

The Mediating Role of Organic Self-Talk in the Relationship Between Self-Regulation and Athletic Performance Among Elite Athletes

Fereshteh Golzadeh¹ , Saeed Ghorbani² , Amir Dana³ , Ali Yaghoobian⁴ 

1. Department of Physical Education, Tab.C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran. E-mail: mgolzadeh64@yahoo.com
2. Corresponding Author, Department of Physical Education, Isl.C., Islamic Azad University, Islamshahr, Iran. E-mail: s.ghorbani@iau.ac.ir
3. Department of Physical Education, Go.C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran. E-mail: amirdana@iau.ac.ir
4. Department of Physical Education, Ma.C., Islamic Azad University, Mashhad, Iran. E-mail: ali.yaghoobian@ut.ac.ir

Citation: Golzadeh, F., Ghorbani, S., Dana, A., Yaghoobian, A. The Mediating Role of Organic Self-Talk in the Relationship Between Self-Regulation and Athletic Performance Among Elite Athletes. *Iranian Journal of Motor Behaviour and Sport Psychology*. 2026; 6(2):1-14. DOI: 10.22034/ijmbasp.2026.589082.1177

Received: 29 May 2026; Revised: 2 July 2026 ; Accepted: 5 October 2026 ; Published Online: 5 October 2026

ABSTRACT

Introduction: Elite athletes' performance is influenced by physical, technical, and psychological factors. Self-regulation plays a key role in directing performance-related thoughts, emotions, and behaviors. Organic self-talk, as an internal cognitive process, may mediate the relationship between self-regulation and athletic performance. This study aimed to examine the mediating role of organic self-talk in the relationship between self-regulation and athletic performance among elite athletes.

Methods: This descriptive-correlational study used structural equation modeling. The study population comprised elite athletes from various sports. A convenience sample of 400 athletes (200 men and 200 women) was recruited. Data were collected using standardized questionnaires and analyzed using SPSS and SmartPLS.

Results: Self-regulation significantly predicted organic self-talk ($p < .001$). Both self-regulation and organic self-talk were positively and significantly associated with athletic performance ($p < .001$). Bootstrapping confirmed that organic self-talk significantly mediated the relationship between self-regulation and athletic performance ($p < .001$). The model explained 64.8% of the variance in athletic performance ($R^2 = .648$).

Conclusion: Elite athletes' performance reflects the interaction of self-regulatory and cognitive processes. Self-regulation may support athletic performance partly through adaptive organic self-talk. Accordingly, training in self-regulation skills and improving self-talk patterns may help enhance athletes' psychological readiness and competitive performance.

Keywords: Self-regulation; Organic self-talk; Athletic performance; Elite athletes; Structural equation modeling.

Extended Abstract

Introduction

Athletic performance in elite sports depends on the interaction of physical conditioning, technical and tactical skills, and psychological factors. When competitors have similar physical abilities, psychological skills and effective self-regulation can be particularly important. Self-regulation refers to the processes through which athletes set goals, monitor their performance, direct cognitive resources, maintain motivation, regulate emotions, and adapt their behavior to changing task demands and competitive pressures. Although self-regulation is associated with better performance, this relationship may involve intermediate cognitive processes. Self-regulation provides a framework for organizing behavior, while athletes' moment-to-moment thoughts may help translate that framework into effective performance. One relevant cognitive process is organic self-talk. Unlike strategic self-talk, which involves planned verbal cues, organic self-talk develops naturally in response to events during training and competition. It reflects athletes' ongoing appraisals, interpretations, and emotional responses. Adaptive organic self-talk may help athletes maintain attention, manage competitive anxiety, and remain focused on skill execution under pressure. Previous research has examined the relationships of self-regulation and self-talk with performance, but relatively few studies have tested whether organic self-talk mediates the relationship between self-regulation and multidimensional athletic performance among elite athletes. Understanding this relationship could clarify how self-regulatory skills are associated with performance and inform psychological skills training. Therefore, this study used structural equation modeling to examine the mediating role of organic self-talk in the relationship between self-regulation and athletic performance among elite athletes.

Methods

This descriptive-correlational study used a cross-sectional design and structural equation modeling. A convenience sample of 400 elite athletes was recruited, comprising 200 men (50.0%) and 200 women (50.0%) aged 18–40 years. Participants were aged 18–25 years (34.5%), 26–35 years (44.0%), or 36–40 years (21.5%) and competed in individual ($n = 184$, 46.0%) or team sports ($n = 216$, 54.0%). Inclusion criteria comprised at least three years of organized sports participation, experience in official national-level or higher competitions, active membership in a sports club or team, and informed consent. Athletes with severe injuries, physical illnesses, or psychological disorders affecting continued sports participation were excluded. Data were collected using three standardized questionnaires with five-point Likert response scales: the Sport Self-Regulation Questionnaire, the Organic Self-Talk Questionnaire, and the Athletic Performance Questionnaire. These instruments assessed self-regulatory skills, naturally occurring internal dialogue, and dimensions of athletic performance, respectively. The performance questionnaire contained 24 items, with total scores ranging from 24 to 120. Data were analyzed using SPSS version 27 and SmartPLS version 4. The measurement model was evaluated using Cronbach's alpha (α), composite reliability (CR), average variance extracted (AVE), the heterotrait–monotrait ratio (HTMT), and variance inflation factors (VIF). The structural model was assessed using path coefficients, coefficients of determination (R^2), and predictive relevance (Q^2). Mediation was tested using bootstrapping with 5,000 resamples. Statistical significance was set at .05.

Results

The measurement model showed satisfactory reliability and convergent validity. For self-regulation, Cronbach's alpha was .921, CR was .937, and AVE was .713. The corresponding values were .903, .924, and .687 for organic self-talk and .914, .931, and .704 for athletic performance. All HTMT values were below .85, supporting discriminant validity. The reported VIF values were below 3.0, indicating no substantial collinearity concerns (self-regulation: 2.08; organic self-talk: 2.21; athletic performance: 2.17). Partial least squares structural equation modeling was used to test the hypothesized relationships. Self-regulation was positively and significantly associated with organic self-talk ($\beta = .731$, $t = 20.16$, $p < .001$), supporting H1. Self-regulation ($\beta = .286$, $t = 5.42$, $p < .001$) and organic self-talk ($\beta = .521$, $t = 10.74$, $p < .001$) also had significant positive direct paths to athletic performance, supporting H2 and H3, respectively. Bootstrapping with 5,000 resamples indicated that the indirect path from self-regulation to athletic performance through organic self-talk was significant ($\beta = .381$, $t = 8.92$, $p < .001$; 95% bootstrap confidence interval [.301, .466]), supporting H4. This confidence interval did not include zero. Because the direct path from self-regulation to athletic performance remained significant after the mediator was included, the results supported complementary partial mediation. Thus, organic self-talk accounted

for part of the association between self-regulation and athletic performance. The model explained 53.4% of the variance in organic self-talk ($R^2 = .534$, $Q^2 = .356$) and 64.8% of the variance in athletic performance ($R^2 = .648$, $Q^2 = .441$). These results indicate substantial explanatory power within the study sample, while the positive Q^2 values support the model's predictive relevance.

