



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



## Διπλωματική Εργασία

Η διερεύνηση του περιεχομένου και της δομής της αυτο-ομιλίας σε  
ασκούμενους

Πλασκασοβίτης Γεώργιος

Επιβλέπων

Ζουρμπάνος Νικόλαος, PhD, Επίκουρος Καθηγητής

Οκτώβριος, 2015

Τρίκαλα

### **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Για την εκπόνηση της συγκεκριμένης μελέτης συνέβαλαν αρκετοί άνθρωποι τους οποίους οφείλω να ευχαριστήσω θερμά. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συμμετέχοντες για τον χρόνο που αφιέρωσαν στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, χωρίς τους οποίους θα ήταν αδύνατη η πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας. Κυρίως, όμως θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Ζουρμπάνο για την συνεχή καθοδήγησή του καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης αυτής της διατριβής. Όπως, επίσης ευχαριστώ και τον κ. Χατζηγεωργιάδη για την πολύτιμη βοήθεια του όποτε χρειάστηκε.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και τους φίλους μου για την υποστήριξη και την αγάπη που μου παρείχαν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Πλασκασοβίτης Γεώργιος,

Τρίκαλα 2015

### **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Το δείγμα αποτελούνταν από 18 άτομα (5 γυναίκες, 13 άνδρες) με μέσο όρο ηλικίας τα 27,3 έτη (Τ.Α = 10). Για την αξιολόγηση και καταγραφή των σκέψεων χρησιμοποιήθηκε μια λίστα καταγραφής σκέψεων των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της άσκησης. Τα αποτελέσματα μετά από την κατηγοριοποίηση των σκέψεων έδειξαν, πως οι αυθόρμητες σκέψεις θετικής φύσεως υπερίσχυαν έναντι των αρνητικών και ουδέτερων οδηγώντας μας στο συμπέρασμα πως κατά την διάρκεια της άσκησης, οι θετικές αυθόρμητες σκέψεις υπερτερούν ενισχύοντας έτσι τη σημασία του ποιοτικού χρόνου της άσκησης και της αυτοπεποίθησης και θετικής διάθεσης στους ασκούμενους.

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to investigate the content of self-talk during exercise at the gym. The sample consisted of 18 subjects (5 females, 13 males) with a mean age of 27.3 years (SD =10). For the assessment and recording of thoughts the thought listing technique was used. The results, after the categorization of thoughts, showed that spontaneous/automatic positive thoughts prevailed over the negative ones leading to the conclusion that during exercise the positive automatic thoughts outweigh, thus, reinforcing the importance of quality time of exercise, self-esteem and positive mood on practitioners.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	3
Abstract.....	4
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>6</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....</b>	<b>8</b>
α)Είδη αυτο-ομιλίας.....	9
β)Περιγραφή της αυτο-ομιλίας.....	13
γ)Ερμηνευση αυτο-ομιλίας.....	15
δ)Εφαρμογή της αυτοομιλίας έξω από το φάσμα του αθλητισμού...18	
ε)Σκοπός της παρούσας έρευνας.....	22
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....</b>	<b>23</b>
Στάδιο πρώτο: Αναγνώριση και καταγραφή σκέψεων.....	24
Στάδιο δεύτερο: Ανάλυση και κατηγοριοποίηση σκέψεων.....	24
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>26</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>	<b>29</b>
α)Περιορισμοί της έρευνας και περαιτέρω μελέτη.....	31
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>32</b>
<b>Παράρτημα: Φόρμα καταγραφής σκέψεων.....</b>	<b>38</b>

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Κατά τη διάρκεια της ημέρας ο νους πραγματοποιεί εσωτερικές ομιλίες έχοντας σαν σκοπό να επικροτήσει ή να κατακρίνει μια πράξη μας, ένα συμβάν ή μια κατάσταση που αντιμετωπίζει. Κάποιες φορές η ομιλίες αυτές γίνονται ακούσια, άλλες φορές όμως πραγματοποιούνται με την επίγνωση μας και ενθαρρύνονται (Hardy, 2006). Αυτό το γεγονός παρατηρείται σε διάφορες πτυχές της καθημερινότητας ακόμη και στον αθλητισμό. Στο πεδίο του αθλητισμού πριν από κάθε ενέργεια οι αθλητές σκέφτονται, στον αγωνιστικό χώρο, στην προπόνηση, ακόμα και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Οι σκέψεις είναι είτε σχετικές με τη δραστηριότητα είτε μη σχετικές, θετικές ή αρνητικές. Ως αυτο-ομιλία ονομάζουμε τις συνομιλίες που κάνει ο αθλητής με τον εαυτό του, όπου μέσα από εκεί εκφράζονται συναισθήματα και αντιλήψεις, κρίνονται καταστάσεις, δίνονται οδηγίες και ενισχύεται το ηθικό και η αυτοπεποίθηση.

Σύμφωνα με θεωρίες υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες θετικής αυτο-ομιλίας. Η πρώτη ονομάζεται αυτο-ομιλία παρακίνησης, όταν δηλαδή το άτομο εμψυχώνει τον εαυτό του ώστε να προσπαθήσει κι άλλο και να πιστέψει ότι θα τα καταφέρει. Η δεύτερη κατηγορία ονομάζεται αυτο-ομιλία τεχνικής υποστήριξης, όταν δηλαδή το άτομο δίνει στον εαυτό του μια οδηγία που θα βοηθήσει στην αυτοσυγκέντρωση και στην σωστή τεχνική εκτέλεση.

Γενικότερα στον τομέα της γενικής ψυχολογίας η συνομιλία ενός ατόμου με τον εαυτό του παραθέτεται ως αυτο-ομιλία, αυτοδιάλογος, εσωτερικός διάλογος, λεκτική σκέψη κλπ. Στην αθλητική ψυχολογία όμως οι περισσότεροι ορισμοί και περιγραφές σχετίζονται με τον όρο της αυτο-ομιλίας, μιας δραστηριότητας δηλαδή νοητικής φύσεως. 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, Weinberg, Natsis, Douma, και Kazakas (2000) όρισαν την αυτο-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 αυτο-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 παρακινητική». Τέλος, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, και Theodorakis όρισαν την αυτο-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. Με άλλα λόγια η αυτο-ομιλία είναι ένας εσωτερικός διάλογος, μια συνειδητή και οργανωμένη συνομιλία του ατόμου με τον εαυτό του όπου λαμβάνει μέρος η αξιολόγηση των πεποιθήσεων και η παροχή οδηγιών σε θετική ή αρνητική κατεύθυνση επηρεάζοντας έτσι συναισθήματα και τη συμπεριφορά.

Δυστυχώς, μέχρι σήμερα, η πλειοψηφία των μελετών εξετάζουν την αυτο-ομιλία στον αθλητισμό, ενώ μέσα από το πλαίσιο της άσκησης ήταν αρκετά περιγραφικού χαρακτήρα και, κατά συνέπεια, πολύ περιορισμένες. Για το λόγο αυτό, η παρούσα έρευνα σκοπό είχε τη διερεύνηση του περιεχομένου των αυτοματοποιημένων σκέψεων ή αυτο-ομιλίας των ασκούμενων κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης στο γυμναστήριο.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Έχει παρατηρηθεί, πως οι αθλητές μεγάλου επιπέδου θεωρούν την αυτο-ομιλία σημαντική για την απόδοσή τους. Ένας από τους λόγους πίσω από το ενδιαφέρον των ερευνητών για την αυτο-ομιλία πιθανολογείται να είναι η συνεχής του χρήση από τους ανθρώπους. Για παράδειγμα, έχει αναφερθεί πως σχεδόν όλοι οι ενήλικες χρησιμοποιούν αυτοομιλία και σχετίζεται ακόμη και με τις πιο απλές στιγμές της καθημερινότητας. Ομοίως, μέσα στο πλέγμα του αθλητισμού και της άσκησης ο Gammage, Hardy, και Hall (2001) ανέφεραν πως το 95% των ασκούμενων χρησιμοποίησαν την αυτο-ομιλία σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα. Για την κατανόηση του όρου αναφερόμαστε στην αυτο-ομιλία ως δηλώσεις, φράσεις ή λέξεις προς τον εαυτό μας οι οποίες μπορούν να ειπωθούν αυτομάτως ή εσκεμμένα, είτε δυνατά είτε σιγά, θετικά ή αρνητικά, έχοντας ένα καθοδηγητικό ή κινητήριο ύφος, ένα στοιχείο ερμηνεύσης, στοιχεία που μερικά σαν και αυτά συναντάμε στην καθημερινότητα μας.

