

## تأثیر خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان بر یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال در بزرگسالان

سید عباس افسانه پورک\*، سید محمد کاظم واعظ موسوی\*\*

\* دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

\*\* استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع)، دانشکده علوم اجتماعی و فرهنگی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۱۰/۱۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۹/۲۲

### چکیده

هدف این تحقیق بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان بر یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال در بزرگسالان است. ۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی گرگان براساس نمره‌های پرتاب آزاد بسکتبال در پیش‌آزمون به سه گروه مساوی ۲۰ نفره شامل گروه‌های خودگفتاری انگیزشی آشکار، انگیزشی پنهان و کنترل تقسیم شدند. مرحله اکتساب شامل دوازده و هر جلسه سی تکرار پرتاب آزاد بسکتبال بود. گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار قبل از هر پرتاب عبارت "من می‌توانم" را با صدای بلند و گروه خودگفتاری انگیزشی پنهان آن را با صدای آهسته تکرار کردند. آزمون یادداری و انتقال به ترتیب ۴۸ و ۷۲ ساعت بعد از آخرین جلسه اکتساب صورت گرفت. از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و یک‌راهه و آزمون تعقیبی LSD جهت تحلیل داده‌ها ( $P \leq 0/05$ ) استفاده شد. نتایج نشان داد که اثر جلسه‌های تمرین ( $P < 0/01$ )، اثر گروه ( $P < 0/01$ ) و اثر متقابل گروه و جلسه‌های تمرینی ( $P < 0/05$ ) معنی‌دار است. گروه‌های خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان در مرحله اکتساب، یادداری و انتقال بهتر از گروه کنترل عمل کردند، اما تفاوت معنی‌داری بین دو گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان یافت نشد ( $P > 0/05$ ). با توجه به نتایج تحقیق، ورزشکاران می‌توانند جهت یادگیری مهارتی جدید همچون پرتاب آزاد بسکتبال از خودگفتاری انگیزشی به‌صورت آشکار و پنهان استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: خودگفتاری آشکار، خودگفتاری پنهان، خودگفتاری انگیزشی، یادگیری حرکتی.

## مقدمه

نظریه پردازان شناختی بر ارتباط بین آنچه افراد به خود می‌گویند و چگونگی عملکرد این اظهارات تأکید دارند. با توجه به این موضوع، مدل‌های شناختی خودتنظیمی معمولاً راهکارهایی را بررسی می‌کنند که ورزشکاران بتوانند از طریق آنها رفتارها و ادراکات خود را تنظیم کنند و عملکردشان را بهبود بخشند (۲۰۱).

یکی از این راهکارهای شناختی که طی یک‌دهه گذشته توجه محققان را جلب کرده، خودگفتاری است (۴، ۳). هاردی (۲۰۰۶) ابعاد مختلف خودگفتاری را معرفی کرد: ۱- بعد تکرارپذیری<sup>۱</sup> که در آن خودگفتاری ممکن است بارها مورد استفاده قرار گیرد، محققان این بعد را با اکتساب مهارت‌ها مرتبط می‌دانند. ۲- بعد خودانتخابی، که در آن خودگفتاری می‌تواند تکلیفی اجباری یا اختیاری باشد. ۳- بعد آشکار و پنهان، که در آن خودگفتاری به صورت اصوات کوتاه و کوچک در ذهن به صورت کلامی درمی‌آید (خودگفتاری پنهان)، یا اینکه با صدای بلند طوری بیان شود که دیگران آن را به صورت واضح بشنوند (خودگفتاری آشکار) (۳). تئودوراکیس و همکاران (۲۰۰۰) خودگفتاری را این‌گونه تعریف کردند: آنچه افراد به خود می‌گویند، خواه به صورت آشکار باشد یا صداهایی آهسته و کوچک در ذهن افراد که این به بعد آشکار و پنهان بودن خودگفتاری اشاره دارد. ۴- بعد ظرفیت، که در آن محتوای خودگفتاری شامل دو قطب مثبت و منفی است. ۵- بعد تفسیر انگیزشی، که در آن افراد خودگفتاری را به منزله انگیزاننده یا بی‌انگیزشی در نظر می‌گیرند. ۶- بعد کارکردی، که شامل انگیزشی و آموزشی است (۵).

