



## تأثیر خودگویی بر عملکرد تمرینی دانشجویان بر اساس همبسته‌های سبک‌های فرزندپروری و جنسیت

حجت مظفری: دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

محمد محمدی پور: دانشیار گروه روانشناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران، (\* نویسنده مسئول) mohammadipour@bojnourdiau.ac.ir

مهدی محمدی نژاد: استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

خودگفتاری،

عملکرد تمرینی،

سبک‌های فرزند پروری ادراک

شده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۱۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۵/۲۱

**زمینه و هدف:** عملکرد تمرینی و ورزشی افراد می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد. مریبان و افراد تأثیرگذار دیگر، از طریق صحبت‌های تحریک‌آمیز، رفتار ورزشکاران را تحت کنترل دارند. هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر خودگفتاری بر عملکرد تمرینی دانشجویان بر اساس همبسته‌های سبک‌های فرزند پروری و جنسیت می‌باشد.

**روش کار:** تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نمونه آماری شامل ۸۰ دانشجوی دختر و پسر مقاطع تحصیلی کاردانی تا کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ است. ابتدا از همگی رکورد اولیه دوی ۴×۹ متر به عمل آمد و جهت اندازه‌گیری خودگویی از نسخه فارسی پرسشنامه خودگفتاری در ورزش طهماسبی و همکاران (۱۳۹۵) استفاده شد و جهت تعیین سبک فرزند پروری ادراک شده از پرسشنامه بامریند (۱۹۹۱) استفاده شد و سعی شد تا گروه‌ها با توجه به فاکتورهای مختلف، همتا شوند. در نهایت با استفاده از نتایج حاصله از آن، هریک از دو گروه مردان و زنان به دو گروه ۱۰ نفری آزمایش همراه با آموزش خودگویی تقسیم شدند و جلسات آموزشی خودگویی برگزار شد و برای گروه کنترل ۴۰ نفری مردان و زنان هیچ نوع جلسه آموزش خودگویی برگزار نشد. در پایان از تمامی ۸۰ نفر نمونه در دسترس رکورد نهایی دوی ۴×۹ متر به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس و آزمون تعقیبی برونفنی استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد تأثیر خودگفتاری بر افزایش رکورد دوی ۴×۹ متر بود اما سبک‌های فرزند پروری و جنسیت تعیین کننده اثر آن نبود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان با استفاده از خودگفتاری متناسب با فرهنگ‌ها و موقعیت‌های گوناگون بهترین و مؤثرین آن را در زمانی مناسب انتخاب و بکار گرفت.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Mozaffari H, Mohammadipour M, Mohammadinezhad M. The Effect of Self-talk on Exercise Performance of Students with Parenting Styles and Gender. Razi J Med Sci. 2023;30(5): 314-324.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با 3.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.



Original Article

## The Effect of Self-talk on Exercise Performance of Students with Parenting Styles and Gender

**Hojjat Mozaffari:** PhD Student, Department of counseling, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.

**Mohammad Mohammadipour:** Associate professor, Department of Psychology, Quchan Branch, Islamic Azad University, Quchan, Iran. (\* Corresponding author) [etemadi.mahin@gmail.com](mailto:etemadi.mahin@gmail.com)

**Mahdi Mohammadinezhad:** Assistant professor, Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Ferdwosi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

### Abstract

**Background & Aims:** Self-talk, in the sense of internal dialogue with oneself, is one of the important techniques of sports psychology that can significantly affect the success of athletes. This technique involves the use of positive sentences and phrases that help strengthen mindfulness, focus, self-confidence, and emotional control. Positive self-talk helps athletes cope better with stress and mental pressure in competitive situations. People's training and sports performance can be influenced by various factors. Coaches and other influential people control the behavior of athletes through motivational speeches so that their motivational speeches are the most effective external factors that motivate athletes. Athletes themselves can also use energizing words to create high internal motivation for themselves. The purpose of this research is to investigate the effect of self-talk on students' training performance based on the correlations of parenting styles and gender.

**Methods:** This is a semi-experimental research with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical sample includes 80 female and male students with an associate degree to master's degree from Islamic Azad University, Quchan branch in the academic year. It is 2018-2019. First of all, the initial record of running 9 x 4 meters was used, and to measure self-talk, the Persian version of the self-talk questionnaire in sports was used by Tahmasabi et al. who tried to match the groups according to different factors. Finally, using the results, each of the two groups of men and women was divided into two experimental groups of 10 people with self-talk training and self-talk training sessions, and no self-talk training session was held for the control group of 40 men and women. It didn't happen. In the end, the final record of 9x4 meters was made from all 80 available samples. To analyze the data, a covariance test, and post-hoc test were used.

**Results:** The results of this research showed the effect of self-talk on increasing the record of running 9 x 4 meters, but parenting styles and gender did not determine its effect. Before determining the type of test, the assumptions of the used statistical method should be examined. In Table 3, the results of the normality tests for the dependent variable in the post-test stage of the control group and the experimental groups are presented along with the value of the Kolmogorof-Smirnov and Shapiro-Wilks statistics, and it can be seen that the investigated variables are normal in the experimental and control groups. Because the significance level is greater than 0.05. According to the significance level of the univariate covariance analysis test (less than 0.05) in Table No. 4, it can be said that there is a significant difference between the average scores of the members of the self-talk experimental group and the control group in the students' training performance. In other words, according to the average scores of the students' practice performance, it can be said that self-talk has reduced the time (improvement of the record) in the students of the experimental group. The amount of effect or difference is equal to 0.247. In other words, 24.7% of the individual differences in the post-test scores of students' practice performance are related to the effect of students' self-talk. According to the significance level of univariate covariance analysis of gender (0.427) in Table number 6, it can be said that there is no significant difference between the average performance of female and male students. In other words, gender does not determine the effect of self-talk on students'

### Keywords

Self-Talk,  
Training Performance,  
Perceived Parenting  
Styles

Received: 30/03/2023

Published: 12/08/2023

training performance. Also, there is no interaction between self-talk and students' gender. Because the significance level of group-gender (0.634) is also higher than 0.05.