Ως γενικό ορισμό της αυτο-ομιλίας έχει διατυπωθεί, πως είναι οι δηλώσεις που κάνουν οι αθλητές και είναι αθλητικού περιεχομένου. Ένας ενδιαφέρον ορισμός δόθηκε από τους Zinsser et al. (2006), οι οποίοι ανέφεραν πως “ οποιαδήποτε στιγμή κάποιος σκέφτεται σχετικά με κάτι, κατά μια έννοια μιλάει στον εαυτό του” και υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία είναι το κλειδί για τον γνωστικό έλεγχο του ατόμου. Οι Theodorakis et al. (2000) όρισαν την αυτο-ομιλία ως “ οτιδήποτε λένε τα άτομα στον εαυτό τους, είτε φωναχτά είτε σιωπηρά ως μια φωνή μέσα στο μυαλό τους”. Ενώ, ο Hardy (2006) διατύπωσε έναν πιο πλήρη και σαφή ορισμό για την αυτό-ομιλία και την διέκρινε ως «α) Εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) Πολυδιάστατο φαινόμενο από τη φύση της, γ) Έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ) Δυναμική, ε) και τεχνική που επιτελεί τουλάχιστον δύο λειτουργίες για τον αθλητή: Καθοδηγητική και Παρακινητική. Αυτός ο ορισμός μπορεί να είναι ο πιο πρόσφατος και να εστιάζει στις λειτουργίες της αυτοομιλίας και όχι σε κάποια άλλη διάσταση του φαινομένου όπως



για παράδειγμα στο κοινωνικό της πρόσωπο και τις επιδράσεις που μπορεί να έχει στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά αλλά από την άλλη περιέχει πολλούς περιορισμούς.

### **α) Είδη αυτο-ομιλίας**

Στα περισσότερα βιβλία αθλητικής ψυχολογίας αναφέρεται περιεχόμενο περί της “δύναμης της θετικής σκέψης”, αλλά υπάρχουν λίγα εμπειρικά στοιχεία διαθέσιμα που να μιλάνε για τα πλεονεκτήματα της χρήσης θετικής αυτο-ομιλίας έναντι της αρνητικής. Μέσα από την χρήση της αυτο-ομιλίας και τον μετρητή χειρονομιών, ένα όργανο παρατήρησης, οι Van Raalte, Brewer, Rivera, και Petipas (1994) βρήκαν αρνητική και σημαντική συσχέτιση στον αρνητικό αυτο-ομιλία που λέγεται φωναχτά και στην απόδοση στο τέννις παιδών αλλά καμία συσχέτιση ανάμεσα στην θετική αυτο-ομιλία και την απόδοση. Παρόλα αυτά σε μια μελέτη που ακολούθησε με ενήλικες αθλητές του τέννις ούτε η θετική ούτε η αρνητική αυτο-ομιλία μπορούσε να προβλέψει σημαντικά το αποτέλεσμα (Van Raalte, Cornelius, Hatten, & Brewer, 2000). Αντιθέτως, σε μια άλλη έρευνα, οι Hamilton, Scott, and MacDougall (2007) ανέφεραν πως η αντοχή των ποδηλατιστών ενισχύεται μέσα από την θετική αυτο-ομιλία σε αντίθεση με την αρνητική για τους μη έμπειρους συμμετέχοντες. Συγκεκριμένα, καλύτερη απόδοση έδειξε να επιτυχαίνει η ομάδα που εξασκούσε την θετική αυτο-ομιλία σε αντίθεση με την άλλη ομάδα που είχε πάρει την οδηγία να χρησιμοποιήσει αρνητική αυτο-ομιλία. Μέχρι στιγμής, πιθανότατα το πιο πειστικό στοιχείο έρχεται από εργαστηριακά πειράματα τα οποία δυστυχώς φαίνεται να έχουν έλλειψη οικολογικής εγκυρότητας. Για παράδειγμα, ο Van Raalte et al. (1995) ανακάλυψε πως η χρήση ενός θετικού σχολίου (“μπορώ”) οδήγησε σε μεγαλύτερη ευστοχία στους παίκτες darts σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου που χρησιμοποιούσε αρνητικό σχόλιο (“δεν μπορώ”). Η μελέτη αυτή ήταν αντιγραφή ενός πειράματος που διεξήχθη από τους Dargou, Gauvin, και Halliwell. Όταν αυτή η περιορισμένη επιστημονική βιβλιοθήκη αξιολογείται συλλογικά, βγαίνει το συμπέρασμα πως ενώ η θετική αυτο-ομιλία έχει θετικό αποτέλεσμα στην απόδοση, υπάρχει ένα μηδενικό αποτέλεσμα στην αρνητική αυτο-ομιλία ως προς την

απόδοση, και μόνο ένα μη συνεπές αποτέλεσμα στην απόδοση όταν συγκρίνεται η θετική και η αρνητική αυτο-ομιλία (Tod, Hardy, & Oliver, 2011). Δεδομένης της ανάγκης για πρακτικά στοιχεία και την αναγνώριση πολύ περιορισμένης και μη θεωρητικής εμπειρικής έρευνας μια μελλοντική έρευνα που θα γεμίσει τα κενά που υπάρχουν θα θεωρηθεί παραπάνω από ευπρόσδεκτη.

Ως προς το περιεχόμενο της, η αυτο-ομιλία διακρίνεται σε θετική και αρνητική, σε αυτο-ομιλία καθοδήγησης και παρακίνησης καθώς και η αυτόματη αυτο-ομιλία που χρησιμοποιείται ως γνωστική στρατηγική αυτορρύθμισης και βελτίωσης για την απόδοση.

Η **θετική αυτο-ομιλία** έχει παρατηρηθεί πως μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να μείνουν συγκεντρωμένοι στο τώρα χωρίς να σκέφτονται για προηγούμενα λάθη που έγιναν και να μην έχουν στο νου τους το μετά. Έχει παρατηρηθεί επίσης ότι μπορεί να μειώσει το άγχος, να αυξήσει την προσπάθεια, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση να ελέγξει την προσοχή και να ρυθμίσει την διέγερση, ακόμη και να βοηθήσει και στην αποκατάσταση από τραυματισμούς (Finn, 1985; Weinberg, 1988). Επίσης, η θετική αυτο-ομιλία έχει αποτελέσει μια επιτυχημένη στρατηγική για τη βελτίωση της αντοχής των αθλητών (Weinberg et al., 1984; Hamilton et al., 2007). Επιπροσθέτως, έχει σημειωθεί πως μπορεί να επηρεάσει θετικά την απόδοση των αθλητών (Ming & Martin, 1996). Αντιθέτως, η **αρνητική αυτο-ομιλία** έχει συνδεθεί με απόσπαση της προσοχής, μειωμένη απόδοση και άγχος (Weinberg, 1988) σκέψεις αποτυχίας και αμφιβολιών, καθώς και υπερβολική ανάλυση των καταστάσεων (Zinnser et al., 2006).

Παρά το γεγονός ότι η θετική υπερτερεί έναντι της αρνητικής αυτο-ομιλίας, η σχέση τους δεν είναι απολύτως συνδεδεμένη με την απόδοση. Για παράδειγμα οι Van Raalte et al. (1994), εντόπισαν μια στατιστικά σημαντική σχέση αρνητικής φύσεως ανάμεσα στην αυτοομιλία και την επίδοση σε μικρούς αθλητές τέννις, αλλά καμία συσχέτιση ανάμεσα σε θετική αυτο-ομιλία και επίδοση. Όταν οι Van Raalte et al. (2000) προχώρησαν σε μια επαναληπτική έρευνα αυτή τη φορά σε ενήλικους αθλητές τέννις, βρέθηκε ότι ούτε η αρνητική αλλά ούτε και η θετική αυτο-ομιλία επηρέασαν το αποτέλεσμα.

Άλλα ευρήματα βέβαια, έχουν δείξει πως ενώ η θετική αυτο-ομιλία επιδρά θετικά στην επίδοση, υπάρχει μια μηδενική επίδραση στην αρνητική αυτο-ομιλία στο θέμα της επίδοσης (Tod et al., 2011). Επιπλέον οι Van Raalte et al. (2000) έδειξαν ότι δεν υπάρχει κάποια συσχέτιση της αρνητικής αυτο-ομιλίας με την ήττα.

Παρόλα αυτά μια άλλη έρευνα των Peters και Williams (2006) έδειξε πως η επίδραση της αρνητικής και θετικής αυτο-ομιλίας στην απόδοση διαφέρει ανάμεσα σε πληθυσμούς διαφορετικής εθνικότητας. Έδειξαν συγκεκριμένα για τους Ασιάτες πως η αρνητική αυτο-ομιλία συσχετίστηκε με καλύτερη απόδοση, ενώ στην περίπτωση των Ευρωπαίων και Αμερικανών συνέβαινε το αντίθετο. Ο Hardy and Oliver, (2014), έδωσε το συμπέρασμα πως από την πλειοψηφία των ερευνών φαίνεται ότι η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να βελτιώσει την απόδοση, ενώ το αντίθετο δε συμβαίνει απαραίτητα με την αρνητική αυτο-ομιλία.

Κατά τον Hatzigeorgiadis et al. (2014), είναι σημαντικό το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας να διακρίνεται από το αποτέλεσμα, καθώς η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να έχει αρνητική επίδραση και το αντίστροφο. Είναι εμφανής η σύνδεση ανάμεσα σε αυτο-ομιλία και επίδοση, παρόλα αυτά πρέπει να ληφθούν υπόψη και άλλοι παράγοντες προσωπικοί και περιβαλλοντικοί. Καταλήγοντας λοιπόν, όσον αφορά το θέμα της επίδρασης της αυτο-ομιλίας στην απόδοση ο Hardy (2006), αντί του όρου “θετική” ή “αρνητική”, την περιγράφει διευκολυντική ή ανασταλτική.