Conclusion

This study provides evidence that organic self-talk partially mediates the relationship between self-regulation and athletic performance among elite athletes. Self-regulation was associated with athletic performance both directly and indirectly through organic self-talk. These findings suggest that athletes with stronger self-regulatory skills may be better able to organize their thoughts, monitor their progress, and maintain constructive internal dialogue during competition. In turn, adaptive organic self-talk may support attention, emotional control, and performance under pressure. The model explained 64.8% of the variance in athletic performance, highlighting the relevance of considering self-regulation and organic self-talk together. In practical terms, the findings suggest that psychological skills training could combine self-regulation strategies with techniques for recognizing and improving naturally occurring self-talk. Goal setting, self-monitoring, and the adjustment of ineffective thoughts may help athletes develop constructive, task-focused internal dialogue. Coaches and sport psychologists could incorporate these skills into routine training and encourage realistic, supportive self-talk when athletes encounter errors or competitive pressure. However, the cross-sectional design does not establish causal relationships or the temporal order of the variables. The use of self-report questionnaires also introduces potential response and common-method biases. Future studies should use longitudinal and experimental designs to examine whether changes in self-regulation and organic self-talk precede improvements in performance. Combining self-report measures with objective performance indicators, coach ratings, behavioral observations, and psychophysiological measures, such as heart rate variability or eye tracking, could strengthen the evidence. Replication across individual and team sports, age groups, and competitive levels would also clarify the generalizability of the findings. Overall, organic self-talk appears to be a relevant cognitive correlate of the relationship between self-regulatory skills and elite athletic performance.

Keywords: Self-regulation; Organic self-talk; Athletic performance; Elite athletes; Structural equation modeling.

Footnotes

Funding: The authors declare that no funds, grants, or other financial support were received during the preparation of this manuscript.

Authors' contribution: Study concept and design: F.G., S.G., A.D., and A.Y.; analysis and interpretation of data: F.G.; drafting of the manuscript: F.G.; critical revision of the manuscript: S.G., A.D., and A.Y.; statistical analysis: F.G.

Conflict of interest: The authors have no relevant financial or non-financial interests to disclose.

Acknowledgments: The authors would like to thank all the elite athletes who voluntarily participated in this study for their time and contribution.

نقش میانجی خودگویی ارگانیک در رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه

فرشته گل زاده^۱، سعید قربانی^۲، امیر دانا^۳، علی یعقوبیان^۴^۱ گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. رایانامه: mgolzadeh64@yahoo.com^۲ نویسنده مسئول، گروه تربیت بدنی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران. رایانامه: s.ghorbani@iau.ac.ir^۳ گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران. رایانامه: amirdana@iau.ac.ir^۴ گروه تربیت بدنی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران. رایانامه: ali.yaghoobian@ut.ac.ir

استناد: گل زاده، ف.، قربانی، س.، دانا، ا.، یعقوبیان، ع. نقش میانجی خودگویی ارگانیک در رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه. نشریه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش ایران. ۱۴۰۵؛ ۶ (۳): ۱-۱۴

DOI: 10.22034/ijmbasp.2026.589082.1177

چاپ آنلاین: ۱۳ مهر ۱۴۰۵

پذیرش: ۱۳ مهر ۱۴۰۵

بازنگری: ۱۱ تیر ۱۴۰۵

دریافت: ۸ خرداد ۱۴۰۵

چکیده

مقدمه: عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه تحت تأثیر عوامل جسمانی، فنی و روان‌شناختی قرار دارد. در این میان، خودتنظیمی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های روان‌شناختی، نقش اساسی در هدایت افکار، هیجان‌ها و رفتارهای مرتبط با عملکرد ایفا می‌کند. همچنین، خودگویی ارگانیک به‌عنوان یکی از فرایندهای شناختی درونی می‌تواند در انتقال اثر خودتنظیمی بر عملکرد ورزشی نقش مؤثری داشته باشد. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی خودگویی ارگانیک در رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه بود.

روش پژوهش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل ورزشکاران نخبه در رشته‌های ورزشی مختلف بود که از میان آنان، ۴۰۰ نفر (۲۰۰ مرد و ۲۰۰ زن) به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی از نوع در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد گردآوری شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و SmartPLS انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که خودتنظیمی، خودگویی ارگانیک را به‌طور معناداری پیش‌بینی کرد ($P < 0.001$). همچنین، خودتنظیمی و خودگویی ارگانیک تأثیر مثبت و معناداری بر عملکرد ورزشی داشتند ($P < 0.001$). نتایج آزمون بوت‌استرپ نیز نشان داد که خودگویی ارگانیک، رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی را به‌طور معناداری میانجی‌گری می‌کند ($P < 0.001$). مدل پژوهش توانست ۶۴/۸ درصد از واریانس عملکرد ورزشی را تبیین کند ($R^2 = 0.648$).

نتیجه‌گیری: عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه حاصل تعامل فرایندهای خودتنظیمی و شناختی است. خودتنظیمی از طریق تقویت خودگویی ارگانیک، زمینه بهبود عملکرد ورزشی را فراهم می‌کند. بر این اساس، آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و اصلاح الگوهای خودگویی می‌تواند به ارتقای آمادگی روان‌شناختی و بهبود عملکرد ورزشکاران در شرایط رقابتی کمک کند.

کلیدواژه‌ها: خودتنظیمی، خودگویی ارگانیک، عملکرد ورزشی، ورزشکاران نخبه، مدل‌یابی معادلات ساختاری.

مقدمه

عملکرد ورزشی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های موفقیت ورزشکاران، به‌ویژه در سطوح قهرمانی و نخبه، محسوب می‌شود و همواره تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل جسمانی، مهارتی و روان‌شناختی قرار دارد (۱). اگرچه آمادگی جسمانی، مهارت‌های فنی و برنامه‌های تمرینی نقش اساسی در دستیابی به عملکرد مطلوب دارند، پژوهش‌های دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که عوامل روان‌شناختی سهم قابل‌توجهی در تبیین تفاوت عملکرد ورزشکاران، به‌ویژه در شرایط رقابتی، ایفا می‌کنند (۲،۳). در بسیاری از مسابقات سطح بالا، تفاوت توانایی‌های جسمانی ورزشکاران بسیار اندک است و این مهارت‌های ذهنی و روان‌شناختی هستند که می‌توانند سرنوشت رقابت را تعیین کنند (۴،۵). از این رو، روان‌شناسی ورزش در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای به شناسایی سازه‌هایی معطوف کرده است که بتوانند عملکرد ورزشکاران را بهبود بخشد و آنان را در مدیریت فشارهای روانی، حفظ تمرکز و اجرای موفق مهارت‌ها یاری کند.

یکی از مهم‌ترین این سازه‌ها، خودتنظیمی است. خودتنظیمی به مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی، انگیزشی و رفتاری اطلاق می‌شود که از طریق آن‌ها فرد اهداف خود را تعیین می‌کند، عملکرد خویش را پایش می‌نماید، راهبردهای مناسب را انتخاب می‌کند و در صورت نیاز، رفتار خود را اصلاح می‌کند (۶،۷). ورزشکارانی که از خودتنظیمی بالاتری برخوردارند، معمولاً در برنامه‌ریزی تمرینات، مدیریت هیجان‌ها، کنترل توجه، حفظ انگیزش، مقابله با شکست و تداوم تلاش عملکرد موفق‌تری دارند (۸،۹). این افراد قادرند عملکرد خود را به‌صورت مستمر ارزیابی کرده و متناسب با شرایط متغیر مسابقه یا تمرین، راهبردهای رفتاری و ذهنی خود را تعدیل کنند. به همین دلیل، خودتنظیمی یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های عملکرد ورزشی، یادگیری مهارت‌های حرکتی و پیشرفت بلندمدت ورزشکاران محسوب می‌شود.

