

15^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

με Διεθνή Συμμετοχή

14 – 16 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ, 2018

Αθήνα



**«Άσκηση–Άθληση & Ψυχολογία:
Δύο επιστήμες σε μία δυναμική σχέση»**

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Επιμέλεια

Σταύρου, Ν.Α.Μ., Χρηστάκου, Α., & Ψυχουντάκη, Μ.

Εταιρεία Ψυχολογίας Άσκησης & Αθλητισμού
&
το Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας,
Σ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών

Αθήνα 2018

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Οργανωτική Επιτροπή

Πρόεδροι Συνεδρίου	Γελαδάς Νίκος (Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ) Κομούτος Νίκος (Πρόεδρος ΕΨΑΑ)
Μέλη	Διγγελίδης Νίκος Μπαρκούκης Βασίλειος Μπεμπέτσος Ευάγγελος Σταύρου Νεκτάριος Χρηστάκου Άννα Γαλάνης Ευάγγελος
Διευθυντής Υπεύθυνοι προγράμματος & οικονομικών	Σταύρου Νεκτάριος Σταύρου Νεκτάριος & Χρηστάκου Άννα

Επιστημονική Επιτροπή

Πρόεδρος	Ζέρβας Ιωάννης
Μέλη	Βλαχόπουλος Συμεών Γούδας Μάριος Γρούσιος Γεώργιος Διγγελίδης Νικόλαος Δογάνης Γεώργιος Θεοδωράκης Ιωάννης Κάκκος Βασίλειος Κομούτος Νικόλαος Μπαρκούκης Βασίλειος Μπεμπέτσος Ευάγγελος Παπαϊωάννου Αθανάσιος Σταύρου Νεκτάριος Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος Χρηστάκου Άννα Ψυχουντάκη Μαρία

Γραμματεία Συνεδρίου

Υπεύθυνοι	Χρηστάκου Άννα – Κατσίκας Χρήστος
Μέλη	Αρβανιτάκη Αθηνά, Δανελάκη Χρύσα, Φουράκη Βάσω Σκούρα Γλυκερία, Μανωλόπουλος-Δεκάριστος Ευάγγελος

Σημείωση: Οι εργασίες που συμπεριλαμβάνονται στα πρακτικά του συνεδρίου αξιολογήθηκαν με το σύστημα των κριτών.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

A. ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

<i>Διαφθορά στον αθλητισμό: Η οπτική της αθλητικής ψυχολογίας</i> Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος	11
<i>Καθιστική συμπεριφορά: Η πιο δημοφιλής συμπεριφορά των εφήβων</i> Μιχαλοπούλου Μαρία [χωρίς περίληψη (χ.π.)]	χ.π.
<i>Κοινωνική ενσωμάτωση προσφύγων μέσα από τα σπορ και ο ρόλος του αθλητικού κινήματος</i> Θεοδωράκης Γιάννης	12

B. ΣΥΜΠΟΣΙΑ – ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1^η

Τίτλος συμποσίου

Understanding and Preventing Doping Use in Competitive and Recreational Sport: Introducing THE SAFE YOU+ PROJECT: Four years collaborative work across five countries funded by EU's Erasmus Plus

<i>Conceptual approaches to doping prevention in sports: the safe you and safe you+ projects</i> Barkoukis, V.	15
<i>Anti-doping education. Educating athletes to make informed choices</i> Zelli, A. & Mallia, L.	16
<i>Developing a practical risk-assessment framework for performance- and appearance-enhancing substances to protect health and facilitate making informed decision</i> Shelley, J., Petróczi, A., & Hudson, A.	17
<i>Athletes' voices: developing powerful education from case studies</i> Brand, R.	18
<i>Useful and effective? Evaluating the safeyou educational video</i> Bingham, K. & Lazuras, L.	χ.π.



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2^η**Τίτλος συμποσίου****The role of sport organizations in doping prevention and education**

<i>Nado's role in controlling doping use in competitive and recreational settings</i> Mueser, D.	χ.π.
<i>Implementation of anti-doping policies in greece</i> Toubekis, A.	χ.π.
<i>How sport federations should incorporate anti-doping education in their structure?</i> Michaelides, M.	χ.π.
<i>How sport clubs can incorporate anti-doping education in their structure</i> Di Tommasso, V.	χ.π.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3^η**Τίτλος συμποσίου****The role of sport organizations in doping prevention and education**

<i>Introducing "play safe"-the safeyou+ interactive video</i> Petroczi, A.	χ.π.
<i>Introducing the safeyou+ mobile app</i> Pavlidis, G.	χ.π.
<i>Introducing the safeyou+ themes-lessons for safer sport</i> Pavlidis, G.	χ.π.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4^η**Τίτλος συμποσίου****Κοινωνικές Διαστάσεις της Αθλητικής Ψυχολογίας**

<i>Ομοφοβία και ελληνική πραγματικότητα: Μια πρώτη προσέγγιση</i> Μπεμπέτσος, Ε., Κωνσταντινίδης, Χρ., Ζέτου, Ε., & Φιλίππου, Φ.	20
<i>Επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος στις αντιλήψεις αθλητών και αθλητριών για το ντόπινγκ</i> Μπαρκούκης, Β.	21



<i>Ομαλή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη αθλητών υψηλών επιδόσεων</i> Παυλίδης, Γ.	22
<i>Ο ρόλος της μυϊκής δυσμορφίας στη διαδικασία λήψης απόφασης για ντόπινγκ στον αθλητισμό</i> Σκουφά, Λ.	23
<i>Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως πρακτική αντιμετώπισης άγχους και στρες σε νοσηλευτές</i> Καραθάνου, Ι., Μπεμπέτσος, Ε., Φιλίππου, Φ., & Ψυρρή, Α.	24
<i>Συναισθηματική νοημοσύνη και στάδιο αλλαγής συμπεριφορών υγείας: Μελέτη της σχέσης τους μέσα από το διαθεωρητικό μοντέλο</i> Θεοδωροπούλου, Γ. & Ζήση, Β.	28

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5^η

Τίτλος συμποσίου

Αγωνιστικός Αθλητισμός

<i>Προφίλ αθλητικής εξουθένωσης: Η συμβολή τους στην αναγνώριση ενδείξεων εξουθένωσης</i> Μαρκάτη Α., Καρτερολιώτης Κ., & Ψυχουντάκη Μ.	33
<i>Νέες προσεγγίσεις στη θεωρία της ψυχολογικής ροής στον αθλητισμό</i> Σκούρα, Γ. & Σταύρου Ν.Α.Μ.	37
<i>Η επίδραση παρέμβασης αυτο-ομιλίας σε δοκιμασίες χτυπημάτων και στην επίτευξη ροής στον αγώνα σε νεαρούς αθλητές tae kwon do υψηλού επιπέδου</i> Γαλάνης, Ε., Nastasja, Μ., Τζέλη, Κ., & Χατζηγεωργιάδης, Α.	40
<i>Αθλητική ηγεσία και συνοχή ομάδας: Προσέγγιση με την ανάλυση των κοινωνικών δικτύων</i> Κούτρα, Λ., Σταύρου, Ν.Α.Μ., Αποστολίδης Ν., Νόνας, Ε., & Ψυχουντάκη, Μ.	41
<i>Μελέτη της παρακίνησης στον αθλητισμό: Η θεωρία των προδιαθεσικών κινήτρων</i> Μανωλόπουλος-Δεκάριστος, Ε. & Σταύρου, Ν.Α.Μ.	44
<i>Σχέση μεταξύ αθλητικής εξουθένωσης και ψυχολογικής εμπλοκής σε αθλητές ατομικών αθλημάτων</i> Μαρκάτη, Α., Καρτερολιώτης, Κ., & Ψυχουντάκη, Μ.	47



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6^η**Διαγωνισμός Μεταπτυχιακών Φοιτητών – Βραβείο Νέου Επιστήμονα**

<i>Προσοχή και απόδοση σε συνθήκες νοητικής κόπωσης: Δύο πειράματα αυτο-ομιλίας σε δεξιότητα γκολφ</i> Παπαγιάννης, Ε., Καραθανάση, Α., Τζέλη, Κ., Kooijman, J., Nurkse, L., & Γαλάνης, Ε.	52
<i>Επιμερισμένη προσοχή: οι επιδράσεις της αυτο-ομιλίας μετά από φυσική εξάντληση</i> Καραθανάση, Α., Παπαγιάννης, Ε., Nastasja, M., & Χατζηγεωργιάδης, Α.	55
<i>Η επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση στις ελεύθερες βολές σε συνθήκες σωματικής κόπωσης</i> Χαραχούση Φ., Τζέλη, Κ., Μακρή, Φ., & Γαλάνης, Ε.	56
<i>Βούληση και ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών σε νεαρούς αθλητές ελληνικών ακαδημιών ποδοσφαίρου</i> Δαμβοπούλου, Π., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Elbe A. M.	57
<i>Η επίδραση ενός προγράμματος καθορισμού στόχων στη συχνότητα συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα γυμναστικής</i> Κωνσταντίνου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Χατζηγεωργιάδης, Α.	60
<i>Δεξιότητες ζωής που έχουν αποκομίσει λόγω της ενασχόλησης τους με τον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό παλαίμαχοι αθλητές κολύμβησης</i> Καρασμάνογλου, Ε.Ι. & Γούδας, Μ.	63

Παρουσιάσεις Ερευνητικών Προγραμμάτων

<i>Το πρόγραμμα IMPACT: Εντοπισμός και παρακίνηση των υποκινητριών νέων που χρειάζονται περισσότερη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα</i> Παπαϊωάννου, Α.	65
<i>Ένα σύστημα εικονικού περιβάλλοντος για σωματική άσκηση ατόμων με άνοια και άνοια τύπου Alzheimer</i> Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Κομούτος, Ν., Χασάνδρα, Μ., Καραμήτρου, Α., Γαλάνης, Ε., Τσολάκη, Μ., Μουζακίδης, Χ., Καραθανάση, Ε., Πετρίδου, Κ., Γιάκας, Ι., Τσαταλάς, Θ., Παπαγιαννάκης, Γ., & Τσιρίδης, Ε.	66
<i>Δίκτυο αλληλεγγύης για τους νέους μετανάστες και προσφυγές μέσω του αθλητισμού. (Solidarity Network for Young Migrants and Refugees Through Sport - So.Net.)</i> Φιλίππου Κ., Χατζηγεωργιάδης Α., & Θεοδωράκης Γ.	67



