

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

دوره سوم، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۷

۴۵-۵۶

رابطه خودگویی با خود ناتوان‌سازی در بازیکنان فوتبال

گل صنم جولای مجیدی*، فاطمه حسینی

گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

دریافت مقاله: ۹۵/۱۰/۱۷ اصلاح مقاله: ۹۶/۱۲/۱۴ پذیرش مقاله: ۹۶/۱۲/۱۹

هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه سبک خودگویی و خود ناتوان‌سازی در بازیکنان فوتبال شهرستان ارومیه بود. در این پژوهش توصیفی-همبستگی، ۲۶۰ نفر از بازیکنان فوتبال شهرستان ارومیه (دامنه سنی ۱۶ تا ۳۲ سال، ۲۳۰ مرد و ۳۰ زن) به صورت داوطلبانه شرکت کردند.

روش‌ها: ابزار شامل پرسشنامه خودگویی کالوت و پرسشنامه خود ناتوان‌سازی جونز و رودالت بود. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: نتایج حاصل نشان داد که رابطه معناداری بین ابعاد خودگویی مثبت (جهت‌گیری مثبت و آموزش خود برای مقابله) و خود ناتوان‌سازی وجود ندارد، ولی بین ابعاد خودگویی منفی و خود ناتوان‌سازی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد (اضطراب، کوچک‌انگاری و خشم). به‌طور کلی نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نیز نشان می‌دهد که خودگویی می‌تواند خود ناتوان‌سازی را پیش‌بینی کند. **نتیجه‌گیری:** بنابراین نتایج بیانگر آن است که نباید ریشه عمل ارادی و رفتار انسان را تنها در مغز و حیات روانی جستجو کرد، بلکه عمل ارادی و رفتار انسان را باید با در نظر داشتن ارتباطات به‌ویژه با تأکید بر ارتباطات کلامی که با مداخله گفتار درونی ایجاد می‌شود، مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.

واژه‌های کلیدی: خلق منفی، خودگویی منفی، خود ناتوان‌سازی، بازیکنان فوتبال.

مقدمه

تاکنون تحقیقات حوزه روان‌شناسی ورزشی ابزارهای مداخله‌ای بی‌شماری را برای بهبود عملکرد و رضایت ورزشکاران به کار گرفته و به نقش مهم این فن‌ها در پیشرفت اجرا، اشاره کرده‌اند. در این میان، به‌ویژه راهبردهای شناختی با استفاده از الگوهای مؤثری از قبیل خودگویی، هدف‌گزینی، آرام‌سازی و تنظیم انگیزه تأثیرگذار بوده یا تغییرات مثبتی را به وجود آورده‌اند. نوع خاصی از این فن‌ها، خودگویی است که میشن باوم^۱ از آن با عنوان «مرکز تعدیلات روان‌شناختی» یاد می‌کند. طبق نظر هاردی^۲ خودگویی به بیانات شفاهی (آشکار یا پنهان) ورزشکار گفته می‌شود که اساساً ساختاری چندبعدی دارد و یک بعد آن به عملکرد مربوط است. به عبارت ساده، خودگویی به گفتگوی افراد با خودشان به صورت درونی یا با صدای بلند اشاره دارد (۱).

تأثیرات مثبت خودگویی در بهبود عملکرد در رشته‌های ورزشی مختلف مانند رویینگ، تنیس، شنا و دو ۱۰۰ متر به اثبات رسیده است (۵-۲). همچنین بیش از ۲۰ سال است که این راهبرد در قالب آموزش فنی به‌طور مؤثر در درمان‌های بالینی و به‌عنوان ابزاری مؤثر برای کنترل رفتارهای پرخاشگرانه و نامتناسب، غلبه بر ترس، حل مسائل ریاضی و بهبود مهارت نوشتن استفاده می‌شود (۶). از نظر برخی محققان و نظریه‌پردازان این روش می‌تواند یکی از راهبردهای شناختی باشد که به‌صورت هشیارانه یا ناهشیارانه و بدون تمرین قبلی انجام می‌گیرد. در نتیجه می‌تواند به‌عنوان یک فن آشکار یا پنهان توسط ورزشکاران به‌ویژه ورزشکاران حرفه‌ای، برای تغییر یا اصلاح تکلیفی که در حال انجام است، مورد استفاده قرار گیرد (۷).

