

Psychometric Challenges in Athletes' Self-Talk Assessment: An Analytical Review

Amir Dana¹

1. Associate Professor, Department of Physical Education, Ta.C, Islamic Azad university, Tabriz, Iran. Email: amirdana@iau.ac.ir

Received: 08/01/2026

Accepted: 03/02/2026

Abstract

Introduction: Self-talk in sport, as one of the most important psychological mechanisms, plays a crucial role in regulating emotions, focus, and athletic performance.

Aim: This study aimed to examine the psychometric challenges associated with measuring self-talk in sport and to analyze the available assessment tools.

Method: Based on an analytical review of the literature, a variety of instruments were investigated, including trait-based questionnaires (Self-Talk Questionnaire, Thought Occurrence Questionnaire for Sport, Self-Talk Scale, and Spontaneous Self-Talk Inventory), state- and context-based methods (thought diaries, experience sampling method), and verbal protocols.

Results: The findings indicated that each tool has specific psychometric strengths and limitations: questionnaires are efficient for between-subject comparisons and ease of administration but show limited sensitivity to situational and momentary fluctuations, whereas state-based tools demonstrate higher ecological validity in real contexts but present challenges in implementation and variable reliability.

Conclusion: The review of research gaps revealed conceptual inconsistencies, limited cross-cultural validity, neglect of the dynamic nature of self-talk, and restricted focus on specific dimensions, highlighting the need for future research directions. Developing multidimensional, combined, and context-sensitive tools, alongside leveraging modern technologies, can enhance the accurate and practical assessment of athlete self-talk and support performance improvement and psychological training.

Keywords: assessment tools, athletic performance, psychometrics, self-talk, sport.

Dana A. Psychometric Challenges in Athletes' Self-Talk Assessment: An Analytical Review. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2026; 12 (6) :1-18. URL: <https://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2780-fa.html>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

چالش‌های روان‌سنجی در ارزیابی خودگویی ورزشکاران: یک مطالعه مروری-تحلیلی

امیر دانا^۱

۱. دانشیار، گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. ایمیل: amirdana@iau.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۱۴

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۰/۱۸

چکیده

مقدمه: خودگویی در ورزش به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سازوکارهای روانی در تنظیم هیجان، تمرکز و عملکرد ورزشی مورد توجه پژوهشگران روان‌شناسی ورزش قرار گرفته است.

هدف: هدف این مطالعه، بررسی چالش‌های روان‌سنجی مرتبط با سنجش خودگویی در ورزش و تحلیل ابزارهای موجود بود.

روش: بر اساس مرور تحلیلی منابع، ابزارهای متنوعی شامل پرسشنامه‌های صفت‌محور (پرسشنامه خودگویی در ورزش، پرسشنامه فراوانی افکار در ورزش، مقیاس خودگویی ورزشی و فهرست خودگویی ورزشی) روش‌های حالت‌محور و بوم‌شناختی (دفترچه ثبت افکار، روش نمونه‌گیری تجربه) و پروتکل‌های کلامی بررسی شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که هر ابزار دارای نقاط قوت و محدودیت‌های خاص روان‌سنجی است؛ پرسشنامه‌ها از نظر قابلیت مقایسه بین‌فردی و سهولت اجرا کارآمدند اما حساسیت کمی به موقعیت و نوسانات لحظه‌ای داشتند، درحالی‌که ابزارهای حالت‌محور روایی بالاتری در شرایط واقعی داشتند اما بار اجرایی و پایایی متغیر آن‌ها محدودیت ایجاد می‌کرد.

نتیجه‌گیری: بررسی شکاف‌های پژوهشی نشان داد که فقدان همگرایی مفهومی، محدودیت روایی بین‌فرهنگی، غفلت از پویایی خودگویی و تمرکز محدود بر ابعاد خاص، نیازمند مسیرهای پژوهشی آینده است. توسعه ابزارهای چندبعدی، ترکیبی و حساس به محیط، همراه با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، می‌تواند به فهم دقیق‌تر و کاربردی‌تر خودگویی ورزشکاران و ارتقای عملکرد و آموزش روانی آنان کمک کند.

کلیدواژه‌ها: ابزار، خودگویی، روان‌سنجی، عملکرد ورزشی، ورزش.

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

مقدمه

روان‌سنجی، ناهمگونی قابل توجهی از خود نشان می‌دهند (هاردی^۴، ۲۰۰۶).

از منظر تاریخی، رویکردهای اولیه به خود‌گویی عمدتاً بر محتوای گفت‌وگوی درونی تمرکز داشتند و خود‌گویی را به دوگانه‌های ساده‌ای همچون مثبت و منفی یا انگیزشی و آموزشی تقلیل می‌دادند (هاردی، کوموتوس و هاتزیجئورگیادیس^۵، ۲۰۱۸). این نگاه محتوا محور، زمینه‌ساز طراحی پرسشنامه‌هایی شد که اغلب خود‌گویی را به صورت یک ویژگی نسبتاً پایدار در ورزشکاران می‌سنجیدند. باین حال، تحول نظری در روان‌شناسی شناختی و ظهور دیدگاه‌های خودتنظیمی و فرایندی، موجب شد که خود‌گویی نه تنها به عنوان «چه چیزی گفته می‌شود»، بلکه به عنوان «چگونه، چرا و در چه محیطی گفته می‌شود» مورد بررسی قرار گیرد (لاتینجک، رامیس، هاتزیجئورگیادیس و تورگروس^۶، ۲۰۱۸). این تحول، به توسعه روش‌های سنجش متنوع‌تری از جمله گزارش‌های روزانه، نمونه‌گیری تجربه و پروتکل‌های کلامی انجامید که هر یک تلاش می‌کنند جنبه‌های متفاوتی از این سازه پیچیده را ثبت کنند (هاردی و زوربانوس^۷، ۲۰۱۶).

با وجود این پیشرفت‌ها، ادبیات پژوهشی موجود نشان می‌دهد که سنجش خود‌گویی ورزشی با بحران‌هایی چندلایه مواجه است. از یک سو، ابهام‌های مفهومی در تمایز خود‌گویی از مفاهیم هم‌پوشانی مانند افکار خودکار، توجه درونی و خودتنظیمی، روایی سازه بسیاری از ابزارها را با تردید مواجه ساخته است (لاتینجک و همکاران، ۲۰۱۸). از سوی دیگر، وابستگی

خود‌گویی به عنوان یکی از مهم‌ترین فرایندهای شناختی-روانی در ورزش، نقشی اساسی در تنظیم توجه، کنترل هیجان، هدایت رفتار و بهبود عملکرد ورزشکاران ایفا می‌کند (ون رالته، وینست و بروئر^۱، ۲۰۱۶). پژوهش‌های گسترده در حوزه روان‌شناسی ورزش نشان داده‌اند که نحوه گفت‌وگوی درونی ورزشکاران، چه در قالب خود‌گویی‌های انگیزشی و آموزشی و چه در قالب خود‌گویی‌های منفی یا بازدارنده، می‌تواند پیامدهای معناداری برای یادگیری مهارت، عملکرد رقابتی و پایداری روانی داشته باشد (تاد، هاردی و الیور^۲، ۲۰۱۱). از این رو، خود‌گویی نه تنها به عنوان یک متغیر توصیفی، بلکه به مثابه یک سازه کلیدی در مداخلات روان‌شناختی ورزشی مورد توجه قرار گرفته است.

