

زیر نظر شورای سیاست گذاری
کمیته علمی راهبردی پیشگیری اولیه از اعتیاد:

- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور

۱۳

پیشگیری نوین

۱۳۹۰

شماره سیزدهم

ویژه مدیران، دبیران و مشاوران دوره متوسطه تحصیلی



گاهنامه
داخلی

وب سایت پیشگیری نوین
www.pishgirinovin.com
با جدیدترین مقالات و دستاوردهای پیشگیری اولیه از اعتیاد



برنامه پیشگیری اولیه از اعتیاد پژوهش محور

اندازه گیری میزان مصرف و همچنین بررسی دیگر عوامل خطر (برای مثال فقر) می باشند. نتایج این ارزیابی می تواند برای ارتقای آگاهی مدیران از ماهیت و شدت مشکل و راهنمایی برای انتخاب برنامه هایی که بیشترین ارتباط را با نیازهای مدارس متوسطه دارند، مورد استفاده قرار گیرد. این یک فرایند مهم است، خواه مدرسه ای برنامه درسی پیشگیری را به کار گیرد یا به عنوان بخشی از جامعه مداخلات متعددی را برای کل جامعه برنامه ریزی کند.

بنابراین، پیش از آغاز فعالیت های پیشگیرانه، با سنجش آمادگی مدرسه برای پیشگیری اولیه از اعتیاد می توان گام های بعدی را تعیین کرد. پس از آن برنامه های حاضر باید مرور شوند تا تفاوت هایی که در بررسی نیازهای مدرسه و شناسایی منابع اضافی وجود دارد تعیین شود.

برنامه پیشگیری اولیه از اعتیاد پژوهش محور، برنامه ای با ویژگی های زیر است:

- میزان سوء مصرف مواد و سایر مشکلات نوجوانان را در جامعه شناسایی می کند.
 - برنامه را بر اساس منابع موجود (برای مثال برنامه های پیشگیری از سوء مصرف موادی که در حال حاضر وجود دارد) انجام می دهد.
 - متناسب با نیاز گروه های هدف، اهدافی کوتاه مدت یا طولانی مدت برای اجرای برنامه های پیشگیری پژوهش محور انتخاب می کند.
 - به طور مستمر با انجام تحقیقات، اثربخشی راهکارهای پیشگیری را مورد ارزیابی قرار می دهد.
- چنین برنامه ای معمولاً با ارزیابی وضعیت سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان و سایر مشکلات نوجوانان آغاز می شود. این مشکلات شامل



منابع دیگر اطلاعات و ابزارهای اندازه گیری که می توانند در برنامه ریزی پیشگیری اولیه از اعتیاد پژوهش محور مفید باشند، شامل موارد زیر هستند:

■ اطلاعات در دسترس عموم

بسیاری از تحقیقات ملی گسترده با فراهم کردن اطلاعات به جوامع محلی کمک می کنند تا ارتباط میان مشکلات مواد با وضعیت کلی جامعه را بشناسند.

■ داده های بایگانی شده

داده های در دسترس عموم را که از مدارس، مراکز بهداشت، اتاق های اورژانس بیمارستان ها، دستگاه های انتظامی و قضایی و مراکز ارائه خدمات درمانی به مصرف کنندگان مواد به دست می آید را می توان تحلیل کرد تا ماهیت مشکلات محلی مواد و مشکلات دیگر نوجوانان مشخص شود.

■ مطالعات قوم نگارانه

رویکردهای قوم نگارانه از فرایندهای منظم و مشاهده ای استفاده می کنند تا رفتارهایی که در موقعیت های طبیعی بروز می کند (مانند مطالعه سوء مصرف مواد توسط باندهای جوانان و ثبت دیدگاه های فردی نسبت به آنچه تحت مشاهده است) را توصیف کنند.

■ روش های کیفی دیگر

روش های کیفی دیگر مانند بحث گروهی متمرکز با نمایندگان جمعیت های فرعی که سوء مصرف مواد

جامعه به وجود آورده اند. بیشتر این ابزارهای سنجش، ماهیت مشکل (چه موادی در دسترس است و چه کسانی آن مواد را استفاده می کنند) را مورد بررسی قرار می دهند. برخی از این ابزارها مقدار سوء مصرف را از طریق تخمین اینکه چند نفر سوء مصرف مواد دارند، تعیین می کنند. برخی دیگر عوامل مرتبط با سوء مصرف، مانند میزان بزهکاری نوجوانان، غیبت از مدرسه و ترک تحصیل را می سنجند. علاوه بر این، پژوهشگران ابزارهایی را نیز به وجود آورده اند که موقعیت پرخطر برای فرد را ارزیابی می کنند. در زمان شروع فرایند سنجش لازم است اطلاعات کافی جمع آوری کنیم تا به برنامه ریزان محلی کمک کنیم مداخلات را بر حسب جمعیت ها و مناطق جغرافیایی انجام دهند.

