

تأثیر مداخله گویی مثبت بر پاسخ های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس در ورزشکاران نخبه

*محمد خبیری^۱، رامین منصوری کلاش^۲، علی مقدم زاده^۳، ایوب اسدی^۴، الهه حافظی^۵، امیرحسین مهرصفر^۶

۱. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران،

۲. کارشناس ارشد روان شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. استادیار، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۴. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۵. کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۶. دانشجوی دکتری روان شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

(تاریخ وصول: ۹۶/۰۶/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۹۶/۰۹/۱۹)

The Affect of Positive Self-talk Intervention on Psychophysiological Responses of Competitive Anxiety and Self-confidence in Elite Athletes

*Mohammad khabiri¹, Ramin Mansori Kalash², Ali Moghadam Zadeh³, Ayoub Asadi⁴, Elahe Hafezi⁵,

Amir Hossien Mehersafar⁶

Hassan Alamolhodaei², Ali Moghimi³, Sahar Moghimi⁴, Mehdi Jabbari Nooghabi⁵, Najmeh farsad¹

1. Associate Professor, Faculty of Sport sciences, University of Tehran, Tehran, Tehran, Iran

2. M. A. in Sport Psychology, Faculty of Sport sciences, University of Tehran, Tehran, Tehran, Iran

3. Assistant Professor, Faculty of psychology, University of Tehran, Tehran, Tehran, Iran

4. Ph.D student in Motor Behaviour, Faculty of Sport sciences, University of Tehran, Tehran, Tehran, Iran

5. M. A. in Clinical Psychology, Faculty of psychology, University of Tehran, Tehran, Tehran, Iran

6. PhD student. in Sport Psychology, Faculty of Sport sciences, University of Tehran, Tehran, Tehran, Iran

(Received: Sep.16,2017- Accepted: Dec.10,2017)

Abstract

Introduction: The aim of this study was to investigate the effect of positive self-talk on competitive anxiety responses, salivary cortisol levels and self-confidence in elite Wushu athletes. **methods:** For this purpose, 26 elite athlete's man who participated in this study and were divided into two experimental and control groups. Competitive anxiety and self-confidence also salivary cortisol levels were measured in both groups in pre-test (first competition). The experimental group performed practice and post-test protocol was performed (second competition). Data were analyzed by paired t test and ANCOVA test. **Findings :** The results showed that after intervention competitive anxiety and salivary cortisol has decreased. Self-confidence scores after the intervention also increased. **Conclusion:** In general, it can be concluded that positive self-talk intervention can be a strategy to reduce psychophysiological responses of competitive anxiety and improve self-confidence.

Keywords: Competitive anxiety, salivary cortisol, self-confidence, self-talk

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر یک دوره تمرین خودگویی مثبت بر پاسخ‌های اضطراب رقابتی، مقادیر کورتیزول بزاقی و اعتماد به نفس در ورزشکاران نخبه بود. **روش:** برای این منظور، ۲۶ ورزشکار نخبه مرد در این پژوهش شرکت کردند که در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. در پیش‌آزمون (مسابقه اول) اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس هم-چنین، سطح کورتیزول بزاقی در هر دو گروه سنجیده شد. گروه تجربی پروتکل مربوط را انجام دادند و پس از آزمون در مسابقه دوم به عمل آمد. داده‌ها با استفاده از آزمون تی وابسته و تحلیل کوواریانس تک متغیره تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بعد از مداخله، اضطراب رقابتی و کورتیزول بزاقی کاهش داشته است هم‌چنین، نمرات اعتماد به نفس ورزشکاران بعد از مداخله افزایش پیدا کرد. **نتیجه گیری:** به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که تمرین خودگویی مثبت می‌تواند راهبردی برای کاهش پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و بهبود اعتماد به نفس باشد. **واژه های کلیدی:** اضطراب رقابتی، کورتیزول بزاقی، اعتماد به نفس، خودگویی مثبت.

هیپوتالاموس-هیپوفیز-فوق کلیوی (HPA)، دستگاه های اصلی عصبی-هورمونی هستند که پاسخ های مورد نیاز به استرس روان شناختی و بدنی را آغاز و سازماندهی می کنند (اهرتزیل و اشتالر^۹، ۲۰۱۳). تنش های جسمانی و روانی موجب تحریک هیپوتالاموس و ترشح عامل آزاد کننده کورتیکوتروپین می شود که در نهایت به افزایش ترشح کورتیزول از غده فوق کلیوی می انجامد. کورتیزول به سادگی وارد سلول های مغز می شود و افزایش یا کاهش آن ممکن است موجب تغییر رفتار شود (اهرتزیل و اشتالر، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش های مختلف نشان داده است که عوامل روانی در ترشح هورمون های کورتیزول و آدرنالین در هنگام فعالیت ورزشی نقش عمده ای دارد (گوته، بندهان، تورنسن، هولیس و سندی^{۱۰}، ۲۰۱۵). همچنین در پژوهش ها عنوان شده است که اضطراب بدنی با میزان کورتیزول پیش از شروع مسابقه متناسب است و عملکرد خوب با تستوسترون یا کورتیزول میزان پایین در ارتباط است (اگولار، خیمنز و کروز^{۱۱}، ۲۰۱۳).

