



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Σχέση Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας και Θετικής-Αρνητικής αυτό-ομιλίας σε αθλητές
ομαδικών αθλημάτων»**

Όνοματεπώνυμο: ΠΑΡΑΣΚΕΥΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ-ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Υπεύθυνος Καθηγητής: Αστέριος Πατσιαούρας

Τρίκαλα 2019

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή κ.Αστέριο Πατσιαούρα, καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής κ' Αθλητισμού για την βοήθειά του και την επίβλεψή τους στην εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας.

Ακόμα θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ.Γαλάνη Ευάγγελο για την βοήθειά του στην παρουσίαση της διπλωματικής μου καθώς και στην συγγραφή της εργασίας μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	4
Εισαγωγή.....	5
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.....	8
Ορισμός της αυτο-ομιλίας.....	8
Μορφές της αυτο-ομιλίας.....	9
Αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική	9
Αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης.....	11
Ψυχολογική ανθεκτικότητα.....	13
Σύνδεση αυτό-ομιλίας και Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας	15
Σημαντικότητα έρευνας.....	15
Σκοπός της έρευνας.....	15
Μεθοδολογία.....	16
Δείγμα	17
Πειραματική διαδικασία.....	17
Όργανα μέτρησης.....	17
Αποτελέσματα.....	18
Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής και συσχετίσεις.....	18
<i>Διάγραμμα 1</i>	18
Βιβλιογραφία.....	20

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει με την βοήθεια ερωτηματολογίων την σχέση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της θετικής-αρνητικής αυτό-ομιλίας έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι αθλητές/αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων. Η συγκεκριμένη έρευνα στοχεύει αρχικά στην παρουσίαση με σαφήνεια των ορισμών σημαντικών εννοιών στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας και της ψυχολογίας γενικότερα. Οι σημαντικές έννοιες που θα εξεταστούν από την συγκεκριμένη έρευνα είναι η «ψυχολογική ανθεκτικότητα» και η «αυτό-ομιλία». Ο διαχωρισμός μεταξύ αυτών των δύο επιστημονικών εννοιών καθώς και η εξέταση της μεταξύ τους σχέσης κρίνεται τόσο σημαντική όσο και επιτακτική καθώς είναι ευρέως γνωστόν πως η ψυχολογία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους και για πολλούς αθλητές τον σημαντικότερο παράγοντα βελτίωσης/μεγιστοποίησης της απόδοσης. Τα αποτελέσματα της έρευνας θα προσφέρουν αφενός μεν στους ενδιαφερόμενους προπονητές ένα εργαλείο διερεύνησης της σχέσης που υπάρχει μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της θετικής-αρνητικής αυτοομιλίας, αφετέρου δε θα αποτελέσει για τους παίκτες έναν σημαντικό <<σύμμαχο>> για να το χρησιμοποιήσουν τόσο στον αγώνα όσο και κατά την διάρκεια της προπόνησης. Οι συμμετέχοντες με την βοήθεια της έρευνας θα αντιληφθούν τη σχέση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και αυτό-ομιλίας στο άθλημά τους και θα έχουν την δυνατότητα να την χρησιμοποιήσουν με τέτοιο τρόπο τόσο στην προπόνηση όσο και πριν από κρίσιμους αγώνες με σκοπό την μεγιστοποίηση/βελτιστοποίηση της απόδοσής τους.

Λέξεις κλειδιά: Αυτό-ομιλία, Ψυχολογική ανθεκτικότητα, ομαδικά αθλήματα, σκέψεις

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι ευρέως γνωστό το γεγονός πως όλοι οι άνθρωποι επιζητούν την κοινωνική συνύπαρξη με άλλους ανθρώπους έτσι ώστε να μπορέσουν να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους. Όμως, αρκετές φορές είμαστε μόνοι μας και προσπαθούμε να δώσουμε εμείς οι ίδιοι λύση σε πολλά προβλήματα που μας απασχολούν. Για να το κάνουμε αυτό θέτουμε ερωτήματα και με την βοήθεια του εσωτερικού διαλόγου ερχόμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας για να βρούμε απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα μέσω διαφόρων σκέψεων. Ο Guertero (2005) ισχυρίζεται ότι οι σκέψεις και η ομιλία είναι δύο έννοιες που μοιάζουν μεταξύ τους και μάλιστα ότι η σκέψη είναι αυτοτελής, ενώ η ομιλία είναι η έκφραση της σκέψης. Ο συνδυασμός αυτός αποτελεί τον εσωτερικό διάλογο που συμβαίνει καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας και σε όλες τις φάσεις της ζωής μας· από τα μικρά παιδιά μέχρι και την τρίτη ηλικία υπάρχουν στιγμές της ημέρας που ο καθένας νιώθει την ανάγκη να έρθει σε επαφή με κάποιον που θα τον καταλάβει. Στην καλύτερη των περιπτώσεων αυτός ο κάποιος θα είναι φίλος μας ή μέλος της οικογένειάς μας ή απλά άτομο της εμπιστοσύνης μας, ωστόσο υπάρχουν και προβληματισμοί τους οποίους δεν θέλουμε ή δεν μπορούμε να τους μοιραστούμε με κανέναν. Για αυτό τον λόγο βρίσκεται πάντα στην διάθεσή μας ο εαυτός μας και κάνοντας διάφορες σκέψεις προσπαθούμε να σκεφτούμε πιο ξεκάθαρα και να αξιολογήσουμε καλύτερα την κατάσταση. Πολλοί άνθρωποι όταν βρίσκονται σε έναν εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό τους και θέλουν να λύσουν ένα μείζον θέμα δεν θέλουν τίποτα να τους αποσπά την προσοχή, για αυτό είτε κλείνουν τα μάτια είτε απομακρύνονται σε ένα ήρεμο μέρος για να μελετήσουν καλύτερα αυτές τις σκέψεις. Το γεγονός αυτό δείχνει το πόσο σημαντικός είναι μερικές φορές αυτός ο εσωτερικός διάλογος, ο οποίος λέγεται αλλιώς και αυτό-ομιλία. Στην παρούσα μελέτη θα υιοθετήσουμε τον όρο <<αυτο-ομιλία>>, έναν όρο που υιοθετείται από την βιβλιογραφία τα τελευταία χρόνια (Θεοδοράκης, 2005). Η στρατηγική της αυτο-ομιλίας (self-talk), είναι μια ψυχολογική τεχνική η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια πληθώρα περιπτώσεων. Η συγκεκριμένη τεχνική, που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο γνωστικών-συμπεριφορικών παρεμβάσεων, έχει εφαρμοστεί σε διάφορες περιοχές της ψυχολογίας, όπως στην επίλυση προβλημάτων, την εκπαίδευση παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες και τα τελευταία χρόνια στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Η στρατηγική αυτήν βασίζεται στη χρήση λέξεων-κλειδιών, πριν ή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης αθλητικών δεξιοτήτων και λειτουργεί με την ενεργοποίηση κατάλληλων γνωστικών και κινητικών μηχανισμών, που προκαλούνται από τη χρήση των λέξεων αυτών. Τα τελευταία χρόνια

