Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol/12/ No.1 .2025
Page: 160-150

The Effect of Organic Self-Talk on Metacognition and Performance in Exhausting Task

Jahangir Khorshidi[1] , Amir Dana[2]

1. Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Clinical Psychology, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran.
2. Department of Physical Education , Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
(Corresponding Author):amirdana@iaut.ac.ir

Received: 26/05/2024 **Accepted:** 04/01/2025

Abstract

Introduction: Goal-directed self-talk, as a form of organic self-talk, serves as a supportive mechanism for the development of various psychological, leadership, relaxation, and concentration skills. It employs self-regulatory strategies to prevent or address psychological challenges.

Aim: The aim of the present study was to study the effect of organic self-talk on metacognition and performance in Exhausting task.

Method: This study employed a quasi-experimental design, involving 48 voluntary participants selected from physical education students. The participants were randomly assigned to either a self-talk intervention group or a control group. Initially, a pre-test was conducted to assess participants' performance in an exhaustive task using the Bruce test, as well as their metacognitive abilities using the Metacognition and Metaemotion Questionnaire for Athletes. Subsequently, a Goal-Directed Self-Talk protocol was developed based on psychological challenges encountered in endurance tasks and delivered to the self-talk group across three training sessions. Following the intervention, a post-test was administered to measure the same variables assessed at baseline. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) at the 0.05 significance level in SPSS.

Findings: The results of ANCOVA indicated that goal-directed self-talk significantly enhanced performance in the exhaustive task ($F_{(1, 45)}=61/5$, $p<0/001$). Additionally, the intervention led to a notable increase in participants' metacognitive thinking ($F_{(1, 45)}=27/2$, $p<0/001$).

Conclusion: Overall, goal-directed self-talk facilitated athletes' adaptation to psychological challenges encountered during the exhaustive task by enhancing their self-awareness. Consequently, it may serve as an effective intervention for improving endurance performance.

Keywords: Organic self-talk, Goal-directed self-talk, Metacognition, Endurance Performance.

Khorshidi J, dana A. The Effect of Organic Self-Talk on Metacognition and Performance in Exhausting Task. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2025; 12 (1) 150-160
URL: http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2451-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.

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت
سال دوازدهم شماره :۱ .۱۴۰۴
صفحات : ۱۶۰-۱۵۰

تأثیر خودگویی ارگانیک بر فراشناخت و عملکرد در تکلیف وامانده ساز

جهانگیر خورشیدی[۱] ، امیر دانا [۲]
۱.روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران
۲.گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه ازاد اسلامی، تبریز، ایران(نویسنده مسئول) .amirdana@iaut.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۴۰۳/۱۰/۱۵

چکیده

مقدمه: خودگویی هدفمند به‌عنوان شکلی از خودگویی ارگانیک یک مکانیسم حمایتی برای انواع مهارت‌های روان‌شناختی، مهارت‌های رهبری، مهارت‌های آرام‌سازی، یا مهارت‌های تمرکز استفاده می‌شود و از راهبردهای خودتنظیمی برای پیشگیری یا حل چالش‌های روانی استفاده کند.

هدف تحقیق حاضر مطالعه اثر خودگویی ارگانیک بر فراشناخت و عملکرد در تکلیف وامانده ساز بود.

روش: روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی بود که از بین دانشجویان رشته تربیت بدنی تعداد ۴۸ نفر به صورت نمونه داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه خودگویی و کنترل تقسیم شدند. ابتدا، در پیش‌آزمون با استفاده از آزمون بروس عملکرد آن‌ها در تکلیف وامانده ساز و فراشناخت آن‌ها با پرسشنامه فراشناخت و فراهیجان در ورزشکاران سنجیده شد؛ سپس، پروتکل خودگویی هدفمند بر اساس چالش های روان شناختی در تکالیف استقامتی طراحی و به گروه خودگویی در سه جلسه آموزش داد شد؛ دوباره در پس‌آزمون متغیرهای همانند پیش‌آزمون اندازه‌گیری شدند. در نهایت، از تحلیل کواریانس در سطح ۰/۰۵ در نرم‌افزار SPSS برای تحلیل داده‌ها استفاده شد

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که خودگویی هدفمند منجر به بهبود معنی‌داری عملکرد در تکلیف وامانده ساز شد ($F_{(۱ ،۴۵)}$=۶۱/۵ ،p<۰/۰۰۱) و همچنین؛ میزان تفکر فراشناخت آزمودنی‌های در نتیجه مداخله خودگویی هدفمند افزایش یافت ($F_{(۱ ،۴۵)}$=۲۷/۲ ،p<۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: به طور کلی خودگویی هدفمند به دلیل بالا بردن آگاهی ورزشکاران منجر به تطبیق و سازگاری بهتر آن‌ها با چالش‌های روان شناختی در طول تکلیف وامانده ساز شد؛ بنابراین، می تواند به عنوان یک مداخله سودمند برای بهبود عملکرد استقامتی بکار برده شود.

