

به نام خدا

روانشناسی ورزشی

مؤلف :

محمد رازقی نژاد

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۰

سرشناسه: رازقی نژاد، محمد، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی ورزشی / مولف محمد رازقی نژاد.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص.
شابک: ۷-۷۷۸-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸-۵۳۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۳۱ - ۱۲۶.
موضوع: روانشناسی - ورزش
رده بندی کنگره: RC۴۸۸/۵
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۶۱۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: روانشناسی ورزشی
مولف: محمد رازقی نژاد
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
چاپ: مدیران
قیمت: ۴۷۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۷-۷۷۸-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
فصل اول: پیش درآمدی بر روان‌شناسی ورزش.....	۱۰
مقدمه	۱۱
مفهوم روان‌شناسی ورزشی	۱۴
مهارت‌های روانی	۱۶
ابراز وجود و کاربرد آن	۱۸
روان‌شناسی ورزشی	۲۱
زیر بنای نظری	۲۶
پیش فرض‌های بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود	۲۷
شخصیت	۲۹
فصل دوم: ورزش و رشد شخصیت.....	۳۲
مقدمه	۳۳
کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان	۳۴
ورزش و پیوستگی اجتماعی	۳۵
پیامدهای روانشناختی ورزش	۳۶
اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی	۳۸
کاربرد ملاک‌های سنجیده‌شده ابراز وجود در ورزش	۴۰
کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود	۴۹
فصل سوم: عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران.....	۵۴

۵۵	فاصله طبقاتی
۵۵	عدم وجود امکانات خود مطرح شدن
۵۵	باورهای ذهنی غلط مردم
۵۶	بررسی روابط اجتماعی
۵۶	اهمیت و نقش روابط اجتماعی
۵۷	ارتباطهای اجتماعی سالم
۵۸	ارتباط اجتماعی ناسالم
۶۰	خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباطهای اجتماعی
۶۱	خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباطهای اجتماعی
۶۴	ارتباط کلامی در افراد منفعل
۶۵	خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطهای اجتماعی
۶۶	خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی
۶۸	فصل چهارم: تصویرسازی ذهنی در ورزشکاران
۶۹	پیش درآمدی بر تصویرسازی
۷۵	نظریه‌ها و مدل‌ها
۷۶	نظریه‌های عصبی - عضلانی تمرین ذهنی
۷۸	نظریه‌های شناختی تمرین ذهنی
۸۰	نظریه اطلاعاتی - زیستی تمرین ذهنی
۸۳	نظریه برابری عملکردی
۸۴	روش‌ها و معیارها
۹۳	موضوعات کاربردی و مداخله‌ها

فصل پنجم: تکنیک‌های شناختی و رفتاری در ورزشکاران.....	۹۸
تکنیک‌های رفتار درمانی.....	۹۹
رویکردهای شناختی نسبت به شخصیت.....	۱۱۴
مفروضات کلی شناخت درمانی.....	۱۱۶
شناخت درمانی بک.....	۱۱۸
آموزش به خود دستور دادن مایک‌بنام.....	۱۲۰
روش حل مسئله.....	۱۲۲
روش توقف فکر.....	۱۲۴
منابع و مآخذ.....	۱۲۶

پیشگفتار

روانشناسی ورزشی شاخه‌ای از علم ورزش است که در جستجوی فراهم نمودن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش است. از آنجایی که روانشناسی به مطالعه رفتار می‌پردازد، باطبع موضوع روانشناسی ورزشی نیز مطالعه حرکات و فعالیت‌های ورزشی در تمام ابعاد از فعالیت حرکتی یک کودک دبستانی تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد.

اگرچه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به «روانشناسی ورزشی شناختی»¹ افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده است و روانشناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های غیرحرفه‌ای را نیز موردتوجه قرار می‌دهد. به عبارت‌ی هدف روانشناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است.

