

تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر کنترل قامت تکلیف فراقامتی

نسترن نادری راد^۱، شهزاد طهماسبی بروجنی^۲ ✉

^۱ دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

^۲ دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه تهران

تاریخ پذیرش: ۹۶/۲/۱۹

تاریخ دریافت: ۹۵/۷/۴

هدف پژوهش: از جمله مداخلات روان‌شناختی که می‌تواند بر بهبود و موفقیت عملکرد حرکتی و ورزشی افراد تأثیرگذار باشد، خودگفتاری است. لذا، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر کنترل قامت تکلیف فراقامتی در دختران ۹ تا ۱۲ ساله بود.

روش پژوهش: در این پژوهش ۶۰ نفر مشارکت داشتند، که به‌صورت تصادفی به سه گروه خودگفتاری انگیزشی، آموزشی و کنترل تقسیم شدند. شیوه مداخله بدین‌صورت بود که آزمودنی‌ها برای بار اول تکلیف فراقامتی را در ۳ کوشش انجام دادند، سپس برای بار دوم گروه‌های تحت مداخله، ۱۵ ثانیه قبل از اجرای تکلیف فراقامتی، خودگفتاری آموزشی و انگیزشی را با خودشان ذکر کرده، و گروه کنترل بدون هیچ مداخله‌ای آزمون را اجرا کرد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه نشان داد که عملکرد گروه خودگفتاری انگیزشی نسبت به گروه خودگفتاری آموزشی ($P=0/043$)، و گروه کنترل ($P=0/013$)، بهتر بود. اما تفاوت معناداری بین عملکرد گروه خودگفتاری آموزشی و کنترل مشاهده نشد ($P=0/621$).

بحث و نتیجه‌گیری: این یافته‌ها از به‌کارگیری خودگفتاری انگیزشی به عنوان راهبردی کارآمد در بهبود کنترل قامت تکلیف فراقامتی حمایت می‌کند، که می‌توان از مزیت‌های این راهبرد در ارتقاء آموزش تکالیف فراقامتی در کودکان بهره برد.

واژه‌های کلیدی: دستورالعمل آموزشی، دستورالعمل انگیزشی، تعادل - فراقامتی، دانش‌آموزان دختر.

مقدمه

در جهان امروز فعالیت‌های فیزیکی به‌علاوه داشتن اثرات درمانی و آموزشی و نیاز انسان به حرکت دارای اهمیت زیادی است. برخی مواقع، فعالیت‌های فیزیکی به‌وسیله راهبردهای شناختی کنترل می‌شوند (۱). وینبرگ و گولد^۱ (۲۰۰۳)، بیان کرده‌اند که افراد از راهبردهای شناختی برای کنترل یا تعدیل حالت‌های روانی معین استفاده می‌کنند که به‌خوبی در مطالعات گذشته به آن‌ها استناد شده است (۲). یکی از راهبردهای شناختی رایج که معمولاً استفاده می‌شود، خودگفتاری^۲ است. هاردی^۳ (۲۰۰۵)، خودگفتاری را به‌عنوان یک پدیدهٔ چندبعدی در رابطه با بیان‌های کلامی ورزشکاران خطاب به خود در نظر گرفته است (۳). خودگفتاری به‌گفت‌وگوی درونی و بیرونی اشاره دارد که اجراکننده، در جریان اجرای مهارت با صدای بلند یا آهسته از آن استفاده می‌کند (۴). مبانی نظری و نقطه نظرات مختلفی در زمینهٔ تأثیر خودگفتاری بر بهبود عملکرد مطرح است. از میان آن‌ها می‌توان به نظریه خودکارآمدی بندورا^۴ اشاره کرد. خودکارآمدی به‌عنوان یک متغیر انگیزشی محسوب می‌شود که بر شروع رفتار، تلاش و مقاومت بعد از شکست تأثیرگذار است. بندورا بیان می‌کند که خودگفتاری بر خودکارآمدی فرد اثر مثبت می‌گذارد و به این واسطه تلاش و تداوم فرد برای اجرای مهارت افزایش می‌یابد (به نقل از ۵). نیدفر^۵ نیز در نظریهٔ مدل توجهی خود عنوان می‌کند که خودگفتاری باعث افزایش کانونی توجه در اجرای مهارت‌ها و در نتیجه باعث بهبود اجرا می‌شود (۶). به‌علاوه در نظریهٔ دیدگاه پردازش اطلاعات بر این مسئله تأکید شده که نشانه‌های شفاهی بر هر سه کارکرد پردازش اطلاعات یعنی پردازش ادراکی، پردازش تصمیم و پردازش اجرایی مؤثر است و در نتیجه باعث بهبود در سطح اجرا می‌شود (۶). در این رابطه هاردی (۱۹۹۶)، خودگفتاری را در کنترل هیجان و راه‌اندازی اعمال مناسب نیز، مؤثر می‌داند (۳). همچنین زینسر، بانکر و ویلیامز^۶ (۲۰۰۱)، بر این باورند که افراد ورزشکار از این تکنیک جهت هدایت توجهشان استفاده کرده و به‌واسطهٔ

