

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ.**

**ΜΙΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟ-ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ**

Της Αριστέας Γ. Καραμήτρου

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα  
για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού  
τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης»  
του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Τρίκαλα

2015

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος, Αναπληρωτής Καθηγητής

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Ζουρμπάνος Νικόλαος, Επίκουρος Καθηγητής

© 2015

Αριστέας Καραμήτρου  
ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αριστέα Καραμήτρου: Παράγοντες Διαμόρφωσης της Αυτό-ομιλίας των Αθλητών.

Μια προσέγγιση μέσα από τη Θεωρία του Αυτό-καθορισμού

(Υπό την επίβλεψη του Αναπληρωτή Καθηγητή κ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη)

Παρόλο που μία πληθώρα ερευνών έχουν υποστηρίξει τις επιδράσεις της αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση, οι μελέτες που ασχολούνται με τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών είναι ελάχιστες. Χρησιμοποιώντας ως θεωρητικό πλαίσιο τη θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985), ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν διττός: α) να διερευνήσει τις σχέσεις ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις), τους διαφόρους τύπους παρακίνησης, και τις διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, και β) να εξετάσει εάν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, όπως εκφράζεται μέσω του Δείκτη Σχετικής Αυτονομίας (ΔΣΑ) θα διαμεσολαβήσει στις σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, διερευνώντας έτσι τη διαδικασία μέσω της οποίας η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορεί να προβλέψει τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία. Στην έρευνα συμμετείχαν 381 αθλητές (154 γυναίκες, 227 άντρες) ηλικίας 11 έως 55 ετών (μέσος όρος ηλικίας 16.54 χρόνια) που έπαιρναν μέρος σε διάφορα ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό, την Κλίμακα Τύπων Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό, και την Κλίμακα Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό. Προς επιβεβαίωση της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, οι αντιλήψεις των αθλητών για την ικανότητα, την αυτονομία τους, και τις σχέσεις τους με τους άλλους, όπως επίσης και οι αυτόνομοι τύποι παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση και αναγνωρίσιμη ρύθμιση) επέδειξαν θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με διαστάσεις της θετικής

αυτό-ομιλίας, και αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας. Αντίθετα, η εξωτερική ρύθμιση (τύπος παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς) και η απουσία παρακίνησης παρουσίασαν αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών και θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών. Απλές αναλύσεις διαμεσολάβησης με τη μέθοδο bootstrapping (Hayes, 2013), έδειξαν πως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα προέβλεψε άμεσα την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (με αρνητικό τρόπο) και τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (με θετικό τρόπο), χωρίς τη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης. Οι αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις και η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" προέβλεψαν έμμεσα (με αρνητικό τρόπο) την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τέλος, βρέθηκε μερική διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στις σχέσεις μεταξύ της διάστασης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" με την αρνητική και τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών; ωστόσο οι άμεσες επιδράσεις υπήρξαν ισχυρότερες από τις έμμεσες επιδράσεις. Συνολικά, τα παραπάνω προκαταρκτικά ευρήματα αναδεικνύουν τη επιρροή της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της αυτό-καθορισμένης παρακίνησης στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, και καταδεικνύουν πως τα αθλητικά περιβάλλοντα που υποστηρίζουν την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, φαίνεται να προάγουν την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση για συμμετοχή στον αθλητισμό και να μεγιστοποιούν τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τη χρήση της αρνητικής αυτό-ομιλίας.

*Λέξεις-κλειδιά:* περιεχόμενο σκέψεων, δομή αυτό-ομιλίας, ικανότητα, αυτονομία, κοινωνικές σχέσεις, τύποι ρύθμισης της συμπεριφοράς, διαμεσολάβηση, αθλητές.

## **ABSTRACT**

Aristea Karamitrou: Factors that Influence Athletes' Self-Talk.

A Self-Determination Approach

(Under the supervision of Associate Professor Antonis Hatzigeorgiadis)

Although a plethora of studies have demonstrated the effects of self-talk on sport performance, the research literature on the antecedents of athletes' self-talk is sparse. Using self-determination theory (Deci & Ryan, 1985) as the theoretical framework, the purpose of the present study was twofold: a) to investigate the relationships between perceived need satisfaction (for competence, autonomy, and relatedness), behavioural regulations, and dimensions of athletes' self-talk and b) to examine whether self-determined motivation, as expressed by the Relative Autonomy Index (RAI), would mediate the relationships between basic needs satisfaction and athletes' self-talk, thus investigating the process by which basic needs satisfaction could predict athletes' negative and positive self-talk. Participants were 381 athletes (154 females, 227 males) from 11 to 55 years of age (mean age 16.55 years) competing in different team and individual sports. Participants completed the Basic Needs Satisfaction in Sport Scale, the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, and the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports. In line with self-determination theory, athletes' perceptions of competence, autonomy and relatedness, as well as autonomous types of motivation (intrinsic motivation and identified regulation) were positively related to athletes' positive self-talk dimensions and negatively related to athletes' negative self-talk dimensions. In contrast, extrinsic regulation (controlled type of motivation) and amotivation were negatively related to athletes' positive self-talk dimensions and positively related to athletes' negative self-talk dimensions. The results of simple mediation analyses using bootstrapping method (Hayes, 2013) revealed that perceived competence directly predicted athletes' positive self-talk (positively) and negative self-talk (negatively), without the mediation of self-

determined motivation. Perceived relatedness and the “internal perceived locus of causality” aspect of autonomy indirectly predicted athletes’ negative self-talk (negatively), through their associations with self-determined motivation. Lastly, self-determined motivation partially mediated the relationships between the “volition” aspect of autonomy and athletes’ positive and negative self-talk; however, the direct effects were more prominent than the indirect effects. Overall, these preliminary findings stress the importance of basic needs satisfaction and self-determined motivation in shaping athletes’ self-talk, and suggest that sport environments that promote needs satisfaction, appear to foster more self-determined motivation towards sport and maximize athlete’ positive self-talk, while minimizing the use of negative self-talk.

*Key-words:* self-talk content, structure of self-talk, competence, autonomy, relatedness, behavioural regulations, mediation, athletes.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής μου διατριβής, αισθάνομαι την ανάγκη να απευθύνω ένα ολόψυχο ευχαριστώ σε όσους στάθηκαν δίπλα μου σε αυτή την προσπάθεια και με βοήθησαν να την φέρω σε πέρας.

Πρώτα απ' όλους θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα μου, Αναπληρωτή Καθηγητή κ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε, καθώς και για την άρτια επιστημονική καθοδήγηση, υποστήριξη, κατανόηση, και ενθάρρυνση που μου παρείχε καθ' όλη τη διάρκεια της συγκεκριμένης διατριβής. Ο τρόπος επίβλεψης του αισθάνομαι πως υπήρξε ιδιαίτερα υποστηρικτικός των βασικών ψυχολογικών αναγκών μου για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις, κάτι που συνέβαλλε στην προαγωγή της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης μου, αλλά και στη μεγιστοποίηση των θετικών εμπειριών (γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφοριστικών) που αποκόμισα από την όλη μέχρι στιγμής αυτή προσπάθεια. Ένα μεγάλο ευχαριστώ επίσης οφείλω και στον Επίκουρο Καθηγητή, κ. Ζουρμπάνο Νίκο για την ιδιαίτερα σημαντική και ανιδιοτελής βοήθεια του, την υποστήριξη και ενθάρρυνση του, όπως επίσης και για τις πολύτιμες συμβουλές του και τις χρήσιμες επισημάνσεις του. Επί της ευκαιρίας θα ήθελα να ευχαριστήσω και τους υπολοίπους καθηγητές μου στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» για όλα όσα έμαθα κοντά τους αυτά τα δύο χρόνια.

Επίσης, ευχαριστώ ολόψυχα όλους τους αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, καθώς επίσης και τους προπονητές τους, και τους υπευθύνους των συλλόγων τους για την πολύτιμη βοήθεια τους, και την άπογη συνεργασία τους. Τέλος, αλλά όχι σε μικρότερο βαθμό θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου και τους φίλους μου για την αγάπη, κατανόηση, και υποστήριξη που μου παρείχαν καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας, αλλά και στην πορεία της ζωής μου συνολικά.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Σελίδα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	III
ABSTRACT .....	V
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	VII
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	VIII
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	XI
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ .....	XII
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	 1
Σκοπός της Έρευνας.....	14
Σημασία της Έρευνας.....	14
Ερευνητικές Υποθέσεις .....	16
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ . ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	 19
Ορισμοί της Αυτό-ομιλίας στην Αθλητική Ψυχολογία .....	19
Ερευνητικές Προσεγγίσεις της Αυτό-ομιλίας.....	20
Έρευνες Πεδίου .....	21
Περιγραφή της αυτό-ομιλίας. ....	21
Αυτό-ομιλία και αθλητική απόδοση. ....	24
Πειραματικές Έρευνες .....	27
Παράγοντες Διαμόρφωσης της Αυτό-ομιλίας.....	33
Προσωπικοί παράγοντες. ....	34
Παράγοντες κατάστασης.....	42
Κοινωνικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες. ....	44



<b>Θεωρία του Αυτό-καθορισμού .....</b>	<b>53</b>
Εσωτερική παρακίνηση. ....	53
Εξωτερική παρακίνηση.....	55
Απουσία παρακίνησης.....	57
<b>Αυτόνομη Παρακίνηση και Παρακίνηση Ελέγχου της Συμπεριφοράς .....</b>	<b>59</b>
<b>Η Σχέση των Τύπων Παρακίνησης με τις Επιπτώσεις της Παρακίνησης στον Αθλητισμό .....</b>	<b>60</b>
<b>Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες.....</b>	<b>61</b>
<b>Η Σχέση της Ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών με την Παρακίνηση στον Αθλητισμό .....</b>	<b>63</b>
<b>Το Ιεραρχικό Μοντέλο της Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης .....</b>	<b>67</b>
<b>Η Σχέση της Ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών με Γνωστικές, Συναισθηματικές και Συμπεριφοριστικές Συνέπειες .....</b>	<b>70</b>
 <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....</b>	 <b>98</b>
Συμμετέχοντες .....	98
Όργανα Αξιολόγησης.....	98
Διαδικασία .....	102
Στατιστική Αναλύση .....	103
 <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....</b>	 <b>107</b>
Περιγραφικά Στατιστικά και Δείκτες Εσωτερικής Αξιοπιστίας.....	107
Αναλύσεις Συσχετίσεων.....	110
Ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών και τύποι παρακίνησης. ....	110
Ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών και αυτό-ομιλία. ....	112
Τύποι παρακίνησης και αυτό-ομιλία.....	115
Αναλύσεις Διαμεσολάβησης .....	118
Αρνητική αυτό-ομιλία.....	118
Θετική αυτό-ομιλία.....	126

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....</b>	<b>137</b>
<b>Ικανοποίηση Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών .....</b>	<b>138</b>
<b>Ικανοποίηση Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών και Τύποι Παρακίνησης .....</b>	<b>138</b>
<b>    Ικανοποίηση Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών και Αυτό-ομιλία.....</b>	<b>144</b>
Ανάγκη για ικανότητα.....	144
Ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις .....	151
Ανάγκη για αυτονομία. ....	157
Εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας .....	157
Επιθυμία-βούληση.....	163
Επιλογές-λήψη αποφάσεων.....	168
Τύποι παρακίνησης και Αυτό-ομιλία. ....	173
<b>Περιορισμοί της Έρευνας και Προτάσεις για Μελλοντικές Έρευνες .....</b>	<b>187</b>
<b>Πρακτικές εφαρμογές.....</b>	<b>192</b>
Τεχνικές υποστήριξης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας. ....	194
Τεχνικές υποστήριξης της αντιλαμβανόμενης ικανότητας. ....	196
Τεχνικές υποστήριξης της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις.....	199
<b>Συμπεράσματα .....</b>	<b>202</b>
<b>VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>203</b>
<b>VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....</b>	<b>228</b>

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 1.</b> <i>Περιγραφικά Στατιστικά και Δείκτες Alpha του Cronbach των Εξεταζόμενων Μεταβλητών.....</i>	108
<b>Πίνακας 2.</b> <i>Συσχετίσεις (Pearson <math>r</math>) μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.....</i>	111
<b>Πίνακας 3.</b> <i>Συντελεστές Παλινδρόμησης του Μοντέλου Διαδρομών του Σχήματος 2.....</i>	123
<b>Πίνακας 4.</b> <i>Έμμεσες Επιδράσεις της Ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Αρνητική Αυτό-ομιλία μέσω της Αυτό-καθοριζόμενης Παρακίνησης (ΔΣΑ).....</i>	125
<b>Πίνακας 5.</b> <i>Συντελεστές Παλινδρόμησης του Μοντέλου Διαδρομών του Σχήματος 3.....</i>	131
<b>Πίνακας 6.</b> <i>Έμμεσες επιδράσεις της Ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Θετική Αυτό-ομιλία μέσω της Αυτό-καθοριζόμενης Παρακίνησης (ΔΣΑ).....</i>	133

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

<b>Σχήμα 1.</b> Οι Τύποι Παρακίνησης στο Συνεχές του Αυτό-καθορισμού.....	59
<b>Σχήμα 2.</b> Σχηματική αναπαράσταση του μοντέλου διαδρομών μεταξύ των μεταβλητών της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) και της αρνητικής αυτό-ομιλίας (συνολικό σκορ) των αθλητών.....	120
<b>Σχήμα 3.</b> Σχηματική αναπαράσταση του μοντέλου διαδρομών μεταξύ των μεταβλητών της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) και της θετικής αυτό-ομιλίας (συνολικό σκορ) των αθλητών.....	129

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Ταράσσει τους ανθρώπους

ου τα πράγματα

αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα».

Επίκτητος (50-120 μ.Χ.)

Σκέψεις με τη μορφή της εσωτερικής συζήτησης κατακλύζουν το μυαλό μας κάθε στιγμή. Αν και τις περισσότερες φορές δεν αντιλαμβανόμαστε καν αυτόν τον εσωτερικό διάλογο και πολύ περισσότερο το περιεχόμενο του, οι σκέψεις οι οποίες κάνουμε επηρεάζουν τα συναισθήματα και στη συνέχεια τη συμπεριφορά μας. Η ρήση του Στωικού φιλοσόφου Επίκτητου (50-120 μ.Χ.): «Ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα» (Δεν αναστατώνουν τους ανθρώπους οι καταστάσεις, αλλά το νόημα που αποδίδουν σε αυτές) εκφράζει με ένα αρκετά εύστοχο τρόπο την επίδραση που έχουν οι σκέψεις οι οποίες κάνουμε στη διαμόρφωση της συναισθηματική μας κατάσταση.

Σε γενικές γραμμές, η εσωτερική αυτή συνομιλία είναι ένα χαρακτηριστικό του ανθρώπινου είδους (Fields, 2002). Στη γενική ψυχολογία, αρχικές προσεγγίσεις για την αυτό-ομιλία έχουν υποστηριχθεί από ποικίλες θεωρητικές κατευθύνσεις της γνωστικό - συμπεριφοριστικής θεραπείας, οι οποίες έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στη δύναμη της σκέψης και πώς αυτή μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά του ανθρώπου, αλλά και την ανάπτυξη διαφόρων ψυχικών διαταραχών, όπως π.χ. του άγχους και της κατάθλιψης (Beck, 1970; Ellis, 1976; Meichenbaum, 1977). Επιπρόσθετα, στον αθλητισμό οι αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση, ενώ αντίθετα οι θετικές σκέψεις βοηθούν τα άτομα να ενεργούν με αυτοπεποίθηση, να βρίσκονται στο παρόν, να μην αποσπώνται, και να μην ασχολούνται με λάθη που έκαναν στο παρελθόν ή με αυτό που πρόκειται να ακολουθήσει στο μέλλον (Zinsser, Bunker, & Williams, 2006). Αν και διάφοροι όροι έχουν

χρησιμοποιηθεί στη βιβλιογραφία της γενικής ψυχολογίας για να περιγράψουν τη συνομιλία αυτή που διεξάγουμε με τον εαυτό μας, είτε σιωπηρά είτε φωναχτά, όπως αυτόματες σκέψεις, αυτό-ομιλία, αυτό-διάλογος, εσωτερικός διάλογος, εσωτερική συνομιλία, αυτό-δηλώσεις, λεκτική σκέψη και πολλές άλλες περιγραφές (Guerrero, 2005) στην αθλητική ψυχολογία έχει επικρατήσει ο όρος αυτό-ομιλία (self-talk).

Στην επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας η μελέτη του φαινομένου της αυτό-ομιλίας έχει λάβει ιδιαίτερη προσοχή τις τελευταίες δυο δεκαετίες (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Ειδικότερα, οι ερευνητές έχουν ασχοληθεί με τη διερεύνηση τριών βασικών ερευνητικών ερωτημάτων με σκοπό την ουσιαστικότερη κατανόηση του φαινομένου (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, 2012). Το πρώτο ερώτημα αναφέρεται στην περιγραφή και το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας των αθλητών, το δεύτερο στους παράγοντες που τη διαμορφώνουν και την επηρεάζουν, και τέλος το τρίτο ασχολείται με τις επιδράσεις της αυτό-ομιλίας σε διάφορες μεταβλητές και κατά κύριο λόγο στην αθλητική απόδοση. Μέχρι στιγμής, το μεγαλύτερο μέρος των ερευνών έχει εστιάσει στη μελέτη του τρίτου ερωτήματος, όπου γίνεται προσπάθεια να διαπιστωθεί η επίδραση της αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση, καθώς και πιο πρόσφατα να διερευνηθεί μέσω ποιων μηχανισμών συντελείται αυτή η επίδραση (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mproumpaki, & Theodorakis, 2009; Theodorakis Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008).

Επίσης, στην αθλητική ψυχολογία για τη μελέτη του φαινομένου της αυτό-ομιλίας έχουν χρησιμοποιηθεί κυρίως δύο μεθοδολογικές προσεγγίσεις (Moran, 1996). Από τη μία έρευνες σε πραγματικές συνθήκες (έρευνες πεδίου) έχουν εξετάσει την αυτό-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης που βιώνουν τα άτομα, ενώ από την άλλη πλευρά πειραματικές έρευνες έχουν εξετάσει την αυτό-ομιλία ως γνωστική στρατηγική, όπου προσχεδιασμένες λέξεις-κλειδιά χρησιμοποιούνται με τη μορφή ενθάρρυνσης και καθοδήγησης και με απώτερο σκοπό

την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης. Σε γενικές γραμμές, η υπάρχουσα βιβλιογραφία έχει υποστηρίξει τις ευεργετικές επιδράσεις της θετικής αυτό-ομιλίας και τις αρνητικές επιδράσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση (Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994; Van Raalte et al., 1995; Wrisberg & Anshel, 1997), αν και σε κάποιες έρευνες πεδίου η αρνητική αυτό-ομιλία δεν συσχετίστηκε με μειωμένη αθλητική απόδοση (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1991; Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000).

Σε αντίθεση με το συνεχώς αυξανόμενο τμήμα της βιβλιογραφίας που εξετάζει τις επιδράσεις της αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση, οι έρευνες που ασχολούνται με τους παράγοντες διαμόρφωσης της είναι ελάχιστες (Van Raalte et al., 2000). Λαμβάνοντας υπόψη την σημαντική επίδραση της αυτό-ομιλίας στην απόδοση, τη συμπεριφορά αλλά και τα συναισθήματα των αθλητών, οι Conroy και Metzler (2004), όπως επίσης και οι Van Raalte et al. (2000) δήλωσαν ότι η διερεύνηση της φύσης της αυτό-ομιλίας και των παραγόντων εκείνων που τη διαμορφώνουν, θα πρέπει να αποτελέσουν προτεραιότητα για την έρευνα της αυτό-ομιλίας στην αθλητική ψυχολογία. Παρόλο τον περιορισμένο αριθμό των ερευνών που έχουν μελετήσει τους παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτό-ομιλία των αθλητών, οι Hardy, Oliver, και Tod (2009) δημιούργησαν ένα θεωρητικό πλαίσιο για τη μελέτη της αυτό-ομιλίας στην αθλητική ψυχολογία, στο οποίο περιγράφονται οι παράγοντες που τη διαμορφώνουν, οι μηχανισμοί με τους οποίους λειτουργεί καθώς και επιδράσεις αυτής. Σύμφωνα λοιπόν με το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο, η αυτό-ομιλία μπορεί να επηρεαστεί: α) από προσωπικούς παράγοντες και β) από παράγοντες κατάστασης. Οι προσωπικοί παράγοντες αναφέρονται σε προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως την προτίμηση των ατόμων στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται τις πληροφορίες (Thomas & Fogarty, 1997), την πίστη στην αυτό-ομιλία (Oikawa, 2004), αλλά και σε πιο γενικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως οι προσανατολισμοί στόχων (Harwood, Cumming, & Fletcher, 2004; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002 ) και το χαρακτηριστικό άγχος (Conroy & Metzler,

2004; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Οι παράγοντες κατάστασης αναφέρονται σε παράγοντες όπως, η δυσκολία της δεξιότητας (Fernyhough & Fradley, 2005), η εξέλιξη του αγώνα (Van Raalte et al., 2000) και η συμπεριφορά των σημαντικών άλλων όπως π.χ. συναθλητών, αντιπάλων και κυρίως αυτή του προπονητή (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006).

Αναφορικά με την επιρροή της συμπεριφοράς των σημαντικών άλλων στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλία των αθλητών, ο Zourbanos βασιζόμενος στις έρευνες του Burnett (1996, 1999) στην εκπαιδευτική ψυχολογία, διεξήγαγε μια σειρά από μελέτες (Zourbanos, 2008; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, & Theodorakis, 2010; Zourbanos et al., 2006, 2011) στις οποίες και διερεύνησε το ρόλο των σημαντικών άλλων στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, και πιο συγκεκριμένα το ρόλο του ομολογουμένως πιο καθοριστικής σημασίας σημαντικού άλλου για τους αθλητές, το ρόλο του προπονητή.

Ειδικότερα σε δυο πιλοτικές μελέτες, οι ερευνητές βρήκαν ότι η ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε θετικά τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της στήριξης της αυτό-εκτίμησης (Zourbanos et al., 2006), καθώς και μέσω των θετικών δηλώσεων του προπονητή (Zourbanos et al., 2007), ενώ αντίθετα η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε αρνητικά την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών απευθείας (Zourbanos et al., 2006) ή μέσω των αρνητικών δηλώσεων του προπονητή (Zourbanos et al., 2007). Επιπλέον, σε μια μεταγενέστερη μελέτη, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2010) παρείχαν υποστήριξη και για την αιτιώδη φύση της σχέσης μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω πειραματικών δεδομένων, καταδεικνύοντας έτσι ότι όντως η συμπεριφορά του προπονητή μπορεί να επηρεάσει τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Τέλος, σε μια πιο πρόσφατη έρευνα, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2011) κατέδειξαν ότι και οι αντιλήψεις των αθλητών για



την κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν από τον προπονητή τους σχετίζονται θετικά με τη θετική αυτό-ομιλία τους και αρνητικά με την αρνητική αυτό-ομιλία τους, παρέχοντας έτσι επιπλέον υποστήριξη για το σημαντικό ρόλο της συμπεριφοράς του προπονητή στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών.

Εκτός από τις προαναφερόμενες διαστάσεις της συμπεριφοράς του προπονητή, ένας άλλος παράγοντας ο οποίος έχει βρεθεί να σχετίζεται σημαντικά με το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας των αθλητών είναι και το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης που δημιουργείται από τον προπονητή. Ειδικότερα, η Τζαταζάκη (2011) βρήκε ότι η αντίληψη ενός κλίματος παρακίνησης "προσανατολισμένου στη μάθηση" (όπου δηλαδή η έμφαση δίνεται στη μάθηση, την συνεργασία μεταξύ των αθλητών, και η επιτυχία κρίνεται κυρίως με βάση αυτό-αναφερόμενα κριτήρια, π.χ., την ατομική βελτίωση του καθενός) σχετίζεται θετικά με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, ενώ αντίθετα η αντίληψη ενός κλίματος παρακίνησης "προσανατολισμένου στην απόδοση" (όπου δηλαδή η νίκη είναι το παν, η επιτυχία κρίνεται κυρίως με βάση αντικειμενικά κριτήρια, π.χ., το ξεπέρασμα των άλλων, και τροφοδοτείται ο ανταγωνισμός και η κοινωνική σύγκριση μεταξύ των αθλητών) σχετίζεται θετικά με την αρνητική αυτό-ομιλία. Τέλος, με μια άλλη μελέτη οι Τζατζακη, Ζουρμπάνος, Παπαιωάννου, και Χατζηγεωργιάδης (2012) κατέδειξαν ότι και το στυλ αλληλεπίδρασης που υιοθετείται από τον προπονητή αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών. Ειδικότερα οι ερευνητές ανέφεραν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας από την πλευρά του προπονητή προέβλεψε θετικά διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών και αρνητικά διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, ενώ αντίθετα το στυλ διαπροσωπικού ελέγχου του προπονητή προέβλεψε θετικά διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας.

Όπως ήδη προαναφέρθηκε, ο Hardy και οι συνεργάτες τους (2009) στο θεωρητικό τους πλαίσιο διέκριναν δυο γενικούς παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των

αθλητών: α) τους προσωπικούς και β) τους παράγοντες κατάστασης. Ωστόσο, οι Theodorakis et al. (2012) λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα των προηγούμενων ερευνών (π.χ. Zourbanos et al., 2006, 2007, 2010, 2011), τα οποία κατέδειξαν τη σημαντική επιρροή της συμπεριφοράς του προπονητή στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, υποστήριξαν πως η επιρροή του προπονητή αλλά και των ευρύτερων κοινωνικών-περιβαλλοντικών παραγόντων θα πρέπει να θεωρηθούν ως μια τρίτη, ξεχωριστή κατηγορία των παραγόντων διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών, η οποία θα περιλαμβάνει τους κοινωνικούς-περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος γενικά, και ειδικότερα των σημαντικών άλλων στη διαμόρφωση των σκέψεων των ατόμων έχει μακρά ιστορία στην επιστήμη της ψυχολογίας. Ο Vygotsky (1986) ανέφερε ότι η εσωτερική ομιλία είναι στην πραγματικότητα η ομιλία με το κοινωνικό περιβάλλον η οποία εσωτερικεύεται. Ο Cooley (1902) υποστήριξε ότι αντιδρούμε και σκεπτόμαστε με βάση την ανατροφοδότηση του κοινωνικού περιβάλλοντος η οποία μπορεί να έχει λεκτική ή μη λεκτική μορφή. Επίσης ο Mead (1912/1964), αλλά και ο Bandura (1977, 1982) ανέφεραν ότι μαθαίνουμε να σκεπτόμαστε και να συμπεριφερόμαστε με βάση τον τρόπο που μιμούμαστε από τους άλλους. Τέλος, σύμφωνα με το μοντέλο αυτό-ομιλίας των Lawrence και Valsiner (2003) η αυτό-ομιλία θεωρείται ένας μηχανισμός μέσω του οποίου οι κοινωνικές επιδράσεις και τα κοινωνικά μηνύματα αξιολογούνται και εσωτερικεύονται από το άτομο.

Στη ερευνητική βιβλιογραφία τόσο της αθλητικής, όσο και της ευρύτερης ψυχολογίας, ένας παράγοντας ο οποίος έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με ποικίλες γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές διεργασίες, είναι οι διάφοροι τύποι παρακίνησης, δηλαδή οι διάφοροι λόγοι για τους οποίους τα άτομα αποφασίζουν να συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού (self-determination theory; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), μια από τις σημαντικότερες θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουν ερευνηθεί με σκοπό την κατανόηση της ανθρώπινης παρακίνησης, τρεις είναι οι ψυχολογικές

δυνάμεις που κινητοποιούν την ανθρώπινη συμπεριφορά: η εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation), η εξωτερική παρακίνηση (extrinsic motivation) και η απουσία ή έλλειψη παρακίνησης (amotivation). Η εσωτερική παρακίνηση αναφέρεται στη συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα (π.χ., στον αθλητισμό) μόνο και μόνο για την εγγενή ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που πηγάζει από την ίδια τη συμμετοχή και όχι για κάποιο εξωτερικό αντάλλαγμα (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Η εξωτερική παρακίνηση αντίθετα παρατηρείται όταν κάποιος συμμετέχει σε μια δραστηριότητα, όχι για χάρη της ίδιας της δραστηριότητας (π.χ., για την ευχαρίστηση και ικανοποίηση που πηγάζουν από την ίδια συμμετοχή), αλλά για να επιτύχει κάποιον άλλον στόχο ή σκοπό και να κερδίσει κάτι θετικό ή να αποφύγει κάτι αρνητικό (Vallerand, 1997). Τέλος, η απουσία παρακίνησης αναφέρεται στην έλλειψη πρόθεσης και σκοπού στη δράση κάποιου (Deci & Ryan, 1985) και κατά συνέπεια στην έλλειψη παρακίνησης. Η απουσία δηλαδή παρακίνησης εκφράζει τη συμπεριφορά που δεν είναι ούτε εσωτερικά αλλά ούτε εξωτερικά παρακινούμενη.

Επίσης, οι Deci και Ryan (1985) διέκριναν τέσσερις τύπους εξωτερικής παρακίνησης, οι οποίοι διαφοροποιούνται ποιοτικά ανάλογα με το βαθμό του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς ή αλλιώς την αίσθηση της αληθινής επιλογής της συμπεριφοράς την οποία αντανακλούν. Σύμφωνα λοιπόν με τους Deci και Ryan, αυτοί οι τέσσερις τύποι εξωτερικής παρακίνησης μπορούν να τοποθετηθούν σε ένα συνεχές του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς, οι οποίοι ξεκινώντας από τον λιγότερο αυτό-καθοριζόμενο και καταλήγοντας στον περισσότερο αυτό-καθοριζόμενο τύπο είναι: η «εξωτερική ρύθμιση» (external regulation), η «εσωτερική πίεση» (introjected regulation), η «αναγνωρίσιμη ρύθμιση» (identified regulation) και η «ολοκληρωμένη ρύθμιση» (integrated regulation).

Η εξωτερική ρύθμιση αποτελεί τον λιγότερο αυτό-καθοριζόμενο τύπο παρακίνησης και λαμβάνει χώρα όταν η συμπεριφορά του ατόμου ρυθμίζεται από εξωτερικές πηγές, όπως είναι οι αμοιβές, οι τιμωρίες και οι εξαναγκασμοί. Για παράδειγμα κάποιος αθλητής που

συμμετέχει στο άθλημα του επειδή θέλει να κερδίσει κάποια αμοιβή (π.χ., μετάλλια, διακρίσεις ή χρήματα), ή γιατί κάποιιοι άλλοι τον πιέζουν να ασχοληθεί με αυτό (π.χ., οι γονείς). Στην εσωτερική πίεση, το άτομο ξεκινά να εσωτερικεύει τους αρχικά εξωτερικούς λόγους για τους οποίους δραστηριοποιείται (Deci & Ryan, 1985). Έτσι η συμπεριφορά εδώ εκδηλώνεται ώστε το άτομο να αποφύγει συναισθήματα ντροπής, ενοχής ή άγχους ή για να διατηρήσει και να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του (Ryan, 1982; Ryan, Koestner, & Deci, 1991). Για παράδειγμα κάποιος αθλητής που ασχολείται με το άθλημα του επειδή θα αισθανόταν ενοχές ή ντροπή αν τα παρατούσε. Ωστόσο, όπως και στην περίπτωση της εξωτερικής ρύθμισης, ούτε και αυτός ο τύπος παρακίνησης είναι αυτό-καθοριζόμενος, καθώς και εδώ το άτομο βιώνει την αίσθηση της πίεσης για να ενεργήσει, έστω και αν αυτήν τη φορά η πίεση είναι αυτό-επιβαλλόμενη (Vallerand, 2007).

Η αναγνωρίσιμη ρύθμιση αντίθετα αποτελεί ένα σχετικά αυτόνομο ή αυτό-καθοριζόμενο τύπο εξωτερικής παρακίνησης, καθώς το άτομο εδώ αρχίζει να βιώνει την αίσθηση της αληθινής επιλογής της συμπεριφοράς του, και όχι της αίσθηση της πίεσης όπως στους δυο προηγούμενους τύπους εξωτερικής παρακίνησης. Στην αναγνωρίσιμη ρύθμιση δηλαδή το άτομο παρακινείται να συμμετάσχει σε μια δραστηριότητα, επειδή τη θεωρεί ιδιαίτερα σημαντική για την εκπλήρωση των προσωπικών του στόχων και φιλοδοξιών (Ryan & Deci, 2008). Για παράδειγμα ένας αθλητής που πηγαίνει για τρέξιμο, όχι επειδή του αρέσει αλλά γιατί θεωρεί τη ανάπτυξη της αντοχής του ιδιαίτερα σημαντική για την βελτίωση της απόδοσης του. Στην συγκεκριμένη περίπτωση υπάρχει πραγματική επιλογή της συμπεριφοράς, χωρίς επιβολές. Τέλος, η ολοκληρωμένη ρύθμιση, αποτελεί τον πιο αυτόνομο ή αυτό-καθοριζόμενο τύπο της εξωτερικά παρακινούμενης συμπεριφοράς, γιατί εκτός από την αίσθηση της αληθινής επιλογής της συμπεριφοράς την οποία αντανακλά, η συμπεριφορά εδώ ενσωματώνεται σ' ένα σύνολο συμπεριφορών που εκφράζουν το άτομο (Vallerand, 2007). Για παράδειγμα, κάποιος αθλητής που συμμετέχει στο άθλημα του επειδή θεωρεί την άθληση

ως πραγματική έκφραση του εαυτού του και σύμφωνα με τις υπόλοιπες αξίες, ανάγκες και στόχους του, θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι παρακινείται μέσω της ολοκληρωμένης ρύθμισης της συμπεριφοράς (Standage, 2012).

Η πιο κεντρική διάκριση στην θεωρία του αυτό-καθορισμού είναι αυτή μεταξύ της αυτόνομης παρακίνησης (autonomous motivation) και της παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (controlled motivation) (Deci & Ryan, 2008). Η αυτόνομη παρακίνηση περιλαμβάνει την εσωτερική παρακίνηση, την ολοκληρωμένη ρύθμιση και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση της συμπεριφοράς. Αντιθέτως, η παρακίνηση ελέγχου της συμπεριφοράς αναφέρεται στους μη αυτό-καθοριζόμενους τύπους παρακίνησης, δηλαδή την εξωτερική ρύθμιση και την εσωτερική πίεση. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 2008), αλλά και το Ιεραρχικό Μοντέλο της Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης (Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation; Vallerand, 1997), η αυτόνομη παρακίνηση είναι αυτή που οδηγεί σε περισσότερο θετικά επακόλουθα της παρακίνησης, είτε γνωστικού (cognitive), είτε θυμικού (affective), είτε συμπεριφοριστικού (behavioral) χαρακτήρα.

Πράγματι, μια πληθώρα ερευνητικών μελετών, οι οποίες έχουν διενεργηθεί σε διάφορους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας (την εκπαίδευση, την εργασία, τον αθλητισμό, την άσκηση, την προαγωγή της υγείας, την ψυχοθεραπεία, και τις διαπροσωπικές σχέσεις) έχει υποστηρίξει την εγκυρότητα της παραπάνω υπόθεσης. Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά στο χώρο του αθλητισμού, η αυτόνομη (ή αυτό-καθοριζόμενη) παρακίνηση έχει βρεθεί ότι προβλέπει θετικά ένα πλήθος θετικών συνεπειών, όπως για παράδειγμα υψηλότερη αναφερόμενη προσπάθεια (Pelletier et al., 1995) και παραμονή στον αθλητισμό (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001), υψηλότερη αθλητική επίδοση (Gillet, Berjot, & Gobancé, 2009; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010), την υιοθέτηση πιο αποτελεσματικών στρατηγικών διαχείρισης του στρες στο αθλητικό περιβάλλον (Amiot, Gaudreau, & Blanchard, 2004; Perreault & Vallerand, 2007), υψηλότερη συγκέντρωση

(Kowal & Fortier, 1999; Perreault & Vallerand, 2007), υψηλότερη συχνότητα βίωση της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999, 2000), καθώς και περισσότερο θετικά συναισθήματα από τη συμμετοχή στον αθλητισμό, όπως χαρά, ικανοποίηση και διασκέδαση (Brière Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995). Αντίθετα οι τύποι παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς, όπως επίσης και η απουσία παρακίνησης έχει βρεθεί ότι συσχετίζονται θετικά με ποικίλες αρνητικές συνέπειες, όπως για παράδειγμα τη μειωμένη αθλητική απόδοση (Gillet, Berjot, & Paty, 2009; Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009), τη χαμηλή συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999, 2000; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008), τα υψηλότερα επίπεδα «καψίματος» (burnout) (Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011; Lonsdale et al., 2008; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2009), αλλά και την πρόωρη εγκατάλειψη του αθλητισμού (Pelletier et al., 2001; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002).

Επιπρόσθετα σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), το κοινωνικό περιβάλλον έχει την ιδιότητα να επηρεάζει την υγιή ψυχολογική ανάπτυξη των ατόμων, καθώς και την παρακίνηση τους για την εκδήλωση κάποιας συμπεριφοράς μέσω της ικανοποίησης τριών έμφυτων, παράλληλων, και ανεξάρτητων βασικών ψυχολογικών αναγκών. Οι ανάγκες αυτές είναι: η ανάγκη για ικανότητα (need for competence), η ανάγκη για αυτονομία (need for autonomy) και η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις (need for relatedness) (Deci & Ryan, 2000). Η ανάγκη για ικανότητα αναφέρεται στην ανάγκη των ατόμων να αισθάνονται ικανά στις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν καθώς και στη γενικότερη αλληλεπίδραση τους με τον περιβάλλον (Deci & Ryan, 1985). Η ανάγκη για αυτονομία εκφράζει την ανάγκη των ατόμων να αισθάνονται ότι ενέργειες τους είναι προϊόν δικών τους αποφάσεων και ότι προέρχονται από αυτούς (de Charms, 1968; Deci & Ryan, 1985). Η αυτονομία δηλαδή έχει σχέση με τον αυτό-καθορισμό, με το να αισθάνεται δηλαδή κάποιος πως οι ενέργειες του πηγάζουν από τον ίδιο (Deci & Ryan, 1985). Τέλος, η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου

να αισθάνεται συνδεδεμένο με τα άλλα άτομα τα οποία αλληλεπιδρά στο πλαίσιο της δραστηριότητας, ότι νοιάζεται για αυτά καθώς και ότι οι άλλοι νοιάζονται για αυτό, και ότι ανήκει σε ένα κοινωνικό σύνολο (Ryan & Deci, 2002). Σύμφωνα λοιπόν με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, όσο περισσότερο οι σημαντικοί άλλοι που ορίζουν το κοινωνικό περιβάλλον στα πλαίσια της δραστηριότητας (π.χ. προπονητές, γονείς, συναθλητές) συνεισφέρουν στην ικανοποίηση των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών, τόσο πιο αυτόνομους τύπους παρακίνησης θα αναφέρουν τα άτομα για αυτή τη δραστηριότητα, αλλά και τόσο υψηλότερα θα είναι τα επίπεδα της ψυχικής και της σωματικής τους υγείας (well-being) (Deci & Ryan, 2000). Αντίθετα η παρεμπόδιση της ικανοποίησης μιας ή και των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών θα έχει ως αποτέλεσμα την υιοθέτηση από τα άτομα των τύπων παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (δηλαδή την εξωτερική ρύθμιση και την εσωτερική πίεση), όπως επίσης και την απουσία παρακίνησης, καθώς και διάφορες αρνητικές συνέπειες για τη ψυχολογική και τη σωματική τους υγεία.

Αρκετές έρευνες οι οποίες έχουν διεξαχθεί στο χώρο του αθλητισμού έχουν υποστηρίξει την εγκυρότητα της παραπάνω υπόθεσης. Πιο συγκεκριμένα, τα υψηλά επίπεδα ικανοποίησης των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών έχει βρεθεί ότι προβλέπουν πιο προσαρμοστικές αντιδράσεις από τους αθλητές, όπως την υιοθέτηση των περισσότερο αυτόνομων τύπων παρακίνησης (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Kowal & Fortier, 1999, 2000; Ng, Lonsdale, & Hodge, 2011; Sarrazin et al., 2002), την υψηλότερη συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999; Ng et al., 2011), την υψηλότερη αθλητική επίδοση (Sheldon, Zhaoyang, & Williams, 2013), καθώς και ποικίλες θετικές συνέπειες για την ψυχολογική τους υγεία, όπως πιο θετικά συναισθήματα (Gagne, Ryan, & Bargmann, 2003; Mack et al., 2011; Quested & Duda, 2010), υψηλότερη αυτοεκτίμηση (Gagne et al., 2003), και υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ζωντάνιας (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008, 2012; Gagne et al., 2003; Mack et al., 2011; Reinboth & Duda, 2006;

Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004). Αντίθετα τα χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης μιας ή και των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών έχουν συσχετιστεί με ποικίλες αρνητικές αντιδράσεις από τους αθλητές, όπως για παράδειγμα την υιοθέτηση των τύπων παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (Ng et al., 2011), τη χαμηλή συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999, 2000; Ng et al., 2011), τα υψηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους (Quested et al., 2011), τα υψηλότερα επίπεδα «καψίματος» (burnout) (Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008; Lonsdale et al., 2009; Perreault, Gaudreau, Lapointe, & Lacroix, 2007; Quested & Duda, 2011), καθώς και την πρόωρη εγκατάλειψη του αθλητισμού (Guillet, Sarrazin, Carpenter, Trouilloud, & Curry, 2002; Jösaar & Hein, 2011; Jösaar, Hein, & Hagger, 2011; Sarrazin et al., 2002). Επιπρόσθετα, πρόσφατα οι Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, και Thøgersen-Ntoumani (2011) κατέδειξαν ότι η «ενεργητική» παρεμπόδιση από το αθλητικό περιβάλλον της ικανοποίησης των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών (need thwarting), προβλέπει σημαντικά (θετικά) ένα πλήθος αρνητικών αντιδράσεων από τους αθλητές, όπως για παράδειγμα τις διαταραχές διατροφής, το «κάψιμο», την κατάθλιψη, τα αρνητικά συναισθήματα, τα σωματικά συμπτώματα, και την αρνητική φυσιολογική διεγερση πριν την προπόνηση.

Ο Vallerand (1997) στο Ιεραρχικό Μοντέλο της Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης, ενσωματώνοντας στοιχεία από τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, υπέθεσε ότι η επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος στα άτομα λαμβάνει χώρα μέσω μιας αιτιολογικής αλυσίδας διεργασιών, η οποία μπορεί να παρουσιαστεί ως εξής: "Κοινωνικοί παράγοντες → Ψυχολογικοί διαμεσολαβητές (Ικανοποίηση αναγκών) → Τύποι Παρακίνησης → Συνέπειες" (Vallerand & Losier, 1999). Σύμφωνα λοιπόν με την προτεινόμενη ακολουθία κοινωνικών - ψυχολογικών διεργασιών της παρακίνησης (motivational sequence), οι διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες (π.χ., η συμπεριφορά του προπονητή, νίκη/ ήττα, ανταγωνισμός /συνεργασία, κτλ.) επηρεάζουν τις αντιλήψεις των αθλητών σχετικά με την ικανότητα τους, την αυτονομία



τους και τις σχέσεις τους με τους άλλους (ψυχολογικοί διαμεσολαβητές), οι οποίοι με τη σειρά τους καθορίζουν τους διάφορους τύπους παρακίνησης των αθλητών. Στη συνέχεια οι διαφορετικοί αυτοί τύποι παρακίνησης των αθλητών, οδηγούν σε ένα πλήθος γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφοριστικών συνεπειών, οι οποίες ποικίλουν από θετικές έως αρνητικές, ανάλογα με το βαθμό του αυτό-καθορισμού του εκάστοτε τύπου παρακίνησης. Σύμφωνα δηλαδή με τους Vallerand και Losier (1999) η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των διαφόρων γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφοριστικών συνεπειών. Αν και υπάρχουν κάποιες μελέτες στη σχετική ερευνητική βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας (π.χ., Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand, & Provencher, 2009; Jösaar et al., 2011; Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002), οι οποίες έχουν μελετήσει και υποστηρίζει την παραπάνω υποτιθέμενη, τεσσάρων-σταδίων διαδοχή των Vallerand και Losier (1999), ωστόσο ελάχιστες παραμένουν μέχρι στιγμής οι έρευνες οι οποίες έχουν εξετάσει πλήρως το διαμεσολαβητικό ρόλο της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις παραπάνω σχέσεις (π.χ. McDonough & Crocker, 2007; Lonsdale et al., 2009). Για παράδειγμα οι προηγούμενοι ερευνητές (π.χ., Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand, & Provencher, 2009; Jösaar et al., 2011; Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002) δεν συμπεριέλαβαν στις μελέτες τους και την εξέταση των αμέσων επιδράσεων της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στις διάφορες συνέπειες, αποκλείοντας έτσι μια πιθανή μερική διαμεσολάβησης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις παραπάνω σχέσεις. Η πλήρης εξέταση του διαμεσολαβητικού ρόλου της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με τις διάφορες συνέπειες, θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πληρέστερα τις διεργασίες της παρακίνησης που προηγούνται των διαφορών

συνεπειών, αλλά και το ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών ως προβλεπτικών παραγόντων. (McDonough & Crocker, 2007).

### **Σκοπός της Έρευνας**

Λαμβάνοντας υπόψη τις ελάχιστες μέχρι στιγμής έρευνες που έχουν μελετήσει τους παράγοντες διαμόρφωσης του περιεχομένου της αυτό-ομιλίας των αθλητών, όπως επίσης και τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών που έχουν καταδείξει τη σημαντική επιρροή του κοινωνικού περιβάλλοντος (π.χ. Zourbanos et al., 2010, 2011), και των προσωπικών παραγόντων (π.χ. Harwood et al., 2004; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008) στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, και χρησιμοποιώντας ως θεωρητικό πλαίσιο την θεωρία του αυτό-καθορισμού και το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης του Vallerand, ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν διττός: Πρώτον, να διερευνήσει τις σχέσεις ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, τους διαφόρους τύπους παρακίνησης και τις διαστάσεις της αρνητικής και θετικής τους αυτό-ομιλίας. Δεύτερον, να εξετάσει: α) κατά πόσο η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις στο σύλλογο/ομάδα τον οποίο είναι αθλητές μπορεί να προβλέψει τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία τους καθώς και την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, β) το βαθμό στον οποίο η θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών μπορούν να προβλεφθούν από την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, γ) όπως επίσης και αν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση θα διαμεσολαβήσει στη σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία.

### **Σημασία της Έρευνας**

Η σημασία της συγκεκριμένης ερευνητικής προσπάθειας έγκειται στο γεγονός ότι έρχεται να συνεισφέρει στο περιορισμένο κομμάτι της βιβλιογραφίας που εξετάζει τους

παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτό-ομιλία των αθλητών, μέσω της μελέτης κάποιων νέων-πιθανών παραγόντων διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας, οι οποίοι δεν έχουν έως σήμερα απασχολήσει το συγκεκριμένο ερευνητικό πεδίο, όπως για παράδειγμα η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών (για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις) και οι διάφοροι τύποι παρακίνησης τους. Η αναγνώριση και η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτό-ομιλία των αθλητών κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική καθώς θα βοηθήσει στην δημιουργία κατάλληλων προγραμμάτων και παρεμβάσεων που θα έχουν ως στόχο τη ρύθμιση της αυτό-ομιλίας των αθλητών σύμφωνα με τις ανάγκες του καθενός. Ειδικότερα, η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και κατά συνέπεια και οι διάφοροι τύποι παρακίνησης για συμμετοχή στον αθλητισμό, είναι δυο πιθανοί, προσωπικοί παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών, για τους οποίους οι παρεμβάσεις είναι εφικτές.

Επιπρόσθετα η παρούσα έρευνα έρχεται να συνεισφέρει και στην υπάρχουσα ερευνητική βιβλιογραφία που εξετάζει τις διάφορες υποθέσεις που πηγάζουν από τη θεωρία του αυτό-καθορισμού στο χώρο του αθλητισμού, και πιο συγκεκριμένα αυτή που μελετά τις συνέπειες της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, και των διάφορων τύπων παρακίνησης των αθλητών, καθώς μέχρι στιγμής καμία έρευνα δεν έχει εξετάσει τη σχέση των παραπάνω μεταβλητών περιλαμβάνοντας ως συνέπεια την αυτό-ομιλία των αθλητών. Τέλος, η εξέταση του διαμεσολαβητικού ρόλου της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία, θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πληρέστερα τις διαδικασίες της παρακίνησης που προηγούνται της θετικής και της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, οδηγώντας μας έτσι στην ανάπτυξη και την

εφαρμογή πιο αποτελεσματικών παρεμβάσεων, οι οποίες θα έχουν ως σκοπό την προαγωγή των επιθυμητών σκέψεων.

### **Ερευνητικές Υποθέσεις**

Με βάση τις βασικές αρχές της θεωρίας αυτό-καθορισμού αλλά και τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (π.χ., Kowal & Fortier, 1999, 2000; Lonsdale et al., 2008, 2009; Ng et al., 2011) διαμορφώθηκαν οι ακόλουθες ερευνητικές υποθέσεις:

1. Η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών θα συσχετίζεται θετικά με τους αυτονόμους τύπους παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση, αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και αρνητικά με τους τύπους παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εξωτερική ρύθμιση, εσωτερική πίεση) και την απουσία παρακίνησης. Επιπλέον, η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών θα συσχετίζεται θετικά με την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση όπως αυτή εκτιμάται μέσω του Δείκτη Σχετικής Αυτονομίας (ΔΣΑ).
2. Η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών θα συσχετίζεται αρνητικά με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών και τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας (ανησυχία, σκέψεις εγκατάλειψης, σωματική κούραση και μη σχετικές σκέψεις). Αντίθετα, η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών θα συσχετίζεται θετικά με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών και τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας (εμπύκνωση, έλεγχος άγχους, αυτοπεποίθηση, και συγκέντρωση).
3. Οι αυτόνομοι τύποι παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση, αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (όπως αυτή εκφράζεται μέσω του ΔΣΑ) θα συσχετίζονται αρνητικά με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών καθώς και με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας (ανησυχία, σκέψεις

εγκατάλειψης, σωματική κούραση και μη σχετικές σκέψεις). Αντίθετα, οι αυτόνομοι τύποι παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση, αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) αναμένεται να συσχετίζονται θετικά με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) αθλητών, αλλά και με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας (εμπύχωση, έλεγχος άγχους, αυτοπεποίθηση, και συγκέντρωση).

4. Οι τύποι παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εξωτερική ρύθμιση, εσωτερική πίεση) και η απουσία παρακίνησης θα συσχετίζονται θετικά με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, καθώς και με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας (ανησυχία, σκέψεις εγκατάλειψης, σωματική κούραση και μη σχετικές σκέψεις). Αντίθετα, αρνητικές συσχετίσεις αναμένεται να προκύψουν ανάμεσα στους τύπους παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εξωτερική ρύθμιση, εσωτερική πίεση) και την απουσία παρακίνησης με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών και τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας (εμπύχωση, έλεγχος άγχους, αυτοπεποίθηση, και συγκέντρωση).
5. Η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών θα προβλέψει θετικά την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) και τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, και αρνητικά την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών.
6. Η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) θα προβλέψει θετικά τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών και αρνητικά την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών .

Τέλος, λόγω της απουσίας προηγούμενων ερευνητικών μελετών στο συγκεκριμένο θέμα (καθώς αυτή είναι η πρώτη μελέτη που εξετάζει τις παραπάνω σχέσεις) δεν διαμορφώθηκε κάποια συγκεκριμένη ερευνητική υπόθεση σε ό,τι αφορά το διαμεσολαβητικό ρόλο της αυτό-καθοριζόμενη παρακίνησης (ΔΣΑ) στις σχέσεις μεταξύ

της αντιλαμβανόμενη ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II . ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### Ορισμοί της Αυτό-ομιλίας στην Αθλητική Ψυχολογία

Στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, έχουν προταθεί διάφοροι ορισμοί και περιγραφές για τον όρο της αυτό-ομιλίας, οι οποίοι ποικίλουν από αρκετά γενικοί και απλοϊκοί έως περισσότερο λεπτομερείς και περίπλοκοι (Theodorakis et al., 2012). Παρακάτω αναφέρονται οι κυριότεροι από αυτούς.

Σε ένα από τους πρώτους, αλλά πιο πλήρεις ορισμούς, οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) όρισαν την αυτό-ομιλία ως «εσωτερικό διάλογο, στον οποίο τα άτομα μεταφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση» (σελ 355). Ο Reardon (1993) όρισε την αυτό-ομιλία ως τη συνομιλία με τον εαυτό μας, η οποία περιγράφεται ως μια νοητική δραστηριότητα, γνωστή ως σκέψη και αποτελεί ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης. Ο Moran (1996) όρισε την αυτό-ομιλία ως την εσωτερική συνομιλία των αθλητών με τον εαυτό τους, η οποία γίνεται τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα. Ο Anderson (1997) όρισε την αυτό-ομιλία ως αυτά που λένε στον εαυτό τους όσοι μαθαίνουν κάποια δεξιότητα με στόχο να σκέφτονται με περισσότερη λεπτομέρεια την απόδοσή τους και να κατευθύνουν τις ενέργειές τους σύμφωνα με αυτά που εκλαμβάνουν από την απόδοσή. Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, και Kazakas (2000) όρισαν την αυτό-ομιλία ως «οτιδήποτε λένε τα άτομα στον εαυτό τους είτε φωναχτά, είτε σιωπηρά ως μια φωνή μέσα στο μυαλό τους» (σελ. 254). Οι Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetso, και Douma (2001) ανέφεραν ότι η αυτό-ομιλία μπορεί να εκφραστεί με λεκτική αλλά και με μη λεκτική μορφή σαν χαμόγελο ή κοιτάζοντας βλοσυρά (Chroni, 1997). Το 2005 ο Θεοδωράκης για πρώτη φορά έκανε αναφορά και πρότεινε τον όρο «αυτό-ομιλία» αντί του όρου «αυτό-διάλογος» για την ελληνική γλώσσα. Ειδικότερα ανέφερε ότι οι σκέψεις με τον εαυτό που γίνονται σιωπηλά ή φωναχτά, είτε κατά τη διάρκεια εκτέλεσης, είτε πριν, ή και μετά, ονομάζονται

αυτό-διάλογος ή αυτό-ομιλία. Τέλος οι Zinsser et al. (2006) δήλωσαν ότι η αυτό-ομιλία συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή κάποιο άτομο σκέφτεται κάτι και αποτελεί το κλειδί για τον έλεγχο των σκέψεων του.

Ο Hardy (2006) σε μια λεπτομερή ανάλυση του όσον αφορά τον ορισμό της αυτό-ομιλίας στην αθλητική ψυχολογία, τόνισε ότι η αυτό-ομιλία θα πρέπει να διαχωρίζεται από τις υπόλοιπες γνωστικές διεργασίες των αθλητών (π.χ., νοερή απεικόνιση, ονειροπόληση) και να αναφέρεται ειδικότερα στις δηλώσεις εκείνες τις οποίες οι αθλητές απευθύνουν στον εαυτό τους και οι οποίες είναι προσανατολισμένες στον αθλητισμό, σε αντίθεση με τις γενικότερες και μη σχετιζόμενες με τον αθλητισμό σκέψεις τους. Τέλος, στην προσπάθεια του να δώσει ένα πιο ακριβή και ολοκληρωμένο ορισμό, όρισε τη αυτό-ομιλία ως: «α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) φαινόμενο πολυδιάστατο στη φύση του, γ) περιέχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που γίνονται, δ) δυναμική και ε) που επιτελεί για τον αθλητή τουλάχιστον δύο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική» (σελ 84). Όπως όμως και ο ίδιος ανέφερε στην ανάλυση του, η περαιτέρω εξέλιξη στην έρευνα της αυτό-ομιλίας μπορεί να οδηγήσει σε τροποποίηση του παραπάνω ορισμού. Πράγματι οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, και Theodorakis (2010) λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικές επιδράσεις στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, προσέθεσαν ένα ακόμη στοιχείο στο παραπάνω ορισμό: «ότι είναι ευάλωτη στις αντιλήψεις και τις ερμηνείες των ερεθισμάτων που προέρχονται από το κοινωνικό περιβάλλον» (σελ 782).

### **Ερευνητικές Προσεγγίσεις της Αυτό-ομιλίας**

Στην αθλητική ψυχολογία, για τη μελέτη του φαινομένου της αυτό-ομιλίας, έχουν χρησιμοποιηθεί κυρίως δυο ερευνητικές προσεγγίσεις (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008; Moran 1996). Η πρώτη προσέγγιση είναι γνωστή ως περιεχόμενο σκέψης και αναφέρεται στην αυτό-ομιλία ως τις έμφυτες σκέψεις και αυτό-δηλώσεις που απευθύνουν οι αθλητές



στον εαυτό τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα και οι οποίες μπορεί να εμφανιστούν αυτόματα ή συνειδητά. Η συγκεκριμένη προσέγγιση έχει χρησιμοποιηθεί κυρίως σε έρευνες πεδίου προκειμένου να περιγραφεί: 1) το περιεχόμενο και η συχνότητα της αυτό-ομιλίας των αθλητών, 2) να διερευνηθούν οι παράγοντες που την διαμορφώνουν και 3) να μελετηθεί η σχέση της με την αθλητική απόδοση (Theodorakis et al., 2012). Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη προσέγγιση αναφέρεται στη χρήση της αυτό-ομιλίας ως γνωστική στρατηγική, κατά την οποία προσχεδιασμένες λέξεις-κλειδιά χρησιμοποιούνται με τη μορφή ενθάρρυνσης και καθοδήγησης και με απώτερο σκοπό την ενίσχυση της απόδοσης. Η δεύτερη αυτή προσέγγιση έχει χρησιμοποιηθεί αφενός για τη περιγραφική μελέτη της αυτό-ομιλίας ως γνωστική στρατηγική, αλλά πολύ περισσότερο σε πειραματικές έρευνες που είχαν ως σκοπό τη μελέτη της επίδρασης των στρατηγικών της αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση (Theodorakis et al., 2012).

### **Έρευνες Πεδίου**

Όπως ήδη αναφέρθηκε παραπάνω, οι έρευνες πεδίου που πραγματοποιήθηκαν με σκοπό την ουσιαστικότερη μελέτη του φαινομένου της αυτό-ομιλίας είχαν ως αντικείμενο: α) την περιγραφή του περιεχομένου και τη συχνότητας της αυτό-ομιλίας των αθλητών, β) τη διερεύνηση των παραγόντων που την διαμορφώνουν και γ) τη μελέτη τη σχέση της με την αθλητική απόδοση. Παρακάτω γίνεται μια αναφορά σε κάποιες από τις μελέτες που είχαν ως στόχο την περιγραφή της αυτό-ομιλίας των αθλητών και τη μελέτη της σχέσης της με την αθλητική απόδοση. Οι μελέτες που είχαν ως στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών παρουσιάζονται αναλυτικά σε ξεχωριστό κεφάλαιο, καθώς αποτελούν και το αντικείμενο της παρούσας έρευνας .

**Περιγραφή της αυτό-ομιλίας.** Όσον αφορά τις μελέτες που πραγματοποιήθηκαν με σκοπό την περιγραφή της αυτό-ομιλίας των αθλητών αυτές διακρίνονται: 1) στις έρευνες που περιγράφουν το περιεχόμενο και τη συχνότητα της αυτό-ομιλίας και 2) στις έρευνες που

περιγράφουν τη χρήση της αυτό-ομιλίας και σχετικές διαφορές μεταξύ των ομάδων βασιζόμενες σε προσωπικά χαρακτηριστικά.

Αναφορικά με την πρώτη κατηγορία ερευνών, οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2000) δημιουργώντας το Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS) βρήκαν ότι οι συχνότερες αρνητικές σκέψεις των αθλητών ήταν κυρίως οι σκέψεις ανησυχίας και σε μικρότερο βαθμό οι σκέψεις εγκατάλειψης και οι μη σχετικές σκέψεις. Αργότερα, σε μια άλλη μελέτη οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, και Papaioannou (2009) δημιουργώντας την Κλίμακα Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό ή Automatic Self Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) βρήκαν ότι από τη θετική αυτό-ομιλία οι αθλητές χρησιμοποιούν πιο συχνά αυτή της εμψύχωσης και της αυτοπεποίθησης, ενώ από την αρνητική αυτό-ομιλία, εύρημα το οποίο βρίσκεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000; Lane, Harwood, & Nevil, 2005), οι πιο συχνές είναι οι σκέψεις ανησυχίας.

