

روانشناسی ورزش



نویسنده: هادی میخاک فروش

WWW.HADIMIKHAK.BLOGFA.COM

مقدمه:

روان‌شناسی ورزشی¹ 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 شناختی²» 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.

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

1.sport psychology

2. cognitive sport psychology

جوانان براي اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوي ورزشکاران جوان، از روان‌شناسي ورزشي بهره مي‌گیرند. و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیکهاي روان‌شناسي ورزشي همچون کنترل هیجان، تصویر سازي ذهني، هدف‌گزینی و انگیزش کمک مي‌گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن اجراهایشان یاري دهند. اکنون با پیشرفت علم روان‌شناسي ورزشي، بحث مهارت‌هاي رواني در اجراي عملکردهاي ورزشي از اهمییت بسزاي برخوردار شده است و در حالي که قبلاً به اهمییت آماده سازي جسماني تأکید مي‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده سازي رواني توجه و تأکید مي‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاكي از آنست که وقتي در میدانهاي بزرگ با قهرماناني هم‌تراز به لحاظ جسمي به رقابت مي‌پردازند، سرانجام آمادگي رواني پيروزي را به نفع يکي از طرفين رقم خواهد زد.

مربیان برتر نیز به جنبه‌هاي آماده سازي رواني ورزشکاران و ضرورت تدارك آن در طول تمرینات واقفند. و بخشي از برنامه آماده‌گي را به آماده سازي رواني اختصاص مي‌دهند. با وجود این، آماده سازي رواني تا حدود زيادي مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر مي‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگي آماده سازي رواني ورزشکاران مي‌باشد. صاحب‌نظران ورزش چنين مي‌پندارند که ورزش مي‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده‌گري، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراري ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدفهاي مشکل را بیاموزد ولي امروزه مي‌دانیم که این قابلیت‌ها به طور خود

بخودي به حداکثر نرسیده و رشد نمي‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌هاي رواني¹³ قرار گیرد.

اکنون مهارت‌هاي رواني در همان نقطه‌اي قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌هاي جسماني قرار داشتند مربيان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت‌هاي رواني هم چون مهارت‌هاي جسماني قابل کسب‌اند و باید به طور اصولي و علمي آموزش داده شوند.

روانشناسي ورزشي:

پیدایش علم روانشناسي ورزشي به قرن بیستم باز مي‌گردد اما اولین مطالعات در این زمینه در سال‌هاي آخر قرن نوزدهم انجام شد. در واقع به صراحت نمي‌توان بیان کرد که روانشناسي ورزشي دقیقاً در چه زماني بصورت علم مطرح شد، به همین جهت برخی ادعا مي‌کنند علم روانشناسي ورزشي همچون نوزادي است که به تازگي متولد شده است. بطور کلي در ابتدا مطالعه رفتار ورزشي در جهت تشریح اصول و موضوعات روانشناسي عمومي بود و جهت‌گيري مشخصي بعنوان روانشناسي ورزشي دیده نمي‌شد. دکتر نورمن تریپلت⁴ روانشناس دانشگاه ایندیانا، در اوایل سالهاي 1897، در مجله آمریکايي روانشناسي مطلبي را منتشر کرد که به گونه‌اي مستقیم به روانشناسي ورزشي

1. psychological skills

4- Norman Triplett

ارتباط داشت. تربیت پدیده‌ای را بررسی کرد که اکنون «سهولت اجتماعی»⁵ 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. اسکریچر⁶ روانشناس دانشگاه ییل از مطالعه خود چنین نتیجه گرفت که شرکت در ورزش به دارا شدن ویژگی‌های شخصیتی مطلوب می‌انجامد (مارک، اچ انشل، 1380).

دیدگاه جدید مبني بر اینکه ورزش رقابتي شخصیت ساز است، ریشه در پژوهش‌های اسکریچر دارد، اما پیشگام شناخته شده روانشناس ورزش دکتر کلمن رابرتز گریفیت⁷ است. گریفیت که به عنوان پدر روانشناسی ورزش از او نام برده می‌شود، بعنوان اولین شخصی است که سال‌های زیادی را صرف آزمایش‌های منظم روانشناسی ورزشی کرده است (مارک، اچ انشل، 1380).

گریفیت اولین آزمایشگاه روانشناسی ورزش را، به نام آزمایشگاه پژوهش ورزشی در سال 1925 در دانشگاه ایلینوی تأسیس کرد. اگرچه پژوهش درباره اثر عوامل روانی بر عملکرد ورزشی را، در سال 1918 آغاز کرده بود. علایق اولیه او شامل اثرهای عوامل روانی و محیطی بر یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی و شخصیت در ورزش بود. او برای آزمایشگاه خود وسایلی را تهیه کرد که آگاهی از جنبش‌های مهارتی، هوشیاری ذهنی، واکنش‌های زمانی نسبت به بینایی، شنوایی، فشار، ثبات، هماهنگی عصبی - عضلانی، تنش‌ها و رهاسازی

5 - Social facilitation

6 - E. W. scripture

7 - Coleman griffith

عضلانی و توانایی عضلانی را اندازه‌گیری می‌کردند. او بر اساس مصاحبه با بازیکن فوتبال ردگرنگ پی برد که ورزشکاران برتر مهارت‌های ورزشی را خودبه‌خود، بدون هیچ یا کمترین اندیشه‌ای، انجام می‌دهند. او اولین کتاب‌های روانشناسی ورزشی را به نام‌های «روانشناسی مربیگری» در سال 1926 و «روانشناسی ورزشکاران» در سال 1928 نوشت و اولین درس روانشناسی ورزش را در سال 1923 در دانشگاه ایلینوی تدریس کرد. کیفیت، در تکلیفی که روانشناسان ورزش امروزی واقعاً بر آن رشک می‌برند، توسط باشگاه شیکاگوکانبر⁸ استخدام شد تا در فصل مسابقه‌های سال 1938 مشاور روانشناس ورزش تیم باشد. او آزمون‌های حرکتی و پرسشنامه‌های روانی گوناگون را اجرا کرد تا توانایی حالت روانی و توانایی بالقوه کنونی ورزشکاران رقابتی را از آغاز آموزش (فصل بهار) تا پایان فصل تعیین کند (مارک، اچ انشل، 1380).

پژوهش روانشناسی ورزشی در دهه‌های 1940 نمود واقعی داشت بجز پایان‌نامه‌های دکترای که گه‌گاهی نوشته می‌شدند. در این زمان بیش از هر چیز، تأسیس آزمایشگاه‌های یادگیری حرکتی رواج یافت که از جمله می‌توان آزمایشگاهی را نام برد که توسط جان لاتر⁹ در دانشگاه پنسیلوانیا، کلارنس رگزویل در دانشگاه ویسکانسین، سی. اچ مک‌لوی در دانشگاه آیوا، و شاید از همه معروف‌تر فرانکلین هنری در دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، تأسیس شد (مارک، اچ انشل، 1380).

8- Chicago cubs

9- 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 آموزشی بودند، سود جستند. با وجود «خلأ شایان توجه بین سال‌های مولد کیفیت و کارهای پژوهشگران معاصر در روانشناسی ورزش»، زمینه روانشناسی ورزش از این تلاش‌های اولیه در پژوهش حرکتی، سود برده است (مارک، اچ انشل، 1380).

سرانجام، در دهه‌ی 1960 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» بریانت‌گرتی¹⁰، «مشکل ورزشکاران و چگونگی مقابله با آنها» بروس اجیلو و توماس تاتکو¹¹، «یادگیری حرکتی و عملکرد انسانی» رابرت ان سینگر¹² و «روانشناسی و رفتار حرکتی» جوزف اکسندین¹³. کتاب دیگری به‌نام «مربی‌گری، ورزشکاری، روانشناسی» سینگر¹⁴ اولین کتاب درسی در روانشناسی ورزش بود. این کتاب‌ها محرک‌ها برای پژوهش

10 - Bryant Gratty -1964

11 - Bruce Ogilvie- Thomas Tutko-1967

12 - Robert N. Singer-1967

13 - Josef Oxendine-1967

14 - Singer-1972

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، اچ انشل، 1380).

عصر نهایی در رشد روانشناسی ورزش تأسیس چند انجمن حرفه‌ای بود. اولین نشست سالیانه انجمن امریکایی روانشناسی ورزش و فعالیت بدنی در سال 1967 برگزار شد. انجمن کانادایی یادگیری روانی - حرکتی و روانشناسی ورزش، در سال 1969 آغاز به کار کرد (مارک، اچ انشل، 1380).

این سازمان در آغاز به انجمن کانادایی بهداشت، تربیت‌بدنی، تفریحات سالم و رقص وابسته بود. اما در سال‌های 1977 مستقل شد. در سال 1975، بخشی به اتحادیه امریکایی بهداشت، 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 1986، 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

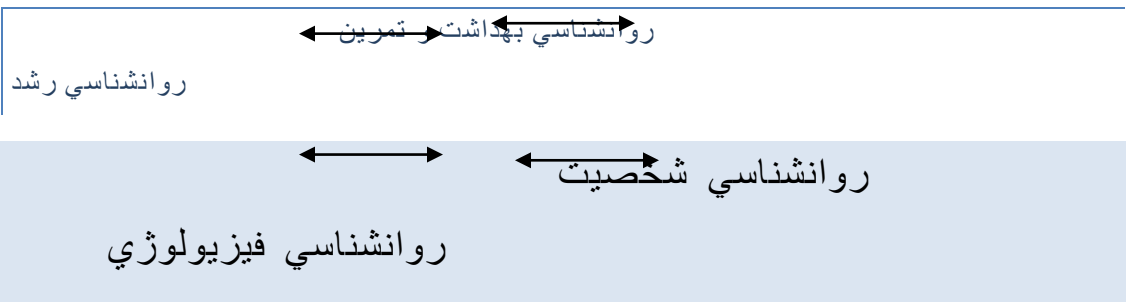
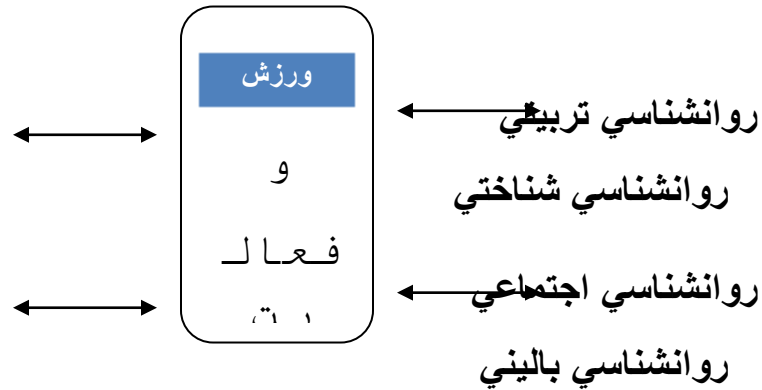
رفتاری و روانی بر عملکرد ورزشی را بررسی می‌کند)، و روانشناسی اجتماعی (که عوامل محیطی بر عواطف و رفتارهای ورزشکاران و مربیان ورزش را مورد مطالعه قرار می‌دهد). اگرچه شاخه روانشناسی ورزش ریشه در علم تربیت‌بدنی دارد، در سال‌های اخیر از سوی روانشناسی مورد پذیرش قرار گرفته است. این موضوع به سبب استفاده قانونی 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 مبنی 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 1992 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 آمریکا دارای بخشی به نام 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، 1380).

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، 1380).

هدف این سازمان‌ها این است که برای دانشمندان و دست‌اندرکاران و روانشناسی ورزشی هویتی ملی و بین‌المللی حاکی از نظام علمی ایجاد کنند. همچنین فرصتی فراهم می‌کنند تا با اعضایشان سالانه ملاقات کنند و (1) ایده‌های خود را مبادله کنند، (2) تجارب پژوهشی خود را توضیح دهند، (3) با دانشمندان و دست‌اندرکاران شناخته شده‌ای که تخصص‌هایشان در زمینه‌های قابل کاربرد در رفتار ورزشی است، صحبت و تبادل نظر کنند، (4) درباره موضوعات بحث‌انگیز بحث کنند و تصمیم بگیرند و (5) به کلاس‌ها و بخش‌های مربوطه خود ایده‌های جدید و مهیجی ببرند که از زمینه‌موردنظر سرچشمه می‌گیرند. از این سازمان‌ها، نشریه‌های علمی جدید پا گرفته‌اند که نیازهای این زمینه پژوهشی گسترش یابنده را برطرف کنند. روانشناسی ورزشی اکنون توسط اعضای جامعه دانشگاهی به عنوان علمی معتبر شناخته می‌شود (مارک، اچ انشل، 1380).

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 (1) نشان داده شده است. روانشناسی تمرین شاخه‌ای است که در

روانشناسی جنبه سنتی ندارد، اگرچه از نزدیک با روانشناسی بهداشت ارتباط دارد. (اصانلو، پرستو؛ 1370).



شکل (1): عناصر چندبعدی روانشناسی ورزش (مارک، اچ انشل، 1380).

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)¹⁵ در سه زمینه مختلف تقسیم‌بندی شده است.

15- North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity

روانشناسي ورزشي



يادگيري حرکتي وکنترل روانشناسي اجتماعي و شخصيت
رشد و تکامل حرکتي

شکل شماره (2): تقسيم بندي حيطه هاي روانشناسي ورزشي بر اساس تقسيم بندي
جامعه روانشناسي ورزشي امريکاي شمالي (لامارتين، 1984).

در يادگيري حرکتي اصول يادگيري مهارت هاي حرکتي و ورزش، عوامل مؤثر در يادگيري مهارت هاي حرکتي، شناخت عوامل اجتماعي و رواني و اهميت آنها در رابطه با يادگيري مهارت هاي حرکتي و نقش بازخورد و انگيزش در يادگيري مهارت هاي ورزشي مورد مطالعه قرار مي گيرد.

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، 1984).

فولهام¹⁶ (1999) 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، 1991).

مفهوم روانشناسی ورزشی:

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

16 - fulgham

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 پر استعدادترین افراد در تمام زمینه‌های روانی- حرکتی و تربیت بدنی و ورزش را در نظر دارد (توماس، ریموند، روان‌شناسی ورزشی).

دبورآست¹⁷ و چارلزآبوچر¹⁸ (1984) 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

17 - Deborah A. Wuest

18 - Charles A. Bucher

شئون ورزش و تربیت بدنی می‌داند (رحمانی نیا، فرهاد؛ مبانی روانی - اجتماعی در تربیت بدنی).

گولد¹⁹ و وینبرگ²⁰ (1995) 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:

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

2- 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، 1995).

مهارت‌های روانی:

19 - Gould

20 - Weinberg

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، 1997).

امروزه با استفاده از مهارت‌های روانی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای- المپیک و سطوح دانشگاهی به وجود آمده است (مارتنز راینر، 1987).

جک نیکلوس²¹، لاری برد²²، رگی جکسون²³ و فران تارکنتون²⁴ 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؛ 1373).

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)

21 - Jack Niklaus

22 - Lary Bird

23 - Reggie Jackson

24 - Fran Tarkenton

دبورآ، بوجز، چالزآ؛ 1374) 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؛ 1376).

چندین نظریه در رابطه با تمرین مهارت‌های روانی وجود دارد. یکی از آنها اینست که مهارت‌های روانی فقط در ارتباط با ورزشکاران غیر حرفه‌ای است که قاعدتاً این موضوع را مشخص خواهد کرد زیرا اگر مهارت‌های روانی آموخته شود، نهایتاً اثرات بسیار مفیدی برای تمام ورزشکاران دارد.

نظریه دوم اینست که برنامه تمرین 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 صورتی که تمرین این مهارت‌ها به زمان و تمرین مناسب نیاز دارد (فولهام، آ؛ 1999).

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 ذهنی، هدف‌گزینی مهارت‌های خودآگاهی²⁵ و عزت نفس²⁶ اشاره نمود (ویلی، 1986)

گولد و وینبرگ در این زمینه معتقدند تعدادی از اجزای مهارت‌های روانی که برای مربیان و ورزشکاران مفید است عبارتند از: تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، کنترل انگیزش، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گزینی و خودصحتی (دکتر گلد، 1995).

مارتنز در کتاب روانشناسی ورزشی مهارت پایه را جهت تمرینات روانی مطرح ساخته است که شامل:

1 - مهارت‌های تصویری

2 - تنظیم انرژی روانی

3 - تنظیم فشار قوی

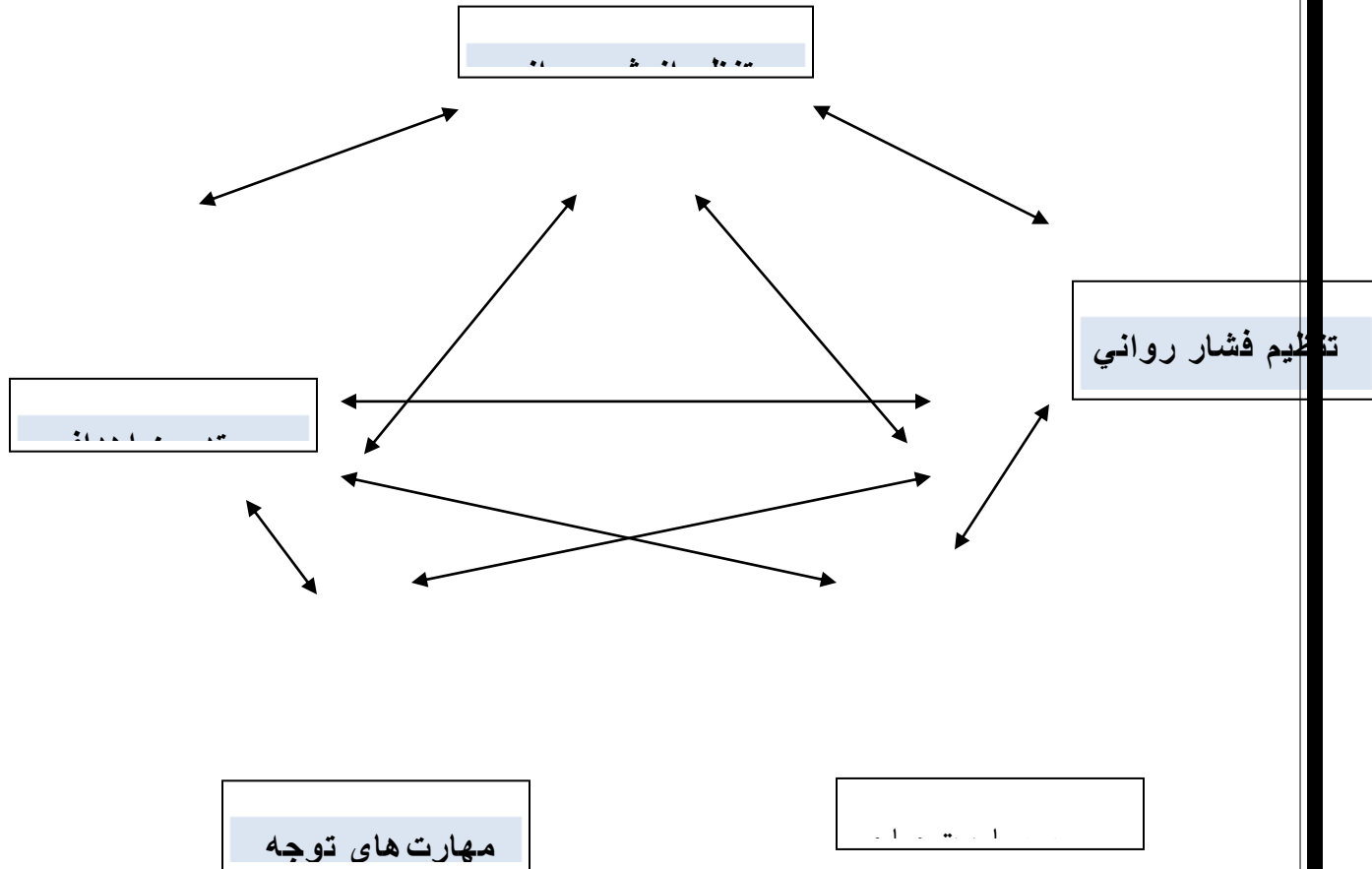
4 - مهارت‌های توجه

5 - مهارت‌های تدوین اهداف

او معتقد است این مهارت‌های روانی ارتباط نزدیک و درونی با هم دارند و توسعه یک مهارت به پیشرفت مهارت‌های دیگر کمک می‌کند که در شکل (2) نشان داده شده است.

25 - Self- awareness

26 - Self- esteem



شکل شماره (3): ارتباطات درونی میان مهارت های روانی (مارتنز، راینر؛
(1373)

وی در ادامه می افزاید استفاده از مهارت های روانی مانند مهارت های بدنی است که ابتدا باید اصول را یادگرفت و چیز دیگری را نمی توان جایگزین این

اصول کرد. سپس باید توانایی ترکیب اصول مهارت‌های روانی را در شرایط مسابقات پیدا نمود (مارتنز، راینز؛ 1373).