این گفت‌وگوها شانس در جهت تسهیل و بهبود یادگیری و اجرای مهارت پیدا می‌کنند. به‌علاوه زینسر و همکاران (۲۰۰۱)، بیان کرده‌اند که خودگفتاری علاوه بر داشتن ابعاد مثبت و منفی، دو عملکرد اصلی انگیزشی^۷ و آموزشی^۸ دارد که به نظر می‌رسد عملکرد انگیزشی خودگفتاری به دلیل الهام بخشیدن برای تلاش بیشتر و خلق روحیه و اعتماد به نفس مثبت، اجرا را تسهیل می‌کند و عملکرد آموزشی آن، به دلیل راه‌اندازی اعمال موردنظر از طریق تمرکز توجه مناسب، اطلاعات تکنیکی و گزینه‌های تاکتیکی اجرا را بهبود می‌بخشد (۷). به‌علاوه پژوهش‌های متعددی در زمینهٔ تأثیر راهبردهای شناختی بر عملکرد و مهارت‌های مختلف انجام شده (۲)، که یکی از این عملکردها، تعادل^۹ یا کنترل قامت^{۱۰} است که از اجزای اصلی هماهنگی بسیاری از تکالیف رفتاری است (۸). یکی از این اهداف و تکالیفی که کنترل قامت مؤلفهٔ اصلی آن است، تکالیف فراقامتی است، که تکالیف و اهداف رفتاری هستند که توسط بالاتنه انجام شده و نیاز به کنترل ققامتی دارند و همچنین می‌توانند عملکرد در تکالیف ققامتی را تحت تأثیر قرار دهند (۹). این مهارت‌ها به‌ویژه از این نظر مورد توجه هستند که تمرکز روی تکالیف فراقامتی نه‌تنها بر اجرای فراقامتی تأثیر گذاشته، بلکه به‌طور غیرمستقیم بر کنترل قامت نیز تأثیر می‌گذارد (۱۰). به‌علاوه با توجه به مطالب ارائه شده، خودگفتاری می‌تواند راهبردی مؤثر برای افزایش انگیزه و هدایت یا بازگرداندن توجه یا تمرکز به نشانه‌های مربوط به تکلیف باشد (۱۱). در همین راستا، شانگ^{۱۱} نیز عنوان کرد که خودگفتاری به افرادی که در کانونی نمودن توجه، فراخوانی اطلاعات و در کدگذاری اطلاعات جدید مربوط به تکلیفی که در دست اجراست مشکل دارند، کمک می‌کند (۶). همچنین ذکر این نکته لازم است که کنترل قامت یکی از اجزای مهم مهارت حرکتی در کودکان در حال رشد است (۱۲). توانایی حفظ کنترل قامت حین ایستادن به‌خوبی طی رشد روانی و حرکتی در انسان توسعه یافته است (۱۳). همچنین می‌دانیم مهارت‌های تعادلی بر اساس اطلاعات از

خودگفتاری تأثیر معناداری بر خودکارآمدی گلف بازان نداشت (۲۱). همچنین اراکای، کامینستاه، جی‌مک، هادلستون، لارسون و جاکوبز^{۱۷} (۲۰۰۶)، دریافتند که خودگفتاری انگیزشی مثبت، منجر به بهبود تعادل شده است (۲۲). با توجه به نظریه‌ها و پژوهش‌های ارائه شده در حیطه خودگفتاری، کاربردهای گسترده این راهبرد شناختی در بهبود انواع عملکرد مشخص شده، با این وجود با توجه به سیر پژوهش‌ها در زمینه این مداخله روان‌شناختی و تنوع اعمال آن به همراه دیگر عوامل روان‌شناختی و روی تکالیف متعدد حرکتی، پژوهش‌های اندک به‌منظور بررسی تأثیر خودگفتاری در هنگام اجرای تکالیف نیازمند کنترل قامت به‌ویژه تکالیف فراقامتی جلب توجه می‌نماید. به‌علاوه، با توجه به اهمیت تکالیف فراقامتی در مهارت‌های ورزشی و زندگی روزانه افراد (۹)، و نیز پژوهش‌های محدود در زمینه بهبود اجرای این تکالیف با استفاده از راهبردهای شناختی در کشور (۲۳)، لزوم یافتن راهبردهای شناختی به‌منظور بهبود این تکالیف را بارزتر می‌کند. همچنین با توجه به اینکه اغلب پژوهش‌های انجام شده بر روی تأثیر خودگفتاری بر کنترل قامت بر روی بزرگسالان انجام شده است (۱۹، ۲۰، ۲۲)، این پرسش برای پژوهشگران پیش آمد که آیا کودکان نیز می‌توانند همانند بزرگسالان از سودمندی‌های خودگفتاری بر کنترل قامت بهره‌مند شوند؟ از این رو طبق مطالب و نظریات مطرح شده، مبنی بر اینکه عملکرد کنترل قامت افراد تا قبل از سن ۶ سالگی خام و مبتدی است، و پس از این دامنه سنی بهبود می‌یابد (۱۴)، به‌منظور کنترل تأثیر متغیر سن بر کنترل قامت این پژوهش بر روی دامنه سنی ۹ تا ۱۲ سال انجام پذیرفت (۱۴، ۲۴). بنابراین هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر عملکرد کنترل قامت تکالیف فراقامتی در دختران ۹ تا ۱۲ ساله است.

روش پژوهش

نوع پژوهش حاضر نیمه تجربی، با دو گروه آزمایش و کنترل بود.

