

اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر کاهش ویژگی‌های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران

عادل زهتاب نجفی^۱، سید محمد کاظم واعظ موسوی^۲، حمیدرضا طاهری^۳

۱- دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزش، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)

۲- استاد دانشگاه جامع امام حسین(ع)، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

۳- دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد، گروه رفتار حرکتی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۰۹/۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۶/۳۰

چکیده

هدف تحقیق: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر کاهش ویژگی‌های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران شهر کرمانشاه انجام گرفت. **روش تحقیق:** پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و جایگزینی تصادفی بود. نمونه‌ای با حجم ۹۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. پکیج آموزشی مداخلات در طول ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر گروه آزمایش اجرا گردید. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، مقیاس نشانگان ایمپاستر کلاسن بود و تجزیه و تحلیل آماری با روش‌های آماری توصیفی و آزمون آماری تی مستقل بوسیله نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ انجام گرفت. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس گروه‌ها نشان داد که مداخلات روان‌شناختی ویژگی‌های نشانگان ایمپاستر ورزشکاران گروه آزمایش را کاهش داده است ($p < 0.001$, $F = 49.369$). **نتیجه‌گیری:** به‌طور کلی نتایج، حاکی از تأثیر اجرای مداخلات روان‌شناختی بر کاهش ویژگی‌های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: مداخلات روان‌شناختی، نشانگان ایمپاستر، ورزشکار.

Effectiveness of Psychological Interventions on Reducing Imposter Syndrome in Athletes

Abstract

Purpose: The aim of this study was to investigate the effect of psychological interventions on reducing the Imposter Syndrome of athletes of Kermanshah. **Methods:** Current study was semi-experimental with pre-test and post-test, control groups and random replacement. 90 people were selected by accessible sampling in two experimental and control groups. The educational package was performed through 12 ninety-minutes sessions on the experimental group. Information collecting tool was Clance Imposter Syndrome scale and data analysis has been conducted with descriptive statistical methods and T-test using SPSS 22 software. **Results:** Covariance showed that psychological interventions has reduced Imposter Syndrome of experimental group athletes ($p < 0.001$, $F = 49.369$). **Conclusion:** In all, performance of psychological interventions is effective on reducing Imposter Syndrome in athletes.

Key words: Psychological intervention, Imposter Syndrome, athlete.

✉ نویسنده مسئول: عادل زهتاب نجفی تلفن: ۰۹۱۸۵۵۹۸۳۵۲

آدرس: مشهد، خیابان دانشگاه، دانشگاه بین‌المللی امام رضا، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

