

نقش ورزش در شخصیت قاطبیت و تصمیم‌گیری

محمد پر پناه کاپیه

زهراسرداری

عظیم مهاجری

بهزاد صمدزاده



انتشارات مولفان تهران



انتشارات مولفان تهران

نقش ورزش در شخصیت قاطعیت و تصمیم گیری

عنوان و نام پدیدآور	نقش ورزش در شخصیت، قاطعیت و تصمیم گیری / مولفین محمد پوربناهی کل تپه... (و دیگران).
مشخصات نشر	بابل: مولفان تهران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص: جدول، نمودار.
شابک	۵-۲۶-۷۷۶۵-۶۰۰-۹۷۸-۱۴۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفین محمد پوربناهی کل تپه، زهراسرداری، عظیم مهاجری، بهزاد صمدزاده.
موضوع	ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع	تمرین های ورزشی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	ورزشکاران -- روان شناسی
شناسه افزوده	پوربناهی کل تپه، محمد، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	GV۷۰۶/۴ ن ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۳۴۱۴۳

مولفین: محمد پوربناهی کل تپه، زهراسرداری، بهزاد صمدزاده

ناشر: انتشارات مولفان تهران

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

طراح جلد و صفحه آرا: حسن علامه زاده

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۵-۲۶-۷۷۶۵-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۴/۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات: بابل خیابان مدرس - چهارراه فرهنگ - ساختمان نارنج

۰۱۱-۳۲۲۰۴۸۶۲-۳۲۲۰۴۸۶۳-۳۲۱۹۰۶۰۲

moalefanetehran@yahoo.com

مسئولیت کلیه مطالب مندرج در کتاب به عهده مولفین بوده و حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ می باشد.

• کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است.

• تکثیر، تماماً یا بخشی از این اثر چه بصورت حرفه ای، چاپ افست، پلکی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ غیر قانونی و ممنوع می باشد.

• این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ است.

• هر شخص حقیقی یا حقوقی، تماماً یا بخشی از این اثر را بدون کسب مجوز از ناشر به نشر برساند، پخش یا عرضه بنماید، مورد پیگرد قانونی

قرار می گیرد.

فصل ۱- شخصیت

- ۱۵..... ویژگی های شخصیتی
- ۱۶..... تعریف شخصیت
- ۱۷..... شخصیت از دیدگاه مردم
- ۱۸..... شخصیت از دیدگاه روانشناسی
- ۱۸..... شخصیت از دیدگاه جامعه‌شناسی
- ۱۸..... نگرش دانش‌مندان اسلامی در مورد شخصیت
- ۱۹..... ساخت شخصیت و عوامل تعیین‌کننده شخصیت
- ۱۹..... عوامل تعیین‌کننده شخصیت
- ۲۱..... نظریه‌های مربوط به شخصیت
- ۲۵..... عناصر تشکیل‌دهنده شخصیت
- ۲۵..... رویکردهای قانون‌گر و فردنگر شخصیت
- ۲۶..... نظریه رویکرد قانون‌گر
- ۳۰..... نظریه رویکرد فردنگر
- ۳۰..... آزمونهای شخصیت
- ۳۱..... ارزیابی شخصیت
- ۳۲..... سنجش و ارزیابی شخصیت در سازمان‌ها
- ۳۳..... روش‌های سنجش و ارزیابی شخصیت
- ۳۵..... صفات شخصیت
- ۳۷..... ویژگی‌های عمده شخصیتی که بر رفتار سازمانی اثر می‌گذارد