چند حس پایه‌گذاری می‌شوند، که مهم‌ترین این حواس، حس دهلیزی^{۱۲} است. در واقع سیستم دهلیزی اغلب به‌عنوان اندام حس تعادل به‌شمار می‌رود. سیستم دهلیزی در سن شش‌سالگی با دیگر سیستم‌های حسی - حرکتی یکپارچه می‌شوند، و می‌توان گفت که عملکرد کودکان بالاتر از ۶ سال در اجرای تکالیف تعادلی، طبیعی است (۱۴). در منبعی دیگر آمده است، زمانی که کودکان به دامنه سنی ۷ تا ۱۰ سالگی می‌رسند واکنش‌های قامتی مشابه بزرگسالان از خود بروز می‌دهند و در اجرای حرکات نیازمند کنترل قامت متبخرتر هستند (۱۵). پژوهش‌های بسیاری از بهبود انواع عملکرد حرکتی از طریق خودگفتاری حمایت کرده‌اند، که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. درّی، اصلانخانی و فرخی (۲۰۱۵)، در پژوهشی دریافتند که خودگفتاری انگیزشی باعث پیشرفت معنادار اجرای سرویس والیبال آمودنی‌ها شد (۱). راعی، صادقی، و باقرلی (۲۰۱۵)، با بررسی اثر خودگفتاری و کانون توجه بر تعادل دانش‌آموزان دختر کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر دریافتند این دو راهبرد شناختی موجب بهبود تعادل این گروه شد (۱۶). چانگ، هو، لیو، ایو، سانگ و گیل^{۱۳} (۲۰۱۴)، دریافتند که خودگفتاری انگیزشی موجب اجرای بهتر پرتاب سافت‌بال شد (۱۷). زوربانوس، هتزیچئورگیادیس، بارداس و تئودوراکیس^{۱۴} (۲۰۱۳)، در پژوهش خود روی یک تکلیف جدید و آموخته شده هندبال دریافتند که در هر دو تکلیف خودگفتاری آموزشی و انگیزشی، عملکرد بهبود بخشیده شده است (۱۸). کلخوران و شریعتی (۲۰۱۳)، نیز به بررسی تأثیر خودگفتاری بر عملکرد تعادلی سالمندان پرداختند و دریافتند که فقط در تعادل پویا عملکرد گروه آموزشی برتر از گروه خودگفتاری انگیزشی بود (۱۹). بنیکا، مالو، جیوفسیدو و کافاتالیس^{۱۵} (۲۰۱۳)، در پژوهشی اذعان داشتند که هر دو نوع خودگفتاری آموزشی و انگیزشی عملکرد تعادلی آمودنی‌ها را بهبود بخشیده است (۲۰). لینر^{۱۶} (۲۰۱۰)، با بررسی اثرات خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر خودکارآمدی و عملکرد گلف بازان ماهر نشان داد که هیچ‌یک از انواع

نمونه های پژوهش

جامعه این پژوهش شامل تمامی مدارس دخترانه مقطع ابتدایی شهرستان ملایر بود، که شرکت کنندگان پژوهش حاضر از میان دختران ۹ تا ۱۲ ساله در حال تحصیل در یکی از مدارس، به صورت در دسترس، برای ۳ گروه ۲۰ نفری (به صورت تصادفی)، انتخاب شدند. به دلیل اینکه هر گروه شامل ۲۰ نفر بود و افراد ۹ تا ۱۲ ساله در کلاس های سوم و چهارم و پنجم در حال تحصیل بودند، بنابراین برای هر گروه، از سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب صورت گرفت. پس از انتخاب ۶۰ نفر از دانش آموزان به صورت تصادفی، در مرحله بعد مجدداً افراد انتخاب شده، به صورت تصادفی در سه گروه خودگفتاری آموزشی، خودگفتاری انگیزشی و کنترل قرار گرفتند. قابل ذکر است که تعداد نمونه با استفاده از نرم افزار تعیین اندازه نمونه جی پاور^{۱۸} در سطح معناداری ۰/۰۵ و توان آزمون ۰/۸۰، ۶۰ نفر در نظر گرفته شد. ضمناً عدم اعمال متغیر جنسیت در تحقیق حاضر به دلیل کاهش تأکید بر سایر متغیرهای اثرگذار بر متغیر وابسته و تمرکز بر اهداف اختصاصی تحقیق بوده است.

روش اجرای پژوهش

ابتدا برای مسئولان آموزشگاه توضیحات کاملی در رابطه با اهداف پژوهش و نحوه انجام کار ارائه شد و فرم رضایت و پرسشنامه مشخصات فردی توسط والدین و آزمودنی ها تکمیل شد. پس از تعیین پابری، آزمودنی ها وارد مرحله آموزش می شدند که خود دارای دو بخش مستقل به نام های آموزش عمومی و آموزش اختصاصی بود. در بخش آموزش عمومی تمام آزمودنی ها در قالب یک جلسه آموزشی در شرایط یکسان، پیرامون نحوه اجرای صحیح تکلیف فراقامتی آموزش دیدند. سپس آزمودنی ها وارد مرحله پیش آزمون شدند، که سه بار تکلیف فراقامتی را اجرا کردند و زمان بهترین اجرای هر فرد ثبت شد (۲۵). سپس آزمودنی ها وارد مرحله دوم آموزش یعنی مرحله اختصاصی شدند، که به صورت جداگانه پیرامون متغیر