امروزه متخصصان فیزیولوژی ورزش از دانش روانشناسی ورزشی برای کمک به شرکت‌کنندگان در برنامه‌های بازپروری قلبی استفاده می‌کنند تا آن‌ها بر ترس خود نسبت به ازسرگیری و شروع تمرین غلبه کنند. معلمان همچنین با استفاده از دانش روانشناختی ورزشی شیوه توجه به تأثیرات محیطی را که باعث بهبود اجرا می‌شوند، به متعلمان خود می‌آموزانند. دست‌اندرکاران تیم‌های جوانان برای اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روانشناسی ورزشی بهره می‌گیرند؛ و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیک‌های روانشناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویرسازی ذهنی،

¹. sport psychology

². cognitive sport psychology

هدف‌گزینی و انگیزش کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن اجراهایشان یاری دهند. اکنون با پیشرفت علم روان‌شناسی ورزشی، بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و درحالی‌که قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آن است که وقتی در میدان‌های بزرگ با قهرمانانی هم‌تراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، سرانجام آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده‌سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقف‌اند؛ و بخشی از برنامه آمادگی را به آماده‌سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده‌سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده‌سازی روانی ورزشکاران می‌باشد. صاحب‌نظران ورزش چینی می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده‌گری، اعتمادبه‌نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدف‌های مشکل را بیاموزد ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به طور خودبه‌خودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی^۳ قرار گیرد.

اکنون مهارت‌های روانی در همان نقطه‌ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌های جسمانی قرار داشتند مربیان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت‌های روانی همچون مهارت‌های جسمانی قابل کسب‌اند و باید به طور اصولی و علمی آموزش داده شوند.

محمد رازقی نژاد

^۱. psychological skills

فصل اول: پیش درآمدی بر روانشناسی ورزش

مقدمه

علم روان‌شناسی در قرن بیستم بیشتر بر هیجانات منفی نظیر افسردگی و اضطراب تمرکز یافته است تا بر هیجانات مثبت مانند شادی، بهزیستی. تعریف سلامت از نظر بوم و همکاران او در سال ۲۰۰۱ مترادف با فقدان بیماری‌های روانی و علائم بیمارگونه تلقی شده است در حالی که از دهه ۱۹۸۰ به بعد به سلامت از جنبه مثبت آن تاکید شده است و فردی واجد سلامت شناخته می‌شود که به لحاظ زیستی - روانی - اجتماعی از شرایط معینی برخوردار باشد (سیف، ۱۳۹۸).

روان‌شناسی ورزش به منظور بررسی جنبه‌های مختلف شخصیت و ویژگی‌های شرکت‌کننده‌ها در مسابقات ورزشی شکل گرفته است، چرا که بسیاری از تحقیقات اولیه روان‌شناسی ورزش در این زمینه بوده است. روان‌شناسان ورزشی به دنبال پیدا کردن رابطه‌ای بین صفات شخصیتی و فعالیت‌های ورزشی بوده‌اند، فیشر در سال ۱۹۸۴ پی برد که متجاوز از هزار مطالعه روی شخصیت ورزشکاران و عملکرد و رفتار ورزشی او انجام گرفته است. محققان در مطالعات خود سؤالاتی را مطرح ساختند و به دنبال پاسخی برای این سؤالات بوده‌اند:

- آیا شخصیت ورزشکار با غیر ورزشکار متفاوت است؟
- آیا ورزشکاران ماهر با ورزشکاران مبتدی در همان رشته ورزشی از سطح شخصیتی متفاوتی برخوردارند؟
- آیا ورزش باعث تغییر صفات شخصیتی می‌شود؟
- یا این که افراد به‌خاطر داشتن صفات شخصیتی ویژه در رشته معینی شرکت می‌کنند؟
- آیا ورزش به‌عنوان یک پدیده تربیتی و اجتماعی در رشد و تکامل شخصیت تأثیر دارد؟

