

بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس و اضطراب رقابتی شناگران زن نخبه

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۹/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۲/۱۶

خلاصه

مقدمه

ورزشکاران همواره از روش‌های تمرینی و مهارت‌های روانشناختی گوناگونی جهت دستیابی به حداکثر پتانسیل‌های ورزشی خویش استفاده می‌کنند. خودگفتاری انگیزشی یکی از شیوه‌هایی است که ورزشکاران از آن برای عملکرد مطلوب و بهینه استفاده می‌کنند. لذا، هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس و اضطراب رقابتی شناگران نخبه زن شهر اصفهان بود.

روش کار

این تحقیق نیمه تجربی به صورت پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه شناگران نخبه زن بزرگ سال شهر اصفهان بود که با استفاده از شیوه نمونه‌گیری سیستماتیک تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) تقسیم شدند. گروه آزمایش، به مدت ۸ هفته، هر هفته سه جلسه برنامه خودگفتاری انگیزشی (تئودوراکیس، ۲۰۰۰) را اجرا نمود، ولی در این مدت گروه گواه هیچ‌گونه مداخله روانشناختی دریافت نکرد. آزمودنی‌های هر دو گروه در ابتدا و انتهای پژوهش بوسیله پرسش‌نامه‌های استاندارد عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و اضطراب رقابتی ورزشی (SCAT) مورد آزمون قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس، کواریانس چند متغیری و تعقیبی بونفرونی تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج

نتایج پژوهش نشان داد که عامل خودگفتاری انگیزشی بر میزان متغیرهای عزت نفس و اضطراب رقابتی در شناگران نخبه تأثیر معناداری دارد ($P < 0.05$)، اما بین میزان تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر این متغیرها در شناگران نخبه تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P > 0.05$).

نتیجه‌گیری

خودگفتاری انگیزشی باعث بهبود متغیرهای عزت نفس و اضطراب رقابتی می‌شود، لذا پیشنهاد می‌شود، مربیان و ورزشکاران از این روش برای پیشرفت و بهبود عملکرد ورزشی استفاده کنند.

کلمات کلیدی

خودگفتاری انگیزشی، عزت نفس، اضطراب رقابتی، شناگر
پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

الله یار عرب مومنی^{*}

استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد
اسلامی واحد خمینی‌شهر، خمینی‌شهر، اصفهان، ایران.

Email: arabmomeni@iaukhsh.ac.ir

مقدمه

امروزه ورزشکاران در تمامی سطوح از روش‌های تمرینی گوناگونی جهت دستیابی به حداکثر پتانسیل‌های ورزشی خویش استفاده می‌کنند. آنها از راهکارهای شناختی و علوم ورزشی مختلف از جمله؛ بیومکانیک، تغذیه، فیزیولوژی و روانشناسی ورزشی استفاده نموده تا در طراحی تمرین‌های مناسب برای رسیدن به موفقیت از آنها بهره‌مند شوند. هم‌چنین ورزشکاران دریافته‌اند که افکار و احساسات، اجرای فعالیت‌های ورزشی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌دانند که ذهن و جسم در اجرای فعالیت‌های ورزشی نمی‌توانند از هم جدا باشند و ممکن است یک ورزشکار برجسته در یک رقابت بدلیل این که نتوانسته افکارش را کنترل و متمرکز نماید، شکست را پذیرفته است. خودگفتاری انگیزشی یکی از مهارت‌های روانشناختی است که ورزشکاران می‌توانند از آن برای عملکرد مطلوب و بهینه استفاده کنند. به نظر می‌رسد، این مهارت روی شاخص‌هایی مانند؛ عزت نفس، اطمینان به نفس و کاهش اضطراب رقابتی موثر بوده و آنها را بهبود می‌بخشد. یکی از مهارت‌های ذهنی و روانشناختی که در ورزش می‌توان به خوبی از آنها استفاده کرد، خودگفتاری است (۱). گلدمن و همکاران بیان نمودند که واژه‌های متفاوت خودگفتاری، باعث اثرات متفاوت بر اجرا می‌شود و انواع مختلف خودگفتاری کارکردهای متفاوت ارائه می‌دهند (۲، ۳). استفاده از خودگفتاری موجب کنترل و سازماندهی افکار ورزشکاران می‌شود و از این طریق زمینه را برای بهبود اجرای ورزشکاران مهیا می‌کند (۴). خودگفتاری می‌تواند از طریق استفاده از نشانه‌های کلامی، کنترل و سازماندهی افکار، توجه به مؤلفه‌های مهم مهارت و انگیزه‌دادن به خود برای تلاش بیشتر به ورزشکاران کمک کند (۵). عموماً در ادبیات پیشینه از دو نوع خودگفتاری، انگیزشی و آموزشی یاد شده است (۶). خودگفتاری انگیزشی، نوعی از خودگفتاری است که به وسیله تلاش و صرف انرژی بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجراء باعث تسهیل کار می‌شود و برای کنترل انگیزش و اضطراب به

کار می‌رود (۷). بنابراین خودگفتاری در مهارت‌های ورزشی از مهم‌ترین راهبردها برای بهبود وضعیت روانی و ذهنی در رشته‌های ورزشی از جمله شنا است.

