



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΜΗΜΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

*Η σχέση της παρορμητικότητας και των μεταγνωστικών στρατηγικών σε έφηβους
αθλητές κατά τη διάρκεια αγώνων*

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ ΧΡΗΣΤΟΥ –ΡΑΦΑΗΛ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΑΛΕΓΙΑΝΝΑΚΗ ΑΜΑΡΥΛΛΙΣ ΧΡΥΣΗ

ΦΛΩΡΙΝΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023

Φύλο Εξέτασης

1. Επόπτης:

Βαθμός:

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

2. Δεύτερος βαθμολογητής:

Βαθμός:

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός:

Ο συγγραφέας Μέλιος Χρήστος - Ραφαήλ βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος ερευνητικού έργου είναι απότοκο προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η πρέπουσα αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου αυτό κρίθηκε απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή: Μέλιος Χρήστος - Ραφαήλ

Ημερομηνία: 23/09/2023

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract.....	7
1. Εισαγωγή.....	9
1.1 Παρορμητικότητα σε αθλητές.....	11
1.2 Μεταγνώση.....	14
1.3 Μεταγνώση σε αθλητές.....	17
1.4 Λογική της έρευνας, στόχοι και ερευνητικές υποθέσεις.....	19
2. Μέθοδος.....	21
2.1 Δείγμα.....	21
2.2 Μετρήσεις αθλητών.....	21
2.2.1 Stroop Color Word Test.....	21
2.2.2 UPPS-P.....	22
2.2.3 Ερωτηματολόγιο χρήσης Μεταγνωστικών Στρατηγικών κατά τη διάρκεια των αθλητικών Αγώνων Για Εφήβους.....	23
2.3 Διαδικασία.....	25
3. Αποτελέσματα.....	27
3.1 Περιγραφικά δεδομένα των μεταβλητών της έρευνας.....	27
3.2 Δείκτες συσχέτισης μεταξύ των επιδόσεων των έργων.....	30
3.3 Επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών στις επιδόσεις του δείγματος.....	33
4. Συζήτηση.....	34
4.1 Οι απαντήσεις των αθλητών στο ΕΜΣΑΓΕ και το UPPS-P.....	34
4.2 Συσχετίσεις και έλεγχος των υποθέσεων.....	37
5. Συμπεράσματα, περιορισμοί έρευνας και μελλοντικές προσεγγίσεις.....	42

5.1 Συμπεράσματα.....	42
5.2 Σημασία της έρευνας.....	42
5.3 Περιορισμοί έρευνας.....	43
5.4 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	43
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	44

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στη σχέση μεταξύ παρορμητικότητας (δράση δίχως σκέψη) και του μεταγνωστικού ελέγχου κατά τη διάρκεια των αθλητικών αγώνων σε έφηβους αθλητές. Πιο συγκεκριμένα, ο σκοπός ήταν διττός. Πρώτον, η διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ της συχνότητας χρήσης των μεταγνωστικών στρατηγικών με την παρορμητικότητα τόσο ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας όσο και ως γνωστικό χαρακτηριστικό και δεύτερον η διερεύνηση της επίδρασης διατομικών μεταβλητών (ηλικία, είδος αθλήματος, έτη εμπειρίας στο άθλημα) στις αναφορές των συμμετεχόντων για την παρορμητικότητα και τις μεταγνωστικές στρατηγικές. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 50 αθλητές ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης, στους οποίους χορηγήθηκε το αυτοαναφορικό Ερωτηματολόγιο χρήσης Μεταγνωστικών Στρατηγικών κατά τη διάρκεια των αθλητικών Αγώνων Για Εφήβους (ΕΜΣΑΓΕ), η ελληνική σύντομη μορφή της κλίμακας παρορμητικότητας UPPS-P και το γνωστικό έργο Stroop Color Word Test (SCWT), που εξετάζει τον ανασταλτικό έλεγχο. Τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις έδειξαν την παρουσία ορισμένων σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ των βαθμολογιών στους παράγοντες του ΕΜΣΑΓΕ (Αρνητικές Σκέψεις, Αυτοδιάλογος, Στοχοθεσία, Γνωστικός - Συναισθηματικός Έλεγχος, Ρύθμιση Άγχους) και του UPPS-P (Ελλείμματα Σχολαστικότητας, Αναζήτηση Αισθήσεων, Απερισκεψία οφειλόμενη σε Συναίσθημα). Ωστόσο, το ίδιο δεν συνέβη με το γνωστικό έργο παρορμητικότητας (SCWT). Επιπλέον, κανένας από τους διατομικούς παράγοντες δεν φάνηκε να διαφοροποιεί τις αυτό-αναφορές των εφήβων στα ερωτηματολόγια. Συμπερασματικά, η συχνότητα χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών από έφηβους αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων φαίνεται να συνδέεται με την παρορμητικότητα που έχει να κάνει με την προσωπικότητα και όχι τη γνωστική παρορμητικότητα. Ωστόσο, πρόκειται για ένα πρώιμο εύρημα το οποίο χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση δεδομένου ότι στα αυτό-αναφορικά εργαλεία τα άτομα βασίζονται

σε υποθετικό-συμπερασματικές διαδικασίες για τη διατύπωση της πεποίθησής τους. Ενδεχομένως, αυτός να είναι και ο λόγος που δεν βρέθηκαν σημαντικές διατομικές διαφορές στις αναφορές τους. Σε κάθε περίπτωση μελλοντικές έρευνες με διαφορετική μεθοδολογία θα μπορούσαν να επιβεβαιώσουν την αξιοπιστία των ευρημάτων.

Λέξεις-κλειδιά: έφηβοι αθλητές, αθλήματα, ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς, γνωστική παρορμητικότητα, μεταγνωστικές στρατηγικές

Abstract

This research focuses on examining the interplay between impulsivity (action without thought) and metacognitive control during athletic competitions among adolescent athletes. Specifically, the study pursued a dual objective. Firstly, it aimed to investigate the relationships between the frequency of employing metacognitive strategies and impulsivity, both as a personality trait and as a cognitive characteristic. Secondly, it sought to explore the impact of interindividual variables (age, sports type, years of experience in the sport) on participants' self-reported impulsivity and metacognitive strategy usage. The study sample comprised 50 athletes engaged in soccer and basketball. Participants completed the self-report Metacognitive Strategies Using Questionnaire for Adolescent athletes during Sport Competition (MSUQ-ASC), the Greek short version of the UPPS-P Impulsivity Scale, and the Stroop Color Word Test (SCWT), which assesses inhibitory control. Data analysis revealed significant correlations between scores on the MSUQ-ASC factors (*i.e.*, *Goal Setting*) and the UPPS-P Impulsivity factors (*i.e.*, *Lack of Perseverance*). However, similar associations did not emerge in relation to the cognitive impulsivity measure (SCWT). Furthermore, none of the interindividual factors appeared to differentiate participants' self-reported responses in the questionnaires. In conclusion, the frequency of metacognitive strategy usage among adolescent athletes during competitions appears to be linked with impulsivity related to personality traits rather than cognitive impulsivity. Nevertheless, this preliminary finding warrants further investigation, especially considering that self-report instruments rely on hypothetical reasoning processes for individuals to articulate their beliefs. This may potentially explain the absence of significant interindividual differences in their self-reported responses. Future research employing alternative methodologies could substantiate the reliability of these findings.

Keywords: adolescent athletes, sports competitions, self-report questionnaires, cognitive impulsivity, metacognitive strategies

1. Εισαγωγή

Για πάνω από έναν αιώνα, η σημασία της άθλησης των παιδιών κατά τη διάρκεια της σωματικής και νοητικής ανάπτυξης τους αποτελεί σημείο ενδιαφέροντος για τους ερευνητές. Πρόσφατη έρευνα (Álvarez-Bueno et al., 2017) έδειξε ότι οι αθλητικές δραστηριότητες οι οποίες περιλαμβάνουν σωματική προσπάθεια, συναισθηματική και κοινωνική δέσμευση συνδέονται με βασικές γνωστικές λειτουργίες, όπως τον καθορισμό στόχων, την επίλυση προβλημάτων και την αυτορρύθμιση, μία δεξιότητα που βασίζεται στην αποτελεσματικότητα μίας βασικής εκτελεστικής λειτουργίας, της αναστολής. Έχουν προταθεί πολλές συσχετίσεις μεταξύ της αθλητικής δραστηριότητας και των γνωστικών τομέων, λαμβάνοντας υπόψιν ότι επηρεάζει την εκτελεστική λειτουργία, διεγείροντας την κινητική ικανότητα και τη δημιουργικότητα, και εν τέλει αγγίζοντας την επιτυχία.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει δείξει ότι υπάρχουν ευδιάκριτες διαφορές στον τρόπο και χρόνο προπόνησης, μεταξύ αθλητών που συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα (π.χ. κολυμβητές, αθλητές στίβου) και εκείνων που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρούνται ορισμένες διαφοροποιήσεις σε χαρακτηριστικά, τα οποία ενδεχομένως είναι απόρροια του είδους του αθλήματος, καθώς και του ότι οι αθλητές που αγωνίζονται σε ατομικά αθλήματα καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια από τους συνομηλίκους τους που παίζουν σε ομαδικά αθλήματα, εξαιτίας του «βάρους» που επωμίζονται και το οποίο δεν μοιράζονται με κάποιο άλλο άτομο ή την ομάδα. Αναφορικά, οι αθλητές που αγωνίζονται σε ατομικά αθλήματα έχουν υψηλότερες βαθμολογίες σε τομείς που συνδέονται με τον προγραμματισμό και την συνολική προσπάθεια που καταβάλλεται, κάτι που ίσως συμβαίνει διότι τείνουν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε επίπονη και διαρκή προπόνηση. Από την άλλη πλευρά όμως, στα ομαδικά αθλήματα, οι αθλητές καλούνται συνεχώς να ενεργούν και να αντιδρούν σε συμπεριφορές συμπαικτών και αντιπάλων (Jonker

et al., 2010). Επιπλέον, χρειάζονται τουλάχιστον 10.000 ώρες προπόνησης στα ατομικά αθλήματα, κάτι το οποίο σημαίνει ότι υπάρχει συνεχής εκπαίδευση προκειμένου ένας αθλητής να έχει τη δυνατότητα να αγγίξει την κορυφή του αθλήματος του και να θεωρηθεί ότι βρίσκεται σε ένα εξέχον επίπεδο, ενώ αντίθετα αθλητές ομαδικών αθλημάτων έχουν αναφέρει λιγότερο χρόνο στην προπόνηση για να φτάσουν το κορυφαίο επίπεδο, χρόνος που κυμαίνεται στις 3000–4000 ώρες (Elferink-Gemser & Hettinga, 2017). Αυτό ίσως να εξηγείται κι από τον διαφορετικό ρόλο/θέση που διαδραματίζει ένας αθλητής σε ένα ομαδικό άθλημα. Σε αυτή την κατηγορία αθλημάτων, τα προσωπικά επιτεύγματα των αθλητών είναι λιγότερο εμφανή, με την απόδοσή τους να εκτιμάται τόσο από τη συνολική εικόνα της ομάδας, όσο και από το αποτέλεσμα, αλλά καλούνται να διαχειριστούν τυχόν λάθη που θα επηρεάσουν την ομαδική προσπάθεια, εφαρμόζοντας τις κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης, ενώ συγχρόνως είναι σημαντικό να περιορίσουν την παρορμητική τους τάση να ενεργούν με βάση το συναίσθημα και με γνώμονα την προσωπική τους επιτυχία, θέτοντας ως υψηλότερο στόχο την ουσιαστική συμβολή τους στην ομαδική προσπάθεια.

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να διερευνήσει τη σχέση της παρορμητικότητας και των μεταγνωστικών στρατηγικών, και δεδομένου του ενδιαφέροντος που συγκεντρώνουν οι αθλητές που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα, λόγω του πολυδιάστατου ρόλου τους μέσα σε μία ομάδα, επικεντρώνεται σε αυτή την κατηγορία αθλημάτων, και πιο συγκεκριμένα σε έφηβους αθλητές.

1.1 Παρορμητικότητα σε αθλητές

Με βάση την παρούσα βιβλιογραφία, η παρορμητικότητα σε γνωστικό επίπεδο χαρακτηρίζεται από την απουσία του προγραμματισμού και του ελέγχου της δράσης για την πρόβλεψη μεταγενέστερων επιπτώσεων, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την αθλητική επίδοση. Συναισθηματικά, η παρορμητικότητα χαρακτηρίζεται από χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση, αδυναμία κατά την καθυστέρηση αμοιβών και στη περιορισμένη διάθεση για τον έλεγχο των παρορμήσεων. Κοινωνικά, η παρορμητικότητα έχει συνδεθεί με δυσκολίες κοινωνικοποίησης, χαμηλή ενσυναίσθηση, προκοινωνικότητα, σχέσεις εξάρτησης και επιθετικότητα (González-Hernández et al., 2019). Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, δεν είναι παράξενο ότι η αυξημένη παρορμητικότητα είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, που εμφανίζεται σε ποικίλες μορφές της ψυχοπαθολογίας ως διαγνωστικός δείκτης. Κοντολογίς, η παρορμητικότητα αποτελεί ένα σταθερό χαρακτηριστικό σε πληθώρα μη τυπικών/προβληματικών συμπεριφορών, τόσο σε κλινικούς όσο και σε μη κλινικούς πληθυσμούς. (Whiteside et al., 2005). Ωστόσο, η ίδια η χρήση του όρου «παρορμητικότητα» υπονοεί ότι αυτή η έννοια αναφέρεται σε μία ενιαία οντότητα. Αυτό που, όμως, ονομάζουμε παρορμητικότητα συχνά μπορεί να είναι μία έννοια-ομπρέλα που αναφέρεται σε πολλές διαφορετικές εκφάνσεις (Berg et al., 2015).