با وجود اهمیت خودتنظیمی، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که تأثیر این سازه بر عملکرد ورزشی همواره مستقیم نیست و احتمال دارد از طریق سایر فرایندهای روان‌شناختی اعمال شود. به بیان دیگر، خودتنظیمی زمینه لازم را برای استفاده مؤثر از مهارت‌های ذهنی فراهم می‌کند، اما تبدیل این ظرفیت به عملکرد مطلوب ممکن است نیازمند سازوکارهای واسطه‌ای باشد (۱۰،۱۱). از این رو، شناسایی متغیرهای میانجی می‌تواند درک عمیق‌تری از چگونگی اثرگذاری خودتنظیمی بر عملکرد ورزشی فراهم آورد و زمینه طراحی مداخلات روان‌شناختی اثربخش‌تر را مهیا سازد.

یکی از سازه‌های نسبتاً نوین که در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران روان‌شناسی ورزش قرار گرفته، خودگویی ارگانیک است. برخلاف رویکردهای سنتی که خودگویی را عمدتاً به‌صورت جملات از پیش طراحی‌شده و آموزش‌داده‌شده در نظر می‌گرفتند (۱۲،۱۳،۱۴)، مفهوم خودگویی ارگانیک بر گفت‌وگوهای درونی طبیعی، خودانگیخته و وابسته به موقعیت تأکید دارد (۱۵،۱۶). این نوع خودگویی بازتابی از افکار، ارزیابی‌ها، هیجان‌ها و تفسیرهای لحظه‌ای ورزشکار از شرایط موجود است و به‌طور مداوم در جریان تمرین و مسابقه شکل می‌گیرد (۱۷). خودگویی ارگانیک می‌تواند نقش مهمی در هدایت توجه، تنظیم هیجان، حفظ انگیزش، تصمیم‌گیری و کنترل رفتار ایفا کند (۱۵). هنگامی که این گفت‌وگوهای درونی ماهیتی سازگارانه و مثبت داشته باشند، ورزشکار قادر خواهد بود تمرکز خود را حفظ کرده، اضطراب رقابتی را مدیریت کند و در مواجهه با خطاها یا شرایط دشوار، عملکرد مطلوب‌تری ارائه دهد. در مقابل، خودگویی منفی و ناکارآمد ممکن است موجب افزایش تردید، کاهش اعتمادبه‌نفس، اختلال در تمرکز و افت عملکرد شود (۱۶).

از دیدگاه نظری، ارتباط میان خودتنظیمی و خودگویی ارگانیک کاملاً قابل تبیین است. فرایندهای خودتنظیمی مستلزم پایش مداوم عملکرد، ارزیابی پیشرفت، بازخوردگیری و اصلاح رفتار هستند و بخش مهمی از این فرایندها از طریق گفت‌وگوهای درونی فرد با خود انجام می‌شود (۱۸،۱۹). ورزشکارانی که توانایی بیشتری در تنظیم شناخت، هیجان و رفتار خود دارند، احتمالاً از الگوهای خودگویی سازگارانه‌تر و هدفمندتری نیز استفاده می‌کنند (۲۰). این گفت‌وگوهای درونی به‌نوبه خود می‌توانند فرایندهای شناختی و هیجانی لازم برای اجرای موفق مهارت‌های ورزشی را تسهیل کرده و زمینه دستیابی به عملکرد بهتر را فراهم آورند. بنابراین، انتظار می‌رود خودگویی ارگانیک یکی از سازوکارهای مهم انتقال اثر خودتنظیمی بر عملکرد ورزشی باشد.

از سوی دیگر، عملکرد ورزشی سازه‌ای چندبعدی است که تنها به نتیجه مسابقه محدود نمی‌شود، بلکه کیفیت اجرای مهارت‌ها، ثبات عملکرد، تصمیم‌گیری صحیح، کنترل هیجان، تمرکز، سرعت واکنش و توانایی سازگاری با شرایط متغیر رقابت را نیز دربرمی‌گیرد (۲۱).

ورزشکاران نخبه به دلیل حضور مستمر در رقابت‌های حساس و تجربه فشارهای روانی بالا، بیش از سایر ورزشکاران به مهارت‌های خودتنظیمی و خودگویی مؤثر نیاز دارند (۲۲). در چنین شرایطی، حتی تفاوت‌های کوچک در کیفیت فرایندهای روان‌شناختی می‌تواند پیامدهای قابل توجهی برای عملکرد نهایی آنان به همراه داشته باشد.

با وجود گسترش پژوهش‌های مرتبط با خودتنظیمی، خودگویی و عملکرد ورزشی، بررسی ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که این متغیرها عمدتاً به صورت روابط دوجانبه مطالعه شده‌اند. برای مثال، پژوهش‌های پیشین رابطه مثبت خودتنظیمی با عملکرد ورزشی را گزارش کرده‌اند (۷۶، ۲، ۱). در حالی که دسته دیگری از مطالعات، نقش خودگویی در بهبود عملکرد، تمرکز، اعتمادبه‌نفس و تنظیم هیجان ورزشکاران را مورد تأیید قرار داده‌اند (۱۶، ۱۵، ۱۳، ۱۲). همچنین، مطالعات اخیر درباره خودگویی ارگانیک نشان داده‌اند که این سازه با پیامدهای شناختی و عملکردی ورزشکاران ارتباط دارد (۱۷، ۱۵)، اما این پژوهش‌ها عمدتاً بر بررسی اثر مستقیم خودگویی ارگانیک متمرکز بوده‌اند. در مقابل، تاکنون شواهد تجربی محدودی درباره سازوکارهای اثرگذاری خودتنظیمی بر عملکرد ورزشی از طریق خودگویی ارگانیک ارائه شده است و نقش میانجی این سازه در مدل‌های تبیینی عملکرد ورزشکاران، به‌ویژه در میان ورزشکاران نخبه، کمتر مورد آزمون قرار گرفته است. بنابراین، خلأ اصلی پژوهش‌های پیشین نه در اثبات اهمیت خودتنظیمی یا خودگویی، بلکه در تبیین نحوه تعامل این دو سازه و روشن ساختن مسیرهای شناختی انتقال اثر خودتنظیمی بر عملکرد ورزشی است. پژوهش حاضر با آزمون هم‌زمان روابط مستقیم و نقش میانجی خودگویی ارگانیک در چارچوب مدلیابی معادلات ساختاری، تلاش می‌کند این خلأ پژوهشی را برطرف کرده و شواهد تجربی جدیدی درباره سازوکارهای شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشکاران نخبه ارائه دهد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی خودگویی ارگانیک در رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه انجام شد. انتظار می‌رود نتایج این پژوهش ضمن گسترش ادبیات نظری روان‌شناسی ورزش، شواهد تجربی ارزشمندی درباره نقش فرایندهای شناختی در بهبود عملکرد ورزشکاران ارائه دهد و زمینه طراحی برنامه‌های آموزش مهارت‌های روان‌شناختی مبتنی بر تقویت خودتنظیمی و اصلاح الگوهای خودگویی را برای مربیان، روان‌شناسان ورزش و متخصصان علوم ورزشی فراهم سازد.

روش‌شناسی پژوهش

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و مبتنی بر مدلیابی معادلات ساختاری بود.