مستقل اعمال شده در گروه مربوطه، آموزش دیدند. در مرحله پس آزمون، آزمودنی ها با استفاده از خودگفتاری ارائه شده، به اجرای تکلیف فراقامتی پرداختند. در پس آزمون در گروه خودگفتاری آموزشی آزمودنی ها، قبل از اجرای آزمون به مدت ۱۵ ثانیه، خودگفتاری آموزشی "روی انگشتان پا و میله را افقی نگه دارم" و گروه خودگفتاری انگیزشی نیز خودگفتاری انگیزشی "بهتر از رکورد قبلی ام تعادل را حفظ می کنم" را با خود تکرار کردند. آزمون های مورد نظر از گروه کنترل، همانند گروه تحت مداخله به عمل آمد، با این تفاوت که آن ها از هیچ گونه خودگفتاری در حین اجرای تکلیف بهره مند نشدند. در پس آزمون نیز آزمودنی ها سه بار تکلیف فراقامتی را اجرا کردند و زمان بهترین اجرای هر فرد ثبت شد. لازم به ذکر است که هر آزمودنی سه کوشش را با فاصله زمانی ۱۵ ثانیه استراحت انجام می داد (۲۵).

لازم به توضیح است که قبل از اجرای پژوهش، ابتدا پایایی آزمون مورد بررسی قرار گرفت. همان طور که قبلاً مطرح شد، به منظور انجام تکلیف فراقامتی، از آزمون لک لک، در حالی که یک تکلیف که شامل نگه داشتن میله بود به آن اضافه شده بود، استفاده شد. انتخاب آزمون لک لک به دلیل استقبال و عمومیت بالایش در پژوهش های گذشته و همچنین به دلیل توجیهات علمی و پژوهشی قدرتمندی که این آزمون را حمایت می کنند، صورت گرفت (۲۵). نلسون و جانسون مقدار پایایی ۰/۸۷ را برای این آزمون گزارش کردند (۲۵، ۲۶). با توجه به اینکه در پژوهش حاضر، آزمون لک لک به صورت یک تکلیف فراقامتی درآمده بود، لذا پایایی تکلیف از طریق بازآمایی تعیین شد. بدین صورت که آزمون حاضر، در دو نوبت (با فاصله زمانی یک هفته)، در گروه واحدی (۲۵ نفر)، جدای از آزمودنی های پژوهش انجام شد و نمرات حاصل از دو بار اجرای آزمون باهم مقایسه شدند (۲۶). ضریب پایایی حاصل از آزمون - آزمون مجدد تکلیف فراقامتی ($ICC=0/71$)، بدست آمد. بنابراین آزمون بکار رفته در پژوهش حاضر از پایایی قابل قبولی برخوردار است.

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش از پرسشنامه مشخصات فردی برای دسترسی به مشخصات فردی استفاده شد. همچنین در این پژوهش از ترازو و قدسنج دیواری برای تعیین قد و وزن آزمودنی‌ها، کورنومتر برای ثبت بازه زمانی آزمودنی‌ها در حفظ کنترل قامت، توپ فوتبال برای تعیین پای برتر آزمودنی‌ها و میله‌ای از جنس پلاستیک به طول ۱۹۵ سانتیمتر و قطر ۱/۶ سانتیمتر (۲۷)، جهت اضافه نمودن تکلیف به آزمون لک‌لک به‌عنوان تکلیف فراقامتی استفاده شد. از آزمون ضربه به توپ برای تعیین پای برتر آزمودنی‌ها (۲۸) که از پایایی قابل قبولی (۰/۶۶) برخوردار است (۲۹)، و همچنین آزمون فراقامتی شبیه آزمون لک‌لک (که نحوه اجرای این آزمون به این صورت است که فرد روی پای برتر خود می‌ایستد در حالی که میله‌ای در دستان خود دارد و انگشتان پای دیگر را روی زانوی برتر می‌گذارد. سپس با شنیدن فرمان حاضر، روی انگشتان پای برتر خود قرار می‌گیرد، درحالی‌که تلاش می‌کند بدون حرکت دادن پا و یا خارج شدن میله از حالت افقی نسبت به سطح زمین، تعادل خود را حفظ کند. این آزمون سه بار تکرار می‌شود، و بهترین زمان به‌عنوان رکورد فرد ثبت می‌شود) (۲۵)، استفاده شد.

