

به نام خدا

روانشناسی ورزش

مؤلف :

بتول سبزه پور گیشانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: سبزه پور گیشانی، بتول، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی ورزش / مولف بتول سبزه پور گیشانی.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۱۱-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۹۱] - ۹۸.
موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
Sports -- Psychological aspects
ورزش -- جنبه‌های اجتماعی
Sports -- Social aspects
رده بندی کنگره: GV۷۰۶/۴
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۱۱۲۶۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: روانشناسی ورزش
مولف: بتول سبزه پور گیشانی
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زبرجد
قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۱۱-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
مفهوم روانشناسی ورزشی	۱۱
مهارت‌های روانی	۱۲
راز وجود و کاربرد آن	۲۳
پیش‌فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود	۲۶
کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود	۲۸
عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران	۳۲
باورهای ذهنی غلط مردم	۳۳
بررسی روابط اجتماعی	۳۳
اهمیت و نقش روابط اجتماعی	۳۳
ارتباط‌های اجتماعی سالم	۳۴
ارتباط اجتماعی ناسالم	۳۵
خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه‌جو در ارتباط‌های اجتماعی	۳۷
خصوصیات رفتاری افراد	۳۸
منفعل در ارتباط‌های اجتماعی	۳۸
ارتباط کلامی در افراد منفعل	۴۱
خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباط‌های اجتماعی	۴۲
خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی	۴۴
ورزش و رشد شخصیت	۴۴
کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان	۴۵
ورزش و پیوستگی اجتماعی	۴۶

- پیامدهای روانشناختی ورزش..... ۴۷
- اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی..... ۴۹
- کاربرد ملاک‌های سنجیده‌شده ابراز وجود در ورزش..... ۵۱
- برقراری ارتباط اجتماعی..... ۵۲
- ابراز احساسات مثبت..... ۵۳
- توانایی انتقاد سازنده..... ۵۴
- اختلاف عقیده داشتن با دیگران..... ۵۵
- ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی..... ۵۶
- ابراز وجود و کاربرد آن..... ۵۶
- پیش‌فرض‌های بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود..... ۵۹
- کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود..... ۶۱
- عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران..... ۶۵
- بررسی روابط اجتماعی..... ۶۶
- خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط‌های اجتماعی..... ۷۰
- خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط‌های اجتماعی..... ۷۱
- ارتباط کلامی در افراد منفعل..... ۷۴
- ورزش و رشد شخصیت..... ۷۷
- کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان..... ۷۸
- ورزش و پیوستگی اجتماعی..... ۷۹
- اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی..... ۸۱
- کاربرد ملاک‌های سنجیده‌شده ابراز وجود در ورزش..... ۸۳
- بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی..... ۸۴
- برقراری ارتباط اجتماعی..... ۸۵
- ابراز احساسات مثبت..... ۸۵
- توانایی انتقاد سازنده..... ۸۷

۸۸.....	اختلاف عقیده داشتن با دیگران
۸۸.....	ابراز وجود در موقعیت های خدماتی
۹۱.....	منابع

مقدمه

روانشناسی ورزش به منظور بررسی جنبه های مختلف شخصیت و ویژگیهای شرکت کننده ها در مسابقات ورزشی شکل گرفته است چرا که بسیاری از تحقیقات اولیه روانشناسی ورزش در این زمینه بوده است . روانشناسان ورزشی به دنبال پیدا کردن رابطه ای بین صفات شخصیتی و فعالیت های ورزشی بوده اند ، فیشر^۱ در سال ۱۹۸۴ پی برد که متجاوز از هزار مطالعه روی شخصیت ورزشکاران و عملکرد و رفتار ورزشی او انجام گرفته است.

مارک انشل^۲ در کتاب خود می نویسد بسیاری از مربیان همان رهیافت ها و فنون نظامی گری را برای انگیختن ورزشکارانشان به کار می برند که در دهه های پیش بکار می رفتند و حتی با وجود صرف ساعتهای بسیار در ایجاد مهارتهای ورزشی از آموزش مهارتهای روانی به ورزشکارانشان سرباز می زنند .

