



Η Σχέση του Προ-Αγωνιστικού Άγχους με τον Αυτοδιάλογο Κολυμβητών κατά τη Διάρκεια του Αγώνα

Μαρία Γουρτζή, Κωνσταντίνα Φιλίππου, Ειρήνη Καγιώργη, & Νίκος Ζουρμπάνος
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση του προαγωνιστικού άγχους με το θετικό και τον αρνητικό αυτοδιάλογο κολυμβητών στον αγώνα. Τους συμμετέχοντες αποτέλεσαν 76 κολυμβητές (35 κολυμβητές και 41 κολυμβήτριες) με μέσο όρο ηλικίας 18.20 χρόνια (T.A. = 5.21). Για την αξιολόγηση του προαγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (Κάκκος & Ζέρβας, 1996), ενώ για την αξιολόγηση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2006; Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006). Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η αυτοπεποίθηση προέβλεψε το θετικό αυτοδιάλογο και είχε αρνητική σχέση με τον αρνητικό αυτοδιάλογο των αθλητών, ενώ το προαγωνιστικό σωματικό και γνωστικό άγχος προέβλεψαν τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Τα αποτελέσματα συζητούνται στο πλαίσιο θεωριών και σχετικών μελετών για τη σχέση του αυτοδιαλόγου με το προαγωνιστικό άγχος και τη σημασία του αυτοδιαλόγου στην απόδοση των αθλητών και των αθλητριών.

Λέξεις κλειδιά: προαγωνιστικό άγχος, θετικός και αρνητικός αυτοδιάλογος, κολύμβηση.

The Relationship Between Competitive State Anxiety and Self-Talk During Performance in Swimmers

Maria Gourzi, Konstantina Filippou, Irini Kagiorgi, & Nikos Zourbanos
Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

Abstract

The purpose of the present study was to explore the relationship between competitive anxiety and swimmers' positive/ negative self-talk in competition. Participants were 76 swimmers (35 males and 41 females) with a mean age of 18.20 years (SD = 5.21). The Greek version of the Competitive State Anxiety Inventory-II (Κάκκος & Ζέρβας, 1996), which assesses competitive state anxiety, and the Automatic Self-talk Questionnaire for Sports (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2006; Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006), which assesses positive and negative self-talk, were used. Regression analysis showed that confidence predicted positive self-talk and had a negative relationship with athletes' negative self-talk, whereas competitive cognitive and somatic anxiety predicted athletes' negative self-talk. The findings are discussed in relation to theory and other studies exploring relationships between competitive anxiety and self-talk, as well as with regard to the effects of self-talk on performance.

Key words: *competitive anxiety, positive and negative self-talk, swimming*

Εισαγωγή

Είναι στη φύση του ανθρώπου να μιλάει με τον εαυτό του, δημιουργώντας σκέψεις που κατακλύζουν το μυαλό με τη μορφή εσωτερικής συζήτησης. Στη γνωστική ψυχολογία νεότερες προσεγγίσεις για την αυτό-ομιλία / αυτοδιάλογο υποστηρίχθηκαν από τη λογική - θυμική θεραπεία συμπεριφοράς δίνοντας έμφαση στη δύναμη της σκέψης και πώς αυτή μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά, το άγχος και τα συναισθήματα του ανθρώπου (Ellis, 1976; Meichenbaum, 1977).

Οι σκέψεις με τον εαυτό που γίνονται σιωπηλά ή φωναχτά, είτε κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, είτε πριν ή και μετά ονομάζονται αυτοδιάλογος ή αυτό-ομιλία (Θεοδωράκης, 2005). Ο Hardy (2006, σελ.84) στην προσπάθειά του να δώσει έναν πιο ολοκληρωμένο ορισμό διατύπωσε τον αυτοδιάλογο ως «εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, φαινόμενο πολυδιάστατο στη φύση του, με ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που γίνονται, δυναμικό, το οποίο επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική».

