

## روانشناسی ورزش

### مقدمه :

روانشناسی ورزشی<sup>۱</sup> شاخه‌ای از علم ورزش است که در جستجوی فراهم نمودن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش است. از آنجایی که روانشناسی به مطالعه رفتار می‌پردازد، بالطبع موضوع روانشناسی ورزشی نیز مطالعه حرکات و فعالیت‌های ورزشی در تمام ابعاد از فعالیت حرکتی یک کودک دبستانی تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد.

اگر چه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به «روانشناسی ورزشی شناختی»<sup>۲</sup> افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده است و روانشناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های غیر حرفه‌ای را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارتی هدف روانشناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است.

---

<sup>۱</sup>.sport psychology

<sup>۲</sup>. cognitive sport psychology

امروزه متخصصان فیزیولوژی ورزش از دانش روان‌شناسی ورزشی برای کمک به شرکت‌کنندگان در برنامه‌های باز پروری قلبی استفاده می‌کنند تا آنها بر ترس خود نسبت به از سرگیری و شروع تمرین غلبه کنند. معلمان همچنین با استفاده از دانش روانشناختی ورزشی شیوه توجه به تأثیرات محیطی را که باعث بهبود اجرا می‌شوند، به متعلمان خود می‌آموزانند. دست اندر کاران تیمهای جوانان برای اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روان‌شناسی ورزشی بهره می‌گیرند. و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیکهای روان‌شناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویر سازی ذهنی، هدف‌گزینی و انگیزش کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن اجراهایشان یاری دهند. اکنون با پیشرفت علم روان‌شناسی ورزشی، بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالی که قبلاً به اهمیت آماده سازی جسمانی تأکید می‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آنست که وقتی در میدانهای بزرگ با قهرمانانی هم‌تراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، سرانجام آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارك آن در طول تمرینات واقفند. و بخشی از برنامه آماده‌گی را به آماده سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده سازی روانی ورزشکاران می‌باشد. صاحب‌نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده‌گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدفهای مشکل را بیاموزد ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به طور خود بخودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی<sup>۱</sup> قرار گیرد.

اکنون مهارت‌های روانی در همان نقطه‌ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌های جسمانی قرار داشتند مربیان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت‌های روانی هم چون مهارت‌های جسمانی قابل کسب‌اند و باید به طور اصولی و علمی آموزش داده شوند.

## روانشناسی ورزشی:

---

<sup>۱</sup>. psychological skills

پیدایش علم روانشناسی ورزشی به قرن بیستم باز می‌گردد اما اولین مطالعات در این زمینه در سال‌های آخر قرن نوزدهم انجام شد. در واقع به صراحت نمی‌توان بیان کرد که روانشناسی ورزشی دقیقاً در چه زمانی بصورت علم مطرح شد، به همین جهت برخی ادعا می‌کنند علم روانشناسی ورزشی همچون نوزادی است که به تازگی متولد شده است. بطور کلی در ابتدا مطالعه رفتار ورزشی در جهت تشریح اصول و موضوعات روانشناسی عمومی بود و جهت‌گیری مشخصی بعنوان روانشناسی ورزشی دیده نمی‌شد. دکتر نورمن تریپلت<sup>۴</sup> روانشناس دانشگاه ایندیانا، در اوایل سال‌های ۱۸۹۷، در مجله آمریکایی روانشناسی مطلبی را منتشر کرد که به گونه‌ای مستقیم به روانشناسی ورزشی ارتباط داشت. تریپلت پدیده‌ای را بررسی کرد که اکنون «سهولت اجتماعی»<sup>۵</sup> می‌نامیم، و آن اثر مساعد مشاهده کنندگان بر عملکرد شخص است. او پی برد دوچرخه‌سوارانی که گروهی فعالیت می‌کنند نسبت به زمانی که فردی دوچرخه‌سواری می‌کنند، نیز سریع‌تر حرکت می‌کنند. دکتر ای. دبلیو. اسکریپچر<sup>۶</sup> روانشناس دانشگاه ییل از مطالعه خود چنین نتیجه گرفت که شرکت در ورزش به دارا شدن ویژگی‌های شخصیتی مطلوب می‌انجامد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

<sup>۴</sup> - Norman Triplett

<sup>۵</sup> - Social facilitation

<sup>۶</sup> - E. W. scripture

دیدگاه جدید مبني بر اینکه ورزش رقابتي شخصیت ساز است، ریشه در پژوهش‌هاي اسکرپیچر دارد، اما پیشگام شناخته شده روانشناس ورزش دکتر کلمن رابرتز گریفیت است. گریفیت که به عنوان پدر روانشناسي ورزش از او نام برده می‌شود، بعنوان اولین شخصي است که سال‌هاي زیادی را صرف آزمایش‌هاي منظم روانشناسي ورزشي کرده است (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

گریفیت اولین آزمایشگاه روانشناسي ورزش را، به نام آزمایشگاه پژوهش ورزشي در سال ۱۹۲۵ در دانشگاه ایلینوي تأسیس کرد. اگرچه پژوهش درباره اثر عوامل رواني بر عملکرد ورزشي را، در سال ۱۹۱۸ آغاز کرده بود. علایق اولیه او شامل اثرهاي عوامل رواني و محیطي بر یادگیری و اجرای مهارت‌هاي حرکتی و شخصیت در ورزش بود. او برای آزمایشگاه خود وسایلي را تهیه کرد که آگاهی از جنبش‌هاي مهارتي، هوشیاري ذهني، واکنش‌هاي زمانی نسبت به بینایی، شنوایی، فشار، ثبات، هماهنگی عصبی - عضلانی، تنش‌ها و رهاسازی عضلانی و توانایی عضلانی را اندازه‌گیری می‌کردند. او بر اساس مصاحبه با بازیکن فوتبال ردگرنگ پی برد که ورزشکاران برتر مهارت‌هاي ورزشي را خودبه‌خود، بدون هیچ یا کمترین اندیشه‌اي، انجام می‌دهند. او اولین کتاب‌هاي روانشناسي ورزشي را به نام‌هاي

---

7 - Coleman griffith

«روانشناسي مربیگری» در سال ۱۹۲۶ و «روانشناسي ورزشکاران» در سال ۱۹۲۸ نوشت و اولین درس روانشناسي ورزش را در سال ۱۹۲۳ در دانشگاه ایلینوي تدریس کرد. گریفیت، در تکلیفی که روانشناسان ورزش امروزي واقعاً بر آن رشك می‌برند، توسط باشگاه شیکاگوکانبر استخدام شد تا در فصل مسابقه‌هاي سال ۱۹۳۸ مشاور روانشناس ورزش تیم باشد. او آزمون‌هاي حرکتی و پرسشنامه‌هاي رواني گوناگون را اجرا کرد تا توانايي حالت رواني و توانايي بالقوه کنوني ورزشکاران رقابتي را از آغاز آموزش (فصل بهار) تا پایان فصل تعیین کند (مارك، اچ انشل، ۱۳۸۰).

پژوهش روانشناسي ورزشي در دهه‌هاي ۱۹۴۰ نمود واقعي داشت بجز پایان‌نامه‌هاي دکترا که گه‌گاهی نوشته می‌شدند. در این زمان بیش از هر چیز، تأسیس آزمایشگاه‌هاي یادگیری حرکتی رواج یافت که از جمله می‌توان آزمایشگاهی را نام برد که توسط جان لاتر در دانشگاه پنسیلوانیا، کلارنس رگزویل در دانشگاه ویسکانسین، سی. اچ مک‌لوي در دانشگاه آیوا، و شاید از همه معروفتر فرانکلین هنري در دانشگاه کالیفرنیا در برکلي، تأسیس شد (مارك، اچ انشل، ۱۳۸۰).

---

<sup>8</sup> - Chicago cubs

<sup>9</sup> - John Lawther

این جنبش زمینه را برای حضور، رشد و ... تربیت بدنی فراهم ساخت که دارای پیچیده‌ترین رهیافت علمی در پژوهش برای رفتار حرکتی بود. همه دانشمندان ورزش به نوبه‌ی خود از بهینه‌بودن طرح، تجهیزات و فنون آماری پژوهشی انتشار بیشتر داده‌های مربوط به فرایندهایی که زیربنای مهارت‌آمیز عملی و آموختنی بودند، سود جستند. با وجود «خلأ شایان توجه بین سال‌های مولد‌گرایی و کارهای پژوهشگران معاصر در روانشناسی ورزش»، زمینه روانشناسی ورزش از این تلاش‌های اولیه در پژوهش حرکتی، سود برده است (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

سرانجام، در دهه‌ی ۱۹۶۰ بود که روانشناسی ورزش گام‌های بزرگی را برداشت و زمینه علمی کنونی را فراهم آورد. چندین عامل به گسترش این زمینه علمی کمک کردند. کتاب‌های درسی بیشتر از هر زمان دیگر چاپ شدند. از جمله می‌توان به کتاب‌های زیر اشاره کرده:

«رفتار جنبشی و یادگیری حرکتی»  
بریان‌گری<sup>۱</sup>، «مشکل ورزشکاران و چگونگی مقابله با آنها» بروس اگیلو و توماس تاتکو<sup>۱</sup>،  
«یادگیری حرکتی و عملکرد انسانی» رابرت ان سینگر<sup>۲</sup> و «روانشناسی و رفتار حرکتی» جوزف

<sup>۰</sup> 1 - Bryant Gratty -1964

<sup>۱</sup> 1 - Bruce Ogilvie- Thomas Tutko-1967

<sup>۲</sup> 1 - Robert N. Singer-1967

اکسندین<sup>۱۳</sup> کتاب دیگری به نام «مربی‌گری، ورزشکاری، روانشناسی» سینگر<sup>۱۴</sup> اولین کتاب درسی در روانشناسی ورزش بود. این کتابها محرکی برای پژوهش و انتشار فراوان در نشریه‌های علمی بودند. از همه مهم‌تر «فصلنامه‌ی پژوهش» که اکنون «فصلنامه‌ی پژوهش برای تمرین و ورزش» نامیده می‌شود، از انتشارات پژوهشی رسمی تربیت‌بدنی حرفه‌ای در ایالات‌متحده بود. اما مهم‌تر از پیشرفت پژوهش در روانشناسی ورزشی و رفتار حرکتی، کلاس‌ها و برنامه‌های دانشگاهی بود که منجر به پیدایش بارزترین دانشمندان، در روانشناسی ورزش شد (مارک، انشل، ۱۳۸۰).

عنصر نهایی در رشد روانشناسی ورزش تأسیس چند انجمن حرفه‌ای بود. اولین نشست سالیانه انجمن امریکایی روانشناسی ورزش و فعالیت بدنی در سال ۱۹۶۷ برگزار شد. انجمن کانادایی یادگیری روانی - حرکتی و روانشناسی ورزش، در سال ۱۹۶۹ آغاز به کار کرد (مارک، انشل، ۱۳۸۰).

این سازمان در آغاز به انجمن کانادایی بهداشت، تربیت‌بدنی، تفریحات سالم و رقص وابسته بود. اما در سال‌های ۱۹۷۷ مستقل شد. در سال ۱۹۷۵، بخشی به اتحادیه امریکایی بهداشت،

<sup>۱</sup> - Josef Oxendine-1967 <sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> - Singer-1972 <sup>۴</sup>



تربیت‌بدنی، تفریحات سالم و رقص، اضافه شد تا روانشناسی ورزش را در چهارچوب علمی تربیت‌بدنی تقویت کند. آن را آکادمی (فرهنگستان) روانشناسی ورزش نامیدند. هدف فرهنگستان تقویت نگره و پژوهش بود به گونه‌ای که بتوان در تربیت‌بدنی یا موقعیت ورزشی به کار برد. بعلاوه در سال ۱۹۸۶، پیدایش انجمن پیشرفت روانشناسی ورزشی کاربردی بود که برای پیشبرد رهیافتی اکتشافی‌تر در روانشناسی ورزش آغاز به کار کرد. این انجمن، که در بر دارنده بزرگترین عضویت روانشناسی حرفه‌ای و دانشجویان در سرتاسر جهان است، دارای سه بخش است:

روانشناسی بهداشت (که برای نمونه اثرهای روانی فعالیت‌های بدنی را بررسی می‌کند) روان‌شناسی درمان (که مشاوره ورزشی و مطالعه اثر فنون رفتاری و روانی بر عملکرد ورزشی را بررسی می‌کند)، و روانشناسی اجتماعی (که عوامل محیطی بر عواطف و رفتارهای ورزشکاران و مربیان ورزش را مورد مطالعه قرار می‌دهد).

اگرچه شاخه روانشناسی ورزش ریشه در علم تربیت‌بدنی دارد، در سال‌های اخیر از سوی روانشناسی مورد پذیرش قرار گرفته است. این موضوع به سبب استفاده قانونی از اصطلاح «روانشناس» است که نشانگر آموزش دانشگاهی در روانشناسی است. قابل درک است که، در بین دانشمندان و دست‌اندرکاران، بحث‌های

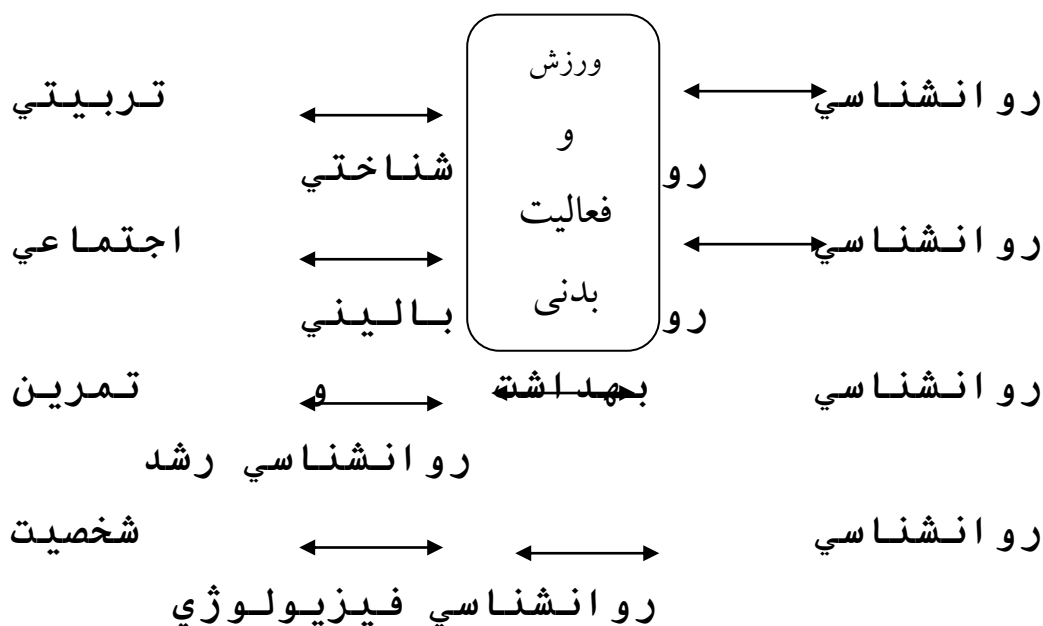
شایان توجهی در این باره وجود دارند مبني بر اینکه کدام علم - تربیت‌بدنی، علم ورزش یا روانشناسی - باید برنامه‌های آموزشی روانشناسان ورزش را هماهنگ کند. به احتمال، در استرالیا، ارتباط بین روانشناسی ورزش و روانشناسی از همه قوی‌تر است، زیرا که در سال ۱۹۹۲ جامعه روانشناسی استرالیا اولین هیأت روانشناسان ورزش را در سازمان روانشناسی ملی پذیرفت. اهمیت این هیأت در تعیین معیارهایی است که برای دادن پروانه‌ی کار به روانشناسان ورزش مورد استفاده قرار می‌گیرند. انجمن روانشناسی امریکا دارای بخشی به‌نام بخش روانشناسی ورزش و تمرین است که گروه علاقمندی مرکب از پژوهشگران را تشکیل می‌دهد که عوامل روانی مرتبط با عملکرد انسانی را مورد مطالعه قرار می‌دهند. اما هدف این گروه این است که زمینه مطالعه را گسترش دهند نه اینکه معیاری برای پروانه یا مدرک تعیین کند (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

کالج امریکایی پزشکی ورزشی و اتحادیه پزشکی ورزشی استرالیا، گروه‌هایی فرعی در روانشناسی ورزش و تمرین دارند. سرانجام روانشناسی ورزش توسط جامعه بین‌المللی روانشناسی ورزش در سرتاسر جهان شناخته می‌شود (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

هدف این سازمان‌ها این است که برای دانشمندان و دست‌اندرکاران و روانشناسی‌ورزشی هویتی ملی و بین‌المللی حاکی از نظام علمی ایجاد کنند. همچنین فرصتی فراهم می‌کنند تا با اعضای‌شان سالانه ملاقات کنند و (۱) ایده‌های خود را مبادله کنند، (۲) تجارب پژوهشی خود را توضیح دهند، (۳) با دانشمندان و دست‌اندرکاران شناخته شده‌ای که تخصص‌هایشان در زمینه‌های قابل کاربرد در رفتار ورزشی است، صحبت و تبادل نظر کنند، (۴) درباره موضوعات بحث‌انگیز بحث کنند و تصمیم بگیرند و (۵) به کلاس‌ها و بخش‌های مربوطه خود ایده‌های جدید و مهیجی ببرند که از زمینه موردنظر سرچشمه می‌گیرند. از این سازمان‌ها، نشریه‌های علمی جدید پا گرفته‌اند که نیازهای این زمینه پژوهشی گسترش‌یابنده را برطرف کنند. روانشناسی ورزشی اکنون توسط اعضای جامعه دانشگاهی به عنوان علمی معتبر شناخته می‌شود (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

اکنون باید روشن شده باشد که روانشناسی دربردارنده زمینه علمی چند بعدی از مطالعه و عمل است. روانشناسی ورزشی از بسیاری از علوم سنتی روانشناسی، مشتق و بنابراین دربرگیرنده روانشناسی اجتماعی (مطالعه رفتار گروهی و عوامل محیطی- موقعیتی که بر عواطف و اعمال شخص اثر می‌گذارند)، روانشناسی شناختی (ارتباط بین اندیشه‌ها عواطف و عملکرد)، روانشناسی

رشد (تغییرهای شناختی و رفتاری همراه با افزایش سن)، روانشناسی تربیتی (عواملی که بر یادگیری و یادآوری راهبردها و مهارت‌های ورزشی اثر می‌گذارند)، روانشناسی بالینی (بررسی موضوع‌های شخصی که نیازمند مشاوره حرفه‌ایست به گونه‌ای که احساس رضایت شخصی در ورزش و رسیدن به حداکثر عملکرد به دست آید) و شاخه‌های دیگر است. شاخه‌های علمی روانشناسی در شکل (۱) نشان داده شده است. روانشناسی تمرین شاخه‌ای است که در روانشناسی جنبه سنتی ندارد، اگرچه از نزدیک با روانشناسی بهداشت ارتباط دارد. (اصانلو، پرستو؛ ۱۳۷۰).



شکل (۱): عناصر چندبعدي روانشناسي

ورزش (مارك، اچ انشل، ۱۳۸۰).

امروزه محققین و تشکیلات مختلفی در سراسر دنیا به مطالعه و بررسی موضوعات متنوعی در قالب روانشناسی ورزشی می‌پردازند. به‌عنوان مثال روانشناسی ورزشی توسط جامعه روانشناسی برای فعالیت ورزشی و تربیت بدنی در امریکای شمالی (NASPSPA)<sup>۱</sup> در سه زمینه مختلف تقسیم‌بندی شده است.

### روانشناسی ورزشی

--	--

### یادگیری حرکتی و کنترل

روانشناسی اجتماعی و شخصیت      رشد و تکامل حرکتی

شکل شماره (۲): تقسیم‌بندی حیطه‌های روانشناسی ورزشی براساس تقسیم‌بندی جامعه روانشناسی ورزشی امریکای شمالی (لامارتین، ۱۹۸۴).

در یادگیری حرکتی اصول یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزش، عوامل مؤثر در یادگیری مهارت‌های حرکتی، شناخت عوامل اجتماعی و روانی

<sup>1</sup> - North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity

و اهمیت آنها در رابطه با یادگیری مهارت‌های حرکتی و نقش بازخورد و انگیزش در یادگیری مهارت‌های ورزشی مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

در روانشناسی اجتماعی و شخصیت، موضوعاتی همچون شخصیت ورزشکاران، پرخاشگری، استرس اضطراب و کنترل شرایط روحی و آمارگی روانی مدنظر می‌باشد. و نهایتاً در رشد و تکامل حرکتی، مراحل مختلف رشد، نقش عوامل ارثی و محیط در رشد، روند تکاملی حرکات، توانایی‌های جسمانی و ادراکی و برنامه‌ریزی حرکتی برای کودکان مطرح می‌باشد (لامارتین، ۱۹۸۴).

فولهام<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) روانشناسان ورزشی را به دو دسته تقسیم می‌کند: روانشناسان ورزشی بالینی و تربیتی. او معتقد است روانشناسان ورزشی بالینی عملکردشان در رابطه با مسائل همچون به هم‌ریختگی تغذیه‌ای، خشونت‌گرایی، آشفتگی شخصیت، افسردگی شدید و روان‌درمانی است اما روانشناسان ورزشی تربیتی مسائلی همچون هدف‌چینی، تصویرسازی ذهنی، انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس و آمادگی ذهنی را در رابطه با ورزشکاران پیگیری می‌کنند (فولهام، ۱۹۹۱).

### **مفهوم روانشناسی ورزشی:**

روانشناسی ورزشی یکی از موارد کاربرد ویژه دانش روانشناسی را تشکیل داده و موضوعاتی همچون شخصیت، عوامل روانی اجتماعی، انگیزش،

<sup>۱</sup> - fulgham

کنترل استرس و اضطراب، آموزش حرکتی، اعتماد به نفس و سایر مهارت‌های روانی که لازمه یادگیری و اجرای مطلوب مهارت‌های حرکتی می‌باشد را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد. به عبارتی دیگر مطالعه رفتار فردی در ورزش و فعالیت‌های حرکتی تعیین میزان تأثیر فاکتورهای روانی بر روی فعالیت‌های حرکتی و تعیین کیفیت اثرگذاری تجربیات اولیه حرکتی افراد بر روی عوامل روانی، موضوعاتی هستند که مورد توجه روانشناسان ورزشی قرار می‌گیرد. بنابراین روانشناسان ورزشی در پی یافتن اطلاعات مفید و باارزش در رابطه با بهبود سطح فعالیت‌های ورزشی افراد در هر دو جنبه روش‌های انفرادی و تیمی می‌باشند (محرم زاده، مهرداد؛ مبانی روانی - اجتماعی).

تعریفی که «فدراسیون اروپایی روانشناسی ورزشی و تربیت بدنی» از این رشته به عمل آورده است، به شرح هدف‌های کلی و قسمت‌های اصلی آن می‌پردازد. به این شرح که «روانشناسی ورزشی دارای موضوع مخصوص به خود می‌باشد، این دانش به مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و فعالیت‌های بازی‌گونه در هوای آزاد می‌پردازد. روانشناسی ورزشی سطوح مختلف ژنتیک، نتایج مؤثر این فعالیت‌ها در فرد و گروه و تأثیر آن در ضعیف‌ترین، قوی‌ترین و پراستعدادترین افراد در تمام زمینه‌های روانی-

حرکتی و تربیت بدنی و ورزش را در نظر دارد (توماس، ریموند، روانشناسی ورزشی).

دبورآ.ست و چارلزآ.بوچر (۱۹۸۴) در این زمینه معتقدند: روانشناسی ورزشی عملی است که از تکنیک‌های ارزیابی شناختی و راهبردهای مداخله‌ای برای کمک به افراد جهت نیل به اجرای برتر استفاده می‌کند (وست دبورآ، بوژر، چارلز آ، مبانی تربیت بدنی و ورزش).

دکتر نمازی‌زاده روانشناسی ورزشی را کاربرد اصول و یافته‌های روانشناسی در یادگیری مهارت‌های ورزشی و رفتارهای جنبشی انسان در کلیه شئون ورزش و تربیت بدنی می‌داند (رحمانی نیا، فرهاد؛ مبانی روانی - اجتماعی در تربیت بدنی).

گولد و وینبرگ<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) اظهار می‌کند که روانشناسی ورزشی به اهمیت مطالعه رفتار افراد در ورزش و تمرین می‌پردازد و روانشناسان ورزشی اصول و دستورالعمل‌هایی را که مربیان می‌توانند برای کمک به بزرگسالان و خردسالان، جهت شرکت در ورزش‌ها و سودمندی از تمرینات مورد استفاده قرار دهند، مشخص می‌کنند.

آنها معتقدند که روانشناسان ورزشی دو هدف مهم دارند:

---

<sup>1</sup> - Deborah A. Wuest	7
<sup>1</sup> - Charles A. Bucher	8
<sup>1</sup> - Gould	9
<sup>2</sup> - Weinberg	0



۱ - آموزش چگونگی تأثیر عوامل روانی بر عملکرد جسمانی افراد.

۲- پی بردن به این موضوع که مشارکت در ورزش‌ها چگونه باعث پیشرفت جنبه‌های روانی شخصیت، سلامتی و احساس خوب بودن می‌شود.

و در پایان بیان می‌کنند، هنگامی که روانشناس ورزشی یا یک ورزشکار با تیم ورزشی شروع به کار می‌کند، او برنامه‌اش را در قالب یک برنامه تمرینی مهارت‌های روانی طرح‌ریزی می‌نماید که این برنامه به ورزشکاران کمک می‌کند تا بطور هم‌زمان مهارت‌های روانی و جسمانی خود را افزایش دهند (دکتر گلد، ۱۹۹۵).

### مهارت‌های روانی:

با پیشرفت علم روانشناسی بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالیکه قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند (هالیوار، ۱۹۹۷).

امروزه با استفاده از مهارت‌های روانی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای- المپیک و سطوح دانشگاهی به وجود آمده است (مارتنز راینر، ۱۹۸۷).

جک نیکلوس<sup>۲۱</sup> لاری برد<sup>۲۲</sup> رگی جکسون<sup>۲۳</sup> و فران تارکنتون<sup>۲۴</sup> و بسیاری از ورزشکاران بزرگ برای بخش ذهنی و روانی در مسابقات اهمیت بسیار بالایی قائلند و معتقدند این مسئله در تعیین نتیجه، اعتبار بالایی دارد. منظور آنها از اعتبار دادن بسیار بالا به آمادگی روانی اینست که هنگامی که قهرمانان از نظر مهارت‌های بدنی در سطح بالایی قرار می‌گیرند و همان سطح بالایی مسابقات آماده می‌شوند، احتمالاً فردی موفق می‌شود که از نظر روانی آمادگی داشته باشد (مارتنز، راینر؛ ۱۳۷۳).

مهارت‌های روانی به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا در هنگام مسابقه اعتماد به نفس پیدا کند و اطلاعاتی برای او فراهم کند که باعث می‌شود بدن و ذهن برای اجرای بهینه آمادگی پیدا کنند و سبب بروز پیشرفت در ورزشکار می‌شود (وست دبورآ، بوچز، چالزآ؛ ۱۳۷۴) و نهایتاً به افزایش عملکردهای ورزشی آنها، تعدیل هیجانات، افزایش تمرکز، توسعه اعتماد به نفس، بالا بردن میزان یادگیری و... منجر خواهد شد (آقا علی نژاد، حمید؛ ۱۳۷۶).

چندین نظریه در رابطه با تمرین مهارت‌های روانی وجود دارد. یکی از آنها اینست که

---

2 - Jack Niklaus	1
2 - Lary Bird	2
2 - Reggie Jackson	3
2 - Fran Tarkenton	4

مهارت‌های روانی فقط در ارتباط با ورزشکاران غیر حرفه‌ای است که قاعده‌تاً این موضوع را مشخص خواهد کرد زیرا اگر مهارت‌های روانی آموخته شود، نهایتاً اثرات بسیار مفیدی برای تمام ورزشکاران دارد.

نظریه دوم اینست که برنامه‌ت‌مرین مهارت‌های روانی فقط برای ورزشکاران حرفه‌ای است که این موضوع هم قابل تأیید نمی‌باشد زیرا روانشناسان ورزشی برنامه‌هایشان را در ارتباط با جوانان، ورزشکاران در حال پیشرفت و حتی افراد خاص مانند عقب‌ماندگان ذهنی، معلولین جسمی و ناشنوایان طرح‌ریزی می‌کنند.

و نهایتاً سومین نظریه اینست که مهارت‌های روانی سریع آموخته می‌شوند. اکثر مربیان و بازیکنان فکر می‌کنند که این مهارت‌ها را سریع خواهند آموخت و فقط در طی چند جلسه بازخورد مثبتی برای آنها مهیا خواهد شد، در صورتی‌که تمرین این مهارت‌ها به زمان و تمرین مناسب نیاز دارد (فولهام، آ؛ ۱۹۹۹).

هرچند محتوای برنامه‌های آمادگی روانی، در رشته‌های مختلف ورزشی متفاوت است ولی بر اساس اظهارات ویلی، تمامی برنامه‌های آمادگی روانی دارای موضوعات مشترکی هستند که از جمله می‌توان به مهارت‌های کنترل توجه (تمرکز)، انگیزش، توسعه اعتماد به نفس، تصویرسازی

ذهني، هدفگزيني مهارت‌هاي خودآگاهي<sup>۲۰</sup> و عزت نفس<sup>۲۱</sup> اشاره نمود (ويلي، ۱۹۸۶)

گولد و وينبرگ در اين زمينه معتقدند تعدادي از اجزاي مهارت‌هاي رواني که براي مربيان و ورزشکاران مفيد است عبارتند از: تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات رواني، کنترل انگيزش، تصويرسازي ذهني، هدفگزيني و خودصحتي (دکتر گلد، ۱۹۹۵).

مارتنز در کتاب روانشناسي ورزشي مهارت پايه را جهت تمرينات رواني مطرح ساخته است که شامل:

۱ - مهارت‌هاي تصويري

۲ - تنظيم انرژی رواني

۳ - تنظيم فشار قوي

۴ - مهارت‌هاي توجه

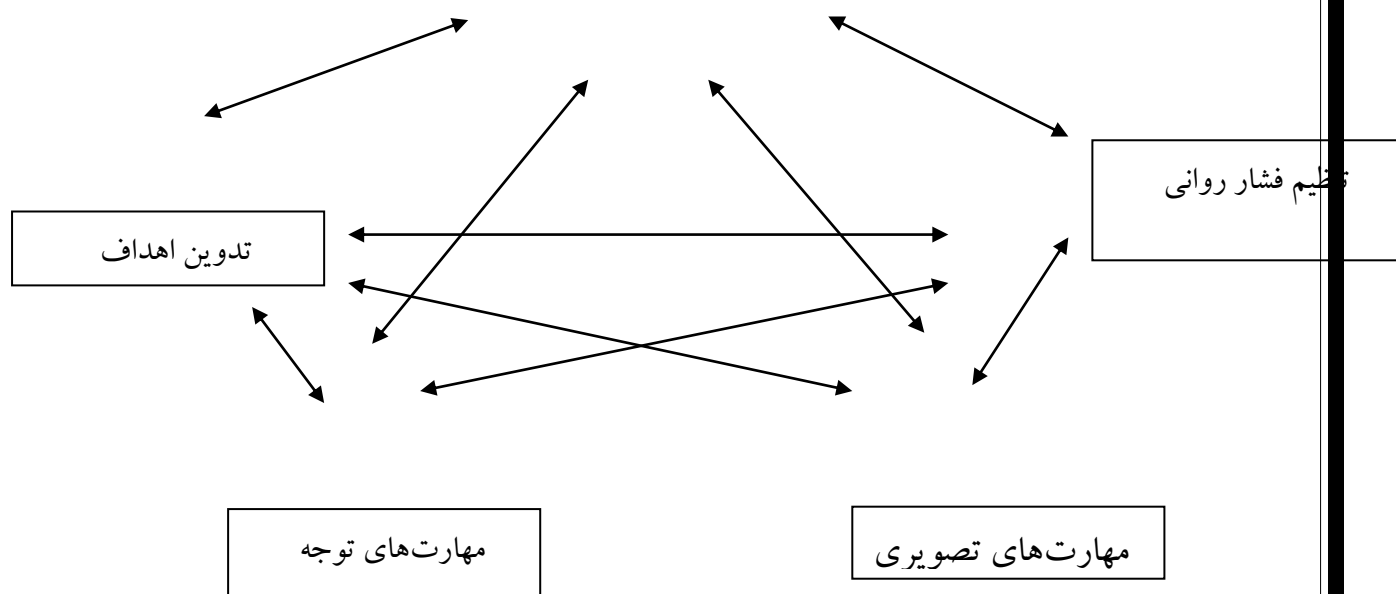
۵ - مهارت‌هاي تدوين اهداف

او معتقد است اين مهارت‌هاي رواني ارتباط نزديک و دروني با هم دارند و توسعه يك مهارت به پيشرفت مهارت‌هاي ديگر کمک مي‌کند که در شکل (۲) نشان داده شده است.

#### تنظيم انرژی رواني

<sup>2</sup> - Self- awareness 5

<sup>2</sup> - Self- esteem 6



شکل شماره (۳): ارتباطات درونی میان

مهارت‌های روانی (مارتنز، راینز؛ ۱۳۷۳)

وی در ادامه می‌افزاید استفاده از مهارت‌های روانی مانند مهارت‌های بدنی است که ابتدا باید اصول را یادگرفت و چیز دیگری را نمی‌توان جایگزین این اصول کرد. سپس باید توانایی ترکیب اصول مهارت‌های روانی را در شرایط مسابقات پیدا نمود (مارتنز، راینز؛ ۱۳۷۳).

مارتنز همچنین در مورد یادگیری مهارت‌های روانی معتقد است که تمرین مربوط به مهارت‌های روانی را می‌توان در سه مرحله آموخته می‌شود:

۱ - آموزش موردی مهارت‌های روانی

۲ - کسب مهارت‌های روانی از طریق برنامه تدوین شده و با استفاده از بهترین اطلاعات قابل دسترس

۳ - تمرین مهارت‌ها به‌گونه‌ای که بتوان آن را در مسابقات بکار گرفت و وی روش‌کسب مهارت‌ها را بدین صورت تقسیم‌بندی می‌کند:

۱ - خودسازمانی و نظارت بر کار خود

۲ - خودسنجی

۳ - خود تقویتی می‌باشد (مارک، اچ انشل).

مارتین در زمینه<sup>۲۷</sup> استفاده از برنامه تمرین مهارت‌های روانی اظهار می‌دارد:

مربی زمانی که از برنامه تمرین مهارت‌های روانی (PST) استفاده می‌کند<sup>۲۸</sup> باید مشخص کند آیا این برنامه قرار است صرفاً شانس برنده شدن تیم را بالا ببرد یا اینکه به بهتر شدن عملکرد فردی ورزشکاران کمک کند. به محض اینکه تصمیم گرفته شد باید از برنامه استفاده شود که اولین قدم عبارت خواهد بود از:

تشکیل جلسه در قبل از تمرین و معرفی کل برنامه و آشنا نمودن ورزشکاران با مفاهیم کلیدی و نهایتاً برای تعیین سطح مهارت‌های فعلی و مقایسه آن با بعد از تمرین، از پرسشنامه استفاده شود (مارتنز، راینر؛ ۱۹۸۷).

<sup>2</sup> - Marten 7

<sup>2</sup> - Psychological Skills Training



## مقدمه :

علم روانشناسی در قرن بیستم بیشتر بر هیجانات منفی نظیر افسردگی و اضطراب تمرکز یافته است تا بر هیجانات مثبت مانند شادی ، بهزیستی . تعریف سلامت از نظریه Boom<sup>۱</sup> و همکاران او در سال ۲۰۰۱ مترادف با فقدان بیماریهای روانی و علائم بیمارگونه تلقی شده است در حالی که از دهه ۱۹۸۰ به بعد به سلامت از جنبه مثبت آن تاکید شده است و فردی واجد سلامت شناخته می شود که به لحاظ زیستی - روانی - اجتماعی از شرایط معینی برخوردار باشد (۳۷).

روانشناسی ورزش به منظور بررسی جنبه های مختلف شخصیت و ویژگیهای شرکت کننده ها در مسابقات ورزشی شکل گرفته است چرا که بسیاری از تحقیقات اولیه روانشناسی ورزش در این زمینه بوده است . روانشناسان ورزشی به دنبال پیدا کردن رابطه ای بین صفات شخصیتی و فعالیت های ورزشی بوده اند ، فیشر<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۴ پی برد که متجاوز از هزار مطالعه روی شخصیت ورزشکاران و عملکرد و رفتار ورزشی او انجام گرفته است.

محققان در مطالعات خود سؤالاتی را مطرح ساختند و دنبال پاسخی برای این سؤالات بوده اند - آیا شخصیت ورزشکار با غیر ورزشکار متفاوت است ؟ - آیا ورزشکاران ماهر با ورزشکاران مبتدی در همان رشته ورزشی از سطح شخصیتی متفاوتی برخوردارند ؟ -

---

1-Boom  
2-Fisher



آیا ورزش باعث تغییر صفات شخصیتی می شود؟ یا این که افراد به خاطر داشتن صفات شخصیتی ویژه در رشته معینی شرکت می کنند؟ - آیا ورزش به عنوان یک پدیده تربیتی و اجتماعی در رشد و تکامل شخصیت تاثیر دارد؟ - آیا فعالیت های ورزشی در ویژگی هایی همچون کمال گرایی، احساس امنیت، رفتارهای اجتماعی و ابتکاری بودن، سازگاری اجتماعی، رعایت و موازین اخلاقی، خود پنداری، افکار غیر عادی و تمایلات مردم گریزی، مکانیزم های دفاعی، بدبینی و سوء ظن، تشویش، و ترس و دلهره و گوشه گیری و فعالیت های خلاف سنن اجتماعی تاثیر دارد؟

این سئوالات به این دلیل مطرح می شوند که، اگرچه شخصیت افراد از اوایل زندگی شکل می گیرد ولی می تواند با تجارب بعدی تغییر یافته و اصلاح شود (۳۸). ریاحی و مهابادی در سال ۱۳۷۲ بیان کردند از آنجا که برخورداری 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 فعالیتهای ورزشی و اجتماعی متمایل یا از آن گریزان می سازد نقش مهمی در تصمیم گیری های تربیتی و بهداشتی دارد. (۲۲)

مارک انشل آدر کتاب خود می نویسد بسیاری از مربیان همان رهیافت ها و فنون نظامی گری را برای انگیزتن ورزشکارانشان به کار می برند که در دهه های پیش بکار می رفتند

و حتی با وجود صرف ساعت‌های بسیار در ایجاد مهارت‌های ورزشی از آموزش مهارت‌های روانی به ورزشکارانشان سرباز می‌زنند. (۷)

بنابراین طبق نظر مشهوری در سال ۱۳۸۰ شناخت توانایی‌ها و ضعف‌های شخصیتی ورزشکاران بسیار ضروری است و به ما کمک می‌کند تا برای تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف شخصیتی برنامه ریزی کنیم (۲۲).

یکی از این ویژگی‌های شخصیتی ابراز وجود یا رفتار قاطعانه است که شامل مهارت‌های کلامی و غیرکلامی مفید و موثر در روابط بین فردی و اجتماعی است و از اهداف آن سلامت روانی، جسمی و روابطی در بین افراد می‌باشد، ما روش فعالی را برای افزایش میزان ابراز وجود در افراد معرفی می‌کنیم تا بتوانند در محیط طبیعی زندگی بطور مستقل عمل کرده و از آن استفاده کنند.

### ۱- بیان مسئله

ابراز وجود یا قاطعیت به عنوان روشی جهت رفع مشکلات ارتباطی افراد و رفع اضطراب‌هایی که از روابط متقابل اجتماعی ناشی می‌شود در مسیر تکامل شخصیتی افراد تاثیر مستقیم و فراوان دارد هیچکس را نمی‌توان یافت که کاملاً رشد کرده و یا احساس کند که فردی کامل است مگر آن که در یک ارتباط انسانی قرار گیرد (۳۳). فقیرپور در سال ۱۳۷۷ می‌گوید افرادی که به علت عدم مهارت‌های ارتباطی مهم بین فردی و اجتماعی نمی‌توانند احساسات و خواسته‌های خویش را بیان کنند و یا از عهده تقاضاهای نامعقول

دیگران بر نمی آیند غالباً از طرف افراد دیگر تحت سلطه قرار می گیرند ، عزت نفس را از دست داده و احساس می کنند کنترلی بر وقایع زندگی خویش ندارند در نتیجه از رویارویی با مسائل مختلف زندگی اجتناب می کنند ، خوشنودی و احساس رضایتمندی انسان در زندگی تاحدودی به ارضاء نیازهایی وابسته است که محصول ارتباط با دیگران هستند ، مانند دوستی - احترام - پیشرفت - اعتماد و عزت نفس ... (۲۸) .

از نظر سالتر آذر سال ۱۹۸۷ ، آنچه در ابراز وجود باید مورد توجه قرار گیرد عبارت است از: تاکید بر بیان احساسات ، ابراز عقیده مخالف ، قبول تمجید از طرف دیگران ، استفاده از ضمیر من و حاضر جواب بودن بدون در نظر گرفتن شرایط و موقعیت اجتماعی .

لازاروس آذر سال ۱۹۷۱ 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 ، مورد احترام بودن و به دیگران احترام گذاشتن ، احساس عزت نفس و خود ارزشمندی در فرد رفتار قاطعانه می داند. (۱) انسان فطرتاً " به هنگام بحران یا کشمکش ، به تعارض متوسل می شود و یا برای رهایی در جستجوی راه گریز است اگرچه این گزینه برای نیاکان ما مفید بوده است اما در عصر کنونی به طور مطمئن چندان کاری از آن ساخته نیست زیرا اگر بخواهیم با توسل به گزینه ی ستیزه جویی و به قیمت زیرپا نهادن حقوق دیگران برنده شویم روابطی آکنده از خصومت ، خشم ، و انزجار

---

1- Salter  
2- Lazarus

در انتظارمان هست ، اگر هم به غریزه ی گریز اتکا کنیم و با رفتاری انفعالی و کورکورانه به اطاعت دیگران گردن نهیم نتیجه آن خواهد شد که یا هردو در این بازی بازنده ایم یا به دیگران اجازه داده ایم تا با نادیده انگاشتن حقوق ما برنده شوند .

در اینجا است که رفتارهای پر خاشگرانه - منفعلانه - پر خاشگری منفعلانه ، به عنوان سه راه ناسالم ارتباطی اثرات روانی ، جسمی ، اجتماعی خود را ، بجا خواهند گذاشت . (۳۳)

چنین افرادی بدلیل ناتوانی در برقراری ارتباط سالم یا بی اطلاعی از آن به چنین رفتارهایی روی می آورند

بیتسون<sup>۴</sup> در سال ۱۹۷۲ در این رابطه می گوید شناخت ارتباط سالم می تواند گامی موثر در جهت نیل به سلامت جسمی و روحی افراد باشد ، اهمیت ارتباط سالم بین افراد به اندازه ای است که با اهمیت دادن به آن می توان خود افراد را سالم کرد ، افراد فاقد ابراز وجود فکر می کنند که دیگران آنها را به حساب نمی آورند درحالی که بیان باز امیال می تواند موجب شود که فرد نقشی را بدست آورد که بر پایه آن دیگران او را به حساب آورند (۳۳).

تمایز تربیت بدنی از دیگر نظامهای تربیتی در چند ویژگی است که یکی از آنها نقش تربیت بدنی در ابراز و اثبات وجود است (۷) .

---

1- Bittson

ورزش می تواند با تغییر دید و نگرش خود فرد شرایطی فراهم کند تا محدودیت های اجتماعی نتواند مانعی برای پذیرش و بکارگیری ابراز وجود باشد. ژانوف - بولمن<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۹ و مایرز<sup>۳</sup> در ۱۹۹۳ می گویند وقتی فرد شایسته و خوب رفتار کرد در موقعیت هایی که قبلا شکست خورده موفقیت هایی را کسب کرده ، احساس شادکامی و سلامت روانی می کند ، افراد شاد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند این افراد به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلانی رفتار می کنند و به نظر دومونت و لارسن<sup>۴</sup> در سال ۱۹۸۹ این افراد احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند و با اندیشیدن به توانایی ها با استرس مقابله بیشتری می کند و از نظر دینر<sup>۵</sup> همکاران او در سال ۱۹۹۲ برونگرا هستند و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمند ، چه در تنهایی و چه در حضور دیگران احساس شادی می کنند و با زندگی در نواحی شهری یا روستایی و از اشتغال در مشاغل گوناگون انفرادی و اجتماعی به یک اندازه لذت می برند (۳۷).

گرین و دوراستون<sup>۶</sup> در سال ۲۰۰۴ به این نتیجه رسیدند که تماس های اجتماعی اغلب یکی از مهمترین دلایل شرکت افراد در ورزش بوده است ، هرچه شبکه روابط بین فردی فراگیرتر باشد تعداد افراد منزوی و پرخاشگر در یک جامعه کمتر خواهد بود. عامل موثر در شرکت مادام العمر افراد در ورزش تمرکز بر تغییر انگیزش و رفتار بسوی رضایتمندی و لذت از طریق تکامل مهارت های ارتباطی افراد است (۷۳).