اما آنچه باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد این است که انواع مختلف خودگویی ممکن است بر اساس ماهیت تکلیف و نوع خودگویی استفاده‌شده، تأثیرات متفاوتی

بر اجرای تکلیف بگذارند. در بررسی محتوای خودگویی، مدل سلسله‌مراتبی پیشنهاد شده است. این مدل شامل دو عامل کلی خودگویی مثبت در مقابل منفی و چهار عامل مرتبه اول شناخت‌های منفی در خود، شناخت‌های منفی در مورد دیگران، خودآموزشی مقابله‌ای و شناخت‌های مثبت می‌شود. خودگویی مثبت به‌عنوان راهبردی مؤثر در بهبود اجرای تکلیف استقامتی، بسکتبال و پرتاب دارت شناخته‌شده است (۸-۱۰). برخی تحقیقات نشان داده‌اند که خودگویی منفی اثرات اجرایی مخربی از خود به‌جای می‌گذارد و برخی دیگر معتقدند که خودگویی منفی نسبت به خودگویی مثبت منجر به اجرای بهتر تکلیف شده است که عمدتاً به نقش انگیزشی آن مربوط می‌شود. بدین ترتیب که افرادی که از خودگویی منفی استفاده کرده‌اند، به‌منظور اجتناب از نتیجه منفی بیشتر تلاش کرده‌اند و از این‌رو از گروه خودگویی مثبت نتیجه بهتری گرفته‌اند (۱۱).

ورزشکاران مجبورند در شرایط استرس‌زا و گاه باخشم رقابت کنند. واکنش تماشاچیان در طول مسابقه، تمایل فرد به پیروزی به بهای دور شدن از اخلاق ورزشی، تجربه آسیب‌دیدگی، احتمال تقلب به‌منظور بردن، انتقاد مریب از جمله عوامل استرس‌زا هستند. فرد در واکنش با چنین شرایطی دست‌خوش هیجان می‌شود و ممکن است برای مقابله با آن از راهبردهای دفاع روانی استفاده کند؛ به این راهبرد دفاعی، خود ناتوان‌سازی می‌گویند که ایجاد یا ادعای وجود مانع برای انجام موفقیت‌آمیز کارها است (۱۲). بر این اساس افراد با ادعای وجود یا ایجاد موانع سعی می‌کنند در صورت ناکامی احتمالی آن را بی‌ارتباط با شایستگی‌های خود جلوه دهند، بنابراین خود ناتوان‌سازی اولین بار در مورد ورزشکاران مطرح‌شده است.

جونز و برگلاس^۳ معتقدند یکی از مهم‌ترین عوامل

به عنوان پدیده‌ای تقریباً ناشناخته مطرح است. اگرچه پژوهشی در مورد رابطه خودگویی و خود ناتوان سازی صورت نگرفته، اما گروهی از پژوهشگران در مورد رابطه عزت نفس، اعتماد به نفس و خود ناتوان سازی تحقیقاتی انجام داده‌اند. همچون براولی و مارتین^۵ با بررسی رابطه بین عزت نفس و خود ناتوان سازی، به این نتیجه رسیدند که بین خود ناتوان سازی و عزت نفس همبستگی منفی وجود دارد. آرکین و بومگاردنر^۶ در مقاله خود ناتوان سازی بیان کردند که تأثیر ترکیبی باور حالت و صفت درباره خود می‌تواند بخش مهمی از پژوهش‌های محققان خود ناتوان ساز باشد (۱۷).

در بحث خودگویی، بیشتر تحقیقات در مورد تأثیر خودگویی بر اجرا بوده و کمتر به ارتباط آن با سایر متغیرها پرداخته شده است، در نتایج تحقیقات کمی هم که در این زمینه انجام شده تناقض‌هایی مشاهده می‌شود. از این رو، انجام تحقیق در این زمینه ضروری است. به این ترتیب در پاسخ به این سؤال که آیا ابعاد خودگویی، توان پیش‌بینی خود ناتوان سازی ورزشکاران را دارد یا خیر، هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک خودگویی و خود ناتوان سازی در بین بازیکنان فوتبال تعیین شد.

روش پژوهش

نمونه‌های پژوهش

تحقیق حاضر از نوع همبستگی بود و به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را بازیکنان فوتبال شهرستان ارومیه تشکیل دادند. تعداد کل آن‌ها بر طبق آمار اداره ورزش و جوانان ۸۰۰ نفر بود که بر اساس فراخوان اعلام شده ۲۶۰ نفر به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت نمودند. دامنه سنی داوطلبان ۱۶ تا ۳۲ سال بود و ۲۳۰ نفر از آنها مرد و ۳۰ نفر زن بودند.

در تبیین سبب‌شناسی خود ناتوان سازی نیاز به تأیید و تمجید دیگران است که می‌تواند نگرش و در نتیجه عملکرد شخص را تحت تأثیر قرار دهد (۱۳). وقتی فرد متوجه می‌شود که در صورت عملکرد خوب و موفق مورد تأیید و پذیرش محیط و اطرافیان قرار می‌گیرد، برای حفظ ارزش خود، بیشتر از سازوکار دفاعی خود ناتوان سازی استفاده می‌کند. اطمینان نداشتن به توانایی و مهارت خویش نیز دلیلی محکم برای استفاده از راهبرد خود ناتوان سازی است؛ بنابراین می‌توان گفت وقتی ورزشکاران به مهارت و توان ورزشی خود اطمینان کافی نداشته باشند، به منظور حفظ ارزش خود ممکن است از خود ناتوان سازی استفاده کنند (۱۳).