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

1 - آموزش موردی مهارت‌های روانی

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

3 - تمرین مهارت‌ها به‌گونه‌ای که بتوان آن را در مسابقات بکار گرفت

و وی روش کسب مهارت‌ها را بدین صورت تقسیم‌بندی می‌کند:

1 - خودسازمانی و نظارت بر کار خود

2 - خودسنجی

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

مارتنز²⁷ در زمینه استفاده از برنامه تمرین مهارت‌های روانی اظهار می‌دارد:

مربی زمانی که از برنامه تمرین مهارت‌های روانی (PST)²⁸ استفاده می‌کند 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

27 - Marten

28 - Psychological Skills Training

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؛ 1987).



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 بوم²⁹ و همکاران او در سال 2001 مترادف با فقدان بیماریهای روانی و علائم بیمارگونه تلقی شده است در حالی که از دهه 1980 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 (37).

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 ، فیشر³⁰ در سال 1984 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 بدنبال 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 ؟ - آیا ورزش باعث تغییر صفات شخصیتی می شود ؟ یا این که افراد به خاطر داشتن صفات شخصیتی ویژه در رشته معینی

1-Boom

2-Fisher

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(38) . ریاحی و مهابادی درسال 1372 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 فعالیت های ورزشی و اجتماعی متمایل یا از آن گریزان می سازد نقش مهمی در تصمیم گیری های تربیتی و بهداشتی دارد .(22)

مارك انشل³¹ در 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 می زنند . (7)

بنابراین طبق نظر مشهوری در سال 1380 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 (22).

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.

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 تأثیر 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 (33). فقیرپور در سال 1377 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 برنمی‌آیند غالباً از طرف افراد دیگر تحت سلطه قرار می‌گیرند، عزت نفس را از دست داده و احساس می‌کنند کنترلی بر وقایع زندگی خویش ندارند در نتیجه از رویارویی با مسائل مختلف زندگی اجتناب می‌کنند، 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 ... (28).

از نظر سالتر³² در سال 1987 ، 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.

لازاروس³³ در سال 1971 شروع گفتگو ، ادامه دادن و خاتمه دادن به کلام ، رد تقاضاهایی که فرد قادر یا میل 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 را رفتار قاطعانه می داند. (1) 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 زیر پا نهادن حقوق دیگران برنده شویم روابطی آکنده از خصومت ، خشم ، و انزجار در انتظارمان هست ، اگر هم به گزینه ی گریز اتکا کنیم و با رفتاری انفعالی و کورکورانه به اطاعت دیگران گردن نهیم نتیجه آن خواهد شد که یا هر دو 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 . (33)

1- Salter

2- Lazarus

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

بیتسون³⁴ در سال 1972 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 .(33)

تمایز تربیت بدنی از دیگر نظامهای تربیتی در چند ویژگی است که یکی از آنها نقش تربیت بدنی در ابراز و اثبات وجود است (7) .

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 – بولمن³⁵ در سال 1989 و مایرز³⁶ در 1993 می گویند وقتی فرد شایسته و خوب رفتار کرد در موقعیت هایی که قبلاً 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 لارسن³⁷ در سال 1989 این افراد

1- Bittson

2- Janouf & Boulman

3- Maiers

4- Domonet & Larsen

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 دینر³⁸ و همکاران او در سال 1992 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 (37).

گرین و دوراستون³⁹ در سال 2004 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 (73).

محیط ورزشی نه تنها امکان تعامل کلامی را عرضه می کند بلکه ارتباط غیرکلامی 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 دوجهت اهمیت می یابد

5- Diner

6- Green K & Thurston M

- 1- به جهت بوجود آمدن فرصتهای جالب برای آشنایی و ملاقات با افراد دیگر و
- 2- بوجود آوردن امکان فرایند یادگیری و اجتماعی ورزشی است . (24)

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 باید 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 (33)

آیا ورزش می تواند چنین محیطی را فراهم سازد ؟

هدف از آموزش ابراز وجود، افزایش گنجینه ی ذهنی و عملی رفتارهای شایسته در افراد است بطوری که آنها را دربرخورد 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 نهایتاً افزایش سلامت روانی و رضایت مندی شخص می باشد.(33)

فقیر پور در سال 1377 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 (28). نصیری در سال 1375 می گوید بیشتر موارد خودکشی بین کسانی روی می دهد که به دلیل پایین بودن عزت نفس قادر به ابرازوجود و بیان مشکلات و عواطف خود به طور منطقی نبوده اند (4) . قرایی مقدم در سال 1384 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 (11) .

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 لاپالایی گری بکشاند . در صورتی که فعالیت ورزشی ، بخصوص در بعد حرفه ای برای ورزشکاران وجهه 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 (19).

از نظر دیوید⁴⁰ و همکاران او در سال 2004 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 (51). از دیدگاه نسپور⁴¹ در سال 2005 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 (66).

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

2- N espor K

نیوفلد⁴² 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 (67)

به نظر ریوا⁴³ و دیگران در سال 1983 و فاووزی⁴⁴ و همکاران او در سال 2001 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 روانکاو در آنها بایستی به صورت توأمان صورت بگیرد و هیچ کدام به تنهایی مؤثر نیستند چرا که هر چه این بیماران اجتماعی ترو از لحاظ فیزیکی فعال تر باشند بهتر می توانند در تغییر عادات مخرب ذهنی و تغذیه ای خود موفق باشند .(70)(54).

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 مهارتهای 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 (76).

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

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

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

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 هموعان زمینه تحقیقات بسیاری را به خود اختصاص می دهد ، اخیراً نهضت آزادی خواهی زنان و سایر نهضت های روابط اجتماعی برروند 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 (21).

سه عامل افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران : 1- فاصله طبقاتی 2- عدم وجود امکانات خود مطرح نشدن 3- باورهای ذهنی غلط مردم از نظر گروه محققین در سال 1368 اعلام شد (30) . 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 (40) . 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 1384) می باشد .

ب (هدف های ویژه :

- 1- مقایسه ی میزان ابراز وجود (قاطعیت) بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی – واحد مشهد
- 2- مقایسه ی امتناع از درخواست بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی – واحد مشهد
- 3- مقایسه ی بیان و ابراز محدودیت های شخصی بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی – واحد مشهد
- 4- مقایسه ی شروع برقراری روابط اجتماعی بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی – واحد مشهد
- 5- مقایسه ی ابراز احساسات مثبت بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی – واحد مشهد

- 6- مقایسه ی انتقاد کردن بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- 7- مقایسه ی اختلاف عقیده داشتن با دیگران بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- 8- مقایسه ی ابراز وجود در موقعیت های خدماتی بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی - واحد مشهد
- 9- مقایسه ی میزان ابراز وجود در دانشجویان دختر متاهل و مجرد
- 10-مقایسه ی میزان ابراز وجود در دانشجویان دختر با توجه به ترتیب تولد
- 11- مقایسه ی میزان ابراز وجود در رشته های ورزشی انفرادی و گروهی

فرضیه های تحقیق

- 1 - بین میزان ابراز وجود (قاطعیت) دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .
- 2 - بین امتناع از درخواست دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد
- 3 - بین بیان و ابراز محدودیت های شخصی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .
- 4 - بین شروع برقراری روابط اجتماعی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

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

6- بین انتقادکردن دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

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

8 - بین ابراز وجود درموقعیت های خدماتی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد

یافته های اضافی پژوهش :

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

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

3- بین میزان ابراز وجود دانشجویان دخترورزشکار رشته های انفرادی و گروهی تفاوت معنی داری وجود دارد.

پیش فرض های تحقیق

1- آزمودنی ها با پرسشنامه گامبریل آشنایی ندارند .

2- آزمودنی ها از نظر روحی سالم می باشند .

- 3- آزمودني ها از عنوان اصلي پژوهش اطلاعي ندارند .
- 4- آزمودني ها به سئوالات پرسشنامه بدرستي پاسخ داده اند.

متغيرهاي پژوهش

متغير هاي قابل کنترل

- 1- جنسيت آزمودني ها : اين تحقيق بر روي ورزشكاران و غيرورزشكاران زن انجام شده است .
 - 2- جامعه مورد تحقيق : تنها از ورزشكاران عضو تيم هاي ورزشي دانشگاه استفاده شده است .
 - 3- نمونه تحقيق : به صورت تصادفي انتخاب شده اند .
 - 4- ابزار اندازه گيري : به منظور اجراي اين تحقيق از پرسشنامه ابراز وجود گامبريل استفاده شده است
-
- 5- وضعيت تاهل و شاغل بودن و نوع رشته ورزشي و ميزان آن در هفته در آزمودني ها کنترل شده است .

متغیرهای غیر قابل کنترل

1- شرایط روحی آزمودنی ها هنگام تکمیل پرسشنامه

2- میزان صراحت و دقت افراد در هنگام تکمیل پرسشنامه

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

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

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

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

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

1383-84 بیش از 80 نفر باشند ، دفتر امور فوق برنامه دانشگاه در ارائه ی لیست 80 ورزشکار با پژوهشگر همکاری نمودند.

تعریف واژه ها و اصطلاحات تحقیق

ابراز وجود

تعریف نظری: از دیدگاه لن اسپری⁴⁵ (1383) 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 (15).

و از نظر آرگیل و همکاران⁴⁶ (1969-1975) 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

1- Sperry Lan

2- Argil

به معنای ارتباط بین افراد است که بر اثر آن افکار - احساسات رفتارها و تجارب آنها به یکدیگر منتقل می شود . (آریان پور - 1356)

ورزشکاران : دانشجویان دختری که در عضویت تیم های مختلف ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال تحصیلی 83-84 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 فروید⁴⁷ ضمن بررسی مراحل شکل گیری شخصیت انسان از فعل پذیری و حالت انفعالی بحث کرده است او می گوید 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 می کند همیشه دیگران را از خود راضی نگهدارد و در خود احساس حقارت می کند چون از خود اراده ای ندارد و در دیگری فرد سلطه جو و فحاش می شود، او کم رویی را، اضطراب اجتماعی و اخلاقی می داند که در آن فرد می ترسد احساس ، فکر و یا عملی که مورد پسند اخلاق اجتماعی و بخصوص خانواده نیست را انجام دهد.

اریکسون⁴⁸ در تقسیم مراحل رشد روانی اجتماعی معتقد است فرد در دومین مرحله رشد با دو موضوع روبرو می شود . خودکفایی در برابر شرم و تردید ، احساس کنترل شدید یا از دست دادن کنترل می تواند پایه گذار احساس شرم در کودک گردد که تاثیر آن در تمام مراحل زندگی پایدار می ماند .

دیدگاه انسان گرایی تحقیقات گسترده ای در مورد ابراز وجود انجام داده اند و درمان را برای انسانی که آزاد و مختار است و می تواند احساسات و عواطف خود را براحتی بیان کند را در تجربه احساسات خود و آگاهی از وجود آنها می داند .

رویکرد شناختی ، ترس از روابط اجتماعی را ناشی از پندارها و افکاری می داند که بر انسان حاکم می باشد. (21)

1- Freud

2- Erikson

مبانی نظری پژوهش

ابراز وجود و کاربرد آن

آموزش ابراز وجود روشی است برای رفع اضطراب هایی که از روابط متقابل اجتماعی ناشی شده‌اند. افرادی که به علت عدم مهارت های مهم بین فردی و اجتماعی نمی‌توانند احساسات و خواسته های 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 مهارت های لازم هستند اغلب در ارضای نیازهای اساسی خویش با شکست روبرو می‌شوند. به عنوان مثال دانش آموزی که نمی‌تواند سوالي را که در نظرش کم اهمیت جلوه می‌کند از معلم بپرسد ممکن است هرگز نتواند به تقویتي که از طرف معلم در زمینه طرح سوالات جالب ارائه می‌شود. دست یابد و یا مردی که نمی‌تواند 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 می‌کند تا مهارت هایی را در زمینه ابراز حقوقشان کسب کنند، بدون اینکه به دیگران آسیبی وارد نمایند. به افراد آموزش

می‌دهند تا باور کنند که می‌توانند در اهدافشان پیشرفت نمایند و می‌توانند احساسات درونی‌شان 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 می‌کنند که اگر افراد انسانی مجموعه‌ای از مهارت‌ها را فراگیرند، می‌توانند نیازهای اساسی خودشان را ارضاء نمایند. به عبارتی دیگر از طریق فراگیری مهارت‌ها، شخص قادر می‌شود اهدافی را رشد دهد که چنین اهدافی راه رسیدن به ارضای نیازها را ممکن می‌سازد. بنابراین مشکل بسیاری از افراد آن نیست که فاقد اهدافی در زندگیشان می‌باشند، بلکه آنها نمی‌دانند چگونه باید به اهدافشان برسند.

نظریه آموزش ابراز وجود نخستین بار توسط آندریو سالتر⁴⁹ (1949) 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 دیگر بیشتر به حالت توروتیک 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 می‌کرد احساساتشان را به طور آذنه‌ای 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 فعالیت برسانند. چنین حالتی اشتیاق‌آور و لذت‌بخش است. او اشاره کرده است که بسیاری از افراد از عادت به حالت بازداری رنج می‌برند. آنها می‌توانند این

1- Andrew Salter

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 لازاروس⁵⁰ 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 به‌دست 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 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 هیجانانشان 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 پایداری شدنشان. (28)

پیش‌فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابزار وجود

1- Wolpe & Lazarus

در سالهاي اخير شيوه‌هاي متفاوتي از آموزش ابراز وجود مطرح شده است. بررسي همه اين روش‌ها از حوصله اين بحث خارج است. به نظر مي‌رسد كه همه اين فنون بر چهار فرض اساسي استوار باشند.

1- مهارت ها

اولين و مهمترين پيش فرض آن است كه شخص بايد ياد بگيرد او مي‌تواند رويدادهاي محيطش را كنترل كند. همچنان كه اشاره شد افرادي كه احساس مي‌كنند كنترلي بر وقايع مختلف زندگي خويش ندارند به تدريج به سوي درماندگي سوق پيدا مي‌كنند و نهايتا تلاش هائشان در جهت رسيدن به اهداف زندگي كاهش مي‌يابد. بهترين روش براي به وجود آوردن احساس كنترل و رهايي از درماندگي عبارت است از ياد گرفتن مهارت هايي براي رويارويي با موقعيت هاي روزانه محيطي مورد نياز. فراگيري اين مهارتها نه تنها تقويت لازم را براي ايجاد رفتار سازگارانه فراهم مي‌كند، بلكه اين عقیده را در شخص به وجود مي‌آورد كه وقايع قابل كنترل‌اند. (28)

2- مفهوم خود

دومين پيش فرض آن است كه بايد مفهوم خود شخص تغيير كند. مطالعاتي كه درباره افراد با ابراز وجود بالا و افراد با ابراز وجود پايين انجام گرفته، نشان داده است افرادي كه ابراز وجود پاييني دارند مفهوم خود ضعيفي مي‌باشند. اگر چه يادگيري مهارتهاي اجتماعي به دليل تقويتي كه به همراه دارند مي‌تواند به تغيير مفهوم خود كمك كند اما بر اساس استدلال بسياري از نظريه پردازان اين تغيير ممكن است به كندي صورت گيرد. به عنوان مثال اگر بپذيريم كه مفهوم خود مبتني بر مجموعه‌اي از موقعيت ها و شكست هاست، در اين صورت تعداد كمي از موقعيت ها (در جريان مهارت آموزي) در مقايسه با يك عمر احساس شكست در طول زندگي ممكن است تغييرات اندكي را در مفهوم خود ايجاد كند.

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 می‌آید 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 می‌شود به اینکه بگوید: «من می‌توانم آن کار را انجام دهم»، «من می‌توانم موفق شوم»، «من قادرم به خوبی در جمع ظاهر شوم» و جملاتی از این قبیل. سومین پیش‌فرضی که طرفداران آموزش ابراز وجود مطرح می‌کنند عبارت است از اینکه وقتی ناتوانی در کنترل وقایع محیطی وجود داشته باشد، وجود آسیب‌ها (همچون اضطراب، افسردگی و کم‌رویی و حقارت) اغلب طبیعی و قابل پیش‌بینی است.

بسیاری از طرفداران این نظریه مفاهیمی مطرح می‌کنند که مشابه مفاهیم سلیگمن⁵¹ درباره درماندگی آموخته شده است. آنها نداشتن ابراز وجود را کم و بیش معادل درمانده شده می‌دانند. نتیجتاً آموزش ابراز وجود به طرف یاد دادن مهارت‌هایی سوق داده می‌شود که افراد را در کنترل وقایع زندگی‌شان یاری رساند. به افرادی که از آسیب‌های مخصوصی (همچون کم‌رویی) رنج می‌برند

1- Seligman

آموزش داده می‌شود تا بتوانند نیازهای مخصوص خویش را ارضا نمایند و بدین وسیله نشانه های آسیب‌شناسی در آنها برطرف می‌شود. (28)

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. (28)

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.

معمولاً افرادی از روش‌های آموزش ابراز وجود سود می‌برند که مایلند در روابط اجتماعی، احساس اضطراب و محرومیت و بازداری را از بین ببرند. هدف اصلی این آموزش‌ها در اکثر موارد کمک به مراجعان در ابراز حالت‌ها، تمایلات و افکاری است که قبلاً 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 فحاشي، شکستن اشيا، انتقاد و دعوا با ديگرانند و نمي‌توانند خشم و عصبانيت خويش را کنترل کنند. آموزش‌ها به آنها ياد مي‌دهد که چگونه ابراز وجود نمايند تا جنبه مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معيارهاي اجتماعي رفتار کنند.

عده‌اي از طرفداران آموزش ابراز وجود عقیده دارند که يادگيري ابراز وجود علاوه بر اينکه به آموزش بينندگان کمک مي‌کند تا در موقعيت هايي که قبلا شکست خورده اند موفقيت هايي را کسب کنند، فوايد ديگري نيز دارد. يکي از اين فوايد عبارت است از شادکامي بيشتري و سلامت رواني بهتر، اين اثر اشاره دارد به نظر سليگمن که عقیده داشت وقتي شخص وقايي را که غير قابل کنترل تصور مي‌شدند تحت کنترل در مي‌آورد، نشانه هاي مرضي و حالاتي همچون افسردگي و اضطراب کاهش مي‌يابند، روشن است که اگر شخصي شايسته و خوب رفتار کند، احساس شادکامي مي‌کند. همچنين اشاره شده است که برخي از نشانه هاي ديگر ممکن است به وسيله آموزش ابراز وجود برطرف شوند. نشانه هايي همچون کمرويي، احساس تنهائي و وابستگي، مثلاً: "ممکن است احساس تنهائي بدان دليل به وجود آيد که يك شخص يا نتوانسته است دوستاني براي خود پيدا کند و يا نمي‌تواند به طور صادقانه و دوستانه با ديگران رفتار کند. يك ويژگي متداول در ميان افراد تنها آن است که آنها در خودشان مي‌مانند، آنها در اينکه چرا به يك مهماني نمي‌روند يا در يك شام و نوشيدن چاي با ديگران شرکت نمي‌کنند، عذر مي‌خواهند. شخص تنها، اغلب احساس مي‌کند که ديگران او را دوست ندارند، بنا بر اين او از بسياري از موقعيت هاي اجتماعي که ممکن است فرصت هايي را براي ايجاد دوستي ها فراهم کند، اجتناب مي‌کند. گاهي اوقات شخص تنها از صحبت کردن با افراد ديگر خودداري مي‌نمايد زيرا مي‌ترسد که با سخنان آنها را برنجاند و يا احساسات ناخوشايندي 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 می‌کنند و شخص تنها تاییدی بر این نظرش به دست می‌آورد که دیگران او را دوست ندارند و بدین ترتیب دور (سیکل) عملکرد بد و خود مغلوبی ادامه می‌یابد.

چنین فرض می‌شود که در جریان آموزش ابراز وجود فرد برخی از اصول انتزاعی را فرا می‌گیرد. اصولی که بر ادراک او از جهان خود اثر می‌گذارد.

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 می‌دهد و به آنها یاد می‌دهد، 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 بی‌جرآتی 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 پایینی 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. (28)

عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران

1- فاصله طبقاتي 2- عدم امكانات خود مطرح شدن 3 - باورهاي ذهني

غلط مردم

فاصله طبقاتي

نظام طبقاتي افراد را در سلسله مراتبي از نقش ها قرار مي دهد (سلطه گر و سلطه پذير) و افراد را مجبور مي کند تا بازيگر همان نقش تحميلي باشند و نتوانند به طور صريح و صادقانه هدف و منظور و خواسته خود را به روشني به فرد مقابل بيان کنند در نتيجه پيام خود را به اشكال ناسالم منتقل خواهند کرد مانند برتري طلبي ، پرخاشگري ، انفعال ، پرخاشگري منفعلانه ، مسامحه گري ، تکروي سازشگري و ... قاضي 1354 مي گويد حرکت چنين جامعه اي در جهت حاکميت و سود يك طبقه و محکوميت و ضرر طبقه ديگر بوده و در اين روند جامعه از هدف اصلي که سلامت و رشد است دور مي شود.