➤ آیا فعالیت‌های ورزشی در ویژگی‌هایی همچون کمال‌گرایی، احساس امنیت، رفتارهای اجتماعی و ابتکاری بودن، سازگاری اجتماعی، رعایت و موازین اخلاقی، خودپنداری، افکار غیرعادی و تمایلات مردم‌گریزی، مکانیزم‌های دفاعی، بدبینی و سوءظن، تشویش و ترس و دلهره و گوشه‌گیری و فعالیت‌های خلاف سنن اجتماعی تأثیر دارد؟

این سؤالات به این دلیل مطرح می‌شوند که اگرچه شخصیت افراد از اوایل زندگی شکل می‌گیرد ولی می‌تواند با تجارب بعدی تغییر یافته و اصلاح شود. ریاحی و مهابادی در سال ۱۳۹۲ بیان کردند از آنجاکه برخورداری افراد از سلامت جسمی و روانی، بقاء و خودشکوفایی یک جامعه را تضمین می‌کند لذا شناخت خصوصیات شخصیتی که افراد را به انجام فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی متمایل یا از آن گریزان می‌سازد نقش مهمی در تصمیم‌گیری‌های تربیتی و بهداشتی دارد.

مارک انشل در کتاب خود می‌نویسد بسیاری از مربیان همان رهیافت‌ها و فنون نظامی‌گری را برای انگیزختن ورزشکارانشان به کار می‌برند که در دهه‌های پیش بکار می‌رفتند و حتی با وجود صرف ساعت‌های بسیار در ایجاد مهارت‌های ورزشی از آموزش مهارت‌های روانی به ورزشکارانشان سرباز می‌زنند.

بنابراین طبق نظر مشهوری در سال ۱۳۸۰ شناخت توانایی‌ها و ضعف‌های شخصیتی ورزشکاران بسیار ضروری است و به ما کمک می‌کند تا برای تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف شخصیتی برنامه‌ریزی کنیم

یکی از این ویژگی‌های شخصیتی ابراز وجود یا رفتار قاطعانه است که شامل مهارت‌های کلامی و غیرکلامی مفید و مؤثر در روابط بین‌فردی و اجتماعی است و از اهداف آن سلامت روانی، جسمی و روابطی در بین افراد می‌باشد، ما روش فعالی را برای افزایش

میزان ابراز وجود در افراد معرفی می‌کنیم تا بتوانند در محیط طبیعی زندگی به طور مستقل عمل کرده و از آن استفاده کنند.

امروزه محققین و تشکیلات مختلفی در سراسر دنیا به مطالعه و بررسی موضوعات متنوعی در قالب روان‌شناسی ورزشی می‌پردازند. به عنوان مثال روان‌شناسی ورزشی توسط جامعه روان‌شناسی برای فعالیت ورزشی و تربیت بدنی در امریکای شمالی (NASPSPA) در سه زمینه مختلف تقسیم‌بندی شده است.

در یادگیری حرکتی اصول یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزش، عوامل مؤثر در یادگیری مهارت‌های حرکتی، شناخت عوامل اجتماعی و روانی و اهمیت آن‌ها در رابطه با یادگیری مهارت‌های حرکتی و نقش بازخورد و انگیزش در یادگیری مهارت‌های ورزشی مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

در روان‌شناسی اجتماعی و شخصیت، موضوعاتی همچون شخصیت ورزشکاران، پرخاشگری، استرس اضطراب و کنترل شرایط روحی و آمادگی روانی مدنظر می‌باشد؛ و نهایتاً در رشد و تکامل حرکتی، مراحل مختلف رشد، نقش عوامل ارثی و محیط در رشد، روند تکاملی حرکات، توانایی‌های جسمانی و ادراکی و برنامه‌ریزی حرکتی برای کودکان مطرح می‌باشد (لامارتین، ۱۹۸۴). فولهام (۱۹۹۹) روان‌شناسان ورزشی را به دودسته تقسیم می‌کند: روان‌شناسان ورزشی بالینی و تربیتی. او معتقد است روان‌شناسان ورزشی بالینی عملکردشان در رابطه با مسائل همچون به هم ریختگی تغذیه‌ای، خشونت‌گرایی، آشفتگی شخصیت، افسردگی شدید و روان‌درمانی است اما روان‌شناسان ورزشی تربیتی مسائلی همچون هدف چینی، تصویرسازی ذهنی، انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس و آمادگی ذهنی را در رابطه با ورزشکاران پیگیری می‌کنند (فولهام، ۱۹۹۱).