۳۸ سازگاری با موقعیت

۳۸ تناسب شغل با شخصیت

فصل ۲- قاطعیت

۴۵ مبانی نظری قاطعیت

۴۸ تعریف قاطعیت

۵۱ تاریخچه آموزش قاطعیت

۵۴ مشکلات ناشی از عدم قاطعیت

۵۷ فوائد قاطعیت

۵۸ انواع قاطعیت

۶۰ مراحل اعمال قاطعیت

۶۰ کاربردهای قاطعیت

۶۲ مؤلفه های قاطعیت

۶۷ عوامل تأثیر گذار بر قاطعیت

۶۹ حقوق انسانی و قاطعیت

۶۹ زمان قاطعیت

۷۰ طبقه بندی راتوس از رفتار جرأت ورزانه

۷۲ علل ناتوانی در قاطعیت

۷۵ روان درمانی

۷۸ آموزش قاطعیت

۸۲ شیوه های آموزش قاطعیت

۸۸ هدف های درمان از طریق آموزش قاطعیت

۸۹ آموزش قاطعیت به زنان

۸۹ آموزش گروهی قاطعیت

۹۲ فاصله طبقاتی

۹۲ عدم وجود امکانات خود مطرح شدن

۹۲	باورهای ذهنی غلط مردم
----	-----------------------

فصل ۳- تصمیم گیری

۹۶	تعریف تصمیم گیری
۹۶	سبک تصمیم گیری عقلانی
۹۶	سبک تصمیم گیری شهودی
۹۸	تعریف تصمیم های مشکل
۹۸	نظامی برای تصمیم گیری
۹۹	سطوح تصمیم گیری
۱۰۱	مهارت های لازم برای تصمیم گیری موثر
۱۰۲	عوامل مشخص موثر در تصمیم گیری
۱۰۲	روش های معمول در تصمیم گیری
۱۰۳	مراحل تصمیم گیری منطقی
۱۰۴	ماهیت تصمیم گیری
۱۰۴	فلسفه تصمیم گیری
۱۰۵	مدیریت مشارکتی در تصمیم گیری
۱۰۵	مهارت تصمیم گیری
۱۰۶	قاطعیت و تصمیم گیری در مردان بزرگ

فصل ۴- جمع بندی و نتیجه گیری

۱۰۸	جمع بندی و نتیجه گیری
۱۱۶	بحث و نتیجه گیری
۱۱۹	منابع و مآخذ

پیشگفتار

مطالعه و تحقیق در مورد ویژگی‌های شخصیتی در حقیقت قدیمی‌ترین تحقیقات در روانشناسی ورزش است، تعقیب در این زمینه از دهه ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰ روانشناسی ورزش را تحت نفوذ خود داشت و از آن به بعد نیز هم چنان از اهمیت زیادی برخوردار است.

روانشناسی ورزش به منظور بررسی جنبه‌های مختلف شخصیت و ویژگی‌های شرکت‌کننده‌ها در مسابقات ورزشی شکل گرفته است چرا که سیاه از تحقیقات اولیه روانشناسی ورزش در این زمینه بوده است. روانشناسان ورزشی به دنبال پیدا کردن رابطه‌ای بین صفات شخصیتی و فعالیت‌های ورزشی و بازخوردهای آنها بوده‌اند، محققان در مطالعات خود سؤالاتی را مطرح ساختند و بدنبال پاسخی برای این سؤالات بوده‌اند.

- آیا شخصیت ورزشکار با غیر ورزشکار متفاوت است؟
- آیا ورزشکاران ماهر با ورزشکاران مبتدی در همه رشته‌های ورزشی از سطح شخصیتی متفاوتی برخوردارند؟
- آیا ورزش باعث تغییر صفات شخصیتی می‌شود؟ یا این که افراد به اندازه داشتن صفات شخصیتی ویژه در رشته معینی شرکت می‌کنند؟
- آیا ورزش به عنوان یک پدیده تربیتی و اجتماعی در رشد و تکامل شخصیت تاثیر دارد؟
- آیا فعالیت‌های ورزشی در ویژگی‌هایی همچون تصمیم‌گیری، کمال‌گرایی، احساس امنیت، رفتارهای اجتماعی و ابتکاری بودن، سازگاری اجتماعی، رعایت و مواظبت اخلاقی، خودپنداری، افکار غیر عادی و تمایلات مردم‌گریزی، مکانیزم‌های دفاعی، بدبینی و سوءظن، تشویش، و ترس و دلهره و گوشه‌گیری و فعالیت‌های خلاف سنن اجتماعی تاثیر دارد؟

این سؤالات به این دلیل مطرح می‌شوند که، اگرچه شخصیت افراد از اوایل زندگی شکل می‌گیرد ولی

می تواند با تجارب بعدی تغییر یافته و اصلاح شود ریاچی و مهابادی در سال ۱۳۷۲ بیان کردند از آنجا که بر خوداری افراد از سلامت جسمی و روانی، بقاء و خود شکوفایی یک جامعه را تضمین می کند لذا شناخت خصوصیات شخصیتی که افراد را به انجام فعالیت های ورزشی و اجتماعی متمایل یا از آن گریزان می سازد نقش مهمی در تصمیم گیری های تربیتی و بهداشتی دارد.

بنابر این طبق نظر مشهودی به نقل از رضائی ۱۳۸۳ شناخت توانایی ها و ضعف های شخصیتی ورزشکاران بسیار ضروری است و به ما کمک می کند تا برای تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف شخصیتی برنامه ریزی کنیم.

