

تأثیر تصویرسازی هدایت شده بر ارتقاء خودکارآمدی ورزشکاران رشته ورزشی ایروبیک □

The Effect of Guided Imagery on the Promotion of Self-Efficacy in the Aerobic Dance Athletics □

Sara Keshavarzmoghadam, M.Sc.

Parviz Azadfallah, Ph.D. □

سارا کشاورزمقدم *

دکتر پرویز آزادفلاح *

Abstract

The purpose of this study was to observe the effect of guided imagery practice on the self-efficacy of aerobics athletics. It was assumed that imagery would be reflected positively on the self-efficacy expectation. Forty aerobic athletics girls with the mean age of 22.3, voluntarily participated in this study. They randomly assigned into two groups: One group received motor learning program with imagery practice, three sessions per week and the another group only received motor learning program. After 13 sessions interventions, results from the two groups were compared with each other. There was a significant increase in self-efficacy expectations but two months after intervention the results revers to the base. The generally accepted notion is that the mental imagery could improve self-efficacy expectation and it might lead to better performance in athletics.

Keywords: guided imagery, self-efficacy expectations, aerobic dance athletics.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر تصویرسازی هدایت شده بر ارتقاء خودکارآمدی ورزشکاران رشته ایروبیک صورت گرفته است. آزمودنی های این پژوهش شامل ۴۰ دختر ورزشکار رشته ایروبیک با میانگین سنی ۲۲/۳ سال می باشند که به طور داوطلبانه در طرح آزمایشی شرکت نمودند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. طرح آزمایشی شامل ۱۳ جلسه برنامه تصویرسازی هدایت شده بود (۳ روز در هفته و به مدت یک ماه) که در پایان هر جلسه تمرین فیزیکی تنها در مورد گروه آزمایش اعمال می شد. مطابق با یافته های پژوهش، تغییر معنا داری در خودکارآمدی ورزشکاران مشاهده شد. نتایج پژوهش حاضر ضمن تأیید اثر تصویرسازی هدایت شده بر یک متغیر درونی روانشناختی، به شکل غیر مستقیم سودمندی آن را بر کنش وری ورزشی مورد اشاره قرار می دهد.

کلیدواژه‌ها: تصویرسازی هدایت شده، انتظارات خودکارآمدی، ورزشکاران ایروبیک.

□ Department of Psychology, Tarbiat Modares University, I.R. Iran.

□ Email: azadfa_p@modares.ac.ir

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۴/۴ - تصویب نهایی: ۱۳۹۱/۱۲/۱۳

*گروه روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس

● مقدمه

خودکارآمدی یکی از مؤثرترین سازه های روانشناختی است که بر تلاش برای دست یابی به موفقیت تأثیر می گذارد (فلترز، شورت و سولیوان، ۲۰۰۸). گولد^۱ و همکاران (۱۹۹۹؛ به نقل از مونرو-چاندلر، هال، فیشبرن، ۲۰۰۸)، دریافتند که خودکارآمدی تیمی از میان عوامل مؤثر بر عملکرد ورزشکاران المپیک ایالات متحده، دارای رتبه نخست می باشد. اصطلاح خودکارآمدی باوری است که شخص را قادر به اجرای موفقیت آمیز تکلیفی ویژه برای رسیدن به نتیجه ای معین می سازد (بندورا، ۱۹۸۶؛ به نقل از بندورا، ۲۰۰۵). البته انتظار خودکارآمدی نباید با انتظار پیامد اشتباه گرفته شود. "انتظار پیامد" به عنوان باوری تعریف می شود که در آن رفتاری معین منجر به پیامدی معین می شود. از سوی دیگر، خودکارآمدی باوری است که در آن توانایی شخص به طور موفقیت آمیزی رفتاری را ایجاد می کند (فرلنزا، ۲۰۱۰، پینتریچ ۲۰۰۴ به نقل از کارشکی، ۱۳۸۸).