به عنوان مثال، در روش شیوع شناسی برای جمع آوری اطلاعات درباره میزان عوامل خطر و عوامل حفاظتی در سطح جامعه آزمون گرفته می شود. این روش به برنامه ریزان محلی کمک می کند تا مناطق جغرافیایی را که بیشترین عوامل خطر و کمترین عوامل حفاظتی دارند، راه شناسایی کنند. این ابزار تحلیل به برنامه ریزان کمک می کند تا مؤثرترین مداخلات پیشگیری جهت رسیدگی به خطری که از طرف محله و همسایگان پدید می آید را، انتخاب کنند.

چگونه می توان میزان خطر سوء مصرف مواد را ارزیابی کرد؟

برای ارزیابی میزان خطر آلوده شدن نوجوانان به سوء مصرف مواد لازم است:

- ماهیت، میزان، الگوها و رویه های سوء مصرف مواد را اندازه گیری کنیم؛
 - اطلاعات مربوط به عوامل خطر و عوامل حفاظتی در کل جامعه را جمع آوری کنیم؛
 - فرهنگ جامعه و اینکه چگونه فرهنگ پر سوء مصرف مواد تأثیر گذاشته و از آن تأثیر می پذیرد را درک کنیم؛
 - با متخصصین که در زمینه های پیشگیری، درمان، اجرای قوانین، سلامت روان و مسایل مربوطه دیگر فعالیت می کنند مشورت کنیم؛
 - آگاهی جامعه درباره مشکل سوء مصرف مواد را بسنجیم؛
 - فعالیت هایی که به طور همزمان در زمینه پیشگیری اولیه از اعتیاد در حال اجرا است را شناسایی کنیم تا بتوانیم به مشکل رسیدگی کنیم.
- پژوهشگران ابزارهای بسیاری برای سنجش مشکل مواد در





دارند یا مصاحبه های کلیدی با رهبران جامعه، می تواند انجام پذیرد تا درک بهتری از مشکل محلی سوء مصرف مواد به دست آید.

از آنجا که هریک از این روش ها منافع و زیان هایی دارند، توصیه می شود که در صورت امکان، از چند راهکار برای سنجش عوامل خطر سوء مصرف مواد استفاده شود تا بهترین اطلاعات ممکن به دست آید. استفاده از اطلاعاتی که از طریق این منابع متعدد به دست می آید می تواند به مدیران مدارس کمک کند تا تصمیماتی منطقی درباره برنامه ها و سیاست های پیشگیرانه اتخاذ کنند. تحلیل این داده ها پیش از اجرای برنامه های جدید می تواند به ایجاد یک مینا برای ارزیابی نتایج برنامه کمک کند. برای آگاهی رسانی بیشتر سنجش های دوره ای باید به صورت منظم انجام شود.

آیامدارس برای پیشگیری اولیه از اعتیاد آماده اند؟

پس از ارزیابی وضعیت سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان و سایر مشکلات کودکان و نوجوانان و پیش از آغاز فعالیت های پیشگیرانه، با سنجش آمادگی مدارس برای پیشگیری اولیه از اعتیاد می توان گام های بعدی را تعیین کرد.

شناسایی شدت خطر در یک دبیرستان به عنوان یک جامعه کوچک همیشه به این معنا نیست که دبیرستان آماده اقدام است. براساس مطالعاتی که روی بسیاری از جوامع کوچک به عمل آمد، محققان ۹ مرحله آمادگی (که در صفحه بعد بیان خواهد شد) را تشخیص دادند که به برنامه ریزی پیشگیری اولیه از اعتیاد پژوهش محور کمک می کند. با به کارگیری مقیاس های اندازه گیری آمادگی جامعه، برنامه ریزان پیشگیری اولیه از اعتیاد در مدارس می توانند گام های مهمی را که باید برای برنامه ریزی برداشته شود، بشناسند.

چگونه می توان به مدارس انگیزه داد تا برنامه های پیشگیرانه پژوهش محور را اجرا کنند؟

روش هایی که برای انگیزه دهی به یک دبیرستان (به عنوان یک جامعه کوچک) برای اقدام لازم است، بستگی به مرحله آمادگی آن دارد. در مراحل پایین تر آمادگی، ممکن است لازم باشد که به صورت فردی و در گروه های کوچک جلساتی برگزار شود تا از کسانی که در دبیرستان بیشترین تأثیرگذاری را دارند جلب

حمایت شود. در مراحل بعدی آمادگی، ممکن است بتوان کارگروهی متشکل از مدیران و سایر اشخاص موثر دبیرستان ایجاد کرد. این کار می تواند انگیزه ای برای اقدام باشد.

