



Article Type: Original

Psychometric Properties of the Organic Self-Talk Questionnaire in Sports: The Persian Version

Amir Dana^{1*}, **Amir Shams²**, **Saeed Ghorbani³**, **Thomas M. Brinthaupt⁴**

1. Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
2. Department of Behavioral Sciences in Sport, Sport Sciences Research Institute of Iran, Tehran, Iran.
3. Department of Physical Education, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran.
4. Department of Psychology, Middle Tennessee State University, Murfreesboro, TN, United States.

Received: 14/02/2025, Revised: 28/05/2025, Accepted: 10/06/2025

* Corresponding Author: Amir Dana, E-mail: amirdana@iaut.ac.ir

How to Cite: Dana, A., Shams, A., Ghorbani, S., Brinthaupt, T. M. (2025). Psychometrics Properties of the Organic Self-Talk Questionnaire in Sports: The Persian Version. *Sport Psychology Studies*, 14(53), 118-134. In Persian.

Extended Abstract

Background and Purpose

Psychological processes, both intrapersonal and interpersonal, are fundamental to the human experience and significantly influence athletic performance. Self-talk, defined as self-addressed speech that can be overt or covert, is a key psychological skill and process athletes use to manage these experiences. Recent theoretical advancements distinguish between strategic self-talk, which involves predetermined cue words for performance enhancement, and organic self-talk, which reflects ongoing psychological events, encompassing both spontaneous (automatic, non-goal-directed) and goal-directed (intentional, self-regulatory) internal verbalizations. While various instruments have been used to assess self-talk, a comprehensive, theory-based measure specifically for organic self-talk, differentiating its spontaneous and goal-

directed facets, was developed by Karamitrou et al. (2024). Given the absence of a validated Persian version of this Organic Self-Talk Questionnaire (OSTQ), this study aimed to translate the OSTQ into Farsi and determine its psychometric properties (validity and reliability) among Iranian athletes, thereby providing a culturally adapted tool for researchers and practitioners to better understand and assess organic self-talk in the Iranian sporting context.

Materials and Methods

This study employed a descriptive, psychometric validation design. The original English version of the Organic Self-Talk Questionnaire (OSTQ) by Karamitrou et al. (2024) was translated into Farsi by a professional translator specializing in scientific texts. A second expert then back-translated the Farsi version into English. The original and back-translated English versions



were compared, revealing no significant discrepancies. Subsequently, the Persian OSTQ was reviewed by 10 experts in sport psychology to establish its face and content validity using the Content Validity Ratio (CVR). The study sample comprised 450 athletes (mean age = 24.10 ± 6.05 years; 33.5% female, 66.5% male) voluntarily recruited from various team (football, volleyball, handball, futsal, basketball) and individual (table tennis, swimming, taekwondo, wrestling, bodybuilding, karate) sports in Tehran. Participants were required to be at least 14 years old and engage in their sport at least twice a week. The sample size adequately met the recommended 10:1 ratio for items to participants. Data were collected by administering the Persian OSTQ to athletes immediately after a training session or competition. The OSTQ is a two-part instrument. The Spontaneous Organic Self-Talk section includes 17 items rated on a 5-point Likert scale (0=Never to 4=Most of the time), assessing four factors: positive retrospective, positive predictive, negative retrospective, and negative predictive self-talk. The Goal-Directed Organic Self-Talk section contains 28 items, also on a 5-point Likert scale, measuring seven factors: control of cognitive reactions, control of dysfunctional activation/deactivation states, creation of functional deactivated states, creation of functional activated states, instruction, self-confidence regulation, and goal advancement. Statistical analyses included calculating Cronbach's alpha and composite reliability (CR) for internal consistency, Average Variance Extracted (AVE) for convergent validity, and using the

Fornell-Larcker criterion for discriminant validity. Construct validity was evaluated through Confirmatory Factor Analysis (CFA) using SMART-PLS software, with goodness-of-fit indices such as RMSEA, Chi-square (χ^2), NFI, CFI, GFI, and SRMR being examined.

Findings

The content and face validity of the Persian OSTQ were confirmed, with all items achieving CVR values above the acceptable threshold of 0.62 based on expert opinions.

Spontaneous Organic Self-Talk (17 items, 4 factors): Reliability analyses demonstrated acceptable internal consistency. Cronbach's alpha coefficients were 0.87 for positive predictive, 0.84 for positive retrospective, 0.80 for negative predictive, and 0.89 for negative retrospective self-talk. Composite reliability (CR) values were 0.86, 0.83, 0.81, and 0.89, respectively, all falling within the acceptable range (>0.70 and <0.95). Convergent validity was established, with AVE values of 0.62 (positive predictive), 0.52 (positive retrospective), 0.58 (negative predictive), and 0.64 (negative retrospective), all exceeding the 0.50 criterion. Discriminant validity was confirmed using the Fornell-Larcker criterion, as the square root of each latent variable's AVE was greater than its maximum correlation with other latent variables. Confirmatory Factor Analysis (CFA) supported the construct validity, with factor loadings and t-values for items of the four components generally above or near the 0.60 threshold. Goodness-of-fit indices for the model were acceptable (e.g., $\chi^2 p < 0.001$, RMSEA = 0.080, NFI = 0.90, CFI = 0.91, GFI = 0.93, SRMR = 0.072), endorsing the proposed 4-factor structure.

Table 1. Convergent Reliability and Validity

Variable	M±SD	Cronbach's Alpha	Composite Reliability	AVE
Predictive Positive Self-Talk	10.87 ± 5.5	0.871	0.886	0.626
Retrospective Negative Self-Talk	8.32 ± 5.5	0.840	0.833	0.525
Predictive Negative Self-Talk	10.06 ± 3.02	0.807	0.811	0.588
Retrospective Negative Self-Talk	5.83 ± 3.9	0.898	0.896	0.641

Goal-Directed Organic Self-Talk (28 items, 7 factors): For this section, Cronbach's alpha coefficients were: creation of functional deactivated states (0.84), creation of functional activated states (0.89), self-confidence regulation (0.92), instruction (0.86), goal advancement (0.81), control of dysfunctional activation/deactivation states (0.89), and control of cognitive reactions (0.87). CR values were similar, confirming good internal consistency (>0.70 and <0.95). Convergent validity was established with AVE values ranging from 0.53 to 0.74 for all seven factors, all exceeding 0.50. Discriminant validity was confirmed via the Fornell-Larcker criterion. CFA results indicated that factor loadings and t-values for the items of the seven components were above 0.60, supporting the item-construct relationships. The model's goodness-of-fit indices were acceptable (e.g., χ^2 p < 0.001, RMSEA = 0.061, NFI = 0.90, TLI = 0.92, CFI = 0.93, GFI = 0.90, SRMR = 0.056), validating the proposed 7-factor structure. Standardized beta coefficients for both models are depicted in Figures 1 and 2 in the original paper.

Conclusion

The findings of this study successfully established the validity and reliability of the Persian version of the Organic Self-Talk Questionnaire (OSTQ) among Iranian athletes. The results align with the theoretical framework proposed by Karamitrou et al. (2024), supporting a four-component structure for spontaneous organic self-talk (positive-

retrospective, negative-retrospective, negative-predictive, and positive-predictive) and a seven-component structure for goal-directed organic self-talk (control of cognitive reactions, control of dysfunctional activation/deactivation states, creation of functional activated states, self-confidence regulation, instruction, and goal advancement). This study provides a psychometrically sound, theory-based, multi-dimensional, and state measure for assessing these two distinct yet interrelated types of organic self-talk. The Persian OSTQ can now be utilized by coaches, sport psychologists, and researchers in Iran to evaluate athletes' organic self-talk, explore its antecedents and consequences, and develop more effective self-talk strategies tailored to task type and athlete level, thereby filling an existing gap in the Persian sport psychology literature.

Keywords: Organic Self-Talk, Spontaneous Self-Talk, Goal-Directed Self-Talk, Sport, Validity, Reliability.

Funding

We had no funding from any organization.

Conflict of Interest

All authors revealed that they have no conflict of interest.

Acknowledgments

The researchers express their gratitude to all participants in this research.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه خودگویی ارگانیک در ورزش

امیر دانا^{۱*}، امیر شمس^۲، سعید قربانی^۳، توماس ام. برینتاوایت^۴

۱. گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
۲. گروه علوم رفتاری در ورزش، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران.
۳. گروه تربیت بدنی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران.
۴. گروه روانشناسی، دانشگاه ایالتی تنسی میانه، مورفیسبورو، ایالات متحده، امریکا.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۲۶، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۳/۰۷، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۰

* Corresponding Author: Amir Dana, E-mail: amirdana@iaut.ac.ir

How to Cite: Dana, A., Shams, A., Ghorbani, S., Brinthaup, T. M. (2025). Psychometrics Properties of the Organic Self-Talk Questionnaire in Sports: The Persian Version. *Sport Psychology Studies*, 14(53), 118-134. In Persian.

