



تأثیر اجتماعی تماشاگران ورزشی

فصل ۱۷ | دکتر امیرحسین مهرصفر — استادیار دانشگاه سمنان



روانشناسی ورزشی

محورهای اصلی این فصل

این فصل به بررسی چگونگی تأثیر دیگران بر رفتار و عملکرد ورزشی می‌پردازد. سه پرسش محوری راهنمای بحث هستند:

01

تأثیر ناظران غیرفعال

حضور صرف تماشاگران (بدون مشارکت فعال) چه اثری بر اجرای ورزشکار دارد؟

02

تأثیر تماشاگران فعال

تشویق، هو کردن و رفتارهای صریح تماشاگران چگونه عملکرد را تغییر می‌دهند؟

03

مزیت بازی خانگی

آیا تیم‌های میزبان به دلیل حمایت تماشاگران واقعاً عملکرد بهتری دارند؟



تأثیر اجتماعی چیست؟

تأثیر اجتماعی عبارت است از تغییر در باورها، رفتار یا نگرش‌های فرد به دلیل فشار خارجی که ممکن است واقعی یا خیالی باشد. — سیالدینی (۲۰۰۱)

در زمینه ورزش، این مفهوم به شیوه‌های گوناگونی بروز می‌کند: از حضور چند تماشاگر در تمرین تا ده‌ها هزار هوادار در فینال جام جهانی. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حتی «فشار اجتماعی خیالی» — تصور اینکه دیگران نظاره‌گر هستند — می‌تواند عملکرد را دگرگون کند.

اشکال تأثیر اجتماعی تماشاگران

تأثیر غیرمستقیم و پنهان

تأثیری که نیاز به تفسیر نظری دارد و علت آن بلافاصله قابل رویت نیست. این نوع تأثیر ماهیتی احتمالی دارد و پایه‌های نظری و تجربی آن مورد بررسی مستمر است. بیشترین تمرکز این فصل بر همین نوع تأثیر است.

تأثیر مستقیم و مشهود

زمانی که تأثیر آشکار و بی‌تردید است؛ مانند دویدن تماشاگر به داخل زمین یا حمله‌ی فیزیکی به ورزشکار. نمونه تاریخی: حمله به مونیکا سلس در سال ۱۹۹۳ در حین بازی.

طبقه‌بندی داشیل (۱۹۳۵): انواع تأثیرگذاران

داشیل در سال ۱۹۳۵ فهرستی از انواع تأثیرگذاران بالقوه بر اجراکنندگان ارائه داد که هنوز هم در تحقیقات ارجاع داده می‌شود:

1	مخاطب منفعل دیگران صرفاً حضور دارند و تماشا می‌کنند
2	همکار غیررقابتی همزمان همان فعالیت را انجام می‌دهد
3	رقیب با اجراکننده در رقابت مستقیم است
4	ارزیاب اظهار نظر درباره کیفیت عملکرد می‌کند
5	کنترل‌کننده اطلاعات اطلاعات مرتبط با مسابقه را منتقل می‌کند
6	مخاطب بزرگ و معتبر تعداد زیاد یا جایگاه مهم تماشاگران

نظریه تأثیر اجتماعی لاتانه (۱۹۸۱)

لاتانه یک چارچوب نظری کلی برای تأثیر اجتماعی ارائه داد که بر اساس آن، نیروی اجتماعی تابع سه عامل اصلی است:



تعداد (N)

تعداد مطلق افراد حاضر؛ طبق «قانون روان‌شناختی-اجتماعی تأثیر حاشیه‌ای»، هر تماشاگر اضافی تأثیر کمتری دارد.



فوریت (I)

نزدیکی زمانی و مکانی تماشاگران؛ حضور فیزیکی در ورزشگاه در مقابل تماشا از تلویزیون یا اینترنت.



قدرت (S)

اهمیت، وضعیت و شدت منبع نفوذ؛ از طریق جایگاه تماشاگران، رفتارشان و پیوندهای عاطفی با ورزشکار تعیین می‌شود.

