

مقایسه اثر خودگفتاری و تصویرسازی انگیزشی بر خودکارآمدی دختران نوجوان

حمید زاهدی، محلا حیدری

چکیده

هدف از اجرای پژوهش حاضر مقایسه اثر خودگفتاری و تصویرسازی انگیزشی بر خودکارآمدی کارانه دختران نوجوان ۱۵-۱۸ سال بود. نمونه آماری پژوهش را ۸۰ نفر از دختران نوجوان ورزشکار شهر زاهدان، در محدوده سنی ۱۵-۱۸ سال تشکیل داد. بعد از تکمیل پرسشنامه خودکارآمدی (GSES) و پرسشنامه تجدیدنظر شده تصویرسازی حرکتی (MIQ.R) و پرسشنامه باور به خودگفتاری (B.S.Q) توسط شرکت کنندگان، افرادی که شرایط ورود به تحقیق را داشتند، انتخاب و در ۴ گروه (خودگفتاری انگیزشی - کنترل خودگفتاری انگیزشی و تصویرسازی انگیزشی - کنترل تصویرسازی انگیزشی) ۲۰ نفری قرار گرفتند. سپس گروه های تجربی به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه برنامه های تمرینی را اجرا کردند. نتایج نشان داد اثر خودگفتاری انگیزشی ($F_{(1,37)} = 39/647, p = 0/001$)، تصویرسازی انگیزشی ($F_{(1,37)} = 18/121, p = 0/001$) بر خودکارآمدی کومیته کاران نوجوان دختر اثر داشت، و بین دو روش خودگفتاری و تصویرسازی انگیزشی بر خودکارآمدی کومیته کاران نوجوان دختر تفاوت معنی داری وجود نداشت ($p = 0/883$). استفاده از خودگفتاری انگیزشی و تصویرسازی انگیزشی می تواند ابزار مناسبی در دست مربیان و معلمان جهت ارتقاء خودکارآمدی ورزشکاران باشد. استفاده از این دو راهبرد می تواند اعتماد به نفس ورزشکاران را افزایش داده و خودکارآمدی آن ها را ارتقا دهد.

واژگان کلیدی: خودگفتاری انگیزشی، تصویرسازی انگیزشی، خودکارآمدی

مقدمه

مربیان و ورزشکاران به طور پیوسته در جستجوی راه هایی برای ارتقاء عملکرد و افزایش بهره وری هستند. در این میان سازوکارهای روان شناختی متعددی وجود دارد که جهت ارتقاء و توسعه عملکرد بهینه ضروری هستند. شواهد نشان داده است که استفاده از راهبردهای روان شناختی می تواند تکالیف حرکتی و عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار دهد (هاردی و همکاران^۱، ۲۰۰۴؛ کولونیز و همکاران^۲، ۲۰۱۱). بعضی از این راهبردها سطح اعتماد

