



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



**Διερεύνηση Αυτόματων Σκέψεων σε Ασκούμενους:  
Μία Ποιοτική Προσέγγιση**

Της Άννας-Χρυσοβαλάντου Καλυμνιού

Η παρούσα εργασία υποβάλλεται για κρίση στην τριμελή επιτροπή για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Παν/μίου Θεσσαλίας.

Τρίκαλα, 2014

Επιβλέπων Καθηγητής: Αντώνης Χατζηγεωργιάδης

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:  
Αντώνης Χατζηγεωργιάδης  
Γιάννης Θεοδωράκης  
Αθανάσιος Παπαιωάννου



Copyright © 2014. Άννα – Χρυσοβαλάντου Καλυμνίου

ΜΕ ΕΠΙΦΥΛΑΞΗ ΠΑΝΤΟΣ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΟΣ. ALL RIGHTS RESERVED.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η συγκεκριμένη εργασία ήταν για μένα μία πλούσια εμπειρία μάθησης και μία πρόκληση να ανακαλύψω και να εξελίξω νέες δυνατότητές και δεξιότητές μου. Ωστόσο, θα ήταν δύσκολο να επιτευχθεί αν δεν είχα τη στήριξη καποιων σημαντικών ανθρώπων.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Αντώνη Χατζηγεωργιάδη, για την παραγωγική συνεργασία που είχαμε, την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση που μου παρείχε καθόλη τη διάρκεια εκπόνησης της διατριβής, καθώς επίσης τον καθηγητή κ. Νίκο Ζουρμπάνο για το ενδιαφέρον και τη διαθεσιμότητά του με τη συμμετοχή και τις προτάσεις του.

Επιπλέον, ευχαριστώ τον καθηγητή κ. Μάριο Γούδα για τη συμμετοχή του στην επεξεργασία των δεδομένων αυτής της μελέτης και τα χρήσιμα σχόλιά του.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ θα ήθελα επίσης να εκφράσω στους ανθρώπους που πήραν μέρος σε αυτή τη μελέτη, χωρίς τους οποίους δεν θα ήταν εφικτή η διεξαγωγή της.

Κυρίως, όμως, θέλω να ευχαριστήσω την οικογένεια, το σύντροφό μου και τους φίλους μου για την υπομονή και την υποστήριξή τους καθόλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συγκεκριμένη μελέτη αποτελεί μία ποιοτική προσέγγιση για τη διερεύνηση των αυτόματων σκέψεων σε ασκούμενους. Συγκεκριμένα, σκοπός της έρευνας ήταν να εξερευνήσει το περιεχόμενο και τη δομή της αυτο-ομιλίας ασκούμενων ατόμων κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 9 ασκούμενοι (4 άντρες και 5 γυναίκες), με ηλικίες από 25 έως 58 έτη, που συμμετείχαν συστηματικά σε ποικίλες μορφές άσκησης (τρέξιμο στη φύση, ποδηλασία, κολύμβηση, αερόβια προγράμματα και ασκήσεις μυικής ενδυνάμωσης στο γυμναστήριο). Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις, κατά τις οποίες τα άτομα κλήθηκαν να ανακαλέσουν όσο το δυνατόν περισσότερες σκέψεις που έκαναν την ώρα της άσκησης, μέσα στο το διάστημα των δύο τελευταίων εβδομάδων.

Τα θέματα που προέκυψαν από την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων, αναλύθηκαν με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης (Boyatzis, 1998). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν τέσσερις κατηγορίες θετικών σκέψεων, οι οποίες περιγράφηκαν ως *Εμπύχωση*, *Θετική Διάθεση-Κρίση*, *Καθοδήγηση* και *Αυτοέλεγχος*, τέσσερις κατηγορίες αρνητικών σκέψεων οι οποίες περιγράφηκαν ως *Εγκατάλειψη*, *Σωματική Κούραση*, *Αρνητική Διάθεση-Αυτοκριτική*, και *Κοινωνική Σύγκριση-Αξιολόγηση* και μία ουδέτερη κατηγορία που περιγράφηκε ως *Μη Σχετικές Σκέψεις*.

Η δομή των θεμάτων, και ειδικότερα οι κατηγορίες *Εμπύχωση*, *Καθοδήγηση*, *Αυτοέλεγχος*, *Εγκατάλειψη*, *Σωματική Κούραση* και *Άσχετες Σκέψεις*, εμφανίζει αρκετές ομοιότητες με τη δομή της Κλίμακας Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό- ΚΑΑ (Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports; Zourbanos et al., 2009). Ταυτόχρονα, αναγνωρίζονται νέες κατηγορίες σκέψεων που φαίνεται να αφορούν το περιβάλλον της άσκησης, και οι οποίες διαφοροποιούνται από αυτές του αθλητισμού. Τα αποτελέσματα από την παρούσα έρευνα μπορούν να συμβάλουν στην περαιτέρω μελέτη του φαινομένου της αυτοομιλίας στους ασκούμενους, και στη δημιουργία αντίστοιχου εργαλείου αξιολόγησης αυτο-ομιλίας που θα διευκολύνει την ανάπτυξη συστηματικής έρευνας για την αυτο-ομιλία ασκούμενων.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σκοπός και αναγκαιότητα της παρούσας μελέτης.....	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	4
Α. Η αυτό-ομιλία στον αθλητισμό.....	4
Ορισμοί για την αυτο-ομιλία.....	4
Μορφές αυτο-ομιλίας.....	5
Λειτουργίες της αυτο-ομιλίας.....	10
Η αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό.....	11
Β. Η αυτο-ομιλία στο χώρο της φυσικής δραστηριότητας.....	13
Γ. Μέθοδοι καταγραφής σκέψεων.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	21
Συμμετέχοντες.....	21
Συλλογή δεδομένων.....	22
Ανάλυση δεδομένων.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	27
Στάδιο 1. Αναγνώριση και καταγραφή δηλώσεων – Ανάδειξη θεμάτων.....	27
Στάδιο 2. Ανάλυση περιεχομένου – κατηγοριοποίηση.....	27
Στάδιο 3. Θεματική Ανάλυση – Ακεραιότητα προτεινόμενων κατηγοριών.....	32
Κεφάλαιο V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	44
Περιορισμοί της έρευνας.....	48
Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη.....	48
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	50
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	58



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά τη διάρκεια της μέρας ο νους μας βρίσκεται σε μία διαρκή εγρήγορση πραγματοποιώντας χιλιάδες σκέψεις. Κάποιες από αυτές τις θυμόμαστε, ενώ κάποιες άλλες όχι, κάποιες τις κάνουμε με πρόθεση - όπως στην περίπτωση που δίνουμε οδηγίες στον εαυτό μας για να επιτελέσει μία συγκεκριμένη αλληλουχία κινήσεων ή συμπεριφορών (π.χ. όταν μαθαίνουμε μία νέα δραστηριότητα ή όταν μαγειρεύουμε), ενώ κάποιες άλλες σκέψεις τις κάνουμε αυτόματα.

Στο χώρο της γενικής ψυχολογίας έχουν προταθεί αρκετές κατηγοριοποιήσεις για να διακρίνουμε τα διάφορα είδη σκέψεων, όπως για παράδειγμα συνειδητές και ασυνειδητές σκέψεις (Dijksterhuis, 2004), ή σκέψεις «τροποποιητές», που γίνονται δηλαδή με στόχο να τροποποιήσουν μία συμπεριφορά, και σκέψεις που εγείρονται ως απάντηση σε ερεθίσματα (Klinger, 1977). Ο όρος «αυτόματες σκέψεις» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Beck (1960) και αναφέρεται σε σκέψεις που μας έρχονται στο νου αυθόρμητα, χωρίς συνήθως να τις συνειδητοποιούμε, και οι οποίες δεν είναι προϊόν επεξεργασίας ή αναστοχασμού. Είναι συνήθως σύντομες και συχνά έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση του συναισθήματος που μας προκαλούν, παρά της ίδιας της σκέψης. Έτσι, είτε μας γίνονται αντιληπτές είτε όχι, οι σκέψεις αυτές επηρεάζουν άμεσα τη συναισθηματική μας κατάσταση, καθώς και τη συμπεριφορά μας.

Το «Γνωστικό Μοντέλο» (Beck, 1964) που αποτέλεσε την βάση για την γνωστική θεραπεία αρχικά της κατάθλιψης και στη συνέχεια ενός ευρέως φάσματος ψυχολογικών διαταραχών, θεωρεί τις αυτόματες σκέψεις ως βασικό συστατικό της αντίληψης. Συγκεκριμένα, υποθέτει ότι η συμπεριφορά και τα συναισθήματα βασίζονται στην αντίληψη του κάθε γεγονότος. Αυτό, δηλαδή, που καθορίζει την αντίδραση του κάθε ατόμου και τα συναισθήματά του, δεν είναι το γεγονός καθ'αυτό που αντιμετωπίζει, αλλά ο τρόπος που αντιλαμβάνεται την συγκεκριμένη κατάσταση. Η αντίληψη αποτελείται από τις πυρηνικές πεποιθήσεις που επηρεάζουν τις ενδιάμεσες αντιλήψεις (γνώμη, στάση, υπόθεση) και κατ' επέκταση τις αυτόματες σκέψεις που σχηματίζονται ως ανταπόκριση του ατόμου σε μία κατάσταση. Έτσι, για παράδειγμα, δεδομένου του ότι η κατάθλιψη συνδέεται με αρνητικές ή δυσλειτουργικές αυτόματες σκέψεις που κάνουν τα άτομα σε σχέση με το εαυτό, τους άλλους και το μέλλον, υποστηρίζεται ότι ο εντοπισμός και η αντικατάσταση των σκέψεων αυτών με άλλες, περισσότερο θετικές ή λειτουργικές, θα έχει ως



αποτέλεσμα την αλλαγή των ενδιάμεσων αντιλήψεων, και κατ'επέκταση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων των ατόμων.

Στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας, ποικίλλες έρευνες έχουν καταδείξει τη σπουδαιότητα της άσκησης στην σωματική και ψυχική υγεία. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι τα άτομα που είναι φυσικά δραστήρια και σε καλή φυσική κατάσταση παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα θνησιμότητας και προσβολής από συγκεκριμένους τύπους καρκίνου (Thune & Furberg, 2001), εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων (Kohl, 2001), σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης (Fagard, 2001), συμπτωμάτων κατάθλιψης (Dunn, et al., 2002; Vuori, 2001) και έχουν λιγότερες πιθανότητες για εμφάνιση οσφυαλγίας, παχυσαρκίας και οστεοπόρωσης (Vuori, 2001).

Η μελέτη των σκέψεων στο χώρο της άσκησης μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα άτομα επιδίδονται σε συμπεριφορές άσκησης και να απαντηθούν βασικά ερωτήματα όπως: *«ποιες σκέψεις συμβάλλουν στην ενίσχυση και διατήρηση των συμπεριφορών άσκησης;»*, ή αντίθετα *«ποιες τις εμποδίζουν ή τις αποτρέπουν;»*.

Παρά τη σπουδαιότητα των αυτόματων σκέψεων ως προς την επίδρασή τους στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των ατόμων, η μελέτη τους στο χώρο της άσκησης είναι ιδιαίτερα περιορισμένη. Στο χώρο του αθλητισμού, αντίθετα, υπάρχει πλούσιο βιβλιογραφικό και ερευνητικό υλικό αναφορικά με τις σκέψεις των αθλητών, για τις οποίες έχει προταθεί ο όρος «αυτο-ομιλία» (Θεοδωράκης, 2005), προκειμένου να περιγράψει την ομιλία του ατόμου με τον εαυτό του.

Δύο βασικές τάσεις υπάρχουν όσο αφορά τη μελέτη της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό: Η πρώτη αφορά τη χρήση της αυτο-ομιλίας σαν μία γνωστική στρατηγική παρέμβασης, με στόχο τη μελέτη της επίδρασής της σε διάφορους ψυχολογικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες των αθλητών (e.g. Hatzigeorgiadis et al., 2014; Latinjak et al. 2010) που αποτελεί και την πλειοψηφία των ερευνών, και η δεύτερη αποσκοπεί στη διερεύνηση του περιεχομένου της αυτόματης αυτο-ομιλίας των αθλητών (e.g. Hardy et al., 2009; Hatzigeorgiadis, 2002; Zourbanos et al., 2009), συμπεριλαμβάνοντας τόσο σκέψεις κατευθυνόμενες, όσο και σκέψεις μη κατευθυνόμενες σε στόχο.

Δεδομένης της περιορισμένης βιβλιογραφίας που υπάρχει για την αυτο-ομιλία στο χώρο της άσκησης, το μεγαλύτερο μέρος από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στη συγκεκριμένη εργασία στηρίζεται στην αντίστοιχη βιβλιογραφία που υπάρχει στο

χώρο του αθλητισμού.

### ***Σκοπός και Αναγκαιότητα της παρούσας μελέτης***

Η παρούσα μελέτη φιλοδοξεί να διερευνήσει και να περιγράψει τη δομή και το περιεχόμενο της αυτόματης αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιούν οι ασκούμενοι και συγκεκριμένα να εντοπίσει τις αυτόματες θετικές και αρνητικές σκέψεις που έχουν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Δεδομένης της περιορισμένης βιβλιογραφίας και έρευνας της αυτοομιλίας στο χώρο της άσκησης, τα δεδομένα από την παρούσα εργασία μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο υλικό για την περαιτέρω μελέτη της στο χώρο της άσκησης, και συγκεκριμένα τη διερεύνηση της σχέσης της αυτο-ομιλίας με ψυχολογικούς παράγοντες των ασκούμενων όπως η αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας, η συναισθηματική τους κατάσταση, τα κίνητρά τους για άσκηση και ενδεχομένως η ανάπτυξη ή/και διατήρηση των κινήτρων αυτών και της αντίστοιχης συμπεριφοράς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Π. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### Α. Η ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

#### *Ορισμοί για την αυτο-ομιλία*

Η έννοια της αυτο-ομιλίας απασχολεί εδώ και χρόνια πολλούς ερευνητές τόσο στον τομέα της γενικής ψυχολογίας, όσο και στην αθλητική ψυχολογία. Οι πρώτες αναφορές γίνονται από τους στωικούς φιλόσοφους, οι οποίοι επισημαίνουν τη σημασία της στη συμπεριφορά και τη συναισθηματική κατάσταση (Reardon, 1993).

Παραδοσιακά, η σκέψη έχει σχετιστεί με την ομιλία. Η διαμάχη μεταξύ ερευνητών ή σχολών αναφορικά με τη σχέση σκέψης και ομιλίας αντικατοπτρίζεται στην εξής διαφοροποίηση: α) η σκέψη και η ομιλία είναι ταυτόσημες έννοιες, άρα η σκέψη ουσιαστικά είναι η ομιλία χωρίς τον ήχο, και β) η σκέψη και η ομιλία δε σχετίζονται, δηλαδή η σκέψη υπάρχει ως κάτι το αυτοτελές, σε αντίθεση με την ομιλία, η οποία «εκφράζει» τη σκέψη (Guerrero, 2005).

Στη βιβλιογραφία της γενικής ψυχολογίας, η συνομιλία με τον εαυτό μας περιγράφεται ως αυτο-ομιλία, αυτοδιάλογος, εσωτερικός διάλογος, εσωτερική συνομιλία, αυτο-δηλώσεις, αυτο-κατευθυνόμενη ομιλία, λεκτική σκέψη, γλώσσα της σκέψης, σκέψεις προσανατολισμένες στον εαυτό, κ.ά. Ωστόσο, ενώ οι όροι αυτοί φαινομενικά αλληλοεπικαλύπτονται, παρατηρούνται κάποιες διαφορές. Για παράδειγμα σε αντίθεση με τις αυτο-δηλώσεις, οι προσανατολισμένες στον εαυτό σκέψεις μπορεί να περιλαμβάνουν και νοερές εικόνες, εκτός από λέξεις/φράσεις (Guerrero, 2005).

Στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας εντοπίζονται αρκετοί ορισμοί και περιγραφές για τον όρο της αυτο-ομιλίας. Οι Hackfort και Schwenkmezger (1993), για παράδειγμα, ήταν από τους πρώτους που όρισαν την αυτο-ομιλία ως «εσωτερικό διάλογο, στον οποίο τα άτομα εκφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση». Οι Henschen και Straub (1995), στη συνέχεια, όρισαν την αυτο-ομιλία ως τη συνομιλία με τον εαυτό μας, η οποία περιγράφεται σαν μία

νοητική δραστηριότητα γνωστή ως σκέψη, και αποτελεί ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης. Οι Glass και Arnkoff (1997) περιέγραψαν τις σκέψεις ως: «γνωστικά προϊόντα... συχνά αναφερόμενα ως αυτο-δηλώσεις, αυτο-ομιλία, αυτοματοποιημένες σκέψεις ή εσωτερικός διάλογος». Κατά τον Anderson (1997), αυτο-ομιλία είναι αυτά που λένε στον εαυτό τους τα άτομα όταν μαθαίνουν κάποια δεξιότητα, έτσι ώστε να σκέφτονται με περισσότερη λεπτομέρεια το έργο που επιτελούν και να κατευθύνουν τις ενέργειές τους με βάση την απόδοσή τους. Οι Theodorakis et al. (2000) όρισαν την αυτό-ομιλία ως «αυτό που λένε οι άνθρωποι με τον εαυτό τους είτε δυνατά είτε σαν μια μικρή φωνή μέσα στο μυαλό τους. Οι Zinsser, Bunker και Williams (2006) ανέφεραν ότι η αυτο-ομιλία συμβαίνει οποτεδήποτε κάποιος μπορεί να σκέφτεται κάτι, και αποτελεί το κλειδί για τον έλεγχο των σκέψεων του. Ένας πιο ολοκληρωμένος ορισμός διατυπώθηκε από τον Hardy (2006), ο οποίος αναφέρει ότι η αυτό-ομιλία: «α) αποτελείται από εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) είναι πολυδιάστατη από τη φύση της, γ) διαθέτει ερμηνευτικά στοιχεία στο περιεχόμενό της, δ) είναι δυναμική, και ε) επιτελεί για τον αθλητή δύο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινήτική». Τέλος, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, και Theodorakis (2014) όρισαν την αυτό-ομιλία ως αυτά που τα άτομα λένε στον εαυτό τους σιωπηλά ή φωναχτά, ακούσια ή συνειδητά, προκειμένου να προκαλέσουν, να κατευθύνουν και να αξιολογήσουν καταστάσεις, συμπεριφορές και δράσεις.

### ***Μορφές αυτο-ομιλίας***

Έχουν προταθεί διάφορες μορφές αυτο-ομιλίας, οι περισσότερες εκ των οποίων διακρίνονται με βάση το περιεχόμενο και την προέλευσή της. Συγκεκριμένα, ως προς το περιεχόμενό της, η αυτο-ομιλία διακρίνεται σε *θετική* και *αρνητική*, καθώς και σε αυτό-ομιλία *καθοδήγησης* και *παρακίνησης*, ενώ ως προς την προέλευσή της, διακρίνεται στην *αυτόματη* αυτό-ομιλία και στην αυτό-ομιλία που χρησιμοποιείται ως γνωστική *στρατηγική* αυτορρύθμισης και βελτίωσης της απόδοσης.

*Θετική και αρνητική αυτο-ομιλία.* Ένας αρχικός διαχωρισμός της αυτοομιλίας, όσο αφορά το περιεχόμενό της, ήταν η διάκρισή της σε θετική και αρνητική. Οι πρώτες έρευνες υποστήριζαν ότι γενικά η *θετική αυτο-ομιλία* υπερτερεί έναντι της *αρνητικής*. Συγκεκριμένα, η θετική αυτο-ομιλία έχει αναφερθεί ότι μπορεί να

βοηθήσει τους αθλητές να παραμείνουν εστιασμένοι στο παρόν, να μην σκέφτονται προηγούμενα λάθη και να μην ασχολούνται με το μέλλον. Επίσης, ότι μπορεί να μειώσει το άγχος, να αυξήσει την προσπάθεια, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση, να ελέγξει την προσοχή, να ρυθμίσει τη διέγερση και να βοηθήσει στην αποκατάσταση από τραυματισμούς (Finn, 1985; Weinberg, 1988; Hardy et al., 1996). Ακόμη, η θετική αυτο-ομιλία αποτέλεσε μία επιτυχημένη στρατηγική για τη βελτίωση της αντοχής των αθλητών (Weinberg et al., 1984; Hamilton et al., 2007). Επιπλέον, η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να επηρεάσει θετικά την απόδοση των αθλητών (Ming & Martin, 1996). Αντίθετα, η αρνητική αυτο-ομιλία έχει συνδεθεί με διάσπαση της προσοχής, μειωμένη απόδοση και άγχος (Weinberg, 1988), σκέψεις αποτυχίας και αμφιβολιών, καθώς και υπερβολική ανάλυση των καταστάσεων (Zinnser et al., 2006).