با وجود اهمیت نظری و کاربردی خود‌گویی، سنجش دقیق و معتبر این سازه همچنان یکی از چالش‌برانگیزترین حوزه‌ها در پژوهش‌های روان‌شناسی ورزش به شمار می‌رود. برخلاف برخی متغیرهای روان‌شناختی نسبتاً پایدار، خود‌گویی ماهیتی پویا، وابسته به محیط و به شدت متأثر از شرایط موقعیتی دارد. این ویژگی‌ها موجب شده‌اند که تلاش برای عملیاتی‌سازی و اندازه‌گیری خود‌گویی، با مسائل مفهومی و روان‌سنجی پیچیده‌ای همراه باشد (برینتهاپت و مورین^۳، ۲۰۲۳). در نتیجه، ابزارهای سنجش خود‌گویی که طی دهه‌های گذشته توسعه یافته‌اند، از نظر رویکرد نظری، سطح تحلیل (صفت در برابر حالت)، روش گردآوری داده و شاخص‌های

⁴ Hardy

⁵ Hardy, Comoutos & Hatzi Georgiadis

⁶ Latinjak, Ramis, Hatzi Georgiadis & Torregrossa

⁷ Hardy & Zourbanos

¹ Van Raalte, Vincent & Brewer

² Tod, Hardy & Oliver

³ Brinthaup & Morin

خودگویی در ورزش به مجموعه‌ای از فرایندهای کلامی درونی یا آشکار اطلاق می‌شود که ورزشکاران به منظور هدایت رفتار، تنظیم هیجان، کنترل توجه و تفسیر موقعیت‌های تمرینی و رقابتی به کار می‌گیرند (هاتزیجورجیادیس، زوربانوس، گالانیس و تئودوراکیس^۱، ۲۰۱۱). این گفت‌وگوی درونی می‌تواند به صورت خودکار یا هدفمند، مثبت یا منفی و در پاسخ به شرایط گوناگون عملکردی بروز یابد (لاتینجک^۲، زوربانوس، لویز-روس و هاتزیجورجیادیس^۳، ۲۰۱۴). با وجود کاربرد گسترده این مفهوم در پژوهش‌ها و مداخلات روان‌شناسی ورزش، تعریف خودگویی همواره یکدست و ثابت نبوده و در طول زمان دستخوش تحول‌های نظری قابل توجهی شده است.

در رویکردهای اولیه روان‌شناسی شناختی، خودگویی عمدتاً به‌عنوان بازتابی از افکار آگاهانه فرد در نظر گرفته می‌شد و تمرکز اصلی بر محتوای این افکار بود. در این چارچوب، خودگویی به دو قطب ساده مثبت و منفی یا کارکردهای انگیزشی و آموزشی تقسیم می‌شد (هاردی و همکاران، ۲۰۱۸). چنین نگاهی، خودگویی را بیشتر به‌مثابه یک ویژگی نسبتاً پایدار در افراد تلقی می‌کرد و زمینه‌ساز توسعه ابزارهایی شد که هدف آن‌ها سنجش فراوانی یا گرایش کلی ورزشکاران به انواع خاصی از خودگویی بود. این رویکرد اگرچه در ساده‌سازی مفهوم خودگویی و فراهم کردن امکان سنجش کمی آن مؤثر بود، اما به تدریج به دلیل نادیده گرفتن پویایی و وابستگی محیطی خودگویی مورد نقد قرار گرفت (هاردی، لیور و تاد^۳، ۲۰۰۸).

شدید خودگویی به موقعیت و زمان، پایایی اندازه‌گیری را به‌ویژه در ابزارهای مبتنی بر سنجش حالت، با چالش مواجه می‌کند. افزون بر این، اتکای گسترده بر روش‌های خودگزارشی، مسائل مربوط به سوگیری پاسخ، یادآوری گذشته‌نگر و روایی بوم‌شناختی را تشدید کرده است (برینتهاپت و مورین، ۲۰۲۳).

در چنین بستری، مرور و تحلیل انتقادی ابزارهای موجود سنجش خودگویی، صرفاً یک بررسی فنی روان‌سنجی نیست، بلکه راهی برای آشکار ساختن شکاف‌های نظری و روش‌شناختی در این حوزه به شمار می‌رود. بررسی هم‌زمان ویژگی‌های پایایی، روایی و محدودیت‌های ابزارهای سنجش، می‌تواند نشان دهد که بسیاری از چالش‌های روان‌سنجی، ریشه در ناهمگونی‌های مفهومی و رویکردهای نظری متفاوت به خودگویی دارند. از این منظر، ابزارهای سنجش نه تنها وسیله اندازه‌گیری، بلکه بازتابی از نحوه فهم پژوهشگران از ماهیت خودگویی ورزشی هستند.

بر این اساس، هدف مقاله حاضر ارائه یک مطالعه مروری-تحلیلی بر ابزارهای سنجش خودگویی در روان‌شناسی ورزش و نقد روان‌سنجی آن‌ها با تأکید بر چالش‌های مفهومی، روش‌شناختی و بوم‌شناختی است. این مقاله با تکیه بر طبقه‌بندی و تحلیل ابزارهای موجود، در پی شناسایی شکاف‌های پژوهشی و ترسیم مسیرهای آینده برای توسعه سنجش دقیق‌تر و معنادارتر خودگویی ورزشی است؛ مسیری که بتواند پیوندی منسجم میان نظریه، روش و کاربرد عملی در روان‌شناسی ورزش برقرار سازد.

مفهوم خودگویی در ورزش و سیر تحول نظری آن

¹ Hatzegeorgiadis, Zourbanos, Galanis & Theodorakis

² Latinjak, Zourbanos, López-Ros & Hatzegeorgiadis

³ Hardy, Oliver & Tod

می‌شود که ممکن است در طول زمان و حتی در یک رویداد ورزشی واحد دچار نوسان شود (لاتینجک، هاتزیجورجیادیس، کوموتوس و هاردی^۲، ۲۰۱۹). این دیدگاه، استفاده از روش‌های سنجش لحظه‌ای و وابسته به محیط را توجیه‌پذیر ساخت و به توسعه رویکردهایی مانند گزارش‌های روزانه و نمونه‌گیری تجربه انجامید. باین‌حال، این تغییر رویکرد، چالش‌های تازه‌ای را در حوزه پایایی و امکان تعمیم نتایج به همراه داشت.

در مجموع، سیر تحول نظری خود‌گویی در ورزش نشان می‌دهد که این سازه از یک مفهوم نسبتاً ساده و محتوایی به یک فرایند چندبعدی، پویا و وابسته به محیط تبدیل شده است. این تحول اگرچه غنای نظری حوزه را افزایش داده، اما هم‌زمان به ناهمگونی تعاریف و رویکردهای سنجش انجامیده است. درک این سیر تحول برای تحلیل ابزارهای موجود سنجش خود‌گویی ضروری است، چراکه هر ابزار بازتابی از یک موضع نظری خاص نسبت به ماهیت خود‌گویی است. این ناهمگونی نظری، زمینه‌ساز بسیاری از چالش‌ها و بحران‌های مفهومی در سنجش خود‌گویی ورزشی است که در بخش‌های بعدی مقاله به‌طور تفصیلی مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

رویکردهای مفهومی به خود‌گویی در ورزش

ادبیات روان‌شناسی ورزش نشان می‌دهد که مفهوم خود‌گویی ورزشی در چارچوب‌های نظری متفاوتی تبیین شده است و هر یک از این چارچوب‌ها، بر جنبه‌های خاصی از این سازه پیچیده تأکید دارند. این رویکردهای مفهومی نه تنها نحوه فهم خود‌گویی را شکل داده‌اند، بلکه به‌طور مستقیم بر شیوه‌های عملیاتی‌سازی و طراحی

با گسترش نظریه‌های خود‌تنظیمی و کنترل شناختی، نگاه به خود‌گویی از یک پدیده صرفاً محتوایی به یک فرایند فعال و هدفمند تغییر یافت. در این دیدگاه، خود‌گویی نه تنها آنچه گفته می‌شود، بلکه چرایی و چگونگی استفاده از آن در موقعیت‌های خاص عملکردی را نیز در برمی‌گیرد (ون رالته و وینسنت، ۲۰۱۷). خود‌گویی در این چارچوب به‌عنوان ابزاری برای هدایت توجه، اصلاح خطا، حفظ تمرکز و تنظیم تلاش تفسیر می‌شود. این تحول نظری، مرز میان خود‌گویی و سایر سازه‌های شناختی مانند خود‌کنترلی، توجه درونی و راهبردهای مقابله‌ای را کمرنگ‌تر کرد و درعین‌حال، پیچیدگی مفهومی این سازه را افزایش داد (هاتزیجورجیادیس و همکاران، ۲۰۱۴).