چکیده

اهداف: هدف از تحقیق حاضر تعیین روایی و پایایی پرسشنامه خودگویی ارگانیک در ورزش بر اساس طبقه بندی خودگویی ارگانیک به خودگویی خودکار و خودگویی هدفمند بود.

مواد و روش‌ها: پرسشنامه خودگویی ارگانیک از انگلیسی به فارسی ترجمه شد و روایی صوری و محتوای آن با استفاده از نظر ۱۰ استاد صاحب نظر در زمینه خودگویی تعیین گردید. در مرحله جمع آوری داده‌ها، تعداد ۴۵۰ ورزشکار از رشته‌های تیمی و انفرادی به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و پرسشنامه خودگویی ارگانیک را پس از تمرین یا رقابت تکمیل نمودند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل عاملی تاییدی در نرم افزار SMART-PLS نشان داد که ضریب آلفا کرونباخ و پایایی مرکب برای مولفه‌های خودگویی ارگانیک از معیار ۰/۷۰ بیشتر و از معیار ۰/۹۵ کمتر بود. بنابراین، پرسشنامه از همسانی درونی یا پایایی قابل قبولی برخوردار است. معیار متوسط واریانس استخراج شده (AVE) به عنوان شاخص روایی درونی مدل اندازه‌گیری نیز بیشتر از معیار قابل قبول ۰/۵۰ بودند، بنابراین، روایی همگرا برقرار است. شاخص‌های نیکویی برازش RMSEA، مجذور کای اسکوتر، SRMR، GFI، CFI، NFI قابل قبول بودند. بنابراین، پرسشنامه خودگویی ارگانیک از روایی سازه در میان ورزشکاران ایرانی برخوردار است.

نتیجه‌گیری: پرسشنامه خودگویی ارگانیک مقیاسی مبتنی بر نظریه چند بعدی و حالتی خودگویی ارگانیک در ورزشکاران می‌باشد و دو نوع خودگویی خودکار و خودگویی هدفمند را از طریق ارزیابی چهار مولفه خودگویی خودکار و هفت مولفه خودگویی هدفمند را می‌سنجد و نتایج تحقیق حاضر از روایی و پایایی نسخه فارسی آن حمایت کردند

کلید واژه‌ها: خودگویی ارگانیک، خودگویی خودکار، خودگویی هدفمند، ورزش، روایی و پایایی



مقدمه

فرآیندهای روان‌شناختی را می‌توان به‌عنوان فرآیندهای درون‌فردی و بین‌فردی تصور کرد که اجزای سازنده اجتناب‌ناپذیر تجربه زندگی هستند (دومه، بک هاوس، پیگت و مورگان^۱، ۲۰۱۷). فرآیندهای روان‌شناختی وضعیت یک فرد یا گروه را در یک چارچوب زمانی خاص توصیف می‌کنند که مدت‌زمان آن از چند ثانیه (به‌عنوان مثال، یک طغیان هیجانی^۲) تا دهه‌ها (مثلاً هویت) متغیر است. رویدادهایی مانند احساسات بدنی^۳، انسجام تیمی^۴ یا شخصیت بخشی از وجود ما هستند. این رویدادها صرف‌نظر از نگرش نسبت به روان‌شناسی ورزشی یا به هدف جلوگیری از وقوع آن‌ها بخشی از تمرینات ورزشی روزمره‌اند. فرآیندهای روان‌شناختی تغییر می‌کنند و می‌توانند شکل بگیرند، اما هرگز ناپدید نمی‌شوند. ورزشکاران ممکن است سعی کنند از برخی هیجانات مانند عصبانیت اجتناب کنند، اما این تلاشی بیهوده برای جلوگیری از بروز همه هیجانات است. یکی از راهکارها برای کنترل فرآیندهای روان‌شناختی خودگویی می‌باشد. در شرایط عملی، روان‌شناسان ورزشی به کاوش در استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی، از جمله خودگویی هدفمند می‌پردازند؛ زیرا مهارت‌های روان‌شناختی کلید موفقیت در عملکرد ورزشی هستند (بیرر و مورگان^۵، ۲۰۱۰). خودگویی اگر به‌صورت ناخواسته و بدون تلاش اتفاق بیفتد، می‌تواند یک فرآیند روان‌شناختی و منعکس‌کننده سایر فرآیندهای روان‌شناختی مانند هیجانات، باورها، یا اساندها^۶ باشد. لاتینجاک و همکاران (۲۰۲۰) دو نوع خودگویی مجزا را شناسایی کردند که دو دیدگاه متفاوت تحقیقاتی در ورزش را منعکس می‌کرد. یکی دیدگاه در زمینه خودگویی استراتژیک و دیگری خودگویی ارگانیک بود. خودگویی ارگانیک را به‌عنوان گفتاری‌هایی خطاب به خود توصیف می‌کنند که رویدادهای روان‌شناختی خودکار و هدفمند مختلف را منعکس می‌کند (لاتینجاک، هاتزیچئورگیادیس و همکاران، ۲۰۱۹). نکته مهم این است که خودگویی ارگانیک بخشی از مداخله روان‌شناختی نیست، اگرچه ممکن است به‌طور غیرمستقیم تحت‌تأثیر مداخلاتی مانند رفتاردرمانی شناختی یا رویکردهای ذهن آگاهی پذیرش باشد. از سوی دیگر، خودگویی راهبردی با استفاده از کلمات و عبارات نشانه از پیش تعیین‌شده توصیف می‌شود که برای دستیابی به نتایج مرتبط با عملکرد به‌صورت کلامی بیان می‌شوند (به‌عنوان مثال، لاتینجاک و همکاران، ۲۰۲۳؛ گالانیس و همکاران،

۲۰۱۸). به‌طور کلی، خودگویی ارگانیک نتیجه فرآیندهای روان‌شناختی و شناختی ذاتی است، درحالی‌که خودگویی راهبردی بیشتر مبتنی بر قوانین رفتاری است؛ زیرا باید از برنامه‌های از پیش تعیین شده پیروی کند (لاتینجاک، هاتزیچئورگیادیس و همکاران، ۲۰۱۹). محتوای خودگویی راهبردی که معمولاً بخشی از مداخلات روان‌شناختی است (هاتزیچئورگیادیس و همکاران، ۲۰۱۸)، ممکن است ناشی از بازتاب خود ورزشکاران نیز باشد. با این حال، برخلاف خودگویی ارگانیک، این بازتاب‌ها در حین تمرین ورزشی انجام نمی‌شود، بلکه قبل از آن صورت می‌گیرند. از این نظر، این یک مداخله راهبردی اما خودمدیریتی است، همچنین، مداخلات خودگویی راهبردی، در نهایت می‌تواند بر خودگویی ارگانیک ورزشکاران تأثیر بگذارد (لاتینجاک، هاتزیچئورگیادیس و همکاران، ۲۰۱۹). نکته مهم این است، برای اینکه ورزشکاران خودگویی ارگانیک داشته باشند، باید از این نشانه‌های خودگویی قبلی برای اهداف خودتنظیمی در زمان مناسب استفاده کنند. استفاده از این عبارات ممکن است از پیش تعیین شده یا تجویز نشده باشد. هنگامی که ورزشکار عبارتی که به‌طور هدفمند در حین مداخله خودگویی راهبردی به‌کاربرده را به‌یاد می‌آورد و متعاقباً درونی می‌کند، خودگویی راهبردی به شکلی ارگانیک از خودگویی تبدیل می‌شود. علت این است که دانش فراشناختی ورزشکاران مبتنی بر تجربیات مختلف زندگی مانند تعاملات مربی و ورزشکار، اطلاعات رسانه‌ها، یا مداخلات خودگویی راهبردی است (کارامیترو و همکاران، ۲۰۲۴). اگرچه محتوای خودگویی ارگانیک ممکن است با کلمه نشانه که به‌عنوان خودگویی راهبردی استفاده می‌شود یکسان باشد، اما این بدان معنا نیست که خودگویی ارگانیک و راهبردی یکی هستند. گزاره‌ای مانند “آرام‌باش” اگر نتیجه یک فرآیند شناختی عقلانی باشد که عمداً برای حل یک مشکل، مانند اضطراب شدید، استفاده می‌شود می‌تواند ارگانیک باشد. با این حال، اگر ورزشکار از یک برنامه از پیش تعیین شده پیروی کند که شامل تکرار این عبارت خاص در لحظات خاص است، ممکن است راهبردی باشد (دانا، قربانی، برنهایت، ۲۰۲۴). در چنین مواردی، موضع ما این است که محتوای خودگویی یکسان است، نه پدیده خودگویی. تفاوت بین خودگویی ارگانیک و راهبردی در منشاء آن نهفته است و بنابراین مستقل از محتوای اظهارات است (کارامیترو و همکاران، ۲۰۲۴).

