

# هیجان‌ها چگونه ساخته می‌شوند؟ دیدگاه سازنده‌گرایی A constructive approach

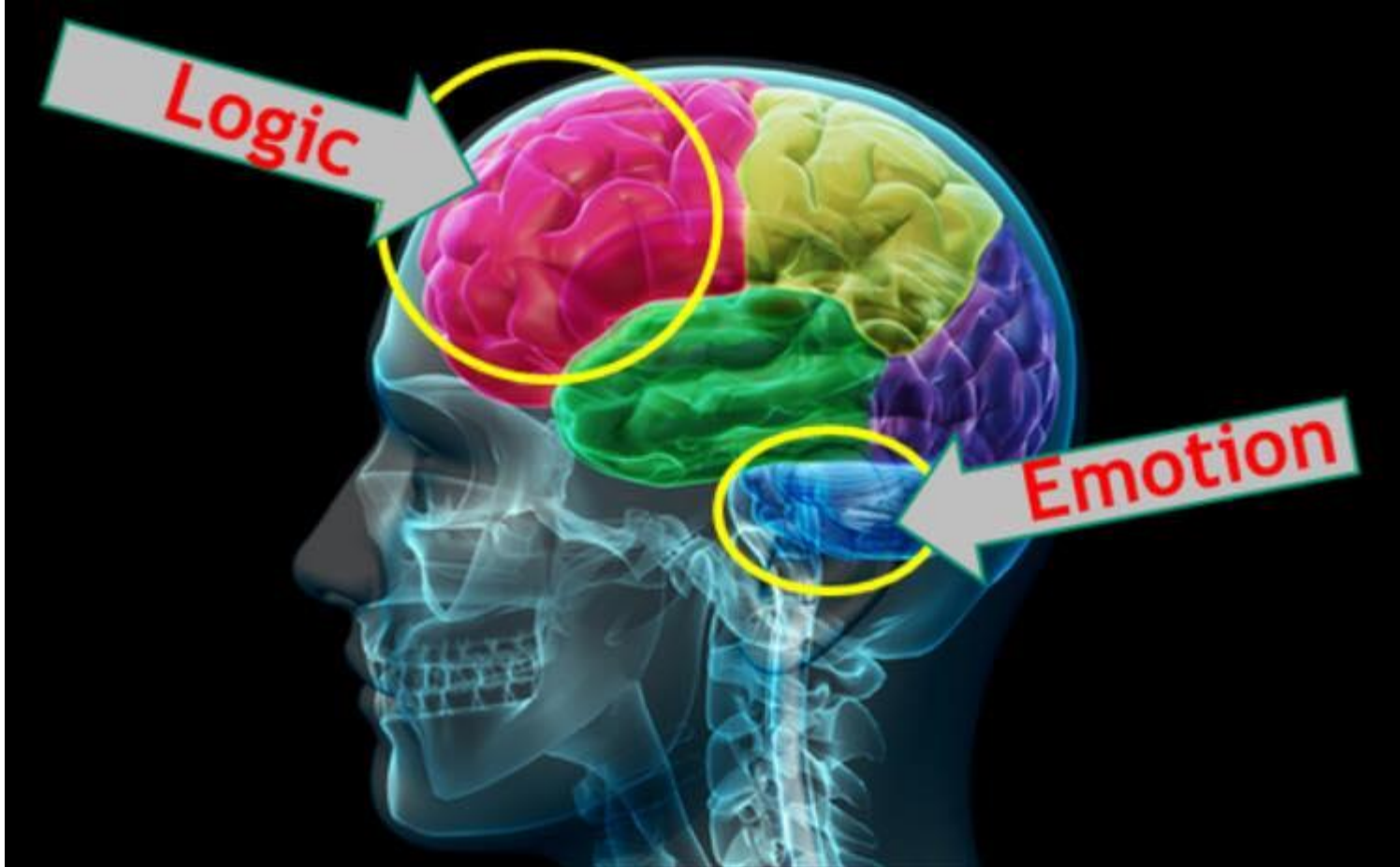
دکتر سید امیر امین یزدی  
استاد روان‌شناسی تحولی- بالینی  
دانشگاه فردوسی مشهد

