

بررسی باورهای فراشناخت و بازداری هیجانی در درس ورزش در بین دانش آموزان دختر

آذر محمدی ۱ و زیبا محمدی ۲

۱ کارشناس تربیت بدنی، مقطع راهنمایی، مدرسه زینب کبری ایوانغرب

۲ فوق دیپلم تربیت بدنی، مقطع دبیرستان

چکیده

شناخت به معنای ذهن و شامل کلیه فرایندهای ذهنی از قبیل تفکر، حل مسئله استدلال در کار طب و زبان می شود. روانشناسان شناختی جدید « اندرسون » معتقدند شناخت به جریان توجه ذخیره سازی و بازبایی اطلاعات از حافظه گرفته می شود. فرایندهای شناختی و فرایندهای فکری انسان را کنترل می کند و سایر کنش های افراد عمیقاً تحت تاثیر قرار می دهد و لذا بررسی و شناخت آنها همیشه بر نقش فرایندهای عالی کنترل کننده و ادله کننده فرایندهای شناختی و شناخت تأکید می کنند. فراشناخت یعنی « شناخت شناخت » یا « تفکر درباره تفکر » به اعتقاد لاول (۱۹۸۸) فراشناخت یعنی آگاهی های خود را در باره فرایندها و راهبردهای شناختی اش، فرایند عمل، سازمان دهی، هماهنگی مجموعه ای از جریانها، نیز هر گونه دانش یا کنش شناختی است. که موضوع آن شناخت یا تنظیم شناخت است. فلاول و همکاران (۱۹۹۳) معتقدند فراشناخت دارای دو مؤلفه دانش و فراشناخت و تجربه شناختی است. دانش فراشناختی شامل آگاهی های فرد درباره فرایند های شناختی، یادگیری می شوند که در بهبود عملکرد شناختی مؤثر هستند. دانش مشخصی درباره توانایی هایش، به عنوان یک یادگیرنده، تعیین میزان دشواری احتمالی تکالیف، عموماً یادگیری تکالیف اصی و راهبردهای یادگیری مورد استفاده شخصی نوعی دانش فراشناخت است. برای مثال آگاهی انسان از اینکه امتحان صنعتی در پیش دارد باعث می شود فرد از راهبردهای مناسب استفاده کند زمان مناسبی انتخاب کند. و اولویت بیشتری برای یادگیری آن درس قایل شود. و حتی تلاش بیشتری کند. توضیح ویژگی های فراشناخت که تقریباً از زمان فلاول (flaalu) ثابتی باقی مانده است. از پیچیدگی مطالب کاسته می شود با توضیح اینکه چطور محققان به این فعالیتهای فکری پی برده اند برخی از نامعلومی ها کاهش می یابد.

واژه های کلیدی: فراشناخت، هوش، هیجان، دانش آموزان دختر، مدارس راهنمایی و دبیرستان، ورزش

مقدمه :

بررسی ها نشان داده اند که توانمند بودن افراد از نظر هیجانی در ورزش، روبه رو شدن آنها را با چالش های زندگی آسان می کند و در نتیجه آنها از سلامت روان بیشتری برخوردارند (زینالی، ۱۳۸۵).

می توان فراشناخت را به عنوان یک جنبه عمومی شناخت در نظر گرفت که در همه ادوار شناختی دخالت دارد و بعضی از جنبه های خاص فراشناخت با اختلالات روانشناختی مربوط شده اند. با توجه به اینکه ارتباط سازه ای فراشناختی با اختلالات هیجانی در ورزش از قبیل نگرانی، اضطراب و اختلالات اضطرابی نظیر وسواس، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) هراس وافسردگی و..... در تحقیقات مختلف به اثبات رسیده است و نشان داده اند که در عملکرد اختلال ایجاد کند. (زمانی، ۱۳۸۲).

در پژوهش حاضر این سؤال مطرح است که آیا بین بهداشت روان و باورهای فراشناختی رابطه وجود دارد یا خیر؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

