

تبیین مدل رابطه بین خود گفتاری در ورزش با انگیزش ورزشی و اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان

فاطمه ضمیری کامل^۱، مسعود عباسی^۲، فرناز ترابی^۳، آذر آقایی^۳

^۱ کارشناسی ارشد تربیت بدنی، گرایش رفتار حرکتی - رشد حرکتی، دانشگاه پیام نور، مرکز تهران جنوب.
^۲ کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان.
^۳ استادیار دانشگاه پیام نور، مرکز تهران جنوب.

نام نویسنده مسئول:

فاطمه ضمیری کامل

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۰۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تبیین مدل رابطه بین خود گفتاری در ورزش با انگیزش ورزشی و اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان بود. پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم شرکت‌کننده در سی و پنجمین دوره مسابقات ورزشی دانش آموزان دختر استان همدان بودند (۱۰۶۲ نفر). نمونه آماری بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۲۸۵ نفر تعیین و به روش تصادفی - نسبی انتخاب شدند. بر اساس اهداف از چهار پرسشنامه اطلاعات فردی، خود گفتاری در ورزش، انگیزش ورزشی و اضطراب ورزشی جهت جمع‌آوری اطلاعات کمی و جهت آزمون فرضیه‌ها از همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری (SEM) استفاده شد. نتایج نشان داد خود گفتاری در ورزش با انگیزش ورزشی رابطه مثبت و معنی‌داری داشت ($r=0/352$ و $P\leq 0/01$)، خود گفتاری در ورزش با اضطراب ورزشی رابطه منفی و معنی‌داری داشت ($r=-0/281$ و $P\leq 0/01$) و انگیزش ورزشی با اضطراب ورزشی رابطه منفی و معنی‌داری داشت ($r=-0/27$ و $P\leq 0/01$). همچنین بررسی مدل یابی معادلات ساختاری نشان داد که مدل ارائه‌شده از برازش مناسبی برخوردار بود و خود گفتاری در ورزش از طریق نقش میانجی انگیزش ورزشی بر اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان تأثیر معنی‌داری داشت. درنهایت به مربیان تیم‌های ورزشی دانش‌آموزی پیشنهاد شد مهارت‌های خود گفتاری را به ورزشکاران خود آموزش دهند تا از طریق ایجاد انگیزش بر اضطراب ورزشی غلبه کنند و عملکرد بهتری را به نمایش بگذارند.

واژگان کلیدی: خود گفتاری در ورزش، انگیزش ورزشی، اضطراب ورزشی، دانش‌آموز دختر.

مقدمه

یکی از ابعاد مهم در بعد علمی ورزش بحث روانشناسی ورزشی است که حیطة علمی آن مطالعات روان‌شناختی را در بر می‌گیرد و به بررسی ویژگی‌های روانی ورزشکاران، تأثیر شرایط محیطی و تعامل این شرایط با عملکرد ورزشی آن‌ها می‌پردازد. هدف این علم شناسایی عوامل تأثیرگذار بر اجراهای ورزشی و ارائه راهبردهای کاربردی جهت بهبود عملکرد است (گیل^۱، ۲۰۰۰). روانشناسی ورزشی عموماً دو حوزه سلامت روان (تأثیر بدن بر روی ذهن انسان) و بهبود عملکرد ورزشی (تأثیر عوامل روان‌شناختی و شخصیتی بر عملکرد) را شامل می‌شود (واعظ موسوی، ۱۳۸۰). در این بین راهکارهای شناختی یکی از روش‌های مناسب مداخله جهت بهبود عملکرد ورزشکاران است (کران و ویلیامز^۲، ۲۰۰۶). اطلاع از راهکارهای شناختی می‌تواند در تغییر و تعدیل ادراک منفی و در نتیجه در بهبود عملکرد سودمند باشد (وودز، ۱۳۸۶)، همچنین پژوهشات نشان می‌دهند کاربرد راهکارهای شناختی می‌تواند عملکرد را در ورزش بهبود ببخشند (کلو ولونیس^۳ و همکاران، ۲۰۱۱). در این بین خود گفتاری در ورزش به‌عنوان یکی از راهکارهای شناختی مورد توجه محققین است. خود گفتاری^۴ مکالمه‌ای است که اجراکننده برای اکتساب یا اجرای مهارت و یا در هنگام رقابت به شکل آشکار یا نهان به کار می‌برد و از این طریق بر اجرای خود فکر کرده و باعث تقویت آن می‌گردد (کرونی^۵ و همکاران، ۲۰۰۷). ون رالت^۶ و همکاران (۲۰۱۶) خود گفتاری را به‌عنوان مکالمه درونی، ارتباط درون فردی، گفتار درونی یا پنهان و نوعی خود ارتباطی تعریف کرده‌اند و آن را یکی از رایج‌ترین و مؤثرترین راهبردها به‌منظور بهبود عملکرد ورزشی که توسط ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد، معرفی کرده‌اند. هاردی^۷ و همکاران (۲۰۰۱) دریافتند که خود گفتاری در ورزشکاران ذاتاً ماهیت مثبت دارد. آن‌ها بیان داشتند که در وهله اول خود گفتاری اعتمادبه‌نفس را افزایش داده و انگیزتگی را تنظیم می‌کند و در مرحله دوم خود گفتاری را با مفاهیم پردازش اطلاعات و تمرکز و توجه در ارتباط می‌دانند؛ و در مرحله سوم بیان می‌کنند که خود گفتاری تعداد افکار مداخله‌گر را کاهش می‌دهد، از این رو سبب افزایش تمرکز می‌شود (هاتزی جورجیادیس^۸ و همکاران، ۲۰۰۴). از دیدگاه عملکردی خود گفتاری در ورزش دارای دو عملکرد انگیزشی و شناختی است (هاردی و همکاران، ۲۰۰۱). عملکرد شناختی به یادگیری و اجرای مهارت‌های ورزشی و توسعه راهبردهای بازی و عملکرد انگیزشی به تمرکز توجه، خود تشویقی، اعتمادبه‌نفس، آمادگی روانی، مقابله با استرس و ... اشاره دارد. نتایج پژوهشات مختلف نشان داده است که خود گفتاری به‌وسیله بسیاری از مربیان برای بهبود عملکرد و خودکارآمدی ورزشکاران استفاده می‌شود (ون رالت^۹ و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین نتایج پژوهشات مختلف نشان داده است که خود گفتاری با انگیزه‌های ورزشی^{۱۰} (کلو ولونیس و همکاران، ۲۰۱۱؛ تاویرا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۳) و اضطراب ورزشی^{۱۲} (قربانزاده، ۱۳۹۴؛ نشاطی^{۱۳}، ۲۰۱۶؛ جورجیکاکي و کاراکاسیدو^{۱۴}، ۲۰۱۷) رابطه دارد. محققین انگیزش را به‌عنوان جهت و شدت تلاش فرد برای رسیدن به هدف تعریف می‌کنند. جهت تلاش اشاره به این دارد که فرد موقعیت خاصی را جستجو می‌کند و به آن گرایش می‌یابد و شدت تلاش اشاره به این دارد که فرد در یک موقعیت خاص برای رسیدن به هدف چقدر تلاش می‌کند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۵). از این رو در بین مهارت‌های روان‌شناختی در انواع ورزش‌های قهرمانی و همگانی انگیزش توجه محققین را به خود جلب کرده است. مربیان نباید از انگیزش ورزشکاران خود غافل شوند چراکه انگیزش عاملی مهم در دستیابی به هدف‌های تیمی و فردی محسوب می‌شود. انگیزش با اصل شرکت کردن یا شرکت نکردن در