Ερευνητές διακρίνουν ανάλογα με το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου δύο ευρείες κατηγορίες, το θετικό και τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Ειδικότερα, ο θετικός αυτοδιάλογος εμφανίζεται σαν ενθάρρυνση, επιβράβευση, και δηλώσεις που βοηθάνε τους αθλητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνουν (Moran, 1996; Weinberg, 1988). Αντίθετα, ο αρνητικός αυτοδιάλογος αναφέρεται σε σκέψεις κριτικής (Moran, 1996), αφορούν δηλώσεις αυτό-κατηγορίας και αυτό-αμφιβολίας (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000), και θεωρείται ακατάλληλος, αναποτελεσματικός και αγχογόνος.

Στην αθλητική ψυχολογία για τη μελέτη του αυτοδιαλόγου έχουν χρησιμοποιηθεί δύο μεθοδολογικές προσεγγίσεις (Moran, 1996). Από τη μία έρευνες σε πραγματικές συνθήκες (έρευνες πεδίου) έχουν εξετάσει τον αυτοδιάλογο ως περιεχόμενο σκέψης που βιώνουν τα άτομα, ενώ από την άλλη μεριά πειραματικές έρευνες έχουν εξετάσει τον αυτοδιάλογο ως γνωστική στρατηγική, όπου χρησιμοποιούνται προσχεδιασμένες λέξεις-κλειδιά, με τη μορφή ενθάρρυνσης και καθοδήγησης. Πληθώρα πειραματικών ερευνών έχει υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση δεξιοτήτων (π.χ. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2004; Van Raalte et al., 1995), αλλά και στην αθλητική απόδοση (π.χ. Landin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997). Αντίθετα, οι έρευνες που έχουν εξετάσει τον αυτοδιάλογο ως περιεχόμενο σκέψεων και τη σχέση του με την απόδοση είναι λιγοστές και τα αποτελέσματα δεν έχουν δώσει ξεκάθαρα συμπεράσματα για τη σχέση

μεταξύ θετικού-αρνητικού αυτοδιαλόγου και απόδοσης. Οι Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994), βρήκαν ότι παιδιάς τενίστες που έχασαν σε αγώνες χρησιμοποιούσαν περισσότερο εξωτερικό αρνητικό αυτοδιάλογο. Επιπρόσθετα, αν και ο εξωτερικός θετικός αυτοδιάλογος δεν συσχετίστηκε με καλύτερη απόδοση, παίκτες σε αναφορές τους ανέφεραν, πως ο θετικός αυτοδιάλογος τους βοήθησε να αποδώσουν καλύτερα. Οι Van Raalte, Cornelins, Brewer και Hatten (2000) σε παρόμοια μελέτη με ενήλικες τενίστες βρήκαν, πως ο αρνητικός αυτοδιάλογος δεν σχετιζόταν απαραίτητα με την ήττα.