Email: khatonn@yahoo.com

مقدمه

امروزه، توجه به روانشناسی ورزش و متغیرهای مرتبط می تواند نتایج سودمندی در عملکرد ورزشکاران داشته باشد. در حقیقت در ورزش فاکتورهای روان شناختی نقش مهمی در عملکرد ورزشکاران دارد (۱). از جمله این متغیرها که روی عملکرد افراد تاثیر می گذارد نشانگان ایمپاستر^۱ است. این نشانگان به وضوح، یک سبک اجتماعی انطباقی نامطلوب و فراگیر از تعامل با محیط را ارائه می دهد که ممکن است توانایی بالقوهی افراد را از لحاظ تحصیلی، شغلی، ورزشی و ... محدود کند (۲). برای نخستین بار کلانس و ایمز (۱۹۷۸) این واژه را به صورت پدیده ایمپاستر معرفی نمودند و عنوان نمودند که این پدیده یکی از موانع پیشرفت و موفقیت محسوب می شود. این دو محقق در فعالیت های بالینی خود در درمانگاه های دانشگاهی با مراجعینی رو به رو شدند که با وجود رسیدن به سطوح عالی تحصیلی، شغلی، علمی و کسب موفقیت های متعدد، احساس خوشایند و مطلوبی نسبت به این موفقیت ها از خود نداشتند و از متمایز بودن خویش می ترسند. در این افراد نوعی احساس درونی نگرانی از فریب کاری یا ترس از وانمودگرایی وجود دارد، به طوری که قضاوت ها و ارزیابی های مثبت دیگران درباره ی خود را به شانس و اسناد بیرونی نسبت می دهند. ایمپاسترها، کمال گرایی هستند که معیارهای بالایی برای خود ارزیابی دارند و یکی از مشخصه های اصلی آنها نگرانی از اشتباه است (۳). اگر فردی پنج مورد از این ویژگی ها را تجربه کند، مبتلا به نشانگان ایمپاستر است: توصیف خود به عنوان فردی فریبکار و وانمودگرا، عدم پذیرش تاییدها و ستایش ها و شناخته شدن از سوی دیگران، ترس از شکست، ترس از شناخته شدن به عنوان فردی فریبکار، احساس عدم توانایی و فقدان شایستگی، عدم درونی کردن موفقیت ها به طوری که آنها را متعلق به خود نمی داند و اسناد موفقیت به شانس؛ یعنی اسناد بیرونی (۴). واکنش منفی به ناکامل بودن، از طریق ویژگی هایی مانند انتظارات غیر واقع بینانه، عدم پذیرش محدودیت های شخصی، انعطاف ناپذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی، قدرت مهار و مدیریت شرایط مسابقه را در ورزشکار تضعیف می کند (۵).

عوامل زیادی همچون مشکلات شخصی، نیازهای ورزشی، ترس از شکست، و اسناد موفقیت به شانس باعث ایجاد نگرانی در ورزشکاران شده و مانع از این می شود که آنها به اهداف اجرایی شان دست یابند، لذا اجرای مداخلات گوناگون چه از نظر ذهنی و چه از نظر جسمانی به منظور کاهش ویژگی های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران ضروری به نظر می رسد. در رویکرد شناختی رفتاری، به عنوان یک بخش از مداخلات این پژوهش، که تلفیقی از رویکردهای شناختی و رفتاری است به فرد کمک می شود تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتارهای ناکارآمد خود را تشخیص دهد و به تنظیم و تصحیح افکار و نظام های اعتقادی نامعقول بپردازد. تصویرسازی ذهنی (یک تکنیک ذهن-بدن) که به عنوان یکی دیگر از اجزای مداخلات این پژوهش به کار رفت بر این پایه استوار است که ذهن و بدن با هم مرتبط هستند و در واقع مرور سمبلیک یک فعالیت فیزیکی است بدون این که هیچ حرکت عضلانی واضحی صورت گیرد (۶). همچنین قبل از شروع مداخلات از تکنیک رهایی هیجانی^۲ (ای اف تی) استفاده شد. ای اف تی، برقراری ارتباط بین افکار و هیجانات فرد است (۷). فرض بنیادین در روش ای اف تی این است که دلیل تمام احساسات ناخوشایند اختلال درسیستم انرژی بدن است. وقتی انرژی در یکی از محورهای بدن مختل می شود احساسات ناخوشایندی همراه با انواع علائم جسمانی پدید می آید. در ای اف تی از دو روش آشکارسازی هیجانی و بازسازی شناختی استفاده می شود و با تداعی خاطره، عکس العمل ناشی از تنش از بین می رود (۸).

با توجه به بررسی انجام شده تاکنون پژوهشی در داخل و خارج از کشور به بررسی اثربخشی مداخلات روان شناختی در کاهش متغیر مذکور در گروه ورزشکاران صورت نگرفته است. لذا به چند پژوهش که به صورت مداخلات مجزا بر گروه های مختلف پرداخته شده است اشاره می شود. چراغی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان رابطه بین سندرم ایمپاستر، باورهای خودکارآمدی و تنظیم هیجانی بین ورزشکاران شهر شیراز به این نتیجه رسیدند که بین سندرم ایمپاستر، باورهای خودکارآمدی رابطه معنا داری وجود دارد و بین سندرم ایمپاستر و تنظیم هیجانی رابطه معنا داری وجود ندارد (۹). چرچ و دونز (۲۰۱۲)