نظریه خودکارآمدی در مرکز نظریه شناختی - اجتماعی آلبرت بندورا قرار دارد. به عقیده وی؛ باورهای خودکارآمدی قضاوت هایی درباره مهارت های شخص نیستند، بلکه قضاوت های او از آنچه که می تواند با آن مهارت ها انجام دهد، می باشد (بندورا ۱۹۹۳، به نقل از حجازی، و همکاران، ۱۳۸۸). به سخنی دیگر، قضاوت های خودکارآمدی با آنچه شخص فکر می کند می تواند انجام دهد مرتبط است نه آنچه انجام داده است. این قضاوت ها محصول فرآیند پیچیده ای از خود ارزیابی و خود ترغیبی هستند که مبتنی بر پردازش شناختی منابع گوناگون انتظارات خودکارآمدی است. قضاوت های خودکارآمدی از طریق چهار فرآیند "شناختی"، "انگیزشی"، "عاطفی" و "انتخابی" بر عملکرد فرد تأثیر می گذارند (بندورا، ۱۹۷۷؛ به نقل از فرلنزا، ۲۰۱۰).

بندورا (۱۹۷۷؛ به نقل از مونرو-چاندلر و همکاران، ۲۰۰۸) چهار منبع عمده برای انتظارات خودکارآمدی در نظر گرفت (دستاوردهای عملکرد^۲، تجارب جانشینی^۳،

ترغیب های کلامی^۴، حالت های فیزیولوژیک^۵ و بعد ها مادوکس^۶ (۱۹۹۵؛ به نقل از مونرو-چاندلر و همکاران، ۲۰۰۸) دو منبع دیگر (حالت های عاطفی^۷ و تجارب تصویری^۸ را به این منابع افزود.

دستاوردهای عملکرد از مؤثرترین منابع انتظارات خودکارآمدی می باشند زیرا بر اساس آزموده های خود شخص به دست می آیند. تجربه های شخص از طریق پردازش شناختی خود او بر باورهای خود کارآمدی تأثیر می گذارند. تجربه های جانشینی دومین منبع تأثیر گذار بر خودکارآمدی باشند که از طریق فرآیند مقایسه اجتماعی با دیگران به دست می آیند و منجر به تشکیل قضاوت هایی درباره عملکرد فرد می شوند (جاکوبز^۹ و همکاران؛ به نقل از کلوگ، ۲۰۰۶). سومین منبع انتظار خودکارآمدی که از غنای کمتری برخوردار است؛ "ترغیب های کلامی" است که به منظور اثر بخشی هر چه بیشتر، بهتر است از سوی افراد مهم و معنی دار زندگی شخص صورت گیرد. "حالت های فیزیولوژیک"^{۱۰} به عنوان چهارمین منبع شامل سطوح انگیزندگی، خستگی و درد ناشی از فعالیت های طولانی می باشند و به گونه ای متفاوت بر تیپ های شخصیتی گوناگون (درونگرا- بروننگرا) تأثیر می گذارند (بندورا، ۱۹۷۷؛ به نقل از فرلنزا، ۲۰۱۰). حالت های عاطفی مثبت و منفی نیز همانند حالت های فیزیولوژیک می توانند به عنوان یک منبع مکمل در ادراک کارآمدی فرد تأثیر گذار باشند. اما تجارب تصویری به عنوان یکی از متغیر های پژوهش حاضر، نوعی تجربه خود ساخته و خیالی است که به فرد اجازه می دهد تا با تمرین ذهنی و تعیین راهکارهای موفقیت آمیز در ذهن، خود را برای اجرای یک مهارت خاص در آینده آماده سازد. این منبع به واسطه تجسم اجرای عالی فنون و راهکارهای عملکرد، موجب ارتقاء احساس خودکارآمدی و بهبود عملکرد می شود. البته همانند سایر منابع تأثیر گذار بر خودکارآمدی، این منبع نیز در صورت تجسم شکست ها و خطاها در جهت معکوس عمل کرده و زبان رسان می باشد (مادوکس، ۱۹۹۵ به نقل از مونرو-چاندلر، ۲۰۰۸).

والی و گرینلیف (۲۰۰۶) نوعی از تجربه‌ی جانشینی که توسط یکی از راهبردهای تمرین ذهنی یعنی تصویرسازی هدایت شده ذهنی تولید می‌شود را به عنوان "خودالگو سازی"^{۱۱} معرفی نموده‌اند و معتقدند که خودالگو سازی از طریق تأثیر بر باورهای خودکارآمدی موجب بهبود عملکرد می‌گردد.