^۱. Hardy et al
^۲. Kolovelonis et al

به نفس را بالا می برد (ماینارد و همکاران^۱، ۱۹۹۵)، بعضی سطوح اضطراب را کاهش می دهد (هاتزی گئورگیدز و همکاران^۲، ۲۰۰۹)؛ خودگفتاری نیز یکی از راهبردهایی است که اکثراً در این حوزه استفاده می شود (هاتزی گئورگیدز و همکاران، ۲۰۱۱). خودگفتاری یک راهبرد شناختی و مهارت روانی ضروری برای بهتر شدن عملکرد می باشد (طهماسبی بروجنی و شهبازی، ۲۰۱۱). پژوهش های تجربی نشان داده است که خودگفتاری باعث تسهیل اجرای حرکات مهم ورزشی می شود (تاود و همکاران^۳، ۲۰۱۱). خودگفتاری^۴ مکالمه ای است که ورزشکاران با صدای بلند با خود تکرار، یا با صدای کوتاه زیر لب زمزمه می کنند (تئودوراکیس و همکاران^۵، ۲۰۰۱)؛ و دارای دو عملکرد اصلی آموزشی و انگیزشی است. خودگفتاری آموزشی به وسیله تمرکز بر حرکت، تکنیک درست یا اجرای راهبرد مناسب، باعث بهبود اجرا می شود و خودگفتاری انگیزشی نیز به جهت افزایش انرژی و تلاش بیشتر، باعث بهتر شدن اجرا می شود و برای کنترل انگیزش و اضطراب بکار می رود. پژوهش ها در حوزه خودگفتاری به بررسی عملکرد ورزشکاران از جمله دوندگان بین المللی (وینبرگ و همکاران^۶، ۲۰۱۲)، تنیس (هاتزی گئورگیدز و همکاران، ۲۰۰۸)، بسکتبال (پوکوس و همکاران، ۲۰۰۲) و تفاوت ورزشکاران ماهرو مبتدی در استفاده از خودگفتاری (هاردی و همکاران، ۲۰۰۱؛ مورن^۷، ۱۹۹۶) پرداخته است. راهبرد دیگر، استفاده از تصویر سازی ذهنی است. تصویرسازی ذهنی^۸ فرایند درونی هشیارانه است که تجربه زندگی واقعی را در غیاب تجربه ادراکی و حس زندگی واقعی تقلید می کند (سهرابی و همکاران، ۲۰۰۹)، و به عنوان یکی از مهارت های پایه مورد نیاز و اثرگذار برای بهبود عملکرد در ورزش مطرح بوده است (سیف برقی و همکاران، ۲۰۱۲). کارکردهای تصویرسازی ایجاد انگیزه درونی است. بهترین ورزشکاران آنهایی هستند که از درون برانگیخته شده اند. از جمله مؤلفه هایی که با کمک تصویرسازی ذهنی می توان آن را تا سطح بهینه بالا برد و بر عملکرد ورزشکاران اثر گذاشت، خودکار آمدی است. براساس تئوری خودکار آمدی بندورا، وقتی محرک کافی جهت انجام تکلیفی وجود داشته باشند، خودکار آمدی طبیعی پیش بینی می شود. واضح است که تکرار شکست در مسابقات ورزشی احساس کارآمدی پایین تری را در ورزشکار بوجود می آورد. در مقابل، مشاهده افرادی که همانند خود ورزشکار به طور موفقیت آمیزی مسابقات را پشت سر می گذارند، خودکارآمدی آنها را قوی تر می کند. به طور کلی خودکارآمدی، مهارتهای قابل دسترس ورزشکاران را افزایش داده و میزان اضطراب را کاهش می دهد (نریمانی و همکاران، ۲۰۰۶). در بین رشته های مختلف ورزشی، ورزش های انفرادی از شرایط خاصی برخوردار هستند و تمام مسئولیت نتیجه اجرا به عهده شخص ورزشکار است و به همین علت اضطراب و فشار روانی روی ورزشکار زیاد است و نتیجه عملکرد، خودکارآمدی ورزشکار را تحت تأثیر قرار می دهد. در چنین شرایطی اگر اطلاعات روان شناختی مناسب در اختیار ورزشکار قرار گیرد و مهارت مناسب را کسب کند بهتر می تواند شرایط و محیط ورزشی خود را مدیریت کند. ورزشکاران حرفه ای به صورت منظم و برنامه ریزی شده فنون تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری مثبت و راهکارهایی را که در مسابقه ها منجر به موفقیت شده است (به منظور کاهش اضطراب رقابتی) مورد استفاده قرار می دهند. یکی از مؤلفه های اثر گذار بر اجرا، باور به توانایی ها و خودکارآمدی است. این باور به توانایی ها و خودکارآمدی، ارتباط آن با تصویر سازی و خودگفتاری انگیزشی چگونه است؟ با توجه به نقش مهم خودگفتاری و تصویرسازی انگیزشی بر نتیجه اجرا، و کمبود اطلاعات در حوزه اثر ترکیبی خودگفتاری انگیزشی و تصویرسازی انگیزشی، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که آیا خودگفتاری انگیزشی و تصویر سازی انگیزشی بر خودکارآمدی اثر دارد؟ و آیا بین خودگفتاری و تصویر سازی انگیزشی بر خودکارآمدی تفاوت وجود دارد؟ لذا، هدف از اجرا پژوهش حاضر مقایسه اثر خودگفتاری و تصویرسازی انگیزشی بر خودکارآمدی کومیته کاران دختر نوجوان شهر زاهدان بود.