**Conclusion:** Therefore, according to the obtained results, it is possible to select and use the best and most effective self-talk appropriate to different cultures and situations at the right time. The findings of this study show that self-talk is significantly effective in improving students' practice performance. This positive effect is attributed to various factors such as increased self-confidence, improved concentration, and reduced stress and anxiety. Using positive self-talk can help students have a positive attitude toward their abilities and maintain higher morale in the face of training challenges and obstacles. Another finding of the study is that parenting styles do not have a significant effect on improving students' practice performance. Several reasons may explain this result. First, parenting styles are more influential in shaping general behaviors and attitudes during childhood and adolescence, but their direct impact on specific performance such as athletic training during college may be less. At this stage of life, students are more influenced by other factors such as the academic environment, friends, peers, and instructors. Second, upon entering adulthood, people gradually become more independent and their decisions and attitudes are less directly influenced by their parents. Especially in areas such as sports and physical training, students may rely more on personal experiences and the advice of their sports coaches than on behavior patterns that have been passed down to them since childhood. Another finding of the study is that gender does not have a significant effect on improving students' practice performance, and this issue can be explained for several reasons. First, progress in exercise training depends more on individual factors such as motivation, willpower, and physical and psychological abilities than on gender. In academic settings where students are typically located, practice facilities and opportunities are equally available to all, and gender differences in access to resources and mentoring are minimized. Second, in many studies, gender differences in athletic performance are more likely to be attributed to biological differences such as body composition or hormone levels, but these differences are less influential in students' daily exercise performance level, which focuses more on general exercise and fitness maintenance.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Mozaffari H, Mohammadipour M, Mohammadinezhad M. The Effect of Self-talk on Exercise Performance of Students with Parenting Styles and Gender. *Razi J Med Sci.* 2023;30(5): 314-324.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

خودگفتاری به معنای گفتگوی درونی با خود، یکی از تکنیک‌های مهم روان‌شناسی ورزشی است که می‌تواند به طور قابل توجهی بر موفقیت ورزشکاران تأثیر بگذارد. این تکنیک شامل استفاده از جملات و عبارات مثبت است که به تقویت ذهنیت، تمرکز، اعتماد به نفس، و کنترل احساسات کمک می‌کند. خودگفتاری مثبت به ورزشکاران کمک می‌کند تا در موقعیت‌های رقابتی با استرس و فشار روانی بهتر مقابله کنند. با تأکید بر نقاط قوت و توانایی‌های فردی، ورزشکاران می‌توانند شک و تردیدهای ذهنی خود را کاهش داده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند. جملاتی مانند "من می‌توانم این کار را انجام دهم" یا "من برای این لحظه آماده‌ام" می‌تواند به تقویت اطمینان درونی کمک کنند. علاوه بر این، خودگفتاری مثبت می‌تواند تمرکز و کنترل ذهن ورزشکار را بهبود بخشد (۱). در طول مسابقه یا تمرینات سخت، حفظ تمرکز بر اهداف مهم است و این نوع گفتگوی درونی می‌تواند به ورزشکار کمک کند تا بر مسیر اصلی متمرکز بماند و از حواس پرتی‌ها جلوگیری کند. مدیریت استرس و اضطراب نیز از دیگر مزایای خودگفتاری است. با استفاده از جملات آرامش‌بخش مانند "نفس عمیق بکش و آرام باش"، ورزشکار می‌تواند سطح استرس خود را کاهش دهد و عملکرد بهتری از خود نشان دهد. همچنین، خودگفتاری مثبت می‌تواند انگیزه و پایداری ورزشکاران را در لحظات سخت افزایش دهد و به آن‌ها کمک کند تا در برابر چالش‌ها مقاومت کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که خودگفتاری مثبت تأثیر مستقیمی بر عملکرد ورزشی دارد (۲). این تکنیک نه تنها به بهبود نتایج فیزیکی منجر می‌شود، بلکه در مدیریت ذهنی، استراتژی‌ها و تصمیم‌گیری‌های سریع نیز مؤثر است. استفاده منظم از خودگفتاری می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا از لحاظ ذهنی آماده‌تر شوند و در نتیجه، عملکرد بهتری داشته باشند (۳).

از عوامل مهم مؤثر بر خودگفتاری می‌توان به سبک‌های فرزندپروری در خانواده‌ها اشاره کرد. سبک‌های فرزندپروری، شامل مقتدرانه، مستبدانه و سهل‌انگارانه، نقش مهمی در شکل‌گیری خودگویی فرزندان و تأثیر آن بر عملکرد تمرینی آن‌ها دارند. این سبک‌های تربیتی بر رشد روانی، اعتماد به نفس، و