بندورا (۱۹۷۷؛ به نقل از فرلنزا، ۲۰۱۰) معتقد است، شبیه سازی های شناختی نظیر راهبردهای مرور ذهنی و تصویرسازی هدایت شده ذهنی می‌توانند از این طریق موجب بهبود عملکرد رقابتی ورزشکار شوند.

همانطور که اشاره شد یکی از مهمترین مهارتهای روانشناختی که توسط بسیاری از قهرمانان المپیک مورد استفاده قرار می‌گیرد "تصویرسازی ذهنی" است. تصویرسازی ذهنی انواع گوناگونی دارد که در روانشناسی ورزش اغلب به تمرین ذهنی معروف هستند. تصویرسازی یک فرآیند عمومی است در حالی که تمرین ذهنی به عنوان شکل خاصی از تصویرسازی در نظر گرفته می‌شود (شاو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از سهرابی و فتحی، ۱۳۸۸). بنا بر گفته ریچاردسون^{۱۳} (۱۹۶۹؛ به نقل از وینبرگ، ۲۰۰۸) تصویرسازی ذهنی فرآیندی درونی و هشیارانه است که تجربه زندگی واقعی را در غیاب تجربه ادراکی و حسی تقلید می‌کند. به عبارت دیگر؛ تصویرسازی ذهنی با استفاده از تمامی حواس و کاربرد اطلاعات ذخیره شده در خزانه حافظه حسی، حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت به بازآفرینی یک تجربه در ذهن می‌پردازد (والی و گرینلیف، ۲۰۰۶). به منظور اثر بخشی هر چه بیشتر، تصاویر باید تا حد امکان واضح و قابل کنترل باشند و به همین جهت ورزشکار باید قادر باشد تا با استفاده از تمامی حواس و به طور آگاهانه به خلق تصاویر در ذهن بپردازد.

همانطور که تبیین های روانشناختی نشان داده‌اند تصویرسازی از طریق تأثیر بر سازه های روانشناختی افراد از قبیل؛ حرمت خود، خودکارآمدی و اضطراب می‌تواند باعث بهبود وضعیت عاطفی و در نتیجه ارتقاء عملکرد حرکتی گردد (کالو، هاردی، هال، ۲۰۰۱). کیم، و همکاران (۲۰۱۲)، کریمیان، و همکاران (۲۰۱۰) به بررسی تأثیر

تصویر سازی ذهنی و آرام سازی بر ارتقاء خودکارآمدی پرداختند. همچنین گیلسون تد، سیسو ریز، کورنک لندیزی (۲۰۱۲)، نیکولز، پولمن، لوی (۲۰۱۰) و آروزا، تلتزی، دمونتز (۲۰۰۹)؛ ارتباط میان تصویر سازی و بهبود عملکرد ورزشی را در ورزشکاران مورد بررسی قرار دادند.

موریس، اشپیتل و وات (۲۰۰۵) چنین اذعان می دارد که تصویر سازی با بازآفرینی دو منبع عمده از انتظارات خودکارآمدی یعنی تجارب خیالی و تجارب جانشینی، امکان ارتقاء احساس خودکارآمدی و در نتیجه بهبود عملکرد حرکتی را برای شخص فراهم می آورد. در این روش تصویر سازی از طریق تجسم اجرای عالی عملکرد فرد (خود الگو سازی - تجارب خیالی) یا سایر مدل های موفق (تجارب جانشینی) به غنی سازی انتظارات خودکارآمدی می پردازد.

در مورد اثر بخشی تصویر سازی هدایت شده ذهنی بر مهارت های مختلف، لازم به ذکر است که بیشترین تأثیر این روش بر مهارت هایی است که در بر گیرنده زنجیره های معینی از افکار و حرکات می باشند که به صورت خودکار اجرا می گردند (لیدور و سینگر، ۲۰۰۳). از آنجا که ورزش ایروبیکی نیز در بر گیرنده طرح های مجزایی از افکار و حرکات است که به مرور بر اثر تمرینات فیزیکی و ذهنی به صورت زنجیره های عملکردی خودکار و متوالی در می آیند، فرض تأثیر پذیری آن از طریق تصویر سازی ذهنی و تغییراتی که در خودکارآمدی رقم می خورد، در این مطالعه مورد ارزیابی قرار گرفته است. در واقع هدف این واریسی شناخت آثار تصویرسازی هدایت شده در خودکارآمدی ورزشکاران رشته ایروبیکی است.