# Constructivism foundations:

- ▶ انسان ها سازنده معنا هستند: اینکه واقعیت چیست ساخته فرایندهای ذهنی یا تجربه ما از واقعیت می باشد.
- ▶ دانش، آگاهی و تفکر بازنمایی های ناشی از فرایند "ساختن" construction مغز می باشد.
- ▶ Construction ما از واقعیت وابسته به تجربیات قبلی ماست.
- ▶ تجربیات فردی و فرهنگی-اجتماعی شکل دهنده construction می باشد. هر فرد و جامعه متناسب با تجربیاتی که کسب می کنند، به زندگی خود معنا می بخشند.
- ▶ در این چارچوب، نقش درمانگر کمک به مراجع جهت "ساختن" روایتی یکپارچه و هماهنگ از واقعیات زندگی خود می باشد.
- ▶ قواعد construction در هیجانات نیز جاری است: هیجانات ساخته می شوند!

# نگرش سنتی به هیجان Emotion:

- ▶ هیجان‌ها تحت تاثیر تکامل شکل گرفته اند و اساس زیستی دارند: مغز برنامه ریزی قبلی شده است (مدارهای عصبی خاص) تا بدن‌ها دریافت محرک Trigger مربوطه، واکنش هیجانی مجزا را فعال نماید (تغییرات فیزیولوژیک، اشارات بدنی و رفتار خاص). بنابراین، هیجان‌ها "واکنش" ارگانیسم به موقعیت‌ها هستند و رفتار را هدایت می‌کنند.
- ▶ هیجان‌ها در نواحی خاصی از مغز تولید می‌شوند و هر هیجان الگوهای ابرازی چهره‌ای، صدایی و حرکتی مجزایی دارد.
- ▶ هیجان‌ها universal می‌باشند.