انفرادی استان کرمانشاه بودند و روش نمونه گیری در این پژوهش، نمونه گیری در دسترس بود. به این منظور مقیاس نشانگان ایمپاستر توسط ۳۵۶ ورزشکار تکمیل گردید. پس از نمره گذاری، ۱۰۷ ورزشکار نمره متوسط به بالا در این مقیاس داشتند. پس از توضیح روال اجرای مداخلات و توضیح در خصوص تعداد جلسات و برنامه های اجرایی، ۹۰ نفر از آنها حاضر به همکاری شدند که به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل (۴۵ نفر گروه آزمایش و ۴۵ نفر گروه کنترل) قرار داده شدند. شرایط ورود آزمودنی ها به این پژوهش این بود که ورزشکاران حداقل ۱۰ سال سابقه ورزشی مستمر داشته باشند، دارای حداقل تحصیلات کارشناسی (یا دانشجوی سال آخر کارشناسی) باشند و آشنایی با مداخلات روان شناختی مورد استفاده در این پژوهش را نداشته باشند. جهت بررسی تاثیر مداخلات روان شناختی بر کاهش ویژگی های نشانگان ایمپاستر در بخش آمار توصیفی از شاخص های مرکزی و پراکندگی استفاده شد و در بخش آمار استنباطی از آزمون تی مستقل استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها بوسیله نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ انجام گرفت.

ابزار داده ها

ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر مقیاس نشانگان ایمپاستر کلانس (CIPS)^۱ بود. این مقیاس نخستین بار توسط کلانس و ایمز (۱۹۷۸) ساخته شد و شامل ۲۰ ماده است که از درجه بندی پنج آیتمی لیکرت برای نمره گذاری استفاده کرده است (۱۲). از ۱ هیچ وقت، به ندرت، اغلب، بعضی وقت ها، تا پنج خیلی زیاد، طراحی شده است. اگر مجموع نمره ها کمتر از ۴۰ باشد نشان دهنده این است که فرد ویژگی های ایمپاستر اندکی دارد، نمره بین ۴۱ تا ۶۰ نشان دهنده این است که فرد ویژگی های ایمپاستر متوسط متعادلی دارد، نمره ۶۱ تا ۸۰ ایمپاستر نشان دهنده این است که فرد اغلب اوقات دارای احساسات ایمپاستر است و بالاخره نمره ۸۰ به بالا ایمپاستر شدید تلقی می شود. این ابزار از روایی مناسب و اعتبار قابل قبولی برخوردار است. یافته های هولمز و همکاران (۱۹۹۳) ضریب آلفای ۰/۹۶ را برای پایایی این مقیاس نشان می دهد (۱۳). در ایران نیز پژوهش بساک نژاد (۱۳۸۴)، ضریب پایایی این ابزار را با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و به روش اسپیرمن براون ۰/۷۳ و به

در پژوهش خود بر روی ۲۶ دانشجوی عضو تیم بسکتبال نشان دادند که استفاده از تکنیک رهایی هیجانی در بهبود پرتاب آزاد موثر است (۱۰). چایی و همکاران (۱۹۹۵) بر اساس یافته های خود روی گروهی از دانشجویان دانشگاه های کره جنوبی به این نتیجه دست یافتند که در جوامع جمع گرا، افراد اگر موفقیت شغلی کسب کنند احساسات و انمود گرایی می کنند زیرا در چنین جوامعی، موفقیت شغلی جزء نقش های اجتماعی است که می توانند آن را به اجتماع و خانواده خود هدیه کنند (۱۱).