---

2- Janouf & Boulman

3- Maiers

4- Domonet & Larsen

5- Diner

6- Green K & Thurston M

محیط ورزشی نه تنها امکان تعامل کلامی را عرضه می کند بلکه ارتباط غیر کلامی نیز اغلب در آن بوجود می آید و از این طریق احساس تعامل و همبستگی ایجاد می شود ، خود جامعه شناسی ورزشی نیز مدعی است که فعالیتهای بدنی حوزه ای است که افراد در آن به دلیل توانمندی ها و نه کمبودهایشان شناخته و معرفی می شوند و بدین ترتیب بین آنها پیوستگی حسنه ای ایجاد می شود و مفهوم اجتماعی - تعاملی ورزش به دو جهت اهمیت می یابد ۱- به جهت بوجود آمدن فرصتهای جالب برای آشنایی و ملاقات با افراد دیگر و ۲- بوجود آوردن امکان فرایند یادگیری و اجتماعی ورزشی است . (۲۴)

موضوع ابراز وجود از دیرباز مورد توجه روانشناسان بوده است و آنها از تکنیک های مختلفی برای افزایش میزان ابراز وجود در افراد و رفع اختلالات شخصیتی چون افسردگی ، پرخاشگری ، اضطراب ، سازشگری ، مصامحه گری ... استفاده کرده اند و لزوم ادامه تحقیقات برای مقایسه راه های مختلف و یافتن سایر روش های بهبود ابراز وجود از طرف آنها مورد تاکید قرار گرفته است . با توجه به تشابه زیاد بین اهداف ابراز وجود و معیارهای قابل تحقق در ورزش ، این تحقیق در پی آن است که با پیدا کردن رابطه بین ورزش و ابراز وجود و مقایسه آن در دو گروه از دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار ، ورزش را به عنوان یکی از ابزارها و تکنیک های مفید برای افزایش میزان ابراز وجود در افراد معرفی کند و از این راه سالم ارتباطی به منظور رفع مشکلات افراد پرخاشگر ، منفعل و پرخاشگری منفعلانه در ارتباطات بین فردی و اجتماعی استفاده نمود .

از آنجایی که رفتارهای مربوط به ابراز وجود در محیط های طبیعی خودشان پرورش یابند ، بهترین شیوه برای تمرین آن در فضایی مناسب و در جمع افرادی است که قدرت و اختیار و علم مورد نظر را داشته باشند و در صورت پا از حد فراتر گذاشتن ، به فرد هشدار دهند (۳۳)

## آیا ورزش می تواند چنین محیطی را فراهم سازد ؟

### ضرورت و اهمیت تحقیق

هدف از آموزش ابراز وجود، افزایش گنجینه ی ذهنی و عملی رفتارهای شایسته در افراد است بطوری که آنها را در برخورد با مسائل مختلف و موقعیت های متعدد زندگی و همچنین ارتباط مؤثر با محیط یاری دهد ، احساس خشنودی و رضایت از نتیجه کار را افزایش داده و با تمهیداتی که فراهم می آورد احتمال اخذ تقویت از محیط های اجتماعی را برای آنها افزایش دهد .

علی رغم بکارگیری تکنیک های متعدد در آموزش ابراز وجود هدف کلی روانشناسان معطوف بر بهبود روابط اجتماعی ، احقاق حقوق و نهایتا افزایش سلامت روانی و رضایت مندی شخص می باشد.(۳۳)

فقیر پور در سال ۱۳۷۷ عدم قاطعیت را یک مشکل بین فردی دانست که در موقعیت های اجتماعی و تعامل های شغلی ، خانوادگی و جمعی بروز پیدا می کند و منجر به مشکلات و اختلالات روانی مانند پرخاشگری ، افسردگی ، حقارت و ..... می گردد.

دانش آموزی که نتواند سؤالی را که در نظرش کم اهمیت جلوه می کند از معلم بپرسد ممکن است هرگز نتواند به تقویتی که از طرف معلم در زمینه طرح سؤالات جالب ارائه می شود ، دست یابد و یا فردی که نمی تواند تقاضاهای شغلی خود را به مافوقش بگوید ممکن است زندگی را بدون توفیقات شغلی سپری کند ، زن و شوهری که نتوانند مستقیم و صادقانه مشکلات را با یکدیگر در میان بگذارند در امورخانه مسامحه و وقت گذرانی نموده ، افسرده و پرخاشگر شده و یا رنجش خود را به فرزندان منتقل می کنند (۲۸).

نصیری در سال ۱۳۷۵ می گوید بیشتر موارد خودکشی بین کسانی روی می دهد که به دلیل پایین بودن عزت نفس قادر به ابراز وجود و بیان مشکلات و عواطف خود به طور منطقی نبوده اند (۴). قرایی مقدم در سال ۱۳۸۴ می گوید: دانشجویان حساسیتشان نسبت به مسائل جامعه بالاتر است در نتیجه امکان دچار شدن آنها به تعارض ، سرخوردگی ، بدبینی ، گریز و نابهنجاری هایی همچون خودکشی و اعتیاد و ..... نیز بیشتر خواهد بود (۱۱).

آسیب پذیری دوره نوجوانی و جوانی باعث می شود که تعدادی از افراد این گروه سنی تحت تاثیر شرایط نامساعد خانوادگی و اجتماعی و عناصر مربوط به آنها به صورت مختلف



در مسیر روابط ناسالم قرار گیرند. داشتن خصلت جوانمردی و مقابله در برابر تجاوزگری ها و بی عدالتی ها از ویژگی های دوران جوانی است که انحطاط اخلاقی و فرهنگی می تواند آنها را به خشونت و لاپابالی گری بکشاند. در صورتی که فعالیت ورزشی، بخصوص در بعد حرفه ای برای ورزشکاران و جبهه اجتماعی کسب می کند و احساس لیاقت و شایستگی و برتری را در آنان افزایش داده و افکار و ذهنیاتشان در زمینه های مثبت و مساعد سیر می کند در نتیجه با تصمیم گیری های صحیح و منطقی می توانند در جنبه های مثبت ابراز وجود کنند (۱۹).

از نظر دیویڈ و همکاران او در سال ۲۰۰۴ ورزش می تواند علاوه بر سلامتی شخصی منجر به افزایش احساس شایستگی، احترام به خود، اعتماد به نفس، قاطعیت و کاهش رفتارهای اجتنابی و ترس اجتماعی گردد (۵۱). از دیدگاه نسپور<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۵ ورزش با آموزش ابراز وجود و مهارت های ارتباطی، مهارت تصمیم گیری و قدرت نه گفتن، جزو برنامه های پیچیده و منظم پیشگیری و درمان اعتیاد قرار می گیرد (۶۶).

نیوفلد<sup>۲</sup> و همکاران او به این نتیجه رسیدند که به منظور هدایت تمایلات جنسی قبل از ازدواج، آموزش سلامتی جنسی، باید شامل توسعه مهارت های ارتباطی، مهارت های تصمیم گیری و توانایی نه گفتن باشد (۶۷)

1-D avid WS & Cotton AJ & Smpson TL & Weitlauf JC

2- N espor K

3- Neufeld JA & Klingbeil F & Bryen DN & Silverman B & Thomas A

به نظر ریوا<sup>۳</sup> و دیگران در سال ۱۹۸۳ و فاووزی<sup>۴</sup> و همکاران او در سال ۲۰۰۱ و او یکی دیگر از کاربردهای ورزش و قاطعیت در درمان افراد مبتلا به چاقی و فشار خون می باشد که درمان های پزشکی و روانکاوی در آنها بایستی به صورت توامان صورت بگیرد و هیچ کدام به تنهایی مؤثر نیستند چرا که هرچه این بیماران اجتماعی ترواز لحاظ فیزیکی فعال تر باشند بهتر می توانند در تغییر عاداتهای مخرب ذهنی و تغذیه ای خود موفق باشند (۷۰)(۵۴).

دانشجویان همانند سایر اقشار جامعه دچار نقص در روابط اجتماعی و رفتارهای قاطعانه می باشند ولی از آنجا که در مجموع نیاز به روابط بیشتری در آینده خواهند داشت نیاز آنها به مهارت های ارتباطی بیشتر خواهد بود بخصوص اگر در محیط هایی پرورش یافته باشند که فرصت یادگیری مهارت های اجتماعی وجود نداشته باشد.

دختران به گونه ای اجتماعی شده اند که بیشتر هماهنگ و فروتن باشند بنابراین آنها کمتر احساس می کنند که ابراز وجود کنند لذا فواید شرکت در فعالیت های اجتماعی مانند ورزش اهمیت بیشتری برای دختران دارد (۷۶).

امروزه داشتن مهارت های اجتماعی و ارتباطی شرط لازم برای موفقیت شغلی و تحصیلی است و دیدگاه هایی چون پراگماتیسم باعث تشویق افراد برای احساس رضایتمندی و کسب حداکثر منافع گردیده است لذا روش های برخورد موفقیت آمیز با محیط و

---

2- Riva G – Bacchetta M – Baruffi M – Molinari E

1- Fawzy F- Pasnau RO-Wellisch DK –Ellsworth RG – Dornfeld L – Maxwell M

هموعان زمینه تحقیقات بسیاری را به خود اختصاص می دهد، اخیراً نهضت آزادی خواهی زنان و سایر نهضت های روابط اجتماعی بر روند آموزش ابراز وجود تاثیر عمده گذاشته اند و از طرفی فقر فرهنگی، اقتصادی، اعتقادی باعث برخوردهای نادرست بصورت روابط سلطه جویانه و سلطه پذیر گشته و عامل مهمی در بسیاری از مشکلات جامعه از قبیل فحشاء، انحرافات، خودکشی، و بیماری های روانی ... شناخته شده است (۲۱).

سه عامل افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران: ۱- فاصله طبقاتی ۲- عدم وجود امکانات خود مطرح نشدن ۳- باورهای ذهنی غلط مردم از نظر گروه محققین در سال ۱۳۶۸ اعلام شد (۳۰). ما در این تحقیق شواهدی را ارائه خواهیم داد که ورزش در کمرنگ کردن فاصله طبقاتی و فراهم کردن امکانات در بروز استعدادها موثر بوده است و با این پژوهش دریچه ای در جهت تغییر افکار، نسبت به رفتارهای قاطعانه و معقول و موجه کردن آن خواهیم گشود.

ورزش می تواند از طریق بهبود روابط بین فردی و اجتماعی در کسب موقعیت در آینده تحصیلی و شغلی در جوانان مؤثر واقع شود و می توان برای گسترش فرهنگ قاطعیت و روابط مناسب در جامعه و ساماندهی باورهای ذهنی مردم و جامعه نسبت به ابراز وجود، از طریق قشر آینده ساز اقدام کرد، چراکه رقابت های ورزشی فرصت یگانه ای است که امکان مشارکت ورزشکاران را فارغ از جایگاه اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و بدور از

تبعیضات نژادی و دینی ، قومی ، جنسیتی و تفاوت های سنی فراهم می آورد (۴۰). هموار کردن راه پژوهش های تجربی در زمینه بهبود روابط فردی و اجتماعی با ملاک قرار دادن رفتارهای قاطعانه از اهداف بلند مدت این پژوهش می باشد .

## هدف های پژوهش

### الف ( هدف کلی :

مقایسه ی میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد (سال ۱۳۸۴) می باشد .

### ب ( هدف های ویژه :

- ۱- مقایسه ی میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- ۲- مقایسه ی امتناع از درخواست بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- ۳- مقایسه ی بیان و ابراز محدودیت های شخصی بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد

- ۴- مقایسه ی شروع برقراری روابط اجتماعی بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- ۵- مقایسه ی ابراز احساسات مثبت بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- ۶- مقایسه ی انتقاد کردن بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- ۷- مقایسه ی اختلاف عقیده داشتن با دیگران بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- ۸- مقایسه ی ابراز وجود در موقعیت های خدماتی بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- ۹- مقایسه ی میزان ابراز وجود در دانشجویان دختر متاهل و مجرد
- ۱۰- مقایسه ی میزان ابراز وجود در دانشجویان دختر با توجه به ترتیب تولد
- ۱۱- مقایسه ی میزان ابراز وجود در رشته های ورزشی انفرادی و گروهی

### فرضیه های تحقیق

- ۱- بین میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۲- بین امتناع از درخواست دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد

۳- بین بیان و ابراز محدودیت های شخصی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۴- بین شروع برقراری روابط اجتماعی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۵- بین ابراز احساسات مثبت دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد

۶- بین انتقاد کردن دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۷- بین اختلاف عقیده داشتن با دیگران دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۸- بین ابراز وجود در موقعیت های خدماتی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد

یافته های اضافی پژوهش :

۱- بین میزان ابراز وجود دانشجویان دختر متاهل و مجرد تفاوت معنی داری وجود دارد.

۲- بین میزان ابراز وجود دانشجویان دختر با توجه به ترتیب تولدشان در خانواده تفاوت معنی داری وجود دارد .

۳- بین میزان ابراز وجود دانشجویان دختر ورزشکار رشته های انفرادی و گروهی تفاوت معنی داری وجود دارد.

### پیش فرض های تحقیق

- ۱- آزمودنی ها با پرسشنامه گامبریل آشنایی ندارند .
- ۲- آزمودنی ها از نظر روحی سالم می باشند .
- ۳- آزمودنی ها از عنوان اصلی پژوهش اطلاعی ندارند .
- ۴- آزمودنی ها به سئوالات پرسشنامه بدرستی پاسخ داده اند.

### متغیرهای پژوهش

متغیرهای قابل کنترل

۱- جنسیت آزمودنی ها : این تحقیق بر روی ورزشکاران و غیرورزشکاران زن انجام شده است .

۲- جامعه مورد تحقیق : تنها از ورزشکاران عضو تیم های ورزشی دانشگاه استفاده شده است .

۳- نمونه تحقیق : به صورت تصادفی انتخاب شده اند .

۴- ابزار اندازه گیری : به منظور اجرای این تحقیق از پرسشنامه ابراز وجود گامبریل استفاده شده است

۵- وضعیت تاهل و شاغل بودن و نوع رشته ورزشی و میزان آن در هفته در آزمودنی ها کنترل شده است .

متغیرهای غیر قابل کنترل

۱- شرایط روحی آزمودنی ها هنگام تکمیل پرسشنامه

۲- میزان صراحت و دقت افراد در هنگام تکمیل پرسشنامه

۳- عدم دسترسی به تمام ورزشکاران و غیرورزشکاران دانشگاه آزاد در یک زمان و یک مکان مشخص

۴- عدم امکان کنترل تفاوت های فردی و وراثتی آزمودنی ها



۵- عدم امکان کنترل تجارب قبلی و محیط تربیتی آزمودنی ها

۶- عدم امکان کنترل کامل سطح اقتصادی و اعتقادی آزمودنی ها

۷- چنانچه تعداد دانشجویان عضو تیم های ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در

سال

۸۴-۱۳۸۳ بیش از ۸۰ نفر باشند ، دفتر امور فوق برنامه دانشگاه در ارائه ی لیست ۸۰

ورزشکار با پژوهشگر همکاری نمودند.

تعریف واژه ها و اصطلاحات تحقیق

ابراز وجود

تعریف نظری : از دیدگاه لن اسپری (۱۳۸۳)<sup>۱۵</sup> ابراز وجود توانایی فرد برای بیان افکار

، احساسات و باورهای خود به شیوه ای مستقیم ، صادقانه و مناسب بدون زیرپا گذاشتن

حقوق دیگران ، توانایی گفتن نه ، تقاضا کردن ، بیان احساسات منفی و مثبت ، آغاز و

ادامه و خاتمه دادن به گفتگوها می باشد . (۱۵)

---

1- Sperry Lan

و از نظر آرگیل و همکاران<sup>۶</sup> (۱۹۶۹-۱۹۷۵) رفتار قاطعانه پاسخی متناسب با موقعیت است که نه مطیعانه و نه پرخاشگرانه بوده و فرد ضمن ابراز احساسات درونی، احقاق حق کرده و عزت نفس و موقعیت خود را در روابط بین فردی بهبود می بخشد.

تعریف عملیاتی: نمره ای که افراد در پاسخ به پرسشنامه ابراز وجود گامبریل دریافت می کنند و در هفت موقعیت ابراز وجودانه شامل: امتناع از درخواست، بیان و ابراز محدودیت های شخصی، شروع برقراری روابط اجتماعی، ابراز احساسات مثبت، انتقاد سازنده، اختلاف عقیده داشتن با دیگران، ابراز وجود در موقعیت های خدماتی، مورد سنجش قرار می گیرند

ارتباط

به معنای ارتباط بین افراد است که بر اثر آن افکار-احساسات رفتارها و تجارب آنها به یکدیگر منتقل می شود. (آریان پور- ۱۳۵۶)

ورزشکاران : دانشجویان دختری که در عضویت تیم های مختلف ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال تحصیلی ۸۳-۸۴ می باشند .

غیرورزشکاران : دانشجویان دختری که هیچ سابقه مهم ورزشی مانند عضویت در یک تیم ورزشی را نداشته و بطور مرتب و منظم در هیچ یک از رشته های ورزشی فعالیت ندارند .

## زیر بنای نظری پژوهش

در دیدگاه روانکاوی فروید<sup>۴۷</sup> ضمن بررسی مراحل شکل‌گیری شخصیت انسان از فعل‌پذیری و حالت انفعالی بحث کرده است او می‌گوید اگر در مرحله دهانی ارضاء بیش از حد یا ناکامی شدید پیش آید فرد در بزرگسالی دو منش خواهد داشت، یکی منش اتکالی و دیگری پرخاشگرانه که بعداً فرد سعی می‌کند همیشه دیگران را از خود راضی نگهدارد و در خود احساس حقارت می‌کند چون از خود اراده‌ای ندارد و در دیگری فرد سلطه جو و فحاش می‌شود، او کم‌رویی را، اضطراب اجتماعی و اخلاقی می‌داند که در آن فرد می‌ترسد احساس، فکر و یا عملی که مورد پسند اخلاق اجتماعی و بخصوص خانواده نیست را انجام دهد.

اریکسون<sup>۴۸</sup> در تقسیم مراحل رشد روانی اجتماعی معتقد است فرد در دومین مرحله رشد با دو موضوع روبرو می‌شود. خودکفایی در برابر شرم و تردید، احساس کنترل شدید یا از دست دادن کنترل می‌تواند پایه‌گذار احساس شرم در کودک گردد که تاثیر آن در تمام مراحل زندگی پایدار می‌ماند.

دیدگاه انسان‌گرایی تحقیقات گسترده‌ای در مورد ابراز وجود انجام داده‌اند و درمان را برای انسانی که آزاد و مختار است و می‌تواند احساسات و عواطف خود را براحتی بیان کند را در تجربه احساسات خود و آگاهی از وجود آنها می‌داند.

---

1- Freud  
2- Erikson

رویکرد شناختی، ترس از روابط اجتماعی را ناشی از پندارها و افکاری می‌داند که بر انسان حاکم می‌باشد. (۲۱)

## ۲- مبانی نظری پژوهش

### ۳- ابراز وجود و کاربرد آن

آموزش ابراز وجود روشی است برای رفع اضطراب‌هایی که از روابط متقابل اجتماعی ناشی شده‌اند. افرادی که به علت عدم مهارت‌های مهم بین فردی و اجتماعی نمی‌توانند احساسات و خواسته‌های خویش را بیان کنند و یا از عهده رد تقاضاهای نامعقول دیگران بر نمی‌آیند و غالباً از جانب افراد دیگر مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند، احساس احترام به خود و یا عزت نفس را از دست می‌دهند و معمولاً احساس می‌کنند کنترلی بر وقایع زندگی خویش ندارند. این افراد از رویارویی با مسائل مختلف زندگی اجتناب می‌نمایند. خشنودی انسان در زندگی تا حدودی به ارضای نیازهایی وابسته است که محصول ارتباط با دیگران هستند. (همچون دوستی، عشق، تقدیر، پیشرفت، احترام، اعتماد و عزت نفس)، به دلیل اینکه ارضای بسیاری از نیازهای اساسی انسان مستقیم یا غیر مستقیم به دیگران بستگی دارد لذا توانایی شخص برای واکنش متقابل اثربخش با افراد دیگر بسیار مهم است. افرادی که فاقد مهارت‌های لازم هستند اغلب در ارضای نیازهای اساسی خویش با شکست روبرو می‌شوند. به عنوان مثال دانش آموزی که نمی‌تواند سوالی را که

در نظرش کم اهمیت جلوه می کند از معلم بپرسد ممکن است هرگز نتواند به تقویتی که از طرف معلم در زمینه طرح سؤالات جالب ارائه می شود. دست یابد و یا مردی که نمی تواند تقاضاهای شغلی و یا آرزوهایش را به مافوق خودش بگوید ممکن است زندگی را بدون توفیقات شغلی سپری کند. آموزش ابراز وجود به افراد کمک می کند تا مهارت هایی را در زمینه ابراز حقوقشان کسب کنند، بدون اینکه به دیگران آسیبی وارد نمایند. به افراد آموزش می دهند تا باور کنند که می توانند در اهدافشان پیشرفت نمایند و می توانند احساسات درونی شان را بدون ترس از استهزاء، از دست دادن احترام یا حتی از دست دادن محبت ابراز کنند. نظریه آموزش ابراز وجود تا حدود زیادی بر پایه اصول شرطی شدن و یادگیری استوار شده است. بسیاری از طرفداران این نظریه چنین فرض می کنند که اگر افراد انسانی مجموعه ای از مهارت ها را فراگیرند، می توانند نیازهای اساسی خودشان را ارضاء نمایند. به عبارتی دیگر از طریق فراگیری مهارت ها، شخص قادر می شود اهدافی را رشد دهد که چنین اهدافی راه رسیدن به ارضای نیازها را ممکن می سازد. بنابراین مشکل بسیاری از افراد آن نیست که فاقد اهدافی در زندگی شان می باشند، بلکه آنها نمی دانند چگونه باید به اهدافشان برسند.

نظریه آموزش ابراز وجود نخستین بار توسط آندریو سالتر<sup>۹</sup> (۱۹۴۹) مطرح شد. او از افکار پاولف درباره برانگیختگی و بازداری تاثیر پذیرفته بود. سالتر عقیده داشت که بعضی از افراد بیشتر متمایل به عمل مداری بوده و مقدار زیادی حالت برانگیختگی دارند. افراد

---

1- Anderew Salter

دیگر بیشتر به حالت تورو تیک متمایلند، یعنی حالت بازداری در آنها بیشتر است. طبق نظر سالتر نقش درمانگر آن است که افراد را به سوی عمل مداری سوق دهد. او بیمارانش را تشویق می‌کند احساساتشان را به طور آزادانه‌ای نشان دهند تا مقدار زیادی حالت برانگیختگی در آنها به وجود آید. منظور سالتر از برانگیختگی زیاد، حالتی است که در آن افراد می‌توانند تمام توان‌های خود را چه از نظر شناختی و چه از نظر عاطفی به فعلیت برسانند. چنین حالتی اشتیاق آور و لذت‌بخش است. او اشاره کرده است که بسیاری از افراد از عادت به حالت بازداری رنج می‌برند. آنها می‌توانند این حالت را از طریق تمرین هیجانی رفع کنند و حالت برانگیختگی ایجاد نمایند. نهایتاً "حالات برانگیختگی و بازداری متعادل می‌شوند. به نظر سالتر تغییراتی که بدین طریق در رفتار ایجاد می‌شود منجر به تغییر بیولوژیکی مغز می‌شود و شخصیت تازه‌ای را پدید می‌آورد، شخصیتی که می‌تواند با سرعت تصمیماتی را اتخاذ نموده، از مسئولیت‌ها لذت ببرد، بدون اینکه از اضطراب به ستوه آید.

ولپی و لازاروس از افراد دیگری هستند که در رشد نظریه ابزار وجود نقش عمده‌ای دارند. آنها تعدادی از روش‌های آموزش ابزار وجود را به منظور کمک به افراد در جهت به دست آوردن کنترل وقایع زندگی مطرح کرده‌اند. ولی نقش بازی کردن را به منظور کاهش اضطراب مطرح می‌کند. با استفاده از این روش بیمار یاد می‌گیرد با موقعیت‌های اضطراب‌زا به طور موفقیت‌آمیزی رو به رو شود. موقعیت‌هایی که ممکن است در بیمار

---

1- Wolpe & Lazarus

ایجاد اضطراب کند درجه بندی می‌شوند، سپس بیمار تشویق می‌شود تا با هر حالت عاطفی (خشم، محبت و...) که اضطراب را منع می‌کند پاسخ دهد. با تکرار این تمرینات بیمار یاد می‌گیرد تا با موقعیت‌های اضطراب‌زا با موفقیت برخورد نماید.

لازاروس عقیده دارد افراد برای رشد دادن یک حالت آزادی هیجانی یاد بگیرند هیجان‌اتشان را ارائه کنند. او بیمارانش را آموزش می‌داد برای گرفتن حقوقشان فعالیت کنند. آموزش‌ها عبارت بودند از کمک به افراد برای درک حق قانونی خویش، چگونگی تلاش برای رسیدن به آنها و جلوگیری از پایمال شدنشان. (۲۸)

### **پیش‌فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود**

در سالهای اخیر شیوه‌های متفاوتی از آموزش ابراز وجود مطرح شده است. بررسی همه این روش‌ها از حوصله این بحث خارج است. به نظر می‌رسد که همه این فنون بر چهار فرض اساسی استوار باشند.

#### **۱- مهارت‌ها**

اولین و مهمترین پیش‌فرض آن است که شخص باید یاد بگیرد او می‌تواند رویدادهای محیطش را کنترل کند. همچنان که اشاره شد افرادی که احساس می‌کنند کنترلی بر وقایع مختلف زندگی خویش ندارند به تدریج به سوی درماندگی سوق پیدا می‌کنند و نهایتاً تلاش‌هایشان در جهت رسیدن به اهداف زندگی کاهش می‌یابد. بهترین روش برای به وجود آوردن احساس کنترل و رهایی از درماندگی عبارت است از یاد گرفتن مهارت‌هایی برای رویارویی با موقعیت‌های روزانه محیطی مورد نیاز.



فراگیری این مهارتها نه تنها تقویت لازم را برای ایجاد رفتار سازگارانه فراهم می‌کند، بلکه این عقیده را در شخص به وجود می‌آورد که

وقایع قابل کنترل‌اند. (۲۸)

#### ۴-۲- مفهوم خود

دومین پیش فرض آن است که باید مفهوم خود شخص تغییر کند. مطالعاتی که درباره افراد با ابراز وجود بالا و افراد با ابزار وجود پایین انجام گرفته، نشان داده است افرادی که ابزار وجود پایینی دارند مفهوم خود ضعیفی می‌باشند. اگر چه یادگیری مهارت‌های اجتماعی به دلیل تقویتی که به همراه دارند می‌تواند به تغییر مفهوم خود کمک کند اما بر اساس استدلال بسیاری از نظریه پردازان این تغییر ممکن است به کندی صورت گیرد. به عنوان مثال اگر بپذیریم که مفهوم خود مبتنی بر مجموعه‌ای از موقعیت‌ها و شکست‌هاست، در این صورت تعداد کمی از موقعیت‌ها (در جریان مهارت آموزی) در مقایسه با یک عمر احساس شکست در طول زندگی ممکن است تغییرات اندکی را در مفهوم خود ایجاد کند. بدین منظور، تکنیک‌های آموزش ابراز وجود اغلب برای به وجود آوردن تغییرات سریعتر در مفهوم خود طرح‌ریزی می‌شوند. یک تکنیک عبارت است از دادن اطلاعات مثبت به افراد درباره اینکه مفهوم خود مثبت پیامدهای مناسبی به همراه دارد. مثلاً به شخص گفته می‌شود که اگر مفهوم خود مثبتی داشته باشد، قدرت فکری و حالت کمال و شایستگی‌اش در زندگی فزونی می‌یابد از آنجا که تعدادی از افراد با ابراز وجود پایین افکار منفی مداومی درباره خودشان دارند، در برنامه آموزش ابراز وجود چندین

روش جهت توقف این افکار منفی به وجود آمده است. یک روش آن است که هر وقت فکر منفی به وجود می آید شخص به طور ساده‌ای بگوید: ایست. روش دیگر عبارت است از اینکه شخص به جای سخنان منفی درباره خود، سخنان مثبتی را جایگزین نماید. مثلاً او تشویق می شود به اینکه بگوید: «من می توانم آن کار را انجام دهم»، «من می توانم موفق شوم»، «من قادرم به خوبی در جمع ظاهر شوم» و جملاتی از این قبیل. سومین پیش فرضی که طرفداران آموزش ابراز وجود مطرح می کنند عبارت است از اینکه وقتی ناتوانی در کنترل وقایع محیطی وجود داشته باشد، وجود آسیب ها (همچون اضطراب، افسردگی و کمرویی و حقارت) اغلب طبیعی و قابل پیش بینی است.

بسیاری از طرفداران این نظریه مفاهیمی مطرح می کنند که مشابه مفاهیم سلیگمن درباره درماندگی آموخته شده است. آنها نداشتن ابراز وجود را کم و بیش معادل درمانده شده می دانند. نتیجتاً "آموزش ابراز وجود به طرف یاد دادن مهارت هایی سوق داده می شود که افراد را در کنترل وقایع زندگیشان یاری رساند. به افرادی که از آسیب های مخصوصی (همچون کمرویی) رنج می برند آموزش داده می شود تا بتوانند نیازهای مخصوص خویش را ارضا نمایند و بدین وسیله نشانه های آسیب شناسی در آنها برطرف می شود. (۲۸)

## شخصیت

طرفداران آموزش ابراز وجود عقیده دارند که آموزش ابراز وجود، یک شخصیت همراه با ابراز وجود را می‌پروراند. به عبارت دیگر آموزش مهارت های مخصوص تغییرات کلی در الگوهای تفکر و عمل ایجاد می‌کند. اینکه واقعا این تغییرات چگونه تولید می‌شوند به درستی روشن نیست. چنین فرض می‌شود که شخص از آموزش ها اصول معین و گرایش های پاسخ‌دهی مشخصی را انتزاع می‌کند و آنها را به موقعیت های جدید نیز تعمیم می‌دهد. همچنین فرض بر آن است که وقتی یک مفهوم خود مثبت پدید می‌آید، شخص رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد که با آن مفهوم خود متناسب باشد به طور کلی داشتن این عقیده که یک واقعه قابل کنترل است تا حدودی برای ایجاد رفتار مناسب کافی است، بنابراین ضرورتی ندارد همه مهارت های لازم به شخص آموزش داده شوند.

در آموزش ابراز وجود شیوه ی واحدی وجود ندارد و شیوه های عملی گوناگونی برای آن موجود می‌باشد این روش ها نه تنها باید مهارت هایی را به منظور رویارویی با موقعیت های روزانه زندگی آموزش دهند، بلکه باید به افراد کمک کنند تا نگرش ایشان را نسبت به خویشتن تغییر بدهند. به خصوص آموزش ها باید افراد را متقاعد کند که اگر آنها حقوق و خواسته‌هایشان را به طریقی مثبت مطرح کنند رفتارشان بهتر خواهد شد. (۲۸)

## کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود

آموزش ابراز وجود می‌تواند در کارهای بالینی و مشاوره‌ای کاربردهای فراوانی داشته باشد. همچنین آگاهی از تاثیرات آن، در اصلاح شیوه‌های تربیتی خانواده‌ها و نحوه عملکرد دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت نقش اساسی دارد. شاید بیشترین کاربرد این روش برای مراجعاتی باشد که در ارتباط و روابط اجتماعی خویش احساس عدم کفایت شخصی می‌کنند. چنین افرادی قادر به دفاع از حقوق خود، بیان افکار و احساسات، ابراز شخصیت، صحبت کردن در جمع، رد کردن منطقی تقاضاهای غیر منطقی دیگران و به طور کلی برقراری ارتباط مثبت نیستند. نوع بسیار معمول و متداول مراجعانی که نیاز مبرمی به آموزش ابراز وجود دارند کسانی هستند که تربیت اولیه‌شان تاکید بیش از اندازه‌ای بر وظایف و الزامات اجتماعی گذاشته است و این احساس را در آنها به وجود آورده که حقوق دیگران بسیار مهم‌تر از حقوق آنان است. این‌گونه افراد به دلیل اهمیت فوق‌العاده‌ای که برای رعایت حقوق دیگران قائل می‌شوند، حقوق خودشان را نادیده می‌گیرند و قادر به ابراز خواسته‌هایشان نمی‌باشند. این رفتارها ممکن است به طور ناخواسته در مدارس نیز تقویت شوند و معلمان وجود چنین حالات را نشانه‌ای بر ادب، نظم و یا وقار دانش‌آموز تلقی کنند و ناآگاهانه آنها را در جهت تثبیت الگوهای رفتاری معیوب پیش ببرند. تقویت چنین الگوهای نه‌ایتاً "منجر به کمرویی و گوشه‌گیری و احتمالاً" افسردگی می‌شود.

معمولا افرادی از روش های آموزش ابراز وجود سود می‌برند که مایلند در روابط اجتماعی، احساس اضطراب و محرومیت و بازداری را از بین ببرند. هدف اصلی این آموزش ها در اکثر موارد کمک به مراجعان در ابراز حالت ها، تمایلات و افکاری است که قبلا امکان ابراز آنها وجود نداشت. البته این آموزشها علاوه بر موارد فوق در مورد افراد دیگری نیز اثربخش می‌باشند. افرادی که نه تنها قادرند عواطف خویش را به راحتی ابراز کنند بلکه حتی پرخاشگر هم هستند و دائما در حال فحاشی، شکستن اشیاء، انتقاد و دعوا با دیگرانند و نمی‌توانند خشم و عصبانیت خویش را کنترل کنند. آموزش‌ها به آنها یاد می‌دهد که چگونه ابراز وجود نمایند تا جنبه مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معیارهای اجتماعی رفتار کنند.

عده‌ای از طرفداران آموزش ابراز وجود عقیده دارند که یادگیری ابراز وجود علاوه بر اینکه به آموزش بینندگان کمک می‌کند تا در موقعیت‌هایی که قبلا شکست خورده‌اند موفقیت‌هایی را کسب کنند، فواید دیگری نیز دارد. یکی از این فواید عبارت است از شادکامی بیشتر و سلامت روانی بهتر، این اثر اشاره دارد به نظر سلینگمن که عقیده داشت وقتی شخص وقایعی را که غیر قابل کنترل تصور می‌شدند تحت کنترل در می‌آورد، نشانه‌های مرضی و حالاتی همچون افسردگی و اضطراب کاهش می‌یابند، روشن است که اگر شخصی شایسته و خوب رفتار کند، احساس شادکامی می‌کند. همچنین اشاره شده است که برخی از نشانه‌های دیگر ممکن است به وسیله آموزش ابراز وجود برطرف شوند.

نشانه هایی همچون کمرویی، احساس تنهایی و وابستگی، مثلاً: "ممکن است احساس تنهایی بدان دلیل به وجود آید که یک شخص یا نتوانسته است دوستانی برای خود پیدا کند و یا نمی تواند به طور صادقانه و دوستانه با دیگران رفتار کند. یک ویژگی متداول در میان افراد تنها آن است که آنها در خودشان می مانند، آنها در اینکه چرا به یک مهمانی نمی روند یا در یک شام و نوشیدن چای با دیگران شرکت نمی کنند، عذر می خواهند. شخص تنها، اغلب احساس می کند که دیگران او را دوست ندارند، بنابراین او از بسیاری از موقعیت های اجتماعی که ممکن است فرصت هایی را برای ایجاد دوستی ها فراهم کند، اجتناب می کند. گاهی اوقات شخص تنها از صحبت کردن با افراد دیگر خودداری می نماید زیرا می ترسد که با سخنانش آنها را برنجاند و یا احساسات ناخوشایندی در آنها به وجود آورد. از آنجا که چنین شخصی از ابراز رفتارهای دوستانه نسبت به دیگران عاجز است در نتیجه افراد دیگر نیز از او دوری می کنند و شخص تنها تاییدی بر این نظرش به دست می آورد که دیگران او را دوست ندارند و بدین ترتیب دور(سیکل) عملکرد بد و خود مغلوبی ادامه می یابد.

چنین فرض می شود که در جریان آموزش ابراز وجود فرد برخی از اصول انتزاعی را فرا می گیرد. اصولی که بر ادراک او از جهان خود اثر می گذارد.

افراد با ابراز وجود وجود پایین عموماً نگران آن هستند که مورد تنفر و انزجار دیگران باشند و آموزش ابراز وجود مفهوم خود این افراد را تغییر می دهد و به آنها یاد می دهد، که

اگر ابراز وجود کنند دیگران از آنها متنفر نخواهند شد. به عنوان مثال زمانی که شخصی از طریق ابراز وجود رفتار مناسبی نشان می‌دهد، احساس می‌کند که می‌تواند وقایع محیطی را کنترل کند. نتیجتاً مفهوم خود او به مثبت تغییر می‌یابد. همچنین او به تدریج متوجه می‌شود که افراد دیگر برای ابراز وجود کردن از او متنفر نیستند. در واقع آموزش اغلب بدین منظور طراحی می‌شود که به شخص نشان دهد تلاش برای رسیدن به حقوق خویش اغلب موجب احترام و عزت می‌باشد نه موجب انزجار و تنفر دیگران.

افرادی که مفهوم خود ضعیفی دارند اغلب تصور می‌کنند که تلاش هایشان منتهی به شکست است. یکی از پیامدهای تصور شکست، استهزاء و مسخره شدن است. آموزش ابراز وجود شخص را در موقعیتی قرار می‌دهد که او می‌فهمد ابراز وجود کردن مساوی شکست نیست بلکه بی‌جرأتی معادل شکست می‌باشد.

یادگیری اصول ابراز وجود چگونه به شخص تنها یا کمرو کمک می‌کند؟ چنین فرض می‌شود که افراد تنها، کمرو و خجالتی از ابراز وجود پابینی برخوردارند. این افراد با مفهوم خود ضعیف از مورد تنفر بودن بیم دارند. به نظر می‌رسد آموزش ابراز وجود به این افراد کمک می‌کند تا مفهوم خود مثبتی به دست آورند و در نتیجه احساس ارزش و مهم بودن کنند و دیگر اشتغال ذهنی در رابطه با ترس از مورد تنفر واقع شدن، نداشته باشند. شخص که احساس ارزش خویش را از دست می‌دهد نمی‌تواند به راحتی بپذیرد که دیگران او را دوست دارند. بنابراین یک احساس خود ارزشی در اولین قدم لازم است.

همچنین لازم است فرد دست به رفتارهایی بزند که خواسته‌ها و مقاصدش برای دیگران معلوم شود. مثلاً اگر می‌خواهد برای دیدن فیلمی برود یا تنها باشد و یا می‌خواهد صدای نوار موسیقی پایین باشد، بهتر است دیگران را از چنین خواسته‌هایی مطلع گرداند. ممکن است دیگران کاملاً تقاضاهایشان را بپذیرند و یا برای رسیدن به توافق با یکدیگر بحث کنند. افراد تنها اغلب این تصور نادرست را دارند که اگر خواسته‌ها و امیال خویش را نشان دهند دیگران ناراحت خواهند شد.

واقعیت چیز دیگری است قصور در شناساندن امیال شخصی اغلب دیگران را دلخور و ناراحت می‌کند. برای بسیاری از افراد هیچ چیز ناکام‌کننده‌تر و آزاردهنده‌تر از آن نیست که بخواهند با کسی هم صحبت شوند که امیال و آرزوهایش را ابراز نمی‌کند و یا عقیده و نظری ارائه نمی‌نماید.

به طور کلی آموزش ابراز وجود به افراد کمک می‌کند تا مفهوم خود مثبتی را رشد دهند، عزت نفسشان افزایش یابد و بتوانند امیال و خواسته‌های منطقی‌شان را ابراز نمایند و برای رفتارهایشان پیامدهای مناسبی دریافت کنند. (۲۸)

عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران

۱- فاصله طبقاتی ۲- عدم امکانات خود مطرح شدن ۳- باورهای ذهنی غلط مردم

فاصله طبقاتی



نظام طبقاتی افراد را در سلسله مراتبی از نقش ها قرار می دهد ( سلطه گر و سلطه پذیر ) و افراد را مجبور می کند تا بازیگر همان نقش تحمیلی باشند و نتوانند به طور صریح و صادقانه هدف و منظور و خواسته خود را به روشنی به فرد مقابل بیان کنند در نتیجه پیام خود را به اشکال ناسالم منتقل خواهند کرد مانند برتری طلبی ، پرخاشگری ، انفعال ، پرخاشگری منفعلانه ، مسامحه گری ، تکروی سازشگری و ... قاضی ۱۳۵۴ می گوید حرکت چنین جامعه ای در جهت حاکمیت و سود یک طبقه و محکومیت و ضرر طبقه دیگر بوده و در این روند جامعه از هدف اصلی که سلامت و رشد است دور می شود.

عدم وجود امکانات خود مطرح شدن

فرصت کمتر و محدودتر برای ابراز توانایی ها و ویژگی های مثبت این انزوا و فاصله اجتماعی را زیادتر می کند در صورت عدم وجود امکانات به منظور بروز استعداد ها افراد به طوری تربیت می شوند که با ناتوانی در ابراز وجود و عدم توجه به نیازها و حالات خود از دیگران تبعیت و پیروی کرده و با نگرانی از رنجاندن دیگران خود را دچار نارضایتی از کار و موقعیت های شخصی ، اضطراب و افسردگی می کنند.

باورهای ذهنی غلط مردم

مردمی که ابراز وجود را فخر فروشی، خود نمایی، تحمیل خود بر دیگران و ... می دانند و از طرفی پرخاشگری، انفعال، پرخاشگری منفعلانه را مشکل رفتاری نمی شناسند، در مقابل تغییر نیز از خود

مقاومت نشان می دهند و با عدم توجه به نیازهای مقطعی افراد در حال رشد انسان های بسیار وابسته ای را می سازند که هیچ گاه به آنها فرصت و امکان ابراز وجود داده نشده است و این محدودیت روانی و عاطفی، مشکلات روانی را بیشتر می کند. (۳۳)

### ۵- بررسی روابط اجتماعی :

امری<sup>۲</sup>(۱۳۶۷) مفهوم ارتباط در معنای عام را با توجه خاص به ارتباط اجتماعی چنین تعریف می کند، ارتباط عبارت است از: فن انتقال اطلاعات، افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر. با توجه به تعریف فوق، ارتباط متقابل اجتماعی را می توان به صورت زیر تعریف نمود: ارتباط متقابل اجتماعی، ارتباطی است که به صورت های گوناگون مانند تقلید، سخن گفتن و تلقین درمی آید و تجارب انسانها را از یکی به دیگری انتقال می دهد. برای ارتباط متقابل اجتماعی کنش های اجتماعی یک انسان با کنش های اجتماعی انسان های دیگر که در پیرامون او هستند می آمیزند. (۲)

اهمیت و نقش روابط اجتماعی :

هر فردی از افراد بشر با این مسئله مواجه است که چگونه به شکل سالم و با کمال صداقت و صمیمیت با دیگران ارتباط برقرار نماید. این مشکل هم مربوط به ارتباط فرد با فرد دیگر

---

1- E.Emery

و هم مربوط به ارتباط هر فرد با گروه ها می باشد. مانه تنها احتیاج داریم که بدانیم چگونه باید در مسائل ملی و بین المللی با افراد همکاری کنیم بلکه نیازمندیم که بدانیم چگونه باید فرد با فرد دیگر رابطه سالم و صمیمی داشته باشد

آدلر<sup>۳</sup> نیز اعتقاد دارد که بین بهداشت روانی و شرکت در امور اجتماعی ارتباط زیادی وجود دارد.

سالیوان<sup>۴</sup> (۱۳۶۵) معتقد است که رشد فکری انسان، تکامل او، مشکلات و زیان هایی که با آنها مواجه می شود، همگی ناشی از ارتباط های انسان ها با یکدیگر می باشد (۱۵).

## ۶- ارتباط های اجتماعی سالم :

نخستین لازمه ارتباط با خود و دیگران، شناخت خویشتن است. انسان باید در مورد عواطف و احساسات در زمینه عقل و دانایی در مورد گرایش ها و پرهیزها، در مورد آرزوها و خواستها، در هر سطحی که هست خود را بشناسد تا بتواند ضمن تقویت نقاط مثبت، نقاط ضعف را محو و نقائص خویش را ترمیم کند اگر انسان کاملاً با واقعیات خود (شعور، احساسات، عقل و آینده) آشنا باشد کاملاً آزادانه و با تمام قدرت عمل خواهد کرد و رفتار او نشانگر تعادل وجودیش خواهد بود و همانطوری که راجرز<sup>۵</sup> می گوید :

هنگامی که فرد آزادانه عمل کند، واکنش های او حقیقت داشته و ممکن است مثبت،

---

1- Adler  
2- Sullivan  
3- Rogers

پیشرو و آموزنده باشد (۳۱). یک انسان کامل حقیقی همواره در حال تعادل بین حالات درونی و عکس العمل های بیرونی است یعنی ظاهر و باطن وی با هم موازنه دارند و به عبارتی نخستین گام به سوی تکامل تعادل می باشد. در مسیر تکامل شخصیت انسان، ارتباط های اجتماعی تاثیرات مستقیم و فراوان دارند هیچکس را نمی توان یافت که کاملاً رشد کرده و یا احساس کند که فردی کامل است، مگر آنکه در یک ارتباط انسانی قرار گیرد. ارتباط های انسانی یعنی پیوند بین افراد، پیوندی از صمیم قلب که در پی شراکت غم و شادی است (۱۰).

هچنین روابط بین انسانها مستلزم وجود اعتقاد و اطمینان است برای رشد و تکامل، مهمترین مرحله ارتباط مخصوص بین دو انسان است که فقط و فقط صادقانه و بدون دروغ و ریا به یکدیگر نزدیک شده اند. و اگر اساس یک ارتباط صادقانه ریخته شود، انسانها می توانند با اطمینان خاطر و اعصابی آرام به روابط شان با یکدیگر ادامه دهند. اگر در یک رابطه واقعی صمیمیت و حقیقت وجود داشته باشد انسانها، بد و خوب یکدیگر را در کنار هم می پذیرند و با همکاری یکدیگر در رفع مشکلاتشان کوشش می کنند.

