

## Original Article

# The Effect of Motivational Self-Talk on Components of Sports Self-Efficacy Among Student Athletes: A Case-by-Case Analysis Approach

Sara Ramezanzpour<sup>\*1</sup> , Vahideh Khaliq Nia<sup>2</sup> , Laleh Hambushi<sup>3</sup> , Hasan Gharayagh Zandi<sup>4</sup> 



**Citation:** Ramezanzpour, S., Khaliq Nia, V., Hambushi, L., Gharayagh Zandi, H. The Effect of Motivational Self-Talk on Components of Sports Self-Efficacy Among Student Athletes: A Case-by-Case Analysis Approach. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2026; 6(2): 1-8.



10.22034/ijmbp.2026.532514.1141

- **Received:** 9 April 2026
- **Revised:** 27 June 2026
- **Accepted:** 28 June 2026
- **Published:** 4 July 2026

\*1. Department of Sports Psychology, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. (Corresponding Author).  
E-mail: s.ramezanzpour31@yahoo.com

2. Master's degree in Sport Psychology, Sabzevar Azad University, Khorasan Razavi, Iran.  
E-mail: v.kh52@yahoo.com

3. PhD in Development and Motor Learning, Faculty of Sabzevar Azad University, Khorasan Razavi, Iran.  
E-mail: laleh.hamboushi@aus.ac.ir

4. Department of Sports Psychology, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.  
E-mail: ghzandi110@ut.ac.ir

## Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of positive motivational self-talk on mental toughness, self-esteem, and sports self-efficacy among male student athletes in the first year of high school in Sabzevar city in the academic year 2003-2004. This study was conducted by adopting a quasi-experimental approach and using a pre-test-post-test design with a control group. A sample of 20 male student athletes were selected from a local soccer school and randomly assigned to two experimental (15) and control (15) groups. The experimental group underwent positive motivational self-talk training for six 90-minute sessions, three sessions per week, while the control group, as a comparison group, was not left on the waiting list. Data collection tools included the Mental Toughness Questionnaire of Sheard and Golby (2009), the Rosenberg Self-Esteem Scale (1965), and the Sahraian-Vaez Mousavi and Khobiri Sports Self-Efficacy Scale (2016). The collected data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and univariate and multivariate analysis of covariance (ANCOVA) in SPSS version 24. The results showed a positive and significant effect of positive motivational self-talk on mental toughness, self-esteem, and sports self-efficacy of male student athletes (0.05). Specifically, in the field of sports self-efficacy, 40% of the variance in adjusted post-test scores between groups was explained by the positive motivational self-talk intervention. Therefore, motivational self-talk can be a useful method in improving mental toughness, self-esteem, and sports self-efficacy.

**Keywords:** Motivational self-talk, sports self-efficacy, mental toughness, self-esteem, student athletes

## مقاله پژوهشی

# تأثیر خودگفتاری انگیزشی بر مؤلفه‌های خودکارآمدی ورزشی در میان دانش‌آموزان ورزشکار: رویکرد تحلیل جزء به جزء

سارا رمضان پور<sup>۱</sup> ، وحیده خالق نیا<sup>۲</sup> ، لاله همبوشی<sup>۳</sup> ، حسن غریباق زندی<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف این پژوهش، تأثیر خودگفتاری انگیزشی مثبت بر سرسختی ذهنی، عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی در میان دانش‌آموزان پسر ورزشکار دوره‌ی اول متوسطه شهرستان سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. این مطالعه با اتخاذ رویکرد نیمه‌آزمایشی و استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. نمونه‌ای متشکل از ۳۰ دانش‌آموز پسر ورزشکار داوطلب از یک مدرسه فوتبال محلی انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (سه جلسه در هفته) تحت آموزش خودگفتاری انگیزشی مثبت قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل به عنوان گروه مقایسه، در لیست انتظار باقی ماند. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه سرسختی ذهنی شپرد و گلبی (۲۰۰۹)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و مقیاس خودکارآمدی ورزشی صحراپیان، واعظ موسوی و خبیری (۱۳۹۵) بود. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و چندمتغیری (ANCOVA) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت و معنادار خودگفتاری انگیزشی مثبت بر سرسختی ذهنی، عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی دانش‌آموزان پسر ورزشکار بود ( $P < 0.05$ ). به طور خاص، در زمینه خودکارآمدی ورزشی، ۴۰ درصد از واریانس نمرات تعدیل‌شده پس‌آزمون بین گروه‌ها توسط مداخله خودگفتاری انگیزشی مثبت تبیین شد. بنابراین خودگفتاری انگیزشی می‌تواند به عنوان روشی سودمند در بهبود سرسختی ذهنی، عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی موثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** خودگفتاری انگیزشی، خودکارآمدی ورزشی، سرسختی ذهنی، عزت نفس، دانش‌آموزان ورزشکار.