روش

^۱. Maynard et al
^۲. Hatzigeorgiads et al
^۳. Tod et al
^۴. Self-talk
^۵. Theodorakis et al
^۶. Weinberg et al
^۷. Moren
^۸. Mental imagery

این پژوهش از نوع کاربردی است که به روش نیمه تجربی و به صورت میدانی اجرا شد. با توجه به طرح پژوهش از روش پیش آزمون، پس آزمون طی هشت هفته و هر هفته سه جلسه چهل دقیقه ای تمرین برای اجرای آن در نظر گرفته شد و جهت هم‌تاسازی گروه‌های تجربی از گروه کنترل متجانس استفاده شد. برای هم‌تاسازی (بر اساس قد، وزن، سن، موقعیت جغرافیایی و اجتماعی، وضعیت تغذیه ای، رده و نوع کمربند رزمی و زمانبندی دوره پرپود ماهیانه) از دو گروه کنترل استفاده شده است.

جامعه و نمونه آماری

شرکت کنندگان در این پژوهش را کاراته کاران دختر نوجوان سال شهر زاهدان تشکیل دادند که طی فراخوان صورت گرفته، ۱۸۵ نفر ورزشکار اعلام همکاری کردند، سپس از بین داوطلبان، تعداد هشتاد نفر با میانگین سن (۱۶/۱۰±۱/۰۷)، قد (۱۴۹/۴۵±۳/۲۰) و وزن (۴۸/۱۵±۲/۳۰)، که شرایط شرکت در پژوهش را داشتند- از جمله میزان فعالیت ورزشی به مدت شش ماه تا یک سال، عدم سابقه قهرمانی ورزشی در این رشته و داشتن سلامت عمومی، نداشتن جراحی چشم و استفاده از عینک طبی- به صورت هم‌تا به چهار گروه ۲۰ نفره (خودگفتاری انگیزشی، کنترل خودگفتاری انگیزشی و تصویرسازی انگیزشی، کنترل تصویرسازی انگیزشی) تقسیم شدند.

برای اندازه گیری خودکارآمدی از پرسش نامه خودکارآمدی شرر^۱ استفاده شد. این پرسش نامه مبتنی بر نظریه شناختی-اجتماعی بندورا می‌باشد. شرر و مادوکس (۱۹۸۲)، برای اولین بار مقیاسی جهت اندازه گیری این باور عمومی تحت عنوان مقیاس خودکارآمدی عمومی ساختند. مقیاس خودکارآمدی شرر دارای هفده ماده و در مقیاس لیکرت است، و امتیاز خودکارآمدی به صورت یک نمره کلی در نظر گرفته شده است. روش نمره گذاری به این صورت است که به هر گویه از یک تا پنج امتیاز (کاملاً موافقم=۱ تا ۵ یا کاملاً موافقم= ۱ تا ۵) تعلق می‌گیرد. گویه های شماره ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از چپ به راست و بقیه از راست به چپ امتیاز شان افزایش می‌یابد و امتیاز بیشتر بیان گر خودکارآمدی بیشتر است. پایین ترین امتیاز ۱۷ و بالاترین امتیاز ۸۵ می‌باشد. روایی و اعتبار این مقیاس مورد تأیید قرار گرفته است (وودروف و کاشمن^۲، ۱۹۹۳). پایایی آزمون را از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳، همسانی درونی آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و ضریب پایایی این آزمون ۰/۷۴، و در پژوهشی دیگر ۰/۸۴ گزارش شد (روشن و شعیری، ۲۰۰۳). جهت مطالعه روایی ملاکی، همبستگی درونی این مقیاس با مقیاس منبع کنترل راتر^۳ (۱۹۶۶)، محاسبه شد. همبستگی اجزای مقیاس خودکارآمدی شرر و مسند مهار گذاری درونی راتر، ۰/۳۳ و همبستگی پیرسون بین مقیاس های مذکور ۰/۳۴ می‌باشد. همبستگی پیرسون این مقیاس در پژوهش شرر و همکاران (۱۹۸۲)، ۰/۲۸۷- گزارش شده است (بهرامی و مرادی، ۲۰۰۶). همچنین، مقدار آلفای کرونباخ توسط پژوهشگر بر روی نمونه ۶۰ نفری، ۰/۹۰ به دست آمد که حاکی از پایایی بسیار بالای این مقیاس می‌باشد.

