مجله علوم پزشکی رازی دوره ۳۱، شماره پیوسته ۵۹، ۱۱ تیر ۱۴۰۳ https://doi.org/10.47176/rjms.31.59

مقاله پژوهشی

تأثیر ترغیب کلامی (فردی و گروهی) بر عملکرد تمرینی دانشجویان بر اساس همبسته‌های منبع کنترل 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

زمینه و هدف: عملکرد تمرینی و ورزشی افراد می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد. مربیان و افراد تأثیرگذار دیگر، از طریق صحبت‌های تحریک آمیز، رفتار ورزشکاران را تحت کنترل دارند، به طوری که گفتارهای انگیزشی آنها مؤثرترین عوامل بیرونی هستند که در ورزشکار ایجاد انگیزه می‌کنند. خود ورزشکاران نیز می‌توانند با استفاده از کلمات انرژی‌زا انگیزه درونی بالایی برای خود ایجاد نمایند. هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر ترغیب کلامی (فردی و گروهی) بر عملکرد تمرینی دانشجویان بر اساس همبسته‌های منبع کنترل و جنسیت می‌باشد.

روش کار: تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نمونه آماری شامل ۱۲۰ دانشجوی دختر و پسر مقاطع تحصیلی کاردانی تا کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ است. روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در سه گروه جایگزین شدند. ابتدا رکورد دوی ۴×۹ متر از افراد سه گروه گرفته شد. سپس گروه اول ترغیب کلامی فردی، گروه دوم ترغیب کلامی گروهی دریافت نمودند و گروه سوم (کنترل) ترغیبی دریافت ننمودند. در نهایت رکورد مجدد دوی ۴×۹ متر به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس و آزمون تعقیبی برونفنی استفاده شد.

یافته‌ها: نشان داد ترغیب کلامی (فردی و گروهی) بر افزایش رکورد دوی ۴×۹ متر تأثیر مثبت دارد. اما منبع‌کنترل و جنسیت در افزایش رکورد دوی ۴×۹ متر تأثیر مثبت ندارد.

نتیجه‌گیری: بنابراین به نظر می‌رسد با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان از ترغیب‌های کلامی فردی و گروهی 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.

کلیدواژه‌ها

خودکارآمدی،

منبع کنترل،

رکورد ورزشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۲۶

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۴/۱۱

شیوه استناد به این مقاله:

Mozaffari H, Mohammadipour M, Mohammadinezhad M. The Effect of Verbal Persuasion (Individual and Group) on Exercise Performance of Students with Source-Control Correlates and Gender. Razi J Med Sci. 2024(1 Jul);31.59.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en).

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 4.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

Razi Journal of Medical Sciences. 2024(1 Jul);31.59. https://doi.org/10.47176/rjms.31.59

Original Article

The Effect of Verbal Persuasion (Individual and Group) on Exercise Performance of Students with Source-Control Correlates 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) mohammadipour@bojnourdiau.ac.ir
Mahdi Mohammadinezhad: Assistant professor, Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Ferdwosi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Abstract

Background & Aims: People's Exercise performance and sports can be influenced by various factors. Coaches and other influential people control athletes' behavior through motivational speeches, so that their motivational speeches are the most effective external factors that motivate athletes. Some of them use self-confidence-building techniques such as: expressing positive expressions, emphasizing the athlete's capabilities, encouraging the athlete to define and praise himself, verbal encouragement, using words with a positive meaning, attributing the athlete's success to internal factors, encouraging the athlete By reflecting their moods and performance, the use of the image of a race in which they won or will win, will increase the success of athletes. Humanity has followed different ways to achieve success and prosperity since long ago. Among psychologists, people like Freud have proposed the word "self-confidence" with a different perspective, and Maslow has discussed self-improvement more than anyone else. And can control thoughts in the form of more beautiful and understandable words for us. People like Piaget and Vygotsky expressed the effect of inner dialogue or self-talk in a different form of speech, and people like Bandura expressed self-efficacy and its components such as verbal encouragement, which according to various researches, if used correctly, improve performance. The presence of others, including competitors, spectators, and teammates, can have various effects on social facilitation. It means that it positively or negatively affects a person's performance. The purpose of this study is to investigate the effect of verbal persuasion (individual and group) on exercise performance of students with source-control correlates and Gender.
Methods: The study is semi-experimental with a pretest-posttest control group design. The statistical sample includes 120 male and female students from associate degree to master's degree of Islamic Azad University, Qochan branch in the academic year it is 2018-2019. The study is semi-experimental with a pretest-posttest control group design. In this regard, a sample of 120 male and female students was selected using available sampling method and randomly replaced in three groups. First, the running record of 4 × 9 meters was taken from the three groups. Then the first group received individual verbal persuasion, the second group received group verbal persuasion, and the third group (control) did not receive persuasion. Finally, the new record of 4 × 9 meters was achieved. Analysis of covariance and externally postoperative test were used to analyze the data.
Results: The results showed that verbal persuasion (individual and group) has a positive effect on increasing the running record of 4 × 9 meters. But the source of control and g ender do not have a positive effect on increasing the running record of 4 × 9 meters.