خود ناتوان سازی یکی از اشکال مشکل‌زای رفتار است که می‌تواند پیامدهای منفی و مخربی به همراه داشته باشد و اغلب با نگرش‌ها، عواطف و رفتارهای نامناسب و منفی همراه بوده است (۱۴). کوزکا و ترزر^۴ با بررسی خود ناتوان سازی در ورزشکاران به این نتیجه رسیدند که باورهای خودکارآمدی، رابطه منفی با خود ناتوان سازی دارد و پیش‌بینی‌کننده آن محسوب می‌شود (۱۵). در عین حال آن‌ها به این نتیجه رسیدند که باورهای خودکارآمدی به تنهایی رفتارهای خود ناتوان سازی را کاهش نمی‌دهد و علاوه بر آن، ورزشکاران باید در وظایف و فعالیت‌های عملی ترغیب و مجبور شوند تا باورهای خودکارآمدی تأثیر لازم را در کاهش خود ناتوان سازی داشته باشد. حسینیان و نیکنام به بررسی اثربخشی مداخله شناختی- رفتاری بر کاهش خود ناتوان سازی و افزایش خودکارآمدی در ۲۸ زن ورزشکار تیم‌های ورزشی پرداختند، نتایج نشان داد اجرای مداخله شناختی- رفتاری تفاوت معنی‌داری در کاهش خود ناتوان سازی و افزایش خودکارآمدی گروه آزمایش ایجاد می‌کند (۱۶).

خود ناتوان سازی اگرچه اولین بار در سال ۱۹۸۷ توسط جونز و برگلاس مورد توجه قرار گرفته، اما هنوز

ابزار اندازه‌گیری

پرسش‌نامه نخست توسط کالوت، استود، لاندین و مورتینز^۷ در سال ۲۰۰۵ طراحی شده است و ابزاری خودگزارشی برای سنجش خودگویی مثبت و منفی در بزرگسالان و دارای دو مقیاس و شش خرده مقیاس است. بررسی سازندگان این پرسش‌نامه نشان می‌دهد که بین نمرات افراد در این پرسش‌نامه و نشانه‌های اختلالات عاطفی (افسردگی، اضطراب و خشم) رابطه وجود دارد. ضریب آلفای گزارش شده برای مقیاس خودگویی منفی ۰/۹۰ است. همچنین ضریب آلفا برای مقیاس خودگویی مثبت ۰/۸۰ است که نشان‌دهنده پایایی بالای مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه است. این آزمون دارای ۵۲ عبارت است و فرد باید در یک مقیاس لیکرت ۴ ارزشی (احتمال آن زیاد نیست ۱-، امکان آن زیاد است ۴-) میزان موافقت یا مخالفت خود با هریک از عبارات آن را مشخص نماید. پایایی این پرسش‌نامه طی یک مطالعه مقدماتی روی ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور مشهد مشاهده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس خودگویی منفی ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس خودگویی مثبت ۰/۷۲ است.

پرسش‌نامه دوم، خود ناتوان‌سازی جونز و رودوال^۸ به منظور ارزیابی ابعاد مختلف خود ناتوان‌سازی ساخته شده است. این آزمون دارای ۲۵ عبارت است و آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم = ۰ تا کاملاً موافقم = ۵) میزان موافقت یا مخالفت خود با هریک از عبارات آن را مشخص نماید. مقیاس خود ناتوان‌سازی دارای ۳ زیرمقیاس: ۱. خلق منفی ۲. تلاش ۳. عذرتراشی است. حیدری و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خود ناتوان‌سازی پرداختند و داده‌های جمع‌آوری شده از ۴۹ آزمودنی در مورد مفهوم بودن ماده‌های مقیاس نشان داد میانگین ۸۹/۷ تا ۸۱/۹ و انحراف استاندارد ۰/۵۵ تا ۲/۵۸ است (۱۸).

این شاخص‌ها، مبین مفهوم بودن ماده‌های مقیاس برای پاسخ‌دهندگان است. چولگی منفی ماده‌ها نیز

نشان‌دهنده تجمع پاسخ آزمودنی‌ها در سمت راست پیوستار یعنی «مفهوم بودن» است. بررسی مقیاس خود ناتوان‌سازی با روش بررسی همسانی درونی نشان‌دهنده آلفای ۰/۱۶ برای عوامل تلاش و عذرتراشی تا ۰/۷۷ برای نمره کل خود ناتوان‌سازی است و با توجه به سایر ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس، حاکی از همسانی درونی قابل قبولی است. ضریب همبستگی به‌دست‌آمده از اجرای مقیاس خود ناتوان‌سازی با فاصله زمانی ۱۵ روزه نشان داد که عوامل، زیر مقیاس‌ها و نمره کل خود ناتوان‌سازی در دو اجرا دارای همبستگی بالا و معنی‌دار از ۰/۴۷ برای عامل تلاش تا ۰/۸۶ برای نمره کل است.