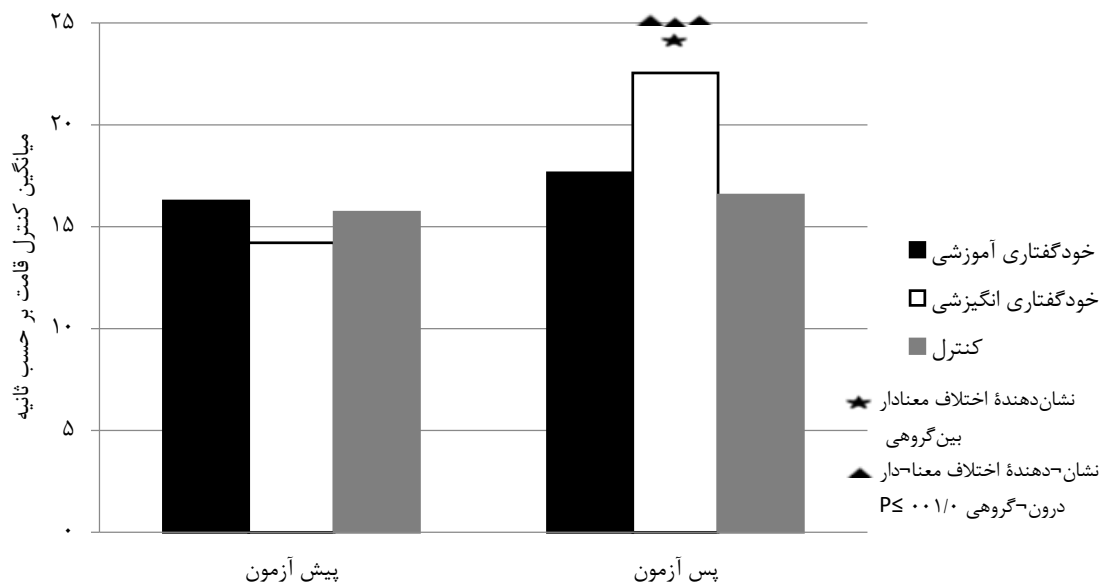
تحلیل آماری

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر، از آمار توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و دیگر شاخص‌های توصیفی بهره برده شد. ابتدا از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه به‌منظور بررسی همسانی گروه‌ها در قد و وزن استفاده شد. پس از بررسی توزیع داده‌ها از طریق آزمون شاپیروویلیک^{۱۹} و همگنی واریانس‌ها توسط آماره لون از آمار استنباطی نیز استفاده شد. تفاوت بهبود عملکرد کنترل قامت تکلیف فراقامتی بین سه گروه خودگفتاری انگیزشی، خودگفتاری آموزشی و کنترل، با آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه بررسی شد. به‌منظور بررسی پایایی زمانی تکلیف فراقامتی بکار گرفته شده در

پژوهش، از ضریب همبستگی درون‌گروهی^{۲۰} بهره برده شد. همچنین نمودارهای توصیفی با استفاده از نرم‌افزار اکسل^{۲۱} ۲۰۱۰ و تمامی عملیات آماری (توصیفی و استنباطی)، با استفاده از نرم‌افزار SPSS^{۲۲} نسخه ۱۹ در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام پذیرفت.

یافته‌ها

ابتدا برای اطمینان از عدم تأثیرگذاری وزن و قد آزمودنی‌ها بر کنترل قامت از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه استفاده شد، که نتایج، تفاوت معناداری را بین سه گروه از لحاظ قد ($P=0/452$) و از لحاظ وزن ($P=0/577$)، نشان نداد (میانگین قد $(137/9 \pm 26/41)$ ، و وزن $(32/7 \pm 2/51)$ ، گروه خودگفتاری آموزشی)، (میانگین قد $(140/8 \pm 36/94)$ ، و وزن $(34/7 \pm 36/82)$ ، گروه خودگفتاری انگیزشی)، (میانگین قد $(140/9 \pm 66/20)$ ، و وزن $(34/8 \pm 2/33)$ ، گروه کنترل). بنابراین سه گروه از لحاظ وزن و قد همسان هستند. پس از اطمینان از توزیع داده‌ها با آزمون شاپیروویلیک ($P=0/409$)، و همگنی واریانس‌ها با آماره لون ($P=0/111$)، از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه استفاده شد، که نتایج بیانگر آن است که اثر گروه در میزان بهبود عملکرد کنترل قامت تکلیف فراقامتی معنادار است ($\eta^2=0/115$ ، $df=2$ ، $P=0/031$ ، $F=3/712$). مقایسه دو به دوی گروه‌ها نشان می‌دهد که عملکرد گروه خودگفتاری انگیزشی نسبت به گروه آموزشی ($P=0/043$)، و کنترل ($P=0/013$)، معنادار است، اما بین عملکرد گروه خودگفتاری آموزشی و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد ($P=0/621$). لذا با توجه به میانگین‌های مشاهده شده می‌توان گفت گروه خودگفتاری انگیزشی ($24/4 \pm 548/804$)، نسبت به گروه خودگفتاری آموزشی ($15/4 \pm 552/011$)، و کنترل ($16/4 \pm 648/404$)، بهبود معنادار عملکرد را تجربه کردند (نمودار ۱).



