

بررسی رابطه باورهای فراشناخت و بازداری هیجانی در بین دانشجویان پیام نور شهرستان گیلانغرب

یاسر حسینی زرگوش

کارشناس روانشناسی، دانشگاه پیام نور گیلانغرب

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 بازیابی 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 وادله 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 اصلی 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 (flaulu) 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.

کلیدواژگان: فراشناخت، هوش، هیجان، دانشجویان، پیام نور، گیلانغرب

۱- مقدمه

بررسی ها نشان داده اند که توانمند بودن افراد از نظر هیجانی، روبرو 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 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 برخورد های 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 پردازی 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 دانشجویان از لحاظ دانش فراشناختی با همدیگر متفاوتند. دانشجویان 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**

تعریف مفهومی: بازداری هیجانی 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 خصیصه ای است که در این پژوهش به وسیله آزمون مربوط به بازداری هیجانی 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 بازبازی 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 و ادله‌کننده 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 فرایندهای شناختی، یادگیری می‌شوند که در بهبود عملکرد شناختی مؤثر هستند. دانش مشخصی درباره توانایی هایش، 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. وحتى 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.

فلاول معتقد است که توسط حافظه ذخیره هوشمندانه داده‌ها در ذهن، بازبازی هوشمندانه داده‌ها از ذهن و کنترل هوشمندانه این ذخیره‌ها و بازبازی هاست. که یک نوع فراحافظه و طبیعت توسعه حافظه است. (پورافکاری، ۱۳۸۰). (flaulu، ۱۹۷۱) معمولاً فراحافظه به دانش حافظه و فعالیتهای حافظه‌ای و فراشناخت به دانش شناخت و کنترل فعالیتهای شناختی گفته می‌شود. اما اگر حافظه در به کار بردن شناخت تعریف شود. (flaulu، ۱۹۷۱) این تمایز از بین می‌رود که در این صورت می‌توان فراحافظه را دانش به کار بردن شناخت تعریف کرد. که همان فراشناخت است. افراد حافظه را این‌طور توصیف کرده است. دانش درباره متغیرهایی که اثر متقابل دارند و بر عملکرد تاثیر می‌گذارند این متغیرها شامل خود، نوع تکلیف و راهبردهاست. فراشناخت به معنی فکر کردن درباره افکار خود است، تفکر کردن می‌تواند درباره آنچه شخص می‌داند باشد (فراشناخت) یا می‌تواند درباره آنچه شخص در حال انجام دادن آن است باشد و مهارتهای فراشناختی یا می‌تواند درباره حالتی شناختی و احساسی شخصی باشد (تجربه فراشناختی). برای اینکه بتوانیم بین افکار فراشناختی و افکار دیگر تمایز قایل شویم لازم است که منبع افکار فراشناختی را بررسی کنیم. افکار فراشناختی از واقعیت‌های خارجی نشأت می‌گیرند و منبع آن به بازبازی ذهنی شخص مربوط می‌شود که می‌تواند شامل آنچه باشد که شخص می‌داند اینکه چطور کار می‌کند و چگونه دانش و شناخت درباره پدیده شناخت توصیف شده است. این عقیده که حافظه شامل ذخیره هوشمندانه احساسات در ذهن، بازبازی هوشمندانه احساسات و کنترل هوشمندانه احساسات است. نشان می‌دهد که افکار فراشناختی عمدی، با برنامه است و به رفتارهای ذهنی آینده نگر تمایل دارد که می‌تواند برای انجام یافتن تکالیف شناختی به کار می‌رود. (فرهادنسب، ۱۳۸۲). فراشناخت به ساختارها، دانش وقایع و فرآیندهایی که در برگیرنده کنترل و تعبیر و تفسیر خود تفکر می‌شود، اشاره دارد. با توجه به نظریه پردازان‌های اخیر، فراشناخت یک عامل مهم در تحول و نگهداری مشکلات روانشناسی است. بویژه معدل کارکرد اجرایی خود تنظیمی یک توصیف جزیی از عوامل فراشناختی همچون مؤلفه‌هایی از