είναι ευρέως γνωστό το γεγονός πως μέρα με την μέρα, έρευνα με την έρευνα αποκαλύπτεται ο σημαντικός ρόλος της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό. Όλο και περισσότεροι προπονητές και αθλητές αναγνωρίζουν την σημαντικότητα της ψυχολογίας και πολλές φορές καταφεύγουν σε εκείνη για να δώσουν λύση σε κάποιο σοβαρό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν σχετικά με την απόδοσή τους. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι αποτελούν σημαντικό μέλος της ομάδας στο δρόμο για την επιτυχία. Οι συγκεκριμένοι επιστήμονες ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τις σκέψεις των αθλητών τους. Οι σκέψεις αυτές μπορεί να είναι διαφόρων ειδών. Για παράδειγμα μπορεί να επηρεάζουν την κατεύθυνση προσοχής τους την στιγμή της προσπάθειας(κοίτα το καλάθι) ή να αξιολογούν την απόδοσή τους(καλή πάσα) ή ακόμα και να δίνουν έναν χαρακτηρισμό στους συμπαίκτες τους ακόμα και στους ίδιους(είμαι χάλια σήμερα).Στις καταδύσεις ο Luginis,σπουδαίος αθλητής χρησιμοποιούσε την αυτο-ομιλία πριν εκτελέσει μια κατάδυση, γεγονός που τον βοηθούσε να συγκεντρώνει την προσοχή του στα κατάλληλα σημεία κάθε φορά και να κατευθύνει το σώμα του αποτελεσματικά στην διάρκεια της κατάδυσης (Weinberg,1988).Η αυτο-ομιλία είναι το κλειδί που αυξάνει τον γνωστικό έλεγχο. Γενικά το θετικό αυτοσυναίσθημα, η υψηλή αυτοπεποίθηση,η αυτοσυγκέντρωση στα κατάλληλα σημεία και η μικρότερη αμφιβολία για τον εαυτό μας σχετίζεται με την καλύτερη απόδοση.(Williams&Leffingwell,1996). Οι αθλητές μιλούν με τον εαυτό τους πολύ, αν όχι όλη την ώρα,την ώρα που προπονούνται ή αγωνίζονται. Μιλούν σχετικά με πράγματα που έχουν συμβεί, συμβαίνουν ή πρόκειται να συμβούν στο μέλλον. Προσπαθούν να κατευθύνουν τις κινήσεις τους και να δώσουν μια κατεύθυνση στον εαυτό τους έτσι ώστε να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για αυτό που πρόκειται να συμβεί. Η αυτο-ομιλία είναι κάτι φυσικό το οποίο συμβαίνει και μπορεί να γίνει είτε σιωπηλά είτε φωναχτά,μπορεί να γίνει είτε για λόγους στρατηγικής είτε να αποτελείται από αυθόρμητες σκέψεις. Η αυθόρμητη αυτο-ομιλία αναφέρεται σε σκέψεις που κάνει ο καθένας ενστικτωδώς,αλλιώς συναντάται στην βιβλιογραφία και σαν αυτόματη αυτό-ομιλία, επειδή γίνονται σκέψεις τις οποίες δεν τις περιμένουμε και δεν τις έχουμε προετοιμάσει(Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, & Theodorakis, 2014).Στην εφαρμοσμένη ψυχολογία ιδιαίτερη σημασία έχει δοθεί στη χρήση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας.Οι Ming και Martin (1996) σε μια έρευνά τους όσον αφορά την χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου με την μορφή λέξεων-κλειδιών στην βελτίωση της τεχνικής,κατέληξαν στο ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα λειτούργησε αποτελεσματικά στην βελτίωση της τεχνικής των αθλητών.

Στην παρούσα μελέτη άλλος ένας σημαντικός ορισμός,τον οποίο πρέπει να αναλύσουμε είναι η ψυχολογική ανθεκτικότητα (resilience).Η Ψυχική ανθεκτικότητα(Resilience) θεωρείται ως η ικανότητα ενός παιδιού να “επιβιώνει” σε ένα αντίξοο περιβάλλον όπως είναι αυτό μέσα στην προπόνηση μιας ομάδας ομαδικού αθλήματος ή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.Η συγκεκριμένη ικανότητα δεν χρησιμοποιείται μόνο σε κάποιες ικανότητες διαφυγής από αντίξοες συνθήκες ούτε

πρέπει απλά να ταυτίζεται με κάποια ικανότητα συμμόρφωσης στις οδηγίες του προπονητή ή την ικανότητα προσαρμογής στο προπονητικό περιβάλλον και το περιβάλλον της ομάδας. Αυτή η ικανότητα προσαρμογής μπορεί να είναι επιφανειακή και να υποκρύπτει σοβαρότερες ελλείψεις ή αδυναμίες, οι οποίες μπορούν να αναδειχτούν αργότερα όταν οι αναπτυξιακές ή κοινωνικές απαιτήσεις και η μετάβαση του παιδιού σε αγωνιστικές ομάδες διαφόρων ομαδικών αθλημάτων και απαιτήσεις του προπονητή, των συμπαικτών/τριών και άλλων εμπλεκομένων αλλάζουν ή γίνουν πιο έντονες (Rutter, 2000; Yates et al., 2003).

Επιπρόσθετα η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική διαδικασία στην οποία κάποιες εσωτερικές ικανότητες με την επίδραση συγκεκριμένων εξωτερικών θετικών παραγόντων, όπως η καλή γονεϊκή φροντίδα, το στοργικό οικογενειακό περιβάλλον κ.α. μπορεί να επιτύχουν σημαντικά ή θετικά αναπτυξιακά αποτελέσματα ακόμη και σε ένα αντίξοο πλαίσιο (Fergusson & Horwood, 2003· Yates et al., 2003). Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν ότι η παρουσία θετικών εξωγενών παραγόντων φαίνεται να είναι απαραίτητη για την διαδικασία της ψυχικής ανθεκτικότητας σε ομάδες ομαδικών αθλημάτων.

