**روانشناسی ورزش**

**مقدمه:**

روان‎شناسي ورزشي[[1]](#footnote-1) شاخه‎اي از علم ورزش است كه در جستجوي فراهم نمودن پاسخ به سؤالات مختلف در زمينه‎هاي رفتار انساني در حيطه ورزش است. از آنجايي كه روان‎شناسي به مطالعه رفتار مي‎پردازد، بالطبع موضوع روان‎شناسي ورزشي نيز مطالعه حركات و فعاليت‎هاي ورزشي در تمام ابعاد از فعاليت حركتي يك كودك دبستاني تا مسابقات جهاني و المپيك مي‎باشد.

اگر چه اهميّت مسائل رواني در ورزش از چندين سال پيش شناخته شده است با اين حال روان‎شناسي ورزشي هنوز دانشي بسيار جوان مي‎باشد و در خلال دهه‎هاي اخير علاقه و توجه به «روان‎شناسي ورزشي شناختي[[2]](#footnote-2)» افزايش چشم‎گيري يافته است. ابتدا تمام تلاش‎ها در اين حيطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال‎هاي اخير اين روند متحول شده است و روان‎شناسي ورزشي قهرمانان زن و مرد حرفه‎اي و برجسته افراد شركت كننده در فعاليت‎هاي غير حرفه‏اي را نيز مورد توجه قرار مي‎دهد. به عبارتي هدف روان‎شناسي ورزشي كمك به ورزشكاران در تمام رده‎هاي سني از نوجوانان تا بزرگسالان است.

امروزه متخصصان فيزيولوژي ورزش از دانش روان‎شناسي ورزشي براي كمك به شركت‎كنندگان در برنامه‎هاي باز پروري قلبي استفاده مي‎كنند تا آنها بر ترس خود نسبت به از سرگيري و شروع تمرين غلبه كنند. معلمان همچنين با استفاده از دانش روانشناختي ورزشي شيوه توجه به تأثيرات محيطي را كه باعث بهبود اجرا مي‎شوند، به متعلمان خود مي‎آموزانند. دست اندر كاران تيمهاي جوانان براي اطمينان از كسب تجارب مثبت از سوي ورزشكاران جوان، از روان‎شناسي ورزشي بهره مي‎گيرند. و نهايتاً مربيان در تمام سطوح از تكنيكهاي روان‎شناسي ورزشي همچون كنترل هيجان، تصوير سازي ذهني، هدف گزيني و انگيزش كمك مي‎گيرند تا ورزشكاران را در تكامل بخشيدن اجراهايشان ياري دهند. اكنون با پيشرفت علم روان‎شناسي ورزشي، بحث مهارت‎هاي رواني در اجراي عملكردهاي ورزشي از اهمييت بسزايي برخوردار شده است و در حالي كه قبلاً به اهميت آماده سازي جسماني تأكيد مي‎شد امروزه قهرمانان هرچه بيشتر بر آماده سازي رواني توجه و تأكيد مي‎كنند. تجارب كسب شده آنان حاكي از آنست كه وقتي در ميدانهاي بزرگ با قهرماناني همتراز به لحاظ جسمي‎به رقابت مي‎پردازند، سرانجام آمادگي رواني پيروزي را به نفع يكي از طرفين رقم خواهد زد.

مربيان برتر نيز به جنبه‎هاي آماده سازي رواني ورزشكاران و ضرورت تدارك آن در طول تمرينات واقفند. و بخشي از برنامه آماده‎گي را به آماده سازي رواني اختصاص مي‎دهند. با وجود اين، آماده سازي رواني تا حدود زيادي مورد غفلت قرار گرفته است كه به نظر مي‎رسد عمده‎ترين علت اين غفلت فقدان آگاهي مربيان در چگونگي آماده سازي رواني ورزشكاران مي‎باشد. صاحبنظران ورزش چنين مي‎پندارند كه ورزش مي‎تواند به بازيكنان جوان قدرت اراده‎گري، اعتماد به نفس، نحوه سلوك، برقراري ارتباط با ديگران و تجربه رسيدن به هدفهاي مشكل را بياموزد ولي امروزه مي‎دانيم كه اين قابليتها به طور خود بخودي به حداكثر نرسيده و رشد نمي‎يابند مگر اينكه ورزشكار تحت آموزش و تمرين مهارت‎هاي رواني[[3]](#footnote-3)1 قرار گيرد.

اكنون مهارت‎هاي رواني در همان نقطه‎اي قرار دارند كه پنجاه سال پيش مهارت‎هاي جسماني قرار داشتند مربيان بايد به اين اعتقاد دست يابند كه مهارت‎هاي رواني هم چون مهارت‎هاي جسماني قابل كسب‎اند و بايد به طور اصولي و علمي آموزش داده شوند.

**روانشناسي ورزشي:**

پيدايش علم روانشناسي ورزشي به قرن بيستم باز مي گردد اما اولين مطالعات در اين زمينه در سال‎هاي آخر قرن نوزدهم انجام شد. در واقع به صراحت نمي توان بيان كرد كه روانشناسي ورزشي دقيقاً در چه زماني بصورت علم مطرح شد, به همين جهت برخي ادعا مي‎كنند علم روانشناسي ورزشي همچون نوزادي است كه به تازگي متولد شده است. بطور كلي در ابتدا مطالعه رفتار ورزشي در جهت تشريح اصول و موضوعات روانشناسي عمومي بود و جهت‎گيري مشخصي بعنوان روانشناسي ورزشي ديده نمي شد. دكتر نورمن تريپلت[[4]](#footnote-4) روانشناس دانشگاه اينديانا, در اوايل سالهاي 1897, در مجله‎ آمريكايي روانشناسي مطلبي را منتشر كرد كه به گونه‎اي مستقيم به روانشناسي ورزشي ارتباط داشت. تريپلت پديده‎اي را بررسي كرد كه اكنون «‎سهولت اجتماعي»[[5]](#footnote-5) مي‎ناميم, و آن اثر مساعد مشاهده كنندگان برعملكرد شخص است. او پي برد دوچرخه‎سواراني كه گروهي فعاليت مي‎كنند نسبت به زماني كه فردي دوچرخه‎سواري مي‎كنند, نيز سريع‎تر حركت مي كنند. دكتر اي. دبليو. اسكريپچر[[6]](#footnote-6) روانشناس دانشگاه ييل از مطالعه خود چنين نتيجه گرفت كه شركت در ورزش به دارا شدن ويژگي‎هاي شخصيتي مطلوب مي‎انجامد (مارك، اچ انشل،1380).

ديدگاه جديد مبني بر اينكه ورزش رقابتي شخصيت ساز است, ريشه در پژوهش‎هاي اسكرپيچر دارد, اما پيشگام شناخته شده‏‎ روانشناس ورزش دكتر كلمن رابرتز گريفيت[[7]](#footnote-7) است. گريفيت كه به عنوان پدر روانشناسي ورزش از او نام برده مي‎شود, بعنوان اولين شخصي است كه سال‎هاي زيادي را صرف آزمايش‎هاي منظم روانشناسي ورزشي كرده است(مارك، اچ انشل،1380).

گريفيت اولين آزمايشگاه روانشناسي ورزش را, به نام آزمايشگاه پژوهش ورزشي در سال 1925 در دانشگاه ايلينوي تأسيس كرد. اگرچه پژوهش درباره اثر عوامل رواني بر عملكرد ورزشي را, در سال 1918 آغاز كرده‎بود. علايق اوليه او شامل اثرهاي عوامل رواني و محيطي بر يادگيري و اجراي مهارت‎هاي حركتي و شخصيت در ورزش بود. او براي آزمايشگاه خود وسايلي را تهيه كرد كه آگاهي از جنبش‎هاي مهارتي, هوشياري ذهني, واكنش‎هاي زماني نسبت به بينايي, شنوايي، فشار, ثبات, هماهنگي عصبي ـ عضلاني, تنش‎ها و رهاسازي عضلاني و توانايي‎ عضلاني را اندازه‎گيري مي‎كردند. او بر اساس مصاحبه با بازيكن فوتبال ردگرنگ پي برد كه ورزش‎كاران برتر مهارت‎هاي ورزشي را خودبه‎خود, بدون هيچ يا كمترين انديشه‎اي, انجام‎مي‎دهند.او اولين‎كتاب‎هاي‎روانشناسي ورزشي را به‎ نام‎هاي «روانشناسي مربيگري» در سال 1926 و «روانشناسي‎ورزشكاران» در سال 1928 نوشت و اولين درس روانشناسي ورزش را در سال 1923 در دانشگاه ايلينوي تدريس كرد. گريفيت, در تكليفي كه روانشناسان ورزش امروزي واقعاً بر آن رشك مي‎برند, توسط باشگاه شيكاگو‎كانبر[[8]](#footnote-8) استخدام شد تا در فصل مسابقه‎هاي سال 1938 مشاور روانشناس ورزش تيم باشد. او آزمون‎هاي حركتي و پرسشنامه‎هاي رواني گوناگون را اجرا كرد تا توانايي حالت رواني و توانايي بالقوه كنوني ورزشكاران رقابتي را از آغاز آموزش (فصل بهار) تا پايان فصل تعيين كند(مارك، اچ انشل،1380).

پژوهش روانشناسي ورزشي در دهه‎هاي 1940 نمود واقعي داشت بجز پايان‎نامه‎هاي دكترا كه گه‎گاهي نوشته مي‎شدند. در اين زمان بيش از هر چيز, تأسيس آزمايشگاه‎هاي ياد‎گيري حركتي رواج يافت كه ار جمله مي‎توان آزمايشگاهي را نام برد كه توسط جان لاتر[[9]](#footnote-9) در دانشگاه پنسيلوانيا,كلارنس رگزويل در دانشگاه ويسكاسنين, سي. اچ مك‎لوي در دانشگاه آ‎يوا, و شايد از همه معروف‎تر فرانكلين هنري در دانشگاه كاليفرنيا در بركلي, تأسيس شد (مارك، اچ انشل،1380).

اين جنبش زمينه را براي حضور، رشد و ... تربيت بدني فراهم ساخت كه داراي پيچيده‎ترين رهيافت علمي در پژوهش براي رفتار حركتي بود. همة دانشمندان ورزش به نوبه‎ي خود از بهينه‎بودن طرح, تجهيزات و فنون آماري پژوهشي انتشار بيشتر داده‎هاي مربوط به فرايندهايي كه زيربناي مهارت‎آميز عملي و آموختني بودند, سود جستند. با وجود «خلأ شايان توجه بين سال‎هاي مولد گريفيت و كارهاي پژوهشگران معاصر در روانشناسي ورزش», زمينه روانشناسي ورزش از اين تلاش‎هاي اوليه در پژوهش حركتي, سود برده است (مارك، اچ انشل،1380).

سرانجام, در دهه‎ي 1960 بود كه روانشناسي ورزش گام‎هاي بزرگي را برداشت و زمينه علمي كنوني را فراهم آورد. چندين عامل به گسترش اين زمينه علمي كمك كردند. كتاب‎هاي درسي بيشتر از هر زمان ديگر چاپ شدند. از جمله مي‎توان به كتاب‎هاي زير اشاره كرده:

«رفتار جنبشي و يادگيري حركتي» بريانت‎گرتي[[10]](#footnote-10), «مشكل ورزشكاران و چگونگي مقابله با آنها» بروس اجيلو و توماس تاتكو[[11]](#footnote-11), «ياد‎گيري حركتي و عملكرد انساني» رابرت ان سينگر[[12]](#footnote-12) و «روانشناسي و رفتار حركتي» جوزف اكسندين[[13]](#footnote-13). كتاب ديگري به‎نام «مربي‎گري, ورزشكاري, روانشناسي» سينگر[[14]](#footnote-14) اولين كتاب درسي در روانشناسي ورزش بود. اين كتاب‎ها محركي براي پژوهش و انتشار فراوان در نشريه‎هاي علمي بودند. از همه مهم‎تر «فصلنامه‎ي پژوهش» كه اكنون «فصلنامه‎ي پژوهش براي تمرين و ورزش» ناميده مي‎شود, از انتشارات پژوهشي رسمي تربيت‎بدني حرفه‎اي در ايالات‎متحده بود. اما مهم‎تر از پيشرفت پژوهش در روانشناسي ورزشي و رفتار حركتي, كلاس‎ها و برنامه‎هاي دانشگاهي بود كه منجر به پيدايش بارزترين دانشمندان, در روانشناسي ورزش شد (مارك، اچ انشل،1380).

عنصر نهايي در رشد روانشناسي ورزش تأسيس چند انجمن حرفه‎اي بود. اولين نشست ساليانه انجمن امريكايي روانشناسي ورزش و فعاليت بدني در سال 1967 برگزار شد. انجمن كانادايي ياد‎گيري رواني ـ ‎حركتي و روانشناسي ورزش, در سال 1969 آغاز به كار كرد (مارك، اچ انشل،1380).

اين سازمان در آغاز به انجمن كانادايي بهداشت, تربيت‎بدني, تفريحات سالم و رقص وابسته بود. اما در سال‎هاي 1977 مستقل شد. در سال 1975, بخشي به اتحاديه امريكايي بهداشت, تربيت‎بدني, تفريحات سالم و رقص, اضافه شد تا روانشناسي ورزش را در چهارچوب علمي تربيت‎بدني تقويت كند. آن را آكادمي(فرهنگستان) روانشناسي ورزش ناميدند. هدف فرهنگستان تقويت نگره و پژوهش بود به گونه‎اي كه بتوان در تربيت‎بدني يا موقعيت ورزشي به كار برد. بعلاوه در سال 1986, پيدايش انجمن پيشرفت روانشناسي‎ورزشي كاربردي بود كه براي پيشبرد رهيافتي اكتشافي‎تر در روانشناسي ورزش آغاز به كار كرد. اين انجمن, كه در بر دارنده بزرگترين عضويت روانشناسي حرفه‎اي و دانشجويان در سرتاسر جهان است, داراي سه بخش است:

روانشناسي بهداشت (كه براي نمونه اثرهاي رواني فعاليت‎هاي بدني را بررسي مي‎كند)روان شناسي درمان (كه مشاورة ورزشي و مطالعة اثر فنون رفتاري و رواني بر عملكرد ورزشي را بررسي مي‎كند), و روانشناسي اجتماعي(كه عوامل محيطي بر عواطف و رفتارهاي ورزشكاران و مربيان ورزش را مورد مطالعه قرار مي‎دهد). اگرچه شاخه روانشناسي ورزش ريشه در علم تربيت‎بدني دارد, در سال‎هاي أخير از سوي روانشناسي مورد پذيرش قرار گرفته است. اين موضوع به سبب استفادة قانوني از اصطلاح«روانشناس» است كه نشانگر آموزش دانشگاهي در روانشناسي است. قابل درك است كه, در بين دانشمندان و دست‎اندركاران, بحث‎هاي شايان توجهي در اين باره وجود دارند مبني بر اينكه كدام علم- تربيت‎بدني, علم ورزش يا روانشناسي- بايد برنامه‎هاي آموزشي روانشناسان ورزش را هماهنگ كند. به احتمال, در استراليا, ارتباط بين روانشناسي ورزش و روانشناسي از همه قوي‎تر است, زيرا كه در سال 1992 جامعة روانشناسي استراليا اولين هيأت روانشناسان ورزش را در سازمان روانشناسي ملي پذيرفت. اهميت اين هيأت در تعيين معيارهايي است كه براي دادن پروانه‎ي كار به روانشناسان ورزش مورد استفاده قرار مي‎گيرند. انجمن روانشناسي امريكا داراي بخشي به‎نام بخش روانشناسي ورزش و تمرين است كه گروه علاقمندي مركب از پژوهشگران را تشكيل مي‎دهد كه عوامل رواني مرتبط با عملكرد انساني را مورد مطالعه قرار مي‎دهند. اما هدف اين گروه اين است كه زمينة مطالعه را گسترش دهند نه اينكه معياري براي پروانه يا مدرك تعيين كند (مارك، اچ انشل،1380).

كالج امريكايي پزشكي ورزشي و اتحادية پزشكي ورزشي استراليا, گروه‎هايي فرعي در روانشناسي ورزش و تمرين دارند. سرانجام روانشناسي ورزش توسط جامعة بين‎المللي روانشناسي ورزش در سرتاسر جهان شناخته مي‎شود (مارك، اچ انشل،1380).

هدف اين سازمان‎ها اين است كه براي دانشمندان و دست‎اندركاران و روانشناسي‎ورزشي هويتي ملي و بين‎المللي حاكي از نظام علمي ايجاد كنند. همچنين فرصتي فراهم مي‎كنند تا با اعضايشان سالانه ملاقات كنند و 1) ايده‎هاي خود را مبادله كنند, 2)تجارب پژوهشي خود را توضيح دهند, 3) با دانشمندان و دست‎اندركاران شناخته شده‎اي كه تخصص‎هايشان در زمينه‎هاي قابل كاربرد در رفتار ورزشي است, صحبت و تبادل نظر كنند, 4) دربارة موضوعات بحث‎‎‎‎‎‎‎‎‎انگيز بحث كنند و تصميم بگيرند و 5)‎ به كلاس‎ها و بخش‎هاي مربوطة خود ايده‎هاي جديد و مهيجي ببرند كه از زمينةموردنظر سرچشمه مي‎گيرند. از اين سازمان‎ها,‌ نشريه‎هاي علمي جديد پا گرفته‎اندكه نيازهاي اين زمينة پژوهشي گسترش يابنده را برطرف كنند. روانشناسي ورزشي اكنون توسط اعضاي جامعة دانشگاهي به عنوان علمي معتبر شناخته مي‎شود (مارك، اچ انشل،1380).

اكنون بايد روشن شده باشد كه روانشناسي دربردارندة زمينة علمي چند بعدي از مطالعه و عمل است. روانشناسي ورزشي از بسياري از علوم سنتي روانشناسي, مشتق و بنابراين دريرگيرندة روانشناسي اجتماعي (مطالعة رفتار گروهي و عوامل محيطي- موقعيتي كه بر عواطف و اعمال شخص اثر مي‎گذارند), روانشناسي شناختي(ارتباط بين انديشه‎ها عواطف و عملكرد), روانشناسي رشد(تغييرهاي شناختي و رفتاري همراه با افزايش سن), روانشناسي تربيتي(عواملي كه بر يادگيري و يادآوري راهبردها و مهارت‎هاي ورزشي اثر مي‎گذارند), روانشناسي باليني(بررسي موضوع‎هاي شخصي كه نيازمند مشاورة حرفهايست به گونه‎اي كه احساس رضايت شخصي در ورزش و رسيدن به حداكثر عملكرد به دست آيد) و شاخه‎هاي ديگر است. شاخه‎هاي علمي روانشناسي در شكل(1) نشان داده شده‎ است. روانشناسي تمرين شاخه‎اي است كه در روانشناسي جنبة سنتي ندارد, اگرچه از نزديك با روانشناسي بهداشت ارتباط دارد. (اصانلو، پرستو؛ 1370).

# ورزش

و

فعاليت

بدني

**روانشناسي تربيتي روانشناسي شناختي**

**روانشناسي اجتماعي روانشناسي باليني**

### روانشناسي بهداشت و تمرين روانشناسي رشد

## روانشناسي شخصيت روانشناسي فيزيولوژي

شكل(1): عناصر چندبعدي روانشناسي ورزش(مارك، اچ انشل،1380).

امروزه محققين و تشكيلات مختلفي در سراسر دنيا به مطالعه و بررسي موضوعات متنوعي در قالب روانشناسي ورزشي مي‎پردازند. به‎عنوان مثال روانشناسي ورزشي توسط جامعة روانشناسي براي فعاليت ورزشي و تربيت بدني در امريكاي شمالي(NASPSPA)[[15]](#footnote-15) در سه زمينةمختلف تقسيم‎بندي شده است.

روانشناسي ورزشي

يادگيري حركتي‎وكنترل روانشناسي‎اجتماعي‎وشخصيت رشد‎وتكامل‎حركتي

شكل شمارة(2): تقسيم يندي حيطه‎هاي روانشناسي ورزشي براساس تقسيم بندي جامعة روانشناسي ورزشي امريكاي شمالي(لامارتين، 1984).

در يادگيري حركتي اصول يادگيري مهارت‎هاي حركتي و ورزش, عوامل مؤثر در يادگيري مهارت‎هاي حركتي, شناخت عوامل اجتماعي و رواني و اهميت آنها در رابطه با يادگيري مهارت‎هاي حركتي و نقش بازخورد و انگيزش در يادگيري مهارت‎هاي ورزشي مورد مطالعه قرار مي‎گيرد.

در روانشناسي اجتماعي و شخصيت, موضوعاتي همچون شخصيت ورزشكاران, پرخاشگري, استرس اضطراب و كنترل شرايط روحي و آمارگي رواني مدنظر مي‎باشد. و نهايتاً در رشد و تكامل حركتي, مراحل مختلف رشد, نقش عوامل ارثي و محيط در رشد, روند تكاملي حركات, توانايي‎هاي جسماني و ادراكي و برنامه‎ريزي حركتي براي كودكان مطرح مي‎باشد (لامارتين، 1984).

فولهام[[16]](#footnote-16)(1999) روانشناسان ورزشي را به دو دسته تقسيم مي‎كند: روانشناسان ورزشي باليني و تربيتي. او معتقد است روانشناسان ورزشي باليني عملكردشان در رابطه با مسائل همچون به هم‎ريختگي تغذيه‎اي, خشونت‎گرايي, آشفتگي شخصيت, افسردگي شديد و روان‎درماني است اما روانشناسان ورزشي تربيتي مسائلي همچون هدف‎چيني, تصويرسازي ذهني, انگيزش, تمركز, اعتماد به نفس و آمادگي ذهني را در رابطه با ورزشكاران پيگيري مي‎كنند (فولهام، 1991).

**مفهوم روانشناسي ورزشي:**

روانشناسي ورزشي يكي از موارد كاربرد ويژة دانش روانشناسي را تشكيل داده و موضوعاتي همچون شخصيت, عوامل رواني اجتماعي, انگيزش, كنترل استرس و اضطراب, آموزش حركتي, اعتماد به نفس و ساير مهارت‎هاي رواني كه لازمة يادگيري و اجراي مطلوب مهارت‎هاي حركتي مي‎باشد را مورد بررسي و مطالعه قرار مي‎دهد. به‎عبارتي ديگر مطالعة رفتار فردي در ورزش و فعاليت‎هاي حركتي تعيين ميزان تأثير فاكتورهاي رواني بر روي فعاليت‎هاي حركتي و تعيين كيفيت اثرگذاري تجربيات اولية حركتي افراد بر روي عوامل رواني, موضوعاتي هستند كه مورد توجه روانشناسان ورزشي قرار مي‎گيرد. بنابراين روانشناسان ورزشي در پي يافتن اطلاعات مفيد و باارزش در رابطه با بهبود سطح فعاليت‎هاي ورزشي افراد در هر دوجنبه روش‎هاي انفرادي و تيمي مي‎باشند (محرم زاده، مهرداد؛ مباني رواني ـ اجتماعي).

تعريفي كه «فدراسيون اروپايي روانشناسي ورزشي و تربيت بدني» از اين رشته به عمل آورده است, به شرح هدف‎هاي كلي و قسمت‎هاي اصلي آن مي‎پردازد. به اين شرح كه «روانشناسي ورزشي داراي موضوع مخصوص به خود مي‎باشد, اين دانش به مطالعة انسان و حركات او در جريان تمرينات بدني, مسابقات ورزشي و فعاليت‎هاي بازي‎گونه در هواي آزاد مي‎پردازد. روانشناسي ورزشي سطوح مختلف ژنتيك, نتايج مؤثر اين فعاليت‎ها در فرد و گروه و تأثير آن در ضعيف‎ترين, قوي‎ترين و پراستعدادترين افراد در تمام زمينه‎هاي رواني-حركتي و تربيت بدني و ورزش را در نظر دارد (توماس، ريموند، روان‎شناسي ورزشي).

دبورآ.ست[[17]](#footnote-17) و چارلزآ.بوچر[[18]](#footnote-18)(1984) در اين زمينه معتقدند: روانشناسي ورزشي عملي است‎كه‎ازتكنيك‎هاي ارزيابي شناختي و راهبردهاي مداخله‎اي براي كمك به افراد جهت نيل به اجراي برتر استفاده مي‎كند(وست دبورآ، بوژر، چارلز آ، مباني تربيت بدني و ورزش).

دكتر نمازي‎زاده روانشناسي ورزشي را كاربرد اصول و يافته‎هاي روانشناسي در يادگيري مهارت‎هاي ورزشي و رفتارهاي جنبشي انسان در كلية شئون ورزش و تربيت بدني مي‎داند (رحماني نيا، فرهاد؛ مباني رواني ـ اجتماعي در تربيت بدني).

گولد[[19]](#footnote-19) و وينبرگ[[20]](#footnote-20) (1995) اظهار مي‎كند كه روانشناسي ورزشي يه اهميت مطالعة رفتار افراد در ورزش و تمرين مي‎پردازد و روانشناسان ورزشي اصول و دستورالعمل‎هايي را كه مربيان مي‎توانند براي كمك به بزرگسالان و خردسالان, جهت شركت در ورزش‎ها و سودمندي از تمرينات مورد استفاده قرار دهند, مشخص مي‎كنند.

آنها معتقدند كه روانشناسان ورزشي دو هدف مهم دارند:

1 ـ آموزش چگونگي تأثير عوامل رواني بر عملكرد جسماني افراد.

2ـ پي بردن به اين موضوع كه مشاركت در ورزش‎ها چگويه باعث پيشرفت جنبه‎هاي رواني شخصيت, سلامتي و احساس خوب بودن مي‎شود.

و در پايان بيان مي‎كنند, هنگامي‎كه روانشناس ورزشي يا يك ورزشكار با تيم ورزشي شروع به كار مي‎كند, او برنامه‎اش را در قالب يك برنامة تمريني مهارت‎هاي رواني طرح‎ريزي مي‎نمايد كه اين برنامه به ورزشكاران كمك‎مي‎كند تا بطور هم‎زمان مهارت‎هاي رواني و جسماني خود را افزايش دهند (دكتر گلد، 1995).

**مهارت‎هاي رواني:**

با پيشرفت علم روانشناسي بحث مهارت‎هاي رواني در اجراي عملكردهاي ورزشي از اهميت بسزايي برخوردار شده است و در حاليكه قبلاً به اهميت آماده‎سازي جسماني تأكيد مي‎شدروانشناسان ورزشي, مربيان و ورزشكاران هرچه بيشتر بر آماده‎سازي رواني توجه و تأكيد مي‎كنند (هاليوار، 1997).

امروزه با استفاده از مهارت‎هاي رواني پيشرفت قابل ملاحظه‎اي در عملكرد ورزشكاران حرفه‎اي- المپيك و سطوح دانشگاهي به وجود آمده است (مارتنز راينر، (1987).

جك نيكلوس[[21]](#footnote-21), لاري برد[[22]](#footnote-22), رجي جكسون[[23]](#footnote-23) و فران‎تاركنتون[[24]](#footnote-24) و بسياري از ورزشكاران بزرگ براي بخش ذهني و رواني د رمسابقات اهميت بسيار بالايي قائلند و معتقدند اين مسئله در تعيين نتيجه, اعتبار بالايي دارد. منظور آنها از اعتبار دادن بسيار بالا به آمادگي رواني اينست كه هنگامي‎كه قهرمانان از نظر مهارت‎هاي بدني در سطح بالايي قرار مي‎گيرند و همان سطح بالايي مسابقات آماده مي‎شوند, احتمالاً فردي موفق مي‎شود كه از نظر رواني آمادگي داشته باشد (مارتنز ، راينر؛ 1373).

مهارت‎هاي رواني به ورزشكاران اجازه مي‎دهد تا در هنگام مسابقه اعتماد به نفس پيدا كند و اطلاعاتي براي او فراهم كند كه باعث مي‎شود بدن و ذهن براي اجراي بهينه آمادگي پيدا كنند و سبب بروز پيشرفت در ورزشكارمي‎شود(وست دبورآ، بوچز، چالزآ؛ 1374) و نهايتاً به افزايش عملكردهاي ورزشي آنها,تعديل‎هيجانات, افزايش تمركز,توسعة اعتماد به نفس, بالا بردن ميزان يادگيري و... منجر خواهد شد (آقا علي نژاد،حميد؛ 1376).

چندين نظريه در رابطه با تمرين مهارت‎هاي رواني وجود دارد. يكي از آنها اينست كه مهارت‎هاي رواني فقط در ارتباط با ورزشكاران غير حرفه‎اي است كه قاعدتاً اين موضوع را مشخص‎ خواهد كرد زيرا اگر مهارت‎هاي رواني آموخته شود, نهايتاً اثرات بسيار مفيدي براي تمام ورزشكاران دارد.

نظرية دوم اينست كه برنامة تمرين مهارت‎هاي رواني فقط براي ورزشكاران حرفه‎اي است كه اين موضوع هم قابل تأييد نمي‎باشد زيرا روانشناسان ورزشي برنامه‎هايشان را در ارتباط با جوانان, ورزشكاران در حال پيشرفت و حتي افراد خاص مانند عقب‎ماندگان ذهني, معلولين جسمي و ناشنوايان طرح‎ريزي مي‎كنند.

و نهايتاً سومين نظريه اينست كه مهارت‎هاي رواني سريع آموخته مي‎شوند. اكثر مربيان و بازيكنان فكر مي‎كنند كه اين مهارت‎ها را سريع خواهند آموخت و فقط در طي چند جلسه بازخورد مثبتي براي آنها مهيا خواهد شد, در صورتي‎كه تمرين اين مهارت‎ها به زمان و تمرين مناسب نياز دارد (فولهام، آ؛ 1999).

هرچند محتواي برنامه‎هاي آمادگي رواني, در رشته‎هاي مختلف ورزشي متفاوت است ولي بر اساس اظهارات ويلي, تمامي برنامه‎هاي آمادگي رواني داراي موضوعات مشتركي هستند كه از جمله مي‎توان به مهارت‎هاي كنترل توجه(تمركز), انگيزش, توسعة اعتماد به نفس, تصويرسازي ذهني, هدف‎گزيني مهارت‎هاي خودآگاهي[[25]](#footnote-25) و عزت نفس[[26]](#footnote-26) اشاره نمود (ويلي، 1986)

گولد و وينبرگ در اين زمينه معتقدند تعدادي از اجزاي مهارت‎هاي رواني كه براي مربيان و ورزشكاران مفيد است عبارتند از: تمركز, اعتماد به نفس, كنترل حالات رواني, كنترل انگيزش, تصويرسازي ذهني, هدف‎گزيني و خودصحبتي (دكتر گلد، 1995).

مارتنز در كتاب روانشناسي ورزشي مهارت پايه را جهت تمرينات رواني مطرح ساخته است كه شامل:

1 ـ مهارت‎هاي تصويري

2 ـ تنظيم انرژي رواني

3 ـ تنظيم فشار قوي

4 ـ مهارت‎هاي توجه

5 ـ مهارت‎هاي تدوين اهداف

او معتقد است اين مهارت‎هاي رواني ارتباط نزديك و دروني با هم دارند و توسعة يك مهارت به پيشرفت مهارت‎هاي ديگر كمك مي‎كند كه در شكل(2) نشان داده شده است.

## تنظيم‎انرژي رواني

## تنظيم فشار رواني

## تدوين اهداف

## مهارت‎هاي توجه

مهارت‎هاي تصويري

شكل شمارة(3): ارتباطات دروني ميان مهارت‎هاي رواني (مارتنز، راينر؛ 1373)

وي در ادامه مي‎افزايد استفاده از مهارت‎هاي رواني مانند مهارت‎هاي بدني است كه ابتدا بايد اصول را يادگرفت و چيز ديگري را نمي‎توان جايگزين اين اصول كرد. سپس بايد توانايي تركيب اصول مهارت‎هاي رواني را در شرايط مسابقات پيدا نمود (مارتنز، راينز؛ 1373).

مارتنز همچنين در مورد يادگيري مهارت‎هاي رواني معتقد است كه تمرين مربوط به مهارت‎هاي رواني را مي‎توان در سه مرحله آموخته مي‎شود:

1 ـ آموزش موردي مهارت‎هاي رواني

2 ـ كسب مهارت‎هاي رواني از طريق برنامة تدوين شده و با استفاده از بهترين اطلاعات قابل دسترس

3 ـ تمرين مهارت‎ها به‎گونه‎اي كه بتوان آن را در مسابقات بكار گرفت

و وي روش‎كسب مهارت‎ها را بدين صورت تقسيم‎بندي مي‎كند:

1 ـ خودسازماني و نظارت بر كار خود

2 ـ خودسنجي

3 ـ خود تقويتي مي‎باشد (مارك، اچ انشل).

مارتين[[27]](#footnote-27) در زمينة استفاده از برنامه تمرين مهارت‎هاي رواني اظهار مي‎دارد:

مربي زماني كه از برنامة تمرين مهارت‎هاي رواني(PST)[[28]](#footnote-28) استفاده مي‎كند بايد مشخص كند آيا اين برنامه قرار است صرفاً شانس برنده شدن تيم را بالا ببرد يا اينكه به بهتر شدن عملكرد فردي ورزشكاران كمك كند. به محض اينكه تصميم گرفته شد بايد از برنامه استفاده شود كه اولين قدم عبارت خواهد بود از:

تشكيل جلسه در قبل از تمرين و معرفي كل برنامه و آشنا نمودن ورزشكاران با مفاهيم كليدي و نهايتاً براي‎تعيين‎سطح مهارت‎هاي فعلي و مقايسة آن با بعد از تمرين, از پرسشنامه استفاده شود (مارتنز، راينر؛ 1987).

# **مقدمه :**

# علم روانشناسي در قرن بيستم بيشتر بر هيجانات منفي نظير افسردگي و اضطراب تمركز يافته است تا برهيجانات مثبت مانند شادي ، بهزيستي . تعريف سلامت از نظربوم [[29]](#footnote-29)و همكاران او در سال 2001 مترادف با فقدان بيماريهاي رواني و علائم بيمارگونه تلقي شده است درحالي كه از دهه 1980 به بعد به سلامت از جنبه مثبت آن تاكيد شده است و فردي واجد سلامت شناخته مي شود كه به لحاظ زيستي ـ رواني ـ اجتماعي ازشرايط معيني برخوردار باشد (37).

روانشناسي ورزش به منظوربررسي جنبه هاي مختلف شخصيت و ويژگيهاي شركت كننده ها درمسابقات ورزشي شكل گرفته است چرا كه بسياري از تحقيقات اوليه روانشناسي ورزش در اين زمينه بوده است . روانشناسان ورزشي به دنبال پيدا كردن رابطه اي بين صفات شخصيتي و فعاليت هاي ورزشي بوده اند ،فيشر[[30]](#footnote-30) در سال 1984 پي برد كه متجاوز از هزار مطالعه روي شخصيت ورزشكاران و عملكرد و رفتار ورزشي او انجام گرفته است.

محققان درمطالعات خود سؤالاتي را مطرح ساختند و بدنبال پاسخي براي اين سؤالات بوده اند ـ آيا شخصيت ورزشكار با غير ورزشكار متفاوت است ؟ – آيا ورزشكاران ماهر با ورزشكاران مبتدي درهمان رشته ورزشي از سطح شخصيتي متفاوتي برخوردارند ؟ ـ آيا ورزش باعث تغيير صفات شخصيتي مي شود ؟ يا اين كه افراد به خاطر داشتن صفات شخصيتي ويژه در رشته معيني شركت مي كنند ؟ ـ آيا ورزش به عنوان يك پديده تربيتي و اجتماعي در رشد و تكامل شخصيت تاثير دارد ؟ ـ آيا فعاليت هاي ورزشي در ويژگي هايي همچون كمال گرايي ، احساس امنيت ، رفتارهاي اجتماعي و ابتكاري بودن ، سازگاري اجتماعي ، رعايت و موازين اخلاقي ،خود پنداري ، افكار غير عادي و تمايلات مردم گريزي ، مكانيزم هاي دفاعي ، بدبيني و سوء ظن ، تشويش ، و ترس و دلهره و گوشه گيري و فعاليت هاي خلاف سنن اجتماعي تاثير دارد ؟

اين سئوالات به اين دليل مطرح مي شوند كه ، اگرچه شخصيت افراد از اوايل زندگي شكل مي گيرد ولي مي تواند با تجارب بعدي تغيير يافته و اصلاح شود(38 ). رياحي و مهابادي درسال 1372 بيان كردند از آنجا كه برخوداري افراد از سلامت جسمي و رواني ، بقاء و خود شكوفايي يك جامعه را تضمين مي كند لذا شناخت خصوصيات شخصيتي كه افراد را به انجام فعاليتهاي ورزشي و اجتماعي متمايل يا ازآن گريزان مي سازد نقش مهمي در تصميم گيري هاي تربيتي و بهداشتي دارد .(22)

مارك انشل[[31]](#footnote-31) در كتاب خود مي نويسد بسياري از مربيان همان رهيافت ها و فنون نظامي گري را براي انگيختن ورزشكارانشان به كار مي برند كه در دهه هاي پيش بكار مي رفتند و حتي با وجود صرف ساعتهاي بسيار در ايجاد مهارتهاي ورزشي از آموزش مهارتهاي رواني به ورزشكارانشان سرباز مي زنند . ( 7 )

بنابراين طبق نظر مشهوري در سال 1380 شناخت توانايي ها و ضعف هاي شخصيتي ورزشكاران بسيار ضروري است و به ما كمك مي كند تا براي تقويت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف شخصيتي برنامه ريزي كنيم (22).

يكي از اين ويژگي هاي شخصيتي ابراز وجود يا رفتار قاطعانه است كه شامل مهارت هاي كلامي و غيركلامي مفيد و موثر در روابط بين فردي و اجتماعي است و از اهداف آن سلامت رواني ، جسمي و روابطي در بين افراد مي باشد ، ما روش فعالي را براي افزايش ميزان ابراز وجود در افراد معرفي مي كنيم تا بتوانند در محيط طبيعي زندگي بطور مستقل عمل كرده و از آن استفاده كنند .

# **بيان مسئله**

ابراز وجود يا قاطعيت به عنوان روشي جهت رفع مشكلات ارتباطي افراد و رفع اضطراب هايي كه از روابط متقابل اجتماعي ناشي مي شود در مسير تكامل شخصيتي افراد تاثير مستقيم و فراوان دارد هيچكس را نمي توان يافت كه كاملا رشد كرده و يا احساس كند كه فردي كامل است مگر آن كه در يك ارتباط انساني قرار گيرد (33) . فقيرپور در سال 1377 مي گويد افرادي كه به علت عدم مهارت هاي ارتباطي مهم بين فردي و اجتماعي نمي توانند احساسات و خواسته هاي خويش را بيان كنند و يا از عهده تقاضاهاي نا معقول ديگران برنمي آيند غالبا از طرف افراد ديگر تحت سلطه قرار مي گيرند ، عزت نفس را از دست داده و احساس مي كنند كنترلي بر وقايع زندگي خويش ندارند درنتيجه از رويارويي با مسائل مختلف زندگي اجتناب مي كنند ، خوشنودي و احساس رضايتمندي انسان در زندگي تاحدودي به ارضاء نيازهايي وابسته است كه محصول ارتباط با ديگران هستند، مانند دوستي – احترام – پيشرفت – اعتماد و عزت نفس … (28) .

از نظرسالتر[[32]](#footnote-32) در سال 1987 ، آنچه در ابراز وجود بايد مورد توجه قرارگيرد عبارت است از: تاكيد بربيان احساسات ، ابرازعقيده مخالف ، قبول تمجيد ازطرف ديگران ، استفاده ازضمير من و حاضر جواب بودن بدون درنظرگرفتن شرايط و موقعيت اجتماعي.

لازاروس[[33]](#footnote-33) در سال 1971 شروع گفتگو ، ادامه دادن و خاتمه دادن به كلام ، رد تقاضاهايي كه فرد قادريا مايل به انجام آنها نيست ، قدرت نه گفتن ، حق تغيير عقيده دادن ، مورد احترام بودن و به ديگران احترام گذاشتن ، احساس عزت نفس و خود ارزشمندي در فردرا رفتار قاطعانه مي داند.(1) انسان فطرتا” به هنگام بحران يا كشمكش ، به تعارض متوسل مي شود و يا براي رهايي درجستجوي راه گريز است اگرچه اين غريزه براي نياكان ما مفيد بوده است اما درعصركنوني به طور مطمئن چندان كاري از آن ساخته نيست زيرا اگر بخواهيم با توسل به غريزه ي ستيزه جويي و به قيمت زيرپا نهادن حقوق ديگران برنده شويم روابطي آكنده ازخصومت ، خشم ، و انزجار درانتظارمان هست ، اگرهم به غريزه ي گريز اتكا كنيم و با رفتاري انفعالي و كوركورانه به اطاعت ديگران گردن نهيم نتيجه آن خواهد شد كه يا هردو دراين بازي بازنده ايم يا به ديگران اجازه داده ايم تا با ناديده انگاشتن حقوق ما برنده شوند .

در اينجا است كه رفتارهاي پرخاشگرانه – منفعلانه – پرخاشگري منفعلانه ، به عنوان سه راه ناسالم ارتباطي اثرات رواني ، جسمي ، اجتماعي خود را ، بجا خواهندگذاشت . (33)

چنين افرادي بدليل ناتواني در برقراري ارتباط سالم يا بي اطلاعي از آن به چنين رفتارهايي روي مي آورند

بيتسون[[34]](#footnote-34) در سال 1972 در اين رابطه مي گويد شناخت ارتباط سالم مي تواند گامي موثر درجهت نيل به سلامت جسمي و روحي افراد باشد ، اهميت ارتباط سالم بين افراد به اندازه اي است كه با اهميت دادن به آن مي توان خود افراد را سالم كرد ، افراد فاقد ابراز وجود فكر مي كنند كه ديگران آنها را به حساب نمي آورند درحالي كه بيان باز اميال مي تواند موجب شود كه فرد نقشي را بدست آورد كه بر پايه آن ديگران او را به حساب آورند .(33)

تمايز تربيت بدني ازديگرنظامهاي تربيتي درچند ويژگي است كه يكي از آنها نقش تربيت بدني در ابراز و اثبات وجود است (7) .

ورزش مي تواند با تغيير ديد و نگرش خود فرد شرايطي فراهم كند تا محدوديت هاي اجتماعي نتواند مانعي براي پذيرش و بكارگيري ابراز وجود باشد . ژانوف – بولمن [[35]](#footnote-35) در سال 1989 و مايرز[[36]](#footnote-36) در 1993 مي گويند وقتي فرد شايسته و خوب رفتاركرد در موقعيت هايي كه قبلا شكست خورده موفقيت هايي را كسب كرده ، احساس شادكامي وسلامت رواني مي كند ، افراد شاد ازعزت نفس و احترام به خود بالايي برخوردارند اين افراد به اخلاقيات توجه بسيار دارند و عقلاني رفتار مي كنند و به نظر دومونت و لارسن[[37]](#footnote-37) در سال 1989 اين افراد احساس كنترل شخصي بيشتري را درخود احساس مي كنند و با انديشيدن به توانايي ها با استرس مقابله بيشتري مي كند و از نظر دينر [[38]](#footnote-38)و همكاران او در سال 1992 برونگرا هستند و در ارتباط و همكاري با ديگران توانمند ، چه درتنهايي و چه درحضور ديگران احساس شادي مي كنند و با زندگي در نواحي شهري يا روستايي و از اشتغال در مشاغل گوناگون انفرادي و اجتماعي به يك اندازه لذت مي برند (37).