زو و همکاران معتقد است که ورزشکاران از خودگفتاری به‌عنوان یک راهبرد انگیزشی جهت کسب مهارت، کنترل تمرکز، افزایش توجه و اعتماد به نفس استفاده می‌نمایند (۸). اعتماد به نفس حالتی از یقین و باور آن است که نیرو و اندیشه‌ای برای انجام یک کار خاص در فرد وجود دارد و مبنای شکل‌گیری عزت نفس را تشکیل می‌دهد (۹). بنابراین می‌توان گفت خودگفتاری انگیزشی ممکن است بر عزت نفس نیز تأثیر داشته باشد. مطالعات نشان دادند که اشخاص با عزت نفس بالا از لحاظ اعتماد به نفس در سطح بالایی قرار دارند و تلاش‌هایشان آنها را به سوی موفقیت سوق می‌دهد. در این افراد احساس شایستگی و لیاقت عاملی برای دستیابی به سطوح بالایی از انگیزش درونی می‌باشد. انتظارات بالا موجب شکل‌گیری اهداف مشکل می‌شود و اهداف مشکل به برانگیختن تمرکز و تلاش‌های مداوم کمک می‌کند که نتیجه آن پیشرفت و تقویت عزت نفس می‌باشد. اما افراد با عزت نفس پایین، انتظارات پایینی را برای عملکردهای خود در موقعیت‌های گوناگون در نظر می‌گیرند و عموماً توانایی‌های اولیه خود را دست کم می‌گیرند، زیرا فاقد اعتماد به نفس هستند و از شکست می‌ترسند (۱۰).

اضطراب ورزشی یکی دیگر از متغیرهایی است که با عملکرد ورزشی دارای ارتباط نزدیکی است، اضطراب حالت هیجانی منفی با احساس نگرانی، عصبی بودن، و بیم همراه با فعال‌سازی بدن است و دارای زیر مولفه‌هایی چون اضطراب خصیصه‌ای و اضطراب حالتی، اضطراب حالتی شناختی و اضطراب حالتی تنی است. مطالعات بر رابطه بین اضطراب و ورزش تأکید دارند و از تأثیر منفی اضطراب بر عملکرد ورزشکاران ابراز نگرانی می‌کنند. هرچه میزان اضطراب بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز درحین رقابت پایین‌تر خواهد آمد (۱۱). با توجه به مطالب عنوان شده و با عنایت به این که مطالعات بر اهمیت خودگفتاری

هدف اصلی

تعیین تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس و اضطراب رقابتی شناگران زن نخبه

اهداف فرعی

۱. تعیین تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس شناگران زن نخبه
۲. تعیین تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر اضطراب رقابتی شناگران زن نخبه

فرضیه اصلی

خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس و اضطراب رقابتی شناگران زن نخبه تأثیر معناداری دارد.

فرضیه های فرعی

۱. خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس شناگران زن نخبه تأثیر معناداری دارد.
۲. خودگفتاری انگیزشی بر اضطراب رقابتی شناگران زن نخبه تأثیر معناداری دارد.

روش کار

روش تحقیق حاضر از نوع تحقیقات نیمه تجربی است که به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه شناگر زن بزرگ سال شهر اصفهان بود. ملاک های ورود شامل؛ داشتن حداقل سه سال سابقه ی تمرین منظم در رشته شنا، داشتن حداقل دو حکم قهرمانی استانی، تکمیل فرم رضایت نامه، داوطلبانه بودن و حضور فعال در برنامه مداخله ملاک خروج، غیبت بیش از سه جلسه در برنامه مداخله بود. در این پژوهش کلیه موارد اخلاق در پژوهش رعایت شده است و به منظور رعایت اخلاق حرفه ای، محقق به آزمودنی ها اطمینان خاطر داد که اطلاعات به صورت کاملاً محرمانه در نزد محقق محفوظ خواهد ماند و نتایج کسب شده کاملاً محرمانه بوده و اطلاعات هر فرد فقط به خود وی اطلاع داده خواهد شد.

برای تعیین نمونه آماری ابتدا به هیأت شنای شهر اصفهان مراجعه و لیست ورزشکارانی که ملاک های ورود به مطالعه را داشتند، (۲۴۳ نفر) دریافت شد. سپس با استفاده روش نمونه گیری

انگیزشی در ورزشکاران تأکید نموده اند، و محققین بر موثر بودن این روش بر بهبود عملکرد روانی ورزشکاران و وجود رابطه بین مولفه های مختلفی هم چون اضطراب، عملکرد، بهبود مهارت ها، اعتماد به نفس و عزت نفس اذعان کرده اند، و یکی از مشکلاتی که ورزشکاران نخبه با آن در عدم موفقیت روبه رو می شوند، ممکن است ناشی از عزت نفس پایین و اضطراب رقابتی بالا باشد و ورزشکاران شناگر از این امر مستثنی نیستند، و از سوی دیگر پژوهش های اندکی درباره تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر شاخص های عزت نفس و اضطراب رقابتی در ورزشکاران به طور همزمان صورت گرفته است. هم چنین از آن جا که روش های مختلف تمرینی و شیوه های اجرای مهارت، تکامل یافته اند و فاصله بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و چند میلی متر کاهش پیدا کرده است، به نظر می رسد، تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آنها بستگی دارد. یکی از تکنیک ها روانشناختی مفید در این خصوص استفاده از خودگفتاری انگیزشی است. به علاوه، خودگفتاری انگیزشی با افزایش انرژی و ایجاد انگیزش مثبت موجب تسهیل عملکرد ورزشکاران می شود. به احتمال زیاد، این راهبرد تقویتی می تواند، افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب رقابتی را هم به دنبال داشته باشد، ولی با وجود مزایای فراوان خودگفتاری انگیزشی، به نظر می رسد ورزشکاران هنوز به روشنی آن را درک نکرده و کمتر مورد توجه قرار می دهند. اگر چه پژوهش های پیشین بر اهمیت خودگفتاری انگیزشی بر بهبود عملکرد روانی و جسمانی ورزشکاران تأکید نموده اند، اما در مطالعات کمتر به تأثیر خودگفتاری انگیزشی روی مقوله های عزت نفس و اضطراب رقابتی در ورزشکاران پرداخته شده است. لذا، در تحقیق حاضر به بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس و اضطراب رقابتی در شناگران نخبه پرداخته شده است. در واقع این مطالعه درصدد است به این پرسش پاسخ دهد که آیا خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس و اضطراب رقابتی شناگران نخبه تأثیر دارد؟

