

# مشاوره گروهی و تنظیم هیجان در نوجوانان



نادر کاشفی



به نام هستی بخش



# مشاوره گروهی و تنظیم هیجان در نوجوانان

تالیف:

نادر کاشفی



انتشارات موجک



سرشناسه : کاشفی، نادر، ۱۳۴۴-

عنوان و نام پدیدآور : مشاوره گروهی و تنظیم هیجان در نوجوانان / تالیف نادر کاشفی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۳۳ ص.

شابک : ۴-۱۴۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۴۱.

موضوع : مشاوره گروهی برای نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Group counseling for teenagers -- Iran -- Case studies

موضوع : هیجان‌ها در نوجوانی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Emotions in adolescence -- Iran -- Case studies

موضوع : هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی -- نمونه پژوهی

موضوع : Emotions -- Psychological aspects -- Case studies

رده بندی کنگره : BF ۶۳۶/۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۳۵

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۰۸۷۵۰

انتشارات موجک

تلگرام : ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال : telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت : www.mojak.ir



عنوان : مشاوره گروهی و تنظیم هیجان در نوجوانان

تالیف : نادر کاشفی

مشخصات ظاهری : ۱۳۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : بهار ۱۳۹۹، تیراژ : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۳۶۰۰۰۰ ریال، شابک : ۴-۱۴۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

---

پیش گفتار.....	۱
<b>فصل اول: مشاوره گروهی.....</b>	<b>۵</b>
۱-۱ گروه.....	۵
۲-۱ گروه و نظارت اجتماعی.....	۶
۳-۱ مروری بر تاریخچه مشاوره گروهی.....	۷
۴-۱ مشاوره گروهی.....	۹
۵-۱ مشاوره گروهی فرصتی برای اکتشاف خود.....	۱۱
۶-۱ مشاوره گروهی فرصتی برای اکتشاف دیگران.....	۱۱
۷-۱ مشاوره گروهی و توسعه روابط بین فردی.....	۱۲
۸-۱ مشاوره گروهی یک آزمایشگاه واقعیت آزمایی.....	۱۲
۹-۱ مشاوره گروهی و تجربه روابط معنادار.....	۱۳
۱۰-۱ مشاوره گروهی یک محیط حمایتی.....	۱۳
۱۱-۱ اندازه و ترکیب گروه.....	۱۴
۱۲-۱ انواع گروه‌های مشاوره.....	۱۵
۱-۱۲ گروه‌های همدرد یا هم مشکل.....	۱۵
۲-۱۲ گروه‌های مورد-مدار.....	۱۵
۳-۱۲ گروه‌های توانش بشری.....	۱۶

- ۱۶-۱۲-۴ گروه‌های رشد.....
- ۱۷-۱۳ اصول کلی حاکم بر گروه‌های مشاوره.....
- ۱۹-۱۴ درمان هیجان محور (EFT).....

## فصل دوم: رویکردهای مشاوره گروهی..... ۲۱

- ۲۱-۱ مشاوره گروهی با رویکرد جامع یا انتخابی..... ۲۱
- ۲۳-۲ مشاوره گروهی با رویکرد رفتاری..... ۲۳
- ۲۴-۳ مشاوره گروهی با رویکرد شناختی (شناختی-رفتاری)..... ۲۴
- ۲۷-۴ مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی-عاطفی-رفتاری..... ۲۷
- ۳۰-۵ مشاوره گروهی با رویکرد مراجع-محوری..... ۳۰

## فصل سوم: نوجوانی..... ۳۳

- ۳۳-۱-۳ تعریف نوجوانی..... ۳۳
- ۳۴-۲ ویژگی‌های نوجوانان..... ۳۴
- ۳۶-۳ نوجوانی، یک سن مسئله آفرین..... ۳۶
- ۳۶-۴ نوجوانی و آرمان‌گرایی..... ۳۶
- ۳۷-۵ نوجوانی و بحران هویت..... ۳۷
- ۳۷-۶ نوجوانی و قالب‌های فرهنگی..... ۳۷
- ۳۸-۷ تغییرات جسمانی و بلوغ جنسی..... ۳۸
- ۳۸-۸ خصوصیات عاطفی نوجوانان..... ۳۸
- ۳۹-۹ هیجان‌های بارز دوران نوجوانی..... ۳۹
- ۴۰-۱۰ برخی مشکلات عاطفی و رفتاری نوجوانان..... ۴۰
- ۴۰-۱۰-۱ افسردگی..... ۴۰
- ۴۱-۱۰-۲ خودکشی..... ۴۱
- ۴۲-۱۰-۳ ناسازگاری..... ۴۲