Για αυτόν τον λόγο, η διεθνής βιβλιογραφία αντανάκλα πολυάριθμες ασυνέπειες στην εννοιολόγηση της παρορμητικότητας. Τέτοιες ασυνέπειες μπορεί να οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στην ετερογένεια της έννοιας και στο γεγονός ότι διαφορετικά μοντέλα προσωπικότητας συχνά τονίζουν και διαφορετικές πτυχές της. Αναλυτικότερα, το Μοντέλο Πέντε Παραγόντων της προσωπικότητας (Five Factor Model - FFM) των McCrae και Costa (1990) αποτελείται από 4 ξεχωριστά χαρακτηριστικά, όπως η παρορμητικότητα, η αναζήτηση αισθήσεων, η έλλειψη αυτοπειθαρχίας και η έλλειψη προσοχής, αντικατοπτρίζοντας

διαφορετικές πτυχές της παρορμητικής συμπεριφοράς (Whiteside et al., 2005). Επιπλέον, υπάρχουν ορισμένοι υπότυποι της παρορμητικότητας, όπως η παρορμητικότητα αναμονής (waiting impulsivity), που πρακτικά ορίζεται ως την τάση του ατόμου να αντιδράει πριν την έναρξη μίας εργασίας (Voon, 2014), ενώ οι Swann et al. (2002) έκαναν λόγο για δύο ακόμη μοντέλα της παρορμητικότητας: αφενός για το μοντέλο ελλιπούς ανταμοιβής (reward-discounting model), το οποίο περιγράφει την αδυναμία κάποιου ατόμου να περιμένει ώστε να λάβει μεγαλύτερη ανταμοιβή, κι αφετέρου το μοντέλο ταχείας ανταπόκρισης (rapid-response model), όπου η παρορμητική τάση του ατόμου ορίζεται από τη δράση δίχως την κατάλληλη γνώση του πλαισίου ή περιεχομένου.

Από αναπτυξιακής πλευράς, έχουν υπάρξει αρκετές προσπάθειες να αναγνωριστούν οι ψυχολογικές διαδικασίες που πυροδοτούν τις παρορμητικές συμπεριφορές. Όσον αφορά, την εκδήλωση της συμπεριφορικής παρορμητικότητας αυτή ενδεχομένως να είναι αποτέλεσμα πρώιμων δυσκολιών στη ζωή, ως απόρροια αλλαγών που σχετίζονται με μειωμένη ανοχή στο στρες και ελλιπή γνωστική λειτουργία (Lovallo, 2013). Σύμφωνα με έρευνα (Hasson & Fine, 2012) που επικεντρώθηκε στον παράγοντα του φύλου, αυτό βρέθηκε να συνιστά μία σημαντική μεταβλητή όταν γίνεται σύγκριση των παρορμητικών τάσεων μεταξύ των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι τα αγόρια δρουν πιο συχνά παρορμητικά σε σύγκριση με τα κορίτσια, με το ποσοστό αυτό να κυμαίνεται στο 75% (Hasson & Fine, 2012). Επιπλέον, ως προς την ηλικία και τη συχνότητα εκδήλωσης παρορμητικότητας, πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η εκδήλωση τέτοιου είδους συμπεριφορών είναι υψηλή κατά την παιδική ηλικία, αλλά από εκεί και πέρα εμφανίζεται μία σταθερή μείωση μέχρι το τέλος της δεύτερης δεκαετίας της ζωής (Shulman et al., 2016). Κάποιοι ερευνητές σημειώνουν ως σημείο κορύφωσης την ηλικία των 16 (δηλαδή στα μέσα της εφηβείας) (Quinn & Harden, 2012), αλλά από εκεί και έπειτα ακολουθεί η διαδικασία ωρίμανσης του μηχανισμού του ανασταλτικού ελέγχου (Shulman et al., 2016), με κάποιους όμως έφηβους να παρουσιάζουν

δραστικότερη μείωση τέτοιων συμπεριφορών σε σύγκριση με άλλους συνομηλίκους τους (Quinn & Harden, 2012).

Επιπλέον, η παρορμητικότητα σχετίζεται με ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα οποία σε γενικές γραμμές είναι παρόντα σε άτομα τα οποία θεωρούνται ότι παρουσιάζουν υψηλή συσχέτιση με παρορμητικές τάσεις. Ειδικότερα, παρατηρείται μία κοινή γραμμή μεταξύ της παρορμητικότητας και των ελλειμμάτων σχολαστικότητας (η τάση του ατόμου να δρα δίχως σκέψη, αλλά και η αδυναμία να παραμείνει συγκεντρωμένο σε μία εργασία) (Kale et al., 2018), της αναζήτησης αισθήσεων (η έντονη επιθυμία λήψης αισθήσεων και βίωσης εμπειριών, η οποία θέτει το άτομο σε ριψοκίνδυνες καταστάσεις) (Lauriola et al., 2013), καθώς της απερισκεψίας οφειλόμενης στο συναίσθημα, είτε αυτό είναι θετικό (Johnson et al., 2016), είτε αρνητικό (Halcomb et al., 2019).

Στον αντίποδα της παρορμητικότητας βρίσκεται η αυτορρύθμιση, η οποία και θεωρείται ένα από τα βασικά στοιχεία της μάθησης, είναι ιδιαίτερα σημαντική και κατά την αθλητική επίδοση. Οι έφηβοι αθλητές συχνά διακρίνονται από τους μη-αθλητές συνομηλίκους τους λόγω των ανώτερων αυτορρυθμιστικών τους δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα η αυτορρύθμιση έχει συσχετιστεί με την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, η οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά τη διάρκεια των ετών «ταλέντου» (12-18 χρόνια στα περισσότερα αθλήματα), με αυτή την περίοδο να χαρακτηρίζεται από σημαντική επένδυση χρόνου στην προπόνηση, στοχεύοντας στη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων (Jonker et al., 2010).

Τα δεδομένα από την έρευνα των González-Hernández et al. (2019) υποδεικνύουν ότι οι αθλητές χτίζουν διαφορετικούς τύπους λειτουργικότητας με βάση τις ανάγκες του εκάστοτε αθλήματος (π.χ., τα μαχητικά αθλήματα έχουν μία φιλοσοφία στην οποία οι αθλητές πρέπει να αποκτήσουν πολλές δεξιότητες αυτορρύθμισης). Όλα αυτά κάνουν τον αθλητή να δουλεύει και να προπονείται για να μάθει πώς να σχεδιάζει, πώς να είναι πιο

πειθαρχημένος, πώς να επικεντρώνεται στο παρόν και πώς να δίνει λιγότερη προσοχή σε άλλα ερεθίσματα που του αποσπούν την προσοχή, με αποτέλεσμα αυτοί οι αθλητές να φτάνουν στο σημείο να έχουν διαμορφώσει υψηλές απαιτήσεις για τον εαυτό τους και περιορισμένες ανησυχίες σχετικά με την απόδοση τους.

Τέλος, αν και εξ' ορισμού η παρορμητικότητα συνιστά την απουσία ελέγχου και τη μειωμένη κριτική σκέψη και ανάλυση πάνω σε συναισθήματα, συμπεριφορές και καταστάσεις, και πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα να επιβεβαιώνουν ότι η παρορμητικότητα γίνεται κατανοητή ως ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, πρόκειται ωστόσο για ένα σύνθετο φαινόμενο και η παρορμητικότητα μπορεί ενίοτε να είναι λειτουργική και ωφέλιμη στον αθλητισμό (Siekańska & Wojtowicz, 2020). Αυτή η λεγόμενη λειτουργική παρορμητικότητα προϋποθέτει ωστόσο την παρουσία υψηλής συγκέντρωσης για την επίτευξη μεγαλύτερης αποτελεσματικότητας και ταχύτητας στη λήψη αποφάσεων (González-Hernández et al., 2019), καθώς και μία αμεσότητα στην εκμετάλλευση τυχόν ευκαιριών που εμφανίζονται. Εν ολίγοις, η υψηλή παρορμητικότητα, σε κάποιες περιπτώσεις, δε συνιστά μειονέκτημα, αλλά ίσως να αποτελεί ένα σημάδι ότι ένα άτομο δύναται να αναπτύξει κατάλληλες στρατηγικές συμπεριφοράς, ώστε να εξισορροπήσει τον αρνητικό αντίκτυπο της παρορμητικότητας (Siekańska & Wojtowicz, 2020). Παρά ταύτα, τα συγκεκριμένα ερευνητικά δεδομένα είναι πρόσφατα και όχι αρκετά ισχυρά ώστε να θεωρηθεί πως η παρορμητικότητα οφελεί στον αθλητισμό. Για τον λόγο αυτό, στην παρούσα εργασία η αυξημένη ένδειξη παρορμητικότητας ως απώλειας της ελεγχόμενης δράσεις θα συνδεθεί με τις δυσκολίες στο μεταγνωστικό κομμάτι που αφορούν τον έλεγχο.

1.2 Μεταγνώση

Ο κλασικός ορισμός της μεταγνώσης είναι η γνώση και η επίγνωση για τα γνωστικά φαινόμενα (Elferink-Gemser & Hettinga, 2017. Jonker et al., 2010), φαινόμενα τα οποία

αναδύονται όταν προετοιμάζεται κανείς να επιλύσει ένα πρόβλημα και στη συνέχεια να παρακολουθήσει την πρόοδό του προς έναν συγκεκριμένο στόχο (Huijgen et al., 2015). Η μεταγνωστική ικανότητα αποτελείται από δύο διαστάσεις: τη μεταγνωστική γνώση, που αναφέρεται στη μνήμη που σχετίζεται με τη λειτουργία και αποτελεσματικότητα των γνωστικών διαδικασιών· και τις μεταγνωστικές διαδικασίες, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης που εμπλέκονται στην παρακολούθηση, την αξιολόγηση και τον έλεγχο της γνωστικής λειτουργίας (Love et al., 2019).

Οι μεταγνωστικές δεξιότητες προκύπτουν ήδη από την ηλικία των 4 - 6 ετών, ενώ από την ηλικία των 12 ετών εξελίσσονται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο (Elferink-Gemser & Hettinga, 2017). Το μεταγινώσκειν περιλαμβάνει μεταγνωστικές στρατηγικές (ή μεταγνωστικές δεξιότητες) όπως ο σχεδιασμός και η παρακολούθηση, καθώς και τις μεταγνωστικές εμπειρίες (Brick et al., 2015). Ειδικότερα, η έρευνα έχει περιγράψει δύο διαστάσεις των μεταγνωστικών ικανοτήτων, δύο κατηγορίες που αντιπροσωπεύουν τη συχνή διάκριση μεταξύ γνώσης και πράξης (Nietfield, 2003). Αφενός, γίνεται λόγος για τη μεταγνωστική γνώση, η οποία αναφέρεται στην ερμηνεία ενός ατόμου σχετικά με τις γνωστικές του ικανότητες (δηλωτική γνώση), στρατηγικές (διαδικαστική γνώση), και πόσο αποτελεσματικές είναι για την επίτευξη ενός σκοπού (γνώση υπό όρους), ενώ αφετέρου, η μεταγνωστική ρύθμιση αναφέρεται στις διαδικασίες που χρησιμοποιεί ένα άτομο που βοηθούν στον συντονισμό της γνώσης. Οι μεταγνωστικές διεργασίες έχουν κατηγοριοποιηθεί σε τρεις κύριες ομάδες: προγραμματισμός (π.χ. διανοητική πρόβα του πώς θα αντιδράσει κάποιος σε μία κατάσταση), παρακολούθηση (π.χ. παρατήρηση διαδικασιών σκέψης για κατανόηση) και αξιολόγηση (π.χ. απόφαση για το εάν οι διαδικασίες σκέψης ήταν επιτυχείς στην επίτευξη ενός έργου) (Love et al., 2019. Nietfield, 2003).

Ειδικότερα για τον αθλητισμό, οι Love et al. (2018) σε έρευνά τους που στόχευε στην κατασκευή μίας κλίμακας αυτο-αναφοράς για τη διερεύνηση των μεταγνωστικών δεξιοτήτων

σε αθλητές (Metacognitive Beliefs Questionnaire about Procrastination, MBPQ), αναγνώρισαν τρεις διαστάσεις των στρατηγικών της μεταγνώσης. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στην αποστασιοποίηση (metacognitive distancing), η οποία αφορά την αντικειμενική αντίληψη των σκέψεων ως ξεχωριστές από τα γεγονότα που βιώνει το άτομο, καθώς και στη γνωστική αποκέντρωση (cognitive decentring), δηλαδή τη δυνατότητα του να αντιλαμβάνεται κάποιος τις σκέψεις ως ξεχωριστές από τον εαυτό του. Τέλος, ο εκτελεστικός έλεγχος (executive control) συνιστά την τελευταία κατηγορία της μεταγνωστικής δράσης, ένας έλεγχος που ασκείται κατά την προσοχή και το συντονισμό των στρατηγικών ως απάντηση στις σκέψεις.

Στις διαστάσεις της μεταγνώσης που έχουν μελετηθεί, σε τυπικό πληθυσμό, από τους ερευνητές, συμπεριλαμβάνονται και χαρακτηριστικά τα οποία σχετίζονται με τη στοχοθεσία, αλλά και τη διαχείριση του άγχους. Ειδικότερα, η διαχείριση του άγχους θεωρείται πτυχή της μεταγνωστικής διαδικασίας, υπό την έννοια ότι ο πυρήνας της μεταγνώσης πραγματεύεται τον έλεγχο και την προσαρμογή σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών (Drigas & Mitsu, 2021). Ουσιαστικά συνιστά μία διαδικασία αποστασιοποιημένης ενημερότητας όπου το άτομο είναι ενήμερο μεταγνωστικά για τα ενδεχόμενα στρεσογόνα γεγονότα, όμως την ίδια στιγμή απομακρύνεται από αυτά, δίχως να εμπλακεί ή να δράσει περισσότερο με βάση το περιεχόμενο αγχωδών σκέψεων (Normann et al., 2014).

