



Original Research

## The Effectiveness of Hypnosis Training on Psychological Skills and Sports Performance

Saeed Zaraineh<sup>1\*</sup>, Nasser Sobhi Gharamaleki<sup>2</sup>, Ali Esmaeili<sup>3</sup>

1. Phd. Student of Motor Behavior, Department of Physical Education, Faculty of Literature and Human Sciences, Science and Research University, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Associate professor psychology of Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

3. Assistant professor of psychology Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

### ARTICLE INFO

Received: 2023/05/29  
Reviewed: 2023/06/12  
Revised: 2023/07/09  
Accepted: 2023/07/23

### Keyword:

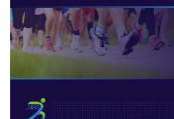
Hypnosis  
Psychological Skill  
Sports Performance  
Consciousness

### ABSTRACT

With the progress of psychological science, the discussion of psychological skills in the implementation of sports skills has become very important. Hypnosis is one of the methods of psychological empowerment that is widely used in improving the performance of athletes, and athletes under the influence of hypnosis carry out orders much better and more easily, and move towards the field of battle with firm determination and inviolability. And they win. Hypnosis is an altered state of consciousness in which the subject is in full consciousness, similar to waking; In fact, in terms of brain waves, the hypnotized person shows alpha waves, which is the dominant rhythm of brain waves while resting with eyes closed; In fact, hypnosis can serve as a powerful tool for athletes to activate potential forces. In sports hypnosis, a special hypnosis program is designed for each athlete based on his special needs, which consists of: 1) increasing concentration and reducing awareness of unimportant and irrelevant external stimuli 2) controlling ineffective and alternative internal conversations doing them 3) controlling anxiety, anger and irritability 4) increasing sensory awareness and muscle control, etc. The method of the present study was experimental using a pre-test-post-test design with a control group. In this research, the number of 40 judo sports champions from the statistical population were randomly considered as a statistical sample, 20 people were randomly placed in the experimental group and 20 people were in the control group. The independent variable was hypnotic intervention and the dependent variable was sports performance and skill. psychological tests were defined. The Ottawa mental fitness test, which is one of the most comprehensive tests of the mental fitness of athletes and measures the subject in three cognitive, behavioral and emotional areas, was used. In order to measure the sports performance of The researcher's checklist of sports performance was used, and the reliability and validity of this scale was confirmed by the coaches of the national judo team and experts and senior experts in this field. In this research, using SPSS software and statistical analysis tests The two-variable variance, the research hypotheses were examined. All the research results obtained were tested at the significance level of 05/05 and the validity of the following results was confirmed: 1) The effect of hypnosis training on improving the sports performance of judo players. It was positive and meaningful. 2) Hypnosis training had a positive and significant effect on improving the psychological skills of judokas.

\* Corresponding Author: Saeed Zaraineh

Email: [SaeedZaraineh@gmail.com](mailto:SaeedZaraineh@gmail.com)



## اثربخشی آموزش هیپنوتیزم بر مهارت های روان شناختی و عملکرد ورزشی

سعید زرآینه<sup>۱\*</sup>، ناصر صبحی قراملکی<sup>۲</sup>، علی اسماعیلی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران ایران

۲. دانشیار، روانشناسی بالینی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳. استادیار روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

### اطلاعات مقاله

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۰۸

تاریخ داوری: ۱۴۰۲/۰۳/۲۲

بازنگری مقاله: ۱۴۰۲/۰۴/۱۸

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۰۱

### چکیده

با پیشرفت علم روانشناسی، بحث مهارت‌های روانشناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار گردیده است. هیپنوتیزم یکی از روش‌های نیروزایی روانی است که کاربرد بسیاری در بهبود عملکرد ورزشکاران دارد و ورزشکاران تحت تأثیر هیپنوتیزم خیلی بهتر و راحت‌تر دستورات را اجرا می‌کنند و با عزم راسخ و خلل‌ناپذیری به سمت میدان مبارزه پیش می‌روند و پیروز می‌شوند. هیپنوتیزم یک حالت هوشیاری تغییر شکل یافته است که در آن سوژه در هوشیاری کامل همانند بیداری قرار دارد؛ در واقع هیپنوتیزم شونده از نظر امواج مغزی، امواج آلفا را نشان می‌دهد که ریتم غالب امواج مغزی در حال استراحت با چشمان بسته می‌باشد؛ در واقع هیپنوتیزم می‌تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند در خدمت ورزشکار قرار گیرد تا نیروهای بالقوه را به فعل درآورد. در هیپنوتیزم ورزشی، برنامه هیپنوتیزمی خاصی برای هر ورزشکار بر اساس نیازهای ویژه‌اش طراحی می‌شود که عبارت است از: (۱) افزایش تمرکز و کاهش آگاهی از محرک‌های خارجی بی‌اهمیت و نامربوط (۲) کنترل گفتگوهای درونی ناکارآمد و جایگزین نمودن آنها (۳) کنترل اضطراب، خشم و تحریک‌پذیری (۴) افزایش آگاهی حسی و کنترل ماهیچه‌ها و... روش مطالعه حاضر از نوع آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. در این پژوهش تعداد ۴۰ قهرمان ورزشی جودو از جامعه آماری به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شده بودند که به طور تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند. متغیر مستقل، مداخله هیپنوتیزمی و متغیر وابسته، عملکرد ورزشی و مهارت‌های روانشناختی تعریف گردیدند. آزمون آمادگی روانی اوتاوا که یکی از جامع‌ترین آزمون‌های آمادگی روانی ورزشکاران می‌باشد و در سه حیطه شناختی، رفتاری و عاطفی آزمودنی را می‌سنجد، مورد استفاده قرار گرفت. به منظور سنجش عملکرد ورزشی از چک لیست محقق ساخته عملکرد ورزشی استفاده گردید که پایایی و روایی این مقیاس به تأیید مربیان تیم ملی جودو و صاحب‌نظران و کارشناسان ارشد در این حیطه رسیده بود. در این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS و به وسیله آزمون‌های آماری تحلیل واریانس دو متغیره، فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند. تمام نتایج تحقیق به دست آمده در سطح معناداری ۰/۰۵ مورد آزمون قرار گرفتند و صحت و سقم نتایج ذیل را مورد تأیید قرار دادند: (۱) آموزش هیپنوتیزم بر بهبود عملکرد ورزشی جودوکاران تأثیر مثبت و معنی‌داری داشت. (۲) آموزش هیپنوتیزم بر بهبود مهارت‌های روانشناختی جودوکاران تأثیر مثبت و معناداری داشت.