فرمول: **تأثیر اجتماعی (SI) = قدرت × فوریت × تعداد** — رابطه ضربی نشان می‌دهد که حذف هر یک از عوامل، اثرگذاری را از بین می‌برد.



بخش ۱۷.۳

تسهیل اجتماعی: تاریخچه‌ای ۱۰۰ ساله

پژوهش‌های نظام‌مند در این حوزه از اواخر قرن نوزدهم آغاز شدند. نورمن تریپلت (۱۸۹۸) در یکی از اولین مطالعات تجربی روان‌شناسی اجتماعی نشان داد که دوچرخه‌سواران با «سرعت‌دهنده» تقریباً ۲۵٪ سریع‌تر از دوچرخه‌سواران تنها بودند. این مطالعه پیشگام، زمینه‌ساز دهه‌ها پژوهش در باب تأثیر حضور دیگران بر عملکرد شد.

مطالعه پیشگام: تریپلت (۱۸۹۸)

مطالعه بایگانی

دوچرخه‌سواران دارای سرعت‌دهنده حدود ۲۵٪ سریع‌تر از دوچرخه‌سواران بدون سرعت‌دهنده بودند. تریپلت چندین توضیح پیشنهاد داد: تشویق، مقایسه اجتماعی، حواس‌پرتی متقابل و «توضیح پویا» — آزادسازی انرژی در حضور رقیب.

آزمایش تجربی

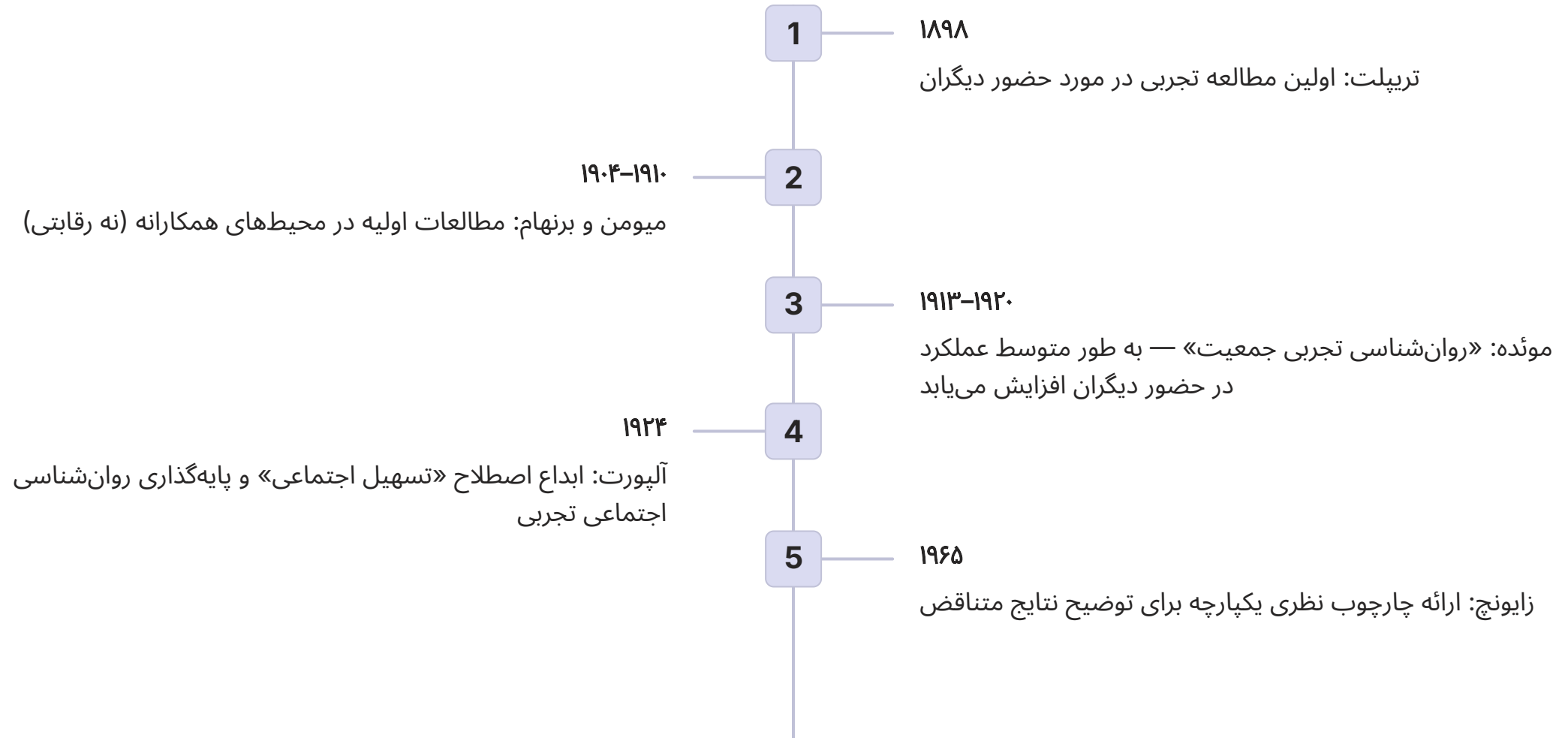
کودکان مدرسه‌ای باید یک دسته را روی دستگاه مسابقه می‌چرخاندند؛ چه تنها، چه در کنار رقیب. نتیجه شگفت‌آور: برخی بهتر، برخی بدتر، و برخی بدون تغییر عمل کردند.

