



## مقدمه

در دهه اخیر پژوهش‌های متعددی به بررسی تأثیر نوروفیدبک بر ابعاد مختلف رفتار انسان پرداخته‌اند. نوروفیدبک فرآیندی است که بر اساس آن فرد یاد می‌گیرد تا برخی از ویژگی‌های امواج مغزی خود نظیر فرکانس، دامنه و نظیر آن را کنترل نماید. مبنای تغییر در این روش شرطی سازی عامل<sup>۱</sup> است که فرد از طریق ایجاد رابطه میان امواج مغزی و بازخوردی که دریافت می‌کند قادر به کنترل امواج مغزی خود می‌گردد (ورنون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). توجیه زیربنایی استفاده از این روش براساس وجود همبستگی میان الگوی فعالیت‌های قشر مغزی و برخی جنبه‌های مختلف رفتاری است. بر این اساس افراد در شرایطی که برخی از الگوهای فعالیت قشری مغز فعال هستند، می‌توانند به کارکردهای مغزی مطلوب و در نتیجه عملکرد بهینه برسند (گروزیلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). اثربخشی استفاده از نوروفیدبک در طول سال‌های اخیر در حیطه‌های درمانی و غیر درمانی متعددی بررسی گردیده است. از جمله این موارد می‌توان به استفاده از روش‌های نوروفیدبک در بهبود عملکرد حرکتی افراد اشاره نمود که با توجه به گستردگی مهارت‌های حرکتی در حیطه‌هایی مختلفی نظیر ورزش (لندرز<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۱)، حرکات نمایشی و توانبخشی مورد استفاده قرار گرفته است (هاموند<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷ و گروزیلر، ۲۰۱۳).

البته در اکثر این پژوهش‌ها بیشتر عملکرد حرکتی مورد بررسی قرار گرفته و نحوه اکتساب مهارت حرکتی و رابطه آن با تمرینات نوروفیدبک کمتر مورد توجه قرار گرفته است. آن دسته از پژوهش‌ها نیز که با تمرین افراد مبتدی سعی در آموزش این افراد

داشته‌اند، با توجه اندک به مکانیسم‌های حافظه‌ای نوروفیدبک، بیشتر از پروتکل‌های رایجی استفاده کرده‌اند که بطور مشخص بر روی مؤلفه‌های شناختی تأثیر می‌گذارند و در بیشتر روش‌های درمانی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند (لندرز<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۹۱).

علاوه بر این در بیشتر مطالعات، تمرینات مهارتی و نوروفیدبک در قالب دو طرح مجزا دنبال می‌شود و تأثیرات متقابل آنها بر هم و مسئله زمان‌بندی بین جلسات تمرینی و جلسات نوروفیدبک مد نظر قرار نگرفته است. این در حالی است که نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که غالب بودن یک باند فرکانسی خاص قبل یا بعد از جلسات تمرینی ممکن است با میزان فراگیری یک مهارت در ارتباط باشد. به عنوان مثال نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد با کاهش توان موج آلفا در ناحیه قشر حرکتی بلافاصله قبل از شروع تمرین میزان اکتساب مهارت حرکتی افزایش می‌یابد (رز، مانکخ، پارکینسون و گروزیلر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴). توجیه زیربنایی این افزایش در قابلیت اکتساب، مربوط به میزان تحریک پذیری قشر حرکتی است زیرا نتایج پژوهش‌ها نشان داده است بین یادگیری حرکتی و میزان تحریک پذیری قشر حرکتی رابطه وجود دارد. نتیج<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۰۳) اولین بار به مطالعه تأثیر افزایش تحریک پذیری قشر حرکتی از طریق تحریک مستقیم همزمان<sup>۹</sup> بر زمان واکنش سریالی پرداختند. نتایج نشان داد با افزایش تحریک پذیری عملکرد افراد در تکلیف زمان واکنش سریالی بهبود یافت (نتیج و همکاران، ۲۰۰۳). علاوه بر این بوید<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۰۹) نیز نشان دادند با افزایش تحریک پذیری قشر پیش حرکتی، تثبیت حافظه تکلیف

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

واکنش سریالی به عنوان مقیاس عملکرد حرکتی بود که بنظر می‌رسد این تکلیف تنها دربرگیرنده سرعت عکس العمل و ویژگی‌های تصمیم‌گیری است و مؤلفه‌های اصلی کنترل حرکات نظیر سرعت حرکت و دقت در جابجایی و شتاب در آن مدنظر قرار نمی‌گیرد. رابطه بین الگوی امواج مغزی و یادگیری یک مهارت جدید تنها به زمان قبل از تمرین و آموزش باز نمی‌گردد، بلکه از سوی دیگر برخی یافته‌ها حاکی از وجود رابطه بین الگوی امواج مغزی بعد از اتمام جلسات تمرینی و در واقع بعد از آموزش یک مهارت و میزان تثبیت حافظه جدید است (رینر، رزنگارت و بارنیا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). بر این اساس هنگامی که مهارتی آموخته شده و تمرین می‌شود بعد از مراحل کدگذاری اولیه که در طول مرحله اکتساب رخ می‌دهد، فرآیند شکل‌گیری و تثبیت حافظه به مدت طولانی ادامه دارد که به این مرحله بدون تمرین و بصورت آفلاین رخ می‌دهد، مرحله تثبیت حافظه<sup>۴</sup> گفته می‌شود (آلبوی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). در این راستا ریتم تتا<sup>۶</sup> یکی از رایج‌ترین این فعالیت‌ها در زمان پس از آموزش است. برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که موج تتا نقش مهمی در شکل‌گیری حافظه بازی می‌کند. بنظر می‌رسد موج تتا از فعالیت‌های معمول هیپوکامپ ناشی می‌شود که شامل رمز گردانی اطلاعات، حمایت از تثبیت حافظه است و از این رو نقش مهمی در پلاستیسیته بلند مدت همراه با تثبیت حافظه بازی می‌کند (چاپوت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳ و کورپاتف<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰). بر این اساس این پیش فرض‌ها رینر<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۴) به بررسی تأثیر افزایش این ریتم بر یادگیری تکلیف ضربه زدن با انگشتان و مقایسه این