1. Gill

2. Krane & Williams

3. Kolovelonis

4. Self-Talk

5. Chroni

6. Van Raalte

7. Hardy

8. Hatzigeorgiadis

9. Van Raalte

10. Sport Motivation

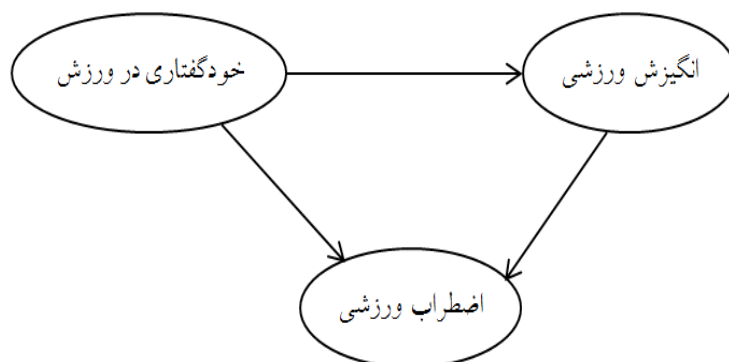
11. Tavira

12. Sports Anxiety

13. Neshati

14. Georgakaki & Karakasidou

ورزش و یا انتخاب نوع و شدت عملکرد و میزان تلاش و مداومت برای کسب پیروزی سروکار دارد (ایرانمنش و همکاران، ۱۳۹۵). یکی از مهم‌ترین نظریه‌های انگیزش، نظریه خودمختاری است که چارچوب جامعی را برای درک انگیزه‌های درونی و بیرونی و تأثیر آن‌ها بر پایداری بیشتر در ورزش و اثرات متفاوت آن‌ها بر فواید حاصل از ورزش فراهم می‌کند (استدییج^{۱۵} و همکاران، ۲۰۰۳). در این نظریه پیوستاری از سطوح انگیزش معرفی شده است که در آن انگیزش درونی در بالاترین و عدم انگیزش در پایین‌ترین سطح خودمختاری وجود دارد و در بین این دو سطح انگیزش بیرونی قرار دارد. تنظیمات بیرونی، تنظیمات درون‌فکنی شده، تنظیمات خود پذیر و تنظیمات آمیخته سطوح مختلف انگیزش هستند (دسی و رایان^{۱۶}، ۲۰۰۰) که در این پژوهش نیز مبنای اندازه‌گیری آن بر این اساس است. محققان دریافته‌اند که زنان دلایل موفقیت خود را بیشتر به عوامل بیرونی و دلایل شکست خود را به عوامل درونی و ذاتی نسبت می‌دهند (عباسقلی پور و همکاران، ۱۳۹۳). از این رو ذهنیت‌هایی در زنان وجود دارد مبنی بر اینکه برای موفقیت تکیه بر بخت و اقبال دارند و در مقایسه با مردان توجه کمتری به توانایی‌های خود نشان می‌دهند (پاین و دی، ۱۳۹۰). همچنین در مطالعه نیکولز مشخص شد که دختران تمایل داشتند شکست را به توانایی پایین نسبت دهند، درحالی‌که چنین تمایلی در آنان به‌منظور اسناد موفقیت‌هایشان به توانایی بالا وجود نداشت (مکاری ساعی، ۱۳۸۶). لذا قابلیت‌هایی همچون خود گفتاری قبل یا حین رقابت می‌تواند انگیزاننده مناسبی برای بهبود عملکرد و اتکا به توانایی خود در دختران ورزشکار باشد که در این پژوهش به آن توجه شده است. اضطراب ورزشی نیز یکی دیگر از عوامل روان‌شناختی است که می‌تواند بر عملکرد تأثیر منفی داشته باشد. پیش‌تر نیز گفته شد که خود گفتاری با اضطراب ورزشی رابطه دارد و می‌تواند از شدت آن بکاهد. همچنین انگیزش ورزشی نیز می‌تواند اضطراب ورزشی را کاهش دهد (جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۱؛ تورکمن^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۳). اضطراب ورزشی در موقعیت رقابتی‌های ورزشی ظاهر می‌شود و با عملکرد رابطه نزدیکی دارد. نتایج پژوهشات مختلف نشان‌دهنده تأثیر منفی اضطراب بر عملکرد ورزشی است. اضطراب شکل مبهمی از ترس و تشویش است که با آگاهی از انگیزختگی پدید می‌آید، یعنی حالتی از هیجان منفی که به علت تلقی یک موقعیت به‌مثابه موقعیتی تهدیدکننده روی می‌دهد. اضطراب جز جدایی‌ناپذیر ورزش رقابتی محسوب می‌شود و عوامل استرس‌زا و مضطرب‌کننده برای ورزشکاران، ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را به‌منظور حفظ سلامت ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌کند (وودز، ۱۳۸۶). نتایج مطالعات نشان داد که دختران و زنان اضطراب بیشتری را نسبت به مردان در ورزش تجربه می‌کنند و لازم است در بحث روانشناسی ورزشی راه‌های مقابله و کاهش آن مورد بررسی قرار گیرد و باید به دنبال راهکارها و برنامه‌هایی بود تا بتوان از طریق آن عملکرد ورزشی را در دختران بهبود بخشید. از این رو این سؤال در ذهن محقق شکل گرفته است که آیا مدل ارتباطی خود گفتاری در ورزش از طریق نقش واسطه‌ای انگیزش ورزشی می‌تواند باعث کاهش اضطراب دختران ورزشکار استان همدان شود؟ (شکل ۱)