کلیدواژه: خودگویی ارگانیک، خودگویی هدفمند، فراشناخت و عملکرد استقامتی.

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است .

مقدمه

برای دهه‌ها، خودگویی در ورزش به عنوان یک راهکار مورد توجه قرار گرفته شد که می تواند عملکرد ورزشی را بهبود دهد (زوربانوس و همکاران، ۲۰۱۴). خودگویی به عنوان شناخت هایی تعریف می شود که به شکل یک گفتگوی درونی نشان داده می شود که در آن افراد احساسات و ادراک خود را تفسیر می‌کنند و ارزیابی‌ها را تنظیم و تغییر می‌دهند و خود را هدایت می‌کنند و از رفتار و ساختار شناختی خودشان حمایت می‌کنند (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۱). مطالعات مختلف در زمینه سخنرانی (تیبودو و همکاران، ۲۰۱۹)، ریاضیات (توماس و همکاران، ۲۰۲۱)، در زمینه حرکتی (زوربانوس و همکاران، ۲۰۱۳؛ و دانا و همکاران، ۲۰۲۴؛ دورگان اسوتون و همکاران، ۲۰۲۴) در زمینه عملکرد تحصیلی (اشدون و همکاران ۲۰۱۲؛ و وانگ و همکاران، ۲۰۱۷) نشان دادند که خودگویی برای کنترل افکار و اعمال مختلف کاربرد دارد؛ بنابراین، استفاده از خودگویی می‌تواند عملکرد فردی را در موقعیت‌های محیطی مختلف با به تعادل رساندن نیازهای فردی با تقاضاهای محیط یادگیری بهبود دهد (زیممرمان و همکاران، ۲۰۱۳). در واقع، خودگویی ارگانیک نتیجه فرآیندهای روان‌شناختی و شناختی ذاتی است، درحالی‌که خودگویی راهبردی بیشتر مبتنی بر قوانین رفتاری است؛ زیرا باید از برنامه‌های از پیش تعیین–شده پیروی کند (لاتینجاک، هاتزیجئورگیادیس و همکاران، ۲۰۱۹). ورزشکاری می‌تواند بعد از یک اشتباه در درون ذهن خود بحث کند که اشتباه در کجا بوده و چگونه می‌توان آن را در آینده برطرف کرد. از سوی دیگر، یک ورزشکار می‌تواند کلمات نشانه که قبل از بازی مشخص شده) را در زمان‌های تعیین‌شده تکرار کند. درحالی‌که محتوا و استفاده از کلمات نشانه در خودگویی راهبردی همیشه از پیش تعیین شده و غالبا ثابت است، استفاده از خودگویی ارگانیک ناشی از رویدادهای لحظه‌ای است. نکته مهم این است، برای اینکه ورزشکاران خودگویی ارگانیک داشته باشند، باید از این نشانه‌های خودگویی قبلی برای اهداف خودتنظیمی در زمان مناسب استفاده کنند. استفاده از این عبارات ممکن است از پیش تعیین شده یا تجویز نشده باشد. هنگامی‌که ورزشکار عباراتی که به‌طور هدفمند (یکی از اشکال خودگویی ارگانیک) در حین مداخله خودگویی راهبردی به‌کاربرده را به یاد می‌آورد و متعاقبا درونی می‌کند، خودگویی راهبردی به شکلی ارگانیک به نام خودگویی هدفمند تبدیل می‌شود. علت این است که دانش فراشناختی ورزشکاران مبتنی بر تجربیات مختلف زندگی مانند تعاملات مربی و ورزشکار، اطلاعات رسانه‌ها، یا مداخلات خودگویی راهبردی است (افکلیدس ، ۲۰۱۴). خودگویی هدفمند برای کنترل تمام فرآیندهای روان‌شناختی که ممکن است از طریق خودگویی خودکار بیان شوند یا بیان نشوند، استفاده می‌شود. از خودگویی هدفمند می‌توان برای تنظیم ارزیابی‌ها، کنترل اجرای فنی، اتخاذ تصمیمات راهبردی ، تنظیم انگیختگی روانی فیزیولوژیکی ، برانگیختن هیجانات عملکردی، افزایش تلاش، مقاومت در برابر وسوسه‌های عدم مشارکت، تقویت اعتمادبه‌نفس و بررسی مجدد اهداف استفاده

کرد. (لاتینجاک، ماسو، کالمیرو و هاتزیجئورگیادیس، ۲۰۲)؛ بنابراین، خودگویی هدفمند را باید بیشتر به‌عنوان یک مکانیسم حمایتی برای همه انواع مهارت‌های روان‌شناختی، مهارت‌های رهبری، مهارت‌های آرام‌سازی، یا مهارت‌های تمرکز، درک کرد. خودگویی هدفمند از راهبردهای خودتنظیمی که برای پیشگیری یا حل چالش‌های روانی استفاده می‌شود، پشتیبانی می‌کند.

