

Accepted Manuscript

Accepted Manuscript (Uncorrected Proof)

**Title: The effectiveness of hypnosis imagery on mental skills of athletes**

**Authors:** M. A. yazdanpanah<sup>1</sup>, N. sobhi gharamaleki\*<sup>2</sup>, A. pirkhafi<sup>3</sup>

1. PhD student in educational psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran
2. Associated professor of psychology, Department of Motor behavior and sport psychology Faculty of physical education and sports sciences, Allameh Tabataba'i, University, Tehran, Iran (Corresponding Author)
3. Associate professor of NeuroPsychology. Psychology of Department. Gramsar Branch. Islamic Azad University. Garmsar. Iran

**\*Corresponding:** Nasser sobhi gharamaleki · Associated professor of psychology, Department of Motor behavior and sport psychology Faculty of physical education and sports sciences, Allameh Tabataba'i, University, Tehran, Iran

aidasobhi@yahoo.com

**To appear in: Sport Psychology Studies**

**Receive Date: 12 May 2022**

**Revise Date: 24 August 2022**

**Accept Date: 06 September 2022**

**First Publish Date: 10 September 2022**

This is a “Just Accepted” manuscript, which has been examined by the peer-review process and has been accepted for publication. A “Just Accepted” manuscript is published online shortly after its acceptance, which is prior to technical editing and formatting and author proofing. Journal of Sport Psychology Studies provides “Just Accepted” as an optional service which allows authors to make their results available to the research community as soon as possible after acceptance. After a manuscript has been technically edited and formatted, it will be removed from the “Just Accepted” Website and published as a published article. Please note that technical editing may introduce minor changes to the manuscript text and/or graphics which may affect the content, and all legal disclaimers that apply to the journal pertain.

**Please cite this article as:**

Yazdanpanah, M. A., Sobhi gharamaleki, N., pirkhaefi, A. The effectiveness of hypnosis imagery on mental skills of athletes. Sport Psychology Studies, 2022; (): -. doi: 10.22089/spsyj.2022.12598.2304

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار

عنوان: اثربخشی تصویرسازی هیپنوتیزمی، بر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران

نویسندگان: محمدعلی یزدان پناه<sup>1</sup>، ناصر صبحی قراملکی<sup>2\*</sup>، علیرضا پیرخانی<sup>3</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران
  ۲. دانشیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
  ۳. دانشیار عصب روان‌شناسی گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران
- \*نویسنده مسئول: ناصر صبحی قراملکی، دانشیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم

ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

ایمیل: [aidasobhi@yahoo.com](mailto:aidasobhi@yahoo.com)

نشریه: مطالعات روان‌شناسی ورزشی

تاریخ دریافت: ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: ۰۲ شهریور ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۵ شهریور ۱۴۰۱

تاریخ اولین انتشار: ۱۹ شهریور ۱۴۰۱

این نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» مقاله است که پس از طی فرآیند داوری، برای چاپ، قابل پذیرش تشخیص داده شده است. این نسخه در مدت کوتاهی پس از اعلام پذیرش به صورت آنلاین و قبل از فرآیند ویراستاری منتشر می‌شود. نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی گزینه «پذیرفته شده پیش از انتشار» را به عنوان خدمتی به نویسندگان ارائه می‌دهد تا نتایج آنها در سریع‌ترین زمان ممکن پس از پذیرش برای جامعه علمی در دسترس باشد. پس از آنکه مقاله‌ای فرآیند آماده سازی و انتشار نهایی را طی می‌کند، از نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» خارج و در یک شماره مشخص در وبسایت نشریه منتشر می‌شود. شایان ذکر است صفحه آرای و ویراستاری فنی باعث ایجاد تغییرات صوری در متن مقاله می‌شود که ممکن است بر محتوای آن تاثیر بگذارد و این امر از حیطة مسئولیت دفتر نشریه خارج است.

لطفا این گونه استناد شود:

Yazdanpanah, M. A., Sobhi gharamaleki, N., pirkhaefi, A. The effectiveness of hypnosis imagery on mental skills of athletes. *Sport Psychology Studies*, 2022; (): -. doi: 10.22089/spsyj.2022.12598.2304

## Abstract

The purpose of this study was to see how beneficial hypnotic imagery was on the mental skills of rowing athletes in Tehran province. This study used a developed a semi-experimental approach with a repeated measures design and a control group. Tehran Province's boatmen were included in the study's statistical population in 2021. Due to the semi-experimental aspect of the study, the sample included 30 sailors (17 females and 13 males) who were randomly divided into two groups: A. control (15 people, including eight women and seven men) and B: experimental (15 people, including eight women and seven men) (15 people, including nine women and six men) The Mental Skills Questionnaire (OMSAT-3) was applied in this experiment. The study hypotheses were tested using univariate and multivariate covariance analyses. Data research revealed that hypnotic imagery has an advantage on athletes' mental skills and has resulted in better athletes' mental skills. According to the findings of this study, hypnotic imagery is an excellent way for boosting the mental skills of rowing athletes.

**Keywords:** Hypnosis imagery 'mental skills' Athletes

## چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تصویرسازی هیپنوتیزمی، بر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران رشته قایقرانی هیات استان تهران بود. روش این پژوهش نیمه آزمایشی که از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل قایقرانان هیات استان تهران در سال ۱۴۰۰ بود. با توجه به ماهیت نیمه آزمایشی بودن پژوهش، نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر (۱۷ نفر خانم و ۱۳ نفر آقا) از قایقرانان بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه، گواه (۱۵ نفر، شامل هشت نفر خانم و هفت نفر آقا) و آزمایش (۱۵ نفر، شامل نه نفر خانم و شش نفر آقا) قرار گرفتند. در این پژوهش به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی امست-۳، استفاده شد. همچنین به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که، تصویرسازی هیپنوتیزمی بر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران تأثیر دارد و منجر به بهبود مهارت‌های ذهنی ورزشکاران می‌شود. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت که یکی از روش‌های مؤثر در بهبود مهارت‌های ذهنی ورزشکاران رشته قایقرانی، تصویرسازی هیپنوتیزمی است.