⁴ Team Cohesion

⁵ Birrer & Morgan

⁶ Attribution

¹ Dohme, Backhouse, Piggott, & Morgan

² Emotional Outburst

³ Physical Sensations

اجراکنندگان کمک کند تا با سختی‌ها کنار بیایند، روحیه کسب کنند، انگیزه را افزایش دهند، یک تکنیک خاص را یاد بگیرند، یا بر عملکرد نظارت کنند (گاماژ، هاردی و هال، ۲۰۰۱). در مقایسه باید گفت تحقیقات مکانیسم‌های خودگویی هدفمند بررسی کرده‌اند که چگونه خودگویی هدفمند می‌تواند یکی از این کارکردها؛ یعنی تنظیم هیجاناتی مانند خشم و اضطراب را انجام دهد (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۷). شواهد نشان می‌دهد که خودگویی هدفمند می‌تواند با شناسایی احساسات ناکارآمد (مثلاً "خیلی عصبانی‌باش") و ترویج احساسات کارآمدتر (مثلاً "آرام‌باش") مستقیماً بر تنظیم هیجانات متمرکز شود. با این حال، خودگویی هدفمند نیز می‌تواند بدون تمرکز مستقیم بر احساسات، از طریق کنترل واکنش‌های شناختی (مثلاً "اشتباهات بخشی از یادگیری هستند")، توجه متمرکز بر اجرای تکلیف (به‌عنوان مثال، "فقط روی کاری که باید انجام دهید تمرکز کنید")، یا افزایش اعتمادبه‌نفس (مثلاً "می‌توانی واقعاً این بازی را ببری") حالات هیجانی را تغییر دهد.

اندازه‌گیری خودگویی در شرایط عملی یک چالش دائمی است، مطالعه خودگویی با مشکلات و چالش‌های روش‌شناسی فراوانی روبرو است؛ زیرا پدیده خودگویی ماهیت ذهنی و درونی دارد (بریتنپت و همکاران، ۲۰۱۵). تا آن‌جا که به مقیاس‌های خودسنجی ورزشی موجود مربوط می‌شود، ممکن است فاقد ویژگی‌های مهم خودگویی باشند که محققان در زمینه‌های دیگر شناسایی کرده‌اند (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۹). با این حال مانند سایر حوزه‌های ارزیابی در بسیاری از زمینه‌ها، در روان‌شناسی ورزش، پرسشنامه‌های خودگزارشی پرکاربردترین روش ارزیابی خودگویی ارگانیک ورزشکاران می‌باشند (ون رالت و همکاران، ۲۰۱۹). به طور خلاصه در ابتدا، خودگویی ارگانیک از طریق ابرازهای مانند آزمون استراتژی‌های عملکرد-۲ (توماس و همکاران، ۱۹۹۹)، پرسشنامه استفاده از خودگویی (هاردی و همکاران، ۲۰۰۵)، پرسشنامه خودگویی (زروراس و همکاران، ۲۰۰۷)، پرسشنامه کارکردهای خودگویی (تئودوراکیس و همکاران، ۲۰۱۲) استفاده شد (تئودوراکیس و همکاران، ۲۰۱۲). با این حال هیچکدام از پرسشنامه‌های فوق‌الذکر واقعاً محتوا و ساختار خودگویی ارگانیک را ارزیابی نکرده بود تا اینکه کارامیترو و همکاران (۲۰۲۴) بر اساس مفهوم سازی لاتینجیک و همکاران (۲۰۱۹) برای خودگویی ارگانیک یک پرسشنامه برای سنجش خودگویی خودکار و هدفمند ارگانیک توسعه دادند تا فرصتی را برای محققان فراهم آورند که این تمایز (خودکار و هدفمند) را به صورت کمی مطالعه کنند. آنان بر اساس مفهوم سازی مبتنی بر نظریه خودگویی در ورزش لاتینجاک و همکاران (۲۰۱۹)

نظریه‌های فرآیند دوگانه است (فورلی، شوایزر و برترامز، ۲۰۱۵). انطباق این نظریه‌ها با تحقیقات خودگویی در ورزش تفاوت‌هایی را بین خودگویی غیرهدفمند که به‌طور خودکار انجام می‌شود و خودگویی کنترل‌شده که به شکل ارادی و با تلاش و هدفمند برای خودتنظیمی استفاده می‌شود، آشکار کرده است (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۴؛ ون رالت و همکاران، ۲۰۱۶). در مورد خودگویی خودکار، قابل‌توجه است که این تنها شکل خودگویی غیرهدفمند نیست. سرگردانی ناخواسته ذهن نیز می‌تواند خود را به شکل خودگویی غیرهدفمند نشان دهد (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۸). خودگویی خودکار شامل جملات ناخواسته، غیر کاربردی و غیرابزاری است که بدون نیاز و بدون زحمت به ذهن خطور می‌کند، اما با وجود این، با تکلیف یا فعالیت در دست انجام و محرک‌های زمینه‌ای مرتبط است (از سوی دیگر، سرگردانی ذهن به محرک‌ها و رفتارهای فوری نامرتبط است). خودگویی خودکار می‌تواند به‌عنوان پنجره‌ای به ذهن ورزشکار نگریسته شود که بر باورهای عملکردی ورزشکاران ("من می‌توانم امتیاز کسب کنم")، جهت‌گیری‌های هدف ("من نمی‌خواهم بیازم")، باورهای غیرمنطقی ("من باید برنده شوم")، افکار مربوط به ترک ورزش ("من می‌خواهم ورزش را ترک کنم") و اسناد علی موفقیته ("من بهترین هستم") و شکست ("او توپ را پاس نداد") تأثیر گذارد (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۴). بنابراین، خودگویی خودکار نمی‌تواند به‌تنهایی وجود داشته باشد؛ این خودگویی همیشه حداقل با یک فرآیند روان‌شناختی دیگر همراه است که از طریق خودگویی خودکار بیان می‌شود. در مقابل، خودگویی هدفمند، فرآیند تفکر عقلانی است که به شکل ارادی برای خودتنظیمی استفاده می‌شود. در مقایسه با خودگویی خودکار، خودگویی هدفمند را می‌توان بیشتر به‌عنوان یک نهاد روان‌شناختی مجزا در نظر گرفت. یک جمله خودکار مانند "خیلی دچار تنش هستم" می‌تواند بیانی از مؤلفه جسمانی اضطراب باشد و اگر ورزشکار خود را پرتنش نبیند معنایی ندارد. در مقایسه، یک ورزشکار می‌تواند برای جلوگیری از تنش قبل از احساس تنش، یک جمله هدفمند، مانند "زیاد دچار تنش نباش، آرام نفس بکش" را طرح کند. در این راستا، خودگویی هدفمند از سایر فرآیندهای روان‌شناختی متمایز است، مثل زمانی که از خودگویی هدفمند به‌طور فعال برای پیش‌بینی چالش‌های روانی بالقوه و جلوگیری از آن‌ها قبل از وقوع استفاده می‌شود (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۹). کارکرد اصلی خودگویی هدفمند در ورزش معمولاً ارتقای عملکرد است. با این حال، خودگویی هدفمند کارکردهای خاص‌تری هم در ارتباط با این هدف کلی دارد. خودگویی هدفمند می‌تواند به

۰/۹۱، TLI برابر با ۰/۹۲ بود که نشانه تایید روایی سازه پرسشنامه بود. پرسشنامه ۲۸-آیتمی خودگویی ارگانیک هدفمند در طیف لیکرت ۵-ارزشی از (هرگز=۰؛ بندرت=۱؛ گاهی=۲؛ اغلب اوقات=۳ و بیشتر مواقع=۴) با هفت عامل کنترل واکنش های شناختی، کنترل حالت های فعال/غیرفعال اختلال، ایجاد حالت های غیرفعال شده عملکردی، ایجاد حالت های فعال شده عملکردی، دستورالعمل، تنظیم اعتماد به نفس و پیشبرد اهداف بود. شاخص های نیکویی برازش $RMSEA$ برابر با ۰/۰۶، CFI برابر با ۰/۹۰، TLI برابر با ۰/۹۲ بود که نشانه تایید روایی سازه پرسشنامه بود.