عدم وجود امكانات خود مطرح شدن

فرصت کمتر و محدودتر براي ابراز توانايي ها و ويژگي هاي مثبت اين انزوا و فاصله اجتماعي را زيادتر مي کند در صورت عدم وجود امكانات به منظور بروز استعداد ها افراد به طوري تربيت مي شوند که با ناتواني در ابراز وجود و عدم توجه به نيازها و حالات خود از ديگران تبعيت و پيروي کرده و با نگراني از رنجانيدن ديگران خود را دچار نارضايتي از کار و موقعيت هاي شخصي ، اضطراب و افسردگي مي کنند.

باورهاي ذهني 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. (33)

بررسی روابط اجتماعی :

امری⁵² (1367) 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 آیزند. (2)

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

1- E.Emery

ارتباط فرد با فرد دیگر 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

آدلر⁵³ نیز اعتقاد دارد که بین بهداشت روانی و شرکت در امور اجتماعی ارتباط زیادی وجود دارد.

سالیوان⁵⁴ (1365) 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 (15).

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 دانی 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 راجرز⁵⁵ می گوید : هنگامی که فرد آزادانه عمل کند، واکنش های او حقیقت داشته و ممکن است مثبت، پیشرو و آموزنده باشد

1- Adler

2- Sullivan

3- Rogers

(31) . يك انسان كامل حقيقي همواره در حال تعادل بين حالات دروني و عكس العمل هاي بيروني است يعني ظاهر و باطن وي با هم موازنه دارند و به عبارتي نخستين گام به سوي تكامل تعادل مي باشد. در مسير تكامل شخصيت انسان ، ارتباط هاي اجتماعي تاثيرات مستقيم و فراوان دارند هيچكس را نمي توان يافت كه كاملا رشد کرده و يا احساس كند كه فردي كامل است ، مگر آنكه در يك ارتباط انساني قرارگيرد . ارتباط هاي انساني يعني پيوند بين افراد ، پيوندي از صميم قلب كه در پي شراكت غم و شادي است (10) .

هچنين روابط بين انسانها مستلزم وجود اعتقاد و اطمينان است براي رشد و تكامل ، مهمترين مرحله ارتباط مخصوص بين دو انسان است كه فقط و فقط صادقانه و بدون دروغ و ربا به يكديگر نزديك شده اند . و اگر اساس يك ارتباط صادقانه ريخته شود، انسانها مي توانند با اطمينان خاطر و اعصابي آرام به روابط شان با يكديگر ادامه دهند. اگر در يك رابطه واقعي صميميت و حقيقت وجود داشته باشد انسانها، بد و خوب يكديگر را در کنار هم مي پذيرند و با همكاري يكديگر در رفع مشكلاتشان كوشش مي كنند.

ارتباط اجتماعي ناسالم :

ارتباط اجتماعي ناسالم تحقير و لگدمال كردن انسان را در بردارد بنابراین نمي تواند جنبه انساني داشته باشد و بطور كلي فاقد عشق ، فروتنی ، صداقت ، ايمان به مردم ، اعتماد متقابل و تفکر انتقادي مي باشد. (30)

پاول⁵⁶ (1365) 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 يك 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(10).

بنابه عقیده فرجاد (1363) 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. آنچه‌ان که در نظر وی ارتباط با سایر افراد بشر برای دو منظور کنترل کردن و کنترل شدن است .

انسان امروز، هوشیارانه یا بطور نیمه آگاهانه تمام حیل‌ه‌های 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. (26)

پرلز⁵⁷ (1947) 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 می‌شود. بر اثر این ارتباط‌های ناسالم ، رابطه خویشتن سازانه از

1- Perls

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 سون⁵⁸ (1972) مرکب از زندگی روانی و ارتباطی نوع انسان است ، به شکل ناسالمی مورد استفاده قرار می گیرد (26).

خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط های اجتماعی :

خدیوی (1367) می نویسد : دانشمندان زیادی پرخاشگری را زائیده ضعف ارتباط های انسانی دانسته اند مثلاً مزلو⁵⁹ 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 گرسنگی ، کمبود عواطف ، کمبود ارتباط با دیگران ضعف ارضای جنسی و پذیرفته نشدن از طرف دیگران است (18).

این مسئله به این معنی نیست که سلطه جویی و خشونت جزء لاینفک زندگی و ارتباط است ، بلکه می توان گفت که سلطه جویی ، الزاماً هیچ ارتباطی با زندگی واقعی نداشته و فایده ای هم برای آن ندارد. انسان سلطه جو متولد نمی شود ،

1- Jakebson

2- Maslow

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 نگرند. 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 يك پیکار بازنده می شود تصور می کند همه چیز را از دست داده است (26) .

خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های اجتماعی :

اسمیت⁶⁰ (1366) می گوید برای او تصور اینکه مردم او را دوست نداشته باشند یا دوستی شان را از او دریغ کنند يك 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 موقتاً راضی کنند (5).

به عقیده هورنی⁶¹ (1351) 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. (43)

همچنین احتیاج مبرم دارند که از هر لحاظ انسانی دوست داشته باشند، خواستنی، مورد پسند ، مقبول و محبوب جلوه کنند. دیگران آنها را احترام کنند رفتارشان را بیسندند و تایید و تمجیدشان نمایند. همه کس به آنها احتیاج داشته باشد، به نظر همه مردم (به خصوص يك 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 يك طریق منفي 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 (2).

1- Horney

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 مالتز⁶² (1364) 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.

1- Maltz

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 برگرفته است (43).

مالتز⁶³ (1364) 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 توانایی 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. (36)

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 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 دائما 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 تابو 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 توبیخ ، 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 دائما يك 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 بنابر این همه کس را از خود برتر فرض می کند می گوید که همه جذاب تر ، با هوش 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 ببیند 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 (43) .

پرخاشگر در ارتباط های اجتماعی - خصوصیات رفتاری افراد منفعل

:

بنا به تعریف DSM II (1968) 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 احتراز 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 (32).

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، اگرچه در عملکردهای اجتماعی نیز دیده می شود.

مقاومت به طور مستقیم ابراز می شود به صورت مسامحه، وقت گذرانی بیهوده، لجاجت، عدم کارایی عمده و فراموش کاری... عملکردهای شغلی و اجتماعی فرد به علت رفتار منفعل – مقاوم بی ثمر و بی نتیجه است. عدم کارایی عمده 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 يك 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 (27) .

خصوصیات افراد منفعل – پرخاشگر در ارتباطات کلامی

اسمیت (1366) 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 – 1368) 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 ، غرغرکردن و کله شقی (5) .

فرد منفعل - پرخاشگر معمولا فاقد قاطعیت است و با نیازها و امیال خود بطور غیرمستقیم روبرو می گردد. از طرح سؤالات ضروری در مورد آنچه که از او انتظار می رود خودداری نموده و در برابر درخواست عملکرد کافی مقاومت می کند و برای تاخیرهای خود دلیل می تراشد (32) .

هورنی (1351) می گوید فرد منفعل – پرخاشگر اغلب دارای اعتقادات متضاد و مغایری است و با منطق تراشی ، تضاد و مغایر بودن اعتقاداتش را انکار می کند (43).

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، علاوه بر 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: 1- تاکید بیش از حد والدین، جامعه، مربیان بر برنده شدن 2- 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 موفقیت ها و شکست های 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. (38)

کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان

- 1- نشاط روحی و جمعی
- 2- انسجام روابط گروهی
- 3- جلوگیری از بزهکاری
- 4- امید به آینده
- 5- تقویت خصایص جوانمردی
- 6- انسجام لیاقت و برتری
- 7- 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. (19)

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 گروه هاست. 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: 1- به جهت بوجود آوردن فرصت‌های جالب برای آشنایی و ملاقات با افراد دیگر 2- بوجود آوردن امکان فرایند یادگیری و اجتماعی ورزش.

پیشگیری از روند منفی انزواطلبی (انزواگرایی) 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 فعالیت های 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. (24)

پیامدهای روانشناختی ورزش:

شواهد مبتنی بر آن است که ورزش يك 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 نظرتکاچوک و مارتین 2001 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 دینر⁶⁴ (1995) می‌گویند افراد شاد، حوادث و موقعیت‌های زندگی‌شان را مطلوب ارزیابی می‌کنند و کمتر هیجانات منفی نظیر اضطراب و افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند و به نظر ژانوف- بوسمن⁶⁵ (1989) و

1- Maiers & Dinner

2- Bosman

مایرز (1993) این افراد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلایی رفتار می‌کنند و در نظر دومونت و لارسن⁶⁶ (1989) احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می‌کنند و با اندیشدن به توانایی‌ها با استرس مقابله بیشتری می‌کنند و به عقیده دمبر و بروک⁶⁷ (1989) و سلیگمن⁶⁸ (1991) خوش‌بین هستند یعنی در رو به رویی با انجام کارها، انتظار موفقیت در آن کار را دارند و دینر و همکاران (1992) آنها را برون‌گرا دانسته و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمند ظاهر می‌شوند (37). همان‌گونه که بهبود شرایط بهداشتی و تغذیه‌ای می‌تواند به رشد جسمی مؤثر باشد بهبود شرایط محیطی نیز موجب رشد بیشتر هوش می‌شود (محیط غنی‌تر، هوش بیشتر). با ورزش و تحرک بدنی فرد در تماس و تعامل با دیگران قرار می‌گیرد که موجب کسب تجربه، تفکر و پرورش حواس از طریق رشد ذهنی و شناختی می‌گردد، افراد تربیت شده در محیط غنی از هم‌نو‌عانشان که در انزوای نسبی پرورش یافته‌اند سریع‌تر می‌آموزند. جعفری و عسگری 1381 در سال به این نتیجه رسیدند که ورزش باعث خودپنداری مثبت در ورزشکاران می‌گردد و با تصویر بدنی مثبت در ارتباط‌های سالم با دیگران شرکت 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

3-Domonet & Larsen

4- Dember & Brook

5- Seligman

گونگونی 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 (17).

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 میسیگان 23 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 سازمان‌های جهانی با محوریت سازمان ملل برای کارا کردن راه مشارکت اجتماعی و کم کردن فاصله‌های اجتماعی اهمیت ویژه‌ای یافته است. در اینجا شعار شهر شامب در مقابل شهر فاصل رواج می‌یابد. در شهر شامل شهروندان امکان می‌یابند 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 می‌شود، 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 مشترك طبقات و اقشار مختلف جامعه است. از طرفی امکان حضور، بروز، ارتباط و مشارکت افراد و گروههای مختلف اجتماع در يك جامعه فارغ از جایگاه اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و به دور از تبعیضات نژادی - دینی - قومی - جنسی می‌توانند مشارکت کنند، در دسترسی به امکانات ورزشی تفاوت‌های سنی و معلولیت‌های جسمی نیز منظور نمی‌شود.

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 يك منبع کار نگریسته شود، در حالیکه زنان تربیت‌کنندگان نسل آینده‌اند که نیازمند آموزش و جایگاه اجتماعی مناسب هستند. ایجاد زمینه‌های مناسب برای ورزش بانوان يك 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 تربیت‌بدنی و ورزش یونسکو در سال 1978 اشاره شود. یونسکو رویکرد ورزشی خود را بر اساس ارتقای ارتباط نزدیک‌تر بین 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. (34)

کاربرد ملاک‌های سنجیده‌شده ابراز وجود در ورزش

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

- 1- ابراز وجود کلی فرد 2- توانایی و قدرت گفتن نه (امتناع از درخواست) 3- بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی 4- برقراری روابط اجتماعی 5- ابراز احساسات مثبت 6- توانایی انتقاد سازنده 7- اختلاف عقیده داشتن با دیگران 8- ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی.

ابراز وجود:

بسیاری از مربیان خوب در طرح‌ریزی رهیافت‌ها، تدریس فنون عملی و آگاهی از جزئیات ورزش خود نابغه هستند. اما این مربیان تا نتوانند به‌گونه‌ای مؤثر دانش خود را منتقل کنند، مؤثر و موفق نخواهند بود. گفت‌وگویی مؤثر عبارت است از هنر و علم کمک به ورزشکاران تا درباره خود احساس خوبی داشته

باشند، خودپنداري ورزشكار را بالا ببرد، مهارتهاي ورزشي را بهگونه‌اي مؤثر ياد بدهد و احترام و وفاداري ورزشكار را به دست دهد.

اگر قرار باشد مربی مؤثر باشد باید درستكار باشد، تدافعي 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 متقابل داشته باشد. این روس از مسائل بالقوه بین شرکت‌کنندگان در تیم جلوگیری کرده یا دست‌کم به کمترین مقدار کاهش می‌دهد. (7)

امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)

فشار همسالان برای به مبارزه‌طلبیدن قوانین و همگام‌شدن با گروه، گاهی اوقات بر فرد فشار می‌آورد. یک نمونه خوب از این مورد فشار گروهی، استفاده از مواد مخدر غیرقانونی است. ورزشکاران می‌گویند که گروه‌های اجتماعی اغلب فرصت استفاده از موادمخدر را فراهم می‌سازند. همراه با نوشیدن الکل و در محیطی نسبتاً القاء‌کننده، اغواگری برای امتحان کردن موادمخدر بسیار زیاد است، اما ورزشکارانی که درباره نتایج استفاده از مواد مخدر و شکستن قواعد تیمی و قوانین هشدار داده شده باشند، بهانه‌ای برای امتناع از مواد مخدر را دارند، مانند: اگر مربی پی‌ببرد یا آزمایش مواد در من مثبت باشد، از تیم اخراج خواهم شد، این یک دلیل توجیه‌پذیر و حفظ آبروست برای گفتن «نه». (7)

بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی

مربی با تأیید عملکرد رقیبان بعد از بازی نه‌تنها کمبودهای خود را نمایان نمی‌سازد بلکه از آنها به منظور بهبود و پیشرفت‌های بیشتر در آینده استفاده

می‌کند و با استفاده از «سیاست‌باز» خود در برخوردها، احترام و صمیمیت خود را چندین برابر می‌سازد مثلاً اگر زمان برقراری ارتباط و پاسخگویی به نیازهای افراد تیم، واقعاً مناسب نباشد مربی می‌تواند 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 برقراری را تنظیم نماید، در اینجا سیاست دربار خود را صمیمانه ابراز داشته است. (7)

برقراری ارتباط اجتماعی

بهترین راه برای پرهیز از تدافعی جلوه دادن، حساسیت نشان دادن به چیزی است که بازیکن، والدین، دستیار، داور... می‌گویند. 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 می‌دهد که او در پاسخ به آنچه که دیگران می‌گویند با آنها شروع به گفتگو نماید. (Rosen feld و wilder 1990)

مربیان موفق دستیاران خود را به آغاز و حفظ تماس‌های شخصی نزدیک با بازیکنان تشویق می‌کنند. سلام کردن، لبخند زدن و یا دست تکان دادن موجب می‌شود تا آنها را شخصی خوب و با ملاحظه بنگرند فرصت گفتن کلمات دلگرم‌کننده و محبت‌آمیز را نسبت به اطرافیان از دیت نمی‌دهند (1983- Mechikoff , Kozar). مربیان دارای مهارتهای کلامی نسبتاً ضعیف می‌توانند به‌گونه غیر کلامی با تیم رابطه برقرار کنند و اثرهای روانی سودمند و نتایج عملکرد مطلوب به‌بار آورند، گاهی اوقات ارتباط غیرکلامی ممکن است در رسانیدن پیام حتی از کاربرد واژه‌ها مؤثرتر باشد و احساس آرامش، صمیمیت و ارزیابی واقع‌بینانه را از عملکرد القاء کنند (M arten s-1981).

بلانچارد و هرسي Hhersey ، B lanchard (1977) در پژوهشي مي‌گويند، رهبران مؤثر 1- اهداف گروه را ممکن مي‌سازند (رفتار هدف‌گرا) و 2- کنش متقابل مثبت در بين اعضاي گروه را آسان مي‌کنند.

ودرنظرکارون (1984) براي کمک به جلوگیری از درون‌گرایی و احساس انزوا تازه‌واردین به تیم بایستی، اعضاي رسمي تیم وظیفه معرفي بازیکنان جدید به هم‌تیمی‌هاي و آوردن آنها به تبادلات اجتماعي را برعهده گیرند (7) Carron

ابراز احساسات مثبت

میک اف و کوزار (1983) يك عنصر مهم در خشنودي بازیکن و موفقیت در عملکرد او را ، تأیید و تحسین تلاش و استعداد او مي‌دانند. مربیان موفق عملکرد ورزشي خوب را تحسین مي‌کنند. گینوت (1965) مي‌گوید تحسین عملکرد بجاي تحسین شخصیت به ورزشکار امکان مي‌دهد تا در اشتباه کردن احساس امنیت بیشتری کند و بدون ترس، خطرپذیری نماید و در این روش اعتماد به نفس او

افزایش مي‌یابد Ginot

به عقیده ویلیام و هکر (1982) تأیید تلاش ها، اعتماد به نفس بهینه شده و ورزشکار پذیراي بازخورد انتقادي براي بهینه کردن ضعف هاي خود مي‌شود Williams , Hacker . انشل تأیید شدن يك نیاز اجتماعي مي‌داند ، رهبران گروه و در حد کمتری اعضاي گروه، با ارائه بازخورد مثبت و در صورت نیاز اطلاعات آموزشی درباره برخی از جنبه هاي عملکرد تیم مانند نگرشي مثبت، تلاشي خوب، عملکرد هاي ماهرانه، انسجام گروهی را به گونه‌اي اندازه پذیر بهینه مي‌کند

برای داشتن يك تیم منسجم، استفاده درست از تحسین کلامی و غیرکلامی بویژه به سبب همکاری ویژه اعضای تیم در ایجاد خشنودی دوسره سودمند است. اسمیت و دیگران (Smite etal 1977) به منظور انتقاد سازنده به شیوه حساس اما مؤثر رویکرد ساندویچ را ارائه داد: 1- اظهار مثبت 2- بازخورد مثبت آینده‌گرا 3- يك تعریف.

بازیکن برای راحت شدن و خلاص شدن از حمله کلامی پیش‌بینی نشده، معمولاً از گوش‌دادن پرهیز می‌کند در واقع پیام نامطبوع را نمی‌گیرد، 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) نشان‌دهنده توجه بیشتر به گوینده و احساس تهدید کمتر و حساسیت نسبت به فرد است.