گرين و دوراستون [[39]](#footnote-39) درسال 2004 به اين نتيجه رسيدند كه تماس هاي اجتماعي اغلب يكي از مهمترين دلايل شركت افراد در ورزش بوده است ، هرچه شبكه روابط بين فردي فراگيرتر باشد تعداد افراد منزوي وپرخاشگر در يك جامعه كمتر خواهد بود.عامل موثر در شركت مادام العمرافراد در ورزش تمركز بر تغيير انگيزش و رفتار بسوي رضايتمندي ولذت از طريق تكامل مهارت هاي ارتباطي افراد است (73).

محيط ورزشي نه تنها امكان تعامل كلامي را عرضه مي كند بلكه ارتباط غيركلامي نيز اغلب در آن بوجود مي آيد و از اين طريق احساس تعامل و همبستگي ايجاد مي شود ، خود جامعه شناسي ورزشي نيز مدعي است كه فعاليتهاي بدني حوزه اي است كه افراد درآن به دليل توانمندي ها و نه كمبودهايشان شناخته و معرفي مي شوند و بدين ترتيب بين آنها پيوستگي حسنه اي ايجاد مي شود و مفهوم اجتماعي – تعاملي ورزش به دوجهت اهميت مي يابد 1- به جهت بوجود آمدن فرصتهاي جالب براي آشنايي و ملاقات با افراد ديگر و 2- بوجود آوردن امكان فرايند يادگيري و اجتماعي ورزشي است . (24)

موضوع ابرازوجود از ديرباز مورد توجه روانشناسان بوده است و آنها از تكنيك هاي مختلفي براي افزايش ميزان ابراز وجود در افراد و رفع اختلالات شخصيتي چون افسردگي ، پرخاشگري ، اضطراب ، سازشگري ، مصامحه گري … استفاده كرده اند و لزوم ادامه تحقيقات براي مقايسه راه هاي مختلف و يافتن ساير روش هاي بهبود ابراز وجود ازطرف آنها مورد تاكيد قرار گرفته است . با توجه به تشابه زياد بين اهداف ابراز وجود و معيارهاي قابل تحقق در ورزش ،اين تحقيق در پي آن است كه با پيدا كردن رابطه بين ورزش و ابراز وجود و مقايسه آن در دوگروه از دانشجويان دخترورزشكار و غيرورزشكار ، ورزش را به عنوان يكي از ابزارها و تكنيك هاي مفيد براي افزايش ميزان ابراز وجود در افراد معرفي كند و از اين راه سالم ارتباطي به منظور رفع مشكلات افراد پرخاشگر ، منفعل و پرخاشگري منفعلانه در ارتباطات بين فردي و اجتماعي استفاده نمود .

ازآنجايي كه رفتارهاي مربوط به ابراز وجود بايد درمحيط هاي طبيعي خودشان پرورش يابند ، بهترين شيوه براي تمرين آن در فضايي مناسب و در جمع افرادي است كه قدرت و اختيار و علم مورد نظر را داشته باشند و درصورت پا از حد فراتر گذاشتن ، به فرد هشدار دهند (33)

## آيا ورزش مي تواند چنين محيطي را فراهم سازد ؟

### ضرورت و اهميت تحقيق

هدف از آموزش ابراز وجود، افزايش گنجينه ي ذهني وعملي رفتارهاي شايسته در افراد است بطوري كه آنها را دربرخورد با مسائل مختلف و موقعيت هاي متعدد زندگي و همچنين ارتباط مؤثر با محيط ياري دهد ، احساس خشنودي و رضايت از نتيجه كار را افزايش داده و با تمهيداتي كه فراهم مي آورد احتمال اخذ تقويت از محيط هاي اجتماعي را براي آنها افزايش دهد .

علي رغم بكارگيري تكنيك هاي متعدد در آموزش ابراز وجود هدف كلي روانشناسان معطوف بر بهبود روابط اجتماعي ، احقاق حقوق و نهايتا افزايش سلامت رواني و رضايت مندي شخص مي باشد.(33)

فقير پور در سال 1377 عدم قاطعيت را يك مشكل بين فردي دانست كه در موقعيت هاي اجتماعي و تعامل هاي شغلي ، خانوادگي و جمعي بروز پيدا مي كند و منجر به مشكلات و اختلالات رواني مانند پرخاشگري ، افسردگي ، حقارت و ….. مي گردد.

دانش آموزي كه نتواند سؤالي را كه درنظرش كم اهميت جلوه مي كند از معلم بپرسد ممكن است هرگز نتواند به تقويتي كه از طرف معلم در زمينه طرح سؤالات جالب ارائه مي شود ، دست يابد و يا فردي كه نمي تواند تقاضاهاي شغلي خود را به مافوقش بگويد ممكن است زندگي را بدون توفيقات شغلي سپري كند ، زن و شوهري كه نتوانند مستقيم و صادقانه مشكلات را با يكديگر در ميان بگذارند در امورخانه مسامحه و وقت گذراني نموده ، افسرده و پرخاشگرشده و يا رنجش خود را به فرزندان منتقل مي كنند (28). نصيري در سال 1375 مي گويد بيشتر موارد خودكشي بين كساني روي مي دهد كه به دليل پايين بودن عزت نفس قادر به ابرازوجود و بيان مشكلات و عواطف خود به طور منطقي نبوده اند (4) . قرايي مقدم در سال 1384 مي گويد: دانشجويان حساسيتشان نسبت به مسائل جامعه بالاتر است در نتيجه امكان دچارشدن آنها به تعارض ، سرخوردگي ، بدبيني ، گريز و نابهنجاري هايي همچون خودكشي و اعتياد و ….. نيز بيشتر خواهد بود (11) .

آسيب پذيري دوره نوجواني و جواني باعث مي شود كه تعدادي از افراد اين گروه سني تحت تاثير شرايط نامساعد خانوادگي و اجتماعي و عناصر مربوط به آنها به صور مختلف در مسير روابط ناسالم قرارگيرند. داشتن خصلت جوانمردي و مقابله دربرابر تجاورگري ها و بي عدالتي ها ازويژگي هاي دوران جواني است كه انحطاط اخلاقي وفرهنگي مي تواند آنرا به خشونت و لاابالي گري بكشاند . درصورتي كه فعاليت ورزشي ، بخصوص در بعد حرفه اي براي ورزشكاران وجهه اجتماعي كسب مي كند و احساس لياقت و شايستگي و برتري را در آنان افزايش داده و افكارو ذهنياتشان در زمينه هاي مثبت و مساعد سير مي كند درنتيجه با تصميم گيري هاي صحيح و منطقي مي توانند در جنبه هاي مثبت ابراز وجود كنند (19).

از نظر ديويد[[40]](#footnote-40) و همكاران او در سال 2004 ورزش مي تواند علاوه بر سلامتي شخصي منجربه افزايش احساس شايستگي ،احترام به خود ، اعتماد به نفس ، قاطعيت و كاهش رفتارهاي اجتنابي و ترس اجتماعي گردد (51). از ديدگاه نسپور[[41]](#footnote-41) در سال 2005 ورزش با آموزش ابراز وجود و مهارت هاي ارتباطي ،مهارت تصميم گيري و قدرت نه گفتن ، جزو برنامه هاي پيچيده و منظم پيشگيري و درمان اعتياد قرارمي گيرد (66).

نيوفلد[[42]](#footnote-42)و همكاران او به اين نتيجه رسيدند كه به منظور هدايت تمايلات جنسي قبل از ازدواج ، آموزش سلامتي جنسي ، بايد شامل توسعه مهارت هاي ارتباطي ، مهارت هاي تصميم گيري و توانايي نه گفتن باشد ( 67)

به نظر ريوا [[43]](#footnote-43) و ديگران در سال 1983 و فاوزي [[44]](#footnote-44) و همكاران او در سال 2001 و او يكي ديگراز كاربردهاي ورزش و قاطعيت در درمان افراد مبتلا به چاقي و فشار خون مي باشد كه درمان هاي پزشكي و روانكاوي درآنها بايستي به صورت توامان صورت بگيرد وهيچ كدام به تنهايي مؤثرنيستند چرا كه هرچه اين بيماران اجتماعي ترو از لحاظ فيزيكي فعال تر باشند بهتر مي توانند درتغيير عادتهاي مخرب ذهني و تغذيه اي خود موفق باشند .(70)(54).

دانشجويان همانند ساير اقشار جامعه دچار نقص در روابط اجتماعي و رفتارهاي قاطعانه مي باشند ولي ازآنجا كه در مجموع نياز به روابط بيشتري در آينده خواهند داشت نياز آنها به مهارتهاي ارتباطي بيشترخواهد بود بخصوص اگر در محيط هايي پرورش يافته باشند كه فرصت يادگيري مهارت هاي اجتماعي وجود نداشته باشد.

دختران به گونه اي اجتماعي شده اند كه بيشتر هماهنگ و فروتن باشند بنابرين آنها كمتر احساس مي كنند كه ابراز وجود كنند لذا فوايد شركت در فعاليت هاي اجتماعي مانند ورزش اهميت بيشتري براي دختران دارد (76).

امروزه داشتن مهارت هاي اجتماعي و ارتباطي شرط لازم براي موفقيت شغلي و تحصيلي است و ديدگاه هايي چون پراگماتيسم باعث تشويق افراد براي احساس رضايتمندي و كسب حداكثر منافع گرديده است لذا روش هاي برخورد موفقيت آميز با محيط و همنوعان زمينه تحقيقات بسياري را به خود اختصاص مي دهد ،اخيرا نهضت آزادي خواهي زنان وساير نهضت هاي روابط اجتماعي برروند آموزش ابراز وجود تاثير عمده گذاشته اند و از طرفي فقر فرهنگي ، اقتصادي ، اعتقادي باعث برخوردهاي نادرست بصورت روابط سلطه جويانه و سلطه پذير گشته و عامل مهمي در بسياري از مشكلات جامعه از قبيل فحشاء ، انحرافات ، خودكشي ، و بيماري هاي رواني … شناخته شده است (21).

سه عامل افزايش افراد فاقد ابرازوجوددر ايران : 1- فاصله طبقاتي 2- عدم وجود امكانات خود مطرح نشدن 3- باورهاي ذهني غلط مردم از نظر گروه محققين در سال 1368 اعلام شد(30) . ما در اين تحقيق شواهدي را ارائه خواهيم داد كه ورزش در كمرنگ كردن فاصله طبقاتي و فراهم كردن امكانات در بروز استعدادها موثر بوده است و با اين پژوهش دريچه اي در جهت تغيير افكار، نسبت به رفتارهاي قاطعانه و معقول و موجه كردن آن خواهيم گشود .

ورزش مي تواند از طريق بهبود روابط بين فردي و اجتماعي در كسب موقعيت در آينده تحصيلي و شغلي درجوانان مؤثر واقع شود و مي توان براي گسترش فرهنگ قاطعيت و روابط مناسب در جامعه و ساماندهي باورهاي ذهني مردم و جامعه نسبت به ابرازوجود ، از طريق قشر آينده ساز اقدام كرد ،چراكه رقابت هاي ورزشي فرصت يگانه اي است كه امكان مشاركت ورزشكاران را فارغ از جايگاه اقتصادي و اجتماعي و فرهنگي و بدور از تبعيضات نژادي و ديني ، قومي ، جنسيتي و تفاوت هاي سني فراهم مي آورد (40) . هموار كردن راه پژوهش هاي تجربي در زمينه بهبود روابط فردي واجتماعي با ملاك قرار دادن رفتارهاي قاطعانه از اهداف بلند مدت اين پژوهش مي باشد .

**هدف هاي پژوهش**

**الف ) هدف كلي :‌**

مقايسه ي ميزان ابرازوجود ( قاطعيت ) بين دانشجويان دخترورزشكار و غيرورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد (سال 1384) مي باشد .

**ب ) هدف هاي ويژه :**

1ـ مقايسه ي ميزان ابراز وجود (قاطعيت ) بين دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

2ـ مقايسه ي ‍ امتناع از درخواست بين دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

3ـ مقايسه ي بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي بين دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

4ـ مقايسه ي شروع برقراري روابط اجتماعي بين دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

5ـ مقايسه ي ابراز احساسات مثبت بين دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

6ـ مقايسه ي انتقاد كردن بين دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكاردانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

7ـ مقايسه ي اختلاف عقيده داشتن با ديگران بين دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

8ـ مقايسه ي ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي بين دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

9ـ مقايسه ي ميزان ابراز وجود در دانشجويان دختر متاهل و مجرد

10-مقايسه ي ميزان ابراز وجود در دانشجويان دختر با توجه به ترتيب تولد

11- مقايسه ي ميزان ابراز وجود در رشته هاي ورزشي انفرادي و گروهي

#### فرضيه هاي تحقيق

1 ـ بين ميزان ابرازوجود ( قاطعيت ) دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

2 - بين امتناع از درخواست دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد

3 - بين بيان و ابرازمحدوديت هاي شخصي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

4 ـ بين شروع برقراري روابط اجتماعي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

5 ـ بين ابراز احساسات مثبت دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد

6ـ بين انتقادكردن دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

7 - بين اختلاف عقيده داشتن با ديگران دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

8 ـ بين ابرازوجود درموقعيت هاي خدماتي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد

يافته هاي اضافي پژوهش :

1- بين ميزان ابراز وجود دانشجويان دختر متاهل و مجرد تفاوت معني داري وجود دارد.

2- بين ميزان ابراز وجود دانشجويان دختر با توجه به ترتيب تولدشان در خانواده تفاوت معني داري وجود دارد .

3- بين ميزان ابراز وجود دانشجويان دخترورزشكار رشته هاي انفرادي و گروهي تفاوت معني داري وجود دارد.

**پيش فرض هاي تحقيق**

#### 1ـ آزمودني ها با پرسشنامه گامبريل آشنايي ندارند .

2ـ آزمودني ها از نظر روحي سالم مي 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 كنترل

1ـ جنسيت آزمودني ها : اين تحقيق بر روي ورزشكاران و غيرورزشكاران زن انجام شده است .

2ـ جامعه مورد تحقيق :‌ تنها از ورزشكاران عضو تيم هاي ورزشي دانشگاه استفاده شده است .

3ـ نمونه تحقيق : به صورت تصادفي انتخاب شده اند .

###### 4ـ ابزار اندازه گيري : به منظور اجراي اين تحقيق از پرسشنامه ابراز وجود گامبريل استفاده شده است

**5ـ وضعيت تاهل و شاغل بودن و نوع رشته ورزشي و ميزان آن درهفته در آزمودني ها كنترل شده است .**

متغيرهاي غير قابل كنترل

**1ـ شرايط روحي آزمودني ها هنگام تكميل پرسشنامه**

###### 2ـ ميزان صراحت و دقت افراد در هنگام تكميل پرسشنامه

3ـ عدم دسترسي به تمام ورزشكاران و غيرورزشكاران دانشگاه آزاد دريك زمان و يك مكان مشخص

4ـ عدم امكان كنترل تفاوت هاي فردي و وراثتي آزمودني ها

5ـ عدم امكان كنترل تجارب قبلي و محيط تربيتي آزمودني ها

6ـ عدم امكان كنترل كامل سطح اقتصادي و اعتقادي آزمودني ها

**7-** چنانچه تعداد دانشجويان عضو تيم هاي ورزشي دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد در سال

84-1383 بيش از 80 نفر باشند ، دفتر امور فوق برنامه دانشگاه در ارائه ي ليست 80 ورزشكار با پژوهشگر همكاري نمودند.

تعريف واژه ها و اصطلاحات تحقيق

ابرازوجود

تعريف نظري : از ديد گاه لن اسپري [[45]](#footnote-45) (1383 ) ابراز وجود توانايي فرد براي بيان افكار، احساسات و باورهاي خود به شيوه اي مستقيم ، صادقانه و مناسب بدون زيرپا گذاشتن حقوق ديگران ، توانايي گفتن نه ، تقاضا كردن ، بيان احساسات منفي و مثبت ، آغاز و ادامه و خاتمه دادن به گفتگو ها مي باشد . (15)

و از نظرآرگيل وهمكاران  **[[46]](#footnote-46)** (1975-1969) رفتارقاطعانه پاسخي متناسب با موقعيت است كه نه مطيعانه و نه پرخاشگرانه بوده و فرد ضمن ابراز احساسات دروني ،احقاق حق كرده وعزت نفس و موقعيت خود را در روابط بين فردي بهبود مي بخشد .

تعريف عملياتي : **نمره اي كه افراد در پاسخ به پرسشنامه ابرازوجود گامبريل دريافت مي كنند و در هفت موقعيت ابراز وجودانه شامل : امتناع از در خواست ، بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي ، شروع برقراري روابط اجتماعي ، ابراز احساسات مثبت ، انتقاد سازنده ، اختلاف عقيده داشتن با ديگران ، ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي ، مورد سنجش قرارمي گيرند**

ارتباط

به معناي ارتباط بين افراد است كه بر اثر آن افكار ـ احساسات رفتارها و تجارب آنها به يكديگر منتقل مي شود . ( آريان پور ـ 1356 )

ورزشكاران : دانشجويان دختري كه در عضويت تيم هاي مختلف ورزشي دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد در سال تحصيلي 83-84 مي باشند .

غيرورزشكاران : دانشجويان دختري كه هيچ سابقه مهم ورزشي مانند عضويت در يك تيم ورزشي را نداشته و بطور مرتب و منظم در هيچ يك از رشته هاي ورزشي فعاليت ندارند .

زير بناي نظري پژوهش

در ديدگاه روانكاوي فرويد[[47]](#footnote-47) ضمن بررسي مراحل شكل گيري شخصيت انسان از فعل پذيري و حالت انفعالي بحث كرده است او مي گويد اگر در مرحله دهاني ارضاء بيش از حد يا ناكامي شديد پيش آيد فرد در بزرگسالي دو منش خواهد داشت ، يكي منش اتكالي و ديگري پرخاشگرانه كه بعدا فرد سعي مي كند هميشه ديگران را از خود راضي نگهدارد و درخود احساس حقارت مي كند چون ازخود اراده اي ندارد و در ديگري فرد سلطه جو و فحاش مي شود، او كم رويي را، اضطراب اجتماعي و اخلاقي مي داند كه در آن فرد مي ترسد احساس ، فكر و يا عملي كه مورد پسند اخلاق اجتماعي و بخصوص خانواده نيست را انجام دهد.

اريكسون[[48]](#footnote-48) درتقسيم مراحل رشد رواني اجتماعي معتقد است فرد در دومين مرحله رشد با دو موضوع روبرو مي شود . خودكفايي در برابر شرم و ترديد ، احساس كنترل شديد يا ازدست دادن كنترل مي تواند پايه گذار احساس شرم در كودك گردد كه تاثير آن درتمام مراحل زندگي پايدار مي ماند .

ديدگاه انسان گرايي تحقيقات گسترده اي درمورد ابراز وجود انجام داده اند و درمان را براي انساني كه آزاد و مختار است و مي تواند احساسات و عواطف خود را براحتي بيان كند را در تجربه احساسات خود و آگاهي از وجود آنها مي داند .

رويكرد شناختي ،ترس از روابط اجتماعي را ناشي از پندارها و افكاري مي داند كه بر انسان حاكم مي باشد.(21)

# **مباني نظري پژوهش**

# **ابراز وجود و كاربرد آن**

آموزش ابراز وجود روشي است براي رفع اضطراب هايي كه از روابط متقابل اجتماعي ناشي شده‌اند. افرادي كه به علت عدم مهارت هاي مهم بين فردي و اجتماعي نمي‌توانند احساسات و خواسته‌ هاي خويش را بيان كنند و يا از عهده رد تقاضاهاي نامعقول ديگران بر نمي‌آيند و غالبا از جانب افراد ديگر مورد سوء ‌استفاده قرار مي‌گيرند، احساس احترام به خود و يا عزت نفس را از دست مي‌دهندو معمولا احساس مي‌كنند كنترلي بر وقايع زندگي خويش ندارند. اين افراد از رويارويي با مسائل مختلف زندگي اجتناب مي‌نمايند.خشنودي انسان در زندگي تا حدودي به ارضاي نيازهايي وابسته است كه محصول ارتباط با ديگران هستند. (همچون دوستي، عشق، تقدير، پيشرفت، احترام، اعتماد و عزت نفس)، به دليل اينكه ارضاي بسياري از نيازهاي اساسي انسان مستقيم يا غير مستقيم به ديگران بستگي دارد لذا توانايي شخص براي واكنش متقابل اثربخش با افراد ديگر بسيار مهم است. افرادي كه فاقد مهارت هاي لازم هستند اغلب در ارضاي نيازهاي اساسي خويش با شكست روبرو مي‌شوند. به عنوان مثال دانش آموزي كه نمي‌تواند سوالي را كه در نظرش كم اهميت جلوه مي‌كند از معلم بپرسد ممكن است هرگز نتواند به تقويتي كه از طرف معلم در زمينه طرح سؤالات جالب ارائه مي‌شود. دست يابد و يا مردي كه نمي‌تواند تقاضاهاي شغلي و يا آرزوهايش را به مافوق خودش بگويد ممكن است زندگي را بدون توفيقات شغلي سپري كند.آموزش ابراز وجود به افراد كمك مي‌كند تا مهارت هايي را در زمينه ابراز حقوقشان كسب كنند، بدون اينكه به ديگران آسيبي وارد نمايند. به افراد آموزش مي‌دهند تا باور كنند كه مي‌توانند در اهدافشان پيشرفت نمايند و مي‌توانند احساسات دروني‌شان را بدون ترس از استهزاء ، از دست دادن احترام يا حتي از دست دادن محبت ابراز كنند.نظريه آموزش ابراز وجود تا حدود زيادي بر پايه اصول شرطي شدن و يادگيري استوار شده است. بسياري از طرفداران اين نظريه چنين فرض مي‌كنند كه اگر افراد انساني مجموعه‌اي از مهارت ها را فراگيرند، مي‌توانند نيازهاي اساسي خودشان را ارضاء نمايند. به عبارتي ديگر از طريق فراگيري مهارتها، شخص قادر مي‌شود اهدافي را رشد دهد كه چنين اهدافي راه رسيدن به ارضاي نيازها را ممكن مي‌سازد. بنابراين مشكل بسياري از افراد آن نيست كه فاقد اهدافي در زندگيشان مي‌باشند، بلكه آنها نمي‌دانند چگونه بايد به اهدافشان برسند.

نظريه آموزش ابراز وجود نخستين بار توسط آندريو سالتر[[49]](#footnote-49) (1949) مطرح شد. او از افكار پاولف درباره برانگيختگي و بازداري تاثير پذيرفته بود. سالتر عقيده داشت كه بعضي از افراد بيشتر متمايل به عمل مداري بوده و مقدار زيادي حالت برانگيختگي دارند. افراد ديگر بيشتر به حالت توروتيك متمايلند، يعني حالت بازداري در آنها بيشتر است. طبق نظر سالتر نقش درمانگر آن است كه افراد را به سوي عمل مداري سوق دهد. او بيمارانش را تشويق مي‌كرد احساساتشان را به طور آزادنه‌اي نشان دهند تا مقدار زيادي حالت برانگيختگي در آنها به وجود آيد. منظور سالتر از برانگيختگي زياد، حالتي است كه در آن افراد مي‌توانند تمام توان هاي خود را چه از نظر شناختي و چه از نظر عاطفي به فعليت برسانند. چنين حالتي اشتياق‌آور و لذت‌بخش است. او اشاره كرده است كه بسياري از افراد از عادت به حالت بازداري رنج مي‌برند. آنها مي‌توانند اين حالت را از طريق تمرين هيجاني رفع كنند و حالت برانگيختگي ايجاد نمايند. نهايتا” حالات برانگيختگي و بازداري متعادل مي‌شوند. به نظر سالتر تغييراتي كه بدين طريق در رفتار ايجاد مي‌شود منجر‌به تغيير بيولوژيكي مغز مي‌شود و شخصيت تازه‌اي را پديد مي‌آورد، شخصيتي كه مي‌تواند با سرعت تصميماتي را اتخاذ نموده، از مسئوليت‌ ها لذت ببرد، بدون‌ اينكه از اضطراب به ستوه آيد.

ولپي و لازاروس[[50]](#footnote-50) از افراد ديگري هستند كه در رشد نظريه ابزار وجود نقش عمده‌اي دارند. آنها تعدادي از روش هاي آموزش ابزار وجود را به منظور كمك به افراد در جهت به‌دست آوردن كنترل وقايع زندگي مطرح كرده‌اند. ولي نقش بازي‌كردن را به منظور كاهش اضطراب مطرح مي كند. با استفاده از اين‌روش بيمار ياد مي‌گيرد با موقعيت‌هاي اضطراب‌زا به طور موفقيت‌آميزي رو به رو شود. موقعيت‌ هايي كه ممكن است در بيمار ايجاد اضطراب كند درجه‌ بندي مي‌شوند، سپس بيمار تشويق مي‌شود تا با هر حالت عاطفي (خشم، محبت و…) كه اضطراب را منع مي‌كند پاسخ دهد. با تكرار اين تمرينات بيمار ياد مي‌گيرد تا با موقعيت‌ هاي اضطراب‌زا با موفقيت برخورد نمايد.

لازاروس عقيده دارد افراد براي رشد دادن يك حالت آزادي هيجاني ياد بگيرند هيجاناتشان را ارائه كنند. او بيمارانش را آموزش مي‌داد براي گرفتن حقوقشان فعاليت كنند. آموزش ها عبارت بودند از كمك به افراد براي درك حق قانوني خويش، چگونگي تلاش براي رسيدن به آنها و جلوگيري از پايمال شدنشان.(28)

###### پيش‌فرضهاي بنيادي درمان مبتني بر آموزش ابراز وجود

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 هايشان 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 عقيده را در شخص به وجود مي‌آورد كه وقايع قابل كنترل‌اند.(28)

# 2- مفهوم خود

دومين پيش‌فرض آن است كه بايد مفهوم خود شخص تغيير كند. مطالعاتي كه درباره افراد با ابراز وجود بالا و افراد با ابزار وجود پايين انجام گرفته، نشان داده است افرادي كه ابزار 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. بدين منظور، تكنيك‌هاي آموزش ابراز وجود اغلب براي به وجود آوردن تغييرات سريعتر در مفهوم خود طرح‌ريزي مي‌شوند. يك تكنيك عبارت است از دادن اطلاعات مثبت به افراد درباره اينكه مفهوم خود مثبت پيامدهاي مناسبي به همراه دارد. مثلا به شخص گفته مي‌شود كه اگر مفهوم خود مثبتي داشته باشد، قدرت فكري و حالت كمال و شايستگي‌اش در زندگي فزوني مي‌يابد از آنجا كه تعدادي از افراد با ابراز وجود پايين افكار منفي مداومي درباره خودشان دارند، در برنامه آموزش ابراز وجود چندين روش جهت توقف اين افكار منفي به وجود آمده است. يك روش آن است كه هر وقت فكر منفي به وجود مي‌آيد شخص به طور ساده‌اي بگويد: ايست. روش ديگر عبارت است از اينكه شخص به جاي سخنان منفي درباره خود، سخنان مثبتي را جايگزين نمايد. مثلا او تشويق مي‌شود به اينكه بگويد: «من مي‌توانم آن كار را انجام دهم» ، « من مي‌توانم موفق شوم» ، « من قادرم به خوبي در جمع ظاهر شوم» و جملاتي از اين قبيل. سومين پيش‌فرضي كه طرفداران آموزش ابراز وجود مطرح مي‌كنند عبارت است از اينكه وقتي ناتواني در كنترل وقايع محيطي وجود داشته باشد، وجود آسيب‌ ها (همچون اضطراب، افسردگي و كمرويي وحقارت) اغلب طبيعي و قابل پيش‌بيني است.

بسياري از طرفداران اين نظريه مفاهيمي مطرح مي‌كنند كه مشابه مفاهيم سليگمن [[51]](#footnote-51)دربارهدرماندگيآموخته شدهاست. آنها نداشتن ابراز وجود را كم و بيش معادل درمانده شده مي‌دانند. نتيجتا” آموزش ابراز وجود به طرف ياد دادن مهارت هايي سوق داده مي‌شود كه افراد را در كترل وقايع زندگيشان ياري رساند. به افرادي كه از آسيب هاي مخصوصي (همچون كمرويي) رنج مي‌برند آموزش داده مي‌شود تا بتوانند نيازهاي مخصوص خويش را ارضا نمايند و بدين وسيله نشانه‌ هاي آسيب‌شناسي در آنها برطرف مي‌شود.(28)

#### شخصيت

طرفداران آموزش ابراز وجود عقيده دارند كه آموزش ابراز وجود، يك شخصيت همراه با ابراز وجود را مي‌پروراند. به عبارت ديگر آموزش مهارت هاي مخصوص تغييرات كلي در الگوهاي تفكر و عمل ايجاد مي‌كند. اينكه واقعا اين تغيرات چگونه توليد مي‌شوند به درستي روشن نيست. چنين فرض مي‌شود كه شخص از آموزش ها اصول معين و گرايش هاي پاسخ‌دهي مشخصي را انتزاع مي‌كند و آنها را به موقعيت‌ هاي جديد نيز تعميم مي‌دهد. همچنين فرض بر آن است كه وقتي يك مفهوم خود مثبت پديد مي‌آيد، شخص رفتارهايي را از خود نشان مي‌دهد كه با آن مفهوم خود متناسب باشد به طور كلي داشتن اين عقيده كه يك واقعه قابل كنترل است تا حدودي براي ايجاد رفتار مناسب كافي است، بنابراين ضرورتي ندارد همه مهارت هاي لارم به شخص آموزش داده شوند.

درآموزش ابراز وجود شيوه ي واحدي وجود ندارد و شيوه‌ هاي عملي گوناگوني براي آن موجودمي‌باشد اين روش ها نه تنها بايد مهارت هايي را به منظور رويارويي با موقعيت هاي روزانه زندگيآموزشدهند، بلكه بايد به افراد كمك كنند تا نگرش ايشان را نسبت به خويشتن تغيير بدهند. به خصوص آموزش ها بايد افراد را متقاعد كند كه اگر آنها حقوق و خواسته‌هايشان را به طريقي مثبت مطرح كنند رفتارشان بهتر خواهد شد.(28)

#### كاربردها و فوايد آموزش ابراز وجود

آموزش ابراز وجود مي‌تواند در كارهاي باليني و مشاوره‌اي كاربردهاي فراواني داشته باشد. همچنين آگاهي از تاثيرات آن، در اصلاح شيوه‌ هاي تربيتي خانواده‌ ها و نحوه عملكرد دست‌ اندركاران تعليم و تربيت نقش اساسي دارد. شايد بيشترين كاربرد اين روش براي مراجعاتي باشد كه در ارتباط و روابط اجتماعي خويش احساس عدم كفايت شخصي مي‌كنند. چنين افرادي قادر به دفاع از حقوق خود، بيان افكار و احساسات، ابراز شخصيت، صحبت كردن در جمع، رد كردن منطقي تقاضاهاي غير منطقي ديگران و به طور كلي برقراري ارتباط مثبت نيستند. نوع بسيار معمول و متداول مراجعاني كه نياز مبرمي به آموزش ابراز وجود دارند كساني هستند كه تربيت اوليه شان تاكيد بيش از اندازه‌اي بر وظايف و الزامات اجتماعي گذاشته است و اين احساس را در آنها به وجود آورده كه حقوق ديگران بسيار مهم‌تر از حقوق آنان است. اين‌گونه افراد به دليل اهميت فوق‌العاده‌اي كه براي رعايت حقوق ديگران قائل مي‌شوند، حقوق خودشان را ناديده مي‌گيرند و قادر به ابراز خواسته‌ هايشان نمي‌باشند. اين رفتارها ممكن است به طور ناخواسته در مدارس نيز تقويت شوند و معلمان وجود چنين حالات را نشانه‌اي بر ادب، نظم و يا وقار دانش‌آموز تلقي كنند و ناآگاهانه آنها را در جهت تثبيت الگوهاي رفتاري معيوب پيش ببرند. تقويت چنين الگوهايي نهايتا” منجر به كمرويي و گوشه‌گيري و احتمالا” افسردگي مي‌شود.

معمولا افرادي از روش هاي آموزش ابراز وجود سود مي‌برند كه مايلند در روابط اجتماعي، احساس اضطراب و محروميت و بازداري را از بين ببرند. هدف اصلي اين آموزش ها در اكثر موارد كمك به مراجعان در ابراز حالت ها، تمايلات و افكاري است كه قبلا امكان ابراز آنها وجود نداشت. البته اين آموزشها علاوه بر موارد فوق در مورد افراد ديگري نيز اثربخش مي‌باشند.افرادي كه نه تنها قادرندعواطف خويش را به راحتي ابراز كنند بلكه حتي پرخاشگر هم هستند و دائما در حال فحاشي، شكستن اشيا، انتقاد و دعوا با ديگرانند و نمي‌توانند خشم و عصبانيت خويش را كنترل كنند. آموزش‌ها به آنها ياد مي‌دهد كه چگونه ابراز وجود نمايند تا جنبه‌ مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معيارهاي اجتماعي رفتار كنند.

عده‌اي از طرفداران آموزش ابراز وجود عقيده دارند كه يادگيري ابراز وجود علاوه بر اينكه به آموزش بينندگان كمك مي‌كند تا در موقعيت‌ هايي كه قبلا شكست خورده اند موفقيت هايي را كسب كنند، فوايد ديگري نيز دارد. يكي از اين فوايد عبارت است از شادكامي بيشتر و سلامت رواني بهتر، اين اثر اشاره دارد به نظر سليگمن كه عقيده داشت وقتي شخص وقايعي را كه غير قابل كنترل تصور مي‌شدند تحت كنترل در مي‌آورد، نشانه‌ هاي مرضي و حالاتي همچون افسردگي و اضطراب كاهش مي‌يابند، روشن است كه اگر شخصي شايسته و خوب رفتار كند، احساس شادكامي مي كند. همچنين اشاره شده است كه برخي از نشانه‌ هاي ديگر ممكن است به وسيله آموزش ابراز وجود برطرف شوند**.** نشانه‌ هايي همچون كمرويي، احساس تنهايي و وابستگي ،مثلا” : ممكن است احساس تنهايي بدان دليل به وجود آيد كه يك شخص يا نتوانسته است دوستاني براي خود پيدا كند و يا نمي تواند به طور صادقانه و دوستانه با ديگران رفتار كند. يك ويژگي متداول در ميان افراد تنها آن است كه آنها در خودشان مي‌مانند، آنها در اينكه چرا به يك مهماني نمي‌روند يا در يك شام و نوشيدن چاي با ديگران شركت نمي‌كنند، عذر مي‌خواهند. شخص تنها، اغلب احساس مي‌كند كه ديگران او را دوست ندارند، بنابراين او از بسياري از موقعيت‌ ها ي اجتماعي كه ممكن است فرصت هايي را براي ايجاد دوستي ها فراهم كند، اجتناب مي‌كند. گاهي اوقات شخص تنها از صحبت كردن با افراد ديگر خودداري مي‌نمايد زيرا مي‌ترسد كه با سخنانش آنها را برنجاند و يا احساسات ناخوشايندي در انها به وجود آورد. از آنجا كه چنين شخصي از ابراز رفتارهاي دوستانه نسبت به ديگران عاجز است در نتيجه افراد ديگر نيز از او دوري مي‌كنند و شخص تنها تاييدي بر اين نظرش به دست مي‌آورد كه ديگران او را دوست ندارند و بدين ترتيب دور(سيكل) عملكرد بد و خود مغلوبي ادامه مي‌يابد.

چنين فرض مي‌شود كه در جريان آموزش ابراز وجود فرد برخي از اصول انتزاعي را فرا مي‌گيرد. اصولي كه بر ادراك او از جهان خود اثر مي‌گذارد.

افراد با ابراز وجود وجود پايين عموما نگران آن هستند كه مورد تنفر و انزجار ديگران باشند و آموزش ابراز وجود مفهوم خود اين افراد را تغيير مي‌دهد و به آنها ياد مي‌دهد، كه اگر ابراز وجود كنند ديگران از آنها متنفر نخواهند شد. به عنوان مثال زماني كه شخصي از طريق ابراز وجود رفتار مناسبي نشان مي‌دهد، احساس مي‌كند كه مي‌تواند وقايع محيطي را كنترل كند. نتيجتا” مفهوم خود او به مثبت تغيير مي‌يابد. همچنين او به تدريج متوجه مي‌شود كه افراد ديگر براي ابراز وجود كردن از او متنفر نيستند. در واقع آموزش اغلب بدين منظور طراحي مي‌شود كه به شخص نشان دهد تلاش براي رسيدن به حقوق خويش اغلب موجب احترام و عزت مي‌باشد نه موجب انزجار و تنفر ديگران.

افرادي كه مفهوم خود ضعيفي دارند اغلب تصور مي‌كنند كه تلاش هايشان منتهي به شكست است. يكي از پيامدهاي تصور شكست، استهزاء و مسخره شدن است. آموزش ابراز وجود شخص را در موقعيتي قرار مي‌دهد كه او مي‌فهمد ابراز وجود كردن مساوي شكست نيست بلكه بي‌جرأتي معادل شكست مي‌باشد.

يادگيري اصول ابراز وجود چگونه به شخص تنها يا كمرو كمك مي‌كند؟ چنين فرض مي‌شود كه افراد تنها، كمرو و خجالتي از ابراز وجود پاييني برخوردارند. اين افراد با مفهوم خود ضعيف از مورد تنفر بودن بيم دارند. به نظر مي‌رسد آموزش ابراز وجود به اين افراد كمك مي‌كند تا مفهوم خود مثبتي به دست آورند و در نتيجه احساس ارزش و مهم بودن كنند و ديگر اشتغال ذهني در رابطه با ترس از مورد تنفر واقع شدن، نداشته باشند. شخص كه احساس ارزش خويش را از دست مي‌دهد نمي‌تواند به راحتي بپذيرد كه ديگران او را دوست دارند. بنابراين يك احساس خود ارزشي در اولين قدم لازم است.

همچنين لازم است فرد دست به رفتارهايي بزند كه خواسته‌ ها و مقاصدش براي ديگران معلوم شود. مثلا اگر مي‌خواهد براي ديدن فيلمي برود يا تنها باشد و يا مي‌خواهد صداي نوار موسيقي پايين باشد، بهتر است ديگران را از چنين خواسته‌هايي مطلع گرداند. ممكن است ديگران كاملا تقاضاهايشان را بپذيرند و يا براي رسيدن به توافق با يكديگر بحث كنند. افراد تنها اغلب اين تصور نادرست را دارند كه اگر خواسته‌ ها و اميال خويش را نشان دهند ديگران ناراحت خواهند شد.

واقعيت چيز ديگري است قصور در شناساندن اميال شخصي اغلب ديگران را دلخور و ناراحت مي‌كند. براي بسياري از افراد هيچ چيز ناكام‌كننده‌تر و آزاردهنده‌تر از آن نيست كه بخواهند با كسي هم صحبت شوند كه اميال و آرزوهايش را ابراز نمي‌كند و يا عقيده و نظري ارائه نمي‌نمايد.

به طور كلي آموزش ابراز وجود به افراد كمك مي‌كند تا مفهوم خود مثبتي را رشد دهند، عزت نفسشان افزايش يابد و بتوانند اميال و خواسته‌هاي منطقي شان را ابراز نمايند و براي رفتارهايشان پيامدهاي مناسبي دريافت كنند. (28)

عوامل مؤثر بر افزايش افراد فاقد ابراز وجود در ايران

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 كند 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 كنند در نتيجه پيام خود را به اشكال ناسالم منتقل خواهند كرد مانند برتري طلبي ، پرخاشگري ، انفعال ، پرخاشگري منفعلانه ، مسامحه گري ، تكروي سازشگري و … قاضي 1354 مي گويد حركت چنين جامعه اي در جهت حاكميت و سود يك طبقه و محكوميت و ضرر طبقه ديگر بوده و در اين روند جامعه از هدف اصلي كه سلامت و رشد است

دور مي شود.

عدم وجود امكانات خود مطرح شدن

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

باورهاي ذهني غلط مردم

مردمي كه ابراز وجود را فخر فروشي ، خود نمايي ، تحميل خود برديگران و … مي دانند و از طرفي پرخاشگري ، انفعال ، پرخاشگري منفعلانه را مشكل رفتاري نمي شناسند ، در مقابل تغيير نيز از خود

مقاومت نشان مي دهند و با عدم توجه به نيازهاي مقطعي افراد در حال رشد انسان هاي بسيار وابسته اي را مي سازند كه هيچ گاه به آنها فرصت و امكان ابراز وجود داده نشده است و اين محدوديت رواني و عاطفي ، مشكلات رواني را بيشتر مي كند.(33)

# **بررسي روابط اجتماعي :**

امري[[52]](#footnote-52) (1367) مفهوم ارتباط در معناي عام را با توجه خاص به ارتباط اجتماعي چنين تعريف مي كند، ارتباط عبارت است از : فن انتقال اطلاعات، افكار و رفتارهاي انساني از يك شخص به شخص ديگر. با توجه به تعريف فوق ، ارتباط متقابل اجتماعي را مي توان به صورت زير تعريف نمود : ارتباط متقابل اجتماعي، ارتباطي است كه به صورت هاي گوناگون مانند تقليد، سخن گفتن و تلقين درمي آيد و تجارب انسانها را از يكي به ديگري انتقال مي دهد. براي ارتباط متقابل اجتماعي كنش هاي اجتماعي يك انسان با كنش هاي اجتماعي انسان هاي ديگر كه در پيرامون او هستند مي آميزند. (2 )

اهميت و نقش روابط اجتماعي :

هر فردي از افراد بشر با اين مسئله مواجه است كه چگونه به شكل سالم و با كمال صداقت و صميميت با ديگران ارتباط برقرار نمايد. اين مشكل هم مربوط به ارتباط فرد با فرد ديگر و هم مربوط به ارتباط هر فرد با گروه ها مي باشد. ما نه تنها احتياج داريم كه بدانيم چگونه بايد در مسائل ملي و بين المللي با افراد همكاري كنيم بلكه نيازمنديم كه بدانيم چگونه بايد فرد با فرد ديگر رابطه سالم و صميمي داشته باشد

آدلر[[53]](#footnote-53) نيز اعتقاد دارد كه بين بهداشت رواني و شركت در امور اجتماعي ارتباط زيادي وجوددارد.

ساليوان [[54]](#footnote-54) (1365) معتقد است كه رشد فكري انسان، تكامل او، مشكلات و زيان هايي كه با آنها مواجه مي شود، همگي ناشي از ارتباط هاي انسان ها با يكديگر مي باشد (15).