در همین راستا فیلر، آکس، فراند و وگنر^{۱۲} (۲۰۰۹) نشان دادند اضطراب رقابتی بالا با سطوح بیشتر کورتیزول در ارتباط است و عملکرد ورزشکاران با این دو عامل همبستگی منفی دارد.

اعتماد به نفس ورزشی نیز متغیری مرتبط با اضطراب رقابتی ورزشکاران است و به عنوان اعتقاد یا درجه ای از اطمینان افراد درباره توانایی هایشان برای موفقیت در عملکرد تعریف می شود (ویلی و

اجرای مهارت های ورزشی اغلب متأثر از سه زمینه اصلی است که شامل ویژگی های تکنیکی و تاکتیکی، ویژگی های جسمانی و ویژگی های ذهنی و روانی است. هر ورزشکار برای اجرای بهترین سطح عملکرد خود نیازمند بهره گیری از آمادگی مناسب در هر کدام از حیطه های فوق است. در هنگام مسابقه و به ویژه مسابقاتی که نتایج آن ها مهم تلقی می شود، نقش مهارت یا و ویژگی های ذهنی پررنگ تر (اشتالر، اهرتزیل، هنی و برنر^۱، ۲۰۱۰؛ روتلین، بیر، هروت و گروس^۲، ۲۰۱۶).

تحقیقات زیادی در زمینه آثار مضر اضطراب روی عملکرد ورزشکاران انجام شده است (کرافت، مایر، بیکر و فلتز^۳، ۲۰۰۳؛ مالاتو، هانتون و فلچر^۴، ۲۰۰۹). پژوهشگران اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بی قراری، نگرانی و انگیزختگی بدنی همراه است توصیف کرده اند (واینبرگ و گلد^۵، ۲۰۱۴؛ اورکه، اسمیت، سمول و کومینگ^۶، ۲۰۱۴).

بر اساس ادعای مارتنز، وایلی و بورتون^۷ (۱۹۹۰)، اضطراب شناختی بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به وجود می آید، در حالی که اضطراب جسمانی عنصر فیزیولوژیک و هیجانی تجربه اضطرابی است و با فعال سازی دستگاه عصبی ارتباط دارد (چنگ و هاردی^۸، ۲۰۱۶). دستگاه سمپاتیکی فوق کلیوی (SAM) و محور

1. Strahler, Ehrlenspiel, Heene & Brand
2. Rötthlin, Birrer, Horvath, Grosse
3. Craft, Magyar, Becker, Feltz
4. Mellalieu, Hanton, Fletcher
5. Weinberg, & Gould
6. O'rourke, Smith, Smoll, Cumming
7. Martens et al
8. Cheng & Hardy

9. Ehrlenspiel & Strahler
10. Goette, Bendahan, Thoresen, Hollis, Sandi
11. Aguilar, Jiménez & Alvero-Cruz
12. Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger

کرده است در ذهن یادآوری کند بازنمایی اطلاعاتی بیشتری در ذهن خواهد داشت.

اکثر تحقیقات مربوط به انواع مختلف خودگویی نظیر دوناهو و همکاران (۲۰۰۰)، هاروی و همکارانش (۲۰۰۲)، تأثیرات مثبت این روش را بر افزایش انگیزش، ایجاد اعتماد به نفس و اضطراب را در ورزشکاران حرفه ای گزارش کرده اند. در تحقیق هاتزیگورگیادیس و همکارانش (۲۰۰۷) تأثیر خودگفتاری را روی اعتماد به نفس، اضطراب و عملکرد تکلیف در تنیس بازان جوان را بررسی کردند و نشان دادند که این تمرینات سبب بهبود اعتماد به نفس و کاهش اضطراب شناختی شود و افزایش اعتماد به نفس را به عنوان پیامد مداوم خودگفتاری در نظر گرفت که این بهبودی ناشی از خودگویی منجر به عملکرد بهتر می شود. همچنین هاتزیگورگیادیس و همکارانش (۲۰۰۹) نشان دادند خودگویی با افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب، عملکرد را بهبود می بخشد. به علاوه، در پژوهشی نشان داده شد که خودگویی مثبت با عملکرد بهتر، اعتماد به نفس و خودکارآمدی رابطه مثبت، درحالی که خودگویی منفی با ناسازگاری روان شناختی اضطراب و هیجانات منفی ارتباط دارد (ونراتله، وینسنت و بروئر^۸، ۲۰۱۶).