Όπως προαναφέρθηκε, οι ερευνητές μελέτησαν τις επιπτώσεις της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας ως προς την απόδοση, παρόλα αυτά, μια πιο σύγχρονη σύλληψη επικεντρώθηκε στην σύγκριση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης με διαφορετικά έργα, εξετάζοντας μια προσανατολισμένη υπόθεση ως προς την ανάγκη της τέλεσης ενός έργου (Theodorakis et al., 2000). Βασιζόμενοι στην υπόθεση αυτή, για τα έργα που απαιτούν κινητικό έλεγχο (π.χ ακρίβεια και συγχρονισμό) η **αυτο-ομιλία καθοδήγησης** θα πρέπει να είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης, καθώς η πρώτη αυξάνει την εκτέλεση του επιθυμητού μοντέλου κίνησης μέσα από την αντίστοιχη συγκέντρωση προσοχής. Ενώ για έργα που απαιτούν δύναμη

ή αντοχή, η **αυτο-ομιλία παρακίνησης** θα πρέπει να είναι πιο αποτελεσματική από την καθοδήγησης καθώς η πρώτη αυξάνει την δύναμη μέσα από την επιθυμητή διέγερση και θετική διάθεση. Παρόλα αυτά, η εμπειρική εξέταση της υπόθεσης του ταιριάσματος αυτού προσέφερε διφορούμενα αποτελέσματα (Tod, Thatcher, McGuigan, & Thatcher, 2009). Οι Hatzigeorgiadis et al.'s (2011) προσέφεραν μερική υποστήριξη για την υπόθεση αυτή, ειδικά στη μεριά της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης. Ακόμα πιο συγκεκριμένα, βρήκαν πως για τις κινητικές ιδιότητες η αυτο-ομιλία καθοδήγησης ήταν πιο αποτελεσματική από την παρακίνησης και πως η καθοδήγησης ήταν πιο αποτελεσματική για τις υψηλές κινητικές ιδιότητες σε σύγκριση με αυτές που ήταν χαμηλότερου επιπέδου. Εναλλακτικά, οι Tod et al. (2011) έβγαλαν το συμπέρασμα στην συστηματική του ανασκόπηση πως η αυτο-ομιλία καθοδήγησης δεν ήταν εντελώς αποτελεσματικότερη από την παρακίνησης ως προς την εκτέλεση των έργων που απαιτούσαν ακρίβεια και προσανατολισμό. Συνεχίζοντας τον προαναφερθέντα συνοψισμό, μπορεί να ειπωθεί πως σε αυτό το ζήτημα παραμένει μια ανάγκη για περαιτέρω έρευνα για να φανεί ποια είδη αυτο-ομιλίας είναι καταλληλότερα για την ενίσχυση της απόδοσης, λαμβάνοντας υπόψιν πως όχι μόνο τα μηχανικά χαρακτηριστικά (π.χ απαιτητικές ενάντια σε απλές κινητικές ιδιότητες) αλλά και άλλες μεταβλητές όπως η διάθεση των αθλητών, τα επίπεδα των ικανοτήτων τους και τα ψυχολογικά τους πλαίσια. Μέχρι και σήμερα έχουν διεξαχθεί λίγες έρευνες για την αυτο-ομιλία. Έχοντας αυτό υπόψιν, οι Hardy, Hall και Hardy (2005) ανέφεραν μεγαλύτερη χρήση αυτο-ομιλίας σε σχέση με ανταγωνιστικά σενάρια σε σύγκριση με της προπόνησης. Επιπλέον σημείωσαν πως η χρήση αυτο-ομιλίας πιθανότατα θα ήταν αντιπαραγωγική υπό αγχώδεις συνθήκες, ειδικά για ικανούς αθλητές.

Η **αυτο-ομιλία καθοδήγησης** αναφέρεται σε φράσεις που σκοπεύουν να παρέχουν κατεύθυνση στην δράση, η **παρακίνησης** από την άλλη στοχεύει στην αύξηση της προσπάθειας και της αυτοεκτίμησης. Τα πρώτα πειράματα που πραγματοποιήθηκαν εστίασαν στην αυτο-ομιλία καθοδήγησης και έδειξαν ότι μπορεί να έχει θετική επίδραση στην εστίαση της προσοχής (Ziegler, 1987), καθώς και στη βελτίωση της απόδοσης (Mallett και Hanrahan, 1997).

Οι πρώτοι που διαχώρισαν την αυτο-ομιλία σε παρακίνησης και καθοδήγησης ήταν οι Theodorakis et al. (2000) και επίσης υποστήριξαν ότι διαφορετικές μορφές ομιλίας ταιριάζουν σε διαφορετικά έργα εξετάζοντας την υπόθεση της προσαρμογής. Ακολουθώντας την υπόθεση αυτή, για τα έργα που απαιτούν λεπτό κινητικό έλεγχο, καταλήγουμε στο ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης είναι αποτελεσματικότερη σε σύγκριση με την παρακίνησης, καθώς η πρώτη εστιάζει στην εκτέλεση της επιθυμητής κίνησης μέσα από τον έλεγχο της προσοχής. Το αντίθετο συμβαίνει για έργα που απαιτούν δύναμη ή αντοχή όπου εκεί η αυτο-ομιλία παρακίνησης έχει καλύτερη ανταπόκριση, καθώς μπορεί να επηρεάσει θετικά τη διάθεση.

### **β) Περιγραφή της αυτο-ομιλίας**

Οι Hardy et al., (2001) προχώρησαν σε συλλογή δεδομένων από αθλητές πανεπιστημίου, για να εξετάσουν τα τέσσερα βασικά ερωτήματα: Πού, πότε, τι και γιατί οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία. Τα ερωτήματα αφορούσαν το χώρο χρήσης, τη χρονική στιγμή, το περιεχόμενο καθώς και τους λόγους χρήσης της αυτο-ομιλίας αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία κυρίως κατά τη διάρκεια εκτέλεσης δεξιοτήτων, και κατά συνέπεια στους αθλητικούς χώρους. Συγκεκριμένα, ως προς το περιεχόμενο προέκυψαν τέσσερις κατηγορίες, οι οποίες αναφέρονται:

- i)** Στην ποιότητα της δήλωσης (θετική και αρνητική αυτο-ομιλία),
- ii)** Στη μορφή (χρήση σύντομων φράσεων),
- iii)** Στο πρόσωπο προς το οποίο γίνεται η δήλωση (πρώτο και δεύτερο πρόσωπο )
- iv)** Στην καθοδήγηση που παρέχει η δήλωση (ειδική ή γενική). Τέλος, ως προς το σκοπό επίσης χρησιμότητας επίσης τη διακρίνουμε σε:
  - i)** Γνωστικούς λόγους (γνωστική καθοδήγηση και γενικότερη καθοδήγηση)
  - ii)** Λόγους παρακίνησης.

### **Μοντέλο Hardy**

Σύμφωνα με τους Hardy, Oliver και Tod (2009) οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτο-ομιλία διακρίνονται σε :

- i)** Προσωπικούς
- ii)** Κατάστασης
- iii)** Κοινωνικούς-περιβαλλοντικούς

Οι Hardy et al. (2009) δημιούργησαν ένα εννοιολογικό μοντέλο. Σύμφωνα με αυτό οι παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία διακρίνονται σε :

- i)** Προσωπικούς και
- ii)** Παράγοντες κατάστασης.

Οι προσωπικοί παράγοντες αναφέρονται σε προσωπικά χαρακτηριστικά όπως:

- i)** Γνωστικές διεργασίες προτίμησης (Thomas & Fogarty, 1997)
- ii)** Την πίστη των ατόμων στη αυτο-ομιλία (Oikawa, 2004)
- iii)** Και την προσωπικότητα του ατόμου (Conroy & Metzler, 2004) Οι παράγοντες κατάστασης αναφέρονται σε:

- i)** Δυσκολία του στόχου (Fernyhough & Fradley, 2005)
- ii)** Συνθήκες του αγώνα (Van Raalte et al., 2000)
- iii)** Συμπεριφορά του προπονητή (Zourbanos et al., 2006)
- iv)** Αγωνιστικό περιβάλλον (Hardy et al., 2005)

### **γ) Ερμηνεία αυτο-ομιλίας**

Μία πρόκληση για τους ερευνητές είναι η εύστοχη μέτρηση της αυτο-ομιλίας υπό εξέταση. Παρόλα αυτά, μια παραπάνω ανησυχία για τους ενδιαφερόμενους ερευνητές επί του θέματος είναι η ερμηνεία της φύσης της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιούν οι αθλητές και το τι λένε στον εαυτό τους (Hardy, 2006). Παρά το γεγονός ότι χρησιμοποιώντας την αυτο-ομιλία υπό πειραματικά πλαίσια είναι μια διαφορετική προσέγγιση για την εξέταση του φαινομένου αυτού, είναι προτιμότερο από μια προκλητική κυκλική προσέγγιση. Πρόσφατα τα πειράματα αυτο-ομιλίας έχουν δηλώσει την αναγκαία εξάσκηση αυτο-ομιλίας για ένα διάστημα πριν την έναρξη των ερευνών (περίπου δύο εβδομάδες χρησιμοποιώντας διάφορα είδη αυτο-ομιλίας σε καθημερινά αθλήματα και δραστηριότητες) ώστε οι συμμετέχοντες να γίνουν οικείοι και να αποκτήσουν μια προσωπική σχέση με το φαινόμενο αυτό (Blanchfield, Hardy, de Morree, Staiano, & Marcora, 2014).

