

**Accepted Manuscript**

**Accepted Manuscript (Uncorrected Proof)**

**Title: Structural relationships of coaching behaviors, self-esteem and personality traits with self-talk of elite young athletes**

**Amir Dana, Amir Shams, Zahra NajafNezhadan**

**\*Corresponding:** Amir Shams

**To appear in:** Sport Psychology

This is a “Just Accepted” manuscript, which has been examined by the peer-review process and has been accepted for publication. A “Just Accepted” manuscript is published online shortly after its acceptance, which is prior to technical editing and formatting and author proofing. Journal of Sport Psychology provides “Just Accepted” as an optional service which allows authors to make their results available to the research community as soon as possible after acceptance. After a manuscript has been technically edited and formatted, it will be removed from the “Just Accepted” Website and published as a published article. Please note that technical editing may introduce minor changes to the manuscript text and/or graphics which may affect the content, and all legal disclaimers that apply to the journal pertain.

نسخه پذیرفته شده پیش از انتشار

عنوان: روابط ساختاری رفتارهای مربیگری، عزت نفس و ویژگی‌های شخصیتی با خودگویی  
ورزشکاران جوان نخبه

Amir Dana, Amir Shams, Zahra NajafNezhadan

\*نویسنده مسئول: امیر شمس

نشریه: روان‌شناسی ورزش

این نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» مقاله است که پس از طی فرآیند داوری، برای چاپ، قابل پذیرش تشخیص داده شده است. این نسخه در مدت کوتاهی پس از اعلام پذیرش به صورت آنلاین و قبل از فرآیند ویراستاری منتشر می‌شود. نشریه روان‌شناسی ورزش گزینه «پذیرفته شده پیش از انتشار» را به عنوان خدمتی به نویسندگان ارائه می‌دهد تا نتایج آنها در سریع‌ترین زمان ممکن پس از پذیرش برای جامعه علمی در دسترس باشد. پس از آنکه مقاله‌ای فرآیند آماده‌سازی و انتشار نهایی را طی می‌کند، از نسخه «پذیرفته شده پیش از انتشار» خارج و در یک شماره مشخص در وبسایت نشریه منتشر می‌شود. شایان ذکر است صفحه آرای و ویراستاری فنی باعث ایجاد تغییرات صوری در متن مقاله می‌شود که ممکن است بر محتوای آن تاثیر بگذارد و این امر از حیطة مسؤلیت دفتر نشریه خارج است.

## Abstract

**purpose:** Self-talk is one of the components of sports performance strategy that is related to physiological, and psychological skills and is effective in strengthening the stability of these characteristics during competitions. the current research was compiled with the aim of structural relationships between coaching behaviors, self-esteem, and personality traits with the self-talk of elite young athletes.

**Methods:** The research method was descriptive-correlation based on structural equations. The statistical population of this research includes all elite young Iranian athletes aged 18-28 who are professionally active. The sampling method was a cluster method. The sample size was 345 people and was considered available. To collect data, four standard questionnaires including coaching behavior questionnaire, calvete self-talk questionnaire, Rosenberg self-esteem scale and NEO-FFI were used in this research. Pearson's correlation coefficient and structural equation tests were used to analyze the data.

**Results:** The results showed that coaching behaviors and self-esteem have a positive effect on the positive self-talk of athletes, and coaching behavior has a negative effect on negative self-talk. among the personality traits, extroversion, flexibility, adaptability and conscientiousness had a positive effect on positive self-talk and neuroticism had a negative effect. Also, neuroticism has a positive effect on negative self-talk.

**Conclusion:** It is suggested that in order to improve the self-talk and the performance of young athletes in sports situations, personal and individual factors as well as coaching behaviors and relationships between coaches and athletes should be paid attention to by coaches.

**Keywords:** Coaching Behaviors, Self-Esteem, Personality Trait, Self-Talk

## چکیده

**مقدمه:** خودگویی یکی از اجزاء استراتژی عملکرد ورزشی است که با مهارت‌های فیزیولوژیکی، روانی و رفتاری ارتباط دارد و در تقویت ثبات این ویژگی‌ها در طول رقابت‌ها موثر است. پژوهش حاضر با هدف روابط ساختاری رفتارهای مربیگری، عزت نفس و ویژگی‌های شخصیتی با خودگویی ورزشکاران جوان نخبه تدوین شده است.

**روش‌ها:** روش پژوهش، توصیفی - همبستگی مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران مرد جوان نخبه ملی پوش ۱۸-۲۸ ساله ایران است که به صورت حرفه‌ای مشغول فعالیت هستند. روش نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای بود. حجم نمونه ۳۴۵ نفر و به صورت در دسترس در نظر گرفته شد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از چهار پرسشنامه استاندارد شامل پرسشنامه رفتار مربیگری، پرسشنامه خودگویی کالوت، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ و پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی نفو استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری استفاده گردید.

**نتایج:** نتایج نشان داد رفتارهای مربیگری و عزت نفس بر خودگویی مثبت ورزشکاران اثر مثبت و رفتار مربیگری بر خودگویی منفی اثر منفی دارد. از بین ویژگی‌های شخصیتی برونگرایی، انعطاف‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی بر خودگویی مثبت اثر مثبت و روان نژندی اثر منفی داشت. همچنین روان نژندی اثر مثبت بر روی خودگویی منفی داشته است.

**نتیجه‌گیری:** پیشنهاد می‌شود در جهت بهبود خودگویی و نیز عملکرد ورزشکاران جوان در موقعیت‌های ورزشی عوامل شخصیتی، فردی و نیز رفتارهای مربیگری و روابط بین مربیان و ورزشکاران مورد توجه مربیان قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** رفتارهای مربیگری، عزت نفس، ویژگی شخصیتی، خودگویی

## مقدمه

حفظ بهترین عملکرد ورزشی در ورزش یک هدف حیاتی برای ورزشکاران، مربیان و دانشمندان ورزش است (۱). با توجه به سطوح مهارت‌های ورزشی مشابه، بازیکنانی که سطح مهارت‌های فیزیولوژیکی و روانی بیشتری دارند، عموماً پیروز ظاهر می‌شوند (۲). بنابراین، ضروری است که ورزشکاران از آمادگی جسمانی، مهارت‌های روانی و توانایی‌های حرکتی برخوردار باشند تا بتوانند بهترین عملکرد ورزشی خود را در طول مسابقه به دست آورند. ورزشکاران رفتارها و استراتژی‌های مختلفی برای به حداکثر رساندن و حفظ توانایی‌های شخصی خود ابداع می‌کنند و از آنها استفاده می‌کنند تا بهترین عملکرد ورزشی خود را در طول مسابقه ارائه دهند (۳). یکی از این رفتارها خودگویی<sup>۱</sup> است، یک جزء فرعی از استراتژی عملکرد ورزشی که در تقویت ثبات روانی ورزشکاران در طول رقابت موثر در نظر گرفته شده است (۴). خودگویی (گفتگوی درونی، منولوگ درونی، روابط درون فردی، صحبت درونی، گفتگوی پنهان، گفتگوی خصوصی، تفکر شفاهی، میانجی‌گری کلامی، تصویرسازی شنیداری) به طور گسترده‌ای توسط مربیان و ورزشکاران به عنوان یکی از راهکارهای موثر افزایش عملکرد ورزشی به کار گرفته می‌شود (۵، ۶). خودگویی مخصوص ورزش، روابط پویا بین عوامل شخصی، عوامل موقعیتی، مکانیسم‌های شناختی، انگیزه و اضطراب، رفتار و گفتار با خود را قابل درک‌تر می‌کند (۷). در روانشناسی ورزشی، خودگویی به طور گسترده به عنوان یک "پدیده چند بعدی مربوط به کلام ورزشکاران که خطاب به خودشان است" مفهوم‌سازی شده است (۸). هاردی<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) معتقد است که خودگویی شامل گفتگوی افراد با خودشان با صدای بلند یا درون ذهنشان است، اما اظهار داشت که تعاریف ساده به طور کامل خودگویی را تشریح نمی‌کنند (۹). وی یک تعریف عملیاتی از خودگویی ارائه داد که شامل چندین مولفه ۱- بیان کلامی برای خود، ۲- ماهیت چند بعدی، ۳- داشتن عناصر تفسیری همراه با محتوای بیانات به کار رفته، ۴- پویایی نسبی و ۵- حداقل دو کارکرد (آموزشی و انگیزشی) برای ورزشکار، می‌باشد. این تعریف چند بعدی، ابعاد کلیدی خودگویی را نشان می‌دهد (۸). در زمینه ورزش، خودگویی با اهداف مختلفی نظیر کسب مهارت و یادگیری یک مهارت جدید، حذف یک عادت بد، کسب انگیزه، کنترل توجه، تغییر خلق‌وخو و افزایش اعتماد به نفس مورد استفاده قرار می‌گیرد (۱۰). کاهش استفاده از خودگویی منفی از طریق بازسازی شناختی یا توقف فکر می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکرد ورزشی را تغییر دهد (۱۱). پژوهش‌ها نشان دادند که ورزشکاران به طور وسیعی از راهبردهای خودگویی برای تولید و افزایش انگیزه و ایجاد نشانه‌های برای عملکرد بدنی استفاده می‌کنند (۱۲). همچنین پژوهشگران تقسیم‌بندی‌های مختلف خودگویی را مثبت، منفی، آموزشی و انگیزشی می‌دانند (۱۳). کاهش استفاده از خودگویی منفی از طریق بازسازی شناختی یا توقف فکر می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکرد ورزشی را تغییر دهد (۱۱). بر حسب ظرفیت، خودگویی به صورت مثبت و منفی طبقه‌بندی می‌شود. خودگویی مثبت ترکیبی از اظهاراتی است که افراد به خودشان می‌گویند که لحن تشویق‌کننده و مثبت دارند. در زمینه‌های ورزشی، خودگویی مثبت ممکن است شامل عبارات‌های مانند «من می‌توانم آن را انجام دهم» یا «بله» باشد. خودگویی منفی نیز شامل جملاتی است که منفی هستند و یا عصبانیت، ناامیدی و ناتوانی را منعکس می‌کنند و شامل عبارات‌های مانند «شما کند هستید» یا «آن وحشتناک بود» (۱۴). پارک و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای نشان دادند ورزشکارانی که از خودگویی استفاده می‌کنند، لذت و علاقه بیشتری را تجربه می‌کنند و ارزش تلاش و شایستگی بیشتری را درک می‌کنند (۱).