بیش از یک دهه پیش، اکلس و فلتوویچ (۲۰۰۸) پیشنهاد کردند که مهارت‌های روان‌شناختی سنتی از تقویت فرآیندهای روان‌شناختی، مانند توانایی حفظ سطوح بالای انگیزش و اعتمادبه‌نفس، توانایی کنترل اضطراب و توانایی کنترل توجه/تمرکز حمایت می‌کنند (بلانشفیلد، هاردی، دو موری، استینو و مارکورا،۲۰۱۴). در مقابل، فراشناخت به بینش و کنترل ما نسبت به این فرآیندهای شناختی اشاره دارد. آثار اولیه در زمینه روان‌شناسی آموزش و رشد اهمیت فراشناخت را برای انواع نهادهای ذهنی، مانند هدایت توجه، نظارت بر حافظه و درک، انتقال اطلاعات و حل مسئله برجسته کرد. مهارت‌های فراشناختی با زیرفرآیندهای چرخه‌ای خودتنظیمی[1] همسو هستند (دینزمور و همکاران، ۲۰۰۸) و شامل مرحله پیش‌اندیشی (برنامه‌ریزی فراشناختی)، مرحله عملکرد (نظارت و کنترل فراشناختی) و یک مرحله خود بازتابی (بررسی و ارزیابی فراشناختی) است. بر این اساس، مهارت‌های فراشناختی بیانگر کارکرد کنترلی فراشناخت بوده و با استفاده از راهبردهای شناختی مناسب زمینه، مانند خودگویی هدفمند، در حین انجام تکلیف مشخص می‌شوند (افکلیدس، ۲۰۱۴). در مقابل، تجربیات فراشناختی مبتنی بر فرآیندهای نظارت بوده و شامل احساسات فراشناختی عمدتا ضمنی (مانند احساس اطمینان، احساس دشواری تکلیف) و قضاوت‌های فراشناختی صریح‌تر (مثلا قضاوت در مورد اثربخشی یک راهبرد شناختی) است. فرآیندهای فراشناختی در محیط‌های مختلفی از جمله آموزش (تاریکون، ۲۰۱۱)، سلامت روان و روان‌درمانی (مانند نورمن و مورینا، ۲۰۱۸) و در اجرای مهارت‌های ادراکی-حرکتی و فعالیت‌های بدنی (ستانی و همکاران، ۲۰۱۲) موردمطالعه قرارگرفته‌اند؛ اما تاثیر خودگویی هدفمند بر فراشناخت مورد مطالعه قرار نگرفته است؛ بلکه فقط استفاده از آن گزارش شده است؛ بنابراین، در این زمینه شکاف علمی وجود دارد که هدف تحقیق حاضر پر کردن شکاف موجود است.

همچنین فراشناخت نقش مهمی در فعالیت‌های ورزشی مبتنی بر استقامت ایفا می‌کند. به‌طور خاص، برخی از تکالیف استقامتی ورزشی مانند دویدن در محیط‌های پیچیده نه‌تنها به کنترل فعالیت حرکتی نیاز دارند، بلکه چندین مؤلفه عملکرد اجرایی مانند برنامه‌ریزی، نظارت، بازداری، تغییر توجه و انجام چند تکلیف را نیز درگیر می‌کنند (مانند رایکلن و الکساندر، ۲۰۱۷). نیفلد (۲۰۰۳) پیشنهاد کرد که دوندگان خبره از راهبردهای شناختی هوشمند (مانند خودگویی، قدم‌زدن، آرام‌سازی) که در نتیجه تجربه تکلیف ایجاد می‌شوند و با توانایی شناختی کلی مرتبط نیستند، استفاده می‌کنند. در مطالعه دیگر، بریک، مک اینتایر و کمپبل (۲۰۲۰) از دیدگاه فراشناختی برای درک توجه متمرکز و استفاده از راهبرد شناختی در طول یک فعالیت استقامتی استفاده کردند. یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد دوندگان نخبه استقامتی، راهبردهای شناختی را قبل از دویدن به‌طور فراشناختی برنامه‌ریزی می‌کنند، فرآیندهای شناختی را در حین دویدن زیرنظر می‌گیرند و استفاده از راهبرد شناختی را پس از دویدن ارزیابی می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد که دوندگان استقامتی نخبه، به راهبردهای