تریپلت کاهش عملکرد برخی افراد را به «تحریک بیش از حد بالقوه» نسبت داد — اشاره‌ای اولیه به اینکه حضور دیگران همیشه سودمند نیست.

اهمیت تاریخی

این مطالعه در هر کتاب درسی روان‌شناسی اجتماعی و ورزشی گنجانده شده و به عنوان یکی از اولین آزمایش‌های روان‌شناسی اجتماعی تلقی می‌شود، هرچند تفسیر نتایج آن تاکنون مورد بحث انتقادی بوده است.

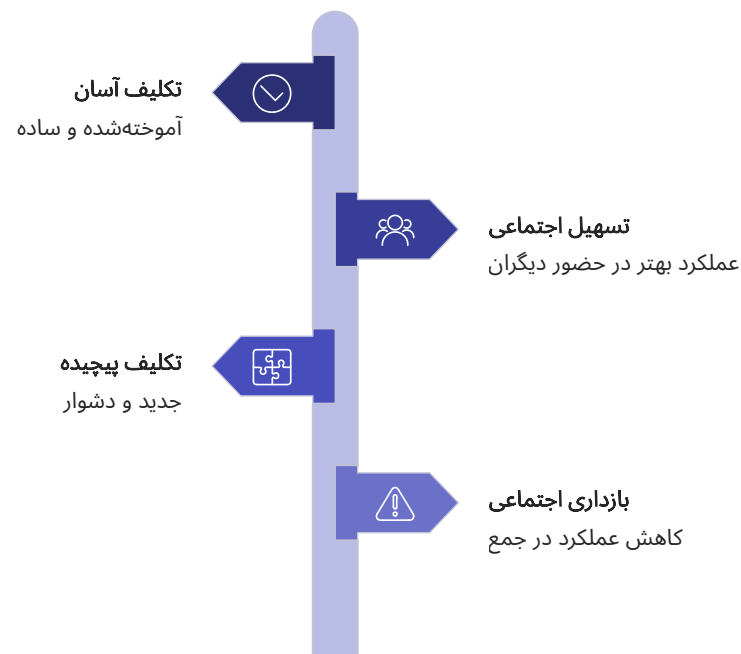
از تریپلت تا زایونچ: چهار دهه سردرگمی نظری





نظریه زایونچ (۱۹۶۵): یک چارچوب یکپارچه

زایونچ با تکیه بر نظریه سائق (هال، ۱۹۴۳؛ اسپنس، ۱۹۵۶) استدلال کرد که حضور دیگران از همان گونه، برانگیختگی ذاتی را افزایش می‌دهد. این برانگیختگی احتمال واکنش‌های «غالب» — یعنی رفتارهای آموخته‌شده و روتین — را بالا می‌برد.