**واژگان کلیدی:** تصویرسازی هیپنوتیزمی، مهارت‌های ذهنی، ورزشکاران

## مقدمه

روان‌شناسان ورزشی، مهارت‌های ذهنی را به سه دسته تقسیم کرده‌اند: دسته نخست، مهارت‌های پایه عبارتند از هدف‌گذاری، اعتماد به نفس و تعهد؛ زمانی که این ویژگی‌ها در ورزشکار تثبیت نشود، سایر مهارت‌های ذهنی به حد بالای تکامل نخواهد رسید، به همین دلیل مهارت‌های پایه نام گرفته‌اند. دسته دوم مهارت‌های روان‌تنی است که عبارتند از واکنش به استرس، کنترل ترس، آرام‌سازی و نیروبخشی که با ویژگی‌های فیزیولوژیکی و مقابله‌ای ورزشکار در ارتباط است. دسته سوم مهارت‌های روان‌شناختی نام دارند که عبارتند از تصویرسازی تمرین ذهنی، تمرکز مجدد و طرح مسابقه. زیرا با مراحل و فرایندهای شناختی مانند یادگیری ادراک حافظه و تفکر سر و کار دارند (غرایاق زندی، محبی و زارعی، 2019).

بطور کلی مهارت‌های روانی باعث بروز احساس پیشرفت در ورزشکار می‌شود و به ورزشکار اجازه می‌دهد تا در هنگام مسابقه، اعتماد به نفس پیدا کرده و اطلاعاتی را برای او فراهم می‌آورد که باعث آماده شدن بدن برای اجرای بهینه فرد می‌شود (کولینز و ریچارد<sup>6</sup>، 2021؛ شارپ، وودکاک، هالند و کامینگ<sup>7</sup>، 2013). مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که برای رسیدن به اهدافشان به مهارت‌های روان‌شناختی بیشتر از مهارت‌های جسمانی نیاز دارند (اونگ و گریوا<sup>8</sup>، 2016؛ ارتگا<sup>9</sup>، 2017؛ بانگس<sup>10</sup>، 2021). روان‌شناسان ورزشی عموماً تأیید می‌کنند که تصویرسازی و آرام‌سازی، مهارت‌های اولیه‌ای هستند که زمینه و زیر لایه عملکرد بهینه می‌باشند (لیم، جانگ، سولیوان و اوه<sup>11</sup>، 2018). پژوهش تیلور و گرسن<sup>12</sup> حاکی از

با پیشرفت علم روان‌شناسی، بحث مهارت‌های روان‌شناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی، از اهمیت به‌سزایی برخوردار شده است. در حالی که مربیان به شدت از اهمیت توسعه مهارت‌های فنی و تاکتیکی در ورزشکاران آگاه هستند، آگاهی کمتری از اهمیت توسعه مهارت‌های ذهنی برای عملکرد ورزشی دارند. مهارت‌های ذهنی را می‌توان به عنوان مجموعه‌ای از ابزارها در نظر گرفت که برای تنظیم ذهن (مانند افکار) و پاسخ‌های فیزیولوژیکی (مانند تنفس) استفاده می‌شود و شواهد حاکی از این است که مهارت‌های ذهنی همچون مهارت‌های جسمانی آموختنی است (تامسون و هیلارد<sup>1</sup>، 2021). بحث مهارت‌های روانی در جوامع ورزشی بسیار گسترش یافته است؛ این گسترش روزافزون در سراسر دنیا به چشم می‌خورد. مهارت‌های روانی برای هر ورزشکار لازم و ضروری است (واینبرگ و گولد<sup>2</sup>، 2007؛ ویکار<sup>3</sup>، 2018). علاوه بر این روان‌شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران، بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌نمایند. هر مؤلفه روانی می‌تواند جنبه‌های فنی و جسمانی فعالیت‌های حرکتی را تحت الشعاع قرار دهد. در هر کدام از رشته‌های ورزشی، موفقیت یا عدم موفقیت یک ورزشکار، از ترکیب ظرفیت‌های جسمانی (مانند قدرت، سرعت، تعادل و هماهنگی) و ظرفیت‌های روانی (مانند تمرکز و اعتماد به نفس) به‌دست می‌آید (شونفلت<sup>4</sup>، 2019). مهارت‌های ذهنی به ویژگی‌های ذاتی یا آموخته اطلاق می‌شود، که ورزشکاران با فراگیری آن‌ها می‌توانند عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشند (کینز و لارسن<sup>5</sup>، 2021).

6. Collins & Richards

7. Sharp, Woodcock, Holland & Cumming .

8. Ong & Griva

9. Ortega

10. Bangs

11. Lim, Jang, O'Sullivan & Oh

12. Taylor & Gerson

1. Thompson, & Hilliard

2. Weinberg & Gould

3. Vičar

4. Shoenfelt,

5. Kiens & Larsen

ورزشکاران در موقعیت های ورزشی داشته است (ون رالت و بریور<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). تغییراتی که هیپنوتیزم در سیستم فیزیولوژی بدن ایجاد می‌کند، تغییراتی وسیع و همه جانبه است که شامل تغییراتی در عمل عضلات، اعضا، غدد و همچنین حواس پنج گانه و تغییراتی در سیستم ایمنی، دستگاه قلبی-عروقی، دستگاه تنفس، بخش‌هایی از مغز، جریان خون و امواج مغز می‌گردد (ماودسلی<sup>۵</sup> و همکاران ۲۰۰۸). همچنین قبل از عمل هیپنوتیزم فعال کردن سیستم پاراسمپاتیک با انجام اعمال ریلکسیشن باعث می‌گردد سوژه راحت‌تر تلقینات درمانگر را بپذیرد و به روند درمان سرعت بخشد (بام<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵). در هیپنوتیزم مناطق خاصی از مغز فعالیت دارند که شامل: کمربند قدامی<sup>۷</sup>، سمت راست فرونتال<sup>۸</sup> و نواحی گیجگاهی از نواحی فعال مغز در مکانیسم هیپنوز هستند. میزان هیپنوتیزم پذیری در سنین ۴۰ - ۱۷ سالگی افزایش می‌یابد و سپس رفته رفته کاهش یافته و تقریباً ثابت می‌ماند (فیش، برینخاوس، تات<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷). نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که جنسیت تأثیر معناداری بر هیپنوتیزم‌پذیری ندارد و در نسخه فارسی مقیاس استعداد هیپنوتیزم‌پذیری استانفورد فرم سی<sup>۱۰</sup> و همسو با تحقیقات قبلی هیچگونه تفاوتی بین نمرات گروه مذکر و مونث مشاهده نشد (تسلیم‌بخش، صادقی و احمدی، ۲۰۱۷). هیپنوتیزم می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا کیفیت روانی خود را بهبود بخشند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، رفع خستگی کنند، انرژی خود را بازیابی کنند، تمرکز بهتری روی تمرینات روزانه و رقابت داشته باشند و مهارت‌های خود را بهبود بخشند (لی و لی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۲).

