



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ: Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ
ΜΕ ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Πτυχιακή Εργασία

Παπαθεοδώρου Ν. Άγγελος

99802013 00108

ΑΘΗΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2018

©Copyright
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΓΓΕΛΟΣ

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για τη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Ιούνιο του 2018. Ο συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων - όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας

Ευχαριστίες

Ολοκληρώνοντας την πτυχιακή μου διατριβή θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κ. Μαρία Ψυχουντάκη, χωρίς την οποία η εκπόνηση της παρούσας εργασίας θα ήταν αδύνατη. Με την άρτια επιστημονική καθοδήγησή της και με την ακούραστη υποστήριξή της συνέβαλε στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που παρουσιάστηκαν και στην επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας μου.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εκείνους, οι οποίοι παρείχαν την αμέριστη βοήθειά τους κατά την διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων της έρευνας. Οι άνθρωποι αυτοί είναι: Ειρήνη Γεωργάτου, Στέλλα Αγρότου, Παναγιώτης Λαμπρόπουλος, Άρτεμις Θεοδωροπούλου, Ελισσάβητ Καμπακάκη.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω επίσης τον καθηγητή κ. Κατσίκα Χρήστο για τις υποδείξεις του κατά την ανάλυση των αποτελεσμάτων και τον καθηγητή Γρίβα Νικόλαο για την θερμότητά του υποστήριξη.

Φυσικά, δεν θα μπορούσα να παραλείψω όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες που συμμετείχαν πρόθυμα στην έρευνα καθώς και τους προπονητές τους για την άψογη συνεργασία.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τους γονείς μου για την υποστήριξή τους σε όλη την διάρκεια της ακαδημαϊκής μου πορείας.

ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ: Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Περίληψη

Η αθλητική ψυχολογία έχει υιοθετήσει τα τελευταία χρόνια τη χρήση του αυτοδιαλόγου (self-talking), γνωστική τεχνική, η οποία εφαρμόζεται από αθλητές και απλούς ασκούμενους, τόσο στην αντισφαίριση όσο και σε λοιπά αθλήματα. Ο αυτοδιάλογος μέσα από τις λειτουργίες του, οι οποίες είναι εξίσου παρακινητικές και γνωστικές, συνεισφέρει στον έλεγχο και στην οργάνωση της ποιότητας των σκέψεων του αθλητή. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης του αυτοδιαλόγου με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης, την αγωνιστική αυτοπεποίθηση προδιάθεσης και την αυτοαποτελεσματικότητα στο αγωνιστικό τένις, σε εφήβους και ενήλικες αθλητές. Δευτερευόντως, ερευνώνται τυχόν συσχετίσεις μεταξύ του φαινομένου και διαφόρων επί μέρους ατομικών χαρακτηριστικών, όπως το φύλο, η εμπειρία, η αγωνιστική (και ηλικιακή) κατηγορία. Αυτό πραγματοποιήθηκε με τη μελέτη σε βάθος της μέχρι τώρα διαθέσιμης επιστημονικής βιβλιογραφίας επί του θέματος και με την έρευνα, στην οποία συμμετείχαν εβδομήντα τέσσερις (74) αθλητές αντισφαίρισης (43 άνδρες, 31 γυναίκες), η ηλικία των οποίων κυμάνθηκε από δεκατρία (13) έως εικοσιπέντε (25) έτη, ενώ η προπονητική εμπειρία τους από τρία (3) έως δεκαοκτώ (18) έτη. Για τους σκοπούς της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια: Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης, Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης, Ερωτηματολόγιο Αυτοδιαλόγου στον αθλητισμό και Κλίμακα Αξιολόγησης της Αυτοαποτελεσματικότητας. Η διαδικασία της έρευνας περιλάμβανε τη χορήγηση και συμπλήρωση των

ερωτηματολογίων σε μια προαγωνιστική κατάσταση, μέχρι και τριάντα λεπτά πριν την έναρξη του αγωνίσματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μικρή μόνο αλληλεπίδραση του αυτοδιαλόγου με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και δεν ανέδειξαν συσχέτισή του με την αυτοαποτελεσματικότητα. Ωστόσο, η τελευταία φάνηκε να σχετίζεται με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης και, κυρίως, με την αυτοπεποίθηση. Δεν παρουσιάστηκε αξιόλογη διαφορά ως προς το φύλο και την αγωνιστική κατηγορία στο σύνολο των αθλητών, πάρα μόνο στο φύλο ως προς το αγωνιστικό επίπεδο. Τέλος, βρέθηκε ότι η εμπειρία και η αυτοπεποίθηση προβλέπουν την αυτοαποτελεσματικότητα. Τα ευρήματα της μελέτης ερμηνεύονται με βάση τις ιδιαιτερότητες του αγωνίσματος, καθώς και τον πειραματικό σχεδιασμό της έρευνας και συμφωνούν εν μέρει με τα αποτελέσματα προγενέστερων ερευνών.

Λέξεις: αυτοδιάλογος, αντισφαίριση, ψυχολογικά χαρακτηριστικά, αυτοαποτελεσματικότητα

SELF-TALK: INTERACTION WITH PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND SELF-EFFICIENCY IN COMPETITIVE TENNIS

Abstract

Sports psychology has in recent years adopted the use of self-talking as a cognitive technique applied by athletes and ordinary practitioners in both tennis and other sports. Self-talk through its functions, which are equally motivational and cognitive, contributes to the control and organization of the athlete's quality of thought. The aim of the research is to investigate the relationship between self-talk and trait competitive anxiety, sport confidence and self-efficacy in competitive tennis among adolescents and adult athletes. Secondly, any correlations between the phenomenon and various individual characteristics such as gender, experience, racing (and age) category are investigated. This was accomplished by studying in depth the literature on the subject and by the current research. Seventy-four (74) tennis athletes (43 men, 31 women), whose age ranged from thirteen (13) to eighteen (18) years, while their coaching experience ranged from three (3) to eighteen (18) years were involved in the study. For the purposes of the study, the following questionnaires were used: the Trait Anxiety Questionnaire, the Athletic Confidence Questionnaire, the Self-Talk Questionnaire in Sport, and Questions for the Evaluation of Self-Efficacy. The investigation process included the completion of the questionnaires in a pre-game phase, up to thirty minutes before the start of the competition. The results showed only a slight interaction of the self-talk with the psychological characteristics and did not show its correlation with self-efficacy. However, the latter seemed to be related to racial anxiety and, above all, to self-confidence. Generally, there was no significant difference according to gender and category among all

athletes, except the competitive category of athletes. Finally, it has been found that experience and self-confidence predict self-efficacy. The findings of the study are interpreted on the basis of the particularities of the competition as well as the experimental design of the research and are in part consistent with the results of previous research.

Keywords: self-talk, tennis, psychological characteristics, self-efficacy

Πίνακας περιεχομένων

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
I.1.Ορισμός του προβλήματος.....	11
1.2. Σκοπός και υποθέσεις της έρευνας.	12
1.3. Περιορισμοί - Οριοθετήσεις	13
1.4. Λειτουργικοί ορισμοί	13
II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	15
2.1. Αυτοδιάλογος	15
2.2.α. Αυτοδιάλογος: Γενική Ιστορική αναδρομή	16
2.2.β. Αυτοδιάλογος: Ιστορική αναδρομή στην αντισφαίριση	19
2.3 Περιγραφή του αυτοδιαλόγου	22
2.4 Ψυχολογικά χαρακτηριστικά.....	23
2.4.1 Σχέση αυτοδιαλόγου με ψυχολογικά χαρακτηριστικά.....	25
2.5 Σχέση αυτοδιαλόγου με αυτοαποτελεσματικότητα	28
III.ΜΕΘΟΔΟΣ	31
III.1.Δείγμα.....	31
III.2.Όργανα Μέτρησης	32
3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων	33
3.4.Στατιστική ανάλυση.....	34
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	35
4.1. Χαρακτηριστικά του δείγματος	35
4.2. Συσχετίσεις μεταξύ των ψυχολογικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης, των δύο ειδών αυτοδιαλόγου και της αυτοαποτελεσματικότητας.	36
4.3. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών.	37
4.3.1. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών στην αγωνιστική κατηγορία.	38
4.4. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ των κατηγοριών των αθλητών.	39
4.5. Προβλέψεις (Regressions).....	39
4.5.1. Εξαρτημένη Μεταβλητή: Αυτοαποτελεσματικότητα	40
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	41
5.1. Ευρήματα.....	41
5.2. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων και συμπεράσματα	42
5.3. Ανακεφαλαίωση και προτάσεις για μελλοντική έρευνα	45
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	48
VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	52
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1:	52

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ	52
--	----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 4.1.1.: Ποσοστιαία κατανομή των δύο φύλων.....	34
Σχήμα 4.1.2.: Ποσοστιαία κατανομή με βάση την αγωνιστική κατηγορία.....	35
Σχήμα 4.1.3.: Ποσοστιαία κατανομή με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης.....	35

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 4.1. Σχέσεις μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.....	37
Πίνακας 4.2. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών στο σύνολο των αθλητών.....	38
Πίνακας 4.3. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών στην αγωνιστική κατηγορία.....	39

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός του προβλήματος

Η αντισφαίριση είναι ένα άθλημα στο οποίο ο αθλητής φέρει την ευθύνη ενός συνόλου ατομικών ενεργειών που καθορίζουν την εξέλιξη του αγώνα. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, σκέψεις αυτοαποτελεσματικότητας του παίκτη που είναι είτε θετικές είτε αρνητικές μπορούν να αποτελέσουν αντίστοιχα έναν καλό σύμμαχο ή ένα ισχυρό εμπόδιο στην επιτυχία (Cox, 2002). Η αθλητική ψυχολογία έχει προσφέρει, ως εκ τούτου, ένα εκτενές ερευνητικό πεδίο γύρω από τους ψυχολογικούς παράγοντες και τις μεταβλητές που επηρεάζουν την απόδοση και έχει αναζητήσει διάφορες τεχνικές για τον έλεγχο των σκέψεων και των συναισθημάτων. Ο αυτοδιάλογος (self talk), ως μια τέτοια γνωστική τεχνική ελέγχει και οργανώνει την ποιότητα των σκέψεων του αθλητή. Πιο συγκεκριμένα, ο αυτοδιάλογος μπορεί να συντελέσει τόσο στην επιβεβαίωση της αυτοαποτελεσματικότητας όσο και στην αντιστάθμιση αρνητικών σκέψεων με θετικές σκέψεις (Cox, 2002). Προπονητές και αθλητές πιστεύουν πως με τη χρήση του αυτοδιαλόγου –είτε με τη μορφή λέξεων που προφέρει ο αθλητής (εξωτερικός αυτοδιάλογος) είτε με τη μορφή σκέψεων (εσωτερικός αυτοδιάλογος)- επιτυγχάνεται η ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης και διαφόρων ψυχολογικών καταστάσεων όπως η αυτοπεποίθηση (Vargas-Tonsing, Myers, & Feltz, 2004; Wang, Huddleston, & Peng, 2003).

Ο αυτοδιάλογος στον αθλητισμό και στην αντισφαίριση ιδιαίτερα έχει υπάρξει αντικείμενο μελέτης από πολλούς ερευνητές. Για παράδειγμα, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios και Theodorakis (2008) μελέτησαν τις επιδράσεις του παρακινητικού αυτοδιαλόγου (motivational self-talk) ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα και την απόδοση. Πιο αναλυτικά, διαπίστωσαν πως η πειραματική ομάδα της έρευνας σημείωσε αύξηση και στις δύο παραμέτρους έναντι της ομάδας ελέγχου όπου δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στην εκτέλεση

δεξιού κτυπήματος εδάφους (forehand drive) έπειτα από πέντε προπονητικές συνεδρίες που προηγήθηκαν. Η έρευνα έδειξε, επίσης, πως η αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας ήταν θετικά συσχετιζόμενη με αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Παρόμοια έρευνα με τη συμμετοχή κοινών ερευνητών (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki, & Theodorakis, 2009) έναν χρόνο αργότερα έδειξε πως ο αυτοδιάλογος μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και να μειώσει το γνωστικό άγχος και, τελικώς, να δημιουργήσει προϋποθέσεις για καλύτερη απόδοση.

Μια συστηματική ανασκόπηση που αφορά στη σχέση αυτοδιαλόγου και απόδοσης παρουσιάζεται από τους ερευνητές Tod, Hardy και Oliver (2011). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ευεργετικές επιδράσεις στην απόδοση που προέρχονται από θετικό αυτοδιάλογο, κατευθυντήριο-καθοδηγητικό αυτοδιάλογο και παρακινητικό αυτοδιάλογο. Επομένως, όταν εφαρμόζεται η τεχνική του αυτοδιαλόγου, φαίνεται να υπάρχει θετική επίδραση στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά κατάστασης των αθλητών και στην αυτοαποτελεσματικότητά τους.

1.2. Σκοπός και υποθέσεις της έρευνας.