اندیشیدن درباره رویداد ناگوار شانس تکرار آن را افزایش می‌دهد، برای اینکه نگذاریم ورزشکار درباره اشتباه گذشته خود ببیند، مربی در موقع اظهار مثبت بایستی رفتارها و رهیافت‌هایی را توضیح دهد که ورزشکار برای اجراهای بعدی باید روی آنها کار کند. تعریف که در روان‌شناختی به آن اثر فعلی می‌گویند به این معنی است که اطلاعات تازه‌تر بهتر از اطلاعاتی که قبلاً ارائه شده‌اند، به یاد می‌ماند، بویژه زمانی که ورزشکار از مربی بازخورد سازنده می‌گیرد، پایان‌دادن این کنش متقابل به شکل مثبت مزایای زیر را دارد: 1- یادآوری اطلاعات را بهینه می‌سازد زیرا ما درون‌داده مثبت را بهتر از درون‌داده منفی به یاد می‌آوریم. 2- به اعتماد و وفاداری بیشتر نسبت به مربی و تیم می‌انجامد. 3- اعمالی که به درستی انجام شده‌اند را تقویت می‌کند زیرا ورزشکاران نیاز دارند، به یاد آورند که در کجا به خوبی عمل کرده‌اند. 4- به بازیکن کمک می‌کند تا

مهارتهای یادگیری را، زمانی که هیجانهای مربی مداخله می‌کنند از آنچه که شوک‌آور هستند، درک کند. (7)

توانایی انتقاد سازنده :

مربیان موفق در گفتگوی مؤثر رفتار را انتقاد می‌کنند نه شخصیت را، هایم گینوت 1965 Haim Ginott 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 1983 Mechikoff , Kozar 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 1969 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 غرق‌شدن است، زمان انتقاد کردن از او یا آموزش شنا به او نیست بلکه اکنون زمان یاری‌رسانیدن به اوست. پس به موقعیتی که پیش‌روی ورزشکار است توجه کنید و تصمیم بگیرید که از اینجا باید به کجا رفت. هرسی و بلانچارد 1977 (Hersey , Blanchard) به این نتیجه رسیدند که بازخورد سازنده درباره عملکرد، صمیمیت و ابراز ارادت و حساسیت به احساسهای دیگران برای بهینگی عملکرد ضروری‌اند. یک تیم کارآمد مرکب از اعضای مطمئن پذیرای بازخورد برای رفع خطاها و ضعف‌هاست. (7)

اختلاف عقیده داشتن با دیگران

انشل 1987 می‌گوید اگرچه سرمربی تصمیم نهایی را می‌گیرد اما استفاده از همه منابع موجود مانند دستیاران، ورزشکاران و... قبل از تصمیم به جمع‌آوری اطلاعات لازم برای تصمیم عاقلانه کمک می‌کند و باعث می‌شود دستیاران و همه اعضای تیم از آن حمایت کنند، فرد زمانی از عقاید دیگران استفاده می‌کند که از اختلاف عقیده داشتن با دیگران هراسی نداشته باشد. مربیان موفق در یک چیز مشترک هستند از آن جمله که تدافعی عمل نکرده و گوش‌دهنده خوبی می‌باشند و پذیرای عقاید دیگران هستند و از بازخورد درباره عملکرد خودشان استقبال می‌نمایند. (7)

ابراز وجود در موقعیت های خدماتی:

مربیانی که تصمیم می‌گیرند به تنهایی و با اتکالی به خود کار کنند با این گمان که همه پاسخ‌ها را دارند، خود را جدا از تیم می‌گذارند و از اعضای تیم حمایتی دریافت نمی‌کنند 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 1977 در نگره چرخه زندگی به منظور هماهنگ کردن رفتارهای مردم‌گرا 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 رهبری‌کردن 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. (7)

تحقیقات انجام شده در داخل کشور

خلجی (1367) 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 . (17)

گروه محققین (1368) گزارش کردند آموزش ابراز وجود روش مناسبی برای رفع مشکلات ارتباطی در افراد منفعل ، پرخاشگر و پرخاشگر منفعل می باشد و 70 % روانشناسان ایرانی آموزش ابراز وجود را برای مردم ایران ضروری می دانند و فقط 25 % آنها، آن را به میزان زیاد مورد استفاده قرار می دهند. (33)

حسین زاده دهنوی(1371) 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.(16)

رمضانی نژاد (1372) 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 دوگروه از نظر شاخص اجتماعی بودن و درون گرایی، تفاوت معنی داری مشاهده نشد.(23)

میرنصوری (1373) نتیجه گرفت، شخصیت ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی در نمود درون گرایی و برون گرایی تفاوت دارد ، ورزشکاران رشته های گروهی پرخاشگرترند. اعتماد به نفس و پرخاشگری ورزشکاران بالاتر و همچنین نوع ورزش در شکل گیری شخصیت مؤثر است.(39)

رمضانی (1373) 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 مهارتهای ارتباطی خود با دیگران و احقاق حقوق خود با مشکل مواجه بودند .(21)

بهرامی (1374-1375) 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.(9)

اهري هاشمي (1375) در بررسی خود اعلام داشت 1- بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در متغیر افسردگی و انحراف اجتماعی - روانی تفاوت معنی داری مشاهده شد. 2 - بین ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی، هیچ یک از مقیاس ها تفاوت معنی داری مشاهده نشد. (8)

جلالی سردرودی (1375-1376) در بررسی تاثیر ورزش بر مهارت های روانی - حرکتی و سازش اجتماعی بیان کرد، بین مهارتهای روانی - حرکتی و سازش اجتماعی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری بدست آورد. (14)

احمدی (1375-1376) نتیجه گرفت، اثر بخشی بازی درمانی بر پرخاشگری آشکار کلامی محدود و بر پرخاشگری آشکار غیرکلامی تایید، بر پرخاشگری پنهان کلامی و غیرکلامی (پرخاشگری منفعلانه) و افزایش رفتارهای سازش یافته نیز مورد تایید قرار گرفت. (3)

جلالی (1376) 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. (13)

نیک نژاد (1376-1377) در مورد 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 درمان ماندنشان

می شود از این رو داشتن انتظار رقابتی یکسان از طبقات مختلف جامعه واقع بینانه نیست. (41)

محامد (1377) 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 درگروه گواه یا عادی عملکرد تحصیلی بهتری مشاهده شد ، بین گروه های مختلف از لحاظ وضعیت اجتماعی اقتصادی تفاوت معناداری وجود نداشت . (35)

رضویه (1378) دربررسی 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 . (20)

توکل و مظفری (1379) 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 . (12)

هرمزی نژاد (1379) در پژوهش خود گزارش نمود بین متغیرهای عزت نفس و کمال گرایی با ابراز وجود رابطه معناداری وجود دارد . (42)

در تحقیقی به راهنمایی شهنی بیلاق و نیسی (1380) 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. (25)

محمدی فر و یزدانی (1381) 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. (37)

اداره کل زندان های استان خوزستان (1382) 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. (4)

تحقیقات انجام شده در خارج کشور

بوت و اسپرلینگ⁶⁹ (1942 و 1958) 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. (22)

انشل⁷⁰ گزارش کرد مقایسه زنان ورزشکار و غیرورزشکار در بازی های پن امریکن 1959 نشان داده است، زنان ورزشکار نمره های نسبتاً بالاتری در ارتباط برقرار کردن با دیگران، بدست آوردند. (7)

در پژوهشی سالتر⁷¹ (1949) آموزش بیان احساسات، صحبت کردن توام با حرکات بدنی، ابراز نظر مخالف... را برای رفع عدم قاطعیت معرفی کرد (21).

لوشن⁷² (1963) 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. (7)

در پژوهش های دهه های 1960 و 1970 میلادی در آمریکا معلوم شده است که مشارکت در فعالیتهای ورزشی با محافظه کاری سیاسی و همنوایی با نظامهای هنجاری اجتماعی ارتباط مستقیم دارد. (24)

2-Anshel

3-Salter

4-Loushen

گامیل⁷³ (1964) در مقایسه ویژگی های شخصیتی رشته های تیمی و غیر تیمی به این نتیجه رسید ورزشکاران انفرادی خود کفاتر ، کم اضطراب تر ، درون گراتر و از نظر روانی آرام تر هستند. (22)

اسلاشر⁷⁴ (1964) گزارش نمود بین ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی از نظر ویژگی های شخصیتی تفاوت معناداری وجود ندارد. (22)

پیترسون⁷⁵ و همکاران (1967) در بررسی تفاوت های شخصیتی ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی اعلام داشت ، زنان ورزشکار در رشته های انفرادی برتری جویی ، درون گرایی و خودکفایی بیشتری از زنان ورزشکار رشته های تیمی بدست آوردند. (22)

کرول⁷⁶ و همکاران (1967) 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. (22)

سینگر⁷⁷ (1969) گزارش نمود ورزشکاران رشته های انفرادی در عامل اعتماد به نفس و رشته های تیمی در عامل دستپاچگی و عجله امتیاز بالاتری گرفتند. (22)

1-Gamil

2-slasher

3-Peterson

4 -Krol

5-Singer

گاراری ، اسچینفلد⁷⁸ (1970) اعلام نمود نیازهای ادراک شده مردان و زنان در ورزش به طور معنی داری باهم تفاوت داشتند ، نیازهای زنان امنیت گرایي ، انفعالی ، تدافعی ، زیردست و بی تحرک بودن و برای مردان تقلای بدنی شدید ، خشونت ، پیشرفت ، فعالیت حرکتی ، استقلال و تسلط طلبی بدست آمد. (22)

ولپه⁷⁹ (1970) 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. (21)

لازاروس⁸⁰ (1971) ضمن توضیح تکنیک های متعدد به بررسی روشهای از بین بردن عدم قاطعیت پرداخته است درنتیج او ابراز وجود روشی برای احقاق حق است و با آن می توان روابط نامتناسب افراد را اصلاح کرد. (21)

زیلمن⁸¹ (1972) 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. (7)

6-Schein feld , Garari

7-Wolpe

8-Lazarous

9-Zillman

برياني و ترور⁸² (1974) در بررسي نمونه دانشجويان ، گزارش کرد که 9 % آنها مشکلات اجتنابي در موقعيت هاي اجتماعي داشته اند. (21)

فرا تزك⁸³ (1975) با مطالعه روي صفات شخصيتي ورزشكاران برتر و متوسط دانشگاهي نتيجه گرفت مردان ماهر و برتر : خود كفاتر و حساس تر هستند و اطمينان بيشتري به خود دارند. (55)

نيال ، توتکو⁸⁴ (1975) مقايسه ويژگيهاي شخصيتي زنان و مردان ورزشكار : زنان از نشان دادن عواطف خود ترسي ندارند بنا بر اين فشار ناشي از ورزش با شدت كم تري مانع عملکرد ورزشي آنان مي شود و همچنين احساس هاي خود را بيشتري از مردان براي ديگران ابراز مي کنند و اين عادت فشار را در آنها کاهش مي دهد زيرا خود پنداري آنها با شکست يا موفقيت ورزشي منحرف نمي شود ، به هر حال آنها براي رسيدن به سطح ورزشكاري تجربه نسبتاً خوبي براي غلبه بر موانع داشته اند. (7)

شاو⁸⁵ (1976) گزارش کرد ترس اجتماعي و بي کفائتي اجتماعي مشکلات مربوط به مردان هستند در تحقيق او 61 % مبتلايان مرد و 60 % موارد شروع آن حدود 20 سالگي بوده است. (21)

بلانچارد ، هرسي⁸⁶ (1977) دربررسي ويژگيهاي رهبران موثر در ورزش گزارش نمود دادن فرصت رهبري به اعضاي تيم منجر به مسئوليت پذيري ،

Bryant , Trower 1-

2-Fratzak

3-Neal , Tutko

4-Shaw

خود انگیزختگی ، وفاداری به اهداف تیم شده و کنش متقابل مثبت بین اعضای گروه را آسان می کند. (7)

شاو (1977) 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 برونگراتر و مستقل تر بوده اند. (22)

منشور بین المللی تربیت بدنی و ورزش یونسکو در سال (1978) 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 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 براینده این خواسته ها و اهداف نیکو ، شمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیکتر شوند و بهتر زندگی کنند. (34)

بلك برن ، گرین برگ⁸⁷ (1978) 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 ، 6 ماه تا یکسال برای تعدیل استیل

5-Blanchard , Hersey

6-Blackburn GL ,Green berg I

زندگی مورد استفاده قرار گرفتند و در اکثر بیماران تا 18 کیلوگرم کاهش وزن و بیش از 2 سال نگهداری آن حاصل شد.. (47)

سیلوا⁸⁸ (1979) 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. (7)

هالی و ترور⁸⁹ (1980) 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. (21)

ریان⁹⁰ (1980) در مقایسه نوع انگیزش در زنان و مردان ورزشکار اعلام داشت مردان از لحاظ بیرونی انگیزه 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. (7)

ریز ، جل اسما⁹¹ (1980) 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. (7)

1- Silva

2- Trower , Holly

3- Ryan

4- Reis , Jelsma

راسل⁹² (1981) در پژوهشی اعلام نمود ، تماشاگران بعد از دیدن بازی خشن نمره های بالاتری در پرخاشگری و برانگیختگی عاطفی گرفتند. (7)

هیندی⁹³ و همکاران او (1982) در بررسی ویژگیهای خلقی 3-4 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 که هر جنس و هر گروه از خواهران و برادران را بصورت جداگانه بررسی کرده اند. (57)

کراتی⁹⁴ (1983) مربیانی که نسبت به ورزشکاران زن خصومت نشان می دهند به شیوه ای عمل می کنند که مغایر نیازهای آنان در ورزش است. (7)

مکیگ اف ، کوزار⁹⁵ (1983) 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. (7)

5-Rusel

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

7- Cratty

8- Meckik off , Kozar

فلوزي⁹⁶ و همكاران او (1983) يك رويکرد رواني جامع به منظور درمان چاقی را ارائه دادند که بدلیل طبیعت پیچیده این بیماری درمان های پزشکی و روانی بایستی توأماً 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 ابزار وجود و مهارت های ارتباط بین فردی و آگاهی نسبت به مسایل تغذیه ای به منظور درمان روانی استفاده می گردد. (54)

روک⁹⁷ (1984) دانشجویان گوشه گیر مشکلاتی در زمینه های توصیف خود شرکت در گروهها ، لذت بردن از حضور در اماکن شادی بخش ، ابزار خود و انجام کارهای مهم اجتماعی دارند. (21)

کارون⁹⁸ (1984) ویدمیگر⁹⁹ و دیگران (1985) 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. (7)

میلر لایت¹⁰⁰ (1985) در نتایج خود در گزارش بنیاد ورزش های زنان اعلام کرد ، عزت نفس بالاتری در زنانی مشاهده شد که در کودکی ورزش می کردند. (7)

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

2- Rook

3- Carron

4- Widmiger

5- Miller Lite

فاریز اریپی¹⁰¹ (1985) 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. (53)

ماگنو وفلتز¹⁰² (1985) 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. (7)

ورنان¹⁰³ (1986) 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. (7)

مارلین لودن¹⁰⁴ (1986) در بررسی خود اظهار کرد بسیاری از زنان موفق در زمینه تجارت در جوانی شان به ورزش هایی می پرداختند. (7)

کومار¹⁰⁵ (1986) در مقایسه ویژگی های شخصیتی ورزشکاران انفرادی و تیمی و غیرورزشکاران به این نتیجه رسید که ورزشکاران دارای ساختار شخصیت متفاوت هستند. (21)

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

7-Magno , Feltz

8-Vrennan

9-Marilyn Loden

1- Kumar

انشل¹⁰⁶ (1987) بررسی کرد مربیان موفق در گفتگویی 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. (7)

هاینس اس ، گروز دی ال¹⁰⁷ (1989) 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 تکامل احترام به خود مثبت و چگونگی مواجه شدن با انواع متنوعی از شرکت کنندگان می باشد. (58)

روزن فلد ، ویلدر¹⁰⁸ (1990) 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. (7)

هیلگارد¹⁰⁹ (1991) 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. (4)

2-Anshel

3-Hines S , Groves DL

4-Rosen feld , Wilder

5-Hilgard

گیل¹¹⁰ (1992) بیان نمود زنان دارای انگیزش بالا در فعالیتهای متضمن پیشرفت افرادی هستند که در ورزش رقابتی شرکت و در آن پایداری می کنند.
(7)

جنکینز و کارنز¹¹¹ (1992) اعلام داشتند مجموعه هیجانات نگرشها و رفتارهای ابراز وجود ممکن است تحت تاثیر متغیرهای فرهنگی قرارگیرد به همین دلیل برای روشن کردن عوامل و متغیرهای بین فرهنگ، تحقیقات خاص فرهنگی لازم است. (21)

کامینگز ان¹¹² (1992) 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. (49)

هورن¹¹³ (1992) 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 داشتند. (7)

جمتون و پاول¹¹⁴ (1993) نقش وضعیت و حرکات بدنی را در ابراز عواطف مثبت و منفی مورد بررسی قرار دادند و به تعامل معنی داری دست یافتند. (21)

6- Gill

7- Jenkins , Karens

8-Cummings N

9- Horn

1-Jemton & Paul

آشفورد بي ، بيدل اس ، گوداز ام¹¹⁵ (1993) 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. (44)

بیکروفت¹¹⁶ (1993) 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 8 هفته بدست آمد. (46)

دالاس و همکاران¹¹⁷ (1993) با مطالعه روی کودکان فلج مغزی و تاثیر بستگان درجه يك آنها و اثر روی سختی ناتوانایی- سن – ترتیب تولد پرداخت و نتیجه گرفت این کودکان غیر فعال و فاقد ابراز وجود بودند و زمانیکه 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. (50)

2-Ashford B & Biddle S & Goudas M

3-Becroft PC

4-Dallas E , Stevenson J , Mc Gurk H

موراسکي و همکاران¹¹⁸ (1995) با بررسی ترتیب تولد و مهارت هاي ارتباطي در دانشجویان گزارش کرد که ارتباط میان ترتیب تولد و انتقال فکر و یکدلي و رفتارهاي قاطعانه را در ارتباطات بين فردي نشان مي دهد به طوري که ارتباط معني داري بين فرزند اول و سه مورد بالا وجود ندارد و در فرزند دوم بصورت معني داري پايين تر بود. (64)

ویسر ام و همکاران¹¹⁹ (1995) در بررسی ابعاد رواني ورزشهاي رزمي نتیجه گرفت از طریق انجام فعالیت فیزیکی و تجارب گروهی و آموزش آرام سازي ، تمرکز ، ابراز وجود و رهبري و صداقت در ارتباطات مخصوصا در افراد با سابقه بیماری هاي ذهني و عصبي افزایش یافت. (78)

بویل، ویواین¹²⁰ (1996) در پژوهشی به این نتیجه رسید که افسردگی و ارتباط هاي ناسازگار بیشتر و ابراز وجود و توانایی حل مشکل کمتر در مردان با خصومت ویژه همسرانشان دیده شد. (48)

میلز¹²¹ (1996) اثرات موسیقي بر رفتارهاي ابرازي در طول ورزش را مطالعه کرد و اعلام کرد تعداد رفتارهاي ابرازي هنگامی که دانش آموزان با موزیک سریع ورزش مي کردند بیشتر شد. (65)

5-Murawski MM & Miederhoff P & Rule W

6-Weiser M & Kutz I & Kutz SJ & Weiser D

7-Boyle DJ , Vivian D

8- Mills BD

توانجی¹²² (2001) در مطالعه ای تغییر در ابراز وجود زنان امریکا از سال 1931 تا 1993 را این گونه نشان داد که زنان دبیرستانی و دانشگاهی در ابراز وجود از 1931 تا 1945 افزایش و از 1946 تا 1967 کاهش و از 1968 تا 1993 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، تأیید 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. (75)

ریوا¹²³ (2001) با مطالعه ای 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 مجازی 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 توأم بودن پیشرفت قابل توجهی را نشان دادند. (70)

نیوفلدو همکاران¹²⁴ (2002) نشان می دهند که راههای بهبود سلامتی در بیماران مبتلا به اختلالات جنسی بایستی با آموزش سلامتی جنسی شامل توسعه

1- Twenge JM

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

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

مهارت های ارتباطی موثر در افراد ، مهارت تصمیم گیری ، افزایش رفتارهای قاطعانه و توانایی نه گفتن و ایجاد راه های ارتباطی سالم باشد. (67)

والای تیز ار¹²⁵ (2002) 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. (76)

کروگر ار بی¹²⁶ (2002) 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. (60)

مارتین ، بت چاوا¹²⁷ (2003) 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. (63)

4- Valaitis R

5- Krueger RB , Kaplan MS

6- Martin D & Bat chava Y

سالگیوئرو¹²⁸ و همکاران (2004) 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 1- سلامتی 2- ارتباط موثر و موفق با دیگران 3- مهارت های رقابتی 4- پیوستگی 5- مقام در اولویت هستند و جنسیت و سن سطح تجربه و تخصص تاثیر مهمی ندارند. (71)

دیوید¹²⁹ و همکاران (2004) 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. (51)

دیوراستون ام، گرین کی¹³⁰ (2004) در مورد چگونگی تجویز برنامه ورزشی برای بیشترین تاثیر در تمام طول عمر عنوان کرد دلیل و راه شرکت مادام العمر افراد در ورزش تمرکز بر تغییر انگیزش و رفتار به سوی رضایتمندی و لذت از طریق تکامل مهارت های ارتباطی افراد است. (73)

یوشی مورا اچ¹³¹ (2005) ارتباط بین نوع رهبری و ابراز وجود اعضاء درکلوپ 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

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

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

3-Thurston M & Green K

4-Yoshimura H

همبستگی بین اعضاء، بصورت سخت کوشانه و با رضایت، در فعالیت های کلوپ شرکت نمی کردند. (80)

رئو ام و فرنز تی¹³² (2005) 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. (69)

ایندرسن و دای ویوز¹³³ (2005) در پژوهشی نشان داد پسران 11-13 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. (52)

سگال¹³⁴ (2005) 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. (72)

5-Rew M & Ferns T

6-Endresen IM & Diweus D

7-Segal DL

گروور¹³⁵ (2005) 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. (56)

تیمینس و مکابی¹³⁶ (2005) 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. (74)

پیت ساووز¹³⁷ و همکاران (2005) 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

1- Grover SM

2- Timmins F & Mc Cabe C

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

سیگار نمی کشیدند و علاقمند به رژیم غذایی سالم بوده ، نشانه های تنش و افسردگی کمتری را داشتند. (68)

نسر¹³⁸ (2005) 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. (66)

ویلسون¹³⁹ و همکاران (2005) با مقایسه 21 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. (79)

باری تایگای¹⁴⁰ (2005) تاثیر ورزش به روی سلامت ذهنی : افزایش ترشحات غده هیپوفیز و اندورفین ها مانع افسردگی و استرس شده و يك حس کنترل بر بدن و زندگی را بدست می دهد ، توسعه ابراز وجود و کمک به فرد در تغییر الگوهای فکری و کاهش تنش و عصبانیت ، گيجي و خستگی از نتایج 5

4- Nespor K

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

6- Barry Tigay

ساله تحقیق مور در دانشگاه داک Duke بود، برای رسیدن به این نتایج 20 تا 30 دقیقه تمرینات هوازی بیشترین تاثیر را داشتند. (45)

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از پژوهش‌های انجام گرفته

ابراز وجود روشی جهت احقاق حقوق افراد در ارتباطات بین‌فردی و اجتماعی است، فقدان آن با مشکلات روانی همچون انفعال- پرخاشگری- پرخاشگری منفعل- اضطراب- افسردگی- تنش و استرس و از طرفی وجود آن با عزت‌نفس، کمال‌گرایی، 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 می‌گردد. 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 اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس و احترام به خود بالایی در ورزشکاران گزارش شده است حتی خشونت به دلیل ایجاد سیکل معیوب برانگیختگی- ضعیف‌شدن عملکرد در ورزشکاران سطوح بالا مشاهده نشده است.