پردازش از اطلاعات که در برگیرنده تحول و پایداری مشکلات روانشناختی است، ارائه می دهد. تحمل ابهام یک متغیر شخصیتی است که در ادبیات روانشناسی جدید به واسطه استنباطهای مختلف خود را به شکل های گوناگون نشان داده، و در واقع به نوعی خاص می تواند مورد ارزیابی قرار گیرد. درست است که پژوهشهای مختلفی بین این دو مؤلفه و سازه شناختی در رابطه با عملکرد تحصیلی انجام گرفته است. اما کمتر تحقیق خواسته است تا رابطه بین این دو مؤلفه و سازه شناختی را به ورطه چالش بگذارند. با شناسایی نقش تحمل ابهام و فراشناخت در عملکرد تحصیلی می توان موقعیت یادگیری را فراهم ساخت. تا در جهت بهبود عملکرد تحصیلی یادگیرندگان مؤثر افتد. بیشتر افراد دارای هوش نرمال زمانی که با تکلیف شناختی پر زحمت مواجه می شوند به تعدیل فراشناختی می پردازند. دانشجویان از لحاظ دانش فراشناختی با همدیگر متفاوتند. دانشجویان 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. هر چند 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. وان فرآیندها را تعدیل و تنظیم کنند. تا یادگیری مؤثر باشد می توان گفت که اگر بین این چند مؤلفه (فراشناخت، تحمل ابهام با پیشرفت تحصیلی) رابطه ای وجود داشته باشد با استفاده از راهبردهای مناسب برای تغییر فراشناخت با تحمل ابهام تغییراتی در کیفیت پیشرفت تحصیلی ایجاد کرد. (محمودی، ۱۳۷۹).

شناخت و فراشناخت

روش و مهارتهای یادگیری به راهبردهای (به یک نقشه کلی یا مجموعه ای از عملیات که برای رسیدن به هدف معینی طرح ریزی شده است، راهبرد گفته می شود) 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 می کند که ما به کمک آنها یاد میگیریم، فکر میکنیم و به یاد می آوریم. اما فراشناخت به دانش ما درباره فرایندهای شناختی خودمان و چگونگی استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدفهای یادگیری گفته میشود. دانش فراشناختی می تواند به فرد امکان دهد که یادگیری خود را مدیریت کند، چرا که راهبردهای فراشناختی، تدبیرهایی هستند برای نظارت بر راه های یادگیری و هدایت آن راه ها. این راهبردها به ما میگویند که برای سهولت بخشیدن به فرایند یادگیری، یادآوری و سازمان دادن داشته ها، 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 می رسد که مثلاً بهتر است شماره تلفن را بنویسد؛ وگرنه آنها را فراموش خواهد کرد؛ یا اینکه لازم است پاراگراف های 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 عاداتهای 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. مثلاً اینکه یادگیرنده بدانند بحث مقدمه واجب در اصول فقه به دلیل دشواری و مغلق بودن، نیازمند 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؛ مثلاً 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.

۴- راهبردهای «فراشناختی» بر راهبردهای یادگیری، اعمال کنترل میکنند و به آنها جهت می دهند. به سخن دیگر می توان به یادگیرندگان راهبردهای یادگیری بسیاری را آموزش داد؛ اما اگر آنان از مهارتهای فراشناختی لازم بی بهره باشند و ندانند در یک موقعیت معین، کدام راهبرد یا تکنیک یادگیری مورد استفاده قرار میگیرد و چه وقت باید تغییر استراتژی داد، هرگز یادگیرندگان موفق نخواهند شد. تحقیقات نشان می دهد فراگیری که دارای آگاهی فراشناختی هستند، در مقایسه با فراگیران نا آگاه، از خود عملکرد بهتری نشان می دهند. این برتری به خاطر این است که آگاهی فراشناختی به فرد امکان می دهد تا برای یادگیری خود برنامه ریزی کند و به گونه ی بر آن نظارت داشته باشد که مستقیماً باعث بهبود عملکردش شود. (کریمی، ۱۳۸۱).

خوانندگان حرفه ای از توانایی فراشناختی بالایی برخوردارند؛ بدین صورت که ... آنها بر مطالعه خویش نظارت میکنند و تغییرات لازم را به وجود می آورند؛ یعنی برای متون مشکل، سرعت مطالعه خود را آهسته می کنند؛ مقالات انتزاعی را دوباره می خوانند و از گزارشهای پیچیده یادداشت بر می دارند. خوانندگان خوب با کمترین تلاش آگاهانه، بر جریان مطالعه خویش نظارت و آن را تنظیم میکنند. این افراد زمانی از نظارت بر مطالعه خویش آگاهی می یابند که با مشکل رو به رو می شوند؛ مثلاً به جمله ای بیمعنا برخورد میکنند و تلاشی که برای اصلاح و فهم درست صورت می دهند، نظارت ایشان بر درک عبارات و جملات را آشکار می کند. بر خلاف گروه اول، خوانندگان غیر حرفه ای اغلب از وضعیت خویش در جریان مطالعه آگاه نیستند. آنها ممکن است متون مختلف را به شکل یکسان بخوانند. این افراد معمولاً به صورت موثری بر جریان مطالعه ی خویش نظارت ندارند و آن را تنظیم نمی کنند. به نظر می رسد که خوانندگان غیر حرفه ای، زمانی که مطلبی را درک نمیکنند، از عدم درک خویش آگاه نیستند و اگر هم متوجه شوند، ممکن است که از راه حل مشکل و نحوه استفاده از آن بی اطلاع باشند. (کریمی، ۱۳۸۱).