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης του αυτοδιαλόγου με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης, την αγωνιστική αυτοπεποίθηση προδιάθεσης και την αυτοαποτελεσματικότητα στο αγωνιστικό τένις, σε εφήβους και ενήλικες αθλητές.

Οι υποθέσεις που εγείρονται στην παρούσα έρευνα είναι: (α) τόσο ο παρακινητικός όσο και ο γνωστικός αυτοδιάλογος σχετίζονται με το αγωνιστικό άγχος και την αγωνιστική αυτοπεποίθηση, (β) τόσο ο παρακινητικός όσο και ο γνωστικός αυτοδιάλογος σχετίζονται με την αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών.

1.3. Περιορισμοί - Οριοθετήσεις

Όσον αφορά στους ενδεχόμενους περιορισμούς στους οποίους εμπίπτουν ο σχεδιασμός και τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, αυτοί προκύπτουν κατά κύριο λόγο απ' το γεγονός ότι το δείγμα των συμμετεχόντων είναι μικρό σε αριθμό και εκπροσωπεί μόνο αθλητές του Νομού Αττικής και του Νομού Αχαΐας, με αποτέλεσμα τα συμπεράσματα των ευρημάτων να καθιστούν ανίσχυρη μια ίδια γνώμη για τους αθλούμενους επαρχιακών συλλόγων.

Σχετικά με τις οριοθετήσεις, όλοι οι αθλητές που αποτέλεσαν το δείγμα της παρούσας έρευνας βρίσκονται υπό την ηλικιακή οριοθέτηση (13-25 ετών), η οποία είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων. Επίσης, υπάρχει μια ελάχιστη περίοδος αγωνιστικής εμπειρίας των αθλητών στα 3 έτη, ώστε όλοι οι αθλητές να έχουν ένα ικανοποιητικό αριθμό αγώνων στο ενεργητικό τους για να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της παρούσας έρευνας. Τέλος, ο σχεδιασμός της έρευνας περιλάμβανε την οριοθέτηση αναφορικά με τη συμμετοχή των αθλητών μόνο σε ατομικό αγώνισμα της αντισφαίρισης (Μονό Αντρών, Μονό Γυναικών), αφήνοντας εκτός έρευνας τη συμμετοχή αθλητών σε ομαδικό αγώνισμα (Διπλό Αντρών, Διπλό Γυναικών, Διπλό Μεικτό), καθώς η παρουσία συμπαίκτη προσθέτει νέους συντελεστές που σχετίζονται με την απόδοση και δεν απασχολούν τη συγκεκριμένη έρευνα.

1.4. Λειτουργικοί ορισμοί

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να γίνει διευκρίνιση των βασικότερων όρων που απασχόλησαν τους ερευνητές της παρούσας μελέτης:

- **Αυτοδιάλογος (Self Talk):** Θεωρείται ως μια γνωστική παρέμβαση που βελτιώνει την αθλητική απόδοση και ποικίλες ψυχολογικές καταστάσεις, όπως η

αυτοπεποίθηση (Vargas-Tonsing, Myers, & Feltz, 2004; Wang, Huddleston, & Peng, 2003).

- **Αυτοαποτελεσματικότητα** (Self-efficacy): Η πίστη ενός ατόμου ότι είναι επαρκής και μπορεί να διεκπεραιώσει με επιτυχία ένα συγκεκριμένο έργο (Bandura, 1977).

- **Αθλητική Αυτοπεποίθηση** (Sport Confidence): Η πίστη ή ο βαθμός βεβαιότητας που έχουν τα άτομα για την ικανότητά τους να επιτύχουν σε κάποιο αγώνισμα (Vealey, 1986).

- **Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης** (Trait Competitive Anxiety): Αναφέρεται σε σχετικά σταθερές ατομικές προδιαθέσεις του αθλητή. Δεν εκδηλώνεται σε συμπεριφορά, αλλά συνάγεται από τη συχνότητα και την ένταση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης (Martens, 1977).

II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1. Αυτοδιάλογος

Παρακάτω αναφέρεται αναλυτικά πως ο αυτοδιάλογος έχει οριστεί από τους ερευνητές μέχρι σήμερα. Όπως και με άλλα ερευνητικά αντικείμενα, στην ψυχολογία του αθλητισμού, έχουν δοθεί πολλοί ορισμοί με ποικίλες έννοιες (Hardy, 2006). Οι ορισμοί αυτοί άλλοτε δίνουν μια γενική βάση του αντικειμένου και άλλοτε προσφέρουν μια εκτενή περιγραφή που είναι ακριβής και προσπαθεί να καλύψει όλη την έννοια της λέξης. Για παράδειγμα, μια γενική ιδέα του τι είναι αυτοδιάλογος έχει δοθεί ορίζοντας ότι “είναι αυτό που προκύπτει κάθε φορά που κάποιος σκέπτεται για κάτι” (Bunker, Williams, & Zinsser, 1993). Η ιδέα αυτή καθιέρωσε τον αυτοδιάλογο ως το κλειδί για τον γνωστικό έλεγχο. Ωστόσο, υπάρχουν σημαντικοί περιορισμοί σε μια τέτοια διατύπωση. Οι Hardy et al. (1996) πρότειναν πως ένας πιο ακριβής ορισμός θα ήταν προτιμότερος. Οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) όρισαν τον αυτοδιάλογο ως “έναν εσωτερικό διάλογο στο πλαίσιο του οποίου το άτομο ερμηνεύει τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις, ρυθμίζει και αλλάζει τις εκτιμήσεις και τις πεποιθήσεις του και δίνει οδηγίες και ενίσχυση στον εαυτό του”. Ο ορισμός των Theodorakis et al. (2000) “τι λένε οι άνθρωποι στον εαυτό τους είτε με εξωτερική ομιλία είτε με εσωτερική φωνή στο κεφάλι τους” μας δίνει νέες οπτικές περί της φύσης που μπορεί να έχει ο αυτοδιάλογος (Α. εσωτερικός / εξωτερικός, Β. γνωστικός / παρακινητικός). Ο Hardy (2006) προτείνει πως οι ερευνητές θα πρέπει να ορίζουν τον αυτοδιάλογο σύμφωνα με τις εξής κατευθυντήριες γραμμές: (α) Πρόκειται για μια λεκτική έκφραση ή δήλωση προς τον εαυτό, (β) Έχει μια πολυδιάστατη φύση, (γ) Υπάρχει συσχέτιση των ερμηνευτικών στοιχείων με το περιεχόμενο των δηλώσεων, (δ) Έχει δυναμικότητα και (ε) Υπηρετεί δυο τουλάχιστον λειτουργίες (καθοδηγητική και κινητήρια) για τον αθλητή.

Στον χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού όπου ο στόχος δεν περιορίζεται στην ψυχαγωγία, αλλά βασίζεται στην καλή απόδοση που θα επιφέρει τη νίκη, κάθε αγωνιστική ενέργεια έχει μεγάλη σημασία και από αυτήν θα κριθεί το αποτέλεσμα του αγώνα. Μάλιστα, το υψηλό επίπεδο ανταγωνισμού και η κρισιμότητα ενός αγώνα οδηγούν τον αθλητή σε προ-αγωνιστικές συνθήκες να έχει σκέψεις αμφιβολίας για το εάν είναι ικανός να πετύχει τον στόχο του, ενώ σε αγωνιστικές συνθήκες, διάφορα αρνητικά συναισθήματα ίσως να διασπάσουν τη συγκέντρωσή του προκαλώντας μείωση στην απόδοσή του. Έτσι, ο αυτοδιάλογος έχει υιοθετηθεί ως γνωστική τεχνική καθώς “ελέγχει και οργανώνει τις σκέψεις του αθλητή” (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Σύμφωνα με τους Hatzigeorgiadis et al. (2008), η επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας έχει υποστηρίξει τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου με πολλές έρευνες που χρησιμοποίησαν πειραματικές δοκιμασίες (π.χ. Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000), με μελέτες παρεμβάσεων (π.χ. Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Hallas, 2004; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002) και μελέτες που εφάρμοσαν single-subject multiple-baseline designs (π.χ. Landin & Hebert, 1999; Hamilton, Scott, & McDougall, 2007). Όλες αυτές οι έρευνες αντιτάχθηκαν σε προηγούμενες παρεμβατικές μεθόδους για αποφυγή σκέψεων και μελέτες (π.χ. Kendall, 1984) που συζητούσαν τη “σημαντικότητα της όχι-αρνητικής σκέψης” (Tod, Hardy, & Oliver, 2011).

2.2.α. Αυτοδιάλογος: Γενική Ιστορική αναδρομή

Όταν για πρώτη φορά διαπιστώθηκε μια θετική συσχέτιση του αυτοδιαλόγου με την απόδοση, η αθλητική ψυχολογία δίνοντας φως στο αντικείμενο μελέτης έχει εκθέσει μια σειρά ερευνών που σημειώνουν μεγάλη πρόοδο τα τελευταία χρόνια. Με βάση τα αξιόπιστα στοιχεία περί αποτελεσματικότητας του αυτοδιαλόγου, η έρευνα έχει αρχίσει πρόσφατα να εξετάζει τις

λειτουργίες του, δηλαδή τους μηχανισμούς μέσω των οποίων λειτουργεί (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008).

Ο Meichenbaum (1977) ήταν αυτός που πρώτος επεσήμανε τη σπουδαιότητα της διερεύνησης των λειτουργιών του αυτοδιαλόγου, καθώς μέσα από τις δηλώσεις προς τον εαυτό επηρεάζονται οι συμπεριφορικές διαδικασίες. Έκτοτε, πολλές έρευνες ξεκίνησαν να εξετάζουν τις επιδράσεις του θετικού και του αρνητικού αυτοδιαλόγου. Οι Van Raalte et al. (1994), ανέπτυξαν ένα σύστημα ανίχνευσης του εμφανή αυτοδιαλόγου [Self-Talk and Gestures Rating Scale (STAGRS)], για να εντοπίσουν πότε οι αθλητές στο τένις τον εφαρμόζουν.

Αργότερα, οι Hardy, Gammage και Hall (2001) εξετάζοντας τη χρήση του αυτοδιαλόγου σχετικά με αθλητικές δραστηριότητες ανέλυσαν τους λόγους για τους οποίους οι ασκούμενοι μιλούν στους εαυτούς τους και ταυτοποίησαν για πρώτη φορά τις δυο λειτουργίες του, δηλαδή την παρακινητική και τη γνωστική λειτουργία. Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι δυο λειτουργίες αυτές μπορούν να διακλαδιστούν σε περισσότερες υποδεέστερες, σε πιο συγκεκριμένες λειτουργίες. Βασισμένοι στις έννοιες των λειτουργιών που συμπεριέλαβαν στη μελέτη τους, οι Zervas, Stauroy και Psychountaki (2007) ανέπτυξαν ένα όργανο για να εκτιμήσει τις δυο αυτές διαστάσεις και, εν τέλει, να υποστηρίξει αυτήν τη διάκριση των δυο λειτουργιών. Ωστόσο, οι ερευνητές τόνισαν πως η έρευνα θα πρέπει να εξετάσει τη σχέση του αυτοδιαλόγου με άλλες ψυχολογικές μορφές όπως είναι το άγχος η αυτοσυγκέντρωση και η αυτοπεποίθηση ως πιθανούς διαμεσολαβητικούς μηχανισμούς οι οποίοι επηρεάζουν την απόδοση. Αργότερα, οι Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Chroni (2008), για να δουν πως λειτουργεί ο αυτοδιάλογος, παρουσίασαν μια πολυδιάστατη προσέγγιση των λειτουργιών του. Οι ερευνητές προχώρησαν στη διάκριση πέντε λειτουργιών: (α) η αύξηση της προσοχής, (β) αύξηση της αυτοπεποίθησης, (γ) ρύθμιση της προσπάθειας, (δ) έλεγχος γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων και (ε) αυτόματη πρόκληση κινήσεων.

Όλες αυτές οι μελέτες υποστηρίχθηκαν από έρευνες που εξέτασαν τις μέχρι τώρα υποθέσεις. Η πρώτη έρευνα (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004) που πραγματοποιήθηκε γι' αυτό τον σκοπό, εξέτασε την επίδραση των δυο λειτουργιών μέσα από δυο ασκήσεις στην υδατοσφαίριση που είχαν την μορφή αγωνιστικής συνθήκης. Η πρώτη άσκηση απαιτούσε δεξιότητα στην ακρίβεια (πέταγμα μπάλας σε στόχο), ενώ η δεύτερη είχε σχέση με τη δύναμη (πέταγμα μπάλας ώστε να διανύσει τη μέγιστη δυνατή απόσταση). Τα αποτελέσματα της έρευνας -που έγινε σε δυο πειραματικές ομάδες και μια ομάδα ελέγχου-, στήριζαν τη γνώμη περί χρησιμότητας του αυτοδιαλόγου για αύξηση της αθλητικής απόδοσης μέσα από τις δυο λειτουργίες του. Επιπλέον, τα ευρήματα έδειξαν μια ακόμη πιθανή λειτουργία του, την αύξηση της προσοχής μέσα από την απομόνωση άσχετων με την άσκηση σκέψεων, το οποίο παρατηρήθηκε στις δυο πειραματικές ομάδες. Παρόμοιες έρευνες του Hatzigeorgiadis (2006 και 2007) εμπλούτισαν ακόμη περισσότερο τη βιβλιογραφία με στοιχεία για τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου. Για παράδειγμα, διαπιστώθηκε πως ο παρακινητικός αυτοδιάλογος έχει μεγαλύτερη επίδραση κατά την προσπάθεια, απ' ό,τι ο καθοδηγητικός (γνωστικός), ενώ οι ερευνητές οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα πως η λειτουργίες του είναι ανάλογες του είδους αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούμε.