شکل (۱) مدل مفهومی پژوهش

¹⁵. Standage

¹⁶. Deci & Ryan

¹⁷. Turkmen

مبانی نظری

خود گفتاری در ورزش

تاکنون پژوهشات حوزه روانشناسی ورزشی، تکنیک‌های مداخله‌ای بی‌شماری را برای بهبود اجرا و رضایتمندی ورزشکاران به کار گرفته است و به نقش مهم این تکنیک‌ها در پیشرفت اجرا اشاره کرده‌اند (گوداس^{۱۸} و همکاران، ۲۰۰۶). در این میان به‌ویژه راهبردهای شناختی، با استفاده از الگوهای مؤثری از قبیل خود گفتاری، هدف‌گزینی، آرام‌سازی و تنظیم آرامش تأثیر یا تغییرات مثبتی را به وجود آورده‌اند. نوع خاصی از این تکنیک‌ها، خود گفتاری است که از آن به‌عنوان مرکز تعدیلات رفتارشناختی یاد می‌کند (هاتزی جورجیادیس^{۱۹}، ۲۰۰۶). خود گفتاری یک حقیقت مشاهده شده است که ورزشکاران در طول تمرین و رقابت به آن می‌پردازند و به‌عنوان یک پدیده چندوجهی مرتبط با کلامی سازی تفکرات توسط ورزشکارانی که با خود صحبت می‌کنند تعریف شده است. این کلامی سازی اجازه تفسیر ادراکات و احساسات، تنظیم شناخت، ارائه دستورالعمل و تقویت خود را می‌دهد. خود گفتاری می‌تواند به‌صورت کلامی یا غیرکلامی به شکل یک کلمه، یک فکر، یک لبخند، اخم و ... اظهار شود؛ بنابراین در یک نمای کلی‌تر می‌توان گفت هر زمان به چیزی فکر می‌کنید یا یک گفتگوی درونی با خود انجام می‌دهید در حال خود گفتاری هستید که با صدای بلند یا به شکل تفکری که در ذهن شما شکل می‌گیرد، بروز کند. در زمینه اهمیت خود گفتاری و درک محتوای آن چنین گفته‌اند: آن چیزی که ورزشکاران فکر می‌کنند یا می‌گویند برای اجرا دارای اهمیت است. همه انسان‌ها مقادیر زیادی از وقت خود را صرف حرف زدن با خود می‌کنند. بیشتر اوقات انسان از این محاوره درونی حتی خبر هم ندارند، چه رسد به محتوای آن. با این وجود این افکار مستقیماً بر احساس‌ها و نهایتاً اعمال شخص اثر می‌گذارند. افکار نامناسب معمولاً سبب عواطف منفی شده و اجرای نامطلوب را به دنبال دارند، درست همان‌طور که افکار مثبت و مناسب منجر به توانمندی، احساسات و عملکرد مطلوب می‌شوند (کخ^{۲۰}، ۲۰۱۱). خود گفتاری زمانی مفید خواهد بود که خود ارزشی و اجرای ورزشکار را بهبود بخشد. چنین مکالمه‌ای به او کمک می‌کند تا در لحظه حاضر باقی‌مانده و بر روی تکلیفی که در حال اجرای آن است تمرکز کند. در مقابل زمانی که خود گفتاری توجه را از تکلیف در دست اجرا منحرف کرده و فرد را به تفکر درباره اشتباهات گذشته یا پیش‌بینی آینده بکشاند، یا به اندازه‌ای تکرار شود که خودکاری عملکرد را برهم بزند و یا به هر دلیل دیگر سبب اختلال در اجرای تکلیف شود، منفی بوده و باید با آن مقابله کرد (کشمور^{۲۱}، ۲۰۰۸). خود گفتاری کلید کنترل شناختی و ابزاری برای افزایش سطح اجرا و بهبود سطح عملکرد است. اعتقاد روانشناسان این است که ورزشکار با تمرکز روی افکار دلخواه به سمت آن‌ها حرکت کرده و این افکار سبب بروز رفتار دلخواه خواهند شد؛ به عبارت دیگر خود گفتاری دستورالعملی برای شروع و اجرای یک حرکت و یا زنجیره‌ای از حرکات است. در این زمینه نوع خود گفتاری و محتوای آن که سبب پررنگ شدن و مشخص شدن بخش‌های خاصی از مهارت می‌شوند عاملی تعیین‌کننده در اثربخشی خود گفتاری است. به‌طور قطع تمام انواع خود گفتاری به میزان برابر برای تمام تکالیف اثربخش نیستند. استفاده از برخی نشانه‌های کلامی خاص می‌تواند برای برخی از تکالیف مؤثرتر از بقیه باشد. به‌علاوه شواهدی وجود دارد که برخی عبارات و نشانه‌ها می‌توانند نسبت به سایر کلمات برای اجرای تکالیفی خاص مؤثرتر باشند. نشانه‌های کلامی مختلف عملکردهای متفاوتی دارند. انتخاب خود گفتاری مناسب باید بر اساس توجه دقیق به نیازهای تکلیف و نیازهای فرد و در ارتباط با اهداف اجرا باشد (هاتزی جورجیادیس، ۲۰۰۶). بسیاری از ورزشکاران اعلام می‌کنند بهترین اجرای ورزشی آن‌ها زمانی بوده که هیچ نوع تفکری نداشته‌اند، به بیان دیگر طوری در اجرا غرق شده‌اند که گویی بدون تفکر هوشیار عمل می‌کنند. بسیاری از روانشناسان ورزش معتقدند اوج اجرا زمانی که ورزشکار در حال فکر کردن به آن است رخ نمی‌دهد. تلاش در جهت چنین اجرایی که عاری از تفکر هوشیار هستند خوشایند به نظر می‌رسند، اما ورزشکاران معمولاً قبل و حین بسیاری از مسابقات به‌ویژه پس از ردوبدل شدن امتیاز (تنیس) یا بین نیمه‌های بازی (فوتبال) درباره اجرای خود تفکر می‌کنند. آن‌ها در طول تمرین و حتی خارج از زمان تمرین درباره عملکرد ورزشی خود فکر می‌کنند. افکار آن‌ها روی اعتمادبه‌نفس، خود پنداره و رفتارشان تأثیرگذار

18. Goudas

19. Hatzigeorgiadis

20. Cox

21. Cashmore

است؛ بنابراین ورزشکاران شناسایی و کنترل افکار را بیاموزند. در صورت استفاده مناسب، تفکر می‌تواند کمک مهمی به اجرا و رشد شخصی ورزشکاران باشد (اکرادی و عبدلی، ۱۳۹۳).

در کل خودگفتار در ورزش مکالمه‌ای است که اجراکننده برای اکتساب یا اجرای مهارت و یا در هنگام رقابت به شکل آشکار یا نهان به کار می‌برد و از این طریق بر اجرای خود فکر کرده و باعث تقویت آن می‌گردد (کرونی و همکاران، ۲۰۰۷).