Keywords
Self-Efficacy,
Source-Control,
Exercise Record

Received: 16/01/2024
Published: 01/07/2024

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

Conclusion: What is certain, based on theories such as: Piaget, Vygotsky, Bandura, Ellis, Beck and Collins and various researchers, the effect of various types of verbal encouragement and punishment in the lives of different people can be different and have intensity and It is a weakness and athletes cannot be exempted from society. Verbal encouragement and mental exercise techniques such as imagery and self-talk have been proven to increase self-confidence. Self-talk (self-expression, spontaneous thoughts, speech therapy) plays an important role in the relationship between events and emotions. It is true that, based on various researches, professionalism in sports can cause changes in the effects of encouragement or punishment, but still, everyone is under the influence of it overtly or covertly, either consciously or unconsciously. Because the observed researches that have been conducted so far in the field of verbal persuasion have not distinguished between self-talk, individual verbal persuasion and group verbal persuasion, and they have not directly investigated the determinants of the source of control and gender as a result of them, so it can be concluded by referring to related researches. that the results of this research in the field: "source of control (internal and external) and gender (male and female) determine the effect of verbal persuasion (individual and group) on the sports performance of students (running record 9 x 4 meters)". Researches: in the context of the role of family function in the source of control and improving the dimensions of behavioral control, emotional reaction and role playing (Fayaz et al., 2016) in the context of the positive relationship between motivational beliefs and the source of control with the academic progress of students in the field of the relationship between the source of control and academic progress In the context of the positive effect of gender on cognitive strategies and self-regulation strategies in the context of the positive relationship between the GPA and the source of control, as well as between gender, mother's education and satisfaction with the environment of growth and education with the GPA of students in the context of the positive relationship between the source of internal control and self-regulation of students. Therefore, it seems that according to the obtained results by using individual and group verbal persuasions appropriate to different cultures and situations, the best and most effective ones can be selected and used at the right time.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:
Mozaffari H, Mohammadipour M, Mohammadinezhad M. The Effect of Verbal Persuasion (Individual and Group) on Exercise Performance of Students with Source-Control Correlates and Gender. Razi J Med Sci. 2024(1 Jul);31.59.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en).

*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

مقدمه

بشر از دیرباز تاکنون راه‌های مختلفی را برای رسیدن به موفقیت و شکوفایی دنبال کرده است و در این مسیر صاحبان اندیشه و قلم از پیامبران گرفته تا فلاسفه و ... و اخیراً روانشناسان بسیار کوشیده‌اند تا با فراهم آوردن امکانات مختلف و توسل به ابزار گسترده خود و هم‌نوعان را کمک نموده تا بهتر تفکر نموده و اعمال مؤثرتری داشته باشند (۱). روانشناسان، با به کارگیری فنون اعتماد فنون ایجاد اعتماد به نفس در دیگران همچون: بیان عبارات مثبت، تأکید بر توانمندی‌های ورزشکار، تشویق ورزشکار به تعریف و تمجید از خود، ترغیب کلامی، استفاده از کلمات با بار معنایی مثبت، نسبت دادن موفقیت ورزشکار به عوامل درونی، تشویق ورزشکار به انعکاس حالات و عملکرد خود، استفاده از تصویر مسابقه ای در آن پیروز شده یا می‌شود، تأکید بر ویژگی‌ها و مزیت‌های برتر ورزشکار، یادآوری و تشویق اعمال و حرکاتی که منجر به پیروزی شده است، بر ورزشکاران و عملکردشان تأثیر مثبت می‌گذارند (۲). انسان همواره تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد از جمله تحت تأثیر خانواده، دوستان، هم تیمی‌ها، معلمان و مربیان می‌باشد (۳). پژوهش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که مربیان از طریق صحبت تحریک آمیز قبل از بازی، برنده شدن تنها هدف مورد نظر است، مجازات، و انتقاد شدید، رفتار ورزشکاران را تحت کنترل دارد. از طرفی انتساب های درونی و کنترل پذیر در موقعیت شکست در افزایش هیجان‌های منفی مؤثرند. احتمال می‌رود، هیجان های منفی در پایین بردن عزت نفس مؤثر باشند و به تبع آن سلامت جسمی و روحی فرد به مخاطره افتد (۴). القاهای حالت‌های شکست و موفقیت در طول دوره اکتساب و از طریق بازخورده افزوده کلامی می‌تواند سطح عملکرد و یادداری را دچار تغییرات قابل توجه و معنادار کند (۵).