خانواده مهمترین منبع حمایت عاطفی در مواقع وقوع فشار روانی می باشد. هنگامی که برخوردهای فامیلی جایگزین این منابع حمایت شود، تک تک اعضای خانواده در معرض برخی فشارهای روانی قابل ملاحظه قرار می گیرند. هنگامی که فشار روانی در خانواده موجود باشد احتمال بیشتری برای بیماری وجود دارد. سلامتی یک امر اساسی و مهم در زندگی انسان است. بر اساس آمارهای موجود نیمی از مرگ و میرها در نتیجه رفتارها و روش های غلط زندگی است. در قرون گذشته انسان ها بیش تر به خاطر بیماری های میکروبی و عدم بهداشت جسمانی و یا حوادث طبیعی می مردند ولی امروزه مرگ ها اغلب در نتیجه روش های غلط زندگی است. مثال هایی آشنا در این مورد شامل بیماری سرطان ریه به خاطر استفاده از سیگار، مرگ های ناشی از استفاده از غذاهای نامناسب و یا عدم فعالیتهای جسمانی، بیماریهای ناشی از تماس با مواد سمی و شیمیایی، هم چنین آتش سوزی، تصادفات رانندگی و ... می باشد. بررسی و مطالعه انجام یافته در شهر تهران در سال ۱۳۷۸ نشان می دهد که بیماریهای دستگاه گردش خون، سرطان و سایر تومورها، سوانح، مسمومیت ها و خودکشی ها، عوارض حاملگی - زایمان نفاسی، حالات بد تعریف شده، بیماریهای عفونی و انگلی، بیماریهای دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی به ترتیب بیشترین علت مرگ و میر بوده است. فراشناخت به ساختارها، دانش وقایع و فرآیندهایی که در برگیرنده کنترل و تعبیر و تفسیر خود تفکر می شود، اشاره دارد. با توجه به نظریه پردازان های اخیر، فراشناخت یک عامل مهم در تحول و نگهداری مشکلات روانشناسی است. بویژه معدل کارکرد اجرایی خود تنظیمی یک توصیف جزئی از عوامل فراشناختی همچون مؤلفه هایی از پردازش اطلاعات که در برگیرنده تحول و پایداری مشکلات روانشناختی است، ارائه می دهد دانش آموزان دختر از لحاظ دانش فراشناختی با همدیگر متفاوتند. دانش آموزان دختر دارای تواناییهای فراشناختی بیشتر معمولاً در تلاشهای ذهنی خود موفق ترند. جای خوشبختی در این است که افراد می توانند یاد بگیرند تا فعالیت شناختی خود را نیز تنظیم کنند. هرچند که برای تعلیم فراشناخت راهبردهای متعددی وجود دارد. مؤثرترین راهبرد شامل ارائه دانش در باره فرایند و راهبردهای شناختی به یادگیرنده ها، فراهم آوردن تجربه یا تمرین در استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی و ارزیابی پیامدهای تلاشهای آنهاست. در کل در مداخله های تعلیم و تربیت باید به یادگیرنده ها کمک کرد تا در مورد فرایندهای یادگیری خود آگاه باشند. و آن فرآیندها را تعدیل و تنظیم کنند. تا یادگیری مؤثر باشد. (کدیور، ۱۳۸۲)

تعریف متغیرها**بازداری هیجانی در ورزش**

تعریف مفهومی: بازداری هیجانی در ورزش مهارتی است که دارنده آن می تواند از طریق خودآگاهی روحیات خود را کنترل نماید. از طریق خود مدیریتی آن را بهبود بخشد و از طریق مدیریت روابط به شیوه ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را بالا ببرد. (شاملو، ۱۳۸۳).

تعریف عملیاتی: بازداری هیجانی در ورزش خصیصه ای است که در این پژوهش به وسیله آزمون مربوط به بازداری هیجانی در ورزش سنجیده می شود.

فراشناخت:

تعریف مفهومی: اصلاح فراشناخت به دانش ما درباره فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدفهای یادگیری گفته می‌شود (flaulu، ۱۹۷۱)

تعریف عملیاتی: در این پژوهش منظور از فراشناخت نمره‌ای است که هر آزمودنی از پرسشنامه فراشناخت کارترایت - هاتن و ولز (۱۹۹۷) کسب می‌کند. این پرسشنامه شاخص عددی برای اندازه‌گیری میزان فراشناخت آزمودنی می‌باشد.

شناخت به معنای ذهن و شامل کلیه فرایندهای ذهنی از قبیل تفکر، حل مسئله استدلال در کار طب و زبان می‌شود. روانشناسان شناختی جدید «اندرسون» معتقدند شناخت به جریان توجه ذخیره سازی و بازایی اطلاعات از حافظه گرفته می‌شود. فرایندهای شناختی و فرایندهای فکری انسان را کنترل می‌کند و سایر کنش‌های افراد عمیقاً تحت تاثیر قرار می‌دهد و لذا بررسی و شناخت آنها همیشه بر نقش فرایندهای عالی کنترل کننده وادله کننده فرایندهای شناختی و شناخت تأکید می‌کنند. فراشناخت یعنی «شناخت شناخت» یا «تفکر درباره تفکر» به اعتقاد لاول (۱۹۸۸) فراشناخت یعنی آگاهی‌های خود را در باره فرایندها و راهبردهای شناختی‌اش، فرایند عمل، سازمان دهی، هماهنگی مجموعه‌ای از جریانها، نیز هر گونه دانش یا کنش شناختی است. که موضوع آن شناخت یا تنظیم شناخت است. فلاول و همکاران (۱۹۹۳) معتقدند فراشناخت دارای دو مؤلفه دانش و فراشناخت و تجربه شناختی است. دانش فراشناختی شامل آگاهی‌های فرد درباره فرایند های شناختی، یادگیری می‌شوند که در بهبود عملکرد شناختی مؤثر هستند. دانش مشخصی درباره توانایی‌هایش، به عنوان یک یادگیرنده، تعیین میزان دشواری احتمالی تکالیف، عموماً یادگیری تکالیف اصلی و راهبردهای یادگیری مورد استفاده شخصی نوعی دانش فراشناخت است. برای مثال آگاهی انسان از اینکه امتحان صنعتی در پیش دارد باعث می‌شود فرد از راهبردهای مناسب استفاده کند زمان مناسبی انتخاب کند. و اولویت بیشتری برای یادگیری آن درس قایل شود. و حتی تلاش بیشتری کند. توضیح ویژگی‌های فراشناخت که تقریباً از زمان فلاول (flaulu) ثابتی باقی مانده است. از پیچیدگی مطالب کاسته می‌شود با توضیح اینکه چطور محققان به این فعالیتهای فکری پی برده اند برخی از نامعلومی‌ها کاهش می‌یابد.