به منظور اطمینان از توانایی تصویر سازی و اعمال تصویر سازی از سوی شرکت کنندگان از پرسش نامه تجدید نظر شده تصویر سازی حرکتی^۴ استفاده شد. این پرسش نامه‌ها را بهشت گویه خود گزارشی جهت ارزیابی توانایی تصویرسازی حرکت از آرهای و کاتلین مارتین (۱۹۹۷)، می‌باشد. افراد و صاحبان نمایشدهنی خود را با بهره‌برداری از دو مقیاس هفت ارزشی لیکرتی، در حالی که به ترتیب تصویرسازی دیداری (دارای چهار گویه ۲، ۴، ۶، ۸) و حس حرکتی (چهار گویه ۱، ۳، ۵، ۷) را به کار می‌برند، ارزیابی می‌کنند. برای تعیین میزان استفاده از تصویرسازی، در انتهای مرحله اکتساب از یک مقیاس هفت ارزشی لیکرت استفاده شد. در نتیجه، شرکت کننده ها در دو مقیاس طبقه بندی می‌شوند: الف) توانایی شکل دهی تصاویر بینایی، از یک (خیلی سخت برای دیدن) تا هفت (خیلی آسان دیدن)؛ ب) توانایی شکل دهی تصاویر جنبشی، از یک (خیلی سخت برای حس کردن) تا هفت (خیلی آسان برای حس کردن). شیوه نمره گذاری به این صورت است که شرکت کنندگان به هر یک از عبارات در یک طیف هفت درجه ای از: بسیار واضح می‌بینم (۷)، واضح می‌بینم (۶)، تا حدودی واضح می‌بینم (۵)، نسبتاً قابل تشخیص است نه واضح نه مبهم (۴)، تا حدودی مبهم می‌بینم (۳)، مبهم می‌بینم (۲)، بسیار مبهم می‌بینم (۱) پاسخ می‌دهند. دامنه امتیازها از ۸ تا ۵۶ است و امتیاز بالاتر نشانه توانایی بیشتر فرد در تصویرسازی حرکتی است. نتایج نشان داد این پرسش نامه با ۷۷/۴۰ درصد واریانس در عامل تصویرسازی ذهنی حرکتی و ۹۹/۲۳ درصد در تصویرسازی ذهنی بینایی از اعتبار سازه مطلوبی برخوردار است. دامنه بار عاملی در سؤالات خرده مقیاس حرکتی از ۰/۵۳ تا ۰/۷۸ و در خرده مقیاس بینایی از ۰/۵۶ تا ۰/۷۸ گزارش شد. همچنین، ثبات نتایج نشان داد

1. Sherrer general self-efficacy scale

2. Woodruff&cashman

3. Rotter Locus of control Scale

4. Movement imagery Questionnaire

ثبات درونی (۰/۷۳) و پایایی زمانی (۰/۷۷) پرسش نامه و خرده مقیاس های آن مورد تأیید است. بنابر این می توان نتیجه گرفت که این پرسش نامه از اعتبار و پایایی لازم برخوردار می باشد (سهرابی و همکاران، ۲۰۰۹). برای بررسی اعمال تصویرسازی ضمن بهره گرفتن از پرسش نامه مذکور از شرکت کنندگان توسط پژوهشگر پس از هر تلاش سؤال شد که "آیا شما از تصویرسازی در هنگام مبارزه استفاده کرده اید؟" و موارد ثبت شد. به منظور سنجش خودگویی مثبت و منفی و میزان استفاده از کلمات خودگفتاری در طول تمرین و حصول اطمینان از اعمال خودگفتاری از سوی افراد شرکت کننده از پرسش نامه باور به خودگفتاری^۱ استفاده شد. این پرسشنامه یک مقیاس استاندارد شده با ضریب اطمینان ۰/۸۵ از اراکی و همکاران (۲۰۰۶)، می باشد و شامل هشت گویه در مقیاس لیکرت است که در شش طیف مختلف از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم می باشد. امتیاز دهی پرسش نامه با مقیاس لیکرت (۰-۵) می باشد و هر چه امتیاز فرد در آن بالاتر باشد، باور فرد به تأثیر خودگفتاری (مثبت یا منفی) بیشتر است. امتیاز هر شرکت کننده می تواند از صفر تا چهل باشد و نمره بالاتر باور قوی تر را نشان می دهد. اعتبار این پرسش نامه توسط هشت پروفسور متخصص مورد تأیید قرار گرفت (CVR=۰/۹۷، CVI=۱). ضریب پایداری بالا (R=۰/۸۲، P<۰/۰۰۱) برای نمرات آزمون مجدد و همچنین ضرایب آلفای کرونباخ نشان از همسانی درونی قابل قبول (آلفا=۰/۷۴) را دارد (طهماسبی بروجنی و قهری^۲، ۲۰۱۱). ضمن بهره گرفتن از اطلاعات پرسش نامه برای بررسی و کنترل بهتر از شرکت کنندگان توسط پژوهشگر در هر جلسه به صورت تصادفی از شرکت کنندگان سؤال شد که "آیا شما از خودگفتاری در هنگام مبارزه استفاده کرده اید؟" و اظهارات افراد شرکت کننده ثبت شد.