در این راستا مدل خودگویی ویژه ورزش روابط متقابل میان (الف) عوامل شخصی؛ (ب) عوامل موقعیتی (پ) مکانیزم‌های شناختی (ت) احساس، انگیزه، اضطراب (ج) رفتار و (د) خودگویی را نشان می‌دهد. بر همین اساس انتظار می‌رود که زمینه اجتماعی-حمایتی که ارزش خودگویی را مطرح می‌کند، بتواند به اثرات احساسی (برای مثال، ورزشکار احساس حمایت و اطمینان کند) و

تصمیم‌گیری برای شروع یا ادامه استفاده از خودگویی منجر شود (۱۴). تحقیقات با استفاده از رویکردهای روش‌شناختی متنوع نشان می‌دهد که عزت نفس، حمایت، رفتارهای مربی با استفاده ورزشکار از خودگویی مرتبط هستند؛ به گونه‌ای که رفتارهای حمایتی مربی با خودگویی مثبت بیشتر و خودگویی منفی کمتر در ورزشکاران همراه است و رفتارهای منفی مربی همانند سطوح بالای کنترل ادراک شده و سرزنش با استفاده ورزشکاران از خودگویی منفی مرتبط هستند (۱۵).

لذا خودگویی نه تنها به خود ورزشکاران بلکه به مربیان آنها نیز مربوط می‌شود. بنابراین، خط متفاوتی از تحقیقات بر پیشایندهای خودگویی در زمینه ورزش متمرکز شد (۱۶، ۱۷). زوربانوس و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که رفتارهای فعال‌سازی منفی مربیان، از جمله رفتار نامناسب یا به شیوه‌ای منحرف‌کننده، مستقیماً با افکار شکست و خودگویی منفی ورزشکاران مرتبط است (۱۶). این به این دلیل است که گاهی اوقات اظهارات دیگران می‌تواند بر طرز تفکر یا صحبت ما با خود تأثیر بگذارد (۱۷). رفتار مربیگری ترکیبی از تصمیمات قبلی و تفکر بازتابی است (۱۱). درک مربیان در مورد نحوه ارتباط آنها می‌تواند برای بازتاب استراتژی‌هایی که در لحظات رقابتی آینده استفاده می‌شود مهم باشد (۱۸). توانایی مربیان در درک و تجزیه و تحلیل رفتار آموزشی خود به دنبال یک تفکر انعکاسی برای توسعه تجربیات یادگیری و افزایش کیفیت رفتار مربیگری ارزش بسیار زیادی دارد (۱۹). زوربانوس و همکاران (۲۰۰۹؛ ۲۰۱۰) رابطه بین رفتار و اظهارات مربیان و خودگویی ورزشکاران را مورد بررسی قرار داده‌اند و دریافتند که رفتار مربیان بر خودگویی ورزشکاران تأثیر می‌گذارد (۲۰، ۲۱). مطالعه قابل توجهی در مورد رفتار مربیان و خودگویی ذاتی ورزشکاران وجود دارد که توسط زوربانوس و همکاران (۲۰۱۰) مورد تحقیق قرار گرفت که نشان داد رفتار مربیگری حمایتی با خودگویی مثبت و رفتار مربیگری منفی با خودگویی منفی رابطه منفی دارد. در مطالعه دیگری زوربانوس و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که بین رفتار مربیان و تفکر ورزشکاران رابطه وجود دارد (۱۶). آدا و همکاران (۲۰۲۱) نیز در پژوهش خود به رابطه مربی و ورزشکار خودگویی در ورزشکاران ترکیه پرداختند. نتایج حاکی از اهمیت رابطه مربی و ورزشکار در ورزش و نقش آن در شکل دادن به خودگویی ورزشکاران بود (۱۱).

مفهوم عزت نفس از دیدگاه روزنبرگ<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) بیانگر قضاوت فرد در مورد ارزش خود است (۲۲). کوپر اسمیت<sup>۵</sup> (۱۹۶۷) نیز عزت نفس را مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی تعریف می‌کند که فرد در درون خود مشاهده می‌کند (۲۳). بر اساس مفاهیم مدرن، عزت نفس به عنوان احترام به ارزش و اهمیت خود، به عنوان تمایل به مسئولیت‌پذیر بودن و رفتار مسئولانه در قبال دیگران تعریف می‌شود. عزت نفس زمانی ظاهر می‌شود که فرد شروع به قدردانی و ارزش بالای ویژگی‌ها یا ویژگی‌های خود کند. به عبارت دیگر، عزت نفس نتیجه ارزیابی ارزش خود فرد است، یعنی نتیجه یک جهت‌گیری ارزشی نسبت به درونی‌ترین خود. این سطح اعتقاد به ارزش‌های خود، قدرت باور به ایده‌ها و افکار خود و همچنین عمق اعتماد به اعمال خود است (۲۴). روزنبرگ بیان نمود عزت نفس ما را در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها هدایت و فعال می‌کند. (۲۵). نتایج پژوهش زوربانوس و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد ابعاد حمایت عاطفی، اطلاعاتی و عزت نفس بر خودگویی پشتیبانی می‌کند (۸). وود و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۹) نیز رابطه بین یک عامل شخصی، عزت نفس و خودگویی را بررسی کردند و دریافتند که شرکت‌کنندگان با عزت نفس بالا، ممکن است احساس راحتی با خودگویی مثبت کنند، با استفاده از خودگویی مثبت سود می‌برند (۲۶). در مقابل، شرکت‌کنندگان با عزت نفس پایین، ممکن است در هنگام استفاده از خودگویی دو دل یا ناراحت باشند، گزارش دادند که استفاده از خودگویی مثبت احساس آنها را بدتر می‌کند. همچنین برای افراد با عزت نفس پایین، استفاده از خودگویی مثبت می‌تواند تعیین‌کننده باشد.

