

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ  
ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΙΒΟΥ

της  
Ειρήνης Ηλιάκη

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα,  
για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης  
του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση  
και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του  
Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην  
Κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης»

Τρίκαλα

2008

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα :

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Λέκτορας

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Γούδας Μάριος, Επίκουρος Καθηγητής

---



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ**  
**ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 6519/1

Ημερ. Εισ.: 25/09/2008

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: Δ

796.420 19

ΗΛΙ



© 2006  
Ειρήνης Ηλιάκη  
ALL RIGHTS RESERVED

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις πιο θερμές μου ευχαριστίες σε όσους με βοήθησαν με κάθε τρόπο στην ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

Ιδιαίτερα θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου Αντώνη Χατζηγεωργιάδη, για την ανεκτίμητη προσφορά του, την συμπαράσταση, τη κατανόηση, καθώς και τη συνεχή καθοδήγηση του σε όλη τη διάρκεια της εργασίας. Ξεχωριστά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον διδακτορικό φοιτητή Ζουρμπάνο Νικόλαο, για τις πολύτιμες συμβουλές και την αμέριστη βοήθειά του. Ακόμα ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στην ψυχολόγο Αμαργιωτάκη Κατερίνα για τις χρήσιμες συμβουλές και επισημάνσεις της, καθώς και σε όλους τους αθλητές που έλαβαν μέρος στη μελέτη, καθιστώντας εφικτή την ολοκλήρωση αυτής της διατριβής.

Κυρίως όμως, οφείλω το μεγαλύτερο ευχαριστώ στην οικογένειά μου και στους φίλους μου για την υπομονή, και την ενθάρρυνση που μου προσέφεραν καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ειρήνης Ηλιάκη: Η σχέση του προαγωνιστικού άγχους με το θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο σε αθλητές στίβου  
(Υπό την επίβλεψη του Λέκτορα Χατζηγεωργιάδη Αντώνη)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη σχέση του άγχους και του αυτοδιαλόγου στον αγώνα σε αθλητές στίβου. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 138 αθλητές με μέσο όρος ηλικίας τα 19.75 έτη ( $T.A = 4.30$ ) και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας τα 5.73 έτη ( $T.A = 3.89$ ). Για την αξιολόγηση του αρνητικού και θετικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2007) και για την αξιολόγηση του αγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996). Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος προέβλεψε αρνητικά τον αυτοδιάλογο των αθλητών που αφορούσε αυτοπεποίθηση ( $R^2 = .17, p < .01$ ) και έλεγχο άγχους ( $R^2 = .05, p < .05$ ), και θετικά τον αυτοδιάλογο που αφορούσε ανησυχία ( $R^2 = .45, p < .01$ ), σωματική κούραση ( $R^2 = .15, p < .01$ ), και εγκατάλειψη προσπάθειας ( $R^2 = .16, p < .01$ ). Συνολικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι το άγχος επηρεάζει τον αυτοδιάλογο των αθλητών, και κυρίως τον αρνητικό. Στην αθλητική βιβλιογραφία έχει υποστηριχτεί ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση, ενώ παράλληλα έχει υποστηριχτεί ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος έχει αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι η σχέση μεταξύ άγχους και απόδοσης πιθανώς να ερμηνεύεται από τον αρνητικό αυτοδιάλογο που προκαλεί το άγχος.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοδιάλογος, άγχος, στίβος.

## ABSTRACT

Eirinis Iliaki: The relationship between pre-competition anxiety and self-talk in track and field athletes

(Under the supervision of Lecturer Hatzigeorgiadis Antonis)

The aim of the study was to examine the relationship between anxiety and self-talk in track and field athletes during competition. A total of 138 athletes participated in the study with a mean age of 19.75 years ( $SD = 4.30$ ) and a mean competitive experience of 5.73 years ( $SD = 3.89$ ). The Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports-ASTQS (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2007) was used to assess athletes' self-talk and the Greek version of the Sport Anxiety Scale (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) was used to assess dispositional competitive anxiety. Multiple regression analyses showed that cognitive anxiety predicted negatively athletes' self-talk that concerned confidence ( $R^2 = .17, p < .01$ ) and anxiety control ( $R^2 = .05, p < .05$ ), and positively athletes' self-talk that concerned worry ( $R^2 = .45, p < .01$ ), somatic fatigue ( $R^2 = .15, p < .01$ ), and disengagement ( $R^2 = .16, p < .01$ ). Generally, the results revealed that anxiety predicted athletes' self-talk and more specifically negative self-talk. In the sport psychology literature it is claimed that stress can negatively influence performance. Furthermore, research has revealed that negative self-talk can negatively influence performance. The results of the present study showed that the relationship between anxiety and performance could be partly explained through the negative self-talk generated by anxiety.

**Key words:** self-talk, anxiety, track and field.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	iv
ABSTRACT.....	v
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	viii
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σκοπός της μελέτης.....	3
Ερευνητικές υποθέσεις .....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	5
Αυτοδιάλογος ως ψυχολογική τεχνική.....	5
Αυτό-ομιλία παρακίνησης-καθοδήγησης. ... ..	6
Λειτουργίες αυτοδιαλόγου.....	8
Αυτοδιάλογος ως περιεχόμενων σκέψεων.....	11
Παράγοντες διαμόρφωσης αυτό-ομιλίας .....	12
Άγχος.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	16
Συμμετέχοντες .....	16
Όργανα αξιολόγησης .....	16
Διαδικασία .....	17
Στατιστική ανάλυση.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	18
Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις.....	18
Αναλύσεις Παλινδρόμησης .....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	22

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ. ....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	35



**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ**

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής, και συσχετίσεις για όλες τις μεταβλητές .....	20
Πίνακας 2. Αναλύσεις παλινδρόμησης για τις υποκλίμακες του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου.....	21

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με τους θεωρητικούς της κοινωνικής και γνωστικής ψυχολογίας, οι σκέψεις που βιώνουν τα άτομα επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους (Meichenbaum, 1977). Στον αθλητισμό, ο όρος αυτοδιάλογος έχει υιοθετηθεί για να περιγράψει τις σκέψεις των αθλητών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης δεξιοτήτων. Σύμφωνα με τους Zinsser, Bunker, και Williams (2001), ο αυτοδιάλογος συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή κάποιο άτομο σκέφτεται κάτι και αποτελεί το ‘κλειδί’ για τον έλεγχο των σκέψεων του. Ο Hardy στην ανασκόπηση του (2006), όρισε τον αυτοδιάλογο ως “εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, πολυδιάστατο από τη φύση του, έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, είναι δυναμικός και επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητικός και παρακινητικός” (σελ. 84).

Οι Hardy, Gammage, και Hall (2001) στην προσπάθεια τους να κατανοήσουν καλύτερα το φαινόμενο του αυτοδιαλόγου προχώρησαν σε συλλογή δεδομένων από αθλητές πανεπιστημίου για να εξετάσουν 4 βασικά ερωτήματα: Πού, πότε, τι και γιατί οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία. Τα ερωτήματα αφορούσαν στο χώρο χρήσης, τη χρονική στιγμή, το περιεχόμενο και τους λόγους χρήσης της αυτο-ομιλίας αντίστοιχα. Τα αποτελέσματά έδειξαν πως οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία, κυρίως κατά τη διάρκεια εκτέλεσης δεξιοτήτων, και κατά συνέπεια στους αθλητικούς χώρους. Συγκεκριμένα, ως προς το περιεχόμενο προέκυψαν 4 κατηγορίες, οι οποίες αναφέρονται: α) στην ποιότητα της δήλωσης (θετική και αρνητική αυτο-ομιλία), β) στη μορφή (χρήση σύντομων φράσεων), γ) στο πρόσωπο το οποίο γίνεται η δήλωση (πρώτο και δεύτερο πρόσωπο), και δ) στην καθοδήγηση που παρέχει η δήλωση (ειδική ή γενική). Τέλος, ως προς το σκοπό της χρησιμότητας της αυτο-ομιλίας διακρίνουμε : α) γνωστικοί λόγοι (γνωστική καθοδήγηση και γενικότερη καθοδήγηση), και β) λόγοι παρακίνησης. Επίσης σχετικά με τη χρήση του στην ίδια έρευνα, οι αθλητές και οι αθλήτριες τον χρησιμοποιούν κυρίως όταν θέλουν να κατευθύνουν την προσοχή τους σε θέματα τακτικής και τεχνικής κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Εντούτοις, θεωρήσεις σχετικά

με τις λειτουργίες του, υποστηρίζουν, πως ο αυτοδιάλογος μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στον έλεγχο του άγχους, στη δημιουργία θετικής διάθεσης και στην αύξηση της προσπάθειας (Landin, 1994).

Γενικότερα το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας έχει επικεντρωθεί στην εξέταση της σχέσης ανάμεσα στον αυτοδιάλογο και την απόδοση (Weinberg, 1988). Δύο ερευνητικές προσεγγίσεις έχουν χρησιμοποιηθεί. Η πρώτη αφορά πειραματικές έρευνες στις οποίες ο αυτοδιάλογος εξετάζεται ως γνωστική στρατηγική με τη χρήση λέξεων κλειδιά. Συνολικά οι έρευνες έχουν υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση δεξιοτήτων και τη βελτίωση της απόδοσης (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004). Η δεύτερη αφορά έρευνες πεδίου στις οποίες ο αυτοδιάλογος εξετάζεται ως περιεχόμενο σκέψεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Στις έρευνες πεδίου, μερικές έρευνες έχει υποστηρίξει τη σχέση μεταξύ θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου και καλής ή κακής απόδοσης αντίστοιχα (Van Raalte, Brewer, Rivera & Petipas, 1994), εν αντιθέσει με άλλες που κάτι τέτοιο δεν έχει επιβεβαιωθεί (Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000).