روش آماری

در این پژوهش، از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی نظیر میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی، به منظور تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات استفاده شد. بدین ترتیب برای بررسی تفاوت بین میانگین ها در گروه های تجربی و کنترل اثر پیش آزمون از آزمون کوواریانس، و برای بررسی تفاوت های درون گروهی، از آزمون تعقیبی زوجی ال اس دی استفاده شد. تمام عملیات آماری پژوهش حاضر با استفاده از نرم افزار اسپس اس نسخه هجده در سطح معناداری کمتر از پنج صدم انجام شد.

نتایج

بعد از بررسی نرمال بودن توزیع صفت در جامعه و همگنی واریانس ها (سطح معناداری بیشتر از پنج صدم)، و رعایت پیش فرض های تحلیل کوواریانس نتایج به شرح ذیل می باشد.

جدول ۱. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس خودگفتاری انگیزشی بر خودکارآمدی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایستا
پیش آزمون	۱۵۸۰/۶۳	۱	۱۵۸۰/۶۳	۸۶/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۰
خودگفتاری انگیزشی	۷۲۶/۵۷	۱	۷۲۶/۵۷	۳۹/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۱
خطا	۶۷۸/۰۶	۳۷	۱۸/۳۲			
کل	۱۹۰۲۶۶/۰۰	۴۰				

^۱. Belief in Self-talk Questionnaire

^۲. Tahmasebi&Ghaheeri

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تصویرسازی انگیزشی بر خودکارآمدی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتا
پیش آزمون	۱۰۸۷/۰۳	۱	۱۰۸۷/۰۳	۴۱/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳
تصویرسازی انگیزشی	۴۷۰/۱۵	۱	۴۷۰/۱۵	۱۸/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۳۲
خطا	۹۵۹/۹۶۸	۳۷	۲۵/۹۴			
کل	۱۹۱۶۷۲/۰۰	۴۰				

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس گروه ها

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتا
پیش آزمون	۲۰۵۵/۲۲	۱	۲۰۵۵/۲۲	۹۲/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲
گروه	۸۵۹/۹۸	۲	۴۲۹/۹۹	۱۹/۳۸	۰/۰۰۴	۰/۴۰
خطا	۱۲۴۲/۵۲		۲۲/۱۸			
کل	۲۹۴۸۲۹/۰۰					

جدول ۴. مقایسه زوجی اختلاف میانگین خودکارآمدی بر حسب گروه ها براساس آزمون تعقیبی ال اس دی

اختلاف میانگین	سطح معنی داری
-۸/۰۴	۰/۰۰۱
-۸/۲۷	۰/۰۰۱
-۲۲	۰/۸۸

بحث و نتیجه گیری

با توجه به میانگین امتیاز خودکارآمدی گروه تجربی (در پیش آزمون $9/41 \pm 62/20$ و پس آزمون $5/96 \pm 73/05$)، نسبت به گروه کنترل (پیش آزمون $9/24 \pm 64/10$ و پس آزمون $9/12 \pm 63/75$)، و با عنایت به میانگین امتیاز باور به خودگفتاری گروه تجربی (در پیش آزمون $3/40 \pm 32/75$ و پس آزمون