تحقیقات در زمینه بعد سوم خودگفتاری (آشکار و پنهان) اندک و نتایج نیز متناقض است (۷، ۶). هاردی و همکاران (۲۰۰۵) گزارش دادند که معمولاً خودگفتاری ورزشکاران پنهان است و مردان ورزشکار بیشتر از خودگفتاری آشکار و کمتر از خودگفتاری پنهان نسبت به زنان ورزشکار استفاده می‌کنند (۸). هاردی (۲۰۰۶) به این نتیجه رسید که باید مقایسه مستقیمی بین خودگفتاری پنهان و آشکار انجام گیرد تا این مسئله به‌خوبی روشن شود (۳). در تحقیقی، بهاری و همکاران (۲۰۱۲) تأثیر خودگفتاری آشکار و پنهان را بر عملکرد تکلیف تولید نیرو بررسی کردند. نتایج نشان داد که هم خودگفتاری آشکار و هم خودگفتاری پنهان باعث بهبود مهارت می‌شود و تفاوت معنی‌داری بین این دو نوع خودگفتاری وجود نداشت (۶). بیشتر تحقیقات انجام‌شده در زمینه خودگفتاری آشکار و پنهان حول نظریه رشد شناختی ویگوتسکی سیر می‌کنند (۹). وینسلر و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند، هم‌گام با رشد کودکان، از میزان خودگفتاری آشکار آنها کاسته می‌شود (۱۰). ابراهیمی و دهداری (۱۳۹۱) تحقیقی با عنوان «تعیین میزان شیوع اختلال اضطراب منتشر در دانش‌آموزان پایه پنجم و بررسی اثربخشی دو روش خودگفتاری برونی و درونی در کاهش آن» انجام دادند. نتایج نشان داد که خودگفتاری بیرونی به‌طور معنی‌داری بیشتر از خودگفتاری درونی در کاهش اضطراب مؤثر است (۱۱).

با توجه به اینکه هاردی بعد اول خودگفتاری (تکرارپذیری) را با اکتساب مهارت‌ها از طریق خودگفتاری مرتبط می‌داند، تحقیقات اندک و پراکنده‌ای در باب اثر خودگفتاری بر یادگیری مهارت‌های حرکتی انجام شده است و بیشتر تحقیقات کودکان و نوجوانان را بررسی کرده‌اند (۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۲). براساس نظر گواداگنولی و لی<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، به‌عنوان مبنای نقطه درگیری<sup>۳</sup> پاسخ کودکان به متغیرهای یادگیری با بزرگسالان متفاوت است. مطابق با این نظر، یادگیری حرکتی وابسته به سطوح چالش‌برانگیزی از تعامل ظرفیت پردازش اطلاعات نوآموز، نیازمندی‌های تکلیف و شرایط تمرین است. این مبنای همچون الگویی عمل می‌کند که به‌واسطه آن می‌توان چالشی را که در تمرین بر نوآموز اعمال می‌شود پیش‌بینی کرد. براساس این دیدگاه، باید چالشی وجود داشته باشد تا پردازش شناختی مرتبط با یادگیری حرکتی را درگیر کند. زمانی که تلاش آرمانی به کار گرفته شود، در واقع ایده‌آل درگیری حاصل شده است و بهره‌برداری از تمرین به حداکثر می‌رسد. اگر میزان درگیری کمتر یا بیشتر از نقطه ایده‌آل باشد فرایند یادگیری با مشکل مواجه می‌شود. براساس این دیدگاه، واضح است که یادگیری یک مهارت حرکتی خاص در بزرگسالان مستلزم نقطه درگیری متفاوتی با کودکان و نوجوانان است (۲۳).

النی زتو و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیقی با عنوان «تأثیر خودگفتاری آموزشی بر عملکرد و یادگیری در شنای کمرال سینه و درک عملکرد در افراد جوان» به این نتیجه رسیدند که خودگفتاری آموزشی آشکار در عملکرد و یادگیری مؤثرتر از شیوه معمول با

استفاده از بازخورد است (۱۵). همچنین، تحقیقات اندک در باب کودکان نقش استفاده از خودگفتاری در یادگیری را بررسی کرده و نشان داده‌اند که خودگفتاری انگیزشی در این سن بهتر از خودگفتاری آموزشی است (۱۶). در تحقیقی که لپاداتو (۲۰۱۲) تحت عنوان «استفاده از خودگفتاری جهت پیشرفت یادگیری کودکان ۶ تا ۱۱ ساله» انجام داد، نشان داد که خودگفتاری وسیله‌ای جهت تفسیر ارزش‌های آموزشی است. او دریافت که خودگفتاری هم باعث تمرکز بر فرایند و هم نتیجه می‌شود، اما محقق به صورت معیندار از این تحقیق جواب نگرفت و دلیل آن را کوتاهی زمان مداخله دانست (۱۶). بنابراین، محققان دیگر زمان مداخله را بیشتر کردند. در تحقیقی که اقدسی و توبا (۲۰۱۲) با عنوان «تأثیر خودگفتاری آموزشی بر عملکرد، یادداری و انتقال در پرتاب دارت کودکان و نوجوانان» انجام دادند به این نتیجه رسیدند که خودگفتاری آموزشی در هر دو گروه سنی باعث بهبود عملکرد و یادگیری می‌شود. هدایت و بودیمان (۲۰۱۴) در تحقیقی با عنوان «تأثیر خودگفتاری بر یادگیری و اعتمادبه‌نفس افراد نوجوان» دریافتند که ترکیب خودگفتاری آموزشی و انگیزشی در یادگیری مهارت تاس کلیر بدمیتون بهتر از خودگفتاری آموزشی و انگیزشی به‌تنهایی است (۱۷).