سنجش عزت نفس دارد، لذا روایی محتوایی آن نیز مورد تأیید است (۱۵).

ب: پرسش نامه اضطراب رقابتی

مارتنز در سال ۱۹۷۷ پرسش نامه اضطراب رقابتی ورزشی SCAT را به وجود آورد که اختصاصاً برای سنجش اضطراب صفتی رقابتی به کار می‌رود. این آزمون شامل ۱۵ سؤال است که ۵ سؤال آن در نمره گذاری وارد نمی‌شوند (سؤالات به صورت انحرافی می‌باشند). مارتنز (۱۹۷۷) روایی و پایایی این پرسش نامه را مورد بررسی قرار داد. وی برای بررسی پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده و میزان آن را ۰/۹۱ تشخیص داد (۱۶). عطاردی و همکاران نیز در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ این پرسش نامه را ۰/۷۹ گزارش کردند. هم چنین آنها روایی محتوایی این پرسش نامه را نیز مطلوب ارزیابی کردند (۰/۷۸). با توجه به ویژگی‌های آزمون اضطراب رقابتی مارتنز در این مطالعه از آن برای سنجش اضطراب آزمودنی‌ها استفاده شد (۱۷).

برای بررسی اضطراب رقابتی، مارتنز تست اضطراب رقابت ورزشی (SCAT) یک مقیاس خود سنجی را تهیه کرد، با نمره به دست آمده از طریق (SCAT) می‌توان میزان اضطراب رقابتی را سنجید. این پرسش نامه دارای ۱۵ سؤال بوده که هر سؤال دارای سه گزینه به ندرت، بعضی اوقات و اغلب است. برای هر پاسخ نمره بین ۱ تا ۳ تعلق می‌گیرد، بدین صورت که برای پاسخ به ندرت نمره ۱، گاهی اوقات نمره ۲، و اغلب نمره ۳، سپس مجموع نمرات برای هر فرد به عنوان نمره اضطراب فرد در نظر گرفته می‌شود، نمره سؤالات ۱-۴-۷-۱۰-۱۳ صفر می‌باشد. هم چنین سؤالات ۶ و ۱۱ به صورت برعکس نمره گذاری می‌شود. پژوهش جامع با SCAT به وسیله مارتنز و همکاران به طور همساز اعتبار SCAT را به عنوان یک پیش‌بینی کننده حالت اضطراب پیش از عملکرد ثابت می‌کند.

ج: ابزار مداخله، برنامه خودگفتاری

در این مطالعه برنامه آموزشی برگرفته از برنامه خودگفتاری تئودوراکیس و همکاران مورد استفاده قرار گرفت (۱۸). شیوه اجرای برنامه خودگفتاری به این صورت بود که در ابتدا به گروه

غیرتصادفی در دسترس تعداد ۴۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شد. پس از همسان سازی آزمودنی‌ها بر اساس سن و مدت فعالیت، آزمودنی‌ها به طور تصادفی به دو گروه؛ آزمایش (۲۰ نفر) و گواه شنا (۲۰ نفر) تقسیم شدند. آزمودنی‌های هر گروه در ابتدا و انتهای پژوهش بوسیله پرسش نامه‌های عزت نفس و اضطراب رقابتی مورد آزمون قرار گرفتند.

الف: پرسش نامه عزت نفس

پرسش نامه عزت نفس روزنبرگ، عزت نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه گیری می‌کند. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد (۱۲). به نظر کست و بورک مقیاس عزت نفس روزنبرگ (SES) یکی از رایج ترین مقیاس های اندازه گیری عزت نفس بوده و مقیاس معتبری در نظر گرفته می‌شود، زیرا برای عزت نفس از مفهومی مشابه با مفهوم ارائه شده در نظریه های روان شناختی درباره خود استفاده می‌کند. SES به منظور ارائه یک تصویر کلی از نگرش های مثبت و منفی درباره خود به وجود آمده است. این مقیاس ضرایب همبستگی قوی تری نسبت به پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) دارد و در سنجش سطوح عزت نفس دارای روایی بالاتری می‌باشد (۱۳). برای اجرای این آزمون، مقیاس به آزمودنی‌ها داده شد و از آنها خواسته شد پس از خواندن جملات، موافقت یا مخالفت خود را با آن جملات از طریق انتخاب گزینه موافقم یا مخالفم ابراز کنند.