Τέλος, όσον αφορά τα ερευνητικά δεδομένα στον ελληνικό χώρο, παρά την περιορισμένη βιβλιογραφική και ερευνητική δραστηριότητα, έχουν διεξαχθεί ορισμένες μελέτες με αξιολογικά ευρήματα. Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 228 ενήλικες αθλητές/-τριες του τένις βρέθηκε ότι η χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών κατά τη διάρκεια της προπόνησης συσχετίζεται θετικά με την εξειδίκευση ως προς το επιθυμητό αγωνιστικό επίπεδο, με τη μεταγνωστική σκέψη να επιδρά καίρια στην υιοθέτηση αντισταθμιστικών συμπεριφορών σε καταστάσεις ιδιαίτερα αγχώδεις για τους αθλητές

(Theodosiou et al., 2018). Επιπλέον, η έρευνα του Theodosiou et al. (2008) που έγινε σε νεαρούς μαθητές ύστερης παιδικής και εφηβικής ηλικίας στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, οδήγησε στο συμπέρασμα πως η μεταγνώση εκδηλώνεται ήδη από την παιδική ηλικία, μέσα από στρατηγικές που σχετίζονται με τον προσανατολισμό στο στόχο και στη θετική ενίσχυση των συνθηκών που αποφέρουν την επίτευξη αυτού του στόχου.

1.3 Μεταγνώση σε αθλητές

Μία από τις μεταγνωστικές στρατηγικές που χρησιμοποιείται συχνά είναι η αυτορρύθμιση. Τα στοιχεία της αυτορρύθμισης όπως ο στοχασμός, ο προγραμματισμός, η αυτοκινητοποίηση και η αξιολόγηση, είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τους κορυφαίους αθλητές σε ατομικά αθλήματα, οι οποίοι ξεχωρίζουν σε αυτές τις μεταγνωστικές στρατηγικές. Ο αναστοχασμός, δηλαδή ο βαθμός στον οποίο τα άτομα είναι σε θέση να αξιολογήσουν όσα έχουν μάθει και να προσαρμόσουν τις προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες τους για να βελτιώσουν την απόδοση, φαίνεται να συνιστά μία ιδιαίτερα κρίσιμη δεξιότητα (Van der Sluis et al., 2019). Όσο για τον προγραμματισμό, στην περίπτωση των αθλητών πρόκειται για τον προγραμματισμό δράσης (πότε, που και με ποιόν τρόπο θα δράσει ως προς το στόχο) και περιλαμβάνει την επιλογή των κατάλληλων συμπεριφορών που θα οδηγήσουν στην επίτευξη του στόχου, ουσιαστικά δημιουργώντας νέες συνδέσεις μεταξύ των εξωτερικών ερεθισμάτων και των συμπεριφορικών απαντήσεων, που σχετίζονται με την καλύτερη δυνατή απόδοση που μπορεί να πετύχει ο αθλητής (Sniehotta, 2009). Σε γενικές γραμμές, οι αθλητές δεν είναι απλώς ειδικοί στην ακριβή εκτέλεση κινήσεων, αλλά παρουσιάζουν εξαιρετικές αποδόσεις και σε ορισμένες νοητικές ικανότητες όπως στον σχεδιασμό, τη μεταγνώση και τον αναστοχασμό (Brick et al., 2015. MacIntyre et al., 2014).

Η μελέτη του Nietfield (2003) πραγματοποιήθηκε τόσο το τι σκέφτονται οι δρομείς κατά τη διάρκεια του αγώνα όσο και τη σχέση μεταξύ μεταγνώσης και ρύθμισης της γνώσης στο

τρέξιμο. Πιο συγκεκριμένα, για την παρούσα έρευνα κλήθηκαν να συμμετάσχουν άνδρες και γυναίκες δρομείς μεσαίων αποστάσεων από τρία πανεπιστήμια των ΗΠΑ. Αρχικά, οι δρομείς ολοκλήρωσαν μία εργασία απόδοσης που μετρούσε τον βαθμό στον οποίο μπορούσαν να ρυθμίσουν ή να παρακολουθήσουν τον ρυθμό του τρεξίματος τους για ένα μίλι, δεδομένου και του χρονικού στόχου που έπρεπε να πετύχουν. Έπειτα, ολοκλήρωσαν ένα γραπτό μέρος της μελέτης που περιελάμβανε καταγραφές και ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σχετικά με τις σκέψεις και τις στρατηγικές τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι οι ειδικευμένοι αθλητές, χρησιμοποιώντας τη μεταγνωστική τους ικανότητα, δύνανται να δρουν ιδιαίτερα συγκεντρωμένα και στρατηγικά όταν αγωνίζονται, καθότι το βλέπουν ως απαραίτητο συστατικό για την επίτευξη της βέλτιστης απόδοσής τους.

Το αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον για τη σημασία που έχει η μεταγνώση στον αθλητισμό οδήγησε τους ειδικούς να κατασκευάζουν εργαλεία, κατάλληλα προσαρμοσμένα στις ανάγκες των ερευνών. Για παράδειγμα, το Test of Performance Strategies (TOPS) σχεδιάστηκε από τον Thomas et al. (1999) είχε σκοπό να αξιολογήσει 8 μεταγνωστικές στρατηγικές ψυχολογικού και γνωστικού περιεχομένου (ενεργοποίηση, αυτοματισμός, συναισθηματικός έλεγχος, στοχοθεσία, νοερή απεικόνιση, αρνητική σκέψη, χαλάρωση και αυτοδιάλογος) σε αγωνιστικό περιβάλλον (Lane et al., 2004). Υπήρξαν όμως έρευνες στις οποίες τα αποτελέσματα έδειξαν μεν αξιοπιστία στις περισσότερες υποκλίμακες, αλλά έδειξαν σχετικά χαμηλές επιδόσεις σε δοκιμασίες που σχετίζονται με κάποιους μεταγνωστικούς τομείς, όπως η ενεργοποίηση, ο συναισθηματικός έλεγχος και η χαλάρωση (Abdullah et al., 2016). Σε γενικές γραμμές το εν λόγω ερωτηματολόγιο προτιμάται από αρκετούς ερευνητές στη μέτρηση σημαντικών ψυχολογικών δεξιοτήτων, τόσο σε προπονητικό, όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο (Taylor et al., 2008).

Η μεταγνώση και η χρήση των στρατηγικών της παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες αποτελώντας ένα αναπόσπαστο κομμάτι της γνωστικής λειτουργίας του άτομου. Συνεπώς,

φαντάζει λογικό ότι η μεταγνώση θα διαδραματίζει μία δυναμική παρουσία και στην επίδοση που σχετίζεται με την αθλητική πτυχή (Brick et al., 2015).

1.4 Λογική της έρευνας, στόχοι και υποθέσεις

Με βάση τα προαναφερθέντα δεδομένα που προέκυψαν από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση δεν υπάρχουν έρευνες που να συνδέουν την παρορμητικότητα, ως δυσκολίας στον έλεγχο της δράσης, με τη χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών ως ρυθμιστικό χαρακτηριστικό της ελεγχόμενης δράσης σε αθλητές. Επίσης, οι περισσότερες υπάρχουσες μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί σε ενήλικες και όχι σε εφήβους (Brick et al., 2013. Niefeld, 2003. Terres-Barcala et al., 2022.). Ο στόχος της παρούσας έρευνας ήταν διττός: α) η διερεύνηση διερεύνηση των σχέσεων της παρορμητικότητας ως χαρακτηριστικού της προσωπικότητας και ως γνωστικού χαρακτηριστικού με την συχνότητα χρήσης των μεταγνωστικών στρατηγικών, και β) η επίδραση διατομικών μεταβλητών (ηλικία, είδος αθλήματος, έτη εμπειρίας στο άθλημα) στην παρορμητικότητα και τις μεταγνωστικές στρατηγικές. Για την αξιολόγηση της χρήσης των μεταγνωστικών στρατηγικών χορηγήθηκε το ΕΜΣΑΓΕ, ένα νέο ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε συγκεκριμένα για έφηβους αθλητές (Κώστα, 2023). Πιο συγκεκριμένα, προβλέφθηκε ότι οι βαθμολογίες στους παράγοντες μεταγνώσης του ΕΜΣΑΓΕ θα συσχετίζονταν αρνητικά και με τις βαθμολογίες των παραγόντων της παρορμητικότητας, η οποία μετρήθηκε με την κλίμακα αυτοαναφοράς UPPS-P, ως συμπεριφορικό δείκτη παρορμητικότητας (**Υπόθεση 1α**). Επιπλέον, κατά τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση, αναμενόταν πως οι παράγοντες μεταγνώσης θα συσχετίζονται θετικά με το Stroop Color Word Test, γνωστικό έργο που αξιολογεί την ικανότητα άσκησης γνωστικής αναστολής που είναι σημαντική προϋπόθεση για τον έλεγχο της παρορμητικής συμπεριφοράς (**Υπόθεση 1β**). Σχετικά με τις επιδράσεις των διατομικών μεταβλητών, με

βάση τα βιβλιογραφικά δεδομένα, προβλέφθηκε πως η μικρότερη ηλικιακή ομάδα (12-15 έτη) θα παρουσίαζε υψηλότερη αναφορά παρορμητικότητας σε σχέση με τη μεγαλύτερη (15-18 έτη) (Quinn & Harden, 2012) (**Υπόθεση 2**), ενώ στη περίπτωση της χρήσης μεταγνωστικών στρατηγικών είναι δυσκολότερο να προβλεφθεί εάν τα μεγαλύτερα παιδιά θα ανέφεραν πιο συχνή χρήση στρατηγικών, καθότι δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη γραμμική σχέση ή κάποιος συγκεκριμένος ρυθμός ωρίμανσης (Van der Stel & Veenman, 2013). Παρομοίως ήταν αδύνατον να διατυπωθεί κάποια συγκεκριμένη υπόθεση για τον ρόλο του είδους του αθλήματος και των ετών εμπειρίας στο άθλημα στην αναφορά παρορμητικών συμπεριφορών και τη χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών, καθώς είναι η πρώτη φορά που πραγματοποιείται σχετική έρευνα σε εφηβικό πληθυσμό.

2. Μέθοδος

2.1 Δείγμα

Η δειγματοληψία πραγματοποιήθηκε σε αθλητικούς συλλόγους που εδρεύουν σε πόλεις της Κεντρικής και Δυτικής Μακεδονίας. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 50 νεαρούς αθλητές που συμμετείχαν σε δύο ομαδικά αθλήματα, την καλαθοσφαίριση ($N=35$) και το ποδόσφαιρο ($N=15$). Στην έρευνα συμμετείχαν έφηβοι τόσο επαρχιακών όσο και αστικών περιοχών της Κεντρικής Μακεδονίας.

Στους δημογραφικούς παράγοντες που καταγράφηκαν εμπεριέχονταν η ηλικία των συμμετεχόντων ($M.O.$ ηλικίας = 15.12, $T.A.$ = 1.79, $εύρος$ = 12 – 18 έτη), καθώς και η εμπειρία τους στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης ή του ποδοσφαίρου ($M.O.$ εμπειρίας = 6.59, $T.A.$ = 3.11, $εύρος$ = 0.5 – 12 έτη).

2.2 Μετρήσεις αθλητών

Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν ορισμένα ψυχομετρικά εργαλεία, τα οποία επιλέχθηκαν προκειμένου να μετρήσουν την επίδοση των νεαρών αθλητών-συμμετεχόντων στους τομείς της εκτελεστικής λειτουργίας, των μεταγνωστικών στρατηγικών και της παρορμητικότητας. Αναλυτικότερα, έγινε χρήση ερωτηματολογίων για τη μέτρηση της παρορμητικότητας και των μεταγνωστικών στρατηγικών, ενώ χορηγήθηκε γνωστική δοκιμασία για τη μέτρηση του ανασταλτικού ελέγχου.

2.2.1 Stroop Color Word Test

Αρχικά, η μέτρηση του ανασταλτικού ελέγχου, ως μέρος των εκτελεστικών λειτουργιών, πραγματοποιήθηκε με το Stroop Color Word Test. Πιο συγκεκριμένα, η

δοκιμασία Stroop, γνωστό και ως τεστ ονομασίας χρωμάτων-λέξεων, έχει χρησιμοποιηθεί στην προσπάθεια των ειδικών να μετρήσει μία πληθώρα διαδικασιών και χαρακτηριστικών, στους τομείς της γνώσης και της προσωπικότητας (Jensen, 1965). Το Stroop Color Word Test αποτελεί μία διεθνώς αξιόπιστη δοκιμασία για τον έλεγχο της λειτουργικότητας των μετωπιαίων λοβών και των εκτελεστικών λειτουργιών. Ειδικότερα, εξετάζει το φαινόμενο της παρεμβολής, κατά το οποίο παρατηρείται η ικανότητα του ανασταλτικού ελέγχου που συμβαίνει όταν η επεξεργασία ενός χαρακτηριστικού ερεθίσματος επηρεάζει την παράλληλη επεξεργασία ενός άλλου χαρακτηριστικού του ίδιου ερεθίσματος, γνωστό και ως φαινόμενο Stroop. Στο SCWT οι λέξεις είναι γραμμένες με τρία διαφορετικά χρώματα: πράσινο, κόκκινο και μπλε. Ο στόχος του υποκειμένου στην κάρτα Α είναι απλώς να προφέρει τα ονόματα των έγχρωμων σημείων όσο το δυνατόν γρηγορότερα, σαρώνοντας τις σειρές ανά στήλες, από αριστερά στα δεξιά. Στην κάρτα Β το άτομο διαβάζει δυνατά τα ονόματα των χρωμάτων όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Τέλος, στην κάρτα Γ, το άτομο πρέπει να ονομάσει τα χρώματα των μελανιών ενώ παράλληλα να αγνοεί τα αντικρουόμενα τυπωμένα ονόματα χρωμάτων. Πιο συγκεκριμένα, το χρώμα που είναι γραμμένο η λέξη διαφέρει από το νόημα της (π.χ. η λέξη ΚΟΚΚΙΝΟ είναι γραμμένη με μπλε μελάνι). Οι συμμετέχοντες καλούνται να εκφωνήσουν το χρώμα της λέξης όσο πιο γρήγορα μπορούν χωρίς να κάνουν λάθος. Κάθε κάρτα έχει 100 σημεία που πρέπει να ονομαστούν, ενώ στον κάθε συμμετέχοντα δόθηκαν 45 δευτερόλεπτα για την ολοκλήρωση της κάθε κάρτας.