Επίσης οι Van Raalte και οι συνεργάτες της (1994) παρατήρησαν την εξωτερική αυτό-ομιλία και τις χειρονομίες νεαρών παικτών στην αντισφαίριση κατά τη διάρκεια των αγώνων στα πλαίσια ενός τουρνουά και βρήκαν ότι κάποια μορφή αυτό-ομιλίας ή χειρονομιών ήταν εμφανής περίπου στο 30% των πόντων που παιζόταν. Ειδικότερα από την αυτό-ομιλία που καταγράφηκε, η πιο συχνή ήταν η αρνητική αυτό-ομιλία, ενώ η θετική αυτό-ομιλία ακολουθούσε κατά το μεγαλύτερο ποσοστό της, κυρίως μετά από κερδισμένους πόντους. Τέλος οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι νεαροί τενίστες χρησιμοποιούσαν επίσης και κάποια μορφή αυτό-ομιλίας καθοδήγησης, η οποία κατά ένα μεγάλο ποσοστό ακολουθούσε κυρίως μετά από τους χαμένους πόντους ή σέρβις. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Van Raalte et al. (2000) παρατηρώντας την εξωτερική αυτό-ομιλία και τις χειρονομίες αντρών στην αγωνιστική αντισφαίριση. Ειδικότερα οι ερευνητές βρήκαν, όπως και στην προηγούμενη έρευνα τους με τους νεαρούς τενίστες (Van Raalte et al., 1994), ότι οι αθλητές

χρησιμοποιούσαν κυρίως τρία είδη αυτό-ομιλίας, δηλαδή τη θετική, την αρνητική και την αυτό-ομιλία καθοδήγησης, αλλά με μεγαλύτερη συχνότητα την αρνητική αυτό-ομιλία. Επίσης τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι παίκτες που χρησιμοποιούσαν περισσότερη θετική αυτό-ομιλία ήταν και αυτοί που χρησιμοποιούσαν και την περισσότερο αρνητική, γεγονός που υποδηλώνει ότι κάποια άτομα ίσως είναι πιο επιρρεπή στο να εκφράζονται μέσω της αυτό-ομιλίας ή ότι τουλάχιστον στα άτομα αυτά η αυτό-ομιλία είναι πιο εύκολο να παρατηρηθεί από ό,τι σε κάποια άλλα.

Λίγο αργότερα οι Hardy, Gammage, και Hall (2001) διεξήγαγαν μια μελέτη σε αθλητές πανεπιστημίου με σκοπό να διερευνήσουν 4 βασικά ερωτήματα: που, πότε, τι και γιατί οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτό-ομιλία. Αναφορικά με το χώρο χρήσης της αυτό-ομιλίας, τα αποτελέσματα τους έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτό-ομιλία κυρίως στους αθλητικούς χώρους, ενώ αναφορικά με το πότε, οι συχνότερα αναφερόμενοι χρόνοι χρήσης της αυτό-ομιλίας ήταν πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων αλλά και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ως προς το τι, το περιεχόμενο δηλαδή της αυτό-ομιλίας, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: 1) οι αθλητές χρησιμοποιούσαν πιο συχνά τη θετική αυτό-ομιλία σε σχέση με την αρνητική ή τις μη σχετικές σκέψεις, 2) κυρίως μέσω της χρήσης σύντομων φράσεων παρά λέξεων-κλειδιών ή πλήρη προτάσεων, 3) και χρησιμοποιώντας εξίσου το πρώτο αλλά και το δεύτερο ενικό πρόσωπο. Τέλος, όσον αφορά το γιατί, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν την αυτό-ομιλία κυρίως για λόγους αυτοσυγκέντρωσης, για να αναπτύξουν μια δεξιότητα ή τη στρατηγική, να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους, να ρυθμίσουν το επίπεδο διέγερσής τους, αλλά και για να διατηρήσουν ή αυξήσουν την προσπάθειά τους.

Επίσης, οι Hardy, Hall, και Hardy (2005) σε μια μεταγενέστερη μελέτη εξέτασαν την αυτό-ομιλία των αθλητών σε σχέση με το φύλο, το είδος του αθλήματος, το επίπεδο δεξιοτήτων, αλλά και το αγωνιστικό πλαίσιο. Τα αποτελέσματα τους έδειξαν ότι οι αθλητές

χρησιμοποιούσαν πιο συχνά τη θετική αυτό-ομιλία, ενώ με την ίδια περίπου ίδια περίπου συχνότητα χρησιμοποιούσαν την αρνητική και την ουδέτερη αυτό-ομιλία. Επιπλέον τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων χρησιμοποιούν την αυτό-ομιλία πιο συχνά σε σχέση με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων, καθώς και ότι όλοι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν την αυτό-ομιλία περισσότερο κατά τη διάρκεια των αγώνων από ό,τι κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Τέλος, βρέθηκε ότι οι άντρες αθλητές και οι αθλητές των ομαδικών αθλημάτων χρησιμοποιούσαν περισσότερη αρνητική και εξωτερική αυτό-ομιλία σε σχέση με τις γυναίκες και τους αθλητές των ατομικών αθλημάτων αντίστοιχα. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Hardy, Hall και Hardy (2004). Ειδικότερα οι ερευνητές βρήκαν ότι αθλητές των ατομικών αθλημάτων αλλά και οι πιο έμπειροι αθλητές χρησιμοποιούσαν την αυτό-ομιλία σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι αθλητές των ομαδικών αθλημάτων και οι λιγότερο έμπειροι αθλητές. Επιπρόσθετα τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι αθλητές χρησιμοποιούσαν την αυτό-ομιλία σε μεγαλύτερο βαθμό καθώς η αγωνιστική περίοδος κορυφώνεται.

Συμπερασματικά, τα παραπάνω περιγραφικά στοιχεία αναφορικά με το περιεχόμενο και τη συχνότητα χρήσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών αποτέλεσαν τη βάση ώστε να κατανοηθεί καλύτερα το τι λένε οι αθλητές στον εαυτό τους, συμβάλλοντας έτσι στην περαιτέρω εξέλιξη της έρευνας όσον αφορά τις αιτίες και τα αποτελέσματα της αυτό-ομιλίας των αθλητών.

**Αυτό-ομιλία και αθλητική απόδοση.** Οι πρώτες προσπάθειες για μελέτη της σχέσης της αυτό-ομιλίας με την αθλητική απόδοση τοποθετούνται πίσω στη δεκαετία του 1970, στα πρώτα δηλαδή χρόνια της έρευνας στον τομέα της αυτό-ομιλίας στην αθλητική ψυχολογία (Theodorakis et al., 2012). Σε μία από τις πρώτες ερευνητικές προσπάθειες, οι Mahoney και Avenier (1977) μελετώντας τους ψυχολογικούς παράγοντες σε αθλητές της ενόργανης γυμναστικής που αγωνίζονταν προκειμένου να προκριθούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες,

βρήκαν ότι αθλητές που προκρίθηκαν χρησιμοποιούσαν περισσότερο συχνά την αυτό-ομιλία και την αυτό-ομιλία καθοδήγησης στην προπόνηση και στους αγώνες σε σύγκριση με τους αθλητές που δεν προκρίθηκαν. Παρόμοια οι Highlen και Bennet (1979) σε μία άλλη μελέτη, ανέφεραν ότι οι αθλητές της πάλης που κατάφεραν να προκριθούν στο αμερικανικό πρωτάθλημα χρησιμοποιούσαν λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία πριν το αγώνα σε σύγκριση με αυτούς που δεν προκρίθηκαν.

Ωστόσο, οι Highlen και Bennet (1983) σε μια μελέτη τους με αθλητές κατάδυσης και αθλητές της πάλης βρήκαν ότι οι αθλητές που κατάφεραν να προκριθούν χρησιμοποιούσαν περισσότερη αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία αλλά και λιγότερη θετική αυτό-ομιλία συγκριτικά με τους αθλητές που δεν προκρίθηκαν, ενώ τα αποτελέσματα τους όσον αφορά τους αθλητές της πάλης έδειξαν ότι αυτοί που προκρίθηκαν χρησιμοποιούσαν περισσότερη αυτό-ομιλία κριτικής και λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία σε σχέση με αυτούς που δεν προκρίθηκαν. Τέλος οι Rotella, Gansneder, Ojala, και Billings (1980) βρήκαν ότι οι περισσότερο επιτυχημένοι αθλητές του σκι δεν διέφεραν από τους λιγότερο επιτυχημένους όσον αφορά την αυτό-ομιλία που χρησιμοποιούσαν, ενώ οι Dagrou et al. (1991) ανέφεραν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν παρόμοια αυτό-ομιλία κατά τη διάρκεια των καλύτερων αλλά και των χειρότερων επιδόσεων τους.

Επίσης, σε κάποιες άλλες έρευνες πεδίου οι ερευνητές προσπάθησαν να μελετήσουν τη σχέση μεταξύ της αυτό-ομιλίας με την αθλητική απόδοση χρησιμοποιώντας για μέτρηση της αυτό-ομιλίας των αθλητών μια τελείως διαφορετική προσέγγιση από αυτή της μεθόδου της αυτό-αναφοράς. Ειδικότερα η Van Raalte και οι συνεργάτες της (1994) μέσω της συστηματικής παρατήρησης της εξωτερικής αυτό-ομιλίας νεαρών αθλητών της αντισφαίρισης, βρήκαν ότι αθλητές που έχασαν σε αγώνες χρησιμοποιούσαν περισσότερη εξωτερική αρνητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με αυτούς που κέρδισαν. Επιπρόσθετα, αν και η εξωτερική θετική αυτό-ομιλία των νεαρών αθλητών δεν συσχετίστηκε με τη νίκη, οι

παίχτες σε αναφορές τους ανέφεραν, πως ο θετική αυτό-ομιλία τους βοήθησε να αποδώσουν καλύτερα. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η έλλειψη συσχέτισης μεταξύ θετικής αυτό-ομιλίας και απόδοσης που πρόέκυψε στη συγκεκριμένη έρευνα, πιθανόν να οφείλεται και στο γεγονός ότι η θετική αυτό-ομιλία είναι ίσως περισσότερο εσωτερικευμένη από την αρνητική και για αυτό το λόγο να μην μπορεί να μετρηθεί μέσω της μεθόδου της παρατήρησης.

Επίσης, οι Van Raalte και οι συνεργάτες της (2000) σε μία παρόμοια μελέτη με ενήλικους αθλητές της αντισφαίρισης, βρήκαν πως ούτε αρνητική αλλά ούτε και θετική αυτό-ομιλία των αθλητών μπορούσε να προβλέψει το αποτέλεσμα του αμέσως επόμενου πόντου που παιζόταν, προτείνοντας πως οι ενήλικοι αθλητές της αντισφαίρισης, μέσω της μεγαλύτερης προπονητικής και αγωνιστικής εμπειρίας που έχουν αποκτήσει, πιθανόν να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο των επιδράσεων της αρνητικής αυτό-ομιλίας στην απόδοσή τους σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους αθλητές (Van Raalte et al., 1994).

Όπως μπορεί να παρατηρήσει κανείς, οι έρευνες πεδίου που πραγματοποιήθηκαν με σκοπό τη μελέτη της σχέσης αυτό-ομιλίας με την αθλητική απόδοση έχουν οδηγήσει σε αντικρουόμενα αποτελέσματα. Σύμφωνα με τους Theodorakis et al. (2012) πολλοί είναι οι λόγοι οι οποίοι θα μπορούσαν να ευθύνονται για την ασυνέπεια αυτή των αποτελεσμάτων. Ειδικότερα, κάποιοι από τους λόγους αυτούς αφορούν στην υιοθέτηση από τους ερευνητές διαφορετικών προσεγγίσεων σε ό,τι αφορά τον ορισμό της έννοιας της αυτό-ομιλίας, στις μη ξεκάθαρες περιγραφές τους για το πώς μετρήθηκε η έννοια, καθώς και στην έλλειψη σαφήνειας εκ μέρους τους στον αν η αυτό-ομιλία αξιολογήθηκε ως γνωστική στρατηγική ή ως αυτόματες σκέψεις. Επιπρόσθετα, οι διαφορετικές μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν για τη αξιολόγηση της αθλητικής επίδοσης στις προαναφερόμενες έρευνες (οι οποίες ποικίλλαν π.χ., από αθλητές που προκρίθηκαν σε αθλητές που δεν προκρίθηκαν, καλύτερες και χειρότερες επιδόσεις, αποτέλεσμα του αγώνα κλπ) θα μπορούσαν να αποτελέσουν έναν ακόμη λόγο για

την ανομοιογένεια αυτή των αποτελεσμάτων, ειδικά όταν αναλογιστεί κανείς το πλήθος των παραγόντων που μπορούν να επιδράσουν και να καθορίσουν την αθλητική απόδοση.

Τέλος, ένα σημαντικό μειονέκτημα όσον αφορά τις έρευνες πεδίου, έγκειται στο ότι δεν μας παρέχουν τη δυνατότητα για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αιτιώδη φύση της σχέσης μεταξύ της αυτό-ομιλίας με την αθλητική απόδοση, καθώς είναι πολύ πιθανό και εύλογο η αυτό-ομιλία να επηρεάζει την αθλητική απόδοση, αλλά εξίσου πιθανό είναι και η ποιότητα της απόδοσης να επηρεάζει την αυτό-ομιλία των αθλητών. Ωστόσο, η συγκεκριμένη μεθοδολογική προσέγγιση υπήρξε ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς έθεσε τις βάσεις και προσέφερε τις ιδέες για την περαιτέρω εξέλιξη της έρευνας στον τομέα της αυτό-ομιλίας στην αθλητική ψυχολογία (Theodorakis et al., 2012).

### **Πειραματικές Έρευνες**

Σε αντίθεση με τις λιγοστές σχετικά έρευνες που έχουν εξετάσει την αυτό-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης (έρευνες πεδίου), εντούτοις μια πληθώρα πειραματικών ερευνών έχει εξετάσει την αυτό-ομιλία ως γνωστική στρατηγική και τη σχέση αυτής με την αθλητική απόδοση, παρέχοντας αυτή τη φορά περισσότερο συνεπή αποτελέσματα σε ό,τι αφορά στην παραπάνω σχέση. Ειδικότερα, οι ερευνητές έχουν μελετήσει πειραματικά την επίδραση διαφόρων ειδών αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση, με τα συνηθέστερα είδη να αποτελούν αυτά της θετικής/αρνητικής αυτό-ομιλίας και της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης /παρακίνησης.

Η αυτό-ομιλία που λέγεται με μορφή επαίνου (Moran, 1996) και βοηθάει τους αθλητές να συγκεντρώνουν την προσοχή στο παρόν και όχι σε λάθη του παρελθόντος ή στο μέλλον χαρακτηρίζεται ως θετική αυτό-ομιλία (Weinberg, 1988). Αντίθετα η αυτό-ομιλία που λέγεται με μορφή κριτικής (Moran 1996) και είναι αντιπαραγωγική, παράλογη ή προκαλεί άγχος και ανησυχία χαρακτηρίζεται ως αρνητική αυτό-ομιλία (Theodorakis et al., 2000). Η αυτό-ομιλία καθοδήγησης αναφέρεται σε δηλώσεις, που σχετίζονται με την κατεύθυνση της προσοχής, τις πληροφορίες για την τεχνική και τις επιλογές τακτικής, ενώ αντίθετα η αυτό-

ομιλία παρακίνησης αναφέρεται σε δηλώσεις που σχετίζονται με το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης, τον έλεγχο της προσπάθειας και τη δημιουργία καλής διάθεσης (Zinsser et al., 2006).

Οι ερευνητές αρχικά διερεύνησαν τις επιδράσεις της θετικής έναντι της αρνητικής αυτό-ομιλίας, και πιο πρόσφατα τις επιδράσεις της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης έναντι της αυτό-ομιλίας παρακίνησης στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Αναφορικά με τη μελέτη των επιδράσεων της θετικής έναντι της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η θετική αυτό-ομιλία βρέθηκε να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην απόδοση σε τεστ αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), σε δεξιότητες καλαθοσφαίρισης (Hamilton & Fremour, 1985), σε δεξιότητες του γκολφ (Johnston-O' Connor & Kirschenbaum, 1986), σε δεξιότητες του σκι (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988) και σε δεξιότητες στόχευσης με βελάκια (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992; Van Raalte et al., 1995).

Ωστόσο, σε αντίθεση με τα παραπάνω αποτελέσματα, υπάρχουν και κάποιες πειραματικές έρευνες που δεν έχουν υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα της θετικής αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση. Για παράδειγμα δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ της πειραματικής ομάδας που είχε εξασκηθεί στη χρήση της θετικής αυτό-ομιλίας και της ομάδας ελέγχου σε δρομείς μεγάλων αποστάσεων (Weinberg et al., 1984 study 1) και στη βολή ακρίβειας στο γκολφ (Harvey, Van Raalte, & Brewer 2002). Σύμφωνα με τους Hardy et al. (2009) μια πιθανή εξήγηση για τα αντικρουόμενα αυτά αποτελέσματα σχετίζεται με τις ατομικές διαφορές των αθλητών όσον αφορά στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουν παρακινητικά το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας τους. Για παράδειγμα στη μελέτη τους, οι Hardy Hall, και Alexander (2001) βρήκαν ότι ένας μεγάλος αριθμός εφήβων αθλητών ανέφερε ότι η χρήση μιας αρκετά αρνητικής αυτό-ομιλίας πριν την προπόνηση ή τον αγώνα υπήρξε για αυτούς αρκετά παρακινητική, εύρημα το οποίο βρίσκεται και σε συνέπεια με την πρόταση του Goodhart (1986) ο οποίος ανέφερε ότι η αρνητική αυτό-ομιλία μπορεί να είναι



ενθαρρυντική για κάποια άτομα. Έτσι, αν και η διάκριση της αυτό-ομιλίας σε θετική και αρνητική πρέπει να γίνεται με βάση το περιεχόμενο της, ωστόσο το αν θα έχει είναι ευεργετικές συνέπειες για την επίδοση ή όχι ποικίλει μεταξύ των ατόμων (Hardy et al., 2009). Προκειμένου λοιπόν να διερευνηθεί αυτή η αλληλοεπίδραση μεταξύ του περιεχομένου της αυτό-ομιλίας και της ερμηνείας αυτού στην αθλητική απόδοση, σε κάποιες μελέτες ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν οι ίδιοι το είδος αυτό-ομιλίας που θέλουν χρησιμοποιήσουν (π.χ. Hamilton, Scott & MacDougall, 2007; Harvey et al., 2002; Rushall et al., 1988) αλλά και πάλι τα αποτελέσματα δεν υπήρξαν ξεκάθαρα. Συνολικά όμως, η πλειοψηφία των πειραματικών ερευνών έχει υποστηρίξει ότι η θετική αυτό-ομιλία είναι αποτελεσματική ως ψυχολογική τεχνική, ενώ αντίθετα η αρνητική μπορεί να μειώσει την αθλητική απόδοση.

Όσον αφορά στη διάκριση της αυτό-ομιλίας σε α) αυτό-ομιλία παρακίνησης και β) καθοδήγησης, οι Theodorakis και οι συνεργάτες του (2000) ήταν οι πρώτοι ερευνητές που πρότειναν τον παραπάνω διαχωρισμό. Ωστόσο, τα πειράματα που είχαν ως στόχο τη μελέτη των επιδράσεων της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης είχαν αρχίσει πολύ νωρίτερα. Σε μια από τις πρώτες ερευνητικές προσπάθειες, ο Zeigler (1987) εξέτασε τις επιδράσεις της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης στην εστίαση της προσοχής στο forehand και backhand σε αρχάριους παίκτες της αντισφαίρισης. Ειδικότερα, από τα άτομα της πειραματικής ομάδας ζητήθηκε να αναπαράγουν τη λέξη «μπάλα» καθώς έβλεπαν τη μπάλα να εκτοξεύεται προς αυτούς από τη μηχανή, τη λέξη «αναπήδηση» καθώς η μπάλα χτυπούσε το έδαφος μπροστά τους, και τέλος τη λέξη «χτύπα» τη στιγμή της επαφής της μπάλας με τη ρακέτα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μάθηση της πειραματικής ομάδας επιταχύνθηκε κατά 45% σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Επίσης σε ένα άλλο πείραμα, οι Mallett και Hanrahan (1997) εξέτασαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας με μορφή καθοδήγησης στην απόδοση αθλητών δρόμου ταχύτητας 100

μέτρων. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν «σπρώξε» για τα 30 πρώτα μέτρα της κούρσας, «φτέρνα» για τα επόμενα 30 και «επίθεση» για τα τελευταία 40 μέτρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντική βελτίωση των επιδόσεων των αθλητών από 11.69 σε 11.45 δευτερόλεπτα στην πειραματική συνθήκη (δηλαδή όταν οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τις προσχεδιασμένες λέξεις-κλειδιά) σε σύγκριση με την συνθήκη ελέγχου.

Συνοπτικά, σήμερα υπάρχει ένα πλήθος πειραματικών ερευνών που αποδεικνύουν τα ευεργετικά οφέλη της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης στη μάθηση αλλά και στη βελτίωση της απόδοσης σε διάφορες δεξιότητες, οι οποίες ποικίλουν από λεπτές (Theodorakis et al., 2000), σε αδρές (Edwards, Tod, & Mc Guigan, 2008) και από νέες (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004), σε μαθημένες (Malouff & Murphy, 2006), και σε διαφορετικούς πληθυσμούς, οι οποίοι ποικίλουν από φοιτητές (Theodorakis et al., 2001), σε νέους και αρχάριους αθλητές (Goudas, Hatzidimitriou, & Kikidi, 2006; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002), σε πιο έμπειρους (Landin & Hebert, 1999), και σε αθλητές υψηλού επιπέδου (Mallet & Hanrahan, 1997).

Επιπρόσθετα, ένα ιδιαίτερα σημαντικό ερώτημα που έχει απασχολήσει τη σύγχρονη έρευνα είναι η αποτελεσματικότητα των διαφορετικών ειδών αυτό-ομιλίας σε διαφορετικά καθήκοντα-δεξιότητες. Ειδικότερα οι Theodorakis et al. (2000) υπέθεσαν ότι τα διαφορετικά είδη αυτό-ομιλίας ταιριάζουν σε διαφορετικά καθήκοντα-δεξιότητες, και πιο συγκεκριμένα πως η αυτό-ομιλία με μορφή καθοδήγησης είναι πιο αποτελεσματική για τις λεπτές δεξιότητες, ενώ η αυτό-ομιλία με τη μορφή της παρακίνησης για τις πιο αδρές. Προκειμένου να εξετάσουν την παραπάνω υπόθεση οι ερευνητές σχεδίασαν 4 διαφορετικά πειράματα, στα οποία και μελέτησαν την αποτελεσματικότητα των δύο μορφών αυτό-ομιλίας (καθοδήγησης και παρακίνησης) στην επίδοση σε 4 διαφορετικές δεξιότητες: ένα τεστ ακρίβειας στο ποδόσφαιρο, το σέρβις στο μπάντμιντον, ένα τεστ κοιλιακών, και τέλος ένα τεστ έκτασης του γόνατος στο ισοκινητικό δυναμόμετρο.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στις δύο πρώτες δεξιότητες (τεστ ακρίβειας στο ποδόσφαιρο και το σέρβις στο μπάντμιντον) τα άτομα που χρησιμοποίησαν την αυτό-ομιλία με τη μορφή καθοδήγησης βελτίωσαν σημαντικά την επίδοση τους σε σχέση με τα άτομα που χρησιμοποίησαν τη αυτό-ομιλία με τη μορφή παρακίνησης, και σε σύγκριση με τα άτομα της ομάδας ελέγχου. Αντίθετα, όσον αφορά τις δυο τελευταίες δεξιότητες (το τεστ κοιλιακών και το τεστ έκτασης του γόνατος στο ισοκινητικό δυναμόμετρο) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και η αυτό-ομιλία καθοδήγησης αλλά και αυτό-ομιλία παρακίνησης ήταν εξίσου αποτελεσματικές στην απόδοση. Από τα παραπάνω πειράματα οι ερευνητές (Theodorakis et al., 2000) συμπέραναν ότι η αυτό-ομιλία με τη μορφή καθοδήγησης είναι πιο αποτελεσματική σε δεξιότητες που απαιτούν λεπτές κινήσεις, ακρίβεια, αυτοσυγκέντρωση και συντονισμό, ενώ σε δεξιότητες που απαιτούν δύναμη και αντοχή και οι δυο μορφές αυτό-ομιλίας (καθοδήγησης και παρακίνησης) είναι εξίσου αποτελεσματικές.

Επίσης, σε μια μεταγενέστερη μελέτη οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, και Theodorakis (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης σε δυο διαφορετικές δεξιότητες στην υδατοσφαίριση (ρίψη της μπάλας σε στόχο και ρίψης μπάλας στη μεγαλύτερα δυνατή απόσταση). Στο πείραμα έλαβαν μέρος 60 φοιτητές του μαθήματος κολύμβησης οι οποίοι δεν είχαν καμία εμπειρία στην υδατοσφαίριση. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες (2 πειραματικές και μία ομάδα ελέγχου): Η μια πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε την αυτό-ομιλία καθοδήγησης, η άλλη την αυτό-ομιλία παρακίνησης, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν χρησιμοποίησε καμία μορφή αυτό-ομιλίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας, αν και επιβεβαίωσαν την υπόθεση ότι διαφορετικά είδη αυτό-ομιλίας ταιριάζουν σε διαφορετικά καθήκοντα-δεξιότητες, ωστόσο ήταν κάπως διαφορετικά από τα ευρήματα των Theodoraki et al. (2000). Ειδικότερα οι ερευνητές βρήκαν ότι στη λεπτή δεξιότητα (ρίψη της μπάλας σε στόχο) και η ομάδα που χρησιμοποίησε την αυτό-ομιλία καθοδήγησης αλλά και η ομάδα που χρησιμοποίησε αυτό-ομιλία παρακίνησης

βελτίωσαν σημαντικά την απόδοση τους, με την ομάδα όμως της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης να παρουσιάζει τη μεγαλύτερη βελτίωση. Ωστόσο στην εκρηκτική δεξιότητα (ρίψης μπάλας στη μεγαλύτερα δυνατή απόσταση) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο η ομάδα παρακίνησης βελτιώθηκε.

Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Kolovelonis, Goudas, και Demirtzaki (2011) οι οποίοι μελέτησαν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης σε δυο διαφορετικές δεξιότητες (τεστ πάσας στήθους στην καλαθοσφαίριση και ένα τεστ τροποποιημένων κάμψεων) στη φυσική αγωγή. Στο πείραμα έλαβαν μέρος 54 μαθητές της πέμπτης και έκτης τάξης του δημοτικού, οι οποίοι χωριστήκαν τυχαία σε δυο πειραματικές ομάδες (αυτό-ομιλία καθοδήγησης και παρακίνησης) και μια ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν, όπως και στην έρευνα των Hatzigeorgiadis και των συνεργατών του (2004) ότι στη λεπτή δεξιότητα (στο τεστ πασάς στήθους) και η ομάδα που χρησιμοποίησε την αυτό-ομιλία καθοδήγησης αλλά και η ομάδα που χρησιμοποίησε αυτό-ομιλία παρακίνησης βελτίωσαν σημαντικά την απόδοση τους, με την ομάδα όμως εδώ της αυτό-ομιλίας παρακίνησης να παρουσιάζει τη μεγαλύτερη βελτίωση. Τέλος, όσον αφορά στο τεστ τροποποιημένων κάμψεων (μια δεξιότητα που απαιτεί δύναμη και αντοχή), βρέθηκε ότι παρόλο που και οι δυο ομάδες που χρησιμοποίησαν κάποια μορφή αυτό-ομιλίας βελτίωσαν σημαντικά την απόδοση τους, η ομάδα της αυτό-ομιλίας παρακίνησης παρουσίασε τη μεγαλύτερη βελτίωση.

Τέλος οι Edwards και οι συνεργάτες του (2008) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης σε μια άλλη εκρηκτική δεξιότητα, στο τεστ κάθετου άλματος, χρησιμοποιώντας ως συμμετέχοντες έμπειρους αθλητές του ράγκμπι. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο η ομάδα που χρησιμοποίησε την αυτό-ομιλία παρακίνησης βελτίωσε σημαντικά την απόδοση της, εύρημα το οποίο βρίσκεται και σε συμφωνία με αυτά των προηγούμενων ερευνών (Hatzigeorgiadis et al., 2004; Kolovelonis et al., 2011). Ωστόσο,

οι Tod, Thatcher, Mc Guigan, και Thatcher (2009) μελετώντας την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης στο τεστ κάθετου άλματος σε μη αθλητές βρήκαν ότι και η αυτό-ομιλία παρακίνησης αλλά και η αυτό ομιλία καθοδήγησης ήταν εξίσου αποτελεσματικές στην απόδοση.

Συμπερασματικά, παρόλο που οι έρευνες οι οποίες εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης στα διαφορετικά καθήκοντα - δεξιότητες έχουν καταλήξει σε διαφορετικά αποτελέσματα, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η υπόθεση των Theodoraki et al. (2000) έχει μερικώς επιβεβαιωθεί, καθώς σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μετά-ανάλυσης, η αυτό-ομιλία καθοδήγησης αποδείχτηκε ότι ήταν περισσότερο αποτελεσματική από την αυτό-ομιλία παρακίνησης για τις λεπτές δεξιότητες, καθώς και πιο αποτελεσματική για τις λεπτές δεξιότητες σε σύγκριση με τις αδρές (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011).

### **Παράγοντες Διαμόρφωσης της Αυτό-ομιλίας**

Παρόλο τον περιορισμένο αριθμό των ερευνών που έχουν μελετήσει τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών, ο Hardy και οι συνεργάτες του (2009) βασιζόμενοι στα πορίσματα των μέχρι τότε μελετών, δημιούργησαν ένα θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο περιγράφονται οι παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτό-ομιλία των αθλητών, καθώς και οι επιδράσεις αυτής. Σύμφωνα λοιπόν με το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο, οι παράγοντες που δύναται να επηρεάζουν και να διαμορφώνουν την αυτό-ομιλία των αθλητών διακρίνονται σε δύο ευρείες κατηγορίες: α) στους προσωπικούς, παράγοντες και β) στους παράγοντες κατάστασης. Οι προσωπικοί παράγοντες αναφέρονται σε ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η προτίμηση του ατόμου για λεκτική ή μη λεκτική επεξεργασία των πληροφοριών, η πίστη στην αυτό-ομιλία, αλλά και σε πιο γενικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως οι προσανατολισμοί στόχων και το χαρακτηριστικό άγχος. Από την άλλη πλευρά οι παράγοντες κατάστασης αναφέρονται σε

περιστασιακά χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα η εξέλιξη του αγώνα, οι αποκλίσεις μεταξύ στόχων και απόδοσης, η δυσκολία της δεξιότητας, και η επιρροή των σημαντικών άλλων.

Λίγο αργότερα, οι Theodorakis και οι συνεργάτες του (2012), λαμβάνοντας υπόψη μια σειρά από μελέτες (Zourbanos, 2008; Zourbanos et al., 2006, 2007, 2010, 2011), οι οποίες κατέδειξαν το σημαντικό ρόλο του κοινωνικού περιβάλλοντος, και ειδικότερα το ρόλο αυτού του προπονητή στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, υποστήριξαν πως η επιρροή του προπονητή αλλά και των ευρύτερων κοινωνικών-περιβαλλοντικών παραγόντων θα πρέπει να θεωρηθούν ως μια τρίτη ξεχωριστή κατηγορία παραγόντων διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας. Παρακάτω ακολουθεί μια αναλυτική ανασκόπηση των ερευνών που έχουν ως σήμερα μελετήσει τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας στην αθλητική ψυχολογία. Οι μελέτες ομαδοποιούνται με βάση τη προσέγγιση του Theodorakis et al. (2012) σε τρεις γενικές κατηγορίες παραγόντων διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας. Οι παράγοντες αυτοί είναι: α) οι προσωπικοί παράγοντες, β) οι παράγοντες κατάστασης, και γ) οι κοινωνικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες.

**Προσωπικοί παράγοντες.** Όσον αφορά τον πρώτο προσωπικό παράγοντα, την προτίμηση δηλαδή του ατόμου στον τρόπο με τον οποίο κωδικοποιεί και επεξεργάζεται τις πληροφορίες, αυτός στηρίζεται στο δυνιστικό μοντέλο κωδικοποίησης του Paivio (1971), σύμφωνα με το οποίο κάθε άτομο προτιμά να κωδικοποιεί και να επεξεργάζεται τις πληροφορίες που δέχεται από το περιβάλλον, είτε λεκτικά (π.χ. μέσω της μορφής κειμένου ή λεκτικής καθοδήγησης), είτε μη λεκτικά (π.χ. μέσω της μορφής νοερών εικόνων). Αναφορικά με τη σχέση του παράγοντα αυτού με την αυτό-ομιλία των αθλητών, ο Hardy και οι συνεργάτες του (2009) υπέθεσαν ότι οι αθλητές με ισχυρή προτίμηση στη λεκτική επεξεργασία των πληροφοριών θα χρησιμοποιούν την αυτό-ομιλία πιο συχνά από ό,τι οι αθλητές που προτιμούν να επεξεργάζονται τις πληροφορίες μη λεκτικά. Ωστόσο η υπόθεση

αυτή δεν έχει υποστηριχθεί μέχρι στιγμής από κάποια σχετική έρευνα. Σε μια από ελάχιστες σχετικές μελέτες που διενεργήθηκαν στην αθλητική ψυχολογία, οι Thomas και Fogarty (1997) εξέτασαν εάν οι αθλητές του γκολφ με ιδιαίτερη προτίμηση στη λεκτική ή τη μη λεκτική επεξεργασία των πληροφοριών μπορούσαν να επωφεληθούν περισσότερο από μια παρέμβαση αυτό-ομιλίας ή νοερής απεικόνισης αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, αν και όλοι αθλητές επωφελήθηκαν μετά την εφαρμογή των δύο παρεμβάσεων, ωστόσο η αποτελεσματικότητα αυτών δε βρέθηκε να σχετίζεται με τις προτιμήσεις των αθλητών για λεκτική ή μη λεκτική επεξεργασία των πληροφοριών.

Αναφορικά με τον δεύτερο προσωπικό παράγοντα, την πίστη δηλαδή στην αυτό-ομιλία, ο οποίος αρκετές φορές συμπίπτει και αλληλεπικαλύπτεται με τον πρώτο, υπάρχουν αρκετές μελέτες στη γενική ψυχολογία που έχουν υποστηρίξει ότι η πίστη και οι θετικές προσδοκίες ενός ατόμου όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα κάποιας παρέμβασης, αποτελούν απαραίτητες προϋποθέσεις για τη θετική έκβαση της (π.χ., Oikawa, 2004). Επίσης σε μία άλλη μελέτη στην αθλητική ψυχολογία, η Van Raalte και οι συνεργάτες της (1994) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της εξωτερικής αυτό-ομιλίας και της απόδοσης σε νεαρούς παίκτες στην αντισφαίριση. Στην έρευνα συμμετείχαν 24 αθλητές, οι οποίοι και παρατηρήθηκαν κατά την διάρκεια αγώνων στα πλαίσια ενός τουρνουά. Για την καταγραφή της εξωτερικής αυτό-ομιλίας και των χειρονομιών των νεαρών αθλητών οι ερευνητές χρησιμοποίησαν το Self-Talk and Gestures Rating Scale (STAGRS; Van Raalte et al., 1994), ενώ συγχρόνως κατέγραφαν και το σκορ των αγώνων. Επιπλέον, στο τέλος κάθε αγώνα οι αθλητές περιέγραφαν σε ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς τις αρνητικές, θετικές καθώς και οποιεσδήποτε άλλες σκέψεις είχαν καθώς αγωνιζόταν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, αν και οι αθλητές που πίστευαν στη χρησιμότητα της αυτό-ομιλίας δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά από όσους δεν πίστευαν στο σύνολο της αυτό-ομιλίας που χρησιμοποίησαν κατά τη διάρκεια των αγώνων, ωστόσο αυτοί που πίστευαν στην αυτό-ομιλία κέρδισαν στατιστικά

σημαντικά περισσότερους πόντους από αυτούς που δεν πίστευαν. Σύμφωνα με τους ερευνητές το γεγονός αυτό αναδεικνύει ότι οι αθλητές που πιστεύουν στην αυτό-ομιλία τη χρησιμοποιούν με διαφορετικό τρόπο, ο οποίος είναι ίσως περισσότερο προς όφελος τους, σε σύγκριση με τους αθλητές που δεν πιστεύουν σε αυτή.

Επίσης, σύμφωνα με τα αποτελέσματα κάποιων άλλων μελετών, υποστηρίζεται η άποψη πως και κάποια άλλα, πιο σφαιρικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας φαίνεται να διαμορφώνουν και να επηρεάζουν την αυτό-ομιλία των αθλητών. Ένα από τα χαρακτηριστικά αυτά είναι ο προσανατολισμός στόχων. Ειδικότερα, σε μία από τις πρώτες έρευνες σχετικά με τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας, οι Hatzigeorgiadis και Biddle (1999) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ των προσανατολισμών στόχων και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με τη βίωση γνωστικών παρεμβολών κατά τη διάρκεια της αθλητικής εκτέλεσης. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 182 αθλητές της αντισφαίρισης και του μπιλιάρδου. Για την αξιολόγηση του προσανατολισμού στόχων χρησιμοποιήθηκε το Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ; Duda & Nicholls, 1992), για την αξιολόγηση των γνωστικών παρεμβολών το Thought Occurrence Questionnaire (Sarason, Sarason, Keefe, Hayes, Shearin, 1986) από το χώρο της εκπαιδευτικής ψυχολογίας, ενώ για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας χρησιμοποιήθηκαν τρία θέματα από Intrinsic Motivation Inventory (IMI; McAuley, Duncan, & Tammien, 1989). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο προσανατολισμός στόχων στο έργο συσχετιζόταν αρνητικά με την τάση των αθλητών να βιώνουν σκέψεις εγκατάλειψης ανεξάρτητα από τα επίπεδα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας. Ωστόσο η σχέση μεταξύ του προσανατολισμού στο εγώ και της τάσης των αθλητών για σκέψεις εγκατάλειψης εξαρτήθηκε από το εκάστοτε επίπεδο της αντιλαμβανόμενης ικανότητας. Ειδικότερα για τους αθλητές με χαμηλά σκορ αντιλαμβανόμενης ικανότητας υπήρχε θετική σχέση μεταξύ του προσανατολισμού στο εγώ



και των σκέψεων εγκατάλειψης, ενώ αντίθετα για τους αθλητές με υψηλά σκορ αντιλαμβανόμενης ικανότητας δεν υπήρχε σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών.

Επίσης λίγα χρόνια αργότερα, σε μια άλλη μελέτη οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2002) επανεξέτασαν τη σχέση μεταξύ των προσανατολισμών στόχων και των γνωστικών παρεμβολών των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα, χρησιμοποιώντας όμως αυτή τη φορά το Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000), ένα ερωτηματολόγιο ειδικά κατασκευασμένο για την αξιολόγηση των γνωστικών παρεμβολών που βιώνουν οι αθλητές. Στην έρευνα πήραν μέρος 71 αθλητές πετοσφαίρισης, οι οποίοι συμμετείχαν στους τελικούς αγώνες του βρετανικού πανεπιστημιακού πρωταθλήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με υψηλό προσανατολισμό στόχων στο εγώ και χαμηλό προσανατολισμό στο έργο ανέφεραν σημαντικά περισσότερες σκέψεις εγκατάλειψης όταν έχαναν από ό,τι όταν κέρδιζαν, καθώς και σημαντικά περισσότερες σκέψεις εγκατάλειψης από τους αθλητές με υψηλό προσανατολισμό στο έργο και χαμηλό προσανατολισμό στο εγώ, είτε όταν κέρδιζαν – είτε όταν έχαναν. Τέλος, σε μια άλλη μελέτη ο Hatzigeorgiadis (2002) εξέτασε τη σχέση μεταξύ των προσανατολισμών στόχων και της αυτοσυνειδησίας με την τάση των αθλητών να βιώνουν σκέψεις εγκατάλειψης κατά τη διάρκεια των αγώνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοσυνειδησία συσχετιζόταν θετικά με τις σκέψεις εγκατάλειψης και τον προσανατολισμό στο εγώ. Επίσης ο προσανατολισμός στο εγώ συσχετιζόταν θετικά με τις σκέψεις εγκατάλειψης όταν οι αθλητές έχαναν, εξαιτίας της υψηλής τάσης για αυτοσυνειδησία που χαρακτηρίζει το συγκεκριμένο προσανατολισμό, ενώ αντίθετα ο προσανατολισμός στο έργο συσχετιζόταν αρνητικά με τις σκέψεις εγκατάλειψης ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα του αγώνα (νίκη ή ήττα).

Σε αυτό το σημείο ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι οι παραπάνω έρευνες που εξέτασαν τη σχέση του προσανατολισμού στόχων με την αυτό-ομιλία των αθλητών (Hatzigeorgiadis, 2002; Hatzigeorgiadis & Biddle 1999, 2002) είχαν εστιάσει αποκλειστικά

στη μελέτη της αρνητικής αυτό-ομιλίας. Δύο χρόνια όμως αργότερα, οι Hardwood και οι συνεργάτες του (2004) σε μία άλλη έρευνα, συμπεριλαμβάνοντας αυτή τη φορά και τη μελέτη της θετικής αυτό-ομιλίας, διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ των προσανατολισμών στόχων και της χρήσης ψυχολογικών τεχνικών σε νεαρούς αθλητές υψηλού επιπέδου. Στην μελέτη συμμετείχαν 573 αθλητές διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Για την αξιολόγηση των προσανατολισμών στόχων και της χρήσης ψυχολογικών τεχνικών οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Perceptions of Success Questionnaire (POSQ; Roberts, Treasure, & Balague, 1998) και το Test of Performance Strategies (TOPS; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999) αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με υψηλό προσανατολισμό στόχων στο έργο και μέτριο προσανατολισμό στο εγώ χρησιμοποιούσαν περισσότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλό προσανατολισμό στόχων στο έργο και υψηλό προσανατολισμό στο εγώ καθώς και από τους αθλητές με μέτριο προσανατολισμό στο έργο και χαμηλό στο εγώ. Αν και η έρευνα των Hardwood et al. (2004) αποτελεί την πρώτη που μελέτησε και τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών σε σχέση με τον προσανατολισμό στόχων, ωστόσο αξίζει να σημειωθεί ότι το TOPS που χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση της αυτό-ομιλίας στη συγκεκριμένη μελέτη είναι σχεδιασμένο για να αξιολογεί την αυτό-ομιλία των αθλητών ως ψυχολογική στρατηγική και όχι ως περιεχόμενο σκέψεων.

Έτσι, μετά τη δημιουργία της Κλίμακας Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό ή Automatic Self Talk Questionnaire for Sports (ASTQS; Zourbanos et al., 2009), η οποία έδωσε στους ερευνητές τη δυνατότητα να αξιολογήσουν πλέον ολοκληρωμένα τη δομή και το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας των αθλητών, η Τζατζάκη (2011) μελέτησε τη σχέση μεταξύ των προσανατολισμών στόχων και του αντιλαμβανόμενου κλίματος παρακίνησης που δημιουργείται από τον προπονητή με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 381 νεαροί αθλητές διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Για την αξιολόγηση της αρνητικής και θετικής αυτό-ομιλίας τους οι

συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ASTQS, για την αξιολόγηση του προσανατολισμού στόχων την ελληνική έκδοση του Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ- Duda & Nicholls, 1992), ενώ για την αξιολόγηση του αντιλαμβανόμενου κλίματος παρακίνησης, την ελληνική έκδοση του Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2; Newton, Duda & Yin, 2000). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο προσανατολισμός στόχων στο έργο συσχετιζόταν θετικά με τις διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας και πιο συγκεκριμένα τη διάσταση της εμπύχωσης, της αυτοπεποίθησης, του ελέγχου του άγχους και της καθοδήγησης, και αρνητικά με δυο διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας και πιο συγκεκριμένα την ανησυχία και τις σκέψεις εγκατάλειψης. Τέλος ο προσανατολισμός στόχων στο έργο αποτέλεσε στατιστικά σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης και των τεσσάρων διαστάσεων της θετικής αυτό-ομιλίας, καθώς και δυο διαστάσεων της αρνητικής αυτό-ομιλίας (της ανησυχίας και των σκέψεων εγκατάλειψης), ενώ αντίθετα ο προσανατολισμός στο εγώ δεν βρέθηκε να προβλέπει στατιστικά σημαντικά καμία από τις παραπάνω διαστάσεις. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα των ερευνών που μελέτησαν μέχρι στιγμής τη σχέση μεταξύ των προσανατολισμών των στόχων με την αυτό-ομιλία των αθλητών, προκύπτει πως ο προσανατολισμός στόχων στο έργο σχετίζεται με πιο προσαρμοστικές γνωστικές αντιδράσεις, ενώ αντίθετα η σχέση μεταξύ του προσανατολισμού στόχων στο εγώ με την αυτό-ομιλία των αθλητών φαίνεται να εξαρτάται κι από άλλους προσωπικούς ή περιστασιακούς παράγοντες (π.χ., την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, την αυτοσυνειδησία και το αποτέλεσμα του αγώνα).

Εκτός από τον προσανατολισμό στόχων, ένας άλλος παράγοντας προσωπικότητας, που έχει βρεθεί να σχετίζεται σημαντικά με την αυτό-ομιλία των αθλητών είναι το χαρακτηριστικό άγχος. Ειδικότερα οι Conroy και Metzler (2004) μελέτησαν τη σχέση που υπάρχει μεταξύ της αυτό-ομιλίας και τριών ειδών χαρακτηριστικού-αγωνιστικού άγχους (του φόβου αποτυχίας, του φόβου επιτυχίας, καθώς και του άγχους για τον αθλητισμό),

χρησιμοποιώντας ως συμμετέχοντες 440 φοιτητές κολλεγίου που ασχολούνταν με τον αθλητισμό ως αναψυχή. Για την ταξινόμηση της αυτό-ομιλίας οι ερευνητές χρησιμοποίησαν το θεωρητικό μοντέλο, Structural Analysis of Social Behavior-SASB του Benjamin (1974, 1996). Αναφορικά με την αξιολόγηση των τριών τύπων αγωνιστικού-χαρακτηριστικού άγχους, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν 3 ερωτηματολόγια: α) το Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI; Conroy, 2001; Conroy, Metzler, & Hofer, 2003; Conroy, Willow, & Metzler, 2002) για την αξιολόγηση του φόβου της αποτυχίας, β) το Fear of Success Scale (FOSS; Zuckerman & Allison, 1976) για την αξιολόγηση του φόβου επιτυχίας, γ) και το Sport Anxiety Scale (SAS; Smith, Smoll, & Schutz, 1990) για την αξιολόγηση του άγχους για τον αθλητισμό. Τέλος, για την αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας τους, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το SASB Intrex questionnaire (Benjamin, 1974, 2000) τέσσερις φορές, αναφερόμενοι κάθε φορά πως συνήθως συμπεριφερόταν στον εαυτό τους σε τέσσερις διαφορετικές καταστάσεις: α) καθώς αποτύγχαναν, β) καθώς επιτύγχαναν, γ) καθώς και πως θα επιθυμούσαν δ) ή φοβούνται να συμπεριφέρονται στον εαυτό τους ενώ αγωνίζονται.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, είτε οι αθλητές επιτύγχαναν – είτε αποτύγχαναν, και οι τρεις τύποι χαρακτηριστικού άγχους (ο φόβος αποτυχίας, ο φόβος για επιτυχία και το άγχος για τον αθλητισμό) συσχετιζόταν θετικά και στατιστικά σημαντικά με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, και ειδικότερα την αυτό-ενοχοποιητική και την αυτό-επιθετική αυτό-ομιλία. Αντίθετα, αρνητικές και στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις παρουσιάστηκαν μεταξύ των τριών ειδών αγωνιστικού άγχους με τους διάφορους τύπους της θετικής αυτό-ομιλίας, και πιο συγκεκριμένα την αυτό-επιβεβαιωτική και την αυτό-ομιλία αγάπης προς τον εαυτό, είτε οι αθλητές αποτύγχαναν-είτε επιτύγχαναν. Ωστόσο οι υψηλότερες συσχετίσεις βρεθήκαν μεταξύ της αυτό-ομιλίας με το φόβο αποτυχίας και το άγχος για τον αθλητισμού, ενώ αντίθετα οι συσχετίσεις του φόβου της επιτυχίας με τους διάφορους τύπους αυτό-ομιλίας υπήρξαν χαμηλές .

Επίσης οι Hatzigeorgiadis και Bibble (2008) πραγματοποίησαν μια μελέτη με σκοπό τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του προ-αγωνιστικού άγχους με την αρνητική αυτό-ομιλία χρησιμοποιώντας ως δείγμα 38 αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν σε αγώνες ανωμάλου δρόμου μεσαίων αποστάσεων. Για την αξιολόγηση της έντασης και της κατεύθυνσης του προ-αγωνιστικού άγχους οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την τροποποιημένη μορφή του Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2; Jones & Swain, 1992), ενώ για την αξιολόγηση της αρνητικής αυτό-ομιλίας τους, την κλίμακα «ανησυχίες απόδοσης» από το Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρνητική αυτό-ομιλία είχε μέτρια, θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το γνωστικό άγχος, και θετική, χαμηλή, μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το σωματικό άγχος. Επίσης, οι αθλητές που αντιλαμβάνονταν τα συμπτώματα του άγχους τους ως ευεργετικά της απόδοσης τους ανέφεραν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία από τους αθλητές που αντιλαμβάνονταν τα συμπτώματα του άγχους τους ως επιζήμια της απόδοσης.

Τέλος σε μια παρόμοια μελέτη, οι Gourzi, Filippou, Kagiorgi, και Zourbanos (2007) εξέτασαν τη σχέση του προ-αγωνιστικού άγχους με την αρνητική και θετική αυτό-ομιλία αθλητών κολύμβησης. Το δείγμα αποτέλεσαν 76 κολυμβητές με μέσο όρο ηλικίας τα 18.20 χρόνια. Για την αξιολόγηση του προ-αγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (Κάκκος & Ζέρβας, 1996), ενώ για την αξιολόγηση της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες «εμπύχωση» και «ανησυχία» αντίστοιχα από το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2006; Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος είχε αρνητική, χαμηλή και μη στατιστικά σημαντική σχέση με τη θετική αυτό-ομιλία και θετική, υψηλή και στατιστικά σημαντική σχέση με την αρνητική αυτό-ομιλία. Το σωματικό άγχος δεν

συσχετιζόταν με τη θετική αυτό-ομιλία, αλλά είχε θετική, υψηλή και στατιστικά σημαντική σχέση με την αρνητική αυτό-ομιλία. Επίσης, η αυτοπεποίθηση είχε μέτρια θετική σχέση με τη θετική αυτό-ομιλία και μέτρια, αρνητική σχέση με την αρνητική αυτό-ομιλία. Τέλος, μόνο η αυτοπεποίθηση βρέθηκε να αποτελεί στατιστικά σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, ενώ και η αυτοπεποίθηση, αλλά και το γνωστικό και σωματικό άγχος αποτέλεσαν στατιστικά σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της αρνητικής αυτό-ομιλίας.

**Παράγοντες κατάστασης.** Όσον αφορά στους παράγοντες κατάστασης, η Van Raalte και οι συνεργάτες της (2000) ήταν οι πρώτοι που μελέτησαν τον ρόλο που επιτελούν αυτοί στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών. Ειδικότερα οι ερευνητές χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της παρατήρησης μελέτησαν κατά πόσο οι περιστάσεις του αγώνα μπορούσαν να προβλέψουν τη θετική και την αρνητική αυτό-ομιλία σε 18 ενήλικες αθλητές της αντισφαίρισης. Για την καταγραφή της εξωτερικής αυτό-ομιλίας και των χειρονομιών των αθλητών οι ερευνητές χρησιμοποίησαν το Self-Talk and Gestures Rating Scale (STAGRS; Van Raalte et al., 1994), ενώ συγχρόνως κατέγραφαν και το σκορ των αγώνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για την πλειοψηφία των αθλητών, η αρνητική αυτό-ομιλία ακολουθούσε κυρίως μετά από χαμένους πόντους ή λανθασμένα σέρβις, ενώ μερικοί αθλητές χρησιμοποιούσαν επίσης και κάποια μορφή θετικής αυτό-ομιλίας ή αυτό-ομιλίας καθοδήγησης μετά από ένα πόντο που έχαναν. Αν και τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας θα πρέπει να ερμηνευθούν με κάποια προσοχή, καθώς για τη μέτρηση της αυτό-ομιλίας των αθλητών οι ερευνητές χρησιμοποίησαν μόνο τη μέθοδο της παρατήρησης, ωστόσο τα ευρήματα αυτά αποτέλεσαν τις πρώτες ενδείξεις ότι η εξέλιξη του αγώνα αποτελεί ένα ιδιαίτερα κρίσιμο παράγοντα στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών. Η υπόθεση αυτή υποστηρίχτηκε αργότερα και από τα αποτελέσματα μεταγενέστερων ερευνών. Ειδικότερα οι Conroy και Metzler (2004) στην έρευνα που περιγράφηκε αναλυτικότερα

παραπάνω (βλέπε υποενότητα, Προσωπικοί παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας) βρήκαν ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν περισσότερη θετική και λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία ενώ επιτύγχαναν σε σύγκριση με το όταν αποτύγχαναν. Πιο συγκεκριμένα, όταν επιτύγχαναν, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι χρησιμοποιούσαν περισσότερη αυτό-επιβεβαιωτική, αυτό-προστατευτική και αυτοελεγχόμενη αυτό-ομιλία και λιγότερη αυτό-επιθετική, αυτό-απορριπτική και αυτό-ενοχοποιητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με το όταν αποτύγχαναν.

Επίσης, οι Hatzigeorgiadis και Bibble (2008) πραγματοποίησαν μια μελέτη με σκοπό τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των αποκλίσεων στόχων – απόδοσης με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Στην έρευνα πήραν μέρος 36 αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν σε αγώνες ανωμάλου δρόμου μεσαίων αποστάσεων. Για την αξιολόγηση της έντασης και της κατεύθυνσης του προ-αγωνιστικού άγχους οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την τροποποιημένη μορφή του Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2; Jones & Swain, 1992), ενώ για την αξιολόγηση της αρνητικής αυτό-ομιλίας το Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000). Επιπρόσθετα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για τον χρόνο-στόχο που είχαν θέσει για τον επερχόμενο αγώνα και καταγράφηκε ο χρόνος στον οποίο τερμάτισαν προκειμένου να διαπιστωθούν οι αποκλίσεις μεταξύ στόχου και απόδοσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι διαφορές μεταξύ στόχου και απόδοσης προέβλεψαν σημαντικά την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, υποστηρίζοντας έτσι ότι όσα συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την αυτό-ομιλία των αθλητών, τουλάχιστον την αρνητική.

Εκτός από την προαναφερόμενη συσχετιστική έρευνα, ο ρόλος που επιτελούν οι αποκλίσεις μεταξύ στόχου και απόδοσης στη διαμόρφωση της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών έχει υποστηριχθεί και πειραματικά. Πιο συγκεκριμένα ο Hatzigeorgiadis (2006) διεξήγαγε μια πειραματική μελέτη στην οποία εξέτασε το ρόλο που επιτελούν οι διαφορές

μεταξύ στόχου και επίτευξης στις στρατηγικές αντιμετώπισης (προσέγγισης και αποφυγής) κατά τη διάρκεια ενός τεστ κωπηλασίας. Στο πείραμα, το οποίο αποτελούνταν από δύο τεστ κωπηλασίας, έλαβαν μέρος 24 άντρες φοιτητές του τμήματος φυσικής αγωγής. Στο αρχικό τεστ οι συμμετέχοντες έπρεπε να διανύσουν μια απόσταση 500 μέτρων στο συντομότερο δυνατό χρόνο. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες χωριστήκαν τυχαία σε δύο ομάδες, όπου στους συμμετέχοντες της μίας δόθηκε ένας χρόνος-στόχος που μπορούσε να επιτευχθεί (με βάση τον χρόνο που είχαν σημειώσει στο πρώτο τεστ), ενώ στους συμμετέχοντες της άλλης ένας χρόνος-στόχος που δεν μπορούσε να επιτευχθεί. Στο δεύτερο τεστ οι συμμετέχοντες έπρεπε να διανύσουν μια απόσταση 3.000 μέτρων στο χρόνο-στόχο που τους είχε τεθεί κατά την πειραματική συνθήκη. Αξιολογήθηκαν έξι στρατηγικές αντιμετώπισης, ανάμεσα στις οποίες συμπεριλαμβανόταν η θετική αυτό-ομιλία καθώς και η γνωστική και συμπεριφοριστική εγκατάλειψη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες της ομάδας με τις μεγάλες διαφορές μεταξύ στόχου-απόδοσης ανέφεραν στατιστικά σημαντικά περισσότερες σκέψεις εγκατάλειψης από ό,τι οι συμμετέχοντες της ομάδας με τις μικρές διαφορές στόχου-απόδοσης.

**Κοινωνικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες.** Επίσης ένας άλλος παράγοντας, ο οποίος μπορεί επηρεάσει τη χρήση και το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας των αθλητών είναι η παρουσία και η συμπεριφορά των σημαντικών άλλων (Hardy et al., 2009). Για παράδειγμα στο χώρο της γενικής ψυχολογίας έχει βρεθεί ότι τα παιδιά της προ-σχολικής ηλικίας χρησιμοποιούν την αυτό-ομιλία με μεγαλύτερη συχνότητα μπροστά στην παρουσία σημαντικών άλλων, όπως π.χ., της μητέρας τους (Behrend, Rosengren, Perlmutter 1989). Επιπρόσθετα στο χώρο της εκπαιδευτικής ψυχολογίας ο Burnett (1999) βρήκε ότι οι αρνητικές δηλώσεις των δασκάλων συσχετιζόνταν θετικά με την αρνητική αυτό-ομιλία των αγοριών, ενώ αντίθετα οι θετικές δηλώσεις των δασκάλων συσχετιζόνταν θετικά με τη θετική αυτό-ομιλία και των αγοριών αλλά και των κοριτσιών. Επίσης, βρέθηκε ότι η αυτό-ομιλία



των μαθητών έπαιζε διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ της ανατροφοδότησης του δασκάλου και των διαφόρων μεταβολών στην αυτό-εκτίμηση των μαθητών.

Σε ό,τι αφορά στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του βασίζόμενοι στις έρευνες του Burnett (1996, 1999) στην εκπαιδευτική ψυχολογία, πραγματοποίησαν μια σειρά ερευνών (Zourbanos, 2008; Zourbanos et al., 2006, 2007, 2010, 2011) στις οποίες και μελέτησαν την επιρροή των σημαντικών άλλων στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, και πιο συγκεκριμένα το ρόλο του ομολογουμένως πιο καθοριστικής σημασίας σημαντικού άλλου για τους αθλητές, το ρόλο του προπονητή. Ειδικότερα σε μια πιλοτική έρευνα, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2006) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και της στήριξης της αυτοεκτίμησης με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Στη μελέτη συμμετείχαν 208 αθλητές από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα και μέσο όρο ηλικίας τα 17.28 έτη. Για την αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας, οι αθλητές συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση του Test of Performance Strategies-2 (TOPS-2; Thomas, et al., 1999) – Κλίμακα Στρατηγικών Απόδοσης Αγώνων (Κατσίκας, Δόντη, & Ψυχουντάκη, 2004) και πιο συγκεκριμένα τις δύο από τις οχτώ κλίμακες που εξετάζουν τις θετικές και αρνητικές σκέψεις. Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του Coaching Behavior Questionnaire (CBQ; Williams et al., 2003) – Κλίμακα Συμπεριφοράς Προπονητή (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2004) ενώ για αξιολόγηση της στήριξη της αυτοεκτίμησης από τον προπονητή χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «στήριξη της αυτοεκτίμησης» από την ελληνική έκδοση του Social Support Questionnaire (SSQ; Rees & Hardy, 2000, 2004). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε θετικά τη στήριξη της αυτοεκτίμησης από τον προπονητή και αυτή με τη σειρά της προέβλεψε θετικά τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, ενώ αντίθετα η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε απευθείας την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών.

Παρ' όλα αυτά, αξίζει να σημειωθεί ότι στη συγκεκριμένη μελέτη, το όργανο που χρησιμοποιήθηκε για τη αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας των αθλητών είναι σχεδιασμένο για να αξιολογεί την αυτό-ομιλία ως γνωστική στρατηγική, όπως είναι για παράδειγμα ο καθορισμός στόχων και η νοερή απεικόνιση, και όχι ως το περιεχόμενο σκέψεων που βιώνουν οι αθλητές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ή των αγώνων.