● روش

○ "جامعه پژوهش" مورد بررسی دختران ورزشکار رشته ایروبیکی در سال ۹۰ در شهر رشت بودند که تعداد آنها در حدود ۴۵۰ نفر بود. از این جمعیت بر اساس تسهیلات اجرایی تعداد ۴۰ نفر با میانگین سنی ۲۲/۳ سال و انحراف معیار ۳/۰۳ به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. معیار های ورود به گروه نمونه عبارت بودند از:

داشتن حداقل دو سال سابقه فعالیت در رشته ورزشی ایروبیک یا ژیمناستیک، نداشتن معلولیت های حسی و حرکتی و داشتن بهره هوشی حداقل متوسط جهت بهره گیری از تجسمات فضایی. لازم به ذکر است که با توجه به ماهیت آزمایشی طرح، انتخاب آزمودنیها به صورت داوطلبانه از جمعیت مورد اشاره صورت گرفته است و در نهایت این ۴۰ نفر بر اساس جایگزینی تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند.

○ ابزار: به منظور جمع آوری اطلاعات مربوط به خودکارآمدی از "سیاهه انتظارات خود کارآمدی"^{۱۴} بندورا و آدامز (۱۹۷۷) استفاده شده است که در این طرح برای تکلیف دویدن روی نوارگردان با سرعت و شیب پیشرونده مطابق با پروتکل بروس تا حد واماندگی تنظیم شده است. این سیاهه دارای دو شاخص سطح و قدرت می باشد. شاخص اول شامل ۶ سطح بوده و از آزمودنی می خواهد سطح انتظارات خودکارآمدی خود را در اجرای آتی بیان کند. سطوح اول تا ششم انتظارات او از مدت زمان تحمل در فعالیت دویدن را به ترتیب ۵-۱۰-۱۵-۲۰-۲۵-۳۰ دقیقه بیان می کند. آزمودنی در صورت تأیید هر سطح علامت بلی را مشخص می کند تا به سطحی برسد که احساس کند نمی تواند نتیجه مورد نظر را کسب نماید. سپس برای هر سؤال مثبت میزان اطمینان خود از کسب نتیجه را در دامنه ۱۰٪ (مطمئن نیستم) تا ۱۰۰٪ (کاملاً مطمئن هستم) تعیین می کند. اعتبار درونی این سیاهه حدود ۰/۹۵ گزارش شده است و روایی محتوایی آن نیز مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (مک اولی، ۲۰۰۳؛ به نقل از رحیمیان مشهدی، ۱۳۸۸). ضمن اینکه در تحقیقات انجام شده در داخل کشور نیز از آن به صورت های مختلف استفاده شده و روایی و اعتبار آن تأیید شده است (رحیمیان مشهدی، ۱۳۸۸).

○ اجرا: ابتدا با اجرای "پیش آزمون" بر روی تمامی اعضای نمونه، شاخصی از خط پایه خودکارآمدی تمامی آزمودنی ها به دست آمد. سپس از طریق جایگزینی تصادفی، آزمودنیها به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند و اجرای کاربردی تنها در

مورد گروه آزمایش اعمال گردید و در نهایت هر دو گروه پس از کاربندی مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند و پیگیری ارزیابی نیز با یک فاصله دو ماهه پس از اتمام مداخله صورت پذیرفت.