2.2.2 UPPS-P

Μέσα από μία πληθώρα εργαλείων που αφορούν την μέτρηση της παρορμητικότητας, στηριζόμενοι στις ανάγκες της ερευνητικής διαδικασίας επιλέχθηκε το UPPS-P (Urgency, Premeditation, Perseverance, Sensation seeking-Positive urgency) (Tsatali et al., 2021), το οποίο προέκυψε μέσα από κλίμακες που αναπτύχθηκαν ειδικά για την αξιολόγηση της

παρορμητικότητας, με στόχο την απόσταξη αυτών των στοιχείων σε ένα περιεκτικό μοντέλο της έννοιας της παρορμητικότητας (Berg et al., 2015).

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της κλίμακας UPPS-P, η οποία σταθμίστηκε σε ελληνικό εφηβικό πληθυσμό από την Tsatali και τους συνεργάτες της (2021). Ειδικότερα, επιλέχθηκε και χορηγήθηκε η σύντομη μορφή της κλίμακας, η οποία αποτελείται από 20 μόνο στοιχεία, που όμως ικανοποιούν επαρκώς τις ψυχομετρικές ιδιότητες και προθέσεις της αρχικής έκδοσης του UPPS-P. Όπως και η αρχική έκδοση, έτσι και η ελληνική έκδοση είναι κλίμακα Likert (1=Συμφωνώ απόλυτα, 2=Συμφωνώ Εν Μέρει, 3=Διαφωνώ Εν Μέρει, 4=Διαφωνώ Απόλυτα). Οι προτάσεις αναλόγως το περιεχόμενο τους εντάσσονται σε κατηγορίες: Ελλείμματα Σχολαστικότητας (στοιχεία 1,2,4,7,11,12,19), Απερισκεψία οφειλόμενη σε Συναίσθημα (στοιχεία 3,5,6,8,10,13,15,20) και Αναζήτηση Αισθήσεων (στοιχεία 9,14,16,17,18). Τέλος, ορισμένα στοιχεία είχαν αντίστροφη βαθμολόγηση (στοιχεία 3, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20).

2.2.3 Ερωτηματολόγιο χρήσης Μεταγνωστικών Στρατηγικών κατά τη διάρκεια των αθλητικών Αγώνων Για Εφήβους (EMΣΑΓΕ)

Το Ερωτηματολόγιο χρήσης Μεταγνωστικών Στρατηγικών κατά τη διάρκεια Αθλητικών αγώνων Για Εφήβους κατασκευάστηκε από την Κώστα (2023). Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς και απευθύνεται σε εφήβους αθλητές που λαμβάνουν μέρος σε ομαδικά αθλήματα, ηλικιών από 12-18 ετών συγκεκριμένα. Στόχος της κλίμακας αυτής είναι να εξετάσει τις προσωπικές πεποιθήσεις των αθλητών για τις μεταγνωστικές τους δεξιότητες και να εντοπίσει τις συχνότερες μεταγνωστικές στρατηγικές που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια των αθλητικών αγώνων. Αποτελείται συνολικά από 19 ερωτήματα και διερευνά τη χρήση μεταγνωστικών δεξιοτήτων μέσω πέντε βασικών θεωρητικά οριζόμενων παραγόντων: τον γνωστικό σχεδιασμό στη βάση της στόχο-κατευθυνόμενης συμπεριφοράς

(παράδειγμα ερωτήματος :«Θέτω πολύ συγκεκριμένους στόχους για τον εαυτό μου πριν από κάθε αγώνα»), τις γνωστικές στρατηγικές της νοερής απεικόνισης (παράδειγμα ερωτήματος: «Πριν πάρω μέρος σε έναν αγώνα, εφαρμόζω στη φαντασία μου συγκεκριμένες στρατηγικές που θα με βοηθήσουν να αποδώσω») και του αυτοδιαλόγου (παράδειγμα ερωτήματος: «Επαναλαμβάνω από μέσα μου συγκεκριμένες εκφράσεις ή λέξεις που με βοηθούν να αποδώσω καλύτερα σε κάθε αγώνα»), τον γνωστικό έλεγχο (παράδειγμα ερωτήματος: «Εάν συμβεί κάποιο δυσάρεστο γεγονός κατά τη διάρκεια ενός αγώνα (όπως κάποιος τραυματισμός ή ατύχημα συμπαίκτη), μπορώ μετά με ευκολία να επικεντρώσω την προσοχή μου ξανά στον αγώνα»), τον συναισθηματικό έλεγχο (παράδειγμα ερωτήματος: «Όταν κάποιο θέμα με στενοχωρεί κατά τη διάρκεια των αγώνων, η επίδοσή μου αρχίζει να μειώνεται») και τη ρύθμιση του άγχους (παράδειγμα ερωτήματος: «Όταν αισθανθώ μεγάλη πίεση στους αγώνες, ξέρω με ποιους τρόπους να με χαλαρώσω για να αποδώσω καλύτερα»). Το άτομο αρχικά διάβαζε τις εξής οδηγίες : «Η "μεταγνώση" είναι η ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί τα περιεχόμενα της σκέψης και των συναισθημάτων του και να τα ρυθμίζει εφαρμόζοντας τις κατάλληλες στρατηγικές. Παρακάτω θα βρείτε το Ερωτηματολόγιο Χρήσης Μεταγνωστικών Στρατηγικών κατά τη διάρκεια αθλητικών αγώνων για εφήβους, το οποίο αποτελείται από 19 ερωτήσεις και στοχεύει στον εντοπισμό της συχνότητας με την οποία οι αθλητές/τριες χρησιμοποιούν μεταγνωστικές στρατηγικές κατά τη διάρκεια αθλητικών αγώνων. Παρακαλούμε διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και στη συνέχεια επέλεξε έναν από τους πέντε βαθμούς, εκείνον που θεωρείς ότι περιγράφει καλύτερα αυτό που ισχύει για σένα (από το 1=δεν ισχύει καθόλου έως το 5=ισχύει πάντα)». Στη συνέχεια παρατίθενται οι ερωτήσεις με τυχαία σειρά, αλλά κοινή για όλους τους συμμετέχοντες. Το άτομο σημείωνε την απάντησή του με βάση μία 5βαθμη κλίμακα αυτό-αναφοράς τύπου Likert από (1) «δεν ισχύει καθόλου» έως (5) «ισχύει πάντα». Υψηλότερη συνολική βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο αυτό υποδηλώνει συχνότερη χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών από τους αθλητές τόσο πριν όσο και κατά τη

διάρκεια διεξαγωγής των αγώνων. Οι ερωτήσεις εντάσσονται σε κατηγορίες: Ρύθμιση Άγχους (ερωτήματα 12, 19, 23), Γνωστικός - Συναισθηματικός Έλεγχος (ερωτήματα 4, 11, 14, 21), Αυτοδιάλογος (ερωτήματα 2, 3, 9, 10, 17), Στοχοθεσία (ερωτήματα 1, 8, 15) και Αρνητικές Σκέψεις (ερωτήματα 6, 20, 24). Τέλος, από τα παραπάνω ερωτήματα, ορισμένα βαθμολογήθηκαν αντιστρόφως (ερωτήματα 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 23, 24)

2.3 Διαδικασία

Η συγκεκριμένη έρευνα εκπονήθηκε μετά από έγκριση από την Επιτροπή Δεοντολογίας και Ηθικής της Έρευνας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Η συμμετοχή των εφήβων στην έρευνα ήταν σε εθελοντική βάση, δίχως να λάβουν κάποια αμοιβή τα ίδια ή οι κηδεμόνες τους. Σε αρχικό επίπεδο αποστάλθηκαν επιστολές στους ενδιαφερόμενους συλλόγους, προκειμένου να ενημερωθούν οι ιθύνοντες και διοικούντες των ομάδων για την έρευνα. Εφόσον υπήρξε η αποδοχή από την εκάστοτε διοίκηση του σωματείου, ακολούθησε η ενημέρωση των γονέων-κηδεμόνων και η εξασφάλιση της συναίνεσής τους. Πιο συγκεκριμένα, στον ηλεκτρονικό σύνδεσμο που τους διαμοιράστηκε, αναφέρονταν τόσο η διαδικασία, οι σκοποί και τα οφέλη της παρούσας έρευνας, όσο και τα προσωπικά στοιχεία επικοινωνίας του ερευνητή, σε περίπτωση τυχόν αποριών των ενδιαφερομένων. Επιπλέον, στον παρόντα σύνδεσμο, πριν την συμπλήρωση των δύο ερωτηματολογίων, ζητήθηκε από τον συμμετέχοντα να κατασκευάσει ένα προσωπικό κωδικό, με τα αρχικά γράμματα του ονοματεπώνυμου και ενός τριψήφιου αριθμού. Η χρήση του κωδικού κρίθηκε αναγκαία αφενός για την διασφάλιση της ανωνυμίας, κι αφετέρου για τη διευκόλυνση της αντιστοίχισης των απαντήσεων των δύο μερών της έρευνας. Συνεπώς, τα δεδομένα που προέκυψαν κωδικοποιήθηκαν προκειμένου να διατηρηθεί η ανωνυμία των ατόμων που συμμετείχαν. Επιπλέον, πριν τη χορήγηση των ψυχομετρικών εργαλείων, ζητήθηκε από τους

συμμετέχοντες να συμπληρώσουν υποχρεωτικά το Έντυπο Δημογραφικών Στοιχείων (βλ. Παράρτημα), παρέχοντας ορισμένες προσωπικές πληροφορίες όπως η ημερομηνία γεννήσεως, το άθλημα και τα χρόνια ενασχόλησης με το σχετικό άθλημα. Η συνολική διάρκεια εξέτασης ανήλθε στα 17-20 λεπτά.

Στα πλαίσια της ερευνητικής διαδικασίας, πραγματοποιήθηκε ατομική εξέταση με τα ερωτηματολόγια και το γνωστικό εργαλείο, με το κάθε παιδί ξεχωριστά αφότου εξασφαλίστηκε η απαραίτητη συναίνεση του γονέα και η προφορική συναίνεση του παιδιού. Η εξέταση αυτή έλαβε χώρα στις αθλητικές εγκαταστάσεις που παρείχαν οι αθλητικοί σύλλογοι, σε περιβάλλον φιλικό και ήσυχο.

Οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να αποσυρθούν από την έρευνα οποιαδήποτε χρονική στιγμή επιθυμούσαν ή το έκριναν αναγκαίο. Μετά το πέρας της χορήγησης των ερευνητικών εργαλείων, και για λόγους προστασίας, τα δεδομένα φυλάχθηκαν σε αρχεία, στα οποία έχει πρόσβαση μόνο ο εκπονητής της έρευνας.

3. Αποτελέσματα

Τα δεδομένα που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα αναλύθηκαν με το στατιστικό πρόγραμμα της IBM SPSS Statistics 29.0.0.0. Αρχικά, συνοψίζονται περιγραφικά δεδομένα των μεταβλητών της επίδοσης – βαθμολογίας στα εργαλεία (UPPS-P, Ερωτηματολόγιο χρήσης Μεταγνωστικών Στρατηγικών κατά τη διάρκεια των αθλητικών Αγώνων Για Εφήβους, Stroop Color Word Test). Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι δείκτες συσχέτισης Pearson (r) των συσχετίσεων των βαθμολογιών στους επιμέρους παράγοντες του ΕΜΣΑΓΕ, με τις βαθμολογίες των παραγόντων της κλίμακας UPPS-P και τις επιδόσεις των συμμετεχόντων στο γνωστικό έργο του SCWT. Τέλος, περιγράφονται τα αποτελέσματα από μία σειρά πολυμεταβλητών αναλύσεων διακύμανσης (MANOVA) με τις οποίες εξετάστηκαν οι επιδράσεις της ηλικίας, του αθλήματος (καλαθοσφαίριση και ποδόσφαιρο) και των ετών εμπειρίας στο άθλημα στις βαθμολογίες των ερωτηματολογίων.

3.1 Περιγραφικά δεδομένα των μεταβλητών της έρευνας

Τα περιγραφικά στοιχεία για το ΕΜΣΑΓΕ έδειξαν μία μέτρια συχνότητα χρήσης μεταγνωστικών στρατηγικών από τους έφηβους αθλητές. Πιο συγκεκριμένα, στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται η τυπική απόκλιση, ο μέσος όρος, η ελάχιστη και η μέγιστη τιμή των απαντήσεων που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες σε κάθε ένα από τα ερωτήματα του ΕΜΣΑΓΕ, αλλά και στον κάθε έναν από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου.