Έτσι, σε μια δεύτερη πιλοτική μελέτη, ο Zourbanos et al. (2007) βασιζόμενοι στην κλίμακα αυτό-ομιλίας του Burnett στην εκπαιδευτική ψυχολογία, κατασκεύασαν το Athletes' Positive and Negative Self-Talk Scale (APNSTS), μια κλίμακα ειδικά κατασκευασμένη για την αξιολόγηση της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, και στη συνέχεια διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς, αλλά και των δηλώσεων του προπονητή με την αρνητική και τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 243 αθλητές που συμμετείχαν σε διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε θετικά τις θετικές δηλώσεις του προπονητή, οι οποίες με τη σειρά τους προέβλεψαν θετικά τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών. Τέλος, η σχέση της αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών εξηγήθηκε μέσω των αρνητικών δηλώσεων του προπονητή. Ωστόσο, και σε αυτή τη μελέτη το όργανο που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας ήταν σχεδιασμένο για να μέτρα μόνο τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, αποτυγχάνοντας έτσι να συλλάβει την πολυδιάστατη δομή της.

Το κενό αυτό στη μελέτη και την αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας στον αθλητικό χώρο ήρθε να καλύψει η δημιουργία του ASTQS (Zourbanos et al., 2009), το οποίο βοήθησε τους ερευνητές να αξιολογήσουν πλέον ολοκληρωμένα τη δομή και το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας των αθλητών, και να επεκτείνουν έτσι ακόμη περισσότερο την έρευνα σε αυτόν το τομέα. Ο Zourbanos λοιπόν και οι συνεργάτες του (2010) χρησιμοποιώντας το ASTQS καθώς και μια πολύ-μεθοδολογική προσέγγιση, πραγματοποίησαν τρεις έρευνες με σκοπό να

μελετήσουν την επίδραση της συμπεριφοράς του προπονητή στην αυτό-ομιλία των αθλητών.

Η πρώτη έρευνα μελέτησε την ψυχομετρική εγκυρότητα του Coaching Behavior

Questionnaire (CBQ) στην ελληνική γλώσσα, το οποίο όπως έδειξαν τα αποτελέσματα που πρόέκυψαν, αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο μέσο για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του προπονητή σε ελληνικά δείγματα.

Η δεύτερη έρευνα είχε ως σκοπό τη μελέτη της σχέσης της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτό-ομιλία των αθλητών σε ένα μη αγωνιστικό (προσέγγιση προδιάθεσης), αλλά και σε ένα αγωνιστικό πλαίσιο (προσέγγιση κατάστασης). Για το λόγο οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δύο διαφορετικά δείγματα. Στο πρώτο δείγμα, το οποίο αποτέλεσαν 110 αθλητές της πάλης, οι ερευνητές υιοθετώντας τη μέθοδο της προδιάθεσης, ζήτησαν από τους αθλητές να αξιολογήσουν τη συμπεριφορά του προπονητή τους, καθώς και το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας τους κατά τη διάρκεια των τελευταίων αγώνων. Η αξιολόγηση έγινε σε ένα μη αγωνιστικό πλαίσιο και λίγο πριν την έναρξη των καθιερωμένων προπονήσεων. Στο δεύτερο δείγμα αντίθετα, στο συμμετείχαν 60 αθλητές της πάλης, υιοθετήθηκε η μέθοδος της κατάστασης και η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε σε ένα αγωνιστικό πλαίσιο (περίπου 30 λεπτά μετά από ένα αγώνα). Ειδικότερα, οι ερευνητές ζήτησαν από τους αθλητές να αναφέρουν τις αντιλήψεις τους σε ό,τι αφορά τη συμπεριφορά του προπονητή τους καθώς και το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας τους κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου αγώνα, ενώ παράλληλα ζήτησαν και από τους προπονητές να αξιολογήσουν την συμπεριφορά που πίστευαν ότι είχαν κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου αγώνα για τον κάθε αθλητή.

Όσον αφορά στο πρώτο δείγμα, τα αποτελέσματα επιβεβαιώνοντας τις ερευνητικές υποθέσεις των Zourbanos et al. (2010), έδειξαν ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή ότι είχε μέτρια θετική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ) και χαμηλή αρνητική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών

(συνολικό σκορ). Αντίθετα σε ό,τι αφορά στην αρνητική συμπεριφορά του προπονητή, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι είχε χαμηλή αρνητική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ) και μέτρια θετική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ). Τα αποτελέσματα αυτά βρίσκονται σε συνέπεια με τα ευρήματα των προηγούμενων μελετών (Zourbanos et al., 2006, 2007), στις οποίες οι ερευνητές και πάλι είχαν υιοθετήσει τη μέθοδο της προδιάθεσης, και συνολικά όλα μαζί υποστηρίζουν πως η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή τείνει να σχετίζεται περισσότερο με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, ενώ αντίθετα η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή τείνει να σχετίζεται περισσότερο με τη αρνητική αυτό-ομιλία.

Ωστόσο, στο δεύτερο δείγμα, στο οποίο για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε η προσέγγιση της κατάστασης, τα αποτελέσματα υπήρξαν κάπως διαφορετικά και οι υποθέσεις των ερευνητών επιβεβαιώθηκαν μερικώς. Ειδικότερα όσον αφορά στην υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι είχε χαμηλή θετική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ) και μέτρια αρνητική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ). Αντίθετα, η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή είχε μέτρια υψηλή θετική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ), και (προς έκπληξη των ερευνητών) θετική χαμηλή συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ). Συνολικά, τα αποτελέσματα του δευτέρου δείγματος καταδεικνύουν μια διαφορετική τάση από τα ευρήματα του πρώτου δείγματος, αλλά και των προηγούμενων μελετών (Zourbanos et al., 2006, 2007), με τη συμπεριφορά του προπονητή εδώ να σχετίζεται περισσότερο με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, υποστηρίζοντας έτσι ότι η αρνητική αυτό-ομιλία είναι ίσως περισσότερο ευαίσθητη στην επιρροή των σημαντικών άλλων. Τέλος, όσον αφορά στην ερμηνεία της απροσδόκητης θετικής σχέσης μεταξύ της αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή και της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, οι ερευνητές θεώρησαν πως σε κάποια αθλήματα που ενέχουν έντονο

το στοιχείο της επιθετικότητας (π.χ., πάλη), η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή προσδοκάται έως ένα βαθμό από τους αθλητές, και για το λόγο αυτό ίσως οι αθλητές αυτοί να αντιδρούν λιγότερο αρνητικά απέναντι στην αρνητική συμπεριφορά του προπονητή τους, από ό,τι οι αθλητές άλλων – λιγότερο επιθετικών αθλημάτων.

Τέλος, σκοπός της τρίτης έρευνας των Zourbanos et al. (2010) ήταν να μελετήσει τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτό-ομιλία των αθλητών πειραματικά. Στο πείραμα έλαβαν μέρος 40 φοιτητές φυσικής αγωγής, οι όποιοι παρακολουθούσαν ένα εισαγωγικό μάθημα στην αντισφαίριση. Για τη πραγματοποίηση της μελέτης χρησιμοποιήθηκε το Broer-Miller Forehand Drive Test, (όπως αναφέρεται στους Barrow, McGee, & Tritschler, 1989) ένα τεστ που αξιολογεί την ικανότητα κάποιου να εκτελεί χτυπήματα forehand drive στο γήπεδο. Κατά την αρχική μέτρηση όλοι συμμετέχοντες αφού εκτέλεσαν 4 σετ των 10 χτυπημάτων, αμέσως μετά συμπλήρωσαν το ASTQS (Zourbanos et al., 2009). Το δεύτερο τεστ πραγματοποιήθηκε τρεις μέρες μετά την πρώτη. Ειδικότερα, με βάση την αρχική μέτρηση οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ίσης απόδοσης, οι οποίες στη συνέχεια χωρίστηκαν τυχαία σε δυο πειραματικές ομάδες (θετική συμπεριφορά του πειραματιστή και αρνητική συμπεριφορά του πειραματιστή) και μια ομάδα ελέγχου. Ο πειραματιστής στην ομάδα της θετικής συμπεριφοράς του πειραματιστή είχε εξασκηθεί στο να χρησιμοποιεί συγκεκριμένες θετικές λεκτικές δηλώσεις οι οποίες έδιναν έμφαση στον έπαινο και στη ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της παρακίνησης των συμμετεχόντων, ενώ αντίθετα ο πειραματιστής της ομάδας της αρνητικής συμπεριφοράς είχε εξασκηθεί στο να χρησιμοποιεί συγκεκριμένες αρνητικές λεκτικές δηλώσεις οι οποίες στόχευαν στην κριτική και την αρνητική αξιολόγηση. Κατά την πειραματική εκτέλεση, οι συμμετέχοντες και των τριών ομάδων εκτέλεσαν ξανά 4 σετ των 10 χτυπημάτων, ενώ μετά την ολοκλήρωση της πειραματικής διαδικασίας όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν για δεύτερη φορά το ASTQS. Επιπρόσθετα οι συμμετέχοντες στις δύο πειραματικές ομάδες συμπλήρωσαν την Κλίμακα

Συμπεριφοράς Προπονητή (Zourbanos et al., 2006) η οποία είχε προσαρμοστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να αναφέρεται στη συμπεριφορά του πειραματιστή.

Τα αποτελέσματα έδειξαν η θετική συμπεριφορά του πειραματιστή επηρέασε αρνητικά την αρνητική αυτό-ομιλία των συμμετεχόντων και ειδικότερα τις σκέψεις ανησυχίας, ενώ αντίθετα η αρνητική συμπεριφορά του πειραματιστή είχε αρνητική επίδραση στη θετική αυτό-ομιλία των συμμετεχόντων, και πιο συγκεκριμένα αυτή που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση, την εμπύχωση, και την αυτοσυγκέντρωση. Συνολικά, τα αποτελέσματα της τρίτης έρευνας των Zourbanos et al. (2010) υπήρξαν ιδιαίτερα σημαντικά, καθώς μας παρείχαν τα πρώτα ερευνητικά στοιχεία σχετικά με την αιτιώδη φύση της σχέσης μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτό-ομιλία των αθλητών, αλλά και την κατεύθυνση της αιτιότητας, καταδεικνύοντας έτσι ότι όντως η συμπεριφορά του προπονητή μπορεί να επηρεάσει τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών.

Τέλος, σε μια πιο πρόσφατη έρευνα, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2011, study 2) μελέτησαν τις αντιλήψεις των αθλητών για την κοινωνική στήριξη που λάμβαναν από τον προπονητή τους με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλία τους. Στην μελέτη συμμετείχαν 465 αθλητές με μέσο όρο ηλικίας τα 18.27 έτη. Για την αξιολόγηση των αντιλήψεων των αθλητών σχετικά με την κοινωνική στήριξη που λάμβαναν από τον προπονητή τους δημιουργήθηκε μια νέα κλίμακα κοινωνικής στήριξης στον αθλητισμό για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos et al., 2011; Study 1), χρησιμοποιώντας θέματα από το Social Support Questionnaire (SSQ; Rees & Hardy, 2000, 2004), και η οποία αξιολογεί τρεις διαστάσεις της κοινωνικής στήριξης: τη συναισθηματική, την πληροφοριακή και τη στήριξη της αυτοεκτίμησης. Τέλος για την αξιολόγηση του περιεχομένου της αυτό-ομιλίας των αθλητών χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports-(ASTQS; Zourbanos et al., 2009). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αντιλήψεις των αθλητών για την κοινωνική στήριξη που λάμβαναν από τον προπονητή τους προέβλεψαν θετικά την θετική και

αρνητικά την αρνητική αυτό-ομιλία τους. Ειδικότερα, όσον αφορά στις σχέσεις των τριών διαστάσεων της κοινωνικής στήριξης με τις ατομικές διαστάσεις της αυτό-ομιλίας των αθλητών, βρέθηκε ότι: 1) η στήριξη της αυτό-εκτίμησης από τον προπονητή προέβλεψε θετικά την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμψύχωση και την αυτοπεποίθηση και αρνητικά τις σκέψεις ανησυχίας και τη σωματική κούραση, 2) η συναισθηματική στήριξη από τον προπονητή προέβλεψε θετικά την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με τον έλεγχο του άγχους και αρνητικά τις σκέψεις εγκατάλειψης και τέλος 3) η πληροφοριακή στήριξη από τον προπονητή προέβλεψε θετικά την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοσυγκέντρωση και αρνητικά τις μη σχετικές σκέψεις.

Επίσης η Τζατζάκη (2011) μελέτησε στην έρευνα που περιγράφηκε αναλυτικότερα παραπάνω (βλέπε υποενότητα, Προσωπικοί παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας), εκτός από τον προσανατολισμό στόχων, και τη σχέση του αντιλαμβανόμενου κλίματος παρακίνησης που δημιουργείται από τον προπονητή με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αντίληψη ενός κλίματος παρακίνησης "προσανατολισμένου στη μάθηση" προέβλεψε θετικά τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών και ειδικότερα αυτή που αφορά την εμψύχωση, την αυτοπεποίθηση και την αυτοσυγκέντρωση. Αντίθετα, η αντίληψη ενός κλίματος παρακίνησης "προσανατολισμένου στην απόδοση" προέβλεψε αρνητικά την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών και πιο συγκεκριμένα τις σκέψεις εγκατάλειψης, την ανησυχία, τη σωματική κούραση και τις μη σχετικές σκέψεις. Τέλος, η αντίληψη ενός κλίματος παρακίνησης "προσανατολισμένου στην απόδοση" βρέθηκε να προβλέπει θετικά την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, και ειδικότερα αυτή που σχετίζεται με τις σκέψεις εγκατάλειψης και την ανησυχία.

Επίσης, σε μια πρόσφατη μελέτη, η Τζατζάκη και οι συνεργάτες της (2012) βασιζόμενοι στη θεωρία του αυτό-καθορισμού, εξέτασαν σε ποιο βαθμό η υποστήριξη της αυτονομίας και η προσπάθεια διαπροσωπικού ελέγχου από την πλευρά του προπονητή

μπορούν να προβλέψουν τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν 381 νεαροί αθλητές που έπαιρναν μέρος σε διάφορα ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Για την αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας τους, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό, ενώ για την αξιολόγηση της υποστήριξης της αυτονομίας και της άσκησης διαπροσωπικού ελέγχου από τον προπονητή, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τη σύντομη μορφή της Κλίμακας Αθλητικού Περιβάλλοντος (Deci, 2001; Kouli et al., 2011) και το ερωτηματολόγιο προπονητικής συμπεριφοράς διαπροσωπικού ελέγχου (Bartholomew, Ntoumanis, & Thogersen, 2010; Kouli et al., 2011) αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας από τον προπονητή προέβλεψε θετικά τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών και ειδικότερα αυτή που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση, την εμπύχωση και την αυτοσυγκέντρωση. Αντίθετα, η υποστήριξη της αυτονομίας από τον προπονητή βρέθηκε να προβλέπει αρνητικά την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, και πιο συγκεκριμένα τις σκέψεις εγκατάλειψης, την ανησυχία, τη σωματική κούραση και τις μη σχετικές σκέψεις. Τέλος, το στυλ διαπροσωπικού ελέγχου από την πλευρά του προπονητή προέβλεψε θετικά την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών και ειδικότερα τις μη σχετικές σκέψεις, τη σωματική κούραση και τις σκέψεις εγκατάλειψης.

Συνολικά, τα αποτελέσματα των παραπάνω μελετών προσέφεραν τα πρώτα ερευνητικά στοιχεία σχετικά με το επιρροή του κοινωνικού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, και πιο συγκεκριμένα την επιρροή αυτή του προπονητή, καταδεικνύοντας έτσι, πώς η συμπεριφορά του προπονητή (Zourbanos et al., 2006, 2007, 2010, 2011), το κλίμα παρακίνησης (Τζατζάκη, 2011) αλλά και το στυλ αλληλεπίδρασης (Τζατζάκη και συν., 2003) που υιοθετούνται από αυτόν μπορούν να προβλέψουν σε σημαντικό βαθμό την θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών.



### **Θεωρία του Αυτό-καθορισμού**

Η θεωρία του αυτό-καθορισμού (self-determination theory; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) αποτελεί μια σύγχρονη θεωρία κινήτρων, η οποία εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο η προσωπικότητα αλληλεπιδρά με τις επιρροές του κοινωνικού περιβάλλοντος, ώστε να εξηγηθούν οι ατομικές διαφορές στην ποιότητα των κινήτρων που κινητοποιούν την ανθρώπινη συμπεριφορά, στη συμπεριφορά, καθώς και στους δείκτες ψυχικής υγείας των ατόμων. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, τα άτομα διαφέρουν όχι μόνο ως προς την ένταση των κινήτρων που κινητοποιούν τη συμπεριφορά αλλά και ως προς την ποιότητα των κινήτρων τους (Ryan & Deci, 2000). Ειδικότερα, η θεωρία προτείνει την ύπαρξη τριών ψυχολογικών δυνάμεων που κινητοποιούν την ανθρώπινη συμπεριφορά (Deci & Ryan, 1985; 1991). Οι δυνάμεις αυτές είναι: η εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation), η εξωτερική παρακίνηση (extrinsic motivation) και η απουσία ή έλλειψη παρακίνησης (amotivation).

**Εσωτερική παρακίνηση.** Η εσωτερική παρακίνηση αναφέρεται στη συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα μόνο για την εγγενή ευχαρίστηση και ικανοποίηση που πηγάζουν από την ίδια τη συμμετοχή και όχι για κάποιο εξωτερικό αντάλλαγμα (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Αν και αρχικά, οι Deci και Ryan (1985) θεώρησαν την εσωτερική παρακίνηση ως μια μονοδιάστατη έννοια, αργότερα ο Vallerand και οι συνεργάτες του (Vallerand, 1997; Vallerand et al., 1992, 1993) πρότειναν την ύπαρξη τριών τύπων εσωτερικής παρακίνησης: την «εσωτερική παρακίνηση για μάθηση» (intrinsic motivation to know), την «εσωτερική παρακίνηση για εκπλήρωση» (intrinsic motivation to accomplish things ) και την «εσωτερική παρακίνηση για διέγερση» (intrinsic motivation to experience stimulation).

Η εσωτερική παρακίνηση για μάθηση λαμβάνει χώρα όταν κάποιος συμμετέχει σε μια δραστηριότητα λόγω της ευχαρίστησης και ικανοποίησης που νιώθει ενώ μαθαίνει, ανακαλύπτει ή προσπαθεί να καταλάβει κάτι νέο. Για παράδειγμα όταν κάποιος αθλητής προπονείται επειδή ευχαριστείται να μαθαίνει νέες αθλητικές δεξιότητες και τεχνικές

(Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003). Η εσωτερική παρακίνηση για εκπλήρωση αναφέρεται στη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα για την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που νιώθει κάποιος όταν προσπαθεί να ολοκληρώσει κάτι, να ξεπεράσει τον εαυτό του ή να δημιουργήσει κάτι. Για παράδειγμα για την ευχαρίστηση που προσφέρει το μπάσκετ όταν κάποιος αθλητής προσπαθεί να πετύχει κάποια δύσκολα καλάθια ή να ξεπεράσει μια προηγούμενη επίδοση του (Θεοδωράκης και συν., 2003). Τέλος, η εσωτερική παρακίνηση για βίωση διέγερσης λαμβάνει χώρα όταν κάποιος συμμετέχει σε μια δραστηριότητα με σκοπό να απολαύσει απλά ευχάριστες εμπειρίες που έχουν κυρίως σχέση με τις αισθήσεις του. Για παράδειγμα, οι κολυμβητές που κολυμπούν επειδή απλά απολαμβάνουν την αίσθηση που νιώθουν ενώ το σώμα τους γλιστρά μέσα στο νερό (Θεοδωράκης και συν., 2003), ή ένας δρομέας που τρέχει επειδή απλά απολαμβάνει την αίσθηση της ταχύτητας.

Οι εσωτερικά παρακινούμενες συμπεριφορές αποτελούν την πρωτότυπη μορφή αυτό-καθοριζόμενων συμπεριφορών καθώς χαρακτηρίζονται από ελευθερία επιλογής και έχουν μια εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας (internal perceived locus of causality) (deCharms όπως αναφέρεται στο Deci & Ryan, 2004). Τα άτομα δηλαδή αισθάνονται ότι η συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα αποτελεί προσωπική επιλογή και δεν αποδίδεται σε εξωτερικούς λόγους (π.χ. αμοιβές, πίεση) όπως συμβαίνει αντίθετα με την εξωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας. Σε αυτό το σημείο αξίζει να διευκρινιστεί ότι ο deCharms (1968) προκειμένου να εξηγήσει την έννοια της αυτονομίας ή του αυτό-καθορισμού χρησιμοποίησε την έννοια της «αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας» (perceived locus of causality) του Heider, η οποία αναφέρεται στην αντίληψη που έχει ένα άτομο σχετικά με τις αιτίες που το οδηγούν σε μια συμπεριφορά. Έτσι τα άτομα που έχουν μια εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας (internal perceived locus of causality) αισθάνονται ότι καθορίζουν οι ίδιοι τη συμπεριφορά τους, ενώ αντίθετα τα άτομα που έχουν μια εξωτερική

αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας (external perceived locus of causality) αποδίδουν την αιτία της συμπεριφορά τους σε εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. αμοιβές, πίεση).

**Εξωτερική παρακίνηση.** Η εξωτερική παρακίνηση παρατηρείται όταν κάποιος συμμετέχει σε δραστηριότητα, όχι για χάρη της ίδιας της δραστηριότητας (δηλαδή, για την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που πηγάζουν από τη συμμετοχή του σε αυτή), αλλά για να επιτύχει κάποιον άλλον στόχο ή σκοπό και να κερδίσει κάτι θετικό ή να αποφύγει κάτι αρνητικό (Vallerand, 1997). Αν και αρχικά, η έννοια της εξωτερικής παρακίνησης χρησιμοποιήθηκε έναντι αυτής της εσωτερικής παρακίνησης, και για να αναφερθεί μόνο σε εκείνες συμπεριφορές που υποκινούνται από εξωτερικούς παράγοντες (έχουν δηλαδή μια εξωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας; deCharms, 1968), αργότερα οι Deci και Ryan (1985, 2000) μέσω της θεωρίας της Οργανισμικής Ενσωμάτωσης (Organismic Integration Theory, OIT), τη δεύτερη δηλαδή υπό-θεωρία της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, διέκριναν τέσσερεις τύπους εξωτερικής παρακίνησης, οι οποίοι διαφοροποιούνται ποιοτικά ανάλογα με το βαθμό αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς ή αλλιώς την αίσθηση της αληθινής επιλογής της συμπεριφοράς την οποία αντανακλούν. Αυτό σημαίνει ότι, μολονότι κάποιες συμπεριφορές δεν εκδηλώνονται από ευχαρίστηση, συμβαίνουν ωστόσο, από προσωπική επιλογή, χωρίς τα άτομα να βιώνουν πίεση (εξωτερική ή εσωτερική) για τη συμπεριφορά τους. Σύμφωνα λοιπόν με τους Deci και Ryan (1985), αυτοί οι τέσσερις τύποι εξωτερικής παρακίνησης μπορούν να τοποθετηθούν σε ένα συνεχές του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς, οι οποίοι ξεκινώντας από τον λιγότερο αυτό-καθοριζόμενο και καταλήγοντας στον περισσότερο αυτό-καθοριζόμενο τύπο είναι: η «εξωτερική ρύθμιση» (external regulation), η «εσωτερική πίεση» (introjected regulation), η «αναγνωρίσιμη ρύθμιση» (identified regulation) και η «ολοκληρωμένη ρύθμιση» (integrated regulation).

Η εξωτερική ρύθμιση μπορεί να ερμηνευτεί σαν μια συμπεριφορά που είναι όσο λιγότερο αυτό-καθοριζόμενη γίνεται (Ryan & Deci, 2000), καθώς στην περίπτωση αυτή η

συμπεριφορά ρυθμίζεται από εξωτερικές πιέσεις και εξαναγκασμούς, με σκοπό κάποιες ανταμοιβές ή την αποφυγή τιμωρίας. Για παράδειγμα ένας αθλητής που μεγιστοποιεί την απόδοση του επειδή θέλει να κερδίσει το πριμ που του δίνει η ομάδα του ή ένας αθλητής που πηγαίνει σε όλες τις προπονήσεις επειδή φοβάται το χρηματικό πρόστιμο στην αντίθετη περίπτωση (Θεοδωράκης και συν., 2003).

Στην εσωτερική πίεση το άτομο ξεκινά να εσωτερικεύει τους αρχικά εξωτερικούς λόγους για τους οποίους δραστηριοποιείται (Deci & Ryan, 1985). Έτσι στην περίπτωση αυτή το άτομο, αντί να έχει κάποιους άλλους ανθρώπους να ελέγχουν τη συμπεριφορά του μέσω αμοιβών και τιμωριών, ελέγχει το ίδιο τη συμπεριφορά του μέσω αμοιβών και τιμωριών που προέρχονται από τον ίδιο του τον εαυτό (Ryan, 1982). Για παράδειγμα κάποιος αθλητής θα ανταμείψει τον εαυτό του για την επίτευξη ενός στόχου του με συναισθήματα υπερηφάνειας και αυτό-επιβεβαίωσης, ή αντίθετα θα τιμωρήσει τον εαυτό του για μια αποτυχία με συναισθήματα ντροπής, άγχους ή ενοχής. Με άλλα λόγια δηλαδή, στην εσωτερική πίεση η συμπεριφορά εκδηλώνεται ώστε το άτομο να αποφύγει συναισθήματα ντροπής, ενοχής ή άγχους και για να διατηρήσει ή να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του (Ryan, 1982; Ryan, Koestner, & Deci, 1991). Ωστόσο όπως και στην περίπτωση της εξωτερικής ρύθμισης, ούτε και αυτός ο τύπος παρακίνησης είναι αυτό-καθοριζόμενος, καθώς και εδώ το άτομο βιώνει την αίσθηση της πίεσης για να ενεργήσει, έστω και αν αυτήν τη φορά η πίεση είναι αυτό-επιβαλλόμενη (Vallerand, 2007).

Η αναγνωρίσιμη ρύθμιση αντίθετα αποτελεί ένα σχετικά αυτόνομο ή αυτό-καθοριζόμενο τύπο εξωτερικής παρακίνησης, καθώς το άτομο εδώ αρχίζει να βιώνει την αίσθηση της αληθινής επιλογής της συμπεριφοράς του, και όχι της αίσθηση της πίεσης όπως στους δυο προηγούμενους τύπους εξωτερικής παρακίνησης. Στην αναγνωρίσιμη ρύθμιση δηλαδή το άτομο παρακινείται να συμμετάσχει σε μια δραστηριότητα, επειδή τη θεωρεί ιδιαίτερα σημαντική για την εκπλήρωση των προσωπικών του στόχων και εκτιμά πραγματικά

τα οφέλη από την συμμετοχή, παρόλο που δεν την ευχαριστιέται και τόσο πολύ. Για παράδειγμα ένας αθλητής του ποδοσφαίρου που πηγαίνει για τρέξιμο, όχι επειδή του αρέσει αλλά γιατί θεωρεί τη ανάπτυξη της αντοχής του ιδιαίτερα σημαντική για την βελτίωση της απόδοσης του. Στην συγκεκριμένη περίπτωση υπάρχει πραγματική επιλογή της συμπεριφοράς, χωρίς επιβολές. Η συμπεριφορά δηλαδή αντανακλά περισσότερα συναισθήματα του «θέλω», παρά του «πρέπει» και το άτομο παραδέχεται την αξία της συμπεριφοράς (Biddle, 1999).

Τέλος, η ολοκληρωμένη ρύθμιση, αποτελεί τον πιο αυτόνομο ή αυτό-καθοριζόμενο τύπο της εξωτερικά παρακινούμενης συμπεριφοράς, γιατί εκτός από την αίσθηση της αληθινής επιλογής της συμπεριφοράς την οποία αντανακλά, η συμπεριφορά εδώ ενσωματώνεται σ' ένα σύνολο συμπεριφορών που εκφράζουν το άτομο (Vallerand, 2007). Για παράδειγμα ένας αθλητής του μπάσκετ που συμμετέχει στο άθλημα του επειδή θεωρεί τη την άθληση ως πραγματική έκφραση του εαυτού του και σύμφωνη με τις υπόλοιπες αξίες, ανάγκες και στόχους του θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι παρακινείται μέσω της ολοκληρωμένης ρύθμισης της συμπεριφοράς (Standage, 2012). Πρέπει όμως να σημειωθεί ότι μολονότι η συμπεριφορά είναι σε πλήρη συμφωνία με τις αξίες και τις ανάγκες του ατόμου, είναι ακόμη εξωτερικά παρακινούμενη, διότι εκδηλώνεται για την επίτευξη προσωπικών στόχων και όχι για την ευχαρίστηση από την ίδια τη δραστηριότητα (Deci & Ryan, 1991). Τόσο η αναγνωρίσιμη ρύθμιση όσο και η ολοκληρωμένη ρύθμιση κατατάσσονται στην εξωτερική παρακίνηση, γιατί η επιλογή για άθληση δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά μέσο για την επίτευξη ενός άλλου σκοπού (Θεοδωράκης και συν., 2003).

**Απουσία παρακίνησης.** Τέλος, η απουσία παρακίνησης αναφέρεται στην έλλειψη πρόθεσης και σκοπού στη δράση κάποιου (Deci & Ryan, 1985), και κατά συνέπεια στην έλλειψη παρακίνησης. Η απουσία δηλαδή παρακίνησης εκφράζει τη συμπεριφορά που δεν είναι ούτε εσωτερικά αλλά ούτε εξωτερικά παρακινούμενη. Όταν οι αθλητές αισθάνονται απουσία παρακίνησης βιώνουν συναισθήματα ανικανότητας, απώλειας ελέγχου, σημαντική

μείωση της παρακίνησης τους και δεν αναγνωρίζουν πλέον κάποιον σημαντικό λόγο για να συνεχίσουν να αθλούνται (Vallerand, 2004). Όπως η εξωτερική παρακίνηση, έτσι και η απουσία παρακίνησης αποτελεί μία σύνθετη κατηγορία παρακίνησης και υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους το άτομο δεν έχει καθόλου παρακίνηση για μια δραστηριότητα (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). Κάποιοι από τους λόγους αυτούς είναι: α) είτε γιατί το άτομο δεν βιώνει κάποια αίσθηση ικανότητας και επάρκειας να ανταπεξέλθει στη δραστηριότητα (Deci, 1975), β) είτε γιατί δεν βλέπει καμία σύνδεση μεταξύ της δράσης και των επιδιωκόμενων αποτελεσμάτων (Seligman, 1975), γ) είτε γιατί απλά δεν βρίσκει καμιά αξία ή ενδιαφέρον στη δραστηριότητα (Ryan, 1995).

Σύμφωνα με τον Θεοδωράκη και τους συνεργάτες του (2003) τα αποτελέσματα της έλλειψης παρακίνησης γίνονται ιδιαίτερα φανερά όταν βλέπει κανείς τους αθλητές του να μην έχουν διάθεση να κάνουν οτιδήποτε, να βαριούνται, να εκδηλώνουν δυσφορία κτλ. Επίσης, όπως επισημαίνουν οι συγγραφείς, μολονότι από το στάδιο της έλλειψης παρακίνησης περνούν αρκετές φορές οι αθλητές λίγο πριν εγκαταλείψουν το άθλημα τους, ωστόσο αυτή δεν είναι η μόνη περίπτωση όπου εκδηλώνεται το φαινόμενο της έλλειψης παρακίνησης. Οι αθλητές σε πολλές φάσεις μπορούν να βρεθούν σε κατάσταση έλλειψης παρακίνησης, ωστόσο τις περισσότερες βρίσκουν ξανά λόγο για να συνεχίσουν να αθλούνται και δεν εγκαταλείπουν τον αθλητισμό (Θεοδωρακης και συν., 2003).

Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (2000) αυτοί οι διαφορετικοί τύποι παρακίνησης σχηματίζουν ένα συνεχές του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς, όπου στο χαμηλότερο επίπεδο (αριστερό άκρο) βρίσκεται η απουσία παρακίνησης, στο υψηλότερο επίπεδο η εσωτερική παρακίνηση (δεξιό άκρο), και ενδιάμεσα οι τέσσερις τύποι της εξωτερικής παρακίνησης (Σχήμα 1). Επίσης, όπως κατέδειξαν οι Ryan και Connell (1989) οι τύποι παρακίνησης που βρίσκονται δίπλα στο συνεχές του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς συσχετίζονται υψηλότερα μεταξύ τους, ενώ αντίθετα αυτοί που είναι πιο απομακρυσμένοι

συσχετίζονται λιγότερο θετικά ή περισσότερο αρνητικά μεταξύ τους. Τέλος, η βασική δομή των κινήτρων, όπως επίσης και η ύπαρξη του συνεχούς του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς, έτσι όπως ακριβώς έχουν προταθεί από τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, έχουν υποστηριχθεί από αρκετές διαπολιτισμικές μελέτες σε διαφορές χώρες (Ryan & Deci, 2007), καθώς και σε ποικίλους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως για παράδειγμα την εκπαίδευση, την εργασία, τον αθλητισμό, την άσκηση, την υγεία, την ψυχοθεραπεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις (Deci & Ryan, 2008).

---

Έλλειψη Αυτό-καθορισμού			Υψηλός Αυτό-καθορισμός		
Απουσία παρακίνησης	Εξωτερική ρύθμιση	Εσωτερική πίεση	Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	Ολοκληρωμένη ρύθμιση	Εσωτερική παρακίνηση

---

*Σχήμα 1.* Οι Τύποι Παρακίνησης στο Συνεχές του Αυτό-καθορισμού.

### **Αυτόνομη Παρακίνηση και Παρακίνηση Ελέγχου της Συμπεριφοράς**

Η πιο κεντρική διάκριση στην θεωρία του αυτό-καθορισμού είναι αυτή μεταξύ της αυτόνομης παρακίνησης (autonomous motivation) και της παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (controlled motivation) (Deci & Ryan, 2008). Η αυτόνομη παρακίνηση περιλαμβάνει την εσωτερική παρακίνηση και τους τύπους της εξωτερικής παρακίνησης στους οποίους τα άτομα έχουν αναγνωρίσει την αξία μιας δραστηριότητας και την έχουν ενσωματώσει στην προσωπικότητά τους, δηλαδή την ολοκληρωμένη και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση. Όταν τα άτομα είναι αυτόνομα παρακινημένα βιώνουν την εμπειρία της προσωπικής επιλογής στη συμπεριφορά τους. Αντιθέτως, η παρακίνηση ελέγχου της συμπεριφοράς αναφέρεται στη ρύθμιση της συμπεριφοράς από εξωτερικά συμβάντα, ανταμοιβές ή τιμωρίες (εξωτερική ρύθμιση) και εσωτερικές πιέσεις στις οποίες η συμπεριφορά είναι εν μέρει εσωτερικευμένη, αλλά ενεργοποιείται από παράγοντες που δεν εκφράζουν τον πυρήνα της προσωπικότητας του ατόμου, όπως η αποφυγή της ντροπής και ο

προσωπικός εγωισμός (εσωτερική πίεση). Τέλος, τόσο η αυτόνομη παρακίνηση, όσο και η παρακίνηση ελέγχου της συμπεριφοράς ενεργοποιούν και κατευθύνουν τη συμπεριφορά με το δικό τους τρόπο και είναι αντίθετες με την απουσία παρακίνησης η οποία χαρακτηρίζεται από την πλήρη απουσία πρόθεσης και παρακίνησης για την εκδήλωση της συμπεριφοράς (Deci & Ryan, 2008).

### **Η Σχέση των Τύπων Παρακίνησης με τις Επιπτώσεις της Παρακίνησης στον Αθλητισμό**

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού η αυτόνομη παρακίνηση, σε σύγκριση με την παρακίνηση ελέγχου της συμπεριφοράς, είναι αυτή που οδηγεί σε περισσότερο θετικά επακόλουθα της παρακίνησης, τα οποία μπορεί να είναι είτε γνωστικού (cognitive), είτε θυμικού (affective), είτε συμπεριφοριστικού (behavioral) χαρακτήρα. Πράγματι, μια πληθώρα ερευνητικών μελετών σε διάφορους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας (π.χ., την εκπαίδευση, τον αθλητισμό, την άσκηση, την προαγωγή της υγείας, την ψυχοθεραπεία, τις διαπροσωπικές σχέσεις) έχει επανειλημμένως υποστηρίξει ότι οι αυτόνομοι τύποι παρακίνησης είναι αυτοί που οδηγούν σε περισσότερη προσπάθεια, ενδιαφέρον και επίμονη κατά την συμμετοχή σε μια δραστηριότητα, σε καλύτερη μάθηση και επίδοση, καθώς και σε περισσότερο θετικά συναισθήματα από τη συμμετοχή, ενώ αντίθετα οι τύποι παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς έχει βρεθεί ότι συσχετίζονται αρνητικά με τα παραπάνω επακόλουθα (Deci & Ryan, 2008).

Ειδικότερα, όσον αφορά στο χώρο του αθλητισμού, οι αυτόνομοι τύποι παρακίνησης (η εσωτερική παρακίνηση και η αναγνωρίσιμη ρύθμιση) έχει βρεθεί ότι προβλέπουν πιο προσαρμοστικές αντιδράσεις από τους αθλητές, οι οποίες μπορεί να είναι: α) γνωστικής φύσεως, όπως για παράδειγμα η υιοθέτηση πιο αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες στο αθλητικό περιβάλλον (Amiot et al., 2004; Perreault & Vallerand, 2007) και η υψηλότερη συγκέντρωση (Kowal & Fortier, 1999; Perreault & Vallerand, 2007), β) συναισθηματικής φύσεως, όπως τα περισσότερα θετικά συναισθήματα από τη συμμετοχή



στον αθλητισμό (Brière et al., 1995) και τα υψηλότερα επίπεδα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999, 2000; Lonsdale, et al., 2008), και τέλος γ) συμπεριφοριστικής φύσεως, όπως για παράδειγμα η υψηλότερη αναφερόμενη προσπάθεια (Pelletier et al., 1995), η μεγαλύτερη παραμονή στον αθλητισμό (Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002), η υψηλότερη αθλητική απόδοση (Gillet, Berjot, & Gobancé, 2009; Gillet et al., 2010), και η επίδειξη πιο ηθικής-έντιμης συμπεριφοράς στους αγωνιστικούς χώρους (sportpersonship orientation) (Ntoumanis & Standage, 2009; Vallerand & Losier, 1994)

Αντίθετα, οι τύποι παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (η εξωτερική ρύθμιση και η εσωτερική πίεση), όπως επίσης και η απουσία παρακίνησης έχει βρεθεί ότι συσχετίζονται θετικά με ποικίλες αρνητικές συνέπειες, μερικές από τις οποίες ενδεικτικά είναι η χαμηλή συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999, 2000; Lonsdale et al., 2008), η μεγαλύτερη προδιάθεση των αθλητών για «κάψιμο» (burn-out) (Curran et al., 2011; Lonsdale et al., 2008, 2009; Quested & Duda, 2011), η μειωμένη αθλητική απόδοση (Gillet, Berjot, & Paty 2009; Gillet, Vallerand, et al., 2009), η πρόωρη εγκατάλειψη του αθλήματος (Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002), η εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς (Chantal, Robin, Vernat, & Bernache-Assollant, 2005), αλλά και η αποδοχή της εξαπάτησης στους αθλητικούς χώρους (Ntoumanis & Standage, 2009).

### **Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες**

Σύμφωνα με τη θεωρία των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (Basic Psychological Needs Theory, BPNT), την τέταρτη υπό-θεωρία της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, το κοινωνικό περιβάλλον έχει την ιδιότητα να επηρεάζει την υγιή ψυχολογική ανάπτυξη των ατόμων καθώς και την παρακίνηση τους για την εκδήλωση κάποιας συμπεριφοράς, μέσω της ικανοποίησης τριών έμφυτων, παράλληλων, και ανεξάρτητων βασικών ψυχολογικών αναγκών (Deci & Ryan, 2000). Οι ανάγκες αυτές είναι: η ανάγκη για ικανότητα (need for

competence), η ανάγκη για αυτονομία (need for autonomy) και η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις (need for relatedness).

Ειδικότερα, η ανάγκη για ικανότητα αναφέρεται στην ανάγκη των ατόμων να αισθάνονται ικανά στις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν καθώς και στη γενικότερη αλληλεπίδραση τους με τον περιβάλλον, και ικανοποιείται όταν τα άτομα βιώνουν την αίσθηση ότι παράγουν τα επιθυμητά αποτελέσματα και αποφεύγουν τα ανεπιθύμητα (Deci & Ryan, 1985). Από την άλλη πλευρά, η ανάγκη για αυτονομία εκφράζει την ανάγκη των ατόμων να αισθάνονται ότι ενέργειες τους είναι προϊόν δικών τους αποφάσεων και ότι προέρχονται από αυτούς (de Charms, 1968; Deci & Ryan, 1985) και ικανοποιείται όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται τη συμπεριφορά τους ως αυτορρυθμιζόμενη (Ryan & LaGuardia, 2000). Επίσης, η αυτονομία έχει σχέση με τον αυτό-καθορισμό, με το να αισθάνεται δηλαδή κάποιος πως οι ενέργειες του πηγάζουν από τον ίδιο (Deci & Ryan, 1985). Τέλος, η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται συνδεδεμένο με τα άλλα άτομα τα οποία αλληλεπιδρά στο πλαίσιο της δραστηριότητας, ότι νοιάζεται για αυτά καθώς και ότι οι άλλοι νοιάζονται για αυτό, και ότι ανήκει σε ένα κοινωνικό σύνολο (Ryan & Deci, 2002). Επίσης αντανακλά την επιθυμία κάποιου να αισθάνεται μια ικανοποιητική συνοχή με την κοινωνία γενικότερα (Deci & Ryan, 1991).

Σύμφωνα με τη θεωρία των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών, η ικανοποίηση των τριών αυτών ψυχολογικών αναγκών είναι ουσιαστική για την προσωπική ανάπτυξη, ακεραιότητα και ψυχολογική ευεξία κάθε ατόμου, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και πολιτισμού (Ryan & Deci, 2000). Έτσι όσο περισσότερο οι σημαντικοί άλλοι που ορίζουν το κοινωνικό περιβάλλον στα πλαίσια της δραστηριότητας (π.χ., προπονητές, γονείς, συναθλητές) συνεισφέρουν στην ικανοποίηση των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών, τόσο πιο αυτό-καθοριζόμενους τύπους εξωτερικής παρακίνησης θα αναφέρουν τα άτομα για αυτή τη δραστηριότητα, τόσο υψηλότερα θα διατηρηθούν τα επίπεδα της

εσωτερικής παρακίνησης, και τόσο χαμηλότερα είναι πιθανό να είναι τα επίπεδα της απουσίας παρακίνησης (Deci & Ryan, 2000). Επιπρόσθετα, όσο περισσότερο οι τρεις αυτές βασικές ψυχολογικές ανάγκες ικανοποιούνται, τόσο θα έχουν ως αποτέλεσμα διάφορα θετικά γνωστικά (cognitive), συναισθηματικά (affective) και συμπεριφοριστικά (behavioral) επακόλουθα (Deci & Ryan, 1985).

Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί, ότι μια βασική αρχή της θεωρίας του αυτό-καθορισμού είναι ότι και οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες πρέπει να ικανοποιούνται προκειμένου να υπάρξει αυτό-καθοριζόμενη συμπεριφορά, και σωματική και ψυχολογική ακεραιότητα. Κατά συνέπεια λοιπόν, όταν το κοινωνικό περιβάλλον εμποδίζει την ικανοποίηση έστω και μίας από τις παραπάνω βασικές ψυχολογικές ανάγκες, τότε τόσο η αυτόνομη παρακίνηση, όσο και η ψυχολογική ευεξία των ατόμων θα αρχίσουν να φθίνουν (Deci & Ryan, 2000). Σύμφωνα δηλαδή με τους Deci και Ryan (2000) η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις) αντιπροσωπεύουν τον μηχανισμό μέσω του οποίου το κοινωνικό περιβάλλον επηρεάζει την αυτόνομη παρακίνηση αλλά και τη ψυχική υγεία των ατόμων. Με άλλα λόγια δηλαδή, οι αντιλήψεις των ατόμων για την αυτονομία τους, την ικανότητα τους, και τις σχέσεις τους με τους άλλους διαμεσολαβούν (mediators) στη σχέση μεταξύ της επίδρασης του κοινωνικού περιβάλλοντος και των διαφόρων επιπτώσεων που μπορεί να έχει αυτή στην παρακίνηση και την ψυχολογική υγεία των ατόμων.

### **Η Σχέση της Ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών με την Παρακίνηση στον Αθλητισμό**

Όπως ήδη αναφέρθηκε, μια βασική παραδοχή της θεωρίας του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985) είναι πως η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών για ικανότητα, αυτονομία, και κοινωνικές σχέσεις συμβάλει στην πρόγνωση των περισσότερο αυτόνομων τύπων παρακίνησης (δηλαδή, της εσωτερικής παρακίνησης, της ολοκληρωμένης

ρύθμισης και της αναγνωρίσιμης ρύθμισης), ενώ αντίθετα τα χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης των αναγκών αυτών σχετίζονται με τους τύπους ελέγχου της συμπεριφοράς (δηλαδή την εσωτερική πίεση, την εξωτερική ρύθμιση και την απουσία παρακίνησης). Επίσης, βασική αρχή της θεωρίας είναι ότι και οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες πρέπει να ικανοποιούνται προκειμένου να υπάρξει αυτό-καθοριζόμενη συμπεριφορά. Ειδικότερα, η ανάγκη για αυτονομία θεωρείται το βασικότερο συστατικό για την ανάπτυξη αυτό-καθοριζόμενων μορφών παρακίνησης, ενώ αντίθετα η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις διαδραματίζει να μεν σημαντικό, αλλά πιο απομακρυσμένο ρόλο σε σύγκριση με τις ανάγκες για αυτονομία και ικανότητα (Deci & Ryan, 2000).

Μια σειρά ερευνών έχει εξετάσει το ρόλο που διαδραματίζουν οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στους διάφορους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς των αθλητών, και τα αποτελέσματά τους επιβεβαιώνουν τη θεωρία του αυτό-καθορισμού. Μια έρευνα σε αθλητές πανεπιστήμιου έδειξε ότι όσο υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών ανέφεραν οι αθλητές, τόσο πιο υψηλή εσωτερική παρακίνηση είχαν για συμμετοχή στο άθλημα τους (Hollembek & Amorose, 2005). Ειδικότερα, η ανάγκη για αυτονομία υπήρξε ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών, ακολουθούμενη από την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις και ικανότητα αντίστοιχα. Τέλος, οι ερευνητές βρήκαν ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών αναγκών διαμεσολάβησε θετικά στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή με την εσωτερική παρακίνηση. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και μια άλλη έρευνα (Jödesaar et al., 2011) με νεαρούς αθλητές (11 έως 16 ετών) διάφορων ομαδικών αθλημάτων. Ειδικότερα, οι ερευνητές βρήκαν ότι όσο υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών ανέφεραν οι αθλητές, τόσο πιο εσωτερικά παρακινημένοι ήταν για να συμμετέχουν στο άθλημα τους. Ωστόσο, στη συγκεκριμένη μελέτη, η ανάγκη για ικανότητα αποδείχτηκε ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της εσωτερικής παρακίνησης

των νεαρών αθλητών, ακολουθούμενη από την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις και αυτονομία αντίστοιχα. Τέλος, βρέθηκε ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών διαμεσολάβησε θετικά στη σχέση μεταξύ των αντιλήψεων ενός κλίματος παρακίνησης από τους συνομηλίκους «προσανατολισμένου στη μάθηση» και της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών.

Επίσης σε μια άλλη μελέτη, με φοιτητές αθλητές από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, οι Ng et al. (2011) βρήκαν ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών (για ικανότητα, αυτονομία, και κοινωνικές σχέσεις) συσχετιζόταν θετικά με τους περισσότερο αυτονόμους τύπους παρακίνησης (δηλαδή την εσωτερική παρακίνηση, την ολοκληρωμένη ρύθμιση και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και αρνητικά με τους τύπους παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εσωτερική πίεση και εξωτερική ρύθμιση), και την απουσία παρακίνησης.

Επιπρόσθετα, η προηγούμενη έρευνα έδειξε ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών προέβλεψε θετικά την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση σε διάφορους πληθυσμούς, όπως για παράδειγμα σε νεαρές αθλήτριες του handball (Sarrasin et al., 2002), σε νεαρούς αθλητές της καλαθοσφαίρισης (Blanchard et al., 2009), σε νεαρούς (13-14 ετών) αθλητές της αντισφαίρισης (Gillet, Berjot, & Gobancé, 2009), σε ενηλίκους αθλητές της κωπηλασίας (McDonough & Crocker, 2007), σε ενήλικους αθλητές του rugby (Pope & Wilson, 2012), σε αθλητές υψηλού επιπέδου από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα (Lonsdale et al., 2009), αλλά και σε νεαρούς (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Kipp & Amorose, 2008) και ενηλίκους αθλητές-τριες (Ng et al., 2011; Ntoumanis & Standage, 2009) διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Ωστόσο και εδώ, όπως και στην περίπτωση της εσωτερικής παρακίνησης, τα αποτελέσματα της προηγούμενης έρευνας αναφορικά με την προβλεπτική δύναμη της καθεμιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στην αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση των αθλητών ποικίλουν. Ειδικότερα, σε

κάποιες από τις μελέτες βρέθηκε ότι η ανάγκη για αυτονομία (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Blanchard et al., 2009; Lonsdale et al., 2009; Ng et al., 2011; Ntoumanis & Standage, 2009; Sarrasin et al., 2002) υπήρξε ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης, ακολουθούμενη κατά φθίνουσα σειρά προβλεπτικής δύναμης από την ανάγκη για ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Lonsdale et al., 2009; Ng et al., 2011; Sarrasin et al., 2002), ενώ σε κάποιες άλλες μελέτες ακολουθούμενη από την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις και ικανότητα αντίστοιχα (Blanchard et al., 2009; Ntoumanis & Standage, 2009). Ωστόσο, οι Gillet, Berjot, και Gobancé (2009) σε μία έρευνα με νεαρούς τενίστες, και σε ασυμφωνία με τις αρχές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 2000), βρήκαν ότι ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης των νεαρών αθλητών υπήρξε η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις, με την ανάγκη για ικανότητα να αποδεικνύεται ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης από ό,τι η ανάγκη για αυτονομία. Στα ίδια ακριβώς αποτελέσματα κατέληξαν και οι McDonough και Crocker (2007) σε μια μελέτη με ενηλίκους αθλητές της κωπηλασίας. Τέλος, οι Kipp και Amorose (2008) σε έρευνα τους με αθλήτριες γυμνασίου από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, βρήκαν ότι η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις δεν αποτέλεσε στατιστικά σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης, αλλά αντίθετα ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης των νεαρών αθλητών αποδείχθηκε η ανάγκη για ικανότητα ακολουθούμενη από την ανάγκη για αυτονομία.

Μια πιθανή ερμηνεία για τα παραπάνω ασυνεπή αποτελέσματα της προηγούμενης ερευνητικής βιβλιογραφίας είναι πως η σχετική επίδραση της καθεμιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στην αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση πιθανόν να εξαρτάται από τη φύση της δραστηριότητας, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες αυτή εκτελείται αλλά και από τις ανάγκες των ατόμων (Vallerand, 1997). Πράγματι σε δυο σχετικές έρευνες στον χώρο του

αθλητισμού, οι Gillet, Berjot και Rosnet (2009) μελέτησαν τις σχέσεις των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με την εσωτερική παρακίνηση, και σε συνάρτηση με το είδος του αθλήματος (π.χ., ατομικών έναντι ομαδικών αθλημάτων), την αθλητική δομή, (π.χ., αγωνιστικού έναντι ερασιτεχνικού αθλητισμού) και το αγωνιστικό επίπεδο (π.χ., τοπικό, περιφερειακό, εθνικό). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ανάγκη για αυτονομία δεν προέκυψε στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών, καθώς και ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με την εσωτερική παρακίνηση ως προς το είδος του αθλήματος και την αθλητική δομή. Ωστόσο, βρέθηκε ότι η επίδραση των αναγκών για ικανότητα και κοινωνικές στην εσωτερική παρακίνηση των αθλητών ποικίλλε ανάλογα με το εκάστοτε αγωνιστικό επίπεδο.

### **Το Ιεραρχικό Μοντέλο της Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης**

Ο Vallerand (1997) με το Ιεραρχικό Μοντέλο της Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης πρότεινε πως η εσωτερική, η εξωτερική αλλά και απουσία παρακίνησης υπάρχουν σε τρία ιεραρχικά επίπεδα γενικότητας. Τα επίπεδα αυτά ξεκινώντας από το υψηλότερο προς το χαμηλότερο επίπεδο της ιεραρχίας είναι: α) το επίπεδο προσωπικότητας (global /personality level), β) το επίπεδο πεδίου/τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας (contextual/domain-specific level) και γ) το επίπεδο κατάστασης (situational level). Η παρακίνηση στο επίπεδο προσωπικότητας αναφέρεται σε έναν γενικό προσανατολισμό παρακίνησης, δηλαδή σε μια γενικότερη προδιάθεση του ατόμου να αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του με έναν εσωτερικό, εξωτερικό ή μη παρακινούμενο τρόπο. Από την άλλη, η παρακίνηση σε επίπεδο πεδίου αναφέρεται στον συνήθη προσανατολισμό της παρακίνησης των ατόμων σε ένα συγκεκριμένο τομέα - πεδίο συμπεριφοράς. Παραδείγματα τέτοιων πεδίων αποτελούν, η εκπαίδευση, η εργασία, η υγεία, ο αθλητισμός ή οι διαπροσωπικές σχέσεις. Τέλος, η παρακίνηση σε επίπεδο κατάστασης αναφέρεται στην παρακίνηση των

ατόμων προς μια δραστηριότητα και σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Η παρακίνηση δηλαδή σε επίπεδο κατάστασης αναφέρεται στο «εδώ και τώρα» της παρακίνησης για παράδειγμα, σε μια συγκεκριμένη προπόνηση στον αθλητισμό.

Σύμφωνα με το ιεραρχικό μοντέλο του Vallerand (1997) εφόσον η παρακίνηση παρουσιάζεται στα άτομα σε τρία ιεραρχικά επίπεδα γενικότητας, είναι σημαντικό να δούμε και τους παράγοντες που τη διαμορφώνουν σε κάθε ένα από αυτά τα επίπεδα. Έτσι, σύμφωνα με τον Vallerand η παρακίνηση των ατόμων σε ένα δεδομένο επίπεδο της ιεραρχίας μπορεί να διαμορφωθεί : 1) από κοινωνικούς παράγοντες 2) καθώς και από την παρακίνηση των ατόμων στο αμέσως ανώτερο ή κατώτερο επίπεδο της ιεραρχίας.

Όσον αφορά στους κοινωνικούς παράγοντες, αυτοί διακρίνονται ανάλογα με το επίπεδο της ιεραρχίας στο οποίο συναντώνται: 1) στους παράγοντες κατάστασης (situational factors), 2) στους παράγοντες πεδίου (contextual factors), και 3) στους γενικούς παράγοντες (global factors) (Vallerand, 1997). Οι παράγοντες κατάστασης αναφέρονται σε παράγοντες που συναντώνται σε μια δραστηριότητα, σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, και οι οποίοι δεν παραμένουν σταθεροί (π.χ., το να δεχτεί κάποιος αθλητής την επιδοκιμασία ενός συναθλητή του υστέρα από μια καλή απόδοση σε έναν αγώνα). Από την άλλη, οι παράγοντες πεδίου αναφέρονται στους παράγοντες που συναντώνται συστηματικά σε ένα συγκεκριμένο πεδίο/ τομέα τη ζωής κάποιου, αλλά όχι σε κάποιους άλλους (π.χ. ένας αυταρχικός προπονητής, αντιπροσωπεύει ένα παράγοντα πεδίου του οποίου η επίδραση περιορίζεται αποκλειστικά στο χώρο του αθλητισμού). Τέλος, οι γενικοί παράγοντες αναφέρονται στους παράγοντες οι οποίοι είναι παρόντες στους περισσότερους τομείς της ζωής ενός ατόμου και σε μια σχετικά μόνιμη βάση (π.χ., οι γονείς των νεαρών αθλητών).

Επίσης, σύμφωνα με τον Vallerand (1997) η παρακίνηση οδηγεί σε διάφορες σημαντικές συνέπειες, οι οποίες μπορεί να είτε γνωστικού, είτε θυμικού, είτε συμπεριφοριστικού χαρακτήρα. Οι συνέπειες αυτές λαμβάνουν χώρα και στα τρία επίπεδα



της ιεραρχίας, ενώ ο βαθμός της γενικότητας των συνεπειών εξαρτάται από το επίπεδο γενικότητας της παρακίνησης που τις έχει προκαλέσει. Έτσι, οι συνέπειες σε επίπεδο κατάστασης (situational consequences), όπως για παράδειγμα η ικανοποίηση, το ενδιαφέρον, και η συγκέντρωση ενός ατόμου σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, σε μια δεδομένη χρονική στιγμή, αναμένεται να διαμορφωθούν κυρίως από την παρακίνηση του ατόμου αυτού σε επίπεδο κατάστασης, τη συγκεκριμένη δηλαδή χρονική στιγμή. Παρομοίως, οι συνέπειες σε επίπεδο τομέα-πεδίου (contextual consequences) θα είναι περισσότερο αποτέλεσμα της παρακίνησης του ατόμου σε αυτό το συγκεκριμένο πεδίο/τομέα, ενώ οι συνέπειες στο γενικό επίπεδο (global consequences) θα είναι περισσότερο αποτέλεσμα της παρακίνησης του στο επίπεδο προσωπικότητας.

Τέλος, ο Vallerand (1997) στο Ιεραρχικό του μοντέλο, ενσωματώνοντας στοιχεία από τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, υπέθεσε ότι η επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος στα άτομα λαμβάνει χώρα μέσω μιας αιτιολογικής αλυσίδας διεργασιών, η οποία μπορεί να παρουσιαστεί ως εξής: “Κοινωνικοί παράγοντες → Ψυχολογικοί διαμεσολαβητές (Ικανοποίηση αναγκών) → Τύποι Παρακίνησης → Συνέπειες” (Vallerand & Losier, 1999). Σύμφωνα λοιπόν με την προτεινόμενη ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης (motivational sequence), οι διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες (π.χ., η επιτυχία/αποτυχία, ανταγωνισμός /συνεργασία, συμπεριφορά του προπονητή κτλ.) επηρεάζουν τις αντιλήψεις των αθλητών για την ικανότητα τους, την αυτονομία τους, και τις σχέσεις τους με τους άλλους (ψυχολογικοί διαμεσολαβητές), οι όποιοι με τη σειρά τους καθορίζουν τους διάφορους τύπους παρακίνησης των αθλητών. Στη συνέχεια, οι διαφορετικοί αυτοί τύποι παρακίνησης οδηγούν σε ένα πλήθος γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών συνεπειών, οι οποίες ποικίλουν από θετικές έως αρνητικές, ανάλογα με το βαθμό του αυτό-καθορισμού του εκάστοτε τύπου παρακίνησης. Έτσι, οι θετικές συνέπειες αναμένεται να ακολουθήσουν ως αποτέλεσμα των περισσότερο αυτό-καθοριζόμενων μορφών παρακίνησης (δηλαδή της

εσωτερικής παρακίνησης, της ολοκληρωμένης ρύθμισης και της αναγνωρίσιμης ρύθμισης), ενώ αντίθετα οι αρνητικές συνέπειες θα προκύψουν ως αποτέλεσμα των τύπων παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εσωτερική πίεση και εξωτερική ρύθμιση), και κυρίως της απουσίας παρακίνησης. Τέλος, η συγκεκριμένη ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης μπορεί να συμβεί και στα τρία επίπεδα της ιεραρχίας (Vallerand & Losier, 1999).

### **Η Σχέση της Ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών με Γνωστικές, Συναισθηματικές και Συμπεριφοριστικές Συνέπειες**

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985) όσο περισσότερο οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ικανοποιούνται, τόσο θα έχουν ως αποτέλεσμα διάφορα θετικά γνωστικά (cognitive), συναισθηματικά (affective) και συμπεριφοριστικά (behavioral) επακόλουθα (Deci & Ryan, 1985). Ειδικότερα, όπως υποστήριζαν οι Ryan και Deci (2000), οι διάφορες μεταβολές στην ικανοποίηση των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορούν απευθείας να προβλέψουν τις μεταβολές σε ποικίλους δείκτες της σωματικής και της ψυχικής υγείας των ατόμων. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης του Vallerand (1997) η ικανοποίηση των τριών αυτών ψυχολογικών αναγκών συμβάλει έμμεσα στην πρόγνωση των διαφόρων συνεπειών μέσω των διαφόρων τύπων παρακίνησης (Vallerand & Losier, 1999).