### کلید واژگان

هیپنوتیزم  
مهارت روانشناختی  
عملکرد ورزشی  
هوشیاری

## مقدمه

را با آموزش مهارت‌های روانشناختی افزایش داد. در حوزه تمرینات مهارت‌های روانشناختی از مداخلات مختلفی استفاده شده است تا علاوه بر توسعه اجرای ورزشی و پر کردن خلأ موردنیاز ورزشکاران، تناقضات کمتری نیز داشته باشد. یکی از این مهارت‌های روانشناختی که به حوزه ورزش وارد شد، هیپنوتیزم است. در جریان هیپنوتیزم، در تفکر انتقادی و سنجش واقعیت، کاهش و در دامنه تحریف واقعیت، افزایشی به وجود می‌آید که از نظر عمق، درجات مختلفی در خلسه‌های متفاوت دارد و از ویژگی‌های تفکر قیاسی ذهن ناخودآگاه است. در این حالت است که سوژه، بدون تفکر انتقادی و تحلیل‌گرانه تلقین‌ها را می‌پذیرد (حیدری، قاسمی، پاشا، کمالی و عسگری، ۱۳۸۹). مطالعات انجام شده در زمینه تأثیر تلقینات هیپنوتیزمی نشان داد که استفاده از این روش در بهبود عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال (حیدری، قاسمی، پاشا، کمالی و پرویزی، ۱۳۸۸)، عملکرد ورزشکاران در رشته ورزشی کشتی (خان قشلاقی) و عملکرد ورزشکاران در تیم‌های باشگاهی و ملی فوتبال، دومیدانی، شطرنج، تنیس روی میز و سانشو (صفتیان، ۱۳۷۹) و عملکرد ورزشی ورزشکاران رزمی کار (زرآیین، ۱۳۹۹) مؤثر بوده است.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تلقینات هیپنوتیزمی برای رسیدن به عملکرد بهینه با اثرگذاری بر فاکتورهای روانی در ورزشکاران رشته‌های مختلف اثربخشی خود را نشان داده‌اند.

از آنجا که فاکتورهای روانی می‌توانند با بهبود راهبردهای رفتاری، شناختی و هیجانی ورزشکار، سطوح خودآگاهی، خودتنظیمی و خودانگیزی ورزشکار را طی انجام تمرین و هنگام حضور در مسابقه بهبود دهد، از این رو در عملکرد ورزشی ورزشکاران نقش بسزایی دارد. در واقع، ورزشکاران می‌توانند با استفاده از عوامل و راهبردهای روانی، تفکرات و هیجانات تسهیل‌کننده یا تضعیف‌کننده عملکرد خود را تشخیص دهند. در پژوهش حاضر فاکتورهای روانی به عنوان متغیرهای میانجی در نظر گرفته شده‌اند که می‌توانند باعث بهبود عملکرد ورزشکاران شوند. داشتن آگاهی از عوامل زیربنایی عملکرد بهینه ورزشی می‌تواند درک بهتری از ارتباط میان فاکتورهای روانی و عملکرد ورزشکار به ورزشکاران و مربیان ارائه دهد. همین امر باعث می‌شود تا رویکرد مثبت‌تری برای برنامه‌های تمرینی خود اتخاذ کنند و با افزایش

یکی از زمینه‌های علوم ورزشی که در سال‌های اخیر موجب ارتقای کیفیت عملکرد ورزشکاران و ثبت رکوردهای بهتر و برتری آنها در رقابت‌ها شده است، علم روانشناسی ورزش است. روانشناسی ورزش از یافته‌های روانشناسی برای مطالعه رفتار حرکتی استفاده می‌کند و به یادگیری حرکتی و اجرا توجه دارد و عوامل روانشناختی مؤثر بر یادگیری، اجرا و مهارت‌های حرکتی را بررسی می‌کند. از آنجا که روانشناسی ورزش با تجزیه و تحلیل رفتار انسان در رشته‌های مختلف ورزشی در ارتباط است، بر جنبه‌های ذهنی اجرا متمرکز می‌شود و به همین دلیل افرادی که یقیناً به ارزش ورزش معتقدند اغلب ادعا می‌کنند ورزش می‌تواند به جوانان یاد دهد چگونه رهبر شوند و اتکای به نفس بیشتر و روابط متقابل بهتر و اضطراب کمتری داشته باشند (فتحی، ۱۳۸۹).

هر تلاشی برای تقویت بعد جسمانی و حرکتی انجام شود به همان اندازه نیاز به تقویت بعد روانی وجود آدمی نیز ضروری خواهد بود. ایجاد و تقویت انگیزه، تمرکز، هدف‌گزینی، غلبه بر فشارهای روانی و نظایر آن، برخی ویژگی‌های روانشناختی هستند که یک ورزشکار نیاز شدیدی به فراگیری و استفاده از آنها دارد. یک مربی به همان اندازه که اصرار دارد ورزشکار مهارت‌های حرکتی و تاکتیک‌های ورزشی را به طور مداوم تمرین نماید باید بر تمرین و ممارست در کسب مهارت‌های روانی نیز تأکید داشته باشد (سهرابی و فتحی، ۱۳۸۹). در این حوزه مطالعات زیادی انجام شده است که اثرات شیوه‌های متفاوت تمرین ذهنی و بدنی و روانی را بر یادگیری تکالیف حرکتی بررسی کرده‌اند و با در نظر گرفتن نوع مهارت و فاکتورهای شناختی مؤثر بر مهارت ورزشی سعی می‌کنند به مربیان کمک کنند تا راهکارهای مؤثرتری را برای آموزش بهتر جهت یادگیری کارآمد در پیش گیرند (صالحی، محمدزاده و نظری، ۱۳۹۳).

سال‌هاست که ترکیبی از آموزش مهارت‌های روانشناختی برای درمان مشکلات روانی و بهبود اجرای ورزشی استفاده می‌شود و حتی از این روش‌ها برای ارتقای سلامت افراد در ورزش نیز استفاده شده است (ماتیکا و رز سالمی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). اثرگذاری این مهارت‌های روانی بر عملکرد ورزشی در پژوهش‌های مختلف تأیید شده حاکی از اثرهای مثبت تمرین مهارت‌های روانشناختی بر عملکرد ورزشی است (شیرد و گلبی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

بیر (۲۰۱۶) بیان می‌کند که در سطح بهینه عملکرد، ورزشکاران نخبه به دلیل سطح اعتماد به نفس بالاتر، تمرکز بهتر و اضطراب کمتر موفق‌تر هستند که می‌توان این ویژگی‌ها

افزایش داد. علاوه بر این، آموزش مهارت‌های روانی عملکرد کیفی گروه آزمایش را به صورت معناداری بهبود بخشید. صادقی، زمانی ثانی و حسن‌زاده (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «تأثیر تمرین مهارت‌های روانشناختی بر نیمرخ روانی و عملکرد در بیلبازیکنان نوجوان فوتبال در مرحله آماده‌سازی» انجام دادند. شانزده دانش‌آموز فوتبال به صورت هدفمند انتخاب و در دو گروه هشت نفری کنترل و تجربی به صورت همگن تقسیم شدند. گروه تجربی علاوه بر تمرینات جسمانی، در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (آموزش و تمرین حضوری) و ۱۲ جلسه ۱۵ دقیقه‌ای (فضای مجازی) به آرام‌سازی، هدف‌گزینی، تصویرسازی و خودگفتاری پرداختند. نتایج نشان داد گروه تجربی در خرده مقیاس‌های هماهنگی چشم و سر، واکنش به استرس و کنترل ترس نسبت به گروه کنترل پیشرفت معنادار داشته است.