تاریخ دریافت: ۲۰ فروردین ۱۴۰۵  
تاریخ بازنگری: ۶ تیر ۱۴۰۵  
تاریخ پذیرش: ۷ تیر ۱۴۰۵  
تاریخ انتشار: ۱۳ تیر ۱۴۰۵

۱. گروه روان‌شناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).  
E-mail: s.ramezani31@yahoo.com

۲. کارشناس ارشد رشد و تکامل و یادگیری حرکتی، دانشگاه آزاد سبزوار، خراسان رضوی، ایران.  
E-mail: v.kh52@yahoo.com

۳. دکتری رشد و تکامل و یادگیری حرکتی، دانشگاه آزاد سبزوار، خراسان رضوی، ایران.  
E-mail: laleh.hamboushi@aus.ac.ir

۴. گروه روان‌شناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.  
E-mail: ghzandi110@ut.ac.ir

## مقدمه

عملکرد ورزشی یک پدیده‌ی چندوجهی است که تحت تأثیر عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی قرار دارد. در دهه‌های اخیر، اهمیت مؤلفه‌های روان‌شناختی در بهینه‌سازی عملکرد ورزشکاران بیش از پیش مورد توجه محققان قرار گرفته است (۱). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مهارت‌های روانی مانند تمرکز، تنظیم هیجان، تصویرسازی ذهنی و خودگفتاری نقش مؤثری در بهبود عملکرد ورزشی دارند (۲، ۳). این مهارت‌ها به ورزشکاران کمک می‌کنند تا از طریق راهبردهای شناختی و هیجانی مؤثر، خودآگاهی، خودتنظیمی و انگیزش درونی خود را در شرایط تمرین و رقابت ارتقا دهند (۴). در میان مهارت‌های روان‌شناختی گوناگون، خودگفتاری انگیزشی به عنوان یکی از تکنیک‌های کلیدی در بهبود عملکرد ورزشی شناخته شده است (۵). خودگفتاری به معنای استفاده از گفتار درونی یا بیرونی هدفمند برای هدایت رفتار، کنترل هیجان‌ها و افزایش انگیزش است (۶). پژوهش‌های

تودور آکس و همکاران (۲۰۰۰) و هتزیگورگادز و همکاران (۲۰۰۹) نشان داده‌اند که خودگفتاری انگیزشی نه تنها بر افزایش اعتمادبه‌نفس و تمرکز مؤثر است، بلکه می‌تواند بر شاخص‌های فیزیولوژیک عملکرد مانند سرعت واکنش و دقت حرکتی نیز تأثیرگذار باشد (۷، ۸). در عین حال، دیگر سازه‌های روان‌شناختی مانند سرسختی ذهنی، عزت‌نفس و خودکارآمدی نیز در تعیین کیفیت عملکرد ورزشی نقش تعیین‌کننده دارند (۹، ۱۰). ورزشکاران دارای سرسختی ذهنی بالا توانایی بیشتری در مقابله با فشارهای رقابتی و شکست‌ها دارند (۱۱)؛ در حالی که عزت‌نفس بالا باعث افزایش احساس شایستگی و انگیزش برای پیشرفت می‌شود (۱۲). افزون بر این، خودکارآمدی که ریشه در نظریه شناختی-اجتماعی بندورا دارد، به باور فرد در توانایی انجام موفقیت‌آمیز وظایف ورزشی اشاره دارد و یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی عملکرد و پایداری انگیزش است (۱۳، ۱۴). مطالعات پیشین رابطه‌ی مثبت میان خودگفتاری انگیزشی و خودکارآمدی

شرکت داشتند، به صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس، شرکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند تا تعادل متغیرهای زمینه‌ای حفظ شود.