Παρά την καθολική αναγνώριση της χρησιμότητας της θετικής έναντι της αρνητικής αυτο-ομιλίας, η σχέση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας με την απόδοση δεν είναι απόλυτη. Οι Van Raalte et al. (1994), για παράδειγμα, βρήκαν μία στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ αρνητικής αυτο-ομιλίας και επίδοσης σε μικρούς αθλητές τένις, αλλά καμία συσχέτιση μεταξύ θετικής αυτο-ομιλίας και επίδοσης. Αργότερα, σε μία επαναληπτική έρευνα χρησιμοποιώντας ενήλικους αθλητές τένις οι Van Raalte et al. (2000), βρήκαν ότι ούτε η θετική ούτε η αρνητική αυτο-ομιλία δεν πρόβλεψαν το αποτέλεσμα.

Αντίθετα, άλλα ευρήματα έδειξαν ότι ενώ η θετική αυτο-ομιλία ασκεί θετική επίδραση στην επίδοση, υπάρχει μία μηδενική επίδραση της αρνητικής αυτο-ομιλίας στην επίδοση (Tod et al., 2011). Παρόμοια, οι Van Raalte et al. (2000) έδειξαν ότι η χρήση της αρνητικής αυτο-ομιλίας δε σχετίστηκε με την ήττα.

Ένα ακόμη ενδιαφέρον εύρημα από τους Peters και Williams (2006) ήταν ότι η επίδραση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας στην απόδοση διαφέρει ανάμεσα σε πληθυσμούς διαφορετικών εθνικοτήτων. Συγκεκριμένα έδειξαν ότι για τους Ασιάτες, η αρνητική αυτο-ομιλία συσχετίστηκε με καλύτερη απόδοση, ενώ για τους Ευρωπαίους Αμερικανούς συνέβαινε το αντίθετο. Ο Hardy (2014) συμπεραίνει ότι από την πλειοψηφία των ερευνών φαίνεται πως η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να βελτιώσει την απόδοση, ενώ το αντίθετο δε συμβαίνει απαραίτητα με την αρνητική αυτο-ομιλία.

Σύμφωνα με τους Hatzigeorgiadis et al. (2014), είναι σημαντικό το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας να διακριθεί από το αποτέλεσμα, καθώς φαίνεται ότι η

θετική αυτο-ομιλία μπορεί να έχει αρνητική επίδραση, και αντίστοιχα η αρνητική αυτο-ομιλία θετική επίδραση στην επίδοση. Φαίνεται ότι η αυτο-ομιλία και η επίδοση να μεν συνδέονται, ωστόσο συνυπάρχουν άλλοι προσωπικοί ή περιβαλλοντικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψιν. Έτσι όσο αφορά την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση, αντί του όρου θετική ή αρνητική, ο Hardy (2006) την περιγράφει ως διευκολυντική ή ανασταλτική.

*Αυτο-ομιλία καθοδήγησης και παρακίνησης.* Μία άλλη διάκριση της αυτο-ομιλίας είναι αυτή που τη διαχωρίζει σε αυτο-ομιλία καθοδήγησης και αυτο-ομιλία παρακίνησης. Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης αναφέρεται σε φράσεις που σκοπεύουν να παρέχουν κατεύθυνση στη δράση, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης αποσκοπεί στο να αυξήσει την προσπάθεια ή την αυτοεκτίμηση. Τα πρώτα πειράματα εστιάστηκαν στην αυτο-ομιλία καθοδήγησης και έδειξαν ότι μπορεί να επιδράσει θετικά στην εστίαση της προσοχής (Ziegler, 1987) καθώς και στη βελτίωση της απόδοσης (Mallett και Hanrahan, 1997).

Οι Theodorakis et al. (2000) ήταν ανάμεσα στους πρώτους ερευνητές που διαχώρισαν την αυτο-ομιλία σε παρακίνησης και καθοδήγησης και υποστήριξαν ότι διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας ταιριάζουν σε διαφορετικά έργα, εξετάζοντας την υπόθεση της προσαρμογής (Theodorakis et al., 2000). Σύμφωνα με την υπόθεση αυτή, για τα έργα που απαιτούν λεπτό κινητικό έλεγχο, η αυτο-ομιλία καθοδήγησης είναι πιο αποτελεσματική σε σχέση με την αυτο-ομιλία παρακίνησης, καθώς η αυτο-ομιλία καθοδήγησης εστιάζει στην εκτέλεση της επιθυμητής κίνησης, μέσω του ελέγχου της προσοχής. Αντίθετα για έργα που απαιτούν δύναμη ή αντοχή, η αυτο-ομιλία παρακίνησης ανταποκρίνεται καλύτερα, καθώς μπορεί να επηρεάσει θετικά τη διάθεση.

Σε μία μετα-αναλυτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, οι Hatzigeorgiadis et al. (2011) ανέφεραν μερική υποστήριξη για την υπόθεση της προσαρμογής υποδεικνύοντας ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης έχει μεν μεγαλύτερη επίδραση σε λεπτές δεξιότητες σε σύγκριση με την αυτο-ομιλία παρακίνησης, αλλά δεν συμβαίνει απαραίτητα το αντίθετο. Είναι σημαντικό να ερευνηθεί ποιες μορφές αυτό-ομιλίας είναι πιο κατάλληλες για την βελτίωση της επίδοσης, λαμβάνοντας υπόψιν όχι μόνο τα χαρακτηριστικά του έργου (π.χ. λεπτές ή αδρές κινητικές δεξιότητες), αλλά και άλλες μεταβλητές, όπως προδιαθεσικούς παράγοντες, την εξοικείωση με τη δεξιότητα, και τα επίπεδα εξειδίκευσης των συμμετεχόντων.

Πιο πρόσφατα, το ερευνητικό ενδιαφέρον στράφηκε στην επίδραση της αυτο-

ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης στην εκμάθηση μια νέας δεξιότητας. Συγκεκριμένα, οι Zourbanos et al. (2012), εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας σε μία νέα δεξιότητα σε αθλητές ποδοσφαίρου και βρήκαν ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης σε νέες κινητικές δεξιότητες είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης. Αντίστοιχα, οι Zourbanos et al. (2013), εξετάζοντας τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης σε ένα νέο και σε ένα μαθημένο έργο, έδειξαν ότι στα αρχικά στάδια της εκμάθησης η χρήση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης ήταν πραγματικά πιο αποτελεσματική σε σχέση με την αυτο-ομιλία παρακίνησης, ενώ όσο αφορά το μαθημένο έργο αποδείχθηκε ότι τόσο η αυτο-ομιλία παρακίνησης όσο και η αυτο-ομιλία καθοδήγησης βελτίωσαν εξίσου την απόδοση.

**Υποκειμενικότητα αυτο-ομιλίας.** Στο σημείο αυτό, αξίζει να αναφερθεί ο παράγοντας της υποκειμενικότητας του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας, δηλαδή το πώς το κάθε άτομο την αντιλαμβάνεται μέσα από το ρόλο του (π.χ. ερευνητής, αθλητής, ή σύμβουλος). Σύμφωνα με τους Hardy και Oliver (2014) οι ίδιες λέξεις / φράσεις δεν επιδρούν με τον ίδιο τρόπο σε όλους. Επισημαίνουν ότι ιδιοσυγκρασιακοί παράγοντες μπορεί να παίζουν ρόλο στο πώς οι αθλητές χρησιμοποιούν και ερμηνεύουν αυτό που λένε στον εαυτό τους. Μάλιστα, πρόσφατες έρευνες για την αυτο-ομιλία εφαρμόζουν μια περίοδο εξάσκησης-προετοιμασίας (π.χ. 2 βδομάδες πριν την παρέμβαση χρησιμοποιούν διαφορές μορφές αυτο-ομιλίας) έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να εξοικιωθούν και προσαρμόσουν την αυτο-ομιλία στην προσωπικότητά τους (e.g. Blanchfield et al., 2014). Από την άλλη, η ιδιοσυγκρασιακή ερμηνεία της αυτο-ομιλίας επηρεάζει το πώς οι ερευνητές θα επιλέξουν να την αναλύσουν, καθώς μία δήλωση μπορεί να αξιολογηθεί διαφορετικά από τον ερευνητή και τον αθλητή (Hardy, Gammage, and Hall, 2001). Με βάση αυτήν την παράμετρο, οι Hardy et al. (2001) προτείνουν τη χρήση εργαλείων αυτό-αναφοράς, που θα περιλαμβάνουν το πρόσημο των δηλώσεων (θετικές/αρνητικές) και την ερμηνεία τους από τον αθλητή.

Στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό, οι Theodorakis et al. (2012) διαχώρισαν αντίστοιχα δύο κατηγορίες έρευνας : αυτές που μελετούν την αυτο-ομιλία σαν μια γνωστική *στρατηγική* αυτορρύθμισης και βελτίωσης της απόδοσης, που αποτελούν και την πλειοψηφία (e.g. Hatzigeorgiadis et al., 2014; Latinjak et al., 2010a), και αυτές που αποσκοπούν να διερευνήσουν και να

περιγράφουν την *αυτόματη αυτο-ομιλία* των αθλητών (e.g., Hardy et al., 2001; Hatzigeorgiadis, 2002; Zourbanos et al., 2009).

*Αυτο-ομιλία ως στρατηγική.* Αναφέρεται στην εσκεμμένη χρήση λέξεων ή φράσεων που σχεδιάζονται με συστηματικό τρόπο ως μια στρατηγική ψυχολογικής παρέμβασης με στόχο την αυτορρύθμιση.

*Αυτόματη αυτο-ομιλία.* Αναφέρεται στη μορφή της αυτό-ομιλίας η οποία περιγράφει τις σκέψεις που κάνουν τα άτομα εγγενώς, δηλ. χωρίς να είναι προσχεδιασμένες (Hatzigeorgiadis et al., 2014). Μπορεί να είναι κατευθυνόμενη ή μη κατευθυνόμενη σε στόχο. Συγκεκριμένα:

1. Κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία. Οι σκέψεις κατευθυνόμενες σε στόχο χρησιμοποιούνται κυρίως για την επίλυση ενός προβλήματος, ή για τη βελτίωση επίδοσης σε ένα έργο. Περιλαμβάνουν πρώτον, την αναπαράσταση της παρούσας και της επιθυμητής κατάστασης, και δεύτερον τη σύνδεση μεταξύ αυτών των δύο μέσα από μία σειρά δράσεων (Christoff et al., 2011).

2. Μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία. Διακρίνεται σε τρία είδη: (α) Τη νοερή περιπλάνηση (“mind wandering”), η οποία περιλαμβάνει οποιαδήποτε σκέψη άσχετη με το τρέχον έργο ή δραστηριότητα. (β) Τις σκέψεις ανεξάρτητες από το ερέθισμα: είναι σχετικές με το πλαίσιο που εξελίσσεται το έργο / η δραστηριότητα, αλλά άσχετες με το συγκεκριμένο ερέθισμα που λαμβάνει το άτομο (π.χ. το να σκέφτεται κάποιος τα προηγούμενα λάθη στρατηγικής κατά τη διάρκεια μία συνάντησης με την ομάδα), και (γ) Τις αυθόρμητες σκέψεις, που είναι ακούσιες και μη συντελεστικές ως προς το έργο που επιτελείται, οι οποίες έρχονται στο νου απρόσκλητα και αβίαστα και που, ωστόσο, συνδέονται με το επικείμενο έργο και τα αντίστοιχα περιβαλλοντικά ερεθίσματα.

Παρόλο που οι μη κατευθυνόμενες σκέψεις αποτελούν κοινό φαινόμενο και μας απασχολούν κατα το ένα τρίτο της ημέρα που είμαστε ξύπνοι, έχουν μελετηθεί λιγότερο σε σχέση με τις κατευθυνόμενες. Ωστόσο αναγνωρίζοντας την επίδρασή τους σε γνωστικές λειτουργίες όπως η προσοχή, η λήψη απόφασης, κ.ά., η βιβλιογραφία συνεχώς αυξάνεται.

Σε μία πρόσφατη έρευνα, οι Latinjak et al. (2014) διερεύνησαν τη δομή και το περιεχόμενο της μη κατευθυνόμενης και της κατευθυνόμενης προς ένα στόχο αυτο-ομιλίας των αθλητών και βρήκαν ότι η μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία των αθλητών



είναι σχεδόν πάντα αυθόρμητη, και λιγότερο με τη μορφή περιπλανώμενης σκέψης ή ανεξάρτητη από το ερέθισμα. Επίσης, η αυθόρμητη, μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία, αφορούσε κυρίως αιτιολόγηση (explaining) παρελθουσών επιδόσεων και αποτελεσμάτων και την πρόβλεψη επερχόμενων γεγονότων, ενώ η κατευθυνόμενη προς στόχο αυτο-ομιλία αποσκοπούσε στον έλεγχο των σκέψεων και την ενεργοποίηση για δράση και περιελάμβανε την ενίσχυση θετικών συναισθημάτων, οδηγιών σχετικών με το έργο και θετικές προβλέψεις.. Η αυθόρμητη αυτο-ομιλία κατηγοριοποιήθηκε με βάση το σθένος (θετικό-αρνητικό) και την προοπτική του χρόνου (αναδρομική, σχετιζόμενη με τον παρόν, και προβλεπτική), ενώ η αυτο-ομιλία κατευθυνόμενη προς ένα στόχο κατηγοριοποιήθηκε με βάση τον παράγοντα της ενεργοποίησης (ενεργοποιημένες καταστάσεις, ουδέτερες, απενεργοποιημένες) και τον προσανατολισμό στο χρόνο (προσανατολισμένη στο παρελθόν, παρελθόν-παρόν, παρόν-μέλλον, και μέλλον). Επιπλέον παρατηρήθηκαν διαφορές σχετικές με το πρόσωπο στο οποίο απευθύνονται οι αυτο-δηλώσεις. Συγκεκριμένα, όσο αφορά την αυθόρμητη αυτο-ομιλία οι δηλώσεις γίνονταν στο πρώτο πρόσωπο κατά 77% ενώ ως προς την κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία, οι περισσότερες δηλώσεις ήταν στο δεύτερο ενικό.

### *Λειτουργίες της αυτο-ομιλίας*

Μια από τις πρώτες αναφορές για τις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας γίνεται από τον Nideffer (1993), ο οποίος βρήκε ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας μπορεί να βοηθήσει τη *συγκέντρωση*, στρέφοντας την προσοχή των αθλητών σε συγκεκριμένα ερεθίσματα που συνδέονται με την απόδοσή τους. Αργότερα, οι Weinberg και Gould (2003) υποστήριξαν ότι οι αθλητές/τριες χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία για την *εκμάθηση νέας δεξιότητας* και για την *κατεύθυνση της προσοχής*. Παρόμοια, οι Zinnser et al. (2006) δήλωσαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να ελέγξει τη διάθεση, τα συναισθήματα και την προσπάθεια και να διατηρήσει την ενέργεια των αθλητών. Επιπλέον ανέφεραν ότι μπορεί να *μεγιστοποιήσει την απόδοση*, βελτιώνοντας την τεχνική, τα επίπεδα συγκέντρωσης, την αίσθηση *αυτο-αποτελεσματικότητας*, και τονώνοντας παραλληλα την *αυτοπεποίθηση*. Άλλες χρήσεις της αυτο-ομιλίας έχουν να κάνουν με την παρακίνηση και ενθάρρυνση του εαυτού (Gallway, 1974; Van Raalte et al., 1995), την παράταση της προσπάθειας (Theodorakis et al., 2000), την

*αυτοματοποίηση της κίνησης*, χρησιμοποιώντας μία συγκεκριμένη λέξη-κλειδί (Landin & Hebert, 1999), τον *έλεγχο των επιπέδων διέγερσης* και την *ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών* (Weinberg & Gould, 2003).

Οι Theodorakis, Hatzigeorgiadis, και Chroni (2008), στηριζόμενοι στην προηγούμενη βιβλιογραφία και με βάση εμπειρικά δεδομένα ανέπτυξαν το ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτό-ομιλίας (Functions of Self-Talk Questionnaire) υποστηρίζοντας την πολυδιάστατη λειτουργία της αυτο-ομιλίας και συγκεκριμένα την επίδρασή της στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, τη ρύθμιση της προσπάθειας, τον έλεγχο του άγχους, και την ενεργοποίηση της αυτόματης εκτέλεσης.

Οι Hatzigeorgiadis et al. (2004) ήταν οι πρώτοι που εξέτασαν πειραματικά τη λειτουργία της προσοχής και βρήκαν ότι οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούσαν αυτο-ομιλία καθοδήγησης και παρακίνησης μείωσαν τις γνωστικές παρεμβολές. Παρόμοια, οι Hatzigeorgiadis et al. (2009) βρήκαν ότι η αυτο-ομιλία επέδρασε θετικά στην απόδοση και την αυτοπεποίθηση και μείωσε το γνωστικό άγχος.

### ***Η αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό***

Στην αθλητική βιβλιογραφία αναφέρονται ψυχομετρικά εργαλεία που αξιολογούν διαφορετικές διαστάσεις της αυτο-ομιλίας. Συγκεκριμένα:

Το Test of Performance Strategies-2 - TOPS-2 (Τεστ Στρατηγικών Επίδοσης-2), το οποίο κατασκευάστηκε στη συνέχεια από τους Thomas et al. (1999) για την αξιολόγηση των στρατηγικών επίδοσης των αθλητών, χρησιμοποιήθηκε για την εκτίμηση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό. Συγκεκριμένα, μετράει τις ψυχολογικές δεξιότητες και τεχνικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα και κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, μεταξύ των οποίων είναι και η αυτο-ομιλία. Το TOPS-2 διαθέτει δύο υποκλίμακες, εκ των οποίων η μία αξιολογεί τη χρήση της θετικής αυτο-ομιλίας ως μία γνωστική στρατηγική, και η άλλη μετράει τη συχνότητα των αρνητικών σκέψεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα.

Αργότερα οι Hardy et al. (2005) κατασκεύασαν το Self-Talk Use Questionnaire – STUQ (“Ερωτηματολόγιο για τη Χρήση της Αυτοομιλίας”), το οποίο

προορίστηκε στο να μετράει *Πού, Πότε, Τι, Γιατί* (*Where, When, What, Why*) χρησιμοποιείται η αυτο-ομιλία. Για την κατασκευή του βασίστηκε σε ποιοτικά δεδομένα των Hardy et al (2001), οι οποίοι βρήκαν ότι τόσο το περιεχόμενο όσο και οι λειτουργίες της αυτο-ομιλίας είναι πολυδιάστατες. Το STUQ μετράει την συχνότητα χρήσης της αυτο-ομιλίας, δίνοντας έμφαση στο πότε χρησιμοποιείται από τους αθλητές, ποιο είναι το περιεχόμενό της, ποιες οι λειτουργίες της, καθώς και πως τη χρησιμοποιούν.

Στη συνέχεια οι Zervas et al. (2007), στηριζόμενοι επίσης στα δεδομένα της ποιοτικής έρευνας των Hardy et al. (2001) έφτιαξαν το Self-Talk Questionnaire – S-TQ (“*Ερωτηματολόγιο Αυτο-ομιλίας*”), το οποίο εκτιμά τις λειτουργίες καθοδήγησης και παρακίνησης της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιούνται από τους αθλητές για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους. Το εργαλείο αυτό διαθέτει επαρκείς ψυχομετρικές ιδιότητες, ωστόσο ένα βασικό μειονέκτημά του είναι ότι εστιάζει στη χρήση της αυτο-ομιλίας για τη βελτίωση των επιδόσεων, αγνοώντας για παράδειγμα άλλες λειτουργίες, όπως η χρήση της αυτο-ομιλίας για την ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Ένα άλλο εργαλείο που αναπτύχθηκε από τους Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni (2008), ήταν το *Ερωτηματολόγιο για τις Λειτουργίες της Αυτοομιλίας (FSTQ - Functions of Self-Talk Questionnaire)*, το οποίο εντοπίζει τους παράγοντες με τους οποίους η αυτό-ομιλία διευκολύνει την απόδοση. Το ερωτηματολόγιο υποστηρίζει την πολυδιάστατη λειτουργία της αυτο-ομιλίας και συγκεκριμένα τους παράγοντες εστίασης της προσοχής, αύξησης εμπιστοσύνης, ρύθμιση της προσπάθειας, έλεγχος των γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων και αυτοματοποίηση της συμπεριφοράς. Το FSTQ φαίνεται ένα ψυχομετρικά αξιόπιστο εργαλείο που αναδεικνύει την πολυδιάστατη φύση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας και συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της χρήσης και της αποτελεσματικότητας της αυτό-ομιλίας.