در ادامه این مسیر، پژوهشگران به تمایز میان خود‌گویی خودکار و خود‌گویی هدفمند توجه نشان دادند. خود‌گویی خودکار اغلب واکنشی، غیرارادی و متأثر از ارزیابی‌های لحظه‌ای فرد از عملکرد خود است، درحالی‌که خود‌گویی هدفمند به‌طور آگاهانه و با نیت بهبود عملکرد یا تنظیم حالت روانی به کار گرفته می‌شود (لاتینجک، ماسو، کالمیرو و هاتزیگئورگیادیس^۱، ۲۰۲۰). این تمایز، پیامدهای مهمی برای سنجش خود‌گویی داشت؛ چراکه ابزارهای سنتی پرسشنامه‌ای عمدتاً قادر به تفکیک این دو نوع خود‌گویی نبودند و بیشتر بر الگوهای کلی و تعمیم‌یافته تمرکز داشتند.

تحول نظری دیگر در ادبیات خود‌گویی در ورزش، گذار از نگاه صفت‌محور به نگاه حالت‌محور بود. در این چارچوب، خود‌گویی به‌عنوان پدیده‌ای ناپایدار و وابسته به موقعیت‌های خاص تمرین یا رقابت در نظر گرفته

² Latinjak, Hatzigeorgiadis, Comoutos & Hardy

¹ Latinjak, Masó, Calmeiro & Hatzigeorgiadis

رویکرد کارکردی به خودگویی

در واکنش به محدودیت‌های رویکرد محتوامحور، رویکرد کارکردی به خودگویی ورزشی شکل گرفت. این رویکرد، خودگویی را نه صرفاً بر اساس آنچه گفته می‌شود، بلکه بر مبنای نقشی که در هدایت رفتار و عملکرد ایفا می‌کند، تعریف می‌نماید (گالانیس، هاتزیجورجیادیس، زوربانوس و تئودوراکیس^۱، ۲۰۱۶). در این چارچوب، خودگویی به‌عنوان ابزاری برای تنظیم توجه، کنترل هیجان، برنامه‌ریزی حرکتی و خودنظارتی در نظر گرفته می‌شود. از این منظر، یک عبارت کلامی مشابه ممکن است در موقعیت‌های مختلف کارکردهای متفاوتی داشته باشد.

رویکرد کارکردی، ارتباط تنگاتنگی با نظریه‌های خودتنظیمی و کنترل شناختی دارد و بر هدفمندی و آگاهانه بودن خودگویی تأکید می‌کند. این نگاه، به توسعه ابزارهایی انجامیده است که تلاش می‌کنند نقش‌های مختلف خودگویی را در فرایند عملکرد ورزشی شناسایی کنند (هاتزیجورجیادیس و گالانیس، ۲۰۱۷). باین‌حال، مرز مفهومی میان خودگویی و سایر راهبردهای شناختی در این رویکرد همواره شفاف نیست. هم‌پوشانی با مفاهیمی مانند توجه درونی، دستورالعمل‌های حرکتی و راهبردهای مقابله‌ای، چالش‌هایی را در تبیین دقیق سازه و روایی سازه ابزارهای مرتبط ایجاد کرده است.

رویکرد فرایندی-موقعیتی به خودگویی

رویکرد فرایندی-موقعیتی، جدیدترین تحول مفهومی در مطالعه خودگویی ورزشی به شمار می‌رود و بر پویایی،

ابزارهای سنجش آن اثر گذاشته‌اند. در این بخش، رویکردهای اصلی به خودگویی ورزشی در سه چارچوب کلی شامل رویکرد محتوامحور، رویکرد کارکردی و رویکرد فرایندی-موقعیتی موردبررسی قرار می‌گیرند.

رویکرد محتوامحور به خودگویی

رویکرد محتوامحور یکی از نخستین و پرکاربردترین چارچوب‌ها در مطالعه خودگویی ورزشی است. در این رویکرد، تمرکز اصلی بر محتوای کلامی خودگویی قرار دارد؛ به این معنا که آنچه ورزشکار به خود می‌گوید، محور اصلی تحلیل تلقی می‌شود (هاردی و همکاران، ۲۰۰۸). بر این اساس، خودگویی معمولاً در قالب دسته‌بندی‌هایی مانند مثبت و منفی، انگیزشی و آموزشی، یا تسهیل‌کننده و بازدارنده تعریف می‌شود. این چارچوب مفهومی با فرض نسبتاً پایدار بودن الگوهای خودگویی در افراد هم‌راستا است و خودگویی را بیشتر به‌عنوان یک ویژگی فردی یا صفت شناختی در نظر می‌گیرد.

مزیت اصلی این رویکرد، سادگی مفهومی و سهولت عملیاتی‌سازی آن است؛ به گونه‌ای که امکان توسعه ابزارهای پرسشنامه‌ای استاندارد و مقایسه بین‌فردی را فراهم می‌سازد. بسیاری از ابزارهای رایج سنجش خودگویی در ورزش، بر مبنای این دیدگاه طراحی شده‌اند. باین‌حال، رویکرد محتوامحور به دلیل نادیده گرفتن محیط موقعیتی، زمان‌بندی و کارکردهای عملی خودگویی، با انتقادهای جدی مواجه شده است. تمرکز صرف بر محتوای کلامی، خطر ساده‌سازی بیش‌ازحد پدیده‌ای را به همراه دارد که ذاتاً پویا و وابسته به شرایط عملکردی است.

^۱ Galanis, Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis

چالش‌ها و بحران‌های مفهومی در سنجش خود‌گویی

با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره خود‌گویی در روان‌شناسی ورزش، ادبیات موجود نشان می‌دهد که سنجش این سازه با مجموعه‌ای از چالش‌ها و بحران‌های مفهومی مواجه است که ریشه در ناهمگونی تعاریف نظری و رویکردهای مفهومی دارد. این چالش‌ها صرفاً مسائل فنی ابزارسازی نیستند، بلکه بازتابی از ابهام در ماهیت خود‌گویی، مرزهای مفهومی آن و سطح تحلیل مناسب برای مطالعه این پدیده به شمار می‌روند. درک این بحران‌های مفهومی برای تفسیر نتایج پژوهش‌ها و نقد روان‌سنجی ابزارهای موجود ضروری است.

ابهام در تعریف و مرزهای مفهومی خود‌گویی

یکی از بنیادی‌ترین چالش‌ها در سنجش خود‌گویی، فقدان یک تعریف مفهومی یکپارچه است. در برخی مطالعات، خود‌گویی به‌عنوان بیان کلامی افکار آگاهانه تعریف می‌شود، درحالی‌که در پژوهش‌های دیگر، دامنه آن به افکار خودکار، ارزیابی‌های درونی و حتی دستورالعمل‌های حرکتی گسترش می‌یابد (تئودوراکیس، واینبرگ، ناتسیس، دوما و کازاکاس^۱، ۲۰۱۲). این گستردگی مفهومی موجب شده است که مرز میان خود‌گویی و سازه‌هایی مانند افکار خودکار، توجه درونی، تصویرسازی ذهنی و راهبردهای خودتنظیمی همواره مبهم باقی بماند. پیامد مستقیم این ابهام، دشواری در طراحی ابزارهایی است که بتوانند به‌طور دقیق و اختصاصی خود‌گویی را اندازه‌گیری کنند.

تعارض میان نگاه صفت‌محور و حالت‌محور

تغییرپذیری و وابستگی محیطی این سازه تأکید دارد. در این چارچوب، خود‌گویی به‌عنوان یک فرایند لحظه‌ای و وابسته به شرایط خاص تمرین یا رقابت در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند در طول زمان دچار نوسان شود. این دیدگاه، تمایز روشنی میان خود‌گویی در سطح صفت و خود‌گویی در سطح حالت قائل است و بر اهمیت سنجش در زمان واقعی تأکید می‌ورزد (گالانیس و همکاران، ۲۰۱۶).

