

## پیوست شماره ۶. محتوای آموزش جلسات تنظیم هیجان

### محتوای آموزش تنظیم هیجان

هدف از تدوین این محتوای آموزشی، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان برای دانشجویان کارشناسی پرستاری است. تعداد جلسات مورد نیاز برای آموزش، هشت جلسه می باشد، روش آموزشی براساس فرایند تنظیم هیجان GROSS است که شامل پنج مرحله بوده و هر مرحله شامل یک سری راهبردهای سازگار و یک سری راهبردهای ناسازگار است. افراد دچار مشکلات هیجانی بیشتر از راهبردهای ناسازگار (مانند نشخوار فکری، نگرانی، اجتناب و ...) استفاده می کنند. آموزش تنظیم هیجان، اصلاح یا حذف راهبردهای ناسازگار و آموزش راهبردهای سازگارانه است. مراحل اصلاح راهبردهای تنظیم هیجان از طریق مدل گراس عبارت اند از:

#### مرحله ی اول: انتخاب موقعیت

اولین مرحله از فرایند تنظیم هیجان گراس انتخاب موقعیت است. انتخاب موقعیت مرحله ی آغازین تنظیم هیجان است. این نوع تنظیم هیجان شامل اتخاذ اعمالی است که موجب می شوند با موقعیتی که انتظار داریم باعث برانگیختگی هیجان های مطلوب (یا نامطلوب) شود کمتر یا بیشتر مواجه شویم.

#### مرحله دوم: اصلاح موقعیت

دومین مرحله از فرایند تنظیم هیجان گراس، اصلاح موقعیت است. موقعیت هایی که به طور بالقوه برانگیزاننده هیجان هستند ضرورتاً منتهی به پاسخ های هیجانی نمی شوند و فرد می تواند موقعیت را تغییر دهد.

#### مرحله سوم: گسترش توجه

بعد از دو مرحله ی انتخاب و اصلاح موقعیت، سومین مرحله ی تنظیم هیجان گراس، گسترش توجه نام دارد. گسترش توجه به این اشاره دارد که فرد به منظور تاثیر گذاشتن روی هیجان هایش چطور توجه خود را در موقعیت مورد نظر تغییر می دهد. گسترش توجه را می توان به عنوان نوع درونی انتخاب موقعیت به حساب آورد. دو راهبرد اصلی در گسترش توجه "حواس پرتی" و "تمرکز" هستند.

#### مرحله ی چهارم: تغییر شناختی

چهارمین مرحله از مراحل تنظیم هیجان گراس، ایجاد تغییرات شناختی است. حتی بعد از اینکه موقعیتی انتخاب شد، تغییر داده شد و در حیطه توجه فرد قرار گرفت، به هیچ وجه نمیتوان گفت که پاسخ هیجانی نتیجه مسلم آن است. تغییر شناختی به نحوه ارزیابی ما از موقعیتی که در آن قرار داریم با هدف تغییر اهمیت هیجانی آن موقعیت از طریق تغییر دادن نحوه تفکرمان درباره موقعیت، یا توانایی مان جهت اداره آنچه برای گذر از آن موقعیت لازم است، اشاره دارد.

#### مرحله ی پنجم: تعدیل پاسخ

آخرین مرحله از فرایند تنظیم هیجان، تعدیل پاسخ به تاثیرگذاری روی سیستم پاسخدهی جسمانی، تجربی و رفتاری به مستقیم ترین شکل ممکن اشاره دارد. دارو درمانی، آرامسازی عضلانی، رژیم غذایی خاص و حتی روش های غیرسازگارانه، مانند سیگار، الکل و سوء مصرف دارو هم در این دسته قرار دارند.

در نهایت، به نظر می رسد زمانی افراد در تنظیم هیجان هایشان توانا تر هستند که بتوانند روش هایی برای بیان آنها به طور سازگارانه و نه ناسازگارانه بیابند.