شناخت و فراشناخت

روش و مهارتهای یادگیری به راهبردهای (به یک نقشه کلی یا مجموعه‌ای از عملیات که برای رسیدن به هدف معینی طرح ریزی شده است، راهبرد گفته می‌شود) شناختی و فراشناختی تقسیم می‌شود. یادگیرنده ماهر، کسی است که هم به روشهای شناختی مجهز است و هم به روشهای فراشناختی. شناخت و فراشناخت، دو مفهوم مکمل یکدیگرند. شناخت به فرایندهایی اشاره می‌کند که ما به کمک آنها یاد می‌گیریم، فکر می‌کنیم و به یاد می‌آوریم. اما فراشناخت به دانش ما درباره فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدفهای یادگیری گفته می‌شود. دانش فراشناختی می‌تواند به فرد امکان دهد که یادگیری خود را مدیریت کند، چرا که راهبردهای فراشناختی، تدبیرهایی هستند برای نظارت بر راه‌های یادگیری و هدایت آن راه‌ها. این راهبردها به ما می‌گویند که برای سهودلت بخشیدن به فرایند یادگیری، یادآوری و سازمان دادن داشته‌ها، از چه راههایی استفاده کنیم. درست همان گونه که کار یک مدیر عامل در سازمان، اداره سازمان است، کار یک فرد نیز مدیریت بر تفکر و اندیشه خود است و دانش فراشناختی این امکان را به فرد میدهد تا این توانایی را به دست آورد. (محمودی، ۱۳۷۹).

دانش «فراشناختی» چه کمکی به ما میکند؟

- ۱- ما را یاری میدهد تا به هنگام یادگیری و دانستن، پیشرفت خود را زیر نظر بگیریم؛ همچنین این دانش به ما کمک میکند تا نتایج تلاشهایمان را ارزیابی کنیم و میزان تسلط خود را بر مطالبی که آموخته ایم، بسنجیم.
- ۲- فرد با یادگیری این دانش به این درک می‌رسد که مثلاً بهتر است شماره تلفن‌ها را بنویسد؛ وگرنه آنها را فراموش خواهد کرد؛ یا اینکه لازم است پاراگراف‌های پیچیده را دوباره بخواند یا آنها را خلاصه کند تا منظور نویسنده را بهتر بفهمد؛ یا اینکه از مطالب یادداشت برداری کند.

۳- دانش «فراشناخت» به سه مطلب مهم اشاره میکند :

- ۱- دانش مربوط به خود یادگیرنده : مانند آگاهی از رجحانها ، علاقه ها ، نقاط ضعف و عادت‌های مطالعه و مثل آگاهی یادگیرنده از اینکه او نمیتواند در محیط شلوغ و پر سر و صدا مطالعه کند و یا اینکه اگر در شب مطالعه کند ، بهتر یاد میگیرد.
- ۲- دانش مربوط به تکلیف یادگیری؛ مانند اطلاعات مربوط به دشواری تکالیف مختلف و مقدار کوشش مورد نیاز برای انجام تکالیف تحصیلی . مثلا اینکه یادگیرنده بداند بحث مقدمه واجب در اصول فقه به دلیل دشواری و مغلق بودن ، نیازمد صرف زمان و کوشش بیشتری جهت درک دقیق آن است .
- ۳- دانش مربوط به راهبردها و یا تکنیک های یادگیری و چگونگی استفاده از آنها ؛ مثلا یک یادگیرنده ، باید از تکنیک های مختلف یادگیری مانند خواندن سوالی ، روزنامه خوانی ، خواندن اجمالی و دقیق خوانی و ... آگاهی داشته باشد تا در موقع لزوم به هنگام یادگیری ، از آنها استفاده کند.