نحوه‌ی مدیریت استرس و انگیزه در کودکان تأثیر می‌گذارد و در نتیجه می‌تواند بر نحوه‌ی استفاده از خودگویی در تمرینات ورزشی اثرگذار باشند (۴). در سبک فرزندپروری مقتدرانه، والدین انتظارات بالایی از فرزندان خود دارند و در عین حال حمایت و محبت زیادی به آن‌ها ارائه می‌دهند. این رویکرد به کودکان کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس بالایی پیدا کنند. در این شرایط، خودگویی مثبت به عنوان ابزاری مؤثر برای تقویت عملکرد تمرینی استفاده می‌شود. کودکان و نوجوانانی که با این سبک بزرگ شده‌اند، از خودگویی مثبت به صورت سازنده بهره می‌برند و به جای ترس از شکست، از آن به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده می‌کنند. در مقابل، سبک فرزندپروری مستبدانه که با قوانین سخت‌گیرانه و حمایت عاطفی کمتر همراه است، می‌تواند باعث شود کودکان خودگویی منفی داشته باشند. این خودگویی منفی ممکن است در مواجهه با فشارهای تمرینی به کاهش اعتماد به نفس و افزایش استرس و اضطراب منجر شود. چنین افکاری می‌تواند باعث تضعیف عملکرد تمرینی شوند (۵). والدین سهل‌انگار، که به فرزندان آزادی زیادی می‌دهند و انتظارات کمتری از آن‌ها دارند، ممکن است باعث شوند که کودکان احساس کمبود نیازی به تلاش واقعی برای رسیدن به اهداف خود ندارند. در این حالت، خودگویی ممکن است به سمت اهمال‌کاری و کاهش انگیزه برای تلاش بیشتر سوق پیدا کند. این نگرش می‌تواند مانع پیشرفت و عملکرد مطلوب در تمرینات ورزشی شود (۶). به طور کلی، سبک فرزندپروری می‌تواند نگرش‌ها، باورها و عادات خودگویی کودکان را شکل دهد و در نتیجه تأثیر قابل توجهی بر نحوه‌ی عملکرد آن‌ها در تمرینات ورزشی داشته باشد. تربیت مقتدرانه، با تشویق به خودگویی مثبت و سازنده، معمولاً بیشترین تأثیر مثبت را بر عملکرد ورزشی فرزندان دارد (۷).

جنسیت دانشجویان می‌تواند به شکل‌های مختلفی بر تأثیر خودگویی بر عملکرد تمرینی آن‌ها تأثیر بگذارد. مطالعات نشان می‌دهند که مردان و زنان ممکن است در نحوه‌ی استفاده از خودگویی و تأثیر آن بر عملکرد تمرینی تفاوت‌هایی داشته باشند، اما این تفاوت‌ها اغلب به عوامل روان‌شناختی، فرهنگی و اجتماعی وابسته

خودگویی مثبت‌تر و سازنده‌تری گرایش داشته باشند، در حالی که افرادی که با سبک‌های مستبدانه یا سهل‌انگارانه پرورش یافته‌اند، ممکن است به خودگویی منفی یا اهمال‌گرانه گرایش داشته باشند (۱۴). علاوه بر این، جنسیت نیز می‌تواند نقش مهمی در این زمینه ایفا کند. تفاوت‌های روان‌شناختی و فرهنگی مرتبط با جنسیت ممکن است بر نحوه‌ی استفاده از خودگویی و تأثیر آن بر عملکرد تمرینی اثر بگذارد. برای مثال، مردان و زنان ممکن است به دلیل نقش‌های اجتماعی متفاوت، الگوهای متفاوتی از خودگویی داشته باشند که بر نحوه‌ی عملکرد آن‌ها در محیط‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد (۱۵). با توجه به این موارد، مسأله اصلی این پژوهش بررسی این است که چگونه سبک‌های فرزندپروری و جنسیت به عنوان همبسته‌های مهم می‌توانند تأثیر خودگویی بر عملکرد تمرینی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهند. درک این روابط می‌تواند به توسعه راهبردهای مؤثرتری برای بهبود عملکرد ورزشی و ارتقاء سلامت روانی دانشجویان کمک کند.

### روش کار

طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. در این پژوهش حقوق انسانی تمامی شرکت‌کنندگان در آن و حقوق پژوهشگران و مؤلفینی که به دستاوردهای آنها استناد شده رعایت شده است و کد اخلاق آن IR.IAU.BOJNOURD.REC.1402.009 می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل ۲۳۰۰ دانشجوی مقاطع کاردانی و کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بود که از بین آنها تعداد ۸۰ نفر با دامنه سنی ۱۸ تا ۵۰ به روش در دسترس انتخاب شدند.

جهت اندازه‌گیری خودگویی از نسخه فارسی پرسشنامه خودگفتاری در ورزش که توسط طهماسبی و همکاران (۱۳۹۵) تهیه شده و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی درون طبقه ای ۰/۸۱ نشان داد، استفاده شد. جهت خودگویی از کلمه جهانی "من می‌توانم" استفاده شده است. جهت

است (۸). در برخی موارد، مردان ممکن است از خودگویی مثبت به عنوان ابزاری برای تقویت عملکرد و افزایش اعتماد به نفس در محیط‌های ورزشی استفاده کنند. این رویکرد می‌تواند به دلیل انتظارات اجتماعی از مردان برای نشان دادن قدرت و توانایی در محیط‌های رقابتی باشد (۹). خودگویی مثبت در این موارد می‌تواند به بهبود تمرکز، انگیزه و عملکرد آن‌ها کمک کند. از سوی دیگر، زنان ممکن است تمایل بیشتری به استفاده از خودگویی منفی یا خودانتقادی داشته باشند، به ویژه در شرایطی که احساس فشار یا اضطراب می‌کنند. این مسئله می‌تواند به دلیل انتظارات فرهنگی و اجتماعی متفاوت از زنان باشد که ممکن است آن‌ها را به داشتن نگرانی بیشتر در مورد عملکرد و نتایج هدایت کند (۱۰). با این حال، این موضوع به طور قطعی نیست و برخی از زنان نیز ممکن است از خودگویی مثبت به خوبی بهره‌برداری کنند، به خصوص اگر در محیط‌هایی باشند که این نوع خودگویی تشویق شود. در نهایت، تأثیر خودگویی بر عملکرد تمرینی به جنسیت به صورت مستقیم وابسته نیست، بلکه به عوامل پیچیده‌تری مانند تجربه‌های فردی، محیط تربیتی، و فرهنگ بستگی دارد. با این حال، درک این تفاوت‌ها می‌تواند به مربیان و روان‌شناسان ورزشی کمک کند تا راهبردهای خودگویی مؤثرتری را برای هر فرد بر اساس نیازهای خاص آن‌ها توسعه دهند (۱۱).