## جلسه اول

موضوع جلسه: آشنایی

هدف جلسه: آشنایی و برقراری ارتباط اعضا با یکدیگر و لزوم آموزش این مهارت

دستور جلسه:

۱. آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع روابط متقابل رهبر گروه (آموزش دهنده) و اعضا
۲. بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف فرعی و جمعی
۳. بیان چهارچوب و قواعد شرکت در گروه
۴. معرفی کلی آموزش تنظیم هیجان
۵. لزوم یادگیری مهارتهای تنظیم هیجان
۶. خودکاوی آسیب پذیری هیجانی و روش های خودتنظیمی هیجانی افراد گروه

## شیوه اجرا

۱. از اعضای گروه خواسته شد خود را معرفی کنند. سپس هر یک از اعضا هدف و انگیزه خود را برای شرکت در جلسات مطرح ند کرد. همچنین از اعضا خواسته شد انتظارات و ذهنیت خود را در مورد فواید شرکت در این جلسات، بیان کنند.

پس از اطمینان از برقراری ارتباط مناسب در گروه، اهداف جلسات آموزشی مطرح شد و به صورت کلی مفهوم تنظیم هیجان و ضرورت آموزش تنظیم هیجان توضیح داده شد. که یک سلسله آموزش هایی است که ما را به هدف اصلی یعنی تنظیم هیجان نزدیک می کند. این آموزش ها بر اساس روش GROSS است که از روش های معتبر در این زمینه است.

**فعالیت خارج از کلاس:** از افراد خواسته شد، در طول هفته آینده اگر به دلیل رخداد خاصی یا فکر کردن به یک رخداد، در یک حالت هیجانی (غم، نگرانی، ترس، تنفر، احساس گناه و ...) درگیر شدند آن را در فرم شماره ۱ یادداشت کرده سپس میزان آسیب پذیری خود و روش های کنترل آن هیجان را ثبت کنند.

**بازخورد:** اعضای گروه، نقطه نظر خود را در مورد تجربه ی خاص این جلسه بیان کردند

## جلسه دوم

موضوع جلسه: انتخاب موقعیت

هدف جلسه: ارائه آموزش هیجانی

دستور جلسه:

۱. شناخت هیجان ها و موقعیت های برانگیزاننده ، اثرات کوتاه مدت و بلند مدت آن.

۲. توضیح درباره هیجان و ویژگی های آن.

۳. خود ارزیابی پاسخ های هیجانی

شیوه اجرا:

**بخش اول:** در آغاز، تکلیف جلسه قبل مرور شد. اعضا تجربه های هیجانی خود را با همدیگر در میان گذاشته. این تجربه ها در چند بعد طبقه بندی شد: کدام رویداد برانگیزاننده این حالت هیجانی بود؟ این رویداد خاص منجر به بروز چه تغییرات بدنی خاصی در شما شد؟ چه تغییراتی در حالت چهره ی شما ایجاد شد؟ و چه رفتاری در نتیجه ی آن حالت هیجانی داشتید؟ در ادامه با ذکر مثالی به اهمیت شناخت هیجانها و نحوه بررسی واکنش های هیجانی پرداخته شد. سپس از شرکت کنندگان خواسته شد فرم شماره ۲ را تکمیل کنند.

**بخش دوم:** راجع به چیستی هیجان گفتگویی بین اعضا صورت گرفت. هر یک از آنان تعریف خاص خود از هیجان را ارائه داده و در نهایت به یک تعریف واحد رسیدیم. انواع هیجانها (ترس، خشم، غم، شادی، نگرانی و ...) مورد بحث قرار گرفت.

**بخش سوم:** تکمیل فرم خود ارزیابی پاسخ های هیجانی (فرم شماره ۳). در این فرم، از اعضای گروه خواسته شد هیجان هایی را که معمولا تجربه می کنند به ترتیب فهرست کنند، وضعیت خود را از لحاظ تجربه ی هیجان خشم، ترس و نگرانی، غم، تنفر و شادی در مقیاس ۰ تا ۱۰ درجه بندی کنند، سطح برانگیختگی هیجانی خود را نسبت به شدت رویداد برانگیزاننده هیجان و زمان پایان یافتن برانگیختگی خود را نسبت به زمان پایان یافتن رویداد هیجانی بسنجند. همچنین نحوه بروز و انتقال هیجان خود را ارزیابی کنند.

**فعالیت خارج از کلاس:** اعضا گروه ملزم به ثبت هیجان هایی شدند که در طول هفته آینده احتمالا تجربه می کند. این بار ابعاد چندگانه (رویداد هیجان برانگیز، تغییرات بدنی، چهره و تمایلات برای عمل) ثبت شود.