Αντίστοιχα στην επιστημονική βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, υπάρχουν έρευνες που εξέτασαν το ρόλο που επιτελούν οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στις διάφορες γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές συνέπειες άμεσα (χρησιμοποιώντας ως θεωρητικό πλαίσιο τη θεωρία του αυτό-καθορισμού), αλλά και έμμεσα μέσω των διαφόρων τύπων παρακίνησης (χρησιμοποιώντας ως θεωρητικό πλαίσιο το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης). Παρακάτω ακολουθεί μια ανασκόπηση των πιο αντιπροσωπευτικών ερευνητικών μελετών. Αρχικά, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των ερευνών που αφορούν στην άμεση σχέση της ικανοποίησης των τριών

βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με διάφορες γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές μεταβλητές. Στη συνέχεια ακολουθεί η παρουσίαση των ερευνητικών αποτελεσμάτων που αναφέρονται στην έμμεση σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με τις διάφορες συνέπειες, δηλαδή μέσω των διαφόρων τύπων παρακίνησης.

Αναφορικά με τον άμεσο ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών σε συνέπειες γνωστικού χαρακτήρα, οι Kowal και Fortier (1999) σε μια συγχρονική μελέτη με αθλητές της κολύμβησης, βρήκαν ότι όσο υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών ανέφεραν οι αθλητές σε επίπεδο κατάστασης (κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης προπόνησης), τόσο πιο υψηλή συγκέντρωση είχαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Επίσης, σε μια διαχρονική μελέτη με αθλητές της κολύμβησης, οι Conroy και Coatsworth (2007) εξέτασαν κατά πόσο οι μεταβολές στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορούσαν να προβλέψουν τις μεταβολές στο φόβο αποτυχίας των νεαρών αθλητών. Οι ερευνητές βρήκαν ότι η αύξηση στην ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για αυτονομία στα πλαίσια της σχέσης τους με τον προπονητή, οδήγησε σε μείωση του φόβου της αποτυχίας των νεαρών αθλητών. Ωστόσο, δεν συνέβη το ίδιο με την αύξηση στην ικανοποίηση των αναγκών για ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις (στα πλαίσια της σχέσης τους με τον προπονητή), οι οποίες δεν βρέθηκε να προβλέπουν σημαντικά τις μεταβολές στο φόβο αποτυχίας των νεαρών αθλητών.

Τέλος, σε μια πιο πρόσφατη έρευνα με επαγγελματίες χορευτές, η Quested και οι συνεργάτες της (2011), διερεύνησαν το ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των χορευτών στην γνωστική εκτίμηση στρεσογόνων καταστάσεων (μιας επικείμενης χορευτικής παράστασης), αλλά και στις επακόλουθες σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση των τριών

βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψε θετικά τις εκτιμήσεις των χορευτών για την επικείμενη χορευτική παράσταση ως «προκλητική» για αυτούς, και αρνητικά τις εκτιμήσεις των χορευτών για τη επικείμενη χορευτική παράσταση «ως απειλητική». Επιπλέον, η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψε αρνητικά την έκκριση κορτιζόλης (μιας ορμόνης που αυξάνεται κάτω από συνθήκες στρες) και την ένταση του γνωστικού και σωματικού άγχους των χορευτών. Τέλος, οι εκτιμήσεις «πρόκλησης» διαμεσολάβησαν στη σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με την έκκριση κορτιζόλης, ενώ οι εκτιμήσεις «απειλής» διαμεσολάβησαν στις σχέσεις της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με την ένταση του γνωστικού και σωματικού άγχους

Σε αντίθεση με τις λιγοστές σχετικά έρευνες (π.χ., Conroy & Coatsworth, 2007; Kowal & Fortier, 1999; Quested et al., 2011) που έχουν εξετάσει το ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών σε συνέπειες γνωστικής φύσεως, εντούτοις μια πληθώρα ερευνητικών μελετών έχει εξετάσει τη σχέση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με μεταβλητές συναισθηματικού χαρακτήρα. Ειδικότερα σε μια από πρώτες έρευνες, οι Gagne et al. (2003) σε μια μελέτη ημερολογίου με νεαρές αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής, εξέτασαν τη σχέση της καθημερινής ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τις μεταβολές σε διάφορους δείκτες της ψυχολογικής τους ευεξίας. Οι 33 αθλήτριες απαντούσαν σε σχετικά ερωτηματολόγια για 15 προπονήσεις, πριν και μετά την προπόνηση, συνολικά για τέσσερις εβδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καθημερινή ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης οδηγούσε σε αύξηση των θετικών συναισθημάτων τους, της αυτοεκτίμησης και της υποκειμενικής τους ζωντάνιας στην αμέσως μετά την προπόνηση μέτρηση.

Επιπλέον, σε μια άλλη έρευνα με επαγγελματίες αθλητές από 15 αθλήματα που είχαν περάσει κατά τη διάρκεια της καριέρας τους έναν σοβαρό τραυματισμό (Podlog, Lochbaum, & Stevens, 2010), τα αποτελέσματα έδειξαν τη θετική συσχέτιση της υποστήριξης της αυτονομίας και της ικανότητας με τα θετικά συναισθήματα, την υποκειμενική ζωντάνια, και την αυτοεκτίμηση κατά τη διάρκεια της περιόδου που ήταν τραυματισμένοι οι αθλητές. Ακόμη, η ικανοποίηση των ίδιων αναγκών φάνηκε να έχει θετική επίδραση στην επιτυχία της αποκατάστασης των αθλητών. Τέλος, η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις βρέθηκε να προβλέπει αρνητικά τις ανησυχίες επιστροφής στο άθλημα μετά το τραυματισμό, μέσω της μειωμένης συναισθηματικής ευεξίας των αθλητών (δηλαδή των αρνητικών συναισθημάτων, της μειωμένης αυτοεκτίμησης και της μειωμένης υποκειμενικής ζωντάνιας).

Επίσης, σε μια πιο πρόσφατη συγχρονική έρευνα με αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής, οι Kipp και Weiss (2013) μελέτησαν τη σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα θετικά συναισθήματα, την αυτό-εκτίμηση και τις διαταραχές διατροφής των νεαρών αθλητριών. Οι ερευνητές βρήκαν ότι η υποστήριξη της ανάγκης για ικανότητα προέβλεψε θετικά την αυτοεκτίμηση και τα θετικά συναισθήματα, και αρνητικά τις διαταραχές διατροφής των νεαρών κοριτσιών. Επίσης, η αντιλαμβανόμενη καλή σχέση με τον προπονητή προέβλεψε θετικά τα θετικά συναισθήματα, ενώ οι αντιλαμβανόμενες καλές σχέσεις με τις υπόλοιπες συναθλήτριες πρόβλεψαν θετικά την αυτοεκτίμηση και αρνητικά τις διαταραχές διατροφής των νεαρών αθλητριών. Αναφορικά με την προβλεπτική ισχύ της καθεμιάς από τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στις παραπάνω μεταβλητές, προέκυψε ότι για τα θετικά συναισθήματα και την αυτοεκτίμηση, ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης αποδείχτηκε η αντιλαμβανόμενη ικανότητα, ενώ για τις διαταραχές διατροφής ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης υπήρξαν οι αντιλαμβανόμενες σχέσεις καλές με τις συναθλήτριες. Τέλος, η αντιλαμβανόμενη αυτονομία δεν βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά καμία από τις παραπάνω μεταβλητές.

Σε μια άλλη συγχρονική μελέτη με εφήβους αθλητές του ποδοσφαίρου και του κρίκετ, οι Reinboth et al. (2004) εξέτασαν τη σχέση των διαστάσεων της συμπεριφοράς του προπονητή, με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών καθώς και με διάφορους δείκτες της ψυχολογικής και της σωματικής τους ευεξίας (υποκειμενική ζωντάνια, ικανοποίηση από το άθλημα, και σωματικά συμπτώματα, π.χ., πονοκεφάλους, στομαχικούς πόνους κ.α.). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας, η έμφαση στη μάθηση, και η κοινωνική στήριξη από τον προπονητή προέβλεψαν θετικά την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών για αυτονομία, ικανότητα, και κοινωνικές σχέσεις αντίστοιχα. Επίσης, οι ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία πρόβλεψαν θετικά την υποκειμενική ζωντάνια και την ικανοποίηση των αθλητών από το άθλημα τους, με την ανάγκη για ικανότητα να αποτελεί το ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης των δύο μεταβλητών. Επιπρόσθετα η ανάγκη για ικανότητα προέβλεψε αρνητικά και τα σωματικά συμπτώματα των αθλητών. Τέλος, η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις δεν βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά καμία από τις παραπάνω μεταβλητές.

Επίσης, σε μια διαχρονική μελέτη με φοιτητές αθλητές διαφόρων ομαδικών αθλημάτων, οι Reinboth και Duda (2006) εξέτασαν κατά πόσο οι μεταβολές στην ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορούσαν να προβλέψουν τις μεταβολές στην υποκειμενική ζωντάνια και στα σωματικά συμπτωματικά (πονοκεφάλους, στομαχικούς πόνους κ.α.) των αθλητών κατά τη διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου. Σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της προηγούμενης έρευνας, (Reinboth et al., 2004) οι ερευνητές βρήκαν ότι οι ανάγκες για αυτονομία και καλές σχέσεις με τον προπονητή προέβλεψαν θετικά την αύξηση της υποκείμενη ζωντάνιας των αθλητών, με την ανάγκη για αυτονομία να αποτελεί εδώ τον ισχυρότερα παράγοντα πρόβλεψης της παραπάνω μεταβλητής. Αντίθετα οι ανάγκες για ικανότητα και καλές σχέσεις με τους συμπαίκτες, δεν βρέθηκε να αποτελούν στατιστικά σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της υποκειμενικής

ζωντάνιας των αθλητών. Τέλος, οι παραπάνω παρατηρούμενες σχέσεις υπήρξαν αμετάβλητες μεταξύ των δύο φύλων αλλά και μεταξύ των διαφόρων αθλημάτων.

Δύο χρόνια αργότερα, ο Adie και οι συνεργάτες του (2008) σε μια συγχρονική μελέτη με ενήλικους αθλητές διαφόρων ομαδικών αθλημάτων, εξέτασαν κατά πόσο η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών μπορούσε να προβλέψει την υποκειμενική τους ζωντάνια αλλά και ένα βασικό συστατικό του «καψίματος», τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση. Επιπρόσθετα, οι ερευνητές εξέτασαν και κατά πόσο οι παραπάνω παρατηρούμενες σχέσεις θα παρέμεναν αμετάβλητες μεταξύ των δύο φύλων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παραπάνω σχέσεις υπήρξαν μερικώς αδιαφοροποίητες μεταξύ των δύο φύλων. Ειδικότερα, για τις αθλήτριες βρέθηκε ότι και οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την υποκειμενική ζωντάνια, με την ανάγκη για αυτονομία να αποτελεί το ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης, ακολουθούμενο από τις ανάγκες για ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις αντίστοιχα. Ωστόσο για τους αθλητές, βρέθηκε ότι μόνο οι ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την υποκειμενική τους ζωντάνια, με την ανάγκη για ικανότητα να αποδεικνύεται ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης. Επίσης, η ανάγκη για αυτονομία προέβλεψε σημαντικά (αρνητικά) τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση των αθλητριών, αλλά όχι και των αθλητών. Τέλος, βρέθηκε ότι οι ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία διαμεσολάβησαν μερικώς στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης υποστήριξης της αυτονομίας από τον προπονητή με την υποκειμενική ζωντάνια και για τα δύο φύλα.

Παρομοίως, σε μια άλλη συγχρονική μελέτη με νεαρούς αθλητές (11-18 ετών) διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, οι López-Walle, Balaguer, Castillo, και Tristán (2012) εξέτασαν κατά πόσο η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών μπορούσε να προβλέψει την υποκειμενική τους ζωντάνια αλλά και την ικανοποίηση από τη ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι τρεις βασικές ψυχολογικές

ανάγκες προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την υποκειμενική ζωντάνια των αθλητών, με την ανάγκη για ικανότητα να αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης, ακολουθούμενο από τις ανάγκες για αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις αντίστοιχα. Επίσης, και οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την ικανοποίηση των αθλητών από τη ζωή, με την ανάγκη ωστόσο εδώ για αυτονομία να αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης, ακολουθούμενο από την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις και ικανότητα αντίστοιχα. Τέλος, βρέθηκε ότι οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες διαμεσολάβησαν μερικώς στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης υποστήριξης της αυτονομίας από τον προπονητή με την ψυχική ευεξία των αθλητών.

Σε μια άλλη δια-τμηματική μελέτη με επαγγελματίες χορευτές, οι Quested και Duda (2010) εξέτασαν τη σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά και τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση των νεαρών χορευτών. Οι ερευνητές βρήκαν ότι και οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) τα θετικά συναισθήματα των χορευτών. Ωστόσο, στη συγκεκριμένη έρευνα η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις, υπήρξε ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης των θετικών συναισθημάτων των χορευτών, ακολουθούμενη από τις ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία αντίστοιχα. Επίσης, οι ανάγκες για κοινωνικές σχέσεις και ικανότητα προέβλεψαν σημαντικά (αρνητικά) και τα αρνητικά συναισθήματα των χορευτών, με την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις να αποτελεί και πάλι τον ισχυρότερο παράγοντα πρόγνωσης. Τέλος, δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση των νεαρών χορευτών.

Τέλος, σε μια πρόσφατη διαχρονική έρευνα με νεαρούς ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου, ο Adie και οι συνεργάτες του (2012) μελέτησαν το ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στην υποκειμενική ζωντάνια, αλλά και στη



συναισθηματική και σωματική εξάντληση των νεαρών αθλητών κατά τη διάρκεια δυο αγωνιστικών περιόδων. Κατά την περίοδο αυτή οι αθλητές απάντησαν σε σχετικά ερωτηματολόγια συνολικά έξι φορές. Στην ανάλυση εντός των ατόμων, βρέθηκε ότι η αύξηση στην ικανοποίηση των αναγκών των αθλητών για ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις αντιστοιχούσε σε αύξηση της υποκειμενικής τους ζωντάνιας κατά τη διάρκεια των δύο αγωνιστικών περιόδων, με την ανάγκη για ικανότητα να αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης. Τέλος, όπως και στην έρευνα των Quested και Duda (2010) με τους επαγγελματίες χορευτές, δεν βρεθήκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση.

Όπως μπορεί να παρατηρήσει κανείς, τα αποτελέσματα των προηγούμενων ερευνών όσον αφορά στη σχετική επίδραση της καθεμιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στους διάφορους δείκτες της ψυχικής ευεξίας των αθλητών ποικίλουν. Για παράδειγμα, στις περισσότερες από τις μελέτες με νεαρούς αθλητές (Adie et al., 2012; Kipp & Weiss, 2013; López-Walle et al., 2012; Reinboth et al., 2004) προέκυψε ότι η υποστήριξη της ανάγκης για ικανότητα υπήρξε ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της ψυχικής ευεξίας των νεαρών αθλητών (π.χ., υποκειμενική ζωντάνια, αυτοεκτίμηση, θετικά συναισθήματα). Παρόλα αυτά, οι Quested και Duda (2010) στην έρευνα τους με τους νεαρούς χορευτές, βρήκαν ότι ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων των χορευτών υπήρξε η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις. Σε ό,τι αφορά στις μελέτες σε ενήλικους αθλητές, οι Reinboth και Duda (2006) βρήκαν ότι η υποστήριξη της ανάγκης για αυτονομία υπήρξε ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της υποκειμενικής ζωντάνιας φοιτητών αθλητών. Ωστόσο, οι Adie et al. (2008) σε μια άλλη έρευνα με ενήλικους αθλητές, βρήκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε ότι αφορά την επίδραση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στην ψυχική ευεξία. Ειδικότερα, βρέθηκε ότι ενώ στις

γυναίκες και οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες προέβλεψαν σημαντικά την υποκειμενική ζωντάνια (με την ανάγκη για αυτονομία να αποτελεί το ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης), στους άντρες μόνο οι ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία προέβλεψαν σημαντικά την υποκειμενική ζωντάνια των αντρών (με την ανάγκη για ικανότητα να αποδεικνύεται ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης). Τέλος, η ανάγκη για αυτονομία προέβλεψε σημαντικά (αρνητικά) τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση των αθλητριών, αλλά όχι και των αθλητών.

Σύμφωνα με τον Vallerand (1997), η σχετική επίδραση της καθημιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στην αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση εξαρτάται από τη φύση της δραστηριότητας, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες αυτή εκτελείται, αλλά και από τις ανάγκες των ατόμων. Κάτι ανάλογο λοιπόν, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι συμβαίνει και στην περίπτωση της σχετικής επίδρασης της καθημιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στις διάφορες συνέπειες. Πρόσφατα, σε μια μελέτη ημερολογίου με επαγγελματίες χορευτές, οι Quested, Duda, Ntoumanis, και Maxwell (2013) εξέτασαν τη σχετική επίδραση της καθημιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στις μεταβολές στη συναισθηματική κατάσταση των χορευτών σε τρεις διαφορετικές καταστάσεις (στα μαθήματα χορού, στις πρόβες, και στις παραστάσεις), οι οποίες διαφέρουν μεταξύ τους ως προς το μαθησιακό και αξιολογικό τους χαρακτήρα. Ειδικότερα, οι ερευνητές μελέτησαν κατά πόσο η καθημερινή, αλλά και η τυπική (το πώς αισθάνονται δηλαδή οι χορευτές στη σχολή χορού γενικά) ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των χορευτών μπορούσαν να προβλέψουν τις μεταβολές στα θετικά και αρνητικά τους συναισθήματα στις τρεις παραπάνω διαφορετικές καταστάσεις. Οι 55 χορευτές απαντούσαν σε σχετικά ερωτηματολόγια πριν και μετά από κάθε μάθημα χορού, πρόβα, και παράσταση, συνολικά για τέσσερις εβδομάδες.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών καταστάσεων (μαθήματα χορού, πρόβες, και παραστάσεις), όσον αφορά στην

προβλεπτική ισχύ της καθεμιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στις μεταβολές στη συναισθηματική κατάσταση των χορευτών. Ειδικότερα στα μαθήματα χορού (όπου κυριαρχεί κυρίως το στοιχείο της μάθησης), βρέθηκε ότι η καθημερινή ικανοποίηση και των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψε σημαντικά τις μεταβολές στα θετικά συναισθήματα (θετικά) και τα αρνητικά συναισθήματα (αρνητικά) των χορευτών. Αναφορικά με την προβλεπτική ισχύ της καθεμιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, όπως και στην έρευνα των Quested και Duda (2010), βρέθηκε ότι η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις υπήρξε ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης των μεταβολών στα θετικά συναισθήματα των χορευτών, ακολουθούμενη από τις ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία αντίστοιχα. Ωστόσο, ως ισχυρότερος παράγοντας πρόγνωσης των μεταβολών στα αρνητικά συναισθήματα των χορευτών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων χορού, πρόέκυψε η ανάγκη για ικανότητα, ακολουθούμενη από τις ανάγκες για κοινωνικές σχέσεις και αυτονομία αντίστοιχα.

Αναφορικά με τις πρόβες (όπου επικρατεί η μάθηση αλλά υπάρχει και το στοιχείο της αξιολόγησης), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τυπική ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις, καθώς και η καθημερινή ικανοποίηση των αναγκών για αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις, προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) τις μεταβολές στα θετικά συναισθήματα των χορευτών. Αναφορικά με προβλεπτική δύναμη της καθεμιάς από τις παραπάνω βασικές ψυχολογικές ανάγκες, η τυπική ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις πρόέκυψε ο ως ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης των μεταβολών στα θετικά συναισθήματα των χορευτών, ενώ οι ανάγκες για αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις ανεδείχθησαν ως ισάξιοι παράγοντες πρόβλεψης της παραπάνω μεταβλητής. Τέλος, βρέθηκε ότι μόνο η καθημερινή ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα κατά τη διάρκεια των δοκιμαστικών προέβλεψε σημαντικά (αρνητικά) τις μεταβολές στα αρνητικά συναισθήματα των χορευτών.

Παρομοίως, στις παραστάσεις, όπου το ενδιαφέρον επικεντρώνεται κυρίως στην απόδοση, και κυριαρχεί ακόμη περισσότερο το στοιχείο της αξιολόγησης, η καθημερινή

ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα πρόεκυψε ως ο μοναδικός στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης των μεταβολών στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα των χορευτών κατά τη διάρκεια των παραστάσεων. Επίσης, σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης των μεταβολών στα αρνητικά συναισθήματα των χορευτών κατά τη διάρκεια των παραστάσεων, πρόεκυψαν και οι αλληλεπιδράσεις της τυπικής και της καθημερινής ικανοποίησης των αναγκών για αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις. Ειδικότερα, για τα άτομα με χαμηλή τυπική ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία, η αύξηση στην ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία σε επίπεδο κατάστασης οδηγούσε σε μείωση των αρνητικών συναισθημάτων τους. Ωστόσο, για τα άτομα με υψηλή τυπική αντιλαμβανόμενη αυτονομία, η αύξηση στην ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία σε επίπεδο κατάστασης δεν βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά με τις μεταβολές στα αρνητικά συναισθήματα. Επιπλέον, για τους χορευτές με υψηλή τυπική ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις, η αύξηση στην καθημερινή ικανοποίηση αυτής της ανάγκης δεν βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με τις μεταβολές στα αρνητικά τους συναισθήματα. Ωστόσο, για τους χορευτές με χαμηλή τυπική ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις, η αύξηση στην ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις κατά τη διάρκεια των παραστάσεων αντιστοιχούσε σε αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων τους.

Επίσης, μια άλλη σειρά ερευνών εξέτασε το ρόλο που επιτελούν οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες σε μια άλλη συνέπεια συναισθηματικού χαρακτήρα για τους αθλητές, στη συχνότητα βίωση της ψυχολογικής ροής. Ειδικότερα, σε μία από τις πρώτες μελέτες, οι Kowal και Fortier (1999) εξέτασαν σε αθλητές της κολύμβησης, τη σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη βίωση τη ψυχολογικής ροής σε επίπεδο κατάστασης (κατά τη διάρκεια μια συγκεκριμένης προπόνησης). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κολυμβητές με υψηλά σκορ στη βίωση τη ψυχολογικής ροής ανέφεραν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενης ικανότητας και καλών σχέσεων, σε

σύγκριση με τους κολυμβητές με χαμηλά σκορ στη βίωσης τη ψυχολογικής ροής. Ωστόσο οι δυο ομάδες δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους στα επίπεδα της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας.

Επίσης, σε μια πιο πρόσφατη έρευνα με αθλητές υψηλού επιπέδου διαφόρων αθλημάτων, οι Hodge, Lonsdale, και Jackson (2009) εξέτασαν τη σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με την αθλητική δέσμευση (athlete engagement) αλλά και την προδιάθεση των αθλητών για βίωση της ψυχολογικής ροής (dispositional flow) σε επίπεδο πεδίου. Οι ερευνητές βρήκαν ότι η ανάγκη για ικανότητα και αυτονομία προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την αθλητική δέσμευση, καθώς και τη συχνότητα βίωσης της ψυχολογική ροής των αθλητών, με τη ανάγκη για ικανότητα αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης των δύο μεταβλητών. Τέλος, η αθλητική δέσμευση διαμεσολάβησε μερικώς στη σχέση της ικανοποίησης των αναγκών για ικανότητα και αυτονομία με την προδιάθεση των αθλητών για βίωση της ψυχολογικής ροής. Συμπερασματικά, και σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της προηγούμενης έρευνας των Kowal και Fortier (1999), τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης καταδεικνύουν πως για τους αθλητές υψηλού επιπέδου, η ικανοποίηση των αναγκών για ικανότητα και αυτονομία είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη βίωση της ψυχολογικής ροής, ενώ αντίθετα η ικανοποίηση της ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις δεν φαίνεται να παίζει και τόσο ουσιαστικό ρόλο.

Τέλος, σε μία άλλη σχετική μελέτη με νεαρούς αθλητές της καλαθοσφαίρισης, οι Coterón, Sampedro, Franco, Pérez-Tejero, και Refoyo (2013) μελέτησαν τις σχέσεις της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με την προδιάθεση των αθλητών για βίωση της ψυχολογική ροής, καθώς και αν υπάρχουν διαφορές στις παραπάνω σχέσεις ως προς το φύλο των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για τα αγόρια, οι ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την συχνότητα βίωσης της ψυχολογική ροής, με την ανάγκη για ικανότητα να αποτελεί τον ισχυρότερο πρόβλεψης.

Ωστόσο, για τα κορίτσια μόνο η ανάγκη για ικανότητα υπήρξε σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της συχνότητας βίωσης της ψυχολογική ροής. Παρόλα αυτά, οι ερευνητές ανέφεραν πως η παραπάνω παρατηρούμενη διαφορά μεταξύ των δύο φύλων, πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός πως ο αριθμός των κοριτσιών στις μικρότερες ηλικίες (13-14) ήταν περίπου διπλάσιος από αυτόν των αγοριών. Έτσι, αν λάβουμε υπόψη ότι η παροχή αυτονομίας στους αθλητές αυξάνεται με την ηλικία θα μπορέσουμε κατανοήσουμε το λόγο για τον οποίον η ανάγκη για αυτονομία δεν υπήρξε σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της ψυχολογικής ροής στα κορίτσια της συγκεκριμένης έρευνας.

Επίσης τα τελευταία χρόνια, σε μια προσπάθεια πληρέστερης κατανόησης των παραγόντων που συντελούν στην εμφάνιση του «καψίματος» (Burnout) των αθλητών, κάποιες μελέτες (Hodge et al., 2008; Perreault et al., 2007) άρχισαν να εξετάζουν το ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στην ανάπτυξη του παραπάνω συνδρόμου. Ειδικότερα, στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας ως «κάψιμο» ορίζεται ένα χρόνιο ψυχολογικό σύνδρομο το οποίο χαρακτηρίζεται από α) συναισθηματική και σωματική εξάντληση (π.χ., συναισθήματα κούρασης και χαμηλής ενεργητικότητας), β) μειωμένη αίσθηση επίτευξης (π.χ., αίσθηση έλλειψης βελτίωσης και επιτυχίας), και γ) απαξίωση του αθλήματος (π.χ., αποστασιοποίηση και αρνητική στάση προς το άθλημα) (Raedeke ,1997).

Σε μια λοιπόν από πρώτες σχετικές έρευνες, οι Perreault et al. (2007) εξέτασαν τη σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα συμπτώματα του «καψίματος», χρησιμοποιώντας ως δείγμα αθλητές και αθλήτριες γυμνασίου από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ανάγκες για ικανότητα, αυτονομία και καλές σχέσεις με τον προπονητή προέβλεψαν αρνητικά το συνολικό σκορ του «καψίματος» των νεαρών αθλητών, με την ανάγκη για καλές σχέσεις με τον προπονητή να

αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης, ακολουθούμενο από τις ανάγκες για αυτονομία και ικανότητα αντίστοιχα. Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις του «καψίματος» βρέθηκε ότι: α) οι ανάγκες για ικανότητα και καλές σχέσεις με τον προπονητή προέβλεψαν αρνητικά τη διάσταση «μειωμένη αίσθηση επίτευξης» με τη ανάγκη για ικανότητα να αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης, β) οι ανάγκες για αυτονομία και καλές σχέσεις με τον προπονητή προέβλεψαν αρνητικά τη διάσταση «απαξίωση του αθλήματος» με τη ανάγκη για αυτονομία να αποτελεί τον ισχυρότερο παράγοντα πρόβλεψης, και γ) η ανάγκη για καλές σχέσεις με τον προπονητή αποτέλεσε το μοναδικό στατιστικά σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της διάστασης «συναισθηματική και φυσική εξάντληση», ενώ η ανάγκη για αυτονομία αποτέλεσε έναν οριακά στατιστικά σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της παραπάνω διάστασης. Τέλος, οι ερευνητές βρήκαν ότι η ισορροπία στην ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών συνεισέφερε σημαντικά στην πρόβλεψη του «καψίματος» (συνολικό σκορ), και της διάστασης «μειωμένη αίσθησης επίτευξης» πέρα και πάνω από τη σημαντική συνεισφορά της καθεμιάς από τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες.

Ωστόσο, σε μια μελέτη με ενήλικους αθλητές του ράγκμπι, υψηλού επιπέδου (Hodge et al., 2008), τα αποτελέσματα υπήρξαν κάπως διαφορετικά. Ειδικότερα, οι ερευνητές βρήκαν ότι ενώ η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις αποτέλεσε ένα χαμηλό έως μέτριο παράγοντα πρόβλεψης του «καψίματος», οι ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία εξήγησαν ένα ιδιαίτερα σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης στις διαστάσεις «μειωμένη αίσθηση επίτευξης» και «απαξίωση του αθλήματος». Η διάσταση «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» αντίθετα δεν βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με καμία από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι αθλητές με υψηλά επίπεδα «καψίματος» ανέφεραν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ικανότητας και αυτονομίας σε

σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλά επίπεδα «καψίματος». Ωστόσο, οι δυο ομάδες δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους ως προς τα επίπεδα καλών σχέσεων.

Από τη σύγκριση των αποτελεσμάτων των δύο παραπάνω μελετών, θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε ότι για τους ενήλικους, αθλητές υψηλού επιπέδου, της έρευνας των Hodge et al. (2007) η ικανοποίηση της ανάγκης για καλές σχέσεις είναι λιγότερο σημαντική από ό,τι για τους νεαρούς αθλητές της έρευνας των Perreault et al. (2007), αν και θα πρέπει να σημειωθεί ότι στην έρευνα του Perreault και των συνεργατών του η ικανοποίηση της ανάγκης για καλές σχέσεις μετρήθηκε στα πλαίσια της σχέσης μόνο με τον προπονητή, ενώ στην έρευνα του Hodge και των συνεργατών του η ανάγκη για καλές σχέσεις αφορούσε τις σχέσεις με όλα τα άτομα του αθλητικού περιβάλλοντος (π.χ. συναθλητές, προπονητή, κ.α.). Σε παρόμοια περίπου αποτελέσματα με αυτά των Hodge et al. (2007) κατέληξε και ο Lonsdale και οι συνεργάτες του (2011) σε μια άλλη έρευνα με αθλητές υψηλού επιπέδου από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Ειδικότερα, οι ερευνητές βρήκαν ότι οι ανάγκες για ικανότητα και αυτονομία υπήρξαν ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης του «καψίματος» (ολικό σκορ) και της διάστασης «μειωμένη αίσθηση επίτευξης». Ωστόσο, μόνο η ανάγκη για αυτονομία προέβλεψε σημαντικά (αρνητικά) τη διάσταση «απαξίωση του αθλήματος». Τέλος, και οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες αποδείχτηκαν σημαντικοί, αν και ασθενείς, παράγοντες πρόβλεψης της διάστασης του «καψίματος» «συναισθηματική και φυσική εξάντληση».

Τέλος, σε μια διαχρονική μελέτη με επαγγελματίες χορευτές, οι Quested και Duda (2011) εξέτασαν το ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στα συμπτώματα του «καψίματος» των χορευτών για μία περίοδο περίπου 36 εβδομάδων. Κατά τη περίοδο αυτή οι χορευτές απάντησαν σε σχετικά ερωτηματολόγια συνολικά τρεις φορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μεταβολές στην ικανοποίηση και των τριών βασικών



ψυχολογικών αναγκών προέβλεψαν σημαντικά (αρνητικά) τις μεταβολές στο ολικό σκορ του «καψίματος» των χορευτών, αλλά και στη διάσταση «απαξίωση του αθλήματος». Ωστόσο, βρέθηκε ότι μονό οι μεταβολές στην ανάγκη για ικανότητα προέβλεψαν σημαντικά (αρνητικά) τις μεταβολές στη διάσταση «μειωμένη αίσθηση επίτευξης». Τέλος, δεν βρέθηκε οι μεταβολές στην ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών να προβλέπουν σημαντικά τη διάσταση «συναισθηματική και φυσική εξάντληση».

Όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς από την μέχρι στιγμής ανασκόπηση της ερευνητικής βιβλιογραφίας, αν και η πλειονότητα των ερευνών (π.χ., Adie et al., 2012; Gagne et al., 2003; López-Walle et al., 2012; Podlog et al., 2010; Quested & Duda, 2010, 2011; Reinboth et al., 2004) έχει υποστηρίξει ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών μπορεί να προβλέψει σημαντικά (θετικά) ποικίλους δείκτες που σχετίζονται με την ψυχική ευεξία (π.χ., υποκειμενική ζωντάνια, θετικά συναισθήματα, αυτό-εκτίμηση), ωστόσο αρκετές μελέτες (π.χ., Adie et al., 2012; Gagne et al., 2003; Hodge et al., 2008; Quested & Duda, 2010, 2011; Reinboth et al., 2004) έχουν δείξει ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών αποτυγχάνει να προβλέψει σημαντικά τους δείκτες που σχετίζονται με την έλλειψη της ψυχικής και σωματικής υγείας (π.χ., συναισθηματική και σωματική εξάντληση, αρνητικά συναισθήματα, σωματικά συμπτώματα). Σύμφωνα με τους Sheldon και Bettencourt (2002) η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών είναι περισσότερο κατάλληλη στο να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας, παρά την απουσία της ψυχικής και σωματικής ασθένειας.

Παρ' όλα αυτά, μια βασική παραδοχή της θεωρίας του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 2000) είναι ότι η ενεργητική παρεμπόδιση από το κοινωνικό περιβάλλον της ικανοποίησης μιας ή και των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών (need thwarting) θα

έχει ως αποτέλεσμα διάφορες αρνητικές συνέπειες για τη ψυχολογική αλλά και τη σωματική υγεία των ατόμων. Στην βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, η έννοια της «ενεργητικής παρεμπόδισης της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών», έχει οριστεί ως «η αντίληψη των ατόμων ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών τους ενεργητικά παρεμποδίζεται ή ματαιώνεται μέσα σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο» (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thøgersen-Ntoumani, 2011, σελ. 5). Σύμφωνα με τους Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, και Thøgersen-Ntoumani (2011) η έλλειψη συσχέτισης ανάμεσα στα χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με διάφορους δείκτες της ψυχικής και σωματικής ασθένειας (ill-being) που παρατηρήθηκε σε αρκετές από τις μελέτες (π.χ., Adie et al., 2012; Gagne et al., 2003; Hodge et al., 2008; Quested & Duda, 2010, 2011; Reinboth et al., 2004), οφείλεται στο γεγονός ότι η προηγούμενη έρευνα δεν είχε μετρήσει ευθέως την έννοια της ενεργητικής παρεμπόδισης της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, αλλά απλά την εξίσωσε με τα χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης των αναγκών αυτών. Ωστόσο, όπως, επισημαίνουν οι Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, και Thøgersen-Ntoumani (2011), τα χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών δεν μετρούν επακριβώς την έννοια της «ενεργητικής παρεμπόδισης» της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών όπως ακριβώς την περιέγραψαν οι Deci και Ryan (2000). Για παράδειγμα, τα χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορεί απλά να σημαίνουν ότι κάποιος νιώθει δυσαρεστημένος με το βαθμό στον οποίο οι ανάγκες του ικανοποιούνται μέσα σε ένα δεδομένο κοινωνικό πλαίσιο, και όχι ότι αισθάνεται πως η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών του ενεργητικά παρεμποδίζεται μέσα στο συγκεκριμένο κοινωνικό περιβάλλον (π.χ., “Δεν αισθάνομαι κοντά στα αλλά άτομα “έναντι του “Νιώθω να απορρίπτομαι”). Τέλος, σύμφωνα με τους Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, και Thøgersen-Ntoumani (2011) η ικανοποίηση των τριών

βασικών ψυχολογικών αναγκών, αλλά και η αντιλαμβανόμενη ενεργητική παρεμπόδιση της ικανοποίησης αυτών, είναι δύο φαινόμενα που μπορεί να επισυμβαίνουν ταυτόχρονα.

Δηλαδή, κάποιος παράλληλα με την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών του, μέσα στο ίδιο περιβάλλον μπορεί να βιώνει και την ενεργητική παρεμπόδιση της ικανοποίησης αυτών.

Προκειμένου λοιπόν να μετρήσουν επακριβώς την έννοια της «ενεργητικής παρεμπόδισης» της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, οι Bartholomew Ntoumanis, Ryan, και Thøgersen-Ntoumani (2011) κατασκεύασαν το Psychological Need Thwarting Scale (PNTS), μια κλίμακα ειδικά σχεδιασμένη για να αξιολογεί τις αντιλήψεις της ενεργητικής παρεμπόδισης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στον αθλητισμό. Στην συνέχεια οι ερευνητές χρησιμοποιώντας την PNTS, πραγματοποίησαν μια έρευνα στην οποία και εξέτασαν κατά πόσο η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, αλλά και η αντιλαμβανόμενη ενεργητική παρεμπόδιση της ικανοποίησης αυτών, μπορούσαν να προβλέψουν την υποκειμενική ζωντάνια καθώς και τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών προέβλεψε θετικά την υποκειμενική τους ζωντάνια, ενώ αντίθετα η αντιλαμβανόμενη παρεμπόδιση της ικανοποίησης των τριών αυτών βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψε αρνητικά την υποκειμενική ζωντάνια. Ωστόσο, ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της υποκειμενικής ζωντανίας των αθλητών αποδείχτηκε η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών. Τέλος, μόνο η αντιλαμβανόμενη ενεργητική παρεμπόδιση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψε σημαντικά τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση των αθλητών. Συνολικά, τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης κατέδειξαν την χρησιμότητα της αξιολόγησης της αντιλαμβανόμενης «ενεργητικής παρεμπόδισης» των τριών

βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, παράλληλα με την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των αναγκών αυτών, και συνάμα υποστηρίζουν ότι η αντιλαμβανόμενη «ενεργητική παρεμπόδιση» της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών είναι καλύτερος παράγοντας πρόγνωσης των αρνητικών συνεπειών από ό,τι η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των αναγκών αυτών.

Επιπρόσθετα, οι Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, et al. (2011) σε δυο μεταγενέστερες συγχρονικές έρευνες, βρήκαν ότι η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών προέβλεψε σημαντικά (θετικά) τις θετικές συνέπειες (υποκειμενική και θετικά συναισθήματα), ενώ αντίθετα οι αντιλήψεις ενεργητικής παρεμπόδισης της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) ένα πλήθος αρνητικών συνεπειών (διαταραχές διατροφής, «κάψιμο», κατάθλιψη, αρνητικά συναισθήματα, σωματικά συμπτώματα, και δυσάρεστη φυσιολογική διέγερση πριν την προπόνηση). Αν και στην δεύτερη μελέτη, οι ερευνητές βρήκαν ότι και η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψε σημαντικά (αρνητικά) τα αρνητικά συναισθήματα και το «κάψιμο» των αθλητών, ωστόσο ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης των δύο μεταβλητών πρόεκυψε η αντιλαμβανόμενη ενεργητική παρεμπόδιση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών. Τέλος, οι ερευνητές σε μια τρίτη, μελέτη ημερολογίου, επιβεβαίωσαν τα αποτελέσματα των δύο προηγούμενων συγχρονικών ερευνών και σε καθημερινό επίπεδο. Ειδικότερα, βρέθηκε ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών κατά τη διάρκεια της προπόνησης προέβλεψε σημαντικά (θετικά) τις μεταβολές στα θετικά συναισθήματα από την πριν στην μετά την προπόνηση μέτρηση. Αντίθετα, η ενεργητική παρεμπόδιση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών κατά τη διάρκεια της προπόνησης προέβλεψε σημαντικά (θετικά) τις μεταβολές στα αρνητικά συναισθήματα και στα σωματικά συμπτώματα των αθλητών από την πριν στην μετά την προπόνηση μέτρηση.

Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Belaguer et al. (2012) σε μια διαχρονική μελέτη, διάρκειας μίας αγωνιστικής περιόδου, με νεαρούς αθλητές του ποδοσφαίρου.

Ειδικότερα οι ερευνητές βρήκαν ότι οι μεταβολές στην ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψαν σημαντικά τις μεταβολές στην υποκειμενική ζωντάνια (θετικά) καθώς και τις μεταβολές στο συνολικό σκορ του «καψίματος» των νεαρών αθλητών (αρνητικά). Ωστόσο, ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης των μεταβολών στο συνολικό σκορ του «καψίματος» των νεαρών αθλητών αποδείχθηκαν οι μεταβολές στην ενεργητική παρεμπόδιση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών.

Εκτός από τις μελέτες που διερεύνησαν τον ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών των αθλητών σε συναισθηματικές μεταβλητές, μια άλλη σειρά ερευνών έχει εξετάσει τη σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με συνέπειες συμπεριφοριστικής φύσεως. Ειδικότερα, σε μια πρόσφατη έρευνα οι Sheldon et al. (2013) εξέτασαν τη σχέση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με την αθλητική απόδοση, μια μεταβλητή, η οποία αν και αποτελεί το κέντρο ενδιαφέροντος για τον αθλητικό χώρο, έχει μελετηθεί ελάχιστα μέχρι στιγμής, από την ερευνητική βιβλιογραφία που εξετάζει τις υποθέσεις της θεωρίας του αυτό-καθορισμού στον αθλητισμό. Στη μοναδική λοιπόν μελέτη που εντοπίστηκε μέχρι στιγμής, οι ερευνητές χρησιμοποιώντας ως δείγμα αθλητές και αθλήτριες του μπάσκετ, εξέτασαν εάν η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών πριν τον αγώνα μπορούσε να προβλέψει την αθλητική τους επίδοση, όπως επίσης και αν αθλητική επίδοση μπορούσε να προβλέψει την -μετά τον αγώνα - ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών. Στη ανάλυση μεταξύ των ατόμων τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ανάγκη για αυτονομία υπήρξε στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της αθλητικής απόδοσης, και πιο συγκεκριμένα του αριθμού των σουτ των δύο πόντων που επιχειρήθηκαν και του ποσοστού των εύστοχων δίποντων σουτ. Επίσης, η αυτονομία προέβλεψε οριακά

σημαντικά τον αριθμό των εύστοχων ελευθέρων βολών, καθώς και το συνολικό σκορ του κάθε παίχτη. Από την άλλη, η ανάγκη για ικανότητα βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά των αριθμό των τριπόντων που επιχειρήθηκαν, το ποσοστό των εύστοχων τριπόντων σουτ, και οριακά σημαντικά τον αριθμό των κερδισμένων ελευθέρων βολών. Συνολικά, τα παραπάνω αποτελέσματα κατέδειξαν ότι η ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία υπήρξε ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της «ποιότητας» της αθλητικής επίδοσης (η οποία αντιπροσωπευόταν από το ποσοστό των εύστοχων σουτ), ενώ η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα υπήρξε ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της «ποσότητας» της αθλητικής επίδοσης (δηλαδή του αριθμού των σουτ που επιχειρήθηκαν). Ωστόσο, και προς έκπληξη των ερευνητών, η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις προέβλεψε αρνητικά την αθλητική απόδοση, και πιο συγκεκριμένα τον αριθμό των κερδισμένων ελευθέρων βολών, το ποσοστό των εύστοχων ελευθέρων βολών, καθώς και το συνολικό σκορ του κάθε παίχτη. Τέλος, στην ανάλυση εντός των ατόμων, καμία από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες δεν βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά την αθλητική επίδοση. '

Μια άλλη συνέπεια συμπεριφοριστικής φύσεως που έχει μελετηθεί σε σχέση με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών είναι και η πρόωρη εγκατάλειψη του αθλητισμού (drop out). Ειδικότερα σε μια μελέτη με νεαρούς αθλητές διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, οι Jödesaar και Hein (2011) βρήκαν ότι οι αθλητές που εγκατέλειψαν το άθλημα τους ανέφεραν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενης αυτονομίας, ικανότητας και καλών σχέσεων σε σύγκριση με τους αθλητές που παρέμειναν. Στα ίδια ακριβώς αποτελέσματα κατέληξαν και κάποιες άλλες έρευνες με νεαρές αθλήτριες της χειροσφαίρισης (Guillet et al., 2002; Sarrazin et al., 2002). Τέλος σε μια πρόσφατη μελέτη (Quested, Ntoumanis, et al., 2013) στην οποία συμμετείχαν 7.769 νεαροί αθλητές του ποδοσφαίρου από πέντε διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες (Αγγλία, Γαλλία, Ελλάδα, Νορβηγία, Ισπανία), οι ερευνητές εξέτασαν τη σχέση της ικανοποίησης των

τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, με τα συναισθήματα /διασκέδασης κατά τη συμμετοχή τους στο άθλημα, καθώς και με τις προθέσεις των αθλητών να εγκαταλείψουν το άθλημα τους την επόμενη αγωνιστική περίοδο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών προέβλεψε σημαντικά (θετικά) τα συναισθήματα ευχαρίστησης/διασκέδασης των αθλητών κατά τη συμμετοχή τους στο άθλημα, τα οποία με τη σειρά τους προέβλεψαν σημαντικά (αρνητικά) την πρόθεση των αθλητών να εγκαταλείψουν το άθλημα την επόμενη αγωνιστική περίοδο. Τέλος, οι παραπάνω παρατηρούμενες σχέσεις, καθώς και το μέγεθος των συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών υπήρξαν αμετάβλητα ανάμεσα στις πέντε χώρες.

Εκτός από τις μελέτες που εξέτασαν τον άμεσο ρόλο της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών στις διαφορές συνέπειες, στην ερευνητική βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας υπάρχουν επίσης και μελέτες, οι οποίες χρησιμοποιώντας ως θεωρητικό πλαίσιο το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης του Vallerand (1997) μελέτησαν την τεσσάρων -σταδίων ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης “Κοινωνικοί παράγοντες → Ψυχολογικοί διαμεσολαβητές (Ικανοποίηση αναγκών) → Τύποι Παρακίνησης → Συνέπειες” (Vallerand & Losier, 1999). Σύμφωνα με αυτή, η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών συμβάλλει έμμεσα στην πρόγνωση των διαφόρων συνεπειών, μέσω των διαφόρων τύπων παρακίνησης. Σε μια διαχρονική λοιπόν μελέτη με αθλητές της κολύμβησης, οι Kowal και Fortier (2000) εξέτασαν τις σχέσεις της αντιλαμβανομένης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, με τους τύπους παρακίνησης και την βίωση της ψυχολογικής ροής σε επίπεδο κατάστασης (κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης προπόνησης). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αντιλήψεις των αθλητών για την ικανότητα τους, την αυτονομία τους, και τις σχέσεις με τους άλλους, προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την αυτόνομη παρακίνηση, η οποία με τη σειρά της προέβλεψε σημαντικά (θετικά) τη βίωση της ψυχολογικής ροής.

Επίσης, σε μια άλλη διαχρονική μελέτη με νεαρές αθλήτριες της χειροσφαίρισης, οι Sarrazin et al. (2002) εξέτασαν τις σχέσεις του αντιλαμβανόμενου κλίματος παρακίνησης που δημιουργείται από τον προπονητή, με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, τους τύπους παρακίνησης, και την εγκατάλειψη του αθλήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αντιλήψεις ενός κλίματος παρακίνησης «προσανατολισμένου στη μάθηση» προέβλεψαν θετικά τις αντιλήψεις των αθλητριών για την ικανότητα τους, την αυτονομία τους και τις σχέσεις με τους άλλους, οι οποίες με τη σειρά τους προέβλεψαν θετικά την αυτό-καθορισμένη παρακίνηση. Τέλος, τα χαμηλά επίπεδα αυτό-καθορισμένης παρακίνησης προέβλεψαν σημαντικά (αρνητικά) τις προθέσεις των αθλητριών να εγκαταλείψουν το άθλημα τους, οι οποίες οδήγησαν σε πραγματική συμπεριφορά εγκατάλειψης ύστερα από 21 μήνες.

Επίσης, Jösaar et al. (2011) σε μια άλλη διαχρονική μελέτη με νεαρούς αθλητές διαφορών ομαδικών αθλημάτων, εξέτασαν τις σχέσεις μεταξύ του αντιλαμβανόμενου κλίματος παρακίνησης που δημιουργείται από τους συνομήλικους, με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, την εσωτερική παρακίνηση, και την παραμονή των αθλητών στο άθλημα τους μετά από 12 μήνες. Οι ερευνητές βρήκαν ότι οι αντιλήψεις ενός κλίματος παρακίνησης «προσανατολισμένου στη μάθηση» προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) τις αντιλήψεις των αθλητριών για την ικανότητα τους, την αυτονομία τους και τις σχέσεις με τους άλλους, οι οποίες με τη σειρά τους προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την εσωτερική παρακίνηση. Τέλος, η εσωτερική παρακίνηση προέβλεψε σημαντικά (θετικά) την παραμονή των αθλητών στο άθλημα τους ύστερα από 12 μήνες.

Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Alvarez Balaguer, Castillo, και Duda (2012) σε μια συγχρονική μελέτη με νεαρούς αθλητές του ποδοσφαίρου. Ειδικότερα, οι ερευνητές εξέτασαν τις σχέσεις μεταξύ του αντιλαμβανόμενου κλίματος παρακίνησης που δημιουργείται από τον προπονητή, με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών



αναγκών, την εσωτερική παρακίνηση, την υποκειμενική ζωντάνια καθώς και τις προθέσεις των αθλητών να παραμείνουν στο άθλημα τους την επομένη αγωνιστική περίοδο. Βρέθηκε ότι οι αντίληψη ενός κλίματος παρακίνησης προσανατολισμένου στη μάθηση προέβλεψε σημαντικά (θετικά) την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, οι οποίες με τη σειρά τους προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την εσωτερική παρακίνηση. Τέλος, η εσωτερική παρακίνηση προέβλεψε σημαντικά (θετικά) την υποκειμενική ζωντάνια καθώς και τις προθέσεις των αθλητών να συμμετέχουν στο άθλημα τους την επομένη αγωνιστική περίοδο.

Σε μια άλλη διαχρονική έρευνα με ενήλικους αθλητές του ράγκμπι, οι Pope και Wilson (2012) μελέτησαν την παραπάνω ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης σε μια άλλη συνέπεια συμπεριφοριστικού τύπου, την αντιλαμβανομένη προσπάθεια. Οι αθλητές απάντησαν σε σχετικά ερωτηματολόγια σε δύο χρονικές στιγμές. Ειδικότερα, στα μέσα της αγωνιστικής σεζόν αξιολογήθηκαν οι αντιλήψεις σχετικά με το διαπροσωπικό στυλ που υιοθετείται από τον προπονητή και η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, ενώ την τελευταία εβδομάδα της αγωνιστικής περιόδου αξιολογήθηκαν οι τύποι παρακίνησης και η αναφερόμενη προσπάθεια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αντιλήψεις του διαπροσωπικού στυλ που υιοθετείται από τον προπονητή, και πιο συγκεκριμένα η εμπλοκή, η δομή, και η υποστήριξης της αυτονομίας από τον προπονητή, προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών στα μέσα αγωνιστικής σεζόν. Επίσης, η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στα μέσα της αγωνιστικής περιόδου προέβλεψε σημαντικά (θετικά) την αυτόνομη παρακίνηση των αθλητών στο τέλος της αγωνιστικής σεζόν. Τέλος, όσο υψηλότερη αυτόνομη παρακίνηση ανέφεραν οι αθλητές, τόσο περισσότερο αντιλαμβάνονταν ότι προσπαθούσαν στο άθλημα τους.

Επίσης, οι Gillet, Berjot, και Gobancé (2009) σε μια διαχρονική μελέτη τριών ετών, με νεαρούς αθλητές της αντισφαίρισης, εξέτασαν τις σχέσεις της ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, με τους τύπους παρακίνησης, και την αθλητική απόδοση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αθλητική απόδοση κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων αγωνιστικών περιόδων προέβλεψε σημαντικά (θετικά) την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών κατά την έναρξη της τρίτης αγωνιστικής περιόδου, οι οποίες με τη σειρά τους προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση. Τέλος, η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση στην αρχή της τρίτης αγωνιστικής σεζόν προέβλεψε σημαντικά (θετικά) την αθλητική απόδοση σε όλη τη διάρκεια της τρίτης αγωνιστικής περιόδου.

Επίσης, μια άλλη συγχρονική έρευνα με αθλητές διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, μελέτησε την τεσσάρων-σταδίων ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης, συμπεριλαμβάνοντας ως συνέπειες την ηθική (sportspersonship) και την αντικοινωνική αθλητική συμπεριφορά (Ntoumanis & Standage, 2009). Οι ερευνητές βρήκαν ότι η υποστήριξης της αυτονομίας από τον προπονητή προέβλεψε θετικά την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, οι οποίες με τη σειρά τους προέβλεψαν θετικά την αυτόνομη παρακίνηση και αρνητικά την παρακίνηση ελέγχου της συμπεριφοράς. Τέλος, η αυτόνομη παρακίνηση προέβλεψε θετικά την έντιμη/ηθική αθλητική συμπεριφορά και αρνητικά την αντικοινωνική αθλητική συμπεριφορά, ενώ αντίθετα η παρακίνηση ελέγχου της συμπεριφοράς προέβλεψε θετικά την αντικοινωνική αθλητική συμπεριφορά και αρνητικά την έντιμη/ηθική αθλητική συμπεριφορά.

Τέλος, οι Blanchard et al. (2012) σε μια συγχρονική μελέτη με νεαρούς αθλητές της καλαθοσφαίρισης διερεύνησαν τις σχέσεις μεταξύ της συνοχής της ομάδας και του στυλ διαπροσωπικού ελέγχου από την πλευρά του προπονητή, με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, τους τύπους παρακίνησης, και την ψυχική ευεξία των

αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνοχή της ομάδας προέβλεψε σημαντικά (θετικά) την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών, ενώ αντίθετα η προσπάθεια διαπροσωπικού ελέγχου από την πλευρά του προπονητή προέβλεψε σημαντικά (αρνητικά) την ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία. Τέλος, η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών προέβλεψε σημαντικά (θετικά) την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, η οποία με τη σειρά της προέβλεψε σημαντικά (θετικά) τα θετικά συναισθήματα και την ικανοποίηση των αθλητών από το άθλημα τους.

Συνολικά, όλες οι παραπάνω έρευνες που εξέτασαν την τεσσάρων-σταδίων ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης των Vallerand και Losier (1999) έχουν υποστηρίξει ότι η επίδραση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στις διάφορες συνέπειες λαμβάνει χώρα μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης, ή με άλλα λόγια η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση διαμεσολαβεί πλήρως στις σχέσεις μεταξύ των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και των διαφόρων συνεπειών. Ωστόσο, ένας σημαντικός περιορισμός όλων των παραπάνω ερευνών έγκειται στο ότι δεν έχουν εξετάσει και την άμεση επίδραση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στις διάφορες συνέπειες, αποκλείοντας έτσι μια πιθανή μερική διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις παραπάνω σχέσεις.

Το ερευνητικό αυτό κενό προσπάθησαν να καλύψουν οι McDonough και Crocker (2007) σε μια μελέτη τους με ενήλικους αθλητές της κωπηλασίας. Ειδικότερα, οι ερευνητές εξέτασαν κατά πόσο η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών μπορούσε να προβλέψει την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση καθώς και μια ποικιλία συναισθηματικών και συμπεριφοριστικών συνεπειών (θετικά και αρνητικά συναισθήματα, σωματική αυτό-αξία, και φυσική δραστηριότητα), όπως επίσης και αν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση θα διαμεσολαβήσει στην παραπάνω διαδικασία πλήρως ή μερικώς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ανάγκες για ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) τα θετικά συναισθήματα, η αυτονομία και η ικανότητα προέβλεψαν

σημαντικά (αρνητικά) τα αρνητικά συναισθήματα, ενώ μόνο η ανάγκη για ικανότητα βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά τη σωματική αυτό-αξία και τη φυσική δραστηριότητα (θετικά). Επίσης, και τρεις βασικές ψυχολογικές προέβλεψαν σημαντικά (θετικά) την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, η οποία με τη σειρά της προέβλεψε θετικά τα θετικά συναισθήματα και αρνητικά τα αρνητικά συναισθήματα των αθλητών. Αναφορικά με το διαμεσολαβητικό ρόλο της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης, βρέθηκε ότι η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση διαμεσολάβησε μερικώς στις σχέσεις της ικανοποίησης των αναγκών για ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις με τα θετικά συναισθήματα, όπως επίσης και στη σχέση της ανάγκης για ικανότητα με τα αρνητικά συναισθήματα. Τέλος, βρέθηκε ότι η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση διαμεσολάβησε πλήρως στη σχέση της ικανοποίησης της ανάγκης για αυτονομία με τα αρνητικά συναισθήματα, ενώ δεν βρέθηκε διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις της ανάγκης για ικανότητα με τη σωματική αυτό-αξία και τη φυσική δραστηριότητα.

Επίσης, σε μια άλλη μελέτη με αθλητές υψηλού επιπέδου διαφόρων ατομικών και ομαδικών, οι Lonsdale et al. (2009) εξέτασαν τις σχέσεις της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα συμπτώματα του «καψίματος» των αθλητών, όπως επίσης και το αν η αυτό-καθοριζόμενη θα διαμεσολαβήσει στις παραπάνω σχέσεις πλήρως ή μερικώς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση διαμεσολάβησε μερικώς στις σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανότητας και της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας με το συνολικό σκορ του «καψίματος», καθώς και με τη διάσταση «μειωμένη αίσθηση επίτευξης». Ωστόσο, βρέθηκε πλήρης διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας με τη διάσταση «απαξίωση του αθλήματος», όπως επίσης και στις σχέσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με τη διάσταση «συναισθηματική και σωματική εξάντληση». Τέλος, δε βρέθηκε διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στη

σχέση μεταξύ της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις με τη διάσταση «συναισθηματική και σωματική εξάντληση».

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 381 αθλητές (227 άντρες και 154 γυναίκες), ηλικίας 11 έως 55 ετών ( $M.O. = 16.54$ ,  $T.A. = 4.49$ ) από διάφορα ατομικά (στίβος, κολύμβηση, ρυθμική γυμναστική, σκι, τάε κβον ντο:  $N = 137$ ) και ομαδικά αθλήματα (καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, πετοσφαίριση, χόκεϊ επί πάγου:  $N = 249$ ). Ο μέσος όρος της αθλητικής εμπειρίας των αθλητών ήταν τα 7.44 χρόνια ( $T.A. = 4.26$ ), ενώ ο μέσος όρος της αγωνιστικής εμπειρίας ήταν τα 5.08 χρόνια ( $T.A. = 3.80$ ). Οι συμμετέχοντες προπονούνταν κατά μέσο όρο 11 ώρες την εβδομάδα ( $M.O. = 11.02$ ,  $T.A. = 4.19$ ), ενώ ο μέσος χρόνος παραμονής στην τωρινή τους ομάδα ήταν τα 4.80 έτη ( $T.A. = 1.46$ ). Αναφορικά με το αγωνιστικό τους επίπεδο, 7.3% είχαν λάβει μέρος σε διεθνείς, 62.7% σε εθνικούς, και 30% σε τοπικούς αγώνες.

#### Όργανα Αξιολόγησης

Για τη συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα ενιαίο ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος υπήρχε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων που στόχευε στη συγκέντρωση πληροφοριών σχετικά με θέματα όπως: ηλικία, φύλο, άθλημα, έτη αθλητικής/αγωνιστικής εμπειρίας, αγωνιστικό επίπεδο κ.τ.λ. (Παράρτημα Α). Το δεύτερο μέρος περιλάμβανε: α) την ελληνική έκδοση του Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al., 2011) - Κλίμακα Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό (Παράρτημα Β), την ελληνική έκδοση του Behavior Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ; Lonsdale et al., 2008) - Κλίμακα Τύπων Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (Παράρτημα Γ), και γ) την Κλίμακα Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό ή Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS; Zourbanos et al., 2009) (Παράρτημα Δ).

**Κλίμακα Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό - KIBAA.** Για την αξιολόγηση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών

χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al., 2011) - Κλίμακα Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό, η οποία μετρά το βαθμό της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις) στον αθλητισμό. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της κλίμακας είναι ότι διακρίνει και αξιολογεί τρεις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας, οι οποίες σύμφωνα με την προσέγγιση των Reeve, Nix, και Hamm (2003) είναι οι εξής: α) επιλογές-λήψη αποφάσεων (choice-decision making), β) εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας (internal perceived locus of causality-IPLOC), και γ) επιθυμία-βούληση (volition).

