

The effect of organic and strategic Self-Talk on emotion regulation during sports competition

Hakimeh Rasouli Pirouzian¹ - Amir Dana^{*2}

1. Master of Sport Psychology, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran 2. Associate Professor, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

(Received: 2025/01/31; Accepted: 2025/05/24)

Abstract

The aim of this study was to investigate the effects of organic and strategic self-talk on emotion regulation during competition among basketball players. An experimental pretest-posttest control group design was employed. Sixty skilled basketball players were voluntarily selected and randomly assigned to one of three groups (n=20 per group): organic self-talk, strategic self-talk, or control. During the pretest phase, participants engaged in a 3-minute competitive basketball shooting task with prizes awarded to the top three performers; emotion regulation was then assessed using the 10-item Gross and John Emotion Regulation Questionnaire. In the posttest phase, the shooting competition was repeated under competitive conditions. The strategic self-talk group used coach-prescribed phrases before each shot, the organic self-talk group employed self-selected, purposeful self-talk phrases, and the control group used no self-talk strategies. Emotion regulation was reassessed following the competition. Analysis of covariance (ANCOVA) revealed that both self-talk interventions improved emotion regulation compared to the control group. Furthermore, organic self-talk resulted in significantly greater improvements in emotion regulation during competition than strategic self-talk. These findings suggest that researchers, sport psychologists, and counselors should consider incorporating organic self-talk strategies, which have previously received limited attention in the literature.

Keywords

Basketball, Competition, Emotion regulation, Organic Self-talk, Strategic Self-talk,

* Corresponding Author: Email: amirdana2010@gmail.com

تأثیر خودگویی ارگانیک و راهبردی بر تنظیم هیجان در طول رقابت ورزشی

حکیمه رسولی پیروزیان^۱ - امیر دانا^{۲*}

۱. کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران ۲. دانشیار، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران
(تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۰۴)

چکیده

هدف تحقیق حاضر مطالعه تأثیر خودگویی ارگانیک و راهبردی بر تنظیم هیجان در طول رقابت در ورزشکاران بسکتبالیست بود. روش تحقیق حاضر بر حسب درجه کنترل متغیرها از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. بدین منظور، ۶۰ بازیکن بسکتبال ماهر به صورت داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه ۲۰ نفری شامل گروه خودگویی ارگانیک و خودگویی راهبردی و کنترل تقسیم شدند. در مرحله پیش آزمون، یک م سابقه ۳ دقیقه پرتاب بسکتبال اجرا و برای سه نفر اول جوایز نفیسی در نظر گرفته شد؛ سپس، تنظیم هیجان با استفاده از پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان از ۱۰ گویه اندازه گیری شد؛ سپس، در مرحله پس آزمون دوباره م سابقه شوت سه دقیقه ای به صورت رقابتی برگزار شد؛ اما در این مرحله گروه خودگویی راهبردی قبل از هر پرتاب از عبارتهای خودگویی که از پیش توسط مربی تعیین می شود؛ استفاده کردند؛ گروه خودگویی ارگانیک به صورت هدفمند، ارادی و اختیاری از عبارتهای خودگویی استفاده کردند و گروه کنترل از هیچ عبارت خودگویی استفاده نکردند. دوباره بعد از برگزاری پرسشنامه تنظیم هیجان آنها سنجیده شد. نتایج تحلیل کواریانس ((ANCOVA که خودگویی ارگانیک و راهبردی منجر به بهبود تنظیم هیجان ورزشکاران شدند. همچنین، خودگویی ارگانیک نسبت به خودگویی راهبردی منجر به بهبود بیشتر تنظیم هیجان ورزشکاران در طول رقابت شد. بنابراین، به نظر می رسد خودگویی بویژه از نوع ارگانیک هدفمند می تواند به عنوان یک راهبرد برای تنظیم ورزشکاران بکار رود. پیشنهاد می شود محققان، روان شناسان و مشاوران این نوع خودگویی را که کمتر مورد توجه بوده است مد نظر قرار دهند.

کلیدواژه‌ها

خودگویی ارگانیک، خودگویی راهبردی، تنظیم هیجان، رقابت، بسکتبال.