# **ارتباط هاي اجتماعي سالم :**

نخستين لازمه ارتباط با خود و ديگران، شناخت خويشتن است. انسان بايد در مورد عواطف و احساسات در زمينه عقل و دانايي در مورد گرايش ها و پرهيزها ، در مورد آرزوها و خواستها، در هر سطحي كه هست خود را بشناسد تا بتواند ضمن تقويت نقاط مثبت، نقاط ضعف را محو و نقائص خويش را ترميم كند اگر انسان كاملا با واقعيات خود (شعور، احساسات،‌ عقل و آينده ) آشنا باشد كاملا آزادانه و با تمام قدرت عمل خواهد كرد و رفتار او نشانگر تعادل وجوديش خواهد بود و همانطوري كه راجرز [[55]](#footnote-55) مي گويد : هنگامي كه فرد آزادانه عمل كند، واكنش هاي او حقيقت داشته و ممكن است مثبت، پيشرو و آموزنده باشد (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 كرده 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 ريا 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 كنار 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 بنابراين نمي تواند جنبه انساني داشته باشد و بطور كلي فاقد عشق ، فروتني ، صداقت ، ايمان به مردم ، اعتماد متقابل و تفكر انتقادي مي باشد. (30)

پاول [[56]](#footnote-56) (1365) معتقد است در ارتباط هاي اجتماعي ناسالم تفاهم از بين رفته و افراد احساسات سخنان و رفتارهاي يكديگر را درك نكرده و طبعا پاسخ مناسب از خود نشان نمي دهند هنگامي كه يك ارتباط ناسالم برقرار مي شود فرد نه شناختي از احساسات خود دارد و نه شناختي از احساسات ديگران . به همين دليل نمي تواند بطور صحيح ، سالم و صادقانه عقيده اش را ابراز نموده و خود را به ديگران بشناساند و نيز عقيده ديگري را بفهمد و او را درك كند، بنابراين فرد از ارتباط اجتماعي برقرار شده به هدف خود نرسيده و ناراحتي هايش 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 وحقيقت كه مهمترين لازمه تكامل انسان ها هستند ديده نمي شود و انسان از بيان صحيح عقيده و فكر خود عاجز مي شود و به شيوه هاي غيرسالم و غيرصادقانه سعي مي كند تا به اهداف خود جامه عمل بپوشاند.

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

بنابه عقيده 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 سركشي ، عصيان ، كلاهبرداري ، سرقت ، آدم كشي 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 بيشتر دوست خواهند داشت. در واقع چنين به نظر مي رسد كه عكس اين مطلب بيشتر صادق است . هر چه بيشتر حاضر شويم نقاط ضعف خود را به سطح اشياء تنزل داده تا قابل كنترل شدن باشند و مي دانيم كه انسان شيء ، مي تواند عامل فسادها ، بي عدالتي ها و اختلافات باشد. (26)

پرلز[[57]](#footnote-57) (1947) مي گويد براي روانشناسي انساني يك تراژدي است كه انسان مدرن با سلطه جويي ، كليه رفتارها و قابليت ها براي احساس كردن و آشكارساختن خود را به طور مستقيم و خلاق از دست داده و ناچار به يك موجود خودكار و مضطرب كه ساعات عمر خود را در بدست آوردن مجدد گذشته يا حصول اطمينان از آينده صرف مي كند ولي بندرت آنها را به تجربه در مي آورد تبديل گشته است . و بدين سان جوامع هر روز به سمت بي ثباتي بيشتر كشيده شده و روابط و اصول انساني و اخلاقي ضعيف تر مي شوند و اضطراب انسان را شديدتر مي نمايد.

اينها انسانهايي هستند كه در زندگي داراي مشكلاتي بوده و در وجودشان الگوهاي رفتاري سلطه جويي گسترش يافته است الگوهايي كه موجب خود شكستگي خويش مي شود. بر اثر اين ارتباط هاي ناسالم ، رابطه خويشتن سازانه از ميان مي رود و فرد نمي تواند خود را با ديگران در يك ارتباط نزديك ببيند و در نتيجه براي ارتباط با ديگران از راه هاي ناسالمي نظير پرخاشگري انفعال و انفعال – پرخاشگري استفاده مي نمايد. اين امر نه تنها عملكرد آنها را تحت تاثير قرار مي دهد بلكه زبان نيز كه به قول جاكب سون[[58]](#footnote-58) (1972) مركب از زندگي رواني و ارتباطي نوع انسان است ، به شكل ناسالمي مورد استفاده قرار مي گيرد (26).

# **خصوصيات رفتاري افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط هاي اجتماعي :**

خديوي (1367) مي نويسد : دانشمندان زيادي پرخاشگري را زائيده ضعف ارتباط هاي انساني دانسته اند مثلا مزلو[[59]](#footnote-59) معتقد است كه در انواع حيوانات پرخاشگري ، فطري و به منظور دفاع است اما در انسان فطري نيست بلكه حاصل اختلال در سازمان نيروهاي غيرارادي است كه به عوامل بيروني و دروني فرد و همچنين به كمبود فرهنگ و قدرت كنترل او وابسته است . همچنين معتقد است كه پرخاشگري پاسخ به ناكامي هايي مانند گرسنگي ، كمبود عواطف ، كمبود ارتباط با ديگران ضعف ارضاي جنسي و پذيرفته نشدن از طرف ديگران است (18).

اين مسئله به اين معني نيست كه سلطه جويي و خشونت جزء لاينفك زندگي و ارتباط است ، بلكه مي توان گفت كه سلطه جويي ، الزاما” هيچ ارتباطي با زندگي واقعي نداشته و فايده اي هم براي آن ندارد. انسان سلطه جو متولد نمي شود ، بلكه اين سلطه جويي را از آن چه برايش رنج آور و بيماريزا است ، ياد مي گيرد ، اين امر موجب مي شود كه تمايل به سلطه جويي عليه ديگران ، اعم از اين كه كم يا زياد باشد در او فزوني گيرد. يعني در او شكل مي گيرد كه به ناتواني بيشتر وي در ارتباط ها مي انجامد. لذا اين فرد آگاهانه يا به طور ناآگاهانه بر آن مي شود كه اجحاف، ظلم و ناروايي هاي ديگران را با جنگ و ستيز و پرخاشگري دفع كند. به احساسات و نيات ديگران نسبت به خودش با ترديد و بدگماني مي نگرد. آدمي مبارز، گردنكش و طاغي مي شود. مي كوشد قوي گردد وديگران را شكست دهد تا به اين طريق هم خود را از آزار آنها مصون دارد و هم از آنها انتقام گيرد. انسان پرخاشگر و سلطه جو چنين تصور مي كند كه براي رفع نواقص خويش، بهترين راه ، جنگيدن با خود و اطرافيان است . به نظر وي زندگي نوعي پيكار است زماني بايد از استراتژي، تاكتيك، حيله يا بازي هايي كه براي بقا لازم است ، سود جست و موقعي كه در يك پيكار بازنده مي شود تصور مي كند همه چيز را از دست داده است (26) .

# خصوصيات رفتاري افراد منفعل در ارتباط هاي اجتماعي :

اسميت[[60]](#footnote-60) (1366) مي گويد براي او تصور اينكه مردم او را دوست نداشته باشند يا دوستي شان را از او دريغ كنند يك فاجعه است اغلب اين افراد به خاطر باورهاي ساده لوحانه كه نبايد اسباب ناخشنودي ديگران را هر چند جزئي فراهم كنند از رد پيشنهادي كه به آن تمايل ندارند طفره مي روند. اين افراد چنين تصور مي كنند كه مسئول رفاه ، خوشبختي و موفقيت زندگي ديگران هستند و همواره سعي دارند خواهش دوست را برآورند و او را موقتا راضي كنند (5).

به عقيده هورني [[61]](#footnote-61) (1351) اين گروه از افراد داراي صفات و خصوصياتي هستند كه الزاما آنها را به صورت آدم هايي سربراه ، رام و تسليم طلب و به طور كلي تابع و مطيع ديگران در مي آورد. اين افراد خواسته ها و رفتارشان را طوري شكل مي دهند و مي پرورانند كه با خواسته هاي ديگران تطبيق كند و مطابق دلخواه آنها گردد احتياج شديدي به جلب محبت و تاييد و تصويب ديگران پيدا مي كنند. خود را به قوي ترين فرد محيط وابسته كرده و از او مي خواهند كه مسئوليت خوب و بد زندگي شان را برعهده گيرد و توقعات آنها را برآورده نمايد.(43)

همچنين احتياج مبرم دارند كه از هر لحاظ انسانهايي دوست داشتني، خواستني، مورد پسند ، مقبول و محبوب جلوه كنند. ديگران آنها را احترام كنند رفتارشان را بپسندند و تاييد و تمجيدشان نمايند. همه كس به آنها احتياج داشته باشد، به نظر همه مردم ( به خصوص يك شخص معين ) برازنده باشند با اهميت جلوه كنند و همه كس آنها را ياري و حمايت و هدايت نمايند. وي همچنين معتقد است كه اين افراد در زمينه شخصيتشان هميشه احساس گناه، كوچكي، خفت، عناد به خود دارند و اين احساس را به يك طريق منفي فرافكن مي نمايند. اينگونه اشخاص ، قضاوت نهايي در مورد افكار احساسات و رفتارشان را به عهده ديگران مي گذارند و به اين ذهنيت كه من حق استقلال راي ندارم قضاوت نهايي رفتار با من نيست، بزرگترها بايد قضاوت كنند، خواسته و ناخواسته راه را براي سلطه جويي ديگران هموار مي كنند ،اين گونه افراد به كرات مورد اجحاف و استثمار ديگران قرار مي گيرند و اعتراض نمي كنند (2).

با وجود اينكه به علت تعددي و اجحاف ديگران ، احساس عناد و خصومت شديدي در آنها ايجاد مي شود جز در مواقعي كه دچار طغيان و آشفتگي رواني گردند ، عناد خود را ابراز نمي دارند و آن را مثل آتش زير خاكستر پنهان مي كنند . ساختمان رواني شان از اول طوري بوده كه دست و پاي بسياري از احساسات و نيروهاي مثبت و فعال وجود خود را بسته و قدرت جنبيدن را از آنها گرفته است. به طور كلي مي توان گفت اين افراد از هرگونه مخاصمت ، كشمكش ، رقابت و مبارزه علني حذر مي كنند. آدمي مسالمت جو مي شوند كه از هر نوع كينه توزي علني مبري است. ميل انتقام جويي و غلبه بر ديگران را چنان به شدت سركوب و پنهان مي سازند كه خودشان هم از گذشت و آشتي پذيري خود و اينكه هرگز براي مدت زيادي رنجش كسي را بدل نمي گيرند در تعجب هستند.

هورني عزلت طلبي وانزاطلبي را نيز ويژگي ديگر گروهي از افراد منفعل مي داند ، اين دسته از افراد منفعل با جدايي از ديگران و عدم شركت و دخالت فعالانه در زندگي ، سعي در رفع تضادهاي دروني خود مي نمايند. در اين صورت اين افراد به طور كلي از تلاش و كوشش بازمانده و زندگي شان را محدود مي سازند.

به عقيده مالتز[[62]](#footnote-62) (1364) تنهايي راهي براي در امان قراردادن خويش است كه خطوط ارتباطي با مردم و به خصوص اتصال هاي احساس را قطع مي كند، راهي است تا خويش آرمان زده را از ناراحتي تحقير و تعرض دورنگه مي دارد. شخصيت تنها، از ديگران و ارتباط با آنها بيمناك است.

احتياجات افراد انزواطلب بيشتر شكل نخواستن است. يعني حالت منفي دارد. طالب زندگي بي ماجرا بدون اصطكاك، بدون مزاحمت و سطح پايين هستند آنها زندگي بي رنج و دردسر و بدون شور و شوق مي خواهند. نوعي تسليم ، عدم دخالت مؤثر و مصممانه در زندگي ، انواع ترمزها و محدوديت هاي معنوي و استعفاي از زندگي ، وجود آنها را در برگرفته است (43).

مالتز[[63]](#footnote-63) (1364) افراد حساس و زود رنج را نيز گروهي از افراد منفعل مي داند. اشخاص زود رنج و آنهايي كه از موارد جزئي رنجيده خاطر مي شوند، از مناعت طبع ضعيفي برخوردارند. چنين افرادي خود را بي صلاحيت مي پندارند ، به ارزشها و توانائي هاي خود شك دارند ، خويش را دست كم مي گيرند و به هر چيز جزئي حسادت مي كنند. اين افراد در دل احساس نا امني مي كنند بي مورد خود را در خطر مي بينند ، از كاه كوهي مي سازند و ناراحتي هاي جزئي را بزرگ جلوه مي دهند.

وي ادامه مي دهد كسي كه احساس مي كند ارزشش با كوچكترين مسئله به مخاطره مي افتد و نقش ضعيفي دارد ، در واقع آدم خود محوري است كه كنار آمدن با او كار دشواري است ، به عبارت ديگر چنين انساني ، يك فرد خودپرست است .(36)

# **ارتباط كلامي در افراد منفعل :**

طبق نظر هورني ، فرد منفعل ، چون به دوستي ديگران احتياج حياتي دارد تظاهر مي كند كه با اطرافيانش در مورد هر مسئله اي تفاهم دارد ، تا بدينوسيله ديگران در موقع لزوم از او دفاع كنند . وي دائما آماده خوش خدمتي ،‌ ابراز هم دردي ،‌ كمك و تمجيد و تحسين ديگران است وي مي كوشد تا هر چه ديگران از او بخواهند ، برآورده كند.

هورني مي نويسد : فرد منفعل ، در ابراز قدرداني مبالغه مي كند. چنين فردي مي گويد ‹‹ تمام مردم

خوب و قابل اعتمادند ›› و آنكه همه كس را شديدا دوست دارد وقتي ناسالم و غيرطبيعي بودن اين احتياجات آمرو ، بي اختيار به او تذكر داده مي شود ديگران را تخطئه مي كند و مي گويد كه تمام اين تمايلات كاملا طبيعي و عادي اند و آنها را جزو فضايل خود به حساب مي آورد. مجموع اين صفات به نوبه خود موجب مي شود كه مقداري حالات و صفات ديگر در فرد منفعل بوجودآيد، ميل دارد خودش را تابع و زيردست ديگران ببيند بنابراين قدرت ابراز وجود و برازندگي ندارد. تواضع و فروتني مي كند همچنين دائما ميل دارد مورد سلامت و سرزنش قرارگيرد حتي در مواردي كه به نحو بارزي انتقاد و شماتت ديگران نسبت به او بيجاست چشم بسته ملامت آنها را مي پذيرد. اگر خوب توجه نشود چون هر نوع مبارزه علني و كشمكش و ميل تجاوز به نظر او نوعي تابلو ممنوع مي رسد از هر كاري كه كمترين شباهتي به اين قبيل تمايلات داشته باشد خودداري مي كند مثل جرات و شهامت ابراز وجود ،‌ انتقاد ، تقاضا ، تحكم و فرمان دادن و ابراز لياقت از او زائل مي گردد. اگر از شخص يا عقيده يا چيز بخصوصي خوشش نيايد جرات ابراز ندارد. جرات توبيخ ، سرزنش و متهم ساختن ديگران را ولو بجا باشد ندارد. حتي به شوخي هم انتقاد و حرف رنجش آور و كنايه آميز را نمي تواند ابراز كند. آگاه است براينكه تمام حالات ، صفات ، تمايلات ،‌ عمل ها و عكس العملهاي او حاكي از كوچكي و حقارت است ، بنابراين دائما يك احساس ضعف ، بيچارگي و ياس عميق بر او مستولي است ، اغلب اين احساس ضعف را به صراحت ، هم به خودش و هم به ديگران بروز مي دهد ، مثلا به ديگران گاهي صريح و گاهي ضمني مي گويد : بايد مرا حمايت كنيد مرا هدايت و راهنمايي كنيد زيرا من ضعيف و بيچاره ام .

عدم ابراز وجود ، احساس ياس و درماندگي عميق و ترمزهاي متعددي كه در خود ايجاد كرده موجب مي شود كه نتواند حداكثر 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 معمولا 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 دائما 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) .

# **خصوصيات رفتاري افراد منفعل – پرخاشگر در ارتباط هاي اجتماعي :**

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 تنبيهي 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 موردي 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 كارائي عمدي و فراموش كاري … عملكردهاي شغلي و اجتماعي فرد به علت رفتار منفعل – مقاوم بي ثمر و بي نتيجه است . عدم كارايي 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 كرده اند ابراز خشم كند و چون نمي تواند درس نمي خواند قدرت تمركز 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) .

خصوصيات افراد منفعل – پرخاشگر در ارتباطات كلامي

اسميت (1366) مي گويد اين افراد در مكالمات خود زخم زبان مي زنند و با شوخي ها و كنايه هايشان ديگران را مي رنجانند. به گفته ( قريب – 1368) از آنجا كه اين افراد نمي توانند پرخاشگري خود را به طور مستقيم بيان كنند. شيوه هاي غيرمستقيم را بكار مي برند مثلا زخم زبان زدن ، نيش زدن ، مسخره كردن ، اشكال تراشي ، غرغركردن و كله شقي (5) .

فرد منفعل - پرخاشگر معمولا فاقد قاطعيت است و با نيازها و اميال خود بطور غيرمستقيم روبرو مي گردد. از طرح سؤالات ضروري در مورد آنجه كه از او انتظار مي رود خودداري نموده و در برابر درخواست عملكرد كافي مقاومت مي كند و براي تاخيرهاي خود دليل مي تراشد (32) .

هورني (1351) مي گويد فرد منفعل – پرخاشگر اغلب داراي اعتقادات متضاد و مغايري است و با منطق تراشي ، تضاد و مغاير بودن اعتقاداتش را انكار مي كند (43).

##### ورزش و رشد شخصيت

شخصيت مجموعه‌اي از ويژگي‌هاي جسمي، رواني و رفتاري است كه هر فرد را از افراد ديگر متمايز مي‌كند. افراد مختلف داراي شخصيت‌هاي متفاوتي هستند بعضي آرام و انفعالي هستند، برخي ديگر پرخاشگر ظاهر مي‌گردند برخي قابل اعتماد، محافظه‌كار، خودكفا، منطقي … مي‌‌باشند. روانشناسان درباره اين ويژگي‌هاي شخصيتي تحقيقات وسيعي را انجام داده‌اند تا بتوانند رفتار افراد را در موقعيت هاي معين پيش‌بيني كنند. روانشناسان ورزشي نيز به دنبال پيدا كردن رابطي بين صفات شخصيتي و فعاليت هاي ورزشي بوده‌اند. آيا ورزش به عنوان يك پديده تربيتي و اجتماعي در رشد و تكامل شخصيت تاثير دارد؟ آيا جهت اين تاثير به سوي كمال است؟ آيا فعاليت‌هاي ورزشي به ويژگيهايي چون رفتارهاي اجتماعي، گوشه‌گيري، سازگاري اجتماعي، اعتماد به نفس، ميزان نارضايتي جسمي و سلامتي و .. تاثير دارد؟

يكي از عقايد رايج در ارتباط با ورزش آن است كه اين پديده اجتماعي، شخصيت ورزشكاران را رشد مي‌دهد. ارضاي نيازهاي اساسي چون احساس تعلق، احترام به خود، احساس موفقيت و پذيرفته شدن، بعلاوه رقابت كه وسيله‌اي براي اشباع نيازهاي بدني و خلاقيت مي‌باشد، اين آثار روزي به شكل‌گيري جنبه‌هاي اجتماعي شخصيت كمك مي‌كند. اگر چه ورزش رقابتي مي‌تواند آثار زيان‌باري همراه داشته باشد: 1- تاكيد بيش از حد والدين، جامعه، مربيان بر برنده شدن 2- قرار دادن افراد در موقعيت‌هايي كه با قابليت و تواناييهاي جسماني انها متناسب نيست، به هر حال يادگيري و اجراي مهارت هاي ورزشي در محيطي سالم، احساس شايستگي را در افراد به وجود مي‌آورد كه منجر به ايجاد تصورات شخصيتي مثبتي در افراد و صلاحيت و شايستگي به در اختيار گرفتن كنترل عوامل محيطي اطلاق مي‌گردد اگر چه ميزان موفقيت‌ ها و شكست هاي فرد در گذشته در كمي و زيادي احساس شايستگي موثرند، موفقيت با ديدگاه مثبت به زندگي همراه است، هر وضعيتي را مبارزه‌اي جالب ديدن كه پيروزي بر آن وضعيت را دور از توانايي خود نخواهد يافت و نهايتا حضور مثبت در زندگي و اجتماع را به دنبال خواهد داشت. فعاليتهاي ورزشي هميشه با يك تربيت رواني همراه بوده‌اند لذا شركت در فعاليتهاي ورزشي يكي از راههاي مهم تكامل جسمي و رواني و حضور مثبت در اجتماع است.(38)

##### كاركرد ورزش در زندگي اجتماعي جوانان

1- نشاط روحي و جمي 2- انسجام روابط گروهي 3- جلوگيري از بزهكاري 4- اميد به آينده 5- تقويت خصايص جوانمردي 6- انسجام لياقت و برتري 7- روابط سالم اجتماعي

آسيب‌پذيري دوران نوجواني و جواني باعث مي‌شود كه تعدادي از افراد اين گروه سني تحت تاثير شرايط نامساعد خانوادگي اجتماعي و عناصر مربوط به آنها در مسير روابط ناسالم به صور مختلف قرار گيرد.جواناني كه به صورت انفرادي يا گروهي به ورزش مي‌پردازند نياز به برنامه‌ريزي سازماندهي و تقسيم اوقات خود براي فعاليت هاي مختلف دارند در نتيجه فرصت هاي زندگي آنان تحت قاعده درآيد.

داشتن خصلت جوانمردي و مقابله در برابر تجاوزگري ها و بي‌عدالتي‌ها از ويژگي‌هاي دوران جواني است، انحطاط اخلاقي فرهنگي مي تواند آن را به خشونت و لاابالي‌گري بكشند در صورتي كه فعاليت ورزشي به خصوص در بعد حزفه‌اي‌اش وجهه اجتماعي براي صاجبان خود كسب مي‌كند. احساس لياقت و شايستگي و برتري را در آنان افزايش داده و افكار و ذهنياتشان در زمينه‌هاي مثبت و مساعد سير مي‌كند، از فراز و نشيب‌هاي زندگي هراسي نداشته و با تصميم‌گيري‌هاي مهم و منطقي در جنبه‌هاي مثبت ابراز وجود مي كند.(19)

##### ورزش و پيوستگي اجتماعي

يكي از نقش‌هاي عمده كاركردي در ورزش، استفاده از آن به عنوان ابزار ايجاد و تقويت پيوستگي اجتماعي در ميان افراد و گروه هاست. در سطح قهرماني، ورزش مي‌تواند منزلت اجتماعي-اقتصادي ورزشكار را افزايش دهد و به همراه شهرت بيشتر، موجب پذيرش اجتماعي و ستايش بيشتر ورزشكار در جامعه شود و در سطح ورزش همگاني و تفريحات سالم، بايستي ورزش را فعاليتي ارزشمند و به لحاظ اجتماعي پذيرفته شده تلقي كنيم كه از طريق آنها مردم با جامعه پيوستگي مي‌يابند. تماس‌هاي اجتماعي يكي از مهمترين دلايل شركت در ورزش بوده است، تعامل در ورزش را مي‌توان به مردم‌آميزي، دوستي و پيوندجويي تعبير كرد. محيط ورزشي نه تنها امكان تعامل كلامي را عرضه مي كند بلكه ارتباط غير كلامي نيز اغلب در فعاليت‌هاي ورزشي بوجود مي‌آيد و از همين طريق احساس تفاهم و همبستگي ايجاد مي‌شود. بنابراين مفهوم اجتماعي- تعاملي ورزش به دو جهت اهميت مي‌يابد: 1- به جهت بوجود آوردن فرصت‌هاي جالب براي آشنايي و ملاقات با افراد ديگر 2-بوجود‌آوردن امكان فرايند يادگري و اجتماعي ورزش.

پيشگيري از روند منفي انزواطلبي (انزواگرايي) و بازسازي پيوستگي از اهداف ورزش به عنوان ابزار مهم تسهيل ارتباطات با ديگر افراد و شتاب بخشيدن به پيوستگي آنان با جامعه تلقي شده است.

جامعه‌شناسان هميشه در انديشه ايجاد پيوستگي و يگانگي بين واحدهاي كوچكتر اجتماعي يا كل جامعه بوده‌اند. جامعه‌شناسي ورزش نيز مدعي است كه فعاليت‌ هاي بدني حوزه‌اي است كه افراد مي‌توانند در آن به دليل توانمندي ها و نه كمبودهايشان شناخته و معرفي شوند و بدين ترتيب بين آنان و جامعه يگانگي و پيوستگي حسنه‌اي ايجاد مي‌شود. پيوستگي اجتماعي به مفهوم ميزان تطابق رفتارهاي فردي و گروههاي جزيي با آنچه جمع ، انتظار و توقع دارد به كار برده‌اند.(24)

پيامدهاي روانشناختي ورزش:

شواهد مبتني بر آن است كه ورزش يك روش درماني وسيع براي كاهش وقوع انحرافات رفتاري و افزايش عملكرد شغلي افرادي است كه با ناتواني‌هايي مواجه‌اند. 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 رضايت از خود و ديگران و احساس شادي و بهزيستي از نتايج شركت در ورزش بوده است.

مايرز و دينر[[64]](#footnote-64) ( 1995) مي گويند افراد شاد، حوادث و موقعيت هاي زندگي‌شان را مطلوب ارزيابي مي‌كنند و كمتر هيجانات منفي نظير اضطراب و افسردگي و خشم را تجربه مي‌كنند و به نظر ژانوف- بوسمن[[65]](#footnote-65) ( 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 لارسن[[66]](#footnote-66) (1989) احساس كنترل شخصي بيشتري را در خود احساس مي‌كنند و با انديشدن به توانايي‌ها با استرس مقابله بيشتري مي‌كنند و به عقيده دمبر و بروك[[67]](#footnote-67) (1989) و سليگمن[[68]](#footnote-68) (1991) خوش‌بين هستند يعني در رو به رويي با انجام كارها، انتظار موفقيت در آن كار را دارند و دينر و همكاران (1992) آنها را برون‌گرا دانسته و در ارتباط و همكاري با ديگران توانمند ظاهر مي‌شوند (37). همان‌گونه كه بهبود شرايط بهداشتي و تغذيه‌اي مي‌تواند به رشد جسمي مؤثر باشد بهبود شرايط محيطي نيز موجب رشد بيشتر هوش مي‌شود ( محيط غني‌تر، هوش بيشتر). با ورزش و تحرك بدني فرد در تماس و تعامل با ديگران قرار مي‌گيرد كه موجب كسب تجربه، تفكر و پرورش حواس از طريق رشد ذهني و شناختي مي‌گردد، افراد تربيت شده در محيط غني از هم‌نوعانشان كه در انزواي نسبي پرورش يافته‌اند سريع‌تر مي‌آموزند. جعفري و عسگري 1381 در سال به اين نتيجه رسيدند كه ورزش باعث خودپنداري مثبت در ورزشكاران مي گردد و با تصوير بدني مثبت درارتباط هاي سالم با ديگران شركت فعال و موفقي را خواهد داشت . تصوير بدني مثبتي كه در ورزش به دست مي‌آيد در هويت‌يابي، عزت‌نفس ، موفقيت تحصيلي و شغلي… شركت فعال و موفق در برقراري ارتباط با ديگران، احترام به خود، تمركز حواس و برخورداري از روحيه شاد تاثير بسزايي دارد. ورزش مي‌تواند ارزش هاي مثبت و منفب گوناگوني را به افراد انتقال دهد و اگر قرار است كه ورزش تربيت اخلاقي را تسهيل كند، بايد عدالت و عدم خشونت در ساختار برنامه‌هاي ورزشي مورد توجه قرار گيرد (17).

اهميت **ورزش در اصلاح جوامع و رفع محروميت‌هاي اجتماعي**

در حالي كه يونسكو از ورزش به عنوان يك وسيله براي كاستن فاصله فقير و غني نام مي‌برد. اسكاتلند ميليونها پوند براي تسطيح زمين‌هاي ورزشي مناطق روستايي اختصاص مي‌دهد و ايالت ميشيگان 23 المپيك سالمندان را برگزار مي‌كند. ما چه كنيم؟

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 مثابل شهر فاصل رواج مي‌يابد. در شهر شامل شهروندان امكان مي‌يابند تا در مورد كاركرد 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 كاهش 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 اجتماعب 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.

كميته توسعه ورزش شوراي اروپا براي همبستگي اجتماعي ورزش را عامل عمده اعلان كرده است سوق يافتن جهان به سوي ارتباطات گسترده و يكپارچه و روند جهاني‌شدن سبب شده است كه به زنان عمدتاً به عنوان يك منبع كار نگريسته شود، در حاليكه زنان تربيت‌كنندگان نسل آينده‌اند كه نيازمند آموزش و جايگاه اجتماعي مناسب هستند. ايجاد زمينه‌هاي مناسب براي ورزش بانوان يك موضوع مهم ملي در جوامع مختلف بويژه جوامع اسلامي است. زيرا زنان نيازمند محيط و امكانات مناسب براي انجام ورزش همگاني تعليم و تربيت و قهرماني‌اند. مورد دوم از مصاديق شمول اجتماعي توجه به ورزش معلولان است. در ايران معلوليت ناشي از جنگ اهميت و ضرورت توجه را مي‌طلبد، بخصوص آنكه معلولان بر اثر كاستي‌هاي جسمي فرصت كمتري براي تحرك جسمي و مشاركت اجتماعي دارند. موضوع مهم بعدي مشاركت اجتماعي سالمندان است. ورزش وسيله‌اي براي پيشگيري از بيماري‌هاست. شعار هيچ وقت دير نيست عنوان برنامه‌اي براي جذب سالمندان استراليا به ورزش است. و بالاخره مشاركت روستائيان.

شايد بي‌منلسبت نباشد كه در اين مبحث به منشور بين‌المللي تربيت‌بدني و ورزش يونسكو در سال 1978 اشاره شود. يونسكو رويكرد ورزشي خود را بر اساس ارتقاي ارتباط نزديك‌تر بين مردمان و نيز بين افراد جامعه – برقراري همبستگي- برادري- احترام و درك متقابل- احترام براي يكپارچگي و شخصيت آدمي- ترويج ارزشهاي اخلاقي بويژه در مبارزه با انزوا و خشونت- ترويج ورزش همگان بويژه معلولان جسمي و ذهني- حمايت از ورزش زنان و ورزش به عنوان ابزار توانمند تعليم و تربيت و در نهايت ورزش وسيله‌اي براي كاستن فاصله فقر و غنا ياد كرده است. در‌واقع اين موارد آرزوها، افق‌ها و دستاوردهايي است كه از رواج ورزش در جامعه انتظار مي‌رود. برايند اين خواسته‌هاي نيكو شمول اجتماعي است تا مردم به هم نزديك‌تر شوند و بهتر زندگي كنند.(34)

###### كاربرد ملاك‌هاي سنجيده‌شده ابراز وجود در ورزش

موقعيت هاي ابزار‌وجود كه در اين تحقيق مورد سنجش قرار گرفتند شامل:

1- ابراز وجود كلي فرد 2- توانايي و قدرت گفتن نه (امتناع از درخواست) 3- بيان و ابراز محدوديت‌هاي شخصي 4- برقراري روابط اجتماعي 5- ابراز احساسات مثبت 6- توانايي انتقاد سازنده 7- اختلاف عقيده داشتن با ديگران 8- ابراز وجود در موقعيت‌هاي خدماتي.

ابراز وجود:

بسياري از مربيان خوب در طرح‌ريزي رهيافت ها، تدريس فنون عملي و آگاهي از جزئيات ورزش خود نابغه هستند. اما اين مربيان تا نتوانند به‌گونه‌اي مؤثر دانش خود را منتقل كنند، مؤثر و موفق نخواهند بود. گفت‌و‌گوي مؤثر عبارت است از هنر و علم كمك به ورزشكاران تا دربارة خود احساس خوبي 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 مربي مؤثر باشد بايد درستكار باشد، تدافعي عمل نكند، پايداري و همدردي داشته باشد، طعنه نزند، رفتار را تحسين يا انتقاد كند نه شخصيت را، تماميت ديگران را محترم بشمارد، از علائم كلامي و غيركلامي مثبت استفاده كند، مهارت ها را بياموزد و پيوسته با همه اعضاي تيم كنش متقابلي داشته باشد. اين روس از مسائل بالقوه بين شركت‌كنندگان در تيم جلوگيري كرده يا دست‌كم به كمترين مقدار كاهش مي‌دهد.(7)

امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)

فشار همسالان براي به مبارزه‌طلبيدن قوانين و همگام‌شدن با گروه، گاهي اوقات بر فرد فشار مي‌آورد. يك نمونه خوب از اين مورد فشار گروهي، استفاده از مواد‌مخدر غيرقانوني است. ورزشكاران مي گويند كه گروههاي اجتماعي اغلب فرصت استفاده از موادمخدر را فراهم مي‌سازند. همراه با نوشيدن الكل و در محيطي نسبتاً القا‌ء كننده، اغواگري براي امتحان‌ كردن موادمخدر بسيار زياد است، امّا ورزشكاراني كه دربارة نتايج استفاده از مواد مخدر و شكستن قواعد تيمي و قوانين هشدار داده شده باشند، بهانه‌اي براي امتناع از مواد مخدر را دارند، مانند: اگر مربي پي‌ببرد يا آزمايش مواد در من مثبت باشد، از تيم اخراج خواهم شد، اين يك دليل توجيه‌ پذير و حفظ‌ آبروست براي گفتن «نه» .(7)

بيان و ابراز محدوديت‌هاي شخصي

مربي با تأييد عملكرد رقيبان بعد از بازي نه‌تنها كمبودهاي خود را نمايان نمي‌سازد بلكه از آنها به منظور بهبود و پيشرفت‌هاي بيشتر در آينده استفاده مي‌كند و با استفاده از «سياست‌باز» خود در برخوردها، احترام و صميمت خود را چندين برابر مي‌سازد مثلاً اگر زمان برقراري ارتباط و پاسخگويي به نيازهاي افراد تيم، واقعاً مناسب نباشد مربي مي‌تواند عذر بياورد، امّا بايد اين موضع را به ورزشكار انتقال دهد كه صحبت‌نكردن با او مربوط به موضوع ديگري است كه با علاقه او به ورزشكار ارتباطي ندارد و هرچه زودتر براي ملاقات بعدي قراري را تنظيم نمايد، در اينجا سياست درباز خود را صميمانه ابراز داشته است.(7)

برقراري ارتباط اجتماعي

بهترين راه براي پرهيز از تدافعي جلوه دادن، حساسيت نشان‌دادن به چيزي است كه بازيكن، والدين، دستيار، داور…مي‌گويند. وقتي فرد در پاسخ‌دادن و توجه نشان‌دادن به احساسات ديگران ناتوان است از گوش دادن انفعالي استفاده كرده، در حاليكه گوش‌كردن فعال زماني رخ مي‌دهد كه او در پاسخ به آنچه كه ديگران مي‌گويند با آنها شروع به گفتگو نمايد. ( 1990 wilder و Rosen feld)

مربيان موفق دستتياران خود را به آغاز و حفظ تماس‌هاي شخصي نزديك با بازيكنان تشويق مي‌كنند. سلام كردن، لبخند زدن و يا دست‌ تكان‌دادن موجب مي‌شود تا آنها را شخصي خوب و با ملاحظه بنگرند فرصت گفتن كلمات دلگرم‌كننده و محبت‌آميز را نسبت به اطرافيان از ديت نمي‌دهند (1983- Mechikoff , Kozar). مربيان داراي مهارتهاي كلامي نسبتاً ضعيف مي توانند به‌گونه غير كلامي با تيم رابطه برقرار كنند و اثرهاي رواني سودمند و نتايج عملكرد مطلوب به‌بار آوردند، گاهي‌اوقات ارتباط غيركلامي ممكن است در رسانيدن پيام حتي از كاربرد واژه‌ها مؤثرتر باشد و احساس آرامش، صميمت و ارزيابي واقع‌بينانه را از عملكرد القاء كنند (M arten s –1981).

بلانچارد و هرسي B lanchard , Hhersey (1977 ) در پژوهشي مي‌گويند، رهبران مؤثر 1- اهداف گروه را ممكن مي‌سازنند (رفتار هدف‌گرا) و2- كنش متقابل مثبت در بين اعضاي گروه را آسان مي‌كنند.

ودرنظركارون (1984) براي كمك به جلوگيري از درون‌گرايي و احساس انزوا تازه‌واردين به تيم بايستي، اعضاي رسمي تيم وظيفه معرفي بازيكنان جديد به هم‌تيمي‌هاي و آوردن آنها به تبادلات اجتماعي را برعهده گيرند Carron (7)

ابراز احساسات مثبت

مكيك اف و كوذار (1983) يك عنصر مهم در خشنودي بازيكن و موفقيت در عملكرد او را ، تائيد و تحسين تلاش و استعداد او مي دانند. مربيان موفق عملكرد ورزشي خوب را تحسين مي‌كنند. گينوت (1965) مي گويد تحسين عملكرد بجاي تحسين شخصيت به ورزشكار امكان مي‌دهد تا در اشتباه كردن احساس امنيت بيشتري كند و بدون ترس، خطرپذيري نمايد و در اين روش اعتماد‌ به‌ نفس او افزايش مي‌يابد Ginot

به عقيده ويليام و هكر (1982 ) تاييد تلاش ها، اعتماد‌ به‌ نفس بهينه شده و ورزشكار پذيراي بازخورد انتقادي براي بهينه‌ كردن ضعف‌ هاي خود مي‌شود Williams , Hacker . انشل تاييد‌ شدن يك نياز اجتماعي مي داند ، رهبران گروه و در حد كمتري اعضاي گروه، با ارائه بازخورد مثبت و در صورت نياز اطلاعات آموزشي دربارة برخي از جنيه‌ هاي عملكرد تيم مانند نگرشي مثبت، تلاشي خوب، عملكرد هاي ماهرانه، انسجام گروهي را به گونه‌اي اندازه‌ پذير بهينه مي‌كند

براي داشتن يك تيم منسجم، استفاده درست از تحسين كلامي و غيركلامي بويژه به سبب همكاري ويژه اعضاي تيم در ايجاد خشنودي دوسره سودمند است .اسميت و ديگران ) Smite etal1977) به منظور انتقاد سازنده به شيوه حساس امّا مؤثر رويكرد ساندويچ را ارائه داد: 1-اظهار مثبت 2- بازخورد مثبت آينده‌گرا 3-يك تعريف.

بازيكن براي راحت‌شدن و خلاص شدن از حمله كلامي پيش‌بيني نشده، معمولاً از گوش‌دادن پرهيز مي‌كند درواقع پيام نامطبوع را نمي‌گيرد، زيرا بازيكن بجاي پيامي منفي نياز به تائيدي مثبت دارد، وقتي ورزشكار اظهار مثبت را پذيرا شد به توصيه آموزشي بعدي نيز گوش فرا خواهد داد (بردن نام كوچك مثل فرزانه توپ سختي را زدي) نشان‌دهنده توجه بيشتر به گوينده و احساس تهديد كمتر و حساسيت نسبت به فرد است.