نسبت به گروه کنترل در پس آزمون ($33/60 \pm 3/60$)؛ نتایج نشان داد خودگفتاری انگیزشی بر خودکارآمدی کومپته کاران نوجوان دختر سال اثر معنا داری داشت ($F_{(37,1)} = 39/647$ و $p = 0/001$)؛ و میزان اثر خودگفتاری انگیزشی بر خودکارآمدی 51% بود. خودگفتاری انگیزشی، نوعی خودگفتاری است که به نظر می رسد از طریق تلاش و صرف انرژی بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجرا موجب تسهیل در اجرای تکلیف و کنترل سطح انگیزشی می شود (رضایی و همکاران، ۲۰۱۲)، و این امر از افزایش و یا کاهش میزان انگیزشی، و خروج از دامنهٔ بهینهٔ اجرای فرد جلوگیری می کند. پژوهشگران استدلال کرده اند، خودگفتاری باعث بهبود عملکرد، ایجاد اعتماد به نفس و افزایش کارایی می شود (بهرامی و مرادی، ۲۰۰۶). از آنجا که یافته‌های برخی پژوهش‌ها در این زمینه مانند اثر خودگفتاری انگیزشی بر اعتماد به نفس (هاردی و همکاران، ۱۹۹۶)؛ در زمینهٔ اثر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در بهبود اجرای مهارت‌های حرکتی (هاتزوگلوگلا دیس، ۲۰۰۸)؛ در رابطه با اثر خودگفتاری بر عملکرد مهارت‌های ورزشی رقابتی (طهماسبی بروجنی و همکاران، ۲۰۱۱)؛ در خصوص خودگفتاری انگیزشی به عنوان یک راهبرد شناختی؛ نشان می‌دهند که خودگفتاری انگیزشی از طریق افزایش انگیزه، ایجاد اعتماد به نفس، آماده سازی ورزشکار برای اجرای بعدی تکلیف، مفید بوده و موجب بهبود نتیجه اجرا شده است و این یافته‌ها با نتیجه پژوهش حاضر همخوانی دارد. در پژوهشی تحت عنوان "مکانیسم زیر بنایی رابطه خودگفتاری در عملکرد ورزشی: اثر خودگفتاری انگیزشی در اعتماد به نفس و اضطراب" به این نتیجه رسیدند که خودگفتاری باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب شناختی می شود (هاتزوگلوگلا دیس و همکاران، ۲۰۰۹). هاردی و همکاران اظهار کردند، خودگفتاری انگیزشی به افراد کمک می کند تا ذهن خود را پاک کنند و بر روی کاری که در دست اجرا دارند تمرکز کنند و در انجام آن دقت لازم را به کار برند (هاردی و همکاران، ۱۹۹۶). با عنایت به میانگین اطلاعات پرسشنامه تصویرسازی انگیزشی در حیطه حرکتی (پیش آزمون $20/57 \pm 4/60$ و پس آزمون $23/85 \pm 3/60$) و دیداری (در پیش آزمون $21/02 \pm 3/63$ و پس آزمون $23/47 \pm 4/19$) و اطمینان از اعمال تصویر سازی انگیزشی از سوی شرکت کنندگان گروه تجربی؛ و با توجه به میانگین امتیاز خودکارآمدی گروه تجربی (در پیش آزمون $9/41 \pm 65/20$ و پس آزمون $6/71 \pm 75/50$)، نسبت به گروه کنترل (پیش آزمون $9/12 \pm 64/10$ و پس آزمون $7/91 \pm 65/00$)، نتایج نشان داد تصویرسازی انگیزشی بر خودکارآمدی کومپته کاران نوجوان دختر اثر معناداری داشته ($F_{(37,1)} = 18/12$ و $p = 0/001$)، و میزان اثر تصویرسازی انگیزشی بر خودکارآمدی 32% بود. تصویر سازی ذهنی به عنوان یک الگوی حرکتی در ذهن مطرح است و در تحقیقات متعددی به عنوان عامل مؤثری در افزایش مهارت حرکتی افراد به ویژه ورزشکاران معرفی شده است. تصویر سازی کاربردهای متعددی دارد، تصویرسازی می تواند به منظور یادگیری مهارت و تکنیک (شناختی اختصاصی) و یا راهبرد و تاکتیک (شناختی عمومی)، همچنین مدیریت انگیزش و هیجانات (انگیزشی) مورد استفاده قرار گیرد (سیف برقی و همکاران، ۲۰۱۲). براساس نظریه عقلانی-هیجانی ایس، تصویرسازی ذهنی برای ایجاد الگوهای هیجانی تازه، ترتیب یافته است. افراد تجسم می کنند دقیقاً به همان صورتی که دوست دارند در زندگی واقعی فکر، احساس و رفتار می کنند و از این طریق رفتاری ناکارآمد را که باعث می شود زندگی مختل و نا آرامی را تجربه کنند، تغییر می دهند. ورزشکاران با تجربه تر، تصویرسازی انگیزشی را بیشتر و منسجم تر به کار می‌برند؛ همچنین ورزشکارانی که اعتماد به نفس کمتری دارند، تنها برخی کارکردهای تصویرسازی ذهنی را استفاده می‌کنند، در مقابل ورزشکاران با تجربه، از همه کارکردهای تصویرسازی شامل جنبه‌های شناختی و انگیزشی بهره می‌برند (سیف برقی و همکاران، ۲۰۱۲). پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌هایی که گزارش کردند تمرین ذهنی موجب بهبود و افزایش تمرکز، اعتماد به نفس، انگیزه و یادگیری می‌گردد، و این روند موجب بهبود و ارتقای سطح عملکرد ورزشکاران می‌شود؛ همسو می‌باشد (فولادی، ۲۰۰۲)؛ سهرابی و همکاران، ۲۰۱۲). نیمانی و همکاران (۲۰۰۶)، در پژوهشی که در زمینهٔ خودکارآمدی و تصویرسازی آرمیدگی انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که میانگین تفاضل امتیاز پیش آزمون خودکارآمدی و عملکرد ورزشی در گروه تصویرسازی ذهنی بیشتر از گروه آرمیدگی و گروه کنترل؛ و میانگین امتیاز این دو متغیر در گروه آرمیدگی بیشتر از گروه کنترل بود. شاید تصویر سازی انگیزشی، با افزایش تمرکز حواس بر هدف مشخص، کاهش اضطراب و افزایش حس اعتماد به نفس و یادآوری توانایی‌های افراد، باعث شده است اثر مثبتی بر خودکار آمدی افراد شرکت کننده داشته باشد.