مقدمه

دهند که خودگویی، هدف‌گزینی، تصویرسازی ذهنی، تمرین آرام‌سازی از آن جمله‌اند که می‌توانند برای ورزشکاران ارزشمند و مفید باشند. یک نوع خاص از روش‌های مداخله، خودگویی است (۴). خودگویی به فرایند صحبت کردن با خود در ذهن به‌صورت آگاهانه یا ناگاهانه است (۵). تحقیقات نشان داده‌اند که امروزه می‌توان از خودگویی برای حمایت از انواع مهارت‌های روان‌شناختی و راهبردهای خودتنظیمی استفاده کرد. خودگویی که برای اهداف خودتنظیمی استفاده می‌شود، "خودگویی ارگانیک هدفمند" نام دارد. خودگویی هدفمند به‌عنوان گفتگویی توصیفی می‌شود که به شکل ارادی برای حل یک مشکل یا پیشرفت در یک تکلیف استفاده می‌شود (۶). خودگویی ارگانیک بیانگر گفتگوی درونی ورزشکاران بوده و شامل خودگویی خودکار و هدفمند است؛ خودگویی ارگانیک هدفمند از راهبردهای خودتنظیمی که برای پیشگیری یا حل چالش‌های روانی استفاده می‌شود، پشتیبانی می‌کند (۷). از سوی دیگر، خودگویی راهبردی که به خودگویی بر اساس برنامه‌های تعیین‌شده اشاره دارد، از خودگویی ارگانیک متمایز است. خودگویی راهبردی با هدف انتقال پیام از طریق نشانه‌هایی است که از پیش تعیین‌شده و بر اساس یک برنامه خاص مورد استفاده قرار گرفته است. شواهد نشان می‌دهد که خودگویی هدفمند می‌تواند با شناسایی احساسات ناکارآمد و ترویج احساسات کارآمدتر مستقیماً بر تنظیم هیجان‌ات متمرکز شود. با این حال، خودگویی هدفمند نیز می‌تواند بدون تمرکز مستقیم بر احساسات، از طریق کنترل واکنش‌های شناختی، توجه متمرکز بر اجرای تکلیف، یا افزایش اعتماد به نفس

موفقیت در رقابت‌های ورزشی تبدیل به یک ارزش شده است و تأثیر بسزایی بر زندگی و روحیه شخصی هر ورزشکار دارد. ورزشکاران نسبت به گذشته آگاه‌تر شده و دریافته‌اند که افکار و احساسات، اجرای فعالیت‌های ورزشی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و دریافته‌اند که ذهن و جسم در اجرای فعالیت‌های ورزشی نمی‌توانند از هم جدا باشند (۱). عوامل زیادی همچون مشکلات شخصی، نیازهای ورزشی، ترس از شکست، و موضوعات عاطفی و احساسی باعث ایجاد نگرانی شده و مانع از این می‌شوند که ورزشکار به اهداف اجرایش دست یابد (۲). لحظات مهم و دارای بار هیجانی به‌طور طبیعی بخشی جدایی‌ناپذیر از مسابقات ورزشی هستند. چرخه هیجان‌ات نمونه‌ای از چگونگی تأثیر هیجان‌ات بر عملکرد ورزشی است و در نتیجه بر اهمیت تنظیم هیجان‌ات تأکید می‌کند. تنظیم هیجان‌ات یک شایستگی بی‌بدیل و کلیدی است و ورزشکارانی که راهبردهای عملکردی برای تنظیم هیجان‌ات طراحی کرده‌اند، کمتر تحت تأثیر چرخه هیجان‌ات قرار می‌گیرند. به‌طور مشابه، مربیانی که راهبردهای تنظیم هیجان‌ات را به‌خوبی پرورش داده‌اند، از سوی ورزشکاران نشان‌همدل‌تر و ارزشمندتر تلقی می‌شوند (۳). با توجه به گستردگی روان‌شناسی ورزشی، بدیهی است که این حوزه با مفاهیم روان‌شناختی بی‌شماری سروکار داشته باشد. روش‌های مداخله متعددی برای بهبود عملکرد، رضایت، و رشد فردی در ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفته است. بویژه، استراتژی‌های شناختی بوجود آمدند تا به‌طور مثبتی الگوهای فکری و عاطفی موجود را تحت تأثیر خود قرار داده و آن‌ها را تغییر