## ۷- ارتباط اجتماعی ناسالم :

ارتباط اجتماعی ناسالم تحقیر و لگدمال کردن انسان را در بردارد بنابراین نمی تواند جنبه انسانی داشته باشد و بطور کلی فاقد عشق، فروتنی، صداقت، ایمان به مردم، اعتماد متقابل و تفکر انتقادی می باشد. (۳۰)

پاول (۱۳۶۵)<sup>۴</sup> معتقد است در ارتباط های اجتماعی ناسالم تفاهم از بین رفته و افراد احساسات سخنان و رفتارهای یکدیگر را درک نکرده و طبعاً پاسخ مناسب از خود نشان نمی دهند هنگامی که یک ارتباط ناسالم برقرار می شود فرد نه شناختی از احساسات خود دارد و نه شناختی از احساسات دیگران . به همین دلیل نمی تواند بطور صحیح ، سالم و صادقانه عقیده اش را ابراز نموده و خود را به دیگران بشناساند و نیز عقیده دیگری را بفهمد و او را درک کند، بنابراین فرد از ارتباط اجتماعی برقرار شده به هدف خود نرسیده و ناراحتی هایش تشدید می شود لذا آن چنان رفتار می کند که ارتباط اجتماعی را به سمت ناسالم شدن سوق می دهد. در این ارتباط است که صداقت و حقیقت که مهمترین لازمه تکامل انسان ها هستند دیده نمی شود و انسان از بیان صحیح عقیده و فکر خود عاجز می شود و به شیوه های غیرسالم و غیرصادقانه سعی می کند تا به اهداف خود جامه عمل بپوشاند.

در چنین وضعیتی ارتباط های اجتماعی ، بازیچه افراد برای بیان خواسته ها و رسیدن به اهدافشان می شود(۱۰).

بنابه عقیده فرجاد (۱۳۶۳) به همین دلیل است که مشاهده می کنیم علی رغم پیشرفت علمی و صنعتی جوامع امروزی ارتباط های انسانی فراموش شده اند و سرکشی ، عصیان ، کلاهبرداری ، سرقت ، آدم کشی و... با شدت و بی رحمی هرچه بیشتر پدیدار می گردد و مردم اینگونه جوامع را وحشتزده و هراسناک می نمایند تا حدی که همه از هم می

---

4 - Paul

ترسند و یا به هم اعتماد ندارند و به همین دلیل است که انسان امروزی نسبت به خود و دیگران بدبین شده و در اعماق قلب خود به طبیعت بشر اعتمادی ندارد. آنچنان که در نظریه وی ارتباط با سایر افراد بشر برای دو منظور کنترل کردن و کنترل شدن است.

انسان امروز، هوشیارانه یا بطور نیمه آگاهانه تمام حیل‌های دروغین را از گهواره تا گور بکار می‌برد تا حیات طبیعی و واقعی خود را پنهان سازد در حقیقت تصور می‌کند که هر چه کامل‌تر و بی‌عیب‌تر جلوه کند مردم او را بیشتر دوست خواهند داشت. در واقع چنین به نظر می‌رسد که عکس این مطلب بیشتر صادق است. هر چه بیشتر حاضر شویم نقاط ضعف خود را به سطح اشیاء تنزل داده تا قابل کنترل شدن باشند و می‌دانیم که انسان شیء، می‌تواند عامل فسادها، بی‌عدالتی‌ها و اختلافات باشد. (۲۶)

پرلز<sup>۷</sup>(۱۹۴۷) می‌گوید برای روانشناسی انسانی یک تراژدی است که انسان مدرن با سلطه جویی، کلیه رفتارها و قابلیت‌ها برای احساس کردن و آشکار ساختن خود را به طور مستقیم و خلاق از دست داده و ناچار به یک موجود خودکار و مضطرب که ساعات عمر خود را در بدست آوردن مجدد گذشته یا حصول اطمینان از آینده صرف می‌کند ولی بندرت آنها را به تجربه در می‌آورد تبدیل گشته است. و بدین سان جوامع هر روز به سمت بی‌ثباتی بیشتر کشیده شده و روابط و اصول انسانی و اخلاقی ضعیف‌تر می‌شوند و اضطراب انسان را شدیدتر می‌نماید.

---

1- Perls

اینها انسانهایی هستند که در زندگی دارای مشکلاتی بوده و در وجودشان الگوهای رفتاری سلطه جویی گسترش یافته است الگوهایی که موجب خود شکستگی خویش می شود. بر اثر این ارتباط های ناسالم ، رابطه خویشتن سازانه از میان می رود و فرد نمی تواند خود را با دیگران در یک ارتباط نزدیک ببیند و در نتیجه برای ارتباط با دیگران از راه های ناسالمی نظیر پرخاشگری انفعال و انفعال - پرخاشگری استفاده می نماید. این امر نه تنها عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار می دهد بلکه زبان نیز که به قول جاکب سون<sup>۵۸</sup> (۱۹۷۲) مرکب از زندگی روانی و ارتباطی نوع انسان است ، به شکل ناسالمی مورد استفاده قرار می گیرد (۲۶).

## ۸- خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط

### های اجتماعی :

خدیبوی (۱۳۶۷) می نویسد : دانشمندان زیادی پرخاشگری را زائیده ضعف ارتباط های انسانی دانسته اند مثلا مزلو<sup>۵۹</sup> معتقد است که در انواع حیوانات پرخاشگری ، فطری و به منظور دفاع است اما در انسان فطری نیست بلکه حاصل اختلال در سازمان نیروهای غیرارادی است که به عوامل بیرونی و درونی فرد و همچنین به کمبود فرهنگ و قدرت کنترل او وابسته است . همچنین معتقد است که پرخاشگری پاسخ به ناکامی هایی مانند

---

1- Jakebson  
2- Maslow

گرسنگی ، کمبود عواطف ، کمبود ارتباط با دیگران ضعف ارضای جنسی و پذیرفته نشدن از طرف دیگران است (۱۸).

این مسئله به این معنی نیست که سلطه جویی و خشونت جزء لاینفک زندگی و ارتباط است ، بلکه می توان گفت که سلطه جویی ، الزاما” هیچ ارتباطی با زندگی واقعی نداشته و فایده ای هم برای آن ندارد. انسان سلطه جو متولد نمی شود ، بلکه این سلطه جویی را از آن چه برایش رنج آور و بیماریزا است ، یاد می گیرد ، این امر موجب می شود که تمایل به سلطه جویی علیه دیگران ، اعم از این که کم یا زیاد باشد در او فزونی گیرد. یعنی در او شکل می گیرد که به ناتوانی بیشتر وی در ارتباط ها می انجامد. لذا این فرد آگاهانه یا به طور ناآگاهانه بر آن می شود که اجحاف، ظلم و ناروایی های دیگران را با جنگ و ستیز و پرخاشگری دفع کند. به احساسات و نیات دیگران نسبت به خودش با تردید و بدگمانی می نگرد. آدمی مبارز، گردنکش و طاغی می شود. می کوشد قوی گردد و دیگران را شکست دهد تا به این طریق هم خود را از آزار آنها مصون دارد و هم از آنها انتقام گیرد. انسان پرخاشگر و سلطه جو چنین تصور می کند که برای رفع نواقص خویش، بهترین راه ، جنگیدن با خود و اطرافیان است . به نظر وی زندگی نوعی پیکار است زمانی باید از استراتژی، تاکتیک، حيله یا بازی هایی که برای بقا لازم است ، سود جست و موقعی که در یک پیکار بازنده می شود تصور می کند همه چیز را از دست داده است (۲۶) .



## ۹- خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های اجتماعی :

اسمیت (۱۳۶۶) می گوید برای او تصور اینکه مردم او را دوست نداشته باشند یا دوستی شان را از او دریغ کنند یک فاجعه است اغلب این افراد به خاطر باورهای ساده لوحانه که نباید اسباب ناخشنودی دیگران را هر چند جزئی فراهم کنند از رد پیشنهادی که به آن تمایل ندارند طفره می روند. این افراد چنین تصور می کنند که مسئول رفاه، خوشبختی و موفقیت زندگی دیگران هستند و همواره سعی دارند خواهش دوست را برآورند و او را موقتا راضی کنند (۵).

به عقیده هورنی (۱۳۵۱) این گروه از افراد دارای صفات و خصوصیات هستند که الزاما آنها را به صورت آدم هایی سربراه، رام و تسلیم طلب و به طور کلی تابع و مطیع دیگران در می آورد. این افراد خواسته ها و رفتارشان را طوری شکل می دهند و می پروراند که با خواسته های دیگران تطبیق کند و مطابق دلخواه آنها گردد احتیاج شدیدی به جلب محبت و تایید و تصویب دیگران پیدا می کنند. خود را به قوی ترین فرد محیط وابسته کرده و از او می خواهند که مسئولیت خوب و بد زندگی شان را برعهده گیرد و توقعات آنها را برآورده نماید. (۴۳)

همچنین احتیاج مبرم دارند که از هر لحاظ انسانی دوست داشتنی، خواستنی، مورد پسند، مقبول و محبوب جلوه کنند. دیگران آنها را احترام کنند رفتارشان را بپسندند و تایید و

---

3- Smith  
1- Horney

تمجیدشان نمایند. همه کس به آنها احتیاج داشته باشد، به نظر همه مردم (به خصوص یک شخص معین) برازنده باشند با اهمیت جلوه کنند و همه کس آنها را یاری و حمایت و هدایت نمایند. وی همچنین معتقد است که این افراد در زمینه شخصیتشان همیشه احساس گناه، کوچکی، خفت، عناد به خود دارند و این احساس را به یک طریق منفی فرافکن می نمایند. اینگونه اشخاص، قضاوت نهایی در مورد افکار احساسات و رفتارشان را به عهده دیگران می گذارند و به این ذهنیت که من حق استقلال رای ندارم قضاوت نهایی رفتار با من نیست، بزرگترها باید قضاوت کنند، خواسته و ناخواسته راه را برای سلطه جویی دیگران هموار می کنند، این گونه افراد به کرات مورد اجحاف و استثمار دیگران قرار می گیرند و اعتراض نمی کنند (۲).

با وجود اینکه به علت تعددی و اجحاف دیگران، احساس عناد و خصومت شدیدی در آنها ایجاد می شود جز در مواقعی که دچار طغیان و آشفتگی روانی گردند، عناد خود را ابراز نمی دارند و آن را مثل آتش زیر خاکستر پنهان می کنند. ساختمان روانی شان از اول طوری بوده که دست و پای بسیاری از احساسات و نیروهای مثبت و فعال وجود خود را بسته و قدرت جنبیدن را از آنها گرفته است. به طور کلی می توان گفت این افراد از هرگونه مخاصمت، کشمکش، رقابت و مبارزه علنی حذر می کنند. آدمی مسالمت جو می شوند که از هر نوع کینه توزی علنی مبری است. میل انتقام جویی و غلبه بر دیگران را چنان به شدت سرکوب و پنهان می سازند که خودشان هم از گذشت و آشتی

پذیری خود و اینکه هرگز برای مدت زیادی رنجش کسی را بدل نمی گیرند در تعجب هستند.

هورنی عزلت طلبی و انزاطلبی را نیز ویژگی دیگر گروهی از افراد منفعل می داند، این دسته از افراد منفعل با جدایی از دیگران و عدم شرکت و دخالت فعالانه در زندگی، سعی در رفع تضادهای درونی خود می نمایند. در این صورت این افراد به طور کلی از تلاش و کوشش بازمانده و زندگی شان را محدود می سازند.

به عقیده مالتز<sup>۲</sup>(۱۳۶۴) تنهایی راهی برای در امان قرار دادن خویش است که خطوط ارتباطی با مردم و به خصوص اتصال های احساس را قطع می کند، راهی است تا خویش آرمان زده را از ناراحتی تحقیر و تعرض دورنگه می دارد. شخصیت تنها، از دیگران و ارتباط با آنها بیمناک است.

احتیاجات افراد انزواطلب بیشتر شکل نخواستن است. یعنی حالت منفی دارد. طالب زندگی بی ماجرا بدون اصطکاک، بدون مزاحمت و سطح پایین هستند آنها زندگی بی رنج و دردسر و بدون شور و شوق می خواهند. نوعی تسلیم، عدم دخالت مؤثر و مصممانه در زندگی، انواع ترمزها و محدودیت های معنوی و استعفای از زندگی، وجود آنها را در بر گرفته است (۴۳).

---

1- Maltz

مالتز<sup>۳</sup>(۱۳۶۴) افراد حساس و زود رنج را نیز گروهی از افراد منفعل می داند. اشخاص زود رنج و آنهایی که از موارد جزئی رنجیده خاطر می شوند، از مناعت طبع ضعیفی برخوردارند. چنین افرادی خود را بی صلاحیت می پندارند ، به ارزشها و توانائی های خود شک دارند ، خویش را دست کم می گیرند و به هر چیز جزئی حسادت می کنند. این افراد در دل احساس نا امنی می کنند بی مورد خود را در خطر می بینند ، از گاه کوهی می سازند و ناراحتی های جزئی را بزرگ جلوه می دهند.

وی ادامه می دهد کسی که احساس می کند ارزشش با کوچکترین مسئله به مخاطره می افتد و نقش ضعیفی دارد ، در واقع آدم خود محوری است که کنار آمدن با او کار دشواری است ، به عبارت دیگر چنین انسانی ، یک فرد خودپرست است. (۳۶)

#### ۱۰- ارتباط کلامی در افراد منفعل :

طبق نظر هورنی ، فرد منفعل ، چون به دوستی دیگران احتیاج حیاتی دارد تظاهر می کند که با اطرافیان در مورد هر مسئله ای تفاهم دارد ، تا بدینوسیله دیگران در موقع لزوم از او دفاع کنند . وی دائما آماده خوش خدمتی ، ابراز هم دردی ، کمک و تمجید و تحسین دیگران است وی می کوشد تا هر چه دیگران از او بخواهند ، برآورده کند.

هورنی می نویسد : فرد منفعل ، در ابراز قدردانی مبالغه می کند. چنین فردی می گوید «

تمام مردم

خوب و قابل اعتمادند» و آنکه همه کس را شدیداً دوست دارد وقتی ناسالم و غیرطبیعی بودن این احتیاجات امروز، بی اختیار به او تذکر داده می شود دیگران را تخطئه می کند و می گوید که تمام این تمایلات کاملاً طبیعی و عادی اند و آنها را جزو فضایل خود به حساب می آورد. مجموع این صفات به نوبه خود موجب می شود که مقداری حالات و صفات دیگر در فرد منفعل بوجود آید، میل دارد خودش را تابع و زیردست دیگران ببیند بنابراین قدرت ابراز وجود و برازندگی ندارد. تواضع و فروتنی می کند همچنین دائماً میل دارد مورد سلامت و سرزنش قرارگیرد حتی در مواردی که به نحو بارزی انتقاد و شماتت دیگران نسبت به او بیجاست چشم بسته ملامت آنها را می پذیرد. اگر خوب توجه نشود چون هر نوع مبارزه علنی و کشمکش و میل تجاوز به نظر او نوعی تابلو ممنوع می رسد از هر کاری که کمترین شباهتی به این قبیل تمایلات داشته باشد خودداری می کند مثل جرات و شهامت ابراز وجود، انتقاد، تقاضا، تحکم و فرمان دادن و ابراز لیاقت از او زائل می گردد. اگر از شخص یا عقیده یا چیز بخصوصی خوشش نیاید جرات ابراز ندارد. جرات تویخ، سرزنش و متهم ساختن دیگران را ولو بجا باشد ندارد. حتی به شوخی هم انتقاد و حرف رنجش آور و کنایه آمیز را نمی تواند ابراز کند. آگاه است براینکه تمام حالات، صفات، تمایلات، عمل ها و عکس العملهای او حاکی از کوچکی و حقارت است، بنابراین دائماً یک احساس ضعف، بیچارگی و یاس عمیق بر او مستولی است، اغلب این احساس ضعف را به صراحت، هم به خودش و هم به دیگران بروز می دهد

، مثلاً به دیگران گاهی صریح و گاهی ضمنی می گوید: باید مرا حمایت کنید مرا هدایت و راهنمایی کنید زیرا من ضعیف و بیچاره ام.

عدم ابراز وجود، احساس یاس و درماندگی عمیق و ترمزهای متعددی که در خود ایجاد کرده موجب می شود که نتواند حداکثر استفاده را از استعدادها و امکانات خود بنماید و آنها را بکار اندازد بنابراین همه کس را از خود برتر فرض می کند می گوید که همه جذاب تر، باهوش تر، باسواد تر و بطور کلی با ارزش تر از من هستند. به خصوص در حضور افراد پرخاشگر و سلطه جو این احساس بی ارزش چندین برابر می گردد. خلاصه اینکه فرد منفعل می کوشد تا همه چیز خود را کمتر از دیگران بپندارد و معمولاً می کوشد تا برای احساس و پندار خود یک دلیل منطقی و موجهی هم بترشد مجموع خصوصیات و صفاتی که تا اینجا ذکر شد موجب می گردد که فرد منفعل در مقابل دیگران دائماً شکسته نفسی نماید. وی همچنین معتقد است یک استدلال ناآگاه و منطقی سازی فرد منفعل این است که احساس می کند اعتماد به نفس ندارد حتی اگر کار برجسته ای انجام دهد می گوید که تصادفی و برحسب شانس بود (۴۳).

## ۱۱- خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباط

### های اجتماعی:

بنا به تعریف DSM II (۱۹۶۸) رفتار فرد منفعل - پرخاشگر یک نوع بیان است. در

واقع او با

رفتارش آنچه را که جرات ابراز مستقیم و آشکار آن را ندارد بیان می کند. این افراد اغلب

دچار عدم

اعتماد به نفس بوده و به دیگران متکی هستند به آینده بدبین بوده و درک این را ندارند

که این رفتار

آنهاست که مسئول مشکلاتشان می باشد. اگر چه ممکن است فرد، رنجش آگاهانه ای

نسبت به اشکال قدرت، تجربه کنند اما هرگز رفتار منفعل - مقاوم خود را با این رنجش

مرتبط نمی دانند. فرد منفعل پرخاشگر از یک سو وابسته است و از سوی دیگر تمایل به

استقلال دارد در ارتباط های اجتماعی می کوشد تا خود را در وضعیت وابستگی قرار دهد

، اشتباه کسانی را که بر آنها متکی است پیدا می کند ولی از قطع روابط وابستگی خود

اهتراز می نماید. هم می خواهد دیگران را بیازارد و هم راضی کند در عین حال رفتار

منفعلانه و خود آزارانه او را دیگران تنبیهی و ساختگی احساس می کنند. کار و مسئولیت

های معمول او را باید دیگران انجام دهند. روابط نزدیک خوب و کار و مسئولیت های

معمول او را باید دیگران انجام دهند. روابط نزدیک خوب و آرام بندرت با شخصیت

منفعل - پرخاشگر امکان پذیر است (۳۲).

فرد منفعل - پرخاشگر در برابر تقاضا برای افزایش سطح کار یا ادامه آن اظهار تنفر و

مخالفت می کند واضح ترین موردی که این حالت را می توان دید در موقعیت های

شغلی است، اگر چه در عملکردهای اجتماعی نیز دیده می شود.

مقاومت به طور مستقیم ابراز می شود به صورت مسامحه ، وقت گذرانی بیهوده ، لجاجت ، عدم کارائی عمدی و فراموش کاری ... عملکردهای شغلی و اجتماعی فرد به علت رفتار منفعل - مقاوم بی ثمر و بی نتیجه است . عدم کارایی عمدی این افراد یک نوع رفتار است که بوسیله آن می خواهند فردی را که از او رنجیده اند مجازات کنند. به عنوان مثال فرد می خواهد به والدینی که اسباب ناراحتی او را فراهم کرده اند ابراز خشم کند و چون نمی تواند درس نمی خواند قدرت تمرکز حواسش را از دست می دهد دائما در امتحانات شکست می خورد ، مشق هایش را دیر و بد انجام و در وضعیت یک آدم شکست خورده ، کارنامه ای از مدرسه به منزل می آورد که خشم و حرمان والدینش را برمی انگیزد هر کوششی از جانب پدر و مادر در اصلاح این فرد با سرسختی او مواجه می گردد (۲۷) .

خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی

اسمیت (۱۳۶۶) می گوید این افراد در مکالمات خود زخم زبان می زنند و با شوخی ها و کنایه هایشان دیگران را می رنجانند. به گفته (قریب - ۱۳۶۸) از آنجا که این افراد نمی توانند پرخاشگری خود را به طور مستقیم بیان کنند. شیوه های غیرمستقیم را بکار می برند مثلا زخم زبان زدن ، نیش زدن ، مسخره کردن ، اشکال تراشی ، غرغر کردن و کله شقی . (۵)



فرد منفعل - پرخاشگر معمولاً فاقد قاطعیت است و با نیازها و امیال خود بطور غیرمستقیم روبرو می‌گردد. از طرح سؤالات ضروری در مورد آنچه که از او انتظار می‌رود خودداری نموده و در برابر درخواست عملکرد کافی مقاومت می‌کند و برای تاخیرهای خود دلیل می‌تراشد (۳۲).

هورنی (۱۳۵۱) می‌گوید فرد منفعل - پرخاشگر اغلب دارای اعتقادات متضاد و مغایری است و با منطق تراشی، تضاد و مغایر بودن اعتقاداتش را انکار می‌کند (۴۳).

### **ورزش و رشد شخصیت**

شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمی، روانی و رفتاری است که هر فرد را از افراد دیگر متمایز می‌کند. افراد مختلف دارای شخصیت‌های متفاوتی هستند بعضی آرام و انفعالی هستند، برخی دیگر پرخاشگر ظاهر می‌گردند برخی قابل اعتماد، محافظه‌کار، خودکفا، منطقی ... می‌باشند. روانشناسان درباره این ویژگی‌های شخصیتی تحقیقات وسیعی را انجام داده‌اند تا بتوانند رفتار افراد را در موقعیت‌های معین پیش‌بینی کنند. روانشناسان ورزشی نیز به دنبال پیدا کردن رابطی بین صفات شخصیتی و فعالیت‌های ورزشی بوده‌اند. آیا ورزش به عنوان یک پدیده تربیتی و اجتماعی در رشد و تکامل شخصیت تاثیر دارد؟ آیا جهت این تاثیر به سوی کمال است؟ آیا فعالیت‌های ورزشی به

ویژگی‌هایی چون رفتارهای اجتماعی، گوشه‌گیری، سازگاری اجتماعی، اعتماد به نفس، میزان نارضایتی جسمی و سلامتی و .. تاثیر دارد؟

یکی از عقاید رایج در ارتباط با ورزش آن است که این پدیده اجتماعی، شخصیت ورزشکاران را رشد می‌دهد. ارضای نیازهای اساسی چون احساس تعلق، احترام به خود، احساس موفقیت و پذیرفته شدن، بعلاوه رقابت که وسیله‌ای برای اشباع نیازهای بدنی و خلاقیت می‌باشد، این آثار روزی به شکل‌گیری جنبه‌های اجتماعی شخصیت کمک می‌کند. اگر چه ورزش رقابتی می‌تواند آثار زیان‌باری همراه داشته باشد: ۱- تاکید بیش از حد والدین، جامعه، مربیان بر برنده شدن ۲- قرار دادن افراد در موقعیت‌هایی که با قابلیت و تواناییهای جسمانی آنها متناسب نیست، به هر حال یادگیری و اجرای مهارت‌های ورزشی در محیطی سالم، احساس شایستگی را در افراد به وجود می‌آورد که منجر به ایجاد تصورات شخصیتی مثبتی در افراد و صلاحیت و شایستگی به در اختیار گرفتن کنترل عوامل محیطی اطلاق می‌گردد اگر چه میزان موفقیت‌ها و شکست‌های فرد در گذشته در کمی و زیادی احساس شایستگی موثرند، موفقیت با دیدگاه مثبت به زندگی همراه است، هر وضعیتی را مبارزه‌ای جالب دیدن که پیروزی بر آن وضعیت را دور از توانایی خود نخواهد یافت و نهایتاً حضور مثبت در زندگی و اجتماع را به دنبال خواهد داشت. فعالیتهای ورزشی همیشه با یک تربیت روانی همراه بوده‌اند لذا شرکت در

فعالیت‌های ورزشی یکی از راه‌های مهم تکامل جسمی و روانی و حضور مثبت در اجتماع است. (۳۸)

### کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان

- ۱- نشاط روحی و جمعی ۲- انسجام روابط گروهی ۳- جلوگیری از بزهکاری ۴-
- امید به آینده ۵- تقویت خصایص جوانمردی ۶- انسجام لیاقت و برتری ۷-

روابط سالم اجتماعی

آسیب‌پذیری دوران نوجوانی و جوانی باعث می‌شود که تعدادی از افراد این گروه سنی تحت تاثیر شرایط نامساعد خانوادگی اجتماعی و عناصر مربوط به آنها در مسیر روابط ناسالم به صور مختلف قرار گیرد. جوانانی که به صورت انفرادی یا گروهی به ورزش می‌پردازند نیاز به برنامه‌ریزی سازماندهی و تقسیم اوقات خود برای فعالیت‌های مختلف دارند در نتیجه فرصت‌های زندگی آنان تحت قاعده درآید.

داشتن خصلت جوانمردی و مقابله در برابر تجاوزگری‌ها و بی‌عدالتی‌ها از ویژگی‌های دوران جوانی است، انحطاط اخلاقی فرهنگی می‌تواند آن را به خشونت و لابی‌گری بکشند در صورتی که فعالیت ورزشی به خصوص در بعد حرفه‌ای‌اش وجهه اجتماعی برای صاحبان خود کسب می‌کند. احساس لیاقت و شایستگی و برتری را در آنان افزایش داده و افکار و ذهنیاتشان در زمینه‌های مثبت و مساعد سیر می‌کند، از فراز و نشیب‌های

زندگی هراسی نداشته و با تصمیم‌گیری‌های مهم و منطقی در جنبه‌های مثبت ابراز وجود می‌کند. (۱۹)

### ورزش و پیوستگی اجتماعی

یکی از نقش‌های عمده کارکردی در ورزش، استفاده از آن به عنوان ابزار ایجاد و تقویت پیوستگی اجتماعی در میان افراد و گروه‌هاست. در سطح قهرمانی، ورزش می‌تواند منزلت اجتماعی-اقتصادی ورزشکار را افزایش دهد و به همراه شهرت بیشتر، موجب پذیرش اجتماعی و ستایش بیشتر ورزشکار در جامعه شود و در سطح ورزش همگانی و تفریحات سالم، بایستی ورزش را فعالیتی ارزشمند و به لحاظ اجتماعی پذیرفته شده تلقی کنیم که از طریق آنها مردم با جامعه پیوستگی می‌یابند. تماس‌های اجتماعی یکی از مهمترین دلایل شرکت در ورزش بوده است، تعامل در ورزش را می‌توان به مردم‌آمیزی، دوستی و پیوندجویی تعبیر کرد. محیط ورزشی نه تنها امکان تعامل کلامی را عرضه می‌کند بلکه ارتباط غیر کلامی نیز اغلب در فعالیت‌های ورزشی بوجود می‌آید و از همین طریق احساس تفاهم و همبستگی ایجاد می‌شود. بنابراین مفهوم اجتماعی-تعاملی ورزش به دو جهت اهمیت می‌یابد: ۱- به جهت بوجود آوردن فرصت‌های جالب برای آشنایی و ملاقات با افراد دیگر ۲- بوجود آوردن امکان فرایند یادگیری و اجتماعی ورزش.

پیشگیری از روند منفی انزوای طلبی (انزوای گرای) و بازسازی پیوستگی از اهداف ورزش به عنوان ابزار مهم تسهیل ارتباطات با دیگر افراد و شتاب بخشیدن به پیوستگی آنان با جامعه تلقی شده است.

جامعه‌شناسان همیشه در اندیشه ایجاد پیوستگی و یگانگی بین واحدهای کوچکتر اجتماعی یا کل جامعه بوده‌اند. جامعه‌شناسی ورزش نیز مدعی است که فعالیت‌های بدنی حوزه‌ای است که افراد می‌توانند در آن به دلیل توانمندی‌ها و نه کمبودهایشان شناخته و معرفی شوند و بدین ترتیب بین آنان و جامعه یگانگی و پیوستگی حسنه‌ای ایجاد می‌شود. پیوستگی اجتماعی به مفهوم میزان تطابق رفتارهای فردی و گروه‌های جزئی با آنچه جمع، انتظار و توقع دارد به کار برده‌اند. (۲۴)

پیامدهای روانشناختی ورزش:

شواهد مبتنی بر آن است که ورزش یک روش درمانی وسیع برای کاهش وقوع انحرافات رفتاری و افزایش عملکرد شغلی افرادی است که با ناتوانی‌هایی مواجه‌اند. ورزش به فرد کمک می‌کند تا با استرس مبارزه و سلامت روانی خود را تضمین کند. در نظر تکاچوک و مارتین ۲۰۰۱ یکی از ویژگی‌های افراد مبتلا به اختلالات روانی، نداشتن تحرک و فعالیت جسمانی مطلوب است. افزایش اعتماد به نفس و احساس لذت و رضایت از خود و دیگران و احساس شادی و بهزیستی از نتایج شرکت در ورزش بوده است.

مایرز و دینر<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) می گویند افراد شاد، حوادث و موقعیت های زندگی شان را مطلوب ارزیابی می کنند و کمتر هیجانات منفی نظیر اضطراب و افسردگی و خشم را تجربه می کنند و به نظر ژانوف - بوسمن<sup>۵</sup> (۱۹۸۹) و مایرز (۱۹۹۳) این افراد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلایی رفتار می کنند و در نظر دومونت و لارسن<sup>۶</sup> (۱۹۸۹) احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند و با اندیشدن به توانایی ها با استرس مقابله بیشتری می کنند و به عقیده دمبر و بروک<sup>۷</sup> (۱۹۸۹) و سلیگمن<sup>۸</sup> (۱۹۹۱) خوش بین هستند یعنی در رو به رویی با انجام کارها، انتظار موفقیت در آن کار را دارند و دینر و همکاران (۱۹۹۲) آنها را برون گرا دانسته و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمند ظاهر می شوند (۳۷). همان گونه که بهبود شرایط بهداشتی و تغذیه ای می تواند به رشد جسمی مؤثر باشد بهبود شرایط محیطی نیز موجب رشد بیشتر هوش می شود (محیط غنی تر، هوش بیشتر). با ورزش و تحرک بدنی فرد در تماس و تعامل با دیگران قرار می گیرد که موجب کسب تجربه، تفکر و پرورش حواس از طریق رشد ذهنی و شناختی می گردد، افراد تربیت شده در محیط غنی از هم نوعانشان که در انزوای نسبی پرورش یافته اند سریع تر می آموزند. جعفری و عسگری ۱۳۸۱ در سال به این نتیجه رسیدند که ورزش باعث خودپنداری مثبت در ورزشکاران می گردد و با تصویر بدنی مثبت در ارتباط های سالم با دیگران شرکت

- 
- 1- Maiers & Dinner
  - 2- Bosman
  - 3- Domonet & Larsen
  - 4- Dember & Brook
  - 5- Seligman

فعال و موفق را خواهد داشت. تصویر بدنی مثبتی که در ورزش به دست می‌آید در هویت‌یابی، عزت‌نفس، موفقیت تحصیلی و شغلی... شرکت فعال و موفق در برقراری ارتباط با دیگران، احترام به خود، تمرکز حواس و برخورداری از روحیه شاد تاثیر بسزایی دارد. ورزش می‌تواند ارزش‌های مثبت و منفی گوناگونی را به افراد انتقال دهد و اگر قرار است که ورزش تربیت اخلاقی را تسهیل کند، باید عدالت و عدم خشونت در ساختار برنامه‌های ورزشی مورد توجه قرار گیرد (۱۷).

### اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی

در حالی که یونسکو از ورزش به عنوان یک وسیله برای کاستن فاصله فقیر و غنی نام می‌برد. اسکاتلند میلیونها پوند برای تسطیح زمین‌های ورزشی مناطق روستایی اختصاص می‌دهد و ایالت میشیگان ۲۳ المپیک سالمندان را برگزار می‌کند. ما چه کنیم؟

رشد شهرهای بزرگ در کشورهای در حال توسعه با افزایش فقر شهری توأم بوده است. حدود یک سوم تا یک چهارم خانوارهای شهری جهان در فقر مطلق زندگی می‌کنند. بسیاری از محرومان شهری فاقد حمایت‌های قانونی از سوی مراجع رسمی هستند بی‌پناهی در قبال خشونت، مواد مخدر، محاصره اموال، اخراج از محل اقامت، اسارت در چنبره جرایم سازمان یافته از آن جمله است. شهرهای بزرگ در کشورهای در حال توسعه در معرض هر دو دسته مخاطرات است زیرا هم دچار انواع کاستی‌ها در عرضه رقابت جهانی شدن است و هم دستخوش ساختارها و مدیریت‌های فاقد درخوری با ملازمات

جهانی است. از این رو سازمان های جهانی با محوریت سازمان ملل برای کارا کردن راه مشارکت اجتماعی و کم کردن فاصله های اجتماعی اهمیت ویژه ای یافته است. در اینجا شعار شهر شامب در مثال شهر فاصل رواج می یابد. در شهر شامل شهروندان امکان می یابند تا در مورد کارکرد و اداره شهر خود نظر بدهند. با جلب همکاری گسترده مردم به ویژه مردم محروم در مناطق خود باب مشارکت همگانی گشوده می شود، مشارکت در مدیریت آموزش بهداشت و سایر فعالیتهای شهری از آن جمله است. در این میان اقبال مردم به ورزش موضوعی محوری است. برای کاهش محرومیت اجتماعی و نزدیکی به جامعه شامل ورزش دارای جایگاه ویژه است. اهمیت ورزش در آن است که موضوع مشترک طبقات و اقشار مختلف جامعه است. از طرفی امکان حضور، بروز، ارتباط و مشارکت افراد و گروههای مختلف اجتماع در یک جامعه فارغ از جایگاه اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و به دور از تبعیضات نژادی - دینی - قومی - جنسی می توانند مشارکت کنند، در دسترسی به امکانات ورزشی تفاوت های سنی و معلولیتهای جسمی نیز منظور نمی شود.

کمیته توسعه ورزش شورای اروپا برای همبستگی اجتماعی ورزش را عامل عمده اعلان کرده است سوق یافتن جهان به سوی ارتباطات گسترده و یکپارچه و روند جهانی شدن سبب شده است که به زنان عمدتاً به عنوان یک منبع کار نگریسته شود، در حالیکه زنان تربیت کنندگان نسل آینده اند که نیازمند آموزش و جایگاه اجتماعی مناسب هستند. ایجاد



زمینه‌های مناسب برای ورزش بانوان یک موضوع مهم ملی در جوامع مختلف بویژه جوامع اسلامی است. زیرا زنان نیازمند محیط و امکانات مناسب برای انجام ورزش همگانی تعلیم و تربیت و قهرمانی‌اند. مورد دوم از مصادیق شمول اجتماعی توجه به ورزش معلولان است. در ایران معلولیت ناشی از جنگ اهمیت و ضرورت توجه را می‌طلبد، بخصوص آنکه معلولان بر اثر کاستی‌های جسمی فرصت کمتری برای تحرک جسمی و مشارکت اجتماعی دارند. موضوع مهم بعدی مشارکت اجتماعی سالمندان است. ورزش وسیله‌ای برای پیشگیری از بیماری‌هاست. شعار هیچ وقت دیر نیست عنوان برنامه‌ای برای جذب سالمندان استرالیا به ورزش است. و بالاخره مشارکت روستائیان.

شاید بی‌مناسبت نباشد که در این مبحث به منشور بین‌المللی تربیت بدنی و ورزش یونسکو در سال ۱۹۷۸ اشاره شود. یونسکو رویکرد ورزشی خود را بر اساس ارتقای ارتباط نزدیک‌ترین مردمان و نیز بین افراد جامعه - برقراری همبستگی - برادری - احترام و درک متقابل - احترام برای یکپارچگی و شخصیت آدمی - ترویج ارزشهای اخلاقی بویژه در مبارزه با انزوا و خشونت - ترویج ورزش همگان بویژه معلولان جسمی و ذهنی - حمایت از ورزش زنان و ورزش به عنوان ابزار توانمند تعلیم و تربیت و در نهایت ورزش وسیله‌ای برای کاستن فاصله فقر و غنا یاد کرده است. در واقع این موارد آرزوها، افق‌ها و دستاوردهایی است که از رواج ورزش در جامعه انتظار می‌رود. براینده این خواسته‌های نیکو شمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیک‌تر شوند و بهتر زندگی کنند. (۳۴)

## کاربرد ملاک‌های سنجیده‌شده ابراز وجود در ورزش

موقعیت‌های ابزار وجود که در این تحقیق مورد سنجش قرار گرفتند شامل:

- ۱- ابراز وجود کلی فرد ۲- توانایی و قدرت گفتن نه (امتناع از درخواست) ۳- بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی ۴- برقراری روابط اجتماعی ۵- ابراز احساسات مثبت ۶- توانایی انتقاد سازنده ۷- اختلاف عقیده داشتن با دیگران ۸- ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی.

ابراز وجود:

بسیاری از مربیان خوب در طرح‌ریزی رهیافت‌ها، تدریس فنون عملی و آگاهی از جزئیات ورزش خود نایب هستند. اما این مربیان تا نتوانند به گونه‌ای مؤثر دانش خود را منتقل کنند، مؤثر و موفق نخواهند بود. گفت‌وگوی مؤثر عبارت است از هنر و علم کمک به ورزشکاران تا درباره خود احساس خوبی داشته باشند، خودپنداری ورزشکار را بالا ببرد، مهارت‌های ورزشی را به گونه‌ای مؤثر یاد بدهد و احترام و وفاداری ورزشکار را به دست دهد.

اگر قرار باشد مربی مؤثر باشد باید درستکار باشد، تدافعی عمل نکند، پایداری و همدردی داشته باشد، طعنه نزند، رفتار را تحسین یا انتقاد کند نه شخصیت را، تمامیت دیگران را محترم بشمارد، از علائم کلامی و غیرکلامی مثبت استفاده کند، مهارت‌ها را بیاموزد و پیوسته با همه اعضای تیم کنش متقابلی داشته باشد. این روس از مسائل بالقوه بین شرکت‌کنندگان در تیم جلوگیری کرده یا دست کم به کمترین مقدار کاهش می‌دهد. (۷)

امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)

فشار همسالان برای به مبارزه طلبیدن قوانین و همگام شدن با گروه، گاهی اوقات بر فرد فشار می آورد. یک نمونه خوب از این مورد فشار گروهی، استفاده از مواد مخدر غیرقانونی است. ورزشکاران می گویند که گروههای اجتماعی اغلب فرصت استفاده از مواد مخدر را فراهم می سازند. همراه با نوشیدن الکل و در محیطی نسبتاً القاء کننده، اغواگری برای امتحان کردن مواد مخدر بسیار زیاد است، اما ورزشکارانی که درباره نتایج استفاده از مواد مخدر و شکستن قواعد تیمی و قوانین هشدار داده شده باشند، بهانه ای برای امتناع از مواد مخدر را دارند، مانند: اگر مربی پی برد یا آزمایش مواد در من مثبت باشد، از تیم اخراج خواهم شد، این یک دلیل توجیه پذیر و حفظ آبروست برای گفتن «نه». (۷)

بیان و ابراز محدودیت های شخصی

مربی با تأیید عملکرد رقیبان بعد از بازی نه تنها کمبودهای خود را نمایان نمی سازد بلکه از آنها به منظور بهبود و پیشرفت های بیشتر در آینده استفاده می کند و با استفاده از «سیاست باز» خود در برخوردها، احترام و صمیمیت خود را چندین برابر می سازد مثلاً اگر زمان برقراری ارتباط و پاسخگویی به نیازهای افراد تیم، واقعاً مناسب نباشد مربی می تواند عذر بیاورد، اما باید این موضع را به ورزشکار انتقال دهد که صحبت نکردن با او مربوط به موضوع دیگری است که با علاقه او به ورزشکار ارتباطی ندارد و هرچه زودتر برای

ملاقات بعدی قراری را تنظیم نماید، در اینجا سیاست در باز خود را صمیمانه ابراز داشته است. (۷)

#### برقراری ارتباط اجتماعی

بهترین راه برای پرهیز از تدافعی جلوه دادن، حساسیت نشان دادن به چیزی است که بازیکن، والدین، دستیار، داور... می گویند. وقتی فرد در پاسخ دادن و توجه نشان دادن به احساسات دیگران ناتوان است از گوش دادن انفعالی استفاده کرده، در حالیکه گوش کردن فعال زمانی رخ می دهد که او در پاسخ به آنچه که دیگران می گویند با آنها شروع به گفتگو نماید. ( Rosen feld و wilder ۱۹۹۰ )

مربیان موفق دستیاران خود را به آغاز و حفظ تماس های شخصی نزدیک با بازیکنان تشویق می کنند. سلام کردن، لبخند زدن و یا دست تکان دادن موجب می شود تا آنها را شخصی خوب و با ملاحظه بنگرند فرصت گفتن کلمات دلگرم کننده و محبت آمیز را نسبت به اطرافیان از دیت نمی دهند (Mechikoff , Kozar -۱۹۸۳). مربیان دارای مهارتهای کلامی نسبتاً ضعیف می توانند به گونه غیر کلامی با تیم رابطه برقرار کنند و اثرهای روانی سودمند و نتایج عملکرد مطلوب به بار آوردند، گاهی اوقات ارتباط غیر کلامی ممکن است در رسانیدن پیام حتی از کاربرد واژه ها مؤثرتر باشد و احساس آرامش، صمیمیت و ارزیابی واقع بینانه را از عملکرد القاء کنند (M arten s -۱۹۸۱).

بلانچارد و هرسی B lanchard , Hhersey (۱۹۷۷) در پژوهشی می گویند، رهبران مؤثر ۱- اهداف گروه را ممکن می سازند (رفتار هدف گرا) و ۲- کنش متقابل مثبت در بین اعضای گروه را آسان می کنند.

ودرنظر کارون (۱۹۸۴) برای کمک به جلوگیری از درون گرایی و احساس انزوا تازه واردین به تیم بایستی، اعضای رسمی تیم وظیفه معرفی بازیکنان جدید به هم تیمی های و آوردن آنها به تبادلات اجتماعی را برعهده گیرند Carron (۷)

ابراز احساسات مثبت

مکیک اف و کوذار (۱۹۸۳) یک عنصر مهم در خشنودی بازیکن و موفقیت در عملکرد او را، تائید و تحسین تلاش و استعداد او می دانند. مربیان موفق عملکرد ورزشی خوب را تحسین می کنند. گینوت (۱۹۶۵) می گوید تحسین عملکرد بجای تحسین شخصیت به ورزشکار امکان می دهد تا در اشتباه کردن احساس امنیت بیشتری کند و بدون ترس، خطرپذیری نماید و در این روش اعتماد به نفس او افزایش می یابد Ginot

به عقیده ویلیام و هکر (۱۹۸۲) تائید تلاش ها، اعتماد به نفس بهینه شده و ورزشکار پذیرای بازخورد انتقادی برای بهینه کردن ضعف های خود می شود , Williams Hacker . انشل تائید شدن یک نیاز اجتماعی می داند ، رهبران گروه و در حد کمتری اعضای گروه، با ارائه بازخورد مثبت و در صورت نیاز اطلاعات آموزشی درباره برخی از

جنبه های عملکرد تیم مانند نگرشی مثبت، تلاشی خوب، عملکرد های ماهرانه، انسجام

گروهی را به گونه ای اندازه پذیر بهینه می کند

برای داشتن یک تیم منسجم، استفاده درست از تحسین کلامی و غیر کلامی بویژه به سبب

همکاری ویژه اعضای تیم در ایجاد خشنودی دوسره سودمند است. اسمیت و دیگران (

Smite et al ۱۹۷۷) به منظور انتقاد سازنده به شیوه حساس اما مؤثر رویکرد ساندویچ را

ارائه داد: ۱- اظهار مثبت ۲- بازخورد مثبت آینده گرا ۳- یک تعریف.

بازیکن برای راحت شدن و خلاص شدن از حمله کلامی پیش بینی نشده، معمولاً از

گوش دادن پرهیز می کند در واقع پیام نامطبوع را نمی گیرد، زیرا بازیکن بجای پیامی منفی

نیاز به تائیدی مثبت دارد، وقتی ورزشکار اظهار مثبت را پذیرا شد به توصیه آموزشی

بعدی نیز گوش فرا خواهد داد (بردن نام کوچک مثل فرزانه توپ سختی را زدی)

نشان دهنده توجه بیشتر به گوینده و احساس تهدید کمتر و حساسیت نسبت به فرد است.

اندیشیدن درباره رویداد ناگوار شانس تکرار آن را افزایش می دهد، برای اینکه نگذاریم

ورزشکار درباره اشتباه گذشته خود بیندیشد، مربی در موقع اظهار مثبت بایستی رفتارها و

رهیافت هایی را توضیح دهد که ورزشکار برای اجراهای بعدی باید روی آنها کار کند.