این مدل برای اولین بار توضیح می‌داد که چرا برخی مطالعات بهبود و برخی افت عملکرد در حضور دیگران را گزارش می‌کنند.

مدل‌های نظری تسهیل اجتماعی

مدل فعال‌سازی زایونچ (۱۹۶۵)

حضور دیگران برانگیختگی ذاتی ایجاد می‌کند. واکنش‌های غالب (آسان) تسهیل، واکنش‌های غیرغالب (پیچیده) مهار می‌شوند.

مدل ترس از ارزیابی (کاترل و همکاران، ۱۹۶۸)

برانگیختگی نه از حضور ذاتی، بلکه از نگرانی آموخته‌شده از ارزیابی توسط دیگران ناشی می‌شود. خودکارآمدی بالا، تأثیر ارزیابی را مثبت می‌کند.

مدل‌های توجهی: فرضیه حواس‌پرتی-تعارض

حضور مخاطب، توجه بهینه را مختل می‌کند. تعارض بین توجه به محرک اجتماعی و تکلیف باعث اضافه‌بار شناختی می‌شود (بارون، ۱۹۸۶؛ ساندرز و همکاران، ۱۹۷۸).

مدل زیستی-روانی-اجتماعی (بلازکوویچ و همکاران، ۱۹۹۹)

ادغام فرآیندهای فیزیولوژیک، شناختی و عاطفی. اگر منابع کافی باشند: چالش (عملکرد بهتر). اگر ناکافی باشند: تهدید (عملکرد ضعیف‌تر).

شواهد تجربی: تسهیل اجتماعی در ورزش

نتایج فراتحلیل‌ها

باند و تیتوس (۱۹۸۳) در بررسی ۲۴۱ مطالعه دریافتند که تأثیر کلی حضور دیگران بسیار کوچک است: تنها ۰.۳ تا ۳ درصد از واریانس عملکرد را می‌توان با تأثیر اجتماعی توضیح داد.

فن‌مویرز و همکاران (۲۰۲۲) در یک فراتحلیل ۱۰۰ ساله نتیجه مشابهی یافتند:

- تکالیف مبتنی بر شرایط/تلاش (قدرت، سرعت): تسهیل می‌شوند
- تکالیف مبتنی بر هماهنگی/مهارت: نتایج متناقض و اندازه اثر کوچک‌تر

نقش ویژگی‌های شخصیتی

فراتحلیل اوزیل (۲۰۰۷) نشان داد:

- برونگرایی و عزت‌نفس بالا: افزایش عملکرد در حضور دیگران
- روان‌رنجوری و عزت‌نفس پایین: کاهش عملکرد حتی در تکالیف ساده

حضور مجازی و تأثیر اجتماعی دیجیتال

آیا تأثیر اجتماعی در فضای مجازی هم رخ می‌دهد؟ پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند پاسخ مثبت است:

آزمایش قایقرانی VR (موری و همکاران، ۲۰۱۶)

آزمودنی‌های زنی که با یک هم‌تیمی مجازی پارو می‌زدند، مسافت قابل توجهی بیشتری نسبت به گروه VR فردی طی کردند.

آزمایش پلانک (فلتز و همکاران، ۲۰۱۱)

دانشجویانی که از طریق اسکایپ با فرد دیگری همزمان پلانک انجام می‌دادند، مدت زمان بیشتری نسبت به پلانک تنها دوام آوردند.

چشم‌انداز آینده

با توسعه محیط‌های VR، بینش‌های جدیدی درباره تأثیر اجتماعی در دسترس خواهد بود، هرچند باید از تعمیم ساده نتایج مجازی به دنیای واقعی اجتناب کرد.