فرجاد و شفایی (۱۳۹۵) در پژوهشی در پی مقایسه اثربخشی مداخله هیپنوتیزمی و تصویرسازی ذهنی بر کاهش اضطراب رقابتی و افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی ورزشکاران رشته کاراته بودند. که ۴۵ کاراته کار ۱۶ تا ۲۷ ساله را به روش تصادفی در سه گروه مداخله هیپنوتیزمی، تصویرسازی ذهنی و کنترل قرار دادند. گروه‌های آزمایشی هشت هفته مداخله مرتبط را از سر گذارند. یافته‌ها نشان داد که بین سه گروه مداخله هیپنوتیزمی، تصویرسازی ذهنی و گروه کنترل در تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون، اعتماد به نفس، اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر، میانگین تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی گروه هیپنوتیزم بیشتر از گروه تصویرسازی ذهنی و گروه کنترل و میانگین تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون اضطراب رقابتی در گروه هیپنوتیزم کمتر از دو گروه دیگر بود.

کومار<sup>۶</sup> (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «توسعه یک مدل عملی برای مربیان جهت استفاده از آموزش مهارت‌های روانشناختی برای تقویت قوای روانی ورزشکاران» انجام داد. پژوهش یک رویکرد مداخله‌ای برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های روانشناختی بازیکنان فوتبال در فیجی انجام شد. سه بخش در مطالعه مداخله‌ای وجود داشت که موارد زیر را مورد بررسی قرار می‌داد: اعتبار سنجی متقابل **TOPS 2S** (بخش A)، اثرات مداخله‌ای بر استفاده از مهارت‌های روانشناختی (بخش B1)، نقاط قوت روانی (سرسختی روانی، خودپنداره، کیفیت اثر بخشی) زندگی، و **flow** (اشتیاق در کار و زندگی) (بخش B2)؛ و عملکرد فوتبال (قسمت ج). بخش A، نتایج اعتبارسنجی

استراتژی‌های روانی عملکرد بهینه را افزایش دهند (فاستر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). این فاکتورها نقش بسیار تعیین‌کننده بر اساس آنچه گفته شد، محققان معتقدند که عملکرد بهینه در ورزش مستلزم یک ذهنیت مثبت و متمرکز بر حال است، به طوری که مهارت‌های روانشناختی به عنوان یک عامل تعیین‌کننده مهم در توسعه فاکتورهای مثبت روانی هستند که برای عملکرد ورزشکاران بسیار مهم می‌باشند (بیرر و مورگان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰؛ گوسیاردی و گوردون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱؛ کراست و سوان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱؛ تللو و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). درک متغیرهای واسطه‌ای می‌تواند به مربیان و ورزشکاران کمک کند تا برنامه‌های آموزشی مناسب را شناسایی کنند.

انجام تحقیق در زمینه مداخلاتی نظیر هیپنوتیزم که به بهبود عملکرد ورزشکاران منجر می‌گردد، سبب می‌شود مربیان و متخصصان ورزشی با به کارگیری این روش چه در زمان قبل از فصل مسابقات و چه حین مسابقات قادر باشند تا سطح کارایی عملکرد ورزشکاران را بالا برده تا این که ورزشکاران با آمادگی بیشتری در مسابقات شرکت کنند؛ بنابراین پژوهش حاضر درصدد بررسی تأثیر تلقینات هیپنوتیزمی در بهبود وضعیت روانی و عملکرد ورزشکاران نخبه جودوکار است. پژوهش‌های متعددی نیز در این زمینه صورت گرفته است که می‌توان به برخی از آنها اشاره داشت:

زرآینه (۱۳۹۹) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش هیپنوتیزم بر مهارت‌های روان شناختی و عملکرد ورزشی» انجام داده است. روش مطالعه از نوع آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. در این پژوهش تعداد ۴۰ قهرمان ورزشی جودو از جامعه آماری بصورت تصادفی به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شده بودند که به طور تصافی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند. تمام نتایج تحقیق بدست آمده در سطح معناداری ۰/۰۵ مورد آزمون قرار گرفتند و صحت و سقم نتایج ذیل را مورد تأیید قرار دادند: (۱) آموزش هیپنوتیزم بر بهبود عملکرد ورزشی جودوکاران تأثیر مثبت و معنی‌داری داشت. (۲) آموزش هیپنوتیزم بر بهبود مهارت‌های روانشناختی جودوکاران تأثیر مثبت و معناداری داشت.

محمدی تحصیل، صنعت‌کاران و بهاری (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های روانی بر عملکرد کمی و کیفی شناگران» انجام دادند. جامعه آماری تحقیق شناگران نوجوان باشگاه‌های ورزشی کرج بود. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های روانی عملکرد کمی گروه آزمایش را به صورت معناداری

4 Crust &amp; Swann

5 Thelwell, Greenlees, &amp; Weston

6 Kumar

1 Foster

2 Birrer, &amp; Morgan

3 Gucciardi &amp; Gordon

به طور تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند.

ملاک‌های ورود پژوهش شامل موارد ذیل بودند:

- ۱- دارا بودن حداقل سابقه ۵ سال فعالیت در رشته جودو و در زمان انجام پژوهش در سطح استان فعال باشند.
  - ۲- برخورداری از سلامت جسمانی و روانی با تأیید پزشک تیم ملی
  - ۳- رضایت ورزشکار برای حضور در پژوهش و ارائه اطلاعات دقیق و درست به پژوهشگر
- همچنین شرکت کنندگان در هر مرحله از انجام پژوهش و گردآوری داده‌ها، در صورت عدم تمایل یا رضایت به تحویل اطلاعات به پژوهشگر و ادامه همکاری اختیار داشتند که از پژوهش خارج شوند. در صورت احراز چنین مواردی، شرکت‌کننده از پژوهش کنار گذاشته شد. شرکت این افراد در این پژوهش با نظر سرپرست تیم‌های ملی رده‌های سنی ذکر شده بوده و به صورت داوطلبانه انجام شد. همچنین پیش از آغاز پژوهش موارد اجرایی در کمیته دانشگاه ... مورد تأیید قرار گرفت. قبل از شرکت در پژوهش و قبل از امضاء رضایت‌نامه کتبی، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که نتایج پژوهش محرمانه خواهند ماند.