Disgust



Surprise



Sad



Angry



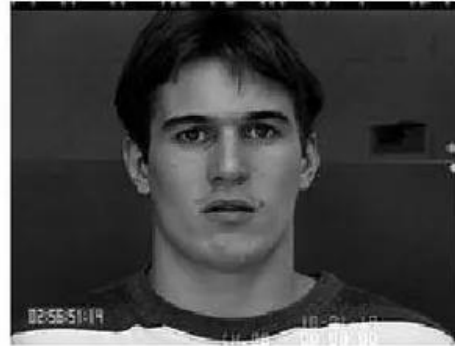
Fear



Happy



Contempt

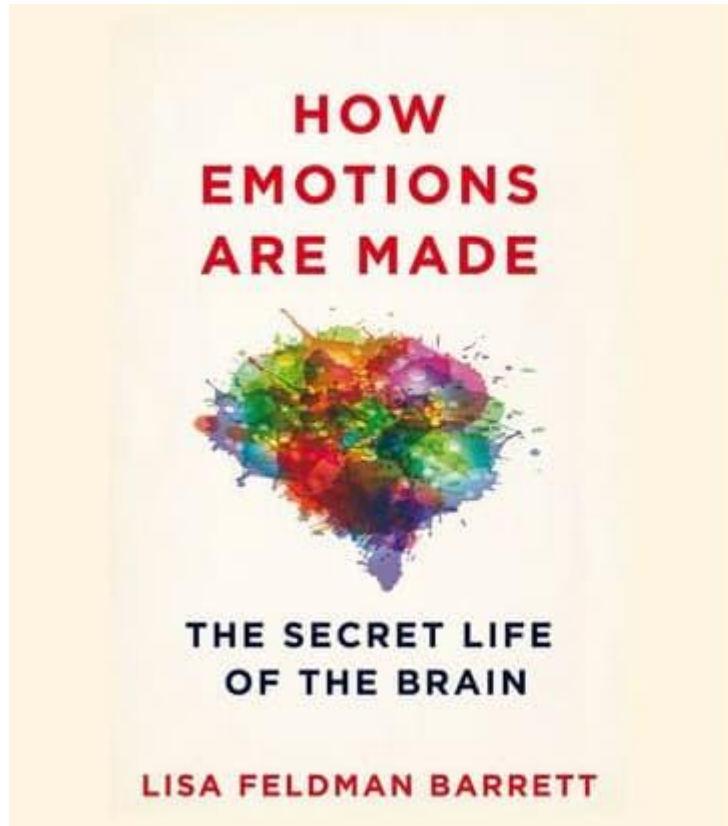


Neutral

# نگرش سنتی به هیجان Emotion:

- ▶ هیجان‌ها تحت تاثیر تکامل شکل گرفته اند و اساس زیستی دارند: مغز برنامه ریزی قبلی شده است (مدارهای عصبی خاص) تا بدن‌ها دریافت محرک Trigger مربوطه، واکنش هیجانی مجزا را فعال نماید (تغییرات فیزیولوژیک، اشارات بدنی و رفتار خاص). بنابراین، هیجان‌ها "واکنش" ارگانیسم به موقعیت‌ها هستند و رفتار را هدایت می‌کنند.
- ▶ هیجان‌ها در نواحی خاصی از مغز تولید می‌شوند و هر هیجان الگوهای ابرازی چهره‌ای، صدایی و حرکتی مجزایی دارد.
- ▶ هیجان‌ها universal می‌باشند.
- ▶ تاثیر نگاه سنتی به هیجان بر تربیت و مداخلات درمانی
- ▶ رویکرد constructivism به هیجان، مبانی نگرش سنتی را به چالش می‌کشد.

هیجان‌ها چگونه ساخته می‌شوند؟  
دیدگاه سازنده گرایی  
constructivism



# How emotions are made?

## A constructive approach

- ▶ Lisa Feldman Barrett, PhD, is among the top 0.1% of most cited scientists in the world for her revolutionary research in psychology and neuroscience. She is a University Distinguished Professor of Psychology at Northeastern University.
- ▶ Her theory of constructed emotion is based on 30 years of research on emotion and mind.



# مروری بر مبانی و یافته های رویکرد سازنده گرایی به هیجان

▶ مغز یک کل یکپارچه است و شامل شبکه ای سازمان یافته و پیچیده از نورون ها می باشد که فعالیت های آنها به ادراک، تفکر و هیجان می انجامد.



# مروری بر یافته های رویکرد سازنده گرایی به هیجان

- ▶ هیجان‌ها مختلف، اختصاص به نواحی معینی از مغز ندارند.
- ▶ هیجان‌ها مختلف، ابرازهای چهره‌ای، صدایی و حرکتی مجزایی ندارند.
- ▶ نورون‌ها بر اساس قانون Degeneracy عمل می‌کنند:
- ▶ هر نورون پتانسیل اثرگذاری در هر حالت ذهنی را دارد
- ▶ هر حالت ذهنی می‌تواند توسط انواع نورون‌ها و نواحی مغزی ایجاد شوند.
- ▶ Variety is norm