روش اجرا

در ابتدا پرسشنامه خودگویی ارگانیک توسط یک مترجم حرفه ای و متخصص در زمینه ترجمه متون علمی از انگلیسی به فارسی ترجمه شد و از مترجم متخصص دیگری درخواست شد تا پرسشنامه فارسی را به انگلیسی برگرداند. در نهایت، نسخه اورجینال با نسخه برگردانده شده از فارسی به انگلیسی با هم مقایسه شدند و تفاوت قابل توجهی دیده نشد. سپس پرسشنامه خودگویی ارگانیک در اختیار ۱۰ فرد متخصص در زمینه روان شناسی ورزش قرار داده شد تا پرسشنامه از نظر ظاهری و محتوا مورد بررسی قرار گیرند. سپس، با هماهنگی با هیات ها و باشگاه های ورزشی اهداف تحقیق و اهمیت آن برای ورزشکاران به صورت حضوری و در کانال های اجتماعی باشگاه ها توضیح داده شد و در نهایت، پرسشنامه خودگویی ارگانیک درست بعد از تمرین یا مسابقه در اختیار ورزشکاران داوطلب شرکت در تحقیق قرار داده شد تا این پرسشنامه ها را تکمیل کنند.

روش آماری

تعیین روایی محتوا و صوری با شاخص CVR انجام شد. در مرحله بعد، پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفا کرونباخ و پایایی مرکب؛ روایی همگرا با AVE و روایی واگرا با معیار فورنل-لارکر تعیین گردید. در نهایت، روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی (CFA) در نرم افزار $SMRT PLS$ مشخص گردید.

یافته‌ها

روایی محتوا و صوری: نتایج CVR برای تعیین روایی محتوا و صوری بر اساس نظر ۱۰ کارشناس نشان داد که در همه سوالات مقدار CVR از مقدار قابل قبول ۰/۶۲ بیشتر است. بنابراین، پرسشنامه از روایی محتوا و صوری قابل قبول برخوردار است.

خودگویی ارگانیک خودکار

پایایی

و تمایز بین خودگویی ارگانیک به دو نوع خودکاری و هدفمند پرسشنامه ارگانیک را تهیه کردند تا این تمایز بین خودگویی خودکار و هدفمند عملیاتی شود. در این مطالعه ابتدا یک ابزار بر اساس تعاریف عملیاتی ورزشکاران از خودگویی خودکار و هدفمند در ورزش طراحی شود و داده های خام از ورزشکاران به صورت پرسشنامه و مصاحبه های نیمه ساختاریافته جمع آوری شد و سپس روایی و پایایی آن با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی محاسبه شد و در بخش خودکار یک پرسشنامه ۴ عاملی و در بخش هدفمند یک پرسشنامه هفت عاملی شناسایی شد و روایی و پایایی آن در حد قابل قبول گزارش شد (کارامیترو و همکاران، ۲۰۲۰؛ ۲۰۲۴). بنابراین، با توجه به اینکه پرسشنامه خودگویی ارگانیک در ایران ترجمه و استانداردسازی نشده است؛ بنابراین، ضرورت تحقیق حاضر پر کردن شکاف موجود است تا به محققین و روان شناسان ورزشی جهت درک بهتر پدیده خودگویی ارگانیک در ورزش و پیشایند ها و پیامدهای آن در زمینه عملکرد ورزشی کمک کند.

روش‌شناسی پژوهش

جامعه و نمونه

جامعه تحقیق حاضر کلیه ورزشکاران زن و مرد رشته های تیمی (فوتبال، والیبال، هندبال، فوتسال، بسکتبال) و انفرادی (تنیس روی میز، شنا، تکواندو، کشتی و بدنسازی و کاراته) در شهر تهران بودند که حداقل سن آنها ۱۴ سال بود و حداقل هفته دو بار در ورزش شرکت می کردند؛ از این جامعه تعداد ۴۵۰ ورزشکار به صورت نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شدند. سن ورزشکاران شرکت کننده در تحقیق حاضر $24/10 \pm 6/05$ سال بود؛ ۳۳/۵ درصد ورزشکاران زن و ۶۶/۵ درصد مرد بودند که ۸ درصد در سطح ملی بین المللی، ۱۹ درصد در سطح ملی، ۵۵ درصد استانی و ۱۸ درصد شهری (محلی) سابقه رقابت داشتند. تعداد نمونه بر اساس توصیه هیر و همکاران مبنی بر انتخاب نمونه با رعایت نسبت ۱۰ به ۱ برای هر آیتم، تعداد ۴۵۰ نفر برای ۴۵ آیتم پرسشنامه این نسبت را برآورده کرده است (هیر و همکاران، ۱۹۹۸).

ابزار تحقیق

ابزار تحقیق حاضر شامل یک پرسشنامه دو بخشی شامل پرسشنامه ارگانیک خودکار با ۱۷ آیتم در طیف لیکرت ۵-ارزشی از (هرگز=۰؛ بندرت=۱؛ گاهی=۲؛ اغلب اوقات=۳ و بیشتر مواقع=۴) با چهار عامل خودگویی مثبت گذشته نگر، خودگویی مثبت پیش بینی کننده، خودگویی منفی گذشته نگر و خودگویی منفی پیش بینی کننده بود. شاخص های نیکویی برازش $RMSEA$ برابر با ۰/۰۶، CFI برابر

با ۰/۸۶، خودگویی مثبت گذشته نگر برابر با ۰/۸۳، خودگویی منفی پیش بین کننده برابر با ۰/۸۱، خودگویی منفی گذشته نگر برابر با ۰/۸۹ بود. همه مقادیر از معیار ۰/۷۰ بیشتر و از معیار ۰/۹۵ کمتر بود. بنابراین، پرسشنامه از همسانی درونی یا پایایی قابل قبولی برخوردار است.

آزمون آلفا کرونباخ در جدول شماره ۱ نشان داد که ضریب آلفا کرونباخ برای مولفه خودگویی مثبت پیش بین کننده برابر با ۰/۸۷، خودگویی مثبت گذشته نگر برابر با ۰/۸۴، خودگویی منفی پیش بین کننده برابر با ۰/۸۰، خودگویی منفی گذشته نگر برابر با ۰/۸۹ بود. همچنین، مقادیر پایایی مرکب برای مولفه خودگویی مثبت پیش بین کننده برابر

جدول ۱. پایایی و روایی همگرا

متغیر	M±SD	پایایی کرونباخ	پایایی مرکب	AVE
خودگویی مثبت پیش بینی کننده	۱۰/۸۷±۵/۵	۰/۸۷۱	۰/۸۸۶	۰/۶۲۶
خودگویی منفی گذشته نگر	۸/۳۲±۴/۵	۰/۸۴۰	۰/۸۳۳	۰/۵۲۵
خودگویی منفی پیش بین کننده	۱۰/۰۴±۶/۰۲	۰/۸۰۷	۰/۸۱۱	۰/۵۸۸
خودگویی منفی گذشته نگر	۵/۸۳±۳/۹	۰/۸۹۸	۰/۸۹۶	۰/۶۴۱

هستند، بنابراین، روایی همگرا برقرار است.

روایی همگرا

معیار فورنل-لارکر در جدول شماره ۲ نشان داد که جذر میانگین واریانس استخراج شده هر متغیر پنهان بیشتر از حداکثر همبستگی آن متغیر پنهان با سایر متغیرهای پنهان است. بنابراین، روایی واگرا برای مولفه های خودگویی مثبت پیش بین کننده، خودگویی مثبت گذشته نگر، خودگویی منفی پیش بین کننده و خودگویی منفی گذشته نگر برقرار است.

نتایج آزمون مدل اندازه گیری با استفاده از نرم افزار SMART-PLS در جدول شماره ۱ نشان داد که معیار متوسط واریانس استخراج شده (AVE) به عنوان شاخص روایی درونی مدل اندازه گیری نشان داد که روایی درونی (همگرا) برای مولفه خودگویی مثبت پیش بین کننده برابر با ۰/۶۲، خودگویی مثبت گذشته نگر برابر با ۰/۵۲، خودگویی منفی پیش بین کننده برابر با ۰/۵۸، خودگویی منفی گذشته نگر برابر با ۰/۶۴ بود. تمام مقادیر بیشتر از معیار قابل قبول ۰/۵۰

جدول ۲. روایی واگرا (آزمون فورنل لارکر)

متغیر	خودگویی مثبت پیش بین کننده	خودگویی مثبت گذشته نگر	خودگویی منفی پیش بین کننده	خودگویی منفی گذشته نگر
خودگویی مثبت پیش بین کننده	۰/۷۹۱	-	-	-
خودگویی مثبت گذشته نگر	۰/۴۸۷	۰/۷۲۴	-	-
خودگویی منفی پیش بین کننده	۰/۴۶۳	۰/۳۳۱	۰/۷۶۷	-
خودگویی منفی گذشته نگر	۰/۱۳۳	۰/۱۸۸	۰/۲۷۸	۰/۸۰۱

کننده، خودگویی مثبت گذشته نگر، خودگویی منفی پیش بین کننده، خودگویی منفی گذشته نگر بالاتر یا نزدیک به ۰/۶۰ هستند. بنابراین، آیتم های اندازه گیری قدرت لازم برای سنجش سازه های مدل ساختاری را دارند.