Ένα ερώτημα στον τομέα του αυτοδιαλόγου το οποίο δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς (Conroy & Metzler, 2004) αφορά τους παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν τον αυτοδιάλογο των αθλητών. Στην εκπαιδευτική ψυχολογία, οι Burnett (1999) και Burnett και McCrindle (1999) έδειξαν ότι ο δάσκαλος καθώς και οι σημαντικοί άλλοι (γονείς, φίλοι) μπορούν να επηρεάσουν το θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο των μαθητών ανάλογα με τα σχόλια που τους κάνουν. Στην αθλητική ψυχολογία οι Zourbanos, Theodorakis, και Hatzigeorgiadis (2006) εξέτασαν, τον τρόπο με τον οποίο ο προπονητής/ τρια μπορεί να διαμορφώσει τις σκέψεις των αθλητών του. Πιο συγκεκριμένα βρήκαν πως η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή και η κοινωνική στήριξη μπορεί να διαμορφώσει θετικές σκέψεις στους αθλητές ενώ η αρνητική συμπεριφορά να δημιουργήσει αρνητικές σκέψεις. Εντούτοις, δεν υπάρχει οργανωμένη ερευνητική προσπάθεια να αναγνωριστούν περιστασιακοί παράγοντες και παράγοντες προδιάθεσης που να επηρεάζουν τον αυτοδιάλογο των αθλητών.

Είναι στη φύση του αθλητισμού να δημιουργεί στρες και περισπάσεις στους αθλητές προκαλώντας τους άγχος (Cratty, 1984). Στην αθλητική ψυχολογία, η διέγερση, το στρες και το άγχος αποτελούν μερικά από τα πιο σημαντικά ερευνητικά πεδία (Gould & Udry, 1994). Υπάρχουν αρκετοί ορισμοί για τη διέγερση. Οι Hardy και συνεργάτες

(1996), (σελ.118) όρισαν τη διέγερση ως “...αναφέρεται σε γνωστική και φυσιολογική δραστηριότητα η οποία ενεργοποιείται όταν κάποιο νέο ερέθισμα επεμβαίνει στο σύστημα”. Το άγχος στη βιβλιογραφία έχει χωριστεί σε περιστασιακό (state) και προδιαθεσιακό (trait) άγχος, καθώς επίσης σε γνωστικό και σωματικό άγχος. Ο Spielberg (1966) όρισε το περιστασιακό άγχος ως “υποκειμενικό, συνειδητά αντιλαμβανόμενο συναίσθημα έντασης που σχετίζεται με...τη διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος” (σελ.17). Από την άλλη το άγχος προδιάθεσης έχει όριστεί ως η προδιάθεση του αθλητή να λειτουργεί σε μια λογική μη απειλητική κατάσταση με υψηλά επίπεδα περιστασιακού άγχους (Hardy et al., 1996). Σύμφωνα με το πολυδιάστατο μοντέλο του άγχους, το άγχος διακρίνεται σε γνωστικό και σωματικό Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990). Το γνωστικό άγχος αναφέρεται ως η ανησυχία του αθλητή για την απόδοσή του και το σωματικό ως η αντίληψη του αθλητή για τη φυσιολογική του κατάσταση κάτω από στρες (Hardy et al., 1996). Όσο αφορά τη σχέση του αυτοδιαλόγου με το άγχος, αρκετές έρευνες στην εκπαιδευτική ψυχολογία προσπάθησαν να εξηγήσουν τη σχέση μεταξύ του άγχους και της απόδοσης σε γνωστικές δεξιότητες. Ο Wine (1971) υποστήριξε πως το άγχος (κυρίως το γνωστικό) έχει αρνητική σχέση με την απόδοση γιατί τα άτομα με μεγάλο αγωνιστικό άγχος, χάνουν μέρος του χρόνου τους κάνοντας αρνητικές σκέψεις για την ικανότητα τους, και τις επιδόσεις τους, σκέψεις δηλαδή που δεν έχουν σχέση με την εκτέλεση της δεξιότητας. Μεγάλος αριθμός ερευνών έχουν εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στο άγχος και τις ανησυχίες κατά τη διάρκεια εκτέλεσης γνωστικών δεξιοτήτων. Συνολικά αποτελέσματα έχουν δείξει μέτρια αλλά σταθερή σχέση ανάμεσα στο προαγωνιστικό άγχος και τις σκέψεις ανησυχίας (Sarason, Pierce, & Sarason, 1996).

Με βάση λοιπόν την υπάρχουσα βιβλιογραφία και τις υποδείξεις του Conroy και Metzler (2004) για τη διερεύνηση των παραγόντων εκείνων που μπορούν να διαμορφώσουν θετικές ή αρνητικές σκέψεις σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η εξέταση του προδιαθεσιακού αγωνιστικού άγχους ως παράγοντα που μπορεί να διαμορφώσει θετικές και αρνητικές σκέψεις στους αθλητές. Πιο συγκεκριμένα, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί, η σχέση μεταξύ προαγωνιστικού άγχους γνωστικού, σωματικού αλλά και αυτοπεποίθησης και περιεχομένου του αυτοδιαλόγου στον αγώνα

### **Υποθέσεις**

#### *Μηδενικές υποθέσεις:*

H<sub>01</sub>: Το προ-αγωνιστικό άγχος δε θα προβλέπει το θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα.

#### *Εναλλακτικές υποθέσεις:*

H<sub>1</sub>: Το προ-αγωνιστικό άγχος θα προβλέπει αρνητικά το θετικό αυτοδιάλογο και θετικά τον αρνητικό αυτοδιάλογο των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Αυτοδιάλογος ως ψυχολογική τεχνική*

Γενικά, τα αποτελέσματα των ερευνών μαρτυρούν τις ωφέλιμες επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στη απόδοση (Θεοδωράκης, 2005), χωρίς όμως να μπορούμε να καταλήξουμε σε ασφαλή συμπεράσματα λόγω του μικρού αριθμού των ερευνών και της έλλειψης θεωρητικού υποβάθρου (Hardy, 2006). Είναι γνωστό από έρευνες που έχουν γίνει, σε Αμερικανούς παλαιστές Ολυμπιακού επιπέδου, παγοδρόμους καθώς και Καναδούς αθλητές Ολυμπιακών αγώνων ότι χρησιμοποιούν διάφορες ψυχολογικές τεχνικές, συμπεριλαμβανομένου του αυτοδιαλόγου, για αύξηση της απόδοσής τους (Gould, Finch & Jackson 1993; Orlick & Partington, 1988). Η συνομιλία με τον εαυτό μας, η οποία ορίζεται ως αυτοδιάλογος, περιγράφεται σαν μια νοητική δραστηριότητα γνωστή σαν σκέψη και αποτελεί ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης (Henschen & Straub, 1995). Σε έρευνες που ο αυτοδιάλογος αξιολογήθηκε ως ψυχολογική τεχνική για βελτίωση της απόδοσης τα ευρήματα είναι ενθαρρυντικά. Οι Dagrou, Gauvin, και Halliwell (1992) στην εκτέλεση πέναλτι βρήκαν πως τα άτομα που έλεγαν φωναχτά τη λέξη «μπορώ» είχαν σαφώς μεγαλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου που δεν έλεγε τίποτα. Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου σε τέσσερις διαφορετικές δεξιότητες. Τα είδη του αυτοδιαλόγου που εξετάστηκαν ήταν με την μορφή παρακίνησης και την μορφή τεχνικής υπόδειξης. Οι δεξιότητες που μετρήθηκαν ήταν η πάσα στο ποδόσφαιρο, το σέρβις στην αντιπέριση, ένα τεστ κοιλιακών, και η έκταση του γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Από τα αποτελέσματα οι ερευνητές συμπέραναν, ότι ο αυτοδιάλογος με την μορφή τεχνικής υπόδειξης είναι αποτελεσματικότερος σε δεξιότητες που απαιτούν συναρμοστικές ικανότητες, ενώ σε δεξιότητες που απαιτείται δύναμη και αντοχή και οι δυο μορφές αυτοδιαλόγου συντελούν στην βελτίωση της απόδοσης.

Σε μια άλλη έρευνα (Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos & Douma, 2001) εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών λέξεων-κλειδιά στο σουτ στο

μπάσκει. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο η ομάδα που χρησιμοποίησε την λέξη «χαλαρά» βελτίωσε σημαντικά την απόδοση της σε σύγκριση με την δεύτερη ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι λέξεις-κλειδιά που το περιεχόμενο τους είναι κατάλληλο για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση σε αυτήν. Οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis και Zourbanos (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις. Στην έρευνα βρέθηκε ότι στη λεπτή δεξιότητα η ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης. Αντίθετα, στην αδρή δεξιότητα η ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης βελτιώθηκε, ενώ η ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης δε βελτιώθηκε σημαντικά. Και στις δύο δεξιότητες δεν παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση για την ομάδα ελέγχου.

Επίσης οι Landin και Herbert (1999) μελέτησαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης στο βολέι στην αντισφαίριση γυναικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αυξήθηκε η αυτοπεποίθησή τους και επίσης τους βοήθησε να αυξήσουν και να διατηρήσουν την συγκέντρωση της προσοχής τους. Τέλος οι Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman και Kozimor (1995) εξέτασαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου στην εκτέλεση στα βελάκια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο θετικός αυτοδιάλογος βελτίωσε την εκτέλεση των βολών, σε σχέση με τον αρνητικό αυτοδιάλογο.

### *Αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης*

Οι Theodorakis et al. (2000) ήταν οι πρώτοι ερευνητές που διαχώρισαν την αυτο-ομιλία σε: α) παρακίνησης, και β) καθοδήγησης. Σε μια σειρά από πειράματα που διεξήγαγαν συμπέραναν ότι διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας ταιριάζουν σε διαφορετικές δεξιότητες. Εντούτοις, τα πειράματα με αυτο-ομιλία καθοδήγησης, που στόχο είχαν τη βελτίωση της απόδοσης, είχαν αρχίσει πολύ νωρίτερα. Ο Ziegler (1987), εξέτασε τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας με μορφή καθοδήγησης, στον εστιασμό της προσοχής στο forehand και backhand σε αρχάριους παίκτες αντισφαίρισης. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να λένε τη λέξη «μπάλα» όταν έβλεπαν την μπάλα να εκτοξεύεται από το κανονάκι, τη λέξη «αναπήδηση» όταν η μπάλα προσγειωνόταν στο γήπεδο, και τέλος τη λέξη «χτύπα» όταν η μπάλα ερχόταν σε επαφή με τις χορδές της ρακέτας τους. Όλες οι πειραματικές ομάδες έδειξαν βελτίωση της τάξεως του 45% από τις αρχικές συνθήκες του πειράματος.