**بازخورد:** اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه ی خاص این جلسه و جلسه پیشین را بیان کردند.

جلسه ی سوم

موضوع جلسه: انتخاب موقعیت

هدف: ارائه آموزش های مرتبط با انتخاب موقعیت

دستور جلسه:

۱- پیامدهای شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری واکنش های هیجانی

۲- افکار- هیجان- رفتار و کاربرد آن در تنظیم هیجان

۳- راهکارهای انتخاب موقعیت

### شیوه اجرا:

**بخش اول:** در آغاز، مباحث جلسه قبل مرور شد. از شرکت کنندگان درباره احساسشان نسبت به جلسات قبل سوال شده و تکلیف جلسه قبل مرور شد. اعضای گروه کارت های تکمیل شده گزارش روزانه خود را با یکدیگر در میان گذاشته و در نهایت موفقیت های اعضا مورد تشویق و تصدیق قرار گرفتند.

**بخش دوم:** با استفاده از موقعیت هایی هیجانی که شرکت کنندگان ارائه کردند، به توضیح پیامدهای هیجانی، شناختی و رفتاری پرداختیم و در ادامه ارتباط هیجان، افکار و رفتار بیان شد. سپس به همراه شرکت کنندگان یک نمونه از فرم شماره ۴ تکمیل شد.

**بخش سوم:** در ادامه با استفاده از تمثیل مفهوم پذیرش توضیح داده شد. اعضا گروه با استفاده از فرم شماره ۵ به خودکاوی موقعیت های اجتنابی پرداختند.

**فعالیت خارج از کلاس:** از اعضای گروه خواسته شد، در طول هفته ی آینده، به تکمیل فرم گزارشات روزانه هیجان های خود و خودکاوی موقعیت های اجتنابی بپردازند.

**باز خورد:** اعضای گروه، نقطه نظر خود را در مورد تجربه ی خاص این جلسه و جلسات پیشین بیان کردند.

### جلسه چهارم

موضوع جلسه: اصلاح موقعیت

هدف: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده ی هیجان

دستور جلسه:

۱. تبیین موضوع اصلاح موقعیت و روش های مرتبط با آن

۲. فهرست کردن اهداف فردی، اجتماعی و رابطه ای. بررسی روابط خود با اطرافیان، شناسایی موقعیت های فردی و بین فردی که باید بهبود یابند و تهیه ی فهرستی از فعالیتهای مثبت

۳. آموزش مهارت حل مسئله

**بخش اول:** تکالیف جلسه ی قبل مرور شد. افراد در مورد تجارب هیجانی و فرم خود ارزیابی که تکمیل کرده اند گفتگو کردند. مرحله بعد مرور فرم اجتناب از موقعیت های هیجانی است. هدف از بررسی این تکلیف آن است که اعضا در درجه اول به وجود میل به اجتناب از رویارویی با

موقعیت های ایجاد کننده هیجان منفی در خودشان پی ببرند و نقش این اجتناب و انزوا در افزایش هیجان منفی را بپذیرند. در نهایت لزوم مقابله کردن با میل به اجتناب و انزوا را پذیرفته و برای تغییر در این خصوص برنامه ریزی کنند.

**بخش دوم:** در مورد مهارت اصلاح موقعیت توضیح داده شد. روش های سازگار و ناسازگار اصلاح موقعیت توضیح داده شد و از اعضای گروه خواسته شد تجربیات خود را در این زمینه بیان کنند.

**بخش سوم:** در ابتدا از اعضا خواسته شد که اهداف فردی و اجتماعی خود را فهرست کنند. پس از آن با بررسی روابط خود با اطرافیان، موقعیت هایی را که باید تغییر داده شوند، بهبود یابند و یا ایجاد شوند را شناسایی و فهرست کنند. به این تکلیف در جدول فهرست اهداف فردی و اجتماعی اشاره شده است.

**بخش چهارم:** با توجه به جمعیت گروه هدف، آموزش مهارت های حل مسئله برای ارتقا مهارت اصلاح موقعیت در نظر گرفته شد

**فعالیت خارج از کلاس:** برنامه ریزی برای پذیرش هیجانات خود. انجام یک فعالیت مثبت در هر روز بر طبق فهرست اهداف. اقدام برای حل و فصل مشکلات بین فردی. اجرای روش تحلیل رفتار و حل مسئله برای یک مورد خاص.