به طور کلی می‌توان بیان داشت که خودگویی به عنوان یکی از تکنیک‌های روان‌شناختی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد ورزشی افراد داشته باشد. با این حال، عوامل متعددی می‌توانند بر نوع و اثربخشی خودگویی تأثیرگذار باشند، از جمله جنسیت فرد و سبک فرزندپروری که در دوران رشد تجربه کرده است (۱۲). سبک‌های فرزندپروری، شامل مقتدرانه، مستبدانه و سهل‌انگارانه، به شکل‌گیری شخصیت، اعتماد به نفس و الگوهای رفتاری فرزندان کمک می‌کنند. این سبک‌ها می‌توانند بر نحوه‌ی استفاده از خودگویی و نوع واکنش‌های روان‌شناختی افراد در مواجهه با چالش‌های تمرینی اثرگذار باشند (۱۳). به عنوان مثال، افرادی که در محیط‌های مقتدرانه تربیت شده‌اند، ممکن است به

تعریف و مفهوم سبک اسنادی و انواع سبک‌های اسنادی و نقش آن در خودگویی و چگونگی شکل‌گیری اسنادها و تمرین تغییر سبک اسنادی، تعریف منبع کنترل و انواع آن، اهمیت تحول کنترل خود و بحث پیرامون انواع خطاهای آن، کلیه شرکت‌کنندگان در این جلسات آموزشی به تمرین آن‌ها در کلاس، منزل و باشگاه پرداختند. برای دو گروه کنترل ۱۰ نفری مردان و زنان (یک گروه افراد با خودگویی مثبت بالا و یک گروه افراد با خودگویی مثبت متوسط و پائین)، هیچ نوع جلسه آموزش خودگویی برگزار نشد. در پایان از تمامی ۸۰ نفر نمونه در دسترس در زمانی مناسب با هماهنگی خود آنها در مجموعه ورزشی ۲۲ بهمن دانشگاه آزاد اسلامی قوچان رکورد نهایی دوی ۴×۹ متر به عمل آمد. در این تحقیق ابتدا برای محاسبه فراوانی، میانگین و انحراف معیار گروه‌ها اقدام شد و سپس نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون‌های کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلکس، مورد بررسی قرار گرفت و از آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها استفاده شد و در نهایت از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره و آزمون تعقیبی بون فرنی از طریق SPSS25 استفاده شد و سطح معنی‌داری  $P \leq 0/05$  در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

آماره‌های توصیفی متغیر عملکرد تمرینی با توجه به گروه‌ها در جدول شماره ۱ گزارش شده است و نتایج نشان می‌دهد که سطح عملکرد تمرینی در گروه خودگویی کاهش بیشتری نسبت به گروه کنترل داشت.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی متغیر عملکرد تمرینی با توجه به گروه‌ها

گروه	مرحله	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
خودگویی	پیش آزمون	۴۰	۱۲/۸۶۲۸	۲/۲۳۲۲۷	۹/۲۶	۱۸/۴۲
	پس‌آزمون	۴۰	۱۱/۸۳۷۵	۱/۹۵۲۹۹	۸/۱۱	۱۴/۹۴
کنترل	پیش آزمون	۴۰	۱۱/۹۲۱۸	۲/۲۴۰۰۲	۷/۷۶	۱۹/۶۶
	پس‌آزمون	۴۰	۱۱/۹۱۶۵	۲/۵۹۴۹۵	۷/۹۲	۲۰/۰۲

تعیین سبک فرزند پروری ادراک شده از پرسشنامه "دایانا بامریند" با ۳۰ سؤال که بر اساس مقیاس پنج گانه لیکرت رتبه بندی می‌شود، استفاده شده است. بورای (۱۹۹۱) برای محاسبه پایایی پرسشنامه "دایانا بامریند" از روش "باز آزمایی" استفاده کرد و نتایج زیر را بدست آورد. ۰/۸۱ برای شیوه سهل‌گیرانه، ۰/۸۶ برای شیوه استبدادی، ۰/۷۸ برای شیوه اقتداری و همچنین "ثبات درونی" را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ محاسبه نمود که ۰/۷۵ برای شیوه سهل‌گیری ۰/۸۵ برای شیوه استبدادی و ۰/۸۲ برای شیوه اقتدارمنطقی بدست آورد.

