

## The Relationship between Positive and Negative Self-Talk with Competitive Anxiety and Percentage of Correct Services during a Volleyball Match

Behrouz Ghorbanzadeh <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> PhD in Motor Behavior, Assistant Professor, Physical Education and Sport Science Department, Azarbaijan Shahid Madani University, Azarbaijan Sharghi, Tabriz, Iran

Article Received: 2015. February .27      Article Accepted: 2015.August.20

### ABSTRACT

**Background and Aim:** Self-talk is a cognitive behavioral technique to improve task performance. The purpose of the present research was to study the relationship between positive and negative self-talk and competitive anxiety, and the percentage of correct services during a volleyball match.

**Materials and Methods:** The present study was descriptive cross-correlational. The primary population consisted of all volleyball teams that participated in Ramazan cup. A total of 43 persons were randomly selected as sample group. To collect data, Hardy self-talk and Cox competitive anxiety Questionnaire and for assessing the percentage of correct services in the match, video recording and observation were used.

**Results:** The results demonstrated that there is a relationship between the percentage of positive and negative self-talk and correct services during competition but this relationship is not significant. Also, no significant relationship was found between positive self-talk and anxiety percentage during competition, but there was a significant relationship between negative self-talk and anxiety during the competition.

**Conclusion:** According to the results of the study, there is a relationship between self-talk and servicing performance and also reduction of competitive anxiety, so positive self-talk can be used as a cognitive strategy along with the physical exercises.

**Keywords:** Self-Talk, Volleyball, Anxiety, Competition

**Please cite this article as:** Behrouz Ghorbanzadeh. The Relationship between Positive and Negative Self-Talk with Competitive Anxiety and Percentage of Correct Services during a Volleyball Match. J Rehab Med. 2016; 4(4): 116-124.

\* Corresponding author. E-mail address: b.ghorbanzadeh@azaruniv.edu

## رابطه خودگفتاری مثبت و منفی با اضطراب رقابتی و درصد صحیح سرویس در مسابقه والیبال

بهروز قربانزاده<sup>۱</sup>

۱ دکتری رفتار حرکتی، استادیار گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهیدمدنی آذربایجان، تبریز، ایران

### چکیده

#### مقدمه و اهداف

خودگفتاری یک تکنیک رفتاری شناختی در ارتقاء اجرای تکلیف است. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه خودگفتاری مثبت و منفی با اضطراب رقابتی و درصد صحیح سرویس در حین مسابقه در والیبالیست‌ها بود.

#### مواد و روش‌ها

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه تیم‌های والیبال شرکت‌کننده در مسابقات جام رمضان بود که ۴۳ نفر از راه نمونه‌گیری تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه کاربرد خودگفتاری هاردی، و اضطراب حالت رقابتی کاکس، و برای گردآوری اطلاعات مربوط به درصد صحیح سرویس والیبال نیز از روش فیلم‌برداری و مشاهده استفاده گردید.

#### یافته‌ها

نتایج نشان داد بین درصد خودگفتاری مثبت با درصد صحیح سرویس حین رقابت، رابطه مستقیم وجود دارد. همچنین بین درصد خودگفتاری منفی با درصد صحیح سرویس حین رقابت رابطه معکوس وجود دارد. ولی این ارتباطات معنادار نبود. همچنین بین درصد خودگفتاری مثبت با درصد اضطراب حین رقابت نیز ارتباط معناداری وجود نداشت ولی بین درصد خودگفتاری منفی با اضطراب حین رقابت ارتباط معنادار بود.

#### نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج این پژوهش خودگفتاری با بهبود اجرای سرویس و کاهش اضطراب رقابتی ارتباط دارد، بنابراین می‌توان از خودگفتاری مثبت به‌عنوان نوعی راهکار شناختی در کنار تمرین‌های بدنی استفاده کرد.

#### واژگان کلیدی

خودگفتاری، سرویس والیبال، اضطراب، رقابت

پذیرش مقاله ۱۳۹۴/۵/۲۹ \*

\* دریافت مقاله ۱۳۹۳/۱۲/۸

نویسنده مسئول: بهروز قربانزاده، آذربایجان شرقی، تبریز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهیدمدنی آذربایجان

آدرس الکترونیکی: b.ghorbanzadeh@azaruniv.edu

## مقدمه و اهداف

خودگفتاری یک تکنیک رفتاری شناختی مبتنی بر این اصل است که آنچه که مردم به خودشان می‌گویند شیوه رفتار آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. استفاده از خودگفتاری میان ورزشکاران به کنترل و سازماندهی افکار ورزشکاران به منظور بهبود اجرای ورزشی کمک می‌کند [1]. به عقیده Johnson, Hrycaiko, Johnson & Hallas (۲۰۰۴)، ایده اصلی خودگفتاری این است که تمرکز بر فکر مطلوب به رفتار مطلوب منجر می‌شود [2]. به هر حال تمامی ورزشکاران به ویژه در جریان رقابت توانایی تمرکز بر افکار مثبت را ندارند. در بسیاری از موارد ورزشکاران با افزایش اضطراب شناختی مواجه هستند که ممکن است اثرات تضعیف کننده‌ای را در پی داشته باشد، که باعث می‌شود ورزشکار یا کل تیم در اجرای موفقیت‌آمیز در یک موقعیت کلیدی ناتوان شوند و مسابقه‌ای که در حال برنده شدن بودند را ببازند [3].