به طور کلی در رقابت های ورزشی، نقش عوامل روان شناختی در عملکردهای رقابتی بسیار مهم و قابل توجه است (واینبرگ و گلد، ۲۰۱۴) با توجه به آنچه بیان شد اضطراب رقابتی بخش بی بدیل ورزش رقابتی و رویدادهای ورزشی، به ویژه در رشته ورزشی نظیر ووشو است. از طرف دیگر تأثیر این مداخلات در ایران به ویژه

شاسه^۱ (۲۰۰۷). اعتماد به نفس مهارت های جسمانی لازم برای انجام آن فعالیت را تقویت می کند (وودمن، آکهارست، هاردی و بیاتی^۲، ۲۰۱۰).

جدیداً در زمینه ارتقاء اعتماد به نفس ورزشکاران در مسابقات و کاهش اضطراب رقابتی، مطالعات فراوانی صورت گرفته است (وودمن و همکاران، ۲۰۱۰؛ ویلیامز و کومینگ، ۲۰۱۵؛ هاردی، هال، گیسیس، گرنسلند^۳، ۲۰۰۹). یکی از این تکنیک های روانی که روان شناسان از آن بهره می برند مداخله خودگویی^۴ است (هاردی، اولیور و تاد^۵، ۲۰۰۹؛ هارتزوتیس، زوربانوس، مویومالکی و تروکایس^۶، ۲۰۰۹).

به طور کلی تحقیقات دو نوع خودگویی مثبت و منفی را پیشنهاد کرده اند (سافرین، هیمبرگ، لرنر، هنین، وارمان، کندال^۷، ۲۰۰۰). خودگویی مثبت با عملکرد بالا و خودکارآمدی رابطه مثبت و معنی دار دارد (هارتزوتیس و همکاران، ۲۰۰۹). راهبردهای خودگویی مثبت در واقع اعتقادات و باورهای فرد را برای وی تکرار می کند به طوری که اگر ورزشکاری به خود بگوید که فردی ضعیف است و شکست خواهد خورد، به احتمال زیاد این عقیده فرد طی مسابقه به واقعیت خواهد پیوست، ولی اگر به جای آن ورزشکار بر مهارت و توانایی خود تمرکز نموده و لحظاتی را که صرف یادگیری و تمرین مهارت

1. Vealey, Chase
2. Woodman, Akehurst, Hardy & Beattie
3. Hardy, Hall CR Gibbs & Greenslade
4. self-talk
5. Hardy, Oliver & Tod
6. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki & Theodorakis
7. Safren, Heimberg, Lerner, Henin, Warman, Kendal

8. Van Raalte, Vincent, Brewer

شد. ورزشکاران به طور تصادفی به دو گروه (گروه کنترل ۱۵ نفر و گروه تمرین خودگویی ۱۵ نفر) تقسیم شدند. نمونه‌گیری کورتیزول و پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی-۲ قبل از مسابقه اول در هر دو گروه انجام شد. این داده‌ها به‌عنوان داده‌های پیش‌آزمون جمع‌آوری شدند تا امکان مقایسه با داده‌های پس‌آزمون فراهم شود.

در گروه آموزش، در طی جلسات مشابه، با استفاده از روش خود تعلیمی توسط پژوهشگر به افراد آموزش داده شد تا خودشان رفتارشان را اصلاح نمایند. با کمک این روش افراد وا داشته می شوند تا نجوهای درونی را تغییر دهند و اظهارات سازنده ای به نام نجوهای درونی تقویتی یا مثبت را در جریان کنار آمدن با فشار روانی یا رسیدن به هدفشان با خود تکرار کنند، به عملکرد خود فکر کنند و خود را برای عمل و اقدام و مقابله تقویت نمایند. موارد آموزش‌های داده شده شامل مفهوم خود گویی و انواع آن و نقش خود افراد در خود گویی، آشنایی با افکار خود مغلویی، اظهارات مربوط به خود، تحول کنترل خود، سبک های اسنادی، منبع کنترل، معانی نمادین و خطاهای شناختی بود. در شروع جلسه بعدی مطالب آموزشی جلسه قبل مرور و به سوالات افراد پاسخ داده می شد. در آموزش خود گویی مثبت از نمایش عملی، ایفای نقش و سخنرانی استفاده شد. پس از آموزش و تمرین در گروه‌های آزمایش مجدداً اندازه‌گیری‌های مربوط به کورتیزول بزاقی هم‌چنین سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-۲ در هر دو گروه انجام گرفت. این اندازه‌گیری قبل از مسابقه دوم انجام شد و قبل از رقابت ورزشکاران پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی-۲ را تکمیل کردند و بزاق این ورزشکاران جمع‌آوری شد.