علاوه بر درک نحوه ارتباط ویژگی‌های محیط پیرامونی فرد با خودگویی، درک ویژگی‌های فردی بر خودگویی نیز مهم است. در طول زمان، عوامل شخصی شامل عوامل زیستی و ژنتیکی، ویژگی‌های شخصیتی، و جمعیت‌شناختی می‌باشند (۲۷). بر اساس مدل خودگویی ویژه ورزش، عوامل شخصیتی با خودگویی و رفتار مرتبط هستند (۱۴). مدل پنج بزرگ پنج بعد شخصیت را توصیف

می‌کند که شامل برونگرایی، توافق‌پذیری یا سازگاری، وظیفه‌شناسی، روان‌نژندی و انعطاف‌پذیری یا گشودگی به تجربه. برونگرایی به معنای اجتماعی بودن افراد است، در حالی که درونگرایی به این معناست که آنها ساکت و محتاط هستند. توافق‌پذیری به این معنی است که افراد تعاونی و مهربان بوده و خشن نیستند. وظیفه‌شناسی با نظم، مسئولیت‌پذیری و قابلیت اطمینان مشخص می‌شود. از این رو این ویژگی گاهی اوقات قابلیت اطمینان نیز نامیده می‌شود. روان‌نژندی با ناراحتی و نقطه مقابل ثبات عاطفی مشخص می‌شود و در نهایت انعطاف‌پذیری با اصالت، کنجکاو و نبوغ مشخص می‌شود. این عامل به دلیل تأکید بر عقل و استقلال، گاهی فرهنگ نامیده می‌شود (۲۵). محققان روابط بین خودگویی و عوامل شخصی مانند بدبینی (۲۸)، روان‌رنجوری (۲۹)، دستیابی به اهداف و صلاحیت ادراک شده (۳۰) و خودآگاهی را نشان دادند، اما این روابط در زمینه‌های ورزشی بررسی نشده‌اند. بر اساس مباحث فوق ممکن است تفاوت‌های شخصیتی و نیز ویژگی‌های فردی ورزشکاران از جمله عزت نفس در استفاده از خودگویی ورزشکاران مفید و موثر واقع شود. از سویی اگر چه بسیاری از مطالعات قبلی در مورد رفتار مربیگری تاکنون بر شناسایی ویژگی‌ها و انواع رفتارهای مربیگری و متغیرهای پیشین مؤثر بر رفتارهای مربیگری متمرکز بوده‌اند، در حال حاضر توجه به مطالعاتی که نتایج یا اثرات رفتار مربیگری را روشن می‌کنند ضروری است (۳۱) و رفتارهای مربی که تعامل موثری ایجاد می‌کند به خوبی درک نشده است (۳۲). در حالی که رفتارهای مربیگری تأثیرات زیادی بر عملکرد ورزشکاران دارد به طوری که به نظر می‌رسد مربیانی که با تحکم و کنترل، تشویق و تمجید، بازخورد سازنده و رفتار احترام آمیز به ورزشکاران نزدیک می‌شوند، می‌توانند خودگویی مثبت و انگیزه بخش را در آنان تقویت کنند. از طرفی دیگر رفتار منفی مربیان از جمله انتقاد سخت و تحقیر آمیز می‌تواند باعث کاهش خودگویی ورزشکاران شده و اعتماد به نفس آنان را ضعیف کند (۱۴، ۳۳، ۳۴). شکاف‌های بیان شده سبب شده است که پژوهش حاضر به دنبال تدوین روابط ساختاری رفتارهای مربیگری، عزت نفس و ویژگی‌های شخصیتی بر خودگویی ورزشکاران جوان نخبه ملی پوش ایران می‌باشد.

## روش‌شناسی پژوهش

### طرح پژوهش

روش پژوهش حاضر کمی و از نوع مطالعات توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری است.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه ورزشکاران مرد جوان نخبه ملی پوش ۱۸-۲۸ ساله ایران بود که به صورت حرفه‌ای مشغول فعالیت بودند و در رشته‌های مختلف فوتبال، فوتسال، کشتی، والیبال، کاراته، تکواندو، جودو، بسکتبال، تیراندازی، هندبال، دوومیدانی، بوکس، قایقران و شنا مشغول فعالیت بودند. دلیل انتخاب سطح نخبه در مطالعه حاضر این است که با توجه به اینکه ورزشکاران نخبه در سطح حرفه‌ای فعالیت کرده و برای افزایش کیفیت فعالیت ورزشی آنان در کنار تمرین‌های ورزشی به ارتقاء مهارت‌های شناختی و رفتاری نیز پرداخته می‌شود، مهارت خودگویی به عنوان یک عامل مهم در موفقیت آنها پرورش یافته و میتوان آن را بهتر اندازه‌گیری کرد. روش نمونه‌گیری با توجه به سطح گستردگی جامعه آماری به صورت خوشه‌ای بود که به صورت تصادفی از میان رشته‌های ذکر شده انتخاب شدند و با توجه به حجم جامعه نامحدود بر اساس جدول کرجسی و مورگان و بر اساس فرمول کوکران با در نظر گرفتن حداکثر مقدار واریانس ۰,۵ محاسبه حجم نمونه با ضریب خطای ۰,۱ صورت گرفت و تعداد

۳۸۴ نفر از ورزشکاران نخبه ملی پوش به صورت در دسترس در نظر گرفته شدند. در نهایت تعداد ۳۴۵ نفر به عنوان نمونه نهایی پرسشنامه‌های پژوهش را پر نمودند. در پژوهش حاضر از ابزارهای زیر جهت جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است.

## روش اجرا

روش گردآوری داده‌ها به صورت پیمایشی انجام گردید. در همین راستا پرسشنامه‌های مورد مطالعه به صورت الکترونیکی در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت و درخواست شد تا در نهایت دقت، پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند. در پایان پرسشنامه‌های تحقیق پس از تکمیل جمع‌آوری شد و مورد تحلیل قرار گرفت.

## ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه رفتار مربیگری (CBQ)<sup>۷</sup>

جهت سنجش رفتار مربیگری از پرسشنامه ویلیام و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۰۳) استفاده شده است (۳۵). این پرسشنامه دارای ۱۵ سوال می‌باشد که دارای دو بعد رفتار مربیگری آرامش عاطفی یا حمایتی بودن با ۸ سوال و فعالیت منفی با ۷ سوال را مورد سنجش قرار می‌دهد. سوالاتی مانند "رفتار مربی‌ام در طول بازی باعث می‌شود که من احساس تنش و فشار کنم" بعد فعالیت منفی و سوالی مانند "انتقادات مربی من به صورت سازنده انجام می‌شود" بعد حمایتی بودن را می‌سنجد. پاسخ به سوالات بر اساس نظر ورزشکاران صورت می‌گیرد. نمره‌گذاری بر اساس طیف ۵ ارزشی لیکرت می‌باشد. مطالعه ویلیام و همکاران ساختار دو عاملی پرسشنامه را با استفاده از تحلیل عاملی تأیید نمودند و پایایی آن را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه آرامش عاطفی یا حمایتی ۰/۸۳ و برای فعالیت منفی ۰/۸۲ گزارش کردند. در پژوهش بهارآور (۱۳۹۳) بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه برابر با ۰/۷۹ بدست آمده است.

## پرسشنامه خودگویی

پرسشنامه خودگویی کالوت به وسیله کالوت و همکاران (۲۰۰۵) تهیه شده است (۳۶) و ابزاری خودگزارشی برای سنجش خودگویی مثبت و منفی در بزرگسالان است که دارای دو مقیاس خودگویی مثبت و خودگویی منفی است. سوالی مانند "اگر نظرم را تغییر دهم، همه را نا امید خواهیم کرد" خودگویی منفی و "من قدرتمند و توانا هستم و میخواهم به خاطر خودم سالم و توانا باشم" خودگویی مثبت را می‌سنجد. بر اساس طیف ۴ لیکرتی مورد سنجش قرار می‌گیرد. نمره به دست آمده از ۲۶ مورد از آیتم‌ها که بین ۲۶ و ۱۰۴ قرار دارد، نشان‌دهنده میزان خودگویی‌های منفی آزمودنی است. ضریب آلفای گزارش شده برای مقیاس خودگویی منفی ۰/۹۰ و برای مقیاس خودگویی مثبت ۰/۸۰ است. از نظر روایی همگرایی پرسشنامه، روابط معنی‌داری بین نمرات این پرسشنامه و نمرات افسردگی، اضطراب و استرس به دست آمده است (۳۶). علوی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس خودگویی منفی را ۰/۸۱ و برای مقیاس خودگویی مثبت ۰/۷۲ به دست آوردند. همچنین نشان دادند خودگویی منفی، همبستگی مثبت معنی‌داری با دو مؤلفه افسردگی و اضطراب دارد.

## پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ

ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش، مقیاس عزت نفس روزنبرگ ویرایش انگلیسی می‌باشد (۲۲). این مقیاس شامل ۱۰ ماده خودگزارشی است که احساس‌های کلی ارزش یا پذیرش خود را به صورت مثبت با سوالاتی همچون "احساس می‌کنم انسان با ارزشی هستم" و "نسبت به خودم نگرش مثبت دارم" بیان می‌کند. همچنین، هر گزاره این مقیاس شامل یک مقیاس چهارگزینه‌ای



از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است که دامنه آن از ۱ تا ۴ مرتب شده است. بعلاوه، کمینه و بیشینه نمره آن ۱۰ و ۴۰ است، که نمره‌ی بالاتر بیانگر میزان بالای عزت نفس در دانشجویان است. رجبی و بهلول (۱۳۸۶)، در یک بررسی مقطعی ۱۲۹ دانشجو که به روش تصادفی ساده از بین کلیه دانشجویان سال اول ساکن در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه شهید چمران برگزیده شدند با استفاده از مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج ضرایب همسانی درونی ماده در کل نمونه دانشجویی ۰/۸۴ در دانشجویان پسر ۰/۸۷ و در دانشجویان دختر ۰/۸۰ به دست آورد.

## پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی نئو<sup>۹</sup>

جهت سنجش ویژگی‌های شخصیتی از پرسشنامه استاندارد شخصیتی NEO-FFI فرم کوتاه تجدیدنظر شده‌ی پرسشنامه‌ی پنج عامل بزرگ شخصیت کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲) است که شامل ۶۰ سؤال می‌باشد، استفاده شده است. شاخص‌های مورد بررسی، شامل پنج شاخص شخصیتی روان‌نژندی "من اصولاً شخص نگرانی نیستم"، برون‌گرایی "دوست دارم همیشه افراد زیادی دوروبرم باشند"، انعطاف‌پذیری "دوست ندارم وقتم را با خیال پردازی تلف کنم"، سازگاری "سعی می‌کنم در مقابل همه مودب باشم" و وظیفه‌شناسی "وسایل متعلق به خودم رات میز و مرتب نگه می‌دارم" می‌باشند که هر کدام توسط ۱۲ گویه، اندازه‌گیری می‌شوند. تمامی گویه‌های این پرسشنامه، به صورت پنج گزینه‌ای (طیف لیکرت) پاسخ داده می‌شوند و هر گویه، امتیازی بین یک تا پنج را به خود اختصاص می‌دهد. لازم به توضیح است حداقل نمره در هر شاخص برابر ۱۲ و حداکثر نمره برابر ۶۰ است. همچنین، تفسیر نمره‌ی هر گروه بر حسب امتیاز حاصل و در سه سطح انجام می‌شود که برای هر سطح، تفسیر متناسب با آن تعیین شده است. حداقل و حداکثر امتیاز در هر سطح به ترتیب برابر ۱۲ تا ۲۴، ۲۴ تا ۴۸ و بیش از ۴۸ تا ۶۰ می‌باشد. براساس نتایج تحقیق کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲)، در هر کدام از شاخص‌های پنج‌گانه‌ی مورد بررسی، هر چه نمره‌ی پاسخ‌گو بالاتر باشد، شدت شاخص مورد نظر نیز بالاتر خواهد بود. اعتبار پرسش‌نامه‌ی استاندارد شخصیتی NEO-FFI در تحقیق کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲)، برای شاخص‌های پنج‌گانه‌ی روان‌نژندی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی، به ترتیب برابر ۰/۸۵، ۰/۷۸، ۰/۸۷، ۰/۹۰ و ۰/۸۳ گزارش شده است. روایی و پایایی پرسشنامه در تحقیق حقی (۱۳۸۹) نیز مورد تأیید قرار گرفت.

## تحلیل آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری) با نرم افزار SPSS و Amos نسخه ۲۴ استفاده گردید.

## ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر دارای کد پژوهشی به شماره ۸۷۹۸۸ از معاونت پژوهشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال می باشد همچنین تمامی داده‌های پژوهش با رضایت شرکت کنندگان انجام شد. نویسندگان از تمامی شرکت کنندگان کمال سپاس را دارند.

## یافته ها

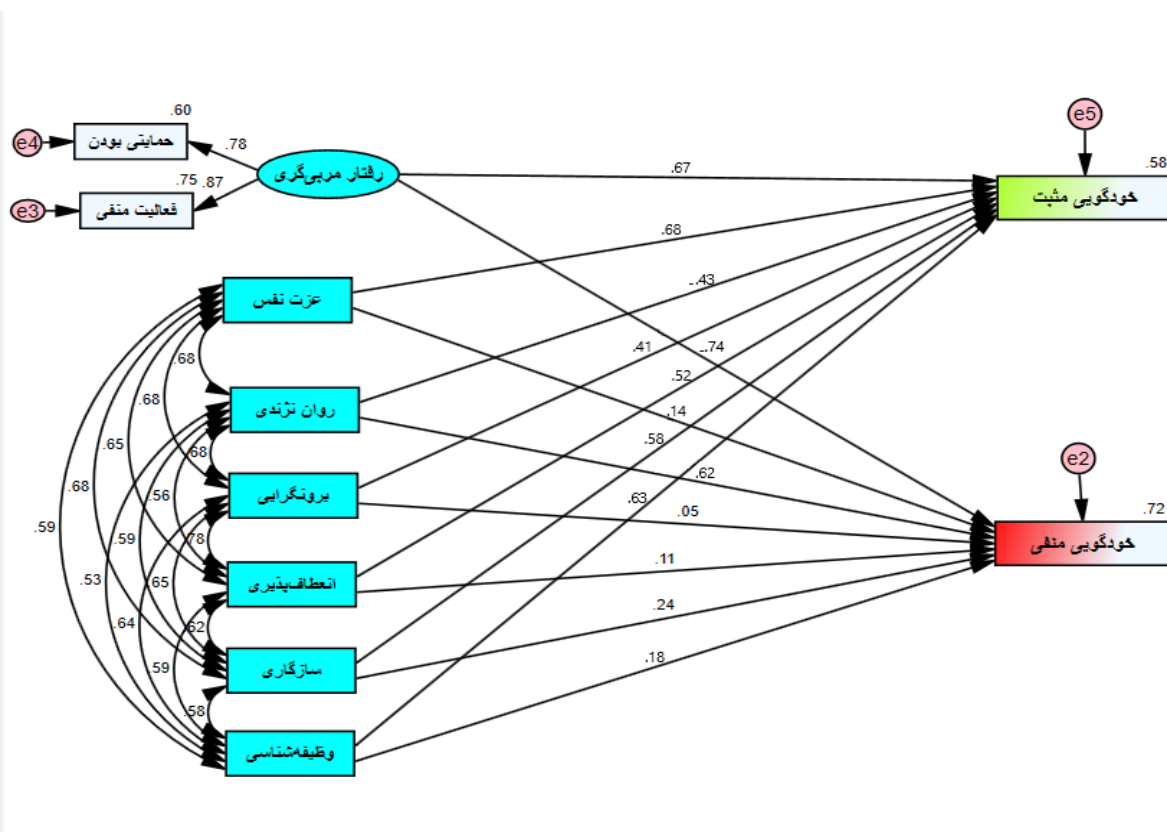
درابتدا قبل از معادلات ساختاری جهت بررسی ارتباط رفتارهای مربی‌گری، عزت نفس، ویژگی‌های شخصیتی و خودگویی ورزشکاران با توجه به نرمال بودن داده ها از آزمون ماتریس همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی ارتباط بین رفتارهای مربیگری، عزت نفس، ابعاد ویژگی‌های شخصیتی و خودگویی ورزشکاران  
 Table 1. Correlation matrix of the relationship between coaching behaviors, self-esteem, dimensions of personality traits and athletes' self-talk