مربیان موفق در گفتگوی مؤثر نیز از قدرت نه‌گفتن- انتقاد سازنده- ابراز احساسات مثبت- بیان و ابراز محدودیت‌های شخصیتی (شخصی) در موقع لزوم- ارائه رفتار منطقی در موقع اختلاف عقیده‌داشتن با دیگران و ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی، در برقراری ارتباط صمیمانه با اعضای تیم‌هایشان استفاده نموده‌اند. انتقال این تکنیکها به شرکت‌کنندگان در ورزش مخصوصا ورزشکاران که حتی از علائم غیر کلامی مربی سرم‌پذیری 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 مؤثر 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 مؤثر 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 مخصوصا 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 و 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 1978 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 يك پس آزمون مقایسه نماید .

جامعه و نمونه آماری و روش نمونه برداری

جامعه آماری در این پژوهش شامل 10238 دانشجوی دختر می باشد که در سال 1384 در رشته های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد به تحصیل اشتغال داشتند . نمونه آماری پژوهش 380 نفر است که با استفاده از جدول حجم نمونه آماری کرجسی و مورگان تعیین شده است . نمونه آماری دختران غیرورزشکار 300 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 83-84 به مسابقات خارج از دانشگاه اعزام شده اند.

متغیرهای پژوهش

الف (متغیرهای مستقل :

1- دختران ورزشکار و غیر ورزشکار با دامنه سنی 18 تا 30 سال

ب (متغیرهای وابسته :

1- 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 ، 2- میزان ابراز وجود با توجه به وضعیت تاهل

3- 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 رضایی بروی دانشجویان با قاطعیت کم مورد استفاده قرار گرفته و

پایایی پرسشنامه در روش پس آزمون حدود 81 % می باشد ، در این پژوهش روایی با انجام یک پیش آزمون بروی 30 نفر از ورزشکاران و غیر ورزشکاران و آزمون آلفا کرونباخ بالای 80 % بست آمده است .

این پرسشنامه شامل 40 سؤال می باشد هر سؤال بیان یک موقعیت است که آزمودنی بایستی پاسخ (1-5) خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد این پرسشنامه توسط فارنهام و هندرسون 1984 ، الکساندرار ، ریچ و هارود . ای اسپرودر ، راکوس . ا . ریچارد 1991 جهت اندازه گیری متغیرهای مستقل تایید و مورد استفاده قرار گرفت .

قابل ذکر است که سؤالات پرسشنامه 7 موقعیت شامل : امتناع از درخواست یا قدرت نه گفتن (در سؤالات 1 ، 4 ، 6 ، 11 ، 27 ، 35) - بیان و ابراز محدودیت های شخصی (5 ، 7 ، 10 ، 19 ، 34 ، 39 شروع برقراری ارتباط اجتماعی (12 ، 15 ، 17 ، 18 ، 29) - ابراز احساسات مثبت (2 ، 16 ، 22 ، 28 ، 30 ، 37) - انتقاد کردن (14 ، 23 ، 31 ، 32 ، 38) - اختلاف عقیده داشتن با دیگران (8 ، 21 ، 24 ، 26 ، 33 ، 40) - میزان ابراز وجود در موقعیت های خدماتی (3 ، 9 ، 13 ، 20 ، 25 ، 36) 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 5 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 درگروه های مستقل و همچنین آزمون تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شده است .

شرکت در ورزش و تاثیر آن بر باورها ، نگرش ها ، تشکل 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 1950 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 . (24)

زیر بنای نظری پژوهش

در دیدگاه روانکاوی فروید¹⁴¹ ضمن بررسی مراحل شکل گیری شخصیت انسان از فعل پذیری و حالت انفعالی بحث کرده است او می گوید 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 بعدا فرد سعی می کند همیشه

1- Freud

دیگران را از خود راضی نگه‌دارد و در خود احساس حقارت می‌کند چون از خود اراده‌ای ندارد و در دیگری فرد سلطه‌جو 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.

اریکسون¹⁴² 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.

رویکرد شناختی، ترس از روابط اجتماعی را ناشی از پندارها و افکاری می‌داند که بر انسان حاکم می‌باشد. (21)

مبانی نظری پژوهش

ابراز وجود و کاربرد آن

آموزش ابراز وجود روشی است برای رفع اضطراب هایی که از روابط متقابل اجتماعی ناشی شده‌اند. افرادی که به علت عدم مهارت های مهم بین فردی و اجتماعی نمی‌توانند احساسات و خواسته های 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 مهارت های 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 می‌کند از معلم بپرسد ممکن است هرگز نتواند به تقویتی که از طرف معلم در زمینه طرح سوالات جالب ارائه می‌شود. دست یابد و یا مردی که نمی‌تواند 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 می‌کند تا مهارت هایی را در زمینه ابراز حقوقشان کسب کنند، بدون اینکه به دیگران آسیبی وارد نمایند. به افراد آموزش می‌دهند تا باور کنند که می‌توانند در اهدافشان پیشرفت نمایند و می‌توانند احساسات درونی‌شان 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 می‌کنند که اگر افراد انسانی مجموعه‌ای از مهارت‌ها را فراگیرند، می‌توانند نیازهای اساسی خودشان را ارضاء نمایند. به عبارتی دیگر از طریق فراگیری مهارت‌ها، شخص قادر می‌شود اهدافی را رشد دهد که چنین اهدافی راه رسیدن به ارضای نیازها را ممکن می‌سازد. بنابراین مشکل بسیاری از افراد آن نیست که فاقد اهدافی در زندگیشان می‌باشند، بلکه آنها نمی‌دانند چگونه باید به اهدافشان برسند.

نظریه آموزش ابراز وجود نخستین بار توسط آندریو سالتر¹⁴³ (1949) 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 دیگر بیشتر به حالت تورویتیک 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 می‌کرد 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 اشتیاق‌آور 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

1- Andrew Salter

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 لازاروس¹⁴⁴ 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 به‌دست 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 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 هیجانانشان 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 پایداری شدنشان. (28)

پیش‌فرض‌های بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابزار وجود

در سال‌های اخیر شیوه‌های متفاوتی از آموزش ابزار 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.

1- Wolpe & Lazarus

1- مهارت ها

اولین و مهمترین پیش فرض 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 تلاش هایشان 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 مهارت هایی برای رویارویی با موقعیت های روزانه محیطی مورد نیاز. فراگیری این مهارتها نه تنها تقویت لازم را برای ایجاد رفتار سازگارانۀ فراهم می‌کند، بلکه این عقیده را در شخص به وجود می‌آورد که وقایع قابل کنترل‌اند. (28)

2- مفهوم خود

دومین پیش‌فرض 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 موقعیت ها و شکست هاست، در این صورت تعداد کمی از موقعیت ها (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 می‌آید 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 می‌شود به اینکه بگوید: «من می‌توانم آن کار را انجام دهم»، «من می‌توانم موفق شوم»، «من قادرم به خوبی در جمع ظاهر شوم» و جملاتی از این قبیل. سومین پیش‌فرضی که طرفداران آموزش ابراز وجود مطرح می‌کنند عبارت است از اینکه وقتی ناتوانی در کنترل وقایع محیطی وجود داشته باشد، وجود آسیب‌ها (همچون اضطراب، افسردگی و کمرویی و حقارت) اغلب طبیعی و قابل پیش‌بینی است.

بسیاری از طرفداران این نظریه مفاهیمی مطرح می‌کنند که مشابه مفاهیم سلینگمن¹⁴⁵ درباره درماندگی آموخته شده است. آنها نداشتن ابراز وجود را کم و بیش معادل درمانده شده می‌دانند. نتیجتاً آموزش ابراز وجود به طرف یاد دادن مهارت‌هایی سوق داده می‌شود که افراد را در کنترل وقایع زندگیشان یاری رساند. به افرادی که از آسیب‌های مخصوصی (همچون کمرویی) رنج می‌برند آموزش داده می‌شود تا بتوانند نیازهای مخصوص خویش را ارضا نمایند و بدین وسیله نشانه‌های آسیب‌شناسی در آنها برطرف می‌شود. (28)

شخصیت

1- Seligman

طرفداران آموزش ابراز وجود عقیده دارند که آموزش ابراز وجود، يك 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 يك 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 يك 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. (28)

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 شیوه های تربیتی خانواده ها و نحوه عملکرد دست اندرکاران 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 اولیه شان 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.

معمولاً افرادی از روش‌های آموزش ابراز وجود سود می‌برند که مایلند در روابط اجتماعی، احساس اضطراب و محرومیت و بازداری را از بین ببرند. هدف اصلی این آموزش‌ها در اکثر موارد کمک به مراجعان در ابراز حالت‌ها، تمایلات و افکاری است که قبلاً 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 دائماً 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 قبلاً 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 سلیگمن 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. نشانه‌هایی 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 نمی‌تواند به طور صادقانه و دوستانه با دیگران رفتار کند. یک ویژگی متداول در میان افراد تنها آن است که آنها در خودشان می‌مانند، آنها در اینکه چرا به یک مهمانی نمی‌روند یا در یک شام و نوشیدن چای با دیگران شرکت نمی‌کنند، عذر می‌خواهند. شخص تنها، اغلب احساس می‌کند که دیگران او را دوست ندارند، بنابراین او از بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی که ممکن است فرصت‌هایی را برای ایجاد دوستی‌ها فراهم کند، اجتناب می‌کند. گاهی اوقات شخص تنها از صحبت کردن با افراد دیگر خودداری می‌نماید زیرا می‌ترسد که با سخنان آنها را برنجانند 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 می‌کنند و شخص تنها تاییدی بر این نظرش به دست می‌آورد که دیگران او را دوست ندارند و بدین ترتیب دور (سیکل) عملکرد بد و خود مغلوبی ادامه می‌یابد.

چنین فرض می‌شود که در جریان آموزش ابراز وجود فرد برخی از اصول انتزاعی را فرا می‌گیرد. اصولی که بر ادراک او از جهان خود اثر می‌گذارد.

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 می‌دهد و به آنها یاد می‌دهد، 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 بی‌جرآتی 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 پایینی 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. (28)

عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران

2- فاصله طبقاتی 2- عدم امکانات خود مطرح شدن 3- 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 1354 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 زیادتیر 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.(33)

بررسی روابط اجتماعی :

امری¹⁴⁶ (1367) 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 آیزند. (2)

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 و هم مربوط به ارتباط هر فرد با گروه ها می باشد. ما نه تنها احتیاج داریم که بدانیم چگونه باید در مسائل ملی و بین المللی با افراد

1- E.Emery

همکاری کنیم بلکه نیازمندیم که بدانیم چگونه باید فرد با فرد دیگر رابطه سالم و صمیمی داشته باشد

آدلر¹⁴⁷ نیز اعتقاد دارد که بین بهداشت روانی و شرکت در امور اجتماعی ارتباط زیادی وجود دارد.

سالیوان¹⁴⁸ (1365) 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 (15).

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 دانیایی 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 راجرز¹⁴⁹ می گوید : هنگامی که فرد آزادانه عمل کند، واکنش های او حقیقت داشته و ممکن است مثبت، پیشرو و آموزنده باشد (31) . يك انسان کامل حقيقي همواره در حال تعادل بين حالات دروني و عكس العمل هاي بيروني است يعني ظاهر و باطن وي با هم موازنه دارند و به عبارتي

1- Adler

2- Sullivan

3- Rogers

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 يك ارتباط انسانی قرارگیرد . ارتباط های انسانی یعنی پیوند بین افراد ، پیوندی از صمیم قلب که در پی شراکت غم و شادی است (10) .

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 يك ارتباط صادقانه ریخته شود، انسانها می توانند با اطمینان خاطر و اعصابی آرام به روابط شان با یکدیگر ادامه دهند. اگر در يك 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.

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. (30)

پاول¹⁵⁰ (1365) 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 يك ارتباط ناسالم برقرار می شود فرد نه

شناختي از احساسات خود دارد و نه شناختي از احساسات ديگران . به همين دليل نمي تواند بطور صحيح ، سالم و صادقانه عقیده اش را ابراز نموده و خود را به ديگران بشناساند و نيز عقیده ديگري را بفهمد و او را درك كند، بنا بر اين فرد از ارتباط اجتماعي برقرار شده به هدف خود نرسيده و ناراحتي هائيش تشديد مي شود لذا آن چنان رفتار مي كند كه ارتباط اجتماعي را به سمت ناسالم شدن سوق مي دهد. در اين ارتباط است كه صداقت و حقيقت كه مهمترين لازمه تكامل انسان ها هستند ديده نمي شود و انسان از بيان صحيح عقیده و فكر خود عاجز مي شود و به شيوه هاي غير سالم و غير صادقانه سعي مي كند تا به اهداف خود جامه عمل بپوشاند.

در چنين وضعيتي ارتباط هاي اجتماعي ، باز چيه افراد براي بيان خواسته ها و رسيدن به اهدافشان مي شود (10).

بنابه عقیده فرجاد (1363) به همين دليل است كه مشاهده مي كنيم علي رغم پيشرفت علمي و صنعتي جوامع امروزي ارتباط هاي انساني فراموش شده اند و سرکشي ، عصيان ، كلاهبرداری ، سرقت ، آدم کشي و... با شدت و بي رحمي هرچه بيشتر پديدار مي گردد و مردم اينگونه جوامع را وحشتزده و هراسناك مي نمايند تا حدي كه همه از هم مي ترسند و يا به هم اعتماد ندارند و به همين دليل است كه انسان امروزي نسبت به خود و ديگران بدبين شده و در اعماق قلب خود به طبيعت بشر اعتمادي ندارد. آنچنان كه در نظر وي ارتباط با ساير افراد بشر براي دو منظور كنترل كردن و كنترل شدن است .

انسان امروز، هوشيارانه يا بطور نيمه آگاهانه تمام حيله هاي دروغين را از گهواره تا گور بكار مي برد تا حيات طبيعي و واقعي خود را پنهان سازد در حقيقت تصور مي كند كه هر چه كامل تر و بي عيب تر جلوه كند 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. (26)

پرلز¹⁵¹ (1947) 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 می‌شود. بر اثر این ارتباط‌های ناسالم، رابطه خویشتن سازانه از میان می‌رود و فرد نمی‌تواند خود را با دیگران در یک ارتباط نزدیک ببیند و در نتیجه برای ارتباط با دیگران از راه‌های ناسالمی نظیر پرخاشگری انفعال و انفعال – پرخاشگری استفاده می‌نماید. این امر نه تنها عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد بلکه زبان نیز که به قول جاکب سون¹⁵² (1972) مرکب از

1- Perls

1- Jakobson

زندگی روانی و ارتباطی نوع انسان است ، به شکل ناسالمی مورد استفاده قرار می گیرد (26).

خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط های اجتماعی :

خدیوی (1367) می نویسد : دانشمندان زیادی پرخاشگری را زائیده ضعف ارتباط های انسانی دانسته اند مثلا مزلو¹⁵³ 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 گرسنگی ، کمبود عواطف ، کمبود ارتباط با دیگران ضعف ارضای جنسی و پذیرفته نشدن از طرف دیگران است (18).

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 (26).

خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های اجتماعی :

اسمیت¹⁵⁴ (1366) 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 موقتاً راضی کنند (5).

به عقیده هورنی¹⁵⁵ (1351) این گروه از افراد دارای صفات و خصوصیات هستند که الزاماً 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

3- Smith

1- Horney

مطابق دلخواه آنها گردد احتیاج شدیدی به جلب محبت و تایید و تصویب دیگران پیدا می‌کند. خود را به قوی‌ترین فرد محیط وابسته کرده و از او می‌خواهند که مسئولیت خوب و بد زندگی‌شان را برعهده گیرد و توقعات آنها را برآورده نماید. (43)

همچنین احتیاج مبرم دارند که از هر لحاظ انسانی دوست داشته‌اند، خواستنی، مورد پسند، مقبول و محبوب جلوه کنند. دیگران آنها را احترام کنند رفتارشان را بپسندند و تایید و تمجیدشان نمایند. همه کس به آنها احتیاج داشته باشد، به نظر همه مردم (به خصوص یک شخص معین) برآورده 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 می‌نمایند. اینگونه اشخاص، قضاوت نهایی در مورد افکار احساسات و رفتارشان را به عهده دیگران می‌گذارند 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 می‌کنند، این‌گونه افراد به کرات مورد اجحاف و استثمار دیگران قرار می‌گیرند و اعتراض نمی‌کنند (2).

با وجود اینکه به علت تعددی و اجحاف دیگران، احساس عناد و خصومت شدیدی در آنها ایجاد می‌شود جز در مواقعی که دچار طغیان و آشفتگی روانی گردند، عناد خود را ابراز نمی‌دارند و آن را مثل آتش زیر خاکستر پنهان می‌کنند. ساختمان روانی‌شان 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 می‌توان 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 مالتز¹⁵⁶ (1364) 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 (43).

1- Maltz

مالتز¹⁵⁷ (1364) 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 توانایی‌های 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. (36)

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 دائماً 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 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 برانندگی 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 توییح، 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 يك 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

امكانات خود بنمايد و آنها را بكار اندازد بنابر اين همه كس را از خود برتر فرض مي كند مي گويد كه همه جذاب تر، با هوش تر، باسواد تر و بطور كلي با ارزش تر از من هستند. به خصوص در حضور افراد پرخاشگر و سلطه جو اين احساس بي ارزش چندين برابر مي گردد. خلاصه اينكه فرد منفعل مي كوشد تا همه چيز خود را كمتر از ديگران بپندارد و معمولاً مي كوشد تا براي احساس و پندار خود يك دليل منطقي و موجهي هم بتراشد مجموع خصوصيات و صفاتي كه تا اينجا ذكر شد موجب مي گردد كه فرد منفعل در مقابل ديگران دائماً شكسته نفسي نمايد. وي همچنين معتقد است يك استدلال ناآگاه و منطق سازي فرد منفعل اين است كه احساس مي كند اعتماد به نفس ندارد حتي اگر كار برجسته اي انجام دهد مي گويد كه تصادفي و برحسب شانس بود (43).

پرخاشگر در ارتباط هاي اجتماعي - خصوصيات رفتاري افراد منفعل

بنا به تعريف DSM II (1968) رفتار فرد منفعل - پرخاشگر يك نوع بيان است . در واقع او با

رفتارش آنچه را كه جرات ابراز مستقيم و آشكار آن را ندارد بيان مي كند. اين افراد اغلب دچار عدم

اعتماد به نفس بوده و به ديگران متكي هستند به آينده بدبين بوده و درك اين را ندارند كه اين رفتار

آنهاست كه مسئول مشكلاتشان مي باشد . اگر چه ممكن است فرد ، رنجش آگاهانه اي نسبت به اشكال قدرت ، تجربه كنند اما هرگز رفتار منفعل - مقاوم خود را با اين رنجش مرتبط نمي دانند. فرد منفعل پرخاشگر از يك سو وابسته است و از

سوي ديگر تمايل به استقلال دارد در ارتباط هاي اجتماعي مي كوشد تا خود را در وضعيت وابستگي قرار دهد ، اشتباه كساني را كه بر آنها متكي است پيدا مي كند ولي از قطع روابط وابستگي خود اهتراز مي نمايد. هم مي خواهد ديگران را بيازارد و هم راضي كند در عين حال رفتار منفعلانه و خود آزارانه او را ديگران تنبهي و ساختگي احساس مي كنند. كار و مسئوليت هاي معمول او را بايد ديگران انجام دهند. روابط نزديك خوب و كار و مسئوليت هاي معمول او را بايد ديگران انجام دهند. روابط نزديك خوب و آرام بندرت با شخصيت منفعل - پرخاشگر امكان پذير است (32) .

فرد منفعل - پرخاشگر در برابر تقاضا براي افزايش سطح كار يا ادامه آن اظهار تنفر و مخالفت مي كند واضح ترين موردی كه اين حالت را مي توان ديد در موقعيت هاي شغلي است ، اگرچه در عملكردهاي اجتماعي نيز ديده مي شود.

مقاومت به طور مستقيم ابراز مي شود به صورت مسامحه ، وقت گذراني بيهوده ، لجاجت ، عدم كاري عمدي و فراموش كاري ... عملكردهاي شغلي و اجتماعي فرد به علت رفتار منفعل - مقاوم بي ثمر و بي نتيجه است . عدم كاري عمدي اين افراد يك نوع رفتار است كه بوسيله آن مي خواهند فردي را كه از او رنجيده اند مجازات كنند. به عنوان مثال فرد مي خواهد به والديني كه اسباب ناراحتي او را فراهم کرده اند ابراز خشم كند و چون نمي تواند درس نمي خواند قدرت تمرکز حواسش را از دست مي دهد دائما در امتحانات شكست مي خورد ، مشق هايش را دير و بد انجام و در وضعيت يك آدم شكست خورده ، كارنامه اي از مدرسه به منزل مي آورد كه خشم و حرمان والدينش را برمي انگيزد هر كوششي از جانب پدر و مادر در اصلاح اين فرد با سرسختي او مواجه مي گردد (27) .