این کارگروه ها می توانند جلساتی برای کل دبیرستان برگزار کنند، تبلیغاتی جهت آموزش عمومی برپا کنند، اطلاعاتی از ایه دهند که نیاز به برنامه ریزی پیشگیری پژوهش محور را برآورده کنند، و برای انجام راهکارهای فراگیر پیشگیری از سوء مصرف مواد حامی مالی جذب کنند.

اما برای تشکیل یک کارگروه باید اطمینان حاصل کرد که در برنامه ریزی آن، راهکارها و برنامه های متکی بر شواهد در سطح فردی، مدرسه و جامعه به کار گرفته شود. داشتن یک زیربنای حمایتی می تواند پیام های پیشگیری را تقویت کرده، منابع را تأمین و از برنامه ریزی برای پیشگیری حمایت کند. معرفی یک برنامه درسی مبتنی بر مدرسه به مشارکت جامعه نیاز کمتری دارد اما باز هم تلاشی متمرکز بر پیشگیری است.



مراحل برنامه ریزی پیشگیری اولیه از اعتیاد با رویکرد پژوهش محور

اقدام جامعه	سنجش آمادگی	
	واکنش جامعه	مرحله آمادگی
نظرات	تحمل نسبی سوء مصرف مواد	نداشتن آگاهی
	در اینجا اتفاق نمی افتد، کاری نمی توان کرد	انکار
	آگاهند اما بدون انگیزه	آگاهی مبهم
	رهبران آگاهند با کمی انگیزه	برنامه ریزی
با یکدیگر کار کنید. برنامه هایی برای تهیه دستورکار از طریق جوامع و دیگر گروه های مبتنی بر جامعه به وجود آورید.	رهبری و تصمیم گیری فعالانه	تهیه مقدمات
برنامه های پژوهش محور را شناسایی کرده و اجرا کنید.	داده هایی که برای حمایت از اقدامات پیشگیرانه استفاده شود	آغاز به کار
برنامه های در حال اجرا را ارزیابی کرده و بهبود بخشید.	جامعه به طور کلی از برنامه های موجود حمایت می کند	ثبیت
برنامه ها را رسمی کرده و توسعه دهید تا بتوانید روی جمعیت بیشتری کار کنید.	تصمیم گیرندگان از بهبود یا توسعه برنامه ها حمایت می کنند	تأیید/توسعه
برای مخاطبان برنامه های چندبخشی اجرا کنید.	آگاهی از مشکل مواد در جامعه و به دنبال راه حل مناسب	حرفه ای

مدارس چگونه می توانند تأثیر گذاری تلاش های فعلی در زمینه پیشگیری را ارزیابی کنند؟

با توجه به منابع محدود و دسترسی محدود به نظرات کارشناسان درباره ارزیابی برنامه ها، سنجش تلاش های پیشگیرانه می تواند برای یک دبیرستان دشوار باشد. می توان فرایند ارزیابی را با مروری سازمان یافته از برنامه های پیشگیرانه فعلی آغاز کرد:

- در حال حاضر چه برنامه هایی در دبیرستان در حال اجراست؟
- آیا در تدوین برنامه ها، از معیارهای متکی بر شواهد برای سنجش آنها استفاده می شود؟

- آیا برنامه ها با نیازهای دوره دبیرستان سازگارند؟
- آیا برنامه ها همانگونه که طراحی شده اند به اجرا در می آیند؟
- برنامه مورد نظر چند درصد از نوجوانانی که در معرض خطرند را در برمی گیرد؟

یک رویکرد سنجش دیگر این است که طی زمان های مختلف اطلاعات موجود درباره سوء مصرف مواد در دانش آموزان مدارس، دفعات گریز از مدرسه، تعلیق از مدرسه، دستگیری های مربوط به مصرف مواد، و پذیرش در اورژانس به دلیل مصرف مواد را دنبال کنیم. استفاده از اطلاعاتی که در اولین سوء مصرف مواد به دست آمده می تواند معیاری برای اندازه گیری تغییر در دوره های طولانی مدت باشد. از آنجا که ماهیت و میزان مشکلات مربوط به سوء مصرف مواد می تواند با گذشت زمان تغییر کند، منطقی است که عوامل خطر و عوامل حفاظتی را به صورت دوره ای مورد سنجش قرار دهیم تا اطمینان حاصل کنیم که برنامه هایی که اجرا می شود مطابق با نیازهای فعلی مخاطبان است.