○ "پروتکل و مداخله تمرینی": پروتکل تمرینی پژوهش حاضر بر اساس مدل تجدید نظر شده پایویو (۱۹۸۵؛ به نقل از موریس و همکاران ۲۰۰۵) طراحی شده است. پایویو (۱۹۸۵) برای تصویرسازی ذهنی دو کارکرد شناختی و انگیزشی در نظر گرفت. بر مبنای نظریات او؛ هر کدام از کارکردهای شناختی و انگیزشی دارای دو جنبه عمومی و اختصاصی می‌باشند (موریس و همکاران، ۲۰۰۵). در سال‌های بعد، بر اساس مدل دو بعدی پایویو (مدل شناختی - انگیزشی)، مارتین، موریتز، هال (۱۹۹۹) کارکرد تصویرسازی ذهنی را بر اساس محتوا و اهداف به پنج بخش تقسیم نمودند که عبارت است از؛ تصویرسازی اختصاصی انگیزشی، تصویرسازی اختصاصی شناختی، تصویرسازی عمومی شناختی و تصویرسازی عمومی انگیزشی که خود به دو بخش تصویرسازی تبحر عمومی انگیزشی و تصویرسازی برانگیختگی عمومی انگیزشی تقسیم می‌شود. تصویرسازی اختصاصی انگیزشی به منظور تجسم اهداف خاص و رفتارهای هدفمند، مثل تجسم پیروزی در در یک رویداد ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در واقع این نوع تصویرسازی در انتخاب اهداف به افراد کمک می‌نماید. تصویرسازی تبحر عمومی انگیزشی، تجسمی است که اثر تسلط در حوزه مسابقه را نشان می‌دهد؛ کسب استقامت روحی، مثبت‌گرایی و تمرکز از ویژگی‌های این نوع تصویرسازی می‌باشند. تصویرسازی برانگیختگی عمومی انگیزشی به تجربه احساس آرام‌سازی، هیجان، تحریک و اضطراب وابسته به رقابت ورزشی می‌پردازد. تصویرسازی اختصاصی شناختی بیشتر بر اجرای صحیح مهارت‌های حرکتی تأکید دارد. افراد از این نوع تصویرسازی به منظور درک حرکت و بالا بردن سطوح مهارت استفاده می‌کنند. به طور مثال ورزشکار خود را در یک رقابت ورزشی و در حال اجرای یک مهارت خاص (با سرعت آهسته و با تمرکز بر اجرای عالی حرکت) تجسم می‌نماید. در تصویرسازی عمومی شناختی، افراد به مرور تمامی برنامه‌ها و راهکارهای مرتبط با مهارت‌های تمرینی می‌پردازند. به عبارتی دیگر؛ این نوع تصویرسازی بر راهبردهای

مربوط به یک رویداد رقابتی، مانند سرویس های پیاپی تنیس، راهبردهای دفاعی در والیبال و یا زنجیره حرکتی در ایروبیک متمرکز می باشد (بولز، ۲۰۰۸). مداخله تمرینی پژوهش حاضر شامل ۱۳ جلسه برنامه تصویر سازی هدایت شده ذهنی بود (۳ روز در هفته و به مدت یک ماه) که در پایان هر جلسه تمرین فیزیکی تنها در مورد گروه آزمایشی اعمال می گردید. مداخله مذکور دربر گیرنده سه بخش "آرام سازی خودگردان" (۵ دقیقه)، "آگاهی حسی" (۲ دقیقه) و "تصویرسازی ذهنی" (۲-۴ دقیقه) بود که در مجموع به مدت ۹ الی ۱۱ دقیقه به طول می انجامید. جهت اجرا، ابتدا زنجیره ای از حرکات ایروبیک به مدت زمان ۲ دقیقه و همراه با آهنگی با "بی.بی.ام.۴۰*"، به طور یکسان برای آزمودنی های هر دو گروه طراحی شد و سپس ۱۰ حرکت از میان دشوارترین حرکات این مجموعه انتخاب و طی دو مرحله مورد بررسی و تمرین قرار گرفت. طی پنج جلسه اول، تصویر سازی هر حرکت به صورت مجزا (دو حرکت در هر جلسه) و با تمرکز بر اجرای عالی و صحیح هر حرکت صورت پذیرفت (تصویر سازی اختصاصی شناختی) و طی پنج جلسه دوم از تصویر سازی به منظور افزایش سرعت و هماهنگی حرکت، اتصال حرکات مجزا و ساخت زنجیره های حرکتی کوتاه (۲۰ تا ۳۰ ثانیه در هر جلسه) استفاده شد (تصویر سازی عمومی شناختی). در نهایت با پیوستن تمامی زنجیره ها به یکدیگر، کل زنجیره حرکتی تقریباً به مدت ۲ دقیقه (نزدیک به زمان اجرای واقعی حرکت) مورد تصویرسازی قرار گرفت. لازم به ذکر است که طی سه جلسه آغازین مداخله، کلیات فرآیند تصویر سازی، آرام سازی و آگاهی حسی مورد بحث و تمرین قرار گرفت.