متغیرها Variables	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
روان نژندی	۱	-	-	-	-	-	-	-
برونگرایی	-۰/۳۳۴**	۱	-	-	-	-	-	-
انعطاف پذیری	۰/۰۲۳	۰/۰۰۶	۱	-	-	-	-	-
سازگاری	-۰/۴۴۳**	۰/۳۲۱**	۰/۰۹۴	۱	-	-	-	-
وظیفه‌شناسی	-۰/۵۲۶**	۰/۳۴۲**	۰/۰۴۷	۰/۳۲۸**	۱	-	-	-
عزت نفس	-۰/۵۲۲**	۰/۴۲۲**	۰/۵۲۱**	۰/۶۷۱**	۰/۶۷۲**	۱	-	-
خودگویی مثبت	-۰/۴۸۶**	۰/۴۷۸**	۰/۵۰۲**	۰/۶۷۴**	۰/۶۱۳**	۰/۵۵۶**	۱	-
خودگویی منفی	۰/۷۶۳**	۰/۰۱۴	۰/۰۴۳	۰/۰۳۹	۰/۰۲۱	۰/۰۵۶	-۰/۴۳۶**	۱

\* = معناداری در سطح  $P \leq 0/05$ ; \*\* = معناداری در سطح  $P \leq 0/01$

با توجه به نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۱ مشاهده می‌شود که بین برونگرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی، عزت نفس و خودگویی مثبت با روان نژندی ارتباط منفی معناداری وجود دارد. همچنین خودگویی منفی با خودگویی مثبت نیز ارتباط منفی معناداری دارد اما بین خودگویی منفی با روان نژندی، سازگاری، وظیفه‌شناسی، عزت نفس، خودگویی مثبت با برونگرایی، و عزت نفس و خودگویی مثبت با انعطاف‌پذیری، وظیفه‌شناسی، عزت نفس و خودگویی مثبت با سازگاری، عزت نفس و خودگویی مثبت با وظیفه‌شناسی، خودگویی مثبت با وظیفه‌شناسی و عزت نفس ارتباط مثبت معناداری وجود دارد و در نهایت بین خودگویی منفی با سازگاری و وظیفه‌شناسی، انعطاف‌پذیری با روان نژندی و برون‌گرایی، خودگویی منفی با برون‌گرایی، عزت نفس و انعطاف‌پذیری و در نهایت سازگاری و وظیفه‌شناسی با انعطاف‌پذیری ارتباط معناداری وجود ندارد.



شکل ۱. بارهای عاملی مدل رفتارهای مربیگری، عزت نفس و ویژگی‌های شخصیتی با خودگویی ورزشکاران

Figure 1. Factor loadings of the model of coaching behaviors, self-esteem and personality traits with athletes' self-talk

در ادامه مدل روابط ساختاری رفتارهای مربیگری، عزت نفس و ویژگی‌های شخصیتی با خودگویی ورزشکاران مورد بررسی قرار گرفته است. به منظور بررسی مدل ارتباطی بین متغیرهای تحقیق از مدل معادلات ساختاری استفاده شد. در این مدل رفتارهای مربیگری، عزت نفس و ابعاد ویژگی‌های شخصیتی (روان نژندی، برونگرایی، انعطاف پذیری، سازگاری، وظیفه شناسی) به عنوان متغیر درون‌زا، خودگویی ورزشکاران به عنوان متغیر برون‌زا در این تحقیق می‌باشند.

جدول ۲. آماره تی و بارهای عاملی مدل رفتارهای مربیگری، عزت نفس و ویژگی‌های شخصیتی با خودگویی ورزشکاران

Table 2. T-statistics and factor loadings of the model of coaching behaviors, self-esteem and personality traits with athletes' self-talk

سطح معناداری Significance level	مقدار t T value	بار عاملی Factor load	مسیر Direction	
-	-	۰/۶۷۲	<---	خودگویی مثبت
۰/۰۰۱	۱۰/۹۴۹	-۰/۷۴۳	<---	خودگویی منفی
۰/۰۰۱	۸/۱۰۸	۰/۶۷۹	<---	عزت نفس

۰/۰۰۱	۶/۴۳۸	-۰/۴۳۴			روان نژندی
۰/۰۰۱	۴/۳۲۴	۰/۴۱۲			برون‌گرایی
۰/۰۰۱	۸/۷۵۸	۰/۵۲۴			انعطاف‌پذیری
۰/۰۰۱	۸/۴۶۲	۰/۵۶۴			سازگاری
۰/۰۰۱	۸/۸۸۷	۰/۶۳۱			وظیفه‌شناسی
۰/۳۴	۱/۱۳۴	۰/۱۴۳			عزت نفس
۰/۰۰۱	۸/۳۳۶	۰/۶۲۷			روان نژندی
۰/۴۵	۱/۱۰۸	۰/۰۵۴			برونگرایی
۰/۳۷	۱/۴۵۴	۰/۱۱۳	خودگویی منفی	<---	انعطاف‌پذیری
۰/۰۸۹	۱/۴۶۲	۰/۲۳۷			سازگاری
۰/۱۲	۱/۷۵۸	۰/۱۸۱			وظیفه‌شناسی

بر اساس یافته‌های مدل تحقیق می‌توان گفت رفتار مربیگری بر خودگویی مثبت ورزشکاران اثر مثبت معنادار و رفتار مربیگری بر خودگویی منفی ورزشکاران اثر منفی معنادار دارد، همچنین عزت نفس، روان نژندی، برونگرایی، انعطاف‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی بر خودگویی مثبت و روان نژندی بر خودگویی منفی اثر مثبت و معنی‌داری داشته، ولی عزت نفس، برونگرایی، انعطاف‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی بر خودگویی منفی اثر معناداری ندارد. در ادامه شاخص‌های برازش مدل پژوهش نشان داده شده است.

جدول ۳. شاخص برازش مدل رفتارهای مربیگری، عزت نفس و ویژگی‌های شخصیتی با خودگویی ورزشکاران

Table 3. Fit index of the model of coaching behaviors, self-esteem and personality traits with athletes' self-talk

تفسیر Interpretation	مقادیر شاخص‌ها Index values	ملاک Criterion	شاخص‌های برازش Fit indicators
-	۹۳/۸۶۵	-	کای اسکوار (کای دو)
-	۳۷	-	درجه آزادی
مطلوب	۲/۵۳۶	کمتر از ۳	نسبت کای اسکوار به درجه آزادی ( $\chi^2/df$ )
مطلوب	۰/۰۹۳	کمتر از ۰/۱	ریشه دوم میانگین خطای برآورد (RMSEA)
مطلوب	۰/۹۱۴	بیشتر از ۰/۹	شاخص نیکویی برازش (GFI)
مطلوب	۰/۸۷۰	بیشتر از ۰/۹	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)
مطلوب	۰/۰۳۳	کمتر از ۰/۰۵	ریشه میانگین مجذور باقیمانده (RMR)
مطلوب	۰/۹۲۳	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش تطبیقی (CFI)
مطلوب	۰/۹۰۴	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش هنجار شده (NFI)

مطلوب	۰/۹۲۳	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش افزایشی (IFI)
-------	-------	--------------	--------------------------

نتایج شاخص‌های برازش مدل در جدول ۳ نشان می‌دهد شاخص نیکویی برازش (GFI) بیشتر از ۰/۹ بوده که نشان از تأیید مدل دارد. نسبت کای اسکوار به درجه آزادی (۲/۵۳۶) مقدار قابل قبولی برخوردار است. همچنین مقدار ریشه دوم میانگین خطای برآورد (RMSEA) برابر با ۰/۰۹۳ می‌باشد. در نهایت مشاهده می‌شود که دیگر شاخص‌های برازش (CFI، NFI، IFI) مقادیر قابل قبول را نشان داده‌اند.