Πίνακας 1

Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ελάχιστες και μέγιστες τιμές για το ΕΜΣΑΓΕ

ΕΜΣΑΓΕ	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
--------	------------	-----------------	----------	---------

Ερωτήματα				
E1. Μεταγνώση	3.96	.96	1	5
E2.Μεταγνώση	4.34	.77	2	5
E3.Μεταγνώση	3.64	1.25	1	5
E4.Μεταγνώση	3.02	1.31	1	5
E5.Μεταγνώση	3.06	1.31	1	5
E6.Μεταγνώση	3.38	1.36	1	5
E7.Μεταγνώση	3.90	1.34	1	5
E8.Μεταγνώση	4.10	1.12	1	5
E9.Μεταγνώση	3.34	1.52	1	5
E10.Μεταγνώση	3.52	1.19	1	5
E11.Μεταγνώση	3.48	1.12	1	5
E12.Μεταγνώση	3.96	1.06	2	5
E13.Μεταγνώση	3.92	1.00	1	5
E14.Μεταγνώση	3.80	1.19	1	5
E15.Μεταγνώση	3.36	1.27	1	5
E16.Μεταγνώση	3.14	1.34	1	5
E17.Μεταγνώση	3.38	1.32	1	5
E18.Μεταγνώση	3.34	1.09	1	5
E19.Μεταγνώση	3.56	1.18	1	5
Παράγοντες				
Π1: Ρύθμιση άγχους	13.24	3.35	6	20
Π2: Γνωστικός έλεγχος	13.88	3.62	6	20
Π3: Αυτοδιάλογος	19.22	4.09	9	25
Π4: Στοχοθεσία	11.78	2.29	6	15
Π5: Αρνητικές σκέψεις	10.08	2.80	5	15
Συνολική βαθμολογία	68.20	10.06	48	91

Παρατηρώντας τον παραπάνω πίνακα, με τις τιμές των ερωτήσεων μπορεί να αντιληφθεί κανείς το μικρό εύρος βαθμολογιών στις απαντήσεις των συμμετεχόντων, με τον μέσο όρο των απαντήσεων να υποδηλώνει μέτρια προς συχνή χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών από τους αθλητές, με μικρή τυπική απόκλιση με ορισμένα εξέχοντα παραδείγματα. Ειδικότερα, τα ερωτήματα τα οποία σημείωσαν υψηλότερη συχνότητα χρήσης μεταγνωστικών στρατηγικών σχετίζονταν με τον αυτοδιάλογο. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για το ερώτημα 2 ($M.O. = 4.34$, $T.A. = .772$) «Πριν πάρω μέρος σε έναν αγώνα, εφαρμόζω στη φαντασία μου

συγκεκριμένες στρατηγικές που θα με βοηθήσουν να αποδώσω», και το Ερώτημα 8 «Φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει συχνά στους αγώνες» (*M.O.* = 4.1, *T.A.* = 1.12).

Όσον αφορά τις επιδόσεις των συμμετεχόντων στο SCWT, αυτές αποτυπώνονται στη πρώτη συνθήκη (*M.O.* = 89.02, *T.A.* = 8.85, ελάχιστη τιμή = 65, μέγιστη τιμή = 100), στη δεύτερη συνθήκη (*M.O.* = 69.14, *T.A.* = 9.66, ελάχιστη τιμή = 45, μέγιστη τιμή = 90), στη τρίτη συνθήκη (*M.O.* = 48.32, *T.A.* = 11.91, ελάχιστη τιμή = 17, μέγιστη τιμή = 74) και τέλος το ποσοστό παρεμβολής της δοκιμασίας (*M.O.* = 9.50, *T.A.* = 9.43, ελάχιστη τιμή = 12.39, μέγιστη τιμή = 26.63).

Πίνακας 2.

Τυπικές αποκλίσεις, μέσοι όροι, ελάχιστες και μέγιστες τιμές για το UPPS-P

UPPS-P	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Ερωτήματα				
E1.Παρορμητικότητα	1.36	.48	1	2
E2.Παρορμητικότητα	1.64	.59	1	3
E3.Παρορμητικότητα	2.48	1.03	1	4
E4.Παρορμητικότητα	1.76	.65	1	3
E5.Παρορμητικότητα	1.74	.85	1	4
E6.Παρορμητικότητα	2.44	1.07	1	4
E7.Παρορμητικότητα	1.56	.73	1	4
E8.Παρορμητικότητα	2.42	1.01	1	4
E9.Παρορμητικότητα	3.20	.90	1	4
E10.Παρορμητικότητα	2.36	1.15	1	4
E11.Παρορμητικότητα	1.60	.67	1	3
E12.Παρορμητικότητα	1.74	.77	1	4
E13.Παρορμητικότητα	2.70	.97	1	4
E14.Παρορμητικότητα	3.18	.89	1	4
E15.Παρορμητικότητα	2.52	1.05	1	4
E16.Παρορμητικότητα	2.40	1.10	1	4
E17.Παρορμητικότητα	2.46	1.12	1	4
E18.Παρορμητικότητα	2.90	1.21	1	4
E19.Παρορμητικότητα	2.00	.90	1	4
E20.Παρορμητικότητα	2.56	.97	1	4
Παράγοντες				
Π1: Ελλείμματα	11.66	2.98	7	18

σχολαστικότητα				
Π2: Απερισκεψία	19.22	3.88	10	28
συναισθήματος				
Π3: Αναζήτηση αισθήσεων	14.14	3.09	7	19
Συνολική βαθμολογία	45.02	6.68	32	62

Στον Πίνακα 2, παρουσιάζονται τα περιγραφικά στοιχεία την κλίμακα παρορμητικότητας UPPS-P που χρησιμοποιήθηκε. Σε γενικές γραμμές, το δείγμα ανέφερε μέτρια ή και χαμηλή συχνότητα εμφάνισης παρορμητικών συμπεριφορών (όπου εμφανίζεται $M.O. \leq 2$), ενώ για ορισμένα ερωτήματα (E3, E6, E8, E9, E10, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E20) πρόκειται για ερωτήσεις με αντίστροφη βαθμολογία όπου πρώτα αντιστράφηκαν στη θετική κατεύθυνση και έπειτα παρουσιάστηκαν οι μέσοι όροι τους. Ειδικότερα, αξίζει να αναφερθούν ότι τρία ερωτήματα που παρουσιάζουν χαμηλές τιμές ως προς την παρορμητικότητα (Ερώτημα 9 – «*Μου αρέσει να παίρνω ρίσκα*», Ερώτημα 14 – «*Είμαι ανοιχτός σε νέες και συναρπαστικές εμπειρίες και αισθήσεις, ακόμα και αν είναι λίγο τρομακτικές και αντισυμβατικές*» και Ερώτημα 18 - «*Θα απολάμβανα την αίσθηση του να κάνω σκι πολύ γρήγορα σε μία ψηλή βουνοπλαγιά*»), εντάσσονται στον παράγοντα της αναζήτησης αισθήσεων, ενώ το Ερώτημα 13 «*Όταν είμαι αναστατωμένος, συχνά ενεργώ χωρίς να σκέφτομαι*» σχετίζεται με την απερισκεψία συναισθήματος. Οι τυπικές αποκλίσεις είναι μικρές. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, οι τάσεις παρορμητικότητας του δείγματος είναι σχετικά χαμηλές (Ελλείμματα σχολαστικότητας $M.O. = 11.66$, Απερισκεψία συναισθήματος $M.O. = 19.22$, Αναζήτηση αισθήσεων $M.O. = 14.14$).

3.2 Δείκτες συσχέτισης μεταξύ των επιδόσεων των ερωτηματολογίων

Όσον αφορά τη διερεύνηση πιθανής σχέσης μεταξύ των αναφορών των αθλητών στο ΕΜΣΑΓΕ και στην κλίμακα παρορμητικότητας UPPS-P, καθώς και τις επιδόσεις τους στο SCWT υπολογίστηκαν οι συντελεστές συσχέτισης του Pearson (r).

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε ανάλυση μεταξύ των επιδόσεων των αθλητών του δείγματος στο γνωστικό έργο του SCWT και των απαντήσεων που δόθηκαν στο ερωτηματολόγιο ΕΜΣΑΓΕ. Οι δείκτες συσχέτισης που προέκυψαν δεν ήταν στατιστικά σημαντικοί, ενώ στις περισσότερες περιπτώσεις χαρακτηρίζονται ως μηδενικές συσχετίσεις. Συνεπώς, δεν υπήρξε κάποια θετική (όπως αναμενόταν) συσχέτιση μεταξύ του ερωτηματολογίου μεταγνώσης και των επιδόσεων στο έργο ανασταλτικού ελέγχου (SCWT).

Έπειτα, στον Πίνακα 3 απεικονίζονται τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson (r) που αφορούν τις συσχετίσεις των επιμέρους παραγόντων του UPPS-P με τις αναφορές του ερωτηματολογίου της μεταγνώσης που χρησιμοποιήθηκε. Οι βαθμολογίες των μεταβλητών του UPPS-P δεν επέδειξαν κάποια σημαντική συσχέτιση με εκείνες του ΕΜΣΑΓΕ, πλην δύο εξαιρέσεων: παρατηρήθηκε μία αρνητικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στον παράγοντα της στοχοθεσίας και των ελλειμμάτων σχολαστικότητας ($r = -.387, p < 0.01$), ενώ μία εξίσου αρνητική συσχέτιση παρουσιάστηκε ως προς τη σχέση της απερισκεψίας συναισθήματος με τη ρύθμιση του άγχους ($r = -.380, p < 0.01$).

Πίνακας 3.

Συσχετίσεις μεταξύ του ΕΜΣΑΓΕ και του UPPS-P

Παράγοντες	Ελλείμματα σχολαστικότητας	Απερισκεψία συναισθήματος	Αναζήτηση αισθήσεων
Π1: Ρύθμιση άγχους	-.237	-.380**	.020
Π2: Γνωστικός έλεγχος	-.172	-.221	.085
Π3: Αυτοδιάλογος	-.271	-.148	.060
Π4: Στοχοθεσία	-.387**	-.166	.050
Π5: Αρνητικές σκέψεις	-.072	-.236	.069

Σημείωση: * $p < .005$, ** $p < .001$

Τα αποτελέσματα της προηγούμενης ανάλυσης υποδεικνύουν ότι υπάρχει μία σημαντική συσχέτιση μεταξύ των ελλειμμάτων σχολαστικότητας και της στοχοθεσίας. Πιο

συγκεκριμένα, αυτή η αρνητική και συνάμα σημαντική συσχέτιση παρατηρείται μεταξύ του Ερωτήματος 1 «*Θέτω πολύ συγκεκριμένους στόχους για τον εαυτό μου πριν από κάθε αγώνα*» και των ελλειμμάτων σχολαστικότητας. Αυτό φαντάζει λογικό καθότι το 1^ο ερώτημα εντάσσεται στη μεταβλητή της στοχοθεσίας (η οποία αποτελείται από τα ερωτήματα 1, 7 και 13), με την οποία έχει ήδη αποδειχθεί η ύπαρξη συσχέτισης. Παράλληλα, είναι δυνατό να αντιληφθούμε, με βάση τα στοιχεία του Πίνακα 4, ότι η απερισκεψία συναισθήματος παρουσιάζει μία σημαντική αρνητική συσχέτιση με τα Ερωτήματα 11 και 18 του ΕΜΣΑΓΕ, που πραγματεύονται τη ρύθμιση άγχους. Ειδικότερα, εμφανίζεται μία αρνητική συσχέτιση ($r = -.424, p < 0.01$) για το Ερώτημα 11 «*Έχω τον τρόπο να χαλαρώσω και να επικεντρωθώ στον στόχο μου όταν αγωνίζομαι*», καθώς και για το Ερώτημα 18 «*Όταν αισθανθώ μεγάλη πίεση στους αγώνες, ξέρω με ποιους τρόπους να χαλαρώσω τον εαυτό μου για να αποδώσω καλύτερα*». Παράλληλα, παρατηρείται μία σημαντική αρνητική συσχέτιση ($r = -.366, p < 0.01$) μεταξύ του παράγοντα της κλίμακας UPPS-P που πραγματεύεται την απερισκεψία συναισθήματος, με το Ερώτημα 12 του ΕΜΣΑΓΕ «*Η προσοχή μου αποσπάται συχνά κατά τη διάρκεια ενός αγώνα*», το οποίο συνδέεται με το γνωστικό έλεγχο. Αυτή η συσχέτιση μπορεί να βασιστεί στη λογική ότι ο ελλιπής γνωστικό-συναισθηματικός έλεγχος οφείλεται σε μία τάση του ατόμου να μη δύναται να σκέφτεται ή ενεργεί σωστά όταν εμπλέκεται το συναισθηματικό κομμάτι.

Πίνακας 4.

Συσχετίσεις μεταξύ ερωτημάτων ΕΜΣΑΓΕ και μεταβλητών UPPS-P

ΕΜΣΑΓΕ	Ελλείμματα σχολαστικότητας	Απερισκεψία συναισθήματος	Αναζήτηση αισθήσεων
E1. Μεταγνώση	-.344*	-.231	.009
E2. Μεταγνώση	-.250	-.087	-.063
E3. Μεταγνώση	-.050	-.079	.228
E4. Μεταγνώση	-.045	.071	.145
E5. Μεταγνώση	-.026	-.202	.023

E6. Μεταγνώση	-.043	-.239	.060
E7. Μεταγνώση	-.243	-.070	.166
E8. Μεταγνώση	-.178	-.079	-.010
E9. Μεταγνώση	-.132	-.051	-.002
E10. Μεταγνώση	-.087	-.196	.145
E11. Μεταγνώση	-.029	-.424**	-.002
E12. Μεταγνώση	-.274	-.366**	-.079
E13. Μεταγνώση	-.227	-.063	-.114
E14. Μεταγνώση	-.380**	-.228	.019
E15. Μεταγνώση	-.257	-.169	-.023
E16. Μεταγνώση	.257	-.210	.005
E17. Μεταγνώση	-.127	-.203	.022
E18. Μεταγνώση	-.363**	-.285*	.064
E19. Μεταγνώση	-.072	-.045	.090

Σημείωση: * $p < .005$, ** $p < .001$

3.3 Επίδραση των διατομικών μεταβλητών στις επιδόσεις του δείγματος

Πραγματοποιήθηκε μία σειρά αναλύσεων γραμμικής παλινδρόμησης Stepwise με ανεξάρτητες μεταβλητές την ηλικία και τα έτη ενασχόλησης (για πόσο χρονικό διάστημα συμμετέχουν σε ομάδα/-ες) και εξαρτημένες μεταβλητές τις βαθμολογίες στο ΕΜΣΑΓΕ. Καθότι το δείγμα αποτελούνταν αποκλειστικά από αγόρια, δεν συμπεριλήφθηκε στις παραπάνω αναλύσεις ο παράγοντας του φύλου. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων γραμμικής παλινδρόμησης έδειξαν πως οι μεταβλητές της ηλικίας ή της εμπειρίας των παιδιών δεν είχαν κάποια σημαντική επίδραση στις επιδόσεις των νεαρών αθλητών στα έργα. Επίσης, διεξήχθη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης MANOVA, με ανεξάρτητη μεταβλητή το είδος του αθλήματος και εξαρτημένη μεταβλητή τις βαθμολογίες των επιδόσεων στο ΕΜΣΑΓΕ, η οποία οδήγησε στο αποτέλεσμα ότι το είδος του αθλήματος δεν παρουσίασε επίδραση στις απαντήσεις των συμμετεχόντων.