[1] Cyclical Subprocesses of Self-Regulation

توجه، مانند خودگویی هدفمند و انگیزشی را به شیوه‌ای مناسب بر اساس انتظارات (مثلا دشواری) رویدادهای دویدن، می‌پردازند. هم‌راستا با یافته‌های نیفلد (۲۰۰۳)، این مطالعات اهمیت کسب دانش فراشناختی را در مورد زمان و چرایی استفاده از راهبردهای شناختی مختلف برای بهینه‌سازی عملکرد استقامتی نشان می‌دهد. در کل، به نظر می رسد فرآیندهای فراشناختی نقش کلیدی در عملکرد ماهرانه ورزشی دارند. به‌طور خاص، به‌نظر می‌رسد که فراشناخت تخصیص انعطاف‌پذیر منابع شناختی، مانند استفاده از خودگویی هدفمند را به شیوه‌ای مناسب در طول عملکرد ورزشی تسهیل می‌کنند. مهم‌تر از همه، درگیرشدن با کنترل فراشناختی مرتبه بالاتر بر افکار ممکن است با موقعیت‌ها یا تکالیفی که دشوار یا چالش‌برانگیز در نظر گرفته می‌شوند (بریک و همکاران، ۲۰۲۰) یا زمانی که حالات روانی (مثلا اضطراب) برای بهینه‌سازی عملکرد نیاز به تنظیم دارند، مرتبط باشد. با توجه به اینکه فرآیندهای فراشناختی برای خودتنظیمی مؤثر هستند و خودتنظیمی در زمینه‌های ورزشی تحت تأثیر برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی افکار در حین انجام تکلیف هست؛ پروتکل خودگویی هدفمند به دنبال آموزش استفاده از خودگویی با توجه به چالش های ایجاد شده در طول اجرا مهارت است؛ محقق به دنبال مطالعه اثر خودگویی هدفمند به عنوان یکی از اشکال خودگویی ارگانیک بر فراشناخت و عملکرد در یک تکلیف وامانده ساز است.

روش

روش تحقیق حاضر بر حسب هدف کاربردی و از نوع نیمه تجربی بود که به صورت میدانی اجرا می شود؛ طرح تحقیق به صورت طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه تحقیق حاضر کلیه دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد کرج با سابقه انجام تمرین منظم (سه جلسه تمرین در هفته) بودند. تعداد حجم نمونه بر اساس نرم‌افزار G power با سطح آلفا ۰/۰۵، توان آماری ۰/۸۰ (توان آماری رایج در علوم رفتاری)، اندازه اثر ۰/۴۲ (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۲۰) برای دو گروه برابر با ۴۸ نفر بود. در این بخش با استفاده از میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای در دو مرحله توصیف شدند، مفروضه توزیع طبیعی داده ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد و از آزمون تحلیل کواریانس در سطح ۰/۰۵ با نرم افزار SPSSنسخه ۲۶ برای تحلیل داده ها استفاده گردید.

ابزار

آزمون بروس روی تردمیل: در این مطالعه عملکرد استقامتی بر اساس زمان رسیدن به وامانده اندازه‌گیری شد. فعالیت بروس شامل ۷ مرحله بود که مدت زمان هر مرحله سه دقیقه هست و با شیب ۱۰ درصد و سرعت ۲/۷ کیلومتر بر ساعت اجرا می شود. طبق پروتکل بروس در هر مرحله به سرعت و شیب آن افزورده می شود و در پایان زمان آن ثبت شد. همچنین، میزان ادراک از فشار با استفاده از مقیاس ادراک از فشار بورگ از ۶ تا ۲۰ درجه بندی می شود (بورگ، ۱۹۸۲). طبق نظر بورگ همه افراد از نظر میزان درکی که از شدت حداقل تا حداکثر فشار دارند، مشابه هستند؛ روایی این آزمون ۰/۸ تا ۰/۹ گزارش شده است.

آزمون نوارگردان: پایایی آن روی ۰/۷۶ گزارش شده است (رحیمیان مشهدی و همکاران، ۲۰۱۰). این آزمون برای اطمینان از ایجاد شدت فشار در طول اجرای تکلیف استقامتی استفاده می شود که پایایی آن در تحقیق حاضر در آزمون-بازآزمون برابر با ۰/۷۷ بود.