با مرور پژوهش های گذشته به نظر می رسد مطالعات بیشتری لازم است تا نتیجه گیری قوی تری از تاثیر اجرای مداخلات روان شناختی بر کاهش ویژگی های نشانگان ایمپاستر به دست آید. همچنین مشاهده می گردد که تا کنون پژوهشی به منظور کاهش ویژگی های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران انجام نشده است. لذا در این پژوهش سعی بر آن بود مداخله ای گسترده که دارای اجزاء شناختی، رفتاری و هیجانی باشد اجرا گردد. بنابراین رویکرد شناختی رفتاری، تکنیک رهایی هیجانی و تصویرسازی ذهنی در قالب یک پکیج آموزشی جهت کاهش ویژگی های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران تنظیم گردید. لازم به ذکر است با مرور پژوهش های گذشته مشاهده می گردد که تاکنون تکنیک رهایی هیجانی به عنوان مداخله ای نو (جزء هیجانی مداخلات) در ورزشکاران مورد استفاده قرار نگرفته است. براین اساس پژوهش در حوزه روان شناسی ورزش برای شناسایی متغیرهای مهم و تأثیرگذار درون فردی به منظور یاری رساندن به ورزشکاران در اجرای مهارت های ورزشی ضروری و اجتناب ناپذیر است. لذا با توجه به تاثیر منفی این متغیر بر عملکرد ورزشکاران، استفاده از مداخلات روان شناختی به منظور کنترل و یا کاهش آن در بهبود عملکرد ورزشکاران کمک کننده می باشد. لذا هدف از اجرای پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مداخلات روان شناختی بر کاهش ویژگی های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران بود.

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی و طرح آن به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه و گمارش تصادفی بود. جامعه آماری این پژوهش، ورزشکاران رشته های ورزش

۴- مراحل (دقیقاً مشابه جزء دوم یا "مراحل" است) (۱۶). در بخش تصویرسازی ذهنی پس از آگاهی به ورزشکاران در خصوص سطوح برانگیختگی مطلوب، دستورالعمل مربوطه جهت تغییر نگرش‌ها و افکار منفی مربوط به اجراهای قبلی اجرا شد و تصویرسازی مهارت بدون آشفتگی و به‌طور مثبت آموزش داده شد (۱۷). لازم به ذکر است خلاصه ساختار آموزشی پکیج آموزشی در جدول شماره ۱ قید گردیده است. در پایان مداخله، به‌منظور بررسی اثربخشی مداخلات بر کاهش ویژگی‌های نشانگان ایمپاستر، کلیه ورزشکاران مجدداً نسبت به تکمیل مقیاس ایمپاستر کلاس اقدام نمودند.

یافته‌ها

در این بخش در ابتدا، میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و گواه در مقیاس نشانگان ایمپاستر در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول شماره ۲ بیان شده است. در ادامه این بخش، تحلیل‌ها و یافته‌های مرتبط با اثربخشی مداخلات بر کاهش ویژگی‌های نشانگان ایمپاستر ورزشکاران ارائه می‌شود.

جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و گواه در متغیر ایمپاستر را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

روش گاتمن ۰/۷۳ نشان داد. همچنین ضریب روابی این مقیاس را با مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی ۰/۳۸ و با تیپ شخصیتی الف، ۰/۴۱ ($p < ۰/۰۰۱$) گزارش کرده است (۱۴).