بر روی ورزشکاران نخبه مورد توجه قرار نگرفته است. لذا این پژوهش یک رویکرد نوین را در مطالعات روان شناسی ورزش کشور باز کرده و نگاهی متفاوت به مداخلات روانی دارد. همچنین این پژوهش از رویکردی فیزیولوژیکی بهره می‌برد که وجه تمایز اصلی با مطالعات دیگر است و می‌تواند دانشی نوین و به روز را همسطح با مطالعات بین‌المللی به نمایش بگذارد بنابراین هدف از پژوهش حاضر پاسخ گویی به این سوال اساسی است که یک دوره خودگویی مثبت بر پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ووشوکاران نخبه چه تأثیری دارد؟

روش

تعداد ۲۶ ووشوکار که در اردوی تیم‌های ملی ووشو حضور داشتند با دامنه سنی ۱۸-۲۷ (میانگین سنی ۲۵/۳۹ ±۲/۲۸ و سابقه ورزشی ۲/۸۱ ±۶/۱۷) به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند (تعداد نمونه براساس تحقیقات مشابه و نوع پژوهش انتخاب شده است) (تنتباوم، اکلند و کاماتا، ۲۰۱۲). لازم به ذکر است جزئیات پژوهش و مراحل اجرای مطالعه در کمیته اخلاق پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ثبت شد (شماره کد اخلاقی: IR.SSRI.REC.۱۳۹۵.۱۱۲). مشارکت

ورزشکاران به‌صورت داوطلبانه بود به این صورت که هر یک از ورزشکاران فرم رضایت آگاهانه شرکت در پژوهش را تکمیل کردند. همچنین به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که پاسخ آن‌ها محرمانه شمرده می‌شود و تنها برای اهداف پژوهشی از آنان بهره گرفته خواهد شد. جمع‌آوری اطلاعات در ورزشکاران زیر نظر مربیان انجام

مهرصفر، خیبری و مقدم زاده (۲۰۱۶) نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی را برای این سیاهه مناسب گزارش کرده‌اند ($\chi^2=221/31$ ، $P<0/001$ ، $NNFI=0/94$ ، $CFI=0/95$ ، $RMR=0/048$ ، $RMSEA=0/062$). همچنین این پژوهشگران مقادیر آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های این سیاهه را بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۵ بدست آوردند. همچنین، برای جمع‌آوری اطلاعات دموگرافیک از یک فرم که دربرگیرنده ۳ سؤال باز پاسخ (شامل سن، رشته ورزشی و وضعیت تحصیلی) و ۳ سؤال بسته پاسخ (شامل جنسیت، میزان فعالیت جسمانی و سابقه قهرمانی) بود، استفاده شد.

سنجش هورمونی: بزاق غیر تحریکی از ووشوکاران به مدت ۱۰ دقیقه جمع‌آوری شد و با حفظ سرما در اسرع وقت به آزمایشگاه (پژوهشگاه علوم غدد درون ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ولنجک، تهران) منتقل شد. پس از جمع‌آوری بزاق، نمونه‌ها تا زمان انجام آزمایش‌ها در آزمایشگاه در دمای -70° درجه سانتی‌گراد منجمد شدند. برای اندازه‌گیری غلظت، ابتدا نمونه‌های بزاقی در دمای محیط آزمایشگاه قرار گرفتند تا از حالت انجماد درآیند. در ادامه، غلظت کورتیزول بزاقی با روش رادیوایمنواسی اندازه‌گیری شد. در این پژوهش از کیت سنجش کورتیزول محصول شرکت زلبایو^۳ آلمان (شماره کیت: ۳۱۶۵۲۳-ZB-OE۶۵) استفاده گردید. اعتبار درونی برای سنجش کورتیزول برابر با ۰/۷ بود. همچنین مقادیر روایی ۹۵ درصد به دست آمد. همچنین کلیه فرایندهای اندازه‌گیری و سنجش در آزمایشگاه زیر نظر متخصصان آزمایشگاهی صورت گرفت.