Όπως είναι φανερό, κανένα από τα παραπάνω εργαλεία δεν αξιολογεί πραγματικά το περιεχόμενο και τη δομή της αυτο-ομιλίας των αθλητών. Το πρώτο τεστ το οποίο διερευνά τις αυτόματες σκέψεις των αθλητών είναι το Thought Occurrence Questionnaire for Sport – TOQS (“*Ερωτηματολόγιο Εμφάνισης Σκέψεων στον Αθλητισμό*”) των Hatzigeorgiadis & Biddle (2000). Το TOQS εστιάζει στη δομή της αρνητικής αυτο-ομιλίας στους αθλητές, και συγκεκριμένα σκέψεις

παρεμβάλλονται στο μυαλό των αθλητών κατά την εκτέλεση του έργου, οι οποίες δεν είναι σχετικές με την εκπλήρωση του έργου. Το εργαλείο αποτελείται από τρεις υποκλίμακες που μετρούν τις ανησυχίες σχετικά με την επίδοση, σκέψεις φυγής, και άσχετες σκέψεις. Παρόλο που το TOQS έχει αξιόλογες ψυχομετρικές ιδιότητες (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000; Lane et al., 2005), δεν κάνει καμία αναφορά σε θετικές σκέψεις των αθλητών.

Πιο πρόσφατα, οι Zourbanos et al. (2009) κατασκεύασαν την Κλίμακα Αυτό-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ (Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports-ASTQS) η οποία αξιολογεί το περιεχόμενο και τη δομή της αυτο-ομιλίας, συμβάλλοντας στην πληρέστερη κατανόησή της και στο ρόλο της στην απόδοση. Η ΚΑΑ υποστηρίζει την πολυδιάστατη φύση της αυτο-ομιλίας και περιλαμβάνει 8 κατηγορίες: 4 θετικές (εμπύχωση, εμπροσθοσύνη, καθοδήγηση, έλεγχο άγχους), 3 αρνητικές (ανησυχία, αποθάρρυνση, σωματική εξάντληση), και μία ουδέτερη κατηγορία (άσχετες σκέψεις). Η ΚΑΑ είναι η πρώτη κλίμακα που εκτιμά τη δομή της αυτο-ομιλίας των αθλητών και εστιάζεται στην αυτόματη - εγγενή αυτο-ομιλία που χρησιμοποιούν οι αθλητές, αποτελώντας παράλληλα ένα εργαλείο με επαρκείς ψυχομετρικές ιδιότητες.

## B. Η ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Παρόλο που το 95% των ατόμων που ασκούνται χρησιμοποιούν αυτο-ομιλία με μέτρια συχνότητα (Gammage et al., 2001; Hardy et al., 2001a), η έρευνα της αυτο-ομιλίας στο χώρο της άσκησης είναι αρκετά περιορισμένη και περιγραφική. Οι πρώτες αναφορές σχετικά με την αυτο-ομιλία στο χώρο της άσκησης αφορούσαν στο πώς επιδρά η αυτο-ομιλία στην εμπλοκή των ατόμων στην άσκηση. Μια από τις αρχικές έρευνες εστιάστηκε στις σκέψεις των ατόμων σχετικά με την άσκηση και στο πώς αυτές επιδρούν στην απόφασή τους να ασκηθούν ή όχι. Βρέθηκε λοιπόν, ότι όσο πιο θετικές είναι οι σκέψεις αυτές, τόσο μεγαλύτερη είναι η αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας και η προσέλευση στις προπονήσεις (Gyurcisk & Brawley, 2000). Αντίστοιχα, οι Gyurcisk & Estabrooks (2004) υποστηρίζουν ότι όσο περισσότερες είναι οι θετικές αυτές σκέψεις τόσο μικρότερο είναι το δίλημμα του ατόμου για το αν θα ξεκινήσει ή όχι την άσκηση. Υποθέτουν, δηλαδή, ότι η χρήση της θετικής αυτο-ομιλίας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να ασκούνται συχνότερα.

Αργότερα, οι Whaley & Schroyer (2010) αναφέρθηκαν στο πώς μπορεί να υιοθετήσει ένα άτομο συμπεριφορές άσκησης, μέσω της επίδρασης που μπορεί να έχει η αυτο-ομιλία στην ανάπτυξη γνωστικών σχημάτων, «πιθανών εαυτών» και συμπεριφορών σχετικών με την άσκηση. Συγκεκριμένα, το «σχήμα εαυτού» που έχει ένα άτομο σχετικά με την άσκηση, βασίζεται σε προηγούμενες εμπειρίες φυσικής δραστηριότητας καθώς και στο πώς βλέπει κάποιος τον εαυτό του στο παρόν. Η παρουσία ενός γνωστικού σχήματος για την άσκηση διαφοροποιεί κάποιον που απλά ασκείται και κάποιον που χαρακτηρίζεται ασκούμενος, που αποτελεί δηλαδή η άσκηση μέρος της ταυτότητάς του (Kendzierski, 1994). Έτσι, οι άνθρωποι που έχουν ένα σχήμα για την άσκηση ασκούνται συχνότερα και είναι πιο πιθανόν να παρέμβουν στις προθέσεις τους για άσκηση (Estabrooks & Courneya, 1997). Επιπλέον, τα άτομα αυτά αποδίδουν τυχόν δυσκολίες ή κωλύματα να ασκηθούν σε ασταθείς παράγοντες (Kendzierski et al., 2002). Οι «πιθανοί εαυτοί» αναφέρονται στο πώς φαντάζεται κάποιος τον εαυτό του στο μέλλον, πώς δηλαδή θα ήθελε να είναι. Τόσο τα γνωστικά σχήματα, όσο και οι «πιθανοί εαυτοί» καθορίζουν τη συμπεριφορά μας στο παρόν. Από την άλλη, όπως έχει ήδη αναφερθεί, το είδος της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιούμε μπορεί να επιδράσει σημαντικά στη συμπεριφορά μας, τα συναισθήματά μας και να καθορίσει τις μελλοντικές κινήσεις μας. Για παραδειγμα, γνωρίζουμε ότι η θετική αυτο-ομιλία συνδέεται με καλύτερη διάθεση, αύξηση κινήτρου, βελτίωση απόδοσης και μεγαλύτερη ικανοποίηση από το έργο, ενώ αντίθετα η αρνητική αποθαρρύνει και μειώνει την επιθυμία να συνεχίσουμε μία δραστηριότητα, δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα και μειωμένο επίπεδο ικανοποίησης (Hatzigeorgiadis et al., 2008; Hardy et al., 2005). Στο σημείο αυτό φαίνεται ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να φανταστεί τι μπορεί να κάνει και ποιος μπορεί να είναι, να αναπτύξει δηλαδή πιθανό εαυτό σε σχέση με την άσκηση καθώς και να ενισχύσει αντίστοιχες συμπεριφορές προκειμένου να το πετύχει. Για να υιοθετήσει κάποιος συμπεριφορές άσκησης στη ζωή του θα πρέπει να ανακαλύψει το σχήμα που ήδη έχει για την άσκηση, να αναπτύξει «πιθανούς εαυτούς» που θα οδηγήσουν σε μία νέα πιο δραστήρια ταυτότητα εαυτού και να την ενδυναμώσει με τη χρήση της αυτο-ομιλίας (Zinsser et al., 2010).

Μία από τις πρώτες προσπάθειες για πιο περιεκτική περιγραφή της αυτο-ομιλίας στο χώρο της άσκησης έγινε από τους Gammage et al. (2001), οι οποίοι διερεύνησαν ποιοτικά το *Πότε, Πού, Γιατί, Τι* (4 Ws - Where, When, Why, What) λένε

τα άτομα στον εαυτό τους σε σχέση με την άσκηση. Όσο αφορά το *Πού* και το *Πότε*, οι ασκούμενοι φάνηκε ότι χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία στο χώρο που ασκούνται και κυρίως κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κάποιοι ωστόσο χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία πριν την άσκηση για να κινητοποιήσουν τον εαυτό τους να πάει για προπόνηση. Όσο αφορά το *Τι* λένε στον εαυτό τους, τα άτομα φαίνεται να χρησιμοποιούν περισσότερο ουδέτερη αυτο-ομιλία αντί αρνητικής ή θετικής, καθώς και αυτο-ομιλία καθοδήγησης. Συγκεκριμένα, ανέφεραν ότι δίνουν συχνότερα τεχνικές οδηγίες, όπως το να θυμίζουν στον εαυτό τους να κάνουν την άσκηση σωστά ή να κρατήσουν σωστή στάση στο σώμα. Επίσης ανέφεραν ότι υπενθυμίζουν στον εαυτό τους το πόση άσκηση έχει μείνει όσο αφορά το χρόνο, τις επαναλήψεις, ή την απόσταση, με στόχο να ενισχυθούν στο να τη συνεχίσουν ακόμη κ όταν είναι κουρασμένοι. Επιτέλον, μιλούν στο εαυτό τους για τα αποτελέσματα της άσκησης στην εμφάνισή τους, τα θετικά συναισθήματα και τα οφέλη για την υγεία καθώς και τους στόχους τους. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι ασκούμενοι χρησιμοποιούσαν κυρίως μικρές φράσεις έναντι μεγάλων προτάσεων και απευθύνονταν στον εαυτό τους στο δεύτερο ενικό πρόσωπο. Όσο αφορά το *Γιατί* (δηλαδή τις λειτουργίες της αυτό-ομιλίας), παρατηρήθηκαν παρακινήτικές και γνωστικές λειτουργίες. Οι παρακινήτικές αναφέρθηκαν συχνότερα από τις γνωστικές. Οι γνωστικές είχαν να κάνουν με το γενικότερο σκοπό της άσκησης, με το πρόγραμμα και τη βελτίωση της επίδοσης.

Ένα, ακόμη, πεδίο που μελετήθηκε πρόσφατα από τους Blanchfield et al. (2014) είναι η επίδραση της αυτο-ομιλίας στην ένταση και τη διάρκεια της προπόνησης. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης στην εντονη άσκηση και βρήκαν ότι η πειραματική ομάδα αύξησε σημαντικά τη διάρκεια της έντονης άσκησης (κατά 18%), όταν χρησιμοποιούσε εξατομικευμένη αυτο-ομιλία παρακίνησης και επίσης ανέφερε μειωμένη αντίληψη της προσπάθειας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Συνοψίζοντας, η έρευνα της αυτο-ομιλίας σε ασκούμενους είναι κυρίως εστιασμένη στην επίδραση που έχει η θετική αυτο-ομιλία και η αυτο-ομιλία παρακίνησης στη συχνότητα και τη διάρκεια της έντονης άσκησης αντίστοιχα, καθώς και στην περιγραφή των *Πότε*, *Πού*, *Τι*, *Γιατί* οι ασκούμενοι χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία. Αξίζει, ωστόσο, να επισημανθεί και πάλι, ότι παρόλο που η συντριπτική πλειοψηφία των ασκούμενων χρησιμοποιεί την αυτο-ομιλία κατά τη διάρκεια της

προπόνησης (Hardy et al., 2001), η έρευνά της στο χώρο της φυσικής δραστηριότητας είναι αρκετά περιορισμένη.

### Γ. ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΚΕΨΕΩΝ

Η εκτίμηση των σκέψεων έλαβε χώρα αρχικά στο χώρο της Κλινικής Ψυχολογίας και αφορούσε κυρίως την αντιμετώπιση ψυχολογικών διαταραχών (π.χ. αγχώδεις διαταραχές, φοβίες, κατάθλιψη), καθώς ο ρόλος των σκέψεων στην εμφάνιση και διατήρηση των διαταραχών αυτών είναι καθοριστικός. Ο Vygotsky (1986) αναφέρει ότι ο «εσωτερικός λόγος» είναι πολύ δύσκολο να μελετηθεί. Καθώς οι γνωστικές δομές δεν μπορούν να μετρηθούν μέσω εξωτερικής παρατήρησης, τα δεδομένα για την κατανόηση των αντιλήψεων, κινήτρων και σκέψεων των ατόμων στηρίζονται σε αυτοαναφορές τους (Guerrero, 2005). Αυτό ενέχει αρκετές δυσκολίες.

Σύμφωνα με τους Nisbett & Wilson (1977), οι αυτοαναφορές μπορεί να επηρεάζονται από γνωστική επεξεργασία που γίνεται σε επίπεδο μεταγνωστικού ελέγχου και να μην είναι τόσο αξιόπιστες. Ακόμη, επειδή βασίζονται στη μνήμη του ατόμου η πληροφορία μπορεί να έχει ξεχαστεί ή να ανακαλείται με ανακρίβεια. Τέλος, διατύπωσαν ότι τα άτομα δε μπορούν να αναφέρουν με ακρίβεια τις αιτίες της συμπεριφοράς τους. Αν αυτό το κάνουν σωστά σημαίνει ότι είναι παρατηρητές της συμπεριφοράς τους ή έχουν ένα μοντέλο ερμηνείας το οποίο δεν ανταποκρίνεται απαραίτητα στην πραγματική κατάσταση. Ετσι, κατέληξαν ότι οι προφορικές αναφορές προσφέρουν περιορισμένα δεδομένα. Παρόμοια, οι Dobson & Dozois (2003) ανέφεραν ότι η πρόσβαση στις γνωστικές διαδικασίες δεν μπορεί να είναι τέλεια, και ότι οι άνθρωποι μπορεί να αναφέρουν σκέψεις που πιθανά κάνουν και όχι αυτές που πραγματικά κάνουν.

Οι Genest & Turk (1981) υποστήριξαν ότι είναι σημαντικό να διακρίνονται τα συμβάντα από την αιτίες που τα προκαλούν. Ακόμη όμως και όταν μελετώνται οι αιτιακές αποδόσεις των ατόμων, είναι σημαντικό οι εξηγήσεις που δίνουν τα άτομα να λαμβάνονται σοβαρά υπόψιν, καθώς μπορούν να δώσουν χρήσιμες πληροφορίες για το επίπεδο ψυχολογικής λειτουργικότητας των ατόμων αυτών.

Δεδομένου του ότι η αξιοπιστία και η εγκυρότητα στα δεδομένα των αυτό-αναφορών είναι σημαντική, οι Meichenbaum & Cameron (1981) προτείνουν τα εξής:

(α) να συλλέγονται τα δεδομένα όσο το δυνατόν συντομότερα μετά το συμβάν που θέλουμε να μελετήσουμε, προκειμένου να έχουμε ευκολότερη πρόσβαση στη βραχύχρονη μνήμη, όταν αυτό είναι δυνατόν.

(β) να ελαχιστοποιείται, όσο γίνεται, η ανάλυση – σχολαστικότητα οδηγιών, προκειμένου τα υποκείμενα να μην τις υποβάλουν σε επαγωγικές διαδικασίες ή να μην προσπαθούν να απαντήσουν με βάση τις προσδοκίες του ερευνητή.

(γ) να διερευνάται η εσωτερική συνοχή των αυτοαναφορών, προκειμένου να διασφαλίζεται η μέγιστη εγκυρότητά τους

(δ) να ζητείται στα υποκείμενα να περιγράφουν απλά την εμπειρία τους και όχι να την εξηγήσουν ή να παραθέσουν τα κίνητρα της συμπεριφοράς τους.

(ε) να παρακινούνται τα άτομα να αναφέρουν με ειλικρίνεια τις σκέψεις τους. Για παράδειγμα, μπορεί ο ερευνητής να αναφέρει ότι η ικανότητα να μελετήσει αυτό το φαινόμενο εξαρτάται αποκλειστικά από την ειλικρίνεια στις απαντήσεις τους

(στ) οι οδηγίες να συμβάλουν ώστε το άτομο να αποκαλύψει ευκολότερα τις σκέψεις του. Π.χ. μπορεί να ζητηθεί στα άτομα να πουν τις εντυπώσεις τους ή να περιγράψουν την εμπειρία τους σχετικά με το θέμα που ερευνάται, αντί να πουν τι έκαναν, ή τι συνέβη.

(ζ) να ενθαρρύνεται λεκτικά το άτομο αμέσως μετά την έκφραση των σκέψεών του.

Στη βιβλιογραφία της γνωστικής επιστήμης έχουν αναφερθεί πολλές μεθοδολογικές προσεγγίσεις για τη διερεύνηση των γνωστικών διαδικασιών και των γνωστικών δομών, με συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα (Amsel & Fichten, 1998; Cacioppo et al., 1997).

Ο Glass (1993) διέκρινε τα εργαλεία εκτίμησης σκέψων με βάση τέσσερις διαστάσεις: 1. τη *δομή* τους (δομημένα με κλειστού τύπου ερωτήσεις ή λιγότερο δομημένα, με ανοιχτού τύπου ερωτήσεις), 2. το *χρόνο* έκφρασης των σκέψεων (σύγχρονη ή ετεροχρονισμένη έκφραση των σκέψεων), 3. τη *μορφή απάντησης* (γραπτή/προφορική), και 4. τη *φύση* του ερεθίσματος (φανταστικό, παίξιμο ρόλων, πραγματική συνθήκη).



Οι Glass & Merluzzi (1981) διέκριναν πέντε βασικές μεθόδους για την εκτίμηση των αυτοαναφορών με τα αντίστοιχα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά τους: τη μέθοδο αναγνώρισης, τη μέθοδο ανάκλησης, τη μέθοδο άμεσης ανάκλησης, τη ταυτόχρονη μέθοδο έκφρασης (φωναχτή σκέψη), και την προβολική μέθοδο. Αναλυτικότερα:

(α) *Η μέθοδος αναγνώρισης.* Ζητείται από το άτομο να διαβάσει μια σειρά από δηλώσεις και να σημειώσει πόσο συχνά το ίδιο το άτομο σκέφτεται καθεμιά από αυτές. Τα εργαλεία που βασίζονται σε τέτοιες μεθόδους είναι εύκολα στη χορήγηση και την ανάλυση των δεδομένων τους. Ωστόσο αυτά τα εργαλεία μετρούν πρότυπες συγκεκριμένες σκέψεις και αυτές που μπορεί πραγματικά να κάνει το κάθε άτομο με βάση την ιδιοσυγκρασία του. Είναι δηλαδή πιθανό το άτομο να κάνει επιπλέον σκέψεις οι οποίες δεν μπορούν να εκτιμηθούν, γιατί δεν υπάρχουν στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Επιπλέον το κάθε τέτοιο εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να μετράει ένα συγκεκριμένο θέμα ή πρόβλημα. Άρα για κάθε πρόβλημα θα πρέπει να υπάρχει ένα διαφορετικό εργαλείο. Ωστόσο, έχει βρεθεί ότι οι δηλώσεις που αναφέρονται στα εργαλεία αυτά είναι ένα αρκετά αντιπροσωπευτικό δείγμα των δηλώσεων που η πλειοψηφία των ατόμων αναφέρουν.

(β) *Η μέθοδος ανάκλησης,* γνωστή και ως μέθοδος καταγραφής σκέψεων (*“thought listing technique”*), περιλαμβάνει καταγεγραμμένες ή προφορικές σκέψεις που μπορεί να κάνει το άτομο σε μια συγκεκριμένη στιγμή /συνθήκη, οι οποίες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως θετικές, αρνητικές, ουδέτερες, κλπ. Πρόκειται για μία ευέλικτη μέθοδο, γιατί μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές συνθήκες και για πολλά προβλήματα. Ωστόσο είναι σημαντικό τα δεδομένα να αξιολογηθούν με ιδιαίτερη προσοχή, προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη αξιοπιστία τους. Για το λόγο αυτό είναι βοηθητική η εκτίμηση και από ακόμη έναν ερευνητή, εξοικιωμένο με αυτή τη μέθοδο, και να υπάρξει σύγκριση των μεταξύ τους αποτελεσμάτων. Η *μέθοδος καταγραφής σκέψεων* (*“thought listing technique”*) είναι η πλέον χρησιμοποιούμενη μέθοδος στην κλινική ψυχολογία για την αντιμετώπιση των διάφορων μορφών φοβίας, αγχωδών διαταραχών και κατάθλιψης (Cacioppo et al., 1997).

(γ) *Η μέθοδος άμεσης ανάκλησης* περιλαμβάνει την εκμαίευση αυτοδηλώσεων από το άτομο, αμέσως μετά από μία συνθήκη. Για παράδειγμα ένας σύμβουλος μπορεί να βιντεοσκοπήσει έναν πελάτη σε ένα παιχνίδι ρόλων και αμέσως μετά μπορεί να του

παρουσιάσει το βίντεο, ζητώντας του να θυμηθεί τι σκέψεις έκανε σε συγκεκριμένες στιγμές. Με τη μέθοδο αυτή μπορούν να συλλεχθούν πολλές πληροφορίες. Ένα μειονέκτημα ωστόσο είναι ότι υπάρχει ο κίνδυνος μεταγνωστικής επεξεργασίας, καθώς το άτομο μπορεί να φέρει σκέψεις που δεν έκανε στην πραγματική συνθήκη, αλλά που εκπροσωπούν την εκτίμηση που έκανε για την απόδοσή του.