انگیزش ورزشی

گرسنگی، تشنگی و لذت طلبی از سائق‌های اولیه‌اند که همیشه بر فعالیت آدمی اثر می‌گذارند. این سائق‌ها، نیازهای مربوط به امنیت عاطفی، محبت، تعلق، جلب احترام و غیره را به وجود می‌آورند و سپس باعث پیدایش انگیزه‌هایی نظیر کار، پیشرفت، ارتقاء حس برتری طلبی در رقابت، پرخاشگری به هنگام خشم و غیره می‌شوند. در نهایت حالت انگیزش به پیدایش رفتارهایی مانند احترام به خویشان، خود کامیابی و خویش‌شناسی منجر می‌گردد (خالقی آرانی، ۱۳۸۲).

انگیزش کلید انجام هر کاری در ورزش، تدریس، تجارت و در هر تلاش مهم و مبارزه‌جویانه دیگر است. انگیزش باید در ارتباط با عوامل گوناگونی باشد که رفتار را تحریک و کنترل نماید. در واقع انگیزه‌ها، رفتار افراد را تحریک، تقویت و هدایت می‌کنند. از بین تعاریف بسیار در مورد انگیزش، شاید جامع‌ترین تعریف مربوط به سیچ (۱۹۸۴) باشد که انگیزش را به صورت مکانیسم‌های درونی و بیرونی معرفی می‌کند؛ که ضمن برانگیختن رفتار آن را هدایت می‌کند. بنا بر نظر شانک (۱۹۹۰)، انگیزش فرایندی است که رفتار هدف‌گرا از طریق آن راه‌اندازی و نگهداری می‌شود (سیدمحمدی، ۱۳۹۵).

در کل انگیزش ورزشی جهت و شدت تلاش فرد برای رسیدن به هدف تعریف می‌شود. جهت تلاش اشاره به این دارد که فرد موقعیت خاصی را جستجو می‌کند و به آن گرایش می‌یابد و شدت تلاش اشاره به این دارد که فرد در یک موقعیت خاص برای رسیدن به هدف چقدر تلاش می‌کند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۵).

اضطراب ورزشی

اضطراب ورزشی حالتی از نگرانی و استرس در ورزشکاران قبل از مسابقه و یا در حین مسابقه است که به صورت اضطراب جسمانی، نگرانی و عدم تمرکز در ورزشکاران نمایان می‌شود و عملکرد آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در مواقعی در آن اخلاص ایجاد می‌کند (اسمیت^{۲۲} و همکاران، ۱۹۹۰ و هادی نژاد، ۱۳۹۱).

ورزشکاران ممکن است برای موضوعات بسیاری نگران باشند؛ مانند برنامه‌های تمرین، آسیب دیدن، مسائل مالی و ارتباطات؛ اما به نظر می‌رسد که مهم‌ترین منبع اضطراب ورزشکاران مسابقه است و به همین علت، بررسی اضطراب مسابقه (اضطرابی که در محیط‌های ویژه ورزش پدید می‌آید) توجه بسیاری از روانشناسان ورزشی را جلب کرده است (وودز، ۱۳۸۶). اضطراب رقابتی، اضطرابی است که در موقعیتهای رقابت جویانه ورزشی ایجاد می‌شود؛ بنابراین شکل ویژه‌ای از اضطراب است که به‌عنوان تابعی از موقعیتهای رقابتی رخ می‌دهد. اضطراب رقابتی نیز می‌تواند از نظر ماهیت به‌عنوان صفت یا حالت طبقه‌بندی شود. مارتنز (۱۹۹۷) با تکیه بر مفهوم اسپیلبرگر از اضطراب صفتی، مفهوم اضطراب رقابتی را به‌عنوان ساختار موقعیتهای ویژه یا مختص به ورزش استنتاج نمود. او اضطراب صفت رقابتی را به‌عنوان تمایل به درک موقعیتهای رقابتی به‌مثابه عاملی تهدیدکننده و نیز پاسخ به این موقعیتهای با احساس نگرانی یا تنش تعریف کرد. از این رو اشخاص دارای اضطراب صفت رقابتی بالا موقعیتهای رقابتی را به‌مراتب تهدیدآمیز درک نموده و در نتیجه درجات بالاتری از اضطراب را در آن موقعیتهای تجربه می‌کنند، اما واکنش اضطرابی که در موقعیتهای خاص رقابتی تولید می‌شود، اضطراب حالتی رقابتی نامیده می‌شود. این حالت به‌طور کلی شبیه به اضطراب حالتی است با این تفاوت که محرک برانگیزاننده واکنش اضطراب همیشه موقعیت ورزشی است (خبیری، ۱۳۸۷).

روش پژوهش

پژوهش حاضر بر اساس هدف پژوهش و به منظور توسعه دانش کاربردی در زمینه مطالعات روانشناسی ورزشی و بررسی مدل رابطه خود گفتاری با انگیزش ورزشی و اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار مقاطع ابتدایی و متوسطه استان همدان انجام گرفت که از نوع پژوهش‌های کاربردی بود. روش پژوهش مورد استفاده در این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی مبتنی بر مدل سازی معادلات ساختاری (SEM) بود. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر استان همدان در رشته‌های اول و متوسطه دوم شرکت کننده در سی و پنجمین دوره مسابقات ورزشی دانش آموزان دختر استان همدان در رشته‌های ژیمناستیک، شطرنج، بسکتبال، والیبال، بدمینتون، تنیس روی میز، طناب زنی، هندبال و دوومیدانی (مدرسه قهرمان و کانون قهرمان) تشکیل دادند (۱۰۶۲ نفر). حجم نمونه آماری با استفاده از جدول گرجسی و مورگان برابر با ۲۸۵ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی - نسبی به منظور جمع‌آوری اطلاعات از ورزشکاران دختر شرکت کننده در تمامی رشته‌های ورزشی (به صورت نسبتی) در نظر گرفته شد. در نهایت با توجه به نسبی کردن طبقه‌ها و گرد کردن اعداد به دست آمده در هر طبقه، تعداد نمونه به ۲۹۱ نفر رسید.

روش جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش بر اساس مطالعه منابع کتابخانه‌ای و پرسشنامه بود. به این صورت که جهت جمع‌آوری اطلاعات در قسمت مبانی نظری و پیشینه پژوهش از منابع کتابخانه‌ای و مقالات منتشر شده در سایت‌ها و همایش‌های علمی استفاده شد. همچنین به منظور توزیع پرسشنامه‌ها پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره کل آموزش و پرورش استان همدان، برنامه زمان‌بندی شده‌ای برای مراجعه به خوابگاه شرکت کنندگان در سی و پنجمین دوره مسابقات ورزشی دانش آموزان دختر استان همدان در نظر گرفته شد و پس از تحویل پرسشنامه به ورزشکاران و ارائه توضیحات لازم به آن‌ها در خصوص نحوه پاسخگویی به سؤالات؛ پرسشنامه‌های تکمیل شده از آن‌ها جمع‌آوری شد. در نهایت و پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده با استفاده از ۲۹۱ پرسشنامه بدون ایراد انجام گرفت. ابزار اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر محقق در این پژوهش پرسشنامه بود که در زیر به صورت کامل معرفی شدند.

