



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΗ
ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

ΤΖΕΝΕΥΡΑΚΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ

Επιβλέπων Καθηγητής

Γαλάνης Ευάγγελος

Τρίκαλα 2024

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Πρώτα από όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Ευάγγελο Γαλάνη, καθώς ήταν πάντα σε ετοιμότητα για να λύσει οποιοδήποτε πρόβλημα είχα κατά τη διάρκεια εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας. Χωρίς την βοήθειά του, η μελέτη αυτή δεν θα ήταν δυνατόν να υλοποιηθεί.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κάθε συμμετέχοντα στη μελέτη για τον χρόνο που αφιέρωσε ώστε να με βοηθήσει.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους φίλους και την οικογένειά μου για την στήριξή τους και συγκεκριμένα τον “μπάρμπα” Γιώργη, που χωρίς αυτόν δεν θα είχα την δυνατότητα να σπουδάσω στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	04
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	05
Εννοιολογικό πλαίσιο αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό	05
Παράγοντες διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας	07
<i>Προσωπικοί παράγοντες</i>	<i>07</i>
<i>Παράγοντες κατάστασης</i>	<i>08</i>
<i>Κοινωνικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες</i>	<i>09</i>
Συναισθηματική νοημοσύνη και οργανική αυτο-ομιλία	10
Σημασία και σκοπός της μελέτης	11
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	12
Συμμετέχοντες	12
Όργανα μέτρησης	12
Διαδικασία	13
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	14
Δείκτες εσωτερικής συνοχής	14
Αναλύσεις συσχέτισης	14
Αναλύσεις παλινδρόμησης	15
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	17
Πρακτικές εφαρμογές	19
Περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντικές μελέτες	19
Συμπεράσματα	20
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	21
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	26

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το περιεχόμενο των σκέψεων κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά την αθλητική απόδοση. Η διερεύνηση ψυχολογικών παραγόντων που διαμορφώνουν την οργανική αυτο-ομιλία στον αγωνιστικό αθλητισμό είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη δημιουργία κατευθυντήριων γραμμών για πρακτική εφαρμογή στο πεδίο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της οργανικής αυτο-ομιλίας (αυθόρμητης και στοχευόμενης) αθλητών/τριών αγωνιστικού επιπέδου. Στη μελέτη συμμετείχαν 328 αθλητές/τριες (199 άνδρες και 129 γυναίκες) διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων (146 ατομικά και 182 ομαδικά), με μέσο όρο ηλικίας 22.97 ($\pm$ 4.65) έτη και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 8.91 ($\pm$ 4.80) έτη. Για την αξιολόγηση της οργανικής αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Οργανικής Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό που αξιολογεί τις διαστάσεις της αυθόρμητης (θετικής και αρνητικής) αυτο-ομιλίας, και της στοχευόμενης αυτο-ομιλίας, ενώ για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου Χαρακτηριστική Συναισθηματική Νοημοσύνη που απαρτίζεται από τέσσερις γενικές κατηγορίες παραγόντων (ευημερία/ευεξία, αυτό-έλεγχος, συναισθηματικότητα, κοινωνικότητα). Όλες οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης είχαν αρνητικές συσχετίσεις με την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία και θετικές συσχετίσεις με την θετική αυθόρμητη αυτο-ομιλία και την στοχευόμενη αυτο-ομιλία. Από την ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε ότι για την αυθόρμητη θετική και αρνητική αυτο-ομιλία η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 18% και 24% αντίστοιχα της συνολικής διακύμανσης, με την ευημερία/ευεξία ($p < 0.001$) και τον αυτό-έλεγχο ($p < 0.01$) να κάνουν θετική πρόβλεψη, ενώ για την στοχευόμενη αυτο-ομιλία η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 10% της συνολικής διακύμανσης, με την ευημερία/ευεξία ($p < 0.01$) να κάνει θετική πρόβλεψη. Συνολικά τα αποτελέσματα ανέδειξαν τη σημασία του προσδιορισμού και της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης των αθλητών/τριών για την προαγωγή επιθυμητής και αποτελεσματικής οργανικής αυτο-ομιλίας στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Λέξεις-Κλειδιά: αυθόρμητη αυτο-ομιλία, στοχευόμενη αυτο-ομιλία, αυτορρύθμιση, αθλητές/τριες

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινά ο άνθρωπος βρίσκεται αντιμέτωπος με πάρα πολλές καταστάσεις που χρίζουν αντιμετώπιση, βάζοντάς τον σε μία συνεχή διαδικασία σκέψεων για αυτορρύθμιση. Οι σκέψεις αυτές είναι αναπόφευκτες και διαφέρουν από άτομο σε άτομο, και έτσι για το ίδιο ερέθισμα, μπορεί να υπάρξουν διαφορετικές συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις. Ακόμα πιο σύνθετες γίνονται αυτές οι καταστάσεις στον χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού, με τους αθλητές/τριες να βρίσκονται συνεχώς αντιμέτωποι με απαιτητικές και απρόβλεπτες καταστάσεις. Η διαχείριση των σκέψεων φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων, αλλά και συνολική αθλητική απόδοση γενικότερα (Karamitrou et al., 2020).

Στο χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού, έχουν αναπτυχθεί διάφορες ψυχολογικές τεχνικές με στόχο τη βελτιώση της αυτοπεποίθησης και αυτοσυγκέντρωσης, τη διαχείριση των συναισθημάτων (κυρίως το άγχος), τη διατήρηση της παρακίνησης κ.α., ώστε να βελτιώνεται τόσο η ψυχική υγεία, όσο και η αθλητική απόδοση των αθλητών/τριών. Μια από αυτές τις ψυχολογικές τεχνικές είναι και η αυτο-ομιλία. Ένας πρόσφατος ορισμός στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας έχει ορίσει την αυτο-ομιλία ως «δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, φωναχτά ή σιωπηλά, χαρακτηρίζονται από ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενό τους, και είτε (α) αντανακλούν δυναμικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ οργανικών, αυθόρμητων και στοχευόμενων, γνωστικών διαδικασιών, είτε (β) μεταφέρουν μηνύματα για την ενεργοποίηση ενεργειών δια μέσου της χρήσης προκαθορισμένων 'λέξεων-κλειδιά' που αναπτύχθηκαν στρατηγικά, για να επιτευχθεί το σχετικό με την απόδοση αποτέλεσμα» (Latinjak et al., 2019a, p. 11).

Εννοιολογικό πλαίσιο αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό

Με το πέρασμα των χρόνων, έχουν γίνει διάφορες προσπάθειες για τη δημιουργία ενός εννοιολογικού πλαισίου για τη μελέτη της αυτο-ομιλίας. Σύμφωνα με τον Latinjak και τους συνεργάτες του (2019a), δύο εξελίξεις στην ερευνητική βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας έχουν αναδείξει την ανάγκη για μια νέα εννοιολόγηση της αυτο-ομιλίας: (α) ο προσδιορισμός δύο ξεχωριστών οντοτήτων αυτο-ομιλίας (στρατηγική αυτο-ομιλία και οργανική αυτο-ομιλία) και (β) οι διακρίσεις μεταξύ αυθόρμητης και στοχευμένης αυτο-ομιλίας, όπως αυτές αναδύονται στο πλαίσιο της οργανικής αυτο-ομιλίας.