تعریف که در روان شناختی به آن اثر فعلی می گویند به این معنی است که اطلاعات تازه تر

بهرتر از اطلاعاتی که قبلاً ارائه شده اند، به یاد می ماند، بویژه زمانی که ورزشکار از مربی

بازخورد سازنده می گیرد، پایان دادن این کنش متقابل به شکل مثبت مزایای زیر را دارد:

۱- یادآوری اطلاعات را بهینه می‌سازد زیرا ما درون‌داده مثبت را بهتر از درون‌داده منفی به یاد می‌آوریم. ۲- به اعتماد و وفاداری بیشتر نسبت به مربی و تیم می‌انجامد. ۳- اعمالی که به درستی انجام شده‌اند را تقویت می‌کند زیرا ورزشکاران نیاز دارند، به یاد آورند که در کجا به خوبی عمل کرده‌اند. ۴- به بازیکن کمک می‌کند تا مهارت‌های یادگیری را، زمانی که هیجانهای مربی مداخله می‌کنند از آنچه که شوک آور هستند، درک کند. (۷)

توانایی انتقاد سازنده :

مربیان موفق در گفتگوی مؤثر رفتار را انتقاد می‌کنند نه شخصیت را، هایم گینوت Haim Ginott ۱۹۶۵ معتقد است که انتقاد از شخصیت هرگز سازنده نیست زیرا که هیچ اطلاعاتی به شنونده نمی‌دهد بنابراین امکان قضاوت واقع‌بینانه را از بین می‌برد. میچایکوف و کوزار Kozar , Mechikoff ۱۹۸۳ نقش سرمربی را در طول تمرین، انتقادی از نوع سازنده می‌دانند. متأسفانه بیشتر مردم به دلایل نادرست دیگران را مورد انتقاد قرار می‌دهند و بجای ارائه بازخورد اغلب هدف جریحه‌دار کردن احساس‌های شخص دیگر را دارند و مکرراً (به طور مکرر) در این هدف موفق می‌شوند. در انتقاد متداوم ورزشکار یاد می‌گیرد که خود را محکوم کند یا دیگران را مقصر بشمارد. به نظر گینوت ۱۹۶۹ کارکرد انتقاد سازنده این است که به فرد نشان دهد، در موقعیت مربوطه چه باید کرد. انتقاد مفید هرگز متوجه شخصیت بازیکن نیست بلکه متوجه شرایط محیطی است و اینکه چه باید کرد. وقتی شخصی در حال غرق شدن است، زمان انتقاد کردن از او

یا آموزش شنا به او نیست بلکه اکنون زمان یاری رسانیدن به اوست. پس به موقعیتی که پیش روی ورزشکار است توجه کنید و تصمیم بگیرید که از اینجا باید به کجا رفت. هرسی و بلانچارد (Hersey , Blanchard) ۱۹۷۷ به این نتیجه رسیدند که بازخورد سازنده درباره عملکرد، صمیمیت و ابراز ارادت و حساسیت به احساسهای دیگران برای بهینگی عملکرد ضروری اند. یک تیم کارآمد مرکب از اعضای مطمئن پذیرای بازخورد برای رفع خطاها و ضعفهاست. (۷)

اختلاف عقیده داشتن با دیگران

انشل ۱۹۸۷ می گوید اگرچه سرمربی تصمیم نهایی را می گیرد اما استفاده از همه منابع موجود مانند دستیاران، ورزشکاران و... قبل از تصمیم به جمع آوری اطلاعات لازم برای تصمیم عاقلانه کمک می کند و باعث می شود دستیاران و همه اعضای تیم از آن حمایت کنند، فرد زمانی از عقاید دیگران استفاده می کند که از اختلاف عقیده داشتن با دیگران هراسی نداشته باشد. مریان موفق در یک چیز مشترک هستند از آن جمله که تدافعی عمل نکرده و گوش دهنده خوبی می باشند و پذیرای عقاید دیگران هستند و از بازخورد درباره عملکرد خودشان استقبال می نمایند. (۷)

ابراز وجود در موقعیت های خدماتی:

مریانی که تصمیم می گیرند به تنهایی و با اتکای به خود کار کنند با این گمان که همه پاسخها را دارند، خود را جدا از تیم می گذارند و از اعضای تیم حمایتی دریافت نمی کنند



و بقیه افراد دخیل در تیم خود را برای شکست و موفقیت، پاسخگو نمی‌دانند زیرا دارای حس مشترک اندکی هستند، مربی می‌تواند از کسانی که به صحنه رقابت از همه نزدیکترند یعنی ورزشکاران، درون‌داده بگیرد و یا از کسانی که می‌توانند درباره وضعیت جسمانی و روانی بازیکنان به او بینش دهند اطلاعات بگیرد، علاقمندی به روشی که همکار دیگری برای بازی به کار می‌برد، گرفتن این اطلاعات می‌تواند در تبیین دلایل نتایج عملکرد، مربی را یاری کند. بلانچارد و هرسی در سال ۱۹۷۷ در نگره چرخه زندگی به منظور هماهنگ کردن رفتارهای مردم گرا و تکلیف‌گرا پرورش رهبری تیمی را پیشنهاد کردند، فرصت نشان‌دادن و گسترش رهبری بخش اساسی موقعیت مربیگری است اما مربیان می‌توانند با دادن فرصت‌هایی برای رهبری کردن به سایر اعضای تیم، ویژگی‌هایی چون خودانگیختگی، مسئولیت‌پذیری و وفاداری به اهداف تیم را در آنها بوجود آورند. انشل یکی از علائم رهبران مطمئن این است که بدانند چه موقع رهبری نکنند و گاهگاهی فرصت انجام تکالیف را به سایر اعضای تیم بدهند. کنش متقابل و کمک از همه اعضای تیم، اداره تیم را آسان کرده به ایجاد انسجام تیمی می‌انجامد. (۷)

تحقیقات انجام شده در داخل کشور

خلجی (۱۳۶۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسید، فعالیت های جسمانی استقامتی منظم و معتدل موجب ایجاد مکانیزم هایی می گردد که به نظر می رسد با صفات مطلوب شخصیتی در ارتباط باشد. (۱۷)

گروه محققین (۱۳۶۸) گزارش کردند آموزش ابراز وجود روش مناسبی برای رفع مشکلات ارتباطی در افراد منفعل، پرخاشگر و پرخاشگر منفعل می باشد و ۷۰٪ روانشناسان ایرانی آموزش ابراز وجود را برای مردم ایران ضروری می دانند و فقط ۲۵٪ آنها، آن را به میزان زیاد مورد استفاده قرار می دهند. (۳۳)

حسین زاده دهنوی (۱۳۷۱) به این نتیجه رسید که ورزشکاران رشته های گروهی نسبت به ورزشکاران رشته های انفرادی برون گراتر هستند و ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران گروهی درون گراتر می باشند. (۱۶)

رمضانی نژاد (۱۳۷۲) در بررسی ویژگی های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اظهار کرد، دانشجویان ورزشکار، برتری جوئی و اعتماد به نفس بیشتری نسبت به دانشجویان غیرورزشکار دارند، خودکفائی ورزشکاران کمتر از غیرورزشکاران بود، بین دو گروه از نظر شاخص اجتماعی بودن و درون گرائی، تفاوت معنی داری مشاهده نشد. (۲۳)

میرنصوری (۱۳۷۳) نتیجه گرفت، شخصیت ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی در نمود درون گرائی و برون گرائی تفاوت دارد، ورزشکاران رشته های گروهی پرخاشگرتند. اعتماد به نفس و پرخاشگری ورزشکاران بالاتر و همچنین نوع ورزش در شکل گیری شخصیت مؤثر است. (۳۹)

رمضانی (۱۳۷۳) با کاربرد تکنیک های آموزش ابراز وجود در درمان عدم قاطعیت دانشجویان بیان کرد، آموزش ابراز وجود منجر به افزایش قاطعیت در دانشجویانی شد که در مهارت های ارتباطی خود با دیگران و احقاق حقوق خود با مشکل مواجه بودند. (۲۱)

بهرامی (۱۳۷۴-۱۳۷۵) با مقایسه آموزش ابراز وجود به دانش آموزان کم جرات دختر دبیرستانی با شیوه های مشاوره گروهی و فردی شهر اصفهان به این نتیجه دست یافت که مشاوره فردی و گروهی هر دو اما مشاوره گروهی تاثیر بیشتری داشت. (۹)

اهری هاشمی (۱۳۷۵) در بررسی خود اعلام داشت ۱- بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در متغیر افسردگی و انحراف اجتماعی - روانی تفاوت معنی داری مشاهده شد. ۲- بین ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی، هیچ یک از مقیاس ها تفاوت معنی داری مشاهده نشد. (۸)

جلالی سردرودی (۱۳۷۵-۱۳۷۶) در بررسی تاثیر ورزش بر مهارت های روانی - حرکتی و سازش اجتماعی بیان کرد، بین مهارت های روانی - حرکتی و سازش اجتماعی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری بدست آورد. (۱۴)

احمدی (۱۳۷۵-۱۳۷۶) نتیجه گرفت، اثر بخشی بازی درمانی بر پرخاشگری آشکار کلامی محدود و بر پرخاشگری آشکار غیر کلامی تایید، بر پرخاشگری پنهان کلامی و غیر کلامی ( پرخاشگری منفعلانه ) و افزایش رفتارهای سازش یافته نیز مورد تایید قرار گرفت. (۳)

جلالی (۱۳۷۶) بررسی اثر روش های درمانی و آموزش سرمشق پذیری و تمرین ، سرمشق پذیری و آرمیدگی عضلانی در درمان رفتارهای غیر جرات ورز و آموزش رفتارهای جرات ورزانه به این نتیجه رسید که گروه سرمشق پذیر و تمرین در تمام متغیرهای جرات ورزی ، عملکردی ، پرخاشگری ، سلطه پذیری ، انفعالی و اضطرابی تفاوت معناداری را نشان دادند. (۱۳)

نیک نژاد (۱۳۷۶-۱۳۷۷) درمورد جایگاه ورزش در بین طبقات مختلف اجتماعی به این نتیجه رسید که طبقات پایین جامعه احساس می کنند که نابرابری ها بر علیه آنها روز به روز بیشتر می شود بنابراین در تضادی عمیق با این نابرابری ها قراری گیرند در حالی که طبقه سرمایه دار بدون توجه به اجرای هرگونه مهارتی احساس می کند که موقعیت اجتماعی آنها باعث درامان ماندنشان می شود از این رو داشتن انتظار رقابتی یکسان از طبقات مختلف جامعه واقع بینانه نیست. (۴۱)

محامد (۱۳۷۷) مقایسه دانش آموزان آزار رسان ، آزارپذیر و عادی از لحاظ میزان ابراز وجود و عملکرد تحصیلی و پرخاشگری پدران آنان به این نتیجه رسید بین ابراز وجود

دانش آموزان آزاررسان آزارپذیر و عادی تفاوت معناداری وجود داشت ، ابراز وجود آزاررسان ها بیشتر بود ، پرخاشگری پدران تایید نشد ، بین عملکرد تحصیلی سه گروه تفاوت معناداری بدست آمد و در گروه گواه یا عادی عملکرد تحصیلی بهتری مشاهده شد ، بین گروه های مختلف از لحاظ وضعیت اجتماعی اقتصادی تفاوت معناداری وجود نداشت . (۳۵)

رضویه ( ۱۳۷۸) در بررسی رابطه پرخاشگری ارتباطی با سازگاری عاطفی - اجتماعی به این نتیجه رسید که بین پرخاشگری آشکار و ارتباطی و سازگاری عاطفی - اجتماعی دانش آموزان تفاوت معناداری وجود دارد . (۲۰)

توکل و مظفری ( ۱۳۷۹) در بررسی تمایلات ضد اجتماعی دانشجویان و دانش آموزان پیش دانشگاهی و ارتباط آن با ویژگی های فردی و اجتماعی آنان به این نتیجه رسیدند که تمایلات ضد اجتماعی در مناطق مرزی و محروم کشور شکل نمایان تری دارد . (۱۲)

هرمزی نژاد ( ۱۳۷۹ ) در پژوهش خود گزارش نمود بین متغیرهای عزت نفس و کمال گرایی با ابراز وجود رابطه معناداری وجود دارد . (۴۲)

در تحقیقی به راهنمایی شهنی ییلاق و نیسی (۱۳۸۰) تاثیر آموزش ابراز وجود بر قاطعیت ، عزت نفس ، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان مضطرب اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت که آموزش ابراز وجود منجر به افزایش قاطعیت و عزت نفس و بهداشت روانی و کاهش اضطراب در روابط اجتماعی گشت . (۲۵)

محمدی فر و یزدانی (۱۳۸۱) در مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران سلامت جسمانی را اصلی ترین مؤلفه یافت و وضعیت اقتصادی، استقلال در تصمیم گیری، وضعیت شغلی و هیجان خواهی و برخورداری از تجربه های جدید، در مراتب بعدی قرار گرفتند بین گروه جانباز و عادی بدلیل اعتقادات دینی تفاوتی مشاهده نشد. (۳۷)

اداره کل زندان های استان خوزستان (۱۳۸۲) با بررسی تاثیر ورزش بر میزان ابراز وجود، عزت نفس پرخاشگری، نوجوانان کانون اصلاح و تربیت به این نتیجه رسیدند که تاثیر ورزش بر افزایش عزت نفس و ابراز وجود و کاهش پرخاشگری و درگیری بین افراد تاثیر قابل ملاحظه ای داشت و امکان بازپروری را در محیطی آرام فراهم آورد. (۴)

تحقیقات انجام شده در خارج کشور

بوت و اسپرلینگ<sup>۹</sup> (۱۹۴۲ و ۱۹۵۸) در بررسی تفاوت های شخصیتی ورزشکاران رشته های مختلف به این نتیجه رسیدند که بین ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی از نظر ویژگی های شخصیتی تفاوت معناداری وجود ندارد. (۲۲)

انشل<sup>۱۰</sup> گزارش کرد مقایسه زنان ورزشکار و غیرورزشکار در بازی های پن امریکن ۱۹۵۹ نشان داده است، زنان ورزشکار نمره های نسبتا بالاتری در ارتباط برقرار کردن با دیگران، بدست آوردند. (۷)

در پژوهشی سالتر<sup>۱</sup> (۱۹۴۹) آموزش بیان احساسات، صحبت کردن توأم با حرکات بدنی، ابراز نظر مخالف... را برای رفع عدم قاطعیت معرفی کرد. (۲۱)

لوشن<sup>۲</sup> (۱۹۶۳) اظهار داشت، مشارکت ورزشی توده های متوسط در مقایسه با دیگر طبقات از درصد بالایی برخوردار است تحقیق او بر روی تیم قایقرانی با پاروی آلمان گواه صادقی بود بر این که ورزش از رهگذر فرصت های فراوانی که بدست می دهد و شرایط و موقعیت های مشارکت گسترده در آن، راه هایی برای اجتماعی شدن و یکپارچگی در طبقات متوسط و بالا در اختیار می گذارد. (۷)

در پژوهش های دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ میلادی در آمریکا معلوم شده است که مشارکت در فعالیتهای ورزشی با محافظه کاری سیاسی و همنوایی با نظامهای هنجاری اجتماعی ارتباط مستقیم دارد. (۲۴)

گامیل<sup>۳</sup> (۱۹۶۴) در مقایسه ویژگی های شخصیتی رشته های تیمی و غیر تیمی به این نتیجه رسید ورزشکاران انفرادی خود کفتر، کم اضطراب تر، درون گراتر و از نظر روانی آرام تر هستند. (۲۲)

اسلاشر<sup>۴</sup> (۱۹۶۴) گزارش نمود بین ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی از نظر ویژگی های شخصیتی تفاوت معناداری وجود ندارد. (۲۲)

2-Anshel  
3-Salter  
4-Loushen  
1-Gamil

2-slasher

پیترسون<sup>۷۵</sup> و همکاران (۱۹۶۷) در بررسی تفاوت‌های شخصیتی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی اعلام داشت، زنان ورزشکار در رشته‌های انفرادی برتری جویی، درون‌گرایی و خودکفایی بیشتری از زنان ورزشکار رشته‌های تیمی بدست آوردند. (۲۲)

کرو<sup>۷۶</sup> و همکاران (۱۹۶۷) با بررسی ویژگی‌های شخصیتی بازیکنان نخبه و مبتدی بسکتبال و کاراته نتیجه گرفت، اختلاف معناداری از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی بین آنها وجود ندارد. (۲۲)

سینگر<sup>۷۷</sup> (۱۹۶۹) گزارش نمود ورزشکاران رشته‌های انفرادی در عامل اعتماد به نفس و رشته‌های تیمی در عامل دستپاچگی و عجله امتیاز بالاتری گرفتند. (۲۲)

گاراری، اسچینفلد<sup>۷۸</sup> (۱۹۷۰) اعلام نمود نیازهای ادراک شده مردان و زنان در ورزش به طور معنی‌داری باهم تفاوت داشتند، نیازهای زنان امنیت‌گرایی، انفعالی، تدافعی، زیردست و بی‌تحرك بودن و برای مردان تقلای بدنی شدید، خشونت، پیشرفت، فعالیت حرکتی، استقلال و تسلط طلبی بدست آمد. (۲۲)

ولپه<sup>۷۹</sup> (۱۹۷۰) نیز به این نتیجه رسید که بایستی رفتارهای مخالف عدم قاطعیت را به فرد آموزش داد، او می‌گوید رفتارهای ابراز وجودانه، با اضطراب متناقض هستند به همین خاطر در صورت وجود یکی، دیگری محو خواهد شد. (۲۱)

---

6-Schein field , Garari

3-Peterson

4 -Krol

5-Singer

7-Wolpe



لازاروس<sup>۸</sup> (۱۹۷۱) ضمن توضیح تکنیک های متعدد به بررسی روشهای از بین بردن عدم قاطعیت پرداخته است درنتایج او ابراز وجود روشی برای احقاق حق است و با آن می توان روابط نامتناسب افراد را اصلاح کرد. (۲۱)

زیلمن<sup>۹</sup> (۱۹۷۲) در بررسی علل وقوع خشونت در ورزشکاران گزارش کرد بیشترین احتمال وقوع خشونت خصمانه زمانی است که فرد از لحاظ فعالیت بدنی برانگیخته می شود و ابراز موفقیت آمیز خشونت منتهی به افزایش خشونت می شود. (۷)

بریانی و ترور<sup>۱۰</sup> (۱۹۷۴) در بررسی نمونه دانشجویان، گزارش کرد که ۹٪ آنها مشکلات اجتنابی در موقعیت های اجتماعی داشته اند. (۲۱)

فرا تزک<sup>۱۱</sup> (۱۹۷۵) با مطالعه روی صفات شخصیتی ورزشکاران برتر و متوسط دانشگاهی نتیجه گرفت مردان ماهر و برتر: خود کفاتر و حساس تر هستند و اطمینان بیشتری به خود دارند. (۵۵)

نیال، توتکو<sup>۱۲</sup> (۱۹۷۵) مقایسه ویژگیهای شخصیتی زنان و مردان ورزشکار: زنان از نشان دادن عواطف خود ترسی ندارند بنابراین فشار ناشی از ورزش با شدت کمتری مانع عملکرد ورزشی آنان می شود و همچنین احساس های خود را بیشتر از مردان برای دیگران ابراز می کنند و این عادت فشار را در آنها کاهش می دهد زیرا خود پنداری آنها

---

9-Zillman

2-Fratzak

3-Neal , Tutko

8-Lazarous

Bryant , Trower 1-

با شکست یا موفقیت ورزشی منحرف نمی شود، به هر حال آنها برای رسیدن به سطح ورزشکاری تجربه نسبتاً خوبی برای غلبه بر موانع داشته اند. (۷)

شاو<sup>۴</sup> (۱۹۷۶) گزارش کرد ترس اجتماعی و بی کفایتی اجتماعی مشکلات مربوط به مردان هستند در تحقیق او ۶۱٪ مبتلایان مرد و ۶۰٪ موارد شروع آن حدود ۲۰ سالگی بوده است. (۲۱)

بلانچارد، هرسی<sup>۵</sup> (۱۹۷۷) در بررسی ویژگیهای رهبران موثر در ورزش گزارش نمود دادن فرصت رهبری به اعضای تیم منجر به مسئولیت پذیری، خود انگیختگی، وفاداری به اهداف تیم شده و کنش متقابل مثبت بین اعضای گروه را آسان می کند. (۷)

شاو (۱۹۷۷) در پژوهش خود اعلام داشت ورزشکار تیمی گرایش بیشتری به برونگرایی وابستگی، اضطراب بالا و واقع بینی کمتری دارند، ورزشکاران رشته هایی که مستلزم تماس جسمانی و مستقیم بود در مقایسه با غیرورزشکاران برونگرتر و مستقل تر بوده اند. (۲۲)

منشور بین المللی تربیت بدنی و ورزش یونسکو در سال (۱۹۷۸) رویکرد ورزشی خود را بر اساس ارتقای ارتباط نزدیکتر بین مردم و افراد جامعه - برقراری همبستگی - برادری - احترام و درک متقابل - احترام برای یکپارچگی و شخصیت آدمی - ترویج ارزشهای اخلاقی بویژه در مبارزه با انزوا و خشونت - ترویج ورزش برای همگان بویژه معلولان

---

4-Shaw

5-Blanchard, Hersey

جسمی و ذهنی - حمایت از ورزش زنان به عنوان ابزار تعلیم و تربیت و در نهایت ورزش وسیله ای برای کاستن فاصله ی فقیر و غنی یاد کرده است ، در واقع براینند این خواسته ها و اهداف نیکو ، شمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیکتر شوند و بهتر زندگی کنند.

(۳۴)

بلک برن ، گرین برگ<sup>۷</sup> (۱۹۷۸) رویکردی چندبعدی برای درمان چاقی در جوانان ارائه کرد ، آموزش تغذیه ای به همراه آمادگی ذهنی ، آرامش سازی ، ورزش و تمرین ابراز وجود در این رویکرد ، ۶ ماه تا یکسال برای تعدیل استیل زندگی مورد استفاده قرار گرفتند و در اکثر بیماران تا ۱۸ کیلوگرم کاهش وزن و بیش از ۲ سال نگهداری آن حاصل شد.. (۴۷)

سیلوا<sup>۸</sup> (۱۹۷۹) در پژوهشی بیان نمود شرکت کنندگان برانگیخته تمرکز کمتر و عملکرد ضعیفتری را نشان دادند و از طرفی پرخاشگری منجر به افزایش برانگیختگی شده و هر دو با هم ترکیب و مانع عملکرد موفق شدند. (۷)

هالی و ترور<sup>۹</sup> (۱۹۸۰) معتقدند افراد کم جرات به دلیل قرار گرفتن در شرایط خاص مناسبات و مهارت های اجتماعی لازم برای ایجاد پاسخ های جراتمند را یاد نگرفته است. لذا بایستی به آنها آموزش مهارت های اجتماعی داده شود. (۲۱)

---

6-Blackburn GL ,Green berg I

1- Silva

2- Trower , Holly

ریان<sup>۹</sup> (۱۹۸۰) در مقایسه نوع انگیزش در زنان و مردان ورزشکار اعلام داشت مردان از لحاظ بیرونی انگیزته بودند مثل دریافت کمک هزینه تحصیلی ولی زنان دارای انگیزش درونی بودند و برای خشنودی خود و سرگرمی در برقراری ارتباط با دیگران، به انجام ورزش می پرداختند. (۷)

ریز، جل اسما<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۰) در پژوهشی به این نتیجه رسید که مشوق پیشرفت زنان در پاسخ به نیاز ارتباط و مشارکت موفق با دیگران است، اگر چه آنها متعهدند که بهترین بازی خود را ارائه دهند، درحالی که تلاش مردان در تسلط بر تکلیف، برنده شدن و جایگاه ورزشی می باشد. (۷)

راسل<sup>۱۱</sup> (۱۹۸۱) در پژوهشی اعلام نمود، تماشاگران بعد از دیدن بازی خشن نمره های بالاتری در پرخاشگری و برانگیختگی عاطفی گرفتند. (۷)

هیندی<sup>۱۲</sup> و همکاران او (۱۹۸۲) در بررسی ویژگیهای خلقی ۳-۴ رده سنی نتیجه گرفتند ویژگی های خلقی مانند ابراز وجود، کمرویی، سخت کوشی و ترشروی و ارتباط آنها با یک نوع جنسیت می تواند مورد انتظار باشد، اگر چه تفاوت های جنسی در درجه بندی ویژگیهای اخلاقی وجود ندارد اما بعضی نمونه های رفتاری بین دختران و پسران و همچنین بین فرزند اول و دوم بصورت مشخصی متفاوت می باشد، در مقایسه ویژگی های خلقی و اطلاعات رفتاری گاهی اوقات اختلاف ها کمتر آشکار بوده اند از آنهایی

---

3- Ryan

4- Reis , Jelsma

5-Rusel

6- Hinde RA , Easton DF , Meller RE , Tamplin AM

که هر جنس و هر گروه از خواهران و برادران را بصورت جداگانه بررسی کرده اند. (۵۷)

کراتی<sup>۴</sup> (۱۹۸۳) مریانی که نسبت به ورزشکاران زن خصومت نشان می دهند به شیوه ای عمل می کنند که مغایر نیازهای آنان در ورزش است. (۷)

مکیگ اف ، کوزار<sup>۵</sup> (۱۹۸۳) در بررسی هایی اعلام داشتند مریان موفق دستیاران خود را به آغاز و حفظ تماس های شخصی نزدیک با بازیکنان تشویق می کنند و سر مربی در طول تمرین با شیوه ی انتقاد سازنده همکاری می نماید. (۷)

فوزی<sup>۶</sup> و همکاران او ( ۱۹۸۳ ) یک رویکرد روانی جامع به منظور درمان چاقی را ارائه دادند که بدلیل طبیعت پیچیده این بیماری درمان های پزشکی و روانی بایستی تواما” صورت گیرد و هیچکدام به تنهایی سودمند نیستند زیرا شروع کاهش وزن بایستی با نگهداری دراز مدت آن همراه باشد از طرفی افراد چاق از لحاظ اجتماعی ضعیف هستند لذا از ورزش و یادگیری ابراز وجود و مهارت های ارتباط بین فردی و آگاهی نسبت به مسایل تغذیه ای به منظور درمان روانی استفاده می گردد. (۵۴)

---

7- Cratty

8- Meckik off , Kozar

1- Fawzy F , Pasnau Wellisch DK , Ellsworth RG , Dornfeld L , RQ Maxwell M

روک<sup>۷</sup> (۱۹۸۴) دانشجویان گوشه گیر مشکلاتی در زمینه های توصیف خود شرکت در گروهها ، لذت بردن از حضور در اماکن شادی بخش ، ابراز خود و انجام کارهای مهم اجتماعی دارند. (۲۱)

کارون<sup>۹۸</sup> (۱۹۸۴) ویدمیگر<sup>۹۹</sup> دیگران (۱۹۸۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که استفاده از تحسین کلامی و غیر کلامی و کنش متقابل و کمک از همه اعضای تیم را برای داشتن تیمی منسجم مهم هستند. (۷)

میلر لایت<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۵) در نتایج خود در گزارش بنیاد ورزش های زنان اعلام کرد ، عزت نفس بالاتری در زنانی مشاهده شد که در کودکی ورزش می کردند. (۷)

فاریز اربی<sup>۱۱</sup> (۱۹۸۵) برنامه ای به منظور کنترل چاقی و فشارخون ارائه نمود که در آن برنامه های تناوبی ورزشی به منظور ارائه اطلاعات جدید و افزایش درگیری افراد بکار رفته قدرت تصمیم گیری و افزایش ابراز وجود موضوعاتی غیروابسته به انتخاب تغذیه ای هستند و به منظور بهبود ارتباط با هموعان مورد استفاده قرار گرفت. (۵۳)

ماگنو و فلتز<sup>۱۲</sup> (۱۹۸۵) مطالعه ای در مورد میزان یادگیری اعمال خشونت آمیز غیر قانونی انجام داد و به این نتیجه رسید که مشاهده پرخاشگری در فوتبال حرفه ای کالج منجر به کاربرد آن توسط سایر بازیکنان شد. (۷)

---

2- Rook

3- Carron

4- Widmiger

5- Miller Lite

6-Farris RP , Frank GC , Webber LS , Berenson GS

7-Magno , Feltz

ورنان<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) در پژوهشی نتیجه گرفت چون زنان بیشتر از مردان از درون انگیزته می شوند و دلیل عمده مشارکت زنان در ورزش داشتن اوقات خوش است ، اهانت کلامی با این هدف متناقض است. (۷)

مارلین لودن<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) در بررسی خود اظهار کرد بسیاری از زنان موفق در زمینه تجارت در جوانی شان به ورزش هایی می پرداختند. (۷)

کومار<sup>۵</sup> (۱۹۸۶) در مقایسه ویژگی های شخصیتی ورزشکاران انفرادی و تیمی و غیرورزشکاران به این نتیجه رسید که ورزشکاران دارای ساختار شخصیت متفاوت هستند. (۲۱)

انشل<sup>۶</sup> (۱۹۸۷) بررسی کرد مربیان موفق در گفتگوی موثر با دخالت دادن عقاید سایر اعضای تیم منجر به مسئولیت پذیری آنها نسبت به نتایج تصمیمات می شوند زیرا از اختلاف عقیده داشتن با دیگران هراسی ندارند ، در شروع برقراری ارتباط با دیگران کوشا هستند ، رفتار را تحسین یا انتقاد می کنند نه شخصیت را ، سیاست در باز خود را صمیمانه ابراز می کنند. (۷)

هاینس اس ، گروز دی ال<sup>۷</sup> (۱۹۸۹) نتیجه گرفت ارزیابی های مربی در مورد توانایی ها و قصد و منظور شرکت کنندگان در ورزش و ابعاد اجتماعی ، تاثیر هموعان و خانواده از عوامل مؤثر در تکامل احترام به خود شناخته شده اند البته لازمه آن آموزش مربیان برای

---

8- Vrennan

9- Marilyn Loden

1- Kumar

2-Anshel

3- Hines S , Groves DL

تکامل احترام به خود مثبت و چگونگی مواجه شدن با انواع متنوعی از شرکت کنندگان می باشد. (۵۸)

روزن فلد ، ویلدر<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) در بررسی کار مربیان موفق اظهار داشت با گوش کردن فعال به احساس های دیگران توجه نشان داده و در پاسخ به آنچه که دیگران می گویند با آنها شروع به گفتگو می کنند. (۷)

هیلگارد (۱۹۹۳) نتیجه گرفت نرمش و حرکات ورزشی باعث تسریع مرحله سم زدایی در درمان بیماریهایی چون اعتیاد شده و سبب می شود کارکرد طبیعی قوای بدن سریع تر انجام شود. (۴)

گیل (۱۹۹۲) بیان نمود زنان دارای انگیزش بالا در فعالیتهای متضمن پیشرفت افرادی هستند که در ورزش رقابتی شرکت و در آن پایداری می کنند. (۷)

جنکینز و کارنز<sup>۵</sup> (۱۹۹۲) اعلام داشتند مجموعه هیجانانگیزها و رفتارهای ابراز وجود ممکن است تحت تاثیر متغیرهای فرهنگی قرار گیرد به همین دلیل برای روشن کردن عوامل و متغیرهای بین فرهنگ، تحقیقات خاص فرهنگی لازم است. (۲۱)

کامینگز ان<sup>۶</sup> (۱۹۹۲) گزارش کرد ورزشهای دفاع از خود حاوی تکنیک های زنده جسمانی برای دفع حملات بوده و با تکامل ابراز وجود و قاطعیت و اعتمادبنفس، مانع پرخاشگری زنان کالج در آینده شد. (۴۹)

---

4- Rosen feld , Wilder  
5-Hilgard  
6- Gill  
7- Jenkins , Karens



هورن<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) گزارش کرد رفتار رهبرانی که مشخصه آنها حمایت اجتماعی بود بگونه ای مثبت با احساس رضایت و به گونه ای منفی با نتایج برد و باخت رابطه دارد به طوری که مربیانی که کنش متقابل مثبت در بین اعضا تیم را حق تقدم دادند اغلب تیمی با درصد بالایی از برد نداشتند. (۷)

جمتون و پاول<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) نقش وضعیت و حرکات بدنی را در ابراز عواطف مثبت و منفی مورد بررسی قرار دادند و به تعامل معنی داری دست یافتند. (۲۱)

آشفورد بی ، بیدل اس ، گودازام<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) در بررسی علل وانگیزه های شرکت افراد در مراکز ورزشی عمومی به این نتیجه رسیدند که انگیزه ها شامل حفظ سلامتی و رشد آمادگی جسمانی و رسیدن به آرامش بودند و مردان نسبت به زنان انگیزه تسلط بر عملکرد و افزایش ابراز وجود را و جوانان بهبود روانی - اجتماعی را مطرح ساختند. جنسیت و سن در انگیزه های شرکت در ورزش موثر بودند. (۴۴)

بیکروفت<sup>۴</sup> (۱۹۹۳) به بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر روی جوانان مبتلا به همودیالیز پرداخت و به این نتیجه رسید که رشد همه جانبه ای در مهارت های اجتماعی و خودسودمندی با آموزش مهارت های ابرازی در طول ۸ هفته بدست آمد. (۴۶)

دالاس و همکاران (۱۹۹۳) با مطالعه روی کودکان فلج مغزی و تاثیر بستگان درجه یک آنها و اثر روی سختی ناتوانایی - سن - ترتیب تولد پرداخت و نتیجه گرفت این

---

8-Cummings N

9- Horn

1-Jemton & Paul

2-Ashford B & Biddle S & Goudas M

3-Beecroft PC

کودکان غیر فعال و فاقد ابراز وجود بودند و زمانی که بستگان نزدیک بیشتر متناظر و دستوردهنده بودند این دو ناتوانایی صرفه نظر از سن و ترتیب تولد در آنها زیاد و در موقع مداخله والدین در آنهایی که مهارت اجتماعی ضعیفی داشتند بهبود بیشتری مشاهده شد. (۵۰)

موراسکی و همکاران<sup>۸</sup> (۱۹۹۵) با بررسی ترتیب تولد و مهارت های ارتباطی در دانشجویان گزارش کرد که ارتباط میان ترتیب تولد و انتقال فکر و یکدلی و رفتارهای قاطعانه را در ارتباطات بین فردی نشان می دهد به طوری که ارتباط معنی داری بین فرزند اول و سه مورد بالا وجود ندارد و در فرزند دوم بصورت معنی داری پایین تر بود. (۶۴)

ویسر ام و همکاران<sup>۹</sup> (۱۹۹۵) در بررسی ابعاد روانی ورزشهای رزمی نتیجه گرفت از طریق انجام فعالیت فیزیکی و تجارب گروهی و آموزش آرام سازی، تمرکز، ابراز وجود و رهبری و صداقت در ارتباطات مخصوصا در افراد با سابقه بیماری های ذهنی و عصبی افزایش یافت. (۷۸)

بوایل، ویواین<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۶) در پژوهشی به این نتیجه رسید که افسردگی و ارتباط های ناسازگار بیشتر و ابراز وجود و توانایی حل مشکل کمتر در مردان با خصومت ویژه همسرانشان دیده شد. (۴۸)

---

4-Dallas E , Stevenson J , Mc Gurk H  
5-Murawski MM & Miederhoff P & Rule W  
6-Weiser M & Kutz I & Kuts SJ & Weiser D  
7-Boyle DJ , Vivian D

میلز<sup>۲۱</sup> (۱۹۹۶) اثرات موسیقی بر رفتارهای ابرازی در طول ورزش را مطالعه کرد و اعلام کرد تعداد رفتارهای ابرازی هنگامی که دانش آموزان با موزیک سریع ورزش می کردند بیشتر شد. (۶۵)

توانجی<sup>۲۲</sup> (۲۰۰۱) در مطالعه ای تغییر در ابراز وجود زنان امریکا از سال ۱۹۳۱ تا ۱۹۹۳ را این گونه نشان داد که زنان دبیرستانی و دانشگاهی در ابراز وجود از ۱۹۳۱ تا ۱۹۴۵ افزایش و از ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۷ کاهش و از ۱۹۶۸ تا ۱۹۹۳ افزایش را نشان دادند این افزایش به قدری بود که عدم تفاوت های جنسی را در ابراز وجود نشان داد. ارتباط با نمونه های اجتماعی مانند دستیابی زنان به آموزش و سن متوسط در اولین ازدواج تفاوت های ابراز وجود زنان را با نقش ها و موقعیت های آنان، تایید می کند تغییرات جامعه در شکل گیری نشانه های شخصیتی وارد شده است، تغییر در محیط فرهنگی در شروع کودکی بیشترین تاثیر را در ویژگیهای شخصیتی داشته است. (۷۵)

ریو<sup>۲۳</sup> (۲۰۰۱) با مطالعه ی تاثیر درمان حقیقی - مجازی را بر روی اختلال تصویر بدنی در افراد چاق نتیجه گرفت نشانه های روان پزشکی عمومی شامل اختلالات تغذیه، طرز فکر نسبت به غذا عدم رضایت از بدن، سطح اضطراب، انگیزه برای تغییر و سطح رفتار قاطعانه است. درمان حقیقی شامل رژیم کم کالری و ورزش و درمان مجاری به

---

8- Mills BD

1- Twenge JM

2- Riva G , Bacchetta M , Baruffi M , Molinari E

ایجاد انگیزه برای تغییر و افزایش رفتار قاطعانه ، تغییر طرز فکر نسبت به غذا و تغییر سطح اضطراب مربوط می شد که در صورت توام بودن پیشرفت قابل توجهی را نشان دادند.

(۷۰)

نیوفلدو همکاران<sup>۳۴</sup>(۲۰۰۲) نشان می دهند که راههای بهبود سلامتی در بیماران مبتلا به اختلالات جنسی بایستی با آموزش سلامتی جنسی شامل توسعه مهارت های ارتباطی موثر در افراد ، مهارت تصمیم گیری ، افزایش رفتارهای قاطعانه و توانایی نه گفتن و ایجاد راه های ارتباطی سالم باشد. (۶۷)

والای تیزار<sup>۳۵</sup>(۲۰۰۲) با بررسی میزان اجتماعی شدن زنان در شهر یاد نشان داد که دختران به صورتی اجتماعی شدن که بیشتر هماهنگ و فروتن و مقبول باشند و کمتر احساس می کنند که ابراز وجود کنند بنابر این فواید شرکت در اجتماع مانند توسعه هویت فردی و افزایش تصمیم گیری اهمیت بیشتری برای دختران دارد. (۷۶)

کروگر اربی<sup>۳۶</sup>(۲۰۰۲) با بررسی تاثیر تکنیک های رفتار شناختی در کاهش و کنترل میل جنسی نتیجه گرفت آموزش مهارت های ارتباطی فردی و اجتماعی و افزایش مهارت ابراز وجود و آموزش سلامت جنسی به همراه روش های دیگری در درمان رفتاری و روان - دارویی بایستی بکار روند. (۶۰)

3- Neufeld JA ,Klingbiel F , Bryen DN , Silverman B , Thomas A ,

4- Valaitis R

5- Krueger RB , Kaplan MS

مارتین ، بت چاوا<sup>۲۷</sup>(۲۰۰۳) با بررسی روش های ارتباط بین دختران و پسران شنوا و ناشنوا در مدارس اصلی گزارش کرد دخترانی که کم ترس ، قابل اعتماد و دلگرم بودند و به تنهایی بازی می کردند و به راحتی و به صورت واضحی درخواست خود را بیان می کردند ، ارتباط خوبی را از هم نوعان شنوا دریافت می کردند ، از طرفی ارتباط پسران ناشنوا با هم نوعان شنوا ، حاصل توانایی و عملکرد خوب آنها در ورزش بود. (۶۳)

سالگیوئرو<sup>۲۸</sup> و همکاران (۲۰۰۴) به ارتباط بین توانایی های فیزیکی و انگیزه های شرکت در ورزش در شناگران رقابتی جوان پرداخت و اعلام کرد پنج عامل انگیزشی به ترتیب ۱- سلامتی ۲- ارتباط موثر و موفق با دیگران ۳- مهارت های رقابتی ۴- پیوستگی ۵- مقام در اولویت هستند و جنسیت و سن سطح تجربه و تخصص تاثیر مهمی نداشتند. (۷۱)

دیوید<sup>۲۹</sup> و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد ورزش های دفاع از خود اثر مثبتی به روی سلامتی شخصی ، افزایش احساس شایستگی و احترام به خود ، اعتماد بنفس ، قاطعیت و ابراز وجود و کاهش رفتارهای اجتنابی و ترس اجتماعی داشته است. (۵۱)

دیوراستون ام ، گرین کی<sup>۳۰</sup> (۲۰۰۳) در مورد چگونگی تجویز برنامه ورزشی برای بیشترین تاثیر در تمام طول عمر عنوان کرد دلیل و راه شرکت مادام العمر افراد در ورزش

---

6- Martin D & Bat chava Y

1- Salguero A & Gonzalesz & Boto R & Tuero C & Marquez S

2- David WS & Cotton AJ & Simpson TL & Weitlauf JC

3-Thurston M & Green K

تمرکز بر تغییر انگیزش و رفتار به سوی رضایتمندی و لذت از طریق تکامل مهارت های ارتباطی افراد است . (۷۳)

یوشی موراچ<sup>۳۱</sup> (۲۰۰۵) ارتباط بین نوع رهبری و ابراز وجود اعضا در کلوب های ورزشی را مطالعه نمود و گزارش کرد وقتی فرمان ها بصورت مقتدرانه و با عدم دخالت دیگران ارائه می شد افراد به منظور ابراز وجود و همبستگی بین اعضا، بصورت سخت کوشانه و با رضایت ، در فعالیت های کلوب شرکت نمی کردند. (۸۰)

رئوام و فرنز تی<sup>۳۲</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نتیجه گرفت ورزش در کاهش پرخاشگری در محیط های کاری بیمارستان و مسئولیت و فشار محیط اجتماعی بیمارستان و عدم درک بین بیماران و کارکنان در خطر ایجاد پرخاشگری موثر بودند و فلسفه ورزشهای رزمی با آموزش احترام به خود و اعتماد بنفس در مدیریت موقعیت های کشمکش، عناصر کلیدی بودند. ( ۶۹ )

ایندرسن و دای ویوز<sup>۳۳</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان داد پسران ۱۱-۱۳ ساله ای که در ورزش هایی چون بوکس و کشتی شرکت کردند و در خارج از ورزش درگیری های ضد اجتماعی و پرخاشگری از خود نشان دادند و نشانه ای وجود نداشت که پسران وارد شده به این ورزشها از نظر شخصیتی پرخاشگر یا ضد اجتماعی بوده باشند. (۵۲)

---

4- Yoshimura H

5- Rew M & Ferns T

6- Endresen IM & Diweus D

سگال<sup>۱۳۴</sup> (۲۰۰۵) ارتباط ابراز وجود با افسردگی و حمایت اجتماعی میان پرستاران مسن مطالعه نمود و نشان داد برای کاهش افسردگی بهترین راه افزایش سلامت فردی و ابراز وجود افراد بود و حمایت اجتماعی تنها تاثیر کمی داشت. (۷۲)

گروور<sup>۱۳۵</sup> (۲۰۰۵) با شکل دهی مهارت های ارتباطی موثر و ارتباط درمانی در محیط کار گزارش کرد

آغاز کردن و پایان دادن به گفتگو - گوش کردن - همدلی کردن - با ابراز وجود و قاطعانه بودن لازمه ارتباط های موثر با دیگران در محیط های کاری بدست آمد که منجر به افزایش روابط بین فردی در محیط کار می شوند. (۵۶)

تیمینس و مکابی<sup>۱۳۶</sup> (۲۰۰۵) با بررسی میزان رفتارهای ابراز وجودانه و قاطعانه در محیط کاری پرستاران اعلام کرد رفتارهای ابراز وجود با تکرار بیشتر در میان پرستاران همکار دیده شد تا مدیران پزشکی. مسئولیت نسبت به بیماران از این نوع رفتار حمایت می کرد و با درجه پرسنلی آنها مربوط می شد و ترس از مدیران و جو کار به عنوان موانع دیده شدند، افزایش قاطعیت باید شامل برنامه های قبل و بعد از استخدام باشد و عمل خود گردان و دفاع از مشتری بایستی جزو سیاست های کاری باشد. (۷۴)

---

7- Segal DL  
1- Grover SM  
2- Timmins F & Mc Cabe C

پیت ساووز<sup>۳۷</sup> و همکاران (۲۰۰۵) تاثیر فعالیت فیزیکی اوقات فراغت به روی ملاک های اجتماعی، نحوه زندگی و ویژگی های روانکاوی مردان و زنان یونان را مطالعه نمود و اعلام کرد افراد فعال فیزیکی در مهارت های شغلی موفق تر بودند و بیشتر در مناطق روستایی زندگی می کردند، ازدواج نکرده و سیگار نمی کشیدند و علاقمند به رژیم غذایی سالم بوده، نشانه های تنش و افسردگی کمتری را داشتند. (۶۸)

نسپر<sup>۳۸</sup> (۲۰۰۵) در بررسی اثر تمرینات ورزشی و یوگا در پیشگیری و درمان بیماری های اعتیاد آور نشان داد ورزش با آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی و اجتماعی، مهارت تصمیم گیری، دخالت فامیل و ابراز وجود با قدرت نه گفتن جزو درمان های پیچیده و بلند مدت و منظم آن قرار دارد. مزیت یوگا به دلیل توام بودن تمرین های ورزشی و آرام سازی است و از طرفی ورزش رقابتی حرفه ای تعداد عوامل خطرزا را در مشکلات مرتبط به مواد افزایش می دهد. (۶۶)

ویلسون<sup>۳۹</sup> و همکاران (۲۰۰۵) با مقایسه ۲۱ برنامه برای خویشتن داری تا ازدواج گزارش کرد تقدم بر مهارت هایی چون انتخاب هدف - تصمیم گیری و ابراز وجود - روابط صادقانه و عوامل روانی چون احترام به خود نتیجه بهتری را حاصل کرد. (۷۹)

باری تایگای<sup>۴۰</sup> (۲۰۰۵) تاثیر ورزش به روی سلامت ذهنی: افزایش ترشحات غده هیپوفیز و اندورفین ها مانع افسردگی و استرس شده و یک حس کنترل بر بدن و زندگی

3- P itsavos C & Panagiotakos DB & Lentzas Y & Stefanadis C

4- Nespor K

5- Wilson KL & Goodson P & Pruitt BE & Buhi E & Davis & Gunnele E



را بدست می دهد ، توسعه ابراز وجود و کمک به فرد در تغییر الگوهای فکری و کاهش تنش و عصبانیت ، گيجی و خستگی از نتایج ۵ ساله تحقیق مور در دانشگاه داک D uke بود، برای رسیدن به این نتایج ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرینات هوازی بیشترین تاثیر را داشتند. (۴۵)

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از پژوهش‌های انجام گرفته

ابراز وجود روشی جهت احقاق حقوق افراد در ارتباطات بین فردی و اجتماعی است، فقدان آن با مشکلات روانی همچون انفعال- پرخاشگری- پرخاشگری منفعل- اضطراب- افسردگی- تنش و استرس و از طرفی وجود آن با عزت نفس، کمال گرایی، جلوگیری از انحرافات اجتماعی و موفقیت‌های شغلی و حضور مثبت و مؤثر در جامعه و... همراه است، فاصله طبقاتی و عدم وجود امکانات خودمطرح شدن بویژه در مناطق محروم و کمبود اطلاعات و عدم آگاهی مردم در این زمینه منجر به افزایش افراد فاقد ابراز وجود می گردد. روانشناسان از روشهای سرمشق‌پذیری و تمرین و مشاوره گروهی بیشترین استفاده را افزایش میزان ابراز وجود و رفع مشکلات ارتباطی افراد، کرده‌اند. به منظور رفع ترس از روابط اجتماعی نیاز به شرایط و امکاناتی است که مهارتهای ارتباطی را در افراد رشد دهد.

