

Original Article

The Effect of Positive and Negative Self-Talk on the Level of Competitive Anxiety and Performance of Wushu Athletes in Shiraz

Mohammad taghi Aghdasi¹ , Neda Fekrvand leilabadi^{*2} 



Citation: Aghdasi, M., Fekrvand leilabadi, N. The effect of positive and negative self-talk on the level of competitive anxiety and performance of wushu athletes in Shiraz. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2021; 1(1):34 - 45.

 10.22034/ijmbp.2021.135979

○ **Received:** 16 December 2020
 ● **Accepted:** 30 August 2021
 ● **Published:** 03 September 2021

1. Professor, Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran.
 E-mail: Mt.aghdasi@yahoo.com

*2. PhD Candidate, Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran, (Corresponding Author).
 E-mail: Neda.fekrvand@tabrizu.ac.ir

Abstract

Self-talk is used to influence athletes' thoughts, feelings, and behaviors. The aim of this study is the effect of positive and negative self-talk on the level of competitive anxiety and performance of wushu practitioners in Shiraz. The research method was quasi-experimental with pretest-posttest with control group. The statistical sample of the study included 30 semi-professional wushu practitioners aged 18 to 25 years in Shiraz who were randomly selected and assigned to two experimental and a control groups. Before performing the independent variable (positive and negative self-talk), the performance of wushu practitioners in two wushu jumping techniques (jumping and kicking and lotus jumping) and the level of competitive anxiety were measured using the Martinez et al. (1990) Competitive Anxiety Questionnaire. The two experimental groups (positive and negative self-talk) performed self-talk exercises (repetition of positive and negative sentences between training blocks) in 10 sessions (5 blocks of 10 trials). After the post-test stage, the data were analyzed using one-way ANOVA. The results showed that the positive self-talk group reported less competitive anxiety after the intervention and the difference was significant ($P = 0.001$) and despite the lack of significant differences between the groups ($P < 0.05$) and due to the differences in the mean, their performance has improved compared to the other two groups. Therefore, it can be concluded that it is better for athletes to perform various psychological and cognitive skills such as positive self-talk in addition to their sports exercises.

Keywords: Self-Talk, Anxiety, Performance, Wushu

مقاله پژوهشی

تأثیر خودگفتاری مثبت و منفی بر میزان اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشکاران ووشو شهر شیراز

محمد تقی اقدسی^۱، ندا فکروند لیل آبادی^۲ *ID

چکیده

خودگفتاری برای تأثیرگذاری بر افکار، احساسات و رفتارهای ورزشکاران استفاده می‌شود. هدف پژوهش حاضر، تأثیر خودگفتاری مثبت و منفی بر میزان اضطراب رقابتی و عملکرد ووشوکاران شهر شیراز بود. روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و نمونه آماری پژوهش شامل ۳۰ نفر از ووشوکاران نیمه حرفه‌ای با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال شهر شیراز بود که به‌صورت در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه تجربی و یک گروه کنترل جایگزین شدند. پیش از اجرای متغیر مستقل (خودگفتاری مثبت و منفی)، میزان عملکرد ووشوکاران در دو تکنیک پرش ووشو (پرش و لگد جفت و پرش نیلوفر آبی) و میزان اضطراب رقابتی با استفاده از پرسشنامه اضطراب رقابتی اندازه‌گیری شد. دو گروه تجربی (خودگفتاری مثبت و منفی) طی ۱۰ جلسه (۵ دسته ۱۰ کوششی) تمرینات خودگفتاری (تکرار جملات مثبت و منفی در بین دسته کوشش‌های تمرینی) را اجرا کردند. بعد از مرحله پس‌آزمون داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد گروه خودگفتاری مثبت اضطراب رقابتی کمتری را بعد از مداخله گزارش کردند ($P=0/001$) و با وجود نبود تفاوت معنادار بین گروه‌ها ($P>0/05$)، با توجه به اختلاف میانگین‌ها، عملکرد آن‌ها نسبت به دو گروه دیگر بهتر بود. پس می‌توان نتیجه گرفت که بهتر است ورزشکاران، مهارت‌های روانی و شناختی مختلف مانند خودگفتاری مثبت را در کنار تمرینات ورزشی خود انجام دهند.

واژه‌های کلیدی: خودگفتاری، اضطراب، عملکرد، ووشو

○ تاریخ دریافت: ۲۶ آذر ۱۳۹۹
● تاریخ پذیرش: ۸ شهریور ۱۴۰۰
● تاریخ انتشار: ۱۲ شهریور ۱۴۰۰

۱. استاد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
E-mail: Mt.aghdasi@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران، (نویسنده مسئول).
E-mail: Neda.fekrvand@tabrizu.ac.ir

مقدمه

نامنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به روشنی درک نمی‌کند (۱).

تیبین‌های نظری متعددی درباره اثرهای تسهیل‌کننده خودگفتاری بر عملکرد مطرح شده است. نظریه شناختی-اجتماعی بندورا^۲ در مطالعه رفتار انسان، مدلی تعاملی را بین رفتار، عوامل فردی و محیطی توصیف کرده است که منعکس‌کننده تعامل بین شناخت، عواطف و وضعیت

به‌منظور دست‌یابی به عملکرد بهتر، ورزشکاران زمان زیادی را صرف تمرین مهارت‌ها در موقعیت‌های مختلف می‌کنند. از سوی دیگر فشار روانی به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار بر اجرا، همیشه همراه با انسان است. یکی از عوامل مهم روانی که ورزشکاران را به‌ویژه در موقعیت‌های حساس و بحرانی تحت تأثیر قرار می‌دهد، اضطراب^۱ است. اضطراب به مفهوم

1. Anxiety

2. Bandura's Social Cognitive Theory

میزان اضطراب رقابتی افزایش می‌یابد، میزان احساس کاهش موفقیت ورزشکاران نیز افزایش می‌یابد و عملکرد آن‌ها می‌تواند افت پیدا کند. به‌علاوه، رقابت ورزشی تقاضاهای زیادی را در ورزشکاران رقابتی ایجاد می‌کند و اغلب اوقات نتایج رقابت‌های ورزشی در نتیجه تفاوت در ادراک و مهارت رقابت‌کنندگان مشخص می‌شود (۱۳).

