



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ –
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Οργανική Αυτο-Ομιλία και Αυτο-Συμπόνια στον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Θεοδωρόπουλος Αναστάσιος

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Ευάγγελος Γαλάνης, Επίκουρος Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Νικόλαος Κομούτος, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

Λάρισα, 2024

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ –
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Τίτλος ΜΔΕ στην αγγλική γλώσσα:

Organic Self-Talk and Self-Compassion in Competitive Sport

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ» του τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ολοκληρώνοντας την παρούσα ερευνητική μελέτη ολοκληρώνεται και ένας κύκλος πολύωρης αναζήτησης και ενασχόλησης, που οδήγησαν στην προσκόμιση πολύτιμων γνώσεων για την μετέπειτα πορεία μου. Αρχικά, για την πραγμάτωση αυτής της προσπάθειας, θα ήθελα να ευχαριστήσω, θερμά, τους Καθηγητές μου κκ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη και Γαλάνη Ευάγγελο που στάθηκαν αρωγοί, σε όλα τα στάδια της προετοιμασίας, της έρευνας αλλά και του αποτελέσματος της παρούσας εργασίας. Η συνεχής καθοδήγηση, η πολύτιμη βοήθεια και οι χρήσιμες συμβουλές τους συνέβαλαν τα μέγιστα για την ολοκλήρωση αυτού του εγχειρήματος. Χωρίς την συμβολή τους η επίτευξη του στόχου μου θα ήταν ανέφικτη.

Εν συνεχεία, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τόσο την οικογένειά μου, όσο και τα αγαπημένα μου πρόσωπα, που πίστεψαν στις δυνατότητες μου και με την υπομονή, την αγάπη και την υποστήριξή τους στάθηκαν συνοδοιπόροι βοηθώντας με να συνεχίσω αυτήν την κοπιαστική και ιδιαίτερα απαιτητική προσπάθεια.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους του αθλητές και τις αθλήτριες που αφιλοκερδώς συμμετείχαν και συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια αφιερώνοντας μέρος από τον χρόνο τους.

Ευχαριστώ θερμά!

Θεοδωρόπουλος Αναστάσιος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη στα Ελληνικά	.	.	.	.	.	.	.	.	05
Περίληψη στα Αγγλικά	.	.	.	.	.	.	.	.	06
Εισαγωγή	.	.	.	.	.	.	.	.	07
Ερευνητικά ερωτήματα	.	.	.	.	.	.	.	.	08
Στρατηγική αυτο-ομιλία	.	.	.	.	.	.	.	.	09
Οργανική αυτο-ομιλία	.	.	.	.	.	.	.	.	10
<i>Αυθόρμητη οργανική αυτο-ομιλία</i>	.	.	.	.	.	.	.	.	<i>10</i>
<i>Στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία</i>	.	.	.	.	.	.	.	.	<i>11</i>
Παράγοντες διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας	.	.	.	.	.	.	.	.	12
<i>Προσωπικοί παράγοντες</i>	.	.	.	.	.	.	.	.	<i>12</i>
<i>Παράγοντες κατάστασης</i>	.	.	.	.	.	.	.	.	<i>14</i>
<i>Περιβαλλοντικοί-Κοινωνικοί παράγοντες</i>	.	.	.	.	.	.	.	.	<i>15</i>
Αυτο-συμπόνια	.	.	.	.	.	.	.	.	17
Σκοπός της έρευνας	.	.	.	.	.	.	.	.	21
Μεθοδολογία	.	.	.	.	.	.	.	.	22
Αποτελέσματα	.	.	.	.	.	.	.	.	24
Συζήτηση	.	.	.	.	.	.	.	.	26
Βιβλιογραφία	.	.	.	.	.	.	.	.	28
Παράρτημα	.	.	.	.	.	.	.	.	34

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της οργανικής αυτο-ομιλίας και της αυτο-συμπόνιας μέσα από τον τρόπο με τον οποίο τον αντιλαμβάνονται οι αθλητές/τριες αγωνιστικού επιπέδου. Το δείγμα αποτέλεσαν 146 ενήλικοι αθλητές/τριες (62 άνδρες, 84 γυναίκες) διαφόρων ατομικών αθλημάτων, με μέσο όρο ηλικίας 23,03 ($\pm 5,09$) έτη, μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας 9,71 ($\pm 4,37$) έτη και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 7,34 ($\pm 4,25$) έτη. Για την αξιολόγηση της οργανικής αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Οργανικής Αυτο-Ομιλίας στον Αθλητισμό η οποία αποτελείται από τρεις διαστάσεις: (α) την αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία, (β) αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία αντίστοιχα και (γ) την στοχευόμενη αυτο-ομιλία. Για την αξιολόγηση της αυτο-συμπόνιας χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή της κλίμακας Αυτο-συμπόνιας. Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η αυτο-συμπόνια είχε θετική, μέτρια, στατιστικά σημαντική σχέση με την αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία και την στοχευόμενη αυτο-ομιλία, ενώ παρουσιάστηκε μία αρνητική, μέτρια, στατιστικά σημαντική σχέση με την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία. Επιπλέον, αναλύσεις συσχετίσεων ανά φύλο ανέδειξαν ότι ο βαθμός αυτο-συμπόνιας των γυναικών σχετίζεται στατιστικά σημαντικά και με τις τρεις διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας, ενώ ο βαθμός αυτο-συμπόνιας των ανδρών σχετίζεται στατιστικά σημαντικά μόνο την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία. Συνοπτικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη σημασία της αυτο-συμπόνιας στη διαμόρφωση λειτουργικών σκέψεων των αθλητών/τριών, τόσο για την προοπτική της κατανόησης, φροντίδας και αποδοχής του εαυτού μας, όσο και για την αθλητική ανάπτυξη των αθλητών/τριών.

Λέξεις - Κλειδιά: αυτορρύθμιση, αποδοχή εαυτού, αυθόρμητη αυτο-ομιλία, στοχευόμενη αυτο-ομιλία, ατομικά αθλήματα

ABSTRACT

The purpose of the research was to examine the relationship between organic self-talk and self-compassion through the way it is perceived by competitive level athletes. The sample consisted of 146 adult athletes (62 males, 84 females) of various individual sports, with a mean age of 23.03 (± 5.09) years, mean years of training experience of 9.71 (± 4.37) years, and mean years of competitive experience of 7.34 (± 4.25) years. To assess organic self-talk, the Organic Self-Talk Questionnaire for Sport was used which consists of three dimensions: (a) spontaneous positive self-talk, (b) spontaneous negative self-talk and (c) goal-directed self-talk. The short form of the Self-Compassion Scale was used to assess self-compassion. Correlation analysis showed that self-compassion had a positive, moderate, statistically significant relationship with spontaneous positive self-talk and goal-directed self-talk, while a negative, moderate, statistically significant relationship was shown with spontaneous negative self-talk. In addition, correlation analyses by gender indicated that women's degree of self-compassion was statistically significantly related to all three dimensions of organic self-talk, whereas men's degree of self-compassion was statistically significantly related only to spontaneous negative self-talk. In summary, the results support the importance of self-compassion in shaping athletes' functional thoughts, both from the perspective of understanding, caring and accepting oneself, and for athletes' athletic development.