### ابزار و روش‌های اندازه‌گیری

#### پرسشنامه مهارت‌های روانشناختی OMSAT

آزمون آمادگی روانی اوتاوا (OMSAT) یکی از جامع‌ترین آزمون‌های آمادگی روانی ورزشکاران است که آزمودنی را در سه حیطه شناختی، رفتاری و عاطفی می‌سنجد. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۲ به وسیله سالمال در دانشگاه اوتاوا ساخته و در سال ۱۹۹۳ به وسیله بوئا اعتباریابی شد. دورانند- بوش، سالمال و گریندمرز (۲۰۰۱) نسخه سوم این ابزار را تدوین و تنظیم نموده و اعتباریابی و پایایی‌سنجی کردند. پرسشنامه شامل ۴۸ سؤال است که ۱۲ مهارت روانی را در مقیاس ۷ ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق مورد بررسی قرار می‌دهد. مفاهیم و خرده مقیاس‌های این پرسشنامه ۱۲ مهارت روانی (هر ۴ سؤال یکی از مهارت‌های روانی) را می‌سنجد. مهارت‌های روانی که مورد بررسی قرار می‌گیرد، شامل مهارت‌های پایه (شامل خرده-مقیاس‌های هدف‌گزینی، اعتمادبه نفس و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (شامل خرده‌مقیاس‌های واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی و نیروبخشی)، مهارت‌های شناختی (شامل خرده‌مقیاس‌های تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) می‌باشد. دورانند - بوش و همکاران (۲۰۰۱) برای محاسبه پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده نمودند که ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۸ بود. همچنین در پژوهش اوفنگر (۲۰۰۵)

مقابل، نشان داد که TOS 2S نتایج قابل اطمینان متوسط ثابت و شاخص‌های برازش قابل قبول (هو و بنتلر، ۱۹۹۹) دارد. بخش B، مؤلفه کمی مطالعه مداخله‌ای، تأثیر مداخله معنی‌دار بر استفاده از هدف‌گذاری، گفتگوی درونی، آرامش و تصویرسازی نشان داد. یافته‌ها نشان داد که مدل «آموزش مربی» شکل مؤثری از ارائه مداخله برای بازیکنان و همچنین مربیان است. مربیان گزارش دادند که برنامه چند ترکیبی (چند بخشی، چند جزئی) نه تنها به بازیکنان کمک کرد تا عملکرد فوتبال خود را بهبود بخشند، بلکه سلامت آنها را نیز افزایش داد.

کروک و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی نقش راهبردهای روانی در پیش‌بینی عملکرد و رضایت عملکرد ورزشکاران فوتبالیست پرداختند. بر اساس نتایج به دست آمده میزان بالاتر استفاده از آرامش بخشی با عملکرد بهتر در دو ۳۰۰ متر همراه بود و سطوح بالاتر خودگویی و رضایت بالاتر در عملکرد فردی را در پی داشت. استفاده گهگاه از کنترل هیجان‌ها میزان بالاتر رضایت از عملکرد را پیش‌بینی می‌کرد. پلینتز (۲۰۱۴) در یک مطالعه اثرات یک مداخله هیپنوتیزم بر عملکرد و تجارب حالت جریان یک متخصص گلف ارشد تور اروپا را بررسی کرد. نتایج نشان داد که میانگین بازیکنان سخته مغزی و میانگین نمرات جریان از پایه به مداخله افزایش یافته است. هیچ نقطه داده همپوشانی بین شرایط پایه و مداخله برای هر دو نمره عملکرد و حالت جریان وجود ندارد. داده‌های کیفی نشان داد که هیپنوتیزم ممکن است به طور مثبت احساسات، افکار و ادراکات را کنترل کند.

### روش تحقیق

تعیین میزان اثربخشی آموزش هیپنوتیزم بر افزایش مهارت‌های روانشناختی و عملکرد ورزشی  
تعیین میزان اثربخشی آموزش هیپنوتیزم بر افزایش مهارت‌های روانشناختی  
تعیین میزان اثربخشی آموزش هیپنوتیزم بر افزایش عملکرد ورزشی

#### روش و طرح کلی تحقیق

با توجه به اجرای تحقیق بر روی انسان و عدم امکان کنترل همه متغیرهای موجود، روش مطالعه حاضر از نوع آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش کلیه قهرمانان و نخبه‌های ورزشی در رشته جودو استان کرمانشاه در سال ۱۳۹۸ بودند.

در این پژوهش تعداد ۴۰ قهرمان ورزشی از جامعه آماری به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شد که

کنند، شناسایی و مشخص نمودند. محقق ابتدا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نام‌برندگان را با اخذ اطلاعات فردی مورد بررسی قرار داد. سپس با کسب اجازه از مربیان آنها پرسشنامه مهارت‌های روانشناختی را در اختیار آنان قرار دادند. پس از مشخص شدن گروه‌ها، هدف از انجام این پژوهش و شرکت در جلسات آموزشی هیپنوتیزم برای ورزشکاران توجیه شدند. سپس با معرفی کلیات روانشناسی ورزش و مداخله هیپنوتیزم و همچنین فواید و کاربردهای آنها در حیطه ورزش، شیوه و نحوه اجرا و استفاده از آنها بخصوص روش مداخله‌ای هیپنوتیزم توضیح داده شد. پس از انجام جلسات آموزشی (سه روز در هفته) هر کدام از ورزشکاران به صورت جداگانه در پایان جلسه آخر، برای جمع آوری داده‌ها و اطلاعات مربوط به مرحله پس از آزمون، دوباره پرسشنامه‌های مورد نیاز پژوهش را تکمیل و در اختیار پژوهشگر قرار دادند. در ضمن برای بررسی سنجش عملکرد ورزشی در مرحله پیش آزمون و پس از آزمون از چک لیست عملکرد ورزشی که توسط مربی تکمیل شده بود، استفاده شد، به طوری که مربیان با در اختیار داشتن چک لیست عملکرد ورزشی به ارزیابی عملکرد ورزشی شاگردانشان در حین مسابقه پرداخته و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها آن را در اختیار پژوهشگر قرار دادند.

در پژوهش حاضر با استفاده از نرم افزار SPSS و به وسیله آزمون‌های آماری تحلیل واریانس دو متغیره فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار گرفت.

### یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و فردی شرکت‌کنندگان پژوهش در دو گروه آزمایشی و کنترل در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱. آمار توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل و آزمایش

منبع متغیر	تعداد	کنترل		آزمایش	
		میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
			استاندارد	استاندارد	
تاثیرات هیجانی	پیش آزمون	۱۹.۵۳	۷.۰۷	۲۰.۶۶	۶.۰۵۵
	پس آزمون	۱۹.۲۰	۶.۸۶	۱۳.۷۳	۴.۰۹۶
خودکارآمدی تحصیلی	پیش آزمون	۲۹.۸۰	۶.۳۷	۲۶.۸۰	۵.۸۵
	پس آزمون	۳۰.۵۳	۵.۷۰	۳۳.۹۳	۵.۱۳

کواریانس چندمتغیری ابتدا اقدام به بررسی و تایید پیش‌فرض‌های این آزمون شد. بر این اساس شناسایی نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف<sup>۳</sup> و آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۴</sup>، نرمال بودن چندمتغیری داده‌ها با استفاده از فاصله ماهالانوبیس<sup>۵</sup> و آماره مردیا<sup>۶</sup> (۱۹۷۱)، پیش فرض عدم

ضریب آلفای کرنباخ برای بعد شناختی ۰/۸۱، برای بعد روان‌تنی ۰/۷۴ و برای بعد اعتماد به نفس، ۰/۸۸ گزارش شد. در ایران این پرسشنامه در پژوهش زیدآبادی، رضایی، و متشرعی (۱۳۹۱) مورد بررسی قرار گرفت. همسانی درونی کل پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد و برای خرده‌مقیاس‌ها نیز ضریب آلفای کرنباخ بین ۰/۶۵ تا ۰/۷۰ گزارش شد. آنها از طریق روایی سازه، وجود سه بعد در این پرسشنامه را تأیید نمودند.