Ειδικότερα, η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου ότι του παρέχεται η δυνατότητα να κάνει επιλογές και να παίρνει μέρος στη διαδικασία λήψης αποφάσεων κατά τη συμμετοχή του σε μια δραστηριότητα. Η διάσταση "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου ότι οι πράξεις του προέρχονται και ρυθμίζονται από το ίδιο, και όχι από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ., αμοιβές, πιέσεις), όπως συμβαίνει αντίθετα στην περίπτωση της εξωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας. Τέλος, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας αναφέρεται στην μη επιβεβλημένη επιθυμία κάποιου να συμμετέχει ή όχι σε μια δραστηριότητα (Ng et al., 2011). Ειδικότερα, σύμφωνα με τους Reeve et al. (2003) η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας επικεντρώνεται στο πόσο ελεύθεροι έναντι εξαναγκασμένοι νιώθουν οι άνθρωποι ενώ κάνουν αυτό που θέλουν να κάνουν, και πόσο ελεύθεροι έναντι εξαναγκασμένοι νιώθουν οι άνθρωποι ενώ απέχουν από αυτό που δεν θέλουν να κάνουν. Σύμφωνα με τους Reeve et al. η "επιθυμία-βούληση" είναι υψηλή όταν οι ενέργειες έχουν πλήρως εγκριθεί από τον εαυτό, έτσι ώστε τα άτομα να βιώνει υψηλή ελευθερία, και καθόλου ή χαμηλή πίεση. Τέλος, παρόλο που και οι τρεις διαστάσεις συνεισφέρουν στην αντιλαμβανόμενη αυτονομία, ο Reeve και οι συνεργάτες του (2003)

κατέδειξαν πως οι διαστάσεις “εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας” και “επιθυμία-βούληση” κατέχουν πιο κεντρικό ρόλο από ό,τι η διάσταση “επιλογές- λήψη αποφάσεων” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας.

Η Κλίμακα Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό – KIBAA περιλαμβάνει συνολικά 29 θέματα τα οποία αντιστοιχούν σε πέντε υπό-κλίμακες, οι οποίες είναι οι εξής:

(1) Ικανότητα (Competence) η οποία περιλαμβάνει επτά θέματα (π.χ., «μπορώ να ξεπερνάω τις προκλήσεις στο άθλημά μου»), (2) Κοινωνικές σχέσεις (Relatedness) η οποία αποτελείται από οκτώ θέματα (π.χ., «έχω στενές σχέσεις με τους συμπαίκτες μου και τους ανθρώπους της ομάδας»), (3) Επιλογές-Λήψη αποφάσεων (Choice) η οποία περιλαμβάνει 5 θέματα (π.χ., «μπορώ να παίρνω μέρος στη λήψη αποφάσεων»), (4) Εσωτερική Αντιλαμβανόμενη Εστία Αιτιότητας (Internal Perceived Locus of Causality-IPLOC) η οποία αποτελείται από τέσσερα θέματα (π.χ., «επιδιώκω στόχους που είναι δικοί μου»), και (5) Επιθυμία-Βούληση (Volition) η οποία περιλαμβάνει 5 θέματα (π.χ., «το να είμαι μέλος αυτής της ομάδας είναι κάτι που το θέλω πραγματικά»). Ακολουθώντας τη φράση: “Σε αυτή την ομάδα πιστεύω / νιώθω ότι ...” οι αθλητές καλούνταν να απαντήσουν στα 29 θέματα σε μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαινόταν από 1 (*Διαφωνώ Απόλυτα*) έως 7 (*Συμφωνώ Απόλυτα*). Η ψυχομετρική εγκυρότητα του BNSSS έχει υποστηριχθεί από τους Ng et al. (2011), οι οποίοι ανέφεραν ικανοποιητικούς δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας.

**Κλίμακα Τύπων Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό - KTPΣΑ.** Για την αξιολόγηση των τύπων ρύθμισης της συμπεριφοράς των αθλητών, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ; Lonsdale et al., 2008) - Κλίμακα Τύπων Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό. Η κλίμακα αξιολογεί τους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς στον αθλητισμό σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού. Περιλαμβάνει 20 θέματα τα οποία αντιστοιχούν σε 5 υπό-κλίμακες (4 θέματα για κάθε υπό-κλίμακα) οι οποίες είναι οι εξής: (1) Απουσία παρακίνησης (Amotivation), (2)



Εξωτερική ρύθμιση (External regulation), (3) Εσωτερική πίεση (Introjected regulation), 4) Αναγνωρίσιμη ρύθμιση (Identified regulation), και 5) Εσωτερική παρακίνηση (Intrinsic Motivation). Συνεχίζοντας τη φράση: "Ασχολούμαι με το άθλημα μου σε αυτόν τον όμιλο ... " οι αθλητές καλούνταν να απαντήσουν στα 20 θέματα σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert, η οποία κυμαινόταν από 1 (*Διαφωνώ Απόλυτα*) έως 5 (*Συμφωνώ Απόλυτα*). Παραδείγματα θεμάτων για την κάθε υπό-κλίμακα είναι: για την Απουσία παρακίνησης «Αλλά αναρωτιέμαι γιατί συμμετέχω στο συγκεκριμένο άθλημα.»; την Εξωτερική ρύθμιση «Γιατί κάποιοι άνθρωποι με πιέζουν να ασχολούμαι με το συγκεκριμένο άθλημα.»; την Εσωτερική πίεση «Γιατί θα αισθανόμουν ενοχές αν τα παρατούσα.»; την Αναγνωρίσιμη ρύθμιση «Γιατί εκτιμώ πολύ τα οφέλη του αθλήματός μου (π.χ., μαθαίνω νέες και τελειοποιώ δύσκολες τεχνικές, γίνομαι υγιής, κάνω φίλους, κλπ); και την Εσωτερική παρακίνηση (π.χ. «Γιατί το απολαμβάνω.»). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του BRSQ έχουν αποδειχθεί από προγενέστερες έρευνες (π.χ., Lonsdale et al., 2008, 2009; Ng et al., 2011).

Για την εκτίμηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης των αθλητών υπολογίστηκε ο Δείκτης Σχετικής Αυτονομίας - ΔΣΑ (Relative Autonomy Index - RAI) με βάση την εξίσωση του Markland (όπως αναφέρεται στους Wilson, Sabiston, Mack, & Blanchard, 2012):  $\Delta\Sigma = (-3 \times \text{απουσία παρακίνησης}) + (-2 \times \text{εξωτερική ρύθμιση}) + (-1 \times \text{εσωτερική πίεση}) + (2 \times \text{αναγνωρίσιμη ρύθμιση}) + (3 \times \text{εσωτερική παρακίνηση})$ . Το εύρος των πιθανών τιμών που μπορεί να λάβει ο ΔΣΑ κυμαίνεται από -30 (*καθόλου αυτό-καθορισμός*) έως 25 (*αρκετά υψηλός αυτό-καθορισμός*), με τις υψηλότερες θετικές τιμές να δηλώνουν υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, ενώ οι χαμηλότερες αρνητικές να δηλώνουν χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση.

**Κλίμακα Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό (ΚΑΑ).** Για την αξιολόγηση του περιεχομένου της αυτό-ομιλίας των αθλητών χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό (ΚΑΑ) ή Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS; Zourbanos et

al., 2009). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 40 θέματα τα οποία αξιολογούν τέσσερις θετικές (19 θέματα) και τέσσερις αρνητικές διαστάσεις της αυτό-ομιλίας (21 θέματα). Η θετική αυτό-ομιλία αποτελείται από τις διαστάσεις της αυτοπεποίθησης (π.χ., Πιστεύω στον εαυτό μου), τον έλεγχο του άγχους (π.χ., Χαλάρωσε), της εμπύχωσης, (π.χ., Δώσε το 100% των δυνάμεων σου), και της συγκέντρωσης (π.χ., Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα). Η αρνητική αυτό-ομιλία αποτελείται από τις διαστάσεις της ανησυχίας (π.χ., Θα χάσω/σουμε), των σκέψεων εγκατάλειψης (π.χ., Θέλω να σταματήσω), της σωματικής κούρασης (π.χ., Είμαι κουρασμένος/η ), και των μη σχετικών σκέψεων (π.χ., Πεινάω). Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να προσδιορίσουν πόσο συχνά βίωσαν τις σκέψεις που περιγράφονται στο ερωτηματολόγιο, τον τελευταίο μήνα, κατά τη διάρκεια των πρόσφατων προπονήσεων ή αγώνων. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 0 (ποτέ) έως 4 (πολύ συχνά). Η ψυχομετρική εγκυρότητα της ΚΑΑ έχει υποστηριχθεί από τους Zourbanos et al. (2009), οι οποίοι ανέφεραν ικανοποιητικούς δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας.

### **Διαδικασία**

Μετά από την έγκριση της διεξαγωγής της συγκεκριμένης έρευνας από την Εσωτερική Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ήρθαμε σε τηλεφωνική ή προσωπική επικοινωνία με τους υπευθύνους και τους προπονητές διαφόρων αθλητικών συλλόγων προκειμένου να τους ενημερώσουμε για το σκοπό της μελέτης, αλλά και να ζητήσουμε τη συγκατάθεση τους για τη συμμετοχή των αθλητών τους στην έρευνα. Στη συνέχεια κανονίστηκε μια συγκεκριμένη συνάντηση κατά την οποία θα γινόταν η χορήγηση, αλλά και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους συμμετέχοντες. Η χορήγηση και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους αθλητές έγινε επί το πλείστον πριν την έναρξη ή μετά τη λήξη της καθιερωμένης προπόνησης κάτω από την επίβλεψη της ερευνήτριας, και σε όσες περιπτώσεις αυτό δεν ήταν εφικτό, η χορήγηση και η επιστροφή των

ερωτηματολογίων γινόταν στο χώρο προπόνησης, ενώ η συμπλήρωσης τους στο προσωπικό χώρο των συμμετεχόντων.

Πριν από την χορήγηση των ερωτηματολογίων, αρχικά όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας, τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους, την ανωνυμία και την εμπιστευσιμότητα των απαντήσεων τους, και υπέγραψαν το σχετικό έντυπο συγκατάθεσης. Επίσης, για όσους αθλητές δεν είχαν συμπληρώσει το 16<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, ενημερώθηκαν οι γονείς τους και η συγκατάθεση για τη συμμετοχή των αθλητών στην έρευνα δόθηκε από αυτούς. Τέλος, σε όλους τους αθλητές που συμμετείχαν στη μελέτη δόθηκαν κατάλληλες οδηγίες (προφορικές και γραπτές) για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση σε εκείνες που είχαν ως στόχο την μείωση των κοινωνικά επιθυμητά απαντήσεων. Οι αθλητές χρειάστηκαν περίπου 15-20 λεπτά για να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια.

### **Στατιστική Ανάλυση**

Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS v.17. Αρχικά ελέγχθηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας όλων των υπό-κλιμάκων μέσω του συντελεστή alpha του Cronbach και διεξήχθη μία σειρά περιγραφικών στατιστικών (min-max, μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις) για όλες τις εξεταζόμενες μεταβλητές. Στη συνέχεια εκτελεστήκαν αναλύσεις συσχετίσεων προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, τους διάφορους τύπους παρακίνησης, και τις διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών. Τέλος, προκειμένου να εξεταστεί α) κατά πόσο η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορεί να προβλέψει τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) και την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, β) όπως επίσης και το αν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) θα διαμεσολαβήσει στις παραπάνω σχέσεις (Σχήματα 2, 3) πραγματοποιήθηκαν απλές αναλύσεις διαμεσολάβησης

(simple mediation analyses) με τη μέθοδο bootstrapping χρησιμοποιώντας το SPSS PROCESS macro, μοντέλο 4 (Hayes, 2013).

Η μέθοδος bootstrapping<sup>1</sup> είναι μία (μη-παραμετρική) μέθοδος ανά-δειγματοληψίας, η οποία δημιουργεί μια εμπειρική αναπαράσταση της δειγματοληπτικής κατανομής του υπό μελέτη στατιστικού δείκτη (στη συγκεκριμένη περίπτωση της έμμεσης ή διαμεσολαβητικής επίδρασης), μεταχειριζόμενη το ήδη υπάρχον δείγμα μεγέθους  $N$  ως “μικρογραφία” του πληθυσμού από το οποίο λαμβάνει χιλιάδες (π.χ. 5.000) τυχαία δείγματα  $N$  μεγέθους με επανατοποθέτηση (resample with replacement). Για κάθε ένα από αυτά τα δείγματα υπολογίζεται το μέγεθος της έμμεσης επίδρασης (indirect effect) δημιουργώντας έτσι στο τέλος της διαδικασίας μια εμπειρική προσέγγιση της δειγματοληπτικής κατανομής του υπό μελέτη στατιστικού δείκτη. Τέλος, με βάση αυτή τη δειγματοληπτική κατανομή της έμμεσης επίδρασης υπολογίζεται το bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης-ΔΕ (bootstrap confidence interval-CI) μέσα στο οποίο αναμένεται με ορισμένη πιθανότητα (συνήθως 95%) να βρίσκεται η αληθής τιμή της έμμεσης επίδρασης για τον πληθυσμό (Hayes, 2009). Το 95% bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός δείκτης, καθώς καταδεικνύει αν μία έμμεση επίδραση είναι στατιστικά σημαντική. Κατά συνεπεία, αν η τιμή 0 δεν περιλαμβάνεται στο 95% bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης τότε μπορούμε να αποφανθούμε με 95% βεβαιότητα ότι η έμμεση επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής ( $X$ ) στην εξαρτημένη μεταβλητή ( $Y$ ) μέσω του διαμεσολαβητή ( $M$ ) είναι στατιστικά σημαντική ή διαφορετικά ότι υπάρχει διαμεσολάβηση.

---

<sup>1</sup>Ο όρος Bootstrapping αναφέρεται στην προσπάθεια κάποιου να βοηθηθεί, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά τα δικά του μέσα. Η συγκεκριμένη τεχνική ονομάστηκε έτσι διότι η ιδέα να χρησιμοποιήσουμε τα δεδομένα για να παράγουμε και άλλα δεδομένα θυμίζει ένα «κόλπο» που χρησιμοποίησε ο μυθικός Βαρόνος Μινχάουζεν ο οποίος για να ξεφύγει από τον βυθό μιας λίμνης που είχε πέσει, τράβηξε τον εαυτό του προς τα πάνω από τις λουρίδες της μπότας του (Μπούτσικας, 2005)

Μια σχετικά νέα προσέγγιση στην ανάλυση διαμεσολάβησης (mediation analysis) η μέθοδος bootstrapping έχει προταθεί ως η καταλληλότερη μέθοδος για τη μελέτη των διαμεσολαβητικών επιδράσεων (Hayes, 2009), καθώς υπερτερεί έναντι των άλλων εναλλακτικών μεθόδων, (πχ, causal step approach, Sobel test) ως προς τη στατιστική ισχύ και τον έλεγχο του σφάλματος τύπου I. Επίσης, σε αντίθεση με το Sobel test δεν προϋποθέτει η δειγματοληπτική κατανομή της έμμεσης επίδρασης να είναι κανονική, κάτι που πολύ σπάνια συμβαίνει στην πράξη (Preacher & Hayes, 2004). Ωστόσο, ένας από τους περιορισμούς της μεθόδου bootstrapping όπως αυτή εφαρμόζεται μέσω του PROCESS macro, είναι ότι στη θέση των ανεξάρτητων μεταβλητών μπορεί κάνεις να έχει μόνο μία ανεξάρτητη μεταβλητή  $X$ . Έτσι, στις περιπτώσεις διαμεσολαβητικών μοντέλων με  $k$  ανεξάρτητες μεταβλητές, μπορεί κανείς να εκτιμήσει τις άμεσες και τις έμμεσες επιδράσεις όλων των  $k$  ανεξάρτητων μεταβλητών  $X$  στην εξαρτημένη μεταβλητή  $Y$ , εκτελώντας την ανάλυση  $k$  φορές και τοποθετώντας κάθε φορά στη θέση της ανεξάρτητης μεταβλητής  $X$  μια μόνο μεταβλητή  $X_i$ , ενώ τις υπόλοιπες  $k-1$  ανεξάρτητες μεταβλητές ως συμμεταβλητές. Κάθε φορά λοιπόν που πραγματοποιείται η ανάλυση παράγονται τα αποτελέσματα της συνολικής, της άμεσης και της έμμεσης επίδρασης της εκάστοτε ανεξάρτητης μεταβλητής  $X_i$  στη εξαρτημένη μεταβλητή  $Y$ . Έτσι, επαναλαμβάνοντας την ανάλυση  $k-1$  φορές θα έχουμε τα αποτελέσματα των συνολικών, των άμεσων και των έμμεσων επιδράσεων για όλες τις ανεξάρτητες μεταβλητές  $X$ . Μαθηματικά, σύμφωνα με τον Hayes (2013), όλες οι διαδρομές που προκύπτουν ακολουθώντας τον παραπάνω τρόπο (δηλαδή οι συνολικές, οι άμεσες και οι έμμεσες επιδράσεις) είναι ίδιες όπως στην περίπτωση που θα είχαν υπολογιστεί ταυτόχρονα μέσω γραμμικών δομικών μοντέλων (structural equation models).

Τέλος, επειδή η PROCESS δεν δίνει τη δυνατότητα να έχουμε περισσότερες από μια εξαρτημένες μεταβλητές  $Y$  τη φορά, οι παραπάνω  $k$  αναλύσεις πραγματοποιούνται για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή χωριστά. Σύμφωνα με τον Hayes (2013) επειδή η εκάστοτε

εξαρτημένη μεταβλητή  $Y_i$  προσδιορίζεται μονό από τις ανεξάρτητες μεταβλητές  $X$  και από το διαμεσολαβητή  $M$ , οι άμεσες και έμμεσες επιδράσεις των  $k$  ανεξάρτητων μεταβλητών στην εξαρτημένη μεταβλητή  $Y_i$ , θα είναι οι ίδιες όπως και στην περίπτωση που θα είχαν εξεταστεί ταυτόχρονα με τις υπόλοιπες εξαρτημένες μεταβλητές (μέσω γραμμικών δομικών μοντέλων).

Ακολουθώντας λοιπόν τις υποδείξεις του Hayes (2013) εκτελέστηκαν πέντε αναλύσεις με το SPSS PROCESS macro για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή χωριστά, δηλαδή πέντε για τη θετική και πέντε για την αρνητική αυτό-ομιλία ως εξής: α) Κάθε φορά στη θέση της Ανεξάρτητης Μεταβλητής ( $X$ ) εισαγόταν μια από τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (π.χ. ικανότητα) β) διατηρώντας τις υπόλοιπες (π.χ. κοινωνικές σχέσεις και τις τρεις διαστάσεις της αναλαμβανόμενη αυτονομίας) ως συμμεταβλητές, γ) στη θέση του Διαμεσολαβητή ( $M$ ) εισαγόταν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $\Delta\Sigma A$ ), ενώ δ) στη θέση της Εξαρτημένης Μεταβλητής εισαγόταν η εκάστοτε εξαρτημένη μεταβλητή (δηλαδή η θετική ή η αρνητική αυτό-ομιλία). Για όλες τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν απαιτήθηκαν 10.000 bootstrap δείγματα και τα 95% bias-corrected bootstrap διαστήματα εμπιστοσύνης (95% bias-corrected bootstrap confidence intervals).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Περιγραφικά Στατιστικά και Δείκτες Εσωτερικής Αξιοπιστίας

Αρχικά υπολογίσθηκαν οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και οι δείκτες αξιοπιστίας alpha του Cronbach για όλες τις εξεταζόμενες μεταβλητές (Πίνακας 1). Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι οι αθλητές είχαν μεσαία προς υψηλά σκορ στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα, στις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις και στις τρεις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας (επιλογές-λήψη αποφάσεων, εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας, και επιθυμία-βούληση). Αναφορικά με τις μεταβλητές των τύπων παρακίνησης, οι αθλητές είχαν υψηλά σκορ στους αυτονόμους τύπους παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση και αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και χαμηλά σκορ στους τύπους παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εσωτερική πίεση και εξωτερική ρύθμιση), όπως επίσης και στην απουσία παρακίνησης. Τέλος, οι αθλητές σημείωσαν υψηλά σκορ στις διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας (εμπύχωση, έλεγχος άγχους, αυτοπεποίθηση, συγκέντρωση) και χαμηλά σκορ στις διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας (ανησυχία, σκέψεις εγκατάλειψης, σωματική κούραση, και μη σχετικές σκέψεις).

Όλες οι κλίμακες είχαν ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνοχής. Ο δείκτης alpha του Cronbach κυμάνθηκε πάνω από το κριτήριο .70, εκτός από την εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας ( $\alpha = .63$ ), την επιθυμία-βούληση ( $\alpha = .66$ ), την εσωτερική παρακίνηση ( $\alpha = .69$ ), την αναγνωρίσιμη ρύθμιση ( $\alpha = .67$ ), τις μη σχετικές σκέψεις ( $\alpha = .67$ ), και τον έλεγχο του άγχους. Ωστόσο, σύμφωνα με τον Aiken (1996) ακόμη και εσωτερικές συνοχές της τάξεως του .60 θεωρούνται αποδεκτές, και για το λόγο αυτό οι παραπάνω παράγοντες διατηρήθηκαν.

Πίνακας 1.

*Περιγραφικά Στατιστικά και Δείκτες Alpha του Cronbach των Εξεταζόμενων Μεταβλητών*

Μεταβλητές	Min - Max	M.O.	T.A.	alpha
<u>Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες</u>				
Ανάγκη για ικανότητα	3.00 - 7.00	5.58	.88	.85
Ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις	2.25 - 7.00	5.84	.95	.90
<u>Ανάγκη για αυτονομία</u>				
Επιλογές-λήψη αποφάσεων	1.20 - 7.00	4.44	1.33	.87
Εσωτερική Αντιλαμβανόμενη Εστία Αιτιότητας	2.33 - 7.00	5.95	.93	.63
<u>Επιθυμία-βούληση</u>				
Επιθυμία-βούληση	2.20 - 7.00	6.24	.82	.66
<u>Τύποι Ρύθμιση της Συμπεριφοράς</u>				
Εσωτερική παρακίνηση	1.75 - 5.00	4.44	.52	.69
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	2.50 - 5.00	4.42	.50	.67
Εσωτερική πίεση	1.00 - 5.00	2.92	.92	.72
<u>Εξωτερική ρύθμιση</u>				
Εξωτερική ρύθμιση	1.00 - 5.00	1.82	.84	.80

(Συνεχίζεται)



(Πίνακας 1 συνέχεια)

Μεταβλητές	<i>Min - Max</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>alpha</i>
Απουσία παρακίνησης	1.00 - 4.75	1.73	.79	.80
Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ)	-7.75 - 19.00	10.42	5.09	-
Αυτό-ομιλία				
<u>Αρνητική Αυτό-ομιλία</u>	.09 - 3.60	1.20	.57	.87
Ανησυχία	.00 - 3.86	1.29	.75	.82
Σκέψεις εγκατάλειψης	.00 - 3.40	.56	.68	.83
Σωματική κούραση	.00 - 3.60	1.47	.72	.71
Μη σχετικές σκέψεις	.00 - 4.00	1.49	.89	.67
<u>Θετική Αυτό-ομιλία</u>	.38 - 4.00	3.06	.57	.89
Εμπύκωση	.00 - 4.00	3.43	.68	.85
Έλεγχος άγχους	.00 - 4.00	2.56	.80	.61
Αυτοπεποίθηση	.40 - 4.00	3.07	.73	.83
Συγκέντρωση	.60 - 4.00	3.16	.71	.78

## Αναλύσεις Συσχετίσεων

Εκτελέστηκαν αναλύσεις συσχετίσεων προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, τους διάφορους τύπους παρακίνησης και τις διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών (Πίνακας 2). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες είχαν θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ τους, επιβεβαιώνοντας έτσι τη σχετική υπόθεση της θεωρίας αυτό-καθορισμού. Επίσης, οι τύποι παρακίνησης επέδειξαν τις αναμενόμενες συσχετίσεις με βάση το συνεχές του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς (Ryan & Connell, 1989), σύμφωνα με το οποίο οι τύποι παρακίνησης που βρίσκονται δίπλα στο συνεχές του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς παρουσιάζουν μεταξύ τους υψηλότερες θετικές συσχετίσεις, ενώ αντίθετα αυτοί που είναι πιο απομακρυσμένοι συσχετίζονται λιγότερο θετικά ή περισσότερο αρνητικά μεταξύ τους.

**Ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών και τύποι παρακίνησης.** Αναφορικά με τις σχέσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τους τύπους παρακίνησης των αθλητών, τα αποτελέσματα έδειξαν και οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις και οι τρεις διαστάσεις της αυτονομίας) είχαν θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τους αυτονόμους τύπους παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση και αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ), επιβεβαιώνοντας έτσι την πρώτη ερευνητική υπόθεση αλλά και τη σχετική αρχή της θεωρίας του αυτό-καθορισμού. Ωστόσο, σε αντίθεση με τις αρχικές ερευνητικές μας προβλέψεις και τις υποθέσεις της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, η εσωτερική πίεση παρουσίασε μια μόνο χαμηλή θετική στατιστικά σημαντική με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις υπόλοιπες υπό-κλίμακες των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Η εξωτερική ρύθμιση είχε μέτρια αρνητική στατιστικά

## Πίνακας 2

Συσχετίσεις (Pearson  $r$ ) μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών

Μεταβλητές	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. Ικανότητα	-																				
2. Κοιν. σχέσεις	.33**	-																			
3. Αυτ.-επιλογ.	.33**	.34**	-																		
4. Αυτ.-ΕΑΕΑ	.35**	.36**	.33**	-																	
5. Αυτ.-επιθυμ.	.23**	.37**	.12*	.59**	-																
6. Εσ. παρακ.	.32**	.32**	.20**	.36**	.33**	-															
7. Αναγν. ρύθμ.	.29**	.31**	.17**	.30**	.26**	.47**	-														
8. Εσωτ. πίεση	.14**	-.02	.03	.06	-.04	.07	.18**	-													
9. Εξωτ. ρύθμ.	-.07	-.09*	.01	-.20**	-.32**	-.17**	-.13**	.37**	-												
10. Απ. παρακ.	-.13**	-.20**	-.03	-.34**	-.43**	-.26**	-.24**	.25**	.69**	-											
11. ΔΣΑ	.21**	.29**	.10*	.38**	.47**	.57**	.46**	-.36**	-.80**	-.87**	-										
12. Ανησυχία	-.36**	-.18**	-.17**	-.15**	-.19**	-.20**	.00	.12**	.18**	.24**	-.26**	-									
13. Σκ. εγκατ.	-.30**	-.26**	-.08*	-.33**	-.44**	-.32**	-.19**	.01	.27**	.33**	-.38**	.60**	-								
14. Σωμ. κουρ.	-.17**	-.04	.02	-.09*	-.12*	-.15**	.00	.01	.13**	.13**	-.15**	.48**	.52**	-							
15. Μη σχ. σκ.	-.00	-.06	.07	-.12**	-.11*	-.05	.00	-.06	.13**	.14**	-.11*	.13**	.33**	.49**	-						
16. Εμπύχωση	.28**	.18**	.12**	.24**	.41**	.22**	.18**	-.05	-.22**	-.29**	.32**	-.26**	-.37**	-.11*	-.04	-					
17. Έλεγ. άγχ.	.04	-.08	.04	-.03	.02	.06	.08	-.03	-.10*	-.03	.09*	.00	.00	.04	.08	.40**	-				
18. Αυτοπεπ.	.42**	.10*	.19**	.16**	.23**	.26**	.11*	.05	-.07	-.13**	.18**	-.49**	-.37**	-.26**	.04	.63**	.26**	-			
19. Συγκέντρ.	.20**	.07	.10*	.11*	.23**	.16**	.14**	.04	-.05	-.05	.11*	-.17**	-.26**	-.09*	.02	.71**	.48**	.54**	-		
20. Αρν. αυτ.	-.26**	-.17**	-.05	-.22**	-.27**	-.23**	-.06	.02	.23**	.27**	-.29**	.71**	.79**	.82**	.69**	-.24**	.04	-.34**	-.16**	-	
21. Θετ. αυτ.	.29**	.07	.14**	.14**	.27**	.22**	.16**	.00	-.14**	-.16**	.22**	-.28**	-.30**	-.13**	.03	.85**	.70**	.76**	.86**	-.21**	-

**Σημείωση.** Ικανότητα = Αντιλαμβανόμενη ικανότητα; Κοιν. σχέσεις = Αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις; Αυτ.-επιλογ.= Επιλογές και λήψη αποφάσεων διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας; Αυτ.-ΕΑΕΑ = Εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητα διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας; Αυτ.-επιθυμ.= Επιθυμία-βούληση διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας; Εσ. παρακ.= Εσωτερική παρακίνηση; Αναγν. ρυθμ.= Αναγνωρίσιμη ρύθμιση; Έστω. πίεση = Εσωτερική πίεση; Έξω. ρυθμ.= Εξωτερική ρύθμιση; Απ. παρακ. = Απουσία παρακίνησης; ΔΣΑ = Δείκτης Σχετικής Αυτονομίας; Σκ. Εγκατ. = Σκέψεις εγκατάλειψης; Σωμ. κουρ. = Σωματική κούραση; Μη Σχ. Σκ.= Μη σχετικές σκέψεις; Έλεγ. Άγχ.= Έλεγχος άγχους; Αυτοπεπ.= Αυτοπεποίθηση; Συγκέντρ.= Συγκέντρωση; Αρν. αυτ. = Αρνητική αυτό-ομιλία; Θετ. αυτ. = Θετική αυτό-ομιλία.

\*  $p < .05$  (μονής κατεύθυνσης).

\*\* $p < .01$ (μονής κατεύθυνσης).

σημαντική συσχέτιση με τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση", χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" και τις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις, αλλά μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων", επιβεβαιώνοντας έτσι μερικώς την πρώτη ερευνητική μας υπόθεση και τις αρχές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού. Τέλος, η απουσία παρακίνησης επέδειξε μέτριες αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" και "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας", χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις και την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, αλλά μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων" επιβεβαιώνοντας έτσι κατά ένα μεγάλο βαθμό την αρχική ερευνητική υπόθεση αλλά και τις αρχές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού.

**Ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών και αυτό-ομιλία.** Στο σύνολο τους, οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες επέδειξαν αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών (εκτός από τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων") και θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών (εκτός από τις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις), υποστηρίζοντας έτσι τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση αλλά και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού.

Ειδικότερα, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα είχε μέτρια αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, και μέτρια θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Σε ό,τι αφορά τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η

αντιλαμβανόμενη ικανότητα επέδειξε μέτριες αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας και τις σκέψεις εγκατάλειψης, χαμηλή αρνητική συσχέτιση με τις σκέψεις σωματικής κούρασης, και καμία συσχέτιση με τις μη σχετικές σκέψεις. Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα είχε υψηλότερες θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και την εμπύχωση, χαμηλότερη θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με ενίσχυση της συγκέντρωσης, και καμία συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με τον έλεγχο του άγχους

Η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις επέδειξε χαμηλή αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, και θετική, μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις παρουσίασε μέτρια αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης, χαμηλή αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις ανησυχίας, αλλά μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις σωματικής κούρασης και τις μη σχετικές σκέψεις. Σε ό,τι αφορά τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις επέδειξε χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση και την αυτοπεποίθηση και μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με τη συγκέντρωση και τον έλεγχο του άγχους.

Η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές- λήψη αποφάσεων" είχε χαμηλή θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, και αρνητική, μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Όσον αφορά τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής

αυτό-ομιλίας, η διάσταση "επιλογές- λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας παρουσίασε χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας και τις σκέψεις εγκατάλειψης, αλλά μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις σωματικής κούρασης και τις μη σχετικές σκέψεις. Αναφορικά με τις διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας η διάσταση "επιλογές- λήψη αποφάσεων" επέδειξε χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση, την εμπύχωση και την ενίσχυση της συγκέντρωσης, αλλά καμία συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με τον έλεγχο του άγχους.

Η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" είχε χαμηλή θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ), και χαμηλή αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ). Σε ό,τι αφορά τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" είχε μέτρια αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης, και χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας, τις μη σχετικές σκέψεις και τις σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση. Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας η "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" παρουσίασε χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της συγκέντρωσης, και μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με τον έλεγχο του άγχους.

Η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" επέδειξε μέτρια θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, και μέτρια αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Όσον αφορά στις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-

ομιλίας, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας είχε μια σχετικά υψηλή αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης, και χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας, τις σκέψεις σωματικής κούρασης και τις μη σχετικές σκέψεις. Τέλος, σε ό,τι αφορά τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας παρουσίασε: μια σχετικά υψηλή στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση, χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και την ενίσχυση της συγκέντρωσης, και καμία συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με έλεγχο του άγχους.

**Τύποι παρακίνησης και αυτό-ομιλία.** Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού οι αυτόνομοι τύποι παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση και αναγνωρίσιμη ρύθμιση), σε σύγκριση με τους τύπους παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εσωτερική πίεση και εξωτερική ρύθμιση), είναι αυτοί που οδηγούν σε περισσότερο θετικά επακόλουθα της παρακίνησης, τα οποία μπορεί να είναι είτε γνωστικού (cognitive), είτε θυμικού (affective), είτε συμπεριφοριστικού (behavioral) χαρακτήρα. Αντίθετα, αρνητικές συνέπειες (π.χ., «κάψιμο», άγχος, εγκατάλειψη, αρνητικά συναισθήματα) αναμένεται να προκύψουν ως αποτέλεσμα των τύπων παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (δηλαδή την εσωτερική πίεση και της εξωτερική ρύθμιση), και κυρίως της απουσίας παρακίνησης.

Σε συμφωνία λοιπόν με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού αλλά και την τρίτη ερευνητική υπόθεση, η εσωτερική παρακίνηση είχε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ), και αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ). Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας η εσωτερική παρακίνηση επέδειξε μέτρια αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης, χαμηλή αρνητική

στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις ανησυχίας και τις σκέψεις σωματικής κούρασης, και μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις μη σχετικές σκέψεις. Όσον αφορά στις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας η εσωτερική παρακίνηση παρουσίασε μέτρια θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση της αυτό-πεποίθησης, χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμψύχωση και την ενίσχυση της συγκέντρωσης και μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που αναφέρεται στον έλεγχο του άγχους.

Η αναγνωρίσιμη ρύθμιση επέδειξε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ) αλλά μη στατιστικά σημαντική σχετική με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ), επιβεβαιώνοντας έτσι μερικώς την τρίτη ερευνητική υπόθεση αλλά και την σχετική αρχή της θεωρία του αυτό-καθορισμού. Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η αναγνωρίσιμη ρύθμιση είχε χαμηλή αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης και καμία συσχέτιση με τις υπόλοιπες διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας. Σε ότι αφορά τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η αναγνωρίσιμη ρύθμιση παρουσίασε χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμψύχωση, την ενίσχυση της συγκέντρωσης και της αυτό-πεποίθησης, και θετική οριακά στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με τον έλεγχο του άγχους.

Η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ), σε πλήρη συνέπεια με τις ερευνητικές μας υποθέσεις αλλά και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, επέδειξε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών και αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) παρουσίασε μέτριες αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις



σκέψεις εγκατάλειψης και τις σκέψεις ανησυχίας, και χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις σωματικής κούρασης και τις μη σχετικές σκέψεις. Σε ό,τι αφορά τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) είχε μέτρια θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση και χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που αναφέρεται στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της συγκέντρωσης, και τον έλεγχο του άγχους .

Ωστόσο, σε αντίθεση με την τέταρτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, η εσωτερική πίεση παρουσίασε μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) και την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ). Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η εσωτερική πίεση είχε μόνο μία χαμηλή θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις ανησυχίας και μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις υπόλοιπες διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας. Τέλος, η εσωτερική πίεση δεν συσχετίστηκε σημαντικά με καμία από τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας.

Αντίθετα, η εξωτερική ρύθμιση επέδειξε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, και αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, επιβεβαιώνοντας έτσι την τέταρτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού. Όσον αφορά τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η εξωτερική ρύθμιση παρουσίασε μέτρια θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης και χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας, τη σωματική κούραση και τις μη σχετικές σκέψεις. Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η εξωτερική ρύθμιση είχε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση, και τον έλεγχο του άγχους, και μη στατιστικά σημαντικές

συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την ενίσχυση της αυτό-πεποίθησης και της συγκέντρωσης.

Επίσης, σύμφωνα με την τέταρτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, η απουσία παρακίνησης παρουσίασε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ), και αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ). Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η απουσία παρακίνησης είχε υψηλότερες θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις εγκατάλειψης και τις σκέψεις ανησυχίας, και χαμηλότερες θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις μη σχετικές σκέψεις και τις σκέψεις που αναφέρονται σωματική κούραση. Τέλος, σε ό,τι αφορά τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η απουσία παρακίνησης επέδειξε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμφύχωση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, αλλά αρνητικές μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση της συγκέντρωσης και τον έλεγχο του άγχους.

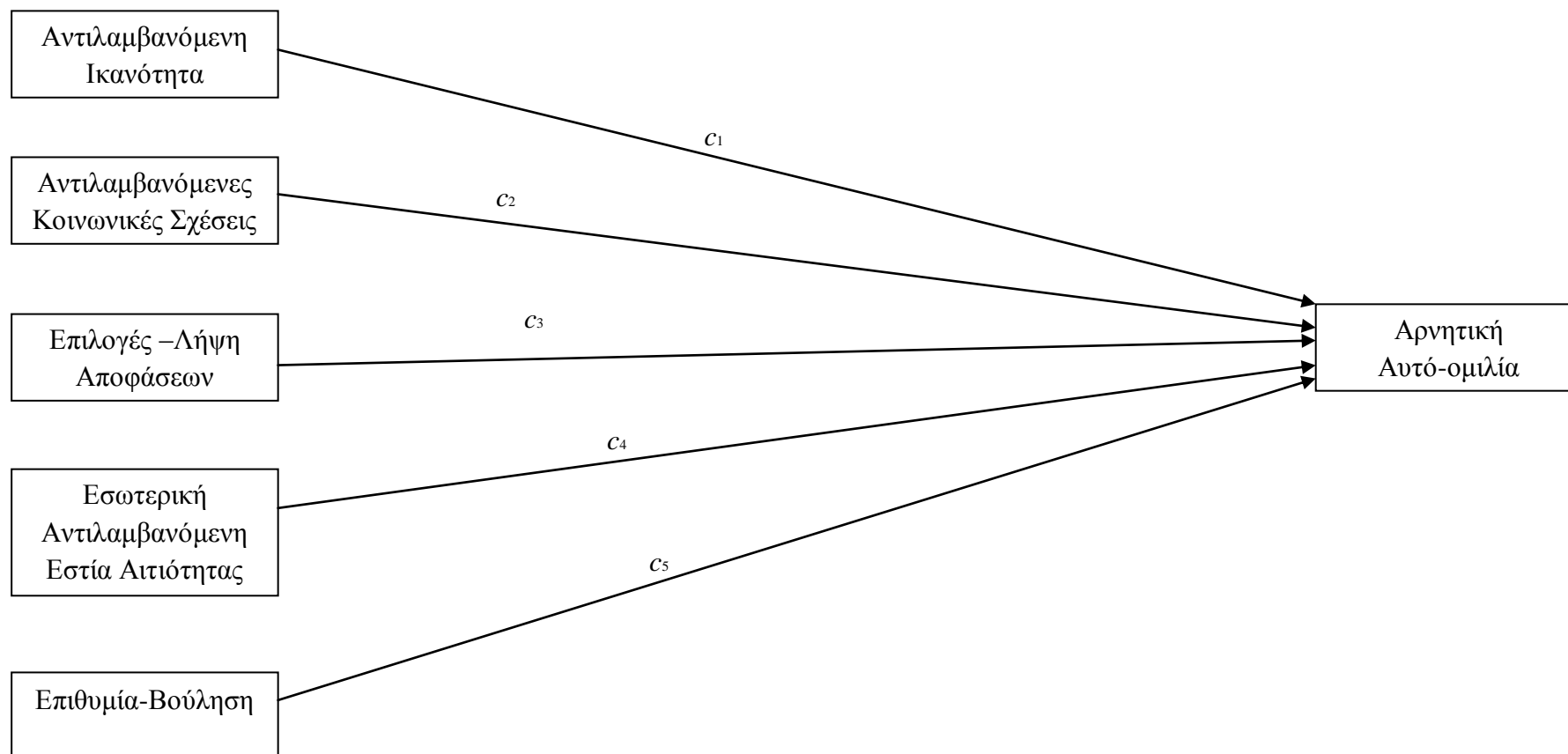
### **Αναλύσεις Διαμεσολάβησης**

Προκειμένου να εξεταστεί: α) κατά πόσο η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορεί να προβλέψει τη θετική (συνολικό σκορ) και την αρνητική (συνολικό σκορ) αυτό-ομιλία των αθλητών, β) όπως επίσης και το αν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) θα διαμεσολαβήσει στις παραπάνω σχέσεις (Σχήματα 2, 3) πραγματοποιήθηκαν απλές αναλύσεις διαμεσολάβησης (simple mediation analyses) με τη μέθοδο bootstrapping χρησιμοποιώντας το SPSS PROCESS macro, μοντέλο 4 (Hayes, 2013).

**Αρνητική αυτό-ομιλία.** Το σχήμα 2 απεικονίζει το μοντέλο διαδρομών για την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, το οποίο αποτελείται από τρία υπό-μοντέλα. Το πρώτο μοντέλο απεικονίζει τις συνολικές επιδράσεις (διαδρομές  $c$ ) της

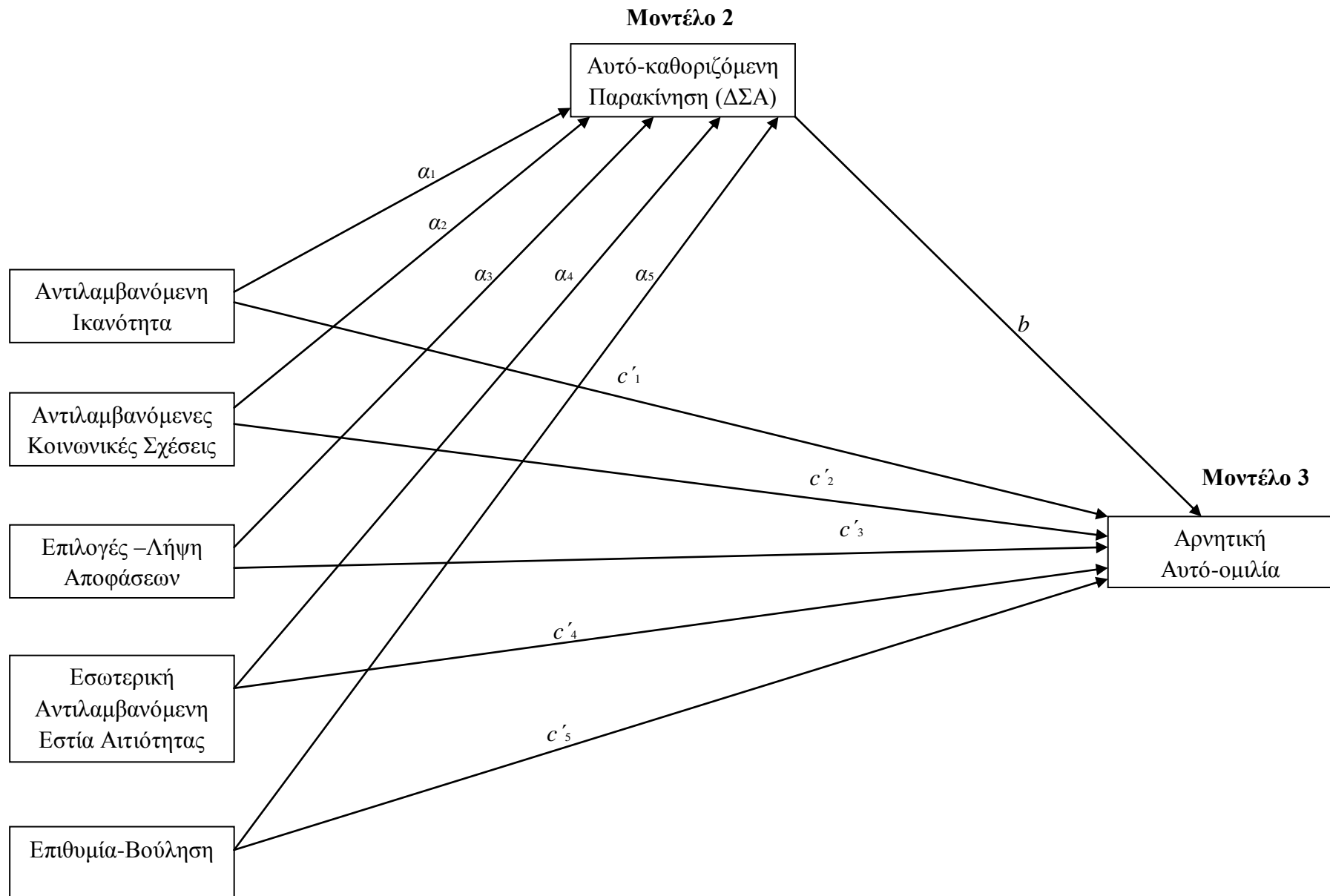
ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στην αρνητική αυτό-ομιλία, ενώ το δεύτερο μοντέλο απεικονίζει τις επιδράσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στην αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) (διαδρομές  $a$ ). Τέλος, το τρίτο μοντέλο δείχνει την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) (διαδρομή  $b$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία, όπως επίσης και τις άμεσες επιδράσεις (διαδρομές  $c'$ ) της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στην αρνητική αυτό-ομιλία, μετά από έλεγχο της επίδρασης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τα αποτελέσματα των αναλύσεων παλινδρόμησης για όλες τις διαδρομές του μοντέλου βρίσκονται στον Πίνακα 3. Οι έμμεσες επιδράσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ), όπως επίσης και τα 95% bias-corrected (BC) bootstrap διαστήματα εμπιστοσύνης φαίνονται στον Πίνακα 4.

Όπως μπορεί να παρατηρήσει κανείς στον Πίνακα 3, η συνολική επίδραση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας ( $c_1 = -14, p < .001$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών υπήρξε στατιστικά σημαντική, όπως επίσης και η άμεση επίδραση ελέγχοντας για την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) ( $c'_1 = -13, p < .001$ ). Με άλλα λόγια δηλαδή οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα χρησιμοποιούσαν λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Ωστόσο, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα ( $a_1 = .38, p = .195$ ) δεν προέβλεψε στατιστικά σημαντικά την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) των αθλητών, η οποία υπήρξε στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της αρνητικής αυτό-ομιλίας ( $b = -.02, p = .002$ ), ελέγχοντας για τις επιδράσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Η έμμεση επίδραση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας ( $ab = -.0074$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε μη στατιστικά σημαντική,

**Μοντέλο 1**

Σχήμα 2. Σχηματική αναπαράσταση του μοντέλου διαδρομών μεταξύ των μεταβλητών της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) και της αρνητικής αυτό-ομιλίας (συνολικό σκορ) των αθλητών.

(Σχήμα 2, συνέχεια)



όπως προέκυψε από το 95% bias-corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης (ΔΕ) το οποίο κυμάνθηκε από -.0273 έως .0026 (βλέπε Πίνακα 4).

Αναφορικά με την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις, η συνολική επίδραση των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων ( $c_2 = -.02, p = .529$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών υπήρξε μη στατιστικά σημαντική, όπως επίσης και η άμεση επίδραση, ελέγχοντας για την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) ( $c'_2 = -.01, p = .763$ ).

Ωστόσο, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις ( $\alpha_2 = .56, p = .044$ ), και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $b = -.02, p = .002$ ). Η έμμεση επίδραση των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων στην αρνητική αυτό-ομιλία ( $ab = -.0111$ ) μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε στατιστικά σημαντική (αρνητική), όπως προκύπτει από το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης (95% BC ΔΕ: -.0305 έως -.0012) το οποίο κυμάνθηκε ολοκληρωτικά κάτω από την τιμή μηδέν (0).

Η διάσταση “επιλογές-λήψη αποφάσεων” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας είχε μη στατιστικά σημαντική συνολική επίδραση ( $c_3 = .03, p = .182$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, όπως επίσης και μη στατιστικά σημαντική άμεση επίδραση ( $c'_3 = .03, p = .228$ ) διατηρώντας την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπό έλεγχο. Παρομοίως, η έμμεση επίδραση της διάστασης “επιλογές-λήψη αποφάσεων” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας ( $ab = .0033$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε μη στατιστικά σημαντική, όπως

## Πίνακας 3

*Συντελεστές Παλινδρόμησης του Μοντέλου Διαδρομών του Σχήματος 2*

Μοντέλο 1					Μοντέλο 2				Μοντέλο 3			
Εξαρτημένες μεταβλητές	→	Αρνητική αυτό-ομιλία			Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση				Αρνητική αυτό-ομιλία			
Ανεξάρτητη μεταβλητή		$\beta$	Τυπικό σφάλμα	$p$		$\beta$	Τυπικό σφάλμα	$p$		$\beta$	Τυπικό σφάλμα	$p$
Σταθερά		2.96	.26	<.001		-11.68	2.13	<.001		2.73	.26	<.001
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα	$c_1 \rightarrow$	-.14	.04	<.001	$a_1 \rightarrow$	.38	.29	.195	$c'_1 \rightarrow$	-.13	.04	<.001
Αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις	$c_2 \rightarrow$	-.02	.03	.529	$a_2 \rightarrow$	.56	.28	.044	$c'_2 \rightarrow$	-.01	.03	.763
Επιλογές-Λήψη αποφάσεων	$c_3 \rightarrow$	.03	.02	.182	$a_3 \rightarrow$	-.17	.19	.382	$c'_3 \rightarrow$	.03	.02	.228
Εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας	$c_4 \rightarrow$	-.02	.04	.530	$a_4 \rightarrow$	.74	.33	.026	$c'_4 \rightarrow$	-.01	.04	.792
Επιθυμία-Βούληση	$c_5 \rightarrow$	-.14	.04	.002	$a_5 \rightarrow$	2.09	.36	<.001	$c'_5 \rightarrow$	-.09	.04	.035
Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ)									$b \rightarrow$	-.02	.01	.002
$R^2$		.12		<.001		.25		<.001		.15		<.001

*Σημείωση.* Όλοι οι συντελεστές  $\beta$  είναι οι μη τυποποιημένοι συντελεστές (unstandrdized coefficients) παλινδρόμησης του μοντέλου.

προέκυψε από το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης το οποίο κυμάνθηκε από -.0034 έως .0143 (βλέπε Πίνακα 4).

Όσον αφορά τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας “εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας”, τόσο η συνολική ( $c_4 = -.02, p = .530$ ) όσο και η άμεση επίδραση της ( $c'_4 = -.01, p = .792$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών υπήρξαν μη στατιστικά σημαντικές. Ωστόσο, οι αθλητές με υψηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας ( $a_4 = .74, p = .026$ ), και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $b = -.02, p = .002$ ). Η έμμεση επίδραση της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας ( $ab = -.0146$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε στατιστικά σημαντική (αρνητική), όπως προκύπτει από το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης το οποίο κυμάνθηκε από -.0392 έως -.0011 (εξ ολοκλήρου κάτω από μηδέν).

Τέλος, η διάσταση “επιθυμία-βούληση” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας είχε στατιστικά σημαντική συνολική επίδραση ( $c_5 = -.14, p = .002$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, όπως επίσης και στατιστικά σημαντική άμεση επίδραση ( $c'_5 = -.09, p = .035$ ) ελέγχοντας για την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Επιπρόσθετα, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση ( $a_5 = 2.09, p < .001$ ), και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $b = -.02, p = .002$ ). Η έμμεση επίδραση της διάστασης της



αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία- βούληση" ( $ab = -.0412$ ) στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ ) υπήρξε στατιστικά σημαντική (αρνητική) όπως προέκυψε από το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης το οποίο κυμάνθηκε από  $-.0900$  έως  $-.0128$  (βλέπε Πίνακα 4).

Πίνακας 4

*Έμμεσες Επιδράσεις της Ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Αρνητική Αυτό-ομιλία μέσω της Αυτό-καθοριζόμενης Παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ )*

Ανεξάρτητες μεταβλητές	Έμμεση επίδραση ( $ab$ )	Τυπικό σφάλμα έμμεσης επίδρασης	Bias - corrected bootstrap 95% ΔΕ	
			Κατώτερο όριο	Ανώτερο όριο
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα	-.0074	.0072	-.0273	.0026
Αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις	-.0111*	.0072	-.0305	-.0012
Επιλογές-Λήψη αποφάσεων	.0033	.0042	-.0034	.0143
Εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας	-.0146*	.0091	-.0392	-.0011
Επιθυμία-Βούληση	-.0412*	.0191	-.0900	-.0128

*Σημείωση.* ΔΕ = Διάστημα εμπιστοσύνης.

\* $p < .05$

Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα των αναλύσεων διαμεσολάβησης για την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη ικανότητα προέβλεψε άμεσα (με αρνητικό τρόπο) την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών χωρίς τη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ ). Με διαφορετικά λόγια δηλαδή, δε βρέθηκε διαμεσολάβηση (no mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ ) στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Αντίθετα, οι αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις και η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" προέβλεψαν έμμεσα (με

αρνητικό τρόπο) την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Με άλλα λόγια δηλαδή, βρέθηκε πλήρης διαμεσολάβηση (full mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις → αρνητική αυτό-ομιλία και εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητα → αρνητική αυτό-ομιλία σχέσεις. Η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας δεν βρέθηκε να προβλέπει με στατιστικά σημαντικό τρόπο την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, ούτε άμεσα, αλλά ούτε έμμεσα μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τέλος, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας προέβλεψε άμεσα (με αρνητικό τρόπο), αλλά και έμμεσα (επίσης με αρνητικό τρόπο) την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Με διαφορετικά λόγια δηλαδή βρέθηκε μερική διαμεσολάβηση (partial mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση "επιθυμία-βούληση" → αρνητική αυτό-ομιλία.

**Θετική αυτό-ομιλία.** Το σχήμα 3 απεικονίζει το μοντέλο διαδρομών για τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, το οποίο όπως και στην περίπτωση της αρνητικής αυτό-ομιλίας αποτελείται από τρία υπό μοντέλα. Το πρώτο μοντέλο απεικονίζει τις συνολικές επιδράσεις (διαδρομές  $c$ ) της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, ενώ το δεύτερο μοντέλο δείχνει τις επιδράσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στην αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) (διαδρομές  $a$ ). Τέλος, το τρίτο μοντέλο απεικονίζει την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) (διαδρομή  $b$ ) στην θετική αυτό-ομιλία, όπως επίσης και τις άμεσες επιδράσεις (διαδρομές  $c'$ ) της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, ελέγχοντας για την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τα αποτελέσματα των αναλύσεων παλινδρόμησης για όλες τις διαδρομές του μοντέλου παρουσιάζονται στον Πίνακα 5. Οι έμμεσες επιδράσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στη θετική αυτό-

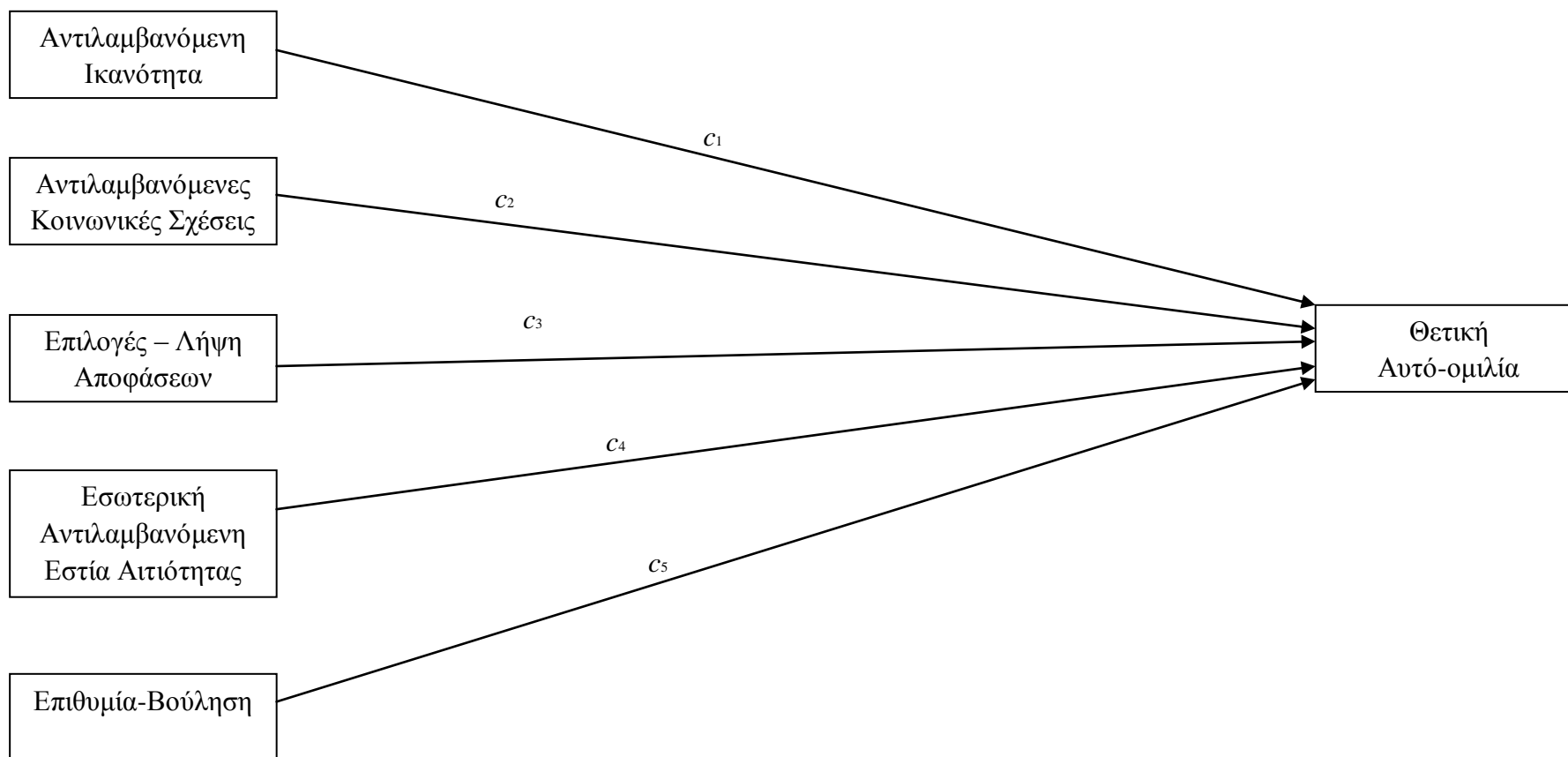
ομιλία μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ), όπως επίσης και τα 95% bias – corrected bootstrap διαστήματα εμπιστοσύνης απεικονίζονται στον Πίνακα 6.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 5, η συνολική επίδραση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας ( $c_1 = 18, p < .001$ ) στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών υπήρξε στατιστικά σημαντική, όπως επίσης και η άμεση επίδραση ελέγχοντας για την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) ( $c'_1 = 17, p < .001$ ). Με άλλα λόγια δηλαδή, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα χρησιμοποιούσαν περισσότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Παρόλα αυτά, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα ( $a_1 = .38, p = .195$ ) δεν προέβλεψε στατιστικά σημαντικά την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) των αθλητών, η οποία ωστόσο υπήρξε στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της θετικής αυτό-ομιλίας ( $b = .01, p = .043$ ), ελέγχοντας για τις επιδράσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Η έμμεση επίδραση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας ( $ab = .0047$ ) στη θετική αυτό-ομιλία μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε μη στατιστικά σημαντική, όπως προέκυψε από το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης το οποίο κυμάνθηκε από  $-.0015$  έως  $.0189$  (βλέπε Πίνακα 6).