Από την άλλη όμως, η ιδιοσυγκρασιακή ερμηνεία της αυτο-ομιλίας επηρέασε τις κατευθυνόμενες επί του θέματος αποφάσεις κάποιων ερευνητών. Ο Hardy et al. (2001), δεν συμπεριέλαβαν μη σχετική με κάποιο έργο αυτο-ομιλία στην ανάλυση δεδομένων τους, καθώς θεώρησαν πως παρόλο που ένας ερευνητής μπορεί να κωδικοποιήσει μια δήλωση ως άσχετη, ο αθλητής που κάνει την αυτο-ομιλία θα ερμηνεύσει την χρήση του τελείως διαφορετικά. Για παράδειγμα, ένας δρομέας που έχει στον νου του τους στίχους ενός τραγουδιού κατά το τέλος της διαδρομής του μπορεί να το ερμηνεύσει ως κινητήριο, βοηθώντας τον στην διατήρηση του ρυθμού ή να του μειώνει τον πόνο που νιώθει. Παρόλα αυτά ένας ερευνητής μπορεί δικαιολογημένα να θεωρήσει πως η σκέψη που κάνει ο δρομέας είναι μη σχετική. Αν δε ζητηθεί η ερμηνεία του αθλητή, ο ερευνητής μπορεί πιθανότατα να μπερδευτεί. Έχοντας αυτό, οι ερευνητές οφείλουν να είναι προσεκτικοί με το πλέγμα της αυτο-ομιλίας. Με άλλα λόγια οι αθλητές που ολοκληρώνουν το πλέγμα της αυτο-ομιλίας θα πρέπει να απαντούν δείχνοντας το εύρος της αυτο-ομιλίας τους από πολύ θετική μέχρι και πολύ αρνητική και από πολύ κινητήρια μέχρι και καθόλου.

Χρησιμοποιώντας το πλέγμα αυτό, τα ευρήματα δείχνουν ότι η ερμηνευση της αυτο-ομιλίας ως προς το κίνητρο είναι θετικά εμπλεκόμενη με την διάθεση και την αυτο-αποτελεσματικότητα. Παρόλο που θετικές συσχετίσεις έχουν αναφερθεί και προηγουμένως ανάμεσα στις δύο διαστάσεις της αυτο-ομιλίας, δείχνει να υπάρχει μια συστάδα αθλητών που θεωρούν αρνητική την προετοιμασία της αυτο-ομιλίας αλλά ταυτόχρονα και εμπνευστικό για αυτούς. Επομένως, φαίνεται πως μέσα από τα δεδομένα που λαμβάνουμε από το πλέγμα της αυτο-ομιλίας υπάρχει μια εγκυρότητα. Με αυτό κατά νου η μέτρηση δείχνει αρκετά μη θεωρητική και δεν τραβάει στοιχεία από κάποιο πλαίσιο για να βοηθήσει τους ερευνητές και πρακτικούς να καθοδηγηθούν στην κατανόηση της ερμηνείας της αυτο-ομιλίας.

Η θεωρία του αυτο-προσδιορισμού είναι μια αντίληψη κανονισμού της ανθρώπινης συμπεριφοράς που έχει λάβει μια πληθώρα εμπειρικής υποστήριξης. Παρόλο που αρχικά καθιερώθηκε για να εμβαθύνει στην κατανόηση της συμπεριφοράς του ανθρώπινου κινήτρου, η θεωρία αυτή έχει την δυνατότητα να συνεισφέρει και στην κατανόηση της ερμηνευσης της αυτο-ομιλίας. Μέσα στην θεωρία του αυτο-προσδιορισμού έχει τεθεί ευθέως ότι οι άνθρωποι έχουν τις ψυχολογικές ανάγκες της αυτονομίας, ανταγωνισμού και της συγγένειας, οι οποίες πρέπει να ικανοποιούνται μέσω της βέλτιστης καλοπέρασης. Περεταίρω, η ερμηνευση των εξωτερικών και εσωτερικών γεγονότων συγκρούονται με την ανάγκη της ικανοποίησης. Καθώς δεν υπάρχει διευκρίνηση ανάμεσα σε εξωτερικά (π.χ προπονητής ομάδας) και εσωτερικά δρώμενα (π.χ η αυτο-ομιλία ενός αθλητή), η ερμηνευση της λειτουργικής σημασίας των εσωτερικών δρώμενων ,όπως η αυτο-ομιλία, μπορεί να θεωρηθεί πληροφοριακή, ελεγκτική και μη κινητήρια. Μέχρι σήμερα, έρευνες έχουν εξετάσει την πληροφοριακή και ελεγκτική αυτο-ομιλία περιγράφοντας την μαζί με την γραμμή της αυτο-ομιλίας που κάνει έμφαση στην προοπτική του ίδιου του αθλητή, την επιλογή και αυτο-κίνηση του, αποφεύγοντας την πίεση και προσφέροντας θετική ανατροφοδότηση ενώ ο έλεγχος της αυτο-ομιλίας έχει χαρακτηριστεί πιεστικός ως προς το να πράξεις να σκεφτείς ή να νιώσεις με έναν συγκεκριμένο τρόπο αντανακλώντας έτσι έλλειψη επιλογής και ελέγχου.



Βασιζόμενος στην υπόθεση αυτή, ο Oliver, Markland και Hardy εξερεύνησαν την ερμηνευση της αυτο-ομιλίας μέσα από το πλαίσιο της εκπαίδευσης, συγκεκριμένα την εμπειρία των φοιτητών ως προς το άγχος τους όταν διάβαζαν στατιστική. Έτσι, ο Oliver et al. δημιούργησαν μια μέτρηση της αυτο-ομιλίας η οποία έδωσε την δυνατότητα στους φοιτητές να αναφέρουν τα τρία πιο κοινά παραδείγματα αυτο-ομιλίας που είχαν χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια μιας διάλεξης στατιστικής και μετά να βαθμολογήσουν την λειτουργική σημασία των τριών δηλώσεων. Ευρήματα των αναλύσεων έδειξαν ότι επτά (“βοήθησαν στην κατανόηση”) και τέσσερα (“ήταν αυτο-κριτική”) αντικείμενα παρουσίασαν καλύτερα τις πληροφοριακές και ερμηνείες ελέγχου της αυτο-ομιλίας, και πως η δημιουργία τους ήταν ανεξάρτητη. Η αυτο-ομιλία πληροφόρησης ήταν αρνητικά συσχετισμένος με το αρνητικό συναίσθημα πριν την διάλεξη και το άγχος. Παρόλα αυτά, ο ρόλος της αυτο-ομιλίας ελέγχου έγινε πολύ πιο φαινομενικός όταν κατανοήθηκε πως, υπάρχουν βαθμίδες δυσκολίας που διαφέρουν και συνδέονται με καταστάσεις όπως ακριβώς και στην προπόνηση και τα αθλήματα. Τα υψηλότερα επίπεδα αρνητισμού και άγχους ήταν παρώντα για τους φοιτητές που βρήκαν την διάλεξη δύσκολη (ως αρνητική εμπειρία ή περιορισμένη αυτοπεποίθηση για την κατανόηση της ύλης) και ανέφεραν ότι βρήκαν τη χρήση αυτο-ομιλίας πολύ ελεγκτική. Παρόλο που η έρευνα αυτή αντιπροσωπεύει ένα αρχικό βήμα για μια εύρωστη κατανόηση της αυτο-ομιλίας, είναι ένα βήμα γεμάτο λειτουργική σημασία και την τραβά από μια δικαιολογημένα κατανοητή οπτική γωνία αλλά χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για την καλύτερη κατανόηση της ερμηνευσης της αυτο-ομιλίας από τη μεριά των αθλητών. Πρόσφατη και σχετική έρευνα περί αθλητισμού υποστήριξε την σχέση ανάμεσα σε κοινωνικούς παράγοντες και την χρήση αυτο-ομιλίας (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, & Theodorakis, 2010) όπως έχουν κάνει και άλλες έρευνες περί της θεωρίας της αυτο-αποτελεσματικότητας, παρόλα αυτά όμως δεν έχει γίνει μια ολοκληρωτική έρευνα της ερμηνευσης της αυτο-ομιλίας.

### δ) Εφαρμογή της αυτο-ομιλίας έξω από το φάσμα του αθλητισμού

Καθώς οι νοητικές ικανότητες γενικώς έχουν σχετικότητα πέρα από τα αθλητικά σενάρια, το ίδιο ισχύει και για την αυτο-ομιλία που πολύ πιθανό να έχει προεξοχή σε διάφορα πλαίσια (π.χ εκπαίδευση), ειδικά αυτά που προσανατολίζονται προς τα στρατιωτικά ή υπηρεσίες ανάγκης, όπως ακόμα και σε επιχειρήσεις και βιομηχανίες. Δύο συγκεκριμένα πλαίσια, όπου η αυτο-ομιλία σχεδόν σίγουρα μπορεί να κάνει συμφέρουσα προσφορά, αναφέρονται παρακάτω.