### ابزار

برای اندازه‌گیری متغیرهای وابسته، از سه ابزار معتبر استفاده شد:

۱. پرسشنامه‌ی سرسختی ذهنی شیرد و گلبی (۲۰۰۹) که شامل ۱۴ گویه در سه بعد اعتماد به نفس، ثبات عاطفی و کنترل فشار است و بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. پایایی این پرسشنامه در پژوهش‌های داخلی با آلفای کرونباخ ۰,۸۶ گزارش شده است.
۲. مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) شامل ۱۰ گویه است که عزت‌نفس کلی را می‌سنجد. پاسخ‌ها در مقیاس چهاردرجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) ثبت می‌شوند. اعتبار این مقیاس در مطالعات متعدد جهانی و ایرانی تأیید شده و ضریب پایایی آن در این پژوهش ۰,۸۸ برآورد گردید.
۳. مقیاس خودکارآمدی ورزشی صحرانیان، واعظ موسوی و خبیری (۲۰۱۶) که شامل ۱۵ گویه در دو بعد توانایی انجام مهارت‌های ورزشی و مدیریت موقعیت‌های رقابتی است و بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده برای این ابزار در مطالعه‌ی اصلی ۰,۸۹ و در پژوهش حاضر ۰,۹۰ بود.

### روش اجرا

در مرحله‌ی پیش‌آزمون، هر دو گروه پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. سپس، گروه آزمایش در معرض مداخله‌ی آموزشی خودگفتاری انگیزشی مثبت قرار گرفت که در قالب شش جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای (سه جلسه در هفته به مدت دو هفته) اجرا شد. محتوای جلسات شامل آموزش مفاهیم خودگفتاری، شناسایی گفتارهای درونی منفی، جایگزینی آن‌ها با جملات مثبت، تمرین‌های هدایت‌شده در موقعیت‌های ورزشی و تمرین‌های عملی در زمین فوتبال بود. در طول جلسات، شرکت‌کنندگان دفترچه‌ی تمرین خودگفتاری دریافت کردند و موظف بودند جملات انگیزشی خود را به صورت روزانه ثبت کنند. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و در فهرست انتظار باقی ماند تا پس از اتمام پژوهش، آموزش مشابهی برای رعایت ملاحظات اخلاقی دریافت کند. پس از پایان دوره‌ی مداخله، هر دو گروه دوباره همان پرسشنامه‌ها را به عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند.

### روش آماری

داده‌های جمع‌آوری‌شده ابتدا با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و آزمون نرمال بودن داده‌ها) بررسی شدند.

را در رشته‌های مختلف ورزشی نشان داده‌اند (۱۵، ۱۶). برای مثال، پژوهش‌های هتزیگوریگادز و همکاران (۲۰۱۱) و لتینچک (۲۰۱۸) گزارش کرده‌اند که مداخله‌های مبتنی بر خودگفتاری مثبت می‌تواند سطح خودکارآمدی و کنترل هیجان ورزشکاران را به‌طور معناداری افزایش دهد (۱۷، ۱۸). با این حال، در بسیاری از این مطالعات تمرکز تنها بر یک متغیر روانی خاص بوده و بررسی هم‌زمان اثر خودگفتاری بر مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد - نظیر سرسختی ذهنی، عزت‌نفس و خودکارآمدی - کمتر مورد توجه قرار گرفته است (۱۹).

بنابراین، با توجه به شکاف موجود در ادبیات پژوهش و اهمیت فزاینده‌ی مداخلات روان‌شناختی در بهبود عملکرد ورزشکاران جوان، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی مثبت بر سرسختی ذهنی، عزت‌نفس و به‌ویژه خودکارآمدی ورزشی در میان دانش‌آموزان پسر ورزشکار انجام شد. این مطالعه می‌کوشد به این پرسش اساسی پاسخ دهد که آیا به‌کارگیری خودگفتاری انگیزشی می‌تواند به‌طور معناداری موجب ارتقای ویژگی‌های روان‌شناختی و در نتیجه بهبود عملکرد و سلامت ذهنی ورزشکاران نوجوان شود.

پژوهشگران علوم ورزشی به‌طور مداوم به دنبال روش‌های علمی جدید برای ارتقای توانایی‌های ورزشی و عملکرد رقابتی هستند. خودگفتاری به دلیل کارکردهای شناختی و انگیزشی خود، ابزاری بسیار مهم در این زمینه تلقی می‌شود. کارکرد انگیزشی که کانون این مطالعه است، به اعتماد به نفس، تنظیم برانگیختگی و انگیزه مربوط می‌شود. سرسختی ذهنی، عزت‌نفس و خودکارآمدی جایگاه ویژه‌ای در روان‌شناسی ورزشی دارند و نه تنها به موفقیت ورزشی کمک می‌کنند، بلکه به رضایت و لذت در ورزش نیز یاری می‌رسانند. به‌ویژه در سنین پایین‌تر، لذت بردن از فعالیت‌های ورزشی حیاتی است، بنابراین عواملی که بر این لذت تأثیر می‌گذارند، اهمیت زیادی پیدا می‌کنند. افزایش سرسختی ذهنی، خودکارآمدی و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان ورزشکار از اهمیت بالایی برخوردار است و نیاز به بررسی بیشتر دارد. بنابراین، بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی مثبت بر این متغیرها می‌تواند بینش‌های ارزشمندی را برای بهبود آنها ارائه دهد.