روش اجرا: با تأکید بر هدف اصلی پژوهش، پیرامون شناسایی اثرات اجرای پکیج آموزشی بر کاهش ویژگی‌های نشانگان ایمپاستر، پس از انجام پیش‌آزمون، شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۴۵ نفر) و کنترل (۴۵ نفر) تقسیم شدند. سپس پکیج آموزشی مداخلات، در طول ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر گروه آزمایش اجرا گردید. همان‌گونه که ذکر گردید در این پژوهش سعی بر آن بود مداخله روان‌شناختی جامعی که دارای اجزاء شناختی، رفتاری و هیجانی باشد تنظیم گردد. لذا الگوی مداخله ترکیبی شامل مداخلات شناختی (جزء شناختی)، تصویرسازی ذهنی (جزء رفتاری) و تکنیک‌های هیجانی (جزء هیجانی) طراحی گردید. در بخش مداخله مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری به شناسایی افکار خودآیند پرداخته شد. سپس طرحواره‌های منفی از طریق روش پیکان عمودی مشخص شدند. در این تکنیک افکار خودآیند بررسی می‌شوند و با دنبال کردن تداعی‌های نزولی، باور اصلی مشخص می‌شود. در مرحله بعد، باورها به چالش کشیده شد و شکل‌دهی راهبردهای منطقی‌تر و تطابقی‌تر از طریق فنونی مانند تحلیل واقعیت، تحلیل سودمندی و تحلیل منطقی آموزش داده شد و در نهایت به تغییر باورها پرداخته شد (۱۵). در بخش مداخله تکنیک‌های هیجانی، تلاش در برطرف نمودن اختلال در سیستم انرژی بدن بود که دستورالعمل اصلی آن، شامل چهار بخش است: ۱- تصحیح (از آنجایی که علت اصلی تنش، افکار منفی می‌باشد، تصحیح آن هم شامل عبارات تأکیدی خنثی‌کننده می‌باشد. مانند: با وجود این‌که دچار هستم، ولی عمیقاً و کاملاً شخصیت خود را قبول می‌کنم)، ۲- مراحل (شامل زدن ضربات ملایم بر نقاط انتهایی مسیرهای عمده انرژی می‌شود و از طریق آن ناهماهنگی سیستم انرژی متعادل می‌گردد)، ۳- روش ۹ گاموت (هدف از آن تمرکز بیشتر مغز می‌باشد. گاموت یک فرآیند ده ثانیه‌ای است که طی آن ۹ فعالیت "محرك مغز" به کار گرفته می‌شوند و هم‌زمان ضربات ملایم و پیوسته‌ای بر روی یکی از نقاط انرژی بدن - نقطه گاموت - زده می‌شود و انجام آن از طریق چرخاندن چشم‌ها و زمزمه کردن و شمارش صورت می‌گیرد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی مداخلات روان شناختی