**Αυτο-ομιλία και φυσική αγωγή:** Έχει γίνει γεγονός πως διαφορετικά είδη αυτο-ομιλίας μπορούν να έχουν διαφορετικά ωφέλη. Η έρευνα των Kolovelonis, Goudas, and Dermitzaki's (2011) ήταν μία από τις πρώτες που εξέτασαν την αποτελεσματικότητα των διαφορετικών ειδών αυτο-ομιλίας σε εντεκάχρονους μαθητές στην φυσική αγωγή. Τα αποτελέσματα τους έδειξαν αυξημένη απόδοση μέσα από την αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Σε μια σειρά μελετών, οι Zourbanos et al. (2013a) εξέτασαν τις επιπτώσεις της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης σε μια καινούργια και μια διδαγμένη τεχνική ευστοχίας της χειροσφαίρισης σε μαθητές φυσικής αγωγής. Τα αποτελέσματα ήταν πιο σαφή στα αρχικά στάδια της εκμάθησης και η χρήση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης ήταν πιο χρήσιμη για τη νέα τεχνική σε σύγκριση με την αυτο-ομιλία παρακίνησης και την ομάδα ελέγχου. Σε μια άλλη μελέτη, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, and Theodorakis (2013b) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος προπόνησης αυτο-ομιλίας για βολές στο ποδοσφαίρο σε μαθητές ηλικίας 10 με 12 ετών. Συνολικά, βρέθηκε ότι η χρήση αυτο-ομιλίας καθοδήγησης είχε θετικό αποτέλεσμα στην εκμάθηση της τεχνικής. Πιο πρόσφατα και μερικώς λόγω της καταλληλότητας της αυτο-ομιλίας ως κινητική στρατηγική για παιδιά οι Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou, and Hatzigeorgiadis (2014) εξέτασαν τα μετριάζοντα αποτελέσματα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας σε σχέση με την παρακίνηση (π.χ στόχοι) και την αυτο-ομιλία. Βρέθηκε πως για τους μαθητές με χαμηλή ικανότητα αντίληψης, ο προσανατολισμός του "εγώ" ήταν θετικά

συνδεδεμένος με την χρήση αρνητικής αυτο-ομιλίας, ενώ καμία συσχέτιση δεν υπήρξε για την μεταβλητή αυτή και τους μαθητές υψηλού επιπέδου στην αντίστοιχη ικανότητα. Περαιτέρω, ο προσανατολισμός του έργου ήταν θετικά συσχετισμένος με την θετική αυτο-ομιλία ανεξάρτητα από τις αντιλήψεις των αρμοδιοτήτων. Η μελέτη έδειξε πως οι στόχοι και η αντίληψη των ικανοτήτων μπορεί να επηρεάσει θετικά ή και αρνητικά την σκέψη σε μαθητές (και αθλητές). Αυτό είναι σημαντικό, διότι η έρευνα δείχνει πως η συμπεριφορά των εκπαιδευτικών μπορεί να επηρεάσει τόσο τα κίνητρα αλλά και τις ικανότητες των μαθητών (e.g., Beauchamp, Barling, & Morton, 2011). Παρόλα αυτά, είναι αναγκαία μια συνέχεια της έρευνας για να διευκρινιστεί ποιοι τύποι αυτο-ομιλίας είναι καταλληλότεροι για τα νέα παιδιά στην φυσική αγωγή για την αύξηση της απόδοσης τους αλλά και για λόγους καλού προσανατολισμού.

**Αυτο-ομιλία και άσκηση:** Οι αρχικές έρευνες δείχνουν ότι και οι ασκούμενοι χρησιμοποιούν επίσης αυτο-ομιλία. Παρά το γεγονός ότι το ζήτημα της τήρησης( π.χ συχνότητα, διάρκεια και ένταση προπόνησης) είναι μια κύρια ανησυχία για τους ψυχολόγους άσκησης και αυτό είναι αρκετά ευδιάκριτο από τους προσανατολισμένους προς την απόδοση στόχους των αθλητικών ψυχολόγων, ασκουμένων και αθλητών, η αναφερόμενη χρήση αυτοομιλίας είναι σχετικά όμοια (Gammage et al., 2001 and Hardy et al., 2001a). Δυστυχώς, μέχρι σήμερα, η πλειοψηφία των μελετών που εξετάζουν την αυτο-ομιλία μέσα από το πλαίσιο της άσκησης ήταν αρκετά περιγραφικού χαρακτήρα και , κατά συνέπεια, πολύ περιορισμένες ,εμπειρικά προερχόμενες, πρακτικές συμβουλές αποκτήθηκαν. Παρόλα αυτά, γνωρίζουμε ότι αντί να χρησιμοποιείται για να βοηθήσει την έναρξη της άσκησης , οι ενήλικοι αθλούμενοι χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία συχνότερα στην άσκηση κατά τη διάρκεια των προπονήσεων (Gammage et al.). Ενώ οι περισσότεροι αθλούμενοι έχουν εγκρίνει τη χρήση της αυτο-ομιλίας ως διευκολυντική για τις εμπειρίες τους στην άσκηση , υπάρχει η εικασία ότι ορισμένα άτομα μπορούν να μιλήσουν οι ίδιοι στην πραγματικότητα μέσα από την άσκηση (O'Brien Cousins & Gillis, 2005).

Μια συμπλέουσα έρευνα, διεξαγόμενη από τον Gyurcsik και τους συνεργάτες του, επικεντρώθηκε σε οξείες σκέψεις όσον αφορά την άσκηση με έμφαση στα άτομα όταν ασκούνται εκ προθέσεως ή όχι. Παρόλο που οι οξείες σκέψεις περιλαμβάνουν εικόνες σχετικές με την άσκηση αυτό δε θεωρείται αυτο-ομιλία. Όσο πιο θετικές είναι αυτές οι σκέψεις, τόσο μεγαλύτερη η αυτο-αποτελεσματικότητα του ατόμου και η ακόμα μεγαλύτερη η συμμετοχή του (Gyurcsik & Brawley, 2000). Επιπλέον, οι θετικές έντονες σκέψεις είναι αρνητικά συσχετισμένες με τον αγώνα του ατόμου ως προς την απόφαση για το αν θα ξεκινήσει να ασκείται ή όχι (Gyurcsik & Estabrooks, 2004). Ως εκ τούτου, φαίνεται ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να έχει ένα ρόλο στο να διαδραματίσει την παροχή βοήθειας στα άτομα για να ασκούνται πιο συχνά και έχοντας αυτό υπόψιν παραμένει μια προφανής γραμμή για να διεξαχθεί μια μελλοντική έρευνα.

Μια σχετικά πρόσφατη μελέτη βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με την παραπάνω δήλωση, παρέχοντας στήριξη για τα οφέλη της αυτο-ομιλίας όσον αφορά την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης. Οι Blanchfield et al. (2014) εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης σε άσκηση εξάντλησης. Βρήκαν ότι η ομάδα θεραπείας παρέτεινε σημαντικά τη διάρκεια του κύκλου της προς την εξάντληση κατά 18% όταν χρησιμοποίησαν εξατομικευμένα συνθήματα αυτο-ομιλίας. Επιπροσθέτως, οι ερευνητές μπορούσαν να παρουσιάσουν κάποια δεδομένα προσφέροντας υποστήριξη για τις προβλέψεις του μοντέλου ψυχοβιολογικής για την αντοχή των επιδόσεων (Marcora, Staiano, & Manning, 2009) το οποίο βοηθάει στην εξήγηση για το πως αυτή η παράταση της διάρκειας της προπόνησης μπορεί να έχει προκύψει. Ακόμα πιο συγκεκριμένα, ο Blanchfield και οι συνεργάτες του ανέφεραν μειωμένες αντιλήψεις στην προσπάθεια για την ομάδα αυτο-ομιλίας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου κατά τη διάρκεια της διεκπεραίωσης της εργασίας η οποία θα πρέπει να διευκολύνει μια παρατεταμένη προπόνηση. Δεδομένης της συσφιγμένης φύσεως του έργου αυτού (80% μέγιστης ισχύς), η σημασία του τελευταίου ευρήματος είναι ότι οι ασκούμενοι θα μπορούσαν να είναι σε θέση να πραγματοποιήσουν πιο έντονες προπονήσεις (για μεγαλύτερη διάρκεια)

χρησιμοποιώντας αυτο-ομιλία. Αυτή η πιθανότητα όμως, αναμένεται ακόμη να εξεταστεί.

Οι έρευνες για την αυτο-ομιλία στον αθλητισμό, την φυσική αγωγή και την άσκηση συνεχίζουν να αναπτύσσονται ραγδαία αλλά παραμένουν ακόμα αρκετά μη θεωρητικές. Μέχρι σήμερα η έκταση της έρευνας ήταν αρκετά στενή στο επίκεντρο της. Παρόμοια με το περιεχόμενο του παρόντος κεφαλαίου, η εμπειρική βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας έχει μια βαρύνουσα κλίση προς την αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης υποθέτοντας πως και οι δύο είναι διευκολυντικές για την απόδοση, ειδικά κάτω από συγκεκριμένες περιστάσεις. Θα ενθαρρύνουμε μελλοντική έρευνα για να υιοθετηθούν θεωρητικές προσεγγίσεις που σχετίζονται με την αυτο-ομιλία ώστε να ενισχυθεί περαιτέρω η γνώση μας για αυτή τη νοητική ικανότητα με τη μέγιστη δυνατή έννοια. Πράγματι, θα αναμέναμε η μορφή της μελλοντικής βιβλιογραφίας της αυτο-ομιλίας να συνεχίσει να απασχολεί μελέτες με πειραματικά σχέδια αλλά να συμπληρώνεται με προηγμένες διαδικασίες (π.χ αντικειμενικές μετρήσεις της γνωστικής δραστηριότητας). Θα περιμέναμε επίσης μια πιο στιβαρή έμφαση σε μια προσέγγιση που να αντικατοπτρίζει καλύτερα τα σημαντικά και κάποιες φορές τα ανεπαίσθητα διαφορετικά περιβάλλοντα στα οποία οι αθλητές πρέπει να λειτουργούν. Έτσι, θα μπορούσαμε να οραματιστούμε τις μελλοντικές έρευνες της αυτο-ομιλίας να είναι πιο ανταποκρίσιμες στα πρακτικά θέματα. Συνεπώς, μια πιο συγκεκριμένη καθοδήγηση θα μπορούσε να δημιουργηθεί. Για παράδειγμα, παρά τη σημαντική υλικοτεχνική πρόκληση που θα πρέπει να ξεπεραστεί, η διερεύνηση της αυτο-ομιλίας στα πλαίσια των ρυθμίσεων που απαιτούν τακτικές αντιμετώπισης των αθλητών (π.χ άγχος και σενάρια ανταγωνισμού), πιθανότατα με μια έμφαση στην αυτο-ομιλία παρακίνησης, θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα διαφωτιστική.