انديشيدن دربارة رويداد ناگوار شانس تكرار آن را افزايش مي دهد، براي اينكه نگذاريم ورزشكار دربارة اشتباه گذشته خود بينديشد، مربي در موقع اظهار مثبت بايستي رفتارها و رهيافت هايي را توضيح دهد كه ورزشكار براي اجراهاي بعدي بايد روي آنها كار كند. تعريف كه در روان‌شناختي به آن اثر فعلي مي‌گويند به اين معني است كه اطلاعات تازه‌تر بهتر از اطلاعاتي كه قبلاً ارائه شده‌اند، به ياد مي‌ماند، بويژه زماني كه ورزشكار از مربي بازخورد سازنده مي‌گيرد، پايان‌دادن اين كنش متقابل به شكل مثبت مزاياي زير را دارد: 1- يادآوري اطلاعات را بهينه مي‌سازد زيرا ما درون‌داده مثبت را بهتر از درون‌داده منفي به ياد مي آوريم. 2- به اعتماد و وفاداري بيشتر نسبت به مربي و تيم مي‌انجامد. 3-اعمالي كه به درستي انجام شده‌اند را تقويت مي‌كند زيرا ورزشكاران نياز دارند، به ياد آورند كه در كجا به خوبي عمل كرده‌اند. 4- به بازيكن كمك مي‌كند تا مهارتهاي يادگيري را، زماني‌ كه هيجانهاي مربي مداخله مي‌كنند از آنچه كه شوك‌آور هستند، درك كند.(7)

توانايي انتقاد سازنده :

مربيان موفق در گفتگوي مؤثر رفتار را انتقاد مي‌كنند نه شخصيت را، هايم گينوت Haim Ginott 1965 معتقد است كه انتقاد از شخصيت هرگز سازنده نيست زيرا كه هيچ اطلاعاتي به شنونده نمي‌دهد بنابراين امكان قضاوت واقع‌بينانه را از بين مي‌برد. ميچايكوف و كوذارMechikoff , Kozar1983 نقش سرمربي را در طول تمرين، انتقادي از نوع سازنده مي‌دانند. متأسفانه بيشتر مردم به دلايل نادرست ديگران را مورد انتقاد قرار مي‌دهند و بجاي ارائه بازخورد اغلب هدف جريحه‌دار كردن احساسهاي شخص ديگر را دارند و مكرراً (به طور مكرر) در اين هدف موفق مي‌شوند. در انتقاد متداوم ورزشكار ياد مي‌گيرد كه خود را محكوم كند يا ديگران را مقصر بشمارد. به نظر گينوت 1969 كاركرد انتقاد سازنده اين است كه به فرد نشان دهد، در موقعيت مربوطه چه بايد كرد. انتقاد مفيد هرگز متوجه شخصيت بازيكن نيست بلكه متوجه شرايط محيطي است و اينكه چه بايد كرد. وقتي شخصي در حال غرق‌شدن است، زمان انتقاد كردن از او يا آموزش شنا به او نيست بلكه اكنون زمان ياري‌رسانيدن به اوست. پس به موقعيتي كه پيش‌روي ورزشكار است توجه كنيد و تصميم بگيريد كه از اينجا بايد به كجا رفت. هرسي و بلانچارد 1977 (Hersey , Blanchard) به اين نتيجه رسيدند كه بازخورد سازنده درباره عملكرد، صميمت و ابراز ارادت و حساسيت به احساسهاي ديگران براي بهينگي عملكرد ضروري‌اند. يك تيم كارآمد مركب از اعضاي مطمئن پذيراي بازخورد براي رفع خطاها و ضعف‌هاست.(7)

اختلاف‌ عقيده داشتن با ديگران

انشل1987 مي‌گويد اگرچه سرمربي تصميم نهايي را مي‌گيرد اما استفاده از همه منابع موجود مانند دستياران، ورزشكاران و… قبل از تصميم به جمع‌آوري اطلاعات لازم براي تصميم عاقلانه كمك مي‌كند و باعث مي‌شود دستياران و همة اعضاي تيم از آن حمايت كنند، فرد زماني از عقايد ديگران استفاده مي‌كند كه از اختلاف‌عقيده داشتن با ديگران هراسي نداشته باشد. مربيان موفق در يك چيز مشترك هستند از آن جمله كه تدافعي عمل نكرده و گوش‌دهنده خوبي مي‌باشند و پذيراي عقايد ديگران هستند و از بازخورد دربارة عملكرد خودشان استقبال مي‌نمايند.(7)

ابراز وجود در موقعيت‌ هاي خدماتي:

مربياني كه تصميم مي‌گيرند به تنهايي و با اتكاي به خود كار كنند با اين گمان كه همه پاسخ‌ها را دارند، خود را جدا از تيم مي‌گذارند و از اعضاي تيم حمايتي دريافت نمي‌كنند و بقيه افراد دخيل در تيم خود را براي شكست و موفقيت، پاسخگو نمي‌دانند زيرا داراي حس مشترك اندكي هستند، مربي مي‌تواند از كساني كه به صحنه رقابت از همه نزديكترند يعني ورزشكاران، درون‌داده بگيرد و يا از كساني كه مي‌توانند دربارة وضعيت جسماني و رواني بازيكنان به او بينش دهند اطلاعات بگيرد، علاقمندي به روشي كه همكار ديگري براي بازي به كار مي‌برد، گرفتن اين اطلاعات مي‌تواند در تبيين دلايل نتايج عملكرد، مربي را ياري كند. بلانچارد و هرسي در سال 1977 در نگره چرخه زندگي به منظور هماهنگ كردن رفتارهاي مردم‌گرا و تكليف‌گرا پرورش رهبري تيمي را پيشنهاد كردند، فرصت نشان‌دادن و گسترش رهبري بخش اساسي موقعيت مربيگري است امّا مربيان مي‌توانند با دادن فرصت‌هايي براي رهبري‌كردن به ساير اعضاي تيم، ويژگي‌هايي چون خودانگيختگي، مسئوليت‌پذيري و وفاداراي به اهداف تيم را در آنها بوجود آورند. انشل يكي از علائم رهبران مطمئن اين است كه بدانند چه موقع رهبري نكنند و گاهگاهي فرصت انجام تكاليف را به ساير اعضاي تيم بدهند. كنش متقابل و كمك از همه اعضاي تيم، اداره تيم را آسان كرده به ايجاد انسجام تيمي مي‌انجامد.(7)

تحقيقات انجام شده در داخل كشور

خلجي ( 1367 ) در پژوهش خود به اين نتيجه رسيد ‌، فعاليت هاي جسماني استقامتي منظم و معتدل موجب ايجاد مكانيزم هايي مي گردد كه به نظر مي رسد با صفات مطلوب شخصيتي در ارتباط باشد . (17)

گروه محققين( 1368) گزارش كردند آموزش ابراز وجود روش مناسبي براي رفع مشكلات ارتباطي در افراد منفعل ، پرخاشگر و پرخاشگر منفعل مي باشد و 70 % روانشناسان ايراني آموزش ابراز وجود را براي مردم ايران ضروري مي دانند و فقط 25 % آنها، آن را به ميزان زياد مورد استفاده قرار مي دهند.(33)

حسين زاده دهنوي(1371) به اين نتيجه رسيد كه ورزشكاران رشته هاي گروهي نسبت به ورزشكاران رشته هاي انفرادي برون گراتر هستند و ورزشكاران انفرادي نسبت به ورزشكاران گروهي درون گراتر مي باشند.(16)

رمضاني نژاد (1372) دربررسي ويژگي هاي شخصيتي دانشجويان ورزشكار و غيرورزشكار اظهار كرد ، دانشجويان ورزشكار، برتري جوئي و اعتماد به نفس بيشتري نسبت به دانشجويان غيرورزشكار دارند، خودكفائي ورزشكاران كمتر از غيرورزشكاران بود، بين دوگروه ازنظر شاخص اجتماعي بودن و درون گرائي، تفاوت معني داري مشاهده نشد.(23)

ميرنصوري (1373) نتيجه گرفت، شخصيت ورزشكاران رشته هاي انفرادي و گروهي در نمود درون گرائي و برون گرائي تفاوت دارد ، ورزشكاران رشته هاي گروهي پرخاشگرترند. اعتماد به نفس و پرخاشگري ورزشكاران بالاتر و همچنين نوع ورزش درشكل گيري شخصيت مؤثراست.(39)

رمضاني ( 1373) با كاربرد تكنيك هاي آموزش ابراز وجود در درمان عدم قاطعيت دانشجويان بيان كرد، آموزش ابراز وجود منجربه افزايش قاطعيت در دانشجوياني شد كه در مهارتهاي ارتباطي خود با ديگران و احقاق حقوق خود با مشكل مواجه بودند .(21)

بهرامي ( 1374- 1375) با مقايسه آموزش ابراز وجود به دانش آموزان كم جرات دختردبيرستاني با شيوه هاي مشاوره گروهي و فردي شهر اصفهان به اين نتيجه دست يافت كه مشاوره فردي و گروهي هر دو اما مشاوره گروهي تاثير بيشتري داشت.(9)

اهري هاشمي( 1375) در بررسي خود اعلام داشت 1- بين دانشجويان ورزشكار و غيرورزشكار در متغيرافسردگي و انحراف اجتماعي – رواني تفاوت معني داري مشاهده شد. 2 - بين ورزشكاران رشته هاي انفرادي و گروهي، هيچ يك از مقياس ها تفاوت معني داري مشاهده نشد.(8)

جلالي سردرودي ( 1375- 1376) در بررسي تاثير ورزش بر مهارت هاي رواني – حركتي و سازش اجتماعي بيان كرد، بين مهارتهاي رواني – حركتي و سازش اجتماعي دانش آموزان ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري بدست آورد .(14)

احمدي( 1375-1376) نتيجه گرفت، اثر بخشي بازي درماني بر پرخاشگري آشكار كلامي محدود وبر پرخاشگري آشكار غيركلامي تاييد، بر پرخاشگري پنهان كلامي و غيركلامي ( پرخاشگري منفعلانه ) و افزايش رفتارهاي سازش يافته نيز مورد تاييد قرارگرفت .(3)

جلالي (1376 ) بررسي اثر روش هاي درماني و آموزش سرمشق پذيري و تمرين ، سرمشق پذيري و آرميدگي عضلاني در درمان رفتارهاي غير جرات ورز و آموزش رفتارهاي جرات ورزانه به اين نتيجه رسيد كه گروه سرمشق پذير و تمرين در تمام متغيرهاي جرات ورزي ، عملكردي ، پرخاشگري ، سلطه پذيري ، انفعالي و اضطرابي تفاوت معناداري را نشان دادند .(13)

نيك نژاد (1376- 1377) درمورد جايگاه ورزش دربين طبقات مختلف اجتماعي به اين نتيجه رسيد كه طبقات پايين جامعه احساس مي كنند كه نابرابري ها برعليه آنها روز به روز بيشتر مي شود بنابراين در تضادي عميق با اين نابرابري ها قرارمي گيرند در حالي كه طبقه سرمايه دار بدون توجه به اجراي هرگونه مهارتي احساس مي كند كه موقعيت اجتماعي آنها باعث درامان ماندنشان مي شود از اين رو داشتن انتظار رقابتي يكسان از طبقات مختلف جامعه واقع بينانه نيست .(41)

محامد ( 1377) مقايسه دانش آموزان آزار رسان ، آزارپذير و عادي از لحاظ ميزان ابراز وجود و عملكرد تحصيلي و پرخاشگري پدران آنان به اين نتيجه رسيد بين ابراز وجود دانش آموزان آزاررسان آزارپذير و عادي تفاوت معناداري وجود داشت ، ابرازوجود آزاررسان ها بيشتر بود ، پرخاشگري پدران تاييد نشد ، بين عملكرد تحصيلي سه گروه تفاوت معناداري بدست آمد و درگروه گواه يا عادي عملكرد تحصيلي بهتري مشاهده شد ، بين گروه هاي مختلف از لحاظ وضعيت اجتماعي اقتصادي تفاوت معناداري وجود نداشت . (35)

رضويه ( 1378) دربررسي رابطه پرخاشگري ارتباطي با سازگاري عاطفي – اجتماعي به اين نتيجه رسيد كه بين پرخاشگري آشكار و ارتباطي و سازگاري عاطفي – اجتماعي دانش آموزان تفاوت معناداري وجود دارد .(20)

توكل و مظفري ( 1379) در بررسي تمايلات ضد اجتماعي دانشجويان و دانش آموزان پيش دانشگاهي و ارتباط آن با ويژگي هاي فردي و اجتماعي آنان به اين نتيجه رسيدند كه تمايلات ضد اجتماعي در مناطق مرزي و محروم كشور شكل نمايان تري دارد .(12)

هرمزي نژاد( 1379 ) در پژوهش خود گزارش نمود بين متغيرهاي عزت نفس و كمال گرايي با ابراز وجود رابطه معناداري وجود دارد .(42)

در تحقيقي به راهنمايي شهني ييلاق و نيسي(1380) تاثير آموزش ابراز وجود برقاطعيت ، عزت نفس ، اضطراب اجتماعي و بهداشت رواني دانش آموزان مضطرب اجتماعي مورد بررسي قرار گرفت كه آموزش ابراز وجود منجربه افزايش قاطعيت و عزت نفس و بهداشت رواني و كاهش اضطراب در روابط اجتماعي گشت.(25)

محمدي فر و يزداني(1381) در مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادي و بهزيستي در دانشجويان دانشگاه تهران سلامت جسماني را اصلي ترين مؤلفه يافت و وضعيت اقتصادي ، استقلال در تصميم گيري، وضعيت شغلي و هيجان خواهي و برخورداري از تجربه هاي جديد، در مراتب بعدي قرارگرفتند بين گروه جانباز و عادي بدليل اعتقادات ديني تفاوتي مشاهده نشد.(37)

اداره كل زندان هاي استان خوزستان (1382) با بررسي تاثير ورزش بر ميزان ابرازوجود، عزت نفس پرخاشگري ،‌ نوجوانان كانون اصلاح و تربيت به اين نتيجه رسيدند كه تاثير ورزش بر افزايش عزت نفس و ابراز وجود و كاهش پرخاشگري و درگيري بين افراد تاثير قابل ملاحظه اي داشت و امكان بازپروري را در محيطي آرام فراهم آورد.(4)

تحقيقات انجام شده در خارج كشور

بوت و اسپرلينگ[[69]](#footnote-69) (1942 و 1958) در بررسي تفاوت هاي شخصيتي ورزشكاران رشته هاي مختلف به اين نتيجه رسيدند كه بين ورزشكاران رشته هاي مختلف ورزشي از نظر ويژگي هاي شخصيتي تفاوت معناداري وجود ندارد.(22)

انشل[[70]](#footnote-70) گزارش كرد مقايسه زنان ورزشكار و غيرورزشكار در بازي هاي پن امريكن 1959 نشان داده است، زنان ورزشكار نمره هاي نسبتا بالاتري در ارتباط برقراركردن با ديگران، بدست آوردند.(7)

در پژوهشي سالتر[[71]](#footnote-71) ( 1949 ) آموزش بيان احساسات ، صحبت كردن توام با حركات بدني ، ابرازنظر مخالف … را براي رفع عدم قاطعيت معرفي كرد .(21)

لوشن [[72]](#footnote-72) ( 1963) اظهار داشت ، مشاركت ورزشي توده هاي متوسط در مقايسه با ديگر طبقات از درصد بالايي برخوردار است تحقيق او بر روي تيم قايقراني با پاروي آلمان گواه صادقي بود بر اين كه ورزش از رهگذر فرصت هاي فراواني كه بدست مي دهد و شرايط و موقعيت هاي مشاركت گسترده در آن ، راه هايي براي اجتماعي شدن و يكپارچگي در طبقات متوسط و بالا در اختيار مي گذارد .(7)

در پژوهش هاي دهه هاي 1960 و 1970 ميلادي در آمريكا معلوم شده است كه مشاركت در فعاليتهاي ورزشي با محافظه كاري سياسي و همنوايي با نظامهاي هنجاري اجتماعي ارتباط مستقيم دارد .(24)

گاميل [[73]](#footnote-73) (1964) در مقايسه ويژگي هاي شخصيتي رشته هاي تيمي و غير تيمي به اين نتيجه رسيد ورزشكاران انفرادي خود كفاتر ، كم اضطراب تر ، درون گراتر و از نظر رواني آرام تر هستند.(22)

اسلاشر [[74]](#footnote-74) (1964) گزارش نمود بين ورزشكاران رشته هاي مختلف ورزشي از نظر ويژگي هاي شخصيتي تفاوت معناداري وجود ندارد. (22)

پيترسون[[75]](#footnote-75) و همكاران (1967) در بررسي تفاوتهاي شحصيتي ورزشكاران رشته هاي تيمي و انفرادي اعلام داشت ، زنان ورزشكار در رشته هاي انفرادي برتري جويي ، درون گرايي و خودكفايي بيشتري از زنان ورزشكار رشته هاي تيمي بدست آوردند. (22)

كرول[[76]](#footnote-76) و همكاران (1967 ) با بررسي ويژگي هاي شخصيتي بازيكنان نخبه و مبتدي بسكتبال و كاراته نتيجه گرفت ، اختلاف معناداري از لحاظ ويژگي هاي شخصيتي بين آنها وجود ندارد .(22)

سينگر[[77]](#footnote-77) (1969) گزارش نمود ورزشكاران رشته هاي انفرادي در عامل اعتماد به نفس و رشته هاي تيمي در عامل دستپاچگي و عجله امتياز بالاتري گرفتند. (22)

گاراري ، اسچينفلد[[78]](#footnote-78) (1970) اعلام نمود نيازهاي ادراك شده مردان و زنان در ورزش به طور معني داري باهم تفاوت داشتند ، نيازهاي زنان امنيت گرايي ، انفعالي ، تدافعي ، زيردست و بي تحرك بودن و براي مردان تقلاي بدني شديد ، خشونت ، پيشرفت ، فعاليت حركتي ، استقلال و تسلط طلبي بدست آمد. (22)

ولپه [[79]](#footnote-79) (1970) نيز به اين نتيجه رسيد كه بايستي رفتارهاي مخالف عدم قاطعيت را به فرد آموزش داد ، او مي گويد رفتارهاي ابرازوجودانه ، با اضطراب متناقض هستند به همين خاطر درصورت وجود يكي ، ديگري محو خواهد شد. (21)

لازاروس[[80]](#footnote-80) (1971) ضمن توضيح تكنيك هاي متعدد به بررسي روشهاي از بين بردن عدم قاطعيت پرداخته است درنتايج او ابراز وجود روشي براي احقاق حق است و با آن مي توان روابط نامتناسب افراد را اصلاح كرد. (21)

زيلمن [[81]](#footnote-81) (1972 ) در بررسي علل وقوع خشونت در ورزشكاران گزارش كرد بيشترين احتمال وقوع خشونت خصمانه زماني است كه فرد از لحاظ فعاليت بدني برانگيخته مي شود و ابراز موفقيت آميز خشونت منتهي به افزايش خشونت مي شود. (7)

برياني و ترور[[82]](#footnote-82) ( 1974) در بررسي نمونه دانشجويان ،گزارش كرد كه 9 % آنها مشكلات اجتنابي در موقعيت هاي اجتماعي داشته اند. (21)

فراتزك [[83]](#footnote-83)(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 ، توتكو[[84]](#footnote-84) ( 1975 ) مقايسه ويژگيهاي شخصيتي زنان و مردان ورزشكار : زنان از نشان دادن عواطف خود ترسي ندارند بنابراين فشار ناشي از ورزش با شدت كمتري مانع عملكرد ورزشي آنان مي شود و همچنين احساس هاي خود را بيشتر از مردان براي ديگران ابراز مي كنند و اين عادت فشار را در آنها كاهش مي دهد زيرا خود پنداري آنها با شكست يا موفقيت ورزشي منحرف نمي شود ، به هر حال آنها براي رسيدن به سطح ورزشكاري تجربه نسبتا“ خوبي براي غلبه بر موانع داشته اند. (7)

شاو [[85]](#footnote-85) (1976 ) گزارش كرد ترس اجتماعي و بي كفايتي اجتماعي مشكلات مربوط به مردان هستند در تحقيق او 61 % مبتلايان مرد و 60 % موارد شروع آن حدود 20 سالگي بوده است .(21)

بلانچارد ، هرسي [[86]](#footnote-86) (1977) دربررسي ويژگيهاي رهبران موثر در ورزش گزارش نمود دادن فرصت رهبري به اعضاي تيم منجربه مسئوليت پذيري ، خود انگيختگي ، وفاداري به اهداف تيم شده وكنش متقابل مثبت بين اعضاي گروه را آسان مي كند. (7)

شاو (1977) در پژوهش خود اعلام داشت ورزشكار تيمي گرايش بيشتري به برونگرايي وابستگي ،‌ اضطراب بالا و واقع بيني كمتري دارند ، ورزشكاران رشته هايي كه مستلزم تماس جسماني و مستقيم بود در مقايسه با غيرورزشكاران برونگراتر و مستقل تر بوده اند. (22)

منشور بين المللي تربيت بدني وورزش يونسكو در سال (1978) رويكرد ورزشي خود را بر اساس ارتقاي ارتباط نزديكتر بين مردم وافراد جامعه – برقراري همبستگي – برادري - احترام و درك متقابل – احترام براي يكپارچگي وشخصيت آدمي – ترويج ارزشهاي اخلاقي بويژه در مبارزه با انزوا و خشونت – ترويج ورزش براي همگان بويژه معلولان جسمي و ذهني – حمايت از ورزش زنان به عنوان ابزار تعليم و تربيت و در نهايت ورزش وسيله اي براي كاستن فاصله ي فقير و غني ياد كرده است ، در واقع برايند اين خواسته ها و اهداف نيكو ، شمول اجتماعي است تا مردم به هم نزديكتر شوند و بهترزندگي كنند. (34)

بلك برن ، گرين برگ [[87]](#footnote-87) (1978) رويكردي چندبعدي براي درمان چاقي درجوانان ارائه كرد ، آموزش تغذيه اي به همراه آمادگي ذهني ، آرامش سازي ، ورزش و تمرين ابرازوجود در اين رويكرد ، 6 ماه تا يكسال براي تعديل استيل زندگي مورد استفاده قرارگرفتند و در اكثر بيماران تا 18 كيلوگرم كاهش وزن و بيش از 2 سال نگهداري آن حاصل شد.. (47)

سيلوا[[88]](#footnote-88) (1979 ) در پژوهشي بيان نمود شركت كنندگان برانگيخته تمركز كمتر وعملكرد ضعيفتري را نشان دادند واز طرفي پرخاشگري منجر به افزايش برانگيختگي شده وهر دو با هم تركيب ومانع عملكرد موفق شدند. (7)

هالي و ترور[[89]](#footnote-89) (1980) معتقدند افراد كم جرات به دليل قرارگرفتن در شرايط خاص مناسبات و مهارت هاي اجتماعي لازم براي ايجاد پاسخ هاي جراتمند را ياد نگرفته است. لذا بايستي به آنها آموزش مهارت هاي اجتماعي داده شود. (21)

ريان [[90]](#footnote-90) (1980) در مقايسه نوع انگيزش در زنان و مردان ورزشكار اعلام داشت مردان از لحاظ بيروني انگيخته بودند مثل دريافت كمك هزينه تحصيلي ولي زنان داراي انگيزش دروني بودند و براي خشنودي خود و سرگرمي در برقراري ارتباط باديگران ، به انجام ورزش مي پرداختند. (7)

رييز ، جل اسما [[91]](#footnote-91) (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 درتسلط بر تكليف ، برنده شدن و جايگاه ورزشي مي باشد. (7)

راسل [[92]](#footnote-92) (1981) در پژوهشي اعلام نمود ، تماشگران بعد از ديدن بازي خشن نمره هاي بالاتري در پرخاشگري و برانگيختگي عاطفي گرفتند. (7)

هيندي[[93]](#footnote-93) وهمكاران 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 ، اگرچه 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 با شد ، 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 كرده اند. ( 57)

كراتي[[94]](#footnote-94) (1983 ) مربياني كه نسبت به ورزشكاران زن خصومت نشان مي دهند به شيوه اي عمل مي كنند كه مغاير نيازهاي آنان در ورزش است. (7)

مكيگ اف ، كوزار[[95]](#footnote-95) (1983) در بررسي هايي اعلام داشتند مربيان موفق دستياران خود را به آغاز و حفظ تماس هاي شخصي نزديك با بازيكنان تشويق مي كنند و سر مربي در طول تمرين با شيوه ي انتقاد سازنده همكاري مي نمايد. (7)

فاوزي[[96]](#footnote-96) و همكاران او ( 1983 ) يك رويكرد رواني جامع به منظور درمان چاقي را ارائه دادند كه بدليل طبيعت پيچيده اين بيماري درمان هاي پزشكي و رواني بايستي تواما” صورت گيرد و هيچكدام به تنهايي سودمند نيستند زيرا شروع كاهش وزن بايستي با نگهداري دراز مدت آن همراه باشد از طرفي افراد چاق از لحاظ اجتماعي ضعيف هستند لذا از ورزش و يادگيري ابرازوجود و مهارت هاي ارتباط بين فردي و آگاهي نسبت به مسايل تغذيه اي به منظور درمان رواني استفاده مي گردد.(54)

روك[[97]](#footnote-97) ( 1984 ) دانشجويان گوشه گير مشكلاتي در زمينه هاي توصيف خود شركت در گروهها ، لذت بردن از حضور در اماكن شادي بخش ، ابراز خود و انجام كارهاي مهم اجتماعي دارند. (21)

كارون [[98]](#footnote-98) (1984) ويدميگر[[99]](#footnote-99) و ديگران (1985) در پژوهش خود به اين نتيجه رسيد كه استفاده از تحسين كلامي و غير كلامي و كنش متقابل و كمك از همه اعضاي تيم را براي داشتن تيمي منسجم مهم هستند. (7)

ميلر لايت [[100]](#footnote-100) (1985) درنتايج خود در گزارش بنياد ورزش هاي زنان اعلام كرد ، عزت نفس بالاتري درزناني مشاهده شد كه در كودكي ورزش مي كردند. (7)

فاريز ارپي [[101]](#footnote-101) ( 1985) برنامه اي به منظور كنترل چاقي و فشارخون ارائه نمود كه در آن برنامه هاي تناوبي ورزشي به منظور ارائه اطلاعات جديد و افزايش درگيري افراد بكار رفته قدرت تصميم گيري و افزايش ابراز وجود موضوعاتي غيروابسته به انتخاب تغذيه اي هستند و به منظور بهبود ارتباط با همنوعان مورد استفاده قرارگرفت. (53)

ماگنو وفلتز[[102]](#footnote-102) (1985 ) مطالعه اي در مورد ميزان يادگيري اعمال خشونت آميز غير قانوني انجام داد وبه اين نتيجه رسيد كه مشاهده پرخاشگري در فوتبال حرفه اي كالج منجر به كاربرد آن توسط ساير بازيكنان شد. (7)

ورنان [[103]](#footnote-103) ( 1986) در پژوهشي نتيجه گرفت چون زنان بيشتر از مردان از درون انگيخته مي شوند و دليل عمده مشاركت زنان در ورزش داشتن اوقات خوش است ، اهانت كلامي با اين هدف متناقض است. (7)

مارلين لودن [[104]](#footnote-104) ( 1986 ) در بررسي خود اظهار كرد بسياري از زنان موفق در زمينه تجارت در جواني شان به ورزش هايي مي پرداختند. (7)

كومار [[105]](#footnote-105) (1986) در مقايسه ويژگي هاي شخصيتي ورزشكاران انفرادي و تيمي و غيرورزشكاران به اين نتيجه رسيد كه ورزشكاران داراي ساختار شخصيت متفاوت هستند. (21)

انشل[[106]](#footnote-106) (1987 ) بررسي كرد مربيان موفق در گفتگوي موثر با دخالت دادن عقايد ساير اعضاي تيم منجر به مسئوليت پذيري آنها نسبت به نتايج تصميمات مي شوند زيرا از اختلاف عقيده داشتن با ديگران هراسي ندارند ، در شروع برقراري ارتباط با ديگران كوشا هستند ،رفتار را تحسين يا انتقاد مي كنند نه شخصيت را ، سياست در باز خود را صميمانه ابراز مي كنند. (7)

هاينس اس ، گروز دي ال[[107]](#footnote-107) ( 1989 ) نتيجه گرفت ارزيابي هاي مربي در مورد توانايي ها و قصد و منظور شركت كنندگان در ورزش و ابعاد اجتماعي ، تاثير همنوعان و خانواده از عوامل مؤثر در تكامل احترام به خود شناخته شده اند البته لازمه آن آموزش مربيان براي تكامل احترام به خود مثبت و چگونگي مواجه شدن با انواع متنوعي از شركت كنندگان مي باشد. (58)

روزن فلد ، ويلدر[[108]](#footnote-108) (1990 ) در بررسي كار مربيان موفق اظهار داشت با گوش كردن فعال به احساس هاي ديگران توجه نشان داده ودر پاسخ به آنچه كه ديگران مي گويند با آنها شروع به گفتگو مي كنند. (7)

هيلگارد [[109]](#footnote-109)(1991 ) نتيجه گرفت نرمش و حركات ورزشي باعث تسريع مرحله سم زدايي در درمان بيماريهايي چون اعتياد شده وسبب مي شودكاركرد طبيعي قواي بدن سريع تر انجام شود. (4)

گيل[[110]](#footnote-110) ( 1992 ) بيان نمود زنان داراي انگيزش بالا در فعاليتهاي متضمن پيشرفت افرادي هستند كه در ورزش رقابتي شركت ودر آن پايداري مي كنند. (7)

جنكينز و كارنز[[111]](#footnote-111) (1992 ) اعلام داشتند مجموعه هيجانات نگرشها و رفتارهاي ابرازوجود ممكن است تحت تاثير متغيرهاي فرهنگي قرارگيرد به همين دليل براي روشن كردن عوامل و متغيرهاي بين فرهنگ، تحقيقات خاص فرهنگي لازم است. (21)

كامينگز ان[[112]](#footnote-112) (1992) گزارش كرد ورزشهاي دفاع از خود حاوي تكنيك هاي زنده جسماني براي دفع حملات بوده و با تكامل ابرازوجود و قاطعيت و اعتمادبنفس، مانع پرخاشگري زنان كالج در آينده شد. (49)

هورن [[113]](#footnote-113) (1992) گزارش كرد رفتار رهبراني كه مشخصه آنها حمايت اجتماعي بود بگونه اي مثبت با احساس رضايت و به گونه اي منفي با نتايج برد و باخت رابطه دارد به طوري كه مربياني كه كنش متقابل مثبت در بين اعضا تيم را حق تقدم دادند اغلب تيمي با درصد بالايي از برد نداشتند. (7)

جمتون و پاول[[114]](#footnote-114) ( 1993) نقش وضعيت و حركات بدني را در ابرازعواطف مثبت و منفي مورد بررسي قراردادند و به تعامل معني داري دست يافتند. (21)

آشفورد بي ، بيدل اس ،گوداز ام[[115]](#footnote-115) ( 1993 )در بررسي علل وانگيزه هاي شركت افراد در مراكز ورزشي عمومي به اين نتيجه رسيدند كه انگيزه ها شامل حفظ سلامتي ورشد آمادگي جسماني ورسيدن به آرامش بودند و مردان نسبت به زنان انگيزه تسلط بر عملكرد وافزايش ابراز وجود را وجوانان بهبود رواني –اجتماعي را مطرح ساختند . جنسيت و سن در انگيزه هاي شركت در ورزش موثر بودند. (44)

بيكروفت [[116]](#footnote-116) (1993) به بررسي تاثير آموزش مهارت هاي اجتماعي برروي جوانان مبتلا به همودياليز پرداخت و به اين نتيجه رسيد كه رشد همه جانبه اي در مهارت هاي اجتماعي و خودسودمندي با آموزش مهارت هاي ابرازي در طول 8 هفته بدست آمد. (46)

دالاس و همكاران [[117]](#footnote-117)(1993 ) با مطالعه روي كودكان فلج مغزي و تاثير بستگان درجه يك آنها و اثر روي سختي ناتوانايي- سن – ترتيب تولد پرداخت و نتيجه گرفت اين كودكان غير فعال و فاقد ابرازوجود بودند و زمانيكه بستگان نزديك بيشتر متناظر و دستوردهنده بودند اين دو ناتوانايي صرفه نظر از سن و ترتيب تولد در آنها زياد و در موقع مداخله والدين در آنهايي كه مهارت اجتماعي ضعيفي داشتند بهبود بيشتري مشاهده شد. (50)

موراسكي و همكاران [[118]](#footnote-118) (1995) با بررسي ترتيب تولد و مهارت هاي ارتباطي در دانشجويان گزارش كرد كه ارتباط ميان ترتيب تولد و انتقال فكر و يكدلي و رفتارهاي قاطعانه را در ارتباطات بين فردي نشان مي دهد به طوري كه ارتباط معني داري بين فرزند اول و سه مورد بالا وجود ندارد و درفرزند دوم بصورت معني داري پايين تر بود. (64)

ويسر ام و همكاران [[119]](#footnote-119) (1995) در بررسي ابعاد رواني ورزشهاي رزمي نتيجه گرفت از طريق انجام فعاليت فيزيكي و تجارب گروهي و آموزش آرام سازي ، تمركز ، ابرازوجود و رهبري و صداقت در ارتباطات مخصوصا در افراد با سابقه بيماري هاي ذهني و عصبي افزايش يافت. (78)

بويل، ويواين [[120]](#footnote-120) (1996 ) در پژوهشي به اين نتيجه رسيد كه افسردگي و ارتباط ها ي ناسازگار بيشتر و ابراز وجود و توانايي حل مشكل كمتر در مردان با خصومت ويژه همسرانشان ديده شد. (48)

ميلز[[121]](#footnote-121) ( 1996 ) اثرات موسيقي بر رفتارهاي ابرازي در طول ورزش را مطالعه كرد و اعلام كرد تعداد رفتارهاي ابرازي هنگامي كه دانش آموزان با موزيك سريع ورزش مي كردند بيشتر شد. (65)

توانجي[[122]](#footnote-122) (2001 ) در مطالعه اي تغيير در ابراز وجود زنان امريكا از سال 1931 تا 1993 را اين گونه نشان داد كه زنان دبيرستاني و دانشگاهي درابراز وجود از 1931 تا 1945 افزايش و از1946 تا 1967 كاهش و از 1968 تا 1993 افزايش را نشان دادند اين افزايش به قدري بود كه عدم تفاوت هاي جنسي را در ابراز وجود نشان داد. ارتباط با نمونه هاي اجتماعي مانند دستيابي زنان به آموزش و سن متوسط در اولين ازدواج تفاوت هاي ابراز وجود زنان را با نقش ها و موقعيت ها ي آنان، تاييد مي كند تغييرات جامعه در شكل گيري نشانه هاي شخصيتي وارد شده است ، تغيير در محيط فرهنگي در شروع كودكي بيشترين تاثير را در ويژگيهاي شخصيتي داشته است. (75)

ريوا [[123]](#footnote-123) (2001) با مطالعه ي تاثير درمان حقيقي – مجازي را بر روي اختلال تصوير بدني در افراد چاق نتيجه گرفت نشانه هاي روان پزشكي عمومي شامل اختلالات تغذيه ، طرز فكر نسبت به غذا عدم رضايت از بدن ، سطح اضطراب ، انگيزه براي تغيير و سطح رفتارقاطعانه است . درمان حقيقي شامل رژيم كم كالري و ورزش و درمان مجاري به ايجاد انگيزه براي تغيير و افزايش رفتار قاطعانه ، تغيير طرز فكر نسبت به غذا و تغيير سطح اضطراب مربوط مي شد كه درصورت توام بودن پيشرفت قابل توجهي را نشان دادند. (70)

نيوفلدو همكاران [[124]](#footnote-124) (2002 ) نشان مي دهند كه راههاي بهبود سلامتي در بيماران مبتلا به اختلالات جنسي بايستي با آموزش سلامتي جنسي شامل توسعه مهارت هاي ارتباطي موثر در افراد ، مهارت تصميم گيري ، افزايش رفتارهاي قاطعانه و توانايي نه گفتن و ايجاد راه هاي ارتباطي سالم باشد. (67)

والاي تيز ار [[125]](#footnote-125) (2002 ) با بررسي ميزان اجتماعي شدن زنان در شهر ياد نشان داد كه دختران به صورتي اجتماعي شدن كه بيشتر هماهنگ و فروتن و مقبول باشند و كمتر احساس مي كنند كه ابرازوجود كنند بنابر اين فوايد شركت در اجتماع مانند توسعه هويت فردي و افزايش تصميم گيري اهميت بيشتري براي دختران دارد. (76)

كروگر ار بي [[126]](#footnote-126) (2002 ) با بررسي تاثير تكنيك هاي رفتار شناختي در كاهش و كنترل ميل جنسي نتيجه گرفت آموزش مهارت هاي ارتباطي فردي و اجتماعي و افزايش مهارت ابراز وجود و آموزش سلامت جنسي به همراه روش هاي ديگري در درمان رفتاري و روان ـ دارويي بايستي بكار روند.(60)

مارتين ، بت چاوا [[127]](#footnote-127) (2003 ) با بررسي روش هاي ارتباط بين دختران و پسران شنوا و ناشنوا در مدارس اصلي گزارش كرد دختراني كه كم ترس ، قابل اعتماد و دلگرم بودند و به تنهايي بازي مي كردند و به راحتي و به صورت واضحي درخواست خود را بيان مي كردند ، ارتباط خوبي را از هم نوعان شنوا دريافت مي كردند ، از طرفي ارتباط پسران ناشنوا با هم نوعان شنوا ، حاصل توانايي و عملكرد خوب آنها در ورزش بود. (63)

سالگيوئرو[[128]](#footnote-128) و همكارن (2004 ) به ارتباط بين توانايي هاي فيزيكي و انگيزه هاي شركت در ورزش در شنا گران رقابتي جوان پرداخت و اعلام كرد پنج عامل انگيزشي به ترتيب 1- سلامتي 2- ارتباط موثر و موفق با ديگران 3- مهارت هاي رقابتي 4- پيوستگي 5- مقام در اولويت هستند و جنسيت و سن سطح تجربه و تخصص تاثير مهمي ندا شتند. (71)

ديويد [[129]](#footnote-129) و همكاران (2004 ) نشان داد ورزش هاي دفاع از خود اثر مثبتي به روي سلامتي شخصي ، افزايش احساس شايستگي و احترام به خود ، اعتماد بنفس ، قاطعيت و ابراز وجود و كاهش رفتارهاي اجتنابي و ترس اجتماعي داشته است. (51)

ديوراستون ام ، گرين كي[[130]](#footnote-130) (2004 ) در مورد چگونگي تجويز برنامه ورزشي براي بيشترين تاثير در تمام طول عمر عنوان كرد دليل و راه شركت مادام العمر افراد در ورزش تمركز بر تغيير انگيزش و رفتار به سوي رضايتمندي و لذت از طريق تكامل مهارت هاي ارتباطي افراد است . (73)

يوشي مورا اچ [[131]](#footnote-131) ( 2005 ) ارتباط بين نوع رهبري و ابراز وجود اعضاء دركلوپ هاي ورزشي را مطالعه نمود و گزارش كرد وقتي فرمان ها بصورت مقتدرانه و با عدم دخالت ديگران ارائه مي شد افراد به منظور ابراز وجود و همبستگي بين اعضاء، بصورت سخت كوشانه و با رضايت ، درفعاليت هاي كلوپ شركت نمي كردند. (80)

رئو ام و فرنز تي[[132]](#footnote-132) (2005 ) در پژوهشي نتيجه گرفت ورزش در كاهش پرخاشگري در محيط هاي كاري بيمارستان و مسئوليت و فشار محيط اجتماعي بيمارستان و عدم درك بين بيماران و كاركنان درخطر ايجاد پرخاشگري موثر بودند و فلسفه ورزشهاي رزمي با آموزش احترام به خود و اعتماد بنفس در مديريت موقعيت هاي كشمكش، عناصر كليدي بودند. ( 69)

ايندرسن و داي ويوز [[133]](#footnote-133) (2005 ) در پژوهشي نشان داد پسران 11-13 ساله اي كه در ورزش هايي چون بوكس و كشتي شركت كردند و در خارج از ورزش درگيري هاي ضد اجتماعي و پرخاشگري از خود نشان دادند و نشانه اي وجود نداشت كه پسران وارد شده به اين ورزشها از نظر شخصيتي پرخاشگر يا ضد اجتماعي بوده باشند. (52)

سگال [[134]](#footnote-134) (2005 ) ارتباط ابراز وجود با افسردگي و حمايت اجتماعي ميان پرستاران مسن مطالعه نمود و نشان داد براي كاهش افسردگي بهترين راه افزايش سلامت فردي و ابراز وجود افراد بود و حمايت اجتماعي تنها تاثير كمي داشت. (72)

گرور[[135]](#footnote-135) (2005 ) با شكل دهي مهارت هاي ارتباطي موثر و ارتباط درماني در محيط كار گزارش كرد

آغاز كردن و پايان دادن به گفتگو – گوش كردن – همدلي كردن – با ابرازوجود و قاطعانه بودن لازمه ارتباط هاي موثر با ديگران در محيط هاي كاري بدست آمد كه منجر به افزايش روابط بين فردي در محيط كار مي شوند. (56)

تيمينس و مكابي [[136]](#footnote-136) (2005 ) با بررسي ميزان رفتارهاي ابراز وجودانه و قاطعانه درمحيط كاري پرستاران اعلام كرد رفتارهاي ابراز وجود با تكرار بيشتر در ميان پرستاران همكار ديده شد تا مديران پزشكي. مسئوليت نسبت به بيماران از اين نوع رفتار حمايت مي كرد و با درجه پرسنلي آنها مربوط مي شد و ترس از مديران و جو كار به عنوان موانع ديده شدند، افزايش قاطعيت بايد شامل برنامه هاي قبل و بعد از استخدام باشد و عمل خود گردان و دفاع از مشتري بايستي جزو سياست هاي كاري باشد. (74)

پيت ساووز[[137]](#footnote-137) و همكاران (2005 ) تاثير فعاليت فيزيكي اوقات فراغت به روي ملاك هاي اجتماعي ، نحوه زندگي وويژگي هاي روانكاوي مردان و زنان يونان را مطالعه نمود و اعلام كرد افراد فعال فيزيكي در مهارت هاي شغلي موفق تر بودند و بيشتر در مناطق روستايي زندگي مي كردند، ازدواج نكرده و سيگار نمي كشيدند و علاقمند به رژيم غذايي سالم بوده ، نشانه هاي تنش و افسردگي كمتري را داشتند. (68)

نسپر [[138]](#footnote-138) (2005 ) در بررسي اثر تمرينات ورزشي و يوگا درپيشگيري و درمان بيماري هاي اعتياد آور نشان داد ورزش با آموزش مهارت هاي ارتباطي بين فردي و اجتماعي ، مهارت تصميم گيري ، دخالت فاميل و ابراز وجود با قدرت نه گفتن جزو درمان هاي پيچيده و بلند مدت و منظم آن قرار دارد .مزيت يوگا به دليل توام بودن تمرين هاي ورزشي و آرام سازي است و از طرفي ورزش رقابتي حرفه اي تعداد عوامل خطرزا را در مشكلات مرتبط به مواد افزايش مي دهد. (66)

ويلسون[[139]](#footnote-139) و همكاران (2005 ) با مقايسه 21 برنامه براي خويشتن داري تا ازدواج گزارش كرد تقدم بر مهارت هايي چون انتخاب هدف – تصميم گيري و ابراز وجود –روابط صادقانه و عوامل رواني چون احترام به خود نتيجه بهتري را حاصل كرد. (79)

باري تايگاي [[140]](#footnote-140) (2005 ) تاثير ورزش به روي سلامت ذهني : افزايش ترشحات غده هيپوفيز و اندورفين ها مانع افسردگي و استرس شده و يك حس كنترل بر بدن و زندگي را بدست مي دهد ، توسعه ابراز وجود و كمك به فرد درتغيير الگوهاي فكري و كاهش تنش و عصبانيت ، گيجي و خستگي از نتايج 5 ساله تحقيق مور در دانشگاه داك D uke بود، براي رسيدن به اين نتايج 20 تا 30 دقيقه تمرينات هوازي بيشترين تاثير را داشتند. (45)

جمع‌بندي و نتيجه‌گري از پژوهش‌ هاي انجام گرفته

ابراز وجود روشي جهت احقاق حقوق افراد در ارتباطات بين‌فردي و اجتماعي است، فقدان آن با مشكلات رواني همچون انفعال- پرخاشگري- پرخاشگري منفعل- اضطراب- افسردگي- تنش و استرس و از طرفي وجود آن با عزت‌نفس، كمال گراي، جلوگيري از انحرافات اجتماعي و موفقيت‌هاي شغلي و حضور مثبت و مؤثر در جامعه و… همراه است، فاصله طبقاتي و عدم وجود امكانات خود‌مطرح شدن بويژه در مناطق محروم و كمبود اطلاعات و عدم آگاهي مردم در اين زمينه منجر به افزايش افراد فاقد ابراز وجود مي گردد. روانشناسان از روشهاي سرمشق‌پذيري و تمرين و مشاوره گروهي بيشترين استفاده را افزايش ميزان ابراز وجود و رفع مشكلات ارتباطي افراد، كرده‌اند. به منظور رفع ترس از روابط اجتماعي نياز به شرايط و امكاناتي است كه مهارتهاي ارتباطي را در افراد رشد دهد.

پژوهشهاي حاكي از تفاوت‌هاي شخصيتي بين ورزشكاران و غير‌ورزشكاران نشان‌دهنده ويژگي‌هايي است كه در نتيجه شركت در ورزش رشد يافته‌اند. نمرات بالايي كه ورزشكاران در برقراري ارتباط با ديگران كسب كرده‌‌اند از اين جمله است، افسردگي و اضطراب كمتر و اعتماد‌به‌نفس و عزت‌نفس و احترام به خود بالايي در ورزشكاران گزارش شده است حتي خشونت به دليل ايجاد سيكل معيوب برانگيختگي- ضعيف‌شدن عملكرد در ورزشكاران سطوح بالا مشاهده نشده است. مربيان موفق در گفتگوي مؤثر نيز از قدرت نه‌گفتن- انتقاد سازنده- ابراز احساسات مثبت- بيان و ابراز محدوديت‌هاي شخصيتي (شخصي) در موقع لزوم- ارائه رفتر منطقي در موقع اختلاف‌ عقيده‌داشتن با ديگران و ابراز وجود در موقعيت‌هاي خدماتي، در برقراري ارتباط صميمانه با اعضاي تيم‌هايشان استفاده نموده‌اند.انتقال اين تكنيكها به شركت‌كنندگان در ورزش مخصوصا ورزشكاران كه حتي از علائم غير كلامي مربي سرمق‌پذيري مي‌كنند، محيط ورزش را به فضايي آرام و شاد نبديل مي‌كند كه امكان بازپروري و بهبود و پيشرفت مهارتهاي رواني و ارتباطي بين فردي و اجتماعي را فراهم مي‌سازد. ورزش از رهگذر فرصت‌هاي فراواني كه به دت مي‌دهد و شرايط و موقعيتهاي مشاركت گسترد در آن راههايي براي اجتماعي شدن و يكپارچگي طبقات مختلف جامعه را فراهم مي‌سازد، بنابراين مي‌توان از آن به منظور كم‌رنگ كردن فاصله طبقاتي و كاهش 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 فيزيكي 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، جلوگيري و درمان مصرف مواد مخدر و مراقبت در برابر تمايلات جنسي نيز نياز به ابراز وجود و احترام به خود بالايي دارد قدرت نه گفتن را مي‌طلبد. بنابراين مي‌توان از فعاليت فيزيكي و تجارب گروهي 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 افرادي است كه دچار نقايص جسماني هستند مانند افراد مبتلا به چاقي – ناشنوايان- معلولان جسمي و ذهني و … كه خودپنداري و تصوير بدني مثبت در ورزش مي‌تواند به آنها در حضور به دليل توانمنديها و نه كمبودهايشان در جامعه كمك كند، ورزش همگاني بدور از عوامل خطرزا ورزش رقابتي مانند يوگا كه با آرام سازي همراه است بيشترين 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- كاستن فاصله فقير و غني كه بر آينه اين خواسته‌ها و اهداف نيكو مشمول اجتماعي است تا مردم به هم نزديكتر شوند و بهتر زندگي كنند.