● یافته ها

جدول ۱ نشانگر شاخص های توصیفی متغیر انتظار خودکارآمدی در سه موقعیت پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری؛ در دو گروه آزمایش و گواه می باشد. بر اساس داده های این جدول، به نظر می رسد که میانگین نمرات متغیر انتظار خودکارآمدی در پس آزمون و پیش آزمون داری تفاوت قابل ملاحظه ای می باشند. با توجه به اینکه در طرح حاضر هر دو گروه قبل از اجرای مداخله به وسیله پیش آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند،

* تعداد ضرب آهنگ موزیک در دقیقه و شاخص سرعت.

جدول ۱ - شاخص های توصیفی مربوط به متغیر انتظارات خودکارآمدی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار	مقدار بیشینه	مقدار کمینه	دامنه تغییرات
انتظارات خودکارآمدی	آزمایش	پیش آزمون	۳۰۹	۱۴۷/۹۲	۶۰۰	۱۲۰	۴۸۰
		پس آزمون	۳۵۲	۱۳۶/۱۷	۶۰۰	۱۶۰	۴۴۰
		پیگیری	۳۱۳	۱۲۹/۸۶	۶۰۰	۵۰	۵۵۰
	کنترل	پیش آزمون	۲۸۷	۱۳۳/۱۴	۶۰۰	۱۱۰	۴۹۰
		پس آزمون	۲۷۸	۱۳۳/۵۱	۵۶۰	۱۱۰	۴۵۰
		پیگیری	۲۷۲	۷۵/۶۶	۵۶۰	۱۱۰	۴۵۰

اثر مداخله های صورت گرفته بر دو گروه، با در نظر گرفتن متغیر پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش و از طریق آزمون تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس سطوح معنا داری درج شده در جدول ۲، مشاهده می شود که تصویر سازی ذهنی منجر به ایجاد تفاوت معنا دار ($p < 0/01$) در مرحله پس آزمون می گردد. اما مطابق با نتایج حاصل از پیگیری، تغییرات معنا داری که نشانگر ثبات و پایداری این اثر باشد یافت نمی شود.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی متغیر انتظارات خودکارآمدی

متغیر	مرحله	SS	Df	MS	F	p
انتظارات خودکارآمدی	پس آزمون	۳۰۵۴۱/۶۶	۳۹	۷۸۳۱۲/۷۳	۱۴/۶۱	۰/۰۱
	ارزیابی مجدد	۱۱۲۹۴/۳۵	۳۹	۳۵۷۶۰۹/۷۵	۱/۱۶	۰/۲۸۷

● بحث و نتیجه گیری

○ هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر "تصویرسازی ذهنی" بر ارتقاء خودکارآمدی ورزشکاران و غلبه بر موانع خودکارآمدی تمرینی می باشد. مطابق با نتایج گزارش شده در بخش یافته ها، افزایش معناداری در سطح انتظارات خودکارآمدی ورزشکاران مشاهده شده است و با نتایج گزارش شده از پژوهش های کالری (۱۹۹۶) بیچامپ، بریو آلبینسون (۲۰۰۲) شورت، بروگمن، انجل، ماریاک، ونگ، ویلادسن، (۲۰۰۲) مونرو- چاندلر و همکاران (۲۰۰۸) کریمیان و همکاران (۲۰۱۰) کیم و همکاران (۲۰۱۲) هم راستا می باشد که نشانگر تأثیر تصویرسازی ذهنی بر ارتقاء انتظار خودکارآمدی ورزشکاران می باشند. همچنین نتایج به دست آمده از پژوهش های آروزا

همکاران (۲۰۰۹)، نیکولز و همکاران (۲۰۱۰)، گیلسون تد و همکاران؛ نشانگر تأثیر تصویر سازی ذهنی بر پیشرفت عملکرد حرکتی می باشد.

○ مطابق با یافته های به دست آمده از پژوهش حاضر، اگر چه نمرات خودکارآمدی پس از مداخله در گروه آزمایشی افزایش معناداری نشان داده است، بر مبنای پیگیری انجام شده (دوماه پس از اتمام مداخله) نمرات خودکارآمدی تقریباً به سوی نمرات پیش آزمون یعنی سطح پایه خودکارآمدی بازگشت نموده است. این امر سودمندی تصویر سازی ذهنی را به عنوان متغیری که باید به عنوان یکی از برنامه های جاری تمرینی ورزشکاران در نظر گرفته شود؛ مورد تأکید قرار می دهد و سودمندی آن مشروط به تداوم اجرای آن می باشد.

