

۲۹۶.۴۱۱

ورزش و روانشناسی

نویسنده:

امیرحسین مصداقی

فهرست:

۳	مقدمه.....
۵	روانشناسی ورزشی.....
۱۵	مفهوم روانشناسی ورزشی.....
۱۸	مهارت های روانی.....
۴۶	ابراز وجود.....
۵۲	شخصیت.....
۵۹	بررسی روابط اجتماعی.....
۶۱	ارتباط اجتماعی ناسالم.....
۶۶	خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های اجتماعی.....
۶۹	ارتباط کلامی در افراد منفعل.....
۷۴	ورزش و رشد شخصیت.....
۷۶	کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان.....
۷۷	ورزش و پیوستگی اجتماعی.....
۸۳	کاربرد ملاک های سنجیده شده ابراز وجود در ورزش.....

اختلاف عقیده داشتن با دیگران.....	۸۹
تحقیقات انجام شده در خارج از کشور.....	۹۵
ابزار اندازه گیری.....	۱۱۹
پیش فرضهای بنیادی درمان مبتنی برآموزش ابراز وجود.....	۱۲۸
کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود.....	۱۳۱
عوامل موثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران.....	۱۳۶
خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های اجتماعی.....	۱۴۴
ارتباط کلامی در افراد منفعل.....	۱۴۸
خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی.....	۱۵۲
ورزش و رشد شخصیت.....	۱۵۳
کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان.....	۱۵۴
کاربرد ملاک های سنجیده شده ابراز وجود در ورزش.....	۱۶۱
فهرست منابع فارسی.....	۲۱۸
فهرست منابع لاتین.....	۲۲۵

مقدمه:

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

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

^۱. sport psychology

^۲. cognitive sport psychology

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

مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقفند. و بخشی از برنامه آمادگی را به آماده سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است

که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده سازی روانی ورزشکاران می‌باشد. صاحب نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده‌گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدفهای مشکل را بیاموزد ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به طور خود بخودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی^{۱۳} قرار گیرد.

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

روانشناسی ورزشی:

پیدایش علم روانشناسی ورزشی به قرن بیستم باز می‌گردد اما اولین مطالعات در این زمینه در سال‌های آخر قرن نوزدهم انجام شد. در واقع به صراحت نمی‌توان بیان کرد که روانشناسی ورزشی دقیقاً در چه زمانی بصورت علم مطرح شد، به همین جهت برخی ادعا می‌کنند علم روانشناسی ورزشی همچون نوزادی است که به تازگی متولد شده است.

^۱. psychological skills

بطور کلی در ابتدا مطالعه رفتار ورزشی در جهت تشریح اصول و موضوعات روانشناسی عمومی بود و جهت گیری مشخصی بعنوان روانشناسی ورزشی دیده نمی شد. دکتر نورمن تریپلت^۱ روانشناس دانشگاه ایندیانا، در اوایل سالهای ۱۸۹۷، در مجله آمریکایی روانشناسی مطلبی را منتشر کرد که به گونه ای مستقیم به روانشناسی ورزشی ارتباط داشت. تریپلت پدیده ای را بررسی کرد که اکنون «سهولت اجتماعی»^۲ می نامیم، و آن اثر مساعد مشاهده کنندگان بر عملکرد شخص است. او پی برد دوجرخه سوارانی که گروهی فعالیت می کنند نسبت به زمانی که فردی دوجرخه سواری می کنند، نیز سریع تر حرکت می کنند. دکتر ای. دبلیو. اسکریپر^۳ روانشناس دانشگاه ییل از مطالعه خود چنین نتیجه گرفت که شرکت در ورزش به دارا شدن ویژگی های شخصیتی مطلوب می انجامد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

دیدگاه جدید مبنی بر اینکه ورزش رقابتی شخصیت ساز است، ریشه در پژوهش های اسکریپر دارد، اما پیشگام شناخته شده روانشناس ورزش دکتر کلنن رابرتز گریفیت^۴ است. گریفیت که به عنوان پدر روانشناسی ورزش از او نام برده می شود، بعنوان اولین شخصی است که سال های زیادی را صرف آزمایش های منظم روانشناسی ورزشی کرده است (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

