

## تأثیر خودگویی آموزشی و انگیزشی بر عملکرد، یادگیری و اضطراب در دو مهارت ساده و پیچیده

معصومه علی اصغری تویه<sup>۱</sup>، دکتر رسول یاعلی<sup>۲</sup>، صغری علی نژادی<sup>۳</sup>، بابک مشکینی اصل<sup>۴</sup>

۱ دانشجوی دکتری رفتار حرکتی پردیس دانشگاه خوارزمی تهران و مدرس دانشکده فنی سما، ساری، ایران

*M\_aliasghary@yahoo.com*

۲ استادیار، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران

*r.yaali@gmail.com*

۳، ۴ کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی، میاندوآب، ایران

*Soghra\_alinejadi@yahoo.com*

*b\_meshkiny@yahoo.com*

### چکیده

هدف از این تحقیق، تعیین اثر یکی از راهبردهای روانشناختی با عنوان خودگویی انگیزشی و آموزشی در دو نوع مهارت ساده و پیچیده بود. نتایج تحقیق نشان داد که عملکرد بهتر گروه خودگویی انگیزشی نسبت به گروه خودگویی آموزشی ناشی از پایداری تأثیرات خودگویی انگیزشی بر عملکرد می باشد. این اثرات مثبت می تواند ناشی از تمرکز بهتر، احساس اعتماد به نفس بهتر و احساس آرامش بیشتر در ورزشکاران باشد.

واژه‌های کلیدی: خودگویی آموزشی، خودگویی انگیزشی، اضطراب، مهارت ساده، مهارت پیچیده

## The effects of motivational and instructional self-talk on performance, learning and Anxiety in two simple and complex skills

masoumeh, aliasgharitoyeh<sup>1</sup>; rasoul, ya ali<sup>2</sup>, soghra, alinejadi<sup>3</sup>, babak, meshkini asl<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Department of Physical Education and Sport Sciences, University of sama, sari, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, University of kharazm Tehran, Iran

<sup>3,4</sup> M.Sc in Physical Education, Physical Education Teacher, Azarbaijan Gharbi, miandoaab, Iran

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of psychological strategies as motivational and instructional self-talk was both simple and complex skills. The results showed that motivational self-talk could be more effective than instructional self-talk. The positive effects may be due to better focus, better feel of confidence and more relaxed in athletes.

**Keywords:** Instructional self-talk, motivational self-talk, anxiety, simple skills, complex skills

## ۱- مقدمه

امروزه بر خلاف تصورات گذشته علاوه بر عوامل مرتبط با تمرین بدنی، عوامل روان شناختی همچون خودگویی نیز می تواند در افزایش و تعدیل سطح اجرای مهارت های ورزشی موثر باشد (وان والت و همکاران<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴، ص ۴۰۰-۴۱۵). روان شناسان ورزشی می توانند به طور قابل توجهی با استفاده از تکنیک های روان شناختی و کاربرد یکی از متدهای مداخله مناسب به پیشرفت اجرای ورزشکاران شان کمک کنند (کلونونوسی و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱، ص ۱۵۳-۱۵۸، افسان پورک<sup>۳</sup> و بهرام، ۲۰۱۲، ص ۶۰۱-۶۰۷). خودگویی یکی از این تکنیک هاست (ویلیامز، ۲۰۰۱، ص ۲۸۴-۳۱۱؛ هاردی و همکاران، ۲۰۰۹، ص ۳۷-۷۴). خودگویی، مکالمه ای است که ورزشکار به صورت کلامی (شفاهی) و غیر کلامی در هنگام اجرای مهارت با خود انجام می دهد و از این طریق درباره نحوه اجرایش فکر می کند و استراتژی تعیین می کند (تئودوراکیس و همکاران، ۲۰۰۰، ص ۲۵۳-۲۷۲). خودگویی انواع مختلفی دارد که شامل مثبت (همراه با تحسین)، منفی (حاوی انتقاد)، خنثی، آموزشی و انگیزشی می باشند. هاردی ۲۰۰۶ دو کارکرد اصلی برای خودگویی عنوان کرد؛ خودگویی انگیزشی و خودگویی آموزشی. خودگویی آموزشی به وسیله تمرکز بر حرکت، تکنیک درست، اجرای راهبرد مناسب باعث بهبود در سطح اجرا می شود و بیشتر برای تکالیفی که نیازمند مهارت بیشتر، زمانبندی و دقت زیاد است، مؤثر است و خودگویی انگیزشی از طریق افزایش تلاش و اعتماد به نفس با ایجاد انگیزش مثبت در فرد باعث تسهیل کار و کنترل برانگیختگی و اضطراب می شود و بیشتر برای تکالیفی که نیازمند قدرت و استقامت بیشتر و حرکات درشت می باشند مؤثر است (هاردی، ۲۰۰۶، ص ۸۱-۹۷).