Σύμφωνα με τους Gould, Dieffenbach & Moffett (2002) ο αγωνιστικός χώρος αποτελεί ένα “φυσικό εργαστήριο” για να μελετήσουμε πως ο κάθε αθλητής ξεχωριστά λειτουργεί κάτω από συνθήκες υψηλών απαιτήσεων. Ο αθλητισμός υψηλού επιπέδου χαρακτηρίζεται από την ικανότητα των αθλητών να μπορούν να χρησιμοποιούν και να βελτιστοποιούν μια γκάμα από ψυχολογικές τεχνικές-χαρακτηριστικά για να αντισταθούν στις πιέσεις όσων βιώνουν. Για κατανοήσουμε ακόμα καλύτερα την έννοια της ψυχολογικής ανθεκτικότητας αξίζει να αναφέρουμε ότι πολλοί επιστήμονες έχουν αναγνωρίσει και καταγράψει πολλές στρεσογόνες καταστάσεις που συναντούν οι αθλητές. Οι ερευνητές, ανακάλυψαν τον ρόλο των ψυχικών χαρακτηριστικών όσον αφορά τους κορυφαίους αθλητές να μπορούν να προσαρμόσουν μια αρνητική μετάβαση του αγώνα ή της προπόνησης έτσι ώστε να μην τους επηρεάσει την απόδοση, ακόμα και να προσαρμοστούν οι ίδιοι ανάλογα ενάντια σε κάποιο κώλυμα που μπορεί να συναντήσουν είτε στον αγώνα είτε στην προπόνησή τους. Όλα αυτά είναι υποχρεωμένοι να τα κάνουν εάν θέλουν να μείνουν στο δρόμο της επιτυχίας. (MacNamara, Button, Collins, 2010)

Από τους ορισμούς των δύο επιστημονικών εννοιών γίνεται αντιληπτό το πόσο σημαντικές είναι αυτές οι δύο έννοιες από τον ερευνητικό χώρο της αθλητικής ψυχολογίας. Η ψυχολογική ανθεκτικότητα και η αυτο-ομιλία φαίνεται να επηρεάζουν την αθλητική απόδοση επομένως είναι σημαντικό να εξετάσουμε την μεταξύ τους σχέση. Η συγκεκριμένη έρευνα θα προσφέρει αφενός μεν στους ενδιαφερόμενους προπονητές ένα εργαλείο διερεύνησης της σχέσης που υπάρχει μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της θετικής-αρνητικής αυτοομιλίας των παικτών/παικτριών, για να το χρησιμοποιήσουν τόσο στον αγώνα όσο και κατά την διάρκεια της προπόνησης. Οι συμμετέχοντες

με την βοήθεια της έρευνας θα αντιληφθούν τη σχέση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και αυτό-ομιλίας στο άθλημά τους και θα έχουν την δυνατότητα να την χρησιμοποιήσουν με τέτοιο τρόπο ώστε να συμβάλει στην βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας πριν από κρίσιμους αγώνες με σκοπό την βελτιστοποίηση της απόδοσής τους.

Σκοπός της συγκεκριμένης ερευνητικής εργασίας είναι να εξεταστεί με την βοήθεια ερωτηματολογίων η σχέση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της θετικής-αρνητικής αυτό-ομιλίας έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι αθλητές/αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Αυτό-ομιλία

Η αυτο-ομιλία είναι ένα από τα μικρά μυστικά του ελέγχου της σκέψης. (Zinsseretal.,2001)

Οι σκέψεις μας σε ένα πρόβλημα ή ένα ερώτημα που θέλουμε να απαντήσουμε επηρεάζουν τα συναισθήματά μας και μετέπειτα τις πράξεις μας.Υπάρχουν θετικές και αρνητικές σκέψεις.Οι θετικές σκέψεις οδηγούν σε μια ευφορία και ανεβάζουν την αυτοπεποίθηση.Αντιθέτως οι αρνητικές σκέψεις συνήθως περιπλέκουν περισσότερο την κατάσταση και αυξάνουν την πίεση και το άγχος που έχει κανείς την ώρα που ψάχνει άμεσα μια λύση στο πρόβλημά του.Σύμφωνα με τους Hackfort και Schwenkmezger (1993),οι οποίοι ήταν από τους πρώτους που διατύπωσαν έναν σαφή ορισμό για την αυτο-ομιλία.Οι συγκεκριμένοι ερευνητές αναφέρουν την αυτο-ομιλία σαν << τον εσωτερικό διάλογο τον οποίον χρησιμοποιούν τα άτομα για να μεταφράζουν συναισθήματα και καταστάσεις και να μπορούν μέσω αυτού να δώσουν οδηγίες για να ρυθμίσουν και πολλές φορές να αλλάξουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω>>.

Γίνεται φανερό λοιπόν πως αφού οι σκέψεις του κάθε ατόμου επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεται διάφορες καταστάσεις,έτσι και οι σκέψεις των αθλητών θετικές ή αρνητικές επηρεάζουν την συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους,με αποτέλεσμα να επηρεάζουν και την απόδοσή τους.Οι αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση ενώ οι θετικές σκέψεις βοηθούν τους αθλητές/αθλήτριες να διατηρούν την συγκέντρωσή τους την ώρα του αγώνα ώστε να σκέφτονται το παρόν και να αποφεύγουν να σκέφτονται τι έκαναν πριν ή τι θα κάνουν στο μέλλον γιατί αυτό τους αποσπά.(Zinsser,Bunker,Williams,1998)

Σύμφωνα με την γνωστική θεωρία RationalEmotionalTherapy (Ellis,1994),<<διάφορα γεγονότα που βιώνουμε δεν αποτελούν την αιτία για τα συναισθήματα μας,αλλά ο κύριος παράγοντας των συναισθηματικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων εξαρτάται από την στάση μας απέναντι στο γεγονός>>.Δηλαδή σημαντικό δεν είναι το γεγονός αυτό καθεαυτό αλλά οι σκέψεις που κάνουμε σχετικά με το γεγονός,επηρεάζουν τα συναισθήματά μας.Επιπλέον ο Ellis (1994) αναφέρει πως τα άτομα αποφεύγουν την άσκηση και τον αθλητισμό διότι δεν μπορούν να αντέξουν την απογοήτευση και ταυτόχρονα διακατέχονται από παράλογους φόβους.Για αυτό είναι σημαντική για την γνωστική

θεωρία η αντικατάσταση των ηττοπαθών-αρνητικών σκέψεων με θετικές σκέψεις.

Η αυτο-ομιλία πρόκειται για μια διαδικασία που βοηθάει στην αυτορρύθμιση, το σχεδιασμό και την λύση προβλημάτων, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, τη ρύθμιση της έντασης της προσπάθειας, τον έλεγχο του στρες και του άγχους και αυτοματοποίηση στην εκτέλεση μιας δεξιότητας (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008).

Ο Hardy (2006) ορίζει την αυτο-ομιλία ως: 1) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, 2) πολυδιάστατη από την φύση της, 3) έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, 4) δυναμική και 5) επιτελεί για τον αθλητή δύο λειτουργίες, καθοδηγητική και παρακινητική.

Τα άτομα με την βοήθεια της αυτο-ομιλίας διαμορφώνουν τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους και τις συμπεριφορές τους, γεγονός το οποίο συμβάλλει στον έλεγχο του στρες, στο σχεδιασμό και την λύση προβλημάτων (Morin, 1993). Ο αυτο-ρυθμιζόμενος αθλητής είναι αυτός ο οποίος καταφέρνει να ρυθμίσει από μόνος του την σκέψη του, πράγμα που οδηγεί σε ένα συναίσθημα ψυχικής ευεξίας. Η αυτο-ρύθμιση της σκέψης παίζει σπουδαίο ρόλο στην διατήρηση της ψυχικής ευεξίας, ενώ η ικανότητα ελέγχου των σκέψεων αποτελεί βασικό παράγοντα στην ανθρώπινη απόδοση (Bandura, 1997).