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 خواهم 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 بر میدارند منتظر 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 دیگر سخن ، 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 این مشکل، ناشی از کم یا زیادی سرعت مطالعه یا راهبرد غیر موثر یادگیری است ، بلافاصله سرعت خود را تعدیل میکنند یا راهبرد موثرتری را بر میگزینند. 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 بردارندهی آگاهی، تنظیم و بیان درست دامنه‌ای از هیجانات است. لذا توانایی شناخت، ابراز و کنترل این هیجانات یکی از ابعاد مهم هوش هیجانی 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 است که ویژگی کلیدی هوش هیجانی است. بنابراین تا آنجا که ممکن است ما باید این مهارت‌های هوش هیجانی 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 آن که 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 برای اولین بار توسط واین پاین در رساله دکترا استفاده شده است ولی مایر و سالووی در سال ۱۹۹۰ معنای آن را توسعه دادند (حدادی کوهسار، ۱۳۸۳). مایر و سالووی (۱۹۹۸) هوش هیجانی 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.

اداره‌ی 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، خویشتن هیجانی و به تاخیر 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 را بر سر زبان‌ها بیاورد و در سطح جهان مطرح کند و از نظریه به کاربرد نزدیک سازد، دانیل گلمن (۱۹۹۵) است.

گلمن در سال ۱۹۹۴ و اوایل ۱۹۹۵ بر آن شد که کتابی در مورد سوادآموزی هیجانی تألیف کند. وی برای این کار از تعدادی مدارس دیدن کرد تا ببیند مدارس برای رشد هیجانی دانش‌آموزان از چه روش‌هایی استفاده می‌کنند، او همچنان جهت تألیف خود مطالعاتی داشته است تا اینکه با نظرات میر و سالووی آشنا می‌شود. سرانجام کتابی در سال ۱۹۹۵ تحت عنوان هوش هیجانی توسط گلمن تألیف می‌شود. وی در این کتاب اطلاعاتی پیرامون مغز، هیجان‌ها و رفتار گردآوری نموده است و برخی از عقاید خود را نیز در این کتاب مطرح کرده است. او نتوانست توجه محققین و علاقمندان به هوش را به خود جلب کند، این کتاب به میزان زیادی موجب انتقادهای جدی از سوی برخی محافل دانشگاهی گردید اما کتاب دوم او یعنی «هوش هیجانی در محیط کار» (۱۹۹۸) توانست به بسیاری از ابهامات پاسخ دهد.

بلاک و بلاک (۱۹۸۰)؛ به نقل از سالووی و مایر و کارسو، ۲۰۰۲) با کاربرد ابزاری دریافتند که ابعاد مهم هوش هیجانی، را می‌توان اطمینان به خود، خوش‌بینی و تعادل هیجانی دانست. افراد دارای هوش هیجانی بالا از خودکنترلی و خودانگیزی بالایی برخوردارند، زندگی‌شان معنادار است و اصولی و مسوولیت‌پذیر هستند، عواطف خود را به درستی تدبیر و ابراز می‌کنند، قانعند و نسبت به دیگران حساس و مراقبند، زندگی هیجانی پربار و متعادلی دارند، با خودشان، با دیگران و محیط اجتماعی‌شان راحتند، اجتماعی، خود انگیخته و با نشاطند و تجارب جدید را می‌پذیرند.

روون بار - اون (۱۹۹۷) مدلی چند عاملی برای هوش هیجانی تدوین کرده است، وی معتقد است که هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که فرد را برای سازگاری موثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می‌کند و صفت هیجان در این نوع هوش رکن اساسی است که آنرا از هوش شناختی متمایز می‌کند.