<i>Reintegration through sport (rts)/erasmus+ sport</i> Παναγιωτούνης, Φ., Θεοδωράκης, Ι., Κουθούρης, Χ., Χαλδαίος, Π., Μάντζιος, Κ., Σπυρόπουλος, Φ., Ντρέλλια, Ο., Rose, A., Ruiz de Cortázar Gracia, N., Ekberg, J. I., Stalsberg, M. T., & Sivertsen, K.	68
<i>Ο ρόλος της αθλητικής ψυχολογίας στην καταπολέμηση της διαφθοράς</i> Μπαρκούκης, Β. & Τζορμπατζούδης, Χ.	69

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7^η

Τίτλος συμποσίου *Άσκηση & Υγεία σε Κλινικούς Πληθυσμούς* Οργανώτρια: Άννα Χρηστάκου

<i>Αλληλεπίδραση νου σώματος στην αποκατάσταση</i> Χρηστάκου, Α.	71
<i>Η σχέση της αντικειμενικά καταγεγραμμένης φυσικής δραστηριότητας με την μείζων κατάθλιψη</i> Μωρρές, Ι.Δ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Κρομμύδας, Χ., Κομούτος, Ν., Σιδέρη, Ε., Πλουμπίδης, Δ., Οικονόμου, Μ., Παπαϊωάννου, Α., & Θεοδωράκης, Γ.	74
<i>Τρόπος ζωής και καρκίνος: Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας</i> Πατσού, Ε.Δ.	71
<i>Η επίδραση της άσκησης στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ασκουμένων με χρόνια οσφυαλγία</i> Δασκαλάκη Κ., Μάλλιου Π., Μπενέκα, Α., Γιοφτσίδου, Α., & Μπεμπέτσος, Ε.	77
<i>Η επίδραση παρεμβατικού προγράμματος άσκησης στο νερό στη λειτουργική ικανότητα ασθενών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος</i> Καγιάογλου Α., Γεωργαντάς Γ., Ρόκκα Σ., Μάλλιου Π., & Γιοφτσίδου Α.	84
<i>Αυτοδιάλογος και ικανότητα ισορροπίας σε ποδοσφαιριστές που έχουν υποβληθεί σε μηνισκεκτομή</i> Γιοφτσίδου Α., Δασκαλάκη Κ., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ., Ισπυρλίδης Ι., & Γκοδόλιας Γ.	87

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 8^η

Ελεύθερες ανακοινώσεις

<i>Η επίδραση των προγραμμάτων pilates και yoga στην ψυχολογική υγεία - ευεξία και ενεργητικότητα ενήλικων ασκούμενων γυναικών</i> Ρόκκα, Σ.	89
--	----



<i>Διερεύνηση ενός θεωρητικού μοντέλου ερμηνείας της φυσικής δραστηριότητας: ατομικές, ψυχοκοινωνικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις</i> Θεοδωροπούλου, Ε., Καρτερολιώτης, Κ., & Σταύρου, Ν.Α.Μ.....	93
<i>Αξιολόγηση της απουσίας κινήτρων στην εφαρμογή του καινοτόμου μαθήματος της κολύμβησης στο δημόσιο σχολείο</i> Γδοντέλη, Κ., Γαβριηλίδου, Ε., & Δούκα, Α.	97
<i>Παραγοντική δομή και αξιοπιστία της κλίμακας αυτοαξιολόγησης κοινωνικών δεξιοτήτων σε πολυπολιτισμικό εκπαιδευτικό περιβάλλον</i> Καγιάννη, Σ., Φιλίππου, Φ., Μπεμπέτσος, Ε., Ρόκκα, Σ., & Μασάδης, Γ.	98
<i>Μουσική, άσκηση και αθλητισμός-σχέσεις και επιδράσεις. Βιβλιογραφική ανασκόπηση</i> Θαμνόπουλος, Ι., Γαργαλιάνος, Δ., & Γουλιμάρης, Δ.	101
<i>Επίπεδο αυτοαντίληψης, αυτοεκτίμησης και φυσικής δραστηριότητας μαθητών/τριών-με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες</i> Μπατσίου, Σ., Καλέντζου, Α., Κοτζαμάνη, Ι., Αντωνίου, Π., & Μπεμπέτσος, Ε.	105

Γ. ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Ι ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

<i>Προληπτική συμπεριφορά αθλητών: Η σχέση της με την προσωπικότητα, το αγωνιστικό άγχος και την προσέγγιση επιτυχίας</i> Βιτσαρά, Δ., Κατσίκας, Χ., Σταύρου, Ν., & Ψυχουντάκη, Μ.	109
<i>Η επίδραση του κλίματος ομάδας, των στόχων επίτευξης, των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ρύθμισης της παρακίνησης στην ηθική συμπεριφορά και τη συνεργασία νεαρών αθλητών καλαθοσφαίρισης</i> Κρομμύδας Χ., Πέρκος Σ., Σύρμπας Ι., Λουλές Γ., Σέρελη Σ., Γαλάνης, Ε., & Παπαϊωάννου, Α.	113
<i>Αυτο-ομιλία για την αντιμετώπιση της νοητικής κόπωσης σε δεξιότητα αντισφαίρισης</i> Μακρή, Π., Κουτανίτη, Μ., Γαλάνης, Ε., & Κομούτος, Ν.	114
<i>Κίνητρα νεαρών αθλητών και συνοχή της ομάδας</i> Σχίζας, Α., Κατσίκας, Χ., Ψυχουντάκη, Μ., & Σταύρου, Ν.Α.Μ.	115
<i>Το άγχος προδιάθεσης και η γονική εμπλοκή στο άθλημα του taekwondo</i> Μπουράκη, Ε. & Κατσίκας, Χ.	116
<i>Προσκόλληση στις γονικές φιγούρες: η σχέση της με το δεσμό αθλητή-προπονητή</i> Παπαλέξη, Μ., Τάνταρος, Σ., Κατσίκας, Χ., & Ψυχουντάκη, Μ.	117



<i>Μηχανισμοί λειτουργίας της αυτο-ομιλίας: εξέταση της περιφερειακής προσοχής σε γνωστικές δεξιότητες - vienna test system</i> Τζέλη, Κ., Φιλίππου, Κ., Καραθανάση, Α., & Γαλάνης, Ε.	120
--	-----

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ II

Άσκηση & Υγεία – Φυσική Αγωγή

<i>Απόψεις εκπαιδευτικών και ερευνητών φυσικής αγωγής σχετικά με τη σύνδεση της με τη διαπολιτισμική εκπαίδευση</i> Παπαγεωργίου Ε., Διγγελίδης Ν., Παπαϊωάννου, Α., & Σύρμπας, Σ.	122
<i>«Πολύ τέλειες για να τραφούν σωστά»: εμφάνιση διατροφικών διαταραχών και τελειοθηρίας σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής</i> Πλεξίδα, Ε., Γάσπαρη, Β., Ψυχουντάκη, Μ., & Δόντη Ο.	126

Workshop I

<i>«Αθλούμαι Γιατί Αισθάνομαι»</i> Μαρκάτη Αλεξάνδρα & Ψυχουντάκη Μαρία	130
--	-----

Workshop II

<i>«Στρατηγικές εξάσκησης προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης σε όλα τα σπορ»</i> Θεοδωράκης Γιάννης	132
---	-----



ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ



ΔΙΑΦΘΟΡΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: Η ΟΠΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
lamb@phed.auth.gr