پیگردی در مرحله یادداری افزایش پیدا می‌کند (بوید و لینسدل، ۲۰۰۹). در ادامه رز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی رابطه بین تغییر امواج مغزی و تغییر در تحریک پذیری قشری پرداختند. در این پژوهش افراد در دو گروه به تغییر امواج مغزی از طریق تمرین تک جلسه‌ای نوروفیدبک با دو پروتکل بازداری آلفا و افزایش بتای پایین در مناطق حرکتی پرداختند که نتایج نشان داد کاهش توان آلفا باعث افزایش قابل توجهی در تحریک پذیری قشر حرکتی می‌شود (رز<sup>۱</sup>، مونکه راگ، گروزیلر و روثول<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). با توجه به وجود رابطه بین تغییر امواج مغزی و تحریک پذیری قشری و با در نظر گرفتن رابطه بین تحریک پذیری قشری و یادگیری حرکتی، رز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) اثر کاهش توان آلفا بر اجرای تکلیف زمان واکنش سریالی را مورد مطالعه قرار دادند. در این پژوهش شرکت کنندگان می‌بایست به بازداری توان آلفا در ناحیه قشر حرکتی از طریق نوروفیدبک و بلافاصله پیش از تمرین مهارت حرکتی می‌پرداختند. نتایج نشان داد در شرایط تمرین بازداری باند فرکانسی آلفا، اگرچه تفاوت معناداری در میزان خطا و سرعت عکس العمل در مجموع کوشش‌ها مشاهده نشد، اما میزان کاهش خطا و زمان عکس العمل (روند تغییرات) در طول کوشش‌های اکتساب بیشتر بود. نتایج این پژوهش از استفاده نوروفیدبک بلافاصله قبل از جلسه اکتساب مهارت حرکتی به منظور تغییر در میزان اکتساب مهارت حمایت نمود (رز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). البته شایان ذکر است که در این مطالعه، پژوهشگران تنها از یک گروه استفاده کردند و بیشتر بر عملکرد تاکید داشتند. از این رو داده‌ها فقط در طول جلسه اکتساب مورد بررسی قرار گرفت و از آزمون یادداری استفاده نشد. یکی از موارد قابل ملاحظه در این پژوهش استفاده از تکلیف زمان

3... ..  
4... ..  
5... ..  
6... ..  
7... ..  
8... ..  
9... ..

1... ..  
2... ..

شتاب و در نتیجه نیرو توسط افراد اعمال شود و در نهایت از طرح یادداری در بازه‌های زمانی مختلف استفاده شد تا پایداری تغییرات عملکرد در طول زمان بررسی گردد. با توجه به مطالب ذکر شده پژوهش حاضر به دنبال مقایسه روش‌های نوروفیدبک کاهش آلفا قبل از تمرین و افزایش تتا بعد از تمرین بصورت مستقیم و در یک طرح یادگیری یکسان می‌باشد.

### روش‌شناسی پژوهش شرکت‌کنندگان

تعداد ۴۲ نفر از داوطلبان بین سن ۱۸ تا ۲۲ سال، راست دست بدون سابقه بیماری خاص و مصرف دارو و با حداقل شش ساعت خواب در طول روزهای آزمایش توسط پرسش‌نامه خودگزارش دهی غربال و سپس بطور تصادفی در قالب سه گروه تغییر امواج مغزی "کاهش آلفا"، "افزایش تتا" و گروه کنترل قرار گرفتند.

### ابزار

در جلسات نوروفیدبک از دستگاه پروکامپ اینفینیتی<sup>۳</sup> و نرم افزار بیوگراف<sup>۴</sup> ساخت شرکت تات تکنولوژی<sup>۵</sup> کانادا استفاده شد. تکلیف مورد استفاده در این پژوهش حالت تغییر یافته‌ای از تکلیف پیگردی تعقیبی<sup>۶</sup> بود که قبلاً توسط ولف و اشمیت<sup>۷</sup> (۱۹۷۵) و هیل و راب<sup>۸</sup> (۲۰۰۵) استفاده شده بود. افراد در پشت مانیتور ۱۹ اینچ می‌نشستند که دایره قرمز به قطر ۱۰ پیکسل در یک مسیر از قبل تعیین شده حرکت می‌کرد و افراد می‌بایست با یک نشانگر سفید که دایره‌ای با همان اندازه بود، این محرک در حال

روش با پروتکل‌های افزایش تتا و شرایط کنترل در زمان پس از آموزش پرداختند. هدف از اجرای این تکلیف این بود تا سرعت حرکات دست به مرور زمان بهبود یافته و تعداد ضربه‌ها در مدت یکسان افزایش یابد. نتایج نشان داد که با تغییر در تتا بلافاصله بعد از جلسه تمرین حرکتی، میزان عملکرد افراد در آزمون یادداری بهبود پیدا کرد (رینر، رزنگارت و بارنیا، ۲۰۱۴). اگرچه در این پژوهش از طرح یادداری به منظور بررسی تثبیت حافظه و میزان یادگیری حرکتی استفاده گردید اما مهارت حرکتی مورد استفاده بصورت خودآهنگ<sup>۹</sup> بود. این امر در حالی است که پژوهش‌ها نشان می‌دهد تتا زمانی بیشتر ایجاد می‌شود که در حرکت نیاز به استفاده همزمان از اطلاعات حسی وجود داشته باشد (کورپاتف، ۲۰۱۰).