Από τη μία πλευρά, όσον αφορά τις δύο οντότητες της αυτο-ομιλίας, η στρατηγική αυτο-ομιλία περιγράφεται ως η χρήση προκαθορισμένων ‘λέξεων-κλειδιά’ και φράσεων για την επίτευξη αποτελεσμάτων που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση (π.χ., Galanis et al., 2018) και αναπτύσσεται κυρίως μέσω παρεμβατικών προγραμμάτων (πλάνο αυτο-ομιλίας). Αντίθετα, η οργανική αυτο-ομιλία αφορά αυτόματες σκέψεις και δηλώσεις, τις οποίες οι αθλητές απευθύνουν στον εαυτό τους (π.χ., Karamitrou et al., 2017) και αντανακλούν, ή πηγάζουν από, ψυχολογικές και μεταγνωστικές διαδικασίες (π.χ., σκέψεις και συναισθήματα).

Από την άλλη πλευρά, όσον αφορά το διαχωρισμό της οργανικής αυτο-ομιλίας, προτάθηκε η διάκριση σε αυθόρμητη και στοχευόμενη: (α) η αυθόρμητη αυτο-ομιλία περιλαμβάνει ακούσιες δηλώσεις που έρχονται στο μυαλό απρόσκλητα και αβίαστα, αλλά, παρ' όλα αυτά, συνδέονται με τη δραστηριότητα που βρίσκεται σε εξέλιξη και με τα σχετικά ερεθίσματα που προκύπτουν από το γενικότερο πλαίσιο, ενώ (β) η στοχευόμενη αυτο-ομιλία αποτελείται από δηλώσεις που χρησιμοποιούνται σκόπιμα για την επίλυση ενός προβλήματος ή στην επίτευξη προόδου μίας δραστηριότητας.

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τον Latinjak και τους συνεργάτες του (2014), προκύπτουν κάποιες διαφορές μεταξύ των δύο τύπων της οργανικής αυτο-ομιλίας ως προς τη φύση, τη δομή και το περιεχόμενό τους. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τη φύση τους, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία χαρακτηρίζεται σαν ένα «παράθυρο» στο μυαλό του αθλητή (π.χ. εκφράζει αυτόματες αντιδράσεις για την απόδοση, όπως «τέλεια» ή «πάλι λάθος έκανα»), ενώ η στοχευόμενη αυτο-ομιλία χαρακτηρίζεται σαν μια ορθολογική διαδικασία σκέψης που χρησιμοποιείται σκόπιμα για αυτορρύθμιση (π.χ. όταν ο αθλητής νιώσει ένταση στο σώμα του, δίνει οδηγία στον εαυτό του «μην βάζεις τόση ένταση, ανέπνεε για να χαλαρώσεις») (Latinjak et al., 2017). Όσον αφορά τη δομή, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία μπορεί να ποικίλει σε κατεύθυνση (π.χ. θετική ή αρνητική) και σε χρόνο αναφοράς (τι έγινε στο παρελθόν ή τι θα γίνει στο μέλλον), ενώ η στοχευόμενη αυτο-ομιλία ταξινομείται με βάση τους ενδεχόμενους σκοπούς που εξυπηρετεί (π.χ. έλεγχος διέγερσης, ρύθμιση συναισθημάτων) (Latinjak et al., 2018). Τέλος, όσον αφορά το περιεχόμενο, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία κυρίως περιγράφει, αξιολογεί και εξηγεί προηγούμενα αποτελέσματα και κάνει προβλέψεις σχετικά με επερχόμενα γεγονότα (π.χ. «χάσαμε» ή «θα γίνω καλύτερος»), ενώ η στοχευόμενη αυτο-ομιλία περιέχει δηλώσεις που μπορούν να ρυθμίσουν σκέψεις και συναισθήματα και να δώσουν

κατευθύνσεις για την επίτευξη ενός στόχου (π.χ. «θα τα καταφέρεις», «ανέπνεε πιο αργά») (Latinjak et al., 2019b).

Παρόλο που υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας (εντοπισμός και συνειδητοποίηση εμπειριών και ψυχολογικών προκλήσεις) και της στοχευόμενης αυτο-ομιλίας (επιλογή και εφαρμογή ψυχολογικών δεξιοτήτων μετά τον εντοπισμό μιας ψυχολογικής πρόκλησης), και οι δύο είναι στενά συνδεδεμένες και συλλογικά απαραίτητες για τη διαδικασία της αυτορρύθμισης. Συνολικά, η αλληλεπίδραση της οργανικής αυθόρμητης και στοχευόμενης αυτο-ομιλίας εξηγεί ένα μεγάλο μέρος της διαδικασίας αυτοελέγχου που περιλαμβάνει την ενεργοποίηση, την επιλογή, την εφαρμογή και την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2020).

Παράγοντες διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας

Ένα από τα πιο σημαντικά ερευνητικά ερωτήματα που προκύπτουν στη βιβλιογραφία για την κατανόηση του φαινομένου της αυτο-ομιλίας στον χώρο του αθλητισμού αφορά τη διερεύνηση των παραγόντων που διαμορφώνουν την οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών/τριών. Η μελέτη των παραγόντων που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την οργανική αυτο-ομιλία βασίστηκε κυρίως σε δύο ανασκοπήσεις όπου ανέδειξαν τρεις ευρείες κατηγορίες: (α) προσωπικούς παράγοντες, (β) παράγοντες κατάστασης (Hardy et al., 2009) και (γ) περιβαλλοντικούς παράγοντες (Theodorakis et al., 2012).

Προσωπικοί παράγοντες

Οι προσωπικοί παράγοντες αναφέρονται σε ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η προτίμηση του ατόμου για λεκτική ή μη λεκτική επεξεργασία των πληροφοριών, η πίστη που έχουν οι αθλητές στην αυτο-ομιλία, αλλά και σε πιο γενικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως οι προσανατολισμοί στόχων και το χαρακτηριστικό άγχος. Έρευνα στον αθλητισμό έχει δείξει ότι η προτίμηση των αθλητών/τριών στη λεκτική επεξεργασία των πληροφοριών ευνοεί την πιο συχνή χρήση της θετικής οργανικής αυτο-ομιλίας (Hardy et al., 2009), η αρνητική αυτο-αντίληψη κολυμβητών/τριών οδηγεί σε υψηλά επίπεδα αρνητικής οργανικής αυτο-ομιλίας (Perry & Marsh, 2000), η αρνητική οργανική αυτο-ομιλία αθλητών/τριών αναψυχής συσχετίστηκε έντονα με το φόβο της αποτυχίας (Conroy & Metzler, 2004), και η πίστη αθλητών/τριών αντισφαίρισης στη χρησιμότητα της θετικής οργανικής αυτο-ομιλίας συσχετίστηκε με περισσότερους κερδισμένους πόντους κατά τη διάρκεια αγώνων.

Μεταξύ των πιθανών προσωπικών παραγόντων της οργανικής αυτο-ομιλίας, η παρακινητική έχει προσελκύσει το πιο σημαντικό ερευνητικό ενδιαφέρον. Μία σειρά μελετών ανέδειξαν ότι (α) ο προσανατολισμός στο έργο σχετιζόταν αρνητικά με την αρνητική οργανική αυτο-ομιλία (Hatzigeorgiadis & Biddle, 1999), (β) σε αθλητές/τριες με χαμηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα, ο προσανατολισμός στο εγώ σχετιζόταν θετικά με την αρνητική οργανική αυτο-ομιλία (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002), και (γ) αθλητές με υψηλό προσανατολισμό στο έργο και μέτριο προσανατολισμό στο εγώ είχαν περισσότερη θετική στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία (Harwood et al., 2004).