ابتدا پرسشنامه خودگویی (خودگفتاری) به تمامی دانشجویانی که در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ با دامنه سنی ۱۸-۵۰ سال در دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان مشغول به تحصیل بوده و مایل به همکاری در این طرح پژوهشی بودند تحویل و توسط آنها تکمیل شد و توسط محقق تحلیل گردید تا زمانی که تعداد افرادی که خودگویی درونی مثبت بالا و پائین داشتند هر کدام به ۴۰ نفر زن و مرد رسید. سپس تمامی ۸۰ نفر دانشجوی مورد نظر پرسشنامه: سبک‌های فرزند پروری ادراک شده را تکمیل نمودند و از تمامی آنها در زمانی مناسب در مجموعه ورزشی ۲۲ بهمن دانشگاه آزاد اسلامی قوچان رکورد اولیه دوی ۴×۹ متر به عمل آمد و ضمن گمارش تصادفی گروه‌ها، از نظر، سن، وزن، سابقه ورزشی و رکورد اولیه دوی ۴×۹ متر نیز هم‌تا شدند. در نهایت با استفاده از نتایج حاصله از آن، هریک از دو گروه مردان و زنان به دو گروه ۱۰ نفری آزمایش همراه با آموزش خودگویی (یک گروه افراد با خودگویی مثبت بالا و یک گروه افراد با خودگویی مثبت متوسط و پائین) تقسیم شدند و جلسات آموزشی خودگویی (۶ جلسه) در زمانی مناسب در سالن کنفرانس قرآن ساختمان فنی و مهندسی دانشگاه آزاد اسلامی قوچان برگزار شد و در آن ضمن تبیین مفهوم خودگویی و انواع آن، نقش و تأثیر خودگویی در عملکرد ورزشی، نقش خود افراد در خودگویی، نقش افکار خود مغلوبی در موقع بروز مشکل و در ایجاد خودگویی‌ها، تقویت خود در جهت اظهارات مثبت و آشنایی با نحوه توصیف خود،

**جدول ۲- آماره‌های توصیفی متغیر سبک‌های فرزند پروری با توجه به گروه‌ها**

گروه	فرزند پروری	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
خودگویی	قاطع	۲۱	۳۴/۷۶۱۹	۳/۵۳۴۱۹	۲۵	۴۰
	استبدادی	۱۰	۳۱/۱۰۰۰	۲/۰۲۴۸۵	۲۹	۳۵
	سهل‌گیرانه	۹	۳۰/۵۵۵۶	۳/۰۴۵۹۴	۲۵	۳۵
کنترل	قاطع	۱۷	۳۴/۲۲۵۳	۳/۱۳۳۰۸	۲۸	۳۹
	استبدادی	۱۱	۳۰/۴۵۴۵	۲/۵۸۳۱۶	۲۶	۳۴
	سهل‌گیرانه	۱۲	۳۱/۴۱۶۷	۱/۷۳۹۸۶	۲۸	۳۴

**جدول ۳- آزمون نرمال بودن داده‌ها**

گروه‌ها	مرحله	کلموگروف-اسمیرنوف			شاپیرو-ویلکس	
		مقدار	درجه آزادی	سطح معناداری	مقدار	درجه آزادی
خودگویی	پیش آزمون	۰/۱۰۲	۴۰	۰/۲۰۰	۰/۹۵۸	۴۰
	پس آزمون	۰/۱۳۵	۴۰	۰/۰۶۳	۰/۹۴۹	۴۰
	پیش آزمون	۰/۰۷۳	۴۰	۰/۲۰۰	۰/۹۴۸	۴۰
کنترل	پس آزمون	۰/۱۱۰	۴۰	۰/۲۰۰	۰/۹۵۶	۴۰
	پیش آزمون	۰/۱۴۶	۴۰	۰/۲۰۰	۰/۹۵۸	۴۰

آماره‌های توصیفی متغیر سبک‌های فرزند پروری با توجه به گروه‌ها در جدول شماره ۲ گزارش شده است و شاپیرو-ویلکس ارائه شده است و ملاحظه می‌شود متغیر مورد بررسی در گروه‌های آزمایش و کنترل نرمال

**جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد تمرینی گروه‌های آزمایش خودگویی و کنترل**

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات ایتای سهمی
پیش آزمون	۳۳۹/۰۲۲	۱	۳۳۹/۰۲۲	۴۸۷/۶۶۳	۰/۰۰۰	۰/۸۶۴
گروه‌ها	۱۷/۵۸۸	۱	۱۷/۵۸۸	۲۵/۲۹۹	۰/۰۰۰	۰/۲۴۷
خطا	۵۳/۵۳۰	۷۷	۰/۶۹۵			
کل	۳۹۲/۶۸۵	۷۹				

**جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد تمرینی دانشجویان با توجه به خودگویی و سبک فرزند پروری**

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات ایتای سهمی
پیش آزمون	۲۸۵/۳۰۵	۱	۲۸۵/۳۰۵	۴۱۸/۲۰۱	۰/۰۰۰	۰/۸۵۱
گروه‌ها	۱۲/۸۷۲	۱	۱۲/۸۷۲	۱۸/۸۶۸	۰/۰۰۰	۰/۲۰۵
سبک فرزند پروری	۱/۶۶۴	۲	۰/۸۳۲	۱/۲۲۰	۰/۳۰۱	۰/۰۳۲
گروه- سبک فرزند پروری	۲/۰۶۸	۲	۰/۰۳۴	۱/۵۱۵	۰/۲۲۷	۰/۰۴۰
خطا	۴۹/۸۰۲	۷۳	۰/۶۸۲			
کل	۳۹۲/۶۸۵	۷۹				

نتایج نشان می‌دهد که سطح سبک فرزند پروری قاطعانه در هر دو گروه بالاتر بود. قبل از تعیین نوع آزمون باید مفروضات روش آماری مورد استفاده مورد بررسی قرار گیرد. در جدول ۳ نتایج آزمون‌های نرمالیتی برای متغیر وابسته در مرحله پس آزمون گروه گواه و گروه‌های آزمایش به همراه مقدار آماره کلموگروف-اسمیرنوف و

می‌باشند. چون سطح معناداری از ۰/۰۵ بیشتر است. با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (کمتر از ۰/۰۵) در جدول شماره ۴، می‌توان گفت بین میانگین نمرات اعضای گروه آزمایشی خودگویی و گروه کنترل در عملکرد تمرینی دانشجویان تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به