نمودار ۱. میانگین کنترل قامت گروه‌های خودگفتاری آموزشی، انگیزشی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر خودگفتاری آموزشی و انگیزشی بر کنترل قامت تکلیف فراقامتی بود. نتایج نشان داد که خودگفتاری انگیزشی بر کنترل قامت، هنگام اجرای تکلیف فراقامتی تأثیر مثبت دارد، اما خودگفتاری آموزشی پیشرفت معناداری در بهبود کنترل قامت آزمودنی‌ها ایجاد نکرد. همان‌طور که پیش‌تر بیان شد خودگفتاری انگیزشی به جهت افزایش انرژی و تلاش بیشتر و با ایجاد انگیزش مثبت در اجرا، باعث تسهیل کار می‌شود، بنابراین، می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر برای افزایش انگیزه و هدایت یا بازگرداندن توجه به نشانه‌های مربوط به تکلیف و هدایت تمرکز بکار رود (۶). نتایج پژوهش حاضر نشان داد که خودگفتاری انگیزشی به‌عنوان راهبردی مؤثر باعث بهبود کنترل قامت در تکالیف فراقامتی می‌شود، که با نتایج برخی پژوهش‌های گذشته، همسو (۱، ۱۶، ۱۷، ۲۰، ۲۲) و با برخی (۱۸، ۱۹، ۲۱)، ناهمسو است. همان‌طور که در پژوهش حاضر خودگفتاری انگیزشی موجب بهبود کنترل قامت تکلیف فراقامتی شد، این یافته در پژوهش درّی و همکاران (۲۰۱۵)، نیز تأیید شد. آن‌ها دریافته‌اند خودگفتاری انگیزشی باعث بهبود اجرای آزمودنی‌ها شد

(۱). راعی و همکاران نیز اذعان داشتند که خودگفتاری آموزشی و انگیزشی موجب یادگیری تعادلی آزمودنی‌های کم‌توان ذهنی شد، که بهبود عملکرد از طریق خودگفتاری انگیزشی در پژوهش حاضر نیز تأیید شد (۱۶). به‌علاوه چانگ و همکاران (۲۰۱۴)، نیز خاطر نشان کردند که در خودگفتاری انگیزشی، اجرای بهتر پرتاب سافت‌بال و خودکارآمدی بالاتر برای دقت عملکرد آزمودنی‌ها مشاهده شد (۱۷). این نتیجه که خودگفتاری انگیزشی بر اجرا و خودکارآمدی مؤثرتر است با نظریه خودکارآمدی بندورا مطابقت دارد. بندورا در زمینه ارتباط بین خودگفتاری و خودکارآمدی بیان می‌کند که خودگفتاری بر خودکارآمدی فرد اثر مثبت می‌گذارد و به این واسطه تلاش و تداوم فرد برای اجرای مهارت افزایش می‌یابد (به نقل از ۵). بنیکا و همکاران (۲۰۱۳)، در بخشی از پژوهش خود اذعان داشتند که خودگفتاری انگیزشی عملکرد را بهبود بخشید (۲۰). همچنین اراکای و همکاران در پژوهش خود دریافته‌اند که خودگفتاری انگیزشی باعث بهبود تعادل می‌شود (۲۲). از آنجایی که خودگفتاری بیشترین تأثیر را بر عامل روانی تمرکز داشته، در نتیجه این یافته‌ها و یافته‌های پژوهش حاضر به آشکاری نظریه نیدفر درباره حمایت از خودگفتاری

سطح مهارت آزمودنی‌ها اشاره کرد که در پژوهش مذکور گلف بازان ماهر بودند و کاملاً در تکلیف بکار رفته در پژوهش تبخّر داشتند. به‌علاوه تعداد نمونه پژوهش لینر شامل ۹ آزمودنی بود، که کوچک بودن اندازه نمونه پژوهش، می‌تواند باعث کاهش توان آماری و غیر معناداری تفاوت بین گروه‌ها شود. در مجموع با توجه به مطالعات و نتایج کار حاضر مشخص شد که، خودگفتاری بر اساس آنچه افراد با خود می‌گویند، بر رفتار و راهبردهای درگیر در فرآیندهای ذهنی تأثیر می‌گذارد، و باعث راه‌اندازی اعمال مناسب می‌شود (۳). خودگفتاری، توجه فرد را به اطلاعات تنظیمی مرتبط یا عناصر کلیدی اجرای حرکت جلب می‌کند، که این عبارات کوتاه و ساده به‌عنوان دستورالعمل کلامی در آسان‌سازی اجرای مهارت بسیار مؤثر است، زیرا باعث افزایش انگیزه، جهت‌دهی توجه و افزایش تمرکز بر بخش‌های مهم مهارت می‌شود (۳۰). به‌علاوه ذکر این نکته لازم است که تکالیف فراقامتی بیشتر از این نظر مورد توجه هستند که تمرکز روی تکلیف فراقامتی نه تنها بر اجرای فراقامتی تأثیر می‌گذارد، بلکه به‌طور غیرمستقیم بر کنترل قامت نیز تأثیر می‌گذارد (۱۰)، که این مسئله به‌عنوان چالش پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت، که با توجه به نتایج می‌توان گفت که کنترل قامت به‌طور غیرمستقیم از طریق خودگفتاری انگیزشی بر تکلیف فراقامتی تحت تأثیر قرار گرفت. لذا پیشنهاد می‌شود که خودگفتاری انگیزشی به‌عنوان راهبردی مؤثر در بهبود عملکرد تکلیف فراقامتی مورد استفاده قرار گیرد، زیرا تکالیفی که اهداف فراقامتی دارند بسیاری از فعالیت‌های روزمره و ورزشی ما را شامل می‌شوند (۹)، همچنین بهبود عملکرد کودکان با بهره‌مندی از خودگفتاری انگیزشی کاربردهای مهمی برای تربیت‌بدنی دارد، و پیشنهاد می‌شود معلمان و مربیان تربیت‌بدنی، در کار خود از این راهبرد شناختی استفاده نمایند. در پایان، با توجه به این که در پژوهش‌های گذشته اثرگذاری خودگفتاری بر عملکرد حرکتی کودکان در هر دو جنس بررسی نشده است؛ پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران، تغییرات ایجاد شده در کودکان در اثر این فاکتور را نیز مورد توجه قرار دهند.

در افزایش تمرکز و بهبود اجرا کمک‌کرده است (۶). همچنین مطابق نظریه تخصیص منقطع ظرفیت، میزان دسترسی به توجه (محدوده ظرفیت)، قابل‌تغییر است. این محدوده متناسب با سطح انگیزشی فرد افزایش یا کاهش می‌یابد. یعنی برای دسترسی به حداکثر منابع توجه، لازم است که فرد سطح انگیزشی مطلوبی داشته باشد (۱۱)، که بهبود کنترل قامت تکلیف فراقامتی، کاملاً با این دیدگاه‌ها قابل‌توجیه است؛ زیرا خودگفتاری انگیزشی باعث برانگیختگی و به دنبال آن بهبود اجرا می‌شود. به‌علاوه نتیجه کار حاضر با نظریه دیدگاه پردازش اطلاعات که معتقد است نشانه‌های شفاهی باعث بهبود اجرا می‌شود همخوانی دارد (۶). از جمله پژوهش‌های مغایر با نتایج کار حاضر، پژوهش زوربانوس و همکاران (۲۰۱۳)، بود که دریافتند، خودگفتاری انگیزشی و آموزشی، عملکرد هر دو گروه را در تکلیف جدید و تکلیف آموخته شده پرتاب هندبال بهبود بخشید، اما برای عملکرد گروهی که تکلیف جدیدی آموخته بودند، خودگفتاری آموزشی اثر بیشتری در مقایسه با خودگفتاری انگیزشی داشت (۱۸). به نظر می‌رسد با توجه به این که در کار حاضر یادگیری افراد مدنظر نبوده و هیچ‌گونه دوره تمرینی برای آزمودنی‌ها در نظر گرفته نشده بود، بنابراین مغایرت نتیجه حاصل از پژوهش حاضر در مقایسه با کار مذکور، در رابطه با عدم اثربخشی خودگفتاری آموزشی تا حدی توجیه شود. به‌علاوه کلخوران و شریعتی (۲۰۱۳)، نیز دریافتند که خودگفتاری آموزشی و انگیزشی موجب ارتقاء عملکرد تعادلی سالمندان شد (۱۹). در بیان علت این عدم همخوانی می‌توان به رده سنی متفاوت آزمودنی‌های دو پژوهش و متفاوت بودن نوع تکالیف به کار رفته در دو پژوهش اشاره کرد. لینر (۲۰۱۰)، نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که هیچ‌یک از انواع خودگفتاری تأثیر معناداری بر خودکارآمدی گلف بازان نداشت (۲۱). نتیجه پژوهش مذکور علاوه بر عدم مطابقت با نظریه خودکارآمدی بندورا، با یافته‌های پژوهش حاضر نیز ناهمسو است. در بیان علت عدم همخوانی پژوهش لینر با کار حاضر، می‌توان به

پی‌نوشت‌ها

- ¹ Weinberg & Gould
² Self-talk
³ Hardy
⁴ Bandura self-efficacy theory
⁵ Nideffer
⁶ Zinnser, Bunker & Williams
⁷ Motivational
⁸ Instructional
⁹ Balance
¹⁰ Postural Control
¹¹ Shang
¹² Vestibular
¹³ Chang, Ho, Lu, Ou, Song, & Gill
¹⁴ Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, & Theodorakis
¹⁵ Beneka, Malliou, Gioftsidou & Kofotolis
¹⁶ Linner
¹⁷ Araki, K. Mintah, G. Mack, Huddleston, Larson & Jacobs
¹⁸ G*Power
¹⁹ Shapiro-Wilk
²⁰ Intraclass Correlation Coefficient (ICC)
²¹ Excel
²² Spss

منابع

1. Dorri, N., Aslankhani, M.A., & Farokhi, A. The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Volleyball Serving Performance. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*. (2015). 4(6): Pp: 334-339.
2. Weinberg, R.S., & Gould, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. (2011). Pp: 363-393.
3. Hardy, J., Hall, C.R., Gibbs, C., & Greenslade, C. Self-talk and gross motor skill performance: An experimental approach. *Athletic insight*. (2005). 7(2): Pp: 43-54.
4. Chroni, S., Perkios, S., & Theodorakis, Y. Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight*. (2007). 9(1): Pp: 19-31.
5. Mellalieu, S., & Hanton, S. *Advances in applied sport psychology: A review*: Routledge. *Journal of Psychology & Behavioral Studies*. (2008). Pp: 102-113.
6. Hardy, J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*. (2006). 7(1): Pp: 81-97.
7. Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. Cognitive techniques for building confidence and Enhancing performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. (2006). 5: Pp: 349-381.
8. Ricotti, L., Rigosa, J., Niosi, A., & Menciassi, A. Analysis of balance, rapidity, force and reaction times of soccer players at different levels of competition. *PloS one*. (2013). 8(10): Pp: 35-87.
9. Stoffregen, T.A., Pagulayan, R.J., Bardy, B.G., & Hettinger, L.J. Modulating postural control to facilitate visual performance. *Human Movement Science*. (2000). 19(2): Pp: 203-220.
10. Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*. (2008). 12(1): Pp: 10-30.
11. Schmidt, R.A., & Lee, T. *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human Kinetics Publishers. (2011). Pp: 60-150.
12. Kurtz, L.A. *Understanding motor skills in children with dyspraxia, ADHD, autism, and other learning disabilities: A guide to improving coordination*. Jessica Kingsley Publishers. (2007).
13. Payne, V.G., & Isaacs, L.D. *Human motor development: A lifespan approach*. Routledge. (2016).
14. Cheatum, B.A., & Hammond, Allison A. *Physical activities for improving children's and learning*. (2000).

15. Haywood, K., & Getchell, N. Life Span Motor Development 6th Edition. Human kinetics. (2014).
16. Rai, A., Sadeghi, H., & Bagherli,. The effects and sustainability of self-talk and focus of attention with an 8-week training program on the balance in educable mentally-retarded female students (7-15 years old). Journal of Novel Applied Sciences. (2015). 4(6). 694-702.
17. Chang, Y-K., Ho, L-A., Lu, F.J-H., Ou, C-C., Song, T-F., & Gill, D.L. Self- talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. Psychology of Sport and Exercise. (2014). 15(1): Pp: 139-145.
18. Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. The effects of self-talk on dominant and non-dominant arm performance on a handball task in primary physical education students. The Sport Psychologist. (2013). 27: Pp: 171-176.
19. SHariati, A, & Fazel Kalkhoran, J. The Effect of different kinds of self-talk on balance function of the healthy elderly. DEVELOPMENT AND MOTOR LEARNING. (2013). 13. 119-133.
20. Beneka, A., Malliou, P., Gioftsidou, A., Kofotolis, N., Rokka, S., Mavromoustakos, S., & Godolias, G. Effects of instructional and motivational self-talk on balance performance in knee injured. The European Journal of Physiotherapy, (2013). 15(2), 56-63.
21. Linnér, L. The effects of instructional and motivational self-talk on self- efficacy and performance in golf players. Halmstad University School of Social and Health Sciences Sport Psychology. (2011). Pp: 61-90.
22. Araki, K., Mintah, J.K., G Mack, M., Huddleston, S., Larson, L., & Jacobs, K. Belief in self-talk and dynamic balance performance. Journal of Sport Psychology. (2006). 8(4): Pp:1-12.
23. Shahsavari, M., Sohrabi, M., Taheri, H. The effects of internal and external focus of attention's instructions of suprapostural task on performance and learning of postural control. Journal of Motor Behavior and Sport Psychology. (2012). 7:523-531.
24. Thorn, J.E. Using attentional strategies for balance performance and learning in nine through 12 year olds. Diginole.lib.fsu.edu. (2006). pp: 60-78.
25. Reiman, M.P., & Manske, R.C. Functional testing in human performance. Human kinetics.(2009). Pp: 56-87.
26. Lahtinen, U., Rintala, P., & Malin, A. Physical performance of individuals with intellectual disability: A 30-year follow-up. Adapted Physical Activity Quarterly. (2007). 24(2): Pp: 125.
27. Wulf, G., Mercer, J., McNevin, N., & Guadagnoli, M.A. Reciprocal influences of attentional focus on postural and suprapostural task performance. Journal of Motor Behavior. (2004). 36(2): Pp: 189-199.
28. Carmeli, E., Bar-Chad, S., Lotan, M., Merrick, J., & Coleman, R. Five clinical tests to assess balance following ball exercises and treadmill training in adult persons with intellectual disability. The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences. (2003). 58(8): Pp: M767- M772.
29. Miller, S.J. A Biomechanical Analysis of the Anterior Balance Reach Test. Human kinetics.(2001). Pp: 35-89.
30. Magill, RA. Motor learning and control: Concepts and applications. McGraw-Hill Boston, MA. (2011). Pp: 185-313.

The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Postural Control of Supra-postural Task

Nastaran Naderirad¹, Shahzad Tahmasebi Boroujeni²✉

¹ P.h.D student in Motor behavior university of Shahid Beheshti

² Associate professor in Motor behavior university of Tehran

Received: 2016.9.25

Accepted: 2017.5.9

Purpose: Self-talk is one of the psychological interventions can affect improving and success in the motor performance and sport performance. Therefore, the purpose of this study was to investigate effectiveness of instructional and motivational self-talk on postural control of supra-postural task among 9-12 years old girls.

Method: 60 participants attended in present study, they were randomly divided into three groups: instructional self-talk, motivational self-talk and control group. Intervention protocol was like following: for first time participants performed supra-postural task three trials. Second time, experimental groups 15 seconds before attending in supra-postural task performed instructional and motivational self-talk and Control group performed the test without any intervention.

Results: results of one-way ANCOVA revealed that performance of motivational self-talk group was significantly better than instructional self-talk group ($P=0.043$), and control groups ($P=0.013$). But there was no significant difference between performance of instructional self-talk and control groups ($P=0.621$).

Conclusion: These findings support applying motivational self-talk as an efficient strategy for improving postural control at a supra-postural task which advantage of this strategy can be used to promote teaching a supra-postural tasks in children.

Key Words: Instructional Instruction, Motivational Instruction, Balance, Supra-Postural, Female.