پیامد اصلی این رویکرد، توسعه روش‌های سنجش لحظه‌ای مانند گزارش‌های روزانه، نمونه‌گیری تجربه و پروتکل‌های کلامی است که امکان بررسی خود‌گویی در بستر واقعی عملکرد را فراهم می‌کنند. اگرچه این روش‌ها از نظر روایی بوم‌شناختی مزیت‌های قابل توجهی دارند، اما با محدودیت‌هایی همچون بار اجرایی بالا، واکنش‌پذیری شرکت‌کنندگان و چالش‌های پایایی همراه‌اند. افزون بر این، مقایسه نتایج حاصل از این رویکرد با یافته‌های مبتنی بر ابزارهای صفت‌محور، همواره با دشواری‌هایی مواجه بوده است.

در مجموع، هر یک از رویکردهای مفهومی به خود‌گویی ورزشی، بخشی از واقعیت این سازه چندبعدی را روشن می‌سازند، اما هیچ‌یک به‌تنهایی قادر به ارائه تصویری جامع نیستند. هم‌زیستی این رویکردهای متفاوت، به غنای نظری حوزه انجامیده است، اما درعین حال، زمینه‌ساز بروز ناهمگونی مفهومی و چالش‌های اساسی در سنجش خود‌گویی شده است. این ناهمگونی مفهومی، بستر ورود به بحث «چالش‌ها و بحران‌های مفهومی در سنجش خود‌گویی» را فراهم می‌کند که در بخش بعدی مقاله مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

^۱ Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas

تمایز خود‌گویی خود‌کار و هدفمند

یکی دیگر از بحران‌های مفهومی، ناتوانی بسیاری از ابزارها در تفکیک میان خود‌گویی خود‌کار و خود‌گویی هدفمند است. خود‌گویی خود‌کار معمولاً واکنشی، غیرارادی و متأثر از ارزیابی لحظه‌ای عملکرد است، درحالی‌که خود‌گویی هدفمند به‌صورت آگاهانه و باهدف بهبود عملکرد یا تنظیم حالت روانی به کار گرفته می‌شود (هاردی و همکاران، ۲۰۱۸). این دو نوع خود‌گویی از نظر سازوکارهای شناختی و پیامدهای عملکردی تفاوت‌های مهمی دارند، اما در بسیاری از ابزارهای سنجش، به‌صورت یک سازه واحد در نظر گرفته می‌شوند. این ادغام مفهومی، تفسیر نتایج پژوهش‌ها را با ابهام مواجه می‌سازد.

غفلت از محیط و زمان در تعریف خود‌گویی

بسیاری از تعاریف و ابزارهای سنجش خود‌گویی، محیط عملکردی و زمان وقوع خود‌گویی را به‌طور ضمنی یا آشکار نادیده می‌گیرند. این در حالی است که خود‌گویی در شرایط تمرینی، رقابتی، موفقیت یا شکست، می‌تواند ماهیت و کارکردهای متفاوتی داشته باشد. غفلت از این عوامل محیطی، منجر به تعمیم‌های ساده‌انگارانه‌ای می‌شود که با واقعیت پویای تجربه ورزشی هم‌خوانی ندارند و روایی بوم‌شناختی سنجش را تضعیف می‌کنند.

درمجموع، چالش‌ها و بحران‌های مفهومی در سنجش خود‌گویی ورزشی نشان می‌دهند که بسیاری از مشکلات روان‌سنجی ابزارهای موجود، ریشه در ابهام‌های نظری و تعارض‌های مفهومی دارند. تا زمانی که چارچوب‌های مفهومی روشن و همگرا برای تعریف خود‌گویی ارائه نشوند، تلاش برای بهبود ویژگی‌های روان‌سنجی ابزارها با محدودیت‌های جدی مواجه خواهد بود. این ملاحظات

چالش مفهومی مهم دیگر، تعارض میان درک خود‌گویی به‌عنوان یک ویژگی نسبتاً پایدار فردی در برابر درک آن به‌عنوان پدیده‌ای موقعیتی و ناپایدار است. ابزارهای صفت‌محور، خود‌گویی را به‌صورت الگوهای کلی در ورزشکاران می‌سنجند و فرض می‌کنند که افراد گرایش نسبتاً ثابتی به انواع خاصی از خود‌گویی دارند. در مقابل، رویکردهای حالت‌محور بر این باورند که خود‌گویی به‌شدت تحت تأثیر شرایط خاص تمرین یا رقابت قرار دارد و می‌تواند در بازه‌های زمانی کوتاه تغییر کند. این دو نگاه مفهومی متفاوت، نه‌تنها به نتایج پژوهشی غیرقابل‌مقایسه منجر شده‌اند، بلکه انتخاب ابزار سنجش مناسب را نیز با ابهام مواجه ساخته‌اند (هاتزیجورجیادیس و همکاران، ۲۰۱۱).

هم‌پوشانی مفهومی میان انواع خود‌گویی

دسته‌بندی‌های رایج خود‌گویی، مانند مثبت در برابر منفی یا انگیزشی در برابر آموزشی، اگرچه از نظر کاربردی مفید به نظر می‌رسند، اما از منظر مفهومی همواره شفاف نیستند. یک عبارت خود‌گویی ممکن است به‌طور هم‌زمان کارکرد انگیزشی و آموزشی داشته باشد یا بسته به محیط عملکردی، از تسهیل‌کننده به بازدارنده تبدیل شود (لاتینجک، مورین، برینتهاپت، هاردی، هاتزیجورجیادیس، کندال،... و وینسلر^۱، ۲۰۲۳). این هم‌پوشانی مفهومی، اعتبار تمایزگذاری‌های دوگانه یا چندگانه در ابزارهای سنجش را با چالش مواجه می‌کند و این پرسش را مطرح می‌سازد که آیا مقیاس‌ها واقعاً ابعاد متمایزی از خود‌گویی را اندازه‌گیری می‌کنند یا صرفاً بازتاب‌های متفاوتی از یک فرایند شناختی واحد هستند.

^۱ Latinjak, Morin, Brinthead, Hardy, Hatzigeorgiadis, Kendall,... & Winsler

موقعیت‌های ورزشی برآورد کند (هاردی، گامیج و هال^۱، ۲۰۰۱).

پرسشنامه فراوانی افکار در ورزش (TOQS) نیز به‌طور اختصاصی برای محیط‌های رقابتی طراحی شده و دامنه گسترده‌تری از خود‌گویی، از جمله خود‌گویی انگیزشی و آموزشی را پوشش می‌دهد. این ابزار نسبت به پرسشنامه خود‌گویی در ورزش، ساختار چندبعدی‌تری دارد و امکان تفکیک انواع مختلف خود‌گویی را فراهم می‌سازد. با این حال، هر دو ابزار عمدتاً بر گزارش‌های گذشته‌نگر متکی‌اند و خود‌گویی را به‌عنوان گرایش کلی فرد در نظر می‌گیرند (هاردی، هال و هاردی^۲، ۲۰۰۵).

مقیاس خود‌گویی ورزشی (STS) (تئودوراکیس، واینبرگ، ناتسیس، دوما و کازاکاس^۳، ۲۰۰۰) و فهرست خود‌گویی ورزشی (SSTI) (ون رالته، بروئر، ریورا و پتپاس^۴، ۱۹۹۴) نیز در زمره ابزارهای صفت‌محور قرار می‌گیرند که با تمرکز بر خود‌گویی مثبت، منفی و کارکردهای مرتبط با عملکرد، برای جمعیت‌های ورزشی توسعه یافته‌اند. این ابزارها بیشتر برای مقایسه بین فردی و بررسی روابط خود‌گویی با متغیرهای روان‌شناختی و عملکردی مورد استفاده قرار می‌گیرند و از نظر کاربرد پژوهشی، جایگاه تثبیت‌شده‌ای دارند.

ابزارهای سنجش حالت‌محور و وابسته به محیط ورزشی

در واکنش به محدودیت‌های ابزارهای صفت‌محور، رویکردهای حالت‌محور به سنجش خود‌گویی در ورزش توسعه یافته‌اند. گزارش‌های روزانه و دفترچه‌های ثبت

مفهومی، زمینه‌ساز ورود به بررسی ابزارهای موجود سنجش خود‌گویی و نقد روان‌سنجی آن‌هاست که در بخش‌های بعدی مورد توجه قرار خواهد گرفت.