ارزیابی های خودکارآمدی، تأثیر عمیقی بر سطح انگیزش ما دارد. هنگامی که اعتقاد داشته باشیم در تکالیف به خوبی عمل می‌کنیم، با وجود مکث های موقت روی آنها، سخت تر و با پشتکار بیشتر کار می‌کنیم (۶). هنگامی که به توانایی هایمان شک می‌کنیم، با انرژی کمتری کار می‌کنیم و احتمال بیشتری وجود دارد که هنگام روبرو شدن با اولین مشکل، آن را رها سازیم. وی معتقد است که ارزیابی‌های خودکارآمدی بر چهار منبع اطلاعات استوار است: الف) اساسی‌ترین منبع آگاهی، عملکرد واقعی است: اگر ما به طور مکرر در انجام وظایف خود موفق شویم، حس خودکارآمدی ما افزایش می یابد (۷). اما اگر به طور متوالی شکست بخوریم، حس خودکارآمدی ما کاهش می یابد. ب) ارزیابی‌های خودکارآمدی همچنین تحت تأثیر تجربه‌های جانشینی است: اگر شاهد موفقیت‌های افرادی باشیم که میزان توانایی شان تقریباً مشابه توانایی ماست، استنباط خواهیم کرد که ما نیز می توانیم آن کار را انجام دهیم. ج) متغیر دیگر، ترغیب کلامی یا صحبت های انرژی زاست: اگر در اموری که بسیار دشوار نیستند دیگران ما را متقاعد سازند که می توانیم آن را انجام دهیم معمولاً آن را بهتر انجام خواهیم داد. د) ما در مورد توانایی خود، تا حدودی براساس نشانه‌های فیزیولوژیکی قضاوت می کنیم. برای مثال؛ ممکن است احساس خستگی یا تنش را به عنوان علامتی برای دشواری کار تفسیر کنیم (۸). داده ها نشان دادند که ورزشکاران اظهار داشته‌اند که هم آمادگی جسمانی و هم آمادگی روانی برای اعتماد به نفس آنها ضروری است و مربیان تمایل دارند تا این دستورالعمل‌ها و تمرین‌ها را برای ساختن اعتماد به نفس در ورزشکاران خود استفاده کنند. ثابت شده است که تکنیک‌های تمرین ذهنی مانند تصویر سازی و خودگفتاری، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد (۹). وجود تشویق‌های شفاهی از طریق مربی خود بهترین حمایت در برابر تشویش و نگرانی است. خودگویی (بیان خود، افکار خودآیند، گفتار درمانی) نقش مهمی در رابطه بین حوادث و هیجانات بازی می‌کند. تعریف‌های متعددی از خودگویی وجود دارد خودگویی می‌تواند به عنوان محصول شناختی تعریف شود که در آنچه افراد به خود می‌گویند، اظهار نمودن فکر یا عقیده در مورد یک شخص، جهان و روابط با دیگران انعکاس می‌یابد (۱۰). خودگویی به عنوان گفتگویی درونی تعریف می شود که ممکن است با صدای بلند و یا آهسته و بی صدا صورت گیرد و از طریق آن افکار و احساسات خود را تفسیر می‌کند. ارزیابی ها و اعتقادات خود را تغییر می‌دهد، به خود آموزش می‌دهد یا خود را تقویت می‌کند (۱۱). منبع کنترل به میزان اعتقاد فرد در مورد

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

کسب پاداش از طریق کوشش شخصی اطلاق می‌شود. افرادی که از منبع کنترل درونی برخوردارند بر این باورند که اداره سرنوشت آن‌ها در دست خودشان است. دانشجویانی که این خصوصیت را دارند، معتقدند که نمرات آن‌ها بستگی به عادات مطالعه خودشان دارد (۱۲). افرادی که از منبع کنترل بیرونی برخوردارند، بر این باورند که سرنوشت‌شان در دست دیگران است، این افراد به توانایی خود در مهار کردن رویدادهای زندگی یعنی منبع داخلی نظارت و کنترل باور دارند (۱۳). با توجه به تمام مفاهیم بیان شده به نظر می‌رسد که انسان‌ها می‌توانند به دو صورت؛ آشکار (در قالب کلمات) و پنهان (در قالب تصورات)، با بیان یا شنیدن کلمات مثبت، به خود یا دیگران انرژی مثبت داده و باعث تحرک بیشتر و در نتیجه ارتقای عملکرد شوند و همچنین با عدم بیان یا نشنیدن کلمات منفی، به خود یا دیگران انرژی منفی نداده و باعث تحرک کمتر و در نتیجه کاهش عملکرد نشوند (۱۴). البته برخی از پژوهش با هم همپوشی داشته و برخی دیگر این گونه نیستندکه قابل تأمل است (۱۵). یکی از موضوعات مورد توجه روانشناسان ورزشی، خودگویی و ترغیب کلامی است و این پژوهش نیز در راستای پژوهش‌های انجام شده درپی آن است که مشخص نماید آیا ترغیب کلامی (فردی و گروهی) بر عملکرد تمرینی دانشجو یان بر اساس همبسته‌های منبع کنترل و جنسیت تأثیر دارد؟

روش کار

روش اجرای این پژوهش به صورت نیمه‌تجربی و طرح آن شامل پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. لازم به ذکر است این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکترا و زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد و با کد اخلاقی به شناسه IR.IAU.BOJNOURD.REC.1402.009 انجام گرفته است. جامعه آماری این تحقیق شامل ۲۳۰۰ دانشجوی مقاطع کاردانی و کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان در سال تحصیلی ۲۰۲۰-۲۰۱۹ است که از بین آنها تعداد ۱۲۰ نفر با دامنهٔ سنی ۱۸ تا ۵۰ به روش در دسترس انتخاب شدند.