○ از میان شش منبع در نظر گرفته شده برای خود کارآمدی (که عبارتند از: دستاورد های عملکرد، تجارب جانشینی، ترغیب های کلامی، حالات فیزیولوژیک، تجارب تصویری و حالت های روانشناختی)، "تصویر سازی" از طریق دو منبع "تجارب جانشینی" و "تجارب تصویری" بر ارتقاء خود کارآمدی تأثیر گذار می باشد (موریس و همکاران، ۲۰۰۵).

○ تجربه های جانشینی که مبتنی بر فرآیند مقایسه اجتماعی می باشند بر مشاهده عملکرد فرد یا افراد دیگر دلالت دارد که فرد از این اطلاعات به منظور شکل گیری قضاوت هایی درباره عملکرد خود استفاده می کند (موریس و همکاران، ۱۹۸۴؛ لیت، ۱۹۸۸، به نقل از کلاگ، ۲۰۰۶). البته به منظور اثر بخشی هر چه بیشتر، لازم است تشابهی نسبی میان خصوصیات فرد مشاهده کننده و فرد مشاهده شده شونده (از قبیل سن، جنس و سطح توانمندی) وجود داشته باشد (موریس و همکاران، ۲۰۰۵).

○ "تجربه تصویری" نیز نوعی تجربه خود ساخته و خیالی است که به فرد اجازه می دهد تا با تمرینات ذهنی، خود را برای اجرای یک مهارت خاص در آینده آماده سازد. این منبع از طریق تجسم اجرای عالی عملکرد، موجب ارتقاء احساس خودکارآمدی و بهبود عملکرد می شود. البته همانند سایر منابع تأثیر گذار بر خودکارآمدی، این منبع نیز در صورت تجسم شکست ها و خطاها در جهت معکوس عمل کرده و زیان بخش می باشد (چاپکوهل، ۲۰۰۱).

○ والی (۲۰۰۶) نوعی از تجربه جانشینی را که توسط یکی از راهبردهای تمرین ذهنی یعنی تصویرسازی ذهنی تولید می شود، به عنوان "خودالگو سازی" معرفی نموده است و معتقد است که خودالگو سازی از طریق تأثیر بر باورهای خودکارآمدی موجب بهبود عملکرد می گردد. همچنین بندورا (۱۹۷۷؛ به نقل از کلاگ، ۲۰۰۶) معتقد است، شبیه سازی های شناختی نظیر راهبردهای مرور ذهنی و تصویرسازی ذهنی می توانند از طریق ارتقاء انتظارات خودکارآمدی موجب بهبود عملکرد رقابتی ورزشکار شوند. همچنین موریس و همکاران (۲۰۰۵) چنین اذعان داشتند که تصویرسازی با بازآفرینی دو منبع عمده از انتظارات خودکارآمدی یعنی تجارب خیالی و تجارب جانشینی، امکان ارتقاء احساس خودکارآمدی و در نتیجه بهبود عملکرد حرکتی را برای اشخاص فراهم می آورد.

○ در پژوهش مورد بررسی، تصویرسازی از طریق تجسم اجرای عالی عملکرد فرد (خودالگو سازی - تجارب تصویری) یا سایر مدل های موفق (تجارب جانشینی)، به غنی سازی انتظارات خودکارآمدی می پردازد و از این طریق موجب پیشرفت عملکرد حرکتی می گردد.

باید توجه داشت که تفاوت های فردی در زمینه "تصویرسازی مؤلفه ای" اینست که در این پژوهش مورد ارزیابی قرار نگرفته و این امر از محدودیت های پژوهش تلقی می گردد.