Έρευνες έχουν συμπεριλάβει και τη σύγκριση της επίδρασης μεταξύ διαφορετικού είδους αυτοδιαλόγου. Ήδη από το 2000 οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas συμπέραναν ότι, ο καθοδηγητικός αυτοδιάλογος είναι πιθανόν περισσότερο ευεργετικός σε δραστηριότητες που απαιτούν λεπτές δεξιότητες (π.χ. ακρίβεια, ευστοχία, συντονισμός), ενώ ο παρακινητικός σε αδρές αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. δύναμη, αντοχή). Σημαντικό είναι να αναφέρουμε τη διαπίστωση που πηγάζει από τα ευρήματα αυτά, πως διαφορετικό είδος αυτοδιαλόγου, ίσως να επιφέρει διαφορετικές επιδράσεις στην αθλητική ενέργεια με βάση τη φύση αυτής της ενέργειας και το είδος αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιείται. Τέλος, η αθλητική ψυχολογία συμπεριέλαβε ορισμένες μεταβλητές που ενδεχομένως να επηρεάζουν τη σχέση

ανάμεσα στον αυτοδιάλογο και την απόδοση. Στην ανασκόπηση των Tod, Hardy και Oliver (2011) αναφέρονται ως πιθανοί μεσολαβητές, οι γνωστικοί μηχανισμοί, η αυτοαποτελεσματικότητα, η επιμονή και η διάθεση.

Από όλα αυτά λοιπόν μπορούμε να διακρίνουμε μια ροή εξελίξεων σε όσα έχουν διερευνηθεί πάνω σε αυτό το θέμα, όπου νέες έρευνες διαδέχονται τις προηγούμενες με νέα ερωτήματα και συμπεράσματα. Στις έρευνες πρώτης γενιάς τα αποτελέσματα δεν φανερώνουν αρκετά σχετικά με το “πότε”, το “γιατί” και το “πώς”, ο αυτοδιάλογος ίσως λειτουργεί. Όπως όμως αναφέρουν οι Tod, Hardy και Oliver (2011), οι πιο πρόσφατοι ερευνητές (π.χ. Hardy, Oliver, & Tod, 2009), έχουν υποστηρίξει πως για να καθοριστεί ουσιαστικά το εάν ο αυτοδιάλογος επιδρά στην απόδοση, είναι απαραίτητο να υπολογιστεί ένας αριθμός από συντελεστές. Τέτοιοι είναι, για παράδειγμα, το είδος του αυτοδιαλόγου ή τα χαρακτηριστικά του αθλητή που τον υιοθετεί.

2.2.β. Αυτοδιάλογος: Ιστορική αναδρομή στην αντισφαίριση

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, η αθλητική ψυχολογία πρόσφατα ξεκίνησε να ερευνά τον αυτοδιάλογο και κατά συνέπεια, η βιβλιογραφία είναι περιορισμένη όσον αφορά στη σχέση του αυτοδιαλόγου με το άθλημα της αντισφαίρισης. Ωστόσο, ένας αριθμός ερευνών (πειραματικών και παρέμβασης) έχει δώσει σημαντικά στοιχεία πάνω στη διερεύνηση της χρησιμότητας του αυτοδιαλόγου στο άθλημα.

Οι πρώτες ενδείξεις, αν και ατεκμηρίωτες, για τις επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στην απόδοση στο τένις, εμφανίστηκαν στο βιβλίο του Gallway (1974) “The Inner Game of Tennis”. Ο Gallway προέτρεπε στους αρχάριους παίκτες να χρησιμοποιούν στο μυαλό τους φράσεις υπενθύμισης κατά τα κτυπήματα, σκοπεύοντας στη συγκέντρωση της προσοχής, κάνοντας, ουσιαστικά, χρήση της καθοδηγητικής λειτουργίας του αυτοδιαλόγου. Τη χρησιμότητα του

καθοδηγητικού αυτοδιαλόγου -για την αύξηση της προσοχής- στη μάθηση κτυπημάτων στην αντισφαίριση υποστήριξαν ερευνητές όπως ο Ziegler (1987), ο Nideffer (1993) και οι Landin και Herbert (1999). Ο Ziegler (1987), για παράδειγμα, σε έρευνά του εντόπισε βελτιώσεις στην απόδοση σε κτύπημα εδάφους, από αρχάριους παίκτες, η οποία προκλήθηκε από φράσεις αυτοδιαλόγου με στόχο την εστίαση της προσοχής. Αρκετά αργότερα, οι Latinjak, Torregrosa και Renom (2010), εξετάζοντας τις επιδράσεις του καθοδηγητικού αυτοδιαλόγου στη συγκέντρωση παικτών αναψυχής, διαπίστωσαν πως η προσοχή των παικτών βελτιώθηκε, ενώ μειώθηκε η απόσπαση προσοχής από εξωτερικές σκέψεις. Τα αποτελέσματα της έρευνας επαληθεύουν για ακόμη μια φορά την ωφέλιμη επίδραση του αυτοδιαλόγου στις σκέψεις των αθλητών χάριν της βοήθειας αυτοσυγκέντρωσης σε πληροφορίες σχετικές με την αθλητική δραστηριότητα.

Οι Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994) ασχολήθηκαν με τη μελέτη του αυτοδιαλόγου ως ενός παράγοντα που επηρεάζει την απόδοση. Η έρευνα έγινε μέσω παρακολούθησης νέων παικτών κατά τη διάρκεια αγώνων πρωταθλήματος. Το όργανο παρακολούθησης Self-Talk and Gestures Rating Scale (STAGRS) επέτρεψε στους ερευνητές να καταγράψουν τον εμφανή αυτοδιάλογο, τις χειρονομίες και το σκορ του αγώνα. Επίσης, οι αθλητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο μετά το τέλος του αγώνα για τις σκέψεις που είχαν όταν αγωνίζονταν. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι αθλητές που πίστευαν στην χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου σημείωσαν καλύτερη απόδοση και πως ο αρνητικός αυτοδιάλογος συσχετίστηκε με μείωση στην απόδοση, κάτι το οποίο θα αμφισβητηθεί από μεταγενέστερες έρευνες. Ο θετικός αυτοδιάλογος συσχετίστηκε με αύξηση του κινήτρου των αθλητών καθώς, επίσης, και με αύξηση της συγκέντρωσης. Μια παρόμοια έρευνα έγινε από τους Van Raalte et al. (2000) σε ενήλικες αθλητές. Διαπιστώθηκε πως όλοι οι παίκτες έκαναν χρήση του εμφανή αυτοδιαλόγου και χειρονομιών κατά τη διάρκεια των αγώνων, ενώ παρατηρήθηκε συσχέτιση τις εμφάνισης αυτών, με τις εξελίξεις του παιχνιδιού (π.χ.

κατάκτηση πόντων, αβίαστα λάθη κ.α.). Επομένως, φαίνεται πως η χρήση αυτοδιαλόγου υπάρχει και στους νικητές και στους ηττημένους. Η επίδρασή του, ωστόσο, καθορίζεται από τον τρόπο που οι παίκτες ανταποκρίνονται στις σκέψεις τους. Οι Landin και Herbert (1999) ανέπτυξαν και εφάρμοσαν μια στρατηγική αυτοδιαλόγου σχεδιασμένη να αυξήσει τις δεξιότητες στο βολέ στο κολεγιακό γυναικείο τένις. Αφού την εφάρμοσαν στην πράξη με έρευνα παρέμβασης συνέλεξαν χρήσιμες ποιοτικές πληροφορίες μέσω συνέντευξης και δημοσκοπήσης σύμφωνα με τις οποίες, οι αθλήτριες ανέφεραν αυξημένη αυτοπεποίθηση και βελτίωση της συγκέντρωσης.

Η συνεισφορά έρευνας του πανεπιστήμιου της Θεσσαλίας στη μελέτη του αυτοδιαλόγου είναι πολύ σημαντική μεταξύ άλλων αθλημάτων και στην αντισφαίριση. Μέσα από πειραματικές μελέτες σε αθλητές τένις, εξετάστηκε η επίδραση του παρακινητικού αυτοδιαλόγου σε δυο μεταβλητές: (α) την αυτοαποτελεσματικότητα (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008). (β) την αυτοπεποίθηση και το άγχος κατάστασης (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki, & Theodorakis, 2009). Τα αποτελέσματα των ερευνών στηρίζουν τη χρήση του αυτοδιαλόγου και δίνουν σημαντικές πληροφορίες για τη σχέση του με τις δυο μεταβλητές. Αυτές θα αναλυθούν εκτενώς σε επόμενα κεφάλαια.

Είναι σημαντικό να γίνουν έρευνες πάνω στην αντισφαίριση καθώς είναι άθλημα που απαιτεί την ύπαρξη γνωστικών τεχνικών για την οργάνωση των σκέψεων προς όφελος των αθλητών, λόγω του ότι: (α) είναι ατομικό άθλημα, (β) είναι άθλημα που απαιτεί δεξιότητες, (γ) έχει μεγάλη χρονική διάρκεια, (δ) έχει έμμεση επίδραση αντιπάλου (dual sport) και (ε) είναι «άθλημα λάθους» -τα λάθη μετρούν για πόντο του αντιπάλου. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά του αθλήματος καλούν έναν γνωστικό μηχανισμό να τιθασεύσει πιθανά συναισθήματα και να οργανώσει τις σκέψεις του αθλητή να αφεθούν πλήρως στην αγωνιστική δραστηριότητα.

2.3 Περιγραφή του αυτοδιαλόγου

Ο αυτοδιάλογος είναι πιθανό να σχετίζεται με συναισθήματα (π.χ. να εμπυχώσεις τον εαυτό σου), με τη συγκέντρωση (π.χ. να παραμείνεις συγκεντρωμένος καθ' όλη την αθλητική δραστηριότητα), με τη διατήρηση κινήτρων (π.χ. να πιέζεις τον εαυτό σου στα άκρα προς το τέλος της αθλητικής προσπάθειας) και με τη μάθηση και βελτίωση αθλητικών ικανοτήτων (Hardy, Gammage, & Hall, 2001). Συνεπώς, μπορούμε να μιλήσουμε για μια πολυδιάστατη φύση της έννοιας, η οποία έχει διαχωριστεί από τους ερευνητές με βάση τα τέσσερα «W» (what, why, where, when). Η ανάλυση, λοιπόν, γίνεται σε σχέση με το **τί** λένε οι ασκούμενοι στον εαυτό τους, **γιατί** το λένε, **πότε** και **που** το λένε. Ο σκοπός και η λειτουργία του αυτοδιαλόγου προκύπτουν από τη συσχέτιση αυτών των παραμέτρων.

Οι Hardy et al. (2001) μας δίνουν πλούσια στοιχεία για να γνωρίσουμε τη δομή του αυτοδιαλόγου μέσα από το ιεραρχικό δένδρο που προκύπτει από το ερώτημα που κλήθηκαν να απαντήσουν οι ασκούμενοι στην έρευνά τους: Στο τι αυτοδιάλογο χρησιμοποίησαν; Διαχωρίστηκαν τα φυσικά χαρακτηριστικά και το περιεχόμενο. Ως προς τα χαρακτηριστικά του αυτοδιαλόγου διακρίνουμε: (α) τη δομή (Λέξη-κλειδί, Φράση, Πρόταση), (β) τη φύση (Θετικός, Αρνητικός, Ουδέτερος) και (γ) το πρόσωπο (Πρώτο πρόσωπο, Δεύτερο πρόσωπο).

Στο που χρησιμοποιείται ο αυτοδιάλογος; αναφερόμαστε στην τοποθεσία που βρίσκετε ο ασκούμενος όταν τον εφαρμόζει τον αυτοδιάλογο και διακρίνονται ο χώρος άθλησης (π.χ. γυμναστήριο, γήπεδο, πισίνα) και όλοι οι άλλοι χώροι που δεν γίνεται η αθλητική δραστηριότητα (π.χ. σπίτι, σχολείο, αποδυτήρια).