پژوهشهای حاکی از تفاوت‌های شخصیتی بین ورزشکاران و غیرورزشکاران نشان‌دهنده ویژگی‌هایی است که در نتیجه شرکت در ورزش رشد یافته‌اند. نمرات بالایی که ورزشکاران در برقراری ارتباط با دیگران کسب کرده‌اند از این جمله است، افسردگی و اضطراب کمتر و اعتماد به نفس و عزت نفس و احترام به خود بالایی در ورزشکاران گزارش شده است حتی خشونت به دلیل ایجاد سیکل معیوب برانگیختگی - ضعیف شدن عملکرد در ورزشکاران سطوح بالا مشاهده نشده است. مربیان موفق در گفتگوی مؤثر نیز از قدرت نه گفتن - انتقاد سازنده - ابراز احساسات مثبت - بیان و ابراز محدودیت‌های شخصیتی (شخصی) در موقع لزوم - ارائه رفتار منطقی در موقع اختلاف عقیده داشتن با دیگران و ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی، در برقراری ارتباط صمیمانه با اعضای تیم‌هایشان استفاده نموده‌اند. انتقال این تکنیکها به شرکت‌کنندگان در ورزش مخصوصاً ورزشکاران که حتی از علائم غیر کلامی مربی سرمق‌پذیری می‌کنند، محیط ورزش را به فضایی آرام و شاد تبدیل می‌کند که امکان بازپروری و بهبود و پیشرفت مهارت‌های روانی و ارتباطی بین فردی و اجتماعی را فراهم می‌سازد. ورزش از رهگذر فرصت‌های فراوانی که به دست می‌دهد و شرایط و موقعیت‌های مشارکت گسترده در آن راههایی برای اجتماعی شدن و یکپارچگی طبقات مختلف جامعه را فراهم می‌سازد، بنابراین می‌توان از آن به منظور کم‌رنگ کردن فاصله طبقاتی و کاهش افراد فاقد ابراز وجود بخصوص در مناطق محروم استفاده نمود.

شروع برقراری ارتباط، ادامه و پایان دادن به آن ارتباط موثر با دیگران، به میزان زیادی در محیط‌های کاری استفاده می‌گردد. پژوهش‌ها نیز حاکی از آنند که افراد فعال از لحاظ فیزیکی در مهارت‌های شغلی موفق‌تر بوده، با نشانه‌های تنش و افسردگی کمتر در شرایط مختلف احساس شادی و بهزیستی می‌کنند. سلامت جسمانی عامل موثر بر احساس شادی و بهزیستی است. افراد شاد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند. رابطه معنی‌دار ورزش و عزت نفس و ابراز وجود نشان داده است که ورزش میزان ابراز وجود در افراد را افزایش می‌دهد، جلوگیری و درمان مصرف مواد مخدر و مراقبت در برابر تمایلات جنسی نیز نیاز به ابراز وجود و احترام به خود بالایی دارد قدرت نه گفتن را می‌طلبد. بنابراین می‌توان از فعالیت فیزیکی و تجارب گروهی در ورزش به منظور آموزش مهارت‌های ارتباطی سالم و مهارت تصمیم‌گیری و افزایش احترام به خود در جوانان استفاده کرد مخصوصاً در دختران که به گونه‌ای اجتماعی شده‌اند که کمتر ابراز وجود کنند لذا فواید شرکت در اجتماع به گونه‌ای سالم و مطابق هنجارهای اجتماعی اهمیت بیشتری برای آنان دارد. آمادگی ذهنی برای ارتباط موفق با دیگران یکی دیگر از پیامدهای روانشناختی ورزش در افرادی است که دچار نقایص جسمانی هستند مانند افراد مبتلا به چاقی - ناشنویان - معلولان جسمی و ذهنی و ... که خودپنداری و تصویر بدنی مثبت در ورزش می‌تواند به آنها در حضور به دلیل توانمندیها و نه کمبودهایشان در جامعه

کمک کند، ورزش همگانی بدور از عوامل خطرزا ورزش رقابتی مانند یوگا که با آرام سازی همراه است بیشترین تاثیر را در این زمینه داشته‌اند.

در این پژوهش اهداف منشور بین المللی المپیک و ورزش یونسکو در سال ۱۹۷۸ مد نظر قرار گرفته است: ترویج ارزشهای اخلاقی به ویژه در مبارزه با انزوا و خشونت - ترویج ورزش همگانی به ویژه برای معلولان جسمی و ذهنی - رشد ارتباط مردم جامعه - کاستن فاصله فقیر و غنی که بر آینه این خواسته‌ها و اهداف نیکو مشمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیکتر شوند و بهتر زندگی کنند.

## روش پژوهش

تحقیق حاضر از نوع علی مقایسه ای پس از وقوع است و سعی بر آن است تا حاصل آزمایش یا واقعه ای که به صورت طبیعی رخ داده و قابل دستکاری نیست، با علل وابسته به آن ربط داده شود، در این پژوهش محقق بر آن است تا دو گروه از دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار را در زمینه ی میزان مهارت ابراز وجود (قاطعیت) با انجام یک پس آزمون مقایسه نماید .

## جامعه و نمونه آماری و روش نمونه برداری

جامعه آماری در این پژوهش شامل ۱۰۲۳۸ دانشجوی دختر می باشد که در سال ۱۳۸۴ در رشته های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد به تحصیل اشتغال داشتند . نمونه آماری پژوهش ۳۸۰ نفر است که با استفاده از جدول حجم نمونه آماری کرجسی و مورگان تعیین شده است . نمونه آماری دختران غیرورزشکار ۳۰۰ نفرند که بصورت تصادفی ساده از رشته های مختلف انتخاب شده اند و نمونه ورزشکاران شامل اعضای تیم های ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد است که در سال تحصیلی ۸۴-۸۳ به مسابقات خارج از دانشگاه اعزام شده اند.

## متغیرهای پژوهش

الف) متغیرهای مستقل :

۱- دختران ورزشکار و غیر ورزشکار با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال

ب) متغیرهای وابسته :

۱- میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) و زیر مجموعه های آن شامل : میزان امتناع از درخواست

یا قدرت نه گفتن ، بیان و ابراز محدودیت های شخصی ، شروع برقراری ارتباط

اجتماعی ، ابراز احساسات مثبت ، انتقاد کردن ، اختلاف عقیده داشتن با دیگران ،

ابراز وجود در موقعیت خدماتی ، ۲- میزان ابراز وجود با توجه به وضعیت تاهل

۳- میزان ابراز وجود با توجه به ترتیب تولد در خانواده

ابزار اندازه گیری

الف) پرسشنامه مشخصات فردی

از این پرسشنامه برای اندازه گیری متغیرهای مستقل که حاوی خصوصیات فردی آزمودنی ها شامل سن و سابقه ورزشی ، وضعیت تاهل ، ترتیب تولد ، میزان تحصیلات پدر و مادر و ... می باشد استفاده گردیده و همراه با پرسشنامه اصلی به آزمودنی ها تحویل داده شده است. ( پیوست )

ب) پرسشنامه ارزیابی میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) گامبریل

این پرسشنامه توسط حمیدرضا رمضانی بروی دانشجویان با قاطعیت کم مورد استفاده قرار گرفته و

پایایی پرسشنامه در روش پس آزمون حدود ۸۱٪ می باشد ، در این پژوهش روایی با انجام یک پیش آزمون بروی ۳۰ نفر از ورزشکاران و غیر ورزشکاران و آزمون آلفا کرونباخ بالای ۸۰٪ بست آمده است .

این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال می باشد هر سؤال بیان یک موقعیت است که آزمودنی بایستی پاسخ ( ۱-۵ ) خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد این پرسشنامه توسط فارنهام و هندرسون ۱۹۸۴ ، الکساندرار . ریچ و هارود . ای اسپرودر ، راکوس . ا . ریچارد ۱۹۹۱ جهت اندازه گیری متغیرهای مستقل تایید و مورد استفاده قرار گرفت .

قابل ذکر است که سؤالات پرسشنامه ۷ موقعیت شامل: امتناع از درخواست یا قدرت نه گفتن (در سؤالات ۱، ۴، ۶، ۱۱، ۲۷، ۳۵) - بیان و ابراز محدودیت های شخصی (۵، ۷، ۱۰، ۱۹، ۳۴، ۳۹ شروع برقراری ارتباط اجتماعی (۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۹) - ابراز احساسات مثبت (۲، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۰، ۳۷) - انتقاد کردن (۱۴، ۲۳، ۳۱، ۳۲، ۳۸) - اختلاف عقیده داشتن با دیگران (۸، ۲۱، ۲۴، ۲۶، ۳۳، ۴۰) - میزان ابراز وجود در موقعیت های خدماتی (۳، ۹، ۱۳، ۲۰، ۲۵، ۳۶) که به صورت نا منظم قرار گرفته اند را مورد سنجش قرار می دهد.

#### روش جمع آوری داده ها

به منظور جمع آوری داده ها با مسئولان واحد فوق برنامه تربیت بدنی دانشگاه آزاد هماهنگی شد و اسامی اعضای تیم های ورزشی به همراه شماره های تماس آنها گرفته شد، پس از هماهنگی با یکایک ورزشکاران پرسشنامه ها به آنها تحویل گردید و پس از تکمیل توسط پژوهشگر جمع آوری شد، در مورد نمونه ی غیر ورزشکاران، با ارائه معرفی نامه به گروه دانشکده ها، پرسشنامه ها به صورت گروهی یا انفرادی در رشته های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد توزیع و توضیحات لازم در مورد نحوه تکمیل آن به دانشجویان داده شده است و پس از تکمیل توسط پژوهشگر جمع آوری گردید، لازم به ذکر است، موضوع اصلی پژوهش یعنی ابراز وجود محرمانه نزد پژوهشگر باقی مانده و پرسشنامه تحت عنوان ویژگی های شخصیتی به آزمودنی ها ارائه شد، در ضمن



ساعت تکمیل پرسشنامه ها در روزهای مختلف توسط کلیه ی غیر ورزشکاران و اکثریت ورزشکاران در حدود ۵ بعد از ظهر بوده است .

### روش تجزیه و تحلیل آماری

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است .

در آمار توصیفی برای تعیین میانگین ، انحراف معیار ، جداول فراوانی استفاده شده است .

در آمار استنباطی به منظور آزمون فرضیه ها از آزمون آماری  $t$  استیودنت در گروه های مستقل و همچنین آزمون تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شده است .

شرکت در ورزش و تاثیر آن بر باورها، نگرش ها، شکل شخصیت و توسعه مهارت ها همیشه مورد بحث و بررسی بوده است. چنین استنباط می شود که درس هایی که از شرکت در ورزش می آموزیم به سایر جنبه های اجتماعی نیز انتقال می یابد و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت آمیز در آن زمینه ها یاری می دهد.

سابقه این اندیشه که شرکت در ورزش تاثیر مثبتی در شکل گیری شخصیت افراد دارد دست کم به زمان افلاطون برمی گردد. او بین آمادگی جسمانی و سلامت اخلاقی ارتباط نزدیکی قایل بود.

پژوهش های متعددی که در سالهای پس از ۱۹۵۰ میلادی انجام شده حاکی از تایید فرضیه هایی است که مدعی اند شرکت در ورزش تجارب ویژه ای برای شرکت کننده فراهم می آورد که با موفقیتها و آرزوهای تحصیلی همبستگی مثبت دارد. پژوهش های انجام شده دیگری نیز مؤید ارتباط معکوس بین ورزش و بروز رفتارهای بزهکارانه است. داده های حاصل از پژوهش های مختلف چنین ارتباطی را برای مردان و زنان از همه نژادها و طبقات اجتماعی و در مقاطع مختلف نشان داده است. (۲۴)

زیر بنای نظری پژوهش

در دیدگاه روانکاوی فروید<sup>۱</sup> ضمن بررسی مراحل شکل‌گیری شخصیت انسان از فعل‌پذیری و حالت انفعالی بحث کرده است او می‌گوید اگر در مرحله دهانی ارضاء بیش از حد یا ناکامی شدید پیش آید فرد در بزرگسالی دو منش خواهد داشت، یکی منش اتکالی و دیگری پرخاشگرانه که بعداً فرد سعی می‌کند همیشه دیگران را از خود راضی نگهدارد و در خود احساس حقارت می‌کند چون از خود اراده‌ای ندارد و در دیگری فرد سلطه جو و فحاش می‌شود، او کم‌رویی را، اضطراب اجتماعی و اخلاقی می‌داند که در آن فرد می‌ترسد احساس، فکر و یا عملی که مورد پسند اخلاق اجتماعی و بخصوص خانواده نیست را انجام دهد.

اریکسون<sup>۲</sup> در تقسیم مراحل رشد روانی اجتماعی معتقد است فرد در دومین مرحله رشد با دو موضوع روبرو می‌شود. خودکفایی در برابر شرم و تردید، احساس کنترل شدید یا ازدست دادن کنترل می‌تواند پایه‌گذار احساس شرم در کودک گردد که تاثیر آن در تمام مراحل زندگی پایدار می‌ماند.

دیدگاه انسان‌گرایی تحقیقات گسترده‌ای در مورد ابراز وجود انجام داده‌اند و درمان را برای انسانی که آزاد و مختار است و می‌تواند احساسات و عواطف خود را براحتی بیان کند را در تجربه احساسات خود و آگاهی از وجود آنها می‌داند.

---

1- Freud  
2- Erikson

رویکرد شناختی، ترس از روابط اجتماعی را ناشی از پندارها و افکاری می داند که بر انسان حاکم می باشد. (۲۱)

## ۱۲- مبانی نظری پژوهش

## ۱۳- ابراز وجود و کاربرد آن

آموزش ابراز وجود روشی است برای رفع اضطراب هایی که از روابط متقابل اجتماعی ناشی شده اند. افرادی که به علت عدم مهارت های مهم بین فردی و اجتماعی نمی توانند احساسات و خواسته های خویش را بیان کنند و یا از عهده رد تقاضاهای نامعقول دیگران بر نمی آیند و غالباً از جانب افراد دیگر مورد سوء استفاده قرار می گیرند، احساس احترام به خود و یا عزت نفس را از دست می دهند و معمولاً احساس می کنند کنترلی بر وقایع زندگی خویش ندارند. این افراد از رویارویی با مسائل مختلف زندگی اجتناب می نمایند. خشنودی انسان در زندگی تا حدودی به ارضای نیازهایی وابسته است که محصول ارتباط با دیگران هستند. (همچون دوستی، عشق، تقدیر، پیشرفت، احترام، اعتماد و عزت نفس)، به دلیل اینکه ارضای بسیاری از نیازهای اساسی انسان مستقیم یا غیر مستقیم به دیگران بستگی دارد لذا توانایی شخص برای واکنش متقابل اثربخش با افراد دیگر بسیار مهم است. افرادی که فاقد مهارت های لازم هستند اغلب در ارضای نیازهای اساسی خویش با شکست روبرو می شوند. به عنوان مثال دانش آموزی که نمی تواند سوالی را که

در نظرش کم اهمیت جلوه می کند از معلم بپرسد ممکن است هرگز نتواند به تقویتی که از طرف معلم در زمینه طرح سؤالات جالب ارائه می شود. دست یابد و یا مردی که نمی تواند تقاضاهای شغلی و یا آرزوهایش را به مافوق خودش بگوید ممکن است زندگی را بدون توفیقات شغلی سپری کند. آموزش ابراز وجود به افراد کمک می کند تا مهارت هایی را در زمینه ابراز حقوقشان کسب کنند، بدون اینکه به دیگران آسیبی وارد نمایند. به افراد آموزش می دهند تا باور کنند که می توانند در اهدافشان پیشرفت نمایند و می توانند احساسات درونی شان را بدون ترس از استهزاء، از دست دادن احترام یا حتی از دست دادن محبت ابراز کنند. نظریه آموزش ابراز وجود تا حدود زیادی بر پایه اصول شرطی شدن و یادگیری استوار شده است. بسیاری از طرفداران این نظریه چنین فرض می کنند که اگر افراد انسانی مجموعه ای از مهارت ها را فراگیرند، می توانند نیازهای اساسی خودشان را ارضاء نمایند. به عبارتی دیگر از طریق فراگیری مهارت ها، شخص قادر می شود اهدافی را رشد دهد که چنین اهدافی راه رسیدن به ارضای نیازها را ممکن می سازد. بنابراین مشکل بسیاری از افراد آن نیست که فاقد اهدافی در زندگی شان می باشند، بلکه آنها نمی دانند چگونه باید به اهدافشان برسند.

نظریه آموزش ابراز وجود نخستین بار توسط آندریو سالتر<sup>۴۳</sup>(۱۹۴۹) مطرح شد. او از افکار پاولف درباره برانگیختگی و بازداری تاثیر پذیرفته بود. سالتر عقیده داشت که بعضی از افراد بیشتر متمایل به عمل مداری بوده و مقدار زیادی حالت برانگیختگی دارند. افراد

---

1- Anderew Salter

دیگر بیشتر به حالت تورو تیک متمایلند، یعنی حالت بازداری در آنها بیشتر است. طبق نظر سالتز نقش درمانگر آن است که افراد را به سوی عمل مداری سوق دهد. او بیمارانش را تشویق می‌کند احساساتشان را به طور آزادانه‌ای نشان دهند تا مقدار زیادی حالت برانگیختگی در آنها به وجود آید. منظور سالتز از برانگیختگی زیاد، حالتی است که در آن افراد می‌توانند تمام توان‌های خود را چه از نظر شناختی و چه از نظر عاطفی به فعلیت برسانند. چنین حالتی اشتیاق آور و لذت‌بخش است. او اشاره کرده است که بسیاری از افراد از عادت به حالت بازداری رنج می‌برند. آنها می‌توانند این حالت را از طریق تمرین هیجانی رفع کنند و حالت برانگیختگی ایجاد نمایند. نهایتاً "حالات برانگیختگی و بازداری متعادل می‌شوند. به نظر سالتز تغییراتی که بدین طریق در رفتار ایجاد می‌شود منجر به تغییر بیولوژیکی مغز می‌شود و شخصیت تازه‌ای را پدید می‌آورد، شخصیتی که می‌تواند با سرعت تصمیماتی را اتخاذ نموده، از مسئولیت‌ها لذت ببرد، بدون اینکه از اضطراب به ستوه آید.

ولپی و لازاروس<sup>۱۴</sup> از افراد دیگری هستند که در رشد نظریه ابزار وجود نقش عمده‌ای دارند. آنها تعدادی از روش‌های آموزش ابزار وجود را به منظور کمک به افراد در جهت به دست آوردن کنترل وقایع زندگی مطرح کرده‌اند. ولی نقش بازی کردن را به منظور کاهش اضطراب مطرح می‌کند. با استفاده از این روش بیمار یاد می‌گیرد با موقعیت‌های اضطراب‌زا به طور موفقیت‌آمیزی رو به رو شود. موقعیت‌هایی که ممکن است در بیمار

---

1- Wolpe & Lazarus

ایجاد اضطراب کند درجه بندی می‌شوند، سپس بیمار تشویق می‌شود تا با هر حالت عاطفی (خشم، محبت و...) که اضطراب را منع می‌کند پاسخ دهد. با تکرار این تمرینات بیمار یاد می‌گیرد تا با موقعیت‌های اضطراب‌زا با موفقیت برخورد نماید.

لازاروس عقیده دارد افراد برای رشد دادن یک حالت آزادی هیجانی یاد بگیرند هیجان‌اتشان را ارائه کنند. او بیمارانش را آموزش می‌داد برای گرفتن حقوقشان فعالیت کنند. آموزش‌ها عبارت بودند از کمک به افراد برای درک حق قانونی خویش، چگونگی تلاش برای رسیدن به آنها و جلوگیری از پایمال شدنشان. (۲۸)

### **پیش‌فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود**

در سالهای اخیر شیوه‌های متفاوتی از آموزش ابراز وجود مطرح شده است. بررسی همه این روش‌ها از حوصله این بحث خارج است. به نظر می‌رسد که همه این فنون بر چهار فرض اساسی استوار باشند.

#### **۱- مهارت‌ها**

اولین و مهمترین پیش‌فرض آن است که شخص باید یاد بگیرد او می‌تواند رویدادهای محیطش را کنترل کند. همچنان که اشاره شد افرادی که احساس می‌کنند کنترلی بر وقایع مختلف زندگی خویش ندارند به تدریج به سوی درماندگی سوق پیدا می‌کنند و نهایتاً تلاش‌هایشان در جهت رسیدن به اهداف زندگی کاهش می‌یابد. بهترین روش برای به وجود آوردن احساس کنترل و رهایی از درماندگی عبارت است از یاد گرفتن مهارت‌هایی برای رویارویی با موقعیت‌های روزانه محیطی مورد نیاز.

فراگیری این مهارتها نه تنها تقویت لازم را برای ایجاد رفتار سازگارانه فراهم می‌کند، بلکه این عقیده را در شخص به وجود می‌آورد که

وقایع قابل کنترل‌اند. (۲۸)

#### ۱۴- ۲- مفهوم خود

دومین پیش فرض آن است که باید مفهوم خود شخص تغییر کند. مطالعاتی که درباره افراد با ابراز وجود بالا و افراد با ابزار وجود پایین انجام گرفته، نشان داده است افرادی که ابزار وجود پایینی دارند مفهوم خود ضعیفی می‌باشند. اگر چه یادگیری مهارت‌های اجتماعی به دلیل تقویتی که به همراه دارند می‌تواند به تغییر مفهوم خود کمک کند اما بر اساس استدلال بسیاری از نظریه پردازان این تغییر ممکن است به کندی صورت گیرد. به عنوان مثال اگر بپذیریم که مفهوم خود مبتنی بر مجموعه‌ای از موقعیت‌ها و شکست‌هاست، در این صورت تعداد کمی از موقعیت‌ها (در جریان مهارت آموزی) در مقایسه با یک عمر احساس شکست در طول زندگی ممکن است تغییرات اندکی را در مفهوم خود ایجاد کند. بدین منظور، تکنیک‌های آموزش ابراز وجود اغلب برای به وجود آوردن تغییرات سریعتر در مفهوم خود طرح‌ریزی می‌شوند. یک تکنیک عبارت است از دادن اطلاعات مثبت به افراد درباره اینکه مفهوم خود مثبت پیامدهای مناسبی به همراه دارد. مثلاً به شخص گفته می‌شود که اگر مفهوم خود مثبتی داشته باشد، قدرت فکری و حالت کمال و شایستگی‌اش در زندگی فزونی می‌یابد از آنجا که تعدادی از افراد با ابراز وجود پایین افکار منفی مداومی درباره خودشان دارند، در برنامه آموزش ابراز وجود چندین



روش جهت توقف این افکار منفی به وجود آمده است. یک روش آن است که هر وقت فکر منفی به وجود می آید شخص به طور ساده‌ای بگوید: ایست. روش دیگر عبارت است از اینکه شخص به جای سخنان منفی درباره خود، سخنان مثبتی را جایگزین نماید. مثلاً او تشویق می شود به اینکه بگوید: «من می توانم آن کار را انجام دهم»، «من می توانم موفق شوم»، «من قادرم به خوبی در جمع ظاهر شوم» و جملاتی از این قبیل. سومین پیش فرضی که طرفداران آموزش ابراز وجود مطرح می کنند عبارت است از اینکه وقتی ناتوانی در کنترل وقایع محیطی وجود داشته باشد، وجود آسیب ها (همچون اضطراب، افسردگی و کمرویی و حقارت) اغلب طبیعی و قابل پیش بینی است.

بسیاری از طرفداران این نظریه مفاهیمی مطرح می کنند که مشابه مفاهیم سلیگمن<sup>۴۵</sup> درباره درماندگی آموخته شده است. آنها نداشتن ابراز وجود را کم و بیش معادل درمانده شده می دانند. نتیجتاً "آموزش ابراز وجود به طرف یاد دادن مهارت هایی سوق داده می شود که افراد را در کنترل وقایع زندگیشان یاری رساند. به افرادی که از آسیب های مخصوصی (همچون کمرویی) رنج می برند آموزش داده می شود تا بتوانند نیازهای مخصوص خویش را ارضا نمایند و بدین وسیله نشانه های آسیب شناسی در آنها برطرف می شود. (۲۸)

## شخصیت

طرفداران آموزش ابراز وجود عقیده دارند که آموزش ابراز وجود، یک شخصیت همراه با ابراز وجود را می‌پروراند. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های مخصوص تغییرات کلی در الگوهای تفکر و عمل ایجاد می‌کند. اینکه واقعا این تغییرات چگونه تولید می‌شوند به درستی روشن نیست. چنین فرض می‌شود که شخص از آموزش‌ها اصول معین و گرایش‌های پاسخ‌دهی مشخصی را انتزاع می‌کند و آنها را به موقعیت‌های جدید نیز تعمیم می‌دهد. همچنین فرض بر آن است که وقتی یک مفهوم خود مثبت پدید می‌آید، شخص رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد که با آن مفهوم خود متناسب باشد به طور کلی داشتن این عقیده که یک واقعه قابل کنترل است تا حدودی برای ایجاد رفتار مناسب کافی است، بنابراین ضرورتی ندارد همه مهارت‌های لازم به شخص آموزش داده شوند.

در آموزش ابراز وجود شیوه‌ی واحدی وجود ندارد و شیوه‌های عملی گوناگونی برای آن موجود می‌باشد این روش‌ها نه تنها باید مهارت‌هایی را به منظور رویارویی با موقعیت‌های روزانه زندگی آموزش دهند، بلکه باید به افراد کمک کنند تا نگرش ایشان را نسبت به خویش‌تغییر بدهند. به خصوص آموزش‌ها باید افراد را متقاعد کند که اگر آنها حقوق و خواسته‌هایشان را به طریقی مثبت مطرح کنند رفتارشان بهتر خواهد شد. (۲۸)

## کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود

آموزش ابراز وجود می‌تواند در کارهای بالینی و مشاوره‌ای کاربردهای فراوانی داشته باشد. همچنین آگاهی از تاثیرات آن، در اصلاح شیوه‌های تربیتی خانواده‌ها و نحوه عملکرد دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت نقش اساسی دارد. شاید بیشترین کاربرد این روش برای مراجعاتی باشد که در ارتباط و روابط اجتماعی خویش احساس عدم کفایت شخصی می‌کنند. چنین افرادی قادر به دفاع از حقوق خود، بیان افکار و احساسات، ابراز شخصیت، صحبت کردن در جمع، رد کردن منطقی تقاضاهای غیر منطقی دیگران و به طور کلی برقراری ارتباط مثبت نیستند. نوع بسیار معمول و متداول مراجعانی که نیاز مبرمی به آموزش ابراز وجود دارند کسانی هستند که تربیت اولیه‌شان تاکید بیش از اندازه‌ای بر وظایف و الزامات اجتماعی گذاشته است و این احساس را در آنها به وجود آورده که حقوق دیگران بسیار مهم‌تر از حقوق آنان است. این‌گونه افراد به دلیل اهمیت فوق‌العاده‌ای که برای رعایت حقوق دیگران قائل می‌شوند، حقوق خودشان را نادیده می‌گیرند و قادر به ابراز خواسته‌هایشان نمی‌باشند. این رفتارها ممکن است به طور ناخواسته در مدارس نیز تقویت شوند و معلمان وجود چنین حالات را نشانه‌ای بر ادب، نظم و یا وقار دانش‌آموز تلقی کنند و ناآگاهانه آنها را در جهت تثبیت الگوهای رفتاری معیوب پیش ببرند. تقویت چنین الگوهای نه‌ایتاً "منجر به کمرویی و گوشه‌گیری و احتمالاً" افسردگی می‌شود.

معمولا افرادی از روش های آموزش ابراز وجود سود می‌برند که مایلند در روابط اجتماعی، احساس اضطراب و محرومیت و بازداری را از بین ببرند. هدف اصلی این آموزش ها در اکثر موارد کمک به مراجعان در ابراز حالت ها، تمایلات و افکاری است که قبلا امکان ابراز آنها وجود نداشت. البته این آموزشها علاوه بر موارد فوق در مورد افراد دیگری نیز اثربخش می‌باشند. افرادی که نه تنها قادرند عواطف خویش را به راحتی ابراز کنند بلکه حتی پرخاشگر هم هستند و دائما در حال فحاشی، شکستن اشیا، انتقاد و دعوا با دیگرانند و نمی‌توانند خشم و عصبانیت خویش را کنترل کنند. آموزش‌ها به آنها یاد می‌دهد که چگونه ابراز وجود نمایند تا جنبه مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معیارهای اجتماعی رفتار کنند.

عده‌ای از طرفداران آموزش ابراز وجود عقیده دارند که یادگیری ابراز وجود علاوه بر اینکه به آموزش بینندگان کمک می‌کند تا در موقعیت‌هایی که قبلا شکست خورده‌اند موفقیت‌هایی را کسب کنند، فواید دیگری نیز دارد. یکی از این فواید عبارت است از شادکامی بیشتر و سلامت روانی بهتر، این اثر اشاره دارد به نظر سلینگمن که عقیده داشت وقتی شخص وقایعی را که غیر قابل کنترل تصور می‌شدند تحت کنترل در می‌آورد، نشانه‌های مرضی و حالاتی همچون افسردگی و اضطراب کاهش می‌یابند، روشن است که اگر شخصی شایسته و خوب رفتار کند، احساس شادکامی می‌کند. همچنین اشاره شده است که برخی از نشانه‌های دیگر ممکن است به وسیله آموزش ابراز وجود برطرف شوند.

نشانه هایی همچون کمرویی، احساس تنهایی و وابستگی، مثلاً: "ممکن است احساس تنهایی بدان دلیل به وجود آید که یک شخص یا نتوانسته است دوستانی برای خود پیدا کند و یا نمی تواند به طور صادقانه و دوستانه با دیگران رفتار کند. یک ویژگی متداول در میان افراد تنها آن است که آنها در خودشان می مانند، آنها در اینکه چرا به یک مهمانی نمی روند یا در یک شام و نوشیدن چای با دیگران شرکت نمی کنند، عذر می خواهند. شخص تنها، اغلب احساس می کند که دیگران او را دوست ندارند، بنابراین او از بسیاری از موقعیت های اجتماعی که ممکن است فرصت هایی را برای ایجاد دوستی ها فراهم کند، اجتناب می کند. گاهی اوقات شخص تنها از صحبت کردن با افراد دیگر خودداری می نماید زیرا می ترسد که با سخنانش آنها را برنجاند و یا احساسات ناخوشایندی در آنها به وجود آورد. از آنجا که چنین شخصی از ابراز رفتارهای دوستانه نسبت به دیگران عاجز است در نتیجه افراد دیگر نیز از او دوری می کنند و شخص تنها تاییدی بر این نظرش به دست می آورد که دیگران او را دوست ندارند و بدین ترتیب دور(سیکل) عملکرد بد و خود مغلوبی ادامه می یابد.

چنین فرض می شود که در جریان آموزش ابراز وجود فرد برخی از اصول انتزاعی را فرا می گیرد. اصولی که بر ادراک او از جهان خود اثر می گذارد.

افراد با ابراز وجود وجود پایین عموماً نگران آن هستند که مورد تنفر و انزجار دیگران باشند و آموزش ابراز وجود مفهوم خود این افراد را تغییر می دهد و به آنها یاد می دهد، که

اگر ابراز وجود کنند دیگران از آنها متنفر نخواهند شد. به عنوان مثال زمانی که شخصی از طریق ابراز وجود رفتار مناسبی نشان می‌دهد، احساس می‌کند که می‌تواند وقایع محیطی را کنترل کند. نتیجتاً مفهوم خود او به مثبت تغییر می‌یابد. همچنین او به تدریج متوجه می‌شود که افراد دیگر برای ابراز وجود کردن از او متنفر نیستند. در واقع آموزش اغلب بدین منظور طراحی می‌شود که به شخص نشان دهد تلاش برای رسیدن به حقوق خویش اغلب موجب احترام و عزت می‌باشد نه موجب انزجار و تنفر دیگران.

افرادی که مفهوم خود ضعیفی دارند اغلب تصور می‌کنند که تلاش هایشان منتهی به شکست است. یکی از پیامدهای تصور شکست، استهزاء و مسخره شدن است. آموزش ابراز وجود شخص را در موقعیتی قرار می‌دهد که او می‌فهمد ابراز وجود کردن مساوی شکست نیست بلکه بی‌جرأتی معادل شکست می‌باشد.

یادگیری اصول ابراز وجود چگونه به شخص تنها یا کمرو کمک می‌کند؟ چنین فرض می‌شود که افراد تنها، کمرو و خجالتی از ابراز وجود پائینی برخوردارند. این افراد با مفهوم خود ضعیف از مورد تنفر بودن بیم دارند. به نظر می‌رسد آموزش ابراز وجود به این افراد کمک می‌کند تا مفهوم خود مثبتی به دست آورند و در نتیجه احساس ارزش و مهم بودن کنند و دیگر اشتغال ذهنی در رابطه با ترس از مورد تنفر واقع شدن، نداشته باشند. شخص که احساس ارزش خویش را از دست می‌دهد نمی‌تواند به راحتی بپذیرد که دیگران او را دوست دارند. بنابراین یک احساس خود ارزشی در اولین قدم لازم است.

همچنین لازم است فرد دست به رفتارهایی بزند که خواسته‌ها و مقاصدش برای دیگران معلوم شود. مثلاً اگر می‌خواهد برای دیدن فیلمی برود یا تنها باشد و یا می‌خواهد صدای نوار موسیقی پایین باشد، بهتر است دیگران را از چنین خواسته‌هایی مطلع گرداند. ممکن است دیگران کاملاً تقاضاهایشان را بپذیرند و یا برای رسیدن به توافق با یکدیگر بحث کنند. افراد تنها اغلب این تصور نادرست را دارند که اگر خواسته‌ها و امیال خویش را نشان دهند دیگران ناراحت خواهند شد.

واقعیت چیز دیگری است قصور در شناساندن امیال شخصی اغلب دیگران را دلخور و ناراحت می‌کند. برای بسیاری از افراد هیچ چیز ناکام‌کننده‌تر و آزاردهنده‌تر از آن نیست که بخواهند با کسی هم صحبت شوند که امیال و آرزوهایش را ابراز نمی‌کند و یا عقیده و نظری ارائه نمی‌نماید.

به طور کلی آموزش ابراز وجود به افراد کمک می‌کند تا مفهوم خود مثبتی را رشد دهند، عزت نفسشان افزایش یابد و بتوانند امیال و خواسته‌های منطقی‌شان را ابراز نمایند و برای رفتارهایشان پیامدهای مناسبی دریافت کنند. (۲۸)

عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران

۲- فاصله طبقاتی ۲- عدم امکانات خود مطرح شدن ۳- باورهای ذهنی غلط مردم

فاصله طبقاتی

نظام طبقاتی افراد را در سلسله مراتبی از نقش ها قرار می دهد ( سلطه گر و سلطه پذیر ) و افراد را مجبور می کند تا بازیگر همان نقش تحمیلی باشند و نتوانند به طور صریح و صادقانه هدف و منظور و خواسته خود را به روشنی به فرد مقابل بیان کنند در نتیجه پیام خود را به اشکال ناسالم منتقل خواهند کرد مانند برتری طلبی ، پرخاشگری ، انفعال ، پرخاشگری منفعلانه ، مسامحه گری ، تکروی سازشگری و ... قاضی ۱۳۵۴ می گوید حرکت چنین جامعه ای در جهت حاکمیت و سود یک طبقه و محکومیت و ضرر طبقه دیگر بوده و در این روند جامعه از هدف اصلی که سلامت و رشد است دور می شود.

عدم وجود امکانات خود مطرح شدن

فرصت کمتر و محدودتر برای ابراز توانایی ها و ویژگی های مثبت این انزوا و فاصله اجتماعی را زیادتر می کند در صورت عدم وجود امکانات به منظور بروز استعداد ها افراد به طوری تربیت می شوند که با ناتوانی در ابراز وجود و عدم توجه به نیازها و حالات خود از دیگران تبعیت و پیروی کرده و با نگرانی از رنجاندن دیگران خود را دچار نارضایتی از کار و موقعیت های شخصی ، اضطراب و افسردگی می کنند.

باورهای ذهنی غلط مردم



مردمی که ابراز وجود را فخر فروشی ، خود نمایی ، تحمیل خود بر دیگران و ... می دانند و از طرفی پرخاشگری ، انفعال ، پرخاشگری منفعلانه را مشکل رفتاری نمی شناسند ، در مقابل تغییر نیز از خود

مقاومت نشان می دهند و با عدم توجه به نیازهای مقطعی افراد در حال رشد انسان های بسیار وابسته ای را می سازند که هیچ گاه به آنها فرصت و امکان ابراز وجود داده نشده است و این محدودیت روانی و عاطفی ، مشکلات روانی را بیشتر می کند. (۳۳)

### ۱۵- بررسی روابط اجتماعی :

امری (۱۳۶۷)<sup>۴۶</sup> مفهوم ارتباط در معنای عام را با توجه خاص به ارتباط اجتماعی چنین تعریف می کند، ارتباط عبارت است از : فن انتقال اطلاعات، افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر. با توجه به تعریف فوق ، ارتباط متقابل اجتماعی را می توان به صورت زیر تعریف نمود : ارتباط متقابل اجتماعی، ارتباطی است که به صورت های گوناگون مانند تقلید، سخن گفتن و تلقین درمی آید و تجارب انسانها را از یکی به دیگری انتقال می دهد. برای ارتباط متقابل اجتماعی کنش های اجتماعی یک انسان با کنش های اجتماعی انسان های دیگر که در پیرامون او هستند می آمیزند. (۲)

اهمیت و نقش روابط اجتماعی :

هر فردی از افراد بشر با این مسئله مواجه است که چگونه به شکل سالم و با کمال صداقت و صمیمیت با دیگران ارتباط برقرار نماید. این مشکل هم مربوط به ارتباط فرد با فرد دیگر

---

1- E.Emery

و هم مربوط به ارتباط هر فرد با گروه ها می باشد. مانه تنها احتیاج داریم که بدانیم چگونه باید در مسائل ملی و بین المللی با افراد همکاری کنیم بلکه نیازمندیم که بدانیم چگونه باید فرد با فرد دیگر رابطه سالم و صمیمی داشته باشد

آدلر<sup>۴۷</sup> نیز اعتقاد دارد که بین بهداشت روانی و شرکت در امور اجتماعی ارتباط زیادی وجود دارد.

سالیوان<sup>۴۸</sup> (۱۳۶۵) معتقد است که رشد فکری انسان، تکامل او، مشکلات و زیان هایی که با آنها مواجه می شود، همگی ناشی از ارتباط های انسان ها با یکدیگر می باشد (۱۵).

## ۱۶- ارتباط های اجتماعی سالم :

نخستین لازمه ارتباط با خود و دیگران، شناخت خویشتن است. انسان باید در مورد عواطف و احساسات در زمینه عقل و دانایی در مورد گرایش ها و پرهیزها، در مورد آرزوها و خواستها، در هر سطحی که هست خود را بشناسد تا بتواند ضمن تقویت نقاط مثبت، نقاط ضعف را محو و نقائص خویش را ترمیم کند اگر انسان کاملاً با واقعیات خود (شعور، احساسات، عقل و آینده) آشنا باشد کاملاً آزادانه و با تمام قدرت عمل خواهد کرد و رفتار او نشانگر تعادل وجودیش خواهد بود و همانطوری که راجرز<sup>۴۹</sup> می گوید :

هنگامی که فرد آزادانه عمل کند، واکنش های او حقیقت داشته و ممکن است مثبت،

---

1- Adler  
2- Sullivan  
3- Rogers

پیشرو و آموزنده باشد (۳۱). یک انسان کامل حقیقی همواره در حال تعادل بین حالات درونی و عکس العمل های بیرونی است یعنی ظاهر و باطن وی با هم موازنه دارند و به عبارتی نخستین گام به سوی تکامل تعادل می باشد. در مسیر تکامل شخصیت انسان، ارتباط های اجتماعی تاثیرات مستقیم و فراوان دارند هیچکس را نمی توان یافت که کاملاً رشد کرده و یا احساس کند که فردی کامل است، مگر آنکه در یک ارتباط انسانی قرار گیرد. ارتباط های انسانی یعنی پیوند بین افراد، پیوندی از صمیم قلب که در پی شراکت غم و شادی است (۱۰).

هچنین روابط بین انسانها مستلزم وجود اعتقاد و اطمینان است برای رشد و تکامل، مهمترین مرحله ارتباط مخصوص بین دو انسان است که فقط و فقط صادقانه و بدون دروغ و ریا به یکدیگر نزدیک شده اند. و اگر اساس یک ارتباط صادقانه ریخته شود، انسانها می توانند با اطمینان خاطر و اعصابی آرام به روابط شان با یکدیگر ادامه دهند. اگر در یک رابطه واقعی صمیمیت و حقیقت وجود داشته باشد انسانها، بد و خوب یکدیگر را در کنار هم می پذیرند و با همکاری یکدیگر در رفع مشکلاتشان کوشش می کنند.

## ۱۷- ارتباط اجتماعی ناسالم:

ارتباط اجتماعی ناسالم تحقیر و لگدمال کردن انسان را در بردارد بنابراین نمی تواند جنبه انسانی داشته باشد و بطور کلی فاقد عشق، فروتنی، صداقت، ایمان به مردم، اعتماد متقابل و تفکر انتقادی می باشد. (۳۰)

پاول (۱۳۶۵) معتقد است در ارتباط های اجتماعی ناسالم تفاهم از بین رفته و افراد احساسات سخنان و رفتارهای یکدیگر را درک نکرده و طبعاً پاسخ مناسب از خود نشان نمی دهند هنگامی که یک ارتباط ناسالم برقرار می شود فرد نه شناختی از احساسات خود دارد و نه شناختی از احساسات دیگران . به همین دلیل نمی تواند بطور صحیح ، سالم و صادقانه عقیده اش را ابراز نموده و خود را به دیگران بشناساند و نیز عقیده دیگری را بفهمد و او را درک کند، بنابراین فرد از ارتباط اجتماعی برقرار شده به هدف خود نرسیده و ناراحتی هایش تشدید می شود لذا آن چنان رفتار می کند که ارتباط اجتماعی را به سمت ناسالم شدن سوق می دهد. در این ارتباط است که صداقت و حقیقت که مهمترین لازمه تکامل انسان ها هستند دیده نمی شود و انسان از بیان صحیح عقیده و فکر خود عاجز می شود و به شیوه های غیرسالم و غیرصادقانه سعی می کند تا به اهداف خود جامه عمل بپوشاند.

در چنین وضعیتی ارتباط های اجتماعی ، بازیچه افراد برای بیان خواسته ها و رسیدن به اهدافشان می شود(۱۰).

بنابه عقیده فرجاد (۱۳۶۳) به همین دلیل است که مشاهده می کنیم علی رغم پیشرفت علمی و صنعتی جوامع امروزی ارتباط های انسانی فراموش شده اند و سرکشی ، عصیان ، کلاهبرداری ، سرقت ، آدم کشی و... با شدت و بی رحمی هرچه بیشتر پدیدار می گردد و مردم اینگونه جوامع را وحشتزده و هراسناک می نمایند تا حدی که همه از هم می

ترسند و یا به هم اعتماد ندارند و به همین دلیل است که انسان امروزی نسبت به خود و دیگران بدبین شده و در اعماق قلب خود به طبیعت بشر اعتمادی ندارد. آنچنان که در نظریه وی ارتباط با سایر افراد بشر برای دو منظور کنترل کردن و کنترل شدن است.

انسان امروز، هوشیارانه یا بطور نیمه آگاهانه تمام حیل‌های دروغین را از گهواره تا گور بکار می‌برد تا حیات طبیعی و واقعی خود را پنهان سازد در حقیقت تصور می‌کند که هر چه کامل‌تر و بی‌عیب‌تر جلوه کند مردم او را بیشتر دوست خواهند داشت. در واقع چنین به نظر می‌رسد که عکس این مطلب بیشتر صادق است. هر چه بیشتر حاضر شویم نقاط ضعف خود را به سطح اشیاء تنزل داده تا قابل کنترل شدن باشند و می‌دانیم که انسان شیء، می‌تواند عامل فسادها، بی‌عدالتی‌ها و اختلافات باشد. (۲۶)

پرلز (۱۹۴۷) می‌گوید برای روانشناسی انسانی یک تراژدی است که انسان مدرن با سلطه جویی، کلیه رفتارها و قابلیت‌ها برای احساس کردن و آشکار ساختن خود را به طور مستقیم و خلاق از دست داده و ناچار به یک موجود خودکار و مضطرب که ساعات عمر خود را در بدست آوردن مجدد گذشته یا حصول اطمینان از آینده صرف می‌کند ولی بندرت آنها را به تجربه در می‌آورد تبدیل گشته است. و بدین سان جوامع هر روز به سمت بی‌ثباتی بیشتر کشیده شده و روابط و اصول انسانی و اخلاقی ضعیف‌تر می‌شوند و اضطراب انسان را شدیدتر می‌نماید.