آن بود که هیپنوتیزم آمیخته با تصویرسازی ذهنی در کیفیت عملکرد مؤثرتر از تصویرسازی ذهنی به تنهایی است (تیموری، ۲۰۱۲). علاوه بر این افراد هیپنوتیزم شده نسبت به افراد هیپنوتیزم نشده غالباً تمرکز بیشتر و پیوسته‌تر و همچنین حواس‌پرتی کمتری داشتند (راچمن، کریستیانو و اتومو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹).

در سال‌های اخیر انجمن هیپنوتیزم روان‌شناسی آمریکا هیپنوتیزم را چنین تعریف کرده است: هیپنوتیزم شامل چگونگی استفاده از قدرت ذهن و فکر جهت مدیریت استرس‌های روحی و روانی، علائم فیزیکی ناخوشایند و یا کمک به تغییر عادات یا رفتارهای خاص است (چن، لیو و چن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). همچنین دانشگاه شفیلد از بنیان اجرای دوره‌های هیپنوتیزم بالینی، هیپنوتیزم را این گونه تعریف کرده است: هیپنوتیزم حالتی از توجه متمرکز همراه با کاهش آگاهی محیطی است که ذهن نقاد سوژه، موقتاً به حالت تعلیق در آمده و شخص تمایل به پذیرش عبارات و تلقینات ارائه شده از سوی هیپنوتیزور را دارد. از مشخصات این تکنیک، احساس غیر ارادی بودن حرکات و حس‌های تلقین شده است (لین، رو و کایرش<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰).

مؤلفه‌های مهمی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد که با مهارت‌های ذهنی ورزشکاران در ارتباط هستند، از جمله این متغیرها می‌توان به اعتماد به نفس و اضطراب رقابتی اشاره کرد. به همین خاطر تأثیر راهبردها و مداخله‌های روان‌شناختی مانند هیپنوتیزم، تصویرسازی ذهنی، بازداری شناختی، بازسازی شناختی و خودگردانی از جمله مسایلی هستند که توسط روان‌شناسان ورزشی مورد بررسی قرار گرفته‌اند و در این میان هیپنوتیزم و تصویرسازی ذهنی به عنوان ابزارهای مهم در روان‌شناسی ورزشی مدت‌های مدیدی کاربردهای بالینی متعددی در جهت بهبود عملکرد

4 . Van Raalte, & Brewer

5. Mawdsley

6 . Baum

7. Anterior Cingulate

8. Frontal

9. Fisch, Brinkhaus & Teut,

10 . Stanford Hypnotic Susceptibility Scale, Form C. (SHSS:C)

11. Li & Li

1. Rachman, Kristiyanto & Utomo

2. Chen, Liu & Chen

3. Lynn, Rhue, & Kirsch



افراد دچار حواس پرتی شوند و تکلیف خواسته شده را تصویر سازی نمایند، ولی در تصویر سازی هیپنوتیزمی به دلیل ورود ورزشکار به خلسه هیپنوتیزمی این تمرکز برقرار شده و مانع حواس پرتی می‌شود و می‌تواند اثربخشی تصویر سازی را مضاعف نماید. با توجه به موارد فوق الذکر و به دلیل اینکه تا به حال تصویر سازی‌های که انجام شده غیر هیپنوتیزمی بوده است، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا تصویر سازی هیپنوتیزمی بر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران رشته قایقرانی که شامل مهارت‌های روانی پایه (اعتماد به نفس، هدف‌گزینی و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرامسازی و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویر سازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه)، می‌باشد، تأثیر دارد؟

### روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ هدف، جزء پژوهش‌های کاربردی می‌باشد و از لحاظ اجرا و شیوه گردآوری داده‌ها از روش نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

### شرکت کنندگان

جامعه آماری پژوهش، شامل قایقرانان هیات قایقرانی استان تهران در سال ۱۴۰۰ می‌باشد. با توجه به ماهیت نیمه آزمایشی بودن پژوهش، نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر (۱۷ نفر خانم و ۱۳ نفر آقا و فاصله سنی ۱۴ الی ۲۱ سال) از قایقرانان بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه گواه (۱۵ نفر، شامل هشت نفر خانم و هفت نفر آقا) و آزمایش (۱۵ نفر، شامل نه نفر خانم و شش نفر آقا) قرار گرفتند. دارا بودن استعداد هیپنوتیزم پذیری (بر اساس کسب نمره مقیاس استعداد هیپنوتیزم پذیری استانفورد<sup>۵</sup> که قبل از انتخاب نهایی

برای آزمودنی، هیپنوتیزم شبیه حالت بی ارادگی است و حرکات اتوماتیک به نظر می‌رسد (سادوک و سادوک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). تصویر سازی هیپنوتیزمی همراه با آرمیدگی صورت می‌گیرد. یعنی ورزشکار در یک مکان آرام و یا راحت قرار می‌گیرد و با توجه به اهدافی که دارد مثلاً مرور تکنیک‌ها، انجام یک مسابقه، اصلاح مهارت و غیره، مدتی نسبتاً طولانی به تصویر سازی می‌پردازد (تیموری، ۲۰۱۲).

تصویر سازی در حالت هیپنوتیزم باعث می‌شود سرعت یادگیری فنون متعدد و پیچیده، اجرای آن‌ها و همچنین قابلیت انعطاف را بیشتر نماید و کمک کند تا ورزشکار، نیروی خود را متمرکز سازد (لیگت و هامادا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). هیپنوتیزم می‌تواند احساس‌ها و شناخت‌هایی را که با حداکثر کارایی همبسته می‌باشد، افزایش دهد (پیتز، کامینگ و ماینارد<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). همچنین در پژوهشی دیگر مورتن<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) به این نتیجه دست یافت که افراد ورزشکار می‌توانند به وسیله هیپنوتیزم به سطحی از برانگیختگی که عملکرد بهینه را در پی دارد دست یابند و هیپنوتیزم جنبه‌های دیگری از عملکرد من جمله کنترل هیجان‌ها و دیگر قوای جسمانی را می‌تواند تقویت و بهبود بخشد.