با توجه به برخی شواهد مبنی بر وجود الگوهای امواج مغزی متفاوت قبل و بعد از جلسات تمرینی و رابطه آن با میزان عملکرد و یادگیری حرکتی و وجود برخی ملاحظات روش شناختی در پژوهش‌های قبلی، ادامه این سیر پژوهشی جهت بررسی تأثیر پروتکل‌های نوروفیدبک قبل و بعد از تمرین بر میزان یادگیری حرکتی افراد و مقایسه اثربخشی این روش‌ها در تکلیف یکسان ضروری بنظر می‌رسد، از این رو در پژوهش حاضر با ایجاد طرحی واحد، از هر دو الگوی تغییر امواج مغزی قبل و بعد از تمرین استفاده شد. از سوی دیگر با توجه به مطالب ذکر شده در مورد تکالیف مورد استفاده در پژوهش‌های گذشته، در این پژوهش از تکلیف پیگردی، یکی از رایج‌ترین تکالیف در زمینه یادگیری حرکتی، استفاده شد تا علاوه بر بکارگیری اطلاعات حسی در حین اجرای تکلیف، ویژگی‌هایی از حرکت نظیر دقت، کنترل سرعت،

3.....  
4.....  
5.....  
6.....  
7.....  
8.....

1.....  
2.....

.....  
 .....  $\cos(2x) + \dots + a$  .....  
 در این فرمول مقادیر ( . . تا . . و . . تا . . ) بطور  
 تصادفی و در دامنه بین ۵ تا -۵ بود. کلیه برنامه‌های  
 ارائه محرک و محاسبه نتایج از طریق نرم افزار متلب  
 برنامه ریزی شد و سپس در قالب یک برنامه اجرایی  
 در محیط سی شارپ با یک پایگاه داده مستقل قرار  
 گرفت.

حرکت را دنبال می‌کنند. نشانگر سفید توسط افراد و  
 از طریق موس کامپیوتر و با دست غیر برتر یعنی  
 دست چپ کنترل می‌شد. علت انتخاب دست چپ به  
 دلیل تجربه کمتر افراد در استفاده از این دست و نتایج  
 برخی پژوهش‌هایی بود که نشان می‌داد میزان  
 پیشرفت در نیمکره دست غیر برتر در نتیجه تحریک  
 قشری بیشتر است (بوگیو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). مسیر  
 حرکت محرک به وسیله یک سری حرکت‌های  
 سینوسی کنترل می‌شد که برگرفته شده از فرمول زیر  
 بود که این فرمول توسط وولف و اشمیت (۱۹۹۷)  
 استفاده گردیده بود (هیل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴).



شکل ۱. مسیر حرکت در تکلیف پیگردی (هیل<sup>۱</sup> ۲۰۱۴)

## روش گردآوری داده‌ها

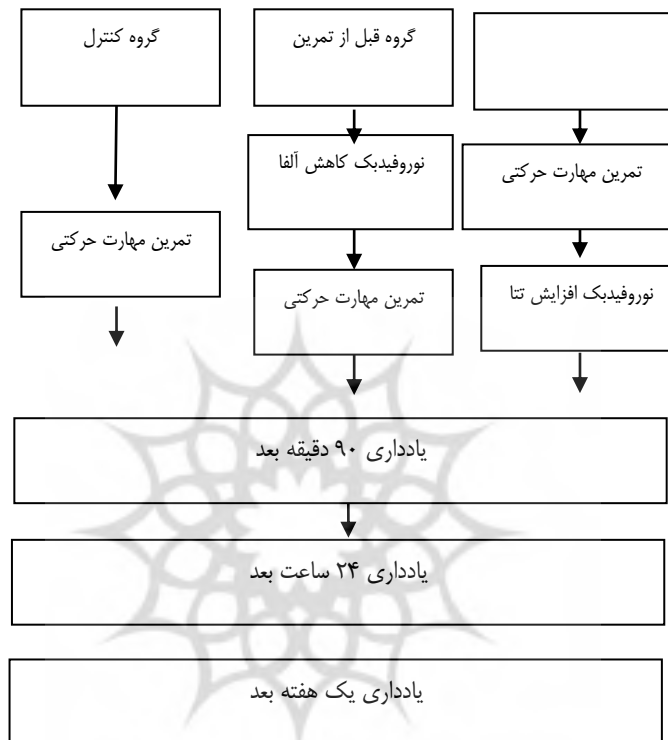
آزمودنی‌ها جهت شرکت در مراحل مختلف پژوهش در سه روز متفاوت به آزمایشگاه مراجعه می‌کردند. در روز نخست جلسات نوروفیدبک، تمرین مهارت حرکتی و آزمون یادداری اول انجام می‌شد، سپس آزمون‌های یادداری دوم و سوم در ۲۴ ساعت و یک هفته اجرا می‌گردید. در ابتدا اطلاعات فردی و سوابق سلامت افراد توسط پرسش‌نامه‌های خود گزارش‌دهی جمع‌آوری گردید. سپس افراد بطور تصادفی به سه گروه کنترل، نوروفیدبک "کاهش آلفا" و نوروفیدبک "افزایش تتا" تقسیم‌بندی شدند. در گروه "کاهش آلفا" هدف تغییر امواج مغزی از طریق نوروفیدبک در زمان قبل از جلسه اکتساب بود. در این گروه ریتم مغزی آلفا (۸ تا ۱۲) هرگز در نقطه ... به مدت ۳۰ دقیقه سرکوب و سپس بلافاصله افراد به تمرین تکلیف حرکتی پرداختند. علت انتخاب ریتم آلفا به دلیل رابطه بین آلفا و تحریک پذیری قشری بود و علت انتخاب نقطه ... نیز استفاده افراد از دست غیر برتر یا دست چپ در هنگام تکلیف و کنترل حرکات دست چپ از طریق قشر حرکتی در نیمکره راست بود (رز، و همکاران ۲۰۱۰). در دوره اکتساب افراد در قالب ۵ بلوک ۳ کوششی به تمرین مهارت تعقیبی می‌پرداختند. زمان هر کوشش تمرینی یک دقیقه طول می‌کشید و افراد بعد از هر بلوک تمرینی حدود یک