Η αυτο-ομιλία διακρίνεται σε δύο μορφές:

- Ως γνωστική στρατηγική
- Ως περιεχόμενο σκέψης

Η αυτό-ομιλία ως γνωστική στρατηγική

Η αυτο-ομιλία βοηθάει τα άτομα σε γνωστικές και μνημονικές διεργασίες και στην αυτοσυγκέντρωσή τους. (Duncan & Cheyne, 1999) Επιπλέον, χαρακτηρίζεται από τους Zinsser, Bunker και Williams ως σημαντικό στοιχείο του γνωστικού ελέγχου και ως μια γνωστική στρατηγική που στηρίζεται σε επαναλαμβανόμενες θετικές δηλώσεις για τον έλεγχο των πράξεων και των συμπεριφορών, η οποία χρησιμοποιείται από τους αθλητές. (Hardy, Oliver, & Tod, 2009)

Η γνωστική στρατηγική αποτελεί την μια μορφή της αυτο-ομιλίας, η οποία χρησιμοποιεί προσχεδιασμένα πλάνα αυτο-ομιλίας και λέξεων-κλειδιών με σκοπό την αύξηση της απόδοσης τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα. Η Ziegler (1987) πραγματοποίησε μια πρωτοπόρα έρευνα στο κομμάτι της γνωστικής στρατηγικής. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει σε 24 αρχάριους αθλητές την σχέση αυτο-ομιλίας και αθλητικής απόδοσης στο forehand και το backhand στο τένις. Το προσχεδιασμένο πρόγραμμα αυτο-ομιλίας περιλάμβανε τις εξής λέξεις-κλειδιά: <<μπάλα>> όταν το μπαλάκι εκτοξεύονταν από το μηχάνημα, <<αναπήδηση>> όταν το μπαλάκι ερχόταν σε επαφή με το

έδαφος, <<χτύπημα>> όταν το μπαλάκι έκανε επαφή με την ρακέτα, <<έτοιμος>> όταν ο αθλητής περίμενε για να υποδεχθεί το επόμενο μπαλάκι. Συνοπτικά τα αποτελέσματα έδειξαν πως χάρη στο προγραμματισμένο πλάνο καθοδηγητικής αυτο-ομιλίας, οι αθλητές κατάφεραν να βελτιώσουν την απόδοσή τους και με τις δύο τεχνικές. (forehand-backhand)

Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001) σε μια έρευνα που σχετίζονταν με το μπάσκετ και πήραν μέρος 60 φοιτητές τμημάτων επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού, ανέφεραν ότι η ομάδα αυτο-ομιλία με σχετική οδηγία όσον αφορά την δεξιότητα που εκτελούσε, βελτίωσε περισσότερο την απόδοσή της σε σχέση με την ομάδα αυτο-ομιλίας που χρησιμοποίησε άσχετο λεκτικό περιεχόμενο. Χρησιμοποίησαν σε μια ομάδα την λέξη <<χαλαρά>>, σε μια άλλη την λέξη <<γρήγορα>> και σε μια άλλη ομάδα καμία λέξη. Με την λέξη <<χαλαρά>> επεδίωκαν την μείωση της ταχύτητας και την αύξηση της ακρίβειας. Με την λέξη <<γρήγορα>> επεδίωκαν οι ερευνητές αύξηση της ταχύτητας και μείωση της ακρίβειας. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η ομάδα που χρησιμοποίησε την λέξη <<χαλαρά>> βελτίωσε σημαντικά την απόδοσή της σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες, ενώ η ομάδα που χρησιμοποίησε την λέξη-κλειδί <<γρήγορα>> είδε την απόδοσή της να μειώνεται σημαντικά.

Σε μια ακόμα έρευνα που αφορούσε το άθλημα της καλαιοσφαίρισης, οι Perkos, Theodorakis, Chroni (2002) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης στην απόδοση σε τρεις δεξιότητες του μπάσκετ, πάσα στήθους, ντρίπλα και σουτ. Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκησε 12 εβδομάδες. Οι αθλητές είχαν χωριστεί σε δύο ομάδες (παρέμβασης-ελέγχου). Η ομάδα ελέγχου δεν έλβε καμία οδηγία χρήσης αυτο-ομιλίας, ενώ η ομάδα παρέμβασης έλαβε την οδηγία να χρησιμοποιεί και στις τρεις δεξιότητες μια λέξη-κλειδί. Για την πάσα <<χέρι, κέντρο>>, για την ντρίπλα <<χαμηλά, ρυθμός>> και για το σουτ <<χέρι, κέντρο>>.

Από τα αποτελέσματα οι ερευνητές έφτασαν στο συμπέρασμα ότι η αυτο-ομιλία βοήθησε στην βελτίωση της απόδοσης των αθλητών στην δεξιότητα της πάσας στήθους και της ντρίπλας, ενώ δεν παρουσιάστηκε στατιστική διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες (παρέμβασης-ελέγχου) στην δεξιότητα του σουτ.

Η μορφή της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας είναι μια διαδικασία, διαρκής και συμβαίνει είτε στην προπόνηση είτε στους αγώνες (Hardy, Hall, 2005, Gammage, Hardy, Craig & Hall, 2001, Hardy, Gammage & Hall, 2001, ; Hardy, Gammage & Hall, 2001).

Η χρήση κατάλληλων λέξεων-κλειδιών βοηθάει τους αθλητές στον έλεγχο και την οργάνωση των σκέψεών τους. Τους βοηθάει ακόμα να εστιάζουν σε σημεία της δεξιότητας που εκτελούν ώστε να διακατέχονται από μεγαλύτερη παρακίνηση κατά την διάρκεια εκτέλεσης αυτής της δεξιότητας. (Zinsser, Bunker και Williams, 2006)

Θεωρητικοί των γνωστικών τεχνικών τονίζουν πως οι σκέψεις επηρεάζουν την συμπεριφορά (Ellis,

1994, Meichenbaum, 1977)

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανακάλυψη των κρυμμένων πιστεύω που βρίσκονται πίσω από τις σκέψεις που κάνουν οι αθλητές.Αφού τα ανακαλύψουν επιδιώκουν την ενίσχυσή τους εάν αυτά είναι θετικά και λειτουργούν προς όφελος του αθλητή,αν όμως είναι αρνητικά επιδιώκουν την αλλαγή τους.

