

خود آگاهی هیجانی

(با تأکید بر تمایز یافتگی خود)

ترجمه شده:

سید محمد جلالی



www.katibenovin.ir

۱۳۹۹

سرشناسه	:	جلالی فر، سیده نگار، ۱۳۷۰ Jalalifar, Negar
عنوان و نام پدیدآور	:	خودآگاهی هیجانی (با تاکید بر تمایز یافتگی خود) / نویسنده سیده نگار جلالی فر.
مشخصات نشر	:	شیراز: کتیبه نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۷۸ ص: جدول.
شابک	:	978-622-7397-27-7: ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۶۵-۷۱.
موضوع	:	خودآگاهی
موضوع	:	Self-consciousness (Awareness)
موضوع	:	هوش هیجانی
موضوع	:	Emotional intelligence
رده بندی کنگره	:	E ۲۱۱
رده بندی دیویی	:	۱۵۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۹۳۰۴۸

عنوان کتاب:	خودآگاهی هیجانی (با تاکید بر تمایز یافتگی خود)
نویسنده:	سیده نگار جلالی فر
ناشر:	کتیبه نوین
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۹
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۷-۲۷-۷
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
سر ویراستار و صفحه آرا:	علی داودی
چاپ و صحافی:	مهر
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: معرفی خودآگاهی هیجانی و تمایز یافتگی خود
۱۷	هیجان
۱۹	اجزای هیجان
۲۰	ساختار هیجان
۲۰	کارکردهای هیجانات
۲۱	هوش هیجانی
۲۵	خودآگاهی
۲۶	تعریف خودآگاهی
۲۷	اجزای خودآگاهی
۲۸	خودآگاهی هیجانی
۲۸	ویژگی‌های افراد خودآگاه
۲۹	رویکردهای خودآگاهی
۲۹	مفهوم خودآگاهی
۳۱	خودتمایز یافتگی
۳۳	ساختار بندی خودتمایز یافتگی
۳۵	سطوح تمایز یافتگی
۳۶	اجزای تمایز یافتگی
۳۶	واکنش عاطفی
۳۶	بریدگی عاطفی
۳۷	هم‌آمیزی با دیگران
۳۷	حفظ جایگاه من
۳۸	ویژگی‌های افراد خودتمایز یافته

۳۹	ویژگی‌های افراد با سطح تمایز یافتگی پائین
۳۹	افزایش سطح خود تمایز یافتگی
۴۰	بررسی سوابق مطالعاتی
۴۷	فصل دوم: مباحث تحلیلی
۴۹	خودآگاهی هیجانی
۵۰	تمایز یافتگی خود
۵۱	یافته‌ها
۶۰	جمع‌بندی
۶۵	منابع
۷۳	پیوست‌ها

www.ketab.ir

با توجه به اینکه جمعیت دانشگاهی کشور روز به روز در حال افزایش است، توجه به روحیات دانشجویان و بهبود سازگاری کلی آن‌ها با شرایط دانشگاهی و کسب استقلال عاطفی اهمیت فراوانی دارد. شناخت استرس‌ها، عواطف و نگرانی‌ها و برخورد مناسب و بالغانه با آنان بطوری که هم منجر به کسب آگاهی بیشتر انسان از خود و هم نشان دادن واکنش مناسب در برخورد با این نگرانی‌ها شود، امری اساسی است که باید مورد توجه قرار گیرد. ورود به دانشگاه، جوانان را ملزم می‌کند تا با تغییرات متعددی از جمله تغییر در نظم زندگی، شبکه‌های دوستی، انطباق با مسئولیت‌ها و استقلال بیشتر در زندگی فردی و اجتماعی مواجه شوند. با توجه به اینکه بسیاری این گذر را با موفقیت پشت سر نمی‌گذارند؛ سایرین افسردگی‌ها و ناسازگاری‌های بلند مدتی را تجربه می‌کنند (هامن،^۱ ۱۸۰، گال ایوانس و بلیرس،^۲ ۲۰۰۰؛ وینتر و یافی،^۳ ۱۳۹۱).

رسیدن به استقلال عاطفی-عقلانی، یکی از مشکلات اصلی و اساسی نوجوانان و جوانان است. این مفهوم که از آن به عنوان تمایز یافتگی یاد می‌شود، یکی از مهم‌ترین تکالیف رشدی نوجوانان و جوانان است و رسیدن به سطحی مناسب از آن، مستلزم فرآیند و زمانی طولانی است و از کودکی شروع و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. مفهوم تمایز یافتگی زیربنای تمام ارتباطاتی است که انسان‌ها در طول عمرشان با خود، خانواده و سایرین دارند (یافی، ۱۹۷۱).

هیجان‌ها، پدیده‌های ذهنی، انگیزاننده، هدفمند، بیانگر و کم‌دوام هستند که ما در سازگاری با وضعیت‌های محیطی مختلف کمک می‌کنند؛ از طرفی، حالت هیجانی مشخصه اندیشه او را همراهی می‌کند، عاطفه خوانده می‌شود؛ عاطفه اصطلاحی کلی‌تر است که به دنبال تجارب ذهنی مربوط است که به کمترین مقدار درگیری شناختی نیاز دارد و شامل هیجان‌ها و خلق است؛ عاطفه دارای دو بعد مثبت و منفی است؛ نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که در بیشتر موقعیت‌ها، عاطفه مثبت نوعی کارآیی است که تفکر و حل مسئله را آسان می‌کند و نقش مهمی

^۱ Hammen

^۲ Gall & Evans

^۳ Winter & Yaffe

در تصمیم‌گیری دارد. از طرف دیگر، عاطفه منفی، یک بعد عمومی از یأس درونی و عدم استقلال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی، از قبیل خشم، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید؛ کاهش عاطفه منفی منجر به حالت آرامش می‌گردد. (نورعلی، شفیعی‌نیا، شهینی بیلاق، ۱۳۹۲).