از دیدگاه بار - اون (۱۹۹۷) هوش هیجانی دارای ابعاد عاملی است. وی ۱۵ بعد هیجان را عنوان می‌کند که با استفاده از خرده مقیاس‌های پرسشنامه بهر هیجانی بار - اون اندازه‌گیری می‌شود. هوش هیجانی و مهارت‌های هیجانی، اجتماعی طی زمان، رشد و تغییر می‌کند و می‌توان با آموزش و برنامه‌های اصلاحی مانند تکنیک‌های درمانی آن‌ها را بهبود بخشید.

گرچه سازه هوش هیجانی مربوط به ده سال اخیر است، ولی مقالات و مطالعات انجام گرفته در این حیطه در طی این سال‌ها، در مقایسه با سایر حوزه‌های روان‌شناسی بی‌نظیر بوده است. هوش هیجانی از آخرین مباحث متخصصین در خصوص درک تمایز بین منطق و هیجان محسوب می‌شود. بر خلاف مباحث اولیه، در اینجا فکر و هیجان به عنوان یک موضوع برای سازگاری و هوشمندی در نظر گرفته شده است.

هوش هیجانی و هوش عمومی

نظریه پردازان هوش هیجانی معتقدند که IQ به ما می‌گوید که چه کار می‌توانیم انجام دهیم در حالیکه هوش هیجانی به ما می‌گوید که چه کاری باید انجام دهیم. IQ شامل توانایی ما برای یادگیری، تفکر منطقی و انتزاعی می‌شود، در حالی که هوش هیجانی به ما می‌گوید که چگونه از IQ در جهت موفقیت در زندگی استفاده کنیم. هوش هیجانی شامل توانایی ما در جهت خودآگاهی هیجانی و اجتماعی ما می‌شود و مهارت‌های لازم در این حوزه‌ها را اندازه می‌گیرد. همچنین شامل مهارت‌های ما در شناخت احساسات خود و دیگران و مهارت‌های کافی در ایجاد روابط سالم با دیگران و حس مسئولیت‌پذیری در مقابل وظایف می‌باشد.

هوش عمومی و هوش هیجانی توانائی‌های متفاوتی نیستند بلکه بهتر است که چنین بیان نمود که از یکدیگر متفاوت هستند. همه ما ترکیبی از هوش و هیجان داریم، در واقع بین هوش عمومی و برخی از جنبه‌های هوش هیجانی همبستگی پایینی وجود دارد و باید گفت این دو قلمرو اساساً مستقل‌اند. براساس مطالعات دانیل گلمن در بهترین شرایط همبستگی اندکی (۰/۰۷) بین هوش عمومی و برخی از ابعاد هوش هیجانی وجود دارد بطوریکه می‌توان ادعا کرد آنها عمدتاً ماهیت مستقل دارند. وقتی افراد دارای هوش عمومی بالا در زندگی تقلا می‌کنند و افراد دارای هوش متوسط به طور شگفت‌انگیزی پیشرفت می‌کنند، شاید بتوان آن را به هوش هیجانی بالای آنان نسبت داد (گلمن، ۱۹۹۵).

روون بار - آن (۱۹۹۹) در پی یافتن پاسخی برای این سؤال که چرا برخی از افراد نسبت به برخی دیگر در ابعاد مختلف زندگی موفق‌ترند، به تحقیقات بسیاری دست زده است. این سؤال لزوم مرور کامل عواملی که تصور می‌شود موقعیت کلی را رقم می‌زنند و سلامت هیجانی را موجب می‌شوند، ایجاب می‌کند. بار - آن دریافت که تنها کلید موفقیت و تنها عامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت آنها هوش کلی نیست، بلکه باید در جستجوی عوامل دیگری بود (بار - آن، ۱۹۹۹).

متاسفانه در این ۵۰ سال که شکره داری (باز داری) در خاطر ایرانیان که بنیانگذار این فن بودند کم رنگ شد این مخلوق زیبا و بی‌همتا چه جفاها و بی‌وفاییها که ندید، و هیچ کس نعره‌های بی‌کسی او را نشنید و قوش از دست عشق بازان پرید و در دام نا کسان و نا اهلان افتاد.