در سال‌های اخیر پژوهش‌های روان‌شناسی ورزش افزایش یافته است که تأثیرات مهارت‌های ذهنی را بر عملکرد ورزشکاران و یا تصویر سازی ذهنی بر مهارت‌های ذهنی، مورد مطالعه قرار می‌دهند. اما فقدان مطالعاتی که کارایی چنین مداخلاتی را بر مهارت‌های ذهنی و عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار دهد، چشمگیر و قابل توجه است. همچنین یکی از محدودیت‌های پژوهش‌های قبلی در خصوص تصویر سازی که از سوی پژوهشگران اشاره شده است، این بوده است که در هنگام تصویر سازی ممکن است

1. Sadock & Sadock
2. Liggett & Hamada
3. Pates, Cummings & Maynard
4. Morton

5. Stanford

ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۸ بود. کراکیون، دوبسی و پرودی<sup>۴</sup> در سال ۲۰۱۱ در مطالعه‌ای روایی عاملی نسخه رومانایی پرسشنامه امست-۳ را از طریق تحلیل عاملی تاییدی بررسی کردند، نتایج تحلیل عاملی تاییدی، کفایت برازش مدل کلی و ساختار عاملی پرسش‌نامه را تایید کرد، همچنین ضرایب آلفای کرونباخ تمامی عامل‌ها، بالاتر از ملاک مورد قبول (۰/۷۰)، و ضریب همبستگی درون طبقه‌ای در دامنه‌ای از ۰/۷۸ تا ۰/۹۳ متغیر بود، که بیانگر تایید همسانی درونی و پایایی زمانی این پرسش‌نامه می‌باشد. در داخل کشور، منفرد در سال ۱۳۸۵ در مطالعه‌ای، همسانی درونی نسخه فارسی این پرسش‌نامه را با استفاده از آلفای کرونباخ، بین ۰/۳۷ تا ۰/۷۱، و پایایی زمانی آن را با استفاده از آزمون مجدد، ۰/۶۴ تا ۰/۹۲، گزارش کرد. اعتباریابی این پرسشنامه در سال ۱۳۹۳، توسط زیدآبادی، رضایی، و متشرعی، مورد بررسی قرار گرفت، که همسانی درونی کل پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد و برای خرده‌مقیاس‌ها نیز ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۶۵ تا ۰/۷۰ گزارش شد، همچنین از طریق روایی سازه، وجود هر سه بعد موجود در این پرسش‌نامه تایید شد. (زیدآبادی، رضایی و متشرعی، ۲۰۱۴).

برای مشخص شدن استعداد هیپنوتیزم‌پذیری آزمودنی‌ها، که از ملاک‌های ورود به پژوهش بود، از مقیاس استعداد هیپنوتیزم‌پذیری استانفورد، فرم سی، استفاده شد. این مقیاس شامل ۱۲ ماده است. پایایی آن ۰/۸۵ است. ضریب همبستگی آن ۰/۶۰، در مقیاس گروه‌ها وارد است. هیلگارد<sup>۵</sup> در سال ۱۹۵۹ ضریب بازآزمایی را برای مقیاس مذکور ۰/۷۰، گزارش کرده است. همچنین لامز<sup>۶</sup> در سال ۱۹۸۵ ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵، را گزارش کرد. در

آزمودنی‌ها اعمال گردید)، داشتن تمایل به شرکت در پژوهش، دارا بودن حداقل سه سال سابقه فعالیت در رشته قایقرانی، فعال بودن در زمان انجام پژوهش، برخورداری از سلامت جسمانی و روانی با تأیید پزشک تیم، رضایت ورزشکار برای حضور در پژوهش و ارائه اطلاعات دقیق و درست به پژوهشگر، از ملاک‌های ورود به این پژوهش بود. شرکت‌کنندگان در هر مرحله از انجام پژوهش و گردآوری داده‌ها، در صورت عدم تمایل به ادامه همکاری، یا عدم رضایت در تحویل اطلاعات به پژوهشگر، مجاز به خروج از پژوهش بودند. همچنین غیبت در دو جلسه از مراحل مداخله پژوهش، منجر به حذف آزمودنی از پژوهش و انتخاب جایگزین می‌گردید.

#### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات لازم جهت انجام پژوهش از روش کتابخانه‌ای و روش میدانی استفاده شد. در روش کتابخانه‌ای با مراجعه به کتابخانه‌ها و مراکز اطلاع‌رسانی از کتب و مقالات فارسی و لاتین جهت تکمیل بخشی از پژوهش استفاده شد و در قسمت میدانی پژوهش، به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی امست<sup>۱</sup>-۳ استفاده شد. این پرسش‌نامه توسط بوش و سالملا<sup>۲</sup> در سال ۲۰۰۱، که نسخه سوم ابزار سنجش مهارت‌های ذهنی اوتاوا<sup>۳</sup> می‌باشد، طراحی شد. پرسش‌نامه شامل ۴۸ سؤال است که ۱۲ مهارت روانی را در مقیاس هفت ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق مورد بررسی قرار می‌دهد. مفاهیم و خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه، ۱۲ مهارت روانی را می‌سنجد. مهارت‌های روانی که مورد بررسی قرار می‌گیرد، و شامل مهارت‌های پایه، مهارت‌های روان‌تنی و مهارت‌های شناختی می‌باشد. برای محاسبه پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ استفاده نمودند، که

4 . Craciun, Dobosi & Prodea

5. Hilgard  
6. Lamas

1 . OMSAT-3  
2. Bush & Salmela Bush  
3 . Ottawa Mental Skills Assessment Tool

جلسه اول، و نمرات ابعاد پرسش‌نامه، مانند مهارت‌های روانی پایه (اعتماد به نفس، هدف‌گزینی و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرامسازی و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) و جهت بهبود این ابعاد، آزمودنی‌های گروه آزمایش، در یک مکان آرام و راحت، توسط پژوهشگر تحت جلسه هیپنوتیزی و تصویرسازی هیپنوتیزی بصورت انفرادی و به مدت ۱۰ دقیقه قرار گرفتند. جلسه سوم، بعد از یک هفته و تکرار جلسه دوم در گروه آزمایش بود. جلسه چهارم، اجرای مجدد پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی در هر دو گروه آزمایش و گواه بود. مراحل روش اجرا در جدول یک بصورت مجزا ذکر شده است.

ایران، سال ۱۳۹۶، این مقیاس توسط تسلیم بخش، صادقی و احمدی، از نظر تحلیل عاملی بررسی گردید و ضریب پایایی از نوع آلفای کرونباخ، بازآزمایی و همسانی درونی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۷۴ بود. همچنین، روایی همزمان، ملاکی و همبستگی خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۶۸، گزارش شد.