روزنبرگ باز پدیدآوری مقیاس را ۰/۹ و مقیاس پذیری آن را ۰/۷ گزارش کرده است (۱۲). ضرایب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم، ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شده است (۱۴). همبستگی آزمون مجدد در دامنه ۰/۸۸ - ۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی یا آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۸ - ۰/۷۷ قرار دارد (جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۱). این مقیاس از روایی داخلی رضایت بخشی (۰/۷۷) برخوردار است. هم چنین همبستگی بالایی با پرسش نامه ملی نیویورک و گاتمن در

روانشناختی دریافت نکرد. پس از آن، شرکت کنندگان در دو گروه مجدداً با استفاده از پرسش‌نامه‌های عزت نفس و اضطراب رقابتی مورد ارزیابی قرار گرفتند تا میزان تأثیر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته سنجیده شود.

جهت تجزیه و تحلیل، داده‌های پژوهش در سطح آمار توصیفی از فراوانی، درصد، میانه، میانگین، انحراف استاندارد و واریانس استفاده شد. جهت اطمینان از نرمال بودن توزیع نمونه‌ها، آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و برای اطمینان از همسان بودن واریانس داده‌ها، آزمون لوین به کار برده شد. همچنین از آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بون‌فرونی برای بررسی اختلاف معنادار بین میانگین گروه‌ها و تفاوت بین نمرات پاسخ‌گویان در متغیرهای عزت نفس و اضطراب رقابتی استفاده و سطح احتمال ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. ضمن این که داده‌های به‌دست آمده از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ و در سطح معناداری $P < 0/05$ انجام شد.

نتایج

جداول ۱ تا ۳ تجزیه و تحلیل توصیفی مربوط به پاسخ دهندگان و متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

تجربی گفته شد که کلید واژه‌های خودگفتاری انگیزشی به چه نشانه‌ای است و مفهوم کلیدواژه و دلیل استفاده از خودگفتاری انگیزشی چیست؟ سپس برنامه خودگفتاری انگیزشی-آموزشی با عباراتی مانند؛ من می‌توانم، بدن صاف و مستقیم، آرنج کاملاً صاف و انگشتان دست کشیده اجرا شد و با تکرار عبارات "من می‌توانم"، "بیشترین تمرکز را بر اجرا دارم"، "با موفقیت کارم را انجام می‌دهم"، "من می‌توانم انجام دهم، من بهترینم، من این کار را به بهترین وجه انجام می‌دهم، من می‌توانم عالی باشم، می‌توانم با حفظ آرامش این تمرین را انجام بدهم، ادامه یافت. این عبارات را آزمودنی‌ها با صدای بلند یا زمزمه با خود تکرار می‌کردند (۱۸).

د: شیوه اجرا

پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها در گروه مداخله و گواه، ورزشکاران شرکت کننده در پژوهش (گروه مداخله و گواه) پرسش‌نامه‌های عزت نفس و اضطراب رقابتی را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل نمودند، گروه مداخله، برنامه آموزشی خود را به مدت ۲۴ جلسه در ۸ هفته پیاپی هر هفته سه جلسه، با کمک مربی دارای گواهینامه رسمی از فدراسیون شنا اجرا نمودند، ولی در این مدت گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های عمومی

| متغیر | میانگین \pm انحراف معیار |
|-------|----------------------------|
| سن | ۱۹ \pm ۱/۲ |
| قد | ۱۶۷ \pm ۲/۴ |
| وزن | ۶۲/۶۵ \pm ۳/۲۱ |

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر عزت نفس

| متغیر | گروه | گواه | آزمایش |
|---------|-----------|----------------------------|----------------------------|
| | آزمون | میانگین \pm انحراف معیار | میانگین \pm انحراف معیار |
| عزت نفس | پیش‌آزمون | ۲۳/۲۵ \pm ۴/۹۷۲ | ۲۲/۸ \pm ۷/۰۶۱ |
| | پس‌آزمون | ۲۴/۳۵ \pm ۵/۲۹۴ | ۲۹/۳۰ \pm ۳/۷۲۹ |

جدول ۳- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیر اضطراب رقابتی

| متغیر | گروه | گواه | آزمایش |
|---------------|-----------|----------------------------|----------------------------|
| | آزمون | میانگین \pm انحراف معیار | میانگین \pm انحراف معیار |
| اضطراب رقابتی | پیش آزمون | ۱۸/۲۵ \pm ۲/۳۸ | ۲۱/۰۰ \pm ۲/۷۹۱ |
| | پس آزمون | ۲۰/۳۵ \pm ۳/۰۸۳ | ۱۵/۶۰ \pm ۳/۸۱۷ |

جدول ۴- نتایج آزمون مانکوا برای پس آزمون عزت نفس و اضطراب رقابتی

| متغیرهای وابسته | مجموع مجذورات | درجه آزادی | مجدور میانگین | F | سطح معناداری |
|------------------------|---------------|------------|---------------|--------|--------------|
| پس آزمون مهارت ذهنی | ۳۵۳۶۴/۴۰۳ | ۳ | ۱۱۷۸۸/۱۳۴ | ۱۹/۰۵۱ | ۰/۰۰۰۱ |
| پس آزمون عزت نفس | ۴۵۹/۴۲۰ | ۳ | ۱۵۳/۱۴۰ | ۶/۵۳۴ | ۰/۰۰۱ |
| پس آزمون اضطراب رقابتی | ۹۶۶/۲۷۸ | ۳ | ۳۲۲/۰۹۳ | ۳۳/۵۹۰ | ۰/۰۰۰۱ |