حالات هیجانی را تغییر دهد. خودگویی هدفمند به طور خاص برای انتخاب و به کارگیری مهارت‌های روان‌شناختی به محض شناسایی یک چالش روان‌شناختی استفاده می‌شود (۸). هرچند، محتوای خودگویی ارگانیک ممکن است با کلمه نشانه که به عنوان خودگویی راهبردی استفاده می‌شود یکسان باشد، اما این بدان معنا نیست که خودگویی ارگانیک و راهبردی یکی هستند. گزاره‌ای مانند "آرام‌باش" اگر نتیجه یک فرآیند شناختی عقلانی باشد که عمداً برای حل یک مشکل، مانند اضطراب شدید، استفاده می‌شود می‌تواند ارگانیک باشد. باین حال، اگر ورزشکار از یک برنامه از پیش تعیین شده پیروی کند که شامل تکرار این عبارت خاص در لحظات خاص است، ممکن است راهبردی باشد. توجه به تعاریف خودگویی راهبردی و هدفمند، نشان می‌دهد با اینکه از هم متمایز هستند، اما، ویژگی مشترکی دارند: هر دو به یک هدف خدمت می‌کنند؛ در مورد اول از طریق فرآیندهای ارگانیک و در مورد دوم از طریق برنامه‌های از پیش تعیین شده. خودگویی راهبردی بیشتر به عنوان راهبرد ارتقاء عملکرد مورد بررسی قرار گرفته، در حالی که تحقیقات اولیه در مورد خودگویی هدفمند عمدتاً بر چندین عملکرد متمرکز شده است که این تحقیقات می‌توانند ادامه یابند. به‌ویژه، شواهد اخیر نشان داده‌اند که خودگویی هدفمند می‌تواند برای کنترل و تنظیم واکنش‌های شناختی و هیجانی، مانند ارزیابی‌ها، تصمیم‌گیری، انگیزختگی و اعتماد به نفس استفاده شود (۹). در واقع، هیجان‌ات بخشی جدایی‌ناپذیر از ورزش رقابتی هستند. هیجان‌ات می‌توانند ورزشکاران را برای داشتن اوج عملکرد

تحریک کنند و همچنین آن‌ها را در یک بحران عمیق فروبرند (۱۰). چرخه هیجان‌ات توضیحی نظری برای چگونگی تأثیر هیجان‌ات بر عملکرد ورزشی ارائه می‌دهد و بر اهمیت تنظیم هیجان‌ات به عنوان یک شایستگی کلیدی در روان‌شناسی ورزشی تأکید می‌کند. ورزشکاران می‌توانند از خودگویی استفاده کنند که به طور مستقیم و همچنین غیرمستقیم، بر هیجان‌ات تأثیر می‌گذارد. مطابق الگوی فرآیند تنظیم هیجان‌ات (۱۱)، خودگویی می‌تواند توجه ورزشکاران را هدایت کند، از نظر شناختی تعبیر فرد از یک موقعیت را تغییر دهد یا واکنش هیجانی را تعدیل نماید. مرور تحقیقات گذشته مانند لاتینجاک و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که ورزشکاران از خودگویی هدفمند در موقعیت‌های متنوعی مانند تمرین، قبل، در طول و بعد از مسابقه استفاده می‌کنند و از خودگویی هدفمند برای مدیریت بهتر این موقعیت‌ها، آسیب‌ها و تضادهای درون فردی استفاده کردند. همچنین، خودگویی در طول موقعیت‌های رقابتی بسکتبال می‌تواند برای کارکردهای شناختی (تنظیم شناختی و رفتاری) و کارکردهای انگیزشی استفاده شود و خودگویی هدفمند عموماً با هدف ایجاد حالت‌های فعال، تنظیم رفتار و تمرکز بر پیش‌بینی‌های مثبت بکار گرفته می‌شود. در همین راستا، فریچ و لاتینجاک (۲۰۱۶) نشان دادند که ورزشکاران در شرایط بی‌انگیزگی از خودگویی هدفمند استفاده کردند تا نگرش‌های مثبت به آینده ایجاد کنند و تفکرات و رفتارها را کنترل کنند و حالت‌های فعال خلق کنند. هرچند، تحقیقات گذشته در زمینه خودگویی هدفمند به صورت کیفی یا تحلیل محتوا بوده است و تحقیقات تجربی در این زمینه انجام

تنظیم هیجان شامل باز ارزیابی (۶ سؤال) و فرونشانی (۴ سؤال) مربوط است. پاسخ‌ها برای لیکرت ۷ نقطه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. این مقیاس در ایران توسط قاسم پور و همکاران ترجمه و هنجاریابی شده است و روایی و پایایی آن در حد مطلوب گزارش شده است (۱۲).

از پروتکل استفاده از خودگویی برای اطمینان از اجرای شرایط تجربی خودگویی استفاده می‌شود. پروتکل بر اساس کار هاتزیچئورگیادیس، زوربانوس، گلتسیوس و تئودوراکیس (۱۳) ایجاد شد. موارد شامل الف) آیا قبل از هر بار پرتاب از خودگویی استفاده می‌کردید؟ ۱ (هرگز) تا ۱۰ (همیشه)؛ ب) تا چه حد از آن در پرتاب استفاده کردید؟ ۱ (کمی) تا ۱۰ (به شدت)؛ و ج) آیا فکر می‌کنید خودگویی می‌تواند به پرتاب کمک کند؟ ۱ (اصلاً) تا ۱۰ (بسیار مفید).