### بحث و نتیجه گیری

براساس نتایج به دست آمده رفتارهای مربیگری بر خودگفتاری مثبت ورزشکاران نخبه ملی پوش تأثیر مثبت و بر خودگفتاری منفی ورزشکاران تأثیر منفی دارد. نتایج همسو با یافته‌های زوربانوس و همکاران (۲۰۰۶) می‌باشد که نشان دادند رفتار مربیان بر خودگفتاری منفی و مثبت ورزشکاران تأثیر دارد (۱۶). آدا<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) نیز ارتباط بین مربی-ورزشکار را در خودگویی ورزشکاران بررسی کردند. آنان در نتایج خود بیان کردند که کیفیت رابطه مربی و ورزشکار و رفتارهای مربیان، خودگویی مثبت یا منفی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند و نوع رفتار مربی بر افکار ورزشکار تأثیر می‌گذارد (۳۳). همچنین ریس و فریمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) روابط بین حمایت اجتماعی و اعتماد به نفس را آزمایش کردند (۳۷). آنها گزارش کردند که هم حمایت درک شده و هم حمایت دریافتی با اعتماد به نفس ورزشکاران مرتبط است. زوربانوس و همکاران (۲۰۰۶) ادعا کردند که حمایت از احترام به واسطه ارتباط بین ادراک ورزشکاران از رفتار مربیگری حمایتی و خودگفتاری مثبت آنها می‌باشد (۱۶). علاوه بر این ریس و فریمن (۲۰۰۷) از تأثیر مفید حمایت اجتماعی، هم به طور مستقیم و هم با کاهش تأثیر منفی استرس حمایت کردند (۳۷). ازین رو ادراک از حمایت دریافتی ارائه شده توسط مربی عمدتاً با نگرانی، بی‌تفاوتی و خودگفتاری خستگی جسمانی ورزشکاران مرتبط بود. ورزشکاران معمولاً چنین افکاری را در طول بازی تجربه می‌کنند و این می‌تواند برای عملکرد و تصمیم‌گیری بسیار مهم باشد. مربیان ورزشی به طور قاطع به جنبه‌های فنی، تاکتیکی، فیزیکی و روانی بازیکنان و تیم به طور کلی در طول رقابت کمک می‌کنند. به طور خاص، اینکه مربیان چگونه استراتژی‌های کاری را آماده می‌کنند و چگونه تیم از دیدگاه فنی جهت‌گیری می‌کند، در افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشکاران و تیم تعیین‌کننده است (۱۱). همچنین طبق نظریه رهبری موقعیتی استدلال می‌شود، رفتارهای رهبر ممکن است در بعضی موقعیت‌ها برای بعضی افراد موثر و مثبت باشد اما در بعضی افراد اثری نداشته باشد یا حتی تأثیر منفی داشته باشد که همین امر نقش مهم بر روی خودگویی مثبت و منفی ورزشکاران را توجیه می‌کند. در تبیین نتایج یک عقیده بر این است که رفتارهای حمایتی به احتمال زیاد باعث ایجاد رابطه مثبت با مربیان می‌شود، زیرا آنها احساسات مثبت را در ورزشکاران ایجاد می‌کنند. همچنین گزارش شده است که رفتارهای حامی خودمختاری به ایجاد یک رابطه مثبت‌تر و یک پیوند عاطفی قوی بین مربیان و ورزشکاران از دیدگاه آینده‌گرا کمک می‌کند (۳۸). رفتارهای حامی خودمختاری شامل اعطاب انتخاب و مسئولیت به ورزشکاران، تشویق آنها به پیدا کردن راه حل‌های خود، توجه به آرزوها و اهداف شخصی آنان و ارائه فرصت‌ها برای خودباوری و توانمندسازی است. این نوع رفتارها نشان می‌دهد که مربیان به ورزشکاران اعتماد می‌کنند و به آنها اجازه می‌دهند که خودشان تصمیم گرفته و در فرایند یادگیری و پیشرفت خود شرکت کنند (۳۹). در این دیدگاه آینده‌گرا اعتقاد بر این است که ارتقاء خودمختاری و توانمندسازی ورزشکاران باعث بهبود عملکرد و پیشرفت آنان خواهد شد. ایجاد یک رابطه مثبت و یک پیوند عاطفی قوی بین مربی و ورزشکار نیز برای افزایش انگیزه، اعتماد به نفس و تعهد ورزشکاران بسیار اهمیت دارد. با استفاده از

رفتارهای حامی خودمختاری، مربیان به ورزشکاران اعتماد می کنند که خودشان قادرند تصمیم های مناسبی بگیرند و در مسیر پیشرفت خود تلاش کنند. این نوع رفتار باعث تشدید خودگویی مثبت ورزشکاران و تقویت رابطه آنها با مربی می شوند. در واقع دیدگاه آینده گرا در مورد روابط مربیان و ورزشکاران تاکید میکند که این روابط باید بر اساس توانمندی ها، آرزوها و اهداف فردی ورزشکاران شکل گیرد تا به آنها کمک کند تا در طول مسیر ورزشی خود موفقیت های بیشتری را تجربه کنند (۴۰).

بر اساس نظریه خودتعیین، رفتارهای حمایتی خودمختاری مربیان ورزشی به طور مثبت بر جنبه های مختلف ورزشکاران مانند انگیزه، رفاه و عملکرد تأثیر می گذارد، در حالی که رفتارهای کنترلی و فعالیت های منفی مربیان تمایل به کاهش چنین متغیرهایی دارد (۴۱). بعلاوه این مطالعات نشان داد که زمانی که مربیان سعی می کنند به ورزشکاران بر اهداف ورزش تأکید کنند یا زمانی که سعی می کنند رفتارهای حمایتی و آرامش عاطفی را به ورزشکاران القا کنند، سبب بهبود در خودگویی مثبت ورزشکاران و کاهش خودگویی منفی می شود. علاوه بر این، رفتارهای مربی می تواند یک رابطه مثبت بین مربی و ورزشکار ایجاد کند و در تقویت خودگویی موثر واقع شود. در چنین مواردی می توان تأثیرات تمرینی و همچنین رضایت روانی ورزشکاران را افزایش داد و ارتباطات افقی و دو سویه را می توان بیشتر در قالب یک مدل مشارکتی توسعه داد که در آن مربیان و ورزشکاران برای تشکیل محیط یا جو تمرین و تأثیرات تمرینی با یکدیگر همکاری می کنند. در مجموع، نتایج نشان داد که ادراک ورزشکاران از حمایت دریافتی از مربی با خودگویی آنها مرتبط است، بنابراین بر لزوم توجه بیشتر به نقش عوامل اجتماعی در شکل دهی به خودگویی ورزشکاران تأکید می شود.

بر اساس یافته های پژوهش عزت نفس بر خودگویی مثبت ورزشکاران نخبه ملی پوش تأثیر مستقیم و معنی داری داشته است. اما بر روی خودگویی منفی تأثیری نداشته است. هر چند دارای ارتباط منفی با خودگویی منفی بوده است. نتایج همسو با یافته های کنروی و همکاران (۲۰۰۷) می باشد. در تبیین نتایج می توان بیان کرد گفتگوهای درونی می توانند نقش مثبتی در احساس ما نسبت به خود و تعامل با جهان داشته باشند. با تسلط بر خودگفتاری مثبت، می توان احساسات و عواطف خود را شکل داده و یا آن را تقویت نمود. گفتار مثبت با خود عزت نفس را تقویت می کند و روابط سازنده ای با دیگران را بهبود می بخشد. در همین راستا که هاردی و همکاران (۲۰۰۹) بیان می کند که چهار مکانیسم شناختی، انگیزشی، رفتاری و عاطفی رابطه بین خودگفتاری و عملکرد ورزشی را تعدیل می کند زیرا می تواند عزت نفس، توجه، تمرکز، اعتماد به نفس، انگیزه، تکنیک، تأثیرگذاری و کاهش اضطراب را افزایش دهد (۲۷). کاهروویک<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) نیز در مطالعه خود بیان می کنند که خودگویی مثبت، عزت نفس و انگیزه را تقویت و بهبود می بخشد و به ورزشکاران کمک می کند تا به طور مؤثرتری بر روی کار فعلی و نه اشتباهات انجام شده در گذشته تمرکز کنند (۴۲). کارول<sup>۲</sup> (۲۰۲۲) نیز تایید می کند که خودگویی مثبت بر عزت نفس تأثیر مثبتی دارد به طوری که کارآمدی فرد را افزایش داده و توانایی حل مسئله را در وی ارتقا می دهد (۴۳). در تبیین نتایج می توان بیان کرد عزت نفس بالا یک عامل کلیدی برای موفقیت، برخورد مناسب با شکست و احساس رضایت ذهنی در زندگی است. افراد با عزت نفس بالا با شجاعت بیشتری ریسک می کنند، از خود خواسته های زیادی نمی گذارند و برای خود ارزش زیادی قائل هستند. داشتن عزت نفس بالا به معنای داشتن احساس شرافت و عزت نسبت به خود، انتخاب های خود و زندگی خود است. فردی که عزت نفس بالایی دارد وقتی با او کمتر از سطحی که فکر می کند سزاوارش است، رفتار می شود، شهامت دفاع از خود را دارد (۲۵). از سویی تحقیقات قبلی نشان داده است که افراد با عزت نفس بالا از سلامت جسمی و روانی بهتری برخوردارند. افرادی که موفق به ایجاد عزت نفس شده اند، در برابر استرس مقاوم تر، اعتماد به نفس بیشتری دارند و از تعارض فرار نمی کنند، آماده اند تا از خود دفاع کنند و همچنین نقد کنند.