مفهوم روانشناسی ورزشی

روانشناسی ورزشی یکی از موارد کاربرد ویژه دانش روانشناسی را تشکیل داده و موضوعاتی همچون شخصیت، عوامل روانی اجتماعی، انگیزش، کنترل استرس و اضطراب، آموزش حرکتی، اعتماد به نفس و سایر مهارت‌های روانی که لازمه یادگیری و اجرای مطلوب مهارت‌های حرکتی می‌باشد را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد. به عبارتی دیگر مطالعه رفتار فردی در ورزش و فعالیت‌های حرکتی تعیین میزان تأثیر فاکتورهای روانی بر روی فعالیت‌های حرکتی و تعیین کیفیت اثرگذاری تجربیات اولیه حرکتی افراد بر روی عوامل روانی، موضوعاتی هستند که مورد توجه روان‌شناسان ورزشی قرار می‌گیرد؛ بنابراین روان‌شناسان ورزشی در پی یافتن اطلاعات مفید و باارزش در رابطه با بهبود سطح فعالیت‌های ورزشی افراد در هر دو جنبه روش‌های انفرادی و تیمی می‌باشند.

تعریفی که «فدراسیون اروپایی روانشناسی ورزشی و تربیت بدنی» از این رشته به عمل آورده است، به شرح هدف‌های کلی و قسمت‌های اصلی آن می‌پردازد. به این شرح که «روانشناسی ورزشی دارای موضوع مخصوص به خود می‌باشد»، این دانش به مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و فعالیت‌های بازی‌گونه در هوای آزاد می‌پردازد. روانشناسی ورزشی سطوح مختلف ژنتیک، نتایج مؤثر این فعالیت‌ها در فرد و گروه و تأثیر آن در ضعیف‌ترین، قوی‌ترین و پراستعدادترین افراد در تمام زمینه‌های روانی - حرکتی و تربیت بدنی و ورزش را در نظر دارد (توماس، ریموند، ۲۰۱۸).

دبورا. ست^۴ و چارلز آ. بوچر^۵ (۱۹۸۴) در این زمینه معتقدند: روان‌شناسی ورزشی عملی است که از تکنیک‌های ارزیابی شناختی و راهبردهای مداخله‌ای برای کمک به افراد جهت نیل به اجرای برتر استفاده می‌کند (وست دبورا، بوثر، چارلز آ، ۲۰۱۷).

دکتر نمازی زاده روان‌شناسی ورزشی را کاربرد اصول و یافته‌های روان‌شناسی در یادگیری مهارت‌های ورزشی و رفتارهای جنبشی انسان در کلیه شئون ورزش و تربیت‌بدنی می‌داند (رحمانی نیا، ۱۳۹۸).

گولد^۶ و وینبرگ^۷ (۱۹۹۵) اظهار می‌کند که روان‌شناسی ورزشی به اهمیت مطالعه رفتار افراد در ورزش و تمرین می‌پردازد و روان‌شناسان ورزشی اصول و دستورالعمل‌هایی را که مربیان می‌توانند برای کمک به بزرگسالان و خردسالان، جهت شرکت در ورزش‌ها و سودمندی از تمرینات مورد استفاده قرار دهند، مشخص می‌کنند. آن‌ها معتقدند که روان‌شناسان ورزشی دو هدف مهم دارند:

۱) آموزش چگونگی تأثیر عوامل روانی بر عملکرد جسمانی افراد.

۲) پی‌بردن به این موضوع که مشارکت در ورزش‌ها چگونه باعث پیشرفت جنبه‌های روانی شخصیت، سلامتی و احساس خوب بودن می‌شود.