اغلب ورزشکاران شرایط رقابتی، توان حفظ افکار مطلوب خود را نداشته و با افزایش اضطراب که منجر به تضعیف عملکردشان می‌شود روبه‌رو می‌شوند و باعث می‌شود بازی از پیش برده را ببازند (۱۴)، بنابراین برای دستیابی به عملکرد بهتر، وظیفه مربی و روان‌شناس ورزشی است که به ورزشکار کمک کند تا بتواند حالت اضطراب را تحمل کرده و یا آن را کاهش دهد. مربیان روان‌شناس در زمینه ورزش دریافته‌اند که ترکیب مهارت‌های شناختی می‌تواند به اجرا کمک کند و برخی از موارد مهم مانند نگرانی، ترس از شکست، انگیزختگی و اضطراب را در افراد کنترل نماید و همچنین می‌تواند بر ساختارهای دیگر مانند اعتمادبه‌نفس و خلق‌وخو در ورزشکار تاثیر بگذارد (۱۵).

یکی از تکنیک‌های روانی که مربیان از آن بهره می‌برند استفاده از مهارت‌های ذهنی است (۱۶)، به‌طور کلی ثابت شده است که استفاده از مهارت‌های ذهنی بر بهبود اجرای ورزشکاران اثر سودمندی دارد (۱۷). یکی از این مهارت‌های ذهنی و روان‌شناختی که در ورزش به خوبی از آن‌ها استفاده می‌شود، خودگفتاری^۳ است (۱۴). خودگفتاری، یک تکنیک شناختی بر اساس این اصل است که آنچه مردم در درون خود زمزمه می‌کنند، شیوه رفتار و عملکرد آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و همچنین استفاده از این تکنیک به کنترل و سازمان‌دهی افکار مطلوب، منجر به رفتار ایده آل و مطلوب خواهد شد (۱۸). خودگفتاری مکالمه پیوسته فرد با خودش است که احساسات و رفتار را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۱۹) و می‌تواند از طریق استفاده از نشانه‌های کلامی، کنترل و سازمان‌دهی افکار، توجه به مؤلفه‌های مهم مهارت و انگیزه دادن به خود برای تلاش بیشتر به ورزشکاران کمک کند (۱۹).

خودگفتاری موارد استفاده زیادی از قبیل افزایش تمرکز، مداومت در یادگیری، افزایش انگیزش و کاهش اضطراب را در

فیزیولوژیک است. این رویکرد تا حد زیادی تحت تأثیر انگیزش است و معتقد است که تعامل افکار و عواطف، رفتار فرد را در دستیابی به هدف تقویت، هدایت و تنظیم می‌کند. علاوه بر این، نظریه خودکارآمدی بندورا (۳) در چهارچوب پیشنهادی خود تا حدی اثرهای خودگفتاری را بر عملکرد توجیه می‌کند. بندورا در فرمول‌بندی اولیه نظریه خود، نقش تشویق کلامی را مهم‌تر از سایر منابع دانست. سپس، هاردی، جونز و گلد^۴ با در نظر گرفتن منبع تشویق کلامی، اهمیت تشویق خود را از طریق خودگفتاری مورد توجه قرار دادند. زیمرمن^۵ در نظریه خودتنظیمی خود سه مرحله چرخه‌ای را شامل پیش‌اندیشی، عملکردی و خودبازتابی معرفی کرد. در مرحله عملکردی، راهبردهایی مانند عبارات خودآموزی (خودگفتاری) می‌توانند به‌عنوان محرک‌های متمایزکننده با هدف تمرکز بر عناصر کلیدی تکلیف ایفای نقش کنند. همچنین میچن‌باوم^۶ در مدل تعدیل شناختی-رفتاری خود بر اهمیت نقش تمرین خودآموزی در درمان اختلالات شناختی و هیجانی تأکید کرده است.

ورزشکاران ممکن است برای موضوعات بسیاری مانند برنامه‌های تمرین، آسیب دیدن، مسائل مالی و ارتباطات نگران باشند؛ اما به نظر می‌رسد که مسابقه مهم‌ترین منبع اضطراب ورزشکاران است و به همین علت بررسی اضطراب مسابقه (رقابتی)، توجه بسیاری از روان‌شناسان ورزشی را جلب کرده است؛ زیرا در رقابت نزدیک، اضطراب افزایش پیدا می‌کند و اعتماد به نفس کاهش می‌یابد (۷). اضطراب ممکن است در اثر فشار تمرینی زیاد، ترس از شکست و نداشتن ارتباط مناسب با هم‌تیمی‌ها ایجاد شود (۸). عطاردی و همکاران (۹) و آقاسن، زارعی و نیک آیین (۱۰) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که ورزش نقش مهمی در ایجاد اضطراب رقابتی دارد و این عامل اغلب باعث کاهش عملکرد ورزشکاران می‌شود.