آزمون شوت بسکتبال در این تحقیق شامل سه دقیقه شوت به سمت حلقه از هر نقطه در داخل یک فضای به شعاع ۳٫۶۶ متر بود که در آن شرکت‌کنندگان مسئول دریافت توپ‌های برگشتی خودشان بودند و هر شوت موفقیت آمیز یک امتیاز دارد؛ ضریب پایایی این آزمون ۰/۹۱ گزارش شده است (دانا، ۱۳۹۵).

روش اجرا

در این تحقیق ابتدا با مراجعه به باشگاه‌های بسکتبال؛ هدف تحقیق و کاربرد نتایج آن به بازیکنان توضیح داده شد و سپس از میان بازیکنان سالم، راست‌دست و ماهر در اجرای مهارت‌های بسکتبال که حداقل سه سال سابقه فعالیت در این رشته ورزشی

نشده است. بنابراین، در این زمینه شکاف علمی وجود داد و ضرورت تحقیق حاضر پر کردن شکافی علمی موجود است. بنابراین، تحقیق حاضر به دنبال این است که در نه تنها عملکرد حرکتی، بلکه عملکردهای تنظیم هیجان از طریق خودگویی را بهبود دهد. بنابراین، نتایج تحقیق حاضر برای مربیان، روان‌شناسان ورزشی و ورزشکاران با اهمیت و کاربردی است.

روش‌شناسی

روش تحقیق حاضر بر حسب هدف کاربردی، بر اساس زمان آینده‌نگر، بر حسب درجه کنترل متغیرها از نوع نیمه‌تجربی و بر اساس موقعیت میدانی است؛ طرح تحقیق به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه تحقیق حاضر کلیه ورزشکاران رشته بسکتبال هستند که حداقل سه سال سابقه فعالیت ورزشی و رقابت در این رشته داشته باشند و در اجرای مهارت‌های بسکتبال ماهر باشند. تعداد حجم نمونه بر اساس نرم‌افزار G power با سطح آلفا ۰/۰۵، توان آماری ۰/۸۰ (توان آماری رایج در علوم رفتاری)، اندازه اثر ۰/۴۲ (۷) برای سه گروه برابر با ۶۰ بازیکن بسکتبال ماهر است که به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی به سه گروه ۲۰ نفری شامل گروه خودگویی هدفمند و خودگویی راهبردی و کنترل تقسیم شدند.

ابزار تحقیق

پرسش‌نامه تنظیم هیجان گراس و جان از ۱۰ گویه و دو زیرمقیاس تشکیل شده است که به راهبردهای

پروتکل خودگویی ارگانیک

منظور از خودگویی ارگانیک در این تحقیق خودگویی ارگانیک از نوع هدفمند است. در گروه خودگویی ارگانیک ابتدا شرکت‌کنندگان با مفهوم خودگویی آشنا خواهند شد؛ سپس، عبارت‌های مختلف خودگویی به آن‌ها توضیح داده می‌شود و چالش‌های روان‌شناختی که ممکن است ورزشکار در طول رقابت با آن‌ها روبرو شود؛ توضیح داده می‌شود و کاربرد این عبارت‌های خودگویی مانند «من می‌توانم»، «حواس پرت نباش، روی هدف تمرکز کن»، «من از عهده‌اش بر میام»، «مضطرب نباش، آرام نفس بکش» برای کنترل هیجانات تجربه شده در طول رقابت تشریح می‌شود؛ بعد از آن‌ها خواسته شد که پرتاب‌ها را انجام دهند؛ بدون اینکه خودگویی برای آن‌ها تعیین شود. شایان ذکر است که گروه کنترل از هیچ نوع از عبارت‌های خودگویی را استفاده نکرد.

دارند، ابتدا، در پیش‌آزمون با برگزاری یک مسابقه شوت سه‌دقیقه‌ای بسکتبال با دادن جوایز نفیس شرایط رقابت ایجاد شد؛ این جایزه شامل یک توپ فوتبال مولتن و لباس بسکتبال باکیفیت بود تا بازیکنان برای کسب آن‌ها به رقابت وادار کند. سپس، پرسش‌نامه تنظیم هیجان به آن‌ها داده می‌شود تا پر کنند. سپس، در مرحله پس‌آزمون دوباره مسابقه شوت سه‌دقیقه‌ای به‌صورت رقابتی برگزار شد؛ اما در این مرحله گروه خودگویی راهبردی از عبارت‌های خودگویی که از پیش توسط مربی تعیین می‌شود؛ استفاده می‌کند؛ گروه خودگویی ارگانیک به‌صورت هدفمند، ارادی و اختیاری از عبارت‌های خودگویی استفاده می‌کند و گروه کنترل از هیچ عبارت خودگویی استفاده نخواهد کرد. دوباره پرسش‌نامه‌های تنظیم هیجان و پروتکل دست‌کاری خودگویی بعد از پایان مسابقه تکمیل گردند.