پرسشنامه فراشناخت و فراهیجان: این پرسشنامه شامل ۱۸ آیتم با مقیاس چهار درجه از کاملا موافق تا کاملا مخالف بود. فراشناخت در ورزشکاران اندازه‌گیری شد؛ پرسشنامه فراشناخت و فراهیجان در تحقیق رحمانیان و موسوی روایی و پایایی آن تائید شده است (رحمانیان و واعظ موسوی، ۱۳۹۳). در این تحقیق ابتدا هدف تحقیق و کاربرد نتایج آن به دانشجویان توضیح داده شد، از دانشجویان تربیت بدنی علاقه‌مند به شرکت در تحقیق دعوت به عمل می‌آید تا در یک جلسه مقدماتی شرکت کنند؛ در این جلسه، پرسشنامه اطلاعات شخصی-ورزشی به آن‌ها داده شد تا تکمیل کنند و سپس از میان دانشجویان سالم با سابقه انجام تمرین منظم (سه جلسه تمرین در هفته) تعداد ۴۸ دانشجو به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. در پیش‌آزمون، آزمون بروس اجرا شد و در قبل و هنگام اجرای آزمون بروس آزمودنی‌ها از هیچ نوع خودگویی استفاده نمی کردند، سپس، زمان اجرای آزمون تا رسیدن به واماندگی به دقیقه ثبت شد و میزان فشار درک شده با استفاده از مقیاس بورگ سنجیده شد و پرسشنامه فراشناخت در اختیار آن‌ها قرار داده شد تا تکمیل نمایند... سپس در گروه خودگویی هدفمند، به مدت ۳ جلسه چالش‌های روان شناختی که ورزشکار در حین اجرای تکلیف وامانده ساز با آن روبرو شده بودند؛ شناسایی شد؛ سپس خودگویی و انواع آن به آن‌ها آموزش داده شد؛ و به آن‌ها آموزش داده شد که هر یک از این عبارت‌های خودگویی برای یکی از چالش‌های روان شناختی مفید است؛ برای مثال؛ هرگاه ورزشکار احساس خستگی کرد؛ ورزشکار با استفاده از خودگویی مثبت به خودش بگوید «ادامه بده؛ من می تونم»؛ اگر احساس کنه ریتم دویدن روی تردمیل مناسب نیست؛ به خودش بگوید «ضرباهنگ اصلاح کن». بعد پایان انواع خودگویی و استفاده از آن در چالش‌های روان شناختی مختلف؛ دوباره در پس‌آزمون، متغیرهای تحقیق همانند پیش‌آزمون اندازه‌گیری شدند. در گروه کنترل، در این فرایند هیچ نوع آموزش خودگویی داده نشد؛ در نهایت، چک‌لیست دستکاری خودگویی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد تا از اعمال خودگویی اطمینان حاصل شود.

یافته ها

میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان برابر با ۱/۱±۲۱/۱۵ سال بود. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که داده‌های عملکرد و فراشناخت به صورت طبیعی توزیع شده‌اند ($p>۰/۰۵$). نتایج آزمون لوین نشان داد که واریانس عملکرد و فراشناخت در دو گروه متجانس هستند ($P>۰/۰۵$). نتایج تحلیل کواریانس در جدول شمار ۱ نشان داد که بین میانگین تعدیل شده عملکرد در تکلیف وامانده ساز گروه خودگویی ($M=۱۵/۸۶$) و کنترل ($M=۱۴/۷۷$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($\eta^۲=۰/۵۷$، $p<۰/۰۰۱$، $F_{(۱، ۴۵)}=۶۱/۵$)؛ یعنی، خودگویی هدفمند منجر به بهبود معنی‌دار عملکرد تکلیف وامانده ساز شد. همچنین، بین میانگین تعدیل شده فراشناخت گروه خودگویی ($M=۴۵/۴۱$) و کنترل ($M=۳۶/۲۱$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($\eta^۲=۰/۳۷$، $p<۰/۰۰۱$، $F_{(۱، ۴۵)}=۲۷/۲$). یعنی، خودگویی هدفمند منجر به افزایش معنی دار تفکر فراشناخت شد.

جدول شماره ۱. نتایج تحلیل کواریانس

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	SS	df	MS	F	p	η2
عملکرد (زمان به دقیقه)	خودگویی	۱۴/۱± ۱/۲	۱۵/۶± ۱/۵	۱۳/۵	۱	۱۳/۵	۶۱/۵۷	<۰/۰۰۱	۰/۵۷
	کنترل	۱۴/۷± ۱/۱	۱۵/۰۶± ۱/۲	۹/۸۶	۴۵	۰/۲۱۹			
فراشناخت	خودگویی	۳۵/۷± ۴/۶	۴۵/۹±۸/۰۵	۹۹۲/۵	۱	۹۹۲/۵	۲۷/۲۱	<۰/۰۰۱	۰/۳۷
	کنترل	۳۳/۹± ۷/۸	۳۵/۷±۵/۸	۱۶۴۱/۴	۴۵	۳۶/۴			