Οι Mallett και Hanrahan (1997) θέλησαν να εξετάσουν κατά πόσο η αυτο-ομιλία με μορφή καθοδήγησης μπορεί να επηρεάσει την απόδοση αθλητών δρόμου ταχύτητας 100 μέτρων. Οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν από τα 0-30μ. «σπρώξε», από τα 30-60μ. «γείρε», και τέλος από τα 60-100μ. «άρπαξε». Τα αποτελέσματα έδειξαν μια βελτίωση της απόδοσης της τάξεως του 2.28%, μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου.

Οι Theodorakis et al. (2000) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας σε 4 διαφορετικές δεξιότητες. Τα είδη της αυτο-ομιλίας που εξετάστηκαν ήταν με τη μορφή παρακίνησης και τη μορφή καθοδήγησης. Οι δεξιότητες που μετρήθηκαν ήταν η πάσα στο ποδόσφαιρο, το σέρβις στην αντιπέρση, ένα τεστ κοιλιακών, και η έκταση του γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στις δυο πρώτες δεξιότητες (πάσα, σέρβις) τα άτομα που χρησιμοποίησαν αυτο-ομιλία με τη μορφή καθοδήγησης βελτίωσαν σημαντικά την απόδοσή τους, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και με τα άτομα που χρησιμοποίησαν αυτο-ομιλία με τη μορφή παρακίνησης. Οι μετρήσεις στο τεστ κοιλιακών δεν παρουσίασαν καμιά σημαντική διαφορά μεταξύ των 3 ερευνητικών ομάδων, ενώ στην έκταση γονάτου υπήρξε σημαντική βελτίωση των ομάδων παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Από τα αποτελέσματα οι ερευνητές συμπεράναν ότι αυτο-ομιλία με τη μορφή καθοδήγησης είναι αποτελεσματικότερη σε δεξιότητες που απαιτούν συναρμοστικές ικανότητες, ενώ σε δεξιότητες που απαιτείται δύναμη και αντοχή και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας συντελούν στη βελτίωση της απόδοσης.

Σε μια άλλη έρευνα, οι Theodorakis et al. (2001) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών λέξεων-κλειδιών στο σουτ στην καλαθοσφαίριση. Οι λέξεις που χρησιμοποιούσαν οι ομάδες ήταν «χαλαρά» για την πρώτη ομάδα, «γρήγορα» για τη δεύτερη, ενώ στην ομάδα ελέγχου δε δόθηκε καμία οδηγία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο η ομάδα που χρησιμοποίησε την λέξη «χαλαρά» βελτίωσε σημαντικά την απόδοσή της σε σύγκριση με τη δεύτερη ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου.

Οι Hatzigeorgiadis et al. (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και καθοδήγησης σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις, (ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης σε στόχο και ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 3 ομάδες, δυο πειραματικές και μια ομάδα ελέγχου. Η μια ομάδα χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία καθοδήγησης και η άλλη αυτο-ομιλία παρακίνησης. Στην έρευνα βρέθηκε ότι στη



λεπτή δεξιότητα η ομάδα καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα παρακίνησης. Αντίθετα, στην αδρή δεξιότητα η ομάδα παρακίνησης βελτιώθηκε, ενώ η ομάδα καθοδήγησης δε βελτιώθηκε σημαντικά. Και στις δύο δεξιότητες δεν παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση για την ομάδα ελέγχου.

### *Λειτουργίες του Αυτοδιαλόγου*

Ο Hardy (2006) και παλαιότερα (Hardy et al., 2001) τόνισε ότι η κατανόηση των μηχανισμών και λειτουργιών της αυτο-ομιλίας θα μας βοηθήσει να διερευνήσουμε και να προσδιορίσουμε τη θεωρητική βάση του φαινομένου. Οι Hardy et al. (2001) προχώρησαν σε συλλογή δεδομένων από αθλητές πανεπιστημίου για να εξετάσουν 4 βασικά ερωτήματα: Πού, πότε, τι και γιατί οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία. Τα ερωτήματα αφορούσαν στο χώρο χρήσης, τη χρονική στιγμή, το περιεχόμενο και τους λόγους χρήσης της αυτο-ομιλίας αντίστοιχα. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν πως οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία, κυρίως κατά τη διάρκεια εκτέλεσης δεξιοτήτων, και κατά συνέπεια στους αθλητικούς χώρους. Συγκεκριμένα, ως προς το περιεχόμενο προέκυψαν 4 κατηγορίες, οι οποίες αναφέρονται: α) στην ποιότητα της δήλωσης (θετική και αρνητική αυτο-ομιλία), β) στη μορφή (χρήση σύντομων φράσεων), γ) στο πρόσωπο το οποίο γίνεται η δήλωση (πρώτο και δεύτερο πρόσωπο), και δ) στην καθοδήγηση που παρέχει η δήλωση (ειδική ή γενική). Τέλος, ως προς το σκοπό της χρησιμότητας της αυτο-ομιλίας διακρίνουμε : α) γνωστικοί λόγοι (γνωστική καθοδήγηση και γενικότερη καθοδήγηση), και β) λόγοι παρακίνησης.

Τα περιγραφικά αυτά δεδομένα και τα πειράματα των Theodorakis et al. (2000) αποτέλεσαν τη βάση για τη διατύπωση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό. Οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltios, & Theodorakis, (submitted) εξέτασαν την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην αυτο-αποτελεσματικότητα νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας βελτίωσε και την αυτο-αποτελεσματικότητα και την απόδοση. Η αύξηση στην αυτο-αποτελεσματικότητα συνδέθηκε με την αύξηση στην απόδοση, κάτι που ενισχύει την άποψη ότι η αύξηση στην αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένας από τους μηχανισμούς που μπορεί να εξηγήσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση.

Οι Hatzigeorgiadis et al., (2004) ήταν οι πρώτοι που εξέτασαν πειραματικά μια από τις παραπάνω λειτουργίες της αυτο-ομιλίας, αυτή της προσοχής. Ειδικότερα,

εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις, και τις γνωστικές παρεμβολές τους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Στο πείραμα πήραν μέρος 60 φοιτητές του μαθήματος κολύμβησης, οι οποίοι δεν είχαν κάποια εμπειρία στην υδατοσφαίριση. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν 2 δεξιότητες και οι φοιτητές χωρίστηκαν σε 3 ομάδες. Η πρώτη δεξιότητα αφορούσε στη ρίψη μπάλας υδατοσφαίρισης σε στόχο και θεωρήθηκε λεπτή δεξιότητα, ενώ η δεύτερη θεωρήθηκε αδρή δεξιότητα και αφορούσε στη ρίψη μπάλας υδατοσφαίρισης στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση. Από τις 3 ομάδες, στις οποίες χωρίστηκαν οι συμμετέχοντες, οι 2 ήταν πειραματικές και η μια ήταν ομάδα ελέγχου. Η μια ομάδα χρησιμοποιούσε αυτο-ομιλία καθοδήγησης και η άλλη αυτο-ομιλία παρακίνησης. Στην έρευνα βρέθηκε ότι στη λεπτή δεξιότητα η ομάδα καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα παρακίνησης. Αντίθετα, στην αδρή δεξιότητα η ομάδα παρακίνησης βελτιώθηκε περισσότερο από την ομάδα καθοδήγησης. Και στις δύο δεξιότητες δεν παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση για την ομάδα ελέγχου. Το σημαντικότερο, όμως, στοιχείο της παρούσας έρευνας ήταν ότι οι συμμετέχοντες μείωσαν τις γνωστικές παρεμβολές μετά από την χρήση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης, σε σύγκριση με την αρχική μέτρηση, βοηθώντας τους να συγκεντρωθούν.

Οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis, και Chroni (2007), στηριζόμενοι στην προηγούμενη βιβλιογραφία, ανέπτυξαν το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire και υποστήριξαν την πολυδιάστατη λειτουργία της αυτο-ομιλίας. Πιο συγκεκριμένα, βρήκαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να έχει επίδραση στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, τη ρύθμιση της προσπάθειας, τον έλεγχο του άγχους, και την ενεργοποίηση της αυτόματης εκτέλεσης. Για τη δημιουργία του ερωτηματολογίου οι συγγραφείς ακολούθησαν 3 στάδια. Στο πρώτο στάδιο με βάση τη θεωρία, εμπειρικά και ακατέργαστα δεδομένα από αθλητές, δημιούργησαν ένα ερωτηματολόγιο από 45 θέματα, το οποίο υποβλήθηκε στο δεύτερο στάδιο σε μια σειρά διερευνητικών παραγοντικών αναλύσεων όπου μειώθηκε ο αριθμός των θεμάτων σε 25. Τέλος, στο τρίτο στάδιο, το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε νέο δείγμα αθλητών και εξετάστηκε η δομή του μέσω επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης. Οι συγγραφείς κατέληξαν ότι το ερωτηματολόγιο παρουσιάζει ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, εντούτοις τα δεδομένα είναι προκαταρκτικά και περαιτέρω έρευνα θα βοηθούσε στη διερεύνηση των λειτουργιών του αυτοδιαλόγου.

Στη συνέχεια, ο Hatzigeorgiadis (2006) σ' ένα παρεμβατικό πρόγραμμα στην κολύμβηση σε φοιτητές φυσικής αγωγής διερεύνησε τις αντιλαμβανόμενες από τους συμμετέχοντες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια κάποιας δοκιμασίας στην πισίνα. Οι συμμετέχοντες αντιλήφθηκαν τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης κυρίως στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης, αλλά και στην αύξηση της προσπάθειας, της αυτοπεποίθησης και τον έλεγχο του άγχους.