از نظر مایکنام (۱۹۷۶) به نقل از نوری نقش و تأثیر خودگویی های شخصی بر رفتار غیرقابل انکار است. شیوه مداخله خودگویی هدایت شده به افراد کمک می کند تا شرایط را ارزیابی کنند و به عملکرد خود فکر کنند و با ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار خود از ارتباطات مؤثر و سازنده با محیط لذت ببرند (نوری، ۱۳۸۰، ص ۲۵). بر اساس نظریه رشد شناختی ویگوتسکی (۱۹۸۶)، خودگویی شالوده همه فرایندهای عالی شناختی از جمله توجه کنترل شده، حافظه سنجیده، برنامه ریزی حل مسائل و تامل بوده و استفاده از کلمات نشانه به عنوان روشی برای افزایش و بهبود سطح اجرا مؤثر است (هاردی، ۲۰۰۵، ص ۹۰۵-۹۱۷). شانک (۱۹۸۶) به نقل از رضایی عنوان کرد خودگفتاری به ورزشکارانی که در کانونی کردن توجه، فراخوانی اطلاعات و کدگذاری اطلاعات جدید مربوط به تکلیفی که در دست اجرا است مشکل دارند، کمک می کند. (رضایی، ۱۳۹۱، ص ۲۹-۴۴). در این راستا باندورا (۱۹۹۷) در نظریه خودکارآمدی عنوان می کند که خودگویی نه تنها باعث افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران می شود، بلکه باعث آموزش به ورزشکاران می شود که چطور به این اهداف برسند (هاردی، ۲۰۰۵، ص ۷).

مطالعات متعددی درباره خودگویی نشان دادند که، اثر این تکنیک روان شناختی در اجرای ورزشی بیشتر ورزش ها نظیر؛ کشتی (هیقلن و بنت<sup>۴</sup>، ۱۹۸۳، ص ۳۹۰-۴۰۹)، شنا (وانگ و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴، ص ۴۸-۵۵)؛ بسکتبال (پرکوس و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲، ص ۳۶۸-۳۸۳)؛ کلونونوسی و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱، ص ۱۵۳-۱۵۸)؛ گلف (هاروی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲، ص ۸۴-۹۱)، پرتاب دانا و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۳۱۲-۳۱۵)؛ اقدسی و طوبی (۲۰۱۲، ص ۳۹۱-۳۹۷) بررسی شدند و نتیجه گرفتند که خودگویی می تواند اجرای ورزشی را با افزایش خودکنترلی، تمرکز توجه و کاهش اضطراب بهبود ببخشد.

هتریجنور گیادیس و همکاران<sup>۹</sup> به بررسی اثر خودگفتاری انگیزشی بر اعتماد به نفس، اضطراب و اجرای تکلیف در تنیس بازان جوان پرداختند. نتیجه نشان داد که پس از استفاده از خودگفتاری میزان اعتماد به نفس ورزشکاران افزایش و اضطراب

1 - Van Raalte & et al.

2 - Klovelonis & et al.

3 - Afsanepurak

4 - Highlen PS & Bennett

5 - Wang & et al

6 - Perkos & et al

7 - Klovelonis & et al

8 - Harvey & et al

9 - Hatzigeorgiadis & et al

کاهش یافت و در اجرای تکلیف بهبود حاصل شد (هتزیجنور گیادیس و همکاران، ۲۰۰۸، ۱-۷). در همین زمینه پالمر<sup>۱</sup> نتایج متناقضی را به دست آورد. از آزمودنی ها خواسته شده بود تا در هنگام اجرا یک سری کلماتی را انتخاب کنند که موجب افزایش تمرکز آنها شود، البته مریبان در انتخاب عبارات به آزمودنی ها کمک کردند. نتایج حاکی از آن بود که این راهبرد در پیشرفت اجرای مهارت های اسکس بازان در حرکات موزون اسکی تاثیری ندارد (پالمر، ۱۹۹۲، ۱۴۸-۱۵۵).