از طرف دیگر مشخص شده است که رقابت‌های اضطراب‌زا که به‌وسیله ورزشکاران نخبه تجربه می‌شوند، ممکن است شرایطی را به وجود آورند که باعث تغییرات پایدار رفتاری در آن‌ها شود. ورزشکارانی که توانایی مقابله مناسب با این شرایط را نداشته باشند، ممکن است به تدریج دچار تحلیل رفتگی شوند (۱۱). ویگینز و همکاران^۶ (۱۲) مشاهده کردند زمانی که

3. Jones and Gould

4. Zimmerman

5. Meichenbaum

6. Wiggins

7. Self-Talk

(۲۷)، بنابراین، تمامی افرادی که به‌نوعی در ورزش و مسابقات ورزشی درگیرند، باید با عوامل و منابع ایجادکننده اضطراب و راهکارهای درمانی مناسب و در دسترس مانند مهارت‌های روانی فردی مانند خودگفتاری و دیگر مهارت‌ها (تصویرسازی، آرام‌سازی و ...) آشنایی داشته و آن‌ها را بکار گیرند. همچنین می‌توان گفت اگر بهبود یا تضعیف عملکرد از طریق خودگفتاری مثبت یا منفی ایجاد شده باشد، پس لزوم بررسی بیشتر این مهارت و تاثیر آن بر عوامل روانی مانند اضطراب می‌تواند برای ورزشکار سودمند باشد تا بتواند با عوامل و افکار استرس‌زا و اضطراب‌آور را که باعث کاهش روحیه مثبت و هدفمندی در ورزشکار و همچنین کاهش عملکرد اجرایی فرد در میدان مسابقه یا تمرین می‌شود به طرز صحیح و اصولی و با تکیه بر مهارت‌های ذهنی خود مقابله کند. پس هدف از این پژوهش تاثیر خودگفتاری مثبت و منفی بر میزان اضطراب رقابتی و بهبود عملکرد ووشوکاران شهر شیراز می‌باشد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و از لحاظ هدف کاربردی می‌باشد با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد.

شرکت‌کننده‌ها

نمونه آماری پژوهش را ووشوکاران نیمه حرفه‌ای شهر شیراز با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال (با میانگین سنی 20.57 ± 3.02) تشکیل دادند که با توجه به امکانات تیم تحقیق و محدودیت‌های موجود در زمینه دسترسی به نمونه تحقیقی، به‌صورت دردسترس ۳۰ نفر از آن‌ها انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در سه گروه تمرین مهارت روانی خودگفتاری مثبت و خودگفتاری منفی و گروه کنترل (هر گروه ۱۰ نفر) تقسیم‌بندی شدند (۲۸). تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش با رضایت کامل و به‌صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند، از معیارهای ورود به پژوهش سلامت جسمانی و روانی، سابقه حضور در تمرینات و مسابقات (حداقل دو سال) بود.

ابزار

پرسشنامه اضطراب رقابتی مار تینز: در این پژوهش برای بررسی میزان اضطراب رقابتی شرکت‌کنندگان از پرسشنامه

بر می‌گیرد (۲۰). جهت‌گیری خودگفتاری نیز می‌تواند هم مثبت و هم منفی باشد. 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 اما خودگفتاری منفی اغلب اثرات بازدارنده و تأخیری در اجرا دارد. خودگفتاری منفی در واقع تفکر شک داشتن به خود است که می‌تواند احساس ناتوان‌کننده‌ای را در حین تلاش برای اجرای یک تکلیف ایجاد کند. ماهیت رشته‌های رزمی به‌عنوان یک رشته تماسی شرایطی را ایجاد می‌کند که ورزشکاران این رشته بسیار سخت‌کوش و رقابت‌جو باشند تا بتوانند در برابر فشارهای جسمانی و روانی موجود در رقابت و تمرین تسلیم نشوند و با حس برتری‌جویی بیشتر نسبت سایر رشته‌های تماسی اهداف خود را دنبال کنند (۲۰).

از جمله ورزش‌های رزمی که در سراسر جهان و به‌خصوص ایران طرفداران بسیاری دارد، ووشو^۱ می‌باشد. ووشو که با عنوان کانگ‌فو نیز شناخته می‌شود، هنری رزمی با قدمت هزارساله است که خواستگاه آن کشور چین است. در مسابقات، ووشو در دو بخش تالو و ساندا ارائه می‌شود. زمینه تالو عبارت است از اجرای فرم‌های سنتی چینی به‌صورت زیبا به همراه حرکات آکروباتیک. در این پژوهش منظور از ووشو، تالو است (به نقل از (۲۱)). با توجه به اینکه رشته تالو مهارتی است که برای عملکرد بهتر در آن نیاز به توجه، تمرکز و دقت بالا می‌باشد می‌تواند از مهارت روانی خودگفتاری تاثیر گیرد. گفتگو با خود در ایجاد انگیزه و ارتقای رفتار تلاشگر مفید است (۲۲). تحقیقات در مورد رابطه بین شرکت‌کنندگان و گفتگوی خودکار ورزشکاران با عملکرد ورزشی و توانایی‌های خودکنترلی اخیراً گسترش یافته است. این موارد شامل مطالعه در مورد خودگفتاری مثبت و منفی در مورد عملکرد ورزشی (۲۳) و بررسی استفاده از گفتار خود و اثرات آن بر اساس محتوای آن است (۲۴). علاوه بر این، تحقیقات به بررسی کارایی گفتگو با خود در کسب و اجرای تکنیک‌های ورزشی گسترش یافته است (۲۵). یک مطالعه نشان داد که با کاهش استفاده از گفتگوی منفی با استفاده از بازسازی شناختی یا توقف فکر، می‌توان اثرات منفی بر عملکرد ورزشی را از بین برد (۲۶).