خصوصیات افراد منفعل – پرخاشگر در ارتباطات کلامی

اسمیت (1366) 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 – 1368) 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 (5) .

فرد منفعل - پرخاشگر معمولا فاقد قاطعیت است و با نیازها و امیال خود بطور غیرمستقیم روبرو می گردد. از طرح سؤالات ضروری در مورد آنچه که از او انتظار می رود خودداری نموده و در برابر درخواست عملکرد کافی مقاومت می کند و برای تاخیرهای خود دلیل می تراشد (32) .

هورنی (1351) می گوید فرد منفعل – پرخاشگر اغلب دارای اعتقادات متضاد و مغایری است و با منطق تراشی ، تضاد و مغایر بودن اعتقاداتش را انکار می کند (43).

ورزش و رشد شخصیت

شخصیت مجموعه ای از ویژگی های جسمی، روانی و رفتاری است که هر فرد را از افراد دیگر متمایز می کند. افراد مختلف دارای شخصیت های متفاوتی هستند بعضی آرام و انفعالی هستند، برخی دیگر پرخاشگر ظاهر می گردند برخی قابل اعتماد، محافظه کار، خودکفا، منطقی ... می باشند. روانشناسان درباره این ویژگی های شخصیتی تحقیقات وسیعی را انجام داده اند تا بتوانند رفتار افراد را در موقعیت های معین پیش بینی کنند. روانشناسان ورزشی نیز به دنبال پیدا کردن

رابطی بین صفات شخصیتی و فعالیت های 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 فعالیت های ورزشی به ویژگی هایی چون رفتار های اجتماعی، گوشه گیری، 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 می دهد. ارضای نیاز های اساسی چون احساس تعلق، احترام به خود، احساس موفقیت و پذیرفته شدن، بعلاوه رقابت که وسیله ای برای اشباع نیاز های بدنی و خلاقیت می باشد، این آثار روزی به شکل گیری جنبه های اجتماعی شخصیت کمک می کند. اگر چه ورزش رقابتی می تواند آثار زیان باری همراه داشته باشد: 1- تاکید بیش از حد والدین، جامعه، مربیان بر برنده شدن 2- قرار دادن افراد در موقعیت هایی که با قابلیت و توانایی های جسمانی آنها متناسب نیست، به هر حال یادگیری و اجرای مهارت های ورزشی در محیطی سالم، احساس شایستگی را در افراد به وجود می آورد که منجر به ایجاد تصورات شخصیتی مثبتی در افراد و صلاحیت و شایستگی به در اختیار گرفتن کنترل عوامل محیطی اطلاق می گردد اگر چه میزان موفقیت ها و شکست های فرد در گذشته در کمی و زیادی احساس شایستگی موثرند، موفقیت با دیدگاه مثبت به زندگی همراه است، هر وضعیتی را مبارزه ای 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. فعالیت های ورزشی همیشه با یک تربیت روانی همراه بوده‌اند لذا شرکت در فعالیت های ورزشی یکی از راه های مهم تکامل جسمی و روانی و حضور مثبت در اجتماع است. (38)

کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان

- 1- نشاط روحی و جمعی
- 2- انسجام روابط گروهی
- 3- جلوگیری از بزهکاری
- 4- امید به آینده
- 5- تقویت خصایص جوانمردی
- 6- انسجام لیاقت و برتری
- 7- 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. (19)

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: 1- به جهت بوجود آوردن فرصت‌های جالب برای آشنایی و ملاقات با افراد دیگر 2- بوجود آوردن امکان فرایند یادگیری و اجتماعی ورزش.

پیشگیری از روند منفی انزواطلبی (انزواگرایی) 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. (24)

پيامدهاي روانشناختي ورزش:

شواهد مبتني بر آن است كه ورزش يك روش درماني وسيع براي كاهش وقوع انحرافات رفتاري و افزايش عملکرد شغلي افرادي است كه با ناتوانيهاي مواجهه‌اند. ورزش به فرد كمك مي‌كند تا با استرس مبارزه و سلامت رواني خود را تضمين كند. در نظرتكاچوك و مارتين 2001 يكي از ويژگيهاي افراد مبتلا به اختلالات رواني، نداشتن تحرك و فعاليت جسماني مطلوب است. افزايش اعتماد به نفس و احساس لذت و رضاييت از خود و ديگران و احساس شادي و بهزيستي از نتايج شركت در ورزش بوده است.

مايرز و دينر¹⁵⁸ (1995) مي‌گويند افراد شاد، حوادث و موقعيت هاي زندگي‌شان را مطلوب ارزيابي مي‌كنند و كمتر هيجانان منفي نظير اضطراب و افسردگي و خشم را تجربه مي‌كنند و به نظر ژانوف- بوسمن¹⁵⁹ (1989) و مايرز (1993) اين افراد از عزت نفس و احترام به خود بالايي برخوردارند به اخلاقيات توجه بسيار دارند و عقلايي رفتار مي‌كنند و در نظر دومونت و لارسن¹⁶⁰ (1989) احساس كنترل شخصي بيشتري را در خود احساس مي‌كنند و با انديشدن به تواناييها با استرس مقابله بيشتري مي‌كنند و به عقیده دمير و بروك¹⁶¹ (1989) و سليگمن¹⁶² (1991) خوشبين هستند يعني در رو به رويي با انجام كارها، انتظار موفقيت در آن كار را دارند و دينر و همكاران (1992)

1- Maiers & Dinner

2- Bosman

3-Domonet & Larsen

4- Dember & Brook

5- Seligman

آنها را برون‌گرا دانسته و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمند ظاهر می‌شوند (37). همان‌گونه که بهبود شرایط بهداشتی و تغذیه‌ای می‌تواند به رشد جسمی مؤثر باشد بهبود شرایط محیطی نیز موجب رشد بیشتر هوش می‌شود (محیط غنی‌تر، هوش بیشتر). با ورزش و تحرک بدنی فرد در تماس و تعامل با دیگران قرار می‌گیرد که موجب کسب تجربه، تفکر و پرورش حواس از طریق رشد ذهنی و شناختی می‌گردد، افراد تربیت شده در محیط غنی از هم‌نوعانشان که در انزوای نسبی پرورش یافته‌اند سریع‌تر می‌آموزند. جعفری و عسگری 1381 در سال به این نتیجه رسیدند که ورزش باعث خودپنداری مثبت در ورزشکاران می‌گردد و با تصویر بدنی مثبت در ارتباط‌های سالم با دیگران شرکت فعال و موفقی 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 (17).

اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی

در حالی که یونسکو از ورزش به عنوان يك وسیله برای کاستن فاصله فقیر و غنی نام می‌برد. اسکاتلند میلیونها پوند برای تسطیح زمین‌های ورزشی مناطق روستایی اختصاص می‌دهد و ایالت میشیگان 23 المپیک سالمندان را برگزار می‌کند. ما چه کنیم؟

رشد شهرهاي بزرگ در كشورهاي در حال توسعه با افزايش فقر شهري توأم بوده است. حدود يك سوم تا يك چهارم خانوارهاي شهري جهان در فقر مطلق زندگي مي‌كنند. بسياري از محرومان شهري فاقد حمايت هاي قانوني از سوي مراجع رسمي هستند بي پناهي در قبال خشونت، مواد مخدر، محاصره اموال، اخراج از محل اقامت، اسارت در چنبره جرايم سازمان يافته از آن جمله است. شهرهاي بزرگ در كشورهاي در حال توسعه در معرض هر دو دسته مخاطرات است زيرا هم دچار انواع كاستي‌ها در عرضه رقابت جهاني شدن است و هم دستخوش ساختارها و مديريت‌هاي فاقد درخوري با ملازمات جهاني است. از اين رو سازمان هاي جهاني با محوريت سازمان ملل براي كارا كردن راه مشاركت اجتماعي و كم كردن فاصله هاي اجتماعي اهميت ويژه‌اي يافته است. در اينجا شعار شهر شامب در مئابل شهر فاصل رواج مي‌يابد. در شهر شامل شهروندان امكان مي‌يابند تا در مورد كارکرد و اداره شهر خود نظر بدهند. با جلب همكاري گسترده مردم به ويژه مردم محروم در مناطق خود باب مشاركت همگاني گشوده مي‌شود، نشاركت در مديريت آموزش بهداشت و ساير فعاليتهاي شهري از آن جمله است. در اين ميان اقبال مردم به ورزش موضوعي محوري است. براي کاهش محروميت اجتماعي و نزديكي به جامعه شامل ورزش داراي جايگاه ويژه است. اهميت ورزش در آن است كه موضوع مشترك طبقات و اقشار مختلف جامعه است. از طرفي امكان حضور، بروز، ارتباط و مشاركت افراد و گروههاي مختلف اجتماع در يك جامعه فارغ از جايگاه اقتصادي و اجتماعي و فرهنگي و به دور از تبعيضات نژادي - ديني - قومي - جنسي مي‌توانند مشاركت كنند، در دسترسي به امكانات ورزشي تفاوتهاي سني و معلوليتهاي جسمي نيز منظور نمي‌شود.

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 يك منبع کار نگریسته شود، در حالیکه زنان تربیت‌کنندگان نسل آینده‌اند که نیازمند آموزش و جایگاه اجتماعی مناسب هستند. ایجاد زمینه‌های مناسب برای ورزش بانوان يك 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 تربیت‌بدنی و ورزش یونسکو در سال 1978 اشاره شود. یونسکو رویکرد ورزشی خود را بر اساس ارتقای ارتباط نزدیک‌تر بین 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. براینکه این خواسته‌های نیکو شمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیک‌تر شوند و بهتر زندگی کنند. (34)

کاربرد ملاک‌های سنجیده‌شده ابراز وجود در ورزش

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

- 1- ابراز وجود کلی فرد 2- توانایی و قدرت گفتن نه (امتناع از درخواست) 3- بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی 4- برقراری روابط اجتماعی 5- ابراز احساسات مثبت 6- توانایی انتقاد سازنده 7- اختلاف عقیده داشتن با دیگران 8- ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی.

ابراز وجود:

بسیاری از مربیان خوب در طرح‌ریزی رهیافت‌ها، تدریس فنون عملی و آگاهی از جزئیات ورزش خود نابغه هستند. اما این مربیان تا نتوانند به‌گونه‌ای مؤثر دانش خود را منتقل کنند، مؤثر و موفق نخواهند بود. گفت‌وگویی 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 به‌گونه‌ای 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 متقابل داشته باشد. این روس از مسائل بالقوه بین شرکت‌کنندگان در تیم جلوگیری کرده یا دست‌کم به کمترین مقدار کاهش می‌دهد. (7)

امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)

فشار همسالان برای به مبارزه طلبیدن قوانین و همگام شدن با گروه، گاهی اوقات بر فرد فشار می‌آورد. یک نمونه خوب از این مورد فشار گروهی، استفاده از مواد مخدر غیرقانونی است. ورزشکاران می‌گویند که گروه‌های اجتماعی اغلب فرصت استفاده از مواد مخدر را فراهم می‌سازند. 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، بهانه‌ای برای امتناع از مواد مخدر را دارند، مانند: اگر مربی پی‌ببرد یا آزمایش مواد در من مثبت باشد، از تیم اخراج خواهم شد، این یک دلیل توجیه پذیر و حفظ آبروست برای گفتن «نه». (7)

بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی

مربی با تأیید عملکرد رقیبان بعد از بازی نه تنها کمبودهای خود را نمایان نمی‌سازد بلکه از آنها به منظور بهبود و پیشرفت‌های بیشتر در آینده استفاده می‌کند و با استفاده از «سیاست‌باز» خود در برخوردها، احترام و صمیمیت خود را چندین برابر می‌سازد مثلاً اگر زمان برقراری ارتباط و پاسخگویی به نیازهای افراد تیم، واقعاً مناسب نباشد مربی می‌تواند 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 دربار خود را صمیمانه ابراز داشته است. (7)

برقراری ارتباط اجتماعی

بهترین راه برای پرهیز از تدافعی جلوه دادن، حساسیت نشان دادن به چیزی است که بازیکن، والدین، دستیار، داور... می‌گویند. 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 می‌دهد که او در پاسخ به آنچه که دیگران می‌گویند با آنها شروع به گفتگو نماید. (Rosen feld و wilder 1990)

مربیان موفق دستیاران خود را به آغاز و حفظ تماس‌های شخصی نزدیک با بازیکنان تشویق می‌کنند. سلام کردن، لبخند زدن و یا دست تکان دادن موجب می‌شود تا آنها را شخصی خوب و با ملاحظه بنگرند فرصت گفتن کلمات دلگرم‌کننده و محبت‌آمیز را نسبت به اطرافیان از دیت نمی‌دهند (1983- Mechikoff , Kozar). مربیان دارای مهارت‌های کلامی نسبتاً ضعیف می‌توانند به‌گونه غیر کلامی با تیم رابطه برقرار کنند و اثرهای روانی سودمند و نتایج عملکرد مطلوب به‌بار آورند، گاهی اوقات ارتباط غیرکلامی ممکن است در رسانیدن پیام حتی از کاربرد واژه‌ها مؤثرتر باشد و احساس آرامش، صمیمیت و ارزیابی واقع‌بینانه را از عملکرد القاء کنند (1981- M arten s).

بلانچارد و هرسی Hhersey , B lanchard (1977) در پژوهشی می‌گویند، رهبران مؤثر 1- اهداف گروه را ممکن می‌سازند (رفتار هدف‌گرا) و 2- کنش متقابل مثبت در بین اعضای گروه را آسان می‌کنند.

و در نظر کارون (1984) برای کمک به جلوگیری از درون‌گرایی و احساس انزوا تازه واردین به تیم بایستی، اعضای رسمی تیم وظیفه معرفی بازیکنان جدید به هم‌تیمی‌های و آوردن آنها به تبادلات اجتماعی را برعهده گیرند Carron (7)

ابراز احساسات مثبت

میک اف و کوزار (1983) یک عنصر مهم در خشنودی بازیکن و موفقیت در عملکرد او را، تأیید و تحسین تلاش و استعداد او می دانند. مربیان موفق عملکرد ورزشی خوب را تحسین می کنند. گینوت (1965) 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 (1982) تأیید تلاش ها، اعتماد به نفس بهینه شده و ورزشکار پذیرای بازخورد انتقادی برای بهینه کردن ضعف های خود می شود Williams , Hacker. انشل تأیید 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 غیرکلامی بویژه به سبب همکاری ویژه اعضای تیم در ایجاد خشنودی دوسره سودمند است. اسمیت و دیگران Smite etal (1977) به منظور انتقاد سازنده به شیوه حساس اما مؤثر رویکرد ساندویچ را ارائه داد: 1- اظهار مثبت 2- بازخورد مثبت آینده گرا 3- 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 تأییدی 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) نشان‌دهنده توجه بیشتر به گوینده و احساس تهدید کمتر و حساسیت نسبت به فرد است.

اندیشیدن درباره رویداد ناگوار شانس تکرار آن را افزایش می‌دهد، برای اینکه نگذاریم ورزشکار درباره اشتباه گذشته خود بیندیشد، مربی در موقع اظهار مثبت بایستی رفتارها و رهیافت‌هایی را توضیح دهد که ورزشکار برای اجراهای بعدی باید روی آنها کار کند. تعریف که در روان‌شناختی به آن اثر فعلی می‌گویند به این معنی است که اطلاعات تازه‌تر بهتر از اطلاعاتی که قبلاً ارائه شده‌اند، به یاد می‌ماند، بویژه زمانی که ورزشکار از مربی بازخورد سازنده می‌گیرد، پایان‌دادن این کنش متقابل به شکل مثبت مزایای زیر را دارد: 1- یادآوری اطلاعات را بهینه می‌سازد زیرا ما درون‌داده مثبت را بهتر از درون‌داده منفی به یاد می‌آوریم. 2- به اعتماد و وفاداری بیشتر نسبت به مربی و تیم می‌انجامد. 3- اعمالی که به درستی انجام شده‌اند را تقویت می‌کند زیرا ورزشکاران نیاز دارند، به یاد آورند که در کجا به خوبی عمل کرده‌اند. 4- به بازیکن کمک می‌کند تا مهارت‌های یادگیری را، زمانی که هیجان‌های مربی مداخله می‌کنند از آنچه که شوک‌آور هستند، درک کند. (7)

توانایی انتقاد سازنده :

مربیان موفق در گفتگویی مؤثر رفتار را انتقاد می‌کنند نه شخصیت را، هایم گینوت 1965 Haim Ginott 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 1983Mechikoff , Kozar 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 1969 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 یاری‌رسانیدن به اوست. پس به موقعیتی که پیش‌روی ورزشکار است توجه کنید و تصمیم بگیرید که از اینجا باید به کجا رفت. هرسی و بلانچارد (Hersey, Blanchard) 1977 به این نتیجه رسیدند که بازخورد سازنده درباره عملکرد، صمیمیت و ابراز ارادت و حساسیت به احساس‌های دیگران برای بهینگی عملکرد ضروری‌اند. یک تیم کارآمد مرکب از اعضای مطمئن پذیرای بازخورد برای رفع خطاها و ضعف‌هاست. (7)

اختلاف عقیده داشتن با دیگران

انشل 1987 می‌گوید اگرچه سرمربی تصمیم نهایی را می‌گیرد اما استفاده از همه منابع موجود مانند دستیاران، ورزشکاران و... قبل از تصمیم به جمع‌آوری اطلاعات لازم برای تصمیم عاقلانه کمک می‌کند و باعث می‌شود دستیاران و همه اعضای تیم از آن حمایت کنند، فرد زمانی از عقاید دیگران استفاده می‌کند که از اختلاف عقیده داشتن با دیگران هراسی نداشته باشد. مربیان موفق در یک چیز مشترك هستند از آن جمله که تدافعی عمل نکرده و گوش‌دهنده خوبی می‌باشند و پذیرای عقاید دیگران هستند و از بازخورد درباره عملکرد خودشان استقبال می‌نمایند. (7)

ابراز وجود در موقعیت های خدماتی:

مربیانی که تصمیم می‌گیرند به تنهایی و با اتکالی به خود کار کنند با این گمان که همه پاسخ‌ها را دارند، خود را جدا از تیم می‌گذارند و از اعضای تیم حمایتی دریافت نمی‌کنند 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 1977 در نگره چرخه زندگی به منظور هماهنگ کردن رفتارهای مردم‌گرا 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 رهبری‌کردن 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. (7)

تحقیقات انجام شده در داخل کشور

خلجی (1367) 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 . (17)

گروه محققین (1368) گزارش کردند آموزش ابراز وجود روش مناسبی برای رفع مشکلات ارتباطی در افراد منفعل ، پرخاشگر و پرخاشگر منفعل می باشد و 70 % روانشناسان ایرانی آموزش ابراز وجود را برای مردم ایران ضروری می دانند و فقط 25 % آنها، آن را به میزان زیاد مورد استفاده قرار می دهند. (33)

حسین زاده دهنوی (1371) 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. (16)

رمضانی نژاد (1372) 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 دوگروه از نظر شاخص اجتماعی بودن و درون گرایی، تفاوت معنی داری مشاهده نشد. (23)

میرنصوری (1373) نتیجه گرفت ، شخصیت ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی در نمود درون گرایی و برون گرایی تفاوت دارد ، ورزشکاران رشته

هاي گروهی پرخاشگرترند. اعتماد به نفس و پرخاشگری ورزشکاران بالاتر و همچنین نوع ورزش در شکل گیری شخصیت مؤثر است. (39)

رمضانی (1373) 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 مهارتهای ارتباطی خود با دیگران و احقاق حقوق خود با مشکل مواجه بودند. (21)

بهرامی (1374-1375) 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. (9)

اهری هاشمی (1375) در بررسی خود اعلام داشت 1- بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در متغیر افسردگی و انحراف اجتماعی - روانی تفاوت معنی داری مشاهده شد. 2 - بین ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی، هیچ یک از مقیاس ها تفاوت معنی داری مشاهده نشد. (8)

جلالی سردرودی (1375-1376) در بررسی تاثیر ورزش بر مهارت های روانی - حرکتی و سازش اجتماعی بیان کرد، بین مهارتهای روانی - حرکتی و سازش اجتماعی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری بدست آورد. (14)

احمدی (1375-1376) نتیجه گرفت، اثر بخشی بازی درمانی بر پرخاشگری آشکار کلامی محدود و بر پرخاشگری آشکار غیرکلامی تایید، بر پرخاشگری

پنهان کلامی و غیرکلامی (پرخاشگری منفعلانه) و افزایش رفتارهای سازش یافته نیز مورد تایید قرارگرفت .(3)

جلالی (1376) 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 .(13)

نیک نژاد (1376-1377) 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 درمان ماندنشان می شود از این رو داشتن انتظار رقابتی یکسان از طبقات مختلف جامعه واقع بینانه نیست .(41)

محامد (1377) 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 درگروه گواه یا عادی عملکرد تحصیلی بهتری مشاهده شد ، بین گروه های مختلف از لحاظ وضعیت اجتماعی اقتصادی تفاوت معناداری وجود نداشت . (35)

رضویه (1378) 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. (20)

توکل و مظفري (1379) 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. (12)

هرمزی نژاد (1379) در پژوهش خود گزارش نمود بین متغیرهای عزت نفس و کمال گرایی با ابراز وجود رابطه معناداری وجود دارد. (42)

در تحقیقی به راهنمایی شهنی ییلاق و نیسی (1380) 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. (25)

محمدی فر و یزدانی (1381) 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. (37)

اداره کل زندان های استان خوزستان (1382) 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 پرخاشگري و درگيري بين افراد تاثیر قابل ملاحظه اي داشت و امکان بازپروري را در محيطي آرام فراهم آورد. (4)

تحقیقات انجام شده در خارج کشور

بوت و اسپرلینگ¹⁶³ (1942 و 1958) 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. (22)

انشل¹⁶⁴ گزارش کرد مقایسه زنان ورزشکار و غیرورزشکار در بازی های پن امریکن 1959 نشان داده است، زنان ورزشکار نمره های نسبتاً بالاتری در ارتباط برقرار کردن با دیگران، بدست آوردند. (7)

در پژوهشی سالتر¹⁶⁵ (1949) آموزش بیان احساسات، صحبت کردن توأم با حرکات بدنی، ابراز نظر مخالف ... را برای رفع عدم قاطعیت معرفی کرد. (21).

