

# ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

*Γιάννης Θεοδωράκης*  
*Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

**Περίληψη:** Θεωρητικοί της γνωστικής ψυχολογίας τόνισαν τη σπουδαιότητα της αυτο-ομιλίας ως τεχνικής αυτο-ρύθμισης. Η επισκόπηση σχετικών μελετών στον αθλητισμό καταδεικνύει την επίδραση της θετικής αυτο-ομιλίας στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, μέσω της ενίσχυσης των κινήτρων, της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης ή του ελέγχου του στρες. Στην παρούσα εργασία παρουσιάζονται δεδομένα από αθλητικά πλαίσια για την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση στον αθλητισμό, τη διάκριση μεταξύ αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης, και σχετικά όργανα αξιολόγησης. Επίσης, παρουσιάζονται ευρήματα από το χώρο της εκπαίδευσης που δείχνουν τη θετική σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας και της γραφής σε παιδιά, των μαθηματικών, των μαθησιακών δυσκολιών, του ελέγχου του στρες, και της αύξησης της αυτο-εκτίμησης. Επιπλέον, η θετική αυτο-ομιλία συνδέεται με την αυτο-ομιλία των σημαντικών άλλων, των προπονητών, των γονέων, ή των δασκάλων. Και στις δύο περιοχές του αθλητισμού και της εκπαίδευσης, φαίνεται ότι η αυτο-ομιλία είναι μια αποτελεσματική τεχνική αυτο-ρύθμισης. Τέλος, παρουσιάζονται παραδείγματα για πρακτικές εφαρμογές στο χώρο του αθλητισμού και της εκπαίδευσης, και συζητούνται ιδέες για μελλοντικές έρευνες.

**Λέξεις κλειδιά:** Αθλητισμός, Αυτο-ομιλία, Εκπαίδευση, Επίδοση.

**Διεύθυνση:** Γιάννης Θεοδωράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Καρούς, 421 00 Τρίκαλα. E-mail: ytheo@pe.uth.gr

## *Εισαγωγή*

Πριν από κάθε συγκεκριμένη ενέργεια ή δραστηριότητα, αλλά και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας δραστηριότητας τα άτομα σκέπτονται. Οι σκέψεις τους είναι είτε σχετικές με τη δραστηριότητα είτε άσχετες. Είναι θετικές ή αρνητικές και επηρεάζουν τα συναισθήματά τους και τη συμπεριφορά τους. Αυτές οι σκέψεις με τον εαυτό που γίνονται είτε σιωπηλά είτε φωναχτά είναι η αυτο-ομιλία. Γενικά, ο εσωτερικός διάλογος είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπινου είδους (Fields, 2002) και ταυτοχρόνως ένα από τα μικρά μυστικά του ελέγχου της σκέψης. Πιο συγκεκριμένα, η αυτο-ομιλία ορίζεται ως ο εσωτερικός διάλογος των ατόμων όταν αναλύουν αισθήματα ή απόψεις, όταν προσπαθούν να αλλάξουν, να αξιολογήσουν, ή να σχηματίσουν απόψεις, και να δώσουν στον εαυτό τους οδηγίες ενθαρρυντικές ή αποθαρρυντικές (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Στην εργασία αυτή παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο και οι μηχανισμοί δράσης της αυτο-ομιλίας, σχετικές έρευνες στον αθλητισμό και στην εκπαίδευση, συγκριτικά δεδομένα μεταξύ των δύο περιοχών, το πεδίο εφαρμογών της έννοιας αυτής στον αθλητισμό και την εκπαίδευση και θέματα για μελλοντικές έρευνες.

Τα άτομα διαμορφώνουν με τη χρήση της αυτο-ομιλίας τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους και τις συμπεριφορές τους – μια διεργασία που τους βοηθάει στην αυτο-ρύθμιση, στον έλεγχο του στρες, στο σχεδιασμό, και στη λύση προβλημάτων (Morin, 1993). Με βάση τη θεωρία, επίσης, η αυτο-ομιλία βοηθάει τα άτομα σε γνωστικές και μνημονικές διεργασίες και στην αυτοσυγκέντρωσή τους (Duncan & Cheyne, 1999). Η αυτο-ρύθμιση της σκέψης παίζει σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας, ενώ η ικανότητα ελέγχου των σκέψεων είναι βασικός παράγοντας στην ανθρωπινή απόδοση (Bandura, 1997).

Θεωρητικοί της γνωστικής ψυχολογίας (Ellis, 1976. Meichenbaum, 1977) αναγνωρίζουν την αυτο-ομιλία ως μια γνωστική συμπεριφορική τεχνική. Η τεχνική αυτή βοηθάει τα άτομα να αποκτούν ενημερότητα των παράλογων και ακατάλληλων σκέψεων και να αγωνίζονται ή να αμύνονται απέναντι στη μορφή αυτή των σκέψεων δημιουργώντας νέες συνήθειες αποτελεσματικής σκέψης. Η αποτελεσματική χρήση των γνωστικών τεχνικών παρέμβασης, όπως αυτή της αυτο-ομιλίας, στηρίζεται σε τρεις αρχές: Πρώτον, η γνωστική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφο-

ρά. Δεύτερον, η γνωστική δραστηριότητα μπορεί να αλλάξει η ίδια. Τρίτον, οι γνωστικές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε επιθυμητές αλλαγές της συμπεριφοράς (Ellis, 1976). Η αυτο-ομιλία ως ψυχολογική τεχνική εμπεριέχεται σε αρκετές τεχνικές αλλαγής της συμπεριφοράς όπως η άσκηση στον εμβολιασμό απέναντι στο στρες, η συστηματική αποευσαισθητοποίηση, και η γνωστική αναδόμηση.

Σύμφωνα με την κοινωνικογνωστική θεωρία (Bandura, 1997), η παρακολούθηση μοντέλου ενισχύει τη μάθηση και την επίδοση με διάφορους μηχανισμούς. Σε έναν από αυτούς το άτομο διατηρεί την κίνηση του μοντέλου στη μνήμη του με νοερή επανάληψη, με χρήση ανάλογων ή παρόμοιων κινήσεων, και με λεκτικές επαναλήψεις των κυριότερων σημείων, ή με αυτο-ομιλία. Η αυτο-ομιλία βοηθάει τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις να αναδειχθούν και είναι το κλειδί που αυξάνει το γνωστικό έλεγχο (Zinsser, Bunker, & Williams, 1998). Γενικώς, φαίνεται ότι το θετικό αυτο-συναίσθημα, η υψηλή αυτοπεποίθηση, η μικρότερη αμφιβολία για τον εαυτό μας, και η αυτοσυγκέντρωση στα κατάλληλα σημεία μιας άσκησης ή δραστηριότητας, σχετίζονται με καλύτερη απόδοση στο αθλητισμό (Williams & Leffingwell, 1996).

Η αυτο-ομιλία αξίζει να μελετηθεί σε βάθος ως προς τους μηχανισμούς ενεργοποίησής της, αλλά και ως προς τις πιθανές εφαρμογές της. Πρόσφατα, ο Morin (2004) παρουσίασε ένα νευρογνωστικό και κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο της αυτο-ενημερότητας και της σχέσης της με την αυτο-ομιλία (Morin, 1993, 2005. Morin & Everett, 1990). Υποστήριξε την ύπαρξη τριών πηγών αυτο-ενημερότητας των ατόμων, υπογραμμίζοντας παράλληλα τη δύναμη της αυτο-ομιλίας. Οι πηγές αυτές είναι το κοινωνικό περιβάλλον, ο φυσικός κόσμος, και ο εαυτός. Το κοινωνικό περιβάλλον έχει να κάνει με την αλληλεπίδραση του ατόμου με τους γύρω του, ενώ το φυσικό περιβάλλον εμπεριέχει αντικείμενα, όπως καθρέφτες ή φωτογραφίες, που μας βοηθούν στην αυτο-ενημερότητα μέσα από την κιναισθηση και την απεικόνιση της φυσικής όψης του εαυτού μας. Ο εαυτός μας με τη βοήθεια γνωστικών μηχανισμών μπορεί εσωτερικά να γίνει αντικείμενο της προσοχής μας και πολύτιμη πηγή αυτο-πληροφόρησης μέσα από τον εσωτερικό διάλογο και τη νοερή απεικόνιση. Τέλος, νευροψυχολογικά, η διεργασία της αυτο-ενημερότητας σχετίζεται με την ενεργοποίηση του προμετωπιαίου λοβού.