Η αυτό-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης

Η δεύτερη μορφή της αυτο-ομιλίας ως περιεχόμενο σκέψης.Οι σκέψεις των αθλητών είναι δύσκολο να εξεταστούν από τους ερευνητές διότι δεν έχουν την δυνατότητα να γνωρίζουν τι σκέφτεται ο κάθε αθλητής τους ανά πάσα ώρα και στιγμή τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα.Για τον λόγο αυτό οι συγκεκριμένες έρευνες γίνονται με την χρήση ερωτηματολογίων και με παρατήρηση των αθλητών την ώρα της προπόνησης και του αγώνα.Η συγκεκριμένη μορφή αυτο-ομιλίας έχει απασχολήσει εδώ και πάρα πολλά χρόνια τους ερευνητές,που κυρίως με έρευνες πεδίου προσπάθησαν να εξετάσουν την αυτο-ομιλία.Οι ερευνητές προσπάθησαν κατά την διάρκεια των συγκεκριμένων ερευνών να παρατηρούσουν και να καταγράψουν τι σκέψεις κάνουν οι αθλητές,πότε τις κάνουν και πόσο συχνά.Πιο συνοπτικά ασχολήθηκα με:

- Την περιγραφή του περιεχομένου των σκέψεων των αθλητών
- Την καταγραφή των παραγόντων που επηρεάζουν την αυτό-ομιλία
- Την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αυτό-ομιλίας και απόδοσης.

Στις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν κατηγοριοποίησαν τις σκέψεις των αθλητών ως θετικές ή αρνητικές.

Οι Mahoney,Aveneer (1977) και οι Kirschenbaum,Ordman,

Tomarken και Holzbauer (1982) ερεύνησαν αθλητές ολυμπιακού επιπέδου με σκοπό να διαπιστώσουν την σχέση μεταξύ χρήσης θετικής-αρνητικής αυτο-ομιλίας και απόδοσης.Τα αποτελέσματα σύμφωνα με τους ερευνητές έδειξαν ότι όσοι αθλητές έκαναν χρήση θετικής αυτο-ομιλίας είχαν υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας σε σχέση με όσους αθλητές έκαναν χρήση αρνητικής αυτο-ομιλίας.

Ως συνέχεια το 1994 οι VanRaalte,Brewer,Rivere και Petitpas εξέτασαν τις αυτο-αναφορές αθλητών

αντισφαίρισης.

Παρουκολούθησαν τον αγώνα και χρησιμοποίησαν μια κλίμακα καταγραφής εξωτερικής αυτο-ομιλίας και χειρονομιών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η θετική αυτο-ομιλία των αθλητών δεν σχετιζόταν με την νίκη, ενώ αντίθετα η αρνητική σχετιζόταν με την ήττα. Ήδη από τις πρώτες έρευνες όσον αφορά το περιεχόμενο σκέψης γίνεται φανερός ο κομβικός ρόλος της αυτο-ομιλίας σε σχέση με την απόδοση στον αγώνα. Επιπλέον, η VanRaalte και οι συνεργάτες της καθώς και οι Dargou, Gauvin και Halliwell σε έρευνες που σχετιζόταν με την δεξιότητα της στόχευσης με βελάκια παρατήρησαν ότι καλύτερη απόδοση είχαν όσοι έκαναν χρήση της θετικής αυτο-ομιλίας και όχι της αρνητικής.

Ενδιαφέρον προκάλεσε η έρευνα των Peters και Williams (2006) καθώς εξέτασαν την αυτο-ομιλία σε επίπεδο εθνών. Δηλαδή προσπάθησαν να καταγράψουν πως σκέφτεται ένα πλήθος ανθρώπων από ένα έθνος σε σχέση με ένα άλλο πλήθος ανθρώπων από άλλο έθνος και πως αυτό επηρεάζει την απόδοσή τους. Συγκεκριμένα στην έρευνα αυτή συμμετείχαν Ευρωπαίοι/Αμερικάνοι και Ασιάτες ως προς τις ρίψεις στα βελάκια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στους μεν Ευρωπαίους/Αμερικάνους οι αρνητικές σκέψεις είχαν άμεση σχέση με την μειωμένη τους απόδοση στις ρίψεις, οι δε Ασιάτες παρουσίασαν βελτίωση της απόδοσής του παρόλο που η πλειονότητα των σκέψεων τους είχε αρνητικό περιεχόμενο.

Οι σκέψεις των αθλητών δεν επηρεάζονται μόνο από τους ίδιους, αλλά επηρεάζονται και από το περιβάλλον γύρω τους.

Η αυτο-ομιλία καθορίζεται και διαμορφώνεται από δύο είδη παραγόντων είτε από προσωπικούς παράγοντες είτε από παράγοντες που έχουν να κάνουν με την κατάσταση. (Hardy, Oliver, Tod, 2009)

Ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2006, 2007, 2010) προσπάθησαν να εντάξουν στην έρευνα και τον κοινωνικό περίγυρο του αθλητή. Ο προπονητής του αποτελεί ένα σημαντικό κεφάλαιο για τον ίδιο τον αθλητή. Οι συγκεκριμένοι ερευνητές ανέφεραν στα αποτελέσματά τους ότι η θετική συμπεριφορά, οι θετικές δηλώσεις και η στήριξη του προπονητή ασκούσαν θετική επιρροή στον τρόπο σκέψης των αθλητών. Αντίθετα, η αρνητική στάση του προπονητή δημιουργούσε αρνητικές σκέψεις στους αθλητές κυρίως στις μικρές ηλικίες. Ακόμα οι Zourbanos,

Hatzigeorgiadis, Goudas, Papaioannou, Chroni και Theodorakis (2011) προσπάθησαν να εξετάσουν την σχέση του κοινωνικού περιβάλλοντος των σημαντικών άλλων όπως ο προπονητής. Κατέληξαν ότι τόσο ο προπονητής όσο και άλλοι κοινωνικο-περιβαλλοντικοί παράγοντες που ασκούν επιρροή στην διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των αθλητών. (Theodorakis et al., 2012)

Γίνεται εύκολα κατανοητή η σημαντική επίδραση που ασκεί η αυτο-ομιλία στην αθλητική επίδοση για το λόγο αυτό και πολλοί ερευνητές έχουν ασχοληθεί με τον συγκεκριμένο τομέα. Η πλειονότητα των ερευνών αυτών αναφορικά με την απόδοση των αθλητών υποστηρίζει πως η θετική αυτο-ομιλία

μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην απόδοση ενώ η αρνητική αυτό-ομιλία μπορεί να προξενήσει μείωση αυτής.

Ψυχολογική ανθεκτικότητα

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα, στα αγγλικά resilience προέρχεται από το λατινικό ρήμα resilio (ανακάμπτω-αναπηδώ) είναι ένας όρος ο οποίος έχει απασχολήσει όχι μόνο τους αθλητικούς ψυχολόγους αλλά και τους ψυχολόγους γενικότερα (Masten, Gerwitz, 2006). Η Werner (1971) σε μια έρευνα που πραγματοποίησε σε ένα πλήθος παιδιών από τη Χαβάη διερεύνησε το επίπεδο της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των παιδιών αυτών. Από τα παιδιά αυτά το ένα τρίτο περίπου είχε μεγαλώσει κάτω από αντίξοες κοινωνικο-ψυχολογικές συνθήκες. Ωστόσο σύμφωνα με την ερευνήτρια τα παιδιά αυτά παρουσίασαν <<ανθεκτικότητα>> δηλαδή όταν μεγάλωσαν έγιναν σπλαχνικοί και ικανοί ενήλικες παρά το ιστορικό τους.