هدف از ارائه فرضیه فوق اثربخشی متغیر آزمایشی بود. تفاوت معنادار بین گروه‌های آزمایش و گواه شده است. همان‌طور که جدول نشان می‌دهد، مداخله آموزشی منجر به

جدول ۵- نتایج آزمون تعامل بین گروه‌ها با استفاده آزمون کوواریانس برای متغیر عزت نفس

| منبع | مجموع مجذورها | درجه آزادی | میانگین مجذورها | F | سطح معناداری |
|-----------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|
| پیش آزمون | ۲۱/۶۱۴ | ۱ | ۲۱/۶۱۴ | ۰/۹۴۵ | ۰/۳۳۴ |
| گروه | ۵۵۲/۱۲۶ | ۳ | ۱۸۴/۰۴۲ | ۸/۰۴۸ | ۰/۰۰۰ |
| خطا | ۱۷۱۵/۱۳۶ | ۷۵ | ۲۲/۸۶۸ | | |
| کل | ۶۳۹۴۳/۰۰۰ | ۸۰ | | | |

جدول فوق نشان می‌دهد که خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس شناگران نخبه تأثیر معناداری داشته است. برای بررسی نوع

جدول ۶- نتایج اختلاف میانگین‌های تعدیل شده با آزمون (بون فرونی) برای متغیر عزت نفس

| گروه (I) | گروه (J) | اختلاف میانگین (I-J) | انحراف معیار | سطح معناداری | سطح ۹۵٪ اطمینان |
|------------|----------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|
| آزمایش شنا | گواه شنا | ۴/۹۰۶ | ۱/۵۱۳ | ۰/۰۱۱ | کران پایین ۰/۸۰۶ کران بالا ۹/۰۰۶ |

با توجه به نتایج جدول اختلاف میانگین گروه‌ها مثبت شده است. لذا، تأثیر خودگفتاری انگیزشی باعث افزایش متغیر عزت

جدول ۷- نتایج آزمون تعامل بین گروه‌ها با استفاده آزمون کوواریانس برای متغیر اضطراب رقابتی

| منبع | مجموع مجذورها | درجه آزادی | میانگین مجذورها | F | سطح معناداری |
|-----------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|
| پیش آزمون | ۶۳/۱۶۳ | ۱ | ۶۳/۱۶۳ | ۶/۷۴۱ | ۰/۰۱۱ |
| گروه | ۹۷۴/۳۱۹ | ۳ | ۳۲۴/۷۷۳ | ۳۴/۶۵۹ | ۰/۰۰۰۱ |
| خطا | ۷۰۲/۷۸۷ | ۷۵ | ۹/۳۷۰ | | |
| کل | ۲۷۹۲۷/۰۰۰ | ۸۰ | | | |

بررسی نوع تأثیر از اختلاف میانگین‌های تعدیل شده با آزمون (بون‌فرونی) استفاده شد.

همان‌طور که جدول ۷ نشان می‌دهد، خودگفتاری انگیزشی بر اضطراب رقابتی شناگران نخبه تأثیر معناداری داشته است. برای

جدول ۸- نتایج اختلاف میانگین‌های تعدیل شده با آزمون (بون‌فرونی) برای متغیر اضطراب رقابتی

| گروه (I) | گروه (J) | اختلاف میانگین (I-J) | انحراف معیار | سطح معناداری | سطح ۹۵٪ اطمینان |
|------------|----------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|
| آزمایش‌شنا | گواه‌شنا | -۵/۸۱۳ | ۱/۰۵۱ | ۰/۰۰۰۱ | کران پایین -۸/۶۶۲ |
| | | | | | کران بالا -۲/۹۶۵ |

اثر معناداری بر خودکارآمدی جسمانی و عزت نفس افراد داشت (۲۱).

با توجه به نتایج این مطالعات و این که خودگفتاری، روشی برای مقابله با افکار منفی و یکی از مزایای عزت نفس، مقابله با افکار منفی است، خودگفتاری انگیزشی توانسته با ایجاد تأثیر بر عزت نفس و افزایش تمرکز باعث پیشرفت در عملکردهای ورزشی شود. ضمن این که خودگفتاری ظرفیت صحبت با خود را در فرد ایجاد و تقویت می‌نماید و صحبت با خود (خودگفتاری) کلید شکل‌گیری عزت نفس می‌باشد. بیشتر تحقیقات این مطلب مهم و اساسی را تأیید می‌کنند که عزت نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت نفس پایین از عوامل مستعد کننده ناراحتی‌های روانی می‌باشد. از طرف دیگر عزت نفس مبنای شکل‌گیری اعتماد به نفس می‌باشد و اعتماد به نفس حالتی از یقین و باور است که نیروی و اندیشه‌ای برای انجام کار خاص در فرد وجود دارد. هم‌چنین با استفاده از خودگفتاری، فرد می‌تواند تفکرات منفی را حذف کند و بر کارهای مورد نیاز برای اجرای بهترین عملکرد خود تمرکز کند و عزت نفس خود را بالا ببرد (۲۲). افکاری که به کلام در می‌آیند، بر روی اعتماد به نفس و هیجانات و در نتیجه عملکرد تأثیر می‌گذارد. اگر خودگفتاری ورزشکار، مثبت باشد باعث تجربه احساساتی مانند آرامش و تمرکز می‌شود، نتیجه این که، شانس عملکرد خوب ورزشکار به‌صورت شگرفی افزایش پیدا می‌کند. اگر ورزشکار درگیر خودگفتاری منفی شد، عملکرد او تحت تأثیر خستگی، خشم و یا اضطراب بیش از حد قرار گرفته و این حالات هیجانی، تنفس را دچار مشکل کرده و تنش‌های ماهیچه‌ای را افزایش می‌دهد.