نتایج آزمون مدل اندازه گیری با استفاده از نرم افزار SMART-PLS در جدول شماره ۳ نشان داد که بارهای عاملی و مقادیر *t* آیتم های سازه ها یا مولفه های مولفه های خودگویی مثبت پیش بین

جدول ۳. بارهای عاملی هر آیتم

آیتم	توصیف آیتم	بار عاملی	SE	T	P	فواصل اطمینان بوت استرپ شه
۱	عملکرد خوبی داشتم	۰/۸۳۵	۰/۰۲۶	۳۲/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۸۷، ۰/۷۸
۵	به آن دست یافته ام	۰/۵۸۶	۰/۰۴۴	۱۳/۳	۰/۰۰۱	۰/۶۳، ۰/۵۴

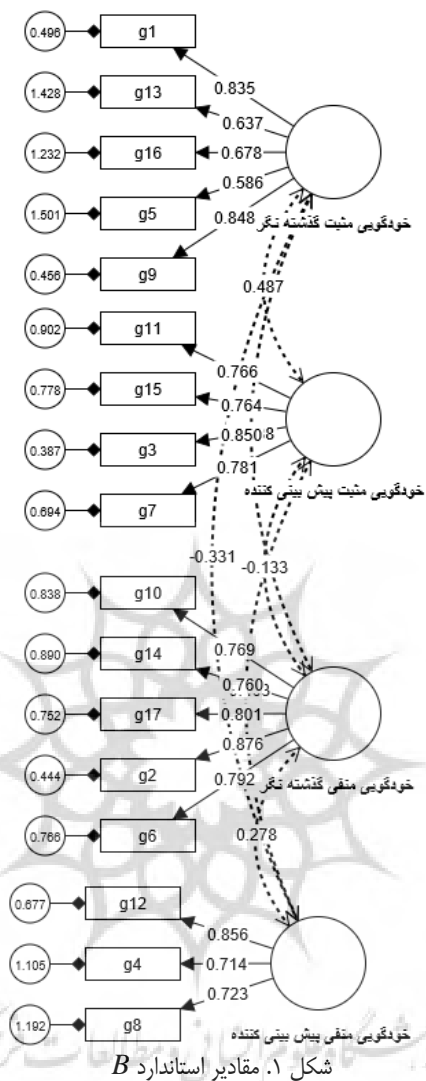
۰/۸۵ ، ۰/۷۳	۰/۰۰۱	۳۳/۹	۰/۰۲۵	۰/۸۴۸	۹ عملکرد کاملی دارم
۰/۷۰ ، ۰/۵۷	۰/۰۰۱	۱۸/۶۶	۰/۰۳۴	۰/۶۳۷	۱۳ به زحمات من پاداش داده شده است
۰/۷۳ ، ۰/۶۲	۰/۰۰۱	۲۲/۲	۰/۰۳۰	۰/۶۷۸	۱۶ عملکردم بهتر شده است
خودگویی منفی پیش بینی کننده					
۰/۸۹ ، ۰/۷۹	۰/۰۰۱	۳۲/۰۵	۰/۰۲۷	۰/۸۵۰	۳ بخوبی انجام خواهم داد
۰/۸۲ ، ۰/۷۲	۰/۰۰۱	۳۱/۹۴	۰/۰۲۴	۰/۷۸۱	۷ برنده خواهم شد
۰/۸۱ ، ۰/۷۰	۰/۰۰۱	۲۹/۶	۰/۰۲۶	۰/۷۶۶	۱۱ می توانم آن را انجام دهم
۰/۸۱ ، ۰/۷۰	۰/۰۰۱	۲۸/۸	۰/۰۲۷	۰/۷۶۴	۱۵ موفق خواهم شد
خودگویی منفی گذشته نگر					
۰/۹۰ ، ۰/۸۳	۰/۰۰۱	۵۴/۶	۰/۰۱۶	۰/۸۷۶	۲ دوباره اشتباه کردم
۰/۸۳ ، ۰/۷۴	۰/۰۰۱	۳۵/۶۱	۰/۰۲۲	۰/۷۹۲	۶ شکست خورده ام
۰/۸۱ ، ۰/۷۱	۰/۰۰۱	۳۲/۲	۰/۰۲۴	۰/۷۶۹	۱۰ اجرای امروزم ضعیف بود
۰/۷۹ ، ۰/۷۰	۰/۰۰۱	۳۲/۳۵	۰/۰۲۳	۰/۷۶۰	۱۴ بی ارزش هستم
۰/۸۳ ، ۰/۷۵	۰/۰۰۱	۳۷/۰۹	۰/۰۲۲	۰/۸۰۱	۱۷ دیگران درباره اجرای ضعیفم چه فکری می کنند
خودگویی مثبت گذشته نگر					
۰/۷۷ ، ۰/۶۵	۰/۰۰۱	۲۲/۱۸	۰/۰۳۲	۰/۷۱۴	۴ می خواهم تسلیم شوم
۰/۶۴ ، ۰/۷۸	۰/۰۰۱	۱۹/۷۳	۰/۰۳۷	۰/۷۲۳	۸ می خواهم ادامه ندهم
۰/۹۰ ، ۰/۷۹	۰/۰۰۱	۲۹/۱۸	۰/۰۲۹	۰/۸۵۶	۱۲ دیگر طاقت ندارم

نتایج تحلیل عاملی تاییدی وجود مولفه های خودگویی مثبت پیش بین کننده، خودگویی مثبت گذشته نگر، خودگویی منفی پیش بین کننده، خودگویی منفی گذشته نگر را تایید می کنند و بنابراین، پرسشنامه خودگویی ارگانیک خودکار از روایی سازه در میان ورزشکاران ایرانی برخوردار است.

جدول شماره ۴ شاخص های نیکویی برازش $RMSEA$ مجذور کای اسکوتر، NFI ، CFI ، GFI ، $SRMR$ را نشان می دهد، همانگونه که مشاهده می کنید، بیشتر شاخص ها قابل قبول هستند و تحلیل عاملی تاییدی از مدل پیشنهادی حمایت می کنند. بنابراین،

جدول ۴. شاخص های برازش نیکویی برازش

شاخص ها	مقدار	مقدار قابل قبول	تفسیر
خی-دو	$p=0/000$ $\chi^2=456/9$	معنی دار باشد	کمتر از ۰/۰۵ است پس معنی دار می باشد
$RMSEA$	۰/۰۸۰	مقادیر کمتر از ۰/۰۸	قابل قبول است
NFI	۰/۹۰	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵	قابل قبول است
TLI	۰/۸۹	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵	قابل قبول است
CFI	۰/۹۱	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵	قابل قبول است
GFI	۰/۹۳	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵	قابل قبول است
$SRMR$	۰/۰۷۲	زیر ۰/۰۸	قابل قبول است



شکل ۱. مقادیر استاندارد B

خودگویی ارگانیک هدفمند

پایایی

آزمون آلفا کرونباخ در جدول شماره ۵ نشان داد که ضریب آلفا کرونباخ برای مولفه ایجاد حالت های غیرفعال شده عملکردی برابر با ۰/۸۴، ایجاد حالت های فعال شده عملکردی برابر با ۰/۸۹، تنظیم اعتماد به نفس برابر با ۰/۹۲، دستورالعمل برابر با ۰/۸۶، پیشبرد اهداف برابر با ۰/۸۱، کنترل حالت های فعال/غیرفعال اختلال برابر با ۰/۸۹ و کنترل رفتارهای شناختی برابر با ۰/۸۷ بود. همه مقادیر از معیار ۰/۷۰ بیشتر و از معیار ۰/۹۵ کمتر بود. بنابراین، پرسشنامه از همسانی درونی یا پایایی قابل قبولی برخوردار است.