لوشن¹⁶⁶ (1963) اظهار داشت، مشارکت ورزشی توده های متوسط در مقایسه با دیگر طبقات از درصد بالایی برخوردار است تحقیق او بر روی تیم

1-Booth and Sperling

2-Anshel

3-Salter

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. (7)

در پژوهش های دهه های 1960 و 1970 میلادی در آمریکا معلوم شده است که مشارکت در فعالیتهای ورزشی با محافظه کاری سیاسی و همنوایی با نظامهای هنجاری اجتماعی ارتباط مستقیم دارد. (24)

گامیل¹⁶⁷ (1964) در مقایسه ویژگی های شخصیتی رشته های تیمی و غیر تیمی به این نتیجه رسید ورزشکاران انفرادی خود کفتر ، کم اضطراب تر ، درون گرتر و از نظر روانی آرام تر هستند. (22)

اسلاشر¹⁶⁸ (1964) گزارش نمود بین ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی از نظر ویژگی های شخصیتی تفاوت معناداری وجود ندارد. (22)

پیترسون¹⁶⁹ و همکاران (1967) در بررسی تفاوت های شخصیتی ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی اعلام داشت ، زنان ورزشکار در رشته های انفرادی برتری جویی ، درون گرایی و خودکفایی بیشتری از زنان ورزشکار رشته های تیمی بدست آوردند. (22)

4-Loushen

1-Gamil

2-slaser

3-Peterson

کرول¹⁷⁰ و همکاران (1967) 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. (22)

سینگر¹⁷¹ (1969) گزارش نمود ورزشکاران رشته های انفرادی در عامل اعتماد به نفس و رشته های تیمی در عامل دستپاچگی و عجله امتیاز بالاتری گرفتند. (22)

گاراری ، اسچینفلد¹⁷² (1970) اعلام نمود نیازهای ادراک شده مردان و زنان در ورزش به طور معنی داری باهم تفاوت داشتند ، نیازهای زنان امنیت گرایی ، انفعالی ، تدافعی ، زیردست و بی تحرک بودن و برای مردان تقلای بدنی شدید ، خشونت ، پیشرفت ، فعالیت حرکتی ، استقلال و تسلط طلبی بدست آمد. (22)

ولپه¹⁷³ (1970) 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. (21)

4-Krol

5-Singer

6-Schein feld , Garari

7-Wolpe

لازاروس¹⁷⁴ (1971) 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. (21)

زیلمن¹⁷⁵ (1972) 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. (7)

بریانی و ترور¹⁷⁶ (1974) در بررسی نمونه دانشجویان، گزارش کرد که 9 % آنها مشکلات اجتنابی در موقعیت های اجتماعی داشته اند. (21)

فراترزک¹⁷⁷ (1975) 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. (55)

نیال ، توتکو¹⁷⁸ (1975) 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

8-Lazarous

9-Zillman

Bryant , Trower 1-

2-Fratzak

3-Neal , Tutko

می دهد زیرا خود پنداری آنها 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. (7)

شاو¹⁷⁹ (1976) گزارش کرد ترس اجتماعی و بی کفایتی اجتماعی مشکلات مربوط به مردان هستند در تحقیق او 61% مبتلایان مرد و 60% موارد شروع آن حدود 20 سالگی بوده است. (21)

بلانچارد ، هرسی¹⁸⁰ (1977) در بررسی ویژگیهای رهبران موثر در ورزش گزارش نمود دادن فرصت رهبری به اعضای تیم منجر به مسئولیت پذیری ، خود انگیزگی ، وفاداری به اهداف تیم شده و کنش متقابل مثبت بین اعضای گروه را آسان می کند. (7)

شاو (1977) 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 برونگراتر و مستقل تر بوده اند. (22)

منشور بین المللی تربیت بدنی و ورزش یونسکو در سال (1978) 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 جسمی و ذهنی – حمایت

4-Shaw

5-Blanchard , Hersey

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 بر ایند این خواسته ها و اهداف نیکو ، شمول اجتماعی است تا مردم به هم نزدیکتر شوند و بهتر زندگی کنند. (34)

بلك برن ، گرین برگ¹⁸¹ (1978) 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 ، 6 ماه تا یکسال برای تعدیل استیل زندگی مورد استفاده قرار گرفتند و در اکثر بیماران تا 18 کیلوگرم کاهش وزن و بیش از 2 سال نگهداری آن حاصل شد.. (47)

سیلوا¹⁸² (1979) 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. (7)

هالی و ترور¹⁸³ (1980) 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. (21)

ریان¹⁸⁴ (1980) در مقایسه نوع انگیزش در زنان و مردان ورزشکار اعلام داشت مردان از لحاظ بیرونی انگیزته بودند مثل دریافت کمک هزینه تحصیلی

6-Blackburn GL ,Green berg I

1-Silva

2-Trower , Holly

3-Ryan

ولي زنان داراي انگيزش دروني بودند و براي خشنودي خود و سرگرمي در برقراري ارتباط باديگران ، به انجام ورزش مي پرداختند. (7)

رييز ، جل اسما¹⁸⁵ (1980) در پژوهشي به اين نتيجه رسيد كه مشوق پيشرفت زنان در پاسخ به نياز ارتباط و مشاركت موفق با ديگران است ، اگر چه آنها متعهدند كه بهترين بازي خود را ارائه دهند، درحالي كه تلاش مردان در تسلط بر تكليف ، برنده شدن و جايگاه ورزشي مي باشد. (7)

راسل¹⁸⁶ (1981) در پژوهشي اعلام نمود ، تماشاگران بعد از ديدن بازي خشن نمره هاي بالاتري در پرخاشگري و برانگيختگي عاطفي گرفتند. (7)

هيندي¹⁸⁷ و همكاران او (1982) در بررسي ويژگيهاي خلقي 3-4 رده سني نتيجه گرفتند ويژگي هاي خلقي مانند ابراز وجود ، كمرويي ، سخت كوشي و ترشرويي و ارتباط آنها با يك نوع جنسيت مي تواند مورد انتظار باشد ، اگر چه تفاوتهاي جنسي در درجه بندي ويژگيهاي اخلاقي وجود ندارد اما بعضي نمونه هاي رفتاري بين دختران و پسران و همچنين بين فرزند اول و دوم بصورت مشخصي متفاوت مي باشد ، در مقايسه ويژگي هاي خلقي و اطلاعات رفتاري گاهي اوقات اختلاف ها كمتر آشكار بوده اند از آنهايي كه هر جنس و هر گروه از خواهران و برادران را بصورت جداگانه بررسي کرده اند. (57)

4- Reis , Jelsma

5-Rusel

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

کراتی¹⁸⁸ (1983) مربیانی که نسبت به ورزشکاران زن خصومت نشان می دهند به شیوه ای عمل می کنند که مغایر نیازهای آنان در ورزش است. (7)

مکیگ اف ، کوزار¹⁸⁹ (1983) 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. (7)

فلوزی¹⁹⁰ و همکاران او (1983) یک رویکرد روانی جامع به منظور درمان چاقی را ارائه دادند که بدلیل طبیعت پیچیده این بیماری درمان های پزشکی و روانی بایستی توأم¹⁹⁰ 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. (54)

روک¹⁹¹ (1984) 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. (21)

7- Cratty

8- Meckik off , Kozar

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

2- Rook

کارون¹⁹² (1984) ویدمیگر¹⁹³ و دیگران (1985) 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. (7)

میلر لایت¹⁹⁴ (1985) در نتایج خود در گزارش بنیاد ورزش های زنان اعلام کرد ، عزت نفس بالاتری در زنانی مشاهده شد که در کودکی ورزش می کردند. (7)

فاریز اربی¹⁹⁵ (1985) 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. (53)

ماگنو و فلتز¹⁹⁶ (1985) 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. (7)

3- Carron

4- Widmiger

5- Miller Lite

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

7-Magno , Feltz

ورنان¹⁹⁷ (1986) 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. (7)

مارلین لودن¹⁹⁸ (1986) در بررسی خود اظهار کرد بسیاری از زنان موفق در زمینه تجارت در جوانی شان به ورزش هایی می پرداختند. (7)

کومار¹⁹⁹ (1986) در مقایسه ویژگی های شخصیتی ورزشکاران انفرادی و تیمی و غیرورزشکاران به این نتیجه رسید که ورزشکاران دارای ساختار شخصیت متفاوت هستند. (21)

انشل²⁰⁰ (1987) بررسی کرد مربیان موفق در گفتگویی 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. (7)

هاینس اس ، گروز دی ال²⁰¹ (1989) 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

8-Vrennan

9- Marilyn Loden

1- Kumar

2-Anshel

3-Hines S , Groves DL

البته لازمه آن آموزش مربیان برای تکامل احترام به خود مثبت و چگونگی مواجه شدن با انواع متنوعی از شرکت کنندگان می باشد. (58)

روزن فلد ، ویلدر²⁰² (1990) 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. (7)

هیلگارد²⁰³ (1991) 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. (4)

گیل²⁰⁴ (1992) بیان نمود زنان دارای انگیزش بالا در فعالیتهای متضمن پیشرفت افرادی هستند که در ورزش رقابتی شرکت و در آن پایداری می کنند. (7)

جنکینز و کارنز²⁰⁵ (1992) اعلام داشتند مجموعه هیجانانگیزها و رفتارهای ابراز وجود ممکن است تحت تاثیر متغیرهای فرهنگی قرارگیرد به همین دلیل برای روشن کردن عوامل و متغیرهای بین فرهنگ، تحقیقات خاص فرهنگی لازم است. (21)

4- Rosen feld , Wilder

5-Hilgard

6- Gill

7- Jenkins , Karens

کامینگز ان²⁰⁶ (1992) 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. (49)

هورن²⁰⁷ (1992) 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. (7)

جمتون و پاول²⁰⁸ (1993) نقش وضعیت و حرکات بدنی را در ابراز عواطف مثبت و منفی مورد بررسی قرار دادند و به تعامل معنی داری دست یافتند. (21)

آشفورد بی، بیدل اس، گوداز ام²⁰⁹ (1993) 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. (44)

8-Cummings N

9- Horn

1-Jemton & Paul

2-Ashford B & Biddle S & Goudas M

بیکروفت²¹⁰ (1993) 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 8 هفته بدست آمد. (46)

دالاس و همکاران²¹¹ (1993) 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 کودکان غیر فعال و فاقد ابراز وجود بودند و زمانیکه 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. (50)

موراسکی و همکاران²¹² (1995) 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. (64)

ویسر ام و همکاران²¹³ (1995) در بررسی ابعاد روانی ورزشهای رزمی نتیجه گرفت از طریق انجام فعالیت فیزیکی و تجارب گروهی و آموزش آرام

3-Beecroft PC

4-Dallas E , Stevenson J , Mc Gurk H

5-Murawski MM & Miederhoff P & Rule W

6-Weiser M & Kutz I & Kuts SJ & Weiser D

سازی ، تمرکز ، ابراز وجود و رهبری و صداقت در ارتباطات مخصوصا در افراد با سابقه بیماری های ذهنی و عصبی افزایش یافت. (78)

بویل، ویوین²¹⁴ (1996) 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. (48)

میلز²¹⁵ (1996) 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. (65)

توانجی²¹⁶ (2001) در مطالعه ای تغییر در ابراز وجود زنان امریکا از سال 1931 تا 1993 را این گونه نشان داد که زنان دبیرستانی و دانشگاهی در ابراز وجود از 1931 تا 1945 افزایش و از 1946 تا 1967 کاهش و از 1968 تا 1993 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

7-Boyle DJ , Vivian D

8- Mills BD

1- Twenge JM

شخصیتی وارد شده است ، تغییر در محیط فرهنگی در شروع کودکی بیشترین تاثیر را در ویژگیهای شخصیتی داشته است. (75)

ریوا²¹⁷ (2001) 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 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. (70)

نیوفلدو همکاران²¹⁸ (2002) 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. (67)

والای تیز ار²¹⁹ (2002) 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. (76)

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

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

4- Valaitis R

کروگر آر بی²²⁰ (2002) 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. (60)

مارتین ، بت چاوا²²¹ (2003) 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. (63)

سالگیوئرو²²² و همکاران (2004) 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 1- سلامتی 2- ارتباط موثر و موفق با دیگران 3- مهارت های رقابتی 4- پیوستگی 5- مقام در اولویت هستند و جنسیت و سن سطح تجربه و تخصص تاثیر مهمی ندا شتند. (71)

دیوید²²³ و همکاران (2004) نشان داد ورزش های دفاع از خود اثر مثبتی به روی سلامتی شخصی ، افزایش احساس شایستگی و احترام به خود ، اعتماد

5- Krueger RB , Kaplan MS

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

بنفس ، قاطعیت و ابراز وجود و کاهش رفتارهای اجتنابی و ترس اجتماعی داشته است. (51)

دیوراستون ام ، گرین کی²²⁴ (2004) در مورد چگونگی تجویز برنامه ورزشی برای بیشترین تاثیر در تمام طول عمر عنوان کرد دلیل و راه شرکت مادام العمر افراد در ورزش تمرکز بر تغییر انگیزش و رفتار به سوی رضایتمندی و لذت از طریق تکامل مهارت های ارتباطی افراد است . (73)

یوشی مورا اچ²²⁵ (2005) ارتباط بین نوع رهبری و ابراز وجود اعضاء در کلوپ 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 کلوپ شرکت نمی کردند. (80)

رئوام و فرنز تی²²⁶ (2005) 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. (69)

3-Thurston M & Green K

4-Yoshimura H

5-Rew M & Ferns T

این‌درس‌ن و دای‌ویوز²²⁷ (2005) در پژوهشی نشان داد پسران 11-13 ساله ای که در ورزش‌هایی چون بوکس و کشتی شرکت کردند و در خارج از ورزش درگیری‌های ضد اجتماعی و پرخاشگری از خود نشان دادند و نشانه‌ای وجود نداشت که پسران وارد شده به این ورزش‌ها از نظر شخصیتی پرخاشگر یا ضد اجتماعی بوده باشند. (52)

سگال²²⁸ (2005) 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. (72)

گروور²²⁹ (2005) با شکل‌دهی مهارت‌های 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 ارتباط‌های موثر با دیگران در محیط‌های کاری بدست آمد که منجر به افزایش روابط بین فردی در محیط کار می‌شوند. (56)

تیمینس و مکابی²³⁰ (2005) با بررسی میزان رفتارهای ابراز وجودانه و قاطعانه در محیط کاری پرستاران اعلام کرد رفتارهای ابراز وجود با تکرار

6- Endresen IM & Diweus D

7- Segal DL

1- Grover SM

2- Timmins F & Mc Cabe C

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. (74)

پیت ساووز²³¹ و همکاران (2005) 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. (68)

نسیپر²³² (2005) 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. (66)

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

4- Nespor K

ویلسون²³³ و همکاران (2005) با مقایسه 21 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. (79)

باری تایگای²³⁴ (2005) تاثیر ورزش به روی سلامت ذهنی: افزایش ترشحات غده هیپوفیز و اندورفین ها مانع افسردگی و استرس شده و يك حس کنترل بر بدن و زندگی را بدست می دهد، توسعه ابراز وجود و کمک به فرد در تغییر الگوهای فکری و کاهش تنش و عصبانیت، گيجي و خستگی از نتایج 5 ساله تحقیق مور در دانشگاه داک Duke بود، برای رسیدن به این نتایج 20 تا 30 دقیقه تمرینات هوازی بیشترین تاثیر را داشتند. (45)

جمع بندي و نتیجه گري از پژوهش هاي 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 موفقیت های شغلی و حضور مثبت و مؤثر در جامعه و... همراه است، فاصله طبقاتی و عدم وجود امکانات خود مطرح شدن بویژه در مناطق محروم و کمبود اطلاعات و عدم آگاهی مردم

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

6- Barry Tigay

در این زمینه منجر به افزایش افراد فاقد ابراز وجود می‌گردد. 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 اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس و احترام به خود بالایی در ورزشکاران گزارش شده است حتی خشونت به دلیل ایجاد سیکل معیوب برانگیختگی-ضعیف‌شدن عملکرد در ورزشکاران سطوح بالا مشاهده نشده است. مریبان موفق در گفتگوی مؤثر نیز از قدرت نه‌گفتن-انتقاد سازنده-ابراز احساسات مثبت-بیان و ابراز محدودیت‌های شخصیتی (شخصی) در موقع لزوم-ارائه رفتار منطقی در موقع اختلاف عقیده‌داشتن با دیگران و ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی، در برقراری ارتباط صمیمانه با اعضای تیم‌هایشان استفاده نموده‌اند. انتقال این تکنیکها به شرکت‌کنندگان در ورزش مخصوصا ورزشکاران که حتی از علائم غیر کلامی مربی سرموق‌پذیری 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 برقراري ارتباط، ادامه و پايان دادن به آن ارتباط موثر با ديگران، به ميزان زيادي در محيطهاي كاري استفاده مي‌گردد. پژوهش‌ها نيز حاكي از آنند كه افراد فعال از لحاظ فزيكي در مهارتهاي شغلي موفق‌تر بوده، با نشانه‌هاي تنش و افسردگي كمتر در شرايط مختلف احساس شادي و بهزيستي مي‌كنند. سلامت جسماني عامل موثر بر احساس شادي و بهزيستي اس. افراد شاد از عزت نفس و احترام به خود بالايي برخوردارند. رابطه معني‌دار ورزش و عزت نفس و ابراز وجود نشان داده است كه ورزش ميزان ابراز وجود در افراد را افزايش مي‌دهد، جلوگیری و درمان مصرف مواد مخدر و مراقبت در برابر تمايلات جنسي نيز به ابراز وجود و احترام به خود بالايي دارد قدرت نه گفتن را مي‌طلبد. بنابراین مي‌توان از فعاليت فزيكي و تجارب گروهی در ورزش به منظور آموزش مهارتهاي ارتباطي سالم و مهارت تصميم‌گيري و افزايش احترام به خود در جوانان استفاده كرد مخصوصا در دختران كه به گونه‌اي اجتماعي شده‌اند كه كمتر ابراز وجود كنند لذا فوايد شركت در اجتماع به گونه‌اي سالم و مطابق هنجارهاي اجتماعي اهميت بيشتري براي آنان دارد. آمادگي ذهني براي ارتباط موفق با ديگران يكي ديگر از پيامدهاي روانشناختي ورزش در افراي است كه دچار نقايص جسماني هستند مانند افراد مبتلا به چاقی - ناشنوایان - معلولان جسمي و ذهني و ... كه خودپنداري و تصوير بدني مثبت در ورزش مي‌تواند به آنها در حضور به دليل توانمديها و نه كمبودهايشان در جامعه كمك كند، ورزش همگاني بدور از عوامل خطرزا ورزش رقابتي مانند يوگا كه با آرام سازي همراه است بيشتريين تاثير را در اين زمينه داشته‌اند.

در اين پژوهش اهداف منشور بين المللي المپيك و ورزش يونسكو در سال 1978 مد نظر قرار گرفته است: ترويج ارزشهاي اخلاقي به ويژه در مبارزه با انزوا و خشونت- ترويج ورزش همگاني به ويژه براي معلولان جسمي و ذهني- 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 ، ابزار اندازه 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 10238 دانشجوی دختر می باشد که در سال 1384 در رشته های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد به تحصیل اشتغال داشتند . نمونه آماری پژوهش 380 نفر است که با استفاده از جدول حجم نمونه آماری کرجسی و مورگان تعیین شده است . نمونه آماری دختران غیرورزشکار 300 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 83-84 به مسابقات خارج از دانشگاه اعزام شده اند.