### چک لیست محقق ساخته عملکرد ورزشی

این مقیاس توسط استاد راهنما، استاد مشاور و محقق با لحاظ نمودن نظر مربیان ورزش‌های رزمی در حین انجام پروژه ساخته می‌شود. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال می‌باشد و عملکرد ورزشکار را با توجه به نظر مربی در زمان تمرینات و مسابقات ورزشی بررسی می‌کند و مربی با مشاهده عملکرد ورزشکار خود در حین انجام فعالیت‌های ورزشی در زمان تمرینات و مسابقات ورزشی به آیتم‌های آن روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای از ۱ تا ۵ نمره می‌دهد که در پایان مجموع نمرات، نمره عملکرد فرد را تشکیل می‌دهد. در این پژوهش برای بررسی اعتبار صوری این آزمون از نظر اساتید روان‌شناسی و اساتید ورزش‌های رزمی استفاده شده است که آن را برای ارزیابی عملکرد در حین تمرینات کلاسی مناسب دانسته‌اند.

### نحوه گردآوری داده‌ها

در این پژوهش پس از مشخص شدن نمونه پژوهش، پژوهشگر برای جمع آوری اطلاعات و داده‌های مورد نیاز پژوهش به هر یک از باشگاه‌های ورزشی فعال در رشته رزمی جودو در سطح استان کرمانشاه مراجعه و ورزشکاران رزمی کار در محدوده سنی ۱۸-۳۰ سال را که می‌توانستند در مسابقات استانی، کشوری و آسیایی رشته جودو در سال ۱۳۹۹ شرکت

با توجه به اطلاعات جدول ۲، میانگین نمرات تاثیرات هیجانی در پس‌آزمون گروه آزمایش کمتر از پیش‌آزمون، اما خودکارآمدی تحصیلی در پس‌آزمون گروه آزمایش بیشتر از پیش‌آزمون بوده است. به منظور انجام آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری<sup>۱</sup> و تحلیل کواریانس تک‌متغیری<sup>۲</sup> در متن تحلیل

4 Shapiro-Wilk

5 Mahalanobis distance

6 Mardia

1 multivariate analysis of covariance: MANCOVA

2 univariate analysis of covariance: ANCOVA

3 Kolmogorov-Smirnov test

عملکرد تحصیلی آماره چند متغیره لامبدای ویلکز<sup>۵</sup> مورد بررسی قرار می‌گیرد. لامبدای ویلکز در کنار پیلای<sup>۶</sup>، بزرگترین ریشه روی<sup>۷</sup> و هوتلینگ<sup>۸</sup> یکی از آزمون‌های چند متغیره است که نشان می‌دهد آیا از نظر آماری تفاوت معنی‌داری در بین گروه‌ها در ترکیب خطی خرده مقیاس‌های مورد نظر وجود دارد یا نه (تباچنیک و فیدل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷). نتیجه این آزمون در جدول ۴-۹ آمده است.

وجود تفاوت معنی‌دار در پیش‌آزمون دو گروه با استفاده از تحلیل واریانس یک راهه، بررسی کروییت یا معناداری رابطه بین مولفه‌های متغیره‌های وابسته با استفاده از آزمون بارتلت<sup>۱</sup>، بررسی خطی بودن رابطه بین متغیره‌ها با استفاده از نمودار پراکندگی<sup>۲</sup>، فرض همگنی ماتریس کواریانس با استفاده از آزمون ام‌باکس<sup>۳</sup> و همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون<sup>۴</sup> انجام و تایید شد. برای بررسی معنی‌داری تفاوت میانگین متغیره‌ها ترکیبی از بین

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چند متغیره بررسی تاثیر آموزش به روش معکوس بر بهبود عملکرد تحصیلی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه

## اول ابتدایی

آزمون	مقدار	F	d.f	Df	P	$\eta^2$
			فرضیه	خطا		
پیلای	۰/۹۱۳**	۱۳۰/۷۴۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱۳
لامبدای ویلکز	۰/۰۸۷**	۱۳۰/۷۴۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱۳
هوتلینگ	۱۰/۴۵۹**	۱۳۰/۷۴۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱۳
بزرگترین ریشه روی	۱۰/۴۵۹**	۱۳۰/۷۴۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱۳

تحصیلی، تفاوت وجود دارد. با توجه به ضریب اتا، آموزش به روش معکوس بر بهبود عملکرد تحصیلی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه اول ابتدایی به میزان ۰/۹۱ واحد تاثیر دارد ( $p < ۰/۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۹۱$ ،  $F_{(۲,۲۵)} = ۱۳۰/۷۴۳$ ،  $\Lambda = ۰/۹۱۳$ ).

با توجه به اطلاعات جدول ۳ مشاهده می‌شود که اثر پیلای برابر با ۰/۹۱۳ و مقدار F بدست آمده در این آماره ۱۳۰/۷۴۳ است. سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۲ و ۲۵ کمتر از ۰/۰۱ است ( $P < ۰/۰۱$ ). این امر نشان می‌دهد که بین افراد گروه‌های کنترل و آزمایش حداقل در یکی از مولفه‌های عملکرد

## جدول ۴. نتایج تحلیل آنکوا برای بررسی تفاوت نمرات تاثیرات هیجانی و خودکارآمدی

منبع متغیر	SS	df	MS	F	Sig	ضریب اتا
تاثیرات هیجانی	۲۵۵.۵۴۱	۱	۲۵۵.۵۴۱	۱۵۱.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۸۵۳
خطا	۴۴.۰۰۰	۲۶	۱.۶۹۲	-	-	-
کل اصلاح شده	۱۱۱۹.۴۶۷	۲۹	-	-	-	-
خودکارآمدی	۲۰۵.۶۵۴	۱	۲۰۵.۶۵۴	۱۳۳.۷۲	۰.۰۰۱	۰.۸۳۷
خطا	۳۹.۹۸۶	۲۶	۱.۵۳۸	-	-	-
کل اصلاح شده	۹۱۱.۳۶۷	۲۹	-	-	-	-