تحقیقات اندکی در زمینه مداخلات خودگفتاری جهت یادگیری وجود دارد و بیشتر آنها نیز افراد نوجوان و کودکان را مطالعه کرده‌اند (۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۲). بنابراین، این پرسش مطرح می‌شود که اگر خودگفتاری انگیزشی به صورت آشکار و پنهان طی مراحل یادگیری مهارت در بزرگسالان به کار گرفته شود، باز هم با نظریه شناختی و یگوتسکی، که بیان می‌کند خودگفتاری آشکار در موقعیت‌های چالش‌برانگیز و ضروری بیشتر اتفاق می‌افتد و کارایی بیشتری خواهد داشت، هم‌خوانی خواهد داشت و اثر متفاوتی بر یادگیری افراد مشاهده خواهد شد؟ با توجه به موارد یادشده هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان بر یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال در بزرگسالان است.

## روش تحقیق

### مشارکت‌کننده‌ها

جامعه آماری تحقیق ورزشکاران مبتدی در ورزش بسکتبال دانشگاه آزاد گرگان با میانگین سنی ۲۵/۶۰ بودند (۴۰۰ نفر) که از بین آنها ۶۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و در سه گروه بیست نفره خودگفتاری انگیزشی آشکار، خودگفتاری انگیزشی پنهان و گروه کنترل قرار گرفتند.

### ابزار تحقیق

آزمون پرتاب آزاد بسکتبال: در این تحقیق از آزمون پرتاب آزاد بسکتبال منطبق با AAPEHERD<sup>۱</sup> استفاده شد، به این صورت که اگر توپ بدون برخورد به تخته و حلقه وارد سبد می‌شد، سه امتیاز، اگر به حلقه و تخته برخورد می‌کرد و وارد سبد می‌شد دو امتیاز، اگر به حلقه برخورد می‌کرد و وارد سبد نمی‌شد یک امتیاز و اگر بدون برخورد به حلقه و تخته به بیرون می‌رفت صفر امتیاز برای مشارکت‌کننده در نظر گرفته می‌شد.

مداخله خودگفتاری: شامل خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان بود که شرکت‌کننده‌ها در گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار عبارت «من می‌توانم» را با صدای بلند -طوری که بشنوند- و در گروه خودگفتاری انگیزشی پنهان عبارت «من می‌توانم» را با صدای آهسته -طوری که بقیه نشنوند- قبل از هر پرتاب تکرار می‌کردند (۵).

### روش اجرا

این تحقیق در کمیته اخلاقی گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران مطرح و تأیید گفتمنی است که قبل از اجرای تحقیق، تمامی شرکت‌کننده‌ها فرم رضایت‌نامه شرکت در تحقیق را امضا کردند. برای اجرای این تحقیق، افراد مبتدی در ورزش بسکتبال انتخاب شدند. در ابتدا، روش درست پرتاب آزاد بسکتبال توسط دو مربی و فیلم به نمایش گذاشته شد، سپس براساس نمره‌های پیش‌آزمون پرتاب آزاد بسکتبال، ۶۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار، خودگفتاری انگیزشی پنهان و کنترل قرار گرفتند. در مرحله اکتساب، که شامل دوازده جلسه و

1. American Association for Physical Education, Health, Recreation and Dance

هر جلسه سی پرتاب آزاد بسکتبال بود، افراد در ابتدا قبل از هر پرتاب در گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار و خودگفتاری انگیزشی پنهان عبارت «من می‌توانم» را به ترتیب با صدای بلند که افراد دیگر بتوانند بشنوند و آهسته به طوری که افراد دیگر نتوانند بشنوند تکرار می‌کردند. در گروه کنترل فقط پرتاب انجام گرفت و گروه‌ها به صورت مجزا از همدیگر به تمرین پرداختند. در طی این مرحله، افراد از مربیان بازخورد هم دریافت می‌کردند. آزمون یادداری ۴۸ ساعت و آزمون انتقال ۷۲ ساعت بعد از آخرین جلسه اکتساب انجام شد. گفتنی است که آزمون انتقال شامل پرتاب آزاد بسکتبال با زاویه ۴۵ درجه نسبت به حلقه بود. باید خاطر نشان کرد که با وجود تأکید محقق بر تکرار واژه‌های خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان، میزان تکرار آن از زبان شرکت‌کننده‌ها قابل کنترل نبود و نیز با وجود تأکید محقق بر اینکه شرکت‌کننده‌ها در گروه‌های مداخله در باب نوع مداخله با همدیگر و گروه کنترل حرفی نزنند، این مورد نیز کنترل‌پذیر نبود.