با توجه به نتایج جدول فوق اختلاف میانگین گروه‌ها منفی شده است. لذا، اثربخشی خودگفتاری انگیزشی باعث کاهش متغیر اضطراب رقابتی شناگران نخبه گردیده است.

بحث

نتایج این مطالعه نشان داد که خودگفتاری انگیزشی بر عزت نفس و اضطراب رقابتی شناگران نخبه تأثیر معناداری داشته است. بر این اساس، مداخله برنامه آموزشی خودگفتاری انگیزشی باعث افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب رقابتی آزمودنی‌ها شده است. همسو با این یافته‌ها امامی و همکاران در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر خودگفتاری و بازخورد بر اکتساب و یادداری مهارت پاس سینه بسکتبال پرداختند و نشان دادند، خودگفتاری در اکتساب مهارت پاس سینه موثرتر از بازخورد است و استفاده از بازخورد در کنار خودگفتاری می‌تواند به پیشرفت بهتر یا سریع‌تر در مراحل ابتدایی یادگیری منجر شود (۱۹). هم‌چنین واعظ موسوی در تحقیقی با هدف بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان بر یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال، نشان داد که گروه‌های خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان در مرحله اکتساب، یادداری و انتقال بهتر از گروه کنترل عمل کردند. این محققین نتیجه‌گیری کردند که خودگفتاری انگیزشی با تأثیر بر شاخص‌های روانشناختی مانند افزایش عزت نفس توانسته است، منجر به بهبود عملکرد ورزشی شود (۲۰).

همسو با این یافته‌ها موحدی و همکاران نیز در تحقیقی به بررسی تأثیر شیوه‌های مختلف خودگفتاری انگیزشی، آموزشی و ترکیبی بر خودکارآمدی جسمانی، اکتساب و یادگیری تکلیف پرتاب دارت پرداختند و گزارش کردند که مداخله‌های مختلف

این فرآیندهای ناخوشایند، تمرکز ورزشکار را کاهش داده و باعث افت عملکرد می شود.

به علاوه نتایج مطالعه حاضر نشان داد که خودگفتاری انگیزشی به طور قابل ملاحظه ای باعث کاهش اضطراب رقابتی شناگران نخبه گردیده است. این نتایج با یافته های حاتمی و همکاران همسو است. این محققین گزارش کردند که بین خودگفتاری انگیزشی و کاهش اضطراب رابطه معنادار وجود دارد (۲۳). در همین راستا جورجاکاکی و کاراکاسیدو در مطالعه ای با هدف بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر اضطراب رقابتی و خودکفایی شناگران نشان دادند که پس از اجرای برنامه آموزشی، خودگفتاری انگیزشی در شرکت کنندگان گروه تجربی افزایش و سطح اضطراب رقابتی کاهش یافت (۲۴). این یافته ها از دیدگاه اثربخشی استراتژی های خودگفتاری انگیزشی در ایجاد حالت های عاطفی مطلوب در ورزش های رقابتی حمایت می کنند. هتزیگورگیادیس و همکاران هم در تحقیقی به بررسی اثرات خودگفتاری روی محتوای افکار و اجرای تکالیف واترپلو پرداختند. این پژوهش تأثیر خودگفتاری انگیزشی و آموزشی بر وقوع تداخل در افکار و اجرای دو تکلیف واترپلو با ویژگی های مشابه و در یک محیط یکسان را بررسی کرد. نتایج این مطالعه نشان داد که در تکالیف دقت، هر دو گروه خودگفتاری اجرای شان بهبود یافت، هرچند شرکت کنندگانی که از خودگفتاری آموزشی استفاده کرده بودند، پیشرفت شان بیشتر بود. در تکلیف قدرت، تنها گروهی که از خودگفتاری انگیزشی استفاده کرده بودند، بهبود معناداری را در اجرای شان نشان دادند (۲۵). نتایج این پژوهش از این موضوع که خودگفتاری از طریق کاهش افکار بی ربط و مداخله کننده مانند اضطراب نامناسب در اجرا به پیشرفت اجرای ورزشی کمک می کند، حمایت کرد. همچنین اقدسی و همکاران در مطالعه ای نشان دادند که در ورزشکاران نخبه، در مقایسه با همتایان غیرنخبه آنها، جو انگیزشی ادراک شده بیشتر از نوع تکلیف محور است، اما از لحاظ عزت نفس و اختلال تمرکز تفاوت معناداری بین دو گروه وجود ندارد. به علاوه اضطراب پیکری و جو تکلیف محور، اضطراب پیکری و

عزت نفس و نیز نگرانی و عزت نفس رابطه ای معنادار و معکوس وجود دارد (۲۶). با توجه به نتایج این پژوهش و تحقیقات مشابه به نظر می رسد، عملکرد ورزشکاران آشکارا تحت تأثیر ویژگی های روانی قرار می گیرد. عوامل روانی می تواند موجب تمایز بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه شود. افزایش سطح آمادگی روانی باعث افزایش درصد موفقیت ورزشکاران می شود و احساس کفایت و شایستگی در آنها به وجود می آورد که باعث افزایش انگیزش، اعتماد به نفس و عزت نفس می شود و در نهایت، به پیشرفت در عملکرد ورزشی منجر می گردد.