جامعه آماری و نمونه پژوهش

جامعه آماری پژوهش را ورزشکاران نخبه شاغل به فعالیت در رشته‌های ورزشی انفرادی و تیمی شامل کشتی، تکواندو، کاراته، جودو، دوومیدانی، شنا، وزنه‌برداری، فوتبال، فوتسال، والیبال، بسکتبال، هندبال و سایر رشته‌های دارای لیگ یا مسابقات رسمی تشکیل دادند. در این پژوهش، ورزشکار نخبه به فردی اطلاق شد که مطابق معیارهای رایج در روان‌شناسی ورزش و دستورالعمل‌های وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک، حداقل یکی از شرایط عضویت در تیم‌های ملی یا تیم‌های باشگاهی حاضر در لیگ‌های برتر، سابقه حضور در مسابقات رسمی قهرمانی کشور، لیگ‌های معتبر یا رقابت‌های بین‌المللی طی دو سال گذشته و استمرار فعالیت در سطح قهرمانی را دارا بود. با توجه به استفاده از مدلیابی معادلات ساختاری مبتنی بر حداقل مربعات جزئی، حجم نمونه با بهره‌گیری از قاعده ۱۰ برابر و همچنین تحلیل توان آماری تعیین شد. با توجه به تعداد روابط ساختاری مدل و با در نظر گرفتن اندازه اثر متوسط (۰/۱۵)، سطح معناداری ۰/۰۵ و توان آماری ۰/۹۵، حداقل حجم نمونه موردنیاز حدود ۲۲۰ نفر برآورد شد. با این حال، به منظور افزایش توان آماری، بهبود دقت برآورد ضرایب مسیر، کاهش خطای نمونه‌گیری و جبران احتمال حذف پرسشنامه‌های ناقص، تعداد ۴۰۰ نفر از ورزشکاران نخبه (۲۰۰ مرد و ۲۰۰ زن) به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی از نوع در دسترس انتخاب و وارد پژوهش شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال، حداقل سه سال سابقه فعالیت ورزشی سازمان‌یافته، سابقه حضور در مسابقات رسمی کشوری یا بالاتر، عضویت فعال در باشگاه

یا تیم ورزشی و تمایل به مشارکت آگاهانه در پژوهش بود. همچنین، افرادی که در زمان اجرای پژوهش دچار آسیب دیدگی شدید، بیماری جسمانی یا اختلال روان شناختی مؤثر بر ادامه فعالیت ورزشی بودند، از ورود به مطالعه کنار گذاشته شدند. افزون بر این، پرسشنامه‌هایی که بیش از ۱۰ درصد سؤالات آن‌ها بدون پاسخ باقی مانده بود یا دارای الگوی پاسخ‌دهی یکنواخت، غیرواقعی یا نامعتبر بودند، از تحلیل نهایی حذف شدند.

ابزارهای پژوهش

۱) پرسشنامه خودتنظیمی ورزشی: برای سنجش خودتنظیمی از پرسشنامه استاندارد خودتنظیمی ورزشی استفاده شد (۲۳). این ابزار میزان توانایی ورزشکاران را در برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری، خودنظارتی، خودارزیابی، کنترل هیجان، مدیریت تمرین و اصلاح رفتار در مسیر دستیابی به اهداف ورزشی اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۵) انجام می‌شود و نمرات بالاتر بیانگر سطح بالاتر خودتنظیمی است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بررسی شد که نتایج بیانگر پایایی مطلوب آن بود.

۲) پرسشنامه خودگویی ارگانیک: برای ارزیابی خودگویی ارگانیک از پرسشنامه استاندارد خودگویی ارگانیک استفاده شد (۱۵). این ابزار میزان استفاده ورزشکاران از گفت‌وگوهای درونی طبیعی، خودانگیخته و وابسته به موقعیت را در جریان تمرین و مسابقه می‌سنجد. گویه‌های پرسشنامه ابعاد مختلف خودگویی شامل خودگویی انگیزشی، شناختی، هیجانی و ارزیابانه را پوشش می‌دهند. پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شوند و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر از الگوهای سازگارانه خودگویی ارگانیک است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بررسی شد که نتایج بیانگر پایایی مطلوب آن بود.

۳) پرسشنامه عملکرد ورزشی: عملکرد ورزشی با استفاده از پرسشنامه استاندارد عملکرد ورزشی اندازه‌گیری شد (۲۴). این پرسشنامه شامل ۲۴ گویه است که ابعاد مختلف عملکرد ورزشی از جمله اجرای مهارت‌ها، ثبات عملکرد، تمرکز، اعتمادبه‌نفس، تصمیم‌گیری، کنترل هیجان و عملکرد تحت فشار را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات این ابزار بین ۲۴ تا ۱۲۰ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده عملکرد ورزشی مطلوب‌تر هستند. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بررسی شد که نتایج بیانگر پایایی مطلوب آن بود.

روش اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوزهای لازم، پژوهشگر با مراجعه به باشگاه‌ها، هیئت‌های ورزشی و مراکز تمرینی، هدف پژوهش را برای ورزشکاران توضیح داد. پس از کسب رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌ها به صورت حضوری و الکترونیکی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. همچنین به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج صرفاً برای اهداف پژوهشی استفاده می‌شود. تکمیل هر پرسشنامه حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان نیاز داشت.

تحلیل داده‌ها

داده‌ها پس از ورود به نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و SmartPLS نسخه ۴ مورد تحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی مانند فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، ابتدا مدل اندازه‌گیری از طریق بررسی پایایی، روایی همگرا، روایی واگرا و هم‌خطی سازه‌ها ارزیابی شد. سپس مدل ساختاری با استفاده از ضرایب مسیر، ضریب تعیین (R^2)، اندازه اثر (f^2)، شاخص پیش‌بینی (Q^2)، شاخص‌های برازش مدل و آزمون بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ باز نمونه مورد بررسی قرار گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌های پژوهش

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

در این پژوهش، ۴۰۰ نفر از ورزشکاران نخبه شرکت کردند که از این تعداد، ۲۰۰ نفر (۵۰ درصد) مرد و ۲۰۰ نفر (۵۰ درصد) زن بودند. اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن، رشته ورزشی، سطح تحصیلات و سابقه فعالیت ورزشی گردآوری شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۲۰۰	۵۰/۰
	زن	۲۰۰	۵۰/۰
سن	۱۸ تا ۲۵ سال	۱۳۸	۳۴/۵
	۲۶ تا ۳۵ سال	۱۷۶	۴۴/۰
	۳۶ تا ۴۰ سال	۸۶	۲۱/۵
تحصیلات	دیپلم	۷۴	۱۸/۵
	کارشناسی	۲۰۹	۵۲/۳
	کارشناسی ارشد و بالاتر	۱۱۷	۲۹/۲
رشته ورزشی	انفرادی	۱۸۴	۴۶/۰
	تیمی	۲۱۶	۵۴/۰
سابقه فعالیت ورزشی	۳ تا ۵ سال	۹۱	۲۲/۸
	۶ تا ۱۰ سال	۱۷۱	۴۲/۷
	بیش از ۱۰ سال	۱۳۸	۳۴/۵

بررسی مدل اندازه‌گیری

پیش از آزمون فرضیه‌ها، پایایی، روایی همگرا، روایی واگرا و هم‌خطی سازه‌های پژوهش بررسی شد. نتایج جدول ۲ نشان داد که تمامی سازه‌ها از پایایی مطلوب برخوردار بودند؛ به‌گونه‌ای که مقادیر آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی همگی بیش از ۰/۷۰ بود. همچنین، مقادیر میانگین واریانس استخراج‌شده (AVE) بیش از ۰/۵۰ بود که بیانگر روایی همگرایی مناسب سازه‌ها است. برای بررسی روایی واگرا نیز از شاخص نسبت همبستگی هتروتیت-مونوتیت (HTMT) استفاده شد و تمامی مقادیر کمتر از ۰/۸۵ به دست آمد که بیانگر روایی واگرایی مطلوب سازه‌های پژوهش بود. علاوه بر این، مقادیر VIF کمتر از ۳ گزارش شد که نشان‌دهنده نبود مشکل هم‌خطی میان سازه‌ها است. بنابراین، مدل اندازه‌گیری از کیفیت لازم برای آزمون مدل ساختاری برخوردار بود.