Στην ίδια γραμμή έρευνας, η Karamitou και οι συνεργάτες της (2017) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της οργανικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών και της παρακίνησης υπό το πρίσμα της θεωρίας του αυτοκαθορισμού. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι αυτόνομες διαστάσεις των κινήτρων προέβλεπε θετικά την στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία και αρνητικά την αρνητική αυθόρμητη οργανική αυτο-ομιλία, ενώ οι ελεγχόμενες διαστάσεις των κινήτρων προέβλεπε αρνητικά την στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία και θετικά την αρνητική αυθόρμητη οργανική αυτο-ομιλία. Συνολικά, τα αποτελέσματα της μελέτης παρείχαν σημαντική στήριξη του ρόλου των κινήτρων στη διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών.

Παράγοντες κατάστασης

Οι παράγοντες κατάστασης αναφέρονται σε περιστασιακά χαρακτηριστικά, όπως η έκβαση του αγώνα, οι διαφορές ανάμεσα στους στόχους και της απόδοσης, και η δυσκολία που παρουσιάζει μία δεξιότητα. Πρωταρχικές μελέτες στο χώρο του αθλητισμού παρατήρησαν (α) ότι οι αθλητές/τριες είχαν πιο συχνή χρήση οργανικής αυτο-ομιλίας στον αγώνα απ' ό,τι κατά τη διάρκεια της προπόνησης (Hardy et al., 2005), (β) χρήση αρνητικής αυθόρμητης αυτο-ομιλίας μετά από χαμένους πόντους ή σερβίς από αθλητές αντισφαίρισης, παρόλο που ορισμένοι αθλητές, μετά την απώλεια πόντων χρησιμοποιούσαν στοχευόμενη αυτο-ομιλία (Van Raalte et al., 2000), και (γ) βρέθηκαν ότι οι αποκλίσεις μεταξύ στόχου και απόδοσης μπορούσαν να προβλεψουν σε μεγάλο βαθμό την αρνητική οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών (Hatzigeorgiadis, 2006; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008).

Πρόσφατα, μια σειρά ποιοτικών μελετών εξέτασαν τον ρόλο της εξάσκησης και των συνθηκών του αγώνα σε σχέση με τη νέα εννοιολογική ταξινόμηση της αυτο-ομιλίας. Πιο συγκεκριμένα, ο Latinjak και οι συνεργάτες τους (2018) διερεύνησαν την

στοχευόμενη αυτο-ομιλία κατά τη διάρκεια τεχνικής δεξιότητας (ultimate frisbee), εξετάζοντας τρεις καταστάσεις: (α) πριν από την εκτέλεση της δεξιότητας και (β) μετά από αποτυχημένες ρίψεις και (γ) μετά από επιτυχημένες ρίψεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι (α) πριν από τις ρίψεις οι αθλητές/τριες χρησιμοποιούσαν αυτο-ομιλία με στόχο τη βελτίωση γενικών τεχνικών οδηγιών, (β) μετά από αποτυχημένες ρίψεις οι αθλητές χρησιμοποιούσαν αρνητική αυτο-ομιλία και αυτο-ομιλία για τεχνικές προσαρμογές και (γ) μετά από επιτυχημένες ρίψεις οι αθλητές/τριες χρησιμοποιούσαν αυτο-ομιλία με στόχο τη θετική ενίσχυση και στην τεχνική βελτίωση. Επιπλέον, σε ίδια γραμμή με την προηγούμενη μελέτη, ο Latinjak και οι συνεργάτες τους (2019b) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η αυτο-ομιλία των αθλητών/τριών μπορεί να εξυπηρετεί συγκεκριμένες λειτουργίες για τις ψυχολογικές απαιτήσεις που βιώνουν σε κάθε κατάσταση (π.χ. πριν από τον αγώνα η αυτο-ομιλία αφορούσε τον έλεγχο του άγχους και την εμπλοκή στο στόχο), ενώ ο Latinjak και οι συνεργάτες τους (2018) διαπίστωσαν ότι η στοχευόμενη αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται περισσότερο σε αγώνες που θεωρούνται απαιτητικοί σε σύγκριση με τους μη απαιτητικούς, και ότι οι αθλητές/τριες μπορεί να χρησιμοποιούν περισσότερο στοχευόμενη αυτο-ομιλία για αυτορρύθμιση κατά τη διάρκεια του αγώνα παρά πριν ή μετά τον αγώνα.

Κοινωνικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες

Οι κοινωνικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες αναδεικνύουν τον σημαντικό ρόλο του προπονητή των ευρύτερων κοινωνικών-περιβαλλοντικών παραγόντων. Ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2010; 2011) ήταν αυτοί που αρχικά εξέτασαν την επιρροή των προπονητών/τριών στην αυτο-ομιλία των αθλητών/τριών και διαπίστωσαν ότι πτυχές της προπονητικής συμπεριφοράς έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών/τριών. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα μελετών για τους κοινωνικούς-περιβαλλοντικούς παράγοντες έδειξαν ότι οι υποστηρικτικές προπονητικές συμπεριφορές (Zourbanos et al., 2010) και η αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη που παρέχεται από τον προπονητή/τρια (Zourbanos et al., 2011) σχετιζόταν θετικά με την στοχευόμενη αυτο-ομιλία και αρνητικά με την αρνητική αυθόρμητη οργανική αυτο-ομιλία.

Από την πλευρά του κλίματος παρακίνησης που δημιουργείτε από τον/την προπονητή/τρια, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2016) διαπίστωσαν ότι το ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης προέβλεπε θετικά την στοχευόμενη αυτο-ομιλία των αθλητών/τριών, ενώ το αποδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης προέβλεπε θετικά την

αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία. Επιπλέον, η Karamitrou και οι συνεργάτες της (2017) υπό το πρίσμα της θεωρία του αυτοκαθαρισμού, διαπίστωσαν ότι και οι τρεις βασικές ανάγκες (ικανοποίηση, αυτονομία και σχέσεις) προέβλεπαν θετικά την στοχευόμενη αυτο-ομιλία και αρνητικά την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία.

Συναισθηματική νοημοσύνη και οργανική αυτο-ομιλία

Οι αυξημένες απαιτήσεις τόσο στην καθημερινή ζωή του ατόμου, όσο και στο απρόβλεπτο αγωνιστικό περιβάλλον, δημιουργούν συνεχείς διακυμάνσεις στα συναισθήματα των ατόμων/αθλητών που με τη σειρά τους επηρεάζουν την συμπεριφορά/απόδοση (Laborde et al., 2013). Η μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης στο χώρο του αθλητισμού μπορεί να αναδείξει πολύτιμες πληροφορίες για μία πιο αποτελεσματική ανάπτυξη και εφαρμογή γνωστικών παρεμβατικών προγραμμάτων. Ως συναισθηματική νοημοσύνη έχει οριστεί η ικανότητα διαχείρισης, αντίληψης, ερμηνείας, επίδειξης, ελέγχου, αξιολόγησης, κατανόησης και χρήσης των συναισθημάτων για αποτελεσματική επικοινωνία και σχέσεις με τους άλλους, αλλά και η ικανότητα κατανόησης, ερμηνείας και ανταπόκρισης στα συναισθήματα των άλλων και η επιρροή που μπορεί να έχει το άτομο πάνω σε αυτά (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1997).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική για την αυτορρύθμιση των ατόμων/αθλητών επειδή μπορεί να ενισχύσει τη διαχείριση των συναισθημάτων για ένα πιο ορθό τρόπο σκέψης και βελτίωσης της εκτελεστικής συμπεριφοράς (Greiner et al., 2010). Στην πρόσφατη βιβλιογραφία, η οργανική αυτο-ομιλία εμφανίζεται ως ένα παράθυρο της συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών/τριών (Latinjak et al., 2020; Van Raalte et al., 2016). Πιο συγκεκριμένα, τα συναισθήματα των αθλητών/τριών διεγείρουν ανώτερες γνωστικές διεργασίες, οι οποίες θα αφορούσαν κυρίως την οργανική αυτο-ομιλία (Fritsch & Jekauc, 2020). Συμπερασματικά, άτομα/αθλητές με αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη, θα μπορούν να αντιλαμβάνονται και να αποδέχονται τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, χρησιμοποιώντας αυτή την ικανότητα για μία πιο θετική προσέγγιση και διαμόρφωση των σκέψεων/ οργανική αυτο-ομιλία.