دقیقه استراحت می‌کردند. زمان تمرین تکلیف حرکتی در تمامی گروهها حدود ۲۰ دقیقه طراحی شد، زیرا پژوهش‌های قبلی نشان داده بودند که تغییرات در سطح تحریک پذیری قشر حرکتی در نتیجه تمرین نوروفیدبک در حدود چنین زمان مشابه ای حفظ می‌شود (رز و همکاران ۲۰۱۰).

در گروه "افزایش تتا"، بلافاصله بعد از تمرین تکلیف حرکتی و به مدت ۳۰ دقیقه باند فرکانسی تتا (۴ تا ۸) هرگز در نقطه ... تقویت می‌شد. علت انتخاب ریتم تتا وجود شواهدی مبنی بر رابطه بین تتا و تثبیت حافظه در زمان بعد از تمرین و علت انتخاب نقطه ... بر این اساس بود که بین فعالیت تتا در این نقطه و میزان فعالیت هیپوکامپ رابطه وجود دارد و در واقع بسیاری از پژوهشگران منشأ تولید تتا در این ناحیه را در نتیجه فعالیت هیپوکامپ می‌دانند (ریبر و همکاران ۲۰۱۴). در گروه کنترل زمان حضور در آزمایشگاه و تمرین تکلیف حرکتی مانند دو گروه دیگر بود اما آنها در جلسات نوروفیدبک شرکت نمی‌کردند. در این پژوهش بر خلاف طرح رایج در زمینه نوروفیدبک از گروه ساختگی<sup>۱</sup> استفاده نگردید. زیرا برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند استفاده از این روش باعث ایجاد حالتی شبیه درماندگی و ناامیدی<sup>۲</sup> می‌شود که افراد در این موقعیت هیچ احساس موفقیت و یادگیری را تجربه نمی‌کنند و نمی‌توانند میان بازخورد و وضعیت خود رابطه‌ای برقرار کنند، از اینرو ممکن است باعث افت انگیزه و تخریب عملکرد بصورت مصنوعی گردد (ریبر و همکاران، ۲۰۱۴).

1. ....

2. ....



شکل ۲. روند اجرای پروتکل پژوهش

تغییرات عملکرد در طول مرحله اکتساب از آزمون تحلیل واریانس درون گروهی (۵\*۳) با اندازه‌های تکراری در عامل آخر (گروه در بلوک‌های تمرینی) و جهت مقایسه عملکرد حرکتی بین گروهها در آزمون یادداری نیز از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه برای هر آزمون استفاده گردید.

### یافته‌ها

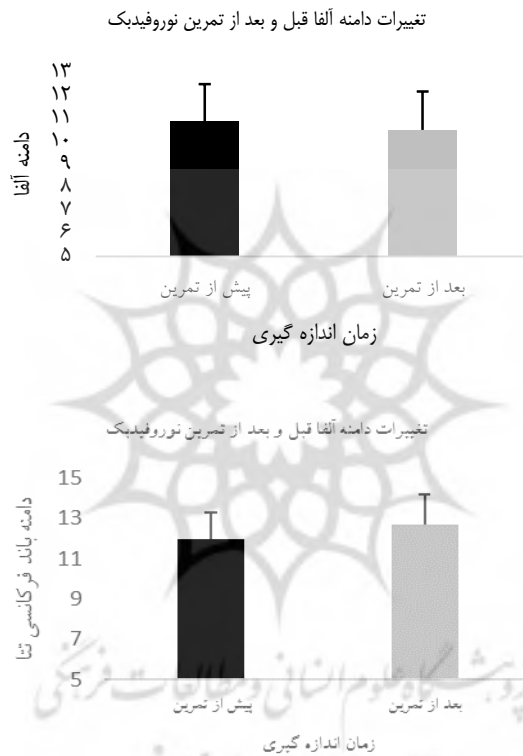
بررسی تغییر امواج مغزی - گروه "کاهش آلفا": در این گروه هدف کاهش دامنه آلفا بود. شکل ۳ تغییرات دامنه آلفا قبل و بعد از جلسه تمرینی نوروفیدبک را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌گردد دامنه آلفا در انتهای جلسه نوروفیدبک کاهش پیدا کرده است. آزمون تی وابسته

پس از اجرای مرحله اول، افراد در آزمون‌های یادداری، این تکلیف در قالب یک بلوک ۳ کوششی و در فواصل ۹۰ دقیقه، ۲۴ ساعت و یک هفته بعد از اتمام کوشش‌های تمرینی تکلیف شرکت نمودند. میانگین عملکرد افراد در سه کوشش به عنوان عملکرد افراد در آزمون‌های یادداری در نظر گرفته شد.

### روش‌های پردازش داده‌ها

تغییرات باند فرکانسی مورد نظر در زمان‌های قبل و بعد از جلسه نوروفیدبک از طریق آزمون تی وابسته بررسی گردید. علاوه بر این به منظور بررسی روند

نشان داد که دامنه باند فرکانسی آلفا بعد از تمرینات نوروفیدبک بطور معناداری کاهش پیدا کرده است (۰/۰۵ <  $t$ ،  $p = ۰/۰۰۲۵۳$ ).