روش اجرای پژوهش

روش اجرا برای همه افراد نمونه یکسان بود. پس از موافقت هیئت ورزشی و هماهنگی با مسئول امور اجرایی هیئت فوتبال استان و ارائه توضیحات لازم، پرسش‌نامه‌ها در اختیار ورزشکاران قرار داده شد. محدودیت زمانی برای تکمیل پرسش‌نامه‌ها اعمال نشد. همچنین به‌منظور رعایت اخلاق پژوهشی، قبل از اجرای پرسش‌نامه‌ها، هم به‌صورت شفاهی و هم به‌صورت کتبی (در بالای پرسشنامه‌ها) توضیح داده شد که اطلاعات درخواستی صرفاً به‌منظور اهداف پژوهشی است و نیازی به ذکر نام و نام خانوادگی نیست.

تحلیل آماری

از میانگین و انحراف معیار به‌عنوان آمار توصیفی و از رگرسیون و ضریب همبستگی پیرسون در قسمت آمار استنباطی استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ استفاده شد، در ضمن سطح معنی‌داری برای فرضیه تحقیق $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج

اطلاعات مربوط به سن و سابقه ورزشی نمونه‌های تحقیق در جدول ۱ آورده شده است.

نتایج مربوط به همبستگی بین ابعاد خودگویی مثبت بازیکنان فوتبال و خود ناتوان سازی آن‌ها نشان داد که بین خود ناتوان سازی با جهت گیری مثبت ($r=0.10, P=0.10$) و آموزش خود برای مقابله ($r=0.18, P=0.18$) رابطه معنی دار وجود ندارد. همچنین نتایج مربوط به همبستگی بین ابعاد خودگویی منفی بازیکنان فوتبال و خود ناتوان سازی آن‌ها نشان داد که بین خود ناتوان سازی با اضطراب کوچک‌انگاری ($r=0.29, P=0.001$) و خشم ($r=0.27, P=0.001$) و خشم ($r=0.05, P=0.12$) رابطه منفی معنی دار وجود دارد.

به منظور بررسی سؤال تحقیق از رگرسیون گام به گام استفاده شد. در گام اول ابعاد منفی خودگویی و در گام دوم ابعاد مثبت وارد معادله رگرسیون شدند. جدول ۳ دربرگیرنده نتایج مربوط به تحلیل واریانس است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد سن و سابقه ورزشی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
سن (سال)	۲۴/۲۲	۳/۷۳
سابقه ورزشی (سال)	۷/۳۳	۳/۹۸

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنید، میانگین سن و سابقه ورزشی در ورزشکاران پژوهش حاضر به ترتیب ۲۴/۲۲ و ۷/۳۳ سال است.

نتایج توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

در کل آزمودنی‌ها

متغیر	میانگین	انحراف معیار
افسردگی	۲۱/۵۲	۴/۲۶
اضطراب	۱۷/۵۲	۳/۶۳
خشم	۱۳/۵۹	۳/۱۷
کوچک‌انگاری	۳۹/۳۶	۵/۰۶
آموزش مقابله	۱۱/۳۸	۱/۹۱
جهت‌گیری مثبت	۲۹/۹۱	۳/۸۱
خود ناتوان‌سازی	۵۱/۲۳	۸/۶۸

جدول ۳. تحلیل واریانس مربوط به رگرسیون خود ناتوان‌سازی از طریق ابعاد خودگویی

مدل	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	R	R ²	معناداری
۱*	رگرسیون	۴	۷۲۸/۳۲۹	۱۱/۱۹۴	۰/۳۸۶	۰/۱۴۹	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۲۵۵	۶۵/۰۶۲				
	کل	۲۵۹					
۲**	رگرسیون	۶	۴۹۰/۲۰۲	۷/۴۸۸	۰/۳۸۸	۰/۱۵۱	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۲۵۳	۶۵/۴۶۶				
	کل	۲۵۹					

(*مدل یک: پیش‌بینی کننده: افسردگی، خشم، اضطراب، کوچک‌انگاری)

(**مدل دو: پیش‌بینی کننده: افسردگی، خشم، اضطراب، کوچک‌انگاری، آموزش مقابله، جهت‌گیری مثبت)

منفی توانایی پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی را دارند ($F=11/19, P=0.001$). در گام دوم نیز F مشاهده شده ناشی از تحلیل واریانس رگرسیون در مقادیر

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مقدار F مشاهده شده ناشی از تحلیل واریانس رگرسیون در گام اول در مقایسه با مقادیر بحرانی، معنادار است و ابعاد خودگویی

بحرانی، معنادار است ($F=7/49, P=0/001$) به این ترتیب می توان از رابطه خطی بین متغیرها سخن گفت. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین تعدیل شده مشخص می شود که در گام اول ابعاد خودگویی منفی در مجموع است ($R^2=0/151$).

درصد واریانس را در ورزشکاران پیش بینی می کند ($R^2=0/149$). این در حالی است که در گام دوم با اضافه شدن ابعاد خودگویی مثبت، این مقدار به ۱۵/۱ رسیده است ($R^2=0/151$).