دانش‌آموزان پسر پایه اول ابتدایی به میزان ۰/۸۵ واحد تاثیر دارد ( $p < ۰/۰۱$ ،  $\eta^2 = ۰/۸۵$ ،  $F_{(۲,۲۹)} = ۱۵۱/۰۰$ ). برای بررسی میزان در هر دو گروه کنترل و آزمایش، میانگین‌های تعدیل شده در جدول ۴-۱۰ ارائه می‌شود. همچنین نتایج تحلیل در جدول بالا نشان می‌دهد، مقدار F بدست آمده برای تفاوت میانگین خودکارآمدی برابر با ۱۳۳/۷۲ ( $F_{(۲,۲۹)} = ۱۳۳/۷۲$ )

نتایج تحلیل در جدول ۴ نشان می‌دهد، مقدار F بدست آمده برای تفاوت میانگین تاثیرات هیجانی برابر با ۱۵۱/۰۰ ( $F_{(۲,۲۹)} = ۱۵۱/۰۰$ ) محاسبه شده است. همچنین سطح معناداری برای این متغیر برابر با ۰/۰۰۱ ( $\alpha = ۰/۰۰۱$ ) آمده است و این سطح از مقدار مفروض ۰/۰۱ کمتر است؛ بنابراین آموزش به روش معکوس بر بهبود تاثیرات هیجانی درس علوم تجربی

3 Pillai's Trace  
7 Roy's Largest Root  
5 Hotelling's Trace  
9 Stevens

1 Bartlett's test of sphericity  
2 scatter diagram  
3 box'M  
4 Leven  
2 Wilks' Lambda

اول ابتدایی به میزان  $0/83$  واحد تاثیر دارد ( $p < 0/01$ ،  $\eta^2 = 0/83$ )، و  $F(29,1) = 133/72$  برای بررسی میزان در هر دو گروه کنترل و آزمایش، میانگین‌های تعدیل شده در جدول ۴-۱۲ ارائه می‌شود.

محاسبه شده است. همچنین سطح معناداری برای این متغیر برابر با  $0/001$  ( $\alpha = 0/001$ ) آمده است و این سطح از مقدار مفروض  $0/01$  کمتر است؛ بنابراین آموزش به روش معکوس بر بهبود خودکارآمدی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه

جدول ۵. میانگین تعدیل شده نمرات تاثیرات هیجانی و خودکارآمدی

متغیر	گروه	تاثیرات هیجانی	خودکارآمدی
میانگین	کنترل	۱۹/۶۷	۲۹/۳۵
	آزمایش	۱۳/۲۶	۳۵/۱۰
انحراف معیار	کنترل	۰/۳۵۳	۰/۳۳۶
	آزمایش	۰/۳۵۳	۰/۳۳۶

کلاس درس معکوس بر کاهش استرس روانشناختی دانش‌آموزان تاثیر دارد. نجا و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی مشخص ساختند که دانش‌آموزان با استفاده از تدریس معکوس نگرش مثبتی نسبت به درس داشتند. یافته‌های بررسی ژنگ و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که رویکرد تدریس معکوس اندازه اثر متوسطی بر انگیزه یادگیری دارد. یافته‌های تحقیق هانگ و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که تدریس معکوس ادغام شده با یادگیری مبتنی بر بازی می‌تواند انگیزه یادگیری دانش‌آموزان را افزایش دهد.

در این بررسی مشخص شد که آموزش به روش معکوس بر بهبود تاثیرات هیجانی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه اول ابتدایی اثرگذار است. درارتباط با تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که، در آموزش به روش معکوس دانش‌آموزان می‌توانند با سرعت یادگیری خودشان، پیش بروند و در این مسیر نیز تحت فشار قرار نگیرند. بنابراین در این رویکرد بیشتر نیازهای دانش‌آموزان با تنش و استرس کمتری تامین خواهد شد و به دنبال آن یادگیری عمیق‌تری صورت خواهد گرفت (ساندرز، ۲۰۲۰). در واقع از آنجا که در روش معکوس مفاهیم آموزشی از قبل ضبط شده و در دسترس دانش‌آموزان قرار می‌گیرند، دانش‌آموزان می‌توانند به سرعت به مطالب مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنند و آنچه را که مدنظر قرار دارند به راحتی پیدا کنند. این موضوع باعث می‌شود دانش‌آموزان تحت فشار کمتری قرار گیرند و بتوانند با روند یادگیری خود پیش بروند. بنابراین باتوجه به اینکه در آموزش معکوس وجود محیطی فشرده و منظم، نیاز دانش‌آموزان به جستجوی محتوا و یا تنظیم زمان یادگیری را کاهش می‌دهد، این موضوع

با توجه به اطلاعات جدول ۵، میانگین تعدیل شده نمرات تاثیرات هیجانی (۱۳/۲۶ و ۱۹/۶۷) در گروه کنترل بیشتر از آزمایش بود، در نتیجه آموزش به روش معکوس بر بهبود تاثیرات هیجانی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه اول ابتدایی تاثیر دارد. همچنین میانگین تعدیل شده نمرات خودکارآمدی (۲۹/۳۵ و ۳۵/۱۰) در گروه آزمایش بیشتر از کنترل بود، در نتیجه آموزش به روش معکوس بر بهبود خودکارآمدی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه اول ابتدایی تاثیر دارد

## بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از تحلیل داده‌های مربوط به این فرضیه نشان داد که آموزش به روش معکوس بر بهبود تاثیرات هیجانی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه اول ابتدایی به میزان  $0/85$  واحد تاثیر دارد ( $p < 0/01$ ). این یافته با نتایج بررسی‌های خلف خلف و قلاوندی (۱۴۰۲)، شاهی و همکاران (۱۴۰۱)، حنایی فریمانی (۱۴۰۱)، عطوا و همکاران (۲۰۲۲)، نجا و همکاران (۲۰۲۲)، ژنگ و همکاران (۲۰۲۰) و هانگ و همکاران (۲۰۱۹) همسو است. خلف خلف و قلاوندی (۱۴۰۲) طی مطالعه‌ای نمایان ساختند که آموزش معکوس می‌تواند تاثیر مثبت و معنی‌داری بر انگیزش تحصیلی داشته باشد. یافته‌های بررسی شاهی و همکاران (۱۴۰۱) حاکی از آن است که روش تدریس معکوس باعث افزایش معنی‌دار خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. حنایی فریمانی (۱۴۰۱) طی پژوهشی نشان دادند که میانگین کلاس روش معکوس از نظر رغبت و اشتیاق در یادگیری به صورت معناداری بالاتر از کلاس سنتی است. نتایج مطالعه عطوا و همکاران (۲۰۲۲) بیانگر آن است که