پروتکل خودگویی راهبردی

در گروه خودگویی راهبردی ابتدا خودگویی برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد؛ سپس، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا از عبارت‌های «دست - مرکز» قبل از پرتاب‌ها استفاده کنند (۱۴).

جدول ۱. پروتکل خودگویی ارگانیک هدفمند

چالش روان‌شناختی	عبارت خودگویی
حواس پرت شدن	حواس پرت نباش، روی هدف تمرکز کن
اضطراب	مضطرب نباش، آرام نفس بکش
اعتمادبه‌نفس پایین	من می‌توانم
مشکل تکنیکی	دست مرکز

روش تحلیل داده‌ها

نتایج

برای توصیف داده‌ها از میانگین و انحراف استاندارد؛ برای بررسی طبیعی بودن داده‌ها از آزمون کلموگراف - اسمیرنف و برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کواریانس در سطح ۰/۰۵ با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده می‌شود.

جدول شماره ۲ کمترین، بیشترین، میانگین و انحراف استاندارد سن (سال) شرکت‌کنندگان در تحقیق را نشان می‌دهد. نتایج تحلیل واریانس یک راهه نیز نشان داد که بین میانگین سن گروه‌های تحقیق تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($p=0/900$, $\eta^2=0/106$).

جدول ۲. توصیف سن

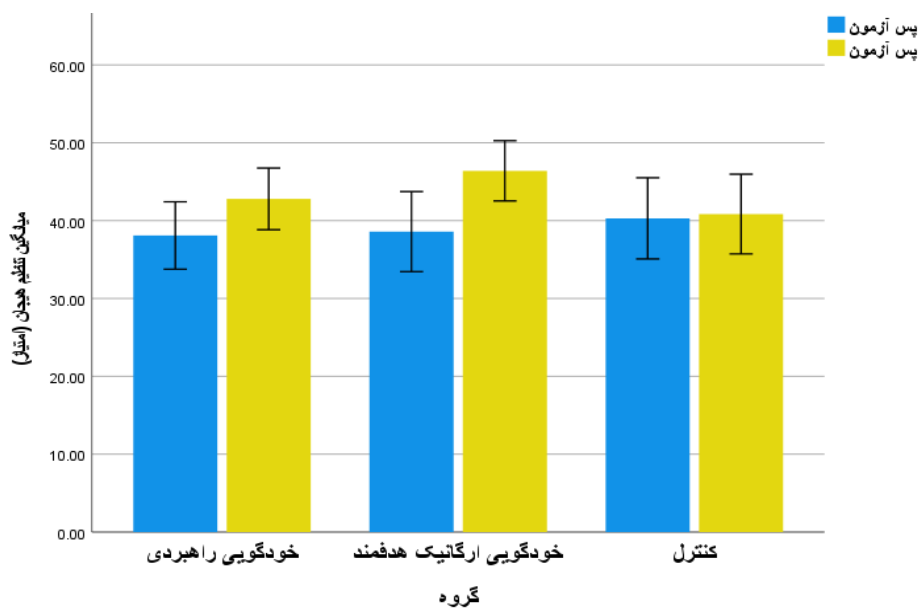
متغیر	آماره	کل	خودگویی راهبردی	خودگویی ارگانیک هدفمند	کنترل	F	P
سن (سال)	کمترین	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۰/۱۰۶	۰/۹۰۰
	بیشترین	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴		
	میانگین	۲۱/۹۸	۲۱/۹	۲۲	۲۲/۱		
	انحراف استاندارد	۱/۰۳	۱/۰۲	۱/۰۳	۱/۰۹		

نتایج تحلیل کواریانس ((ANCOVA در جدول شماره ۳ نشان داد که بین میانگین تعدیل شده تنظیم هیجان گروه‌های خودگویی راهبردی ($M=43/30$) و خودگویی ارگانیک ($M=46/62$) و کنترل ($M=40/11$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($\eta^2=0/39$, $p<0/001$, $F_{(2, 56)}=18/006$). بنابراین، جهت تعیین منبع تفاوت‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که خودگویی ارگانیک منجر به بهبود تنظیم هیجان ورزشکاران شد ($P<0/001$). همچنین، خودگویی راهبردی منجر به بهبود تنظیم هیجان ورزشکاران شد ($P=0/015$) و در نهایت، خودگویی ارگانیک نسبت به خودگویی راهبردی منجر به بهبود تنظیم هیجان ورزشکاران شد ($P=0/009$).