هنگام سنجش تأثیر برنامه ها باید تعیین شود که ارائه برنامه تا چه میزان موفقیت آمیز بوده و شرکت کنندگان تا چه میزان خدمات دریافت کرده اند. برای مثال در سنجش یک برنامه پیشگیری مدرسه محور، سؤالات کلیدی که پرسیده می شود شامل موارد زیر می باشند:

- آیا دبیران بر محتوا و راهکارهای تدریس مشارکتی که برای برنامه درسی، انتخاب

شده لازم است، تسلط کافی دارند؟

- دانش آموزان چقدر در معرض آموزش هر قسمت از محتوای درسی قرار گرفته اند؟

- آیا سنجشی انجام می شود؟

زمانی که مدرسه یک برنامه پیشگیری اولیه از اعتیاد پژوهش محور را آغاز کرد، اجرای برنامه و حفظ آن نیازمند اهداف شفاف و قابل اندازه گیری، منابع طولانی مدت، رهبری مستمر و حمایت جامعه برای حرکت به سوی تغییر است. تداوم ارزیابی باعث می شود اطلاعات مربوطه جدید و به روز باشد و اهداف و نیازها به صورت دوره ای سنجیده شود.





نقش عوامل خطر و عوامل محافظت کننده در سوء مصرف مواد

خطر گرایش به اعتیاد، ارتباط مستقیمی با تعداد و نوع عوامل خطر ساز (مانند نگرش و رفتارهای انحرافی) و عوامل محافظت کننده (مانند حمایت های والدین) دارد. عامل محافظت کننده: متغیر محیطی - شخصی یا اجتماعی است که با احتمال پایین مصرف مواد همبسته است. چنین عاملی می تواند فرد را از درگیر شدن در مصرف مواد باز داشته یا مانع افزایش فراوانی شدت مصرف گردد.

عامل خطر ساز: متغیری محیطی - شخصی یا اجتماعی است که با احتمال بالای مصرف یا سوء مصرف مواد همبسته است. وجود این عامل در نقطه ای از زمان می تواند پیش بینی کننده مصرف مواد توسط فرد در نقطه ی دیگری از زمان باشد. بر این اساس می توان نتیجه گیری کرد در افرادی که علاوه بر سطوح بالای عوامل خطر ساز، عوامل محافظتی نیز در سطح بالایی وجود دارد احتمال مصرف یا سوء مصرف مواد، کمتر از افرادی است که فقط سطوح بالای عوامل خطر ساز را دارا می باشند یعنی عوامل محافظت کننده می تواند اثرات ذاتاً مخرب عوامل خطر ساز را کاهش دهد.

برخی از نشانه های خطر در اوایل نوجوانی دیده می شوند. ویژگی های شخصیتی و یا سُلُک و خوی نوجوانان می تواند آنان را در خطر فزاینده سوء مصرف مواد قرار دهد. برای مثال پسران پر خاشاک و منزوی اغلب در تعامل با خانواده، دوستان و افراد دیگری که در جامعه می بینند، مشکلات رفتاری بروز می دهند. اگر این رفتارها ادامه یابد منجر به خطرات دیگر می شوند. این خطرات می تواند شکست تحصیلی، طرد از طرف دوستان و ارتباط با دوستان منحرف باشند که اغلب به طور مستقیم یا سوء مصرف مواد در نوجوانی مرتبطند. مطالعات نشان داده اند کودکانی که ضعف تحصیلی و رفتارهای اجتماعی نامناسب در سنین ۷ تا ۹ سال دارند بیشتر احتمال دارد در سنین ۱۴ یا ۱۵ سالگی گرفتار سوء مصرف مواد شوند.

خانواده

اولین تعاملات فرزندان در خانواده رخ می دهد که می تواند مثبت و یا منفی باشد. به همین دلیل، عواملی که بر رشد زود هنگام در خانواده اثر می گذارد شاید مهمترین عوامل باشند. اگر نوجوانان در معرض عوامل زیر باشند بیشتر در معرض خطر قرار دارند:

- عدم وابستگی و طرفه و تربیت از طرف والدین یا مراقبان؛

- والدین بی کفایت؛

- محیط پر مرج و مرج در خانه؛

- عدم ارتباط قوی با یک بزرگسال حمایت کننده.
- والدی که مواد مصرف می کند، از بیماری روانی رنج می برد یا رفتارهای بزه کارانه دارد.