Keywords: self-regulation, self-acceptance, spontaneous self-talk, goal-directed self-talk, individual sports

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην σημερινή εποχή, οι γρήγοροι ρυθμοί που μας επιβάλλει η καθημερινότητα, μας καθιστά δέκτες μεγάλου μεγέθους πληροφοριών. Αυτός ο καταγισμός πληροφοριών μας έχει οδηγήσει σε μια διαδικασία ανάλυσης και επεξεργασίας μέσω της σκέψης. Συγκεκριμένα πρόκειται για μια διαδικασία που έχει τη δυνατότητα να προκαλεί τόσο θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα, επηρεάζοντας με αυτό τον τρόπο την συμπεριφορά μας καθώς και την ψυχολογική μας κατάσταση. Αυτή η σειρά από γνωστικές διεργασίες που καθορίζουν την αντίδραση μας στα ερεθίσματα που δεχόμαστε φαίνεται να παρουσιάζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στον κόσμο του αθλητισμού. Η διαχείριση ή μη, αυτής της σειράς γνωστικών διεργασιών μέσω των σκέψεων καθορίζει την δυνατότητα και εν τέλει και την ποιότητα απάντησης στις επανειλημμένες προκλήσεις που προκύπτουν μέσα στον αθλητισμό (Karamitrou et al., 2020).

Για την περιγραφή αυτού του φαινομένου, οι ερευνητές έχουν διατυπώσει κατά καιρούς διάφορους όρους όπως εσωτερική συνομιλία, αυτο-διάλογος, αυτο-δηλώσεις, αυτο-ομιλία, αυτοκαθοδήγηση, αυτόματες σκέψεις. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, στην υπάρχουσα βιβλιογραφία πιο συχνά συναντάται ο όρος αυτο-ομιλία (Guerrero, 2005). Πιο συγκεκριμένα, η αυτο-ομιλία στον αθλητισμό βοηθά στην αύξηση της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης, τη μείωση αρνητικών σκέψεων και την διαχείριση των συναισθημάτων και την ενίσχυση της παρακίνησης και της αθλητικής προσπάθειας. Πρόκειται δηλαδή για την ενίσχυση κρίσιμων σημείων, απαραίτητων για την μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Γι' αυτό οι επιστήμονες και συγκεκριμένα αυτοί του κλάδου της αθλητικής ψυχολογίας έχουν στρέψει όλο και περισσότερο το μικροσκόπιο τους προς την αυτο-ομιλία. Αυτή η κατεύθυνση λαμβάνει μέρος με γνώμονα την εύρεση τρόπων και τεχνικών με τελικό σκοπό να επηρεάσουν θετικά την απόδοση και τους παράγοντες που μπορούν να την επηρεάσουν

(Williams & Straub, 2006). Χάρης αυτής της ερευνητικής κατεύθυνσης που έχει παρθεί μαζί με τα ενθαρρυντικά ερευνητικά ευρήματα, πλέον αυξημένος αριθμός αθλητών και αθλητριών τόσο ομαδικών όσο και ατομικών αθλημάτων έχουν ξεκινήσει την εφαρμογή της αυτο-ομιλίας για να προετοιμαστούν όσο το δυνατόν καταλληλότερα για τους αγώνες τους (Hardy et al., 1996). Τα ενθαρρυντικά αυτά ερευνητικά ευρήματα ήρθε να εδραιώσει και να τα καταστήσει αδιαμφισβήτητα μια μετα-ανάλυση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Με αυτήν την περαιτέρω εξέλιξη στην βιβλιογραφία, οι ερευνητές κατάφεραν πρόσφατα να προσδώσουν στην αυτο-ομιλία τον παρακάτω ορισμό. Λεκτικές φράσεις που αποσκοπούν στην επικοινωνία με τον εαυτό μας, είτε φωναχτά είτε σιωπηλά, και ερμηνεύονται με στοιχεία που έχουν σχέση με το περιεχόμενό τους, και άλλοτε μεταφράζονται ως δυναμικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ οργανικών, αυθόρμητων και στοχευμένων γνωστικών διαδικασιών, ενώ άλλοτε μεταφέρουν ειδοποιήσεις για την πρόκληση ενεργειών μέσω της χρήσης προκαθορισμένων «λέξεων-κλειδιά» που έχουν αναπτυχθεί στρατηγικά, με σκοπό να κατορθωθεί το επιθυμητό με την απόδοση αποτέλεσμα. (Latinjak et al., 2019).

Ερευνητικά ερωτήματα

Σύμφωνα με τον Theodorakis και τους συνεργάτες του (2012), τρία βασικά ερευνητικά ερωτήματα αναδεικνύονται στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας, τα οποία επιδιώκουν οι ερευνητές να διερευνήσουν, ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα την αυτο-ομιλία στους χώρους άθλησης: (α) ερωτήματα γύρω από το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών, (β) ερωτήματα γύρω από τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών και (γ) ερωτήματα γύρω από τις μεταβλητές αθλητικής απόδοσης.

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας, αναδύθηκε η ανάγκη για τη δημιουργία ενός καινούργιου εννοιολογικού μοντέλου για τον διαχωρισμό του όρου της αυτο-ομιλίας, σε οργανική και στρατηγική. Πιο συγκεκριμένα, η οργανική αυτο-ομιλία αναφέρεται σε αυτόματες σκέψεις των αθλητών/τριών που δύναται να προέρχονται μετά από ψυχολογικές και μεταγνωστικές διεργασίες. Ωστόσο, η στρατηγική αυτο-ομιλία αναφέρεται ως για μια γνωστική τεχνική που εμπεριέχει τη χρήση προσχεδιασμένων «λέξεων-κλειδιά» με στόχο τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης ή την επίτευξη αντίστοιχων αθλητικών στόχων (Latinjak et al., 2020). Μετά από τον συγκεκριμένο διαχωρισμό της αυτο-ομιλίας σε δύο οντότητες, δύναται η δυνατότητα στους ερευνητές για περαιτέρω διερεύνηση και ανάπτυξη συγκεκριμένων θεωριών.

Στρατηγική αυτο-ομιλία

Η στρατηγική αυτο-ομιλία μέσα από την στην προκαθορισμένη χρήση «λέξεων-κλειδιά» και φράσεων από τους αθλητές/τιρες στοχεύει στην καθοδήγηση αυτών, ώστε να αποκτήσουν την δυνατότητα ενεργοποίησης γνωστικών ρυθμιστικών μηχανισμών και διεργασιών που θα τους βοηθήσει να πλησιάσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα (Galanis et al., 2018; Hatzigeorgiadis et al., 2014). Απαραίτητη είναι η εξάσκηση της στρατηγικής αυτο-ομιλίας για την εξασφάλιση της αποτελεσματικότητας αυτής της γνωστικής τεχνικής. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με παρεμβατικά προγράμματα όπως τα πλάνα αυτο-ομιλίας για πλήθος δεξιοτήτων των αθλητών/τριών μέσω των «λέξεων-κλειδιά». Περαιτέρω, για την ορθή εξάσκηση της στρατηγικής αυτο-ομιλίας, σχεδιάζονται και εφαρμόζονται συγκεκριμένα πρωτόκολλα με βάση τις ανάγκες και τους στόχους του κάθε αθλητή/τριας, όπως επίσης συνυπολογίζεται το χρονικό πλαίσιο και οι συνθήκες του αθλητικού περιβάλλοντος, όπου ο αθλητής/τρια θα εφαρμόσει το πρωτόκολλο (Latinjak et al., 2020).