و در پایان بیان می‌کنند، هنگامی که روان‌شناس ورزشی یا یک ورزشکار با تیم ورزشی شروع به کار می‌کند، او برنامه‌اش را در قالب یک برنامه تمرینی مهارت‌های روانی طرح‌ریزی می‌نماید که این برنامه به ورزشکاران کمک می‌کند تا به طور هم‌زمان مهارت‌های روانی و جسمانی خود را افزایش دهند (گلد، ۱۹۹۵).

^۴ - Deborah A. Wuest

^۵ - Charles A. Bucher

^۶ - Gould

^۷ - Weinberg

مهارت‌های روانی

با پیشرفت علم روان‌شناسی بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و درحالی‌که قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد روان‌شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند (هالیوار، ۱۹۹۷).

امروزه با استفاده از مهارت‌های روانی پیشرفت قابل‌ملاحظه‌ای در عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای - المپیک و سطوح دانشگاهی به وجود آمده است (مارتنز راینر، ۱۹۸۷).

جک نیکلوس^۸، لاری برد^۹، رچی جکسون^{۱۰} و فران تارکنتون^{۱۱} و بسیاری از ورزشکاران بزرگ برای بخش ذهنی و روانی در مسابقات اهمیت بسیار بالایی قائل‌اند و معتقدند این مسئله در تعیین نتیجه، اعتبار بالایی دارد. منظور آن‌ها از اعتبار دادن بسیار بالا به آمادگی روانی این است که هنگامی‌که قهرمانان از نظر مهارت‌های بدنی در سطح بالایی قرار می‌گیرند و همان سطح بالایی مسابقات آماده می‌شوند، احتمالاً فردی موفق می‌شود که از نظر روانی آمادگی داشته باشد (مارتنز، راینر؛ ۱۳۹۳).

مهارت‌های روانی به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا در هنگام مسابقه اعتمادبه‌نفس پیدا کند و اطلاعاتی برای او فراهم کند که باعث می‌شود بدن و ذهن برای اجرای بهینه آمادگی پیدا کنند و سبب بروز پیشرفت در ورزشکار می‌شود (وست دبورا، چالزآ؛ ۱۳۹۴) و نهایتاً به افزایش عملکردهای ورزشی آن‌ها، تعدیل هیجانات، افزایش تمرکز، توسعه اعتمادبه‌نفس، بالابردن میزان یادگیری و... منجر خواهد شد (آقا علی‌نژاد، ۱۳۹۶).

^۸ - Jack Niklaus

^۹ - Lary Bird

^۱ - Reggie Jackson

^۱ - Fran Tarkenton

چندین نظریه در رابطه با تمرین مهارت‌های روانی وجود دارد. یکی از آن‌ها این است که مهارت‌های روانی فقط در ارتباط با ورزشکاران غیرحرفه‌ای است که قاعدتاً این موضوع را مشخص خواهد کرد زیرا اگر مهارت‌های روانی آموخته شود، نهایتاً اثرات بسیار مفیدی برای تمام ورزشکاران دارد.

نظریه دوم این است که برنامه تمرین مهارت‌های روانی فقط برای ورزشکاران حرفه‌ای است که این موضوع هم قابل تأیید نمی‌باشد زیرا روان‌شناسان ورزشی برنامه‌هایشان را در ارتباط با جوانان، ورزشکاران در حال پیشرفت و حتی افراد خاص مانند عقب‌ماندگان ذهنی، معلولین جسمی و ناشنوایان طرح‌ریزی می‌کنند.

و نهایتاً سومین نظریه این است که مهارت‌های روانی سریع آموخته می‌شوند. اکثر مربیان و بازیکنان فکر می‌کنند که این مهارت‌ها را سریع خواهند آموخت و فقط در طی چند جلسه بازخورد مثبتی برای آن‌ها مهیا خواهد شد، در صورتی که تمرین این مهارت‌ها به زمان و تمرین مناسب نیاز دارد (فولهام، آ؛ ۱۹۹۹).