جدول ۲. شاخص‌های پایایی و روایی سازه‌ها

سازه	آلفای کرونباخ	CR	AVE	VIF
خودتنظیمی	۰/۹۲۱	۰/۹۳۷	۰/۷۱۳	۲/۰۸
خودگویی ارگانیک	۰/۹۰۳	۰/۹۲۴	۰/۶۸۷	۲/۲۱
عملکرد ورزشی	۰/۹۱۴	۰/۹۳۱	۰/۷۰۴	۲/۱۷

آزمون فرضیه‌های مستقیم

بر اساس نتایج جدول ۳ و شکل ۱، خودتنظیمی اثر مثبت و معناداری بر خودگویی ارگانیک و عملکرد ورزشی داشت. همچنین، خودگویی ارگانیک نیز توانست عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه را به‌طور مثبت و معناداری پیش‌بینی کند.

جدول ۳. نتایج آزمون فرضیه‌های مستقیم

فرضیه	مسیر	β	t	p	نتیجه
H1	خودتنظیمی → خودگویی ارگانیک	۰/۷۳۱	۲۰/۱۶	<۰/۰۰۱	تأیید
H2	خودتنظیمی → عملکرد ورزشی	۰/۲۸۶	۵/۴۲	<۰/۰۰۱	تأیید

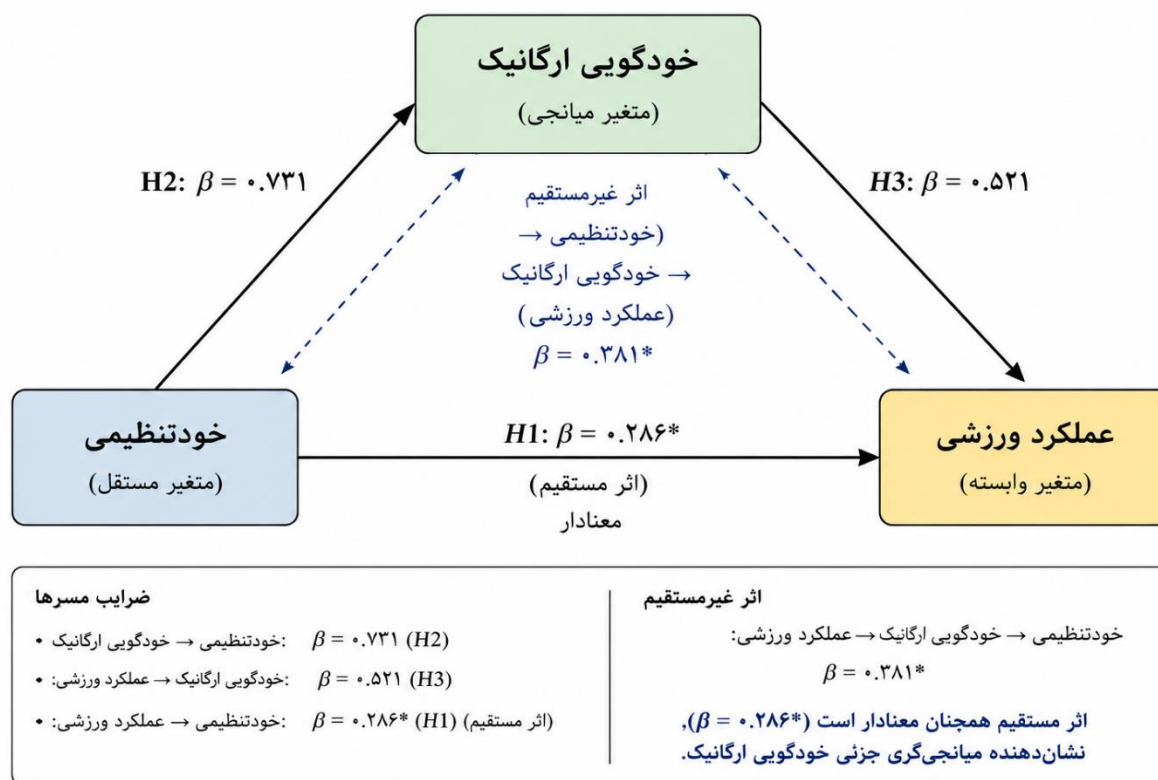
H3	خودگویی ارگانیک -> عملکرد ورزشی	۰/۵۲۱	۱۰/۷۴	۰/۰۰۱ <	تأیید
----	---------------------------------	-------	-------	---------	-------

آزمون نقش میانجی خودگویی ارگانیک

برای بررسی نقش میانجی خودگویی ارگانیک در رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی، از روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ باز نمونه استفاده شد. نتایج جدول ۴ نشان داد که اثر غیرمستقیم خودتنظیمی بر عملکرد ورزشی از طریق خودگویی ارگانیک معنادار است. همچنین، فاصله اطمینان بوت‌استرپ شامل صفر نبود که بیانگر تأیید نقش میانجی خودگویی ارگانیک در مدل پژوهش است. از آنجا که علاوه بر اثر غیرمستقیم، مسیر مستقیم خودتنظیمی بر عملکرد ورزشی نیز معنادار باقی ماند، می‌توان نتیجه گرفت که خودگویی ارگانیک نقش میانجی جزئی در این رابطه ایفا می‌کند.

جدول ۴. نتایج آزمون اثرات غیرمستقیم

فرضیه	مسیر غیرمستقیم	β	t	p	فاصله اطمینان بوت‌استرپ (۹۵٪)	نتیجه
H4	خودتنظیمی -> خودگویی ارگانیک -> عملکرد ورزشی	۰/۳۸۱	۸/۹۲	<۰/۰۰۱	۰/۳۰۱ تا ۰/۴۶۶	تأیید



توجه. * ضریب بستای استاندارد شده است * $p < 0.05$.

شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق در حالت ضریب β

ارزیابی مدل ساختاری

در مرحله پایانی، کیفیت مدل ساختاری با استفاده از ضریب تعیین، اندازه اثر و قدرت پیش‌بینی ارزیابی شد. نتایج جدول ۵ نشان داد که خودتنظیمی توانست ۵۳/۴ درصد از واریانس خودگویی ارگانیک و مدل پژوهش ۶۴/۸ درصد از واریانس عملکرد ورزشی را تبیین کند که نشان‌دهنده قدرت تبیین مطلوب مدل است. همچنین، مقادیر مثبت شاخص Q^2 برای تمامی سازه‌های درون‌زا بیانگر برخورداری مدل از قدرت پیش‌بینی مناسب بود. اندازه اثر متغیرهای برون‌زا نیز در دامنه متوسط تا قوی قرار داشت که حاکی از اهمیت عملی روابط موجود در مدل است. در مجموع، یافته‌ها نشان داد که مدل پیشنهادی از توانایی مناسبی در تبیین نقش خودتنظیمی و خودگویی ارگانیک در پیش‌بینی عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه برخوردار است.