الف) خود گفتاری در ورزش

این پرسشنامه توسط زرواس و همکاران (۲۰۰۷) طراحی و نسخه فارسی آن توسط حاتمی و همکاران (۱۳۹۵) در ایران روایی سنجی شد. این پرسشنامه شامل ۱۱ گویه است که بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت در طیف هرگز (یک امتیاز) تا همیشه (پنج امتیاز) رتبه‌بندی شد. همچنین در پژوهش حاتمی و همکاران (۱۳۹۵) روایی صوری و محتوایی سؤالات مورد بررسی و تأیید قرار گرفت و پایایی درونی پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

ب) انگیزش ورزشی

این پرسشنامه توسط پلی تیر^{۲۳} و همکاران (۲۰۱۳) طراحی و نسخه فارسی آن توسط احمدی و همکاران (۱۳۹۵) در ایران روایی سنجی شد. این پرسشنامه شامل ۱۷ گویه است که بر اساس مقیاس هفت ارزشی لیکرت در طیف کاملاً نادرست (یک امتیاز) تا کاملاً صحیح (هفت امتیاز) رتبه‌بندی شد. همچنین در پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۵) روایی صوری و محتوایی سؤالات مورد بررسی و تأیید قرار گرفت و پایایی درونی پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در تمامی مؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۶ محاسبه شد.

ج) اضطراب ورزشی

این پرسشنامه توسط اسمیت^{۲۴} و همکاران (۲۰۰۶) طراحی و نسخه فارسی آن توسط کاشانی و آذری (۱۳۹۴) در ایران روایی سنجی شد. این پرسشنامه شامل ۱۵ گویه است که بر اساس مقیاس چهار ارزشی لیکرت در طیف هرگز (یک امتیاز)، کم (دو امتیاز)، نسبتاً زیاد (سه امتیاز) و خیلی زیاد (چهار امتیاز) رتبه‌بندی شد. همچنین در پژوهش کاشانی و آذری (۱۳۹۴) روایی صوری و محتوایی سؤالات مورد بررسی و تأیید قرار گرفت و پایایی درونی پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه شد.

23. Pelletier

24. Smith

یافته‌های پژوهش

آمار استنباطی

روایی سازه ابزار اندازه‌گیری

به‌منظور بررسی روایی سازه ابزار اندازه‌گیری از تحلیل عاملی تأییدی در نرم‌افزار لیزرل استفاده و نتایج آن در زیر گزارش شد.

تحلیل عاملی تأییدی سازه خود گفتاری در ورزش

با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مشخصه‌های نیکویی برازش سازه خود گفتاری در ورزش در جدول (۱) گزارش شد که با توجه به معیارهایی که گیفن^{۲۵} و همکاران (۲۰۰۰) مطرح نمودند، داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی داشت و این بیانگر همسویی سؤالات با سازه خود گفتاری در ورزش بود (هومن، ۱۳۹۰).

جدول (۱) مشخصه‌های نیکویی برازش سازه خود گفتاری در ورزش

مشخصه	برآورد	شاخص‌های گیفن و همکاران (۲۰۰۰)
مجذور خی دو (X^2)	۸۳/۴۸	-
درجه آزادی (df)	۳۶	-
نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی (X^2/df)	۲/۳۱	کوچک‌تر مساوی با ۳
جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۶۷	کوچک‌تر مساوی با ۰/۰۵ خوب کوچک‌تر مساوی با ۰/۰۸ قابل قبول
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	۰/۹۹	بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹
شاخص نیکویی برازش (NFI)	۰/۹۷	بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹
شاخص تعدیل‌شده نیکویی برازش (NNFI)	۰/۹۸	بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹

تحلیل عاملی تأییدی سازه انگیزش ورزشی

با توجه به عدم معنی‌داری سؤالات ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ سازه انگیزش ورزشی و حذف سؤالات و با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مشخصه‌های نیکویی برازش سازه در جدول (۲) گزارش شد که با توجه به معیارهایی که گیفن و همکاران (۲۰۰۰) مطرح نمودند، داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی داشت و این بیانگر همسویی سؤالات با سازه انگیزش ورزشی بود (هومن، ۱۳۹۰).

جدول (۲) مشخصه‌های نیکویی برازش سازه انگیزش ورزشی

مشخصه	برآورد	شاخص‌های گیفن و همکاران (۲۰۰۰)
مجذور خی دو (X^2)	۷۶/۵۱	-
درجه آزادی (df)	۵۹	-
نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی (X^2/df)	۱/۲۹	کوچک‌تر مساوی با ۳
جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۳۲	کوچک‌تر مساوی با ۰/۰۵ خوب کوچک‌تر مساوی با ۰/۰۸ قابل قبول
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	۰/۹۹	بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹

بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹	۰/۹۸	شاخص نکویی برازش (NFI)
بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹	۰/۹۹	شاخص تعدیل شده نکویی برازش (NNFI)

تحلیل عاملی تأییدی سازه اضطراب ورزشی

با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مشخصه‌های نیکویی برازش سازه در جدول (۳) گزارش شد که با توجه به معیارهایی که گیفن و همکاران (۲۰۰۰) مطرح نمودند، داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مقیاس برازش مناسبی داشت و این بیانگر همسویی سؤالات با سازه اضطراب ورزشی بود (هومن، ۱۳۹۰).

جدول (۳) مشخصه‌های نیکویی برازش سازه اضطراب ورزشی

مشخصه	برآورد	شاخص‌های گیفن و همکاران (۲۰۰۰)
مجذور خی دو (X^2)	۱۳۹/۶۹	-
درجه آزادی (df)	۶۸	-
نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی (X^2/df)	۲/۰۵	کوچک‌تر مساوی با ۳
جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۶	کوچک‌تر مساوی با ۰/۰۵ خوب کوچک‌تر مساوی با ۰/۰۸ قابل قبول
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	۰/۹۹	بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹
شاخص نکویی برازش (NFI)	۰/۹۸	بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹
شاخص تعدیل شده نکویی برازش (NNFI)	۰/۹۸	بزرگ‌تر مساوی با ۰/۹

بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

جهت بررسی فرضیه‌های تحقیق با استفاده از آمار استنباطی ابتدا لازم است نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و چولگی و کشیدگی داده‌ها به منظور استفاده از آزمون مناسب تعیین شود. در جدول (۴) نرمال بودن توزیع فراوانی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول (۴) بررسی نرمال بودن توزیع فراوانی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	کلموگروف اسمیرنوف		چولگی	کشیدگی	توضیح
	آماره آزمون	سطح معنی داری			
خود گفتاری در ورزش	۰/۱۵۱	۰/۰۰۱**	-۰/۰۸۳	۰/۷۸۳	نرمال
انگیزش ورزشی	۰/۰۸۲	۰/۰۰۱**	-۰/۶۶۷	۰/۴۴۱	نرمال
اضطراب ورزشی	۰/۱۳	۰/۰۰۱**	۰/۷۷۶	-۰/۳۷۱	نرمال

** $P \leq 0.01$

به منظور اطمینان از نرمال بودن داده‌های تحقیق باید سطح معنیداری آزمون کلموگروف اسمیرنوف بزرگتر از ۰/۰۵ باشد و یا قدر مطلق چولگی و کشیدگی متغیرها به ترتیب نباید از ۳ و ۱۰ بیشتر باشد. کلاین^{۲۶} (۲۰۱۱) پیشنهاد می‌کند در مدل یابی علی، توزیع متغیرها باید نرمال باشد به طوری که قدر مطلق چولگی و کشیدگی متغیرها به ترتیب نباید از ۳ و ۱۰ بیشتر باشد. لذا با توجه به جدول فوق پیش فرض مدل یابی برقرار است (به نقل از تعجبی و همکاران، ۱۳۹۴). از این رو با توجه به نتایج جدول

(۴) مشخص است داده‌ها در بازه مذکور قرار دارند و داده‌ها نرمال هستند، لذا جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون پارامتریک یعنی همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) استفاده می‌شود.

بررسی فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول:

فرض صفر (H_0): بین خود گفتاری در ورزش با انگیزش ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

به‌منظور بررسی این فرضیه و با توجه به نرمال بودن داده‌های از آزمون همبستگی پیرسون استفاده و نتایج آن در جدول (۵) گزارش شد.

جدول (۵) نتایج آزمون همبستگی بین خود گفتاری در ورزش و انگیزش ورزشی

انگیزش ورزشی	همبستگی پیرسون	
۰/۳۵۲	ضریب همبستگی	خود گفتاری در ورزش
**۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری	
۲۹۱	تعداد	

** $P \leq 0/01$

همان‌طور که مشخص شد نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان‌دهنده رابطه مستقیم ($r=0/352$) و معنی‌دار ($P \leq 0/01$) بین خود گفتاری در ورزش با انگیزش ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان بود. در نتیجه فرض صفر رد و فرض یک تأیید شد به صورتی که بین خود گفتاری در ورزش با انگیزش ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

فرضیه دوم:

فرض صفر (H_0): بین خود گفتاری در ورزش با اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

به‌منظور بررسی این فرضیه و با توجه به نرمال بودن داده‌های از آزمون همبستگی پیرسون استفاده و نتایج آن در جدول (۶) گزارش شد.

جدول (۶) نتایج آزمون همبستگی بین خود گفتاری در ورزش و اضطراب ورزشی

اضطراب ورزشی	همبستگی پیرسون	
-۰/۲۸۱	ضریب همبستگی	خود گفتاری در ورزش
**۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری	
۲۹۱	تعداد	

** $P \leq 0/01$

همان‌طور که مشخص شد نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان‌دهنده رابطه غیرمستقیم ($r = -0/281$) و معنی‌دار ($P \leq 0/01$) بین خود گفتاری در ورزش با اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان بود. در نتیجه فرض صفر رد و فرض یک تأیید شد به صورتی که بین خود گفتاری در ورزش با اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد.

فرضیه سوم:

فرض صفر (H_0): بین انگیزش ورزشی با اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه معنی داری وجود ندارد.

به منظور بررسی این فرضیه و با توجه به نرمال بودن داده‌های از آزمون همبستگی پیرسون استفاده و نتایج آن در جدول (۷) گزارش شد.

جدول (۷) نتایج آزمون همبستگی بین انگیزش ورزشی و اضطراب ورزشی

اضطراب ورزشی	همبستگی پیرسون	
-۰/۲۷	ضریب همبستگی	انگیزش ورزشی
**۰/۰۰۱	سطح معنی داری	
۲۹۱	تعداد	

** $P \leq 0/01$

همان طور که مشخص شد نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان دهنده رابطه غیرمستقیم ($r = -0/27$) و معنی دار ($P \leq 0/01$) بین انگیزش ورزشی و اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان بود. در نتیجه فرض صفر رد و فرض یک تأیید شد به صورتی که بین انگیزش ورزشی با اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های مربوط به فرضیه اول: بین خود گفتاری در ورزش با انگیزش ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه معنی داری وجود دارد.

بر اساس نتایج به دست آمده از آزمون همبستگی پیرسون (جدول ۴) بین خود گفتاری در ورزش با انگیزش ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه مستقیم و معنی داری مشاهده شد. نتایج به دست آمده نشان دهنده این است که توانایی و مهارت‌های خود گفتاری در ورزشکاران توانسته است منجر به ایجاد انگیزش در آن‌ها شود. نتایج به دست آمده با نتایج پژوهش تاویرا و همکاران (۲۰۱۳) و تیبادوخ (۲۰۱۶) همخوان است.

نتایج پژوهشات نشان داد که خود گفتاری در ورزش از طریق افزایش انگیزش برای آماده‌سازی ورزشکاران برای اجرای مهارت و یا شرکت در مسابقه مفید بوده و در نهایت منجر به بهبود در اجرا شده است. طبق نظریه‌های پیرامون خود گفتاری، استفاده از خود گفتاری در ورزش نه تنها سبب انتقال درست در متمرکز ساختن توجه ورزشکار می‌شود، بلکه به حفظ و کنترل تمرکز برای انجام مهارت‌های خاص ورزشی بسیار کمک می‌کند. در نتیجه تأکید بر تمرکز به عنوان یک راهکار پشتیبان برای تأثیرات خود گفتاری مطرح است و با ایجاد انگیزش موجب بهتر شدن سطوح عملکرد ورزشکار می‌شود. از این رو خود گفتاری به دلیل افزایش انرژی و تلاش بیشتر می‌تواند باعث افزایش در انگیزش شود که در این پژوهش دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان بر این امر اذعان داشته‌اند. از این رو مربیان تیم‌های دانش‌آموزی دختران با توجه به سطح آمادگی دانش آموزان و سطح مسابقات که بیشتر در سطح غیر حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای برگزار می‌شود روش‌های آرام‌سازی، کنترل افکار و صحبت با خود را به آن‌ها آموزش دهند تا با ایجاد انگیزش در آن‌ها نتایج بهتر و دلخواه را کسب کنند.