۳۲۰

طور قابل توجهی بر بهبود عملکرد تمرینی دانشجویان مؤثر است. این تأثیر مثبت به عوامل مختلفی مانند افزایش اعتماد به نفس، بهبود تمرکز، و کاهش استرس و اضطراب نسبت داده می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش همشایر (Hampshire) و همکاران (۲۰۲۲) (۲)، هاردی (Hardy) و همکاران (۲۰۱۹) (۴) و آرمو (Aremu) و همکاران (۲۰۱۹) (۴) همسو می‌باشد. استفاده از خودگویی مثبت می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا نگرش مثبتی نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند و در مواجهه با چالش‌ها و موانع تمرینی، روحیه‌ی بالاتری حفظ کنند. یکی از دلایل اصلی تأثیر مثبت خودگویی بر عملکرد تمرینی، تقویت اعتماد به نفس است. وقتی دانشجویان از جملات و عبارات مثبت برای تشویق خود استفاده می‌کنند، احساس ارزشمندی و توانمندی بیشتری می‌کنند (۹). این اعتماد به نفس به آن‌ها کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری به تمرینات خود بپردازند و توانایی‌های خود را

میانگین نمرات عملکرد تمرینی دانشجویان می‌توان گفت که خودگویی موجب کاهش زمان (بهبود رکورد) در دانشجویان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت نیز برابر با ۰/۲۴۷ می‌باشد. به عبارت دیگر، ۲۴/۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس از آزمون عملکرد تمرینی دانشجویان مربوط به تأثیر خودگویی دانشجویان می‌باشد. با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره سبک فرزند پروری (۰/۳۰۱) در جدول شماره ۵ می‌توان گفت بین میانگین عملکرد تمرینی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. چون سطح معناداری سبک فرزند پروری (۰/۳۰۱) از ۰/۰۵ بیشتر است. به عبارت دیگر، سبک فرزند پروری تعیین کننده تأثیر خودگویی بر عملکرد تمرینی دانشجویان نمی‌باشد. همچنین بین سبک فرزند پروری و گروه‌ها کنش متقابل وجود ندارد. چون سطح معناداری گروه سبک فرزند پروری (۰/۲۲۷) نیز از ۰/۰۵ بیشتر است.

جدول ۶- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد تمرینی دانشجویان با توجه به خودگویی و جنسیت

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای سهمی
پیش آزمون	۲۰۶/۴۱۱	۱	۲۰۶/۴۱۱	۲۹۲/۵۹۲	۰/۰۰۰	۰/۹۳۹
گروه‌ها	۱۶/۳۴۷	۱	۱۶/۳۴۷	۲۳/۱۷۲	۰/۰۰۰	۰/۳۲۰
جنسیت	۰/۴۵۰	۱	۰/۴۵۰	۰/۶۳۷	۰/۴۲۷	۰/۰۰۸
گروه-جنسیت	۰/۱۶۲	۱	۰/۱۶۲	۰/۲۲۹	۰/۶۳۴	۰/۰۰۳
خطا	۵۲/۹۰۹	۷۵	۰/۷۰۵			
کل	۳۹۲/۶۸۵	۷۹				

به بهترین نحوه کار گیرند. همچنین، خودگویی مثبت می‌تواند به بهبود تمرکز کمک کند. در طول تمرینات، حفظ تمرکز بر اهداف و وظایف مهم است. خودگویی مثبت می‌تواند دانشجویان را تشویق کند تا حواس‌پرتی‌ها را کنار بگذارند و تمام توجه خود را به تمرین معطوف کنند (۱۵). این تمرکز بیشتر می‌تواند به بهبود تکنیک‌ها و اجرای بهتر حرکات منجر شود. کاهش استرس و اضطراب نیز یکی دیگر از نتایج مثبت استفاده از خودگویی است. تمرینات ورزشی گاهی می‌تواند به دلیل فشارهای روانی و جسمانی استرس‌زا باشد. خودگویی مثبت می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر

با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره جنسیت (۰/۴۲۷) در جدول شماره ۶ می‌توان گفت بین میانگین عملکرد تمرینی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. به عبارت دیگر، جنسیت تعیین کننده تأثیر خودگویی بر عملکرد تمرینی دانشجویان نمی‌باشد. همچنین بین خودگویی و جنسیت دانشجویان کنش متقابل وجود ندارد. چون سطح معناداری گروه-جنسیت (۰/۶۳۴) نیز از ۰/۰۵ بیشتر است.

## بحث

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که خودگویی به



عملکرد تمرینی به عوامل چندبعدی و پیچیده‌ای نیاز دارد که نمی‌توان آن‌ها را تنها به یک متغیر مانند سبک‌های فرزندپروری محدود کرد (۱۴).