روش پژوهش

تحقيق حاضر از نوع علي مقايسه اي پس از وقوع است و سعي برآن است تا حاصل آزمايش يا واقعه اي كه به صورت طبيعي رخ داده و قابل دستكاري نيست ، با علل وابسته به آن ربط داده شود، در اين پژوهش محقق بر آن است تا دو گروه از دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار را در زمينه ي ميزان مهارت ابراز وجود ( قاطعيت) با انجام يك پس آزمون مقايسه نمايد .

جامعه و نمونه آماري و روش نمونه برداري

جامعه آماري در اين پژوهش شامل 10238 دانشجوي دختر مي باشد كه در سال 1384 در رشته هاي مختلف دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد به تحصيل اشتغال داشتند . نمونه آماري پژوهش 380 نفر است كه با استفاده از جدول حجم نمونه آماري كرجسي و مورگان تعيين شده است . نمونه آماري دختران غيرورزشكار 300 نفرند كه بصورت تصادفي ساده از رشته هاي مختلف انتخاب شده اند و نمونه ورزشكاران شامل اعضاي تيم هاي ورزشي دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد است كه در سال تحصيلي 84-83 به مسابقات خارج از دانشگاه اعزام شده اند.

متغيرهاي پژوهش

الف ) متغيرهاي مستقل :

1ـ دختران ورزشكار و غير ورزشكار با دامنه سني 18 تا 30 سال

ب ) مغيرهاي وابسته :

1ـ ميزان ابراز وجود ( قاطعيت ) و زير مجموعه هاي آن شامل : ميزان امتناع از درخواست يا قدرت نه گفتن ، بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي ، شروع برقراري ارتباط اجتماعي ، ابراز احساسات مثبت ، انتقاد كردن ، اختلاف عقيده داشتن با ديگران ، ابرازوجود در موقعيت خدماتي ، 2- ميزان ابرازوجود با توجه به وضعيت تاهل

3- ميزان ابرازوجود با توجه به ترتيب تولد در خانواده

ابزار اندازه گيري

الف ) پرسشنامه مشخصات فردي

از اين پرسشنامه براي اندازه گيري متغيرهاي مستقل كه حاوي خصوصيات فردي آزمودني ها شامل سن و سابقه ورزشي ، وضعيت تاهل ، ترتيب تولد ، ميزان تحصيلات پدر و مادر و …..مي باشد استفاده گرديده و همراه با پرسشنامه اصلي به آزمودني ها تحويل داده شده است.( پيوست )

ب ) پرسشنامه ارزيابي ميزان ابراز وجود ( قاطعيت ) گامبريل

اين پرسشنامه توسط حميدرضا رمضاني بروي دانشجويان با قاطعيت كم مورد استفاده قرار گرفته و

پايايي پرسشنامه در روش پس آزمون حدود 81 % مي باشد ، در اين پژوهش روايي با انجام يك پيش آزمون بروي 30 نفر از ورزشكاران و غير ورزشكاران و آزمون آلفا كرونباخ بالاي 80 % بست آمده است .

اين پرسشنامه شامل 40 سؤال مي باشد هر سؤال بيان يك موقعيت است كه آزمودني بايستي پاسخ ( 5-1 ) خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد اين پرسشنامه توسط فارنهام و هندرسون 1984 ، الكساندرار . ريچ و هارود . اي اسچرودر ، راكوس . ا . ريچارد 1991 جهت اندازه گيري متغييرهاي مستقل تاييد و مورد استفاده قرار گرفت .

قابل ذكر است كه سؤالات پرسشنامه 7 موقعيت شامل : امتناع از درخواست يا قدرت نه گفتن (در سوالات 1 ، 4 ، 6 ، 11 ، 27 ، 35 ) - بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي (5 ، 7 ،10 ،19 ،34 ، 39 شروع برقراري ارتباط اجتماعي (12، 15، 17، 18، 29 ) – ابراز احساسات مثبت (2، 16، 22، 28، 30، 37 ) – انتقاد كردن (14، 23، 31، 32، 38 ) – اختلاف عقيده داشتن با ديگران (8 ،21، 24، 26، 33 ،40 ) – ميزان ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي (3، 9، 13، 20، 25، 36 ) كه به صورت

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

روش جمع آوري داده ها

به منظور جمع آوري داده ها با مسئولان واحد فوق برنامه تربيت بدني دانشگاه آزاد هماهنگي شد و اسامي اعضاي تيم هاي ورزشي به همراه شماره هاي تماس آنها گرفته شد ، پس از هماهنگي با يكايك ورزشكاران پرسشنامه ها به آنها تحويل گرديد و پس از تكميل توسط پژوهشگر جمع آوري شد، در مورد نمونه ي غير ورزشكاران ، با ارائه معرفي نامه به گروه دانشكده ها ، پرسشنامه ها به صورت گروهي يا انفرادي در رشته هاي مختلف دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد توزيع و توضيحات لازم در مورد نحوه تكميل آن به دانشجويان داده شده است و پس از تكميل توسط پژوهشگرجمع آوري گرديد ، لازم به ذكر است ، موضوع اصلي پژوهش يعني ابراز وجود محرمانه نزد پژوهشگر باقي مانده و پرسشنامه تحت عنوان ويژگي هاي شخصيتي به آزمودني ها ارائه شد، در ضمن ساعت تكميل پرسشنامه ها در روزهاي مختلف توسط كليه ي غير ورزشكاران و اكثريت ورزشكاران در حدود 5 بعد از ظهر بوده است .

روش تجزيه وتحليل آماري

در اين پژوهش به منظور تجزيه و تحليل داده ها از نرم افزار SPSSدر دو سطح آمار توصيفي و استنباطي استفاده شده است .

در آمار توصيفي براي تعيين ميانگين ، انحراف معيار ، جداول فراواني استفاده شده است .

در آمار استنباطي به منظور آزمون فرضيه ها از آزمون آماري t استيودنت درگروه هاي مستقل و همچنين آزمون تحليل واريانس يكطرفه استفاده شده است .

شركت در ورزش و تاثير آن بر باورها ، نگرش ها ، تشكل شخصيت و توسعه مهارت ها هميشه مورد بحث و بررسي بوده است . چنين استنباط مي شود كه درس هايي كه ازشركت در ورزش مي آموزيم به ساير جنيه هاي اجتماعي نيز انتقال مي يابد و از اين طريق فرد را براي شركت موفقيت آميز در آن زمينه ها ياري مي دهد .

سابقه اين انديشه كه شركت در ورزش تاثير مثبتي در شكل گيري شخصيت افراد دارد دست كم به زمان افلاطون برمي گردد. او بين آمادگي جسماني و سلامت اخلاقي ارتباط نزديكي قايل بود .

پژوهش هاي متعددي كه در سالهاي پس از 1950 ميلادي انجام شده حاكي از تاييد فرضيه هايي است كه مدعي اند شركت در ورزش تجارب ويژه اي براي شركت كننده فراهم مي آورد كه با موفقيتها و آرزوهاي تحصيلي همبستگي مثبت دارد . پژوهش هاي انجام شده ديگري نيز مؤيد ارتباط معكوس بين ورزش و بروز رفتارهاي بزهكارانه است . داده هاي حاصل از پژوهش هاي مختلف چنين ارتباطي را براي مردان و زنان از همه نژادها و طبقات اجتماعي و در مقاطع مختلف نشان داده است .(24 )

زير بناي نظري پژوهش

در ديدگاه روانكاوي فرويد[[141]](#footnote-141) ضمن بررسي مراحل شكل گيري شخصيت انسان از فعل پذيري و حالت انفعالي بحث كرده است او مي گويد اگر در مرحله دهاني ارضاء بيش از حد يا ناكامي شديد پيش آيد فرد در بزرگسالي دو منش خواهد داشت ، يكي منش اتكالي و ديگري پرخاشگرانه كه بعدا فرد سعي مي كند هميشه ديگران را از خود راضي نگهدارد و درخود احساس حقارت مي كند چون ازخود اراده اي ندارد و در ديگري فرد سلطه جو و فحاش مي شود، او كم رويي را، اضطراب اجتماعي و اخلاقي مي داند كه در آن فرد مي ترسد احساس ، فكر و يا عملي كه مورد پسند اخلاق اجتماعي و بخصوص خانواده نيست را انجام دهد.

اريكسون[[142]](#footnote-142) درتقسيم مراحل رشد رواني اجتماعي معتقد است فرد در دومين مرحله رشد با دو موضوع روبرو مي شود . خودكفايي در برابر شرم و ترديد ، احساس كنترل شديد يا ازدست دادن كنترل مي تواند پايه گذار احساس شرم در كودك گردد كه تاثير آن درتمام مراحل زندگي پايدار مي ماند .

ديدگاه انسان گرايي تحقيقات گسترده اي درمورد ابراز وجود انجام داده اند و درمان را براي انساني كه آزاد و مختار است و مي تواند احساسات و عواطف خود را براحتي بيان كند را در تجربه احساسات خود و آگاهي از وجود آنها مي داند .

رويكرد شناختي ،ترس از روابط اجتماعي را ناشي از پندارها و افكاري مي داند كه بر انسان حاكم مي باشد.(21)

# **مباني نظري پژوهش**

# **ابراز وجود و كاربرد آن**

آموزش ابراز وجود روشي است براي رفع اضطراب هايي كه از روابط متقابل اجتماعي ناشي شده‌اند. افرادي كه به علت عدم مهارت هاي مهم بين فردي و اجتماعي نمي‌توانند احساسات و خواسته‌ هاي خويش را بيان كنند و يا از عهده رد تقاضاهاي نامعقول ديگران بر نمي‌آيند و غالبا از جانب افراد ديگر مورد سوء ‌استفاده قرار مي‌گيرند، احساس احترام به خود و يا عزت نفس را از دست مي‌دهندو معمولا احساس مي‌كنند كنترلي بر وقايع زندگي خويش ندارند. اين افراد از رويارويي با مسائل مختلف زندگي اجتناب مي‌نمايند.خشنودي انسان در زندگي تا حدودي به ارضاي نيازهايي وابسته است كه محصول ارتباط با ديگران هستند. (همچون دوستي، عشق، تقدير، پيشرفت، احترام، اعتماد و عزت نفس)، به دليل اينكه ارضاي بسياري از نيازهاي اساسي انسان مستقيم يا غير مستقيم به ديگران بستگي دارد لذا توانايي شخص براي واكنش متقابل اثربخش با افراد ديگر بسيار مهم است. افرادي كه فاقد مهارت هاي لازم هستند اغلب در ارضاي نيازهاي اساسي خويش با شكست روبرو مي‌شوند. به عنوان مثال دانش آموزي كه نمي‌تواند سوالي را كه در نظرش كم اهميت جلوه مي‌كند از معلم بپرسد ممكن است هرگز نتواند به تقويتي كه از طرف معلم در زمينه طرح سؤالات جالب ارائه مي‌شود. دست يابد و يا مردي كه نمي‌تواند تقاضاهاي شغلي و يا آرزوهايش را به مافوق خودش بگويد ممكن است زندگي را بدون توفيقات شغلي سپري كند.آموزش ابراز وجود به افراد كمك مي‌كند تا مهارت هايي را در زمينه ابراز حقوقشان كسب كنند، بدون اينكه به ديگران آسيبي وارد نمايند. به افراد آموزش مي‌دهند تا باور كنند كه مي‌توانند در اهدافشان پيشرفت نمايند و مي‌توانند احساسات دروني‌شان را بدون ترس از استهزاء ، از دست دادن احترام يا حتي از دست دادن محبت ابراز كنند.نظريه آموزش ابراز وجود تا حدود زيادي بر پايه اصول شرطي شدن و يادگيري استوار شده است. بسياري از طرفداران اين نظريه چنين فرض مي‌كنند كه اگر افراد انساني مجموعه‌اي از مهارت ها را فراگيرند، مي‌توانند نيازهاي اساسي خودشان را ارضاء نمايند. به عبارتي ديگر از طريق فراگيري مهارتها، شخص قادر مي‌شود اهدافي را رشد دهد كه چنين اهدافي راه رسيدن به ارضاي نيازها را ممكن مي‌سازد. بنابراين مشكل بسياري از افراد آن نيست كه فاقد اهدافي در زندگيشان مي‌باشند، بلكه آنها نمي‌دانند چگونه بايد به اهدافشان برسند.

نظريه آموزش ابراز وجود نخستين بار توسط آندريو سالتر[[143]](#footnote-143) (1949) مطرح شد. او از افكار پاولف درباره برانگيختگي و بازداري تاثير پذيرفته بود. سالتر عقيده داشت كه بعضي از افراد بيشتر متمايل به عمل مداري بوده و مقدار زيادي حالت برانگيختگي دارند. افراد ديگر بيشتر به حالت توروتيك متمايلند، يعني حالت بازداري در آنها بيشتر است. طبق نظر سالتر نقش درمانگر آن است كه افراد را به سوي عمل مداري سوق دهد. او بيمارانش را تشويق مي‌كرد احساساتشان را به طور آزادنه‌اي نشان دهند تا مقدار زيادي حالت برانگيختگي در آنها به وجود آيد. منظور سالتر از برانگيختگي زياد، حالتي است كه در آن افراد مي‌توانند تمام توان هاي خود را چه از نظر شناختي و چه از نظر عاطفي به فعليت برسانند. چنين حالتي اشتياق‌آور و لذت‌بخش است. او اشاره كرده است كه بسياري از افراد از عادت به حالت بازداري رنج مي‌برند. آنها مي‌توانند اين حالت را از طريق تمرين هيجاني رفع كنند و حالت برانگيختگي ايجاد نمايند. نهايتا” حالات برانگيختگي و بازداري متعادل مي‌شوند. به نظر سالتر تغييراتي كه بدين طريق در رفتار ايجاد مي‌شود منجر‌به تغيير بيولوژيكي مغز مي‌شود و شخصيت تازه‌اي را پديد مي‌آورد، شخصيتي كه مي‌تواند با سرعت تصميماتي را اتخاذ نموده، از مسئوليت‌ ها لذت ببرد، بدون‌ اينكه از اضطراب به ستوه آيد.

ولپي و لازاروس[[144]](#footnote-144) از افراد ديگري هستند كه در رشد نظريه ابزار وجود نقش عمده‌اي دارند. آنها تعدادي از روش هاي آموزش ابزار وجود را به منظور كمك به افراد در جهت به‌دست آوردن كنترل وقايع زندگي مطرح كرده‌اند. ولي نقش بازي‌كردن را به منظور كاهش اضطراب مطرح مي كند. با استفاده از اين‌روش بيمار ياد مي‌گيرد با موقعيت‌هاي اضطراب‌زا به طور موفقيت‌آميزي رو به رو شود. موقعيت‌ هايي كه ممكن است در بيمار ايجاد اضطراب كند درجه‌ بندي مي‌شوند، سپس بيمار تشويق مي‌شود تا با هر حالت عاطفي (خشم، محبت و…) كه اضطراب را منع مي‌كند پاسخ دهد. با تكرار اين تمرينات بيمار ياد مي‌گيرد تا با موقعيت‌ هاي اضطراب‌زا با موفقيت برخورد نمايد.

لازاروس عقيده دارد افراد براي رشد دادن يك حالت آزادي هيجاني ياد بگيرند هيجاناتشان را ارائه كنند. او بيمارانش را آموزش مي‌داد براي گرفتن حقوقشان فعاليت كنند. آموزش ها عبارت بودند از كمك به افراد براي درك حق قانوني خويش، چگونگي تلاش براي رسيدن به آنها و جلوگيري از پايمال شدنشان.(28)

###### پيش‌فرضهاي بنيادي درمان مبتني بر آموزش ابراز وجود

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 هايشان 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 عقيده را در شخص به وجود مي‌آورد كه وقايع قابل كنترل‌اند.(28)

# 2- مفهوم خود

دومين پيش‌فرض آن است كه بايد مفهوم خود شخص تغيير كند. مطالعاتي كه درباره افراد با ابراز وجود بالا و افراد با ابزار وجود پايين انجام گرفته، نشان داده است افرادي كه ابزار 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. بدين منظور، تكنيك‌هاي آموزش ابراز وجود اغلب براي به وجود آوردن تغييرات سريعتر در مفهوم خود طرح‌ريزي مي‌شوند. يك تكنيك عبارت است از دادن اطلاعات مثبت به افراد درباره اينكه مفهوم خود مثبت پيامدهاي مناسبي به همراه دارد. مثلا به شخص گفته مي‌شود كه اگر مفهوم خود مثبتي داشته باشد، قدرت فكري و حالت كمال و شايستگي‌اش در زندگي فزوني مي‌يابد از آنجا كه تعدادي از افراد با ابراز وجود پايين افكار منفي مداومي درباره خودشان دارند، در برنامه آموزش ابراز وجود چندين روش جهت توقف اين افكار منفي به وجود آمده است. يك روش آن است كه هر وقت فكر منفي به وجود مي‌آيد شخص به طور ساده‌اي بگويد: ايست. روش ديگر عبارت است از اينكه شخص به جاي سخنان منفي درباره خود، سخنان مثبتي را جايگزين نمايد. مثلا او تشويق مي‌شود به اينكه بگويد: «من مي‌توانم آن كار را انجام دهم» ، « من مي‌توانم موفق شوم» ، « من قادرم به خوبي در جمع ظاهر شوم» و جملاتي از اين قبيل. سومين پيش‌فرضي كه طرفداران آموزش ابراز وجود مطرح مي‌كنند عبارت است از اينكه وقتي ناتواني در كنترل وقايع محيطي وجود داشته باشد، وجود آسيب‌ ها (همچون اضطراب، افسردگي و كمرويي وحقارت) اغلب طبيعي و قابل پيش‌بيني است.

بسياري از طرفداران اين نظريه مفاهيمي مطرح مي‌كنند كه مشابه مفاهيم سليگمن [[145]](#footnote-145)دربارهدرماندگيآموخته شدهاست. آنها نداشتن ابراز وجود را كم و بيش معادل درمانده شده مي‌دانند. نتيجتا” آموزش ابراز وجود به طرف ياد دادن مهارت هايي سوق داده مي‌شود كه افراد را در كترل وقايع زندگيشان ياري رساند. به افرادي كه از آسيب هاي مخصوصي (همچون كمرويي) رنج مي‌برند آموزش داده مي‌شود تا بتوانند نيازهاي مخصوص خويش را ارضا نمايند و بدين وسيله نشانه‌ هاي آسيب‌شناسي در آنها برطرف مي‌شود.(28)

#### شخصيت

طرفداران آموزش ابراز وجود عقيده دارند كه آموزش ابراز وجود، يك شخصيت همراه با ابراز وجود را مي‌پروراند. به عبارت ديگر آموزش مهارت هاي مخصوص تغييرات كلي در الگوهاي تفكر و عمل ايجاد مي‌كند. اينكه واقعا اين تغيرات چگونه توليد مي‌شوند به درستي روشن نيست. چنين فرض مي‌شود كه شخص از آموزش ها اصول معين و گرايش هاي پاسخ‌دهي مشخصي را انتزاع مي‌كند و آنها را به موقعيت‌ هاي جديد نيز تعميم مي‌دهد. همچنين فرض بر آن است كه وقتي يك مفهوم خود مثبت پديد مي‌آيد، شخص رفتارهايي را از خود نشان مي‌دهد كه با آن مفهوم خود متناسب باشد به طور كلي داشتن اين عقيده كه يك واقعه قابل كنترل است تا حدودي براي ايجاد رفتار مناسب كافي است، بنابراين ضرورتي ندارد همه مهارت هاي لارم به شخص آموزش داده شوند.

درآموزش ابراز وجود شيوه ي واحدي وجود ندارد و شيوه‌ هاي عملي گوناگوني براي آن موجودمي‌باشد اين روش ها نه تنها بايد مهارت هايي را به منظور رويارويي با موقعيت هاي روزانه زندگيآموزشدهند، بلكه بايد به افراد كمك كنند تا نگرش ايشان را نسبت به خويشتن تغيير بدهند. به خصوص آموزش ها بايد افراد را متقاعد كند كه اگر آنها حقوق و خواسته‌هايشان را به طريقي مثبت مطرح كنند رفتارشان بهتر خواهد شد.(28)

#### كاربردها و فوايد آموزش ابراز وجود

آموزش ابراز وجود مي‌تواند در كارهاي باليني و مشاوره‌اي كاربردهاي فراواني داشته باشد. همچنين آگاهي از تاثيرات آن، در اصلاح شيوه‌ هاي تربيتي خانواده‌ ها و نحوه عملكرد دست‌ اندركاران تعليم و تربيت نقش اساسي دارد. شايد بيشترين كاربرد اين روش براي مراجعاتي باشد كه در ارتباط و روابط اجتماعي خويش احساس عدم كفايت شخصي مي‌كنند. چنين افرادي قادر به دفاع از حقوق خود، بيان افكار و احساسات، ابراز شخصيت، صحبت كردن در جمع، رد كردن منطقي تقاضاهاي غير منطقي ديگران و به طور كلي برقراري ارتباط مثبت نيستند. نوع بسيار معمول و متداول مراجعاني كه نياز مبرمي به آموزش ابراز وجود دارند كساني هستند كه تربيت اوليه شان تاكيد بيش از اندازه‌اي بر وظايف و الزامات اجتماعي گذاشته است و اين احساس را در آنها به وجود آورده كه حقوق ديگران بسيار مهم‌تر از حقوق آنان است. اين‌گونه افراد به دليل اهميت فوق‌العاده‌اي كه براي رعايت حقوق ديگران قائل مي‌شوند، حقوق خودشان را ناديده مي‌گيرند و قادر به ابراز خواسته‌ هايشان نمي‌باشند. اين رفتارها ممكن است به طور ناخواسته در مدارس نيز تقويت شوند و معلمان وجود چنين حالات را نشانه‌اي بر ادب، نظم و يا وقار دانش‌آموز تلقي كنند و ناآگاهانه آنها را در جهت تثبيت الگوهاي رفتاري معيوب پيش ببرند. تقويت چنين الگوهايي نهايتا” منجر به كمرويي و گوشه‌گيري و احتمالا” افسردگي مي‌شود.

معمولا افرادي از روش هاي آموزش ابراز وجود سود مي‌برند كه مايلند در روابط اجتماعي، احساس اضطراب و محروميت و بازداري را از بين ببرند. هدف اصلي اين آموزش ها در اكثر موارد كمك به مراجعان در ابراز حالت ها، تمايلات و افكاري است كه قبلا امكان ابراز آنها وجود نداشت. البته اين آموزشها علاوه بر موارد فوق در مورد افراد ديگري نيز اثربخش مي‌باشند.افرادي كه نه تنها قادرندعواطف خويش را به راحتي ابراز كنند بلكه حتي پرخاشگر هم هستند و دائما در حال فحاشي، شكستن اشيا، انتقاد و دعوا با ديگرانند و نمي‌توانند خشم و عصبانيت خويش را كنترل كنند. آموزش‌ها به آنها ياد مي‌دهد كه چگونه ابراز وجود نمايند تا جنبه‌ مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معيارهاي اجتماعي رفتار كنند.

عده‌اي از طرفداران آموزش ابراز وجود عقيده دارند كه يادگيري ابراز وجود علاوه بر اينكه به آموزش بينندگان كمك مي‌كند تا در موقعيت‌ هايي كه قبلا شكست خورده اند موفقيت هايي را كسب كنند، فوايد ديگري نيز دارد. يكي از اين فوايد عبارت است از شادكامي بيشتر و سلامت رواني بهتر، اين اثر اشاره دارد به نظر سليگمن كه عقيده داشت وقتي شخص وقايعي را كه غير قابل كنترل تصور مي‌شدند تحت كنترل در مي‌آورد، نشانه‌ هاي مرضي و حالاتي همچون افسردگي و اضطراب كاهش مي‌يابند، روشن است كه اگر شخصي شايسته و خوب رفتار كند، احساس شادكامي مي كند. همچنين اشاره شده است كه برخي از نشانه‌ هاي ديگر ممكن است به وسيله آموزش ابراز وجود برطرف شوند**.** نشانه‌ هايي همچون كمرويي، احساس تنهايي و وابستگي ،مثلا” : ممكن است احساس تنهايي بدان دليل به وجود آيد كه يك شخص يا نتوانسته است دوستاني براي خود پيدا كند و يا نمي تواند به طور صادقانه و دوستانه با ديگران رفتار كند. يك ويژگي متداول در ميان افراد تنها آن است كه آنها در خودشان مي‌مانند، آنها در اينكه چرا به يك مهماني نمي‌روند يا در يك شام و نوشيدن چاي با ديگران شركت نمي‌كنند، عذر مي‌خواهند. شخص تنها، اغلب احساس مي‌كند كه ديگران او را دوست ندارند، بنابراين او از بسياري از موقعيت‌ ها ي اجتماعي كه ممكن است فرصت هايي را براي ايجاد دوستي ها فراهم كند، اجتناب مي‌كند. گاهي اوقات شخص تنها از صحبت كردن با افراد ديگر خودداري مي‌نمايد زيرا مي‌ترسد كه با سخنانش آنها را برنجاند و يا احساسات ناخوشايندي در انها به وجود آورد. از آنجا كه چنين شخصي از ابراز رفتارهاي دوستانه نسبت به ديگران عاجز است در نتيجه افراد ديگر نيز از او دوري مي‌كنند و شخص تنها تاييدي بر اين نظرش به دست مي‌آورد كه ديگران او را دوست ندارند و بدين ترتيب دور(سيكل) عملكرد بد و خود مغلوبي ادامه مي‌يابد.

چنين فرض مي‌شود كه در جريان آموزش ابراز وجود فرد برخي از اصول انتزاعي را فرا مي‌گيرد. اصولي كه بر ادراك او از جهان خود اثر مي‌گذارد.

افراد با ابراز وجود وجود پايين عموما نگران آن هستند كه مورد تنفر و انزجار ديگران باشند و آموزش ابراز وجود مفهوم خود اين افراد را تغيير مي‌دهد و به آنها ياد مي‌دهد، كه اگر ابراز وجود كنند ديگران از آنها متنفر نخواهند شد. به عنوان مثال زماني كه شخصي از طريق ابراز وجود رفتار مناسبي نشان مي‌دهد، احساس مي‌كند كه مي‌تواند وقايع محيطي را كنترل كند. نتيجتا” مفهوم خود او به مثبت تغيير مي‌يابد. همچنين او به تدريج متوجه مي‌شود كه افراد ديگر براي ابراز وجود كردن از او متنفر نيستند. در واقع آموزش اغلب بدين منظور طراحي مي‌شود كه به شخص نشان دهد تلاش براي رسيدن به حقوق خويش اغلب موجب احترام و عزت مي‌باشد نه موجب انزجار و تنفر ديگران.

افرادي كه مفهوم خود ضعيفي دارند اغلب تصور مي‌كنند كه تلاش هايشان منتهي به شكست است. يكي از پيامدهاي تصور شكست، استهزاء و مسخره شدن است. آموزش ابراز وجود شخص را در موقعيتي قرار مي‌دهد كه او مي‌فهمد ابراز وجود كردن مساوي شكست نيست بلكه بي‌جرأتي معادل شكست مي‌باشد.

يادگيري اصول ابراز وجود چگونه به شخص تنها يا كمرو كمك مي‌كند؟ چنين فرض مي‌شود كه افراد تنها، كمرو و خجالتي از ابراز وجود پاييني برخوردارند. اين افراد با مفهوم خود ضعيف از مورد تنفر بودن بيم دارند. به نظر مي‌رسد آموزش ابراز وجود به اين افراد كمك مي‌كند تا مفهوم خود مثبتي به دست آورند و در نتيجه احساس ارزش و مهم بودن كنند و ديگر اشتغال ذهني در رابطه با ترس از مورد تنفر واقع شدن، نداشته باشند. شخص كه احساس ارزش خويش را از دست مي‌دهد نمي‌تواند به راحتي بپذيرد كه ديگران او را دوست دارند. بنابراين يك احساس خود ارزشي در اولين قدم لازم است.

همچنين لازم است فرد دست به رفتارهايي بزند كه خواسته‌ ها و مقاصدش براي ديگران معلوم شود. مثلا اگر مي‌خواهد براي ديدن فيلمي برود يا تنها باشد و يا مي‌خواهد صداي نوار موسيقي پايين باشد، بهتر است ديگران را از چنين خواسته‌هايي مطلع گرداند. ممكن است ديگران كاملا تقاضاهايشان را بپذيرند و يا براي رسيدن به توافق با يكديگر بحث كنند. افراد تنها اغلب اين تصور نادرست را دارند كه اگر خواسته‌ ها و اميال خويش را نشان دهند ديگران ناراحت خواهند شد.

واقعيت چيز ديگري است قصور در شناساندن اميال شخصي اغلب ديگران را دلخور و ناراحت مي‌كند. براي بسياري از افراد هيچ چيز ناكام‌كننده‌تر و آزاردهنده‌تر از آن نيست كه بخواهند با كسي هم صحبت شوند كه اميال و آرزوهايش را ابراز نمي‌كند و يا عقيده و نظري ارائه نمي‌نمايد.

به طور كلي آموزش ابراز وجود به افراد كمك مي‌كند تا مفهوم خود مثبتي را رشد دهند، عزت نفسشان افزايش يابد و بتوانند اميال و خواسته‌هاي منطقي شان را ابراز نمايند و براي رفتارهايشان پيامدهاي مناسبي دريافت كنند. (28)

عوامل مؤثر بر افزايش افراد فاقد ابراز وجود در ايران

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 كند 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 كنند در نتيجه پيام خود را به اشكال ناسالم منتقل خواهند كرد مانند برتري طلبي ، پرخاشگري ، انفعال ، پرخاشگري منفعلانه ، مسامحه گري ، تكروي سازشگري و … قاضي 1354 مي گويد حركت چنين جامعه اي در جهت حاكميت و سود يك طبقه و محكوميت و ضرر طبقه ديگر بوده و در اين روند جامعه از هدف اصلي كه سلامت و رشد است

دور مي شود.

عدم وجود امكانات خود مطرح شدن

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

باورهاي ذهني غلط مردم

مردمي كه ابراز وجود را فخر فروشي ، خود نمايي ، تحميل خود برديگران و … مي دانند و از طرفي پرخاشگري ، انفعال ، پرخاشگري منفعلانه را مشكل رفتاري نمي شناسند ، در مقابل تغيير نيز از خود

مقاومت نشان مي دهند و با عدم توجه به نيازهاي مقطعي افراد در حال رشد انسان هاي بسيار وابسته اي را مي سازند كه هيچ گاه به آنها فرصت و امكان ابراز وجود داده نشده است و اين محدوديت رواني و عاطفي ، مشكلات رواني را بيشتر مي كند.(33)

# **بررسي روابط اجتماعي :**

امري[[146]](#footnote-146) (1367) مفهوم ارتباط در معناي عام را با توجه خاص به ارتباط اجتماعي چنين تعريف مي كند، ارتباط عبارت است از : فن انتقال اطلاعات، افكار و رفتارهاي انساني از يك شخص به شخص ديگر. با توجه به تعريف فوق ، ارتباط متقابل اجتماعي را مي توان به صورت زير تعريف نمود : ارتباط متقابل اجتماعي، ارتباطي است كه به صورت هاي گوناگون مانند تقليد، سخن گفتن و تلقين درمي آيد و تجارب انسانها را از يكي به ديگري انتقال مي دهد. براي ارتباط متقابل اجتماعي كنش هاي اجتماعي يك انسان با كنش هاي اجتماعي انسان هاي ديگر كه در پيرامون او هستند مي آميزند. (2 )

اهميت و نقش روابط اجتماعي :

هر فردي از افراد بشر با اين مسئله مواجه است كه چگونه به شكل سالم و با كمال صداقت و صميميت با ديگران ارتباط برقرار نمايد. اين مشكل هم مربوط به ارتباط فرد با فرد ديگر و هم مربوط به ارتباط هر فرد با گروه ها مي باشد. ما نه تنها احتياج داريم كه بدانيم چگونه بايد در مسائل ملي و بين المللي با افراد همكاري كنيم بلكه نيازمنديم كه بدانيم چگونه بايد فرد با فرد ديگر رابطه سالم و صميمي داشته باشد

آدلر[[147]](#footnote-147) نيز اعتقاد دارد كه بين بهداشت رواني و شركت در امور اجتماعي ارتباط زيادي وجوددارد.

ساليوان [[148]](#footnote-148) (1365) معتقد است كه رشد فكري انسان، تكامل او، مشكلات و زيان هايي كه با آنها مواجه مي شود، همگي ناشي از ارتباط هاي انسان ها با يكديگر مي باشد (15).

# **ارتباط هاي اجتماعي سالم :**

نخستين لازمه ارتباط با خود و ديگران، شناخت خويشتن است. انسان بايد در مورد عواطف و احساسات در زمينه عقل و دانايي در مورد گرايش ها و پرهيزها ، در مورد آرزوها و خواستها، در هر سطحي كه هست خود را بشناسد تا بتواند ضمن تقويت نقاط مثبت، نقاط ضعف را محو و نقائص خويش را ترميم كند اگر انسان كاملا با واقعيات خود (شعور، احساسات،‌ عقل و آينده ) آشنا باشد كاملا آزادانه و با تمام قدرت عمل خواهد كرد و رفتار او نشانگر تعادل وجوديش خواهد بود و همانطوري كه راجرز [[149]](#footnote-149) مي گويد : هنگامي كه فرد آزادانه عمل كند، واكنش هاي او حقيقت داشته و ممكن است مثبت، پيشرو و آموزنده باشد (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 كرده 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 ريا 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 كنار 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 بنابراين نمي تواند جنبه انساني داشته باشد و بطور كلي فاقد عشق ، فروتني ، صداقت ، ايمان به مردم ، اعتماد متقابل و تفكر انتقادي مي باشد. (30)

پاول [[150]](#footnote-150) (1365) معتقد است در ارتباط هاي اجتماعي ناسالم تفاهم از بين رفته و افراد احساسات سخنان و رفتارهاي يكديگر را درك نكرده و طبعا پاسخ مناسب از خود نشان نمي دهند هنگامي كه يك ارتباط ناسالم برقرار مي شود فرد نه شناختي از احساسات خود دارد و نه شناختي از احساسات ديگران . به همين دليل نمي تواند بطور صحيح ، سالم و صادقانه عقيده اش را ابراز نموده و خود را به ديگران بشناساند و نيز عقيده ديگري را بفهمد و او را درك كند، بنابراين فرد از ارتباط اجتماعي برقرار شده به هدف خود نرسيده و ناراحتي هايش 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 وحقيقت كه مهمترين لازمه تكامل انسان ها هستند ديده نمي شود و انسان از بيان صحيح عقيده و فكر خود عاجز مي شود و به شيوه هاي غيرسالم و غيرصادقانه سعي مي كند تا به اهداف خود جامه عمل بپوشاند.

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

بنابه عقيده 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 سركشي ، عصيان ، كلاهبرداري ، سرقت ، آدم كشي 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 بيشتر دوست خواهند داشت. در واقع چنين به نظر مي رسد كه عكس اين مطلب بيشتر صادق است . هر چه بيشتر حاضر شويم نقاط ضعف خود را به سطح اشياء تنزل داده تا قابل كنترل شدن باشند و مي دانيم كه انسان شيء ، مي تواند عامل فسادها ، بي عدالتي ها و اختلافات باشد. (26)

پرلز[[151]](#footnote-151) (1947) مي گويد براي روانشناسي انساني يك تراژدي است كه انسان مدرن با سلطه جويي ، كليه رفتارها و قابليت ها براي احساس كردن و آشكارساختن خود را به طور مستقيم و خلاق از دست داده و ناچار به يك موجود خودكار و مضطرب كه ساعات عمر خود را در بدست آوردن مجدد گذشته يا حصول اطمينان از آينده صرف مي كند ولي بندرت آنها را به تجربه در مي آورد تبديل گشته است . و بدين سان جوامع هر روز به سمت بي ثباتي بيشتر كشيده شده و روابط و اصول انساني و اخلاقي ضعيف تر مي شوند و اضطراب انسان را شديدتر مي نمايد.

اينها انسانهايي هستند كه در زندگي داراي مشكلاتي بوده و در وجودشان الگوهاي رفتاري سلطه جويي گسترش يافته است الگوهايي كه موجب خود شكستگي خويش مي شود. بر اثر اين ارتباط هاي ناسالم ، رابطه خويشتن سازانه از ميان مي رود و فرد نمي تواند خود را با ديگران در يك ارتباط نزديك ببيند و در نتيجه براي ارتباط با ديگران از راه هاي ناسالمي نظير پرخاشگري انفعال و انفعال – پرخاشگري استفاده مي نمايد. اين امر نه تنها عملكرد آنها را تحت تاثير قرار مي دهد بلكه زبان نيز كه به قول جاكب سون[[152]](#footnote-152) (1972) مركب از زندگي رواني و ارتباطي نوع انسان است ، به شكل ناسالمي مورد استفاده قرار مي گيرد (26).

# **خصوصيات رفتاري افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط هاي اجتماعي :**

خديوي (1367) مي نويسد : دانشمندان زيادي پرخاشگري را زائيده ضعف ارتباط هاي انساني دانسته اند مثلا مزلو[[153]](#footnote-153) معتقد است كه در انواع حيوانات پرخاشگري ، فطري و به منظور دفاع است اما در انسان فطري نيست بلكه حاصل اختلال در سازمان نيروهاي غيرارادي است كه به عوامل بيروني و دروني فرد و همچنين به كمبود فرهنگ و قدرت كنترل او وابسته است . همچنين معتقد است كه پرخاشگري پاسخ به ناكامي هايي مانند گرسنگي ، كمبود عواطف ، كمبود ارتباط با ديگران ضعف ارضاي جنسي و پذيرفته نشدن از طرف ديگران است (18).

اين مسئله به اين معني نيست كه سلطه جويي و خشونت جزء لاينفك زندگي و ارتباط است ، بلكه مي توان گفت كه سلطه جويي ، الزاما” هيچ ارتباطي با زندگي واقعي نداشته و فايده اي هم براي آن ندارد. انسان سلطه جو متولد نمي شود ، بلكه اين سلطه جويي را از آن چه برايش رنج آور و بيماريزا است ، ياد مي گيرد ، اين امر موجب مي شود كه تمايل به سلطه جويي عليه ديگران ، اعم از اين كه كم يا زياد باشد در او فزوني گيرد. يعني در او شكل مي گيرد كه به ناتواني بيشتر وي در ارتباط ها مي انجامد. لذا اين فرد آگاهانه يا به طور ناآگاهانه بر آن مي شود كه اجحاف، ظلم و ناروايي هاي ديگران را با جنگ و ستيز و پرخاشگري دفع كند. به احساسات و نيات ديگران نسبت به خودش با ترديد و بدگماني مي نگرد. آدمي مبارز، گردنكش و طاغي مي شود. مي كوشد قوي گردد وديگران را شكست دهد تا به اين طريق هم خود را از آزار آنها مصون دارد و هم از آنها انتقام گيرد. انسان پرخاشگر و سلطه جو چنين تصور مي كند كه براي رفع نواقص خويش، بهترين راه ، جنگيدن با خود و اطرافيان است . به نظر وي زندگي نوعي پيكار است زماني بايد از استراتژي، تاكتيك، حيله يا بازي هايي كه براي بقا لازم است ، سود جست و موقعي كه در يك پيكار بازنده مي شود تصور مي كند همه چيز را از دست داده است (26) .

# خصوصيات رفتاري افراد منفعل در ارتباط هاي اجتماعي :

اسميت[[154]](#footnote-154) (1366) مي گويد براي او تصور اينكه مردم او را دوست نداشته باشند يا دوستي شان را از او دريغ كنند يك فاجعه است اغلب اين افراد به خاطر باورهاي ساده لوحانه كه نبايد اسباب ناخشنودي ديگران را هر چند جزئي فراهم كنند از رد پيشنهادي كه به آن تمايل ندارند طفره مي روند. اين افراد چنين تصور مي كنند كه مسئول رفاه ، خوشبختي و موفقيت زندگي ديگران هستند و همواره سعي دارند خواهش دوست را برآورند و او را موقتا راضي كنند (5).

به عقيده هورني [[155]](#footnote-155) (1351) اين گروه از افراد داراي صفات و خصوصياتي هستند كه الزاما آنها را به صورت آدم هايي سربراه ، رام و تسليم طلب و به طور كلي تابع و مطيع ديگران در مي آورد. اين افراد خواسته ها و رفتارشان را طوري شكل مي دهند و مي پرورانند كه با خواسته هاي ديگران تطبيق كند و مطابق دلخواه آنها گردد احتياج شديدي به جلب محبت و تاييد و تصويب ديگران پيدا مي كنند. خود را به قوي ترين فرد محيط وابسته كرده و از او مي خواهند كه مسئوليت خوب و بد زندگي شان را برعهده گيرد و توقعات آنها را برآورده نمايد.(43)

همچنين احتياج مبرم دارند كه از هر لحاظ انسانهايي دوست داشتني، خواستني، مورد پسند ، مقبول و محبوب جلوه كنند. ديگران آنها را احترام كنند رفتارشان را بپسندند و تاييد و تمجيدشان نمايند. همه كس به آنها احتياج داشته باشد، به نظر همه مردم ( به خصوص يك شخص معين ) برازنده باشند با اهميت جلوه كنند و همه كس آنها را ياري و حمايت و هدايت نمايند. وي همچنين معتقد است كه اين افراد در زمينه شخصيتشان هميشه احساس گناه، كوچكي، خفت، عناد به خود دارند و اين احساس را به يك طريق منفي فرافكن مي نمايند. اينگونه اشخاص ، قضاوت نهايي در مورد افكار احساسات و رفتارشان را به عهده ديگران مي گذارند و به اين ذهنيت كه من حق استقلال راي ندارم قضاوت نهايي رفتار با من نيست، بزرگترها بايد قضاوت كنند، خواسته و ناخواسته راه را براي سلطه جويي ديگران هموار مي كنند ،اين گونه افراد به كرات مورد اجحاف و استثمار ديگران قرار مي گيرند و اعتراض نمي كنند (2).