- ۴۲..... ۴-۱۰-۳ بزه کاری
- ۴۳..... ۵-۱۰-۳ اعتیاد
- ۴۳..... ۱۱-۳ مشاوره گروهی بانوجوانان

#### فصل چهارم: هیجان ..... ۴۵

- ۴۵..... ۱-۴ تعریف هیجان
- ۴۸..... ۲-۴ ابعاد هیجان
- ۴۹..... ۳-۴ هیجان‌های منفی و ناممخوان باهدف
- ۵۰..... ۱-۳-۴ اضطراب
- ۵۰..... ۲-۳-۴ بدبینی و افسردگی
- ۵۱..... ۳-۳-۴ احساس گناه و شرمساری
- ۵۲..... ۴-۴ فرآیندهای شناختی هیجان
- ۵۳..... ۵-۴ نظریه برجسب‌زنی شناختی
- ۵۳..... ۶-۴ از ارزیابی تا هیجان و از احساس تا عمل
- ۵۵..... ۷-۴ ابعاد اجتماعی و فرهنگی هیجان

#### فصل پنجم: تنظیم هیجان ..... ۵۷

- ۵۷..... ۱-۵ مدل کیفیت تولید هیجان
- ۶۰..... ۲-۵ ارزیابی مجدد
- ۶۲..... ۳-۵ بی‌سوادی عاطفی و الکسی تیمیا

#### فصل ششم: هوش هیجانی ..... ۶۵

- ۶۵..... ۱-۶ تعریف هوش هیجانی
- ۶۶..... ۲-۶ مهارت‌های هوش هیجانی
- ۶۷..... ۳-۶ هوش هیجانی گروهی

- ۶۶-۴ جنبه‌های هوش هیجانی از نظر مایر و سالووی ..... ۶۷
- ۶۷-۱-۴-۶ شناخت هیجان‌ها ..... ۶۷
- ۶۷-۲-۴-۶ درک هیجان‌ها ..... ۶۷
- ۶۸-۳-۴-۶ تنظیم و کنترل هیجان ..... ۶۸
- ۷۰-۴-۴-۶ استفاده مؤثر از هیجان‌ها ..... ۷۰
- ۷۱-۵-۶ شناخت و نقش آن در تنظیم هیجان ..... ۷۱
- ۷۲-۶-۶ تنظیم شناختی هیجان ..... ۷۲

### فصل هفتم: تحقیقات مشاوره گروهی و تنظیم هیجان ..... ۷۷

- ۷۷-۱-۷ تحقیقات خارجی ..... ۷۷
- ۸۱-۲-۷ تحقیقات داخلی ..... ۸۱

### فصل هشتم: مطالعه تجربی ..... ۸۵

- ۸۵-۱-۸ معرفی مسئله ..... ۸۵
- ۸۶-۲-۸ اهمیت مسئله ..... ۸۶
- ۸۸-۳-۸ هدف ..... ۸۸
- ۸۸-۴-۸ فرضیه‌ها ..... ۸۸
- ۸۹-۵-۸ تعریف متغیرها ..... ۸۹
- ۹۲-۶-۸ تعریف عملیاتی متغیرها ..... ۹۲
- ۹۲-۷-۸ جامعه و نمونه ..... ۹۲
- ۹۳-۸-۸ ابزار پژوهش ..... ۹۳
- ۹۶-۹-۸ روش اجرای پژوهش ..... ۹۶