بحث

خودگویی هدفمند برای کنترل تمام فرآیندهای روان‌شناختی استفاده می‌شود. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که خودگویی هدفمند منجر به بهبود عملکرد در یک تکلیف وامانده ساز شد؛ این نتیجه در راستای تحقیقات گذشته در زمینه خودگویی مانند ورزشکاران در تحقیق پرکوس و همکاران (۲۰۰۲)؛ لندین و هربرت (۱۹۹۹)؛ ون رالت و همکاران (۲۰۱۵) مک کورمیک، میجن و مارکورا (۲۰۱۸) بلانچفیلد و همکاران ۲۰۱۴؛ والاس و همکاران، ۲۰۱۷ و سامپسون و همکاران (۲۰۲۲) و دماتوس و همکاران (۲۰۲۱) همخوان بود. به نظر می رسد از خودگویی هدفمند می‌توان برای تنظیم ارزیابی‌ها، کنترل اجرای فنی، اتخاذ تصمیمات راهبردی، تنظیم انگیختگی روانی فیزیولوژیکی، برانگیختن هیجانات عملکردی، افزایش تلاش، مقاومت در برابر وسوسه‌های عدم مشارکت، تقویت اعتمادبه‌نفس و بررسی مجدد اهداف استفاده کرد (لاتینجاک، ماسو، کالمیرو و هاتزیجئورگیادیس، ۲۰۱۹)؛ برای مثال، بلانچفیلد و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیقی به مطالعه اثرات خودگویی بر عملکرد استقامتی پرداختند که نشان دادند که خودگویی به طور معنی داری عملکرد استقامتی را افزایش داد. یافته‌ها از مدل روان‌زیستی عملکرد استقامتی حمایت می‌کنند و نشان می‌دهند که مداخلات روان‌شناختی طراحی شده برای هدف قرار دادن تغییرات مطلوب در عملکرد استقامتی مفید است؛ بنابراین، شرکت‌کنندگان می توانند با استفاده از خودگفتاری برای مقابله با فعالیت و همچنین سایر عوامل استرس‌زا مانند ناراحتی، تاول‌ها و شرایط نامطلوب در تمرین استفاده کنند. با توجه به اینکه پروتکل خودگویی هدفمند مبتنی بر آموزش استفاده از انواع خودگویی بر اساس چالش‌های روان شناختی است؛ به نظر می رسد یادگیری در مورد خودگویی و نحوه استفاده از آن می‌تواند برای افرادی که در طیف وسیعی از رویدادهای استقامتی شرکت می‌کنند، مستقل از انگیزش، آمادگی جسمانی، تجربه یا استانداردشان، از طریق کمک به آن‌ها برای سازگاری و پشتکار در طول تمرین و رویدادها، برای عملکرد بهتر و نیز برای لذت بیشتر از این تجربه مفید باشد. برای مثال، تحقیقات نشان می‌دهند که وقتی افراد از خودگویی راهبردی انگیزشی در طول تمرینات استقامتی استفاده می‌کنند، عملکرد تا ۲۰ تا ۴۰ درصد بهبود می‌یابد. (بلانچفیلد، هاردی، دی موری، استیانو و مارکورا، ۲۰۱۴؛ والاس و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین، بارووود و همکاران (۲۰۱۵ استفاده از خودگویی انگیزشی برای مقابله با خودگویی منفی و خودکار می‌تواند زمان عملکرد را تقریبا ٪۳/۷۵ بهبود بخشد (بارووود، کوربت، واگستاف، مک وی و تلول، ۲۰۱۵).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که پروتکل خودگویی هدفمند منجر به افزایش فراشناخت در تکلیف وامانده ساز شد؛ آثار

اولیه در زمینه روان‌شناسی آموزش و رشد اهمیت فراشناخت را برای انواع نهادهای ذهنی، مانند هدایت توجه، نظارت بر حافظه و درک، انتقال اطلاعات و حل مسئله برجسته کرد. طبق نظر بیکر و براون (۱۹۸۴)، فرآیندهای فراشناختی شامل دو دانش فراشناختی و تنظیم شناخت است. دانش فراشناختی شامل دانش بیانی از توانایی‌های شناختی خود، دانش راهبردهای شناختی و آگاهی از نیازهای تکلیف است. نکته مهم این است که این مؤلفه‌های دانش فراشناختی به‌گونه‌ای با هم تعامل داشته که دانش فراشناختی شامل دانش رویه‌ای درباره نحوه استفاده از راهبردهای شناختی خاص و دانش موقعیتی (مشروط) در مورد زمان و چرایی استفاده از آن‌ها می‌شود (افکلیدس، ۲۰۱۴). بنابراین، به نظر می رسد که خودگویی هدفمند به آزمودنی ها کمک می کند تا دانش و تفکر فراشناختی خود را درباره نحوه و زمان استفاده از خودگویی در موقعیت های مختلف افزایش دهند و همین امر منجر به بهبود عملکرد نیز گردیده است؛ زیرا مهارت‌های فراشناختی بیانگر کارکرد کنترلی فراشناخت بوده و با استفاده از راهبردهای شناختی مناسب زمینه، مانند خودگویی هدفمند، در حین انجام تکلیف مشخص می‌شوند (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۷). در مقابل، تجربیات فراشناختی مبتنی بر فرآیندهای نظارت بوده و شامل احساسات فراشناختی عمدتا ضمنی (مانند احساس اطمینان، احساس دشواری تکلیف) و قضاوت‌های فراشناختی[1] صریح‌تر (مثلا قضاوت در مورد اثربخشی یک راهبرد شناختی) است.