با توجه به مطالب ارائه‌شده، می‌توان بیان کرد که اضطراب بخش جدایی‌ناپذیر از ورزش رقابتی و رویدادهای ورزشی، به‌ویژه در رشته‌های انفرادی (مانند تالو) و برخوردی است

پرش و لگد از جملات مثبت و با انگیزه مانند تو میتونی، تو عالی هستی، به زیبایی فرود میای و غیره استفاده کنند. در گروه خودگفتاری منفی نیز شرکت کنندگان موظف به گفتن جملات منفی و بی انگیزه مانند تو نمیتونی، الان اشتباه فرود میای، خطای بزرگی کردی و غیره را تکرار می کردند (۳۰). پس از اتمام جلسات خودگفتاری در مرحله پس آزمون تکنیک پرش و لگد و همچنین میزان اضطراب رقابت دوباره مورد ارزیابی قرار گرفت.

پروتکل تمرینی نیز (مهارت روانی خودگفتاری) به مدت ۱۰ جلسه یک ساعته در حین تمرین در دو گروه خودگفتاری مثبت و منفی انجام شد. بدین صورت که آزمودنی ها طی ۵ بلوک ۱۰ کوششی تمرینات پرش را انجام داده و جملات مثبت (گروه خودگفتاری مثبت) و جملات منفی (گروه خودگفتاری منفی) را در آغاز بلوک های آزمایشی تکرار کردند در این مدت گروه کنترل تمرینات معمول ووشو رو انجام می دادند و بین بلوک های تمرینی استراحت کردند (۳۱).

در قسمت میزان عملکرد از دو پرش مهم "پرش و لگد جفت به جلو با ضربه به دست" و "لگد نیلوفر آبی در حال پرش" برای رشته ووشو استفاده شد. نمرات تعلق گرفته به هر شرکت کننده بر اساس میزان رعایت استانداردهای مربوط به تکنیک انجام شد. خطاها نیز توسط دو داور تخصصی رشته ووشو از لحاظ کمی (اجرای درست و کامل تکنیک بدون خطا) و کیفی (تعادل، زیبایی و کیفیت تکنیک) ارزیابی شد. نمره کامل برای هر آزمودنی از ده در نظر گرفته شد که ۵ نمره آن به بخش کمی و ۵ نمره به بخش کیفی حرکت تعلق گرفت. مجموع نمرات بدست آمده از دو بخش حرکت به عنوان امتیاز حرکت آزمودنی ثبت شد. روش ارزیابی و استانداردهای مربوط به تکنیک های پرش و لگد و خطاهای مربوطه آن، طبق قوانین جهانی فدراسیون ووشو انجام شد (۳۲).

روش آماری

به منظور تجزیه و تحلیل از روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس یک راهه (ANOVA) و آزمون تعقیبی LSD جهت مقایسه جفتی گروه ها) استفاده شد و تمامی تحلیل ها به وسیله نرم افزار (SPSS) نسخه ۲۶ در سطح معناداری $P \leq 0/05$ انجام گرفت.

نتایج

در جدول ۱ آمار توصیفی متغیرهای اضطراب رقابتی و میزان

اضطراب رقابتی مارتینز، ویلی و بورتن^۹ (۲۹) استفاده شد. پرسشنامه اضطراب رقابتی ورزشی در سال ۱۹۷۷ پس از ۵ سال بررسی روی ۴۰۰۰ نفر در امریکا توسط رینر مارتنز تهیه شده است. این آزمون اضطراب صفتی ورزشکاران را می سنجد و به پرسشنامه رقابتی ایلی نویز نیز معروف است. دارای ۱۵ سؤال ساده بود که قابلیت استفاده از این آزمون در فرهنگ های مختلف در استفاده از آن به علت ساده بودن سؤالات و اجرای آن در مدت کمتر از ۵ دقیقه ممکن می باشد. در نتیجه قابلیت اجرای آن برای کشورهای مختلف با فرهنگ های مختلف ممکن می باشد. سؤالات این آزمون برخلاف اکثر آزمون های دیگر به صورت غیرمستقیم بوده و در هیچ جای آن به طور مستقیم به مفهوم اضطراب اشاره نشده است و این مورد می تواند به اعتبار و روایی آن بیفزاید. لازم به ذکر است که این آزمون یک وسیله پیش بینی کننده معتبر برای اضطراب حالتی رقابتی می باشد. ابوالقاسمی و همکاران گزارش دادند که ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۰ گزارش شده و در پژوهش خود نیز میزان آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۷ به دست آوردند (۲۸). روایی همگرای این ابزار از طریق ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه اضطراب صفت-حالت اسپیلبرگر (۲=۰/۶۳) گزارش شده است. در پژوهش حاضر، میزان آلفای کرونباخ آن ۰/۷۳ به دست آمده است.

روش اجرا

نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا هماهنگی های لازم با خانه ووشو شهر شیراز صورت گرفت و با رعایت تمام پروتکل های بهداشتی، پژوهشگر در محیط پژوهش حضور یافته و طی دو جلسه روش پژوهش و نحوه جمع آوری اطلاعات و نیز پروتکل تمرینی مورداستفاده در پژوهش به تمامی افراد شرکت کننده در پژوهش توضیح داده شد. در مرحله پیش آزمون، برای گردآوری داده ها ابتدا در مکانی جدا از مکان تمرین ووشوکاران، از آزمودنی ها خواسته شد تا در زمان پر کردن پرسشنامه اضطراب رقابتی (۲۹) احساس خود را در حین رقابت به خاطر آورده و بر اساس آن پرسشنامه را تکمیل کنند. سپس به طور یکسان پس از جمع آوری داده ها در مرحله پیش آزمون، از شرکت کنندگان درخواست شد تا در زمان انجام تمرینات پرش و لگد (پرش و لگد جفت به جلو با ضربه به دست و لگد نیلوفر آبی در حال پرش) از خودگفتاری استفاده کنند. در گروه خودگفتاری مثبت، شرکت کنندگان موظف بودند در حین انجام تمرینات

عملکرد تکنیک پرش و لگد (پرش و لگد جفت به جلو با گروه‌ها گزارش شده است. ضربه به دست و لگد نیلوفر آبی در حال پرش) به تفکیک