جدول ۴. مشخصه های آماری رگرسیون خود ناتوان سازی از طریق ابعاد خودگویی

مدل	متغیر	ضریب رگرسیون استاندارد نشده	خطای انحراف استاندارد رگرسیون	ضریب رگرسیون استاندارد شده Beta	آزمون تی (t)	معناداری
۱	افسردگی	-۰/۱۷۴	۰/۱۳۵	-۰/۰۸۶	-۱/۲۸۵	۰/۲۰۰
	اضطراب	۰/۷۱۶	۰/۱۶۱	۰/۳۰۰	۴/۴۳۹	۰/۰۰۰
	خشم	-۰/۲۸۱	۰/۱۶۵	-۰/۱۰۲	-۱/۷۰۲	۰/۰۹۰
	کوچک انگاری	۰/۳۳۴	۰/۱۰۴	۰/۱۹۵	۳/۲۱۵	۰/۰۰۱
۲	افسردگی	-۰/۱۸۴	۰/۱۳۷	-۰/۰۹۱	-۱/۳۴۶	۰/۱۸۰
	اضطراب	۰/۷۱۸	۰/۱۶۲	۰/۳۰۱	۴/۴۳۲	۰/۰۰۰
	خشم	-۰/۲۸۴	۰/۱۶۷	-۰/۱۰۴	-۱/۷۰۵	۰/۰۹۰
	کوچک انگاری	۰/۳۴۰	۰/۱۱۷	۰/۱۹۹	۲/۹۱۹	۰/۰۰۴
	آموزش مقابله	۰/۱۳۸	۰/۲۸۴	۰/۰۳۰	۰/۴۸۴	۰/۶۲۹
	جهت گیری مثبت	-۰/۰۷۴	۰/۱۴۶	-۰/۰۳۳	-۰/۵۰۸	-۰/۶۱۲

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود نتایج نشان می دهد که تنها بتای مربوط به متغیرهای اضطراب ($t=3/21, P=0/001$) در گام اول رگرسیون معنادار است. در گام دوم با اضافه شدن متغیرهای آموزش مقابله و جهت گیری مثبت، بتای متغیر اضطراب ($P=0/001$) و کوچک انگاری ($t=4/43, P=0/001$) پیش بینی کننده معنادار خود ناتوان سازی است.

بدترین ورزشکاران با استفاده از خودگویی مثبت مشاهده نکرده اند (۱۹)، اما با یافته های فرناندز و آلن^{۱۰} که تأثیر خودگویی بر اظهارات هیجانی و راهبردهای سازش را بررسی کردند ناهم سو است؛ زیرا نتایج آن ها نشان داد که تکرار بیشتر اظهارات مربوط به خود مثبت در موقعیت های مربوط به امتحان در بالا رفتن هیجانات مثبت تأثیر دارد (۲۰). با توجه به نتایج به دست آمده، می توان چنین بیان کرد که اگرچه بین خودگویی مثبت و خود ناتوان سازی رابطه معناداری مشاهده نشد ولی عدم استفاده از خودگویی مثبت می تواند منجر به افزایش خود ناتوان سازی شود؛ زیرا بر اساس یافته های فام و تیلور^{۱۱} خودگویی مثبت می تواند برای تنظیم تلاش و بهبود اعتماد به نفس به کار گرفته شود یا از نظر باندورا^{۱۲}

نتایج به دست آمده از این پژوهش بیان می کند که بین خود ناتوان سازی با جهت گیری مثبت و آموزش مقابله رابطه معنی دار وجود ندارد. این نتایج با یافته های میبیرز^۹ و همکاران همسو است که هیچ تفاوتی در اجرای بهترین و

بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده از این پژوهش بیان می کند که بین خود ناتوان سازی با جهت گیری مثبت و آموزش مقابله رابطه معنی دار وجود ندارد. این نتایج با یافته های میبیرز^۹ و همکاران همسو است که هیچ تفاوتی در اجرای بهترین و

نتایج حاصل با یافته‌های پژوهش شاووی شی^{۱۷} و همکاران (۲۰۱۵) همراستا است، آنان در پژوهش خود تحت عنوان بررسی ارتباط میزان خودگویی در تشویش برقراری ارتباط و نگرانی صحبت کردن در مجامع عمومی به این نتیجه رسیدند که خود انتقادی و خودگویی ارزیابی اجتماعی، رابطه مثبتی با امتیازات مربوط به اضطراب و تشویش مردم دارد (۲۸). از نظر علوی خودگویی منفی در مقایسه با خودگویی مثبت، توان بیشتری برای پیش‌بینی اضطراب و افسردگی دارد (۲۹). همچنین با نتایج کارت رایت^{۱۸} (۲۰۰۶) و نایکوس زونبارس^{۱۹} و همکاران همسو است. کارت رایت و همکاران به این نتیجه رسیدند تنها درمان برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب، استفاده از خودگویی است، همچنین نتایج پژوهش زونبارس و همکاران نشان داد که خودگویی مثبت به‌عنوان یک محرک انگیزشی بین توانمندسازی و خودکارآمدی، عمل خواهد کرد. با اینکه هیچ رابطه‌ای بین جو ناتوانمندسازی و خودکارآمدی دیده نشد ولی نقش بحث خودگویی در این رابطه برجسته بود (۳۰، ۳۱).

علاوه بر این نتایج نشان می‌دهند که ابعاد خودگویی منفی توانایی پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی را دارند. به‌طور کلی متغیرهای اضطراب و کوچک‌انگاری آموزش مقابله و جهت‌گیری مثبت، بتای متغیر اضطراب و کوچک‌انگاری پیش‌بینی کننده رابطه معنی‌داری دارد؛ یعنی در مجموع ابعاد خودگویی (مثبت و منفی) می‌توانند خود ناتوان‌سازی را پیش‌بینی کنند. تحلیل نتایج داده‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که کاربرد خودگویی در کاهش خود ناتوان‌سازی مؤثر است. در واقع آموزش مهارت‌های خودگویی مثبت با توقف عوامل تقویت‌کننده هیجانات منفی ناشی از خودگویی منفی، رفتارهای نشأت‌گرفته از آن را تحت تأثیر قرار داده است. این یافته‌ها حاکی از آن است که خودگویی‌های منفی در مقایسه با خودگویی‌های مثبت، توان بیشتری برای پیش‌بینی خود ناتوان‌سازی افراد دارد. طبق گفته جانسون^{۲۰} و همکاران

خودگویی متغیری انگیزشی است که بر شروع رفتار به تلاش و خودکارآمدی فرد اثر مثبت می‌گذارد و به‌این‌ترتیب تلاش فرد برای اجرای مهارت ادامه می‌یابد (۲۱، ۲۲).

نتایج به‌دست‌آمده همچنین نشان می‌دهد که بین خود ناتوان‌سازی با اضطراب و کوچک‌انگاری رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد. همچنین بین خود ناتوان‌سازی باخشم رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند رفتارهای خود ناتوان‌سازی با بسیاری از مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب و افسردگی، عزت نفس ضعیف، خودبیمارانگاری، خشم و اجتناب از عملکرد یا عملکرد ناقص همبستگی دارد (۲۳). با توجه به یافته‌های حاضر می‌تواند چنین بیان کرد که با افزایش خود ناتوان‌سازی افراد، اضطراب آن‌ها کاهش می‌یابد و با کاهش خود ناتوان‌سازی افراد، اضطراب آن‌ها افزایش می‌یابد؛ یعنی افراد، خودناتوانی را برای کاهش اضطراب خود در موقعیت‌های مختلف به کار می‌برند. این امر در مورد خشم نیز قابل توجیه است؛ زیرا اظهار خود ناتوانی دلیلی برای کاهش خشم افراد است و بالعکس. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌تواند چنین نتیجه گرفت که عدم اطمینان فرد به توانایی و مهارت خویش و استفاده از عبارات منفی دلیلی محکم برای استفاده از راهبرد خود ناتوان‌سازی است. این یافته‌ها با نتایج هاردی، هال، گیسیس و گرسلند^{۱۳} (۲۰۰۵) و دودگه^{۱۴} (۱۹۹۸) همسو است که نشان دادند خودگویی منفی با ناسازگاری روان‌شناختی و عواطف منفی ارتباط دارد (۲۴، ۲۵). همچنین با یافته‌های موریاما و الیوت^{۱۵} همسو است که نشان دادند کسانی که از راهبردهای خود ناتوان‌سازی بیشتر استفاده می‌کنند، هیجانات منفی بیشتری در آن‌ها دیده می‌شود و از طریق کناره‌گیری از مسائل به مقابله با فشار روانی می‌پردازند؛ از این‌رو خلق منفی پایه‌ای در خود ناتوان‌سازی است (۲۶). از طرفی دیگر رودالت^{۱۶} اضطراب اجتماعی را با خود ناتوان‌سازی مرتبط می‌داند (۲۷).

که با مداخله گفتار درونی ایجاد می‌شود، مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. خودگویی فن سودمندی برای ارتقاء عملکرد حرکتی در تربیت‌بدنی است و نتایج نشان می‌دهد که گزینش و به‌کارگیری واژه‌های کلیدی مناسب خیلی مهم است (۳۳). خودگویی از طریق هدایت توجه به عناصر اجرایی تکلیف موجب پیشرفت معنادار در تکلیف حرکتی می‌شود و به مربیان، کاردرمان‌ها و مسئولان دیگر پیشنهاد می‌شود از این راهبرد شناختی در برنامه‌های درمانی خود استفاده کنند (۳۴).

پی‌نوشت‌ها

- ¹ Mission Baum
- ² Hardy
- ³ Jones & Berglas
- ⁴ Kuczka, k & Treasured
- ⁵ Bravly & Martin
- ⁶ Arkin, R.M., Baumgardner
- ⁷ Kalot, Estevez, Landin, Mortinz
- ⁸ Jones & Rvdvalt
- ⁹ Meyers
- ¹⁰ Fernandez & alen
- ¹¹ Pham & Taylor
- ¹² Bandura
- ¹³ Hardy Hardy J, Hall C, Gibbs C, Greenslade
- ¹⁴ Dodge
- ¹⁵ Murayama, K., & Elliot, A.
- ¹⁶ Rhodewalt
- ¹⁷ Xiaowei Shi, Thomas M. Brinthaup, Margaret
- ¹⁸ Cartwright
- ¹⁹ Nikos Zourbanosa
- ²⁰ Johnson

هسته خودگویی، تمرکز بر افکار مطلوب است که منتهی به رفتار مطلوب می‌شود و با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، رفتار خوب با کاهش اضطراب، خشم و افسردگی همراه خواهد بود (۳۲). همه دلایل ذکر شده ریشه در نحوه تفکر ورزشکاران، تفاوت‌های فردی، شرایط تمرین، مسابقه، آمادگی و باورهای افراد دارد و به نظر می‌رسد وجود این نحوه تفکر در ورزشکاران با توجه به شرایط خاص آن‌ها (رقابت، ارزیابی و نگرانی از نتایج) قابل توجیه باشد. با آموزش صحیح خودگویی شاید بتوان به‌مرور زمان نگرش و باور ورزشکاران را در شرایط و موقعیت‌های مختلف تغییر داد. از طرف دیگر بهره‌گیری از خودگویی چه مثبت و چه منفی در ورزشکاران، امکاناتی را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد و آن‌ها را برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا آماده می‌کند. پس اگر قبول کنیم که خودگویی مثبت در موقعیت‌های آرام و دور از تشویش و خودگویی منفی در موقعیت‌های استرس‌زا و شرایط دشوار فعال می‌شوند، این نتیجه حاصل می‌شود که خودگویی بر خود ناتوان‌سازی ورزشکاران تأثیر اساسی دارد.

به‌طور کلی همسویی نتایج این پژوهش با پژوهش‌های ذکر شده بیانگر آن است که نباید ریشه عمل ارادی و رفتار انسان را تنها در مغز و حیات روحی وی جستجو کرد، بلکه عمل ارادی و رفتار انسان را باید با در نظر داشتن ارتباطات به‌ویژه با تأکید بر ارتباطات کلامی

منابع

1. Hatzigeorgiadis A, Theodorakis Y, Zourbanos N. Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004; 16: 138-150.
2. Rushall BS, The content of competition thinking. In W.F. Straub & J.M. Williams (Eds). *Cogn Sport Psychol*. Sport Science Associates. 1984; 51-62
3. Lodge J, Tartaro J, Appelhan B. Children Self-Talk Under Condition of Mild Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. 1998; 12:153-176.
4. Rushall BS, Shewchuk M. Effect of thought content instruction on swimming performance. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. 1989; 29: 326-334.

5. Hanton S, Jones G. The effects of a multimodal intervention program on performers, Training the butterflies to fly in formation. *The journal of sport psychology*. 1999; 13: 22–41.
6. Chroni S, Perkos S, Theodorakis Y. Function & performance of motivational & instruction self-talk for Adolescent basketball players. *The journal of sport psychology*. 2007; 9 :27-40.
7. Hardy J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *The Journal of Psychology of sport and exercise*. 2006; 7: 81-97.
8. Weinberg RS, Grove R, Jackson A. Strategies for building self-efficacy in tennis players 1992 A comparative analysis of Australian. *The sport psychologist.Human Kinetics Journals*. 1992; 12:65-74.
9. Holmes S, Kertay L, Adamson L, Holland C, Clance P. Measuring the impostor phenomenon: A comparison of Clance_s IP scale and Harvey_s I.P. scale *Personality Assessment. Journal of Personality Assessment*. 1993; 60: 48–59.
10. Van Raalte J, Brewer B, Lewis B, Linder D, Wildman G, Kozimor J. Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior*. 1995; 3: 50-57.
11. Bonder BR, Wagner M. *Functional performance nelder adults*. 2nded. Philadelphia, FA. Davis Company. 2001 .P. 1-13.
12. Molaie A, Shahidi S, Vazifeh S, Bagherian S. Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy and movie therapy on improving abstinence self-efficacy in Iranian substance dependent adolescents. *Proced Soci and Behavi Scie*. 2010; 5: 1180–1184. (In persian)
13. Jones E, Berglas S. Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*. 1978; 4: 200–206.
14. Shekarkan, H. Study of relationship between some important antecedents associated with self-handicapping and its relation with the consequences favorites in the first year of high school male students in Ahvaz. *educat and psychol*.2004: 77-100. (In Persian).
15. Kucz, k, Treasure d. Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *The Journal of Psychology of sport and exercise*. 2005; 6:539-550.
16. Hosseinian S, Niknam M. The effect of education on cognitive-behavioral self-handicapping and Self female athletes. *The Journal of Motor behavior and sport psychology*. 2011; 7: 63-78. (In Persian).
17. Arkin R, Baumgardner A. *Self-handicapping Attribution: Basic Issues and Applications*. London Academic Press. 1985.
18. Heydari S, Maktabi Gh, Shahani M. Comparing successful and unsuccessful female high school students in terms of styles and self-handicapping documents with intelligent control in Ahvaz. *Journal of Psychological achievements*. 2013; 14: 43-62. (In Persian).
19. Meyers A, Sh Lesser R, Gooke C, Cnvillier C. Cognitive contribtions to the development of

- gymnastics skills. *Journal of Cognitive Trapy and Research*. 1979; 3: 75-84.
20. Fernandez D, Allen G. Test anxiety, emotional responding under guided imagery, and self-talk during an academic examination. *Journal of Anxiety Research*. 1989; 2(1): 15-26.
21. Pham L, Taylor, S. From Thought to Action: Effects of Process- Versus Outcome-Based Mental Simulations on Performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999; 25: 250-260.
22. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Review*. 1977; 84: 191-215.
23. Asgharnejad T. Relationship between Locus of Control-efficacy and academic success. Master thesis in Shahid Beheshti University. 2004. (In Persian).
24. Hardy J, Hall C, Gibbs C, Greenslade C. Skill performance: An Experimental Approach? An Experimental Approach? *The online Journal of Sport Psychology*. 2005; 71: 94-101.
25. Dodge C, Hope D, Heimberg R, Becker, R. Evaluation of the social interaction self-statement test with a social phobic population. *Cogn Therapy and research* 1998;12: 211-222
26. Murayama K, Elliot A. The joint influence of personal achievement goals and classroom goal structures on achievement-relevant outcomes. *Journal of Educational Psychology*. 2009; 101: 432-447.
27. Rhodewalt F, Fairfield M. Claimed self-handicapping and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of research in personality*. 2002; 25: 402-417.
28. Xiaowei Shi, Thomas M. Brinthaupt, Margaret McCree. The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2015; 75: 125-129.
29. Alavi kh, Amirpoor L, Modaresi M. The relationship between self-talk style and emotional difficulties in students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2014; 2(15): 26-118.
30. Cartwright H. Anxiety in a Neglected Population: Prevalence of Anxiety Disorders in Pre-Adolescent Children, *Journal of Clinical Psychology Review*. 55(4): 1112-1125.
31. Nikos Z, Adisa H, Athanasios P, Yannis T, Charalambos K & Antonis H. relationship between self-talk style and emotional difficulties, *Journal of Applied Sport Psychology*. 2015; 67(3): 435-439.
32. Johnson J, Hrycaiko W, Johnson V, Halas J. Self-talk and female youth soccer performance. *Journal of Sport Psychologist*. 2004; 18: 44-59.
33. Landin D. The role of verbal cues in skill learning. *Quest*. 1994; 46: 299-313.
34. Shariati A, Fazel kolkhuran J. Different types of self-talk effect on the balance of healthy elderly. *Journal of Development and motor learning*. 2013; 11: 119-133. (In Persian).



Shahid Beheshti University
Sport Physiology

Autumn and Winter 2019/ No.2/ Vol. 3/ Pages:45-56

The Relationship Between Self-talk and Self-handicapping Style of Soccer Players

Golsanam July Majidi*. Fatemeh Hosseini

Master in motor behavior, DePartment of Behavioral Movement, Faculty of Physical Education, Urmia University, Urmia, Iran

Received: 07/01/2017

Revised: 05/03/2018

Accepted: 10/03/2018

Purpose: The purpose of this research was to investigate the relationship between self-talk style and self-handicapping style of soccer players in Urmia. In this descriptive- correlational study, 260 Urmia soccer Players (aged between 16-32 yrs.) cooperated voluntarily.

Methods: Kalout's self-talk questionnaire and Rodoalt's and Jone's self-handicapping questionnaire were used. The data were analyzed by using descriptive statistic, Pearson's correlation coefficient, and regression analysis.

Results: The results indicated that there was no significant relationship between positive self-talk, and self-handicapping aspects (positive orientation, self-instruction for resistance), but there was a significant negative relationship between negative self-talk, and self-handicapping aspects (dismissiveness, anger, and anxiety). The regression analysis showed self-talk can predict self-handicapping, too.

Conclusion: Overall, we should not probe root of the voluntary act only in the brain and mental life but also voluntary action and human behavior. They must be analyzed in regard to communications especially verbal communication created by intervention of inner talk.

Keywords: Negative mood, Negative self-talk, Self-handicapping, Soccer Players

*Corresponding Author: Golsanam July Majidi. Tel: 09147277745. E-Mail: Golsanam.majidi@yahoo.com