### تحلیل داده‌ها

از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری و تحلیل واریانس یک‌راهه جهت بررسی مرحله اکتساب، یادداری و انتقال در سطح معنی‌داری ( $P \leq 0.05$ ) در تمامی اندازه‌گیری‌ها استفاده شد. همچنین، از آزمون تعقیبی LSD جهت مشخص کردن تفاوت معنادار بین گروه‌ها و نیز در آزمون‌های یادداری و انتقال استفاده شد.

### نتایج

نتایج آمار توصیفی به صورت امتیازهای سه گروه در پیش‌آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. توصیف متغیر خودگفتاری در مراحل پیش‌آزمون، جلسه آخر اکتساب، یادداری و انتقال

گروه‌ها	پیش‌آزمون		جلسه آخر اکتساب		آزمون یادداری		آزمون انتقال	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودگفتاری انگیزشی آشکار	۳۴/۶۵	۶/۳۴	۴۵/۹۰	۷/۱۰	۴۵/۵۰	۵/۶۳	۴۴/۴۰	۶/۸۹
خودگفتاری انگیزشی پنهان	۳۵/۰۰	۵/۲۶	۴۶/۹۵	۵/۴۱	۴۶/۱۵	۴/۶۴	۴۵/۷۰	۴/۶۶
کنترل	۳۵/۸۰	۶/۹۲	۳۷/۹۰	۶/۲۴	۳۷/۵۰	۷/۰۵	۳۶/۹۰	۷/۰۹

نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که نمره‌های پیش‌آزمون، اکتساب، یادداری و انتقال از توزیع طبیعی پیروی می‌کند. بنابراین، از آمار پارامتریک جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد.

نتایج تحلیل داده‌ها در مرحله اکتساب در جدول ۲ نشان داده شده است. اثر جلسه‌های تمرین ( $F_{(57,5,0.6)} = 41.09, P < 0.01$ )، اثر گروه ( $F_{(57,2)} = 9.58, P < 0.01$ ) و اثر متقابل گروه و جلسه‌های تمرینی ( $F_{(57,10,12)} = 5.84, P < 0.05$ ) معنی‌دار بود.

جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر در مرحله اکتساب

شاخصها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
درون گروهی	عامل (جلسات تمرین)	۵۴۰۲/۲۳	۵/۰۶	۱۰۶۷/۴۶	۴۱/۰۹	**۰/۰۰۱
	گروه x جلسات تمرین	۱۵۳۵/۵۲	۱۰/۱۲	۱۵۱/۷۰	۵/۸۴	**۰/۰۰۱
	خطا	۷۴۹۳/۴۸	۲۸۸/۶۷	۲۵/۹۷		
بین گروهی	گروه	۷۱۶۸/۵۷	۲	۳۵۸۴/۲۸	۹/۵۸	*۰/۰۳۵
	خطا	۲۱۳۲۴/۶۶	۵۷	۳۷۴/۱۱		

\* معناداری در سطح  $p \leq 0.05$

\*\* معناداری در سطح  $p \leq 0.01$

همان طور که در شکل مشاهده می کنید، هردو گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان نسبت به گروه کنترل در طی جلسه های اکتساب، آزمون یادداری و انتقال بهتر عمل کرده اند.

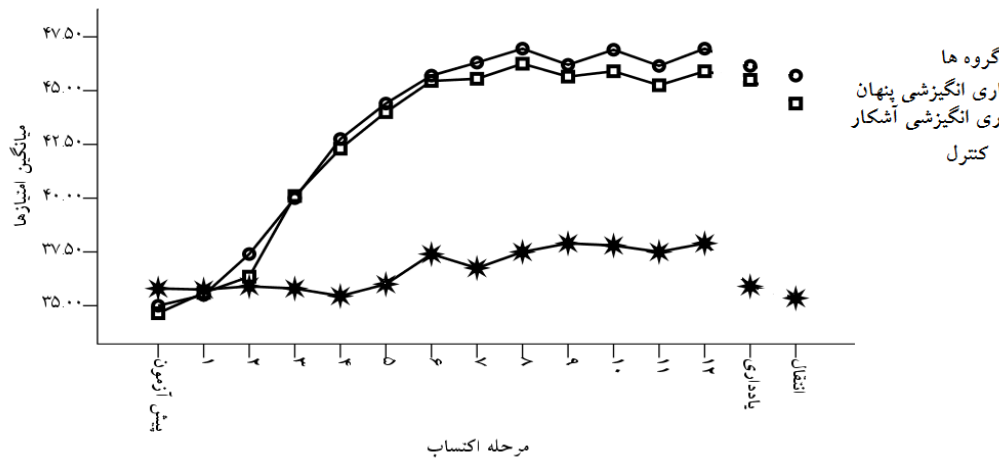
جدول ۳ نتایج آزمون تعقیبی LSD برای میانگین نمره های اکتساب در گروه های تحت مطالعه