Οργανική αυτο-ομιλία

Η οργανική αυτο-ομιλία, τα τελευταία χρόνια, κεντρίζει όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των επιστημόνων για περεταίρω διερεύνηση. Όταν αναφερόμαστε στην οργανική αυτο-ομιλία δεν εννοούμε πως πρόκειται για μια παρεμβατική τεχνική αλλά αντιθέτως αναφερόμαστε σε μια τεχνική που έχει άμεση επιρροή από τα συναισθήματα και σκέψεις των αθλητών/τριών (Latinjak et al., 2019). Η οργανική αυτο-ομιλία διακρίνεται σε δύο υποκατηγορίες, την αυθόρμητη και την στοχευόμενη. Μεταξύ αυτών των υποκατηγοριών παρατηρούνται διαφορές ως προς την φύση, την δομή και το περιεχόμενο τους.

Αυθόρμητη οργανική αυτο-ομιλία

Η αυθόρμητη οργανική αυτο-ομιλία εμφανίζεται χωρίς προσπάθεια από τον αθλητή/τρια, είναι μία διαδικασία φυσική, προκαλείται αυθόρμητα/αυτόματα και δεν απαιτείται να έχει προηγηθεί κάποια εξωτερική διέγερση. Πιο συγκεκριμένα, αντιπροσωπεύει τις αντιδράσεις και τις σκέψεις του αθλητή/τριας κατά τη διάρκεια της εξέλιξης του αγώνα/προσπάθειας για τις αθλητική απόδοση του αθλητή/τριας (π.χ., αυθόρμητη αντίδραση ως προς το περιβάλλοντα χώρο «φυσάει δυνατός άνεμος»). Η δομή της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας είναι άλλες φορές θετική και άλλες φορές αρνητική ανάλογα πάντα με τις σκέψεις που σχετίζονται με επιτυχία («πολύ εύστοχος σήμερα») και τις σκέψεις που σχετίζονται αποτυχία («έχασα πολλούς πόντους σήμερα»), όπως επίσης, και ο χρόνος της κάθε αυθόρμητης σκέψης μπορεί να αλλάξει (π.χ., προηγούμενες εμπειρίες και προβλέψεις για τον επόμενο αγώνα/προσπάθεια). Η αυθόρμητη αυτο-ομιλία σχετίζεται με την αξιολόγηση, περιγραφή αλλά και την ερμηνεία προηγούμενων προσπαθειών/αποτελεσμάτων (π.χ., «έβαλα περισσότερους πόντους σήμερα»), όπως επίσης, και την πρόβλεψη πιθανών μελλοντικών καταστάσεων με τις οποίες θα μπορούσε να βρεθεί

αντιμέτωπος ο αθλητής/τρια (π.χ., «αύριο θα είναι μία καλύτερη ημέρα για εμένα») (Latinjak et al., 2017; Latinjak et al., 2018; Latinjak et al., 2019)

Στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία

Η στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία αντανακλά στην αυτορρύθμιση των αθλητών/τριών χρησιμοποιώντας μία δομημένη διαδικασία σκέψης. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, ο αθλητής προσπαθεί να συγκεντρωθεί σε συγκεκριμένα και ουσιαστικά ζητήματα που χρειάζονται επίλυση (π.χ., στην υψηλή πίεση ενός πέναλτι, ο αθλητής/τρια χρησιμοποιεί τη φράση «στόχευση κάτω δεξιά γωνία»). Αυτή η υποκατηγορία αυτο-ομιλίας εφαρμόζεται για σαφείς στόχους, δηλαδή ο αθλητής/τρια συνειδητά δομεί τον τρόπο σκέψης του (π.χ., δίνει οδηγίες στον εαυτό του για αυτορρύθμιση). Πιο συγκεκριμένα, το περιεχόμενο της στοχευόμενης οργανικής αυτο-ομιλίας εμφανίζεται ως πιο στοχευμένο και ειδικευμένο. Ο αθλητής/τρια, κάνει αξιολόγηση, αναλύει τις πληροφορίες και λαμβάνει αποφάσεις ανάλογα με τους στόχους του (π.χ., «σουτ για τρίποντο») (Latinjak et al., 2014).

Ωστόσο, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία και η στοχευόμενη αυτο-ομιλία έχουν μια αρκετά δυνατή σύνδεση μεταξύ τους, και έτσι προκύπτει η μία να μπορεί να επηρεάζει την άλλη. Η αυθόρμητη αυτο-ομιλία έχει την ικανότητα να επηρεάζει την επίδραση της στοχευόμενης αυτο-ομιλίας στην προσπάθεια της για αυτορρύθμιση. Αντιστρόφως, η στοχευόμενη αυτο-ομιλία μπορεί να λειτουργήσει ως τρόπος αντιμετώπισης της αρνητικής αυθόρμητης αυτο-ομιλίας. Η αλληλεπίδραση αυτή εξηγεί σε μεγάλο βαθμό την διαδικασία της αυτορρύθμισης και του αυτοελέγχου. Να σημειωθεί ότι η οργανική αυτο-ομιλία δεν αποτελεί και δεν μπορεί να αποτελέσει μέρος κάποιας ψυχολογικής παρέμβασης, ωστόσο μπορεί να επηρεαστεί έμμεσα από διάφορες παρεμβάσεις (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2020).

Με βάση τα υπάρχοντα ερευνητικά αποτελέσματα θα μπορούσαμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως το περιεχόμενο της αυθόρμητης οργανικής αυτο-ομιλίας έχει συνήθως μία αρνητική κατεύθυνση. Η αρνητική αυτο-ομιλία έχει συνδεθεί με την σωματική κόπωση (Zourbanos et al., 2009), την αυτο-κατηγορία και αυτο-επίθεση (Conroy & Metzler, 2004), όπως επίσης ανησυχίες για απόδοση και αποδέσμευση (Hatzigeorgiadis, 2002). Αντιθέτως από έρευνες (π.χ. Harwood et al., 2004), το μεγαλύτερο ποσοστό της θετικής αυτο-ομιλίας, το οποίο χαρακτηρίζεται με τον έλεγχο του άγχους, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και την παροχή καθοδήγησης (Zourbanos et al., 2009), σχετίζεται θετικά με την στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών/τριών.