Σ' ένα πρόσφατο πείραμα, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis (2007) εξέτασαν αν διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες. Στο πείραμα έλαβαν μέρος 21 φοιτήτριες, οι οποίες εξετάστηκαν δυο φορές, μια στην αρχή και μια μετά από ένα πρόγραμμα παρέμβασης στην πισίνα, σε μια λεπτή δεξιότητα στην υδατοσφαίριση. Μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα, οι συμμετέχουσες χρησιμοποίησαν κατά την πειραματική εκτέλεση λέξεις-κλειδιά που είχαν να κάνουν με κατεύθυνση της προσοχής και έλεγχο του άγχους. Επίσης, συμπλήρωσαν και το ερωτηματολόγιο που προαναφέρθηκε σχετικά με τις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας (Hatzigeorgiadis et al., 2007). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η λέξη-κλειδί που είχε να κάνει με τον έλεγχο του άγχους είχε μεγαλύτερη επίδραση στον έλεγχο του άγχους από την λέξη-κλειδί που είχε να κάνει με τον έλεγχο της προσοχής, ενώ δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των λέξεων της αυτο-ομιλίας για τις λειτουργίες της προσοχής, της προσπάθειας, της αυτοπεποίθησης, και της αυτόματης εκτέλεσης. Τέλος, και οι δυο λέξεις-κλειδιά έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία έχει μεγαλύτερη επίδραση στον έλεγχο της συγκέντρωσης. Οι ερευνητές κατέληξαν, ότι διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας (π.χ. παρακίνησης και καθοδήγησης) μπορεί να επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες.

Πρόσφατα, στη διερεύνηση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki, και Theodorakis (submitted) εξέτασαν αν η επίδραση στην απόδοση ενός προγράμματος παρέμβασης αυτο-ομιλίας οφείλεται σε αλλαγές στα επίπεδα της αυτοπεποίθησης και του άγχους. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 72 νεαροί αθλητές/τριες αγωνιστικής αντισφαίρισης. Γενικά, βρέθηκε ότι η αυτο-ομιλία είχε θετική επίδραση στην απόδοση, βελτίωσε την αυτοπεποίθηση και μείωσε το γνωστικό άγχος. Τέλος, βρέθηκε ότι οι αλλαγές στην απόδοση σχετίζονταν με την αύξηση των επιπέδων της αυτοπεποίθησης.

Τέλος, οι σ' ένα άλλο πείραμα οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, και Theodorakis (submitted) εξέτασαν την επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης αυτο-ομιλίας στην αυτο-αποτελεσματικότητα νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης. Επιπλέον, εξετάστηκε αν η αύξηση των επιπέδων αυτο-αποτελεσματικότητας μπορεί να

θεωρηθεί ως μια από τις λειτουργίες που βοηθούν στη βελτίωση της απόδοσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας βελτίωσε τόσο την απόδοση όσο και την αυτο-αποτελεσματικότητα. Επίσης, βρέθηκε ότι η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας σχετίζονταν με την αύξηση της απόδοσης, υποστηρίζοντας ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένας από τους μηχανισμούς της αυτο-ομιλίας μέσω του οποίου βελτιώνεται η απόδοση των αθλητών/τριών.

### *Αυτοδιάλογος ως περιεχόμενο σκέψεων*

Σε έρευνες που ο αυτοδιάλογος αξιολογήθηκε ως περιεχόμενο σκέψεων τα ευρήματα είναι λιγότερα. Πιο συγκεκριμένα Οι Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994) διεξήγαγαν μια έρευνα με σκοπό την παρακολούθηση του εξωτερικού αυτοδιαλόγου και των κινήσεων που χρησιμοποιούσαν παίκτες του τένις. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι νικητές σκέφτονταν λιγότερο αρνητικά και έκαναν λιγότερες χειρονομίες από τους ηττημένους. Οι παίκτες που χρησιμοποιούσαν αρνητικό αυτοδιάλογο έχαναν πόντους και είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να χάσουν και το σετ. Συνεχίζοντας την παραπάνω έρευνα και χρησιμοποιώντας παρόμοια μεθοδολογία οι Van Raalte, Cornelius, Brewer και Hatten (2000) διερεύνησαν την επίδραση που έχει ο αυτοδιάλογος στο αγωνιστικό τένις, κατηγορίας αντρών. Και σ' αυτήν την έρευνα, όπως και στην προηγούμενη με νεαρούς παίκτες, η χρήση του αρνητικού αυτοδιαλόγου ήταν μεγάλη. Σε αντίθεση όμως με τα αποτελέσματα της έρευνας σε νεαρούς παίκτες (Van Raalte, et al. 1994), εδώ η χρήση του αρνητικού αυτοδιαλόγου δεν συσχετίστηκε με την ήττα. Είναι πιθανό λοιπόν, ότι οι άντρες μέσα από την αγωνιστική εμπειρία που έχουν αποκτήσει να ελέγχουν καλύτερα τις επιδράσεις του αρνητικού αυτοδιαλόγου και των χειρονομιών που χρησιμοποιούν. Επίσης οι Zourbanos, Theodorakis, και Hatzigeorgiadis (2006) εξέτασαν, τον τρόπο με τον οποίο ο προπονητής μπορεί να διαμορφώσει τις σκέψεις των αθλητών του. Πιο συγκεκριμένα βρήκαν πως η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή και η κοινωνική στήριξη μπορεί να διαμορφώσει θετικές σκέψεις στους αθλητές ενώ η αρνητική συμπεριφορά να δημιουργήσει αρνητικές σκέψεις, υποστηρίζοντας τα αποτελέσματα των Burnett (1999) και Burnett και McCrindle (1999) όσον αφορά την επιρροή των σημαντικών άλλων στη διαμόρφωση των σκέψεων των μαθητών. Τέλος οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, και Theodorakis (2007) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς των προπονητών και κατά πόσο επηρεάζει τον αυτοδιάλογο των αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θετική στάση των

προπονητών μπορεί να δημιουργήσει θετικές σκέψεις στους αθλητές και όμοια και η αρνητική συμπεριφορά τους μπορεί να δημιουργήσει αρνητικές σκέψεις .

### *Παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας*

Το κοινωνικό περιβάλλον αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας. Ο Vygotsky (1986) υποστήριξε ότι η εσωτερική ομιλία είναι στην ουσία η ομιλία με το κοινωνικό περιβάλλον που εσωτερικεύεται. Επιπλέον, έρευνες με εικονοσαρώσεις τομογράφου ποζιτρονίων συσχέτισαν ότι η εσωτερική ομιλία βρίσκεται στην περιοχή του Broca, την ίδια περιοχή που σχετίζεται με την κοινωνική ομιλία (McGuire et al. 1996). Ο Luria (1981), ένας άλλος θεωρητικός, συμπέρανε ότι οι υψηλότερες λειτουργίες του εγκεφάλου δημιουργούνται με βάση το κοινωνικό περιβάλλον.

Ο Burnett (1996) βρήκε ότι οι σημαντικοί άλλοι (π.χ. δάσκαλοι, φίλοι) μπορούν να διαμορφώσουν την αυτο-ομιλία των μαθητών. Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την έρευνα του Burnett και των συνεργατών του θα ασχοληθούμε σε άλλο μέρος της ανασκόπησης. Επίσης ο Burnett (1999) διερεύνησε τη διαμεσολαβητική επίδραση της αυτο-ομιλίας των μαθητών μεταξύ των θετικών και αρνητικών δηλώσεων των σημαντικών άλλων και της αυτοεκτίμησης των μαθητών. Το δείγμα του αποτέλεσαν 269 μαθητές ηλικίας περίπου 9 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία (θετική και αρνητική) των παιδιών μπορεί να παίζει διαμεσολαβητικό ρόλο μεταξύ των θετικών και αρνητικών δηλώσεων των σημαντικών άλλων και της αυτοεκτίμησης των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, η θετική αυτο-ομιλία έδειξε να παίζει διαμεσολαβητικό ρόλο μεταξύ των θετικών δηλώσεων γονέων και δασκάλων και της αυτοεκτίμησης των μαθητών, και όχι διαμεσολαβητικό ρόλο μεταξύ των θετικών δηλώσεων των συμμαθητών και της αυτοεκτίμησης των μαθητών. Οι θετικές δηλώσεις των συμμαθητών δεν έδειξαν να σχετίζονται με τη θετική αυτο-ομιλία των παιδιών, αλλά είχαν μια απευθείας σχέση με την αυτοεκτίμηση των μαθητών. Σχετικά με τον αρνητική αυτο-ομιλία, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρνητική αυτο-ομιλία των μαθητών παίζει διαμεσολαβητικό ρόλο μεταξύ των αρνητικών δηλώσεων των συμμαθητών και της αυτοεκτίμησης των μαθητών.

Πρόσφατα, ο Morin (2004) παρουσιάζοντας ένα νευρογνωστικό και κοινωνικό-οικολογικό μοντέλο της αυτο-ενημερότητας και ύστερα από πολλές προσεγγίσεις στον τομέα της αυτο-ενημερότητας και της σχέσης της με την αυτο-ομιλία (Morin & Everett, 1990; Morin, 1993; Morin, 2005), υποστήριξε την ύπαρξη τριών πηγών αυτο-

ενημερότητας, υπογραμμίζοντας παράλληλα τη δύναμη της αυτο-ομιλίας. Οι πηγές αυτές αποτελούνται από το κοινωνικό περιβάλλον, το φυσικό κόσμο και τον εαυτό. Το κοινωνικό περιβάλλον έχει να κάνει με την αλληλεπίδραση του ατόμου με τους γύρω του, το φυσικό περιβάλλον εμπεριέχει αντικείμενα όπως καθρέφτες, φωτογραφίες, που μας βοηθούν στην απεικόνιση της φυσικής όψης του εαυτού μας, και τέλος τον εαυτό που με τη βοήθεια γνωστικών μηχανισμών μπορεί εσωτερικά να γίνει αντικείμενο της προσοχής του και πολύτιμη πηγή αυτο-πληροφόρησης μέσω του εσωτερικού διαλόγου.