اضطراب رقابتی، شکل ویژه ای از اضطراب می باشد که به عنوان تابعی از موقعیت های رقابتی رخ می دهد و رقابت تقریباً در هر کسی تا اندازه ای ایجاد اضطراب می کند و شدت اضطراب یا مانعی برای عملکرد خوب است و یا فعالیت را لذت بخش تر می کند. رقابت کنندگان ممکن است گستره ای از حالت های اضطراب از نسبتاً آرام تا کاملاً مضطربانه را تجربه کنند، تصور بر این است که استفاده از خودگفتاری، اضطراب رقابتی را از طریق کاهش افکار مزاحم تسهیل می کند که در نهایت منجر به افزایش اجرای ورزشی از طریق تقویت تمرکز بر تکلیف مورد نظر می شود. احتمالاً، فعال سازی مجدد افکار سرکوب شده پیشین، منجر به افزایش حالات عاطفی می شود که به طور منفی بر پیامدهای اجرایی مورد نظر تأثیر خواهد گذاشت. این پیامدهای آشکار به عنوان فرایندهای کنایه ای کنترل ذهن استناد شده است. استفاده از خودگفتاری منجر به فعالیت شناختی بیش از حد می شود که منجر به تلاش هایی با نتیجه معکوس برای کنترل فعالیت می شود. فرآیندهای شناختی و خود متمرکز اضافی با احتمال مستعد کاهش ظرفیت ورزشکار در بکارگیری خودکار مهارت ورزشی، پاسخ به علائم زمینه ای و توجه به جنبه های لازم برای رقابت می باشند (۲۴).

اگر چه این مطالعه نقاط قوت فراوانی داشت که به آنها اشاره گردید، ولی بدون شک پژوهشگران در مسیر انجام پژوهش های خود با محدودیت هایی مواجه می شوند. پژوهش حاضر نیز با محدودیت هایی مواجه بوده است که از جمله مهم ترین آنها

به مریبان و روانشناسان توصیه می‌شود از تمرینات خودگفتاری انگیزشی منظم، به‌عنوان یک استراتژی اثرگذار، برای افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب، به‌منظور بهبود عملکرد در ورزشکاران و فراگیرندگان استفاده نمایند.

تشکر و قدردانی

نویسنده مقاله از همکاری هیأت‌شنای شهر اصفهان و تمامی شناگرانی که در مطالعه حاضر شرکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌نماید.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

استفاده از آزمودنی‌های زن و عدم اجرای مرحله پی‌گیری به علت شرایط آزمودنی‌ها و محدودیت زمانی بوده است.

نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه نشان داد، برنامه آموزش خودگفتاری انگیزشی تأثیر مثبتی بر کاهش سطوح اضطراب رقابتی و افزایش سطح عزت نفس دارد. مطالعه حاضر، اهمیت آموزش خودگفتاری انگیزشی در تنظیم متغیرهای عملکرد، مانند اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس را برجسته می‌کند. مهم است که این برنامه‌های آموزشی، نه تنها برای افزایش عملکرد، که مهم‌ترین نگرانی ورزشکاران رقابتی است، بلکه هم‌چنین به‌منظور ارتقاء سلامت روان ورزشکاران ارائه و اجرا شوند. لذا،

References

- Hamilton, R.A., D. Scott, and M.P. MacDougall. Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 2007; 19(2): pp. 226-239.
- Goldman, B. A., Mitchell, D. F., Gullickson, T., & Ramser, P. Directory of Unpublished Experimental Mental Measures. *Psycritiques* 2008; 978-1-4338-0137-2, 623-624.
- Hardy, J. speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise* 2006; 7(1):81-97.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effect of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *The Journal of psychology of Sport & Exercise* 2009; 10(1): Pp.1-7.
- Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. Self-talk in wheelchair basketball: The effect of intervention program on dribbling and passing performance. *International journal of special education* 2008; v23 n3: p62-69.
- Cece, V., Lienhart, N., Nicaise, V., Guillet-Descas, E., Martinent, G. Longitudinal Sport Motivation among Young Athletes in Intensive Training Settings: Using Methodological Advances to Explore Temporal Structure of Youth Behavioral Regulation in Sport Questionnaire Scores. *J Sport Exerc Psychol* 2019; 41(1):24-35.
- Saebi S, Khajavi D, Faraji F. The Effect of Balance Training with Educational and Motivational Self-Talk on Balance in the Women with Multiple Sclerosis. *J Arak Uni Med Sci* 2017; 19 (10) :48-58
- Zuo, Q., Long, S., Liu, Q., Zhang, S., Wang, Q., Li, Y., & Liu, M. Self-rectifying effect in gold nanocrystal-embedded zirconium oxide resistive memory. *Journal of Applied Physics* 2009; pp. 1067, 073724.
- Hardy, J., Begley, K., & Blanchfield, A. It's Good But it's Not Right: Instructional Self-Talk and Skilled Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 2015; 35(3): 132-139.
- Shariati, A., Fazel Kalkhoran, J. The Effect of Different Kinds of Self-Talk on Balance Function of the Healthy Elderly. *Journal of Motor Learning and Movement* 2013; 5(3 (13)): 119-133.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of sport and exercise* 2004; 17(3), 169-181.
- Salsali, M., & Silverstone, P. H. Low self-esteem and psychiatric patients: Part II - The relationship between self-esteem and demographic factors and psychosocial stressors in psychiatric patients. *Annals of general hospital psychiatry* 2003; 2(1), 3.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. A theory of self-esteem. *Social forces* 2002; 803, pp. 1041-1068.
- Mamassis, G. and Doganis, G. The effects of a mental training program on juniors' precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 2004; 16(2):118-137, pp. 118-137.