### *Σχετικές έρευνες στον αθλητισμό*

Στο αθλητισμό, οι αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση, ενώ αντίθετα οι θετικές σκέψεις βοηθούν τα άτομα να ενεργούν με αυτο-

πεποίθηση, να βρίσκονται στο 'παρόν', να μην αποσπώνται, και να μην ασχολούνται με τα λάθη που έκαναν στο παρελθόν, και γενικότερα να ασχολούνται με αυτό που πρόκειται να ακολουθήσει (Zinsser, Bunker, & Williams, 1998).

Στην αθλητική ψυχολογία υπάρχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις σκέψεις των αθλητών και πώς αυτές επηρεάζουν τα συναισθήματά τους, την αυτοπεποίθησή τους, ή την κατεύθυνση της προσοχής τους τη στιγμή της προσπάθειας (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Επίσης, για τις σκέψεις που χρησιμοποιούν οι αθλητές για να δώσουν μια ταυτότητα στον εαυτό τους ή στους άλλους (π.χ., είμαι άτυχος ή είμαι μεγάλος). Όλες αυτές οι σκέψεις υποβοηθούν ή υποσκάπτουν την αθλητική απόδοση.

Οι αθλητές σκέφτονται διαρκώς πράγματα που τους απασχολούν, σκέφτονται την απόδοσή τους ή συγκεκριμένες καταστάσεις στην προπόνηση ή στον αγώνα. Σκέφτονται είτε εσωτερικά, σιωπηλά και μόνοι τους, είτε εξωτερικά και φωναχτά, είτε συζητώντας με άλλους (Weinberg & Gould, 1999). Οι σκέψεις αυτές επηρεάζουν άμεσα τα συναισθήματά τους και την απόδοσή τους. Πολύ συχνά, οι έντονα ανταγωνιστικές και πιεστικές καταστάσεις του αγώνα δημιουργούν ένα χαρακτηριστικό περιβάλλον που οδηγεί τους αθλητές και τις αθλήτριες σε παράλογες σκέψεις ή σε σκέψεις που αποσυντονίζουν την προσοχή. Οι αθλητές και οι αθλήτριες συνήθως δεν έχουν ενημερότητα των παραλόγων και καταστροφικών σκέψεων που οδηγούν σε συναισθηματικές συγκρούσεις και κακή απόδοση, ιδιαίτερα την ώρα του αγώνα όταν όλα εξελίσσονται πάρα πολύ γρήγορα. Όταν η σκέψη χρησιμοποιείται σωστά, βοηθάει τους αθλητές και τις αθλήτριες στη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους, όπως επίσης και στην προσωπική τους ανάπτυξη ως ατόμων. Η ερώτηση που τίθεται είναι τι, τότε και πώς θα πρέπει να σκέπτονται οι αθλητές.

Γενικώς, στον αθλητισμό οι εφαρμογές της αυτο-ομιλίας είναι ποικίλες. Ο αποτελεσματικός προπονητής και ο αθλητικός ψυχολόγος χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία στις παρακάτω περιπτώσεις: στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στη διόρθωση λαθών, στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, στη συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στη ρύθμιση της διέγερσης, στην παρακίνηση για περισσότερη προσπάθεια (Williams & Leffingwell, 1996. Zinsser et al., 1998). Οι Weinberg και Gould (1999) θεωρούν ότι η θετική αυτο-ομιλία ενισχύει την αυτο-εκτίμηση, τα κίνητρα, και την αυτοσυγκέντρωση των αθλητών, ενώ η αρνητική αυξάνει το άγχος και την αυτο-αμφισβήτηση.

Σε γενικές γραμμές, υπάρχει περιορισμένος αριθμός ερευνών που εξετάζει τους ενδεχόμενους μηχανισμούς μέσα από τους οποίους η αυτο-ομιλία αποδίδει θετικά (Hardy, Gammage, & Hall, 2001a. Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004). Από τα υπάρχοντα στοιχεία φαίνεται ότι η αυτο-ομιλία σχετίζεται περισσότερο με την αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης, με την αυτοπεποίθηση, και με τον έλεγχο του άγχους (Hardy et al., 1996). Η αποτελεσματικότητα της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στην εκμάθηση και βελτίωση διάφορων αθλητικών δεξιοτήτων ερμηνεύεται θεωρητικά από τους Ming και Martin (1996) ως χρήση κανόνων σε σχέση με τον εαυτό, κανόνων που κατευθύνουν μια συμπεριφορά. Σε σχετικό πρόγραμμα παρέμβασης με γυναίκες αθλήτριες του ποδοσφαίρου, οι Johnson, Hrycaiko, Johnson, και Halas (2004) ανέφεραν ότι η αυτο-ομιλία βοήθησε τα άτομα να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους και να εστιάσουν περισσότερο την προσοχή τους στις δραστηριότητες του παιχνιδιού.

Μια συστηματική προσπάθεια καταγραφής των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας έγινε σε μια σειρά τριών ερευνών, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν διαδικασίες διερευνητικής και επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης και συγκρίσεων μεταξύ διαφορετικών ομάδων. Αναπτύχθηκε ένα ερωτηματολόγιο που ονομάζεται Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτο-ομιλίας (Functions of Self-Talk Questionnaire: Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2005) με βάση το οποίο αξιολογήθηκαν οι απόψεις των αθλητών για τις ενδεχόμενες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας. Η έρευνα έδειξε ότι η αυτο-ομιλία έχει πολλές διαστάσεις και ποικίλες επιδράσεις. Συγκεκριμένα, όταν οι αθλητές και αθλήτριες χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία θεωρούν ότι επηρεάζει, με σειρά σπουδαιότητας, την ένταση της προσπάθειας, την αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση, τον έλεγχο του στρες, και την ικανότητα αυτόματης εκτέλεσης (βλ. τα δεδομένα στον Πίνακα 1). Μετά από αυτή την έρευνα, ένα πείραμα σε δεξιότητα της υδατοσφαίρισης με τη χρήση του παραπάνω ερωτηματολογίου έδειξε ότι οι αθλητές αποδίδουν την απόδοσή τους κυρίως στην επίδραση που ασκεί η αυτο-ομιλία στην αυτοσυγκέντρωση (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2005).

Αν και η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας δεν επαληθεύεται σε όλες τις σχετικές έρευνες, ωστόσο ένας μεγάλος αριθμός από αυτές επιβεβαιώνει τη θετική επίδρασή της στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης σε διάφορα αθλήματα (Hardy et al., 2001a). Για παράδειγμα, σε κάποιες έρευνες η θετική αυτο-ομιλία αύξησε την απόδοση σε σχέση με την αρνητική (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992. Van Raalte et al., 1995. Wrisberg

Πίνακας 1. Λειτουργίες της αυτο-ομιλίας (N = 255)

Μεταβλητές	Μέση τιμή <sup>1</sup>	Τυπική απόκλιση
Αυτοπεποίθηση	5.04	1.12
Αυτοματισμός	4.26	1.24
Έλεγχος του στρες	4.56	1.19
Αυτοσυγκέντρωση	5.29	1.06
Προσπάθεια	5.45	.96

Σημείωση: <sup>1</sup> Ελάχιστη τιμή 1 και μέγιστη 7 (Theodorakis et al., 2005).