ابتدا پرسشنامه خودگویی (خودگفتاری) بر روی تمامی دانشجویانی که مایل به همکاری بودند، اجرا و ۶۰ نفر زن و مرد که خودگویی درونی 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 ۶۰ نفر زن و مرد رسید. سپس تمامی ۱۲۰ نفر دانشجوی مورد نظر پرسشنامه: منبع کنترل را تکمیل نمودند و از تمامی آن‌ها در زمانی مناسب در مجموعه ورزشی ۲۲بهمن دانشگاه آزاد اسلامی قوچان رکورد اولیه دوی ۴×۹ متر به عمل آمد و ضمن گمارش تصادفی گروه‌ها، از نظر منبع کنترل، 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 چهار گروه ۱۰ نفری آزمایش همراه با ترغیب‌کلامی (فردی و گروهی) تقسیم شدند و در پایان از گروه کنترل (۴۰ نفری مردان و زنان) بدون هیچ نوع ترغیب‌کلامی رکورد نهایی دوی ۴×۹ متر به عمل آمد و از گروه آزمایش یک (۴۰ نفری مردان و زنان) با ترغیب کلامی فردی رکورد نهایی دوی ۴×۹ متر به عمل آمد و از گروه آزمایش دو (۴۰ نفری مردان و زنان) با ترغیب‌کلامی گروهی رکورد نهایی دوی ۴×۹ متر به عمل آمد. جهت اندازه گیری خودگویی از نسخه فارسی پرسشنامه خودگفتاری در ورزش که توسط طهماسبی و همکاران تهیه شده و پایایی آنرا با استفاده ضریب آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی درون طبقه‌ای ۰/۸۱ نشان داد، استفاده شد. جهت تعیین منبع‌کنترل از پرسشنامه منبع‌کنترل "راتر" با ضریب پایایی ۰/۸۱ استفاده شد که دارای ۲۹ ماده است و هر ماده دارای یک جفت سؤال(الف و ب) می‌باشد. جهت ترغیب‌کلامی فردی و گروهی از کلمه جهانی: تو می‌توانی استفاده شد. در این پژوهش ابتدا برای محاسبه فراوانی، میانگین و انحراف معیار گروها 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 برای آزمون فرضیات تحقیق از آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره از طریق

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

SPSS25 استفاده شد. سطح معناداری P≤۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

یافته‌ها

نتایج آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر عملکرد ورزشی گروه‌ها در جدول ۱ ارائه شد.

نتایج آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر منبع کنترل دانشجویان در جدول ۲ ارائه شد.

در جدول ۳ نتایج آزمون های نرمالیتی برای متغیر وابسته در مرحله پس آزمون گروه گواه و گروه های آزمایش به همراه مقدار آماره کلموگروف- اسمیرنوف و شاپیرو- ویلکس ارائه شده است. با توجه به نتایج جدول شماره ۳، ملاحظه می‌شود متغیر مورد بررسی در گروه‌های آزمایش و کنترل نرمال می‌باشند. چون سطح معناداری از ۰/۰۵ کمتر است.

با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (کمتر از ۰/۰۵) در جدول ۴ می‌توان گفت بین میانگین نمرات دانشجویان گروه آزمایشی ترغیب کلامی فردی و گروه کنترل در عملکرد ورزشی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین نمرات عملکرد ورزشی دانشجویان می‌توان گفت که ترغیب کلامی فردی موجب کاهش زمان (بهبود رکورد) در دانشجویان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت نیز برابر با ۰/۳۳۸ می باشد. به عبارت دیگر،

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

گروه‌ها	مرحله	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
ترغیب کلامی فردی	پیش آزمون	۴۰	۱۲/۴۰	۱/۹۰	۸/۹۲	۱۵/۷۳
	پس‌آزمون	۴۰	۱۱/۴۵	۱/۸۰	۸/۴۸	۱۴/۴۰
ترغیب کلامی گروهی	پیش آزمون	۴۰	۱۲/۳۹	۲/۶۳	۸/۴۵	۱۸/۲۲
	پس‌آزمون	۴۰	۱۱/۵۴	۲/۵۴	۷/۶۸	۱۶/۷۰
کنترل	پیش آزمون	۴۰	۱۱/۹۲	۲/۲۴۲	۷/۷۶	۱۹/۶۶
	پس‌آزمون	۴۰	۱۱/۹۲	۲/۴۹	۷/۹۲	۲۰/۰۲

جدول ۲- آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر منبع کنترل دانشجویان

گروه‌ها	منبع کنترل	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
ترغیب کلامی فردی	کنترل درونی	۲۰	۶/۴۰	۱/۵۰	۳/۰۰	۸/۰۰
	کنترل بیرونی	۲۰	۱۱/۰۰	۱/۹۲	۹/۰۰	۱۵/۰۰
ترغیب کلامی گروهی	کنترل درونی	۲۰	۵/۶۰	۱/۸۸	۳/۰۰	۱۸/۰۰
	کنترل بیرونی	۲۰	۱۱/۸۰	۱/۹۴	۹/۰۰	۱۶/۰۰
کنترل	کنترل درونی	۲۰	۶/۶۵	۲/۰۸	۰/۰۰	۸/۰۰
	کنترل بیرونی	۲۰	۱۱/۴۵	۲/۲۶	۹/۰۰	۱۷/۰۰