Στο χώρο των αναπτυξιακών επιστημών η ψυχολογική ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα να μπορεί να λειτουργεί με επάρκεια παρά το γεγονός ότι βρίσκεται κάτω από αντίξοες συνθήκες. (Masten, Coatsworth, 1998)

Ακόμα η ψυχολογική ανθεκτικότητα ορίζεται από ειδικούς ως το σύνολο των ικανοτήτων και των χαρακτηριστικών που συνδράμουν συνδυαστικά ώστε να μπορέσει το άτομο να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες που βιώνει λειτουργώντας πάνω από τον μέσο όρο παρά το στρες και την αντιξοότητα που αντιμετωπίζει. (Rutter, 1993)

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα πρόκειται για μια ικανότητα του οργανισμού που αποτελεί κομβικής σημασίας η ανάπτυξή της και η διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους θα την αναπτύξουμε. Τα οφέλη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας μπορούν να γίνουν φανερά τόσο σε κοινωνικό επίπεδο όσο και σε αθλητικό. Έχει αναφερθεί για το λόγο αυτό ότι η φυσική δραστηριότητα και ο αθλητισμός

μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας.(Gizir,2006 ; Southwicketal, 2005)

Όσον αφορά την ψυχολογική ανθεκτικότητα στον αθλητισμό οι Fletcher και Sarkar(2012) προσφέρουν έναν σαφή ορισμό αναφέροντας πως η συγκεκριμένη ικανότητα έχει τον ρόλο των πνευματικών διαδικασιών και της συμπεριφοράς των αθλητών ώστε να προωθούν τα προσωπικά τους προτερήματα και να προστατεύουν την προσωπικότητά τους από πιθανές αρνητικές επιδράσεις διαφόρων στρεσογόνων παραγόντων.

Σύμφωνα με τους Galli και Gonzalez (2015) και Masten (2001) η ψυχολογική ανθεκτικότητα θεωρητικά μπορεί να διακριθεί σε 4 κατηγορίες: α)η ύπαρξη προστατευτικών παραγόντων από το περιβάλλον κάποιου,από κοινωνικές σχέσεις ή από προσωπικούς παράγοντες, β)η ύπαρξη ορατών ανθεκτικών χαρακτηριστικών, γ)η παραμονή σε ένα αντίξοο και στρεσογόνο περιβάλλον και δ) η θετική προσαρμογή παρά την παραμονή σε αντίξοο και στρεσογόνο περιβάλλον.Αυτό το πλαίσιο που ορίζεται από τους ερευνητές μπορεί να βοηθήσει άλλους ειδικούς ώστε να μπορούν να προετοιμάσουν κάποιους ανθρώπους που πρόκειται να βρεθούν σε ένα περιβάλλον αντίξοων συνθηκών και ως επακόλουθο να αναπτύξουν μια θετική προσαρμογή.

(Gonzalez,Detling,Galli, 2016)

Σε μια πρόσφατη έρευνα τωνGonzalez,Detling,Galli(2016) εξετάστηκαν τρεις περιπτώσεις επαγγελματιών αθλητών στις οποίες οι ερευνητές προσπάθησαν να αναπτύξουν στους συγκεκριμένους αθλητές την ψυχολογική ανθεκτικότητα.Η πρώτη περίπτωση ήταν μια 24χρονη ολυμπιονίκης.Η συγκεκριμένη αθλήτρια ταλαιπωρούνταν από συνεχόμενα χειρουργεία..Μετά το δεύτερο χειρουργείο ξεκίνησε να δέχεται ψυχολογική βοήθεια.Οι ψυχολόγοι αφού αρχικά διαπίστωσαν πως η αθλήτρια βρίσκονταν απέναντι σε μια τεράστια αντιξοότητα όπως το να μην μπορεί να ξανααγωνιστεί.Παρατηρήθηκε πως η αθλήτρια είχε ανεπτυγμένη την ψυχολογική της ανθεκτικότητα λόγω κοινωνικών σχέσεων που είχε αναπτύξει και την στήριξη από την οικογένειά της,ωστόσο μέσω του προγράμματος οι ανάπτυξη των προστατευτικών παραγόντων,όπως συναισθηματικός έλεγχος,διαχείριση του στρες και ανάπτυξη αυτοπεποίθησης την βοήθησαν να ξεπεράσει τα αρνητικά συναισθήματα που της δημιουργήθηκαν από τους γιατρούς,σχετικά με το ότι μπορεί να μην είναι σε θέση να ξανααγωνιστεί.Επιπλέον την βοήθησαν να αντιδράσει και να ξαναδιαγωνιστεί στο κορυφαίο επίπεδο.Η δεύτερη περίπτωση που εξετάστηκε σε αυτή την έρευνα ήταν ενός 17χρονου αθλητή του baseball.Ο συγκεκριμένος αθλητής ήταν ένας από τους κορυφαίους της σχολικής ομάδας του και κατάφερε να την οδηγήσει στον τελικό του πρωταθλήματος.Στον τελικό όμως άρχισε να αμφισβητεί τις ικανότητές του και να μην μπορεί να ελέγχει το άγχος του.Η ομάδα του έχασε τον τελικό και ο ίδιος μετά από αυτό άρχισε να αμφισβητεί το αν είναι καλός παίκτης και αναρωτιόνταν για το αν θα υπήρχαν ή όχι κολέγια που θα εκδήλωναν ενδιαφέρον ώστε

να τον αποκτήσουν. Ο αθλητής όπως και στην πρώτη περίπτωση είχε στήριξη από την οικογένειά του και ήξερε πότε να στραφεί σε εκείνους για βοήθεια. Επιπλέον σύμφωνα με τον ίδιο αλλά και τους προπονητές του γνώριζε πώς να διαχειρίζεται αγχωτικές καταστάσεις. Με την βοήθεια ειδικών ο αθλητής συγκεντρώθηκε στο να αναπτύξει την ψυχολογική του ανθεκτικότητα. Με την βοήθεια των ειδικών κατάφερε να ξεπεράσει την απογοητευτική του εμφάνιση στον τελικό και να οδηγήσει την επόμενη χρονιά ξανά σε τελικό σχολικού πρωταθλήματος και αυτή την φορά να το κερδίσει. Στην τρίτη και τελευταία περίπτωση οι ειδικοί ασχολήθηκαν με μια εθνική ομάδα με χαμηλή ομαδικότητα και η οποία χαρακτηριζόταν από αποδιοργάνωση κάτω από αντίξοες συνθήκες. Στην συγκεκριμένη περίπτωση ήταν δύσκολο να εξεταστεί η στήριξη που λάμβανε κάθε αθλητής ξεχωριστά οπότε οι ειδικοί προσπάθησαν να αναπτύξουν την ομαδικότητα και να δημιουργήσουν ισχυρούς δεσμούς μεταξύ των αθλητών. Μετά από διάφορες αντιξοότητες η ομάδα αυτή με την βοήθεια των ειδικών και την ανάπτυξη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας κατάφερε να υπερνικήσει την δυσλειτουργία που την χαρακτήριζε και να προσαρμοστεί θετικά μετά από αυτές τις αντιξοότητες με την βοήθεια των ισχυρών δεσμών που αναπτύχθηκαν ανάμεσα στους παίκτες.