طهران و غزل که از خاطرها محو شدند و دیگر کسی به دنبال شهباز تیغون نبود، چون به شکر خدا اعراب به ارزش زرد چشمان پی نبردند و علاقه ای به بازان نشان ندادند، ولی بی‌نوا سیه چشمان نجیب که بیشترین نا ملایمتی و رنج‌ها را کشیدند، به جوجه و تخم و جره و طوار رحم نشدو همه فقط به فکر صید و ارسال آنها به خلیج بودند در این سالها شاید تعداد شکارپهائی که توسط افراد بی‌اطلاعی و نا آگاه از چرخه طبیعت خارج شد از تعداد پرندهای که توسط اعراب و عوامل ایرانی‌شان صید و به خلیج ترانزیت شد کمتر نبود به غیر از اینها از تعداد شاهینسانان صید شده توسط صیادان باز گیر در سراسر ایران تعداد زیادی هم هر

ساله در جابجایی ها و ابتلا به امراض مختلف تلف میشوند، بیماریهایی که می توان با کوچکترین رسیدگی و مداوا از مرگ قوش پیشگیری کرد ولی متأسفانه کسی به فکر حصول اطلاع از بیماریها و مداوا نبوده و همه فقط به فراگیری وشهای صید همت گماردند، فقط تعداد معدودی به دنبال عشق حقیقی به این مخلوق بی بدل و دلبرو بی کس بودند که شاید عظمت و جلال و شکوه خالق را در مخلوق میدیدند مابقی درهم و دینار را در چشمان سیاه و گیرای آنها دیدند.

در این سال ها چند زیر گونه مختلف از بالابانها از بین رفت از جمله کبیدی و بدری و نوعی از سنپاری 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 می شود 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 می شود و دلپش 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

۹- توضیحاتی پیرامون تشخیص بیماریها و روشهای درمان سنتی و مدرن آن

از آنجایی که مهم ترین عامل یادگیری، تمرین است، لذا طرح تمرینی مربی با توجه به ماهیت مهارت و شرایطی که آن مهارت در آن به اجرا درمی آید باید منعکس کننده یادگیری باشد. لذا کیفیت تمرین از اهمیت خاصی برخوردار است. پژوهشگران با به کار بردن اثر تداخل زمینه ای و نیز بازداری پس گستر در تمرین های گوناگون تلاش نموده اند بهترین آرایش تمرین را سازمان دهی کنند.

یکی از عناصر هوش عاطفی، تفکر مثبت است. در مورد رابطه ی میان خوشبینی و بهداشت روانی، پژوهش هایی انجام گرفته است. خوشبینی به این اعتقاد اطلاق می شود که در زندگی یک فرد عموماً امور خوب (در مقابل امور بد) اتفاق می افتد. خوشبینی موجب حرکت به سوی هدف، و بدبینی، موجب دور شدن فرد از هدف می شود. خوشبینی در کنار آمدن با استرس، نقش واسطه ای مهمی دارد. زمانی که افراد سعی دارند با استرس به صورت یک مسئله مقابله کنند، خوشبینی بیشتری در مورد حل مشکل خود دارند. افراد خوشبین از شیوه های مقابله ای فعال استفاده می کنند. تحقیقاتی که در مورد رابطه ی بین روان رنجور (معادل *Psychoneurosis, neurosis* که به ناراحتی روانی در حالت عصبی اطلاق می شود) گرایب و حالات عاطفی مثل اضطراب، افسردگی، خشم، نفرت و حقارت انجام شده است، نشان می دهند که این حالت های عاطفی منجر به ایجاد دیدی منفی نسبت به