### روش اجرا:

قبل از شروع مراحل مداخله، به آزمودنی‌ها اطلاعاتی از هیپنوتیزم، تصویرسازی هیپنوتیزی و حتی درباره هدف پژوهش و رعایت اصول اخلاق در پژوهش، توسط پژوهشگر ارائه شد. در جلسه اول، پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی در هر دو گروه آزمایش و گواه، توزیع و اجراء شد. در جلسه دوم بر اساس تفسیر پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی انجام شده در

جدول ۱- خلاصه جلسات تصویرسازی هیپنوتیزی (فتحی، ۲۰۱۱)

Table 1- Summary of hypnosis imagery sessions (Fathi, 2011)

جلسات	شرح جلسه
	Session description
آشنایی پیش از مداخله	- آشنایی با آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه و ارائه اطلاعات اولیه از پژوهش و هدف آن جهت مشارکت فعال
Introduction before intervention	- ارائه اطلاعات از هیپنوتیزم و تصویرسازی هیپنوتیزی به آزمودنی‌های گروه آزمایش - تشریح فرآیند مداخله و هدف پژوهش برای آزمودنی‌های گروه آزمایش
جلسه اول	- انجام پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی در هر دو گروه آزمایش و گواه
جلسه دوم	- انجام جلسه اول تصویرسازی هیپنوتیزی بر اساس تفسیر نتایج پرسش‌نامه

مهارت‌های ذهنی فقط در گروه آزمایش بصورت انفرادی و به مدت ۱۰ دقیقه توسط پژوهشگر	Second session
- انجام جلسه دوم تصویرسازی هیپنوتیزمی بر اساس تفسیر نتایج پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی فقط در گروه آزمایش به صورت انفرادی و به مدت ۱۰ دقیقه توسط پژوهشگر	جلسه سوم Third session
- انجام مجدد پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی برای آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه توسط پژوهشگر - جمع آوری اطلاعات مربوطه.	جلسه چهارم Fourth session

### تحلیل آماری

هیپنوتیزمی) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که تعامل متغیر مستقل با نمرات پیش آزمون متغیر وابسته، معنادار نبوده و نتایج به دست آمده حاکی از همگونی ضرایب رگرسیون می‌باشد.

با توجه به اینکه پیش فرض‌های اساسی استفاده از روش آماری کواریانس برقرار می‌باشد، برای بررسی اثربخشی روش تصویرسازی هیپنوتیزمی بر عملکرد مهارت‌های ذهنی (روانی پایه، روان تنی و شناختی) ورزشکاران، از تحلیل کواریانس تک متغیری و چند متغیری و برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار اس. پی. اس. اس<sup>۵</sup>، نسخه ۲۶ استفاده شد.

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون شرکت‌کنندگان دو گروه (کنترل و آزمایش) در متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آن‌ها در جدول شماره دو، ارائه شده است. در جدول مذکور، میانگین و انحراف استاندارد نمره-های پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرها، در دو گروه، به طور جداگانه گزارش شده است، که نشان می‌دهد میانگین و

در این مطالعه جهت بررسی معناداری فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره<sup>۱</sup> و چندمتغیره<sup>۲</sup> استفاده شد. نتایج آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف<sup>۳</sup> و شاپیرو-ویلک<sup>۴</sup> جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها نشان دادند که مقدار آماره آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک در متغیرها معنادار نیست. به عبارت دیگر، داده‌ها دارای توزیع نرمال است ( $P > 0/05$ ). نتایج آزمون ام‌باکس جهت بررسی پیش فرض همسانی ماتریس‌های کواریانس نشان داد که متغیر مهارت‌های ذهنی ( $\text{Box's } M = 17/55$ ،  $F = 1/48$  و  $p = 0/14$ ) در شرکت‌کنندگان معنادار نیست، براین اساس این پیش فرض برقرار می‌باشد ( $P > 0/05$ ). نتایج آزمون لوین نشان داد که همگونی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش برقرار می‌باشد ( $P > 0/05$ ).

آزمون همگنی شیب‌های رگرسیونی از طریق تعامل پیش آزمون مهارت‌های روانی پایه، مهارت‌های روان‌تنی و مهارت‌های شناختی با متغیر مستقل (روش تصویرسازی

1. Ancova  
2. Mancova  
3. Kolmogorov-Smirnov  
4. Shapiro-Wilk

انحراف استاندارد دو گروه کنترل و آزمایش در متغیرهای پژوهش متفاوت می‌باشند.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش  
Table 2- Mean and standard deviation of research variables

گروه آزمایش Experimental group		گروه گواه Control group		گروه گواه Control group		گروه آزمایش Experimental group		مؤلفه‌ها Components	گروه
پس‌آزمون Post-test	پیش‌آزمون Pre-test	پس‌آزمون Post-test	پیش‌آزمون Pre-test	SD	M	SD	M		
2.84	25.66	3.09	23	3.48	24.6	3084	22.33	هدف‌گزینی	مهارت‌های
0.83	26.13	3.05	22.73	1.9	21.73	2.29	21.4	اعتماد بنفوس	روانی پایه
1.27	26.73	2.15	24.73	2.19	25.86	2.09	25.86	تعهد	Basic
2.59	17.8	5.88	11.66	4.86	12.33	4.85	13.33	واکنش به استرس	psychological skills
1.06	23.86	3.77	17.66	4.22	18.53	3.26	18.73	آرام‌سازی	مهارت‌های
1.83	21.26	2.54	15.29	18.3	18.46	4.54	18.93	کنترل ترس	روان‌تنی
1.12	24.86	4.17	19.46	2.8	22	2.86	21.26	نیروبخشی	Psychosomatic skills
3.41	20.53	4.79	11.6	4.47	15.66	4.77	15.66	تمرکز	skills
1.29	25.66	1.76	22.86	1.47	22.4	1.65	23.2	تصویرسازی	
1.45	23.86	1.92	20.53	2.45	20.20	2.36	19.2	طرح مسابقه	مهارت‌های
2.42	23	2.87	18.66	2.8	20.73	3.07	19.8	تمرین ذهنی	شناختی
1.36	20.86	2.17	15.8	3.28	18.33	2.98	17.93	بازیافت تمرکز	Cognitive skills

چهار آزمون اثر پیلای<sup>۱</sup>، لامبدای ویلکز<sup>۲</sup>، اثر هتلینگ<sup>۳</sup> و بزرگترین ریشه روی<sup>۴</sup>، بررسی شد. مشخص شد، سطح معناداری تمامی آزمون‌های چندمتغیره ۰/۰۰۱ و کمتر از

نتایج جدول سه، نشان می‌دهد، اثربخشی روش تصویرسازی هیپنوتیزی بر همه مؤلفه‌های مهارت‌های روانی پایه معنادار می‌باشد. همانگونه که در این جدول ملاحظه می‌گردد ستون آخر نشان دهنده میزان واریانس تبیین شده مربوط به روش تصویرسازی هیپنوتیزی در مؤلفه‌های مهارت‌های روانی پایه در گروه آزمایش می‌باشد. در تحلیل کواریانس چند متغیره،

1. Pillai's trace  
2. Wilks' lambda  
3. Hotelling's trace  
4. Roy's largest root

استرس) در گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

۰/۰۵ می‌باشد که نشان می‌دهد، حداقل بین یک متغیر وابسته (هدف‌گزینی، اعتماد به نفس، تعهد و واکنش به