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای اضطراب رقابتی و عملکرد در گروه‌ها

مرحله	گروه	متغیر		
		پرش و لگد جفت	لگد نیلوفر آبی	اضطراب رقابتی
		MD ± SD	MD ± SD	MD ± SD
پیش‌آزمون	خودگفتاری مثبت	۱/۷۰۰ ± ۰/۴۸۳	۱/۳۰۰ ± ۰/۴۸۳	۲۵/۳۰ ± ۲/۵۸
	خودگفتاری منفی	۱/۶۰۰ ± ۰/۵۱۶	۱/۳۰۰ ± ۰/۵۱۶	۲۵/۳۰ ± ۱/۶۳
	کنترل	۱/۵۰۰ ± ۰/۵۲۷	۱/۴۰۰ ± ۰/۵۱۶	۲۴/۹۰ ± ۲/۵۱
پس‌آزمون	خودگفتاری مثبت	۱/۳۰۰ ± ۰/۴۸۳	۱/۳۰۰ ± ۰/۴۸۳	۱۹/۹۰ ± ۴/۵۵
	خودگفتاری منفی	۱/۸۰۰ ± ۰/۴۲۱	۱/۷۰۰ ± ۰/۴۸۳	۲۷/۸۰۰ ± ۱/۲۲
	کنترل	۱/۶۰۰ ± ۰/۵۱۶	۱/۷۰۰ ± ۰/۴۸۳	۲۵/۱۰۰ ± ۲/۳۳

مثبت روند کاهش داشته ولی در گروه خودگفتاری منفی و کنترل روند افزایشی گزارش شده است. همچنین می‌توان مشاهده کرد که میزان گزارش اضطراب رقابتی در گروه‌های خودگفتاری مثبت و منفی بیشتر از گروه کنترل، روند افزایشی نشان داده است. برای بررسی تاثیر خودگفتاری مثبت و منفی بر متغیرهای پژوهش از روش تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۱، میانگین متغیر عملکرد (پرش جفت و نیلوفر آبی) در گروه خودگفتاری مثبت با اثر کاهش روبه‌رو شده است که نشان‌دهنده افزایش تعداد پرش موفق در گروه خودگفتاری مثبت است اما این مقدار در گروه خودگفتاری منفی و کنترل با اثر افزایشی روبه‌رو شده است که نشان‌دهنده کاهش تعداد پرش‌های موفق در گروه خودگفتاری منفی و کنترل است. در متغیر اضطراب رقابتی نیز، میانگین نمرات گروه خودگفتاری

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه بین گروه‌ها

مرحله آزمون	متغیر	پرش و لگد جفت	لگد نیلوفر آبی	اضطراب رقابتی	F	معناداری
						MD ± SD
پیش‌آزمون	پرش و لگد جفت	۱/۰۶ ۱۴۱/۱۰ ۱۴۲/۱۶	۲ ۲۷ ۲۹	۵/۳۳ ۵/۲۲	۱/۰۲	۰/۹۰۳
	لگد نیلوفر آبی	۰/۴۶۷ ۶/۹۰ ۷/۳۶	۲ ۲۷ ۲۹	۲/۳۳ ۰/۲۵۶	۰/۹۱۳	۰/۴۱۳
	اضطراب رقابتی	۰/۳۰۰ ۷/۰۱ ۷/۲۰	۲ ۲۷ ۲۹	۱/۰۰ ۰/۲۵۹	۰/۳۸۶	۰/۶۸۴
پس‌آزمون	پرش و لگد جفت	۱/۲۶۷ ۶/۱۰۰ ۷/۳۶۷	۲ ۲۷ ۲۹	۱/۶۳۳ ۰/۲۲۶	۲/۸۰۳	۰/۰۷۸
	لگد نیلوفر آبی	۱/۴۷۳ ۶/۷۱۱ ۸/۱۸۴	۲ ۲۷ ۲۹	۰/۷۳۶ ۳/۳۵۵	۲/۹۶	۰/۰۶۹
	اضطراب رقابتی	۳۲۲/۴۶ ۲۴۹/۴۰۰ ۵۷۱/۸۶	۲ ۲۷ ۲۹	۱۶۱/۲۳ ۹/۲۳۷	۱۷/۴۵	۰/۰۰۰۱

نیست؛ اما در متغیر اضطراب رقابتی تفاوت معناداری بین گروه‌ها مشاهده شد. برای تعیین مکان تفاوت در متغیر اضطراب رقابتی، از آزمون تعقیبی (LSD) استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ گزارش شده است.

با توجه به نتایج جدول ۲، در متغیر عملکرد (پرش و لگد جفت و لگد نیلوفر آبی)، تفاوت معناداری بین گروه‌ها مشاهده نشد ولی با توجه به اختلافات میانگین‌ها و مقدار معناداری به دست آمده (نزدیک به تفاوت معناداری)، می‌توان گفت تفاوت وجود دارد اما از لحاظ آماری معنادار

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی در متغیر اضطراب رقابتی

معناداری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین	گروه (J)	گروه (I)
۰/۰۰۱	۱/۲۱۱	-۷/۹۰۰	خودگفتاری منفی	خودگفتاری مثبت
۰/۰۰۱	۱/۲۱۵	-۵/۴۵۸	کنترل	خودگفتاری مثبت
۰/۰۰۱	۱/۲۱۱	۷/۹۰۰	خودگفتاری مثبت	خودگفتاری منفی
۰/۰۵۵	۱/۲۱۵	۲/۴۴۲	کنترل	خودگفتاری منفی