**بازخورد:** اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه ی خاص این جلسه و جلسات پیشین را بیان خواهند کرد

## جلسه ی پنجم

موضوع جلسه: گسترش توجه

هدف: آموزش مهارت های تغییر توجه

دستور جلسه:

۱. متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی

۲. آموزش توجه

## شیوه اجرا

**بخش اول:** تکالیف جلسه ی قبل مرور شد و افراد راجع به تجربه ی هیجانی خود، مشکلات و موانع به کار بردن مهارت ها و کاربرد مهارت های جدید گفتگو کردند. همچنین فرم های تکمیل شده بررسی و مرور شد.

**بخش دوم:** در ادامه ی مبحث مهارت های تنظیم هیجان، مدل فرایند تنظیم هیجان Gross به صورت جامع -تری به اعضای گروه معرفی شد و در مورد مراحل و مهارت های تنظیم هیجان از این دیدگاه گفتگو می شود. در این مدل ۵ خانواده از مهارت های تنظیم هیجان معرفی شد که عبارتند از: مهارتهای انتخاب موقعیت، تغییر موقعیت، گسترش توجه، تغییرشناختی و تعدیل پاسخ.

**بخش سوم:** در بخش سوم از بین مهارت های تنظیم هیجان، مهارتهای تغییر توجه به اعضا معرفی و آموزش داده شود. دو مهارت عبارت است از:

۱. متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی

## ۲. آموزش توجه

**فعالیت خارج از کلاس:** از اعضا خواسته شد که در طول هفته هرگاه با حالت هیجانی خاصی مانند غم، خشم، ترس و ..... مواجه شدند، به انجام انواع مهارت های کنترل فکر و تغییر توجه (مهارتهای آموخته شده) پرداخته و میزان تاثیر هر مهارت را در مقیاس ۰ تا ۱۰ درجه بندی کنند.

**بازخورد:** اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه ی خاص این جلسه و جلسات پیشین را بیان کردند.

### جلسه ششم

**موضوع جلسه:** ارزیابی شناختی

**هدف:** تغییر ارزیابی های شناختی

**دستور جلسه:**

۱. شناسایی ارزیابی های غلط ، افکار منفی خودآیند و اثرات آن ها روی حالت های هیجانی

۲. استفاده از افکار مقابله ای

۳. کاربرد سبک و سنگین کردن شواهد در موقعیت های هیجانی دردرساز

**شیوه اجرا:**

**بخش اول:** در آغاز، تکلیف جلسه قبل مرور شد. اعضا در مورد نحوه ی به کار بردن مهارتهای تغییر توجه گفتگو کرده و شیوه ها و موانع کار بررسی شد. هر فرد تجربه ی خاص خود از انجام مهارت ها را بیان نموده و در نهایت موفقیت های اعضا مورد تشویق و تصدیق قرار گرفت.

**بخش دوم:** شناسایی ارزیابی های غلط ، افکار منفی خودآیند و اثرات آنها روی حالت های هیجانی. در این بخش، اعضای گروه به ارزیابی پردازش ذهنی و محتوای ذهن خود و تاثیر آن روی پاسخهای هیجانی شان پرداخته و بعد لیست عقاید و ارزیابی های غلط موثر روی هیجان ها شناسایی و تکمیل شو.

**بخش سوم:** آموزش روش هایی برای مقابله با افکار منفی خودآیند، مانند نحوه استفاده از افکار مقابله ای و شیوه سبک و سنگین کردن شواهد در موقعیت های هیجانی دردرساز. سپس اعضا گروه به تمرین موارد فوق پرداخته و از آن ها خواسته می شود این موارد را تا جلسه بعد تمرین کنند

**فعالیت خارج از کلاس:** از اعضا خواسته خواهد شد که در طول هفته هرگاه با حالت هیجانی خاصی مانند غم، خشم و ترس مواجه شدند به نقش و تاثیر محتوای افکار و پردازش ذهنی خود روی افزایش و کاهش پاسخ هیجانی توجه کرده و میزان تاثیر افزایشدهنده و کاهشدهنده ی ذهن، بر پاسخ هیجانی خود را درجه بندی و ثبت کنند. پس از آن به انجام راهبرد باز-ارزیابی بپردازند و تاثیر این کار روی تجربه هیجانی خود را ثبت کنند.