## روش‌شناسی

### شرکت‌کننده‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. هدف از اجرای این طرح، بررسی تأثیر آموزش خودگفتاری انگیزشی مثبت بر سرسختی ذهنی، عزت‌نفس و خودکارآمدی ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار پسر بود. جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی اول متوسطه شهرستان سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. از میان این جامعه، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان علاقه‌مند که به‌صورت منظم در فعالیت‌های ورزشی مدرسه فوتبال محلی

جدول ۲: شاخص های توصیفی متغیر سرسختی ذهنی و مولفه های آن

گروه	آزمون	شاخص	سرسختی ذهنی	اطمینان	ثبات	کنترل
کنترل	پیش آزمون	میانگین	۲۱/۳	۷/۳	۹/۱	۹/۲۹
		انحراف استاندارد	۸/۶	۲/۱	۲/۳	۲/۲
		میانگین	۲۱/۹	۷/۵	۹/۴	۹/۳
	پس آزمون	انحراف استاندارد	۸/۹	۳/۱	۲/۶	۳/۱
		میانگین	۲۱/۵	۷/۵	۸/۹	۹/۴
		انحراف استاندارد	۷/۷	۳/۲	۲/۴	۲/۵
آزمایش	پس آزمون	میانگین	۲۵/۳	۹/۷	۹/۶	۱۰/۲
		انحراف استاندارد	۶/۲	۲/۸	۲/۳	۲/۲
		انحراف استاندارد				

جدول ۳: شاخص های توصیفی متغیر عزت نفس

گروه	آزمون	شاخص	عزت نفس
کنترل	پیش آزمون	میانگین	۴/۹
		انحراف استاندارد	۳/۱
		میانگین	۵/۲
	پس آزمون	انحراف استاندارد	۳
		میانگین	۴/۵
		انحراف استاندارد	۳/۵
آزمایش	پس آزمون	میانگین	۷/۶
		انحراف استاندارد	۲/۴
		انحراف استاندارد	

• بررسی مفروضات آماری: آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها (کولموگروف-اسمیرنوف) و همچنین آزمون همگنی شیب‌های رگرسیون برای متغیرهای پژوهش، حاکی از رعایت مفروضات لازم جهت اجرای تحلیل کوواریانس بود.

جدول ۴. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیر	آزمون	آماره آزمون	سطح معناداری
خودکارآمدی	پیش آزمون	۰/۱۲۴	۰/۱۴۲
	پس آزمون	۰/۱۵۱	۰/۰۹۸
سرسختی	پیش آزمون	۰/۱۰۴	۰/۰۸۹
	پس آزمون	۰/۱۲۱	۰/۰۷۴
ذهنی	پیش آزمون	۰/۰۸۳	۰/۰۷۵
	پس آزمون	۰/۰۹۸	۰/۰۷۵
اطمینان	پیش آزمون	۰/۰۸۳	۰/۰۷۵
	پس آزمون	۰/۱۰۱	۰/۰۷۵
ثبات	پیش آزمون		
	پس آزمون		

در مرحله‌ی بعد، برای آزمون فرضیه‌های پژوهش، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و چندمتغیری به‌منظور کنترل اثر پیش‌آزمون و بررسی تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی گروه‌ها استفاده شد. کلیه‌ی تحلیل‌های آماری با نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۲۴ انجام گرفت. سطح معناداری برای تمام آزمون‌ها ۰۰۵ در نظر گرفته شد.

## نتایج

تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده نشان داد که خودگفتاری انگیزشی مثبت، تأثیرات آماری معناداری بر متغیرهای روان‌شناختی مورد مطالعه شامل سرسختی ذهنی، عزت نفس و خودکارآمدی ورزشی در دانش‌آموزان پسر ورزشکار شهرستان سبزوار داشته است.