جدول ۳- آزمون نرمال بودن داده‌ها

گروه‌ها	کلموگروف- اسمیرنف			شاپیرو- ویلکس		
	مرحله	مقدار	درجه آزادی	سطح معناداری	مقدار	درجه آزادی	سطح معناداری
ترغیب کلامی فردی	پیش آزمون	۰/۱۰	۴۰	۰/۲۰	۰/۹۵	۴۰	۰/۰۷
	پس آزمون	۰/۱۲	۴۰	۰/۱۸	۰/۹۵	۴۰	۰/۰۷.
ترغیب کلامی گروهی	پیش آزمون	۰/۱۶	۴۰	۰/۰۱	۰/۹۵	۴۰	۰/۰۷
	پس آزمون	۰/۱۳	۴۰	۰/۰۶	۰/۹۵	۴۰	۰/۰۸
کنترل	پیش آزمون	۰/۰۷	۴۰	۰/۲۰	۰/۹۵	۴۰	۰/۰۶
	پس آزمون	۰/۱۱	۴۰	۰/۲۰	۰/۹۵	۴۰	۰/۱۵

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

جدول ٤- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد ورزشی گروه‌های آزمایش ترغیب کلامی فردی و کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای سهمی
پیش آزمون	۳۳۴/۵۲	۱	۳۳۴/۵۲	۷۳۵/۷۸	۰/۰۰۰	۰/۹۰
گروه‌ها	۱۷/۸۶	۱	۱۷/۸۶	۳۹/۲۸	۰/۰۰۰	۰/۳۴
خطا	۳۵/۰۱	۷۷	۰/۴۶			
کل	۳۷۳/۹۸	۷۹				

جدول ٥- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد ورزشی گروه‌های آزمایش ترغیب کلامی گروهی و کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای سهمی
پیش آزمون	۴۶۶/۶۲	۱	۴۶۵/۶۲	۱۱۹۳/۵۴	۰/۰۰۰	۰/۹۴
گروه‌ها	۱۴/۱۳	۱	۱۴/۱۳	۳۶/۲۳	۰/۰۰۰	۰/۳۲
خطا	۳۰/۰۴	۷۷	۰/۳۹			
کل	۴۹۸/۵۱	۷۹				

جدول ٦- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد ورزشی دانشجویان با توجه به ترغیب کلامی فردی و منبع کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای سهمی
پیش آزمون	۲۸۵/۳۰	۱	۲/۳۰	۴۱۸/۲۰	۰/۰۰۰	۰/۸۵
گروه‌ها	۱۲/۸۷	۱	۱۲/۸۷	۱۷/۸۷	۰/۰۰۰	۰/۲۰
منبع کنترل	۱/۶۷	۲	۰/۸۳	۱/۲۲	۰/۳۰۱	۰/۰۳
گروه- منبع کنترل	۲/۰۷	۲	۱/۰۳	۱/۵۱	۰/۲۲۷	۰/۰۴
خطا	۸۰/۴۹	۷۳	۰/۶۸			

۳۳/۸ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون عملکرد ورزشی دانشجویان مربوط به تأثیر ترغیب کلامی فردی دانشجویان می‌باشد.

با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (کمتر از ۰/۰۵) در جدول ۵ می‌توان گفت بین میانگین نمرات دانشجویان گروه آزمایشی ترغیب کلامی گروهی و گروه کنترل در عملکرد ورز شی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین نمرات عملکرد ورزشی دانشجویان می‌توان گفت که ترغیب کلامی گروهی موجب کاهش زمان (بهبود رکورد) در دان شجویان گروه آزمایش شده ا ست. میزان تأثیر یا تفاوت نیز برابر با ۰/۳۲۰ می باشد. به عبارت دیگر، ۳۲ در صد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون عملکرد ورزشی دانشجویان مربوط به تأثیر ترغیب کلامی گروهی دانشجویان می‌باشد.

با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره منبع‌کنترل (۰/۳۰۱) در جدول ۶ می‌توان گفت بین میانگین عملکرد ورزشی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. چون سطح معناداری منبع کنترل (۰/۳۰۱) از ۰/۰۵ بیشتر است. به عبارت دیگر، منبع‌کنترل تعیین کننده تأثیر خودگویی بر عملکرد ورزشی دانشجویان نمی باشد. همچنین بین منبع کنترل و گروه‌ها کنش متقابل وجود ندارد. چون سطح معناداری گروه-منبع‌کنترل ۰/۲۲۷ نیز از ۰/۰۵ بیشتر است.

با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره منبع کنترل (۰/۶۲۵) در جدول ۷ می‌توان گفت بین میانگین عملکرد ورزشی دانشجویان با منبع کنترل درونی و بیرونی تفاوت معناداری وجود ندارد. به عبارت دیگر، منبع کنترل تعیین کننده تأثیر ترغیب

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

جدول ۷- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد ورزشی دانشجویان با توجه به ترغیب کلامی گروهی و منبع کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای سهمی
پیش آزمون	۴۶۴/۱۲	۱	۴۶۴/۱۲	۱۱۶۹/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۹۴۰
گروه‌ها	۱۴/۱۵	۱	۱۴/۱۵	۳۵/۶۴	۰/۰۰۰	۰/۳۲۲
منبع کنترل	۰/۱۰	۱	۰/۱۰	۰/۲۴	۰/۶۲۵	۰/۰۳۳
گروه- منبع کنترل	۰/۱۷	۱	۰/۱۷	۰/۴۳	۰/۵۱۵	۰/۰۰۶
خطا	۲۹/۷۷	۷۵	۰/۴۰			
کل	۴۹۸/۵۱	۷۹				