Μία πρόσφατη μελέτη, εξέτασε τη σχέση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες, της συναισθηματικής νοημοσύνης και της αρνητικής αυθόρμητης οργανικής αυτο-

ομιλίας δρομέων μεγάλων αποστάσεων (Borrajó et al., 2024). Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι (α) το αντιλαμβανόμενο άγχος σχετιζόταν με την χρήση αρνητικής αυθόρμητης οργανικής αυτο-ομιλίας, υποδηλώνουν ότι η αρνητική αυτο-ομιλία θα μπορούσε να είναι το αποτέλεσμα της αξιολόγησης της κατάστασης από τον δρομέα, δίνοντας ένα αρνητικό νόημα σε αυτή και (β) η αξιολόγηση των συναισθημάτων και η συναισθηματική ρύθμιση θα μπορούσαν επίσης να εξηγήσουν την εμφάνιση αρνητικής αυτο-ομιλίας. Συμπερασματικά, η μελέτη ανέδειξε τη σημασία των συναισθηματικών διεργασιών ως πιθανές στρατηγικές προσαρμογής για τη μείωση του άγχους και της αυθόρμητης αρνητικής οργανικής αυτο-ομιλίας.

Σημασία και σκοπός της μελέτης

Η σύνδεση των σκέψεων με άλλους ψυχολογικούς παράγοντες είναι σημαντική τόσο για την ανάπτυξη της σχετικής βιβλιογραφίας, όσο και για την πρακτική εφαρμογή στο πεδίο. Αναδεικνύοντας νέους ψυχολογικούς παράγοντες που συσχετίζονται με την οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών/τριών, ερευνητές και αθλητικοί ψυχολόγοι θα μπορούν να κατανοήσουν και να σχεδιάσουν αποτελεσματικότερα παρεμβατικά προγράμματα. Η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να είναι ένας σημαντικός προσωπικός παράγοντας διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών.

Λαμβάνοντας υπόψη μία πρόσφατη βιβλιογραφική ανασκόπηση (Karamitou et al., 2020) που αναδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση των παραγόντων διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας βασιζόμενοι πάνω στο νέο εννοιολογικό πλαίσιο της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό, αλλά και το κενό που υπάρχει στη βιβλιογραφία, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της οργανικής αυτο-ομιλίας όπως την αντιλαμβάνονται οι αθλητές/τριες διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στη μελέτη συμμετείχαν 328 αθλητές/τριες (199 άνδρες και 129 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 22.97 (± 4.65) έτη, μέσο όρο χρόνων συμμετοχής στο άθλημα 10.96 (± 4.79) και μέσο όρο χρόνων συμμετοχής σε αγώνες 8.91 (± 4.80) έτη. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε διάφορα ατομικά (στίβος, κολύμβηση, αντισφαίριση, κ.α.: $N=146$) και ομαδικά αθλήματα (καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, πετοσφαίριση, κ.α.: $N=182$). Αναφορικά με το αγωνιστικό τους επίπεδο, 15% είχαν λάβει μέρος σε διεθνείς, 53% σε εθνικούς, και 32% σε τοπικούς αγώνες.

Όργανα μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

Οργανική αυτο-ομιλία: Η αξιολόγηση της οργανικής αυτο-ομιλίας πραγματοποιήθηκε με την κλίμακα Οργανικής Αυτο-Ομιλίας στον Αθλητισμό (Organic Self-Talk Questionnaire for Sport, OSTQS; Karamitrou et al., 2024) που απαρτίζεται από δύο γενικές οντότητες της οργανικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών: αυθόρμητη και στοχευόμενη. Η κλίμακα αποτελείται από 45 ερωτήσεις, εκ των οποίων 17 ερωτήσεις αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας και 28 ερωτήσεις αξιολογούν επτά λειτουργίες της αυτο-ομιλίας που εξυπηρετούν κάποιον σκοπό. Πιο συγκεκριμένα, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία αποτελείται από τις διαστάσεις: (α) αναδρομική-θετική (πέντε ερωτήσεις, π.χ. «Τα πήγα καλά»), (β) αναδρομικά-αρνητική (πέντε ερωτήσεις, π.χ. «Πάλι λάθος έκανα»), (γ) προβλεπτική-θετική (τέσσερις ερωτήσεις, π.χ. «Θα τα πάω καλά»), και (γ) προβλεπτική-αρνητική (τρεις ερωτήσεις, π.χ. «Θέλω να τα παρατήσω») αυτο-ομιλία. Από την άλλη πλευρά, η στοχευόμενη αυτο-ομιλία αποτελείται από τις διαστάσεις: (α) έλεγχος γνωστικών αντιδράσεων (τέσσερις ερωτήσεις, π.χ. «Δεν πειράζει. Κανένας δεν είναι τέλειος»), (β) έλεγχος δυσλειτουργικών ενεργοποιημένων / μη ενεργοποιημένων καταστάσεων (τέσσερις ερωτήσεις, π.χ. «Μη φοβάσαι»/«Μην απογοητεύεσαι»), (γ) δημιουργία λειτουργικών μη ενεργοποιημένων καταστάσεων (τέσσερις ερωτήσεις, π.χ. «Ηρέμισε»), (δ) δημιουργία λειτουργικών ενεργοποιημένων καταστάσεων (τέσσερις ερωτήσεις, π.χ. «Πάμε γερά»), (ε) καθοδήγηση (τέσσερις ερωτήσεις, π.χ. «Συγκεντρώσου στην τακτική/τεχνική σου»), (στ) αύξηση της αυτοπεποίθησης (τέσσερις ερωτήσεις, π.χ. «Θα τα πας καλά») και (ζ)

προώθηση στόχων (τέσσερις ερωτήσεις, π.χ. «Σκοπός είναι να αποδώσω καλά»). Από τους συμμετέχοντες θα ζητηθεί να υποδείξουν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (0=ποτέ, 4=πολύ συχνά) πόσο συχνά θα έχουν τέτοιες σκέψεις κατά τη διάρκεια των πρόσφατων αγώνων και προπονήσεων.

Συναισθηματική νοημοσύνη: Η αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης πραγματοποιήθηκε με την Ελληνική έκδοση της σύντομης μορφής του ερωτηματολογίου Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF-30; Petridis & Furnham, 2006). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 30 ερωτήσεις και περιλαμβάνει τέσσερις γενικές κατηγορίες παραγόντων: (α) ευημερία/ευεξία (έξι ερωτήσεις, π.χ. «Πιστεύω πως έχω πολλά χαρίσματα»), (β) αυτοέλεγχος (έξι ερωτήσεις, π.χ. «Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγξω τα συναισθήματά μου»), (γ) συναισθηματικότητα (οκτώ ερωτήσεις, π.χ. «Δε δυσκολεύομαι καθόλου να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια») και (δ) κοινωνικότητα (έξι ερωτήσεις, π.χ. «Μπορώ να χειριστώ αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους»), ενώ τέσσερις ερωτήσεις χρησιμεύουν μόνο για τον υπολογισμό του γενικού σκορ. Από τους συμμετέχοντες θα ζητηθεί να υποδείξουν σε μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ απόλυτα, 7= Συμφωνώ απόλυτα) πόσο συχνά συμπεριφέρονται με αυτόν τον τρόπο.