در اقدامی دیگر در حیطه اثرات خودگویی در ورزش اقدسی و طوبی به بررسی خودگویی آموزشی در اکتساب، یادداری و انتقال پرتاب دارت در کودکان و نوجوانان پرداختند و چنین نتیجه گرفتند که کنترل اجرا در آزمون انتقال در هر دو گروه بهتر شد. گروه تجربی از خودگویی آموزشی در آزمون انتقال استفاده نکرد اما گروه کنترل استفاده کرد. این می تواند اشاره کند به این نکته که اگر استفاده بسیار از خودگویی می تواند به باز خورد وابسته باشد با حذف آن اجرا کاهش می یابد (اقدسی و طوبی ۲۰۱۲، ۳۹۱-۳۹۷). هم چنین مشاهده شده است که خودگویی آموزشی در مهارت های دریل و پاس بسکتبال اثر معنی داری داشته است، اما در مهارت شوت این اثر معنی دار نبود (پرکوس و همکاران، ۲۰۰۲، ۳۶۸-۳۸۳)؛ تئودوراکیس و همکاران<sup>۲</sup> در بررسی اثر خودگویی آموزشی و انگیزشی دریافتند که در مهارتهای شوت فوتبال و سرویس بدمینتون گروه خودگویی آموزشی و در آزمون باز شدن زانو بر دستگاه دینامومتر ایزوکنتریک، هر دو گروه خودگویی اجرایشان بهبود یافت، اما در آزمون دراز و نشست تفاوت معناداری بین گروه ها مشاهده نشد (تئودوراکیس و همکاران، ۲۰۰۰، ۲۵۳-۲۷۲). در تحقیقی دیگر پژوهشگران در تکلیف دقت واترپلو (پرتاب توپ به هدف) مشاهده کردند که هر دو گروه خودگویی آموزشی و انگیزشی اجرایشان بهبود داشت، ولی گروه آموزشی پیشرفت بیشتری داشتند و همچنین در تکلیف توان (پرتاب توپ)، گروه انگیزشی اجرایشان به طور معناداری بهتر بود (هتزیجنور گیادیس و همکاران، ۲۰۰۴، ۱۳۸-۱۵۰).

کرونی و همکاران نشان دادند که در اجرای دریل و شوت بسکتبال خودگویی انگیزشی مؤثرتر بوده، اما در اجرای پاس تفاوت معناداری بین دو نوع خودگویی نبود (کرونی و همکاران، ۲۰۰۷، ۳۶۸-۳۸۳). در بررسی مهارت پاس ساده بسکتبال تفاوت در دو گروه خودگویی معنادار نبود، اما در تکلیف پیچیده پاس سینه بسکتبال گروه خودگویی آموزشی اجرایی بهتری داشتند (رضایی و همکاران، ۱۳۹۱، ۲۹-۴۴). در مهارتهای دقت پاس و شوت بسکتبال طهماسبی بروجنی و شهبازی دریافتند که گروه خودگویی آموزشی نسبت به دو گروه دیگر اجرایی بهتری داشتند (طهماسبی و شهبازی، ۲۰۱۱، ۳۱۱۳-۳۱۱۷). و در این راستا کالوولونیس و همکاران<sup>۳</sup> نیز به این نتایج دست یافتند که در مهارت شوت بسکتبال بین دو گروه خودگویی آموزشی و انگیزشی تفاوت وجود ندارد، اما در مهارت شنای سوئدی خودگویی انگیزشی مؤثرتر بود (کالوولونیس و همکاران، ۲۰۱۰، ۱-۶).

اگرچه تحقیقات متعددی اثرات انواع مختلف خودگویی را بررسی کرده اند، ولی نتایج متناقضی را به دنبال داشته اند. بنابراین، شک و تردید در این مورد که کدام نوع از خودگویی (آموزشی، انگیزشی) در کدام نوع از مهارت (ساده، پیچیده) مؤثرتر و مفیدتر است ادامه دارد. این تحقیق به منظور تشریح بیشتر و آزمایش تعاملات و پیامدهای این عوامل بر روی تکالیف حرکتی ساده (پرتاب دارت) و پیچیده (شوت آزاد بسکتبال) طراحی شده است. شناسایی، کشف، و درک اثر این متغیرها می تواند برای تمام انواع ورزشکاران مؤثر، مفید، و کاربردی باشد. بنابراین، این تحقیق در پی پاسخ به این سوال است که آیا بیانات انگیزشی و آموزشی بر عملکرد و یادگیری تکالیف حرکتی ساده (پرتاب دارت) و پیچیده (شوت بسکتبال) و همچنین اضطراب تاثیر دارد؟

1 - Palmer

2 - Theodorakis & et al

3 - Chroni & et al

4 - Kolovelonis & et al

## ۲- روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی می باشد و به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این تحقیق شامل دختران دانشجو غیرورزشکار با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال ( میانگین سنی  $20 \pm 1/68$  ) تشکیل دادند. از این بین تعداد ۸۰ آزمودنی به طور داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۴ گروه جداگانه شامل خودگویی آموزشی برای مهارت حرکتی ساده، خودگویی انگیزشی برای مهارت حرکتی ساده، خودگویی آموزشی برای مهارت حرکتی پیچیده و خودگویی انگیزشی برای مهارت حرکتی پیچیده قرار گرفتند .