Στο πότε χρησιμοποιείται ο αυτοδιάλογος; διακρίνονται τέσσερις κατηγορίες: (α) πριν την άθληση, (β) κατά τη διάρκεια της άθλησης, (γ) μετά την άθληση και (δ) σε τυχαίες στιγμές. Η χρήση του αυτοδιαλόγου συμβαίνει, κατά κύριο λόγο, κατά τη διάρκεια της άθλησης (172

στους 301 συμμετέχοντες) και ακολουθεί η χρήση πριν από αυτήν (80 στους 301 συμμετέχοντες).

Όσον στο γιατί χρησιμοποιήθηκε αυτοδιάλογος; η έρευνα κατέληξε στη διάκριση των δυο λειτουργιών του, που είναι ο παρακινητικός και ο γνωστικός αυτοδιάλογος. Ο παρακινητικός υποδιαιρείται σε λειτουργίες: (α) κυριαρχίας σκέψης (π.χ. ψυχική προετοιμασία, αύξηση της αυτοπεποίθησης), (β) διέγερσης (π.χ. ψυχική ενεργοποίηση, χαλάρωση) και (γ) κινήτρων (π.χ. ρύθμιση προσπάθειας, εμπύχωση, διατήρηση και αύξηση του κινήτρου). Ο γνωστικός υποδιαιρείται σε λειτουργίες: (α) συγκεκριμένες με τις δεξιότητες (π.χ. μάθηση και βελτίωση ιδανικής τεχνικής) και (β) γενικότερες (π.χ. στρατηγικές, αύξηση της απόδοσης).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως όσον αφορά στη φύση του αυτοδιαλόγου, οι ερευνητές σημείωσαν ότι ο ουδέτερος αυτοδιάλογος εμφανίζεται πρώτος με διαφορά στους ασκούμενους έναντι του θετικού και του αρνητικού, εύρημα που αντιτίθεται σε προηγούμενο εύρημα πως ο αυτοδιάλογος τείνει να είναι είτε θετικός είτε αρνητικός, αλλά σπανίως ουδέτερος στη φύση του. Βέβαια, όταν εφαρμόζεται ως ψυχολογική μέθοδο για αύξηση της αυτοπεποίθησης ή διατήρηση κινήτρων, πρέπει να είναι θετικής φύσης και να οδηγεί σε θετικά συναισθήματα ως προς την ικανότητα του αθλητή (Cox, 2002).

2.4 Ψυχολογικά χαρακτηριστικά

Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά ενός αθλητή αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα της επιτυχίας του στον αθλητισμό (γνωστικό άγχος, αυτοπεποίθηση), ενώ πολλές φορές κρίνουν σε μεγάλο βαθμό και τη μακροπρόθεσμη πορεία του αθλητή (κίνητρα, διάθεση). Η παρούσα μελέτη εστιάζει στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης του αθλητή σε αγωνιστικές συνθήκες ερευνώντας τη σχέση τους με τον αυτοδιάλογο και την αυτοαποτελεσματικότητα.

Παρακάτω αναφέρονται τα βασικά χαρακτηριστικά της αυτοπεποίθησης και του άγχους στην αθλητική ψυχολογία και η σχέση τους με την απόδοση.

Αυτοπεποίθηση (self-confidence): Αρχικά θα πρέπει να γίνει μια διάκριση μεταξύ της γενικής αυτοπεποίθησης (global self-confidence) και της ειδικής κατά περίπτωση αυτοπεποίθησης (situation-specific self-confidence). Η γενική αυτοπεποίθηση είναι περισσότερο ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή της διάθεσης, ενώ η ειδική κατά περίπτωση ή αλλιώς κατάστασης αφορά την πίστη του ατόμου στην ικανότητα του να πετύχει ένα συγκεκριμένο έργο (Cox, 2002). Η τελευταία έχει απασχολήσει σε μεγάλο βαθμό την αθλητική ψυχολογία ώστε να αναπτυχθούν και να εφαρμοστούν διάφορα μοντέλα αυτοπεποίθησης κατάστασης. Ένα από αυτά είναι και η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura που θα αναλυθεί αργότερα. Τα μοντέλα αυτά εφαρμόζονται μέσω του αυτοδιαλόγου και εκεί έγκειται η σχέση του με την αθλητική αυτοπεποίθηση (sport confidence), η οποία ορίζεται από τη Vealey (1986) ως «η πίστη ή ο βαθμός βεβαιότητας που έχουν τα άτομα για την ικανότητά τους να επιτύχουν σε κάποιο αγώνισμα».

Για την αυτοπεποίθηση και τη σχέση της με την απόδοση έχει, κατά κύριο λόγο, αναδειχθεί από τους ερευνητές η θετική της επίδραση (π.χ. Burton, 1988; Martens, 1990; Martin & Gill 1991). Ωστόσο, κάποιες μελέτες έδειξαν ασήμαντες συσχετίσεις (Williams & Krane, 1992; Maynard & Cotton, 1993). Θα πρέπει βέβαια, να λάβουμε υπόψη τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των αθλημάτων.

Γνωστικό Άγχος (cognitive anxiety): Όπως αναφέρεται στο βιβλίο των Martens, Vealey και Burton (1990a) “Competitive Anxiety in Sport”, τη δεκαετία του 1960 οι ερευνητές ξεκίνησαν να βλέπουν το άγχος σαν μια πολυδιάστατη έννοια. Πλέον, έχουν διακριθεί δυο βασικά είδη άγχους, το γνωστικό και το σωματικό. Το γνωστικό αποτελεί το νοητικό στοιχείο του άγχους και προκαλείται από αρνητικές προσδοκίες σχετικά με την επιτυχία και από αρνητική αυτοεκτίμηση, ενώ το σωματικό αναφέρεται στις φυσιολογικές επιδράσεις που

συμβαίνουν στο σώμα λόγω της πρόκλησης άγχους (π.χ. αύξηση του καρδιακού παλμού, δυσκολία στην αναπνοή, τάση των μυών, στομαχικός πόνος, ιδρωμένα χέρια). Τόσο το γνωστικό όσο και το σωματικό άγχος έχουν στενή σχέση με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως η διέγερση και το στρες.

Η σχέση ανάμεσα στο άγχος και την αθλητική απόδοση έχει προσελκύσει μεγάλο αριθμό ερευνητών τα τελευταία χρόνια, οι οποίοι ανέπτυξαν αρκετά μοντέλα και θεωρίες (Woodman & Hardy, 2003). Στην πολυδιάστατη θεωρία των Martens, Vealey και Burton (1990) παρουσιάζεται μια σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ του γνωστικού και σωματικού άγχους, της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης. Η βασική υπόθεση ήταν αρνητική σχέση της απόδοσης με το γνωστικό άγχος. Η υπόθεση αυτή βασίστηκε στη θεωρία για την προσοχή (π.χ. Wine, 1971) σύμφωνα με την οποία οι σκέψεις ανησυχίας που εμφανίζονται στη σκέψη του ατόμου, το αποσπούν από το συγκεκριμένο έργο. Πολλές έρευνες εξέτασαν τη σχέση του γνωστικού άγχους με την απόδοση. Οι Gould et al. (1987) σημείωσαν αρνητική επίδραση του γνωστικού άγχους στην απόδοση και ο Burdon (1998) βρήκε αρνητική επίδραση στην κολύμβηση. Ωστόσο, οι Gould et al. (1987) καθώς και οι Martin και Gill (1991) δεν ανέφεραν σημαντική επίδραση στην απόδοση στις έρευνές τους. Τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των αθλημάτων πρέπει να ληφθούν υπόψιν σχετικά με την επίδραση του άγχους, όπως και με αυτήν της αυτοπεποίθησης.

2.4.1 Σχέση αυτοδιαλόγου με ψυχολογικά χαρακτηριστικά

Ο αυτοδιάλογος, κατά τον Meichenbaum (1977), είναι βασικός για την αλλαγή γνωστικής συμπεριφοράς, ενώ κατά τον Ellis (1976), ο τρόπος που συμπεριφέρεται κάποιος επηρεάζεται από αυτά που λέει στον εαυτό του. Γι' αυτόν τον λόγο, όπως προαναφέρθηκε, η ανάπτυξη διαφόρων μοντέλων που περιλαμβάνουν σκόπιμες νοητικές διεργασίες έχει ως

στόχο, τον έλεγχο και την διατήρηση συγκεκριμένων σκέψεων που θα αποφέρουν θετικές επιδράσεις για την απόδοση. Από την έρευνα του Hardy (2001) με την αναλυτική περιγραφή του αυτοδιαλόγου και αντλώντας στοιχεία από το βιβλίο του Cox (2002) “Sport Psychology” μπορούμε να πούμε πως πολλά μοντέλα όπως, αύξησης της αυτοπεποίθησης, απομόνωσης σκέψεων που επιφέρουν άγχος και σκέψεων που επιφέρουν χαλάρωση έναντι του σωματικού άγχους, εμπεριέχονται στη χρήση του αυτοδιαλόγου και, συγκεκριμένα, στην κινητήρια λειτουργία του.

Η παρακινητική λειτουργία του αυτοδιαλόγου τον θέτει ως μια γνωστική τεχνική για την επίτευξη και διατήρηση διάφορων ψυχολογικών καταστάσεων. Ο Hardy (2001), διερευνώντας το γιατί οι αθλητές εφαρμόζουν τον αυτοδιάλογο, χώρισε την παρακινητική λειτουργία του σε τρεις πιο εξειδικευμένες λειτουργίες: κυριαρχίας σκέψης, διέγερσης και κινήτρων. Οι λειτουργίες αυτές φαίνεται να συνδέονται με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά καθώς τα ευρήματα της μελέτης του αποκάλυψαν επίδραση, μεταξύ άλλων, στην αυτοπεποίθηση, στην ενθάρρυνση, στην επιμονή, στη διατήρηση κινήτρων και σε άλλες ψυχικές καταστάσεις. Οι Zervas, Staurou και Psychountaki (2007), εξετάζοντας την παρακινητική και γνωστική λειτουργία του αυτοδιαλόγου, ανέπτυξαν ένα όργανο για να γίνει η εκτίμηση και υποστήριξαν την εγκυρότητα της μέτρησης τους που συμφωνούσε με τη διάκριση των δυο λειτουργιών. Ωστόσο, οι ερευνητές έκριναν πως η περαιτέρω διερεύνηση στη σχέση του αυτοδιαλόγου με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι απαραίτητη. Πρέπει να πούμε, επίσης, ότι, με βάση τα ευρήματα του Hardy (2001), η παρακινητική λειτουργία του αυτοδιαλόγου, οδηγεί στην επίτευξη της συγκέντρωσης, γεγονός που ίσως να οφείλεται κατά ένα μέρος στην αλληλεπίδραση με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά.

Σε έρευνα των Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Chroni (2008), σχετικά με τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου, αναγνωρίστηκαν πέντε ξεχωριστές λειτουργίες. Σύμφωνα με τους ερευνητές, ο αυτοδιάλογος λειτουργεί ώστε, να αυξήσει την προσοχή, να αυξήσει την

αυτοπεποίθηση, να ρυθμίσει την προσπάθεια, να ελέγχει τις γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις και να ενεργοποιήσει αυτόματες ενέργειες. Η στενή σχέση ανάμεσα στον αυτοδιάλογο και στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά φαίνεται και σε αυτήν την αναγνώριση των λειτουργιών του.

Η συσχέτιση του αυτοδιαλόγου με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά έγινε πρώτα από τον Finn (1985), ο οποίος πρότεινε πως ο αυτοδιάλογος μπορεί να αυξήσει την απόδοση. Στα επόμενα 30 χρόνια πολλοί ερεύνησαν αυτήν τη σχέση. Οι Hardy et al. (1996) υποστήριζαν πως ο αυτοδιάλογος φαίνεται να είναι αποτελεσματικός και στον έλεγχο του γνωστικού άγχους, ενώ οι Zinnser et al. (2006) μίλησαν, επίσης, για αύξηση της αυτοπεποίθησης.

Σχετικά με την αντισφαίριση, τα πρώτα στοιχεία συσχέτισης του αυτοδιαλόγου με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά φάνηκαν στην έρευνα των Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1995), όταν εξέτασαν τον αυτοδιάλογο ως γνωστική τεχνική την οποία θα εφαρμόζαν αθλητές στο κολεγιακό τένις με σκοπό τη βελτίωση της τεχνικής δεξιότητας του βολέ. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν μεταξύ άλλων επιδράσεων και αυξημένη αυτοπεποίθηση κατά την προσπάθειά τους. Οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki και Theodorakis (2009) εξέτασαν τις επιδράσεις του παρακινητικού αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, το άγχος και την αθλητική απόδοση σε νέους αθλητές. Η έρευνα περιείχε εξέταση με κτύπημα εδάφους (forehand drive), αφού είχαν προηγηθεί κάποια στάδια από προπονητικές συνεδρίες κοινές για την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου με τη διαφορά ότι η πρώτη εφαρμόσε παρακινητικό αυτοδιάλογο κατά τη διάρκεια των κτυπημάτων. Στην τελική εξέταση κτυπήματος, η πειραματική ομάδα που έκανε χρήση αυτοδιαλόγου, σημείωσε, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, αυξημένη απόδοση ($p < 0.001$), αυξημένη αυτοπεποίθηση ($p = .002$) και μείωση του γνωστικού άγχους ($p = .031$).

Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και κυρίως το άγχος κατάστασης σχετίζονται σε υψηλότερο βαθμό με τα ατομικά αθλήματα σε σύγκριση με τα ομαδικά (Simons & Martens,

1977). Είναι αναγκαίο να εξεταστούν σε βάθος η σχέση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών με τον αυτοδιάλογο και την απόδοση στην αντισφαίριση καθώς αυτό θα ωφελούσε σε μεγάλο βαθμό την προπονητική επιστήμη του αθλήματος και θα εμπλούτιζε τις θεωρητικές γνώσεις των προπονητών και των αθλητών σε όλα τα αγωνιστικά επίπεδα.

2.5 Σχέση αυτοδιαλόγου με αυτοαποτελεσματικότητα

Η έρευνα στην αθλητική ψυχολογία συμπεριέλαβε μια καινούργια μεταβλητή που ενδεχομένως να αλληλοεπιδρά με τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου και να επηρεάζει την απόδοση. Πρόκειται για την αυτοαποτελεσματικότητα για την οποία ο Hardy (2006), σε μια αναλυτική μελέτη του αυτοδιαλόγου, τόνισε την έλλειψη θεωρητικής έρευνας και ανέφερε τη μεταξύ τους συσχέτιση βασισμένος στη θεωρία του Bandura (1997). Η θεωρία του Bandura για την αυτοαποτελεσματικότητα είναι -κατά τον Hardy (2006)- μια πιθανή θεωρία συσχετιζόμενη με τον αυτοδιάλογο που δεν έχει εντελώς ενστερνιστεί από τους ερευνητές που αναζητούν την κατανόησή του. Αυτός ορίζει την αυτοαποτελεσματικότητα ως “την πίστη ενός ατόμου στις ικανότητές του να οργανώσει και να υλοποιήσει μια σειρά ενεργειών που απαιτούνται για την επίτευξη συγκεκριμένων έργων”, θέτοντάς την έτσι ως ένα γνωστικό μοντέλο αύξησης της ειδικής κατά περίπτωση αυτοπεποίθησης. Αυτή η πίστη στον εαυτό, ενεργοποιεί γνωστικές, παρακινητικές και συναισθηματικές αντιδράσεις που είναι σημαντικοί συντελεστές της αγωνιστικής απόδοσης (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008). Πολλοί είναι οι ερευνητές που έχουν υποστηρίξει τη σχέση της αυτοαποτελεσματικότητας με την απόδοση. Αναφέρουμε χαρακτηριστικά τους Feltz και Chase (1998) και τους Moritz et al. (2000) με την ερευνητική τους ανασκόπηση. Ο Bandura, έχοντας προτείνει έναν αριθμό από γνωστικές τεχνικές, από τις οποίες θα προέλθουν σκέψεις πίστης στον εαυτό, είδε μια άμεση σχέση επίδρασης της τεχνικής της λεκτικής πειθούς με τον

αυτοδιάλογο. Κατά την τεχνική αυτή η πειθώς που στοχεύει στην κινητοποίηση του ασκούμενου για τη διεκπεραίωση της αθλητικής δραστηριότητας, μπορεί να προέλθει είτε από ένα άλλο άτομο είτε από το ίδιο το άτομο. Στη δεύτερη περίπτωση, εφαρμόζεται ουσιαστικά αυτοδιάλογος. Ο Bandura έχει υποστηρίξει πως η τεχνική αυτή μπορεί να είναι αρκετά ωφέλιμη για να προέλθουν σκέψεις αυτοαποτελεσματικότητας.

Η πρώτη έρευνα πάνω στη σχέση αυτοαποτελεσματικότητας-αυτοδιαλόγου έγινε έναν από τους Hardy, Hall, Gibbs και Greensdale (2005). Οι ερευνητές εξέτασαν τις επιδράσεις του παρακινητικού και του γνωστικού αυτοδιαλόγου ως προς την απόδοση σε δοκιμασία άρσεων κορμού (sit-up). Με τη δοκιμασία να πραγματοποιείται από μια ομάδα ελέγχου, μια ομάδα εφαρμογής παρακινητικού και μια ομάδα εφαρμογής γνωστικού αυτοδιαλόγου, έγινε προσπάθεια να εξεταστούν η αυτοαποτελεσματικότητα και ο παρακινητικός αυτοδιάλογος, ως μηχανισμοί που θα διαφοροποιούσαν το αποτέλεσμα. Τελικά, διαπιστώθηκε πως και οι δυο λειτουργίες του αυτοδιαλόγου είχαν θετική συσχέτιση με την αυτοαποτελεσματικότητα, ενώ η τελευταία είχε θετική συσχέτιση με την αύξηση της απόδοσης. Ωστόσο, καμία από τις δυο λειτουργίες δεν φάνηκε να έχει άμεση σχέση με την απόδοση. Οι ερευνητές τόνισαν τη σπουδαιότητα πραγματοποίησης επιπρόσθετων ερευνών πάνω σε αυτό το θέμα που δεν είχε μέχρι τότε μελετηθεί. Βέβαια, όπως υποστηρίζει ο Hardy (2006), στην πραγματικότητα είναι πιθανό να έχουν προσφερθεί διάφορα προπαρασκευαστικά στοιχεία που να υποστηρίζουν τη θεωρία του για την αυτοαποτελεσματικότητα, μέσα από διάφορες έρευνες που μελέτησαν τον αυτοδιάλογο. Χαρακτηριστικά αναφέρει τη μελέτη των Van Raalte et al. (1995) για την ευεργετική επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση που ενδεχομένως να σχετιζόταν με την επικείμενη αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας, παρόλο που αυτή δεν είχε μετρηθεί κατά την έρευνα.

Στην αντισφαίριση, οι Weinberg, Grove και Jackson (1992) κατέγραψαν ότι οι προπονητές συχνά εφαρμόζαν τη γνωστική τεχνική του θετικού αυτοδιαλόγου ως μια

στρατηγική για να κτίσουν οι αθλητές σκέψεις αυτοαποτελεσματικότητας (Hardy, 2006). Βέβαια, η συσχέτιση μεταξύ των δυο μηχανισμών στην αύξηση της απόδοσης δεν είχε ακόμη εξεταστεί. Η έρευνα των Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios και Theodorakis (2008) μελέτησε τις επιδράσεις του κινητήριου αυτοδιαλόγου ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα και την απόδοση υποστήριξε τη μεταξύ τους συσχέτιση. Οι ερευνητές, εφαρμόζοντας μια πειραματική μελέτη, εξέτασαν την απόδοση 46 νέων αθλητών αντισφαίρισης στο χτύπημα forehand drive (1^η Συνεδρία) και έπειτα τους χώρισαν σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου. Οι δυο ομάδες ακολούθησαν την ίδια προετοιμασία για τρεις προπονητικές φάσεις. Στην τελική συνεδρία (5^η Συνεδρία) οι δυο ομάδες εκτέλεσαν για δεύτερη φορά το ίδιο κτύπημα. Η χρήση του παρακινητικού αυτοδιαλόγου εφαρμόστηκε μόνο από την πειραματική ομάδα σε όλες τις φάσεις της έρευνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν αλληλεπίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας ($p < .05$) με την αθλητική απόδοση ($p < .01$). Φάνηκε σημαντική αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας και της απόδοσης στην πειραματική ομάδα ($p < .01$) συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου όπου δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές. Επιπλέον, βρέθηκε πως αυξήσεις στην αυτοαποτελεσματικότητα ήταν θετικά συσχετιζόμενες με αυξήσεις στην απόδοση ($p < .05$). Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν: (α) τη χρήση του παρακινητικού αυτοδιαλόγου τόσο για την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας όσο και για την αύξηση της απόδοσης και (β) την ιδέα πως οι αυξήσεις της αυτοαποτελεσματικότητας ίσως να είναι ένας μηχανισμός που να εξηγεί τις ευεργετικές επιδράσεις της απόδοσης.

Η επιστημονική έρευνα, όπως μπορούμε να συμπεράνουμε, η οποία έχει επικεντρωθεί στην αναζήτηση σχέσεων μεταξύ αυτοδιαλόγου και αυτοαποτελεσματικότητας είναι αρκετά περιορισμένη. Αν και η σχέση της με την απόδοση είναι από την αθλητική ψυχολογία εκτενώς αναγνωρισμένη (π.χ. στίβος αντοχής: Martin & Gill, 1995, κολύμβηση: Miller, 1998), η αλληλεπίδρασή της με τον αυτοδιάλογο, είναι ένα θέμα που απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση. Ένα σημαντικό ερώτημα που θα πρέπει να απαντηθεί από μελλοντικές έρευνες είναι το “πώς

θα πρέπει οι αθλητές να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τον αυτοδιάλογο με σκοπό να αυξήσουν την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας (Hardy, 2006). Στην παρούσα έρευνα εξετάζουμε την αλληλεπίδρασή της με τον αυτοδιάλογο, αλλά και με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά αναζητώντας τον μηχανισμό με τον οποίο οι μεταξύ τους συσχετίσεις οδηγούν σε επιδράσεις στην απόδοση.

III. ΜΕΘΟΔΟΣ

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης του αυτοδιαλόγου με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης, την αγωνιστική αυτοπεποίθηση προδιάθεσης και την αυτοαποτελεσματικότητα στο αγωνιστικό τένις.

3.1. Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν εβδομήντα τέσσερις (74) αθλητές αντισφαίρισης (43 άνδρες, 31 γυναίκες). Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από δεκατρία (13) έως είκοσι πέντε (25) έτη, ενώ η προπονητική εμπειρία των αθλητών από τρία (3) έως δεκαέξι (16) έτη. Το δείγμα συγκεντρώθηκε από: (α) Έλληνες αθλητές συμμετέχοντες στο κυρίως ταμπλό του διεθνούς πανεπιστημιακού πρωταθλήματος ACG 2017 ISF, (β) αθλητές του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου συμμετέχοντες στο κυρίως ταμπλό του εσωτερικού πρωταθλήματος και (γ) από αθλητές συλλόγων του νομού Αττικής και του Νομού Αχαΐας .

3.2 Όργανα Μέτρησης

Για τους σκοπούς της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (SCAT; Martens, 1997 Ζέρβας & Κάκκος, 1990). Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης και αποτελείται από 10 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν ένα παράγοντα. Ο εξεταζόμενος περιγράφει πώς νιώθει συνήθως όταν αγωνίζεται, απαντώντας στο πόσο συχνά βιώνει το αίσθημα που αναφέρεται στο κάθε ερώτημα (π.χ. «Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι

ανήσυχος»). Η απάντηση δίνεται σε μια 3βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 «Πολύ σπάνια» έως το 3 «Συχνά». Ο δείκτης α Cronbach του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται από .82 έως .91

Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (Vealey,1986). Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί την εμπιστοσύνη, τη σιγουριά που ένας αθλητής αισθάνεται για τον εαυτό του όταν αγωνίζεται. Αποτελείται από 13 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν ένα παράγοντα. Ο εξεταζόμενος περιγράφει πόσο σίγουρος είναι για την ικανότητα που κάθε πρόταση περιγράφει (π.χ., «είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω καλά, ακόμη και σε πιεστικές καταστάσεις»). Η απάντηση δίνεται σε μια 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 «Λίγο» έως το 7 «Πολύ».

Ερωτηματολόγιο Αυτοδιαλόγου στον αθλητισμό (Self-Talk Questionnaire; Zervas, Stavrou, & Psychountaki, 2007). Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί την παρακινητική και γνωστική λειτουργία του αυτοδιαλόγου. Αποτελείται από 11 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν δύο παράγοντες: *παρακινητικός αυτοδιάλογος* (7 ερωτήματα) και *γνωστικός αυτοδιάλογος* (4 ερωτήματα). Ο εξεταζόμενος περιγράφει πόσο συχνά χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο που κάθε πρόταση περιγράφει πριν από τη συμμετοχή του σε αγώνες. Η απάντηση δίνεται σε μία 5βάθμια κλίμακα συχνότητας, από το 1 «Ποτέ» έως το 5 «Πάντα». Ο δείκτης α Cronbach του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό για τον παρακινητικό αυτοδιάλογο .83 και για τον γνωστικό αυτοδιάλογο .92.

Επίσης, για την αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας οι εξεταζόμενοι απάντησαν σε δύο ερωτήματα: (α) Ποιος είναι ο στόχος σου στον αγώνα αυτόν (βελτίωση κατάταξης, μετάλλιο, συμμετοχή στο ταμπλό, πρόκριση στην επόμενη φάση, άλλος) και (β) Πόσο σίγουρος είσαι ότι έχεις τις δυνατότητες να πετύχεις τον στόχο που έχεις βάλει στον αγώνα αυτόν (0%= καθόλου σίγουρος έως 100%=απόλυτα σίγουρος).