Στην αθλητική ψυχολογία ένα από τα ερωτήματα που αφορούν τον αυτοδιάλογο και που παραμένει σχετικά ανεξερεύνητο είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με την ποιότητα του αυτοδιαλόγου, δηλαδή παράγοντες οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τη δημιουργία του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου. Οι Conroy και Metzler (2004) παρατήρησαν, ότι το αγωνιστικό άγχος συνδέεται με την τάση των αθλητών να χρησιμοποιούν αρνητικό αυτοδιάλογο. Όσον αφορά σε αγωνιστικές συνθήκες, οι Van Raalte και άλλοι (2000), σε έρευνα που πήραν μέρος τενίστες διαπίστωσαν, ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορούσε να προβλεφτεί από τις συνθήκες του αγώνα. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος κυριαρχούσε μετά από χαμένα σετς. Σε άλλη μελέτη πεδίου με αθλητές του γκολφ, οι Gaudreau, Blondin, και Lapierre (2002), ανέφεραν ότι οι αποκλίσεις μεταξύ στόχου και απόδοσης ήταν θετικά συνδεδεμένες με αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Σε αντίθεση με την αθλητική βιβλιογραφία, στην εκπαιδευτική ψυχολογία έχουν διεξαχθεί αρκετές έρευνες που αναφέρονται σε παράγοντες πρόβλεψης του αυτοδιαλόγου, και κυρίως στις αρνητικές σκέψεις με τη μορφή ανησυχίας (π.χ. Fernandez & Allen, 1989). Αυτό το ενδιαφέρον ξεκίνησε, όταν ερευνητές προσπάθησαν να εξηγήσουν τη σχέση μεταξύ του άγχους και της απόδοσης σε γνωστικές δεξιότητες (τεστ). Ο Wine (1971) υποστήριξε ότι οι αρνητικές σκέψεις είναι αποτέλεσμα του άγχους και αποτελούν διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση ανάμεσα στο άγχος και στην απόδοση. Ο Wine (1971) επιπλέον υποστήριξε πως το άγχος (κυρίως το γνωστικό) έχει αρνητική σχέση με την απόδοση γιατί τα άτομα με μεγάλο αγωνιστικό άγχος, χάνουν μέρος του χρόνου τους κάνοντας αρνητικές σκέψεις για την ικανότητα τους, και τις επιδόσεις τους, σκέψεις δηλαδή που δεν έχουν σχέση με την εκτέλεση της δεξιότητας. Μεγάλος αριθμός ερευνών έχουν εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στο άγχος και τις ανησυχίες κατά τη διάρκεια εκτέλε-

σης γνωστικών δεξιοτήτων. Συνολικά αποτελέσματα έχουν δείξει μέτρια αλλά σταθερή σχέση ανάμεσα στο προαγωνιστικό άγχος και τις σκέψεις ανησυχίας (Sarason, Pierce, & Sarason, 1996). Επιπλέον, πολυάριθμες μελέτες σε μη αθλητικές συνθήκες έχουν υποστηρίξει τη σχέση ανάμεσα στο άγχος και τον αρνητικό αυτοδιάλογο (π.χ., Ronan & Kendal, 1997; Treadwell & Kendall, 1996), ενώ δεν υπάρχουν μελέτες που να έχουν εξετάσει τη σχέση του άγχους με τον θετικό αυτοδιάλογο.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνηθεί τη σχέση μεταξύ του αγωνιστικού άγχους και του θετικού-αρνητικού αυτοδιαλόγου στον αγώνα σε αθλητές κολύμβησης, και να εξετάσει το βαθμό στον οποίο η συχνότητα του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου μπορεί να προβλεφθεί από την ένταση του αγωνιστικού άγχους.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες και Διαδικασία

Στην έρευνα συμμετείχαν 76 αθλητές και αθλήτριες κολύμβησης (35 κολυμβητές και 41 κολυμβήτριες) με μέσο όρο ηλικίας 18.20 χρόνια (Τ.Α. = 5.21). Ο μέσος όρος αγωνιστικής εμπειρίας των συμμετεχόντων ήταν τα 7.99 χρόνια (Τ.Α. = 3.82). Από τους συμμετέχοντες, οι 25 αγωνιζόντουσαν σε τοπικό επίπεδο, 41 σε εθνικό και 10 σε διεθνές. Μετά από γραπτή επικοινωνία με τους συλλόγους και προφορική επικοινωνία με τους προπονητές και τους κολυμβητές συμφωνήθηκε μια ημερομηνία όπου οι συμμετέχοντες θα συμπλήρωναν τα ερωτηματολόγια της έρευνας πριν από την προπόνηση. Κατά την συνάντηση οι προπονητές και οι κολυμβητές/τριες ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας και δόθηκαν οι κατάλληλες οδηγίες για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και οι αθλητές υπέγραψαν σχετική φόρμα αποδοχής.