با توجه به میانگین خودکارآمدی گروه خودگفتاری انگیزشی ($73/05 \pm 5/96$) و تصویرسازی انگیزشی ($65/20 \pm 6/71$) در پس آزمون، و با عنایت به اختلاف میانگین امتیاز خودکارآمدی دو گروه ($-0/223$)، هرچند میانگین خودگفتاری انگیزشی بیشتر است، تفاوت معنی داری در خودکارآمدی دو گروه وجود نداشت ($p = 0/88$). خودگفتاری انگیزشی به نظر می رسد از طریق تلاش و صرف انرژی بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجرا موجب تسهیل در

کار و کنترل سطح انگیختگی می شود. کارکرد انگیزشی خودگفتاری به افراد کمک می کند تا در خود ایجاد اعتماد به نفس کنند، بر تلاش خود بیافزایند و انگیزه ایجاد شده و اضطراب خود را کنترل نمایند (هاردی و همکاران، ۱۹۹۶). از این رو نقش خودگفتاری به عنوان مداخله‌ای که باعث افزایش انگیزش می‌شود، اهمیت می‌یابد (طهماسبی بروجنی و همکاران، ۲۰۱۱). خودگفتاری با استفاده از کلمات کلیدی مناسب به ورزشکاران کمک می‌کند تا افکار خود را کنترل و سازمان دهند و بروی بخش‌های اساسی مهارت، تمرکز نماید یا خود را برای تلاش بیشتر در طول تمرین برانگیزانند. بسیاری از مربیان خودگفتاری را جزئی از برنامه‌های خود قرار می‌دهند و نظریه پردازان نیز آن را به عنوان یک جزء لازم برای برنامه‌های تمرینی روانی مهارت، تأملی کنند. در تکالیف حرکتی ظریف کارایی خودگفتاری آموزشی بیشتر، و در تکالیفی که بر اساس قدرت و استقامت استوارند، خودگفتاری انگیزشی کارآمدی بیشتری دارد (اقدسی و ترابی، ۲۰۱۳). در ورزش کاراته قدرت و استقامت از فاکتورهای اساسی و مورد نیاز ورزشکاران جهت اجرای موفق است. در این راستا تصویرسازی ذهنی توسط ورزشکاران برای رسیدن به اهداف مختلفی استفاده می‌شود. به نظر می‌رسد اثرات خودگفتاری انگیزشی و تصویرسازی انگیزشی، یکی به صورت کلامی و دیگری به صورت درونی در یک جهت باعث اثرات تقریباً یکسانی بر روی افراد شرکت کننده شده است، و همین امر باعث شده است نرخ تغییرات در هر دو گروه تقریباً یکسان باشد و در بین دو گروه شاهد تفاوت معنا داری نباشیم.