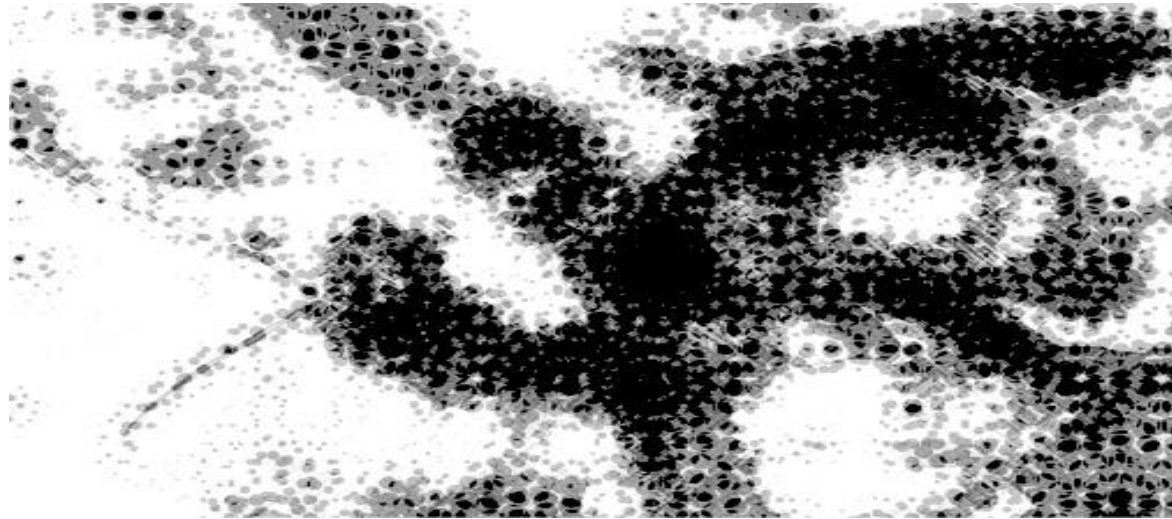
# تبیین رویکرد سازنده گرایى به هیجان

مغز طبق قانون Allostasis فعالیت میکند: مهم ترین وظیفه مغز تنظیم (Regulation) بدن (Body) جهت بقا، رشد و تولید مثل می باشد.