(δ) Η μέθοδος έκφρασης ή οι ταυτόχρονη μέθοδος ζητά από τα άτομα να σκεφτούν δυνατά (“*think aloud technique*”) καθώς εκτελούν ένα έργο. Βασιζόμενοι στα κριτήρια των Meichenbaum & Cameron (1981), η μέθοδος αυτή φαίνεται να διασφαλίζει τη μέγιστη εγκυρότητα των δεδομένων. Επιπλέον ο ερευνητής θα συλλέξει μεγάλο αριθμό δεδομένων που θα μπορεί να τα ελέγξει για τη συνοχή τους. Τα δεδομένα αυτά μπορούν να καταγραφούν (μαγνητοσκοπηθούν), να μελετηθούν από αμερόληπτους ερευνητές και να χωριστούν σε συγκεκριμένες μονάδες σκέψεων, όπως θετικές, αρνητικές, διαχείρισης (λειτουργικές) και ουδέτερες. Μειονεκτήματα αυτής της μεθόδου είναι ότι ενδεχομένως να επηρεάζει (να παρεμβαίνει) το άτομο όσο εκτελεί το έργο και ότι είναι δυσκολότερο να εφαρμοστεί σε ομαδικά πλαίσια.

(ε) Οι προβολικές μέθοδοι, όπου παρουσιάζεται στο άτομο μια εικόνα και του ζητείται να περιγράψει τι σκέψεις μπορεί να κάνει το άτομο στη συγκεκριμένη εικόνα. Τα δεδομένα από αυτές τις δοκιμασίες δίνουν πληροφορίες για την ικανότητα του ατόμου να επιλύει προβλήματα, να διαχειρίζεται καταστάσεις κλπ. Οι προβολικές μέθοδοι έχουν πολλά πλεονεκτήματα για να χρησιμοποιηθούν σε κλινικό πλαίσιο.

Όσο αφορά τον εντοπισμό αυτόματων σκέψεων, η Beck (1995), αναφέρει ότι ο εντοπισμός των αυτόματων σκέψεων μπορεί να γίνει και κατά τη διάρκεια της κλινικής συνέντευξης. Ωστόσο επειδή η ερώτηση : «τι περνούσε από το μυαλό σου (ή τι σκέψεις έκανες) μία συγκεκριμένη στιγμή» πολλές φορές δεν είναι εφικτό να απαντηθεί άμεσα από τα άτομα, παραθέτει κάποιες επιμέρους οδηγίες-τεχνικές στους κλινικούς πρωτού θέσουν το συγκεκριμένο ερώτημα, προκειμένου να μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση στις αυτόματες σκέψεις τους. Συγκεκριμένα προτείνει:

1. Να ζητηθεί από το άτομο να αναγνωρίσει τη συναισθηματική και φυσιολογική απάντηση του σε μία συγκεκριμένη κατάσταση/ερέθισμα (το πώς αισθάνεται, και σε ποιο σημείο του σώματός του βιώνει το «Χ» συναίσθημα που αναφέρει).

2. Να ζητηθεί από το άτομο μία αναλυτική περιγραφή της κατάστασης.
3. Να φανταστεί / να οραματιστεί την κατάσταση.
4. Να δημιουργήσει μέσω “role playing” μία διαπροσωπική συνθήκη και να «ενεργήσει» μέσα σε αυτήν, εφόσον η κατάσταση αφορά διαπροσωπικά προβλήματα.
5. Να ζητηθεί μία εικόνα που του έρχεται στο νου όταν σκέφτεται τη συγκεκριμένη κατάσταση.
6. Να προταθεί στο άτομο μία αντίθετη σκέψη από αυτή που πιθανόν έχει κ δυσκολεύεται να αναγνωρίσει.
8. Να προταθούν στο άτομο πιθανές σκέψεις που μπορεί να έκανε .. μήπως σκέφτηκες «Χ» , ή μήπως «Ψ»?
9. Να ζητηθεί από το άτομο τι φαντάζεται ότι μπορεί να σκεφτόταν.

### ***Σύνοψη ερευνών και σκοπός της παρούσας μελέτης***

Οι σκέψεις που κάνουμε επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Τα τελευταία χρόνια στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, το θέμα της αυτό-ομιλίας έχει συγκεντρώσει αυξημένο το ερευνητικό ενδιαφέρον, το οποίο έχει εστιάσει στη διερεύνηση του περιεχομένου της αυτό-ομιλίας των αθλητών και τη χρήση της αυτό-ομιλίας ως τεχνική για τη διευκόλυνση της μάθησης και τη βελτίωση της απόδοσης. Παρόλο που η σημασία και τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη σωματική και ψυχική υγεία είναι ευρέως γνωστά, ο ρόλος της αυτό-ομιλίας στον τομέα αυτό δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Συγκεκριμένα, η εξέταση του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας στους ασκούμενους θα μπορούσε να δώσει χρήσιμες πληροφορίες όσο αφορά τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα ενισχύουν τον εαυτό τους ως προς το να υιοθετήσει και να ενσωματώσει στην καθημερινότητά του τη δραστηριότητα της άσκησης. Δεδομένου αυτού του «κενού» στην έρευνα και τη βιβλιογραφία, η συγκεκριμένη μελέτη αποτελεί μία ποιοτική προσέγγιση που αποσκοπεί στο να διερευνήσει τη δομή και το περιεχόμενο των αυτόματων σκέψεων των ασκούμενων κατά τη διάρκεια της άσκησης, φιλοδοξώντας, τα δεδομένα αυτά να αποτελέσουν χρήσιμο υλικό για την κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων και την περαιτέρω μελέτη της αυτο-ομιλίας στο χώρο της άσκησης.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μεθοδολογία που επιλέχθηκε είχε τα χαρακτηριστικά της ποιοτικής έρευνας, ωστόσο εμπλουτίστηκε με κάποιες ποσοτικές μεθόδους. Αυτή η επιλογή έγινε λόγω της υποκειμενικής φύσης του διερευνώμενου θέματος αλλά και της καθαρά διερευνητικής φύσης του ερευνητικού ζητούμενου. Η ποιοτική έρευνα έχει οριστεί ως εκείνη της οποίας το βασικό χαρακτηριστικό είναι ότι ενδιαφέρεται για τη συγκέντρωση ποιοτικών και όχι ποσοτικών στοιχείων δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στην υποκειμενική προσέγγιση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Σε έρευνες όπου οι μεταβλητές δεν είναι εύκολα αναγνωρίσιμες, δεν υπάρχουν επαρκώς προηγούμενα εμπειρικά δεδομένα σε σχέση με το θέμα που μελετάται, και που ο βασικός στόχος του ερευνητή είναι η σε βάθος κατανόηση της οπτικής του συμμετέχοντα για το θέμα, η ποιοτική προσέγγιση αποτελεί κατάλληλη μέθοδο για την επίτευξή του (Creswell, 1998).

Αξίζει επιπλέον να σημειωθεί ότι το προϊόν μιας ποιοτικής έρευνας είναι περιγραφικό. Οι λέξεις και οι εικόνες, σε αντίθεση με τους αριθμούς, χρησιμοποιούνται για να αποδώσουν ότι οι ερευνητές έχουν αποκομίσει σχετικά με το φαινόμενο. Υπάρχει η πιθανότητα να υπάρξουν περιγραφές του περιεχομένου, της εμπλοκής των συμμετεχόντων, των δραστηριοτήτων ενδιαφέροντος, κλπ. (Merriam, 2002). Αντίστοιχα, η συγκεκριμένη ποιοτική έρευνα έχει κατά βάση περιγραφικό («τι σκέφτονται τα άτομα») χαρακτήρα.

#### **Συμμετέχοντες**

Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 9 άτομα. Το βασικό κριτήριο επιλογής ήταν τα άτομα να ασκούνται, με συχνότητα τρεις ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα, και να έχουν εμπειρία συμμετοχής σε άσκηση πάνω από έξι μήνες. Για τη διασφάλιση της ποικιλότητας του δείγματος, οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με βάση τη διαφορετικότητά τους ως προς το φύλο (N=5 γυναίκες, 4 άντρες), την ηλικία (εύρος 25-58 έτη, με Μ.Ο.= 41,5 έτη), τη βαθμίδα εκπαίδευσης και την επαγγελματική ιδιότητα (2 από τον κλάδο των ανθρωπιστικών επιστημών, 2 από τον τομέα της εκπαίδευσης, 1 από το πολυτεχνείο, 1 από τις οικονομικές επιστήμες, 1 από τις επιστήμες υγείας, 1 από δευτεροβάθμια εκπαίδευση με επαγγελματική ιδιότητα χειρονακτικές εργασίες, 1 από τον τομέα των πωλήσεων) και το είδος άσκησης που άσκησης στο οποίο επιδίδονται (2 τρέξιμο στη φύση, 2 κολύμβηση, 2 ποδηλασία, 3

από γυμναστήριο-αερόβια άσκηση και μυική ενδυνάμωση). Κριτήριο αποκλεισμού στη μελέτη ήταν η συμμετοχή σε προγράμματα yoga και pilates, καθώς σε αυτά η επίδραση των οδηγιών του γυμναστή στην καθοδήγηση της σκέψης των ατόμων είναι άμεση, και πιθανά παρεμβαίνει στην αυτόματη αυτο-ομιλία τους.

Τα άτομα πληροφορήθηκαν για τη συγκεκριμένη μελέτη από ιστοσελίδα μου στο διαδίκτυο και επικοινωνήσαν τηλεφωνικά ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, όπου εκδήλωσαν το ενδιαφέρον τους. Μέσω τηλεφώνου, πραγματοποιήθηκε η ενημέρωσή τους για το θέμα της συζήτησης και εφόσον δήλωσαν τη συγκατάθεσή τους, λήφθηκαν βασικά δημογραφικά στοιχεία (ηλικία, επάγγελμα) και διερευνήθηκε το αν πληρούν τα κριτήρια που προαναφέρθηκαν για την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος (είδος άσκησης, χρόνος «εμπειρίας» από την άσκηση, εβδομαδιαία συχνότητα). Στα άτομα έγινε σαφές ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα είναι εθελοντική και ότι μπορούν να διακόψουν τη συνεργασία οποιαδήποτε στιγμή το θελήσουν. Στη συνέχεια, ορίστηκε ραντεβού σε επαγγελματικό χώρο, είτε στο χώρο όπου ασκούνται, όπου υπέγραψαν το έντυπο συναίνεσης για συμμετοχή τους στη μελέτη (παράρτημα 1).

### *Συλλογή δεδομένων*

Για τη συλλογή των δεδομένων της συγκεκριμένης μελέτης επιλέχθηκε η τεχνική της συνέντευξης. Λέγοντας «συνέντευξη» εννοούμε την προσωπική επαφή με το συμμετέχοντα-ερωτώμενο-με σκοπό τη διερεύνηση, κατανόηση και εις βάθος ανάλυση των απόψεών του. Οι Kahn και Cannell (1957) ορίζουν τη συνέντευξη ως ένα εξειδικευμένο είδος προφορικής αλληλεπίδρασης που ξεκινά με έναν συγκεκριμένο σκοπό και εστιάζεται σε κάποια συγκεκριμένη θεματική περιοχή. Η προσωπική συνέντευξη είναι ίσως η μέθοδος που χρησιμοποιείται συχνότερα στην ποιοτική έρευνα εξαιτίας της ευελιξίας που προσφέρει κατά τη διεξαγωγή της, της αμεσότητας και της εξοικείωσης που αισθάνονται τα άτομα σε σχέση με αυτή και του χαμηλού της κόστους (King, 1999). Ο ερωτώμενος, στην προσωπική συνέντευξη δεν παίζει το ρόλο του υποκειμένου, το οποίο απαντάει σε ένα σύνολο ερωτήσεων όπως γίνεται στις ποσοτικές έρευνες. Αντίθετα, τα δεδομένα της έρευνας πηγάζουν από τη συζήτηση αλλά και από τη σχέση του ερωτώμενου και του ερευνητή. Για το λόγο αυτόν ο ερευνητής δεν είναι ανεξάρτητος και αμέτοχος στο αποτέλεσμα της έρευνας και αυτό μπορεί να αποτελεί ένα μειονέκτημά της κάποιες φορές (Cohen & Manion, 1994). Ωστόσο, το βασικό της πλεονέκτημα - παρά τις δυσκολίες που μπορεί να

αντιμετωπίσει ένας ερευνητής ως προς τον χρόνο, την πρόσβαση στους συμμετέχοντες και τις επικοινωνιακές δεξιότητες που πρέπει να επιδειξεί – είναι η δυνατότητα να αντλήσει σε βάθος πληροφορίες, να « διαβάσει» πολλές φορές τον συμμετέχοντα και να κάνει αρκετές διερευνητικές ερωτήσεις, όπου θεωρεί ότι είναι αναγκαίο (Ιωσηφίδης, 2003).

Τα είδη της συνέντευξης εκτείνονται σε μια κλίμακα, που ονομάζεται η συνέχεια του τυπικού (Grebentik & Moser, 1962). Στο ένα άκρο βρίσκεται η πλήρως δομημένη συνέντευξη, όπου χρησιμοποιείται ένα προκαθορισμένο και τυποποιημένο «πρωτόκολλο» συνέντευξης με συγκεκριμένες ερωτήσεις τις οποίες υποβάλλει ο ερευνητής με την ίδια σειρά, χωρίς να αλλοιώνει τη διατύπωση. Μια δομημένη συνέντευξη μπορεί να έχει τη μορφή ενός ερωτηματολογίου ή ενός καταλόγου, ο οποίος συνήθως συμπληρώνεται από το συνεντευκτή κι όχι από τον ερωτώμενο. Στο άλλο άκρο βρίσκεται η πλήρως αδόμητη ή ελεύθερη συνέντευξη, στην οποία το σχήμα καθορίζεται από καθέναν χωριστά τους ερωτώμενους. Στην αδόμητη συνέντευξη δεν υπάρχει ακριβές διάγραμμα ερωτήσεων παρά μια ανεπίσημη σειρά ερωτήσεων με μικρό έλεγχο από τον ερευνητή. Ο ερωτώμενος έχει τη δυνατότητα να μιλήσει ελεύθερα για διάφορα γεγονότα που αφορούν το γενικό θέμα της συνέντευξης. Δεν υπάρχουν προκαθορισμένες ερωτήσεις και η δομή είναι όσο το δυνατόν πιο «χαλαρή» (Ζαφειρίου, 2003). Σε ενδιάμεση θέση στην κλίμακα βρίσκεται η ημιδομημένη μορφή συνέντευξης, η οποία περιλαμβάνει ερωτήσεις κλειστού τύπου, όπως και η δομημένη συνέντευξη αλλά ταυτόχρονα υποβάλλονται και ανοιχτές ερωτήσεις για πληρέστερη κατανόηση της απάντησης που δόθηκε με την κλειστή ερώτηση (Παπαναστασίου, 1996). Στις ημι-δομημένες συνεντεύξεις ο ερευνητής κατασκευάζει και χρησιμοποιεί έναν οδηγό ερωτήσεων, διατηρώντας παράλληλα την ελευθερία να ρωτήσει και για σημαντικά θέματα που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια της (Silverman, 2000). Το είδος της συνέντευξης που θα επιλεγεί, εξαρτάται από το στόχο της εκάστοτε έρευνας.

Δεδομένου ότι η συγκεκριμένη μελέτη στοχεύει στη διερεύνηση και τον εντοπισμό των κυρίαρχων και επικρατέστερων αυτόματων σκέψεων που κάνουν τα άτομα κατά τη διάρκεια της άσκησής τους γενικότερα, και όχι μετά από μία συγκεκριμένη προπόνηση, τα δεδομένα συλλέχθηκαν μεσα από προφορικές, πρόσωπο με πρόσωπο, ημι-δομημένες συνεντεύξεις. Συγκεκριμένα, ζητήθηκε από τα άτομα να ανακαλέσουν σκέψεις που έκαναν κατά τη διάρκεια της άσκησης, που αφορούσαν το διάστημα των δύο τελευταίων εβδομάδων άσκησης, και όχι μία συγκεκριμένη

ενότητα. Το διάστημα των 2 εβδομάδων επιλέχθηκε για να συμπεριλάβει όσο το δυνατόν περισσότερες σκέψεις των ατόμων που κυριαρχούν γενικά κατά τη διάρκεια της άσκησής τους και που δεν επηρεάζονται για παράδειγμα από παράγοντες μίας συγκεκριμένης κατάστασης (π.χ. παράγοντες που μπορεί να συνδέονται με μία μεμονωμένη προπόνηση). Κατόπιν συγκατάθεσης των συμμετεχόντων, η συνέντευξη μαγνητοφωνήθηκε και απομαγνητοφωνήθηκε.

Η διάρκεια των συνεντεύξεων ήταν από 25 έως 35 λεπτά. Χρησιμοποιήθηκαν κυρίως ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, αλλά και κλειστές ερωτήσεις οι οποίες εστιάστηκαν στις σκέψεις που κάνουν οι ασκούμενοι κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους.

Το βασικό ερώτημα που τίθετο αρχικά ήταν: «Τις τελευταίες δύο εβδομάδες, προσπαθήστε να θυμηθείτε τι λέτε στον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας.. Θυμηθείτε στιγμές από τον εαυτό σας την ώρα της άσκησης (στο γυμναστήριο, κολυμβητήριο, κλπ) και προσπαθήστε να ανακαλέσετε όσο περισσότερες σκέψεις μπορείτε». Ανάλογα με την δυνατότητα του κάθε συμμετέχοντα να ανακαλέσει αυτόματες σκέψεις και στηριζόμενη σε επικρατούσες απαντήσεις προηγούμενων συνεντεύξεων καθώς και στις κατηγορίες της ΚΑΑ (Κλίμακας Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό, προσπάθησα να διερευνήσω και να εντοπίσω τυχόν επιπλέον σκέψεις θέτοντας πιο κλειστές ερωτήσεις. Για παράδειγμα:

*«Μήπως θυμάστε κάποιες στιγμές όπου χρειάστηκε να εμψυχώσετε τον εαυτό σας, όσο κάνατε άσκηση αυτές τις δύο εβδομάδες? Πότε σας συνέβη αυτό (περιγράψτε τη συνθήκη)? Τι είπατε τότε στον εαυτό σας/ τι σας περνούσε από το μυαλό?»*

### ***Ανάλυση δεδομένων***

Προκειμένου να διασφαλιστεί η πιστότητα των δεδομένων της συνέντευξης, τα δεδομένα που απομαγνητοφωνήθηκαν, επεδείχθησαν εγγράφως και επιβεβαιώθηκαν ως προς την ακρίβειά τους από τους συμμετέχοντες.

Η τεχνική που ακολουθήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων από τις συνετεύξεις είναι η ανάλυση περιεχομένου (Content Analysis) και συγκεκριμένα η θεματική ανάλυση (thematic analysis approach) (Boyatzis, 1998), η οποία χρησιμοποιείται στην ανάλυση του ποιοτικού υλικού. Η ανάλυση περιεχομένου ορίζεται ως ένα σύνολο από τεχνικές, που χρησιμοποιούνται για την αναζήτηση και επισήμανση μηνυμάτων, θεμάτων, νοημάτων, ή εννοιών, που εμπεριέχονται στα διάφορα μέσα επικοινωνίας, όπως είναι τα γραπτά κείμενα, ο προφορικός λόγος, οι

διαφημίσεις, οι ταινίες, και τα MME (Berelson, 1971; Ιωσηφίδης, 2003). Η χρήση της ποιοτικής ανάλυσης περιεχομένου υπαγορεύθηκε από το ίδιο το υλικό αλλά και το στόχο της μελέτης αυτής. Η ανάλυση περιεχομένου συνεπάγεται τη διαμόρφωση ενός συστήματος κατηγοριών ανάλυσης και την ταξινόμηση του περιεχομένου του υλικού με βάση αυτές τις κατηγορίες. Η επιτυχία της ανάλυσης περιεχομένου εξαρτάται από το σύστημα κατηγοριών που συγκροτείται.