با وجود اينكه به علت تعددي و اجحاف ديگران ، احساس عناد و خصومت شديدي در آنها ايجاد مي شود جز در مواقعي كه دچار طغيان و آشفتگي رواني گردند ، عناد خود را ابراز نمي دارند و آن را مثل آتش زير خاكستر پنهان مي كنند . ساختمان رواني شان از اول طوري بوده كه دست و پاي بسياري از احساسات و نيروهاي مثبت و فعال وجود خود را بسته و قدرت جنبيدن را از آنها گرفته است. به طور كلي مي توان گفت اين افراد از هرگونه مخاصمت ، كشمكش ، رقابت و مبارزه علني حذر مي كنند. آدمي مسالمت جو مي شوند كه از هر نوع كينه توزي علني مبري است. ميل انتقام جويي و غلبه بر ديگران را چنان به شدت سركوب و پنهان مي سازند كه خودشان هم از گذشت و آشتي پذيري خود و اينكه هرگز براي مدت زيادي رنجش كسي را بدل نمي گيرند در تعجب هستند.

هورني عزلت طلبي وانزاطلبي را نيز ويژگي ديگر گروهي از افراد منفعل مي داند ، اين دسته از افراد منفعل با جدايي از ديگران و عدم شركت و دخالت فعالانه در زندگي ، سعي در رفع تضادهاي دروني خود مي نمايند. در اين صورت اين افراد به طور كلي از تلاش و كوشش بازمانده و زندگي شان را محدود مي سازند.

به عقيده مالتز[[156]](#footnote-156) (1364) تنهايي راهي براي در امان قراردادن خويش است كه خطوط ارتباطي با مردم و به خصوص اتصال هاي احساس را قطع مي كند، راهي است تا خويش آرمان زده را از ناراحتي تحقير و تعرض دورنگه مي دارد. شخصيت تنها، از ديگران و ارتباط با آنها بيمناك است.

احتياجات افراد انزواطلب بيشتر شكل نخواستن است. يعني حالت منفي دارد. طالب زندگي بي ماجرا بدون اصطكاك، بدون مزاحمت و سطح پايين هستند آنها زندگي بي رنج و دردسر و بدون شور و شوق مي خواهند. نوعي تسليم ، عدم دخالت مؤثر و مصممانه در زندگي ، انواع ترمزها و محدوديت هاي معنوي و استعفاي از زندگي ، وجود آنها را در برگرفته است (43).

مالتز[[157]](#footnote-157) (1364) افراد حساس و زود رنج را نيز گروهي از افراد منفعل مي داند. اشخاص زود رنج و آنهايي كه از موارد جزئي رنجيده خاطر مي شوند، از مناعت طبع ضعيفي برخوردارند. چنين افرادي خود را بي صلاحيت مي پندارند ، به ارزشها و توانائي هاي خود شك دارند ، خويش را دست كم مي گيرند و به هر چيز جزئي حسادت مي كنند. اين افراد در دل احساس نا امني مي كنند بي مورد خود را در خطر مي بينند ، از كاه كوهي مي سازند و ناراحتي هاي جزئي را بزرگ جلوه مي دهند.

وي ادامه مي دهد كسي كه احساس مي كند ارزشش با كوچكترين مسئله به مخاطره مي افتد و نقش ضعيفي دارد ، در واقع آدم خود محوري است كه كنار آمدن با او كار دشواري است ، به عبارت ديگر چنين انساني ، يك فرد خودپرست است .(36)

# **ارتباط كلامي در افراد منفعل :**

طبق نظر هورني ، فرد منفعل ، چون به دوستي ديگران احتياج حياتي دارد تظاهر مي كند كه با اطرافيانش در مورد هر مسئله اي تفاهم دارد ، تا بدينوسيله ديگران در موقع لزوم از او دفاع كنند . وي دائما آماده خوش خدمتي ،‌ ابراز هم دردي ،‌ كمك و تمجيد و تحسين ديگران است وي مي كوشد تا هر چه ديگران از او بخواهند ، برآورده كند.

هورني مي نويسد : فرد منفعل ، در ابراز قدرداني مبالغه مي كند. چنين فردي مي گويد ‹‹ تمام مردم

خوب و قابل اعتمادند ›› و آنكه همه كس را شديدا دوست دارد وقتي ناسالم و غيرطبيعي بودن اين احتياجات آمرو ، بي اختيار به او تذكر داده مي شود ديگران را تخطئه مي كند و مي گويد كه تمام اين تمايلات كاملا طبيعي و عادي اند و آنها را جزو فضايل خود به حساب مي آورد. مجموع اين صفات به نوبه خود موجب مي شود كه مقداري حالات و صفات ديگر در فرد منفعل بوجودآيد، ميل دارد خودش را تابع و زيردست ديگران ببيند بنابراين قدرت ابراز وجود و برازندگي ندارد. تواضع و فروتني مي كند همچنين دائما ميل دارد مورد سلامت و سرزنش قرارگيرد حتي در مواردي كه به نحو بارزي انتقاد و شماتت ديگران نسبت به او بيجاست چشم بسته ملامت آنها را مي پذيرد. اگر خوب توجه نشود چون هر نوع مبارزه علني و كشمكش و ميل تجاوز به نظر او نوعي تابلو ممنوع مي رسد از هر كاري كه كمترين شباهتي به اين قبيل تمايلات داشته باشد خودداري مي كند مثل جرات و شهامت ابراز وجود ،‌ انتقاد ، تقاضا ، تحكم و فرمان دادن و ابراز لياقت از او زائل مي گردد. اگر از شخص يا عقيده يا چيز بخصوصي خوشش نيايد جرات ابراز ندارد. جرات توبيخ ، سرزنش و متهم ساختن ديگران را ولو بجا باشد ندارد. حتي به شوخي هم انتقاد و حرف رنجش آور و كنايه آميز را نمي تواند ابراز كند. آگاه است براينكه تمام حالات ، صفات ، تمايلات ،‌ عمل ها و عكس العملهاي او حاكي از كوچكي و حقارت است ، بنابراين دائما يك احساس ضعف ، بيچارگي و ياس عميق بر او مستولي است ، اغلب اين احساس ضعف را به صراحت ، هم به خودش و هم به ديگران بروز مي دهد ، مثلا به ديگران گاهي صريح و گاهي ضمني مي گويد : بايد مرا حمايت كنيد مرا هدايت و راهنمايي كنيد زيرا من ضعيف و بيچاره ام .

عدم ابراز وجود ، احساس ياس و درماندگي عميق و ترمزهاي متعددي كه در خود ايجاد كرده موجب مي شود كه نتواند حداكثر 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 معمولا 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 دائما 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) .

# **خصوصيات رفتاري افراد منفعل – پرخاشگر در ارتباط هاي اجتماعي :**

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 تنبيهي 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 موردي 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 كارائي عمدي و فراموش كاري … عملكردهاي شغلي و اجتماعي فرد به علت رفتار منفعل – مقاوم بي ثمر و بي نتيجه است . عدم كارايي 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 كرده اند ابراز خشم كند و چون نمي تواند درس نمي خواند قدرت تمركز 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) .

خصوصيات افراد منفعل – پرخاشگر در ارتباطات كلامي

اسميت (1366) مي گويد اين افراد در مكالمات خود زخم زبان مي زنند و با شوخي ها و كنايه هايشان ديگران را مي رنجانند. به گفته ( قريب – 1368) از آنجا كه اين افراد نمي توانند پرخاشگري خود را به طور مستقيم بيان كنند. شيوه هاي غيرمستقيم را بكار مي برند مثلا زخم زبان زدن ، نيش زدن ، مسخره كردن ، اشكال تراشي ، غرغركردن و كله شقي (5) .

فرد منفعل - پرخاشگر معمولا فاقد قاطعيت است و با نيازها و اميال خود بطور غيرمستقيم روبرو مي گردد. از طرح سؤالات ضروري در مورد آنجه كه از او انتظار مي رود خودداري نموده و در برابر درخواست عملكرد كافي مقاومت مي كند و براي تاخيرهاي خود دليل مي تراشد (32) .

هورني (1351) مي گويد فرد منفعل – پرخاشگر اغلب داراي اعتقادات متضاد و مغايري است و با منطق تراشي ، تضاد و مغاير بودن اعتقاداتش را انكار مي كند (43).

##### ورزش و رشد شخصيت

شخصيت مجموعه‌اي از ويژگي‌هاي جسمي، رواني و رفتاري است كه هر فرد را از افراد ديگر متمايز مي‌كند. افراد مختلف داراي شخصيت‌هاي متفاوتي هستند بعضي آرام و انفعالي هستند، برخي ديگر پرخاشگر ظاهر مي‌گردند برخي قابل اعتماد، محافظه‌كار، خودكفا، منطقي … مي‌‌باشند. روانشناسان درباره اين ويژگي‌هاي شخصيتي تحقيقات وسيعي را انجام داده‌اند تا بتوانند رفتار افراد را در موقعيت هاي معين پيش‌بيني كنند. روانشناسان ورزشي نيز به دنبال پيدا كردن رابطي بين صفات شخصيتي و فعاليت هاي ورزشي بوده‌اند. آيا ورزش به عنوان يك پديده تربيتي و اجتماعي در رشد و تكامل شخصيت تاثير دارد؟ آيا جهت اين تاثير به سوي كمال است؟ آيا فعاليت‌هاي ورزشي به ويژگيهايي چون رفتارهاي اجتماعي، گوشه‌گيري، سازگاري اجتماعي، اعتماد به نفس، ميزان نارضايتي جسمي و سلامتي و .. تاثير دارد؟

يكي از عقايد رايج در ارتباط با ورزش آن است كه اين پديده اجتماعي، شخصيت ورزشكاران را رشد مي‌دهد. ارضاي نيازهاي اساسي چون احساس تعلق، احترام به خود، احساس موفقيت و پذيرفته شدن، بعلاوه رقابت كه وسيله‌اي براي اشباع نيازهاي بدني و خلاقيت مي‌باشد، اين آثار روزي به شكل‌گيري جنبه‌هاي اجتماعي شخصيت كمك مي‌كند. اگر چه ورزش رقابتي مي‌تواند آثار زيان‌باري همراه داشته باشد: 1- تاكيد بيش از حد والدين، جامعه، مربيان بر برنده شدن 2- قرار دادن افراد در موقعيت‌هايي كه با قابليت و تواناييهاي جسماني انها متناسب نيست، به هر حال يادگيري و اجراي مهارت هاي ورزشي در محيطي سالم، احساس شايستگي را در افراد به وجود مي‌آورد كه منجر به ايجاد تصورات شخصيتي مثبتي در افراد و صلاحيت و شايستگي به در اختيار گرفتن كنترل عوامل محيطي اطلاق مي‌گردد اگر چه ميزان موفقيت‌ ها و شكست هاي فرد در گذشته در كمي و زيادي احساس شايستگي موثرند، موفقيت با ديدگاه مثبت به زندگي همراه است، هر وضعيتي را مبارزه‌اي جالب ديدن كه پيروزي بر آن وضعيت را دور از توانايي خود نخواهد يافت و نهايتا حضور مثبت در زندگي و اجتماع را به دنبال خواهد داشت. فعاليتهاي ورزشي هميشه با يك تربيت رواني همراه بوده‌اند لذا شركت در فعاليتهاي ورزشي يكي از راههاي مهم تكامل جسمي و رواني و حضور مثبت در اجتماع است.(38)

##### كاركرد ورزش در زندگي اجتماعي جوانان

1- نشاط روحي و جمي 2- انسجام روابط گروهي 3- جلوگيري از بزهكاري 4- اميد به آينده 5- تقويت خصايص جوانمردي 6- انسجام لياقت و برتري 7- روابط سالم اجتماعي

آسيب‌پذيري دوران نوجواني و جواني باعث مي‌شود كه تعدادي از افراد اين گروه سني تحت تاثير شرايط نامساعد خانوادگي اجتماعي و عناصر مربوط به آنها در مسير روابط ناسالم به صور مختلف قرار گيرد.جواناني كه به صورت انفرادي يا گروهي به ورزش مي‌پردازند نياز به برنامه‌ريزي سازماندهي و تقسيم اوقات خود براي فعاليت هاي مختلف دارند در نتيجه فرصت هاي زندگي آنان تحت قاعده درآيد.

داشتن خصلت جوانمردي و مقابله در برابر تجاوزگري ها و بي‌عدالتي‌ها از ويژگي‌هاي دوران جواني است، انحطاط اخلاقي فرهنگي مي تواند آن را به خشونت و لاابالي‌گري بكشند در صورتي كه فعاليت ورزشي به خصوص در بعد حزفه‌اي‌اش وجهه اجتماعي براي صاجبان خود كسب مي‌كند. احساس لياقت و شايستگي و برتري را در آنان افزايش داده و افكار و ذهنياتشان در زمينه‌هاي مثبت و مساعد سير مي‌كند، از فراز و نشيب‌هاي زندگي هراسي نداشته و با تصميم‌گيري‌هاي مهم و منطقي در جنبه‌هاي مثبت ابراز وجود مي كند.(19)

##### ورزش و پيوستگي اجتماعي

يكي از نقش‌هاي عمده كاركردي در ورزش، استفاده از آن به عنوان ابزار ايجاد و تقويت پيوستگي اجتماعي در ميان افراد و گروه هاست. در سطح قهرماني، ورزش مي‌تواند منزلت اجتماعي-اقتصادي ورزشكار را افزايش دهد و به همراه شهرت بيشتر، موجب پذيرش اجتماعي و ستايش بيشتر ورزشكار در جامعه شود و در سطح ورزش همگاني و تفريحات سالم، بايستي ورزش را فعاليتي ارزشمند و به لحاظ اجتماعي پذيرفته شده تلقي كنيم كه از طريق آنها مردم با جامعه پيوستگي مي‌يابند. تماس‌هاي اجتماعي يكي از مهمترين دلايل شركت در ورزش بوده است، تعامل در ورزش را مي‌توان به مردم‌آميزي، دوستي و پيوندجويي تعبير كرد. محيط ورزشي نه تنها امكان تعامل كلامي را عرضه مي كند بلكه ارتباط غير كلامي نيز اغلب در فعاليت‌هاي ورزشي بوجود مي‌آيد و از همين طريق احساس تفاهم و همبستگي ايجاد مي‌شود. بنابراين مفهوم اجتماعي- تعاملي ورزش به دو جهت اهميت مي‌يابد: 1- به جهت بوجود آوردن فرصت‌هاي جالب براي آشنايي و ملاقات با افراد ديگر 2-بوجود‌آوردن امكان فرايند يادگري و اجتماعي ورزش.

پيشگيري از روند منفي انزواطلبي (انزواگرايي) و بازسازي پيوستگي از اهداف ورزش به عنوان ابزار مهم تسهيل ارتباطات با ديگر افراد و شتاب بخشيدن به پيوستگي آنان با جامعه تلقي شده است.

جامعه‌شناسان هميشه در انديشه ايجاد پيوستگي و يگانگي بين واحدهاي كوچكتر اجتماعي يا كل جامعه بوده‌اند. جامعه‌شناسي ورزش نيز مدعي است كه فعاليت‌ هاي بدني حوزه‌اي است كه افراد مي‌توانند در آن به دليل توانمندي ها و نه كمبودهايشان شناخته و معرفي شوند و بدين ترتيب بين آنان و جامعه يگانگي و پيوستگي حسنه‌اي ايجاد مي‌شود. پيوستگي اجتماعي به مفهوم ميزان تطابق رفتارهاي فردي و گروههاي جزيي با آنچه جمع ، انتظار و توقع دارد به كار برده‌اند.(24)

پيامدهاي روانشناختي ورزش:

شواهد مبتني بر آن است كه ورزش يك روش درماني وسيع براي كاهش وقوع انحرافات رفتاري و افزايش عملكرد شغلي افرادي است كه با ناتواني‌هايي مواجه‌اند. 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 رضايت از خود و ديگران و احساس شادي و بهزيستي از نتايج شركت در ورزش بوده است.

مايرز و دينر[[158]](#footnote-158) ( 1995) مي گويند افراد شاد، حوادث و موقعيت هاي زندگي‌شان را مطلوب ارزيابي مي‌كنند و كمتر هيجانات منفي نظير اضطراب و افسردگي و خشم را تجربه مي‌كنند و به نظر ژانوف- بوسمن[[159]](#footnote-159) ( 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 لارسن[[160]](#footnote-160) (1989) احساس كنترل شخصي بيشتري را در خود احساس مي‌كنند و با انديشدن به توانايي‌ها با استرس مقابله بيشتري مي‌كنند و به عقيده دمبر و بروك[[161]](#footnote-161) (1989) و سليگمن[[162]](#footnote-162) (1991) خوش‌بين هستند يعني در رو به رويي با انجام كارها، انتظار موفقيت در آن كار را دارند و دينر و همكاران (1992) آنها را برون‌گرا دانسته و در ارتباط و همكاري با ديگران توانمند ظاهر مي‌شوند (37). همان‌گونه كه بهبود شرايط بهداشتي و تغذيه‌اي مي‌تواند به رشد جسمي مؤثر باشد بهبود شرايط محيطي نيز موجب رشد بيشتر هوش مي‌شود ( محيط غني‌تر، هوش بيشتر). با ورزش و تحرك بدني فرد در تماس و تعامل با ديگران قرار مي‌گيرد كه موجب كسب تجربه، تفكر و پرورش حواس از طريق رشد ذهني و شناختي مي‌گردد، افراد تربيت شده در محيط غني از هم‌نوعانشان كه در انزواي نسبي پرورش يافته‌اند سريع‌تر مي‌آموزند. جعفري و عسگري 1381 در سال به اين نتيجه رسيدند كه ورزش باعث خودپنداري مثبت در ورزشكاران مي گردد و با تصوير بدني مثبت درارتباط هاي سالم با ديگران شركت فعال و موفقي را خواهد داشت . تصوير بدني مثبتي كه در ورزش به دست مي‌آيد در هويت‌يابي، عزت‌نفس ، موفقيت تحصيلي و شغلي… شركت فعال و موفق در برقراري ارتباط با ديگران، احترام به خود، تمركز حواس و برخورداري از روحيه شاد تاثير بسزايي دارد. ورزش مي‌تواند ارزش هاي مثبت و منفب گوناگوني را به افراد انتقال دهد و اگر قرار است كه ورزش تربيت اخلاقي را تسهيل كند، بايد عدالت و عدم خشونت در ساختار برنامه‌هاي ورزشي مورد توجه قرار گيرد (17).

اهميت **ورزش در اصلاح جوامع و رفع محروميت‌هاي اجتماعي**

در حالي كه يونسكو از ورزش به عنوان يك وسيله براي كاستن فاصله فقير و غني نام مي‌برد. اسكاتلند ميليونها پوند براي تسطيح زمين‌هاي ورزشي مناطق روستايي اختصاص مي‌دهد و ايالت ميشيگان 23 المپيك سالمندان را برگزار مي‌كند. ما چه كنيم؟

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 مثابل شهر فاصل رواج مي‌يابد. در شهر شامل شهروندان امكان مي‌يابند تا در مورد كاركرد 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 كاهش 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 اجتماعب 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.

كميته توسعه ورزش شوراي اروپا براي همبستگي اجتماعي ورزش را عامل عمده اعلان كرده است سوق يافتن جهان به سوي ارتباطات گسترده و يكپارچه و روند جهاني‌شدن سبب شده است كه به زنان عمدتاً به عنوان يك منبع كار نگريسته شود، در حاليكه زنان تربيت‌كنندگان نسل آينده‌اند كه نيازمند آموزش و جايگاه اجتماعي مناسب هستند. ايجاد زمينه‌هاي مناسب براي ورزش بانوان يك موضوع مهم ملي در جوامع مختلف بويژه جوامع اسلامي است. زيرا زنان نيازمند محيط و امكانات مناسب براي انجام ورزش همگاني تعليم و تربيت و قهرماني‌اند. مورد دوم از مصاديق شمول اجتماعي توجه به ورزش معلولان است. در ايران معلوليت ناشي از جنگ اهميت و ضرورت توجه را مي‌طلبد، بخصوص آنكه معلولان بر اثر كاستي‌هاي جسمي فرصت كمتري براي تحرك جسمي و مشاركت اجتماعي دارند. موضوع مهم بعدي مشاركت اجتماعي سالمندان است. ورزش وسيله‌اي براي پيشگيري از بيماري‌هاست. شعار هيچ وقت دير نيست عنوان برنامه‌اي براي جذب سالمندان استراليا به ورزش است. و بالاخره مشاركت روستائيان.

شايد بي‌منلسبت نباشد كه در اين مبحث به منشور بين‌المللي تربيت‌بدني و ورزش يونسكو در سال 1978 اشاره شود. يونسكو رويكرد ورزشي خود را بر اساس ارتقاي ارتباط نزديك‌تر بين مردمان و نيز بين افراد جامعه – برقراري همبستگي- برادري- احترام و درك متقابل- احترام براي يكپارچگي و شخصيت آدمي- ترويج ارزشهاي اخلاقي بويژه در مبارزه با انزوا و خشونت- ترويج ورزش همگان بويژه معلولان جسمي و ذهني- حمايت از ورزش زنان و ورزش به عنوان ابزار توانمند تعليم و تربيت و در نهايت ورزش وسيله‌اي براي كاستن فاصله فقر و غنا ياد كرده است. در‌واقع اين موارد آرزوها، افق‌ها و دستاوردهايي است كه از رواج ورزش در جامعه انتظار مي‌رود. برايند اين خواسته‌هاي نيكو شمول اجتماعي است تا مردم به هم نزديك‌تر شوند و بهتر زندگي كنند.(34)

###### كاربرد ملاك‌هاي سنجيده‌شده ابراز وجود در ورزش

موقعيت هاي ابزار‌وجود كه در اين تحقيق مورد سنجش قرار گرفتند شامل:

1- ابراز وجود كلي فرد 2- توانايي و قدرت گفتن نه (امتناع از درخواست) 3- بيان و ابراز محدوديت‌هاي شخصي 4- برقراري روابط اجتماعي 5- ابراز احساسات مثبت 6- توانايي انتقاد سازنده 7- اختلاف عقيده داشتن با ديگران 8- ابراز وجود در موقعيت‌هاي خدماتي.

ابراز وجود:

بسياري از مربيان خوب در طرح‌ريزي رهيافت ها، تدريس فنون عملي و آگاهي از جزئيات ورزش خود نابغه هستند. اما اين مربيان تا نتوانند به‌گونه‌اي مؤثر دانش خود را منتقل كنند، مؤثر و موفق نخواهند بود. گفت‌و‌گوي مؤثر عبارت است از هنر و علم كمك به ورزشكاران تا دربارة خود احساس خوبي 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 مربي مؤثر باشد بايد درستكار باشد، تدافعي عمل نكند، پايداري و همدردي داشته باشد، طعنه نزند، رفتار را تحسين يا انتقاد كند نه شخصيت را، تماميت ديگران را محترم بشمارد، از علائم كلامي و غيركلامي مثبت استفاده كند، مهارت ها را بياموزد و پيوسته با همه اعضاي تيم كنش متقابلي داشته باشد. اين روس از مسائل بالقوه بين شركت‌كنندگان در تيم جلوگيري كرده يا دست‌كم به كمترين مقدار كاهش مي‌دهد.(7)

امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)

فشار همسالان براي به مبارزه‌طلبيدن قوانين و همگام‌شدن با گروه، گاهي اوقات بر فرد فشار مي‌آورد. يك نمونه خوب از اين مورد فشار گروهي، استفاده از مواد‌مخدر غيرقانوني است. ورزشكاران مي گويند كه گروههاي اجتماعي اغلب فرصت استفاده از موادمخدر را فراهم مي‌سازند. همراه با نوشيدن الكل و در محيطي نسبتاً القا‌ء كننده، اغواگري براي امتحان‌ كردن موادمخدر بسيار زياد است، امّا ورزشكاراني كه دربارة نتايج استفاده از مواد مخدر و شكستن قواعد تيمي و قوانين هشدار داده شده باشند، بهانه‌اي براي امتناع از مواد مخدر را دارند، مانند: اگر مربي پي‌ببرد يا آزمايش مواد در من مثبت باشد، از تيم اخراج خواهم شد، اين يك دليل توجيه‌ پذير و حفظ‌ آبروست براي گفتن «نه» .(7)

بيان و ابراز محدوديت‌هاي شخصي

مربي با تأييد عملكرد رقيبان بعد از بازي نه‌تنها كمبودهاي خود را نمايان نمي‌سازد بلكه از آنها به منظور بهبود و پيشرفت‌هاي بيشتر در آينده استفاده مي‌كند و با استفاده از «سياست‌باز» خود در برخوردها، احترام و صميمت خود را چندين برابر مي‌سازد مثلاً اگر زمان برقراري ارتباط و پاسخگويي به نيازهاي افراد تيم، واقعاً مناسب نباشد مربي مي‌تواند عذر بياورد، امّا بايد اين موضع را به ورزشكار انتقال دهد كه صحبت‌نكردن با او مربوط به موضوع ديگري است كه با علاقه او به ورزشكار ارتباطي ندارد و هرچه زودتر براي ملاقات بعدي قراري را تنظيم نمايد، در اينجا سياست درباز خود را صميمانه ابراز داشته است.(7)

برقراري ارتباط اجتماعي

بهترين راه براي پرهيز از تدافعي جلوه دادن، حساسيت نشان‌دادن به چيزي است كه بازيكن، والدين، دستيار، داور…مي‌گويند. وقتي فرد در پاسخ‌دادن و توجه نشان‌دادن به احساسات ديگران ناتوان است از گوش دادن انفعالي استفاده كرده، در حاليكه گوش‌كردن فعال زماني رخ مي‌دهد كه او در پاسخ به آنچه كه ديگران مي‌گويند با آنها شروع به گفتگو نمايد. ( 1990 wilder و Rosen feld)

مربيان موفق دستتياران خود را به آغاز و حفظ تماس‌هاي شخصي نزديك با بازيكنان تشويق مي‌كنند. سلام كردن، لبخند زدن و يا دست‌ تكان‌دادن موجب مي‌شود تا آنها را شخصي خوب و با ملاحظه بنگرند فرصت گفتن كلمات دلگرم‌كننده و محبت‌آميز را نسبت به اطرافيان از ديت نمي‌دهند (1983- Mechikoff , Kozar). مربيان داراي مهارتهاي كلامي نسبتاً ضعيف مي توانند به‌گونه غير كلامي با تيم رابطه برقرار كنند و اثرهاي رواني سودمند و نتايج عملكرد مطلوب به‌بار آوردند، گاهي‌اوقات ارتباط غيركلامي ممكن است در رسانيدن پيام حتي از كاربرد واژه‌ها مؤثرتر باشد و احساس آرامش، صميمت و ارزيابي واقع‌بينانه را از عملكرد القاء كنند (M arten s –1981).

بلانچارد و هرسي B lanchard , Hhersey (1977 ) در پژوهشي مي‌گويند، رهبران مؤثر 1- اهداف گروه را ممكن مي‌سازنند (رفتار هدف‌گرا) و2- كنش متقابل مثبت در بين اعضاي گروه را آسان مي‌كنند.

ودرنظركارون (1984) براي كمك به جلوگيري از درون‌گرايي و احساس انزوا تازه‌واردين به تيم بايستي، اعضاي رسمي تيم وظيفه معرفي بازيكنان جديد به هم‌تيمي‌هاي و آوردن آنها به تبادلات اجتماعي را برعهده گيرند Carron (7)

ابراز احساسات مثبت

مكيك اف و كوذار (1983) يك عنصر مهم در خشنودي بازيكن و موفقيت در عملكرد او را ، تائيد و تحسين تلاش و استعداد او مي دانند. مربيان موفق عملكرد ورزشي خوب را تحسين مي‌كنند. گينوت (1965) مي گويد تحسين عملكرد بجاي تحسين شخصيت به ورزشكار امكان مي‌دهد تا در اشتباه كردن احساس امنيت بيشتري كند و بدون ترس، خطرپذيري نمايد و در اين روش اعتماد‌ به‌ نفس او افزايش مي‌يابد Ginot

به عقيده ويليام و هكر (1982 ) تاييد تلاش ها، اعتماد‌ به‌ نفس بهينه شده و ورزشكار پذيراي بازخورد انتقادي براي بهينه‌ كردن ضعف‌ هاي خود مي‌شود Williams , Hacker . انشل تاييد‌ شدن يك نياز اجتماعي مي داند ، رهبران گروه و در حد كمتري اعضاي گروه، با ارائه بازخورد مثبت و در صورت نياز اطلاعات آموزشي دربارة برخي از جنيه‌ هاي عملكرد تيم مانند نگرشي مثبت، تلاشي خوب، عملكرد هاي ماهرانه، انسجام گروهي را به گونه‌اي اندازه‌ پذير بهينه مي‌كند

براي داشتن يك تيم منسجم، استفاده درست از تحسين كلامي و غيركلامي بويژه به سبب همكاري ويژه اعضاي تيم در ايجاد خشنودي دوسره سودمند است .اسميت و ديگران ) Smite etal1977) به منظور انتقاد سازنده به شيوه حساس امّا مؤثر رويكرد ساندويچ را ارائه داد: 1-اظهار مثبت 2- بازخورد مثبت آينده‌گرا 3-يك تعريف.

بازيكن براي راحت‌شدن و خلاص شدن از حمله كلامي پيش‌بيني نشده، معمولاً از گوش‌دادن پرهيز مي‌كند درواقع پيام نامطبوع را نمي‌گيرد، زيرا بازيكن بجاي پيامي منفي نياز به تائيدي مثبت دارد، وقتي ورزشكار اظهار مثبت را پذيرا شد به توصيه آموزشي بعدي نيز گوش فرا خواهد داد (بردن نام كوچك مثل فرزانه توپ سختي را زدي) نشان‌دهنده توجه بيشتر به گوينده و احساس تهديد كمتر و حساسيت نسبت به فرد است.

انديشيدن دربارة رويداد ناگوار شانس تكرار آن را افزايش مي دهد، براي اينكه نگذاريم ورزشكار دربارة اشتباه گذشته خود بينديشد، مربي در موقع اظهار مثبت بايستي رفتارها و رهيافت هايي را توضيح دهد كه ورزشكار براي اجراهاي بعدي بايد روي آنها كار كند. تعريف كه در روان‌شناختي به آن اثر فعلي مي‌گويند به اين معني است كه اطلاعات تازه‌تر بهتر از اطلاعاتي كه قبلاً ارائه شده‌اند، به ياد مي‌ماند، بويژه زماني كه ورزشكار از مربي بازخورد سازنده مي‌گيرد، پايان‌دادن اين كنش متقابل به شكل مثبت مزاياي زير را دارد: 1- يادآوري اطلاعات را بهينه مي‌سازد زيرا ما درون‌داده مثبت را بهتر از درون‌داده منفي به ياد مي آوريم. 2- به اعتماد و وفاداري بيشتر نسبت به مربي و تيم مي‌انجامد. 3-اعمالي كه به درستي انجام شده‌اند را تقويت مي‌كند زيرا ورزشكاران نياز دارند، به ياد آورند كه در كجا به خوبي عمل كرده‌اند. 4- به بازيكن كمك مي‌كند تا مهارتهاي يادگيري را، زماني‌ كه هيجانهاي مربي مداخله مي‌كنند از آنچه كه شوك‌آور هستند، درك كند.(7)

توانايي انتقاد سازنده :

مربيان موفق در گفتگوي مؤثر رفتار را انتقاد مي‌كنند نه شخصيت را، هايم گينوت Haim Ginott 1965 معتقد است كه انتقاد از شخصيت هرگز سازنده نيست زيرا كه هيچ اطلاعاتي به شنونده نمي‌دهد بنابراين امكان قضاوت واقع‌بينانه را از بين مي‌برد. ميچايكوف و كوذارMechikoff , Kozar1983 نقش سرمربي را در طول تمرين، انتقادي از نوع سازنده مي‌دانند. متأسفانه بيشتر مردم به دلايل نادرست ديگران را مورد انتقاد قرار مي‌دهند و بجاي ارائه بازخورد اغلب هدف جريحه‌دار كردن احساسهاي شخص ديگر را دارند و مكرراً (به طور مكرر) در اين هدف موفق مي‌شوند. در انتقاد متداوم ورزشكار ياد مي‌گيرد كه خود را محكوم كند يا ديگران را مقصر بشمارد. به نظر گينوت 1969 كاركرد انتقاد سازنده اين است كه به فرد نشان دهد، در موقعيت مربوطه چه بايد كرد. انتقاد مفيد هرگز متوجه شخصيت بازيكن نيست بلكه متوجه شرايط محيطي است و اينكه چه بايد كرد. وقتي شخصي در حال غرق‌شدن است، زمان انتقاد كردن از او يا آموزش شنا به او نيست بلكه اكنون زمان ياري‌رسانيدن به اوست. پس به موقعيتي كه پيش‌روي ورزشكار است توجه كنيد و تصميم بگيريد كه از اينجا بايد به كجا رفت. هرسي و بلانچارد 1977 (Hersey , Blanchard) به اين نتيجه رسيدند كه بازخورد سازنده درباره عملكرد، صميمت و ابراز ارادت و حساسيت به احساسهاي ديگران براي بهينگي عملكرد ضروري‌اند. يك تيم كارآمد مركب از اعضاي مطمئن پذيراي بازخورد براي رفع خطاها و ضعف‌هاست.(7)

اختلاف‌ عقيده داشتن با ديگران

انشل1987 مي‌گويد اگرچه سرمربي تصميم نهايي را مي‌گيرد اما استفاده از همه منابع موجود مانند دستياران، ورزشكاران و… قبل از تصميم به جمع‌آوري اطلاعات لازم براي تصميم عاقلانه كمك مي‌كند و باعث مي‌شود دستياران و همة اعضاي تيم از آن حمايت كنند، فرد زماني از عقايد ديگران استفاده مي‌كند كه از اختلاف‌عقيده داشتن با ديگران هراسي نداشته باشد. مربيان موفق در يك چيز مشترك هستند از آن جمله كه تدافعي عمل نكرده و گوش‌دهنده خوبي مي‌باشند و پذيراي عقايد ديگران هستند و از بازخورد دربارة عملكرد خودشان استقبال مي‌نمايند.(7)

ابراز وجود در موقعيت‌ هاي خدماتي:

مربياني كه تصميم مي‌گيرند به تنهايي و با اتكاي به خود كار كنند با اين گمان كه همه پاسخ‌ها را دارند، خود را جدا از تيم مي‌گذارند و از اعضاي تيم حمايتي دريافت نمي‌كنند و بقيه افراد دخيل در تيم خود را براي شكست و موفقيت، پاسخگو نمي‌دانند زيرا داراي حس مشترك اندكي هستند، مربي مي‌تواند از كساني كه به صحنه رقابت از همه نزديكترند يعني ورزشكاران، درون‌داده بگيرد و يا از كساني كه مي‌توانند دربارة وضعيت جسماني و رواني بازيكنان به او بينش دهند اطلاعات بگيرد، علاقمندي به روشي كه همكار ديگري براي بازي به كار مي‌برد، گرفتن اين اطلاعات مي‌تواند در تبيين دلايل نتايج عملكرد، مربي را ياري كند. بلانچارد و هرسي در سال 1977 در نگره چرخه زندگي به منظور هماهنگ كردن رفتارهاي مردم‌گرا و تكليف‌گرا پرورش رهبري تيمي را پيشنهاد كردند، فرصت نشان‌دادن و گسترش رهبري بخش اساسي موقعيت مربيگري است امّا مربيان مي‌توانند با دادن فرصت‌هايي براي رهبري‌كردن به ساير اعضاي تيم، ويژگي‌هايي چون خودانگيختگي، مسئوليت‌پذيري و وفاداراي به اهداف تيم را در آنها بوجود آورند. انشل يكي از علائم رهبران مطمئن اين است كه بدانند چه موقع رهبري نكنند و گاهگاهي فرصت انجام تكاليف را به ساير اعضاي تيم بدهند. كنش متقابل و كمك از همه اعضاي تيم، اداره تيم را آسان كرده به ايجاد انسجام تيمي مي‌انجامد.(7)

تحقيقات انجام شده در داخل كشور

خلجي ( 1367 ) در پژوهش خود به اين نتيجه رسيد ‌، فعاليت هاي جسماني استقامتي منظم و معتدل موجب ايجاد مكانيزم هايي مي گردد كه به نظر مي رسد با صفات مطلوب شخصيتي در ارتباط باشد . (17)

گروه محققين( 1368) گزارش كردند آموزش ابراز وجود روش مناسبي براي رفع مشكلات ارتباطي در افراد منفعل ، پرخاشگر و پرخاشگر منفعل مي باشد و 70 % روانشناسان ايراني آموزش ابراز وجود را براي مردم ايران ضروري مي دانند و فقط 25 % آنها، آن را به ميزان زياد مورد استفاده قرار مي دهند.(33)

حسين زاده دهنوي(1371) به اين نتيجه رسيد كه ورزشكاران رشته هاي گروهي نسبت به ورزشكاران رشته هاي انفرادي برون گراتر هستند و ورزشكاران انفرادي نسبت به ورزشكاران گروهي درون گراتر مي باشند.(16)

رمضاني نژاد (1372) دربررسي ويژگي هاي شخصيتي دانشجويان ورزشكار و غيرورزشكار اظهار كرد ، دانشجويان ورزشكار، برتري جوئي و اعتماد به نفس بيشتري نسبت به دانشجويان غيرورزشكار دارند، خودكفائي ورزشكاران كمتر از غيرورزشكاران بود، بين دوگروه ازنظر شاخص اجتماعي بودن و درون گرائي، تفاوت معني داري مشاهده نشد.(23)

ميرنصوري (1373) نتيجه گرفت، شخصيت ورزشكاران رشته هاي انفرادي و گروهي در نمود درون گرائي و برون گرائي تفاوت دارد ، ورزشكاران رشته هاي گروهي پرخاشگرترند. اعتماد به نفس و پرخاشگري ورزشكاران بالاتر و همچنين نوع ورزش درشكل گيري شخصيت مؤثراست.(39)

رمضاني ( 1373) با كاربرد تكنيك هاي آموزش ابراز وجود در درمان عدم قاطعيت دانشجويان بيان كرد، آموزش ابراز وجود منجربه افزايش قاطعيت در دانشجوياني شد كه در مهارتهاي ارتباطي خود با ديگران و احقاق حقوق خود با مشكل مواجه بودند .(21)

بهرامي ( 1374- 1375) با مقايسه آموزش ابراز وجود به دانش آموزان كم جرات دختردبيرستاني با شيوه هاي مشاوره گروهي و فردي شهر اصفهان به اين نتيجه دست يافت كه مشاوره فردي و گروهي هر دو اما مشاوره گروهي تاثير بيشتري داشت.(9)

اهري هاشمي( 1375) در بررسي خود اعلام داشت 1- بين دانشجويان ورزشكار و غيرورزشكار در متغيرافسردگي و انحراف اجتماعي – رواني تفاوت معني داري مشاهده شد. 2 - بين ورزشكاران رشته هاي انفرادي و گروهي، هيچ يك از مقياس ها تفاوت معني داري مشاهده نشد.(8)

جلالي سردرودي ( 1375- 1376) در بررسي تاثير ورزش بر مهارت هاي رواني – حركتي و سازش اجتماعي بيان كرد، بين مهارتهاي رواني – حركتي و سازش اجتماعي دانش آموزان ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري بدست آورد .(14)

احمدي( 1375-1376) نتيجه گرفت، اثر بخشي بازي درماني بر پرخاشگري آشكار كلامي محدود وبر پرخاشگري آشكار غيركلامي تاييد، بر پرخاشگري پنهان كلامي و غيركلامي ( پرخاشگري منفعلانه ) و افزايش رفتارهاي سازش يافته نيز مورد تاييد قرارگرفت .(3)

جلالي (1376 ) بررسي اثر روش هاي درماني و آموزش سرمشق پذيري و تمرين ، سرمشق پذيري و آرميدگي عضلاني در درمان رفتارهاي غير جرات ورز و آموزش رفتارهاي جرات ورزانه به اين نتيجه رسيد كه گروه سرمشق پذير و تمرين در تمام متغيرهاي جرات ورزي ، عملكردي ، پرخاشگري ، سلطه پذيري ، انفعالي و اضطرابي تفاوت معناداري را نشان دادند .(13)

نيك نژاد (1376- 1377) درمورد جايگاه ورزش دربين طبقات مختلف اجتماعي به اين نتيجه رسيد كه طبقات پايين جامعه احساس مي كنند كه نابرابري ها برعليه آنها روز به روز بيشتر مي شود بنابراين در تضادي عميق با اين نابرابري ها قرارمي گيرند در حالي كه طبقه سرمايه دار بدون توجه به اجراي هرگونه مهارتي احساس مي كند كه موقعيت اجتماعي آنها باعث درامان ماندنشان مي شود از اين رو داشتن انتظار رقابتي يكسان از طبقات مختلف جامعه واقع بينانه نيست .(41)

محامد ( 1377) مقايسه دانش آموزان آزار رسان ، آزارپذير و عادي از لحاظ ميزان ابراز وجود و عملكرد تحصيلي و پرخاشگري پدران آنان به اين نتيجه رسيد بين ابراز وجود دانش آموزان آزاررسان آزارپذير و عادي تفاوت معناداري وجود داشت ، ابرازوجود آزاررسان ها بيشتر بود ، پرخاشگري پدران تاييد نشد ، بين عملكرد تحصيلي سه گروه تفاوت معناداري بدست آمد و درگروه گواه يا عادي عملكرد تحصيلي بهتري مشاهده شد ، بين گروه هاي مختلف از لحاظ وضعيت اجتماعي اقتصادي تفاوت معناداري وجود نداشت . (35)

رضويه ( 1378) دربررسي رابطه پرخاشگري ارتباطي با سازگاري عاطفي – اجتماعي به اين نتيجه رسيد كه بين پرخاشگري آشكار و ارتباطي و سازگاري عاطفي – اجتماعي دانش آموزان تفاوت معناداري وجود دارد .(20)

توكل و مظفري ( 1379) در بررسي تمايلات ضد اجتماعي دانشجويان و دانش آموزان پيش دانشگاهي و ارتباط آن با ويژگي هاي فردي و اجتماعي آنان به اين نتيجه رسيدند كه تمايلات ضد اجتماعي در مناطق مرزي و محروم كشور شكل نمايان تري دارد .(12)

هرمزي نژاد( 1379 ) در پژوهش خود گزارش نمود بين متغيرهاي عزت نفس و كمال گرايي با ابراز وجود رابطه معناداري وجود دارد .(42)

در تحقيقي به راهنمايي شهني ييلاق و نيسي(1380) تاثير آموزش ابراز وجود برقاطعيت ، عزت نفس ، اضطراب اجتماعي و بهداشت رواني دانش آموزان مضطرب اجتماعي مورد بررسي قرار گرفت كه آموزش ابراز وجود منجربه افزايش قاطعيت و عزت نفس و بهداشت رواني و كاهش اضطراب در روابط اجتماعي گشت.(25)

محمدي فر و يزداني(1381) در مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادي و بهزيستي در دانشجويان دانشگاه تهران سلامت جسماني را اصلي ترين مؤلفه يافت و وضعيت اقتصادي ، استقلال در تصميم گيري، وضعيت شغلي و هيجان خواهي و برخورداري از تجربه هاي جديد، در مراتب بعدي قرارگرفتند بين گروه جانباز و عادي بدليل اعتقادات ديني تفاوتي مشاهده نشد.(37)