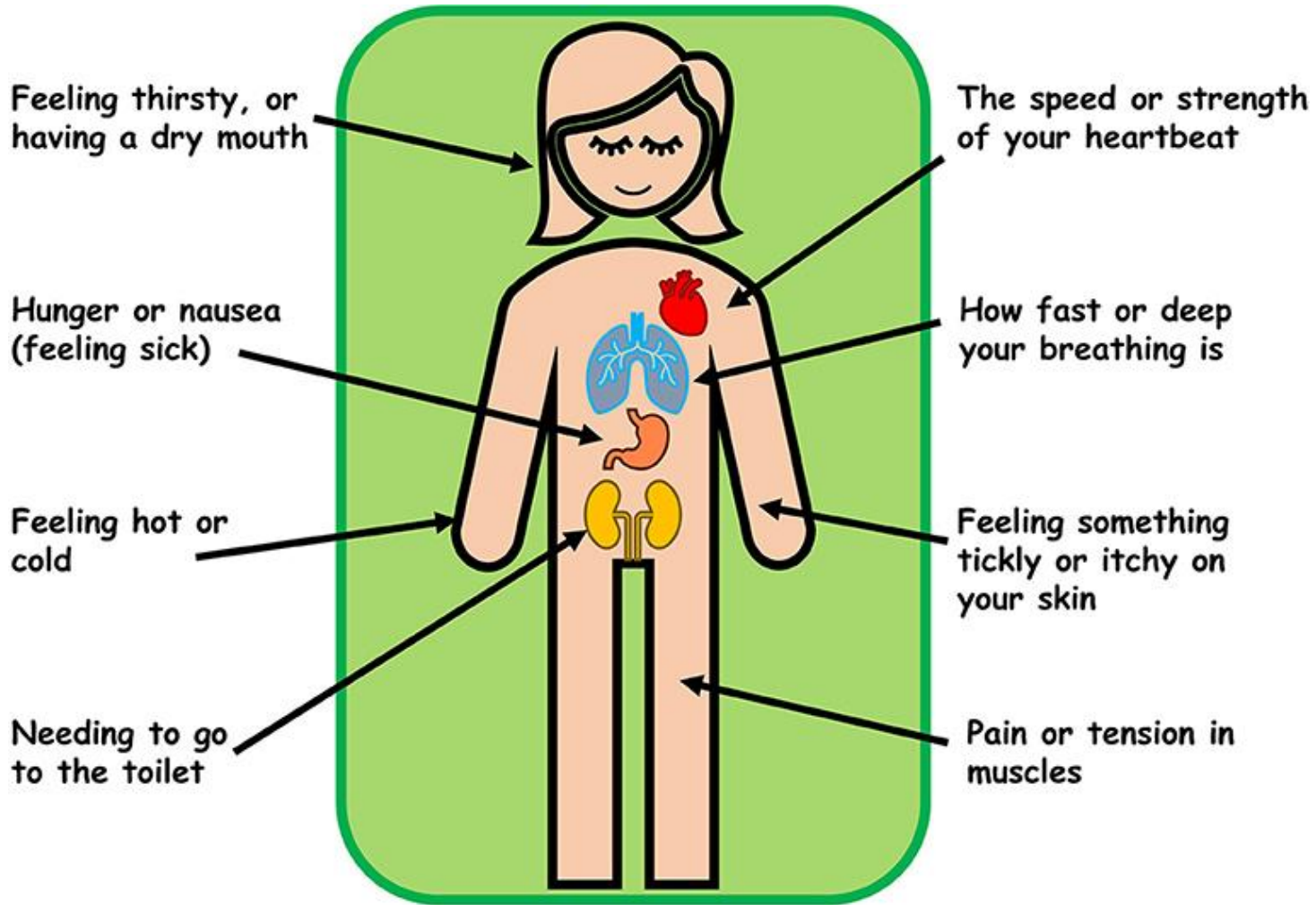


# تبیین رویکرد سازنده گرایی به هیجان

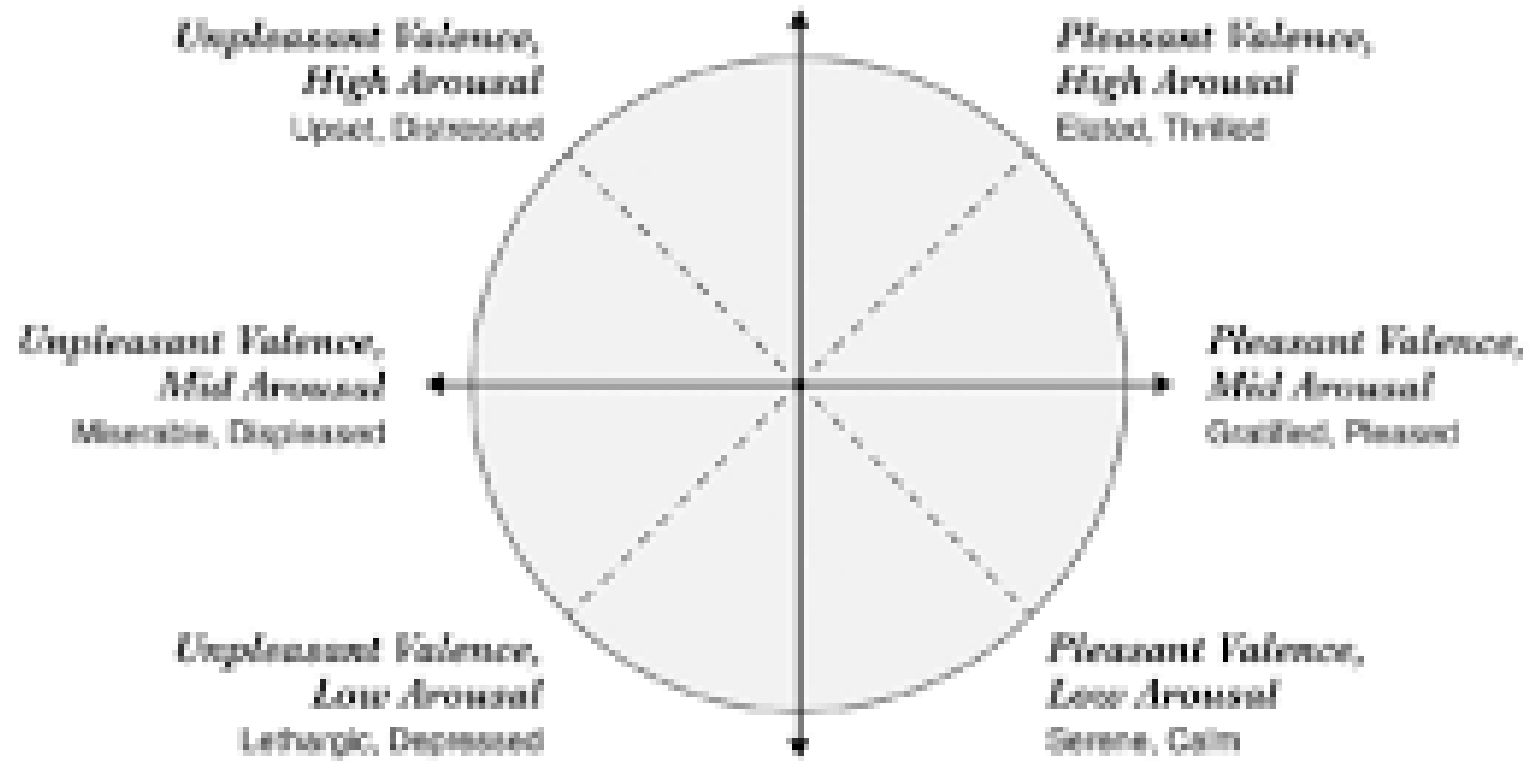
- ▶ آنچه مغز انجام می دهد (ادراک، فکر، هیجان و رفتار) نتیجه اعمال تنظیمی مغز و سیستم عصبی می باشد.
- ▶ مهم ترین کارکرد مغز برای اعمال تعادل حیاتی، پیش بینی prediction می باشد:
- ▶ هر لحظه مغز با دریافت اطلاعات حسی از بدن Interoception و محیط (senses) به پیش بینی آنچه در حال وقوع است می پردازد و بر اساس آن ارگانیسم را آماده بهترین عمل Action (که منجر به سازگاری می شود) می سازد. در صورت عدم سازگاری (عدم پیش بینی صحیح)، پیش بینی های مکرر انجام می شود. یادگیری محصول فرایند حدس و اصلاح آن بر اساس فیدبک دریافتی است.







Interoception



Affect



# تبیین رویکرد سازنده گرایی به هیجان

- ▶ پیش بینی ها بر چه اساسی صورت می گیرد؟ تجربیات گذشته (حافظه قبلی)
- ▶ تجربیات گذشته ما در حافظه در درون مفاهیم (Concepts) طبقه بندی و سازمان یافته اند و موقعیت ها را معنادهی و اعمال را هدایت می کنند.



# تبیین رویکرد سازنده گرایی به هیجان

- ▶ مفاهیم در جوامع و فرهنگ های گوناگون می توانند متفاوت باشند. به عبارتی دیگر معنادهی به محرک ها و هدایت اعمال تحت تاثیر فرهنگ و از طریق فرایند construction انجام می پذیرد.
- ▶ هیجانات، مفاهیمی هستند که در نتیجه تعاملات اجتماعی و تربیت شکل می گیرند و با هدف حفظ تعادل حیاتی در درون فرایند construction مورد استفاده قرار می گیرند یعنی فرد تجربه ای هیجانی همانند تجربه ای شناختی(ادراک و تفکر) کسب می کند.
- ▶ نگرش کل نگر و شبکه ای به مغز، همه فرایندهای ذهنی(ادراک، تفکر و هیجان) را محصول فرایند یکسان construction می داند و بدینگونه راه حلی جهت حل معمای تاریخی "شناخت و هیجان" و نیز "بدن و ذهن" ارائه می کند.

سپاس از توجه شما