Διαδικασία

Αρχικά η μελέτη έλαβε έγκριση από την επιτροπή βιοηθικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το σκοπό, τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων και υπέγραψαν σχετικό έντυπο συναίνεσης. Επίσης, τονίστηκε ότι η συμμετοχή στη μελέτη ήταν εθελοντική και ότι δεν θα υπάρξει καμία ανακοίνωση προσωπικών δεδομένων και στοιχείων σε τρίτους, παρά μόνο η χρήση αυτών θα γίνεται αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Τέλος, τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν με κατάλληλες οδηγίες και απαντήθηκαν τυχόν απορίες όσον αφορά τη συμπλήρωσή τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δείκτες εσωτερικής συνοχής

Η αξιοπιστία για τις υποκλίμακες της οργανικής αυτο-ομιλίας ήταν ικανοποιητικές και κυμάνθηκαν από $\alpha=.70$ έως $\alpha=.82$, ενώ οι υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν αποδεκτές και κυμάνθηκαν από $\alpha=.65$ έως $\alpha=.74$, όπου σύμφωνα με τον Taber (2018) ακόμη και δείκτες εσωτερικής συνοχής της τάξεως του .60 θεωρούνται αποδεκτές.

Αναλύσεις συσχέτισης

Εκτελέστηκαν αναλύσεις συσχετίσεων προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης (Πίνακας 1). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τρεις συνολικές διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας (αυθόρμητη θετική, αυθόρμητη αρνητική, στοχευόμενη) είχαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης (ευημερία/ευεξία, αυτοέλεγχος, συναισθηματικότητα, κοινωνικότητα). Πιο συγκεκριμένα, (α) η αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία είχε θετικές, μέτριες και στατιστικά σημαντικές σχέσεις με όλες οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, (β) η αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία είχε αρνητικές, μέτριες και στατιστικά σημαντικές σχέσεις με όλες οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης και (γ) η στοχευόμενη αυτο-ομιλία είχε θετικές, μέτριες και στατιστικά σημαντικές σχέσεις με τις διαστάσεις συναισθηματικότητα και κοινωνικότητα.

Πίνακας 1. Συσχέτιση οργανικής αυτο-ομιλίας (ΑΟ) και συναισθηματικής νοημοσύνης.

	1	2	3	4	5	6
1. Ευημερία/Ευεξία	-					
2. Αυτοέλεγχος	.55**	-				
3. Συναισθηματικότητα	.52**	.44**	-			
4. Κοινωνικότητα	.32**	.32**	.25**	-		
5. Αυθόρμητη θετική ΑΟ	.40**	.32**	.19**	.16**	-	
6. Αυθόρμητη αρνητική ΑΟ	-.42**	-.42**	-.33**	-.21**	-.36**	-
7. Στοχευόμενη ΑΟ	.29	.22	.18**	.15**	.61	-.12*

* $p<.05$, ** $p<.01$

Αναλύσεις παλινδρόμησης

Για να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει τις διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας εκτελέστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης. Σχετικά με την αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλίας η ανάλυση έδειξε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 18% της συνολικής διακύμανσης, $F(4, 160)=17.29$, $p<.001$, με τις μεταβλητές ευημερία/ευεξία και αυτο-έλεγχος να είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης (με θετική πρόβλεψη). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης για την αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία (ΑΟ).

Εξαρτημένη μεταβλητή	Ανεξάρτητες μεταβλητές	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>
Αυθόρμητη θετική ΑΟ				17.29**
	Ευημερία/Ευεξία	.33**	5.11**	
	Αυτοέλεγχος	.16*	2.55**	
	Συναισθηματικότητα	-.06	-1.01	
	Κοινωνικότητα	.01	.23	

* $p<.05$, ** $p<.01$

Σχετικά με την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλίας η ανάλυση έδειξε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 24% της συνολικής διακύμανσης, $F(4, 327)=25.04$, $p<.001$, με τις μεταβλητές ευημερία/ευεξία και αυτο-έλεγχος να είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης (με αρνητική πρόβλεψη). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης για την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία (ΑΟ).

Εξαρτημένη μεταβλητή	Ανεξάρτητες μεταβλητές	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>
Αυθόρμητη αρνητική ΑΟ				25.04**
	Ευημερία/Ευεξία	-.23**	-3.65**	
	Αυτοέλεγχος	-.24**	-3.94**	
	Συναισθηματικότητα	-.09	-1.67	
	Κοινωνικότητα	-.02	-.55	

* $p<.05$, ** $p<.01$

Σχετικά με την στοχευόμενη αυτο-ομιλίας η ανάλυση έδειξε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 10% της συνολικής διακύμανσης, $F(4, 327)=8.20$, $p<.001$, με τη μεταβλητή ευημερία/ευεξία να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης (με θετική πρόβλεψη). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης για την στοχευόμενη αυτο-ομιλία παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Στοχευόμενη αυτο-ομιλία (ΑΟ).

Εξαρτημένη μεταβλητή	Ανεξάρτητες μεταβλητές	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>
Στοχευόμενη ΑΟ				8.20**
	Ευημερία/Ευεξία	.22*	3.20*	
	Αυτοέλεγχος	.07	1.12	
	Συναισθηματικότητα	.01	.29	
	Κοινωνικότητα	.05	.94	

* $p<.05$, ** $p<.01$

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο τρόπος με τον οποίο οι αθλητές/τριες αντιλαμβάνονται, ερμηνεύουν και διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους είναι ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο για τη διαμόρφωση ποιοτικών σκέψεων κατά τη διάρκεια της προσπάθειας. Λαμβάνοντας λοιπόν υπόψη τις προτροπές της βιβλιογραφίας της αυτο-ομιλίας για την ανάγκη μελέτης των παραγόντων διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας (Karamitrou et al., 2020) και υιοθετώντας την νέα κλίμακα μέτρησης της οργανικής αυτο-ομιλίας (Karamitrou et al., 2024) που είναι βασισμένη στο νέο εννοιολογικό μοντέλο της αυτο-ομιλίας (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2020), σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της οργανικής αυτο-ομιλίας αθλητών/τριών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Συνολικά τα αποτελέσματα της μελέτης ανέδειξαν τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στον αθλητισμό σε σχέση με τη διαμόρφωση της οργανικής αυτο-ομιλίας, και ιδιαίτερα τη συμβολή της ευημερία/ευεξίας και του αυτοελέγχου.