### فصل نهم: یافته‌ها ..... ۱۰۳

- ۱۰۳-۱-۹ آمار توصیفی ..... ۱۰۳

۲-۹ پاسخ به سوالات پژوهش ..... ۱۰۵

## فصل دهم: جمع‌بندی ..... ۱۱۵

۱-۱۰ خلاصه ..... ۱۱۵

۲-۱۰ بحث ..... ۱۱۵

۳-۱۰ نتیجه‌گیری ..... ۱۱۶

۴-۱۰ پیشنهادها ..... ۱۲۳

۱-۴-۱۰ نارسایی در عبارت نظم جویی هیجان ..... ۱۲۳

۲-۴-۱۰ تقسیم‌بندی مبهم راهبردها ..... ۱۲۴

۵-۱۰ تأکید بر مشاوره گروهی با ملاک‌های لازم به‌جای رویکردهای درمانی ..... ۱۲۷

## منابع ..... ۱۲۹



## پیش‌گفتار

معلوم شده که هیجان‌ها نقشی محوری در تجارب انسانی و تعامل‌های اجتماعی دارند (پنکسب<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸، به نقل از نولن- هوکسما<sup>۲</sup>، فردریکسون<sup>۳</sup>، لافتوس<sup>۴</sup> و لوتز<sup>۵</sup>، ۱۳۹۵: ۵۴۰). هیجان، پاسخ مختصر چند مؤلفه‌ای به تغییری در شیوه افراد، برای تفسیر یا ارزیابی شرایط فعلی‌شان است. زمانی که شما شرایط فعلی خود را بد و نامطلوب ارزیابی می‌کنید، هیجان منفی ایجاد می‌شود و زمانی که به شرایط فعلی خود، با چشم‌اندازی خوب فکر می‌کنید، هیجان مثبت سر برمی‌آورد (فریجدا<sup>۶</sup>، ۱۹۸۶؛ لازاروس<sup>۷</sup>، ۱۹۹۱، به نقل از نولن- هوکسما و همکاران، ۱۳۹۵: ۵۴۱). معمولاً فرآیندهای هیجانی با ارزیابی شناختی<sup>۸</sup> شروع می‌شوند. ارزیابی شناختی در واقع معنای شخصی است که فرد به موقعیت فعلی خود می‌دهد. این ارزیابی اغلب به‌عنوان مؤلفه اول هر هیجان تلقی می‌شود. از سوی دیگر ارزیابی‌های شناختی سلسله‌ای از پاسخ‌ها را برمی‌انگیزد که خود معرف مؤلفه‌های دیگر هیجان هستند و کم‌وبیش باهم مرتبط‌اند (نولن- هوکسما و همکاران، ۱۳۹۵).

همه انسان‌ها هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون هیجان‌ها و عواطف متفاوت از خود نشان دهند؛ اما هیجان‌ها و عواطف منفی شدید، غیرعادی است و نه تنها سازنده نیست بلکه آثار مخرب و زیان باری دارد (قدیری، ۱۳۸۴، به نقل از کاویان پور، ۱۳۹۱).

---

<sup>1</sup> Pankespp

<sup>2</sup> Nolen-Hoeksema

<sup>3</sup> Fredrickson

<sup>4</sup> Loftus

<sup>5</sup> Luts

<sup>6</sup> Frijida

<sup>7</sup> Lazarus

<sup>8</sup> Cognitive appraisal

یکی از ناخوشایندترین تجربیات برای افراد، مستأصل شدن از هیجان‌های خویش و بی‌اطلاعی از چگونگی مقابله با شدت آن‌هاست. در نتیجه ممکن است به روش‌های دردرساز، مانند سوء‌مصرف مواد مخدر یا الکل، پرخوری، استفراغ عمدی، سرزنش دیگران، وابستگی اجبارگونه به چیزهایی از قبیل تماشای فیلم‌های مستهجن، نشخوار فکری، نگرانی و دیگر راهبرهای بی‌حاصل روی آورند. برخی افراد از موقعیت‌هایی که سبب ایجاد هیجان‌های دردرساز می‌شوند دوری جسته و یا منفعل و منزوی باقی می‌مانند و بدین ترتیب بر حس ناکارآمدی و افسردگی خویش می‌افزایند. همچنین برخی دیگر خود و یا دیگران را بابت احساسات خویش سرزنش کرده و سبب تشدید بیشتر افسردگی و یا دوری از منابع مهم حمایتی می‌شوند (لی‌هی<sup>۱</sup>، تیرچ<sup>۲</sup> و ناپولیتانو<sup>۳</sup>، ۱۳۹۵).