Από την παρούσα εμπειρική βιβλιογραφία στην αυτο-ομιλία βέβαια, είμαστε σε θέση να προσφέρουμε κάποιες συμβουλές στους επαγγελματίες βασιζόμενες σε στοιχεία. Το περιεχόμενο των παρεμβάσεων αυτο-ομιλίας που είναι εξατομικευμένο (ξεχωριστά διαμορφωμένο από τον πελάτη) και εξασκημένο οφείλει να είναι πιο

αποτελεσματικό από τις παρεμβάσεις που δεν περιλαμβάνουν αυτά τα στοιχεία. Κερδίζοντας σαφήνεια από τον ακριβή σκοπό της παρέμβασης της αυτο-ομιλίας θα διευκολύνει τις ανώτερες παρεμβάσεις και θα βοηθήσει να εξακριβωθεί η φύση των δηλώσεων που χρησιμοποιούνται. Η εξέταση των απαιτήσεων του έργου σχεδόν αναπόφευκτα τροφοδοτεί την διαδικασία λήψης αποφάσεων όταν το συνδεδεμένο αποτέλεσμα στοχοποιείται. Παρόλο που η βιβλιογραφία της έρευνας είναι σχετικά ανεπαρκής και σε ανάγκη αναζωογόνησης και ανάπτυξης, συνιστάται προώθηση θετικής διατύπωσης. Το να κερδιθεί εισοδος από πελάτες όσον αφορά την ερμηνεία των δηλώσεων για τον εαυτό τους είναι ζωτικής σημασίας για την βελτιστοποίηση της πτυχής αυτής. Σχετικά με το προηγούμενο θέμα, ένα τελικό ζήτημα περιλαμβάνει εξέταση της θέσης του πελάτη η οποία θα ενημερώσει περαιτέρω τον ασκούμενο, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα της σχεδιασμένης παρέμβασης. Για παράδειγμα, η στάση του πελάτη για το εάν ή όχι ο ίδιος πιστεύει ότι η αυτο-ομιλία έχει επιπτώσεις σε αυτόν, σε ποιο στάδιο της εκμάθησης είναι ο πελάτης, και εάν είναι πιθανό ο πελάτης να χρησιμοποιήσει παρέμβαση με αυτο-ομιλία ενώ είναι σε άγχος. Παρόλα αυτά, αναγνωρίζουμε ότι τέτοιου είδους συμβουλές είναι δικαιολογημένα ακατέργαστες, αλλά αντικατοπτρίζουν την διαθέσιμη έρευνα, και πιθανώς αυτό να δείχνει καλύτερα στον αναγνώστη πόσο είναι αναγκαία η συνέχιση της έρευνας της αυτο-ομιλίας.

### **ε)Σκοπός της παρούσας έρευνας**

Είναι γνωστό πως οι σκέψεις που κάνουμε μπορούν να επηρεάσουν την συμπεριφορά και στην απόδοσή μας. Στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας το θέμα της αυτοομιλίας έχει συγκεντρώσει αρκετό ενδιαφέρον, το οποίο εστιάζει στη διερεύνηση της αυτο-ομιλίας και του περιεχομένου της στους αθλητές και τη χρήση της τεχνικής αυτής για να επιτευχθεί η διευκόλυνση της μάθησης και η απόδοση. Η παρούσα έρευνα σκοπεύει να διερευνήσει το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της άσκησης στον χώρο του γυμναστηρίου.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μεθοδολογία που επιλέχθηκε είχε τα χαρακτηριστικά της ποιοτικής έρευνας, καθώς μας ενδιέφερε η υποκειμενική φύση του θέματος που διερευνούμε. Ως ποιοτική έρευνα ορίζεται εκείνη της οποίας το βασικό χαρακτηριστικό είναι η συγκέντρωση ποιοτικών αντί ποσοτικών στοιχείων, δίνοντας έτσι μεγαλύτερη έμφαση στην υποκειμενική προσέγγιση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 18 άτομα. Το βασικό κριτήριο επιλογής ήταν τα άτομα να είναι ενήλικες και να ασκούνται τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα στον χώρο του γυμναστηρίου χωρίς να είναι απαραίτητη κάποια προηγούμενη εμπειρία συμμετοχής σε άσκηση. Η διαφορετικότητα των συμμετεχόντων ως προς το φύλο δεν ήταν μεγάλη (N=5 γυναίκες ,13 άντρες) , με ηλικία από 21 έως 56 ετών (Μ.Ο = 27,3 έτη, Τ.Α = 10). Τα άτομα πληροφορήθηκαν για την μελέτη αυτή κατά πρόσωπο (στον χώρο άσκησης κυρίως) όπου και εκδήλωσαν το ενδιαφέρον τους και δέχθηκαν να πάρουν μέρος. Στα άτομα έγινε σαφές ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και πως οποιαδήποτε στιγμή μπορούν να διακόψουν σε περίπτωση που το επιθυμούν.

Για τη συλλογή δεδομένων δόθηκαν στους συμμετέχοντες ερωτηματολόγια. Στα ερωτηματολόγια αυτά ζητούσαμε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν απόψεις και σκέψεις που έκαναν κατά τη διάρκεια της άσκησης τους στο χώρο του γυμναστηρίου. Συγκεκριμένα η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων γινόταν σε 2 φάσεις. Η πρώτη φάση λάμβανε μέρος 30 λεπτά από την έναρξη της προπόνησης όπου ο ασκούμενος κατέγραφε μια λίστα από σκέψεις που είχε ,ανεξαρτήτου φύσεως, κατά τη διάρκεια της μισής εκείνης ώρας από την έναρξη του προγράμματος του. Η δεύτερη φάση λάμβανε μέρος κατά τη λήξη της προπόνησης όπου ο ασκούμενος καλείται να καταγράψει τις σκέψεις που έκανε με το πέρας του ημερησίου προγράμματος του. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πως δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος σκέψεις και πως όποια προσωπικά στοιχεία τους είχαν

συμπληρώσει στο ερωτηματολόγιο (π.χ. ηλικία, φύλο) ήταν άκρως εμπιστευτικά.

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στα εξής στάδια:

### **Στάδιο πρώτο: Αναγνώριση και καταγραφή σκέψεων**

Από τα δεδομένα τα οποία μαζεύτηκαν μέσα από τα ερωτηματολόγια συγκεντρώσαμε όλες τις σκέψεις των συμμετεχόντων και στη συνέχεια κρατήσαμε αυτές τις οποίες έδειχναν να επαναλαμβάνονται περισσότερο σε σύγκριση με άλλες σκέψεις που είχαν καταγραφεί (Όλες οι σκέψεις στο σύνολο τους έφταναν τις 142). Συγκεκριμένα μέσα από την πληθώρα σκέψεων οι δηλώσεις *“Χρειάζομαι περισσότερη προπόνηση”*, *“τα πάω καλά”*, *“νιώθω καλά με τον εαυτό μου”*, *“κουράστηκα”*, *“πρέπει να φύγω”* φάνηκαν να επαναλαμβάνονται συχνά από τους συμμετέχοντες σε σύγκριση με άλλες δηλώσεις. Στη συνέχεια μετρήθηκε το πόσες φορές βρέθηκαν οι σκέψεις αυτές στα ερωτηματολόγια. Κάποιες από αυτές φάνηκε πως είχαν καταγραφεί περισσότερες φορές συγκριτικά με άλλες. Για παράδειγμα, δηλώσεις όπως *“Χρειάζομαι περισσότερη προπόνηση”* και *“Πρέπει να φύγω”* βρέθηκαν να επαναλαμβάνονται 5 και 12 φορές αντίστοιχως, ενώ άλλες δηλώσεις όπως *“Κουράστηκα”*, *“Τα πάω καλά”* είχαν καταγραφεί 23 και 24 φορές αντίστοιχα.