اداره كل زندان هاي استان خوزستان (1382) با بررسي تاثير ورزش بر ميزان ابرازوجود، عزت نفس پرخاشگري ،‌ نوجوانان كانون اصلاح و تربيت به اين نتيجه رسيدند كه تاثير ورزش بر افزايش عزت نفس و ابراز وجود و كاهش پرخاشگري و درگيري بين افراد تاثير قابل ملاحظه اي داشت و امكان بازپروري را در محيطي آرام فراهم آورد.(4)

تحقيقات انجام شده در خارج كشور

بوت و اسپرلينگ[[163]](#footnote-163) (1942 و 1958) در بررسي تفاوت هاي شخصيتي ورزشكاران رشته هاي مختلف به اين نتيجه رسيدند كه بين ورزشكاران رشته هاي مختلف ورزشي از نظر ويژگي هاي شخصيتي تفاوت معناداري وجود ندارد.(22)

انشل[[164]](#footnote-164) گزارش كرد مقايسه زنان ورزشكار و غيرورزشكار در بازي هاي پن امريكن 1959 نشان داده است، زنان ورزشكار نمره هاي نسبتا بالاتري در ارتباط برقراركردن با ديگران، بدست آوردند.(7)

در پژوهشي سالتر[[165]](#footnote-165) ( 1949 ) آموزش بيان احساسات ، صحبت كردن توام با حركات بدني ، ابرازنظر مخالف … را براي رفع عدم قاطعيت معرفي كرد .(21)

لوشن [[166]](#footnote-166) ( 1963) اظهار داشت ، مشاركت ورزشي توده هاي متوسط در مقايسه با ديگر طبقات از درصد بالايي برخوردار است تحقيق او بر روي تيم قايقراني با پاروي آلمان گواه صادقي بود بر اين كه ورزش از رهگذر فرصت هاي فراواني كه بدست مي دهد و شرايط و موقعيت هاي مشاركت گسترده در آن ، راه هايي براي اجتماعي شدن و يكپارچگي در طبقات متوسط و بالا در اختيار مي گذارد .(7)

در پژوهش هاي دهه هاي 1960 و 1970 ميلادي در آمريكا معلوم شده است كه مشاركت در فعاليتهاي ورزشي با محافظه كاري سياسي و همنوايي با نظامهاي هنجاري اجتماعي ارتباط مستقيم دارد .(24)

گاميل [[167]](#footnote-167) (1964) در مقايسه ويژگي هاي شخصيتي رشته هاي تيمي و غير تيمي به اين نتيجه رسيد ورزشكاران انفرادي خود كفاتر ، كم اضطراب تر ، درون گراتر و از نظر رواني آرام تر هستند.(22)

اسلاشر [[168]](#footnote-168) (1964) گزارش نمود بين ورزشكاران رشته هاي مختلف ورزشي از نظر ويژگي هاي شخصيتي تفاوت معناداري وجود ندارد. (22)

پيترسون[[169]](#footnote-169) و همكاران (1967) در بررسي تفاوتهاي شحصيتي ورزشكاران رشته هاي تيمي و انفرادي اعلام داشت ، زنان ورزشكار در رشته هاي انفرادي برتري جويي ، درون گرايي و خودكفايي بيشتري از زنان ورزشكار رشته هاي تيمي بدست آوردند. (22)

كرول[[170]](#footnote-170) و همكاران (1967 ) با بررسي ويژگي هاي شخصيتي بازيكنان نخبه و مبتدي بسكتبال و كاراته نتيجه گرفت ، اختلاف معناداري از لحاظ ويژگي هاي شخصيتي بين آنها وجود ندارد .(22)

سينگر[[171]](#footnote-171) (1969) گزارش نمود ورزشكاران رشته هاي انفرادي در عامل اعتماد به نفس و رشته هاي تيمي در عامل دستپاچگي و عجله امتياز بالاتري گرفتند. (22)

گاراري ، اسچينفلد[[172]](#footnote-172) (1970) اعلام نمود نيازهاي ادراك شده مردان و زنان در ورزش به طور معني داري باهم تفاوت داشتند ، نيازهاي زنان امنيت گرايي ، انفعالي ، تدافعي ، زيردست و بي تحرك بودن و براي مردان تقلاي بدني شديد ، خشونت ، پيشرفت ، فعاليت حركتي ، استقلال و تسلط طلبي بدست آمد. (22)

ولپه [[173]](#footnote-173) (1970) نيز به اين نتيجه رسيد كه بايستي رفتارهاي مخالف عدم قاطعيت را به فرد آموزش داد ، او مي گويد رفتارهاي ابرازوجودانه ، با اضطراب متناقض هستند به همين خاطر درصورت وجود يكي ، ديگري محو خواهد شد. (21)

لازاروس[[174]](#footnote-174) (1971) ضمن توضيح تكنيك هاي متعدد به بررسي روشهاي از بين بردن عدم قاطعيت پرداخته است درنتايج او ابراز وجود روشي براي احقاق حق است و با آن مي توان روابط نامتناسب افراد را اصلاح كرد. (21)

زيلمن [[175]](#footnote-175) (1972 ) در بررسي علل وقوع خشونت در ورزشكاران گزارش كرد بيشترين احتمال وقوع خشونت خصمانه زماني است كه فرد از لحاظ فعاليت بدني برانگيخته مي شود و ابراز موفقيت آميز خشونت منتهي به افزايش خشونت مي شود. (7)

برياني و ترور[[176]](#footnote-176) ( 1974) در بررسي نمونه دانشجويان ،گزارش كرد كه 9 % آنها مشكلات اجتنابي در موقعيت هاي اجتماعي داشته اند. (21)

فراتزك [[177]](#footnote-177)(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 ، توتكو[[178]](#footnote-178) ( 1975 ) مقايسه ويژگيهاي شخصيتي زنان و مردان ورزشكار : زنان از نشان دادن عواطف خود ترسي ندارند بنابراين فشار ناشي از ورزش با شدت كمتري مانع عملكرد ورزشي آنان مي شود و همچنين احساس هاي خود را بيشتر از مردان براي ديگران ابراز مي كنند و اين عادت فشار را در آنها كاهش مي دهد زيرا خود پنداري آنها با شكست يا موفقيت ورزشي منحرف نمي شود ، به هر حال آنها براي رسيدن به سطح ورزشكاري تجربه نسبتا“ خوبي براي غلبه بر موانع داشته اند. (7)

شاو [[179]](#footnote-179) (1976 ) گزارش كرد ترس اجتماعي و بي كفايتي اجتماعي مشكلات مربوط به مردان هستند در تحقيق او 61 % مبتلايان مرد و 60 % موارد شروع آن حدود 20 سالگي بوده است .(21)

بلانچارد ، هرسي [[180]](#footnote-180) (1977) دربررسي ويژگيهاي رهبران موثر در ورزش گزارش نمود دادن فرصت رهبري به اعضاي تيم منجربه مسئوليت پذيري ، خود انگيختگي ، وفاداري به اهداف تيم شده وكنش متقابل مثبت بين اعضاي گروه را آسان مي كند. (7)

شاو (1977) در پژوهش خود اعلام داشت ورزشكار تيمي گرايش بيشتري به برونگرايي وابستگي ،‌ اضطراب بالا و واقع بيني كمتري دارند ، ورزشكاران رشته هايي كه مستلزم تماس جسماني و مستقيم بود در مقايسه با غيرورزشكاران برونگراتر و مستقل تر بوده اند. (22)

منشور بين المللي تربيت بدني وورزش يونسكو در سال (1978) رويكرد ورزشي خود را بر اساس ارتقاي ارتباط نزديكتر بين مردم وافراد جامعه – برقراري همبستگي – برادري - احترام و درك متقابل – احترام براي يكپارچگي وشخصيت آدمي – ترويج ارزشهاي اخلاقي بويژه در مبارزه با انزوا و خشونت – ترويج ورزش براي همگان بويژه معلولان جسمي و ذهني – حمايت از ورزش زنان به عنوان ابزار تعليم و تربيت و در نهايت ورزش وسيله اي براي كاستن فاصله ي فقير و غني ياد كرده است ، در واقع برايند اين خواسته ها و اهداف نيكو ، شمول اجتماعي است تا مردم به هم نزديكتر شوند و بهترزندگي كنند. (34)

بلك برن ، گرين برگ [[181]](#footnote-181) (1978) رويكردي چندبعدي براي درمان چاقي درجوانان ارائه كرد ، آموزش تغذيه اي به همراه آمادگي ذهني ، آرامش سازي ، ورزش و تمرين ابرازوجود در اين رويكرد ، 6 ماه تا يكسال براي تعديل استيل زندگي مورد استفاده قرارگرفتند و در اكثر بيماران تا 18 كيلوگرم كاهش وزن و بيش از 2 سال نگهداري آن حاصل شد.. (47)

سيلوا[[182]](#footnote-182) (1979 ) در پژوهشي بيان نمود شركت كنندگان برانگيخته تمركز كمتر وعملكرد ضعيفتري را نشان دادند واز طرفي پرخاشگري منجر به افزايش برانگيختگي شده وهر دو با هم تركيب ومانع عملكرد موفق شدند. (7)

هالي و ترور[[183]](#footnote-183) (1980) معتقدند افراد كم جرات به دليل قرارگرفتن در شرايط خاص مناسبات و مهارت هاي اجتماعي لازم براي ايجاد پاسخ هاي جراتمند را ياد نگرفته است. لذا بايستي به آنها آموزش مهارت هاي اجتماعي داده شود. (21)

ريان [[184]](#footnote-184) (1980) در مقايسه نوع انگيزش در زنان و مردان ورزشكار اعلام داشت مردان از لحاظ بيروني انگيخته بودند مثل دريافت كمك هزينه تحصيلي ولي زنان داراي انگيزش دروني بودند و براي خشنودي خود و سرگرمي در برقراري ارتباط باديگران ، به انجام ورزش مي پرداختند. (7)

رييز ، جل اسما [[185]](#footnote-185) (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 درتسلط بر تكليف ، برنده شدن و جايگاه ورزشي مي باشد. (7)

راسل [[186]](#footnote-186) (1981) در پژوهشي اعلام نمود ، تماشگران بعد از ديدن بازي خشن نمره هاي بالاتري در پرخاشگري و برانگيختگي عاطفي گرفتند. (7)

هيندي[[187]](#footnote-187) وهمكاران 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 ، اگرچه 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 با شد ، 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 كرده اند. ( 57)

كراتي[[188]](#footnote-188) (1983 ) مربياني كه نسبت به ورزشكاران زن خصومت نشان مي دهند به شيوه اي عمل مي كنند كه مغاير نيازهاي آنان در ورزش است. (7)

مكيگ اف ، كوزار[[189]](#footnote-189) (1983) در بررسي هايي اعلام داشتند مربيان موفق دستياران خود را به آغاز و حفظ تماس هاي شخصي نزديك با بازيكنان تشويق مي كنند و سر مربي در طول تمرين با شيوه ي انتقاد سازنده همكاري مي نمايد. (7)

فاوزي[[190]](#footnote-190) و همكاران او ( 1983 ) يك رويكرد رواني جامع به منظور درمان چاقي را ارائه دادند كه بدليل طبيعت پيچيده اين بيماري درمان هاي پزشكي و رواني بايستي تواما” صورت گيرد و هيچكدام به تنهايي سودمند نيستند زيرا شروع كاهش وزن بايستي با نگهداري دراز مدت آن همراه باشد از طرفي افراد چاق از لحاظ اجتماعي ضعيف هستند لذا از ورزش و يادگيري ابرازوجود و مهارت هاي ارتباط بين فردي و آگاهي نسبت به مسايل تغذيه اي به منظور درمان رواني استفاده مي گردد.(54)

روك[[191]](#footnote-191) ( 1984 ) دانشجويان گوشه گير مشكلاتي در زمينه هاي توصيف خود شركت در گروهها ، لذت بردن از حضور در اماكن شادي بخش ، ابراز خود و انجام كارهاي مهم اجتماعي دارند. (21)

كارون [[192]](#footnote-192) (1984) ويدميگر[[193]](#footnote-193) و ديگران (1985) در پژوهش خود به اين نتيجه رسيد كه استفاده از تحسين كلامي و غير كلامي و كنش متقابل و كمك از همه اعضاي تيم را براي داشتن تيمي منسجم مهم هستند. (7)

ميلر لايت [[194]](#footnote-194) (1985) درنتايج خود در گزارش بنياد ورزش هاي زنان اعلام كرد ، عزت نفس بالاتري درزناني مشاهده شد كه در كودكي ورزش مي كردند. (7)

فاريز ارپي [[195]](#footnote-195) ( 1985) برنامه اي به منظور كنترل چاقي و فشارخون ارائه نمود كه در آن برنامه هاي تناوبي ورزشي به منظور ارائه اطلاعات جديد و افزايش درگيري افراد بكار رفته قدرت تصميم گيري و افزايش ابراز وجود موضوعاتي غيروابسته به انتخاب تغذيه اي هستند و به منظور بهبود ارتباط با همنوعان مورد استفاده قرارگرفت. (53)

ماگنو وفلتز[[196]](#footnote-196) (1985 ) مطالعه اي در مورد ميزان يادگيري اعمال خشونت آميز غير قانوني انجام داد وبه اين نتيجه رسيد كه مشاهده پرخاشگري در فوتبال حرفه اي كالج منجر به كاربرد آن توسط ساير بازيكنان شد. (7)

ورنان [[197]](#footnote-197) ( 1986) در پژوهشي نتيجه گرفت چون زنان بيشتر از مردان از درون انگيخته مي شوند و دليل عمده مشاركت زنان در ورزش داشتن اوقات خوش است ، اهانت كلامي با اين هدف متناقض است. (7)

مارلين لودن [[198]](#footnote-198) ( 1986 ) در بررسي خود اظهار كرد بسياري از زنان موفق در زمينه تجارت در جواني شان به ورزش هايي مي پرداختند. (7)

كومار [[199]](#footnote-199) (1986) در مقايسه ويژگي هاي شخصيتي ورزشكاران انفرادي و تيمي و غيرورزشكاران به اين نتيجه رسيد كه ورزشكاران داراي ساختار شخصيت متفاوت هستند. (21)

انشل[[200]](#footnote-200) (1987 ) بررسي كرد مربيان موفق در گفتگوي موثر با دخالت دادن عقايد ساير اعضاي تيم منجر به مسئوليت پذيري آنها نسبت به نتايج تصميمات مي شوند زيرا از اختلاف عقيده داشتن با ديگران هراسي ندارند ، در شروع برقراري ارتباط با ديگران كوشا هستند ،رفتار را تحسين يا انتقاد مي كنند نه شخصيت را ، سياست در باز خود را صميمانه ابراز مي كنند. (7)

هاينس اس ، گروز دي ال[[201]](#footnote-201) ( 1989 ) نتيجه گرفت ارزيابي هاي مربي در مورد توانايي ها و قصد و منظور شركت كنندگان در ورزش و ابعاد اجتماعي ، تاثير همنوعان و خانواده از عوامل مؤثر در تكامل احترام به خود شناخته شده اند البته لازمه آن آموزش مربيان براي تكامل احترام به خود مثبت و چگونگي مواجه شدن با انواع متنوعي از شركت كنندگان مي باشد. (58)

روزن فلد ، ويلدر[[202]](#footnote-202) (1990 ) در بررسي كار مربيان موفق اظهار داشت با گوش كردن فعال به احساس هاي ديگران توجه نشان داده ودر پاسخ به آنچه كه ديگران مي گويند با آنها شروع به گفتگو مي كنند. (7)

هيلگارد [[203]](#footnote-203)(1991 ) نتيجه گرفت نرمش و حركات ورزشي باعث تسريع مرحله سم زدايي در درمان بيماريهايي چون اعتياد شده وسبب مي شودكاركرد طبيعي قواي بدن سريع تر انجام شود. (4)

گيل[[204]](#footnote-204) ( 1992 ) بيان نمود زنان داراي انگيزش بالا در فعاليتهاي متضمن پيشرفت افرادي هستند كه در ورزش رقابتي شركت ودر آن پايداري مي كنند. (7)

جنكينز و كارنز[[205]](#footnote-205) (1992 ) اعلام داشتند مجموعه هيجانات نگرشها و رفتارهاي ابرازوجود ممكن است تحت تاثير متغيرهاي فرهنگي قرارگيرد به همين دليل براي روشن كردن عوامل و متغيرهاي بين فرهنگ، تحقيقات خاص فرهنگي لازم است. (21)

كامينگز ان[[206]](#footnote-206) (1992) گزارش كرد ورزشهاي دفاع از خود حاوي تكنيك هاي زنده جسماني براي دفع حملات بوده و با تكامل ابرازوجود و قاطعيت و اعتمادبنفس، مانع پرخاشگري زنان كالج در آينده شد. (49)

هورن [[207]](#footnote-207) (1992) گزارش كرد رفتار رهبراني كه مشخصه آنها حمايت اجتماعي بود بگونه اي مثبت با احساس رضايت و به گونه اي منفي با نتايج برد و باخت رابطه دارد به طوري كه مربياني كه كنش متقابل مثبت در بين اعضا تيم را حق تقدم دادند اغلب تيمي با درصد بالايي از برد نداشتند. (7)

جمتون و پاول[[208]](#footnote-208) ( 1993) نقش وضعيت و حركات بدني را در ابرازعواطف مثبت و منفي مورد بررسي قراردادند و به تعامل معني داري دست يافتند. (21)

آشفورد بي ، بيدل اس ،گوداز ام[[209]](#footnote-209) ( 1993 )در بررسي علل وانگيزه هاي شركت افراد در مراكز ورزشي عمومي به اين نتيجه رسيدند كه انگيزه ها شامل حفظ سلامتي ورشد آمادگي جسماني ورسيدن به آرامش بودند و مردان نسبت به زنان انگيزه تسلط بر عملكرد وافزايش ابراز وجود را وجوانان بهبود رواني –اجتماعي را مطرح ساختند . جنسيت و سن در انگيزه هاي شركت در ورزش موثر بودند. (44)

بيكروفت [[210]](#footnote-210) (1993) به بررسي تاثير آموزش مهارت هاي اجتماعي برروي جوانان مبتلا به همودياليز پرداخت و به اين نتيجه رسيد كه رشد همه جانبه اي در مهارت هاي اجتماعي و خودسودمندي با آموزش مهارت هاي ابرازي در طول 8 هفته بدست آمد. (46)

دالاس و همكاران [[211]](#footnote-211)(1993 ) با مطالعه روي كودكان فلج مغزي و تاثير بستگان درجه يك آنها و اثر روي سختي ناتوانايي- سن – ترتيب تولد پرداخت و نتيجه گرفت اين كودكان غير فعال و فاقد ابرازوجود بودند و زمانيكه بستگان نزديك بيشتر متناظر و دستوردهنده بودند اين دو ناتوانايي صرفه نظر از سن و ترتيب تولد در آنها زياد و در موقع مداخله والدين در آنهايي كه مهارت اجتماعي ضعيفي داشتند بهبود بيشتري مشاهده شد. (50)

موراسكي و همكاران [[212]](#footnote-212) (1995) با بررسي ترتيب تولد و مهارت هاي ارتباطي در دانشجويان گزارش كرد كه ارتباط ميان ترتيب تولد و انتقال فكر و يكدلي و رفتارهاي قاطعانه را در ارتباطات بين فردي نشان مي دهد به طوري كه ارتباط معني داري بين فرزند اول و سه مورد بالا وجود ندارد و درفرزند دوم بصورت معني داري پايين تر بود. (64)

ويسر ام و همكاران [[213]](#footnote-213) (1995) در بررسي ابعاد رواني ورزشهاي رزمي نتيجه گرفت از طريق انجام فعاليت فيزيكي و تجارب گروهي و آموزش آرام سازي ، تمركز ، ابرازوجود و رهبري و صداقت در ارتباطات مخصوصا در افراد با سابقه بيماري هاي ذهني و عصبي افزايش يافت. (78)

بويل، ويواين [[214]](#footnote-214) (1996 ) در پژوهشي به اين نتيجه رسيد كه افسردگي و ارتباط ها ي ناسازگار بيشتر و ابراز وجود و توانايي حل مشكل كمتر در مردان با خصومت ويژه همسرانشان ديده شد. (48)

ميلز[[215]](#footnote-215) ( 1996 ) اثرات موسيقي بر رفتارهاي ابرازي در طول ورزش را مطالعه كرد و اعلام كرد تعداد رفتارهاي ابرازي هنگامي كه دانش آموزان با موزيك سريع ورزش مي كردند بيشتر شد. (65)

توانجي[[216]](#footnote-216) (2001 ) در مطالعه اي تغيير در ابراز وجود زنان امريكا از سال 1931 تا 1993 را اين گونه نشان داد كه زنان دبيرستاني و دانشگاهي درابراز وجود از 1931 تا 1945 افزايش و از1946 تا 1967 كاهش و از 1968 تا 1993 افزايش را نشان دادند اين افزايش به قدري بود كه عدم تفاوت هاي جنسي را در ابراز وجود نشان داد. ارتباط با نمونه هاي اجتماعي مانند دستيابي زنان به آموزش و سن متوسط در اولين ازدواج تفاوت هاي ابراز وجود زنان را با نقش ها و موقعيت ها ي آنان، تاييد مي كند تغييرات جامعه در شكل گيري نشانه هاي شخصيتي وارد شده است ، تغيير در محيط فرهنگي در شروع كودكي بيشترين تاثير را در ويژگيهاي شخصيتي داشته است. (75)

ريوا [[217]](#footnote-217) (2001) با مطالعه ي تاثير درمان حقيقي – مجازي را بر روي اختلال تصوير بدني در افراد چاق نتيجه گرفت نشانه هاي روان پزشكي عمومي شامل اختلالات تغذيه ، طرز فكر نسبت به غذا عدم رضايت از بدن ، سطح اضطراب ، انگيزه براي تغيير و سطح رفتارقاطعانه است . درمان حقيقي شامل رژيم كم كالري و ورزش و درمان مجاري به ايجاد انگيزه براي تغيير و افزايش رفتار قاطعانه ، تغيير طرز فكر نسبت به غذا و تغيير سطح اضطراب مربوط مي شد كه درصورت توام بودن پيشرفت قابل توجهي را نشان دادند. (70)

نيوفلدو همكاران [[218]](#footnote-218) (2002 ) نشان مي دهند كه راههاي بهبود سلامتي در بيماران مبتلا به اختلالات جنسي بايستي با آموزش سلامتي جنسي شامل توسعه مهارت هاي ارتباطي موثر در افراد ، مهارت تصميم گيري ، افزايش رفتارهاي قاطعانه و توانايي نه گفتن و ايجاد راه هاي ارتباطي سالم باشد. (67)

والاي تيز ار [[219]](#footnote-219) (2002 ) با بررسي ميزان اجتماعي شدن زنان در شهر ياد نشان داد كه دختران به صورتي اجتماعي شدن كه بيشتر هماهنگ و فروتن و مقبول باشند و كمتر احساس مي كنند كه ابرازوجود كنند بنابر اين فوايد شركت در اجتماع مانند توسعه هويت فردي و افزايش تصميم گيري اهميت بيشتري براي دختران دارد. (76)

كروگر ار بي [[220]](#footnote-220) (2002 ) با بررسي تاثير تكنيك هاي رفتار شناختي در كاهش و كنترل ميل جنسي نتيجه گرفت آموزش مهارت هاي ارتباطي فردي و اجتماعي و افزايش مهارت ابراز وجود و آموزش سلامت جنسي به همراه روش هاي ديگري در درمان رفتاري و روان ـ دارويي بايستي بكار روند.(60)

مارتين ، بت چاوا [[221]](#footnote-221) (2003 ) با بررسي روش هاي ارتباط بين دختران و پسران شنوا و ناشنوا در مدارس اصلي گزارش كرد دختراني كه كم ترس ، قابل اعتماد و دلگرم بودند و به تنهايي بازي مي كردند و به راحتي و به صورت واضحي درخواست خود را بيان مي كردند ، ارتباط خوبي را از هم نوعان شنوا دريافت مي كردند ، از طرفي ارتباط پسران ناشنوا با هم نوعان شنوا ، حاصل توانايي و عملكرد خوب آنها در ورزش بود. (63)

سالگيوئرو[[222]](#footnote-222) و همكارن (2004 ) به ارتباط بين توانايي هاي فيزيكي و انگيزه هاي شركت در ورزش در شنا گران رقابتي جوان پرداخت و اعلام كرد پنج عامل انگيزشي به ترتيب 1- سلامتي 2- ارتباط موثر و موفق با ديگران 3- مهارت هاي رقابتي 4- پيوستگي 5- مقام در اولويت هستند و جنسيت و سن سطح تجربه و تخصص تاثير مهمي ندا شتند. (71)

ديويد [[223]](#footnote-223) و همكاران (2004 ) نشان داد ورزش هاي دفاع از خود اثر مثبتي به روي سلامتي شخصي ، افزايش احساس شايستگي و احترام به خود ، اعتماد بنفس ، قاطعيت و ابراز وجود و كاهش رفتارهاي اجتنابي و ترس اجتماعي داشته است. (51)

ديوراستون ام ، گرين كي[[224]](#footnote-224) (2004 ) در مورد چگونگي تجويز برنامه ورزشي براي بيشترين تاثير در تمام طول عمر عنوان كرد دليل و راه شركت مادام العمر افراد در ورزش تمركز بر تغيير انگيزش و رفتار به سوي رضايتمندي و لذت از طريق تكامل مهارت هاي ارتباطي افراد است . (73)

يوشي مورا اچ [[225]](#footnote-225) ( 2005 ) ارتباط بين نوع رهبري و ابراز وجود اعضاء دركلوپ هاي ورزشي را مطالعه نمود و گزارش كرد وقتي فرمان ها بصورت مقتدرانه و با عدم دخالت ديگران ارائه مي شد افراد به منظور ابراز وجود و همبستگي بين اعضاء، بصورت سخت كوشانه و با رضايت ، درفعاليت هاي كلوپ شركت نمي كردند. (80)

رئو ام و فرنز تي[[226]](#footnote-226) (2005 ) در پژوهشي نتيجه گرفت ورزش در كاهش پرخاشگري در محيط هاي كاري بيمارستان و مسئوليت و فشار محيط اجتماعي بيمارستان و عدم درك بين بيماران و كاركنان درخطر ايجاد پرخاشگري موثر بودند و فلسفه ورزشهاي رزمي با آموزش احترام به خود و اعتماد بنفس در مديريت موقعيت هاي كشمكش، عناصر كليدي بودند. ( 69)

ايندرسن و داي ويوز [[227]](#footnote-227) (2005 ) در پژوهشي نشان داد پسران 11-13 ساله اي كه در ورزش هايي چون بوكس و كشتي شركت كردند و در خارج از ورزش درگيري هاي ضد اجتماعي و پرخاشگري از خود نشان دادند و نشانه اي وجود نداشت كه پسران وارد شده به اين ورزشها از نظر شخصيتي پرخاشگر يا ضد اجتماعي بوده باشند. (52)

سگال [[228]](#footnote-228) (2005 ) ارتباط ابراز وجود با افسردگي و حمايت اجتماعي ميان پرستاران مسن مطالعه نمود و نشان داد براي كاهش افسردگي بهترين راه افزايش سلامت فردي و ابراز وجود افراد بود و حمايت اجتماعي تنها تاثير كمي داشت. (72)

گرور[[229]](#footnote-229) (2005 ) با شكل دهي مهارت هاي ارتباطي موثر و ارتباط درماني در محيط كار گزارش كرد

آغاز كردن و پايان دادن به گفتگو – گوش كردن – همدلي كردن – با ابرازوجود و قاطعانه بودن لازمه ارتباط هاي موثر با ديگران در محيط هاي كاري بدست آمد كه منجر به افزايش روابط بين فردي در محيط كار مي شوند. (56)

تيمينس و مكابي [[230]](#footnote-230) (2005 ) با بررسي ميزان رفتارهاي ابراز وجودانه و قاطعانه درمحيط كاري پرستاران اعلام كرد رفتارهاي ابراز وجود با تكرار بيشتر در ميان پرستاران همكار ديده شد تا مديران پزشكي. مسئوليت نسبت به بيماران از اين نوع رفتار حمايت مي كرد و با درجه پرسنلي آنها مربوط مي شد و ترس از مديران و جو كار به عنوان موانع ديده شدند، افزايش قاطعيت بايد شامل برنامه هاي قبل و بعد از استخدام باشد و عمل خود گردان و دفاع از مشتري بايستي جزو سياست هاي كاري باشد. (74)

پيت ساووز[[231]](#footnote-231) و همكاران (2005 ) تاثير فعاليت فيزيكي اوقات فراغت به روي ملاك هاي اجتماعي ، نحوه زندگي وويژگي هاي روانكاوي مردان و زنان يونان را مطالعه نمود و اعلام كرد افراد فعال فيزيكي در مهارت هاي شغلي موفق تر بودند و بيشتر در مناطق روستايي زندگي مي كردند، ازدواج نكرده و سيگار نمي كشيدند و علاقمند به رژيم غذايي سالم بوده ، نشانه هاي تنش و افسردگي كمتري را داشتند. (68)

نسپر [[232]](#footnote-232) (2005 ) در بررسي اثر تمرينات ورزشي و يوگا درپيشگيري و درمان بيماري هاي اعتياد آور نشان داد ورزش با آموزش مهارت هاي ارتباطي بين فردي و اجتماعي ، مهارت تصميم گيري ، دخالت فاميل و ابراز وجود با قدرت نه گفتن جزو درمان هاي پيچيده و بلند مدت و منظم آن قرار دارد .مزيت يوگا به دليل توام بودن تمرين هاي ورزشي و آرام سازي است و از طرفي ورزش رقابتي حرفه اي تعداد عوامل خطرزا را در مشكلات مرتبط به مواد افزايش مي دهد. (66)

ويلسون[[233]](#footnote-233) و همكاران (2005 ) با مقايسه 21 برنامه براي خويشتن داري تا ازدواج گزارش كرد تقدم بر مهارت هايي چون انتخاب هدف – تصميم گيري و ابراز وجود –روابط صادقانه و عوامل رواني چون احترام به خود نتيجه بهتري را حاصل كرد. (79)

باري تايگاي [[234]](#footnote-234) (2005 ) تاثير ورزش به روي سلامت ذهني : افزايش ترشحات غده هيپوفيز و اندورفين ها مانع افسردگي و استرس شده و يك حس كنترل بر بدن و زندگي را بدست مي دهد ، توسعه ابراز وجود و كمك به فرد درتغيير الگوهاي فكري و كاهش تنش و عصبانيت ، گيجي و خستگي از نتايج 5 ساله تحقيق مور در دانشگاه داك D uke بود، براي رسيدن به اين نتايج 20 تا 30 دقيقه تمرينات هوازي بيشترين تاثير را داشتند. (45)

جمع‌بندي و نتيجه‌گري از پژوهش‌ هاي انجام گرفته

ابراز وجود روشي جهت احقاق حقوق افراد در ارتباطات بين‌فردي و اجتماعي است، فقدان آن با مشكلات رواني همچون انفعال- پرخاشگري- پرخاشگري منفعل- اضطراب- افسردگي- تنش و استرس و از طرفي وجود آن با عزت‌نفس، كمال گراي، جلوگيري از انحرافات اجتماعي و موفقيت‌هاي شغلي و حضور مثبت و مؤثر در جامعه و… همراه است، فاصله طبقاتي و عدم وجود امكانات خود‌مطرح شدن بويژه در مناطق محروم و كمبود اطلاعات و عدم آگاهي مردم در اين زمينه منجر به افزايش افراد فاقد ابراز وجود مي گردد. روانشناسان از روشهاي سرمشق‌پذيري و تمرين و مشاوره گروهي بيشترين استفاده را افزايش ميزان ابراز وجود و رفع مشكلات ارتباطي افراد، كرده‌اند. به منظور رفع ترس از روابط اجتماعي نياز به شرايط و امكاناتي است كه مهارتهاي ارتباطي را در افراد رشد دهد.

پژوهشهاي حاكي از تفاوت‌هاي شخصيتي بين ورزشكاران و غير‌ورزشكاران نشان‌دهنده ويژگي‌هايي است كه در نتيجه شركت در ورزش رشد يافته‌اند. نمرات بالايي كه ورزشكاران در برقراري ارتباط با ديگران كسب كرده‌‌اند از اين جمله است، افسردگي و اضطراب كمتر و اعتماد‌به‌نفس و عزت‌نفس و احترام به خود بالايي در ورزشكاران گزارش شده است حتي خشونت به دليل ايجاد سيكل معيوب برانگيختگي- ضعيف‌شدن عملكرد در ورزشكاران سطوح بالا مشاهده نشده است. مربيان موفق در گفتگوي مؤثر نيز از قدرت نه‌گفتن- انتقاد سازنده- ابراز احساسات مثبت- بيان و ابراز محدوديت‌هاي شخصيتي (شخصي) در موقع لزوم- ارائه رفتر منطقي در موقع اختلاف‌ عقيده‌داشتن با ديگران و ابراز وجود در موقعيت‌هاي خدماتي، در برقراري ارتباط صميمانه با اعضاي تيم‌هايشان استفاده نموده‌اند.انتقال اين تكنيكها به شركت‌كنندگان در ورزش مخصوصا ورزشكاران كه حتي از علائم غير كلامي مربي سرمق‌پذيري مي‌كنند، محيط ورزش را به فضايي آرام و شاد نبديل مي‌كند كه امكان بازپروري و بهبود و پيشرفت مهارتهاي رواني و ارتباطي بين فردي و اجتماعي را فراهم مي‌سازد. ورزش از رهگذر فرصت‌هاي فراواني كه به دت مي‌دهد و شرايط و موقعيتهاي مشاركت گسترد در آن راههايي براي اجتماعي شدن و يكپارچگي طبقات مختلف جامعه را فراهم مي‌سازد، بنابراين مي‌توان از آن به منظور كم‌رنگ كردن فاصله طبقاتي و كاهش 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 فيزيكي 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، جلوگيري و درمان مصرف مواد مخدر و مراقبت در برابر تمايلات جنسي نيز نياز به ابراز وجود و احترام به خود بالايي دارد قدرت نه گفتن را مي‌طلبد. بنابراين مي‌توان از فعاليت فيزيكي و تجارب گروهي 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 افرادي است كه دچار نقايص جسماني هستند مانند افراد مبتلا به چاقي – ناشنوايان- معلولان جسمي و ذهني و … كه خودپنداري و تصوير بدني مثبت در ورزش مي‌تواند به آنها در حضور به دليل توانمنديها و نه كمبودهايشان در جامعه كمك كند، ورزش همگاني بدور از عوامل خطرزا ورزش رقابتي مانند يوگا كه با آرام سازي همراه است بيشترين 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- كاستن فاصله فقير و غني كه بر آينه اين خواسته‌ها و اهداف نيكو مشمول اجتماعي است تا مردم به هم نزديكتر شوند و بهتر زندگي كنند.

دراين فصل پيرامون روش پژوهش ، جامعه و نمونه آماري ، روش نمونه برداري متغيرهاي پژوهش ، ابزاراندازه گيري ، روش جمع آوري اطلاعات و تجزيه و تحليل آماري آنها پرداخته مي شود .

روش پژوهش

تحقيق حاضر از نوع علي مقايسه اي پس از وقوع است و سعي برآن است تا حاصل آزمايش يا واقعه اي كه به صورت طبيعي رخ داده و قابل دستكاري نيست ، با علل وابسته به آن ربط داده شود، در اين پژوهش محقق بر آن است تا دو گروه از دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار را در زمينه ي ميزان مهارت ابراز وجود ( قاطعيت) با انجام يك پس آزمون مقايسه نمايد .

جامعه و نمونه آماري و روش نمونه برداري

جامعه آماري در اين پژوهش شامل 10238 دانشجوي دختر مي باشد كه در سال 1384 در رشته هاي مختلف دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد به تحصيل اشتغال داشتند . نمونه آماري پژوهش 380 نفر است كه با استفاده از جدول حجم نمونه آماري كرجسي و مورگان تعيين شده است . نمونه آماري دختران غيرورزشكار 300 نفرند كه بصورت تصادفي ساده از رشته هاي مختلف انتخاب شده اند و نمونه ورزشكاران شامل اعضاي تيم هاي ورزشي دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد است كه در سال تحصيلي 84-83 به مسابقات خارج از دانشگاه اعزام شده اند.

متغيرهاي پژوهش

الف ) متغيرهاي مستقل :

1ـ دختران ورزشكار و غير ورزشكار با دامنه سني 18 تا 30 سال

ب ) مغيرهاي وابسته :

1ـ ميزان ابراز وجود ( قاطعيت ) و زير مجموعه هاي آن شامل : ميزان امتناع از درخواست يا قدرت نه گفتن ، بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي ، شروع برقراري ارتباط اجتماعي ، ابراز احساسات مثبت ، انتقاد كردن ، اختلاف عقيده داشتن با ديگران ، ابرازوجود در موقعيت خدماتي ، 2- ميزان ابرازوجود با توجه به وضعيت تاهل

3- ميزان ابرازوجود با توجه به ترتيب تولد در خانواده

ابزار اندازه گيري

الف ) پرسشنامه مشخصات فردي

از اين پرسشنامه براي اندازه گيري متغيرهاي مستقل كه حاوي خصوصيات فردي آزمودني ها شامل سن و سابقه ورزشي ، وضعيت تاهل ، ترتيب تولد ، ميزان تحصيلات پدر و مادر و …..مي باشد استفاده گرديده و همراه با پرسشنامه اصلي به آزمودني ها تحويل داده شده است.( پيوست )

ب ) پرسشنامه ارزيابي ميزان ابراز وجود ( قاطعيت ) گامبريل

اين پرسشنامه توسط حميدرضا رمضاني بروي دانشجويان با قاطعيت كم مورد استفاده قرار گرفته و

پايايي پرسشنامه در روش پس آزمون حدود 81 % مي باشد ، در اين پژوهش روايي با انجام يك پيش آزمون بروي 30 نفر از ورزشكاران و غير ورزشكاران و آزمون آلفا كرونباخ بالاي 80 % بست آمده است .

اين پرسشنامه شامل 40 سؤال مي باشد هر سؤال بيان يك موقعيت است كه آزمودني بايستي پاسخ ( 5-1 ) خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد اين پرسشنامه توسط فارنهام و هندرسون 1984 ، الكساندرار . ريچ و هارود . اي اسچرودر ، راكوس . ا . ريچارد 1991 جهت اندازه گيري متغييرهاي مستقل تاييد و مورد استفاده قرار گرفت .

قابل ذكر است كه سؤالات پرسشنامه 7 موقعيت شامل : امتناع از درخواست يا قدرت نه گفتن (در سوالات 1 ، 4 ، 6 ، 11 ، 27 ، 35 ) - بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي (5 ، 7 ،10 ،19 ،34 ، 39 شروع برقراري ارتباط اجتماعي (12، 15، 17، 18، 29 ) – ابراز احساسات مثبت (2، 16، 22، 28، 30، 37 ) – انتقاد كردن (14، 23، 31، 32، 38 ) – اختلاف عقيده داشتن با ديگران (8 ،21، 24، 26، 33 ،40 ) – ميزان ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي (3، 9، 13، 20، 25، 36 ) كه به صورت

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

روش جمع آوري داده ها

به منظور جمع آوري داده ها با مسئولان واحد فوق برنامه تربيت بدني دانشگاه آزاد هماهنگي شد و اسامي اعضاي تيم هاي ورزشي به همراه شماره هاي تماس آنها گرفته شد ، پس از هماهنگي با يكايك ورزشكاران پرسشنامه ها به آنها تحويل گرديد و پس از تكميل توسط پژوهشگر جمع آوري شد، در مورد نمونه ي غير ورزشكاران ، با ارائه معرفي نامه به گروه دانشكده ها ، پرسشنامه ها به صورت گروهي يا انفرادي در رشته هاي مختلف دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد توزيع و توضيحات لازم در مورد نحوه تكميل آن به دانشجويان داده شده است و پس از تكميل توسط پژوهشگرجمع آوري گرديد ، لازم به ذكر است ، موضوع اصلي پژوهش يعني ابراز وجود محرمانه نزد پژوهشگر باقي مانده و پرسشنامه تحت عنوان ويژگي هاي شخصيتي به آزمودني ها ارائه شد، در ضمن ساعت تكميل پرسشنامه ها در روزهاي مختلف توسط كليه ي غير ورزشكاران و اكثريت ورزشكاران در حدود 5 بعد از ظهر بوده است .

روش تجزيه وتحليل آماري

در اين پژوهش به منظور تجزيه و تحليل داده ها از نرم افزار SPSSدر دو سطح آمار توصيفي و استنباطي استفاده شده است .

در آمار توصيفي براي تعيين ميانگين ، انحراف معيار ، جداول فراواني استفاده شده است .

در آمار استنباطي به منظور آزمون فرضيه ها از آزمون آماري t استيودنت درگروه هاي مستقل و همچنين آزمون تحليل واريانس يكطرفه استفاده شده است .

اين فصل به طور عمده به پنج فصل تقسيم مي گردد. در ابتدا خلاصه اي از پژوهش بيان مي شود. سپس در بخش دوم يافته هاي مبتني بر آزمون فرضيه ها كه حاصل تجزيه و تحليل آماري مي باشند ذكر مي گردند . در بخش سوم به نتايج مهم و قابل بحث بدست آمده در مقايسه با نتايج تحقيقات مشابه ساير محققين اشاره مي شود . آن گاه پيشنهادات برخاسته از تحقيق و نهايتا پيشنهاداتي براي انجام پژوهش هاي بعدي در اين موضوع بيان مي شود .

###### خلاصه پژوهش

عنوان: مقايسه ميزان ابراز وجود ( قاطعيت ) دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي – واحد مشهد

**هدف :** هدف از پژوهش حاضر مقايسه موقعيت هاي مختلف ابراز وجود ( امتناع از درخواست بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي ، شروع برقراري ارتباط اجتماعي ، ابراز احساسات مثبت انتقاد سازنده ، اختلاف عقيده داشتن و ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي ) بين دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار دانشگاه آزاد اسلامي واحد مشهد بوده است .

**روش :** پژوهش حاضر به صورت توصيفي از نوع علي – مقايسه اي بود . جامعه آماري شامل 10238 نفر دانشجويان دختر دانشگاه آزاد اسلامي مشهد در سال 1384 مي باشد كه بر اساس جدول برآورد حجم نمونه مورگان در مطالعات توصيفي تعداد 380 نفر (80 نفر اعضاي تيم هاي ورزشي و 300 نفر غيرورزشكار ) به عنوان نمونه به روش تصادفي انتخاب شدند. ابزار اندازه گيري پرسشنامه گامبريل با 40 سؤال بود كه هفت موقعيت ابراز وجود را مورد سنجش قرار مي دهد . براي مقايسه آماري دو گروه نيز از روش آمار استنباطي تي استيودنت در سطح آلفاي 05/0 استفاده شد.