جدول ۳- تحلیل کواریانس تک متغیری بر روی نمرات مؤلفه‌های مهارت‌های روانی پایه

Table 3- Univariate analysis of covariance on the scores of the components of basic mental skills

Eta	Sig	F	MS	df	SS	منبع تغییر Source of change	شاخص Indicator
0.19	0.029	5.37	21.19	1	21.19	مقایسه گروهی	هدف‌گزینی
			3.94	24	94.93	خطا	Goal setting
0.81	0.001	105.06	88.27	1	88.27	مقایسه گروهی	اعتماد بنفس
			0.84	24	20.16	خطا	Blief
0.57	0.001	32.66	23.07	1	23.07	مقایسه گروهی	تعهد
			0.84	24	16.95	خطا	Commitment
0.88	0.001	191.34	386.87	1	386.87	مقایسه گروهی	واکنش به استرس
			2.02	24	48.52	خطا	Steress reaction

می‌باشند. تحلیل کواریانس چندمتغیره بررسی اثربخشی روش تصویرسازی هیپنوتیزی بر عملکرد مهارت‌های روان‌تنی، مشخص

جدول چهار، تحلیل کواریانس تک‌متغیره بررسی اثربخشی روش تصویرسازی هیپنوتیزی بر عملکرد مهارت‌های روانی تنی ورزشکاران را نشان می‌دهد. نتایج این جدول نشان می‌دهد، همه مؤلفه‌های مهارت‌های روان تنی معنادار

کرد، سطح معناداری تمامی آزمون‌های چندمتغیره ۰/۰۰۱ و کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، که نشان می‌دهد حداقل بین یک متغیر وابسته (آرام‌سازی، کنترل ترس، نیروبخشی و تمرکز) در گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۴- تحلیل کواریانس تک متغیری بر روی نمرات مؤلفه‌های مهارت‌های روان‌تنی

Table 4- Univariate analysis of covariance on the scores of psychosomatic skills

Eta	Sig	F	MS	df	SS	منبع تغییر Source of change	شاخص Indicator
0.67	0.001	49.03	230.07	1	230.7	مقایسه <sup>۱</sup> گروهی	آرام‌سازی
	0.001		4.7	24	112.91	خطا	Relaxing
0.71	0.001	60.69	213.08	1	213.08	مقایسه گروهی	کنترل ترس
	0.001		3.11	24	84.25	خطا	Fear control
0.49	0.001	23.24	66.32	1	66.32	مقایسه گروهی	نیروبخشی
	0.001		2.85	24	68.47	خطا	Energizing
0.51	0.001	25.4	238.72	1	238.72	مقایسه گروهی	تمرکز
			9.39	24	225.54	خطا	Focus

<sup>1</sup>. Contrast

تبیین شده مربوط به روش تصویرسازی هیپنوتیزی در مؤلفه‌های مهارت‌های شناختی، در گروه آزمایش می‌باشد. همچنین تحلیل کواریانس چندمتغیره بررسی اثربخشی روش تصویرسازی هیپنوتیزی بر عملکرد مهارت‌های شناختی، مشخص کرد، سطح معناداری تمامی آزمون‌های چندمتغیره  $0/001$  و کمتر از  $0/05$  می‌باشد، که نشان می‌دهد حداقل بین یک متغیر وابسته (تصویرسازی، طرح مسابقه، تمرین ذهنی و بازیافت تمرکز) در گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد

جدول پنج، تحلیل کواریانس تک متغیره بررسی اثربخشی روش تصویرسازی هیپنوتیزی بر عملکرد مهارت‌های شناختی ورزشکاران را نشان می‌دهد. مندرجات این جدول، نشان می‌دهد که تفاوت میانگین‌های تعدیل شده پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل، از نظر آماری، در سطح کوچکتر از  $0/01$  معنادار است. بنابراین، روش تصویرسازی هیپنوتیزی بر مؤلفه‌های مهارت‌های شناختی (تصویرسازی، طرح مسابقه، تمرین ذهنی و بازیافت تمرکز) تأثیر دارد. ستون آخر مربوط به اندازه اثر مؤلفه‌های مهارت‌های شناختی می‌باشد که نشان دهنده میزان واریانس

جدول ۵- تحلیل کواریانس تک متغیری بر روی نمرات مؤلفه‌های مهارت‌های شناختی

Table 5 - Univariate analysis of covariance on the scores of cognitive skills components

Eta	Sig	F	MS	df	SS	منبع تغییر Source of change	شاخص Indicator
0.60	0.001	36.03	54.35	1	54.35	مقایسه گروهی	تصویرسازی
			1.5	24	36.2	خطا	Imagery
0.51	0.001	25.69	33.74	1	33.74	مقایسه گروهی	طرح مسابقه
			1.31	24	31.51	خطا	Competition planning
0.84	0.001	127.38	62.78	1	62.78	مقایسه گروهی	تمرین ذهنی
			0.49	24	11.82	خطا	Mental practice
0.83	0.001	121.76	118.72	1	118.72	مقایسه گروهی	بازیافت تمرکز
			0.97	24	23.40	خطا	Refocus

گرینلس<sup>۱</sup> (2003) و مطالعه هیمن<sup>۲</sup> (1987) که در پژوهشی با عنوان مداخلات در روان‌شناسی ورزش و مسائلی که یک بوکسور آماتور با آن مواجه است، اولین مداخله مورد استفاده در پژوهش وی، هیپنوتیزم بود و نتایج نشان داد، مداخله هیپنوتیزی می‌تواند سرعت و دقت ضربات مشت بوکسور، را

#### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی تصویرسازی هیپنوتیزی بر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران انجام شد، که نتایج پژوهش نشان داد بین میانگین‌های تعدیل شده مهارت‌های ذهنی در مرحله پس آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری مشاهده شده است نتایج این پژوهش با یافته‌های تل ول و

<sup>1</sup>. Thelwell, & Greenlees

<sup>2</sup>. Heyman



می‌کند. تصویرسازی ذهنی که در حالت هیپنوتیزم ایجاد شود از جهات مختلف دیداری، شنیداری، حرکتی و احساسی از شدت بیشتری برخوردار خواهد بود. هیپنوتیزم همچنین باعث تقویت اعتماد به نفس (خبیری، مقدم زاده، مهرصفر و ابریشم کار، 2017)، کنترل بهتر اضطراب و سایر عواطف و هیجان‌ها (پیتز و همکاران، 2002؛ پیتز، 2014) و همچنین کیفیت خواب (محمدزاده ابراهیمی و همکاران، 2017) می‌شود، که می‌تواند به بهبود مهارت‌های ذهنی یا روان‌شناختی ورزشکاران کمک نماید. هیپنوتیزم و تصویرسازی ذهنی با ایجاد آرامش و تمرکز و همچنین با از بین بردن اضطراب رقابتی در ورزشکاران باعث کارایی بهتر و در نتیجه افزایش عملکرد ورزشی و اعتماد به نفس آنها می‌گردد، بطوریکه ورزشکاران نسبت به توانایی‌های خود، آگاهی بهتری به‌دست می‌آورند و حداکثر استفاده را می‌کنند. نتیجه گرفته می‌شود که روش تصویرسازی هیپنوتیزی می‌بر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران که شامل مهارت‌های روانی پایه، روان‌تنی و شناختی می‌باشد تأثیرگذار بوده است.