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس (ANCOVA) برای تنظیم هیجان

منبع	SS	df	MS	F	P	η^2
پیش‌آزمون	۴۳۵/۱	۱	۴۳۵/۱	۳۷/۷۶	<0/001	0/40
گروه	۴۱۵/۰۱	۲	۲۰۷/۵	۱۸/۰۰۶	<0/001	0/39
خطا	۶۴۵/۳	۵۶	۱۱/۵۲			



شکل ۱. نمودار میانگین و انحراف استاندارد تنظیم هیجان

بحث

پرداختند. تعداد ۶۲ مرد و زن ورزشکار به صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند. نتایج نشان داد که در موقعیت‌های خشم آور، خودگویی خودکار به طور عمومی منفی و گذشته نگر است؛ در حالی که در موقعیت‌های اضطراب آور خودگویی خودکار مثبت و منفی و پیش بینی کننده بود. خودگویی هدفمند عموماً با هدف ایجاد حالت‌های فعال، تنظیم رفتار و تمرکز بر پیش بینی‌های مثبت است. درباره مکانیسم‌های خودگویی هدفمند بررسی کرده‌اند که چگونه خودگویی هدفمند می‌تواند یکی از این کارکردها؛ یعنی تنظیم هیجاناتی مانند خشم و اضطراب را انجام دهد (۱۷). شواهد نشان می‌دهد که خودگویی هدفمند می‌تواند با شناسایی احساسات ناکارآمد و ترویج احساسات کارآمدتر مستقیماً بر تنظیم هیجانات متمرکز شود. با این حال، خودگویی هدفمند نیز می‌تواند بدون تمرکز مستقیم بر احساسات، از طریق کنترل واکنش‌های شناختی، توجه

هرچند، اثربخشی مداخلات خودگویی راهبردی به خوبی مستند شده اما نگاهی محتاطانه به ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد هنگام تلاش برای تفسیر یافته‌ها، ویژگی‌های طرح‌ها، مواد و شرکت‌کنندگان درگیر باید به دقت در نظر گرفته شوند. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که خودگویی هدفمند و راهبردی منجر به افزایش راهبردهای تنظیم هیجان شد. هرچند، اثر خودگویی ارگانیک هدفمند از خودگویی راهبردی بر تنظیم هیجان به طور معنی‌داری بیشتر بود؛ این نتیجه با نتایج تحقیقات لاتینجاک، توروگروسیا، کوموتوس، هراندو-گیمنو و رامیس (۱۵) و لاتینجاک، هاتزیجورگیدیس و زوربانوس (۱۶) همخوان است. برای مثال، لاتینجاک، هاتزیجورگیدیس و زوربانوس (۱۶) در تحقیق به مطالعه تفاوت‌ها در وقوع و محتوای خودگویی هدفمند و خودکار در موقعیت‌های اضطراب آور و خشم آور

هدفمند می‌تواند هیجان‌ها را به روش‌های مختلفی تنظیم کند. از یک طرف، خودگویی هدفمند می‌تواند با تقویت هیجان‌ها تسهیل‌کننده یا برخورد با هیجان‌ها ناتوان‌کننده مستقیماً بر هیجان‌ها متمرکز شود. در این جا، خودگویی هدفمند اغلب یک راهبرد برای مقابله با خودگویی خودکار و فرآیندهای روان‌شناختی زیربنایی آن به شیوه‌ای واکنشی است (۶). از سوی دیگر، خودگویی هدفمند نیز می‌تواند بدون تمرکز مستقیم روی هیجان‌ها، با تغییر توجه بر هیجان‌ها تأثیر بگذارد. شواهد اخیر نشان داده‌اند که خودگویی هدفمند می‌تواند برای کنترل و تنظیم واکنش‌های شناختی و هیجانی، مانند ارزیابی‌ها، تصمیم‌گیری، انگیزش و اعتماد به نفس استفاده شود (۲۰). از بعد بنیاد عصبی زیستی، آلدerson دی و همکاران (۲۱) الگوهای فعال‌سازی عصبی^۱ را بین گفتار درونی تک‌گویانه (مشابه استفاده از کلمات و عبارات نشانه به‌عنوان خودگویی راهبردی) با گفتار درونی گفت‌وگوماند (شبهه به تعامل بین خودگویی خودکار و هدفمند) مقایسه کرده‌اند. نتایج آن‌ها نشان داد که انواع مختلف خودگویی در واقع پدیده‌های متمایز عصبی هستند. به نظر می‌رسد تحقیقات عصبی زیستی در مورد تفاوت‌های بین خودگویی ارگانیک و راهبردی، بیانگر درک تجربی پیرامون میزان و شیوه تفاوت هر دو پدیده خودگویی است. خودگویی هدفمند می‌تواند به اجراکنندگان کمک کند تا با سختی‌ها کنار بیایند، روحیه کسب کنند، انگیزه را افزایش دهند، یک تکنیک خاص را یاد بگیرند، یا بر عملکرد نظارت کنند (۲۲). در مقایسه باید گفت تحقیقات مکانیسم‌های خودگویی