### **Στάδιο δεύτερο: Ανάλυση και κατηγοριοποίηση σκέψεων**

Στο στάδιο αυτό τα δεδομένα και οι καταγραφές μετρήθηκαν και ταξινομήθηκαν σε κατηγορίες με βάση το περιεχόμενό τους. Οι κατηγορίες αυτές ήταν διαφορετικές η μία από την άλλη και ήταν ανεξάρτητες ως προς το νόημα τους. Συγκεκριμένα δημιουργήθηκαν πέντε ξεχωριστές κατηγορίες ανάλογες με το νόημα και θεματικό περιεχόμενο των πιο συχνά καταγραφόμενων σκέψεων. Η πρώτη κατηγορία σχετική με την θετική διάθεση περιελάμβανε θετικές σκέψεις και συναισθήματα που εγείρονται κατά τη διάρκεια ή και μετά το πέρας της άσκησης. Η δεύτερη κατηγορία είχε να κάνει με σκέψεις που δήλωναν αυτοπεποίθηση, σιγουριά και σταθερότητα κατά τη διάρκεια της άσκησης ή για την επίτευξη κάποιου μακροπρόθεσμου ή βραχυπρόθεσμου στόχου. Η τρίτη κατηγορία περιελάμβανε τις



ουδέτερες σκέψεις, δηλώσεις δηλαδή με κάποια σκέψη μη σχετική με την άσκηση. Η τέταρτη κατηγορία σχετιζόταν με σκέψεις καθοδήγησης και οδηγιών για την σωστή εκτέλεση μιας άσκησης, την αποτίμηση της προπόνησης και πιθανά λάθη και τρόπους βελτίωσης τους. Τέλος, η πέμπτη κατηγορία αφορούσε τις αρνητικές σκέψεις που έκαναν οι συμμετέχοντες, οι οποίες συνδέονταν με την σωματική κούραση και την κακή επίδοση λόγω φυσικής κατάστασης.

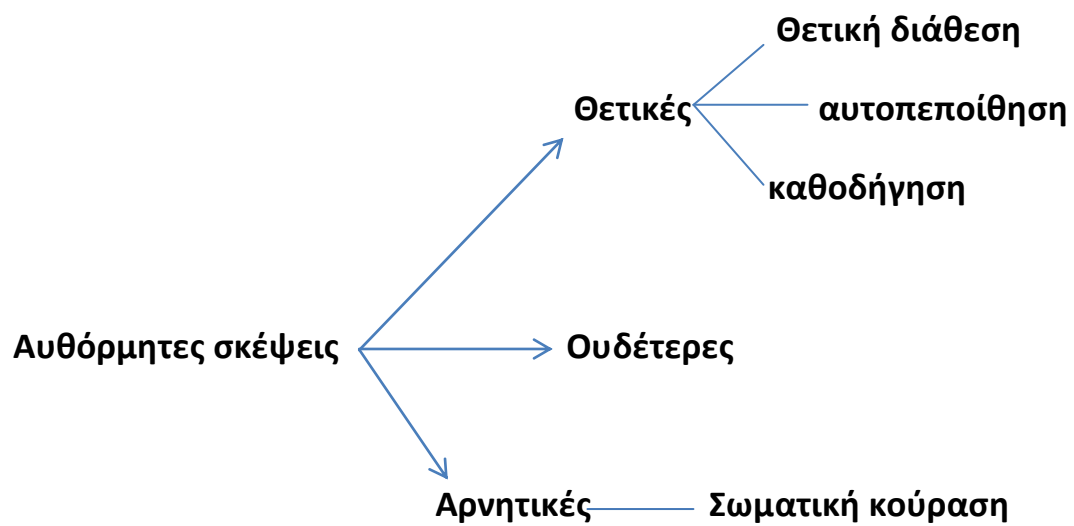
#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μελετώντας το περιεχόμενο των καταγραφόμενων σκέψεων οι δηλώσεις κωδικοποιήθηκαν σε θέματα. Το κάθε θέμα περιελάμβανε σκέψεις οι οποίες συναντήθηκαν επαναλαμβανόμενα μέσα στα δεδομένα. Για παράδειγμα η δήλωση *“Τα πάω καλά”* αναφέρθηκε 24 φορές οπότε κατηγοριοποιήθηκε. Επιπλέον έγινε σαφές ότι τα θέματα που δημιουργήθηκαν ήταν αναγκαία και ακέραια για να καλύψουν το φάσμα των σκέψεων που εμφανιζόντουσαν με την μεγαλύτερη συχνότητα.

Οι αυτόματες σκέψεις που καταγράφηκαν από τους συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 3 θέματα. Το πρώτο θέμα περιελάμβανε τις κατηγορίες που είχαν να κάνουν με τη θετική διάθεση, την αυτοπεποίθηση και την καθοδήγηση. Το δεύτερο θέμα περιείχε τις αρνητικές σκέψεις και το τρίτο τις ουδέτερες και εκτός θέματος σκέψεις. Η θετική διάθεση όπως προαναφέρθηκε περιλάμβανε τις θετικές σκέψεις των ασκουμένων και τα θετικά συναισθήματα που βιώνουν κατά την άσκηση, π.χ. *“μου κάνει καλό”*. Η αυτοπεποίθηση είχε να κάνει με δηλώσεις που εκφράζουν σιγουριά και ακεραιότητα π.χ. *“τα πάω καλά”* και η καθοδήγηση συμπεριλαμβάνει δηλώσεις σχετικές με οδηγίες για την σωστή εκτέλεση μιας κίνησης ή την αποτίμηση του τι έγινε με επιτυχία και το τι θα πρέπει να βελτιωθεί την επόμενη φορά, π.χ. *“να διατηρήσω την απόδοση μου μέχρι το τέλος της άσκησης”* ή *“να ξεκουράζομαι στα διαλείμματα”*. Οι ουδέτερες σκέψεις περιέχουν δηλώσεις με μη σχετικές σκέψεις για την άσκηση π.χ. *“έχω δουλειά”*, *“πρέπει να φύγω”* και τέλος οι αρνητικές σκέψεις σχετιζόμενες με σωματική κούραση ή κακή απόδοση π.χ. *“κουράστηκα”*, *“πονάει το σώμα μου”*.

*Διάγραμμα 1.*

*Ο διαχωρισμός των σκέψεων σε θέματα και κατηγορίες*



### Πίνακας 1.

#### Ορισμοί των κατηγοριών

- 1) **Θετική διάθεση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις σχετικές με θετικές σκέψεις και συναισθήματα που εγείρονται κατά τη διάρκεια ή και μετά το πέρας της άσκησης.
- 2) **Αυτοπεποίθηση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που εκφράζουν σιγουριά και σταθερότητα κατά τη διάρκεια της άσκησης ή για την επίτευξη κάποιου στόχου.
- 3) **Καθοδήγηση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει σκέψεις καθοδήγησης και οδηγιών για την σωστή εκτέλεση μιας άσκησης, την αποτίμηση της προπόνησης και πιθανά λάθη και τρόπους βελτίωσης.
- 4) **Ουδέτερες σκέψεις:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει σκέψεις μη σχετικές με το περιεχόμενο της άσκησης.
- 5) **Σωματική κούραση:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει σκέψεις που αναφέρονται σε σωματική κούραση και δυσφορία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Όπως έχει φανεί σε πολλές έρευνες, οι σκέψεις που κάνουμε έχουν αντίκτυπο στη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και στην απόδοσή μας. Στον χώρο του αθλητισμού αντιστοίχως, 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 στο να διερευνήσουν το περιεχόμενο των σκέψεων (e.g Hardy, 2006; Zourbanos et al., 2009; Latinjak et al., 2014). Υπάρχουν δύο ερευνητικές τάσεις στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας (Theodorakis et al., 2012) : η χρήση της αυτο-ομιλίας ως γνωστική στρατηγική και η διερεύνηση της αυτόματης αυτοομιλίας των αθλητών.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της άσκησης στον χώρο του γυμναστηρίου και να διερευνηθεί το περιεχόμενο των αυτόματων σκέψεων που λάμβαναν χώρα κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά και μετά το πέρας της. Ως αυτόματες σκέψεις ορίζονται οι σκέψεις οι οποίες έρχονται στο νου αυθόρμητα και δεν αποτελούν προϊόν επεξεργασίας ή αναστοχασμού. Συνήθως είναι σύντομες και υπάρχει μεγαλύτερη επίγνωση του συναισθήματος που προκαλούν, παρά της ίδιας της σκέψης. Οι αυτόματες σκέψεις έχουν συνδεθεί και με την εμφάνιση ή όχι ψυχολογικών διαταραχών. Στη συνέχεια προσπαθήσαμε να μελετήσουμε ποιο είδος αυθόρμητων σκέψεων αποτελούσε την πλειοψηφία σύμφωνα με τις καταγραφές των ασκούμενων.