& Anshel, 1996) ή σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Gravel, Lemieux, & Ladoucer, 1980. Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988). Σε κάποιες άλλες όμως εργασίες δεν παρουσιάστηκαν διαφορές μεταξύ θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1991. Highlen & Bennet, 1979. Rotella, Gansneder, Ojala, & Billing, 1980. Weinberg, Gould, Jackson, & Barnes, 1980). Ο Rotella και οι συνεργάτες (1980) δε διαπίστωσαν διαφορές μεταξύ πετυχημένων και μη αθλητών του σκι στη χρήση της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της προσπάθειας. Επιπλέον, εργασίες, οι οποίες ανέφεραν στατιστικώς μη σημαντική σχέση μεταξύ θετικής αυτο-ομιλίας και απόδοσης, ανέφεραν, επίσης, και μη στατιστικώς σημαντική σχέση μεταξύ αρνητικής αυτο-ομιλίας και απόδοσης (Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979. Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994). Ωστόσο, αυτές οι έρευνες, στις οποίες η αυτο-ομιλία δεν είχε ουσιαστική επίδραση στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, ήταν λίγες και δεν επαληθεύτηκαν σε μετέπειτα έρευνες, όπως θα δούμε παρακάτω, δείχνοντας έτσι ότι τα αποτελέσματά τους οφείλονται περισσότερο στη μεθοδολογία με την οποία προσέγγιζαν το θέμα.

Οι θετικές σκέψεις ήταν πιο αποτελεσματικές από τις αρνητικές στην απόδοση σε μια δοκιμασία στο μπάσκετ (Hammilton & Fremour, 1985) και σε δοκιμασία με βελάκια (Dagrou et al., 1992. Van Raalte et al., 1995). Οδηγίες αυτο-ομιλίας βελτίωσαν την απόδοση αρχάριων αθλητών του τένις σε μια δοκιμασία με το βασικό χτύπημα της μπάλας του τένις (Ziegler, 1987) ή την τεχνική τους στο ίδιο άθλημα (Landin & Hebert, 1999). Θετικές οδηγίες, οδηγίες ψυχικής διέγερσης και τεχνικές οδηγίες είχαν θετική επίδραση σε μία δοκιμασία στο σκι (Rushall et al., 1988) και σε μία δοκιμασία αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984). Σε άλλη εργασία, παρατηρώντας μια σειρά παιχνιδιών νεαρών αθλητών τένις οι Van Raalte et al. (1994) διαπίστωσαν ότι οι νικητές χρησιμοποιούσαν λιγότερο αρνητική αυτο-ομιλία από ό,τι οι ηττημένοι.

Σε προγράμματα παρέμβασης η τεχνική της αυτο-ομιλίας έχει χρησι-

μποποιηθεί με ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Η τεχνική έχει χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά στο "σταμάτημα της σκέψης", ως σημείο ενεργοποίησης για την έναρξη διάφορων κινητικών ενεργειών, στην αύξηση της προσπάθειας που καταβάλλεται, στην αλλαγή της διάθεσης, στην κατεύθυνση της προσοχής στα σχετικά με τη δραστηριότητα σημεία, όπως επίσης και σε προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών (Hardy et al., 1996. Theodorakis, Beneca, Goudas, Antoniou, & Malliou, 1998). Σε πρόγραμμα παρέμβασης των Mallett και Hanrahan (1997) χρησιμοποιήθηκαν αποτελεσματικά, ως γνωστική στρατηγική, λέξεις-εναύσματα για να βοηθήσουν τους δρομείς ταχύτητας να εστιάζουν καλύτερα την προσοχή τους στην κούρσα των 100 μέτρων. Ανάλογα προγράμματα ψυχολογικής παρέμβασης που εστιάστηκαν στη χρήση της αυτο-ομιλίας έδειξαν θετικά αποτελέσματα στη χρήση της τεχνικής από αθλητές του κρίκετ (Thelwell & Maynard, 2003), του τριάθλου (Thelwell & Greenlees, 2003), του χόκεϊ στον πάγο (Rogerson & Hrycaiko, 2002), της καλαθοσφαίρισης (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002), και της κολύμβησης (Hanton & Jones, 1999). Σε άλλο πρόγραμμα παρέμβασης στο ποδόσφαιρο (Ballon, Papaioannou, Theodorakis, & Vanden Auweele, 2004), τα αποτελέσματα έδειξαν θετική επίδραση και των στόχων και της αυτο-ομιλίας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου σε μια δοκιμασία πάσας. Τέλος, σε άλλο πρόγραμμα εξετάστηκε η σπουδαιότητα της αυτο-ομιλίας σε πρόγραμμα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών (Theodorakis et al., 1998). Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, η πειραματική ομάδα παρακολουθούσε και επαναλάμβανε θετικά μηνύματα αυτο-ομιλίας μπροστά στην οθόνη ενός υπολογιστή με τη βοήθεια ενός προγράμματος πολυμέσων. Τα αποτελέσματα έδειξαν εντυπωσιακή βελτίωση της πειραματικής ομάδας και τη χρησιμότητα της αυτο-ομιλίας στη διαδικασία αποκατάστασης.

Συνοπτικά, η πλειοψηφία των ερευνών είτε πειραματικών με συγκεκριμένες κινητικές δοκιμασίες, είτε εργασιών παρατήρησης, είτε προγραμμάτων παρέμβασης δείχνουν την αποτελεσματικότητα της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό γενικά. Επιπλέον, η τεχνική είναι ιδιαίτερα δημοφιλής μεταξύ των αθλητών και των αθλητριών, οι οποίοι τη χρησιμοποιούν συχνά (Hardy et al., 2001a) και δηλώνουν ότι τους αρέσει (Johnson et al., 2004. Theodorakis et al., 2005).

### ***Αυτο-ομιλία παρακίνησης ή αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης;***

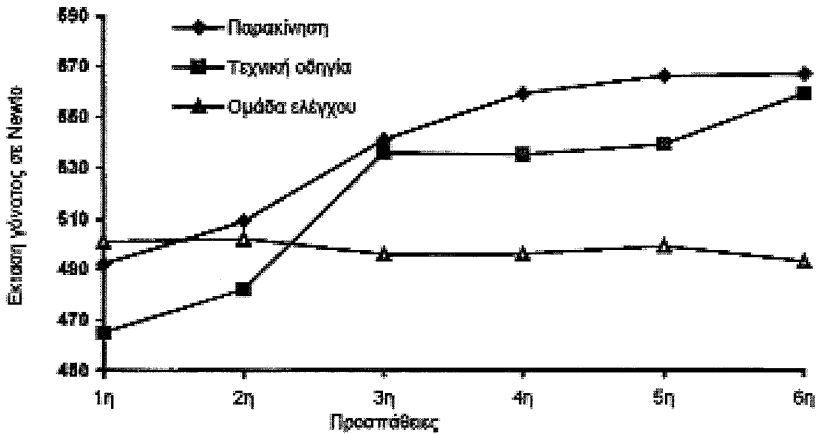
Υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες αυτο-ομιλίας και αυτές είναι της πα-

ρακίνησης και της τεχνικής υπόδειξης. Η αυτο-ομιλία παρακίνησης έχει να κάνει με λέξεις ή σκέψεις που επιδιώκουν να ενεργοποιήσουν το άτομο να προσπαθήσει γενικώς περισσότερο. Δηλαδή λέξεις της μορφής "μπορώ", "δυνατά", "πάμε". Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης αναφέρεται σε σχετικές λέξεις ή σκέψεις που τονίζουν συγκεκριμένα σημεία της τεχνικής, ή συγκεκριμένες ενέργειες του ατόμου. Δηλαδή λέξεις της μορφής "βλέπω το στόχο", "τεντώνω", "εκπνέω", "ρυθμός", "ήρεμα". Ποια από τις δύο κατηγορίες αυτο-ομιλίας είναι πιο αποτελεσματική και πότε; Σε μια εργασία εξετάστηκε η επίδραση δύο διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας στην εκτέλεση ενός σουτ στο μπάσκετ (Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos, & Douma, 2001). Η ομάδα που σκεφτόταν τη λέξη "χαλαρά" είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα που σκεφτόταν "γρήγορα". Αν και οι δύο λέξεις υποδεικνύουν τεχνική οδηγία για να ενεργήσει ο αθλητής, ωστόσο η δεύτερη ήταν πιο αποτελεσματική, διότι η λέξη "χαλαρά" βοηθάει καλύτερα στη συγκέντρωση του αθλητή, και αυτό προέχει όταν θέλουμε να στείλουμε τη μπάλα στο καλάθι. Μια άλλη εργασία των Harvey, Van Raalte, και Brewer (2002) έδειξε ότι αθλητές του γκολφ που χρησιμοποιούσαν πιο πολύ αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς που χρησιμοποιούσαν θετική ή αρνητική αυτο-ομιλία.