می‌تواند از تنش‌ها و استرس‌های احتمالی کاسته و به کاهش تاثیرات منفی هیجانی در فرآیند یادگیری درس علوم کمک بسیار زیادی بکند. درارتباط با تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت، هنگامی که دانش‌آموزان از طریق تعامل اجتماعی در گروه‌ها و تسهیل‌سازی معلم مطالب درسی را فرا می‌گیرند، دانش و اطلاعات درک‌شده را مدت زمان بیشتری حفظ می‌کنند و عملاً از یادگیری لذت می‌برند (ساندرز، ۲۰۲۰). در رویکرد آموزش معکوس، دانش‌آموزان موظف به تماشای محتوای آموزشی قبل از حضور در کلاس هستند. این امر سبب می‌شود که دانش‌آموزان در کلاس درس از طریق تعاملات گروهی و تبادل نظر با همکلاسی‌ها و معلم، بیشتر به محتوا عمق بدهند. این تعاملات اجتماعی می‌تواند احساس همبستگی و ارتباط اجتماعی را تقویت کند و به دنبال آن موجب بهبود تاثیرات هیجانی درس علوم و ایجاد ارتباطات مثبت و تعلق دانش‌آموزان در کلاس گردد. از طرفی معلم در روش آموزش معکوس به عنوان یک مشاور و همراه دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری حضور دارد. او با تشویق به تبادل نظر و ایجاد فضای ایمن برای بحث، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس به پرسش و پاسخ بپردازند. این تعامل با معلم می‌تواند احساس حمایت و تعلق به دانشگاه و فرآیند تحصیلی را تقویت کند. بنابراین به‌طور کلی می‌توان یافته حاضر را اینگونه تبیین کرد که، دسترسی دانش‌آموزان به منابع آموزشی متنوع و مفید قبل از کلاس می‌تواند تجربه یادگیری مثبتی برای آن‌ها به همراه داشته باشد. این تجربه می‌تواند به دانش‌آموزان احساس موفقیت و انگیزه بیشتری برای شرکت در فعالیتهای تحصیلی بدهد و در نتیجه وضعیت روحی و روانی آن‌ها را بهبود بخشد و در نهایت تاثیرات هیجانی ناشی از دشواری دروس را کاهش دهد.

همچنین نتایج حاصل از تحلیل داده‌های مربوط به این فرضیه نشان‌داد که آموزش به روش معکوس بر بهبود خودکارآمدی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه اول ابتدایی به میزان ۰/۸۳ واحد تاثیر دارد ( $p < 0/01$ ). این یافته با نتایج مطالعات سمیعی ظفر قندی و عبدی (۱۴۰۱) و قاسمی مدانی و همکاران (۱۴۰۰) و به‌صورت ضمنی با پژوهش‌های غیدان الاسدی و قلاوندی (۱۴۰۲)، فروتن و همکاران (۱۴۰۱)، ایزدی و همکاران (۱۳۹۹)، شیخ و خطیری (۱۳۹۹)، تاران

(۲۰۲۳) و مقدم و رضوی (۲۰۲۲) همسو است. نتایج بررسی سمیعی ظفر قندی و عبدی (۱۴۰۱) نشان‌داد که روش آموزش معکوس بر خودکارآمدی دانش‌آموزان مؤثر بود. قاسمی مدانی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی نمایان ساختند که آموزش معکوس در افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان در درس علوم تاثیرگذار بوده‌است. یافته‌های مطالعه غیدان الاسدی و قلاوندی (۱۴۰۲) حاکی از آن است که آموزش معکوس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معنی‌داری دارد. فروتن و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی مشخص ساختند که یادگیری معکوس بر یادگیری دانش‌آموزان مؤثر است. نتایج بررسی ایزدی و همکاران (۱۳۹۹) بیانگر آن است که استفاده از رویکرد کلاس معکوس در مقایسه با رویکرد سنتی بر خودتنظیمی تاثیر مثبت داشته‌است. شیخ و خطیری (۱۳۹۹) در بررسی خود نمایان ساختند که استفاده از رویکرد تدریس معکوس بر یادگیری درس علوم تاثیر مثبت داشته‌است. نتایج پژوهش تاران (۲۰۲۳) حاکی از آن است که استفاده از کلاس‌های درس معکوس اثرگذاری معناداری بر پیشرفت دانش‌آموزان در درس علوم داشته‌است. مقدم و رضوی (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان‌دادند که یادگیری معکوس بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر معناداری داشته‌است.

نتایج حاصل از مطالعه حاضر حاکی از آن است که، آموزش به روش معکوس بر بهبود خودکارآمدی درس علوم تجربی دانش‌آموزان پسر پایه اول ابتدایی اثرگذار است. درارتباط با تبیین این یافته می‌توان گفت که، دانش‌آموزان مسئولیت بیشتری در فرآیند یادگیری خود می‌پذیرند و یادگیری در بین گروه‌هایی از دانش‌آموزان با توانایی‌های متفاوت و تعامل میان آن‌ها می‌تواند بسیار مفید واقع گردد (اسلاوین، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۸). آموزش به روش معکوس، دانش‌آموزان را ترغیب به مشارکت فعال در فرآیند یادگیری می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که دانش‌آموزان به عنوان عضوی فعال در یادگیری خود شرکت کنند و احساس مسئولیت پذیری و تعهد به یادگیری را تجربه کنند. همچنین آموزش معکوس با ایجاد فضای تعاملی و گروهی در کلاس، تعامل و همکاری دانش‌آموزان را تشویق می‌کند. این تعامل‌ها می‌توانند به تبادل تجربیات و دانش میان دانش‌آموزان منجر شده و خودکارآمدی را تقویت کنند. وجود تنوع در توانایی‌ها و مهارت‌های

علاوه، تعاملات گروهی و تبادل نظر در فرآیند یادگیری معکوس باعث ایجاد یک محیط اجتماعی مثبت می‌شود که در آن دانش‌آموزان از تجربیات همدیگر بهره می‌برند و به اشتراک‌گذاری دانش و راه‌حل‌های مختلف می‌پردازند. این تعاملات نه تنها فهم عمیق‌تری از محتوا را به همراه دارند، بلکه خودکارآمدی دانش‌آموزان را نیز تقویت می‌کنند؛ زیرا آن‌ها از تأثیر مثبت تعامل با همکلاسی‌ها و ارتباط با یکدیگر بهره‌مند می‌شوند. از طرفی هنگامی که دانش‌آموزان خودشان به موفقیت‌هایی در یادگیری دست پیدا می‌کنند و احساس می‌کنند که قادر به مشارکت در فرآیند یادگیری خود هستند، اعتماد به نفس آن‌ها تقویت می‌شود. بنابراین به‌طور کلی می‌توان گفت که در آموزش به روش معکوس، دانش‌آموزان یادگیری متفاوتی را نسبت به شیوه‌های سنتی یادگیری تجربه می‌کنند. در واقع آن‌ها به عنوان فردی کنجکاو و خودراهر در مسیر یادگیری خود قرار می‌گیرند، که این تجربه فعال و خودسازماندهی شده، موجب افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان خواهد شد.