### *Άγχος*

Στην έρευνα του άγχους κύριο ενδιαφέρον των ερευνητών αποτελεί η κατάσταση που βρίσκονται οι αθλητές πριν τον αγώνα. Το προαγωνιστικό άγχος αποτελείται από γνωστικά αλλά και σωματικά συμπτώματα (Martens, et al., 1990). Γενικότερα η έρευνα του προαγωνιστικού άγχους μας έχει βοηθήσει στη γνώση μας για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Εντούτοις πρέπει να επισημανθεί ότι η γνώση μόνον του άγχους πριν τον αγώνα μπορεί να δώσει περιορισμένη εικόνα όσον αφορά τις σκέψεις των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ο Jones (1995) αναφέρει πως είναι πολύ αισιόδοξο να περιμένει κανείς να προβλέψει την απόδοση με το να μετρήσει το άγχος ενός αθλητή 30 λεπτά πριν τον αγώνα. Σε αντίθεση με την αθλητική ψυχολογία έρευνες στον τομέα της εκπαιδευτικής ψυχολογίας έχουν διερευνήσει τη σχέση του άγχους και της απόδοσης κατά τη διάρκεια γνωστικών τεστ.

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών πριν από τον αγώνα είναι καθοριστική για την απόδοση. Για τον λόγο αυτό πολλές έρευνες έχουν εξετάσει το άγχος των αθλητών σε διαφορετικές χρονικές στιγμές πριν από τον αγώνα. Ο Cox (1994) μελέτησε το γνωστικό και σωματικό άγχος πριν από τον αγώνα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος είναι υψηλό αρκετές ημέρες πριν από τον αγώνα και παραμένει υψηλό μέχρι την έναρξη του αγώνα. Αντίθετα το σωματικό άγχος αρχίζει να αυξάνει την ημέρα του αγώνα και κορυφώνεται λίγο πριν από την έναρξη του αγώνα. Σε ότι αφορά τις διακυμάνσεις του γνωστικού και του σωματικού άγχους μετά την έναρξη του αγώνα θεωρείται ότι το σωματικό άγχος πέφτει κατακόρυφα αμέσως μετά την έναρξη του αγώνα, ενώ το γνωστικό άγχος παρουσιάζει διακυμάνσεις ανάλογα με το πώς αντιλαμβάνεται ο αθλητής την επιτυχία στις προσπάθειες του. Ο Wine (1971) πρότεινε πως οι παρεμβατικές αρνητικές σκέψεις είναι αποτέλεσμα άγχους. Αρκετές έρευνες έχουν εξετάσει τη σχέση μεταξύ άγχους και γνωστικών παρεμβολών

στην απόδοση ενός γνωστικού τεστ. Τα αποτελέσματα έχουν δείξει μια μέτρια αλλά σταθερή σχέση μεταξύ του άγχους πριν το τεστ και των παρεμβατικών σκέψεων, και πιο συγκεκριμένα με τη μορφή των αρνητικών σκέψεων (Sarason, Pierce, & Sarason, 1996).

Οι Hanton, Mellalieu, και Hall (2003) έκαναν μια ποιοτική έρευνα εξετάζοντας την αυτοπεποίθηση και το άγχος. Πιο συγκεκριμένα μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της αυτοπεποίθησης, της έντασης του αγωνιστικού άγχους και την ερμηνεία των συμπτωμάτων αυτών κατά την εκτέλεση. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 καλοί εκτελεστές οι οποίοι καθόρισαν πως τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης επηρεάζονται από την επίδραση του προ-αγωνιστικού άγχους, αναγνωρίζοντας την στρατηγική της αυτοπεποίθησης χρησιμοποιώντας την για να προστατεύσουν την ερμηνεία του συμπτώματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοπεποίθηση επηρέασε τη σχέση μεταξύ του αγωνιστικού άγχους και την ερμηνεία του συμπτώματος.

Επίσης, κύριο αντικείμενο της μελέτης του άγχους στον αγωνιστικό αθλητισμό είναι η σχέση του με την απόδοση. Η μελέτη της σχέσης του άγχους με την απόδοση θα συμβάλει στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών/τριών. Ο μεγάλος αριθμός ερευνών οι οποίες έχουν γίνει σε αυτό το θέμα έχει οδηγήσει σε αντικρουόμενα αποτελέσματα. (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαιωάννου, 2001) Έτσι για παράδειγμα ενώ η μεγάλη πλειοψηφία των ερευνών δείχνει ότι το άγχος επηρεάζει αρνητικά την απόδοση, υπάρχουν έρευνες στις οποίες το προαγωνιστικό άγχος δεν είχε καμία επίδραση στην απόδοση (Hammermeister & Burton, 1996). Ο Klein (1990) χρησιμοποιώντας την τεχνική της μετα-ανάλυσης κατέληξε στο ότι η αρνητική σχέση άγχους και απόδοσης είναι πιο ισχυρή στις αθλήτριες από ότι στους αθλητές, πιο ισχυρή σε αθλητές και αθλήτριες χαμηλότερου επιπέδου από ότι σε αθλητές και αθλήτριες υψηλότερου επιπέδου και τέλος πιο ισχυρή σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες από ότι σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Όσον αφορά τη σχέση του αυτοδιαλόγου με το άγχος οι έρευνες είναι λιγιστές. Έχει διαπιστωθεί ότι ο θετικός αυτοδιάλογος μπορεί να μειώσει το άγχος, να αυξήσει την προσπάθεια και την αυτοπεποίθηση (Finn, 1985; Weinberg 1988). Ο αυτοδιάλογος είναι βασικό εργαλείο για την μείωση του άγχους και την αλλαγή συμπεριφοράς (Beck, 1970; Ellis, 1979; Meichenbaum, 1977). Αθλητές, προπονητές, και αθλητικοί ψυχολόγοι δίνουν έμφαση στον θετικό αυτοδιάλογο ως ένα εργαλείο για την μείωση του άγχους και την αύξηση της απόδοσης (Gallwey, 1974; Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, 1992b; Williams & Leffingwell, 1996; Zinsser, Bunker, Williams, 2000). Βέβαια εκτός από την

έμφαση που δίνεται στον θετικό αυτοδιάλογο, τα αποτελέσματα της σχέσης μεταξύ του αυτοδιαλόγου και της εκτέλεσης είναι διφορούμενα (Highlen & Bennett, 1983; Rotella, Gansneder, Ojala, & Billing, 1980; Van Raatle, Brewer, Lewis, et al., 1995; Van Raatle, Brewer, et al., 1994), και η σχέση μεταξύ του αυτοδιαλόγου και του άγχους στα σπορ παραμένουν ανεξερεύνητα. Οι Conroy και Metzler (2004) προσπάθησαν να κατηγοριοποιήσουν τον αυτοδιάλογο των αθλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν 440 αθλητές κολεγιακής ηλικίας. Οι ερευνητές διέκριναν τρεις γενικές κατηγορίες αυτοδιαλόγου: φόβος αποτυχίας, φόβος επιτυχίας, και αγωνιστικό άγχος. Τα αποτελέσματα έδωσαν προκαταρκτικά στοιχεία για τη σχέση μεταξύ άγχους και αυτοδιαλόγου. Η πιο δυνατή επίδραση είχε σχέση με το φόβο αποτυχίας και το αγωνιστικό άγχος, ενώ ο φόβος επιτυχίας σχετίστηκε με το πρότυπο σύστημα του αυτοδιαλόγου. Αυτά τα αποτελέσματα συμπίπτουν με τις γνωστικές θεωρίες του άγχους και μπορεί να φανούν χρήσιμες για εκτιμήσεις και διαγνώσεις του άγχους στα σπορ.

Εν κατακλείδι με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία τόσο στον τομέα του αυτοδιαλόγου όσο και του άγχους παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον η εξέταση των σχέσεων μεταξύ του άγχους και του αυτοδιαλόγου αθλητών/τριών.



## ΜΕΘΟΔΟΣ

### *Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 138 αθλητές με μέσο όρος ηλικίας τα 19.75 έτη ( $T.A = 4.30$ ) και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας τα 5.73 έτη ( $T.A = 3.89$ ). Οι αθλητές καλύπτουν τις κατηγορίες των παμπαίδων β' - παγκορασίδων β' (ηλικίας 1992), παμπαίδων α' -παγκορασίδων α' (ηλικίας 1991), παίδων-κορασίδων (ηλικίας 1990-1988), εφήβων-νεανίδων (ηλικίας 1987) και ανδρών-γυναικών (ηλικίας 1986 και άνω). Η επιλογή των αθλητών του κλασσικού αθλητισμού έγινε από όλα τα αθλητικά σωματεία της Κρήτης.

### *Όργανα αξιολόγησης*

Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports - ASTQS. Για την αξιολόγηση του αρνητικού και θετικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports - ASTQS (Zourbanos, et al., 2007). Η κλίμακα αποτελείται από 43 θέματα και περιλαμβάνει 3 παράγοντες αρνητικού αυτοδιαλόγου, 4 παράγοντες θετικού αυτοδιαλόγου και 1 παράγοντα ουδέτερου αυτοδιαλόγου. Ο θετικός αυτοδιάλογος αποτελείται από τον παράγοντα αυτοπεποίθηση (π.χ. Πιστεύω στον εαυτό μου), έλεγχο άγχους (π.χ. Μην εκνευρίζεσαι), εμπύχωση (π.χ. Πάμε γερά) και τον παράγοντα συγκέντρωση (π.χ. Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα). Ο αρνητικός αυτοδιάλογος αποτελείται από τους παράγοντες: ανησυχία (π.χ. Θα χάσω/ουμε), αποφυγή προσπάθειας (π.χ. Θέλω να τα παρατήσω), και σωματική κούραση (π.χ. Νιώθω κουρασμένος). Τέλος ο ουδέτερος αυτοδιάλογος αποτελείται από τον παράγοντα άσχετες σκέψεις (π.χ. Πεινάω) Για τους σκοπούς της έρευνας δε θα χρησιμοποιηθεί ο ουδέτερος αυτοδιάλογος. Οι συμμετέχοντες θα ρωτηθούν να προσδιορίσουν πόσο συχνά οι σκέψεις αυτές περνούν από το μυαλό σας κατά τη διάρκεια του αγώνα σε τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου (0 = ποτέ, 4 = πολύ). Προκαταρκτικά αποτελέσματα έχουν υποστηρίξει την ψυχομετρική εγκυρότητα του οργάνου (Zourbanos, et al., 2007). Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση έδειξε (Non-Normed Fit Index: .90; Comparative

Fit Index: .91; Root Mean Square Error of Approximation: .04). Ο δείκτης αξιοπιστίας α του Cronbach υποστήριξε την εσωτερική εγκυρότητα των υποκλιμάκων  $\alpha > .70$ .