**بازخورد:** اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه ی خاص این جلسه و جلسات پیشین را بیان کردند.

## جلسه ی هفتم

موضوع جلسه: تعدیل پاسخ

هدف: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان

دستور جلسه:

۱. تعدیل پاسخ های هیجانی

۲. شناسایی و نحوه استفاده از راهبرد فرونشانی و پیامدهای آن

۳. توجه آگاهانه به هیجانات بدون قضاوت

۴. آموزش رویارویی با هیجان

۵. آموزش تخلیه هیجانی و آرمیدگی

### شیوه اجرا:

**بخش اول:** در ابتدا تکلیف جلسه قبل مرور شد. اعضا در مورد نحوه ی به کار بردن مهارت های کنترل ذهن و باز ارزیابی گفتگو کردند. شیوه ها و موانع کار بررسی شده. هر فرد تجربه ی خاص خود از انجام مهارت ها را بیان نموده و در نهایت، موفقیت های اعضا مورد تشویق و تصدیق قرار گرفت.

**بخش دوم:** توضیحاتی پیرامون تعدیل پاسخ های هیجان ارائه شد.

**بخش سوم:** یادگیری مهارت توجه آگاهانه نسبت به هیجانات، بدون قضاوت کردن در مورد آن ها.

**بخش سوم:** ارزیابی، یعنی شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری (سرکوب) و بررسی پیامدهای هیجانی آن. در این بخش، پس از تجربه حالت هیجانی در جلسه گروهی، تمایل افراد به ابراز (نشان دادن به شکل کلامی، رفتاری و بیان چهره ای) یا عدم ابراز هیجانهای خود بررسی و ارزیابی شده. سپس، اعضا در مورد اثرات و پیامدهای استفاده از راهبرد بازداری با یکدیگر گفتگو کردند.

**بخش پنجم:** مهارت آموزی: ۱. ارائه آموزش و تمرین به منظور ابراز و تخلیه هیجان. ۲. ایجاد آرمیدگی جسمانی از طریق آموزش تن آرامی (ریلکسیشن به روش جاکوبسن)

**فعالیت خارج از کلاس:** کاربرد مهارت های ابراز هیجان و تعدیل پاسخ، هنگام تجربه موقعیت های هیجانی

باز خورد: اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه ی خاص این جلسه و جلسات پیشین را بیان کردند.

### جلسه هشتم:

موضوع جلسه: ارزیابی و کاربرد

هدف: ارزیابی مجدد و برنامه ریزی برای کاربرد آموزش ها

## دستور جلسه:

**بخش اول:** اعضا به ارائه گزارشی از نحوه انجام تکالیف جلسه قبل پرداخته. هر یک از آنها تجربه ی خاص خود در هنگام اجرای مهارتهای آموخته شده با دیگران در میان گذاشتند. راجع به موانع و مشکلات اجرای مهارت ها گفتگو شده و در نهایت موفقیت های اعضا مورد تشویق و تصدیق قرار گرفت.

## بخش دوم: ارزیابی

۱. مجددا فهرست اهداف فردی و گروهی تهیه شد.

۲. میزان حصول هر یک از اهداف در مقیاسی از ۰ تا ۱۰ درجه بندی شد.

۳. موفقیت های هر یک از اعضا در نیل به اهداف گروهی و فردی مورد تاکید قرار گرفته و از سوی گروه و خود افراد تشویق شدند

**بخش سوم:** از اعضای گروه خواسته می شود برای کاربرد مهارت ها در دنیای واقعی، برنامه ای عملی، پیشنهاد کنند. هر یک از افراد با توجه به شرایط خود برنامه خاص خود را تنظیم کرده و اعضا متعهد شدند که برنامه ی تنظیم شده را اجرا نمایند.

**فعالیت داخل کلاسی:** مراحل اقدام توسط خود افراد تعیین شد و برای کاربرد برنامه در زندگی واقعی برنامه ریزی انجام شد.

**باز خورد:** یک ارزیابی کیفی از کل برنامه به صورت کتبی و در پاسخ به این سوال که کل برنامه را چگونه ارزیابی می کنید، انجام گرفت. از اعضا خواسته شد که آزادانه و بدون قید نام، نظر خود را بیان کنند. نهایتا پس آزمون هم اجرا شد. در پایان از تلاش اعضای گروه قدردانی به عمل آمده و از آنها خواسته شد، به خاطر موفقیت هایشان به خودشان پاداش دهند.