شکل ۴. مقایسه دامنه آلفا در گروه "افزایش آلفا" قبل و بعد از جلسه نوروفیدبک

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد دامنه آلفا و تتا قبل و بعد از نوروفیدبک

گروه	زمان	
	قبل از نوروفیدبک	بعد از نوروفیدبک
دامنه آلفا	۱۰/۸۶	۱۰/۴۸
در گروه کاهش آلفا	۱/۶۱	۱/۶۶
دامنه تتا	۱۱/۹۷	۱۲/۶۸
در گروه افزایش تتا	۱/۳۴	۱/۵۲



**عملکرد حرکتی**

به منظور اطمینان از نرمال بودن داده از آزمون شاپیروویلک در تمامی متغیرها و تمامی گروهها استفاده گردید که مجموعه نتایج حاکی از عدم معناداری این آزمون در تمامی متغیرها بود ( $p > 0.05$ ) که بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که داده‌ها نرمال است و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود.

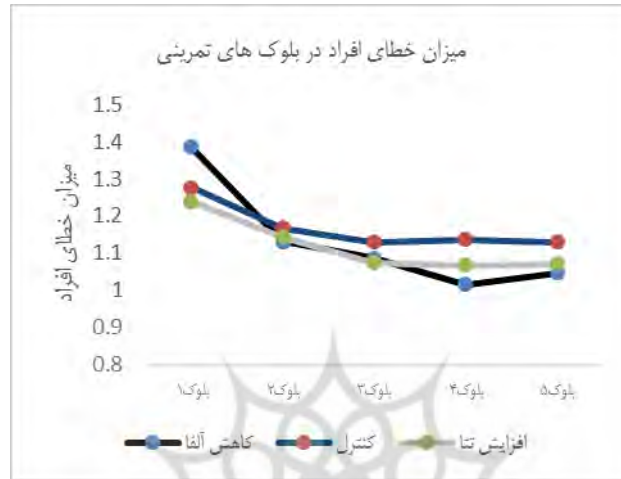
گروه "افزایش تنا": در این گروه هدف افزایش باند فرکانسی تنا بود. همانطور که در شکل ۴ مشاهده می‌گردد دامنه تنا در انتهای جلسه تمرینی کاهش پیدا کرده است. نتایج آزمون تی وابسته بیانگر افزایش معنادار در دامنه تنا بعد از جلسه تمرینی نوروفیدبک می‌باشد ( $p < 0.01$ )،  $t = 3.26$ ،  $p < 0.01$ .

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد میزان خطای عملکرد افراد در بلوک‌های اکتساب

گروه	مرحله تمرینی					
	بلوک ۱	بلوک ۲	بلوک ۳	بلوک ۴	بلوک ۵	
کاهش آلفا	میانگین	۱/۳۸	۱/۳۱	۱/۰۸	۱/۰۴	
	انحراف استاندارد	۰/۲۶	۰/۱۲	۰/۱۵	۰/۰۹	۰/۰۸
افزایش تنا	میانگین	۱/۲۳	۱/۱۴	۱/۰۷	۱/۰۶	۱/۰۷
	انحراف استاندارد	۰/۱	۰/۲	۰/۱۶	۰/۱۱	۰/۱۹
کنترل	میانگین	۱/۳۷	۱/۱۶	۱/۱۲	۱/۱۴	۱/۱۳
	انحراف استاندارد	۰/۲۱	۰/۲۴	۰/۱۸	۰/۱۹	۰/۲۱

بلوک اول و تمام بلوک‌های تمرینی وجود دارد ( $p > 0.05$ ). البته اثر اصلی گروه معنادار نبود ( $F = 0.25$ ،  $p > 0.05$ )، و تعامل معناداری نیز بین گروه و مراحل تست نیز وجود نداشت ( $F = 0.87$ ،  $p > 0.05$ )،  $F = 1.86$ ،  $p > 0.05$ .

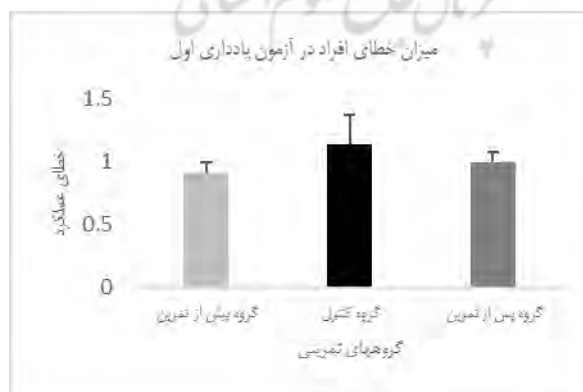
سپس به منظور بررسی میزان پیشرفت افراد را در تمامی بلوک‌های تمرینی از آزمون تحلیل واریانس بین-درون گروهی (۳\*۵) استفاده گردید که نتایج نشان داد اثر اصلی مراحل تمرین معنادار است ( $F = 3.49$ ،  $p < 0.01$ )،  $F = 2.09$ ،  $p < 0.05$  و نتایج آزمون تعقیبی نشان داد که خطای عملکرد بطور معناداری کاهش پیدا نموده و تفاوت معناداری بین



شکل ۵. میزان خطای افراد در بلوک های تمرینی

در آزمون‌های ۲۴ ساعت بعد ( $F=0.05$ ،  $p > 0.05$ )،  $F=0.37$ ،  $p > 0.05$ ،  $F=1$ ،  $p > 0.05$  و یک هفته بعد ( $F=0.91$ ،  $p > 0.05$ ،  $F=1.95$ ،  $p > 0.05$ ) نیز اگرچه گروه "کاهش آلفا" مانند آزمون یادداری نخست. همچنان عملکرد بهتری را نسبت به سایر گروهها داشت اما این برتری مانند آزمون یادداری در روز اول معنادار نبود.