Όσον αφορά την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις, η συνολική επίδραση των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων ( $c_2 = -.08, p = .026$ ) στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών ήταν στατιστικά σημαντική, αλλά σε αντίθεση με τις ερευνητικές μας προβλέψεις και τις αρχές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, υπήρξε αρνητική. Με άλλα λόγια δηλαδή, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις (αλλά με τα ίδια επίπεδα ικανοποίησης στις υπόλοιπες βασικές ψυχολογικές ανάγκες) χρησιμοποιούσαν λιγότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις. Παρομοίως, η άμεση επίδραση των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία (ελέγχοντας

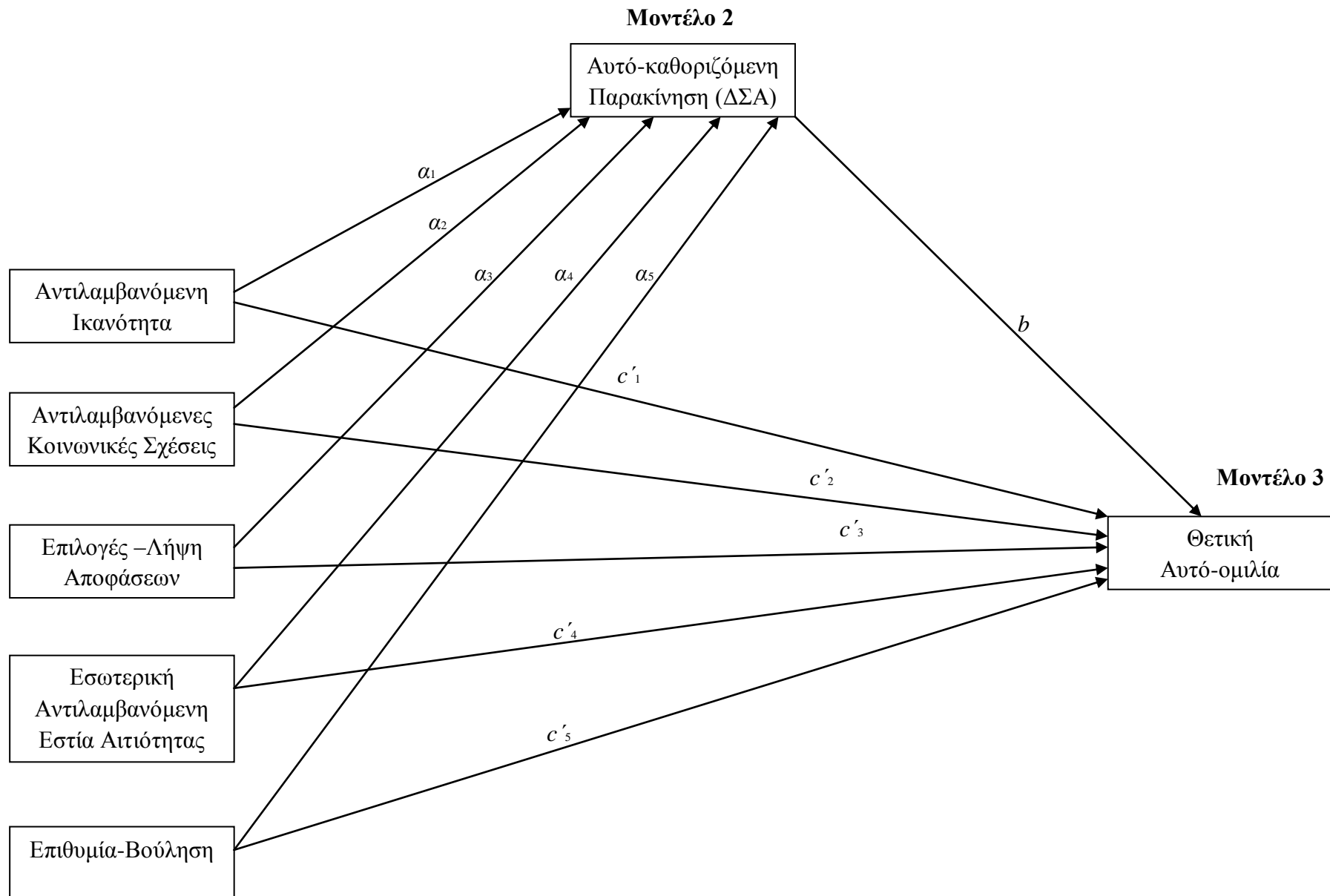
για την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης – ΔΣΑ) υπήρξε στατιστικά σημαντική, αλλά ωστόσο αρνητική ( $c'2 = -.08, p = .015$ ). Με άλλα λόγια, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις (αλλά με τα ίδια επίπεδα αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης και ικανοποίησης των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών) χρησιμοποιούσαν λιγότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις. Παρ' όλα αυτά, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίησης της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις ( $\alpha_2 = .56, p = .044$ ), και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά περισσότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $b = .01, p = .043$ ). Ωστόσο, η έμμεση επίδραση των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία ( $ab = .0071$ ) μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε μη στατιστικά σημαντική, όπως προκύπτει από το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης (ΔΕ) το οποίο κυμάνθηκε από  $-.0001$  έως  $.0239$  (Πίνακας 6).

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι παραπάνω παρατηρούμενες αρνητικές επιδράσεις των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (δηλαδή η συνολική και η άμεση επίδραση) υπήρξαν αποτέλεσμα στατιστικού τεχνάσματος (statistical artifact). Προκειμένου να μην διακινδυνεύσουμε την οικολογική εγκυρότητα των αποτελεσμάτων εξετάσαμε ένα διαμεσολαβητικό μοντέλο με όλες τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ταυτόχρονα και όχι πέντε διαμεσολαβητικά μοντέλα με μία μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή (ένα για κάθε βασική ψυχολογική ανάγκη). Ωστόσο, σε ένα διαμεσολαβητικό μοντέλο με πολλαπλές ανεξάρτητες μεταβλητές, οι συντελεστές

**Μοντέλο 1**

Σχήμα 3. Σχηματική αναπαράσταση του μοντέλου διαδρομών μεταξύ των μεταβλητών της ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) και της θετικής αυτό-ομιλίας (συνολικό σκορ) των αθλητών.

(Σχήμα 3, συνέχεια)



## Πίνακας 5

Συντελεστές Παλινδρόμησης του Μοντέλου Διαδρομών του Σχήματος 3

		Μοντέλο 1			Μοντέλο 2				Μοντέλο 3			
Εξαρτημένες μεταβλητές	→	Θετική αυτό-ομιλία			Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση				Θετική αυτό-ομιλία			
Ανεξάρτητη μεταβλητή		$\beta$	Τυπικό σφάλμα	$p$		$\beta$	Τυπικό σφάλμα	$p$		$\beta$	Τυπικό σφάλμα	$p$
Σταθερά		1.39	.26	<.001		-11.68	2.13	<.001		1.53	.26	<.001
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα	$c_1 \rightarrow$	.18	.04	<.001	$\alpha_1 \rightarrow$	.38	.29	.195	$c'_1 \rightarrow$	.17	.04	<.001
Αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις	$c_2 \rightarrow$	-.08	.03	.026	$\alpha_2 \rightarrow$	.56	.28	.044	$c'_2 \rightarrow$	-.08	.03	.015
Επιλογές –Λήψη αποφάσεων	$c_3 \rightarrow$	.04	.02	.072	$\alpha_3 \rightarrow$	-.17	.19	.382	$c'_3 \rightarrow$	.04	.02	.058
Εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας	$c_4 \rightarrow$	-.08	.04	.036	$\alpha_4 \rightarrow$	.74	.33	.026	$c'_4 \rightarrow$	-.09	.04	.020
Επιθυμία – Βούληση	$c_5 \rightarrow$	.23	.04	<.001	$\alpha_5 \rightarrow$	2.09	.36	<.001	$c'_5 \rightarrow$	.23	.04	<.001
Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ)									$b \rightarrow$	.01	.01	.043
$R^2$		.15		<.001		.25		<.001		.16		<.001

Σημείωση. Όλοι οι συντελεστές  $\beta$  είναι οι μη τυποποιημένοι συντελεστές (unstandrdized coefficients) παλινδρόμησης του μοντέλου.

παλινδρόμησης ( $\beta$ ) αντιπροσωπεύουν τη μοναδική συνεισφορά της κάθε ανεξάρτητης μεταβλητής στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής, διατηρώντας τις επιδράσεις των υπόλοιπων ανεξάρτητων μεταβλητών υπό έλεγχο. Έτσι, αν λάβουμε υπόψη α) τις στατιστικά σημαντικές ενδό-συσχετίσεις των βασικών ψυχολογικών αναγκών, β) τη μη στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων με τη θετική αυτό-ομιλία ( $r = .07, p = .074$ ), και γ) τις στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, θα μπορέσουμε να κατανοήσουμε το πώς προέκυψαν οι παραπάνω παρατηρούμενες αρνητικές επιδράσεις των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως στην περίπτωση που εξετάζαμε πέντε απλά διαμεσολαβητικά μοντέλα, με μία μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή (βασική ψυχολογική ανάγκη), τόσο η συνολική επίδραση ( $c_2 = .04, p = .148$ ), όσο και η άμεση επίδραση ( $c'_2 = .01, p = .801$ ) των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία θα προέκυπταν θετικές, αλλά μη στατιστικά σημαντικές. Αντίθετα η έμμεση επίδραση των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων στην θετική αυτό-ομιλία ( $ab = .0369$ ) μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ ) θα προέκυπτε στατιστικά σημαντική, σύμφωνα με το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης (95% BC ΔΕ: .0156 έως .0680) το οποίο θα κυμαινόταν ολοκληρωτικά πάνω από την τιμή μηδέν (0).

Όσον αφορά στη διάσταση “επιλογές-λήψη αποφάσεων” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας, τόσο η συνολική ( $c_3 = .04, p = .072$ ) όσο και η άμεση επίδραση της ( $c'_3 = .04, p = .058$ ) στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών υπήρξαν μη στατιστικά σημαντικές (Πίνακας 5). Παρομοίως, η έμμεση επίδραση της διάστασης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας “επιλογές-λήψη αποφάσεων” ( $ab = -.0021$ ) στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ ) υπήρξε μη στατιστικά σημαντική, όπως προέκυψε από το



95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης το οποίο κυμάνθηκε -.0105 από έως .0017 (Πίνακας 6).

Πίνακας 6

*Έμμεσες επιδράσεις της Ικανοποίησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Θετική Αυτό-ομιλία μέσω της Αυτό-καθοριζόμενης Παρακίνησης (ΔΣΑ)*

Ανεξάρτητες μεταβλητές	Bias - corrected bootstrap 95% ΔΕ			
	Έμμεση επίδραση (ab)	Τυπικό σφάλμα έμμεσης επίδρασης	Κατώτερο όριο	Ανώτερο όριο
Αντιλαμβανόμενη ικανότητα	.0047	.0047	-.0015	.0189
Αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις	.0071	.0059	-.0001	.0239
Επιλογές-Λήψη αποφάσεων	-.0021	.0029	-.0105	.0017
Εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας	.0093	.0072	-.0001	.3000
Επιθυμία-Βούληση	.0262*	.0163	.0004	.0650

Σημείωση. ΔΕ = Διάστημα εμπιστοσύνης.

\*  $p < .05$

Αναφορικά με τη διάσταση "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" η συνολική επίδραση της ( $c_4 = -.08, p = .036$ ) στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών ήταν στατιστικά σημαντική, αλλά όπως και στην περίπτωση των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων υπήρξε αρνητική. Με άλλα λόγια δηλαδή, τα άτομα με υψηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας (διατηρώντας τα επίπεδα ικανοποίησης των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών σταθερά) χρησιμοποιούσαν λιγότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας. Κατά παρόμοιο τρόπο, η άμεση επίδραση της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, ελέγχοντας για την επίδραση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε στατιστικά σημαντική, αλλά αρνητική ( $c'_4 = -.09, p = .020$ ). Οι

αθλητές δηλαδή με υψηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας (αλλά με ίση αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση και τα ίδια επίπεδα στην ικανοποίηση των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών) χρησιμοποιούσαν λιγότερη θετική αυτό-ομιλία σε σχέση με τους αθλητές με χαμηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας. Παρ' όλα αυτά, οι αθλητές με υψηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $\Delta\Sigma A$ ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας ( $a_4 = .74, p = .026$ ), και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $\Delta\Sigma A$ ) χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά περισσότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $b = .01, p = .043$ ). Ωστόσο, η έμμεση επίδραση της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας ( $ab = .0093$ ) στη θετική αυτό-ομιλία μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ ) υπήρξε μη στατιστικά σημαντική, όπως προκύπτει από το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης το οποίο κυμάνθηκε από  $-.0001$  έως  $.3000$  (βλέπε Πίνακα 6).

Όπως συνέβη και με την περίπτωση των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων, οι παραπάνω παρατηρούμενες αρνητικές επιδράσεις (συνολική και άμεση επίδραση) της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών αποτελούν ένα στατιστικό παραπροϊόν (statistical artifact) που προέκυψε λόγω του γεγονότος ότι όλες οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες εξεταστήκαν μαζί σε ένα διαμεσολαβητικό μοντέλο. Έτσι, στην περίπτωση που εξετάζαμε πέντε απλά διαμεσολαβητικά μοντέλα, με μία μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή (βασική ψυχολογική ανάγκη), η συνολική επίδραση της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας ( $c_4 = .09, p = .005$ ) στη θετική αυτό-ομιλία θα ήταν θετική και στατιστικά σημαντική, ενώ η άμεση επίδραση ( $c'_4 = .04, p = .190$ ) θα ήταν θετική αλλά μη στατιστικά σημαντική. Αντίθετα, η έμμεση επίδραση της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας ( $ab = .0448$ ) στη θετική αυτό-ομιλία μέσω της αυτό-

καθοριζόμενης παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ ) θα πρόεκυπτε στατιστικά σημαντική, σύμφωνα με το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης το οποίο θα κυμαινόταν από .0177 έως .0799. Ωστόσο στη δεύτερη περίπτωση, δηλαδή της μελέτης πέντε διαμεσολαβητικών μοντέλων με μια μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή θα διακυβεύαμε την οικολογική εγκυρότητα των ευρημάτων.

Τέλος, η διάσταση “επιθυμία-βούληση” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας επέδειξε στατιστικά σημαντική συνολική επίδραση ( $c_s = .23, p < .001$ ), όπως επίσης και στατιστικά σημαντική άμεση επίδραση ( $c'_s = .23, p < .001$ ) στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών. Με διαφορετικά λόγια δηλαδή, οι αθλητές με υψηλότερα σκορ στη διάσταση “επιθυμία-βούληση” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά περισσότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερα σκορ στη συγκεκριμένη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας. Επίσης οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $\Delta\Sigma A$ ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση ( $\alpha_s = 2.09, p < .001$ ), και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $\Delta\Sigma A$ ) χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά περισσότερη θετική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση ( $b = .01, p = .043$ ). Η έμμεση επίδραση της διάστασης “επιθυμία-βούληση” της αντιλαμβανομένης αυτονομίας ( $ab = .0262$ ) στη θετική αυτό-ομιλία μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης ( $\Delta\Sigma A$ ) υπήρξε στατιστικά σημαντική (θετική). Το 95% bias – corrected bootstrap διάστημα εμπιστοσύνης κυμάνθηκε από .0004 έως .0650, δηλαδή εξ ολοκλήρου πάνω από το μηδέν (βλέπε Πίνακα 6).

Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα των αναλύσεων διαμεσολάβησης για τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, βρέθηκε ότι η αντιλαμβανόμενη ικανότητα προέβλεψε άμεσα με θετικό τρόπο τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών χωρίς τη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης

παρακίνησης (ΔΣΑ). Με διαφορετικά λόγια δηλαδή, δε βρέθηκε διαμεσολάβηση (no mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με τη θετική αυτό-ομιλία. Η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας δεν βρέθηκε να προβλέπει με στατιστικά σημαντικό τρόπο τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, ούτε άμεσα, αλλά ούτε έμμεσα μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας προέβλεψε άμεσα (με θετικό τρόπο), αλλά και έμμεσα (επίσης με θετικό τρόπο) τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Με διαφορετικά λόγια δηλαδή βρέθηκε μερική διαμεσολάβηση (partial mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση "επιθυμία-βούληση" → θετική αυτό-ομιλία. Τέλος, η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) δε διαμεσολάβησε στις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις → θετική αυτό-ομιλία και "αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" → θετική αυτό-ομιλία σχέσεις

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Λαμβάνοντας υπόψη τις ελάχιστες μέχρι στιγμής έρευνες που έχουν μελετήσει τη φύση και τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών (π.χ., Zourbanos et al., 2006, 2007, 2010, 2011), και χρησιμοποιώντας ως θεωρητικό πλαίσιο την θεωρία του αυτό-καθορισμού και το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης του Vallerand (2000), σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει κατά πόσο: α) η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών στο σύλλογο/ομάδα τον οποίο είναι αθλητές, όπως επίσης και β) οι διάφοροι τύποι παρακίνησης τους αποτελούν παράγοντες διαμόρφωσης της θετικής και αρνητικής τους αυτό-ομιλίας. Επιπλέον ένας δευτερεύων σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το αν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) θα διαμεσολαβήσει στις σχέσεις μεταξύ της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία, διερευνώντας έτσι τη διαδικασία μέσω της οποίας (δηλαδή τον τρόπο, το πώς) η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορεί να προβλέψει τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών.

Αρχικά πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχετίσεων με σκοπό να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, τους διάφορους τύπους παρακίνησης, και τις διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών. Επίσης, προκείμενου να εξετάσουμε: α) κατά πόσο η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορεί να προβλέψει τη θετική (συνολικό σκορ) και την αρνητική (συνολικό σκορ) αυτό-ομιλία των αθλητών, β) όπως επίσης και το αν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) θα διαμεσολαβήσει στις παραπάνω σχέσεις πραγματοποιήθηκαν απλές αναλύσεις διαμεσολάβησης (simple mediation analyses) με τη μέθοδο bootstrapping χρησιμοποιώντας το SPSS PROCESS macro, μοντέλο 4 (Hayes, 2013).

### **Ικανοποίηση Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών**

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες είχαν θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ τους, επιβεβαιώνοντας έτσι τη σχετική υπόθεση της θεωρίας αυτό-καθορισμού, αλλά και τα ευρήματα προηγούμενων σχετικών ερευνών (πχ., Ng et al., 2011). Ωστόσο, σε σύγκριση με τα αποτελέσματα της έρευνας κατασκευής και ψυχομετρικού ελέγχου του Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al, 2011), στην παρούσα μελέτη οι ενδοσυσχετίσεις των βασικών ψυχολογικών αναγκών κυμανθήκαν από χαμηλές έως μέτριες, ενώ στην μελέτη των Ng και των συνεργατών του υπήρξαν μέτριες έως υψηλές.

### **Ικανοποίηση Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών και Τύποι Παρακίνησης**

Οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες επέδειξαν θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τους αυτονόμους τύπους παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση και αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ), επιβεβαιώνοντας έτσι την πρώτη ερευνητική υπόθεση αλλά και τη σχετική αρχή της θεωρία του αυτό-καθορισμού. Τα αποτελέσματα αυτά βρίσκονται σε συνέπεια με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών στον αθλητικό χώρο (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Kowal & Fortier, 1999, 2000; Lonsdale et al., 2009; Ng et al., 2011; Sarrazin et al., 2002) τα οποία έδειξαν πως οι αντιλήψεις των αθλητών για την ικανότητα τους, την αυτονομία τους και τις σχέσεις τους με τους άλλους συσχετίζονται θετικά με τους αυτονόμους τύπους παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση και αναγνωρίσιμη ρύθμιση) και την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση.

Αναφορικά με τη σημασία της καθεμιάς από τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στην πρόβλεψη της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ), στην παρούσα έρευνα η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" υπήρξε ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης των αθλητών, ακολουθούμενη από τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας".

Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν τη σχετική υπόθεση της θεωρίας του αυτό-καθορισμού σύμφωνα με την οποία η ανάγκη για αυτονομία, σε σύγκριση με τις ανάγκες για ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις, αποτελεί την πιο ουσιαστική ανάγκη για την ανάπτυξη της αυτό-καθοριζόμενη παρακίνησης (Deci & Ryan, 2000). Επιπρόσθετα, τα ευρήματα μας αυτά βρίσκονται σε συνέπεια και με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών στον χώρο του αθλητισμού (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Blanchard et al., 2009; Lonsdale et al., 2009; Ng et al., 2011; Ntoumanis & Standage, 2009; Sarasin et al., 2002) τα οποία κατέδειξαν πως η ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για αυτονομία υπήρξε ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης. Τέλος, τα παραπάνω ευρήματα έρχονται σε συμφωνία και με τα αποτελέσματα του Reeve και των συνεργατών (2003) στο χώρο της εκπαιδευτικής ψυχολογίας, τα οποία έδειξαν πως οι διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας “εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας” και “επιθυμία-βούληση” διαδραματίζουν πιο σπουδαίο ρόλο στην ανάπτυξη της εσωτερικής παρακίνησης των φοιτητών, από ό,τι η διάσταση “επιλογές-λήψη αποφάσεων” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας.

Η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις προέκυψε στην παρούσα μελέτη ο αμέσως επόμενος ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης των αθλητών, ύστερα από τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας “επιθυμία-βούληση” και “εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας”, ενώ αντίθετα η ανάγκη για ικανότητα δεν βρέθηκε να προβλέπει με στατιστικά σημαντικό τρόπο την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση. Τα παραπάνω αποτελέσματα δεν επιβεβαιώνουν τη σχετική αρχή της θεωρίας του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 2000) σύμφωνα με την οποία η ικανοποίηση της ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις είναι μεν σημαντική για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης, αλλά διαδραματίζει περισσότερο περιφερειακό ρόλο σε σύγκριση με την ικανοποίηση των αναγκών για αυτονομία και ικανότητα. Παρ’ όλα αυτά, τα

ευρήματα μας αυτά βρίσκονται σε συνέπεια με τα αποτελέσματα προηγούμενων σχετικών ερευνών στο χώρο του αθλητισμού (Blanchard et al., 2009; Ntoumanis & Standage, 2009), τα οποία έδειξαν πως η ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις υπήρξε ο δεύτερος ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης, μετά την ικανοποίηση της ανάγκης τους για αυτονομία. Ωστόσο, όπως έχει ήδη αναφερθεί κατά την ανασκόπηση της σχετικής ερευνητικής βιβλιογραφίας (βλέπε κεφάλαιο, Βιβλιογραφική Ανασκόπηση), τα αποτελέσματα των προηγούμενων μελετών αναφορικά με την προβλεπτική δύναμη της καθεμιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στην αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση των αθλητών ποικίλλουν. Για παράδειγμα οι Kipp και Amorose (2008) σε έρευνα με αθλήτριες γυμνασίου από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, βρήκαν ότι η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις δεν αποτέλεσε στατιστικά σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης, αλλά αντίθετα ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης των νεαρών αθλητών αποδείχθηκε η ανάγκη για ικανότητα, ακολουθούμενη από την ανάγκη για αυτονομία. Μια πιθανή εξήγηση για τα ασυνεπή αυτά αποτελέσματα στην υπάρχουσα ερευνητική βιβλιογραφία, είναι ότι η σχετική επίδραση της καθεμιάς από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στην αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, είναι πιθανό να εξαρτάται από τη φύση της δραστηριότητας, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες αυτή εκτελείται, αλλά και από τις ανάγκες των ατόμων (Vallerand, 1997).

Σε αντίθεση με την πρώτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, η εσωτερική πίεση επέδειξε χαμηλή θετική συσχέτιση μόνο με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις υπόλοιπες βασικές ψυχολογικές ανάγκες. Τα αποτελέσματα των προηγούμενων σχετικών μελετών σε ό,τι αφορά στις συσχετίσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με την εσωτερική πίεση είναι επίσης ασυνεπή. Ειδικότερα, σε κάποιες μελέτες στο χώρο του αθλητισμού (Lonsdale et al., 2009; Ng et al., 2011) και σε συμφωνία με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, βρέθηκε ότι η



ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών συσχετιζόταν αρνητικά με την εσωτερική πίεση για συμμετοχή στο άθλημα, ενώ σε μια άλλη μελέτη στο χώρο της άσκησης (Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Kaperoni, & Markland, 2010) βρέθηκε πως η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών συσχετιζόταν θετικά με την εσωτερική πίεση για άσκηση. Περισσότερες λοιπόν μελλοντικές έρευνες χρειάζονται προκειμένου να αποκτήσουμε μια πιο σαφή εικόνα για τις σχέσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με την εσωτερική πίεση για άθληση, οι οποίες ωστόσο θα ήταν σημαντικό να χρησιμοποιούν τα ίδια μέσα αξιολόγησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των διαφόρων τύπων παρακίνησης, ώστε τα αποτελέσματα τους να είναι συγκρίσιμα.

Επιβεβαιώνοντας μερικώς την πρώτη ερευνητική υπόθεση και τις αρχές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, η εξωτερική ρύθμιση παρουσίασε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας “επιθυμία-βούληση” και “εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας, και τις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις, αλλά μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας “επιλογές-λήψη αποφάσεων”. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο το αθλητικό περιβάλλον ικανοποιεί τις δύο διαστάσεις της ανάγκης των αθλητών για αυτονομία (επιθυμία-βούληση” και “εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας”), καθώς και την ανάγκη τους για κοινωνικές σχέσεις, τόσο λιγότερη εξωτερική ρύθμιση ως προς την άθληση θα αναφέρουν οι αθλητές. Τα ευρήματα μας βρίσκονται σε μερική συμφωνία με τα ευρήματα προηγούμενων σχετικών ερευνών στην αθλητική ψυχολογία (Lonsdale et al., 2009; Ng et al., 2011) τα οποία έδειξαν πως η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών συσχετιζόταν αρνητικά με την εξωτερική ρύθμιση για συμμετοχή στο άθλημα. Ειδικότερα, ο Ng και οι συνεργάτες του (2011) στη μελέτη κατασκευής και ψυχομετρικού ελέγχου του Basic Need Satisfaction in

Sport Scale-BNSSL και χρησιμοποιώντας ως δείγμα αθλητές πανεπιστήμιου από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, βρήκαν πως η εξωτερική ρύθμιση επέδειξε υψηλές αρνητικές συσχετίσεις με τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" και "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" και χαμηλές αρνητικές συσχετίσεις με τις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων". Ωστόσο, σε αντίθεση με τα ευρήματα των Ng et al. (2011) και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, στην παρούσα μελέτη η ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για ικανότητα, όπως επίσης και η ικανοποίηση της διάστασης της ανάγκης τους για αυτονομία "επιλογές-λήψη αποφάσεων", δεν βρέθηκε να συσχετίζονται σημαντικά με την εξωτερική ρύθμιση ως προς την άθληση. Παρ' όλα αυτά, η έλλειψη συσχέτισης ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα με την εξωτερική ρύθμιση, όπως επίσης και η θετική συσχέτιση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με την εσωτερική πίεση που παρατηρήθηκαν στην παρούσα έρευνα, θα μπορούσαν να γίνουν κατανοητές υπό το πρίσμα της θεωρίας της Οργανισμικής Ενσωμάτωσης (Organismic Integration Theory; Deci & Ryan 1985, 2000), της δευτέρης δηλαδή υπό-θεωρίας της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, σύμφωνα με την οποία προκειμένου να παρακινηθεί κάποιος μέσω οποιουδήποτε τρόπου, δηλαδή είτε μέσω της εξωτερικής ρύθμισης, της εσωτερικής πίεσης, της αναγνωρίσιμης ή της εσωτερικής παρακίνησης θα πρέπει να αισθάνεται τουλάχιστον ικανός, αλλιώς θα παρουσιάζει έλλειψη παρακίνησης. Σε παρόμοια αποτελέσματα με αυτά της παρούσας έρευνας, κατέληξαν και οι Pore και Wilson (2012) σε μια πρόσφατη μελέτη με αθλητές του rugby, στην οποία βρήκαν ότι η εξωτερική ρύθμιση για άθληση είχε θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα και αρνητική συσχέτιση με την ικανοποίηση των αναγκών για αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις. Λόγω λοιπόν της ασυνέπειας αυτής των αποτελεσμάτων των προηγούμενων ερευνών, περισσότερες μελλοντικές μελέτες θα βοηθούσαν ώστε να αποκτήσουμε μια πιο σαφή εικόνα για τις

σχέσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών των αθλητών με την εξωτερική ρύθμιση ως προς την άθληση.

Προς επιβεβαίωση της πρώτης ερευνητικής μας υπόθεσης αλλά και της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, η απουσία παρακίνησης είχε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" και "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας", τις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις, και την αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Τα ευρήματα αυτά βρίσκονται σε συνέπεια με τα αποτελέσματα προηγούμενων αντίστοιχων ερευνών (Lonsdale et al., 2009; Ng et al., 2011; Pope & Wilson, 2012) τα οποία έχουν δείξει πως όσο υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών ανέφεραν οι αθλητές, τόσο χαμηλότερα ήταν τα επίπεδα απουσίας παρακίνησης προς το άθλημα τους. Ωστόσο, σε ασυμφωνία με τη πρώτη ερευνητική μας υπόθεση, η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων" παρουσίασε μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την απουσία παρακίνησης. Το εύρημα βρίσκεται σε ασυνέπεια με τα αποτελέσματα της μελέτης των Ng et al. (2011), όπου η διάσταση "επιλογές- λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας συσχετίστηκε αρνητικά με την απουσία παρακίνησης. Παρ' όλα αυτά στην παρούσα μελέτη, όπως επίσης και στην έρευνα των Ng και των συνεργατών του (2011), η απουσία παρακίνησης παρουσίασε υψηλότερες συσχετίσεις με τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" και "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας", ευρήματα που έρχονται να επιβεβαιώσουν περαιτέρω τον ισχυρισμό των Reeve et al. (2003) ότι οι διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" και "επιθυμία-βούληση" κατέχουν πιο κεντρικό ρόλο στον αντιλαμβανόμενο αυτό-καθορισμό από ό,τι η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων".

## Ικανοποίηση Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών και Αυτό-ομιλία

**Ανάγκη για ικανότητα.** Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα προέβλεψε άμεσα, με αρνητικό τρόπο την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών χωρίς τη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Η έμμεση επίδραση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας στην αρνητική αυτό-ομιλία μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε μη στατιστικά σημαντική. Με διαφορετικά λόγια δηλαδή, δε βρέθηκε διαμεσολάβηση (no mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα χρησιμοποιούν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Το εύρημα αυτό βρίσκεται σε συνέπεια με την θεωρία του αυτό-καθορισμού αλλά και με τα αποτελέσματα προηγούμενων σχετικών ερευνών στον αθλητικό χώρο, τα οποία έδειξαν πως η υποστήριξη της ανάγκης των αθλητών για ικανότητα προβλέπει αρνητικά ένα πλήθος αρνητικών συνεπειών, όπως για παράδειγμα τα σωματικά συμπτώματα (π.χ., πονοκεφάλους, στομαχικούς πόνους; Reinboth & Duda, 2006), τις διαταραχές διατροφής (Kipp & Weiss, 2013), τα αρνητικά συναισθήματα (McDonough & Crocker 2007; Quested & Duda, 2010; Quested et al., 2014), και τα συμπτώματα του «καψίματος»: “μειωμένη αίσθηση επίτευξης” (Hodge et al., 2008; Lonsdale et al., 2009; Perreault et al., 2007; Quested & Duda 2011), “συναισθηματική και σωματική εξάντληση” (Lonsdale et al., 2009), και “απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα” (Hodge et al., 2008).

Σε ό,τι αφορά το διαμεσολαβητικό ρόλο της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με την αυτό-ομιλία των αθλητών, στην παρούσα μελέτη η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση δε διαμεσολάβησε

στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με την αρνητική αυτό-ομιλία. Αν και στην υπάρχουσα βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας υπάρχουν κάποιες έρευνες (π.χ., Blanchard, et al., 2009; Jõesaar et al., 2011; Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002) οι οποίες έχουν μελετήσει και επιβεβαιώσει την τεσσάρων-σταδίων ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης (Vallerand & Losier, 1999), ελάχιστες παραμένουν μέχρι στιγμής οι μελέτες που έχουν εξετάσει πλήρως το διαμεσολαβητικό ρόλο της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τις διάφορες συνέπειες (π.χ. McDonough & Crocker, 2007; Lonsdale et al., 2009). Ειδικότερα, σε μια σχετική μελέτη με αθλητές υψηλού επιπέδου από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, οι Lonsdale et al. (2009) εξέτασαν το αν η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση θα διαμεσολαβήσει στις σχέσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα συμπτώματα του «καψίματος» στον αθλητισμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν πλήρη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με τις διαστάσεις του καψίματος «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» και «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα», και μερική διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με το συνολικό σκορ του καψίματος (global burnout), και τη διάσταση του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης». Επίσης, οι McDonough και Crocker (2007) σε μια μελέτη με αθλητές κωπηλασίας ανέφεραν μερική διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με τα αρνητικά συναισθήματα των αθλητών. Από μια πρώτη σύγκριση των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης με εκείνα των προηγούμενων ερευνών (McDonough & Crocker, 2007; Lonsdale et al., 2009) προκύπτει πως οι διεργασίες της παρακίνησης που προηγούνται της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών πιθανόν να διαφέρουν από τις διεργασίες της παρακίνησης που προηγούνται των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπτωμάτων του καψίματος. Περισσότερες όμως έρευνες είναι

απαραίτητες, προκείμενου να καταλήξουμε σε πιο σαφή και ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τις διεργασίες της παρακίνησης που προηγούνται των διαφόρων αρνητικών συνεπειών.

Σε ό,τι αφορά στην προβλεπτική δύναμη των βασικών ψυχολογικών αναγκών, στην παρούσα μελέτη η αντιλαμβανόμενη ικανότητα πρόεκυψε ως ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αρνητικής αυτό-ομιλίας (συνολικό σκορ) των αθλητών, εύρημα το οποίο καταδεικνύει πως για τον περιορισμό της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, η ενίσχυση από το αθλητικό περιβάλλον των αντιλήψεων των αθλητών για την ικανότητα τους είναι ιδιαίτερα σημαντική, και μάλιστα περισσότερο σημαντική από την υποστήριξη των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών. Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και από προηγούμενες μελέτες οι οποίες διερεύνησαν τις υποθέσεις της θεωρίας του αυτό-καθορισμού στον αθλητισμό. Ειδικότερα, οι Duda et al. (2014) σε μια πρόσφατη μελέτη ημερολογίου με επαγγελματίες χορευτές βρήκαν ότι ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης των μεταβολών στα αρνητικά συναισθημάτων των χορευτών υπήρξαν οι μεταβολές στην καθημερινή ικανοποίηση της ανάγκης τους για ικανότητα, με το εύρημα αυτό να γενικεύεται και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων χορού, στις πρόβες, αλλά και κατά τη διάρκεια των παραστάσεων. Τέλος, μελέτες σε ανήλικους αθλητές (Perreault et al., 2007), αλλά και αθλητές υψηλού επιπέδου (Lonsdale et al., 2009) από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα έδειξαν πως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα υπήρξε ο ισχυρότερος παράγοντας πρόγνωσης του "καψίματος" (συνολικό σκορ) των αθλητών (Lonsdale et al., 2009), και ειδικότερα του συμπτώματος του "καψίματος" «μειωμένη αίσθηση επίτευξης» (Lonsdale et al., 2009; Perreault et al., 2007).

Σε ό,τι αφορά στις σχέσεις της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα επέδειξε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας, τις σκέψεις εγκατάλειψης, τις σκέψεις που αναφέρονται στη σωματική κούραση, αλλά καμία συσχέτιση

με τις μη σχετικές σκέψεις, επιβεβαιώνοντας έτσι κατά ένα μεγάλο βαθμό τη δεύτερη ερευνητική μας υπόθεση αλλά και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού. Συνολικά, τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα αισθάνονται οι αθλητές, τόσο λιγότερο ανησυχούν για την απόδοση τους ή ότι δεν θα τα καταφέρουν (π.χ., Δε θα τα καταφέρω), τόσο λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης ή αποφυγής της προσπάθειας κάνουν (π.χ., Θέλω να σταματήσω, Θέλω να φύγω από εδώ) και τόσο λιγότερες είναι οι σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση (π.χ., Δε μπορώ να συνεχίσω άλλο, Είμαι κουρασμένος, κτλ). Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και από προγενέστερες μελέτες, οι οποίες έχουν διερευνήσει τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας στο χώρο του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής. Ειδικότερα, οι Hatzigeorgiadis και Biddle (1999) σε μια μελέτη με αθλητές του τένις και του μπιλιάρδου βρήκαν πως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα είχε αρνητική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης και καμία συσχέτιση με τις μη σχετικές σκέψεις. Επίσης, οι Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou και Hatzigeorgiadis (2014) σε δυο πρόσφατες έρευνες στη φυσική αγωγή (study 1, 2), ανέφεραν πως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής συσχετιζόταν αρνητικά και με τις τέσσερις διαστάσεις της αρνητικής τους αυτό-ομιλίας, δηλαδή με τις σκέψεις ανησυχίας, τις σκέψεις εγκατάλειψης, τις σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση, αλλά και τις μη σχετικές σκέψεις. Τέλος, στην παρούσα έρευνα η αντιλαμβανόμενη ικανότητα επέδειξε με τις σκέψεις ανησυχίας και τις σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση υψηλότερες συσχετίσεις από ό,τι οι υπόλοιπες βασικές ψυχολογικές ανάγκες, ευρήματα τα οποία καταδεικνύουν πως οι συγκεκριμένες διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στις αντιλήψεις των αθλητών για την ικανότητα τους. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί και από τους Zourbanos et al. (2011), οι οποίοι σε μια μελέτη με αθλητές από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, βρήκαν πως αντιλήψεις των αθλητών για τη στήριξη της αυτό-εκτίμησης που λάμβαναν από

τον προπονητή τους προέβλεψαν αρνητικά τις σκέψεις ανησυχίας και τις σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση.

Παρόμοια, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα προέβλεψε απευθείας, με θετικό τρόπο τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών χωρίς τη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Η έμμεση επίδραση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) υπήρξε μη στατιστικά σημαντική. Με διαφορετικά λόγια δηλαδή, δε βρέθηκε διαμεσολάβηση (no mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών. Τα παραπάνω αποτελέσματα καταδεικνύουν πως οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά περισσότερη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και από McDonough και Crocker (2007), οι οποίοι σε μια μελέτη με αθλητές κωπηλασίας βρήκαν πως η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση δε διαμεσολάβησε στις σχέσεις της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με την σωματική αυτό-αξία και τη συμμετοχή των αθλητών σε φυσική δραστηριότητα.

Συνολικά, τα παραπάνω ευρήματα μας επιβεβαιώνουν τη θεωρία του αυτό-καθορισμού και τα αποτελέσματα προηγούμενων σχετικών ερευνών τα οποία έδειξαν πως η υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα σχετίζεται με πιο θετικές αντιδράσεις από τους αθλητές, όπως πιο θετικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003; Kipp & Weiss, 2013; Podlog et al., 2010; Quested & Duda, 2010; Quested, Duda, et al., 2013), υψηλότερη αυτό-εκτίμηση (Gagne et al., 2003; Kipp & Weiss, 2013; Podlog et al., 2010), υψηλότερη υποκειμενική ζωντάνια (Adie et al., 2008, 2012; Gagne et al., 2003; López-Walle et al., 2012; Podlog et al., 2010; Reinboth et al., 2004), υψηλότερη συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Coterón, et al., 2013; Hodge et al., 2009; Kowal & Fortier, 1990) και υψηλότερη αθλητική απόδοση



(Sheldon et al., 2013). Ωστόσο, όπως ήδη έχει αναφερθεί κατά τη σχετική ερευνητική ανασκόπηση (βλέπε κεφάλαιο, Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας), σε αντίθεση με την πληθώρα των μελετών που έχει εξετάσει τις σχέσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με μεταβλητές συναισθηματικού και συμπεριφοριστικού τύπου, οι έρευνες που έχουν εξετάσει τη σχέση της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών με μεταβλητές γνωστικού χαρακτήρα (πχ., γνωστική εκτίμηση στρεσογόνων καταστάσεων; Quested et al., 2011) είναι ελάχιστες, και αυτές περιορίστηκαν μόνο στη μελέτη της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών ως μια μεικτής μεταβλητής, χωρίς να προχωρήσουν στην εξέταση της καθεμιάς βασικής ψυχολογικής ανάγκης ξεχωριστά. Η παρούσα λοιπόν μελέτη έρχεται να επεκτείνει τα αποτελέσματα της προϋπάρχουσας ερευνητικής βιβλιογραφίας στο χώρο του αθλητισμού, καταδεικνύοντας πως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα πέρα από τις ήδη γνωστές θετικές συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές αντιδράσεις, σχετίζεται και με πιο θετικές γνωστικές συνέπειες για τους αθλητές, και πιο συγκεκριμένα με συχνότερη θετική αυτό-ομιλία. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως στην παρούσα μελέτη, το μέγεθος της σχέσης που παρατηρήθηκε ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα και τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών υπήρξε μεγαλύτερο από το μέγεθος της σχέσης που παρατηρήθηκε ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα με την αρνητική αυτό-ομιλία, εύρημα το οποίο καταδεικνύει πως πιθανόν η θετική αυτό-ομιλία να είναι περισσότερο ευάλωτη στην επιρροή της αντιλαμβανόμενης ικανότητας από ό,τι η αρνητική αυτό-ομιλία. Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και από τους Zourbanos et al. (2014, study 3) στο χώρο της φυσικής αγωγής. Ειδικότερα, οι ερευνητές βρήκαν πως το μέγεθος της συσχέτισης που παρατηρήθηκε ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα με τη θετική αυτό-ομιλία των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής υπήρξε μεγαλύτερο από το μέγεθος της συσχέτισης που παρατηρήθηκε ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανότητας με την αρνητική αυτό-ομιλία.

Όσον αφορά στις σχέσεις της αντιλαμβανόμενης ικανότητας με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα παρουσίασε υψηλότερες θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και την εμπύχωση, χαμηλότερη θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με ενίσχυση της συγκέντρωσης και καμία συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με τον έλεγχο του άγχους. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως, όσο περισσότερο ικανοί αισθάνονται οι αθλητές, τόσο περισσότερες αυτό-δηλώσεις ενίσχυσης της εμπιστοσύνης τους προς τον εαυτό χρησιμοποιούν (π.χ., Πιστεύω στον εαυτό μου), καθώς και τόση περισσότερη αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση (π.χ., Δώσε το 100% των δυνάμεων σου), και την ενίσχυση της συγκέντρωσης (π.χ., Συγκεντρώσου στο στόχο σου). Τα αποτελέσματα αυτά είναι σημαντικά δεδομένου ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν συχνά αυτού του είδους τις σκέψεις κατά τη διάρκεια των αγώνων και των προπονήσεων, και οι οποίες μπορούν να παίξουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην αθλητική απόδοση, τα συναισθήματα, αλλά και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων (Zourbanos et al., 2009). Σε σύγκριση με τις συσχετίσεις των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών, στην παρούσα έρευνα η αντιλαμβανόμενη ικανότητα παρουσίασε με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση την υψηλότερη συσχέτιση, εύρημα το οποίο καταδεικνύει πως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη συγκεκριμένη διάσταση της θετικής αυτό-ομιλίας. Συνολικά, τα παραπάνω ευρήματα επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα των Zourbanos et al. (2011), οι οποίοι σε μια μελέτη με αθλητές από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, βρήκαν πως αντιλήψεις των αθλητών για τη στήριξη της αυτό-εκτίμησης που λάμβαναν από τον προπονητή τους προέβλεψαν θετικά την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και την εμπύχωση. Επίσης τα ευρήματα μας συμφωνούν και με τα αποτελέσματα προηγούμενων μελετών (Zourbanos et al., 2014) στη φυσική αγωγή, τα οποία έδειξαν πως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα των μαθητών

στο μάθημα της φυσικής αγωγής συσχετιζόταν θετικά και με τις τέσσερις διαστάσεις της θετικής τους αυτό-ομιλίας. Τέλος, συγκρίσιμα αποτελέσματα με αυτά της παρούσας έρευνας έχουν αναφερθεί και από προγενέστερες μελέτες, οι οποίες έχουν μελετήσει τις υποθέσεις της θεωρίας του αυτό-καθορισμού στον αθλητισμό. Για παράδειγμα οι Kowal και Fortier (1999) σε μια μελέτη τους με αθλητές της κολύμβησης βρήκαν πως όσο υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα ένιωθαν οι αθλητές τόσο υψηλότερη συγκέντρωση είχαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ενώ κάποιες άλλες μελέτες έδειξαν πως η υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα των αθλητών συσχετιζόταν με υψηλότερη αυτοεκτίμηση (Gagne et al., 2003; Kipp & Weiss, 2013; Podlog et al., 2010).

**Ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις.** Η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις προέβλεψε έμμεσα με αρνητικό τρόπο την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Με άλλα λόγια δηλαδή, βρέθηκε πλήρης διαμεσολάβηση (full mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση μεταξύ των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις έχουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις, και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) χρησιμοποιούν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ). Τα παραπάνω ευρήματα βρίσκονται σε συνέπεια με την τεσσάρων σταδίων ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης των Vallerand και Losier (1999), σύμφωνα με την οποία η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών οδηγεί έμμεσα σε ένα πλήθος γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφοριστικών συνεπειών, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης. Παρ' όλα αυτά,

τα ευρήματα μας διαφέρουν από τα αποτελέσματα της μελέτης των Lonsdale et al. (2009), οι οποίοι βρήκαν πως η ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις προέβλεψε άμεσα το σύμπτωμα του καψίματος «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» χωρίς τη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης, ενώ αντίθετα δεν προέβλεψε στατιστικά σημαντικά τα συμπτώματα του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης» «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα».

Αναφορικά με τις ατομικές distάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις παρουσίασε μέτρια αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης, χαμηλή αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις ανησυχίας, αλλά μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις σωματικής κούρασης και τις μη σχετικές σκέψεις. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη ικανοποίηση της ανάγκης για καλές σχέσεις στα πλαίσια του αθλητικού περιβάλλοντος νιώθουν οι αθλητές, τόσο λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης ή αποφυγής της προσπάθειας κάνουν (π.χ., Θέλω να σταματήσω, Θέλω να φύγω από εδώ, κλπ), και τόσο λιγότερες είναι οι σκέψεις ανησυχίας (π.χ., Δε θα τα καταφέρω, Δεν είμαι τόσο καλός όσο οι άλλοι, κλπ). Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα προηγούμενων σχετικών ερευνών στο χώρο του αθλητισμού, σύμφωνα με τα οποία η ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις προέβλεψε αρνητικά μια ποικιλία αρνητικών συνεπειών, μερικές από τις οποίες ενδεικτικά είναι η μειωμένη συναισθηματική ευεξία (Podlog, et al., 2010; Quested & Duda, 2010), οι ανησυχίες επιστροφής στο άθλημα μετά από ένα τραυματισμό (Podlog, et al., 2010), οι διαταραχές διατροφής (Kipp & Weiss 2013), και τα συμπτώματα του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης» (Perreault et al., 2007), «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα» (Perreault et al., 2007; Quested & Duda, 2011) και «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Lonsdale et al., 2009; Perreault et al., 2007).

Αν και ένας πιθανός μηχανισμός μέσω του οποίου η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις ενδέχεται να σχετίζεται με λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης και λιγότερες σκέψεις ανησυχίας είναι η υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (οι αθλητές δηλαδή με υψηλότερη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις είναι πιθανό να έχουν υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης και λιγότερες σκέψεις ανησυχίας), ένα άλλος πιθανός μηχανισμός που θα μπορούσε να μπορούσε να εξηγήσει τις παραπάνω σχέσεις είναι η υψηλότερη αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη. Είναι δηλαδή πιθανό, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις να νιώθουν πως λαμβάνουν υψηλότερη κοινωνική στήριξη από το αθλητικό περιβάλλον (συναθλητές, προπονητή), η οποία με τη σειρά της να οδηγεί σε λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης και λιγότερες σκέψεις ανησυχίας. Αρκετές μελέτες (Freeman & Rees 2009; Rees & Freeman. 2007; Zourbanos et al., 2011) στο χώρο της αθλητικής, αλλά και της ευρύτερης ψυχολογίας (Cohen, Gottlieb, & Underwood, 2000) έχουν υποστηρίξει τις ευεργετικές επιδράσεις της κοινωνικής στήριξης σε γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές μεταβλητές, οι οποίες μπορεί να είναι είτε άμεσες, είτε έμμεσες (μειώνοντας δηλαδή τις αρνητικές επιδράσεις του στρες). Για παράδειγμα, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2011) σε μια από τις μελέτες που εξέτασαν τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλία των αθλητών, βρήκαν πως οι αντιλήψεις των αθλητών για την κοινωνική στήριξη που λάμβαναν από τον προπονητή προέβλεπαν αρνητικά τις σκέψεις εγκατάλειψης, τις σκέψεις ανησυχίας, τις σκέψεις σωματικής κούρασης και τις μη σχετικές σκέψεις.

Αναφορικά με τη θετική αυτό-ομιλία, η συνολική και η άμεση επίδραση των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών ήταν στατιστικά σημαντικές, αλλά σε αντίθεση με τις αρχές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού και τις ερευνητικές μας προβλέψεις υπήρξαν αρνητικές. Αντίθετα, η έμμεση

επίδραση των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) αν και θετική, δεν πρόεκυψε στατιστικά σημαντική. Ωστόσο, (όπως αναφέρθηκε και στο κεφάλαιο των Αποτελεσμάτων), οι παραπάνω παρατηρούμενες αρνητικές επιδράσεις των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών υπήρξαν αποτέλεσμα στατιστικού τεχνάσματος, το οποίο πρόεκυψε εξαιτίας του γεγονότος ότι εξετάσαμε ένα διαμεσολαβητικό μοντέλο με όλες τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ταυτόχρονα και όχι πέντε ξεχωριστά διαμεσολαβητικά μοντέλα με μία μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή (ένα για κάθε βασική ψυχολογική ανάγκη). Όπως όμως είναι γνωστό, σε ένα διαμεσολαβητικό μοντέλο με πολλαπλές ανεξάρτητες μεταβλητές, οι συντελεστές παλινδρόμησης ( $\beta$ ) αντιπροσωπεύουν τη μοναδική συνεισφορά της κάθε ανεξάρτητης μεταβλητής στην πρόβλεψη της εξαρτημένης, διατηρώντας τις επιδράσεις των υπολοίπων ανεξάρτητων μεταβλητών υπό έλεγχο. Στη συγκεκριμένη λοιπόν περίπτωση, είναι πιθανό η αντιλαμβανόμενη ικανότητα και η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" να κατέλαβαν το μεγαλύτερο ποσοστό της κοινής διακύμανσης στην πρόβλεψη της θετικής αυτό-ομιλίας, καθιστώντας έτσι την επίδραση των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών αρνητική .

Στην περίπτωση όμως που εξετάζαμε πέντε απλά διαμεσολαβητικά μοντέλα, με μία μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή (βασική ψυχολογική ανάγκη) , τόσο η συνολική επίδραση όσο και η άμεση επίδραση των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία θα προέκυπταν θετικές, αλλά μη στατιστικά σημαντικές. Αντίθετα, η έμμεση επίδραση των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων στη θετική αυτό-ομιλία μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) θα πρόεκυπε θετική και στατιστικά σημαντική, καταδεικνύοντας έτσι πλήρη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων με τη θετική αυτό-ομιλία των

αθλητών. Τα τελευταία αυτά ευρήματα βρίσκονται σε συμφωνία με την τεσσάρων-σταδίων ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης (motivational sequence) των Vallerand και Losier (1999), αλλά και τη σχετική αρχή της θεωρίας του αυτό-καθορισμού σύμφωνα με την οποία η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις είναι να μεν σημαντική για τη διατήρηση και την προαγωγή της ψυχικής υγείας, αλλά διαδραματίζει λιγότερο σημαντικό ρόλο σε σύγκριση με την ικανοποίηση των αναγκών για αυτονομία και ικανότητα. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως και στην περίπτωση της εξέτασης απλών διαμεσολαβητικών μοντέλων με μια μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή (βασική ψυχολογική ανάγκη), το μέγεθος της έμμεσης επίδρασης των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων (μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης-ΔΣΑ) στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών θα πρόεκυπτε μεγαλύτερο από το μέγεθος της έμμεσης επίδρασης των αντιλαμβανομένων κοινωνικών σχέσεων (μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης-ΔΣΑ) στη θετική αυτό-ομιλία, εύρημα το οποίο καταδεικνύει πως πιθανόν η αρνητική αυτό-ομιλία να είναι περισσότερο ευάλωτη στην έμμεση επιρροή των αντιλαμβανόμενων κοινωνικών σχέσεων (μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης από ό,τι η θετική αυτό-ομιλία. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Zourbanos et al. (2006, 2010, 2011). Ειδικότερα οι ερευνητές βρήκαν πως η συμπεριφορά του προπονητή συσχετιζόταν περισσότερο με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών από ό,τι με την θετική αυτό-ομιλία, υποστηρίζοντας έτσι πως πιθανόν η αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών να είναι περισσότερο ευάλωτη στην επιρροή των σημαντικών άλλων (Zourbanos et al, 2011). Τα ευρήματά μας λοιπόν ενισχύουν τα ευρήματα των Zourbanos et al. (2006, 2010, 2011), καταδεικνύοντας πως πέρα από την επιρροή του προπονητή, η αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών τείνει να είναι περισσότερο ευάλωτη και στην επιρροή των υπολοίπων σημαντικών άλλων του αθλητικού περιβάλλοντος (π.χ., συναθλητών), και πιο συγκεκριμένα στις αντιλήψεις των αθλητών για την ποιότητα των σχέσεων που αναπτύσσουν με τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας τους.

Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η ικανοποίηση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις είχε θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση και την αυτοπεποίθηση, αλλά μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία έχει να κάνει με την ενίσχυση της συγκέντρωσης, και τον έλεγχο του άγχους. Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο κοντά και δεμένοι με τα άτομα του αθλητικού περιβάλλοντος (συναθλητές, προπονητή κ.τ.λ.) νιώθουν οι αθλητές, τόσο περισσότερη αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση του ηθικού τους (π.χ., Βάλε τα δυνατά σου, Δώσε το 100% των δυνάμεων σου, κ.α.) και της εμπιστοσύνης τους προς τον εαυτό (π.χ., Πιστεύω στον εαυτό μου, Είμαι πολύ καλά προετοιμασμένος/ η, κ.α.) χρησιμοποιούν. Τα ευρήματα μας αυτά επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα προηγούμενων μελετών αναφορικά με τις ευεργετικές επιδράσεις της κοινωνικής στήριξης στο χώρο του αθλητισμού (Freeman & Rees 2009; Rees & Freeman. 2007). Επίσης, τα ευρήματα μας ενισχύουν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα των Zourbanos et al. (2011), οι οποίοι σε μια προηγούμενη μελέτη που εξέτασε τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών, βρήκαν πως οι αντιλήψεις των αθλητών για την κοινωνική στήριξη που λάμβαναν από τον προπονητή τους συσχετίζονται θετικά και με τις τέσσερις διαστάσεις της θετικής τους αυτό-ομιλίας. Τέλος, τα ευρήματα μας έρχονται να επιβεβαιώσουν και να επεκτείνουν τα αποτελέσματα προγενέστερων μελετών στους κόλπους της θεωρίας του αυτό-καθορισμού στο χώρο του αθλητισμού, τα οποία έδειξαν πως η υψηλότερη ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις σχετίζεται με πιο θετικές συνέπειες, όπως για παράδειγμα υψηλότερη συγκέντρωση (Kowal & Fortier, 1999), υψηλότερα επίπεδα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999), πιο θετικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003; Kipp & Weiss 2013; Quested & Duda, 2010; Quested, Duda, et al., 2013), και υψηλότερα επίπεδα αυτό-εκτίμησης (Gagne et al., 2003; Kipp &



Weiss, 2013) και υποκειμενικής ζωντάνιας (Adie et al., 2012; Gagne et al., 2003; López-Walle et al., 2012; Reinboth et al., 2006).

### **Ανάγκη για αυτονομία.**

*Εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας.* Η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" προέβλεψε έμμεσα με αρνητικό τρόπο την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Με διαφορετικά λόγια δηλαδή, βρέθηκε πλήρης διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως οι αθλητές με υψηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας, και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) χρησιμοποιούσαν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση. Τα εύρημα αυτό υποστηρίζει την τεσσάρων σταδίων ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης (Vallerand & Losier, 1999), σύμφωνα με την οποία η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών οδηγεί έμμεσα σε ένα πλήθος γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφοριστικών συνεπειών, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης. Επίσης, παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί και από δυο προηγούμενες έρευνες, οι οποίες μελέτησαν πλήρως το διαμεσολαβητικό ρόλο της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με συνέπειες συναισθηματικού χαρακτήρα. Ειδικότερα, σε μια μελέτη με αθλητές υψηλού επιπέδου, οι Lonsdale et al. (2009) βρήκαν πλήρη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας με τις διαστάσεις του

καψίματος «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» και «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα». Επίσης, οι McDonough και Crocker (2007) σε μια μελέτη με αθλητές κωπηλασίας ανέφεραν πλήρη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας με τα αρνητικά συναισθήματα των αθλητών. Παρ' όλα αυτά είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι στις δυο προαναφερόμενες μελέτες (Lonsdale et al., 2009; McDonough & Crocker, 2007) οι ερευνητές μελέτησαν και αξιολόγησαν την αντιλαμβανόμενη αυτονομία των αθλητών ως μία μονοδιάστατη έννοια, η οποία αντιπροσώπευε κυρίως τη διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας, χωρίς να λάβουν υπόψη τους τις υπόλοιπες δύο διαστάσεις της ανάγκης για αυτονομία ("εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" και "επιθυμία-βούληση") σύμφωνα με την προσέγγιση του Reeve και των συνεργατών του (2003).

Αναφορικά με τις ατομικές distances της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" είχε μέτρια αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης, και χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας, τις μη σχετικές σκέψεις και τις σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση, επιβεβαιώνοντας έτσι τη θεωρία του αυτό-καθορισμού και τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο οι αθλητές αισθάνονται ότι οι πράξεις τους αποτελούν προϊόν δικών τους αποφάσεων και ρυθμίζονται από τους ίδιους (π.χ., Επιδιώκω στόχους που είναι δικοί μου, Κάνω αυτό που θέλω να κάνω) και όχι από εξωγενείς παράγοντες (π.χ. αμοιβές, πίεση), τόσο λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης κάνουν (π.χ., Σκέφτομαι να σταματήσω να προσπαθώ), τόσο λιγότερες σκέψεις ανησυχίας (π.χ., Δε θα πετύχω το στόχο μου), και τόσο λιγότερες είναι οι μη σχετικές σκέψεις (π.χ., Σκέφτομαι τι θα κάνω το βράδυ), και οι σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση (π.χ., Είμαι χάλια σήμερα, Δε με βοηθάει το σώμα μου σήμερα κτλ.). Τα αποτελέσματα αυτά είναι σημαντικά δεδομένου ότι οι

αθλητές βιώνουν συχνά αυτού του είδους τις σκέψεις κατά τη διάρκεια των αγώνων και των προπονήσεων, και οι οποίες μπορούν να αποβούν ιδιαίτερα κρίσιμες για την απόδοση τους και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000; Zourbanos et al., 2009, 2011). Ειδικότερα, η διάσταση της αυτό-ομιλίας "μη σχετικές σκέψεις" παρουσίασε με την εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας την υψηλότερη συσχέτιση (σε σύγκριση με τις συσχετίσεις των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών), εύρημα το οποίο καταδεικνύει πως για την ελαχιστοποίηση των μη σχετικών με τη δραστηριότητα σκέψεων, είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους αθλητές να αισθάνονται πως οι πράξεις τους προέρχονται και ρυθμίζονται από τους ίδιους, και όχι από εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι για παράδειγμα οι αμοιβές, οι πιέσεις, και οι διάφοροι εξαναγκασμοί.

Συνολικά, τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια κατασκευής και ψυχομετρικού ελέγχου της κλίμακας Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al., 2011), στην οποία η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" συσχετίστηκε αρνητικά με το συνολικό σκορ του καψίματος των αθλητών (global burnout). Τέλος, σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, τα ευρήματα μας συμφωνούν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα προηγούμενων μελετών στο χώρο του αθλητισμού, τα οποία έδειξαν ότι οι αντιλήψεις των αθλητών για την αυτονομία τους συσχετίστηκαν αρνητικά με μια ποικιλία αρνητικών συνεπειών, όπως για παράδειγμα το φόβο αποτυχίας (Conroy & Coatsworth, 2007), τα αρνητικά συναισθήματα (Quested & Duda, 2010; Quested, Duda et al., 2013), την πρόωρη εγκατάλειψη του αθλήματος (Guillet et al., 2002; Jösaar & Hein 2011; Sarrazin et al., 2002) το συνολικό σκορ του καψίματος στον αθλητισμό (global burnout) (Lonsdale et al., 2009; Perreault et al., 2007; Quested & Duda, 2011), και τις ατομικές διαστάσεις του καψίματος: «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα» (Hodge et al., 2008; Lonsdale et al., 2009; Perreault et al., 2007; Quested & Duda, 2011) «μειωμένη αίσθηση επίτευξης» (Hodge et al.,

2008; Lonsdale et al., 2009) και «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Lonsdale et al., 2009).