گروه (I)	گروه ها (J)	اختلاف میانگین ها (I-J)	سطح معنی داری (p)
خودگفتاری انگیزشی آشکار	خودگفتاری انگیزشی پنهان	-۰/۵۷	۰/۷۴
خودگفتاری انگیزشی آشکار	کنترل	۶/۳۸	**۰/۰۰۱
خودگفتاری انگیزشی پنهان	خودگفتاری انگیزشی آشکار	۰/۵۷	۰/۷۴
خودگفتاری انگیزشی پنهان	کنترل	۶/۹۶	**۰/۰۰۱
کنترل	خودگفتاری انگیزشی آشکار	-۶/۳۸	**۰/۰۰۱
کنترل	خودگفتاری انگیزشی پنهان	-۶/۹۶	**۰/۰۰۱

\* معناداری در سطح  $p \leq 0.05$

\*\* معناداری در سطح  $p \leq 0.01$

نتایج آزمون تعقیبی LSD (جدول ۳) نشان داد که جلسه های اکتساب در گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار و گروه خودگفتاری انگیزشی پنهان نسبت به گروه کنترل معنی دار ( $P < 0.05$ ) است، اما اثر مداخله گروه خودگفتاری انگیزشی پنهان نسبت به گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار معنی دار ( $P > 0.05$ ) نیست.



شکل ۱. امتیازهای سه گروه در مرحله اکتساب، آزمون یادداری و انتقال

نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه در آزمون‌های یادداری و انتقال در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس یک‌طرفه در آزمون یادداری و انتقال

آزمون‌ها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری (p)
یادداری	بین‌گروهی	۱۳۱۷/۶۳	۲	۶۵۸/۸۱	۱۸/۵۰	**۰/۰۰۱
	درون‌گروهی	۲۰۲۹/۳۵	۵۷	۳۵/۶۰		
	کل	۳۳۴۶/۶۰	۵۹			
انتقال	بین‌گروهی	۱۲۷۱/۴۳	۲	۶۳۵/۷۱	۱۶/۵۰	**۰/۰۰۱
	درون‌گروهی	۲۱۹۵/۵۵	۵۷	۳۸/۵۱		
	کل	۳۴۶۶/۹۸	۵۹			

\* معناداری در سطح  $p \leq 0.05$

\*\* معناداری در سطح  $p \leq 0.01$

نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه در آزمون یادداری ( $F=18/50, P<0/05$ ) و انتقال ( $F=16/50, P<0/05$ ) نشان داد که بین گروه‌ها اختلاف وجود دارد. بنابراین، جهت مشخص کردن این اختلاف‌ها در گروه‌ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ نشان داده شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه عملکرد گروه‌ها در آزمون‌های یادداری و انتقال

آزمون	گروه‌ها	خ. انگیزشی آشکار (سطح معنی‌داری (p))	خ. انگیزشی پنهان (سطح معنی‌داری (p))	کنترل (سطح معنی‌داری (p))
یادداری	خ. انگیزشی آشکار	-----	۰/۵۱	**۰/۰۰۱
	خ. انگیزشی پنهان	۰/۵۱	-----	**۰/۰۰۱
	کنترل	**۰/۰۰۱	**۰/۰۰۱	-----
انتقال	خ. انگیزشی آشکار	-----	۰/۶۵	**۰/۰۰۱
	خ. انگیزشی پنهان	۰/۶۵	-----	**۰/۰۰۱
	کنترل	**۰/۰۰۱	**۰/۰۰۱	-----

\* معناداری در سطح  $p \leq 0.05$

\*\* معناداری در سطح  $p \leq 0.01$

نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه عملکرد گروه‌ها در آزمون یادداری و انتقال نشان داد که گروه‌های خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان نسبت به گروه کنترل ( $P<0/05$ ) عملکرد بهتری داشتند. در آزمون یادداری و انتقال عملکرد گروه خودگفتاری انگیزشی آشکار نسبت به گروه خودگفتاری انگیزشی پنهان اختلاف معنی‌داری نشان نداد ( $P>0/05$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر با هدف بررسی تأثیر خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان بر یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال در بزرگسالان انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که هم خودگفتاری انگیزشی آشکار و هم خودگفتاری انگیزشی پنهان باعث بهبود مهارت پرتاب آزاد بسکتبال می‌شوند، اما نسبت به هم برتری معنی‌داری ندارند. با مرور ادبیات خودگفتاری در ورزش، می‌بینیم که اکثر تحقیقات