به منظور مقایسه عملکرد گروهها در آزمون‌های یادداری از تحلیل واریانس یک طرفه استفاده گردید که تنها تفاوت معنادار مشاهده شده تفاوت بین گروهها در آزمون یادداری نخست در روز اول بود ( $F=7.58$ ،  $p < 0.002$ ،  $F=0.28$ ،  $p > 0.05$ ،  $F=0.02$ ،  $p > 0.05$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی حاکی از وجود تفاوت بین گروههای "کاهش آلفا" و کنترل داشت ( $p < 0.001$ ).



شکل ۶. میزان خطای عملکرد گروهها در آزمون یادداری اول

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد میزان خطای عملکرد افراد در آزمون‌های یادداری

گروه	مرحلهٔ تمرینی		
	یادداری ۱	یادداری ۲	یادداری ۳
کاهش آلفا	میانگین	۰/۹۴	۰/۹۱
	انحراف استاندارد	۰/۱۴	۰/۰۷
افزایش تتا	میانگین	۰/۹۵	۱
	انحراف استاندارد	۰/۱	۰/۰۷۸
کنترل	میانگین	۱/۰۲	۱/۱۳
	انحراف استاندارد	۰/۱۸	۰/۳۳

### بحث و نتیجه گیری

تمرینی ۳۰ دقیقه‌ای در پژوهش‌های قبل نیز مورد تأیید قرار گرفته بود (رینر و همکاران، ۲۰۱۴ و رز و همکاران، ۲۰۱۴).

#### تغییرات عملکرد افراد در طول اکتساب

بر اساس نتایج ذکر شده عملکرد افراد در تمامی گروه‌ها در طول دوره اکتساب بهبود یافت و خطاهای عملکرد در تمامی گروه‌ها کاهش پیدا کرد. بر این اساس می‌توان گفت که تمرین مهارت حرکتی در تمامی افراد باعث پیشرفت عملکرد شده بود. از سوی دیگر اگرچه در تمامی گروه‌ها پیشرفت معناداری در کاهش خطا مشاهده شد و با وجود برتری ظاهری گروه "کاهش آلفا" نسبت به دو گروه دیگر در طول تمرین اما هیچ تفاوت معناداری در بین گروه‌ها در طول مرحله اکتساب مشاهده نشد. این در حالی است که بنظر می‌رسید به دلیل انجام مداخله نوروفیدبک در گروه "کاهش آلفا"، بتوان عملکرد بهتری را در این گروه مشاهده نمود. نتایج پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهد که با افزایش سطح تحریک پذیری قشر حرکتی می‌توان سطح عملکرد حرکتی افراد را بهبود داد (نیتج و همکاران، ۲۰۰۳). اگرچه در بیشتر این پژوهش‌ها سطح تحریک پذیری از طریق تحریک

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تأثیر دو نوع پروتکل نوروفیدبک با دو مکانیسم تأثیر متفاوت بر یادگیری تکلیف حرکتی پیگردی انجام گردید. در گروه نوروفیدبک "کاهش آلفا"، افراد بلافاصله قبل از شروع تمرین مهارت حرکتی سعی در کاهش ریتم مغزی آلفا در منطقه قشر حرکتی را داشتند در حالیکه در گروه "افزایش تتا" افزایش دامنهٔ تتا در منطقه آهیانه ای و بعد از اتمام تمرین مهارت حرکتی مد نظر بود. زیربنای استفاده از این دو پروتکل مختلف بر اساس نتایج پژوهش‌های قبلی بود که بر اساس آن بین این دو ریتم مغزی در بازه‌های زمانی ذکر شده و میزان حافظه حرکتی رابطه وجود داشت (رینر و همکاران، ۲۰۱۴ و رز و همکاران، ۲۰۱۴).

#### تغییر امواج مغزی

بطور کلی نتایج بررسی باندهای فرکانسی تتا و آلفا در زمان‌های بعد و قبل از تمرین حاکی از اثر بخشی این پروتکل‌های تمرینی در افزایش تتا و کاهش آلفا بود و بر این اساس اثرات متعاقب و مورد انتظار این تغییرات در عملکرد حرکتی افراد مورد بررسی قرار گرفت. شایان ذکر است که توانایی افراد در کاهش میزان آلفا و توانایی افراد در افزایش دامنهٔ تتا بعد از جلسه .

الکتریکی مستقیم (تی.دی.سی.اس)<sup>۱</sup> استفاده گردیده بود و تنها در پژوهش رز و همکاران (۲۰۱۰ و ۲۰۱۴) از تغییر امواج مغزی استفاده شده بود (رز و همکاران، ۲۰۱۰ و ۲۰۱۴). علاوه بر این نکته دیگری که می‌توان در نظر گرفت، توجه به میزان تحریک پذیری بهینه جهت بهبود عملکرد حرکتی است. عدم مشاهده تفاوت بین گروهها در مرحله اکتساب و عدم برتری معنادار گروه پیش‌تمرین نسبت به سایر گروهها شاید مشابه با ادبیات پژوهشی در زمینه رابطه بین عملکرد حرکتی و انگیزختگی، و به دلیل وجود حد بهینه‌ای از تحریک پذیری مؤثر بر عملکرد باشد. بر اساس شواهد موجود، سطح انگیزختگی کمتر یا بیشتر از حد باعث افت عملکرد می‌گردد (آرنت و لندرز، ۲۰۰۳)، از اینرو بنظر می‌رسد جهت بهبود عملکرد در نتیجه افزایش تحریک پذیری قشر حرکتی نیز سطح بهینه‌ای وجود داشته باشد که می‌تواند در پژوهش‌های آتی مورد بررسی قرار گیرد.

#### عملکرد افراد در آزمون‌های یادداری

همانطور که در نتایج ذکر شد، گروه "کاهش آلفا" در آزمون یادداری اول عملکرد بهتری داشت. اگرچه بنظر می‌رسد بعد از اتمام جلسه نوروفیدبک گروه "افزایش تتا"، عملکردی بهتری در این گروه مشاهده شود، اما پس از اجرای استراحت و از بین رفتن اثرات تمرینی و نوروفیدبک و برگزاری آزمون یادداری اول، عملکرد گروه "کاهش آلفا" نسبت به گروه کنترل برتری داشت. البته این برتری در آزمون‌های یادداری بعدی حفظ نشد و بین عملکرد گروهها در روز و هفته بعد تفاوتی مشاهده نشد.

این نتایج با یافته‌های رینر و همکاران (۲۰۱۴) که در آن گروه تمرین افزایش تتا در تمام مراحل آزمون‌های یادداری عملکرد بهتری نسبت به سایر گروهها داشت، همراستا نیست. علت برتری گروه افزایش تتا را در

آزمون‌های یادداری در پژوهش مذکور به دلیل نقش ریتم تتا در تثبیت حافظه مستقل از هیپوکامپ تفسیر شده بود (رینر و همکاران، ۲۰۱۴). این برداشت بر اساس یک دیدگاه نظری در زمینه شکل‌گیری حافظه به نام دیدگاه سطح-سیستم<sup>۲</sup> می‌باشد. از دیدگاه سطح-سیستم در شکل‌گیری حافظه دو مرحله اصلی وجود دارد که در مرحله اول بازنمایی اولیه در مناطق نئوکورتکس وابسته به فعالیت هیپوکامپ است، اما به مرور زمان ارتباطات بین قسمت‌های مختلف نئوکورتکس تقویت شده و باعث بازنمایی مستقل از فعالیت هیپوکامپ می‌گردد (نایونهویس و تاکاشیما<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). شایان ذکر است که هر دو فرایند بازنمایی اولیه و تثبیت متعاقب آن وابسته به باند فرکانسی تتا است (چایوت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). بر این اساس مرحله دوم خواب (یا خواب آرام) که در آن فعالیت باند فرکانسی تتا غالب است با شکل‌گیری حافظه در ارتباط است (رایچز، دزگرانگر، فورت و استیک<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). بر اساس نتایج رینر و همکاران (۲۰۱۴) شرایط تثبیت حافظه بر اساس تئوری سطح-سیستم در ساعات بیداری از طریق پروتکل نوروفیدبک افزایش تتا قابل شبیه‌سازی است. در حالیکه در نتایج حاضر، شبیه‌سازی این شرایط در ساعت بیداری مشاهده نشد و افزایش میزان تتا بلافاصله بعد از تمرین، باعث برتری افراد نسبت به سایر گروهها در آزمون‌های یادداری نشد. علاوه بر این اثر تثبیت حافظه‌ای در نتیجه خواب شبانه در روزهای بعد نیز در تمامی گروهها یکسان بود. ذکر این نکته ضروری بنظر می‌رسد که از نتایج رینر و همکاران (۲۰۱۴) این نکته را نمی‌توان تفسیر کرد که فرایند شکل‌گیری حافظه از حالت وابسته به

2... ..

3... ..

4... ..

5... ..

1... ..

هیپوکامپ به حالت غیر وابسته به هیپوکامپ تبدیل شده است، زیرا این فرایند بطور مستقیم مورد آزمایش قرار نگرفت و صرفاً داده‌های رفتاری گزارش شد. از اینرو در پژوهش‌های آتی این مسئله می‌تواند دنبال گردد. استفاده از تکلیف دشوارتر و طرح پژوهشی و گروه‌های متفاوت می‌تواند از دیگر دلایل عدم تکرار این نتایج باشد.

از سوی دیگر نتایج پژوهش حاضر حاکی از برتری گروه "کاهش آلفا" نسبت به گروه کنترل در آزمون یادداری اول در همان روز بود. همانطور که ذکر گردید در این گروه افراد قبل از شروع به تمرین مهارت حرکتی، باند فرکانسی آلفا را در منطقه قشر حرکتی بازداری می‌کردند. رز و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که با کاهش ریتم آلفا در منطقه قشر حرکتی می‌توان میزان تحریک پذیری قشری را در این منطقه افزایش داد (رز و همکاران، ۲۰۱۰). بهبود یادگیری افراد در نتیجه کاهش آلفا همسو با نتایج پژوهش‌هایی است که نتایج آنها نشان می‌دهد که با افزایش تحریک پذیری قشر حرکتی می‌توان یادگیری حرکتی را بهبود داد. بر اساس این پژوهش‌ها افزایش تحریک‌پذیری از دو طریق می‌تواند باعث بهبود یادگیری شود. نخست از طریق اثر آنالین یا همزمان که در طول جلسه تمرین رخ می‌دهد و سپس از طریق تغییراتی که پس از تمرین و در بین جلسات تمرین رخ می‌دهد (رابرتسون، پاسکال-لئون . میال، ۲۰۰۴). بر این اساس افزایش تحریک پذیری در قشر حرکتی باعث بهبود یادگیری آفلاین می‌گردد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد با افزایش سطح تحریک‌پذیری، ارتباطات سیناپسی تقویت می‌شود (آنتال و همکاران، ۲۰۰۴). برخی از متون اشاره به این نکته دارند که افزایش عملکرد در نتیجه افزایش تحریک پذیری از طریق مکانیسم‌هایی