Τα αποτελέσματα της μελέτης συνοψίζονται ως εξής: Πρώτον, από τα δεδομένα τα οποία μαζεύτηκαν μέσα από τα ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν όλες τις σκέψεις των συμμετεχόντων και στη συνέχεια κρατήθηκαν αυτές τις οποίες έδειχναν να επαναλαμβάνονται

περισσότερο σε σύγκριση με άλλες σκέψεις που είχαν καταγραφεί. ). Συγκεκριμένα μέσα από την πληθώρα σκέψεων οι δηλώσεις “Χρειάζομαι περισσότερη προπόνηση” , “τα πάω καλά” , “νιώθω καλά με τον εαυτό μου” , “κουράστηκα” , “πρέπει να φύγω ” φάνηκαν να επαναλαμβάνονται συχνά από τους συμμετέχοντες σε σύγκριση με άλλες δηλώσεις. Στη συνέχεια μετρήθηκε το πόσες φορές βρέθηκαν οι σκέψεις αυτές στα ερωτηματολόγια. Κάποιες από αυτές φάνηκε πως είχαν καταγραφεί περισσότερες φορές συγκριτικά με άλλες. Δεύτερον, τα δεδομένα και οι καταγραφές μετρήθηκαν και ταξινομήθηκαν σε κατηγορίες με βάση το περιεχόμενο τους. Οι κατηγορίες αυτές ήταν διαφορετικές η μία από την άλλη και ήταν ανεξάρτητες ως προς το νόημα τους. Συγκεκριμένα δημιουργήθηκαν πέντε ξεχωριστές κατηγορίες ανάλογες με το νόημα και θεματικό περιεχόμενο των πιο συχνά καταγραφόμενων σκέψεων. Οι κατηγορίες αυτές ήταν : θετική διάθεση, αυτοπεποίθηση, καθοδήγηση, ουδέτερες σκέψεις και σωματική κούραση. Το περιεχόμενο των σκέψεων της κάθε κατηγορίας ήταν το εξής : **(α) Η θετική διάθεση** περιλάμβανε τις θετικές σκέψεις των ασκούμενων και τα θετικά συναισθήματα που βιώνουν κατά την άσκηση, π.χ. “μου κάνει καλό”. **(β) Η αυτοπεποίθηση** είχε να κάνει με δηλώσεις που εκφράζουν σιγουριά και ακεραιότητα π.χ. “τα πάω καλά” και **(γ) η καθοδήγηση** συμπεριλαμβάνει δηλώσεις σχετικές με οδηγίες για την σωστή εκτέλεση μιας κίνησης ή την αποτίμηση του τι έγινε με επιτυχία και το τι θα πρέπει να βελτιωθεί την επόμενη φορά, π.χ. “ να διατηρήσω την απόδοση μου μέχρι το τέλος της άσκησης” ή “να ξεκουράζομαι στα διαλείμματα”. **(δ) Οι ουδέτερες σκέψεις** περιέχουν δηλώσεις με μη σχετικές σκέψεις για την άσκηση π.χ. “έχω δουλειά” , “πρέπει να φύγω” και τέλος **(ε) οι αρνητικές σκέψεις** σχετιζόμενες με σωματική κούραση ή κακή απόδοση π.χ “κουράστηκα” , “πονάει το σώμα μου”. Οι αυτόματες σκέψεις που καταγράφηκαν χωρίστηκαν σε 3 θέματα. Το πρώτο θέμα περιελάμβανε τις κατηγορίες που είχαν να κάνουν με τη θετική διάθεση, την αυτοπεποίθηση και την καθοδήγηση. Το δεύτερο θέμα περιείχε τις αρνητικές σκέψεις και το τρίτο τις ουδέτερες και εκτός θέματος σκέψεις.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι σκέψεις θετικού περιεχομένου σχετικές με αυτοπεποίθηση ή θετική διάθεση

ήταν περισσότερες από αυτές αρνητικής και ουδέτερης φύσεως. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως παρά τις δυσκολίες και εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιος δεν τα αφήνει να επηρεάσουν την ώρα της άσκησης του και φροντίζει ο χρόνος που επενδύεται στον χώρο του γυμναστηρίου να αποδώσει στο μέγιστο ενισχύοντας αυτοπεποίθηση, διάθεση, σωματική και πνευματική υγεία ώστε να μπορεί να ανταπεξέρχεται στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

### **α)Περιορισμοί της έρευνας και περαιτέρω μελέτη**

Η σχετικά περιορισμένη βιβλιογραφία και έρευνα πάνω στο θέμα της αυτοομιλίας στο χώρο της άσκησης ήταν ένας περιορισμός για τη διεξαγωγή της εργασίας αυτής. Επομένως, το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας στηρίχθηκε στις υπάρχουσες γνώσεις και στο πλούσιο υλικό ερευνών της αυτοομιλίας στον αθλητισμό. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή είχε ως σκοπό να συμβάλει στην όσο το δυνατό ολοκληρωμένη κατανόηση της δομής και του περιεχομένου της αυτοομιλίας στους ασκούμενους και η κατανόηση αυτή θεωρείται σημαντική για την περαιτέρω έρευνα της αυτοομιλίας στον χώρο της άσκησης και του αθλητισμού.

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: self-talk, imagery, and goal-setting. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 68, 30-35.

Beauchamp, M. R., Barling, J., & Morton, K. L. (2011). Transformational teaching and adolescent self-determined motivation, self-efficacy, and intentions to engage in leisure time physical activity: A randomised controlled pilot trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 127–150.

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.

Conroy, D. E., & Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.

Ferneyhough, C., & Fradley, E. (2005). Private speech on an executive task : Relations with task difficulty and task performance. *Cognitive Development*, 20, 103-120.

Finn, J.A. (1985). Competitive excellence: it's a matter of mind and body. *The Physician and Sport Medicine*, 13(2), 61-75.

Gammage, K.L., Hardy, J., & Hall, C.R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233– 247.

Gyurcsik, N. C., & Brawley, L. R. (2000). Mindful Deliberation About Exercise: Influence of Acute Positive and Negative Thinking<sup>1</sup>. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(12), 2513–2533. Gyurcsik & Estabrooks.



Gyurcsik, N. C., & Estabrooks, P. A. (2004). Acute exercise thoughts, coping, and exercise intention in older adults. *Journal of Applied Social Psychology, 34*, 1131-1146.

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.

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: a critical review of self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 81-97.

Hardy, J. Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37-74). London: Routledge.

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

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.

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., Galanis, V., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*, 82-95.

Kolovelonis, A. Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 153-158.

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.T., Zourbanos, N., Lopez-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goaldirected and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 544-558.

Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106, 857-64.

Ming, S., & Martin, G.L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *Sport Psychologist*, 10, 227-238.

Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: an effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.

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.

O'Brien Cousins, S. & Gillis, M. M. (2005). "Just do it... before you talk yourself out of it": the self-talk of adults thinking about physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 313-334.

Oikawa, M. (2004). Does addictive distraction affect the relationship between the cognition of distraction effectiveness and depression? *Japanese Journal of Educational Psychology*, 52, 287-297.

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.

Thomas, P.R., & Fogarty, G.J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11, 85-106.

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 666–687.

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.

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.

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., 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., 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., 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.

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.

Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics

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.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology, Special Issue: Self-Talk in Sport Psychology*, 3, 150-163.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό-ΚΑΑ ): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233–251.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764-785.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013a). The effects of a self-talk intervention on elementary students' motor task performance. *Early Child Development and Care*, 183(7), 924-930.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013b). 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., Papaioannou, A., Argyropoulou, E., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Achievement goals and self-talk in physical education: The moderating role of perceived competence. *Motivation and Emotion*, 38, 235-251.

### Παράρτημα: Φόρμα καταγραφής σκέψεων

Στις επόμενες σελίδες σας ζητείτε να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια που αναφέρονται σε απόψεις και σκέψεις που κάνεις σχετικά με τη συμμετοχή σου στο γυμναστήριο. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και συνεπώς τα στοιχεία συγκεντρώνονται εμπιστευτικά. Στις ερωτήσεις που καλείστε να απαντήσετε, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με απόλυτη ειλικρίνεια. Σας ευχαριστούμε.

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

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετάσχω σε αυτή την έρευνα και θα απαντήσω με κάθε ειλικρίνεια.

**1) Ηλικία:**

**2) Φύλο:**

- Άντρας
- Γυναίκα

**3) Πόσο καιρό γυμνάζεστε; :**

- Λιγότερο από 6 μήνες

- Περισσότερο από 6 μήνες

**4)Πόσες φορές/ημέρες την εβδομάδα γυμνάζεστε;**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

**5)Τι είδους άσκηση κάνετε;:**

- Τρέξιμο
- Ποδηλασία
- Αεροβική
- Προπόνηση με βάρη
- Yoga/Pilates
- Κάτι άλλο

**6)Ποια θεωρείτε ότι είναι η ένταση της άσκησης που κάνετε;:**

- Χαμηλή
- Μέτρια
- Υψηλή

**7)Εκτός από την άσκηση που δηλώσατε στην ερώτηση 5, κάνετε και κάποιου άλλου είδους άσκηση μέσα στην εβδομάδα; Αν ναι, ποια είναι αυτή;:**

Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό να διερευνήσει το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτο-ομιλία είναι οτιδήποτε λέτε στον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της άσκησης, το οποίο μπορεί να έχει τη μορφή μιας θετικής ή αρνητικής ή και άσχετης σκέψης, Αυτό που ζητάμε από εσάς είναι να καταγράψετε οποιαδήποτε σκέψη ήρθε στο μυαλό σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης/άσκησης που μόλις κάνατε. Μπορείτε να καταγράψετε τις σκέψεις σας με τη μορφή λέξεων (π.χ., δυνατά) , φράσεων (π.χ. , πονάω πολύ) ή και προτάσεων (π.χ., σκέφτομαι πόσες δουλειές έχω να κάνω σήμερα). Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Θα πρέπει να γράψετε όσες περισσότερες σκέψεις ήρθαν στο μυαλό σας μέσα σε 3 λεπτά.

30' λεπτά από την έναρξη της προπόνησης

Λίστα σκέψεων:



60' λεπτά- Λήξη προπόνησης

Λίστα σκέψεων: