

تأثیر اجتماعی تماشاگران در ورزش

امیرحسین مهرصفر (استادیار دانشگاه سمنان)

◆ مفهوم کلی تأثیر اجتماعی در ورزش

در ورزش، عملکرد ورزشکار فقط به توانایی‌های جسمی یا مهارتی محدود نمی‌شود. یکی از عوامل بسیار مهم و در عین حال پیچیده، **محیط اجتماعی** است. به‌طور خاص، حضور دیگران —چه به شکل تماشاگر، چه هم‌تیمی، مربی یا داور— می‌تواند به شکل‌های مختلفی بر رفتار و عملکرد فرد اثر بگذارد.

حضور واقعی یا حتی ادراک‌شده دیگران می‌تواند افکار، احساسات و عملکرد فرد را تغییر دهد.

این نکته بسیار مهم است که حتی اگر دیگران هیچ دخالت مستقیمی در عملکرد نداشته باشند، صرف حضور آن‌ها می‌تواند یک فشار روانی ایجاد کند که عملکرد را تغییر دهد.



♦ انواع تأثیر اجتماعی: مستقیم و غیرمستقیم

یکی از اساسی‌ترین تقسیم‌بندی‌ها در این حوزه، تمایز بین تأثیر مستقیم و تأثیر غیرمستقیم است.

♦ تأثیر غیرمستقیم [مهم‌ترین بخش]

در این نوع، هیچ رفتار آشکاری از سوی تماشاگر دیده نمی‌شود، اما عملکرد ورزشکار تغییر می‌کند.

✿ مثال: ورزشکاری که:

- در تمرین عملکرد عالی دارد
- اما در حضور تماشاگر دچار افت می‌شود

یا برعکس: در حضور جمع بهتر عمل می‌کند

👉 این نوع تأثیر: پنهان است، پیچیده است، و نیاز به توضیح روان‌شناختی دارد.

♦ تأثیر مستقیم

در این نوع، تأثیر کاملاً آشکار و قابل مشاهده است. یعنی می‌توان به وضوح دید که تماشاگر یا فرد دیگر چگونه باعث تغییر در جریان بازی یا عملکرد ورزشکار شده است.

برای مثال:

- ورود تماشاگر به زمین
- ایجاد اختلال در بازی
- یا حتی حمله به بازیکن

در این موارد، رابطه علت و معلول مشخص است و نیاز به تحلیل پیچیده ندارد.

◆ نقش انواع افراد در محیط ورزشی (نگاه داشیل)

داشیل نشان داد که «دیگران» در محیط ورزشی فقط تماشاگر نیستند، بلکه نقش‌های مختلفی دارند و هرکدام اثر متفاوتی ایجاد می‌کنند.

او چند نوع مهم را معرفی کرد:

◆ مخاطب منفعل



فقط حضور دارد و تماشا می‌کند 🖐️ اما همین حضور می‌تواند اثرگذار باشد

◆ همکار یا هم‌تیمی



فردی که با ورزشکار همکاری دارد 🖐️ می‌تواند انگیزه یا فشار ایجاد کند

◆ رقیب



حضور رقیب یکی از قوی‌ترین عوامل تأثیرگذار است 🖐️ چون عنصر رقابت را وارد می‌کند

◆ ارزیاب (مثل مربی یا داور)



این افراد عملکرد را قضاوت می‌کنند و بازخورد می‌دهند 🖐️ اثر آن‌ها معمولاً قوی‌تر از تماشاگران است



مفهوم کلیدی: «دیده شدن»

صرف اینکه فرد احساس کند «دیده می‌شود»، رفتار او تغییر می‌کند.

وقتی ورزشکار بداند دیگران او را می‌بینند:

سطح توجه

سطح توجه بالا می‌رود

حساسیت به اشتباه

حساسیت به اشتباه افزایش می‌یابد

فشار روانی

فشار روانی ایجاد می‌شود

این فشار می‌تواند باعث بهبود عملکرد شود یا باعث اختلال در آن.