4. Συζήτηση

Ο πρώτος στόχος της έρευνας αφορούσε την εξέταση της σχέσης μεταξύ της παρορμητικότητας ως συμπεριφορικού στοιχείου και της παρορμητικότητας ως γνωστικού στοιχείου (δηλαδή του ελλιπούς ανασταλτικού ελέγχου) με τη χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών από έφηβους αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων. Ένας δεύτερος στόχος αφορούσε τη διερεύνηση της επίδρασης των ατομικών παραγόντων, όπως της ηλικίας, των ετών εμπειρίας - χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα, καθώς και του είδους του αθλήματος (καλαθοσφαίριση και ποδόσφαιρο), στη συχνότητα χρήσης των μεταγνωστικών στρατηγικών.

4.1 Οι απαντήσεις των αθλητών στο EMΣΑΓΕ και το UPPS-P

Τα αποτελέσματα από τα περιγραφικά στοιχεία του EMΣΑΓΕ έδειξαν μία συχνή χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους επίδοσης. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρείται μία εξέχουσα χρήση της πτυχής του αυτοδιαλόγου, ενός εσωτερικού διαλόγου που δεν αντανάκλα μόνο τις σκέψεις και τα συναισθήματα μίας συγκεκριμένης κατάστασης (π.χ. αγωνιστική φάση), αλλά ταυτοχρόνως προσπαθήσει να διαχειριστεί και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων ως προς την επίτευξη του στόχου (διατήρηση ελέγχου και βελτιστοποίηση της επίδοσης στον αγώνα) (Brick et al., 2020). Σε ορισμένα μάλιστα ερωτήματα ο αυτοδιάλογος συνδέεται κατά έναν βαθμό και με τη νοερή απεικόνιση, δηλαδή την αντιληπτική αναπαράσταση που ακολουθείται από τη βίωση συναισθηματικής εμπειρίας δίχως αυτή να ενεργοποιείται μέσα από κάποιο αισθητηριακό ερέθισμα (Pearson et al., 2015). Άλλωστε, η σύνδεση της νοερής απεικόνισης και της μεταγνώσης είναι ιδιαίτερα ισχυρή σε αθλήματα που απαιτούν σχεδιασμό και επανάληψη συγκεκριμένων κινήσεων. Αυτούς τους ισχυρισμούς ενδυναμώνουν και τα ευρήματα πρόσφατων ερευνών, όπως αυτή που διεξήχθη

από τους May et al. (2020), το δείγμα της οποίας αποτελούνταν από προπτυχιακούς φοιτητές χορού. Όπως στην προαναφερθείσα έρευνα, έτσι και στη δική μας, το δείγμα που αξιολογήθηκε ως προς τη χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών, ήταν αθλητές ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης, που ακολουθούν συγκεκριμένο ρεπερτόριο κινήσεων, τόσο στις προπονήσεις όσο και στους αγώνες. Συνεπώς, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η συχνή χρήση του αυτοδιαλόγου από τους συμμετέχοντες της έρευνας εξηγείται από τη νοερή απεικόνιση που τον συνοδεύει, μίας λειτουργίας καίριας σημασίας για την ανάπτυξη του αθλητή.

Όσον αφορά, τις υπόλοιπες μεταγνωστικές πτυχές του ΕΜΣΑΓΕ που εξετάστηκαν, γίνεται χρήση στρατηγικών για τη ρύθμιση του άγχους, ένα στοιχείο που επιβεβαιώνεται και από αποτελέσματα άλλων συναφών ερευνών (Lorenzón et al., 2022), ενώ το ίδιο μπορεί να εκφραστεί και για τους υπόλοιπους παράγοντες της μεταγνώσης που απαρτίζουν το ΕΜΣΑΓΕ, δηλαδή στις βαθμολογίες των ερωτημάτων που σχετίζονται με το γνωστικό έλεγχο, τη στοχοθεσία και τις αρνητικές σκέψεις των αθλητών. Τα παραπάνω υποστηρίζονται κι από τα ερευνητικά βιβλιογραφικά ευρήματα της τελευταίας πενταετίας, τα οποία προτείνουν ότι τα κορυφαία, με βάση την επίδοση σε κάποιους τομείς, άτομα παρουσιάζουν ορισμένα χαρακτηριστικά τα οποία σχετίζονται κατά κύριο λόγο με τη θετική ερμηνεία του άγχους, η οποία και συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης, εστίασης της προσοχής, θετικών σκέψεων και κινήτρων, στοιχεία που συμβάλλουν στη βελτίωση της απόδοσης (Love et al., 2018).

Συγχρόνως, η κλίμακα παρορμητικής συμπεριφοράς UPPS-P, η οποία αποτελείται από 5 διαστάσεις της έννοιας (Urgency, Premeditation, Perseverance, Sensation seeking-Positive urgency), έχει επιβεβαιωθεί για χρήση σε διάφορα δείγματα, όπως δείγματα νεαρών ενηλίκων, κλινικά δείγματα και δείγματα παιδιών/εφήβων (Coskunpinar et al., 2013). Δεδομένου του δείγματος της έρευνας, το οποίο αποτελείται από αθλητές πρώιμης εφηβικής και εφηβικής ηλικίας (12-18 ετών), και της ήδη υφιστάμενης στάθμησης του παρόντος

εργαλείου στον ελληνικό πληθυσμό, η κλίμακα του UPPS-P κρίθηκε ως προτιμότερη έναντι άλλων.

Στην παρούσα έρευνα, η συχνότητα εμφάνισης παρορμητικών συμπεριφορών ήταν, στην πλειονότητα των περιπτώσεων, χαμηλή έως μέτρια. Ειδικά στην περίπτωση της παρορμητικότητας, υπό το πρίσμα της έντονης επιθυμίας για αναζήτηση και απόκτηση αισθητηριακών ερεθισμάτων που θα προκαλέσουν τον ενθουσιασμό και θα «σπάσουν» την πλήξη. Η αναζήτηση αισθήσεων έχει διερευνηθεί ως πιθανό κομμάτι του συνόλου της παρορμητικής τάσης του ανθρώπου, με αυτήν την υπόθεση να έχει επιβεβαιωθεί από πρόσφατα ευρήματα ερευνών (Pérez Fuentes et al., 2016, Yoneda et al., 2019). Στην παρούσα έρευνα, ο παράγοντας αυτός ήταν που συγκέντρωσε τα χαμηλότερα επίπεδα βαθμολογίας, συγκριτικά και με τους άλλους δύο (Ελλείμματα σχολαστικότητας, Απερισκεψία συναισθήματος) που δημιουργήθηκαν στα πλαίσια της ομαδοποίησης των ερωτημάτων του UPPS-P, με βάση το περιεχόμενό τους. Παράλληλα, από το ερευνητικό δείγμα μία καλή διαχείριση των συναισθημάτων, και δη των αρνητικών, εκείνων δηλαδή που θα οδηγούσαν τους αθλητές σε λανθασμένες και μη σκεπτόμενες ενέργειες/αποφάσεις. Σε μία έρευνα που ασχολήθηκε με τη συναισθηματική διαχείριση και την παρουσία ή απουσία παρορμητικότητας σε αθλητές της πετοσφαίρισης, ενός ακόμη ομαδικού αθλήματος, απεδείχθη ότι ο βαθμός της εκδήλωσης παρορμητικότητας διαφέρει ανάλογα με τη θέση που αγωνίζεται ο παίκτης (Millán-Sánchez et al., 2023). Κάτι τέτοιο όμως δεν παρατηρήθηκε στη δική μας μελέτη. Αυτό βέβαια μπορεί να εξηγείται ως απόρροια της ηλικίας των αθλητών που απάντησαν στα δοθέντα ερωτηματολόγια, οι οποίοι ακόμη δεν έχουν κατασταλάξει με βεβαιότητα σε ποια θέση θα αγωνίζονται, και συνεπώς δεν έχουν υιοθετήσει ένα συγκεκριμένο αγωνιστικό προφίλ.

Επιπλέον, τα παραπάνω αποτελέσματα εγείρουν ερωτήματα όσον αφορά τη χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς στη ψυχολογική έρευνα, κι ίσως ακούσια να αντανάκλα ένα

ερευνητικό ζήτημα υπό-αναφοράς ή υπέρ-αναφοράς των απαντήσεων των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται λόγος για το φαινόμενο της κοινωνικής επιθυμητότητας, όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες δεν απαντούν πάντοτε με ειλικρίνεια και αντικειμενικότητα, αλλά προσπαθούν να απαντούν ανάλογα με το κοινωνικό επιθυμητό (Henderson et al., 2012) ή στο πως πιστεύουν ότι η κοινωνία θα ήθελε από αυτούς να απαντήσουν (Schuetzler et al., 2018). Αυτή η μορφή μεροληψίας κυρίως λαμβάνει χώρα σε περιπτώσεις όπου οι κοινωνικές νόρμες που προτείνουν τις θετικές ή αρνητικές απαντήσεις αναλόγως με το ποιές προτιμώνται κοινωνικά, με τους συμμετέχοντες/-ουσες συνήθως να υποαναφέρουν σε έρευνες που σχετίζονται με τη χρήση παράνομων ουσιών, αλκοόλ, τζόγο, εγκληματική συμπεριφορά και ευαίσθητα κοινωνικά ζητήματα (Larson, 2018), ενώ από την άλλη παρατηρείται υπέρ-αναφορά σε θέματα όπως η εκλογική ψήφος, η τήρηση των νόμων, η κοινωνική ευαισθησία και οι ηθικές αξίες, εν ολίγοις σε κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές και στάσεις (Krumpal, 2011). Ο φόβος ενός ενδεχόμενου κοινωνικού αποκλεισμού είναι αυτός που πολλές φορές παρακινεί τον ερωτηθέντα να αλλάξει την πραγματική του απάντηση σε ένα ερευνητικό ερώτημα και να ταυτιστεί με τις απόψεις των πολλών. Πρόκειται λοιπόν για ένα μεθοδολογικό πρόβλημα που αναγνωρίζεται από τους περισσότερους ερευνητές, με παράλληλη προσπάθεια αυτών να το περιορίσουν (Bergen & Labonté, 2019), αλλά με τα αποτελέσματα να μην είναι πάντα ικανοποιητικά (Dodou & Winter, 2014).

4.2 Συσχετίσεις μεταξύ των έργων

Με βάση τα δεδομένα που προέκυψαν από την έρευνα, οδηγούμαστε σε, μερική έστω, επιβεβαίωση της **Υπόθεσης 1α**. Και αυτό διότι δεν παρουσιάστηκαν οι αναμενόμενες αρνητικές συσχετίσεις, τόσο σε βαθμό όσο και σε εύρος παραγόντων. Ειδικότερα, δύο συγκεκριμένες σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις. Αφενός η συσχέτιση μεταξύ της

στοχοθεσίας και των ελλειμμάτων σχολαστικότητας, κι αφετέρου η συσχέτιση μεταξύ της ρύθμισης άγχους και της απερισκεψίας συναισθήματος, επιβεβαιώνουν την **Υπόθεση 1α**. Κρίνοντας τα αποτελέσματα, θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν αναμενόμενα, διότι στην πρώτη περίπτωση τα ελλείμματα στη σχολαστική συμπεριφορά του ατόμου εξηγούν την απουσία μίας σωστής στοχοθέτησης και προσανατολισμού προς την επίτευξη του στόχου, ενώ στη δεύτερη περίπτωση η απερισκεψία συναισθήματος ή δράση κατευθυνόμενη από το συναίσθημα (Tsatali et al., 2021) δε συμβάλλει ιδιαίτερα στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους, δεδομένης της αδυναμίας του ατόμου να αντεπεξέλθει στην αντιμετώπιση των συναισθηματικά στρεσογόνων/δυσάρεστων ή και ευχάριστων καταστάσεων (Cyders & Smith, 2008, Muhlert & Lawrence, 2015). Τέλος, στα υπόλοιπα αποτελέσματα των συσχετίσεων των βαθμολογιών των παραγόντων της μεταγνώσης και της παρορμητικότητας, παρατηρούνται στατιστικά μη σημαντικές συσχετίσεις, με το διαμορφωμένο παράγοντα της αναζήτησης αισθήσεων να σημειώνει σχεδόν μηδενικές συσχετίσεις με τους παράγοντες του ΕΜΣΑΓΕ.