Σε σχετική έρευνα (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000) εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας σε τέσσερις διαφορετικές δεξιότητες και σχεδιάστηκαν τέσσερα διαφορετικά πειράματα. Τα πειράματα έγιναν με ένα σουτ ακρίβειας στο ποδόσφαιρο, ένα σερβίς στην αντιπτερίση, μια δοκιμασία κοιλιακών, και μια δοκιμασία στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Τρεις πειραματικές ομάδες χρησιμοποιήθηκαν σε κάθε πείραμα, μια παρακίνησης, μια τεχνικής υπόδειξης, και μια ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν η δραστηριότητα απαιτεί λεπτές κινήσεις όπως είναι το σουτ ακρίβειας και το σερβίς, τότε η αυτο-ομιλία με μορφή τεχνικής υπόδειξης (όπως "βλέπω το στόχο", "βλέπω το δίχτυ") είναι πιο αποτελεσματικός από την αυτο-ομιλία με τη μορφή παρακίνησης (όπως "μπορώ"). Όταν η δραστηριότητα απαιτεί δύναμη και αντοχή, όπως είναι η άσκηση των κοιλιακών και η άσκηση έκτασης του γόνατος στο ισοκινητικό δυναμόμετρο (βλ. αποτελέσματα στο Σχήμα 1), τότε και οι δύο μορφές αυτο-ομιλίας είναι το ίδιο αποτελεσματικές.

Σε επόμενη εργασία εξετάστηκε η επίδραση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης ή τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και στις παρεμβαλλόμενες σκέψεις (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004) σε δύο δεξιότητες στην υδατοσφαίριση. Τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια με την προη-





Σχήμα 1: Οι δύο μορφές αυτο-ομιλίας, δηλαδή παρακίνησης και τεχνικής οδήγησης, ήταν πιο αποτελεσματικές από την ομάδα ελέγχου σε δοκιμασία έκτασης γόνατος (Theodorakis et al., 2000).

γούμενη έρευνα. Συγκεκριμένα, στη δραστηριότητα με λεπτή κίνηση (σουτ ακρίβειας) η αυτο-ομιλία με μορφή τεχνικής υπόδειξης ήταν πιο αποτελεσματική, ενώ στη δραστηριότητα με πιο πολλή δύναμη η τεχνική παρακίνησης ήταν πιο αποτελεσματική. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι και οι δύο μορφές αυτο-ομιλίας βοήθησαν στη μείωση των παρεμβαλλόμενων σκέψεων, δηλαδή σκέψεων που δεν αφορούσαν την εκτέλεση. Σε άλλη εργασία με δρομείς αντοχής, στην οποία οι αθλητές 3 λεπτά πριν από την προσπάθεια άκουγαν εκφράσεις παρακίνησης ή τεχνικής υπόδειξης ή μουσική, είχαν όλοι καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου, και η διαδικασία τους άρεσε πολύ (Miller & Donohue, 2003). Συνοπτικά, τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν ότι για να είναι αποτελεσματική η μορφή της αυτο-ομιλίας πρέπει αυτή να είναι αντίστοιχη με τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας.

### Σχετικές έρευνες στην εκπαίδευση

Το θέμα της αυτο-ομιλίας έχει ερευνηθεί και στο χώρο της εκπαιδευτικής και της κλινικής ψυχολογίας. Αρκετές εργασίες εστιάστηκαν στη σχέση μεταξύ συνήθων εκφράσεων από τους σημαντικούς άλλους και πώς αυτές οι εκφράσεις επηρεάζουν την αυτο-ομιλία ή το αυτο-συναίσθημα των παιδιών. Σχετική εργασία του Burnett (1996) έδειξε ότι παιδιά (7-13 ετών),

στα οποία μιλάνε θετικά οι "σημαντικοί άλλοι", δηλαδή οι γονείς και καθηγητές, συνηθίζουν να χρησιμοποιούν πιο θετικές μορφές αυτο-ομιλίας από τα παιδιά στα οποία δε μιλάνε θετικά. Αντιθέτως, όταν μιλάνε αρνητικά στα παιδιά, τότε έχουν πιο συχνά αρνητικές μορφές αυτο-ομιλίας. Σε άλλες έρευνες, τα θετικά σχόλια, η θετική ανατροφοδότηση, ή οι θετικές εκφράσεις των καθηγητών, επηρέαζαν τη θετική αυτο-ομιλία των μαθητών και το αυτο-συναίσθημά τους για το διάβασμα, τα μαθηματικά και τη μάθηση (Burnett, 1999, 2003).

Μια άλλη εργασία (Burnett & McCrindle, 1999) έδειξε ότι η αρνητική ή θετική αυτο-ομιλία των παιδιών επηρεάζεται από τις θετικές ή αρνητικές αναφορές που κάνουν οι "σημαντικοί άλλοι". Μεταξύ των θετικών αναφορών των γονέων και των καθηγητών και της αυτο-εκτίμησης των παιδιών μεσολαβεί η θετική αυτο-ομιλία ενώ οι αναφορές των φίλων δεν επηρεάζουν προς την κατεύθυνση αυτή (Burnett & McCrindle, 1999). Τέλος, οι αρνητικές αναφορές των γονέων και των καθηγητών δεν έχουν τόσο άμεση επίδραση.

Για τους ερευνητές, η θετική αυτο-ομιλία είναι κλειδί στην ανάπτυξη της αυτο-εκτίμησης των μαθητών (Canfield, 1990. Harris, 1991). Ένα παράδειγμα της χρήσης θετικής αυτο-ομιλίας για την ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης είναι το πείραμα των Philpot και Bampureg (1996). Στο πείραμα αυτό ζητήθηκε από φοιτητές και φοιτήτριες να καταγράψουν τις αρνητικές τους σκέψεις. Στη συνέχεια καθοδηγήθηκαν να τις αλλάξουν σε θετικές και να τις επαναλαμβάνουν 3 φορές τη μέρα για ένα διάστημα δύο εβδομάδων. Η χρήση της θετικής αυτο-ομιλίας είχε θετικές επιπτώσεις στην αυτο-εκτίμηση των φοιτητών και των φοιτητριών.

Ενδιαφέροντα είναι τα αποτελέσματα στην επίδραση της αυτο-ομιλίας στο άγχος και στην κατάθλιψη. Βρέθηκε ότι η θετική αυτο-ομιλία των παιδιών συσχετιζόταν θετικά με την αυτο-εκτίμηση και αρνητικά με τις παρόλογες πεποιθήσεις, το άγχος, και την κατάθλιψη (Burnett, 1994. Ronan & Kendall, 1997). Οι Lodge, Harte, και Tripp (1998) και οι Lodge, Tripp, και Harte (2000) ζήτησαν από παιδιά ηλικίας 9 ετών να λύσουν μαθηματικά προβλήματα υπό πίεση χρόνου και κατέγραψαν το άγχος και τις θετικές και αρνητικές σκέψεις τους. Βρέθηκε ότι αυξημένα επίπεδα άγχους συσχετίστηκαν με περισσότερες αρνητικές σκέψεις. Όταν η αυτο-ομιλία χρησιμοποιήθηκε ως τεχνική για περιορισμό του άγχους στα μαθηματικά σε μαθητές 10 έως 14 ετών με μαθησιακές δυσκολίες (Kamann & Wong, 1993), τα αποτελέσματα ήταν ικανοποιητικά ως προς τη βελτίωση της επίδοσής τους αλλά και των στάσεων προς το γράψιμο (Solley & Payne, 1992).