اهمیت روانشناسی در حیطه تربیت بدنی تا آن حد است که مربیان خود را نیازمند به حداقل اطلاعات پایه از آن می دانند. روانشناسان نیز به وسیله علاقه مند هستند که نقش فعالیت های ورزشی را تغییر خصوصیات روانی بدانند و قصد دارند از طریق ورزش های مختلف تأثیرات متقابل جسم و روان را کشف کنند. تأثیر فعالیت های ورزشی به خصوصیات جسمی که در تحقیق حاضر از جنبه «قاطعیت» می باشد، برای کسانی که در زمینه مسائل روانی کاری کنند و هدف نهایی شان کمک به رشد انسان و سلامت روانی اوست می تواند دارای اهمیت باشند.

بی شک در موارد بسیاری به اهمیت نقش زیست شناختی در رفتار و هیجانات آدمی اشاره شده است با این حال امروزه نه تنها در حوزه هیجانات که در تمامی حوزه های مربوط به روانشناسی، بر اهمیت آموزش و یادگیری تأکید می شود، و حال آموزش قاطعیت شیوه ای است در جهت تغییر شناخت افراد و تعبیر و تفسیر و برداشت های آنها از رویدادها و موقعیت های مختلف اطراف خود تا بدین وسیله فرد، با ابراز احساسات، نگرش ها، آرزوها و نقطه نظرات و حقوق خود به احساس بهتری نسبت به خود و محاذات اطراف دست یافته و رضایت بیشتری از زندگی بدست آورد.

زندگی پر چالش امروزی بگونه ای است که فرد مدام خود را با موقعیت های مختلف بین فردی و اجتماعی رو برو می بیند. در چنین موقعیت های همیشه بیم آن میرود که خواست ها و حقوق مشروع فردی تحت الشعاع قرار گیرد. یعنی آنکه فرد ناگزیر باشد برخی تحمیل ها را بپذیرد. نداشتن قاطعیت در چنین موقعیت های انسان را گرفتار جسمی مریض، روانی بیمار و روابط اجتماعی ناسالم می کند.

یکی از این ویژگی های شخصیتی قاطعیت یا رفتار قاطعانه است که شامل مهارت های کلامی و غیر کلامی

مفید و موثر در روابط بین فردی و اجتماعی است و از اهداف آن سلامت روانی، جسمی و روابطی در بین افراد می باشد، ماروش فعالی را برای افزایش میزان قاطعیت در افراد معرفی می کنیم تا بتوانند در محیط طبیعی زندگی بطور مستقل عمل کرده و از آن استفاده کنند.

طرفداران آموزش قاطعیت عقیده دارند که یادگیری قاطعیت علاوه بر اینکه به آموزش بینندگان کمک می کند تا در موقعیت هایی که قبلاً شکست خورده اند موفقیت هایی را کسب کنند، فواید دیگری نیز دارد که شامل سلامت روانی بهتر است. به نظر سلینگمن^۱ (۱۹۹۸) وقتی شخص وقایعی را که غیر قابل کنترل تصور می شوند تحت کنترل در می آورد، نشانه های مرضی و حالاتی همچون افسردگی و اضطراب کاهش می یابند و رفتار خوب و شایسته فرد منجر به احساس رضایت و خوشحالی او می گردد.

لازاروس^۲ به نقل از ر. سانی^۳ ۱۲ شروع گفتگو، ادامه دادن و خاتمه دادن به کلام، رد تقاضاهایی که فرد قادر یا مایل به انجام آنها نیست، قدرت نه گفتن، حق تغییر عقیده دادن، تصمیم گیری و مورد احترام بودن و به دیگران احترام گذاشتن و خود را منعقد، در فرد را رفتار قاطعانه می داند. فیشر^۳ در سال ۱۹۸۴ پی برد که متجاوز از هزار مطالعه روی شخصیت، ورزشکاران و عملکرد و رفتار ورزشی او انجام گرفته است.

با این وجود کتاب حاضر برای پاسخ دادن به سئوالات مطرح با پذیرش اصل متقابل تاثیر قاطعیت بر روی قدرت تصمیم گیری مدیران تربیت بدنی می دهد.

هدف اصلی از این کتاب بررسی ابعاد شخصیت و اثرات ورزشی در قاطعیت بر تصمیم گیری ورزشکاران و مدیران ورزشی در مدارس و محیط های آموزشی می باشد.

۱- Seligman, M.

۲- lazarus

۳- fisher