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια. Συγκεκριμένα:

*Στάδιο 1. Αναγνώριση και καταγραφή δηλώσεων - Ανάδειξη θεμάτων.* Σε πρώτη φάση, από τα δεδομένα των απομαγνητοφωνήσεων επιλέχθηκαν και συγκεντρώθηκαν όλα όσα αφορούσαν τις αυτόματες σκέψεις των συμμετεχόντων, και κατόπιν χωρίστηκαν σε μονάδες κειμένου (text units). Η μονάδα κειμένου αποτελεί μία ανεξάρτητη φράση/λέξη/δήλωση, η οποία έχει δικό της νόημα (Lyons, 1981). Αφού συγκεντρώθηκαν όλες οι μονάδες κειμένου διαγράφηκαν όσες πλέοναζαν (π.χ. ήταν ταυτόσημες). Επιπλέον, φράσεις που αφορούσαν συγκεκριμένες ενέργειες/κινήσεις του ατόμου που συνδέονται με το είδος άσκησης στο οποίο επιδίδεται (π.χ. σφίξε την κοιλιά, τέντωσε τα πόδια κλπ), επιχειρήθηκε, όπου αυτό ήταν δυνατόν, να γίνουν πιο γενικές (π.χ. διόρθωσε/πρόσεξε την τεχνική του). Στη συνέχεια, οι μονάδες κειμένου κωδικοποιήθηκαν σε θέματα. Ένα «θέμα» συνιστά μία σημαντική πληροφορία σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα - εν προκειμένω μία δήλωση - η οποία μπορεί να συναντάται επαναλαμβανόμενα μέσα στα δεδομένα (Braun & Clarke, 2006).

*Στάδιο 2: Ανάλυση περιεχομένου-κατηγοριοποίηση.* Στο στάδιο αυτό ζητήθηκε η συνδρομή δύο ακόμη εκτιμητών για την ανάδειξη πιθανών κατηγοριών με βάση το περιεχόμενο των θεμάτων. Οι εκτιμητές ήταν άτομα με διακριτές προηγούμενες εμπειρίες στη θεματική ανάλυση περιεχομένου και στη εννοιολογική ανάλυση των διαστάσεων της αυτο-ομιλίας. Η οδηγία που δόθηκε ήταν «να μελετηθούν τα θέματα και να ταξινομηθούν με βάση το περιεχόμενό τους σε πιθανές κατηγορίες». Η διαδικασία αυτή πραγματοποιήθηκε από τη συγγραφέα και τους δύο άλλους εκτιμητές, με τον καθένα να αναλύει τα δεδομένα ανεξάρτητα από τον άλλον.

Για την κατηγοριοποίηση, η ανάλυση περιεχομένου ακολούθησε τη διαδικασία που περιγράφεται από τον Boyatzis (1998). Οι προτεινόμενες κατηγορίες πρέπει να αποκλείουν η μία την άλλη και να είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους ως προς το νόημά τους. Η συγγραφέας μαζί με του άλλους δύο εκτιμητές, αφού ολοκλήρωσαν



το συγκεκριμένο έργο, συζήτησαν σχετικά με την προτεινόμενη κατηγοριοποίηση που έκανε ο καθένας από την πλευρά του, προκειμένου να έρθουν σε μεταξύ τους συμφωνία ως προς την πρόταση μίας ενιαίας κατηγοριοποίησης.

*Στάδιο 3. Θεματική Ανάλυση – Ακεραιότητα προτεινόμενων κατηγοριών.* Προκειμένου να διασφαλιστεί η ακεραιότητα και αναγκαιότητα των κατηγοριών που προτάθηκαν από τους εκτιμητές, τα θέματα που ταυτοποιήθηκαν, ελέγχθηκαν με βάση μία συγκεκριμένη μέθοδο ανάλυσης περιεχομένου (*Item Content Relevance Analysis*) που προτείνεται από τους Dunn et al. (1999). Συγκριμένα, σκοπός ήταν να εξασφαλιστεί ότι οι κατηγορίες που προτάθηκαν από τους εκτιμητές αντιπροσώπευαν η κάθε μία ένα ικανό αριθμό θεμάτων που να τη χαρακτηρίζει ως ξεχωριστή κατηγορία.

Για το σκοπό αυτό δημιουργήθηκε ένας πίνακας (Παράρτημα 3) που περιλάμβανε όλα τα θέματα καθώς και τις προτεινόμενες κατηγορίες (Διάγραμμα 4.1), ο οποίος μοιράστηκε σε 8 εκτιμητές προκειμένου να ταξινομήσουν τα θέματα στις κατηγορίες. Από αυτούς, τέσσερις ήταν ασκούμενοι, οι οποίοι δε συμμετείχαν σε προηγούμενο στάδιο της έρευνας, αλλά μπορούσαν ωστόσο, εκπροσωπώντας την «ομάδα-στόχο» να δώσουν μία προσέγγιση των πιθανών ερμηνειών των δηλώσεων, δύο ήταν άτομα με προηγούμενη εμπειρία στη θεματική ανάλυση περιεχομένου, και στην εννοιολογική ανάλυση των διαστάσεων της αυτο-ομιλίας, και ένα με προηγούμενη εμπειρία στη θεματική ανάλυση περιεχομένου, και ένα με εμπειρία στην εννοιολογική ανάλυση των διαστάσεων της αυτο-ομιλίας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### *Στάδιο 1. Αναγνώριση και καταγραφή δηλώσεων - Ανάδειξη θεμάτων*

Από την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων προέκυψε κείμενο 25 σελίδων, από το οποίο καταγράφηκαν 207 δηλώσεις που εξέφραζαν σκέψεις των ασκούμενων. Μελετώντας το περιεχόμενο των δηλώσεων, κάποιες συνώνυμες ή όμοιες διαγράφηκαν (όπως η ίδια δήλωση σε διαφορετικό ρηματικό χρόνο, π.χ. «βαριέμαι» και «βαρέθηκα»), και κάποιες περισσότερο σύνθετες κατατμήθηκαν σε περαιτέρω δηλώσεις που συνάδουν με το πλαίσιο σημασιολογικής εκφοράς τους μέσα στη συνέντευξη, π.χ. η φράση: «συνέχισε, θα τα καταφέρεις», χωρίστηκε στις φράσεις «συνέχισε» και «θα τα καταφέρεις». Από τη διαδικασία αυτή προέκυψαν 203 δηλώσεις που εξέφραζαν σκέψεις των ασκούμενων.

Στη συνέχεια, οι δηλώσεις κωδικοποιήθηκαν σε θέματα. Ένα «θέμα» συνιστά μία σημαντική πληροφορία σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα - εν προκειμένω μία δήλωση - η οποία μπορεί να συναντάται επαναλαμβανόμενα μέσα στα δεδομένα (Braun & Clarke, 2006). Για παράδειγμα η δήλωση «τα πας καλά», η οποία καταγράφηκε τέσσερις φορές, δηλαδή αναφέρθηκε από τέσσερις ασκούμενους, κωδικοποιήθηκε ως ένα θέμα. Από τη διαδικασία της κωδικοποίησης των δηλώσεων αναδείχθηκαν 86 θέματα τα οποία και επιλέχθηκαν για το επόμενο στάδιο της ανάλυσης.

### *Στάδιο 2: Ανάλυση περιεχομένου-κατηγοριοποίηση*

Από την κατηγοριοποίηση στην οποία προέβησαν οι τρεις εκτιμητές ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλον, προέκυψαν (α) 8 κατηγορίες οι οποίες ήταν κοινές και στους τρεις εκτιμητές: *Εμφύχωση, Αυτοπεποίθηση, Καθοδήγηση, Εγκατάλειψη/Φυγή από την Άσκηση, Σωματική Κόπωση/Δυσφορία, Αρνητικές κρίσεις για τον εαυτό, Ανησυχία αξιολόγησης από τους άλλους, και Άσχετες Σκέψεις*, και (β) 7 οι οποίες σε μικρότερο ή σε μεγαλύτερο βαθμό είχαν κοινά χαρακτηριστικά, αλλά διέφεραν μεταξύ τους: *Μειονεκτική Κοινωνική Σύγκριση, Υπενθύμιση Στόχων/Αιτιών για Άσκηση, Θετικές Κρίσεις Σχετικά με τον Εαυτό, Θετικές Κρίσεις Σχετικά με το Σώμα, Γνωστικός/Συναισθηματικός Έλεγχος, Αρνητικές Κρίσεις σχετικά με το Σώμα, Σκέψεις σχετικά με το πλαίσιο άσκησης* (Πίνακας 4.1).

Ο 1ος εκτιμητής πρότεινε συνολικά δέκα κατηγορίες. Οι οκτώ ήταν κοινές και οι δύο επιπρόσθετες ήταν η *Υπενθύμιση Κινήτρων/Αιτιών για Άσκηση* (π.χ. «το κάνεις

για τον εαυτό σου»), και οι *Σκέψεις σχετικά με το Πλαίσιο Άσκησης*, που περιλαμβάνει σκέψεις αναφορικά με το χώρο που γίνεται η άσκηση ή τα άλλα άτομα που παρευρίσκονται (π.χ. «παρατηρώ το χώρο γύρω μου», «συγκρίνομαι με τους άλλους»). Εδώ διαφαίνεται και μία κοινωνική υπόσταση αυτής της κατηγορίας (το άτομο σε σχέση με το χώρο και τους άλλους).

Ο 2<sup>ος</sup> εκτιμητής πρότεινε δεκατρις κατηγορίες, εκ των οποίων οι πέντε διαφέρουν από τον 1<sup>ο</sup> εκτιμητή: *Θετικές Κρίσεις σχετικά με τον Εαυτό* (π.χ. «Νιώθω δημιουργικός») και *Θετικές Κρίσεις σχετικά με το Σώμα* (π.χ. «Έχω κάνει ωραία κοιλιά») - κατηγορίες οι οποίες ωστόσο είχαν ως κοινή βάση τις θετικές κρίσεις για το άτομο, *Μειονεκτική Κοινωνική Σύγκριση*, η οποία έχει κοινά στοιχεία με την κατηγορία *Σκέψεις σχετικά με το Πλαίσιο Άσκησης*, όσο αφορά την εστίαση στα άλλα άτομα, *Γνωστικός/Συναισθηματικός Έλεγχος* (π.χ. «μη σκέφτεσαι τον πόνο») - κατηγορία που είχε κοινά στοιχεία με την κατηγορία *Καθοδήγηση*, και *Αρνητικές Κρίσεις Σχετικά με το Σώμα* (π.χ. «Έχω παχύνει»), που αντίστοιχα είχε κοινά στοιχεία με την κατηγορία *Αρνητικές Κρίσεις για τον Εαυτό*.

Ο 3<sup>ος</sup> εκτιμητής διέκρινε συνολικά έντεκα κατηγορίες, εκ των οποίων οι τρεις (*Μειονεκτική Κοινωνική Σύγκριση*, *Γνωστικός/Συναισθηματικός Έλεγχος*, και *Θετικές Κρίσεις σχετικά με τον Εαυτό*) συνέπιπταν με τις αντίστοιχες του 2<sup>ου</sup> εκτιμητή και οι υπόλοιπες οκτώ είχαν προταθεί και από τους τρεις.

Αξίζει εδώ να διευκρινιστεί ότι η κατηγορία *Αυτοπεποίθηση*, αν και προτάθηκε και από τους 3 εκτιμητές, διαφοροποιείται ως προς το περιεχόμενο της από τον 1<sup>ο</sup> εκτιμητή. Συγκεκριμένα, στην *Αυτοπεποίθηση* διέκρινε τρεις υποκατηγορίες : (α) *σκέψεις αυτοαποτελεσματικότητας* (π.χ. «κοίτα τι έχεις καταφέρει μέχρι τώρα»), (β) *θετικές σκέψεις αυτοεικόνας* (π.χ. «είμαι ωραίος»), και (γ) *σκέψεις που αναφέρονται σε θετικές συναισθηματικές καταστάσεις* («π.χ. νιώθω όμορφα). Για τον 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> εκτιμητή η αντίστοιχη κατηγορία περιλάμβανε σκέψεις που εκφράζουν σιγουριά για την έκβαση της άσκησης «π.χ. μπορείς», που προσομοιάζουν με τις *σκέψεις αυτοαποτελεσματικότητας* του 1<sup>ου</sup> εκτιμητή.

Ύστερα από τη συγκεκριμένη διαδικασία, η οποία έγινε ατομικά από τον κάθε εκτιμητή, ακολούθησε μελέτη και από κοινού συζήτηση όσο αφορά την καθεμία από τις κατηγοριοποιήσεις στις οποίες προέβησαν. Από τη συζήτηση αυτή, αναδείχθηκαν 10 κατηγορίες (5 θετικές, 4 αρνητικές και 1 ουδέτερη), για τις οποίες συμφώνησαν εξίσου και οι τρεις εκτιμητές (Διάγραμμα 4.1).

**Πίνακας 4.1.** Αρχικές προτεινόμενες κατηγορίες από τον κάθε εκτιμητή ξεχωριστά.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ/ΕΚΤΙΜΗΤΕΣ (Ε)	E1	E2	E3
1. Εμπύχωση/Ενθάρρυνση	X	X	X
2. Αυτοπεποίθηση	X	X	X
3. Καθοδήγηση	X	X	X
4. Εγκατάλειψη/Φυγή από την άσκηση	X	X	X
5. Σωματική Κόπωση/Δυσφορία	X	X	X
6. Αρνητικές Κρίσεις για τον Εαυτό	X	X	X
7. Άσχετες Σκέψεις	X	X	X
8. Ανησυχία Αξιολόγησης από τους Άλλους	X	X	
9. Μειονεκτική Κοινωνική Σύγκριση		X	X
10. Στόχοι/Κίνητρα άσκησης	X		
11.Θετικές Κρίσεις σχετικά με τον Εαυτό		X	X
12.Θετικές Κρίσεις σχετικά με το Σώμα		X	
13.Γνωστικός/Συναισθημ. Έλεγχος		X	X
14.Αρνητικές κρίσεις σχετικά με σώμα		X	
15.Σκέψεις σχετικά με το Πλαίσιο Άσκησης (χώρος, άτομα)	X		

Από τις 10 αυτές κατηγορίες οι οποίες αναδείχθηκαν και συμφωνήθηκαν και από τους τρεις εκτιμητές, οι **θετικές** περιλαμβάνουν:

1. *Εμπύχωση*, η οποία περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν ενθάρρυνση/κινητοποίηση για την έναρξη, διατήρηση ή ολοκλήρωση μιας προσπάθειας, π.χ. «πάμε». Η κατηγορία αυτή ήταν κοινή εξαρχής και στους 3 εκτιμητές.
2. *Θετική Διάθεση - Κρίση*. Η κατηγορία αυτή προτάθηκε για να συμπεριληφθούν θετικές σκέψεις για τον εαυτό και θετικά συναισθήματα που εγείρονται από την άσκηση, π.χ. «νιώθω δημιουργικός». Ο όρος αυτός προτάθηκε από τον 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> εκτιμητή. Ωστόσο οι δηλώσεις αυτές εμπίπτουν παράλληλα στις υποκατηγορίες *Θετικές σκέψεις σχετικά με αυτοεικόνα* και *Σκέψεις σχετικά με θετικές συναισθηματικές καταστάσεις*, που είχαν προταθεί από τον 1<sup>ο</sup> εκτιμητή στην κατηγορία *Αυτοπεποίθηση*.

Δεδομένου του ότι οι αντίστοιχες δηλώσεις των ασκούμενων (π.χ. «είμαι ωραίος»), εμπεριέχουν τόσο το γνωστικό όσο και το συγκινησιακό στοιχείο, φαίνεται οι δύο προαναφερθείσες υποκατηγορίες να αλληλοεπικαλύπτονται

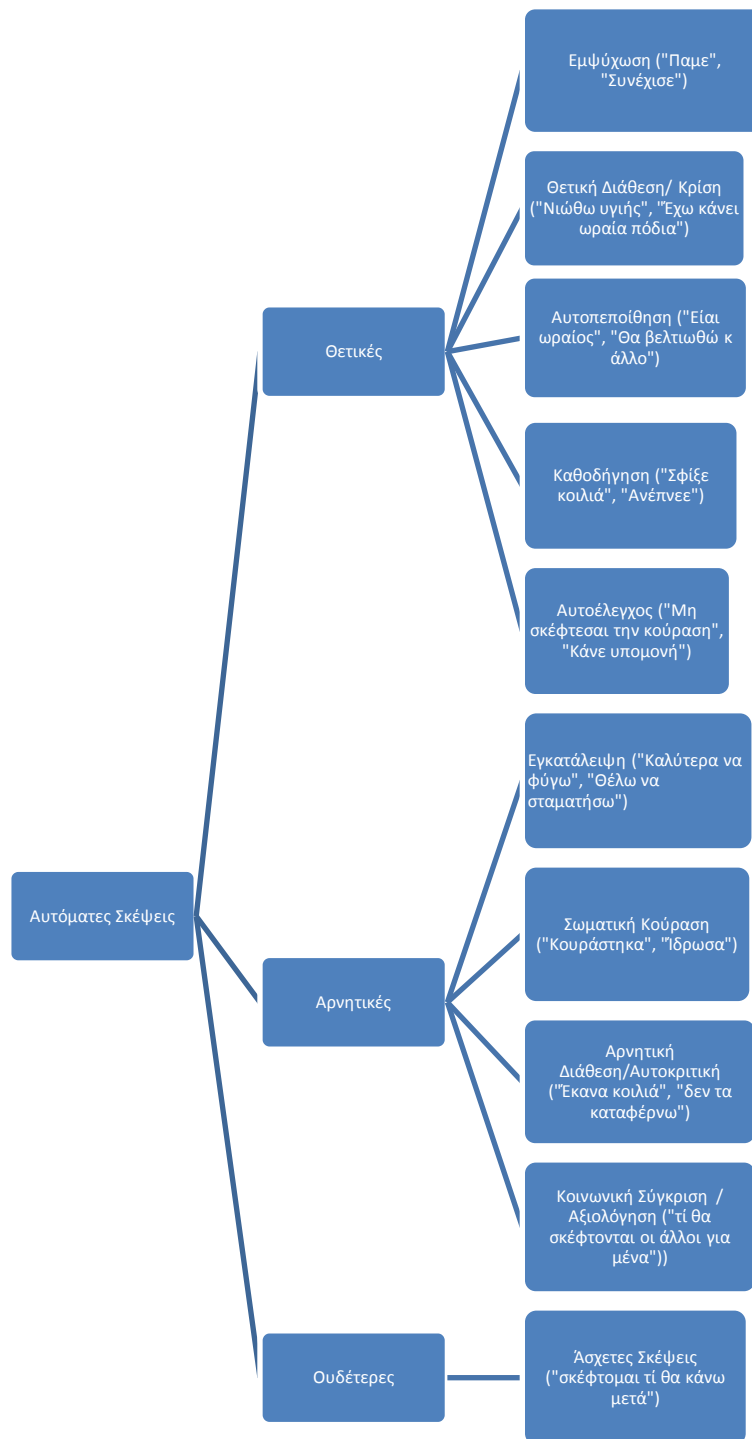
συνθέτοντας μία ενιαία κατηγορία: *Θετική Διάθεση-Κρίση*. Έτσι, προτάθηκε και από τους τρεις εκτιμητές η κατηγορία αυτή να διαφοροποιηθεί από την *Αυτοπεποίθηση* σαν μία ανεξάρτητη οντότητα, καθώς δηλώσεις που εκφράζουν θετική διάθεση και κρίση μοιάζει να έχουν έναν χαρακτήρα «ενδοσκόπησης» και «αυτοπαρατήρησης». Για το λόγο αυτό η κατηγορία *Θετική Διάθεση-Κρίση* μπορεί να συμπεριλάβει επίσης δηλώσεις από την κατηγορία *Υπενθύμιση Στόχων/Κινήτρων για Άσκηση* (π.χ. «είναι ώρα για τον εαυτό σου εδώ»), όπως είχε προταθεί από τον 1<sup>ο</sup> εκτιμητή. Εξάλλου ο αριθμός αυτών των δηλώσεων δεν ήταν ικανός ώστε να συνθέτει μία ανεξάρτητη κατηγορία.

3. *Αυτοπεποίθηση*. Ο όρος αυτός επιλέχθηκε για δηλώσεις οι οποίες εκφράζουν αίσθηση σιγουριάς για τον εαυτό.
4. *Καθοδήγηση*. Η κατηγορία αυτή προτάθηκε για να συμπεριλάβει δηλώσεις που αφορούν οδηγίες σχετικά με την κίνηση ή το σώμα για την εκτέλεση μιας άσκησης, όπως είχε ήδη προταθεί από κοινού, π.χ. «σφίξε την κοιλιά».
5. *Αυτοέλεγχος*. Προταθηκε ως κατηγορία καθώς αρκετές δηλώσεις των ασκούμενων αφορούν τον έλεγχο και διαχείριση ανεπιθύμητων σκέψεων και συναισθημάτων, π.χ. «μη σκέφτεσαι την κούραση». Η κατηγορία αυτή μπορεί να συμπεριλάβει και θέματα τα οποία ο 1<sup>ος</sup> εκτιμητής δεν είχε προτείνει σε κάποια κατηγορία (π.χ. «αν κουραστώ θα σταματήσω»).