عملکرد شده است ولی به لحاظ آماری معنادار نبوده است، همسو است، اما با نتایج پژوهش لطفی و همکاران (۳۴) و بروجنی و شهبازی (۳۵) ناهمسو می‌باشد. شاید دلیل این ناهمخوانی به علت ناکافی بودن تعداد جلسات یا بار اضافی فعالیت شناختی فوق در مرحله خودکاری ووشوکاران باشد. بدین‌صورت که فرایندهای شناختی و خودمتمرکز اضافی با احتمال مستعد کاهش ظرفیت ورزشکار در به‌کارگیری خودکار مهارت ورزشی، پاسخ به علائم زمینه‌ای و توجه به جنبه‌های لازم برای رقابت می‌باشند. به‌عبارتی دیگر؛ اگر ناحیه اجرایی مغز تحریک شود؛ فعالیت ناحیه حافظه عضلانی کاهش می‌یابد و زمانی که ناحیه اجرایی محدود شود؛ ناحیه حافظه عضلانی فعال‌تر می‌گردد (۳۳). همچنین هاتزیگورگیادیس و همکاران (۳۶) پیشنهاد کردند که انواع مختلف خودگفتاری با توجه به نوع تکلیف می‌تواند اثرهای متفاوتی بر اجرای تکلیف حرکتی داشته باشند.

نتایج این پژوهش مبنی بر تاثیر مهارت روانی خودگفتاری بر اضطراب رقابتی می‌تواند همسو با نتایج پژوهش نجفی و همکاران (۳۷)، احمدی (۳۸)، آتان و سمپسون^{۱۰} (۳۹)، آلوان^{۱۱} و همکاران (۴۰)، سزگین و اوزجان^{۱۲} (۴۱) باشد. طبق این پژوهش‌ها، روش‌های شناختی درمانی مختلف مانند خودگفتاری به فرد کمک می‌کنند که الگوهای تفکر تحریف

طبق داده‌های جدول ۳، در گروه خودگفتاری مثبت میزان گزارش اضطراب رقابتی نسبت به دو گروه خودگفتاری منفی و کنترل تفاوت معناداری را نشان می‌دهد؛ اما این میزان در گروه خودگفتاری منفی نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهد و این نشان‌دهنده تأثیربخش بودن خودگفتاری مثبت در کاهش اضطراب رقابتی نسبت به گروه خودگفتاری منفی و کنترل می‌باشد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تاثیر خودگفتاری مثبت و منفی بر میزان اضطراب رقابتی و عملکرد ووشوکاران (تالو) شهر شیراز انجام شد. نتایج به‌دست‌آمده از داده‌ها نشان داد که بین گروه‌های مورد مطالعه از نظر متغیر اضطراب رقابتی تفاوت معناداری مشاهده شد، به‌طوری‌که افرادی که خودگفتاری مثبت داشتند در مرحله پس‌آزمون میزان اضطراب رقابتی کمتری را گزارش کرده‌اند. همچنین در متغیر عملکرد نیز که برای دو تکنیک پرش و لگد جفت و لگد نیلوفر آبی بررسی شد، با وجود بهبود عملکرد در گروه خودگفتاری مثبت نسبت به دیگر گروه‌ها تفاوت معنادار نبود که با نتایج تحقیق قربان‌زاده (۳۳)، که تاثیر خودگفتاری را بر عملکرد مورد بررسی قرار داده و دریافت که خودگفتاری سبب بهبود

10. Athan & Sampson

11. Alwan

12. Sezgin & Özcan

کیلام و کیم^{۱۳} (۵۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که مثبت‌اندیشی یک مؤلفه تأثیرگذار در جنبه‌های مختلف زندگی است. دوکری و استپتو^{۱۴} (۵۱) نیز دریافتند که مؤلفه‌های مثبت‌نگر (مانند خودگفتاری مثبت) در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، سلامت روان، امیدواری و شادزیستی افراد، اثربخش بوده است.

تمامی عوامل ذکرشده می‌تواند باعث بهبود و افزایش انگیزه و قدرت ذهنی و جسمی ورزشکاران شده و باعث بهبود عملکرد آن‌ها نیز شود. پس می‌توان به این نتیجه رسید در کنار مهارت‌های جسمانی آموزش داده‌شده برای ورزشکاران رشته‌های مختلف، بهتر است مهارت‌های روانی و شناختی مختلف نیز برای ورزشکاران آموزش داده‌شده و در طی جلسات و در کنار تمرینات حرکتی ورزشکاران تمرین شود. فهم و درک عوامل دخیل در داشتن احساس مثبت در محیط ورزش و نیز محیط‌های غیرورزشی در بلندمدت از اهمیت و ارزش بالایی برخوردار است. پس لزوم توجه، آشنایی و آموزش مربیان ورزشی و ورزشکاران با مهارت‌های روانی در راستای ایجاد عملکرد بهتر ورزشکاران باید بیشتر موردبررسی و پژوهش قرار گیرد. ازجمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به ناکافی بودن تعداد جلسات و در نظر نگرفتن ویژگی‌های روانی و شخصیتی شرکت‌کنندگان اشاره کرد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که مربیان تا حد امکان، نسبت به آموزش و تمرین مهارت‌های روانی مؤثر در ورزش مانند خودگفتاری مثبت و انگیزشی مبادرت ورزیده و راهکارهای اصولی آن را به ورزشکاران خود نیز انتقال دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده نقش دیگر عوامل روانی و شخصیتی دخیل در عملکرد ورزشکاران در مراحل مختلف تمرینی و مسابقات موردبررسی قرار گرفته و تکنیک‌های متفاوت مهارت‌های ذهنی نیز بررسی شود. پیشنهاد می‌شود این پژوهش با پیگیری‌های کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت جهت تعیین اثرات درازمدت مداخله و پایداری نتایج تکرار شود، اثربخشی این شیوه بر روی دیگر مولفه‌ها، بخصوص علائم دیگر اریسم در کودکان مبتلا، مثل رفتارهای اجتماعی، اضطراب از جمع مورد بررسی قرار گیرد و اجرای پژوهش‌های مشابه بر روی کودکان مبتلا به سایر اختلالات عصبی رشدی مزمین مثل اختلال فلج مغزی و همچنین مقایسه نتایج آنها با نتایج این پژوهش سودمند خواهد بود.