نحوه اجرا: پس از تکمیل فرم رضایت نامه، ابتدا درباره اهداف پژوهش و همکاری آن ها طی پژوهش توضیحات لازم و کافی ارائه شد. پس از حضور آزمودنی ها در محل تمرین، آنها به طور تصادفی به ۴ گروه تقسیم شدند. در همان جلسه از آزمودنی ها پیش آزمون با ۱۰ کوشش بدون دادن هیچ گونه اطلاعاتی گرفته شد و پرسشنامه اضطراب حالتی و صفتی اسپیل برگر (STAD) توسط آزمودنی ها پر گردید. در جلسه دوم آموزش توسط مربی انجام گرفت و آزمودنی ها ۴۰ کوشش انجام دادند و برای اعمال خودگویی در مهارت پرتاب دارت و پرتاب آزاد بسکتبال، به آزمودنی های گروه خودگویی آموزشی گفته شد که قبل از هر پرتاب بگویند "به مرکز هدف نگاه کن"، "دستت را ثابت نگهدار" و به آزمودنی های گروه خودگویی انگیزشی گفته شد که قبل از هر پرتاب بگویند "تو می توانی این کار را انجام دهی"، "نتیجه خوبی می توانی به دست آوری". جلسه سوم و چهارم و پنجم را تمرین کردند. دوره اکتساب آزمودنی ها ۴ جلسه بوده که در هر جلسه ۴۰ کوشش انجام می دادند. در آخر جلسه پنجم به منظور سنجش یادگیری آزمودنی ها آزمون اکتساب که شامل ۱۰ پرتاب بود گرفته شد. در جلسه ششم که با فاصله ۷۲ ساعت انجام شد آزمون یادداری انجام گرفت. در جلسه هفتم آزمون انتقال انجام گرفت برای آزمون انتقال شوت آزاد بسکتبال به جای پرتاب از روبرو از سمت راست با زاویه ۴۵ درجه پرتاب را انجام دادند و برای پرتاب دارت با حضور تماشاگران انجام گرفت و در همان جلسه پرسشنامه اضطراب دوباره توسط آزمودنی ها تکمیل شد. نمرات به دست آمده برای هر آزمودنی در برگه حاوی اطلاعات مربوط به وی ثبت شد.

روش های آماری: به منظور تجزیه و تحلیل داده های تحقیق حاضر، علاوه بر آمار توصیفی، از انحراف معیار و دیگر شاخص های توصیفی آمار استنباطی نیز به کار گرفته شد. برای اطمینان از توزیع طبیعی داده ها از آزمون K-S و برای همگنی واریانس ها از آزمون لون استفاده شد. به دلیل توزیع طبیعی داده ها و همگنی واریانس ها از تحلیل واریانس عاملی ۲ (خودگویی آموزشی و خودگویی انگیزشی) در ۲ (مهارت حرکتی ساده و پیچیده) استفاده شد. همچنین از آزمون تعقیبی L Matrix برای تعیین محل تفاوت میانگین ها در سطح معنی داری  $p \leq 0/05$  استفاده شد.

## ۳- نتایج

با توجه به عنوان پژوهش محقق درصدد بررسی تاثیر دو نوع خودگویی آموزشی و انگیزشی بر اضطراب، عملکرد و یادگیری مهارتهای حرکتی ساده و پیچیده می باشد. در تمامی این نتایج، منظور از دشواری (ساده و پیچیده) و منظور از خودگویی (انگیزشی و آموزشی) می باشد.

نتایج تحلیل واریانس عاملی در جدول ۱ نشان می دهد که؛ اثر اصلی خودگویی و پیچیدگی مهارت بر عملکرد معنی دار است. همچنین تعامل بین خودگویی و پیچیدگی مهارت بر عملکرد معنی دار بود ( $F_{(1, 76)} = 11/76$ ). برای تعیین محل تفاوت معنی داری از L Matrix استفاده شد. نتایج آزمون تعقیبی نشان داد که؛ در مهارت ساده، عملکرد در خودگویی انگیزشی نسبت به خودگویی آموزشی به طور معنی دار بهتر است ( $F = 22/007$ ;  $p = 0/001$ ). تفاوتی بین دو نوع خودگویی در عملکرد برای شرایط مهارت پیچیده وجود نداشت ( $F = 0/017$ ;  $p = 0/898$ ).

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس عاملی بر نوع خودگویی و سطح پیچیدگی مهارت بر عملکرد (اکتساب)

## همایش بین المللی روان شناسی و فرهنگ زندگی

معنی داری	F	مجذور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر
* / ۰۰۲	۱۰/۴۰۷	۳۹/۰۸۸	۱	۳۹/۰۸۸	خودگویی
* / ۰۰۰۱	۲۰۰/۰۹۳	۷۵۱/۵۳۸	۱	۷۵۱/۵۳۸	دشواری
* / ۰۰۱	۱۱/۶۱۶	۴۳/۶۳۱	۱	۴۳/۶۳۱	کنش متقابل

\*در سطح  $p \leq 0.05$  معنی دار است

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که با وجود معنی دار بودن اثر اصلی خودگویی و پیچیدگی مهارت، تعامل معنی داری بین خودگویی و پیچیدگی مهارت بر آزمون یادداری وجود دارد ( $F_{(1, 76)} = 6/88$ ). نتایج آزمون تعقیبی L Matrix نشان داد که؛ فقط در مهارت ساده، آزمون یادداری در خودگویی انگیزشی نسبت به خودگویی آموزشی به طور معنی دار بهتر است ( $p = 0/001$ )؛ تفاوتی بین دو نوع خودگویی در عملکرد برای شرایط مهارت پیچیده وجود نداشت ( $F = 0/017$ ;  $p = 0/898$ ).

### جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس عاملی بر نوع خودگویی و سطح پیچیدگی مهارت بر یادداری

معنی داری	F	مجذور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر
* / ۰۲۰	۵/۶۷۵	۱۸/۹۰۵	۱	۱۸/۹۰۵	خودگویی
* / ۰۰۱	۸۵/۱۰۹	۲۸۳/۵۴۲	۱	۲۸۳/۵۴۲	دشواری
* / ۰۱۱	۶/۸۸۳	۲۲/۹۳۰	۱	۲۲/۹۳۰	کنش متقابل

\*در سطح  $p \leq 0.05$  معنی دار است

نتایج تحلیل واریانس عاملی در جدول ۳ بیانگر آنست که نوع خودگویی بر آزمون انتقال تاثیر معنی داری ندارد.

### جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس عاملی بر نوع خودگویی و سطح پیچیدگی مهارت بر انتقال

معنی داری	F	مجذور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر
۰/۷۳۵	۰/۱۱۶	۰/۵۶۴	۱	۰/۵۶۴	خودگویی
۰/۹۰۲	۶۹۷/۰۳۰	۳۳۹۷/۱۸۲	۱	۳۳۹۷/۱۸۲	دشواری
۰/۷۱۵	۰/۱۳۴	۰/۶۵۵	۱	۰/۶۵۵	کنش متقابل

\*در سطح  $p \leq 0.05$  معنی دار است

نتایج تحلیل واریانس عاملی در جدول ۴، بیانگر آنست که تعامل معنی داری بین نوع خودگویی و سطح دشواری مهارت بر میزان اضطراب حالتی وجود دارد ( $F_{(1, 76)} = 4/81$ ). نتایج آزمون تعقیبی L Matrix نشان داد که؛ در اجرای مهارت ساده اضطراب در شرایط خودگویی آموزشی بیشتر از خودگویی انگیزشی است ( $F = 4/28$ ;  $p = 0/042$ ).

### جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس عاملی در نوع خودگویی و سطح پیچیدگی مهارت بر میزان اضطراب حالتی

معنی داری	F	مجذور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر
۰/۷۱۶	۰/۱۳۴	۰/۲۰۰	۱	۰/۲۰۰	خودگویی
۰/۴۶۷	۰/۵۳۵	۰/۸۰۰	۱	۰/۸۰۰	دشواری
* / ۰۳۱	۴/۸۱۷	۷/۲۰۰	۱	۷/۲۰۰	کنش متقابل

\*در سطح  $p \leq 0.05$  معنی دار است

## همایش بین المللی روان شناسی و فرهنگ زندگی

نتایج تحلیل واریانس عاملی جدول ۵، بیانگر آنست که تعامل معنی داری بین نوع خودگویی و سطح دشواری مهارت بر میزان اضطراب صفتی وجود دارد ( $F_{(1, 76)} = 11/44$ ). نتایج آزمون تعقیبی L Matrix نشان داد که؛ در اجرای مهارت ساده میزان اضطراب در شرایط خودگویی آموزشی بیشتر از خودگویی انگیزشی است و در اجرای مهارت پیچیده نیز، میزان اضطراب در شرایط خودگویی آموزشی بیشتر از خودگویی انگیزشی است.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس عاملی در نوع خودگویی و سطح پیچیدگی مهارت بر میزان اضطراب صفتی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذور میانگین	F	معنی داری
خودگویی	۰/۲۰۰	۱	۰/۲۰۰	۰/۱۱۴	۰/۷۳۶
دشواری	۳/۲۰۰	۱	۳/۲۰۰	۱/۸۳۱	۰/۱۸۰
کنش متقابل	۲۰/۰۰	۱	۲۰/۰۰	۱۱/۴۴۶	*۰/۰۰۱

\*در سطح  $p \leq 0.05$  معنی دار است

### ۴- نتیجه گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر انواع خودگویی آموزشی و انگیزشی بر عملکرد و یادگیری مهارت های ساده و پیچیده و همچنین متغیر اضطراب در اجرای این مهارت ها بود. همانطور که نتایج تحقیق نشان می دهد خودگویی انگیزشی توانسته است تاثیری مثبت بر عملکرد و یادگیری آزمودنی ها در مهارت پرتاب دارت داشته باشد. این نتایج با نتایج تحقیقات تئودوراکیز و همکاران مطابقت و همخوانی دارد (تئودوراکیز و همکاران، ۲۰۰۰، ۲۵۳-۲۷۲). در متغیر اضطراب، نتایج تحقیق نشان داد که خودگویی های انگیزشی شرایط بهتری را در کنترل اضطراب در مهارتهای ساده و پیچیده که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفت به وجود آورد. این یافته با یافته های تحقیق هتزیگئورگیادیس و همکاران مطابقت و همخوانی دارد (هتزیگئورگیادیس و همکاران، ۲۰۰۸، ۷-۱). النی و همکاران عنوان کردند که خودگویی آموزشی منجر به متمرکز کردن بهتر توجه در اجرای مهارت های ورزشی می شود و می تواند به عنوان ابزاری در دسترس برای مربیان و معلمان تربیت بدنی در آموزش مهارت ها باشد و علاوه بر تمرکز توجه، اعتماد به نفس را افزایش می دهد (النی و همکاران، ۲۰۱۴، ۲۷-۳۵). ما حاصل تحقیق النی و همکاران با پژوهش حاضر همسو و با پالمرو و همکاران نا همسو است.

یافته های به دست آمده از این تحقیق تاکیدی دوباره بر نتایج تحقیقات هاردی و همکاران (۱۹۹۶) است که اظهار داشتند، خودگویی یک عامل موثر بر بهبود عملکرد در ورزشکاران می باشد. همانطور که نتایج حاضر نشان می دهد، عملکرد آزمودنی ها از لحاظ معنی داری آماری تحت تاثیر بیانات انگیزشی در مهارت ساده قرار گرفت. این امر نشان دهنده تاثیر مثبت خودگویی بر عملکرد ورزشکاران می باشد. همان طور که کرون (۲۰۰۷) و هاردی (۲۰۰۵) پیشنهاد دادند این اثرات مثبت می تواند ناشی از تمرکز بهتر، احساس اعتماد به نفس بهتر و احساس آرامش بیشتر در ورزشکاران باشد. این محققین در تحقیقات خود یافتند که ورزشکاران تمایل بیشتری در استفاده از خودگویی انگیزشی نسبت به خودگویی آموزشی دارند (دانا و همکاران، ۲۰۱۱، ۳۱۲-۳۱۵؛ اقدسی و طویی ۲۰۱۲، ۳۹۱-۳۹۷) و نتایج این تحقیق نشان داد که کاربرد خودگویی انگیزشی نیز تاثیرات مثبت و بهتری را نسبت به خودگویی آموزشی در یادگیرندگان دارد. بنابراین توجه بیشتری باید به خودگویی انگیزشی در یادگیری مهارتهای ورزشی (حداقل در مهارتهای ساده) اختصاص یابد. بنابراین خودگویی انگیزشی به ورزشکاران کمک می کند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و اضطراب و انگیختگی خود را کنترل کنند، که از طرف دیگر درک آنها را درباره افزایش اعتماد به نفس تسهیل می کند. پژوهش ها نشان دادند که خودگویی انگیزشی باعث کاهش افکار مخل در فرد می شود (هتزیگورگیادیس و همکاران، ۲۰۰۴، ۱۳۸-۱۵۰). همچنین هاردی و همکاران پیشنهاد دادند که خودگویی انگیزشی به ورزشکاران کمک می کند که ذهن خود را خالی نموده و فقط بر تکلیف در حال اجرا تمرکز کنند و نه اینکه فکر خود را بر محیط اطراف تمرکز دهند (هاردی و همکاران، ۲۰۰۱، ۳۰۶-۳۱۱). بنابراین، به نظر می رسد که خودگویی انگیزشی (حداقل در مهارت حرکتی ساده) با افزایش

## همایش بین‌المللی روان‌شناسی و فرهنگ زندگی

اعتماد به نفس و با دفع افکار مزاحم به فرد این فرصت را می‌دهد که تمام فکر خود را بر تکلیف در حال اجرا متمرکز کند، و این امر باعث بهبود عملکرد و یادگیری در یادگیرندگان و ورزشکاران می‌شود.

اما نکته‌ای که وجود دارد این است که نوع خودگویی تأثیرات متفاوتی را با توجه به ماهیت مهارت‌ها و تکالیف ایجاد می‌کنند. میلر و داناهاو تأثیرات مثبت و معنی‌دار خودگویی آموزشی و انگیزشی را نشان داده‌اند (میلر و داناهاو، ۲۰۰۳، ۳۲۱-۳۳۴)، اما تفاوت اثرات این بیانات بر اجرا در مهارت‌های مختلف موضوعی است که نتایج این تحقیق بدان اشاره کرده است. نتایج نشان می‌دهد که خودگویی انگیزشی تأثیر مثبت و معنی‌داری را نسبت به خودگویی انگیزشی در مهارت ساده‌ای همچون پرتاب دارت داشته است. این یافته می‌تواند به ماهیت این تکلیف مرتبط باشد. پرتاب دارت به دلیل ماهیت ساده و مجرد بودنش ممکن است نیاز مبرم به دستورالعمل‌های آموزشی خاص نداشته باشد و فرد از طریق مشاهده الگو را به راحتی یاد بگیرد. از طرف دیگر استفاده از بیانات انگیزشی توسط آزمودنی‌ها، انگیزه آنها را در اجرای تکلیف افزایش داد و این به نوبه خود عملکرد بهتری را به همراه داشت.

از طرفی دیگر بیانات انگیزشی و آموزشی هیچ تأثیر مثبتی بر عملکرد آزمودنی‌ها در مهارت حرکتی پیچیده نداشته‌اند. این نتایج با یافته‌های کالولونیس و همکاران همسو است. آنها نشان دادند که در مهارت شوت بسکتبال بین دو گروه خودگویی آموزشی و انگیزشی تفاوت وجود ندارد، اما در مهارت شنای سوئدی خودگویی انگیزشی مؤثرتر بود (کالولونیس و همکاران، ۲۰۱۰، ۱-۶). این یافته نیز با توجه به ماهیت تکلیف مداوم مورد استفاده قرار گرفته در این تحقیق مورد بحث قرار می‌گیرد. مهارت پرتاب آزاد بسکتبال مهارتی است که برای یادگیری نیاز به تمرین نسبتاً طولانی مدت دارد. بدین ترتیب ممکن است عدم تأثیرگذاری انواع خودگویی به میزان تمرین بستگی داشته باشد. ممکن است با افزایش میزان تمرین بدنی و در خلال آن تمرین خودگویی بتوان شاهد تأثیر گذاری مثبت خودگویی بر این مهارت بود.

اما یافته جالب توجه این تحقیق پایداری تأثیر خودگویی انگیزشی بر عملکرد آزمودنی می‌باشد. همانطور که نتایج این تحقیق نشان می‌دهد، آزمودنی‌های گروه خودگویی انگیزشی عملکرد بهتری را در آزمون یادداری نسبت به گروه خودگویی آموزشی در مهارت ساده نشان دادند که حاکی از پایداری تأثیرات خودگویی انگیزشی بر عملکرد می‌باشد.

در متغیر اضطراب نتایج تحقیق حاکی از تأثیرگذاری مثبت خودگویی انگیزشی در هر دو مهارت ساده و پیچیده می‌باشد. پژوهشگران نشان دادند که کاربرد خودگویی منجر به کاهش سطوح اضطراب شناختی در آزمودنی‌ها شد. همچنین خودگویی انگیزشی کاهش بیشتری را در اضطراب شناختی نسبت به خودگویی آموزشی به همراه داشت (هتزیگورگیادیس و همکاران، ۲۰۰۷، ۲۴۰-۲۵۱). با توجه به نتایج این تحقیق و تحقیقات گذشته که نشان دهنده افزایش سطح اعتماد به نفس در افرادی بود که از خودگویی انگیزشی استفاده کرده بودند، پژوهشگران فرضیه‌ای را پیشنهاد دادند که ارتباط خودگویی و اضطراب را تشریح می‌کند. آنها پیشنهاد دادند که افزایش اعتماد به نفس در نتیجه اعمال خودگویی، منجر به کاهش اضطراب در فرد می‌شود. در تحقیقی با استفاده از روش فراتحلیل گزارش کردند که افزایش اعتماد به نفس به طور مثبتی با عملکرد ورزشی ارتباط دارد. با توجه به فرضیه ارائه شده و با در نظر گرفتن فراتحلیل ذکر شده، می‌توان فرض کرد که کاهش اضطراب در نتیجه خودگویی انگیزشی باعث افزایش عملکرد و یادگیری در آزمودنی‌ها شده است (هتزیگورگیادیس و همکاران، ۲۰۰۷، ۱۸۶-۱۹۲).

مهارت‌هایی که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته‌اند به تنهایی توانایی بسط نتایج به کلیه مهارت‌های ساده و پیچیده را دارا نیستند؛ و به طور یقین به تحقیقات بیشتری نیاز است تا به بررسی تأثیر بیانات آموزشی و انگیزشی و همچنین دیگر انواع خودگویی بر مهارت‌های دیگری از گروه ساده و پیچیده بپردازد، تا بدین وسیله تأثیر کوتاه یا بلند مدت این نوع بیانات بر این مهارت‌ها به طور کامل مشخص شود.

## مراجع

- [۱] رضایی فاطمه، فرخی احمد، باقرزاده، فضل‌الله (۱۳۹۱). «اثر خودگفتاری انگیزشی بر اجرای مهارت‌های حرکتی ساده و پیچیده بسکتبال». رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی. شماره ۱۰، تهران: ص ۲۹-۴۴.

## همایش بین‌المللی روان‌شناسی و فرهنگ زندگی

[۲] نوری، مرجانه (۱۳۸۰). بررسی ارتباط خودگویی‌های درونی با سازگاری‌های اجتماعی، عاطفی و آموزشی در دختران پیش‌دانشگاهی و تاثیر آموزش خودگویی‌های تسهیل‌کننده بر این سازگاری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء(س)، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. (منتشر نشده).

- [1] Afsanepurak SA, Bahram A, (2012). The effect of self-talk and imagery on motor performance in adolescents. *International Research Journal of Applied & basic Sciences*3. (2012). pp. 601-607.
- [2] Aghdasi MT, Touba N. (2012). The effects of instructional on girl's performance, retention and transfer of dart throwing in late childhood and adolescence. *Journal of Physical Education and Sport* 12. (2012). Pp. 391-397.
- [3] Chroni S, perkos S, Theodorakis Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adulescent basketball players. *Sport psychology*16. (2007) .pp. 368 –383.
- [4] Dana A, Rezaee R, Jalili F, Zamanian F. (2011). The effect of instruction and motivational self-talk on performance and retention of discrete and continuous motor tasks. *Australian Journal of Applied Sciences* 5. (2011). Pp. 312-315.
- [5] Eleni Zetou, Vernadakis Nikolaos, Bebetosos Evaggelos. (2014). The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of Physical Education and Sport* 14. (2014). Pp. 27-35.
- [6] Gary R. (2007). Castaneda B. Effect of focus of attention on baseball batting performance in players of differing skill levels. *J sport exercise psy* 29. (2007). pp. 60-77.
- [7] Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley.
- [8] Hardy J. (2006). Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport & Exercise* 7. (2006). Pp. 81-97.
- [9] Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A descriptive study of athletes self-talk. *The Sport Psychologist*. 15. (2001). Pp.306–318.
- [10] Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*23. (2005). Pp. 905–917.
- [11] Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*7. (2005). Pp2.
- [12] Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. In S. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology. A review*. (2009). pp. 37-74.
- [13] Harvey DT, Vanraalte JL, Brewer BW. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal* 6. (2002). Pp. 84-91.
- [14] Hatzigeorgiadis A, Theodorakis Y, Zourbanos N. (2004). Self-Talk in the swimming Pool: the effects of Self-Talk on thought content and performance on water-polo tasks. *J appl sport psycho* 16. (2004). Pp.138-150.



- [15] Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Theodorakis, Y. (2007). The Moderating Effects of Self-Talk Content on Self-Talk Functions. *J Appl Sport Psychol* 19. (2007) .pp. 240-251.
- [16] Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., and Mpoupaki, S. (2009) .Mechanisms underlying the self-talk performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychol Sport Exerc* 10. (2009) .pp. 186-192.
- [17] Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2008). “Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship”. The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *The Journal of Psychology of Sport & Exercise*. (2008). Pp.1-7.
- [18] Highlen PS, Bennett BB. (1983). Elite divers and wrestlers: a comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology* 1. (1983). Pp. 390-409.
- [19] Klovelonis A, Goudas M, Dermitzaki I. (2011). The effects of instructional self-talk on students motor task performance in physical education. *Psychology of Sport & Exercise* 12. (2011). pp.153-158.
- [20] Kolovelonis A, Goudas M, Dermitzaki I (2010). The effects of instructional and motivational self-talk on students motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise* 11. (2010). Pp. 1-6.
- [21] Miller, A., & Donohue, B. (2003). The development and controlled evaluation of athletic mental preparation strategies in high school distance runners. *Journal of Applied Sport Psychology* 15. (2003). Pp. 321-334.
- [22] Palmer, S.L. (1992). “A comparison of mental practice techniques as applied to the developing competitive figure skater”. *The Sport Psychology* 6. (1992). Pp.148-155.
- [23] Perkos S, Theodorakis Y, Chroni S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist* 16. (2002). pp. 368-383.
- [24] Tahmasebiborojeni S h, shahbazi M (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketballs motor skill. *Prosedia social and behavioral sciences* 15. (2011). Pp. 3113-3117.
- [25] Theodorakis Y, Weinberg R, Natsis P, Douma E, Kazakas P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-Talk on improving motor performance. *The Psychologist Sport* 14. (2000). pp. 253-272.
- [26] 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 performance”. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16. (1994). pp. 400-415.
- [27] Wang L, Huddleston S, Peng L. (2003). Psychological Skill Use by Chinese Swimmers. *International Sports Journal* 7. (2003). Pp.48-55.
- [28] Williams JM, (2001). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. California: Mayfield Publications, (2001). pp. 284 -311.