تمایز بین خودگفتاری آشکار و پنهان را نشان نداده‌اند (۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۲). هابیس (۱۹۸۵) معتقد است که خودگفتاری در محیط‌های آزمایشگاهی زمانی مؤثر است که شرکت‌کننده‌ها از خودگفتاری آشکار استفاده کنند. هابیس این گروه را به‌منزله گروه هدف در نظر گرفت که از خودگفتاری آشکار و دو گروه دیگر از خودگفتاری نیمه‌آشکار و نیمه پنهان استفاده کردند. نتیجه تحقیق نشان داد که خودگفتاری آشکار به‌طور معنی‌داری بیشتر از خودگفتاری نیمه‌آشکار و پنهان مؤثر بوده است. آنها دلیلش را این‌گونه بیان کردند که از نظر عموم، خودگفتاری آشکار از طریق قراردادن معیارهای جامعه در مقابل معیارهای خود شخص باعث عملکرد بهتر می‌شود. بنابراین، خودگفتاری آشکار به‌خاطر اینکه عملکرد شخصی تحت ارزیابی قرار می‌گیرد می‌تواند باعث ایجاد معیار در دسترس شود (۱۷). تحقیقات گذشته در باب اثرگذاری خودگفتاری آشکار و پنهان؛ بیشتر کودکان و نوجوانان را بررسی کرده‌اند (۱۶، ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۱). نتایج این تحقیق با توجه به اینکه در باب بزرگسالان انجام شد با نتایج تحقیق ابراهیمی و دهداری (۱۳۹۱) که در باب کودکان انجام شد هم‌خوانی ندارد. در تحقیق آنها مشخص شد که اثرگذاری خودگفتاری آشکار بهتر از خودگفتاری پنهان بوده است، در صورتی که در تحقیق حاضر خودگفتاری آشکار و پنهان تفاوتی با هم نداشتند و هر دو بر یادگیری پرتاب آزاد بسکتبال در بزرگسالان اثرگذار بودند. براساس ایده مبنای نقطه درگیری؛ نشان داده شده است که ظرفیت‌های پردازشی بزرگسالان با کودکان و نوجوانان متفاوت است (۲۳، ۲۲) و با افزایش سن ظرفیت و سرعت پردازش در کودکان افزایش می‌یابد. در ضمن، کودکان از راهبردهای پردازشی متفاوتی در تکالیفی که نیازمند استفاده از زبان است استفاده می‌کنند (۲۴، ۲۵). تحقیقات گذشته بیشتر به‌صورت تک‌جلسه‌ای عملکرد را سنجیده‌اند و یادگیری را با استفاده از انواع خودگفتاری بررسی نکرده‌اند. شاید علت اینکه در این تحقیق خودگفتاری آشکار یا پنهان از لحاظ اثرگذاری از همدیگر پیشی نگرفتند این باشد که تکرارهای زیاد همراه با خودگفتاری، به‌ویژه خودگفتاری آشکار، معیار در دسترس را از بین می‌برد و برای شرکت‌کننده‌ها فقط نتیجه‌گرفتن مهم است. نتایج تحقیق نشان داد که شرکت‌کننده‌های گروه‌های مداخله با استفاده از عبارت خودگفتاری انگیزشی «من می‌توانم» به‌صورت آشکار و پنهان توانستند مهارت پرتاب آزاد بسکتبال را یاد بگیرند. تصور بر این بود که خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان در بزرگسالان با هم تفاوت داشته باشند. با توجه به اینکه جباری و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیق خود نشان دادند که در مهارت پرتاب دارت، خودگفتاری آموزشی آشکار نسبت به خودگفتاری آموزشی پنهان در بزرگسالان باعث بهبود مهارت می‌شود، در تحقیق حاضر تفاوتی بین خودگفتاری آشکار و پنهان مشاهده نشد. شاید دلیل این باشد که در تحقیق جباری و همکاران (۲۰۱۳) از خودگفتاری آموزشی آشکار و پنهان استفاده شد اما در تحقیق حاضر از خودگفتاری انگیزشی آشکار و پنهان استفاده شد. پس شاید بتوان گفت که خودگفتاری انگیزشی چه آشکار و چه پنهان در بزرگسالی جهت یادگیری مهارت‌ها تفاوتی با ندارند (۱۸). هاتزیگنورگیادیس و همکاران (۲۰۱۱) بیان کردند که خودگفتاری آموزشی جهت یادگیری مهارت جدید مؤثرتر از خودگفتاری انگیزشی است، اما در این تحقیق مشخص شد که خودگفتاری انگیزشی نیز باعث یادگیری مهارت جدید خواهد شد (۱۹).