جدول ۵. پایایی و روایی همگرا

متغیر	M±SD	پایایی کرونباخ	پایایی مرکب	AVE
تنظیم اعتماد به نفس	۷/۷۲±۳/۹	۰/۹۲۲	۰/۹۲۲	۰/۷۴۹
ایجاد حالت های غیرفعال شده عملکردی	۷/۵±۴/۹	۰/۸۴۰	۰/۸۴۱	۰/۵۶۸
ایجاد حالت های فعال شده عملکردی	۷/۳۱±۴/۲	۰/۸۹۲	۰/۸۹۲	۰/۶۷۶
دستورالعمل	۷/۶۵±۴/۶	۰/۸۶۴	۰/۸۶۲	۰/۶۲۲
پیشبرد اهداف	۸/۴۰±۴/۱	۰/۸۱۵	۰/۹۱۷	۰/۵۳۲
کنترل حالت های فعال/غیرفعال اختلال	۹/۴۴±۴/۱	۰/۸۹۲	۰/۸۹۳	۰/۶۷۴
کنترل واکنش های شناختی	۵/۸۴±۴/۰۴	۰/۸۷۲	۰/۸۷۲	۰/۶۲۹

روایی همگرا

نتایج آزمون مدل اندازه‌گیری با استفاده از نرم افزار *SMART-PLS* در جدول شماره ۵ نشان داد که معیار متوسط واریانس استخراج شده (*AVE*) به عنوان شاخص روایی درونی مدل اندازه‌گیری نشان داد که روایی درونی (همگرا) برای مولفه ایجاد حالت های غیرفعال شده عملکردی برابر با ۰/۵۶، ایجاد حالت های فعال شده عملکردی برابر با ۰/۶۷، تنظیم اعتماد به نفس برابر با ۰/۷۴، دستورالعمل برابر با ۰/۶۲، پیشبرد اهداف برابر با ۰/۵۳، کنترل حالت های فعال/غیرفعال

اختلال برابر با ۰/۶۷ و کنترل رفتارهای شناختی برابر با ۰/۶۲ بود. تمام مقادیر بیشتر از معیار قابل قبول ۰/۵۰ هستند، بنابراین، روایی همگرا برقرار است.

روایی واگرا

معیار فورنل-لارکر در جدول شماره ۶ نشان داد که جذر میانگین واریانس استخراج شده هر متغیر پنهان بیشتر از حداکثر همبستگی آن متغیر پنهان با سایر متغیرهای پنهان است. بنابراین، روایی واگرا برای مولفه های خودگویی ارگانیک هدفمند برقرار است.

جدول ۶. روایی واگرا (آزمون فورنل لارکر)

متغیر	ایجاد حالت های غیرفعال شده عملکردی	ایجاد حالت های فعال شده عملکردی	تنظیم اعتماد به نفس	دستورالعمل	پیشبرد اهداف	کنترل حالت های فعال/غیرفعال اختلال	کنترل واکنش های شناختی
ایجاد حالت های غیرفعال شده عملکردی	۰/۷۵۴	-	-	-	-	-	-
ایجاد حالت های فعال شده عملکردی	۰/۳۶۸	۰/۸۲۲	-	-	-	-	-
تنظیم اعتماد به نفس	۰/۰۰۵	۰/۰۲۵	۰/۸۶۵	-	-	-	-
دستورالعمل	۰/۴۲۱	۰/۴۳۴	۰/۲۰۶	۰/۷۸۹	-	-	-
پیشبرد اهداف	۰/۳۴۵	۰/۴۳۲	۰/۰۵۳	۰/۳۱۹	۰/۷۳۰	-	-
کنترل حالت های فعال/غیرفعال اختلال	۰/۵۶۳	۰/۵۳۲	۰/۰۱۲	۰/۳۹۱	۰/۴۲۴	۰/۸۲۱	-
کنترل واکنش های شناختی	۰/۶۲۳	۰/۵۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۱۶	۰/۷۷۰	۰/۵۹۵	۰/۷۹۳

روایی سازه

نتایج آزمون مدل اندازه‌گیری با استفاده از نرم افزار *SMART-PLS* در جدول شماره ۷ نشان داد که بارهای عاملی و مقادیر *t* آئیم های سازه ها یا مولفه های مولفه های ایجاد حالت های غیرفعال شده

عملکردی، ایجاد حالت های فعال شده عملکردی، تنظیم اعتماد به نفس، دستورالعمل، پیشبرد اهداف، کنترل حالت های فعال/غیرفعال اختلال و کنترل رفتارهای شناختی بالاتر از ۰/۶۰ هستند. بنابراین، آئیم های اندازه گیری قدرت لازم برای سنجش سازه های مدل ساختاری را دارند.

جدول ۷. بارهای عاملی هر آیتم

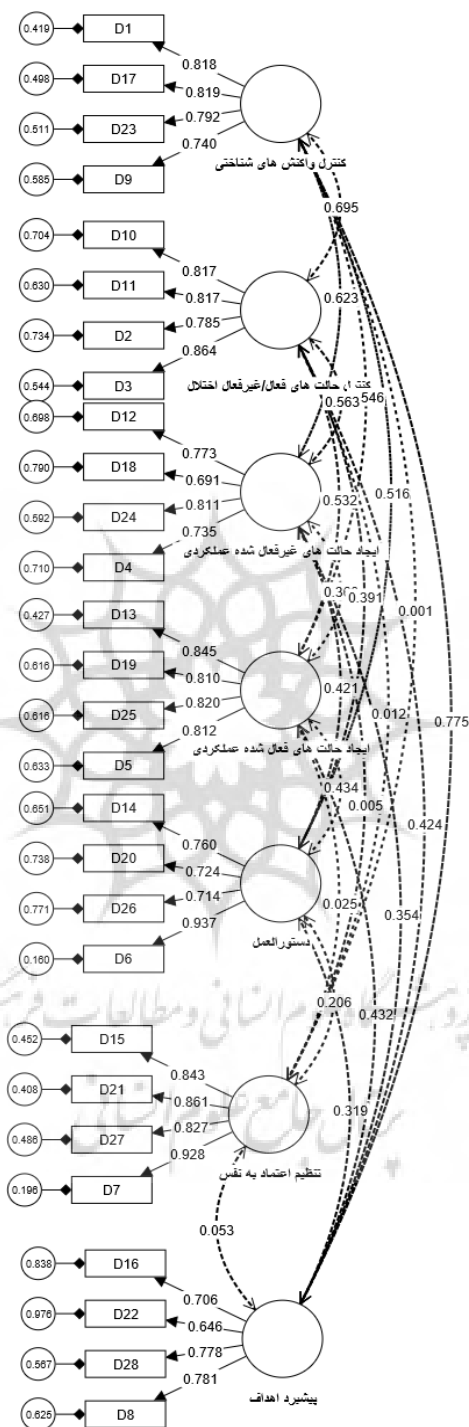
آیتم	توصیف آیتم	بار عاملی	SE	T	P	فواصل اطمینان بوت استرپ شده
کنترل واکنش‌های شناختی						
۱	مهم نیست، هیچ کس کامل نیست.	۰/۸۱۸	۰/۰۲۶	۳۱/۴۷	۰/۰۰۰	۰/۷۵، ۰/۸۶
۹	این فقط یک بازی/مسابقه/تمرین است.	۰/۷۴۰	۰/۰۲۸	۲۶/۶۸	۰/۰۰۰	۰/۶۷، ۰/۷۸
۱۷	هر فردی می‌تواند روز بدی داشته باشند.	۰/۸۱۹	۰/۰۲۳	۳۵/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۷۷، ۰/۸۶
۲۳	همه اشتباه می‌کنند.	۰/۷۹۲	۰/۰۲۴	۳۲/۹۴	۰/۰۰۰	۰/۷۴، ۰/۸۳
کنترل حالت‌های فعال/غیرفعال ناکارآمد						
۲	تترس (حالت‌های فعال ناکارآمد)	۰/۷۸۵	۰/۰۲۹	۲۶/۸۲	۰/۰۰۰	۰/۷۱، ۰/۸۳
۱۰	نگران نباش (حالت‌های فعال ناکارآمد)	۰/۸۱۷	۰/۰۲۵	۳۲/۹۲	۰/۰۰۰	۰/۷۵، ۰/۸۵
۳	ناامید نشو (حالت‌های غیرفعال ناکارآمد)	۰/۸۶۴	۰/۰۱۹	۴۵/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۸۲، ۰/۸۹
۱۱	انصراف نده (حالت‌های غیرفعال ناکارآمد)	۰/۸۱۷	۰/۰۲۲	۳۷/۲۵	۰/۰۰۰	۰/۷۶، ۰/۸۵
ایجاد حالت‌های غیرفعال عملکردی						
۴	آرام باش	۰/۷۳۵	۰/۰۳۰	۲۴/۵۷	۰/۰۰۰	۰/۶۶، ۰/۷۹
۱۲	صبور باش	۰/۷۷۳	۰/۰۲۹	۲۶/۲۶	۰/۰۰۰	۰/۷۰، ۰/۸۲
۱۸	آرامش حفظ کن	۰/۶۹۱	۰/۰۳۱	۲۲/۰۳	۰/۰۰۰	۰/۶۳، ۰/۷۵
۲۴	نفس عمیق بکش	۰/۸۱۱	۰/۰۲۲	۳۶/۸۱	۰/۰۰۰	۰/۷۶، ۰/۸۵
ایجاد حالت‌های فعال عملکردی						
۵	بزن بریم	۰/۸۱۲	۰/۰۲۲	۳۶/۲۶	۰/۰۰۰	۰/۷۶، ۰/۸۵
۱۳	همه را بده	۰/۸۴۵	۰/۰۱۸	۴۷/۱۹	۰/۰۰۰	۰/۸۰، ۰/۸۷
۱۹	ادامه بده	۰/۸۱۰	۰/۰۲۴	۳۳/۲۲	۰/۰۰۰	۰/۷۵، ۰/۸۵
۲۵	قوی باش	۰/۸۲۰	۰/۰۲۳	۳۴/۹۹	۰/۰۰۰	۰/۷۶، ۰/۸۵
دستورالعمل						
۶	روی تکنیک/تاکتیک تمرکز کن	۰/۹۳۷	۰/۰۲۰	۴۶/۴۷	۰/۰۰۰	۰/۸۸، ۰/۹۶
۱۴	روی هدف خودت تمرکز کن	۰/۷۶۰	۰/۰۲۹	۲۶/۰۱	۰/۰۰۰	۰/۷۰، ۰/۸۱
۲۰	روی کار خودت تمرکز کن	۰/۷۲۱	۰/۰۳۷	۱۹/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۶۵، ۰/۷۹
۲۶	توجه کن	۰/۷۱۴	۰/۰۳۶	۱۹/۶	۰/۰۰۰	۰/۶۴، ۰/۷۹
افزایش اعتماد به نفس						
۷	شما به خوبی از پس کار بر خواهید آمد	۰/۹۲۸	۰/۰۱۳	۷۲/۴	۰/۰۰۰	۰/۹۰، ۰/۹۴
۱۵	شما می‌توانید آن را انجام دهید	۰/۸۴۳	۰/۰۲۵	۳۴/۲۴	۰/۰۰۰	۰/۷۹، ۰/۸۸
۲۱	شما قوی هستید	۰/۸۶۱	۰/۰۱۷	۴۹/۲۱	۰/۰۰۰	۰/۸۲، ۰/۸۹
۲۷	به خودت ایمان داشته باش	۰/۸۳۷	۰/۰۲۰	۴۰/۸۱	۰/۰۰۰	۰/۷۸، ۰/۸۶
پیشبرد اهداف						
۸	هدف این است که عملکرد خوبی داشته باشید	۰/۷۸۱	۰/۰۲۸	۳۷/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۷۱، ۰/۸۲
۱۶	هدف بهبود شخصی شما است	۰/۷۰۶	۰/۰۳۵	۲۰/۳۲	۰/۰۰۰	۰/۶۲، ۰/۷۶
۲۲	هدف برنده شدن است	۰/۶۴۶	۰/۰۳۹	۱۶/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۵۶، ۰/۷۱
۲۸	هدف دستیابی به هدف شما است	۰/۷۷۸	۰/۰۲۷	۲۸/۹	۰/۰۰۰	۰/۷۷، ۰/۸۲