اینها انسانهایی هستند که در زندگی دارای مشکلاتی بوده و در وجودشان الگوهای رفتاری سلطه جویی گسترش یافته است الگوهایی که موجب خود شکستگی خویش می شود. بر اثر این ارتباط های ناسالم ، رابطه خویشتن سازانه از میان می رود و فرد نمی تواند خود را با دیگران در یک ارتباط نزدیک ببیند و در نتیجه برای ارتباط با دیگران از راه های ناسالمی نظیر پرخاشگری انفعال و انفعال - پرخاشگری استفاده می نماید. این امر نه تنها عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار می دهد بلکه زبان نیز که به قول جاکب سون<sup>۱۵۲</sup> (۱۹۷۲) مرکب از زندگی روانی و ارتباطی نوع انسان است ، به شکل ناسالمی مورد استفاده قرار می گیرد (۲۶).

## ۱۸- خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در

### ارتباط های اجتماعی :

خدیوی (۱۳۶۷) می نویسد : دانشمندان زیادی پرخاشگری را زائیده ضعف ارتباط های انسانی دانسته اند مثلا مزلو<sup>۱۵۳</sup> معتقد است که در انواع حیوانات پرخاشگری ، فطری و به منظور دفاع است اما در انسان فطری نیست بلکه حاصل اختلال در سازمان نیروهای غیرارادی است که به عوامل بیرونی و درونی فرد و همچنین به کمبود فرهنگ و قدرت کنترل او وابسته است . همچنین معتقد است که پرخاشگری پاسخ به ناکامی هایی مانند

---

1- Jakebson  
2- Maslow

گرسنگی ، کمبود عواطف ، کمبود ارتباط با دیگران ضعف ارضای جنسی و پذیرفته نشدن از طرف دیگران است (۱۸).

این مسئله به این معنی نیست که سلطه جویی و خشونت جزء لاینفک زندگی و ارتباط است ، بلکه می توان گفت که سلطه جویی ، الزاما” هیچ ارتباطی با زندگی واقعی نداشته و فایده ای هم برای آن ندارد. انسان سلطه جو متولد نمی شود ، بلکه این سلطه جویی را از آن چه برایش رنج آور و بیماریزا است ، یاد می گیرد ، این امر موجب می شود که تمایل به سلطه جویی علیه دیگران ، اعم از این که کم یا زیاد باشد در او فزونی گیرد. یعنی در او شکل می گیرد که به ناتوانی بیشتر وی در ارتباط ها می انجامد. لذا این فرد آگاهانه یا به طور ناآگاهانه بر آن می شود که اجحاف، ظلم و ناروایی های دیگران را با جنگ و ستیز و پرخاشگری دفع کند. به احساسات و نیت دیگران نسبت به خودش با تردید و بدگمانی می نگرد. آدمی مبارز، گردنکش و طاغی می شود. می کوشد قوی گردد و دیگران را شکست دهد تا به این طریق هم خود را از آزار آنها مصون دارد و هم از آنها انتقام گیرد. انسان پرخاشگر و سلطه جو چنین تصور می کند که برای رفع نواقص خویش، بهترین راه ، جنگیدن با خود و اطرافیان است . به نظر وی زندگی نوعی پیکار است زمانی باید از استراتژی، تاکتیک، حيله یا بازی هایی که برای بقا لازم است ، سود جست و موقعی که در یک پیکار بازنده می شود تصور می کند همه چیز را از دست داده است (۲۶) .

## ۱۹- خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های

### اجتماعی :

اسمیت<sup>۴</sup>(۱۳۶۶) می گوید برای او تصور اینکه مردم او را دوست نداشته باشند یا دوستی شان را از او دریغ کنند یک فاجعه است اغلب این افراد به خاطر باورهای ساده لوحانه که نباید اسباب ناخشنودی دیگران را هر چند جزئی فراهم کنند از رد پیشنهادی که به آن تمایل ندارند طفره می روند. این افراد چنین تصور می کنند که مسئول رفاه، خوشبختی و موفقیت زندگی دیگران هستند و همواره سعی دارند خواهش دوست را برآورند و او را موقتا راضی کنند (۵).

به عقیده هورنی<sup>۵</sup>(۱۳۵۱) این گروه از افراد دارای صفات و خصوصیات هستند که الزاما آنها را به صورت آدم هایی سربراه، رام و تسلیم طلب و به طور کلی تابع و مطیع دیگران در می آورد. این افراد خواسته ها و رفتارشان را طوری شکل می دهند و می پروراند که با خواسته های دیگران تطبیق کند و مطابق دلخواه آنها گردد احتیاج شدیدی به جلب محبت و تایید و تصویب دیگران پیدا می کنند. خود را به قوی ترین فرد محیط وابسته کرده و از او می خواهند که مسئولیت خوب و بد زندگی شان را برعهده گیرد و توقعات آنها را برآورده نماید. (۴۳)

---

3- Smith  
1- Horney



همچنین احتیاج مبرم دارند که از هر لحاظ انسانهایی دوست داشتنی، خواستنی، مورد پسند ، مقبول و محبوب جلوه کنند. دیگران آنها را احترام کنند رفتارشان را پسندند و تایید و تمجیدشان نمایند. همه کس به آنها احتیاج داشته باشد، به نظر همه مردم ( به خصوص یک شخص معین ) برازنده باشند با اهمیت جلوه کنند و همه کس آنها را یاری و حمایت و هدایت نمایند. وی همچنین معتقد است که این افراد در زمینه شخصیتشان همیشه احساس گناه، کوچکی، خفت، عناد به خود دارند و این احساس را به یک طریق منفی فرافکن می نمایند. اینگونه اشخاص ، قضاوت نهایی در مورد افکار احساسات و رفتارشان را به عهده دیگران می گذارند و به این ذهنیت که من حق استقلال رای ندارم قضاوت نهایی رفتار با من نیست، بزرگترها باید قضاوت کنند، خواسته و ناخواسته راه را برای سلطه جویی دیگران هموار می کنند، این گونه افراد به کرات مورد اجحاف و استعمار دیگران قرار می گیرند و اعتراض نمی کنند (۲).

با وجود اینکه به علت تعددی و اجحاف دیگران ، احساس عناد و خصومت شدیدی در آنها ایجاد می شود جز در مواقعی که دچار طغیان و آشفتگی روانی گردند ، عناد خود را ابراز نمی دارند و آن را مثل آتش زیر خاکستر پنهان می کنند . ساختمان روانی شان از اول طوری بوده که دست و پای بسیاری از احساسات و نیروهای مثبت و فعال وجود خود را بسته و قدرت جنیدن را از آنها گرفته است. به طور کلی می توان گفت این افراد از هر گونه مخاصمت ، کشمکش ، رقابت و مبارزه علنی حذر می کنند. آدمی مسالمت جو

می شوند که از هر نوع کینه توزی علنی مبری است. میل انتقام جویی و غلبه بر دیگران را چنان به شدت سرکوب و پنهان می سازند که خودشان هم از گذشت و آشتی پذیری خود و اینکه هرگز برای مدت زیادی رنجش کسی را بدل نمی گیرند در تعجب هستند.

هورنی عزلت طلبی و انزاطلی را نیز ویژگی دیگر گروهی از افراد منفعل می داند، این دسته از افراد منفعل با جدایی از دیگران و عدم شرکت و دخالت فعالانه در زندگی، سعی در رفع تضادهای درونی خود می نمایند. در این صورت این افراد به طور کلی از تلاش و کوشش بازمانده و زندگی شان را محدود می سازند.

به عقیده مالتز (۱۳۶۴)<sup>۱</sup> تنهایی راهی برای در امان قرار دادن خویش است که خطوط ارتباطی با مردم و به خصوص اتصال های احساس را قطع می کند، راهی است تا خویش آرمان زده را از ناراحتی تحقیر و تعرض دورنگه می دارد. شخصیت تنها، از دیگران و ارتباط با آنها بیمناک است.

احتیاجات افراد انزواطلب بیشتر شکل نخواستن است. یعنی حالت منفی دارد. طالب زندگی بی ماجرا بدون اصطکاک، بدون مزاحمت و سطح پایین هستند آنها زندگی بی رنج و دردسر و بدون شور و شوق می خواهند. نوعی تسلیم، عدم دخالت مؤثر و مصممانه در زندگی، انواع ترمزها و محدودیت های معنوی و استعفای از زندگی، وجود آنها را در بر گرفته است (۴۳).

---

1- Maltz

مالتز<sup>۷</sup>(۱۳۶۴) افراد حساس و زود رنج را نیز گروهی از افراد منفعل می‌داند. اشخاص زود رنج و آنهایی که از موارد جزئی رنجیده خاطر می‌شوند، از مناعت طبع ضعیفی برخوردارند. چنین افرادی خود را بی‌صلاحیت می‌پندارند، به ارزشها و توانائی‌های خود شک دارند، خویش را دست کم می‌گیرند و به هر چیز جزئی حسادت می‌کنند. این افراد در دل احساس ناامنی می‌کنند بی‌مورد خود را در خطر می‌بینند، از گاه کوهی می‌سازند و ناراحتی‌های جزئی را بزرگ جلوه می‌دهند.

وی ادامه می‌دهد کسی که احساس می‌کند ارزشش با کوچکترین مسئله به مخاطره می‌افتد و نقش ضعیفی دارد، در واقع آدم خود محوری است که کنار آمدن با او کار دشواری است، به عبارت دیگر چنین انسانی، یک فرد خودپرست است. (۳۶)

## ۲۰- ارتباط کلامی در افراد منفعل :

طبق نظر هورنی، فرد منفعل، چون به دوستی دیگران احتیاج حیاتی دارد تظاهر می‌کند که با اطرافیان در مورد هر مسئله‌ای تفاهم دارد، تا بدینوسیله دیگران در موقع لزوم از او دفاع کنند. وی دائما آماده خوش خدمتی، ابراز هم‌دردی، کمک و تمجید و تحسین دیگران است وی می‌کوشد تا هر چه دیگران از او بخواهند، برآورده کند.

هورنی می‌نویسد: فرد منفعل، در ابراز قدردانی مبالغه می‌کند. چنین فردی می‌گوید «

تمام مردم

خوب و قابل اعتمادند» و آنکه همه کس را شدیداً دوست دارد وقتی ناسالم و غیرطبیعی بودن این احتیاجات آمو، بی اختیار به او تذکر داده می شود دیگران را تخطئه می کند و می گوید که تمام این تمایلات کاملاً طبیعی و عادی اند و آنها را جزو فضایل خود به حساب می آورد. مجموع این صفات به نوبه خود موجب می شود که مقداری حالات و صفات دیگر در فرد منفعل بوجود آید، میل دارد خودش را تابع و زیردست دیگران ببیند بنابراین قدرت ابراز وجود و برازندگی ندارد. تواضع و فروتنی می کند همچنین دائماً میل دارد مورد سلامت و سرزنش قرارگیرد حتی در مواردی که به نحو بارزی انتقاد و شماتت دیگران نسبت به او بیجاست چشم بسته ملامت آنها را می پذیرد. اگر خوب توجه نشود چون هر نوع مبارزه علنی و کشمکش و میل تجاوز به نظر او نوعی تابلو ممنوع می رسد از هر کاری که کمترین شباهتی به این قبیل تمایلات داشته باشد خودداری می کند مثل جرات و شهامت ابراز وجود، انتقاد، تقاضا، تحکم و فرمان دادن و ابراز لیاقت از او زائل می گردد. اگر از شخص یا عقیده یا چیز بخصوصی خوشش نیاید جرات ابراز ندارد. جرات تویخ، سرزنش و متهم ساختن دیگران را ولو بجا باشد ندارد. حتی به شوخی هم انتقاد و حرف رنجش آور و کنایه آمیز را نمی تواند ابراز کند. آگاه است براینکه تمام حالات، صفات، تمایلات، عمل ها و عکس العملهای او حاکی از کوچکی و حقارت است، بنابراین دائماً یک احساس ضعف، بیچارگی و یاس عمیق بر او مستولی است، اغلب این احساس ضعف را به صراحت، هم به خودش و هم به دیگران بروز می دهد

، مثلاً به دیگران گاهی صریح و گاهی ضمنی می گوید: باید مرا حمایت کنید مرا هدایت و راهنمایی کنید زیرا من ضعیف و بیچاره ام.

عدم ابراز وجود، احساس یاس و درماندگی عمیق و ترمزهای متعددی که در خود ایجاد کرده موجب می شود که نتواند حداکثر استفاده را از استعدادها و امکانات خود بنماید و آنها را بکار اندازد بنابراین همه کس را از خود برتر فرض می کند می گوید که همه جذاب تر، باهوش تر، باسواد تر و بطور کلی با ارزش تر از من هستند. به خصوص در حضور افراد پرخاشگر و سلطه جو این احساس بی ارزش چندین برابر می گردد. خلاصه اینکه فرد منفعل می کوشد تا همه چیز خود را کمتر از دیگران بپندارد و معمولاً می کوشد تا برای احساس و پندار خود یک دلیل منطقی و موجهی هم بتراشد مجموع خصوصیات و صفاتی که تا اینجا ذکر شد موجب می گردد که فرد منفعل در مقابل دیگران دائماً شکسته نفسی نماید. وی همچنین معتقد است یک استدلال ناآگاه و منطقی سازی فرد منفعل این است که احساس می کند اعتماد به نفس ندارد حتی اگر کار برجسته ای انجام دهد می گوید که تصادفی و برحسب شانس بود (۴۳).

## ۲۱- خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباط

### های اجتماعی:

بنا به تعریف DSM II (۱۹۶۸) رفتار فرد منفعل - پرخاشگر یک نوع بیان است. در

واقع او با

رفتارش آنچه را که جرات ابراز مستقیم و آشکار آن را ندارد بیان می کند. این افراد اغلب

دچار عدم

اعتماد به نفس بوده و به دیگران متکی هستند به آینده بدبین بوده و درک این را ندارند

که این رفتار

آنهاست که مسئول مشکلاتشان می باشد. اگر چه ممکن است فرد، رنجش آگاهانه ای

نسبت به اشکال قدرت، تجربه کنند اما هرگز رفتار منفعل - مقاوم خود را با این رنجش

مرتبط نمی دانند. فرد منفعل پرخاشگر از یک سو وابسته است و از سوی دیگر تمایل به

استقلال دارد در ارتباط های اجتماعی می کوشد تا خود را در وضعیت وابستگی قرار دهد

، اشتباه کسانی را که بر آنها متکی است پیدا می کند ولی از قطع روابط وابستگی خود

اهتراز می نماید. هم می خواهد دیگران را بیازارد و هم راضی کند در عین حال رفتار

منفعلانه و خود آزارانه او را دیگران تنبیهی و ساختگی احساس می کنند. کار و مسئولیت

های معمول او را باید دیگران انجام دهند. روابط نزدیک خوب و کار و مسئولیت های

معمول او را باید دیگران انجام دهند. روابط نزدیک خوب و آرام بندرت با شخصیت

منفعل - پرخاشگر امکان پذیر است (۳۲).

فرد منفعل - پرخاشگر در برابر تقاضا برای افزایش سطح کار یا ادامه آن اظهار تنفر و

مخالفت می کند واضح ترین موردی که این حالت را می توان دید در موقعیت های

شغلی است، اگر چه در عملکردهای اجتماعی نیز دیده می شود.

مقاومت به طور مستقیم ابراز می شود به صورت مسامحه ، وقت گذرانی بیهوده ، لجاجت ، عدم کارائی عمدی و فراموش کاری ... عملکردهای شغلی و اجتماعی فرد به علت رفتار منفعل - مقاوم بی ثمر و بی نتیجه است . عدم کارایی عمدی این افراد یک نوع رفتار است که بوسیله آن می خواهند فردی را که از او رنجیده اند مجازات کنند. به عنوان مثال فرد می خواهد به والدینی که اسباب ناراحتی او را فراهم کرده اند ابراز خشم کند و چون نمی تواند درس نمی خواند قدرت تمرکز حواسش را از دست می دهد دائما در امتحانات شکست می خورد ، مشق هایش را دیر و بد انجام و در وضعیت یک آدم شکست خورده ، کارنامه ای از مدرسه به منزل می آورد که خشم و حرمان والدینش را برمی انگیزد هر کوششی از جانب پدر و مادر در اصلاح این فرد با سرسختی او مواجه می گردد (۲۷) .

خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی

اسمیت (۱۳۶۶) می گوید این افراد در مکالمات خود زخم زبان می زنند و با شوخی ها و کنایه هایشان دیگران را می رنجانند. به گفته (قریب - ۱۳۶۸) از آنجا که این افراد نمی توانند پرخاشگری خود را به طور مستقیم بیان کنند. شیوه های غیرمستقیم را بکار می برند مثلا زخم زبان زدن ، نیش زدن ، مسخره کردن ، اشکال تراشی ، غرغر کردن و کله شقی . (۵)

فرد منفعل - پرخاشگر معمولاً فاقد قاطعیت است و با نیازها و امیال خود بطور غیرمستقیم روبرو می‌گردد. از طرح سؤالات ضروری در مورد آنچه که از او انتظار می‌رود خودداری نموده و در برابر درخواست عملکرد کافی مقاومت می‌کند و برای تاخیرهای خود دلیل می‌تراشد (۳۲).

هورنی (۱۳۵۱) می‌گوید فرد منفعل - پرخاشگر اغلب دارای اعتقادات متضاد و مغایری است و با منطق تراشی، تضاد و مغایر بودن اعتقاداتش را انکار می‌کند (۴۳).

### **ورزش و رشد شخصیت**

شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمی، روانی و رفتاری است که هر فرد را از افراد دیگر متمایز می‌کند. افراد مختلف دارای شخصیت‌های متفاوتی هستند بعضی آرام و انفعالی هستند، برخی دیگر پرخاشگر ظاهر می‌گردند برخی قابل اعتماد، محافظه‌کار، خودکفا، منطقی ... می‌باشند. روانشناسان درباره این ویژگی‌های شخصیتی تحقیقات وسیعی را انجام داده‌اند تا بتوانند رفتار افراد را در موقعیت‌های معین پیش‌بینی کنند. روانشناسان ورزشی نیز به دنبال پیدا کردن رابطی بین صفات شخصیتی و فعالیت‌های ورزشی بوده‌اند. آیا ورزش به عنوان یک پدیده تربیتی و اجتماعی در رشد و تکامل شخصیت تاثیر دارد؟ آیا جهت این تاثیر به سوی کمال است؟ آیا فعالیت‌های ورزشی به



ویژگیهایی چون رفتارهای اجتماعی، گوشه‌گیری، سازگاری اجتماعی، اعتماد به نفس، میزان نارضایتی جسمی و سلامتی و .. تاثیر دارد؟

یکی از عقاید رایج در ارتباط با ورزش آن است که این پدیده اجتماعی، شخصیت ورزشکاران را رشد می‌دهد. ارضای نیازهای اساسی چون احساس تعلق، احترام به خود، احساس موفقیت و پذیرفته شدن، بعلاوه رقابت که وسیله‌ای برای اشباع نیازهای بدنی و خلاقیت می‌باشد، این آثار روزی به شکل‌گیری جنبه‌های اجتماعی شخصیت کمک می‌کند. اگر چه ورزش رقابتی می‌تواند آثار زیان‌باری همراه داشته باشد: ۱- تاکید بیش از حد والدین، جامعه، مربیان بر برنده شدن ۲- قرار دادن افراد در موقعیت‌هایی که با قابلیت و تواناییهای جسمانی آنها متناسب نیست، به هر حال یادگیری و اجرای مهارت‌های ورزشی در محیطی سالم، احساس شایستگی را در افراد به وجود می‌آورد که منجر به ایجاد تصورات شخصیتی مثبتی در افراد و صلاحیت و شایستگی به در اختیار گرفتن کنترل عوامل محیطی اطلاق می‌گردد اگر چه میزان موفقیت‌ها و شکست‌های فرد در گذشته در کمی و زیادی احساس شایستگی موثرند، موفقیت با دیدگاه مثبت به زندگی همراه است، هر وضعیتی را مبارزه‌ای جالب دیدن که پیروزی بر آن وضعیت را دور از توانایی خود نخواهد یافت و نهایتاً حضور مثبت در زندگی و اجتماع را به دنبال خواهد داشت. فعالیتهای ورزشی همیشه با یک تربیت روانی همراه بوده‌اند لذا شرکت در

فعالیت‌های ورزشی یکی از راه‌های مهم تکامل جسمی و روانی و حضور مثبت در اجتماع است. (۳۸)

### کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان

- ۱- نشاط روحی و جمعی ۲- انسجام روابط گروهی ۳- جلوگیری از بزهکاری ۴-
- امید به آینده ۵- تقویت خصایص جوانمردی ۶- انسجام لیاقت و برتری ۷-

روابط سالم اجتماعی

آسیب‌پذیری دوران نوجوانی و جوانی باعث می‌شود که تعدادی از افراد این گروه سنی تحت تاثیر شرایط نامساعد خانوادگی اجتماعی و عناصر مربوط به آنها در مسیر روابط ناسالم به صور مختلف قرار گیرد. جوانانی که به صورت انفرادی یا گروهی به ورزش می‌پردازند نیاز به برنامه‌ریزی سازماندهی و تقسیم اوقات خود برای فعالیت‌های مختلف دارند در نتیجه فرصت‌های زندگی آنان تحت قاعده درآید.

داشتن خصلت جوانمردی و مقابله در برابر تجاوزگری‌ها و بی‌عدالتی‌ها از ویژگی‌های دوران جوانی است، انحطاط اخلاقی فرهنگی می‌تواند آن را به خشونت و لابی‌گری بکشند در صورتی که فعالیت ورزشی به خصوص در بعد حرفه‌ای‌اش وجهه اجتماعی برای صاحبان خود کسب می‌کند. احساس لیاقت و شایستگی و برتری را در آنان افزایش داده و افکار و ذهنیاتشان در زمینه‌های مثبت و مساعد سیر می‌کند، از فراز و نشیب‌های

زندگی هراسی نداشته و با تصمیم‌گیری‌های مهم و منطقی در جنبه‌های مثبت ابراز وجود می‌کند. (۱۹)

### ورزش و پیوستگی اجتماعی

یکی از نقش‌های عمده کارکردی در ورزش، استفاده از آن به عنوان ابزار ایجاد و تقویت پیوستگی اجتماعی در میان افراد و گروه‌هاست. در سطح قهرمانی، ورزش می‌تواند منزلت اجتماعی-اقتصادی ورزشکار را افزایش دهد و به همراه شهرت بیشتر، موجب پذیرش اجتماعی و ستایش بیشتر ورزشکار در جامعه شود و در سطح ورزش همگانی و تفریحات سالم، بایستی ورزش را فعالیتی ارزشمند و به لحاظ اجتماعی پذیرفته شده تلقی کنیم که از طریق آنها مردم با جامعه پیوستگی می‌یابند. تماس‌های اجتماعی یکی از مهمترین دلایل شرکت در ورزش بوده است، تعامل در ورزش را می‌توان به مردم‌آمیزی، دوستی و پیوندجویی تعبیر کرد. محیط ورزشی نه تنها امکان تعامل کلامی را عرضه می‌کند بلکه ارتباط غیر کلامی نیز اغلب در فعالیت‌های ورزشی بوجود می‌آید و از همین طریق احساس تفاهم و همبستگی ایجاد می‌شود. بنابراین مفهوم اجتماعی-تعاملی ورزش به دو جهت اهمیت می‌یابد: ۱- به جهت بوجود آوردن فرصت‌های جالب برای آشنایی و ملاقات با افراد دیگر ۲- بوجود آوردن امکان فرایند یادگیری و اجتماعی ورزش.

پیشگیری از روند منفی انزوای طلبی (انزوای گرای) و بازسازی پیوستگی از اهداف ورزش به عنوان ابزار مهم تسهیل ارتباطات با دیگر افراد و شتاب بخشیدن به پیوستگی آنان با جامعه تلقی شده است.

جامعه‌شناسان همیشه در اندیشه ایجاد پیوستگی و یگانگی بین واحدهای کوچکتر اجتماعی یا کل جامعه بوده‌اند. جامعه‌شناسی ورزش نیز مدعی است که فعالیت‌های بدنی حوزه‌ای است که افراد می‌توانند در آن به دلیل توانمندی‌ها و نه کمبودهایشان شناخته و معرفی شوند و بدین ترتیب بین آنان و جامعه یگانگی و پیوستگی حسنه‌ای ایجاد می‌شود. پیوستگی اجتماعی به مفهوم میزان تطابق رفتارهای فردی و گروه‌های جزئی با آنچه جمع، انتظار و توقع دارد به کار برده‌اند. (۲۴)

پیامدهای روانشناختی ورزش:

شواهد مبتنی بر آن است که ورزش یک روش درمانی وسیع برای کاهش وقوع انحرافات رفتاری و افزایش عملکرد شغلی افرادی است که با ناتوانی‌هایی مواجه‌اند. ورزش به فرد کمک می‌کند تا با استرس مبارزه و سلامت روانی خود را تضمین کند. در نظر تکاچوک و مارتین ۲۰۰۱ یکی از ویژگی‌های افراد مبتلا به اختلالات روانی، نداشتن تحرک و فعالیت جسمانی مطلوب است. افزایش اعتماد به نفس و احساس لذت و رضایت از خود و دیگران و احساس شادی و بهزیستی از نتایج شرکت در ورزش بوده است.

مایرز و دینر<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) می گویند افراد شاد، حوادث و موقعیت های زندگی شان را مطلوب ارزیابی می کنند و کمتر هیجانات منفی نظیر اضطراب و افسردگی و خشم را تجربه می کنند و به نظر ژانوف - بوسمن<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) و مایرز (۱۹۹۳) این افراد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلایی رفتار می کنند و در نظر دومونت و لارسن<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند و با اندیشدن به توانایی ها با استرس مقابله بیشتری می کنند و به عقیده دمبر و بروک<sup>۴</sup> (۱۹۸۹) و سلیگمن<sup>۵</sup> (۱۹۹۱) خوش بین هستند یعنی در رو به رویی با انجام کارها، انتظار موفقیت در آن کار را دارند و دینر و همکاران (۱۹۹۲) آنها را برون گرا دانسته و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمند ظاهر می شوند (۳۷). همان گونه که بهبود شرایط بهداشتی و تغذیه ای می تواند به رشد جسمی مؤثر باشد بهبود شرایط محیطی نیز موجب رشد بیشتر هوش می شود (محیط غنی تر، هوش بیشتر). با ورزش و تحرک بدنی فرد در تماس و تعامل با دیگران قرار می گیرد که موجب کسب تجربه، تفکر و پرورش حواس از طریق رشد ذهنی و شناختی می گردد، افراد تربیت شده در محیط غنی از هم نوعانشان که در انزوای نسبی پرورش یافته اند سریع تر می آموزند. جعفری و عسگری ۱۳۸۱ در سال به این نتیجه رسیدند که ورزش باعث خودپنداری مثبت در ورزشکاران می گردد و با تصویر بدنی مثبت در ارتباط های سالم با دیگران شرکت

- 
- 1- Maiers & Dinner
  - 2- Bosman
  - 3- Domonet & Larsen
  - 4- Dember & Brook
  - 5- Seligman

فعال و موفق را خواهد داشت. تصویر بدنی مثبتی که در ورزش به دست می‌آید در هویت‌یابی، عزت‌نفس، موفقیت تحصیلی و شغلی... شرکت فعال و موفق در برقراری ارتباط با دیگران، احترام به خود، تمرکز حواس و برخورداری از روحیه شاد تاثیر بسزایی دارد. ورزش می‌تواند ارزش‌های مثبت و منفی گوناگونی را به افراد انتقال دهد و اگر قرار است که ورزش تربیت اخلاقی را تسهیل کند، باید عدالت و عدم خشونت در ساختار برنامه‌های ورزشی مورد توجه قرار گیرد (۱۷).

### اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی

در حالی که یونسکو از ورزش به عنوان یک وسیله برای کاستن فاصله فقیر و غنی نام می‌برد. اسکاتلند میلیون‌ها پوند برای تسطیح زمین‌های ورزشی مناطق روستایی اختصاص می‌دهد و ایالت میشیگان ۲۳ المپیک سالمندان را برگزار می‌کند. ما چه کنیم؟

رشد شهرهای بزرگ در کشورهای در حال توسعه با افزایش فقر شهری توأم بوده است. حدود یک سوم تا یک چهارم خانوارهای شهری جهان در فقر مطلق زندگی می‌کنند. بسیاری از محرومان شهری فاقد حمایت‌های قانونی از سوی مراجع رسمی هستند بی‌پناهی در قبال خشونت، مواد مخدر، محاصره اموال، اخراج از محل اقامت، اسارت در چنبره جرایم سازمان یافته از آن جمله است. شهرهای بزرگ در کشورهای در حال توسعه در معرض هر دو دسته مخاطرات است زیرا هم دچار انواع کاستی‌ها در عرضه رقابت جهانی شدن است و هم دستخوش ساختارها و مدیریت‌های فاقد درخوری با ملازمات

جهانی است. از این رو سازمان های جهانی با محوریت سازمان ملل برای کارا کردن راه مشارکت اجتماعی و کم کردن فاصله های اجتماعی اهمیت ویژه ای یافته است. در اینجا شعار شهر شامب در مثال شهر فاصل رواج می یابد. در شهر شامل شهروندان امکان می یابند تا در مورد کارکرد و اداره شهر خود نظر بدهند. با جلب همکاری گسترده مردم به ویژه مردم محروم در مناطق خود باب مشارکت همگانی گشوده می شود، مشارکت در مدیریت آموزش بهداشت و سایر فعالیتهای شهری از آن جمله است. در این میان اقبال مردم به ورزش موضوعی محوری است. برای کاهش محرومیت اجتماعی و نزدیکی به جامعه شامل ورزش دارای جایگاه ویژه است. اهمیت ورزش در آن است که موضوع مشترک طبقات و اقشار مختلف جامعه است. از طرفی امکان حضور، بروز، ارتباط و مشارکت افراد و گروههای مختلف اجتماع در یک جامعه فارغ از جایگاه اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و به دور از تبعیضات نژادی - دینی - قومی - جنسی می توانند مشارکت کنند، در دسترسی به امکانات ورزشی تفاوت های سنی و معلولیتهای جسمی نیز منظور نمی شود.

کمیته توسعه ورزش شورای اروپا برای همبستگی اجتماعی ورزش را عامل عمده اعلان کرده است سوق یافتن جهان به سوی ارتباطات گسترده و یکپارچه و روند جهانی شدن سبب شده است که به زنان عمدتاً به عنوان یک منبع کار نگریسته شود، در حالیکه زنان تربیت کنندگان نسل آینده اند که نیازمند آموزش و جایگاه اجتماعی مناسب هستند. ایجاد

زمینه‌های مناسب برای ورزش بانوان یک موضوع مهم ملی در جوامع مختلف بویژه جوامع اسلامی است. زیرا زنان نیازمند محیط و امکانات مناسب برای انجام ورزش همگانی تعلیم و تربیت و قهرمانی‌اند. مورد دوم از مصادیق شمول اجتماعی توجه به ورزش معلولان است. در ایران معلولیت ناشی از جنگ اهمیت و ضرورت توجه را می‌طلبد، بخصوص آنکه معلولان بر اثر کاستی‌های جسمی فرصت کمتری برای تحرک جسمی و مشارکت اجتماعی دارند. موضوع مهم بعدی مشارکت اجتماعی سالمندان است. ورزش وسیله‌ای برای پیشگیری از بیماری‌هاست. شعار هیچ وقت دیر نیست عنوان برنامه‌ای برای جذب سالمندان استرالیا به ورزش است. و بالاخره مشارکت روستائیان.

شاید بی‌مناسبت نباشد که در این مبحث به منشور بین‌المللی تربیت بدنی و ورزش یونسکو در سال ۱۹۷۸ اشاره شود. یونسکو رویکرد ورزشی خود را بر اساس ارتقای ارتباط نزدیک‌ترین مردمان و نیز بین افراد جامعه - برقراری همبستگی - برادری - احترام و درک متقابل - احترام برای یکپارچگی و شخصیت آدمی - ترویج ارزشهای اخلاقی بویژه در مبارزه با انزوا و خشونت - ترویج ورزش همگان بویژه معلولان جسمی و ذهنی - حمایت از ورزش زنان و ورزش به عنوان ابزار توانمند تعلیم و تربیت و در نهایت ورزش وسیله‌ای برای کاستن فاصله فقر و غنا یاد کرده است. در واقع این موارد آرزوها، افق‌ها و دستاوردهایی است که از رواج ورزش در جامعه انتظار می‌رود. براینده این خواسته‌های نیکو شمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیک‌تر شوند و بهتر زندگی کنند. (۳۴)



## کاربرد ملاک‌های سنجیده‌شده ابراز وجود در ورزش

موقعیت‌های ابزار وجود که در این تحقیق مورد سنجش قرار گرفتند شامل:

- ۱- ابراز وجود کلی فرد ۲- توانایی و قدرت گفتن نه (امتناع از درخواست) ۳- بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی ۴- برقراری روابط اجتماعی ۵- ابراز احساسات مثبت ۶- توانایی انتقاد سازنده ۷- اختلاف عقیده داشتن با دیگران ۸- ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی.

ابراز وجود:

بسیاری از مربیان خوب در طرح‌ریزی رهیافت‌ها، تدریس فنون عملی و آگاهی از جزئیات ورزش خود نایب هستند. اما این مربیان تا نتوانند به گونه‌ای مؤثر دانش خود را منتقل کنند، مؤثر و موفق نخواهند بود. گفت‌وگوی مؤثر عبارت است از هنر و علم کمک به ورزشکاران تا درباره خود احساس خوبی داشته باشند، خودپنداری ورزشکار را بالا ببرد، مهارت‌های ورزشی را به گونه‌ای مؤثر یاد بدهد و احترام و وفاداری ورزشکار را به دست دهد.

اگر قرار باشد مربی مؤثر باشد باید درستکار باشد، تدافعی عمل نکند، پایداری و همدردی داشته باشد، طعنه نزند، رفتار را تحسین یا انتقاد کند نه شخصیت را، تمامیت دیگران را محترم بشمارد، از علائم کلامی و غیرکلامی مثبت استفاده کند، مهارت‌ها را بیاموزد و پیوسته با همه اعضای تیم کنش متقابلی داشته باشد. این روس از مسائل بالقوه بین شرکت‌کنندگان در تیم جلوگیری کرده یا دست کم به کمترین مقدار کاهش می‌دهد. (۷)

امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)

فشار همسالان برای به مبارزه طلبیدن قوانین و همگام شدن با گروه، گاهی اوقات بر فرد فشار می آورد. یک نمونه خوب از این مورد فشار گروهی، استفاده از مواد مخدر غیرقانونی است. ورزشکاران می گویند که گروههای اجتماعی اغلب فرصت استفاده از مواد مخدر را فراهم می سازند. همراه با نوشیدن الکل و در محیطی نسبتاً القاء کننده، اغواگری برای امتحان کردن مواد مخدر بسیار زیاد است، اما ورزشکارانی که درباره نتایج استفاده از مواد مخدر و شکستن قواعد تیمی و قوانین هشدار داده شده باشند، بهانه ای برای امتناع از مواد مخدر را دارند، مانند: اگر مربی پی برد یا آزمایش مواد در من مثبت باشد، از تیم اخراج خواهم شد، این یک دلیل توجیه پذیر و حفظ آبروست برای گفتن «نه». (۷)

بیان و ابراز محدودیت های شخصی

مربی با تأیید عملکرد رقیبان بعد از بازی نه تنها کمبودهای خود را نمایان نمی سازد بلکه از آنها به منظور بهبود و پیشرفت های بیشتر در آینده استفاده می کند و با استفاده از «سیاست باز» خود در برخوردها، احترام و صمیمیت خود را چندین برابر می سازد مثلاً اگر زمان برقراری ارتباط و پاسخگویی به نیازهای افراد تیم، واقعاً مناسب نباشد مربی می تواند عذر بیاورد، اما باید این موضع را به ورزشکار انتقال دهد که صحبت نکردن با او مربوط به موضوع دیگری است که با علاقه او به ورزشکار ارتباطی ندارد و هرچه زودتر برای

ملاقات بعدی قراری را تنظیم نماید، در اینجا سیاست در باز خود را صمیمانه ابراز داشته است. (۷)

### برقراری ارتباط اجتماعی

بهترین راه برای پرهیز از تدافعی جلوه دادن، حساسیت نشان دادن به چیزی است که بازیکن، والدین، دستیار، داور... می گویند. وقتی فرد در پاسخ دادن و توجه نشان دادن به احساسات دیگران ناتوان است از گوش دادن انفعالی استفاده کرده، در حالیکه گوش کردن فعال زمانی رخ می دهد که او در پاسخ به آنچه که دیگران می گویند با آنها شروع به گفتگو نماید. ( Rosen feld و wilder ۱۹۹۰ )

مربیان موفق دستیاران خود را به آغاز و حفظ تماس های شخصی نزدیک با بازیکنان تشویق می کنند. سلام کردن، لبخند زدن و یا دست تکان دادن موجب می شود تا آنها را شخصی خوب و با ملاحظه بنگرند فرصت گفتن کلمات دلگرم کننده و محبت آمیز را نسبت به اطرافیان از دیت نمی دهند (Mechikoff , Kozar -۱۹۸۳). مربیان دارای مهارتهای کلامی نسبتاً ضعیف می توانند به گونه غیر کلامی با تیم رابطه برقرار کنند و اثرهای روانی سودمند و نتایج عملکرد مطلوب به بار آوردند، گاهی اوقات ارتباط غیر کلامی ممکن است در رسانیدن پیام حتی از کاربرد واژه ها مؤثرتر باشد و احساس آرامش، صمیمیت و ارزیابی واقع بینانه را از عملکرد القاء کنند (M arten s -۱۹۸۱).

بلانچارد و هرسی B lanchard , Hhersey (۱۹۷۷) در پژوهشی می گویند، رهبران مؤثر ۱- اهداف گروه را ممکن می سازند (رفتار هدف گرا) و ۲- کنش متقابل مثبت در بین اعضای گروه را آسان می کنند.

ودرنظر کارون (۱۹۸۴) برای کمک به جلوگیری از درون گرایی و احساس انزوا تازه واردین به تیم بایستی، اعضای رسمی تیم وظیفه معرفی بازیکنان جدید به هم تیمی های و آوردن آنها به تبادلات اجتماعی را برعهده گیرند Carron (۷)

ابراز احساسات مثبت

مکیک اف و کوذار (۱۹۸۳) یک عنصر مهم در خشنودی بازیکن و موفقیت در عملکرد او را، تائید و تحسین تلاش و استعداد او می دانند. مربیان موفق عملکرد ورزشی خوب را تحسین می کنند. گینوت (۱۹۶۵) می گوید تحسین عملکرد بجای تحسین شخصیت به ورزشکار امکان می دهد تا در اشتباه کردن احساس امنیت بیشتری کند و بدون ترس، خطرپذیری نماید و در این روش اعتماد به نفس او افزایش می یابد Ginot

به عقیده ویلیام و هکر (۱۹۸۲) تائید تلاش ها، اعتماد به نفس بهینه شده و ورزشکار پذیرای بازخورد انتقادی برای بهینه کردن ضعف های خود می شود , Williams Hacker . انشل تائید شدن یک نیاز اجتماعی می داند ، رهبران گروه و در حد کمتری اعضای گروه، با ارائه بازخورد مثبت و در صورت نیاز اطلاعات آموزشی درباره برخی از

جنبه های عملکرد تیم مانند نگرشی مثبت، تلاشی خوب، عملکرد های ماهرانه، انسجام

گروهی را به گونه ای اندازه پذیر بهینه می کند

برای داشتن یک تیم منسجم، استفاده درست از تحسین کلامی و غیر کلامی بویژه به سبب

همکاری ویژه اعضای تیم در ایجاد خشنودی دوسره سودمند است. اسمیت و دیگران (

Smite et al ۱۹۷۷) به منظور انتقاد سازنده به شیوه حساس اما مؤثر رویکرد ساندویچ را

ارائه داد: ۱- اظهار مثبت ۲- بازخورد مثبت آینده گرا ۳- یک تعریف.

بازیکن برای راحت شدن و خلاص شدن از حمله کلامی پیش بینی نشده، معمولاً از

گوش دادن پرهیز می کند در واقع پیام نامطبوع را نمی گیرد، زیرا بازیکن بجای پیامی منفی

نیاز به تائیدی مثبت دارد، وقتی ورزشکار اظهار مثبت را پذیرا شد به توصیه آموزشی

بعدی نیز گوش فرا خواهد داد (بردن نام کوچک مثل فرزانه توپ سختی را زدی)

نشان دهنده توجه بیشتر به گوینده و احساس تهدید کمتر و حساسیت نسبت به فرد است.

اندیشیدن درباره رویداد ناگوار شانس تکرار آن را افزایش می دهد، برای اینکه نگذاریم

ورزشکار درباره اشتباه گذشته خود بیندیشد، مربی در موقع اظهار مثبت بایستی رفتارها و

رهیافت هایی را توضیح دهد که ورزشکار برای اجراهای بعدی باید روی آنها کار کند.