Η διαφθορά είναι ένα φαινόμενο με προεκτάσεις σε όλες τις μορφές της κοινωνικής ζωής του ανθρώπου, στις μικρές και τις μεγάλες ηλικίες, σε ασκούμενους-αθλούμενους και μη. Στην ομιλία θα γίνει αναφορά σε στοιχεία και παραμέτρους που προσδιορίζουν το φαινόμενο της διαφθοράς στον αθλητισμό, ενώ θα εξεταστούν και οι κυριότερες εκφάνσεις του με επικέντρωση στις πρακτικές χρηστής διοίκησης (good governance), στα στημένα παιχνίδια (match fixing) και στο ντόπινγκ (doping). Εγχώριοι, διεθνείς και υπερεθνικοί οργανισμοί όπως η ΕΕ, η UNESCO, ο ΟΗΕ διαπιστώνουν τη σημασία της κοινωνικής απήχησης της άσκησης και του αθλητισμού και ενδιαφέρονται πλέον για τη μεταφορά γνώσης από το χώρο της οικονομίας και στο χώρο της άσκησης, της άθλησης και του αθλητισμού. Πολιτειακοί φορείς αντιλαμβάνονται πλέον τη χρησιμότητα και υποστηρίζουν θεσμικά και οικονομικά τη δυνατότητα συστηματικής προσέγγισης αυτών των θεματικών ενοτήτων. Τα ερευνητικά προγράμματα που συντονίζονται από το Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας ανοίγουν νέους ορίζοντες στην εφαρμοσμένη έρευνα και διδασκαλία, ενώ κερδίζουν έδαφος οι διεπιστημονικές και διαθεσμικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της διαφθοράς στον αθλητισμό. Παράλληλα, πέρα από τα παραδοσιακά καθήκοντα, ανοίγονται νέα πεδία δράσης και για τις Σχολές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο νέο ψηφιακό περιβάλλον που διαμορφώνεται όπου επίσης οι άνθρωποι όλων των ηλικιών 'παίζουν και αθλούνται', αλλά και ασκούν εξουσία, δωροδοκούν, στήνουν παιχνίδια, εκφοβίζουν, εκβιάζουν, παρενοχλούν σεξουαλικά και προμηθεύονται απαγορευμένες ουσίες. Τη μελέτη αυτών των φαινομένων δεν πρέπει να απεμπολήσουν οι ΣΕΦΑΑ που καλούνται να μετρήσουν τη συμβολή τους στην ελληνική κοινωνία αλλά και να αναλογιστούν το ρόλο τους στη διεθνή πραγματικότητα. Η διαφθορά είναι ένα φαινόμενο με προεκτάσεις σε όλες τις μορφές της κοινωνικής ζωής του ανθρώπου, στις μικρές και τις μεγάλες ηλικίες, σε ασκούμενους-αθλούμενους και μη. Στην ομιλία θα γίνει αναφορά σε στοιχεία και παραμέτρους που προσδιορίζουν το φαινόμενο της διαφθοράς στον αθλητισμό, ενώ θα εξεταστούν και οι κυριότερες εκφάνσεις του με επικέντρωση στις πρακτικές χρηστής διοίκησης (good governance), στα στημένα παιχνίδια (match fixing) και στο ντόπινγκ (doping). Εγχώριοι, διεθνείς και υπερεθνικοί οργανισμοί όπως η ΕΕ, η UNESCO, ο ΟΗΕ διαπιστώνουν τη σημασία της κοινωνικής απήχησης της άσκησης και του αθλητισμού και ενδιαφέρονται πλέον για τη μεταφορά γνώσης από το χώρο της οικονομίας και στο χώρο της άσκησης, της άθλησης και του αθλητισμού. Πολιτειακοί φορείς αντιλαμβάνονται πλέον τη χρησιμότητα και υποστηρίζουν θεσμικά και οικονομικά τη δυνατότητα συστηματικής προσέγγισης αυτών των θεματικών ενοτήτων. Τα ερευνητικά προγράμματα που συντονίζονται από το Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας ανοίγουν νέους ορίζοντες στην εφαρμοσμένη έρευνα και διδασκαλία, ενώ κερδίζουν έδαφος οι διεπιστημονικές και διαθεσμικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της διαφθοράς στον αθλητισμό. Παράλληλα, πέρα από τα παραδοσιακά καθήκοντα, ανοίγονται νέα πεδία δράσης και για τις Σχολές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο νέο ψηφιακό περιβάλλον που διαμορφώνεται όπου επίσης οι άνθρωποι όλων των ηλικιών 'παίζουν και αθλούνται', αλλά και ασκούν εξουσία, δωροδοκούν, στήνουν παιχνίδια, εκφοβίζουν, εκβιάζουν, παρενοχλούν σεξουαλικά και προμηθεύονται απαγορευμένες ουσίες. Τη μελέτη αυτών των φαινομένων δεν πρέπει να απεμπολήσουν οι ΣΕΦΑΑ που καλούνται να μετρήσουν τη συμβολή τους στην ελληνική κοινωνία αλλά και να αναλογιστούν το ρόλο τους στη διεθνή πραγματικότητα.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΠΟΡ, ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΣ

Θεοδωράκης Γιάννης
Αντιπρόεδρος, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
theodorakis@pe.uth.gr

Η φυσικής αγωγή και τα σπορ γενικότερα μπορούν να προσεγγίσουν δυναμικά κάποια από τα σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα όπως αυτό της προσφυγικής κρίσης. Ένα πρόγραμμα άσκησης προσφύγων διοργανώνεται από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην προώθηση της ισότητας στην κοινωνία, κατά της ξενοφοβίας και του ρατσισμού, μέσω της φυσικής αγωγής και των σπορ, με σκοπό την καταπολέμηση κάθε μορφής μισαλλοδοξίας. Η ενεργή συμμετοχή των προσφύγων στα σπορ και τις φυσικές δραστηριότητες, προάγουν τις ιδέες της ισότητας στην κοινωνία, τον σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, την αποδοχή της διαφορετικότητας, τη διαπολιτισμική επικοινωνία, την κοινωνική ενσωμάτωση, τη συνεργασία και την ομαδική προσπάθεια, ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, θρησκείας, μειονότητας ή οποιασδήποτε άλλης διαφοράς.

Βιβλιογραφία

Theodorakis, Y. (2017). The role of the Olympic Movement in refugee crisis. An exercise program for refugees. Annual Session for Educators of Higher Institutes of Physical Education: Governance in Sport and the Olympic Movement, 26 May 2017. Ancient Olympia. International Olympic Academy.

Θεοδωράκης, κα., (2008). Το πρόγραμμα Καλλιπάτειρα. Από τα σπορ στη ζωή, όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι. Υπουργείο Παιδείας.

http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=105&Itemid=256&lang=el



ΣΥΜΠΟΣΙΑ

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ



Θεματική Ενότητα 1^η

Τίτλος

Understanding and Preventing Doping Use in Competitive and Recreational Sport: Introducing THE SAFE YOU+ PROJECT: Four years collaborative work across five countries funded by EU's Erasmus Plus



CONCEPTUAL APPROACHES TO DOPING PREVENTION IN SPORTS: THE SAFE YOU AND SAFEYOU+ PROJECTS

Barkoukis, V.

*Department of Physical Education and Sport Science
Aristotle University of Thessaloniki
bark@phed.auth.gr*

Doping is a pervasive phenomenon of modern sports that affects the image of sports. Cross-sectional data have identified several psychological constructs that are associated with the decision to dope. Next step in the fight against doping is the development of education interventions assisting athletes makes informed decisions about doping. Projects SafeYou and SafeYou+ aimed at developing such educational tools for recreational and competitive sports. Both projects were based on a solid theoretical basis emanating from social cognitive theories, such as social cognitive theory, theory of planned behavior etc. Based on project SafeYou tradition, SafeYou+ focused on the development of educational material for competitive sports. The educational material produced includes eight 45 min sessions helping athletes build their performance enhancement literacy, These session provide information on the health and moral concerns of doping, empower athletes to overcome social pressures and effectively self-regulate, educate athletes on checking supplements and medication, and promote clean sport. Furthermore, the educational tool includes an educational video, an information mobile application, cases studies and Problem Based Scenarios that facilitate the delivery of the sessions. SafeYou+ educational material is a comprehensive and complete educational program that addresses different aspects of anti-doping education.



ANTI-DOPING EDUCATION: EDUCATING ATHLETES TO MAKE INFORMED CHOICES

Zelli, A. & Mallia, L.
University of “Sport Sciences” of Rome – Foro Italico
zelli@uniroma4.it

This presentation will provide a summary of the broad educational principles that have guided some of the specific activities of SAFEYOU and SAFEYOU+ projects. It will address the projects’ core principle that athletes’ and physical exercisers’ process of knowledge acquisition and possible behavioral choices about the use of doping substances at least partly depend on the possibility of providing them with information that is exhaustive, clear, and meaningful (close to) to the personal life experiences.

In so doing, the presentation will also attempt to stress that the ultimate goal of athletes’ and physical exercisers’ informed choices cannot be conceived or merely rely on a one-way “passive” process of knowledge acquisition going from sources of expertise and knowledge (e.g., academic scholars and resources) to potential users of doping substances but, rather, it must be conceived as a process requiring “active” involvement and commitment from the part of athletes and physical exercisers.

Along this line of reasoning, the choices concerning the development and the realization of the projects’ activities and materials (e.g., case studies, interactive videos) will be briefly introduced, highlighting – whenever possible – the conceptual and methodological aspects providing support to the choices that were made by the research group.



DEVELOPING A PRACTICAL RISK-ASSESSMENT FRAMEWORK FOR PERFORMANCE- AND APPEARANCE-ENHANCING SUBSTANCES TO PROTECT HEALTH AND FACILITATE MAKING INFORMED DECISION

Shelley, J., Petróczi, A., & Hudson, A.
Kingston University London
jakegshelley@gmail.com

There are many reasons why young people may use performance- and appearance-enhancing substances (PAES) and making an informed decision is vital. The decision requires access to the relevant information and a level of ‘doping awareness literacy’. However, a few localised initiatives apart, easy access to key information on PAES is limited. In response, we have developed a simple yet robust assessment framework for a) immediate health risks (IHR) and b) risk of long-term health consequences (LTHR) associated with PAES use, which supports a mobile App offering easy-to-understand first-point information, and warning of risks where warranted, on PAES.

We modified the *Nominal Group Technique* for an international panel of nine experts to set the definitions and the assessment criteria for a) IHR as ‘very high’ (requires immediate medical attention), ‘high’, ‘medium’ or ‘low’ (minor and temporary effects such as headache, rashes, or change in appetite); and the b) LTHR as ‘very serious’ (may result in a life-threatening condition), ‘serious’, ‘moderate’ and ‘negligible’ (may have a minor and reversible impact on health).

These assessment criteria were applied to 30 PAES categories by an international panel of 40 experts. Only twelve of these experts assessed all 30 categories, with various levels of self-declared confidence across the substance categories. The highest rate of full completion was associated with having knowledge as physicians, sport physicians and researcher in related fields. We only found strong correlation ($r>0.8$) in confidence levels within the supplements (creatine, beta-alanine and caffeine) but not among the pharmaceutical compounds ($r<0.5$), which suggest that expert knowledge is substance-specific. Congruently, the inter-rater agreement was poor except for supplements. Our newly developed risk-assessment framework holds promise for generating practically relevant information for future applications. However, the quality of assessment largely depends on the assessors. The low inter-rater agreements reflect the disparate views that surrounds PAES, even among experts.



ATHLETES' VOICES: DEVELOPING POWERFUL EDUCATION FROM CASE STUDIES

Brand, R.
University of Potsdam

Doping behavior (i.e. use of legal and illegal performance enhancing substances) is a widespread and worrying contemporary phenomenon in sports. Recommendations on doping behavior prevention are rightly claimed to be evidence-based. However, doping research is often dark field research, where it is difficult to base recommendations on large and representative samples. In addition to this, a research logic that generalizes beyond the peculiarities of the individual always runs the risk of becoming subcomplex. In the worst case, research results are no longer perceived realistic and useful enough by those who are doing prevention in practice. This is why SAFE YOU has included case study work as one pillar of its overall research strategy. Structured interviews with amateur and competitive athletes were conducted in all five partner countries (Cyprus, Greece, Germany, Italy, United Kingdom) and hermeneutically condensed to 36 case studies. On the one hand, findings from these case studies were used as evidence from which SAFE YOU intervention recommendations were derived. On the other hand, these case studies are now available as educational material for doing intervention with the SAFE YOU program. This presentation will give more detailed insight into the rationale behind this aspect of the SAFE YOU project work and how the case studies may be used within the SAFE YOU program.



Θεματική Ενότητα 4^η

Τίτλος συμποσίου

Κοινωνικές Διαστάσεις της Αθλητικής Ψυχολογίας



ΟΜΟΦΟΒΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Μπεμπέτσος, Ε., Κωνσταντινίδης, Χρ., Ζέτου, Ε., & Φιλίππου, Φ.
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
empempet@phyet.duth.gr

Διαπιστώνοντας οι ερευνητές την απουσία ερευνών στον Ελλαδικό χώρο και επιπροσθέτως βασικά την απουσία ειδικού οργάνου(ων) μέτρησης των στάσεων σχετικά με την ομοφοβία, κύριος σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η προσαρμογή και επικαιροποίηση του ερωτηματολογίου των «Στάσεων έναντι των Ομοφυλόφιλων Γυναικών & Ανδρών» του Hertek (1984, 1988) στο ελληνικό περιβάλλον. Δευτερευόντως, εξετάστηκε εάν το φύλο αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης των στάσεων των φοιτητών/τριών. Το δείγμα το αποτέλεσαν 302 φοιτητές και φοιτήτριες της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, του Δ.Π.Θ., εκ των οποίων 160 άνδρες και 142 γυναίκες, το οποίο επιλέχτηκε με τυχαία δειγματοληψία.

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων περιελάβανε: στοιχεία περιγραφικής στατιστικής, Παραγοντική Ανάλυση, και Αναλύσεις Διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Πιο αναλυτικά από την διερευνητική παραγοντική ανάλυση κυρίων αξόνων προέκυψαν 2 παράγοντες, όπου στον 1^ο «Στάσεις απέναντι στους Ομοφυλόφιλους Άνδρες» ο συντελεστής α του Cronbach ήταν .93 και στον 2^ο «Στάσεις απέναντι στις Ομοφυλόφιλες Γυναίκες» ο συντελεστής α του Cronbach ήταν .90. Επίσης, από τις αναλύσεις διακύμανσης οι γυναίκες παρουσιάστηκαν πιο δεκτικές όσον αφορά την αντρική ομοφυλοφιλία, ενώ σχετικά με την γυναικεία, δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συμπερασματικά η έρευνα υποστηρίζει: (α) από την ανάλυση των δεδομένων την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου και το ότι αυτό αποτελεί αξιόπιστο όργανο μέτρησης της ομοφοβίας στο ελληνικό περιβάλλον και (β) ότι το φύλο όντως αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης των στάσεων του πληθυσμού.



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΙΣ ΑΝΤΙΑΛΗΨΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Μπαρκούκης, Β.

*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
bark@phed.auth.gr*

Το ντόπινγκ αποτελεί μια από τις σύγχρονες απειλές του αθλητισμού καθώς ενέχει κινδύνους για την υγεία των αθλητών/τρων και καταστρατηγεί το πνεύμα του αθλητισμού για το ευ αγωνίζεσθαι. Η μεγαλύτερη ευθύνη για τη χρήση ουσιών ντόπινγκ αποδίδεται συνήθως στον αθλητή/τρια. Ωστόσο, ο αθλητής/τρια προπονείται και αλληλοεπιδρά σε ένα περιβάλλον που μπορεί να προωθεί ή να αποθαρρύνει τη χρήση ουσιών ντόπινγκ. Η παρούσα εργασία θα παρουσιάσει ερευνητικά δεδομένα που αναδεικνύουν το ρόλο του κοινωνικού περιβάλλοντος στη διαδικασία λήψης απόφασης για χρήση ουσιών ντόπινγκ τόσο στον αγωνιστικό όσο και στον αναψυχικό αθλητισμό. Ερευνητικά δεδομένα από το χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού δείχνουν ότι α) ο προπονητής δίνοντας υπέρμετρη έμφαση στη νίκη και το αποτέλεσμα, β) οι συναθλητές που διαμορφώνουν τη νοοτροπία της ομάδας, γ) οι αντίπαλοι αθλητές που μπορεί να προκαλέσουν απογοήτευση και ματαίωση, δ) το προσωπικό της ομάδας και οι παράγοντες που μπορεί να πιάσουν, για παράδειγμα, για ταχύτερη αποκατάσταση από τραυματισμό και συμμετοχή σε αγώνα, και ε) οι γονείς και φίλοι, που πιέζουν για αποτελέσματα αποτελούν συχνές πηγές πίεσης που οδηγεί τους αθλητές/τριες στην απόφαση να χρησιμοποιήσουν ουσίες ντόπινγκ. Στον αναψυχικό αθλητισμό τα κοινωνικά στερεότυπα για το ιδανικό σώμα και η εσωτερική πίεση για ικανοποίηση αυτών των στερεοτύπων αποτελούν συχνή αιτία για τη λήψη απόφασης για χρήση ουσιών ντόπινγκ. Επίσης, η λανθασμένη εικόνα σώματος μπορεί να οδηγήσει έναν αθλούμενο αναψυχής να χρησιμοποιήσει ουσίες ντόπινγκ για να βελτιώσει τη σωματική του διάπλαση. Συνολικά, η παρούσα εργασία καταδεικνύει τους κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση ενός αθλητή/τρια για λήψη ουσιών ντόπινγκ.



ΟΜΑΛΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

Παυλίδης, Γ.

CITY College, International Faculty of the University of Sheffield

Department of Physical Education and Sport Science

Aristotle University of Thessaloniki

gpavlidis@citycollege.sheffield.eu

The SafeYou+ project follows the successful application of the SafeYou project, aiming to contribute to anti-doping in fitness and amateur sports. This presentation will give an overview of the available education material and tools developed for various stakeholders wishing to encourage an anti-doping literacy in professional, amateur, and fitness sports. Having identified the key risk and protective factors for doping substance use in fitness and amateur sports, the SafeYou+ project extends further the online education tool against doping with 10 sessions that cover 8 thematic areas (i.e., Doping and the Spirit of Sports, Need for Doping Control in Sports, Types of PAES, Consequences of PAES use, Social Influence and Doping, Doping is Not a Quick Performance Fix, Know your Supplements and Medication, Beyond Being a Clean Athlete). The content of these 10 sessions will be presented in detail, along with useful instruction for the use of the educational material (Problem Based Scenarios, case studies, the SafeYou educational video and the Safeyou mobile application).



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΓΙΑ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Σκούφα, Λ.

*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
lida.skoufa@yahoo.gr*

Το φαινόμενο του ντόπινγκ έχει εξαπλωθεί και στο χώρο του αναψυχικού αθλητισμού. Για την καλύτερη κατανόηση της λήψης απόφασης χρήσης ουσιών ντόπινγκ έχουν μελετηθεί διάφορες θεωρίες. Μια από τις επικρατέστερες είναι η Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ). Κεντρικό παράγοντα στη θεωρία αυτή αποτελεί η πρόθεση του ατόμου να επιτελέσει μια συμπεριφορά. Η πρόθεση επηρεάζεται από τρεις ανεξάρτητους παράγοντες: τη στάση του ατόμου, την υποκειμενική νόρμα και τον αντιληπτό έλεγχο συμπεριφοράς. Πλήθος μελετών έχει υποστηρίξει την εφαρμογή της θεωρίας αυτής στη χρήση ουσιών ντόπινγκ. Ένας επιπλέον παράγοντας κινδύνου για τη χρήση ουσιών ντόπινγκ είναι η μυϊκή δυσμορφία, δηλαδή η ενασχόληση του ατόμου με την ιδέα ότι η διάπλαση του σώματός του είναι υπερβολικά μικρή ή ανεπαρκώς μυώδης.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της μυϊκής δυσμορφίας στη διαδικασία λήψης απόφασης για χρήση ουσιών ντόπινγκ. Στην έρευνα συμμετείχαν 197 άτομα που ασκούνται σε γυμναστήρια, ηλικίας 18 έως 50 ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε κλίμακες για τη μέτρηση των μεταβλητών της ΘΣΣ και της μυϊκής δυσμορφίας. Για την εξέταση της επίδρασης των διαφόρων παραγόντων στην πρόθεση για χρήση ντόπινγκ χρησιμοποιήθηκε.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης πολλαπλής παλινδρόμησης έδειξαν ότι κάποιες από τις υποκλίμακες της μυϊκής δυσμορφίας καθώς και οι στάσεις μπορούσαν να προβλέψουν το 57% της μεταβλητότητας της πρόθεσης για χρήση ουσιών. Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να συνεισφέρουν στο σχεδιασμό παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του προβλήματος του ντόπινγκ στον αναψυχικό αθλητισμό.



Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΣΕ ΝΟΣΗΛΕΥΤΕΣ

Καραθάνου, Ι.¹, Μπεμπέτσος, Ε.¹, Φιλίππου, Φ.¹, Ψυρρή, Α.²

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

²Ιατρική Σχολή

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ikarathan@yahoo.gr

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η πιθανή επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών, στα επίπεδα άγχους και στρες των νοσηλευτών. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 30 νοσηλευτές οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες των 15 ατόμων, ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου αντίστοιχα. Η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε στο πρόγραμμα των ελληνικών παραδοσιακών χορών δύο φορές την εβδομάδα, διάρκειας μίας ώρας. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου αξιολόγησης άγχους και στρες (Dass-21) δύο φορές, μία στην αρχή και μία στη λήξη του προγράμματος. Τα αποτελέσματα μετά την ολοκλήρωση της έρευνας, έδειξαν τη βελτίωση των δεικτών άγχους και στρες των συμμετεχόντων της ομάδας παρέμβασης, σε προσωπικό επίπεδο. Συμπερασματικά η πραγμάτωση του προγράμματος των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών μπορεί να χρησιμοποιηθεί, ως ένα νέο ψυχοθεραπευτικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας, για την αντιμετώπιση του άγχους και του στρες των νοσηλευτών.

Λέξεις κλειδιά: Στρες, άγχος, ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, νοσηλευτές.

Εισαγωγή

Τα χαρακτηριστικά του κάθε εργασιακού χώρου είναι δυνατόν να επηρεάσουν τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου και το βαθμό ικανοποίησής του (Κουτελέκος & Πολυκανδριώτη, 2007). Το εργασιακό περιβάλλον μέσα στο οποίο το άτομο περνά ένα μεγάλο μέρος της ζωής του, αποτελεί ένα χώρο στο οποίο το εργασιακό στρες και η ψυχολογική πίεση αποτελούν στοιχεία της σύγχρονης επαγγελματικής καθημερινότητας. (Fontana, 1993). Αναφορικά με το στρες ή αλλιώς ψυχολογική ένταση, ορίζεται ως «μια ιδιαίτερη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον, η οποία εκφράζεται με την εκτίμηση του ότι η κατάσταση που αντιμετωπίζει επιβαρύνει σημαντικά ή και υπερβαίνει τα ψυχικά αποθέματα του, κι έτσι θέτει σε κίνδυνο την ψυχική του ισορροπία» (Βασιλάκη, 2001). Επιπλέον, το άγχος αναφέρεται στην «αναγνώριση ότι τα γεγονότα που αντιμετωπίζει κανείς βρίσκονται έξω από το πεδίο καταλληλότητας του συστήματος νοητικών κατασκευών, τρόπος αντίληψης και ερμηνείας των γεγονότων, δηλαδή δε μπορεί να τα ερμηνεύσει» (Pervin & Lawrence, 2001).

Από τη φύση τους ορισμένα επαγγέλματα έχουν αυξημένα ποσοστά άγχους σε σχέση με άλλα, ιδιαίτερα δε τα επαγγέλματα υγείας κατατάσσονται στα έξι πρώτα πιο στρεσογόνα. (Cooper & Cooper, 1988). Ειδικότερα, οι Νοσηλευτές αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα, αφού τα νοσοκομεία είναι κατά βάση ο χώρος εργασίας των περισσότερων νοσηλευτών, όπου κατακλύζονται από γρήγορους και έντονους ρυθμούς εργασίας. Σύμφωνα με την ψυχολογία, η επαγγελματική εξουθένωση δεν εμφανίζεται βραχυπρόθεσμα, αλλά κλιμακώνεται σταδιακά, με αποτέλεσμα να δημιουργεί μακροχρόνια προβλήματα, όπως αισθήματα απελπισίας, δυσφορίας και ανεπάρκειας προς τις απαιτήσεις της εργασίας, τα οποία έχουν αντίκτυπο σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής (Κουτελέκος &



Πολυκανδριώτη, 2007). Ο μοναδικός τρόπος για την αποφυγή και την μείωση του κινδύνου της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι ή άμεση αναγνώριση των συμπτωμάτων και η αντιμετώπιση του συνδρόμου, πριν η συναισθηματική εξάντληση, η αποστασιοποίηση και η αδράνεια, επεκταθούν και σε άλλες δραστηριότητες του ατόμου (Bakker, Killmer, Siegrist, & Schaufeli, 2000).

Σε αντίθεση με τα παραπάνω, μελέτες έχουν δείξει, ότι η άσκηση έχει θετική επίδραση στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης (Surgeon Generals Report on Physical Activity and Health, 1996), όπως επίσης και σε γνωστικές και συναισθηματικές λειτουργίες του ανθρώπου (Millee, 1999). Ο χορός οποιασδήποτε μορφής, δεν αποτελεί μόνο μορφή αερόβιας άσκησης, αλλά και μια δραστηριότητα αναψυχής (Shigematsu, Chang, Yabushita, Sakai Nakagaich, Nho, & Tanaka, 2002). Επίσης, είναι ο παλαιότερος τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων του ανθρώπου και ίσως να οφείλει τη γέννησή του στην ανάγκη του ανθρώπου να βρίσκεται σε επικοινωνία με τους άλλους, να αποτελεί μέλος μιας κοινωνική ομάδας. Υπήρξε κύρια πηγή κοινωνικής έκφρασης και ήταν πολύ σημαντικός στη ζωή του ανθρώπου καθώς κατέληξε να είναι το πρωταρχικό μέσο κοινωνικής ταυτότητας (Μαλκογιώργος, 1989). Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αξιολογήσει κατά πόσο οι Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί μπορούν να λειτουργήσουν ψυχοθεραπευτικά, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους και στρες των νοσηλευτών, κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.

Μεθοδολογία

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 30 νοσηλευτές οι οποίοι διαχωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες των 15 ατόμων, ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου αντίστοιχα. Η ομάδα παρέμβασης παρακολούθησε ένα πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών 2 φορές την εβδομάδα, διάρκειας μίας ώρας. Η αξιολόγηση των νοσηλευτών πραγματοποιήθηκε συμπληρώνοντας ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης άγχους και στρες (Dass-21), μια φορά στην αρχή του προγράμματος (αρχική μέτρηση) και μία φορά μετά την λήξη αυτού (τελική μέτρηση). Το πρόγραμμα περιλάμβανε ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς με χαμηλή καρδιακή συχνότητα από διάφορες περιοχές της Ελλάδος. Στόχος ήταν να διερευνηθεί αν η συμμετοχή σ' ένα πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και στρες των νοσηλευτών.

Στατιστική Ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές αναλύσεις: 1. Ανάλυση αξιοπιστίας. 2. Μη παραμετρικό τεστ Wilcoxon για να ελεγχθεί σε κάθε ομάδα ξεχωριστά αν υπάρχουν διαφορές πριν και μετά την παρέμβαση, καθώς και μη παραμετρικό Mann-Whitney U, για να ελεγχθεί ξεχωριστά πριν και μετά, αν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.05$.

Αποτελέσματα

Συνοψίζοντας, στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν κυρίως γυναίκες ηλικίας ως επί το πλείστον 39-48 ετών. Η ομάδα παρακολούθησης των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών επηρεάστηκε από την παρέμβαση, εμφανίζοντας χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Πίνακας 1. «Άγχος και Στρες μετά την παρέμβαση για τις 2 ομάδες»

Μεταβλητές	Παρέμβαση	Έλεγχος	Mann Whitney p-value
ΑΓΧΟΣ	0,50	2,33	0,000
ΣΤΡΕΣ	0,36	1,86	0,000



Παρατηρούμε ότι και στις δύο περιπτώσεις εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά με την ομάδα παρέμβασης να εμφανίζει χαμηλότερες τιμές άγχους (Μ.Ο. παρέμβασης = 0,50 & Μ.Ο. ελέγχου = 2,33, $p = 0,000 < 0,05$, Mann Whitney) και χαμηλότερες τιμές στρες (Μ.Ο. παρέμβασης = 0,36 & Μ.Ο. ελέγχου = 1,86, $p = 0,000 < 0,05$, Mann Whitney). Μεγάλες ήταν οι διαφορές μετά την παρέμβαση, καθώς τα επίπεδα άγχους για την ομάδα ελέγχου είναι «ιδιαίτερα προς υψηλά» ενώ για την ομάδα παρέμβασης «καθόλου προς λίγα» και τα επίπεδα στρες να είναι «ιδιαίτερα» για την ομάδα ελέγχου και «σχεδόν καθόλου» για την ομάδα παρέμβασης.

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Γενικότερα το νοσηλευτικό προσωπικό αποτελεί εκείνη την ομάδα επαγγελματιών υγείας που βιώνει τα υψηλότερα επίπεδα εργασιακού στρες (Chou et al., 2014), με σοβαρές επιπτώσεις, στη σωματική και ψυχική τους υγεία (Meeusen et al., 2010). Επίσης, τα ευρήματα αυτά συμφωνούν και με ευρήματα άλλων ερευνών που κατατάσσουν το επάγγελμα του νοσηλευτή ως το πλέον στρεσογόνο συγκριτικά με άλλα επαγγέλματα υγείας (Αδαλή, κ.α 2000). Ο χορός έχει ερευνηθεί ως μια φυσική δραστηριότητα που μπορεί να βελτιώσει τη σωματική και ψυχική ευεξία. Συμβάλει στη διατήρηση και στη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας, τόσο της σωματικής διατηρώντας τη φυσική κατάσταση σε καλό επίπεδο, όσο και της ψυχικής υγείας, ελαχιστοποιώντας τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης (Quiroga Murcia, Bongard & Kreutz, 2009).

Συνοψίζοντας από τα αποτελέσματα της μελέτης, η παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε με την ομάδα νοσηλευτών που παρακολούθησαν το πρόγραμμα των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών και της αντίστοιχης ομάδας ελέγχου, παρατηρήθηκε ότι, η ομάδα που παρακολούθησε το πρόγραμμα των Ελληνικών παραδοσιακών Χορών οδήγησε σε σημαντική βελτίωση των σκορ στο αυτό-αναφερόμενο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης DASS21, και στις δύο μεταβλητές, δηλαδή στα επίπεδα άγχους και στρες. Η βελτίωση αυτή ήταν ισχυρά στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου που δεν παρατηρήθηκαν ιδιαίτερα μεγάλες αλλαγές στα σκορ. Η βελτίωση που παρατηρήθηκε με την ομάδα των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών, θα μπορούσε να αποδοθεί στο ότι ο χορός μπορεί να λειτουργήσει ψυχοθεραπευτικά απέναντι στους νοσηλευτές, αναφορικά με τα επίπεδα άγχους και στρες.

Βιβλιογραφία

- Αδαλή, Ε. (2000): Επαγγελματική εξουθένωση νοσηλευτών. Έννοια, συνιστώσες, συνέπειες. *Νοσηλευτική*, 39, 292–297.
- Βασιλάκη, Ε., Τριλίβα, Σ., & Μπεξεβέγκης, Η. (2001). *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Bakker, A.B., Killmer, C.H., Siegrist, J., & Schaufeli, W.B. (2000). Effort-reward imbalance and burnout among nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 3, 884-891.
- Chou, L. P., Li, C. Y., & Hu, S. C. (2014): Job stress and burnout in hospital employees: comparisons of different medical professions in a regional hospital in Taiwan. *BMJ Open*, 4(2), e004185.
- Cooper, C. L., Cooper, R. D., & Eaker, L. H. (1988). *Living with stress*. Harmondsworth: Penguin.
- Fontana, D. (1993). *Άγχος και η αντιμετώπισή του*. Επιμέλεια: Δέγλερης Ν. Εκδ., Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1993.
- Κουτελέκος, Ι., & Πολυκανδριώτη, Μ. (2007). Το Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης των Νοσηλευτών (Burnout Syndrome). *Το Βήμα του Ασκληπιού*, Ιανουάριος-Μάρτιος 2007; 2: 3-7.



- Μαλκογιώργος, Α. (1989). *Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί*, Εκδόσεις Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, Αθήνα-Κομοτηνή 1989, σ.22.
- Meeusen, V., van Dam K., Brown-Mahoney C., van Zundert A., & Knape H. (2010): Burn out, psychosomatic symptoms and job satisfaction among Dutch nurse anaesthetists: A survey. *Act a Anaesthesiologica Scandinavica*, 54(5): 616-621.
- Milley, W. M. (1999). *The psychology of well-being*. London: Praeger Westport.
- Pervin, A., & Lawrence, J. P. (2001). *Personality theories*. Typothito, Athens, 2001.
- Shigematsu, R., Chang, M., Yabushita, N., Sakai, T., Nakagaich, M., Nho, H., & Tanaka, K. (2002). Dance – based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age and Ageing*, 31(4), 261-266.
- Quiroga Murcia, C., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino: The effects of music and partner. *Music and Medicine*, 1, 14-21.



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Θεοδωροπούλου, Γ. & Ζήση, Β.
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
theodoropoulou751@gmail.com

Περίληψη

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθεί εάν τα άτομα που βρίσκονται σε διαφορετικό στάδιο αλλαγής συμπεριφορών υγείας που αφορούν τη φυσική δραστηριότητα και το κάπνισμα, σύμφωνα με το Διαθεωρητικό Μοντέλο διαφέρουν αντίστοιχα και στο επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης. Στην έρευνα πήραν μέρος 301 άτομα, ηλικίας 25-45 ετών (ΜΟ =35.5, ΤΑ=6.2) που επιλέχθηκαν τυχαία από τον γενικό πληθυσμό της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Ελληνική Κλίμακα ΣΝ (Tsaousis, 2008) κι ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε τα στάδια του Μοντέλου Σταδίων Αλλαγής. Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση του σταδίου αλλαγής τόσο της συμπεριφοράς καπνίσματος ($p<.01$) όσο και της άσκησης ($p<.05$) για τον παράγοντα της ΣΝ Χρήση Συναισθημάτων. Φαίνεται ότι το στάδιο αλλαγής των συμπεριφορών υγείας που μελετήθηκαν, επηρεάζει τη χρήση των συναισθημάτων, κάτι που συμβάλει στη δυναμική διαδικασία αλλαγής της συμπεριφοράς μέσα από την κατανόηση, την αποδοχή και τον έλεγχο των εκάστοτε συναισθημάτων.

Εισαγωγή

Τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι το άτομο που είναι συναισθηματικά έξυπνο να επιλέγει τις υγιείς συμπεριφορές υγείας και να αποφεύγει τις επικίνδυνες συμπεριφορές υγείας, βελτιώνει την ποιότητα ζωής (Tsaousis & Nikolaou, 2005). Σύμφωνα με το μοντέλο των Mayer και Salovey (1997) η ΣΝ αναφέρεται στην αναγνώριση, την κατανόηση, τη ρύθμιση και τη χρησιμοποίηση, συναισθημάτων προς διευκόλυνση της σκέψης, της προσωπικής ανάπτυξης και των κοινωνικών σχέσεων. Έχει υποστηριχτεί ότι η ΣΝ συνδέεται με συμπεριφορές υγείας όπως είναι το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η διατροφή και η άσκηση καθώς και το αυτοαξιολογούμενο επίπεδο της υγείας (Saklofske, Austin, Galloway, & Davidson, 2007; Tsaousis & Nikolaou, 2005; Martins, Ramalho, & Morin, 2010).

Η κοινωνικογνωστική θεωρία «Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής» (Transtheoretical Model, Prochaska, & DiClemente, 1983) υποστηρίζει ότι τα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς του ατόμου και είναι το προσχέδιο, το σχέδιο, η προετοιμασία, η δράση, η διατήρηση και η λήξη. Η χρήση ενός συμβουλευτικού προγράμματος βασισμένο στο μοντέλο αλλαγής σταδίων μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συμπεριφορά των ατόμων απέναντι στην άσκηση (Mairki, Bauer, Nigg, Conca-Zeller, & Gehring, 2006).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθεί εάν τα άτομα που βρίσκονται σε διαφορετικό στάδιο αλλαγής των συμπεριφορών υγείας που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα και στο κάπνισμα, σύμφωνα με τη θεωρία των Σταδίων Αλλαγής ή Διαθεωρητικό Μοντέλο (Prochaska & DiClemente, 1983), διαφέρουν αντίστοιχα και στο επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης χρησιμοποιώντας ως θεωρητικό πλαίσιο το μοντέλο των Mayer και Salovey (1997).



Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 301 άτομα (103 άντρες και 198 γυναίκες) ηλικίας 25-45 ετών ($MO=35.5$, $TA=6.2$) που επιλέχτηκαν τυχαία από τον τυπικό πληθυσμό μεγάλων αστικών κέντρων.

Ερωτηματολόγια και όργανα μέτρησης

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη αξιολογήθηκε με την Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Tsaousis, 2008), που βασίστηκε στις προσεγγίσεις των Mayer και Salovey (1997). Αποτελείται από 52 ερωτήσεις με 5 διαβαθμίσεις και περιλαμβάνει 4 παράγοντες: α) Έκφραση και Αναγνώριση των Συναισθημάτων, β) Έλεγχος των Συναισθημάτων, γ) Χρήση Συναισθημάτων, δ) Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον. Η κλίμακα έχει καλή εγκυρότητα (.85) και αξιοπιστία (.89) (Tsaousis, 2008), ενώ στην παρούσα έρευνα οι δείκτες εσωτερικής συνοχής κυμάνθηκαν από $\alpha=.81$ έως $\alpha=.84$. Το Στάδιο Αλλαγής κάθε Συμπεριφοράς καταγράφηκε με ερωτηματολόγιο (Theodorakis, 1994).

Στατιστική ανάλυση

Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων, Χρήση Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Έλεγχος Συναισθημάτων) ανάλογα με το στάδιο αλλαγής του Διαθεωρητικού μοντέλου, στο οποίο βρίσκονταν κάθε άτομο. Η ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν το στάδιο του Διαθεωρητικού μοντέλου ενώ οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι παράγοντες της ΣΝ.

Αποτελέσματα

Για το κάπνισμα, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση του σταδίου αλλαγής (Wilk's $\Lambda=0.90$, $F_{4,20}=1.59$, $p<.005$, $\eta^2=0.26$, Πίνακας 2). Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση του σταδίου αλλαγής για τον παράγοντα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, χρήση συναισθημάτων ($F_{5,301}=3,47$, $p<.01$, $\eta^2=0.56$). Από τα post-hoc τεστ του Bonferroni βρέθηκε ότι τα άτομα που δήλωσαν ότι καπνίζουν και δεν σκέφτονται να σταματήσουν τους επόμενους έξι μήνες είχαν σημαντικά μικρότερο σκορ στην κλίμακα που αφορά στην χρήση συναισθημάτων από τα άτομα που δήλωσαν ότι καπνίζουν ή κάπνισαν στο παρελθόν αλλά τον τελευταίο καιρό (πάνω από έξι μήνες) δεν καπνίζουν ($MD=0.27$, $p<.05$).

Πίνακας 2. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής για τη Χρήση Συναισθημάτων, ανάλογα με το Στάδιο αλλαγής του Διαθεωρητικού Μοντέλου για τη συμπεριφορά καπνίσματος.

Στάδια Αλλαγής Διαθεωρητικού Μοντέλου	N	M	SD
Δεν καπνίζω και δεν κάπνισα ποτέ	64	3.4	0.54
Καπνίζω και δεν σκέφτομαι να σταματήσω τους επόμενους 6 μήνες	54	3.3*	0.60
Καπνίζω, αλλά σκέφτομαι να σταματήσω μέσα στον επόμενο μήνα	14	3.1	0.61
Καπνίζω, αλλά τους τελευταίους 6 μήνες κάνω κάποιες προσπάθειες να σταματήσω	21	3.6	0.56
Κάπνισα ή κάπνισα στο παρελθόν, αλλά τον τελευταίο καιρό (<6 μήνες) δεν καπνίζω πια	50	3.4	0.62
Κάπνισα ή (κάπνισα) στο παρελθόν, αλλά δεν καπνίζω πια (>6μήνες)	98	3.5*	0.47



Πίνακας 3. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής για τη Χρήση Συναισθημάτων, ανάλογα με το Στάδιο αλλαγής του Διαθεωρητικού Μοντέλου για τη φυσική δραστηριότητα

Στάδια Αλλαγής Διαθεωρητικού Μοντέλου	N	M	SD
Δεν ασκούμε και δεν σκέφτομαι να αρχίσω τους επόμενους 6 μήνες	9	3.7	0.42
Δεν ασκούμε, αλλά σκέφτομαι να αρχίσω μέσα στον επόμενο μήνα	14	3.4	0.6
Δεν ασκούμε συστηματικά, αλλά του τελευταίους 6 μήνες έχω ασκηθεί κάποιες φορές	46	3.4	0.63
Ασκούμε συστηματικά αλλά για (<6 μήνες)	37	3.2*	0.48
Ασκούμε συστηματικά για (>6 μήνες)	195	3.5*	0.55

Για τη φυσική δραστηριότητα, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση του σταδίου αλλαγής (Roy's $\Lambda=0.46$, $F_{4,16}=3.40$, $p<.005$, $\eta^2=0.44$, Πίνακας 3). Η εξέταση των μονομεταβλητών τεστ έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση του σταδίου αλλαγής για τον παράγοντα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, χρήση συναισθημάτων ($F_{5,301}=2,69$, $p<.01$, $\eta^2=0.35$). Από τα post-hoc τεστ του Bonferroni βρέθηκε ότι τα άτομα που δήλωσαν ότι ασκούνται συστηματικά για περισσότερους από έξι μήνες είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στην κλίμακα που αφορά στην χρήση συναισθημάτων από τα άτομα που δήλωσαν ότι ασκούνται συστηματικά αλλά για λιγότερο από έξι μήνες ($MD=0.29$, $p<.05$)

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Το στάδιο αλλαγής μίας θετικής αλλά και μίας αρνητικής συμπεριφοράς υγείας, επηρεάζει σημαντικά τη χρήση των συναισθημάτων του ατόμου, γεγονός που του επιτρέπει να επιλέγει αυτή τη δυναμική διαδικασία της αλλαγής της συμπεριφοράς μέσα από την κατανόηση, την αποδοχή και τον έλεγχο των εκάστοτε συναισθημάτων. Δεν μπορούμε να μιλήσουμε για το εάν αλληλοαποκλείονται μεταξύ τους αυτές τις δύο συμπεριφορές. Παρόλα αυτά, το Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων μπορεί να συνεισφέρει στην καλύτερη κατανόηση των ψυχολογικών παραμέτρων που αφορούν στη συμπεριφορά του καπνίσματος και της φυσικής δραστηριότητας.

Τα συμπεράσματα της παραπάνω έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε προγράμματα Πρόληψης και Συμβουλευτικής καθώς και σε προγράμματα Προαγωγής της Υγείας δίνοντας έμφαση στις ιδιαιτερότητες και τα χαρακτηριστικά του σταδίου συμπεριφοράς που βρίσκεται κάθε άτομο. Η ΣΝ μπορεί να αναπτυχθεί, να διδαχθεί αλλά και να εξελιχθεί μέχρι την Πέμπτη δεκαετία της ζωής (Bar-On, 2006) δίνοντας αισιόδοξο μήνυμα για την καλύτερη δυνατή εξέλιξη της ζωής.

Βιβλιογραφία

- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. *Psychothema*, 18, suppl.13-25, available at: <http://www.eiconsortium.org>
- Mairki, A., Bauer, G. F., Nigg, C. R., Conca-Zeller, A., & Gehring, T. M. (2006). Trans theoretical model-based exercise counselling for older adults in Switzerland: Quantitative results over a 1-year period. *Sozial-und Praventivmedizin*, 51, 273-280.
- Martins, A, Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564



- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). The stages and processes of self-change in smoking: Towards an investigative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 390-395.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Rohr, A. B., Jac, J. W., & Andrews, J. J. W. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology, 12*, 937-948.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist, 8*, 149-165.
- Tsaousis, I. (2008). Measuring trait emotional intelligence: Development and psychometric properties of the Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS). *Psychology, 15*, 200-218.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health, 21*, 77-86



Θεματική Ενότητα 5^η

Τίτλος συμποσίου
Αγωνιστικός Αθλητισμός



ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Μαρκάτη, Α., Καρτερολιώτης, Κ., & Ψυχουντάκη, Μ.
*Σχολή Επιστημής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
amarkati@phed.uoa.gr*

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των προφίλ εξουθένωσης σε αθλητές αγωνιστικού επιπέδου διαφόρων χαρακτηριστικών, καθώς και η διαφοροποίηση των προφίλ αυτών σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και το είδος αθλήματος. Στην έρευνα συμμετείχαν 183 αθλητές/τριες, μέσος όρος ηλικίας 19.18 ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν μια δήλωση συγκατάθεσης, μια φόρμα δημογραφικών και αθλητικών χαρακτηριστικών και το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Εξουθένωσης. Η ανάλυση συστάδων, ανέδειξε τέσσερα προφίλ εξουθένωσης: αθλητές χωρίς εξουθένωση, αθλητές με πρώιμες ενδείξεις εξουθένωσης, αθλητές με κύριες ενδείξεις εξουθένωσης και αθλητές με πλήρη εξουθένωση. Ο έλεγχος διαφοροποίησης των προφίλ επιβεβαίωσε την παρουσία τεσσάρων προφίλ σε όλες τις κατηγορίες και ανέδειξε διαφοροποιήσεις ως προς τη σύνθεση των προφίλ μεταξύ των ανωτέρω κατηγοριών. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ενθαρρύνουν την ανάγκη κατανόησης των ενδείξεων εξουθένωσης και ενισχύουν την άποψη να λαμβάνονται υπόψη τόσο τα κοινά όσο και τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των αθλητών στην κατανόηση του συνδρόμου.

Εισαγωγή

Η αθλητική εξουθένωση ορίζεται ως ένα χρόνιο σύνδρομο με κύρια γνωρίσματα τη συναισθηματική/σωματική εξάντληση, τη μειωμένη επίτευξη και την αθλητική υποτίμηση (Raedeke & Smith, 2001). Σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες, τα συναισθήματα *μειωμένης επίτευξης ή/και συναισθηματικής / σωματικής εξάντλησης* εμφανίζονται στα αρχικά στάδια βίωσης εξουθένωσης, ενώ η *υποτίμηση του αθλήματος* εμφανίζεται αργότερα και συχνά λειτουργεί ως μηχανισμός προστασίας της αυτοεκτίμησης του αθλητή (Cresswell & Eklund, 2007; Martinent, Louvet, & Decret, 2016). Επιπλέον, αθλητές οι οποίοι βρίσκονται σε μία αγωνιστική περίοδο με παρόμοιες ψυχολογικές και σωματικές απαιτήσεις, αλλά διαθέτουν διαφορετικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων, πιθανά να μην εμφανίσουν ενδείξεις εξουθένωσης στον ίδιο βαθμό ή με τον ίδιο τρόπο (Martinent, et al., 2016). Πρόσφατα, οι Isoard-Gauthier, Guillet-Descas και Duda (2013) και Granz, Schnell, Mayer και Thiel (2018) εξέτασαν την εμφάνιση πιθανών προφίλ εξουθένωσης σε αθλητές της χειροσφαίρισης και του σκουός, αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα προφίλ διέφεραν μεταξύ τους ως προς τον βαθμό εξουθένωσης, τη σύνθεσή τους, καθώς και τους παράγοντες που τα επηρεάζουν.

Σκοπός εργασίας: Διερεύνηση των προφίλ εξουθένωσης σε αθλητές αγωνιστικού επιπέδου διαφόρων χαρακτηριστικών, καθώς και η διαφοροποίηση των προφίλ αυτών σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και το είδος αθλήματος.

Μεθοδολογία

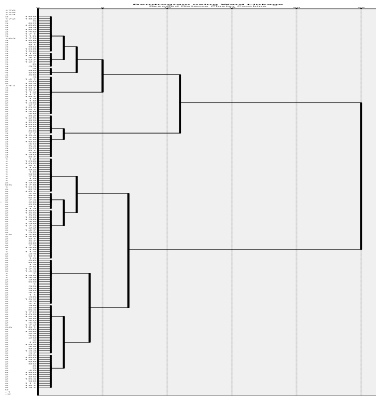
Το δείγμα της παρούσας έρευνας ήταν 183 άτομα (82 αθλητές και 101 αθλήτριες), μέσος όρος ηλικίας 19.18 ετών, εκ των οποίων οι 119 ανήκαν σε ατομικά αθλήματα και οι 63 σε ομαδικά αθλήματα. Οι αθλητές/τριες συμπλήρωσαν τα εξής όργανα: τη δήλωση συγκατάθεσης με μία φόρμα δημογραφικών και αθλητικών χαρακτηριστικών και η ελληνική έκδοση του Ερωτηματολογίου Αθλητικής Εξουθένωσης (Markati, Psychountaki, & Karteroliotis, 2010). Η ανάλυση περιείχε περιγραφική στατιστική και ανάλυση συστάδων



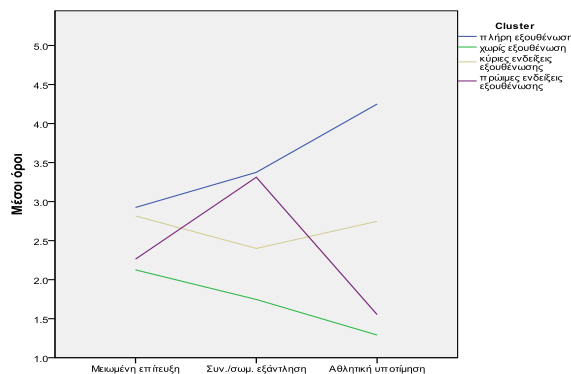
μέσω δύο σταδίων (ιεραρχική και K mean ανάλυση συστάδων). Επίσης, εξετάστηκε η διαφοροποίηση των προφίλ σε διαφορετικές ομάδες με βάση την ηλικία (14-17, 18 και άνω), το φύλο (άντρες - γυναίκες) και το είδος αθλήματος (ομαδικά - ατομικά).