Τέλος, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το δελτίο με τα **ατομικά τους στοιχεία**, όπως φύλο, ηλικία, αγωνιστική κατηγορία, αθλητική εμπειρία και εκπαίδευση.

3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για την εκπόνηση της παρούσας έρευνας, ο ερευνητής επικοινωνήσε με αθλητές και προπονητές για να εξασφαλίσει τη συναίνεση συμμετοχής τους στην έρευνα. Ακολούθως, ο ερευνητής συνάντησε τους αθλητές στους αγωνιστικούς χώρους όπου, αφού υπέγραψαν τη δήλωση συγκατάθεσης, συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια της έρευνας (αγωνιστικού άγχους, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και αυτοδιαλόγου). Πριν από τον αγώνα οι αθλητές σημείωσαν τον στόχο που είχαν στον συγκεκριμένο αγώνα και απάντησαν πόσο σίγουροι ήταν για την ικανότητά τους να τον επιτύχουν (αυτοαποτελεσματικότητα).

3.4. Στατιστική ανάλυση

Οι στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης ήταν ανάλογες των σκοπών της μελέτης. Ειδικότερα, χρησιμοποιήθηκαν δείκτες περιγραφικής (ΜΟ, τυπική απόκλιση) και επαγωγικής στατιστικής για την ανάδειξη διαφορών και σχέσεων των εξεταζομένων μεταβλητών (t-test, ANOVA, pearson r).

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα προέκυψαν από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια γενικών και αθλητικών ψυχολογικών χαρακτηριστικών, αγωνιστικού άγχους, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και αυτοδιαλόγου.

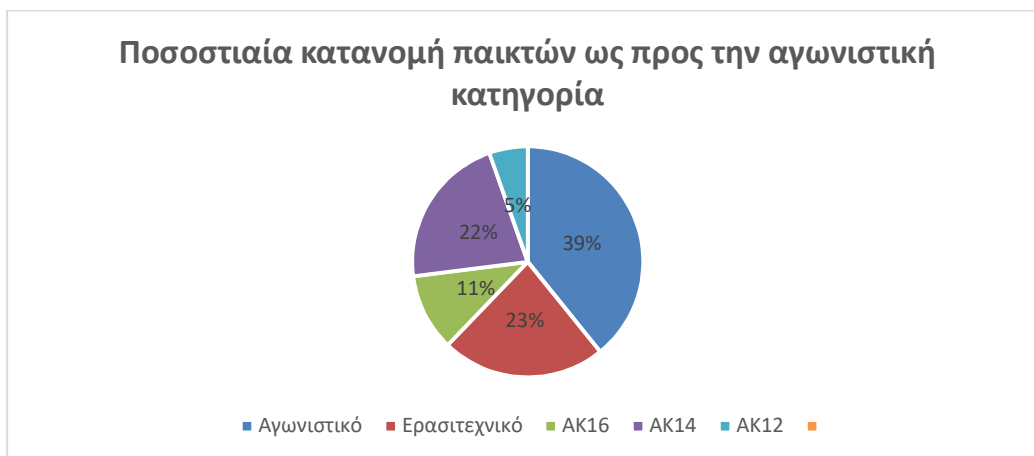
4.1. Χαρακτηριστικά του δείγματος

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν εβδομήντα τέσσερις (74) αθλητές αντισφαίρισης εκ των οποίων 43 ήταν άνδρες και 31 γυναίκες. Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από δεκατρία (13) έως εικοσιπέντε (25) έτη ($M=18.66$, $SD=4.119$), ενώ η αγωνιστική εμπειρία τους κυμάνθηκε από τρία (3) έως είκοσι δύο (22) έτη ($M=9.64$ $SD=4,321$). Ενδεικτικά ακολουθεί ένα γράφημα πίτας, όπου απεικονίζεται ποσοστιαία η κατανομή των δύο φύλων στο δείγμα (Σχήμα 4.1.).



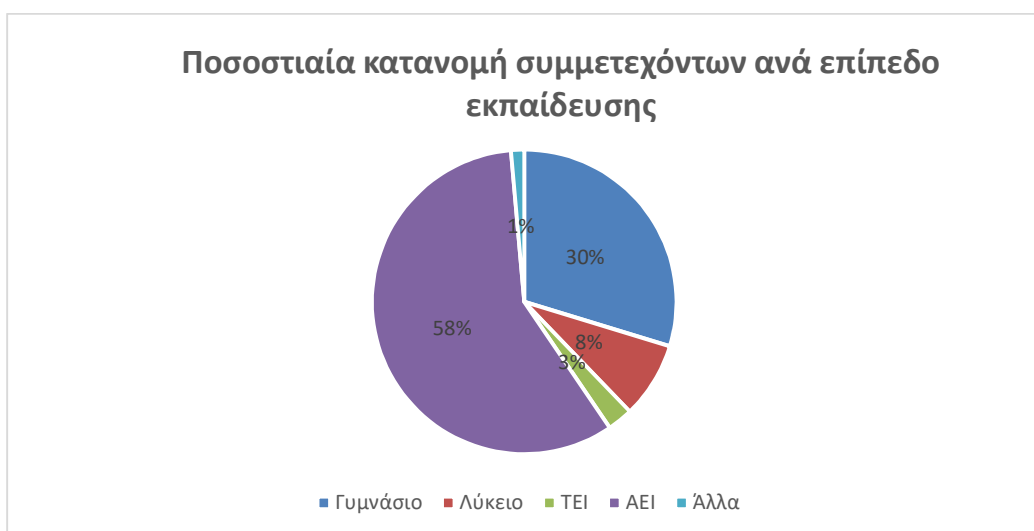
Σχήμα 4.1.: Ποσοστιαία κατανομή των δύο φύλων

Αναφορικά με την αγωνιστική κατηγορία των αθλητών είκοσι εννέα (29) αθλητές συμμετείχαν σε αγωνιστικό επίπεδο (21 Άνδρες και 8 Γυναίκες άνω των 18 ετών), δεκαεπτά (17) αθλητές σε ερασιτεχνικό επίπεδο (Άνδρες και Γυναίκες άνω των 18 ετών), οκτώ (8) αθλητές στην ηλικιακή κατηγορία AK16, δεκαέξι (16) στην ηλικιακή κατηγορία AK14 και τέσσερις (4) στην ηλικιακή κατηγορία των AK12 .



Σχήμα 4.2.: Ποσοστιαία κατανομή με βάση την αγωνιστική κατηγορία

Το επίπεδο εκπαίδευσης των αθλητών ήταν: είκοσι δύο (22) Γυμνάσιο, έξι (6) Λύκειο, δυο (2) ΤΕΙ, σαράντα τρεις (43) ΑΕΙ και ένας από ιδιωτική σχολή.



Σχήμα 4.3.: Ποσοστιαία κατανομή με βάση το επίπεδο εκπαίδευσης

4.2. Συσχετίσεις μεταξύ των ψυχολογικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης, των δύο ειδών αυτοδιαλόγου και της αυτοαποτελεσματικότητας.

Στον Πίνακα 4.1. παρουσιάζονται ανά ζεύγη (bivariate correlation) οι συσχετίσεις μεταξύ των ψυχολογικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης (γνωστικού άγχους και αυτοπεποίθησης), των δυο ειδών αυτοδιαλόγου (παρακινητικός και γνωστικός) και της αυτοαποτελεσματικότητας για την αγωνιστική συνθήκη στην ατομική αντισφαίριση (Μονό Ανδρών, Μονό Γυναικών), με την χρησιμοποίηση του δείκτη r του Pearson .

Ξεκινώντας με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης, αυτό παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση, με την αυτοπεποίθηση και την αυτοαποτελεσματικότητα.

Όσον αφορά στην αυτοπεποίθηση, παρατηρείται αρνητική συσχέτιση με το αγωνιστικό άγχος και θετική συσχέτιση με την αυτοαποτελεσματικότητα.

Ο παρακινητικός αυτοδιάλογος παρουσιάζει ελαφριά αρνητική συσχέτιση με το αγωνιστικό άγχος ενώ δεν παρουσιάζεται αξιόλογη συσχέτιση με την αυτοπεποίθηση και την αυτοαποτελεσματικότητα .

Τέλος, ο γνωστικός αυτοδιάλογος έχει ελαφριά θετική συσχέτιση με το αγωνιστικό άγχος, ελαφριά αρνητική συσχέτιση με την αυτοαποτελεσματικότητα ενώ δεν παρουσιάζεται αξιόλογη συσχέτιση με την αυτοπεποίθηση.

Πίνακας 4.1.: Σχέσεις μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών			
	Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης	Αυτοπεποίθηση	Αυτοαποτελεσματικότητα
Μεταβλητές	r	r	r
Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης	1	-,287*	-,286*
Αυτοπεποίθηση	-0,287	1	,557**
Παρακινητικός αυτοδιάλογος	-0,165	0,027	-0,005
Γνωστικός αυτοδιάλογος	0,053	0,013	-0,089
		*p<0.05	**p<0.01 ***p<0.001

Πίνακας 4.1. Σχέσεις μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.

4.3. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών.

Για την αξιολόγηση των διαφορών σε όλες τις μεταβλητές ως προς το φύλο των αθλητών, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Το σύνολο του δείγματος είναι 74 άτομα, εκ των οποίων 43 είναι άνδρες και 31 γυναίκες. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.2., δεν εμφανίζονται στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων, για καμία από τις εξεταζόμενες μεταβλητές.

Πίνακας 4.2.: Διαφορές εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών στο σύνολο των αθλητών				
	Άνδρες	Γυναίκες		
	M(SD)	M(SD)	t	p
Μεταβλητές				
Αυτοαποτελεσματικότητα	7.42 (1.65)	7.42 (1.63)	-0,002	NS
Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης	17.09 (3.41)	18.68 (4.41)	-1,67	NS
Αυτοπεποίθηση	60.63 (9.69)	61.19 (11.69)	-0,227	NS
Παρακινητικός Αυτοδιάλογος	23.23 (6.22)	25.77 (6.56)	-1,695	NS
Γνωστικός Αυτοδιάλογος	13.40 (3.49)	14.68 (3.86)	-1,491	NS

Πίνακας 4.2. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών στο σύνολο των αθλητών.

4.3.1. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών στην αγωνιστική κατηγορία.

Διαχωρίζοντας από το σύνολο του δείγματος τους αθλητές που ανήκουν στην αγωνιστική κατηγορία (Άνδρες και Γυναίκες άνω των 18 ετών που δεν ανήκουν στην ερασιτεχνική κατηγορία), έγινε αξιολόγηση των διαφορών σε όλες τις μεταβλητές με χρήση της ανάλυσης t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Το σύνολο του δείγματος στην αγωνιστική κατηγορία ανέρχεται σε 29 άτομα, εκ των οποίων 21 είναι άνδρες και 9 γυναίκες. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.3., παρατηρήθηκε στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο φύλων ως προς τον παράγοντα της αυτοαποτελεσματικότητας, με τους άνδρες να παρουσιάζουν υψηλότερη μέση τιμή (M=8.10). Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές για τους λοιπούς εξεταζόμενους παράγοντες.

Πίνακας 4.3.: Διαφορές εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών στην αγωνιστική κατηγορία				
	Άνδρες	Γυναίκες		
	M(SD)	M(SD)	t	p
Μεταβλητές				
Αυτοαποτελεσματικότητα	8.10 (1.80)	7.00 (1.31)	2,171	S
Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης	17.14 (3.82)	19.00 (5.40)	-1,042	NS
Αυτοπεποίθηση	63.52 (8.54)	64.25 (12.12)	-0,182	NS
Παρακινητικός Αυτοδιάλογος	24.24 (6.98)	23.00 (7.20)	0,424	NS
Γνωστικός Αυτοδιάλογος	13.81 (3.87)	11.75 (4.27)	1,247	NS

Πίνακας 4.3. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών στην αγωνιστική κατηγορία.

4.4. Διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών μεταξύ των κατηγοριών των αθλητών.

Για την αξιολόγηση των διαφορών σε όλες τις μεταβλητές ως προς την κατηγορία των αθλητών, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση post hoc test για ανεξάρτητα δείγματα. Κάθε μια από τις αγωνιστικές κατηγορίες απομονώθηκε και εξετάστηκε σε σχέση με τις λοιπές κατηγορίες σε όλες τις μεταβλητές. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, δεν παρατηρήθηκαν ως προς τις εξεταζόμενες μεταβλητές στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών στις πέντε (5) αγωνιστικές κατηγορίες.