تمایز بین راهبردهای شناختی و فراشناختی

با ذکر یک مثال ، سعی می کنیم این تمایز را نشان دهیم :

- من تصمیم میگیرم معانی اصطلاحات مربوط به درس اصول فقه را بیاموزم ؛ انتخاب هدفی که فکر میکنم از عهده آن بر می آیم . (یک تجربه فراشناختی)

به مطالعه

- مطلب مورد نظر خود می پردازم.(فعالیت شناختی)
- بعد از خواندن چند سطر ، مکث میکنم ؛ احساس مبهمی از اینکه چیزی را نفهمیده ام ، به من دست می دهد . (تجربه فراشناختی)
- آن دو سطر را دوباره می خوانم . (فعالیت شناختی)
- حال احساس میکنم که دارم می فهمم . (تجربه فراشناختی)
- به خواندن ادامه می دهم و به هر تعریفی که بر میخورم ، یکی دو بار آن را برای خودم تکرار میکنم . (مرور ذهنی ، یک راهبرد شناختی)
- احساسی به من دست می دهد ، حاکی از اینکه دارم یاد میگیرم(تجربه فراشناختی)
- کارم با به پایان می رسانم . به هر یک از اصطلاحات نگاه میکنم و به آرامی ، تعریف آن را تکرار می کنم . (فعالیت شناختی)
- از اینکه مطالب را می فهمم و تا امتحان فردا آنها را به یاد خواهیم داشت ، احساس رضایت می کنم . (تجربه فراشناختی)

معرفی سه راهبرد مهم فراشناختی

۱-راهبرد برنامه ریزی

این راهبردها شامل موارد زیر است:

- ۱- تعیین هدف برای یادگیری
- ۲- پیش بینی زمان لازم برای مطالعه
- ۳- تعیین سرعت مناسب مطالعه
- ۴- تحلیل چگونگی برخورد با موضوع
- ۵- انتخاب راهبردهای یادگیری مفید دانش پژوهان موفق ، آنهایی نیستند که فقط سرکلاس حاضری شوند و به درس گوش می دهند؛یادداشت برمیدارندمنتظر می مانند تا تاریخ امتحان فرا برسد؛بلکه دانش پژوهان موفق کسانی هستند که زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درسی را پیش بینی میکنند، درباره تحقیقاتی که باید انجام دهند،اطلاعات لازم را به دست می آورند و به هنگام ضرورت ، گروه های کاری تشکیل می دهند و از سایر رفتارهای نظم دهی نیز استفاده فراوان می برند. به دیگرسخن ، دانش پژوهان موفق،یادگیرندگانی فعال اند ؛ نه منفعل.(رضایی، ۱۳۷۸).

۲-راهبرد کنترل و نظارت

منظور از کنترل و نظارت، ارزشیابی یادگیرنده از کار خود و آگاهی یافتن از چگونگی پیشرفت و هدایت آن است. از جمله، می توان نظارت بر توجه در هنگام مطالعه و کنترل زمان و سرعت مطالعه را نام برد. این راهبرد به یادگیرنده کمک میکند تا هر وقت به مشکلی بر می خورد، به سرعت آن را تشخیص داده و در رفع آن بکوشد. به مثال زیر توجه کنید: شما مشغول مطالعه و آماده شدن برای امتحان درس اصول فقه هستید. از خود درباره این درس سوالهایی می پرسید و متوجه میشوید که بعضی قسمتهای کتاب را خوب نفهمیده اید. به عبارت دیگر، در می یابید که روش خواندن و یادداشت برداری شما برای این قسمتهای کتاب موثر نبوده است و لازم است راهبرد یادگیری دیگری را به کار ببندید. (قهرمان، ۱۳۶۴)

۳- راهبرد نظم دهی

راهبرد نظم دهی، موجب انعطاف پذیری در رفتار یادگیرنده می شوند و به او کمک می کنند تا هر زمان که ضرورت داشته باشد، روش و سبک یادگیری خود را تغییر دهد. راهبردهای نظم دهی با راهبردهای کنترل و نظارت، به طور هماهنگ عمل میکنند. به عنوان مثال، وقتی که یادگیرنده از راه کنترل و نظارت متوجه می شود که در یادگیری، موفقیت لازم را به دست نمی آورد و این مشکل، ناشی از کم یا زیادی سرعت مطالعه یا راهبرد غیر موثر یادگیری است، بلافاصله سرعت خود را تعدیل میکند یا راهبرد موثرتری را بر میگزیند. بنابراین، یادگیرندگان بهره مند از راهبردهای نظم دهی، حاضر نمی شوند که به روشهای ناموفق یادگیری و مطالعه ادامه بدهند؛ بلکه همواره از راه نظارت بر کار خود، نواقص روشها و راهبردهای یادگیری شان را شناسایی می کنند و به اصلاح و یا تعویض آنها، اقدام می نمایند. (رضایی، ۱۳۷۸).