جدول ۸. شاخص‌های نیکویی برازش $RMSEA$ ، مجذور کای اسکوتر، CFI ، GFI ، NFI ، $SRMR$ را نشان می‌دهد، همانگونه که مشاهده می‌کنید، بیشتر شاخص‌ها قابل قبول هستند. بنابراین، نتایج تحلیل عاملی تاییدی وجود هفت مولفه کنترل واکنش‌های شناختی، کنترل حالت‌های فعال/غیرفعال اختلال، ایجاد حالت‌های غیرفعال شده عملکردی، ایجاد حالت‌های فعال شده عملکردی، دستورالعمل و پیشبرد اهداف را تایید می‌کنند و بنابراین، پرسشنامه خودگویی ارگانیک هدفمند از روایی سازه در میان ورزشکاران ایرانی برخوردار است.

جدول ۸. شاخص‌های نیکویی برازش $RMSEA$ ، مجذور کای اسکوتر، CFI ، GFI ، NFI ، $SRMR$ را نشان می‌دهد، همانگونه که مشاهده می‌کنید، بیشتر شاخص‌ها قابل قبول هستند. بنابراین، نتایج تحلیل عاملی تاییدی وجود هفت مولفه کنترل واکنش‌های شناختی، کنترل حالت‌های فعال/غیرفعال اختلال، ایجاد حالت‌های غیرفعال شده عملکردی، ایجاد حالت‌های فعال شده عملکردی، دستورالعمل و پیشبرد اهداف را تایید می‌کنند و بنابراین، پرسشنامه خودگویی ارگانیک هدفمند از روایی سازه در میان ورزشکاران ایرانی برخوردار است.

جدول ۸. شاخص‌های نیکویی برازش

شاخص‌ها	مقدار	مقدار قابل قبول	تفسیر
خی-دو	$\chi^2=8788, p=0.001$	معنی دار باشد	کمتر از ۰/۰۵ است پس معنی دار می‌باشد
$RMSEA$	۰/۰۶۱	مقادیر کمتر از ۰/۰۸	قابل قبول است
NFI	۰/۹۰	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵	قابل قبول است
TLI	۰/۹۲	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵	قابل قبول است
CFI	۰/۹۳	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵	قابل قبول است
GFI	۰/۹۰	مقادیر بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵	قابل قبول است
$SRMR$	۰/۰۵۶	زیر ۰/۰۸	قابل قبول است



شکل ۲. مقادیر استاندارد B

بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر تعیین روایی و پایایی پرسشنامه خودگویی ارگانیک خودکار و هدفمند بود که بر اساس چارچوب مفهومی خودگویی ارگانیک در ورزش توسط کرمیترو و همکاران (۲۰۲۴) تکامل یافت که تحقیق حاضر مطابق با تحقیق کرمیترو و همکاران (۲۰۲۴) روایی و پایایی پرسشنامه در بخش خودگویی ارگانیک خودکار با ۱۷ آیتم و چهار مولفه خودگویی گذشته نگر-مثبت، گذشته نگر منفی، پیش بینی کننده منفی و پیش بینی کننده مثبت و در بخش خودگویی ارگانیک هدفمند با ۲۸ آیتم و هفت مولفه کنترل واکنش‌های شناختی، کنترل حالت‌های فعال/غیرفعال اختلال، ایجاد حالت‌های فعال شده عملکرد، تنظیم اعتماد به نفس، دستورالعمل و پیشبرد اهداف تایید شد؛ اگرچه تفاوت‌های مشخصی بین خودگویی خودکار و خودگویی هدفمند وجود دارد، هر دو ارتباط نزدیکی دارند و در مجموع برای فرآیند خودتنظیمی ضروری هستند. خودگویی خودکار یک فرآیند پیش‌فرض است که به افزایش آگاهی از تجربیات فعلی و شناسایی چالش‌های روانی کمک می‌کند (ون رالت و همکاران، ۲۰۱۶).

بالین‌حال، خودگویی هدفمند به‌طور خاص برای انتخاب و به‌کارگیری مهارت‌های روان‌شناختی به‌محض شناسایی یک چالش روان‌شناختی استفاده می‌شود (لاتینجاک، هاتزیجنورگیادیس و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، ارتباط بین خودگویی خودکار و خودگویی هدفمند دوطرفه است (لاتینجاک، ۲۰۱۸). همچنین خودگویی خودکار می‌تواند نشان‌دهنده پاسخی به تلاش‌های خودتنظیمی باشد که برخی از آن‌ها ممکن است توسط خودگویی هدفمند پشتیبانی شود و نیاز بالقوه برای تغییر راهبردهای خودتنظیمی را برجسته می‌کند. به‌طور کلی، تأثیر متقابل خودگویی ارگانیک خودکار و هدفمند بخش اعظم فرآیند خودکنترلی را توضیح می‌دهد که شامل شروع، انتخاب، اجرا و ارزیابی مهارت‌های روان‌شناختی است (دومه و همکاران، ۲۰۱۷؛ لاتینجاک، هاتزیجنورگیادیس و زوربانوس، ۲۰۱۷). نتایج تحقیق حاضر در بخش خودگویی ارگانیک خودکار وجود مولفه‌های خودگویی مثبت پیش بین کننده، خودگویی مثبت گذشته نگر، خودگویی منفی پیش بین کننده، خودگویی منفی گذشته نگر را تایید کردند. در واقع این مولفه‌های خودگویی ارگانیک خودکار از ترکیبی ابعاد ظرفیت (مثبت، منفی و خنثی) و زمان (گذشته نگر، حال نگر، زمینه‌ای و پیش بینی کننده) بود. با توجه به بعد ظرفیت و در راستای مطالعات کیفی گذشته‌مانند تحقیق بریسمیس، ۲۰۲۱ و لاتینجیک و همکاران، ۲۰۱۴ می‌باشد که ورزشکاران بیشتر از خودگویی منفی و کمتر از خودگویی مثبت یا خنثی استفاده می‌کنند؛ بر اساس زمان، ورزشکاران عمدتاً از خودگویی