بخش ۱۷.۴

مزایا و معایب خانگی

تأثیر اجتماعی تماشاگران فعال

تماشاگران فعال: از تشویق تا تمسخر

تماشاگران ورزشی اغلب صرفاً حضور ندارند، بلکه به طور فعال رفتار می‌کنند. این رفتارها می‌توانند هم مثبت و هم منفی باشند:



سابقه تاریخی

پولیبیوس (حدود ۲۱۶ قبل از میلاد) گزارش داد که نتیجه یک مشت‌زنی در بازی‌های پان‌هلنیک به طور معنی‌داری تحت تأثیر فریادهای تماشاگران قرار گرفت.



ویژگی‌های شنیداری

سر و صدا، فریاد، آواز، هو کردن — از تشویق سازنده تا رفتارهای مخرب و دلسردکننده.



ویژگی‌های بصری

تکان دادن عروسک‌ها، لباس‌های رنگارنگ، نوشته‌ها و پلاکاردهای حواس‌پرت‌کننده که فضای بصری ورزشگاه را شکل می‌دهند.

شواهد تجربی: تأثیر رفتار تماشاگران

مطالعات اخیر

ادواردز و همکاران (۲۰۱۸): تشویق کلامی تماشاگر عملکرد در کار استقامتی و سرعتی را بهبود بخشید.

اوت و همکاران (۲۰۲۱): در فوتبال، سکوت زمان پاس را کند کرد؛ نشانه شنیداری منفی (هو کردن) سرعت را بیشتر کاهش داد؛ نشانه مثبت (آواز جمعیت) تفاوتی ایجاد نکرد. دقت پاس در هیچ شرایطی تغییر نکرد.

مطالعات کلاسیک

لیرد (۱۹۲۳): تماشاگران تمسخرکننده («خراشنده») به ویژه در آزمون‌های هماهنگی، عملکرد آزمودنی‌ها را به طور معنی‌داری کاهش دادند.

اپتینگ و همکاران (۲۰۱۱): پرتاب آزاد بسکتبال تحت تأثیر قرار نگرفت؛ بازیکنان بیسبال از هو کردن متأثر شدند؛ گلف‌بازان در هر دو شرایط (تشویق و هو کردن) بدتر از سکوت عمل کردند.



نتیجه کلی: تأثیر رفتار تماشاگران به نوع ورزش، نوع تکلیف (مهارت-محور یا تلاش-محور) و سطح آموختگی بستگی دارد.

مزیت بازی خانگی: تعریف و شواهد

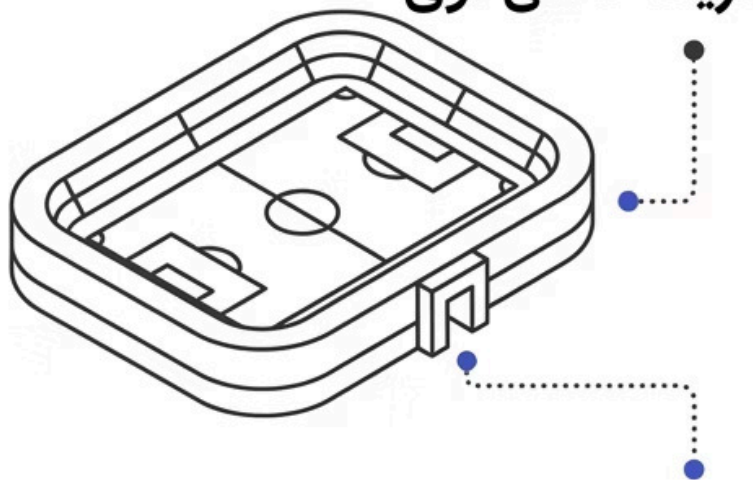
«حضور در خانه، شانس برنده شدن شما را افزایش می‌دهد.» — لئونارد کاپت، نیویورک تایمز، ژانویه ۱۹۷۲

مزیت بازی خانگی در علوم ورزشی به افزایش احتمال موفقیت در شرایط «خانگی» (ورزشگاه خود) اشاره دارد. این پدیده در ورزش‌های تیمی به طور مستمر مستند شده است، هرچند میزان آن بین ورزش‌ها، کشورها و دهه‌ها متفاوت است.