Η οργανική αυτο-ομιλία μπορεί να επηρεαστεί από τρεις παράγοντες (Theodorakis et al., 2012). Πιο συγκεκριμένα, οι προσωπικοί και οι περιστασιακοί παράγοντες έλαβαν μεγαλύτερη προσοχή στην βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας (Hardy et al., 2009), ενώ στη συνέχεια, προστέθηκε και μια τρίτη κατηγορία που σχετίζεται με περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Παράγοντες διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας

Προσωπικοί παράγοντες

Οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έχουν δείξει πως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, της αυτό-αντίληψης, το χαρακτηριστικό άγχος, τα κίνητρα σχετίζονται με την αυτο-ομιλία των αθλητών. Για παράδειγμα, η αρνητική αυτοαντίληψη αθλητών κολύμβησης είχε δυνατή σύνδεση με την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία (Perry & Marsh, 2000), ενώ σε ερασιτέχνες αθλητές η οργανική αυτο-ομιλία συνδέθηκε έντονα με την αποτυχία, το αθλητικό άγχος (Conroy & Metzler, 2004).

Μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον παρουσίασε η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της αυθόρμητης αρνητικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών και τον καθορισμό στόχων (Hatzigeorgiadis, 2002; Hatzigeorgiadis & Biddle, 1999; 2002). Πιο συγκεκριμένα: (α) η προσήλωση στο έργο ανέδειξε αρνητική συσχέτιση με την αρνητική οργανική αυτο-ομιλία, (β) σε όσους/ες αθλητές/τριες προέκυψε χαμηλή αντίληψη της ικανότητας τους, όταν κατευθύνονταν στο εγώ τότε παρουσιαζόταν θετική συσχέτιση με την αρνητική οργανική αυτο-ομιλία, και (γ) όπως αναδείχθηκε σε αθλητές/τριες με υψηλή στόχευση στο έργο και μέτρια στο εγώ, τότε παρουσίαζαν συχνότερη θετική στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία (Harwood et al., 2004).

Ο ρόλος των κινήτρων για την διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των αθλητών διαδραματίζει εξίσου σημαντικό ρόλο. Το κίνητρο όταν βρίσκεται με αυτόνομες διαστάσεις προβλέπουν θετικά την στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία και την αρνητική αυθόρμητη, αρνητικά. Αντίθετα, όταν το κίνητρο παρουσιάζεται σε ελεγχόμενες διαστάσεις τότε προβλέπεται αρνητικά η στοχευόμενη οργανική αυτο-ομιλία και θετικά η αρνητική αυθόρμητη (Karamitrou et al., 2017). Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν αθλητές του τένις που όσο πίστευαν στο ότι η αυτο-ομιλία τους βοηθούσε να κερδίσουν πόντους, κέρδιζαν περισσότερους πόντους από αυτούς που δεν το πίστευαν. Φυσικά οι παίκτες δεν είχαν διαφορές στον όγκο χρήσης αυτο-ομιλίας (Van Raalte et al., 1994). Η μελέτη που αφορά τις πεποιθήσεις και τους προσωπικούς παράγοντες χρήζει προσοχή αφού μπορεί να προκαλέσει επιπτώσεις στην αθλητική ψυχολογία καθώς και στην δημιουργία και περαιτέρω ανάπτυξη των αποτελεσματικών παρεμβάσεων αυτο-ομιλίας.

Παράγοντες κατάστασης

Η δεύτερη κατηγορία που αφορά την οργανική αυτο-ομιλία είναι οι παράγοντες κατάστασης όπως το αποτέλεσμα σε ένα αγώνα, η μη σύνδεση στόχου-αποτελέσματος, ο βαθμός δυσκολίας που παρουσιάζει η εκμάθηση ή/και η διεκπεραίωση κάποιας δεξιότητας. Μια φράση κλειδί που δημιουργήθηκε και χρησιμοποιείται μαζί με την οργανική αυτο-ομιλία σε παράγοντες κατάστασης είναι «οι συνθήκες αγώνα» (Hardy et al., 2009). Συγκεκριμένα παρατηρήθηκε πως πιο συχνή χρήση της οργανικής αυτο-ομιλίας γινόταν στον αγώνα παρά σε μια προπόνηση (Hardy et al., 2005). Άλλη μια παρατήρηση γύρω από τους παράγοντες κατάστασης, πραγματοποιήθηκε με την βοήθεια αθλητών του τένις, όπου ύστερα από την απώλεια κάποιου πόντου, σερβίς ή διπλού σφάλματος, οι αθλητές προέβαιναν σε χρήση αρνητικής αυθόρμητης αυτο-ομιλίας ανεξάρτητα από το γεγονός ότι ένα μέρος των αθλητών παράλληλα χρησιμοποιούσε στοχευόμενη αυτο-ομιλία (Van Raalte et al., 2000).

Η έρευνα των Hatzigeorgiadis και Biddle (2008) επίσης επιβεβαίωσαν πως οι συνθήκες του αγώνα μπορούν να ασκήσουν μεγάλη επιρροή στην αυθόρμητη αυτο-ομιλία, τουλάχιστον την αρνητική. Μια ακόμα διαπίστωση αφορούσε την επιρροή που δέχεται η απόδοση εξαιτίας των διαφορών στόχου-απόδοσης. Επιπλέον, φάνηκε πως το προ-αγωνιστικό άγχος είχε την ικανότητα να προβλέψει θετικά την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία μέσα από ανησυχίες σχετικές με την απόδοση.

Σε έρευνα για την αυτο-ομιλία συμμετείχε και μία ομάδα αρχάριων παικτών Ultimate Frisbee. Η έρευνα έλαβε μέρος στην εκμάθηση των τεχνικών του αθλήματος. Συγκεκριμένα εξετάστηκαν τρεις καταστάσεις: (α) πριν την διεκπαιρέωση μίας βολής, (β) μετά από την εκτέλεση μιας αποτυχημένης βολής και (γ) ύστερα από μια επιτυχημένη βολή. Οι παίκτες και σε καθεμία από αυτές τις καταστάσεις χρησιμοποίησαν διδακτική αυτο-ομιλία. Συγκεκριμένα, (α) πριν την διεκπαιρέωση της βολής συγκεντρώνονταν στο τεχνικό κομμάτι, (β) μετά την

αποτυχημένη εκτέλεση συγκεντρώνονταν σε αρνητική αυτο-ομιλία, ανίχνευση σφαλμάτων και έπειτα στο τεχνικό κομμάτι της εκτέλεσης, ενώ (γ) στις εύστοχες βολές συγκεντρώθηκαν στην θετική ενίσχυση και στο τεχνικό κομμάτι (Latinjak et al., 2018). Σε μία πιο πρόσφατη μελέτη με ίδια κατεύθυνση, ο Latinjak και οι συνεργάτες του (2019) δούλεψαν μαζί με μία ομάδα μπάσκετ με στόχο την αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας σε αρκετά συχνές αγωνιστικές καταστάσεις. Το συμπέρασμα έδειξε πως η αυτο-ομιλία έχει την ικανότητα να εξυπηρετεί κάθε φορά συγκεκριμένες λειτουργίες στις ψυχολογικές απαιτήσεις που προκύπτουν στους αθλητές. Η οργανική αυτο-ομιλία φάνηκε να επηρεάζεται αρκετά από την εξέλιξη του αγώνα και την ποιότητα της απόδοσης σε συνάρτηση με τον στόχο που έχει τεθεί. Ενώ, η αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία συνδέεται με την αποτυχία ή/και με την απομάκρυνση από τους στόχους που έχουν τεθεί (Latinjak et al., 2019). Παράλληλα, φτάνουμε στο συμπέρασμα ότι η στοχευόμενη αυτο-ομιλία τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα λαμβάνει μέρος ύστερα από πετυχημένες προσπάθειες.