Εκτός από τον έλεγχο του άγχους, ενδιαφέρον έχει η χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας ως αποτελεσματικού εργαλείου στον έλεγχο των ακατάλληλων και επιθετικών συμπεριφορών (Meichenbaum & Cameron, 1974), στην αντιμετώπιση του φόβου (Meichenbaum, 1977), στη διδασκαλία μη βίαιης συμπεριφοράς (Whittington & Moran, 1990), όπως επίσης και στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών. Σε σχετική έρευνα (Birkimer, Druen, Holland, & Zingman, 1996) εξετάστηκε η σχέση της θετικής αυτο-ομιλίας και των θετικών σκέψεων με πέντε υγιεινές συνήθειες: έντονη και μέτρια άσκηση, σωστή διατροφή, αποφυγή του αλκοόλ και χρήση ζώνης στο αυτοκίνητο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θετική αυτο-ομιλία και οι θετικές σκέψεις συσχετιζόνταν με υγιεινές συνήθειες, ενώ η αρνητική αυτο-ομιλία με τις αρνητικές συνήθειες.

Η αυτο-ομιλία ως τεχνική παρέμβασης έχει χρησιμοποιηθεί σε θέματα μάθησης, όπως είναι η λύση μαθηματικών προβλημάτων (Schonfeld, 1983), καθώς και η βελτίωση της ικανότητας γραφής (Bereiter & Scardamalia, 1987). Οι Duncan και Cheyne (1999), εξετάζοντας μεγάλο δείγμα φοιτητών, αναγνώρισαν στην αυτο-ομιλία γνωστικές και αυτο-ρυθμιστικές λειτουργίες. Οι φοιτητές θεωρούν ότι η αυτο-ομιλία βοηθάει σε γνωστικές και μνημονικές λειτουργίες και στην αυτοσυγκέντρωσή τους. Σε σχετικά πειράματα ο Duncan και οι συνεργάτες του (Duncan & Cheyne, 2001. Duncan & Pratt, 1997) παρατήρησαν πιο συχνή χρήση της αυτο-ομιλίας σε δύσκολες δοκιμασίες και όχι σε αντίστοιχες εύκολες. Επίσης, ο προσωπικός διάλογος μειωνόταν όταν η δοκιμασία γινόταν κάτω από γνωστές συνθήκες (με μολύβι και χαρτί ή δια μέσου υπολογιστών). Οι μελέτες αυτές δείχνουν ότι η προσωπική αυτο-ομιλία συσχετίζεται με την υπάρχουσα γνώση και με την εμπειρία της σχετικής δραστηριότητας παρά με μια γενική προδιάθεση των ατόμων.

Ωστόσο, οι μαθητές πρέπει να εξασκηθούν προκειμένου να χρησιμοποιούν τη θετική αυτο-ομιλία. Εξάλλου είναι και από τις ψυχολογικές τεχνικές που προτιμούν. Η έρευνα έδειξε ότι μαθητές ηλικίας 14-16 ετών χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία περισσότερο από άλλες τεχνικές κινήτρων και αυτο-ρύθμισης για μάθηση, προσπάθεια και καλύτερη απόδοση στην τάξη (Wolters, 1999). Παράλληλα, και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξασκηθούν σε αυτήν και ιδιαιτέρως να τη χρησιμοποιούν συστηματικά με θετικές αναφορές στους μαθητές τους. Η θετική σκέψη των καθηγητών είναι ένα χαρακτηριστικό πλεονέκτημα και των ιδίων. Η έρευνα έδειξε ότι εκπαιδευτικοί που χρησιμοποιούσαν μορφές αυτο-ομιλίας μέσα στην τάξη που εξέφραζαν υπευθυνότητα και έλεγχο, αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους

περισσότερο με εσωτερική εστία ελέγχου και με υψηλό επίπεδο αυτο-εκτίμησης. Εκπαιδευτικοί που χρησιμοποιούσαν μορφές αυτο-ομιλίας που εξέφραζαν τύχη και ευθύνη των άλλων, είχαν εξωτερική εστία ελέγχου και χαμηλό επίπεδο αυτο-εκτίμησης. Γενικώς, άτομα με υψηλό επίπεδο αυτο-εκτίμησης χρησιμοποιούν πιο πολύ θετικές αυτο-αναφορές ενώ άτομα με χαμηλό επίπεδο αυτο-εκτίμησης, χρησιμοποιούν πιο πολύ αρνητικές αυτο-αναφορές (Payne & Manning, 1991).

Κλείνοντας την ενότητα αυτή, ένα συγκριτικό σχόλιο είναι αναγκαίο. Σε γενικές γραμμές και αναλογικά με την ευρύτητα του γνωστικού πεδίου, το θέμα της αυτο-ομιλίας έχει μελετηθεί πολύ περισσότερο στο χώρο του αθλητισμού απ' ό,τι της εκπαίδευσης. Η χρήση της αυτο-ομιλίας στο χώρο της εκπαίδευσης εστιάζεται περισσότερο στην αύξηση της αυτο-εκτίμησης ή στον έλεγχο του άγχους. Αντιθέτως, στο χώρο του αθλητισμού η βαρύτητα δίνεται στη μεγιστοποίηση της απόδοσης αυτής καθαυτής. Από τις έρευνες πάντως φαίνεται ότι στο χώρο της εκπαίδευσης η χρήση της αυτο-ομιλίας και η αποτελεσματικότητά της θεωρητικά ερμηνεύεται ως μια διεργασία, η οποία ενεργοποιεί γνωστικούς και μνημονικούς μηχανισμούς των μαθητών, αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση στη δραστηριότητα, ελέγχει το άγχος, και ταυτοχρόνως αυξάνει το επίπεδο της αυτο-εκτίμησης των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί παίζουν καθοριστικό ρόλο στη χρήση της θετικής αυτο-ομιλίας από τους μαθητές. Αυτό γίνεται μέσα από τη συχνότητα χρήσης των θετικών σκέψεων από τους ίδιους, από τον τρόπο με τον οποίο μιλούν και από την ίδια τη συμπεριφορά τους προς τους μαθητές.

### ***Προγράμματα παρέμβασης και άσκηση***

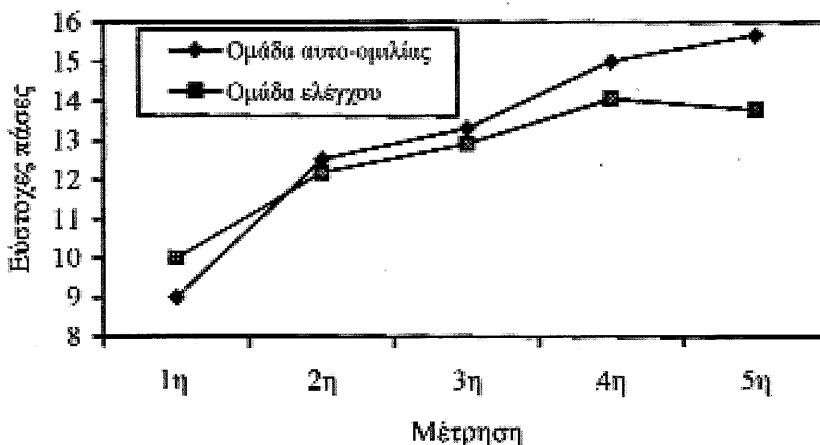
Η αυτο-ομιλία ως ψυχολογική τεχνική είναι η συνειδητή και οργανωμένη συνομιλία των ατόμων με τον εαυτό τους. Η τεχνική της αυτο-ομιλίας έχει μεγάλη πρακτική αξία και πολλές εφαρμογές στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Η τεχνική εφαρμόζεται και στα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας και στην καθημερινή προπόνηση ή τους αγώνες των αθλητών (Hardy et al., 2001a). Επίσης, θεωρείται ως βασική τεχνική που οδηγεί στην επιτυχία, στην αύξηση της απόδοσης, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στον έλεγχο του άγχους και στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης (Hardy et al., 1996). Οι Gould, Finch, and Jackson (1993) διαπίστωσαν ότι οι πιο συνηθισμένες τεχνικές αθλητών εθνικού επιπέδου πατινάζ στον πάγο ήταν η θετική σκέψη και η αυτο-ομιλία. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι στην καθημερινή δουλειά τους με αθλητές χρησιμοποιούν την αυ-

το-ομιλία στα προγράμματά τους (e.g., Halliwell, 1990. Murphy, 1996. Orlick, 1990). Η έρευνα πρέπει να βοηθήσει τους προπονητές και τις προπονήτριες όχι μόνο να χρησιμοποιούν τη θετική αυτο-ομιλία και να αποφεύγουν την αρνητική, αλλά και να χρησιμοποιούν την κατάλληλη μορφή αυτο-ομιλίας ανάλογα με το άθλημα, το είδος της άσκησης, αν είναι αγώνας ή προπόνηση.