*Ερωτηματολόγιο Προδιαθεσικού Αγωνιστικού Άγχους:* Για την αξιολόγηση του αγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο άγχους προδιάθεσης (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) (Παράρτημα Β), το οποίο αποτελείται από 18 ερωτήσεις και εξετάζει τρεις υποκλίμακες: γνωστικό, σωματικό άγχος και συγκέντρωση. Οι συμμετέχοντες απαντούν πώς περιγράφουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα, (π.χ. “Έχω αμφιβολίες για τον εαυτό μου”) σε τετραβάθμια κλίμακα (1 = *Καθόλου* έως 4 = *Πάρα Πολύ*).

### ***Διαδικασία***

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν 30 λεπτά πριν από τους Παγκρήτιους αγώνες Κλασσικού Αθλητισμού. Στους αθλητές/τριες δόθηκαν σχετικές πληροφορίες με την ανωνυμία των ερωτηματολογίων το οποίο τους ενθαρρύνει να απαντήσουν όσο πιο ειλικρινά γίνεται. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν κάτω από την εποπτεία της συγγραφέως.

### ***Στατιστική Ανάλυση***

Για την εξέταση των υποθέσεων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά αποτελέσματα, ανάλυση συσχέτισης και πολλαπλή παλινδρόμηση. Για τον προσδιορισμό του αρνητικού αυτοδιαλόγου ανεξάρτητες μεταβλητές αποτέλεσαν το γνωστικό και σωματικό άγχος, καθώς επίσης και η συγκέντρωση και εξαρτημένες οι παράγοντες του αρνητικού αυτοδιαλόγου. Τέλος για τον προσδιορισμό του θετικού αυτοδιαλόγου ανεξάρτητες μεταβλητές αποτέλεσαν το γνωστικό και σωματικό άγχος, καθώς επίσης και η συγκέντρωση και εξαρτημένες οι παράγοντες του θετικού αυτοδιαλόγου.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### *Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις*

Τα περιγραφικά στατιστικά, οι δείκτες άλφα του Cronbach και οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών εμφανίζονται στον Πίνακα 1. Όσον αφορά το άγχος, γενικά οι συμμετέχοντες ανέφεραν μέτρια επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους. Σχετικά με τις σκέψεις, οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλά επίπεδα θετικών σκέψεων (εμφύχωση, συγκέντρωση, έλεγχος άγχους και αυτοπεποίθηση) και χαμηλά επίπεδα αρνητικών σκέψεων (ανησυχία, αποφυγή προσπάθειας, σωματική κούραση) και χαμηλά επίπεδα ουδέτερων (μη σχετικές σκέψεις).

Από τις θετικές σκέψεις η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε μόνο την αυτοπεποίθηση να σχετίζεται μέτρια αρνητικά και στατιστικά σημαντικά με το γνωστικό άγχος ( $r = -.35$ ,  $p = <.01$ ), ενώ καμιά από τις υπόλοιπες υποκλίμακες της θετικής σκέψης δεν σχετίστηκε με το σωματικό άγχος. Από τις υποκλίμακες των αρνητικών σκέψεων η σωματική κούραση ( $r = .43$ ,  $p = <.01$ ) και η αποφυγή προσπάθειας ( $r = .43$ ,  $p = <.01$ ) σχετίστηκαν μέτρια προς υψηλά με το γνωστικό άγχος, η σκέψεις ανησυχίας υψηλά και στατιστικά σημαντικά ( $r = .63$ ,  $p = <.01$ ), ενώ χαμηλά αλλά στατιστικά σημαντικά σχετίστηκαν οι μη σχετικές σκέψεις με το γνωστικό άγχος ( $r = .29$ ,  $p = <.01$ ). Τέλος η σωματική κούραση ( $r = .26$ ,  $p = <.01$ ), η αποφυγή προσπάθειας ( $r = .24$ ,  $p = <.01$ ) και οι σκέψεις ανησυχίας ( $r = .24$ ,  $p = <.01$ ) σχετίστηκαν χαμηλά αλλά στατιστικά σημαντικά με το σωματικό άγχος ενώ οι μη σχετικές σκέψεις δεν είχαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το σωματικό άγχος.

### *Αναλύσεις παλινδρόμησης*

Στη συνέχεια εκτελέστηκαν μια σειρά από πολλαπλές αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι διαστάσεις του άγχους (γνωστικό και σωματικό) μπορούσαν να προβλέψουν τις υποκλίμακες των θετικών και αρνητικών σκέψεων κατά τη διάρκεια του αγώνα αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Από τις υποκλίμακες του θετικού αυτοδιαλόγου μόνο η αυτοπεποίθηση έδειξε να

επιηρεάζεται με αρνητική σχέση από το άγχος των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, προέκυψε ότι το γνωστικό άγχος και όχι το σωματικό είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης της αυτοπεποίθησης (αρνητική σχέση)  $F(2,197) = 15.59$ ,  $p < .001$ , με πολλαπλό  $R = .37$ . Συνολικά το 14% της διακύμανσης της αυτοπεποίθησης εξηγήθηκε από το γνωστικό άγχος. Σχετικά με τις υποκλίμακες του αρνητικού αυτοδιαλόγου η ανάλυση έδειξε ότι το γνωστικό άγχος των αθλητών και όχι το σωματικό προέβλεψε στατιστικά σημαντικά και τις τρεις υποκλίμακες καθώς και τις μη σχετικές σκέψεις των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα προέκυψε ότι το γνωστικό άγχος και όχι το σωματικό είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης της σωματικής κούρασης  $F(2,197) = 22.29$ ,  $p < .001$ , πολλαπλό  $R = .43$ . Συνολικά το 19% της διακύμανσης της σωματικής κούρασης εξηγήθηκε από το γνωστικό άγχος. Επίσης προέκυψε ότι το γνωστικό άγχος και όχι το σωματικό είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης της αποφυγής προσπάθειας  $F(2,197) = 22.22$ ,  $p < .001$ , με πολλαπλό  $R = .43$ . Συνολικά το 18% της διακύμανσης της αποφυγής προσπάθειας εξηγήθηκε από το γνωστικό άγχος. Επίσης, το γνωστικό άγχος και όχι το σωματικό είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης της ανησυχίας  $F(2,197) = 64.95$ ,  $p < .001$ , με πολλαπλό  $R = .63$ . Συνολικά το 40% της διακύμανσης της ανησυχίας εξηγήθηκε από το γνωστικό άγχος. Τέλος το γνωστικό άγχος και όχι το σωματικό είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης των μη σχετικών σκέψεων  $F(2,197) = 9.53$ ,  $p < .001$ , με πολλαπλό  $R = .30$ . Συνολικά το 9% της διακύμανσης των μη σχετικών σκέψεων εξηγήθηκαν από το γνωστικό άγχος.

### Πίνακας 1.

Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής, και συσχετίσεις για όλες τις μεταβλητές.

Κλίμακες***	Περιγραφικά στατιστικά		Cronbach's alpha	Συσχετίσεις														
	M	SD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1. Γνωστικό άγχος	1.97	.67	.88	-														
2. Σωματικό άγχος	1.89	.62	.85	.50**	-													
3. Εμφύχωση	3.07	.82	.86	-.10	-.06	-												
4. Έλεγχος άγχους	2.45	.93	.78	-.00	.00	.49**	-											
5. Αυτοπεποίθηση	2.77	.88	.85	-.35**	-.07	.70**	.39**	-										
6. Αυτοσυγκέντρωση	2.82	.85	.75	.03	-.06	.59**	.42**	.58**	-									
7. Σωματική κούραση	.89	.71	.79	.43**	.26**	-.15*	-.17*	-.26**	-.09	-								
8. Αποφυγή προσπάθειας	.52	.66	.82	.43**	.24**	-.28**	-.18*	-.35**	-.24**	.63**	-							
9. Ανησυχία	.99	.81	.87	.63**	.24**	-.09	-.07	-.49**	-.05	.63**	.57**	-						
10. Μη σχετικές σκέψεις	.82	.81	.73	.29**	.11	-.22**	-.10	-.14	-.08	.65**	.46**	.42**	-					

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\* Σημ.. Το γνωστικό και σωματικό άγχος αξιολογούνται σε 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου (1 = Καθόλου έως 4 = Πόρα Πολύ) και οι παράγοντες των σκέψεων σε 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου (0 = Ποτέ, 4 = Πολύ).

## Πίνακας 2.

Αναλύσεις παλινδρόμησης για τις υποκλίμακες του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου.

Εξαρτημένη μεταβλητή	Ανεξάρτητη μεταβλητή	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>
Θετικός Αυτοδιάλογος				
	Αυτοπεποίθηση			15.59**
	Γνωστικό άγχος	-.42	-5.49**	
	Σωματικό άγχος	.14	1.85	
Αρνητικός Αυτοδιάλογος				
	Σωματική κούραση			22.29**
	Γνωστικό άγχος	.40	5.33**	
	Σωματικό άγχος	.06	.86	
	Αποφυγή προσπάθειας			22.22**
	Γνωστικό άγχος	.41	5.54**	
	Σωματικό άγχος	.04	.47	
	Ανησυχία			64.96**
	Γνωστικό άγχος	.67	10.53**	
	Σωματικό άγχος	0.09	-1.43	
	Μη σχετικές σκέψεις			9.53**
	Γνωστικό άγχος	.32	4.08**	
	Σωματικό άγχος	-.05	-.66	

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει, τη σχέση μεταξύ του προ-αγωνιστικού γνωστικού και σωματικού άγχους και του περιεχομένου του αυτοδιαλόγου στον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος μπορούσε να προβλέψει αρνητικά το θετικό αυτοδιάλογο που αφορούσε αυτοπεποίθηση και θετικά τον αρνητικό αυτοδιάλογο που αφορούσε ανησυχία, σωματική κούραση, αποφυγή προσπάθειας και μη σχετικές σκέψεις. Συνολικά, τα παραπάνω ευρήματα δείχνουν ότι το προ-αγωνιστικό άγχος επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τον αυτοδιάλογο των αθλητών, και συνεπώς, καθώς ο αυτοδιάλογος έχει βρεθεί ότι επηρεάζει την απόδοση, οι αθλητές για να διευκολύνουν την απόδοσή τους θα πρέπει να εκπαιδεύονται τόσο στον έλεγχο του άγχους, όσο και στη διαχείριση των σκέψεων τους.