پژوهش حاضر نیز به‌مانند تمامی پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو بوده است، محدودیت اصلی، همانند کلیه پژوهش‌هایی که در زمینه هیپنوتیزم انجام می‌گردد، مشکلاتی از قبیل، انتخاب کردن سوژه‌ها، راضی کردن آن‌ها به همکاری و مسائل و مشکلات اخلاقی احتمالی موجود، ادامه همکاری سوژه‌ها و ... می‌باشد. محدودیت دیگر پژوهش مربوط به دوران کرونا می‌باشد که دسترسی به نمونه‌ها، جلب رضایت و کسب مجوز از مسئولین و مربیان جهت ورود به مجموعه ورزشی و محل تمرین با توجه به پروتکل‌های بهداشتی مربوط به دوران مذکور، مشکلات مربوط به خود را داشت. ترس از ابتلای به کرونا در هنگام تصویرسازی هیپنوتیزی، هم برای آزمودنی و هم پژوهشگر، محدودیت دیگر پژوهش بود، همچنین محدودیت دیگر پژوهش، اجرای آن در رشته قایقرانی می‌باشد، و بهتر است در تعمیم آن به سایر رشته‌ها، با احتیاط اعمال گردد. با توجه به نقش متغیر جنسیت، پیشنهاد می‌گردد، در تحقیقات آتی با

افزایش دهد و همچنین تمرکز او را مخصوصاً در ازدحام و صدای زیاد جمعیت حاضر در سالن، افزایش دهد، نیز همخوانی نشان می‌دهد.

همچنین این نکته را باید در نظر گرفت که تصویرسازی و هیپنوتیزم باید در کنار هم قرار بگیرند تا اثربخشی مطلوب‌تری داشته باشد. هیپنوتیزم آمیخته با تصویرسازی ذهنی در کیفیت عملکرد، مؤثرتر از تصویرسازی ذهنی به‌تنهایی است (تیموری، 2012). همچنین لیگت<sup>1</sup> (2011) بیان می‌کند که تصویرسازی ذهنی که در حالت هیپنوتیزم ایجاد می‌شود عمیق‌تر واضح‌تر و اثربخش‌تر است. علاوه بر این، افراد هیپنوتیزم شده نسبت به افراد هیپنوتیزم نشده اکثر اوقات تمرکز بیشتر و پیوسته‌تر و همچنین حواس‌پرتی کمتری داشتند.

در تبیین یافته‌های این پژوهش اینگونه می‌توان گفت که ورزشکاران می‌توانند به کمک هیپنوتیزم از بهترین رکوردهای قبلی خود نیز فراتر روند و هیچ خطری در فراتر رفتن از حد فیزیولوژیک خود به هنگام شکستن رکوردهای قبلی آن‌ها را تهدید نمی‌کند و می‌توان گفت بهبود کیفیت مسابقات ورزشی ممکن است. بیشتر از طریق روان‌شناختی باشد تا از طریق جسمانی.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که هیپنوتیزم بر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران اثربخشی مفیدی دارد. نتایج حاضر با یافته‌های بارکر و جونز<sup>2</sup> (2006)، یافته‌های مختلف پیتز<sup>3</sup> و همکاران (2001، 2002)، حیدریان (2018)، و پیتز (2014)، (2013)، هم‌راستا و با بخشی از یافته‌های زارعی (2015)، ناهمسو بود. پژوهش‌ها تأیید کرده‌اند که هیپنوتیزم به شکل‌های مختلفی می‌تواند بر شاخص‌های روان‌شناختی ورزشکاران تأثیر بگذارند. اثر مثبت هیپنوتیزم در رشته‌های ورزشی مختلف از جمله گلف، فوتسال، بسکتبال، تیراندازی و غیره بررسی شده است که مطالعه حاضر تعمیم‌پذیری این اثربخشی را تأیید

<sup>1</sup>. Liggett

<sup>2</sup>. Barker, & Jones

<sup>3</sup>. Pates

بکارگیری روان‌شناس برای تیم های ورزشی و توجه مدیران و مربیان تیم های مذکور، به ابعاد روان‌شناختی ورزشکاران، افزایش مهارت‌های ذهنی و پیشرفت ورزشی ورزشکاران در رشته‌های ورزشی را به‌دنبال خواهد داشت.

#### تشکر و قدردانی

در پایان از مسئولین، مربیان و ورزشکاران محترم هیات قایقرانی استان تهران و مسئولین محترم مجموعه ورزشی آزادی تهران، بخاطر همکاری، به‌ویژه در دوران اپیدمی کرونا و همچنین جناب آقای دکتر فتحی رئیس انجمن هیپنوتیزم آسیا، تقدیر و تشکر می‌گردد.

انتخاب نمونه های تک‌جنسیتی متغیر مذکور دقیق‌تر کنترل شود. یافته‌های این پژوهش برای مدیران، مربیان، مشاوران و روان‌شناسان ورزشی و ورزشکارانی که در سطح مسابقات قهرمانی فعالیت دارند حائز اهمیت بالایی می‌باشد، زیرا برنامه‌ریزی برای بهبود مهارت‌های ذهنی می‌تواند در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران، افزایش اعتمادبه‌نفس، تمرکز و کاهش اضطراب، استرس و ترسها، و ایجاد آرامش، نقش بسزایی را ایفا کند.

#### پیام مقاله

از طریق تصویرسازی هیپنوتیزمی، و روان‌شناسان مسلط به هیپنوتیزم، بهبود مهارت‌های روانی، ورزشکاران ممکن می‌گردد.

منابع

پیش از انتشار

- of Hypnosis-Based Cognitive Behavioral Therapy on Smoking Cessation, Anxiety and Self-Efficacy. *Journal of Police Medicine*, 7(3), 103-109. In Persian.
10. Heyman, S. R. (1987). Research and interventions in sport psychology: Issues encountered in working with an amateur boxer. *The Sport Psychologist*, 1(3), 208-223.
11. Khabiri, M., Moghadam Zadeh, A., Mehrafsar, A., & Abrisham-kar, H. (2017). Comparison of the effectiveness of progressive muscle relaxation with imagery-based relaxation on cortisol levels, competitive anxiety and self-confidence in elite athletes. *Journal of Research in Psychological Health*, 11(1), 62-73. In Persian.
12. Kiens, K., & Larsen, C., H. (2021). Provision of a mental skills intervention program in an elite sport school for student-athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(1), 11-25.
13. Li, Z., & Li, S.-X. (2022). The Application of Hypnosis in Sports [Mini Review]. *Frontiers in Psychology*, 12.
14. Liggett, D. R. (2000). Enhancing imagery through hypnosis: a performance aid for athletes. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 43(2), 149-157.
15. Liggett, D. R., & Hamada, S. (1993). Enhancing the visualization of gymnasts. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 35(3), 190-197.
16. Lim, T., H, Jang, C., Y, & O'Sullivan, D., Hyunkyung. (2018). Applications of
1. Bangs, N. P. (2021). *Effects of a Mental Skills Training Program on Performance in Distance Runners*. Boise State University.
2. Barker, J. B., Jones, M. V., & Greenlees, I. (2013). Using hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(3), 228-247.
3. Baum, L. D. (2014). *Hypnotic relaxation therapy: Principles and applications by Gary Elkins*. In: Taylor & Francis.
4. Chen, P. Y., Liu, Y. M., & Chen, M. L. (2017). The effect of hypnosis on anxiety in patients with cancer: A meta-analysis. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 14(3), 223-236.
5. Collins, D., & Richards, H. (2021). Mental skills. In *Sport, Exercise and Performance Psychology: Research Directions To Advance the Field* (pp. 61-75). Oxford University Press.
6. Fathi, M., fayaz saberi, M. (2011). *Clinical hypnos*. Hormehr Publishing. In Persian.
7. Fisch, S., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2017). Hypnosis in patients with perceived stress—a systematic review. *BMC complementary and alternative medicine*, 17(1), 1-12.
8. Gharayagh Zandi, H., Mohebi, M., & Zarei, S. (2020). The Relationship between Sport Perfectionism and Mental Skills in Taekwondo Athletes. *Journal of Motor Learning and Movement*, 11(4), 397-412. In Persian.
9. Heidaryan, M., Rabii, M., Shahidi, E., Dowran, B., & Ahmadi Tahhur Soltani, M. (2018). Effectiveness

23. [Pates, J. \(2013\). The effects of hypnosis on an elite senior European tour golfer: A single-subject design. \*International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis\*, 61\(2\), 193-204.](#)
24. [Pates, J. \(2014\). The effects of hypnosis on an elite senior European tour golfer. \*Mission of the Journal of Excellence\*, 16, 74-83.](#)
25. [Pates, J., Cummings, A. J., & Maynard, I. \(2002\). The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. \*The Sport Psychologist\*, 16\(1\), 34-47.](#)
26. [Pates, J., Maynar, I., & Westbury, T. \(2001\). An investigation into the effects of hypnosis on basketball performance. \*Journal of Applied Sport Psychology\*, 13\(1\), 84-102.](#)
27. [Rachman, M. E., Kristiyanto, A., & Utomo, T. A. \(2019\). The Role of Hypnotherapy in the Process of Reducing Anxiety among the Injured Athletes. \*JTIKOR \(Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan\)\*, 4\(1\), 35-39.](#)
28. [Sadock, B. J., & Sadock, V. A. \(2008\). \*Kaplan & Sadock's concise textbook of clinical psychiatry\*. Lippincott Williams & Wilkins.](#)
29. [Sharp, L., Woodcock, C., Holland, M. J., Cumming, J., & Duda, J. L. \(2013\). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. \*The Sport Psychologist\*, 27\(3\), 219-232.](#)
30. [Shoenfelt, E. L. \(2019\). \*Mental skills for athletes: A workbook for competitive success\*. Routledge.](#)
17. [Lynn, S., J. E, Rhue, J., W, & Kirsch, I., E. \(2010\). \*Handbook of clinical hypnosis\*. American Psychological Association.](#)
18. [Mawdsley, J. E., Jenkins, D. G., Macey, M. G., Langmead, L., & Rampton, D. S. \(2008\). The effect of hypnosis on systemic and rectal mucosal measures of inflammation in ulcerative colitis. \*Official journal of the American College of Gastroenterology/ ACG\*, 103\(6\), 1460-1469.](#)
19. [Mohammadzadeh, E., A, Rahimi, P., T, & Taghvaeinia, A. \(2017\). The effectiveness of Hypnotherapy on sleep quality improvement of students. \*Research in Medicin\* 41\(1\), 10-16. In Persian.](#)
20. [Morton, P. A. \(2003\). The hypnotic belay in alpine mountaineering: The use of self-hypnosis for the resolution of sports injuries and for performance enhancement. \*American Journal of Clinical Hypnosis\*, 46\(1\), 45-51.](#)
21. [Ong, N. C., & Griva, K. \(2017\). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. \*International Journal of Sport and Exercise Psychology\*, 15\(5\), 475-487.](#)
22. [Ortega, E. \(2017\). \*Examining the effects of self-efficacy, physiological states, and mental skills on sport performance\*. Doctoral dissertation. Nanyang Technological Universit. Singapore.](#)

- Tabataba'i University]. Tehran, Iran. In Persian.
- Zeidabadi, R., Rezaie, F., & Motashareie, E. (2014). Psychometric properties and normalization of persian version of ottawa mental skills assessment tools (OMSAT-3). Sport Psychology Review, 3(7), 63-82. In Persian.
31. Taslimbakhsh, Z., Sadeghi, K., & Ahmadi, S. M. (2017). Investigating factor structure, validity, and reliability of the persian version of the Stanford Hypnotic Susceptibility Scale: Form C (SHSS: C). Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 23(3), 362-379.
32. Teymouri, S. (2012). The effect of hypnosis and non-hypnosis imagery on performance and learning of free throw skill in basketball. Master Thesis. Ferdowsi University. Mashhad, Iran. In Persian.
33. Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. The Sport Psychologist, 17(3), 318-337.
34. Thompson, M., & Hilliard, A. (2021). Developing Mental Skills in Youth Athletes. Strategies, 34(3), 23-28.
35. Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2002). Exploring sport and exercise psychology. JSTOR.
36. Vičar, M. (2018). Self-confidence, commitment and goal-setting in Czech athletes at different performance levels. Acta Gymnica, 48(3), 130-137.
37. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human kinetics.
38. Zarei, S. (2015). Comparison of the selected model of psychological profile of less successful taekwondo Athletes in Islamshahr with successful taekwondo Athletes in Iran. Master Thesis. Allameh