از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی استفاده شد. همچنین نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون شاپیروویلک بررسی شد. به علاوه، همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین محاسبه گردید. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای پژوهش و همگنی واریانس‌ها، به منظور مقایسه درون گروهی از آزمون تی وابسته با توجه به طرح پژوهش استفاده گردید. به علاوه، برای مقایسه بین گروهی از آزمون تحلیل کواریانس یک متغیره (ANCOVA) استفاده شد (تاباچنیک و فیدل^۱، ۲۰۰۷). لازم به ذکر است که پیش آزمون به عنوان متغیر کووریت (همپراش) در نظر گرفته شد. سطح معنی‌داری در این پژوهش $\alpha = 0/05$ است. عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ و Excel انجام گرفت.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از نسخه فارسی سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-۲ استفاده شد. این پرسشنامه به وسیله مارتنز، ویلی و بورتون^۲ (۱۹۹۰) ساخته شده است. سیاهه مذکور حاوی ۱۶ سؤال است و از سه خرده مقیاس اضطراب جسمانی (برای مثال، در عضلاتم احساس سفتی می‌کنم)، اضطراب شناختی (برای مثال، می‌ترسم که دیگران را از خودم ناامید کنم) و اعتماد به نفس (برای مثال، مطمئنم که عملکرد مناسبی خواهم داشت) تشکیل شده است. در این سیاهه مؤلفه اضطراب جسمانی از ۶ سؤال منشاء می‌گیرد و بقیه خرده مقیاس‌ها ۵ سؤالی هستند. نحوه امتیازدهی آن بر اساس مقیاس ۴ ارزشی لیکرت است که در دامنه‌ی هرگز ۱ تا خیلی زیاد ۴ قرار داشت. نمرات کل برای هر مؤلفه از مجموع نمرات سؤالات مربوط خرده مقیاس به دست آمد.

1. Tabachnick, and Fidell
2. Martens, Vealey & Burton

3. Zellbio

محمد خبیری و همکاران: تأثیر مداخله گویی مثبت بر پاسخ های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس در ورزشکاران نخبه

یافته ها

ارائه شده است. این اطلاعات برای پیش آزمون و پس

آزمون ذکر شده است.

اطلاعات توصیفی نمرات اضطراب شناختی، اضطراب

جسمانی، اعتماد به نفس و کورتیزول بزاقی در جدول ۱

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پرسش نامه اضطراب حالتی رقابتی-۲ و کورتیزول بزاقی

گروه کنترل		گروه آزمایش		آزمون	متغیر
SD	M	SD	M		
۱/۶۷	۱۱/۱۵	۲/۳۶	۱۳/۶۱	پیش آزمون	اضطراب جسمانی
۱/۵۱	۱۱/۸۴	۲/۱۰	۱۰/۶۱	پس آزمون	
۱/۷۹	۱۰/۳۰	۲/۴۳	۱۲/۶۰	پیش آزمون	اضطراب شناختی
۱/۳۲	۱۰/۰۷	۱/۹۳	۹/۰۶	پس آزمون	
۲/۶۴	۱۴/۰۰	۲/۱۰	۱۲/۵۳	پیش آزمون	اعتماد به نفس
۱/۸۴	۱۳/۹۲	۲/۲۲	۱۵/۴۶	پس آزمون	
۳/۴۸	۲۸/۷۱	۳/۷۲	۲۹/۹۰	پیش آزمون	کورتیزول بزاقی
۵/۵۷	۲۷/۵۶	۳/۵۶	۱۶/۸۰	پس آزمون	

جدول ۲، نتایج آزمون تی وابسته را برای نمرات پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی و سنجش زیستی کورتیزول بزاقی نشان می دهد.

به طور کلی مشاهده می شود که بعد از مداخله (به جز گروه کنترل) میانگین های عوامل اضطراب رقابتی و کورتیزول بزاقی از پیش آزمون تا پس آزمون کاهش داشته و در عامل اعتماد به نفس این حالت افزایش را نشان می دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون تی وابسته برای متغیرهای پژوهش

Sig	t	آزمون	متغیر	گروه
۰/۰۰۹	۳/۱۲۲	پیش آزمون-پس آزمون	اضطراب جسمانی	تجربی
۰/۰۵۵	۱/۲۵۰	پیش آزمون-پس آزمون	اضطراب جسمانی	کنترل
۰/۰۰۱	۵/۹۴	پیش آزمون-پس آزمون	اضطراب شناختی	تجربی
۰/۶۶۶	۰/۴۴۳	پیش آزمون-پس آزمون	اضطراب شناختی	کنترل
۰/۰۰۴	۵/۵۳۳	پیش آزمون-پس آزمون	اعتماد به نفس	تجربی
۰/۸۸۶	۰/۱۴۷	پیش آزمون-پس آزمون	اعتماد به نفس	کنترل
۰/۰۰۱	۷/۸۱۷	پیش آزمون-پس آزمون	کورتیزول بزاقی	تجربی
۰/۷۹۶	۰/۲۶۵	پیش آزمون-پس آزمون	کورتیزول بزاقی	کنترل