Αρχικά πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχετίσεων με σκοπό να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στα αντιλαμβανόμενα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και των διαστάσεων της οργανικής αυτο-ομιλίας (αυθόρμητη θετική, αυθόρμητη αρνητική, και στοχευόμενη) των αθλητών/τριών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης είχαν θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις θετικές διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας (αυθόρμητη θετική και στοχευόμενη αυτο-ομιλία) και αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αρνητική διάσταση της αυτο-ομιλίας (αυθόρμητη αρνητική). Τα αποτελέσματα αυτά βρίσκονται σε συνέπεια με τα ευρήματα προηγούμενων μελετών στον χώρο του αθλητισμού που εξέτασαν τις σχέσεις διαφόρων προσωπικών παραγόντων διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας. Πιο συγκεκριμένα, η αρνητική αυτο-αντίληψη (Perry & Marsh, 2000), το χαρακτηριστικό άγχος απόδοσης (Conroy & Metzler, 2004), και η ελεγχόμενη παρακίνηση (Harwood et al., 2004; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002) είχαν αρνητικές σχέσεις με την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία, ενώ ο προσανατολισμός στο έργο (Hatzigeorgiadis, 2002), η αυτόνομη παρακίνηση (Karamitrou et al., 2017) είχαν αρνητικές σχέσεις με την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία και θετικές σχέσεις με την αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία. Επιπλέον, όσον αφορά την στοχευόμενη αυτο-ομιλία, η αυτόνομη παρακίνηση είχε θετική σχέση με την στοχευόμενη αυτο-ομιλία και η

ελεγχόμενη παρακίνηση είχε αρνητική σχέση με την στοχευόμενη αυτο-ομιλία των αθλητών/τριών (Karamitou et al., 2017).

Αναφορικά με την πρόβλεψη της οργανικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών από τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, η ευημερία/ευεξία και ο αυτοέλεγχος ήταν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης. Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 18% της συνολικής διακύμανσης για την αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία (θετική πρόβλεψη) και το 24% της συνολικής διακύμανσης για την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία, με τις διαστάσεις ευημερία/ευεξία και αυτοέλεγχος να είναι και εδώ σημαντικοί προβλεπτές (αρνητική πρόβλεψη), ενώ η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούσε να προβλέψει το 10% της συνολικής διακύμανσης για την στοχευόμενη αυτο-ομιλία, με τη διάσταση ευημερία/ευεξία να είναι σημαντικός προβλεπτής (θετική πρόβλεψη). Συμπερασματικά, όσο πιο άνετα νιώθουν οι αθλητές/τριες με τον εαυτό τους και βρίσκουν τρόπους να αποδέχονται και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, τόσο βελτιώνεται η ποιότητα των σκέψεων τους και η αναζήτηση τρόπων για το ξεπέρασμα των «εμποδίων» που προκύπτουν στον αγώνα.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έρχονται σε συμφωνία με την πρόσφατη μελέτη του Borrajo και των συνεργατών του (2024), η οποία ανέδειξε τη σημασία των συναισθηματικών διεργασιών ως πιθανών στρατηγικών προσαρμογής σε στρεσογόνες καταστάσεις που δημιουργούν αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία σε δρομείς μεγάλων αποστάσεων. Πιο συγκεκριμένα, η αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία μπορεί να οδηγήσει τους δρομείς σε αρνητικές συνέπειες για την απόδοσή τους, ενώ τονίζεται ότι η επίγνωση των παραγόντων διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας που μπορεί να σχετίζονται με την εμφάνιση της αρνητικής αυθόρμητης αυτο-ομιλίας, μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία αποτελεσματικών στρατηγικών/παρεμβάσεων προς την αποφυγή της εμφάνισής της.

Σύμφωνα με τους Fritsch και Jekauc (2020), η ρύθμιση των συναισθημάτων αποτελεί βασική ικανότητα στον αγωνιστικό αθλητισμό και οι αθλητές/τριες που έχουν αναπτύξει γνωστικές στρατηγικές για τη ρύθμιση των συναισθημάτων είναι λιγότερο πιθανό να επηρεαστούν αρνητικά από τον κύκλο των συναισθημάτων. Ομοίως, οι προπονητές/τριες με καλά ανεπτυγμένες στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων θεωρούνται πιο ενσυναισθητικοί και αξιολογούνται καλύτερα από τους αθλητές/τριες τους (Strauch et al., 2018). Συνολικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης

αναδεικνύουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως έναν προσωπικό παράγοντα διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας έμπειρων αθλητών/τριών ατομικών και ομαδικώς αθλημάτων.

Πρακτικές εφαρμογές

Η παρούσα μελέτη έχει σημαντική συνεισφορά στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία, καταδεικνύοντας πως η συναισθηματική κατάσταση έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι αθλητές/τριες φαίνεται να προάγουν τις θετικές διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών, ελαχιστοποιώντας παράλληλα την αρνητική οργανική αυτο-ομιλία. Σύμφωνα με τον Zinsser και τους συνεργάτες του (2006) η θετική συνεισφορά της οργανικής αυτο-ομιλίας υποστηρίζεται στη βιβλιογραφία της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας, με τα παρεμβατικά προγράμματα της γνωστικής αναδόμησης και της συναισθηματικής διαχείρισης να θεωρούνται σημαντικό εργαλείο για αθλητικούς ψυχολόγους και προπονητές. Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, επισημαίνεται η ανάγκη για ανάπτυξη, εφαρμογή, και αξιολόγηση παρεμβατικών προγραμμάτων τα οποία θα στοχεύουν στην προαγωγή της θετικής οργανικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών, μέσω της βελτίωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως π.χ. η παρατήρηση των συναισθημάτων των αθλητών/τριών, η κατανόηση και η σύνδεση των συναισθημάτων και των αναγκών τους, η παρατήρηση της συμπεριφοράς τους, κ.α. Επιπλέον, παρόμοια εκπαιδευτικά προγράμματα θα μπορούσαν να εφαρμοστούν και σε σημαντικούς ανθρώπους του περιβάλλοντος των αθλητών/τριών (π.χ. γονείς και παράγοντες ομάδων).

Περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντικές μελέτες

Παρόλο που η παρούσα μελέτη είναι από τις πρώτες μελέτες που παρέχουν ερευνητικά στοιχεία σχετικά με τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών, θα πρέπει να αναφερθούν κάποιοι περιορισμοί. Ένας περιορισμός στη μεθοδολογική προσέγγιση της μελέτης αφορά τη συλλογή των δεδομένων με τη χρήση αυτοαναφορών. Πιο συγκεκριμένα, οι αυτοαναφορές μπορεί να περιλαμβάνουν γνωστικές διεργασίες που μερικές φορές μπορεί να είναι πέρα από το μετα-συνειδητό ελέγχο των αθλητών/τριών, όπως επίσης, να υπάρξει πρόθεση για ικανοποίηση του προπονητή με τις απαντήσεις (Zourbanos et al., 2009). Επιπλέον,

καθώς οι αυτοαναφορές βασίζονται στη μνήμη των αθλητών/τριών, μερικές φορές οι πληροφορίες μπορεί να έχουν ξεχαστούν ή ανακληθούν με ανακρίβεια (Nisbett & Wilson, 1977). Ωστόσο, οι αυτοαναφορές παρέχουν πρόσβαση στις αντιλήψεις, τα κίνητρα και τις γνώσεις των αθλητών/τριών που δεν μπορούν να αποκτηθούν μέσω αντικειμενικές μεθόδους μέτρησης (Guerrero, 2005).

Όσον αφορά τις μελλοντικές προτάσεις, λαμβάνοντας υπόψη τη συγχρονική φύση της μελέτης, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν μπορούν να αξιολογηθούν αιτιώδεις σχέσεις από τα ευρήματά της. Επομένως, μελλοντικές διαχρονικές και πειραματικές μελέτες θα μας επιτρέψουν να διερευνήσουμε τις δυνατότητες αμφίδρομων σχέσεων, διαδικασίες διαμεσολάβησης και αιτιώδη συμπεράσματα. Επιπλέον, σύμφωνα με δύο ανασκοπήσεις στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας (Karamitrou et al., 2020; Theodorakis et al., 2012), θα πρέπει να δοθεί προτεραιότητα στη διερεύνηση παραγόντων διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας μέσα από ποιοτικές και ποσοτικές μελέτες. Τέλος, μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να εφαρμόσουν συνδυαστικά διάφορους μεθόδους αξιολόγησης της οργανικής αυτο-ομιλίας.

Συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη συνεισφέρει στη βιβλιογραφία που μελετά τους παράγοντες διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών αναδεικνύοντας το ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης αναφορικά με τη διαμόρφωση των σκέψεων αθλητών/τριών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Επίσης, από όσο γνωρίζουμε, αυτή είναι η πρώτη μελέτη που εξέτασε τη σχέση συναισθηματικής νοημοσύνης και οργανικής αυτο-ομιλίας με τον νέο διαχωρισμό της οργανικής αυτο-ομιλίας σε αυθόρμητη και στοχευόμενη. Επιπλέον τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης έρχονται σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες διερεύνησης προσωπικών παραγόντων και ενθαρρύνουν περαιτέρω τη μελέτη σχετικά με το ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στη διαμόρφωση της οργανικής αυτο-ομιλίας. Τέλος, τα ευρήματα έρχονται να ενισχύσουν περαιτέρω το νέο εννοιολογικό πλαίσιο της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Borrajó, E., Calvete, E., & Urquijo, I. (2024). Negative self-talk in runners: Emotional intelligence and perceived stress as explanatory factors. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102545. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102545>
- Conroy, D.E., & Metzler, J.N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 69–89. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.1.69>
- Fritsch, J., & Jekauc, D. (2020). Self-talk and emotion regulation. In A. T. Latinjak, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in sport* (pp. 64–77). Routledge.
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., Charachousi, F., & Sanchez, X. (2018). From the lab to the field: Effects of self-talk on task performance under distracting conditions. *Sport Psychologist*, 32, 26–32. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0017>
- Greiner, L., & Ennsfellner, I. (2010). Management consultants as professionals, or are they? *Organizational Dynamics*, 39, 72-83. doi:10.1016/j.orgdyn.2009.10.003
- Guerrero, M. C. M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. Springer.
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905–917. <https://doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37–74). London: Routledge.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318–332. <https://doi.org/10.1080/10413200490517986>
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Approach and avoidance coping during task performance in young men: The role of goal attainment expectancies. *Journal of Sports Sciences*, 24, 299-307. <https://doi.org/10.1080/17461390500188645>

- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (1999). The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. *Journal of Sport Behavior*, 22, 479-501.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2002). Cognitive interference during competition among athletes with different goal orientation profiles. *Journal of Sports Sciences*, 20, 707–715. <https://doi.org/10.1080/026404102320219419>
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2008). Negative thoughts during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31, 237–253.
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisimis, E., Hatzigeorgiadis, A., Krommydas, C., Galanis, E., Loules, G., Tzioumakis, Y., Papaioannou, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2024). Organic Self-Talk Questionnaire for Sport: Development and validation of a theory-based, state measure of athletes' organic self-talk. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-30. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2347395>
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2017). A self-determination approach to understanding of athletes' automatic self-talk. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6, 340-354. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000104>
- Karamitrou, A., Galanis, E., Theodorakis, Y., & Comoutos, N. (2020). Organic self-talk antecedents. In A.T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in Sport* (1st Ed., pp. 77-90). New York, Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429460623>
- Laborde, S., Raab, M., & Dosseville, F. (2013). Emotions and performance: Valuable insights from the sports domain. In C. Mohiyeddini, M. Eysenck, & S. Bauer (Eds.), *Handbook of psychology of emotions (Vol. 1): Recent theoretical perspectives and novel empirical findings* (pp. 325–357). Nova Science Publishers.
- Latinjak, A. T., Corbalan-Frigola, J., Alcoy-Fabregas, P., & Barker, J. B. (2020). Spontaneous self-talk: An insight into the cognitive component of emotions in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 51, 28–46. doi:10.7352/IJSP.2020.51.028

- Latinjak, A.T., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). *Self-talk in Sport* (1st ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780429460623>
- 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 & Performance Psychology*, 8, 353-367.
<https://doi.org/10.1037/spy0000160>
- 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, 150–166.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1213330>
- Latinjak, A. T., Masó, M., & Comoutos, N. (2018). Goal-directed self-talk used during technical skill acquisition: The case of novice ultimate frisbee players. *The Sport Psychologist*, 32, 60-65. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0047>
- 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, 1429-1433.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1561967>
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 548-558.
<http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.007>
- Mayer, J.D., & Salovey P. (1997) What is emotional intelligence? In: Salovey P., Sluyter D., editors. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. (pp. 3–31). Basic Books; New, York, NY, USA.
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231–259.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.3.231>
- Perry, C., Jr., & Marsh, H. (2000). Listening to self-talk, hearing self-concept. In M. B. Andersen (ed.), *Doing sport psychology* (pp. 61–76). Human Kinetics.

- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Strauch, U. G., Wäsche, H., & Jekauc, D. (2018). Positive affektive Reaktionen in Sport und Bewegung durch allgemeine Kompetenzen und spezifische Verhaltenskompetenzen von Trainerinnen und Trainern. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 25, 53–67. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000228>
- Taber, K. T. (2018). The use of Cronbach's Alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48, 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 191-212). New York: Oxford University Press.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 349 -381). New York, NY: McGraw-Hill.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validity of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233–251. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233>
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 407-414. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.001>

- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multimethod examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764-785. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.6.764>
- Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The relationships between athletes' perceptions of coach-created motivational climate, self-talk, and self-efficacy in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 97-112. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1074630>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο

Στις επόμενες σελίδες σας ζητείται να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με διάφορες εμπειρίες που έχετε στο άθλημα το οποίο συμμετέχετε. Το ερωτηματολόγιο είναι **ανώνυμο**, και συνεπώς τα στοιχεία **συγκεντρώνονται εμπιστευτικά**. Στις ερωτήσεις που καλείστε να απαντήσετε **δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις**. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με **απόλυτη ειλικρίνεια**. Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση ξεχωριστά και απαντήστε χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο. Μπορεί να βρείτε κάποιες ερωτήσεις που να μοιάζουν. Παρακαλούμε μην ενοχληθείτε και απαντήστε την κάθε μία ερώτηση ξεχωριστά. Προσέξτε να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις.

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετέχω σε αυτή τη μελέτη

☐

Ημερομηνία γέννησης (π.χ. XX/XX/XXXX):

Φύλο: Άνδρας ☐

Γυναίκα ☐

Πόλη που διαμένετε:

Άθλημα που συμμετέχετε:

Χρόνια συμμετοχής στο συγκεκριμένο
άθλημα:

Χρόνια συμμετοχής σε αγώνες:

Υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής

συμμετοχής: Τοπικό ☐ Εθνικό ☐ Διεθνές ☐
(τοπικό, εθνικό, διεθνές)

Ημέρες προπόνησης την εβδομάδα;

Ώρες προπόνησης την εβδομάδα;

**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

ΚΛΙΜΑΚΑ ΟΡΓΑΝΙΚΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ

Αυτο-ομιλία είναι οτιδήποτε λένε οι αθλητές στον εαυτό τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, σιωπηρά ή φωναχτά, και μπορεί να συμβαίνει **αυθόρμητα ή με πρόθεση** προκειμένου να ενισχύσουν την απόδοσή τους ή να επιτύχουν κάποιο στόχο τους.