یادداشت ها

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Gould, D. | 2. performance accomplishments |
| 3. vicarious experience | 4. verbal persuasion |
| 5. physiological states | 6. Maddux, J. E. |
| 7. emotional states | 8. imaginal experience |
| 9. Jacobs, D. | 10. physiological states |
| 11. self-modeling | 12. Shaw, W. |
| 13. Richardson | 14. Self Efficacy Expectations Inventory |
| 15. self-modeling | |

منابع

حجازی، الهه؛ برجعلی، سمیه و نقش، زهرا (۱۳۸۸) رابطه سبک های هویت، تعهد هویت و خودکارآمدی تحصیلی: آیا تعهد هویت نفس واسطه ای دارد؟ *مجله روانشناسی* ۱۳(۱۴)، ۳۷۷-۳۹۰

- سهرابی، مهدی، فتحی، مهدی (۱۳۸۸). کاربرد مهارتهای ذهنی در ورزش. تهران: انتشارات نور گیتی.

- کارشکی، حسین؛ خرازی، سید علینقی؛ اژه ای، جواد و قاضی طباطبایی، سید محمود (۱۳۸۸) رابطه ادراکات محیطی خانوادگی، باورهای انگیزشی و یادگیری خود تنظیمی: آزمون الگوی علی. مجله روانشناسی، ۱۳(۲)، ۱۹۰-۲۰۵

- رحیمیان مشهدی، مریم (۱۳۸۸). تأثیر راهکارهای مختلف توجه و میزان خودکارآمدی بر ادراک فشار و تحمل فشار در شدت های مختلف فعالیت استقامتی. پایان نامه دکترای رفتار حرکتی. دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران.

Arruza, J. A., Telletxea, S., & De Montes, L. G. (2009). Understanding the relationship between perceived development of the competition plan and sport performance: Mediating effects of self-efficacy and state depression. *Journal of Percept Mot Skills*, 109 (1), 304-314

Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 54(2), p.245-254.

Beauchamp, M. R., Bray, S. R., & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*, 20, 697-705

Bolles., J. (2008). *An exploratory study: The intersection of imagery ability, Imagery use and Learning style*. A Thesis submitted to the Department of Dance and the Graduate School of the University of Oregon in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Fine Arts.

Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Journal of Sport Sciences*. 72, p.389-400.

Callery, P. J. M. (1996). *Imagery rehearsal self-efficacy and the performance of Australian rules football skills*. A Thesis submitted to the Department of Physical Education and recreation faculty of Human Development of Victoria University of Technology for the degree of Doctor of Philosophy.

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics

Forlenza, S. (2010). *Imagery speed, task difficulty and Self-efficacy: How fast (or slow) to go?* A thesis submitted to the department of Kinesiology and Health, Faculty of Miami University for the degree of Master of Science.

Gilson Todd, A., Ciso Reyes, G. F., & Curnock Lindsey, E., (2012). An examination of athletes' self-efficacy and strength training effort during an entire off-season. *Journal of Strength and Conditioning Association*, 26(2), 443-451.

Karimian, M., Kashefollahgh, F., Dadashi, M. S., & Charbaghi, Z. (2010). The effects of relaxation and mental imagery on self-efficacy, competitive anxiety and sportive performance. *British Journal of Sports Medicine*, 44 (supplement 1), i57-i57.

Kim, B. H., Newton, R. A., Sachs, M. L., Glutting, J. J., & Glanz, K. (2012). Effects of guided relaxation and imagery on falls self-efficacy: A randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*. 60 (6), 1109-1114.

Klug, G. (2006). *Effects of an imagery training program on free throw self-efficacy and performance of high school basketball players*. A Thesis submitted to the Department of Physical Education, Health, and Sport Studies of Miami University, in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science.

Lidor, R., & Singer, R. M. (2003). Preperformance routines in self-paced tasks: Developmental and educational considerations. *The Psychology of Team Sports*, 30(6), 69-98.

Martin, K.A., Moritz, S.E., & Hall, C.R., (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *Journal of Sport Psychology*, 15, 245-268.

Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Munroe- Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 26(14), 1539-1546.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre competitive anxiety and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10, 97-102.

Schlapkohel, W. H. (2001). *The effect of guided imagery exercise on perceived self-efficacy*. A Thesis submitted to Department of Human Development and Applied Psychology of Ontario Institute for Studies in Education of the University of Toronto for the Degree of Doctor of Philosophy.

Short, S. E., Bruggeman, J. M., Engel, S.G., Marback, T. L., Wang, L.J., Willadsen, A., & Short, M. W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, . 48-67.

Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 306-348.

Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 1-21