از دیگر یافته‌های مطالعه این می‌باشد که جنسیت تأثیر معناداری بر بهبود عملکرد تمرینی دانشجویان ندارد، و این موضوع می‌تواند به چندین دلیل توضیح داده شود. اولاً، پیشرفت در تمرینات ورزشی بیشتر به عوامل فردی مانند انگیزه، اراده، و تولدایی‌های فیزیکی و روان‌شناختی بستگی دارد تا به جنسیت فرد. در محیط‌های دانشگاهی که دانشجویان به طور معمول در آن قرار دارند، امکانات و فرصت‌های تمرینی به طور برابر برای همه فراهم است، و تفاوت‌های جنسیتی در دسترسی به منابع و مربیگری به حداقل می‌رسد. ثانیاً، در بسیاری از مطالعات، تفاوت‌های جنسیتی در عملکرد ورزشی بیشتر به تفاوت‌های بیولوژیکی مانند ساختار بدن یا سطح هورمون‌ها نسبت داده می‌شود، اما این تفاوت‌ها در سطح عملکرد تمرینی روزمره دانشجویان، که بیشتر بر تمرینات عمومی و حفظ تناسب اندام تمرکز دارد، کمتر تأثیرگذار است. نتایج حاصله با نتایج تحقیقات رومرو و آکوستا (Romero-Acosta) و همکاران (۲۰۲۱) (۳) و بورنستین (Bornstein) و همکاران (۲۰۲۲) (۷) همراستا بود. ممکن است که تأثیرات فرهنگی و اجتماعی که معمولاً به تفاوت‌های جنسیتی مرتبط می‌شوند، در محیط‌های دانشگاهی کم‌رنگ‌تر شوند. دانشجویان در این محیط‌ها به تشویق به رشد فردی و خودمختاری بیشتر می‌پردازند و از کلیشه‌های جنسیتی فاصله می‌گیرند، که این امر می‌تواند به کاهش تفاوت‌های جنسیتی در عملکرد تمرینی منجر شود (۱۵). نهایتاً، هرچند ممکن است برخی تفاوت‌های فردی میان مردان و زنان در نحوه برخورد با تمرینات ورزشی وجود داشته باشد، اما این تفاوت‌ها به اندازه‌ای نیستند که بتوانند به طور کلی بر روی نتایج عملکرد تمرینی تأثیر قابل توجهی بگذارند (۲). این نشان می‌دهد که موفقیت در تمرینات ورزشی بیشتر به عوامل شخصی و محیطی وابسته است تا به جنسیت (۸).

برای مدیریت این استرس عمل کند. با استفاده از جملات آرامش‌بخش و انگیزشی، دانشجویان می‌توانند سطح اضطراب خود را کاهش دهند و با آرامش بیشتری به تمرینات خود ادامه دهند (۳).

یکی دیگر از یافته‌های مطالعه این می‌باشد که سبک‌های فرزندپروری تأثیر معناداری بر بهبود عملکرد تمرینی دانشجویان ندارند. چندین دلیل ممکن است این نتیجه را توضیح دهد. اول اینکه، سبک‌های فرزندپروری بیشتر در شکل‌دهی به رفتارها و نگرش‌های عمومی دوران کودکی و نوجوانی تأثیرگذار هستند، اما تأثیر مستقیم آن‌ها بر عملکرد خاصی مانند تمرینات ورزشی در دوران دانشگاه ممکن است کم‌رنگ‌تر باشد. نتایج به دست آمده با نتایج تحقیقات پالاری (Paleari) و همکاران (۲۰۲۲) (۱۱) و دمونیاک (De Muynck) و همکاران (۲۰۲۰) (۵) همسو بود. در این مرحله از زندگی، دانشجویان بیشتر تحت تأثیر عوامل دیگری مانند محیط دانشگاهی، دوستان، همسالان، و مربیان قرار دارند. دوم اینکه، با ورود به دوران بزرگسالی، افراد به تدریج استقلال بیشتری پیدا می‌کنند و تصمیمات و نگرش‌هایشان کمتر تحت تأثیر مستقیم والدین قرار می‌گیرد. به ویژه در زمینه‌هایی مانند ورزش و تمرینات فیزیکی، دانشجویان ممکن است بیشتر به تجربیات شخصی و توصیه‌های مربیان ورزشی خود اتکا کنند تا به الگوهای رفتاری که از دوران کودکی به آن‌ها انتقال یافته است (۱۰). علاوه بر این، سبک‌های فرزندپروری به تنهایی نمی‌توانند تمام پیچیدگی‌های روان‌شناختی و اجتماعی که بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارند را توضیح دهند. عوامل متعددی مانند انگیزه‌های درونی، تجربیات قبلی در ورزش، و حمایت‌های اجتماعی و عاطفی از سوی دوستان و همسالان نیز نقش مهمی در عملکرد تمرینی دارند. این عوامل ممکن است اثرات سبک‌های فرزندپروری را تعدیل کنند یا حتی از بین ببرند (۹). در نهایت، ممکن است سبک‌های فرزندپروری به طور غیرمستقیم بر جنبه‌های دیگری از زندگی فرد مانند سلامت روانی یا رویکرد کلی به چالش‌ها تأثیر بگذارند، اما تأثیر مستقیم و آشکاری بر عملکرد تمرینی نداشته باشند. این نتیجه نشان می‌دهد که درک

## نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که خودگویی به عنوان یک ابزار روان‌شناختی تأثیر مثبتی بر بهبود عملکرد تمرینی دانشجویان دارد. این یافته بیانگر آن است که استفاده از خودگویی مثبت می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس، بهبود تمرکز و کاهش استرس منجر شود و در نتیجه به بهبود کلی عملکرد ورزشی کمک کند. این نشان می‌دهد که خودگویی می‌تواند به عنوان یک راهبرد مؤثر برای ارتقاء عملکرد تمرینی در محیط‌های دانشگاهی مورد استفاده قرار گیرد. با این حال، نتایج همچنین نشان داد که سبک‌های فرزندپروری و جنسیت تأثیر معناداری بر عملکرد تمرینی دانشجویان ندارند. این یافته ممکن است به این دلیل باشد که در محیط دانشگاهی، دانشجویان بیشتر تحت تأثیر عوامل فردی، تجربیات شخصی، و محیط پیرامون خود قرار دارند و کمتر به الگوهای تربیتی دوران کودکی یا تفاوت‌های جنسیتی وابسته‌اند. نتیجه‌گیری کلی از این مطالعه این است که برای بهبود عملکرد تمرینی دانشجویان، تمرکز بر تکنیک‌های روان‌شناختی مانند خودگویی مثبت می‌تواند مؤثرتر از تکیه بر ویژگی‌های جنسیتی یا تجربیات تربیتی گذشته باشد. این نتایج می‌تواند به مربیان، روان‌شناسان ورزشی و دانشجویان کمک کند تا رویکردهای مؤثرتری را برای بهبود عملکرد ورزشی خود انتخاب کنند، با تأکید بر تکنیک‌های خودمدیریتی و خودآگاهی.