Η αυτο-ομιλία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην εκμάθηση διάφορων δεξιοτήτων και στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Η αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει αρχάριους αθλητές να αναπτύξουν σωστά τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται σε κάθε άθλημα. Ταυτοχρόνως μπορεί να βοηθήσει και τους πιο προχωρημένους και έμπειρους αθλητές να διορθώσουν λάθη σε ζητήματα σχετικά με την τεχνική του αθλήματός τους (Landin & Hebert, 1999).

Η αυτο-ομιλία, όπως και κάθε ψυχολογική τεχνική, δε μαθαίνεται αυτόματα. Οι προπονητές και οι προπονήτριες πρέπει να ενσωματώνουν τη χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στην καθημερινή προπόνηση των αθλητών τους. Τότε οι αθλητές θα εκτελούν την αυτο-ομιλία στο άθλημά τους άνετα και αυτόματα στον αγώνα. Σε ένα σχετικό πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 2 μηνών σε νεαρούς αθλητές της καλαθοσφαίρισης (Peikos et al., 2002), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα αυτο-ομιλίας είχε εντυπωσιακή βελτίωση, πολύ καλύτερη από την ομάδα που προπονούσαν με τον κλασικό τρόπο σε ασκήσεις της τριπλάς και σε ασκήσεις της πάσας (βλ. Σχήμα 2).

Τα πειράματα μεταξύ αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης δείχνουν ότι όταν θέλουμε να διδάξουμε μια άσκηση στην οποία η κίνηση είναι λεπτή και απαιτεί ιδιαίτερη ακρίβεια και αυτοσυγκέντρωση, όπως είναι τα σουτ ακρίβειας στο ποδόσφαιρο ή στην καλαθοσφαίριση, όπως είναι τα σερβίς στο τένις, στο μπάτμιντον, στο βόλει και αλλού, τότε η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματική (Hatzigeorgiadis, 2004. Theodorakis et al., 2000). Αντιθέτως, όταν η κίνηση ή η άσκηση απαιτούν δύναμη και αντοχή, όπως είναι οι κοιλιακοί, η έκταση του γόνατος, να στείλουμε τη μπάλα πολύ μακριά, και γενικώς τα αθλήματα ρύψεων, τότε και η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και η αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι το ίδιο αποτελεσματικές (Theodorakis et al., 2000). Πάντοτε βεβαίως ο αθλητής πρέπει να ερωτάται ποια από τις δυο τεχνικές του αρέσει περισσότερο (Harvey et al., 2002). Έτσι, ανάλογα με το πρόβλημα που θέλει ο προπονητής ή ο εκπαιδευτικός να λύσει, ή το σημείο στο οποίο θέλει να δώσει έμφαση, πρέπει να χρησιμοποιεί και ανάλογες μορ-



Σχήμα 2. Η ομάδα των αθλητών που εξασκήθηκε με τη βοήθεια της αυτο-ομιλίας βελτιώθηκε περισσότερο στις ασκήσεις της πάσας.

φές αυτο-ομιλίας. Οι φράσεις αυτές δεν πρέπει να λέγονται από τον προπονητή ή τον εκπαιδευτικό γιατί τότε δεν είναι αυτο-ομιλίες, αλλά εξωτερικές οδηγίες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι φράσεις αυτές να χρησιμοποιούνται από τους αθλητές ή τους μαθητές αυτόματα, χωρίς την υπενθύμιση του προπονητή. Ακόμα και όταν είναι σωστή η υπενθύμιση του προπονητή και ακούγεται στην κατάλληλη χρονική φάση, στην πραγματικότητα αποσυντονίζει τον αθλητή και μπορεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός διάσπασης της προσοχής. Πολλές φορές η λεκτική παρέμβαση του προπονητή απαγορεύεται από τους κανονισμούς, αλλά και όταν αυτό δεν απαγορεύεται πρέπει να αποφεύγεται, διότι βασικός σκοπός όλων είναι η ανάπτυξη αθλητών με αυτονομία.

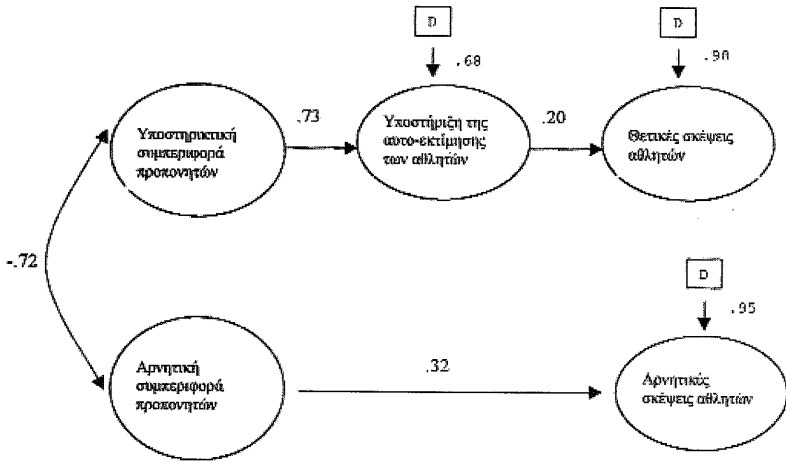
Οι εφαρμογές στην εκπαίδευση είναι ανάλογες. Οι Solley και Payne (1992) περιγράφουν αρκετά παραδείγματα και μιαν ενδιαφέρουσα στρατηγική για τη χρήση της αυτο-ομιλίας για βελτίωση της ικανότητας γραφής παιδιών. Η στρατηγική χωρίζεται σε 3 φάσεις. Στην πρώτη φάση τα παιδιά ενημερώνονται για την ιδέα της θετικής αυτο-ομιλίας και τα πλεονεκτήματά της, στη δεύτερη φάση διδάσκονται τη χρήση της αυτο-ομιλίας ενώ γράφουν, και στην τρίτη φάση διδάσκονται φράσεις αυτο-ομιλίας για διορθώσεις και βελτίωση. Έμφαση επίσης πρέπει να δίνεται στην αναγνώριση των άδηλων πεποιθήσεων και στην ενίσχυσή τους ή στην αλλαγή τους όταν είναι αρνητικές. Η συνειδητοποίηση της θετικής σκέψης, τέλος, γίνεται εμ-

φανής στα άτομα όταν δέχονται ερωτήσεις της μορφής: "Είναι η ιδέα αυτή λογική;" "Σε βοηθάει;" "Περιορίζει τις διαπροσωπικές συγκρούσεις;" "Βοηθάει να πετύχεις τους στόχους σου;" "Περιορίζει τις συναισθηματικές συγκρούσεις;" Σε σχετική εργασία ο Hiebert (2000) περιγράφει τη χρήση της αυτο-ομιλίας σε ένα πρόγραμμα ελέγχου του άγχους με τη χρήση της τεχνικής "εμβολιασμού του στρες".