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس، تفاوت‌های معناداری را در نمرات خودکارآمدی ورزشی بین گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون آشکار ساخت. این یافته حاکی از آن است که پس از اعمال مداخله خودگفتاری انگیزشی مثبت، میانگین نمرات خودکارآمدی در گروه آزمایش به طور معناداری با گروه کنترل متفاوت بوده است. این امر به وضوح نشان می‌دهد که خودگفتاری انگیزشی مثبت به طور مؤثری منجر به ارتقاء سطح خودکارآمدی ورزشی در جمعیت مورد بررسی گردیده است. به منظور تعیین سهم مداخله در تغییرات متغیر وابسته، اندازه اثر محاسبه شد که نشان داد ۴۰٪ از واریانس تفاوت در نمرات تعدیل‌شده پس‌آزمون خودکارآمدی بین دو گروه، قابل انتساب به مداخله خودگفتاری انگیزشی مثبت بوده است. جزئیات نتایج مربوط به خودکارآمدی ورزشی، سرسختی ذهنی و عزت نفس به شرح زیر است:

• آمار توصیفی: جداول زیر، میانگین و انحراف معیار نمرات خودکارآمدی، سرسختی ذهنی و عزت نفس برای هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تفاوت‌های اولیه و تغییرات پس از مداخله را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیر خودکارآمدی

گروه	آزمون	شاخص	خودکارآمدی
کنترل	پیش آزمون	میانگین	۷۱/۶
		انحراف استاندارد	۱۸/۳
		میانگین	۷۲/۲
	پس آزمون	انحراف استاندارد	۱۹/۵
		میانگین	۷۲/۱
		انحراف استاندارد	۱۸/۹
آزمایش	پس آزمون	میانگین	۸۲/۴
		انحراف استاندارد	۱۷/۳
		انحراف استاندارد	

۱. تجارب تسلط : موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی به طور مستقیم بر باورها در مورد توانایی‌های فرد تأثیر می‌گذارد.

۲. تجارب جانشینی : مشاهده عملکرد موفقیت‌آمیز یا ناموفق دیگران می‌تواند باورهای خودکارآمدی فرد را شکل دهد.

۳. ترغیب کلامی : تشویق و بازخورد از سوی دیگران می‌تواند خودکارآمدی را تقویت کند، مشروط بر اینکه واقع‌بینانه و معتبر باشد.

۴. حالت‌های هیجانی و فیزیولوژیکی : افراد بر اساس واکنش‌های هیجانی و فیزیکی خود به موقعیت‌ها، شایستگی و آسیب‌پذیری خود را ارزیابی می‌کنند.

خودکارآمدی ورزشی، به باور یک ورزشکار در توانایی خود برای اجرای موفقیت‌آمیز وظایف و مهارت‌های ورزشی خاص اشاره دارد. این عامل بر پاسخ‌های هیجانی و رفتاری در موقعیت‌های رقابتی استرس‌زا تأثیر می‌گذارد و به ورزشکاران کمک می‌کند تا از ظرفیت‌ها و توانایی‌های خود برای استفاده مؤثر از تکنیک و مهارت در طول رقابت بهره ببرند. خودکارآمدی ورزشی از بسیار پایین تا بسیار بالا متغیر است و بر این که آیا افراد اهداف چالش‌برانگیز تعیین می‌کنند و برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. تحقیقات در تربیت بدنی و علوم ورزشی نشان می‌دهد که آگاهی از خودکارآمدی نقش مهمی در شروع و انجام تمرینات ورزشی ایفا می‌کند.

متغیر خودکارآمدی ورزشی

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودگفتاری انگیزشی مثبت موجب افزایش معنادار خودکارآمدی ورزشی در گروه آزمایش شد. این یافته در راستای پژوهش‌های پیشین از جمله مطالعات هتزیگیورگیداز و

کنترل	پیش آزمون	۰/۱۰۷	۰/۰۷۵
	پس آزمون	۰/۰۹۹	۰/۰۷۵
عزت نفس	پیش آزمون	۰/۱۴۴	۰/۱۱۲
	پس آزمون	۰/۱۴۶	۰/۱۰۳

جدول ۵. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیر	منبع تغییرات	درجه آزادی	F	سطح معناداری
خودکارآمدی	پیش آزمون* گروه	۱	۵/۸۰۳	۰/۱۴۳

• تحلیل کوواریانس: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری، تأثیر آماری معنادار متغیر مستقل (خودگفتاری انگیزشی مثبت) برای متغیرهای پژوهش را تأیید نمود. نمرات میانگین تعدیل‌شده پس‌آزمون متغیرها در گروه آزمایش، به طور چشمگیری بالاتر از گروه کنترل بود.

این نتایج به وضوح بیانگر نقش مؤثر خودگفتاری انگیزشی مثبت در افزایش سطح خودکارآمدی ورزشی، سرسختی ذهنی و عزت نفس در میان دانش‌آموزان پسر ورزشکار مورد مطالعه است.