شبه "تقویت بلندمدت" <sup>۲</sup> می‌باشد (روزنکرانز، کاکار و روشول<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). علاوه بر این برخی از پژوهش‌های حیوانی نیز نشان می‌دهند که با افزایش تحریک پذیری قشری در جلسه یادگیری، در سنتز پروتئین‌هایی که به صورت مستقیم در یادگیری مؤثر هستند تغییراتی ایجاد می‌شود (لوفت، بیتراگو، دیچگانز و اشیولز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). از دیدگاه فارمولوژیک<sup>۵</sup> نیز پژوهش‌ها نشان می‌دهند که از طریق داروهایی که سطح تحریک پذیری را افزایش می‌دهد، می‌توان سطح یادگیری را بهبود داد (رز و همکاران، ۲۰۱۰). برتری گروه "کاهش آلفا" نسبت به گروه کنترل در آزمون یادداری ممکن است به دلیل آثار مثبت تحریک پذیری بر میزان یادگیری آفلاین باشد. در این راستا رز و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان دادند اگرچه عملکرد افراد در طول اکتساب مهارت حرکتی در شرایطی که سطح آلفا را کاهش می‌دادند تغییر معناداری نداشت، اما در این شرایط افراد سرعت فراگیری بیشتری در طول بلوک‌های اکتساب داشتند (رز و همکاران، ۲۰۱۴). البته همانطور که ذکر گردید در این پژوهش صرفاً داده‌های دوره اکتساب مورد بررسی قرار گرفت و از آزمون یادداری استفاده نشد. هر چند در پژوهش حاضر نشان داده شد که برتری افراد پس از این پروتکل می‌تواند در زمان یادداری کوتاه مدت در همان روز نیز مؤثر باشد. البته همانطور که ذکر شد این برتری در روزهای آتی حفظ نشد. نتیجه مشابهی در پژوهش ریس و همکاران (۲۰۰۹) مشاهده شد که بر اساس آن با استفاده از افزایش تحریک پذیری قشر حرکتی، اگرچه سطح یادگیری حرکتی افراد در جلسات تمرینی افزایش پیدا کرده بود، اما بر اساس میزان فراموشی افراد در شرایط

2.....

3.....

4.....

5.....

1.....

کاهش آلفا قبل از تمرین آثار مفیدتری بر میزان یادگیری افراد در یک تکلیف حرکتی جدید دارد. هر چند پایداری این اثر در طول زمان نیازمند مطالعات بیشتری است.

به هر حال بنظر می‌رسد با کاهش و بازداری دامنه آلفا و متعاقب آن افزایش تحریک پذیری قشر حرکتی محتمل در منطقه قشر حرکتی می‌توان آثار مفیدی در یادگیری یک مهارت حرکتی جدید در طول تمرین آن مهارت ایجاد نمود. بر این اساس می‌توان از روش نوروفیدبک کاهش آلفا به عنوان مکمل تمرین مهارت حرکتی و یک روش غیر تهاجمی و نسبتاً در دسترس و آسان جهت تغییر تحریک پذیری قشر حرکتی و متعاقب آن افزایش یادگیری مهارت‌های حرکتی استفاده نمود. از سوی دیگر از آنجایی که در بیشتر پژوهش‌های انجام شده از یادگیری یک مهارت حرکتی جدید استفاده گردیده است در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود تأثیر این پروتکل‌های تمرینی در بازآموزی یک مهارت قبلی و در زمینه توانبخشی مورد استفاده قرار گیرد و این تمرینات به صورت بلند مدت و با افزایش تعداد جلسات تمرینی دنبال گردد.

افزایش تحریک پذیری و شرایط کنترل در یادداری بلند مدت تفاوت معناداری نداشتند (ریس و همکاران، ۲۰۰۹). از جمله عوامل عدم حفظ نتایج در طول زمان می‌توان به نوع تکلیف و تعداد جلسات تمرینی اشاره نمود. از آنجاییکه تکلیف بکار برده شده از نوع تکالیف مداوم است بنظر می‌رسد که تکالیف مجرد و مداوم در مفهومی به عنوان افت گرم کردن با یکدیگر متفاوت باشند. بر این اساس در تکالیف مداوم زمان اجرا بیشتر است و ممکن است افت عملکرد قسمت‌های ابتدایی با عملکرد بهتر در بازه‌های زمانی انتهایی و میانی جبران گردد. از اینرو تفاوت‌های حافظه‌ای موجود در میان گروه‌ها ممکن است از این طریق خنثی گردد (کاتالانو، ۱۹۷۸). استفاده از تمرین تک جلسه‌ای نیز می‌تواند از دیگر دلایل عدم پایداری نتایج باشد که بنظر می‌رسد برای مشاهده آثار بلندمدت این روش تمرینی بهتر است در پژوهش‌های آتی تعداد جلسات تمرینی افزایش پیدا کند. همانطور که پیش‌تر ذکر گردید بر طبق پژوهش‌های انجام شده قبلی غالب بودن یک الگوی امواج مغزی قبل یا بعد از جلسه تمرین مهارت حرکتی می‌تواند بر یادگیری و اکتساب یک مهارت حرکتی تأثیر داشته باشد. بر این اساس و با توجه به شواهد موجود بنظر می‌رسد که هر دوی کاهش آلفا در ناحیه قشر حرکتی قبل از تمرین و افزایش تتا در ناحیه آهیانه‌ای بعد از تمرین بتوانند باعث بهبود یادگیری یک مهارت حرکتی جدید شوند. اما بر طبق یافته‌های پژوهش حاضر بنظر می‌رسد که