عزت نفس بالاتر مشخصه افرادی است که: کمتر مستعد افسردگی هستند، نسبت به بسیاری از آنها رضایت بیشتری دارند، همیشه برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند، تغییرات را به عنوان چالش می‌بینند و به تجربیات جدید تمایل دارند، بنابراین گاهی اوقات اهداف چالش‌برانگیز و سختی را برای خود تعیین می‌کنند (۴۴). بر اساس توضیحات فوق می‌توان بیان کرد که افزایش عزت نفس در بین ورزشکاران سبب بهبود در خودگویی مثبت آنان می‌شود.

همچنین بر اساس نتایج، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، سازگاری و وظیفه‌شناسی تأثیرات مثبتی بر بر خودگویی مثبت و روان‌نژندی تأثیر منفی و معنی‌داری بر روی خودگویی داشته است به طوری که خودگویی منفی را افزایش می‌دهد. همچنین نتایج نشان داد که تنها روان‌نژندی بر روی خودگویی منفی اثر معنی‌داری داشته است و سایر متغیرها اثر معنی‌داری ندارند. نتایج همسو با یافته‌های هاردی و همکاران (۲۰۰۹) و وود و همکاران (۲۰۰۹) هایفنتس و همکاران (۲۰۱۳) می‌باشد (۲۶، ۲۷، ۲۹). سوبل کوپینسکا<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) نیز در بررسی رابطه بین روان‌نژند با گفتگوهای درونی بین کردند که افراد روان‌نژند به خصوص در موقعیت‌هایی که عدم اطمینان و تنش را تجربه می‌کنند تمایل به گفتگوهای درونی منفی دارند. آنان در چنین شرایطی با خودگویی‌های منفی از دنیای بیرونی و شرایط واقعی فاصله گرفته که این منجر به تشدید تجربیات ذهنی منفی در آنها می‌شود (۴۵).

بر اساس نتایج با توجه به اینکه شخصیت ممکن است در توضیح تفاوت‌های فردی در استفاده از خودگویی و کارایی آن مفید باشد. تفاوت‌های شخصیتی ممکن است دلیل وجود تفاوت‌های فردی بزرگ در استفاده از خودگویی را توضیح دهند (۴۶)؛ اینکه چرا برخی از افراد تقریباً به طور مداوم از خودگویی استفاده می‌کنند و افراد دیگر خیلی کم از خودگویی استفاده می‌کنند (۴۷). چرا برخی از افراد بعد از استفاده از خودگویی عملکرد بهتری دارند، اما برخی عملکرد بدتری دارند (۱۴). از این رو کشف بیشتر عوامل و ویژگی‌های شخصیتی ممکن است به ما در شناسایی ورزشکاران و شرایطی که خودگویی رخ می‌دهد و بعلاوه، اثرات چنین خودگویی کمک کند. در تبیین نتایج می‌توان بیان کرد برون‌گرایی با گشودگی، قاطعیت و سطح بالای انرژی مشخص می‌شود. ورزشکارانی که در برون‌گرایی نمره بالایی دارند، بازتر، پیگیرتر، پرحرف‌تر و اجتماعی‌تر از افرادی هستند که در برون‌گرایی نمره پایینی دارند و خجالتی، ساکت و گوشه‌گیر هستند. از این رو برون‌گرایی با ارزش‌های موفقیت و همچنین با اهداف مربوط به سبک زندگی هیجان‌انگیز و به عبارتی دیگر تقویت خودگویی خود همراه می‌باشد. همچنین افرادی که در سازگاری نمره بالایی دارند، خونگرم، دلسوز و صادق هستند، در حالی که افراد با نمره پایین در این بعد نامهربان، اغلب بی‌ادب و گاهی اوقات حتی ظالم هستند (۴۸). از سویی سازگاری با ارزش‌های اجتماعی و فردی همراه است که خودگویی می‌تواند یکی از این ارزش‌ها باشد. افراد وظیفه‌شناس، سخت‌کوش، با انضباط، کارشناس هستند و زمان زیادی را به سازماندهی اختصاص می‌دهند. اینها افرادی هستند که ذاتاً انگیزه دارند و تلاش زیادی برای موفقیت در کاری که انجام می‌دهند انجام می‌دهند (۲۵). از این رو می‌توان گفت که افراد وظیفه‌شناس به سمت اهداف، اجرای یک وظیفه معطوف هستند و از این طریق قابل اعتماد و وقت‌شناس هستند و خودگویی مطلوب‌تری نسبت به دیگران دارند. افراد دارای ویژگی روان‌نژندی مستعد تجربه اضطراب، افسردگی و تحریک هستند (۴۹). از این رو افرادی که نمره بالایی در روان‌رنجوری دارند، نایمن هستند، اغلب دارای نوسانات خلقی هستند، در حالی که افراد با ثبات عاطفی آرام‌تر و پایدارتر هستند (۴۸). همچنین از ویژگی‌های روان‌رنجورخویی می‌توان به احساس حقارت، عصبی بودن، اجتناب و عدم تحمل تلاش، نارضایتی، حساسیت، تحریک‌پذیری اشاره کرد که همین امر سبب کاهش خودگویی در آنان می‌گردد. نهایتاً اینکه افرادی که در انعطاف‌پذیری نمره بالایی دارند، خلاق، تخیلی هستند و از آنجایی که طیف وسیعی از علایق دارند، دوست دارند ناشناخته‌ها را کشف کنند، در حالی که افراد با امتیاز پایین در این بعد، دارای ظاهر و رفتار متعارف، علایق محدود، مستعد

محافظه‌کاری هستند و تمایل دارند آنچه را که قبلاً شناخته شده است در رابطه با ناشناخته ترجیح دهند (۴۸). انعطاف‌پذیری اغلب با خودمختاری همراه است که همین امر سبب تأثیر بر روی خودگویی ورزشکاران می‌شود. نتایج به دست آمده در این تحقیق باید با احتیاط تفسیر شوند زیرا محدودیت‌هایی وجود دارد که باید به آنها اشاره کرد. اولاً، از آنجایی که نمونه مورد مطالعه از ورزشکاران جوان گرفته شده است، به طور کلی نماینده کلیه ورزشکاران نیست. ثانیاً، نمونه مورد مطالعه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده است. در نهایت، از معیارهای خود گزارشی به عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. بنابراین، اقدامات عینی‌تر ممکن است تحقیقات آینده را تقویت کند. اعتقاد بر این است که چنین تحقیقاتی می‌تواند به توسعه استراتژی‌هایی کمک کند و منجر به توسعه استراتژی‌هایی شود که می‌تواند روابط بین مربی و ورزشکار را در آینده بهبود بخشد. پیشنهاد می‌شود مربیان به طور فعال به مواضع خود پایبند نباشند، بر نظرات یا حقوق خود پافشاری نکنند، یا نظرات خود را قویاً بیان کنند، بلکه باید سعی کنند به گونه‌ای رفتار کنند که برای ورزشکاران قابل توجه تلقی شود. بنابراین، بیش از هر چیز، برای تعامل بین مربی و ورزشکار و افزایش خودگویی، ارتباط موثر مورد نیاز است. از سویی پیشنهاد می‌شود برای تعیین دلیل و اثر، تحقیقات تجربی مورد نیاز است تا بفهمیم چگونه زمینه با پذیرش انواع ویژه‌ای از خودگویی و عملکرد ورزشکاران نخبه مرتبط است. برای مثال، ممکن است محققان اثرات محیط‌های انتقادی و تهییج‌کننده احساسات روی استفاده از خودگویی را در زمینه‌های تمرین و رقابت جستجو کنند. تحقیق تجربی طراحی شده برای درک نحوه اثرگذاری برخی متغیرها بر خودگویی ورزشکاران می‌تواند بینش بیشتری درباره این موضوع فراهم کند که کدام یک از متغیرها بر روی خودگویی با افزایش عملکرد یا اختلال عملکرد در محیط‌های ویژه مرتبط هستند.