جدول ۸- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد ورزشی دانشجویان با توجه به ترغیب کلامی فردی و جنسیت

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای سهمی
پیش آزمون	۷۲۳۲۳	۱	۲۳۲/۷۲	۵۱۶/۴۶	۰/۰۰۰	۰/۸۳۷
گروه‌ها	۱۲/۲۱	۱	۱۸/۲۱	۴۰/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۳۵۰
جنسیت	۰/۵۲	۱	۰/۵۲	۱/۱۵	۰/۲۸۷	۰/۰۱۵
گروه-جنسیت	۰/۶۶	۱	۰/۶۶	۱/۴۷	۰/۲۲۹	۰/۰۱۹
خطا	۳۳/۸۰	۷۵	۰/۴۵			
کل	۳۷۳/۹۸	۷۹				

جدول ۹- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره عملکرد ورزشی دانشجویان با توجه به ترغیب کلامی گروهی و جنسیت

منابع تغییر	مجموع مجذورات بین گروهی	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای سهمی
پیش آزمون	۲۲۵/۰۹	۱	۲۲۵/۰۹	۵۹۳/۸۶	۰/۰۰۰	۰/۸۹
گروه‌ها	۱۴/۹۱	۱	۱۴/۹۱	۹۳/۳۳	۰/۰۰۰	۰/۳۴
جنسیت	۱/۰۲	۱	۱/۰۲	۲/۶۹	۰/۱۰۶	۰/۰۳
گروه-جنسیت	۰/۹۵	۱	۰/۹۵	۲/۵۰	۰/۱۱۸	۰/۰۳
خطا	۲۸/۴۳	۷۵	۰/۳۸			
کل	۴۹۸/۵۱	۷۹				

کلامی گروهی بر عملکرد ورزشی دانشجویان نمی باشد. چون سطح منبع کنترل (۰/۶۲۵) از ۰/۰۵ بیشتر است. همچنین بین ترغیب کلامی گروهی و منبع کنترل دانشجویان کنش متقابل وجود ندارد. چون سطح معناداری گروه-جنسیت (۰/۵۱۵) نیز از۰/۰۵ بیشتر است.

با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره جنسیت (۰/۲۸۷) در جدول ۸ می‌توان گفت بین میانگین عملکرد ورزشی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. به عبارت دیگر، جنسیت تعیین کننده تأثیر ترغیب کلامی فردی بر عملکرد ورزشی دانشجویان نمی‌باشد. چون سطح جنسیت (۰/۲۸۷) از ۰/۰۵ بیشتر است. همچنین بین ترغیب کلامی فردی و جنسیت دانشجویان کنش متقابل وجود ندارد. چون سطح معناداری گروه-جنسیت (۰/۲۲۹) نیز از ۰/۰۵ بیشتر است.

با توجه به سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره جنسیت (۰/۱۰۶) در جدول ۹ می‌توان گفت بین میانگین عملکرد ورزشی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. به عبارت دیگر، جنسیت تعیین کننده تأثیر ترغیب‌کلامی گروهی بر عملکرد ورزشی دانشجویان نمی‌باشد. چون سطح جنسیت

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

(۰/۱۰۶) از ۰/۰۵ بیشتر است. همچنین بین ترغیب کلامی گروهی و جنسیت دانشجویان کنش متقابل وجود ندارد. چون سطح معناداری گروه-جنسیت (۰/۱۱۸) نیز از ۰/۰۵ بیشتر است.