## بحث

خودکارآمدی، ریشه‌دار در نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، به باورهای فرد در مورد توانایی‌های خود برای یادگیری یا انجام فعالیت‌ها در یک سطح مشخص اشاره دارد. این مفهوم، اعتقاد به توانایی فرد برای بسیج انگیزه و منابع شناختی به منظور تکمیل موفقیت‌آمیز یک وظیفه را دربرمی‌گیرد. بندورا چهار منبع اصلی اطلاعات را برای توسعه خودکارآمدی پیشنهاد کرد:

جدول ۶. آزمون‌های تک‌متغیره تحلیل کوواریانس متغیرهای سرسختی ذهنی، عزت نفس و خودکارآمدی

متغیر	منبع	جمع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
سرسختی ذهنی	گروه	۶/۶۸۵	۱	۸/۲۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲۱	۰/۸۰۲
عزت نفس	گروه	۹۹/۵۱	۱	۱۴/۱	۰/۰۰۱	۰/۳۴۳	۰/۹۵۱
خودکارآمدی	گروه	۴/۵۰۲	۱	۱۳/۱۲۱	۰/۰۰۰	۰/۴۰۵	۰/۹۱۴

جدول ۷. میانگین نمرات تعدیل‌شده پس‌آزمون متغیرهای سرسختی ذهنی، عزت نفس و خودکارآمدی در دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	پیش آزمون مرجع	گروه	میانگین نمرات تعدیل‌شده پس آزمون	خطای معیار
سرسختی ذهنی	۲۱/۷	کنترل	۲۲/۰۷	۱/۷۸
		آزمایش	۲۴/۱۳	۱/۸۱
عزت نفس	۴/۷۳	کنترل	۵/۰۸	۰/۴۹۶
		آزمایش	۷/۷۲	۰/۴۹۶
خودکارآمدی	۷۲/۱	کنترل	۷۲/۱۴	۱/۳۹
		آزمایش	۸۰/۸۵	۱/۲۴

همکاران (۲۰۰۹)، لاتینچک (۲۰۱۸) و هاردی (۲۰۰۶) است که تأثیر مثبت خودگفتاری را بر باورهای کارآمدی و کنترل هیجانی ورزشکاران گزارش کرده‌اند (۱۴-۱۶).

بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۷) چهار منبع اصلی در شکل‌گیری باور به کارآمدی نقش دارند: تجربه‌های موفقیت، الگوگیری، ترغیب کلامی، و حالات هیجانی (۱۰). از میان این عوامل، دو مورد اخیر به‌ویژه از طریق مداخله‌های مبتنی بر خودگفتاری تحت تأثیر قرار می‌گیرند. خودگفتاری انگیزشی با به‌کارگیری عبارات مثبت و تأکید بر توانایی‌ها، نوعی ترغیب کلامی درونی فراهم می‌کند که به کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و ارتقای احساس کنترل در ورزشکار می‌انجامد.

پژوهش‌های هتزیگیورگادز و همکاران (۲۰۱۴) و زوتو و همکاران (۲۰۱۲) نیز نشان داده‌اند که خودگفتاری از طریق بهبود تنظیم شناختی و هیجانی، موجب تقویت خودباوری و انگیزش درونی ورزشکاران می‌شود. به این ترتیب، افزایش خودکارآمدی در پژوهش حاضر را می‌توان نتیجه‌ی مستقیم همین فرایند دانست. افزون بر این، یافته‌ها تأیید می‌کنند که ورزشکاران با سطح خودکارآمدی بالاتر، اهداف چالش‌برانگیزتر تعیین کرده و پایداری بیشتری در برابر موانع و شکست‌ها نشان می‌دهند (۱۶). بنابراین، خودگفتاری انگیزشی مثبت را می‌توان به‌عنوان یک راهبرد روان‌شناختی مؤثر برای ارتقای عملکرد، تمرکز و اعتمادبه‌نفس در فعالیت‌های ورزشی به کار گرفت.

#### متغیر عزت‌نفس

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودگفتاری انگیزشی موجب افزایش معنادار عزت‌نفس ورزشکاران پسر در گروه آزمایش شد. این یافته با نتایج مطالعات تود و همکاران (۲۰۱۱)، هتزیگیورگادز و همکاران (۲۰۰۷) و ساری و همکاران (۲۰۲۰) همسو است که نشان داده‌اند تمرین خودگفتاری مثبت باعث افزایش ارزیابی مثبت از خود و کاهش گفتار درونی منفی می‌شود (۱۷، ۱۸).