گذشته نگر و کمتر از خودگویی پیش بینی کننده یا مرتبط و زمینه‌ای استفاده می‌کنند؛ بنابراین، بر اساس محتوا ۱۲ طبقه از حالت‌های خودگویی خودکار از ترکیب ابعاد ظرفیت و زمان حاصل شده است؛ این نتایج با نتایج تحقیقات لاتینجاک، ۲۰۱۸، لاتینجاک و همکاران، ۲۰۲۰، لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۷ همخوان است. خودگویی گذشته نگر منفی شامل عباراتی درباره نسبت دادن شکست به عوامل درونی و عوامل خارجی و پیامدهای شکست و بیان احساسی آن بود. در مقابل؛ خودگویی گذشته نگر مثبت شامل عباراتی درباره نسبت دادن موفقیت به عوامل داخلی و خارجی و پیامدهای آن و بیان احساسی آن بود؛ در راستای حمایت از تحقیقات قبلی (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۸) خودگویی منفی پیش بینی کننده عباراتی درباره پیش بینی کننده‌های منفی و عدم مشارکت بود؛ در مقابل خودگویی مثبت پیش بینی کننده شامل اظهاراتی مربوط به پیش بینی‌های مثبت مثل من موفق خواهم بود و تعامل می‌باشد.

در مقایسه نتایج تحقیق حاضر با مقیاس اندازه‌گیری *ASTQS* زوربانوس و همکاران (۲۰۰۹) می‌توان شباهت‌ها و تفاوت‌های بین دو پرسشنامه خودگویی ارگانیک شناسایی کنیم. در چند زیر مقیاس شباهت‌های بین این دو مشابه بود؛ تحقیق حاضر دارای سه خرده مقیاس مشترک با تحقیق زوربانوس بود. همچنین، تحقیق حاضر بر اساس نظریه خودگویی ارگانیک مبتنی بر ۱۱ خرده مقیاس است که چهار مولفه مربوط به خودگویی ارگانیک خودکار و ۷ مورد مرتبط به خودگویی ارگانیک هدفمند بود؛ در حالی که در پرسشنامه *ASTQS* مبتنی بر تمایز سنتی بین خودگویی ارگانیک مثبت و منفی بدون توجه به نظریه لاتینجاک و همکاران بود که خودگویی ارگانیک به دو طبقه خودکار و هدفمند تقسیم کردند (کرمیترو و همکاران، ۲۰۲۴).

از محدودیت‌های تحقیق حاضر و در کل مقیاس‌های اندازه‌گیری خودگویی استفاده از روش خودگزارشی است و ممکن است به خوبی به یاد آورده نشوند یا به اشتباه بیان شده باشند (نیسبت و نلسون، ۱۹۷۷) و گزارش‌های مربوط به فرایندهای شناختی ممکن است فراتر از کنترل خودآگاه باشد و بنابراین، ممکن است به خوبی توسط افراد بیان نشود (زوربانوس و همکاران، ۲۰۰۹). از محدودیت‌های دیگر تحقیق حاضر این است که در تعیین روایی و پایایی یک ابزار یا پرسشنامه امکان آزمون همه انواع روایی و پایایی نیست؛ بنابراین، تحقیقات دیگر می‌توانند به مطالعه روایی پیش بین و همزمان این پرسشنامه بپردازند؛ همچنین، محققین در آینده می‌توانند با استفاده از پرسشنامه تحقیق حاضر به مطالعه خودگویی ارگانیک در سطوح مختلف رقابت بپردازند و رشته‌های تیمی و انفرادی بر اساس میزان

بکارگیری موثرتر خودگویی با توجه به نوع تکلیف و سطح ورزشکاران بپردازند.

حامی مالی

این پژوهش از هیچگونه حمایت مالی برخوردار نیست

تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش کمال تشکر را دارند.

استفاده از ابعاد مختلف خودگویی ارگانیک باهم مقایسه کنند. در کل، پرسشنامه خودگویی ارگانیک مقیاسی مبتنی بر نظریه چند بعدی و حالتی خودگویی ارگانیک در ورزشکاران می باشد و دو نوع خودگویی ارگانیک خودکار و هدفمند از طریق ارزیابی چهار مولفه خودگویی ارگانیک خودکار و هفت مولفه خودگویی هدفمند می سنجند و نتایج تحقیق حاضر از روایی و پایایی نسخه فارسی آن حمایت کردند؛ بنابراین، مربیان و روان شناسان ورزشی می توانند از این پرسشنامه برای ارزیابی خودگویی ارگانیک ورزشکاران استفاده کنند و به محققین پیشنهاد می شود که از این پرسشنامه برای مطالعه پیشایندها و پیامدهای استفاده از خودگویی ارگانیک و شیوه های

References

- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78–87. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Brinthaupt, T. M., & Morin, A. (2020). Assessment methods for organic self-talk. In *Self-talk in sport* (pp. 28-50). Routledge.
- Dana, A., Ghorbani, S., & Brinthaupt, T. M. (2024). The Effects of Inner Speech on Sports Performance among Adolescents. *Physical Activity in Children*, 1(2), 1-4.
- Dohme, L. C., Backhouse, S., Piggott, D., & Morgan, G. (2017). Categorising and defining popular psychological terms used within the youth athlete talent development literature: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 134–163. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1750984X.2016.1185451>
- Furley, P., Schweizer, G., & Bertrams, A. (2015). The two modes of an athlete: Dual-process theories in the ifeld of sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 106–124. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1750984X.2015.1022203>
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, A., Charachousi, F., & Sanchez, X. (2018). From the lab to ifeld: Effects of sel.-talk on task performance under distract ing conditions. *The Sport Psychologist*, 32, 26–32.
- Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233–247. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029201000115>
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905-917. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640410500130706>
- Hatzigeorgiadis, A., Khelifa, B., Argiropoulos, C., Zourbanos, N., Galanis, E., & Flouris, A. (2018). Effectiveness of a self-talk intervention on endurance cycling performance in a hot environment. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30, 388–401.
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisimis, E., Hatzigeorgiadis, A., Krommidas, C., Galanis, E., ... & Theodorakis, Y. (2024). Organic Self-Talk Questionnaire for Sport: Development and validation of a theory-based, state measure of athletes' organic self-talk. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-30. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080>

- [/1612197X.2024.2347395](#)
11. Karamitrou, A., Galanis, E., Theodorakis, Y., & Comoutos, N. (2020). Organic self-talk antecedents: An interpretative review and implications for practice. *Self-talk in sport*, 77-90.
 12. Latinjak, A. T. (2018). Athletes' self-reports on mind wandering while practicing sports: an exploratory two-study project. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(3), 432-447. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jcsp/12/3/article-p432.xml>
 13. Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger-and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 150-166. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200.2016.1213330>
 14. Latinjak, A. T., Masó, M., & Comoutos, N. (2018). Goal-directed self-talk used during technical skill acquisition: The case of novice ultimate frisbee players. *The Sport Psychologist*, 32(1), 60-65. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/32/1/article-p60.xml>
 15. Latinjak, A. T., Morin, A., Brinthaup, T. M., Hardy, J., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., ... & Winsler, A. (2023). Self-talk: An interdisciplinary review and transdisciplinary model. *Review of General Psychology*, 27(4), 355-386. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/10892680231170263>
 16. Latinjak, A. T., Torregrossa, M., Comoutos, N., Hernando-Gimeno, C., & Ramis, Y. (2019). Goal-directed self-talk used to self-regulate in male basketball competitions. *Journal of sports sciences*, 37(12), 1429-1433. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2018.1561967>
 17. Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 548-558. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029214000752>
 18. Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A. (2020). eds. *Self-talk in Sport*. Routledge.
 19. Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological review*, 84(3), 231. <https://psycnet.apa.org/record/1978-00295-001>
 20. Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). 10 Cognitions: Self-Talk and Performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 191.
 21. Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences*, 17(9), 697-711. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026404199365560>
 22. 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. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029215000874>
 23. Van Raalte, J. L., Vincent, A., Dickens, Y. L., & Brewer, B. W. (2019). Toward a common language, categorization, and better assessment in self-talk research: Commentary on "Speaking clearly... 10 years on". <https://psycnet.apa.org/buy/2019-61601-001>
 24. Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142-159. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200601185156>
 25. Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A.

(2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23(2), 233-251.