هوش هیجانی در ورزش در بردارندهی آگاهی، تنظیم و بیان درست دامنه‌ای از هیجانات است. لذا توانایی شناخت، ابراز و کنترل این هیجانات یکی از ابعاد مهم هوش هیجانی در ورزش است و ناتوانی فرد در هر کدام از این توانایی‌ها منجر به اختلالاتی نظیر اختلالات اضطرابی و خلقی خواهند شد که حاکی از نقص خودگردانی هیجانی در ورزش است که ویژگی کلیدی هوش هیجانی در ورزش است. بنابراین تا آنجا که ممکن است ما باید این مهارت‌های هوش هیجانی در ورزش را که مبنای آن‌ها شناخت دقیق هیجانات و کنترل و تنظیم آن‌ها است به کودکان آموزش دهیم تا احتمال بروز این اختلالات را کاهش داده و از این طریق عملکرد آن‌ها بهبود یابد (شاملو، ۱۳۸۳).

سال‌هاست که جدی‌ترین نظریه‌پردازان هوشبهر کوشیده‌اند تا احساسات را به حیطة هوش وارد کنند به جای آن‌که عواطف و هوش را دو نقطه متضاد ناهمساز در نظر بگیرند. از این رو، ال. ای ثراندایک روان‌شناس نامداری که در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در همگانی کردن نظریه هوشبهر نقش مهمی داشت در مقاله‌ای در روزنامه‌ی هارپر اظهار داشت: «هوش اجتماعی یعنی توانایی درک دیگران و عمل کردن عاقلانه در ارتباط‌های بشری». ثراندایک معتقد بود که هوش از یک مولفه تشکیل نشده است چرا که نمی‌توان با یک هوش توانایی‌های انسان را سنجید. به همین دلیل او سه نوع هوش را مطرح می‌کند: «هوش اجتماعی، هوش عینی و هوش انتزاعی». به نظر وی هوش اجتماعی عبارت از توانایی درک دیگران و برقراری رابطه مناسب با آن‌ها است. از این نقطه نظر فرد باهوش کسی است که در هنگام قرار گرفتن در یک جمع بتواند احساسات و عواطف دیگران را به خوبی درک و با آن‌ها رابطه خوبی برقرار کند (خسروجاوید، ۱۳۸۱).

واژه هوش هیجانی در ورزش برای اولین بار توسط واین پاین در رساله دکترای استفاده شده است ولی مایر و سالووی در سال ۱۹۹۰ معنای آن را توسعه دادند (حدادی کوهسار، ۱۳۸۳). مایر و سالووی (۱۹۹۸) هوش هیجانی در ورزش را نوعی هوش اجتماعی و مشتمل بر توانایی کنترل هیجان‌های خود و دیگران و تمایز بین آن‌ها و استفاده از اطلاعات برای راهبرد تفکر و عمل دانسته و آن را متشکل از مولفه‌های درون فردی و میان فردی گاردنر می‌دانند و در پنج حیطة به شرح زیر خلاصه می‌کنند:

خودآگاهی: آگاهی از خویشتن، توانایی خودنگری و تشخیص دادن احساس‌های خود به همان گونه که وجود دارند.

اداره هیجان‌ها: کنترل هیجان‌ها، و احساسات به شیوه مطلوب و تشخیص منشا این احساسات و یافتن راه‌های اداره و کنترل ترس‌ها و هیجان‌ها و عصبانیت‌ها و امثال آن است.

خودانگیزی: جهت دادن و هدایت عواطف و هیجان‌ها به سمت و سوی هدف، خویشتن‌هیجانی در ورزش و به تأخیر انداختن خواسته‌ها و بازداری تلاش‌ها است.

هم‌حسی: حساسیت نسبت به علایق و احساسات دیگران و تحمل دیدگاه‌های آنان و بها دادن به تفاوت‌های موجود بین مردم در رابطه با احساسات خود نسبت به اشیاء و امور است.

تنظیم روابط: اداره هیجان‌های دیگران و برخورداری از مهارت‌های اجتماعی است.

اما کسی که توانست هوش هیجانی در ورزش را بر سر زبان‌ها بیاورد و در سطح جهان مطرح کند و از نظریه به کاربرد نزدیک سازد، دانیل گلمن (۱۹۹۵) است.

در این سال‌ها چند زیرگونه مختلف از بالابانها از بین رفت از جمله کبیدی و بدری و نوعی از سناری که بومی ایران بود و حالا فقط در ترکیه و عراق آن هم به تعداد بسیار کم و کبیدی هم فقط در شمال ترکمنستان و ازبکستان دیده می‌شود هیچ کس از رخت بر بستن اینها از ایران مطلع نشد و حرفی به میان نیامد و متأسفانه شاید برای اولین بار این اخبار در این وبلاگ منتشر می‌شود و دلش هم عدم تحقیقات و اهمیت ایرانیان بوده. با این اوضاع و احوال اصلاً قصد ندارم روشهای صید و به شکار رساندن سیاه چشمان توری را برای به شکار رساندن هوبره توضیح دهم چون به نظر خودم با این جمعیت رو به کاهش و انقراض هوبره و شاهینسانان در طبیعت این کار خیانت بزرگی است.