متمرکز بر اجرای تکلیف، یا افزایش اعتماد به نفس حالات هیجانی را تغییر دهد. خودگویی هدفمند به‌طور خاص برای انتخاب و به‌کارگیری مهارت‌های روان‌شناختی به‌محض شناسایی یک چالش روان‌شناختی استفاده می‌شود (۸)

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که خودگویی ارگانیک هدفمند نسبت به خودگویی راهبردی منجر به افزایش تنظیم هیجان شد. اساسی‌ترین تمایزی که ما در مورد پدیده‌های خودگویی ورزشی قائل می‌شویم، به خودگویی ارگانیک در مقابل خودگویی راهبردی مربوط می‌شود (۸). نکته مهم این است که خودگویی ارگانیک بخشی از مداخله روان‌شناختی نیست، اگرچه ممکن است به‌طور غیرمستقیم تحت تأثیر مداخلاتی مانند رفتاردرمانی شناختی یا رویکردهای ذهن آگاهی-پذیرش باشد. از سوی دیگر، خودگویی راهبردی با استفاده از کلمات و عبارات نشانه از پیش تعیین‌شده توصیف می‌شود که برای دستیابی به نتایج مرتبط با عملکرد به‌صورت کلامی بیان می‌شوند (به‌عنوان مثال، گالانیس، هاتزیجئورگیادیس، کوموتوس، چارچوسی و سانچز، (۱۸)). خودگویی هدفمند را باید بیشتر به‌عنوان یک مکانیسم حمایتی در نظر گرفت. خودگویی هدفمند که کنترل شده و ارادی است، با هدف پیشرفت در یک تکلیف یا خودتنظیمی انجام می‌شود. از آنجایی که هیجان‌ها بخشی جدایی‌ناپذیر از مسابقات ورزشی هستند، بنابراین، یکی از کارکرد اصلی خودگویی هدفمند ممکن است تنظیم هیجان‌ها باشد (۱۹). خودگویی

¹. Neurological Activation Patterns

از محدودیت‌های تحقیق حاضر می‌توان به عدم کنترل میزان صداقت و دقت آزمودنی‌ها در پاسخ به سؤالات پرسش‌نامه نام برد؛ همچنین، متناسب کردن تعداد استفاده از خودگویی در دو گروه خودگویی ارگانیک و راهبردی امکان‌پذیر نبود. در نهایت، به مربیان، روان‌شناسان ورزشی و ورزشکاران پیشنهاد می‌شود از خودگویی برای کمک به تنظیم هیجان استفاده شود و با آموزش پروتکل خودگویی ارگانیک شرایط برای استفاده بهتر از خودگویی برای ورزشکاران فراهم شود. در نهایت، به محققین آینده پیشنهاد می‌شود؛ تحقیقی مشابه در سایر رشته‌های ورزشی یا انواع مهارت حرکتی و همچنین بر ورزشکاران نوآموز یا نیمه‌ماهر انجام شود.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر کمال تشکر را دارند. مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز با کد رهگیری ۱۶۲۸۹۹۹۷۹ می‌باشد.

هدفمند بررسی کرده است که چگونه خودگویی هدفمند می‌تواند یکی از این کارکردها؛ یعنی تنظیم هیجان‌مانند خشم و اضطراب را انجام دهد (۱۶). در نهایت، مداخلات خودگویی راهبردی شامل تلاش‌های برنامه‌ریزی‌شده توسط دیگران (به‌عنوان مثال، روان‌شناسان ورزشی، مربیان) برای تأثیرگذاری بر شناخت‌های ورزشکاران است. از منظر فراشناختی، هر دو نوع مداخله خودگویی نیاز به فراشناخت^۱ یا اشتراک اجتماعی^۲ دارند تا به افراد اجازه دهد تا دانش فراشناختی عبارات خودگویی مرتبط با تکلیف و دانش شرطی در مورد زمان استفاده از آن‌ها برای ارتقای عملکرد را کسب کنند (۲۳).