Όργανα αξιολόγησης

Για την αξιολόγηση του αγωνιστικού άγχους οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (Κάκκος & Ζέρβας,

1996). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 ερωτήσεις οι οποίες αξιολογούν γνωστικό άγχος (π.χ. Ανησυχώ αν θα πετύχω το στόχο μου), σωματικό άγχος (π.χ. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου) και αυτοπεποίθηση (π.χ. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου). Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν πώς συνήθως αισθάνονται πριν τον αγώνα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 4-βάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 4 = πολύ).

Για την αξιολόγηση του αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (Zourbanos, Hatzigeorgiadis et al., 2006; Zourbanos, Theodorakis et al., 2006). Πιο συγκεκριμένα, για την αξιολόγηση του θετικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα «εμφύχωση (π.χ. Πάμε δυνατά), ενώ για την αξιολόγηση του αρνητικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα «ανησυχία» (π.χ. Δε θα πετύχω το στόχο μου). Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν πόσο συχνά κατά τη διάρκεια του αγώνα βιώνουν τις αναφερόμενες σκέψεις. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα (0 = ποτέ, 4 = πολύ συχνά).

Αποτελέσματα

Τα περιγραφικά στατιστικά, οι δείκτες alpha του Cronbach και οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών εμφανίζονται στον Πίνακα 1. Γενικά οι συμμετέχοντες ανέφεραν μέτρια επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους και μέτρια προς υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης. Επίσης, οι συμμετέχοντες ανέφεραν χαμηλά προς μέτρια επίπεδα αρνητικού αυτοδιαλόγου και μέτρια προς υψηλά επίπεδα θετικού αυτοδιαλόγου.

Από την ανάλυση συσχετίσεων προέκυψε ότι το γνωστικό άγχος είχε αρνητική, χαμηλή και μη στατιστικά σημαντική σχέση με τον θετικό αυτοδιάλογο και θετική, υψηλή και στατιστικά σημαντική σχέση με τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Το σωματικό άγχος δεν ήταν συσχετισμένο με τον θετικό αυτοδιάλογο, ενώ είχε θετική σχέση, υψηλή και στατιστικά σημαντική με τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Τέλος, η αυτοπεποίθηση είχε μέτρια θετική σχέση με τον θετικό αυτοδιάλογο και μέτρια αρνητική σχέση με τον αρνητικό αυτοδιάλογο.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής, και συσχετίσεις για όλες τις μεταβλητές.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Cronbach's alpha	1	2	3	4
1. Γνωστικό άγχος	2.55	.74	.80	-			
2. Σωματικό άγχος	2.45	.73	.76	.63**	-		
3. Αυτοπεποίθηση	2.98	.68	.84	-.29*	-.06	-	
4. Θετικός αυτοδιάλογος	3.06	.75	.76	-.09	-.00	.33*	-
5. Αρνητικός αυτοδιάλογος	1.25	.80	.84	.62**	.51**	-.41*	-.13

* $p < .05$, ** $p < .01$

Στη συνέχεια εκτελέστηκαν δυο πολλαπλές αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι διαστάσεις του άγχους μπορούσαν να προβλέψουν το θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο στον αγώνα αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Σχετικά με το θετικό αυτοδιάλογο από τις τρεις ανεξάρτητες μεταβλητές (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση) προέκυψε ότι μόνο η αυτοπεποίθηση είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμη-

νεία της διακύμανσης του θετικού αυτοδιαλόγου (εμφύχωση), $F_{3,72} = 2.94$, $p < .05$, $R^2 = .11$. Σχετικά με τον αρνητικό αυτοδιάλογο η ανάλυση έδειξε ότι και οι τρεις ανεξάρτητες μεταβλητές είχαν στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης του αρνητικού αυτοδιαλόγου (ανησυχία) $F_{3,72} = 21.71$, $p < .001$, $R^2 = .48$, με το γνωστικό άγχος να αποτελεί την πιο ισχυρή μεταβλητή πρόβλεψης (αρνητική σχέση), μαζί την αυτοπεποίθηση (αρνητική σχέση).