بر اساس چارچوب نظری فراشناخت نلسون و نارنز (۱۹۹۰) که شامل الگویی متشکل از دو سطح مرتبط به هم سطح موضوع و فرا سطح بود؛ فعالیت در فرا سطح به‌صورت مداوم و پویا به‌روز می‌شود. به‌نوبه خود، اطلاعاتی که از فرا سطح به سطح موضوع جریان می‌یابد، عملکرد کنترل فراشناخت را نشان می‌دهد؛ بنابراین، کنترل نظارتی سطح موضوع/هدف ممکن است شامل شروع یک عمل (مثلا استفاده از خودگویی هدفمند) ادامه یک عمل مداوم، یا خاتمه یک عمل باشد. موفقیت در اینجا به‌وسیله نظارت مستمر سطح عینی توسط فرا سطح تعیین می‌شود. در مطالعه دیگر، بریک، مک اینتایر و کمپبل (۲۰۱۵) از دیدگاه فراشناختی برای درک توجه متمرکز و استفاده از راهبرد شناختی در طول یک فعالیت استقامتی استفاده کردند. یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد دوندگان نخبه استقامتی، راهبردهای شناختی را قبل از دویدن به‌طور فراشناختی برنامه‌ریزی می‌کنند، فرآیندهای شناختی را در حین دویدن زیر نظر می‌گیرند و استفاده از راهبرد شناختی را پس از دویدن ارزیابی می‌کنند.

نتیجه‌گیری

در کل فرآیندهای فراشناختی نقش کلیدی در عملکرد ماهرانه ورزشی دارند. به‌طور خاص، فراشناخت تخصیص انعطاف‌پذیر منابع شناختی، مانند استفاده از خودگویی هدفمند را به شیوه‌ای مناسب در طول عملکرد ورزشی تسهیل می‌کنند. مهم‌تر از همه، درگیرشدن با کنترل فراشناختی مرتبه بالاتر بر افکار ممکن است با موقعیت‌ها یا تکالیفی که دشوار یا چالش‌برانگیز در نظر گرفته می‌شوند (لاتینجاک و همکاران، ۲۰۱۹؛ ۲۰۱۸) یا زمانی که حالات روانی (مثلا اضطراب) برای بهینه‌سازی عملکرد نیاز به تنظیم دارند، مرتبط باشد. از محدودیت‌های تحقیق حاضر می‌توان به میزان تلاش ذهنی آزمودنی‌ها اشاره کرد؛ همچنین، تحقیق حاضر محدود به دانشجویان تربیت بدنی بود؛ بنابراین، به محققین آینده پیشنهاد می شود که تحقیقاتی مشابه بر ورزشکاران حرفه ای استقامتی مانند دوچرخه

[1] Metacognitive Judgements

سواران یا دوندگان انجام شود؛ بعلاوه، اثر پروتکل های خودگویی هدفمند بر سایر تکالیف حرکتی مطالعه شود؛ نتایج تحقیق حاضر به ورزشکاران و مربیان رشته های استقامتی کمک می‌کند که با استفاده از پروتکل‌های خود گویی هدفمند عملکرد ورزشکاران را بهبود دهند.

سپاسگزاری

کلیه مراحل انجام این پژوهش مطابق با اصول اخلاق در پژوهش انجام شده است و محرمانه بودن داده‌ها حفظ شده است. ضمنا پژوهش حاضر دارای مجوز پژوهشی (به شماره .....با کد اخلاق ..... از دانشگاه .....) است. بدین‌وسیله از کلیه افرادی که در انجام پژوهش مشارکت نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آید. با توجه به موارد مندرج در راهنمای تعارض منافع و منابع مالی، مجری این پژوهش ضمن تعهد به آگاهی و رعایت کلیه «راهنمای کشوری اخلاق در انتشار آثار پژوهشی» اعلام می‌دارد این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع و منابع مالی نداشته است.

References

Ashdown, D. M., & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being, and academic achievement of young children?. Early childhood education journal, 39, 397-405.

Barwood, M. J., Corbett, J., Wagstaff, C. R., McVeigh, D., & Thelwell, R. C. (2015). Improvement of 10-km time-trial cycling with motivational self-talk compared with neutral self-talk. International Journal of Sports Physiology and Performance, 10(2), 166-171.

Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. Med Sci Sports Exerc, 46(5), 998-1007.

Brick, N. E., Campbell, M. J., Sheehan, R. B., Fitzpatrick, B. L., & MacIntyre, T. E. (2020). Metacognitive processes and attentional focus in recreational endurance runners. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18(3), 362-379.