Ως προς τις **αρνητικές**, προτάθηκαν:

1. *Εγκατάλειψη*, η οποία αναφέρεται σε δηλώσεις, που αφορούν πιθανή διακοπή της άσκησης, π.χ. «θέλω να σταματήσω», και είχε προταθεί εξαρχής και από τους τρεις εκτιμητές.
2. *Σωματική Κούραση*, η οποία περιέχει δηλώσεις που αναφέρονται σε δυσάρεστη σωματική αίσθηση ή δυσφορία, π.χ. «κουράστηκα», που ήταν επίσης κοινή στους εκτιμητές.
3. *Αρνητική Διάθεση-Αυτοκριτική*, η οποία αναφέρεται σε δηλώσεις που εκφράζουν αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις για τον εαυτό, π.χ. «πώς έχω γίνει έτσι». Αντίστοιχα με την κατηγορία «Θετική Διάθεση-Κρίση», και εδώ περιλαμβάνονται δηλώσεις που αφορούν τόσο σκέψεις όσο και συναισθήματα.

**Διάγραμμα 4.1.** Προτεινόμενη κατηγοριοποίηση κατόπιν συναίνεσης και από τους τρεις εκτιμητές.



4. *Κοινωνική Σύγκριση-Αξιολόγηση*. Η κατηγορία αυτή περιέχει μία κοινωνική διάσταση και περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν τη σχέση των ασκούμενων με τα άτομα γύρω τους, είτε παρατηρώντας τα και συγκρινόμενα μαζί τους, είτε φοβούμενοι μήπως αξιολογηθούν από αυτά. Η κατηγορία αυτή συμπτύσσει τις κατηγορίες *μειονεκτική κοινωνική αξιολόγηση* που προτάθηκε από τον 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> εκτιμητή, καθώς και τις κατηγορίες *Ανησυχία για αξιολόγηση από τους άλλους* και *Σκέψεις σχετικά με το Πλαίσιο της Άσκησης*, όπως προτάθηκαν από τον 1<sup>ο</sup> εκτιμητή.

Τέλος, προτάθηκε μία κατηγορία με **ουδέτερο** περιεχόμενο, οι *Άσχετες Σκέψεις*, που αφορούσε σκέψεις που δεν συνδέονται με τη δραστηριότητα την άσκησης, π.χ. «σκέφτομαι τι θα κάνω μετά».

### **Στάδιο 3. Θεματική Ανάλυση – Ακεραιότητα προτεινόμενων κατηγοριών**

Προκειμένου να διασφαλιστεί η ακεραιότητα και αναγκαιότητα των κατηγοριών που προτάθηκαν από τους εκτιμητές, τα 86 θέματα που κωδικοποιήθηκαν, ελέγχθηκαν με βάση μία συγκεκριμένη μέθοδο ανάλυσης περιεχομένου (*Item Content Relevance Analysis*) που προτείνεται από τους Dunn et al. (1999). Συγκριμένα, σκοπός ήταν να εξασφαλιστεί ότι οι κατηγορίες που προτάθηκαν αντιπροσώπευαν η κάθε μία ένα ικανό αριθμό θεμάτων που να τη χαρακτηρίζει ως ξεχωριστή κατηγορία. Για παράδειγμα, αν σε κάποια κατηγορία τοποθετούνταν με σχετική σαφήνεια ένας αριθμός θεμάτων που μπορούν να υποστηρίξουν την οντότητα της κατηγορίας, τότε η κατηγορία αυτή θα θεωρούνταν ουσιαστική. Αντίθετα αν ο αριθμός των θεμάτων ήταν πολύ μικρός και η κατηγοριοποίηση σχετικά συγκεχυμένη η κατηγορία θα θεωρούνταν άσκοπη. Ο ορισμός σχετικών κριτηρίων για τον ελάχιστο αριθμό θεμάτων, αλλά και για τη σαφήνεια ορισμού των θεμάτων (δηλαδή του ποσοστού των μοναδικών τοποθετήσεων ενός θέματος σε μία μόνο κατηγορία) δεν θεωρήθηκε σκόπιμος για να υποστηριχτεί η ελαστικότητα στην κρίση σε αυτά τα αρχικά στάδια της εξερεύνησης των κατηγοριών της αυτο-ομιλίας.

Όπως αναφέρθηκε και στο Κεφάλαιο Μεθοδολογία, αρχικά δημιουργήθηκε ένας πίνακας (Παράρτημα 1) που περιλάμβανε όλα τα θέματα καθώς και τις προτεινόμενες κατηγορίες, ο οποίος μοιράστηκε σε 8 εκτιμητές προκειμένου να ταξινομήσουν τα θέματα στις κατηγορίες.

Αφού δόθηκαν οι ορισμοί για την κάθε κατηγορία (Πίνακας 4.2), έτσι ώστε τα άτομα να εξοικιωθούν και να αποκτήσουν μία όσο το δυνατόν «κοινή αντίληψη» για τις συγκεκριμένες έννοιες, η οδηγία ήταν να ταξινομήσουν το κάθε θέμα σε *μία ή και περισσότερες* κατηγορίες. Επιπλέον, δόθηκε η δυνατότητα στους εκτιμητές να τοποθετήσουν κάθε θέμα σε μία κατηγορία που ονομάστηκε ‘*Άλλο-Τι*’ στην οποία και θα μπορούσαν να υποδείξουν τη σχετική πρότασή τους σχετικά με μια κατηγορία στην οποία θεωρούσαν ότι το θέμα θα ταίριαζε επαρκώς.

#### Πίνακας 4.2. Ορισμοί κατηγοριών

1. **Εμψύχωση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν ενθάρρυνση /κινητοποίηση για την έναρξη, διατήρηση ή ολοκλήρωση της προσπάθειας.
2. **Θετική διάθεση-κρίση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αντανακλούν θετικές κρίσεις και συναισθήματα σχετικά με τη συμπεριφορά/εμπειρία.
3. **Αυτοπεποίθηση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις οι οποίες εκφράζουν αίσθηση σιγουριάς και ετοιμότητας.
4. **Καθοδήγηση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν οδηγίες σχετικά με την κίνηση ή το σώμα για την εκτέλεση μιας άσκησης
5. **Αυτοέλεγχος:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν τον έλεγχο και διαχείρισης ανεπιθύμητων σκέψεων και συναισθημάτων.
6. **Εγκατάλειψη:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις, οι οποίες αφορούν πιθανή διακοπή της άσκησης
7. **Σωματική κούραση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις, οι οποίες αναφέρονται σε δυσάρεστη σωματική αίσθηση ή δυσφορία.
8. **Αρνητική διάθεση – αυτοκριτική:** Η κατηγορία περιλαμβάνει δηλώσεις που εκφράζουν ανησυχία και αρνητική κριτική για τον εαυτό.
9. **Κοινωνική σύγκριση – αξιολόγηση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν μειονεκτική σύγκριση με της ή ανησυχία αρνητικής αξιολόγησης από της της.
10. **Άσχετες σκέψεις:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει σκέψεις οι οποίες δε συνδέονται με το περιεχόμενο και το πλαίσιο της άσκησης.

Αφού συλλέχθηκαν τα δεδομένα από τους 8 εκτιμητές, οι κατηγοριοποιήσεις του κάθε εκτιμητή συμπεριλήφθηκαν σε έναν νέο πίνακα (Πίνακας 4.3), όπου η συχνότητα με την οποία το κάθε θέμα επιλέχθηκε για κάθε κατηγορία μελετήθηκε αθροιστικά (π.χ. το θέμα 1, επιλέχθηκε και από τους 8 εκτιμητές για την κατηγορία 1). Ο όρος συχνότητα θα χρησιμοποιείται στο εξής για να περιγράψει πόσες φορές ένα θέμα έχει επιλεγεί για μία συγκεκριμένη κατηγορία και πιο συγκεκριμένα



αναφέρεται στον αριθμό των εκτιμητών που το επέλεξαν. Έτσι, μελετώντας για παράδειγμα την κατηγορία Εμφύχωση, παρατηρείται ότι περιλαμβάνει 13 θέματα. Από αυτά, τα θέματα 1 και 2, είναι τα πιο «δυνατά» για να στοιχειοθετήσουν την ύπαρξή της ως κατηγορία, δηλαδή έχουν επιλεγεί και από τους 8 εκτιμητές. Ακολουθούν τα θέματα 3, 4 και 5, όπου επιλέχθηκαν από τους 7 εκτιμητές, κ.ο.κ. Η μέτρηση της συχνότητας με την οποία κάθε θέμα εμφανίζεται σε μία κατηγορία έγινε λαμβάνοντας υπόψιν τον αριθμό των θεμάτων που έχουν **μοναδικές φορτίσεις** σε **μία μόνο** κατηγορία και σε καμία άλλη. Για παράδειγμα, το θέμα 8 επιλέχθηκε από 6 άτομα στην κατηγορία «Εμφύχωση», ωστόσο τα 5 άτομα επέλεξαν να το ταξινομήσουν μόνο σε αυτή την κατηγορία, ενώ το 1 άτομο το ταξινόμησε και στην κατηγορία *Θετική Διάθεση - Κρίση*.

Τα αποτελέσματα εδειξαν ότι οι κατηγορίες *Εμφύχωση*, *Θετική Διάθεση-Κρίση*, *Καθοδήγηση*, *Εγκατάλειψη*, *Σωματική Κούραση*, *Αρνητική Διάθεση-Αυτοκριτική*, *Κοινωνική Σύγκριση-Αξιολόγηση* και *Μη Σχετικές Σκέψεις* που προτάθηκαν αρχικά από τους τρεις εκτιμητές φαίνονται ακέραιες και αναγκαίες, δηλαδή περιλαμβάνουν έναν ικανό αριθμό «δυνατών» θεμάτων, τα οποία έχουν επιλεγεί από τους εκτιμητές με τη μεγαλύτερη συχνότητα (8, 7, 6), η οποία αντιστοιχεί σε ποσοστό επιλογής από τους εκτιμητές 100%, 87,5% και 75%. Ακολουθεί η κατηγορία του Αυτοελέγχου, η οποία περιλαμβάνει ικανό αριθμό θεμάτων, με χαμηλότερη ωστόσο συχνότητα επιλογής (5), που αντιστοιχεί σε ποσοστό 62,5%. Τέλος, η κατηγορία Αυτοπεποίθηση αμφισβητήθηκε ως προς την οντότητά της, καθώς ο αριθμός «δυνατών» θεμάτων που περιελάμβανε δεν ήταν ικανός ώστε να τη συνθέσει ως κατηγορία και συν τοις άλλοις, τα θέματα που περιλαμβάνει, δεν έχουν κατηγοριοποιηθεί με μεγάλη σαφήνεια.

Αναλυτικότερα, με βάση τον αθροιστικό πίνακα, οι κατηγορίες περιγράφονται ως εξής:

1. *Εμφύχωση*. Περιλαμβάνει 11 θέματα (1-11), εκ των οποίων τα 5 είναι τα πιο «δυνατά» για αυτή την κατηγορία, καθώς εμφανίζουν συχνότητα επιλογής 8 και 7 (100% και 87,5% αντίστοιχα), ενώ τα υπόλοιπα 6 εμφανίζουν συχνότητα επιλογής 6 και 5 (75% και 62,5%).
2. *Θετική Διάθεση-Κρίση*. Περιλαμβάνει 7 θέματα (14-20) εκ των οποίων τα 2 έχουν επιλεγεί από 7 εκτιμητές (87,5%), ενώ τα υπόλοιπα 5 έχουν συχνότητα επιλογής 6 και 5 (75% και 62,5%).

3. *Καθοδήγηση*. Περιλαμβάνει 10 θέματα (30-39), εκ των οποίων 8 έχουν συχνότητα επιλογής 8 και 7 (100% και 87,5% αντίστοιχα), και τα υπόλοιπα 2 έχουν συχνότητα 6 (75%).
4. *Αυτοέλεγχος*. Περιλαμβάνονται 5 θέματα (41-46) με συχνότητα επιλογής 5 (62,5%).
5. *Εγκατάλειψη*. περιέχει 5 θέματα (48-52) εκ των οποίων 2 έχουν συχνότητα 8 (100%) και 7 (87,5%), ενώ 3 έχουν επιλεγεί με συχνότητα 6 (75%) και 5 (62,5%).
6. *Σωματική Κούραση*. Περιλαμβάνει 7 θέματα (55-61) , εκ των οποίων 4 εμφανίζουν συχνότητα επιλογής 8 (100%) και 7 (87,5%), ενώ 3 έχουν συχνότητα 6 (75%) και 5 (62,5%).
7. *Αρνητική Διάθεση / Αυτοκριτική*. Εμφανίζει 6 θέματα (62-67), εκ των οποίων 3 εμφανίζονται με συχνότητα 8 (100%) και 7 (87,5%), και 3 με συχνότητα 6 (75%) και 5 (62,5%).
8. *Κοινωνική Σύγκριση - Αξιολόγηση*. Περιλαμβάνονται 6 θέματα (69-73), εκ των οποίων 5 έχουν συχνότητα 8 (100%) και 7 (87,5%) και 1 θέμα έχει συχνότητα 5 (62,5%).
9. *Άσχετες Σκεψεις*, περιλαμβάνονται 7 θέματα (76-82), εκ των οποίων τα 6 έχουν συχνότητα 8 (100%) και 7 (87,5%), και το ένα έχει 5 (62,5%).
10. *Αυτοπεποίθηση* περιλαμβάνει 1 μόνο θέμα (α/α 26) με συχνότητα επιλογής 6 (75%), οπότε και αμφισβητήθηκε σαν ανεξάρτητη κατηγορία, καθώς ο αριθμός αυτός δεν είναι ικανός για να υποστηρίξει την οντότητά της.

Η καθεμία από τις παραπάνω κατηγορίες περιλαμβάνει επίσης και θέματα με μικρότερη συχνότητα (π.χ. 4, 3 κλπ), ωστόσο δεν κρίθηκε σκόπιμο να περιγραφούν εδώ αναλυτικά, καθώς η κατηγοριοποίησή τους είναι συγκεχυμένη και η συχνότητά τους δεν είναι «ισχυρή» ώστε να ενισχύσουν τις κατηγορίες.

Τέλος, στην κατηγορία «Άλλο Τι;», ένας από τους οκτώ εκτιμητές πρότεινε τις κατηγορίες *Στόχοι* και *Ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα της άσκησης για την ταξινόμηση θεμάτων «Θέλω να είμαι καλλίγραμμη» και «έχεις κάνει ωραία πόδια» / «έχει γραμμώσει η κοιλιά μου»* αντίστοιχα. Η κατηγορία *Στόχοι* μοιάζει με την κατηγορία *Υπενθύμιση Στόχων/Κινήτρων*, που είχε προταθεί στο δεύτερο στάδιο ανάλυσης των δεδομένων από τον έναν εκτιμητή. Ωστόσο, και οι δύο παραπάνω κατηγορίες απορρίφθηκαν καθώς ο αριθμός των συγκεκριμένων θεμάτων είναι

μικρός και αφετέρου τα θέματα αυτά είχαν σαφή ταξινόμηση στην κατηγορία Θετική Διάθεση-Κρίση από τους υπόλοιπους εκτιμητές.

Πίνακας 4.3. Έλεγχος ακεραιότητας προτεινόμενων κατηγοριών \*

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ-ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΕΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
1.	Κοντεύεις	8										
2.	Πάμε	8										
3.	Κουράγιο	7										
4.	Συνέχισε	7			1							
5.	Μπορείς	7	(+1)	(+1)								
6.	Μην σταματάς	6 (+1)	(+1)			1						
7.	Προσπάθησε	6		1								
8.	Μπράβο	5 (+1)	(+2)	(+1)								
9.	Κάντο για σένα	5 (+1)	(+1)			2						
10.	Κάνε όσο αντέχεις	5				3						
11.	Θα περάσει	5				3						
12.	Θα το καταφέρεις	4 (+2)		2 (+1)	(+1)							
13.	Τα πας καλά	4	3	1								
14.	Νιώθω υγιής		7	1								
15.	Νιώθω ευεξία		7	1								
16.	Έχεις κάνει ωραία πόδια		6 (+1)	(+1)								1/ανατροφ.
17.	Νιώθω δημιουργικός		5 (+1)	2 (+1)								

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
18.	Είσαι εδώ για να εκτονωθείς	(+1)	5 (+1)			2						
19.	Έχω κάνει ωραία κοιλιά		5	3								
20.	Θέλω να είμαι καλλίγραμμη	1	5									2/ στόχοι
21.	Έχεις αδυνατήσει	(+1)	4 (+3)	(+2)								1
22.	Νιώθω ανανεωμένος		4 (+2)	2 (+2)								
23.	Είμαι καλά		4 (+2)	2 (+2)								
24.	Έχει γραμμώσει η κοιλιά μου		4 (+1)	2 (+1)								1/αναστροφ.
25.	Είναι για το καλό μου	1	4			2						
26.	Είμαι ωραίος-α	1	1	6								
27.	Νιώθω δυνατός επειδή τα καταφέρνω		2 (+2)	4 (+2)								
28.	Θα βελτιωθώ κι άλλο	2	1 (+1)	4 (+1)								
29.	Θα βγάλεις το πρόγραμμα	3 (+1)	1	3 (+1)								
30.	Μαλακά τα γόνατα				8							
31.	Σφίξε κοιλιά				8							

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ-ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΪΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
32.	Μετρώ τις επαναλήψεις				8							
33.	Κάνε την άσκηση σωστά				7 (+1)				(+1)			
34.	Ανέπνεε				7 (+1)			(+1)				
35.	Τέντωσε πόδια				7	1						
36.	Σκέψου την αναπνοή σου				7	1						
37.	Συγκεντρώσου στο σώμα σου (κοιλιά, πόδια)				7	1						
38.	Νιώσε τα μέλη του σώματός σου, καθώς γυμνάζονται				6	1 (+1)						(+1)
39.	Συγκεντρώσου εδώ				6	2						
40.	Νιώσε την άσκηση στο σώμα σου	2	1		3	1						1
41.	Αν κουραστώ θα σταματήσω	1				5 (+1)	1 (+1)					
42.	Κάνε υπομονή	2				5						
43.	Μη σκέφτεσαι τίποτα άλλο εδώ	(+1)	1 (+1)		1	5						

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
44.	Μην σκέφτεσαι τον πόνο	2			1	5						
45.	Μην σκέφτεσαι την κούραση	1 (+1)			(+1)	5		1				
46.	Χαλάρωσε		(+1)		2 (+3)	3 (+2)						
47.	Το κάνεις για σένα	3	1	1		3						
48.	Καλύτερα να φύγω						8					
49.	Θέλω να σταματήσω						7	1				
50.	Πόση ώρα έμεινε						6 (+2)	(+2)				
51.	Βαρέθηκα						6 (+1)	(+1)	(+1)		(+1)	
52.	Δεν έχω διάθεση σήμερα						5 (+2)	1	1 (+1)			
53.	Δεν αντέχω άλλο						4 (+2)	1 (+2)	1			
54.	Θέλω να τελειώσει						4 (+2)	2 (+1)	(+1)			
55.	Πονάω							8				
56.	Κουράστηκα							8				
57.	Έσκασα							8				
58.	Ίδρωσα							7 (+1)				(+1)
59.	Διψάω							5 (+1)			(+1)	1

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ-ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
60.	Ζαλίζομαι						1 (+1)	5 (+1)	1			
61.	Πεινάω							5			3	
62.	Πώς έχω γίνει έτσι								8			
63.	Έχω παχύνει								8			
64.	Δεν τα καταφέρνω						1		7			
65.	Έχω κάνει κοιλιά						(+1)	(+1)	6			1
66.	Νιώθω βαρύς						1	1	6			
67.	θα έπρεπε να ασχολούμαι πιο εντατικά		(+1)	1		1			5 (+1)			
68.	Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ					(+2)	2	(+2)	3 (+2)			
69.	Να μη μου κάνει παρατήρηση ο προπονητής									8		
70.	Θα ήθελα να έχω τους κοιλιακούς που έχει αυτός									8		
71.	Να με δει ο προπονητής ότι κάνω την άσκηση σωστά									8		



		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ-ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
72.	Τι θα σκέφτονται οι άλλοι για μένα									8		
73.	Τι ωραίο σώμα που έχει αυτή		(+1)							7 (+1)		
74.	Ντρέπομαι								3	5		
75.	Θέλω να έχω ωραίο σώμα		3						1 (+1)	2		1 (+1)
76.	Σκέφτομαι σενάρια με λύσεις στα προβλήματά μου										8	
77.	Σκέφτομαι πώς ήταν η μέρα που περασε (δουλειά, κλπ)										8	
78.	Σκέφτομαι για αυτά που παρατηρώ γύρω μου (φύση, περαστικοί, χώρος γυμναστηρίου)										8	
79.	Σκέφτομαι τι θα κάνω μετά										8	

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ-ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
80.	Σκέφτομαι ευχάριστα πράγματα για τη ζωή μου/μέλλον(όνειρα, τι θέλω)		1								7	
81.	Προβληματίζομαι τί θα κάνω με τη ζωή μου (οικονομικά/εργασία)								1		7	
82.	Σκέφτομαι τη μουσική που ακούω		1			1					5	1
83.	Κοίτα πόσα έχεις καταφέρει ως τώρα	2 (+2)	2 (+2)	(+2)							1	
84.	Νιώθω όμορφη		3 (+2)	3 (+2)								
85.	Είναι η ώρα για τον εαυτό σου εδώ	3	3 (+1)			1 (+1)						
86.	Είναι επιλογή μου, θα το κάνω	2 (+1)	2	(+1)		1						

\*Στα κελιά όπου εμφανίζονται δύο αριθμοί, ο πρώτος αριστερά εκπροσωπεί τη συχνότητα με την οποία το συγκεκριμένο θέμα επιλέχθηκε από τους εκτιμητές αποκλειστικά και για αυτή την κατηγορία, και ο αριθμός με το πρόσημο “+” στα δεξιά που βρίσκεται σε παρένθεση εκπροσωπεί τη συχνότητα με την οποία ένα θέμα επιλέχθηκε για παραπάνω από μία κατηγορίες

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σύμφωνα με τον Ellis (1994), οι σκέψεις που κάνουμε επηρεάζουν σημαντικά τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και την απόδοσή μας. Αντίστοιχα, στο χώρο του αθλητισμού, οι σκέψεις των αθλητών διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο τόσο στην απόδοσή όσο και σε ψυχολογικούς παράγοντες. Για το λόγο αυτό, στην αθλητική ψυχολογία, όπου χρησιμοποιείται ο όρος αυτο-ομιλία, οι έρευνες εστιάζονται στις σκέψεις των αθλητών (e.g Hardy, 2006; Zourbanos et al., 2009; Latinjak et al., 2014). Στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, υπάρχουν δύο ερευνητικές τάσεις (Theodorakis et al., 2012): η χρήση της αυτο-ομιλίας ως γνωστική στρατηγική και η διερεύνηση του περιεχομένου της αυτόματης αυτο-ομιλίας των αθλητών.