هیجان‌ها درست مانند انگیزه‌های پایه‌ای می‌توانند رفتار را فعال و هدایت کنند. علی‌رغم شباهت‌های انگیزه‌ها با هیجان‌ها، لازم است آن‌ها را از یکدیگر تفکیک کنیم. یکی از تفاوت‌های مهم بین هیجان‌ها و انگیزه‌ها این است که انگیزه‌ها از درون فعال می‌شوند، ولی ریشه هیجان‌ها در بیرون نهفته است (نولن- هوکسما و همکاران، ۱۳۹۵)، بنابراین درواقع چگونگی دیدگاه و ارزیابی ما از وقایع بیرونی، در این که چه هیجانی فراخوانده شود و چه رفتاری در پی آن بروز کند نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.

«نظم جویی هیجان را می‌توان به‌عنوان فرآیندهایی تعریف کرد که از طریق آن، افراد می‌توانند بر این که چه هیجانی داشته باشند و به‌وقت آن‌ها را تجربه و ابراز کنند تأثیر می‌گذارند» (گراس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸، به نقل از قانندیای جهرمی، حسنی، نوری، فرمانی: ۷۳).

گارنفسکی<sup>۵</sup> و اسپین‌هون<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) بیان کردند که نظم جویی هیجان<sup>۷</sup>، فرآیندی است که از طریق آن، افراد هیجان‌های خود را برای رسیدن به یک پیامد مطلوب تعدیل می‌کنند (منجم و آقاییوسفی، ۱۳۹۴). تصور می‌رود که نوجوانان بیش از دیگران با انبوه عواطف ناشناخته خود مواجه‌اند و استفاده

<sup>1</sup> Leahey

<sup>2</sup> Tirch

<sup>3</sup> Napolitano

<sup>4</sup> Gross

<sup>5</sup> Garnefski

<sup>6</sup> Spinhoven

<sup>7</sup> Emotion regulation

از راهبردهای منفی تنظیم هیجان، آن‌ها را در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی زیادی قرار می‌دهد.

بسیاری از متخصصان گفته‌اند که نوجوانان بیشتر از بزرگسالان به همتای خود گوش می‌دهند، بنابراین گروه برای آنان می‌تواند منبع بزرگی برای یادگیری و اکتشاف باشد (جکوبز<sup>۱</sup>، ماسن<sup>۲</sup> و هارویل<sup>۳</sup>، ۱۳۹۵). از طریق مشاوره گروهی اعضا متوجه می‌شوند که مشکل آنان منحصر به فرد نیست و دیگران نیز با مشکلات مشابهی دست به‌گریبانند. همین آگاهی می‌تواند تسکین‌دهنده باشد و از مقاومت آن‌ها در جهت تغییر بکاهد (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۵).

آرنسون و شیدلینگر<sup>۴</sup> (۱۹۹۶) بیان کردند که «نوجوانی و مفهوم زندگی گروهی به‌طور تفکیک‌ناپذیری درهم‌تنیده شده است. به دلیل آن‌که زندگی هرروز نوجوان دربرگیرنده گروه‌هاست، مشاوره گروهی اغلب می‌تواند مکان امن و راحتی برای بررسی تغییر فراهم کند» (برگ<sup>۵</sup>، لندرت<sup>۶</sup> و فال<sup>۷</sup>، ۱۳۹۲: ۳۰۵).

کتاب حاضر با هدف مطالعه تأثیر مشاوره گروهی مورد مدار، با محوریت بیان احساسات و رویکرد جامع بر نظم‌جویی شناختی هیجان نوجوانان پسر دارای مشکلات عاطفی و رفتاری تالیف شده است. برخلاف بسیاری از مطالعات مشابه پیشین که تأثیر رویکردی خاص را به شیوه گروهی بر نظم‌جویی هیجان موردبررسی قرار داده‌اند، تأکید کتاب حاضر، بر اثربخشی گروه و مشاوره گروهی به‌جای نظریه درمانی خاص است. روش پژوهش به‌صورت شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با استفاده از پرسشنامه فرم کوتاه نظم‌جویی شناختی هیجان بوده است و جامعه آماری این کتاب شامل کلیه نوجوانان دانش‌آموز پسر در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ شهر زاهدان است که توسط مشاوران مدارس و یا والدین آن‌ها به مراکز و هسته‌های مشاوره دانش‌آموزی سطح شهر ارجاع داده شده و بنا به تشخیص مشاوران و روان‌شناسان دارای مشکلات عاطفی و رفتاری بوده‌اند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تصادفی ساده تعداد ۳۰ دانش‌آموز نوجوان انتخاب گردید. مداخله