ورزش‌های تیمی

مزیت خانگی قوی



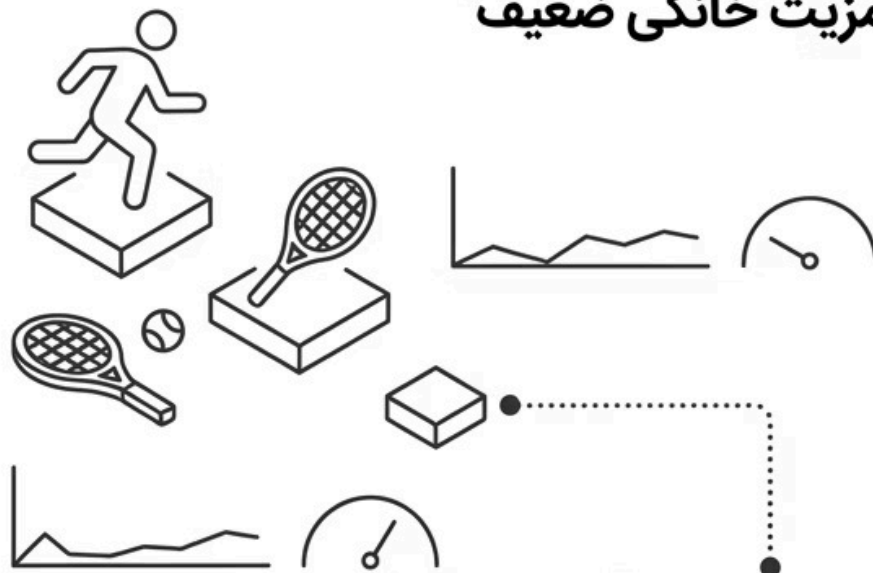
فوتبال

راگبی و بسکتبال

بیسبال و کریکت

ورزش‌های انفرادی

مزیت خانگی ضعیف



تقریباً وجود ندارد

مگر با داوری ذهنی

مطالعات نشان می‌دهند که مزیت بازی خانگی در لیگ‌های مردان بیشتر از زنان، در دسته دوم بیشتر از دسته اول، و در دهه‌های اخیر در فوتبال به طور معنی‌داری کاهش یافته است.

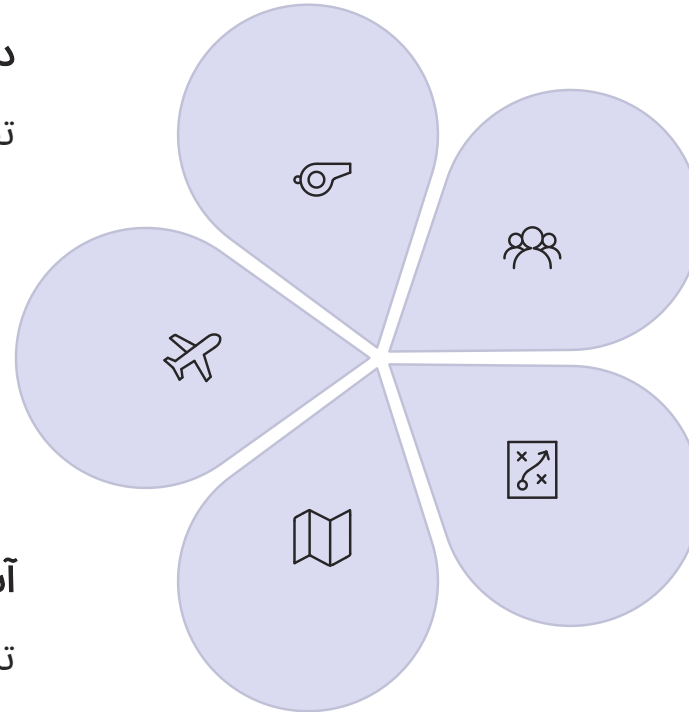
عوامل مؤثر بر مزیت بازی خانگی

مدل چارچوب افزایشی کارون و همکاران (۲۰۰۵) عوامل مختلفی را در نظر می‌گیرد:

داوران
تصمیمات متأثر از فشار جمعیت

خستگی سفر
تأثیر جابجایی بر تیم میهمان

آشنایی با محل
تسلط بر محیط مسابقه



تماشاگران
تأثیر مستقیم و غیرمستقیم

تاکتیک‌های مربیان
تنظیم استراتژی برای خانه/سفر

نقش تعداد تماشاگران: آیا «بیشتر» همیشه بهتر است؟

شواهد تجربی: همبستگی ضعیف

مطالعات متعدد (اشتروس و بیرشویل، ۲۰۰۸؛ پولارد، ۱۹۸۶؛ پولارد و آرماتاس، ۲۰۱۷) نشان می‌دهند که همبستگی بین تعداد یا تراکم تماشاگران و مزیت میزبانی بسیار کم است یا اصلاً وجود ندارد.

شواهد از فوتبال جوانان و آماتور نشان می‌دهد که با ۵۰ تا ۲۰۰ تماشاگر هم مزیت خانگی وجود دارد — که با نظریه تعدادمحور سازگار نیست.

فرضیه حمایت اجتماعی

شوارتز و بارسکی (۱۹۷۷) استدلال کردند که تعداد زیاد تماشاگران حمایت اجتماعی بیشتری برای تیم میزبان فراهم می‌کند و در عین حال باعث طرد اجتماعی تیم میهمان می‌شود.



طبق «قانون روان‌شناختی-اجتماعی تأثیر حاشیه‌ای» لاتانه، نباید انتظار رابطه خطی بین تعداد تماشاگران و مزیت خانگی داشت — هر تماشاگر اضافی، تأثیر کمتری می‌گذارد.



کووید-۱۹ و بازی‌های پشت درهای بسته: آزمایش طبیعی

همه‌گیری کووید-۱۹ در سال ۲۰۲۰ یک آزمایش طبیعی بی‌سابقه ایجاد کرد. برایسون و همکاران (۲۰۲۱) تمام مسابقات ۲۳ لیگ حرفه‌ای فوتبال در ۱۷ کشور ($N=6481$ مسابقه) را بررسی کردند:

نتیجه مسابقات

تفاوت معنی‌داری در میانگین نتایج بازی‌های پشت درهای بسته نسبت به بازی‌های عادی وجود نداشت. مزیت خانگی کاهش اندکی داشت (از ۴۳٪ به ۴۱٪ بردهای خانگی).

کارت‌های زرد

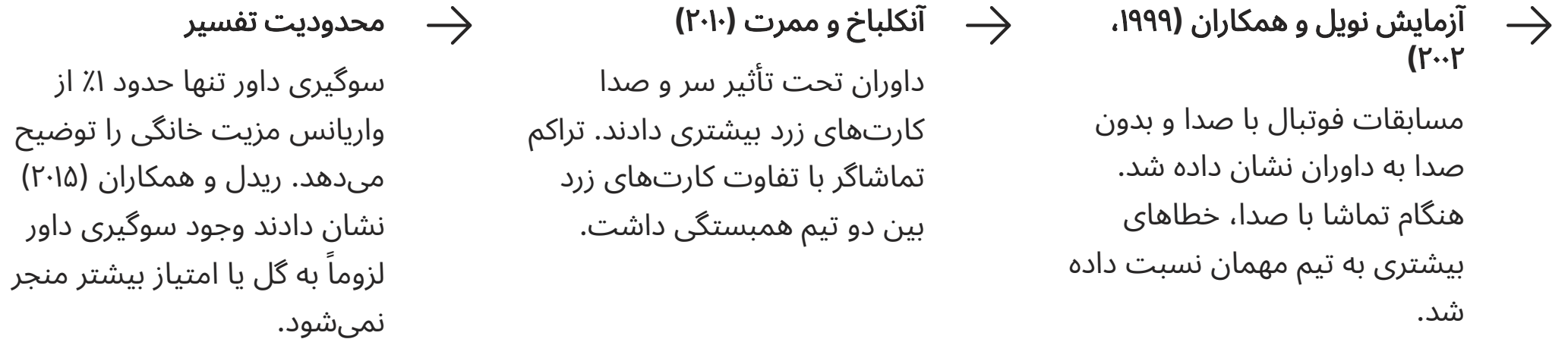
کارت‌های زرد تیم‌های میهمان در بازی‌های بدون تماشاگر یک سوم کاهش یافت — مهم‌ترین تأثیر مستند شده غیاب تماشاگران.