این تجارب، به ویژه مصرف مواد توسط والدین یا دیگر اعضای خانواده، می تواند باعث عدم وابستگی به خانواده شده و احساس امنیتی که نوجوان برای رشد سالم نیاز دارد، تهدید شود.

از سوی دیگر اگر موارد زیر وجود داشته باشد خانواده های می توانند نقش حفاظتی داشته باشند:

- ارتباط قوی میان نوجوانان و خانواده؛

- توجه والدین به زندگی نوجوان؛

- تامین نیاز های مالی، عاطفی، شناختی و مبتنی بر شخصیت نوجوان؛

- مقررات شفاف و اجرای مداوم آنها.

در نهایت، دوره های مهم و حساس در رشد می تواند اهمیت عوامل خطر یا حفاظتی را پررنگ نماید. برای مثال وابستگی دوجانبه میان والدین و دوره ی نوجوانی.

بیرون از خانواده

عوامل خطر دیگر مربوط به کیفیت رابطه فرزند در موقعیت های خارج از خانواده مانند مدرسه، دوستان، معلم و جامعه است. وجود مشکل در این موقعیت ها می تواند بر رشد عاطفی، شناختی و اجتماعی فرد تأثیر گذارد. برخی از این عوامل خطر عبارتند از:

- رفتارهای نامناسب در کلاس، مانند پر خاشاکی و رفتارهای تکانشی؛

- افت تحصیلی؛

- ارتباط با دوستانی که مشکلات رفتاری مانند سوء مصرف مواد دارند؛

- درک اشتباه از حدود و مقبولیت رفتارهای مربوط به مصرف مواد در مدرسه، دوستان و جامعه.

- ارتباط با دوستانی که مواد مصرف می کنند اغلب پرخطرترین عامل برای نوجوانان است که آنان را

در معرض مصرف مواد و رفتارهای بزه کارانه قرار می دهد.

عوامل دیگر - مانند در دسترس بودن مواد، قاچاق مواد و اعتقاد به اینکه مصرف مواد مخدر در کل قابل قبول و هنجار است - نیز خطراتی هستند که می توانند باعث شوند نوجوانان شروع به استفاده از مواد کنند.

در مواقعی که نوجوانان مشغول به فعالیت های خارج از خانه هستند، خانواده نقش به سزایی در حفاظت از آنها دارد. زمانی که نوجوانان خارج از محیط خانواده هستند، مهمترین عوامل حفاظتی عبارتند از:

- کنترل رفتار اجتماعی نوجوانان توسط والدین به طوری که مناسب با سن آنان باشد، مانند وضع مقررات زمان بازگشت به خانه، اطمینان از نظارت والدین در فعالیت های خارج از خانه، شناخت دوستان فرزند و اجرای قوانین خانه؛

- موفقیت در تحصیل و مشغولیت به فعالیت های فوق برنامه؛

- ارتباط قوی با مراکز آموزشی، مانند مدارس و مؤسسات مذهبی؛

- پذیرش هنجارهای اجتماعی ضد مصرف مواد.



آموزش مهارت مدیریت هیجانات برای پیشگیری اولیه از اعتیاد

را می شنود، افکاری را از سر می گذرانند و اعمالی انجام می دهد که همگی می توانند در او احساسات یا هیجاناتی را به وجود بیاورند. این احساسات، درباره دنیای بیرون و حتی طرز فکر خودمان، اطلاعاتی را مهیا می سازد که به نوبه خود، در شکل دادن به رفتارهای بعدی ما مؤثر است. وقتی ما خوشحال هستیم، یعنی احتمالاً اتفاقات خوبی را پشت سر گذاشته ایم و پیشامدهای دور و برمان را نیز مثبت تعبیر می کنیم. از سوی دیگر هنگامی که غمگین هستیم، یعنی اتفاقات ناگواری پیش آمده است و به دنبال این احساس، کوچکترین مشکل را معضلی بزرگ و حل نشدنی تفسیر و تبدیل می کنیم. عصبانیت، یک هیجان و یا احساس است و فردی که در مدیریت هیجان توانمند باشد، می داند که این عصبانیت را چه وقت، کجا، با چه کسی و چگونه ابراز کند تا بجای اینکه برایش دردسر تولید کند، راه گشا باشد. هوش هیجانی یا EQ شامل شناخت و کنترل هیجان های خود، همدلی کردن با دیگران و حفظ روابط رضایت بخش است. به عبارت دیگر، شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد، مؤلفه های شناختی، جسمی و رفتاری هیجانات را به طور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می کند.