<sup>1</sup> Jacobs

<sup>2</sup> Masson

<sup>3</sup> Harvill

<sup>4</sup> Aronson & Scheidlinger

<sup>5</sup> Berg

<sup>6</sup> Landreth

<sup>7</sup> Fall

تصحیحی به صورت ۱۰ جلسه مشاوره گروهی با محوریت بیان احساس و رویکرد جامع بود و یافته‌های کتاب حاکی از تفاوت معناداری بین نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده است و نتیجه حاصله نشان داد مشاوره گروهی با رویکرد جامع می‌تواند باعث افزایش استفاده از راهبردهای سازگار و کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگار شود.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: مشاوره گروهی

فصل دوم: رویکردهای مشاوره گروهی

فصل سوم: نوجوانی

فصل چهارم: هیجان

فصل پنجم: تنظیم هیجان

فصل ششم: هوش هیجانی

فصل هفتم: تحقیقات مشاوره گروهی و تنظیم هیجان

فصل هشتم: مطالعه موردی

فصل نهم: یافته‌ها

فصل دهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، بویژه از جناب آقای دکتر مهدی سرگزی صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

نادر کاشفی

بهار ۱۳۹۹



معلوم شده که هیجان‌ها نقشی محوری در تجارب انسانی و تعامل‌های اجتماعی دارند. هیجان، پاسخ مختصر چند مؤلفه‌ای به تغییری در شیوه افراد، برای تفسیر یا ارزیابی شرایط فعلی‌شان است. زمانی که شما شرایط فعلی خود را بد و نامطلوب ارزیابی می‌کنید، هیجان منفی ایجاد می‌شود و زمانی که به شرایط فعلی خود، با چشم‌اندازی خوب فکر می‌کنید، هیجان مثبت سر برمی‌آورد. معمولاً فرآیندهای هیجانی با ارزیابی شناختی شروع می‌شوند. ارزیابی شناختی در واقع معنای شخصی است که فرد به موقعیت فعلی خود می‌دهد. این ارزیابی اغلب به‌عنوان مؤلفه اول هر هیجان تلقی می‌شود. از سوی دیگر ارزیابی‌های شناختی سلسله‌ای از پاسخ‌ها را برمی‌انگیزد که خود معرف مؤلفه‌های دیگر هیجان هستند و کم‌وبیش باهم مرتبط‌اند.

همه انسان‌ها هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون هیجان‌ها و عواطف متفاوت از خود نشان دهند؛ اما هیجان‌ها و عواطف منفی شدید، غیرعادی است و نه تنها سازنده نیست بلکه آثار مخرب و زیان‌باری دارد.

یکی از ناخوشایندترین تجربیات برای افراد، مستأصل شدن از هیجان‌های خویش و بی‌اطلاعی از چگونگی مقابله با شدت آن‌هاست. در نتیجه ممکن است به روش‌های دردسرساز، مانند سوء‌مصرف مواد مخدر یا الکل، پرخوری، استفراغ عمدی، سرزنش دیگران، وابستگی اجبارگونه به چیزهایی از قبیل تماشای فیلم‌های مستهجن، نشخوار فکری، نگرانی و دیگر راهبرهای بی‌حاصل روی آورند. برخی افراد از موقعیت‌هایی که سبب ایجاد هیجان‌های دردسرساز می‌شوند دوری جسته و یا منفعل و منزوی باقی می‌مانند و بدین ترتیب بر حس ناکارآمدی و افسردگی خویش می‌افزایند. همچنین برخی دیگر خود و یا دیگران را بابت احساسات خویش سرزنش کرده و سبب تشدید بیشتر افسردگی و یا دوری از منابع مهم حمایتی می‌شوند.