^۱ - Norman Triplett

^۲ - Social facilitation

^۳ - E. W. scripture

^۴ - Coleman griffith

گرفت اولین آزمایشگاه روانشناسی ورزش را، به نام آزمایشگاه پژوهش ورزشی در سال ۱۹۲۵ در دانشگاه ایلینوی تأسیس کرد. اگرچه پژوهش درباره اثر عوامل روانی بر عملکرد ورزشی را، در سال ۱۹۱۸ آغاز کرده بود. علایق اولیه او شامل اثرهای عوامل روانی و محیطی بر یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی و شخصیت در ورزش بود. او برای آزمایشگاه خود وسایلی را تهیه کرد که آگاهی از جنبش‌های مهارتی، هوشیاری ذهنی، واکنش‌های زمانی نسبت به بینایی، شنوایی، فشار، ثبات، هماهنگی عصبی - عضلانی، تنش‌ها و رهاسازی عضلانی و توانایی عضلانی را اندازه‌گیری می‌کردند. او بر اساس مصاحبه با بازیکن فوتبال رد گرنگ پی برد که ورزش کاران برتر مهارت‌های ورزشی را خودبه‌خود، بدون هیچ یا کمترین اندیشه‌ای، انجام می‌دهند. او اولین کتاب‌های روانشناسی ورزشی را به نام‌های «روانشناسی مربیگری» در سال ۱۹۲۶ و «روانشناسی ورزشکاران» در سال ۱۹۲۸ نوشت و اولین درس روانشناسی ورزش را در سال ۱۹۲۳ در دانشگاه ایلینوی تدریس کرد. گرفت، در تکلیفی که روانشناسان ورزش امروزی واقعاً بر آن رشک می‌برند، توسط باشگاه شیکاگو کانبر^۸ استخدام شد تا در فصل مسابقه‌های سال ۱۹۳۸ مشاور روانشناس ورزش تیم باشد. او آزمون‌های حرکتی و پرسشنامه‌های روانی گوناگون را اجرا کرد تا توانایی حالت روانی و توانایی بالقوه کنونی ورزشکاران رقابتی را از آغاز آموزش (فصل بهار) تا پایان فصل تعیین کند (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

^۸ - Chicago cubs

پژوهش روانشناسی ورزشی در دهه‌های ۱۹۴۰ نمود واقعی داشت بجز پایان‌نامه‌های دکترای که گاهی نوشته می‌شدند. در این زمان بیش از هر چیز، تأسیس آزمایشگاه‌های یادگیری حرکتی رواج یافت که از جمله می‌توان آزمایشگاهی را نام برد که توسط جان لاتر^۱ در دانشگاه پنسیلوانیا، کلارنس رگزویل در دانشگاه ویسکانسین، سی. اچ مک‌لوی در دانشگاه آیووا، و شاید از همه معروف‌تر فرانکلین هنری در دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، تأسیس شد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

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

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

^۱ - John Lawther

«رفتار جنبشی و یادگیری حرکتی» بریانت گرتی^{۱۰}، «مشکل ورزشکاران و چگونگی مقابله با آنها» بروس اجیلو و توماس تاتکو^{۱۱}، «یادگیری حرکتی و عملکرد انسانی» رابرت ان سینگر^{۱۲} و «روانشناسی و رفتار حرکتی» جوزف اکسندین^{۱۳}. کتاب دیگری به نام «مربی‌گری، ورزشکاری، روانشناسی» سینگر^{۱۴} اولین کتاب درسی در روانشناسی ورزش بود. این کتاب‌ها محرکی برای پژوهش و انتشار فراوان در نشریه‌های علمی بودند. از همه مهم‌تر «فصلنامه‌ی پژوهش» که اکنون «فصلنامه‌ی پژوهش برای تمرین و ورزش» نامیده می‌شود، از انتشارات پژوهشی رسمی تربیت‌بدنی حرفه‌ای در ایالات متحده بود. اما مهم‌تر از پیشرفت پژوهش در روانشناسی ورزشی و رفتار حرکتی، کلاس‌ها و برنامه‌های دانشگاهی بود که منجر به پیدایش باورترین دانشمندان، در روانشناسی ورزش شد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

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

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

^{۱۰} - Bryant Gratty - ۱۹۶۴

^{۱۱} - Bruce Ogilvie- Thomas Tutko- ۱۹۶۷

^{۱۲} - Robert N. Singer- ۱۹۶۷

^{۱۳} - Josef Oxendine- ۱۹۶۷

^{۱۴} - Singer- ۱۹۷۲

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 اکتشافی‌تر در روانشناسی ورزش آغاز به کار کرد. این انجمن، که در بر دارنده بزرگترین عضویت روانشناسی حرفه‌ای و دانشجویان در سرتاسر جهان است، دارای سه بخش است:

روانشناسی بهداشت (که برای نمونه اثرهای روانی فعالیت‌های بدنی را بررسی می‌کند) روان‌شناسی درمان (که مشاوره ورزشی و مطالعه اثر فنون رفتاری و روانی بر عملکرد ورزشی را بررسی می‌کند)، و روانشناسی اجتماعی (که عوامل محیطی بر عواطف و رفتارهای ورزشکاران و مربیان ورزش را مورد مطالعه قرار می‌دهد). اگرچه شاخه روانشناسی ورزش ریشه در علم 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 امریکا دارای بخشی به نام بخش روانشناسی ورزش و تمرین است که گروه علاقمندی مرکب از پژوهشگران را تشکیل می‌دهد که عوامل روانی مرتبط با عملکرد انسانی را مورد مطالعه قرار می‌دهند. اما هدف این گروه این است که زمینه مطالعه را گسترش دهند نه اینکه معیاری برای پروانه یا مدرک تعیین کند (مارک، اچ انشل، 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 (۵) 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).

ورزش

و

فعالیت

بدنی



شکل (۱): عناصر چندبعدی روانشناسی ورزش (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

امروزه محققین و تشکیلات مختلفی در سراسر دنیا به مطالعه و بررسی موضوعات متنوعی در قالب روانشناسی ورزشی می‌پردازند. به عنوان مثال روانشناسی ورزشی توسط جامعه روانشناسی برای فعالیت ورزشی و تربیت بدنی در امریکای شمالی (NASPSPA)^{۱۵} در سه زمینه مختلف تقسیم‌بندی شده است.