4.5. Προβλέψεις (Regressions)

Για όλες τις προβλέψεις χρησιμοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης και προέκυψαν τα κάτωθι αποτελέσματα:

4.5.1. Εξαρτημένη Μεταβλητή: Αυτοαποτελεσματικότητα

Η Πρόβλεψη της αυτοαποτελεσματικότητας έγινε από τα Γενικά Χαρακτηριστικά του δείγματος (*Φύλο, Ηλικία, Κατηγορία, Εμπειρία, Μόρφωση*) και από τις εξεταζόμενες μεταβλητές (*Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης, Αυτοπεποίθηση, Παρακινητικός Αυτοδιάλογος, Γνωστικός Αυτοδιάλογος*). Οι προαναφερόμενοι παράγοντες εξήγησαν ένα στατιστικά σημαντικό ποσοστό (32.4%) της συνολικής διακύμανσης της Αυτοαποτελεσματικότητας ($F_{9,64}=4.89, p<.001$). Πιο συγκεκριμένα, οι παράγοντες που συνέβαλαν στατιστικά σημαντικώς στην πρόβλεψη της αυτοαποτελεσματικότητας ήταν:

α) η εμπειρία (beta=.33, $p<.05$)

β) η αυτοπεποίθηση (beta=.55, $p<.001$)

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης του αυτοδιαλόγου με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης, την αγωνιστική αυτοπεποίθηση προδιάθεσης και την αυτοαποτελεσματικότητα στο αγωνιστικό τένις σε εφήβους και ενήλικες αθλητές.

5.1. Ευρήματα

Τα ευρήματα των στατιστικών αναλύσεων που πραγματοποιήθηκαν, επαλήθευσαν, εν μέρει, όμως, την κύρια υπόθεση της μελέτης, δηλαδή ότι υπάρχει σχέση μεταξύ του παρακινητικού και του γνωστικού αυτοδιαλόγου με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά (αγωνιστικό άγχος και αυτοπεποίθηση), καθώς παρατηρήθηκε μεν μία αρνητική σχέση του παρακινητικού αυτοδιαλόγου με το άγχος, πλην όμως δεν υπήρξαν ουσιώδη ευρήματα για την σχέση του γνωστικού αυτοδιαλόγου με το άγχος αλλά και με την αγωνιστική αυτοπεποίθηση.

Επίσης, η υπόθεση ότι τόσο ο παρακινητικός όσο και ο γνωστικός αυτοδιάλογος σχετίζονται με την **αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών**, δεν μπόρεσε να εξαχθεί από τα αποτελέσματα που προέκυψαν.

Συνεπώς, συγκριτικά με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δεν υποστήριξαν στον ίδιο βαθμό την σπουδαιότητα της χρήσης του αυτοδιαλόγου, η οποία στην επικρατούσα βιβλιογραφία στηρίζεται στην ισχυρή συσχέτισή του με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης.

Εντούτοις, πρέπει να αναφερθεί, όμως, ότι διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση της αυτοαποτελεσματικότητας με κάθε ένα από τα επιμέρους ψυχολογικά

χαρακτηριστικά προδιάθεσης, ήτοι το αγωνιστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Η θετική συσχέτιση της αυτοαποτελεσματικότητας με την αυτοπεποίθηση υποστηρίζεται και από την θεωρία του Bandura (1997), σύμφωνα με τον οποίο η αυτοαποτελεσματικότητα ορίζεται ως “η πίστη ενός στις ικανότητες του εαυτού του, να οργανώσει και να υλοποιήσει μια σειρά ενεργειών που απαιτούνται για την επίτευξη συγκεκριμένων έργων”. Με τον ορισμό αυτό, την θέτει έτσι ως ένα γνωστικό μοντέλο αύξησης της ειδικής κατά περίπτωση αυτοπεποίθησης.

Όσον αφορά στις διαφορές των εξεταζόμενων μεταβλητών (Αυτοαποτελεσματικότητα, Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης, Αυτοπεποίθηση, Παρακινητικός και Γνωστικός Αυτοδιάλογος) μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών, δεν προέκυψε ότι το φύλο σχετίζεται με κανέναν από τους εξεταζόμενους παράγοντες. Ειδικότερα, όμως, στην ομάδα των αθλητών που ανήκουν στην αγωνιστική κατηγορία, διαπιστώθηκε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα διαφέρει ανάμεσα στα δύο φύλα, με τους άνδρες να εμφανίζουν μεγαλύτερη συσχέτιση με αυτήν.

Αναφορικά με τις προβλέψεις, διαπιστώθηκε ότι οι παράγοντες που συνέβαλαν στατιστικά σημαντικώς στην πρόβλεψη της αυτοαποτελεσματικότητας ήταν πρωτίστως η εμπειρία των αθλητών, ακολουθούμενη από την αυτοπεποίθηση.

5.2. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων και συμπεράσματα

Στην απόπειρα ερμηνείας των ευρημάτων της παρούσας μελέτης, θα πρέπει, πρωτίστως, να πούμε ότι η τάση των ευρημάτων, ήταν στην ίδια κατεύθυνση με την επικρατούσα τάση, όπως έχει προκύψει από την πλειοψηφία των προηγούμενων ερευνών. Η διαφορά, όμως, έγκειται στις σχέσεις που διαπιστώθηκαν ανάμεσα στον αυτοδιάλογο και τους εξεταζόμενους παράγοντες, οι οποίες χαρακτηρίζονται από τιμές ασθενείς έως

ασήμαντες, μη συμβαδίζοντας με την επικρατούσα αντίληψη, περί της σπουδαιότητας συσχέτισης με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και την αυτοαποτελεσματικότητα.

Τα αποτελέσματα που βρέθηκαν σχετικά με την ανίσχυρη αλληλεπίδραση του αυτοδιαλόγου με τις εξεταζόμενες μεταβλητές, μπορούν να ερμηνευτούν υπό το πρίσμα διαφόρων αιτιών, τόσο περιπτωσιακών που αφορούν στις ιδιαιτερότητες του αγωνίσματος της αντισφαίρισης και των αθλητών που έλαβαν μέρος, όσο και ειδικότερων που σχετίζονται με τους διαφορετικούς πειραματικούς σχεδιασμούς των σχετικών με τον παρακινητικό και γνωστικό αυτοδιάλογο ερευνών.

Εξ άλλου, οι Hardy et al. (2005) τόνισαν τη σημασία των λεπτομερών ελέγχων εγκυρότητας, οι οποίοι διασφαλίζουν την ακεραιότητα των πειραματικών συνθηκών που δημιουργούνται από τους ερευνητές. Παρατήρησαν ότι η εκχώρηση του αυτοδιαλόγου στους συμμετέχοντες, δεν αποκλείει την πιθανότητα να κάνουν περεταίρω χρήση του αυτοδιαλόγου. Η αναφορά αυτή απευθύνεται σε πειραματικές έρευνες, ωστόσο είναι πολύ πιθανό, να ισχύουν παρόμοιες συνθήκες και για τα δείγματα που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια της παρούσας μελέτης, δηλαδή οι συμμετέχοντες να έκαναν χρήση του αυτοδιαλόγου σε μεγαλύτερες συχνότητες ή σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτόν που τεκμηρίωσαν.

Γενικά, η απόκλιση των ευρημάτων από την επικρατούσα εικόνα, είναι δυνατό να βασίζεται σε πολλές πιθανές αιτίες. Ως πρώτη αιτία μπορούμε να θεωρήσουμε, την προαναφερθείσα άποψη που πηγάζει από τις παραπάνω προτάσεις του Hardy, ότι δηλαδή οι συμμετέχοντες είναι πιθανό να κάνουν χρήση αυτοδιαλόγου χωρίς να το αντιλαμβάνονται. Στα συμπεράσματα της έρευνάς του, ο Hardy αναφέρει ότι: *«Πράγματι, όταν ρωτήθηκαν για το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου τους, οι συμμετέχοντες στην παρούσα μελέτη ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν τις εκχωρημένες λεκτικές τους ενδείξεις και επιπλέον φράσεις αυτοδιαλόγου, που δεν τους είχαν υποδειχθεί. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη σημασία και την πολυπλοκότητα του αυτοδιαλόγου ως γνωστικής διαδικασίας. Ως αποτέλεσμα, ο απόλυτος χειρισμός μιας τόσο*

καλά χρησιμοποιούμενης και εξελιγμένης διαδικασίας μπορεί, εν τέλει, να είναι ένας εξαιρετικά δύσκολος στόχος για να επιτευχθεί». Επομένως, σύμφωνα με την άποψη ότι ο αθλητής σε αγωνιστικές συνθήκες, ίσως χρησιμοποιεί εσωτερικό διάλογο που δεν είναι πάντα αισθητός από αυτόν, οι απαντήσεις που δόθηκαν σχετικά με το κατά πόσο γίνεται χρήση του να μην ήταν αντιπροσωπευτικές.

Επίσης, μία άλλη αιτία που θα μπορούσε να εξηγήσει τα αποτελέσματα της τρέχουσας έρευνας, είναι ότι οι αθλητές απάντησαν σε προ αγωνιστική συνθήκη, γεγονός το οποίο μας επιτρέπει να έχουμε μια περιορισμένη μόνο άποψη του αθλητή για τον αυτοδιάλογο. Ίσως, μετά την ολοκλήρωση του αγώνα, ο αθλητής να ήταν σε θέση να αναγνωρίσει περισσότερες καταστάσεις χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου.

Θα πρέπει να ληφθεί υπόψιν ότι ο γενικός ορισμός του αυτοδιαλόγου δεν είναι ευρέως γνωστός από όλους και παρόλη την προσπάθεια προσδιορισμού αυτής της έννοιας από τον ερευνητή κατά την διάρκεια της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων καθώς και από τις γραπτές οδηγίες που παρέχονταν, είναι πιθανόν να υπήρξε κάποια σύγχυση ως προς τον όρο στους συμμετέχοντες, η οποία να επηρέασε τις απαντήσεις.

Τέλος, είναι απαραίτητο να αναφερθούν και ορισμένοι άλλοι δευτερεύοντες περιοριστικοί παράγοντες οι οποίοι αφορούν τα χαρακτηριστικά του επιλεγμένου δείγματος της έρευνας. Συγκεκριμένα, το δείγμα των αθλητών που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως περιορισμένο αριθμητικά, τόσο λόγω των γεωγραφικών περιορισμών -μόνον αθλητές της Αττικής και της Αχαΐας- όσο και λόγω του ηλικιακού εύρους που επιλέχθηκε στην μελέτη. Το γεγονός αυτό, ίσως, να εμπόδιζε την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων ως προς την σχέση του αυτοδιαλόγου με ορισμένα ατομικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά, αλλά και ως προς την γενίκευση των ευρημάτων της έρευνας σε ενήλικο πληθυσμό. Αντιθέτως, ένας παράγοντας στον οποίο ο περιορισμός θα έπρεπε να είναι μεγαλύτερος είναι το εύρος αγωνιστικής εμπειρίας που υπήρχε ανάμεσα στα δείγματα.

Πέραν, όμως, αυτών των υποθέσεων, αλλά και άλλων πιθανών, οι οποίες σχετίζονται, ενδεχομένως, με την συλλογή των δεδομένων της συγκεκριμένης έρευνας να αναφέρουμε ότι πρόκειται για μία μελέτη μέτρησης της συναισθηματικής συμπεριφοράς, η οποία καταγράφεται και αποτυπώνεται με αριθμητικούς δείκτες, και συνεπώς υφίσταται το ενδεχόμενο της συλλογής εσφαλμένων δεδομένων.

5.3. Ανακεφαλαίωση και προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η παρούσα μελέτη παρέχει αρκετά ενδιαφέροντα καθώς και χρήσιμα αποτελέσματα που έρχονται να προστεθούν στις μέχρι τώρα βιβλιογραφικές πηγές πάνω στο συγκεκριμένο θέμα. Η εξέταση της αυτοαποτελεσματικότητας στα πλαίσια της έρευνας απόβει αρκετά ωφέλιμη με τα αποτελέσματα που προέκυψαν να ενθαρρύνουν την περαιτέρω διερεύνηση της και την συσχέτισή της με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης και την αγωνιστική αυτοπεποίθηση.

Παρόλο που τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δεν κατάφεραν να αναδείξουν σε ικανοποιητικό βαθμό την ευεργετική λειτουργία του αυτοδιαλόγου, δεν θα έπρεπε σε καμία περίπτωση ο μελετητής να αγνοήσει τη συμβολή του μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και την αυτοαποτελεσματικότητα. Αντιθέτως, το φαινόμενο αυτό πρέπει να ερευνηθεί περαιτέρω για να έλθουν νέα στοιχεία στην επιφάνεια που θα εμπλουτίσουν τις μέχρι τώρα γνώσεις. Η έρευνα πάνω στο θέμα θα αποφαινόταν ιδιαίτερα ωφέλιμη σε όλους τους αθλητικούς χώρους, κυρίως δε, σε αγωνίσματα μεγάλης χρονικής διάρκειας, αερόβιας μορφής και σε αγωνίσματα που υπάρχει αλληλεπίδραση με τον αντίπαλο. Μάλιστα, η έρευνα θα μπορούσε να επεκταθεί και σε ομαδικά αθλήματα.

Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις παρατηρήσεις και τα αποτελέσματα που προέκυψαν κατά την διεκπεραίωση της παρούσας μελέτης, μια μελλοντική έρευνα πάνω στο συγκεκριμένο θέμα θα μπορούσε να επιφέρει σημαντικά νέα δεδομένα, εφόσον βέβαια ο σχεδιασμός της είχε την

δυνατότητα να προσανατολιστεί σε νέους ερευνητικούς σχεδιασμούς. Για παράδειγμα, με ένα πολυπληθέστερο δείγμα αθλητών, ένα ευρύτερο γεωγραφικό πλαίσιο καθώς και επιλογή αθλητών με μικρή απόκλιση αγωνιστικής εμπειρίας. Επίσης, θεωρείται αναγκαίο στο μέλλον να ερευνηθεί σε βάθος η σχέση με την αγωνιστική απόδοση που θα πηγάζει από την αλληλεπίδραση του αυτοδιαλόγου με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και την αυτοαποτελεσματικότητα. Τέλος, το αντικείμενο θα πρέπει να διερευνηθεί σε σχέση με ένα σύνολο παραγόντων διαφορετικών μεταξύ τους όπως για παράδειγμα, διάφορα ηλικιακά επίπεδα, αγωνιστικά επίπεδα και προπονητικά πλάνα. Διαφορές στη χρήση και την λειτουργία του φαινομένου θα μπορούσαν να αναλυθούν συγκρίνοντάς δηλαδή: (α) μικρές με μεγάλες ηλικίες, (β) αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου με αθλητές αναψυχής και (γ) προπονητικά πλάνα που εμπερικλείουν και μη, των αυτοδιάλογο σαν προπονητική τεχνική.

Κλείνοντας, πρέπει να αναφερθεί ότι ο αυτοδιάλογος έχει τεκμηριωθεί από την διεθνή βιβλιογραφία ως μια αποτελεσματική γνωστική στρατηγική για την βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης. Εξετάζοντας, επομένως τις λειτουργίες κάτω από τις οποίες ενεργεί, ενισχύεται η κατανόηση των μηχανισμών που διέπουν την αποτελεσματικότητά του και γίνεται εφικτή η ανάπτυξη και εφαρμογή ολοκληρωμένων ψυχολογικών πλάνων στα πλαίσια της προπόνησης δεξιοτήτων και των αγωνιστικών συνθηκών, τόσο στην αντισφαίριση όσο και σε άλλα αθλήματα.

VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change . *Psychological Review*, *84*(2), 191-215.
- Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (2nd ed.) (pp. 225– 242). Mountain View, CA: Mayfield.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance. *Journal of Sport Psychology*, *10*, 45–61.
- Burton, D., & Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *9*, 295–302.
- Cox, R. (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, *91*, 765-776.
- Finn, J. A. (1985). Competitive excellence: it's a matter of mind and body. *The Physician and Sport Medicine*, *13*, 61–75.
- Gallwey, W. T. (1974). *The Inner Game of Tennis* (1st ed.). New York: Random House. ISBN 0-394-49154-8.

- Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology, 6*, 289–304.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M. (1987). Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology, 9*, 33–42.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: MacMillan.
- Harvey, D.T., Van Raalte, J., & Brewer, B.W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal, 6*, 84–91.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C.R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist, 15*, 306–318.
- Hardy, J., Hall, C.R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. Available: <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm>
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: a critical review of the 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 within sport. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37–74). London: Routledge.

- 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., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: the effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138–150.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: an investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology, 3*(2), 164–175.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 240–251.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 186–192.
- Johnson, J.J.M., Hrycaiko, D.W., Johnson, G.V., & Hallas, J.M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist, 18*, 44–59.
- Kendall, P.C. (1984). Cognitive processes and procedures. In C. Franks, G. Wilson, P. Kendall, & K. Browne (Eds.), *Annual review of behavior therapy* (Vol. 10, pp. 123–163). New York: Guilford Press.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest, 46*, 299–313.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of ST on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263–282.
- Latinjak, A., Torregrosa, M., & Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: Su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento [Applying self-speech to

- tennis: Its impact on the attentional focus and performance]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 19–29.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maynard, I. W., Hemmings, B., Greenlees, I. A., Warwick-Evans, L., & Stanton, N. (1998). Stress management in sport: a comparison of unimodal and multimodal interventions. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11, 225–246.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, J.J., & Gill, D.L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 149–159.
- Maynard, I.W., & Cotton, P.C. (1993). An investigation of two stress-management techniques in a field setting. *The Sport Psychologist*, 7, 375–387.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behaviour modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Miller, M. (1993). Efficacy strength and performance in competitive swimmers of different skill levels. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 284–296.

- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R., & Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280–294.
- Nideffer, R. (1993). Attention control training. In R. N. Singer, M. Murphey, & I. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 127–170). New York: MacMillan.
- 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.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1977). S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of Motor Behaviour and Sport* (Vol. 2, p. 146-156.), Champaign, IL: Human Kinetics,
- 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., 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.
- D. Tod, J. Hardy, & E. Oliver (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- 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 and Exercise Psychology*, 16, 400–415.

- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatton, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 345–356.
- Vargas-Tonsing, T.M., Myers, N.D., & Feltz, D.L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques. *The Sport Psychologist, 18*, 397–414.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*, 224–246.
- Weinberg, R. Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: a comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist, 6*, 3-13.
- Williams, J.M., & Krane, V. (1992). Coping styles and self-reported measures on state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology, 4*, 134–143.
- Wine, J.D. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin, 76*, 92–104.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and selfconfidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 21*, 443–457.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validating of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 142–159.
- 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.

Zinnser, 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, NY: McGraw-Hill Companies, Inc, Higher Education.

VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1:

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

1. Δήλωση συγκατάθεσης – Ατομικά στοιχεία
2. Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης
3. Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης
4. Ερωτηματολόγιο Αυτοδιαλόγου στον Αθλητισμό
5. Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της αυτοαποτελεσματικότητας

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία

.....

Δηλώνω ότι δέχομαι να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας του φοιτητή Άγγελου Παπαθεοδώρου, υπό την αιγίδα της Σχολής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών. Γνωρίζω ότι, στο πλαίσιο της έρευνας αυτής, θα συμπληρώσω ερωτηματολόγια που αφορούν τόσο σε γενικά χαρακτηριστικά όσο και σε παραμέτρους αγώνα. Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή είναι εθελοντική και μπορώ να διακόψω οποιαδήποτε στιγμή.

Ο/Η
Δηλών
/ούσα

.....
.....

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όνοματεπώνυμο:	
ΦΥΛΟ: Αγόρι <input type="checkbox"/>	Κορίτσι <input type="checkbox"/>
Ηλικία:	
Άθλημα:	Κατηγορία:
Αθλητική εμπειρία: Πόσο καιρό είσαι αθλητής; Χρόνια Μήνες	
Εκπαίδευση:	Γυμνάσιο <input type="checkbox"/>
	Λύκειο <input type="checkbox"/>
	ΤΕΙ <input type="checkbox"/>
	Πανεπιστήμιο <input type="checkbox"/>
	Άλλο

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω, θα βρεις μερικές δηλώσεις για το πώς αισθάνονται οι αθλητές όταν αγωνίζονται σε διάφορα αθλήματα. Διάβασε κάθε δήλωση και αποφάσισε αν πολύ σπάνια, μερικές φορές ή συχνά αισθάνεσαι κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν αγωνίζεσαι. Σημείωσε ένα ☒ στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στην επιλογή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε δήλωση και μην ξεχνάς ότι θα πρέπει να διαλέξεις αυτό που **συνήθως** νοιώθεις όταν αγωνίζεσαι.

	Πολύ σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Όταν αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Έχω μια νευρικότητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα «σφίξιμο»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σκέψου πόσο σίγουρος είσαι για τον εαυτό σου όταν αγωνίζεσαι. Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις, με βάση την αυτοπεποίθηση που γενικά αισθάνεσαι όταν αγωνίζεσαι και όχι σε κάποιο συγκεκριμένο αγώνα.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε δήλωση. Απάντησε αυθόρμητα, **όπως πραγματικά αισθάνεσαι** και όχι όπως θα ήθελες να αισθάνεσαι. Οι απαντήσεις σου είναι απολύτως εμπιστευτικές.

Όταν αγωνίζεσαι, πόσο σίγουρος γενικά αισθάνεσαι; (σημείωσε τον ανάλογο αριθμό)

1. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να εκτελώ τις αναγκαίες δεξιότητες για να πετυχαίνω στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
2. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω καλά, ακόμη και σε πιεστικές αγωνιστικές καταστάσεις.....	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
3. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να συγκεντρώνω την προσοχή μου όπου χρειάζεται για να πετυχαίνω στους αγώνες .	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
4. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να πετυχαίνω στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
5. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να πετυχαίνω συνεχώς στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
6. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να σκέφτομαι και να αντιδρώ με επιτυχία στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
7. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω επιτυχημένα, σύμφωνα με τις απαιτήσεις του αγώνα	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
8. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να συνεχίζω με επιτυχία, ακόμα και όταν υπάρχει διαφορά σε βάρος μου στον αγώνα	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
9. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω καλά, ακόμα και αν έχει προηγηθεί μια κακή επίδοση ή αποτέλεσμα ..	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
10. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποφασίζω σωστά για το τί πρέπει να κάνω στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
11. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να εκτελώ με επιτυχία στον αγώνα αυτά που έχω από πριν σχεδιάσει (στρατηγική)	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
12. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να πετυχαίνω, ακόμα και αν αντιμετωπίζω διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις ...	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
13. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να πετυχαίνω τους στόχους μου στον αγώνα	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχουν προτάσεις οι οποίες αναφέρονται στον διάλογο που πιθανόν έχεις με τον εαυτό σου πριν από τη συμμετοχή σου σε αγώνες. Παρακαλώ, διάβασε κάθε μία από τις προτάσεις και χρησιμοποίησε μία κλίμακα από το 1=Ποτέ έως το 5=Πάντα, για να σημειώσεις τον βαθμό στον οποίο χρησιμοποιείς τον αυτοδιάλογο. Βάλε σε κύκλο τον αριθμό που σε εκφράζει καλύτερα. Δεν υπάρχουν σωστές ή εσφαλμένες απαντήσεις, γι' αυτό μην σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε ερώτημα.

Πριν από τους αγώνες, συνήθως

	Ποτέ ①	Σπάνια ②	Μερικές φορές ③	Συχνά ④	Πάντα ⑤
1. Μιλώ με τον εαυτό μου για να συγκεντρωθώ στον αγώνα	①	②	③	④	⑤
2. Μιλώ στον εαυτό μου για τα τεχνικά σημεία του αγώνα	①	②	③	④	⑤
3. Δίνω οδηγίες στον εαυτό μου	①	②	③	④	⑤
4. Μιλώ με τον εαυτό μου για να ανεβάσω την αυτοπεποίθησή μου	①	②	③	④	⑤
5. Μιλώ με τον εαυτό μου για να τον ενεργοποιήσω ...	①	②	③	④	⑤
6. Μιλώ με τον εαυτό μου για να εντείνω την προσπάθειά μου	①	②	③	④	⑤
7. Μιλώ με τον εαυτό μου για να τον εμψυχώσω	①	②	③	④	⑤
8. Μιλώ με τον εαυτό μου για να ενισχύσω μια θετική σκέψη	①	②	③	④	⑤
9. Μιλώ με τον εαυτό μου για να σταματήσω μια αρνητική σκέψη	①	②	③	④	⑤
10. Μιλώ με τον εαυτό μου για να χαλαρώσω	①	②	③	④	⑤
11. Μιλώ με τον εαυτό μου για να διορθώσω τα λάθη μου	①	②	③	④	⑤

Αυτοαποτελεσματικότητα

Σκέψου τον πρώτο αγώνα στο επόμενο τουρνουά και λαμβάνοντας υπόψη τον αντίπαλο που θα έχεις συμπλήρωσε τις παρακάτω ερωτήσεις:

Αγώνας:	Διασυλλογικός	<input type="checkbox"/>
	Πανελλήνιο πρωτάθλημα	<input type="checkbox"/>
	Ημερίδα	<input type="checkbox"/>
	Άλλο:

Πόσο σημαντικός είναι αυτός ο αγώνας για σένα;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Ποιος είναι ο στόχος σου στον αγώνα αυτό;

Βελτίωση κατάταξης	<input type="checkbox"/>
Μετάλλιο	<input type="checkbox"/>
Συμμετοχή στο ταμπλό	<input type="checkbox"/>
Πρόκριση στην επόμενη φάση	<input type="checkbox"/>
Άλλος

Πόσο σίγουρος είσαι ότι έχεις τις δυνατότητες **να πετύχεις το στόχο**, που έχεις βάλει στον αγώνα αυτό;

Καθόλου σίγουρος	Κάπως σίγουρος	Απόλυτα σίγουρος								
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%