ولی چون یکی از عوامل روند رو به کاهش این پرندها را کاهش شدید بازداران میبینم

یعنی کسانی که از نحوه زندگی و مهاجرت این مخلوقات در طبیعت اطلاع کافی دارند و حامیان واقعی این پرندگان هستند به همین منظور برای جلوگیری از منسوخ شدن این فن و شاه شکار باستانی نزد ایرانیان در این زمینه ها خواهم نوشت:

- ۱- روشهای شناخت و تفکیک شاهینها و زیر گونه ها
- ۲- روشهای شناخت و تفکیک زرد چشمان و زیر گونه ها
- ۳- روشهای شناخت و تفکیک زاغچشمان و زیر گونه ها
- ۴- شناخت پرندگان شکاری که در ایران جوجه دهی و زمستان گذرانی میکنند
- ۵- نحوه جوجه دهی و مهاجرت شاهینها و بازها و نقش زیست محیطی آنها در طبیعت ایران
- ۶- نحوه و راههای تربیت و دوره آزادی دادن در طبیعت برای آموزش جوجه شاهینهای پرورشی (که توسط مادر در طبیعت آموزشهای شکار و پرواز را نیاموخته اند) برای شکار
- ۷- آماده سازی و فراهم آوردن شرایط برای بازگشت به طبیعت برای کلیه پرندگان شکاری که به هر نحوی از دامن طبیعت جدا افتاده اند

۸- توضیحاتی در باره چگونگی تهیه و ساخت ملزومات قوشبازی از جمله کلاه و پاچه بند، شکاربند، نشیمن و... آماده سازی قوشخانه

بنابراین وجود فضای آزاد در خانواده برای بیان احساسات و هیجانات و بیان افکار، موجب افزایش سلامت روان می‌شود، زیرا بازداری‌های دراز مدت موجب گسترش بیماری‌های روان - تنی (۱) می‌شود. تحقیقات نشان داده است که نوشتن تجارب دردناک در طول درمان، بر سطح سیستم ایمنی، سطح فشار خون و اندوه ذهنی افراد، مؤثر است.

شاید قانع کننده ترین داده‌ها در مورد اهمیت عواطف، از تحقیقات گسترده و عمیقی که بر روی چند هزار نفر مرد و زن انجام گرفته است، حاصل شده باشد. نتیجه‌ی این بررسی‌ها با قاطعیت تأیید می‌کند که عواطف نگران کننده تا اندازه‌ای برای سلامت بدن مضرند. کسانی که دچار نگرانی مزمن، دوره‌های طولانی مدت غم و اندوه، بدبینی، تنش مداوم، یا تنفر و کینه توی دائم و سوء ظن شدید هستند، دو برابر افراد عادی در معرض ابتلا به بیماری‌هایی مثل آسم، درد مفاصل، سردرد،

زخم دستگاه گوارش و بیماری‌های قلبی قرار دارند. خطر عواطف منفی برای این نوع بیماری‌ها، مثل خطر سیگار کشیدن یا کلسترول بالا برای بیماران قلبی است.

این تحقیق آماری هیچ گونه شکی باقی نمی‌گذارد که هر کس دارای عواطف مزمن و وخیمی که بر شمردیم باشد، مستعد ابتلا به بیماری است. نگرانی و اضطراب - گرفتاری ناشی از فشارهای زندگی - شاید احساسی است که بیشترین شواهد علمی در مورد ارتباط آن با بروز بیماری وجود دارد.

دیدگاه‌های مربوط به هیجان

پیشینه عملی در جهان

نتایجی که از تحقیقات استون مایرسال (۱۹۹۷) در مورد بهداشت روان و فراشناخت به دست آمد به شرح زیر می‌باشد. فراشناخت با محیط زندگی فرد رابطه دارد. بدین گونه که افراد محیط‌های شلوغ و اجتماعی از فراشناخت بالاتری برخوردارند. و فرد بیشتر در تکاپو برای فهم اطراف است.

نتایجی که از دیوید و آلن (۲۰۰۶) درباره بررسی رابطه سلامت روان و فراشناخت به عمل آمده به شرح زیر می‌باشد. افرادی که از سلامت روان بالایی برخوردارند سعی می‌کنند سلامت عمومی را با دانش خود به فراشناخت برسانند. در اجتماع موفق تر بوده و از دانش علمی برتری برخوردارند. (به نقل از غلامی، ۱۳۸۱)

دانیل گولمن در اثر خود با عنوان کار با هوش هیجانی سال ۱۹۹۸، موفقیت در مدیریت را با هوش هیجانی در ورزش مرتبط می‌داند.

دانیل گولمن و همکارانش ۲۰۰۱، در پژوهشی که انجام داده اند و بیان کرده اند که هوش هیجانی در ورزش در تمامی رده های سازمانی کاربرد زیادی دارد اما در رده های مدیریتی اهمیتی حیاتی دارد.