Για τις ανάγκες της έρευνας, οι παρορμητικές τάσεις των νεαρών αθλητών μετρήθηκαν τόσο αυτοαναφορικά (UPPS-P) όσο και γνωστικά (Stroop Color Word Test), καθότι η λογική της έρευνας εναρμονίζεται με τα ευρήματα της μετά-αναλυτικής μελέτης των Sharma et al. (2014), όπου υποστηρίζεται μία προσέγγιση «πολλαπλής παλινδρόμησης», με την παρορμητικότητα να εξετάζεται ως προς τα χαρακτηριστικά στοιχεία της και τους τρόπους εκδήλωσης της. Αυτή η μεθοδολογική επιλογή έγινε, λαμβάνοντας υπόψιν το πιθανό ζήτημα που θα προέκυπτε εάν η μέτρηση γνωστικών φαινομένων πραγματοποιούνταν μόνο με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Το ίδιο, όμως, δεν εφαρμόστηκε και στη μέτρηση της χρήσης μεταγνωστικών στρατηγικών, καθότι αφενός αυτά του είδους εργαλεία προτιμώνται στις συναφείς έρευνες (Gascoine et al., 2016), ενώ αφετέρου δεν υπήρχε άλλο σταθμισμένο

και προσαρμοσμένο ερωτηματολόγιο μεταγνωστικών στρατηγικών, σε ελληνικό πληθυσμό, για αθλητές.

Αν και η χορήγηση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς χαρακτηρίζεται συχνή σε μελέτες που πραγματεύονται τις μετρήσεις ψυχικών και γνωστικών φαινομένων, κυρίως λόγω της ευχρηστίας και μαζικής συλλογής δεδομένων (Garfield et al., 2011), με πολλούς ερευνητές να τα χρησιμοποιούν προκειμένου να εξασφαλίσουν μεγαλύτερο δείγμα και συνεπώς μεγαλύτερη αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος (Buchanan et al., 2010. Hedman et al., 2010. Scharrow, 2016), κάποιες φορές δέχεται σημαντική κριτική. Πιο συγκεκριμένα, αν και η χρήση τέτοιων εργαλείων είναι ευρεία, παρουσιάζονται ζητήματα αξιοπιστίας, δεδομένου ότι τείνουν να υπερεκτιμούν τα δεδομένα που προκύπτουν, συγκριτικά με άλλες προσεγγίσεις ψυχομετρίας (Stirratt et al., 2015). Αυτό στηρίζει την άποψη ορισμένων ερευνητών (Chan, 2010), ότι η χρήση αυτοαναφορικών εργαλείων δεν μπορεί να υποστηρίξει επαρκώς τις μεθοδολογικές επιταγές και ανάγκες μίας έρευνας, με τα αποτελέσματα να μην αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα και εν τέλει να είναι αμφιλεγόμενα.

Όσον αφορά την προσδοκώμενη συσχέτιση των απαντήσεων στο ΕΜΣΑΓΕ με τις επιδόσεις στο SCWT που προέβλεπε η **Υπόθεση 1β** απορρίφθηκε πλήρως. Όπως συνέβη και σε άλλες συναφείς έρευνες (Martínez-Loredo et al., 2015), η χρήση της γνωστικής δοκιμασίας SCWT έγινε προκειμένου να διερευνηθεί ο ανασταλτικός έλεγχος των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια που καλούνται να αναστείλουν και να μετατοπίσουν εισερχόμενες πληροφορίες, λειτουργώντας ουσιαστικά ως μία αντίστροφη μέτρηση των παρορμητικών τάσεων. Αναμενόταν, λοιπόν, από τις συσχετίσεις μεταξύ των βαθμολογιών των απαντήσεων του ΕΜΣΑΓΕ και των επιδόσεων του SCWT ότι θα προέκυπταν θετικά σημαντικά αποτελέσματα, δεδομένης της αντίθετης σχέσης μεταξύ του ανασταλτικού ελέγχου και της παρορμητικότητας. Τουναντίον, όμως, δεν παρουσιάστηκε καμία σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των επιδόσεων των υποδοκιμασιών του SCWT και των απαντήσεων των

αθλητών στα ερωτήματα του ερωτηματολογίου μεταγνώσης, γεγονός που οδηγεί στην απόρριψη της ερευνητικής **Υπόθεσης 1β**. Αυτά τα αποτελέσματα ίσως να εξηγούνται από την όχι και τόσο ιδανική συμβατότητα μεταξύ ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς και γνωστικών έργων. Αυτό το φαινόμενο έχει παρατηρηθεί και σε άλλες έρευνες, στις οποίες μάλιστα μετρούνταν η ίδια μεταβλητή με πολλούς τρόπους. Σε έρευνα των Strasser et al. (2016), που χρησιμοποίησαν το SCWT και την κλίμακα Barratt για να μετρήσουν την παρορμητικότητα σε ασθενείς με διπολική διαταραχή, τα ευρήματα έδειξαν ότι οι επιδόσεις στο γνωστικό έργο (SCWT) ήταν χαμηλές, ενώ αυτές στο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς (Barratt Impulsivity Scale) ήταν ιδιαίτερα υψηλές. Το σημαντικότερο, όμως, εύρημα ήταν η απουσία θετικής συσχέτισης μεταξύ των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν. Έτσι, και στην παρούσα έρευνα, η χρήση διαφορετικών τύπων εργαλείων, ενδεχομένως να επηρέασε τα τελικά αποτελέσματα.

Τέλος, σχετικά με τη δεύτερη ομάδα των υποθέσεων της παρούσας έρευνας για την επίδραση των διατομικών μεταβλητών (ηλικία, είδος αθλήματος, έτη εμπειρίας στο άθλημα) στις αναφορές των εφήβων δε βρέθηκε κάποια σημαντική επίδραση. Συνεπώς, η **Υπόθεση 2** απορρίπτεται. Μία πιθανή ερμηνεία για τα συγκεκριμένα αποτελέσματα ενδεχομένως να οφείλεται στην ελλιπή ενημερότητα των συμμετεχόντων για τη συχνότητα χρήσης των μεταγνωστικών στρατηγικών και την παρορμητικότητα. Παρότι σε προηγούμενες μελέτες (McGillivray & Castel, 2017. Palmer et al., 2014), έχει βρεθεί ότι τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά και οι ενήλικες πιθανώς να είναι πιο ενήμεροι για τις ικανότητές τους, τα μικρότερης ηλικίας παιδιά τείνουν να τις υπερεκτιμούν (Zelazo & Lyons, 2012). Συνεπώς, ενώ θα αναμέναμε σύμφωνα με τη δεύτερη υπόθεση μία χαμηλότερη χρήση των μεταγνωστικών στρατηγικών και αυξημένη παρορμητικότητα στους εφήβους της μικρότερης ηλικιακής ομάδας (12-15 ετών), αυτή η διαφορά δεν αντανακλάται στις απαντήσεις τους. Παρομοίως και για τον παράγοντα των ετών εμπειρίας στο άθλημα μπορεί και πάλι να μην παρατηρήθηκε διαφορά λόγω του ότι οι μικρότεροι έφηβοι απάντησαν όπως οι μεγαλύτεροι στα

ερωτηματολόγια, οπότε η εμπειρία να μην έπαιξε ουσιαστικό ρόλο. Μελλοντικές έρευνες με εργαλεία πιο αντικειμενικά και κατάλληλα θα μπορούσαν να ελέγξουν την αξιοπιστία των ευρημάτων αυτών.

5. Συμπεράσματα, περιορισμοί έρευνας και μελλοντικές προσεγγίσεις

5.1 Συμπεράσματα

Τα βασικά συμπεράσματα από την παρούσα έρευνα αφορούν τη χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς για τη μέτρηση της μεταγνώσης και της παρορμητικότητας σε έφηβους αθλητές. Αν και ενδεχομένως οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στα εργαλεία αυτοαναφοράς να επηρεάζονται από τους λόγους που αναφέρθηκαν στη Συζήτηση, οι συσχετίσεις που προέκυψαν ήταν, κατά ένα βαθμό, οι προσδοκώμενες, επιβεβαιώνοντας μερικώς την 1^η **Υπόθεση** ότι όσο μεγαλύτερη χρήση μεταγνωστικών στρατηγικών γίνεται από ένα άτομο τόσο μικρότερη η αναφερόμενη τάση για παρορμητική συμπεριφορά. Αυτό όμως δε συνέβη και στην περίπτωση του SCWT, ως αντικειμενικού τρόπου μέτρησης της παρορμητικότητας. Αυτό όμως ενδεχομένως να οφείλεται στο γεγονός ότι η χρήση μεταγνωστικών δεξιοτήτων συνδέεται εν μέρει με την παρορμητικότητα ως συμπεριφορά και στοιχείο προσωπικότητας, αλλά όχι ως γνωστικό χαρακτηριστικό (όπως μετράται στο SCWT).

5.2 Σημασία της έρευνας

Η σημασία της παρούσας έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι με βάση τα ευρήματα είναι δυνατόν να ανιχνευθούν πιθανές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν έφηβοι/-ες αθλητές/-τριες στη ρύθμιση της δράσης τους κατά τη διάρκεια των αγώνων. Παράλληλα, διερευνάται το εάν η παρορμητικότητα συνδέεται με τη χρήση ή μη ορισμένων μεταγνωστικών δεξιοτήτων, δεδομένης της εφηβικής ηλικίας των συμμετεχόντων, κατά την οποία δεν έχει διαμορφωθεί πλήρως ο μετωπιαίος λοβός (Catani, 2019).

5.3 Περιορισμοί

Παρά τη συνεισφορά της παρούσας εργασίας σε ερευνητικό επίπεδο είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψιν ορισμένα αδύναμα σημεία σχετικά με τη διεκπεραίωση της ερευνητικής διαδικασίας, τα οποία και ενδεχομένως επηρέασαν και τα αποτελέσματα. Ειδικότερα, γίνεται λόγος για τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, ήταν κλίμακες αυτοαναφοράς. Αυτές οι κλίμακες παρουσιάζουν καλή συσχέτιση με άλλες κλίμακες παρόμοιου περιεχομένου, όμως δε συμβαίνει το ίδιο με άλλες δοκιμασίες, όπως γνωστικά έργα (SCWT, Go/No-GoTask κ.α.). Αυτή η παραπάνω διαφορά ίσως εξηγεί και την απόρριψη της **Υπόθεσης 1B**, δεδομένων των χαμηλών συσχετίσεων που παρουσιάζουν αυτές οι κλίμακες με αντικειμενικά έργα (Μαλεγιαννάκη, 2015). Τέλος, στους περιορισμούς μπορεί να προστεθεί τόσο ο μικρός αριθμός δείγματος ($N = 50$), όσο και η πλήρης απουσία κοριτσιών, καθότι το δείγμα των αθλητών αποτελούνταν εξ ολοκλήρου από αγόρια, κάτι το οποίο σημαίνει ότι τα αποτελέσματα της έρευνας δεν γνωρίζουμε εάν είναι γενικεύσιμα και στα δύο φύλα.

5.4 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Συμπερασματικά θεωρούμε ότι θα ήταν σημαντικό να γίνουν κάποιες προτάσεις για την διεξαγωγή συναφών ερευνών, που διερευνούν τη μεταγνωστική λειτουργία σε αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων και άλλες πτυχές της ψυχολογικής λειτουργίας, όπως είναι για παράδειγμα η διάθεση. Αναλυτικότερα, ένα μεγαλύτερο δείγμα με ίση αντιπροσώπευση των δύο φύλων θα ενίσχυε με βεβαιότητα την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων της έρευνας. Παράλληλα η διεξαγωγή ερευνών εκτός από ομαδικά αθλήματα και με ατομικά ή η σύγκρισή τους θα έδινε την δυνατότητα διερεύνησης γνωστικών και συμπεριφορικών διαφορών. Τέλος, μελλοντικές έρευνες θα ήταν καλό να πραγματοποιηθούν σε δείγμα με διαφορετικό ηλικιακό εύρος μεγαλύτερο από αυτό της έρευνας (π.χ. σε ενήλικες) ή αθλητικό επίπεδο (π.χ. ερασιτεχνικό, επαγγελματικό).

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Abdullah, M., Kosni, N., Eswaramoorthi, V., Bisyri, A., Maliki, A.B, Musa, R. (2017). Reliability of test of performance strategies-competition scale (TOPS-CS) among youth athletes: A preliminary study in Malaysia. *Man in India*, 96, 5199-5207. <https://www.researchgate.net/publication/312622205>
- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Martínez-Hortelano, J. A., & Martínez-Vizcaíno, V.(2017). The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(9), 729–738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012>
- Berg, J. M., Latzman, R. D., Bliwise, N. G., & Lilienfeld, S. O. (2015). Parsing the heterogeneity of impulsivity: A meta-analytic review of the behavioral implications of the UPPS for psychopathology. *Psychological Assessment*, 27(4), 1129–1146. <https://doi.org/10.1037/pas0000111>
- Bergen, N., & Labonté, R. (2019). “Everything is perfect, and we have no problems”: Detecting and limiting social desirability bias in qualitative research. *Qualitative Health Research*, 104973231988935. <https://doi.org/10.1177/1049732319889354>
- Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M. (2015). Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. *Psychology of Sport & Exercise*, 19, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.003>
- Brick, N. E., Campbell, M. J., & Moran, A. P. (2020). Metacognition and goal-directed self talk. *Self-talk in Sport*.