تفاوت بین لیگ‌ها

واریانس بین لیگ‌ها بسیار زیاد بود: برخی افزایش، برخی کاهش مزیت خانگی. این تغییرپذیری، نتیجه‌گیری قطعی را دشوار می‌کند.

تأثیر تماشاگران بر داوران: تأثیر غیرمستقیم

تماشاگران ممکن است از طریق تأثیر بر تصمیمات داور، به صورت غیرمستقیم بر نتیجه مسابقه تأثیر بگذارند.



انسداد تحت فشار: وقتی حمایت ضد خود می‌شود

تعریف (بومایزتر، ۱۹۸۴)

انسداد تحت فشار عبارت است از وخامت عملکرد تحت فشار، حتی زمانی که فرد انگیزه بهینه دارد. عوامل فشار می‌توانند شامل: حضور تماشاگران، رقابت، اندازه پاداش، و اهمیت مسابقه باشند.

مطالعه بنیادی

بومایزتر و اشتاینهیلبر (۱۹۸۴) با تحلیل فینال‌های سری جهانی (۱۹۸۲-۱۹۸۴) و (۱۹۸۲-۱۹۸۴) و NBA (۱۹۶۷-۱۹۸۲) دریافتند که بازی‌های تعیین‌کننده آخر بیشتر توسط تیم میهمان برده می‌شود.

مکانیزم پیشنهادی

چشم‌انداز دستیابی به هویت اجتماعی جدید (قهرمانی) → افزایش خودآگاهی → تمرکز درونی بر حرکات → اختلال در عملکرد روان در تکالیف مهارت-محور.

تکالیف متفاوت

تلاش-محور (دویدن): از حمایت خانگی بهره می‌برد.

مهارت-محور (پنالتی، دارت): بیشتر در معرض انسداد.

شواهد انسداد در ورزش واقعی

بسکتبال (NBA)



بوهایم و همکاران (۲۰۱۹):
جمعیت زیاد با کاهش راندمان
پرتاب آزاد بازیکنان تیم میزبان
در نیمه اول مرتبط بود —
برخلاف نظریه حمایت
اجتماعی.



دارت

گریو و همکاران (۲۰۲۲): حضور
واقعی تماشاگران بدترین
عملکرد را نسبت به غیاب
تماشاگران یا حضور
شبیه‌سازی‌شده نشان داد.



دوگانه اسکی-تیراندازی

هاینریش و همکاران (۲۰۲۱):
زمان اسکی (تلاش-محور) در
حضور تماشاگران بهتر بود؛
تیراندازی (هماهنگی-محور)
بدون تماشاگر بهبود یافت —
اما این الگو فقط برای مردان
صادق بود.

جمع‌بندی: درس‌های کلیدی فصل ۱۷

تأثیر اجتماعی واقعی اما کوچک است

حضور تماشاگران بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد، اما این تأثیر معمولاً کوچک (۰.۳-۳٪ واریانس) و بسیار وابسته به شرایط است.

نوع تکلیف تعیین‌کننده است

تکالیف تلاش-محور معمولاً از حضور تماشاگران بهره می‌برند؛ تکالیف مهارت-محور در معرض بازداری یا انسداد هستند.

ارزیابی شناختی، نه تعداد، تعیین‌کننده است

تأثیر اجتماعی بیشتر به اینکه ورزشکار موقعیت را چالش یا تهدید می‌بیند بستگی دارد، نه صرفاً به تعداد یا رفتار تماشاگران.

تماشاگران عامل اصلی مزیت خانگی نیستند

شواهد تجربی قوی برای نقش تعیین‌کننده تماشاگران در مزیت خانگی وجود ندارد؛ عوامل متعدد دیگری باید در نظر گرفته شوند.