شده و رفتارهای ناکارآمد وابسته به اضطراب شناختی مانند ترس از شکست، دشواری در توجه و تمرکز و نگرانی در خصوص عملکرد، شناسایی شده و فرد به تنظیم و تصحیح افکار و نظام‌های اعتقادی نامعقول بپردازد. در نظریه رشد شناختی ویگوتسکی (۱۹۸۶) اشاره شده است که افراد از طریق گفتگو 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 هرزمان فرد دچار استرس و آشفتگی شد، از طریق گفتگوی با خود و استفاده از کلمات نشانه، با این شرایط مقابله کند و سطح عملکردش را افزایش دهد (۴۲). ورزشکاران از این تکنیک برای کنترل اضطراب، هدایت توجه و قضاوت در مورد اجرای خود استفاده کرده‌اند (۴۳). مداخلات خودگفتاری مثبت انگیزشی در تنیس‌بازان منجر به کاهش اضطراب و بهبود اجرای تکلیف شده است (۴۴).

با توجه به نتایج پژوهش هاردی (۴۵) بهبود اعتمادبه‌نفس ناشی از خودگفتاری، مقدم بر کاهش اضطراب می‌باشد؛ بدین‌معنا که خودگفتاری در ابتدا منجر به بهبود اعتمادبه‌نفس می‌شود و باور فرد به توانایی‌های خویش در مراحل بعدی منجر به کاهش اضطراب می‌شود. همچنین یافته‌ها نشان داد که گروه خودگفتاری منفی اضطراب رقابتی بیشتری را نسبت به گروه کنترل گزارش کرده است. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که خودگفتاری منفی اثرات اجرایی مخربی از خود بر جای می‌گذارد و برخی دیگر معتقدند که خودگفتاری منفی نسبت به خودگفتاری مثبت، منجر به اجرای بهتر تکلیف می‌شود که عمدتاً این عامل به نقش انگیزشی آن مربوط است (۴۶). بررسی تفاوت‌های فردی (سن، جنس، عوامل فیزیولوژیکی و غیره) و شخصیتی (میزان اضطراب، استرس، احساس ترس و غیره) نیز ممکن است این عامل را که آموزش و تاثیر مهارت‌های روانی مختلف در افراد نتایج متفاوت نشان می‌دهد را توجیه کند (۴۷) از منظر روانشناسی نیز می‌توان این موضوع رو موردبررسی قرار داد. خودگفتاری مثبت یکی از عوامل به‌کاررفته در روان‌درمانی مثبت‌گراست. آقاجانی و همکاران (۴۸) نشان دادند که روان‌درمانی مثبت‌گرا با ایجاد تفکرات و روان‌بنه‌های ذهنی مثبت توانسته است شاخص‌های سلامت روان و کیفیت زندگی را افزایش دهد. اصغری شرایبانی و عطادخت (۴۹) در پژوهشی نشان دادند که اجرای جلسات مثبت در کاهش اضطراب تاثیر دارد.

13. Killam & Kim

14. Dockray & Steptoe

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

محمد تقی اقدسی: ایده و طراحی پژوهش، تفسیر نتایج، ویرایش و تایید نهایی دست‌نوشته
ندا فکروند لیل‌آبادی: ایده و طراحی پژوهش، جمع‌آوری و تحلیل داده، تفسیر نتایج و تهیه پیش‌نویس دست‌نوشته

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

References

1. Saadan R, Hooi LB, Ali HM, Jano Z. The relationship between competitive anxiety and goal orientation among junior hockey athletes. *Journal of Sports and Physical Education*. 2016;3(1):33-7.
2. Bandura A. *Social foundations of theory and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1989. Human agency in social cognitive theory *American Psychologist*. 1986;44:1175-84.
3. Locke EA. Self-efficacy: The exercise of control. *Personnel psychology*. 1997;50(3):801.
4. Hardy L, Jones G, Gould D. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*: John Wiley & Sons; 2018.
5. Zimmerman BJ. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *Handbook of self-regulation*: Elsevier; 2000. p. 13-39.
6. Miechenbaum D. *Cognitive behavior modification. An integrated approach* New York: Plenum. 1977.
7. Behzadi F, Hamzei M, Nori S, Salehian MH. The relationship between goal orientation and competitive anxiety in individual and team athletes fields. *Annals of Biological Research*. 2011;2(6):261-8.
8. Wagstaff CR, Neil R, Mellalieu SD, Hanton S. Chapter 7-Key Movements in Directional Research in Competitive Anxiety: Chapter taken from *Coping and Emotion in Sport*: ISBN: 978-0-203-85229-3. Routledge Online Studies on the Olympic and Paralympic Games. 2012;1(53):143-66.
9. Atarodi A, Lotfi GR, Mottaghi M, Daemi A, Rohani Z. The Relationship Between Coaching Anxiety with Football Players' Anxiety and Performance in Gonabad City in 2010. *The Horizon of Medical Sciences*. 2011;17(3):58-66. (In Persian).
10. Aghahasan Noosh Abadi Z, Zarei A, Nikaein Z. The Relationship between competitive trait Anxiety with sport performance of disabled female athletes in Certain Individual Sports in Tehran. *Scientific Journal Of Organizational Behavior Management in Sport Studies*. 2015;2(3):41-52. (In Persian).
11. MirShekari K, ZareZadeh M, Emami A. Prediction of athlete burnout based on competitive anxiety and motivational regulations in elite athletes. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2015;4(13):136-19. (In Persian).
12. Wiggins MS, Cremades JG, Lai C, Lee J, Erdmann JB. Multidimensional comparison of anxiety direction and burnout over time. *Perceptual and motor skills*. 2006;102(3):788-90.
13. Tod D. *Sport Psychology the Basics: The Basics*: Routledge; 2014.
14. Hardy J, Oliver E, Tod D. A framework for the study and application of self-talk within sport. *Advances in applied sport psychology*: Routledge; 2008. p. 47-84.
15. Gelinis R, Munroe-Chandler K. Research note: psychological skills for successful ice hockey goaltenders. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. 2006;8(2):64-71.
16. Kolovelonis A, Goudas M, Dermizaki I. The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(2):153-8.
17. Vealey RS. *Mental skills training in sport*. 2007.
18. Taylor CT, Bomyea J, Amir N. Attentional bias away from positive social information mediates the link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *Journal of an-*