جلسات	جلسات
جلسه هفتم: مرور تکلیف جلسه قبل، اجرای آرامسازی عضلانی به همراه تصویرسازی ذهنی، تحلیل سودمندی، تمرین: تحلیل سود مند بودن، تحلیل همسانی، تمرین: تحلیل همسانی، تعیین تکلیف برای جلسه آینده؛	جلسه اول: مروری بر تکلیف قبل از آموزش، خوش آمد گویی / ایجاد انگیزه، مروری بر ساختار جلسات و قوانین اصلی، تمرین: اقدام برای شناخت یکدیگر، تفکر واحساس؛ معیارهایی که ما برای خود و دیگران تعیین می کنیم، تکالیف برای جلسه آینده
جلسه هشتم: مرور تکلیف جلسه قبل، اجرای ای اف تی، تحلیل منطقی، تمرین: تحلیل منطقی، ادامه تحلیل منطقی، تمرین: تحلیل منطقی، تکلیف برای جلسه آینده؛	جلسه دوم: مرور تکلیف جلسه اول، شرح اصول ای اف تی، نظریه شناختی اضطراب، تمرین: دسته بندی باورها، اضطراب، شناسایی افکار خودآیند، تمرین: افکار خودآیند تمرین: شناسایی مقاومت های احتمالی و روش های پیشگیری از آنها، تعیین تکلیف برای جلسه آینده؛
جلسه نهم: مرور تکلیف جلسه قبل، تهیه سلسله مراتب، تمرین: تهیه حداقل یک سلسله مراتب، باور مخالف، تمرین: شروع به ایجاد باورهای مخالف، تکلیف برای جلسه آینده؛	جلسه سوم: مرور تکلیف جلسه قبل، اصول ای اف تی، ب: تزریق فکر، تمرین: تزریق فکر؛ آشنایی با روش پیکان عمودی، تمرین: پیکان عمودی، تعیین تکلیف برای جلسه بعد؛
جلسه دهم: مرور تکلیف جلسه قبل، تعبیر ادراکی، تمرین: تکمیل برگه های تغییر ادراکی، تمرین: بازداری قشری اختیاری در یک گروه بزرگ، تکلیف برای هفته آینده	جلسه چهارم: مرور تکلیف جلسه اول، اجرای ای اف تی به صورت ایفای نقش به صورت فردی و گروهی، مرور پیکان عمودی، پیکان عمودی پیشرفته، انواع باورها، تعیین تکلیف برای جلسه بعد؛
جلسه یازدهم: مرور تکلیف جلسه قبل، تنبیه خود - خود پاداش دهی، تمرین: تنبیه خود - خود پاداش دهی، روش های نگهدارنده، تمرین: تدوین یک طرح نگارنده، تعیین تکلیف برای هفته آینده.	جلسه پنجم: اجرای تصویرسازی ذهنی، مرور تکلیف جلسه قبل، تهیه فهرست اصلی باورها، تمرین: شروع فهرست اصلی باورها؛ نقشه های شناختی، تمرین: تهیه نقشه های شناختی، تعیین تکلیف برای هفته آینده
جلسه دوازدهم: مرور تکلیف، مرور برنامه، برنامه هایی برای پیگیری و ارزیابی پس از آموزش، برنامه اختتامیه.	جلسه ششم: مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش آرامسازی عضلانی، باورها را می توان تغییر داد، تمرین: تهیه فهرستی از باورهایی که در تاریخ بشر و در زندگی خود ورزشکاران، تغییر کرده اند، تحلیل واقعیت (قاضی و هیأت منصفه)، تمرین: تحلیل عینی، تحلیل معیار، تعیین تکلیف برای هفته آینده

جدول ۲. میانگین و نمرات انحراف معیار نمره های پیش آزمون و پس آزمون نشانگان ایمپاستر در گروه های آزمایش و گواه

مراحل	گروه	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	آزمایش	۷۱/۶۸	۶/۸۰
	گواه	۷۲/۲۰	۶/۰۸
پس آزمون	آزمایش	۵۷/۷۲	۸/۴۳
	گواه	۷۱/۱۵	۵/۷۸

جدول ۳. آزمون t مستقل برای مقایسه ایمپاستر در گروه آزمایش و کنترل

گروه	درجه آزادی	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطای استاندارد	t	Sig
آزمایش	۴۸	۵۷/۷۲	۸/۴۳	۱/۶۸	۷/۰۷۸	۰/۰۰۱
کنترل	۴۸	۷۱/۱۵	۵/۷۸	۱/۱۵		

نتایج بدست آمده از جدول ۴ نشان می دهد، چون مقدار P کوچکتر از ۰/۰۵ است پس نتیجه می گیریم بین میانگین نمرات آزمایش و کنترل تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش، کاهش ویژگی های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران بود. برای تحقق این هدف، مداخلات روان شناختی در قالب یک پکیج آموزشی در طول ۱۲ جلسه بر گروه آزمایش اجرا گردید. سپس نتایج مشاهده شده مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این بررسی ها حکایت از آن داشت که مداخلات روان شناختی منجر به کاهش ویژگی های ایمپاستر در ورزشکاران گردید. به این معنا که بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ نمره ایمپاستر تفاوت معنادار مشاهده شد و نمره ایمپاستر ورزشکاران گروه آزمایش پس از مداخلات روان شناختی کاهش پیدا کرده است.