جدول ۵. شاخص‌های کیفیت مدل ساختاری

شاخص	خودگویی ارگانیک	عملکرد ورزشی
R ²	۰/۵۳۴	۰/۶۴۸
Q ²	۰/۳۵۶	۰/۴۴۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی خودگویی ارگانیک در رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که خودتنظیمی به‌طور مستقیم و معناداری خودگویی ارگانیک را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، خودتنظیمی و خودگویی ارگانیک هر دو دارای اثر مستقیم و مثبت بر عملکرد ورزشی بودند. علاوه بر این، نتایج آزمون بوت‌استرپ نشان داد که خودگویی ارگانیک به‌صورت معناداری رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی را میانجی‌گری می‌کند. این یافته‌ها بیانگر آن است که بخشی از تأثیر خودتنظیمی بر عملکرد ورزشی از طریق کیفیت گفت‌وگوهای درونی ورزشکاران منتقل می‌شود.

یافته نخست پژوهش نشان داد که خودتنظیمی، خودگویی ارگانیک ورزشکاران را به‌طور مثبت و معناداری پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های تراوتر و پینکوارت (۶) و دانا و همکاران (۱۵) همسو است که نشان دادند فرایندهای خودتنظیمی با کیفیت گفت‌وگوهای درونی و راهبردهای شناختی ورزشکاران ارتباط مستقیم دارند. همچنین، نتایج پژوهش ساریگ و همکاران (۱۶) نیز نشان داد که خودگویی ارگانیک بازتابی از شیوه پردازش شناختی ورزشکار در موقعیت‌های واقعی رقابت است و از مهارت‌های تنظیم شناختی تأثیر می‌پذیرد. این همسویی نشان می‌دهد که خودتنظیمی نه‌تنها رفتار آشکار، بلکه محتوای فرایندهای شناختی درونی را نیز هدایت می‌کند. ورزشکارانی که از مهارت‌های خودتنظیمی بالاتری برخوردارند، اهداف خود را به‌صورت روشن تعیین می‌کنند، پیشرفت خود را به‌طور مستمر پایش می‌کنند و در مواجهه با موانع، راهبردهای شناختی و رفتاری خود را اصلاح می‌کنند. چنین فرایندهایی موجب شکل‌گیری گفت‌وگوهای درونی سازنده، هدفمند و متناسب با موقعیت می‌شود. در مقابل، ضعف در خودتنظیمی می‌تواند به افزایش افکار مزاحم، خودانتقادی و گفت‌وگوهای درونی ناکارآمد منجر شود که تمرکز و کیفیت اجرای مهارت‌های ورزشی را کاهش می‌دهد (۸۶). بنابراین، خودگویی ارگانیک را می‌توان یکی از پیامدهای طبیعی و شناختی فرایندهای خودتنظیمی دانست.

یافته دوم پژوهش نشان داد که خودتنظیمی اثر مستقیم و مثبت بر عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین در حوزه روان‌شناسی ورزش همسو است. برای مثال، پژوهش‌های تراوتر و پینکوارت (۶)، فریزر و همکاران (۷)، یو و پی (۱۰) و همچنین روگوفسکا و تاتاروچ (۱۱) نشان داده‌اند که خودتنظیمی یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های عملکرد موفق در ورزش است و نقش اساسی در بهینه‌سازی فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری ورزشکاران ایفا می‌کند. همچنین، یافته‌های متاآنالیز راینبو و همکاران (۲) نشان داد که مداخلات مبتنی بر مهارت‌های خودتنظیمی و سایر مهارت‌های روان‌شناختی، اثر معناداری بر بهبود عملکرد ورزشی دارند. افزون بر این، آیرانجی و آیدین (۳) در مرور نظام‌مند خود گزارش کردند که توانایی ورزشکاران در برنامه‌ریزی، خودنظارتی و کنترل هیجان از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی مؤثر بر موفقیت در شرایط رقابتی محسوب می‌شود. همسویی نتایج پژوهش حاضر با این مطالعات نشان می‌دهد که خودتنظیمی از طریق سازمان‌دهی رفتار، پایش مستمر عملکرد، اصلاح راهبردهای اجرایی و مدیریت هیجان‌ها، زمینه استفاده بهینه از منابع شناختی را فراهم می‌کند. بر اساس نظریه شناختی-اجتماعی، ورزشکارانی که از مهارت‌های خودتنظیمی بالاتری برخوردارند، اهداف خود را به‌طور مؤثرتری دنبال می‌کنند، در مواجهه با فشارهای رقابتی انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند و با حفظ تمرکز و کنترل هیجان، عملکردی باثبات‌تر و موفق‌تر در تمرین و مسابقه ارائه می‌کنند.

یافته مهم دیگر پژوهش نشان داد که خودگویی ارگانیک، عملکرد ورزشی را به‌طور مثبت و معناداری پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های دانا و همکاران (۱۵) و رسولی پیروزیان و دانا (۱۷) و ساریگ و همکاران (۱۶) همسو است که نشان دادند کیفیت خودگویی درونی یکی از مهم‌ترین عوامل شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی است. همچنین، پژوهش‌های دوگون اوستون و سکر (۱۲) و دانا و همکاران (۱۳) نشان داده‌اند که خودگویی، از طریق بهبود تمرکز، افزایش اعتمادبه‌نفس، تقویت انگیزش و تسهیل کنترل هیجان، اجرای مهارت‌های

ورزشی را ارتقا می‌دهد. یافته‌های پژوهش حاضر این ادبیات را گسترش می‌دهد؛ زیرا نشان می‌دهد این تأثیر تنها به خودگویی‌های راهبردی و از پیش طراحی شده محدود نیست، بلکه خودگویی ارگانیک، یعنی گفت‌وگوهای درونی که به صورت طبیعی، خودانگیخته و متناسب با شرایط واقعی رقابت شکل می‌گیرند، نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در عملکرد ورزشکاران دارند. از منظر شناختی، این نوع خودگویی بازتابی از نحوه پردازش اطلاعات، ارزیابی موقعیت و تنظیم پاسخ‌های شناختی و هیجانی ورزشکار است. زمانی که این گفت‌وگوهای درونی ماهیتی مثبت، حمایتی و هدف‌محور داشته باشند، تمرکز، اعتمادبه‌نفس، کنترل هیجان و انگیزش حفظ می‌شود و احتمال اجرای موفق مهارت‌ها افزایش می‌یابد. در مقابل، خودگویی‌های منفی، خودسرزنش‌گرانه و فاجعه‌ساز می‌توانند با افزایش اضطراب، کاهش تمرکز و اختلال در تصمیم‌گیری، کیفیت عملکرد ورزشی را تضعیف کنند. بنابراین، کیفیت خودگویی ارگانیک را می‌توان یکی از سازوکارهای شناختی کلیدی در تبیین تفاوت‌های عملکردی میان ورزشکاران دانست.