تعریف که در روان شناختی به آن اثر فعلی می گویند به این معنی است که اطلاعات تازه تر

بهرتر از اطلاعاتی که قبلاً ارائه شده اند، به یاد می ماند، بویژه زمانی که ورزشکار از مربی

بازخورد سازنده می گیرد، پایان دادن این کنش متقابل به شکل مثبت مزایای زیر را دارد:

۱- یادآوری اطلاعات را بهینه می‌سازد زیرا ما درون‌داده مثبت را بهتر از درون‌داده منفی به یاد می‌آوریم. ۲- به اعتماد و وفاداری بیشتر نسبت به مربی و تیم می‌انجامد. ۳- اعمالی که به درستی انجام شده‌اند را تقویت می‌کند زیرا ورزشکاران نیاز دارند، به یاد آورند که در کجا به خوبی عمل کرده‌اند. ۴- به بازیکن کمک می‌کند تا مهارت‌های یادگیری را، زمانی که هیجانهای مربی مداخله می‌کنند از آنچه که شوک آور هستند، درک کند. (۷)

توانایی انتقاد سازنده :

مریان موفق در گفتگوی مؤثر رفتار را انتقاد می‌کنند نه شخصیت را، هایم گینوت Haim Ginott ۱۹۶۵ معتقد است که انتقاد از شخصیت هرگز سازنده نیست زیرا که هیچ اطلاعاتی به شنونده نمی‌دهد بنابراین امکان قضاوت واقع‌بینانه را از بین می‌برد. میچایکوف و کوذار Kozar , Mechikoff ۱۹۸۳ نقش سرمربی را در طول تمرین، انتقادی از نوع سازنده می‌دانند. متأسفانه بیشتر مردم به دلایل نادرست دیگران را مورد انتقاد قرار می‌دهند و بجای ارائه بازخورد اغلب هدف جریحه‌دار کردن احساسهای شخص دیگر را دارند و مکرراً (به طور مکرر) در این هدف موفق می‌شوند. در انتقاد متداوم ورزشکار یاد می‌گیرد که خود را محکوم کند یا دیگران را مقصر بشمارد. به نظر گینوت ۱۹۶۹ کارکرد انتقاد سازنده این است که به فرد نشان دهد، در موقعیت مربوطه چه باید کرد. انتقاد مفید هرگز متوجه شخصیت بازیکن نیست بلکه متوجه شرایط محیطی است و اینکه چه باید کرد. وقتی شخصی در حال غرق شدن است، زمان انتقاد کردن از او

یا آموزش شنا به او نیست بلکه اکنون زمان یاری رسانیدن به اوست. پس به موقعیتی که پیش روی ورزشکار است توجه کنید و تصمیم بگیرید که از اینجا باید به کجا رفت. هرسی و بلانچارد (Hersey , Blanchard) ۱۹۷۷ به این نتیجه رسیدند که بازخورد سازنده درباره عملکرد، صمیمیت و ابراز ارادت و حساسیت به احساسهای دیگران برای بهینگی عملکرد ضروری اند. یک تیم کارآمد مرکب از اعضای مطمئن پذیرای بازخورد برای رفع خطاها و ضعفهاست. (۷)

اختلاف عقیده داشتن با دیگران

انشل ۱۹۸۷ می گوید اگرچه سرمربی تصمیم نهایی را می گیرد اما استفاده از همه منابع موجود مانند دستیاران، ورزشکاران و... قبل از تصمیم به جمع آوری اطلاعات لازم برای تصمیم عاقلانه کمک می کند و باعث می شود دستیاران و همه اعضای تیم از آن حمایت کنند، فرد زمانی از عقاید دیگران استفاده می کند که از اختلاف عقیده داشتن با دیگران هراسی نداشته باشد. مریان موفق در یک چیز مشترک هستند از آن جمله که تدافعی عمل نکرده و گوش دهنده خوبی می باشند و پذیرای عقاید دیگران هستند و از بازخورد درباره عملکرد خودشان استقبال می نمایند. (۷)

ابراز وجود در موقعیت های خدماتی:

مریانی که تصمیم می گیرند به تنهایی و با اتکای به خود کار کنند با این گمان که همه پاسخها را دارند، خود را جدا از تیم می گذارند و از اعضای تیم حمایتی دریافت نمی کنند

و بقیه افراد دخیل در تیم خود را برای شکست و موفقیت، پاسخگو نمی‌دانند زیرا دارای حس مشترک اندکی هستند، مربی می‌تواند از کسانی که به صحنه رقابت از همه نزدیکترند یعنی ورزشکاران، درون‌داده بگیرد و یا از کسانی که می‌توانند درباره وضعیت جسمانی و روانی بازیکنان به او بینش دهند اطلاعات بگیرد، علاقمندی به روشی که همکار دیگری برای بازی به کار می‌برد، گرفتن این اطلاعات می‌تواند در تبیین دلایل نتایج عملکرد، مربی را یاری کند. بلانچارد و هرسی در سال ۱۹۷۷ در نگره چرخه زندگی به منظور هماهنگ کردن رفتارهای مردم گرا و تکلیف‌گرا پرورش رهبری تیمی را پیشنهاد کردند، فرصت نشان‌دادن و گسترش رهبری بخش اساسی موقعیت مربیگری است اما مربیان می‌توانند با دادن فرصت‌هایی برای رهبری کردن به سایر اعضای تیم، ویژگی‌هایی چون خودانگیختگی، مسئولیت‌پذیری و وفادارای به اهداف تیم را در آنها بوجود آورند. انشل یکی از علائم رهبران مطمئن این است که بدانند چه موقع رهبری نکنند و گاهگاهی فرصت انجام تکالیف را به سایر اعضای تیم بدهند. کنش متقابل و کمک از همه اعضای تیم، اداره تیم را آسان کرده به ایجاد انسجام تیمی می‌انجامد. (۷)



تحقیقات انجام شده در داخل کشور

خلجی (۱۳۶۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسید، فعالیت های جسمانی استقامتی منظم و معتدل موجب ایجاد مکانیزم هایی می گردد که به نظر می رسد با صفات مطلوب شخصیتی در ارتباط باشد. (۱۷)

گروه محققین (۱۳۶۸) گزارش کردند آموزش ابراز وجود روش مناسبی برای رفع مشکلات ارتباطی در افراد منفعل، پرخاشگر و پرخاشگر منفعل می باشد و ۷۰٪ روانشناسان ایرانی آموزش ابراز وجود را برای مردم ایران ضروری می دانند و فقط ۲۵٪ آنها، آن را به میزان زیاد مورد استفاده قرار می دهند. (۳۳)

حسین زاده دهنوی (۱۳۷۱) به این نتیجه رسید که ورزشکاران رشته های گروهی نسبت به ورزشکاران رشته های انفرادی برون گراتر هستند و ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران گروهی درون گراتر می باشند. (۱۶)

رضانی نژاد (۱۳۷۲) در بررسی ویژگی های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اظهار کرد، دانشجویان ورزشکار، برتری جوئی و اعتماد به نفس بیشتری نسبت به دانشجویان غیرورزشکار دارند، خود کفائی ورزشکاران کمتر از غیرورزشکاران بود، بین دو گروه از نظر شاخص اجتماعی بودن و درون گرائی، تفاوت معنی داری مشاهده نشد. (۲۳)

میرنصوری (۱۳۷۳) نتیجه گرفت، شخصیت ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی در نمود درون گرائی و برون گرائی تفاوت دارد، ورزشکاران رشته های گروهی پرخاشگرتند. اعتماد به نفس و پرخاشگری ورزشکاران بالاتر و همچنین نوع ورزش در شکل گیری شخصیت مؤثر است. (۳۹)

رمضانی (۱۳۷۳) با کاربرد تکنیک های آموزش ابراز وجود در درمان عدم قاطعیت دانشجویان بیان کرد، آموزش ابراز وجود منجر به افزایش قاطعیت در دانشجویانی شد که در مهارت های ارتباطی خود با دیگران و احقاق حقوق خود با مشکل مواجه بودند. (۲۱)

بهرامی (۱۳۷۴-۱۳۷۵) با مقایسه آموزش ابراز وجود به دانش آموزان کم جرات دختر دبیرستانی با شیوه های مشاوره گروهی و فردی شهر اصفهان به این نتیجه دست یافت که مشاوره فردی و گروهی هر دو اما مشاوره گروهی تاثیر بیشتری داشت. (۹)

اهری هاشمی (۱۳۷۵) در بررسی خود اعلام داشت ۱- بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در متغیر افسردگی و انحراف اجتماعی - روانی تفاوت معنی داری مشاهده شد. ۲- بین ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی، هیچ یک از مقیاس ها تفاوت معنی داری مشاهده نشد. (۸)

جلالی سردرودی (۱۳۷۵-۱۳۷۶) در بررسی تاثیر ورزش بر مهارت های روانی - حرکتی و سازش اجتماعی بیان کرد، بین مهارت های روانی - حرکتی و سازش اجتماعی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری بدست آورد. (۱۴)

احمدی (۱۳۷۵-۱۳۷۶) نتیجه گرفت، اثر بخشی بازی درمانی بر پرخاشگری آشکار کلامی محدود و بر پرخاشگری آشکار غیر کلامی تایید، بر پرخاشگری پنهان کلامی و غیر کلامی ( پرخاشگری منفعلانه ) و افزایش رفتارهای سازش یافته نیز مورد تایید قرار گرفت. (۳)

جلالی (۱۳۷۶) بررسی اثر روش های درمانی و آموزش سرمشق پذیری و تمرین ، سرمشق پذیری و آرمیدگی عضلانی در درمان رفتارهای غیر جرات ورز و آموزش رفتارهای جرات ورزانه به این نتیجه رسید که گروه سرمشق پذیر و تمرین در تمام متغیرهای جرات ورزی ، عملکردی ، پرخاشگری ، سلطه پذیری ، انفعالی و اضطرابی تفاوت معناداری را نشان دادند. (۱۳)

نیک نژاد (۱۳۷۶-۱۳۷۷) درمورد جایگاه ورزش در بین طبقات مختلف اجتماعی به این نتیجه رسید که طبقات پایین جامعه احساس می کنند که نابرابری ها بر علیه آنها روز به روز بیشتر می شود بنابراین در تضادی عمیق با این نابرابری ها قرار می گیرند در حالی که طبقه سرمایه دار بدون توجه به اجرای هرگونه مهارتی احساس می کند که موقعیت اجتماعی آنها باعث درامان ماندنشان می شود از این رو داشتن انتظار رقابتی یکسان از طبقات مختلف جامعه واقع بینانه نیست. (۴۱)

محامد (۱۳۷۷) مقایسه دانش آموزان آزار رسان ، آزارپذیر و عادی از لحاظ میزان ابراز وجود و عملکرد تحصیلی و پرخاشگری پدران آنان به این نتیجه رسید بین ابراز وجود

دانش آموزان آزاررسان آزارپذیر و عادی تفاوت معناداری وجود داشت ، ابراز وجود آزاررسان ها بیشتر بود ، پرخاشگری پدران تایید نشد ، بین عملکرد تحصیلی سه گروه تفاوت معناداری بدست آمد و در گروه گواه یا عادی عملکرد تحصیلی بهتری مشاهده شد ، بین گروه های مختلف از لحاظ وضعیت اجتماعی اقتصادی تفاوت معناداری وجود نداشت . (۳۵)

رضویه ( ۱۳۷۸) در بررسی رابطه پرخاشگری ارتباطی با سازگاری عاطفی - اجتماعی به این نتیجه رسید که بین پرخاشگری آشکار و ارتباطی و سازگاری عاطفی - اجتماعی دانش آموزان تفاوت معناداری وجود دارد . (۲۰)

توکل و مظفری ( ۱۳۷۹) در بررسی تمایلات ضد اجتماعی دانشجویان و دانش آموزان پیش دانشگاهی و ارتباط آن با ویژگی های فردی و اجتماعی آنان به این نتیجه رسیدند که تمایلات ضد اجتماعی در مناطق مرزی و محروم کشور شکل نمایان تری دارد . (۱۲)

هرمزی نژاد ( ۱۳۷۹ ) در پژوهش خود گزارش نمود بین متغیرهای عزت نفس و کمال گرایی با ابراز وجود رابطه معناداری وجود دارد . (۴۲)

در تحقیقی به راهنمایی شهنی ییلاق و نیسی (۱۳۸۰) تاثیر آموزش ابراز وجود بر قاطعیت ، عزت نفس ، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان مضطرب اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت که آموزش ابراز وجود منجر به افزایش قاطعیت و عزت نفس و بهداشت روانی و کاهش اضطراب در روابط اجتماعی گشت . (۲۵)

محمدی فر و یزدانی (۱۳۸۱) در مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران سلامت جسمانی را اصلی ترین مؤلفه یافت و وضعیت اقتصادی، استقلال در تصمیم گیری، وضعیت شغلی و هیجان خواهی و برخورداری از تجربه های جدید، در مراتب بعدی قرار گرفتند بین گروه جانباز و عادی بدلیل اعتقادات دینی تفاوتی مشاهده نشد. (۳۷)

اداره کل زندان های استان خوزستان (۱۳۸۲) با بررسی تاثیر ورزش بر میزان ابراز وجود، عزت نفس پرخاشگری، نوجوانان کانون اصلاح و تربیت به این نتیجه رسیدند که تاثیر ورزش بر افزایش عزت نفس و ابراز وجود و کاهش پرخاشگری و درگیری بین افراد تاثیر قابل ملاحظه ای داشت و امکان بازپروری را در محیطی آرام فراهم آورد. (۴)

تحقیقات انجام شده در خارج کشور

بوت و اسپرلینگ<sup>۴۳</sup> (۱۹۴۲ و ۱۹۵۸) در بررسی تفاوت های شخصیتی ورزشکاران رشته های مختلف به این نتیجه رسیدند که بین ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی از نظر ویژگی های شخصیتی تفاوت معناداری وجود ندارد. (۲۲)

انشل<sup>۴۴</sup> گزارش کرد مقایسه زنان ورزشکار و غیرورزشکار در بازی های پن امریکن ۱۹۵۹ نشان داده است، زنان ورزشکار نمره های نسبتا بالاتری در ارتباط برقرار کردن با دیگران، بدست آوردند. (۷)

در پژوهشی سالتر<sup>۵</sup>(۱۹۴۹) آموزش بیان احساسات ، صحبت کردن توأم با حرکات

بدنی ، ابراز نظر مخالف ... را برای رفع عدم قاطعیت معرفی کرد .(۲۱)

لوشن<sup>۶</sup>(۱۹۶۳) اظهار داشت ، مشارکت ورزشی توده های متوسط در مقایسه با دیگر

طبقات از درصد بالایی برخوردار است تحقیق او بر روی تیم قایقرانی با پاروی آلمان

گواه صادقی بود بر این که ورزش از رهگذر فرصت های فراوانی که بدست می دهد و

شرایط و موقعیت های مشارکت گسترده در آن ، راه هایی برای اجتماعی شدن و

یکپارچگی در طبقات متوسط و بالا در اختیار می گذارد .(۷)

در پژوهش های دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ میلادی در آمریکا معلوم شده است که مشارکت

در فعالیتهای ورزشی با محافظه کاری سیاسی و همنوایی با نظامهای هنجاری اجتماعی

ارتباط مستقیم دارد .(۲۴)

گامیل<sup>۷</sup>(۱۹۶۴) در مقایسه ویژگی های شخصیتی رشته های تیمی و غیر تیمی به این

نتیجه رسید ورزشکاران انفرادی خود کفتر ، کم اضطراب تر ، درون گراتر و از نظر

روانی آرام تر هستند .(۲۲)

اسلاشر<sup>۸</sup>(۱۹۶۴) گزارش نمود بین ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی از نظر

ویژگی های شخصیتی تفاوت معناداری وجود ندارد .(۲۲)

---

2-Anshel  
3-Salter  
4-Loushen  
1-Gamil  
2-slasher

پیترسون<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۶۷) در بررسی تفاوت‌های شخصیتی ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی اعلام داشت ، زنان ورزشکار در رشته های انفرادی برتری جویی ، درون گرایی و خود کفایی بیشتری از زنان ورزشکار رشته های تیمی بدست آوردند. (۲۲)

کرول<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۶۷) با بررسی ویژگی های شخصیتی بازیکنان نخبه و مبتدی بسکتبال و کاراته نتیجه گرفت ، اختلاف معناداری از لحاظ ویژگی های شخصیتی بین آنها وجود ندارد. (۲۲)

سینگر<sup>۵</sup> (۱۹۶۹) گزارش نمود ورزشکاران رشته های انفرادی در عامل اعتماد به نفس و رشته های تیمی در عامل دستپاچگی و عجله امتیاز بالاتری گرفتند. (۲۲)

گاراری ، اسچینفلد<sup>۶</sup> (۱۹۷۰) اعلام نمود نیازهای ادراک شده مردان و زنان در ورزش به طور معنی داری باهم تفاوت داشتند ، نیازهای زنان امنیت گرایی ، انفعالی ، تدافعی ، زيردست و بی تحرک بودن و برای مردان تقلای بدنی شدید ، خشونت ، پیشرفت ، فعالیت حرکتی ، استقلال و تسلط طلبی بدست آمد. (۲۲)

ولپه<sup>۷</sup> (۱۹۷۰) نیز به این نتیجه رسید که بایستی رفتارهای مخالف عدم قاطعیت را به فرد آموزش داد ، او می گوید رفتارهای ابراز وجودانه ، با اضطراب متناقض هستند به همین خاطر در صورت وجود یکی ، دیگری محو خواهد شد. (۲۱)

---

3-Peterson

4 -Krol

5-Singer

6-Schein feld , Garari

7-Wolpe

لازاروس<sup>۴</sup> (۱۹۷۱) ضمن توضیح تکنیک های متعدد به بررسی روشهای از بین بردن عدم قاطعیت پرداخته است درنتایج او ابراز وجود روشی برای احقاق حق است و با آن می توان روابط نامتناسب افراد را اصلاح کرد. (۲۱)

زیلمن<sup>۵</sup> (۱۹۷۲) در بررسی علل وقوع خشونت در ورزشکاران گزارش کرد بیشترین احتمال وقوع خشونت خصمانه زمانی است که فرد از لحاظ فعالیت بدنی برانگیخته می شود و ابراز موفقیت آمیز خشونت منتهی به افزایش خشونت می شود. (۷)

بریانی و ترور<sup>۶</sup> (۱۹۷۴) در بررسی نمونه دانشجویان، گزارش کرد که ۹٪ آنها مشکلات اجتنابی در موقعیت های اجتماعی داشته اند. (۲۱)

فراتزک<sup>۷</sup> (۱۹۷۵) با مطالعه روی صفات شخصیتی ورزشکاران برتر و متوسط دانشگاهی نتیجه گرفت مردان ماهر و برتر: خود کفاتر و حساس تر هستند و اطمینان بیشتری به خود دارند. (۵۵)

نیال، توتکو<sup>۸</sup> (۱۹۷۵) مقایسه ویژگیهای شخصیتی زنان و مردان ورزشکار: زنان از نشان دادن عواطف خود ترسی ندارند بنابراین فشار ناشی از ورزش با شدت کمتری مانع عملکرد ورزشی آنان می شود و همچنین احساس های خود را بیشتر از مردان برای دیگران ابراز می کنند و این عادت فشار را در آنها کاهش می دهد زیرا خود پنداری آنها

---

8-Lazarous  
9-Zillman  
Bryant , Trower 1-  
2-Fratzak  
3-Neal , Tutko



با شکست یا موفقیت ورزشی منحرف نمی شود، به هر حال آنها برای رسیدن به سطح ورزشکاری تجربه نسبتاً خوبی برای غلبه بر موانع داشته اند. (۷)

شاو (۱۹۷۶) گزارش کرد ترس اجتماعی و بی کفایتی اجتماعی مشکلات مربوط به مردان هستند در تحقیق او ۶۱٪ مبتلایان مرد و ۶۰٪ موارد شروع آن حدود ۲۰ سالگی بوده است. (۲۱)

بلانچارد، هرسی (۱۹۷۷) در بررسی ویژگیهای رهبران موثر در ورزش گزارش نمود دادن فرصت رهبری به اعضای تیم منجر به مسئولیت پذیری، خود انگیختگی، وفاداری به اهداف تیم شده و کنش متقابل مثبت بین اعضای گروه را آسان می کند. (۷)

شاو (۱۹۷۷) در پژوهش خود اعلام داشت ورزشکار تیمی گرایش بیشتری به برونگرایی وابستگی، اضطراب بالا و واقع بینی کمتری دارند، ورزشکاران رشته هایی که مستلزم تماس جسمانی و مستقیم بود در مقایسه با غیرورزشکاران برونگرتر و مستقل تر بوده اند. (۲۲)

منشور بین المللی تربیت بدنی و ورزش یونسکو در سال (۱۹۷۸) رویکرد ورزشی خود را بر اساس ارتقای ارتباط نزدیکتر بین مردم و افراد جامعه - برقراری همبستگی - برادری - احترام و درک متقابل - احترام برای یکپارچگی و شخصیت آدمی - ترویج ارزشهای اخلاقی بویژه در مبارزه با انزوا و خشونت - ترویج ورزش برای همگان بویژه معلولان

---

4-Shaw  
5-Blanchard, Hersey

جسمی و ذهنی - حمایت از ورزش زنان به عنوان ابزار تعلیم و تربیت و در نهایت ورزش وسیله ای برای کاستن فاصله ی فقیر و غنی یاد کرده است ، در واقع براینند این خواسته ها و اهداف نیکو ، شمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیکتر شوند و بهتر زندگی کنند.

(۳۴)

بلک برن ، گرین برگ<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) رویکردی چندبعدی برای درمان چاقی در جوانان ارائه کرد ، آموزش تغذیه ای به همراه آمادگی ذهنی ، آرامش سازی ، ورزش و تمرین ابراز وجود در این رویکرد ، ۶ ماه تا یکسال برای تعدیل استیل زندگی مورد استفاده قرار گرفتند و در اکثر بیماران تا ۱۸ کیلوگرم کاهش وزن و بیش از ۲ سال نگهداری آن حاصل شد.. (۴۷)

سیلوا<sup>۲</sup> (۱۹۷۹) در پژوهشی بیان نمود شرکت کنندگان برانگیخته تمرکز کمتر و عملکرد ضعیفتری را نشان دادند و از طرفی پرخاشگری منجر به افزایش برانگیختگی شده و هر دو با هم ترکیب و مانع عملکرد موفق شدند. (۷)

هالی و ترور<sup>۳</sup> (۱۹۸۰) معتقدند افراد کم جرات به دلیل قرار گرفتن در شرایط خاص مناسبات و مهارت های اجتماعی لازم برای ایجاد پاسخ های جراتمند را یاد نگرفته است. لذا بایستی به آنها آموزش مهارت های اجتماعی داده شود. (۲۱)

---

6-Blackburn GL ,Green berg I

1- Silva

2- Trower , Holly

ریال<sup>۱۴</sup> (۱۹۸۰) در مقایسه نوع انگیزش در زنان و مردان ورزشکار اعلام داشت مردان از لحاظ بیرونی انگیزته بودند مثل دریافت کمک هزینه تحصیلی ولی زنان دارای انگیزش درونی بودند و برای خشنودی خود و سرگرمی در برقراری ارتباط با دیگران، به انجام ورزش می پرداختند. (۷)

ریز، جل اسما<sup>۱۵</sup> (۱۹۸۰) در پژوهشی به این نتیجه رسید که مشوق پیشرفت زنان در پاسخ به نیاز ارتباط و مشارکت موفق با دیگران است، اگرچه آنها متعهدند که بهترین بازی خود را ارائه دهند، درحالی که تلاش مردان در تسلط بر تکلیف، برنده شدن و جایگاه ورزشی می باشد. (۷)

راسل<sup>۱۶</sup> (۱۹۸۱) در پژوهشی اعلام نمود، تماشاگران بعد از دیدن بازی خشن نمره های بالاتری در پرخاشگری و برانگیختگی عاطفی گرفتند. (۷)

هیندی<sup>۱۷</sup> و همکاران او (۱۹۸۲) در بررسی ویژگیهای خلقی ۳-۴ رده سنی نتیجه گرفتند ویژگی های خلقی مانند ابراز وجود، کمرویی، سخت کوشی و ترشروی و ارتباط آنها با یک نوع جنسیت می تواند مورد انتظار باشد، اگرچه تفاوت های جنسی در درجه بندی ویژگیهای اخلاقی وجود ندارد اما بعضی نمونه های رفتاری بین دختران و پسران و همچنین بین فرزند اول و دوم بصورت مشخصی متفاوت می باشد، در مقایسه ویژگی های خلقی و اطلاعات رفتاری گاهی اوقات اختلاف ها کمتر آشکار بوده اند از آنهایی

---

3- Ryan

4- Reis , Jelsma

5-Rusel

6- Hinde RA , Easton DF , Meller RE , Tamplin AM

که هر جنس و هر گروه از خواهران و برادران را بصورت جداگانه بررسی کرده اند. )

(۵۷)

کراتی<sup>۸</sup> (۱۹۸۳) مربیانی که نسبت به ورزشکاران زن خصومت نشان می دهند به شیوه

ای عمل می کنند که مغایر نیازهای آنان در ورزش است. (۷)

مکیگ اف ، کوزار<sup>۹</sup> (۱۹۸۳) در بررسی هایی اعلام داشتند مربیان موفق دستیاران خود

را به آغاز و حفظ تماس های شخصی نزدیک با بازیکنان تشویق می کنند و سر مربی در

طول تمرین با شیوه ی انتقاد سازنده همکاری می نماید. (۷)

فازوی و اهماکاران او ( ۱۹۸۳ ) یک رویکرد روانی جامع به منظور درمان چاقی را

ارائه دادند که بدلیل طبیعت پیچیده این بیماری درمان های پزشکی و روانی بایستی تواما”

صورت گیرد و هیچکدام به تنهایی سودمند نیستند زیرا شروع کاهش وزن بایستی با

نگهداری دراز مدت آن همراه باشد از طرفی افراد چاق از لحاظ اجتماعی ضعیف هستند

لذا از ورزش و یادگیری ابراز وجود و مهارت های ارتباط بین فردی و آگاهی نسبت به

مسایل تغذیه ای به منظور درمان روانی استفاده می گردد. (۵۴)

---

7- Cratty

8- Meckik off , Kozar

1- Fawzy F , Pasnau Wellisch DK , Ellsworth RG , Dornfeld L , RQ Maxwell M

روک<sup>۱</sup> (۱۹۸۴) دانشجویان گوشه گیر مشکلاتی در زمینه های توصیف خود شرکت در گروهها ، لذت بردن از حضور در اماکن شادی بخش ، ابراز خود و انجام کارهای مهم اجتماعی دارند. (۲۱)

کارول<sup>۲</sup> (۱۹۸۴) ویدمیگر<sup>۳</sup> و دیگران (۱۹۸۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که استفاده از تحسین کلامی و غیر کلامی و کنش متقابل و کمک از همه اعضای تیم را برای داشتن تیمی منسجم مهم هستند. (۷)

میلر لایت<sup>۴</sup> (۱۹۸۵) در نتایج خود در گزارش بنیاد ورزش های زنان اعلام کرد ، عزت نفس بالاتری در زنانی مشاهده شد که در کودکی ورزش می کردند. (۷)

فاریز اربی<sup>۵</sup> (۱۹۸۵) برنامه ای به منظور کنترل چاقی و فشارخون ارائه نمود که در آن برنامه های تناوبی ورزشی به منظور ارائه اطلاعات جدید و افزایش درگیری افراد بکار رفته قدرت تصمیم گیری و افزایش ابراز وجود موضوعاتی غیروابسته به انتخاب تغذیه ای هستند و به منظور بهبود ارتباط با هموعان مورد استفاده قرار گرفت. (۵۳)

ماگنو و فلتز<sup>۶</sup> (۱۹۸۵) مطالعه ای در مورد میزان یادگیری اعمال خشونت آمیز غیر قانونی انجام داد و به این نتیجه رسید که مشاهده پرخاشگری در فوتبال حرفه ای کالج منجر به کاربرد آن توسط سایر بازیکنان شد. (۷)

---

2- Rook

3- Carron

4- Widmiger

5- Miller Lite

6-Farris RP , Frank GC , Webber LS , Berenson GS

7-Magno , Feltz

ورنان<sup>۷</sup>(۱۹۸۶) در پژوهشی نتیجه گرفت چون زنان بیشتر از مردان از درون انگیزته می شوند و دلیل عمده مشارکت زنان در ورزش داشتن اوقات خوش است ، اهانت کلامی با این هدف متناقض است. (۷)

مارلین لودن<sup>۸</sup>(۱۹۸۶) در بررسی خود اظهار کرد بسیاری از زنان موفق در زمینه تجارت در جوانی شان به ورزش هایی می پرداختند. (۷)

کومار<sup>۹</sup>(۱۹۸۶) در مقایسه ویژگی های شخصیتی ورزشکاران انفرادی و تیمی و غیرورزشکاران به این نتیجه رسید که ورزشکاران دارای ساختار شخصیت متفاوت هستند. (۲۱)

انشل<sup>۱۰</sup>(۱۹۸۷) بررسی کرد مربیان موفق در گفتگوی موثر با دخالت دادن عقاید سایر اعضای تیم منجر به مسئولیت پذیری آنها نسبت به نتایج تصمیمات می شوند زیرا از اختلاف عقیده داشتن با دیگران هراسی ندارند ، در شروع برقراری ارتباط با دیگران کوشا هستند ، رفتار را تحسین یا انتقاد می کنند نه شخصیت را ، سیاست در باز خود را صمیمانه ابراز می کنند. (۷)

هاینس اس ، گروز دی ال<sup>۱۱</sup>(۱۹۸۹) نتیجه گرفت ارزیابی های مربی در مورد توانایی ها و قصد و منظور شرکت کنندگان در ورزش و ابعاد اجتماعی ، تاثیر هموعان و خانواده از عوامل مؤثر در تکامل احترام به خود شناخته شده اند البته لازمه آن آموزش مربیان برای

---

8- Vrennan

9- Marilyn Loden

1- Kumar

2-Anshel

3- Hines S , Groves DL

تکامل احترام به خود مثبت و چگونگی مواجه شدن با انواع متنوعی از شرکت کنندگان می باشد. (۵۸)

روزن فلد ، ویلدر<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) در بررسی کار مربیان موفق اظهار داشت با گوش کردن فعال به احساس های دیگران توجه نشان داده و در پاسخ به آنچه که دیگران می گویند با آنها شروع به گفتگو می کنند. (۷)

هیلگارد<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) نتیجه گرفت نرمش و حرکات ورزشی باعث تسریع مرحله سم زدایی در درمان بیماریهایی چون اعتیاد شده و سبب می شود کارکرد طبیعی قوای بدن سریع تر انجام شود. (۴)

گیل<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) بیان نمود زنان دارای انگیزش بالا در فعالیتهای متضمن پیشرفت افرادی هستند که در ورزش رقابتی شرکت و در آن پایداری می کنند. (۷)

جنکینز و کارنز<sup>۵</sup> (۱۹۹۴) اعلام داشتند مجموعه هیجانانگیزها و رفتارهای ابراز وجود ممکن است تحت تاثیر متغیرهای فرهنگی قرار گیرد به همین دلیل برای روشن کردن عوامل و متغیرهای بین فرهنگ، تحقیقات خاص فرهنگی لازم است. (۲۱)

کامینگز ان<sup>۶</sup> (۱۹۹۲) گزارش کرد ورزشهای دفاع از خود حاوی تکنیک های زنده جسمانی برای دفع حملات بوده و با تکامل ابراز وجود و قاطعیت و اعتمادبنفس، مانع پرخاشگری زنان کالج در آینده شد. (۴۹)

---

4- Rosen feld , Wilder  
5-Hilgard  
6- Gill  
7- Jenkins , Karens

هورن<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) گزارش کرد رفتار رهبرانی که مشخصه آنها حمایت اجتماعی بود بگونه ای مثبت با احساس رضایت و به گونه ای منفی با نتایج برد و باخت رابطه دارد به طوری که مربیانی که کنش متقابل مثبت در بین اعضا تیم را حق تقدم دادند اغلب تیمی با درصد بالایی از برد نداشتند. (۷)

جمتون و پاول<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) نقش وضعیت و حرکات بدنی را در ابراز عواطف مثبت و منفی مورد بررسی قرار دادند و به تعامل معنی داری دست یافتند. (۲۱)

آشفورد بی ، بیدل اس ، گودازام<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) در بررسی علل وانگیزه های شرکت افراد در مراکز ورزشی عمومی به این نتیجه رسیدند که انگیزه ها شامل حفظ سلامتی و رشد آمادگی جسمانی و رسیدن به آرامش بودند و مردان نسبت به زنان انگیزه تسلط بر عملکرد و افزایش ابراز وجود را و جوانان بهبود روانی - اجتماعی را مطرح ساختند. جنسیت و سن در انگیزه های شرکت در ورزش موثر بودند. (۴۴)

بیکروفت<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) به بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر روی جوانان مبتلا به همودیالیز پرداخت و به این نتیجه رسید که رشد همه جانبه ای در مهارت های اجتماعی و خودسودمندی با آموزش مهارت های ابرازی در طول ۸ هفته بدست آمد. (۴۶)

دالاس و همکاران (۱۹۹۳) با مطالعه روی کودکان فلج مغزی و تاثیر بستگان درجه یک آنها و اثر روی سختی ناتوانایی - سن - ترتیب تولد پرداخت و نتیجه گرفت این

---

8-Cummings N

9- Horn

1-Jemton & Paul

2-Ashford B & Biddle S & Goudas M

3-Beecroft PC



کودکان غیر فعال و فاقد ابراز وجود بودند و زمانی که بستگان نزدیک بیشتر متناظر و دستوردهنده بودند این دو ناتوانایی صرفه نظر از سن و ترتیب تولد در آنها زیاد و در موقع مداخله والدین در آنهایی که مهارت اجتماعی ضعیفی داشتند بهبود بیشتری مشاهده شد. (۵۰)

موراسکی و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) با بررسی ترتیب تولد و مهارت های ارتباطی در دانشجویان گزارش کرد که ارتباط میان ترتیب تولد و انتقال فکر و یکدلی و رفتارهای قاطعانه را در ارتباطات بین فردی نشان می دهد به طوری که ارتباط معنی داری بین فرزند اول و سه مورد بالا وجود ندارد و در فرزند دوم بصورت معنی داری پایین تر بود. (۶۴)

ویسر ام و همکاران<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) در بررسی ابعاد روانی ورزشهای رزمی نتیجه گرفت از طریق انجام فعالیت فیزیکی و تجارب گروهی و آموزش آرام سازی، تمرکز، ابراز وجود و رهبری و صداقت در ارتباطات مخصوصا در افراد با سابقه بیماری های ذهنی و عصبی افزایش یافت. (۷۸)

بوایل، ویواین<sup>۴</sup> (۱۹۹۶) در پژوهشی به این نتیجه رسید که افسردگی و ارتباط های ناسازگار بیشتر و ابراز وجود و توانایی حل مشکل کمتر در مردان با خصومت ویژه همسرانشان دیده شد. (۴۸)

---

4-Dallas E , Stevenson J , Mc Gurk H  
5-Murawski MM & Miederhoff P & Rule W  
6-Weiser M & Kutz I & Kuts SJ & Weiser D  
7-Boyle DJ , Vivian D

میلز<sup>۵</sup> (۱۹۹۶) اثرات موسیقی بر رفتارهای ابرازی در طول ورزش را مطالعه کرد و اعلام کرد تعداد رفتارهای ابرازی هنگامی که دانش آموزان با موزیک سریع ورزش می کردند بیشتر شد. (۶۵)

توانجی<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) در مطالعه ای تغییر در ابراز وجود زنان امریکا از سال ۱۹۳۱ تا ۱۹۹۳ را این گونه نشان داد که زنان دبیرستانی و دانشگاهی در ابراز وجود از ۱۹۳۱ تا ۱۹۴۵ افزایش و از ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۷ کاهش و از ۱۹۶۸ تا ۱۹۹۳ افزایش را نشان دادند این افزایش به قدری بود که عدم تفاوت های جنسی را در ابراز وجود نشان داد. ارتباط با نمونه های اجتماعی مانند دستیابی زنان به آموزش و سن متوسط در اولین ازدواج تفاوت های ابراز وجود زنان را با نقش ها و موقعیت های آنان، تایید می کند تغییرات جامعه در شکل گیری نشانه های شخصیتی وارد شده است، تغییر در محیط فرهنگی در شروع کودکی بیشترین تاثیر را در ویژگیهای شخصیتی داشته است. (۷۵)

ریوا<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) با مطالعه ی تاثیر درمان حقیقی - مجازی را بر روی اختلال تصویر بدنی در افراد چاق نتیجه گرفت نشانه های روان پزشکی عمومی شامل اختلالات تغذیه ، طرز فکر نسبت به غذا عدم رضایت از بدن ، سطح اضطراب ، انگیزه برای تغییر و سطح

---

8- Mills BD

1- Twenge JM

2- Riva G , Bacchetta M , Baruffi M , Molinari E

رفتار قاطعانه است. درمان حقیقی شامل رژیم کم کالری و ورزش و درمان مجاری به ایجاد انگیزه برای تغییر و افزایش رفتار قاطعانه، تغییر طرز فکر نسبت به غذا و تغییر سطح اضطراب مربوط می شد که در صورت توام بودن پیشرفت قابل توجهی را نشان دادند.

(۷۰)

نیوفلدو همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۰۲) نشان می دهند که راههای بهبود سلامتی در بیماران مبتلا به اختلالات جنسی بایستی با آموزش سلامتی جنسی شامل توسعه مهارت های ارتباطی موثر در افراد، مهارت تصمیم گیری، افزایش رفتارهای قاطعانه و توانایی نه گفتن و ایجاد راه های ارتباطی سالم باشد. (۶۷)

والای تیزار<sup>۹</sup> (۲۰۰۴) با بررسی میزان اجتماعی شدن زنان در شهر یاد نشان داد که دختران به صورتی اجتماعی شدن که بیشتر هماهنگ و فروتن و مقبول باشند و کمتر احساس می کنند که ابراز وجود کنند بنابر این فواید شرکت در اجتماع مانند توسعه هویت فردی و افزایش تصمیم گیری اهمیت بیشتری برای دختران دارد. (۷۶)

کروگر اربی<sup>۲۰</sup> (۲۰۰۲) با بررسی تاثیر تکنیک های رفتار شناختی در کاهش و کنترل میل جنسی نتیجه گرفت آموزش مهارت های ارتباطی فردی و اجتماعی و افزایش مهارت ابراز وجود و آموزش سلامت جنسی به همراه روش های دیگری در درمان رفتاری و روان- دارویی بایستی بکار روند. (۶۰)

---

3- Neufeld JA ,Klingbiel F , Bryen DN , Silverman B , Thomas A ,  
4- Valaitis R  
5- Krueger RB , Kaplan MS

مارتین ، بت چاوا<sup>۲۱</sup>(۲۰۰۳) با بررسی روش های ارتباط بین دختران و پسران شنوا و ناشنوا در مدارس اصلی گزارش کرد دخترانی که کم ترس ، قابل اعتماد و دلگرم بودند و به تنهایی بازی می کردند و به راحتی و به صورت واضحی درخواست خود را بیان می کردند ، ارتباط خوبی را از هم نوعان شنوا دریافت می کردند ، از طرفی ارتباط پسران ناشنوا با هم نوعان شنوا ، حاصل توانایی و عملکرد خوب آنها در ورزش بود. (۶۳)

سالگیوئرو<sup>۲۲</sup> و همکاران (۲۰۰۴) به ارتباط بین توانایی های فیزیکی و انگیزه های شرکت در ورزش در شناگران رقابتی جوان پرداخت و اعلام کرد پنج عامل انگیزشی به ترتیب ۱- سلامتی ۲- ارتباط موثر و موفق با دیگران ۳- مهارت های رقابتی ۴- پیوستگی ۵- مقام در اولویت هستند و جنسیت و سن سطح تجربه و تخصص تاثیر مهمی نداشتند. (۷۱)

دیوید<sup>۲۳</sup> و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد ورزش های دفاع از خود اثر مثبتی به روی سلامتی شخصی ، افزایش احساس شایستگی و احترام به خود ، اعتماد بنفس ، قاطعیت و ابراز وجود و کاهش رفتارهای اجتنابی و ترس اجتماعی داشته است. (۵۱)

دیوراستون ام ، گرین کی<sup>۲۴</sup>(۲۰۰۴) در مورد چگونگی تجویز برنامه ورزشی برای بیشترین تاثیر در تمام طول عمر عنوان کرد دلیل و راه شرکت مادام العمر افراد در ورزش

---

6- Martin D & Bat chava Y

1- Salguero A & Gonzalesz & Boto R & Tuero C & Marquez S

2- David WS & Cotton AJ & Simpson TL & Weitlauf JC

3-Thurston M & Green K

تمرکز بر تغییر انگیزش و رفتار به سوی رضایتمندی و لذت از طریق تکامل مهارت های ارتباطی افراد است . (۷۳)

یوشی موراچ<sup>۲۵</sup> (۲۰۰۵) ارتباط بین نوع رهبری و ابراز وجود اعضاء در کلوب های ورزشی را مطالعه نمود و گزارش کرد وقتی فرمان ها بصورت مقتدرانه و با عدم دخالت دیگران ارائه می شد افراد به منظور ابراز وجود و همبستگی بین اعضاء، بصورت سخت کوشانه و با رضایت ، در فعالیت های کلوب شرکت نمی کردند. (۸۰)

رئوام و فرنز تی<sup>۲۶</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نتیجه گرفت ورزش در کاهش پرخاشگری در محیط های کاری بیمارستان و مسئولیت و فشار محیط اجتماعی بیمارستان و عدم درک بین بیماران و کارکنان در خطر ایجاد پرخاشگری موثر بودند و فلسفه ورزشهای رزمی با آموزش احترام به خود و اعتماد بنفس در مدیریت موقعیت های کشمکش، عناصر کلیدی بودند. ( ۶۹ )

ایندرسن و دای ویوز<sup>۲۷</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان داد پسران ۱۱-۱۳ ساله ای که در ورزش هایی چون بوکس و کشتی شرکت کردند و در خارج از ورزش درگیری های ضد اجتماعی و پرخاشگری از خود نشان دادند و نشانه ای وجود نداشت که پسران وارد شده به این ورزشها از نظر شخصیتی پرخاشگر یا ضد اجتماعی بوده باشند. (۵۲)

---

4- Yoshimura H

5- Rew M & Ferns T

6- Endresen IM & Diweus D

سگال<sup>۲۳۸</sup> (۲۰۰۵) ارتباط ابراز وجود با افسردگی و حمایت اجتماعی میان پرستاران مسن مطالعه نمود و نشان داد برای کاهش افسردگی بهترین راه افزایش سلامت فردی و ابراز وجود افراد بود و حمایت اجتماعی تنها تاثیر کمی داشت. (۷۲)

گروور<sup>۹</sup> (۲۰۰۵) با شکل دهی مهارت های ارتباطی موثر و ارتباط درمانی در محیط کار گزارش کرد

آغاز کردن و پایان دادن به گفتگو - گوش کردن - همدلی کردن - با ابراز وجود و قاطعانه بودن لازمه ارتباط های موثر با دیگران در محیط های کاری بدست آمد که منجر به افزایش روابط بین فردی در محیط کار می شوند. (۵۶)

تیمینس و مکابی<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۵) با بررسی میزان رفتارهای ابراز وجودانه و قاطعانه در محیط کاری پرستاران اعلام کرد رفتارهای ابراز وجود با تکرار بیشتر در میان پرستاران همکار دیده شد تا مدیران پزشکی. مسئولیت نسبت به بیماران از این نوع رفتار حمایت می کرد و با درجه پرسنلی آنها مربوط می شد و ترس از مدیران و جو کار به عنوان موانع دیده شدند، افزایش قاطعیت باید شامل برنامه های قبل و بعد از استخدام باشد و عمل خود گردان و دفاع از مشتری بایستی جزو سیاست های کاری باشد. (۷۴)

---

7- Segal DL  
1- Grover SM  
2- Timmins F & Mc Cabe C

پیت ساووز<sup>۳۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵) تاثیر فعالیت فیزیکی اوقات فراغت به روی ملاک های اجتماعی، نحوه زندگی و ویژگی های روانکاوی مردان و زنان یونان را مطالعه نمود و اعلام کرد افراد فعال فیزیکی در مهارت های شغلی موفق تر بودند و بیشتر در مناطق روستایی زندگی می کردند، ازدواج نکرده و سیگار نمی کشیدند و علاقمند به رژیم غذایی سالم بوده، نشانه های تنش و افسردگی کمتری را داشتند. (۶۸)

نسپر<sup>۳۲</sup> (۲۰۰۵) در بررسی اثر تمرینات ورزشی و یوگا در پیشگیری و درمان بیماری های اعتیاد آور نشان داد ورزش با آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی و اجتماعی، مهارت تصمیم گیری، دخالت فامیل و ابراز وجود با قدرت نه گفتن جزو درمان های پیچیده و بلند مدت و منظم آن قرار دارد. مزیت یوگا به دلیل توام بودن تمرین های ورزشی و آرام سازی است و از طرفی ورزش رقابتی حرفه ای تعداد عوامل خطرزا را در مشکلات مرتبط به مواد افزایش می دهد. (۶۶)

ویلسون<sup>۳۳</sup> و همکاران (۲۰۰۵) با مقایسه ۲۱ برنامه برای خویشتن داری تا ازدواج گزارش کرد تقدم بر مهارت هایی چون انتخاب هدف - تصمیم گیری و ابراز وجود - روابط صادقانه و عوامل روانی چون احترام به خود نتیجه بهتری را حاصل کرد. (۷۹)

باری تایگای<sup>۳۴</sup> (۲۰۰۵) تاثیر ورزش به روی سلامت ذهنی: افزایش ترشحات غده هیپوفیز و اندورفین ها مانع افسردگی و استرس شده و یک حس کنترل بر بدن و زندگی

3- P itsavos C & Panagiotakos DB & Lentzas Y & Stefanadis C

4- Nespor K

5- Wilson KL & Goodson P & Pruitt BE & Buhi E & Davis & Gunnele E

را بدست می دهد ، توسعه ابراز وجود و کمک به فرد در تغییر الگوهای فکری و کاهش تنش و عصبانیت ، گيجی و خستگی از نتایج ۵ ساله تحقیق مور در دانشگاه داک D uke بود، برای رسیدن به این نتایج ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرینات هوازی بیشترین تاثیر را داشتند. (۴۵)

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از پژوهش‌های انجام گرفته

ابراز وجود روشی جهت احقاق حقوق افراد در ارتباطات بین فردی و اجتماعی است، فقدان آن با مشکلات روانی همچون انفعال- پرخاشگری- پرخاشگری منفعل- اضطراب- افسردگی- تنش و استرس و از طرفی وجود آن با عزت نفس، کمال گرایی، جلوگیری از انحرافات اجتماعی و موفقیت‌های شغلی و حضور مثبت و مؤثر در جامعه و... همراه است، فاصله طبقاتی و عدم وجود امکانات خودمطرح شدن بویژه در مناطق محروم و کمبود اطلاعات و عدم آگاهی مردم در این زمینه منجر به افزایش افراد فاقد ابراز وجود می گردد. روانشناسان از روشهای سرمشق‌پذیری و تمرین و مشاوره گروهی بیشترین استفاده را افزایش میزان ابراز وجود و رفع مشکلات ارتباطی افراد، کرده‌اند. به منظور رفع ترس از روابط اجتماعی نیاز به شرایط و امکاناتی است که مهارتهای ارتباطی را در افراد رشد دهد.



پژوهشهای حاکی از تفاوت‌های شخصیتی بین ورزشکاران و غیرورزشکاران نشان‌دهنده ویژگی‌هایی است که در نتیجه شرکت در ورزش رشد یافته‌اند. نمرات بالایی که ورزشکاران در برقراری ارتباط با دیگران کسب کرده‌اند از این جمله است، افسردگی و اضطراب کمتر و اعتماد به نفس و عزت نفس و احترام به خود بالایی در ورزشکاران گزارش شده است حتی خشونت به دلیل ایجاد سیکل معیوب برانگیختگی - ضعیف شدن عملکرد در ورزشکاران سطوح بالا مشاهده نشده است. مربیان موفق در گفتگوی مؤثر نیز از قدرت نه گفتن - انتقاد سازنده - ابراز احساسات مثبت - بیان و ابراز محدودیت‌های شخصیتی (شخصی) در موقع لزوم - ارائه رفتار منطقی در موقع اختلاف عقیده داشتن با دیگران و ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی، در برقراری ارتباط صمیمانه با اعضای تیم‌هایشان استفاده نموده‌اند. انتقال این تکنیکها به شرکت کنندگان در ورزش مخصوصا ورزشکاران که حتی از علائم غیر کلامی مربی سرمق‌پذیری می‌کنند، محیط ورزش را به فضایی آرام و شاد تبدیل می‌کند که امکان بازپروری و بهبود و پیشرفت مهارت‌های روانی و ارتباطی بین فردی و اجتماعی را فراهم می‌سازد. ورزش از رهگذر فرصت‌های فراوانی که به دست می‌دهد و شرایط و موقعیت‌های مشارکت گسترده در آن راههایی برای اجتماعی شدن و یکپارچگی طبقات مختلف جامعه را فراهم می‌سازد، بنابراین می‌توان از آن به منظور کم‌رنگ کردن فاصله طبقاتی و کاهش افراد فاقد ابراز وجود بخصوص در مناطق محروم استفاده نمود.

شروع برقراری ارتباط، ادامه و پایان دادن به آن ارتباط موثر با دیگران، به میزان زیادی در محیط‌های کاری استفاده می‌گردد. پژوهش‌ها نیز حاکی از آنند که افراد فعال از لحاظ فیزیکی در مهارت‌های شغلی موفق‌تر بوده، با نشانه‌های تنش و افسردگی کمتر در شرایط مختلف احساس شادی و بهزیستی می‌کنند. سلامت جسمانی عامل موثر بر احساس شادی و بهزیستی است. افراد شاد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند. رابطه معنی‌دار ورزش و عزت نفس و ابراز وجود نشان داده است که ورزش میزان ابراز وجود در افراد را افزایش می‌دهد، جلوگیری و درمان مصرف مواد مخدر و مراقبت در برابر تمایلات جنسی نیز نیاز به ابراز وجود و احترام به خود بالایی دارد قدرت نه گفتن را می‌طلبد. بنابراین می‌توان از فعالیت فیزیکی و تجارب گروهی در ورزش به منظور آموزش مهارت‌های ارتباطی سالم و مهارت تصمیم‌گیری و افزایش احترام به خود در جوانان استفاده کرد مخصوصاً در دختران که به گونه‌ای اجتماعی شده‌اند که کمتر ابراز وجود کنند لذا فواید شرکت در اجتماع به گونه‌ای سالم و مطابق هنجارهای اجتماعی اهمیت بیشتری برای آنان دارد. آمادگی ذهنی برای ارتباط موفق با دیگران یکی دیگر از پیامدهای روانشناختی ورزش در افرادی است که دچار نقایص جسمانی هستند مانند افراد مبتلا به چاقی - ناشنوایان - معلولان جسمی و ذهنی و ... که خودپنداری و تصویر بدنی مثبت در ورزش می‌تواند به آنها در حضور به دلیل توانمندیها و نه کمبودهایشان در جامعه

کمک کند، ورزش همگانی بدور از عوامل خطرزا ورزش رقابتی مانند یوگا که با آرام سازی همراه است بیشترین تاثیر را در این زمینه داشته‌اند.