به واقع ای که اخیراً موجب برانگیخته شدن خشم، شادی، غم و ... شما شده است فکر کنید و احساسی که به شما دست داده بود را به یاد آورید. نشانه های جسمی مانند تنگی نفس، تپش قلب، گرفتگی معده و حالات روانی مانند احساس عدم کنترل، احساس تمایل به زدن دیگری و... را در نظر آورید. کدام یک از احساسات شما مثبت و کدامیک منفی است؟

باید توجه داشته باشیم که احساسات همیشه قابل تایید نیستند. داشتن احساسات منفی مانند: خشم، حسادت، تنفر و ... کاملاً عادی است اما نکته ی مهم آن است که این احساسات بازگو شوند تا روی هم انباشته نگردند و منجر به بیماری و فشار عصبی نشوند و باید به نحوی بیان شوند که برای خود یا سایرین احتمال خطر به وجود نیاوریم.

ارسطو می گوید: «عصبانی شدن، کار سختی نیست و همه می توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب و به دلیل مناسب و به روش مناسب، آسان نیست.» برای هر انسانی، در طول زندگی روزمره اش اتفاقاتی رخ می دهد؛ اخباری

تعریف مدیریت هیجان

■ مهارت مدیریت هیجان (هوش هیجانی) فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه ی تاثیر آن ها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. امروزه افراد را به میزانی که قادر باشند از هیجانات به نفع خود و روابطشان استفاده کنند در بهره گیری از هوش هیجانی طبقه بندی می کنند.

کارکردهای هیجان

- ۱ به زندگی ما تحرک و روح می بخشد.
- ۲ موجب همبستگی بیشتر ما با دیگران می شود.

- ۳ پایه و اساس هنر و خلق آثار هنری است.
- ۴ می تواند موجب تولید، یا اتلاف نیرو و انرژی شود.
- ۵ این توانایی بالقوه را دارد که به اعمال کمک کننده یا آسیب زننده منجر شود.

تعریف هیجان

در زبان فارسی کلمه ای است که بیشتر برای بیان احساسات و حالات پرشور و پر انرژی به کار می رود ولی از نظر روانشناختی بیان تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی را در بر می گیرد.



فواید مهارت مدیریت هیجان

- کسب این مهارت به ماکمکمی کند تا ضمن شناسایی هیجان های خود و دیگران و تاثیر آنها بر رفتارهای مان بتوانیم در مقابله با آنها واکنش مناسب را از خود بروز دهیم.
- اگر با حالات هیجانی از جمله غم، خشم یا اضطراب برخورد صحیح نشود می تواند تاثیرات منفی بر سلامت جسم و روانمان داشته باشد و پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت.
- بر خورداری از هوش هیجانی موجب می شود که :
 - در موقعیت های تهدید کننده و خطرناک رفتار مناسبی را از خود بروز دهیم.
 - از لحظات شادی بخش در زندگی خود و اطرافیان مان به نحو شایسته استفاده نماییم.
 - نیازهای دیگران را بهتر درک کرده و ضمن همدلی برای کمک به دیگران پیشقدم باشیم. حس مسؤولیت پذیری را در ما افزایش می دهد، برای مثال به جای این که بگوییم: «او باعث عصبانیت من شد، می گویم؛ من عصبانی شدم».
 - چنانچه با حالت های هیجانی مثل غم، خشم یا اضطراب درست رفتار نشود، بر جسم و روان ما تاثیر منفی داشته و پیامدهای ناخوشایندی برای سلامتی ما در پی خواهند داشت از این رو مدیریت بر هیجان ها یکی از مهارت های مهم زندگی محسوب می شود.

انواع هیجان

هیجان ها معمولاً به احساس ها و واکنش های عاطفی اشاره دارند. از جمله این هیجانان مثل خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید و ناامیدی، نگرانی و اضطراب، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی دلسوزی و ... اشاره کرد.

ابراز حالت هیجانی، مشکل بزرگی در ارتباط به شمار می رود. ما اغلب ابراز هیجان را به صورت غیر کلامی یعنی از طریق جلوه های چهره ای نشان می دهیم که احتمالاً مهمترین شکل ارتباط هیجانی هستند؛ در چهره انسان ۴۴ عضله برای جویدن به کار می رود و ۴۰ عضله دیگر برای جلوه های چهره ای هستند برخی از جلوه های خاص چهره ای ذاتی هستند و بنابراین در همه جای دنیا آنها را می شناسند مانند لبخند و گریه.