دانش‌آموزان نیز در یک گروه باعث می‌شود که آن‌ها با تجربه‌های یادگیری متفاوت در ارتباط با محتوا روبرو شوند. این تعامل میان گروه‌های مختلف می‌تواند باعث به اشتراک‌گذاری مهارت‌ها، ایده‌ها و راه‌حل‌های مختلف شود که در نهایت این امر می‌تواند خودکارآمدی دانش‌آموزان را افزایش دهد. بنابراین به‌طور کلی می‌توان گفت که، آموزش به روش معکوس یک رویکرد آموزشی مبتنی بر تعامل و مشارکت دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری است که در محیط کلاس درس باعث تغییر شیوه یادگیری شده و با تأکید بر نقش فعال دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری، موجب بهبود خودکارآمدی آن‌ها خواهد شد. در ارتباط با تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت که، با استفاده از آموزش به روش معکوس، دانش‌آموزان با تجربه یادگیری مستقل و شخصی‌سازی محتوا مواجه می‌شوند. در این روش آن‌ها مسئولیت بیشتری در تعیین زمان، مکان و سرعت یادگیری خود دارند. این مسئولیت‌پذیری به وضوح بهبود خودکارآمدی دانش‌آموزان را به دنبال دارد؛ زیرا آن‌ها احساس می‌کنند که توانایی کنترل و مدیریت یادگیری خود را دارند. به

## منابع

- اسلاوین، ر. ا. (۱۳۹۸). روانشناسی تربیتی. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات دوران.
- ایزدی، ص.، نجف‌نژاد، ف. و عزیزی شمامی، م. (۱۳۹۹). تأثیر اجرای رویکرد کلاس معکوس بر پیشرفت تحصیلی، انگیزه یادگیری، احساس تعلق، انگیزه پیشرفت و خودتنظیمی در مقایسه با رویکرد سنتی در بین دانش‌آموزان پایه ششم دوره ابتدایی. *تدریس پژوهی*، ۸ (۳)، ۲۸۲-۲۵۳.
- سمیعی ظفر قندی، م. و عبدی، ک. (۱۴۰۱). تأثیر اجرای آموزش معکوس در کلاس درس علوم تجربی بر خودکارآمدی و یادگیری دانش‌آموزان. *مطالعات برنامه درسی*، ۶۵ (۱۷)، ۱۳۳-۱۵۷.
- شاهی، ر.، عیوضی، م. و حیدری کلجه، ن. (۱۴۰۱). اثربخشی روش تدریس کلاس معکوس بر مؤلفه‌های خوش بینی تحصیلی در درس ریاضی. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی*.
- شیخ، ع. و خطیری، خ. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی تحلیلی بر دیدگاه کلاس معکوس بر میزان تحصیل و پیشرفت تحصیلی درس علوم دانش‌آموزان. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۳۳ (۶)، ۱۴۳-۱۵۴.
- فروتن، خ.، هاشمی، ا.، قلاتاش، ع. و ماشینیچی، ع. (۱۴۰۱). تأثیر استفاده از رویکرد کلاس معکوس بر یادگیری درس علوم تجربی
- دانش‌آموزان دوره ابتدایی. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۲۱ (۱۱۹)، ۲۳۰۲-۲۲۸۵.
- قاسمی مدانی، س.، قدسی، ا. و تقوایی، د. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش معکوس و آموزش راهبردهای فراشناختی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان در رشته علوم تجربی. *فناوری آموزش*، ۱۷ (۱)، ۱۹۷-۲۰۸.
- Atwa, Z., Sulayeh, Y., Abdelhadi, A., Jazar, H. A., & Eriqat, S. (2022). Flipped Classroom Effects on Grade 9 Students' Critical Thinking Skills, Psychological Stress, and Academic Achievement. *International Journal of Instruction*, 15(2), 737-750.
- Carreño, M. M., & Carreño, P. M. (2019). El aula invertida versus método tradicional: En la calidad del aprendizaje The Flipped classroom versus traditional method: On the quality of learning. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, 6(11), 258-563.
- Colomo-Magaña, E., Soto-Varela, R., Ruiz-Palmero, J., & Gómez-García, M. (2020). University students' perception of the usefulness of the flipped classroom methodology. *Education Sciences*, 10 (10), 275.
- Hung, C. Y., Sun, J. C. Y., & Liu, J. Y. (2019). Effects of flipped classrooms integrated with MOOCs and game-based learning on the learning motivation and outcomes of students from different backgrounds.

- Thinking Skills in High School Mathematics. Ph.D. Thesis, Liberty University.
- Trujillo, J. M., Alonso, S., Romero, J. M., & Gómez-García, G. (2019). Experiencias y percepciones del alumnado de Educación Superior sobre Flipped Classroom. Experiencias en innovación docente y aportes de investigación sobre la praxis universitaria. Barcelona, España: Octaedro.
- Turan, Z. (2023). Evaluating Whether Flipped Classrooms Improve Student Learning in Science Education: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67 (1), 1-19.
- Vargas, C. J., & Cordero, N. G. (2018). Percepción estudiantil sobre el uso de estrategias didácticas basadas en el modelo pedagógico aula invertida para el logro de aprendizajes significativos en la escuela de secretariado profesional de la Universidad Nacional. *rESPaldo: Revista Internacional en Administración de Oficinas y Educación Comercial*, 3 (2), 17-37.
- Zheng, L., Bhagat, K. K., Zhen, Y., & Zhang, X. (2020). The effectiveness of the flipped classroom on students' learning achievement and learning motivation. *Journal of Educational Technology & Society*, 23 (1), 1-15.
- Interactive Learning Environments, 27 (8), 1028-1046.
- Jeong, J. S., Cañada-Cañada, F., & González-Gómez, D. (2018). The study of flipped-classroom for pre-service science teachers. *Education Sciences*, 8 (4), 163.
- Marín-Marín, J. A., Ramos-Navas-Parejo, M., & Fernández-Campoy, J. M. (2019). Metodologías activas para la enseñanza universitaria: Proyecto enseña. *Avances en recursos TIC e innovación educativa*; Hinojo Lucena, F., Aznar Díaz, I., Cáceres Reche, M., Eds, 101-116.
- Merla González, A. E., & Yáñez Encizo, C. G. (2016). El aula invertida como estrategia para la mejora del rendimiento académico. *Revista mexicana de bachillerato a distancia*, 8 (16), 68-78.
- Moghadam, S. N., & Razavi, M. R. (2022). The effect of the Flipped Learning method on academic performance and creativity of primary school students. *European Review of Applied Psychology*, 72 (5), 100811.
- Nja, C. O., Orim, R. E., Neji, H. A., Ukwetang, J. O., Uwe, U. E., & Ideba, M. A. (2022). Students' attitude and academic achievement in a flipped classroom. *Heliyon*, 8 (1), e08792.
- O'Flaherty, J., & Phillips, C. (2015). The use of flipped classrooms in higher education: A scoping review. *The internet and higher education*, 25 (3), 85-95.
- Saunders, J. M. (2020). The Flipped Classroom: Its Effect on Student Academic Achievement and

**ارجاع:** زراینه سعید، صبحی قراملکی ناصر، اثر بخشی آموزش هیپنوتیزم بر مهارت های روان شناختی و عملکرد ورزشی، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۲، صفحات ۱۳۷-۱۲۷.