Η συνολική και η άμεση επίδραση της διάστασης "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας στη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών προέκυψαν στατιστικά σημαντικές, αλλά σε αντίθεση με τις αρχές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού και τις ερευνητικές μας προβλέψεις υπήρξαν αρνητικές. Αντίθετα, η έμμεση επίδραση της διάστασης "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ), αν και θετική, δεν πρόεκυψε στατιστικά σημαντική. Ωστόσο, όπως συνέβη και με την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις, οι παραπάνω παρατηρούμενες αρνητικές επιδράσεις της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητικών είναι ένα στατιστικό παραπροϊόν (statistical artifact) που οφείλεται στο γεγονός ότι όλες οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες εξεταστήκαν μαζί σε ένα διαμεσολαβητικό μοντέλο. Έτσι, στην περίπτωση που εξετάζαμε πέντε απλά διαμεσολαβητικά μοντέλα με μια μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή (ένα για κάθε βασική ψυχολογική ανάγκη), η συνολική επίδραση της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών θα ήταν θετική και στατιστικά σημαντική, ενώ η άμεση επίδραση θα πρόεκυπτε θετική, αλλά μη στατιστικά σημαντική. Τέλος, η έμμεση επίδραση της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) θα πρόεκυπτε θετική και στατιστικά σημαντική. Τα τελευταία αυτά ευρήματα βρίσκονται σε συνέπεια με την τεσσάρων-σταδίων ακολουθία ψυχοκοινωνικών διεργασιών της παρακίνησης (motivational sequence; Vallerand και Losier (1999) σύμφωνα με την οποία η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση διαμεσολαβεί στις σχέσεις μεταξύ της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τις διάφορες συνέπειες. Ωστόσο, όπως ήδη έχει αναφερθεί, προτιμήσαμε τη

μελέτη ενός διαμεσολαβητικού μοντέλου με πολλαπλές ανεξάρτητες μεταβλητές, και όχι τη μελέτη πέντε διαμεσολαβητικών μοντέλων με μια μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή, καθώς στη δεύτερη περίπτωση θα διακινδυνεύαμε την οικολογική εγκυρότητα των ευρημάτων. Τέλος ίσως αξίζει να σημειωθεί πως ακόμη και στην περίπτωση της εξέτασης απλών διαμεσολαβητικών μοντέλων με μια μόνο ανεξάρτητη μεταβλητή (βασική ψυχολογική ανάγκη), το μέγεθος της έμμεσης επίδρασης της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας (μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης-ΔΣΑ) στην αρνητική αυτό-ομιλία θα πρόεκυπτε μεγαλύτερο από το μέγεθος της έμμεσης επίδρασης της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας (μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης-ΔΣΑ) στη θετική αυτό-ομιλία, εύρημα το οποίο καταδεικνύει πως πιθανόν η αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών να είναι περισσότερο ευάλωτη στην έμμεση επιρροή της εσωτερικής αντιλαμβανόμενης εστίας αιτιότητας (μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης-ΔΣΑ) από ό,τι η θετική αυτό-ομιλία. Περισσότερες όμως μελλοντικές έρευνες είναι απαραίτητες, προκειμένου να καταλήξουμε σε πιο σαφή και ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με την παραπάνω υπόθεση.

Σε ότι αφορά στις ατομικές διστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η διάσταση "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας είχε θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμψύχωση, την ενίσχυση της αυτό-πεποίθησης και της συγκέντρωσης, αλλά μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με τον έλεγχο του άγχους. Τα παραπάνω αποτελέσματα καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο οι αθλητές αισθάνονται ότι οι ενέργειες τους αποτελούν προϊόν δικών τους αποφάσεων και ρυθμίζονται από τους αυτούς, τόσες περισσότερες αυτό-δηλώσεις που έχουν να κάνουν με την ενίσχυση του ηθικού τους (π.χ., Δυνατά, Δώσε το 100% των δυνάμεων σου, κλπ), την ενίσχυση της εμπιστοσύνης τους προς τον εαυτό (π.χ., Είμαι πολύ καλά προετοιμασμένος/ η), και την ενίσχυση της

συγκέντρωσης τους χρησιμοποιούν (π.χ., Συγκεντρώσου στο στόχο σου, Συγκεντρώσου στην τεχνική, κλπ). Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα της μελέτης των Ng et al. (2011), στην οποία η διάσταση "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας συσχετίστηκε θετικά με την προδιάθεση των αθλητών για βίωση της ψυχολογικής ροής (dispositional flow). Παρόμοια, σε μια διαχρονική μελέτη, διάρκειας μιας αγωνιστικής περιόδου, με φοιτητές αθλητές διαφόρων ομαδικών αθλημάτων, οι Reinboth et al. (2006) βρήκαν πως η αύξηση στην εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας των νεαρών αθλητών αντιστοιχούσε σε αύξηση της υποκειμενικής τους ζωντάνιας. Τέλος, τα ευρήματα μας επιβεβαιώνουν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα προγενέστερων ερευνών στο χώρο του αθλητισμού, σύμφωνα με τα οποία η ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για αυτονομία σχετίζεται με πιο θετικές συνέπειες, μερικές από τις οποίες ενδεικτικά είναι: η υψηλότερη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της προπόνησης (Kowal & Fortier, 1999), η υψηλότερη αθλητική απόδοση (Sheldon et al., 2013), η μεγαλύτερη παραμονή στο άθλημα (Guillet et al., 2002; Jösaar & Hein 2011; Sarrazin et al., 2002), και η υψηλότερη συχνότητα βίωση της ψυχολογικής ροής (flow) (Coterón et al., 2013; Hodge et al., 2009; Kowal & Fortier, 1999). Επιπλέον, η προηγούμενη έρευνα έδειξε πως η ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για αυτονομία σχετίζεται θετικά και με ποικίλους δείκτες της ψυχικής ευεξίας (well-being), όπως για παράδειγμα η υψηλότερη ικανοποίηση από το άθλημα (Reinboth et al., 2004), η υψηλότερη υποκειμενική ζωντάνια (π.χ., Adie et al., 2008; Gagne et al., 2003; López-Walle et al., 2012; Podlog et al., 2010, Reinboth & Duda, 2006; Reinboth et al., 2004), η υψηλότερη αυτοεκτίμηση (Gagne et al., 2003, Podlog et al., 2010) και τα πιο θετικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003; Quested & Duda, 2010 Quested, Duda, et al., 2013).

Εντούτοις, ένας περιορισμός όλων των προγενέστερων μελετών είναι ότι εξέτασαν την αντιλαμβανόμενη αυτονομία των αθλητών ως μία μονοδιάστατη έννοια, και χρησιμοποιώ-

ντας κυρίως για την αξιολόγηση της κλίμακες που είχαν προσαρμοστεί στο χώρο του αθλητισμού από άλλους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας (π.χ., εργασία, εκπαίδευση, κτλ), όπως ακριβώς άλλωστε συνέβη και με την μέτρηση των δυο άλλων βασικών ψυχολογικών αναγκών, δηλαδή τις ανάγκες για ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις. Ωστόσο, σύμφωνα με τον Ng et al. (2011) αυτές οι προσαρμογές κλιμάκων μπορεί να είναι ιδιαίτερα προβληματικές, καθώς οι τομείς δραστηριότητας στους οποίους κατασκευάστηκαν οι εκάστοτε κλίμακες, πιθανόν να είναι πολύ διαφορετικοί από το χώρο του αθλητισμού. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Reeve και τους συνεργάτες του (2003) η αντιλαμβανόμενη αυτονομία είναι μια πολυδιάστατη έννοια η οποία περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις: την εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας, τις αντιλαμβανόμενες επιλογές-λήψη αποφάσεων και την αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση. Τέλος, ένας ακόμη περιορισμός των ήδη υπάρχουσών μελετών έγκειται στο ότι εξέτασαν τις σχέσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών κυρίως με μεταβλητές συναισθηματικού και συμπεριφοριστικού χαρακτήρα, αγνοώντας σε μεγάλο βαθμό τις συνέπειες γνωστικού χαρακτήρα. Τους παραπάνω λοιπόν περιορισμούς της προηγούμενης ερευνητικής βιβλιογραφίας, στους κόλπους της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, επιχείρησε να καλύψει η παρούσα μελέτη, διερευνώντας τις σχέσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με μια μεταβλητή γνωστικού χαρακτήρα, την αυτό-ομιλία των αθλητών, και χρησιμοποιώντας για το σκοπό αυτό μια κλίμακα ειδικά κατασκευασμένη για να αξιολογεί την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών στον χώρο του αθλητισμού, η οποία λαμβάνει υπόψη της και τις τρεις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας, σύμφωνα με την προσέγγιση των Reeve και των συνεργατών του (2003).

***Επιθυμία-βούληση.*** Η διάσταση “επιθυμία-βούληση” της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας προέβλεψε με αρνητικό τρόπο την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών άμεσα, αλλά και έμμεσα μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Με

αλλά λόγια δηλαδή, βρέθηκε μερική διαμεσολάβηση (partial mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση “επιθυμία-βούληση” → αρνητική αυτό-ομιλία. Παρ’ όλα αυτά, το μέγεθος της άμεσης επίδρασης της αντιλαμβανόμενης επιθυμίας-βούλησης στην αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, υπήρξε μεγαλύτερο από το μέγεθος της έμμεσης επίδρασης, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τα παραπάνω ευρήματα καταδεικνύουν πως οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση χρησιμοποιούν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση (άμεση επίδραση). Επίσης, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση έχουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση, και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) χρησιμοποιούν στατιστικά σημαντικά λιγότερη αρνητική αυτό-ομιλία σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (έμμεση επίδραση). Συνολικά, τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τη σχετική υπόθεση της θεωρίας του αυτό-καθορισμού σε ό,τι αφορά στις άμεσες επιδράσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στις διάφορες συνέπειες (Ryan & Deci, 2000), και παράλληλα υποστηρίζουν την τεσσάρων σταδίων ακολουθία διεργασιών της παρακίνησης (Vallerand & Losier, 1999) σύμφωνα με την οποία η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών οδηγεί έμμεσα σε ένα πλήθος γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφοριστικών συνεπειών, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης. Σε παρόμοια αποτελέσματα με αυτά της παρούσας έρευνας κατέληξαν και οι Lonsdale et al. (2009), οι οποίοι σε μια μελέτη με αθλητές υψηλού επιπέδου βρήκαν μερική διαμεσολάβηση (partial mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας με τη διάσταση του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης»



Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας παρουσίασε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις εγκατάλειψης, τις σκέψεις ανησυχίας, τις σκέψεις σωματικής κούρασης και τις μη σχετικές σκέψεις. Τα ευρήματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη ικανοποίηση της διάστασης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" νιώθουν οι αθλητές (π.χ., Αισθάνομαι ότι συμμετέχω με τη δική μου θέληση, Επιλέγω να συμμετέχω σύμφωνα με τη δική μου ελεύθερη βούληση, κτλ), τόσο λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης και ανησυχίας τείνουν να κάνουν, και τόσο λιγότερες είναι οι σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση, και οι μη σχετικές σκέψεις. Ειδικότερα, οι σκέψεις εγκατάλειψης (π.χ., Θέλω να φύγω από εδώ, Σκέφτομαι να σταματήσω να προσπαθώ, κτλ) επέδειξαν με τη διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας τη μεγαλύτερη συσχέτιση (συγκριτικά με τις συσχετίσεις των υπολοίπων βασικών αναγκών), εύρημα το οποίο καταδεικνύει πως για την ελαχιστοποίηση των σκέψεων εγκατάλειψης των αθλητών είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενίσχυση από το αθλητικό περιβάλλον της συγκεκριμένης διάστασης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας. Σύμφωνα με τους Reeve et al. (2003) η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας αναφέρεται στο πόσο ελεύθερα έναντι εξαναγκασμένα νιώθουν τα άτομα ενώ κάνουν αυτό που θέλουν να κάνουν, όπως επίσης και στο πόσο ελεύθερα έναντι εξαναγκασμένα νιώθουν τα άτομα ενώ απέχουν από αυτό που δεν θέλουν να κάνουν. Η επιθυμία-βούληση είναι υψηλή όταν οι ενέργειες έχουν πλήρως εγκριθεί από τον εαυτό, έτσι ώστε τα άτομα να βιώνει υψηλή ελευθερία και καθόλου ή χαμηλή πίεση (Reeve et al., 2003). Τέλος, τα ευρήματα μας βρίσκονται σε συνέπεια με τα αποτελέσματα της μελέτης των Ng et al. (2011), στην οποία η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας συσχετίστηκε αρνητικά με το συνολικό σκορ του καψίματος των αθλητών, την απουσία παρακίνησης, και τους τύπους παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εξωτερική ρύθμιση και εσωτερική πίεση).

Παρόμοια, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας προέβλεψε με θετικό τρόπο τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών άμεσα, αλλά και έμμεσα μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ), καταδεικνύοντας έτσι μερική διαμεσολάβηση (partial mediation) της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ) στη σχέση επιθυμία-βούληση  $\rightarrow$  θετική αυτό-ομιλία. Όπως και στην περίπτωση της αρνητικής αυτό-ομιλίας, το μέγεθος της άμεσης επίδρασης της αντιλαμβανόμενης επιθυμίας-βούλησης στη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, υπήρξε μεγαλύτερο από το μέγεθος της έμμεσης επίδρασης, μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τα παραπάνω αποτελέσματα καταδεικνύουν πως οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση χρησιμοποιούν στατιστικά σημαντικά περισσότερη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση (άμεση επίδραση). Επιπρόσθετα, οι αθλητές με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση έχουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση, και οι αθλητές με υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) χρησιμοποιούν στατιστικά σημαντικά περισσότερη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (έμμεση επίδραση). Συνολικά, τα παραπάνω ευρήματα επιβεβαιώνουν τη σχετική υπόθεση της θεωρίας του αυτό-καθορισμού σε ό,τι αφορά στις άμεσες επιδράσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών σε ποικίλους δείκτες της ψυχικής και σωματικής υγείας των ατόμων (Ryan & Deci, 2000), και παράλληλα υποστηρίζουν την τεσσάρων - σταδίων ακολουθία ψυχοκοινωνικών διεργασιών της παρακίνησης (motivational sequence; Vallerand και Losier (1999) σύμφωνα με την οποία η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση διαμεσολαβεί στις σχέσεις μεταξύ της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τις διάφορες συνέπειες.

Επίσης η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας προέκυψε στην παρούσα μελέτη, ως ο ισχυρότερος παράγοντας διαμόρφωσης της θετικής αυτό-ομιλίας (συνολικό σκορ) των αθλητών, ακολουθούμενη από την ανάγκη για ικανότητα, ευρήματα τα οποία καταδεικνύουν πως για τη μεγιστοποίηση της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών η υποστήριξη από το αθλητικό περιβάλλον των δυο παραπάνω βασικών ψυχολογικών αναγκών είναι ιδιαίτερα σημαντική. Τέλος, όπως συνέβη και με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, το μέγεθος της σχέσης που παρατηρήθηκε ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση με τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών υπήρξε μεγαλύτερο από το μέγεθος της σχέσης που παρατηρήθηκε ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη επιθυμία-βούληση με την αρνητική αυτό-ομιλία, ευρήματα τα οποία καταδεικνύουν πως πιθανόν η θετική αυτό-ομιλία των αθλητών να είναι περισσότερο ευάλωτη στην επιρροή των δύο παραπάνω βασικών ψυχολογικών αναγκών από ό,τι η αρνητική αυτό-ομιλία. Αν και περισσότερες μελέτες είναι αναγκαίες προκειμένου να ελέγξουμε την ορθότητα της παραπάνω υπόθεσης, τα ευρήματα μας αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα προγενεστέρων μελετών τα οποία έχουν δείξει πως η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών αποτελεί καλύτερο παράγοντα πρόβλεψης των θετικών συνεπειών (πχ., Bartholomew Ntoumanis, Ryan, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Adie et al., 2012; Reinboth et al., 2004) από ό,τι των αρνητικών συνεπειών.

Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας παρουσίασε: μια σχετικά υψηλή στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση, χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και την ενίσχυση της συγκέντρωσης, αλλά καμία συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με έλεγχο του άγχους. Τα ευρήματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη ικανοποίηση της διάστασης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" νιώθουν οι αθλητές, τόσο περισσότερη αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την

ενίσχυση του ηθικού τους (π.χ., Δώσε το 100% των δυνάμεων σου), της αυτοπεποίθησης τους (π.χ., Πιστεύω στον εαυτό μου, και της συγκέντρωσης τους χρησιμοποιούν (π.χ., Συγκεντρώσου στο στόχο σου). Συγκριτικά με τις συσχετίσεις των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας είχε με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμψύχωση τη μεγαλύτερη συσχέτιση, εύρημα λίγο-πολύ αναμενόμενο, το οποίο καταδεικνύει πως για τη μεγιστοποίηση της αυτό-ομιλίας που έχει να κάνει με την ενίσχυση του ηθικού των αθλητών, η ικανοποίηση από το αθλητικό περιβάλλον της συγκριμένης διάστασης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας είναι ιδιαίτερα σημαντική, και μάλιστα περισσότερο σημαντική από την ικανοποίηση των υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών. Τέλος, τα παραπάνω αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με τα ευρήματα της μελέτης που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια κατασκευής και ψυχομετρικού ελέγχου της κλίμακας Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al., 2011) στην οποία η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας των αθλητών "επιθυμία-βούληση" συσχετίστηκε θετικά με τη συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής (flow).

**Επιλογές-λήψη αποφάσεων.** Η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων" δεν προέβλεψε με στατιστικά σημαντικό τρόπο τη θετική και την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, ούτε άμεσα, αλλά ούτε έμμεσα μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τα συγκεκριμένα ευρήματα καταδεικνύουν πως οι αθλητές με υψηλότερα σκορ στη διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά στη συχνότητα χρήσης της θετικής και της αρνητικής αυτό-ομιλίας, σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερα σκορ στη διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας. Μια πιθανή ερμηνεία για τα παραπάνω μη στατιστικά σημαντικά ευρήματα, είναι πως όταν οι αθλητές εμπιστεύονται και εκτιμούν την εμπειρία και τις γνώσεις του προπονητή τους είναι πιθανό να επιλέγουν να αφήνουν σε αυτόν τη λήψη αποφάσεων για κρίσιμα θέματα (ειδικά

όταν δεν έχουν την απαιτούμενη εμπειρία για κάτι τέτοιο), εξακολουθώντας ωστόσο να αισθάνονται αυτόνομοι σε αυτή τη διαδικασία. Επίσης, προηγούμενες έρευνες (π.χ., Chelladurai, Haggerty & Baxter, 1989; Chelladurai & Quek, 1991) έχουν δείξει πως τόσο οι αθλητές, όσο και οι προπονητές φαίνεται να προτιμούν περισσότερο το αυταρχικό στυλ λήψης αποφάσεων, στο οποίο όλες αποφάσεις λαμβάνονται από τον προπονητή. Παρόμοια αποτελέσματα με αυτά της παρούσας έρευνας, έχουν αναφερθεί και από τους Reinboth et al. (2006) σε μια διαχρονική μελέτη με φοιτητές αθλητές διαφόρων ομαδικών αθλημάτων, οι οποίοι βρήκαν πως σε αντίθεση με τη διάσταση "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας, οι μεταβολές στη διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" δεν πρόβλεψαν στατιστικά σημαντικά τις μεταβολές στην υποκειμενική ζωντάνια των αθλητών .

Ανεξάρτητα όμως από την παραπάνω πιθανή ερμηνεία, τα ευρήματα μας έρχονται να επιβεβαιώσουν περαιτέρω τον ισχυρισμό των Reeve et al. (2003), σύμφωνα με τον οποίο οι διαστάσεις "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" και "επιθυμία-βούληση" αποτελούν τους πυρήνες της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας, ενώ αντίθετα η διάσταση "επιλογές –λήψη αποφάσεων" κατέχει ένα πιο απομακρυσμένο ρόλο. Ειδικότερα, σε μια πειραματική μελέτη με φοιτητές, ο Reeve και οι συνεργάτες του (2003) βρήκαν πως ενώ οι διαστάσεις "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" και "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας υπήρξαν στατιστικά σημαντικοί πρόβλεψης της εσωτερικής παρακίνησης των φοιτητών, η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας δεν συνεισέφερε σημαντικά στην πρόβλεψη της παραπάνω μεταβλητής. Επίσης, οι ερευνητές διέκριναν και μελέτησαν δύο συνθήκες- είδη παροχής επίλογων: 1) την παροχή "επιλογών ανάμεσα σε προκαθορισμένες εναλλακτικές δραστηριότητες" (option choices) και 2) την παροχή "επιλογών όσον αφορά στη δράση κάποιου" (action choices), δηλαδή στην έναρξη και ρύθμιση της συμπεριφοράς του, καταδεικνύοντας πως μόνο η δεύτερη συνθήκη

(action choices), κατάφερε να οδηγήσει σε αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης των φοιτητών, μέσω της θετικής της επίδρασης της στις διαστάσεις "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" και "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας. Αντίθετα, η παροχή "επιλογών ανάμεσα σε προκαθορισμένες εναλλακτικές δραστηριότητες" (option choices) παρόλο που οδήγησε σε αύξηση των "αντιλαμβανόμενων επιλογών" των φοιτητών, δεν επηρέασε θετικά τις υπόλοιπες δύο διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας" και "επιθυμία-βούληση" και κατ' επέκταση την εσωτερική τους παρακίνηση (Reeve et al., 2003).

Αναφορικά με τις διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας παρουσίασε χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας και τις σκέψεις εγκατάλειψης, αλλά μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση και τις μη σχετικές σκέψεις. Τα ευρήματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη ικανοποίηση της διάστασης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων" νιώθουν οι αθλητές, τόσο λιγότερες σκέψεις ανησυχίας και σκέψεις εγκατάλειψης τείνουν να κάνουν. Τα παραπάνω αποτελέσματα βρίσκονται σε συνέπεια με τα ευρήματα της μελέτης των Ng et al. (2011), στην οποία η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων" συσχετίστηκε αρνητικά με το συνολικό σκορ του καψίματος των αθλητών. Αναφορικά με τις διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας επέδειξε χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση, την εμπύχωση και την ενίσχυση της συγκέντρωσης, αλλά καμία συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με τον έλεγχο του άγχους. Τα ευρήματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη ικανοποίηση της διάστασης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιλογές-λήψη αποφάσεων" νιώθουν οι αθλητές, τόσο περισσότερες αυτό-δηλώσεις που έχουν να κάνουν με

την ενίσχυση της εμπιστοσύνης τους προς τον εαυτό, του ηθικού τους, και της συγκέντρωσης τους χρησιμοποιούν. Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και από τον Ng και τους συνεργάτες του (2011), οι οποίοι βρήκαν ότι η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας συσχετιζόταν θετικά με τη προδιάθεση των αθλητών για βίωση της ψυχολογικής ροής. Ωστόσο, στην παρούσα μελέτη η διάσταση "επιλογές-λήψη αποφάσεων" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας είχε με τις σκέψεις ανησυχίας και την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση της αυτό-πεποίθησης υψηλότερες συσχετίσεις από ό,τι η διάσταση "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας", ευρήματα τα οποία καταδεικνύουν πως οι συγκεκριμένες διαστάσεις της αυτό-ομιλίας είναι πιθανόν περισσότερο ευάλωτες στις αντιλήψεις των αθλητών για τις δυνατότητες επιλογών και λήψης αποφάσεων που τους παρέχονται από το αθλητικό περιβάλλον. Μια πιθανή ερμηνεία για τα παραπάνω ευρήματα είναι πως όταν οι αθλητές αντιλαμβάνονται ότι τους δίνεται η δυνατότητα να κάνουν επιλογές και να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων, έμμεσα λαμβάνουν και το μήνυμα πως το περιβάλλον εμπιστεύεται τις ικανότητες και την κρίση τους, κάτι που έχει ως συνέπεια να εμπιστεύονται και οι ίδιοι περισσότερο τον εαυτό τους, και να κάνουν έτσι λιγότερες σκέψεις ανησυχίας, όπως και να χρησιμοποιούν περισσότερη αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό.

Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης θα μπορούμε να υποθέσουμε πως οι ψυχολογικές διεργασίες που προηγούνται της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών διαφέρουν από τις ψυχολογικές διεργασίες που προηγούνται της θετικής αυτό-ομιλίας. Ειδικότερα, για την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών, τα αποτελέσματα των απλών αναλύσεων διαμεσολάβησης έδειξαν ότι: Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα προέβλεψε άμεσα με αρνητικό τρόπο την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών χωρίς τη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Οι αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις και η διάσταση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας"

προέβλεψαν έμμεσα (με αρνητικό τρόπο) την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Επίσης, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας προέβλεψε άμεσα (με αρνητικό τρόπο), αλλά και έμμεσα (επίσης με αρνητικό τρόπο) την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τέλος σε ότι αφορά στην προγνωστική δύναμη των βασικών ψυχολογικών αναγκών, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα προέκυψε στην παρούσα μελέτη ως ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, ακολουθούμενη κατά φθίνουσα σειρά προβλεπτικής δύναμης από τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας "επιθυμία-βούληση" και "εσωτερική αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας", και τις αντιλαμβανόμενες κοινωνικές σχέσεις.

Αντίθετα, τα αποτελέσματα των αναλύσεων διαμεσολάβησης για τη θετική αυτό-ομιλία, έδειξαν ότι μόνο η αντιλαμβανόμενη ικανότητα και η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας υπήρξαν στατιστικά σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών. Ειδικότερα, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα προέβλεψε άμεσα (με θετικό τρόπο) τη θετική αυτό-ομιλία χωρίς τη διαμεσολάβηση της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ), ενώ αντίθετα η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας προέβλεψε τη θετική αυτό-ομιλία άμεσα (με θετικό τρόπο), αλλά και έμμεσα (επίσης με θετικό τρόπο) μέσω της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης (ΔΣΑ). Τέλος, σε ότι αφορά στην προγνωστική δύναμη των βασικών ψυχολογικών αναγκών, η διάσταση "επιθυμία-βούληση" της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας υπήρξε ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών ακολουθούμενη κατά φθίνουσα σειρά προβλεπτικής δύναμης από την αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Συνολικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης θα λέγαμε πως έρχονται να επιβεβαιώσουν τον ισχυρισμό των Zourbanos et al.(2010), οι οποίοι λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικές επιδράσεις στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας, ανέφεραν ότι «η αυτό-ομιλία των αθλητών



είναι ευάλωτη στις αντιλήψεις και τις ερμηνείες των ερεθισμάτων που προέρχονται από το κοινωνικό περιβάλλον» (σελ 782).

**Τύποι παρακίνησης και Αυτό-ομιλία.** Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) και το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης (Vallerand, 1997) οι αυτόνομοι τύποι παρακίνησης (εσωτερική παρακίνηση και αναγνωρίσιμη ρύθμιση), σε σύγκριση με τους τύπους παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εσωτερική πίεση και εξωτερική ρύθμιση), είναι αυτοί που οδηγούν σε περισσότερο θετικά επακόλουθα της παρακίνησης, τα οποία μπορεί να είναι είτε γνωστικού (cognitive), είτε θυμικού (affective), είτε συμπεριφοριστικού (behavioral) χαρακτήρα. Αντίθετα, αρνητικές συνέπειες (π.χ., «κάψιμο», άγχος, πρόωρη εγκατάλειψη, αρνητικά συναισθήματα, κ.α.) αναμένεται να προκύψουν ως αποτέλεσμα των τύπων παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (δηλαδή την εσωτερική πίεση και της εξωτερική ρύθμιση), και κυρίως της απουσίας ή έλλειψης παρακίνησης.

Σε συμφωνία λοιπόν με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού και την τρίτη ερευνητική υπόθεση, στην παρούσα μελέτη η εσωτερική παρακίνηση επέδειξε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, και αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Ειδικότερα, αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η εσωτερική παρακίνηση επέδειξε μέτρια αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης, χαμηλές αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις ανησυχίας και τις σκέψεις σωματικής κούρασης, και καμία συσχέτιση με τις μη σχετικές σκέψεις. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο οι αθλητές συμμετέχουν στο άθλημα τους για την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που αντλούν από την ίδια τη συμμετοχή και όχι για κάποιο εξωτερικό αντάλλαγμα (π.χ., για κερδίσουν χρήματα, ή για αποφύγουν μια τιμωρία), τόσο λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης και ανησυχίας

τείνουν να κάνουν, και τόσο λιγότερες είναι οι σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση. Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα προηγούμενων σχετικών ερευνών στον αθλητικό χώρο, τα οποία έδειξαν πως η εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή στο άθλημα συσχετίζεται αρνητικά με ποικίλες αρνητικές συνέπειες, όπως για παράδειγμα την πρόωρη εγκατάλειψη του αθλήματος (Guillet et al., 2002; Jösaar & Hein, 2011; Jösaar et al., 2011; Pelletier et al., 2011; Sarrazin et al., 2002), τα αρνητικά συναισθήματα (Gagné et al., 2003), και τα συμπτώματα του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης» «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα» και «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Cresswell & Eklund, 2005a, 2005b, 2005c; Isoard-Gautheur, Oger, Guillet & Martin-Krumm, 2010; Lonsdale & Hodge, 2011; Lonsdale et al., 2009).

Όσον αφορά στις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, στην παρούσα μελέτη η εσωτερική παρακίνηση παρουσίασε μέτρια θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση της αυτό-πεποίθησης, χαμηλές θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση και την ενίσχυση της συγκέντρωσης, και καμία συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με τον έλεγχο του άγχους. Τα παραπάνω ευρήματα καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο οι αθλητές συμμετέχουν στο άθλημα τους για την «αγάπη του ίδιου του αθλήματος» και όχι για κάποιο εξωτερικό αντάλλαγμα, τόσο περισσότερη αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση της αυτό-πεποίθησης, του ηθικού τους, και της συγκέντρωσης τους χρησιμοποιούν. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν κι επεκτείνουν την προηγούμενη έρευνα στα πλαίσια της θεωρίας του αυτό-καθορισμού στο χώρο του αθλητισμού, η οποία έδειξε πως η εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή στον αθλητισμό σχετίζεται θετικά με ένα πλήθος θετικών συνεπειών, όπως υψηλότερη συγκέντρωση (Kowal & Fortier, 1999), υψηλότερη συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999), υψηλότερη αυτοεκτίμηση

και υποκειμενική ζωντάνια (Gagne et al., 2003), πιο θετικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003), υψηλότερη αναφερόμενη προσπάθεια (Pelletier et al., 1995; Pope & Wilson, 2012) και μεγαλύτερη παραμονή στον αθλητισμό (Jösaar & Hein, 2011; Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002).

Η αναγνωρίσιμη ρύθμιση (ο αυτόνομος δηλαδή τύπος εξωτερικής παρακίνησης) επέδειξε αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις σκέψεις εγκατάλειψης επιβεβαιώνοντας έτσι την τρίτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού. Το εύρημα αυτό καταδεικνύει πως όσο περισσότερο οι αθλητές συμμετέχουν στο άθλημα τους επειδή εκτιμούν ιδιαίτερα τα οφέλη που αποκομίζουν αυτό (π.χ., αναπτύσσονται ως αθλητές, αποκτούν καλή φυσική κατάσταση, κάνουν φίλους, κλπ), παρόλο που δεν το ευχαριστιούνται και τόσο πολύ, τόσο λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης ενδέχεται κάνουν. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί από τους Pelletier et al. (2001) οι οποίοι σε μια μελέτη τους με αθλητές της κολύμβησης βρήκαν πως η αναγνωρίσιμη ρύθμιση για συμμετοχή στο άθλημα προέβλεψε αρνητικά την εγκατάλειψη του αθλήματος 10 και 22 μήνες αργότερα. Ωστόσο, σε αντίθεση με την τρίτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, η αναγνωρίσιμη ρύθμιση ως προς την άθληση δεν συσχετίστηκε σημαντικά με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ) και τις διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας (σκέψεις ανησυχίας, σκέψεις σωματικής κούρασης, και μη σχετικές σκέψεις). Τα αποτελέσματα αυτά βρίσκονται σε ασυνέπεια με τα πορίσματα των Lonsdale et al. (2009), οι οποίοι σε μια μελέτη με αθλητές υψηλού επιπέδου και σε συμφωνία με τις υποθέσεις της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, βρήκαν πως η αναγνωρίσιμη ρύθμιση για συμμετοχή στο άθλημα συσχετίστηκε αρνητικά με τα συμπτώματα του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης», «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα» και «συναισθηματική και σωματική εξάντληση». Παρόλα αυτά, τα ευρήματα μας έρχονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα άλλων σχετικών ερευνών στο χώρο του αθλητισμού, στις οποίες η αναγνωρίσιμη ρύθμιση δε

βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά με τα αρνητικά επακόλουθα, και πιο συγκεκριμένα το σύνδρομο του καψίματος των αθλητών «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Cresswell & Eklund, 2005a) και τη διάσπαση προσοχής (Pelletier et al., 1995). Επίσης, στο χώρο της εκπαίδευσης, οι Ryan και Connell (1989) σε μια μελέτη τους με μαθητές δημοτικού, ανέφεραν πως η αναγνωρίσιμη ρύθμιση δεν συσχετίστηκε σημαντικά με το γνωστικό άγχος των μαθητών σε ό,τι αφορά τη σχολική τους απόδοση.

Αντίθετα, προς επιβεβαίωση της θεωρίας του αυτό-καθορισμού και της τρίτης ερευνητικής υπόθεσης, στην παρούσα μελέτη η αναγνωρίσιμη ρύθμιση παρουσίασε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Ειδικότερα, αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η αναγνωρίσιμη ρύθμιση επέδειξε θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμπύχωση, την ενίσχυση της συγκέντρωσης και της αυτό-πεποίθησης, και θετική οριακά στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με τον έλεγχο του άγχους. Τα παραπάνω ευρήματα καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο οι αθλητές συμμετέχουν στο άθλημα τους επειδή εκτιμούν ιδιαίτερα τα οφέλη που αποκομίζουν αυτό (Ryan & Deci, 2008) (π.χ., αναπτύσσονται ως αθλητές, αποκτούν καλή φυσική κατάσταση, γίνονται υγιείς, κάνουν φίλους, κλπ), τόσο περισσότερη αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση του ηθικού τους, της συγκέντρωσης τους, και της αυτό-πεποίθησης χρησιμοποιούν. Τα παραπάνω αποτελέσματα είναι σημαντικά καθώς καταδεικνύουν πως η εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή στον αθλητισμό δεν είναι ο μοναδικός τύπος ρύθμισης της συμπεριφοράς που σχετίζεται με περισσότερη θετική αυτό-ομιλία από τους αθλητές. Αντίθετα, και η αναγνωρίσιμη ρύθμιση, ο αυτόνομος δηλαδή τύπος εξωτερικής παρακίνησης, φαίνεται να σχετίζεται με περισσότερες θετικές αυτό-δηλώσεις από τους αθλητές, και πιο συγκεκριμένα αυτό-δηλώσεις που έχουν να κάνουν με την ενίσχυση του ηθικού, της συγκέντρωσης, και της αυτό-πεποίθησης τους, αν και σε μικρότερο βαθμό βέβαια από ό,τι η

εσωτερική παρακίνηση. Παρόμοια ευρήματα με αυτά της παρούσας έρευνας, έχουν αναφερθεί και από προγενέστερες μελέτες στον αθλητικό χώρο, οι οποίες έδειξαν ότι η αναγνωρίσιμη ρύθμιση για συμμετοχή στο άθλημα σχετίζεται με περισσότερο θετικές αντιδράσεις από τους αθλητές, όπως υψηλότερη συγκέντρωση (Kowal & Fortier, 1999), υψηλότερη συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999), πιο θετικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003; McDonough & Crocker 2007), υψηλότερη αναφερόμενη προσπάθεια (Pope & Wilson, 2012), και συνέχιση της ενασχόλησης με το άθλημα μετά από 10 και 22 μήνες (Pelletier et al., 2001). Η παρούσα λοιπόν μελέτη επιβεβαιώνει και επεκτείνει τα αποτελέσματα της προηγούμενης ερευνητικής βιβλιογραφίας, καταδεικνύοντας πως η αναγνωρίσιμη ρύθμιση ως προς την άθληση περά από τα προαναφερόμενα θετικά επακόλουθα, σχετίζεται και με περισσότερη θετική αυτό-ομιλία από τους αθλητές, μια συνέπεια γνωστικού χαρακτήρα η οποία δεν είχε μελετηθεί έως σήμερα από κάποια σχετική έρευνα.

Σε πλήρη συνέπεια με την τρίτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) επέδειξε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών και αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) είχε θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που αναφέρεται στην εμψύχωση, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της συγκέντρωσης, και τον έλεγχο του άγχους. Τα παραπάνω αποτελέσματα καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) για συμμετοχή στο άθλημα τους παρουσιάζουν οι αθλητές, τόσο περισσότερες αυτό-δηλώσεις που έχουν να κάνουν με την ενίσχυση του ηθικού τους, της αυτοπεποίθησης τους, της συγκέντρωσης, και τον έλεγχο του άγχους τους χρησιμοποιούν. Τα ευρήματα μας αυτά βρίσκονται σε συνέπεια με τα

αποτελέσματα των Amiot et al. (2004) οι οποίοι σε μια μελέτη με αθλητές από διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα βρήκαν πως η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση για συμμετοχή στο άθλημα συσχετιζόταν θετικά με τη χρήση των λειτουργικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες κατά τη διάρκεια του αγώνα (π.χ., έλεγχο των σκέψεων, νοερή απεικόνιση, και χαλάρωση κ.α.), οι οποίες οδήγησαν σε μεγαλύτερη επίτευξη των στόχων των αθλητών, και αυτή με τη σειρά της σε περισσότερα θετικά συναισθήματα. Επίσης, σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, τα ευρήματά μας επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα μιας πληθώρας ερευνών σε διάφορους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας (π.χ., την εκπαίδευση, τον αθλητισμό, την άσκηση, την προαγωγή της υγείας, την ψυχοθεραπεία, τις διαπροσωπικές σχέσεις), τα οποία έδειξαν πως η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση συσχετίζεται θετικά με ένα πλήθος θετικών συνεπειών (Vallerand, 1997). Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά στο χώρο του αθλητισμού, η προηγούμενη έρευνα έχει δείξει πως η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση συσχετίζεται με περισσότερες θετικές αντιδράσεις από τους αθλητές, οι οποίες μπορεί να είναι γνωστικής φύσεως (π.χ., υψηλότερη συγκέντρωση; Kowal & Fortier, 1999), συναισθηματικής φύσεως (π.χ., υψηλότερα επίπεδα βίωση της ψυχολογικής ροής, πιο θετικά συναισθήματα και υψηλότερη αυτοεκτίμηση και υποκειμενική ζωντάνια; Gagne et al., 2003; Kowal & Fortier, 1999), και τέλος συμπεριφοριστικής φύσεως (π.χ., υψηλότερη αναφερόμενη προσπάθεια, υψηλότερη αθλητική επίδοση, και μεγαλύτερη παραμονή στον αθλητισμό; Gillet, Berjot, & Gobancé, 2009; Pelletier et al., 1995, 2001; Pope & Wilson, 2012).

Αντίθετα, και σε συνέπεια με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού και την τρίτη ερευνητική υπόθεση, η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) επέδειξε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, και πιο συγκεκριμένα τις σκέψεις εγκατάλειψης, τις σκέψεις ανησυχίας, τις σκέψεις σωματικής κούρασης και τις μη σχετικές σκέψεις. Τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (ΔΣΑ) για συμμετοχή

στο άθλημα τους αναφέρουν οι αθλητές, τόσο λιγότερες σκέψεις εγκατάλειψης και ανησυχίας τείνουν να κάνουν, και τόσο λιγότερες είναι οι σκέψεις που αναφέρονται στη σωματική κούραση και οι μη σχετικές σκέψεις. Συνολικά, τα ευρήματα μας υποστηρίζουν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα της προηγούμενης σχετικής ερευνητικής βιβλιογραφίας, η οποία έδειξε πως η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση για συμμετοχή στον αθλητισμό προβλέπει αρνητικά ένα πλήθος αρνητικών συνεπειών, όπως για παράδειγμα τις προθέσεις για πρόωρη εγκατάλειψη του αθλήματος (Sarrazin et al., 2002), την επίδειξη αντικοινωνικής και αντιαθλητικής συμπεριφοράς (Ntoumanis & Standage, 2009), τα αρνητικά συναισθήματα (Gagné et al., 2003; McDonough & Crocker, 2007), και τα συμπτώματα του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης», «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα», και «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Lonsdale & Hodge, 2011; Lonsdale et al., 2009).

Επιβεβαιώνοντας, την τέταρτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, η εσωτερική πίεση παρουσίασε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τη διάσταση της αρνητικής αυτό-ομιλίας «σκέψεις ανησυχίας». Το εύρημα αυτό καταδεικνύει πως όσο περισσότερο οι αθλητές συμμετέχουν στο άθλημα τους επειδή «πρέπει», ή επειδή θα νιώσουν άσχημα με τον εαυτό τους αν δεν το κάνουν (π.χ., άγχος, ενοχές, ντροπή), ή γιατί απλά θέλουν να διατηρήσουν και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση τους, τόσο περισσότερες σκέψεις ανησυχίας ενδέχεται να κάνουν (π.χ., Τι θα πουν αυτοί που με βλέπουν για την κακή μου απόδοση, Δε θα πετύχω το στόχο μου, κ.α.). Παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί και από προηγούμενες έρευνες. Για παράδειγμα, στο χώρο της εκπαίδευσης, οι Ryan και Connell (1989) ανέφεραν πως η εσωτερική πίεση των μαθητών ως προς το διάβασμα συσχετίστηκε με υψηλότερο γνωστικό άγχος για την απόδοση τους στο σχολείο. Επίσης, μελέτες στο χώρο της άσκησης έδειξαν πως η εσωτερική πίεση για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης συσχετιζόταν με υψηλότερο κοινωνικό άγχος σε ό,τι αφορά την

αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης από τους άλλους (Sicilia, Sáenz-Alvarez, González-Cutre, & Ferriz, 2014; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006, 2007). Παρόλα αυτά, σε αντίθεση με την τέταρτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, στην παρούσα μελέτη η εσωτερική πίεση δε βρέθηκε να συσχετίζεται στατιστικά σημαντικά με καμία από τις υπόλοιπες διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, δηλαδή τις σκέψεις εγκατάλειψης, τις σκέψεις σωματικής κούρασης, και τις μη σχετικές σκέψεις. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα κάποιων προγενέστερων ερευνών, στις οποίες η εσωτερική πίεση για συμμετοχή στο άθλημα δεν βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με τα αρνητικά επακόλουθα, όπως για παράδειγμα την εγκατάλειψη του αθλήματος (Jödesaar, & Hein, 2011; Sarrazin et al., 2002), τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Cresswell & Eklund, 2005a), και τη διάσπαση προσοχής (Pelletier et al., 1995).

Παρόμοια, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έδειξαν πως η εσωτερική πίεση για συμμετοχή στον αθλητισμό δεν συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με καμία από τις τέσσερις διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών (δηλαδή την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της εμψύχωσης, της συγκέντρωσης, και τον έλεγχο του άγχους). Τα ευρήματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με την τέταρτη ερευνητική υπόθεση και τη θεωρία του αυτό-καθορισμού. Ωστόσο, παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί και από κάποιες προγενέστερες μελέτες, σύμφωνα με τις οποίες η εσωτερική πίεση για συμμετοχή στο αθλητισμό δεν βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με τις θετικές συνέπειες, όπως για παράδειγμα τα θετικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003), την καταβαλλόμενη προσπάθεια (Pelletier et al., 1995), και την πρόθεση για συνέχιση της ενασχόλησης με το άθλημα (Pelletier et al., 1995; Sarrazin et al., 2002).

Παρ' όλα αυτά, στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί πως τα αποτελέσματα της προηγούμενης ερευνητικής βιβλιογραφίας σε ό,τι αφορά στη σχέση της εσωτερικής πίεσης με τις θετικές και αρνητικές συνέπειες είναι ασυνεπή. Για παράδειγμα σε κάποιες μελέτες και σε



συμφωνία με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, βρέθηκε πως η εσωτερική πίεση για συμμετοχή στον αθλητισμό συσχετιζόταν θετικά με τις αρνητικές συνέπειες, όπως για παράδειγμα τα συμπτώματα του καψίματος (Lonsdale et al., 2008, 2009), τα αρνητικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003) και την εξάρτηση από την άσκηση (Hamer, Karageorghis & Vlachopoulos, 2002); και αρνητικά με τις θετικές συνέπειες, όπως για παράδειγμα τη συχνότητα βίωση της ψυχολογικής ροής (Lonsdale et al., 2008) και την αυτοεκτίμηση (Gagne et al., 2003). Παρ' όλα αυτά υπάρχουν και μελέτες οι οποίες έχουν δείξει πως η εσωτερική πίεση για συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα συσχετίζεται θετικά τόσο με θετικές, όσο και με αρνητικές αντιδράσεις. Για παράδειγμα, οι Pelletier et al. (2001) σε μια μελέτη τους με αθλητές της κολύμβησης ανέφεραν πως ενώ η εσωτερική πίεση προέβλεψε θετικά την παραμονή των αθλητών στο άθλημα βραχυπρόθεσμα (10 μήνες αργότερα), δεν βρέθηκε να συσχετίζεται με την παραμονή στο άθλημα μακροπρόθεσμα (22 μήνες αργότερα). Επίσης στο χώρο της εκπαίδευσης, οι Ryan και Connell (1989) σε μια μελέτη με μαθητές δημοτικού κατέδειξαν πως εσωτερική πίεση συσχετιζόταν με υψηλότερο γνωστικό άγχος για το σχολείο, αλλά και με υψηλότερη καταβαλλόμενη προσπάθεια και διασκέδαση. Τέλος, ο Ntoumanis (2002) σε μια μελέτη του στο χώρο της φυσικής αγωγής με μαθητές 14-16 ετών, βρήκε πως οι μαθητές με τα υψηλότερα επίπεδα αναφερόμενης προσπάθειας και διασκέδασης στο μάθημα της φυσικής αγωγής είχαν μέτρια επίπεδα εσωτερικής πίεσης, ενώ αντίθετα οι μαθητές με χαμηλά επίπεδα αναφερόμενης προσπάθειας ανέφεραν και χαμηλά επίπεδα εσωτερικής πίεσης. Περισσότερες λοιπόν μελλοντικές έρευνες θα βοηθήσουν να αποκτήσουμε μια πιο σαφή εικόνα για τις σχέσεις της εσωτερικής πίεσης με τα αρνητικά και θετικά επακόλουθα, οι οποίες όμως θα ήταν σημαντικό να χρησιμοποιήσουν τα ίδια μέσα αξιολόγησης των υπό μελέτη μεταβλητών ώστε τα αποτελέσματα τους να καθίστανται συγκρίσιμα.

Προς επιβεβαίωση της τέταρτης ερευνητικής υπόθεσης και της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, η εξωτερική ρύθμιση παρουσίασε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ), και αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών. Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά στις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η εξωτερική ρύθμιση παρουσίασε θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις εγκατάλειψης, τις σκέψεις ανησυχίας, τις σκέψεις που σχετίζονται με τη σωματική κούραση και τις μη σχετικές σκέψεις. Τα συγκεκριμένα ευρήματα καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο οι αθλητές συμμετέχουν στο άθλημα τους επειδή θέλουν να κερδίσουν μια αμοιβή (π.χ., χρήματα, φήμη, μετάλλια κ.α.) ή για να αποφύγουν μια τιμωρία, ή επειδή κάποιος άλλος τους πιέζουν να το κάνουν (π.χ., οι γονείς), τόσο περισσότερες σκέψεις εγκατάλειψης και ανησυχίας τείνουν να κάνουν, και τόσο περισσότερες είναι οι σκέψεις που αναφέρονται στη σωματική κούραση και οι μη σχετικές σκέψεις. Τα παραπάνω ευρήματα επιβεβαιώνουν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα προγενέστερων ερευνών, σύμφωνα με τα οποία η εξωτερική ρύθμιση για συμμετοχή στον αθλητισμό συσχετίζεται θετικά με μια ποικιλία αρνητικών συνεπειών, όπως τη διάσπαση προσοχής (Pelletier et al., 1995); τις ανησυχίες επιστροφής στο άθλημα μετά από έναν τραυματισμό (Podlog & Eklund, 2005); τα αρνητικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003); τα συμπτώματα του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης» «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα» και «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Lonsdale et al., 2009); και την εγκατάλειψη της ενασχόλησης με το άθλημα μετά από 22 μήνες (Pelletier et al., 2001).

Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, στην παρούσα μελέτη η εξωτερική ρύθμιση για συμμετοχή στον αθλητισμό επέδειξε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμφύχωση και τον έλεγχο του άγχους, και μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με

την ενίσχυση της αυτό-πεποίθησης και της συγκέντρωσης. Τα συγκεκριμένα ευρήματα καταδεικνύουν πως όσο περισσότερο οι αθλητές συμμετέχουν στο άθλημα τους επειδή θέλουν να κερδίσουν μια αμοιβή (πχ., χρήματα, φήμη, μετάλλια κτλ ), ή να αποφύγουν μια τιμωρία, ή επειδή κάποιοι άλλοι τους πιέζουν να το κάνουν (π.χ. οι γονείς), τόσο λιγότερη αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την εμπνέωση και τον έλεγχο του άγχους τους χρησιμοποιούν. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί τους Pelletier et al. (2001) οι οποίοι σε μια μελέτη τους με αθλητές της κολύμβησης βρήκαν πως η εξωτερική ρύθμιση για συμμετοχή στο άθλημα συσχετιζόταν αρνητικά με την παραμονή τα αθλητών στο άθλημα μακροπρόθεσμα (22 μήνες αργότερα). Επίσης, έρευνες στο χώρο της φυσικής αγωγή έχουν δείξει ότι η εξωτερική ρύθμιση συσχετίζεται με λιγότερα θετικά επακόλουθα της παρακίνησης, όπως λιγότερη καταβαλλόμενη προσπάθεια και συγκέντρωση (Ntoumanis, 2002, 2005) στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Τα ευρήματα μας λοιπόν υποστηρίζουν και επεκτείνουν τα πορίσματα των προγενεστέρων ερευνών καταδεικνύοντας πως η εξωτερική ρύθμιση πέρα από προαναφερόμενες συνέπειες συσχετίζεται και με λιγότερες θετικές αυτό-δηλώσεις από τους αθλητές, και ειδικότερα αυτό-δηλώσεις που έχουν να κάνουν με την ενίσχυση του ηθικού και τον έλεγχο του άγχους τους. Παρ' όλα αυτά, στην παρούσα μελέτη η εξωτερική ρύθμιση δεν βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της συγκέντρωσης. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί και από προηγούμενες μελέτες, στις οποίες η εξωτερική ρύθμιση ως προς την άθληση δεν βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά με κάποια από τα θετικά επακόλουθα, και πιο συγκεκριμένα τα θετικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003) και την παραμονή των αθλητών στο άθλημα στο άθλημα βραχυπρόθεσμα (10 μήνες αργότερα; Pelletier et al., 2001), αλλά και μακροπρόθεσμα (21 αργότερα; Sarrazin et al., 2002).

Επιβεβαιώνοντας τη θεωρία του αυτό-καθορισμού και την τέταρτη ερευνητική υπόθεση, η απουσία παρακίνησης παρουσίασε θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με

την αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ), και αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την θετική αυτό-ομιλία των αθλητών (συνολικό σκορ). Ειδικότερα, σε ότι αφορά στις ατομικές διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, η απουσία παρακίνησης είχε θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις σκέψεις εγκατάλειψης, τις σκέψεις ανησυχίας, τις μη σχετικές σκέψεις, και τις σκέψεις που αναφέρονται στη σωματική κούραση. Τα συγκεκριμένα ευρήματα καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη έλλειψη παρακίνησης παρουσιάζουν οι αθλητές, τόσο συχνότερες σκέψεις εγκατάλειψης και ανησυχίας κάνουν, και τόσο συχνότερες είναι οι μη σχετικές σκέψεις, και οι σκέψεις που αναφέρονται στη σωματική κούραση. Τα ευρήματα μας αυτά υποστηρίζουν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα μιας πληθώρας ερευνητικών μελετών στο χώρο του αθλητισμού, οι οποίες συστηματικά έχουν δείξει πως η απουσία παρακίνησης συσχετίζεται θετικά με ιδιαίτερα αρνητικές αντιδράσεις από τους αθλητές, όπως για παράδειγμα τα συμπτώματα του καψίματος «μειωμένη αίσθηση επίτευξης», «απαξίωση της ενασχόλησης με το άθλημα», και «συναισθηματική και σωματική εξάντληση» (Cresswell & Eklund, 2005a, 2005b; Isoard-Gauthier et al., 2010; Lonsdale & Hodge, 2011; Lonsdale et al., 2009); τη διάσπαση προσοχής (Pelletier et al., 1995), και την εγκατάλειψη του αθλήματος μακροπρόθεσμα (Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002), αλλά και βραχυπρόθεσμα (Pelletier et al., 2001) .

Επιπλέον, στην παρούσα μελέτη η απουσία παρακίνησης επέδειξε με την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) και τις διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας (σκέψεις εγκατάλειψης, σκέψεις ανησυχίας, και τις μη σχετικές σκέψεις) υψηλότερες θετικές συσχετίσεις από ότι εξωτερική ρύθμιση, ευρήματα τα οποία βρίσκονται σε συνέπεια με το συνεχές του αυτό-καθορισμού της συμπεριφοράς (Deci, 1980; Deci & Ryan, 1985) σύμφωνα με το οποίο οι περισσότερες αρνητικές συνέπειες αναμένεται να ακολουθήσουν από την απουσία παρακίνησης. Παρ' όλα αυτά, το μέγεθος της συσχέτισης που υπήρξε ανάμεσα στην απουσία παρακίνησης και τις σκέψεις που σχετίζονται με την σωματική κούραση υπαρχε ίσο

με το μέγεθος της συσχέτισης που παρατηρήθηκε ανάμεσα στην εξωτερική ρύθμιση με τις σκέψεις που σχετίζονται με την σωματική κούραση, εύρημα το οποίο καταδεικνύει πως πιθανόν ο ρόλος της εξωτερικής ρύθμισης στη συχνότητα εμφάνισης των σκέψεων που σχετίζονται με την σωματική κούραση να είναι εξίσου αρνητικός, με αυτόν της έλλειψης παρακίνησης. Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, σε ό,τι αφορά στις σχέσεις της απουσίας παρακίνησης και των τύπων παρακίνησης ελέγχου της συμπεριφοράς (εσωτερική πίεση, εξωτερική ρύθμιση) με τις διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, βρίσκονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της μελέτης των Amiot et al. (2004), οι οποίοι βρήκαν πως η μη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση για συμμετοχή στο άθλημα προέβλεψε θετικά τη χρήση των μη λειτουργικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες κατά τη διάρκεια του αγώνα, (όπως για παράδειγμα την εγκατάλειψη/ παραίτηση και τη γνωστική αποφυγή του προβλήματος).

Αναφορικά με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας, η απουσία παρακίνησης παρουσίασε αρνητικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που σχετίζεται με την εμψύχωση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, αλλά αρνητικές, μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με την αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την ενίσχυση της συγκέντρωσης και τον έλεγχο του άγχους. Τα παραπάνω ευρήματα καταδεικνύουν πως όσο υψηλότερη έλλειψη παρακίνησης παρουσιάζουν οι αθλητές τόσο λιγότερη αυτό-ομιλία που έχει να κάνει με την εμψύχωση (π.χ., Δώσε το 100% των δυνάμεων σου, Βάλε τα δυνατά σου, κλπ.) και την ενίσχυση της εμπιστοσύνης προς τον εαυτό χρησιμοποιούν (π.χ., Πιστεύω στις δυνάμεις μου, Θα τα καταφέρω, κλπ.). Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και από προγενέστερες μελέτες στο χώρο του αθλητισμού, στις οποίες η απουσία παρακίνησης συσχετίστηκε με λιγότερο θετικές αντιδράσεις από τους αθλητές, όπως λιγότερη καταβαλλόμενη προσπάθεια (Pelletier et al., 1995; Pope & Wilson, 2012), χαμηλότερη και πιο ασταθής αυτό-εκτίμηση (Gagne et al., 2003), χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής

ζωντάνιας (Gagne et al., 2003) και λιγότερα θετικά συναισθήματα (Gagne et al., 2003). Τα ευρήματα μας λοιπόν επιβεβαιώνουν και επεκτείνουν τα πορίσματα της προηγούμενης σχετικής έρευνας καταδεικνύοντας πως η απουσία παρακίνησης πέρα από τις προαναφερόμενες συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές συνέπειες (Gagne et al., 2003; Pelletier et al., 1995; Pope & Wilson, 2012), συσχετίζεται και με λιγότερη θετική αυτό-ομιλία από τους αθλητές, μια συνέπεια γνωστικής φύσεως η οποία δεν είχε μέχρι σήμερα μελετηθεί από κάποια σχετική έρευνα.

## Περιορισμοί της Έρευνας και Προτάσεις για Μελλοντικές Έρευνες

Παρόλο που η συγκεκριμένη έρευνα παρέχει τα πρώτα ερευνητικά στοιχεία σχετικά με τη σημασία της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στην διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών και των αθλητριών, θα πρέπει να αναφερθούν και κάποιοι περιορισμοί.

Πρώτον, ένας περιορισμός έχει να κάνει με τη στατιστική μέθοδο που χρησιμοποιήσαμε για τη μελέτη του διαμεσολαβητικού ρόλου της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών με την αυτό-ομιλία των αθλητών. Αν και η μέθοδος bootstrapping, που επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε, όπως αυτή εφαρμόζεται μέσω του SPSS PROCESS macro (Hayes, 2013), θεωρείται πλέον ως η καταλληλότερη μέθοδος για τη μελέτη των διαμεσολαβητικών επιδράσεων (Hayes, 2009), καθώς υπερτερεί έναντι των άλλων εναλλακτικών μεθόδων, (π.χ causal step approach, Sobel test) ως προς τη στατιστική ισχύ και τον έλεγχο του σφάλματος τύπου I, ωστόσο ενέχει και κάποιους περιορισμούς. Ειδικότερα, όπως ήδη έχει αναφερθεί (βλέπε κεφάλαιο Μεθοδολογία; ενότητα Στατιστικές Αναλύσεις), επειδή το PROCESS macro δεν μας δίνει τη δυνατότητα στη θέση της ανεξάρτητης μεταβλητής ( $X$ ) και της εξαρτημένης μεταβλητής ( $Y$ ) να έχουμε περισσότερες από μια μεταβλητές  $X$  και  $Y$  αντίστοιχα, στην περίπτωση ενός διαμεσολαβητικού μοντέλου με  $k$  ανεξάρτητες και  $n$  εξαρτημένες μεταβλητές, δεν μπορούμε να εξετάσουμε τις άμεσες και τις έμμεσες επιδράσεις των  $k$  ανεξάρτητων μεταβλητών στις  $n$  εξαρτημένες ταυτόχρονα, αλλά θα πρέπει να εκτελέσουμε την ανάλυση  $k \times n$  φορές. Κατά συνέπεια λοιπόν, περιοριστήκαμε στη μελέτη ενός απλού διαμεσολαβητικού μοντέλου με πέντε ανεξάρτητες μεταβλητές (βασικές ψυχολογικές ανάγκες) και δύο μόνο εξαρτημένες μεταβλητές, δηλαδή τη θετική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) και την αρνητική αυτό-ομιλία (συνολικό σκορ) των αθλητών, χωρίς να προχωρήσουμε στην μελέτη ενός απλού διαμεσολαβητικού μοντέλου με πέντε ανεξάρτητες

μεταβλητές (βασικές ψυχολογικές ανάγκες) και οκτώ εξαρτημένες μεταβλητές (τις ατομικές δηλαδή διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας), καθώς κάτι τέτοιο θα μεγιστοποιούσε τον κίνδυνο να διαπράξουμε σφάλμα τύπου I. Η μελλοντική λοιπόν έρευνα χρησιμοποιώντας εξελιγμένες στατιστικές μεθόδους, όπως τα Δομικά Μοντέλα Εξισώσεων (SEM) με λανθάνουσες μεταβλητές, θα μπορούσε να διερευνήσει το διαμεσολαβητικό ρόλο της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στις σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και με τις ατομικές διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας των αθλητών.