دانیل گولمن و بویاتزیس وری ۱۹۹۹، در اثر خود به عنوان ابعاد هوش هیجانی در ورزش در مدیریت و رهبری تاثیر هوش هیجانی در ورزش را با موفقیت در امر مدیریت بیان می‌کنند (گولمن، ۱۹۹۹، ترجمه از اکبرزاده، ۱۳۸۳).

تراویس برادبری و جین گریوز برای نشان دادن تاثیر هوش هیجانی در ورزش بر موفقیت در امر مدیریت آزمایشی را طراحی کردند و آن را بارها بر روی افراد مختلف مخصوصا مدیران به اجرا گذاشتند تا مدیران با توجه به آن سوء مدیریت خود را کاهش دهند (برادبری، ۱۹۹۳، ترجمه از گنجی، ۱۳۸۴).

میلر ۱۹۹۹، طی پژوهشی چنین نتیجه گرفت که مدیران موفق برانگیزاننده خوبی هستند. یعنی مدیر موفق تاکید بر ارتقای هوش هیجانی در ورزش و پرورش آن را دارد. به نوعی اثر بخشی مدیریتی را بوسیله هوش هیجانی در ورزش ممکن می‌داند (برادبری، ۱۹۹۳، ترجمه از گنجی، ۱۳۸۴).

گراهال استاد مدیریت بازرگانی میشیگان: ضمن پژوهشی بیان می‌کند:

که برای ماندن در عرصه رقابت باید مدیران و رهبران را به هوش هیجانی در ورزش مجهز کنند. این امر تاثیر هوش هیجانی در ورزش بر اثر بخشی مدیریتی مدیران را می‌رساند. (آلن، ۱۹۹۴، ترجمه از جمال زاده، ۱۳۷۳).

دیربورن (۲۰۰۲) در پژوهش های خود دریافت که اگر مدیران از هوش هیجانی در ورزش برخوردار باشند می‌توانند قابلیت‌های خود را پیوسته تقویت کنند و با توجه به نیاز سبک رهبری خود را تغییر دهند.

بارسا (۲۰۰۰) از دانشکده یل در مطالعه ای که راجع به شناخت هیجانی در ورزش انجام داد دریافت که عملکرد گروه‌هایی که مدیر آنها از هوش هیجانی در ورزش بالایی برخوردار است به طور معنا داری بیشتر از سایر گروه‌هایی است که مدیر آنها از هوش هیجانی در ورزش پایینی برخوردارند. (همان منبع).

پیشینه عملی در ایران

رضوی (۱۳۷۶) تحقیق تحت عنوان بررسی نقش سلامت روان مادران در فراشناخت کودکان به انجام رسیده است. نتایج وی نشان داد که سلامت روان مادران نقش بسیار مؤثری در فراشناخت فرزندان دارد. به طوری که میانگین فراشناخت کودکانی

که سلامت مادران آنها پایین بود کمتر از بقیه بود. همچنین با بالا رفتن سن از سلامت عمومی مادران کاسته می شود. حقمرادی (۱۳۸۱) تحقیقی با عنوان بررسی رابطه بازداری هیجانی در ورزش و باورهای فراشناختی در بین دانش آموزان دختر به انجام رسیده است و نتایج وی بیانگر آن است که بین فراشناخت و بازداری هیجانی در ورزش دختران رابطه معناداری وجود دارد. و بین بازداری هیجانی در ورزش دختران و پسران تفاوت معنی داری وجود دارد.

در تحقیقی که توسط آقایان شایسی و مرادی در سال ۱۳۷۹ تحت عنوان « بررسی عوامل مؤثر بر فراشناخت » در بین دانش آموزان دختر رشته های تحصیلی مختلف انجام دادند نتایج زیر بدست آمد.

۱- داشتن مهارت و تخصص در زمینه رشته تحصیلی از عوامل موفقیت افراد است .

۲- بین دانش فراشناخت رشته های ریاضی و فنی در بین دختران و پسران تفاوت وجود داشت .

در تحقیقی که ولی زاده در سال ۱۳۷۶ تحت عنوان « بررسی رابطه بازداری هیجانی در ورزش با توجه به باورهای فراشناختی در بین دانش آموزان دختر » صورت گرفته نتایج زیر به دست آمده است. نتایج وی نشان داد که دانش آموزان دختر ترمهای پایین تر از فراشناخت پایین تری برخوردار بودند. همچنین بین بازداری هیجانی در ورزش و فراشناخت رابطه معنی دار شده بود .

غلامی (۱۳۸۱) در تحقیقی با عنوان رابطه بازداری هیجانی در ورزش با توجه به باورهای فراشناختی در بین دانش آموزان دختر به انجام رسیده است به نتایج زیر دست یافت. نتایج وی حاکی از آن است که بین فراشناخت دانش آموزان دختر زن و مرد تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین بین نمرات پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر زن و مرد تفاوت معنی داری وجود داشت.