**نتايج :** براساس نتايج پژوهش حاضر، بين ميزان ابراز وجود دانشجويان دخترورزشكار

(16/11 - + 02/142 ) و دانشجويان دخترغيرورزشكار (14/19 - + 03/129 ) در سطح آلفاي 05/0 تفاوت معني داري مشاهده شد. همچنين بين دانشجويان دختر ورزشكار و غير ورزشكار در موقعيت هاي مختلف ابراز وجود ( امتناع از درخواست -– بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي شروع برقراري ارتباط اجتماعي ، ابراز احساسات مثبت ، انتقاد سازنده ،‌ اختلاف عقيده داشتن با ديگران و ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي ) تفاوت معني داري مشاهده شد.

**بحث و نتيجه گيري :** پژوهش حاضر به نوبه خود اولين تحقيقي است كه در اين زمينه در داخل كشور انجام شده است و يافته هاي پژوهش حاضر با نتايج تحقيقات والاتير (2002) ، نيوفلد و ديگران (2002)، يوشيمارا (2005)، آهاروني (2005) و نسپور(2005) همخوان است . ابراز وجود روش سالم احقاق حقوق در روابط بين فردي و اجتماعي است كه فقدان آن منجربه انفعال ، پرخاشگري وپرخاشگري منفعل ، تمايلات ضد اجتماعي همچون خودكشي و… مي گردد. لذا مي توان از احترام به خود و رشد قدرت تصميم گيري و قدرت نه گفتن كه با ابراز وجود در ورزش حاصل مي گردد در جلوگيري از تعارض و سر خوردگي و نابهنجاري ها به خصوص در قشر جوانان و دانشجويان كه حساسيتشان به مسائل جامعه بالاتر است و پيشگيري از مصرف مواد مخدر ، مراقبت در برابر تمايلات جنسي و موفقيت در زمينه هاي شغلي آنها استفاده نمود و تغيير باورهاي ذهني غلط مردم بويژه براي دختران كه به گونه اي اجتماعي شده اند كه بيشتر همامنگ و فروتن باشند و كمتر ابرازوجود كنند .

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

**يافته هاي پژوهش :**

دراين بخش به نتايج حاصل از آزمون هر يك از فرضيه هاي پژوهش ، براي پاسخگويي به سئوالات اين پژوهش اشاره مي شود اشاره مي شود . لازم به ذكر است كه تمامي نتايج بدست آمده در حد معني داري 05 /0 › P مورد آزمون قرار گرفتند .

يافته هاي پژوهش بدين شرح مي باشند :

1 ـ بين ميزان ابرازوجود ( قاطعيت ) دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

2 - بين امتناع از درخواست دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد

3 - بين بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

4 ـ بين شروع برقراري روابط اجتماعي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

5 ـ بين ابراز احساسات مثبت دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد

6ـ بين انتقاد كردن دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

7 - بين اختلاف عقيده داشتن با ديگران دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

8 ـ بين ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

و يافته هاي اضافي اين پژوهش شامل :

9- بين ابراز وجود ورزشكاران رشته هاي انفرادي و گروهي تفاوت معني داري وجود ندارد.

10ـ بين ميزان ابراز وجود دانشجويان متاهل و مجرد تفاوت معني داري وجود ندارد.

11- بين ميزان ابراز وجود دانشجويان دختر با ترتيب تولد آنها تفاوت معني داري وجود ندارد

بحث و نتيجه گيري :

#### در اين بخش هر كدام از فرضيه هاي پژوهش و نتايج حاصله از آن همراه با مقايسه آنها با پژوهش هاي پيشين به طور جداگانه و به صورت اجمالي مورد بحث و نتيجه گيري قرار مي گيرند .

فرضيه شماره 1 : بين ميزان ابرازوجود ( قاطعيت ) دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

نتايج اي پژوهش حاكي از آن است كه بين ميزان ابرازوجود ( قاطعيت ) دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدين معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان مهارت ابراز وجود در سطح بالاتري قرار دارند . بر همين اساس اين نتيجه با نتايج بدست آمده توسط :

اداره كل زندان هاي استان خوزستان (1382) در داخل كشور و باري تايگاي (2005) ، نسپر (2005) ، رئو و فرنز (2005) ، يوشي مورا (2005) ، ديوراستون و گرين (2004) ، ديويد و همكارانش (2004) ، سالگيوئرو و همكارانش (2004) ، مارتين و بت چاوا (2003) ، ريوا و همكارانش (2001) ، ميلز (1996) ، ويسر ام و همكارانش (1995) ، آشفورد و همكارانش (1993) ، كامينگز (1992) ، فاريز (1985) هماهنگ است .

نتايج اين پژوهش با نتايج پژوهش هاي رمضاني نژاد (1372) ، مير نصوري (1373) ، محامد (1377) و بوت و اسپرلينگ (1958) ، اسلاشر (1964) ، كرول (1967) كه معتقدند بين ويژگي هاي شخصيتي ورزشكاران و غير ورزشكارن تفاوتي وجود ندارد مغايرت دارد .

يكي از مهمترين انگيزه هاي شركت در ورزش ، روابط موفق و موثر با ديگران است ، ورزشكاران از طريق روابط كلامي و غير كلامي در محيط ورزشي مي توانند با افزايش اعتماد به نفس، احترام به خود ، خود پنداري مثبت و احساس لذت و رضايت از خود و ديگران ، محيطي غني براي تماس و تعامل مفيد و مؤثر با هم نوعان را ايجاد نمايند.

ورزش با كمرنگ كردن فاصله طبقاتي و ايجاد فرصت و امكان بروز استعدادها و توانايي ها و ويژگي هاي مثبت افراد را طوري تربيت مي كند كه به جاي تبعيت و پيروي از ديگران به نيازها و حالات خود توجه كنند و فضايي مناسب براي تمرين و تشخيص جسارت در گفتار است كه مي تواند زير نظرمربياني كه اين قدرت و اختيار را داشته باشند و در صورت پا از حد فراتر گذاشتن به فرد هشدار دهند صورت پذيرد .

فرضيه شماره 2 : بين امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن ) دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

نتايج اي پژوهش حاكي از آن است كه بين قدرت نه گفتن دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدين معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان قدرت نه گفتن در سطح بالاتري قرار دارند . بر همين اساس اين نتيجه با نتايج بدست آمده توسط :

ويلسون و همكارانش (2005) ، نسپر (2005) ، كروگر و همكارانش (2002) ، نيوفلد و همكارانش (2002) ، انشل (1991) هماهنگ است .

قدرت نه گفتن نياز به رشد قدرت تصميم گيري و تكامل احترام به خود و ارائه دليلي منطقي براي امتناع از در خواست دارد ، وقتي ورزشكار دانش و مهارت خود را تقويت كرد ، مي تواند در برابر كساني كه بي كفايتي را به او القاء مي كنند با قدرت كلام و رفتار مطمئن اجتماعي مقاومت كند. افرادي كه احساس مي كنند كنترلي بر وقايع زندگي خود ندارند ، از عهده رد تقاضاهاي نا معقول ديگران برنمي آيند و از برخورد با مسائل مختلف زندگي اجتناب مي نمايند ، از طرفي افراد با عزت نفس بالا احساس كنترل شخصي بيشتري را در خود احساس مي كنند و با انديشيدن به توانايي ها با استرس موقعيت هاي مختلف مقابله بيشتري مي كنند .ورزش مخصوصا در بعد حرفه ايش براي ورزشكاران خود وجهه ي اجتماعي كسب مي كند و منجرمي گردد ، با تصميم گيري صحيح و منطقي در جنبه هاي مثبت ابراز وجود كنند ، بنابراين به آساني در برابر اميالي كه موقعيت آنها را به خطر مي اندازد مقاومت مي كنند ، وقتي ورزشكار درباره نتايج استفاده از مواد مخدر و شكستن قواعد تيمي و قوانين هشدار داده شد يك بهانه و دليل توجيه پذير براي امتناع از در خواست خواهند داشت .

فرضيه شماره 3 : بين بيان و ابراز محدوديت هاي شخصي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

نتايج اي پژوهش حاكي از آن است كه بين ميزان ابراز محدوديت هاي شخصي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدين معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان مهارت ابراز محدوديت هاي شخصي در سطح بالاتري قرار دارند . بر همين اساس اين نتيجه با نتايج بدست آمده توسط : مارتين و بت چاوا (2003) ، انشل (1987) ، مكيك اف و كوذار (1983) هماهنگ است .

داشتن سياست در باز نه تنها كمبودها را نمايان نمي سازد بلكه احترام و صميميت را چندين برابر مي سازد چراكه زمينه ساز پيشرفت مي گردد قبول محدوديت ها و ابراز آنها مي تواند به ورزشكار در پيدا كردن راه حل هاي مفيد و مؤثر كمك نمايد وقتي كمبودها و نواقص تيمي در مقايسه با تيم حريف مطرح شد مطمئنا نتيجه آن كسب امتياز بهتر در آينده خواهد بود.

فرضيه شماره 4 : بين شروع برقراري روابط اجتماعي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

نتايج اي پژوهش حاكي از آن است كه بين ميزان برقراري ارتباط اجتماعي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدين معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان مهارت برقراري ارتباط اجتماعي در سطح بالاتري قرار دارند . بر همين اساس اين نتيجه با نتايج بدست آمده توسط : نسپر (2005) ، گرور (2005) ، ديوراستون و گرين كي (2004) ، ديويد و همكارانش (2004) ، مارتين و بت چاوا (2003) ، كروگر و كاپلان (2002) ، ويسر ام و همكارانش (1995) ،

دالاس و همكارانش (1993) ، آشفورد و همكارانش (1993) ، روزن فلد و ويلدر (1990) ، انشل (1987) ، فاريز و همكارانش (1985 ) ، كارون (1984) ، كوذار و مكيك اف (1983) ، ، ، فاوزي و همكارانش (1983) ، ريان (1980) هماهنگي دارد .

اما با نتايج پژوهش اينرسون و داي ويوز (2005) مغايرت دارد .

وقتي ورزشكار به طور واقع بينانه و منصفانه نقاط ضعف و قوت خود را شناسايي كرد و از شكست ها و ناكامي ها براي بازنگري اهداف و برنامه هايش استفاده نمود ، اهداف معقولي را براي يك زندگي پويا در نظر مي گيرد در اين صورت هرگونه تلاشي در جهت هدف منجربه كسب نتايج نسبتا خوب خواهد شد و اجتماع گريزي كه آفات رشد شخصيت هستند را از خود دور مي كند 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 ابرازاحساست مثبت دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدين معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان ابراز احساسات مثبت در سطح بالاتري قرار دارند . بر همين اساس اين نتيجه با نتايج بدست آمده توسط :

سالگيوئرو (2004) ، ويدمگر و همكارانش (1985) ، انشل (1987) ، كارون (1984) ، مكيك اف و كوذار (1983) ، ويليامز و هكر (1982) ، ماتينز (1981) ، برد و كتيپ (1980) ، گينوت (1965) هماهنگ است .

انديشيدن در باره يك رويداد ناگوار شانس تكرار آن را براي ورزشكار افزايش مي دهد در حالي كه بروز احساسات مثبت نه تنها به تخليه هيجانات و فشارهاي رواني كمك مي كند بلكه بياد مي آورد كه در كجا مناسب عمل كرده است ، تاييد مثبت به جاي پيام 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 افزايش مي دهد.

فرضيه شماره 6 : بين ميزان انتقادكردن دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

نتايج اي پژوهش حاكي از آن است كه بين ميزان انتقاد كردن دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدين معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان انتقاد سازنده در سطح بالاتري قرار دارند . بر همين اساس اين نتيجه با نتايج بدست آمده توسط :

انشل (1987) ، مكيك اف و كوذار (1983) ، ويليامز و هكر (1982) ، اسميت (1977) هماهنگي دارد .

تلاش در راه هاي مختلف براي رسيدن به هدف به ورزشكار ياد مي دهد كه هميشه راه حل ها و روش هاي مؤثرتري هم وجود دارد كه ممكن است وي از آنها بي اطلاع باشد لذا با قبول انتقادهاي منطقي و سازنده ديگران به تفاوت ديدگاه ها احترام گذاشته و با قبول پيشنهادهاي سازنده و درك ضرورت تغيير، شجاعت تغيير را در خود ايجاد مي كند و به منظور رفع خطاها و ضعف ها از آن استفاده مي نمايند ، اما ورزشكار زماني از عقايد ديگران استفاده نموده و تدافعي عمل نمي كند كه از اختلاف عقيده داشتن با ديگران هراسي نداشته باشد لازمه اين امر نيز اين است كه فرد، خودش يك منتقد سازنده باشد و هدفش از انتقاد به ديگران خورد كردن شخصيت آنان نباشد.

فرضيه شماره 7 : بين اختلاف عقيده داشتن با ديگران دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

نتايج اي پژوهش حاكي از آن است كه بين اختلاف عقيده داشتن با ديگران دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدين معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان احترام به تفاوت ديد گاه ها و عقايد ديگران در سطح بالاتري قرار دارند . بر همين اساس اين نتيجه با نتايج بدست آمده توسط :

ويليامز و هكر (1982) ، انشل (1987) ، يوشي مورا (2005) هماهنگي دارد.

وقتي در محيط ورزشي تيم هايي با عقايد و ايدئولوژي هاي گوناگون رو در روي هم قرار مي گيرند و در چارچوب قوانين و مقررات يك بازي بي طرفانه كه هيچ گونه ارتباطي با اين عقايد ندارند به بازي مي پردازد ، ورزشكار عادت مي كند افرادي را با عقايد ديني يا سياسي متفاوت دركنار خويش بپذيرد و بداند كه رقيب او قبل از هر چيز يك انسان است و فقط در ورزش رقيب اوست و نه بيشتر ، رقيب وي دشمن او نيست ، به فرض كه با او هم عقيده نباشد. البته براي رسيدن به اين مقصود بايستي فضاهاي ورزشي لااقل در زمان ديدار ورزشي از هرگونه اختلاف عقيدتي ، نژادي بدور باشد .

فرضيه شماره 8 : بين ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد .

نتايج اي پژوهش حاكي از آن است كه بين ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار تفاوت معناداري وجود دارد ، بدين معني كه ورزشكاران از لحاظ ميزان ابراز وجود در موقعيت هاي خدماتي در سطح بالاتري قرار دارند . بر همين اساس اين نتيجه با نتايج بدست آمده توسط :

مارتين و بت چاوا (2003) ، ويسرام و همكارانش (1998) ، انشل (1987) ، ويدماير (1985) ، كارون (1984) ، برد و كتيپ (1980) ، بلانچارد و هرسي (1977) .

كمك گرفتن از تمامي اعضاي تيم كه در اهداف ورزشي يك ورزشكار مؤثرند بر انسجام تيمي مي افزايد. چنانچه ورزشكاري به تنهايي و با اتكاي به خود كار كند با اين گمان كه همه پاسخ ها را دارد خود را از تيم جدا كرده و از بقيه اعضاء حمايتي دريافت نمي كند و بقيه افراد دخيل در تيم خود را در موفقيت و شكست او پاسخگو نمي دانند چون داراي حس مشترك اندكي هستند.

**پيشنهادهاي برخاسته از نتايج پژوهش :**

1- پيشنهاد مي شود پرسشنامه ابراز وجود در برنامه هاي قبل از استخدام به ويژه در مراكز تعليم و تربيت به منظور استخدام افراد موفق و موثردر ارتباط هاي سالم كه قدرت تصميم گيري و مسئوليت پذيري بالايي داشته باشند ، مورد استفاده قرار گيرد.

2- پيشنهاد مي شود از افزايش ميزان ابراز وجود در ورزش به منظور پيشگيري و درمان اعتياد به مواد مخدر وحفظ جوانان در برابر تمايلات جنسي استفاده گردد.

3- پيشنهاد مي شود از ابراز وجود در ورزش به منظور موفقيت هاي شغلي جوانان به ويژه در قشر دانشجو كه نياز به روابط بيشتري در آينده دارند استفاده گردد.

4- آموزش مهارت هاي رواني ابراز وجود توسط روانشناسان در كلاس هاي مربيگري ورزش انجام گيرد تا مربياني آگاه ، در اين نياز رواني مهم را تحويل جامعه ورزشي دهد ، زيرا محيط ورزشي اگر چه مستعد بهبود ابراز وجود در افراد است ، اما زير نظر مربيان ناآگاه و سركوب كننده بدون نتيجه خواهد بود .

5- به مربيان پيشنهاد مي شود با بالابردن دانش خود در مورد مهارت هاي رواني در كنار مهارت هاي تكنيكي و تاكتيكي به بهبود روابط اعضاي تيم در كنار عملكرد تيمي بپردازند.

6- به روانشناسان پيشنهاد مي شود با همكاري مربي ورزشي ، از ابراز وجود در ورزش براي درمان افراد مبتلا به پرخاشگري ، منفعل ، افسرده ، مضطرب و …..روانشناسان استفاده نمايند .

7- نتايج اين پژوهش به مربيان كمك مي كند تا با آگاهي از وجود اين مهارت رواني به دنبال افزايش اطلاعات خود در اين زمينه پرداخته و روابط خود را با ورزشكارانشان بهبود بخشند .

پيشنهادهايي براي پژوهش هاي بعدي :

1- پيشنهاد مي شود ميزان ابراز وجود در مشاغلي چون معلمي و پرستاري كه نياز به ابراز وجود بالايي را مي طلبد مورد سنجش قرار گيرد و در صورت مشخص شدن كاستي و كمبود ، اطلاع رساني به آنها در مورد اهميت اين نياز رواني صورت پذيرد .

2- پيشنهاد مي شود ميزان ابراز وجود معلمين از ديدگاه دانش آموزان آنها مورد سنجش قرار گيرد و از آن بصورت بازخورد سازنده استفاده گردد .

3- پيشنهاد مي شود مقايسه اي بين ميزان ابراز وجود معلمين تربيت بدني و ساير رشته ها انجام گيرد و نقش ورزش در بهبود روابط به اين شكل مورد بررسي قرار گيرد .

4- پيشنهاد مي شود پژوهش هاي مشابهي در سطوح مختلف رقابتي و ورزش در سطح همگاني و مقايسه بين رشته هايي چون يوگا كه با آرام سازي همراه مي باشند و ورزش هاي دفاعي كه داراي ادبيات پيشينه قوي مي باشند ، انجام پذيرد .

5- پيشنهاد مي شود پژوهش هايي در زمينه بررسي تاثير ابراز وجود در ورزش در پيشگيري و درمان اعتياد انجام گيرد.

6- پيشنهاد مي شود ميزان ابراز وجود افراد موفق و خشنود در زمينه شغلي مورد بررسي قرارگيرد و مشخص گردد كه چه ميزان از موفقيت شغلي آنها به ابراز وجود آنها مربوط بوده است .

7- پيشنهاد مي شود ميزان فراهم آوردن امكانات ابراز وجود مانند ورزش در خانواده ها مورد بررسي قرارگيرد و رابطه آن با موفقيت هاي تحصيلي شغلي و يا انحرافات جنسي و اعتياد در فرزندان مورد سنجش قرارگيرد.

فهرست منابع فارسي :

1- آتش پور ، سيد حميد . كاظمي ، احسان . ( 1379) بررسي كارايي روش هاي ابرازوجود در افزايش جرات ورزي دختران نابيناي اصفهان . مجله دانش و پژوهش ، شماره 5 صفحه 12-1

2- آگ برن ،ف ونيم كوف، ف،م . (1356) . زمينه ي جامعه شناسي . ترجمه آريان پور ،ا،ح .تهران.انتشارات فرانكلين

3- احمدي ، مهرناز. (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 ابرازوجود ، پرخاشگري و عزت نفس نوجوانان بزهكاركانون اصلاح و تربيت . نشريه اصلاح و تربيت ، سال دوم، شماره16 .

5- اسميت ،م . (1366) .روانشناسي اعتراض .ترجمه ي قراچه داغي ،م .تهران .انتشارات ويس

6- اسپري ، لن .(1383). رواندرماني اختلالات شخصيت رويكردهاي شناختي – رفتاري . ترجمه دكترحسن توزنده جاني ،‌ دكترحميد نجات ، معصومه موسي آبادي . انتشارات نشر فيروزه .

7- انشل ، مارك هاوارد (1380) . روانشناسي ورزش از تئوري تا عمل . ترجمه ي دكترمسدود ، سيد علي اصغر. انتشارات اطلاعات ، تهران اطلاعات . چاپ اول .

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

9- بهرامي ، فاطمه . (75- 1374) . مقايسه آموزش ابرازوجود به دانش آموزان كم جرات دختر دبيرستاني با شيوه هاي مشاوره گروهي و فردي شهر اصفهان . پايان نامه كارشناسي ارشد مشاوره و راهنمايي . دانشگاه علامه طباطبايي .

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- توكلي ، محمدباقرو مظفري ، محمدرضا .(1379). بررسي تمايلات ضداجتماعي 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- جلالي ، محمدرضا (1376). بررسي اثرروشهاي 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- جلالي سردرودي ، جواد .(1376). بررسي تاثير ورزش برمهارتهاي رواني – حركتي و سازش اجتماعي پسران 9-8 ساله شهرتهران . پايان نامه كارشناسي ارشد . دانشگاه تربيت مدرس تهران .

15- جلالي ، م . (1348) . روانشناسي براي زيستن .تهران .انتشارات اميركبير.چاپ دوم

16- حسين زاده دهنوي ، امير(1371). بررسي مقايسه درون گرايي و برون گرايي بين دانش آموزان پسر 20-16 تيم هاي منتخب ورزشي استان خراسان در رشته هاي انفرادي و گروهي . پايان نامه كارشناسي ارشد . دانشگاه تهران . دانشكده تربيت بدني .

17- خلجي ، حسن .(1371). فعاليت هاي جسماني و فوايد روانشناختي آن . فصلنامه ورزشي . انتشارات سازمان تربيت بدني . شماره 19.

18- خديوي زند ، م، م .(1367) . پژوهش پرخاشگري و ناكامي ، درآمدي برآسيب شناسي رواني .مشهد.دانشكده علوم تربيتي

19- دانش ، محمد كاظم . (1378). كاركرد ورزش در زندگي اجتماعي جوانان . روزنامه سلام شماره 2318 ، سال نهم .

20- رضويه ، اصغر(راهنما). ( 1378). بررسي رابطه پرخاشگري ارتباطي با سازگاري عاطفي - اجتماعي دانش آموزان مقطع ابتدايي شهر شيراز . پايان نامه كارشناسي ارشد روانشناسي تربيتي .

21- رمضاني ، حميدرضا . (1373) . كاربرد تكينك هاي آموزش ابرازوجود در درمان عدم قاطعيت دانشجويان . پايان نامه كارشناسي ارشد ، دانشگاه فردوسي ، دانشكده روانشناسي .

22- رمضاني ، زهرا . (1383) . مقايسه كنترل (دروني – بيروني ) در رشته هاي تيمي و انفرادي دختران ورزشكار شركت كننده در شانزدهمين المپياد دانش آموزان سراسر كشور ، همدان 1383 پايان نامه كارشناسي ارشد . دانشگاه آزاد اسلامي مشهد – دانشكده تربيت بدني .

23- رمضاني نژاد ، رحيم . (1372) مقايسه صفات شخصيتي دانشجويان ورزشكار و غيرورزشكار. پايان نامه كارشناسي ارشد ، دانشگاه تربيت مدرس .

24- سروستاني ، صديق . (1377) . ورزش و پيوستگي اجتماعي . نشريه المپيك - سال ششم – شماره 2و 1 .

25- شهني ييلاق ،م ونيسي ،ع (اساتيد راهنما). (1380). تاثير آموزش ابرازوجود در ابرازوجود ، عزت نفس اضطراب اجتماعي و بهداشت رواني دانش آموزان مضطرب اجتماعي دبيرستان هاي شهر شيراز . پايان نامه كارشناسي ارشد روانشناسي . دانشگاه دكترچمران اهواز . به راهنمايي دكترمنيژه شهني ييلاق و دكتر عبدالكاظم نيسي .

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

27- فلك ، ف .(1361). افسردگي واكنش يا بيماري . ترجمه ي پورافكاري ،ن .تبريز . انتشارات ذوقي

28- فقيرپور ، مقصود. (1377). ابرازوجود و كاربرد آن . مجله تربيت ، سال 13، شماره 8 .

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

30- فرير ، پ . (1375) . فرهنگ سكوت . ترجمه ي شريعتمداري ، ع . تهران . انتشارات چاپخش

31- قاضي ، ق ، (1354) . روش ها و كلنيك هاي مشاوره و روان درماني . تهران .دانشكده علوم تربيتي دانشگاه تهران

32- كاپلان ، هي و سادوك ،ب . (1368). خلاصه روان پزشكي ، جلد اول . ترجمه ي پورافكاري . تبريز. انتشارات ذوقي

33- گروه محققين .(1368). آموزش ابراز وجود بعنوان روشي جهت رفع مشكلات ارتباطي افراد . پايان نامه كارشناسي روانشناسي ، دانشگاه فردوسي مشهد ، دانشكده روانشناسي .

34- گروه ورزشي .(1382) . اهميت ورزش دراصلاح 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 - عملكرد تحصيلي و پرخاشگري پدران آنها در مدارس راهنمايي پسرانه شهرستان بهبهان . پايان نامه كارشناسي ارشد روانشناسي دانشگاه شهيد چمران اهواز .

36- مالتز ، م .(1364) . روانشناسي تصوير ذهن – علم كنترل ذهن . ترجمه ي قراچه داغي ، م

37- محمدي فر، محمد ، يزداني ، اسماعيل . ( 1381) . مطالعه عوامل مؤثر براحساس شادي و بهزيستي در دانشجويان 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 شيحي .

بنياد پژوهشهاي آستان قدس رضوي ، چاپ اول بهار1381 و سازمان مطالعه و تدوين كتب علوم انساني .

41- نيك نژاد ، مهناز. (77 – 1376 ) . جايگاه 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 .

فهرست منابع لاتين :

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 adoleents on hemodialysis . Clin Nurs Res . 1993 May;2(2): 188-211.

47-Blackburn GL, Greenberg I. 1978. Multidisciplinary approach to adult obesity therapy. Int J Obes. 1978;2(2):133-42.

48-Boyle DJ, Vivian D. 1996 . Generalized v us spouse - specific anger / hostillity 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 etal . 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 etal .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 friend ship : coping stratagies of deaf boys and grils in main stream schools . Child Care Heath Dev 2003 Nov;29 (6):511- 21.

64-Murawski MM etal . 1995 . Brith order and communication skills of pharmacy student . Percept Mot skills 1995 Jun;80(3pt1): 891-5.

65-Mills BD . 1996 . Effects of music on assertive behavioy 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 physicl 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 aggresstion at work . Brj Nurs .2005 Feb 24 -Mar 9;14(14):227-32.

70-Riva G etal .2001. Virtual reality-based multidimensional therapy for the treatment of body image disturbances in obesity : a controlled study. Cyberpsychol Behav .2001 Aug;4(4): 511-26.

71-Salguero A etal . 2004 . 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.

1. .sport psychology [↑](#footnote-ref-1)
2. . cognitive sport psychology [↑](#footnote-ref-2)
3. 1. psychological skills [↑](#footnote-ref-3)
4. - Norman Triplett [↑](#footnote-ref-4)
5. - Social facilation [↑](#footnote-ref-5)
6. - E. W. scripture [↑](#footnote-ref-6)
7. - Coleman griffith [↑](#footnote-ref-7)
8. - Chicago cubs [↑](#footnote-ref-8)
9. - John Lawther [↑](#footnote-ref-9)
10. - Bryant Gratty -1964 [↑](#footnote-ref-10)
11. - Bruce Ogilivie- Thomas Tutko-1967 [↑](#footnote-ref-11)
12. - Robert N. Singer-1967 [↑](#footnote-ref-12)
13. - Josef Oxendine-1967 [↑](#footnote-ref-13)
14. - Singer-1972 [↑](#footnote-ref-14)
15. - North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity [↑](#footnote-ref-15)
16. - fulgham [↑](#footnote-ref-16)
17. - Deborah A. Wuest [↑](#footnote-ref-17)
18. - Charles A. Bucher [↑](#footnote-ref-18)
19. - Gould [↑](#footnote-ref-19)
20. - Weinberg [↑](#footnote-ref-20)
21. - Jack Niklaus [↑](#footnote-ref-21)
22. - Lary Bird [↑](#footnote-ref-22)
23. - Reggie Jackson [↑](#footnote-ref-23)
24. - Fran Tarkenton [↑](#footnote-ref-24)
25. - Self- awareness [↑](#footnote-ref-25)
26. - Self- esteem [↑](#footnote-ref-26)
27. - Marten [↑](#footnote-ref-27)
28. - Psychological Skills Training [↑](#footnote-ref-28)
29. 1-Boom [↑](#footnote-ref-29)
30. 2-Fisher [↑](#footnote-ref-30)
31. 3-Anshel [↑](#footnote-ref-31)
32. 1- Salter [↑](#footnote-ref-32)
33. 2- Lazarus [↑](#footnote-ref-33)
34. 1- Bittson [↑](#footnote-ref-34)
35. 2- Janouf & Boulman [↑](#footnote-ref-35)
36. 3- Maiers [↑](#footnote-ref-36)
37. 4- Domonet & Larsen [↑](#footnote-ref-37)
38. 5- Diner [↑](#footnote-ref-38)
39. 6- Green K & Thurston M [↑](#footnote-ref-39)
40. 1-D avid WS & Cotton AJ & Smpson TL & Weitlauf JC [↑](#footnote-ref-40)
41. 2- N espor K [↑](#footnote-ref-41)
42. 3- Neufeld JA & Klingbeil F & Bryen DN & Silverman B & Thomas A [↑](#footnote-ref-42)
43. 2- Riva G – Bacchetta M – Baruffi M – Molinari E [↑](#footnote-ref-43)
44. 1- Fawzy F- Pasnau RO-Wellisch DK –Ellsworth RG – Dornfeld L – Maxwell M [↑](#footnote-ref-44)
45. 1- Sperry Lan [↑](#footnote-ref-45)
46. 2- Argil [↑](#footnote-ref-46)
47. 1- Freud [↑](#footnote-ref-47)
48. 2- Erikson [↑](#footnote-ref-48)
49. 1- Anderew Salter [↑](#footnote-ref-49)
50. 1- Wolpe & Lazarus [↑](#footnote-ref-50)
51. 1- Seligman [↑](#footnote-ref-51)
52. 1- E.Emery [↑](#footnote-ref-52)
53. 1- Adler [↑](#footnote-ref-53)
54. 2- Sullivan [↑](#footnote-ref-54)
55. 3- Rogers [↑](#footnote-ref-55)
56. 4 - Paul [↑](#footnote-ref-56)
57. 1- Perls [↑](#footnote-ref-57)
58. 1- Jakebson [↑](#footnote-ref-58)
59. 2- Maslow [↑](#footnote-ref-59)
60. 3- Smith [↑](#footnote-ref-60)
61. 1- Horney [↑](#footnote-ref-61)
62. 1- Maltz [↑](#footnote-ref-62)
63. 2- Maltz [↑](#footnote-ref-63)
64. 1- Maiers & Dinner [↑](#footnote-ref-64)
65. 2- Bosman [↑](#footnote-ref-65)
66. 3-Domonet & Larsen [↑](#footnote-ref-66)
67. 4- Dember & Brook [↑](#footnote-ref-67)
68. 5- Seligman [↑](#footnote-ref-68)
69. 1-Booth and Sperling [↑](#footnote-ref-69)
70. 2-Anshel [↑](#footnote-ref-70)
71. 3-Salter [↑](#footnote-ref-71)
72. 4-Loushen [↑](#footnote-ref-72)
73. 1-Gamil [↑](#footnote-ref-73)
74. 2-slasher [↑](#footnote-ref-74)
75. 3-Peterson [↑](#footnote-ref-75)
76. 4 -Krol [↑](#footnote-ref-76)
77. 5-Singer [↑](#footnote-ref-77)
78. 6-Schein feld , Garari [↑](#footnote-ref-78)
79. 7-Wolpe [↑](#footnote-ref-79)
80. 8-Lazarous [↑](#footnote-ref-80)
81. 9-Zillman [↑](#footnote-ref-81)
82. Bryant , Trower 1- [↑](#footnote-ref-82)
83. 2-Fratzak [↑](#footnote-ref-83)
84. 3-Neal , Tutko [↑](#footnote-ref-84)
85. 4-Shaw [↑](#footnote-ref-85)
86. 5-Blanchard , Hersey [↑](#footnote-ref-86)
87. 6-Blackburn GL ,Green berg I [↑](#footnote-ref-87)
88. 1- Silva [↑](#footnote-ref-88)
89. 2- Trower , Holly [↑](#footnote-ref-89)
90. 3- Ryan [↑](#footnote-ref-90)
91. 4- Reis , Jelsma [↑](#footnote-ref-91)
92. 5-Rusel [↑](#footnote-ref-92)
93. 6- Hinde RA , Easton DF , Meller RE , Tamplin AM [↑](#footnote-ref-93)
94. 7- Cratty [↑](#footnote-ref-94)
95. 8- Meckik off , Kozar [↑](#footnote-ref-95)
96. 1- Fawzy F , Pasnau Wellisch DK , Ellsworth RG , Dornfeld L , RQ Maxwell M [↑](#footnote-ref-96)
97. 2- Rook [↑](#footnote-ref-97)
98. 3- Carron [↑](#footnote-ref-98)
99. 4- Widmiger [↑](#footnote-ref-99)
100. 5- Miller Lite [↑](#footnote-ref-100)
101. 6-Farris RP , Frank GC , Webber LS , Berenson GS [↑](#footnote-ref-101)
102. 7-Magno , Feltz [↑](#footnote-ref-102)
103. 8- Vrennan [↑](#footnote-ref-103)
104. 9- Marilyn Loden [↑](#footnote-ref-104)
105. 1- Kumar [↑](#footnote-ref-105)
106. 2-Anshel [↑](#footnote-ref-106)
107. 3- Hines S , Groves DL [↑](#footnote-ref-107)
108. 4- Rosen feld , Wilder [↑](#footnote-ref-108)
109. 5-Hilgard [↑](#footnote-ref-109)
110. 6- Gill [↑](#footnote-ref-110)
111. 7- Jenkins , Karens [↑](#footnote-ref-111)
112. 8-Cummings N [↑](#footnote-ref-112)
113. 9- Horn [↑](#footnote-ref-113)
114. 1-Jemton & Paul [↑](#footnote-ref-114)
115. 2-Ashford B & Biddle S & Goudas M [↑](#footnote-ref-115)
116. 3-Beecroft PC [↑](#footnote-ref-116)
117. 4-Dallas E , Stevenson J , Mc Gurk H [↑](#footnote-ref-117)
118. 5-Murawski MM & Miederhoff P & Rule W [↑](#footnote-ref-118)
119. 6-Weiser M & Kutz I & Kuts SJ & Weiser D [↑](#footnote-ref-119)
120. 7-Boyle DJ , Vivian D [↑](#footnote-ref-120)
121. 8- Mills BD [↑](#footnote-ref-121)
122. 1- Twenge JM [↑](#footnote-ref-122)
123. 2- Riva G , Bacchetta M , Baruffi M , Molinari E [↑](#footnote-ref-123)
124. 3- Neufeld JA ,Klingbiel F , Bryen DN , Silverman B , Thomas A , [↑](#footnote-ref-124)
125. 4- Valaitis R [↑](#footnote-ref-125)
126. 5- Krueger RB , Kaplan MS [↑](#footnote-ref-126)
127. 6- Martin D & Bat chava Y [↑](#footnote-ref-127)
128. 1- Salguero A & Gonzalesz & Boto R & Tuero C & Marquez S [↑](#footnote-ref-128)
129. 2- David WS & Cotton AJ & Simpson TL & Weitlauf JC [↑](#footnote-ref-129)
130. 3-Thurston M & Green K [↑](#footnote-ref-130)
131. 4- Yoshimura H [↑](#footnote-ref-131)
132. 5- Rew M & Ferns T [↑](#footnote-ref-132)
133. 6- Endresen IM & Diweus D [↑](#footnote-ref-133)
134. 7- Segal DL [↑](#footnote-ref-134)
135. 1- Grover SM [↑](#footnote-ref-135)
136. 2- Timmins F & Mc Cabe C [↑](#footnote-ref-136)
137. 3- P itsavos C & Panagiotakos DB & Lentzas Y & Stefanadis C [↑](#footnote-ref-137)
138. 4- Nespor K [↑](#footnote-ref-138)
139. 5- Wilson KL & Goodson P & Pruitt BE & Buhi E & Davis & Gunnele E [↑](#footnote-ref-139)
140. 6- Barry Tigay [↑](#footnote-ref-140)
141. 1- Freud [↑](#footnote-ref-141)
142. 2- Erikson [↑](#footnote-ref-142)
143. 1- Anderew Salter [↑](#footnote-ref-143)
144. 1- Wolpe & Lazarus [↑](#footnote-ref-144)
145. 1- Seligman [↑](#footnote-ref-145)
146. 1- E.Emery [↑](#footnote-ref-146)
147. 1- Adler [↑](#footnote-ref-147)
148. 2- Sullivan [↑](#footnote-ref-148)
149. 3- Rogers [↑](#footnote-ref-149)
150. 4 - Paul [↑](#footnote-ref-150)
151. 1- Perls [↑](#footnote-ref-151)
152. 1- Jakebson [↑](#footnote-ref-152)
153. 2- Maslow [↑](#footnote-ref-153)
154. 3- Smith [↑](#footnote-ref-154)
155. 1- Horney [↑](#footnote-ref-155)
156. 1- Maltz [↑](#footnote-ref-156)
157. 2- Maltz [↑](#footnote-ref-157)
158. 1- Maiers & Dinner [↑](#footnote-ref-158)
159. 2- Bosman [↑](#footnote-ref-159)
160. 3-Domonet & Larsen [↑](#footnote-ref-160)
161. 4- Dember & Brook [↑](#footnote-ref-161)
162. 5- Seligman [↑](#footnote-ref-162)
163. 1-Booth and Sperling [↑](#footnote-ref-163)
164. 2-Anshel [↑](#footnote-ref-164)
165. 3-Salter [↑](#footnote-ref-165)
166. 4-Loushen [↑](#footnote-ref-166)
167. 1-Gamil [↑](#footnote-ref-167)
168. 2-slasher [↑](#footnote-ref-168)
169. 3-Peterson [↑](#footnote-ref-169)
170. 4 -Krol [↑](#footnote-ref-170)
171. 5-Singer [↑](#footnote-ref-171)
172. 6-Schein feld , Garari [↑](#footnote-ref-172)
173. 7-Wolpe [↑](#footnote-ref-173)
174. 8-Lazarous [↑](#footnote-ref-174)
175. 9-Zillman [↑](#footnote-ref-175)
176. Bryant , Trower 1- [↑](#footnote-ref-176)
177. 2-Fratzak [↑](#footnote-ref-177)
178. 3-Neal , Tutko [↑](#footnote-ref-178)
179. 4-Shaw [↑](#footnote-ref-179)
180. 5-Blanchard , Hersey [↑](#footnote-ref-180)
181. 6-Blackburn GL ,Green berg I [↑](#footnote-ref-181)
182. 1- Silva [↑](#footnote-ref-182)
183. 2- Trower , Holly [↑](#footnote-ref-183)
184. 3- Ryan [↑](#footnote-ref-184)
185. 4- Reis , Jelsma [↑](#footnote-ref-185)
186. 5-Rusel [↑](#footnote-ref-186)
187. 6- Hinde RA , Easton DF , Meller RE , Tamplin AM [↑](#footnote-ref-187)
188. 7- Cratty [↑](#footnote-ref-188)
189. 8- Meckik off , Kozar [↑](#footnote-ref-189)
190. 1- Fawzy F , Pasnau Wellisch DK , Ellsworth RG , Dornfeld L , RQ Maxwell M [↑](#footnote-ref-190)
191. 2- Rook [↑](#footnote-ref-191)
192. 3- Carron [↑](#footnote-ref-192)
193. 4- Widmiger [↑](#footnote-ref-193)
194. 5- Miller Lite [↑](#footnote-ref-194)
195. 6-Farris RP , Frank GC , Webber LS , Berenson GS [↑](#footnote-ref-195)
196. 7-Magno , Feltz [↑](#footnote-ref-196)
197. 8- Vrennan [↑](#footnote-ref-197)
198. 9- Marilyn Loden [↑](#footnote-ref-198)
199. 1- Kumar [↑](#footnote-ref-199)
200. 2-Anshel [↑](#footnote-ref-200)
201. 3- Hines S , Groves DL [↑](#footnote-ref-201)
202. 4- Rosen feld , Wilder [↑](#footnote-ref-202)
203. 5-Hilgard [↑](#footnote-ref-203)
204. 6- Gill [↑](#footnote-ref-204)
205. 7- Jenkins , Karens [↑](#footnote-ref-205)
206. 8-Cummings N [↑](#footnote-ref-206)
207. 9- Horn [↑](#footnote-ref-207)
208. 1-Jemton & Paul [↑](#footnote-ref-208)
209. 2-Ashford B & Biddle S & Goudas M [↑](#footnote-ref-209)
210. 3-Beecroft PC [↑](#footnote-ref-210)
211. 4-Dallas E , Stevenson J , Mc Gurk H [↑](#footnote-ref-211)
212. 5-Murawski MM & Miederhoff P & Rule W [↑](#footnote-ref-212)
213. 6-Weiser M & Kutz I & Kuts SJ & Weiser D [↑](#footnote-ref-213)
214. 7-Boyle DJ , Vivian D [↑](#footnote-ref-214)
215. 8- Mills BD [↑](#footnote-ref-215)
216. 1- Twenge JM [↑](#footnote-ref-216)
217. 2- Riva G , Bacchetta M , Baruffi M , Molinari E [↑](#footnote-ref-217)
218. 3- Neufeld JA ,Klingbiel F , Bryen DN , Silverman B , Thomas A , [↑](#footnote-ref-218)
219. 4- Valaitis R [↑](#footnote-ref-219)
220. 5- Krueger RB , Kaplan MS [↑](#footnote-ref-220)
221. 6- Martin D & Bat chava Y [↑](#footnote-ref-221)
222. 1- Salguero A & Gonzalesz & Boto R & Tuero C & Marquez S [↑](#footnote-ref-222)
223. 2- David WS & Cotton AJ & Simpson TL & Weitlauf JC [↑](#footnote-ref-223)
224. 3-Thurston M & Green K [↑](#footnote-ref-224)
225. 4- Yoshimura H [↑](#footnote-ref-225)
226. 5- Rew M & Ferns T [↑](#footnote-ref-226)
227. 6- Endresen IM & Diweus D [↑](#footnote-ref-227)
228. 7- Segal DL [↑](#footnote-ref-228)
229. 1- Grover SM [↑](#footnote-ref-229)
230. 2- Timmins F & Mc Cabe C [↑](#footnote-ref-230)
231. 3- P itsavos C & Panagiotakos DB & Lentzas Y & Stefanadis C [↑](#footnote-ref-231)
232. 4- Nespor K [↑](#footnote-ref-232)
233. 5- Wilson KL & Goodson P & Pruitt BE & Buhi E & Davis & Gunnele E [↑](#footnote-ref-233)
234. 6- Barry Tigay [↑](#footnote-ref-234)