- Buchanan, T., Heffernan, T. M., Parrott, A. C., Ling, J., Rodgers, J., & Scholey, A. B. (2010). A short self-report measure of problems with executive function suitable for administration via the Internet. *Behavior Research Methods*, 42(3), 709–714. <https://doi.org/10.3758/brm.42.3.709>
- Catani, M. (2019). The anatomy of the human frontal lobe. *Handbook of Clinical Neurology*, 95–122. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-804281-6.00006-9>
- Chan, D. (2010). So why ask me? Are self-report data really that bad? In C. E. Lance & R. J. Vandenberg (Eds.), *Statistical & methodological myths and urban legends* (pp. 329–356). Routledge.
- Coskunpinar, A., Dir, A. L., & Cyders, M. A. (2013). Multidimensionality in impulsivity and alcohol use: A meta-analysis using the UPPS model of impulsivity. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 37(9), 1441–1450. <https://doi.org/10.1111/acer.12131>
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: Positive and negative urgency. *Psychological Bulletin*, 134(6), 807–828. <https://doi.org/10.1037/a0013341>
- Drigas, A., & Mitsea, E. (2021). Metacognition, stress – relaxation balance & related hormones. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (iJES)*, 9(1), pp. 4–16. <https://doi.org/10.3991/ijes.v9i1.19623>
- Dodou, D., & de Winter, J. C. F. (2014). Social desirability is the same in offline, online, and paper surveys: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 487–495. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.005>

- Elferink-Gemser, M. T., & Hettinga, F. J. (2017). Pacing and self-regulation: Important skills for talent development in endurance sports. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 12(6), 831–835. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0080>
- Garfield, S., Clifford, S., Eliasson, L., Barber, N., & Willson, A. (2011). Suitability of measures of self-reported medication adherence for routine clinical use: A systematic review. *BMC Medical Research Methodology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2288-11-149>
- Gascoine, L., Higgins, S., & Wall, K. (2016). The assessment of metacognition in children aged 4-16 years: A systematic review. *Review of Education*, 5(1), 3–57. <https://doi.org/10.1002/rev3.3077>
- González-Hernández, J., Capilla Díaz, C., & Gómez-López, M. (2019). Impulsiveness and cognitive patterns. Understanding the perfectionistic responses in spanish competitive junior athletes. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01605>
- Halcomb, M., Argyriou, E., & Cyders, M. A. (2019). Integrating preclinical and clinical models of negative urgency. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00324>
- Jensen A.R. (1965). Scoring the STROOP Test. *Acta Psychologica* 24, 398 – 408.
- Johnson, S. L., Tharp, J. A., Peckham, A. D., Sanchez, A. H., & Carver, C. S. (2016). Positive urgency is related to difficulty inhibiting prepotent responses. *Emotion*, 16(5), 750–759. <https://doi.org/10.1037/emo0000182>
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport.

Journal of Sports Sciences, 28(8), 901–908. <https://doi.org/10.1080/02640411003797157>

Hasson, R., & Fine, J. G. (2012). Gender differences among children with ADHD on continuous performance tests. *Journal of Attention Disorders*, 16(3), 190–198. <https://doi.org/10.1177/1087054711427398>

Hedman, E., Ljótsson, B., Rück, C., Furmark, T., Carlbring, P., Lindefors, N., & Andersson, G. (2010). Internet administration of self-report measures commonly used in research on social anxiety disorder: A psychometric evaluation. *Computers in Human Behavior*, 26(4), 736–740. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.01.010>

Henderson, C., Evans-Lacko, S., Flach, C., & Thornicroft, G. (2012). Responses to mental health stigma questions: The importance of social desirability and data collection method. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(3), 152–160. <https://doi.org/10.1177/070674371205700304>

Huijgen, B. C. H., Leemhuis, S., Kok, N. M., Verburch, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2015). Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. *PLOS ONE*, 10(12), e0144580. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144580>

Kale, D., Stautz, K., & Cooper, A. (2018). Impulsivity related personality traits and cigarette smoking in adults: A meta-analysis using the UPPS-P model of impulsivity and reward sensitivity. *Drug & Alcohol Dependence*, 185, 149–167. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.003>

- Krumpal, I. (2011). Determinants of social desirability bias in sensitive surveys: A literature review. *Quality & Quantity*, 47(4), 2025–2047. <https://doi.org/10.1007/s11135-011-9640-9>
- Lane, A. M., Harwood, C., Terry, P. C., & Karageorghis, C. I. (2004). Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. *Journal of Sports Sciences*, 22(9), 803–812. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716689>
- Larson, R. B. (2018). Controlling social desirability bias. *International Journal of Market Research*, 147078531880530. <https://doi.org/10.1177/1470785318805305>
- Lauriola, M., Panno, A., Levin, I. P., & Lejuez, C. W. (2013). Individual differences in risky decision making: A meta-analysis of sensation seeking and impulsivity with the Balloon Analogue Risk Task. *Journal of Behavioral Decision Making*, 27(1), 20–36. <https://doi.org/10.1002/bdm.1784>
- Lee, K., & Chen, L. (1996). The development of metacognitive knowledge of basic motor skill: Walking. *The Journal of Genetic Psychology*, 157(3), 361–375. <https://doi.org/10.1080/00221325.1996.9914872>
- Lorenzón, J.I., González Insua, F., Aceiro, M.A. & Delfino, G. (2022). Psychological distress related to psychological skills associated with sports performance in young athletes. *Ciencias Psicológicas*, 16 (1). <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2685>
- Lovallo, W. R. (2013). Early life adversity reduces stress reactivity and enhances impulsive behavior: Implications for health behaviors. *International Journal of Psychophysiology*, 90(1), 8–16. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.10.006>

- Love, S., Kannis-Dymand, L., & Lovell, G. P. (2018). Metacognitions in triathletes: Associations with attention, state anxiety, and relative performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 421–436. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1440660>
- Love, S., Kannis-Dymand, L., & Lovell, G. P. (2019). Development and validation of the metacognitive processes during Performances Questionnaire. *Psychology of Sport & Exercise*, 41, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.004>
- Love, S. & Kannis-Dymand, L. & Lovell, G. (2019). Development and validation of the metacognitive beliefs about performances questionnaire. *International Journal of Sport Psychology* 50. 411-436. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2019.50.411>
- MacIntyre, T. E., Igou, E. R., Campbell, M. J., Moran, A. P., & Matthews, J. (2014). Metacognition and action: A new pathway to understanding social and cognitive aspects of expertise in sport. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01155>
- McGillivray, S., & Castel, A. D. (2017). Older and younger adults' strategic control of metacognitive monitoring: The roles of consequences, task experience and prior knowledge. *Experimental Aging Research*, 43 (3), 233-256. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2017.1298956>
- Martínez-Loredo, V., Fernández-Hermida, J. R., Fernández-Artamendi, S., Carballo, J. L., García-Cueto, E., & García-Rodríguez, O. (2015). The association of both self-reported and behavioral impulsivity with the annual prevalence of substance use among early adolescents. *Substance Abuse Treatment, Prevention, & Policy*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13011-015-0019-0>

- May, J., Redding, E., Whatley, S., Łuczniak, K., Clements, L., Weber, R., Reed, S. (2020). Enhancing creativity by training metacognitive skills in mental imagery. *Thinking Skills & Creativity*, 38, 100739. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100739>
- Millán-Sánchez, A., Madinabeitia, I., Vega, R., Cárdenas, D. & Ureña, A. (2023). Effects of emotional regulation and impulsivity on sports performance: The mediating role of gender and competition level. *Frontiers in Psychology*. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1164956>
- Moran, A. P., Campbell, M. J., & Toner, J. (2019). Exploring the cognitive mechanisms of expertise in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.019>
- Muhlert, N., & Lawrence, A. D. (2015). Brain structure correlates of emotion-based rash impulsivity. *NeuroImage*, 115, 138–146. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.04.061>
- Nietfeld, J. (2003). An examination of metacognitive strategy use and monitoring skills by competitive middle distance runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 307–320. <https://doi.org/10.1080/714044199>
- Normann, N., van Emmerik, A. A. P., & Morina, N. (2014). The efficacy of metacognitive therapy for anxiety and depression: A meta-analytic review. *Depression and Anxiety*, 31(5), 402–411. <https://doi.org/10.1002/da.22273>
- Oliver, A., McCarthy, P. J., & Burns, L. (2020). Teaching athletes to understand their attention is teaching them to concentrate. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1838980>

- Palmer, E. C., David, A. S., & Fleming, S. M. (2014). Effects of age on metacognitive efficiency. *Consciousness and Cognition*, 28, 151–160. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.06.007>
- Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015). Mental imagery: Functional mechanisms and clinical applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 590–602. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.08.003>
- Pérez Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. del M., Carrión Martínez, J. J., Mercader Rubio, I., & Gázquez, J. J. (2016). Sensation-seeking and impulsivity as predictors of reactive and proactive aggression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01447>
- Quinn, P. D., & Harden, K. P. (2012). Differential changes in impulsivity and sensation seeking and the escalation of substance use from adolescence to early adulthood. *Development and Psychopathology*, 25(01), 223–239. <https://doi.org/10.1017/s0954579412000284>
- Rahimi A., Roberts S.D., Baker J.R. & Wojtowicz M. (2022). Attention and executive control in varsity athletes engaging in strategic and static sports. *Plos One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266933>
- Scharkow, M. (2016). The accuracy of self-reported internet use—a validation study using client log data. *Communication Methods & Measures*, 10(1), 13–27. <https://doi.org/10.1080/19312458.2015.1118446>
- Schuetzler, R. M., Giboney, J. S., Grimes, G. M., & Nunamaker, J. F. (2018). The influence of conversational agent embodiment and conversational relevance on socially desirable responding. *Decision Support Systems*, 114, 94–102. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2018.08.011>

- Sharma, L., Markon, K. E., & Clark, L. A. (2014). Toward a theory of distinct types of “impulsive” behaviors: A meta-analysis of self-report and behavioral measures. *Psychological Bulletin*, *140*(2), 374–408. <https://doi.org/10.1037/a0034418>
- Shulman, E. P., Smith, A. R., Silva, K., Icenogle, G., Duell, N., Chein, J., & Steinberg, L. (2016). The dual systems model: Review, reappraisal, and reaffirmation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *17*, 103–117. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.010>
- Siekańska, M. & Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst?. *Journal of Physical Education & Sport*. 623-629. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>
- Sniehotta, F. F. (2009). Towards a theory of intentional behaviour change: Plans, planning, and self-regulation. *British Journal of Health Psychology*, *14*(2), 261–273. <https://doi.org/10.1348/135910708x389042>
- Stirratt, M. J., Dunbar-Jacob, J., Crane, H. M., Simoni, J. M., Czajkowski, S., Hilliard, M. E., Nilsen, W. J. (2015). Self-report measures of medication adherence behavior: Recommendations on optimal use. *Translational Behavioral Medicine*, *5*(4), 470–482. <https://doi.org/10.1007/s13142-015-0315-2>
- Strasser, E. S., Haffner, P., Fiebig, J., Quinlivan, E., Adli, M., & Stamm, T. J. (2016). Behavioral measures and self-report of impulsivity in bipolar disorder: No association between Stroop test and Barratt Impulsiveness Scale. *International Journal of Bipolar Disorders*, *4*(1). <https://doi.org/10.1186/s40345-016-0057-1>
- Swann, A. C., Bjork, J. M., Moeller, F. G., & Dougherty, D. M. (2002). Two models of impulsivity: Relationship to personality traits and psychopathology. *Biological Psychiatry*, *51*(12), 988–994. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01357-9](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01357-9)

- Terres-Barcala, L., Albaladejo-Blázquez, N., Aparicio-Ugarriza, R., Ruiz-Robledillo, N., Zaragoza-Martí, A., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Effects of impulsivity on competitive anxiety in female athletes: The mediating role of mindfulness trait. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(6), 3223. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19063223>
- Theodosiou, A., Mantis, K., & Papaioannou, A. (2008). Student self-reports of metacognitive activity in physical education classes. Age-group differences and the effect of goal orientations and perceived motivational climate. *Educational Research and Review*, *3*, 353-364. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04368>
- Theodosiou, A. E., Mavvidis, A., & Tsigilis, N. (2018). Dealing with stress during tennis competition. The association of approach- and avoidance-coping with metacognition and achievement goal theory perspectives. *Journal of Physical Education and Sport*, *18* (4) 2454-2465, <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04368>
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, *17*(9), 697–711. <https://doi.org/10.1080/026404199365560>
- Tsatali, M., Moraitou, D., Papantoniou, G., Foutsitzi, E., Bonti, E., Kougioumtzis, G., Tsolaki, M. (2021). Measuring impulsivity in Greek adults: Psychometric properties of the Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) and Impulsive Behavior Scale (short version of UPPS-P). *Brain Sciences*, *11*(8), 1007. <https://doi.org/10.3390/brainsci11081007>
- Van der Sluis, A., Brink, M. S., Pluim, B. M., Verhagen, E., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2019). Self-regulatory skills: Are they helpful in the prevention of overuse

- injuries in talented tennis players? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.13420>
- Van der Stel, M., & Veenman, M. V. J. (2013). Metacognitive skills and intellectual ability of young adolescents: A longitudinal study from a developmental perspective. *European Journal of Psychology of Education*, 29(1), 117–137. <https://doi.org/10.1007/s10212-013-0190-5>
- Voon, V. (2014). Models of impulsivity with a focus on Waiting Impulsivity: translational potential for neuropsychiatric disorders. *Current Addiction Reports*, 1(4), 281–288. <https://doi.org/10.1007/s40429-014-0036-5>
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D., & Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: A four-factor model of impulsivity. *European Journal of Personality*, 19(7), 559–574. <https://doi.org/10.1002/per.556>
- Yoneda, T., Ames, M. E., & Leadbeater, B. J. (2019). Is there a positive side to sensation seeking? Trajectories of sensation seeking and impulsivity may have unique outcomes in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 73, 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.009>
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x>
- Κώστα, Α. (2023). Κατασκευή και ψυχομετρικές ιδιότητες του Ερωτηματολογίου χρήσης Μεταγνωστικών Στρατηγικών κατά τη διάρκεια αθλητικών Αγώνων Για Έφηβους.

Μαλεγιαννάκη, Χ.Α. (2015). Η ανάπτυξη των γνωστικών και μεταγνωστικών διαστάσεων του συστήματος της προσοχής σε παιδιά σχολικής ηλικίας.

<https://doi.org/10.12681/eadd/35894>