تحقیقات اندک انجام‌شده در زمینه خودگفتاری آشکار و پنهان حول نظریه رشد شناختی ویگوتسکی سیر می‌کنند (۹). وینسلر و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند هم‌گام با رشد کودکان از میزان خودگفتاری آشکار آنها کاسته می‌شود، به‌ویژه هنگامی که در گروه‌های بزرگی مشارکت داشته باشند یا اطراف هم‌سالان، هم‌کلاسی‌ها یا معلمانشان باشند، این امر واضح‌تر است. اگرچه استفاده از خودگفتاری آشکار کاهش می‌یابد، در بزرگسالان کم‌سن‌وسال به‌وضوح دیده می‌شود (۱۰). کرونگ (۱۹۹۴) گزارش کرد که تماشاچیان و مشاهده‌کنندگان در استفاده کمتر از خودگفتاری آشکار اثرگذارند. کرونگ اظهار کرد که اثر یادگیری اجتماعی در استفاده از خودگفتاری آشکار تأثیرگذار است و ممکن است استفاده از خودگفتاری آشکار به موقعیت وابسته باشد (۲۰). ویگوتسکی (۱۹۸۶) بیان می‌کند که خودگفتاری آشکار، گفت‌وگوی اجتماعی و خودگفتاری پنهان را به هم اتصال می‌دهد. بنابراین، وقتی کودک رشد می‌کند، یعنی با افزایش سن، شکل استفاده از خودگفتاری، پنهان و درونی می‌شود. خودگفتاری پنهان در حقیقت یک سطح خیلی پیشرفته از عملکرد شناختی است که با خودگفتاری آشکار مقایسه‌پذیر است. این بدین معنی نیست که بزرگسالان هرگز از خودگفتاری آشکار در زندگی روزمره استفاده نمی‌کنند، بلکه در موقعیت‌های خاص از آن بهره می‌گیرند (۱۰). بازیکنان تیس دریافتند که خودگفتاری آشکار در موقعیت‌های تحت فشار مثل دریافت سرویس یا ازدست‌دادن امتیاز استفاده می‌شود (۳). ویگوتسکی بیان کرد خودگفتاری آشکار و پنهان با هر خودگفتاری دیگر مشابه است و کلمات نشانه به‌مثابه روشی برای افزایش و

بهبود سطح اجرا به کار برده می‌شود. هرچند ویگوتسکی بیان کرده است که با افزایش سن از میزان خودگفتاری آشکار کاسته می‌شود و بیشتر از خودگفتاری پنهان استفاده می‌شود و اثرگذاری خودگفتاری پنهان بیشتر می‌شود در تحقیق حاضر چنین نتیجه‌ای حاصل نشد و همانند تحقیق بهاری و همکاران (۲۰۱۲) مشخص شد که در استفاده از خودگفتاری آشکار و پنهان تفاوت آن‌چنانی وجود ندارد. بنابراین، ورزشکاران جهت یادگیری مهارت‌های جدید مانند پرتاب آزاد بسکتبال می‌توانند هم از خودگفتاری آشکار و هم از خودگفتاری پنهان استفاده کنند.

تحقیقاتی که تأثیرات عوامل موقعیتی را بر استفاده از خودگفتاری و محتوایی آن بررسی کرده‌اند، به‌طور ویژه، بر موضوعاتی از قبیل دشواری تکلیف، محیط مسابقه، و تأثیر حضور افراد مهم متمرکز شده‌اند. نکته درخور توجه این است که مهارت پرتاب آزاد بسکتبال در تحقیق حاضر براساس نظر لندرز و آران (۲۰۰۱) مهارتی نسبتاً پیچیده دانسته می‌شود (۲۱). تحقیقات گذشته نشان دادند که خودگفتاری آموزشی در کمک به عملکرد پرتاب آزاد بسکتبال به‌مثابه مهارتی نسبتاً پیچیده مؤثر نیست، اما خودگفتاری انگیزی مؤثر است. در این تحقیق مشخص شد که خودگفتاری انگیزی چه آشکار و چه پنهان به یادگیری کمک می‌کند (۱۲، ۴). یک یافته ثابت در مطالعات روان‌شناختی، ارتباط درجه دوم بین دشواری تکلیف و گفتار آشکار است. از این حیث، مشاهده شد که در تکالیف نسبتاً مشکل گفتار آشکار بیشتر استفاده می‌شود. بنابراین، در تحقیق حاضر نیز چنین انتظاری وجود داشت که به‌علت پیچیده بودن تکلیف پرتاب آزاد بسکتبال خودگفتاری آشکار بتواند اثرگذاری بیشتری بر یادگیری داشته باشد، اما تفاوت معنی‌داری بین خودگفتاری انگیزی آشکار و پنهان به دست نیامد. در نتیجه انتظارات محقق در باب اثرگذاری خودگفتاری پنهان با توجه به نظریه رشد شناختی ویگوتسکی و خودگفتاری آشکار با توجه به مطالعات روان‌شناختی در باب تکالیف پیچیده برآورده نشد و همانند اندک تحقیقات انجام‌شده، خودگفتاری آشکار و پنهان در یادگیری پرتاب آزاد بسکتبال نسبت به هم برتری معنی‌داری نداشتند. شاید علت این‌که خودگفتاری انگیزی آشکار نتوانست از خودگفتاری انگیزی پنهان در جهت کمک به یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال پیشی بگیرد، این باشد که هدف عبارت انگیزی «من می‌توانم» چه آشکار و چه پنهان، دادن انگیزه بیشتر به فرد مبتدی جهت کامل کردن مهارت باشد و در نتیجه فرد در طی یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال انگیزش مناسب را به‌دست آورده است.