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر، تأیید نقش میانجی خودگویی ارگانیک در رابطه بین خودتنظیمی و عملکرد ورزشی بود. این یافته، ضمن همسویی با چارچوب نظری شناختی-اجتماعی، با نتایج پژوهش‌های دانا و همکاران (۱۵) و رسولی پیروزیان و دانا (۱۷) و ساریگ و همکاران (۱۶)، و نیز مطالعات مربوط به نقش خودتنظیمی در عملکرد ورزشی (۷،۶،۲،۱) همخوانی دارد. اگرچه پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که خودتنظیمی و خودگویی هر یک به صورت مستقل با عملکرد ورزشی ارتباط دارند، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بخش قابل‌توجهی از اثر خودتنظیمی از طریق کیفیت خودگویی ارگانیک منتقل می‌شود. به بیان دیگر، ورزشکارانی که توانایی بیشتری در هدف‌گذاری، خودنظارتی، کنترل افکار و مدیریت هیجان‌های خود دارند، در موقعیت‌های رقابتی بیشتر از گفت‌وگوهای درونی مثبت، سازگارانه و هدف‌محور استفاده می‌کنند و همین فرایند شناختی، زمینه بهبود عملکرد آنان را فراهم می‌سازد. این یافته نشان می‌دهد که خودتنظیمی صرفاً از طریق کنترل مستقیم رفتار بر عملکرد اثر نمی‌گذارد، بلکه با شکل‌دهی و هدایت فرایندهای شناختی درونی، به‌ویژه خودگویی ارگانیک، عملکرد ورزشی را ارتقا می‌دهد. از منظر نظری، نتایج پژوهش حاضر سازوکار شناختی رابطه میان خودتنظیمی و عملکرد ورزشی را روشن‌تر کرده و جایگاه خودگویی ارگانیک را به عنوان یکی از مهم‌ترین حلقه‌های واسط میان مهارت‌های خودتنظیمی و موفقیت ورزشی برجسته می‌کند. این یافته همچنین می‌تواند دلیل بخشی از تفاوت‌های عملکردی میان ورزشکارانی را تبیین کند که با وجود برخورداری از توانایی‌های جسمانی مشابه، در شرایط رقابتی عملکردهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند برای روان‌شناسان ورزش، مربیان، مشاوران عملکرد و متخصصان آماده‌سازی ذهنی ورزشکاران مفید باشد. برنامه‌های آموزش مهارت‌های روان‌شناختی معمولاً بر مؤلفه‌هایی مانند هدف‌گذاری، آرام‌سازی، تصویرسازی ذهنی و تمرکز توجه تأکید دارند، اما یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های خودتنظیمی باید هم‌زمان با اصلاح الگوهای خودگویی ورزشکاران انجام شود. آموزش نحوه شناسایی افکار ناکارآمد، جایگزینی خودگویی‌های منفی با گفت‌وگوهای درونی سازنده، تقویت خودنظارتی و تمرین بازاندیشی شناختی می‌تواند به ارتقای عملکرد ورزشی کمک کند. همچنین، مربیان می‌توانند در جریان تمرین‌ها، بازخوردهایی ارائه دهند که ورزشکاران را به استفاده از خودگویی‌های مثبت، واقع‌بینانه و مبتنی بر وظیفه تشویق کند. از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی ویژه ورزشکاران نخبه نیز مورد استفاده قرار گیرد. در سطوح بالای رقابت، تفاوت توانایی جسمانی میان ورزشکاران معمولاً اندک است و عوامل روان‌شناختی نقش تعیین‌کننده‌تری در موفقیت ایفا می‌کنند. بنابراین، تقویت خودتنظیمی و بهبود کیفیت خودگویی ارگانیک می‌تواند به افزایش ثبات عملکرد، کاهش افت عملکرد در شرایط فشار و ارتقای آمادگی روانی ورزشکاران منجر شود.

با وجود این، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز همراه بود. استفاده از طرح مقطعی، امکان استنتاج روابط علی قطعی میان متغیرها را محدود می‌کند؛ از این رو، انجام پژوهش‌های طولی و مداخله‌ای می‌تواند به تبیین دقیق‌تر روابط علی کمک کند. همچنین، گردآوری داده‌ها با استفاده از ابزارهای خودگزارشی احتمال سوگیری پاسخ‌دهی اجتماعی را افزایش می‌دهد؛ بنابراین، به کارگیری هم‌زمان شاخص‌های عینی عملکرد، ارزیابی مربیان و مشاهده رفتاری می‌تواند اعتبار یافته‌ها را ارتقا دهد. از سوی دیگر، نمونه پژوهش تنها شامل ورزشکاران نخبه بود و شرکت‌کنندگان از رشته‌های ورزشی مختلف انفرادی و تیمی انتخاب شدند که از نظر ماهیت فعالیت، الزامات روان‌شناختی و شرایط

رقابتی تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند؛ بنابراین، تعمیم یافته‌ها به سایر گروه‌های ورزشی باید با احتیاط انجام شود و ناهمگونی رشته‌های ورزشی نیز می‌تواند بر روابط میان متغیرهای پژوهش اثرگذار بوده باشد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده ضمن بررسی این مدل در رشته‌های ورزشی همگن، نقش متغیرهایی مانند تاب‌آوری روان‌شناختی، سرسختی ذهنی، ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، انگیزش پیشرفت، خودشفقتی و اضطراب رقابتی را نیز در کنار خودگویی ارگانیک مطالعه کنند. همچنین، مقایسه این مدل در ورزش‌های انفرادی و تیمی، سطوح مختلف قهرمانی و گروه‌های سنی متفاوت و نیز اجرای مداخلات آموزشی مبتنی بر خودتنظیمی و خودگویی ارگانیک و ارزیابی تأثیر آن‌ها بر عملکرد واقعی ورزشکاران، می‌تواند به گسترش دانش موجود و ارائه شواهد کاربردی‌تر در حوزه روان‌شناسی ورزش منجر شود.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه تنها به توانایی‌های جسمانی و مهارتی وابسته نیست، بلکه تحت تأثیر تعامل فرایندهای شناختی و خودتنظیمی نیز قرار دارد. خودتنظیمی از طریق هدایت و سازمان‌دهی رفتار، زمینه شکل‌گیری خودگویی‌های ارگانیک سازگاران را فراهم می‌کند و این گفت‌وگوهای درونی نیز با تقویت تمرکز، اعتمادبه‌نفس و کنترل هیجان، عملکرد ورزشی را ارتقا می‌دهند. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که توسعه مهارت‌های خودتنظیمی و آموزش راهبردهای مؤثر خودگویی ارگانیک، یکی از مؤثرترین رویکردها برای ارتقای عملکرد ورزشکاران نخبه و افزایش آمادگی روان‌شناختی آنان در موقعیت‌های رقابتی است.

پی‌نوشت

حمایت مالی

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه بودجه، گرنت یا حمایت مالی دیگری در طول آماده‌سازی این مقاله دریافت نکرده‌اند.

مشارکت نویسندگان

مفهوم و طراحی مطالعه توسط ف. گ.، س. ق.، ا. د. و ع. ی. صورت گرفت؛ تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها توسط ف. گ. انجام شد؛ پیش‌نویس اولیه مقاله توسط ف. گ. تهیه گردید؛ بازبینی نقادانه مقاله توسط س. ق.، ا. د. و ع. ی. انجام شد؛ و تحلیل آماری نیز توسط ف. گ. صورت پذیرفت.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ‌گونه منفعت مالی یا غیرمالی مرتبطی برای افشا ندارند.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از تمامی ورزشکاران نخبه‌ای که داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند، بابت وقت و مشارکتشان صمیمانه سپاس‌گزاری می‌نمایند.