بر اساس دیدگاه روان‌شناسی شناختی، گفتار درونی نقش مهمی در شکل‌دهی به طرواره‌های شناختی فرد دارد. زمانی‌که ورزشکار از خودگفتاری مثبت استفاده می‌کند، در واقع الگوهای شناختی خود را از حالت «خودانتقادی» به «خودپذیری» تغییر می‌دهد (۱۹). در این حالت، پیام‌های درونی فرد به جای تمرکز بر ضعف‌ها، بر توانایی‌ها و تلاش‌ها متمرکز می‌شوند که به افزایش احساس ارزشمندی و شایستگی شخصی منجر می‌گردد.

مطابق با نظریه عزت‌نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) (۲۰) خودارزشمندی پایدار زمانی شکل می‌گیرد که فرد نسبت به توانایی‌های خود نگرش مثبت داشته باشد و در موقعیت‌های چالش‌برانگیز احساس کفایت کند. بر همین اساس، خودگفتاری انگیزشی به‌عنوان یک مداخله‌ی شناختی-هیجانی، می‌تواند با تغییر گفتار درونی و ارتقای خودپنداره‌ی مثبت، عزت‌نفس را

تقویت کند. همچنین، افزایش عزت‌نفس سبب کاهش اضطراب رقابتی و افزایش تمایل به مشارکت مستمر در فعالیت‌های ورزشی می‌شود، که در نهایت به بهبود عملکرد منجر خواهد شد.

#### متغیر سرسختی ذهنی

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودگفتاری انگیزشی مثبت به‌طور معناداری موجب افزایش سطح سرسختی ذهنی ورزشکاران در گروه آزمایش شد. این یافته با پژوهش‌های گلبی و شیرد (۲۰۰۴)، کلوف و همکاران (۲۰۰۲) و گوچپاردی و همکاران (۲۰۱۵) هم‌راستا است که تأکید کرده‌اند تمرین‌های شناختی و گفتار درونی سازنده، تاب‌آوری روانی و پایداری ذهنی ورزشکاران را تقویت می‌کند (۲۱-۲۳).

سرسختی ذهنی، طبق مدل چهاربعدی کلوف و همکاران (۲۰۰۲)، شامل مؤلفه‌های اعتمادبه‌نفس، کنترل، تعهد و چالش است. خودگفتاری انگیزشی از طریق ایجاد عبارات تقویت‌کننده‌ی درونی (مثل «می‌توانم موفق شوم»، «کنترل در دستان من است») موجب فعال‌سازی مؤلفه‌ی کنترل و تعهد در ذهن ورزشکار می‌شود (۲۴). از منظر روان‌شناسی ورزشی، زمانی‌که ورزشکاران در موقعیت‌های استرس‌زا از گفتارهای انگیزشی استفاده می‌کنند، توانایی تنظیم هیجان، تمرکز و ماندگاری در برابر شکست را افزایش می‌دهند؛ عواملی که از ارکان اصلی سرسختی ذهنی محسوب می‌شوند.

افزون بر این، نظریه‌ی رفتارشناختی نیز تأکید دارد که تغییر در گفتار درونی می‌تواند به تغییر در الگوهای رفتاری و واکنش‌های هیجانی منجر شود (۲۵). بنابراین، افزایش سرسختی ذهنی در این پژوهش را می‌توان حاصل تعدیل الگوهای شناختی و هیجانی از طریق مداخله‌ی خودگفتاری انگیزشی دانست. این یافته دلالت بر آن دارد که تمرین‌های خودگفتاری می‌توانند به‌عنوان یکی از ابزارهای کلیدی در آماده‌سازی روانی ورزشکاران برای رویارویی با فشارهای رقابتی به کار روند.

به‌طور کلی، نتایج این پژوهش فرضیه‌ی اصلی را به‌صورت قاطع تأیید می‌کند مبنی بر اینکه آموزش خودگفتاری انگیزشی مثبت تأثیر معناداری بر بهبود متغیرهای روان‌شناختی ورزشکاران دارد. این اثر از طریق بهبود تنظیم هیجانی، ارتقای باورهای خود، و تقویت ارزیابی مثبت از توانایی‌ها تحقق می‌یابد. یافته‌های پژوهش حاضر، ضمن همسویی با بدنه‌ی علمی موجود، بر ضرورت تلفیق مداخلات روان‌شناختی در فرآیندهای آموزشی و تمرینی ورزشکاران نوجوان تأکید دارد. در مجموع، آموزش مهارت خودگفتاری انگیزشی مثبت می‌تواند به عنوان یک ابزار کم‌هزینه و مؤثر برای تقویت خودکارآمدی، عزت‌نفس و سرسختی ذهنی در برنامه‌های آماده‌سازی ذهنی ورزشکاران به کار گرفته شود.

## نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به طور نظام‌مند نشان داد که اجرای برنامه خودگفتاری

انگیزشی مثبت، به طور معناداری بر بهبود سرسختی ذهنی، عزت نفس و به ویژه خودکارآمدی ورزشی در میان دانش‌آموزان پسر ورزشکار تأثیرگذار است. این یافته‌ها حاکی از آن است که مداخله‌ای هدفمند بر پایه اصول خودگفتاری، می‌تواند ابزار مؤثری برای ارتقاء مولفه‌های روان‌شناختی کلیدی در ورزشکاران جوان باشد.

افزایش مشاهده شده در خودکارآمدی ورزشی، اهمیت اساسی خودبآوری و توانایی درک‌شده فرد را در محیط رقابتی برجسته می‌سازد (۱۰، ۱۵). این مطالعه تأیید می‌کند که خودگفتاری انگیزشی نه تنها به ورزشکاران کمک می‌کند تا با چالش‌های روان‌شناختی مقابله کنند، بلکه با تقویت باورهای مثبت درباره توانایی‌هایشان، مسیر را برای بهبود عملکرد واقعی هموار می‌سازد (۱۶). در نهایت، این پژوهش بر ضرورت گنجانیدن برنامه‌های آموزش خودگفتاری در طرح‌های تمرینی و روان‌شناختی ورزشکاران جوان تأکید دارد تا از این طریق، ظرفیت‌های ذهنی آن‌ها به موازات توانایی‌های جسمانی‌شان توسعه یابد و زمینه برای دستیابی به سطوح بالاتر عملکرد و سلامت روان فراهم آید.

## ملاحظات اخلاقی

### حامی مالی

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

### مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان مشارکت یکسانی داشتند.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

### تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

## References

1. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*. 1977;84(2):191.
2. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*: Freeman; 1997.
3. Hardy J, Hall CR, Hardy L. Quantifying athlete self-talk. *Journal of sports sciences*. 2005;23(9):905-17.
4. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Galanis E, Theodorakis Y. Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*. 2011;6(4):348-56.
5. Mahoney MJ, Avener M. Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research*. 1977;1(2):135-41.
6. Sheard M, Golby J. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International journal of sport and exercise psychology*. 2006;4(2):149-69.
7. Clough P, Earle K, Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*. 2002.
8. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*. 2002;14(3):205-18.
9. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*: Princeton university press Princeton, NJ; 1965.
10. Sahraian MV, Mousavi, N. and Khabiri, M. Construction and validation of a sports self-efficacy scale for Iranian adolescents. *Research in Sport Sciences*. 2016;7(2): 23-34. (In Persian)
11. Bahrami HaMN. Studying the effect of mental skills training on self-efficacy and sports performance *Quarterly Journal of Sports Psychology*. 2013;4(1):55-68. (In Persian)
12. Karimi Y. *Sports Psychology: Concepts, Theories and Applications*. Tehran: Samt; 2014. (In Persian)
13. Sharifi Daramadi JaS, M. The role of self-efficacy and motivation in the performance of elite athletes. 5(1), *Journal of Applied Psychology*. 2011;5(1):77-92. (In Persian)
14. Theodorakis Y, Weinberg R, Natsis P, Douma I, Kazakas P. The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*. 2000;14(3):253-71.
15. Vealey RS, Chase MA. *Self-confidence in sport*. 2008.
16. 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.
17. Moritz SE, Feltz DL, Fahrbach KR, Mack DE. The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*. 2000;71(3):280-94.
18. Horn TS. *Advances in sport psychology: Human kinetics*; 2008.
19. Feltz DL, Short SE, Sullivan PJ. *Self-efficacy in sport: Human Kinetics*; 2008.
20. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology: Human kinetics*; 2024.
21. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. 2000;55(1):68.
22. Beauchamp MR, Eys MA, Eys M. *Group dynamics in exercise and sport psychology: Routledge New York, NY*; 2014.
23. Martin KA, Moritz SE, Hall CR. Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport psychologist*. 1999;13(3):245-68.
24. Nicholls AR, Polman RC. Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*. 2007;25(1):11-31.
25. Biddle S, Mutrie N. *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions: Routledge*; 2007.