منابع



1. Park S-H, Lim B-S, Lim S-T. The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of sports science & medicine*. 2020;19(3):517.
2. Cooke A, Kavussanu M, McIntyre D, Boardley ID, Ring C. Effects of competitive pressure on expert performance: Underlying psychological, physiological, and kinematic mechanisms. *Psychophysiology*. 2011;48(8):1146-56.
3. Hoffmann MD, Loughead TM. A comparison of well-peer mentored and non-peer mentored athletes' perceptions of satisfaction. *Journal of Sports Sciences*. 2016;34(5):450-8.
4. Hagan Jr JE, Pollmann D, Schack T. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in psychology*. 2017;8:2280.
5. Thelwell RC, Weston NJ, Greenlees IA, Hutchings NV. A qualitative exploration of psychological-skills use in coaches. *The sport psychologist*. 2008;22(1):38-53.
6. Vargas-Tonsing TM, Myers ND, Feltz DL. Coaches' and Athletes' Perceptions of Efficacy-Enhancing Techniques. *Sport Psychologist*. 2004;18(4).
7. Bülbül A, Akyol G. The Effect of Self-Talk on Athletes. *African Educational Research Journal*. 2020;8(3):640-8.
8. Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Goudas M, Papaioannou A, Chroni S, Theodorakis Y. The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(4):407-14.
9. Hardy J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise*. 2006;7(1):81-97.
10. Dana A. The effectiveness of dart throwing training through self-talk in male novices. *Education and evaluation*. 2015;9(36):107-93.
11. Rodrigues J, Rodrigues F, Resende R, Espada M, Santos F. Mixed Method Research on Football Coaches' Competitive Behavior. *Frontiers in Psychology*. 2021;12:705557.
12. Dana A, Moradi J, Rafiei S. The effect of the frequency of educational and motivational self-talk on the performance of throwing skills. *Sports Psychology Studies*. 2015;17:80-71.
13. Afsanepurak SA, Bahram A, Dana A, Abdi J. The Effect of Self-talk and Mental Imagery on Self-efficacy in Throwing Darts in Adolescents. *International research journal of applied and basic sciences*. 2012;3(3):594-600.
14. Van Raalte JL, Vincent A, Brewer BW. Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016;22:139-48.
15. Conroy DE, Coatsworth JD. Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of personality*. 2007;75(2):383-419.
16. Zourbanos N, Theodorakis Y, Hatzigeorgiadis A. Coaches' behaviour, social support, and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*. 2006;3(2):117-33.
17. Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Theodorakis Y. A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2007;2(1):57-66.
18. Hague C, McGuire CS, Chen J, Bruner MW, Côté J, Turnnidge J, et al. Coaches' influence on team dynamics in sport: A scoping review. *Sports Coaching Review*. 2021;10(2):225-48.
19. Keatlholetswe L, Malete L. Coaching efficacy, player perceptions of coaches' leadership styles, and team performance in premier league soccer. *Research quarterly for exercise and sport*. 2019;90(1):71-9.

20. Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Chroni S, Theodorakis Y, Papaioannou A. Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*. 2009;23(2):233-51.
21. Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Tsiakaras N, Chroni S, Theodorakis Y. A multimethod examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010;32(6):764-85.
22. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*: Princeton university press; 2015.
23. Coopersmith S. *The antecedents of self-esteem* San Francisco. H Freeman and Company. 1967.
24. Baumeister RF. *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*: Springer Science & Business Media; 2013.
25. Bojanić Ž, Nedeljković J, Šakan D, Mitić PM, Milovanović I, Drid P. Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in psychology*. 2019;10:2280.
26. Wood JV, Elaine Perunovic W, Lee JW. Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*. 2009;20(7):860-6.
27. Hardy J, Oliver E, Tod D. A framework for the study and application of self-talk within sport. *Advances in applied sport psychology*: Routledge; 2008. p. 47-84.
28. Norem JK. *Defensive pessimism as a positive self-critical tool*. 2008.
29. Hyphantis T, Gouliia P, Carvalho AF. Personality traits, defense mechanisms and hostility features associated with somatic symptom severity in both health and disease. *Journal of psychosomatic research*. 2013;75(4):362-9.
30. Zourbanos N, Papaioannou A, Argyropoulou E, Hatzigeorgiadis A. Achievement goals and self-talk in physical education: The moderating role of perceived competence. *Motivation and Emotion*. 2014;38(2):235-51.
31. Choi H, Jeong Y, Kim S-K. The Relationship between coaching behavior and athlete burnout: mediating effects of communication and the coach–athlete relationship. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(22):8618.
32. Behrendt P, Mühlberger C, Göritz AS, Jonas E. Relationship, purpose, and change—An integrative model of coach behavior. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2021;73(2):103.
33. Ada EN, Comoutos N, Ahmad H, Yıldız R, Jowett S, Kazak Z. The Coach–Athlete Relationship and Self-Talk in Turkish Athletes. *Sustainability*. 2021;13(11):5764.
34. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*. 2003;21(11):883-904.
35. Williams JM, Kenow LJ, Jerome GJ, Rogers T, Sartain TA, Darland G. Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*. 2003;17(1):16-34.
36. Calvete E, Estévez A, Landín C, Martínez Y, Cardeñoso O, Villardón L, et al. Self-talk and affective problems in college students: Valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish journal of psychology*. 2005;8(1):56-67.
37. Rees T, Freeman P. The effects of perceived and received support on self-confidence. *Journal of sports sciences*. 2007;25(9):1057-65.
38. Álvarez MS, Balaguer I, Castillo I, Duda JL. Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish journal of psychology*. 2009;12(1):138-48.
39. Duda JL, Appleton PR. Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualization, measurement considerations, and intervention implications. *Sport and exercise psychology research*: Elsevier; 2016. p. 373-88.

40. Amorose AJ, Anderson-Butcher D. Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2015;4(3):206.
41. Kim I, Lee K, Kang S. The relationship between passion for coaching and the coaches' interpersonal behaviors: The mediating role of coaches' perception of the relationship quality with athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2019;14(4):463-70.
42. Kahrović I, Radenković O, Mavrić F, Murić B. Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 2014;12(1):51-8.
43. Carroll A. The impact of self-talk on college students' self-esteem, educational self-efficacy, and mood: Dublin, National College of Ireland; 2022.
44. Spielmann SS, Macdonald G, Wilson AE. On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2009;35(10):1382-94.
45. Sobol-Kwapinska M, Oleś P, Stokłosa J. Voices inside me: The relationship between neuroticism and the tendency to engage in internal dialogue in the context of time perspective. *Journal of Constructivist Psychology*. 2019;32(4):444-60.
46. Alderson-Day B, Fernyhough C. Inner speech: development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological bulletin*. 2015;141(5):931.
47. Hurlburt RT, Heavey CL, Kelsey JM. Toward a phenomenology of inner speaking. *Consciousness and Cognition*. 2013;22(4):1477-94.
48. Larsen RJ, Buss DM, Wismeijer A, Song J, Van den Berg S. *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. 2005.
49. John OP, Naumann LP, Soto CJ. Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. 2008.