Εργασίες, επίσης, δείχνουν ότι η προσωπική αυτο-ομιλία είναι αποτελεσματική ακόμα και σε τάξεις νηπιαγωγείου, αρκεί η δραστηριότητα να έχει ένα σαφή στόχο, και ο εκπαιδευτικός να έχει σαφή ρυθμιστικό ρόλο. Επιπλέον, η προσωπική αυτο-ομιλία είναι πιο αποτελεσματική σε γνωστικές δοκιμασίες, και χρησιμοποιείται περισσότερο στις μικρότερες ηλικίες (5-7 ετών) παρά στις μεγαλύτερες (15-17 ετών) (Winsler & Diaz, 1995. Winsler & Naglieri, 2003). Φαίνεται ότι ενώ η αυτο-ομιλία ως στρατηγική αυτο-ρύθμισης λειτουργεί πιο εύκολα και αποτελεσματικά στις μικρές ηλικίες, ωστόσο στις μεγαλύτερες ηλικίες ο εκπαιδευτικός πρέπει να επιμείνει περισσότερο, έτσι ώστε οι μαθητές να αντιληφθούν την αξία του εσωτερικού διαλόγου και να έχουν καλύτερη επίδοση.

**Παραδείγματα.** Μερικά παραδείγματα χρήσης της αυτο-ομιλίας σε συγκεκριμένες καταστάσεις με βάση την προσωπική εμπειρία και καθημερινή πρακτική είναι τα παρακάτω:

- Για τους αρχάριους αθλητές προτιμάται κυρίως η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης (π.χ., βλέπω το στόχο, βλέπω την μπάλα).
- Για τους έμπειρους αθλητές είναι προτιμότερη η αυτο-ομιλία παρακίνησης (π.χ., ναι, μπορώ, δυνατά, πάμε).
- Χρησιμοποιείται πριν την προσπάθεια σε διάφορα αθλήματα στα οποία υπάρχει διαθέσιμος χρόνος, όπως είναι οι ρίψεις, τα άλματα στο στίβο, το σερβίς στο τένις ή το βόλει, η ελεύθερη βολή στο μπάσκετ (π.χ., ήρεμα, βλέπω το στόχο, δυνατά).
- Για τις μικρές ηλικίες η αυτο-ομιλία καλό είναι να έχει το στοιχείο της φαντασίας (π.χ., άνοιξε τα φτερά).
- Στη διδασκαλία της μη βίαιης συμπεριφοράς είναι χρήσιμες λέξεις καταπραϊντικές (π.χ., ήρεμα, ευγενικά).
- Χρησιμοποιείται πριν τις εξετάσεις στο σχολείο (π.χ., ήρεμα, αναπνέω ήρεμα, μπορώ να γράψω καλά, συγκεντρώσου στο γραπτό, συγκεντρώσου στο θέμα).
- Όσοι ασκούνται και δίνουν έμφαση στην υγεία τους θυμίζουν στον εαυτό τους ανάλογες εκφράσεις (π.χ., είμαι υγιής, αναπνέω ήρεμα).



Σχήμα 3. Ο τρόπος σκέψης των αθλητών επηρεάζεται από τον τρόπο σκέψης και τη συμπεριφορά των προπονητών τους (από Zourbanos et al., in press).

### Μελλοντικές έρευνες

Οι μελλοντικές έρευνες πρέπει πρωτίστως να στραφούν στους τρόπους και στους μηχανισμούς με τους οποίους διαμορφώνονται και σχηματοποιούνται οι θετικές και αρνητικές σκέψεις των ατόμων στον αθλητισμό ή στην εκπαίδευση. Για παράδειγμα, σε μια εργασία εξετάστηκε αν η συμπεριφορά των προπονητών και η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης των αθλητών, επηρεάζουν την αυτο-ομιλία των αθλητών (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, in press). Τα αποτελέσματα φαίνονται στο Σχήμα 3. Το σχήμα αυτό δείχνει ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά των προπονητών και η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης επηρεάζουν τη θετική αυτο-ομιλία των αθλητών. Αντιθέτως, τα αρνητικά σχόλια, οι έντονες παρατηρήσεις, και η άσχημη κριτική των προπονητών προς τους αθλητές επηρεάζουν αρνητικά την αυτο-ομιλία των αθλητών.

Άλλες ενδιαφέρουσες περιοχές έρευνας είναι η επίδραση γονέων, εκπαιδευτικών, και προπονητών στη διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας. Στο χώρο της εκπαίδευσης δεν έχει εξετασθεί ποιες μορφές αυτο-ομιλίας είναι πιο αποτελεσματικές, της παρακίνησης ή της τεχνικής καθοδήγησης. Δεν έχει εξετασθεί ο ρόλος της αυτο-ομιλίας στην προσωπική ανάπτυξη των νέων ή στην ποιότητα ζωής ή στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.



Σε αντίθεση με τον αθλητισμό, στο χώρο της εκπαίδευσης η τεχνική δεν έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς ως διαδικασία μάθησης και απόδοσης. Η έρευνα στο χώρο αυτό θα είχε ιδιαίτερη σημασία. Αντιθέτως, στο χώρο του αθλητισμού η χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας εστιάσθηκε περισσότερο στη μεγιστοποίηση της απόδοσης και πολύ λιγότερο στον έλεγχο του στρες των αθλητών ή στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτο-εκτίμησής τους. Η έρευνα στο χώρο αυτό θα είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Τέλος, μια σε βάθος ερμηνεία των μηχανισμών διαμόρφωσης του τρόπου σκέψης και πώς αυτή στη συνέχεια επιδρά στη συμπεριφορά των ατόμων είναι αναγκαίος και στο χώρο της εκπαίδευσης και στο χώρο του αθλητισμού.

### **Επίλογος**

Τόσο στο χώρο της εκπαίδευσης όσο και στο χώρο του αθλητισμού, η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας οφείλεται στην ενεργοποίηση των ατόμων για περισσότερη προσπάθεια, στο ότι δείχνει την κατεύθυνση προς την οποία πρέπει να κινηθεί κανείς, στον έλεγχο του στρες, στην αύξηση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Λειτουργεί ως μια εσωτερική πηγή ανατροφοδότησης και καθοδήγησης της προσοχής, λειτουργεί ως ένας μηχανισμός αυτο-ρύθμισης. Η αυτο-ομιλία είναι μια ενδιαφέρουσα εσωτερική διεργασία ελέγχου της σκέψης. Δεν είναι χρήση λέξεων μεταξύ αθλητή και προπονητή, μεταξύ γονέα και παιδιού, ή εκπαιδευτικού και μαθητή. Ο αθλητής, το παιδί, ο μαθητής πρέπει να ενεργοποιούνται μόνοι τους. Οι σπουδαίοι αθλητές χρησιμοποιούν με ιδιαίτερα επιτυχή τρόπο τη σκέψη τους όταν αγωνίζονται ή όταν προπονούνται. Χρησιμοποιούν με επιτυχή τρόπο τον εσωτερικό τους διάλογο και μπορούν να αυτο-ρυθμίζονται. Καλός αθλητής, καλός μαθητής, καλός εκπαιδευτικός είναι ο αυτο-ρυθμιζόμενος αθλητής, ο αυτο-ρυθμιζόμενος μαθητής, ο αυτο-ρυθμιζόμενος εκπαιδευτικός. Και η αυτο-ομιλία βοηθάει στην κατεύθυνση αυτή, είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα τεχνική αυτο-ρύθμισης.