نتایج نشان داد که استفاده از خودگفتاری انگیزشی و تصویرسازی انگیزشی بر خودکارآمدی افراد شرکت کننده اثر داشته است و بین دو گروه تمرینی تفاوت معنی داری در خصوص خودکارآمدی وجود نداشت. با توجه به این که یکی از فاکتورهای بسیار اثر گذار بر عملکرد فرد باور به توانایی‌ها و خودکارآمدی است می‌توان به مربیان و ورزشکاران در جریان آموزش و اجرا، جهت کنترل بهتر عوامل روانشناختی از جمله اضطراب، کنترل و هدایت توجه و بهبود و ارتقای خودکارآمدی ورزشکاران استفاده از خودگفتاری انگیزشی و تصویرسازی انگیزشی را توصیه کرد. انتظار می‌رود یافته‌های این پژوهش راهکار مناسبی جهت ارتقای دانش مربیان و ورزشکاران فراهم کرده باشد.

References

- Aghdasi, M., Torabi, F., & , Toba, N. (2013). The comparison effect of educational self-talk on performance and learning throwing darts girls. *Journal of Motor behavior*, 12, 83-96
- Anthony, P., & Winston., (2005). Management of physical aspects and complications of eating disorders. *Int J Eat Dis*, 10(3), 1-25.
- Bahrami, M., & Moradi, N. (2006). Social skills training impact on students' social competence in students (Felz model). *Journal of Psychology, University of Tabriz*(14) 47-97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A description of self-talk in exercise. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of applied sport psychology*, 16(3), 251-257.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Chichester England: Wiley
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives of Psychological Science*, 6(4), 348-356
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Mpoumpaki, S. (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, 186-192.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermizaki, I. (2011). The effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Students Motor Task Performance in Physical Education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153-158
- Maynard, I. W., Smith, M.J., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety in performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17, 428-446.
- Moran, A. P. . (1996). *The psychology of concentration in sport performers*. UK: Psychology Press Exeter
- Narimani, M., Arianpouran, S., Aboulghasemi, A., & Ganji, M. . (2006). Comparing the effectiveness of imagery and relaxation techniques on increase self-efficacy and athletic performance Taekwondo players. *Journal of Harkat*, 32: 35-17
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383
- Pouladi, P. (2002). *The effect of mental practice on short service badminton skills (Beck Hand)*. (Master's thesis), Islamic Azad University khorasgan(esfahan) branch
- Self-talk effects on simple and complex motor skills of basketball. *Journal of learning and motor development*, 10, 29-44. (2012) Rezaiea, F., farokhi, A., & Bagherzadeh, F.
- Roshan, F. , & Shoairi, M. (2003). Check the levels and types of stress and coping strategies among students and compare them in control and non-control students. *Quarterly Journal articles Psychology*, 20, 49-60
- Saife Barghi, T., Kuordi, R., & Memar, A. (2012). The effectiveness of mental imagery on the performance of elite athletes in football, youth and adults: A randomized clinical trial. *Journal University of Medical Sciences, Tehran University of Medical Sciences*, 3(71), 171-178
- Sohrabi, M., Atarzadeh Hosseini, R., & Namani, z. (2009). *The impact of cognitive and motivational imageri on skill basketball free throw*. Paper presented at the Abstract seventh International Conference on Physical Education and Sports Science, Tehran
- Tahmasebi Boroujeni, S. , & Ghaheri, B. (2011). *The effect of motivational self-talk on reaction time*. Paper presented at the International Conference on Education and Educational Psychology Social and Behavioral Sciences
- Tahmasebi Boroujeni, Sh., Shahbazi, M., & Izanloo, Z. (2011). The Impact of educational and motivational self-talk on passing and free throw basketball skill. *Journal of Motor behavior and sports psychology*, 7, 91-106
- Theodorakis, Y., Croni A, Lapidis C, Bebetos E, & E., Douma. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315
- Tod, D. A., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: a systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 666-687
- Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 123-134
- Woodruff, S., & Cashman, J (1993). Task, domain, and general efficacy: A re-examination of the Self-efficacy Scale. *Psychological Reports*, 72, 423-432