Επιπλέον, η παρούσα έρευνα ασχολήθηκε με τη μελέτη μόνο των τριών τελευταίων σταδίων από την τεσσάρων-σταδίων ακολουθία ψυχοκοινωνικών διεργασιών της παρακίνησης "Κοινωνικοί παράγοντες → Ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών → Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση → Συνέπειες"; Vallerand & Losier, 1999), και μόνο σε επίπεδο τομέα-πεδίου (αθλήματος). Μελλοντικές λοιπόν έρευνες θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν στην ήδη εξεταζόμενη διαδοχή (Ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών → Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση → Αυτό-ομιλία) και τη μελέτη κάποιων κοινωνικών παραγόντων (π.χ., συμπεριφορά προπονητή ή συναθλητών, κλίμα παρακίνησης, νίκη-ήττα) προχωρώντας έτσι σε μια πλήρη εξέταση της τεσσάρων-σταδίων ακολουθίας διεργασιών της παρακίνησης των Vallerand και Losier (π.χ., "Κοινωνικοί παράγοντες → Ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών → Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση → Αυτό-ομιλία."). Επίσης, οι μελλοντικές έρευνες θα ήταν ενδιαφέρον, παράλληλα με το ρόλο της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, να μελετήσουν και το ρόλο της αντιλαμβανόμενης «ενεργητικής παρεμπόδισης» των αναγκών αυτών στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών, καθώς όπως έχουν υποστηρίξει οι Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, και Thøgersen-Ntoumani, 2011, η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, αλλά και η αντιλαμβανόμενη «ενεργητική



παρεμπόδιση» της ικανοποίησης αυτών είναι δύο φαινόμενα που μπορεί να επισυμβαίνουν ταυτόχρονα μέσα στο ίδιο κοινωνικό πλαίσιο (δηλαδή, κάποιος παράλληλα με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών του, μέσα στο ίδιο περιβάλλον μπορεί να βιώνει και την ενεργητική παρεμπόδιση της ικανοποίησης αυτών). Επίσης, έχει βρεθεί ότι η αντιλαμβανόμενη ενεργητική παρεμπόδιση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών αποτελεί καλύτερο παράγοντα πρόγνωσης των αρνητικών συνεπειών από ό,τι η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, et al., 2011). Τέλος, η μελλοντική έρευνα θα ήταν χρήσιμο να προχωρήσει στη μελέτη της τεσσάρων-σταδίων ακολουθίας "Κοινωνικοί παράγοντες → Ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών → Αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση → Αυτό-ομιλία" και στα τρία ιεραρχικά επίπεδα γενικότητας (Vallerand, 1997), δηλαδή σε επίπεδο κατάστασης (π.χ., σε ένα αγώνα), σε επίπεδο τομέα/πεδίου (αθλήματος), αλλά και σε επίπεδο προσωπικότητας.

Επίσης, ένας ακόμη περιορισμός της παρούσας έρευνας έχει να κάνει με τη μεθοδολογία της αυτό-αναφοράς που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων, η οποία μπορεί να έχει αποκρύψει κάποιες άλλες διαστάσεις της αυτό-ομιλίας των αθλητών, ή και κάποιες άλλες πιθανές αντιλήψεις, συναισθήματα και κίνητρα. Επιπρόσθετα, η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων αυτό-αναφοράς εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Για παράδειγμα, οι απαντήσεις μπορούν να επηρεαστούν από τον τρόπο που οι αθλητές σκέπτονται για τον εαυτό τους, το επίπεδο της αυτοενημερότητας και αυτοπαρατήρησης, και από την τυχόν πρόθεση τους να ευχαριστήσουν τον ερευνητή ή τον προπονητή με τις απαντήσεις τους. Παρ' όλα αυτά, αυτά οι αυτό-αναφορές χρησιμοποιούνται καθώς οι γνωστικές διαδικασίες δεν μπορούν να εξεταστούν με την εξωτερική παρατήρηση (Guerrero, 2005).

Τέταρτον, η παρούσα έρευνα είναι μια συγχρονική-συσχετιστική μελέτη, και ως εκ τούτου δεν δίνει τη δυνατότητα για την εξαγωγή σαφών συμπερασμάτων σχετικά με τις αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών. Αν και θα μπορούσε να υποθέσουμε, βασιζόμενοι στη θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 2000), και το μοντέλο παραγόντων διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών (Hardy, et al., 2009), πως η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και η αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση μπορούν να διαμορφώσουν την αυτό-ομιλία των αθλητών; ωστόσο είναι πολύ πιθανό οι παραπάνω σχέσεις να είναι αμφίδρομες. Για παράδειγμα, η θετική αυτό-ομιλία των αθλητών είναι πιθανόν να οδηγεί σε υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών (για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις) και σε υψηλότερη αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση άμεσα ή έμμεσα (μέσω της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών), οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν σε περισσότερο θετική αυτό-ομιλία κ.ο.κ. Έτσι, μελλοντικές διαχρονικές έρευνες και μελέτες ημερολογίου (diaries studies) θα μπορούσαν να διερευνήσουν: α) τις μεταβολές στις σχέσεις “αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών → αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση → αυτό-ομιλία” κατά τη διάρκεια του χρόνου και σε καθημερινό επίπεδο αντίστοιχα, καθώς και β) εναλλακτικά θεωρητικά μοντέλα στα οποία η αυτό-ομιλία θα επηρεάζει την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση (άμεσα ή έμμεσα μέσω της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών), ή στα οποία οι σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών θα είναι αμφίδρομες.

Επίσης, η μελλοντική έρευνα θα ήταν σημαντικό να στραφεί προς τη δημιουργία, εφαρμογή, και αξιολόγηση παρεμβατικών προγραμμάτων τα οποία θα έχουν ως στόχο την προαγωγή της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, μέσω της αύξησης στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών (για ικανότητα, αυτονομία, κοινωνικές σχέσεις). Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως η υποστήριξη της αυτονομίας από τον

προπονητή (πχ., Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008, 2012; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Gagne et al., 2003; Quested, Ntoumanis et al., 2013), η υιοθέτηση εκ μέρους του ενός δημοκρατικού στυλ ηγεσίας το οποίο ενθαρρύνει και τη συμμετοχή των αθλητών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων (πχ., Hollembeak & Amorose, 2005), όπως επίσης και η δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης προσανατολισμένου στη μάθηση (πχ., Reinboth & Duda, 2006; Sarrazin et al., 2002), σχετίζονται με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών. Επίσης, προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως τόσο η υποστηρικτική συμπεριφορά (Zourbanos et al., 2006, 2007), όσο και η κοινωνική στήριξη από τον προπονητή Zourbanos et al., 2011) σχετίζονται με περισσότερη θετική αυτό-ομιλία από τους αθλητές, ενώ αντίθετα η αρνητική συμπεριφορά συσχετίζεται με περισσότερη αρνητική αυτό-ομιλία (Zourbanos et al., 2006, 2007). Με βάση λοιπόν τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, αλλά και τα ευρήματα προγενέστερων μελετών (πχ., Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Reinboth & Duda, 2006; Hollembeak & Amorose, 2005; Zourbanos et al., 2006, 2007) θα ήταν χρήσιμη η ανάπτυξη και η εφαρμογή προγραμμάτων εκπαίδευσης των προπονητών στις παραπάνω συμπεριφορές (όπως για παράδειγμα το Empowering coaching<sup>TM</sup>; Duda, 2013) καθώς και η αξιολόγηση της επίδρασης τους στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, και κατ' επέκταση την αυτό-ομιλία των αθλητών. Επίσης, παρόμοια εκπαιδευτικά προγράμματα θα μπορούσαν να εφαρμοστούν και στους υπόλοιπους σημαντικούς άλλους του περιβάλλοντος των αθλητών (π.χ. γονείς, συναθλητές κτλ). Τέλος, ιδιαίτερα σημαντική για το μέλλον κρίνεται και η διενέργεια πειραματικών μελετών, οι οποίες θα συμβάλλουν στον αποσαφηνισμό των αιτιωδών σχέσεων ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση, και την αυτό-ομιλία των αθλητών.

## Πρακτικές εφαρμογές

Συνολικά, η παρούσα έρευνα αναδεικνύει την συνεισφορά της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών. Από πρακτικής απόψεως, η παρούσα μελέτη έχει σημαντική συνεισφορά στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία, καταδεικνύοντας πως τα αθλητικά περιβάλλοντα που υποστηρίζουν την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών (για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις), φαίνεται να προάγουν την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση και τη θετική αυτό-ομιλία των αθλητών, ελαχιστοποιώντας παράλληλα την αρνητική αυτό-ομιλία.

Οι Zinsser et al. (2006) βασιζόμενοι σε ερευνητικά δεδομένα σε ό,τι αφορά στις σχέσεις της αρνητικής και της θετικής αυτό-ομιλίας με την απόδοση, ανέφεραν ότι «ο ακατάλληλος τρόπος σκέψης ή η αρνητική σκέψη συνήθως οδηγεί σε αρνητικά συναισθήματα και κακή απόδοση, όπως ακριβώς η κατάλληλη και θετική σκέψη οδηγεί σε θετικά συναισθήματα και καλή απόδοση (σελ.284). Με άλλα λόγια δηλαδή, μπορεί να υποστηριχθεί πως η θετική αυτό-ομιλία είναι πιο χρήσιμη για τους αθλητές από ότι η αρνητική αυτό-ομιλία. Η σπουδαιότητα της θετικής αυτό-ομιλίας, υποστηρίζεται επίσης και από τη βιβλιογραφία της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας, όπου τα παρεμβατικά προγράμματα της γνωστικής αναδόμησης, της μετατροπής δηλαδή των αρνητικών σκέψεων σε θετικές, θεωρούνται ένα ιδιαίτερο χρήσιμο εργαλείο τόσο για τους αθλητικούς ψυχολόγους, όσο και για τους προπονητές (Zinsser et al., 2006). Από πρακτικής λοιπόν πλευράς, λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω ενδείξεις και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, γίνεται φανερό η σπουδαιότητα της ικανοποίησης από το αθλητικό περιβάλλον των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών (για ικανότητα, αυτονομία, και κοινωνικές σχέσεις), για την προαγωγή της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης για συμμετοχή

στον αθλητισμό και τη μεγιστοποίηση της θετικής αυτό-ομιλίας των αθλητών, αλλά και τον περιορισμό των αρνητικών τους σκέψεων.

Η προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες, εγγενείς στο χώρο του αθλητισμού, μπορούν να επηρεάσουν τις αντιλήψεις των αθλητών για την ικανότητα, την αυτονομία τους, και τις σχέσεις τους με τους άλλους, όπως για παράδειγμα η συμπεριφορά των σημαντικών άλλων (π.χ., προπονητή, συναθλητών, γονέων), οι διαφορές αμοιβές, η ανατροφοδότηση, η νίκη-ήττα, το κλίμα παρακίνησης, κ.α. Παρ' όλα αυτά, η επιρροή του προπονητή θεωρείται ως μια από τις πιο σημαντικές (Mageau & Vallerand, 2003), καθώς πολλοί από τους παραπάνω παράγοντες (π.χ., οι αμοιβές, η ανατροφοδότηση, το κλίμα παρακίνησης) βρίσκονται κάτω από τον έλεγχο του προπονητή. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως η επίδειξη κάποιων συμπεριφορών από τον προπονητή, όπως για παράδειγμα η υποστήριξη της αυτονομίας (π.χ., Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008, 2012; Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Gagne et al., 2003; Quested, Ntoumanis et al., 2013), η κοινωνική στήριξη (Hollembek & Amorose, 2005; Reinboth, et al., 2004), η υιοθέτηση εκ μέρους του ενός δημοκρατικού στυλ ηγεσίας, το οποίο ενθαρρύνει τη συμμετοχή των αθλητών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων (π.χ., Hollembek & Amorose, 2005), όπως επίσης και η δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης «προσανατολισμένου στη μάθηση» (π.χ., Reinboth & Duda, 2006; Sarrazin et al., 2002), σχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών (για ικανότητα, αυτονομία, και κοινωνικές σχέσεις). Επίσης, στα πλαίσια της θεωρίας του αυτό-καθορισμού έχει προταθεί ένας αριθμός εμπειρικά τεκμηριωμένων τεχνικών, οι οποίες θα μπορούσαν να εφαρμοστούν από τους προπονητές προκειμένου να ενισχύσουν τις αντιλήψεις των αθλητών για την αυτονομία τους, την ικανότητα τους, και τις σχέσεις τους με τους άλλους. Παρακάτω αναφέρονται κάποιες από αυτές:

**Τεχνικές υποστήριξης της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας.** Οι αντιλήψεις των αθλητών για την αυτονομία τους ενισχύονται όταν οι προπονητές δεν επιβάλλουν απλά τις απόψεις τους, αλλά βοηθάνε τους αθλητές να αισθάνονται ότι οι πράξεις και οι ενέργειες τους είναι επιλογή των ίδιων των αθλητών και όχι άλλων. Σύμφωνα με τον Θεοδωράκη και τους συνεργάτες του (2003) αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί:

1. με την ένταξη των αθλητών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Για παράδειγμα οι προπονητές θα μπορούσαν να ζητήσουν από τους αθλητές τους τη γνώμη τους σε ότι αφορά την οργάνωση της προπόνησης, τη στρατηγική που θα ακολουθήσουν σε ένα αγώνα (εφόσον έχουν την εμπειρία για κάτι τέτοιο), τους κανόνες που θα διέπουν την οργάνωση της ομάδας, ή μια νέα άσκηση ή τακτική που θα μπορούσαν να υποδείξουν. Αυτό όμως δεν σημαίνει πως οι προπονητές θα πρέπει να υιοθετούν πάντα τις απόψεις των αθλητών. Εφόσον διαφωνούν θα πρέπει να το πουν και εξηγήσουν τους λόγους της διαφωνίας τους. Επίσης, θα πρέπει ταυτόχρονα να έχουν εναλλακτικές πειστικές λύσεις. Εάν οι αθλητές πεισθούν για την ορθότητα της άποψης των προπονητών, τότε θα δεσμευθούν και για την υλοποίηση της.
2. Από τις πρώτες κιόλας επαφές, οι προπονητές είναι σημαντικό να διευκρινίζουν σε ποιες περιπτώσεις οι αποφάσεις παίρνονται από τον προπονητή και σε ποιες περιπτώσεις χρειάζεται και η συμμετοχή των αθλητών και φυσικά να εξηγούν τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό. Επίσης, ως προπονητές πρέπει να ανταποκρίνονται θετικά σε ερωτήσεις των αθλητών-τριών. Ειδικότερα, είναι χρήσιμο να δίνουν εξηγήσεις για τις επιλογές, τις προτάσεις και τις παρατηρήσεις τους, ώστε οι αθλητές να κατανοούν για πιο λόγο ακολουθούν τις οδηγίες του προπονητή τους.
3. Οι προπονητές είναι επίσης σημαντικό να δίνουν στους αθλητές τους και τη δυνατότητα επιλογής από πιθανές εναλλακτικές λύσεις. Για παράδειγμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορούν να προτείνουν τρεις ασκήσεις που έχουν τον ίδιο

στόχο, και να ζητήσουν από τους αθλητές να επιλέξουν να κάνουν την άσκηση που επιθυμούν.

4. Επιπλέον, ο καθορισμός προσωπικών στόχων από τους ίδιους τους αθλητές με τη βοήθεια των προπονητών αυξάνει την αίσθηση της αυτονομίας από την πλευρά των αθλητών και ενισχύει την αυτό-καθοριζόμενη παρακίνηση για συμμετοχή στον αθλητισμό .
5. Τέλος, είναι χρήσιμο οι προπονητές να δίνουν στους αθλητές ευκαιρίες για την ανάληψη πρωτοβουλιών και αυτόνομης δράσης, και να αποφεύγουν όσο το δυνατόν περισσότερο την χρήση συμπεριφορών άσκησης ελέγχου (όπως υπερβολική έμφαση στις υλικές αμοιβές, τιμωρίες, αρνητική κριτική, έλεγχο μέσω πρόκλησης ενοχών, κ.α)

Όλες, οι παραπάνω προτεινόμενες συμπεριφορές θεωρούνται αντιπροσωπευτικές του διαπροσωπικού στυλ «υποστήριξης της αυτονομίας» από τον προπονητή. Ειδικότερα, σύμφωνα με τους Mageau και Vallerand (2003) οι προπονητές που υποστηρίζουν την αυτονομία των αθλητών: α) παρέχουν στους αθλητές τη δυνατότητα επιλογών μέσα σε ένα πλαίσιο συγκεκριμένων ορίων και κανόνων, β) τους παρέχουν εξηγήσεις για τις δραστηριότητες, τους κανόνες και τα όρια που θέτουν, γ) αναγνωρίζουν την οπτική και τα συναισθήματα των αθλητών τους, δ) δίνουν ευκαιρίες στους αθλητές για την ανάληψη πρωτοβουλιών και αυτόνομης δράσης, ε) τους παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την απόδοση με ένα μη ελεγχόμενο τρόπο, στ) αποφεύγουν τις συμπεριφορές άσκησης ελέγχου (πχ., φυσικό έλεγχο, προσβολές, άσκηση αρνητικής κριτικής, έλεγχο μέσω πρόκλησης ενοχών, τη χρήση αμοιβών για ευχάριστες δραστηριότητες), ζ) και ελαχιστοποιούν τις συμπεριφορές που ενισχύουν τον προσανατολισμό των αθλητών στο εγώ. Τέλος, πέρα από την υποστήριξη της ανάγκης για αυτονομία, η υποστήριξη της αυτονομίας από τον προπονητή έχει βρεθεί ότι συμβάλει θετικά και στην ικανοποίηση

των δύο άλλων βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών (δηλαδή για ικανότητα και καλές σχέσεις).

**Τεχνικές υποστήριξης της αντιλαμβανόμενης ικανότητας.** Προκειμένου να ενισχύσουν τις αντιλήψεις των αθλητών για την ικανότητα τους οι προπονητές:

1. θα πρέπει να αποφεύγουν τη δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης στην ομάδα «προσανατολισμένου στην απόδοση ή στο εγώ», ένα κλίμα δηλαδή όπου η νίκη είναι το παν, η ικανότητα και η επιτυχία κρίνονται με βάση κοινωνικά κριτήρια (π.χ., το ξεπέραςμα των άλλων), και τροφοδοτείται ο ανταγωνισμός και η κοινωνική σύγκριση μεταξύ των αθλητών. Αντίθετα, η δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης «προσανατολισμένου στη μάθηση», στο οποίο δηλαδή η έμφαση δίνεται στη μάθηση και τη βελτίωση του καθενός, η επιτυχία κρίνεται κυρίως με βάση αυτό-αναφερόμενα κριτήρια (π.χ., προηγούμενη επίδοση, ατομική βελτίωση) και καλλιεργείται η συνεργασία μεταξύ των αθλητών, έχει βρεθεί ότι συμβάλλει στην ενίσχυση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας, όπως επίσης και στην ικανοποίηση των δύο υπολοίπων βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις).
2. Παράλληλα με τη δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης «προσανατολισμένου στη μάθηση» και την υιοθέτηση ενός διαπροσωπικού στυλ υποστηρικτικού της αυτονομίας, ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας κρίνεται και η παροχή δομής (structure) από τον προπονητή (Mageau & Vallerand , 2003). Ειδικότερα, οι προπονητές θα πρέπει: α) να βοηθούν τους αθλητές τους ώστε να αναπτύσσουν σαφείς και ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με το τι θέλουν να πετύχουν και να καθορίζουν ρεαλιστικούς και επιτεύξιμους στόχους, β) να ενισχύουν την πίστη των αθλητών ότι είναι ικανοί για να τους πετύχουν, και γ) να τους παρέχουν κατάλληλη ανατροφοδότηση.



3. Σε ό,τι αφορά την ανατροφοδότηση, η παροχή κατάλληλης θετικής ανατροφοδότησης (για την προσπάθεια, την ατομική βελτίωση και την καλή επίδοση) θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας των αθλητών. Ειδικότερα:

- Ακόμη και όταν κάποιος αθλητής δεν έχει καταφέρει να τελειοποιήσει κάποια δεξιότητα του, οι προπονητές είναι σημαντικό να ενισχύουν και τα μικρά βήματα βελτίωσης που παρουσιάζει. Ωστόσο, θα πρέπει να είναι απολύτως σαφείς ως προς ποια συμπεριφορά ενισχύουν. Για παράδειγμα, εάν κάποιος αθλητής εκτελέσει πολύ καλά την τεχνική ενός σουτ και παράλληλα πετύχει καλάθι, αν ο στόχος ήταν η βελτίωση της τεχνικής του αθλητή, είναι προτιμότερο να πουν «μπράβο πολύ καλή τεχνική» από ό,τι «μπράβο πολύ ωραίο καλάθι».
- Να ενισχύουν περισσότερο την καλή απόδοση και λιγότερο το αποτέλεσμα. Η καλή απόδοση είναι κάτι που εξαρτάται από τους ίδιους αθλητές, ενώ το αποτέλεσμα εξαρτάται και άλλους παράγοντες (πχ., ποιότητα αντιπάλου, διαιτησία, κα.) οι όποιοι δεν βρίσκονται κάτω από τον έλεγχο των αθλητών.
- Ιδιαίτερα σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες, είναι σημαντικό να ενισχύεται ακόμη και η προσπάθεια που καταβάλλουν. Οι νέοι αθλητές δεν έχουν αναπτύξει ακόμη τις ικανότητες τους με συνέπεια να μην μπορούν να έχουν καλή απόδοση. Η ενίσχυση της προσπάθειας που καταβάλλουν τους παρακινεί και τους βοηθάει να συνεχίσουν να προσπαθούν.

Ωστόσο, στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι οι προπονητές θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, ώστε ο τρόπος με τον οποίο ενισχύουν θετικά τους αθλητές τους να μην μειώνει την αίσθηση αυτονομίας-αυτό-καθορισμού των αθλητών. Για παράδειγμα δεν πρέπει ποτέ σε ένα αθλητή τους να πουν ή να υπονοήσουν

«Μπράβο, έκανες αυτό που έπρεπε» ή «Μπράβο, έκανες αυτό που ήθελα», αλλά  
 «Μπράβο, πέτυχες το στόχο που εσύ έβαλες» ή «Μπράβο, πέτυχες αυτό που ήθελες».

Η ανατροφοδότηση στη δεύτερη περίπτωση, εκτός από την ενίσχυση της  
 αντιλαμβανόμενης ικανότητας, συμβάλλει και στην ενίσχυση της αίσθησης της  
 αυτονομίας αλλά και των καλών σχέσεων. Με παρόμοιο τρόπο (δηλαδή  
 υποστηρικτικό της αυτονομίας) οι προπονητές θα πρέπει να χρησιμοποιούν και την  
 διορθωτική ανατροφοδότηση (τη διόρθωση δηλαδή των λαθών), εξηγώντας  
 παράλληλα πως αυτή σχετίζεται με τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Τέλος, η  
 οποιαδήποτε μορφή ανατροφοδότησης είναι προτιμότερο να προσφέρεται ιδιωτικά και  
 όχι δημόσια.

4. Επίσης, η υποστήριξη της αντιλαμβανόμενης ικανότητας των αθλητών επιτυγχάνεται  
 μέσω του σχεδιασμού δραστηριοτήτων οι οποίες είναι ιδανικά προκλητικές για τις  
 ικανότητες και τις δεξιότητες του κάθε αθλητή. Ωστόσο και εδώ, οι παραπάνω  
 δραστηριότητες θα πρέπει να έχουν καθορισθεί έπειτα από συμφωνία του προπονητή  
 με τον αθλητή και να μην επιβάλλονται από τον προπονητή, καθώς η δεύτερη  
 πρακτική θα υπονόμει την αίσθηση της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας του αθλητή
5. Επιπλέον, οι προπονητές είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια των προπονήσεων να  
 ενθαρρύνουν τους αθλητές να δοκιμάζουν νέα πράγματα, και ταυτόχρονα να τους  
 δίνουν αρκετές ευκαιρίες ώστε να βιώνουν εμπειρίες επιτυχίας.
6. Τέλος, οι προπονητές θα πρέπει να υπενθυμίζουν στους αθλητές τους πως τα λάθη  
 είναι μέρος της μάθησης και πως η ικανότητα δεν εξαρτάται μόνο από γενετικούς  
 παράγοντες, αλλά σε μεγάλο βαθμό καθορίζεται και από τη συνεχή προπόνηση και  
 εξάσκηση. Επίσης, είναι σημαντικό να βοηθούν τους αθλητές τους να αποδίδουν την  
 επιτυχία σε εσωτερικούς παράγοντες (πχ., ικανότητα και προσπάθεια), ενώ την  
 αποτυχία σε σχετικά ασταθείς και ελεγχόμενους παράγοντες (πχ., λάθος στρατηγική ή

έλλειψη προπόνησης), και σε καμία περίπτωση στην έλλειψη ικανότητας ή την ανωτερότητα του αντιπάλου.

**Τεχνικές υποστήριξης της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις.** Παράλληλα με την υιοθέτηση ενός διαπροσωπικού στυλ υποστηρικτικού της αυτονομίας, άλλα στοιχεία που προάγουν την υποστήριξη της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις είναι:

1. Η εμπλοκή (involvement) του προπονητή. Στα πλαίσια της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, η εμπλοκή έχει οριστεί ως ο βαθμός στον οποίο οι σημαντικοί άλλοι αφιερώνουν στα άτομα χρόνο, ενέργεια και ενδιαφέρον (Standage, 2012). Προηγούμενες μελέτες (πχ., Gagné, et al., 2003) έδειξαν πως η εμπλοκή του προπονητή σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις, όπως επίσης και με την ικανοποίηση των αναγκών για αυτονομία και ικανότητα.
2. Δεδομένου ότι ο προπονητής αποτελεί το πιο καθοριστικής σημασίας σημαντικό άλλο για τους αθλητές, η ανάπτυξη μιας δυνατής, θετικής σχέσης μεταξύ προπονητή-αθλητή, η οποία στηρίζεται στο αυθεντικό ενδιαφέρον, την αμοιβαία εμπιστοσύνη, και τον αμοιβαίο σεβασμό θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις στα πλαίσια του αθλητικού περιβάλλοντος. Προκειμένου λοιπόν να οικοδομήσουν μια θετική σχέση, οι προπονητές χρειάζεται να αλληλεπιδρούν με όλους τους αθλητές τους, με ένα τρόπο που δείχνει άνευ όρων αποδοχή, γνήσιο ενδιαφέρον και ενσυναίσθηση (δηλαδή το να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τη θέση, τα συναισθήματα και τις σκέψεις των αθλητών), να τους εκτιμούν ως πρόσωπα και όχι μόνο ως αθλητές, και να αποφεύγουν τις κατηγορίες και την αρνητική κριτική. Ειδικότερα, η βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων του προπονητή (το να είναι δηλαδή καλός ακροατής των προβλημάτων

και των ανησυχιών του κάθε αθλητή και να στέλνει αποτελεσματικά μηνύματα) θα βοηθούσε ιδιαίτερα προς την ανάπτυξη μιας θετικής σχέσης με καθένα από τους αθλητές.

3. Όπως ήδη έχει αναφερθεί, η δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης «προσανατολισμένου στη μάθηση» έχει βρεθεί ότι σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις (Reinboth & Duda, 2006; Sarrazin et al., 2002). Αντίθετα η δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης «προσανατολισμένου στο εγώ» έχει βρεθεί ότι σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις (Reinboth & Duda, 2006). Μέσα λοιπόν στα πλαίσια ενός κλίματος παρακίνησης «προσανατολισμένου στη μάθηση» (όπου η έμφαση δηλαδή δίνεται στη μάθηση και τη βελτίωση του καθενός και η επιτυχία κρίνεται κυρίως με βάση αυτό-αναφερόμενα κριτήρια, πχ., ατομικής βελτίωσης) οι προπονητές μπορούν να δώσουν έμφαση στην αξία της συνεργασίας μεταξύ των αθλητών τονίζοντας ότι :
  - Συνεργαζόμενοι με τους άλλους, αναπτύσσουμε πολύ πιο γρήγορα και αποτελεσματικά τις ικανότητες μας,
  - κατανοούμε καλύτερα αυτά που ήδη γνωρίζουμε,
  - και κάνουμε τη διαδικασία της προπόνησης πολύ πιο ευχάριστη.
4. Επίσης, προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως ένας άλλος παράγοντας που σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις είναι η συνοχή της ομάδας. Σύμφωνα με τον Θεοδωράκη και τους συνεργάτες του (2003) οι προπονητές προκειμένου να ενισχύσουν την συνοχή της ομάδας είναι σημαντικό:
  - Να εδραιώσουν ένα κλίμα ειλικρίνειας και τιμιότητας στην ομάδα. Όταν οι αθλητές νιώθουν πως ο προπονητής είναι ειλικρινής και δίκαιος μαζί τους θα

αποδεχθούν πιο εύκολα το ρόλο τους στην ομάδα , πιο σπάνια θα αμφισβητούν τις προσπάθειες των συναθλητών τους, πιο εύκολα θα εκφράζουν τη γνώμη τους, και πιο εύκολα θα λύνονται τυχόν παρεξηγήσεις και διαφορές μεταξύ των μελών.

- Να εξηγήσουν τη συνεισφορά του κάθε ρόλου στην επιτυχία της ομάδας. Η ανοιχτή συζήτηση για το πόσο πολύτιμη και μοναδική είναι η συμβολή του κάθε αθλητή στην επιτυχία της ομάδας και ότι απαιτείται η επίδειξη του ίδιου σεβασμού για το ρόλο του καθενός βοηθά του αθλητές να νιώθουν υπερήφανοι για τη συμβολή τους στην ομάδα.
- Να βοηθήσουν όλα τα μέλη της ομάδας να νιώσουν περήφανα, προγραμματίζοντας συχνές δημόσιες επιδοκimaσίες για τη συμβολή στην επιτυχία της ομάδας και των μελών που δεν ενισχύονται συχνά από το κοινό. Οι αμυντικοί, οι αναπληρωματικοί, οι βοηθοί είναι κάποια από τα μέλη που δεν απολαμβάνουν συχνά την επιδοκimaσία του κοινού.
- Να ενθαρρύνουν την κοινωνική συνοχή. Η ανάπτυξη φιλίας μεταξύ των παικτών συνεισφέρει στη μείωση των συγκρούσεων και βοηθά στην ευκολότερη αποδοχή των ρόλων. Γιορτές, πάρτι και άλλες ευχάριστες εκδηλώσεις βοηθούν στην ανάπτυξη καλής διάθεσης και δένουν κοινωνικά την ομάδα.
- Να προλαμβάνουν τη δημιουργία κλίκας στην ομάδα. Οι κλίκες διαλύουν την ομάδα. Εμφανίζονται πιο εύκολα όταν η ομάδα δεν τα πάει καλά, και κάποιοι θέλουν να αποποιηθούν την ευθύνη της αποτυχίας και να τη μεταφέρουν σε άλλους. Αλλάζοντας τους συγκατοίκους στα ταξίδια και δίνοντας την ευκαιρία όλοι να επικοινωνούν με όλους μέσα στην ομάδα, οι προπονητές μειώνουν τις πιθανότητες ανάπτυξης κάποιας κλίκας.

5. Τέλος, η ύπαρξη μιας ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ αθλητών, όπως επίσης και μεταξύ αθλητών-προπονητή - μέσα από την ελεύθερη έκφραση των σκέψεων, των συναισθημάτων, και των αναγκών με τρόπο που δεν θίγει, κατηγορεί ή επικρίνει τους άλλους (π.χ., έκφραση αρνητικών συναισθημάτων στον πρώτο πρόσωπο «Νευριάζω παρά πολύ όταν κάνεις έτσι» και όχι στο δεύτερο «Με εκνευρίζεις παρά πολύ») - θα συμβάλει στην ανάπτυξη μιας αποτελεσματικότερης επικοινωνίας μέσα στα πλαίσια του αθλητικού περιβάλλοντος, στην πρόληψη ή την επίλυση των όποιων συγκρούσεων, και κατ' επέκταση στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και την υψηλότερη ικανοποίηση της ανάγκης των αθλητών για κοινωνικές σχέσεις .

### **Συμπεράσματα**

Η παρούσα έρευνα συνεισφέρει στο περιορισμένο κομμάτι της βιβλιογραφίας που μελετά τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας των αθλητών, αναδεικνύοντας την επιρροή της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και της αυτό-καθοριζόμενης παρακίνησης στη διαμόρφωση των σκέψεων των αθλητών. Επιπλέον τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης επιβεβαιώνουν τις αρχές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού και υπογραμμίζουν την χρησιμότητα του συγκεκριμένου θεωρητικού πλαισίου στην κατανόηση της φύσης και των παραγόντων που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτό-ομιλία των αθλητών. Τέλος τα ευρήματα μας έρχονται να ενισχύσουν περαιτέρω το θεωρητικό ισχυρισμό των Zourbanos et al. (2010) οι οποίοι παρατηρώντας τις κοινωνικές επιδράσεις στη διαμόρφωση των σκέψεων των αθλητών, προσέθεσαν ένα ακόμη στοιχείο στον ορισμό της αυτό-ομιλίας των αθλητών (Hardy, 2006) αναφέροντας: «ότι είναι ευάλωτη στις αντιλήψεις και τις ερμηνείες των ερεθισμάτων που προέρχονται από το κοινωνικό περιβάλλον» (σελ 782).

## VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adie, J.W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction, and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51-59.
- Aiken, L. R. (1996). *Personality assessment: Methods and practises* (2<sup>nd</sup> ed.). Seattle, WA: Hogrefe.
- Alvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 166-179.
- Amiot, C. E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 396–411.
- Amorose, A. J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
- Anderson, A. (1977). Learning strategies in physical education: self talk, imagery and goal setting. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 68, 30-35.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1619-1629.
- Bandura, A. (1977). [Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.](#) *Psychological Review*, 84, 191-215.

- Bandura, A. (1982). [Self-efficacy mechanism in human agency](#). *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., & Thøgersen, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 193-216.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459–1473.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R., & Thøgersen- Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75–102.
- Barrow, H., McGee, R., & Tritschler, K. (1989). *Practical measurement in physical education and sport*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Beck, A.T. (1970). Cognitive therapy. *Behavior Modification*, 1, 184-200.
- Behrend, D., Rosengren, K., & Perlmutter, M. (1989). A new look at the effects of age, task difficulty, and parent's presence on children's private speech. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 305-320.
- Benjamin, L.S. (1974). Structural analysis of social behavior. *Psychological Review*, 81, 392-425.
- Benjamin, L.S. (1996). *Interpersonal diagnosis and treatment of personality disorders*. New York, NY: Guilford.
- Benjamin, L.S. (2000). *SASB Intrex questionnaires & software* [computer software]. Salt Lake City: University of Utah.



- Biddle, S. J. H. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*, 1-23.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 545-551.
- 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*, 195-200.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS) [*On the development and validation of the French form of the Sport Motivation Scale*]. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 465-489.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat J. P., & Bernache-Assollant, I. (2005). Motivation, sportpersonship, and athletic aggression: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 6*, 233-249.
- Chelladurai, P., Haggerty, T. R., & Baxter, P. R. (1989). Decision style choices of university basketball coaches and players. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 201-215.
- Chelladurai, P. & Quek, C.B. (1991). *Situational and personality effects on the decision style choices of high school basketball coaches*. Unpublished manuscript, University of Western Ontario, Canada.

- Chroni, S. (1997). Effective verbal cues make the skier's and coach's lives easier. *American Ski Coach*, 19, 1813–1814.
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). Social relationships and health. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 3-25). New York: Oxford University Press.
- Conroy, D.E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53, 165-183.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, D. J. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality*, 75, 383 - 419.
- Conroy, D. E., & Metzler, J.N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 69–89.
- Conroy, D. E., Metzler, J. N., & Hofer, S. M. (2003). Factorial invariance and latent mean stability of performance failure appraisals. *Structural Equation Modeling*, 10, 401-422.
- Conroy, D.E., Willow, J.P., & Metzler, J.N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York, NY: Scribners.
- Coterón, J., Sampedro, J., Franco E., Pérez-Tejero, J., Refoyo, I. (2013). The role of basic psychological needs in predicting dispositional flow of basketball players in training. Differences by sex. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 187-190.

- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005a). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37, 1957-1966.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005b). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37, 469-477.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005c). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.
- Curran, T., Appleton, P.R., Hill, A.P., & Hall, H.K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: the mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655- 661.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes Ivoiriens: Pratiques courantes et perspectives de recherche. [Mental preparation of Ivory Coast athletes: Current practices and research perspectives]. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 15-34.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets de langage positif, négatif et neutre sur la performance motrice. [Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance]. *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York, NY: Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E. L. (2001). *The sport climate questionnaire*. Retrieved March 3, 2002 from: [http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/auton\\_sport.html](http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/auton_sport.html)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Intergration in personality. In R. Deinstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227 – 268.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2004). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. Deci, & R. Ryan (Eds), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester N.Y.: The University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology* 49, 182-185.
- Donahue, E., Vallerand, R. J., Miquelon, P., Valois, P., Buist, A., Goulet, P. (2006). A motivational model of performance-enhancing substance use in elite athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 511-520.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311-318.
- Duda, J. L. & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in school, work and sport. *Journal of Educational Psychology*, 89, 290-299.
- Edwards, C., Tod, D., & McGuigan, M. (2008). Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1459-1465.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY: Lyle Stuart.
- Fernyhough, C., & Fradley, E. (2005). Private speech on an executive task: relations with task difficulty and task performance. *Cognitive Development*, 20, 103–120.

- Fields, C. (2002). Why to we talk to ourselves? *Journal of Experimental & Theoretical Artificial Intelligence*, 14, 255-272.
- Freeman, P., & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 429-441.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390.
- Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9, 151-158.
- Gillet, N., Berjot, S., & Paty, B. (2009). Profil motivationnel et performance sportive. [Motivational profile and sport performance]. *Psychologie Française*, 54, 173-190.
- Gillet, N., Berjot, S., & Rosnet, E. (2009). An analysis of the impact of environmental conditions on the relationships between need satisfaction and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 40, 249–269.
- Guillet, E., Sarrazin, P., Carpenter, P., Trouilloud, D., & Curry, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. *International Journal of Psychology*, 37, 92-104.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 155-161.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33, 49-62.

- Goodhart, D. E. (1986). The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 117-124.
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on performance on throwing and jumping events. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.
- Gourzi, M., Filippou, K., Kagiorgi, I., & Zourbanos, N. (2007). The relationship between competitive state anxiety and self-talk during performance in swimmers. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 5, 173-178.
- Guerrero, M.C.M. (2005). *Inner speech – L2: Thinking words in a second language*. New York, NY: Springer.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant, (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: Macmillan.
- Hamer, M., Karageorghis, C. I., & Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives of exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 233–238.
- Hamilton, S. A. & Fremour, W. J. (1985). Cognitive behavioral training for college basketball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hamilton, R.A., Scott, D., & MacDougall, M.P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions in endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 226-239.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and 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, J., Hall, C.R., & Alexander, M.R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sport Sciences, 19*, 469-475.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 251–257.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athletes' self-talk. *Journal of Sport Science, 23*, 905-917.
- 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.
- Harvey, D.T., Van Raalte, J.L., & Brewer, B.W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal, 6*, 84-91.
- 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.
- Hatzigeorgiadis, A. (2002). The role of goal orientation and self-consciousness. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 195-207.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Approach and avoidance coping during task performance in young men: The role of goal attainment expectancies. *Journal of Sports Sciences, 24*, 299-307.
- 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. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress, and Coping, 13*, 65-86.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2002). Cognitive interference during competition among volleyball players with different goal orientation profiles. *Journal of Sports Sciences, 20*, 707-715.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2008). Negative thoughts during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior, 31*, 237–253.
- 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., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). The effects of self-talk on performance in sport: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*, 348- 356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Exploring the functions of self-talk: the mediating role of self-efficacy on the self-talk - performance relationship in young tennis players. *The Sport Psychologist, 22*, 458- 471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk - performance relationship: the effects of self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 186-192.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs, 76*, 408-420.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.



- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and non successful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology, 1*, 123-137.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology, 5*, 390–409.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist, 23*, 186-202.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences, 26*, 835–844.
- Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 20-36.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E., & Martin-Krumm, C. (2010). Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): in competitive sport and physical education context. *European Journal of Psychological Assessment, 26*, 203-211.
- Jõesaar, H., & Hein, V. (2011). Psychosocial determinants of young athletes' continued participation over time. *Perceptual and Motor Skills, 113*, 51-66
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 500-508.
- Johnston-O'Connor, E.J., & Kirschenbaum, D.S. (1986). Something succeeds like success: Positive self-monitoring for unskilled golfers. *Cognitive Therapy and Research, 10*, 123-136.

- Jones, G., & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 467-472.
- Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης: Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-II. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1ου Διεθνούς / 4ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας της Αθλητικής Ψυχολογικής Εταιρίας – ΕΑΨ* (σελ. 225-231). Κομοτηνή.
- Κατσίκας, Χ., Δόντη, Ο., Ψυχουντάκη, Μ. (2004). Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης –Κλίμακα αγώνα: Προσαρμογή σε ελληνικό πληθυσμό. Στο Ι. Θεοδωράκης (Επιμ.), *Πρακτικά 3<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου / 8ου Πανελληνίου Αθλητικής Ψυχολογίας της Αθλητικής Ψυχολογικής Εταιρίας – ΕΑΨ* (σελ. 60-61). Τρίκαλα.
- Kipp, L., & Amorose, A. J. (2008). Perceived motivational climate and self determined motivation in female high school athletes. *Journal of Sport Behavior*, 2, 108-129.
- Kipp, L. E., & Weiss, M. R. (2013). Social influences, psychological need satisfaction, and well-being among female adolescent gymnasts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 62-75.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 153-158.
- Kouli, O., Hatzigeorgiadis, A., Elbe, A.M., Ries, F., Fernandez-Gavira, J., & Sanchez, X. (2011). Motivational correlates of ethnic and cultural identity in the sport context. *Proceedings 13<sup>th</sup> European Congress of Sport Psychology* (pp. 114-115). Madeira, Portugal.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355–368.

- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171–181.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Lane, A. M., Harwood, C., & Nevill, A. M. (2005). Confirmatory factor analysis of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS) among adolescent athletes. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18, 245-254.
- Lawrence, J. A., & Valsiner, J. (2003). Making personal sense: An account of basic internalization and externalization processes. *Theory & Psychology*, 13, 723–752.
- Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43, 913-921.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The development of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-325.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-795.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 1283-1292.
- Mack, D. E., Wilson, P. M., Oster, K. G., Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Sylvester, B. D. (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 533-539.

- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883–904.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 225–342.
- Mallet, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective strategy for the 100 m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72–85.
- Malouff, J. M., & Murphy, C. (2006). Effects of self-instructions on sport performance. *Journal of Sport Behavior*, 29, 159-168.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 48-58.
- McDonough, M.H., & Crocker, P.R.E. (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 645-663.
- Mead, G. H. (1912/1964). The mechanism of social consciousness. In A. J. Reck (Ed.), *Selected writings: George Herbert Mead*. Chicago: University of Chicago Press.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Moran, P. A. (1996). *The psychology of concentration in sport performance*. East Sussex, UK: Psychology Press Publishers.
- Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Vazou, S., Kaperoni, M., & Markland, D. A. (2010). Initial validity evidence for the behavioral regulation in exercise questionnaire-2 among Greek exercise participants. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 269–276.

- Μπούτσικας, Μ. (2005). Εισαγωγή στη μέθοδο Bootstrap. Στο Μ. Μπούτσικας (Επιμ.), *Σημειώσεις μαθήματος «Μέθοδοι Προσομοίωσης και Στατιστικές Υπολογιστικές Τεχνικές»*. Ανακτήθηκε 16 Ιουνίου, 2014 από <http://www.unipi.gr/faculty/mbouts/sim/Simulation.htm>.
- Newton, M., Duda, J.L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire - 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18, 275-290.
- Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). The basic needs satisfaction in sport scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 257-264.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444 - 453.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Morality in sport: A self-determination theory perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 365-380.
- Oikawa, M. (2004). Does addictive distraction affect the relationship between the cognition of distraction effectiveness and depression? *Japanese Journal of Educational Psychology*, 52, 287-297.
- Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York, NY: Holt, Rinehart, and Winston.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist, 16*, 368-389.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M.C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology, 38*, 437-450.
- Perreault, S., & Vallerand, R.J. (2007). A test of self determination theory with wheelchair basketball players with and without disability. *Adapted Physical Activity Quarterly, 24*, 305-316.
- Podlog, L., & Eklund, R.C. (2005). Return to sport after serious injury: A retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation, 14*, 20-34.
- Podlog, L., Lochbaum, M., & Stevens, T. (2010). Need satisfaction, well-being and perceived return-to-sport outcomes among injured athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 167-182.
- Pope, J. P., & Wilson, P. M. (2012). Understanding motivational processes in university rugby players: A preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual level. *International Journal of Sports Science & Coaching, 7*, 89-107.

- Preacher, K.J., & Hayes, A.F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36, 717-731.
- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 828-846.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate need satisfaction, and indices of well- and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13, 10 -19.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: A test of basic needs theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 39-60.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 159-167.
- Quested, E., Duda, J. L., Ntoumanis, N., & Maxwell, J. P. (2013). Daily fluctuations in the affective states of dancers: A cross-situational test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 586-595.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Mercé, J. Hall, H.K., Zourbanos, N., & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 395-407.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.

- Reardon, J. P. (1993). Handling the self-talk of athletes. In K.P. & W.F. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (3<sup>rd</sup> ed., pp.203-211). Forest Glen, MI: Movement Publications.
- Rees, T., & Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self-confidence. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1057-1065.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14, 327-347.
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 319-337.
- Reeve, J., Nix, G., & Hamm, D. (2003). Testing models of the experience of self-determination in intrinsic motivation and the conundrum of choice. *Journal of Educational Psychology*, 95, 375-392.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 8, 297- 313.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: Development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: an exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.



- Rushall, B.S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A.C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283–297.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450–461.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427.
- Ryan, R.M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2008). From ego-depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 702-717.
- Ryan, R. M., Koestner, R., & Deci, E.L. (1991). Ego-involved persistence: When free-choice behavior is not intrinsically motivated. *Motivation and Emotion*, 15, 185-205.

- Ryan, R. M., & LaGuardia, J. G. (2000). What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across life span. In S. Qualls & R. Abeles (Eds.), *Dialogues on psychology and aging* (pp.145-172). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Keefe, B. R., Hayes, B. E., & Shearin, E. N. (1986). Cognitive interference: Situational determinants and traitlike characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 215-226.
- Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21 month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395–418.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38.
- Sheldon, K. M., Zhaoyang, R., & Williams, M. J. (2013). Psychological need-satisfaction, and basketball performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 675-681.
- Sicilia, A., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2014). Exercise motivation and social physique anxiety in adolescents. *Psychologica Belgica*, 54, 111-129.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.

- Standage, M. (2012). Self-determination theory and performance in sport. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 233-249). New York, NY: Oxford University Press.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebestos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309–315.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). The functions of self-talk questionnaire: investigating how self-talk strategies operate. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 10-30.
- 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.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational and instructional self talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253–271.
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self evaluations. *Journal of Sport Sciences*, 24, 393–404.
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2007). A self-determination theory approach to the study of body image concerns, self-presentation and self-perceptions in a sample of aerobic instructors. *Journal of Health Psychology*, 12, 301–315.
- Thomas, P.R., & Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11, 86-106.

- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697–711.
- Tod, D., Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2009). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 196-202.
- Τζατζάκη, Θ. (2011). *Παράγοντες διαμόρφωσης της αυτό-ομιλίας σε νεαρούς αθλητές. Η σχέση του προσανατολισμού στόχων και του κλίματος παρακίνηση με τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία* (Α δημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα.
- Τζατζάκη, Θ., Ζουρμπάνος, Ν., Παπαϊωάννου, Α., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2012). Αυτονομία και έλεγχος από τον προπονητή: Σχέσεις με την αυτό-ομιλία. Στο Ν. Σταύρου, Α. Χρηστάκου, & Ε. Γεωργιάδης (Επιμ.), *Πρακτικά 12ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας της Αθλητικής Ψυχολογικής Εταιρίας – ΕΑΨ* (σελ. 68-70 ). Αθήνα.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). San Diego, CA: Academic Press.
- Vallerand, R.J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 427-435.
- Vallerand, R.J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255–279). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 229–245.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142–169.
- Vallerand, R. J., & Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement, 52*, 1003–1019.
- Vallerand, R. J., & Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement, 53*, 159–172.
- 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., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' performances. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 16*, 400–415.
- 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 & 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.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 25-32.
- Williams, J.M., Jerome, G.J., Kenow, L.J., Rogers, T., Sartain, T.A., & Darland, G. (2003). Factor structure of the Coaching Behavior Questionnaire and its relationship to athletic variables. *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.
- Wilson, P. M., Sabiston, C. M., Mack, D. E., & Blanchard, C. M. (2012). On the nature and function of scoring protocols used in exercise motivation research: An empirical study of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 614-622.
- Wrisberg, C. A., & Anshel, M. H. (1997). The use of positively-worded performance reminders to reduce warm-up decrement in the field hockey penalty shots. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 229-240.
- 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.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (5<sup>th</sup> ed., pp. 349 -381). New York, NY: McGraw-Hill.
- Zourbanos, N. (2008). *The influence of coaches' behavior and social support on the formulation of athletes's thought* (Unpublished doctoral dissertation). University of Thessaly, Greece.

- 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.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. (2011). The social side of self talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self talk. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 407 - 414.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behavior and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2, 57- 66.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764-785.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2004, November). Coaching Behavior Questionnaire (in Greek). In Y. Theodorakis (Ed.), *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress of Sport Psychology* (pp. 54-55). Trikala, Greece: University of Thessaly.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology, Special Issue: Self-Talk in Sport Psychology*, 3, 150- 163.
- Zuckerman, M., & Allison, S.N. (1976). An objective measure of fear of success: Construction and validation. *Journal of Personality Assessment*, 40, 422-430.

## **VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Στις σελίδες που ακολουθούν θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολογία σχετικά με τις αποψεις σας, τους λόγους για τους οποίους συμμετέχετε στο άθλημά σας καθώς και για τις σκέψεις που συνήθως κανετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και συνεπώς τα στοιχεία συγκεντρώνονται εμπιστευτικά (Δηλαδή δεν θα δει κανείς τι απαντήσατε). Στις ερωτήσεις που καλείστε να απαντήσετε, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με απόλυτη ειλικρίνεια. Διαβάστε προσεκτικά την κάθε ερώτηση και απαντήστε χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο. Παρόλο ότι κάποιες ερωτήσεις μοιάζουν μεταξύ τους, ωστόσο δεν είναι απόλυτα όμοιες και παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες. Προσέξτε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις. Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας.

## ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΘΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

## Δημογραφικά Στοιχεία

Φύλο: Άντρας

Γυναίκα

Ηλικία:

Τι άθλημα κάνεις;

Για πόσα χρόνια είσαι μέλος σε κάποιο σύλλογο/ομάδα συνολικά;

Ποιο είναι το όνομα της ομάδας σου;

Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι; \_\_\_\_ φορές / εβδομάδα

Πόσες ώρες την εβδομάδα προπονείσαι; \_\_\_\_ ώρες / εβδομάδα

Πόσα χρόνια είσαι στο σύλλογο/ομάδα που είσαι τώρα;

Συμμετέχεις σε αγώνες;

Όχι

Ναι

**Αν ναι**, εδώ και πόσα χρόνια συμμετέχεις σε αγώνες**Αν ναι**, σε τι επίπεδο αγωνίζεσαι;

Τοπικό

Εθνικό

Διεθνές

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

## Κλίμακα Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό

## Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS)

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν αφορούν τον τρόπο που σκέφτεστε και αισθάνεστε στην ομάδα/σύλλογο που είστε αθλητής. Παρακαλώ υποδείξτε σε τι βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις βασισμένοι στην ακόλουθη κλίμακα.

Κλίμακα απαντήσεων						
1 = καθόλου αλήθεια		4 = αρκετά αλήθεια				7 = πολύ αλήθεια

Σε αυτή την ομάδα πιστεύω/νιώθω ότι ...							
1. ... μπορώ να ξεπερνάω τις προκλήσεις στο άθλημά μου	1	2	3	4	5	6	7
2. ... έχω προσόντα (δεξιότητες) στο άθλημά μου	1	2	3	4	5	6	7
3. ... είμαι καλός στο άθλημά μου	1	2	3	4	5	6	7
4. ... έχω ευκαιρίες να νιώσω ότι είμαι καλός στο άθλημά μου	1	2	3	4	5	6	7
5. ... έχω την ικανότητα να αποδίδω καλά στο άθλημά μου	1	2	3	4	5	6	7
6. ... γίνομαι καλύτερος στο άθλημά μου	1	2	3	4	5	6	7
7. ... μαθαίνω καινούργια πράγματα	1	2	3	4	5	6	7
8. ... είμαι κοντά σε άλλα άτομα (π.χ. συμπαίκτες, προπονητή)	1	2	3	4	5	6	7
9. ... δείχνω ενδιαφέρον για τους άλλους	1	2	3	4	5	6	7
10. ... υπάρχουν άτομα που νοιάζονται για μένα	1	2	3	4	5	6	7
11. ... υπάρχουν άτομα που μπορώ να εμπιστευτώ	1	2	3	4	5	6	7
12. ... έχω στενές σχέσεις με τους συμπαίκτες μου και τους ανθρώπους της ομάδας	1	2	3	4	5	6	7
13. ... οι σχέσεις με τους συμπαίκτες μου είναι πολύ καλές	1	2	3	4	5	6	7
14. ... έχω πολύ καλή επικοινωνία με τους συμπαίκτες μου	1	2	3	4	5	6	7
15. ... αισθάνομαι πολύ άνετα όταν είμαι με τους συμπαίκτες μου	1	2	3	4	5	6	7
16. ... μου δίνεται η δυνατότητα να κάνω επιλογές	1	2	3	4	5	6	7
17. ... μπορώ να έχω λόγο στο πως γίνονται τα πράγματα	1	2	3	4	5	6	7
18. ... μπορώ να παίρνω μέρος στη λήψη αποφάσεων	1	2	3	4	5	6	7
19. ... μου δίνεται η δυνατότητα να παίρνω αποφάσεις	1	2	3	4	5	6	7
20. ... μου δίνεται η δυνατότητα να λέω τη γνώμη μου για το πώς θα ήθελα να γίνονται κάποια πράγματα	1	2	3	4	5	6	7
21. ... επιδιώκω στόχους που είναι δικόι μου	1	2	3	4	5	6	7
22. ... θέλω πραγματικά να είμαι εκεί	1	2	3	4	5	6	7
23. ... κάνω αυτό που θέλω να κάνω	1	2	3	4	5	6	7
24. ... είναι δική μου απόφαση το να είμαι μέλος αυτής της ομάδας	1	2	3	4	5	6	7
25. ... συμμετέχω με τη δική μου θέληση	1	2	3	4	5	6	7

26. ... αναγκάζομαι να κάνω πράγματα που δεν θέλω να κάνω	1	2	3	4	5	6	7
27. ... το να είμαι μέλος (αυτής της ομάδας) είναι κάτι που το θέλω πραγματικά	1	2	3	4	5	6	7
28. ... το να κάνω αυτό το άθλημα είναι κάτι που το θέλω πολύ	1	2	3	4	5	6	7
29. ... επιλέγω να συμμετέχω σύμφωνα με τη δική μου ελεύθερη βούληση	1	2	3	4	5	6	7

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Κλίμακα Τύπων Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό

Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)

Παρακαλώ τσεκάρετε ή κυκλώστε τον κατάλληλο αριθμό που δηλώνει πόσο καλά κάθε μια από τις παρακάτω ερωτήσεις αντιπροσωπεύει τους λόγους για τους οποίους ασχολείστε με το άθλημα σας.

Ασχολούμαι με το άθλημα μου σε αυτόν τον όμιλο....	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Γιατί το απολαμβάνω.	1	2	3	4	5
2. Γιατί τα οφέλη από το άθλημα μου είναι σημαντικά για μένα (π.χ., αναπτύσσομαι ως αθλητής/τρια, αποκτώ καλή φυσική κατάσταση).	1	2	3	4	5
3. Γιατί θα αισθανόμουν ενοχές αν τα παρατούσα.	1	2	3	4	5
4. Γιατί κάποιοι άνθρωποι με πιέζουν να ασχολούμαι με το συγκεκριμένο άθλημα.	1	2	3	4	5
5. Αλλά αναρωτιέμαι γιατί συνεχίζω να το κάνω.	1	2	3	4	5
6. Γιατί μου αρέσει.	1	2	3	4	5
7. Γιατί εκτιμώ πολύ τα οφέλη του αθλήματος μου (π.χ., μαθαίνω νέες και τελειοποιώ δύσκολες τεχνικές, γίνομαι υγιής, κάνω φίλους, κλπ).	1	2	3	4	5
8. Γιατί θα αισθανόμουν ντροπή αν τα παρατούσα.	1	2	3	4	5
9. Για να ικανοποιήσω τους ανθρώπους που θέλουν να ασχολούμαι με το συγκεκριμένο άθλημα.	1	2	3	4	5
10. Αλλά αναρωτιέμαι γιατί συμμετέχω στο συγκεκριμένο άθλημα.	1	2	3	4	5
11. Γιατί είναι διασκεδαστικό.	1	2	3	4	5
12. Γιατί μου διδάσκει αυτοπειθαρχία.	1	2	3	4	5
13. Γιατί αισθάνομαι ότι πρέπει να συνεχίσω να ασχολούμαι με το άθλημα μου.	1	2	3	4	5
14. Γιατί αισθάνομαι πίεση από άλλους ανθρώπους να ασχολούμαι με το συγκεκριμένο άθλημα.	1	2	3	4	5
15. Αλλά οι λόγοι για τους οποίους ασχολούμαι με το άθλημα μου δεν είναι ξεκάθαροι πια σε μένα.	1	2	3	4	5
16. Γιατί το βρίσκω ενθουσιαστικό.	1	2	3	4	5
17. Γιατί είναι ένας καλός τρόπος να μαθαίνω πράγματα τα οποία θα είναι χρήσιμα στην ζωή μου.	1	2	3	4	5

18. Γιατί θα αισθανόμουν αποτυχημένος/η εάν τα παρατούσα.	1	2	3	4	5
19. Γιατί αν δεν το κάνω κάποιοι άνθρωποι δεν θα είναι ευχαριστημένοι μαζί μου.	1	2	3	4	5
20. Αλλά αναρωτιέμαι ποιος ο λόγος να συνεχίζω να το κάνω αυτό.	1	2	3	4	5

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

## Κλίμακα Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό

## Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS)

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 τον τελευταίο μήνα κατά τη διάρκεια των πιο πρόσφατων προπονήσεων ή αγώνων. Σας παρακαλώ να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση και να κυκλώσετε τον κατάλληλο αριθμό που αντιστοιχεί στην παρακάτω κλίμακα.

	ποτέ	σπάνια	μερικές φορές	συχνά	πολύ συχνά
1. Θα χάσω/ ουμε	0	1	2	3	4
2. Θέλω να σταματήσω	0	1	2	3	4
3. Διψάω	0	1	2	3	4
4. Δεν αισθάνομαι καλά το σώμα μου	0	1	2	3	4
5. Πάλι λάθος έκανα	0	1	2	3	4
6. Θέλω να φύγω από εδώ	0	1	2	3	4
7. Σκέφτομαι τι θα κάνω το βράδυ	0	1	2	3	4
8. Είμαι κουρασμένος/ η	0	1	2	3	4
9. Δεν είμαι τόσο καλός όσο οι άλλοι	0	1	2	3	4
10. Δε μπορώ να συνεχίσω άλλο	0	1	2	3	4
11. Πεινάω	0	1	2	3	4
12. Είμαι χάλια σήμερα	0	1	2	3	4
13. Δε θα πετύχω το στόχο μου	0	1	2	3	4
14. Βαρέθηκα	0	1	2	3	4
15. Θέλω να κάνω ένα μπάνιο	0	1	2	3	4
16. Δε με βοηθάει το σώμα μου σήμερα	0	1	2	3	4
17. Δε μπορώ να συγκεντρωθώ	0	1	2	3	4
18. Σκέφτομαι να σταματήσω να προσπαθώ	0	1	2	3	4
19. Τρέμουν τα πόδια/ χέρια μου από την κούραση	0	1	2	3	4

20. Δε θα τα καταφέρω	0	1	2	3	4
21. Τι θα πουν αυτοί (π.χ. προπονητής) που με βλέπουν για την κακή μου απόδοση	0	1	2	3	4

22. Πάμε γερά	0	1	2	3	4
23. Χαλάρωσε	0	1	2	3	4
24. Πιστεύω στον εαυτό μου	0	1	2	3	4
25. Συγκεντρώσου στο στόχο σου	0	1	2	3	4
26. Δυνατά	0	1	2	3	4
27. Μην εκνευρίζεσαι	0	1	2	3	4
28. Είμαι πολύ καλά προετοιμασμένος/ η	0	1	2	3	4
29. Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα	0	1	2	3	4
30. Δώσε το 100% των δυνάμεων σου	0	1	2	3	4
31. Ηρέμησε	0	1	2	3	4
32. Νιώθω δυνατός/ η	0	1	2	3	4
33. Συγκεντρώσου στο παιχνίδι σου	0	1	2	3	4
34. Βάλε τα δυνατά σου	0	1	2	3	4
35. Χωρίς άγχος	0	1	2	3	4
36. Θα τα καταφέρω	0	1	2	3	4
37. Συγκεντρώσου στην τεχνική	0	1	2	3	4
38. Γερά	0	1	2	3	4
39. Πιστεύω στις δυνάμεις μου	0	1	2	3	4
40. Συγκεντρώσου	0	1	2	3	4