Οι προπονητές και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να προβληματιστούν και να διδάσκουν στους αθλητές ή στους μαθητές τους στρατηγικές αυτο-ρύθμισης, όπως η αυτο-ομιλία, στην εκμάθηση δεξιοτήτων κινητικών και γνωστικών, στη λύση προβλημάτων, στη διόρθωση λαθών, στη συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης, στον έλεγχο του στρες, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η θετική αυτο-ομιλία είναι μια χρήσιμη δεξιότητα ζωής.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ballon, F., Papaioannou, A., Theodorakis, Y., Van den Auweele, Y. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 89-99.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Birkimer, J. C., Druen, P. B., Holland, J. W., & Zingman, M. (1996). Predictors of health behavior from a behavior-analytic orientation. *The Journal of Social Psychology*, 136, 181-189.
- Bereiter, C., & Scardamalia, M. (1987). *The psychology of written composition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Burnett, P. C. (1994) Self-talk in upper elementary school children: Its relationship with irrational beliefs, self-esteem, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12, 181-188.
- Burnett, P. C. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16, 57-67.
- Burnett, P. C. (1999). Children's self-talk and academic self-concepts. The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice*, 15, 195-200.
- Burnett, P. C. (2003). The impact of teacher feedback on student self-talk and self-concept in reading and mathematics. *Journal of Classroom Interaction*, 38, 11-16.
- Burnett, P. C., & McCrindle, A. R. (1999). The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem. *Child Study Journal*, 29, 39-48.
- Canfield, J. (1990). Improving students' self-esteem. *Educational Leadership*, 48, 48-50.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes ivoiriens: Pratiques courantes de perspectives de recherche [Η ψυχική προετοιμασία των αθλητών της Ακτήs του Ελεφαντοστού: Τρέχουσες πρακτικές και προοπτικές έρευνας]. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 15-34.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets de langage positif, negatif et neuter sur la performance motrice [Επιδράσεις της θετικής, αρνητικής και ουδέτερης ομιλίας στην κινητική συμπεριφορά]. *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147.
- Duncan, R. M., & Cheyne, J. A. (1999). Incidence and functions of self-reported private speech in young adults: A self-verbalization questionnaire. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31, 133-136.
- Duncan, R. M., & Cheyne, J. A. (2001). Private speech in young adults: Task difficulty, self-regulation, and psychological predication. *Cognitive Development*, 16, 889-906.
- Duncan, R. M., & Pratt, M. W. (1997). Microgenetic change in the quantity and quality of preschoolers' private speech. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 367-383.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Fields, C. (2002). Why we talk to ourselves? *Journal of Experimental & Theoretical Artificial Intelligence*, 14, 255-272.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 382-402.
- Gravel, R., Lemieux, G., & Ladoucer, G. (1980). Effectiveness of a cognitive behavioral treatment package for cross country ski racers. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 83-89.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Ten-

- nant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- Halliwell, W. (1990). Providing sport psychology consulting services to a professional sport organization. *The Sport Psychologist, 4*, 369-377.
- Hamilton, S. A., & Fremouw, W. J. (1985). Cognitive-behavioral training for college basketball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research, 9*, 479-483.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist, 13*, 22-41.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist, 15*, 306-318.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Harris, B. C. (1991). An approach to improving self-esteem. *Guidance & Counseling, 6*, 22-26.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J., & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal, 6*, 84-91.
- 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., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2005). *Self-talk: It works, but how? II. An investigation on self-talk functions*. Manuscript submitted for publication.
- Hiebert, B. (2000). Self-directed treatment for test anxiety: Sometimes a little is enough. *Guidance & Counseling, 15*, 2-7.
- Highlen, P. S., & Bennet, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology, 1*, 390-409.
- 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.
- Kamann, M. P., & Wong, B. Y. L. (1993). Inducing adaptive coping self-statements in children with learning disabilities through self-instruction training. *Journal of Learning Disabilities, 26*, 630-638.
- Landin, D., & Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263-282.
- Lodge, J., Harte, D., & Tripp, G. (1998). Children's self-talk under conditions of mild anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 12*, 153-176.
- Lodge, J., Tripp, G., & Harte, D. K. (2000). Think-aloud, thought-listing, and video-mediated recall procedures in the assessment of children's self-talk. *Cognitive Therapy & Research, 24*, 399-418.
- 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.
- Meichenbaum, D., & Cameron, R. (1974). The clinical potential of modifying what clients say to themselves. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, 11*, 103-117.
- Meyers, A. W., Cooke, C. J., Cullen, J., & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research, 3*, 361-366.
- Miller, A., & Donohue, B. (2003). The development and controlled evaluation of athletic mental preparation strategies in high school distance runners. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 321-334.

- Ming, S., & Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, *10*, 227-238.
- Morin, A. (1993). Self-talk and self-awareness: On the nature of the relation. *The Journal of Mind and Behavior*, *14*, 223-234.
- Morin, A. (2004). A neurocognitive and socioecological model of self-awareness. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, *130*, 197-222.
- Morin, A. (2005). Possible links between self-awareness and inner-speech. Theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies*, *12*, 115-134.
- Morin, A., & Everett, J. (1990). Inner speech as a mediator of self-awareness, self-consciousness, and self-knowledge: A hypothesis. *New Ideas in Psychology*, *8*, 337-356.
- Murphy, S. (1996). *The achievement zone*. New York: Putnam.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Payne, B. D., & Manning, B. H. (1991). Self-talk of student teachers and resulting relationships. *Journal of Educational Research*, *85*, 47-51.
- 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.
- Philpot, V., & Bamburg, J. (1996). Research on positive self-statements and restructuring negative self-statements to increase self-esteem and decrease depression. *Psychological Reports*, *79*, 83-91.
- Rogerson, L. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*, 14-26.
- 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.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, *2*, 350-354.
- Rushall, B., 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.
- Schonfeld, A. H. (1983). Beyond the purely cognitive: Belief systems, social cognitions and metacognitions as driving forces in intellectual performance. *Cognitive Science*, *7*, 329-363.
- Solley, B. A., & Payne, B. D. (1992). The use of self-talk to enhance children's writing. *Journal of Instructional Psychology*, *19*, 205-213.
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, *17*, 318-337.
- Thelwell, R. C., & Maynard, I. W. (2003). The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*, 377-396.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Goudas, M., Antoniou, P., & Malliou, P. (1998). The effect of self-talk on injury rehabilitation. *European Yearbook of Sport Psychology*, *2*, 124-135.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, *92*, 309-315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2005). *Self-talk: It works, but how? I. The functions of Self-Talk Questionnaire*. Manuscript submitted for publication.
- 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.

- 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, R. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Weinberg, R. S., Gould, D., Jackson, A., & Barnes, P. (1980). Influence of cognitive strategies on tennis serves of players of high and low ability. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 663-666.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 25-32.
- Whittington, R., & Moran, G. (1990). Teaching nonviolence through time out: A curriculum for elementary school classrooms. *Social Work in Education*, 12, 237-248.
- Williams, J., & Leffingwell, T. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. Van Raalte & B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 51-74). Washington, DC: American Psychological Association.
- Winsler, A., & Diaz, R. M. (1995). Private speech in the classroom: The effects of activity type, presence of others, classroom context, and mixed-age grouping. *International Journal of Behavioral Development*, 18, 463-488.
- Winsler, A., & Naglieri, J. A. (2003). Overt and covert verbal problem-solving strategies: Developmental trends in use, awareness, and relations with task performance in children age 5 to 17. *Child Development*, 74, 659-678.
- Wolters, C. A. (1999). The relationship between high school students' motivational regulation and their use of learning strategies, effort, and classroom performance. *Learning & Individual Differences*, 11, 281-300.
- Wrisberg, C. A., & Anshel, M. H. (1996). The use of self-talk on a warming-up activity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(Suppl.), S136.
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cuing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (1998). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed., pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (in press). Coaches' behaviour, social support, and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*.

## SELF-TALK AND PERFORMANCE IN SPORTS AND EDUCATION

*Yannis Theodorakis*

*University of Thessaly, Trikala, Greece*

**Abstract:** Cognitive theorists have highlighted the importance of self-talk as a technique of self-regulation. Several reviews in sport research demonstrate the effects of positive self-talk on performance enhancement, through motivation, self-confidence, concentration, and stress control. In the present study, data from sport settings are presented regarding the effects of self-talk on sport performance, the distinction between motivational and instructional self-talk, and relevant measurement instruments. Also, results from educational psychology are presented, which show the positive relationship between self-talk and children's writing, mathematics, learning difficulties, stress control, and higher self-esteem. Moreover, positive self-talk is found to be associated with significant others', coaches', parents', or teachers' self-talk. It seems that self-talk is an important self-regulation technique in both sport and educational setting. Finally, applied implications for the sport and educational area are suggested and future research is discussed.

**Key words:** Education, Performance, Self-talk, Sports.

**Address:** Yannis Theodorakis, Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly, Karyes, 421 00 Trikala, Greece. E-mail: ytheo@pe.uth.gr