15. Jamshidi, A., Arab Ameri, E., Alizadeh, N., Salmaniyan, A. The Relationship between Sport Orientation and Sport Anxiety in Athletes Participating in 10th Student Sport Olympiad. *Journal of Motor Learning and Movement* 2012; 4(1): 37-55. doi: 10.22059/jmlm.2012.25074
16. Martens R. Sport competitive anxiety test. Champaign 1977; I: Human Kinetics.
17. Atarodi A, Lotfi G R, Mottaghi M, Daemi A, Rohani Z. The Relationship between Coaching Anxiety with Fotsal Players' Anxiety and Performance in Gonabad City in 2010. *Horizon Med Sci* 2011; 17 (3) :58-66
18. Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist* 2000; 3(14); Pp. 253-271.
19. Emami Arandi, M., Jaber Moghaddam, A., Farokhi, A. The Effect of Self-Talk and Feedback on Acquisition and Retention of Basketball Chest Pass. *Journal of Motor Learning and Movement* 2018; 10(1): 37-59. doi: 10.22059/jmlm.2018.103986.823
20. Vaez Mosavi, S., Fatabadi, J., Pakdaman, S., Jafari, A. The effectiveness of training of motivational self-talk and mental imagery skills in enhancing sport performance of soccer players. *Journal of Psychological Studies* 2016; 11(4): 71-95. doi: 10.22051/psy.2016.2184
21. Movahedi, A., Bahram, A., Bordbar, S. The Effects of Different Methods of Self-Talk (Motivational, Instructional, and Combined) on Physical Efficacy, Acquisition and Learning of Dart Throw Task. *Journal of Motor Learning and Movement* 2016; 8(1): 127-140. doi: 10.22059/jmlm.2016.58496
22. Van Raalte, J. L, Vincent, A., & Brewer, B. W. Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise* 2016; 22, 139-148.
23. Hatami, F., Tahmasbi, F., Shayan, S. The Effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Anxiety, Self-Confidence and Performance of Badminton Long Serve. *Sport Psychology Studies* 2018; 7(24): 17-34. doi: 10.22089/spsyj.2018.4709.1503
24. Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. The Effects of Motivational Self -Talk on Competitive an- xiety and Self -Compassion: A Brief Train- ing Program among Competitive Swimmers. *Psychology* 2017; 8(2):677-699.
25. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. "Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effect of motivational self-talk on self-confidence and anxiety". *The Journal of psychology of Sport & Exercise* 2009; Pp.1-7.
26. Aghdasi M.T, Heyrani A, Vazini A. The Relation of Perceived Motivational Climate with Anxiety and Self-esteem in Elite and Non-elite Athletes of Team Sports, *Sport Psychology Studies* 2013; 1 (2):1-14.

Original Article

Effects of Motivational Self-Talk on Self-Esteem and Competitive Anxiety in Elite Swimmer Players

Received: 16/12/2019 - Accepted: 05/05/2020

Allahyar Arabmomeni^{1*}

Assistance professor, Department of Human Science, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr/Isfahan, Iran.

Email: arabmomeni@iaukhsh.ac.ir

Abstract

Introduction: Athletes always use a variety of training methods and psychological skills to reach to their full potential. motivational self-talk is one of the ways that athletes use optimum performance. So, The purpose of this study was to the effects of motivational self-talk on self-Esteem, and competitive anxiety in elite swimmers female players in Isfahan.

Materials and Methods: This quasi-experimental study was performed as a pre-test, post-test with the control group. The statistical population of this study was all elite female adult swimmer players in Isfahan city. Using systematic sampling, 40 people were selected and assigned to experimental (20) and control (20 people) groups. Experimental groups performed three sessions each week of motivational self-talk program (Theodorusky, 2000) for 8 weeks, but during this period the control group did not receive any psychological intervention. Subjects in each group were evaluated at the beginning and end of the study by standard Rosenberg Self-Esteem Questionnaire (1965), and Sports competitive anxiety (SCAT) for estimating the variables of the research. Data were analyzed using covariance analysis, multivariate covariance and Bonferroni's' post hoc tests.

Results: The results of this study indicated that the motivational self-talk factor has a significant effect on the variables of self-esteem and competitive anxiety in elite swimmer players ($P < 0.05$). However, there was no significant difference between the amounts of motivational self-talk effects on these variables ($P > 0.05$).

Conclusion: Motivational self-talk improved the self-esteem and competitive anxiety variables, therefore, it is suggested that coaches and athletes use motivational self-talk methods to improve and develop exercise performance.

Key words: Motivational Self-Talk, Self-Esteem, Competitive Anxiety, Swimmer Player

Acknowledgement: There is no conflict of interest.