خودآگاهی یکی از مهارت‌های زندگی است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. مطالعات انجام شده نشان داده است که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی-اجتماعی از جمله افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد بنفس پایین و مشکلات ارتباطی همراه است. از این رو، کسب مهارت خودآگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق‌الذکر بسیار مهم است (فتی، موتابی، محمدخانی، کاظم زاده عطوفی، ۲۰۱۲).

تنظیم هیجان نقش برجسته‌ای در تفریح و حفظ اختلالات هیجانی دارد و حیطه گسترده‌ای از هوشیار و ناهوشیار فیزیولوژیکی و رفتاری و آینده‌های شناختی را شامل می‌شود (گراس^۱، ۲۰۰۱؛ گراس و مانوز، ۱۹۹۵).

بر اساس مدل تنظیم هیجانی، نظم‌بخشی هیجانی، نیروی متغیرهای هیجانی فراتشخیصی مرتبط با افکار تکرار شونده منفی است که شامل راهبردهایی می‌شود که افراد از آن‌ها برای بروز و تشدید دامنه گسترده‌ای از هیجان‌ها استفاده می‌کنند و بی‌نظمی‌ها ناشی از بی‌کفایتی بیش از ۷۵ درصد اختلالات روان‌پزشکی است. افرادی که از خودآگاهی هیجانی با بهره‌وری برخوردارند، توانایی کنترل و اداره لحظه به لحظه احساس‌ها و افکار خود را دارند که نشان از بصیرت آنان نسبت به خویشتن است. کنترل و تنظیم احساسات، مهارتی است که بر پایه خودآگاهی شکل می‌گیرد و هدایت این احساس‌ها در جهت هدفی خاص برای تمرکز و ایجاد انگیزه در هر کاری بسیار مهم خواهد بود (اکبری، روشن، فتی، شعبانی، ضرغامی، ۱۳۹۳). تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش حفظ یک پاسخ هیجانی و یا کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود و به توانایی فهم هیجانات و تعدیل

^۱ Gross

تجربه و ابزار هیجانات اشاره دارد. آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده از هیجانات مثبت است. در بررسی نقش تنظیم هیجان بر عاطفه و خلق نتایج حاکی از آن است که راهبردهای تنظیم هیجان منفی پیش بینی کننده عاطفه منفی، رضایت پایین و عاطفه مثبت پایین و راهبردهای تنظیم هیجان مثبت پیش بینی کننده عاطفه منفی پایین هست. علاوه بر این، راهبردهای تنظیم هیجان با کاهش هیجانات منفی و حوادث عاطفی رابطه دارد و تمرکز بر راهبردهای مثبت تنظیم هیجان فهم افراد از مدیریت هیجان را ارتقاء می بخشد. همچنین بازنشاسی خشم، تنظیم هیجان، سازگاری مثبت و بازنشاسی تحقیر، ترس و غمگینی، سازگاری منفی را پیش بینی می نماید. (نریمانی، آریانپور، ابوالقاسمی، احدی، ۱۳۹۰).

انتقال از خانه به دانشگاه، برای اغلب دانشجویان چالش انگیز و دشوار است. راهکارهای مورد استفاده توسط دانشجویان برای برابری چالش ها چه در داخل و چه در خارج دانشگاه، اغلب ناقص است و عوامل بسیاری هستند که به نفع می رسد. این موضوع را تحت تأثیر قرار می دهند (تینتو، ۱۹۹۳).

پاپرو^۲ (۱۹۹۰) بیان می کند که هیچ مفهومی از مفاهیم باون به اندازه مفهوم تمایزیافتگی خود مورد بحث قرار نگرفته است. وی معتقد است که تمایزیافتگی در سطح بالا نشان دهنده توانایی شخص برای ایجاد تعادل میان با هم بودن و فردیت است؛ طوری که شخص در حالتی از صمیمیت و خودمختاری در ارتباط با اطرافیان نزدیکش در زندگی قرار دارد. افراد با تمایزیافتگی بالا قادرند تا بدون از دست دادن استقلال خود، ارتباطات صمیمانه را تجربه کنند. گیلبرت^۳ (۱۹۹۲) معتقد است، تنها ایده ای از باون که اهمیت محوری دارد، تمایزیافتگی است. طبق نظر گیلبرت (۱۹۹۲) تفاوت بین تمایزیافتگی بالا و پایین در میزان حضور خود نمادین است. تمایزیافتگی قسمتی از خود است که در ارتباطات غیرقابل عبور است.

توجه به عوامل و ویژگی های فردی و شخصیتی و روان شناختی دانشجویان، می تواند نقش مهمی در کیفیت فرآیند آموزشی، تأمین بهداشت روانی و پیشگیری از ضایعات تحصیلی و بروز مشکلات روان شناختی و افت تحصیلی در دانشجویان باشد (دانش نیا، ۱۳۸۶).

^۱ Tinto

^۲ Papero

^۳ Gilbert