Οδηγίες: Παρακάτω υπάρχει μια λίστα από διάφορες δηλώσεις που συνήθως οι αθλητές απευθύνουν στον εαυτό τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Σας παρακαλώ να διαβάσετε κάθε δήλωση και να προσδιορίσετε πόσο συχνά είπατε την καθεμία στον εαυτό σας, κατά τη διάρκεια των πρόσφατων προπονήσεων ή των αγώνων, με βάση την παρακάτω κλίμακα.

0	1	2	3	4
Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά

Υποδείξτε πόσο συχνά κατά τη διάρκεια των πρόσφατων προπονήσεων ή αγώνων, είχατε αυθόρμητες σκέψεις, δηλαδή σκέψεις που μας έρχονται στο μυαλό από μόνες τους, σαν τις παρακάτω:	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
Τα πήγα καλά	0	1	2	3	4
Πάλι λάθος έκανα	0	1	2	3	4
Θα τα πάω καλά	0	1	2	3	4
Θέλω να τα παρατήσω	0	1	2	3	4
Τα κατάφερα	0	1	2	3	4
Απέτυχα	0	1	2	3	4
Θα κερδίσω	0	1	2	3	4
Θα σταματήσω	0	1	2	3	4
Τέλεια	0	1	2	3	4
Τα πήγα χάλια σήμερα	0	1	2	3	4
Μπορώ	0	1	2	3	4
Δεν αντέχω άλλο	0	1	2	3	4
Οι κόποι μου έχουν ανταμειφθεί	0	1	2	3	4
Είμαι άχρηστος	0	1	2	3	4
Θα τα καταφέρω	0	1	2	3	4
Έχω γίνει καλύτερος	0	1	2	3	4
Τι θα νομίζουν/πουν οι άλλοι για την κακή μου απόδοση	0	1	2	3	4

0	1	2	3	4
Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά

Υποδείξτε πόσο συχνά κατά τη διάρκεια των πρόσφατων προπονήσεων ή αγώνων, είπατε συνειδητά στον εαυτό σας πράγματα σαν τα παρακάτω με σκοπό να πετύχετε κάποιο στόχο:	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
Δεν πειράζει. Κανένας δεν είναι τέλειος	0	1	2	3	4
Μη φοβάσαι	0	1	2	3	4
Μην απογοητεύεσαι	0	1	2	3	4
Ηρέμησε	0	1	2	3	4
Πάμε γερά	0	1	2	3	4
Συγκεντρώσου στην τακτική/τεχνική σου	0	1	2	3	4
Θα τα πας καλά	0	1	2	3	4
Σκοπός είναι να αποδώσω καλά	0	1	2	3	4
Είναι μόνο ένα παιχνίδι/ένας αγώνας/μια προπόνηση	0	1	2	3	4
Μην ανησυχείς	0	1	2	3	4
Μην εγκαταλείπεις	0	1	2	3	4
Κάνε υπομονή	0	1	2	3	4
Δώστα όλα	0	1	2	3	4
Συγκεντρώσου στο στόχο σου	0	1	2	3	4
Μπορείς	0	1	2	3	4
Σκοπός είναι να βελτιώνομαι	0	1	2	3	4
Όλοι μπορεί να έχουν μια κακή μέρα	0	1	2	3	4
Ψυχραιμία	0	1	2	3	4
Συνέχισε	0	1	2	3	4
Συγκεντρώσου στο τι πρέπει να κάνεις τώρα	0	1	2	3	4
Είσαι δυνατός	0	1	2	3	4
Σκοπός είναι να νικήσω/ουμε	0	1	2	3	4
Όλοι κάνουν λάθη	0	1	2	3	4
Πάρε βαθιά ανάσα	0	1	2	3	4
Δυνατά	0	1	2	3	4
Δώσε προσοχή	0	1	2	3	4
Πίστεψε στον εαυτό σου	0	1	2	3	4
Σκοπός είναι να πετύχω το στόχο μου	0	1	2	3	4

ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Παρακάτω θα διαβάσετε δηλώσεις που περιγράφουν θέματα που σχετίζονται με τα ανθρώπινα συναισθήματα. Οδηγίες: Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και απαντήστε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο, σε μία κλίμακα από 1 μέχρι 7 σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα.

Διαφωνώ απόλυτα	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7	Συμφωνώ απόλυτα
--------------------	---------------------------------------	--------------------

Δε δυσκολεύομαι καθόλου να εκφράσω τα συναισθήματά μου με λόγια	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά το βρίσκω δύσκολο να δω τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων	1	2	3	4	5	6	7
Γενικά είμαι ένα ιδιαίτερα δραστήριο άτομο με στόχους	1	2	3	4	5	6	7
Συνήθως μου είναι δύσκολο να ελέγξω τα συναισθήματά μου	1	2	3	4	5	6	7
Γενικά δε βρίσκω τη ζωή διασκεδαστική	1	2	3	4	5	6	7
Μπορώ να χειριστώ αποτελεσματικά τους άλλους ανθρώπους	1	2	3	4	5	6	7
Έχω την τάση να αλλάζω γνώμη συχνά	1	2	3	4	5	6	7
Γενικά δυσκολεύομαι να κατανοήσω τι ακριβώς νιώθω	1	2	3	4	5	6	7
Πιστεύω πως έχω πολλά χαρίσματα	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά δυσκολεύομαι να υπερασπισθώ τα δικαιώματά μου	1	2	3	4	5	6	7
Συνήθως μπορώ να επηρεάσω τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων	1	2	3	4	5	6	7
Γενικά είμαι απαισιόδοξος άνθρωπος	1	2	3	4	5	6	7
Οι κοντινοί μου άνθρωποι παραπονιούνται ότι δεν τους συμπεριφέρομαι σωστά	1	2	3	4	5	6	7
Συνήθως δυσκολεύομαι να προσαρμόζω τη ζωή μου ανάλογα με τις περιστάσεις	1	2	3	4	5	6	7
Γενικά, είμαι ικανός να αντιμετωπίσω το άγχος	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά δυσκολεύομαι να δείχνω στοργή στους κοντινούς μου ανθρώπους	1	2	3	4	5	6	7
Συνήθως μπορώ να «μπω στη θέση του άλλου» και να καταλάβω τα συναισθήματά του	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω αρκετά κίνητρα στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7
Συνήθως μπορώ να βρω τρόπους να ελέγξω τα συναισθήματά μου όταν το θέλω	1	2	3	4	5	6	7
Σε γενικές γραμμές, είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7
Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως καλό διαπραγματευτή	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά ανακατεύομαι σε καταστάσεις και αργότερα το μετανιώνω	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά, σταματώ αυτό που κάνω και συγκεντρώνομαι σε αυτό που νιώθω	1	2	3	4	5	6	7
Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
Έχω την τάση να υποχωρώ ακόμη και όταν γνωρίζω πως έχω δίκιο	1	2	3	4	5	6	7
Πιστεύω πως δεν έχω καθόλου επιρροή στα συναισθήματα των άλλων	1	2	3	4	5	6	7
Πιστεύω ότι γενικά τα πράγματα θα εξελιχθούν καλά στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7
Δυσκολεύομαι να δεθώ πολύ ακόμη και με όσους βρίσκονται πολύ κοντά μου	1	2	3	4	5	6	7
Γενικά, μπορώ να προσαρμόζομαι σε καινούρια περιβάλλοντα και καταστάσεις	1	2	3	4	5	6	7
Οι άλλοι με θαυμάζουν γιατί είμαι «άνετος»	1	2	3	4	5	6	7