دنیا و خود فرد می شود. همچنین میان رضایت شغلی و رضایت زناشویی و استرس و تعارض احساس شده توسط فرد رابطه وجود دارد. در بین افرادی که دچار حالات هیجانی منفی اند، گزارش های زیادی در مورد شکایت جسمانی وجود دارد. پژوهش هایی در مورد بازداری فکر هیجانی (یعنی سعی در فکر نکردن به بعضی مسائل، هیجانانگیز و ...) و تأثیر آن بر سلامت روان انجام گرفته است که نتایج آنها نشان می دهد بازداری بازداری فکر هیجانی، موجب افزایش فکر کردن در مورد مسائل بازداری شده می شود. یک احساس یا هیجان بازداری شده نسبت به حالت بیان آزاد، بیشتر تحریک کننده است. از این دیدگاه بازداری افکار مهیج می تواند مسئول ادامه یافتن واکنش های هیجانی ناخواسته باشد. بازداری فکر ممکن است بخش ضروری ایجاد فوبیا (هراس)، وحشت زدگی و اضطراب نامتناسب باشد. بازداری هیجانی (چه خودآگاه و چه ناخودآگاه) در سلامت روانی مؤثر است. استفاده از حمایت های اجتماعی و سطوح منطقی تنظیم هیجانی عموماً برای سلامت روانی فرد، مفید و مثبت است. تلاش برای سرگرمی، وقفه یا انکار هیجان ها موجب تشویش درونی و تعارض می شود و بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد. بنابراین وجود فضای آزاد در خانواده برای بیان احساسات و هیجانانگیز و بیان افکار، موجب افزایش سلامت روان می شود، زیرا بازداری های دراز مدت موجب گسترش بیماری های روان - تنی (۱) می شود. 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 داده ها در مورد اهمیت عواطف، از تحقیقات گسترده و عمیقی که بر روی چند هزار نفر مرد و زن انجام گرفته است، حاصل شده باشد. نتیجه ی این بررسی ها با قاطعیت تأیید می کند که عواطف نگران کننده تا اندازه ای برای سلامت بدن مضرند. کسانی که دچار نگرانی مزمن، دوره های طولانی مدت غم و اندوه، بدبینی، تنش مداوم، یا تنفر و کینه تویز دائم و سوء ظن شدید هستند، دو برابر افراد عادی در معرض ابتلا به بیماری هایی مثل آسم، درد مفاصل، سردرد، زخم دستگاه گوارش و بیماری های قلبی قرار دارند. خطر عواطف منفی برای این نوع بیماری ها، مثل خطر سیگار کشیدن یا کلسترول بالا برای بیماران قلبی است. این تحقیق آماری هیچ گونه شکی باقی نمی گذارد 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 می باشد. 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 می باشد. افرادی که از سلامت روان بالایی برخوردارند سعی می کنند 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 مرتبط می داند. دانیل گولمن و همکارانش ۲۰۰۱، در پژوهشی که انجام داده اند و بیان کرده اند که هوش هیجانی 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 مدیریت و رهبری تاثیر هوش هیجانی را با موفقیت در امر مدیریت بیان می کنند (گولمن، ۱۹۹۹، ترجمه از اکبرزاده، ۱۳۸۳).

تراویس براد بری و جین گریوز برای نشان دادن تاثیر هوش هیجانی 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 و پرورش آن را دارد. به نوعی اثر بخشی مدیریتی را بوسیله هوش هیجانی ممکن می داند (برادبری، ۱۹۹۳، ترجمه از گنجی، ۱۳۸۴).

گراهال استاد مدیریت بازرگانی میشیگان: ضمن پژوهشی بیان می کند:

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

دیریورن (۲۰۰۲) در پژوهش های خود دریافت که اگر مدیران از هوش هیجانی برخوردار باشند می توانند قابلیت های 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 انجام داد دریافت که عملکرد گروههایی که مدیر آنها از هوش هیجانی بالایی برخوردار است به طور معناداری بیشتر از سایر گروههایی است که مدیر آنها از هوش هیجانی 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.

حقمردادی (۱۳۸۱) تحقیقی با عنوان بررسی رابطه بازاری هیجانی و باورهای فراشناختی در بین دانشجویان به انجام رسیده است و نتایج وی بیانگر آن است که بین فراشناخت و بازاری هیجانی دختران رابطه معناداری وجود دارد. و بین بازاری هیجانی 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 دانشجویان 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 بازاری هیجانی با توجه به باورهای فراشناختی در بین دانشجویان » صورت گرفته نتایج زیر به دست آمده است. نتایج وی نشان داد که دانشجویان ترمهای پایین تر از فراشناخت پایین تری برخوردار بودند. همچنین بین بازاری هیجانی و فراشناخت رابطه معنی دار شده بود.

غلامی (۱۳۸۱) در تحقیقی با عنوان رابطه بازاری هیجانی با توجه به باورهای فراشناختی در بین دانشجویان به انجام رسیده است به نتایج زیر دست یافت. نتایج وی حاکی از آن است که بین فراشناخت دانشجویان زن و مرد تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین بین نمرات پیشرفت تحصیلی دانشجویان 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 دانشجویان هم اتاق در یک کالج صورت گرفت، نشان داد هر قدر آنها بیشتر از همدیگر متنفر بودند، بیشتر در مقابل سرماخوردگی و آنفلوانزا 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 می دهد 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 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. تجربیهای 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- کبیرزاده، نسرین (۲۳۷۳) هوش هیجانی، دیدگاههای مایر و سالوی و دیگران، تهران، انتشارات سمت.
- ۴- پیازه، 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 با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان 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 شوت در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۸- دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۲)، هنجاریابی پرسشنامه بهر هیجانی بار اون (EQ-I) برای ارزیابی جنبه‌های مختلف هوش دانشجویان 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 پیام نور، 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.