



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

**ΚΟΙΝΟ ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ  
ΣΠΟΥΔΩΝ**

**«ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ»**

**“SCHOOL COUNSELING AND GUIDANCE”**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΡΒΑΝΙΤΗ**

**A.M. 218004**

**ΘΕΜΑ**

**Αυτοδιάλογος:**

**Γνωστικές λειτουργίες, φαινομενολογία και η σημασία του στην  
ανάπτυξη του ατόμου**

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

<b>ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ</b>	<b>ΙΔΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΤΜΗΜΑ/ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ</b>	<b>ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ/ ΜΕΛΟΣ</b>
ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ΤΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ	ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ
ΘΩΜΑΣ ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΜΕΛΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΩΛΗ	ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΜΕΛΟΣ



ΑΘΗΝΑ, 2020

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«Αυτοδιάλογος:

Γνωστικές λειτουργίες, φαινομενολογία και η σημασία του στην ανάπτυξη  
του ατόμου»

«Αγγελική Γραμματική Αρβανίτη»

### ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΤΜΗΜΑ/ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ/ΜΕΛΟΣ
ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ΤΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ	ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ
ΘΩΜΑΣ ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΜΕΛΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΩΛΗ	ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΜΕΛΟΣ

ΑΘΗΝΑ, 2020

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Νεκτάριο Σταύρου, επιβλέποντα καθηγητή, για τη βοήθεια στην ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας, καθώς και για τις συμβουλές του κατά τη διάρκεια της ολοκλήρωσής της. Κυρίως, όμως, θέλω να τον ευχαριστήσω διότι στην πρώτη μας κιόλας διάλεξη, μας ανέφερε την έννοια του Αυτοδιαλόγου και ήταν αυτή η λέξη που με οδήγησε στη συγγραφή τελικά αυτής της εργασίας, έβαλε τα θεμέλια για την προσεχή μου αναζήτηση. Θυμάμαι ακόμα χαρακτηριστικά τη στιγμή που άκουσα τη λέξη και μη γνωρίζοντας καν τη θεωρία, πώς ενθουσιάστηκα. Τον ευχαριστώ θερμά! Παράλληλα, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον κ. Θωμά Μπαμπάλη που ακούγοντας την αρχική μου πρόταση για το συγκεκριμένο θέμα έδειξε πραγματικό ενδιαφέρον και με ώθησε να το μελετήσω, αλλά και την κα Νάντια Τσώλη, που δέχτηκε με τον κ. Μπαμπάλη να είναι μέλος της τριμελούς επιτροπής για την αξιολόγηση της διπλωματικής αυτής εργασίας.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου τον καθηγητή κ.. Ε. Γαραντούδη, τον οποίο ευγνωμονώ μέχρι και σήμερα, αλλά και τους καθηγητές του προγράμματος που οι διαλέξεις τους ήταν αφυπνιστικές. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον πατέρα μου Αποστόλη, τη μητέρα μου Ευτυχία και τον αδελφό μου Δημήτρη, όλη την οικογένειά μου και τους καρδιακούς μου φίλους, που ο καθένας με τον τρόπο του ήταν δίπλα μου και αυτά τα τρία σχεδόν χρόνια, προσφέροντας αγάπη, συμπαράσταση και υποστήριξη, δείχνοντας σεβασμό στο όνειρό μου.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω σε όλους μου τους συμφοιτητές της Μεγάλης Τάξης του 2017 για την ανατροφοδότηση και την παρέα τους σε αυτόν τον απαιτητικό δρόμο και πάνω από όλα θα ήθελα να εκφράσω τις βαθύτατες ευχαριστίες μου στη δική μου Ομάδα-Ψυχή, που κάθε ημέρα έπαιρνα από αυτές έμπνευση και δύναμη.

Για αυτούς που με έπλασαν με την Αγάπη, την Αλήθεια και τις Αρχές τους και έχουν φύγει και για αυτούς που μένουν και με τιμούν με τις ιστορίες της ζωής τους...

## Περίληψη

Ο αυτοδιάλογος, γνωστός επίσης και ως αυτό-ομιλία, εμπλέκεται στις θεωρίες της γλώσσας, των εκτελεστικών λειτουργιών του ατόμου, της ψυχοπαθολογίας και της γνωστικής ανάπτυξης. Παρά το γεγονός ότι οι γνώσεις μας συνεχώς εμπλουτίζονται σε σχέση με την ανάπτυξη, τη λειτουργία και τη φαινομενολογία του αυτοδιαλόγου, εντούτοις οι μελέτες σε σχέση με αυτό το φαινόμενο, ειδικά στην Ελλάδα είναι περιορισμένες. Αυτή η βιβλιογραφική έρευνα εξετάζει το ιστορικοφιλοσοφικό υπόβαθρο και τις υπάρχουσες πλέον διακεκριμένες θεωρητικές προσεγγίσεις σε σχέση με τον αυτοδιάλογο, όπως και μία πληθώρα μεθοδολογιών που έχουν χρησιμοποιηθεί ή μπορεί να χρησιμοποιηθούν στο μέλλον για την εξερεύνησή του, όπως εξετάζει και τους περιορισμούς τους, προτού παρατεθούν στοιχεία σχετικά με την ανάπτυξη και τη λειτουργία της αυτό-ομιλίας σε παιδιά και ενήλικες. Η μελέτη ολοκληρώνεται εξετάζοντας τις διαφορετικές μορφές εμφάνισής του σε άτομα με αναπτυξιακές και γνωστικές δυσκολίες ή αναπηρίες και σε άτομα με ψυχοπαθολογικά χαρακτηριστικά, αλλά και αναλύοντας τις προοπτικές για μελλοντική έρευνα στον ελλαδικό χώρο.

**Λέξεις – Κλειδιά:** προσωπικός λόγος, αυτοδιάλογος, αυτό-ομιλία, εσωτερικός διάλογος

## **Abstract**

Inner Speech, also known as Self-Talk, is involved in the theories of language, one's executive functions, psychopathology, and cognitive development. Although our knowledge is constantly improving regarding the development, function and phenomenology of inner speech, studies on this phenomenon, especially in Greece, are limited. This literature review examines the historical-philosophical background and existing most distinguished theoretical approaches to self-talk, as well as a variety of methodologies that have been or may be used in the future, in addition to their limitations, before listing data on the development and functioning of inner speech in children and adults. We conclude by examining different forms of inner speech in people with developmental and cognitive difficulties or disabilities, in people with psychopathological characteristics and by exploring the prospects for future research in Greece.

**Keywords:** private speech, inner speech, self-talk, covert speech

# Περιεχόμενα

Περίληψη.....	iv
Abstract .....	v
Περιεχόμενα .....	vi
ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Το πρόβλημα: Κατανοώντας τον αυτοδιάλογο .....	4
1.1 Σκοπός της έρευνας .....	4
1.2 Εννοιολογικές οριοθετήσεις .....	4
1.2.1 Προσωπικός Λόγος .....	4
1.2.2 Αυτοδιάλογος .....	5
1.2.3 Αυτό-ομιλία.....	6
1.2.4 Λεκτική σκέψη .....	6
1.2.5 Σκέφτομαι στη γλώσσα .....	6
1.2.6 Ενδοπροσωπική επικοινωνία .....	7
1.2.7 Συνώνυμες έννοιες στην παγκόσμια βιβλιογραφία.....	7
1.3 Μεθοδολογία .....	7
1.4 Σημαντικότητα – Αναγκαιότητα της μελέτης .....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Ιστορική αναδρομή και θεωρίες αυτοδιαλόγου .....	10
2.1 Σύντομη ιστορική αναδρομή.....	10
2.2 Η Ψυχολογία της Γλώσσας– Vygotsky.....	13
2.3 Λειτουργική Μνήμη .....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Η Μεθοδολογία των ερευνών για τον αυτοδιάλογο, οι έρευνες και οι περιορισμοί τους .....	17
3.1 Μεθοδολογία ερευνών .....	17
3.1.1 Ερωτηματολόγια .....	17
3.1.2 Τυχαία δειγματοληψία σκέψης - Randomly Sampling Thinking .....	22
3.1.3 Προσωπικός λόγος ως ένδειξη του αυτοδιαλόγου .....	23
3.1.4 Dual Task methods.....	23
3.1.5 Phonological Judgments.....	24
3.1.6 Άλλες μέθοδοι έρευνας .....	24
3.1.7 Πρώιμες μηχανικές συσκευές .....	25
3.1.8 Ηλεκτρομυογραφήματα .....	26
3.1.9 Νευροαπεικόνιση και νευροψυχολογία .....	27
3.2 Έρευνες στον παγκόσμιο χάρτη .....	28
3.3 Περιορισμοί των ερευνών .....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Εξέλιξη του εσωτερικού διαλόγου .....	32
4.1 Ο προσωπικός λόγος, πρόδρομος του αυτοδιαλόγου .....	32
4.2 Ο αυτοδιάλογος στην παιδική ηλικία.....	34
4.3 Οι γνωστικοί μηχανισμοί του αυτοδιαλόγου στην ενηλικίωση .....	35
4.4 Φαινομενολογία και λειτουργίες.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: Ο ρόλος του αυτοδιαλόγου στην ψυχική υγεία .....	41
5.1 Θετικός και αρνητικός αυτοδιάλογος .....	41
5.2 Αυτοδιάλογος και άτομα με αναπτυξιακές και γνωστικές δυσκολίες ή αναπηρίες..	43
5.2.1 Το φάσμα του αυτισμού .....	43
5.2.2 Αυτοδιάλογος και κωφά άτομα.....	44

5.2.3 Αυτοδιάλογος και άτομα με ΔΕΠΥ (ADHD) .....	46
5.2.4 Αυτοδιάλογος και Άνοια .....	47
5.2.5 Αυτοδιάλογος και άτομα με αφασία .....	48
5.2.6 Άτομα με απουσία εσωτερικού διαλόγου .....	49
5.3. Αυτοδιάλογος και Ψυχοπαθολογία .....	50
5.3.1 Αυτοδιάλογος και ακουστικές ψευδαισθήσεις.....	51
5.3.2 Αυτοδιάλογος και κατάθλιψη .....	52
5.3.3 Αυτοδιάλογος, η Ανορεξική Φωνή, η Βουλιμία και άλλες διαταραχές πρόσληψης τροφής.....	53
5.3.4 Αυτοδιάλογος και Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή .....	55
5.3.5 Αυτοδιάλογος και Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας .....	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: Συζήτηση-Συμπεράσματα-Προτάσεις.....	59
6.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα .....	59
6.2 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα .....	60
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	66

## **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

Η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία με τίτλο «Αυτοδιάλογος: Γνωστικές λειτουργίες, φαινομενολογία και η σημασία του στην ανάπτυξη του ατόμου», εκπονήθηκε στο πλαίσιο του κοινού Διακρατικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών: «Σχολική Συμβουλευτική και Καθοδήγηση», το οποίο διοργανώνει το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης Αθηνών σε συνεργασία με το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου.

Αφορμή για την εκπόνηση αυτής της εργασίας αποτέλεσαν η προσωπική επιθυμία και το ενδιαφέρον για περαιτέρω έρευνα και μελέτη για το θέμα των θετικών δηλώσεων, των δηλώσεων παρακίνησης ως τρόπου διαχείρισης άγχους, ανάπτυξης δεξιοτήτων και μηχανισμού αντιμετώπισης του Εσωτερικού Κριτή, κάτι που οδήγησε στην ανάγνωση θεωριών όπως της Θεωρίας της Αυτοεπιβεβαίωσης (Steele, 1988), που στη συνέχεια οδήγησε στην έρευνα σχετικά με τον αυτοδιάλογο ως τεχνικής βελτίωσης απόδοσης και τελικά στην παρούσα έρευνα για το ψυχολογικό αυτό φαινόμενο.

Αθήνα, Οκτώβρης 2020



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρακάτω διπλωματική εργασία διαρθρώνεται σε έξι κεφάλαια, κατά τα οποία γίνεται ανασκόπηση της παγκόσμιας βιβλιογραφίας σχετικά με το φαινόμενο του αυτοδιαλόγου. Στην βιβλιογραφική αυτή έρευνα θα χρησιμοποιήσουμε λοιπόν, κατά κύριο λόγο τους όρους «αυτοδιάλογος» και «αυτό-ομιλία», αλλά και τον όρο «εσωτερικός διάλογος» για να αποδώσουμε τις έννοιες *inner speech* και *self-talk* που κυριολεκτικά μεταφράζονται ως εσωτερική ομιλία, εσωτερικός λόγος ή αυτό-ομιλία.

Στο πρώτο μέρος της έρευνας, θα προβούμε σε μία ανάλυση για τον σκοπό της μελέτης και θα αποσαφηνίσουμε τους σχετικούς με τον αυτοδιάλογο όρους, όπως αυτοί αναφέρονται στην εγχώρια και παγκόσμια βιβλιογραφία. Θα αναλυθεί η αναγκαιότητα και η σημαντικότητα της μελέτης στον ελλαδικό χώρο και θα δοθούν πληροφορίες σχετικά με τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για την συγγραφή της.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας ακολουθεί μια συνοπτική ιστορική αναδρομή σχετικά με την ανάδυση της έννοιας, η οποία θα οδηγήσει στην ανάλυση των σημαντικότερων θεωριών, πάνω στις οποίες βασίστηκαν οι έρευνες για τον εσωτερικό διάλογο σε διάφορους τομείς και από διαφορετικές επιστήμες.

Στη συνέχεια, στο τρίτο κεφάλαιο θα αναλυθεί η μεθοδολογία των ερευνών που έχουν χρησιμοποιηθεί για να μελετήσουν το ψυχολογικό αυτό φαινόμενο σε παγκόσμιο επίπεδο από το παρελθόν μέχρι και σήμερα, θα παρουσιαστούν έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με το φαινόμενο, όπως και οι περιορισμοί τους.

Στο τέταρτο μέρος της εργασίας, ο αυτοδιάλογος αναλύεται σε επίπεδο αναπτυξιακής ψυχολογίας, πώς δηλαδή κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου αναδύεται και εξελίσσεται ο εσωτερικός του διάλογος και η φαινομενολογία του, πώς εμφανίζεται και εκφράζεται σε παιδιά και ενήλικες, ενώ στο επόμενο μέρος της μελέτης αυτής αναλύεται ο ρόλος του στην ψυχική υγεία και η εμφάνισή του τόσο στον υγιή πληθυσμό,

όσο και σε άτομα με αναπτυξιακές, γνωστικές δυσκολίες, σε άτομα με αναπηρίες και σε άτομα που παρουσιάζουν ψυχικές διαταραχές.

Τέλος, παρατίθεται και το έκτο κεφάλαιο που αφορά τα συμπεράσματα και τη συζήτηση, όπως και τις προτάσεις για μελλοντική έρευνα έπειτα από την αξιολόγηση των δεδομένων, καθώς και οι βιβλιογραφικές παραπομπές που χρησιμοποιήθηκαν για την περάτωση της παρούσας έρευνας.

# **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Το πρόβλημα: Κατανοώντας τον αυτοδιάλογο**

## **1.1 Σκοπός της έρευνας**

Ο σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να αναλυθεί ο όρος και το φαινόμενο του αυτοδιαλόγου μέσω της διερεύνησης στην παγκόσμια βιβλιογραφία. Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση σε ελληνικές πηγές φάνηκε ότι είναι αναγκαία η αποσαφήνιση και η ανάλυση του ψυχολογικού αυτού φαινομένου μέσω της διερεύνησης τόσο των θεωριών που το περικλείουν, όπως και της μεθοδολογίας των ήδη υπάρχουσών ερευνών που το αναλύουν. Επιλέχθηκε κυρίως ο όρος *αυτοδιάλογος*, έναντι του συνώνυμου όρου *αυτό-ομιλία*, που χρησιμοποιήθηκε σε μικρότερο βαθμό απλώς για αποφυγή επαναλήψεων, καθώς ο πρώτος απαντάται συχνότερα στην ελληνική βιβλιογραφία, ενώ κατά περίπτωση χρησιμοποιείται και ο όρος *εσωτερικός διάλογος*.

Επιμέρους σκοποί της έρευνας είναι η φαινομενολογία, τα στάδια εμφάνισής του αυτοδιαλόγου κατά την ανάπτυξη του ατόμου, όπως επίσης και οι λειτουργίες του. Τέλος, στόχος της μελέτης είναι η εκτενής ανάλυση του ρόλου του στην ψυχική υγεία, αλλά και οι προτάσεις για μελλοντική έρευνα στον Ελλαδικό χώρο.

## **1.2 Εννοιολογικές οριοθετήσεις**

### **1.2.1 Προσωπικός Λόγος**

Ο *εγωκεντρικός λόγος* (egocentric speech) του Piaget (1926), που καθιερώθηκε σαν όρος στην πορεία σαν *προσωπικός λόγος* (private speech), αναφέρεται κατά τον Vygotsky (1934/1986) ως ο λόγος που απευθύνει το παιδί στον εαυτό του για να επικοινωνεί, να δοκιμάζει τις ιδέες του και να ελέγχει τη συμπεριφορά του, είναι δηλαδή, μία εξωτερική ομιλία, με φωνητικό και ακουστικό χαρακτήρα. Σύμφωνα με τον Vygotsky

(1934/1986), ο προσωπικός λόγος αποτελεί τον πρόδρομο του αυτοδιαλόγου και οι παλαιότεροι μελετητές θεωρούσαν ότι εξαφανίζεται στη σχολική ηλικία, με την εμφάνιση της αυτό-ομιλίας. Αυτή η υπόθεση έχει απορριφθεί από νεότερες εμπειρικές έρευνες, καθώς φαίνεται ότι ακόμα και μεγαλύτερης ηλικίας άτομα διατηρούν την ικανότητα του προσωπικού λόγου για διάφορους σκοπούς, που θα αναλυθούν παρακάτω εκτενέστερα (π.χ. Duncan & Cheyne, 2001).

### 1.2.2 Αυτοδιάλογος

Ο αυτοδιάλογος έχει αναφερθεί από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα με πλείστους τρόπους, αλλά κυρίως αναφέρεται σαν η σιωπηρή εκδήλωση της ομιλίας που απευθύνεται στον εαυτό, ο διάλογος που κάνουμε με τον εαυτό μας, η φωνή που προσανατολίζεται στον εαυτό. Σαν έννοια αποδίδεται στον Wilhem von Humboldt (1767-1835) έναν Γερμανό γλωσσολόγο που έγραψε για μία *εσωτερική μορφή ομιλίας* (inner form of speech) (Guerrero, 2005).

Επιπρόσθετα και πολύ επιγραμματικά, ο όρος αυτοδιάλογος στην ψυχολογία κατά τον Sokolon (1972), σημαίνει, συνήθως, μια αθόρυβη, διανοητική ομιλία που αναδύεται καθώς σκεφτόμαστε κάτι, κάνουμε σχέδια ή επιλύουμε προβλήματα στο μυαλό μας, όταν ανακαλούμε βιβλία που έχουμε διαβάσει ή συνομιλίες που έχουμε ακούσει, ενώ και οι Hackfort & Schwenkmezger (1993, όπως αναφέρεται στο Gammage et al., 2001) όρισαν την εσωτερική αυτή ομιλία ως «έναν εσωτερικό διάλογο [στον οποίο] το άτομο ερμηνεύει συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζει και αλλάζει αξιολογήσεις και πεποιθήσεις, και δίνει στον εαυτό του οδηγίες και ενίσχυση» (σ. 355).

### 1.2.3 Αυτό-ομιλία

Η αυτό-ομιλία αντί του συνώνυμου όρου «αυτοδιάλογος», έχει προταθεί ήδη από το 2005, από τον Θεοδωράκη για να περιγράψει τις σκέψεις που πραγματοποιούνται σιωπηλά ή φωναχτά με τον εαυτό μας, κατά, πριν ή/και μετά την εκτέλεση μιας δραστηριότητας (στο Θεοδωράκης et al., 2008) και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ψυχολογική τεχνική μέσω παρεμβάσεων και προγραμμάτων για τη βελτίωση της μάθησης και την καλυτέρευση της απόδοσης στην Εκπαίδευση και την αθλητική Ψυχολογία.

### 1.2.4 Λεκτική σκέψη

Ο όρος *λεκτική σκέψη* (verbal thought) είναι το αποτέλεσμα της κοινωνικής μας αλληλεπίδρασης, της επαφής μας με άλλα άτομα μέσω της ομιλίας. Κατά την Guerrero (2005), ένα άτομο είναι σε θέση να σκέφτεται λεκτικά όταν η γλώσσα που μιλά εσωτερικοποιείται, κάτι που ο Vygotsky (1934/1986) περιέγραψε σαν την ικανότητα του ατόμου να «σκέφτεται λέξεις» (σ. 230).

### 1.2.5 Σκέφτομαι στη γλώσσα

Όταν οι άνθρωποι λένε ότι σκέφτονται «στη γλώσσα» ή σκέφτομαι «σε μια συγκεκριμένη γλώσσα», συνήθως αναφέρονται στην ιδέα ότι οι σκέψεις τους εμφανίζονται στο μυαλό τους ως λέξεις. Ο όρος *σκέφτομαι με λέξεις* (thinking in words) ή *σκέφτομαι στη γλώσσα* (thinking in a language) είναι μια έκφραση που χρησιμοποιείται τόσο από μελετητές, όσο και γενικά από τους ανθρώπους που θέλουν να αναφερθούν στην έννοια της λεκτικής σκέψης και είναι ο καθημερινός τρόπος αναφοράς κάποιου στον εσωτερικό διάλογο, στην εσωτερική ομιλία. (Guerrero, 2005).

### **1.2.6 Ενδοπροσωπική επικοινωνία**

Η ενδοπροσωπική επικοινωνία (intrapersonal communication) αναφέρεται ως το επίπεδο της ανθρώπινης επικοινωνίας στο οποίο το άτομο είναι ταυτόχρονα τόσο ο ομιλητής, όσο και ο αποδέκτης του μηνύματος. Όλοι οι άνθρωποι με γλώσσα και διάνοια, μπορούν δυνητικά να εμπλέκονται σε κάποιου είδους ενδοπροσωπική επικοινωνία, η οποία μπορεί να είναι σιωπηλή ή εσωτερική, αλλά και φανερή και εξωτερική, όπως ο προσωπικός λόγος (McLean, 2005; Guerrero, 2005).

### **1.2.7 Συνώνυμες έννοιες στην παγκόσμια βιβλιογραφία**

Στη βιβλιογραφία έχουν διατυπωθεί διάφοροι όροι για να περιγράψουν την συνδιάλεξη με τον εαυτό μας, που διεξάγεται είτε σιωπηλά όπως ο αυτοδιάλογος, είτε φανερά και δυνατά, όπως ο προσωπικός λόγος και μερικοί από αυτούς είναι οι: αυτο-ομιλία, εσωτερικός διάλογος, εσωτερική ομιλία και εσωτερική συνομιλία, εσωτερικός λόγος, αυτο-δηλώσεις, αυτο-κατευθυνόμενη ομιλία, λεκτική σκέψη, γλώσσα της σκέψης, ενδοπροσωπική επικοινωνία, συγκαλυμμένη γλωσσική συμπεριφορά κ.α. Κάθε μία από αυτές τις έννοιες χρησιμοποιείται ανάλογα με το θεωρητικό υπόβαθρο το οποίο υποστηρίζει ή στο οποίο ανευρίσκεται, όπως για παράδειγμα στη βιβλιογραφία της Ψυχοφυσιολογίας, όπου οι όροι εσωτερική ομιλία και συγκαλυμμένη γλωσσική (ή λεκτική) συμπεριφορά χρησιμοποιούνται συχνά για αναφορά στο ίδιο συμβάν (Korba, όπως αναφέρεται στο Guerrero, 2005; Morin 2005).

## **1.3 Μεθοδολογία**

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα Ιανουαρίου 2019 – Σεπτεμβρίου 2020 και περιλάμβανε αναζήτηση σε ηλεκτρονικές

βιβλιογραφικές βάσεις, σε βάσεις πανεπιστημιακών ιδρυμάτων και επιλεγμένους διαδικτυακούς τόπους. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος αναζήτησης σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (APA PsycNET, PsycInfo, PubMed, ReasearchGate, ScienceDirect, Jstor, Google Scholar, Academia, EBSCO, WHO) για ανασκόπηση της, κατά κύριο λόγο, ξενόγλωσσης βιβλιογραφίας, κυρίως των τελευταίων δύο δεκαετιών, ενώ έγινε επιλογή ελληνικών δημοσιευμένων άρθρων, τόσο μέσω σχετικής αναζήτησης στις ανωτέρω βάσεις δεδομένων, όσο και μέσα από Πρακτικά Συνεδρίων και Περιοδικά. Κριτήρια εξαίρεσης των εργασιών αποτέλεσαν η αδυναμία ανεύρεσης σχετικού με τον Αυτοδιάλογο άρθρου ή κειμένων που θα συνάδουν με τα περιεχόμενα αυτής της εργασίας.

Τέλος, έγινε επιτυχημένη αναζήτηση για βιβλία, τόσο σε φυσική, όσο και σε ηλεκτρονική μορφή, τα οποία μνημονεύονταν στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία και τα οποία ήταν κομβικής σημασίας να αναβρεθούν και να χρησιμοποιηθούν στην παρούσα μελέτη, όπως και επιστημονικών ή άλλων λεξικών για την κατάλληλη απόδοση συγκεκριμένων όρων στην ελληνική γλώσσα. Όπου υπήρχε η δυνατότητα προστέθηκε στο κεφάλαιο της βιβλιογραφίας και η κατάλληλη υπερσύνδεση, για διευκόλυνση των ανθρώπων που θα ήθελαν να μελετήσουν περισσότερο για το συγκεκριμένο θέμα, ενώ σχεδόν όλο το αναφερθέν υλικό διατίθεται σε ηλεκτρονική μορφή και η ερευνήτρια θα μπορούσε να το προσφέρει σε ενδιαφερόμενους για μελλοντική χρήση.

Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν κυρίως ήταν *inner speech, private speech, self-talk, covert speech, overt speech, think in a language, silent speech, verbal thinking, inner dialogue, intrapersonal communication, phonological loop, inner critic,* και *inner voice.*

## 1.4 Σημαντικότητα – Αναγκαιότητα της μελέτης

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στον Ελλαδικό χώρο κατέδειξε ότι για το συγκεκριμένο θέμα του ψυχολογικού φαινομένου του αυτοδιαλόγου, δεν υπήρχε εκτεταμένη έρευνα, όπως για παράδειγμα για τον αυτοδιάλογο αντιστοίχως στην Αθλητική Ψυχολογία, που ερευνάται εδώ και τουλάχιστον μία εικοσαετία από πρωτοπόρους Έλληνες ακαδημαϊκούς ερευνητές.

Λόγω των διαφορετικών ορολογιών που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το φαινόμενο, ήταν επίσης αναγκαίο αυτό να αποσαφηνισθεί. Η αναγκαιότητα της συγκεκριμένης μελέτης προέκυψε λοιπόν από ένα κενό στη βιβλιογραφία που θα οδηγήσει ενδεχομένως σε επιτυχημένες μελλοντικές έρευνες από ερευνητές στον ελλαδικό χώρο.

Επιπλέον, η έρευνα αυτή θα προσπαθήσει να ευαισθητοποιήσει τους αναγνώστες σε σχέση με την ύπαρξη (ή την απουσία), την έκφραση και την ποιότητα της αυτό-ομιλίας τους, όπως και να ενημερώσει επαγγελματίες διαφόρων ειδικοτήτων υγείας και ψυχικής υγείας, γονείς και εκπαιδευτικούς κάθε βαθμίδας σχετικά με το πώς απαντάται το φαινόμενο, τη σημασία του τόσο στους ίδιους, όσο και στα άτομα με τα οποία σχετίζονται.

Τέλος, η παρούσα μελέτη επιχειρεί να καταδείξει το πόσο σημαντικό ρόλο παίζει στην ψυχική υγεία ο αυτοδιάλογος και να ωθήσει σε αντίστοιχες με την παγκόσμια κοινότητα μετρήσεις που θα οδηγήσουν σε κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης, τόσο σε παιδιά, όσο και σε ενηλίκους.



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Ιστορική αναδρομή και θεωρίες αυτοδιαλόγου**

Αν και ο αυτοδιάλογος παρουσιάζεται σε μια ποικιλία ψυχολογικών, νευροεπιστημονικών και φιλοσοφικών διαλόγων, η φύση, η ανάπτυξη, η φαινομενολογία και η λειτουργική σημασία του έχουν λάβει μικρή θεωρητική ή εμπειρική προσοχή, σύμφωνα με τον Fernyhough (όπως αναφέρεται στο Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

Ένας λόγος για αυτό, είναι ότι ο εσωτερικός διάλογος εξ ορισμού δεν μπορεί να παρατηρηθεί άμεσα και παρόλο που υπάρχουν διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις σχετικά με την αυτό-ομιλία, δύο έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερης σημασίας στις θεωρίες σχετικά με τις γνωστικές του λειτουργίες. Η μία αφορά την ανάπτυξη της λεκτικής διαμεσολάβησης της γνώσης και της συμπεριφοράς και η άλλη τη λειτουργική μνήμη (Vygotsky, 1934/1986; Alderson-Day & Fernyhough, 2015a). Για να αναλύσουμε τις επικρατέστερες θεωρητικές αυτές προσεγγίσεις είναι αναγκαίο να μελετήσουμε επιγραμματικά τα ιστορικά δεδομένα που υπήρξαν οι πυλώνες πάνω στους οποίους αυτές στηρίχθηκαν.

### **2.1 Σύντομη ιστορική αναδρομή**

Η πρώτη αναφορά στο ζήτημα του αυτοδιαλόγου κατά τους ερευνητές που ασχολούνται με το συγκεκριμένο επιστημονικό πεδίο, γίνεται στον πασίγνωστο 190<sup>ο</sup> στίχο του Πλάτωνα στο έργο του «Θεαίτητος ή περί επιστήμης, πειραστικός», όπου ο Σωκράτης όρισε τις σκέψεις ως «συνομιλία, που διεξάγει η ψυχή μόνη με τον εαυτό της». Κατά τον ανωτέρω ορισμό του Πλάτωνα, όπου η σκέψη είναι ενός είδους εσωτερικού διάλογου του ατόμου με την ψυχή του με λόγια που ομιλούνται σε σιωπή, υπογραμμίζεται όχι μόνο ο ρόλος της εσωτερικής ομιλίας στη σκέψη, αλλά και η διαλογική της φύση (Guerrero, 2005; McCarthy-Jones & Fernyhough, 2011). Σε κάθε περίπτωση αυτοί οι συλλογισμοί του Πλάτωνα, σε συνδυασμό και με άλλες πεποιθήσεις αρχαίων στοχαστών (όπως για

παράδειγμα τη θεωρία ότι καθώς υπήρχε μια σχέση μεταξύ σκέψεων και λέξεων και μεταξύ λέξεων και αναπνοής και οι δύο προέρχονταν από το ίδιο όργανο, τους πνεύμονες), αντικατοπτρίζουν μια πολυετή φιλοσοφική συζήτηση που αφορά τη σχέση μεταξύ σκέψης και ομιλίας. Το ζήτημα κατά τον Sokolon (1972), μπορεί να πρωτοανιχνευθεί στην αντίληψη των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων για τον *Λόγο*, μιας έννοιας η οποία συνδύασε τις πρωταρχικές έννοιες της σκέψης, της γλώσσας και της ύπαρξης (σ. 12).

Στη νεότερη ιστορία, θεωρία και φιλοσοφία, η σχέση μεταξύ σκέψης και ομιλίας είχε αποτυπωθεί σε δύο αντίθετες ιδέες, οι οποίες υποστήριζαν είτε ότι η σκέψη και ο λόγος είναι πανομοιότυπες, είτε ότι η σκέψη και ο λόγος δεν σχετίζονται (Guerrero, 2005). Στις αρχές του 20ου αιώνα, αυτή η απόλυτη ταυτοποίηση της σκέψης με την ομιλία αποδόθηκε από τους συμπεριφοριστές ως ο λόγος χωρίς τον ήχο, ενώ η ιδέα του πλήρους διαχωρισμού του λόγου από τη σκέψη ήταν το χαρακτηριστικό της Σχολής Ψυχολογίας του Wurzburg, κατά την οποία ο νους, η διάνοηση, η νοημοσύνη είναι μία «μια καθαρά πνευματική δύναμη» (Vygotsky, 1934/1986, σ. 207; Sokolon, 1972; Guerrero, 2005).

Αυτές οι δύο ιδεολογικές σχολές, της σχέσης μεταξύ σκέψης και ομιλίας θα είχαν μεγάλο αντίκτυπο στις νεότερες έρευνες σχετικά με τον αυτοδιάλογο. Σε κάθε περίπτωση, το ταξίδι του εσωτερικού διαλόγου ως αντικείμενο εμπειρικής έρευνας στη σύγχρονη ψυχολογία ξεκινά με τα έργα των Piaget (1926) και Vygotsky (1934/1986).

Εδώ είναι σημαντικό να προσθέσουμε στα παραπάνω και να αναφέρουμε ότι, οι σκέψεις, και σύμφωνα με τους θεωρητικούς της κοινωνικής και γνωστικής ψυχολογίας, έχουν τη δυνατότητα να επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου (Meichenbaum, 1977). Παράλληλα, τα συναισθήματα δεν προκαλούνται απλώς από εξωτερικά γεγονότα από μόνα τους, από ερεθίσματα που μπορεί να δεχτεί ένα άτομο, παρά η αποδιδόμενη από το άτομο ερμηνεία, δημιουργεί την αντίστοιχη αντίδραση (Ellis,

1994). Για τους θεωρητικούς, που έχουν τονίσει εδώ και χρόνια τη σύνδεση μεταξύ των παραπάνω, του τί λέει δηλαδή ένα άτομο στον εαυτό του και πώς το άτομο τελικά συμπεριφέρεται, η συζήτηση για την ακριβή φύση και λειτουργία της εσωτερικής αυτής ομιλίας εξακολουθεί να υφίσταται (Theodorakis et al., 2008).

Ενώ, λοιπόν, η ακριβής φύση του αυτοδιαλόγου εξακολουθεί να είναι ζήτημα έντονων συζητήσεων, ο Gregory (2017) αναφέρει κάποιες διαχρονικά κοινά αποδεκτές ιδιότητες της αυτό-ομιλίας, δηλαδή ότι:

- i) ο εσωτερικός λόγος λαμβάνει χώρα στο μυαλό,
- ii) ένα περιστατικό εμφάνισης εσωτερικού διαλόγου είναι ένα γλωσσικό συμβάν,
- iii) η εσωτερική ομιλία είναι επεισοδιακή, δηλαδή εμφανίζεται σε μια δεδομένη στιγμή στον χρόνο,
- iv) ένα επεισόδιο αυτοδιαλόγου μπορεί να περιλαμβάνει νοητικές εικόνες, που μπορεί να είναι ακουστικής, οπτικής, ή και κιναισθητικής απεικόνισης,
- v) η αυτό-ομιλία μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη λειτουργική μνήμη,
- vi) ο εσωτερικός διάλογος δεν παίρνει απαραίτητα τη μορφή πλήρων γραμματικών προτάσεων και
- vii) έχουμε διαφορετικό επίπεδο ελέγχου στην εσωτερική μας ομιλία σε σχέση με την εξωτερική μας ομιλία, ενώ είναι δηλαδή εύκολο να σταματήσουμε να μιλάμε, μπορεί το ίδιο να είναι αρκετά δύσκολο προσπαθώντας να σταματήσουμε ή να παρακάμψουμε την αυτό-ομιλία μας.

Φαίνεται ήδη από τα παραπάνω ότι η άποψη του Vygotsky (1934/1986), ότι «ο τομέας του εσωτερικού διαλόγου είναι ένας από τους πιο δύσκολους για διερεύνηση», παραμένει επίκαιρη, παρόλο που μέσα στην καθημερινότητά μας είμαστε απόλυτα εξοικειωμένοι με το φαινόμενο (σ. 226).

## 2.2 Η Ψυχολογία της Γλώσσας– Vygotsky

Στη θεωρία της γνωστικής ανάπτυξης του Vygotsky (1934/1986), η αυτό-ομιλία είναι το αποτέλεσμα μιας αναπτυξιακής διαδικασίας και υποθέτει ότι το να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο ένα τέτοιο φαινόμενο εμφανίζεται και εξελίσσεται κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου, είναι απαραίτητο για την πλήρη κατανόηση των επιμέρους στοιχείων του, των υποκειμενικών ιδιοτήτων και των λειτουργικών χαρακτηριστικών του.

Μέσω ενός μηχανισμού εσωτερικοποίησης, οι κοινωνικές συνδιαλλαγές, μεταξύ για παράδειγμα ενός παιδιού με τον φροντιστή του οι οποίες εκφράζονται γλωσσικά, μετατρέπονται, στο μοντέλο του Vygotsky, σε μια εσωτερικοποιημένη συζήτηση με τον εαυτό και η ανάπτυξη του προσωπικού λόγου θεωρείται ως η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη γλώσσα και άλλα συστήματα σημάτων, (ηχητικά, οπτικά, χειρονομίες) για να ρυθμίσουν τη συμπεριφορά τους (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

Ο Vygotsky διατύπωσε την παραπάνω άποψη του για την αυτό-ομιλία σε αντίθεση με τη θεωρία του John B. Watson (1913), ιδρυτή του συμπεριφορισμού, ο οποίος ταύτιζε τον εσωτερικό διάλογο με τη σκέψη, και ο οποίος θεωρούσε ότι η αυτό-ομιλία ήταν το αποτέλεσμα απλώς μιας σταδιακής ελάττωσης, μείωσης ή εξασθένησης του αυτοκατευθυνόμενου λόγου, που από εξωτερικευμένη ομιλία γινόταν ψίθυρος και στη συνέχεια σιωπηλή σκέψη. Αυτή η παραπάνω άποψη σχετικά με τον αυτοδιάλογο κατά τον Vygotsky ήταν λανθασμένη, και υποστήριξε ότι η αυτό-ομιλία μετασχηματίζεται άρδην κατά τη διαδικασία της εσωτερικοποίησης και η ανάπτυξή της περιλαμβάνει διαδικασίες πολύ πιο περίπλοκες από αυτές που περιέγραψε ο Watson (Watson, 1913; Vygotsky, 1934/1986).

Απορρίπτοντας την ερμηνεία του *προσωπικού λόγου* του Piaget (1926) ως απλά ένα σημάδι εγωκεντρισμού του παιδιού, ο Vygotsky (1934/1986) θεώρησε ότι ο ιδιωτικός αυτός λόγος αντιπροσωπεύει ένα μεταβατικό στάδιο στη διαδικασία εσωτερικοποίησης, στο οποίο οι διαπροσωπικοί διάλογοι δεν έχουν ακόμη πλήρως μετατραπεί σε ενδοπροσωπική επικοινωνία (σ. 228).

Σύμφωνα με τη θεωρία του Vygotsky (1934/1986), η σκέψη και ο λόγος είναι από την αρχή ανεξάρτητα φαινόμενα και συνεχίζουν να είναι έτσι παρά την ένωση τους ως *λεκτική σκέψη*, ενώ προσπαθώντας να απεικονίσει σχηματικά τις έννοιες ανέφερε ότι:

*«μπορούμε να φανταστούμε τη σκέψη και την ομιλία ως δύο διασταυρούμενους κύκλους: στα επικαλυπτόμενα μέρη τους, η σκέψη και ο λόγος συμπίπτουν για να παράγουν αυτό που ονομάζεται λεκτική σκέψη. Ωστόσο, η λεκτική σκέψη δεν περιλαμβάνει όλες τις μορφές σκέψης ή όλες τις μορφές λόγου και υπάρχει και ένας τεράστιος χώρος σκέψης που δεν έχει άμεση σχέση με την ομιλία»* (σ. 88).

Έτσι, η σκέψη μπορεί να είναι μη λεκτική, όπως στην πρακτική σκέψη των παιδιών που δεν μιλούν και η ομιλία μπορεί να μην περιλαμβάνει σκέψη, όπως στην χωρίς ενσυνειδητότητα ανάγνωση ενός κειμένου. Για τον Vygotsky, η ροή της σκέψης δεν συνοδεύεται αυτόματα και από την ομιλία, η σκέψη γίνεται λεκτική όταν διαμεσολαβείται από την εσωτερική ομιλία, η λεκτική σκέψη εξακολουθεί να είναι σκέψη και αυτό που ονομάζεται αυτό-ομιλία εξακολουθεί να είναι ο λόγος (σ. 249). Μία εξίσου σημαντική ποιότητα της αυτό-ομιλίας, κατά τον Vygotsky είναι ότι έχει συχνά περιεκτική φύση, δηλαδή όταν ο προσωπικός λόγος εσωτερικεύεται, οι έννοιες, το συντακτικό, τα σημεία συμπτώσσονται (Vygotsky, 1934/1986).

Πρόσφατες εμπειρικές έρευνες υποστηρίζουν σε μεγάλο βαθμό τους ισχυρισμούς του Vygotsky σχετικά με τη λειτουργική σημασία του προσωπικού λόγου, ιδιαίτερα τη σχέση του με τη δυσκολία και την απόδοση σε έργα και εργασίες, ενώ το ότι ο υποστήριξε

ότι ο αυτοδιάλογος έχει διαλογική φύση, φαίνεται να είναι σημαντικό σε τομείς όπως η κοινωνική κατανόηση και η δημιουργικότητα, η αυτογνωσία και η αυτοπεποίθηση (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; Fernyhough, 2017).

Τέλος, είναι σημαντικό εδώ να αναφέρουμε επιπρόσθετα, ότι πολλές πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι ο προσωπικός λόγος είναι ένα σχεδόν καθολικό χαρακτηριστικό της ανάπτυξης του ατόμου, (αν και υπάρχουν σημαντικές διαφορές στη συχνότητα και στην ποιότητα κατά περίπτωση), όπως επίσης και ότι ο προσωπικός λόγος δεν παρακμάζει όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία της εσωτερίκευσης, αλλά μπορεί να συνεχίσει να παρουσιάζεται και κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής ενός ατόμου ως εργαλείο αυτορρύθμισης και παρακίνησης, όπως θα δούμε παρακάτω (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

### **2.3 Λειτουργική Μνήμη**

Μια δεύτερη σημαντική θεωρητική σκοπιά αφορά το ρόλο του εσωτερικού διαλόγου στη λειτουργική μνήμη, όπου λειτουργική μνήμη είναι η διατήρηση πληροφοριών, έτσι ώστε αυτές να είναι διαθέσιμες κατά τη διάρκεια μιας πολύπλοκης εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, ο όρος λειτουργική μνήμη αναφέρεται σε ένα σύστημα του εγκεφάλου που παρέχει προσωρινή αποθήκευση και χειρισμό των πληροφοριών που είναι απαραίτητες για πολύπλοκες γνωστικές λειτουργίες όπως η κατανόηση της γλώσσας, η εκμάθηση και η συλλογιστική, ενώ έχει βρεθεί ότι απαιτεί ταυτόχρονη αποθήκευση και επεξεργασία πληροφοριών (Baddeley & Hitch, 1974; Baddeley, 2000).

Αναλυτικά, η λειτουργική μνήμη αποτελείται από τρία στοιχεία: το *κεντρικό εκτελεστικό όργανο* (central executive), ένα σύστημα που ρυθμίζει την επεξεργασία, την αποθήκευση και την ανάκτηση πληροφοριών και δύο υποσυστήματα, τα οποία είναι υπεύθυνα για την προσωρινή διατήρηση και συντήρηση της εκάστοτε πληροφορίας, τον

*φωνολογικό βρόχο* ή *φωνολογικό σύστημα* (phonological loop) που χειρίζεται προφορικά δεδομένα και ένα *οπτικοχωροταξιακό* ή *οπτικο-χωρικό σύστημα* (visuo-spatial sketchpad - VSS), το οποίο λειτουργεί με οπτικές και χωρικές αναπαραστάσεις (Baddeley, 1992; Guerrero, 2005). Στα παραπάνω στοιχεία, αργότερα στην έρευνα προστέθηκε και ένα τέταρτο από τον Baddeley (2000), ο *επεισοδικός ταμειυτής* (episodic buffer), μία προσωρινή αποθήκη, η οποία μπορεί να δεσμεύσει ταυτόχρονα ερεθίσματα και να αντλήσει πληροφορίες από τη μακροχρόνια μνήμη.

Κατά τα ανωτέρω και σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η θεωρία που σχετίζεται περισσότερο με τον αυτοδιάλογο είναι αυτή που προέρχεται από το μοντέλο πολλαπλών συστατικών των Baddeley & Hitch (1974), που μνημονεύσαμε παραπάνω και ειδικά με το υποσύστημα *φωνολογικός βρόχος*, το οποίο είναι ένα σύστημα που λειτουργεί με τη διατήρηση πληροφοριών σε φωνολογική μορφή. Σε αυτό το μοντέλο, η ακουστική απεικόνιση και ο ανέκφραστος λόγος αποτελούν εσωτερικό διάλογο και αναφέρονται από τους ερευνητές και ως *εσωτερικό αυτί* (inner ear) και *εσωτερική φωνή* (inner voice).

Αυτός ο *φωνολογικός βρόχος* περιλαμβάνει μια «φωνολογική αποθήκη», όπως την ονομάζει ο Baddeley (1992), η οποία μπορεί να κρατήσει ακουστική ή βασισμένη στην ομιλία πληροφορία για ένα έως δύο δευτερόλεπτα, σε συνδυασμό με μια διαδικασία αρθρωτού ελέγχου, «κάπως ανάλογη με την αυτό-ομιλία» (σ.558). Όταν δηλαδή κάποιος παράγει μια σιωπηλή έκφραση, με άλλα λόγια μια φράση εσωτερικού διαλόγου, η ακουστική απεικόνιση που παράγεται διατηρείται για αυτά τα ένα ή δύο δευτερόλεπτα και αυτή η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί, έτσι ώστε οι ακουστικές εικόνες ή αναπαραστάσεις να παραμείνουν στην «φωνολογική αποθήκη» του όσο συνεχίζεται η επανάληψη της σιωπηλής έκφρασης (Gregory, 2017). Με άλλα λόγια, το έργο του είναι να κρατά και να επαναλαμβάνει νέες λέξεις (στη λειτουργική μνήμη), ενόσω σχηματίζονται μακροπρόθεσμες αναπαραστάσεις αυτού του υλικού.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Η Μεθοδολογία των ερευνών για τον αυτοδιάλογο, οι έρευνες και οι περιορισμοί τους**

### **3.1 Μεθοδολογία ερευνών**

Ως ψυχολογική διαδικασία που εξ ορισμού δεν εκδηλώνεται, ο αυτοδιάλογος θεωρήθηκε σαν ένα φαινόμενο αδύνατον ή τουλάχιστον εξαιρετικά δύσκολο να μελετηθεί εμπειρικά (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a). Ωστόσο, η πρόοδος και η εξέλιξη στη μεθοδολογία οδήγησε σε μια σειρά άμεσων και έμμεσων τρόπων και τεχνικών, μέσω των οποίων θα μπορούσε να μελετηθεί το ως άνω φαινόμενο. Ορισμένες μέθοδοι σχεδιάστηκαν ακριβώς για να ενθαρρύνουν τον εσωτερικό διάλογο και να εξετάσουν τα αποτελέσματα, άλλες έκαναν ακριβώς το αντίθετο προσπαθώντας να παρατηρήσουν και να ερευνήσουν τι συμβαίνει σε αυτήν την περίπτωση της διακοπής της διαδικασίας, ενώ άλλες προσπάθησαν να παρακολουθήσουν και να κατανοήσουν τις λειτουργίες του μέσα στην καθημερινότητα.

#### **3.1.1 Ερωτηματολογία**

Ο Vygotsky (1934/1986), υποστήριζε ότι η μελέτη της αυθόρμητης έκφρασης ή παραγωγής προσωπικού λόγου στα παιδιά ήταν ο πιο αξιόπιστος τρόπος να αναλυθεί ο εσωτερικός τους διάλογος. Αν και όπως είδαμε αυτά τα φαινόμενα δεν είναι πανομοιότυπα, ο προσωπικός λόγος διατηρεί κάποια ορισμένα χαρακτηριστικά και μετά την εμφάνιση του αυτοδιαλόγου, τα οποία μπορεί να μετρηθούν αντικειμενικά. Ο προσωπικός λόγος έχει ερευνηθεί σε διάφορα περιβάλλοντα κυρίως ελεγχόμενα, πχ. στη σχολική τάξη, όπου υπολογίζεται ο συνολικός αριθμός των λέξεων ανά λεπτό ή ο συνολικός αριθμός των λέξεων προσωπικού λόγου ως προς τον κοινωνικό λόγο (Morin, 2012).



Ειδικά για τον αυτοδιάλογο, το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο όργανο για την αξιολόγησή του είναι τα ερωτηματολόγια που αποτελούνται από αυτο-δηλώσεις σε διάφορους τομείς. Σε αυτά, οι συμμετέχοντες καλούνται να αξιολογήσουν τη συχνότητα του εσωτερικού τους διαλόγου χρησιμοποιώντας κλίμακες Likert με απαντήσεις που κυμαίνονται, για παράδειγμα, από αυξημένα επίπεδα άγχους («Αυτό με αγχώνει πάρα πολύ»), έναντι απαντήσεων με θετικό πρόσημο («Τα καταφέρνω, νιώθω καλά»). Το κύριο πλεονέκτημα των ερωτηματολογίων είναι ότι μπορούν εύκολα και γρήγορα να χορηγηθούν σε μεγάλες ομάδες ανθρώπων, ενώ το μειονέκτημά τους είναι ότι επειδή προσφέρουν έτοιμες απαντήσεις εκ των ερευνητών, περιορίζεται η αυθόρμητη εσωτερική ομιλία από τους εθελοντές (Guerrero, 2005; Morin, 2012).

Για την εκτίμηση του περιεχομένου, αλλά και των λειτουργιών της εσωτερικής ομιλίας ο Morin (2012), αναφέρει εκτός άλλων και τη *μεθοδολογία Q* (Q- methodology), αλλά και την *τεχνική ανάκλησης* (Cued recall technique), οι οποίες αποτελούνται από την καταγραφή αυτοαναφορών της χρήσης του εσωτερικού διαλόγου, όταν στους συμμετέχοντες παρουσιάζονται κάρτες τις οποίες είτε ξεχωρίζουν και ταξινομούν, είτε προσπαθούν να ανακαλέσουν αντίστοιχα, με τη χρήση συνθηματικών και νύξεων (σ. 438).

Πιο συγκεκριμένα και κατά τα ανωτέρω σχετικά με τα ερωτηματολόγια, ο Siegrist (1995), διερευνώντας τη σχέση μεταξύ εσωτερικού διαλόγου και αυτοσυνείδησης και αυτογνωσίας, ανέπτυξε το **Scale for Inner Speech** (SIS). Το SIS είναι ένα ερωτηματολόγιο 19 στοιχείων, τα οποία βαθμολογούνται σε κλίμακες Likert 6 σημείων και χορηγήθηκε για τις ανάγκες της έρευνας σε 82 φοιτητές Ψυχολογίας (21 άνδρες και 61 γυναίκες) ηλικίας από 21 έως και 46 ετών. Το SIS δεν κάνει διάκριση μεταξύ προσωπικού λόγου και εσωτερικού διαλόγου, αλλά στις οδηγίες αναφέρεται ότι «η αυτο-ομιλία μπορεί είτε να εκφραστεί δυνατά, είτε να διατυπωθεί μόνο στις σκέψεις μας» (Siegrist, 1995, σ. 261).

Ο Burnett (1996), ανέπτυξε το **Self-Talk Inventory** (STI) ρωτώντας πρώτα σε ένα δείγμα μαθητών δημοτικού τί θα έλεγαν στον εαυτό τους σε δέκα διαφορετικές καταστάσεις (π.χ., «μόλις πήρατε έναν πολύ καλό βαθμό»). Οι αποκρίσεις ταξινομήθηκαν σε θετικές, αρνητικές ή ουδέτερες και οι τρεις πιο κοινές θετικές και αρνητικές αποκρίσεις για κάθε μία από τις καταστάσεις συμπεριλήφθηκαν στο ερωτηματολόγιο. Αυτό το συγκεκριμένο εργαλείο δεν έκανε διάκριση μεταξύ του αυτοδιαλόγου και της αυτό-ομιλίας που εξωτερικεύεται, ενώ η συγκεκριμένη μελέτη χρησιμοποίησε στη συνέχεια ένα δείγμα 675 μαθητών δημοτικού σχολείου, ηλικίας 7-13 ετών και διαπίστωσε ότι τα παιδιά που αντιλαμβάνονταν ότι οι σημαντικοί άλλοι (γονείς, δάσκαλοι, φροντιστές, κτλ.) τους μιλούσαν θετικά, είχαν υψηλότερο ποσοστό θετικού εσωτερικού διαλόγου και χαμηλότερα ποσοστά αρνητικής αυτό-ομιλίας, όπως μετρήθηκε από το STI. Επιπλέον, τα παιδιά που είχαν την αντίληψη ότι οι σημαντικοί άλλοι της ζωής τους, τους μιλούσαν αρνητικά είχαν τάση προς τον αρνητικό εσωτερικό διάλογο και χαμηλότερα ποσοστά θετικής αυτό-ομιλίας από αυτά που παρουσιάζονταν στην πρώτη ομάδα.

Το **Self-Verbalization Questionnaire** (SVQ) των Duncan & Cheyne (1999), χορηγήθηκε σε 1.132 προπτυχιακούς φοιτητές ηλικίας 17-47 ετών και αξιολόγησε τη χρήση της εξωτερικής ομιλίας που κατευθύνεται στον εαυτό, τον προσωπικό λόγο δηλαδή, με κλίμακες Likert 7 σημείων, σε 27 ερωτήματα. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας κατέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες, φαίνεται να χρησιμοποιούν τον προσωπικό λόγο για συναισθηματική αποφόρτιση, για προγραμματισμό και οργάνωση, για αυτορρύθμιση, για αξιολόγηση ή σχολιασμό των αποτελεσμάτων ενεργειών του ατόμου και για το συντονισμό των δράσεων κατά τη διάρκεια μεταβάσεων εντός των καθηκόντων, (σ. 135) για χρήσεις δηλαδή και σκοπούς που ο Vygotsky (1934/1986, σ. 70) είχε αναγνωρίσει στα μικρά παιδιά.

Το **Self-Talk Use Questionnaire** (STUQ) των Hardy, Hall, & Hardy (2005), είναι ένα ερωτηματολόγιο 59 στοιχείων που αναπτύχθηκε κυρίως για τη μελέτη του αυτοδιαλόγου από αθλητές. Αρχικά χορηγήθηκε σε 295 αθλητές εκ των οποίων το 52% ήταν άνδρες και το 48% γυναίκες και έθεσε ερωτήσεις που σχεδιάστηκαν να αξιολογήσουν το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου των αθλητών, τους λόγους για τους οποίους μιλούν στον εαυτό τους, τον τρόπο, τον χρόνο, αλλά και την ποιότητα, τις πτυχές και τη δομή του. Για να εξεταστεί η συνέπεια και η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων της πρώτης έρευνας, αλλά και να επικυρωθούν τα ευρήματά της, μια τροποποιημένη εκδοχή του STUQ με 36 ερωτήματα χορηγήθηκε σε 164 άνδρες (40%) και γυναίκες (60%) στη δεύτερη έρευνα των Hardy, Hall και Hardy (2005), η οποία παρουσίασε και απέδωσε παρόμοια αποτελέσματα με αυτά της πρώτης (σ. 913).

Το **Self-Talk Questionnaire** (S-TQ) των Zervas, Stavrou, & Psychountaki (2007), σχεδιάστηκε με σκοπό να αξιολογήσει την παρακινητική και τη γνωστική λειτουργία στρατηγικών αυτο-ομιλίας τις οποίες χρησιμοποιούν οι αθλητές για να βελτιώσουν τις αθλητικές τους επιδόσεις. Η μελέτη διεξήχθη σε τρεις φάσεις: Σκοπός της φάσης 1 ήταν να κατασκευαστεί το ερωτηματολόγιο, του οποίου η αρχική έκδοση αποτελούνταν από 14 στοιχεία με κλίμακα Likert 5 σημείων. Κατά τη δεύτερη φάση, συμμετείχαν εθελοντικά 373 αθλητές εκ των οποίων 208 ήταν άντρες και 165, γυναίκες, με ηλικίες που κυμαίνονταν από 16 έως 36 ετών, ενώ στην τρίτη το δείγμα αποτελούνταν από 362 αθλητές (207 άνδρες και 155 γυναίκες) με ηλικία από 16 έως 35 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το τελικό 11 στοιχείων S-TQ, φαίνεται να είναι ένα «πολλά υποσχόμενο ψυχομετρικό όργανο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα έρευνας και ψυχολογικής παρέμβασης» (σ. 142).

Η **Self-Talk Scale** (STS) των Brinthaup, Hein & Kramer (2009), απαρτίζεται από δεκαέξι στοιχεία που μετρούν τη συχνότητα της αυτό-ομιλίας για κοινωνική εκτίμηση,

αυτοκριτική, αυτο-ενίσχυση και αυτοδιαχείριση. Αυτό το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε σε ένα δείγμα 207 φοιτητών πανεπιστημίου και περιλαμβάνει τόσο τον εσωτερικό διάλογο, όσο και τον προσωπικό λόγο (ως ακουόμενη αυτό-κατευθυνόμενη ομιλία) χωρίς όμως να τους διαχωρίζει.

Το **Varieties of Inner Speech Questionnaire (VISQ)**, των McCarthy-Jones και Fernyhough (2011), είναι ένα ερωτηματολόγιο επικεντρωμένο αποκλειστικά στον εσωτερικό διάλογο, το οποίο περιέχει δεκαοκτώ στοιχεία που αξιολογούν τις διαλογικές, συνεπτυγμένες και εκτιμητικές/παρακινητικές ή αυτοαξιολογικές ιδιότητες της αυτό-ομιλίας, καθώς και την παρουσία φωνών άλλων στον εσωτερικό διάλογο των συμμετεχόντων. Η αναθεωρημένη έκδοση του VISQ, η **Varieties of inner speech questionnaire – Revised (VISQ-R)**, χορηγήθηκε από τους Alderson-Day et al. (2018), σε δύο μεγάλα δείγματα ατόμων με τα αποτελέσματα, όπως λένε και οι δημιουργοί της, να παρέχουν νέους δρόμους τόσο για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ εσωτερικού διαλόγου και το πώς αυτός ξεκλειδώνει τη δημιουργική, διερευνητική και αφηρημένη σκέψη, όσο και τις σημαντικές συνδέσεις μεταξύ της φαινομενολογίας της αυτό-ομιλίας και της ψυχοπαθολογίας (σ. 56).

Το 2019, δημιουργήθηκε από τους Heavy et al, το **Nevada Inner Experience Questionnaire - NIEQ**, με πέντε υποκλίμακες που υπολογίζουν τη συχνότητα καθενός από τα φαινόμενα εσωτερικής εμπειρίας, μία από τις οποίες αφορά και στον εσωτερικό διάλογο. Το **NIEQ-IS** (εκ του Inner Speech) συσχετίστηκε με την STS των Brinthaup, Hein & Kramer (2009) και έδωσε παρόμοια αποτελέσματα, επικυρώνοντας την επάρκειά του.

### 3.1.2 Τυχαία δειγματοληψία σκέψης - Randomly Sampling Thinking

Ενώ τα ερωτηματολόγια χρησιμοποιούνται συνήθως για να εξετάσουν τον αυτοδιάλογο γενικά ή σε μια συγκεκριμένη αναφερόμενη περίοδο, οι μέθοδοι δειγματοληψίας στοχεύουν σε στιγμιαίες αξιολογήσεις του εσωτερικού διαλόγου, μέσω τυχαίας επιλογής. Η φιλοσοφία αυτών των μεθόδων είναι ότι οι συμμετέχοντες στη διαδικασία δεν καλούνται να κάνουν μία γενική αξιολόγηση του αυτοδιαλόγου τους, αλλά να αναζητήσουν ενδοσκοπικά την πληροφορία που σχετίζεται με την εμπειρία τους μία δεδομένη στιγμή. Ορισμένες τεχνικές δειγματοληψίας χρησιμοποιούν ίδια ή παρόμοια στοιχεία όπως τα ερωτηματολόγια που ερευνούν τον εσωτερικό διάλογο, ενώ ορισμένοι μελετητές χρησιμοποιούν παράλληλα και τεχνικές ημερολογίου, λίστες ή συνεντεύξεις, ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν λεκτικά την εμπειρία τους με πιο ανοιχτό τρόπο (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; 2015b).

Πιο συγκεκριμένα, ο Hurlburt (1997), περιγράφει και αναφέρεται στην τυχαία δειγματοληψία σκέψης σαν μεθοδολογία που χρησιμοποιείται σε τρεις παραλλαγές κατά τις οποίες οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται να αναφέρουν την προσωπική τους εμπειρία στο δικό τους περιβάλλον, καθώς φορούν ειδικούς βομβητές που τους ειδοποιούν (σ. 941). Χτυπώντας σε τυχαία διαστήματα, οι βομβητές ειδοποιούν τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στη σκέψη που έχουν τη στιγμή του ηχητικού σήματος και να αναφέρουν πτυχές αυτής της εμπειρίας σκέψης συμπληρώνοντας ένα σύντομο ερωτηματολόγιο ή γράφοντας μια σύντομη περιγραφή, ενώ στη συνέχεια καλούνται σε λεπτομερή συνέντευξη (Hurlburt, & Akhter, 2006; Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η *δειγματοληψία σκέψης*, (Thought Sampling - TS) και η *δειγματοληψία εμπειρίας* (Experience Sampling Method - ESM) είναι ποσοτικές μέθοδοι και οι τυπικές μελέτες επικύρωσης έχουν αποδείξει την αξιοπιστία και την εγκυρότητά τους, (σ. 941) ενώ, η *περιγραφική δειγματοληψία εμπειρίας* (Descriptive

Experience Sampling - DES) είναι μια μη ποσοτική μέθοδος που κατά τον Hurlburt (1997) απλά επιδιώκει να περιγράψει την εσωτερική εμπειρία και πρέπει να θεωρείται λιγότερο καθιερωμένη σε σχέση με τις άλλες δυο ποσοτικές μεθόδους (σ. 946), οι οποίες πιστεύεται ότι είναι «οικολογικά έγκυρες» (σ. 941).

### **3.1.3 Προσωπικός λόγος ως ένδειξη του αυτοδιαλόγου**

Όπως ήδη αναφέρθηκε, ο Vygotsky (1934/1986) θεωρούσε ότι πρόδρομος του αυτοδιαλόγου, της αυτό-ομιλίας είναι ο προσωπικός λόγος. Ακολουθώντας αυτήν τη θεωρία διερευνήθηκε στην έρευνα των Al-Namlah et al. (2006), εμμέσως η ύπαρξη του εσωτερικού διαλόγου και διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν στενοί δεσμοί μεταξύ του προσωπικού λόγου, της εξωτερικευμένης λεκτικής σκέψης και της εσωτερικευμένης λεκτικής σκέψης.

Ωστόσο, δεν μπορούμε να γενικεύσουμε επ' αυτού, καθώς για παράδειγμα, η εκτεταμένη χρήση προσωπικού λόγου σε ορισμένα παιδιά μπορεί να αντανάκλα την έλλειψη ύπαρξης ανεπτυγμένου αυτοδιαλόγου, ενώ ένα σιωπηλό παιδί θα μπορούσε να χρησιμοποιεί τον εσωτερικό του διάλογο αδιαλείπτως (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

### **3.1.4 Dual Task methods**

Μια άλλη έμμεση μεθοδολογία είναι η χρήση πολλαπλών διεργασιών. Στο Alderson-Day & Fernyhough (2015a), αναφέρεται πως το σκεπτικό σε αυτές τις μεθόδους είναι ότι ζητώντας από τους συμμετέχοντες να αναλάβουν ένα δευτερεύον έργο που παρεμποδίζει τον εσωτερικό τους διάλογο, τότε αυτός μπορεί να διερευνηθεί σε σχέση με τις ελλείψεις που παρουσιάζονται στο πρώτο έργο που τους δόθηκε, όπως και το ότι αυτού

του είδους οι μέθοδοι μπορούν και έχουν χρησιμοποιηθεί ευρέως τόσο σε παιδιά, όσο και σε ενήλικες.

Ιδανικά, αυτή η καταστολή της άρθρωσης αναπτύσσεται μαζί με μια επιπλέον προϋπόθεση που περιλαμβάνει μια μη λεκτική εργασία, όπως για παράδειγμα στο πείραμα του Nalborczyk (2019), όπου στους συμμετέχοντες ζητήθηκε να φέρουν στο μυαλό τους την εικόνα από ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, μετά να μασούν μία τσίχλα για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και μετά να χτυπούν απαλά τον δείκτη του μη κυρίαρχου χεριού τους σκεπτόμενοι ξανά το αυτοκινητιστικό ατύχημα για συγκεκριμένη ώρα.

### **3.1.5 Phonological Judgments**

Μια εναλλακτική μέθοδος μελέτης του αυτοδιαλόγου είναι όταν οι ερευνητές ζητούν από τους συμμετέχοντες να κάνουν κρίσεις με βάση το περιεχόμενο της αυτοομιλίας τους. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μπορεί να κληθούν να κρίνουν εάν συγκεκριμένες λέξεις ή φράσεις ομοιοκαταληκτούν ή να μετρήσουν τις συλλαβές σε λέξεις που τους παρουσιάζονται. Ο Hubbard υποστηρίζει (όπως αναφέρεται στο Alderson-Day & Fernyhough, 2015a), πως τέτοιες μέθοδοι μπορεί να παρέχουν πιο αντικειμενικά κριτήρια της χρήσης του εσωτερικού διαλόγου σε σχέση με τις αυτοαναφορικές μεθόδους.

### **3.1.6 Άλλες μέθοδοι έρευνας**

Άλλες μέθοδοι μελέτης του αυτοδιαλόγου είναι οι συνεντεύξεις, όπου το άτομο απαντά προφορικά σε συγκεκριμένα ερωτήματα που του θέτει ο ερευνητής, τα ημερολόγια όπου το άτομο καταγράφει τις σκέψεις του, είτε σε χαρτί με μολύβι, είτε μέσω ηλεκτρονικών τρόπων, οι αφηγήσεις πρώτου προσώπου και η τεχνική «σκέφτομαι

δυνατά», κατά την οποία το άτομο εξωτερικεύει, μιλά τις σκέψεις του ενώ πραγματοποιεί μια συγκεκριμένη ενέργεια (Guerrero, 2005).

Τέλος, η *Οικολογική Στιγμαία Αξιολόγηση* (Ecological Momentary Assessment - EMA) είναι παρόμοια με την ποσοτική *Δειγματοληψία Εμπειρίας* (Experience Sampling Method - ESM) στην οποία αναφερθήκαμε παραπάνω, καθώς χρησιμοποιεί βομβητές και χρησιμοποιεί σήματα που παραδίδονται στον συμμετέχοντα με παρόμοιο τρόπο με την ESM, αλλά διαφέρει στο ότι συχνά απαιτεί από αυτόν να καταγράψει παράλληλα και μία σωματική μέτρηση (π.χ., αρτηριακή πίεση) κ.α. (Shiffman, 2000, όπως αναφέρεται στο Kelsey, 2016).

### **3.1.7 Πρώιμες μηχανικές συσκευές**

Οι προσπάθειες των αρχών του 20<sup>ου</sup> για τη μελέτη της άδηλης λεκτικής συμπεριφοράς βασίστηκαν σε μηχανικές συσκευές, οι οποίες κατά κύριο λόγο αποτελούνταν από κάποιου τύπου αισθητήρα που τοποθετούνταν κοντά στα φωνητικά όργανα. Ο σκοπός αυτών των συσκευών ήταν να καταγράφουν την έκταση της άδηλης, συγκαλυμμένης άρθρωσης κατά την εκτέλεση διαφόρων νοητικών εργασιών, όπως κατά την ανάγνωση ή τη γραφή σιωπηλά, κατά την επίλυση αριθμητικών προβλημάτων, ή κατά τη διάρκεια σιωπηλής απαγγελίας κειμένων. Οι απαντήσεις καταγράφονταν συνήθως σε έναν κυματογράφο, μια συσκευή που χρησιμοποιώντας μια γραφίδα, αποτύπωνε τις αλλαγές στην κίνηση ή την πίεση κατά τη διάρκεια της άρθρωσης. Αυτός ο μηχανικός τρόπος, έδωσε στους ερευνητές τις πρώτες ενδείξεις αυξημένου εσωτερικού διαλόγου κατά τη διάρκεια μιας γνωστικής δραστηριότητας (Guerrero, 2005).



### 3.1.8 Ηλεκτρομυογραφήματα

Πιο πρόσφατες, σε σχέση με τις πρώιμες αυτές προσπάθειες καταγραφής του αυτοδιαλόγου, ψυχοφυσιολογικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη μελέτη του, περιλαμβάνουν την ηλεκτρική καταγραφή κάποιου φυσιολογικού συμβάντος. Τέτοιες είναι:

- i) το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (EEG), το οποίο μετρά τα κύματα του εγκεφάλου,
- ii) η ηλεκτροκαρδιογραφία (EKG), που μετρά την καρδιακή ή καρδιαγγειακή δραστηριότητα,
- iii) το ηλεκτρομυογράφημα (EMG), που καταγράφει μυϊκές δυνατότητες και συσπάσεις,
- iv) η ηλεκτρο-κορεογραφία (EEO), που αποτυπώνει την κίνηση των ματιών και την οφθαλμική δραστηριότητα και
- v) η γαλβανική απόκριση δέρματος (GSR), που μετρά την αντοχή του δέρματος στην ηλεκτρική δραστηριότητα (Guerrero, 2005; Fernyhough, 2017).

Από τις παραπάνω, το ηλεκτρομυογράφημα EMG, δηλαδή η μέτρηση της ηλεκτρικής δραστηριότητας που δημιουργεί ένας μυς όταν συστέλλεται, αναφέρεται ότι ήταν η πιο χρήσιμη όλων των ψυχοφυσιολογικών τεχνικών. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, ηλεκτρόδια τοποθετούνται ή εισάγονται σε μυς όπως η γλώσσα και καθώς οι συμμετέχοντες ασχολούνται με κάποια συγκεκριμένη γνωστική δραστηριότητα, τα σήματα από τα ηλεκτρόδια καταγράφονται γραφικά. Σύμφωνα με τον Korba (όπως αναφέρεται στο Guerrero, 2005), η έρευνα παρέχει «αποδεικτικά στοιχεία ότι η αυτό-ομιλία ή η άδηλη γλωσσική συμπεριφορά εκδηλώνονται πιο γραφικά μέσω των σιωπηρών κινήσεων των περιφερειακών οργάνων ομιλίας, της γλώσσας και των χειριών».

### 3.1.9 Νευροαπεικόνιση και νευροψυχολογία

Οι πιο πρόσφατες εξελίξεις στην τεχνολογία επιτρέψαν στους ερευνητές να διερευνήσουν τη νευροφυσιολογία της πνευματικής, νοητικής δραστηριότητας και με την εμφάνιση της αξονικής τομογραφίας στη δεκαετία του '70, γεννήθηκε μια νέα εποχή έρευνας του εγκεφάλου, η οποία θα οδηγούσε σε εξαιρετικά ευρήματα σχετικά με τις νευρωνικές βάσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Guerrero, 2005).

Δύο εξελίξεις στις τεχνικές σάρωσης εγκεφάλου, ειδικότερα, βοηθούν τους ερευνητές να ανακαλύψουν το πώς απεικονίζεται ο εσωτερικός διάλογος στον εγκέφαλο: η *τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων* (positron emission tomography - PET) και η *απεικόνιση μαγνητικού τομογράφου* (magnetic resonance imaging - MRI). Άλλα τεχνολογικά εργαλεία, όπως η μέτρηση της ροής αίματος στον εγκέφαλο και το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (Electroencephalography - EEG), που ήδη προαναφέρθηκε, επιτρέπουν πλέον με μεγαλύτερη ευκολία τη μελέτη των ανατομικών και λειτουργικών πτυχών της αυτό-ομιλίας, αφού ακόμα και συνδυαστικά καθίσταται δυνατή η καταγραφή της εγκεφαλικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων που εκτελούν διάφορες γνωστικές λειτουργίες (Guerrero, 2005; Morin, 2012).

Κατά τα ανωτέρω, έκτοτε, πολλές μελέτες έχουν χρησιμοποιήσει αυτές τις τεχνικές νευροαπεικόνισης ή ακόμα και μελέτες περιπτώσεων νευροψυχολογίας για την εξέταση των νευρικών υποστρωμάτων του εσωτερικού διαλόγου, καθώς οι ερευνητές ενδιαφέρονταν για τον πιθανό ρόλο της αυτό-ομιλίας στην εμπειρία ακουστικών φωνητικών ψευδαισθήσεων, όπως επίσης ενδιαφέρον έδειξαν και για τη λειτουργική μνήμη και την απεικόνιση των λέξεων (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

Το πιο πρόσφατο εργαλείο απεικόνισης εγκεφάλου που αναπτύχθηκε είναι η *επαναλαμβανόμενη διακρανιακή μαγνητική διέγερση* (repetitive transcranial magnetic stimulation - rTMS), η οποία διακόπτει προσωρινά την κανονική δραστηριότητα του

φλοιού. Τα τρέχοντα πειράματα εξετάζουν τις επιπτώσεις της εφαρμογής του rTSM στην κάτω αριστερή μετωπιαία έλικα (left inferior frontal gyrus - LIFG), σημείο που η ενεργοποίησή του φαίνεται να θεωρείται ότι είναι ένδειξη ύπαρξης αυτοδιαλόγου, αυτό-ομιλίας κατά την ολοκλήρωση μιας εργασίας, επειδή η LIFG «στρατολογείται», όπως αναφέρει ο Morin (2015), κατά τη διάρκεια της σιωπηρής δημιουργίας λέξεων ή προτάσεων.

### **3.2 Έρευνες στον παγκόσμιο χάρτη**

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξανόμενο ενδιαφέρον για τον ρόλο και τη λειτουργία της αυτό-ομιλίας σε διάφορους τομείς έρευνας (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; Morin et al., 2015), συμπεριλαμβανομένων των γνωσιακών και γλωσσικών μελετών (Blonskii, 1964; Sokolov & Onischenko, 1972; Hanfmann, & Vakar, 1962; Gauvin et al., 2010), τις νευροεπιστήμες (Gauvin et al., 2016, Geva et al., 2011, Hurlburt et al., 2010), ακόμη και στη συνείδηση ή τον αυτοστοχασμό (Morin & Michaud, 2007), την αφασία (Geva et al., 2011, Langland-Hassan et al., 2015) ή τις ακουστικές ψευδαισθήσεις (Brown, 2009; McCarthy-Jones, Fernyhough, 2011).

Πολλές από αυτές θα αναφερθούν στα ειδικότερα κεφάλαια, όμως είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι γενικά, οι εμπειρικές έρευνες στον ακαδημαϊκό χώρο δείχνουν ότι τα άτομα χρησιμοποιούν τον εσωτερικό τους διάλογο, την αυτό-ομιλία τους για να προγραμματίσουν εργασίες, να θυμούνται, να παρακινούνται, να λύνουν προβλήματα, να σκέφτονται, να προετοιμάζουν επερχόμενες συνομιλίες, να διαβάζουν, να γράφουν ή να υπολογίζουν, να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να επαναλαμβάνουν συζητήσεις από το παρελθόν, να αυτορυθμίζονται γενικά ή και να ονειροπολούν (Morin, Uttl, & Hamper, 2011).

Επίσης, πολλές μελέτες δείχνουν την ενεργοποίηση της LIFG, ενός από τα σημεία του εγκεφάλου που λαμβάνουν μέρος στη διαδικασία εσωτερικού διαλόγου, που αναφέραμε παραπάνω, όταν οι συμμετέχοντες καλούνται να διαβάσουν σιωπηλά μεμονωμένες λέξεις ή προτάσεις ή όταν αναλαμβάνουν συγκεκριμένες εργασίες που απαιτούν επανάληψη λεκτικού υλικού σιωπηλά και συγκαλυμμένα (Baciu et al., 1999; Geva et al., 2011, Hurlburt et al., 2016), ενώ άλλες έρευνες ανακάλυψαν ότι σε σχέση με τον αυθόρμητο εσωτερικό διάλογο, ο προγραμματισμένος, δηλαδή αυτός που προκαλείται μέσω συγκεκριμένων έργων, αποτυπώνεται με διαφορετικό τρόπο στον εγκέφαλο και ότι ένας πιο διαλογικός και πολύπλοκος αυτοδιάλογος χρησιμοποιεί και ενεργοποιεί περισσότερα μέρη του εγκεφάλου (Alderson-Day et al., 2016; Hurlburt et al., 2016).

Επιπροσθέτως, υπάρχουν έρευνες οι οποίες έχουν αποτυπώσει ότι ο αυτοδιάλογος εμποδίζεται όταν η LIFG έχει καταστραφεί ή όταν προσωρινά διακόπτεται η λειτουργία της μέσω μηχανικών μέσων όπως η επαναλαμβανόμενη διακρανιακή μαγνητική διέγερση (repetitive transcranial magnetic stimulation - rTMS) (Verstichel et al., 1997; Aziz-Zadeh et al., 2005).

Επιπρόσθετα των ανωτέρω, στην μετα-ανάλυση 130 ερευνητικών άρθρων σχετικών με την LIFG των Morin & Hamper (2012), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν πρόσθετες ενδείξεις που υποστηρίζουν την ιδέα της συμμετοχής της αυτό-ομιλίας στην αυτοσυνείδητη σκέψη.

Τέλος, το 2011 πραγματοποιήθηκε μια κομβικής σημασίας μετα-ανάλυση από τους Χατζηγεωργιάδη et al, τα αποτελέσματα της οποίας απέδειξαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό και μέσω των 32 μελετών που αναλύθηκαν «την ενθάρρυνση της χρήσης της αυτο-ομιλίας ως στρατηγικής για τη διευκόλυνση της μάθησης και την ενίσχυση της απόδοσης» (σ.348).

### 3.3 Περιορισμοί των ερευνών

Όπως προαναφέρθηκε, ειδικά για τα ερωτηματολόγια και τις αυτοαναφορικές μεθόδους συλλογής πληροφοριών, οι περιορισμοί έγκεινται στο ότι οι κλίμακες μετρούν διαφορετικές πλευρές ενός πολύπλοκου, πολύπλευρου κατασκευάσματος και στο ότι κάποιες φορές τα αποτελέσματα είναι αντικρουόμενα ή αμφισβητούμενα κατά περίπτωση, αφού δεν μπορεί να μετρηθεί αντικειμενικά η ύπαρξη, η επάρκεια ή ο τρόπος που ένα άτομο χρησιμοποιεί τον εσωτερικό του διάλογο (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; Geva & Warburton, 2018).

Αντιθέτως, οι ψυχοφυσιολογικές τεχνικές που περιεγράφηκαν παραπάνω προσφέρουν, αυτό που θα μπορούσε να θεωρηθεί ως έναν βαθμό, «αντικειμενικές μετρήσεις του αυτοδιαλόγου» (Guerrero, 2005). Συγκεκριμένα, οι καταγραφές της ηλεκτρικής δραστηριότητας του λόγου και άλλων σκελετικών μυών αποτελούν σαφείς, σχεδόν απτές, ενδείξεις κρυφής, εσωτερικευμένης ομιλίας. Οι ψυχοφυσιολογικές καταγραφές παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τον αυτοδιάλογο, τη στιγμή που αυτός συμβαίνει, σε πραγματικό χρόνο και σε συνδυασμό με συγκεκριμένες γνωστικές λειτουργίες. Η εφαρμογή των ψυχοφυσιολογικών τεχνικών, ωστόσο, απαιτεί υψηλή τεχνογνωσία και δαπανηρό ηλεκτρονικό εξοπλισμό. Τα εργαστηριακά εργαλεία, επιπλέον, περιλαμβάνουν συσκευές και διαδικασίες που είναι αρκετά ενοχλητικές στους συμμετέχοντες, ενώ και η μεθοδολογία που ακολουθείται με αυτά τα εργαλεία είναι, επιπλέον, σχεδόν πάντα πειραματική, με αποτέλεσμα η εκδήλωση εσωτερικού διαλόγου μέσω των αυτών των μεθόδων να μη θεωρείται αυθόρμητη (Guerrero, 2005).

Σχετικά με τις τεχνικές σάρωσης εγκεφάλου και απεικόνισης, αυτές φαίνεται ότι οπτικοποιούν για εμάς τις εσωτερικές διαδικασίες του εσωτερικού διαλόγου. Μέσω των εικόνων μπορούμε να παρατηρήσουμε τις δομές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στη λεκτική σκέψη, αλλά και πώς αυτός λειτουργεί όταν δημιουργείται εσωτερικός διάλογος,

ποιες περιοχές του εμπλέκονται στη διαδικασία, ποια πορεία ακολουθεί μέχρι και εάν γίνει εξωτερική ομιλία, όπως είδαμε παραπάνω. Παρόλα τα πλεονεκτήματα, η νευροαπεικονιστικές μέθοδοι έχουν και περιορισμούς, όπως το μεγάλο κόστος και την εμπλοκή ιδιαίτερα εξειδικευμένων και κατάλληλα καταρτισμένων ερευνητών και μελετητών με υψηλή τεχνογνωσία, αλλά και την ανάγκη ύπαρξης κατάλληλα εξοπλισμένων εργαστηρίων, στα οποία διεξάγονται οι έρευνες κάτω από ελεγχόμενες εργαστηριακές συνθήκες. Ένας ακόμα τομέας περιορισμού αφορά την εσωτερική εγκυρότητα της έρευνας του νευροαπεικόνισης, καθώς και σε αυτήν την περίπτωση δεν μπορούμε να εξακριβώσουμε πέρα από κάθε αμφιβολία αν οι απεικονίσεις που δεχόμαστε σαν αποτέλεσμα της εκάστοτε εξέτασης, πραγματικά αντικατοπτρίζουν την εσωτερική λειτουργία που η μελέτη υποτίθεται ότι διερευνά, ούτε και ότι αυτό που το άτομο κάνει διανοητικά κατά τη διάρκεια της ανίχνευσης του εγκεφάλου του είναι ακριβώς η γνωστική λειτουργία που περιγράφεται στο πείραμα (Guerrero, 2005).

Επιπρόσθετα, και ειδικά για την έρευνα με παιδιά, αυτή είναι ιδιαίτερα προβληματική λόγω των γνωστικών απαιτήσεων των ερωτημάτων, αλλά παράλληλα και των ηλικιακών περιορισμών για την περίπτωση που κάποιος ερευνητής επιλέξει τη συλλογή νευροφυσιολογικών δεδομένων (π.χ. μέσω fMRI ή EMG) (Geva & Warburton, 2018; Vissers et al., 2020).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Εξέλιξη του εσωτερικού διαλόγου

### 4.1 Ο προσωπικός λόγος, πρόδρομος του αυτοδιαλόγου

Όπως προαναφέρθηκε, ο προσωπικός λόγος είναι ένα σχεδόν καθολικό χαρακτηριστικό της ανάπτυξης των μικρών παιδιών και σαν φαινόμενο περιγράφηκε για πρώτη φορά από τον Piaget στη δεκαετία του 1920, με τον όρο εγωκεντρική ομιλία. Για τον Piaget (1926), ο εγωκεντρικός αυτός λόγος, ο λόγος που τα παιδιά απηύθυναν στον εαυτό τους ήταν και απόδειξη της αδυναμίας τους να απευθύνουν το λόγο προς έναν έτερο ακροατή, ενώ παράλληλα υποστήριζε ότι εξαφανίζεται εξ ολοκλήρου καθώς αναπτύσσεται η κοινωνική τους σκέψη, ότι δεν είναι λειτουργικός, ότι δεν ήταν προϊόν κοινωνικής μάθησης και δεν εσωτερικοποιούνταν με τη μορφή εσωτερικού διαλόγου.

Από τα αποτελέσματα των ερευνών του, ο Piaget (1926) πρότεινε ότι η εγωκεντρική αυτή γλώσσα εμφανίζεται με τρεις τρόπους: με την επανάληψη ή ηχολαλία, με το μονόλογο και το συλλογικό μονόλογο. Στην επανάληψη ή την ηχολαλία, το παιδί επαναλαμβάνει απλά συλλαβές ή λέξεις. Στο μονόλογο, το παιδί εκφράζει διαφορετικούς τύπους προτάσεων τις οποίες απευθύνει στον εαυτό του, ενώ στον συλλογικό μονόλογο το παιδί εκφράζει λέξεις ή φράσεις στον εαυτό του, παρουσία άλλων. Στη συνέχεια και καθώς το παιδί καθώς συνειδητοποιεί περισσότερο τους ανθρώπους γύρω του και το περιβάλλον του, γίνεται λιγότερο εγωκεντρικό, μαθαίνει να κοινωνικοποιείται και στη συνέχεια μαθαίνει να διατηρεί τις σκέψεις του στον εαυτό του, με τη μορφή αυτοδιαλόγου.

Ο Vygotsky (1934/1986), αντίθετος προς τη θεωρία του Piaget, δήλωνε ότι λέγοντας ότι ο προσωπικός λόγος εξαφανίζεται, ότι το παιδί δηλαδή παύει κατά κάποιο τρόπο να επικοινωνεί με τον εαυτό του, είναι σαν να λέει ότι «το παιδί σταματά να μετράει όταν παύει να χρησιμοποιεί τα δάχτυλά του και αρχίζει να προσθέτει στο κεφάλι

του» (σ. 230). Για τον Vygotsky, αυτού του είδους η ομιλία στα παιδιά, εσωτερικοποιείται στη μέση παιδική ηλικία και στη συνέχεια ελαττώνεται παράλληλα με την αύξηση της εμφάνισης του αυτοδιαλόγου και είναι ένας τύπος ομιλίας που έχει αυτορρυθμιστικές, κοινωνικές και αναπτυξιακά θετικές λειτουργίες (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; Lechler & Hare, 2015).

Το 1929, στο 9<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Ψυχολογίας που διενεργήθηκε στο Yale, ήταν ο Lurìa που έκανε την παρουσίαση ενός άρθρου με συνεργάτη τον Vygotsky και ανακοίνωσε το αναπτυξιακό σχήμα της εσωτερικής ομιλίας από εξωτερικευμένη ομιλία, σε προσωπικό λόγο και στη συνέχεια σε εσωτερικευμένη εμπειρία ομιλίας, τον εσωτερικό διάλογο, την αυτό-ομιλία (Vygotsky & Lurìa, 1930, όπως αναφέρεται στο Vocate, 1994).

Ο προσωπικός λόγος έχει τελικώς αποδειχθεί, κατά τα ανωτέρω, ότι κατέχει σημαντικό ρόλο στην αυτορρύθμιση των γνωστικών λειτουργιών και της συμπεριφοράς και τυπικά εμφανίζεται γύρω στην ηλικία των 2-3 ετών. Σε αυτήν την ηλικία ο προσωπικός λόγος συχνά συνοδεύει τις δραστηριότητες των παιδιών, ενώ αργότερα μεταξύ των ηλικιών 3 και 8, φαίνεται να εσωτερικοποιείται, ακολουθώντας την πορεία από εξωτερικευμένη ομιλία μη σχετικής με τις διεργασίες που το παιδί πραγματοποιεί, σε εξωτερικευμένη ομιλία σχετικής με αυτές και εν τέλει σε εξωτερικές εκδηλώσεις αυτο-ομιλίας, όπως είναι για παράδειγμα το ψιθύρισμα. Πιο συγκεκριμένα, ο προσωπικός λόγος έχει παρατηρηθεί να συμβαίνει σε βρέφη ήδη από την ηλικία των 23-25 μηνών (Furrow 1984), να εκτείνεται μέχρι και τα 17 χρόνια του ατόμου (Winsler & Naglieri 2003; Winsler et al., 2006), ενώ και στους ενήλικες φαίνεται να συνεχίζει να διαδραματίζει διαμεσολαβητικό ρόλο στις διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων και αυτορρύθμισης (Duncan and Cheyne 2002; Sanchez et al. 2009, όπως αναφέρεται στο Alarcón-Rubio, 2013; Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).



Είναι σημαντικό να αναφέρουμε εδώ ότι ο Vygotsky (1934/1986), επίσης υποστήριξε ότι ορισμένες ιδιότητες και χαρακτηριστικά του προσωπικού λόγου σχετίζονταν άμεσα με τις κοινωνικές, αλλά και πολιτιστικές εμπειρίες των παιδιών. Μέσω του διαλόγου και της συνομιλίας με τους φροντιστές τους, όπως ήδη αναφέρθηκε, με τα μέλη ενός πολιτισμού, μιας κουλτούρας, τα μικρά παιδιά εσωτερικοποιούν τρόπους σκέψης. Η γνωστική ανάπτυξη γίνεται μια κοινωνικά μεσολαβητική διαδικασία και η ιδιωτική ομιλία του μικρού παιδιού θα αντικατοπτρίζει την προηγούμενη κοινωνική του αλληλεπίδραση. Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι η ποσότητα, η συχνότητα, αλλά και η ποιότητα του προσωπικού λόγου των παιδιών μπορεί να συνδεθεί με τις προηγούμενες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που έχουν με τους ενήλικες με τους οποίους σχετίζονται (Behrend, Rosengren, & Perlmutter, 1992, Berk & Spuhl, 1995, Winsler, D'iaz et al., 1999, όπως αναφέρεται στο White & Daugherty, 2009.)

## **4.2 Ο αυτοδιάλογος στην παιδική ηλικία**

Ο πλήρως εξωτερικευμένος προσωπικός λόγος μετατρέπεται σε αυτοδιάλογο, έχοντας διακριτά χαρακτηριστικά που τον ξεχωρίζουν από αυτά της κοινωνικής ομιλίας. Σε αντίθεση με την κοινωνική ομιλία, η αυτό-ομιλία είναι πιο κατηγορηματική, είναι συντομευμένη και συμπυκνωμένη, ενώ το πλαίσιο της ομιλίας, του διαλόγου είναι πάντοτε γνωστό στο άτομο, η ιδιωτική σημασία των λέξεων γίνεται πιο σημαντική από τις συμβατικές τους έννοιες και ο ρυθμός του εσωτερικού διαλόγου είναι σημαντικά ταχύτερος από εκείνον της εμφανούς, εξωτερικευμένης ομιλίας. Επίσης, ο αυτοδιάλογος έχει συχνά διαλογική ποιότητα και εξίσου συχνά υιοθετεί μια μορφή που προσεγγίζει τις κοινωνικές λεκτικές αλληλεπιδράσεις, με μια σειρά για παράδειγμα ερωτήσεων και απαντήσεων (Morin, 2012).

Η υιοθέτηση του εσωτερικού διαλόγου από τα παιδιά αποδεικνύεται σχετικά νωρίς στην ανάπτυξη, με τον Vygotsky να προτείνει ότι η διαδικασία αυτή εκτείνεται από τα 3 έως τα 8 έτη, όπως προαναφέρθηκε, και άλλους ερευνητές, όπως ο Frawley (όπως αναφέρεται στο Guerrero, 2005), να προτείνουν αυτή τη διαδικασία να ξεκινά νωρίτερα στη ζωή ενός παιδιού, ενώ παράλληλα υπάρχουν και αρκετά στοιχεία που να υποδηλώνουν ότι από την πρώιμη έως τη μεσαία παιδική ηλικία ο εσωτερικός διάλογος διαδραματίζει ολοένα και σημαντικότερο ρόλο υποστηρίζοντας τις γνωστικές λειτουργίες σε αυτήν την αναπτυξιακή περίοδο. Το μεγαλύτερο μέρος των εργασιών στον τομέα αυτόν αφορούσε το ρόλο λεκτικών στρατηγικών για την υποστήριξη σύνθετων εκτελεστικών λειτουργιών, όπως είναι η γνωστική ευελιξία και ο προγραμματισμός, αλλά και το αν η χρήση του εσωτερικού διαλόγου από τα παιδιά αυτής της ηλικίας υφίσταται ή όχι αλλαγή (Zelazo, Craik, & Booth, 2004; Zelazo et al., 2003, όπως αναφέρεται στο Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

Σύμφωνα με τον Vygotsky, αυτή η μετάβαση από τον προσωπικό λόγο, στην αυτό-ομιλία, τον εσωτερικό διάλογο συμβαίνει επειδή το παιδί κινείται από την κοινωνική ομιλία, την πρώτη μέθοδο επικοινωνίας την οποία έχει διδαχθεί, στην ανεξάρτητη - προσωπική ομιλία, κάτι που το οδηγεί στο να μιλά με τον εαυτό του δυνατά και εν τέλει το ωθεί στην απαραίτητη εσωτερικευμένη αυτό-ομιλία, σαν μέρος της αναπτυξιακής του εξέλιξης, θέση η οποία έχει υποστηριχθεί και από μελετητές, όπως ο Askeland (2012) και οι Glenn & Cunningham (2000) σε διαφορετικές ομάδες δειγμάτων.

### **4.3 Οι γνωστικοί μηχανισμοί του αυτοδιαλόγου στην ενηλικίωση**

Είναι ξεκάθαρο και διαπιστώνεται εύκολα ότι τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά, όπως ήδη αναφέραμε, είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν αυθόρμητη, φανερή εξωτερικευμένη

ομιλία από ότι τα μεγαλύτερα άτομα. Ωστόσο, είναι επίσης σαφές ότι ο προσωπικός λόγος δεν είναι κάτι που απευθύνεται μόνο σε μικρά παιδιά, καθώς και μεγαλύτερα παιδιά, έφηβοι, ακόμη και οι ενήλικες χρησιμοποιούν τον προσωπικό τους λόγο, ενώ ασχολούνται με την επίλυση προβλημάτων και άλλες δραστηριότητες (Winsler, 2009).

Ο αυτοδιάλογος, ως ο απόγονος του προσωπικού λόγου, στους ενήλικες έχει μελετηθεί σε μεγάλο βαθμό ως ένα γνωστικό εργαλείο που υποστηρίζει τόσο τη μνήμη, όσο και άλλες γνωστικές διαδικασίες και παρόλο που έχει συχνά υποστηριχθεί ότι το ψυχολογικό αυτό φαινόμενο είναι σημαντικό για την επίλυση προβλημάτων σε διάφορα πλαίσια, για να προβούμε σε μία αξιόπιστη περιγραφή των γνωστικών λειτουργιών του απαιτείται εξέταση της ανάπτυξής του σε διάφορους τομείς. Όπως και στην έρευνα με παιδιά, οι μελέτες σχετικά με την εσωτερική λειτουργία της ομιλίας στην ενηλικίωση έχουν επικεντρωθεί σε μεγάλο βαθμό στο ρόλο της στη λεκτική βραχυπρόθεσμη μνήμη και την εκτελεστική της λειτουργία. Η χρήση του αυτοδιαλόγου ως εργαλείου πρόβας ή δοκιμής, επανάληψης δηλαδή, στη λειτουργική μνήμη είναι ίσως η πιο γνωστή λειτουργία του (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

Επιπρόσθετα, έχουν διεξαχθεί πειράματα που δείχνουν ότι οι ενήλικες φαίνεται να χρησιμοποιούν τον εσωτερικό τους διάλογο για να μπορούν να μεταπηδούν από μία εργασία στην άλλη, και ότι αν κάποιος τους αποτρέπει να εμπλακούν σε εσωτερικό διάλογο με το να τους δίνουν για παράδειγμα ένα άλλο δευτερεύον, απλό λεκτικό έργο που πρέπει να κάνουν ταυτόχρονα με την κύρια εργασία τους, τότε αυτή η εναλλαγή μεταξύ διεργασιών δυσχεραίνει σε μεγάλο βαθμό. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η αυτό-ομιλία παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάκτηση και ενεργοποίηση των στόχων που σχετίζονται με την εκάστοτε εργασία, όσο και στη διαχείριση της συμπεριφοράς (Baddeley et al., 2001; Emerson & Miyake, 2003; Goschke, 2000; Miyake et al., 2004, όπως αναφέρεται στο Winsler, 2009).

## 4.4 Φαινομενολογία και λειτουργίες

Ζητώντας από τους ανθρώπους να προβληματιστούν για τις υποκειμενικές ιδιότητες του εσωτερικού τους διαλόγου είναι μία διεργασία που εμπεριέχει προκλήσεις και η δυσκολία είναι ακόμα μεγαλύτερη όταν κάποιος εργάζεται με παιδιά πάνω στο συγκεκριμένο ερευνητικό πρόβλημα, τα οποία πολλές φορές είτε δείχνουν απροθυμία να αναφέρουν τα λεγόμενα στον εσωτερικό τους διάλογο, είτε είναι απρόθυμα να μοιραστούν την ύπαρξή του και πολλές φορές υπάρχει και από πλευράς τους η απορία σε σχέση με το ερώτημα, καθώς μπορεί να μην έχουν φτάσει σε τέτοιο γνωστικό επίπεδο που να τον συνειδητοποιούν.

Σε γενικές γραμμές όμως, ο αυτοδιάλογος έχει τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- i) Το άτομο κατανοεί τον εαυτό του να μιλάει, χωρίς όμως να παράγει κάποιο συνοδευτικό ήχο ή κάποια αισθητή σωματική κίνηση (π.χ. από το λαιμό ή το διάφραγμα).
- ii) Τα λεγόμενα στον εσωτερικό διάλογο είναι αντιλαμβανόμενα να εκφράζονται από την ίδια τη φωνή του ατόμου, με τον ίδιο ρυθμό, την ίδια τονικότητα, το ίδιο χρώμα, το ίδιο ύφος, ακόμα και τους ίδιους δισταγμούς, όπως και το εξωτερικό του ύφος, αν και μερικές φορές με μεγαλύτερη εκφραστικότητα σε σχέση με την εξωτερική του ομιλία.
- iii) Η εμπειρία του αυτοδιαλόγου είναι συνήθως αντιλαμβανόμενη όπως η εμπειρία της εξωτερικής ομιλίας, υπό την έννοια ότι τα άτομα που αναφέρουν τον εσωτερικό τους διάλογο, τυπικά δεν μπορούν να προσδιορίσουν οποιαδήποτε πτυχή στην οποία η εσωτερική αυτή εμπειρία να διαφέρει από την εξωτερική.

- iv) Ο εσωτερικός διάλογος, η αυτό-ομιλία, όπως και η εξωτερική, εκφράζει συγκίνηση, περιέργεια, οργή, ενδιαφέρον, πλήξη και δυνητικά οποιοδήποτε συναίσθημα.
- v) Οι προτάσεις που χρησιμοποιεί κάποιος κατά τον εσωτερικό του διάλογο μπορεί να είναι γενικά ολοκληρωμένες, αλλά αυτό δεν συμβαίνει πάντα. Μερικές φορές οι προτάσεις μπορεί να αποτελούνται από μόνο μία ή λίγες λέξεις που είναι γενικά κατανοητές για το άτομο, ανεξάρτητα από το μέγεθος και το συντακτικό που χρησιμοποιείται.
- vi) Ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιεί γενικά τα ίδια είδη λέξεων και το ίδιο λεξιλόγιο που το άτομο χρησιμοποιεί και στην εξωτερική του ομιλία.
- vii) Μερικές φορές η αυτό-ομιλία στοχεύει σε κάποιο άλλο άτομο και μερικές φορές ο παραλήπτης του μηνύματος είναι το ίδιο το άτομο, όμως υπάρχουν και περιπτώσεις που το άτομο δεν απευθύνεται σε κάποιον συγκεκριμένα, ενώ και άλλες που ο αποδέκτης του μηνύματος δεν μπορεί να εξακριβωθεί.
- viii) Ο εσωτερικός διάλογος και τα παραγόμενά του, γενικά προσλαμβάνονται από το άτομο ως κάτι το οποίο παράγεται από αυτόν/ήν/ό, παρά ως κάτι το οποίο θα ακούσει. Φαίνεται ότι δεν υπάρχει κάποια ιδιαίτερη αίσθηση που να αποδεικνύει στο άτομο ότι είναι ο δημιουργός των λέξεων και των προτάσεων, όμως υπάρχει η κατανόηση για το συγκεκριμένο φαινόμενο (Hurlburt, Heavey, & Kelsey, 2013).

Επιπρόσθετα και ειδικά για τη φαινομενολογία της αυτό-ομιλίας στην ενηλικίωση, αυτή έχει διερευνηθεί χρησιμοποιώντας δύο κύριες μεθόδους: ερωτηματολόγια και δειγματοληπτική έρευνα. Τα ερωτηματολόγια έχουν το πλεονέκτημα ότι επιτρέπουν τη συλλογή δεδομένων από μεγάλα δείγματα, όπως έχουμε ήδη αναφέρει σε μία μόνο

συνεδρία, ενώ η δειγματοληπτική έρευνα, αντίθετα, συνήθως διεξάγεται με μικρότερους αριθμούς ατόμων, αλλά μπορεί να παρέχει πλούσιες και ιδιότυπα λεπτομερείς πληροφορίες (Alderson-Day & Fernyhough, 2014).

Για την αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας των ενηλίκων χρησιμοποιήθηκαν ποικίλα ερωτηματολόγια αυτοελέγχου και μέθοδοι καταχώρησης, όπως η Scale for Inner Speech (Siegrist, 1995), το Self-Verbalization Questionnaire (Duncan & Cheyne, 1999) το Self-Talk Use Questionnaire (Hardy, Hall, & Hardy, 2005) και η Self-Talk Scale (Brintinaupt, Hein, & Kramer, 2009), όπως είδαμε και παραπάνω.

Παρόλο που τα ανωτέρω έχουν δεχθεί κριτικές, όπως αναφέρουν οι Alderson-Day & Fernyhough (2015a), εντούτοις, τέτοιες έρευνες μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση των λειτουργιών του αυτο-κατευθυνόμενου λόγου. Για παράδειγμα, σε έρευνα του 2011, οι Morin, Uttl και Hamper μελέτησαν τις απαντήσεις 380 προπτυχιακών φοιτητών σχετικά με τον εσωτερικό τους διάλογο, σε μια διαδικασία ανοικτού τύπου, όπου κλήθηκαν να παραθέσουν όσες περισσότερες εκφράσεις, λέξεις, διατυπώσεις απευθύνουν στον εαυτό τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πιο κοινό περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου τους αφορούσε συναισθηματικές καταστάσεις και αξιολογήσεις, ενώ οι πιο συνηθισμένες λειτουργίες που αναφέρθηκαν ήταν οι μνημονικές λειτουργίες, για παράδειγμα υπενθυμίσεις και ο προγραμματισμός.

Γενικά, κατά τα ανωτέρω, ένα άτομο μπορεί με την εσωτερική του ομιλία να θυμηθεί, να επαναφέρει στη μνήμη του, τις παρατηρήσεις, τα συναισθήματα, τις επιβραβεύσεις που έχει δεχτεί από άλλους, αλλά και να ανακαλέσει προηγούμενες καταστάσεις και εμπειρίες που έχει βιώσει, και με αυτόν τον τρόπο να δημιουργήσει την κατάλληλη ψυχολογική απόσταση μεταξύ του εαυτού του και της κατάστασης στην οποία έχει περιέλθει (Morin, 2005; Morin, 2012; Łysiak & Puchalska-Wasył, 2018; Łysiak, 2019).

Άλλες έρευνες έχουν επιδιώξει να διερευνήσουν πόσο συχνά παρουσιάζεται το θετικό και αρνητικό πρόσημο στον εσωτερικό διάλογο και τα αποτελέσματα τέτοιων θετικών ή αρνητικών εκφράσεων αυτοδιαλόγου σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου ή το πώς τα πρόσημα αυτά επηρεάζουν τη διάθεσή του, ενώ διεξήχθησαν και έρευνες που έκριναν την εμπειρία του εσωτερικού διαλόγου, όπως η έρευνα του 2011, των McCarthy-Jones & Fernyhough, που από τα αποτελέσματά της φάνηκε ότι η συχνότερη έκφραση του εσωτερικού διαλόγου (82.5%) έχει την ποιότητα της παρακινητικής και αξιολογικής αυτό-ομιλίας. Στην ίδια έρευνα, η διαλογική εσωτερική ομιλία ήταν σχεδόν εξίσου διαδεδομένη (77,2%), ενώ η παρουσία άλλων ανθρώπων στην εσωτερική αυτή ομιλία ήταν λιγότερο συνηθισμένη (25,8%) και όπως θα δούμε παρακάτω εμπλέκεται σε ψυχοπαθολογίες.

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφέρουμε και το σημαντικό ρόλο του αυτοδιαλόγου, όπως προκύπτει και από πρόσφατες έρευνες, ως βοηθού στη λύση προβλημάτων, στη βελτίωση της απόδοσης, στην αυτορρύθμιση, στην εναλλαγή εργασιών και στην πολυδιεργασία, αλλά και στη σιωπηλή ανάγνωση (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; Fernyhough, 2017).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: Ο ρόλος του αυτοδιαλόγου στην ψυχική υγεία**

### **5.1 Θετικός και αρνητικός αυτοδιάλογος**

Κατά τον Morin (2012), υπάρχει μία σημαντική και κυρίως αντιφατική ασυμμετρία μεταξύ θετικών και αρνητικών αυτο-δηλώσεων. Ο αρνητικός εσωτερικός διάλογος φαίνεται να έχει μεγαλύτερη και πιο σημαντική δυσλειτουργική επιρροή σε σχέση με τον θετικό εσωτερικό διάλογο στην αντιμετώπιση διαφόρων ζητημάτων. Πιο συγκεκριμένα, η απαισιόδοξη εσωτερική μας φωνή και ομιλία έχει μεγαλύτερο αρνητικό αντίκτυπο σε σχέση με τις θετικές μας σκέψεις. Ο Morin (2012), αναφέρει ότι το γεγονός αυτό έρχεται σε αντίθεση με τη μοντέρνα πεποίθηση της θετικής σκέψης και προτείνει ότι η εξάλειψη των αρνητικών λέξεων από τον εσωτερικό μας διάλογο μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από τη διατύπωση απλώς θετικών δηλώσεων και εκφράσεων.

Παράλληλα, σημειώνει ότι η υγιής λειτουργία αυτό-ομιλίας σχετίζεται με μια αναλογία 1,7: 1 θετικών προς αρνητικές αυτό-δηλώσεις, με τον προβληματικό για το άτομο εσωτερικό διάλογο να χαρακτηρίζεται από αναλογία 1: 1. Μελέτες που μετρούν τις γνωσιακές αλλαγές μετά από ψυχοθεραπευτική παρέμβαση επιβεβαιώνουν ότι οι αρνητικές σκέψεις τείνουν να μειώνονται, ενώ οι θετικές σκέψεις δεν αυξάνονται και ότι αρνητικές λέξεις-κλειδιά αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό στο άτομο, αλλά οι θετικές δεν έχουν σημαντική επίδραση πάνω του (Morin, 2012, σ. 442).

Επιπρόσθετα, και σχετικά με τον αρνητικό αυτοδιάλογο, ο οποίος καταλήγει να είναι ο εσωτερικός κριτής του ατόμου, αναφέρεται από τον Rogers (2019), ότι η λειτουργία του είναι να κρίνει το άτομο, καθώς πιστεύει ότι κάνοντάς το αυτό θα



κρατήσει το παιδικό τμήμα του εαυτού που είναι τραυματισμένο από το να ξαναπληγωθεί ή ότι προστατεύει και από αυτόν καθ' εαυτόν τον πόνο. Αυτός ο εσωτερικός κριτής εκπροσωπεί λοιπόν τόσο έναν πυρηνικό πόνο, όσο και έναν προστάτη, έναν μηχανισμό αντιμετώπισης και προστασίας της ίδιας της ψυχής και είναι μία έννοια που δεν είναι καινούρια στη βιβλιογραφία, όπως θα δούμε και παρακάτω.

Γενικά, κι άλλες πτυχές του εσωτερικού διαλόγου έχουν μελετηθεί για να προσδιοριστεί η σημασία τους σε κλινικά ζητήματα, όμως ειδικά ο θετικός και ο αρνητικός αυτοδιάλογος φαίνεται να σχετίζονται σημαντικά με αυτά, όπως για παράδειγμα στην έρευνα του Manning (1990), ο οποίος ανέλυσε μια ποικιλία χαρακτηριστικών αυτό-ομιλίας και διαπίστωσε ότι τόσο η θετική, όσο και η αρνητική συσχετίζονται σημαντικά με τις ακαδημαϊκές επιτυχίες και τις αξιολογήσεις συμπεριφοράς από τους εκπαιδευτικούς.

Άλλες έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η αρνητική αυτο-ομιλία συμβάλλει στην κοινωνική ανησυχία σε ομάδες με διαφορετικό φύλο (Cacioppo, Glass, & Merluzzi, 1979) όπως επίσης και ότι σχετίζεται θετικά με χαμηλή αυτοεκτίμηση και κακή απόδοση (Hembree, 1988). Ομοίως, σε μια άλλη πρόσφατη μελέτη οι υψηλές συχνότητες εμφάνισης εσωτερικού διαλόγου με σημεία (αρνητικής) αυτοκριτικής συσχετίστηκαν θετικά με υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, ενώ αντίθετα, η υψηλή συχνότητα αυτό-ενισχυτικής αυτό-ομιλίας, συσχετιζόταν αρνητικά με την κατάθλιψη (Khodayarifard et al., 2014, όπως εμφανίζεται στο Ren et al, 2016).

Παρομοίως, κι άλλες έρευνες στο παρελθόν έχουν δείξει ότι ο θετικός εσωτερικός διάλογος συσχετίζεται σημαντικά και θετικά με την υψηλή αυτοεκτίμηση και τις θετικές αυτο-αντιλήψεις (Burnett & McCrindle, 1999) και σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη (Burnett, 1994; Stinckens, et al., 2002).

Παρόλο που η συσχέτιση μεταξύ εσωτερικού διαλόγου και κλινικών θεμάτων είναι σημαντική, όπως θα αναλυθεί εκτενέστερα και παρακάτω, το πιο σημαντικό κλινικό ερώτημα είναι εάν η τροποποίηση του μπορεί να βελτιώσει την ψυχολογική λειτουργία. Η έρευνα υποστήριξε ότι μπορεί, καθώς ορισμένες μορφές τροποποίησής του έχουν ενσωματωθεί σε όλες σχεδόν τις θεραπείες γνωστικής συμπεριφοράς (Dush et al., 1983), αφού η αλλαγή της ποιότητας της αυτό-ομιλίας υπήρξε το κρίσιμο συστατικό της αποτελεσματικής γνωστικής αναδιάρθρωσης και ότι η τροποποίηση του εσωτερικού διαλόγου κατέστη αποτελεσματική στη θεραπεία της κατάθλιψης, του άγχους, της χαμηλής αυτοεκτίμησης, της οργής και των επιδόσεων των εργασιών (βλ. Fremouw & Zitter, 1978; Dush et al., 1983; Dush et al., 1989; Philpot & Bamburg, 1996; Dowd, 2005; Calvette, 2005; McCarthy-Jones & Fernyhough, 2011; Rosen et al., 2018 κ.α.).

## **5.2 Αυτοδιάλογος και άτομα με αναπτυξιακές και γνωστικές δυσκολίες ή αναπηρίες**

### **5.2.1 Το φάσμα του αυτισμού**

Η Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) είναι ένας όρος «ομπρέλα» που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα ευρύ φάσμα νευροαναπτυξιακών διαταραχών με κοινά χαρακτηριστικά, όπως οι δυσκολίες και τα ελλείματα σε κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, τα περιορισμένα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες του ατόμου, καθώς και μοτίβα συμπεριφοράς (ή/και παιχνιδιού) τα οποία παρουσιάζονται στερεότυπα και επαναλαμβανόμενα (WHO, 2019).

Δεδομένου ότι πολλά παιδιά με ΔΑΦ εμφανίζουν ποσοτικά και ποιοτικά ελλείματα στη λεκτική, αλλά και στη μη λεκτική τους επικοινωνία, παρουσιάζουν καθυστερήσεις στο να αναπτύξουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες, ενώ σε αρκετές

περιπτώσεις ο προφορικός τους λόγος δεν αναπτύσσεται καθόλου, και δεδομένου ότι ακόμα και τα παιδιά που μπορεί να έχουν καλές δομικά γλωσσικές ικανότητες, όπως τα παιδιά με Asperger, έχουν συνήθως γενικευμένες δυσκολίες στην επικοινωνία με άλλους, προκύπτει ότι η ανάπτυξη της αυτό-ομιλίας τους είναι πιθανόν να διαταραχθεί ή/και να καθυστερήσει (Fernyhough, 1996; Lidstone et al., 2012; Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; Williams et al., 2016; Fernyhough, 2017).

Οι λίγες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για το θέμα υποδηλώνουν ότι τα άτομα αυτά μπορεί να διαθέτουν και να χρησιμοποιούν τον εσωτερικό τους διάλογο, αλλά φαίνεται ότι δεν έχουν τις διαλογικές, αυτο-επικοινωνιακές ιδιότητες που είναι παρούσες στα νευροτυπικά άτομα (Williams et al., 2016; Fernyhough, 2017).

Η δυσκολία στο να ερευνηθεί ο εσωτερικός διάλογος στα άτομα με ΔΑΦ είναι παρόμοια ή ίσως και μεγαλύτερη από την έρευνα σε τυπικούς πληθυσμούς: τα περισσότερα από τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται περιγράφουν την αυτό-ομιλία όπως αυτή γίνεται αντιληπτή από το ίδιο το άτομο, αντί να ελέγχουν αντικειμενικά το επίπεδο επάρκειας μεταξύ των συμμετεχόντων (Geva & Warburton, 2018).

### **5.2.2 Αυτοδιάλογος και κωφά άτομα**

Καθώς ο αυτοδιάλογος είναι ένα κοινό φαινόμενο σχεδόν σε όλους τους ανθρώπους, θα περίμενε κανείς η ποιότητά του να έχει τη μορφή της συνηθισμένης επικοινωνίας ενός ατόμου. Σε αυτό το τυπικό μοντέλο όμως, πού ακριβώς τοποθετούνται τα άτομα με απώλεια ακοής; Έρευνες που έχουν γίνει σε ανθρώπους που είτε γεννήθηκαν κωφοί, είτε έχασαν την ακοή τους προγλωσσικά, ακόμα και σε κωφά άτομα με σχιζοφρένεια, υποδηλώνουν ότι όσοι είχαν εμπειρία στην προφορική ομιλία πριν από την απώλεια της ακοής τους ανέφεραν περισσότερα ακουστικά φαινόμενα, ενώ τα άτομα με μικρή ή καθόλου πρόσβαση σε προφορικές ή νοηματικές γλώσσες στην πρώιμη παιδική

ηλικία ανέφεραν σε κάποιες περιπτώσεις μη λεκτικές επικοινωνιακές αισθήσεις που φάνηκε ότι δεν έχουν συγκεκριμένη μορφή (Campbell & Wright, 1990; du Feu & McKenna, 1999; Atkinson et al., 2007; Fernyhough, 2017).

Είναι επίσης σημαντικό να αναφερθεί ότι σε μια έρευνα με νευροαπεικονιστικές μεθόδους σε κωφά εκ γενετής άτομα που χρησιμοποιούσαν την BSL (Βρετανική νοηματική γλώσσα), οι περιοχές του εγκεφάλου που ενεργοποιήθηκαν όταν οι συμμετέχοντες σκέφτηκαν τον εαυτό τους να χρησιμοποιεί τη νοηματική, ήταν ακριβώς αυτές που σχετίζονται με την εσωτερική ομιλία. Συγκεκριμένα με την ανάκληση σε BSL ενεργοποιήθηκε η LIFG αντί για τις οπτικο-χωρικές περιοχές που θα περίμενε κανείς να ενεργοποιηθούν, υποδηλώνοντας ότι αυτό-ομιλία κωφών ατόμων συνεπάγεται πιθανώς μια εσωτερική αναπαράσταση σημείων, μια εσωτερική νοηματική γλώσσα, αφού η περιοχή που ενεργοποιήθηκε ήταν ακριβώς αυτή που ενεργοποιείται και στα ακούοντα άτομα όταν διενεργούν εσωτερικό διάλογο (McGuire et al., 1997; Gregory, 2017; Loevenbruck et al., 2018).

Σε κάθε περίπτωση τα διαθέσιμα δεδομένα είναι ελάχιστα και πολύ λίγα είναι γνωστά για την καθημερινή χρήση της αυτό-ομιλίας, της εσωτερικής νοηματικής γλώσσας ή οποιουδήποτε άλλου ισοδύναμου στον κωφό πληθυσμό, παρόλο που υπάρχουν ενδείξεις ότι η εσωτερική νοηματική γλώσσα βοηθά τη βραχυπρόθεσμη μνήμη στα άτομα που χρησιμοποιούν τη νοηματική, όπως ακριβώς ο εσωτερικός διάλογος μεσολαβεί στη βραχυπρόθεσμη μνήμη σε ακούοντα άτομα (Bellugi, Klima, & Siple, 1974; Campbell & Wright, 1990; Fernyhough, 2017).

Ο Fernyhough (2017), παράθεσε, τέλος, στο έργο του αυτοαναφορές κωφών ατόμων, τα οποία δήλωσαν, εκτός άλλων, ότι, η εμπειρία τους είχε ακουστικές και οπτικές ιδιότητες με την εσωτερική φωνή τους να τους «μιλάει μεταφορικά» και να διαβάζουν τα χείλια της ή να σκέφτονται με λόγια χωρίς ήχο (σ. 173).

### 5.2.3 Αυτοδιάλογος και άτομα με ΔΕΠΥ (ADHD)

Η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής – υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD), σύμφωνα με το DSM-V (American Psychiatric Association, 2013) ή Υπερκινητική Διαταραχή (Hyperkinetic Disorder, HD), σύμφωνα με το ICD-10 (ICD-10, 2011) είναι μια από τις συχνότερες νευροβιολογικές διαταραχές της παιδικής ηλικίας, η οποία συνεχίζεται κατά ένα σημαντικό ποσοστό, και στην ενήλικη ζωή και είναι μια αναπτυξιακή κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συμπτώματα υπερβολικής (σε σχέση με τον τυπικό πληθυσμό) διάσπασης προσοχής, υπερκινητικότητας, παρορμητικότητας και απροσεξίας (Κουμούλα, 2012; APA, 2013).

Μέχρι πρόσφατα, και κατά τους Alderson-Day & Fernyhough (2015a), δεν υπήρχε καμία έρευνα επικεντρωμένη συγκεκριμένα στον εσωτερικό διάλογο και τη ΔΕΠΥ, όμως το 2020 οι Mulvihill, Carroll, Dux, & Matthews, παρουσίασαν στη συστηματική τους ανασκόπηση οκτώ ερευνητικά άρθρα, μέσω των οποίων προσπάθησαν να αποσαφηνίσουν την έκταση και τις αυτορρυθμιστικές επιπτώσεις του εσωτερικού διαλόγου σε παιδιά με ΔΕΠΥ. Σε αυτήν την ανασκόπηση, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τον όρο αυτοκατευθυνόμενη ομιλία, όρο που περιλάμβανε τόσο τον προσωπικό λόγο, όσο και τον αυτοδιάλογο, χωρίς να ξεχωρίζουν τα φαινόμενα (σ. 205).

Τα ευρήματα της μελέτης τους έδειξαν ότι τα παιδιά με ADHD καθυστερούν να εσωτερικοποιήσουν τον αυτοκατευθυνόμενο διάλόγο τους σε σχέση με τους συνομήλικούς τους, δηλαδή καθυστερούν να περάσουν από το στάδιο του προσωπικού λόγου στην αυτό-ομιλία (σ. 211).

Τέλος, καθώς ένα από τα χαρακτηριστικά της ΔΕΠΥ είναι η διάσπαση προσοχής, στους ερευνητές «δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι πέντε από τις οκτώ μελέτες αναφέρουν πιο ανώριμο, μη σχετικό με το δοθέν έργο περιεχόμενο αυτοκατευθυνόμενου

λόγου σε παιδιά με ΔΕΠΥ, από εκείνον που εμφανίζεται στους τυπικά αναπτυσσόμενους συνομηλίκους» (σ. 212).

#### **5.2.4 Αυτοδιάλογος και Άνοια**

Για να μπορέσουμε να απομνημονεύσουμε κάποιο δεδομένο, πρέπει είτε να το εδραιώσουμε στη μνήμη μας μέσω επανάληψης, είτε να το συσχετίσουμε με κάποια ήδη υπάρχουσα εμπειρία μας, την οποία καλούμαστε να επεκτείνουμε, κατά κάποιο τρόπο, διανοητικά ώστε να συμπεριλάβει το νέο αυτό δεδομένο (Atabati et al., 2011).

Λαμβάνοντας υπόψη και τα προαναφερθέντα σχετικά με τη λειτουργική μνήμη και τον φωνολογικό βρόγχο από το μοντέλο πολλαπλών συστατικών των Baddeley & Hitch (1974), καθώς και το ότι η εσωτερική ομιλία, όπως είδαμε, φαίνεται να έχει πολύπλευρα σημαντική αξία, είναι σημαντικό να μελετήσουμε το φαινόμενο του εσωτερικού διαλόγου σε γηραιότερους πληθυσμούς και ειδικά σε άτομα με νευρολογικές διαταραχές του εγκεφάλου, όπως είναι τα άτομα με άνοια, αφού ένα από τα κύρια συμπτώματα της νόσου είναι οι διαταραχές της μνήμης (Vercueil & Klinger, 2001; Atabati et al., 2011; Μούστρης, 2017).

Εκτός από τις διαταραχές της μνήμης, άλλα συμπτώματα τα οποία μπορεί να οφείλονται σε διαφορετικά αίτια, με κοινό χαρακτηριστικό την προσβολή των περιοχών του εγκεφάλου που εμπλέκονται στις γνωστικές λειτουργίες είναι και η κοινωνική αναστολή, απώλεια πρωτοβουλίας, η διαταραχή του λόγου, η απραξία, διαταραχή της αντίληψης του χώρου, η δυσκολία στον προγραμματισμό και στην εκτέλεση σύνθετων δραστηριοτήτων, η μεταβολή της προσωπικότητας, διάφορες εκτελεστικές δυσλειτουργίες, η ανάρμοστη συμπεριφορά, το άγχος, οι ψευδαισθήσεις και οι διαταραχές του ύπνου (APA, 2013; WHO, 2017).

Σε άρθρο των Vercueil & Klinger (2001), διερευνήθηκε περίπτωση ασθενούς ο οποίος από τα 67 του έτη άρχισε να παρουσιάζει συμπτώματα προσωπικού λόγου (ακουστικού, εξωτερικού λόγου δηλαδή) στην καθημερινότητά του, και κυρίως κατά την ανάγνωση βιβλίων, πριν παρουσιάσει οποιοδήποτε άλλο σύμπτωμα κλινικής εικόνας ασθενούς με άνοια, κάτι το οποίο οδήγησε τους ερευνητές στο να υποθέσουν ότι η πρόωμη απώλεια σιωπηλής ανάγνωσης, η απουσία ελέγχου της αυτό-ομιλίας του θα μπορούσε να θεωρηθεί και εναρκτήριο σημείο της μετωπιαίας άνοιας.

Οι Atabati, Jahangiri, & Mokhber, (2011), λαμβάνοντας υπόψη το μοντέλο πολλαπλών συστατικών των Baddeley & Hitch (1974), διεξήγαγαν μια έρευνα σε δεκαοκτώ ηλικιωμένους συμμετέχοντες, τους οποίους χώρισαν σε δύο ομάδες: μια υγιή ομάδα και μια ομάδα με άνοια. Μέσω μιας σύγκρισης του τρόπου ανάγνωσης και επανάληψης μεταξύ των δύο ομάδων, οι ερευνητές συμπέραναν ότι η δραστηριότητα του φωνολογικού βρόχου της λειτουργικής μνήμης στην υγιή ομάδα ήταν διαφορετική από τη δραστηριότητα του βρόχου της μνήμης εργασίας στους ασθενείς, οι οποίοι λόγω της έλλειψης δραστηριότητας φάνηκε ότι δεν κατάφεραν να χρησιμοποιήσουν την αυτό-ομιλία τους ως εργαλείο πρόβας ή επανάληψης ώστε να ανακαλέσουν τις λέξεις που τους δόθηκαν.

### **5.2.5 Αυτοδιάλογος και άτομα με αφασία**

Η αφασία είναι μια επίκτητη γλωσσική διαταραχή, η οποία προκαλείται λόγω μίας ή περισσοτέρων νευρικών βλαβών, που συνήθως αποκτώνται από εγκεφαλικό επεισόδιο ή άλλο εγκεφαλικό τραύμα. Τα άτομα με αφασία έχουν εξασθενημένη γλωσσική ικανότητα και ανάλογα με τη θέση της βλάβης, τα ελλείμματα ενός ασθενούς μπορεί να επικεντρώνονται περισσότερο στην παραγωγή λόγου (όπως είναι η αφασία τύπου Broca) ή στην κατανόηση της ομιλίας (αφασία του Wernicke). Ωστόσο, σχεδόν όλα τα άτομα με

αφασία παρουσιάζουν δυσκολίες τόσο στην παραγωγή ομιλίας, όσο και στην κατανόηση (Feinberg et al., 1986; Galetta et al., 2019).

Οι Marshall et al., (1994) αναφέρουν ότι ασθενείς με αφασία μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο συχνά παραπονιούνται ότι, μεταξύ των λέξεων που σκέφτονται ή σκοπεύουν να πουν και των λέξεων που είναι τελικά σε θέση να παράγουν δυνατά, υπάρχει αναντιστοιχία και τα αποτελέσματα των ερευνών που διενεργήθηκαν για να μελετήσουν το φαινόμενο αυτό παρείχαν ενδείξεις ότι ο αυτοδιάλογος και η εμφανής ομιλία στην αφασία μπορεί να αποσυνδεθούν (Levine et al., 1986; Feinberg et al., 1986; Geva et al., 2011).

Οι Geva et al. (2011), χρησιμοποιώντας τεστ γλωσσικών ικανοτήτων μελέτησαν μια ομάδα 27 ασθενών με χρόνια αφασία μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο και τα ευρήματα της έρευνας κατέδειξαν ότι για τους περισσότερους ασθενείς με αφασία υπάρχει υψηλή συσχέτιση μεταξύ των ικανοτήτων εσωτερικής και εμφανούς εξωτερικευμένης ομιλίας. Στην ίδια έρευνα όμως, ορισμένοι από τους ασθενείς έδειξαν ότι έχουν διατηρήσει τον εσωτερικό τους διάλογο, ενώ έχουν έντονο έλλειμμα ομιλίας, ενώ άλλοι παρουσίασαν αντίστροφο μοτίβο: εξασθενημένη αυτό-ομιλία μαζί με σχετικά άθικτη ανοιχτή ομιλία. Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν κατά τους ερευνητές ότι «η αυτο-ομιλία μπορεί, τουλάχιστον σε ορισμένες περιπτώσεις, να αποσυνδεθεί από την ομιλία και ότι ο εσωτερικός διάλογος εξαρτάται τόσο από τα συστήματα παραγωγής, όσο και από τα συστήματα κατανόησης» (Geva et al., 2011).

### **5.2.6 Άτομα με απουσία εσωτερικού διαλόγου**

Εκτός από τις περιπτώσεις που αναφέραμε ήδη ότι παρατηρείται απουσία εσωτερικού διαλόγου λόγω ηλικίας ή παθολογίας, τα τελευταία χρόνια γίνονται αναφορές στη βιβλιογραφία και το διαδίκτυο για ενήλικα, υγιή άτομα τα οποία δεν διαθέτουν ή δεν



χρησιμοποιούν τον εσωτερικό τους διάλογο, με τη συμβατική, τυπική έννοια του όρου. Είναι άτομα τα οποία δεν έχουν εσωτερική φωνή, δεν μιλάνε στον εαυτό τους, δεν βιώνουν την εμπειρία του διαλογικού εαυτού (Hurlburt, 2011).

Γενικά, οι ισχυρισμοί σχετικά με τη συχνότητα της εσωτερικής ομιλίας ποικίλλουν, καθώς υπάρχουν ερευνητές που υποστηρίζουν ότι «Τα ανθρώπινα όντα μιλούν στον εαυτό τους κάθε στιγμή της ημέρας» (Baars, 2003, σ. 106), αλλά και της νύχτας, καθώς υπάρχουν αποδείξεις για την ύπαρξη εσωτερικής ομιλίας κατά τη διάρκεια του βαθύ ύπνου (Hobson et al., 2000 όπως αναφέρεται στο Baars, 2003).

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν, όμως, ερευνητές όπως οι Heavey και Hurlburt (2008), που υποστηρίζουν ότι η ο εσωτερικός διάλογος ως μέρος της εσωτερικής εμπειρίας φτάνει στο 26% (σ. 803) και άλλοι που μέσω της έρευνάς τους καταδεικνύουν ότι αυτό το ποσοστό φτάνει μέχρι και το 47% (Hurlburt, Alderson-Day, Kühn, & Fernyhough, 2016).

Παρόλο, όμως, που υπάρχουν δεκάδες πρόσφατες αυτοαναφορικές δημοσιεύσεις σχετικά με την πλήρη, καθολική απουσία εσωτερικής ομιλίας από υγιείς ενήλικες, αυτός είναι ένας συναρπαστικός νέος τομέας που μένει να ερευνηθεί συστηματικά (Garis, 2020; Jack, 2020; Langdon, 2020; Stewart, 2020).

### **5.3. Αυτοδιάλογος και Ψυχοπαθολογία**

Η ανάγκη να μελετηθεί η εσωτερική μας φωνή, η αυτό-ομιλία μας, ο εσωτερικός μας διάλογος αναδύεται, λόγω της αναφερόμενης εμπλοκής τους σε ψυχωτικές διαταραχές, διαταραχές της διάθεσης και διαταραχές άγχους και λόγω του ρόλου τους ως πιθανοί δείκτες μιας αναπτυσσόμενης ψυχοπαθολογίας (Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; Fernyhough, 2017).

### 5.3.1 Αυτοδιάλογος και ακουστικές ψευδαισθήσεις

Στην παγκόσμια βιβλιογραφία αναφέρεται ότι σε σχέση με τις ψυχωσικές διαταραχές, η αυτό-ομιλία συνδέθηκε ιδιαίτερα έντονα με το φαινόμενο των ακουστικών ψευδαισθήσεων (Audio Visual Hallucinations – AVH's) ή με την εμπειρία της ακρόασης μιας φωνής χωρίς την παρουσία ομιλητών. Αυτό προκύπτει καθώς υπάρχουν κάποιοι φαινομενολογικοί παραλληλισμοί μεταξύ της αυτό-ομιλίας και των ακουστικών παραισθήσεων, οι οποίοι φαίνεται να πηγάζουν και από τις ιδιότητές της, που όσον αφορά στην ένταση, τον τόνο, την έμφαση και την επίδραση πάνω στο άτομο, μπορεί να είναι συγκρίσιμες τόσο με την απλή, εκφρασμένη ομιλία, όσο και με τις ψευδαισθητικές φωνές (Jones, 2010; Hurlburt et al., 2013; Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

Κατά τα ανωτέρω, οι ακουστικές ψευδαισθήσεις που στην καθημερινή γλώσσα αναφέρονται και με την απλή έκφραση «κάποιος ακούει φωνές», τυπικά έχουν σχετισθεί με τη διάγνωση της σχιζοφρένειας, όμως εδώ είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι δεν περιορίζονται σε καμία περίπτωση σε αυτήν την ομάδα διαταραχών, όπως επίσης και ότι εμφανίζονται και σε άτομα του γενικού πληθυσμού που δεν παρουσιάζουν κανενός είδους ψυχωτικού συμπτώματος (Johns et al, 2014; Σταθάκης et al., 2019).

Μια από τις θεωρίες σχετικά με τις ακουστικές ψευδαισθήσεις υποστηρίζει ότι αυτές προέρχονται από λανθασμένη απόδοση, από το άτομο που έχει την εμπειρία αυτό-ομιλίας, σε μια εξωτερική πηγή (Frith, 1992; Bentall, 2004; Fernyhough, 2004; Jones & Fernyhough 2007a, 2007b; Langdon et al., 2009 όπως αναφέρεται στο Rosen et al., 2020).

Αυτό το μοντέλο εσωτερικού διαλόγου υποστηρίζεται εν μέρει και από νευροαπεικονιστικές μελέτες, οι οποίες δείχνουν ενεργοποίηση γλωσσικών δικτύων κατά τη διάρκεια ακουστικών ψευδαισθήσεων, όμως υπάρχουν δυσκολίες στο να γίνει καθολικά αποδεκτή η παρουσία ή η εμπλοκή εσωτερικού διαλόγου κατά τη διάρκειά τους, καθώς η μελέτη των ψευδαισθήσεων τη στιγμή που συμβαίνουν είναι δύσκολη

(Fernyhough et al., 2010; de Sousa et al., 2016; Langdon et al., 2009; Rosen et al., 2018a όπως αναφέρεται στο Rosen et al., 2020).

Επιπρόσθετα, όπως αναφέρουν οι Alderson-Day & Fernyhough (2015a), πρόσφατες μετα-αναλύσεις έρχονται σε μερικώς αλληλεπικαλυπτόμενα συμπεράσματα, που ναι μεν υποδηλώνουν ότι η αυτό-ομιλία εμπλέκεται στην εμφάνιση ακουστικών ψευδαισθήσεων, αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν προβλήματα στην ερμηνεία των δεδομένων (σ. 947).

### **5.3.2 Αυτοδιάλογος και κατάθλιψη**

Εκτός από το ερευνητικό ενδιαφέρον για τα άτομα με σχιζοφρένεια και ακουστικές ψευδαισθήσεις, η αυτό-ομιλία έχει επίσης εμπλακεί και σε άλλες μορφές ψυχοπαθολογίας ενηλίκων, όπως είναι η κατάθλιψη, της οποίας ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά είναι η συνεχής συγκέντρωση σε αυτόματες αρνητικές σκέψεις που έχουν όμως λεκτικό χαρακτήρα, αλλά και ο αέναος μηρυκασμός σκέψεων με αρνητικό πρόσημο. Σύμφωνα με τον Beck (1967, 1976, όπως αναφέρεται στο Parageorgiou & Wells, 2004), οι αρνητικές σκέψεις στην κατάθλιψη περιέχουν θέματα προσωπικής απώλειας ή αποτυχίας του παρελθόντος, ενώ κατά τους οι Parageorgiou και Wells (2001, όπως αναφέρεται στο Parageorgiou & Wells, 2004) ο *μηρυκασμός* ή *αναμάσηση* (rumination) αποτελείται από αρνητικές, παρεισδύουσες επαναλαμβανόμενες και αυτό-εστιασμένες σκέψεις, που μπορεί να συμβούν ως απάντηση στις αρχικές αυτόματες αρνητικές σκέψεις (σ. 4).

Κάποιες πρόσφατες μελέτες έχουν επισημάνει έντονες λεκτικές και ακουστικές λειτουργίες σε καταθλιπτικές καταστάσεις, ενώ παράλληλα έχουν καταδειχθεί και συγκεκριμένες συνδέσεις μεταξύ κατάθλιψης και εσωτερικού διαλόγου του ατόμου (Holmes et al., 2006; Holmes et al., 2009; Newby & Moulds, 2012; Moritz et al., 2014, όπως αναφέρεται στο Alderson-Day & Fernyhough, 2015a).

Αξίζει, ωστόσο, να αναφέρουμε ότι κυρίως οι γνωστικές-συμπεριφορικές θεωρίες είναι αυτές που αποκαλύπτουν δεδομένα σχετικά με τον αρνητικό εσωτερικό διάλογο, ο οποίος φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη διαταραχών άγχους και κατάθλιψης όπως προαναφέρθηκε (π.χ., Padesky & Greenberger, 1995; Kendall & Choudhury, 2003 όπως αναφέρεται στο Łysiak, 2019).

Επίσης, ερευνητές θέλοντας να δημιουργήσουν μία κλίμακα απογραφής εσωτερικού διαλόγου και να διερευνήσουν πώς το θετικό και αρνητικό περιεχόμενο που εμφανίζεται στον εσωτερικό διάλογο επηρεάζει τη διάθεση, χρησιμοποίησαν μία θετική STS (Self-Talk Scale) και μία αρνητική αντιστοίχως, θέτοντας ερωτήματα σε 982 φοιτητές, με τα αποτελέσματα να καταδεικνύουν ότι «το χαρακτηριστικό «κατάθλιψη» προβλέφθηκε σε μεγάλο βαθμό από την καταθλιπτική εσωτερική ομιλία» (Calvete et al, 2005; Brinthaup et al., 2009; Alderson-Day & Fernyhough, 2015a; Łysiak, 2019).

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι στη συγκεκριμένη έρευνά τους οι Brinthaup et al. (2009), σχετικά με τη συχνότητα του εσωτερικού διαλόγου, φάνηκε ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν συχνά τον εσωτερικό τους διάλογο έτειναν να είναι περισσότερο εστιασμένα στον εαυτό τους και να έχουν ιδεοψυχαναγκαστικές τάσεις (σ. 88).

### **5.3.3 Αυτοδιάλογος, η Ανορεξική Φωνή, η Βουλμία και άλλες διαταραχές πρόσληψης τροφής**

Μια ιδιαίτερη περίπτωση εσωτερικού διαλόγου με αρνητικό πρόσημο είναι η κριτική εσωτερική ομιλία που το περιεχόμενό της έχει παρατηρηθεί και παρουσιάζεται σε μια σειρά από ψυχολογικές διαταραχές που έχουμε ήδη αναφέρει, και που φαίνεται να παίζει κι έναν ιδιαίτερο ρόλο στη διατήρηση της όποιας ψυχοπαθολογίας (Gangdev, 2002;

Hepworth, Ashcroft, & Kingdon, 2013; Arntz & Jacob, 2013; Gilbert & Proctor, 2006; Greenberg, 2006, όπως αναφέρεται στο Pugh, 2016).

Αυτή η αρνητικής χροιάς κριτική-εσωτερική ομιλία στις διατροφικές διαταραχές έχει έντονη διαλογική φύση, με αυτό-σχολιασμούς που προσανατολίζονται γύρω από το μέγεθος, το βάρος του ατόμου, όπως και γύρω από το φαγητό και η ύπαρξή της σε άτομα με διαταραχές πρόσληψης τροφής έχει αναφερθεί σε μερικές από τις πρώτες ψυχοθεραπευτικές περιγραφές της διαταραχής αυτής (Noordenbos et al., 2014; Bruch, 1978; Davis, 1991, όπως αναφέρεται στο Pugh et al., 2018).

Η Hilde Bruch (1978, όπως αναφέρεται στο Noordenbos et al., 2014) ήταν μία από τις πρώτες που περιέγραψε το φαινόμενο, ειδικά των ανορεκτικών ασθενών, που βίωναν μια κριτική εσωτερική φωνή, έναν εσωτερικό κριτή, όμως γενικά είναι ασαφές για το τί ακριβώς αντιπροσωπεύει αυτή η φωνή και το αν αυτή είναι μια ακουστική ψευδαίσθηση ή όχι ή αν είναι μέρος της αυτό-ομιλίας του ατόμου, του εσωτερικού διαλόγου του. Ωστόσο, φαίνεται ότι οι ασθενείς με διαταραχές πρόσληψης τροφής δεν περιγράφουν την εμπειρία τους σαν μια απλή προσωπική εμπειρία στην οποία λαμβάνουν μέρος μόνο οι ίδιοι, (από κάποιο σημείο και μετά), αλλά μάλλον αντιλαμβάνονται τον διάλογο που συμβαίνει μέσα τους να περιλαμβάνει και έναν δεύτερο ή και τρίτο «συμμετέχοντα», ο οποίος στην έναρξη της ασθένειας περιγράφεται και ως καλοπροαίρετη, αβλαβής παρουσία, η οποία παρέχει καθοδήγηση και επιβεβαίωση, ενώ με την πάροδο του χρόνου, σε ορισμένα άτομα, η φωνή αυτή μπορεί να έχει το ρόλο του επόπτη ή του κριτή που προστάζει ή απαγορεύει. Αυτή η φωνή μπορεί να γίνει μέχρι και εχθρική και υποτιμητική και μπορεί μέχρι και να οδηγεί το άτομο σε καταστροφικές συμπεριφορές διατροφής: «μια φωνή μέσα στο κεφάλι μου μου απαγορεύει να τρώω και με διατάζει να κάνω εμετό» (Noordenbos et al., 2014).

Πάντως, στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι η συχνότητα εμφάνισης της «φωνής της διατροφικής διαταραχής» (Eating Disorder Voice - EDV) εκτιμάται ότι κυμαίνεται από 33,3% έως και 96,2% με το πρώτο ποσοστό να αφορά στον εσωτερικό διάλογο ατόμων με νευρική ανορεξία και το δεύτερο να αφορά μικτά δείγματα ατόμων με διάφορες διατροφικές διαταραχές (Noordenbos et al., 2014; Pugh, 2016; Noordenbos & van Geest, 2017).

Ενώ αυτή η συχνότητα εμφάνισης είναι πράγματι εντυπωσιακή, η έρευνα σε αυτόν τον τομέα της αυτό-ομιλίας, του αυτοδιαλόγου, της φωνής των ατόμων με αυτού του είδους τις διαταραχές παραμένει περιορισμένη σε ένα μικρό αριθμό μελετών (βλ. Jones-Forrester, 2006; Doucette & Hurlburt, 1993; Tierney & Fox, 2010; Williams & Reid, 2012; Noordenbos et al., 2014; Pugh, 2016; Pugh et al., 2018).

Σε κάθε περίπτωση, πρόκειται για ένα ακόμα φαινόμενο που αξίζει περαιτέρω διερεύνησης, τόσο όσον αφορά στη βελτίωση της κατανόησης του τρόπου με τον οποίο εμφανίζεται, λειτουργεί, συμβαίνει και εκφράζεται ή και διαχωρίζεται από τον τυπικό εσωτερικό διάλογο υγιών δειγμάτων, όσο και διευκολύνοντας την ανάπτυξη προγραμμάτων παρέμβασης, αφού ειδικά για τη Νευρική Ανορεξία προκύπτει ότι είναι μία από τις ψυχιατρικές παθήσεις με τα μεγαλύτερα ποσοστά θνησιμότητας, όπως ανέκλυσε και από τη μετα-ανάλυση 36 μελετών από τους Arcelus et al. (2011), με μόνο το 46% των ασθενών να ανακάμπτουν πλήρως και το 20% να παραμένει χρόνια διαγνωσμένο με Νευρική Ανορεξία.

#### **5.3.4 Αυτοδιάλογος και Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή**

Στις έρευνες που έχουν γίνει από την επιστημονική κοινότητα για το άγχος, το στρες και την παθολογική ανησυχία, η σχέση μεταξύ ψυχοπαθολογίας και αυτό-ομιλίας είναι εμφανής, όπως αναφέρουν οι Alderson-Day & Fernyhough (2015a).

Η *ανησυχία* (worry) είναι ένα παράδειγμα επαναλαμβανόμενης σκέψης που συνήθως ορίζεται ως αρνητική ή ανεξέλεγκτη και συχνά φαίνεται να έχει μια λεκτική υπόσταση. Έρευνες που έχουν διενεργηθεί σε άτομα με Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή (Generalized Anxiety Disorder – GAD) και Μετατραυματικό Στρες (Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD), καταδεικνύουν ότι οι λεκτικές τους σκέψεις (οι σκέψεις που «λένε» οι συμμετέχοντες στον εαυτό τους, ακολουθώντας τις οδηγίες των ερευνητών για τη μελέτη) είναι συνήθως συνυφασμένες με την τάση για άγχος και ανησυχία, ενώ γενικά ο αρνητικός αυτοδιάλογος, ο εσωτερικός διάλογος με αρνητικές ποιότητες έχει επιδεινωτική επίδραση στο άτομο και έχει συνδεθεί άμεσα τόσο με την εμφάνιση, όσο και με την εξέλιξη της κατάστασής του (π.χ. Padesky & Greenberger, 1995; Kendall & Choudhury, 2003; Calvete et al., 2005, όπως αναφέρονται στο Alderson-Day & Fernyhough, 2015a και στο Łysiak, 2019; McCarthy-Jones & Fernyhough, 2011).

Γενικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι, όπως ο αυτοδιάλογος μπορεί να έχει θετική επίδραση σε πολλές γνωστικές λειτουργίες, έτσι μπορεί και να παίζει αρνητικό ρόλο εάν διαταραχθεί και αποκτήσει υπερβολική αρνητική υπόσταση, κάτι που σε πλείστες περιπτώσεις έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση διαφόρων διαταραχών άγχους, αλλά και άλλων που ήδη προαναφέρθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια.

### **5.3.5 Αυτοδιάλογος και Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας**

Σύμφωνα με τα κριτήρια του DSM-V (American Psychiatric Association, 2013) ένα άτομο με Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας πρέπει να πληρεί πέντε τουλάχιστον από τα παρακάτω κριτήρια και ίσως να εμφανίζει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας: μεγαλειώδη αίσθηση του εαυτού, της ελκυστικότητας, της επιτυχίας και της δύναμης, ανάγκη θαυμασμού και προσοχής,

αδιαφορία για τα συναισθήματα των άλλων, τονίζει τα ταλέντα ή τα επιτεύγματά του, προσδοκά ότι θα έχει πάντα τα καλύτερα σε όλους τους τομείς, φθονεί τους άλλους, πιστεύει ότι πρέπει να έχει ιδιαίτερη μεταχείριση και ότι πρέπει να περνά χρόνο με ανθρώπους που είναι ιδιαίτεροι, φαίνεται αλαζονικός και είναι επιρρεπής σε παρορμητικές συμπεριφορές.

Στη βιβλιογραφία είναι ελάχιστες οι αναφορές οι σχετικές με την αυτό-ομιλία των ατόμων με Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας, όμως βρέθηκε μία έρευνα που είναι σημαντικό να αναφέρουμε εδώ, καθώς χρησιμοποίησε την τεχνική του αυτοδιαλόγου, ως μέρος του εσωτερικού διαλόγου των συμμετεχόντων.

Οι ερευνητές λαμβάνοντας υπόψη προηγούμενα ευρήματα ότι οι Ναρκισσιστές αποδίδουν καλά όταν τους δίνεται η αφορμή για δόξα (Roberts et al., 2010; Wallace & Baumeister, 2002; Woodman et al., 2011 όπως αναφέρεται στο Roberts et al., 2013), υπέθεσαν ότι τα άτομα με αυτού του είδους τη διαταραχή θα είχαν καλύτερη απόδοση μέσα σε κάποιο ανταγωνιστικό πλαίσιο, καθώς ένα τέτοιο πλαίσιο θα τους παρείχε πιο πολλές ευκαιρίες για προσωπική δόξα. Αντίθετα, υπέθεσαν ότι οι *ελάσσονες ναρκισσιστές* (low narcissists, δηλαδή τα άτομα που στο Narcissistic Personality Inventory–40 είχαν χαμηλή βαθμολογία) θα πρέπει γενικά να υποφέρουν περισσότερο - σε όρους απόδοσης - σε ανταγωνιστικό περιβάλλον. Χρησιμοποίησαν, λοιπόν, τις ψυχολογικές δεξιότητες της αυτο-ομιλίας, της χαλάρωσης και του συναισθηματικού ελέγχου που έχουν συνδεθεί με βελτιωμένη απόδοση σε ανταγωνιστικές καταστάσεις (Hardy, Jones, & Gould, 1996; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999 όπως αναφέρεται στο Roberts et al., 2013) και διεξήγαγαν έρευνα στην οποία υπέθεσαν ότι η απόδοση θα βελτιωνόταν μόνο στους ελάσσονες ναρκισσιστές.

Αντίθετα με την υπόθεση, ο αυτοδιάλογος φάνηκε να έχει παράδοξα αποτελέσματα στην απόδοση των ατόμων αυτών, η οποία χειροτέρευσε (Roberts et al.,



2013). Αυτό θα μπορούσε να εξηγηθεί διότι διαπιστώθηκε σε κάποιες περιπτώσεις ότι η χρήση θετικών αυτο-δηλώσεων από άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, όπως είναι οι Ναρκισσιστές, οδήγησε σε πτώση της διάθεσής τους, καθώς ίσως η χρήση θετικού αυτοδιαλόγου να υπογραμμίζει στα άτομα αυτά τη διαφορά μεταξύ του πραγματικού και του ιδανικού τους εαυτού τους (Wood et al., 2009, όπως αναφέρεται στο Roberts et al., 2013).

Τέλος, γίνεται κατανοητό ότι καθώς η αυτό-ομιλία και οι εσωτερικές φωνές του Ναρκισσιστή είναι ως επί το πλείστο αρνητικές, σαδιστικές και κριτικές (Rogers, 2019), και η αυτοεκτίμησή του είναι συνήθως χαμηλή, ο εσωτερικός διάλογος των ατόμων και με αυτήν τη διαταραχή είναι αναγκαίο να μελετηθεί εκτενέστερα, ειδικά αφού στην βιβλιογραφία αναφέρεται ότι ο κριτικός εσωτερικός διάλογος, ο εσωτερικός κριτής, είναι ένας μηχανισμός αυτοπροστασίας, μία ασπίδα προστασίας απέναντι σε ενδεχόμενο ψυχοσυναισθηματικό τραύμα (Stone, 2011 και Pearson & Wilson, 2009; Earley & Weiss, 2013; Elliott & Elliott, 2015 όπως αναφέρεται στο Rogers, 2019).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: Συζήτηση-Συμπεράσματα-Προτάσεις

### 6.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η παρούσα εργασία είχε σκοπό να εξετάσει πολύπλευρα ένα φαινόμενο που πρακτικά και αντικειμενικά είναι εξαιρετικά δύσκολο να μελετηθεί. Από την ανασκόπηση της παγκόσμιας βιβλιογραφίας προέκυψε ότι το θέμα του αυτοδιαλόγου δεν μπορεί να μελετηθεί μονοπαγοντικά, καθώς είναι ένα ζήτημα στο οποίο εμπλέκονται οι επιστήμες της ψυχολογίας, των γνωστικών επιστημών, της γλωσσολογίας, της φιλοσοφίας, της ψυχοφυσιολογίας, ακόμα και της ανατομίας, της ραδιολογίας, της ιατρικής και γενικά όλων των επιστημών που ασχολούνται με το άτομο, τόσο βιολογικά, όσο και ψυχοσυναισθηματικά.

Μέσω αυτής της μελέτης καλύψαμε στο μέτρο του δυνατού και σε σχέση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία των ως άνω επιστημών το θέμα, και συλλέξαμε δεδομένα, εντοπίσαμε θεωρίες και μεθοδολογία και εν τέλει, είδαμε τις δυνατότητες, τις λειτουργίες και τους περιορισμούς του ίδιου του ανθρώπινου μυαλού και κατ' επέκταση της διερεύνησής του.

Με τις εξελίξεις στις νευροεπιστήμες και τις νέες έρευνες τις σχετικές με τη νευροπλαστικότητα ή τη σύνδεση μεταξύ ψυχικής υγείας και εσωτερικού διαλόγου, συνδέοντας πρωτόκολλα από διαφορετικές πηγές, ένα λογικό επόμενο βήμα θα ήταν να γεφυρωθεί όποιο κενό υπάρχει στην έρευνα και τα ήδη υπάρχοντα εργαλεία να εξελιχθούν για να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τον ίδιο μας τον εαυτό.

## 6.2 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Ο εσωτερικός διάλογος αναντίρρητα διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην ανθρώπινη συνείδηση, καθώς αντιπροσωπεύει μια κεντρική διαδικασία που εμπλέκεται στον διαλογικό εαυτό, όμως στην παγκόσμια βιβλιογραφία και σε σχέση με άλλα βασικά ψυχολογικά φαινόμενα δεν έχει μελετηθεί και ερευνηθεί εκτενώς (Morin, 2015). Στο άρθρο του 2015, ο Morin αναφέρεται σε δύο έρευνες που διενέργησε το 2009 για να ανακαλύψει κατά πόσο έχει ερευνηθεί το θέμα του εσωτερικού διαλόγου.

Ο κύριος σκοπός της Μελέτης 1 στο άρθρο του 2009, ήταν να διερευνηθεί η συχνότητα με την οποία αναφέρεται ο αυτοδιάλογος στα εγχειρίδια της Εισαγωγικής Ψυχολογίας, καθώς η αυτό-ομιλία αποτελεί αναμφίβολα μια βασική ιδέα στην ψυχολογία και κατά τον ερευνητή «θα περίμενε κανείς ότι θα εισάγεται στους φοιτητές του πρώτου έτους» (σ. 1).

Κι όμως, τα αποτελέσματα της έρευνάς του έδειξαν ότι μόνο 7 από τα 32 εγχειρίδια της Εισαγωγής στην Ψυχολογία (21,8%), που εκδόθηκαν από το 1994 έως το 2009, ανέφεραν είτε τον αυτοδιάλογο, την αυτο-ομιλία, την ιδιωτική ομιλία ή τις αυτό-δηλώσεις στους αντικειμενικούς τους δείκτες ή διαφορετικά: το 78,2% όλων των σχολικών βιβλίων στο τρέχον δείγμα δεν έκανε καμία αναφορά στην αυτό-ομιλία και τους σχετικούς όρους, ενώ προσεκτικότερη ανάλυση αυτών των εγχειριδίων που ανέφεραν τον εσωτερικό διάλογο και τις υπόλοιπες εκφράσεις έδειξαν ότι οι αναφορές σε αυτές ήταν εξαιρετικά σύντομες (Morin, 2009).

Από μία πρώτη, αλλά πολύ περιορισμένη αναζήτηση της γράφουσας προέκυψε ένα αποτέλεσμα στο βιβλίο Feldman, R.S. (2009). *Εξελικτική Ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη*, Τόμος 1, (Επιμ. Η. Μπεζεβέγκης), Εκδόσεις Gutenberg, όπου οι όροι εσωτερικός διάλογος και προσωπικός λόγος εμφανίζονται μία φορά, σε μία συγκεκριμένη παράγραφο (σ.299). Σύμφωνα με τα παραπάνω, θα είχε ενδιαφέρον να ερευνηθεί αν οι

όροι εμφανίζονται και με τί συχνότητα στα αντίστοιχα ελληνικά εγχειρίδια μελέτης και σπουδών Ψυχολογίας.

Στο δεύτερο μέρος της έρευνάς του, ο Morin υπολόγισε τον αριθμό των δημοσιευμένων άρθρων επιστημονικών περιοδικών που ανέφεραν την αυτό-ομιλία και σχετικούς με αυτήν όρους στον τίτλο τους, μεταξύ του 1900 και του 2009 στον δικτυακό τόπο, βάση δεδομένων PsycInfo και στη συνέχεια αυτός ο αριθμός παραβλήθηκε με τον αριθμό των αναφορών για άλλες βασικές ψυχολογικές έννοιες και φαινόμενα. Πολλές ισοδύναμες εκφράσεις χρησιμοποιούνται στη βιβλιογραφία για να αναφερθούν στο φαινόμενο του εσωτερικού διαλόγου, όπως έχει ήδη αναφερθεί, όμως κατά τον ερευνητή μακράν οι συνηθέστερα χρησιμοποιούμενοι όροι για την αυτό-ομιλία ήταν (την περίοδο της έρευνάς του) οι “inner speech”, “private speech”, “self-talk”, και “self-statements”.

Τα αποτελέσματα της αναζήτησης μεταξύ 643 βασικών ψυχολογικών όρων, συμπεριλαμβανομένων και των παραπάνω εκφράσεων των σχετικών με τον εσωτερικό διάλογο, έδειξαν ότι ο μέσος όρος αναφοράς του κάθε όρου ήταν 1719 φορές.

Όμως, οι όροι “inner speech”, “private speech”, “self-statements” και “self-talk”, εμφανίζονται 52, 69, 80 και 84 φορές αντίστοιχα, με τους πιο δημοφιλείς όρους να εμφανίζονται ως ακολούθως:

Attitude: 19887,

Stress: 17423,

Anxiety: 14263,

Attention: 10700 φορές, αντίστοιχα.

Στην αντίστοιχη σύνθετη αναζήτηση της γράφουσας στην ανωτέρω βάση δεδομένων, όπως και στο PsychArticles για λόγους αντιπαραβολής, χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα όρια: (1) βρείτε τον όρο στον τίτλο, (2) από το 2010 έως το 2020, (3) τύπος δημοσίευσης: άρθρα επιστημονικών περιοδικών, (4) ομάδα πληθυσμού: άνθρωπος, (5)

ηλικιακές ομάδες, στοχευόμενο κοινό, μεθοδολογία, τύπος εγγράφου, τύπος βιβλίου και κωδικός ταξινόμησης: όλα, (6) αποκλείονται διατριβές, σε όλους τους τομείς έρευνας, τα αντίστοιχα αποτελέσματα που προέκυψαν, με τη μορφή σύνολο αποτελεσμάτων αναζήτησης σε PsycInfo/σύνολο αποτελεσμάτων αναζήτησης σε PsychArticles, ήταν:

Stress: 80860/6362,

Anxiety: 88250/5157,

Attitude: 36887/1399,

Inner speech 353/15,

Self-talk: 382/26,

Private speech: 470/12 και

Self-statements: 156/10.

Κατά τα ανωτέρω, ο Morin (2009) αναφέρει ότι ο αυτοδιάλογος τείνει να αγνοείται στη βιβλιογραφία και δεν προτιμάται σαν ερευνητικό θέμα, όπως φαίνεται ξεκάθαρα και από την παραπάνω πρόσφατη αναζήτηση για τις ανάγκες αυτής της εργασίας.

Για τον Morin, αυτό δεν συμβαίνει διότι το θέμα είναι ασήμαντο, αλλά διότι ο εσωτερικός διάλογος είναι τόσο κεντρική για την ψυχική μας ζωή έννοια, που τη θεωρούμε δεδομένη - και ως εκ τούτου έχουμε προδιάθεση να την παραβλέπουμε. Βέβαια, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η συγκεκριμένη μελέτη του Morin διεξάχθηκε το 2009 και ειδικά για την ηλεκτρονική αναζήτηση χρησιμοποιήθηκε μόνο ένας δικτυακός τόπος, βάση δεδομένων.

Επιπρόσθετα των ανωτέρω, ενδιαφέρον θα είχε όλες οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στον παγκόσμιο χάρτη με τη μέθοδο των νευροαπεικονίσεων και συγκεκριμένα ζητούμενα, που ήδη αναφέραμε, να μεταφερθούν και στην Ελλάδα, όπως για παράδειγμα η έρευνα των Kühn et al. (2014), που διερεύνησε το αν και εφόσον οι

εσωτερικές εμπειρίες μπορούν να αποτυπωθούν σε fMRI σε έναν συμμετέχοντα και έδειξε ότι όταν αυτός βίωνε εσωτερικό διάλογο, τότε υπήρχε ανάλογη ενεργοποίηση του εγκεφάλου σε διάφορα σημεία του και ειδικά στην LIFG, όπως έχουμε ήδη αναφέρει και σε προηγούμενα κεφάλαια σχετικά με την κάτω αριστερή μετωπιαία έλικα.

Επιπλέον, οι έρευνες με αντικείμενο για παράδειγμα τα παιδιά που προέρχονται από εμπόλεμες ζώνες και εντάσσονται στην ελληνική καθημερινότητα, όπως και η μελέτη σε άτομα τα οποία είναι δίγλωσσα εκ γενετής με συνδυασμό μεθοδολογίας, θα μπορούσαν να οδηγήσουν τους ερευνητές σε αξιολογα συμπεράσματα σχετικά με το πώς αυτά τα άτομα βιώνουν τον εσωτερικό τους διάλογο.

Επιπρόσθετα, θα είχε ενδιαφέρον να μελετηθεί το ψυχολογικό αυτό φαινόμενο σε σχέση με την αυτορρύθμιση ή τα συναισθήματα από μικρή ηλικία μέχρι και την ενηλικίωση και να προταθούν προγράμματα παρέμβασης, τα οποία θα βοηθούσαν το άτομο δυνητικά να ξεπεράσει για παράδειγμα μια τραυματική εμπειρία ή από την άλλη πλευρά να πετύχει κάποιο συγκεκριμένο στόχο.

Σαν τεχνική, ειδικά για τον αθλητισμό και την ανάπτυξη δεξιοτήτων υπάρχει ικανοποιητική (αλλά σε καμία περίπτωση αρκετή) έρευνα σε σχέση με τον αυτοδιάλογο, αλλά σαν ψυχολογικό καθολικό φαινόμενο, το πεδίο είναι ανοιχτό, όπως ανοιχτό είναι και το πεδίο της έρευνας της τεχνικής αυτής και σε άλλους τομείς που θα μπορούσε να εφαρμοστεί, όπως π.χ. στις σχολικές τάξεις, στην προετοιμασία μαθητών για εξετάσεις ή σε άτομα με ανάγκη συναισθηματικής ενδυνάμωσης. Επιπλέον, θα ήταν ωφέλιμη και η μελέτη του εάν, πώς, πότε και με ποιο τρόπο ένα εξωτερικό ερέθισμα ή πληροφορία, κοινωνική συμπεριφορά, κρίση ή κριτική προερχόμενη από κάποιον άλλον γίνεται προσωπική πεποίθηση ή ενσωματώνεται με τη μορφή εσωτερικού διαλόγου, όπως επίσης και το εάν και πώς συνδέεται ο αυτοδιάλογος με την έννοια της αυτοεκπληρούμενης προφητείας.

Εξίσου ωφέλιμα θα ήταν και τα προγράμματα παρέμβασης σε κάθε περίπτωση όταν η αναλογία θετικού/αρνητικού εσωτερικού αυτοδιαλόγου δείχνει να μην είναι ισορροπημένη με αποτελέσματα που επίσης θα είχε ενδιαφέρον να διερευνηθούν στον ελλαδικό χώρο.

Ειδικά για τον χώρο της εκπαίδευσης, θα ήταν ενδιαφέρον επίσης, να διερευνηθεί η επίγνωση των εκπαιδευτικών σχετικά με τον προσωπικό λόγο των παιδιών, ενώ παράλληλα θα μπορούσε να ερευνηθεί και η σχέση μεταξύ του προσωπικού λόγου με τη διαχείριση της σχολικής τάξης, στις ηλικίες που αυτός παρατηρείται.

Άλλο ένα ενδιαφέρον πεδίο μελέτης θα ήταν και ο διαλογικός τρόπος έκφρασης της εσωτερικής μας φωνής ή η ύπαρξη συνεχούς μονολόγου, ακόμα και η ύπαρξη πολλαπλών φωνών σε νευροτυπικούς ή μη πληθυσμούς, όπως και η έρευνα σχετικά με τον λεγόμενο εσωτερικό κριτή, αλλά και την ποιότητα ή το φύλο που έχει η αρνητική/κριτική εσωτερική φωνή μας και πώς αυτή σχετίζεται με το περιβάλλον μας, τους φροντιστές μας.

Επιπρόσθετα, ένα επίσης χρήσιμο και πρωτότυπο αντικείμενο προς έρευνα σχετικά με τον εσωτερικό διάλογο θα ήταν η μελέτη του αυτοπροσδιορισμού των ατόμων εκείνων τα οποία μεγαλώνοντας αποφασίζουν να προβούν σε αλλαγή φύλου, ή στα άτομα τα οποία γεννιούνται με ένα συγκεκριμένο φύλο και στην πορεία της ζωής τους αρχίζουν να αυτοπροσδιορίζονται με το άφυλο «αυτό» (non – binary). Τι συμβαίνει τότε; Πώς το άτομο μιλά στον εαυτό του και πώς ή εάν η αλλαγή της σεξουαλικής ταυτότητας μπορεί να αλλάξει την ποιότητα ή τη έκφραση του εσωτερικού του διαλόγου.

Επιπλέον, ανοιχτά μένουν τα πεδία εξερεύνησης της ύπαρξης ή της αποτύπωσης του εσωτερικού διαλόγου ατόμων στο ΔΑΦ, ειδικά των ατόμων με μη λειτουργικούς αυτισμούς που παρόλες τις δυσκολίες, ίσως να μπορούσαν να αποτυπώσουν κάποιου είδους εσωτερικής ομιλίας που με την κατάλληλη αποκωδικοποίηση, μέσω νέων

τεχνολογιών (όπως μέσω Augmentative and alternative communication -AAC) θα μπορούσε να εξωτερικευθεί και να είναι αρωγός στο έργο των φροντιστών.

Ανοιχτό είναι και το πεδίο έρευνας της Ανορεξικής φωνής και άλλων στοιχείων που αναφέρθηκαν στην παρούσα έρευνα των σχετικών με τις διαταραχές πρόσληψης τροφής και την Ψυχοπαθολογία σε παιδιά και ενήλικες, που θα οδηγήσουν σε ανάλογα κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης ή τεχνικές αναδιαμόρφωσης, αλλά και η μελέτη του φαινομένου σε κοινωνικές ομάδες και κοινότητες (όπως για παράδειγμα το πώς αποτυπώνεται ή μπορεί να εκφράζεται η Φωνή του Θεού σε θρησκευόμενα άτομα).

Περαιτέρω, ένα εντελώς ανεξερευνήτο πεδίο μελέτης και έρευνας είναι και η πλήρης απουσία εσωτερικού διαλόγου σε υγιή άτομα, (σε συνδυασμό ίσως και με το φαινόμενο της Αφαντασίας), όπως και η διερεύνηση της επανεμφάνισης του προσωπικού λόγου, της φωνητικής δηλαδή έκφρασης της εσωτερικής ομιλίας ως πρώιμο σύμπτωμα της άνοιας.

Τέλος, και καθώς η Αποσυνδεδετική Διαταραχή Ταυτότητας εκτιμάται ότι επηρεάζει το 1% του γενικού πληθυσμού και σχετίζεται συνήθως με πρώιμα τραύματα, όπως η παιδική κακοποίηση και καθώς σε αυτή τη διαταραχή φαίνεται ότι μια προσωπικότητα «αποχωρεί» και μια άλλη εμφανίζεται στη θέση της, φαινόμενο που δεν σχετίζεται καθόλου με ακουστικές ψευδαισθήσεις, θα είχε εξαιρετικό ενδιαφέρον αυτός ο τομέας να εξερευνηθεί, αφού η κάθε αναδυόμενη νέα προσωπικότητα δυνητικά θα μπορούσε να διαθέτει και δική της εσωτερική ομιλία (βλ. ενδ. Dorahy et al., 2009; Alderson-Day et al., 2014; Łysiak, 2019).



## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alarcón-Rubio, D., Sánchez-Medina, J.A. & Winsler, A. (2013). Private Speech in Illiterate Adults: Cognitive Functions, Task Difficulty, and Literacy. *Journal of Adult Development*, 20, 100–111. doi:10.1007/s10804-013-9161-y
- Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015a). Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931–965. <http://doi.org/10.1037/bul0000021>
- Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015b). Relations among questionnaire and experience sampling measures of inner speech: a smartphone app study. *Frontiers in Psychology*, 6. doi:[10.3389/fpsyg.2015.00517](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00517)
- Alderson-Day, B., Mitrenga, K., Wilkinson, S., McCarthy-Jones, S., & Fernyhough, C. (2018). *The varieties of inner speech questionnaire – Revised (VISQ-R): Replicating and refining links between inner speech and psychopathology. Consciousness and Cognition*, 65, 48–58. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.07.001>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5*. (5th ed.). Arlington, Va.: American Psychiatric Association.
- Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 724–731. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74>
- Askeland, M. (2012). Sound-based strategy training in multiplication. *European Journal Of Special Needs Education*, 27(2), 201-217. doi:10.1080/08856257.2012.669110
- Atabati, M., Jahangiri, N., & Mokhber, N. (2011). Inner Speech, Active Part of Working Memory Phonological Loop, Inactive in Dementia. *Psychology*, 02(06), 624–630. [doi:10.4236/psych.2011.26095](https://doi.org/10.4236/psych.2011.26095)

- Baars, B. J. (2003). How brain reveals mind: Neural studies support the fundamental role of conscious experience. *Journal of Consciousness Studies*, 10, 100-114. Διαθέσιμο στο: <https://pdfs.semanticscholar.org/14f3/b86f4d038400430162186eb33c16bac43837.pdf>
- Baciu, M.V., Rubin, C., Décorps, M.A., & Segebarth, C.M. (1999). fMRI assessment of hemispheric language dominance using a simple inner speech paradigm. *NMR Biomedical*, 12, 5, 293–8. doi: [10.1002/\(sici\)1099-1492\(199908\)12:5<293::aid-nbm573>3.0.co;2-6](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-1492(199908)12:5<293::aid-nbm573>3.0.co;2-6)
- Baddeley, A. (1992). Working memory. *Science*, 255(5044), 556-559. doi:10.1126/science.1736359
- Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11), 417–423. doi:[10.1016/s1364-6613\(00\)01538-2](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(00)01538-2)
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. (1974). *Working Memory*. *Psychology of Learning and Motivation*, 47–89. doi:[10.1016/s0079-7421\(08\)60452-1](https://doi.org/10.1016/s0079-7421(08)60452-1)
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York, NY: New American Library
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., Eidelson, J. I., & Riskind, J. H. (1987). Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(3), 179–183. doi:10.1037/0021-843x.96.3.179
- Bellugi, U., Klima, E. S., & Siple, P. (1974). Remembering in signs. *Cognition*, 3(2), 93–125. [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(74\)90015-8](https://doi.org/10.1016/0010-0277(74)90015-8)
- Βλάχου, Κ. (2016). *Η αυτό-ομιλία ως στρατηγική για τη βελτίωση της περιφερειακής προσοχής σε συνθήκες νοητικής εξάντλησης*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Blonskii, P. P. (1964). *Memory and thought*. In *selected works in psychology*. Moscow: Prosveshchenie Press.

- Brinthaup, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The self-talk scale: Development, factor analysis, and validation. *Journal of Personality Assessment*, *91*, 82–92. <http://dx.doi.org/10.1080/00223890802484498>
- Brown, J. W. (2009). Inner speech: Microgenetic concepts. *Aphasiology*, *23*, 531–543. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02687030801991160>
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (2002). *Cognitive Therapy and Research*, *26*(4), 473–485. [doi:10.1023/a:1016227817041](https://doi.org/10.1023/a:1016227817041)
- Calvete E., Estévez A., Landín C., Martínez Y., Cardeñoso O., Villardón L., et al. (2005). Self-talk and affective problems in college students: valence of thinking and cognitive content specificity. *Span. J. Psychol.* *8*, 56–67. doi:[10.1017/S1138741600004960](https://doi.org/10.1017/S1138741600004960)
- Campbell, R., & Wright, H. (1990). Deafness and immediate memory for pictures: Dissociations between “inner speech” and the “inner ear”? *Journal of Experimental Child Psychology*, *50*(2), 259–286. [https://doi.org/10.1016/0022-0965\(90\)90042-7](https://doi.org/10.1016/0022-0965(90)90042-7)
- Corcoran, D. W. J. (1966). An Acoustic Factor in Letter Cancellation. *Nature*, *210*(5036), 658–658. doi:10.1038/210658a0
- Dorahy, M. J., Shannon, C., Seagar, L., Corr, M., Stewart, K., Hanna, D., ... Middleton, W. (2009). Auditory Hallucinations in Dissociative Identity Disorder and Schizophrenia With and Without a Childhood Trauma History. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *197*(12), 892–898. <https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e3181c299ea>
- Dowd, E. (2005). Self-statement modification. In M. Hersen J. Rosqvist & A. M. Gross (Eds.), *Encyclopedia of behavior modification and cognitive behavior therapy* (pp. 527-527). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412950534.n144
- 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. <http://dx.doi.org/10.1037/h0087081>

- Duncan, R. M., & Cheyne, J. A. (2001). Private speech in young adults: Task difficulty, self-regulation, and psychological predication. *Cognitive Development, 16*(4), 889–906. [https://doi.org/10.1016/S0885-2014\(01\)00069-7](https://doi.org/10.1016/S0885-2014(01)00069-7)
- Ehrich, J. F. (2006). Vygotskyan inner speech and the reading process. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, 6*(3).12-25.
- Ellis, A. (1994). The Sport of Avoiding Sports and Exercise: A Rational Emotive Behavior Therapy Perspective. *The Sport Psychologist, 8*(3), 248–261. doi:10.1123/tsp.8.3.248
- Feigenbaum, P. (n.d.). Development of Communicative Competence through Private and Inner Speech. Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation, 105–120. doi:10.1017/cbo9780511581533.009
- Feinberg, T. E., Rothi, L. J. G., & Heilman, K. M. (1986). “Inner Speech” in Conduction Aphasia. *Archives of Neurology, 43*(6), 591–593. doi:10.1001/archneur.1986.00520060053017
- Feldman, R.S. (2009). *Εξελικτική Ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη*, Τόμος 1, (Επιμ. Η. Μπεζεβέργη), Εκδόσεις Gutenberg
- Fernyhough, C. (1996). The dialogic mind: A dialogic approach to the higher mental functions. *New Ideas in Psychology, 14*, 47–62. [http://dx.doi.org/10.1016/0732-118X\(95\)00024-B](http://dx.doi.org/10.1016/0732-118X(95)00024-B)
- Fernyhough, C. (2017). *Voices within - the history and science of how we talk to ourselves*. Profile Books Ltd.
- Gailliot, M. T., Plant, E. A., Butz, D. A., & Baumeister, R. F. (2007). Increasing self-regulatory strength can reduce the depleting effect of suppressing stereotypes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 281-294.
- Galanis, E.A., (2017). *Self-talk mechanisms in sport: attentional perspectives*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. University of Thessaly.

- Galletta, E. E., Goral, M., & Conner, P. S. (2019). *Aphasia Rehabilitation. Stroke Rehabilitation, 49–59*. doi:10.1016/b978-0-323-55381-0.00003-2
- Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). *A description of self-talk in exercise. Psychology of Sport and Exercise, 2(4), 233–247*. doi:10.1016/s1469-0292(01)00011-5
- Garis, M. G. (2020, Φεβρουάριος, 3). Apparently, some people do not have an inner voice - here's how that happens. (Φεβρουάριος 6, 2020) Ανακτήθηκε από: Well+Good website: <https://www.wellandgood.com/good-advice/inner-monologue/>
- Gathercole, S. E. (1998). The development of memory. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 39, 3–27*. <http://dx.doi.org/10.1017/S0021963097001753>
- Gauvin, H. S., De Baene, W., Brass, M., & Hartsuiker, R. J. (2016). Conflict monitoring in speech processing: An fMRI study of error detection in speech production and perception. *NeuroImage, 126, 96–105*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.11.037>
- Gauvin, H. S., Hartsuiker, R. J., & Huettig, F. (2013). Speech monitoring and phonologically mediated eye gaze in language perception and production: A comparison using printed word eye-tracking. *Frontiers in Human Neuroscience, 7, 818*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00818>
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psychology, 8, 677–699*. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.85044>
- Geurts, B. (2018). Making Sense of Self Talk. *Review of Philosophy and Psychology, 9(2), 271–285*. <http://doi.org/10.1007/s13164-017-0375-y>
- Geva, S., Bennett, S., Warburton, E. A., & Patterson, K. (2011). Discrepancy between inner and overt speech: Implications for post stroke aphasia and normal language processing. *Aphasiology, 25, 323–343*. <https://doi.org/10.1080/02687038.2010.511236>

- Geva, S., Jones, P. S., Crinion, J. T., Price, C. J., Baron, J. C., & Warburton, E. A. (2011). The neural correlates of inner speech defined by voxel-based lesion-symptom mapping. *Brain*, *134*, 3071–3082. <https://doi.org/10.1093/brain/awr232>
- Geva, S., & Warburton, E. A. (2018). *A Test Battery for Inner Speech Functions*. *Archives of Clinical Neuropsychology*. doi:[10.1093/arclin/acy018](https://doi.org/10.1093/arclin/acy018)
- Glenn, S. M., & Cunningham, C. C. (2000). Parents' reports of young people with Down syndrome talking out loud to themselves. *Mental Retardation*, *38*(6), 498-505. doi:10.1352/0047-6765(2000)0382.0.CO;2
- Guerrero, M. C. M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York, NY: Springer
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*. *6*(4) 348–356. doi: 10.1177/1745691611413136
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, *23*, 905–917. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410500130706>
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*, 81–97. doi: [10.1016/j.psychsport.2005.04.002](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002)
- Heavey, C. L., Moynihan, S. A., Brouwers, V. P., Lapping-Carr, L., Krumm, A. E., Kelsey, J. M., Turner D.K II, Hurlburt, R. T. (2019). Measuring the Frequency of Inner-Experience Characteristics by Self-Report: The Nevada Inner Experience Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, *9*, 2615. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02615>
- Huettig, F., & Hartsuiker, R. J. (2010). Listening to yourself is like listening to others: External, but not internal, verbal self-monitoring is based on speech perception. *Language and Cognitive Processes*, *25*, 347–374. <https://doi.org/10.1080/01690960903046926>

- Hurlburt, R. T., & Akhter, S. A. (2006). The Descriptive Experience Sampling method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5(3-4), 271–301. doi:10.1007/s11097-006-9024-0
- Hurlburt, R. T., Alderson-Day, B., Kühn, S., & Fernyhough, C. (2016). Exploring the ecological validity of thinking on demand: Neural correlates of elicited vs. spontaneously occurring inner speech. *PLoS One*, 11, e0147932. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147932>
- Hurlburt, R. T., Heavey, C. L., & Kelsey, J. M. (2013). Toward a phenomenology of inner speaking. *Consciousness and Cognition*, 22, 1477–1494. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2013.10.003>
- International Classification of Diseases, (2011). *The icd-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Διαθέσιμο στο: <https://www.who.int/classifications/icd/en/bluebook.pdf>
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2008). Δέκα χρόνια έρευνας στον τομέα της αυτό-ομιλίας στον αθλητισμό. Στο Επιμέλεια: Ν. Σταύρου, Γ. Ζέρβας, Β. Κάκκος & Ε. Γεωργιάδης (Επιμ.), *Πρακτικά 10<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας. Άσκηση & αθλητισμός στα παιδιά και τους εφήβους: Ψυχολογική προσέγγιση*: 13-16. Αθήνα, Ελλάδα.
- Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α. 2015. Η τέχνη της θετικής σκέψης: Αυτό-ομιλία. [Κεφάλαιο Συγγράμματος]. Στο Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α. 2015. *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. κεφ 9. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/1263>
- Jack, B. N. (2020, Φεβρουάριος 6). A viral article has split us into two different ways of thinking. This is the science behind it. (Φεβρουάριος 9, 2020). Ανακτήθηκε από

www.abc.net.au website: <https://www.abc.net.au/news/2020-02-07/inner-monologue-mental-health-not-everyone-talks-to-themselves/11931410>

Jones-Forrester, S. (2006). *Inner experience in bulimia*. Διαθέσιμο στο: <https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2946&context=rtds>

Johns, L. C., Kompus, K., Connell, M., Humpston, C., Lincoln, T. M., Longden, E., ... Larøi, F. (2014). Auditory Verbal Hallucinations in Persons With and Without a Need for Care. *Schizophrenia Bulletin*, 40(Suppl\_4), S255–S264. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu005>

Kelsey, J.M. (2016). Inner Experience and Self-Ratings of Inner Speaking. Διαθέσιμο στο: <https://digitalscholarship.unlv.edu/thesesdissertations/2691>

Koumoula, A. (2012). [The course of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) over the life span]. *Psychiatrike =Psychiatriki*, 23 Suppl 1, 49–59. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22796973/>

Krafft, K. C., & Berk, L. E. (1998). Private speech in two preschools: Significance of open-ended activities and make-believe play for verbal self-regulation. *Early Childhood Research Quarterly*, 13, 637–658.

Kühn, S., Fernyhough, C., Alderson-Day, B., and Hurlburt, R. T. (2014). Inner experience in the scanner: can high fidelity apprehensions of inner experience be integrated with fMRI? *Front. Psychol.* 5:1393. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01393

Langdon, R. (2020, January 28). Today I Learned That Not Everyone Has An Internal Monologue And It Has Ruined My Day. Διαθέσιμο στο: Inside My Mind website: [https://insidemymind.me/2020/01/28/today-i-learned-that-not-everyone-has-an-internal-monologue-and-it-has-ruined-my-day/?utm\\_source=share&utm\\_medium=ios\\_app&utm\\_name=iossmf&fbclid=IwAR2Ynuv eY41I-J\\_iJ1MihuS4XLGuVbxJ0UEQIAAEqiNMjVzwAb5WP7Rh4zo](https://insidemymind.me/2020/01/28/today-i-learned-that-not-everyone-has-an-internal-monologue-and-it-has-ruined-my-day/?utm_source=share&utm_medium=ios_app&utm_name=iossmf&fbclid=IwAR2Ynuv eY41I-J_iJ1MihuS4XLGuVbxJ0UEQIAAEqiNMjVzwAb5WP7Rh4zo)



- Langland-Hassan, P., Faries, F. R., Richardson, M. J., & Dietz, A. (2015). Inner speech deficits in people with aphasia. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00528>
- Lechler, S., & Hare, D. J. (2015). The typology and function of private speech in a young man with intellectual disabilities: An empirical case study. *Journal of Intellectual Disabilities*, 19(2), 149–158. <https://doi.org/10.1177/1744629514564449>
- Levine, D. N., Calvanio, R., & Popovics, A. (1982). *Language in the absence of inner speech. Neuropsychologia*, 20(4), 391–409. [doi:10.1016/0028-3932\(82\)90039-2](https://doi.org/10.1016/0028-3932(82)90039-2)
- Lidstone, J. S. M. M., Meins, E., & Fernyhough, C. (2010). The roles of private speech and inner speech in planning during middle childhood: Evidence from a dual task paradigm. *Journal of Experimental Child Psychology*, 107, 438–451. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2010.06.002>
- Lidstone, J. S. M., Meins, E., & Fernyhough, C. (2012). Verbal mediation of cognition in children with specific language impairment. *Development and Psychopathology*, 24 (2), 651–660. <https://doi.org/10.1017/s0954579412000223>
- Loevenbruck, H., Grandchamp, R., Rapin, L., Nalborczyk, L., Dohen, M., Perrier, P., ... Perrone-Bertolotti, M. (2018). *A cognitive neuroscience view of inner language: to predict and to hear, see, feel*. Διαθέσιμο στο: <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01898992/document>
- Łysiak, M., & Puchalska-Wasył, M. (2018). Functions of internal temporal dialogues. *British Journal of Guidance & Counselling*, 47(2), 210–222. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1540141>
- Łysiak, M. (2019). Inner Dialogical Communication and Pathological Personality Traits. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01663>

- McCarthy-Jones, S., & Fernyhough, C. (2011). The varieties of inner speech: Links between quality of inner speech and psychopathological variables in a sample of young adults. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1586–1593. doi:10.1016/j.concog.2011.08.005
- McGuire, P. K., Robertson, D., Thacker, A., David, A. S., Kitson, N., Frackowiak, R. S. J., & Frith, C. D. (1997). Neural correlates of thinking in sign language. *NeuroReport*, 8(3), 695–698. <https://doi.org/10.1097/00001756-199702100-00023>
- Μάντζιος, Ν., Χρόνη, Σ., & Θεοδωράκης, Γ. (2004). Αυτοδιάλογος για μείωση άγχους και βελτίωση επίδοσης σε τεστ Μαθηματικών. *Πανελλήνιο Συνέδριο Μαθηματικής Παιδείας*: 697-698. <http://eudml.org/doc/236085>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification*. doi:10.1007/978-1-4757-9739-8
- Merton, R. K. (1948). The Self Fulfilling Prophecy, *Antioch Review* 8(2)(Summer): 195, [doi:10.2307/4609267](https://doi.org/10.2307/4609267)
- Morin, A. (2009). Inner speech: A neglected phenomenon. Psychoscience. Διαθέσιμο στο: <https://www.researchgate.net/publication/281129837>
- Morin, A., & Hamper, B. (2012). Self-reflection and the inner voice: activation of the left inferior frontal gyrus during perceptual and conceptual self-referential thinking. *The open neuroimaging journal*, 6, 78–89. doi:[10.2174/1874440001206010078](https://doi.org/10.2174/1874440001206010078)
- Morin, A., & Michaud, J. (2007). Self-awareness and the left inferior frontal gyrus: Inner speech use during self-related processing. *Brain Research Bulletin*, 74, 387–396. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2007.06.013>.
- Morin, A., Runyan, J. D., & Brinthaup, T. M. (2015). Editorial: Inner experiences: Theory, measurement, frequency, content, and functions. *Frontiers in Psychology*, 6, 1758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01758>

- Morin, A., Uttl, B., & Hamper, B. (2011). Self-Reported Frequency, Content, and Functions of Inner Speech. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1714–1718. doi:[10.1016/j.sbspro.2011.10.331](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.331)
- Μούστρης, Α. Π. (2017, Μάϊος, 24). Άνοια: τι είναι, συμπτώματα, συνήθη αίτια. Διαθέσιμο (Φεβρουάριος 1, 2020). Ανακτήθηκε από: Ανδρέας Μούστρης Νευρολόγος, MSc - Neurologos.gr website: <https://neurologos.gr/anoia-symptomata/>
- Mulvihill A., Carroll A., Dux P.E., Matthews N. (2020). Self-directed speech and self-regulation in childhood neurodevelopmental disorders: Current findings and future directions. *Development and Psychopathology*, 32, 205–217. <https://doi.org/10.1017/S0954579418001670>
- Nalborczyk, L. (2019). Understanding rumination as a form of inner speech: probing the role of motor processes. <https://doi.org/10.31237/osf.io/p6dct>
- Noordenbos, G., Aliakbari, N., & Campbell, R. (2014). The Relationship Among Critical Inner Voices, Low Self-Esteem, and Self-Criticism in Eating Disorders. *Eating Disorders*, 22(4), 337–351. <https://doi.org/10.1080/10640266.2014.898983>
- Papageorgiou, C. & A. Wells. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Chichester, UK: Wiley. Διαθέσιμο στο: <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LT2003.pdf>
- Piaget, J. (1926). *The language and thought of the child*. Great Britain: Edinburgh Press. Διαθέσιμο στο: [http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Language\\_and\\_Thought\\_in\\_the\\_Child--Piaget.pdf](http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Language_and_Thought_in_the_Child--Piaget.pdf)
- Pugh, M. (2016). The internal ‘anorexic voice’: a feature or fallacy of eating disorders? *Advances in Eating Disorders*, 4(1), 75–83. <https://doi.org/10.1080/21662630.2015.1116017>

- Pugh, M., Waller, G., & Esposito, M. (2018). Childhood trauma, dissociation, and the internal eating disorder 'voice.' *Child Abuse & Neglect*, 86, 197–205. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.10.005>
- Reed, H. B. (1916). The existence and function of inner speech in thought processes. *Journal of Experimental Psychology*, 1, 365–392. <https://doi.org/10.1037/h0076092>
- Ren, X., Wang, T., & Jarrold, C. (2016). Individual Differences in Frequency of Inner Speech: Differential Relations with Cognitive and Non-cognitive Factors. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.01675
- Roberts, R., Woodman, T., Hardy, L., Davis, L., & Wallace, H. M. (2013). Psychological Skills Do Not Always Help Performance: The Moderating Role of Narcissism. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(3), 316–325. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.731472>
- Rosen, C., McCarthy-Jones, S., Chase, K. A., Humpston, C. S., Melbourne, J. K., Kling, L., & Sharma, R. P. (2018). The tangled roots of inner speech, voices and delusions. *Psychiatry research*, 264, 281–289. doi:10.1016/j.psychres.2018.04.022
- Rosen, C., McCarthy-Jones, S., Chase, K. A., Jones, N., Luther, L., Melbourne, J. K., ... Sharma, R. P. (2020). The role of inner speech on the association between childhood adversity and 'hearing voices.' *Psychiatry Research*, 286, 112866. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112866>
- Siegrist, M. (1995). Inner speech as a cognitive process mediating self-consciousness and inhibiting self-deception. *Psychological Reports*, 76, 259–265. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.1.259>
- Sokolov, A. N., & Onischenko, G. T. (1972). *Inner speech and thought*. D. B. Lindsley, (Ed.). New York, London: Plenum Press.

- Σταθάκης Β., Χαρατσίδου Ι., Βασιλειάδης Μ., Καπρίνης Σ., Μποζίκας Β. (2019). Παρουσίαση Περιστατικού Με Αποσυνδετική Διαταραχή Και Ακουστικές Ψευδαισθήσεις. σ. 269. 27 *Συνέδριο Ψυχιατρικής Ηράκλειο Κρήτης: Ε.Ψ.Ε.*
- Steele, C. M. (1988). The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self. *Advances in Experimental Social Psychology Volume 21*, 261–302. doi:10.1016/s0065-2601(08)60229-4
- Stewart, J. (2020, February 4). People Have Discovered That Not Everyone Has an Inner Monologue and It Has Sparked a Dialogue Online. Διαθέσιμο στο: My Modern Met website: <https://mymodernmet.com/inner-monologue/>
- Stinckens, N., Lietaer, G., & Leijssen, M. (2002). The inner critic on the move: Analysis of the change process in a case of short-term client-centred/experiential therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 2(1), 40–54. doi:[10.1080/14733140212331384978](https://doi.org/10.1080/14733140212331384978)
- Stone, H. (2011). *Embracing your inner critic: Turning self-criticism into a creative asset* [Kindle version]. Διαθέσιμο στο: <https://www.amazon.com/>
- Trimbur, J. (1987). Beyond cognition: The voices in inner speech. *Rhetoric Review*, 5(2), 211–221. doi:10.1080/07350198709359146
- Uttl, B., Morin, A., & Hamper, B. (2011). *Are Inner Speech Self-Report Questionnaires Reliable and Valid?* *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1719–1723. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.332
- Vercueil, L., & Klinger, H. (2001). Loss of silent reading in frontotemporal dementia: unmasking the inner speech. *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry*, 70(5), 705. <https://doi.org/10.1136/jnnp.70.5.705>
- Vicente, Agustin & Martínez-Manrique, Fernando. (2011). Inner Speech: Nature and Functions. *Philosophy Compass*. 6. 209 - 219. 10.1111/j.1747-9991.2010.00369.x

- Vissers, C. T. W. M., Tomas, E., & Law, J. (2020). *The Emergence of Inner Speech and Its Measurement in Atypically Developing Children*. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:[10.3389/fpsyg.2020.00279](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00279)
- Vocate, D. R. (2016). *Intrapersonal communication: different voices, different minds*. Abingdon, Oxfordshire: New York, Ny.
- Vygotsky, L. S. (1930 –1935/1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vygotsky, L. S., Hanfmann, E., & Vakar, G. (1962). *Thought and language*. In Hanfmann E., & Vakar G. (Eds.), *Studies in communication*. Cambridge, MA: M.I.T. Press.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. A. Kozulin (Ed.), Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158–177. doi:10.1037/h0074428
- Weinberg, R. (2018). Self-Talk Theory, Research, and Applications: Some Personal Reflections. *The Sport Psychologist*, 32(1), 74–78. doi:10.1123/tsp.2017-0142.
- White, C. S., & Daugherty, M. (2009). Creativity and Private Speech in Young Children. *Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation*, 224–235. doi:10.1017/cbo9780511581533.018
- WHO. (2017). *Global action plan on the public health response to dementia*. Διαθέσιμο στο: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259615/9789241513487-eng.pdf>
- WHO. (2019). *Autism spectrum disorders*. Who.Int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Winsler, A. (2009). Still Talking to Ourselves after All These Years: A Review of Current Research on Private Speech. *Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation*, 3–41. doi:10.1017/cbo9780511581533.003

Williams, D.M., Peng, C. & Wallace, G.L. (2016). Verbal Thinking and Inner Speech Use in Autism Spectrum Disorder. *Neuropsychol Rev* 26, 394–419. <https://doi.org/10.1007/s11065-016-9328-y>

Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 142–159. <https://doi.org/10.1080/10413200601185156>