Η παρούσα εργασία φιλοδοξούσε να μελετήσει την αυτόματη αυτο-ομιλία που κάνουν οι ασκούμενοι και ειδικότερα να διερευνήσει τη δομή και το περιεχόμενο των αυτόματων σκέψεων τους κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ως αυτόματες σκέψεις ορίζονται από τον Beck (1960) οι σκέψεις οι οποίες έρχονται στο νου αυθόρμητα και δεν αποτελούν προϊόν επεξεργασίας ή αναστοχασμού. Είναι συνήθως σύντομες και συχνά έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση του συναισθήματος που μας προκαλούν, παρά της ίδιας της σκέψης. Οι αυτόματες σκέψεις έχουν συνδεθεί από τους Γνωστικούς Συμπεριφορικούς Θεραπευτές με την εμφάνιση ή μη ψυχολογικών διαταραχών.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης, μπορούν να συνοψιστούν ως εξής: Πρώτον, η συλλογή των δεδομένων από τις συνεντεύξεις με τους ασκούμενους και η ταξινόμησή τους σε κατηγορίες με τη χρήση μιας ποιοτικής προσέγγισης ανάλυσης δεδομένων (Boyatzis, 1998) ανέδειξε, σε σχέση με το περιεχόμενό των θεμάτων, τέσσερις θετικές, τέσσερις αρνητικές και μία ουδέτερη κατηγορία. Οι θετικές περιλαμβάνουν σκέψεις *Εμπύχωσης*, *Θετικής Διάθεσης-Κρίσης*, *Καθοδήγησης* και *Αυτοελέγχου*. Οι αρνητικές αναφέρονται σε σκέψεις *Εγκατάλειψης της Άσκησης*, *Σωματικής Κούρασης*, *Αρνητικής Διάθεσης-Αυτοκριτικής* και *Κοινωνικής Σύγκρισης Αξιολόγησης*. Τέλος, βρέθηκε και μια ουδέτερη κατηγορία, οι *Άσχετες Σκέψεις*, η οποία αναφέρεται σε σκέψεις που δεν συνδέονται με τη δραστηριότητα της άσκησης.

Η δομή των αυτόματων σκέψεων των ασκούμενων παρουσιάζει αρκετές ομοιότητες με τη δομή των αυτόματων σκέψεων των αθλητών, όπως διαφαίνεται στην έρευνα για τη στάθμιση της Κλίμακας Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ. Συγκεκριμένα, όσο αφορά τις θετικές σκέψεις, τρεις κατηγορίες στην έρευνα αυτή εμφανίζονται κοινές με τις αντίστοιχες κατηγορίες της Κλίμακας Αυτο-ομιλίας στον

Αθλητισμό –ΚΑΑ : (α) την *Εμφύχωση*, η οποία περιλαμβάνει σκέψεις ενθάρρυνσης για την έναρξη, διατήρηση ή ολοκλήρωση μιας προσπάθειας (π.χ. «Πάμε» / «Πάμε γερά»), (β) την *Καθοδήγηση*, η οποία περιλαμβάνει οδηγίες που δίνουν τα άτομα στον εαυτό τους στον εαυτό τους για τη εκτέλεση μιας προσπάθειας, (π.χ. «Συγκεντρώσου στο σώμα σου» / «συγκεντρώσου στην τεχνική», κλπ), και (γ) τον *Αυτοέλεγχο*, όπου περιλαμβάνονται δηλώσεις για τον έλεγχο των ανεπιθύμητων σκέψεων και συναισθημάτων (π.χ. «μην σκέφτεσαι την κούραση», /«μην εκνευρίζεσαι»), ο οποίος στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ αναφέρεται ως *Έλεγχος Άγχους*.

Όσο αφορά τις διαφορές, στη συγκεκριμένη μελέτη βρέθηκε μία ακόμη κατηγορία αυτόματων σκέψεων που κάνουν οι ασκούμενοι, η οποία δεν υπάρχει στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ. Αυτή ονομάστηκε *Θετική Διάθεση-Κρίση*, και αναφέρεται σε δηλώσεις που αντανακλούν θετικές σκέψεις και συναισθήματα που συνδέονται με την άσκηση, π.χ. «νιώθω υγιής», «νιώθω δημιουργικός», κλπ. Οι δηλώσεις αυτές φαίνεται να έχουν έναν χαρακτήρα αναστοχασμού και ενδοσκόπησης αναφορικά με την επίδραση της άσκησης στη σωματική και συναισθηματική κατάσταση των ασκούμενων στο «εδώ και τώρα», δηλαδή την ώρα της άσκησης.

Επιπλέον, η κατηγορία *Αυτοπεποίθηση*, η οποία υπάρχει στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό (ΚΑΑ) δεν φαίνεται να εμφανίζεται ακέραιη στους ασκούμενους. Η συγκεκριμένη κατηγορία είχε προταθεί από τους τρεις εκτιμητές κατά το δεύτερο στάδιο της ανάλυσης δεδομένων, για να συμπεριλάβει δηλώσεις που εκφράζουν αίσθηση σιγουριάς και ετοιμότητας. Ωστόσο ήταν αμφιλεγόμενο τότε το κατά πόσο θα μπορούσε να συνθέσει μία ανεξάρτητη κατηγορία η οποία δεν θα συγγέεται με τις δηλώσεις της κατηγορίας *Θετική Διάθεση-Κρίση*. Όπως προέκυψε από το τρίτο στάδιο της ανάλυσης των δεδομένων, η κατηγορία *Αυτοπεποίθηση* εμφάνισε μόνο ένα θέμα με συχνότητα επιλογής 6 (75%), ενώ υπήρχαν σε αυτήν κ λίγα ακόμη θέματα με συγκεχυμένη ωστόσο ταξινόμηση σε άλλες κατηγορίες, οπότε τελικά απορρίφθηκε.

Στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ , η αντίστοιχη κατηγορία περιλαμβάνει δηλώσεις που αναφέρονται σε πεποιθήσεις σχετικά με την επάρκεια ικανοτήτων (π.χ. «πιστεύω σε μενα») ή κατάσταση ετοιμότητας (π.χ. «Είμαι καλά προετοιμασμένος», «μπορώ να το κάνω»). Το δεδομένο αυτό συνάδει με το γεγονός ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία για να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους και την πίστη στις ικανότητές τους, όταν καλούνται να ανταποκριθούν σε

απαιτητικές καταστάσεις (Hardy et al., 2001).

Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι το περιεχόμενο της κατηγορίας Αυτοέλεγχος, αν και μοιάζει με την κατηγορία Διαχείριση Άγχους που υπάρχει στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ, έχει διαφορετικό περιεχόμενο από αυτήν. Ειδικότερα, ο *Αυτοέλεγχος* στους ασκούμενους χρησιμοποιήθηκε για να συμπεριλάβει δηλώσεις για τη διαχείριση των ανεπιθύμητων σκέψεων και συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης που σχετίζονται με τον πόνο, την κούραση, ή τη διακοπή της άσκησης (π.χ. «μη σκέφτεσαι την κούραση»). Αντίθετα, η *Διαχείριση Άγχους* στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ περιλαμβάνει οδηγίες για την επίτευξη επιθυμητής γνωστικής ή συναισθηματικής καταστασης που συνδέεται περισσότερο με το άγχος επίδοσης των αθλητών. Επιπλέον αξίζει να σημειωθεί ότι η κατηγορία Αυτοέλεγχος στους ασκούμενους φαίνεται να έχει μικρότερη βαρύτητα από τις υπόλοιπες, καθώς παρουσιάζει λιγότερες «φορτίσεις» από τους εκτιμητές σε σχέση με τις άλλες κατηγορίες, παρόλο που περιλαμβάνει έναν ικανό αριθμό θεμάτων ώστε να τη συνθέσουν ως ανεξάρτητη κατηγορία. Αντίθετα στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ η συγκεκριμένη κατηγορία φαίνεται να έχει την ίδια βαρύτητα με τις υπόλοιπες. Όσο αφορά τις αρνητικές σκέψεις, δύο κατηγορίες εμφανίζονται κοινές με τις αντίστοιχες της Κλίμακας Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ. Η πρώτη είναι η κατηγορία *Εγκατάλειψη*, που αφορά σκέψεις για πιθανή διακοπή της προπόνησης (π.χ. «καλύτερα να φύγω»/ «θέλω να σταματήσω»), και η δεύτερη είναι η *Σωματική Κούραση* (π.χ. «πονάω» / «τρέμουν τα πόδια/χέρια μου από την κούραση», κλπ).

Στη μελέτη αυτή για τους ασκούμενους ταυτοποιήθηκαν ακόμη δύο κατηγορίες αρνητικών σκέψεων: η *Αρνητική Διάθεση-Αυτοκριτική*, όπου περιλαμβάνονται σκέψεις ανησυχίας ή αρνητικής κριτικής για τον εαυτό («πως έχω γίνει έτσι», «δεν τα καταφέρνω»), και η *Κοινωνική Σύγκριση-Αξιολόγηση*, η οποία αναφέρεται σε σκέψεις αναφορικά με μειονεκτική σύγκριση και αρνητική αξιολόγηση από τους άλλους («τι θα σκέφτονται οι άλλοι για μένα», «θα ήθελα τους κοιλιακούς που έχει αυτός-ή» κλπ). Η μία δηλαδή είναι προσανατολισμένη στο άτομο και η δεύτερη εμφανίζει μία κοινωνική χροιά, αναφέρεται στη σχέση του ατόμου με τους άλλους. Αντίθετα στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ υπάρχει μία ενιαία κατηγορία που ορίζεται ως «Ανησυχία» (“Worry”), η οποία περιλαμβάνει αρνητική αυτοαξιολόγηση σε σχέση με την επίδοση («πάλι λάθος έκανα»), καθώς και σκέψεις αναφορικά με κοινωνική σύγκριση (π.χ. «δεν είμαι τόσο καλός όσο οι άλλοι»).

Τέλος, τόσο στη συγκεκριμένη μελέτη όσο και στην Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ φαίνεται να υπάρχει και μία ουδέτερη κατηγορία, που αναφέρεται ως «*Μη Σχετικές Σκέψεις*», επειδή ακριβώς δε συνδέονται με την άσκηση ή την προπόνηση ως δραστηριότητα καθεαυτή (π.χ. «σκέφτομαι τι θα κάνω μετά» κλπ).

Οι παραπάνω διαφορές φαίνεται να σχετίζονται με την διαφοροποίηση των κινήτρων μεταξύ των αθλητών και των ασκούμενων. Έχει βρεθεί ότι τα κίνητρα των αθλητών σχετίζονται με την ικανοποίηση από το άθλημα και τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα του αθλητισμού, ενώ το κίνητρο των ασκούμενων συνδέεται περισσότερο με το σώμα (εξωτερική εμφάνιση, σωματική υγεία, κλπ) και την ευχαρίστηση (Frederick & Ryan, 1993).

Μία άλλη παρατήρηση αφορά την ομοιότητα του περιεχομένου των αυτόματων σκέψεων που εντοπίστηκαν στη συγκεκριμένη μελέτη, με τα ευρήματα των Gammage et al. (2001) στην αντίστοιχη μελέτη τους σε ασκούμενους, και συγκεκριμένα με το ερώτημα *Ti* (“*What*”) που έθεσαν, το οποίο αφορά το περιεχόμενο. Για παράδειγμα, οι συγκεκριμένοι ερευνητές βρήκαν ότι ο ασκούμενοι κατά τη διάρκεια της προπόνησης δίνουν τεχνικές οδηγίες, όπως το να θυμίζουν στον εαυτό τους να κάνουν την άσκηση σωστά ή να κρατήσουν σωστή στάση στο σώμα, σκέψεις οι οποίες βρέθηκε ότι κάνουν οι ασκούμενοι και στη συγκεκριμένη μελέτη και που ταξινομήθηκαν στην κατηγορία *Καθοδήγηση*. Επίσης, οι εν λόγω ερευνητές ανέφεραν ότι οι ασκούμενοι υπενθυμίζουν στον εαυτό τους πόση άσκηση έχει μείνει όσο αφορά το χρόνο, τις επαναλήψεις, ή την απόσταση, με στόχο να ενισχυθούν στο να τη συνεχίσουν ακόμη κ όταν είναι κουρασμένοι, σκέψεις οι οποίες ταιριάζουν στην κατηγορία *Αυτοελέγχου* που ταυτοποιήθηκε εδώ. Επιπλέον, βρήκαν ότι τα άτομα μιλούν στο εαυτό τους για τα αποτελέσματα της άσκησης στην εμφάνισή τους, τα θετικά συναισθήματα και τα οφέλη για την υγεία καθώς και τους στόχους τους, τα οποία αναφέρθηκαν και από τους ασκούμενους της συγκεκριμένης μελέτης, τα οποία ταξινομήθηκαν στην κατηγορία *Θετική Διάθεση-Κρίση*. Τέλος, όπως και εδώ, οι ερευνητές είχαν βρει ότι η αυτόματη αυτο-ομιλία των ασκούμενων περιλαμβάνει κυρίως μικρές φράσεις ή λέξεις.

### ***Περιορισμοί της έρευνας***

Ένας σημαντικός περιορισμός στη διεξαγωγή της συγκεκριμένης εργασίας ήταν αρχικά η σημαντικά περιορισμένη βιβλιογραφία και έρευνα όσο αφορά την αυτο-ομιλία στο χώρο της άσκησης. Έτσι, το μεγαλύτερο μέρος βιβλιογραφίας στηρίχθηκε στη γνώση που ήδη υπήρχε, και συγκεκριμένα στο πλούσιο ερευνητικό υλικό της αυτο-ομιλίας στο χώρο του αθλητισμού. Ωστόσο, είναι αυτή η έλλειψη η οποία δίνει την ευκαιρία για την ανάπτυξη της περιοχής και την πραγμάτωση αυτής της έρευνας.

Η συγκεκριμένη μελέτη συνιστά μία ποιοτική προσέγγιση της αυτο-ομιλίας σε ασκούμενους. Το γεγονός αυτό ενέχει κάποιες παραμέτρους που αξίζει να ληφθούν υπόψιν. Πρώτον, όσο αφορά τη συλλογή δεδομένων, επιλέχθηκε η μέθοδος της συνέντευξης, η οποία περιέχει συγκεκριμένα μειονεκτήματα. Συγκεκριμένα, καθώς οι γνωστικές διαδικασίες δεν γίνονται πάντα σε συνειδητό επίπεδο, και συν τοις άλλοις βασίζονται στη μνήμη (Nisbett & Wilson, 1977) είναι πιθανόν κάποιες πληροφορίες να «χαθούν», με την έννοια ότι μπορεί να μην είναι προσβάσιμες στα άτομα ώστε να τις ανακαλέσουν. Ωστόσο, μας παρέχουν σημαντικές «υποκειμενικές» πληροφορίες, για τις «εσωτερικές» διεργασίες των ατόμων (π.χ. σκέψεις, συναισθήματα, κλπ), οι οποίες δεν μπορούν να συλλεχθούν μέσω της εξωτερικής παρατήρησης (Guerrero, 2005). Μία άλλη παράμετρος σε σχέση με τις συνεντεύξεις είναι ότι τα άτομα ενδεχομένως να δώσουν κοινωνικά επιθυμητές ή «αποδεκτές» απαντήσεις, ή να προσπαθήσουν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες του ερευνητή σε σχέση με τα αποτελέσματα της έρευνας. Η παράμετρος αυτή επιχειρήθηκε να ελαχιστοποιηθεί, ενημερώνοντας τους συμμετέχοντες για τη συμβολή της αυθεντικότητας και γνησιότητας των απαντήσεών τους στην έρευνα.

### ***Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη***

Δεδομένης της φύσης του ερευνητικού ερωτήματος η επιλογή της συνέντευξης ως εργαλείο συλλογής δεδομένων, αντί για παράδειγμα μιας άλλης μεθόδου αυτό-αναφορών (π.χ. μέθοδος καταγραφής σκέψεων/ αγγλ. «thought-listing technique»), κρίθηκε ως πιο κατάλληλη προκειμένου να αποκομίσουμε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα σκέψεων και δηλώσεων των ασκούμενων κατά τη διάρκεια της άσκησης γενικότερα και όχι κατά τη διάρκεια μία συγκεκριμένης προπόνησης, η οποία μπορεί να επηρεαστεί από μεμονωμένους, ή απρόβλεπτους παράγοντες. Ωστόσο, τα δεδομένα από την παρούσα μελέτη μπορούν να διασταυρωθούν με

δεδομένα που θα προκύψουν από άλλες μεθόδους συλλογής υλικού, όπως επαναλαμβανόμενες καταγραφές σκέψεων αμέσως μετά την προπόνηση σε ένα δείγμα ατόμων για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, ή από καταγραφές σκέψεων ενός μεγάλου αριθμού ασκούμενων αμέσως μετά την προπόνηση. Επιπλέον αξίζει να εξεταστούν και υπό το πρίσμα ποσοτικών μεθόδων και στατιστικής ανάλυσης δεδομένων.

Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη μελέτη αποσκοπούσε στο να συμβάλει στη πληρέστερη κατανόηση της δομής και του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας στους ασκούμενους. Η κατανόηση αυτή θεωρείται βασική για την περαιτέρω έρευνα της αυτοομιλίας στο χώρο της άσκησης. Τα δεδομένα από την παρούσα εργασία αποτελούν γόνιμο έδαφος για την κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων με στόχο τη συστηματική μελέτη της αυτοομιλίας σε ασκούμενους, καθώς και τη διερεύνηση της χρήσης της ως στρατηγική παρέμβασης. Επίσης, η συσχέτιση των αυτόματων σκέψεων με τα κίνητρα και τις προθέσεις των ασκούμενων, υπό το πρίσμα θεωριών κινήτρων, όπως η Θεωρία Αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1985), ή της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1991), μπορεί να συμβάλλει στην πληρέστερη κατανόηση των παραμέτρων εκείνων που οδηγούν τα άτομα να υιοθετούν αλλά και να διατηρούν συμπεριφορές άσκησης. Κατ'επέκταση μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους αντίστοιχους επαγγελματίες, δεδομένης της καταδεδειγμένης σπουδαιότητας της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία (e.g. Furberg, 2001; Kohl, 2001; Dunn, et al., 2001), και της αναγκαιότητας προώθησης αντίστοιχων συμπεριφορών.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ajzen, I. (1991). Theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-21.
- Amsel, R. & Fichten, C. S. (1990). Ratio versus frequency scores: Focus of attention and the balance between positive and negative thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 257—277.
- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: self-talk, imagery, and goal-setting. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 68, 30-35.
- Beck, A.T. (1964). “Thinking and depression: II. Theory and therapy”, *Archives of General Psychiatry*, 10, 561 – 571.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, WI: IUP.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Berelson, B.R. (1971). *Content analysis in communication research*. NY: Hafner.
- Blanchfield, A., Hardy, J., deMorree, H.M., Staiano, W., & Marcora, S. (2014). Talking yourself out of exhaustion: Effects of self-talk on perceived exertion and endurance performance. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 46(5), 886–1007.
- Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. London: Sage
- Cacioppo, J.T., von Hippel, W., & Ernst, J.M. (1997). Mapping cognitive structures and processes through verbal content. The thought-listing technique. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 928–940.
- Chartrand, J.M., Jowdy, D.P., & Danish, S.J. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 405-413.
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research methods in education* (4th ed.). London: Routledge.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five designs*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Dijksterhuis, A. (2004). Think different: The merits of unconscious thought in preference development and decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*, 586-598.
- Dobson, K.S., & Dozois, D.J.A. (2003). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K.S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2nd ed., pp. 4–39). New York: The Guilford Press.
- Dunn, J.G.H., Bouffard, M., & Rogers, W.T. (1999). Assessing item content - relevance in sport psychology scale-construction research: Issues and recommendations. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *3*, 15–36
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G., & Chambliss, H.O. (2002). The DOSE study: exercise as treatment for depression: a clinical trial to examine efficacy and dose response. *Control Clin Trials*, *23*, 584 – 603
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion In Psychotherapy*, Revised and Updated. New York: Birch Lane Press.
- Estabrooks, P., & Courneya, K.S. (1997). Relationship among self-schemas, intention, and exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *19*, 156–158.
- Fagard, R.H. (2001). Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *33*(6), 484-492.
- Finn, J.A. (1985). Competitive excellence: it's a matter of mind and body. *The Physician and Sport Medicine*, *13*(2), 61-75.
- Frederick, C.M., & Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, *16*, 125-145.
- Gammage, K.L., Hardy, J., & Hall, C.R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, *2*, 233– 247.
- Genest, M., & Turk, D.C. (1981). Think aloud approaches to cognitive assessment. In T.V. Merluzzi, C.R. Glass, & M. Genest (Eds). *Cognitive Assessment* (pp.233 -269). New York: Guilford Press.
- Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (1997). Questionnaire methods of cognitive self-statements assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *6*, 911–927.

- Glass C.R., & Merluzzi, T.V. (1981). Cognitive assessment of social anxiety. In T.V. Merluzzi, C.R. Glass, & M. Genest (Eds.), *Cognitive Assessment* (pp.388-438). New York: Guilford Press.
- Grebenik, E, Moser C, (1962). Society: Problems and Methods of Study. In Welford, A., Argyle, M. Glass, O. & Morris N, (Eds). *Statistical Surveys*, London: Routledge & Kegan Paul.
- Guerrero, M.C.M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York: Springer.
- Gyurcsik, N. C., & Brawley, L. R. (2000). Mindful Deliberation About Exercise: Influence of Acute Positive and Negative Thinking1. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(12), 2513–2533. Gyurcsik & Estabrooks
- 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
- Hamilton, R.A., Scott, D., & MacDougall, M.P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 226–239. doi:10.1080/10413200701230613
- Hardy, J. (2006) Speaking clearly: a critical review of self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J. & Oliver, E.J. (2014). Self-talk, positive thinking, and thought stopping. In *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Eklund, R.C. & Tenenbaum, G. Thousand Oaks, California: Sage.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C.R. (2001). A descriptive study of athletes 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 Sports Sciences*, 19, 469–475.
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905–917. doi: 10.1080/02640410500130706.
- 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(3), 245–254.

- Hatzigeorgiadis, A. (2002). Thoughts of escape during competition: the role of goal orientation and self-consciousness. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 195-207.
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S. J .H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress & Coping*, 13, 65-86.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, V., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 82-95.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2007). The Functions of Self-Talk Questionnaire: Investigating how Self-Talk Strategies Operate. In A. Efklides & M. H. Kosmidis (Eds.), *Proceedings, 9th European Conference on Psychological Assessment* (pp. 165–166), Thessaloniki: Ellinika Grammata
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: the effects of self-talk on thought content and performance on waterpolo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348–356. doi: 10.1177/1745691611413136
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: the effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2008). Mechanisms underlying the self-talk - performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 185-192.
- Henschen, K.P., & Straub, W.F. (1995). *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior*. Longmeadow, MA: Mouvement.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2003) *Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα : Κριτική.
- Kahn, R. L. and C. F. Cannell (1957). *The Psychological Basis of the Interview. The Dynamics of Interviewing: Theory, Technique, and Cases*. (pp 22-64) New York, John Wiley & Sons.

- Klinger, E. (1977). *Meaning and Void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Kendzierski, D. (1994). Schema theory: An information processing focus. In R. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (2nd ed., pp. 137–159). Champaign, IL: Human Kinetics
- Kendall, P.C., & Hollon, S.D. (1981). *Assessment strategies for cognitive behavioral interventions*. New York: Academic Press.
- Kendzierski, D., Sheffield, J., & Morganstein, M.S. (2002). The role of self-schema in attributions for own vs. other's exercise lapses. *Basic and Applied Social Psychology, 24*, 251–260.
- 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.
- Latinjak, A., Torregrosa, M., & Renom, J. (2010). The influence of task exigency on a self-talk application and on its effect on recreational tennis players. *Revista de Psicología del Deporte, 19*(2), 187-201.
- Latinjak, A.T., Zourbanos, N., Lopez-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 544-558.
- Lyons, J. (1981). *Language, meaning and context*. London: William Collins Sons & Co. Ltd.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*, 181–199.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: an effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *The Sport Psychologist, 11*, 72–85.
- Meichenbaum, D.H., & Cameron, R. (1981). Issues in cognitive assessment. In T.V. Merluzzi, C.R. Glass, & M. Geneste (Eds), *Cognitive assessment* (pp. 42-80), New York: Plenum Press.
- Merriam, S.B. (2002). *Qualitative research in practice. Examples for discussion and analysis*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ming, S., & Martin, G.L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *Sport Psychologist, 10*, 227-238.

- Nideffer, R. (1993) Attention control training. In R. N. Singer, M. Murphey, & I. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan. pp. 127-170.
- Nisbett, R.E., & Wilson, T.P. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Peters, H.J., & Williams, J.M. (2006). Moving cultural background to the foreground: An investigation of self-talk, performance, and persistence following feedback. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 240–253.
- Παπαναστασίου, Κ. (1996) Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας. Λευκωσία: Theopress Ltd. Παρασκευοπούλου, Ι.Ν. (1993) Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας. Τόμος Β. Αθήνα: Έκδοση Συγγραφέα
- Reardon, J.P. (1993). Handling the self-talk of athletes. In K.P. Henschen & W.F. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (3rd ed., pp. 203–211). Forest Glen, MI: Mouvement Publications
- Sarason, I.G., Sarason, B.R., Keefe, D.E., Hayes, B.E., & Shearin, E.N. (1986). Cognitive interference: Situational determinants and traitlike characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 215–226.
- Silverman, D. (2000). *Doing qualitative research, a practical handbook*. London: SAGE publications.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-Talk: It works, but how Development and preliminary validation of the functions of Self-Talk Questionnaire. *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.), *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 191–212). New York: Oxford University Press.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42
- Thune I, Furberg A.S. (2001). Physical activity and cancer risk: dose-response and cancer, all sites and site-specific. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33, 530-50; discussion 609-10.

- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*, 666–687.
- Tod, D.A., 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
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior, 18*, 50–57
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petipas, 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 and Exercise Psychology, 22*, 345–356.
- Vuori, I.M. (2001). Dose-response of physical activity and low back pain, osteoarthritis, and osteoporosis. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 33* (6), 551–86.
- Vygotsky, L.S. (1986). In A. Kozulin (Ed.), *Thought and language*. 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., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 9*, 25–32.
- Whaley, D.E. & Schroyer, R. (2010). “I Yam What I Yam” ... The Power of the Self in Exercise Behavior. *Journal of Sport Psychology in Action, 1*, 25–32.  
doi: 10.1080/21520704.2010.518225
- Zervas, Y., Stavrou, N.A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 142–159.
- Ziegler, S. (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*. (5th Ed.) New York: McGraw-Hill. pp. 349-381.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 305–335). Boston: McGraw Hill.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and non-dominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*, 27, 171–176
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-KAA ): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233–251.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

### Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

**Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας:** «Η διερεύνηση των σε ασκούμενους. Μια ποιοτική προσέγγιση».

#### **1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

Σκοπός της μελέτης είναι να διερευνηθούν και να εντοπιστούν οι σκέψεις που κάνουν κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους τα άτομα που γυμνάζονται - ασκούνται.

#### **2. Διαδικασία**

Οι συμμετέχοντες θα είναι άτομα που παρακολουθούν διάφορα προγράμματα άσκησης - εκγύμνασης. Κατόπιν προγραμματισμένου ραντεβού, θα λάβουν μέρος σε συνέντευξη με την ερευνήτρια. Η συνέντευξη θα εστιαστεί σε σκέψεις που συνηθίζουν να κάνουν οι ασκούμενοι κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους. Η συνέντευξη, η οποία θα διαρκέσει 30' περίπου, θα ηχογραφηθεί, ούτως ώστε να διευκολυνθεί η μελέτη των δεδομένων.

#### **3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις**

Δεν υπάρχουν τυχόν κίνδυνοι ή ενοχλήσεις.

#### **4. Προσδοκώμενες ωφέλειες**

Με την συμμετοχή σας θα αναλογιστείτε πάνω στις σκέψεις που κάνετε κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, οι οποίες πολλές φορές γίνονται «αυτόματα» και μπορεί να επηρεάζουν την απόδοσή σας, τη διάθεση, τα κίνητρα και τη γενικότερη στάση σας σε σχέση με την άσκηση.

#### **5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων**

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

#### **6. Πληροφορίες**

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

#### **7. Ελευθερία συναίνεσης**

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

#### **8. Δήλωση συναίνεσης**

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: \_\_/\_\_/\_\_

Ονοματεπώνυμο και  
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

### Οδηγός συνέντευξης (υπόδειγμα)

#### A. Δημογραφικές πληροφορίες.

Ηλικία, φύλο, συχνότητα και τύπος άσκησης

#### B. Ιστορικό και στάσεις σε σχέση με την άσκηση.

-Πότε ξεκίνησατε και πως (με ποια αφορμή).

-Πώς επέλεξε το συγκεκριμένο είδος άσκησης;

-Τι του/της αρέσει στην άσκηση; Τι πιστεύει ότι του/της προσφέρει;

-Τι δυσκολίες μπορεί να συναντήσει κατά τη διάρκεια της άσκησης; Τι κάνει συνήθως;

#### Γ. Αυτο-ομιλία κατά τη διάρκεια της άσκησης.

«Στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας ο νους μας παράγει σκέψεις. Οι περισσότερες από αυτές γίνονται αυτοματα. Κάποιες από αυτές τις λέμε δυνατά, κάποιες από μέσα μας. Συνήθως αφορούν πράγματα που λέμε στον εαυτό μας, κάνουμε δηλαδή μία αυτο-ομιλία, π.χ. άλλοτε δίνουμε οδηγίες στον εαυτό μας για κάτι που κάνουμε, άλλες φορές για να χαλαρώσουμε ή να μείνουμε συγκεντρωμένοι σε κάτι, κλπ. Η συζήτησή μας αυτή θα εστιαστεί στο τι συνήθως λέμε στον εαυτό μας την ώρα που κάνουμε άσκηση.»

1. «Τις τελευταίες δύο εβδομάδες, προσπαθήστε να θυμηθείτε τι λέτε στον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Θυμηθείτε στιγμές από τον εαυτό σας την ώρα της άσκησης (στο γυμναστήριο, κολυμβητήριο, κλπ) και προσπαθήστε να ανακαλέσετε όσο περισσότερες σκέψεις μπορείτε...».
2. «Μήπως θυμάστε κάποιες στιγμές όπου χρειάστηκε να εμψυχώσετε τον εαυτό σας, όσο κάνατε άσκηση αυτές τις δύο εβδομάδες; Πότε σας συνέβη αυτό (περιγράψτε τη συνθήκη); Τι είπατε τότε στον εαυτό σας/ τι σας περνούσε από το μυαλό;»
3. «Αντίστοιχα μήπως θυμάστε στιγμές όπου:
  - μία άσκηση σας δυσκόλεψε?
  - η προσοχή σας “έφυγε” από την άσκηση;
 Πότε συνέβη αυτό; Τί θυμάστε να είπατε στον εαυτό σας τότε;»

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 ΟΔΗΓΙΕΣ

Η συγκεκριμένη έρευνα διεξάγεται με σκοπό να διερευνήσει τί σκέφτονται οι περισσότεροι άνθρωποι **την ώρα** που κάνουν άσκηση, όπως π.χ. τρέξιμο, γυμναστήριο (αερόβια/μυική ενδυνάμωση), ποδήλατο, κλπ.

#### ΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Στον παρακάτω πίνακα στη στήλη ΣΚΕΨΗ/ΔΗΛΩΣΗ σας δίνεται μία λίστα από σκέψεις που έχει βρεθεί ότι κάνουν τα άτομα την ώρα που ασκούνται. Από εσάς θα θέλαμε να μας βοηθήσετε με το να προτείνετε σε ποια από τις στήλες ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ θα κατατάσσατε την κάθε σκέψη. Σας επισημαίνουμε ότι

- (α) μπορείτε να κατατάξετε μια σκέψη/δήλωση σε περισσότερες απο μία κατηγορίες, αν νομίζετε ότι έτσι ταιριάζει  
(β) μπορείτε να κατατάξετε μια σκέψη/δήλωση στην στήλη «Άλλο - Τι», αν νομίζετε ότι η συγκεκριμένη σκέψη-δήλωση δεν ταιριάζει σε καμία από τις προτεινόμενες κατηγορίες. Στη στήλη αυτή μπορείτε επίσης να περιγράψετε σε τι κατηγορία θα κατατάσσατε εσείς τη συγκεκριμένη σκέψη/δήλωση.

Προτού ξεκινήσετε, κρίνεται σκόπιμο να σας περιγράψουμε το πώς ορίζεται η κάθε κατηγορία στην οποία θα ταξινομήσετε τις σκέψεις.

1. **Εμφύχωση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν ενθάρρυνση /κινητοποίηση για την έναρξη, διατήρηση ή ολοκλήρωση μιας προσπάθειας.
2. **Θετική διάθεση-κρίση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αντανακλούν θετικές κρίσεις και συναισθήματα σχετικά με τη συμπεριφορά/εμπειρία.
3. **Αυτοπεποίθηση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις οι οποίες εκφράζουν αίσθηση σιγουριάς και ετοιμότητας.
4. **Καθοδήγηση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν οδηγίες σχετικά με την κίνηση ή το σώμα για την εκτέλεση μιας άσκησης
5. **Αυτοέλεγχος:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν τον έλεγχο και διαχείρισης ανεπιθύμητων σκέψεων και συναισθημάτων.
6. **Εγκατάλειψη:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις, οι οποίες αφορούν πιθανή διακοπή της άσκησης
7. **Σωματική κούραση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις, οι οποίες αναφέρονται σε δυσάρεστη σωματική αίσθηση ή δυσφορία.
8. **Αρνητική διάθεση - αυτοκριτική:** Η κατηγορία περιλαμβάνει δηλώσεις που εκφράζουν ανησυχία και αρνητική κριτική για τον εαυτό.
9. **Κοινωνική σύγκριση - αξιολόγηση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αφορούν μειονεκτική σύγκριση με άλλους ή ανησυχία αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους.
10. **Άσχετες σκέψεις:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει σκέψεις οι οποίες δε συνδέονται με το περιεχόμενο και το πλαίσιο της άσκησης.

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ- ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
1.	Κοντεύεις											
2.	Πάμε											
3.	Κουράγιο											
4.	Συνέχισε											
5.	Μπορείς											
6.	Μην σταματάς											
7.	Προσπάθησε											
8.	Μπράβο											
9.	Κάντο για σένα											
10.	Κάνε όσο αντέχεις											
11.	Θα περάσει											
12.	Θα το καταφέρεις											
13.	Τα πας καλά											
14.	Νιώθω υγιής											
15.	Νιώθω ευεξία											
16.	Έχεις κάνει ωραία πόδια											
17.	Νιώθω δημιουργικός											

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
18.	Είσαι εδώ για να εκτονωθείς											
19.	Έχω κάνει ωραία κοιλιά											
20.	Θέλω να είμαι καλλίγραμμη											
21.	Έχεις αδυνατήσει											
22.	Νιώθω ανανεωμένος											
23.	Είμαι καλά											
24.	Έχει γραμμώσει η κοιλιά μου											
25.	Είναι για το καλό μου											
26.	Είμαι ωραίος-α											
27.	Νιώθω δυνατός επειδή τα καταφέρνω											
28.	Θα βελτιωθώ κι άλλο											
29.	Θα βγάλεις το πρόγραμμα											
30.	Μαλακά τα γόνατα											
31.	Σφίξε κοιλιά											

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
32.	Μετρώ τις επαναλήψεις											
33.	Κάνε την άσκηση σωστά											
34.	Ανέπνεε											
35.	Τέντωσε πόδια											
36.	Σκέψου την αναπνοή σου											
37.	Συγκεντρώσου στο σώμα σου (κοιλιά, πόδια)											
38.	Νιώσε τα μέλη του σώματός σου, καθώς γυμνάζονται											
39.	Συγκεντρώσου εδώ											
40.	Νιώσε την άσκηση στο σώμα σου											
41.	Αν κουραστώ θα σταματήσω											
42.	Κάνε υπομονή											
43.	Μη σκέφτεσαι τίποτα άλλο εδώ											

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
44.	Μην σκέφτεσαι τον πόνο											
45.	Μην σκέφτεσαι την κούραση											
46.	Χαλάρωσε											
47.	Το κάνεις για σένα											
48.	Καλύτερα να φύγω											
49.	Θέλω να σταματήσω											
50.	Πόση ώρα έμεινε											
51.	Βαρέθηκα											
52.	Δεν έχω διάθεση σήμερα											
53.	Δεν αντέχω άλλο											
54.	Θέλω να τελειώσει											
55.	Πονάω											
56.	Κουράστηκα											
57.	Έσκασα											
58.	Ίδρωσα											
59.	Διψάω											



		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ- ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
60.	Ζαλίζομαι											
61.	Πεινάω											
62.	Πώς έχω γίνει έτσι											
63.	Έχω παχύνει											
64.	Δεν τα καταφέρνω											
65.	Έχω κάνει κοιλιά											
66.	Νιώθω βαρύς											
67.	θα έπρεπε να ασχολούμαι πιο εντατικά											
68.	Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ											
69.	Να μη μου κάνει παρατήρηση ο προπονητής											
70.	Θα ήθελα να έχω τους κοιλιακούς που έχει αυτός											
71.	Να με δει ο προπονητής ότι κάνω την άσκηση σωστά											

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ- ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
72.	Τι θα σκέφτονται οι άλλοι για μένα											
73.	Τι ωραίο σώμα που έχει αυτή											
74.	Ντρέπομαι											
75.	Θέλω να έχω ωραίο σώμα											
76.	Σκέφτομαι σενάρια με λύσεις στα προβλήματά μου											
77.	Σκέφτομαι πώς ήταν η μέρα που περασε (δουλειά, κλπ)											
78.	Σκέφτομαι για αυτά που παρατηρώ γύρω μου (φύση, περαστικοί, χώρος γυμναστηρίου)											
79.	Σκέφτομαι τι θα κάνω μετά											

		ΕΜΨΥΧΩΣΗ	ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΚΡΙΣΗ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ	ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ	ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ	ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ - ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΑΣΧΕΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΆΛΛΟ - ΤΙ?
80.	Σκέφτομαι ευχάριστα πράγματα για τη ζωή μου/μέλλον(όνειρα, τι θέλω)											
81.	Προβληματίζομαι τί θα κάνω με τη ζωή μου (οικονομικά/εργασία)											
82.	Σκέφτομαι τη μουσική που ακούω											
83.	Κοίτα πόσα έχεις καταφέρει ως τώρα											
84.	Νιώθω όμορφη											
85.	Είναι η ώρα για τον εαυτό σου εδώ											
86.	Είναι επιλογή μου, θα το κάνω											