Πίνακας 2. Αναλύσεις παλινδρόμησης για το θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο.

Εξαρτημένη μεταβλητή	Ανεξάρτητη μεταβλητή	Beta	t	F
Θετικός αυτοδιάλογος				2.94*
	Γνωστικό άγχος	-.01	-.03	
	Σωματικό άγχος	.02	.15	
	Αυτοπεποίθηση	.33	2.79**	
Αρνητικό αυτοδιάλογο				21.71**
	Γνωστικό άγχος	.37	3.12*	
	Σωματικό άγχος	.26	2.32*	
	Αυτοπεποίθηση	-.28	-3.11*	

* $p < .05$, ** $p < .001$

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί το βαθμό στον οποίο το αγωνιστικό άγχος μπορεί να προβλέψει το θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο κολυμβητών και κολυμβητριών στον αγώνα. Βρέθηκε ότι το γνωστικό και το σωματικό άγχος είχαν υψηλές θετικές συσχετίσεις με τον αρνητικό αυτοδιάλογο, ενώ η αυτοπεποίθηση είχε μέτρια θετική σχέση με τον θετικό αυτοδιάλογο και μέτρια αρνητική σχέση με τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Επίσης οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι μόνο η αυτοπεποίθηση προέβλεψε με στατιστικά σημαντικό τρόπο το θετικό αυτοδιάλογο. Τέλος όσον αφορά τον αρνητικό αυτοδιάλογο η ανάλυση έδειξε ότι και οι τρεις ανεξάρτητες μεταβλητές συνεισφέρουν με στατιστικά σημαντικό τρόπο στην ερμηνεία της διακύμανσης του αρνητικού αυτοδιαλόγου, με το γνωστικό άγχος να αποτελεί την πιο ισχυρή μεταβλητή.

Η επίδραση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση έχει αποτελέσει θέμα έρευνας των περισσότερων μελετών στη βιβλιογραφία του αυτοδιαλόγου. Σε γενικές γραμμές ο θετικός αυτοδιάλογος έχει υποστηριχθεί ότι συμβάλει στον έλεγχο της προσοχής και της διάθεση, και αποτελεί παράγοντα παρακίνησης για τους αθλητές (Hardy, Jones, & Gould, 1996; Weinberg, 1988). Η επίδραση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση έχει αποτελέσει θέμα έρευνας των περισσότερων μελετών στη βιβλιογραφία του αυτοδιαλόγου. Σε γενικές γραμμές ο θετικός αυτοδιά-

λογος έχει υποστηριχθεί ότι συμβάλει στον έλεγχο της προσοχής και της διάθεση, και αποτελεί παράγοντα παρακίνησης για τους αθλητές (Hardy, Jones, & Gould, 1996; Weinberg, 1988). Επιπλέον, ο θετικός αυτοδιάλογος σε πειραματικές μελέτες έχει βρεθεί ότι βελτιώνει την απόδοση σε διάφορα πεδία, όπως το γκολφ (Johnson-O'Connor & Kirschenbaum, 1986), τους δρόμους (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), την καλαθοσφαίριση (Hamilton & Fremour, 1985), και το σκι (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988). Από την άλλη μεριά ο αρνητικός αυτοδιάλογος έχει γενικά αποδειχθεί επιβλαβής στην απόδοση (Weinberg, 1988). Τόσο σε έρευνες πεδίου (π.χ. Van Raalte et al., 1994), όσο και σε πειραματικές έρευνες (π.χ. Wrisberg & Anshel, 1997) ο αρνητικός αυτοδιάλογος συγκρινόμενος με το θετικό έχει βρεθεί να σχετίζεται με μειωμένη απόδοση. Συνεπώς με βάση τόσο τις έρευνες στην εκπαιδευτική όσο και στην αθλητική ψυχολογία ο αυτοδιάλογος φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση της απόδοσης των αθλητών.