Εξέταση των περιγραφικών στατιστικών έδειξε ότι όσον αφορά το άγχος, γενικά οι συμμετέχοντες ανέφεραν μέτρια επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους. Σχετικά με τις σκέψεις, οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλά επίπεδα θετικών σκέψεων (εμφύχωση, συγκέντρωση, έλεγχος άγχους και αυτοπεποίθηση) και χαμηλά επίπεδα αρνητικών σκέψεων (ανησυχία, αποφυγή προσπάθειας, σωματική κούραση) και χαμηλά επίπεδα ουδέτερων (μη σχετικές σκέψεις). Επιπλέον, ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι το άγχος, και κυρίως το γνωστικό είχε αρνητικές σχέσεις με το θετικό αυτοδιάλογο και θετικές σχέσεις με το αρνητικό αυτοδιάλογο. Τέλος, ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι το γνωστικό άγχος μπορούσε να προβλέψει αρνητικά το θετικό αυτοδιάλογο που αφορούσε αυτοπεποίθηση και θετικά τον αρνητικό αυτοδιάλογο που αφορούσε ανησυχία, σωματική κούραση, αποφυγή προσπάθειας, και μη σχετικές σκέψεις. Αντίθετα, καμιά από τις διαστάσεις του αυτοδιαλόγου δεν προβλέφθηκε σημαντικά από το σωματικό άγχος.

Αρκετές έρευνες στην εκπαιδευτική ψυχολογία έχουν προσπαθήσει να εξηγήσουν τη σχέση μεταξύ του άγχους και της απόδοσης σε γνωστικές δεξιότητες, μέσω θεωριών που εστιάζουν στο ρόλο των σκέψεων (αυτοδιαλόγου). Ο Wine (1971) παρουσίασε τη

θεωρία των γνωστικών παρεμβολών υποστηρίζοντας ότι το άγχος (κυρίως το γνωστικό) έχει αρνητική σχέση με την απόδοση γιατί τα άτομα με μεγάλο αγωνιστικό άγχος, χάνουν μέρος του χρόνου τους κάνοντας αρνητικές σκέψεις για την ικανότητα τους, και τις επιδόσεις τους, σκέψεις δηλαδή που δεν έχουν σχέση με την εκτέλεση της δεξιότητας. Η βίωση γνωστικών παρεμβολών, ιδιαίτερα με τη μορφή ανησυχίας, θεωρήθηκε αποτέλεσμα του άγχους, και παράλληλα υπαίτια για τη μείωση της απόδοσης (Deffenbacher & Deitz, 1978; Wine, 1971). Ακολούθως, ερευνητικά στοιχεία υποστήριξαν με συνέπεια τη σχέση μεταξύ άγχους και γνωστικών παρεμβολών (π.χ. Arkin, Detchon, & Maruyama, 1982; Bruch, Juster, & Kaflowitz, 1983; Deffenbacher & Hazaleus, 1985; Gallassi, Frierson, & Sharer, 1981; Zatz & Chassin, 1983). Ωστόσο, οι παραπάνω έρευνες πρώτος αφορούσαν γνωστικές δεξιότητες και όχι σπορ, και δεύτερον εστίασαν αποκλειστικά στις αρνητικές σκέψεις και όχι στις θετικές.

Στο χώρο των σπορ οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2000) στην ανάπτυξη ενός ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση των γνωστικών παρεμβολών στα σπορ εξέτασαν τις σχέσεις μεταξύ προ-αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης και αρνητικών σκέψεων. Βρήκαν ότι η ένταση του προ-αγωνιστικού άγχους είχε θετικές σχέσεις με τις γνωστικές παρεμβολές και ιδιαίτερα με σκέψεις ανησυχίας. Επιπλέον, οι Hatzigeorgiadis και Biddle (in press) εξέτασαν σε πραγματικές συνθήκες αγώνα τις σχέσεις προαγωνιστικού άγχους και γνωστικών παρεμβολών κατά τη διάρκεια του αγώνα σε δρομείς μεσαίων αποστάσεων. Πριν τον αγώνα οι αθλητές συμπλήρωσαν μία κλίμακα αξιολόγησης άγχους ενώ μετά τον αγώνα μία κλίμακα αξιολόγησης γνωστικών παρεμβολών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν μέτρια σχέση μεταξύ έντασης άγχους και γνωστικών παρεμβολών. Ωστόσο και αυτές οι έρευνες εστίασαν μόνο στον αρνητικό αυτοδιάλογο.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά από έρευνες στο χώρο της εκπαιδευτικής ψυχολογίας σχετικά με τη σχέση του άγχους και του αρνητικού αυτοδιαλόγου. Επιπλέον, βρέθηκε ότι το άγχος επηρεάζει αρνητικά και το θετικό αυτοδιάλογο και συγκεκριμένα σκέψεις που αφορούν την ύπαρξη ή την τόνωση της αυτοπεποίθησης.

Η σχέση άγχους και απόδοσης είναι ανάμεσα στα πιο δημοφιλή θέματα της αθλητικής ψυχολογίας. Γενικά τα αποτελέσματα έχουν δείξει ότι το προ-αγωνιστικό άγχος είναι πιθανό να έχει αρνητική επίδραση στην απόδοση. Τα αποτελέσματα της



παρούσας έρευνας δίνουν στοιχεία ότι η αρνητική αυτή επίδραση μπορεί μερικώς να οφείλεται στον αρνητικό αυτοδιάλογο, δηλαδή ότι εφόσον το άγχος προκαλεί αρνητικό αυτοδιάλογο, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση εξαιτίας του. Στη βιβλιογραφία του αυτοδιαλόγου υπάρχουν σημαντικά στοιχεία που υποστηρίζουν ότι ο θετικός αυτοδιάλογος έχει θετική επίδραση στην απόδοση, ενώ ο αρνητικός αυτοδιάλογος έχει αρνητική επίδραση στην απόδοση..

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αναδεικνύουν τη σχέση μεταξύ άγχους και θετικού – αρνητικού αυτοδιαλόγου. Συνεπώς, προκειμένου να διευκολύνουν την απόδοση οι αθλητές θα πρέπει να εστιάσουν και να εξασκηθούν τόσο στον έλεγχο του άγχους, προκειμένου να περιορίσουν τον αρνητικό αυτοδιάλογο και να προάγουν τον θετικό, όσο και στη διαχείριση του αυτοδιαλόγου τους, αφού το άγχος δεν είναι δυνατόν να εκλείψει πριν από τους αγώνες.

Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα εξέτασε τη σχέση μεταξύ προ-αγωνιστικού άγχους και θετικού – αρνητικού αυτοδιαλόγου στον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το προ-αγωνιστικό άγχος, και κυρίως το γνωστικό, μπορεί να προβλέψει σε σημαντικό βαθμό τον αυτοδιάλογο των αθλητών, και κυρίως τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Τα ευρήματα της έρευνας συνεισφέρουν στη διάγνωση των παραγόντων που επηρεάζουν τον αυτοδιάλογο των αθλητών και μπορούν να βοηθήσουν στην εξέλιξη τόσο της έρευνας σχετικά με το φαινόμενο του αυτοδιαλόγου, όσο και στην υιοθέτηση πρακτικών εφαρμογών σχετικά με τη διαχείριση της σκέψης και γενικότερα τον αυτοέλεγχο των αθλητών.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Arkin, R. M., Detchon, C. S., & Maruyama, G. M. (1982). Roles of attribution, affect, and cognitive interference in test anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*, 1111-1124.
- Bruch, M., Juster, H., & Kaflowitz, N. (1983). Relationships of cognitive components of test anxiety to test performance: Implications for assessment and treatment. *Journal of Counselling Psychology*, *30*, 527-536.
- Burnett, P. C. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, *16*, 57-67.
- Burnett, P. C. (1999). Children's self-talk and academic self-concepts. The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice*, *15*(3), 195-200.
- Burnett, P. C., & McCrindle, A. R. (1999). The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem. *Child Study Journal*, *29*(1), 39-48.
- Beck, A.T. (1970). Cognitive therapy. *Behavior Modification*, *1*, 184-200
- Cratty, B. J (1984). *Psychological preparation and athletic excellence*. Ithaca, New York: Mouvement Publications.
- Conroy, D. and Metzler, D.E. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *26*, 69-89.

- Cox, R.H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects du langage positif, négatif et neutre sur la performance motrice (Effects of positive, negative, and neutral self-talk on motor performance). *Canadian Journal of Sport Sciences*, *17*, 145-147.
- Deffenbacher, J. L., & Deitz, S. R. (1978). Effects of test anxiety on performance, worry and emotionality in natural occurring exams. *Psychology in the Schools*, *15*, 446-450.
- Deffenbacher, J. L., & Hazaleus, S. L. (1985). Cognitive, emotional, and physiological components of test anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, *9*, 169-180.
- Ellis, A. (1979). *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Finn, J. A. (1985). Competitive excellence: It's a matter of mind and body. *The Physician and Sportsmedicine*, *13*, 61-75.
- Gallassi, J. P., Frierson, J. H. T., & Sharer, R. (1981). Behaviour of high, moderate, and low test anxious students during an actual test situation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *49*, 51-62.
- Gallwey, W.T. (1974). *The inner game of tennis*. New York: Bantam
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, *6*, 358-382.

- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 382-402.
- Hamilton, S.A. & Fremour, W.J. (1985). Cognitive behavioral training for college basketball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hammermeister, J., & Burton, D (1996). Anxiety and the ironman: Investigating the antecedents and consequences of endurance athletes' state anxiety. *The Sport Psychology*, 9, 29-40.
- Hanton S., Mellalieu S.D., και Hall R. (2003). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 1-19.
- Hardy, J., Gammage, K. & Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport & Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.

- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (submitted). *Exploring the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players.*
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (submitted). *Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety.*
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. & Chroni, S. (2007). The Functions of Self- Talk Questionnaire: Investigating how self-talk strategies operate. *Proceedings, 9<sup>th</sup> European Conference on Psychological Assessment* (pp.165-166), Thessaloniki: Ellinika Grammata.
- Henschen, K.P., & Straub, W.F. (1995). *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (3<sup>rd</sup> Ed.), (pp.203-211). Forest Glen, MI: Movement Publications.
- Highlen, P.S., & Bennet, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology, 1*, 390-409.
- Jones, J. G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sports. *British Journal of Psychology, 88*, 449-478.
- Klein, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety Research, 2*, 113-131.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest, 46*, 299-313.

- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of ST on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*
- Luria, A. R. (1981). *Language and cognition* (J. V. Wertsch, Ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds), *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist, 11*, 72-85.
- McGuire, P. K., Silbersweig, D. A., Wright, I., Murray, R. M., Frackowiak, R. S. J., & Frith, C. D. (1996). The neural correlates of inner speech and auditory verbal imagery in schizophrenia: Relationship to auditory verbal hallucinations. *British Journal of Psychiatry, 169*(2), 148-159.
- Meichenbaum, D.H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Moran, P.A. (1996). *The psychology of concentration in sport performers*. London, Uk: Psychology Press. Morin, A., & Everett, J. (1990). Inner speech as a mediator of self-awareness, self-consciousness, and self-knowledge: A hypothesis. *New Ideas in Psychology, 8*(3), 337-356.
- Morin, A., & Everett, J. (1990). Inner speech as a mediator of self-awareness, self-consciousness, and self-knowledge: A hypothesis. *New Ideas in Psychology, 8*(3), 337-356.

- Morin, A. (1993). Self-talk and self-awareness: On the nature of the relation. *The Journal of Mind and Behavior*, 14, 223-234.
- Morin, A. (2004). A neurocognitive and socioecological model of self-awareness. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, (130)3, 197-222.
- Morin, A.(2005). Possible Links Between Self-Awareness and Inner Speech Theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence, *Journal of Consciousness Studies*, 12 (4), 115–134
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (1996). Domains of cognitive interference. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive Interference: Theories, Methods, and Findings*. (pp. 139-152). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Spielberger, C. S. (1966). Theory and research on anxiety. In C. S. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behaviour*, Academic Press, New York, 3-20.
- Rotella, R.J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional ST on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.



- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 400-415.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior, 3*, 50-57.
- 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.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. A. Kozulin (Ed.), Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J.M., & Leffingwell, T.R (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J.L Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 51-73). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wine, J. D. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin, 76*, 92-104.
- Zatz, S., & Chassin, L. (1983). Cognitions of test-anxious children. *Journal of Consulting Clinical Psychology, 51*, 526-534.

Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117-133

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 57-66

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2007). Evidence on the validity of the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport. *Proceedings, 12<sup>th</sup> European Congress of Sport Psychology* (p. 137), Halkidiki, Greece.

Zinsler, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2000). Cognitive Techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.

## Z

Zinsler, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2001). Cognitive Techniques for improving Performance and Building Confidence. In J. M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> Ed.), (pp. 284-311). London, UK: McGraw-Hill Humanities.

Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτό-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Η Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Καρτερολιώτης, Κ. & Σταύρου, Ν. (1996). Η εξέταση του ερωτηματολογίου Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης σε Ελληνικό πληθυσμό. Πρακτικά, *Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 219-224), Κομοτηνή.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα από διάφορες σκέψεις που κάνουν οι αθλητές κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Σας παρακαλώ να διαβάσετε κάθε σκέψη και να προσδιορίσετε πόσο συχνά οι σκέψεις αυτές πέρασαν από το μυαλό σας κατά τη διάρκεια των πιο πρόσφατων αγώνων. Σας παρακαλώ να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση και να κυκλώσετε τον κατάλληλο αριθμό που αντιστοιχεί στην παρακάτω κλίμακα.

0 = “ποτέ”, 1 = “σπάνια”, 2 = “μερικές φορές”, 3 = “συχνά”, 4 = “πάντα”

		ποτέ	σπάνια	μερικές φορές	συχνά	πάντα
1.	Πάμε γερά	0	1	2	3	4
2.	Χαλάρωσε	0	1	2	3	4
3.	Πίεσε τον αντίπαλο	0	1	2	3	4
4.	Πιστεύω στον εαυτό μου	0	1	2	3	4
5.	Συγκεντρώσου στο στόχο σου	0	1	2	3	4
6.	Δυνατά	0	1	2	3	4
7.	Μην εκνευρίζεσαι	0	1	2	3	4
8.	Καμιά ευκαιρία για τον αντίπαλο	0	1	2	3	4
9.	Είμαι πολύ καλά προετοιμασμένος/ η	0	1	2	3	4
10.	Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα	0	1	2	3	4
11.	Δώστα όλα	0	1	2	3	4
12.	Ηρέμησε	0	1	2	3	4
13.	Οι αντίπαλοι δεν αξίζουν όσο εγώ	0	1	2	3	4
14.	Νιώθω δυνατός/ η	0	1	2	3	4
15.	Εστίασε στη τακτική σου	0	1	2	3	4
16.	Βάλε τα δυνατά σου	0	1	2	3	4
17.	Χωρίς άγχος	0	1	2	3	4
18.	Να νικήσω τον αντίπαλο	0	1	2	3	4
19.	Θα τα καταφέρω	0	1	2	3	4
20.	Συγκεντρώσου στο παιχνίδι σου	0	1	2	3	4
21.	Γερά	0	1	2	3	4
22.	Μην ανησυχείς	0	1	2	3	4
23.	Ο αντίπαλος με φοβάται	0	1	2	3	4
24.	Πιστεύω στις δυνάμεις μου	0	1	2	3	4
25.	Συγκεντρώσου στην τεχνική	0	1	2	3	4
26.	Δώσε το 100% των δυνάμεων σου	0	1	2	3	4
27.	Ήρεμα	0	1	2	3	4
28.	Είμαι προπονημένος/ η	0	1	2	3	4
29.	Συγκεντρώσου	0	1	2	3	4

1.		ποτέ	σπάνια	μερικές φορές	συχνά	πάντα
2.	Θα χάσω/ ουμε	0	1	2	3	4
3.	Θέλω να σταματήσω	0	1	2	3	4
4.	Οι άλλοι είναι καλύτεροι	0	1	2	3	4
5.	Διψάω	0	1	2	3	4
6.	Δεν αισθάνομαι καλά το σώμα μου	0	1	2	3	4
7.	Θέλω να φύγω από εδώ	0	1	2	3	4
8.	Πάλι λάθος έκανα	0	1	2	3	4
9.	Σκέφτομαι τι θα κάνω αργότερα	0	1	2	3	4
10.	Είμαι κουρασμένος/ η	0	1	2	3	4
11.	Τα παρατάω	0	1	2	3	4
12.	Δεν είμαι τόσο καλός όσο οι άλλοι	0	1	2	3	4
13.	Πεινάω	0	1	2	3	4
14.	Είμαι χάλια σήμερα	0	1	2	3	4
15.	Δεν μπορώ να συνεχίσω άλλο	0	1	2	3	4
16.	Είμαι σε κακή μέρα	0	1	2	3	4
17.	Σκέφτομαι το/ τη φίλο/ η μου	0	1	2	3	4
18.	Δε με βοηθάει το σώμα μου σήμερα	0	1	2	3	4
19.	Βαρέθηκα	0	1	2	3	4
20.	Δε θα πετύχω το στόχο μου	0	1	2	3	4
21.	Θέλω να κάνω ένα μπάνιο	0	1	2	3	4
22.	Τρέμουν τα πόδια μου από την κούραση	0	1	2	3	4
23.	Δε μπορώ να συγκεντρωθώ	0	1	2	3	4
24.	Θέλω να τα παρατήσω	0	1	2	3	4
25.	Δε θα τα καταφέρω	0	1	2	3	4
26.	Σκέφτομαι προσωπικές μου ανησυχίες	0	1	2	3	4
27.	Τι θα πουν αυτοί που με βλέπουν για την κακή μου απόδοση	0	1	2	3	4

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Παρακάτω θα βρείτε έναν αριθμό προτάσεων που χρησιμοποιούνται από αθλητές για να περιγράψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Διαβάστε κάθε πρόταση και μετά βάλτε σε κύκλο τον αριθμό-λέξη που εκφράζει το πως αισθάνεστε συνήθως πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Μερικοί αθλητές πιστεύουν πως δεν πρέπει να παραδέχονται την ύπαρξη νευρικότητας ή ανησυχίας. Ωστόσο, τέτοιες αντιδράσεις είναι στην πραγματικότητα πολύ συνηθισμένες ακόμα και σε επαγγελματίες αθλητές. Συνεπώς δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Διαλέξτε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας πριν τον αγώνα.

1=καθόλου      2=λίγο      3=αρκετά      4=πάρα πολύ

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πάρα πολύ
1. Έχω αμφιβολίες για τον εαυτό μου	1	2	3	4
2. Νιώθω ένταση στο σώμα μου	1	2	3	4
3. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα όσο θα μπορούσα	1	2	3	4
4. Αισθάνομαι μια ένταση στο στομάχι μου	1	2	3	4
5. Σκέφτομαι ότι θα έχω χαμηλή απόδοση και αποσπάται η προσοχή μου	1	2	3	4
6. Κατά τη διάρκεια των αγώνων πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται άσχετα πράγματα	1	2	3	4
7. Ανησυχώ μήπως 'μπλοκάρω' από την πίεση του αγώνα	1	2	3	4
8. Η καρδιά μου χτυπά γρήγορα	1	2	3	4
9. Νοιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου	1	2	3	4
10. Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά	1	2	3	4
11. Κάποιες φορές πιάνω τον εαυτό μου να τρέμει	1	2	3	4
12. Κατά τη διάρκεια των αγώνων αφαιρούμαι (το μυαλό μου 'ταξιδεύει')	1	2	3	4
13. Ανησυχώ μήπως δεν πετύχω τον στόχο μου στον αγώνα	1	2	3	4
14. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	1	2	3	4
15. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοση μου	1	2	3	4
16. Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται	1	2	3	4
17. Η καρδιά μου χτυπά δυνατά	1	2	3	4
18. Όταν αγωνίζομαι, συχνά δε δίνω προσοχή στο τι συμβαίνει	1	2	3	4