References

1. Rogowska AM, Tataruch R. The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2024 Mar 19;16(1):68. doi: [10.1186/s13102-024-00863-z](https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z).
2. Reinebo G, Alfonsson S, Jansson-Fröjmark M, Rozental A, Lundgren T. Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*. 2024 Feb;54(2):347-373. doi: [10.1007/s40279-023-01931-z](https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z).
3. Ayranci M, Aydin MK. The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2025 Aug 26;20(8):e0330862. doi: [10.1371/journal.pone.0330862](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862).
4. Bordo S, Costanzo G, Villani D. Enhancing psychological skills and well-being in sport through an app-based blended intervention: a randomized controlled pilot study. *BMC Psychol*. 2025 May 21;13(1):537. doi: [10.1186/s40359-025-02824-8](https://doi.org/10.1186/s40359-025-02824-8).
5. Wang Z, Wang J, Ma J, Chen T, Yang H, Liu J, Sha M, Li J, Zhang L. Psychological mechanism of character strengths and psychological stress affecting the athletic performance in swimmers. *Sci Rep*. 2025 Jul 22;15(1):26548. doi: [10.1038/s41598-025-11936-5](https://doi.org/10.1038/s41598-025-11936-5).
6. Trautner M, Pinquart M. Development of motivational self-regulation in childhood-An integrative review. *Front Psychol*. 2025 Jun 13;16:1533625. doi: [10.3389/fpsyg.2025.1533625](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1533625).
7. Frazier LD, Schwartz BL, Metcalfe J. The MAPS model of self-regulation: Integrating metacognition, agency, and possible selves. *Metacogn Learn*. 2021;16(2):297-318. doi: [10.1007/s11409-020-09255-3](https://doi.org/10.1007/s11409-020-09255-3).
8. Zuo J, Bai Y. Emotion regulation, coping strategies, and burnout among Chinese competitive athletes: a mixed-methods study. *BMC Psychol*. 2025 Oct 14;13(1):1147. doi: [10.1186/s40359-025-03458-6](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03458-6).
9. Huang D, Wang H, Tang Y, Lei H, Koh D. Enhancing athlete performance under pressure: the role of attribution training in mitigating choking. *Front Psychol*. 2025 Feb 7;16:1435374. doi: [10.3389/fpsyg.2025.1435374](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1435374).
10. Yu D, Pei N. Exploring the interplay of cognitive flexibility, self-regulation, and perceived control in enhancing psychological recovery among competitive athletes. *Front Psychol*. 2026 Apr 1;17:1789097. doi: [10.3389/fpsyg.2026.1789097](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1789097).
11. Martín-Rodríguez A, Gostian-Ropotin LA, Beltrán-Velasco AI, Belando-Pedreño N, Simón JA, López-Mora C, Navarro-Jiménez E, Tornero-Aguilera JF, Clemente-Suárez VJ. Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports (Basel)*. 2024 Jan 22;12(1):37. doi: [10.3390/sports12010037](https://doi.org/10.3390/sports12010037).
12. Dogan Ustun U, Seker R. The Effect of Reflective and Strategic Self-Talk on the Performance and Learning of Dart-Throwing Skills of Primary School Students. *Phys Act Child*. 2024;1(1):33-38. doi: [10.61186/PACH.2024.459699.1010](https://doi.org/10.61186/PACH.2024.459699.1010).
13. Dana A, Ghorbani S, Brinthaup TM. The Effects of Inner Speech on Sports Performance among Adolescents. *Phys Act Child*. 2024;1(2):1-4. doi: [10.61186/pach.2024.465765.1016](https://doi.org/10.61186/pach.2024.465765.1016).
14. Dana A, Ghorbani S, Brinthaup TM. Adaptation and Validation of the Learning-Specific Inner Speech Scale (LISS) to the Motor Learning Context. *Phys Act Child*. 2024;1(1):58-64. doi: [10.61186/PACH.2024.465761.1015](https://doi.org/10.61186/PACH.2024.465761.1015).
15. Dana A, Shams A, Ghorbani S, Brinthaup TM. Psychometrics of the Organic Self-Talk Questionnaire in Sports. *Sport Psychol Stud*. 2025;14(53):118-134. doi: [10.22089/spsyj.2025.17765.2549](https://doi.org/10.22089/spsyj.2025.17765.2549).

16. Sarig Y, Alvarez-Alvarado S, Eccles DW. Organic self-talk content categories and their relations to sport-specific contextual and personal factors. *Psychol Sport Exerc.* 2023 Sep;68:102449. [doi: 10.1016/j.psychsport.2023.102449](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102449).
17. Rasouli Pirouzian, H., Dana, A. The Effect of Organic and Strategic Self-Talk on Basketball Shooting Performance. *Mind, Movement, and Behavior*, 2025; 4(2): 68-83. [doi: 10.22034/mmbj.2025.65393.1155](https://doi.org/10.22034/mmbj.2025.65393.1155)
18. Smith TE, Thompson AM, Maynard BR. Self-management interventions for reducing challenging behaviors among school-age students: A systematic review. *Campbell Syst Rev.* 2022 Mar 7;18(1):e1223. [doi: 10.1002/cl2.1223](https://doi.org/10.1002/cl2.1223).
19. Ateş Akdeniz A. Exploring the impact of self-regulated learning intervention on students' strategy use and performance in a design studio course. *Int J Technol Des Educ.* 2023;33:1923-1957. [doi: 10.1007/s10798-022-09798-3](https://doi.org/10.1007/s10798-022-09798-3).
20. Da Costa Dutra SC, Oriol Granado X, Paéz-Rovira D, Díaz V, Carrasco-Dajer C, Izquierdo A. Emotion Regulation Strategies in Educational, Work and Sport Contexts: An Approach in Five Countries. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 Sep 29;20(19):6865. [doi: 10.3390/ijerph20196865](https://doi.org/10.3390/ijerph20196865).
21. Volgemute K, Ulme G, Vazne Z. Predictors of Latent Reaction Speed in Athletes: The Role of Performance Level and Stress Tolerance at Different Competitive Levels. *Sports Med Open.* 2026 Apr 24;12(1):49. [doi: 10.1186/s40798-026-01023-y](https://doi.org/10.1186/s40798-026-01023-y).
22. Li Y, Ren Y, Du Z, Li M, Jiang J. Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. *Sci Rep.* 2025 Oct 10;15(1):35467. [doi: 10.1038/s41598-025-19213-1](https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1).
23. Palombi T, Lucidi F, Chirico A, Alessandri G, Filosa L, Tivolucci S, Borghi AM, Fini C, Cavicchiolo E, Pistella J, Baiocco R, Alivernini F. Is the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire a Valid Measure in Older People? *Healthcare (Basel).* 2023 Oct 10;11(20):2707. [doi: 10.3390/healthcare11202707](https://doi.org/10.3390/healthcare11202707).
24. Giles S, Fletcher D, Arnold R, Ashfield A, Harrison J. Measuring Well-Being in Sport Performers: Where are We Now and How do we Progress? *Sports Med.* 2020 Jul;50(7):1255-1270. [doi: 10.1007/s40279-020-01274-z](https://doi.org/10.1007/s40279-020-01274-z).