بنابراین طبق نظر مشهوری در سال ۱۳۸۰ شناخت توانایی ها و ضعف های شخصیتی ورزشکاران بسیار ضروری است و به ما کمک می کند تا برای تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف شخصیتی برنامه ریزی کنیم.

یکی از این ویژگی های شخصیتی ابراز وجود یا رفتار قاطعانه است که شامل مهارت های کلامی و غیر کلامی مفید و موثر در روابط بین فردی و اجتماعی است و از اهداف آن سلامت روانی ، جسمی و روابطی در بین افراد می باشد ، ما روش فعالی را برای افزایش

1-Fisher

2-Anshel

میزان ابراز وجود در افراد معرفی می کنیم تا بتوانند در محیط طبیعی زندگی بطور مستقل عمل کرده و از آن استفاده کنند .

این سازمان در آغاز به انجمن کانادایی بهداشت، تربیت بدنی، تفریحات سالم و رقص وابسته بود. اما در سال‌های ۱۹۷۷ مستقل شد. در سال ۱۹۷۵، بخشی به اتحادیه امریکایی بهداشت، تربیت بدنی، تفریحات سالم و رقص، اضافه شد تا روانشناسی ورزش را در چهارچوب علمی تربیت بدنی تقویت کند. آن را آکادمی (فرهنگستان) روانشناسی ورزش نامیدند. هدف فرهنگستان تقویت نگره و پژوهش بود به گونه‌ای که بتوان در تربیت بدنی یا موقعیت ورزشی به کار برد. بعلاوه در سال ۱۹۸۶، پیدایش انجمن پیشرفت روانشناسی ورزشی کاربردی بود که برای پیشبرد رهیافتی اکتشافی تر در روانشناسی ورزش آغاز به کار کرد. این انجمن، که در بر دارنده بزرگترین عضویت روانشناسی حرفه‌ای و دانشجویان در سرتاسر جهان است، دارای سه بخش است:

روانشناسی بهداشت (که برای نمونه اثرهای روانی فعالیت‌های بدنی را بررسی می‌کند) روان شناسی درمان (که مشاوره ورزشی و مطالعه اثر فنون رفتاری و روانی بر عملکرد ورزشی را بررسی می‌کند)، و روانشناسی اجتماعی (که عوامل محیطی بر عواطف و رفتارهای ورزشکاران و مربیان ورزش را مورد مطالعه قرار می‌دهد). اگرچه شاخه روانشناسی ورزش ریشه در علم تربیت بدنی دارد، در سال‌های اخیر از سوی روانشناسی مورد پذیرش قرار گرفته است. این موضوع به سبب استفاده قانونی از اصطلاح «روانشناس» است که نشانگر آموزش دانشگاهی در روانشناسی است. قابل درک است که، در بین دانشمندان و دست‌اندرکاران، بحث‌های شایان توجهی در این باره وجود دارند مبنی بر اینکه کدام علم- تربیت بدنی، علم ورزش یا روانشناسی- باید برنامه‌های آموزشی روانشناسان ورزش را هماهنگ کند. به احتمال، در استرالیا، ارتباط بین روانشناسی ورزش و روانشناسی از همه قوی‌تر است، زیرا که در سال ۱۹۹۲ جامعه روانشناسی استرالیا اولین هیأت روانشناسان ورزش را در سازمان روانشناسی ملی پذیرفت. اهمیت این هیأت در تعیین معیارهایی است که برای دادن پروانه‌ی کار به روانشناسان ورزش مورد استفاده

قرار می‌گیرند. انجمن روانشناسی آمریکا دارای بخشی به‌نام بخش روانشناسی ورزش و تمرین است که گروه علاقمندی مرکب از پژوهشگران را تشکیل می‌دهد که عوامل روانی مرتبط با عملکرد انسانی را مورد مطالعه قرار می‌دهند. اما هدف این گروه این است که زمینه مطالعه را گسترش دهند نه اینکه معیاری برای پروانه یا مدرک تعیین کند (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