یافته‌های مربوط به فرضیه دوم: بین خود گفتاری در ورزش با اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه معنی داری وجود دارد.

بر اساس نتایج به دست آمده از آزمون همبستگی پیرسون (جدول ۲) بین خود گفتاری در ورزش با اضطراب ورزشی در دانش آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه معکوس و معنی داری مشاهده شد. نتایج به دست آمده نشان دهنده این است که مهارت

خود گفتاری در ورزشکاران توانسته است منجر به کاهش اضطراب آن‌ها شود. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش قربانزاده (۱۳۹۴)، نشاطی (۲۰۱۶)، هاتزی جورجیادیس و بیدلی (۲۰۰۸)، بابیک (۲۰۱۳) و جورجیکاکی و کاراکاسیدو (۲۰۱۷) همخوان است. طبق نظریه رشد شناختی ویگوتسکی افراد از طریق گفت‌وگو با خود ویژگی‌های رفتاری خود را می‌شناسند و با کسب شناخت بیشتر از خود موجب تنظیم رفتار خویش می‌شوند. این فرایند سبب می‌شود هر زمان فرد دچار اضطراب، استرس و آشفتگی شد از طریق گفت‌وگو با خود و استفاده از کلمات نشانه با این شرایط مقابله کند و سطح عملکردش را بهبود ببخشد. اصطلاحاتی مانند «من می‌توانم» می‌تواند این روند را کامل کند و با کاهش اضطراب، موجب بهبود سطح عملکرد و اجرا شود. از این رو مربیان تیم‌های ورزشی دانش‌آموزان دختر در استان همدان ضمن آشنایی با فرآیندهای خود گفتاری و آموزش نحوه استفاده از آن به دانش‌آموزان رشته‌های مختلف باید بدانند که کاربرد صحیح آن می‌تواند اضطراب ورزشکاران را کاهش دهد. آن‌ها باید توجه داشته باشند به دلیل سطح آمادگی و مهارتی دانش‌آموزان (غیرحرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای) میزان اضطراب و استرس پیش از مسابقه و حین مسابقه در آن‌ها زیاده‌تر از ورزشکاران حرفه‌ای است، مشکلاتی همچون عدم تمرکز بر بازی، احساس آشفتگی در بدن، ترس از ارائه عملکرد ضعیف، انقباض عضلات و ناتوانی در انجام دستورات مربی همگی از عوارض اضطراب زیاد در دانش‌آموزان است که آموزش‌های به‌موقع خود گفتاری در تمرینات پیش از شروع مسابقات، در مسابقات قبل از شروع بازی و در حین مسابقه مانند صحبت با خود برای افزایش تلاش، افزایش تمرکز، حفظ خونسردی، تشویق خود بعد از عملکرد خوب، ایجاد تفکر مثبت و دور کردن تفکر منفی و صحبت با خود برای اصلاح اشتباهات از جمله مواردی هستند که دانش‌آموزان دختر ورزشکار می‌توانند برای کنترل و کاهش اضطراب خود از آن‌ها استفاده کنند.

یافته‌های مربوط به فرضیه سوم: بین انگیزش ورزشی با اضطراب ورزشی در دانش‌آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از آزمون همبستگی پیرسون (جدول ۶) بین انگیزش ورزشی با اضطراب ورزشی در دانش‌آموزان دختر ورزشکار استان همدان رابطه معکوس و معنی‌داری مشاهده شد. نتایج به‌دست‌آمده نشان‌دهنده این است که ایجاد انگیزش در ورزشکاران توانسته است منجر به کاهش اضطراب آن‌ها شود. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش اقدسی و همکاران (۱۳۹۱) همخوان و با نتایج پژوهش تورکمن و همکاران (۲۰۱۳) نامهمخوان است که دلیل آن را باید در متفاوت بودن جامعه ورزشی مورد نظر بررسی کرد چراکه در این پژوهش ورزشکاران با محدودیت‌های حرکتی (معلول) در رشته ورزشی بوجیا مورد آزمون قرار گرفته بودند. دلیل دیگر باید سطوح سنی ورزشکاران دو پژوهش باشد و دلیل دیگر باید تفاوت‌های فردی باشد به این معنی که افراد این دو پژوهش چگونه در خود ایجاد انگیزش کرده‌اند که مسلماً در ورزشکاران عادی و ورزشکاران با محدودیت‌های جسمی و حرکتی تفاوت‌هایی وجود دارد.

طبق نظریه انگیزش کفایت که توسط هارتر بیان شده است، افراد به‌سوی فعالیت‌هایی که در آن احساس توانمندی (کفایت) می‌کنند، برانگیخته می‌شوند و این احساس عامل اصلی ایجاد انگیزش در افراد است؛ بنابراین ورزشکاران زمانی نسبت به فعالیتی احساس توانمندی می‌کنند که با آمادگی زیاد و البته اهداف مناسب در آن فعالیت شرکت کنند و پیشرفت خود را در آن احساس کنند، لذا زمانی که انگیزش و رقابت‌طلبی ورزشکاران بیشتر باشد، افراد از اعتماد به نفس و آمادگی بیشتری برخوردارند و این سبب می‌شود در مسابقه اضطراب کمتری را متحمل شوند. از این رو مربیان تیم‌های ورزشی دانش‌آموزی دختران در استان همدان باید به آماده‌سازی تیم‌های خود قبل از شروع مسابقات بیشتر توجه کنند، چراکه از یک‌سو تمرین منظم می‌تواند سطح آمادگی مهارتی ورزشکاران را بالا ببرد و از سوی دیگر برگزاری یک مسابقه برای آماده‌سازی تیم و شناسایی نقاط قوت ضعف تیم و بازیکنان می‌تواند انگیزه‌های لازم را به ورزشکاران تزریق کند و در نهایت منجر به کاهش اضطراب در فصل مسابقات در آن‌ها شود. همچنین باید توجه داشت عوامل روانی دیگری مانند تشویق و پاداش، احساس لذت از یادگیری بیشتر در ورزش، تمایل به پیشرفت در ورزش، احساس هویت با ورزش کردن و ... نیز می‌توانند تمایل به موفقیت و کسب پیروزی در افراد را تحریک کنند و در نتیجه سطح اضطراب ورزشی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهند که مربی تیم باید آن‌ها را مد نظر قرار دهد، به‌عنوان مثال ورزشکاری که تمایل به پیشرفت دارد با آزمودن و میدان دیدن می‌تواند توانایی‌های خود را درک کرده، برانگیخته شود و بر اضطراب خود غلبه کند.