Περιβαλλοντικοί-Κοινωνικοί παράγοντες

Ο προπονητής των αθλητών, αποτελεί σημαντικό και βασικό παράγοντα στο κοινωνικό περιβάλλον των αθλητών. Μία σειρά μελετών υποστήριξε την σχέση των επιρροών των προπονητών στην οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών. Η ύπαρξη υποστηρικτικής συμπεριφοράς, συσχετίζεται θετικά με την στοχευόμενη αυτο-ομιλία και αρνητικά με την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία, ενώ αντίστοιχα όταν δεν υπάρχουν υποστηρικτικές συμπεριφορές που να συσχετίζονται αρνητικά με την στοχευόμενη και θετικά με την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία (Zourbanos et al., 2010).

Παρόμοια ευρήματα βρέθηκαν και σε μια πειραματική μελέτη που αφορούσε συλλόγους τένις. Συγκεκριμένα, οι υποστηρικτικές συμπεριφορές των προπονητών μείωσαν

την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία που σχετίζεται με την ανησυχία, ενώ οι μη υποστηρικτικές συμπεριφορές μείωσαν την στοχευόμενη αυτο-ομιλία που είχε σχέση με την αυτοπεποίθηση, την ψυχολογία και την διδασκαλία (De Muynck et al., 2017).

Το κλίμα κινήτρων που θα μπορέσει να δημιουργήσει ο προπονητής είναι ακόμη ένας περιβαλλοντικός-κοινωνικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών. Η θεωρία στόχου επίτευξης και η θεωρία του αυτοκαθορισμού προτάθηκαν ως μία ιεραρχία εννοιολόγησης της κλίμακας παρακίνησης-στόχων που δημιουργεί ο προπονητής (Duda, 2013). Επιπρόσθετα, προτείνει πως ένα κλίμα ενδυνάμωσης θα καταφέρει να ικανοποιήσει τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ενός αθλητή για ικανότητα και αυτονομία, ενώ ένα κλίμα αποδυνάμωσης θα ανατρέψει όλες αυτές τις ανάγκες και θα έχει αντίκτυπο στις γνώσεις και στα συναισθήματα των αθλητών (Zourbanos et al., 2016). Η ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία, ικανοποίηση και σχέσεις προέβλεψε θετικά την στοχευόμενη θετική αυτο-ομιλία τόσο άμεσα όσο και έμμεσα μέσω αυτόνομων κινήτρων και προέβλεψε αρνητικά την αρνητική αυθόρμητη αυτο-ομιλία μέσω αυτόνομων όσο και ελεγχόμενων κινήτρων (Karamitrou et al., 2017).

Συνολικά, η βιβλιογραφία ανέδειξε ότι οι περιβαλλοντικοί-κοινωνικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν άμεσα την οργανική αυτο-ομιλία. Τόσο οι υποστηρικτικές συμπεριφορές του προπονητή, όσο και το κλίμα κινήτρων και ενδυνάμωσης που δημιουργεί σε συνδυασμό με ένα υποστηρικτικό αθλητικό περιβάλλον καθώς και οι ανάγκες της θεωρίας του αυτοκαθορισμού μπορούν να επηρεάσουν την στοχευόμενη θετική αυτο-ομιλία κάθε αθλητή. Ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες του κάθε αθλητή, η οργανική αυτο-ομιλία μπορεί να ρυθμιστεί, γι' αυτό οι επιστήμονες έχουν εστιάσει στους παράγοντες που επηρεάζουν και τελικά διαμορφώνουν την οργανική αυτο-ομιλία. Η πρόληψη μιας ανεπιθύμητης αυτο-ομιλίας

όπως και η ενθάρρυνση της επιθυμητής αυτο-ομιλίας αντίστοιχα, μπορούν να επηρεάσουν με επιθυμητό τρόπο την οργανική αυτο-ομιλία. (Theodorakis et al., 2012).

Όπως είδαμε και από τις παραπάνω έρευνες η εκπαίδευση των προπονητών όπως και των αθλητών είναι ιδιαίτερα σημαντική για την σωστή και θετική οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών. Συγκεκριμένα, ο προπονητής θα πρέπει να εκπαιδευτεί κατάλληλα, ώστε να δημιουργεί ένα θετικό και ενδυναμωτικό κλίμα κινήτρων. Εξίσου σημαντικό κρίνεται, να μπορεί να ενθαρρύνει σωστά τον αθλητή του έτσι ώστε να προσφέρει τα μέγιστα κατά την διάρκεια της απόδοσης του. Ο αθλητής από την άλλη, με σωστή εκπαίδευση και καθοδήγηση θα είναι σε θέση να διαχειρίζεται καλύτερα το άγχος και να το αποδέχεται ως μια φυσιολογική απάντηση στον ανταγωνισμό. Οι αντανεκλαστικές παρεμβάσεις αυτο-ομιλίας θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ρύθμιση της οργανικής αυτο-ομιλίας εκπαιδύοντας τους αθλητές για τον εντοπισμό προβληματικών αθλητικών καταστάσεων (Latinjak et al., 2016). Δείχνοντας έτσι, πως είναι εφικτό από τους αθλητές η συνειδητοποίηση της αρνητικής αυθόρμητης αυτο-ομιλίας.

Αυτοσυμπόνια

Πλήθος ερευνητών επιδίωξαν να φέρουν στο φως νέες έννοιες για να περιγράψουν την υγιή αντιμετώπιση ενός ατόμου προς τον εαυτό του, στάση η οποία βοηθά σημαντικά στην διαχείριση αρνητικών αυτοκριτικών, εσωστρέφειας και κατάθλιψης. Η αυτοσυμπόνια αποτελεί έναν από αυτούς τους όρους που έκαναν την εμφάνιση τους στην ψυχολογία και η οποία δείχνει να έχει θετικές επιδράσεις στην επίτευξη της προσωπικής ευημερίας.

