

**Π 34. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ
ΣΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ
ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Κολοβελώνης, Α.¹, Γούδας, Μ.¹, & Δερμιτζάκη, Ε.²

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., ²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Π.Τ.Ε.Α.

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει, στο πλαίσιο της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας αυτο-ρύθμισης της μάθησης (Zimmerman, 2005), την επίδραση της αυτο-ομιλίας και του καθορισμού στόχων στην αυτο-ρύθμιση της μάθησης μιας νέας κινητικής δεξιότητας (ρίψη βέλους) στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Συμμετείχαν 85 μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' δημοτικού, των οποίων η ικανότητα στη ρίψη βέλους αξιολογήθηκε με δοκιμασία ρίψης εννέα βελών στον στόχο (Zimmerman & Kitsantas, 1996). Η ανάλυση διακύμανσης, με ανεξάρτητες μεταβλητές την αυτο-ομιλία (ναι-όχι) και τον καθορισμό στόχων (διαδικασίας - αποτελέσματος) και εξαρτημένη μεταβλητή το σκορ των μαθητών/τριών στη ρίψη βέλους, έδειξε σημαντική κύρια επίδραση της αυτο-ομιλίας, $F(1, 68) = 6.05$, $p < .05$, $\text{partial } \eta^2 = .09$. Οι μαθητές/τριες που χρησιμοποίησαν την αυτο-ομιλία («τεντώνω») στη διάρκεια της δεκαεξάλεπτης εξάσκησης τους, ανεξάρτητα από το είδος του στόχου που έθεσαν, είχαν υψηλότερο σκορ στη ρίψη βέλους ($M = 5.31$) σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες που δεν την χρησιμοποίησαν ($M = 4.59$). Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας μπορεί να συμβάλει θετικά στην αυτο-ρύθμιση της μάθησης μιας νέας κινητικής δεξιότητας στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Λέξεις κλειδιά: αυτορύθμιση μάθησης, αυτοομιλία, καθορισμός στόχων, φυσική αγωγή.