باید توجه داشت که اگر تمایل به برنده شدن مهم‌ترین عامل برای بازیکنان یک تیم ورزشی باشد، رقابت همراه با اضطراب صورت می‌گیرد و ممکن است تأثیرات بدی به همراه داشته باشد. نتایج پژوهشات نشان داده است که در مسابقات ورزشی زنان از مردان مضطرب‌تر هستند از این رو مربیان تیم‌های دانش‌آموزی دختران باید به این مسئله توجه ویژه‌ای داشته باشند که ایجاد انگیزش در آن‌ها در جهت بهبود عملکرد آن‌ها باشد و نه صرفاً ترغیب به رقابت و نتیجه‌گرایی، چراکه از تبعات آن می‌توان به ایجاد اضطراب‌های شدید در دانش‌آموزان و مختل شدن عملکرد ورزشی آن‌ها اشاره کرد.

منابع و مراجع

- [۱] احمدی، مالک، نمازی زاده، مهدی، مختاری، پونه. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس تجدیدنظر شده انگیزش ورزشی در دانشجویان ورزشکار. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، شماره ۱۸، صص ۳۴-۱۹.
- [۲] اقدسی، محمدتقی، حیرانی، علی، وزینی طاهر، امیر، رحمانی، مسلم. (۱۳۹۱). ارتباط جو انگیزشی ادراک‌شده با اضطراب و عزت‌نفس ورزشکاران نخبه و غیر نخبه ورزش‌های تیمی. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، شماره ۲، صص ۱۴-۱.
- [۳] اکرادی، مریم، عبدلی، بهروز. (۱۳۹۳). خود‌گفتاری در ورزشکاران. *انتشارات پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی*، تهران.
- [۴] ایرانمنش، حمیده، صابری کاخکی، علیرضا، ایرانمنش، حسام. (۱۳۹۵). مقایسه انگیزش ورزشی در ورزشکاران راکتی زن و مرد: بر پایه نظریه خودمختاری. *دومین همایش ملی یافته‌های نوین در علوم ورزشی*، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید رجائی، تهران.
- [۵] پابن، گریگوری، دی، لاری. (۱۳۹۰). رشد حرکتی انسان: رویکردی در طول عمر. ترجمه: داریوش خواجوی، حسن خلجی. چاپ سوم، انتشارات دانشگاه اراک.
- [۶] جمشیدی، اکبر، عرب عامری، الهه، علیزاده، نرجس، سلیمانیا، افشین. (۱۳۹۱). ارتباط جهت‌گیری ورزشی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران شرکت‌کننده در دهمین المپیاد ورزشی دانشجویان. *نشریه رشد و یادگیری حرکتی*، شماره ۹، صص ۳۷-۵۵.
- [۷] حاتمی، فرزانه، طهماسبی، فرشید، حاتمی شاه میر، الهام. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه خود‌گفتاری در ورزش. *نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، شماره ۱۸، صص ۱۲۲-۱۰۳.
- [۸] خالقی آرانی، حسین. (۱۳۸۲). مقایسه جهت‌گیری ورزشی دانشجویان ورزشکار دانشگاه گیلان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی*، گروه تربیت‌بدنی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، گیلان.
- [۹] سید محمدی، یحیی. (۱۳۹۵). روان‌شناسی یادگیری. موسسه نشر روان، تهران.
- [۱۰] عباسقلی پور، امیر، شهبازی، مهدی، باقر زاده، فضل‌الله. (۱۳۹۳). بررسی سبک‌های اسنادی و انگیزش ورزشکاران نخبه و زیر نخبه ورزش‌های انفرادی. *نشریه رفتار حرکتی*، شماره ۱۶، صص ۹۲-۷۵.
- [۱۱] قربانزاده، بهروز. (۱۳۹۴). رابطه خود‌گفتاری مثبت و منفی با اضطراب رقابتی و درصد صحیح سرویس در مسابقه والیبال. *فصلنامه علمی پژوهشی طب توان‌بخشی*، دوره ۴، شماره ۴، صص ۱۲۴-۱۱۶.
- [۱۲] کاشانی، ولی اله، آذری، منصوره. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی نسخه فارسی مقیاس اضطراب ورزشی-۲ در کودکان ورزشکار. *نشریه مطالعات مدیریت ورزشی*، شماره ۱۴، صص ۱۴۶-۱۲۹.
- [۱۳] مکاری ساعی، سیما. (۱۳۸۶). مطالعه ارتباط بین تحلیل رفتگی، عوامل انگیزشی و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه‌ای والیبال، رویکرد انگیزش خود‌تصمیمی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی*، دانشگاه ارومیه، ارومیه.
- [۱۴] هادی نژاد، علی. (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب ورزشی در بین ورزشکاران حرفه‌ای شهر تهران. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، گرایش روان‌شناسی - سنجش و اندازه‌گیری (روان‌سنجی)*، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران.
- [۱۵] واعظ موسوی، سید محمدکاظم. (۱۳۸۰). تعیین روایی و پایایی سه پرسشنامه آمادگی روانی ورزشکاران. *طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی*، تهران.
- [۱۶] وودز، باربارا. (۱۳۸۶). روانشناسی ورزشی. ترجمه فتح‌الله مسیبی. انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- [17] Bobic, A. (2013). 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.*

- [18] Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts* (Routledge Key Guides). 2nd Edition, Routledge.
- [19] Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight*, 9(1), 19-31.
- [20] Cox, R. H. (2011). *Sport Psychology: Concepts and Application*. 7th Edition. McGraw-Hill.
- [21] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- [22] Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Journal of Psychology*, 8, 677-699.
- [23] Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*, 2th ed, Human Kinetics, 112-115.
- [24] Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing- and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.
- [25] Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist*, 15(3), 306-318.
- [26] Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2008). Negative self-talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 237-254.
- [27] Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). 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*, 16, 138-150.
- [28] Hatzigeorgiadis, Antonis. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 164-175.
- [29] Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153-158.
- [30] Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 207-227). New York: McGraw-Hill.
- [31] Neshati, A. (2016). The Study of relationship between self-talk and anxiety With Judo athletic performance. *International Journal of Sport Studies*, 6(4), 238-243.
- [32] Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- [33] Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 2(4), 263-280
- [34] Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501.
- [35] Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal

- theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97-110.
- [36] Tavira, B. J., Sargatal, P. B., Garcia, P., & Latinjak, A. T. (2013). The Relationship between Motivation and Self-Talk. 18th annual Congress of the European College of Sport Science, At Barcelona, Catalonia, Spain.
- [37] Thibodeaux, C. J. (2016). What Are Athletes Saying to Themselves? Self-Talk and Motivation in Youth Tennis. A Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy at George Mason University, Master of Science, University of Louisiana at Lafayette.
- [38] Turkmen, M., Bozkus, T., & Altintas, A. (2013). The relationship between motivation orientations and competitive anxiety in Bocce players: Does gender make a difference. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(4), 162-168.
- [39] Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport & Exercise*, 22, 139-148.
- [40] Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142-159.