Ειδικότερα, στον αθλητισμό οι επιδόσεις, η εμφάνιση και οι διαπροσωπικές απαιτήσεις είναι πολυάριθμες και καταλήγουν αντίστοιχα σε πολυάριθμες συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις. Οι υγιείς και επιταχυμένες αντιδράσεις στον αθλητισμό

βασίζονται στην ικανότητα ανταπόκρισης με προσαρμοστικό και επιδιωκόμενο τρόπο είτε αυτές οφείλονται σε επιτυχίες είτε σε αποτυχίες. Η αυτοσυμπόνια είναι μια ικανότητα που μέσα από αυτήν οι αθλητές μπορούν να ανταπεξέλθουν σε αυτές τις αντιδράσεις και να καταφέρουν να αυξήσουν την απόδοσή τους. Η αυτοσυμπόνια είναι μια αναδυόμενη τεχνική στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας και ένας προσωπικός παράγοντας που μπορεί να βοηθήσει στην ρύθμιση της οργανικής αυτομολίας. Κυρίως, όσον αφορά ζητήματα έντονης αυτοκριτικής, υψηλών απαιτήσεων και διαχείριση συνεχόμενων αξιολογήσεων, ζητημάτων δηλαδή ύψιστης βαρύτητας για τους αθλητές, η αυτοσυμπόνια δείχνει να διαδραματίζει σπουδαίο συμπληρωματικό ρόλο για την άμβλυνση τους. Εύλογα άγεται το συμπέρασμα, ότι η αυτοσυμπόνια σαν όρος σχετίζεται με την έκφραση συμπόνιας προς τους άλλους, αλλά βασικό σκοπό έχει την μέριμνα και την ολόπλευρη υποστήριξη του εαυτού (Neff, 2003).

Ο όρος αυτοσυμπόνια σχετίζεται με την αποδοχή, την υποστήριξη και την ολόπλευρη κατανόηση του εαυτού, αποβάλλοντας τις αρνητικές στάσεις και κριτικές. Επιτρέπει με αυτόν τον τρόπο στο άτομο να έρθει σε επαφή και να κατανοήσει τον συναισθηματικό του κόσμο, να διαχειριστεί τις δυσκολίες που βιώνει και να αντιμετωπίσει τον εαυτό του με φροντιστικό τρόπο και διάθεση. Βασικά συστατικά που απαρτίζουν την αυτοσυμπόνια και τα οποία φέρουν αλληλένδετη και αλληλοενισχυόμενη σχέση όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει κάποιος τον εαυτό του, είναι η καλοσύνη, η κοινή ανθρωπιά και η συνειδητότητα. Πιο συγκεκριμένα:

(α) η καλοσύνη νοείται ως η διαχείριση και αντιμετώπιση του εαυτού που βιώνει μια αντιξοότητα με υποστηρικτικό τρόπο δείχνοντας κατανόηση και περιορίζοντας τις αρνητικές και επώδυνες αυτοκριτικές οι οποίες αποτελούν συχνό φαινόμενο κυρίως στον χώρο του αθλητισμού, όταν κάποιος αθλητής έρχεται αντιμέτωπος με κάποια αποτυχία. Σχετικές έρευνες

ανέδειξαν ότι η αποδοχή και κατανόηση των ατελειών συμβάλλει σημαντικά στην διαχείριση των επιπτώσεων των αρνητικών συναισθημάτων (Neff, 2011).

(β) η κοινή ανθρωπιά, η οποία αποτελεί και αυτή μέρος της αυτοσυμπόνιας σχετίζεται με την αναγνώριση του ανθρώπινου παράγοντα ο οποίος μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε λάθη, τα οποία αντί να τον οδηγήσουν σε απομόνωση μπορούν να αποτελέσουν κίνητρο ώστε να προσπαθήσει περισσότερο για να γίνει καλύτερος. Αφορά, δηλαδή την συνειδητοποίηση ότι όλοι οι άνθρωποι αποτελούν μέρος του ανθρώπινου συνόλου μέσα στο οποίο κανείς δεν είναι τέλειος και όλοι μπορεί να επιπέσουν σε σφάλματα τα οποία ωστόσο δεν θα έπρεπε να οδηγούν αμέσως σε αισθήματα ανεπάρκειας και προσωπικής αποτυχίας (Neff, 2003).

(γ) η συνειδητότητα αφορά την αναγνώριση και την κατανόηση των δύσκολων συναισθημάτων και σκέψεων που αμφιταλαντεύουν το άτομο με έναν ισορροπημένο τρόπο χωρίς να τα αποφεύγει και να ασκεί κριτική σε αυτά. Με αυτόν τον τρόπο το άτομο δύναται να αποδέχεται την ύπαρξη αρνητικών καταστάσεων μη καταπιέζοντας τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους για αυτές (Neff, 2003)

Μέσα από διάφορες έρευνες που έχουν γίνει η αυτο-συμπόνια έχει συσχετιστεί αρνητικά με αρνητικά συναισθήματα αθλητών και αθλητριών, ενώ αντίθετα συσχετίστηκε θετικά με θετικά συναισθήματα των αθλητριών (Reis et al., 2015). Παράλληλα, δείχνει να υπόσχεται στους αθλητές βοήθεια ώστε να επιτυγχάνουν προσαρμοστικές συναισθηματικές καταστάσεις. Η αυτο-συμπόνια έχει τοποθετηθεί ως μια κατασκευή που μετριάξει τα αρνητικά συναισθήματα, τις καταστροφικές σκέψεις και τις εξατομικευμένες σκέψεις και αυξάνει τα θετικά (Neff et al., 2005). Έτσι, η αυτοσυμπόνια φαίνεται να σχετίζεται με τα κίνητρα και τις συμπεριφορές που διευκολύνουν την προώθηση των δυνατοτήτων σε πλαίσια άσκησης. Αντίστοιχα, η αυτο-συμπόνια μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην αυτορρύθμιση των αθλητών. Συγκεκριμένα, όταν ένας αθλητής αντιμετωπίζει αποτυχία ή δυσκολίες στην

εκπλήρωση των στόχων του, η αυτο-συμπόνια μπορεί να του επιτρέψει να αντιμετωπίσει αυτές τις δυσκολίες με εποικοδομητικό τρόπο, αντί να αναλώνεται σε αρνητικές σκέψεις και αυτοκριτική. Μέσω της αυτο-συμπόνιας επομένως, ο αθλητής μπορεί να αντιμετωπίσει την αποτυχία ως μια ευκαιρία για μάθηση και ανάπτυξη, παρά ως μια αποτυχημένη προσπάθεια.