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

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

اکنون باید روشن شده باشد که روانشناسی دربردارنده زمینه علمی چند بعدی از مطالعه و عمل است. روانشناسی ورزشی از بسیاری از علوم سنتی روانشناسی، مشتق و بنابراین دربرگیرنده روانشناسی اجتماعی (مطالعه رفتار گروهی و عوامل محیطی - موقعیتی که بر عواطف و اعمال شخص اثر می‌گذارند)، روانشناسی شناختی (ارتباط بین اندیشه‌ها عواطف و عملکرد)، روانشناسی رشد (تغییرهای شناختی و رفتاری همراه با افزایش سن)، روانشناسی تربیتی (عواملی که بر یادگیری و یادآوری راهبردها و مهارت‌های ورزشی اثر

می‌گذارند)، روانشناسی بالینی (بررسی موضوع‌های شخصی که نیازمند مشاوره حرفه‌ایست به گونه‌ای که احساس رضایت شخصی در ورزش و رسیدن به حداکثر عملکرد به دست آید) و شاخه‌های دیگر است. شاخه‌های علمی روانشناسی در شکل (۱) نشان داده شده است. روانشناسی تمرین شاخه‌ای است که در روانشناسی جنبه سنتی ندارد، اگرچه از نزدیک با روانشناسی بهداشت ارتباط دارد. (اصانلو، پرستو؛ ۱۳۷۰).

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

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

فولهام^۲ (۱۹۹۹) روانشناسان ورزشی را به دو دسته تقسیم می‌کند: روانشناسان ورزشی بالینی و تربیتی. او معتقد است روانشناسان ورزشی بالینی عملکردشان در رابطه با مسائل همچون به هم‌ریختگی تغذیه‌ای، خشونت‌گرایی، آشفتگی شخصیت، افسردگی شدید و روان‌درمانی است اما روانشناسان ورزشی تربیتی مسائلی همچون هدف‌چینی، تصویرسازی ذهنی، انگ‌یزش، تمرکز، اعتماد به نفس و آمادگی ذهنی را در رابطه با ورزشکاران پیگیری می‌کنند (فولهام، ۱۹۹۱).

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

2 - fulgham

مفهوم روانشناسی ورزشی

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

تعریفی که «فدراسیون اروپایی روانشناسی ورزشی و تربیت بدنی» از این رشته به عمل آورده است، به شرح هدف‌های کلی و قسمت‌های اصلی آن می‌پردازد. به این شرح که «روانشناسی ورزشی دارای موضوع مخصوص به خود می‌باشد، این دانش به مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و فعالیت‌های بازی‌گونه در هوای آزاد می‌پردازد. روانشناسی ورزشی سطوح مختلف ژنتیک، نتایج مؤثر این فعالیت‌ها در فرد و گروه و تأثیر آن در ضعیف‌ترین، قوی‌ترین و پر استعدادترین افراد در تمام زمینه‌های روانی- حرکتی و تربیت بدنی و ورزش را در نظر دارد (توماس، ریموند، روان‌شناسی ورزشی). دبورا. است^۱ و چارلز آ. بوچر^۲ (۱۹۸۴) در این زمینه معتقدند: روانشناسی ورزشی عملی است که از تکنیک‌های ارزیابی شناختی و راهبردهای مداخله‌ای برای کمک به افراد جهت نیل به اجرای برتر استفاده می‌کند (وست دبورا، بوژر، چارلز آ، مبانی تربیت بدنی و ورزش).

1 - Deborah A. Wuest

2 - Charles A. Bucher

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

گولد^۱ و وینبرگ^۲ (۱۹۹۵) اظهار می‌کند که روانشناسی ورزشی به اهمیت مطالعه رفتار افراد در ورزش و تمرین می‌پردازد و روانشناسان ورزشی اصول و دستورالعمل‌هایی را که مربیان می‌توانند برای کمک به بزرگسالان و خردسالان، جهت شرکت در ورزش‌ها و سودمندی از تمرینات مورد استفاده قرار دهند، مشخص می‌کنند. آنها معتقدند که روانشناسان ورزشی دو هدف مهم دارند:

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

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

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

مهارت‌های روانی

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

1 - Gould

2 - Weinberg

امروزه با استفاده از مهارت‌های روانی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای - المپیک و سطوح دانشگاهی به وجود آمده است (مارتنز راینر، ۱۹۸۷).
 جک نیکلوس^۱، لاری برد^۲، رجی جکسون^۳ و فران تارکنتون^۴ و بسیاری از ورزشکاران بزرگ برای بخش ذهنی و روانی در مسابقات اهمیت بسیار بالایی قائلند و معتقدند این مسئله در تعیین نتیجه، اعتبار بالایی دارد. منظور آنها از اعتبار دادن بسیار بالا به آمادگی روانی اینست که هنگامی که قهرمانان از نظر مهارت‌های بدنی در سطح بالایی قرار می‌گیرند و همان سطح بالایی مسابقات آماده می‌شوند، احتمالاً فردی موفق می‌شود که از نظر روانی آمادگی داشته باشد (مارتنز، راینر؛ ۱۳۷۳).

مهارت‌های روانی به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا در هنگام مسابقه اعتماد به نفس پیدا کند و اطلاعاتی برای او فراهم کند که باعث می‌شود بدن و ذهن برای اجرای بهینه آمادگی پیدا کنند و سبب بروز پیشرفت در ورزشکار می‌شود (وست دبوراً، بوچز، چالزاً؛ ۱۳۷۴) و نهایتاً به افزایش عملکردهای ورزشی آنها، تعدیل هیجانات، افزایش تمرکز، توسعه اعتماد به نفس، بالا بردن میزان یادگیری و... منجر خواهد شد (آقا علی نژاد، حمید؛ ۱۳۷۶).
 چندین نظریه در رابطه با تمرین مهارت‌های روانی وجود دارد. یکی از آنها اینست که مهارت‌های روانی فقط در ارتباط با ورزشکاران غیر حرفه‌ای است که قاعدتاً این موضوع را مشخص خواهد کرد زیرا اگر مهارت‌های روانی آموخته شود، نهایتاً اثرات بسیار مفیدی برای تمام ورزشکاران دارد.

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

1 - Jack Niklaus

2 - Lary Bird

3 - Reggie Jackson

4 - Fran Tarkenton

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

هرچند محتوای برنامه‌های آمادگی روانی، در رشته‌های مختلف ورزشی متفاوت است ولی بر اساس اظهارات ویلی، تمامی برنامه‌های آمادگی روانی دارای موضوعات مشترکی هستند که از جمله می‌توان به مهارت‌های کنترل توجه (تمرکز)، انگیزش، توسعه اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گزینی مهارت‌های خودآگاهی^۱ و عزت نفس^۲ اشاره نمود (ویلی، ۱۹۸۶)

گولد و وینبرگ در این زمینه معتقدند تعدادی از اجزای مهارت‌های روانی که برای مربیان و ورزشکاران مفید است عبارتند از: تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، کنترل انگیزش، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گزینی و خودصحتی (دکتر گلد، ۱۹۹۵).

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

۱ - مهارت‌های تصویری

۲ - تنظیم انرژی روانی

۳ - تنظیم فشار قوی

۴ - مهارت‌های توجه

۵ - مهارت‌های تدوین اهداف

او معتقد است این مهارت‌های روانی ارتباط نزدیک و درونی با هم دارند و توسعه یک مهارت به پیشرفت مهارت‌های دیگر کمک می‌کند که در شکل (۲) نشان داده شده است.

1 - Self- awareness

2 - Self- esteem

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

۱ - آموزش موردی مهارت‌های روانی

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

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

۱ - خودسازمانی و نظارت بر کار خود

۲ - خودسنجی

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

مارتنز^۱ در زمینه استفاده از برنامه تمرین مهارت‌های روانی اظهار می‌دارد:

مربی زمانی که از برنامه تمرین مهارت‌های روانی (PST)^۲ استفاده می‌کند باید مشخص کند آیا این برنامه قرار است صرفاً شانس برنده شدن تیم را بالا ببرد یا اینکه به بهتر شدن عملکرد فردی ورزشکاران کمک کند. به محض اینکه تصمیم گرفته شد باید از برنامه استفاده شود که اولین قدم عبارت خواهد بود از:

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

ابراز وجود یا قاطعیت به عنوان روشی جهت رفع مشکلات ارتباطی افراد و رفع اضطراب‌هایی که از روابط متقابل اجتماعی ناشی می‌شود در مسیر تکامل شخصیتی افراد تاثیر مستقیم و فراوان دارد هیچکس را نمی‌توان یافت که کاملاً رشد کرده و یا احساس کند که فردی کامل است مگر آن که در یک ارتباط انسانی قرار گیرد (۳۳). فقیرپور در سال

1 - Marten

2 - Psychological Skills Training

۱۳۷۷ می گوید افرادی که به علت عدم مهارت های ارتباطی مهم بین فردی و اجتماعی نمی توانند احساسات و خواسته های خویش را بیان کنند و یا از عهده تقاضاهای نامعقول دیگران بر نمی آیند غالباً از طرف افراد دیگر تحت سلطه قرار می گیرند ، عزت نفس را از دست داده و احساس می کنند کنترلی بر وقایع زندگی خویش ندارند در نتیجه از رویارویی با مسائل مختلف زندگی اجتناب می کنند ، خوشنودی و احساس رضایتمندی انسان در زندگی تاحدودی به ارضاء نیازهایی وابسته است که محصول ارتباط با دیگران هستند، مانند دوستی - احترام - پیشرفت - اعتماد و عزت نفس ... (۲۸) .

از نظر سالتر^۱ در سال ۱۹۸۷ ، آنچه در ابراز وجود باید مورد توجه قرار گیرد عبارت است از: تاکید بر بیان احساسات ، ابراز عقیده مخالف ، قبول تمجید از طرف دیگران ، استفاده از ضمیر من و حاضر جواب بودن بدون در نظر گرفتن شرایط و موقعیت اجتماعی. لازاروس^۲ در سال ۱۹۷۱ شروع گفتگو ، ادامه دادن و خاتمه دادن به کلام ، رد تقاضاهایی که فرد قادر یا مایل به انجام آنها نیست ، قدرت نه گفتن ، حق تغییر عقیده دادن ، مورد احترام بودن و به دیگران احترام گذاشتن ، احساس عزت نفس و خود ارزشمندی در فرد را رفتار قاطعانه می داند.(۱) انسان فطرتاً" به هنگام بحران یا کشمکش ، به تعارض متوسل می شود و یا برای رهایی در جستجوی راه گریز است اگرچه این گزینه برای نیاکان ما مفید بوده است اما در عصر کنونی به طور مطمئن چندان کاری از آن ساخته نیست زیرا اگر بخواهیم با توسل به گزینه ی ستیزه جویی و به قیمت زیر پا نهادن حقوق دیگران برنده شویم روابطی آکنده از خصومت ، خشم ، و انزجار در انتظارمان هست ، اگر هم به گزینه ی گریز اتکا کنیم و با رفتاری انفعالی و کورکورانه به اطاعت دیگران گردن نهیم نتیجه آن خواهد شد که یا هر دو در این بازی بازنده ایم یا به دیگران اجازه داده ایم تا با نادیده انگاشتن حقوق ما برنده شوند .

1- Salter

2- Lazarus

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

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

بیتسون^۱ در سال ۱۹۷۲ در این رابطه می گوید شناخت ارتباط سالم می تواند گامی موثر در جهت نیل به سلامت جسمی و روحی افراد باشد ، اهمیت ارتباط سالم بین افراد به اندازه ای است که با اهمیت دادن به آن می توان خود افراد را سالم کرد ، افراد فاقد ابراز وجود فکر می کنند که دیگران آنها را به حساب نمی آورند درحالی که بیان باز امیال می تواند موجب شود که فرد نقشی را بدست آورد که بر پایه آن دیگران او را به حساب آورند.(۳۳)

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

ورزش می تولد با تغییر دید و نگرش خود فرد شرایطی فراهم کند تا محدودیت های اجتماعی نتولند مانعی برای پذیرش و بکارگیری ابراز وجود باشد . ژانوف - بولمن^۲ در سال ۱۹۸۹ و مایرز^۳ در ۱۹۹۳ می گویند وقتی فرد شایسته و خوب رفتار کرد در موقعیت هایی که قبلا شکست خورده موفقیت هایی را کسب کرده ، احساس شادکامی و سلامت روانی می کند ، افراد شاد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند این افراد به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلانی رفتار می کنند و به نظر دومونت و لارسن^۴ در سال ۱۹۸۹ این افراد احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند و با اندیشیدن به توانایی ها با استرس مقابله بیشتری می کند و از نظر دینر^۵ و همکاران او در سال ۱۹۹۲ برونگرا هستند و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمند ،