**محدودیت‌ها:** این پژوهش با چند محدودیت مواجه است که می‌تواند بر تعمیم‌پذیری و تفسیر نتایج تأثیر بگذارد. اول، نمونه‌ی مورد بررسی محدود به دانشجویان یک دانشگاه یا منطقه خاص بود، که ممکن است نتایج به دست آمده را به دیگر گروه‌های جمعیتی غیرقابل تعمیم کند. این محدودیت می‌تواند بر اعتبار بیرونی نتایج تأثیرگذار باشد. دوم، این پژوهش به طور عمد به خودگزارشی‌های دانشجویان متکی بود که ممکن است به دلیل سوگیری‌های ذهنی یا تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود، دقیق نباشند. این مسئله می‌تواند دقت داده‌های جمع‌آوری شده را تحت تأثیر قرار دهد. سوم، تأثیر متغیرهای محیطی و اجتماعی دیگر، مانند شرایط

مالی، حمایت‌های اجتماعی، و دسترسی به منابع ورزشی، در این مطالعه بررسی نشده‌اند، در حالی که این عوامل می‌توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر عملکرد تمرینی دانشجویان تأثیرگذار باشند.

**پیشنهادها:** پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، نقش سایر عوامل روان‌شناختی مانند انگیزه درونی، خودکارآمدی، و استراتژی‌های مقابله‌ای در کنار خودگویی بر عملکرد تمرینی دانشجویان بررسی شود تا تصویری جامع‌تر از تأثیرات روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی به دست آید. همچنین، می‌توان به بررسی تأثیر خودگویی بر عملکرد تمرینی در گروه‌های مختلف سنی و فرهنگی پرداخت تا به درک بهتری از تفاوت‌های احتمالی در این زمینه رسید. از نظر کاربردی، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی و تمرینی برای دانشجویان طراحی شود که شامل آموزش تکنیک‌های خودگویی مثبت و دیگر مهارت‌های روان‌شناختی باشد. این برنامه‌ها می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا با تقویت ذهنیت مثبت، بهبود تمرکز و کاهش استرس، عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشند. علاوه بر این، توجه به ایجاد محیط‌های تمرینی حمایتی و مثبت که در آن دانشجویان احساس امنیت و تشویق می‌کنند، می‌تواند به افزایش اثربخشی خودگویی مثبت و در نهایت بهبود عملکرد تمرینی کمک کند.

## References

- Xu C, Yan W. Negative parenting styles and social adjustment of university students: a moderated chain mediation model. *Curr Psychol*. 2022;1-14.
- Hampshire C, Mahoney B, Davis SK. Parenting Styles and Disordered Eating Among Youths: A Rapid Scoping Review. *Front Psychol*. 2022;12:802567.
- Romero-Acosta K, Gómez-de-Regil L, Lowe GA, Lipps GE, Gibson RC. Parenting Styles, Anxiety and Depressive Symptoms in Child/Adolescent. *Int J Psychol Res (Medellin)*. 2021;14(1):12-32.
- Aremu TA, John-Akinola YO, Desmennu AT. Relationship Between Parenting Styles and Adolescents' Self-Esteem. *Int Q Community Health Educ*. 2019;39(2):91-99.
- De Muyneck GJ, Soenens B, Delrue J, Comoutos N, Vansteenkiste M. Strengthening the assessment of self-talk in sports through a multi-method approach. *Scand J Med Sci Sports*. 2020;30(3):602-614.
- Nedergaard J, Christensen MS, Wallentin M.

Valence, form, and content of self-talk predict sport type and level of performance. *Conscious Cogn.* 2021;89:103102.

7. Bornstein MH, Yu J, Putnick DL. Prospective associations between mothers' and fathers' parenting styles and adolescents' moral values: Stability and specificity by parent style and adolescent gender. *New Dir Child Adolesc Dev.* 2022;2022(185-186):9-25.

8. Garcia CC, Schwarz K, Costa AB, Bridi Filho CA, Lobato MIR. Perceived Parenting Styles of Individuals With Gender Dysphoria. *Front Psychol.* 2021;12:655407.

9. Monge-Rojas R, Smith-Castro V, O'Connor T, Colón-Ramos U, Fernández BR. Intersectionality between parenting styles, area of residence and gender on food group consumption among Costa Rican adolescents. *Appetite.* 2021;166:105443.

10. Situmorang DDB, Salim RMA. Perceived parenting styles, thinking styles, and gender on the career decision self-efficacy of adolescents: how & why? *Heliyon.* 2021 ;7(3):e06430.

11. Paleari FG, Celsi L, Galati D, Pivetti M. Gender Differences in the Associations Between Perceived Parenting Styles and Young Adults' Cyber Dating Abuse. *Front Psychol.* 2022;13:818607.

12. Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr Psychiatry.* 2019;92:22-27.

13. Basset FA, Kelly LP, Hohl R, Kaushal N. Type of self-talk matters: Its effects on perceived exertion, cardiorespiratory, and cortisol responses during an iso-metabolic endurance exercise. *Psychophysiology.* 2022;59(3):e13980.

14. Santos-Rosa FJ, Montero-Carretero C, Gómez-Landero LA, Torregrossa M, Cervelló E. Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *PLoS One.* 2022;17(3):e0265809.

15. Hardy J, Thomas AV, Blanchfield AW. To me, to you: How you say things matters for endurance performance. *J Sports Sci.* 2019;37(18):2122-2130.