Η αυτο-συμπόνια σχετίζεται θετικά με θετικά συναισθήματα ενώ αρνητικά με αρνητικά συναισθήματα. Τα άτομα που την χρησιμοποιούν είναι πιο ικανοποιημένοι από την ζωή, νιώθουν ευτυχισμένοι, έχουν πιο υγιεινές κοινωνικές επαφές έχουν αισιοδοξία και καλύτερη διάθεση. Τα ευρήματα μας δείχνουν πως την αυτο-συμπόνια δεν την χρησιμοποιούμε μόνο όταν συμβαίνει κάτι κακό στην ζωή μας ή όταν μας κατακλύζουν αρνητικά συναισθήματα αλλά και όταν οι άνθρωποι θέλουν να αναγνωρίσουν την αξία τους και να αισθάνονται πιο αποδεκτοί από τους γύρω τους (Barnard & Curry, 2011). Η αυτο-συμπόνια δημιουργεί στον άνθρωπο την πεποίθηση ότι οι κακουχίες και οι δυσκολίες της ζωής είναι εμπειρίες που συμβαίνουν σε όλους τους ανθρώπους (Leary et al., 2007). Τα άτομα αυτά εμφανίζουν λιγότερες αρνητικές σκέψεις όταν αντιμετωπίζουν δυσάρεστες καταστάσεις στην ζωή τους. Χρησιμοποιώντας ασκήσεις αυτο-συμπόνιας έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα αυτά μπορούν να μειώσουν το άγχος και να ηρεμούν. Καθώς τα επίπεδα της ορμόνης του άγχους, της κορτιζόλης, φαίνεται ότι έχουν πτωτική πορεία όπως επίσης αυξάνεται και η μεταβλητότητα των καρδιακών χτύπων όταν χρησιμοποιούμε τις τεχνικές της αυτο-συμπόνιας (Neff & Pommier, 2013). Οι άνθρωποι φαίνεται ότι θα έπρεπε να χρησιμοποιούν σχεδόν καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους την τεχνική της αυτο-συμπόνιας. Φυσικά αυτό προϋποθέτει το γεγονός πως με κάποιον τρόπο θα πρέπει να την μάθουν όπως για παράδειγμα μέσα από προγράμματα παρέμβασης. Η έρευνα που έγινε με ένα τέτοιο πρόγραμμα «Mindful Self-Compassion» έδειξε πως η ψυχική υγεία και η ικανοποίηση από την ζωή των ατόμων βελτιώθηκε ενώ αντίθετα τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης μειώθηκαν. Η συγκεκριμένη έρευνα που πραγματοποιήθηκε με παρέμβαση έδειξε

επίσης και βελτίωση της συμπόνιας και προς τρίτους και όχι μόνο για το άτομο τους (Neff & Germer, 2013).

Διαβάζοντας και μελετώντας τη διεθνή βιβλιογραφία παρατηρούμε το γεγονός ότι η οργανική αυτο-ομιλία και ειδικότερα η στοχευόμενη μπορεί να βελτιώσει την απόδοση ενός επαγγελματία αθλητή σε μεγάλο βαθμό. Οι παράγοντες που μπορούν να την επηρεάσουν ποικίλουν και ειδικότερα οι προσωπικοί. Η αυτο-συμπόνια είναι μία τεχνική η οποία αν χρησιμοποιηθεί σωστά, προσφέρει αποδεδειγμένα στο άτομο τρομερά προσωπικά οφέλη όπως μείωση άγχους, καλύτερη διάθεση και αισιοδοξία. Καθώς, η αυτο-συμπόνια θεωρείται ένας προσωπικός παράγοντας και ως εκ τούτου θα μπορούσε να επηρεάσει άμεσα την οργανική αυτο-ομιλία, αυτό μας δίνει την δυνατότητα να θεωρήσουμε ότι ίσως υπάρχει συσχέτιση μεταξύ οργανικής αυτο-ομιλίας και αυτο-συμπόνιας. Δεδομένων των γεγονότων πως οι προσωπικοί παράγοντες που επηρεάζουν την οργανική αυτο-ομιλία χρειάζονται επιπλέον διερεύνηση, αυτό μας ώθησε στο γεγονός να μελετήσουμε αν υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ αυτών των δύο μεταβλητών.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της οργανικής αυτο-ομιλίας και της αυτο-συμπόνιας, όπως την αντιλαμβάνονται έμπειροι αθλητές ατομικών αθλημάτων. Ερευνητές, αθλητικοί ψυχολόγοι, προπονητές και αθλητές θα μπορούν να ακολουθήσουν συγκεκριμένες οδηγίες, λαμβάνοντας υπόψη σημαντικούς παράγοντες, όπως η αυτο-συμπόνια, για να σχεδιάσουν ένα πλάνο δράσης, ώστε να υπάρχει κατάλληλη εξάσκηση και τελειοποίηση, και στη συνέχεια να μεταφέρουν τις δεξιότητες που αναπτύχθηκαν μέσα από αυτές, σε συνθήκες αγώνα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στη μελέτη συμμετείχαν 146 αθλητές/τριες (62 άνδρες και 84 γυναίκες) διαφόρων ατομικών αθλημάτων, με μέσο όρο ηλικίας 23.03 (± 5.09) έτη, μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας 9.71 (± 4.37) έτη και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 7.34 (± 4.25) έτη. Όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα έλαβαν μέρος εθελοντικά.

Όργανα μέτρησης

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χρήση των ερωτηματολογίων:

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., 2023) 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, (β) αναδρομικά-αρνητική, (γ) προβλεπτική-θετική, και (γ) προβλεπτική-αρνητική αυτο-ομιλία. Από την άλλη πλευρά, η στοχευόμενη αυτο-ομιλία αποτελείται από τις διαστάσεις: (α) του έλεγχος γνωστικών αντιδράσεων, (β) έλεγχος δυσλειτουργικών ενεργοποιημένων / μη ενεργοποιημένων καταστάσεων, (γ) δημιουργία λειτουργικών μη ενεργοποιημένων καταστάσεων, (δ) δημιουργία λειτουργικών ενεργοποιημένων καταστάσεων, (ε) καθοδήγηση, (στ) αύξηση της αυτοπεποίθησης και (ζ) προώθηση στόχων. 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.

Αυτο-συμπόνια: Η αξιολόγηση της αυτο-συμπόνια πραγματοποιήθηκε με την Ελληνική έκδοση της σύντομης μορφής της κλίμακας Αυτο-συμπόνιας (Self-Compassion Scale; Mantzios et al., 2015). Η κλίμακα αποτελείται από 12 ερωτήσεις και αξιολογούν έξι διαστάσεις της αυτο-συμπόνιας: (α) καλοσύνη απέναντι στον εαυτό, (β) επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό, (γ) οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά, (δ) απομόνωση, (ε) ενσυνειδητότητα, και (στ) υπερβολική ταύτιση. Από τους συμμετέχοντες θα ζητηθεί να υποδείξουν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=σχεδόν ποτέ, 5=σχεδόν πάντα) πόσο συχνά συμπεριφέρονται με αυτόν τον τρόπο.

Διαδικασία

Αρχικά, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας, τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους, την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους και υπόγραψαν το σχετικό έντυπο συγκατάθεσης. Στη συνέχεια, χορηγήθηκαν τα ερωτηματολόγια με κατάλληλες οδηγίες για την συμπλήρωση τους και οι απορίες των συμμετεχόντων όσον αφορά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων απαντήθηκαν κατευθείαν.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά στατιστικά και δείκτες εσωτερικής συνοχής

Ο δείκτης αξιοπιστίας τόσο για τις υποκλίμακες της οργανικής αυτο-ομιλίας (κυμάνθηκαν από $\alpha=.69$ έως $\alpha=.82$), όσο για την αυτο-συμπόνια ήταν ικανοποιητικές ($\alpha=.82$). Επιπλέον, περιγραφικά στατιστικά για τις ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά.

	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Προπονητική εμπειρία	9.71	4.37
Αγωνιστική εμπειρία	7.34	4.25
Ημέρες προπόνησης / εβδομάδα	5.40	1.43
Ωρες προπόνησης / εβδομάδα	12.54	5.42
Αυτο-συμπόνια	3.17	.60
Αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία	2.73	.63
Αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία	1.37	.77
Στοχευόμενη αυτο-ομιλία	2.67	.60

Ανάλυση συσχέτισης

Εκτελέστηκαν αναλύσεις συσχετίσεων προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας και της αυτο-συμπόνιας (Πίνακας 2). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοσυμπόνια είχε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις τρεις διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας (αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία, αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία, στοχευόμενη αυτο-ομιλία). Πιο συγκεκριμένα, η αυτοσυμπόνια είχε (α) θετική, μέτρια και

στατιστικά σημαντική σχέση με την αυθόρμητη θετική και στοχευμένη αυτο-ομιλία και (β) αρνητική, μέτρια και στατιστικά σημαντική σχέση με την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία.

Πίνακας 2. Συσχέτιση αυτο-συμπόνιας και οργανικής αυτο-ομιλίας.

	Συσχετίσεις		
	1	2	3
1. Αυτο-συμπόνια	-		
2. Αυθόρμητη θετική αυτο-ομιλία	.36**	-	
3. Αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία	-.49**	-.48**	-
4. Στοχευόμενη αυτο-ομιλία	.23**	.64**	-.20*

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

Επιπλέον, ανάλυση συσχέτισης ανά φύλο αποκάλυψε ότι η αυτοσυμπόνια είχε (α) στατιστικά σημαντική σχέση και με τις τρεις διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας για τις γυναίκες και (β) μόνο με την αυθόρμητη αρνητική αυτο-ομιλία για τους άνδρες.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η σημαντικότητα της διερεύνησης παραγόντων διαμόρφωσης της οργανικής αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό έχει τονιστεί ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια στη διεθνή βιβλιογραφία (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2020). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της οργανικής αυτο-ομιλίας και της αυτο-συμπόνιας, όπως την αντιλαμβάνονται έμπειροι αθλητές ατομικών αθλημάτων. Συνολικά, τα αποτελέσματα ανέδειξαν την αυτοσυμπόνια ως πιθανό προσωπικό παράγοντα που διαμορφώνει την οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών, τόσο για την προοπτική της κατανόησης, της φροντίδας και της αποδοχής του εαυτού μας, όσο και για την ανάπτυξη του αθλητή.

Αρχικά, ικανοποιητικά αποτελέσματα παρουσιάστηκαν από την ξιολόγηση της αξιοπιστίας των δύο οργάνων μέτρησης. Τόσο η οργανική αυτο-ομιλία, όσο και η αυτο-συμπόνια, σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνας (π.χ. Karamitrou et al., 2024; Neff et al., 2019, αντίστοιχα), εμφάνισαν μέτρια έως υψηλή εσωτερική συνοχή. Οι μέσοι όροι για την οργανική αυτο-ομιλία κυμάνθηκαν σε μέτρια προς υψηλά επίπεδα για τις θετικές διαστάσεις και χαμηλά για τις αρνητικές διαστάσεις, ενώ για την αυτο-συμπόνια οι μέσοι όροι ήταν σχετικά υψηλοί.

Συνοπτικά από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι δύο θετικές διαστάσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας έχουν θετική σχέση με την αυτο-συμπόνια, ενώ η αρνητική διάσταση της οργανικής αυτο-ομιλίας έχει αρνητική σχέση με την αυτο-συμπόνια των αθλητών/τριών. Τα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες που εξέτασαν τις σχέσεις της οργανικής αυτο-ομιλίας και διάφορους προσωπικούς παράγοντες, όπως π.χ. το άγχος (Conroy & Metzler, 2004), την αντιληπτική ικανότητα (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002), τους προσανατολισμούς στόχων (Harwood et al., 2004), και τα κίνητρα (Karamitrou et al., 2017).

Σε πρακτικό επίπεδο, με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, οι προπονητές/τριες θα πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη προσωπικής ευημερίας των αθλητών/τριών βοηθώντας τους αρχικά ως προς την διαχείριση αρνητικών αυτοκριτικών, και στη συνέχεια, ως προς την υιοθέτηση ενός θετικού τρόπου σκέψης.

Τέλος, ο εντοπισμός των παραγόντων που επηρεάζουν την οργανική αυτο-ομιλία των αθλητών, θα μπορούσε να μας βοηθήσει να παρέμβουμε και να αλλάξουμε τους παράγοντες αυτούς, ρυθμίζοντας έτσι την οργανική αυτο-ομιλία σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες. Η ρύθμιση της οργανικής αυτο-ομιλίας των αθλητών/τριών περιλαμβάνει τόσο την πρόληψη της ανεπιθύμητης αυτο-ομιλίας, όσο και την προώθηση της διευκολυντικής αυτο-ομιλίας (Theodorakis et al., 2012).

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289–303.
<https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Conroy, D. E., & Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69–89.
<https://doi.org/10.1123/jsep.26.1.69>
- De Muynck, G., Vansteenkiste, M., Delrue, J., Aelterman, N., Haerens, L., & Soenens, B. (2017). The effects of feedback valence and style on need satisfaction, self-talk, and perseverance among tennis players: An experimental study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39, 67–80. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0326>
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of empowering coaching TM: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311–318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>
- 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>
- Guerrero, M. C. M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York, NY: 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, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.

- 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 usage within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318–332.
<https://doi.org/10.1080/10413200490517986>
- Hatzigeorgiadis, A. (2002). Thoughts of escape during competition: The role of goal orientation and self-consciousness. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 195–207.
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00039-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00039-5)
- 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., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 82–95.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348–356.
<https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- 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. <https://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>
- Latinjak, A. T., Hardy, J., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Pieces of the self-talk jigsaw puzzle. In A.T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in Sport* (1st Ed., pp. 77-90). New York, Routledge.
- 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, 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., Calmeiro, L., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Athletes' use of goal-directed self-talk: Situational determinants and functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 733-748. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611899>
- 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., 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.007>
- 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>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>

- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological assessment*, 31, 27–45. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. E. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.011>
- 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, NY: Oxford University Press.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 400–415.
<https://doi.org/10.1123/jsep.16.4.400>
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 345–356. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.4.345>

- 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., 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

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 απόδοση 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 ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΙΟΝΙΑΣ

Παρακάτω θα διαβάσετε δηλώσεις που αφορούν πως τυπικά συμπεριφέρονται οι άνθρωποι στον εαυτό τους σε δύσκολες στιγμές. Οδηγίες: Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και απαντήστε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο, σε μία κλίμακα από 1 μέχρι 5 σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα.

1	2	3	4	5
Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Ενδιάμεσα	Συχνά	Σχεδόν πάντα

Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ	1	2	3	4	5
Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα	1	2	3	4	5
Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότητα πιο ευτυχισμένοι από εμένα	1	2	3	4	5
Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης	1	2	3	4	5
Όταν περνάω δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη	1	2	3	4	5
Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου	1	2	3	4	5
Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου	1	2	3	4	5
Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά	1	2	3	4	5
Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας	1	2	3	4	5
Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου	1	2	3	4	5
Δεν ανέχομαι ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ	1	2	3	4	5