در این پژوهش اهداف منشور بین المللی المپیک و ورزش یونسکو در سال ۱۹۷۸ مد نظر قرار گرفته است: ترویج ارزشهای اخلاقی به ویژه در مبارزه با انزوا و خشونت - ترویج ورزش همگانی به ویژه برای معلولان جسمی و ذهنی - رشد ارتباط مردم جامعه - کاستن فاصله فقیر و غنی که بر آینه این خواسته‌ها و اهداف نیکو مشمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیکتر شوند و بهتر زندگی کنند.

در این فصل پیرامون روش پژوهش ، جامعه و نمونه آماری ، روش نمونه برداری متغیرهای پژوهش ، ابزاراندازه گیری ، روش جمع آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آماری آنها پرداخته می شود .

#### روش پژوهش

تحقیق حاضر از نوع علی مقایسه ای پس از وقوع است و سعی بر آن است تا حاصل آزمایش یا واقعه ای که به صورت طبیعی رخ داده و قابل دستکاری نیست ، با علل وابسته به آن ربط داده شود، در این پژوهش محقق بر آن است تا دو گروه از دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار را در زمینه ی میزان مهارت ابراز وجود ( قاطعیت) با انجام یک پس آزمون مقایسه نماید .

#### جامعه و نمونه آماری و روش نمونه برداری

جامعه آماری در این پژوهش شامل ۱۰۲۳۸ دانشجوی دختر می باشد که در سال ۱۳۸۴ در رشته های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد به تحصیل اشتغال داشتند . نمونه آماری پژوهش ۳۸۰ نفر است که با استفاده از جدول حجم نمونه آماری کرجسی و مورگان تعیین شده است . نمونه آماری دختران غیرورزشکار ۳۰۰ نفرند که بصورت

تصادفی ساده از رشته های مختلف انتخاب شده اند و نمونه ورزشکاران شامل اعضای تیم های ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد است که در سال تحصیلی ۸۴-۸۳ به مسابقات خارج از دانشگاه اعزام شده اند.

متغیرهای پژوهش

الف ( متغیرهای مستقل :

۱- دختران ورزشکار و غیر ورزشکار با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال

ب ( متغیرهای وابسته :

- ۱- میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) و زیر مجموعه های آن شامل : میزان امتناع از درخواست یا قدرت نه گفتن ، بیان و ابراز محدودیت های شخصی ، شروع برقراری ارتباط اجتماعی ، ابراز احساسات مثبت ، انتقاد کردن ، اختلاف عقیده داشتن با دیگران ، ابراز وجود در موقعیت خدماتی ، ۲- میزان ابراز وجود با توجه به وضعیت تاهل
- ۳- میزان ابراز وجود با توجه به ترتیب تولد در خانواده

## ابزار اندازه گیری

### الف) پرسشنامه مشخصات فردی

از این پرسشنامه برای اندازه گیری متغیرهای مستقل که حاوی خصوصیات فردی آزمودنی ها شامل سن و سابقه ورزشی ، وضعیت تاهل ، ترتیب تولد ، میزان تحصیلات پدر و مادر و ..... می باشد استفاده گردیده و همراه با پرسشنامه اصلی به آزمودنی ها تحویل داده شده است. ( پیوست )

### ب) پرسشنامه ارزیابی میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) گامبریل

این پرسشنامه توسط حمیدرضا رمضانی بروی دانشجویان با قاطعیت کم مورد استفاده قرار گرفته و

پایایی پرسشنامه در روش پس آزمون حدود ۸۱٪ می باشد ، در این پژوهش روایی با انجام یک پیش آزمون بروی ۳۰ نفر از ورزشکاران و غیر ورزشکاران و آزمون آلفا کرونباخ بالای ۸۰٪ بست آمده است .

این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال می باشد هر سؤال بیان یک موقعیت است که آزمودنی بایستی پاسخ ( ۱-۵ ) خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد این پرسشنامه توسط فارنهام

و هندرسون ۱۹۸۴ ، الکساندرار . ریچ و هارود . ای اسپرودر ، راکوس . ا . ریچارد  
۱۹۹۱ جهت اندازه گیری متغیرهای مستقل تایید و مورد استفاده قرار گرفت .

قابل ذکر است که سؤالات پرسشنامه ۷ موقعیت شامل : امتناع از درخواست یا قدرت نه  
گفتن (در سؤالات ۱ ، ۴ ، ۶ ، ۱۱ ، ۲۷ ، ۳۵) - بیان و ابراز محدودیت های شخصی (۵) ،  
۱۰ ، ۷ ، ۱۹ ، ۳۴ ، ۳۹ شروع برقراری ارتباط اجتماعی (۱۲ ، ۱۵ ، ۱۷ ، ۱۸ ، ۲۹) - ابراز  
احساسات مثبت (۲ ، ۱۶ ، ۲۲ ، ۲۸ ، ۳۰ ، ۳۷) - انتقاد کردن (۱۴ ، ۲۳ ، ۳۱ ، ۳۲ ، ۳۸) -  
اختلاف عقیده داشتن با دیگران (۸ ، ۲۱ ، ۲۴ ، ۲۶ ، ۳۳ ، ۴۰) - میزان ابراز وجود در  
موقعیت های خدماتی (۳ ، ۹ ، ۱۳ ، ۲۰ ، ۲۵ ، ۳۶) که به صورت

نا منظم قرار گرفته اند را مورد سنجش قرار می دهد .

#### روش جمع آوری داده ها

به منظور جمع آوری داده ها با مسئولان واحد فوق برنامه تربیت بدنی دانشگاه آزاد  
هماهنگی شد و اسامی اعضای تیم های ورزشی به همراه شماره های تماس آنها گرفته  
شد ، پس از هماهنگی با یکایک ورزشکاران پرسشنامه ها به آنها تحویل گردید و پس از  
تکمیل توسط پژوهشگر جمع آوری شد، در مورد نمونه ی غیر ورزشکاران ، با ارائه  
معرفی نامه به گروه دانشکده ها ، پرسشنامه ها به صورت گروهی یا انفرادی در رشته های  
مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد توزیع و توضیحات لازم در مورد نحوه تکمیل  
آن به دانشجویان داده شده است و پس از تکمیل توسط پژوهشگر جمع آوری گردید ،

لازم به ذکر است ، موضوع اصلی پژوهش یعنی ابراز وجود محرمانه نزد پژوهشگر باقی مانده و پرسشنامه تحت عنوان ویژگی های شخصیتی به آزمودنی ها ارائه شد، در ضمن ساعت تکمیل پرسشنامه ها در روزهای مختلف توسط کلیه ی غیر ورزشکاران و اکثریت ورزشکاران در حدود ۵ بعد از ظهر بوده است .

#### روش تجزیه و تحلیل آماری

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است .

در آمار توصیفی برای تعیین میانگین ، انحراف معیار ، جداول فراوانی استفاده شده است .

در آمار استنباطی به منظور آزمون فرضیه ها از آزمون آماری  $t$  استیودنت در گروه های مستقل و همچنین آزمون تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شده است .



این فصل به طور عمده به پنج فصل تقسیم می گردد. در ابتدا خلاصه ای از پژوهش بیان می شود. سپس در بخش دوم یافته های مبتنی بر آزمون فرضیه ها که حاصل تجزیه و تحلیل آماری می باشند ذکر می گردند. در بخش سوم به نتایج مهم و قابل بحث بدست آمده در مقایسه با نتایج تحقیقات مشابه سایر محققین اشاره می شود. آن گاه پیشنهادات برخاسته از تحقیق و نهایتاً پیشنهاداتی برای انجام پژوهش های بعدی در این موضوع بیان می شود.

### خلاصه پژوهش

عنوان: مقایسه میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی – واحد مشهد

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر مقایسه موقعیت های مختلف ابراز وجود ( امتناع از درخواست بیان و ابراز محدودیت های شخصی ، شروع برقراری ارتباط اجتماعی ، ابراز احساسات مثبت انتقاد سازنده ، اختلاف عقیده داشتن و ابراز وجود در موقعیت های خدماتی ) بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد بوده است .

**روش:** پژوهش حاضر به صورت توصیفی از نوع علی – مقایسه ای بود . جامعه آماری شامل ۱۰۲۳۸ نفر دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی مشهد در سال ۱۳۸۴ می باشد که بر اساس جدول برآورد حجم نمونه مورگان در مطالعات توصیفی تعداد ۳۸۰ نفر ( ۸۰ نفر

اعضای تیم های ورزشی و ۳۰۰ نفر غیرورزشکار) به عنوان نمونه به روش تصادفی انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری پرسشنامه گامبریل با ۴۰ سؤال بود که هفت موقعیت ابراز وجود را مورد سنجش قرار می دهد. برای مقایسه آماری دو گروه نیز از روش آمار استنباطی تی استیودنت در سطح آلفای ۰/۰۵ استفاده شد.

**نتایج:** براساس نتایج پژوهش حاضر، بین میزان ابراز وجود دانشجویان دخترورزشکار

(۱۱/۱۶ - + ۱۴۲/۰۲) و دانشجویان دختر غیرورزشکار (۱۹/۱۴ - + ۱۲۹/۰۳) در سطح آلفای ۰/۰۵ تفاوت معنی داری مشاهده شد. همچنین بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار در موقعیت های مختلف ابراز وجود (امتناع از درخواست - بیان و ابراز محدودیت های شخصی شروع برقراری ارتباط اجتماعی، ابراز احساسات مثبت، انتقاد سازنده، اختلاف عقیده داشتن با دیگران و ابراز وجود در موقعیت های خدماتی) تفاوت معنی داری مشاهده شد.

**بحث و نتیجه گیری:** پژوهش حاضر به نوبه خود اولین تحقیقی است که در این زمینه در داخل کشور انجام شده است و یافته های پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات والاتیر (۲۰۰۲)، نیوفلد و دیگران (۲۰۰۲)، یوشیمارا (۲۰۰۵)، آهارونی (۲۰۰۵) و نسپور (۲۰۰۵) همخوان است. ابراز وجود روش سالم احقاق حقوق در روابط بین فردی و اجتماعی است که فقدان آن منجر به انفعال، پرخاشگری و پرخاشگری منفعل، تمایلات ضد اجتماعی همچون خودکشی و... می گردد. لذا می توان از احترام به خود و رشد قدرت تصمیم

گیری و قدرت نه گفتن که با ابراز وجود در ورزش حاصل می گردد در جلوگیری از تعارض و سر خوردگی و نابهنجاری ها به خصوص در قشر جوانان و دانشجویان که حساسیتشان به مسائل جامعه بالاتر است و پیشگیری از مصرف مواد مخدر ، مراقبت در برابر تمایلات جنسی و موفقیت در زمینه های شغلی آنها استفاده نمود و تغییر باورهای ذهنی غلط مردم بویژه برای دختران که به گونه ای اجتماعی شده اند که بیشتر همامنگ و فروتن باشند و کمتر ابراز وجود کنند .

**کلید واژه ها :** ابراز وجود ، ورزش ، دانشجو .

### **یافته های پژوهش :**

در این بخش به نتایج حاصل از آزمون هر یک از فرضیه های پژوهش ، برای پاسخگویی به سئوالات این پژوهش اشاره می شود اشاره می شود . لازم به ذکر است که تمامی نتایج بدست آمده در حد معنی داری  $P < 0/05$  مورد آزمون قرار گرفتند .

یافته های پژوهش بدین شرح می باشند :

۱- بین میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۲- بین امتناع از درخواست دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری

وجود دارد

۳- بین بیان و ابراز محدودیت های شخصی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۴- بین شروع برقراری روابط اجتماعی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۵- بین ابراز احساسات مثبت دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد

۶- بین انتقاد کردن دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۷- بین اختلاف عقیده داشتن با دیگران دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

۸- بین ابراز وجود در موقعیت های خدماتی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

و یافته های اضافی این پژوهش شامل :

۹- بین ابراز وجود ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

۱۰- بین میزان ابراز وجود دانشجویان متاهل و مجرد تفاوت معنی داری وجود ندارد.

۱۱- بین میزان ابراز وجود دانشجویان دختر با ترتیب تولد آنها تفاوت معنی داری وجود

ندارد

بحث و نتیجه گیری :

در این بخش هر کدام از فرضیه های پژوهش و نتایج حاصله از آن همراه

با مقایسه آنها با پژوهش های پیشین به طور جداگانه و به صورت اجمالی

مورد بحث و نتیجه گیری قرار می گیرند .

فرضیه شماره ۱ : بین میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) دانشجویان دختر ورزشکار و

غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

نتایج ای پژوهش حاکی از آن است که بین میزان ابراز وجود ( قاطعیت ) دانشجویان دختر

ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد ، بدین معنی که ورزشکاران از

لحاظ میزان مهارت ابراز وجود در سطح بالاتری قرار دارند . بر همین اساس این نتیجه با

نتایج بدست آمده توسط :

اداره کل زندان های استان خوزستان (۱۳۸۲) در داخل کشور و باری تایگای (۲۰۰۵) ،

نسپر (۲۰۰۵) ، رثو و فرنز (۲۰۰۵) ، یوشی مورا (۲۰۰۵) ، دیوراستون و گرین (۲۰۰۴) ،

دیوید و همکارانش (۲۰۰۴) ، سالگیوئرو و همکارانش (۲۰۰۴) ، مارتین و بت چاوا

(۲۰۰۳)، ریوا و همکارانش (۲۰۰۱)، میلز (۱۹۹۶)، ویسرام و همکارانش (۱۹۹۵)، آشفورد و همکارانش (۱۹۹۳)، کامینگز (۱۹۹۲)، فاریز (۱۹۸۵) هماهنگ است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های رضانی نژاد (۱۳۷۲)، میر نصوری (۱۳۷۳)، محامد (۱۳۷۷) و بوت و اسپرلینگ (۱۹۵۸)، اسلاشر (۱۹۶۴)، کرول (۱۹۶۷) که معتقدند بین ویژگی های شخصیتی ورزشکاران و غیر ورزشکاران تفاوتی وجود ندارد مغایرت دارد.

یکی از مهمترین انگیزه های شرکت در ورزش، روابط موفق و موثر با دیگران است، ورزشکاران از طریق روابط کلامی و غیر کلامی در محیط ورزشی می توانند با افزایش اعتماد به نفس، احترام به خود، خود پنداری مثبت و احساس لذت و رضایت از خود و دیگران، محیطی غنی برای تماس و تعامل مفید و موثر با هم نوعان را ایجاد نمایند. ورزش با کمرنگ کردن فاصله طبقاتی و ایجاد فرصت و امکان بروز استعدادها و توانایی ها و ویژگی های مثبت افراد را طوری تربیت می کند که به جای تبعیت و پیروی از دیگران به نیازها و حالات خود توجه کنند و فضایی مناسب برای تمرین و تشخیص جسارت در گفتار است که می تواند زیر نظر مربیانی که این قدرت و اختیار را داشته باشند و در صورت پا از حد فراتر گذاشتن به فرد هشدار دهند صورت پذیرد.

فرضیه شماره ۲: بین امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن) دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج ای پژوهش حاکی از آن است که بین قدرت نه گفتن دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد، بدین معنی که ورزشکاران از لحاظ میزان قدرت نه گفتن در سطح بالاتری قرار دارند. بر همین اساس این نتیجه با نتایج بدست آمده توسط:

ویلسون و همکارانش (۲۰۰۵)، نسپر (۲۰۰۵)، کروگر و همکارانش (۲۰۰۲)، نیوفلد و همکارانش (۲۰۰۲)، انشل (۱۹۹۱) هماهنگ است.

قدرت نه گفتن نیاز به رشد قدرت تصمیم گیری و تکامل احترام به خود و ارائه دلیلی منطقی برای امتناع از درخواست دارد، وقتی ورزشکار دانش و مهارت خود را تقویت کرد، می تواند در برابر کسانی که بی کفایتی را به او القاء می کنند با قدرت کلام و رفتار مطمئن اجتماعی مقاومت کند. افرادی که احساس می کنند کنترلی بر وقایع زندگی خود ندارند، از عهده رد تقاضاهای نامعقول دیگران برنمی آیند و از برخورد با مسائل مختلف زندگی اجتناب می نمایند، از طرفی افراد با عزت نفس بالا احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند و با اندیشیدن به توانایی ها با استرس موقعیت های مختلف مقابله بیشتری می کنند. ورزش مخصوصا در بعد حرفه ایش برای ورزشکاران خود وجهی اجتماعی کسب می کند و منجر می گردد، با تصمیم گیری

صحیح و منطقی در جنبه های مثبت ابراز وجود کنند ، بنابراین به آسانی در برابر امیالی که موقعیت آنها را به خطر می اندازد مقاومت می کنند ، وقتی ورزشکار درباره نتایج استفاده از مواد مخدر و شکستن قواعد تیمی و قوانین هشدار داده شد یک بهانه و دلیل توجیه پذیر برای امتناع از در خواست خواهند داشت .

فرضیه شماره ۳: بین بیان و ابراز محدودیت های شخصی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

نتایج ای پژوهش حاکی از آن است که بین میزان ابراز محدودیت های شخصی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد ، بدین معنی که ورزشکاران از لحاظ میزان مهارت ابراز محدودیت های شخصی در سطح بالاتری قرار دارند . بر همین اساس این نتیجه با نتایج بدست آمده توسط : مارتین و بت چاوا (۲۰۰۳) ، انشل (۱۹۸۷) ، مکیک اف و کوزار (۱۹۸۳) هماهنگ است .

داشتن سیاست در باز نه تنها کمبودها را نمایان نمی سازد بلکه احترام و صمیمیت را چندین برابر می سازد چراکه زمینه ساز پیشرفت می گردد قبول محدودیت ها و ابراز آنها می تواند به ورزشکار در پیدا کردن راه حل های مفید و مؤثر کمک نماید وقتی کمبودها و نواقص تیمی در مقایسه با تیم حریف مطرح شد مطمئنا نتیجه آن کسب امتیاز بهتر در آینده خواهد بود.



فرضیه شماره ۴: بین شروع برقراری روابط اجتماعی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج ای پژوهش حاکی از آن است که بین میزان برقراری ارتباط اجتماعی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد، بدین معنی که ورزشکاران از لحاظ میزان مهارت برقراری ارتباط اجتماعی در سطح بالاتری قرار دارند. بر همین اساس این نتیجه با نتایج بدست آمده توسط: نسپر (۲۰۰۵)، گروور (۲۰۰۵)، دیوراستون و گرین کی (۲۰۰۴)، دیوید و همکارانش (۲۰۰۴)، مارتین و بت چاوا (۲۰۰۳)، کروگر و کاپلان (۲۰۰۲)، ویسر ام و همکارانش (۱۹۹۵)،

دالاس و همکارانش (۱۹۹۳)، آشفورد و همکارانش (۱۹۹۳)، روزن فلد و ویلدر (۱۹۹۰)، انشل (۱۹۸۷)، فاریز و همکارانش (۱۹۸۵)، کارون (۱۹۸۴)، کوزار و میک اف (۱۹۸۳)، ، ، فاووزی و همکارانش (۱۹۸۳)، ریان (۱۹۸۰) هماهنگی دارد.

اما با نتایج پژوهش اینرسون و دای ویوز (۲۰۰۵) مغایرت دارد.

وقتی ورزشکار به طور واقع بینانه و منصفانه نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کرد و از شکست ها و ناکامی ها برای بازنگری اهداف و برنامه هایش استفاده نمود، اهداف معقولی را برای یک زندگی پویا در نظر می گیرد در این صورت هرگونه تلاشی در جهت هدف منجر به کسب نتایج نسبتا خوب خواهد شد و اجتماع گریزی که آفات رشد

شخصیت هستند را از خود دور می کند و با خود باوری به تدریج در گروه ها و عرصه های اجتماعی مشارکتی فعال پیدا می کند .

فرضیه شماره ۵: بین ابراز احساسات مثبت دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد

نتایج ای پژوهش حاکی از آن است که بین میزان ابراز احساسات مثبت دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد ، بدین معنی که ورزشکاران از لحاظ میزان ابراز احساسات مثبت در سطح بالاتری قرار دارند . بر همین اساس این نتیجه با نتایج بدست آمده توسط :

سالگیوئرو (۲۰۰۴) ، ویدمگر و همکارانش (۱۹۸۵) ، انشل (۱۹۸۷) ، کارون (۱۹۸۴) ، میکک اف و کوذار (۱۹۸۳) ، ویلیامز و هکر (۱۹۸۲) ، ماتینز (۱۹۸۱) ، برد و کتیپ (۱۹۸۰) ، گینوت (۱۹۶۵) هماهنگ است .

اندیشیدن در باره یک رویداد ناگوار شانس تکرار آن را برای ورزشکار افزایش می دهد در حالی که بروز احساسات مثبت نه تنها به تخلیه هیجانات و فشارهای روانی کمک می کند بلکه بیاد می آورد که در کجا مناسب عمل کرده است ، تایید مثبت به جای پیام منفی ، او را برای انتقادپذیری آماده می کند. در ورزش فرد با تشویق دیگران توانایی برزبان آوردن حالات مثبت را در خود ایجاد می کنند، تایید و تشویق فرد را به طرف بهره گیری

از ویژگی های مثبت و مهارت های برتر خود سوق می دهد و تحصیل هر توفیق نسبی ،  
احتمال اخذ تقویت از محیط اجتماعی را افزایش می دهد.

فرضیه شماره ۶: بین میزان انتقاد کردن دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار  
تفاوت معناداری وجود دارد .

نتایج ای پژوهش حاکی از آن است که بین میزان انتقاد کردن دانشجویان دختر ورزشکار  
و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد ، بدین معنی که ورزشکاران از لحاظ میزان  
انتقاد سازنده در سطح بالاتری قرار دارند . بر همین اساس این نتیجه با نتایج بدست آمده  
توسط :

انشل (۱۹۸۷) ، مکیک اف و کوذار (۱۹۸۳) ، ویلیامز و هکر (۱۹۸۲) ، اسمیت (۱۹۷۷)  
هماهنگی دارد .

تلاش در راه های مختلف برای رسیدن به هدف به ورزشکار یاد می دهد که همیشه راه  
حل ها و روش های مؤثرتری هم وجود دارد که ممکن است وی از آنها بی اطلاع باشد  
لذا با قبول انتقادهای منطقی و سازنده دیگران به تفاوت دیدگاه ها احترام گذاشته و با  
قبول پیشنهادهای سازنده و درک ضرورت تغییر، شجاعت تغییر را در خود ایجاد می کند  
و به منظور رفع خطاها و ضعف ها از آن استفاده می نمایند ، اما ورزشکار زمانی از عقاید  
دیگران استفاده نموده و تدافعی عمل نمی کند که از اختلاف عقیده داشتن با دیگران

هراسی نداشته باشد لازمه این امر نیز این است که فرد، خودش یک منتقد سازنده باشد و هدفش از انتقاد به دیگران خورد کردن شخصیت آنان نباشد.

فرضیه شماره ۷: بین اختلاف عقیده داشتن با دیگران دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج ای پژوهش حاکی از آن است که بین اختلاف عقیده داشتن با دیگران دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد، بدین معنی که ورزشکاران از لحاظ میزان احترام به تفاوت دیدگاه ها و عقاید دیگران در سطح بالاتری قرار دارند. بر همین اساس این نتیجه با نتایج بدست آمده توسط:

ویلیامز و هکر (۱۹۸۲)، انشل (۱۹۸۷)، یوشی مورا (۲۰۰۵) هماهنگی دارد.

وقتی در محیط ورزشی تیم هایی با عقاید و ایدئولوژی های گوناگون رو در روی هم قرار می گیرند و در چارچوب قوانین و مقررات یک بازی بی طرفانه که هیچ گونه ارتباطی با این عقاید ندارند به بازی می پردازد، ورزشکار عادت می کند افرادی را با عقاید دینی یا سیاسی متفاوت در کنار خویش بپذیرد و بداند که رقیب او قبل از هر چیز یک انسان است و فقط در ورزش رقیب اوست و نه بیشتر، رقیب وی دشمن او نیست، به فرض که با او هم عقیده نباشد. البته برای رسیدن به این مقصود بایستی فضاهای ورزشی لاقبل در زمان دیدار ورزشی از هرگونه اختلاف عقیدتی، نژادی بدور باشد.

فرضیه شماره ۸: بین ابراز وجود در موقعیت های خدماتی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

نتایج ای پژوهش حاکی از آن است که بین ابراز وجود در موقعیت های خدماتی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد ، بدین معنی که ورزشکاران از لحاظ میزان ابراز وجود در موقعیت های خدماتی در سطح بالاتری قرار دارند . بر همین اساس این نتیجه با نتایج بدست آمده توسط :

مارتین و بت چاوا (۲۰۰۳) ، ویسرام و همکارانش (۱۹۹۸) ، انشل (۱۹۸۷) ، ویدمایر (۱۹۸۵) ، کارون (۱۹۸۴) ، برد و کتیپ (۱۹۸۰) ، بلانچارد و هرسی (۱۹۷۷) .

کمک گرفتن از تمامی اعضای تیم که در اهداف ورزشی یک ورزشکار مؤثرند بر انسجام تیمی می افزاید. چنانچه ورزشکاری به تنهایی و با اتکای به خود کار کند با این گمان که همه پاسخ ها را دارد خود را از تیم جدا کرده و از بقیه اعضاء حمایتی دریافت نمی کند و بقیه افراد دخیل در تیم خود را در موفقیت و شکست او پاسخگو نمی دانند چون دارای حس مشترک اندکی هستند.

**پیشنادهای برخاسته از نتایج پژوهش :**

- ۱- پیشنهاد می شود پرسشنامه ابراز وجود در برنامه های قبل از استخدام به ویژه در مراکز تعلیم و تربیت به منظور استخدام افراد موفق و موثر در ارتباط های سالم که قدرت تصمیم گیری و مسئولیت پذیری بالایی داشته باشند ، مورد استفاده قرار گیرد.
- ۲- پیشنهاد می شود از افزایش میزان ابراز وجود در ورزش به منظور پیشگیری و درمان اعتیاد به مواد مخدر و حفظ جوانان در برابر تمایلات جنسی استفاده گردد.
- ۳- پیشنهاد می شود از ابراز وجود در ورزش به منظور موفقیت های شغلی جوانان به ویژه در قشر دانشجو که نیاز به روابط بیشتری در آینده دارند استفاده گردد.
- ۴- آموزش مهارت های روانی ابراز وجود توسط روانشناسان در کلاس های مربیگری ورزش انجام گیرد تا مربیانی آگاه ، در این نیاز روانی مهم را تحویل جامعه ورزشی دهد ، زیرا محیط ورزشی اگر چه مستعد بهبود ابراز وجود در افراد است ، اما زیر نظر مربیان ناآگاه و سرکوب کننده بدون نتیجه خواهد بود .
- ۵- به مربیان پیشنهاد می شود با بالابردن دانش خود در مورد مهارت های روانی در کنار مهارت های تکنیکی و تاکتیکی به بهبود روابط اعضای تیم در کنار عملکرد تیمی پردازند.
- ۶- به روانشناسان پیشنهاد می شود با همکاری مربی ورزشی ، از ابراز وجود در ورزش برای درمان افراد مبتلا به پرخاشگری ، منفعل ، افسرده ، مضطرب و ....روانشناسان استفاده نمایند .

۷- نتایج این پژوهش به مربیان کمک می کند تا با آگاهی از وجود این مهارت روانی به دنبال افزایش اطلاعات خود در این زمینه پرداخته و روابط خود را با ورزشکارانشان بهبود بخشند .

پیشنهادهایی برای پژوهش های بعدی :

۱- پیشنهاد می شود میزان ابراز وجود در مشاغلی چون معلمی و پرستاری که نیاز به ابراز وجود بالایی را می طلبد مورد سنجش قرار گیرد و در صورت مشخص شدن کاستی و کمبود ، اطلاع رسانی به آنها در مورد اهمیت این نیاز روانی صورت پذیرد .

۲- پیشنهاد می شود میزان ابراز وجود معلمین از دیدگاه دانش آموزان آنها مورد سنجش قرار گیرد و از آن بصورت بازخورد سازنده استفاده گردد .

۳- پیشنهاد می شود مقایسه ای بین میزان ابراز وجود معلمین تربیت بدنی و سایر رشته ها انجام گیرد و نقش ورزش در بهبود روابط به این شکل مورد بررسی قرار گیرد .

۴- پیشنهاد می شود پژوهش های مشابهی در سطوح مختلف رقابتی و ورزش در سطح همگانی و مقایسه بین رشته هایی چون یوگا که با آرام سازی همراه می باشند و ورزش های دفاعی که دارای ادبیات پیشینه قوی می باشند ، انجام پذیرد .

۵- پیشنهاد می شود پژوهش هایی در زمینه بررسی تاثیر ابراز وجود در ورزش در

پیشگیری و درمان اعتیاد انجام گیرد.

۶- پیشنهاد می شود میزان ابراز وجود افراد موفق و خشنود در زمینه شغلی مورد بررسی

قرار گیرد و مشخص گردد که چه میزان از موفقیت شغلی آنها به ابراز وجود آنها مربوط

بوده است .

۷- پیشنهاد می شود میزان فراهم آوردن امکانات ابراز وجود مانند ورزش در خانواده ها

مورد بررسی قرار گیرد و رابطه آن با موفقیت های تحصیلی شغلی و یا انحرافات جنسی و

اعتیاد در فرزندان مورد سنجش قرار گیرد.



## فهرست منابع فارسی :

۱- آتش پور، سید حمید. کاظمی، احسان. (۱۳۷۹) بررسی کارایی روش های ابراز وجود در افزایش جرات ورزی دختران نابینای اصفهان. مجله دانش و پژوهش، شماره ۵ صفحه ۱۲-۱

۲- آگ برن، ف ونیم کوف، ف،م. (۱۳۵۶). زمینه ی جامعه شناسی. ترجمه آریان پور، ح. تهران. انتشارات فرانکلین

۳- احمدی، مهرناز. (۷۶-۱۳۷۵). اثر بازی درمانی بر پرخاشگری کودک. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس تهران.

۴- اداره کل زندانهای استان خوزستان. (۱۳۸۲). بررسی تاثیر ورزش در ابراز وجود، پرخاشگری و عزت نفس نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت. نشریه اصلاح و تربیت، سال دوم، شماره ۱۶.

۵- اسمیت، م. (۱۳۶۶). روانشناسی اعتراض. ترجمه ی قراچه داغی، م. تهران. انتشارات ویس

۶- اسپری، لن. (۱۳۸۳). رواندرمانی اختلالات شخصیت رویکردهای شناختی - رفتاری. ترجمه دکتر حسن توزنده جانی، دکتر حمید نجات، معصومه موسی آبادی. انتشارات نشر فیروزه.

۷- انشل ، مارک هاوارد (۱۳۸۰). روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل . ترجمه ی

دکترمسدود ، سید علی اصغر. انتشارات اطلاعات ، تهران اطلاعات . چاپ اول .

۸- اهری هاشمی ، جلال.(۱۳۷۵). مقایسه ویژگیهای شخصیتی دانشجویان ورزشکارو

غیرورزشکار مرکز تربیت معلم پسرانه شهید بهشتی مشهد . پایان نامه کارشناسی ارشد

دانشگاه تربیت معلم تهران دانشکده تربیت بدنی .

۹- بهرامی ، فاطمه . (۷۵-۱۳۷۴). مقایسه آموزش ابراز وجود به دانش آموزان کم جرات

دختر دبیرستانی با شیوه های مشاوره گروهی و فردی شهر اصفهان . پایان نامه کارشناسی

ارشد مشاوره و راهنمایی . دانشگاه علامه طباطبایی .

۱۰- پاول ، ج . (۱۳۶۵). من کیستم ؟ . ترجمه ی نایی ، ف . تهران . انتشارات فردا . چاپ

اول

۱۱- ترسایی ، طیبه . (۱۳۸۴). دست شستن از زندگی . روزنامه همشهری ، سال ۱۳ .

شماره ۳۶۷۲.

۱۲- توکلی ، محمدباقر و مظفری ، محمدرضا . (۱۳۷۹). بررسی تمایلات ضداجتماعی و

دانش آموزان پیش دانشگاهی و ارتباط آن با ویژگیهای فردی و اجتماعی آنان در استان

خوزستان .

پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی . دانشگاه کردستان .

۱۳- جلالی ، محمدرضا (۱۳۷۶). بررسی اثرروشهای درمانی و آموزش سرمشق پذیری و تمرین سرمشق پذیری و آرمیدگی عضلانی در درمان رفتارهای غیرجرات ورز و آموزش رفتارهای جرات ورزانه . پایان نامه دکترای روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس تهران .

۱۴- جلالی سردرودی ، جواد .(۱۳۷۶). بررسی تاثیر ورزش بر مهارتهای روانی - حرکتی و سازش اجتماعی پسران ۸-۹ ساله شهرتهران . پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه تربیت مدرس تهران .

۱۵- جلالی ، م . (۱۳۴۸) . روانشناسی برای زیستن .تهران .انتشارات امیرکبیر. چاپ دوم

۱۶- حسین زاده دهنوی ، امیر(۱۳۷۱). بررسی مقایسه درون گرایی و برون گرایی بین دانش آموزان پسر ۱۶-۲۰ تیم های منتخب ورزشی استان خراسان در رشته های انفرادی و گروهی . پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه تهران . دانشکده تربیت بدنی .

۱۷- خلجی ، حسن .(۱۳۷۱). فعالیت های جسمانی و فواید روانشناختی آن . فصلنامه ورزشی . انتشارات سازمان تربیت بدنی . شماره ۱۹ .

۱۸- خدیوی زند ، م ، م .(۱۳۶۷) . پژوهش پرخاشگری و ناکامی ، درآمدی بر آسیب شناسی روانی .مشهد.دانشکده علوم تربیتی

۱۹- دانش ، محمد کاظم . (۱۳۷۸). کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان . روزنامه سلام شماره ۲۳۱۸ ، سال نهم .

- ۲۰- رضویه ، اصغر(راهنما). (۱۳۷۸). بررسی رابطه پرخاشگری ارتباطی با سازگاری عاطفی - اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی .
- ۲۱- رضانی ، حمیدرضا . (۱۳۷۳). کاربرد تکنیک های آموزش ابرازوجود در درمان عدم قاطعیت دانشجویان . پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه فردوسی ، دانشکده روانشناسی .
- ۲۲- رضانی ، زهرا . (۱۳۸۳). مقایسه کنترل (درونی - بیرونی) در رشته های تیمی و انفرادی دختران ورزشکار شرکت کننده در شانزدهمین المپیاد دانش آموزان سراسر کشور ، همدان ۱۳۸۳ . پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه آزاد اسلامی مشهد - دانشکده تربیت بدنی .
- ۲۳- رضانی نژاد ، رحیم . (۱۳۷۲) مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه تربیت مدرس .
- ۲۴- سروستانی ، صدیق . (۱۳۷۷). ورزش و پیوستگی اجتماعی . نشریه المپیک - سال ششم - شماره ۱ و ۲ .
- ۲۵- شهنی ییلاق ، م ونیسی ، ع (اساتید راهنما). (۱۳۸۰). تاثیر آموزش ابرازوجود در ابرازوجود ، عزت نفس اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان مضطرب

اجتماعی دبیرستان های شهر شیراز . پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی . دانشگاه  
دکترچمران اهواز . به راهنمایی دکترمنیژه شهنی بیلاق و دکتر عبدالکاسم نیسی .

۲۶- شوستروم (۱۳۶۲) . روانشناسی انسان سلطه جو . ترجمه ی قاضی ،ق و سرمه ،غ .  
تهران . انتشارات سپهر

۲۷- فلک ، ف . (۱۳۶۱) . افسردگی واکنش یا بیماری . ترجمه ی پورافکاری ،ن . تبریز .  
انتشارات ذوقی

۲۸- فقیرپور ، مقصود . (۱۳۷۷) . ابرازوجود و کاربرد آن . مجله تربیت ، سال ۱۳ ، شماره ۸

۲۹- فرجاد ،م ،ح . (۱۳۶۳) . آسیب شناسی اجتماعی و جامعه شناسی انحرافات . تهران .  
انتشارات بدر

۳۰- فریر ، پ . (۱۳۷۵) . فرهنگ سکوت . ترجمه ی شریعتمداری ، ع . تهران . انتشارات  
چاپخش

۳۱- قاضی ، ق ، (۱۳۵۴) . روش ها و کلینک های مشاوره و روان درمانی . تهران  
دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران

۳۲- کاپلان ، هی و سادوک ،ب . (۱۳۶۸) . خلاصه روان پزشکی ، جلد اول . ترجمه ی  
پورافکاری . تبریز . انتشارات ذوقی

۳۳- گروه محققین. (۱۳۶۸). آموزش ابراز وجود بعنوان روشی جهت رفع مشکلات ارتباطی افراد. پایان نامه کارشناسی روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده روانشناسی.

۳۴- گروه ورزشی. (۱۳۸۲). اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت های اجتماعی. روزنامه اعتماد. بیست و نهم مهر ماه

۳۵- محامد، رحیم. (۱۳۷۷). مقایسه دانش آموزان آزاررسان، آزارپذیر و عادی از لحاظ میزان ابراز وجود - عملکرد تحصیلی و پرخاشگری پدران آنها در مدارس راهنمایی پسرانه شهرستان بهبهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.

۳۶- مالتز، م. (۱۳۶۴). روانشناسی تصویر ذهن - علم کنترل ذهن. ترجمه ی قراچه داغی م،

۳۷- محمدی فر، محمد، یزدانی، اسماعیل. (۱۳۸۱). مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران. مجله روانشناسی و علوم تربیتی - سال ۳۲ - شماره ۱.

۳۸- مقدم، امیر. (۱۳۷۵). مبانی روانی - اجتماعی. جزوه درسی. دانشگاه آزاد اسلامی مشهد دانشکده تربیت بدنی.

۳۹- میرنصوری ، رحیم . (۱۳۷۳) . بررسی و مقایسه صفات شخصیتی ورزشکاران مرد در

رشته های انفرادی و گروهی . پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه تربیت مدرس .

۴۰- نورالخولی ، امین . (۱۳۸۰) . ورزش و جامعه . ترجمه حمیدرضا شیخی .

بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی ، چاپ اول بهار ۱۳۸۱ و سازمان مطالعه و تدوین کتب

علوم انسانی .

۴۱- نیک نژاد ، مهناز . (۷۷- ۱۳۷۶) . جایگاه ورزش در بین طبقات مختلف اجتماعی .

دانشگاه آزاد رشته مردم شناسی .

۴۲- هرمزی نژاد ، معصومه . (۱۳۷۹) . بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس

اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز

.

پایان نامه کارشناسی ارشد - دانشگاه شهید چمران اهواز ، دانشکده روانشناسی .

۴۳- هورنای ، ک . (۱۳۵۱) . تضادهای درونی ما . ترجمه ی مصفا ، م ، ج . تهران .

انتشارات ابن سینا .

44-Ashford B etal . 1993 . Participation in community sports centers : motives and predictors of enjoyment. J Sports Sci .1993 Jun ;11(3) : 249-

56

45- Barry Tigay ph .D . 1999-2005 . Planet Psych.com .

22- 46-Beecroft pc . 1993 . social skills training and cognitive yestructuring for adoleents on hemodialysis . Clin Nurs Res . 1993 May;2(2): 188-211.

47-Blackburn GL, Greenberg I. 1978. Multidisciplinary approach to adult obesity therapy. Int J Obes. 1978;2(2):133-42.

48-Boyle DJ, Vivian D. 1996 . Generalized v us spouse - specific anger / hostility and men ' s ers violence against intimates.

Violence Vict . 1996 winter; 11(4)293- 317.

49-Cummings N. 1992. Self-defense training for college women.

J Am Coll Health .1992 Jan;40(4):183-8.

50-Dallas E etal . 1993 . Cerebral – palsied childern ' s interaction with sibling – I . Influence of severity of disability , age and birth order .

J child psychol psychiatry . 1993 Jul;34(5):621- 47.



51-David WS et al . 2004 . Making a case for personal safety : perceptions of vulnerability and desire for self – defense training among female veterans . J Interpers violence . 2004 Sep; 19(9): 991-100.

52-Endresen IM , Olweus D . Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys . J Child Psychol psychiatry 2005 May;46(5):468-78.

53-Farris RP et al . 1985. A nutrition curriculum for families with high blood pressure . J Sch Health .1958 Mar;55(3):110-2.

54-Fawzy F et al . 1983 . A psychometry approach for obesity. Psychiatr Med 1983 sep;1(3):257-73 .

55-Frtzak R . 1975 . Personality and biographical traits of superior and average college basketball officials the research quarterly. Vol . 246 . No . 4 . P. 484-488

56-Grover SM . 2005 . Shaping effective communication skills and therapeutic relation ship at work : the foundation of collaboration. AAOHNJ . 2005 Apr;53(4):177-82 , quiz .186-7.

57-Hinde RA et al .1982 . Temperamental characteristics of 3-4 years-old and mother-child interaction. Ciba Found Symp . 1982 : 89: 66-86.

58-Hines S, Groves DL. 1989. Sports competition and its influence on self-esteem development. Adolescence. 1989 Winter;24(96):861-9.

59-Kersten L. 1990. Changes in self-concept during pulmonary rehabilitation, part 1. *Heart Lung*. 1990 Sep;19(5 pt 1):456-62.

60-Krueger RB , Kaplan MS . 2002. Behavioral and psychopharmacological treatment of the paraphilic and hypersexual . *J Psychiatr Pract* 2002 Jan;8(1):21-32 .

61-Kuczmierczyk AR . 1989 . Multi – component behavioral treatment of premenstrual syndrome : a case report . *J Behav ther psychiatry* 1989 sep ;20 .

62-Lawton S , Stewart F . 2005. Assertiveness : making yourself heard in district nursing . *Br J Community Nurs* · 2005 Jun;10(6):281-3 .

63-Martin D · Bat – Chava Y . 2003 . Negotiating deaf – hearing friendship : coping strategies of deaf boys and girls in main stream schools . *Child Care Health Dev* 2003 Nov;29 (6):511- 21.

64-Murawski MM etal . 1995 . Brith order and communication skills of pharmacy student . *Percept Mot skills* 1995 Jun;80(3pt1): 891-5.

65-Mills BD . 1996 . Effects of music on assertive behaviy during exercise by middle – school – age students. *Percept Mot skills* . 1996 oct;83(2):423-6.

66-Nespor K . 2005 . Physical exercise and yoga in prevention and treatment of addictive diseases. *Cas lek cesk* .2005;144(1):53- 5.

67-Neufeld JA et al .2002.Adolescent sexuality and disability. Phys Med Rehabil Clin N Am.2002 Nov;13(4):857-73.

68-Pitsavos C etal . 2005. Epidemiology of leisure-time physical activity in socio-demographic life style and psychological characteristics of men and women in Greece : the ATTICA study.BMC Public Health 2005 Apr: 18,5 (1): 37.

69-Rew M , Ferns T. 2005 . A balanced approach to dealing with violence and aggression at work . Brj Nurs .2005 Feb 24 -Mar 9;14(14):227-32.

70-Riva G etal .2001. Virtual reality-based multidimensional therapy for the treatment of body image disturbances in obesity : a controlled study. Cyberpsychol Behav .2001 Aug;4(4): 511-26.

71-Salguero A etal . 2004 . relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers . Sports Med phys fitness 2004 sep : 44 .

72-Segal DL . 2005 . Relationships of assertiveness , depression, and social support among older nursing home residents. Behav Modif 2005 Jul ;29(4):689- 95 .

73-Thurston M , Green K . 2004 . Adherence to exercise in later life : how can exercise on prescription programmes . Health promot int . 2004 sep; 19(3):379- 87.

74-Timmins F , MC Caba C . 2005 . Nurses ' and midwives assertive behaviour in the work place . J Adv Nurs .2005 Jul;51(1):38-45.

75-Twenge JM . 2001 . Change in women 's assertiveness in response to status and roles a cross – temporal meta-analysis 1931-1993 . *Jpers soc psychol* 2001 Jul;81(1):133-45.

76-Valaitis R. 2002. They don't trust us; We're just kids:'' views about community from predominantly female inner city youth. *Health Care Women Int.* 2002 Apr-May;23(3):248-66.

77-Valliant PM , Asu ME. 1985. Exercise and its effects on cognition and physiology in older adults. *Percept Mot Skills.* 1985 Des;61(3 pt 2):1031-8.

78-Weiser M etal . 1995 .psychotherapeutic aspects of the martial art shdvata . *Am Jpsychother.* 1995 winter; 49(1):118.

79-Wilson KL etal . 2005 . Are view of 21 curricula for abstinence – only until – marriage programs . *J sch Heath* 2005 Mar; 75(3):90-8.

80-Yoshimura H. 2005. Relationship between members' egoistic self-assertion and captains' leadership in athletic clubs. *Shinrigaku Kenkyu.* 2005 Feb;75(6):536-41.