هرچند محتوای برنامه‌های آمادگی روانی، در رشته‌های مختلف ورزشی متفاوت است ولی بر اساس اظهارات ویلی، تمامی برنامه‌های آمادگی روانی دارای موضوعات مشترکی هستند که از جمله می‌توان به مهارت‌های کنترل توجه (تمرکز)، انگیزش، توسعه اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گزینی مهارت‌های خودآگاهی^{۱۲} و عزت نفس^{۱۳} اشاره نمود (ویلی، ۱۹۸۶)

گولد و وینبرگ در این زمینه معتقدند تعدادی از اجزای مهارت‌های روانی که برای مربیان و ورزشکاران مفید است عبارت‌اند از: تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، کنترل

¹ - Self- awareness
¹ - Self- esteem

انگیزش، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گزینی و خود صحبتی (گلد، ۱۹۹۵). مارتنز در کتاب روان‌شناسی ورزشی مهارت پایه را جهت تمرینات روانی مطرح ساخته است که شامل:

- (۱) مهارت‌های تصویری
- (۲) تنظیم انرژی روانی
- (۳) تنظیم فشارقوی
- (۴) مهارت‌های توجه
- (۵) مهارت‌های تدوین اهداف

او معتقد است این مهارت‌های روانی ارتباط نزدیک و درونی با هم دارند و توسعهٔ یک مهارت به پیشرفت مهارت‌های دیگر کمک می‌کند.

ابراز وجود و کاربرد آن

آموزش ابراز وجود روشی است برای رفع اضطرابهایی که از روابط متقابل اجتماعی ناشی شده‌اند. افرادی که به علت عدم مهارت‌های مهم بین‌فردی و اجتماعی نمی‌توانند احساسات و خواسته‌های خویش را بیان کنند و یا از عهده رد تقاضاهای نامعقول دیگران بر نمی‌آیند و غالباً از جانب افراد دیگر مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند، احساس احترام به خود و یا عزت‌نفس را از دست می‌دهند و معمولاً احساس می‌کنند کنترلی بر وقایع زندگی خویش ندارند. این افراد از رویارویی با مسائل مختلف زندگی اجتناب می‌نمایند. خشنودی انسان در زندگی تا حدودی به ارضای نیازهایی وابسته است که محصول ارتباط با دیگران هستند. (همچون دوستی، عشق، تقدیر، پیشرفت، احترام، اعتماد و عزت‌نفس)، به دلیل اینکه ارضای بسیاری از نیازهای اساسی انسان مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران بستگی دارد لذا توانایی شخص برای واکنش متقابل اثربخش با افراد دیگر بسیار مهم است. افرادی که فاقد مهارت‌های لازم هستند اغلب در ارضای نیازهای اساسی خویش با

شکست روبرو می‌شوند. به‌عنوان مثال دانش‌آموزی که نمی‌تواند سؤالی را که در نظرش کم‌اهمیت جلوه می‌کند از معلم بپرسد ممکن است هرگز نتواند به تقویتی که از طرف معلم در زمینه طرح سؤالات جالب ارائه می‌شود. دست یابد و یا مردی که نمی‌تواند تقاضاهای شغلی و یا آرزوهایش را به مافوق خودش بگوید ممکن است زندگی را بدون توفیقات شغلی سپری کند. آموزش ابراز وجود به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را در زمینه ابراز حقوقشان کسب کنند، بدون اینکه به دیگران آسیبی وارد نمایند. به افراد آموزش می‌دهند تا باور کنند که می‌توانند در اهدافشان پیشرفت نمایند و می‌توانند احساسات درونی‌شان را بدون ترس از استهزاء، ازدست‌دادن احترام یا حتی ازدست‌دادن محبت ابراز کنند. نظریه آموزش ابراز وجود تا حدود زیادی بر پایه اصول شرطی شدن و یادگیری استوار شده است. بسیاری از طرف‌داران این نظریه چنین فرض می‌کنند که اگر افراد انسانی مجموعه‌ای از مهارت‌ها را فراگیرند، می‌توانند نیازهای اساسی خودشان را ارضاء نمایند. به عبارتی دیگر از طریق فراگیری مهارت‌ها، شخص قادر می‌شود اهدافی را رشد دهد که چنین اهدافی راه رسیدن به ارضای نیازها را ممکن می‌سازد؛ بنابراین مشکل بسیاری از افراد آن نیست که فاقد اهدافی در زندگی‌شان می‌باشند، بلکه آن‌ها نمی‌دانند چگونه باید به اهدافشان برسند.