Γενικότερα τα αποτελέσματα ήταν σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες στη ψυχολογία της εκπαίδευσης στις οποίες το άγχος σχετιζόταν με τον αρνητικό αυτοδιάλογο (Hiebert, Uhlemann, Marshall, & Lee, 1998; Ronan & Kendall, 1997; Treadwell & Kendall, 1996). Παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί στην αθλητική ψυχολογία από τους Biddle και Hatzigeorgiadis (2000), οι οποίοι ανέφεραν ότι το γνωστικό άγχος πριν τον αγώνα είχε μέτριες συσχετίσεις με σκέψεις ανησυχίας κατά τη διάρκεια του αγώνα. Στη συγκριμένη έρευνα το γνωστικό

άγχος είχε μέτρια προς υψηλή συσχέτιση με τις αρνητικές σκέψεις και μέτρια συσχέτιση με το σωματικό άγχος. Η σχέση μεταξύ σωματικού άγχους και αρνητικού αυτοδιαλόγου ήταν υψηλότερη, αν τη συγκρίνουμε με δεδομένα από την εκπαιδευτική ψυχολογία (Sarason et al., 1996), υποδηλώνοντας ότι η σωματική κατάσταση μπορεί να αποτελεί πιο καθοριστικό παράγοντα στη δημιουργία αρνητικού αυτοδιαλόγου στον αθλητισμό, από ότι σε γνωστικά αντικείμενα στον εκπαιδευτικό χώρο.

Τα αποτελέσματα τα οποία συγκεντρώσαμε, αποτελούν σημαντική βάση για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ άγχους και αυτοδιαλόγου, ωστόσο πρέπει να αναφέρουμε και κάποιες μεθοδολογικές ελλείψεις. Οι Parfitt, Jones και Hardy (1990) ανέφεραν, ότι εκτός από την ένταση του άγχους θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη και η κατεύθυνση του. Η κατεύθυνση του άγχους αφορά την αντίληψη των αθλητών για το αν η ένταση του άγχους που βιώνουν τους βοηθάει ή τους βλάπτει ως προς την απόδοση, και διαχωρίζει ανάμεσα σε διευκολυντικό και ανασταλτικό άγχος (Jones, Hanton, & Swain, 1994). Οι Jones και Hanton (2001) λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω υποδείξεις και

χρησιμοποιώντας για δείγμα τους κολυμβητές, βρήκαν ότι αυτοί που αντιλαμβάνονταν το άγχος τους ως διευκολυντικό ανέφεραν περισσότερα θετικά συναισθήματα απ' αυτούς που αντιλαμβάνονταν το άγχος τους ως ανασταλτικό.

Με βάση τα παραπάνω ευρήματα της εργασίας πρέπει να αναφέρουμε, ότι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν και άλλους παράγοντες κοινωνικό- γνωστικούς αλλά και περιστασιακούς, που θα μπορούσαν να συνεισφέρουν στη διαμόρφωση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου. Πιο συγκεκριμένα, γνωστικό - θυμικές μεταβλητές όπως τα συναισθήματα, η αυτοαποτελεσματικότητα, η διάθεση αλλά και πιο ευρείες διαστάσεις όπως η προσωπικότητα των αθλητών αποτελούν πιθανούς παράγοντες πρόβλεψης του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου. Τέλος κοινωνικοί παράγοντες όπως η συμπεριφορά του προπονητή αλλά και των σημαντικών άλλων (συμπαίκτης, φίλοι, αθλητικοί παράγοντες) και ο τρόπος που αντιλαμβάνονται οι αθλητές τις καταστάσεις (νίκη ή ήττα) θα μπορούσαν να αποτελέσουν κομμάτια του παζλ που θα μας βοηθούσαν να κατανοήσουμε το φαινόμενο του αυτοδιαλόγου.

Σημασία για τον Αθλητισμό

Σύμφωνα με τον Wine (1971) ο αυτοδιάλογος μπορεί να αποτελεί τον διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση άγχους απόδοσης, δηλαδή το άγχος δημιουργεί αρνητικό αυτοδιάλογο, και ο αρνητικός αυτοδιάλογος προκαλεί μείωση στην απόδοση. Οι αθλητές με τη βοήθεια των προπονητών τους θα πρέπει να κατανοήσουν κάτω από ποιες καταστάσεις έχουν αρνητικές σκέψεις (κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα) και να τις μετατρέψουν σε θετικές. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσουν να ρυθμίσουν ως ένα βαθμό το άγχος τους και να ελέγξουν πιο αποτελεσματικά τον αυτοδιάλόγο τους. Εν κατακλείδι, ο ρόλος του αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση είναι πλέον ευρέως αναγνωρισμένη και η έρευνα των παραγόντων που επηρεάζουν τον αυτοδιάλογο μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο.

Βιβλιογραφία

- Conroy, D.E., & Metzler, J.N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Fernandez, D., & Allen, G.J. (1989). Test anxiety, emotional responding under guided imagery, and self-talk during an academic examination. *Anxiety Research*, 2, 15-26.
- Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapierre, A. M. (2002). Athletes' coping during a competition: Relationships of coping with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150.
- Hamilton, S. A. & Fremour, W. J. (1985). Cognitive behavioral training for college basket-ball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2001). Athletes' perceptions of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety, Stress, and Coping*, 14, 411-429.
- 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.
- Hiebert, B., Uhlemann, M.R., Marshall, A., & Lee, D.Y. (1998). The relationship between self-talk,

- anxiety, and counselling skill. *Canadian Journal of Counselling*, 32, 163-171.
- Johnston-O'Connor, E.J., & Kirschenbaum, D.S. (1986). Something succeeds like success: Positive self-monitoring for unskilled golfers. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 123-136.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395.
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης: Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-II. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1ου Διεθνούς / 4ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 225-231). Κομοτηνή.
- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Moran, P.A. (1996). *The psychology of concentration in sport performance*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Parfitt, G., Jones, G., & Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. In: Jones G, Hardy L, editors. *Stress and Performance in Sport*. Chichester: John Wiley.
- Ronan, K.R., & Kendall, P.C. (1997). Self-talk in distressed youth: States-of-mind and content specificity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26, 330-337.
- Rushall, B.S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A.C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (1996). Domains of cognitive interference. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive Interference: Theories, Methods, and Findings*. (pp. 139-152). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτό-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρίας Βορείου Ελλάδας*, 3, 21-42.
- 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.
- Treadwell, K.R.H., & Kendall, P.C. (1996). Self-talk in youth with anxiety disorders: States of mind, content specificity, and treatment outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 941-950.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior*, 3, 50-57.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performance. *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.
- Wine, J. D. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.
- Wrisberg, C. A., & Anshel, M. H. (1997). The use of positively-worded performance reminders to reduce warm-up decrement in the field hockey penalty shots. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 229-240.
- Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 25-32.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis A., Theodorakis Y., & Chroni, S. (2006). Evidence on the validity of the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): A preliminary analysis on negative self-talk. *Proceedings of the 10th Annual Congress of European College of Sport Sciences - ECSS* (165-166). Lausanne, Switzerland.
- Zourbanos, N., Theodorakis .Y, & Hatzigeorgiadis A. (2006). Can significant other's behaviour influence our way of thinking? The effects of positive and negative behaviour on automatic thoughts during a tennis stroke. *Proceedings of the 10th Annual Congress of European College of Sport Sciences - ECSS* (165-166). Lausanne, Switzerland.