- xiety disorders. 2010;24(4):403-8.
19. Afrozeh M, 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):245-57.
 20. Kuan G, Roy J. Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*. 2007;6(CSSI-2):28.
 21. Ghadiri F, Nemati M, Frouzandeh Hafshejani Z. The Comparision of Mental Skills of elite male Wushu and Kickbox Players. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2018;7(23):17-34.
 22. Blanchfield AW, Hardy J, De Morree HM, Staiano W, Marcora SM. Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. *Med Sci Sports Exerc*. 2014;46(5):998-1007.
 23. Van Raalte JL, Brewer BW, Lewis BP, Linder DE, Wildman G, Kozimor J. Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*. 1995;18(1):50-8.
 24. Hardy J, Gammage K, Hall C. A descriptive study of athlete self-talk. *The sport psychologist*. 2001;15(3):306-18.
 25. Landin D, Hebert EP. The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied sport psychology*. 1999;11(2):263-82.
 26. Chenaneh K, Namazizadeh M. Identifying Stress Sources Before-the-Game Experienced by Members of Iranian National Greco-Roman Wrestling Team. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2015;4(11):1-14. (In Persian).
 27. Rogerson LJ, Hrycaiko DW. Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of applied sport psychology*. 2002;14(1):14-26.
 28. Abolghasemi A, Kiamarsi A, Sohrabi Z. The relationship between goal-orientation, self-efficacy and positive and negative emotions with sport performance and life satisfaction in female Wushu athletes. *Sport Psychol Stud*. 2013;2(4):25-38. (In Persian).
 29. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive anxiety in sport*. 1990.
 30. Burnett PC. Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*. 1996;16(1):57-67.
 31. Dagrou E, Gauvin L, Halliwell W. The effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance. *Canadian journal of sport sciences= Journal canadien des sciences du sport*. 1992;17(2):145-7.
 32. Asadi T. *World Wushu Federation Arbitration Rules (Taloo- Sanda)*. 5th Edition. Neshaa Tehran. 2010. (In Persian).
 33. Ghorbanzadeh B. The Relationship between positive and negative self-talk with competitive anxiety and percentage of correct services during a Volleyball match. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*. 2015;4(4):116-24. (In Persian).
 34. Lotfi G, Tahmasbi F, Forghani MH, Szwarc A. Effect of positive and negative dimensions of mental imagery and self-talk on learning of soccer kicking skill. *Physical education of students*. 2020;24(6):319-24. (In Persian).
 35. Boroujeni ST, Shahbazi M. The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;15:3113-7. (In Persian).

36. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Galanis E, Theodorakis Y. Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 2011;6(4):348-56.
37. Najafi Z, Waezmosavi M, Taheri H. The effectiveness of selected psychological interventions on reducing athletes' competitive anxiety. *Research in sports management and motor behavior*. 2013;15(31):19-27. (In Persian).
38. Ahmadi A. The effect of biofeedback training and causal relaxation on competitive-anxiety and the performance of semi-skilled football players. PhD Thesis in Physical Education, Shahid Beheshti University. 2013. (In Persian).
39. Athan A, Sampson U. Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*. 2013;1(1):1-9.
40. Alwan M, Zakaria A, Rahim M, Hamid NA, Fuad M. Comparison between two relaxation methods on competitive state anxiety among college soccer teams during pre-competition stage. *International Journal of Advanced Sport Sciences Research*. 2013;1(1):90-104.
41. Sezgin M, Czcan B. High School Students: A Randomized Controlled Trial. *Energy*. 2009;1(1):23.
42. Lodge J, Harte DK, Tripp G. Children's self-talk under conditions of mild anxiety. *Journal of anxiety disorders*. 1998;12(2):153-76.
43. Zinsser N, Bunker L, Williams JM. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 2006;5:349-81.
44. 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):186-92.
45. Hardy J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise*. 2006;7(1):81-97.
46. Hatzigeorgiadis A, Biddle SJ. Negative Self-Talk During Sport Performance: Relationships with Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies. *Journal of Sport Behavior*. 2008;31(3).
47. de Villiers B, Lionetti F, Pluess M. Vantage sensitivity: a framework for individual differences in response to psychological intervention. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2018;53(6):545-54.
48. Aghajani MJ, Mosavi SS, Asadi S. The effect of positive psychotherapy on psychological well-being and hardiness in mothers of children with special needs. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. 2018;5(3):22-33. (In Persian).
49. Asghari Sharabiani A, Atadokht A. The Effectiveness of Positive Self-Talks on Reducing Test Anxiety in Elementary Students with Dyslexia. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. 2018;4(4):24-33. (In Persian).
50. Killam KM, Kim Y-H. Positive psychological interventions and self-perceptions: A cautionary tale. 2014.
51. Dockray S, Steptoe A. Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2010;35(1):69-75.