تمرین مقابله با هیجانان — باید ها و نبایدها

به طور کلی بایستی برای مقابله با هیجانان مراحل ذیل در نظر گرفته شود:

- شناخت هیجان های خود و دیگران
- درک و شناخت ارتباط این هیجان ها با تفکر و اندیشه
- آموزش روش های خودکنترلی در مقابله با ناکامی، خشم، بی حوصلگی، غمگینی، ترس و اضطراب
- کسب مهارت هایی چون خودآگاهی، همدلی و ارتباط موثر

فعالیت ها

۱ میزان عصبانیت دیگران

برخی از افراد دیگ جوشانند، یعنی با کمترین میزان تحریک بیشترین میزان خشم را از خود نشان می دهند و میان دوستان و آشنایان خود به عصبانیت معروف هستند. برعکس برخی دیگر از افراد فقط در موقعیت های نادری عصبانی می شوند و در مجموع افراد خونسردی هستند. این دو دسته افرادی هستند که شدیدترین تا خفیف ترین حالت های خشم را از خود نشان می دهند ولی بسیاری از افراد بین این دو دسته قرار می گیرند. به طور مثال روی یک پیوستار جایگاه سه نفر از دوستان، همکاران یا آشنایان خود را مشخص کنید:

- ◀ افراد بسیار عصبانی
- ◀ افراد بسیار خونسرد
- سپس بیان کنید که این افراد دارای چه ویژگی هایی هستند؟

تفاوت های جنسیتی در هیجان ها

قواعد نمایشگری هیجان ها نه تنها از نظر فرهنگی بلکه از نظر جنسیتی نیز با یکدیگر تفاوت دارند. از خردسالی به پسر بچه ها می آموزند که گریه گردن کار دخترهاست و نشان دادن ترس و ضعف کار مردها نیست. بررسی ها نشان می دهند که زن ها در چهار مورد از پنج هیجان اصلی (شادی، عشق، ترس، اندوه و خشم) هیجان های شدید و بیشتری گزارش می کنند و مردها فقط در مورد هیجان خشم برزن ها سبقت می گیرند.

هوش هیجانی

- ◀ آگاهی از هیجان های دیگران
- ◀ بیان هیجان ها
- ◀ مدیریت هیجان
- ◀ آگاهی از هیجان های خود

هر هیجان از سه مؤلفه اصلی برخوردار است:

- مؤلفه شناختی: افکار، باورها و انتظاری است که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می کند، آن چه برای یک فرد فوق العاده لذت بخش است، ممکن است برای دیگران کسل کننده یا آزار دهنده باشد.
- مؤلفه جسمی: شامل تغییرهای جسمی در بدن است برای مثال هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می شود، ضربان قلب افزایش می یابد، مردمک ها گشاد می شوند و تنفس تسریع می گردد.
- مؤلفه های رفتاری: به حالت های مختلف تجلی هیجان ها اشاره می کند. جلوه های چهره ای، حالت های اندام و حرکات بدن، آهنگ صدا همراه با احساسات مختلف مانند خشم، لذت، غم و هیجان های دیگر تغییر می کند.

توصیه‌هایی برای بهبود مدیریت هیجانات

۱۳. در حین حالات هیجانی شدید، بحث نکنید و تصمیم نگیرید چون تابع احساسات منفی خواهید شد.

۱۴. در هیجان‌های مثبت و منفی با یکدیگر سهیم شوید.

۱۵. در کنترل هیجانات پر انرژی مثل خشم و تنفر از روش‌های آرمیدگی عضلانی، تنفس عمیق، قدم زدن، نوشیدن آب سرد و دریدن و ... استفاده نمایید.

۱۶. هرگاه تصور کردید از نظر احساسی و هیجانی احتیاج به کمک و تقویت بیشتر دارید به دوستان با تجربه و یا روانشناس و مشاور مراجعه نمایید.

۱۷. سعی کنید رفتارهای ناشی از هیجان‌های نامطلوب و سعی (مانند خشم، اندوه، افسردگی و ...) را به تعویق انداخته و به تدریج ترک نمایید تا از اثرات مخرب آن در امان باشید.

۱۸. تاثیر افکار بر احساسات و هیجانات بسیار زیاد است، ضروری است با شناخت افکار و افزایش خودآگاهی، هیجانات خود را بیش از پیش کنترل نمایید.

۱۹. به یاد داشته باشید که بزه، جرم و جنایت از احساس ضعف، احساس ناکامی، احساس تحت کنترل بودن و احساس مغبون شدن به وجود می‌آید.

۲۰. به دانش‌آموزان بگویید کسانی که مورد احترام قرار می‌گیرند نیازی به اعمال زور برای قدرتمند شدن و یا کشیدن سیگار برای احساس بزرگی و قدرت ندارند.