آزمون وجود دارد. جدول شماره ۳ تفاوت سه گروه را به طور جداگانه در مولفه های اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و کورتیزول بزاقی نشان می دهد. همانطور که مشاهده می شود بین دو گروه در نمرات پس آزمون اضطراب شناختی ($P \leq 0/05$)، اضطراب جسمانی ($P \leq 0/05$)، اعتماد به نفس ($P \leq 0/05$) و کورتیزول بزاقی ($P \leq 0/01$) تفاوت معنی داری وجود دارد.

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می شود تفاوت معنی داری بین پیش آزمون و پس آزمون در عوامل اضطراب جسمانی ($P < 0/05$)، اضطراب شناختی ($P < 0/01$)، اعتماد به نفس ($P < 0/01$) و کورتیزول بزاقی ($P < 0/01$) وجود دارد. در ادامه پژوهش به بررسی تفاوت های بین گروهی پرداخته شد.

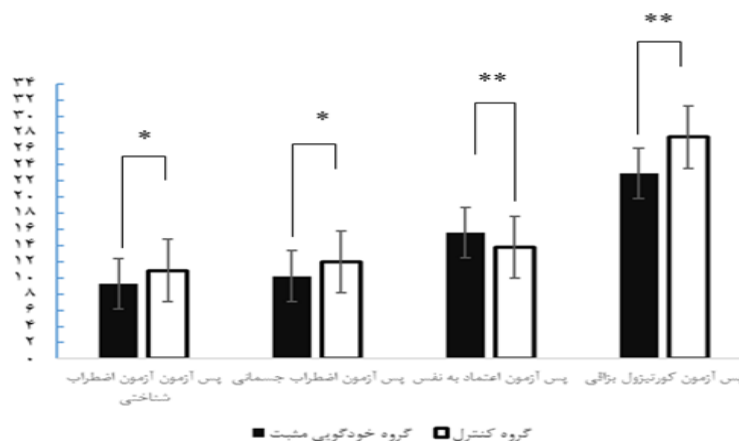
نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان داد تفاوت معنی داری بین دو گروه در نمرات پس

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای نمرات اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و کورتیزول بزاقی در پس آزمون

متغیر وابسته	اثر	F	sig	Eta
اضطراب جسمانی	گروه	۳/۷۹	۰/۰۴۳	۰/۱۱۸
اضطراب شناختی	گروه	۶/۱۵	۰/۰۲۱	۰/۲۱۱
اعتماد به نفس	گروه	۱۲/۱۲	۰/۰۰۲	۰/۳۴۵
کورتیزول بزاقی	گروه	۳۲/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۸۷

استفاده شده است که در نمودار ۱ نتایج آن مشاهده می شود.

برای مشخص شدن اینکه بین گروه ها چه مقدار تفاوت وجود دارد از آزمون تعقیبی بنفرونی



نمرات متغیرهای پژوهش

مقایسه گروه های پژوهش در

نمودار ۱.

نفس و مقادیر کورتیزول بر اقی در گروه های کنترل و تجربی وجود دارد و مداخله باعث اختلاف میانگین شده است ($P < 0/05$). هال^۴، (۲۰۱۳). این مثبت اندیشی می تواند باعث تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود و دیگران شده و اعتماد به نفس را افزایش می دهد (ویلیامز و کومینگ^۵، ۲۰۱۵).

یافته دیگر نشان داد که یک دوره تمرین خود گویی مثبت توانسته است میزان اضطراب رقابتی (شناختی و جسمانی) را کاهش دهد. اولین شواهد استفاده از خودگویی برای مقابله با اضطراب ورزشکاران به وسیله هاتزیگورگیدیس و همکاران ش (۲۰۰۷، ۲۰۰۹) ارائه شده است. نتایج این محققان حاکی از کاهش اضطراب شناختی و جسمانی ورزشکاران بعد از تمرینات خودگویی بود. در تبیین نحوه تاثیرگذاری بر اضطراب رقابتی می توان عنوان داشت که خودگویی مثبت با استفاده از تنظیم کردن و تغییر آگاهانه محتوای گفتار، افکار منفی که منجر به اضطراب مربوط به عملکرد منفی در مورد رقابت و کاهش اعتماد به نفس در فرد می شود را کاهش می دهد (واینبرگ و گلد، ۲۰۱۴). هم چنین باعث می شود فرد در حین خودگویی به مهارت ها و راهبردهای شناختی و انگیزشی، تعیین اهداف و کنترل انگیزندگی خود پردازد (چنگ، دوسک و