Σε μια άλλη έρευνα στην οποία εξετάστηκε σε διεθνείς αθλητές/αθλήτριας του ταεκβοντό η σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και ψυχολογικής ανθεκτικότητας προέκυψαν ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Στην έρευνα συμμετείχαν 165 αθλητές/αθλήτριες του τάεκβοντο μερικοί από αυτούς ήταν ακόμα μαθητές. Από αυτούς το 76.96% ήταν πάρα πολύ δραστήριοι ενώ το 23.04% είχε χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι άντρες αθλητές παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ανθεκτικότητας ενώ οι γυναίκες χαμηλότερα. Το Τάεκβοντό έδειξε ότι βοηθάει στην ανάπτυξη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Ακόμα, όταν αυξάνονταν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, παρουσίαζαν αύξηση και τα επίπεδα της ψυχολογικής ανθεκτικότητας.

Σύνδεση Αυτό-ομιλίας & Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι μια ψυχολογική ικανότητα η οποία έχει κερδίσει το ενδιαφέρον των ερευνητών και όλο και περισσότερες έρευνες έρχονται για να την εξετάσουν. Οι έρευνες αυτές μπορεί είτε να εξετάζουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα ως προς τα δύο φύλα είτε συνδυαστικά με άλλες ψυχολογικές ικανότητες. Το δεύτερο έχει μεγαλύτερο ενδιαφέρον καθώς μπορούν οι ερευνητές μέσω αυτού να βρουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αναπτύξουν πιο εύκολα την ψυχολογική ανθεκτικότητα. Σε αυτό το κομμάτι μπορούν να συνδράμουν ήδη υπάρχουσες ψυχολογικές τεχνικές όπως η αυτό-ομιλία. Η εξέταση των δύο εννοιών μπορεί να μας δώσει χρήσιμα συμπεράσματα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές και τους παίκτες με

σκοπό την βελτίωση της απόδοσης των τελευταίων στην προπόνηση αλλά κυρίως στον αγώνα.

Η συγκεκριμένη έρευνα θα προσφέρει αφενός μεν στους ενδιαφερόμενους προπονητές ένα εργαλείο διερεύνησης της σχέσης που υπάρχει μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της θετικής-αρνητικής αυτό-ομιλίας των παικτών/παικτριών, για να το χρησιμοποιήσουνε τόσο στον αγώνα όσο και κατά την διάρκεια της προπόνησης. Οι συμμετέχοντες με την βοήθεια της έρευνας θα αντιληφθούν τη σχέση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και αυτό-ομιλίας στο άθλημά τους και θα έχουν την δυνατότητα να την χρησιμοποιήσουν με τέτοιο τρόπο ώστε να συμβάλει στην βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας πριν από κρίσιμους αγώνες με σκοπό την μεγιστοποίηση/βελτιστοποίηση της απόδοσής τους.

Σκοπός της συγκεκριμένης ερευνητικής εργασίας είναι να εξεταστεί με την βοήθεια ερωτηματολογίων η σχέση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της θετικής-αρνητικής αυτό-ομιλίας έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι αθλητές/αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Στη μελέτη οι συμμετέχοντες έπρεπε να πληρούσαν συγκεκριμένες προϋποθέσεις για να συμμετέχουν. Έπρεπε να είναι αθλητές ενεργοί >16 ετών και να συμμετέχουν σε προπονήσεις ομάδων ομαδικών αθλημάτων. Να είναι αρτιμελής και ψυχικά υγιείς.

Στην έρευνα συμμετείχαν 115 αθλητές/τριες (93 άντρες, 22 γυναίκες) ομαδικών αθλημάτων (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, υδατοσφαίριση) με μέσο όρο ηλικίας 22.95 (± 5.00) έτη και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 11.43 (± 6.25).

Πειραματική διαδικασία συλλογής δεδομένων

Αρχικά η επιτροπή βιο-ηθικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού έδωσε την έγκριση ώστε να πραγματοποιηθεί η παρούσα έρευνα. Για να ξεκινήσει η έρευνα ορίστηκαν τα όργανα με τα οποία θα γίνει η αξιολόγηση των δύο επιστημονικών εννοιών, της αυτό-ομιλίας και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας.

Για την αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, 2009). Το όργανο

περιλαμβάνει τέσσερις θετικές διαστάσεις: αυτοπεποίθηση, έλεγχος του άγχους, εμπύχωση και καθοδήγηση, και τέσσερις αρνητικές διαστάσεις: ανησυχία, σκέψεις εγκατάλειψης, σωματική κούραση, και των μη σχετικών σκέψεων. Για την αξιολόγηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (www.resilience-project.eu) η οποία περιλαμβάνει επτά θετικές διαστάσεις: αντίληψη, έλεγχος, αποδοχή, σχέσεις, εργασία, τρόπος ζωής και αυτο-αποτελεσματικότητα.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε πριν την προπόνηση, η συμμετοχή ήταν εθελοντική και οι αθλητές υπέγραψαν σχετική φόρμα αποδοχής. Προτού ξεκινήσει η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε στους συμμετέχοντες μια ενημέρωση σχετικά με την έρευνα. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης δόθηκαν πληροφορίες για τον σκοπό της έρευνας και οι κατάλληλες οδηγίες για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Τα ερωτηματολόγια τα συμπλήρωνε ο κάθε αθλητής, ανώνυμα.