ابزارهای موجود برای سنجش خود‌گویی در ورزش

سنجش خود‌گویی در روان‌شناسی ورزش مستلزم ابزارهایی است که بتوانند این سازه را در محیط‌های تمرینی و رقابتی و با در نظر گرفتن ویژگی‌های خاص تجربه ورزشی اندازه‌گیری کنند. برخلاف برخی مقیاس‌های شناختی عمومی، ابزارهای سنجش خود‌گویی در ورزش به‌طور خاص با هدف بررسی گفت‌وگوی درونی ورزشکاران در موقعیت‌های عملکردی طراحی یا تطبیق داده شده‌اند. مرور ابزارهای موجود نشان می‌دهد که این ابزارها را می‌توان در سه دسته کلی شامل ابزارهای پرسشنامه‌ای صفت‌محور، ابزارهای سنجش حالت‌محور و روش‌های کلامی طبقه‌بندی کرد. خلاصه‌ای از ابزارهای سنجش خود‌گویی در ورزش در جدول ۱ آورده شده است.

ابزارهای پرسشنامه‌ای صفت‌محور در ورزش

پرسشنامه‌های صفت‌محور، رایج‌ترین ابزارهای سنجش خود‌گویی در پژوهش‌های ورزشی به شمار می‌روند و تمرکز اصلی آن‌ها بر الگوهای کلی و نسبتاً پایدار خود‌گویی ورزشکاران است. پرسشنامه خود‌گویی در ورزش (STQ) یکی از شناخته‌شده‌ترین ابزارها در این حوزه است که برای سنجش انواع خود‌گویی مثبت، منفی و آموزشی در میان ورزشکاران رشته‌های مختلف توسعه یافته است. این ابزار با تکیه بر رویکرد محتوای‌محور، تلاش می‌کند فراوانی نسبی انواع خود‌گویی را در

¹ Hardy, Gammage & Hall

² Hardy, Hall & Hardy

³ Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas

⁴ Van Raalte, Brewer, Rivera & Petitpas

اما کاربرد آن‌ها به موقعیت‌هایی محدود است که کلام‌سازی آشکار در آن‌ها امکان‌پذیر باشد. در مجموع، ابزارهای موجود سنجش خودگویی در ورزش، بازتاب‌دهنده رویکردهای مفهومی متفاوت به این سازه‌اند و هر یک، جنبه‌های خاصی از تجربه خودگویی ورزشکاران را برجسته می‌کنند. این تنوع ابزارها، اگرچه غنای روش‌شناختی حوزه را افزایش داده است، اما هم‌زمان زمینه‌ساز بروز چالش‌های روان‌سنجی شده است که در بخش بعدی مقاله، با تمرکز بر پایایی، روایی و محدودیت‌های روش‌شناختی این ابزارها، موردنقد قرار خواهد گرفت.

افکار در محیط ورزشی از جمله این روش‌ها هستند که به ورزشکاران امکان می‌دهند خودگویی خود را در طول تمرین یا پس از رقابت ثبت کنند (توماس، مورفی و هاردی^۱، ۱۹۹۹). این ابزارها به‌طور خاص برای بررسی تغییرات خودگویی در موقعیت‌های واقعی ورزشی به کار می‌روند و نسبت به پرسشنامه‌های سنتی، حساسیت بیشتری به محیط و زمان دارند.

روش نمونه‌گیری تجربه (ESM) نیز یکی از پیشرفته‌ترین رویکردها برای سنجش خودگویی حالت‌محور در ورزش محسوب می‌شود (دیکنز، ون رالته و هورلبرت^۲، ۲۰۱۸). در این روش، ورزشکاران در زمان‌های تصادفی یا از پیش تعیین شده، خودگویی لحظه‌ای خود را گزارش می‌کنند. استفاده از ESM در محیط‌های تمرینی و رقابتی، امکان بررسی نوسانات زمانی خودگویی و ارتباط آن با شرایط عملکردی را فراهم می‌سازد و از این منظر، هم‌راستا با رویکرد فرایندی-موقعیتی به خودگویی است.

پروتکل‌های کلامی در ورزش

در کنار ابزارهای خودگزارشی، پروتکل‌های فکر با صدای بلند به‌عنوان روش‌هایی مشاهده‌محور برای سنجش خودگویی در تکالیف ورزشی خاص به کار رفته‌اند (گامیج، هاردی و هال^۳، ۲۰۰۱). این روش‌ها معمولاً در مهارت‌های فنی یا شرایط کنترل‌شده تمرینی استفاده می‌شوند و به پژوهشگران اجازه می‌دهند خودگویی آموزشی و وظیفه‌محور ورزشکاران را به‌صورت مستقیم مشاهده و کدگذاری کنند. اگرچه این روش‌ها به‌طور خاص با محیط ورزشی پیوند خورده‌اند،

¹ Thomas, Murphy & Hardy

² Dickens, Van Raalte, & Hurlburt

³ Gammage, Hardy & Hall

جدول ۱. مروری بر ابزارهای سنجش خودگویی در روان‌شناسی ورزش: پایایی، روایی و محدودیت‌ها

ابزار	مرجع / اولین استفاده در ورزش	جامعه هدف / محیط	نوع خودگویی ارزیابی شده	پایایی گزارش شده	روایی گزارش شده	محدودیت‌های اصلی
پرسشنامه خودگویی در ورزش (STQ)	هاردی و همکاران (۲۰۰۱)	ورزشکاران در رشته‌های مختلف	مثبت، منفی، آموزشی	همسانی درونی: ۰/۸۵-۰/۷۰ بازآزمایی: ۰/۸۰-۰/۶۰	روایی محتوا و سازه نسبی	پوشش محدود خودگویی منفی؛ تمرکز عمدتاً بر صفت؛ گزارش‌دهی گذشته‌نگر
پرسشنامه فراوانی افکار در ورزش (TOQS)	هاردی و همکاران (۲۰۰۵)	ورزشکاران رقابتی	مثبت، منفی، انگیزشی، آموزشی	آلفای کرونباخ: ۰/۷۲-۰/۸۸	روایی سازه برای مدل‌های چندبعدی تأییدشده	روایی بوم‌شناختی محدود؛ نیازمند یادآوری رویدادهای عملکردی
مقیاس خودگویی ورزشی (STS)	تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰)	جمعیت عمومی ورزشکاران	مثبت و منفی	آلفای کرونباخ: ۰/۷۵-۰/۹۰	ساختار عاملی تأییدشده؛ روایی ملاکی ناپایدار	تمرکز بر الگوهای کلی؛ حساسیت کمتر به تغییرات موقعیتی
فهرست خودگویی ورزشی (SSTI)	ون رالته و همکاران (۱۹۹۴)	ورزشکاران رقابتی، به‌ویژه ورزش‌های مهارتی	مثبت، منفی	همسانی درونی: ۰/۷۸-۰/۷۸	آزمون بین‌فرهنگی محدود؛ تمرکز عمدتاً بر صفت؛ وضوح گویه‌ها مورد بحث	شواهد محدود بین‌فرهنگی؛ تمرکز بر صفت
دفترچه ثبت افکار / گزارش روزانه	توماس و همکاران (۱۹۹۹)	ورزشکاران فردی در تمرین یا مسابقه	خودگویی در سطح حالت	متغیر؛ وابسته به میزان پایداری	روایی بوم‌شناختی بالا	زمان‌بر؛ داده‌های ناقص؛ امکان تغییر رفتار طبیعی
روش نمونه‌گیری تجربه (ESM)	دیکنز و همکاران (۲۰۱۸)	افراد یا گروه‌های کوچک؛ پیش‌در زمان واقعی	خودگویی چندبعدی در سطح حالت	متغیر؛ با نمونه‌گیری مکرر بالا	روایی بوم‌شناختی بالا؛ امکان بررسی نوسانات زمانی	نیازمند فناوری یا اعلان‌های مکرر؛ بار زیاد برای شرکت‌کننده
روش فکر با صدای بلند / پروتکل‌های کلامی	گامیج و همکاران (۲۰۰۱)	مهارت‌های فنی یا تمرین‌های کنترل‌شده	خودگویی آموزشی / وظیفه‌محور	وابسته به مشاهده‌گر؛ پایایی بین ارزیابان: ۰/۷۰-۰/۸۵	روایی سازه بالا برای کلام‌سازی‌های قابل مشاهده	احتمال اختلال در عملکرد طبیعی؛ محدود به تکالیفی که کلام‌سازی ممکن است

نقد روان‌سنجی ابزارهای سنجش خودگویی

نقد روان‌سنجی ابزارهای سنجش خودگویی در ورزش، بخش مهمی از فهم محدودیت‌ها و قابلیت‌های روش‌شناختی پژوهش‌های این حوزه است. ابزارهای مورد استفاده در ادبیات ورزش، از پرسشنامه‌های صفت‌محور تا روش‌های حالت‌محور و پروتکل‌های

کلامی، هر یک دارای ویژگی‌های خاص روان‌سنجی هستند که باید در طراحی پژوهش‌ها و تفسیر نتایج در نظر گرفته شوند.

نقد پرسشنامه‌های صفت‌محور

حجم داده‌ها، بار اجرایی بالایی ایجاد می‌کند و احتمال واکنش‌پذیری (تغییر خودگویی ارگانیک به دلیل ثبت مکرر) وجود دارد. این محدودیت‌ها موجب می‌شوند که استفاده از این ابزارها در نمونه‌های بزرگ یا طولانی مدت دشوار باشد.

نقد روش‌های مشاهده‌ای و پروتکل‌های کلامی

روش‌های فکر با صدای بلند و پروتکل‌های کلامی، امکان سنجش خودگویی آموزشی و تکلیف‌محور را در شرایط کنترل‌شده فراهم می‌کنند. این روش‌ها از نظر روایی سازه بسیار قوی هستند، زیرا پژوهشگر می‌تواند محتوای واقعی خودگویی را مشاهده و کدگذاری کند. باین‌حال، پایایی بین ارزیابان (۰/۷۰-۰/۸۵) وابسته به آموزش و دقت مشاهده‌گر است و ممکن است در شرایط واقعی ورزشی کمتر قابل اعتماد باشد. علاوه بر این، انجام این روش‌ها می‌تواند عملکرد طبیعی ورزشکار را مختل کند و به تکالیف محدود شود که امکان کلام‌سازی دارند، بنابراین محدودیت‌های کاربردی قابل توجهی دارد.

جمع‌بندی نقد روان‌سنجی

مقایسه روان‌سنجی ابزارها نشان می‌دهد که هیچ ابزار واحدی قادر به پوشش کامل ابعاد خودگویی نیست. ابزارهای صفت‌محور از نظر قابلیت مقایسه بین فردی و سهولت اجرا برتری دارند اما حساسیت کمی به محیط و زمان دارند. ابزارهای حالت‌محور و پروتکل‌های کلامی حساسیت بالایی به تغییرات موقعیتی دارند اما چالش‌های پایایی و اجرایی ایجاد می‌کنند. این وضعیت، نیاز به رویکرد ترکیبی و استفاده از چند ابزار مکمل را برای به دست آوردن تصویر جامع از خودگویی ورزشکاران

پرسشنامه‌های صفت‌محور مانند STQ، TOQS، STS و SSTI عمدتاً برای سنجش خودگویی به‌عنوان ویژگی فردی طراحی شده‌اند. این ابزارها از نظر همسانی درونی عملکرد خوبی دارند و ضریب آلفای کرونباخ آن‌ها عمدتاً بین ۰/۷۰ الی ۰/۹۰ متغیر است که نشان‌دهنده قابلیت اطمینان نسبی مقیاس‌ها در اندازه‌گیری مکرر انواع خودگویی است. پایایی بازآزمایی در برخی موارد مانند STQ کمتر قوی است (بین ۰/۶۰ الی ۰/۸۰) که ممکن است به دلیل تفاوت‌های موقعیتی و بازه زمانی بین اندازه‌گیری‌ها باشد.

در زمینه روایی، بیشتر پرسشنامه‌های صفت‌محور دارای روایی محتوا و سازه نسبی هستند و مدل‌های عاملی برای برخی مقیاس‌ها تأیید شده‌اند. باین‌حال، انتقاد اصلی این است که این ابزارها روایی بوم‌شناختی پایینی دارند؛ زیرا ورزشکاران باید عملکرد خودگویی را بر اساس یادآوری گذشته گزارش دهند و تغییرات موقعیتی یا لحظه‌ای در تمرین یا رقابت را به‌طور کامل منعکس نمی‌کنند. همچنین، برخی ابزارها مانند STQ و SSTI بر خودگویی مثبت تمرکز دارند و پوشش کافی برای خودگویی منفی یا عملکردی ارائه نمی‌کنند که محدودیت مفهومی و عملی مهمی به‌شمار می‌آید.

نقد ابزارهای حالت‌محور و وابسته به محیط

ابزارهایی مانند دفترچه ثبت افکار/گزارش روزانه و ESM به دنبال اندازه‌گیری خودگویی در سطح حالت و در محیط واقعی ورزشی هستند. این ابزارها از نظر روایی بوم‌شناختی برتری دارند و امکان بررسی نوسانات زمانی و واکنش‌های عملکردی را فراهم می‌کنند. باین‌حال، پایایی این ابزارها بسیار متغیر است و وابسته به پایبندی ورزشکاران و دقت ثبت داده‌هاست. نمونه‌گیری مکرر و

جنبه‌ها مانند خودگویی خودکار و هدفمند کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

محدودیت در روایی بوم‌شناختی و موقعیتی

ابزارهای پرسشنامه‌ای صفت‌محور مانند STQ، STS و SSTI عمدتاً روایی بوم‌شناختی محدودی دارند، زیرا به گزارش‌های گذشته‌نگر متکی‌اند و نمی‌توانند نوسانات خودگویی را در موقعیت‌های واقعی ورزشی ثبت کنند. در مقابل، ابزارهای حالت‌محور مانند ESM و گزارش روزانه حساسیت بالایی به محیط دارند، اما در نمونه‌های بزرگ و طولانی‌مدت، بار اجرایی و احتمال واکنش‌پذیری ورزشکاران محدودیت ایجاد می‌کند. در نتیجه، شکاف واضحی بین ابعاد مفهومی خودگویی و قابلیت اندازه‌گیری دقیق آن در محیط واقعی وجود دارد.

کمبود داده‌های بین‌فرهنگی و بین‌رشته‌ای

بسیاری از ابزارهای موجود، مانند SSTI و TOQS، در نمونه‌های محدود جغرافیایی یا رشته‌ای توسعه یافته‌اند و اطمینان از اعتبار و روایی بین‌فرهنگی هنوز به‌طور کامل بررسی نشده است. این محدودیت مانع از تعمیم نتایج پژوهشی به ورزشکاران در فرهنگ‌ها و رشته‌های مختلف می‌شود. علاوه بر این، بیشتر مطالعات به ورزشکاران رقابتی یا مهارتی تمرکز دارند و ورزشکاران تفریحی یا جوانان کمتر مورد بررسی قرار گرفته‌اند که شکاف مهمی در پوشش جامع جمعیت هدف ایجاد می‌کند.

محدودیت‌های روش‌شناختی و طولانی‌مدت

روش‌های مشاهده‌ای و پروتکل‌های کلامی، اگرچه از نظر روایی سازه قوی هستند، به تکالیف کنترل‌شده و شرایط محدود وابسته‌اند. این محدودیت، امکان بررسی خودگویی در رقابت‌های واقعی یا مهارت‌های پیچیده را

نشان می‌دهد. به‌طور کلی، نقد روان‌سنجی ابزارهای سنجش خودگویی در ورزش، نشان‌دهنده اهمیت تعامل میان چارچوب مفهومی و ویژگی‌های روان‌سنجی است. بدون در نظر گرفتن محدودیت‌ها و نقاط قوت هر ابزار، تفسیر یافته‌های پژوهشی می‌تواند غیرقابل اتکا یا ناقص باشد و مسیر پژوهش‌های آینده را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

شکاف‌های پژوهشی در مطالعات سنجش خودگویی در ورزش

باوجود توسعه ابزارهای متعدد برای سنجش خودگویی در ورزش، مرور ادبیات نشان می‌دهد که هنوز شکاف‌های پژوهشی مهمی وجود دارد که محدودیت‌های نظری، مفهومی و روش‌شناختی را تقویت می‌کنند. این شکاف‌ها، هم فرصت و هم چالش برای پژوهشگران فراهم می‌آورند تا درک دقیق‌تری از نقش خودگویی در عملکرد ورزشی ارائه دهند.

فقدان همگرایی مفهومی

یکی از برجسته‌ترین شکاف‌ها، عدم همگرایی در تعریف و چارچوب نظری خودگویی است. پژوهش‌ها غالباً از تعاریف متفاوتی از خودگویی استفاده می‌کنند: برخی آن را به‌عنوان گفت‌وگوی درونی آگاهانه، برخی به‌عنوان افکار خودکار یا واکنشی و برخی به‌عنوان راهبردهای تنظیمی در نظر می‌گیرند. این پراکندگی مفهومی موجب می‌شود که ابزارهای سنجش، ابعاد متفاوتی از خودگویی را اندازه‌گیری کنند و نتایج پژوهشی قابل‌مقایسه نباشد. علاوه بر این، بسیاری از مطالعات به تفکیک خودگویی مثبت و منفی یا انگیزشی و آموزشی اکتفا کرده‌اند و سایر

مسیرهای آینده در سنجش و پژوهش خودگویی در ورزش

با توجه به شکاف‌های پژوهشی موجود در سنجش خودگویی در ورزش، مسیرهای آینده باید بر تقویت روایی و پایایی ابزارها، پوشش ابعاد مفهومی کامل و بررسی پویایی خودگویی در محیط واقعی ورزش تمرکز کنند. این مسیرها می‌توانند هم به توسعه نظری و هم به کاربردهای عملی روان‌شناسی ورزش کمک کنند.

توسعه و اصلاح ابزارها

یکی از مهم‌ترین نیازهای آینده، بهبود و تطبیق ابزارهای موجود با شرایط واقعی ورزش است. پرسشنامه‌های صفت‌محور، اگرچه در مقایسه بین‌فردی کاربردی هستند، نیاز به گسترش پوشش انواع خودگویی را دارند. علاوه بر این، مقیاس‌های موجود باید در نمونه‌های بین‌رشته‌ای و بین‌فرهنگی اعتبارسنجی شوند تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. ابزارهای حالت‌محور مانند ESM و گزارش روزانه نیز می‌توانند با بهینه‌سازی فناوری ثبت داده‌ها و کاهش بار اجرایی، در مطالعات بزرگ و طولانی‌مدت قابل استفاده‌تر شوند.

ترکیب چند ابزار و رویکردهای چندبعدی

با توجه به محدودیت‌های هر ابزار، مسیر آینده می‌تواند بر استفاده ترکیبی از ابزارها تمرکز کند. به‌عنوان مثال، تلفیق پرسشنامه‌های صفت‌محور با روش‌های حالت‌محور و پروتکل‌های کلامی می‌تواند تصویر جامع‌تری از خودگویی ورزشکاران ارائه دهد. این رویکرد چندسطحی امکان بررسی ثبات بین‌فردی، نوسانات لحظه‌ای و عملکردی و الگوهای موقعیتی خودگویی را

کاهش می‌دهد. علاوه بر این، ابزارهای حالت‌محور نیازمند فناوری‌های ویژه، ثبت مکرر و مدیریت داده‌های حجیم هستند که پژوهشگران را در مطالعات طولانی‌مدت یا با نمونه‌های بزرگ با چالش مواجه می‌کند.

فقدان بررسی پویایی خودگویی

در بسیاری از مطالعات، خودگویی به صورت متغیرهای میانگین یا صفت‌محور ثابت تحلیل می‌شود، اما ماهیت پویا و زمان‌مند خودگویی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بررسی نوسانات خودگویی در طول مسابقه، تمرین یا موقعیت‌های بحرانی، می‌تواند بینش‌های مهمی در مورد نقش خودگویی در تنظیم عملکرد و حالات روانی فراهم کند، اما داده‌های کافی در این زمینه هنوز محدود است.

جمع‌بندی شکاف‌ها

در مجموع، شکاف‌های پژوهشی در سنجش خودگویی ورزشی شامل موارد زیر هستند:

- (۱) ابهام مفهومی و عدم همگرایی نظری.
 - (۲) محدودیت در روایی بوم‌شناختی و حساسیت موقعیتی ابزارها.
 - (۳) کمبود داده‌های بین‌فرهنگی و بین‌رشته‌ای.
 - (۴) محدودیت‌های روش‌شناختی و اجرایی در نمونه‌های بزرگ و طولانی‌مدت.
 - (۵) غفلت از پویایی و نوسانات خودگویی در طول عملکرد ورزشی.
- شناخت این شکاف‌ها نه تنها ضروری برای تفسیر نتایج پژوهش‌های موجود است، بلکه راهنمای ارزشمندی برای طراحی مطالعات آینده و توسعه ابزارهای روان‌سنجی دقیق‌تر فراهم می‌کند.

فراهم می‌کند و محدودیت‌های هر ابزار به صورت مکمل جبران می‌شود.

تمرکز بر پویایی و زمان‌مندی خودگویی

مطالعات آینده باید به ماهیت پویا و زمان‌مند خودگویی توجه ویژه داشته باشند. بررسی تغییرات خودگویی در طول مسابقه، تمرین یا موقعیت‌های بحرانی می‌تواند بینش‌های مهمی درباره ارتباط خودگویی با تنظیم هیجانی، تمرکز و عملکرد ارائه دهد. استفاده از فناوری‌های پوشیدنی، برنامه‌های ثبت لحظه‌ای و ابزارهای دیجیتال تعاملی می‌تواند به جمع‌آوری داده‌های لحظه‌ای و دقیق کمک کند و قابلیت تحلیل نوسانات زمانی خودگویی را افزایش دهد.

ارتقای اعتبار و روایی بین فرهنگی

بسیاری از ابزارهای موجود در نمونه‌های محدود و فرهنگ‌های خاص توسعه یافته‌اند. مسیر آینده باید شامل بررسی اعتبار و روایی بین فرهنگی و تطبیق ابزارها با ورزشکاران در فرهنگ‌ها و رشته‌های مختلف باشد. این کار به توسعه استانداردهای بین‌المللی سنجش خودگویی و افزایش تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش‌ها کمک می‌کند.

کاربردهای عملی و آموزش ورزشکاران

مسیرهای آینده نباید تنها محدود به پژوهش نظری باشند، بلکه باید کاربردهای عملی برای روان‌شناسان ورزشی و مربیان را نیز مدنظر قرار دهند. توسعه ابزارهایی که هم ساده، قابل اجرا و حساس به تغییرات موقعیتی باشند، می‌تواند به مربیان کمک کند تا مداخلات روانی بهینه و برنامه‌های آموزشی خودگویی را طراحی کنند و تأثیر آن‌ها بر عملکرد و انگیزه ورزشکاران را پایش کنند.

جمع‌بندی مسیرهای آینده در نهایت، مسیرهای آینده در سنجش خودگویی ورزشی شامل:

- (۱) اصلاح و توسعه ابزارهای موجود با پوشش ابعاد کامل خودگویی و روایی بین فرهنگی.
- (۲) استفاده ترکیبی از ابزارهای صفت‌محور، حالت‌محور و مشاهده‌ای برای تحلیل چندسطحی خودگویی.
- (۳) تمرکز بر پویایی و تغییرات زمان‌مند خودگویی در محیط‌های واقعی ورزشی.
- (۴) بهره‌گیری از فناوری‌های نوین برای ثبت داده‌های لحظه‌ای و کاهش بار اجرایی.
- (۵) تلفیق پژوهش نظری با کاربردهای عملی برای آموزش و مداخلات روانی.

این مسیرها می‌توانند به تقویت فهم علمی و عملی خودگویی در ورزش کمک کنند و زمینه را برای مطالعات معتبر، کاربردی و نوآورانه در روان‌شناسی ورزش فراهم سازند.

بحث

خودگویی در ورزش، به عنوان یکی از مهم‌ترین سازوکارهای روانی در تنظیم رفتار، هیجان و تمرکز، طی چند دهه گذشته توجه پژوهشگران روان‌شناسی ورزش را به خود جلب کرده است. مطالعات مروری و تحلیلی نشان می‌دهند که خودگویی می‌تواند نقش تنظیم عملکرد، افزایش انگیزه، کاهش اضطراب و بهبود تمرکز را ایفا کند، اما سنجش دقیق و علمی آن با چالش‌های مفهومی و روان‌سنجی قابل توجهی همراه است.

تحلیل مفهومی نشان داد که رویکردهای مختلف به خودگویی-از خودگویی به عنوان گفت‌وگوی درونی آگاهانه تا خودگویی خودکار یا تکلیف‌محور هر یک محدودیت‌ها و مزایای خاص خود را دارند. این تنوع

بلکه به مربیان و روان‌شناسان ورزشی ابزارهایی برای بهبود عملکرد، طراحی مداخلات روانی و آموزش مهارت‌های خودگویی می‌دهد. درنهایت، این مسیرها می‌توانند نقش خودگویی را به‌عنوان یک عامل تعیین‌کننده در موفقیت ورزشی و توسعه توانمندی‌های روانی ورزشکاران تثبیت کنند.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، نقد روان‌سنجی ابزارهای سنجش خودگویی در ورزش و شناسایی شکاف‌های پژوهشی نشان می‌دهد که پژوهش در این حوزه هنوز در حال تکامل است و نیازمند ترکیب رویکردهای نظری، روش‌شناختی و کاربردی است. بررسی دقیق ابعاد مفهومی، تطبیق ابزارها با محیط‌های واقعی و توجه به پویایی خودگویی می‌تواند به ایجاد یک چارچوب جامع و معتبر برای مطالعه خودگویی در ورزش منجر شود. چنین چارچوبی نه تنها اعتبار علمی مطالعات را افزایش می‌دهد، بلکه کاربردهای عملی آن در بهبود عملکرد، مدیریت هیجان و آموزش ورزشکاران را تقویت می‌کند. در پایان، اهمیت این حوزه پژوهشی نه تنها در تولید دانش نظری بلکه در ارتقای عملکرد و بهزیستی ورزشکاران نهفته است. پژوهشگران آینده با در نظر گرفتن محدودیت‌های موجود و بهره‌گیری از مسیرهای پیشنهادی، قادر خواهند بود تصویری دقیق‌تر، کاربردی‌تر و جامع‌تر از خودگویی در ورزش ارائه دهند و به توسعه راهبردهای آموزشی و روانی مؤثر برای ورزشکاران کمک کنند.

References

Brinthaup, T. M., & Morin, A. (2023). Self-talk: Research challenges and opportunities. *Frontiers in*

مفهومی منجر به توسعه ابزارهای متعدد شده است، اما همزمان باعث ایجاد عدم همگرایی نظری و ناهمخوانی بین نتایج پژوهشی شده است. پرسشنامه‌های صفت‌محور مانند STQ، TOQS، STS و SSTI از نظر قابلیت اطمینان و تحلیل بین‌فردی کارآمد هستند، اما حساسیت کمی به محیط و تغییرات موقعیتی دارند. در مقابل، ابزارهای حالت‌محور مانند دفترچه ثبت افکار و ESM توانایی بالایی در ثبت خودگویی در شرایط واقعی دارند، اما پایایی متغیر، بار اجرایی بالا و احتمال واکنش‌پذیری ورزشکاران محدودیت ایجاد می‌کنند. روش‌های مشاهده‌ای و پروتکل‌های کلامی نیز از نظر روایی سازه قوی هستند، اما به شرایط کنترل‌شده و مهارت‌های فنی محدود می‌شوند.

شکاف‌های پژوهشی شناسایی‌شده، ضرورت رویکردهای آینده‌پژوهشی را روشن می‌سازد. فقدان همگرایی مفهومی و تمرکز محدود ابزارها بر ابعاد خاص خودگویی، همراه با کمبود داده‌های بین‌فرهنگی و بین‌رشته‌ای، نیاز به بازبینی و توسعه ابزارهای استاندارد و تطبیق‌پذیر را نشان می‌دهد. همچنین، غفلت از بررسی پویایی و تغییرات زمان‌مند خودگویی، امکان درک عمیق از تأثیر آن بر عملکرد ورزشی را محدود می‌کند. بهره‌گیری از فناوری‌های نوین برای ثبت داده‌های لحظه‌ای و طراحی مطالعات طولانی‌مدت می‌تواند به کاهش این محدودیت‌ها کمک کند.

مسیرهای آینده‌پژوهشی باید بر توسعه ابزارهای چندبعدی و ترکیبی، سنجش لحظه‌ای و محیط‌محور، اعتبار بین‌فرهنگی و بین‌رشته‌ای و تلفیق پژوهش نظری با کاربردهای عملی تمرکز داشته باشند. چنین رویکردی نه تنها امکان تحلیل جامع خودگویی را فراهم می‌کند،

- literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97. Doi: 10.1016/j.psychsport.2005.04.002
- Hardy, J., & Zourbanos, N. (2016). Self-talk in sport: Where are we now? In *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 449-459). Routledge.
- Hardy, J., Comoutos, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2018). Reflections on the maturing research literature of self-talk in sport: Contextualizing the special issue. *The Sport Psychologist*, 32(1), 1-8.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15(3), 306-318. Doi: 10.1123/tsp.15.3.306
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905-917.
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2008). A framework for the study and application of self-talk within sport. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 47-84). Routledge. Doi: 10.1080/02640410400004278
- Hatzigeorgiadis, A., & Galanis, E. (2017). Self-talk effectiveness and attention. *Current Opinion in Psychology*, 16, 138-142. Doi: 10.1016/j.copsy.2017.04.014
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82-95. Doi: 10.1080/10413200.2013.790102
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356. Doi: 10.1177/17456916111413136
- Psychology*, 14, 1210960. Doi: 10.3389/fpsyg.2023.1210960
- Dickens, Y. L., Van Raalte, J., & Hurlburt, R. T. (2018). On investigating self-talk: A descriptive experience sampling study of inner experience during golf performance. *The Sport Psychologist*, 32(1), 66-73. Doi: 10.1123/tsp.2017-0045
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2016). Why self-talk is effective? Perspectives on self-talk mechanisms in sport. In *Sport and exercise psychology research* (pp. 181-200). Academic Press.
- Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(4), 233-247. Doi: 10.1016/S1469-0292(00)00015-5
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). Speaking clearly... 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(4), 353-367. doi: <https://doi.org/10.1037/spy0000160>
- Latinjak, A. T., Masó, M., Calmeiro, L., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Athletes' use of goal-directed self-talk: Situational determinants and functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 733-748. Doi: 10.1080/1612197X.2019.1611903
- 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.

- Latinjak, A. T., Ramis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Torregrossa, M. (2018). Autohabla y deporte: Una revisión interpretativa. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 75-86.
- 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. Doi: 10.1016/j.psychsport.2014.05.005
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. In *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (p. 191). Oxford University Press.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14(3), 253-271. Doi: 10.1123/tsp.14.3.253
- Thomas, O., Murphy, S., & Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument description and initial validation. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697-703. Doi: 10.1080/026404199365597
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687. Doi: 10.1123/jsep.33.5.666
- Van Raalte, J. L., & Vincent, A. (2017). Self-talk in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*. Oxford University Press.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 400-415. Doi: 10.1123/jsep.16.4.400
- 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. Doi: 10.1016/j.psychsport.2015.08.011