خودگفتاری مکالمه مداوم افراد با خودشان است که بر احساس و رفتار آنها تأثیر می‌گذارد [4]. خودگفتاری انواع متفاوتی دارد که از آن جمله می‌توان به خودگفتاری مثبت (به شکل خودگفتاری آموزشی یا انگیزشی)، خودگفتاری منفی و خودگفتاری خنثی اشاره نمود. خودگفتاری مثبت طیف وسیعی از افکار درونی را در بر می‌گیرد، اما در مجموع به فرد در تمرکز بر عبارات مثبت از یک پیامد مطلوب یا هدف مطلوب کمک می‌کند. به‌طور ویژه خودگفتاری آموزشی مثبت بر ارائه آموزش‌هایی مرتبط با تکنیک به ورزشکار تمرکز دارد، در حالی که خودگفتاری انگیزشی مثبت بر افزایش روحیه، تلاش حداکثری، اعتماد به نفس و ایجاد خلقو خوی مثبت در ورزشکار کمک می‌کند [4]. خودگفتاری خنثی نیز ممکن است به ورزشکار در رسیدن به هدف مطلوب کمک کند به این صورت که شدت و سختی یک موقعیت را از ذهن خود پاک کند. خودگفتاری خنثی عموماً در میان ورزشکاران استقامتی به منظور حذف طاقت فرسای مسابقه از ذهن استفاده می‌شود. خودگفتاری خنثی تا حدی در میان ورزشکاران رشته‌های تیمی یا انفرادی نامتداول است، چون برای ورزشکاران مهم این است که نشانه‌های مرتبط را در حین مسابقه در ذهن خود حفظ کنند [5].

در حالی که خودگفتاری انگیزشی و آموزشی مثبت و خنثی به افراد در اجرای موفقیت‌آمیز کمک می‌کند، خودگفتاری منفی اغلب اثرات بازدارنده و تأخیری بر اجرا دارد. خودگفتاری منفی در واقع تفکر شک داشتن به خود است که می‌تواند احساس ناتوان کننده‌ای را در حین تلاش برای اجرای یک تکلیف ایجاد کند [6]. در نظریه رشد شناختی ویگوتسکی (۱۹۸۶) اشاره شده است که افراد از طریق گفت‌وگوی با خود ویژگی‌های رفتاری خود را می‌شناسند و با کسب شناخت بیشتر از خود موجب تنظیم رفتار خویش می‌شوند. این فرایند به پیدایش یک روش شناختی - درمانی منجر شده و سبب می‌شود هر زمان فرد دچار استرس و آشفتگی شد از طریق گفت‌وگوی با خود و استفاده از کلمات نشانه با این شرایط مقابله کند و سطح عملکردش را افزایش دهد [7].

خودگفتاری برای افزایش عملکرد در حین رقابت‌های ورزشی مورد استفاده قرار گرفته است. برای مثال، خودگفتاری آموزشی مثبت می‌تواند در حین زدن سرویس مورد استفاده قرار گیرد. خودگفتاری آموزشی به ورزشکاران کمک می‌کند تا بر اهمیت مکانیک‌های زدن سرویس (برای مثال باز نمودن کامل آرنج) بیش از تمرکز بر نشانه‌های نامرتبب تمرکز کنند. همچنین بازیکنان والیبال می‌توانند از خودگفتاری انگیزشی برای ایجاد اعتماد به نفس در حین اجرای سرویس (برای مثال من می‌توانم این کار را انجام دهم) استفاده کنند. برخی از ورزشکاران ترجیح می‌دهند از خودگفتاری خنثی استفاده کنند چون به آنها کمک می‌کند از افکار منحرف کننده خلاص شوند. در مجموع خودگفتاری می‌تواند اثرات تسهیل کننده یا تضعیف کننده بر موفقیت فردی در ورزش داشته باشد [8].

مطالعات مختلفی برای شناسایی اثرات خودگفتاری انگیزشی و آموزشی مثبت بر اجرای ورزشی صورت گرفته است [9]. همچنین Zinnser & Williams (۲۰۰۱) بر این باورند که ورزشکاران از این تکنیک برای هدایت توجه (مانند تمرکز)، کنترل اضطراب (مانند آرام سازی) و قضاوت در مورد اجرای خود استفاده کرده‌اند، آن‌ها از طریق این گفت‌گوها فرصتی برای بیان احساسات، کلامی کردن ادراکات، تنظیم و تغییر تفکرات خود برای بهبود یادگیری و اجرای مهارت پیدا می‌کنند [10]. در این رابطه Hatzigeorgiadis و همکاران (۲۰۰۹) به بررسی اثر خودگفتاری انگیزشی بر اعتماد به نفس، اضطراب و اجرای تکلیف در تنیس بازان جوان پرداختند؛ نتیجه نشان داد که پس از استفاده از خودگفتاری میزان اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش و اضطراب کاهش یافت و در اجرای تکلیف بهبود حاصل شد؛ در این مطالعه بازیکنان تنیس در شرایط تمرین مورد بررسی قرار گرفتند، مقادیر اضطراب احتمالاً پایین‌تر از مقادیری بود که در حین سرویس در شرایط مسابقه تجربه می‌شد [11]. اضطراب عامل مهم در ایجاد و فشار روانی می‌باشد. اضطراب عبارت است از حالت هیجانی منفی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است [12]. اضطراب در ورزش منعکس کننده احساسات ورزشکار مبنی بر این مطلب است که امکان دارد اشتباهی پیش آید و در نتیجه عملکرد به شکست منجر شود. در تجربه اضطراب رقابتی سه بعد اصلی متمایز شده است: اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود [13]. اضطراب شناختی مؤلفه روانی اضطراب است و با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی

درباره خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی (مانند احتمال شکست) مشخص می‌شود. اضطراب بدنی مؤلفه جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان می‌دهد. اعتماد به خود به باور شخص در مورد تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود [۱۳]. مجموعه یافته‌های پژوهشی به طور کلی نشان داده‌اند که رابطه اضطراب شناختی و بدنی با عملکرد، منفی است. در حالی که رابطه اعتماد به خود با عملکرد مثبت است [۱۵]. اعتماد به خود پیش از مسابقه و در جریان مسابقه، تعیین کننده اضطراب رقابتی پایین است و بیشتر با عملکرد بهتر همبستگی دارد [۱۶، ۱۷]. اضطراب رقابتی، به ویژه در جایی که اعتماد به خود ضعیف باشد، عملکرد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد [۱۸، ۱۹].

یافته‌های پژوهش همچنین نشان داده‌اند که ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیرنخبه اضطراب خود را عاملی تسهیل کننده در اجرای ورزش می‌بینند. به عبارت دیگر وجود میزانی از اضطراب را برای اجرای خوب ورزشی تسهیل کننده می‌دانند. [۲۰]. توانایی سازگاری با فشار و اضطراب بالا توسط بازیکنان، در عملکرد آنان تأثیر بسزایی می‌تواند داشته باشد. سطح مسابقه ممکن است روی درک فشار و ایجاد انسداد تأثیر گذار باشد. حضور تماشاگران به ویژه تماشاگران غیر حامی در مسابقات ورزشی فشار را افزایش داده و مانع اجرا می‌شود [۲۱]. به منظور تعدیل و افزایش سطح اجرای مهارت‌های ورزشی، تکنیک‌های مداخله‌ای بی‌شماری به کار گرفته شده است؛ در این میان، راهبردهای شناختی، با استفاده از الگوهای مؤثری از قبیل خودگفتاری، هدف‌گزینی، آرام‌سازی، و تنظیم انگیزش تأثیر مثبتی را به وجود آورده‌اند [۲۲]. رشیدی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی دریافته‌اند آرام‌سازی به طور معنی‌داری اضطراب بدنی و شناختی بازیکنان را کاهش می‌دهد [۲۳]. از طرفی فرخی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیقی به بررسی تأثیر تمرین نوروفیدبک بر اضطراب صفتی ورزشکاران پرداختند و نتیجه گرفتند که تمرین نوروفیدبک باعث کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران می‌شود [۲۴]. نوع خاصی از این تکنیک‌ها، خودگفتاری است؛ پژوهش‌های اندکی در شرایط رقابت انجام گرفته و نخستین پژوهش در این ارتباط توسط Bobic (۲۰۱۳)، صورت گرفت. آنها ارتباط بین خودگفتاری، اضطراب و شوت پرتاب آزاد بسکتبال را در زنان ورزشکار دانشگاهی مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد خودگفتاری با افزایش عملکرد پرتاب آزاد و کاهش اضطراب در میان ورزشکاران ارتباط معناداری دارد [۲۵]. با توجه به اینکه پژوهش‌های مختلف به بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی و آموزشی بر اضطراب شناختی پرداخته‌اند و در زمینه اثر آن بر اضطراب بدنی مطالعات چندانی انجام نگرفته است. همچنین در داخل کشور پژوهش‌های اندکی در زمینه کاربرد خودگفتاری بر روی ورزشکاران انجام شده است و با در نظر گرفتن این نکته مهم که مطالعات اضطراب رقابتی به دلیل تأثیر مستقیم و تهدید کننده، آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی به ویژه در مورد انسداد تحت فشار که در شرایط فشار بالا (رقابت) سطح عملکرد تمرینی ورزشکار دچار افت می‌گردد، اجرای چنین پژوهشی از اهمیت دوچندان برخوردار است. بنابراین به نظر می‌رسد که باید به دنبال راهکارها و برنامه‌هایی باشیم که بتوان از طریق آن عملکرد ورزش افراد را بهبود بخشیم. لذا هدف از پژوهش حاضر تعیین ارتباط بین خودگفتاری، درصد صحیح سرویس و اضطراب در مردان والیبالیست در حین رقابت می‌باشد. تا به تأثیر خودگفتاری روی عملکرد ورزشکاران در حین رقابت پی برد و از آن در راستای افزایش عملکرد ورزشکاران در میادین مختلف ورزشی استفاده کرد.

## مواد و روش‌ها

روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را همه تیم‌های والیبالی (۱۰ تیم) تشکیل دادند که در مسابقات جام رمضان شهرستان مراغه حضور داشتند، که از این تعداد ۴۳ نفر از راه روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. لیست کل نفرات شرکت‌کننده در مسابقات از سرپرست مسابقات تحویل گرفته شد و از آن لیست به طور تصادفی ۴۳ نفر به عنوان نمونه آماری پژوهش انتخاب شدند. در جلساتی روش‌های خودگفتاری و انواع آن به بازیکنان انتخاب شده توضیح داده شد تا با خودگفتاری آشنا شوند. میانگین سنی نمونه مورد بررسی  $22/67 \pm 4/08$  سال بود. برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز از دو پرسشنامه استفاده شد: پرسشنامه کاربرد خودگفتاری Hardy و همکاران (۲۰۰۵)، که شامل ۵۹ سؤال است و استفاده ورزشکاران از خودگفتاری مرتبط با ورزش را می‌سنجد [۲۶]. Hardy و همکاران اظهار می‌دارند که هر کدام از آیت‌های این پرسشنامه جنبه ویژه‌ای از خودگفتاری هستند. لذا در این پژوهش، تنها یک سؤال در ارتباط با اینکه چقدر افراد افکار درونی را در حین رقابت به خودشان می‌گویند و چگونه این کار را انجام می‌دهند (درصد خودگفتاری مثبت، منفی و خنثی) پرسیده شد. پایایی و روایی نسخه اصلی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۶۴ گزارش شده است که در پژوهش حاضر برای سنجش روایی و پایایی پرسشنامه از روش‌های روایی محتوایی و صوری و برای پایایی از روش آزمون-باز آزمون استفاده شد. برای سنجش روایی محتوایی و صوری پرسشنامه با مقیاس چهار ارزشی در اختیار اساتید گذاشته شد تا نظرات خود را اعمال کنند، که

میزان روایی محتوایی<sup>۱</sup> با استفاده از ضریب نسبی روایی محتوا (CVR)  $0/84$  به دست آمد. ضریب پایایی<sup>۲</sup> در آزمون - باز آزمون که با فاصله زمانی ۱۰ روز در اختیار ۲۰ نفر از جامعه آماری قرار گرفت با روش همبستگی پیرسون  $0/88$  گزارش شد، همچنین ضریب آلفای کرونباخ  $0/83$  بدست آمده که بدین ترتیب پایایی پرسشنامه نیز مورد تأیید قرار گرفت. برای سنجش اضطراب از پرسشنامه اضطراب حالت رقابتی COX و همکاران (۲۰۰۳)، استفاده شد [۳۷]. این پرسشنامه ۲۷ موضوع دارد و دارای سه خرده مقیاس است که اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به نفس را می‌سنجد. پایایی و روایی این پرسشنامه در پژوهش‌های قبلی به ترتیب بین  $0/71$  تا  $0/94$  و  $0/84$  گزارش شده است که در پژوهش حاضر نیز از روش‌های اجرا شده برای پرسشنامه قبلی استفاده شد و میزان روایی محتوا برابر با  $0/87$  و ضریب پایایی برابر با  $0/85$  به دست آمد.

## روش اجرا

پس از هماهنگی با سرپرست گروه‌ها و کسب رضایت آنها، هدف از پژوهش به ورزشکاران توضیح داده شد و به آنها خاطر نشان گردید که اطلاعات آنها محرمانه باقی خواهد ماند. همچنین به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که شرکت در پژوهش کاملاً اختیاری می‌باشد. قبل از جمع‌آوری داده‌ها روش خودگفتاری و انواع آن در دو جلسه با سه روز فاصله قبل از تمرین به بازیکنان توضیح داده شد. برای گردآوری داده‌ها ابتدا در محلی دور از تمرین، از بازیکنان خواسته شد تا احساس خویش را در هنگام زدن سرویس در حین رقابت به خاطر آورده و استفاده از خودگفتاری و سطوح اضطراب را در آن هنگام بیان کنند. سه روز پس از تکمیل پرسشنامه، بدون اطلاع ورزشکاران ارزیاب در محل اجرای ورزشکاران حضور پیدا کرد و عملکرد ورزشکاران را مورد بررسی قرار داد. برای گردآوری اطلاعات مربوط به درصد صحیح سرویس از روش فیلم‌برداری و مشاهده استفاده شد. پس از پایان هر بازی عملکرد بازیکنان در ارتباط با زدن سرویس استخراج شده و برای هر بازیکن به صورت مجزا ثبت گردید.

## روش‌های آماری

در تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی برای تلخیص داده‌ها و از روش‌های آمار استنباطی شاپیرو و ویلک برای بررسی نرمال بودن داده و همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش استفاده شد. همچنین تمامی تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار اسپ.اس.اس نسخه ۲۰ و در سطح معناداری  $P < 0/05$  انجام گرفت.

## یافته‌ها

با توجه به اطلاعات حاصل از جدول ۱، مشخص است که میانگین و انحراف استاندارد دامنه سنی والیبالیست‌های شرکت‌کننده در این پژوهش برابر با  $4/08 \pm 22/67$  سال و حداقل سن آنها ۱۸ و حداکثر ۳۲ سال بوده است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد سابقه ورزشی والیبالیست‌هایی که در این پژوهش شرکت کرده بودند، برابر با  $3/25 \pm 9/15$  سال و حداقل سابقه ورزشی آنها ۲ سال و حداکثر ۱۱ سال بود. همان‌گونه که نتایج بدست آمده از جدول ۱ نشان می‌دهد، نمرات خودگفتاری والیبالیست‌های شرکت‌کننده در این پژوهش در حین رقابت با میانگین و انحراف استاندارد ( $23/8 \pm 54/23$ ) در نوسان بود که نشان می‌دهد، عمده‌ی شرکت‌کننده‌ها از خودگفتاری مثبت استفاده می‌کردند ( $54$  درصد). اما برخی نیز خودگفتاری منفی ( $23$  درصد) و خودگفتاری خنثی ( $21$  درصد) را مورد استفاده قرار دادند. همچنین جدول ۱ نمرات اضطراب حین رقابت را نشان می‌دهد، که بین ۲۰ تا ۶۱ متغیر بود که به عنوان سطح اضطراب کم قلمداد می‌شود. میانگین و انحراف استاندارد نیز برای اضطراب رقابتی ( $11/86 \pm 35/53$ )، به دست آمد. همچنین با توجه به اطلاعات به دست آمده، میانگین درصد سرویس صحیح در مسابقه ( $22/11 \pm 42/8$ ) بوده است. بعد از تأیید بررسی عادی بودن داده با استفاده از آزمون شاپیرو و ویلک، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

1. CVI

2. ICC

جدول ۱: ویژگی‌های دموگرافیک و آماره‌های توصیفی متغیرهای پرسش‌نامه و درصد سرویس صحیح والیبال (n=۴۳)

متغیر	آماره	دامنه	میانگین	انحراف استاندارد
سن (سال)	-	-	۲۲/۶۷	۴/۰۸
سابقه ورزشی (سال)	-	-	۹/۱۵	۳/۲۵
نمره خودگفتاری	۱-۱۰۰	۱-۱۰۰	۵۴/۲۳	۲۳/۸
درصد خودگفتاری مثبت	۲۵-۹۰	۲۵-۹۰	۵۵/۰۷	۱۹/۲۳
درصد خودگفتاری منفی	۰-۷۰	۰-۷۰	۲۱/۶۳	۱۷/۵۱
درصد خودگفتاری خنثی	۰-۶۰	۰-۶۰	۲۰/۸۵	۱۸/۴۸
نمره اضطراب	۲۰-۶۱	۲۰-۶۱	۳۵/۵۳	۱۱/۶۸
درصد سرویس صحیح	۴۸-۹۶	۴۸-۹۶	۴۲/۸	۲۱/۱۱

جدول ۲: نتایج همبستگی پیرسون بین خودگفتاری مثبت و منفی با درصد سرویس صحیح و اضطراب حین رقابت (n=۴۳)

متغیرها	درصد صحیح سرویس والیبالیست‌ها در حین رقابت	اضطراب حین رقابت
همبستگی سطح معناداری مثبت	۰/۲۷	-۰/۰۹
فراوانی	۴۳	۴۳
همبستگی سطح معناداری منفی	-۰/۱۸	۰/۳۴*
فراوانی	۴۳	۴۳

\* معناداری در سطح ۰/۰۵

نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان می‌دهد، درصد خودگفتاری مثبت استفاده شده توسط شرکت‌کننده‌ها همبستگی مثبتی ( $r=0/27$ ) با درصد صحیح سرویس والیبالیست‌ها حین رقابت داشته است، ولی این ارتباط معنادار نبوده است. همچنین مشاهده گردید درصد خودگفتاری منفی استفاده شده توسط شرکت‌کننده‌ها همبستگی منفی ( $r=-0/18$ ) با درصد صحیح سرویس والیبالیست‌ها حین رقابت داشته است، که این ارتباط نیز معنادار نبوده است.

جدول ۲ نشانگر آن است که بین درصد خودگفتاری مثبت استفاده شده توسط شرکت‌کننده‌ها با درصد اضطراب حین رقابت به لحاظ آماری ارتباط معناداری وجود ندارد. در حالی که، درصد خودگفتاری منفی استفاده شده توسط شرکت‌کننده‌ها همبستگی مثبت ( $r=0/48$ ) با درصد اضطراب حین رقابت داشته است که به لحاظ آماری این ارتباط معنادار است ( $P=0/03$ ).

## بحث

هدف از این پژوهش بررسی ارتباط بین خودگفتاری، درصد سرویس صحیح و اضطراب رقابتی در بین بازیکنان والیبال بود. یکی از اهداف پژوهش این بود که آیا درصد خودگفتاری مثبت استفاده شده همبستگی مثبتی با درصد صحیح سرویس در حین رقابت خواهد داشت. با این حال ارتباط معنی‌دار نبود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیق افسانه‌پورک (۱۳۸۹)، که تأثیر خودگفتاری را بر عملکرد مورد بررسی قرار داد و دریافت خودگفتاری سبب بهبود عملکرد شده است ولی به لحاظ آماری معنادار نبوده است، همخوان است [۲۸]. تصور بر این است که استفاده از خودگفتاری، اجرا را از طریق کاهش افکار مزاحم تسهیل می‌کند که در نهایت منجر به افزایش اجرای ورزشی از طریق تقویت تمرکز بر تکلیف مورد نظر می‌شود [۴]. نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات Theodorakis و همکاران (۲۰۰۱)، بروجنی و شهبازی (۲۰۱۱) که همبستگی مثبت و افزایش اجرای ورزشی را گزارش کرده بودند همخوانی ندارد [۹، ۳۹]. شاید بتوان این یافته را با توجه به اینکه آزمودنی‌ها در

مرحله خودکاری بودند، این گونه توجیه کرد که 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 کنایه‌ای کنترل ذهن<sup>۳</sup> استناد شده است. استفاده از خودگفتاری منجر به فعالیت شناختی بیش از حد می شود که احتمالاً منجر به تلاش‌هایی با نتیجه معکوس برای کنترل فعالیت می شود. فرایندهای شناختی و خودمتمرکز اضافی با احتمال مستعد کاهش ظرفیت ورزشکار در بکارگیری خودکار مهارت ورزشی، پاسخ به علائم زمینه‌ای و توجه به جنبه‌های لازم برای رقابت می‌باشند<sup>[۳۰]</sup>. به عبارتی دیگر، اگر ناحیه اجرایی مغز تحریک شود، فعالیت ناحیه حافظه عضلانی کاهش می‌یابد و زمانی که ناحیه اجرایی محدود شود، ناحیه حافظه عضلانی فعال تر میگردد<sup>[۳۱]</sup>. Bilok (۲۰۱۰)، پیشنهاد می‌کند برای افزایش اجرا از منحرف‌کننده‌هایی چون گوش دادن به موسیقی در حین موقعیت‌های استرس‌زای شدید استفاده شود<sup>[۳۱]</sup>. این نوع خودگفتاری خنثی به مغز اجازه می‌دهد از حافظه عضلانی استفاده کند.

تحقیقات یاد شده اثر خودگفتاری آموزشی را بر اجرای مهارت‌های مختلف نشان دادند به نظر می‌رسد اثر خودگفتاری آموزشی بر مهارت‌های باز مثل ضربه‌های تنیس و بر مهارت‌های ساده‌تر مانند بازشدن زانو، درازنشست، پرش عمودی در مرحله تعادل، دقت شوت در ورزش واترپلو و پاس سینه بسکتبال بیشتر از مهارت بسته و به نسبت پیچیده سرویس والیبال در تحقیق حاضر است. علاوه بر این، شاید یکی از دلایلی که تمرین جسمانی تنها و تمرین جسمانی به همراه خودگفتاری بر اکتساب و داشتن مهارت پرتاب آزاد بسکتبال تأثیرگذار نبوده، ناکافی بودن تعداد جلسات تمرین باشد. همچنین شاید بتوان اینگونه بیان کرد که سطح تبحر آزمودنی‌ها در این تحقیق یکی از عوامل تأثیر گذار است و با توجه به اینکه بیشترین تأثیر خودگفتاری در مرحله اولیه یادگیری است، می‌توان اشاره نمود که آزمودنی‌های پژوهش حاضر در مرحله حرکتی یا خودکاری بوده‌اند و میزان تأثیرپذیری آنها کمتر بوده است. اما توجه به این نکته که پردازش‌های آگاهانه و در سطح کورتکس می‌تواند منجر به کاهش سرعت عکس العمل و کاهش درگیری فرایندهای آموخته شده زیر قشری (مخچه، عقده‌های قاعده‌ای مغز و حتی نخاع) شود، می‌تواند دلیلی برای نداشتن اثر بخشی این تکنیک از لحاظ آماری در این افراد باشد.

همچنین یافته‌ها نشان داد بین درصد خودگفتاری منفی استفاده شده توسط شرکت‌کننده‌ها همبستگی منفی با درصد صحیح سرویس والیبالست‌ها حین رقابت وجود دارد، اما ارتباط معنادار نبود. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که استفاده از خودگفتاری منفی اجرای ورزشی را کاهش می‌دهد<sup>[۳۲]</sup>. شاید بتوان این یافته را اینگونه تبیین کرد که وجود متغیرهای مثبت از جمله آمادگی بدنی بالا با توجه به سابقه عضویت بازیکنان در تیم‌ها و تجربه شرایط مختلف در طی مسابقات متعدد باعث کاهش اثر خودگفتاری منفی شده است. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که خودگفتاری منفی اثرات اجرایی مخربی از خود به جای می‌گذارد و برخی دیگر معتقدند که خودگفتاری منفی نسبت به خودگفتاری مثبت منجر به اجرای بهتر تکلیف شده است که عمدتاً به نقش انگیزشی آن مربوط می‌شود. بدین ترتیب که افرادی که از خودگفتاری منفی استفاده کرده‌اند به منظور اجتناب از نتیجه منفی بیشتر تلاش کرده‌اند و از اینرو از گروه خودگفتاری مثبت بهتر نتیجه گرفته‌اند<sup>[۳۳]</sup>. لذا افزایش احتمالی انگیزش در اثر خودگفتاری منفی می‌تواند تبیینی برای اثرات مثبت خودگفتاری منفی بر عملکرد فرد باشد؛ این در حالی است که Highlen & Bennett (۱۹۸۳)، دریافته‌اند که خودگفتاری منفی ممکن است در واقع با بهبود اجرای ورزشی همراه باشد<sup>[۳۴]</sup>. با توجه به این تناقضات پژوهشی، انواع متفاوت خودگفتاری استفاده شده توسط افراد می‌تواند نتایج متفاوتی به دنبال داشته باشد. تفاوت‌های فردی در انواع خودگفتاری استفاده شده ممکن است نبود معناداری ارتباط بین خودگفتاری منفی و کاهش درصد سرویس صحیح والیبال را توجیه کند.

همچنین درصد خودگفتاری مثبت با اضطراب در حین مسابقه همبستگی منفی داشت. اما ارتباط معنادار نبود. نتایج این پژوهش، با تحقیقات Hatzigeorgiadis و همکاران (۲۰۰۹) ناهمخوان است<sup>[۱۱]</sup>. Hatzigeorgiadis و همکاران (۲۰۰۹)، دریافته‌اند که استفاده از خودگفتاری مثبت در بازیکنان تنیس رقابتی در محیط تمرین منجر به کاهش اضطراب شناختی می‌شود که در نهایت تغییرات توجه همچون انحرافات یا باریک شدن توجه را محدود می‌سازد و اثر مثبتی بر اجرای تکلیف دارد<sup>[۱۱]</sup>. نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌کند که اضطراب تجربه شده حین رقابت متفاوت از سطوح اضطراب حین تمرین است که می‌تواند عدم معناداری و مقادیر پایین همبستگی بین خودگفتاری مثبت و اضطراب را توجیه کند. همچنین این نتیجه احتمالاً ناشی از اضطراب حالت موقعیتی باشد که ورزشکار در سرتاسر رقابت تجربه می‌کند. همانطور که مشاهده شد درصد خودگفتاری منفی همبستگی مثبتی با اضطراب حین رقابت داشت. هاتزیگئورگیدایس و بیدل<sup>۴</sup> (۲۰۰۸)، رابطه‌ای را بین شدت اضطراب شناختی و خودگفتاری منفی شناسایی کردند<sup>[۳۳]</sup>. از طرف دیگر شدت اضطراب بدنی پیش از رقابت و خودگفتاری منفی در مقایسه با اضطراب شناختی از همبستگی ضعیف‌تری برخوردار بود. در مجموع شدت اضطراب پیش‌رقابتی همبستگی متوسطی با

3. Ironic process of mental control

4. Hatzigeorgiadis & Biddle

خودگفتاری منفی داشت. Flett & Hewitt (۲۰۰۵)، نشان دادند که نگرانی درباره اشتباهات ارتكابی با پیامدهای منفی همراه است که در نهایت موجب افزایش اضطراب در ورزشکاران رشته‌های مختلف می‌شود [۳۵]. تجربه علائم اضطراب موجب ایجاد افکار ترس و ناکامی (مثل خودگفتاری منفی) می‌شود. این یافته‌ها موید آن دسته از نظریه‌های شناختی است که تاکید زیادی روی رابطه بین آن چه افراد به خود می‌گویند و چگونگی رفتار آنها دارد. به ویژه نظریه Meichenbaum به نقل از Calvete و همکاران (۲۰۰۵)، که خودگویی را عامل کلیدی در تنظیم و مدیریت شناختی رفتاری می‌داند [۳۳]. همچنین Eliss به نقل از کالوت و همکاران (۲۰۰۵)، معتقد است آنچه افراد در برخورد با موقعیت‌های گوناگون به خود می‌گویند، بر روی روشی که واکنش نشان می‌دهند و نحوه‌ای که رفتار می‌کنند، تأثیر می‌گذارد [۳۶].

### نتیجه گیری

در مجموع می‌توان گفت بین خودگفتاری و بهبود اجرای سرویس و کاهش اضطراب رقابتی ارتباط وجود دارد، بنابراین می‌توان از خودگفتاری مثبت به عنوان نوعی راهکار شناختی در کنار تمرین‌های بدنی استفاده کرد.

این پژوهش محدودیت‌هایی داشت، که مهم‌ترین محدودیت آن حجم نمونه اندک و نداشتن گروه کنترل بود که امکان تعمیم‌پذیری و تحلیل دقیق‌تر داده‌ها را محدود می‌کند. همچنین محدودیت دیگر شیوه اندازه‌گیری متغیرها بود.

### تشکر و قدر دانی

از کلیه آزمودنی‌هایی که در اجرای این تحقیق مشارکت داشتند تشکر و قدردانی می‌گردد.

### منابع

- Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Galanis E, Theodorakis Y. Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 2011; 6(4): 348-356 .
- Johnson JJM, Hrycaiko DW, Johnson GV, Hallas JM. Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*. 2004; 18(1): 44-59 .
- Hardy J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*. 2006; 7(1): 81-97 .
- Afrozeh MS, Mohamadzadeh H, Edrisi kolvar M, Afrozeh A. Effect of latent and clear motivational self-talk on pressure understanding and Performance Performance in progressive exercise on exhaustion wrestles. *Jornal of development and motor learning*. 2014; 6 (2): 245-257. [In Persian].
- Gammage KL, Hardy J, Hall CR. A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*. 2001; 2(4): 233-247.
- Gooding A, Gardner FL. An investigation of the relationship between mindfulness, preshot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology*. 2009; 3(4): 303-319 .
- Lodge J, Kim Harte D, Tripp G. Children is self-talk under conditions of mild anxiety. *Journal of anxiety disorders*. 1998; 12(2):153-176.
- Goudas M, Hatzidimitriou V, Kikidi M. The effects of self-talk on throwing-and jumping-events performance. *Hellenic J Psychol*. 2006; 3: 105-116 .
- Boroujeni ST, Shahbazi M. The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skills. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2011;15:3113-7. [In Persian].
- Zinsser N, Bunker LK, Williams J.M. Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (4ed. pp.284-311). Mountain View, CA: Mayfield.2001.
- Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Mpoumpaki S, Theodorakis Y. Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009; 10(1): 186-192 .
- Martens, R. *Sport psychology instructor for coaching*. Translated by Mohammad kheibari. 1 ed, Tehran, bamdad ketab. 2013.[In Persian].
- Goharrokhi S. Investigating the rate of athletes`anxiety in cognitive and motorcognitive fields. *Phy Edu Sport Sci*. 2005; 5: 30-45. [In Persian].
- Woodman T, Hardy L. Stress and anxiety. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd ed., pp. 290-318). New York: Wiley. 2001 .
- Robazza C, Bortoli L. Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007;8(6):875-96.
- Besharat MA, Pourbohloul S. Moderating effects of self-confidence and sport selfefficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*. 2011;2(07):760.



17. Craft LL, Magyar TM, Becker BJ, Feltz DL. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2003; 25, 44-65.
18. Martinent G, Ferrand CA. cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*. 2007;43(7):1676-86.
19. Hanton S, Neil R, Mellalieu SD. Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2008;1(1):45-57
20. Hanton S, Mellalieu SD, Hall R. Selfconfidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004;5(4):477-95.
21. Otten M. Choking vs. Clutch performance: a study of sport performance under pressure. *J Sport Exerc Psychol*. 2009; 31: 583-601.
22. Papaioannou A, Ballon F, Theodorakis Y, Vanden Auwelle Y. Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Percept Mot Skill*. 2004;98(1):89-99
23. Rashidi A, Atash-Poor H, Badami R. Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique on the Football Anxiety. *Journal of Isfahan Medical School*. 2013; 31 (255):1608-1619.
24. Farrokhi A, Hashemian P, Mirifar A, Keyhani M, Kaikhavani S. The Effect of Neurofeedback Training on The Trait-Competitive Anxiety of Athletes. *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2013; 2:21-27. [In Persian].
25. Bobic, A. Relationship among the types and use of self-talk, free throw percentage, and anxiety of collegiate basketball players. The Faculty of Humboldt State University, Masters of Science in Kinesiology. 2013.
26. Hardy J, Hall CR, Gonld D. Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sport Sciences*. 2005;23(9):905-17
27. Cox RH, Martens MP, Russell WD. Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2003; 25 (4):519.
28. Afsaneh pork SA. The Effect of self-talk and imagery on performance and efficacy in adolsense adolescent. MA Dissertation, Kharazmi University. 2011. [In Persian].
29. Theodorakis Y, Croni A, Laparidi C, Bebetos E, Douma E. Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*. 2001; 92(1): 309-315 .
30. Gardner F, Moore, Z. Clinical sport psychology. *Human kinetks*. 2005.
31. Lee LG., Blumenfeld RS, D' Esposito M. Disruption of dorsolateral but not ventrolateral prefrontal cortex improves unconscious perceptual memories. *The Journal of Neuroscience*. 2013; 33(32): 94-100.
32. Beilock S.C. What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to. New York: Simon & Schuster Inc. 2010 .
33. Hatzigeorgiadis A, Biddle, SJH. Negative self-talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*. 2008; 31(3): 237-253 .
34. Highlen PS, Bennett BB. Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*. 1983; 5(4): 390- 409 .
35. Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*. 2005; 14(1): 14-18 .
36. Calvete E, Estevez A, Landin C, Mortinez Y, Cardenoso O, Villardan L, et al. Self-talk and affective problems in college students: Valence of thinking and cognitive content specificity. *Span J Psychol*. 2005; 8(1): 56-67.