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در نمودار ۱ نشان می دهد اختلاف معنی داری در مولفه های اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی، اعتماد به بحث و نتیجه گیری

آنچه در این تحقیق به آن پرداخته شد تاثیر یک دوره خودگویی مثبت بر پاسخ های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس و شوکاران نخبه بود. نتایج حاکی از تاثیر مثبت این نوع مداخله بر میزان اعتماد به نفس بود. در همین راستا، استراتژی های شناختی افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران از طریق تمرینات کنترل تفکر مثبت در دو پژوهش به وسیله مینارد و همکارانش^۱ (۱۹۹۵، ۱۹۹۸) مورد حمایت گرفته است. لندین و هبرت^۲ (۱۹۹۴) در یک پژوهش بر روی تنیس بازان ماهر زن افزایش اعتماد به نفس را بعد از دوره تمرین خودگویی مشاهده کردند. همچنین جانسون و همکارانش (۲۰۰۴) نتایج مشابهی را در زنان فوتبالیست نشان دادند. پرکوس تدروکیس و کرون^۳، همکارانش (۲۰۰۲) نیز نشان دادند ۱۲ هفته تمرین خودگویی به اعتماد به نفس بازیکنان جوان بسکتبال کمک می کند. در توجیه این یافته می توان گفت خودگویی مثبت به ورزشکاران کمک می کند تا افکار خود را تصحیح نموده و باعث خوش بینی و مثبت اندیشی آنان می شود (مینس، مونره و

4. Mills, Munroe, Hall
5. Williams, Cumming

1. Maynad
2. Lendin & Herbert
3. Perkos S, Theodorakis Y, Chroni

(۲۰۱۴) مداخلات شناختی-رفتاری می‌تواند باعث کاهش فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیک شود که این به نوبه خود می‌تواند فعالیت محور HPA را کاهش دهد.

محدودیت‌های متوجه این پژوهش است. این مطالعه این در رشته ورزشی ووشو و فقط در مردان انجام شده است و در تعمیم آن به رشته‌ها و جوامع دیگر باید با احتیاط برخورد شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود از شناساگرهای فیزیولوژیک بیشتری استفاده شود تا اطلاعات دقیق‌تری از اثرپذیری عوامل فیزیولوژیک اضطراب رقابتی به دست آید. به‌علاوه، رویکردهای دیگر خود گویی (انگیزشی، مهارتی و ...) برای مقایسه اثر بخشی می‌تواند در پژوهش‌های آتی پیشنهاد شود.

به طور کلی نتیجه گیری می‌شود که استراتژی‌های شناختی نظیر خودگویی مثبت بر کاهش میزان اضطراب شناختی- جسمانی و پاسخ‌های فیزیولوژیک مرتبط با آن و همچنین میزان اعتماد به نفس تاثیر مثبتی دارد، بنابراین پیشنهاد می‌شود که مربیان و دست‌اندرکاران با توجه به اهمیتی که این استراتژی‌های شناختی به خصوص در سطوح بالای مهارتی و رقابت دارند زمینه آموزش این تکنیک‌ها به ورزشکاران برای کسب نتیجه بهتر فراهم نمایند.

بنسون^۱، (۲۰۱۱). به عبارتی استفاده از خودگویی مثبت به عنوان نوعی روش مقابله به ساختن مجدد تجربه مربوط به رقابت به صورت ذهنی منجر می‌شود (هورن^۲، ۲۰۰۸؛ لیونس^۳، ۲۰۱۱). بورتون و همکارانش (۲۰۰۸) بیان کردند که خودگویی منجر به آرامش ذهن می‌شود به بیان دیگر خودگویی مثبت از تولید افکار و هیجانات منفی از قبیل اضطراب و تنش جلوگیری می‌نماید. این روش همچنین باعث ایجاد تعادل بین هیپوتالاموس خلفی و قدامی می‌شود و در نتیجه از بروز عوارض نامطلوب ناشی از تنش و اضطراب جلوگیری می‌کند (بوکورت و تامپروفسکی، ۲۰۱۳).