1- Bittson

2- Janouf & Boulman

3- Maiers

4- Domonet & Larsen

5- Diner

چه در تنهایی و چه در حضور دیگران احساس شادی می کنند و با زندگی در نواحی شهری یا روستایی و از اشتغال در مشاغل گوناگون انفرادی و اجتماعی به یک اندازه لذت می برند (۳۷).

گرین و دوراستون^۱ در سال ۲۰۰۴ به این نتیجه رسیدند که تماس های اجتماعی اغلب یکی از مهمترین دلایل شرکت افراد در ورزش بوده است، هرچه شبکه روابط بین فردی فراگیرتر باشد تعداد افراد منزوی و پرخاشگر در یک جامعه کمتر خواهد بود. عامل موثر در شرکت مادام العمر افراد در ورزش تمرکز بر تغییر انگیزش و رفتار بسوی رضایتمندی و لذت از طریق تکامل مهارت های ارتباطی افراد است (۷۳).

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

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

عنوان یکی از ابزارها و تکنیک های مفید برای افزایش میزان ابراز وجود در افراد معرفی کند و از این راه سالم ارتباطی به منظور رفع مشکلات افراد پرخاشگر ، منفعل و پرخاشگری منفعلانه در ارتباطات بین فردی و اجتماعی استفاده نمود .

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

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

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

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

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

نموده ، افسرده و پرخاشگر شده و یا رنجش خود را به فرزندان منتقل می کنند (۲۸).
 نصیری در سال ۱۳۷۵ می گوید بیشتر موارد خودکشی بین کسانی روی می دهد که به دلیل پایین بودن عزت نفس قادر به ابراز وجود و بیان مشکلات و عواطف خود به طور منطقی نبوده اند (۴). قرایی مقدم در سال ۱۳۸۴ می گوید: دانشجویان حساسیتشان نسبت به مسائل جامعه بالاتر است در نتیجه امکان دچار شدن آنها به تعارض ، سرخوردگی ، بدبینی ، گریز و نابهنجاری هایی همچون خودکشی و اعتیاد و نیز بیشتر خواهد بود (۱۱).

آسیب پذیری دوره نوجوانی و جوانی باعث می شود که تعدادی از افراد این گروه سنی تحت تاثیر شرایط نامساعد خانوادگی و اجتماعی و عناصر مربوط به آنها به صور مختلف در مسیر روابط ناسالم قرار گیرند. داشتن خصلت جوانمردی و مقابله در برابر تجاوزگری ها و بی عدالتی ها از ویژگی های دوران جوانی است که انحطاط اخلاقی و فرهنگی می تواند آنها را به خشونت و لابلالی گری بکشاند . در صورتی که فعالیت ورزشی ، بخصوص در بعد حرفه ای برای ورزشکاران وجهه اجتماعی کسب می کند و احساس لیاقت و شایستگی و برتری را در آنان افزایش داده و افکار و ذهنیاتشان در زمینه های مثبت و مساعد سیر می کند در نتیجه با تصمیم گیری های صحیح و منطقی می توانند در جنبه های مثبت ابراز وجود کنند (۱۹).

از نظر دیوید^۱ و همکاران او در سال ۲۰۰۴ ورزش می تواند علاوه بر سلامتی شخصی منجر به افزایش احساس شایستگی ، احترام به خود ، اعتماد به نفس ، قاطعیت و کاهش رفتارهای اجتنابی و ترس اجتماعی گردد (۵۱). از دیدگاه نسپور^۲ در سال ۲۰۰۵ ورزش با آموزش ابراز وجود و مهارت های ارتباطی ، مهارت تصمیم گیری و قدرت نه گفتن ، جزو برنامه های پیچیده و منظم پیشگیری و درمان اعتیاد قرار می گیرد (۶۶).