نتیجه گیری:

به نظر می رسد کیفیت روابط با دیگران به همان اندازه ی کمیت آن ها، برای مقاومت در برابر فشارهای روحی مهم است. روابط منفی ، عواقب خاص خود را در پی دارد. برای مثال بحث و جدل های زناشویی ، بر روی دستگاه ایمنی بدن تأثیر منفی بر جای می گذارد. تحقیقی که بر روی دانش آموزان دختر هم اتاق در یک کالج صورت گرفت، نشان داد هر قدر آنها بیشتر از همدیگر متنفر بودند، بیشتر در مقابل سرماخوردگی و آنفلوآنزا حساسیت داشتند و بیشتر به پزشک مراجعه می کردند.

جان کاسپیو، روان شناس دانشگاه اوهایو که تحقیق فوق را انجام داده است می گوید: « آدم هایی که در زندگی روزمره با آنها نشست و برخاست می کنید، نقش مهمی در سلامت شما ایفا می کنند و هر قدر این روابط معنی دارتر باشد، تأثیر آنها بیشتر خواهد بود.»

ابعاد هیجان

* عنصر ذهنی به هیجان احساس میدهد یعنی تجربه ذهنیای که هم معنی و هم اهمیت شخصی دارد. هیجان از نظر شدت و کیفیت در سطح ذهنی احساس میشود.

* عنصر زیستی فعالیت دستگاههای خودمختار و هورمونی را شامل میشود، به این صورت که آنها برای آماده کردن رفتار کنار آمدن سازگاران آن در هیجان دخالت دارد. فعالیت [فقط کاربرانی که ثبت نام کرده اند می توانند لینک ها را مشاهده کنید.] و فیزیولوژیکی آن چنان با هیجان آمیخته است که هر گونه تلاش برای تجسم فردی عصبانی که برانگیخته نباشد تقریباً غیرممکن است.

* عنصر کارکردی (هدفمند) به این سوال مربوط میشود که وقتی فردی هیجانی در ورزش را تجربه میکند چه فایدهای از آن میبرد. آدم بدون هیجان از لحاظ تکاملی در مقایسه با سایر آدمها اشکال دارد. برای مثال تجسم کنید فردی که قابلیت ترس ، [فقط کاربرانی که ثبت نام کرده اند می توانند لینک ها را مشاهده کنید.] ندارد از نظر بقای جسمانی و اجتماعی چقدر در وضعیت نامساعدی قرار دارد.

* عناصر بیانگر جنبه اجتماعی و ارتباطی هیجان است. تجربیه‌های خصوصی ما از طریق ژست‌ها، آواگریها، و بویژه جلوه‌های صورت به دیگران ابراز و منتقل میشوند. پس هیجانها کل بدن ما را درگیر میکنند. احساسها و پدیدارشناسی مان، زیست شیمی و نظام عضلانی مان، امیال و هدفهایمان و ارتباط و تعاملمان با دیگران است.

منابع و مأخذ

- ۱- احدی، ابو حسن (۱۳۷۴)، هوش هیجانی و شخصیت. نشر فرهیخته.
- ۳- اکبرزاده، نسرین (۲۳۷۳) هوش هیجانی در ورزش، دیدگاههای مایر و سالوی و دیگران، تهران، انتشارات سمت.
- ۴- پیاز، ژان، روانشناس هوش، مترجم حبیب الله ربانی، (۱۳۶۸) انتشارات صفی علیشاه، چاپ سوم
- ۵- حسین زاده، محمد (۱۳۸۲) پژوهشی تطبیقی در معرفت شناسی معاصر - نشر امام خمینی.
- ۶- حدادی کوهسار، علی اکبر (۱۳۸۳)، بررسی مقایسه‌ای رابطه هوش هیجانی در ورزش با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر شاهد و غیرشاهد دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد.
- ۷- خسرو جاوید، مهناز (۱۳۸۱)، بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی در ورزش شوت در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۸- دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۲)، هنجاریابی پرسشنامه بهر هیجانی در ورزش بار اون (EQ-I) برای ارزیابی جنبه‌های مختلف هوش دانش آموزان دختر دانشگاه‌های تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- ۰- دلاور، علی (۱۳۷۸) روشهای آماری در روان شناسی و علوم تربیتی، چاپ سیزدهم، دانشگاه مدارس راهنمایی و دبیرستان، چاپ شابک.
- ۱۰- رضوانی، احمد (۱۳۷۶) بسوی روان شناسی. آستان قدس رضوی معاونت فرهنگی مشهد مقدس.
- ۱۱- ساعتچی، محمود (۱۳۷۷)، نظریه پردازان و نظریه ها در روان شناسی، انتشارات سخن.
- ۱۲- شریفی، حسن پاشا (۱۳۷۹)، روانشناسی هوش و سنجش آن، تهران، دانشگاه پیام نور.