یافته دیگر پژوهش نتایج نشان داد یک دوره تمرین خودگویی مثبت توانسته است که مقادیر کورتیزول بزاقی را کاهش دهد و اختلاف معناداری بین دو گروه کنترل و تجربی ایجاد کند که نشان دهنده تأثیر مداخله خودگویی مثبت بود. در این راستا لیپشیتز، کوهن، کنی، دادندلسون و ناکامورا^۴ (۲۰۱۳) با بررسی اثر بخشی مداخله تمرکز بر ذهن و بدن بر پاسخ‌های کورتیزول بزاقی به این نتیجه رسیدند که بعد از انجام این مداخله، مقادیر پاسخ بیداری کورتیزول کاهش می‌یابد. در تبیین این یافته پژوهشی با استناد به پژوهش کاسالا بودولارنو، ماتنی و تپپارابونا^۵

1. Chang BH, Dusek JA, Benson
2. Horne
3. LeUnes
4. Nakamura Lipschitz, Kuhn, Kinney, &Donaldson
5. Kasala, Bodduluru, Maneti, Thipparaboina

منابع

- Aguilar, R., Jiménez, M., & Alvero-Cruz, J. R. (2013). Testosterone, cortisol and anxiety in elite field hockey players. *Physiology & behavior*, 119, 38-42.
- Buckworth, J., & Tomporowski, P. (2013). *Exercise psychology*. Human kinetics.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Chang, B. H., Dusek, J. A., & Benson, H. (2011). Psychobiological changes from relaxation response elicitation: long-term practitioners vs. novices. *Psychosomatics*, 52(6), 550-559.
- Cheng, W. N. K., & Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 255-263.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Donohue, B., Barnhart, R., Covassin, T., Carpin, K., & Korb, E. (2001). The development and initial evaluation of two promising mental preparatory methods in a sample of female cross country runners. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 19.
- Ehrlenspiel, F., & Strahler, K. (Eds.). (2012). *Psychoneuroendocrinology of sport and exercise: Foundations, markers, trends*. Routledge.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 150-157.
- Goette, L., Bendahan, S., Thoresen, J., Hollis, F., & Sandi, C. (2015). Stress pulls us apart: Anxiety leads to differences in competitive confidence under stress. *Psychoneuroendocrinology*, 54, 115-123.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: an experimental approach. *Athletic insight*, 7(2).
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, 37-74.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240-251.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human Kinetics.
- Johnson, J. J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18(1), 44-59.
- Kasala, E. R., Bodduluru, L. N., Maneti, Y., & Thipparaboina, R. (2014). Effect of meditation on neurophysiological changes in stress mediated depression. *Complementary therapies in clinical practice*, 20(1), 74-80.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied sport psychology*, 11(2), 263-282.
- LeUnes, A. (2011). *Introducing Sport Psych Prac Guid*. Icon Books.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.
- Maynard, I. W., Hemmings, B., Greenlees, I. A., Warwick-Evans, L., & Stanton, N. (1998). Stress management in sport: A comparison of unimodal and multimodal interventions. *Anxiety, Stress and Coping*, 11(3), 225-246.
- Maynard, I. W., Smith, M. J., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 428-446.
- Mehrsafar, A. H., Khabiri, M., & Moghadam Zadeh, A (2016). Factorial Validity and Reliability of Persian Version of Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) in Intensity, Direction and Frequency Dimensions. *Journal of Motor Learning and Movement*; 8(2), 253-279.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. Nova Science Publishers.
- Mills, K. D., Munroe, K. J., & Hall, C. R. (2000). The relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 20(1), 33-39.
- Nakamura, Y., Lipschitz, D. L., Kuhn, R., Kinney, A. Y., & Donaldson, G. W. (2013). Investigating efficacy of two brief mind-body intervention programs for managing sleep disturbance in cancer survivors: a pilot randomized controlled trial. *Journal of Cancer Survivorship*, 7(2), 165-182.
- O'rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014).

- Relations of parent-and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: who is more influential?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395-408.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16(4), 368-383.
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC psychology*, 4(1), 39.
- Safren, S. A., Heimberg, R. G., Lerner, J., Henin, A., Warman, M., & Kendall, P. C. (2000). Differentiating anxious and depressive self-statements: Combined factor structure of the anxious self-statements questionnaire and the automatic thoughts questionnaire-revised. *Cognitive Therapy and Research*, 24(3), 327-344.
- Strahler, Katharina, Felix Ehrlenspiel, Moritz Heene, and Ralf Brand. "Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition." *Psychology of sport and exercise* 11, no. 2 (2010): 148-154.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*, Boston, MC: Pearson Education. Inc.,
- Tenenbaum, G., Eklund, R., & Kamata, A. (2012). *Measurement in sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. *Advances in sport psychology*, 3, 65-97.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2016). Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 268-280.
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6) , 467-47