۲۱. به دانش‌آموزان بیاموزید با تکریم، محبت و عشق ورزی هیجان‌های منفی را به هیجان‌های مثبت تبدیل نمایند.



۱. با تشکیل جلسات گروهی درباره احساسات و هیجانات خود مانند شادی و غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت و ... بحث و گفتگو کنید.

۲. هیجان‌ها را همانند میهمان خود عزیز بدارید ولی به آن‌ها اجازه ندهید هر کاری که دوست دارند انجام دهند.

۳. سعی کنید بر هیجانات مثبت و مطلوب خود مانند شادی، عشق، همدلی و ... به شکل منطقی بیفزایید.

۴. به دانش‌آموزان کمک کنید تا لغات و عباراتی را که در برگیرنده هیجانات و احساسات می‌باشند بیاموزند و خود نیز با بیان مناسب احساساتشان آنها را در یادگیری این هنر یاری رسانید. برای مثال: «احساس بیقراری می‌کنم، احساس ناامیدی می‌کنم، احساس شادی می‌کنم و ...».

۵. برای شناخت بهتر، احساسات و هیجاناتی را که در دیگران مشاهده می‌کنید نامگذاری کنید. برای مثال: «به نظر می‌رسد ناامید شده‌ای، مثل اینکه آن فرد در فیلم احساس حسادت می‌کند و ...».

۶. از دانش‌آموزان بخواهید احساسات خود را نقاشی کنند. برای مثال: «می‌تونی خشم خودت را نقاشی کنی؟ وقتی خیلی می‌ترسی قیافه‌ات چه شکلی می‌شه؟ آن را برای من نقاشی کن و ...».

۷. ضمن به وجود آوردن محیطی امن و آرامش بخش درباره احساسات به راحتی صحبت کنید و صداقت هیجانی را تشویق کنید.

۸. توجه داشته باشید که هیجانات نمایان شده معمولاً یک احساس ثانویه است.

۹. هیجانات منفی از جمع شدن نیازهای هیجانی برآورده نشده بوجود می‌آید، پس بهتر است درباره هیجانات ظاهراً منفی مثل خشم گفتگو کنید.

۱۰. به جای نامگذاری افراد با صفات گوناگون (دست و پا چلفتی، ترسو و ...) احساسات آنان را نامگذاری کنید. مانند: «اکنون احساس خجالت می‌کنی، مثل اینکه خشمگین هستی، به نظر می‌رسد احساس ترس می‌کنی و ...».

۱۱. برای شناخت بهتر احساسات دانش‌آموزان از دستور دادن، توهین، قضاوت، نصیحت و تهدید کردن پرهیز نموده و با گوش دادن به آنان و دقت به زبان بدن (حالات و حرکات اعضای بدن و صورت) احساسات آن‌ها را شناسایی کنید.

۱۲. هیجان‌های خود (مخصوصاً هیجانات منفی) را بلافاصله ابراز نکنید.

۲ میزان عصبانیت خودمان

هیچ کس بهتر از خودمان نمی‌تواند ما را بشناسد. شاید ابتدا جواب دادن به سؤال‌هایی از قبیل اینکه شما چه اندازه عصبانی هستید؟ آیا شما به راحتی خشمگین می‌شوید؟ راحت نباشد، اما اگر گذشته خود را مرور کرده و به موقعیت‌هایی که در پیش رو دارید توجه کنید، می‌توانید جایگاه خود را مشخص کنید. فراموش نکنیم که لازمه تغییر، آگاهی دقیق از ویژگی‌های مثبت و منفی خویشتن است.

حال با این توضیحات، کمی فکر کرده و جایگاه خود را به صورت فرضی روی پوستار خشم مشخص کنید:

- ▲ افراد بسیار عصبانی
- ▲ افراد بسیار خونخورد

۳ واکنش‌های مختلف

انسان‌ها در موقعیت‌های کم و بیش یکسان، واکنش‌های مختلفی از خود نشان می‌دهند. برای مثال واکنش نوجوانان به نمره کم گرفتن در امتحان ممکن است به صورت خشم و عصبانیت و یا غم و اندوه متفاوت باشد. موقعیت‌های زیر را مطالعه کرده و به گوید واکنش شما در هر کدام از موقعیت‌ها چگونه است و برای کنترل آن چه باید کرد:

- در صف اتوبوس یا نان‌ایستاده اید ولی یک نفر از راه نرسیده می‌رود اول صف می‌ایستد.
- به بانک مراجعه کرده‌اید، اما کارمند بانک صحبت تلفنی خود را قطع نمی‌کند.
- یک ارباب رجوع خسته و عصبانی به شما مراجعه کرده و برخورد بدی با شما دارد.