به‌طورکلی، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که خودگویی ارگانیک هدفمند منجر به بهبود افزایش راهبردهای تنظیم هیجان می‌شوند؛ هرچند، اثرگذاری خودگویی ارگانیک هدفمند از خودگویی راهبردی به طور معنی‌داری بیشتر بود. به نظر می‌رسد که پروتکل خودگویی ارگانیک هدفمند منعطف‌تر است و با توجه به شرایط و موقعیت رقابت و چالش‌های روانی پیشروی آن کارآمدتر باشد، زیرا این نوع خودگویی برای خودتنظیمی و تنظیم هیجان‌ات تحت کنترل ورزشکار است و مانند خودگویی راهبردی از پیش تعیین‌شده نیست؛ بنابراین، به نظر می‌رسد خودگویی ارگانیک در طول مسابقه می‌تواند برای کنترل چالش‌های اجرای مهارت و رقابت به‌صورت هدفمند به کار گرفته شود تا با تقویت هیجان‌ات تسهیل‌کننده یا برخورد با هیجان‌ات ناتوان‌کننده زمینه بهبود عملکرد حرکتی را فراهم کند.

2. Socially Shared

1. Supra-Personal

References

1. Finn JA. Competitive excellence: It's a matter of mind and body. *The Physician and Sportsmedicine*. 1985;13(2):61-75.
2. de Matos LF, Bertollo M, Stefanello JMF, Pires FO, da Silva CK, Nakamura FY, et al. Motivational self-talk improves time-trial swimming endurance performance in amateur triathletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021;19(3):446-59.
3. Strauch UG, Wäsche H, Jekauc D. Positive affektive Reaktionen in Sport und Bewegung durch allgemeine Kompetenzen und spezifische Verhaltenskompetenzen von Trainerinnen und Trainern. *Zeitschrift für Sportpsychologie*. 2018.
4. Sellars C. Building self-confidence: Coachwise 1st4sport; 1997.
5. 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.
6. Latinjak AT, Zourbanos N, López-Ros V, Hatzigeorgiadis A. Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014;15(5):548-58.
7. Latinjak AT, Masó M, Calmeiro L, Hatzigeorgiadis A. Athletes' use of goal-directed self-talk: Situational determinants and functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020;18(6):733-48.
8. Latinjak AT, Hatzigeorgiadis A, Comoutos N, Hardy J. Speaking clearly... 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019;8(4):353.
9. Latinjak AT, Hernando-Gimeno C, Lorigo-Méndez L, Hardy J. Endorsement and constructive criticism of an innovative online reflexive self-talk intervention. *Frontiers in psychology*. 2019;10:1819.
10. Jekauc D, Fritsch J, Latinjak AT. Toward a theory of emotions in competitive sports. *Frontiers in psychology*. 2021;12:790423.
11. Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002;39(3):281-91.
12. Mashhadi A, Hasani J, Teymouri S. Psychometric properties of preschool behavior rating inventory of executive function: Parent form. *Journal of Clinical Psychology*. 2017;9(1):75-84.
13. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Goltsios C, Theodorakis Y. Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*. 2008;22(4):458-71.

14. Galanis E, Hatzigeorgiadis A, Comoutos N, Papaioannou A, Morres ID, Theodorakis Y. Effects of a strategic self-talk intervention on attention functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022;20(5):1368-82.
 15. Latinjak AT, Torregrossa M, Comoutos N, Hernando-Gimeno C, Ramis Y. Goal-directed self-talk used to self-regulate in male basketball competitions. *Journal of sports sciences*. 2019;37(12):1429-33.
 16. Latinjak AT, Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N. Goal-directed and spontaneous self-talk in anger-and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2017;29(2):150-66.
 17. Latinjak AT, de Las Heras B, Sacot A, Fernandez D ,Robinson D, Lane AM. Effects of reflection to improve goal-directed self-talk on endurance performance. *Sports*. 2018;6(2):55.
 18. Galanis E, Hatzigeorgiadis A, Comoutos N, Charachousi F, Sanchez X. From the lab to the field: Effects of self-talk on task performance under distracting conditions. *The Sport Psychologist*. 2018;32(1):26-32.
 19. Theodorakis Y, Hatzigeorgiadis A, Chroni S. Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*. 2008;12(1):10-30.
 20. Latinjak AT, Hardy J, Comoutos N, Hatzigeorgiadis A. Nothing Unfortunate About Disagreements in Sport Self-Talk Research: Reply to Van Raalte, Vincent, Dickens. 2019.
- 2
1
.
22. Gammage KL, Hardy J, Hall CR. A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*. 2001;2(4):233-47.
 23. Shi X, Brinthaup T, McCree M. Understanding the influence of self-critical, self-managing, and social-assessing self-talk on performance outcomes in a public speaking context. *Imagination, Cognition and Personality*. 2017;36(4):356-78.
- s
o
n
-
D
a
y
- B
,Mitrenga K, Wilkinson S, McCarthy-Jones S, Fernyhough C. The varieties of inner speech questionnaire–Revised (VISQ-R): Replicating and refining links between inner speech and psychopathology. *Consciousness and cognition*. 2018;65:48-58.