نظریه آموزش ابراز وجود نخستین بار توسط آندریو سالتر^۱ (۱۹۴۹) مطرح شد. او از افکار پاولف درباره برانگیختگی و بازداری تأثیر پذیرفته بود. سال‌تر عقیده داشت که بعضی از افراد بیشتر متمایل به عمل مداری بوده و مقدار زیادی حالت برانگیختگی دارند. افراد دیگر بیشتر به حالت نوروتیک متمایل‌اند، یعنی حالت بازداری در آن‌ها بیشتر است. طبق نظر سالتر نقش درمانگر آن است که افراد را به‌سوی عمل مداری سوق دهد. او بیمارانش را تشویق می‌کرد احساساتشان را به طور آزادانه‌ای نشان دهند تا مقدار زیادی حالت

برانگیختگی در آن‌ها به وجود آید. منظور سالتر از برانگیختگی زیاد، حالتی است که در آن افراد می‌توانند تمام توان‌های خود را چه از نظر شناختی و چه از نظر عاطفی به فعلیت برسانند. چنین حالتی اشتیاق‌آور و لذت‌بخش است. او اشاره کرده است که بسیاری از افراد از عادت به حالت بازداري رنج می‌برند. آن‌ها می‌توانند این حالت را از طریق تمرین هیجانی رفع کنند و حالت برانگیختگی ایجاد نمایند. نهایتاً حالات برانگیختگی و بازداري متعادل می‌شوند. به نظر سالتر تغییراتی که بدین طریق در رفتار ایجاد می‌شود منجر به تغییر بیولوژیکی مغز می‌شود و شخصیت تازه‌ای را پدید می‌آورد، شخصیتی که می‌تواند با سرعت تصمیماتی را اتخاذ نموده، از مسئولیت‌ها لذت ببرد، بدون اینکه از اضطراب به ستوه آید.

ولپی و لازاروس^{۱۵} از افراد دیگری هستند که در رشد نظریه ابزار وجود نقش عمده‌ای دارند. آن‌ها تعدادی از روش‌های آموزش ابزار وجود را به‌منظور کمک به افراد در جهت به‌دست‌آوردن کنترل وقایع زندگی مطرح کرده‌اند. ولی نقش بازی کردن را به‌منظور کاهش اضطراب مطرح می‌کند. با استفاده از این روش بیمار یاد می‌گیرد با موقعیت‌های اضطراب‌زا به طور موفقیت‌آمیزی روبه‌رو شود. موقعیت‌هایی که ممکن است در بیمار ایجاد اضطراب کند درجه‌بندی می‌شوند، سپس بیمار تشویق می‌شود تا با هر حالت عاطفی (خشم، محبت و...) که اضطراب را منع می‌کند پاسخ دهد. با تکرار این تمرینات بیمار یاد می‌گیرد تا با موقعیت‌های اضطراب‌زا با موفقیت برخورد نماید.

لازاروس عقیده دارد افراد برای رشد دادن یک حالت آزادی هیجانی یاد بگیرند هیجان‌اتشان را ارائه کنند. او بیمارانش را آموزش می‌داد برای گرفتن حقوقشان فعالیت کنند. آموزش‌ها عبارت بودند از کمک به افراد برای درک حق قانونی خویش، چگونگی تلاش برای رسیدن به آن‌ها و جلوگیری از پایمال شدنشان. (۲۸)

¹⁵- Wolpe & Lazarus