◆ نظریه تأثیر اجتماعی لاتانه

لاتانه یک مدل کلی ارائه داد که توضیح می‌دهد چرا و چگونه دیگران بر ما اثر می‌گذارند.

او گفت تأثیر اجتماعی مثل یک «نیرو» عمل می‌کند و به سه عامل بستگی دارد:



◆ 3. تعداد (Number)

هرچه تعداد افراد بیشتر باشد: 🖱️ فشار اجتماعی بیشتر است
اما اثر هر فرد اضافی کاهش می‌یابد



◆ 2. فوریت (Immediacy)

یعنی نزدیکی زمانی و مکانی

- تماشاگر در استادیوم → اثر زیاد
- تماشاگر تلویزیونی → اثر کمتر



◆ 1. قدرت (Strength)

یعنی اهمیت یا نفوذ منبع تأثیر

- مربی → قدرت بالا
- تماشاگر عادی → قدرت کمتر



◆ نتیجه نظریه لاتانه: تأثیر اجتماعی = حاصل ترکیب این سه عامل. اگر یکی از این عوامل نباشد: 🖱️ اثر اجتماعی ضعیف می‌شود یا از بین می‌رود.

تسهیل اجتماعی (Social) (Facilitation)

مهم‌ترین مفهوم این فصل است.

تعریف:

تغییر عملکرد فرد در حضور دیگران

اما نکته مهم این است: این تغییر همیشه مثبت نیست.

یافته مهم پژوهش‌ها

مطالعات نشان دادند:

افت عملکرد

گاهی باعث افت عملکرد می‌شود
👉 این تناقض، نیاز به نظریه داشت

بهبود عملکرد

گاهی حضور دیگران باعث بهبود عملکرد می‌شود



نظریه زایونچ [مهمترین نظریه]

زایونچ برای حل این تناقض، نظریه «برانگیختگی» را مطرح کرد.

1 ایده اصلی

حضور دیگران باعث افزایش برانگیختگی (arousal) می شود

2

برانگیختگی چه می کند؟

برانگیختگی باعث می شود 🖐️ «پاسخ غالب» تقویت شود

3

پاسخ غالب چیست؟

رفتاری که بیشتر تمرین شده یا آسان تر است

نتیجه نهایی:

نوع تکلیف	اثر حضور دیگران
ساده / تمرین شده	بهبود عملکرد
پیچیده / جدید	افت عملکرد

نظریه ترس از ارزیابی

مشکل فقط حضور دیگران نیست بلکه «ارزیابی شدن» است

♦ یعنی: فرد نگران است که:

قضاوت شدن

دیگران او را قضاوت کنند

دیده شدن اشتباهات

اشتباهاتش دیده شود



این نگرانی → برانگیختگی ایجاد می‌کند



◆ نظریه‌های توجهی

حضور دیگران باعث اختلال در توجه می‌شود

◆ تضاد توجه

دو نوع تضاد داریم:

1. توجه به تکلیف
2. توجه به دیگران

👉 این تضاد باعث کاهش تمرکز و افت عملکرد در کارهای پیچیده می‌شود

◆ اضافه بار شناختی

وقتی حضور دیگران زیاد شود:

👉 مغز مجبور می‌شود چند چیز را همزمان پردازش کند

ظرفیت ذهنی

ظرفیت ذهنی پر می‌شود

عملکرد

عملکرد افت می‌کند





مدل چالش و تهدید

این مدل می‌گوید: فرد موقعیت را به دو شکل ارزیابی می‌کند:

چالش

وقتی احساس کند توانایی دارد ➡
عملکرد بهتر می‌شود

تهدید

وقتی احساس کند توانایی کافی ندارد ➡
عملکرد افت می‌کند

حضور دیگران می‌تواند موقعیت را چالش کند یا تهدید. 📌

نتیجه کلی در ورزش

کارهای قدرتی

معمولاً بهتر می‌شوند

کارهای مهارتی

ممکن است بدتر شوند

نکته مهم نهایی

ساده نیست

تأثیر تماشاگر ساده نیست

یکسان نیست

تأثیر تماشاگر یکسان نیست

وابسته به شرایط است

تأثیر تماشاگر وابسته به شرایط است