بحث

یافته‌ها نشان می‌دهد ترغیب کلامی (فردی و گروهی) بر بهبود رکورد دوی ۹×۴ متر دانشجویان مؤثر است. ولی منبع کنترل و جنسیت عامل تعیین کننده در این زمینه نیست. عملکرد ورزشی انسان در رشته‌هایی همچون: تیر اندازی (انواع کمان و اسلحه در متراژ مختلف به اهداف ثابت و متحرک)، پرتاب ها (نیزه، چکش، وزنه، دیسک، دارت و ...) وزنه‌برداری، دوهای سرعت (۶۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ متر و ۱۱۰ متر با مانع و ...)، پرش‌ها (ارتفاع، طول، سه‌گام، بانیزه و ...)، مهارت‌های مختلف ورزشی همچون: پرتاب آزاد بسکتبال، زدن سرویس و دفاع در والیبال، زدن یا گرفتن پنالتی در فوتبال و هندبال، تست‌های آمادگی سرعت و چابکی (۹×۴ متر ، دراز و نشست و ...) و بسیاری از رشته‌ها و تست‌های ورزشی دیگر که نیاز به توان، شتاب و چابکی دارد، همچنین مستلزم آمادگی روانی و کنترل ذهن، حرکات و تکنیک های مختلف دارد. پس می‌توان با بکارگیری انواع ترغیب‌های کلامی بر عملکرد ورزشی و زندگی فردی و گروهی تأثیر مثبت گذاشت (۲). آن چیزی که مسلم است، بر اساس نظریات روانشناسی و نتایج مطالعات پیشین اثر انواع تشویق کلامی و تنبیه در زندگی افراد مختلف با توجه به شخصیت های گوناگون و موقعیت‌های متنوع می‌تواند متفاوت باشد و دارای شدت و ضعف است و ورزشکاران نیز مستثنی از جامعه نمی‌توانند باشند (۹). ثابت شده است که ترغیب کلامی و تکنیک‌های تمرین ذهنی مانند تصویر سازی و خودگفتاری، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد (۱۲). خودگویی (بیان خود، افکار خودآیند، گفتاردرمانی) نقش مهمی در رابطه بین حوادث و هیجانات بازی می‌کند. درست است که بر اساس پژوهش‌های مختلف حرفه‌ای‌گری در امر ورزش می‌تواند اثرات تشویق یا تنبیه را دچار تغییراتی نماید ولی باز هم همگان تحت تأثیر آشکار یا پنهان، و یا خودآگاه و ناخودآگاه آن قرار می‌گیرند (۵). چون پژوهش‌های مشاهده شده‌ای که در زمینه ترغیب کلامی تاکنون انجام شده بین خودگویی، ترغیب کلامی فردی و ترغیب کلامی گروهی تمایز قایل نشده‌اند پس نتایج پژوهشگر در زمینه ترغیب کلامی (فردی و گروهی) بر عملکرد ورزشی دانشجویان (رکورد دوی ۹×۴ متر) تأثیر دارد. نتایج این تحقیق با یافته‌ها و نتایج تحقیقات لومیش (Lumish) و همکاران (۲۰۲۲) (۳) و لیو (Liu) و همکاران (۲۰۲۰) (۹) همسو و در یک راستا بود. چون پژوهش‌های مشاهده شده‌ای که در زمینه ترغیب کلامی تا کنون انجام شده بین خودگویی، ترغیب کلامی فردی و ترغیب کلامی گروهی تمایز قایل نشده‌اند و تعیین‌کنندگی منبع کنترل و جنسیت را بر اثر آنها بطور مستقیم بررسی ننموده‌اند (۷). لذا با استناد به پژوهش‌های مرتبط می‌توان استنباط کرد که نتایج این پژوهش در زمینه: منبع کنترل (درونی و بیرونی) و جنسیت (مرد و زن) تعیین کننده اثر ترغیب کلامی (فردی و گروهی) بر عملکرد ورزشی دانشجویان (رکورد دوی ۹×۴ متر) می‌باشد (۵). با پژوهش‌های دی واله (De Waele) و همکاران (۲۰۲۲) (۱۴) و همچنین موتراورز (Montravers) و همکاران (۲۰۱۹) (۱۲) در زمینه نقش عملکرد خانواده در منبع کنترل و بهبود ابعاد کنترل رفتار، واکنش عاطفی و ایفای نقش در زمینه ارتباط مثبت بین باورهای انگیزشی و منبع کنترل با پیشرفت تحصیلی دانشجویان هم‌سو نیست. در روانشناسی، تشویق و تنبیه به عنوان دو ابزار مهم برای شکل‌دهی به رفتارها شناخته می‌شوند. این دو عامل تأثیرات متفاوتی بر افراد دارند که شدت و اثرگذاری آن‌ها بستگی به ویژگی‌های شخصیتی و شرایط محیطی هر فرد دارد. به طور کلی، تشویق کلامی به عنوان یک ابزار مثبت، باعث تقویت رفتارهای مطلوب می‌شود و افراد را به تکرار آن رفتارها ترغیب می‌کند. از طرف دیگر، تنبیه به عنوان یک واکنش منفی، با هدف کاهش یا حذف رفتارهای نامطلوب به کار می‌رود (۳).

در مورد ورزشکاران، همانند سایر افراد جامعه، تأثیر تشویق و تنبیه می‌تواند بسیار متنوع باشد. ورزشکارانی که دارای شخصیت‌های مثبت‌نگر و خودانگیخته هستند،

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

ممکن است نسبت به تشویق کلامی بیشتر واکنش مثبت نشان دهند و عملکرد بهتری داشته باشند (۷). در مقابل، افرادی که ممکن است از تنبیه به عنوان یک محرک برای بهبود عملکرد استفاده کنند، شاید در مواجهه با انتقاد یا فشار روانی توانایی خود را بهتر نشان دهند. عوامل موقعیتی نیز نقش مهمی در تأثیر این ابزارها دارند. مثلاً در یک محیط تیمی، تشویق‌های گروهی می‌تواند همبستگی را تقویت کرده و انگیزه‌ی جمعی ایجاد کند، در حالی که در شرایط فردی، نوع و میزان تشویق یا تنبیه باید با دقت و بر اساس نیازهای خاص فردی تنظیم شود. (۱۵). اثربخشی تشویق و تنبیه در زندگی افراد و ورزشکاران به عواملی چون ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های یادگیری و انگیزشی، و شرایط محیطی وابسته است.

پیشنهادات: استفاده از خودگفتاری مثبت به شکلی هدفمند و شخصی‌سازی‌شده، می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس و افزایش انگیزه کمک کند. فرد باید جملات و عباراتی را انتخاب کند که با ویژگی‌های شخصیتی و نیازهای خود هماهنگ باشد. علاوه بر این، مربیان و اطرافیان باید از ترغیب‌های کلامی با دقت و در زمان مناسب استفاده کنند تا اثرگذاری بیشتری داشته باشند. ترغیب‌ها باید مختصر، مرتبط و متناسب با شرایط فردی و فرهنگی شخص باشد. همچنین، بهره‌گیری از ترغیب‌های غیرکلامی نظیر زبان بدن، ارتباط چشمی، یا نشانه‌های حرکتی می‌تواند حمایت و تشویق را به صورت غیرمستقیم اما مؤثر انتقال دهد. برای دستیابی به بهترین نتیجه، ترکیبی از این روش‌ها به کار گرفته شود تا تاثیر مثبت بر عملکرد فردی و جمعی به‌طور کامل تحقق یابد.