بنابراین، می‌توان به این نتیجه رسید که در مهارت‌های نسبتاً پیچیده مانند پرتاب آزاد بسکتبال استفاده از خودگفتاری انگیزی چه آشکار و چه پنهان به یادگیرنده کمک می‌کند تا در طول فرایند یادگیری بتواند انگیزه مناسب را داشته باشد. اما، پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران در استفاده از خودگفتاری آشکار و پنهان اندکی احتیاط کنند و آنچه را که در حین انجام مهارت با آن احساس راحتی دارند بگویند، یعنی اگر احساس می‌کنند که خودگفتاری آشکار به آنها بیشتر انگیزه می‌دهد از آن استفاده کنند و اگر احساس می‌کنند که خودگفتاری پنهان در حین انجام مهارت باعث احساس بهتری در آنها می‌شود، بیشتر به همان اهتمام بورزند. با توجه به نتایج پیشنهاد می‌شود که محققان خودگفتاری آشکار و پنهان را در تکالیف دیگر نیز بررسی کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که محققان مداخله خودگفتاری آموزشی و انگیزی را در یادگیری مهارت‌ها با هم مقایسه کنند. این مقایسه می‌تواند بین افراد نوجوان و بزرگسال نیز صورت پذیرد.

## منابع

1. Gucciardi, D., & Gordon, S. (2009). Revisiting the performance profile technique: Theoretical underpinnings and application. *The Sport Psychologist*, 23, 93-117.
2. Meichenbaum, D. H. (1997). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
3. Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
4. Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16(4), 368-383.
5. 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, 263-272.
6. Bahari, S.M., Shojaei, M & Mokhtari, P. (2012). The effect of overt and covert self-talk on the performance of forceproduction task. *European Journal of Experimental Biology*, 2012, 2 (4):1200-1203.
7. Masciana, R.C., Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Brandon, M.G., Coughlin, M.A. (2001). Effects of cognitive strategies on dart throwing performance. *International Sports Journal*, 5, 31-39.



8. Hardy, J., Hall C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: An experimental approach? *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. Retrieved May 26, 2010, from <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm>
9. Vygotsky, L.S. (1987). Thinking and speech. In R.W. Rieber & A.S. Carton(Eds.), *The collected works of L.S. Vygotsky, Volume 1: Problems of general psychology* (pp. 39–285). New York: Plenum Press. (Original work published 1934).
10. Winsler, A., Carlton, M. P., & Barry, M. J. (2000). Age-related changes in preschool children's systematic use of private speech in a natural setting. *Journal of Child Language*, 27, 665-687.
۱۱. ابراهیمی، لقمان؛ دهداری ابوذر، (۱۳۹۱). تعیین میزان شیوع اختلال اضطراب منتشر در میان دانش آموزان پایه پنجم و بررسی اثربخشی دو روش خودگویی درونی و برونی در کاهش آن، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال سوم، شماره ۱۱.
12. Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2008). Self-talk in wheelchair basketball: The effect of intervention program on dribbling and passing performance. *International journal of special education*, 3, 3.
13. Cutton, D. M., Landin, D. (2007). The Effects of Self-Talk and Augmented Feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 3, 288-303(16).
14. Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., Liadakis., N. (2014). The effect of self-talk on tae-kwon-do skills' learning of novice athletes and perceived use of it. *Journal of human sport and and exercise*, 9,1,124-135.
15. Lepadatu, I. (2012). Use self-talk for learning process. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33 (2012) 283-287.
16. Aghdasi, M., Touban, N. (2012). The effects of instructional self-talk on girl's performance , retention and transfer of dart throwing in late childhood and adolescence. *Journal of physical education and sport*, 12(3), 391-397.
17. Hayes, S. C., Rosenfarb, I., Wulfert, E., Munt, E. D., Korn, Z., Zettle, R. D. (1985). *Self-reinforcement: An artifact of social. Standard setting? Journal of Applied Behavior Analysis*, 18, 201–214.
18. Jabbari, E., Rouzbahani, M., Dana, A. (2013). The effect of instructional and motivational self-talk on overt and covert levels of motor performance. *Journal of psychology and behavioral studies*, 1(1), 1-10.
19. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and Sports Performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.
20. Kronk, C. M. (1994). Private speech in adolescents. *Adolescence*, 29, 781-804.
21. Landers, D. M., & Arent, S. M. (2001). Arousal performance relationships. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> ed., pp. 206-228). Mountain View, CA: Mayfield.
22. Guadagnoli, M. A., Lee, T. D. (2004). Challenge point: a framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *Journal of Motor Behavior*, 36, 212-224.
23. Pollock, B. J., Lee, T. D. (1997). Dissociated contextual interference effects in children and adults. *Perceptual Motor Skills*, 84, 851-858.
24. Ferguson, A. N., Bowey, J. A. (2005). Global processing speed as a mediator of developmental changes in children's auditory memory span. *Journal of Experimental Child Psychology*, 91, 89-112.
25. Sullivan, K. J., Kantak, S. S., Burtner, P. A. (2008). Motor learning in children: feedback effects on skill acquisition. *Physical Therapy*, 88(6), 720-32.