متغیرهای پژوهش

الف (متغیرهای مستقل) :

1- دختران ورزشکار و غیر ورزشکار با دامنه سنی 18 تا 30 سال

ب (مغیرهای وابسته) :

1- 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 ، 2- میزان ابراز وجود با توجه به وضعیت تاهل

3- 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 رضایی بروی دانشجویان با قاطعیت کم مورد استفاده قرار گرفته و

پایایی پرسشنامه در روش پس آزمون حدود 81 % می باشد ، در این پژوهش روایی با انجام یک پیش آزمون بروی 30 نفر از ورزشکاران و غیر ورزشکاران و آزمون آلفا کرونباخ بالای 80 % بست آمده است .

این پرسشنامه شامل 40 سؤال می باشد هر سؤال بیان یک موقعیت است که آزمودنی بایستی پاسخ (1-5) خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد این پرسشنامه توسط فارنهام و هندرسون 1984 ، الکساندرار . ریچ و هارود . ای اسپرودر ، راکوس . ا . ریچارد 1991 جهت اندازه گیری متغیرهای مستقل تایید و مورد استفاده قرار گرفت .

قابل ذکر است که سوالات پرسشنامه 7 موقعیت شامل : امتناع از درخواست یا قدرت نه گفتن (در سوالات 1 ، 4 ، 6 ، 11 ، 27 ، 35) - بیان و ابراز محدودیت های شخصی (5 ، 7 ، 10 ، 19 ، 34 ، 39 شروع برقراری ارتباط اجتماعی (12 ، 15 ، 17 ، 18 ، 29) - ابراز احساسات مثبت (2 ، 16 ، 22 ، 28 ، 30 ، 37) - انتقاد کردن (14 ، 23 ، 31 ، 32 ، 38) - اختلاف عقیده

داشتن با دیگران (8، 21، 24، 26، 33، 40) - میزان ابراز وجود در
موقعیت های خدماتی (3، 9، 13، 20، 25، 36) 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 5 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 می‌گردد. در ابتدا خلاصه‌ای از پژوهش بیان می‌شود. سپس در بخش دوم یافته‌های مبتنی بر آزمون فرضیه‌ها که حاصل تجزیه و تحلیل آماری می‌باشند ذکر می‌گردند. در بخش سوم به نتایج مهم و قابل بحث بدست آمده در مقایسه با نتایج تحقیقات مشابه سایر محققین اشاره می‌شود. آن‌گاه پیشنهادات برخاسته از تحقیق و نهایتاً پیشنهاداتی برای انجام پژوهش‌های بعدی در این موضوع بیان می‌شود.

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 موقعیت‌های مختلف ابراز وجود (امتناع از درخواست بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی، شروع برقراری ارتباط اجتماعی، ابراز احساسات مثبت، انتقاد سازنده، اختلاف عقیده داشتن و ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی) بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد بوده است.

روش: پژوهش حاضر به صورت توصیفی از نوع علی – مقایسه‌ای بود. جامعه آماری شامل 10238 نفر دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی مشهد در سال 1384 می‌باشد که بر اساس جدول برآورد حجم نمونه مورگان در مطالعات توصیفی تعداد 380 نفر (80 نفر اعضای تیم‌های ورزشی و 300 نفر غیرورزشکار) به عنوان نمونه به روش تصادفی انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه گامبریل با 40 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 0/05 استفاده شد.

نتایج : براساس نتایج پژوهش حاضر، بین میزان ابراز وجود دانشجویان دختر ورزشکار

(11/16 - 142/02 +) و دانشجویان دختر غیرورزشکار (19/14 - + 129/03) در سطح آلفای 0/05 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 (2002) ، نیوفلد و دیگران (2002) ، یوشیمارا (2005) ، آهارونی (2005) و نسپور (2005) 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 :

- 1 - بین میزان ابراز وجود (قاطعیت) دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .
- 2 - بین امتناع از درخواست دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد
- 3 - بین بیان و ابراز محدودیت های شخصی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .
- 4 - بین شروع برقراری روابط اجتماعی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد .

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

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

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

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

و یافته های اضافی این پژوهش شامل :

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

10- بین میزان ابراز وجود دانشجویان متأهل و مجرد تفاوت معنی داری وجود ندارد.

11- 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 1 : 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 (1382) در داخل کشور و باری تایگای (2005) ، نسپر (2005) ، رئو و فرنز (2005) ، یوشی مورا (2005) ، دیوراستون و گرین (2004) ، دیوید و همکارانش (2004) ، سالگیوئرو و همکارانش (2004) ، مارتین و بت چاوا (2003) ، ریوا و همکارانش (2001) ، میلز (1996) ، ویسر ام و همکارانش (1995) ، آشفورد و همکارانش (1993) ، کامینگز (1992) ، فاریز (1985) هماهنگ است .

نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های رضانی نژاد (1372) ، میر نصوری (1373) ، محامد (1377) و بوت و اسپرلینگ (1958) ، اسلاشر (1964) ، کرول (1967) که معتقدند بین ویژگی های شخصیتی ورزشکاران و غیر ورزشکارن 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 مؤثر 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 2 : 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 (2005) ، نسپر (2005) ، کروگر و همکارانش (2002) ، نیوفلد و همکارانش (2002) ، انشل (1991) 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 بر نمی 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 وجهه ی 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 درخواست خواهند داشت .

فرضیه شماره 3 : 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 (2003) ، انشل (1987) ، مکیک اف و کوذار (1983) 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 مطمئناً نتیجه آن کسب امتیاز بهتر در آینده خواهد بود.

فرضیه شماره 4 : 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 (2005) ، گرور (2005) ، دیوراستون و گرین کی (2004) ، دیوید و همکارانش (2004) ، مارتین و بت چاوا (2003) ، کروگر و کاپلان (2002) ، ویسر ام و همکارانش (1995) ،

دالاس و همکارانش (1993) ، آشفورد و همکارانش (1993) ، روزن فلد و ویلدر (1990) ، انشل (1987) ، فاریز و همکارانش (1985) ، کارون (1984) ، کوذار و میک اف (1983) ، ، ، فاووزی و همکارانش (1983) ، ریان (1980) هماهنگی دارد .

اما با نتایج پژوهش اینرسون و دای ویوز (2005) 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 نسبتاً خوب خواهد شد و اجتماع گریزی که آفات رشد شخصیت هستند را از خود دور می کند و با

خود باوري به تدريج در گروه ها و عرصه هاي اجتماعي مشاركتي فعال پيدا مي كند .

فرضيه شماره 5 : بين ابراز احساسات مثبت دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد

نتايج اي پژوهش حاكي از آن است كه بين ميزان ابراز احساسات مثبت دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدین معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان ابراز احساسات مثبت در سطح بالاتري قرار دارند . بر همین اساس این نتیجه با نتایج بدست آمده توسط :

سالگیوئرو (2004) ، ویدمگر و همکارانش (1985) ، انشل (1987) ، کارون (1984) ، مکیک اف و کوذار (1983) ، ویلیامز و هکر (1982) ، ماتینز (1981) ، برد و کتیپ (1980) ، گینوت (1965) هماهنگ است .

اندیشیدن در باره يك رویداد ناگوار شانس تکرار آن را براي ورزشكار افزایش مي دهد در حالي كه بروز احساسات مثبت نه تنها به تخلیه هیجانات و فشارهاي رواني كمك مي كند بلکه بياد مي آورد كه در كجا مناسب عمل کرده است ، تاييد مثبت به جاي پیام منفي ، او را براي انتقادپذيري آماده مي كند. در ورزش فرد با تشويق ديگران توانايي برزبان آوردن حالات مثبت را در خود ايجاد مي كنند، تاييد و تشويق فرد را به طرف بهره گيري از ويژگي هاي مثبت و مهارت هاي برتر خود سوق مي دهد و تحصيل هر توفيق نسبي ، احتمال اخذ تقويت از محيط اجتماعي را افزایش مي دهد.

فرضیه شماره 6 : بین میزان انتقادکردن 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 (1987) ، مکیک اف و کوزار (1983) ، ویلیامز و هکر (1982) ، اسمیت (1977) 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 7 : 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 (1982) ، انشل (1987) ، یوشی مورا (2005) 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 درکنار 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 لاقلاً در زمان دیدار ورزشی از هرگونه اختلاف عقیدتی ، نژادی بدور باشد .

فرضیه شماره 8 : 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 (2003) ، ویسرام و همکارانش (1998) ، انشل (1987) ،
ویدمایر (1985) ، کارون (1984) ، برد و کتیپ (1980) ، بلانچارد و
هرسی (1977) .

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 اعضا
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.

پیشنهادهاي برخاسته از نتایج پژوهش :

1- 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.

2- 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.

3- 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.

4- 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 .

5- 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 بپردازند.

6- به روانشناسان پیشنهاد می شود با همکاری مربی ورزشی ، از ابراز وجود در ورزش برای درمان افراد مبتلا به پرخاشگری ، منفعل ، افسرده ، مضطرب وروانشناسان استفاده نمایند .

7- 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 :

1- پیشنهاد می شود میزان ابراز وجود در مشاغل 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 .

2- پیشنهاد می شود میزان ابراز وجود معلمان از دیدگاه دانش آموزان آنها مورد سنجش قرار گیرد و از آن بصورت بازخورد سازنده استفاده گردد .

3- 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 .

4- 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 .

5- پیشنهاد می شود پژوهش هایی در زمینه بررسی تاثیر ابراز وجود در ورزش در پیشگیری و درمان اعتیاد انجام گیرد.

6- پیشنهاد می شود میزان ابراز وجود افراد موفق و خشنود در زمینه شغلی مورد بررسی قرارگیرد و مشخص گردد که چه میزان از موفقیت شغلی آنها به ابراز وجود آنها مربوط بوده است .

7- پیشنهاد می شود میزان فراهم آوردن امکانات ابراز وجود مانند ورزش در خانواده ها مورد بررسی قرارگیرد و رابطه آن با موفقیت های تحصیلی شغلی و یا انحرافات جنسی و اعتیاد در فرزندان مورد سنجش قرارگیرد.

- 1- آتش پور ، سيد حميد . كاظمي ، احسان . (1379) بررسي كارايي روش هاي ابراز وجود در افزايش جرات ورزي دختران نابيناى اصفهان . مجله دانش و پژوهش ، شماره 5 صفحه 1-12
- 2- آگ برن ، ف ونيم كوف ، ف ، م . (1356) . زمينه ي جامعه شناسي . ترجمه آريان پور ، ا ، ح . تهران . انتشارات فرانكلين
- 3- احمدي ، مهرانز . (76- 1375) . اثر بازي درماني بر پرخاشگري كودك . پايان نامه كارشناسي ارشد روانشناسي دانشگاه تربيت مدرس تهران .
- 4- اداره كل زندانهاي استان خوزستان . (1382) . بررسي تاثير ورزش در ابراز وجود ، پرخاشگري و عزت نفس نوجوانان بزهكاركانون اصلاح و تربيت . نشریه اصلاح و تربیت ، سال دوم ، شماره 16 .
- 5- اسميت ، م . (1366) . روانشناسي اعتراض . ترجمه ي قراچه داغي ، م . تهران . انتشارات ويس
- 6- اسپري ، لن . (1383) . رواندرماني اختلالات شخصيت رويکردهاي شناختي – رفتاري . ترجمه دكتر حسن توزنده جاني ، دكتر حميد نجات ، معصومه موسي آبادي . انتشارات نشر فيروزه .
- 7- انشل ، مارك هاوارد (1380) . روانشناسي ورزش از تئوري تا عمل . ترجمه ي دكتر مسدود ، سيد علي اصغر . انتشارات اطلاعات ، تهران اطلاعات . چاپ اول .

8- اهري هاشمي ، جلال.(1375). مقايسه ويژگيهاي شخصيتي دانشجويان ورزشكارو غيرورزشكار مركز تربيت معلم پسرانه شهيد بهشتي مشهد . پايان نامه كارشناسي ارشد دانشگاه تربيت معلم تهران دانشكده تربيت بدني .

9- بهرامي ، فاطمه . (75- 1374) . مقايسه آموزش ابراز وجود به دانش آموزان كم جرات دختر دبیرستاني با شیوه هاي مشاوره گروهی و فردي شهر اصفهان . پايان نامه كارشناسي ارشد مشاوره و راهنمايي . دانشگاه علامه طباطبائي .

10- پاول ، ج . (1365) . من كيستم ؟ . ترجمه ي نايبي ، ف . تهران . انتشارات فردا . چاپ اول

11- ترسايي ، طيبه . (1384) . دست شستن از زندگي . روزنامه همشهري ، سال 13 . شماره 3672.

12- توکلي ، محمدباقر و مظفري ، محمدرضا . (1379). بررسي تمايلات ضداجماعي و دانش آموزان پيش دانشگاهي و ارتباط آن با ويژگيهاي فردي و اجتماعي آنان در استان خوزستان .

پايان نامه كارشناسي ارشد روانشناسي . دانشگاه كردستان .

13- جلاي ، محمدرضا (1376). بررسي اثرروشههاي درماني و آموزش سرمشق پذيري و تمرين سرمشق پذيري و آرميدگي عضلاني در درمان رفتارهاي غيرجرات ورز و آموزش رفتارهاي جرات ورزانه . پايان نامه دكتراي روانشناسي دانشگاه تربيت مدرس تهران .

14- جلالی سردرودی ، جواد .(1376). بررسی تاثیر ورزش بر مهارتهای روانی - حرکتی و سازش اجتماعی پسران 8-9 ساله شهرتهران . پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه تربیت مدرس تهران .

15- جلالی ، م . (1348) . روانشناسی برای زیستن .تهران .انتشارات امیرکبیر.چاپ دوم

16- حسین زاده دهنوی ، امیر(1371). بررسی مقایسه درون گرایی و برون گرایی بین دانش آموزان پسر 16-20 تیم های منتخب ورزشی استان خراسان در رشته های انفرادی و گروهی . پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه تهران . دانشکده تربیت بدنی .

17- خلجی ، حسن .(1371). فعالیت های جسمانی و فواید روانشناختی آن . فصلنامه ورزشی . انتشارات سازمان تربیت بدنی . شماره 19.

18- خدیوی زند ، م ، م .(1367) . پژوهش پرخاشگری و ناکامی ، درآمدی برآسیب شناسی روانی .مشهد.دانشکده علوم تربیتی

19- دانش ، محمد کاظم . (1378). کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان . روزنامه سلام شماره 2318 ، سال نهم .

20- رضویه ، اصغر(راهنما). (1378). بررسی رابطه پرخاشگری ارتباطی با سازگاری عاطفی - اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر شیراز . پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی .

21- رضائی ، حمیدرضا . (1373) . کاربرد تکنیک های آموزش ابرازوجود در درمان عدم قاطعیت دانشجویان . پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه فردوسی ، دانشکده روانشناسی .

22- رضائي، زهرا. (1383). مقایسه کنترل (دروني - بیروني) در رشته هاي تیمي و انفرادي دختران ورزشکار شرکت کننده در شانزدهمین المپياد دانش آموزان سراسر کشور، همدان 1383 پایان نامه کارشناسي ارشد. دانشگاه آزاد اسلامي مشهد - دانشکده تربیت بدني .

23- رضائي نژاد، رحيم. (1372) مقایسه صفات شخصيتي دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار. پایان نامه کارشناسي ارشد، دانشگاه تربیت مدرس .

24- سروسناني، صديق. (1377). ورزش و پیوستگی اجتماعي. نشریه المپیک - سال ششم - شماره 2 و 1 .

25- شهني بیلاق، م ونیسی، ع (اساتید راهنما). (1380). تاثیر آموزش ابراز وجود در ابراز وجود، عزت نفس اضطراب اجتماعي و بهداشت رواني دانش آموزان مضطرب اجتماعي دبیرستان هاي شهر شیراز. پایان نامه کارشناسي ارشد روانشناسي. دانشگاه دکترچمران اهواز. به راهنمایی دکترمنیژه شهني بیلاق و دکتر عبدالکاسم نیسی .

26- شوستروم. (1362). روانشناسي انسان سلطه جو. ترجمه ي قاضي، ق و سرمه، غ. تهران. انتشارات سپهر

27- فلك، ف. (1361). افسردگی واکنش یا بیماری. ترجمه ي پورافکاري، ن. تبریز. انتشارات ذوقی

28- فقیرپور، مقصود. (1377). ابراز وجود و کاربرد آن. مجله تربیت، سال 13، شماره 8 .

29- فرجاد، م، ح. (1363). آسیب شناسي اجتماعي و جامعه شناسي انحرافات. تهران. انتشارات بدر

- 30- فریر ، پ . (1375) . فرهنگ سکوت . ترجمه ی شریعتمداری ، ع .
تهران . انتشارات چاپخش
- 31- قاضي ، ق ، (1354) . روش ها و کلنيک هاي مشاوره و روان درماني .
تهران . دانشکده علوم تربيتي دانشگاه تهران
- 32- کاپلان ، هي و سادوک ، ب . (1368) . خلاصه روان پزشکی ، جلد اول .
ترجمه ی پورافکاري . تبریز . انتشارات نوقي
- 33- گروه محققين . (1368) . آموزش ابراز وجود بعنوان روشي جهت رفع
مشکلات ارتباطي افراد . پایان نامه کارشناسي روانشناسي ، دانشگاه فردوسي
مشهد ، دانشکده روانشناسي .
- 34- گروه ورزشي . (1382) . اهميت ورزش در اصلاح جوامع و رفع
محروميت هاي اجتماعي . روزنامه اعتماد . بيست و نهم مهر ماه
- 35- محامد ، رحيم . (1377) . مقايسه دانش آموزان آزاررسان ، آزارپذير و
عادي از لحاظ ميزان ابرازوجود - عملکرد تحصيلي و پرخاشگري پدران آنها
در مدارس راهنمايي پسرانه شهرستان بهبهان . پایان نامه کارشناسي ارشد
روانشناسي دانشگاه شهيد چمران اهواز .
- 36- مالتز ، م . (1364) . روانشناسي تصوير ذهن - علم کنترل ذهن . ترجمه
ي قراچه داغي ، م
- 37- محمدي فر ، محمد ، يزداني ، اسماعيل . (1381) . مطالعه عوامل مؤثر
بر احساس شادي و بهزيستي در دانشجویان دانشگاه تهران . مجله روانشناسي و
علوم تربيتي - سال 32 - شماره 1 .

38- مقدم ، امير. (1375). مباني رواني - اجتماعي . جزوه درسي . دانشگاه آزاد اسلامي مشهد دانشكده تربيت بدني .

39- ميرنصوري ، رحيم . (1373). بررسي و مقايسه صفات شخصيتي ورزشكاران مرد در رشته هاي انفرادي و گروهي . پايان نامه كارشناسي ارشد ، دانشگاه تربيت مدرس .

40- نورالخولي ، امين . (1380). ورزش و جامعه . ترجمه حميدرضا شيجي . بنياد پژوهشهاي آستان قدس رضوي ، چاپ اول بهار 1381 و سازمان مطالعه و تدوين كتب علوم انساني .

41- نيك نژاد ، مهناز. (77 – 1376) . جاياگاه ورزش در بين طبقات مختلف اجتماعي .

دانشگاه آزاد رشته مردم شناسي .

42- هرمزي نژاد ، معصومه . (1379). بررسي رابطه ساده و چندگانه متغيرهاي عزت نفس اضطراب اجتماعي و كمال گرايي با ابرازوجود در دانشجويان دانشگاه شهيد چمران اهواز .

پايان نامه كارشناسي ارشد – دانشگاه شهيد چمران اهواز ، دانشكده روانشناسي .

43- هورناي ، ك . (1351). تضادهاي دروني ما . ترجمه ي مصفا ، م، ج . تهران . انتشارات ابن سينا.

44-وبسایت پایگاه اطلاع رسانی ورزش کشور

(www.hadimikhak.blogfa.com)

فهرست منابع لاتین :

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 .

46-BEECROFT PC . 1993 . SOCIAL SKILLS TRAINING AND COGNITIVE
YESTRUCTURING FOR ADOLENTS 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 etal . 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 preadoleseent and adolescent boys .

J Child Psychol psychiatvy 2005 May;46(5):468-78.

53-Farris RP etal . 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 . Birth 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 behavior 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 etal .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 et al . 2004 . relation ship between perceived physical ability and sport partipation motives in young competitive swimmers . Sports Med phys fitness 2004 sep : 44 .

72-Segal DL . 2005 . Relation ships 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 be haviour in the work place . J Adv Nurs .2005 Jul;51(1):38-45.

75-Twenge JM . 2001 . Change in women 's assertiveness in yesponse to status and yoles a croos - 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 .psychotherapetic 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.