Όργανα Μέτρησης

Οι συμμετέχοντες ξεκινούσαν με την αξιολόγηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας με 21 ερωτήσεις σχετικά με την συγκεκριμένη έννοια. Κάθε μια από τις διαστάσεις της ψυχολογικής ανθεκτικότητας εξετάζονταν από τρεις ερωτήσεις. Η επόμενη σελίδα του ερωτηματολογίου αφορούσε την αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας. Για την αξιολόγηση της οποίας η κάθε μια διάσταση είτε θετική είτε αρνητική είχε τις δικές της ερωτήσεις που την διερευνούσαν. Η διάσταση «εμπύχωση» εξετάζονταν από 6 ερωτήσεις, η διάσταση «έλεγχος άγχους» από 4, η διάσταση «αυτοπεποίθηση» από 5 και η διάσταση «καθοδήγηση» από 5. Όσον αφορά την αξιολόγηση της αρνητικής αυτό-ομιλίας η διάσταση «ανησυχία» εξετάζονταν από 7 ερωτήσεις, η διάσταση «σκέψεις εγκατάλειψης» εξετάζονταν από 5, η διάσταση «σωματική κούραση» από 5 και η διάσταση «μη σχετικές σκέψεις» εξετάζονταν από 4 ερωτήσεις. Αφού συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια και από τους 115 συμμετέχοντες περάστηκαν τα δεδομένα στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Στην συνέχεια έγινε συσχέτιση Pearson, τα αποτελέσματα της συσχέτισης παρείχαν μια σαφή εικόνα μεταξύ της σχέσης της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της θετικής-αρνητικής αυτό-ομιλίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εκτελέστηκαν αναλύσεις συσχετίσεων μεταξύ των διαστάσεων της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της αυτο-ομιλίας(ΑΟ) (Πίνακας 1). Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων έδειξαν μια θετική, μέτρια και στατιστικά σημαντική σχέση της θετικής αυτο-ομιλίας με όλες τις διαστάσεις της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, ενώ αρνητική, μέτρια και στατιστικά σημαντική ήταν η σχέση της αρνητικής αυτο-ομιλίας με τις διαστάσεις αντίληψη, αποδοχή, εργασία και αυτο-αποτελεσματικότητα της ψυχολογικής ανθεκτικότητας.

	Θετική ΑΟ	Αρνητική ΑΟ
Αντίληψη	.25**	-.23*
Έλεγχος	.24*	-.11
Αποδοχή	.38**	-.27**
Σχέσεις	.20*	-.05
Εργασία	.29**	-.23**
Τρόπος ζωής	.22*	-.17
Αυτο-αποτελεσματικότητα	.32**	-.25**

Σημείωση. ** $p < 0.01$, * $p < .05$

Οι σκέψεις κατακλύζουν το μυαλό ενός αθλητή/τριας κάθε λεπτό κατά την διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Ο τρόπος με τον οποίο σκέφτονται οι αθλητές/τριες τείνει να επηρεάζει τις συμπεριφορές τους, αλλά και τις πράξεις τους, οι οποίες με την σειρά τους τα αποτελέσματα στις διάφορες αθλητικές δεξιότητες. Σκοπός λοιπόν της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της αυτο-ομιλίας σε αθλητές/τριες ομαδικών αθλημάτων. Συνοπτικά τα αποτελέσματα της μελέτης αναδεικνύουν τη σημαντικότητα του θετικού τρόπου σκέψης (θετικής αυτο-ομιλίας) των αθλητών/τριών και τη θετική συμβολή πάνω στην ψυχολογική ανθεκτικότητα, ενώ η ο αρνητικός τρόπος σκέψης (αρνητική αυτο-ομιλία) επηρεάζει αρνητικά συγκεκριμένες διαστάσεις της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Βασισμένοι στα

αποτελέσματα της μελέτης ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δίνετε από τους προπονητές και τους αθλητές ομαδικών αθλημάτων για την ενίσχυση των θετικών διαστάσεων της αυτο-ομιλίας με σκοπό τη ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των αθλητών/τριών.

Μελλοντικές έρευνες πρέπει να γίνουν ώστε να υπάρχει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με την ψυχολογική ανθεκτικότητα σε διάφορα αθλήματα και με ποιους τρόπους η ψυχολογική ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί, έτσι ώστε και οι προπονητές να μπορούν μέσω της προπόνησης και με κατάλληλες τεχνικές να βοηθήσουν τους παίκτες τους να την αναπτύξουν.

BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets de langage positif, négatif et neutre sur la performance motrice [Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance]. *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145–147
- Duncan, R. M., & Cheyne, J. A. (1999). Incidence and functions of self-reported private speech in young adults: A self-verbalization questionnaire. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 31, 133-136.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sport and exercise: A rational emotional behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.
- Fergusson, D. M. & Horwood, L. J. (2003). Resilience to childhood adversity: Results of a 21-year study. In S. S. Luthar (Eds.), *Resilience and Vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 130-155). Cambridge, UK: Cambridge.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18, 13-35.
- Galli, N. & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 243-257.
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik Sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
- Gonzalez, S. P., Detling, N., & Galli, N. A. (2016). Case Studies Of Developing Resilience In Elite sport: Applying theory to guide intervention
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A., (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. (pp. 172-204)
- Guerrero, M. C. M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York, NY: Springer.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56.
- Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: Macmillan

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905-917
- Hardy, J., Oliver, E., Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37-74). London: Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk. In: A. Papaioannou, & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 372 –385). London: Taylor & Francis.
- Kirschenbaum, D. S., Ordman, A. M., Tomarken, A. J., & Holtzbauer, A. (1982). *Effects of differential self-monitoring and level of mastery on sports performance: Brain power bowling*. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 335-342.
- MacNamara, Á., Button, A., and Collins, D (2010). *The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours*. *The Sport Psychologist*, 24 (1). pp. 52-73
- Mahoney, M.J., & Avener, M. (1977). *Psychology of the elite athlete: An exploratory study*. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). *The development of competence in avorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children*. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten A. S., & Gewirtz A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In R. E. Tremblay, R. G. Barr, R. DeV. Peters (Eds.), *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development, 1-6.
- Meichenbaum, D.H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Morin, A. (1993). *Self-talk and self-awareness: On the nature of the relation*. *The Journal of Mind and Behavior*, 14, 223-234.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- 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.

- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In J.P. Shonkoff & S.J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Intervention* (pp. 651-682). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14 (8), 626-631.
- SAHIN, M', SAGIRKAYA A, LOK N, BADEMLI K, TAV K, H, LOK S., K (2017). EVALUATION OF RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF NATIONAL SPORTS. *Science, Movement and Health*, Vol. XVII, ISSUE 2 Supplement, 2017 September 2017, 17 (2, Supplement): 470-474 Original article
- Sarkar J, et al. (2012).** Yeast mitochondrial leucyl-tRNA synthetase CP1 domain has functionally diverged to accommodate RNA splicing at expense of hydrolytic editing. *J Biol Chem* 287(18):14772-81
- Southwick S, Vythilingam M, Charney D, (2005), The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1: 255-291.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebestos, V., & Douma, I. (2001). Self talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- 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.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, G.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). *Cork! 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., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400–415.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics

- Werner, Emmy E., (1971). *The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten* / [by] Emmy E. Werner, Jessie M. Bierman, and Fern E. French.
- Williams, J., & Leffingwell, T. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. Van Raalte & B. Brewer (Eds), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 51-74). Washington, DC: American Psychological Association
- Yates, T. M., Egeland, B. & Sroufe, A. (2003). Rethinking Resilience: A Developmental process perspective. In S. S.Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 243-266). Cambridge, UK: Cambridge.
- Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405–411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (1998). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Journal Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed., pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2001). Cognitive Techniques for improving Performance and Building Confidence. In J. M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th Ed.), (pp. 284-311). London, UK: McGraw-Hill Humanities.
- 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.). (pp. 349-381) New York: McGraw Hill.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117-133.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2, 57-66.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaianou, A (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development.
- 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., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 407-414.