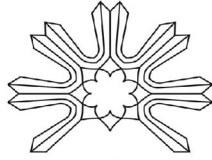


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه محقق اردبیلی

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

گروه روان‌شناسی

عنوان:

بررسی تاثیر هیپنوتیزم در کاهش اضطراب رقابتی و افزایش
عملکرد ورزشی ورزشکاران رزمی کار

استاد راهنما:

دکتر محمد نریمانی

استاد مشاور:

دکتر عباس ابوالقاسمی

توسط:

جلال شفائی

سال ۱۳۸۸

تقدیم به

پدر و مادر مهربانم

تقدیر و تشکر

با حمد و سپاس به درگاه پروردگار متعال که توفیق انجام این تحقیق را به بنده حقیر ارزانی داشت، اکنون بر خود واجب می‌دانم از تمامی عزیزانی که به نحوی مرا در اجرای این امر یاری نمودند تشکر و قدردانی نمایم.

سپاس اولین و برترین معلمان زندگی، **پدر و مادر** مهربانم را، که بودم و تمام توفیقاتم را مدیون قلب مهربانشان هستم و در سایه دعای خیرشان، تحمل تمام مشکلات برایم مقدور می‌گردد. به خاطر دلگرمی هایشان در راه کسب دانش و همراهی بی‌توقعشان تشکر می‌کنم.

از محضر استاد راهنمای ارجمند **جناب آقای دکتر محمد نریمانی** کمال سپاسگزاری را دارم که همواره با صبر و حوصل فراوان، راهنمایی این رساله را انجام داده و با نظرهای ارزشمند و راهگشای خویش، با درایت تمام مرا در امر تهیه و تدوین مطالب یاری نمودند. ایشان برای من یک معلم علم و اخلاق بودند.

از زحمات و راهنمایی‌های اساتید مشاور **جناب آقای دکتر عباس ابوالقاسمی**، که صادقانه و با رویی گشاده مرا در طول اجرای پایان‌نامه راهنمایی و مساعدت کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنم.

از اساتید گروه روانشناسی، به خاطر مساعدت‌ها و حمایت‌های بی‌دریغشان سپاسگزارم. در پایان از همه دوستان و همکلاسی‌های عزیزم، بسیار سپاسگزارم که در طول تحصیل و انجام این پژوهش همراه من بودند و کمک‌های شایانی به این حقیر نمودند.

نام خانوادگی دانشجو : شفایی		نام: جلال	
عنوان پایان نامه : بررسی تاثیر هیپنوتیزم در کاهش اضطراب رقابتی و افزایش عملکرد ورزشی ورزشکاران رزمی کار			
استاد راهنما : دکتر محمد نریمانی			
استاد مشاور : دکتر عباس ابوالقاسمی			
مقطع تحصیلی : کارشناسی ارشد		رشته: روان شناسی	
دانشکده : ادبیات و علوم انسانی		گرایش: عمومی	
شماره دانشجویی : ۸۶۱۱۵۳۱۰۷		تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۸۸/۴/۹	
		دانشگاه: محقق اردبیلی	
		تعداد صفحه: ۱۱۸	
واژه های کلیدی : هیپنوتیزم، اضطراب رقابتی، عملکرد ورزشی، ورزشکار، رزمی کار			
<p>چکیده</p> <p>هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر هیپنوتیزم در کاهش سطح اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ورزشکاران رزمی کار می باشد. روش تحقیق مطالعه حاضر از نوع آزمایشی بوده و از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است و با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. جامعه مطالعه شامل قهرمانان ورزشی مرد رشته های رزمی کاراته و تکواندو ساکن شهر اردبیل می باشد که از این دو رشته ورزشی مورد نظر جمعاً ۸۶ نفر بعنوان نمونه به روش تصادفی ساده از جامعه آماری مورد نظر انتخاب شده اند که میانگین سنی همه آزمودنیها بین ۱۸-۳۰ سال بوده است. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه اضطراب رقابتی مارتنز و چک لیست عملکرد ورزشی استفاده شده است. نتایج مطالعه نشان داد که همه شرکت کنندهایی که مداخله هیپنوتیزم را تجربه کرده بودند نمره اضطراب رقابتی آنها در پرسشنامه اضطراب رقابتی و در مرحله مداخله (مرحله پس آزمون) نسبت به نمره اضطراب رقابتی آنها در پرسشنامه اضطراب رقابتی خط پایه ای (مرحله پیش آزمون) آنها کاهش یافته بود، بطوریکه سطح اضطراب رقابتی آزمودنی ها به گونه ای بوده است که آنها این برنامه را برای کاهش سطح اضطراب رقابتی خود بسیار موثر می دانستند و از شرکت در این جلسات درمانی اظهار رضایت داشتند. هم چنین در این ورزشکاران شکایت های همچون اضطراب و ترس از رویارویی با حریفان با توجه به گزارش خود ورزشکاران به صورت بارزی کاهش یافته بود. هم چنین همه شرکت کنندهایی که مداخله هیپنوتیزم را تجربه کرده بودند نمره عملکرد ورزشی آنها در چک لیست عملکرد ورزشی در مرحله مداخله نسبت به نمره عملکرد ورزشی خط پایه ای آنها افزایش یافته بود، بطوریکه عملکرد ورزشی آزمودنیها به گونه ای بوده است که آنها این برنامه را برای ارتقای سطح عملکرد خود بسیار موثر می دانستند و از شرکت در این جلسات درمانی اظهار رضایت داشتند. طبق یافته های این پژوهش که در جدول شماره یک دیده می شود مداخله هیپنوتیزم به طور موثر و پیوسته عملکرد ورزشی تکواندوکاران و کاراته کاران را بهبود بخشیده است، بطوریکه مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون - پس آزمون تکواندوکاران و کاراته کاران در چک لیست عملکرد ورزشی نشانگر آن است که مداخله هیپنوتیزم باعث افزایش نمرات عملکرد ورزشی تکواندوکاران و کاراته کاران شده است. این مطالعه نشان داد که مداخله هیپنوتیزمی با حذف افکار شناختی مزاحم و مداخله گر که باعث بروز اضطراب رقابتی می باشند، جلوگیری کرده یا حداقل نقش مخرب و زبان آور آن را در حین مسابقات به پایین ترین سطح ممکن می رساند. بطوریکه با کاهش میزان اضطراب رقابتی سطح عملکرد ورزشی ورزشکاران رزمی کار به سطح مطلوبی ارتقاء یافته بود.</p>			

فهرست مطالب

فصل اول

- ۱-۱- مقدمه..... ۱
- ۲-۱- تعریف مسئله..... ۲
- ۳-۱- هدف و ضرورت تحقیق..... ۴
- ۴-۱- اهداف مطالعه..... ۶
- ۵-۱- فرضیه‌های پژوهش..... ۶
- ۶-۱- تعاریف نظری و عملیاتی مفاهیم..... ۷
- ۱-۶-۱- تعریف هیپنوتیزم..... ۷
- ۳-۶-۱- تعریف اضطراب..... ۷
- ۶-۶-۱- تعریف عملکرد ورزشی..... ۷

فصل دوم

- ۱-۲- مقدمه‌ای بر روان‌شناسی ورزش..... ۸
- ۱-۱-۲- روانشناسی ورزش و تمرین..... ۸
- ۲-۲- روان‌شناسی ورزش و دیدگاه‌های نظری مربوط به آن..... ۸
- ۱-۲-۲- یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزش..... ۱۰
- ۳-۲- محیطه عمل روان‌شناسی ورزش..... ۱۱
- ۴-۲- مهارت‌های روانشناختی..... ۱۲
- ۵-۲- هیپنوتیزم..... ۱۳
- ۱-۵-۲: تاریخچه..... ۱۳
- ۲-۵-۲: دوران قبل از مسمر..... ۱۳
- ۳-۵-۲: هیپنوتیزم در سال‌های نوین و کلاسیک..... ۱۴
- ۴-۵-۲: دوران مربوط به مسمر..... ۱۵
- ۵-۵-۲: پایان دوران مسمریسم..... ۱۶
- ۶-۲: تعریف هیپنوتیزم..... ۱۷
- ۷-۲: خلسه یا ترانس..... ۲۰
- ۱-۷-۲: مراحل مختلف خلسه هیپنوتیزمی (سطوح کنترل هیپنوتیزمی)..... ۲۰
- ۱-۱-۷-۲: مرحله سبک..... ۲۱

۲۱ ۲-۷-۱-۲. مرحله متوسط
۲۱ ۲-۷-۱-۳. مرحله عمیق
۲۲ ۲-۷-۱-۴. مرحله سومنامبولیستی
۲۲ الف- خاطره
۲۳ ب- سیر قهقرائی در زمان
۲۴ ج- فعالیت ذهنی
۲۴ د- احساس و قضاوت در زمینه گذر زمان
۲۴ و- تغییرات شخصی
۲۴ ه- هیجانان
۲۴ ی- فراموشی‌های بعد از هیپنوتیزمی
۲۵ ۲-۸- تلقینات پس هیپنوتیزمی
۲۵ ۲-۹- خودهیپنوتیزم
۲۵ ۲-۹-۱- روش های القاء خودهیپنوز
۲۵ ۲-۹-۱-۱- روش آموزش به صورت تلقین خودهیپنوتیزمی
۲۶ ۲-۹-۱-۲- حفظ نمودن الگوی نوشتاری خودهیپنوز
۲۶ ۲-۹-۱-۳- روش شل شدن تدریجی و پیشرونده
۲۶ ۲-۱۰- ماهیت هیپنوتیزم
۲۹ ۲-۱۱- تلقین پذیری و روش‌های ایجاد یا القاء حالت ترانس
۳۰ ۲-۱۲- آزمون‌های تلقین پذیری
۳۰ ۲-۱۲-۱- روش قفل شدن دست‌ها در یکدیگر
۳۰ ۲-۱۲-۲- روش به هم چسبیدن پلک‌ها
۳۱ ۲-۱۲-۳- سقوط به طرف پشت
۳۱ ۲-۱۲-۴- احساسا گرما
۳۱ ۲-۱۳- روش های ایجاد حالت هیپنوتیزمی(ترانس)
۳۲ ۲-۱۳-۱- روش ثابت کردن نگاه
۳۲ ۲-۱۳-۲- روش تمرکز نگاه با پرت کردن حواس
۳۳ ۲-۱۳-۳- روش استفاده از هیپنودیسک
۳۳ ۲-۱۳-۴- روش پرواز دست
۳۴ ۲-۱۳-۵- روش تخته سیاه
۳۵ ۲-۱۴- روش‌های عمیق تر کردن حالت هیپنوتیزمی(ترانس)
۳۵ ۲-۱۴-۱- القای احساس سنگینی در اندام‌ها
۳۵ ۲-۱۴-۲- روش ووگت
۳۶ ۲-۱۵- روش ارائه و بیانات تلقینات هیپنوتیزمی

۳۸	۱۶-۲- تلقین و قوانین مربوط به آن
۳۹	۱-۱۶-۲- قوانین چهارگانه تلقین
۴۰	۱۷-۲- مقاومت در برابر ایجاد حالت ترانس
۴۰	۱۸-۲- علل مقاومت در برابر هیپنوتیزم شدن
۴۱	۱۹-۲- اهداف القاء حالت خوابواره و عوامل موثر در پیدایش ترانس
۴۱	۱-۱۹-۲- اهداف القاء حالت خوابواره
۴۱	۲-۱۹-۲- عوامل موثر در ایجاد حالت ترانس
۴۱	۲-۲۰- معیارهای پیدایش ترانس هیپنوتیزمی
۴۲	۲-۲۱- سنجش استعداد هیپنوتیزم‌پذیری
۴۳	۱-۲۱-۲- مقیاس اندازه‌گیری و سنجش قابلیت هیپنوتیزم‌پذیری استانفورد
۴۵	۲-۲۱-۲- مقیاس تلقین‌پذیری باربر
۴۶	۲-۲۲- تئوری‌های هیپنوتیزم
۴۶	۱-۲۲-۲- تئوری پاتولوژیکی شارکو
۴۶	۲-۲۲-۲- تئوری فیزیکی
۴۶	۳-۲۲-۲- تئوری خواب تغییر یافته
۴۷	۴-۲۲-۲- تئوری رفلکس شرطی پاولف
۴۷	۵-۲۲-۲- تئوری تجزیه‌ای
۴۷	۶-۲۲-۲- تئوری تلقین‌پذیری مفراط
۴۷	۷-۲۲-۲- تئوری ایفای نقش
۴۸	۲-۲۳- پدیده‌های هیپنوتیزمی
۴۸	۱-۲۳-۲- تغییرات ماهیچه‌ای
۴۹	۲-۲۳-۲- تغییرات در اعضاء داخلی و غدد ماهیچه‌های صاف (غیر ارادی)
۵۰	۳-۲۳-۲- اثرات هیپنوتیزم بر ارگان‌های حسی و حواس
۵۱	۴-۲۳-۲- بی‌حسی هیپنوتیزمی
۵۲	۵-۲۳-۲- پدیده‌های روانی هیپنوتیزم
۵۳	۲-۲۴- کنتراندیکاسیون‌ها و خطرات هیپنوتیزم
۵۴	۲-۲۵- تصورات نادرست در مورد هیپنوتیزم
۵۶	۲-۲۶- حالت عملکرد ایده‌آل
۵۷	۲-۲۷- کاربرد هیپنوتیزم در ورزش و روان‌شناسی تمرین
۶۰	۲-۲۸- مهارت استفاده از هیپنوتیزم در ورزش و روان‌شناسی ورزش
۶۲	۲-۲۹- تعریف اضطراب
۶۴	۲-۳۰- اجزای تشکیل دهنده اضطراب
۶۴	۲-۳۰-۱- نورآندوکراین

۶۵ ۲-۳۰-۲ روانی
۶۵ ۲-۳۰-۳ بدنی
۶۶ ۲-۳۱-۲ انواع اضطراب
۶۸ ۲-۳۲-۲ اضطراب در ورزش
۷۰ ۲-۳۳-۲ اضطراب رقابتی وانواع آن
۷۰ ۲-۳۳-۱ اضطراب صفتی رقابتی
۷۱ ۲-۳۳-۲ اضطراب حالتی رقابتی
۷۱ ۲-۳۴-۲ فرآیند رقابت و اضطراب قبل از مسابقه
۷۳ ۲-۳۵-۲ عوامل ویژه تولید کننده اضطراب قبل از رقابت
۷۵ ۲-۳۶-۲ ارتباط صفت و حالت اضطراب
۷۶ ۲-۳۷-۲ شدت و جهت اضطراب
۷۷ ۲-۳۸-۳ ماهیت اضطراب و تأثیر آن در عملکرد ورزشی
۷۷ ۲-۳۸-۱ نظریه سائق
۷۹ ۲-۳۸-۲ نظریه U معکوس یا قانون یرکز- دادسون
۸۱ ۲-۳۸-۳ مدل افت ناگهانی(نظریه فاجعه
۸۲ ۲-۳۸-۴ مناطق مطلوب کارکردی (الگوی محدوده کار بهینه)
۸۳ ۲-۳۹-۲ روش‌های اندازه‌گیری اضطراب
۸۵ ۲-۴۰-۲ روش‌های کنترل اضطراب
۸۵ ۲-۴۱-۲ تحقیقات در زمینه اضطراب و عملکرد
۸۹ ۲-۴۲-۲ تحقیقات مرتبط با هیپنوتیزم و عملکرد ورزشی
۹۳ ۲-۴۳-۲ تحقیقات مرتبط با هیپنوتیزم و اضطراب رقابتی

فصل سوم

۹۴ ۳-۱-۱ روش بررسی
۹۴ ۳-۲-۲ جامعه آماری
۹۴ ۳-۳-۳ نمونه آماری
۹۴ ۳-۴-۴ ابزارهای اندازه‌گیری
۹۴ ۳-۴-۱ پرسشنامه اضطراب رقابتی
۹۵ ۳-۴-۲ چک لیست عملکرد ورزشی
۹۵ ۳-۵-۵ شیوه جمع‌آوری داده‌ها
۹۶ ۳-۶-۶ شیوه‌های مداخله
۹۶ ۳-۷-۷ نحوه ارائه تلقینات هیپنوتیزمی در حالت خلسه هیپنوتیزمی

فصل چهارم

- یافته‌های توصیفی پژوهش ۱۰۲
- یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها ۱۰۷

فصل پنجم

- بحث و نتیجه‌گیری ۱۰۹
- پیشنهادات ۱۱۴
- محدودیت‌های تحقیق ۱۱۵
- منابع ۱۱۶

فهرست نمودار

- نمودار ۱-۲- نظریه سائق ۷۸
- نمودار ۲-۲- نظریه U معکوس ۷۹
- نمودار ۲-۳- منحنی‌های نظریه U معکوس ۸۰
- نمودار ۲-۴- مدل افت ناگهانی فازی و هاردی ۸۲

فهرست جداول

- جدول شماره ۱-۴- توزیع فراوانی وضعیت سنی آزمودنی‌ها ۱۰۲
- جدول شماره ۲-۴- توزیع فراوانی بر اساس وضعیت تحصیلی آزمودنی‌ها ۱۰۳
- جدول شماره ۳-۴- توزیع فراوانی آزمودنی‌ها بر اساس وضعیت اقتصادی ۱۰۳
- جدول شماره ۴-۴- فراوانی آزمودنی‌ها بر اساس رشته تحصیلی ۱۰۴
- جدول شماره ۵-۴- توزیع فراوانی وضعیت تاهل آزمودنی‌ها ۱۰۴
- جدول شماره ۶-۴- توزیع فراوانی سابقه قهرمانی آزمودنی‌ها ۱۰۵
- جدول شماره ۷-۴- توزیع فراوانی بر اساس ترتیب تولد آزمودنی‌ها ۱۰۵
- جدول شماره ۸-۴- توزیع فراوانی بر اساس سابقه فعالیت آزمودنی‌ها ۱۰۶
- جدول شماره ۹-۴- میانگین و انحراف استاندارد عملکرد ورزشی پس‌آزمون گروه‌های آزمایشی و کنترل ۱۰۷
- جدول شماره ۱۰-۴- مقایسه پس‌آزمون عملکرد ورزشی در دو گروه آزمایش و کنترل ۱۰۷
- جدول شماره ۱۱-۴- میانگین و انحراف استاندارد اضطراب رقابتی پس‌آزمون گروه‌های آزمایشی و کنترل ۱۰۸

جدول شماره ۴-۱۲- مقایسه پس آزمون اضطراب در دو گروه آزمایش و کنترل ۱۰۸

فصل اول

کلیات پژوهش

ورزش نقش مهمی در سلامت روانی^۱ انسان دارد و در سال ۲۰۰۲ شعار بهداشت جهانی (تحرک، رمز سلامتی) عنوان شده است. کاربرد روانشناسی ورزش^۲ نیز به طور مشخص مورد تاکید قرار گرفته است (تل ول و گرینلیس^۳، ۲۰۰۳). ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، اعتماد به نفس، تصویر بدنی و اجتماعی مثبت و تامین نیازهای دوستی، رقابت، جلب توجه، تقویت گروهی و امنیت تاثیر دارد. مولفه‌های مهمی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد که با کمک مهارت‌های ذهنی می‌توان آنها را تا سطح بهینه بالا برد تا اینکه عملکرد ورزشکاران^۴ را تحت تاثیر داد از جمله این مولفه‌ها می‌توان به اضطراب رقابتی^۵ اشاره کرد (درخشان مبارکه، ۱۳۷۶). یکی از زمینه‌های علوم ورزشی که در سال‌های اخیر مورد ارتقای کیفیت اجرای ورزشکاران و ثبت رکوردهای بهتر و برتری آنها در رقابت‌ها شده است علم روان‌شناسی ورزش است، این علم امروزه قهرمانان برجسته و متوسط و افراد شرکت کننده در فعالیت‌های غیر رقابتی را نیز مورد توجه قرار می‌دهد بدین ترتیب مربیان ورزش می‌توانند از دانش خود در روان‌شناسی ورزش نه تنها در ورزش‌های رقابتی بلکه در تمام موقعیت‌ها استفاده کنند (عبدلی، ۱۳۸۳). قطعاً به هنگام مسابقات ورزشی، ورزشکارانی را دیده‌اید که دچار اضطراب شده‌اند شاید خود شما نیز این مساله را تجربه کرده باشید. واقعیت این است که یک مسابقه دارای شرایط خاصی است و به تناسب نوع ورزش و موقعیت خاص، استرس‌های گوناگونی را به ورزشکار منتقل می‌کند. ورزشکاران موفق گرایش به کاهش اضطراب دارند، حال آنکه در ورزشکاران ناموفق افزایش در اضطراب دیده می‌شود. بنابراین روان‌شناسان ورزشی تلاش می‌کنند که چگونه کامیابی و شکست و دیگر عوامل موقعیتی بر روی حالت اضطراب ورزشکاران به هنگام مسابقات تاثیر می‌گذارد و چگونه می‌توان به ورزشکاران برای غلبه بر اضطراب که مانع از عملکرد مناسب می‌باشد، کمک نمود (عبدلی، ۱۳۸۳). هیپنوتیزم^۶ مدت‌های زیادی در زمینه ورزش و روان‌شناسی به عنوان یک ابزار کاربردهای بالینی متعددی را در جهت بهبود عملکرد ورزشکاران در موقعیت‌های ورزشی داشته است (مورگان^۷، ۱۹۹۶). علاقه به مطالعات مربوط به اثرات

1- Mental Health 2- Sport Psychology 3- Thell Well & Greenlees 4 - Athletics Performance
5- competitive anxiety 6- Hypnosis 7- Morgan

هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشی از سال ۱۸۸۹ آغاز گردید. مول (۱۹۵۸) ادعا کرد که آزمودنی‌هایی که تحت تاثیر هیپنوتیزم قرار بگیرند از چنان قدرت عضلانی برخوردار خواهند شد که در شرایط عادی امکان‌پذیر نخواهد بود. کرنز (۱۹۸۴)، یرسمن (۱۹۷۹)، ناروس (۱۹۶۵) از تکنیک‌های هیپنوتیزمی برای تسهیل کنترل سطوح اضطراب^۱ ورزشکاران در مهارت‌های مختلف استفاده کردند. در همین رابطه المن (۱۹۸۳) پیشنهاد کرد که هیپنوتیزم احتمالاً عملکرد قدرتی غیر ورزشکاران و عملکرد استقامتی ورزشکاران را بیشتر بهبود می‌بخشد (به نقل از سهرابی و همکاران، ۱۳۸۶). بنابراین با توجه به شواهد و تحقیقات موجود، استفاده کنترل شده و ماهرانه از هیپنوتیزم، ورزشکار را قادر خواهد کرد تا به پیشرفت-های زیادی در این زمینه نائل آید. در این پژوهش سعی بر آن بوده است که تاثیر هیپنوتیزم را روی سطح اضطراب رقابتی ورزشکاران و همچنین عملکرد ورزشی آنها مورد بررسی قرار دهد.

۱-۲- تعریف مسئله

در خلال چند سال اخیر توجه به روان‌شناسی ورزشی افزایش یافته است. این رشته تاثیر عوامل ذهنی بر اجرا را مورد بررسی قرار می‌دهد. روان‌شناسی ورزش بر این موضوع که افکار و احساسات افراد اثر عمیق بر اجرا دارد، صحنه می‌گذارد. شواهد حاکی از این است که مهارت‌های ذهنی همچون مهارت‌های جسمانی آموختنی است. این حوزه مطالعاتی شامل موضوعاتی همچون تمرکز حواس، اعتماد به نفس، تلقین به خود، خودکفایی و هوش ورزشی می‌شود. تاثیر راهبردها و مداخله‌های روانشناختی مانند هیپنوتیزم، بازسازی شناختی، بازداري شناختی، مرورذهنی و خودگردانی از مسائلی هستند که توسط روان‌شناسان ورزشی مورد بررسی قرار می‌گیرند. روان‌شناسان ورزشی هدف خود را بهبود و تکامل بخشیدن به عملکرد ورزشی افراد می‌دانند و برای رسیدن به این هدف آنها باید از تاثیر اضطراب و انگیزختگی در اجرا آگاه باشند (آزاد، ۱۳۸۱). وینبرگر و گولد^۲ (۱۹۹۵) اضطراب را چنین تعریف می‌کنند: اضطراب یک حالت احساس منفی است که با احساساتی از قبیل ناآرامی، نگرانی و بیم که با فعال‌سازی یا برانگیختگی بدنی همراه است؛ مشخص می‌گردد. هر چه مسابقه مهم باشد احتمال بروز علائم اضطراب در ورزشکار بیشتر خواهد شد به همین دلیل محققان علاقه‌مند شده‌اند تا منابع اضطراب را شناسایی کنند و بفهمند که افراد مختلف اضطراب را چگونه درک می‌کنند (نریمانی، ۱۳۸۵). منظور از اضطراب رقابتی اضطرابی است که در موقعیت رقابت‌جویانه ورزشی ایجاد می‌شود که می‌تواند از نظر ماهیت به عنوان

حالت یا صفت رقابتی طبقه‌بندی شود (مارتنز^۳، ۱۹۹۸). به نظر اسپیلبرگر^۴ (۱۹۶۶) اضطراب حالت واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌شود افراد موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کنند. در مقابل، اضطراب صفت نوعی ویژگی شخصیتی است که به خصوصیات با ثبات و دیرپای فرد و تفاوت‌های فردی بادوام در افراد مستعد اضطراب اشاره دارد.

در سال‌های اخیر پژوهش‌های کاربردی روان‌شناسی ورزش، شاهد افزایش مطالعاتی می‌باشند که تاثیرات مهارت‌های ذهنی را بر روی عملکرد ورزشکاران مورد بررسی قرار می‌دهند. اما فقدان مطالعاتی که کارایی چنین مداخلاتی را روی عملکرد ورزشکاران مورد بررسی قرار دهد، چشمگیر و قابل توجه است (نریمانی، ۱۳۸۴). تبیینات جدید بر رابطه اضطراب و عملکرد تاکید دارند که در این میان می‌توان به ماهیت چند بعدی اضطراب حالت اشاره کرد که به تاثیر متفاوت اضطراب شناختی و جسمانی توجه دراد و اینکه اضطراب جسمانی کمتر از اضطراب شناختی عملکرد را متاثر می‌سازد (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰). به نظر می‌رسد ورزشکاران زمانی بهترین عملکرد را خواهند داشت که اضطراب شناختی و جسمانی آنها در محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد. از سوی دیگر هنگامی که اضطراب شناختی و جسمانی ورزشکار خارج از کارکرد بهینه قرار داشته باشد، عملکرد وی ضعیف‌تر خواهد شد (هنین، ۱۹۸۰؛ کرین^۱، ۱۹۹۳). همچنین هانتون^۲ و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که شدت اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی ورزشکاران با نزدیک شدن به زمان مسابقه افزایش و اعتماد به نفس آنها کاهش می‌یابد و همچنین بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ورزشکاران ارتباط معناداری وجود دارد.

گاهی اوقات قهرمانان، اضطراب و برانگیختگی فراوانی احساس می‌کنند که این امر عملکرد آنان را مختل می‌کند، بنابراین تکنیک‌های مداخله‌ای کاهنده میزان اضطراب برای این ورزشکاران مفید خواهد بود. نکته قابل توجه این است که ورزشکاران باید دقت کنند که سطح انگیزتگی را خیلی کاهش ندهند زیرا در این صورت عملکرد ورزشی نیز مختل خواهد شد. در سال‌های اخیر استفاده از راهبردهای شناختی برای تسهیل عملکرد ورزشی مقبولیت یافته است، این راهبردها به ورزشکاران مهارت‌های روانشناختی را می‌آموزد که می‌توانند آنها را در آمادگی ذهنی برای رقابت به کار ببرند. راهبردهای شناختی علاوه بر محو کردن آثار زیان‌آور اضطراب و برانگیختگی، برای بهبود انگیزش و اعتماد به نفس پایداری اجرا نیز مفیدند. این رویکرد شامل بازسازی شناختی، هیپنوتیزم، بازداری اندیشه، خود تلقینی، خود شناختی به تغییر جریان تدارکات ورزشکاران معطوفند. بازسازی شناختی، خود تلقینی، بازداری

اندیشه، بر محو کردن افکار منفی و جایگزین کردن افکار مثبت تاکید دارند. راهبردهای شناختی برای تغییر ادراک ورزشکار از وقایع، همچنین تقلیل اضطراب و اثبات قابلیت و توانایی ورزشکار برای موفقیت و مسابقات آینده نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند. تحکیم اهداف وسیله برای نیل به اهداف بلند مدت است و هدف‌ها باید بر مبنای رفتارهای قابل مشاهده بیان شوند بطوریکه ورزشکاران به آسانی بتوانند میزان پیشرفت خود به سمت اهداف را ارزیابی کنند. شبیه‌سازی ذهنی عبارتست از تجسم یک موقعیت و این تکنیک برای تمرین ذهنی مهارت‌ها و یا مرور عملکردهای برجسته شاخص قبلی به کار می‌رود. شبیه‌سازی ذهنی به عنوان یک روش برای کاهش اضطراب به کار برده می‌شود (آزاد، ۱۳۸۱). منظور از مهارت‌های ذهنی ابزارهای روان‌شناختی هستند که در بالا بردن عملکرد ورزشکاران موثر هستند (گرگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). هیپنوتراپی به طور کلی به هر گونه شیوه درمانی که در آن از هیپنوتیزم استفاده می‌شود گفته می‌شود. اخیراً رویکرد جدیدی در هیپنوتراپی به نام هیپنوتیزم درمانی، رفتاری شناختی به وجود آمده است که نتایج چشمگیری در درمان اختلالات مختلف اضطرابی دارد (بهشتیان، ۱۳۸۵). هیپنوتیزم یکی از روش‌های نیروزایی روانی است که کاربرد بسیاری در بهبود عملکرد ورزشکاران دارد (صفاتیان، ۱۳۷۹). تحقیقات نشان داده است که ورزشکاری که تحت تاثیر هیپنوتیزم قرار داده شده خیلی بهتر و راحتتر دستورات خود را اجرا می‌کند و با عزم راسخ و خلل ناپذیر به طرف میدان مبارزه می‌رود و پیروز می‌شود و در افراد ضعیف نیز هیپنوتیزم اثر مثبت دارد و روحیه آنها را تقویت می‌کند و قادرشان می‌سازد شجاعانه به طرف جلو گام بردارند (مهرین، ۱۳۸۰). کسانی که تمایل به یادگیری راهبردهای خودهیپنوتیزمی دارند بهتر می‌توانند با اضطراب خود مقابله کنند و نیز ابزار سودمندی برای رفتار رقابتی ورزشکاران می‌باشد (هورنیاک^۲، ۲۰۰۴). با توجه به سوابق پژوهشی موجود سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا هیپنوتیزم در ورزشکاران رزمی‌کار، اضطراب رقابتی را کاهش و عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد.

۳-۱- هدف و ضرورت تحقیق

امروزه به دلیل توجه کمتر به روان‌شناسی ورزش، رزمی‌کاران ممکن است شکست‌های پیاپی‌ای را متحمل شوند که خسارت‌های جبران‌ناپذیری را برای آنان و جامعه ورزشی به بار می‌آورد. لذا، توجه به

روان‌شناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشد. مولفه‌های مهمی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد که با عملکرد ورزشکاران در ارتباط هستند، از جمله اضطراب رقابتی که با عملکرد ورزشی ارتباط معناداری دارد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵).

از آنجایی که اضطراب بیش از اندازه زندگی روزمره و عادی انسان‌ها را مختل می‌کند و در راه رسیدن آنها به آرامش و اهداف و دستیابی به موفقیت و پیشرفت مشکل ایجاد می‌کند، می‌تواند انسان‌ها را نسبت به توانایی‌ها و قدرت خود در راه مبارزه با مشکلات و برداشتن موانع مورد شک و تردید قرار دهد. در این میان ورزشکارانی که در طول زندگی ورزشی خویش همیشه در تلاشند که با یادگیری و آموختن مهارت‌های ورزشی و تمرینات سخت خود را به درجات بالاتر تا سطح قهرمانی ارتقاء دهند اضطراب، به عنوان یک ویروس روانی گریبان‌گیر آنها شده و زحمات چند ساله آنها را به باد می‌دهد و طعم تلخ شکست را به کامشان می‌چشاند (نریمانی، ۱۳۸۵). یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تاکید می‌کنند و حاکی از تاثیر منفی اضطراب بر عملکرد ورزشکاران است. اضطراب رقابتی عملکرد ورزشکاران را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بطوریکه هر چه میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران بالاتر باشد متعاقباً عملکرد ورزشکاران در حین مسابقه و رقابت پایین‌تر خواهد آمد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵). هانتون و همکاران^۱ (۲۰۰۴) نشان دادند که شدت اضطراب شناختی^۲ و اضطراب جسمانی^۳ ورزشکاران با نزدیک شدن به زمان مسابقه افزایش و اعتماد به نفس آنها کاهش می‌یابد. هانین^۴ (۱۹۸۶) به تفاوت‌های فردی ورزشکاران توجه دارد و اشاره می‌کند هر ورزشکار برای خود یک منطقه مطلوب کارکردی دارد که سطح اضطراب برای بهترین عملکرد در آن منطقه است و منطقه مطلوب کارکردی برای ورزش‌های انفرادی بالاتر از ورزش‌های تیمی است.

در روان‌شناسی ورزشی، برتری هیپنوتیزم نسبت به سایر فنون روانشناختی در این است که نظرات، خاطرات و احساسات را سریع‌تر و موثرتر از صحبت کردن و فکر کردن تغییر می‌دهد (موسوی، ۱۳۸۱). بطوریکه در کارکرد شناختی یا ادراکی، از هیپنوتیزم برای تغییر ساختار یا طرز فکر ورزشکاران، طرز عملکرد آنها و یادگیری مهارت‌های ورزشی جدید استفاده می‌شود و در کارکرد انگیزشی، از هیپنوتیزم برای کنترل هیجانات، کاهش اضطراب، افزایش و یا کاهش تحرک و انگیزتگی، افزایش تلاش و کوشش استفاده می‌شود (سهرابی و همکاران، ۱۳۸۶).

همچنین با توجه به بررسی انجام شده تاکنون تحقیقات اندکی در داخل و خارج از کشور صورت گرفته است، لذا انجام تحقیقی در این زمینه حداقل دو فایده خواهد داشت:

۱- از آنجایی که در داخل کشور متخصصین دست‌اندرکار در این زمینه تصورات مختلفی درباره دامنه
۲- اثربخشی هیپنوتیزم دارند لذا انجام پژوهش عملی کنترل شده در این زمینه می‌تواند دیدگاه
روشنتری درباره اثربخشی واقعی هیپنوتیزم بوجود آورد و اینکه زمینه را برای انجام تحقیقات بعدی در
این حوزه هموار سازد.

۳- از آنجایی که موفق نشدن ورزشکاران خسارت‌های جبران‌ناپذیری از لحاظ اجتماعی و اقتصادی و
سیاسی به آن کشور وارد می‌کند لذا در این پژوهش سعی خواهد شد راه‌حلهایی در فرا راه مربیان،
ورزشکاران و دست‌اندرکاران ورزش قرار گیرد که با توجه به آنها بتوانند عملکرد ورزشکاران را ارتقاء دهند
که این به نوبه خود در کاهش میزان این خسارت‌ها می‌تواند موثر باشد.

۱-۴- اهداف مطالعه

- ۱- تعیین اثربخشی هیپنوتیزم در افزایش عملکرد ورزشکاران رزمی کار
- ۲- تعیین اثربخشی هیپنوتیزم در کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران رزمی کار
- ۳- تعیین ارتباط اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشکاران رزمی کار

۱-۵- فرضیه‌های پژوهش

- ۱- روش هیپنوتیزم اضطراب رقابتی رزمی کاران را کاهش می‌دهد.
- ۲- روش هیپنوتیزم عملکرد ورزشی رزمی کاران را افزایش می‌دهد.

۱-۶- تعاریف نظری و عملیاتی مفاهیم

۱-۶-۱- **تعریف هیپنوتیزم:** هیپنوتیزم عبارت است از تمرکز قوای روحی که ضمن آن مغز انسان تنها به یک اندیشه می‌پردازد و بر روی این اندیشه چنان متمرکز می‌شود که سایر افکار، اندیشه‌ها و محرک‌های دیگر روی آن اثر ندارند. اندیشه‌هایی که در مغز انسان نیروی کافی می‌گیرند، سایر اندیشه‌ها را ایزوله می‌کند و توجه بوجود آمده اعمال و واکنش‌های ویژه‌ای را سبب می‌شود و موجب توقف سایر فعالیت‌ها می‌گردد و تنها یک فعالیت در یک لحظه معین ایجاد می‌گردد که به صورت تشدید یافته‌ای نمایان شده و بر سایر فعالیت‌ها سبقت می‌گیرد (سالاری و سجادی، ۱۳۸۰).

۱-۶-۲- **تعریف عملیاتی:** وارد شدن فرد به حالت خلسه که صحت آن با روش‌های کاتالپسی چشم‌ها و بدن و یا پرواز دست بررسی شده است.

۱-۶-۳- **تعریف اضطراب:** اضطراب یک احساس ناخوشایند و اغلب مبهم است که فرد احساس می‌کند در معرض خطر وجود دارد که این حالت با علائم جسمی چون دلهره، فشار در قفسه سینه، تپش قلب، تعریق و سردرد همراه می‌باشد که احساس بی‌قراری و سردرگمی از علائم شایع اضطراب می‌باشد (کاپلان و سادوک، ۱۹۸۸).

۱-۶-۴- **تعریف نظری اضطراب رقابتی:** نوعی از اضطراب است که در آن پاسخ ترس با رقابت کردن در مسابقه همراه باشد. این نوع اضطراب از حیث ماهیت به دو نوع صفتی و حالتی تقسیم می‌گردد.

۱-۶-۵- **تعریف عملیاتی:** میزان اضطراب رقابتی در این پژوهش به مجموع امتیازاتی اطلاق می‌شود که هر آزمودنی از پاسخ به پرسشنامه اضطراب رقابتی کسب می‌نماید.

۱-۶-۶- **تعریف عملکرد ورزشی:** عملکرد ورزشی عبارتست از کارایی فرد در حین تمرینات و با توجه به موضوع پژوهش در روان‌شناسی ورزش سعی می‌شود که بر اساس تکنیک‌های روانشناختی و استفاده از آنها، عملکرد ورزشکاران را بالا برد.

۱-۶-۷- تعریف عملیاتی: منظور از عملکرد ورزشی در این پژوهش نمره‌ای است که ورزشکاران رزمی‌کار از چک لیست محقق ساخته کسب نمایند، مقیاس اندازه‌گیری این مقیاس فاصله‌ای است.