محدودیت‌ها: یکی از محدودیت‌های این پژوهش نمونه‌گیری محدود به یک گروه خاص باشد، که نتایج آن را به سختی قابل تعمیم به سایر گروه‌ها می‌کند. همچنین، تأثیر تفاوت‌های فرهنگی و شخصیتی بر نتایج به طور کامل در نظر گرفته نشده باشد، و این می‌تواند روی میزان دقت و کارآمدی نتایج تأثیر بگذارد. از دیگر محدودیت‌ها، دشواری در کنترل تمام متغیرهای محیطی و روان‌شناختی است که بر پاسخ‌دهی افراد به ترغیب‌های کلامی و غیرکلامی تأثیر داشته باشند. عدم توانایی در اندازه‌گیری دقیق تأثیر ترغیب‌های غیرکلامی نیز باعث محدودیت در تحلیل نتایج شد.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج این پژوهش و سایر پژوهش‌های انجام شده در این زمینه به نظر می‌رسد می‌توان با استفاده از خودگفتاری‌ها و ترغیب‌های کلامی متناسب با فرهنگ‌ها و هماهنگ با شخصیت‌های افراد و موقعیت‌های گوناگون بهترین و مؤثرترین ترغیب را در زمانی مناسب انتخاب و به‌کار گرفت و از انواع ترغیب‌های غیرکلامی نیز غافل نبود.

ملاحظات اخلاقی و کد اخلاق

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکترا و زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد و با کد اخلاقی به شناسه IR.IAU.BOJNOURD.REC.1402.009 انجام گرفته است.

مشارکت نویسندگان

محمد محمدی پور نگارش و ویراستاری مقاله را برعهده داشتند و مهدی محمدی نژاد داده‌ها را تجزیه و تحلیل کرد، حجت مظفری داده‌ها را تفسیر کرد.

References

1. Selzler AM, Habash R, Robson L, Lenton E, Goldstein R, Brooks D. Self-efficacy and health-related quality of life in chronic obstructive pulmonary disease: A meta-analysis. Patient Educ Couns. 2020 Apr;103(4):682-692.
2. Bourne MJ, Smeltzer SC, Kelly MM. Clinical teacher self-efficacy: A concept analysis. Nurse Educ Pract. 2021;52:103029.
3. Lumish R, Simpkins S, Black J, Whittaker CF. Fostering empathy and self-efficacy in pharmacy students through service learning. Curr Pharm Teach Learn. 2022;14(4):536-546.
4. Abusubhiah M, Walshe N, Creedon R, Noonan B, Hegarty J. Self-efficacy in the context of nursing education and transition to practice as a registered practitioner: A systematic review. Nurs Open. 2023;10(10):6650-6667.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]

5. Hamilton CB, Li LC. Measures of Patient Activation and Self-Efficacy. Arthritis Care Res (Hoboken). 2020;72 Suppl 10:645-659.
6. Ferretti F, Adornetti I. Persuasive conversation as a new form of communication in Homo sapiens. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2021;376(1824):20200196.
7. Jiang T, Guo Q, Wu X, Chi Y. Combining gain-loss frame and background color to increase the effectiveness of online oral health messages: Differences among decision stages. Int J Med Inform. 2022;168:104902.
8. Gier NR, Krampe C, Kenning P. Why it is good to communicate the bad: understanding the influence of message framing in persuasive communication on consumer decision-making processes. Front Hum Neurosci. 2023;17:1085810.
9. Liu D, Juanchich M, Sirota M. Focus to an attribute with verbal or numerical quantifiers affects the attribute framing effect. Acta Psychol (Amst). 2020;208:103088.
10. Park CL. Spiritual well-being after trauma: Correlates with appraisals, coping, and psychological adjustment. J Prev Interv Community. 2017;45(4):297-307.
11. Zhang J, Qi G, Song C, Chen J. Continuous idea contribution in open innovation communities: The role of verbal persuasion from peers. Front Psychol. 2022;13:1061415.
12. Montravers P, Martin-Loeches I. Source control and intra-abdominal infections: Still many questions and only limited answers. J Crit Care. 2019;52:265-266.
13. Wu XW, Zheng T, Hong ZW, Ren HJ, Wu L, Wang GF, et al. Current progress of source control in the management of intra-abdominal infections. Chin J Traumatol. 2020;23(6):311-313.
14. De Waele JJ, Girardis M, Martin-Loeches I. Source control in the management of sepsis and septic shock. Intensive Care Med. 2022;48(12):1799-1802.
15. Choplin JM, Stark DP. Whispering sweet nothings: a review of verbal behaviors that undermine the effectiveness of government-mandated home-loan disclosures. Cogn Res Princ Implic. 2019;4(1):6.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-30]

[DOI: 10.47176/rjms.31.59]