Dana, A., Ghorbani, S. and M. Brinthaupt, T. (2024). The Effects of Inner Speech on Sports Performance among Adolescents. Physical Activity in Children, 1(2), 1-4

de Matos, L. F., Bertollo, M., Stefanello, J. M. F., Pires, F. O., da Silva, C. K., Nakamura, F. Y., & Pereira, G. (2021). Motivational self-talk improves time-trial swimming endurance performance in amateur triathletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(3), 446-459.

Dinsmore, D. L., Alexander, P. A., & Loughlin, S. M. (2008). Focusing the conceptual lens on metacognition, self-regulation, and self-regulated learning. Educational psychology review, 20, 391-409.

Dogan Ustun, U., & Seker, R. (2024). The Effect of Reflective and Strategic Self-Talk on the Performance and Learning of Dart-Throwing Skills of Primary School Students. Physical Activity in Children, 1(1), 33-38.

Efklides, A. (2014). How does metacognition contribute to the regulation of learning? An integrative approach. Psihologijske teme, 23(1), 1-30.

Evans, J. S. B., & Stanovich, K. E. (2013). Dual-process theories of higher cognition: Advancing the debate. Perspectives on psychological science, 8(3), 223-241.

Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. Journal ofApplied Sport Psychology, 11, 263–282.

Latinjak, A. T., de Las Heras, B., Sacot, A., Fernandez, D., Robinson, D., & Lane, A. M. (2018). Effects of reflection to improve goal-directed self-talk on endurance performance. Sports, 6(2), 55.

Latinjak, A. T., Hardy, J., Comoutos, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Nothing Unfortunate About Disagreements in Sport Self-Talk Research: Reply to Van Raalte, Vincent, Dickens.

Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger-and anxiety-eliciting sport-situations. Journal of Applied Sport Psychology, 29(2), 150-166

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.

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.

Latinjak, A. T., Torregrossa, M., Comoutos, N., Hernando-Gimeno, C., & Ramis, Y. (2019). Goal-directed self-talk used to self-regulate in male basketball competitions. Journal of sports sciences, 37(12), 1429-1433.

McCormick, A., & Anstiss, P. (2020). Self-talk and endurance sports. Self-talk in Sport, 176-187.

Normann, N., & Morina, N. (2018). The efficacy of metacognitive therapy: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in psychology, 9, 2211.

Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. The Sport Psychologist, 16, 368–383.

Rahimian Mashhadi, M., Farokhi, A., Namazizadeh, M., Aghapour, S. M., Jaberi Moghadam, A. A. (2010). The effect of different attention strategies on stress perception and stress tolerance at different intensities of endurance activity. Olympic, 18(2 (50th issue), 135-147.

Rahmanian, Z., Vaez Mousavi, S. M. K. (2015). Psychometric properties of the positive metacognition and metaemotion questionnaire in athletes. Journal of Cognition Psychology and Psychiatry, 1(3), 44-62.

Raichlen, D. A., & Alexander, G. E. (2017). Adaptive capacity: an evolutionary neuroscience model linking exercise, cognition, and brain health. Trends in neurosciences, 40(7), 408-421.

Sampson, J., Post, P. G., & Aiken, C. A. (2022). The Effects of Strategic Self-Talk on Concurrent Training Exercise Performance. Journal for Advancing Sport Psychology in Research, 2(1), 19-29.

Settanni, M., Magistro, D., & Rabaglietti, E. (2012). Development and preliminary validation of an instrument to measure metacognitionapplied to physical activity during early adolescence. COGNIţIE, CREIER, COMPORTAMENT, 16(1), 67-87.

Tarricone, P. (2011). The taxonomy of metacognition. Psychology press.

Thibodeaux, J., Bock, A., Hutchison, L. A., & Winsler, A. (2019). Singing to the self: Children's private speech, private song, and executive functioning. Cognitive Development, 50, 130-141.

Thomaes, Sander, et al. "Effort self- talk benefits the mathematics performance of

children with negative competence beliefs." Child Development 91.6 (2020): 2211-2220.

Van Raalte, J. L., Morrey, R. B., Cornelius, A. E., & Brewer, B. W. (2015). Self-talk of marathon runners. The Sport Psychologist, 29(3), 258-260.

Wallace, P. J., McKinlay, B. J., Coletta, N. A., Vlaar, J. I., Taber, M. J., Wilson, P. M., & Cheung, S. S. (2017). Effects of motivational self-talk on endurance and cognitive performance in the heat. Medicine & Science in Sports & Exercise, 49(1), 191-199.

Wang, C., Shim, S. S., & Wolters, C. A. (2017). Achievement goals, motivational self-talk, and academic engagement among Chinese students. Asia Pacific education review, 18, 295-307.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2013). Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives. Routledge.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and nondominant arm performance on a handball task in primary physical education students. The Sport Psychologist, 27(2), 171-176.