با توجه به آنچه که گفته شد نتایج این پژوهش نشان داد که مداخلات روان شناختی، شدت ویژگی های نشانگان ایمپاستر را کاهش داده است. در خصوص یافته این پژوهش می توان عنوان نمود که از جمله ویژگی های ویژگی ایمپاستر این است که موفقیت خود را درونی نکرده و موفقیت حاصله را به شانس نسبت می دهند و موفقیت را ناشی از توانایی و شایستگی خویش نمی دانند. این بدان معنی است که ایمپاسترها پیشرفت و موفقیت خود را درونی نمی کنند زیرا معتقدند که پیشرفت های آن ها شانسی بوده و پیامد توانایی آن ها نیست و در واقع کنترل بیرونی دارند. حال آن که در مداخلات این پژوهش (از جمله در جزء شناختی) بر کنترل درونی تاکید شد، اینکه افراد بتوانند موفقیت ها را به خودشان نسبت دهند و معتقد شوند که عمل، شناخت و حالت فیزیولوژی رفتار کلی شان تحت کنترل خودشان است و هرگاه احساس کنند رفتار

کلی شان یا هر جزء آن، آنها را در جهت خواسته هایشان یا ارضای نیازهایشان سوق نمی دهد رفتار دیگری را انتخاب کنند. همچنین از جمله عناصری که باعث تقویت ایمپاستر می شود استفاده از راهبردهایی برای مقابله با پیامدهای منفی ادراک شده است که باعث تقویت افکار موجود می شود که در این پژوهش سعی بر آن بود که ورزشکار به درک و شناخت تفاوت میان احساسات و واقعیت نایل آید چرا که برخی از افراد به شدت به این باور گرایش دارند که آنچه احساس می کنند کاملاً صحیح است. همان گونه که ایمپاسترها تاکید می کنند که استدلال واقعی نبودن استعدادهای و توانایی هایشان کاملاً صحت دارد. لازم به ذکر است که از جمله اثرات ایمپاستر نشانگان جسمانی (از جمله سردرد، معده درد و ... است که با سطوح بالای استرس و اضطراب در ارتباط است (۱۸) که در مداخلات این پژوهش از جمله در تکنیک رهایی هیجانی و آرام سازی عضلانی بر کاهش تنش و علائم جسمانی تاکید گردید. از اثرات و نشانگان رفتاری ایمپاسترها به حواس پرتی و تمرکز پایین آنها می توان اشاره نمود (۱۹) که در جزء شناختی مداخلات این پژوهش به اصلاح آن پرداخته شد. در همین راستا می توان سهمی از تغییر در این متغیر را به اصلاح خطای شناختی و جایگزینی آن با شناخت های سازگاران تر توضیح داد. به نظر می رسد از جمله خطاهای شناختی ایمپاسترها بزرگ نمایی و کوچک نمایی باشد که در این تحریف، فرد اغلب اشتباهات یا رویداد های منفی را بزرگ جلوه می دهد، در حالی که، موقعیت ها یا رویدادهای مثبت را ناچیز می پندارد (۲۰). که در مداخلات این پژوهش به اصلاح آن پرداخته شد. بنابراین در پژوهش حاضر با اجرای مداخلات روان شناختی، ویژگی های نشانگان ایمپاستر در ورزشکاران کاهش یافت.

لازم به ذکر است از آن جا که پژوهش حاضر نخستین بار بود که در جامعه ورزشی در ایران انجام می شد، نیازمند تکرار در نمونه های مختلف و تأییدهای تجربی بیشتر است. لذا پیشنهاد می شود که پژوهش های دیگری در همین راستا در سایر رشته های ورزشی و مناطق دیگر انجام گیرد که بتوان با فراهم سازی امکان مقایسه، قدرت تعمیم نتایج را افزایش داد. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر، مشکلات مربوط به هماهنگی اداری، زمانی و مکانی با ورزشکاران جهت شرکت در ۱۲ جلسه آموزشی بود. همچنین محدودیت دیگر این مطالعه، عدم بررسی و مقایسه

Explore: The Journal of Science and Healing. 10(6), 338-340.

8. Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, B., Young, J., Loughran, P., Chouliara, Z., & Adams, S. (2011). A Controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199 (6), 372 – 378.
9. Cheraghi, S. Sokhandani, A., & Noor Mohammaoi, A. (2010). The relationship between imposter syndrom, self-efficacy beliefs and emotion regulation of athletes in Shiraz. National Conference on Educational, Marvdasht. (persian).
10. Church, D., & Downs, D. (2012). Sports confidence and critical incident intensity after a brief application of emotional freedom techniques: A pilot study. *Sport Journal*, 15.
11. Chae, J., Piedmont, R., Estadt, B., & Wicks, R. (1995). Personological evaluation of clances impostor phenomenon scale in a korean sample. *Journal of personality assessment*, 65. 468-485.
12. Clance, P., & Imes, S. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy theory, research and practice*, 15(3), 1-7
13. Holmes, S.W., Kertay, L., Adamson, L.B., Holland, C.L., & Clance, P.R. (1993). Measuring the Impostor Phenomenon: A Comparison of Clance's IP Scale and Harvey's I-P Scale. *Journal of Personality Assessment*, 60(1), 48-59.
14. Basak Nejad S, Mehrabizadeh Honarmand M, Shahni Yeylag M, Shokrkon H, Haghghi J. (2005). Study of simple and multiple relations of success fear, self-esteem, perfectionism and fear of syndrome negative evaluation with pretendism. *Journal of educational sciences and psychology of Ahwaz Shahid Chamran University*; 12(3): 87-147. (Persian)
15. Free. M. (1999). *Cognitive therapy in groups: guide lines and resources for practice*. (M. Mohammadi Trans): Roshd Publisher. (Persian).
16. Craig, M. (2010). *The EFT Manual*. (N Yousefi Trans): Behtadbir Publisher. (Persian).
17. Sohrabi, M & Fathi, M. (2009). *The Application of Mental Skills In Sport*. Tehran: Noor Giti publishers. (persian).
18. Clance, P. R. (1985). *The imposter phenomenon: Overcoming the fear that*

عملکرد شرکت کنندگان دو گروه پس از مداخله، در میداین واقعی رقابتی است. لذا پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده، پیگیری های طولانی مدت تر و بررسی اثربخشی مداخلات در میداین واقعی رقابتی انجام پذیرد. در نهایت لازم است که ورزشکاران و مربیان ورزشی به نقش و اهمیت تکنیک های روان شناختی در موفقیت هر چه بیشتر تیم های ورزشی و ورزشکاران توجه نمایند.

سپاسگزاری

این پژوهش بخشی از پایان نامه دکتری می باشد که با حمایت مرکز مطالعات و پژوهش های راهبردی وزارت ورزش و جوانان صورت گرفته است. همچنین از کلیه ورزشکارانی که در اجرای این پژوهش همکاری نمودند تقدیر و تشکر می شود.

منابع

1. Grange, P., & Kerr, J.H. (2010). Physical aggression in Australian football: A qualitative study of elite athletes. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 36-43.
2. Ross, S.R., & Krukowski, R.A. (2003). The imposter phenomenon and maladaptive personality: Type and trait characteristics. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 477-484.
3. Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. (2000). Imposter fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29, 629-647.
4. Want, J. & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 40(5), 961-971.
5. Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44, 150-160.
6. Sofian, O.F., & Abdullah, R. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *Eur J Soc Sci*, 1(9), 97-108.
7. Benor, D.J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2009). Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement, desensitization and reprocessing and emotional freedom technique and cognitive behavioural therapy for treatment of test anxiety in university students. *Journal*

- haunts your success. Atlanta, Peachtree Publishers.
19. Clance, P.R., Dingman, D., Reviere, S.L. & Stober, D.R. (1995). Impostor phenomenon in an interpersonal/ social context: Origins and treatment. *Women and Therapy*, 16, 79-96
20. Corsini, R., & Wedding, D. (2005). *current psychology*, F.E. peacock publisher. Inc.