Αποτελέσματα

Η ανάλυση συστάδων ανέδειξε τέσσερα προφίλ εξουθένωσης (Σχήματα 1, 2). Τα τέσσερα προφίλ είναι: (i) αθλητές χωρίς εξουθένωση (35%), (ii) αθλητές με πρώιμες ενδείξεις εξουθένωσης (υψηλή μειωμένη επίτευξη) (29%), (iii) αθλητές με κύριες ενδείξεις εξουθένωσης (υψηλή συν./σωμ. εξάντληση και μέτρια μειωμένη επίτευξη και αθλητική υποτίμηση) (18%) και (iv) αθλητές με πλήρη εξουθένωση (18%) (Πίνακας 1).



Σχήμα 1. Δενδρόγραμμα

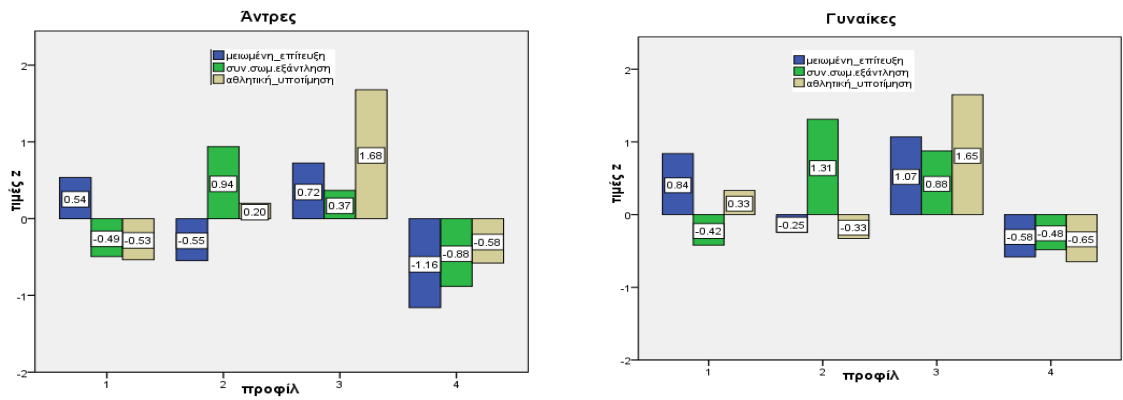


Σχήμα 2. Τέσσερα αναδυόμενα προφίλ

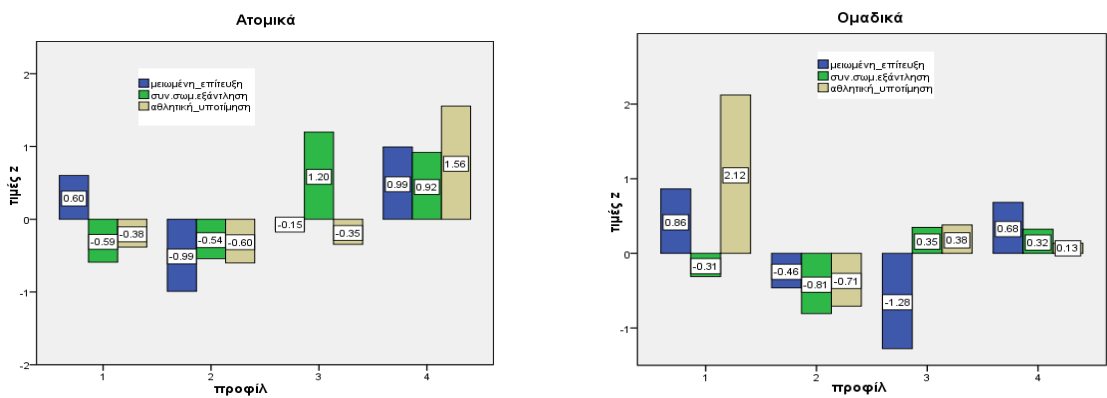
Πίνακας 1. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και z σκορ των παραγόντων εξουθένωσης ανά συστάδα

Μεταβλητές	Συστάδα 1			Συστάδα 2			Συστάδα 3			Συστάδα 4		
	Αθλητές χωρίς εξουθένωση (60)			Αθλητές με πρώιμα σημάδια εξουθένωσης (51)			Αθλητές με κύριες ενδείξεις εξουθένωσης (31)			Αθλητές με πλήρη εξουθένωση (31)		
	M	SD	z	M	SD	z	M	SD	z	M	SD	z
Μειωμένη επίτευξη	1.71	.35	-.99	2.80	.38	.66	2.30	.46	-.11	2.85	.51	.72
Συν / σωμ. Εξάντληση	1.86	.57	-.56	1.94	.48	-.47	3.57	.52	1.38	2.74	.71	.43
Αθλητική υποτίμηση	1.34	.39	-.55	1.47	-.49	-.41	1.72	.59	-.13	3.37	.64	1.68

Ο έλεγχος διαφοροποίησης των προφίλ: (i) επιβεβαίωσε την παρουσία τεσσάρων προφίλ σε όλες τις κατηγορίες (ηλικία, φύλο, άθλημα) και (ii) ανέδειξε διαφοροποιήσεις ως προς τη σύνθεση των προφίλ μεταξύ των ανωτέρω κατηγοριών.

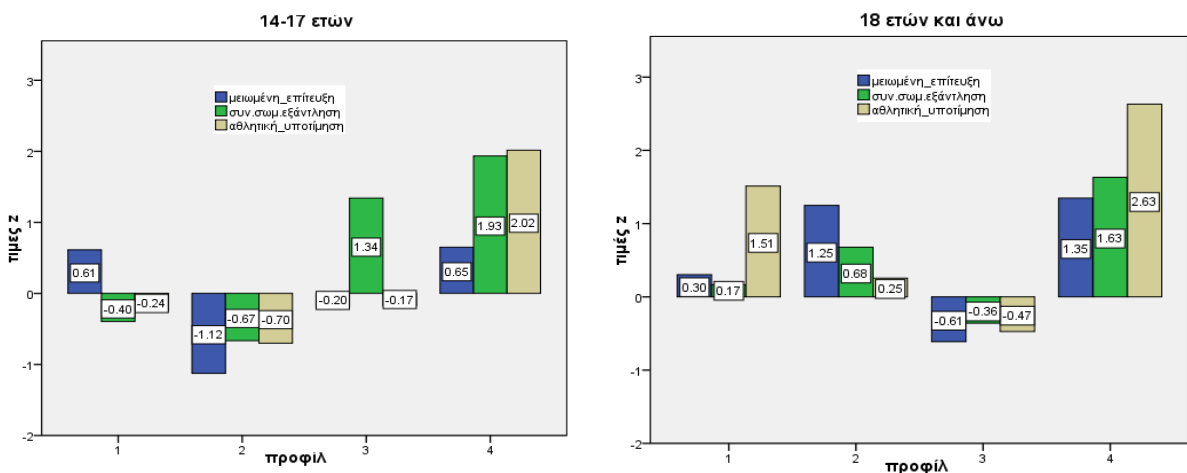


Σχήμα 2. Σύγκριση των αναδόμενων προφίλ εξουθένωσης μεταξύ αντρών και γυναικών



Σχήμα 3. Σύγκριση των αναδόμενων προφίλ εξουθένωσης μεταξύ αθλητών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

Ως προς τη σύνθεση των προφίλ, η έρευνα έδειξε ότι: (α) τα προφίλ 1 και 2 των αντρών διαφέρουν ως προς τη σύνθεσή τους σε σχέση με τα αντίστοιχα των γυναικών, (β) τα προφίλ 1, 3, 4 των ατομικών αθλημάτων διαφέρουν ως προς τη σύνθεσή τους σε σχέση με τα αντίστοιχα των ομαδικών αθλημάτων και (γ) τα προφίλ 1, 2, 3 αθλητών ηλικίας 14-17 διαφέρουν ως προς τη σύνθεσή τους σε σχέση με τα αντίστοιχα αθλητών 18 ετών και άνω.



Σχήμα 4. Σύγκριση των αναδόμενων προφίλ εξουθένωσης μεταξύ αθλητών ηλικίας 14-17 και αθλητών ηλικίας 18 ετών και άνω

Συμπεράσματα

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης έχουν διττή αξία. Πρώτον, ενθαρρύνουν την ανάγκη



κατανόησης των ενδείξεων εξουθένωσης και τη διαχρονική μελέτη της εξέλιξής τους. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται μελλοντικά να διερευνηθούν οι λόγοι οι οποίοι οδηγούν τους αθλητές στη βίωση ενδείξεων εξουθένωσης και, κατά συνέπεια, στην εύρεση μηχανισμών πρόληψης και αντιμετώπισής της.

Δεύτερον, η παρούσα μελέτη ανέδειξε διαφοροποιήσεις στα προφίλ εξουθένωσης ως προς τη σύνθεσή τους, μεταξύ αθλητών με διαφορετικά χαρακτηριστικά, ενισχύοντας την άποψη να λαμβάνονται υπόψη τόσο τα κοινά όσο και τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των αθλητών στην κατανόηση του συνδρόμου.

Βιβλιογραφία

- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *Sport Psychologist, 21*(1), 1-20. doi: [10.1123/tsp.21.1.1](https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.1).
- Granz, H.L., Schnell, A., Mayer, J., & Thiel, A., (2018). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes - A classification analysis, *Psychology of Sport & Exercise, xx*. doi:10.1016/j.psychsport.2018.11.005.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? an achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(1), 72-83. doi:10.1016/j.psychsport.2012.08.001.
- Markati, A., Psychountaki, M., & Karteroliotis, K. (2010, July). *Athlete Burnout Questionnaire: Validity and reliability in a Greek population*. Paper presented at the IV European Congress of Methodology, Berlin, Germany.
- Martinet, G., Louvet, B., & Decret, J. C. (2016). Longitudinal trajectories of athlete burnout among young table tennis players: A 3-wave study. *Journal of Sport and Health Science, xx*, 1-9., doi: 10.1016/j.jshs.2016.09.003.



ΝΕΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Σκούρα, Γ.¹ & Σταύρου, Ν.Α.Μ.^{1,2}

¹ Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

² Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, Ο.Α.Κ.Α. «Σπύρος Λούης»
glykeriaskoura@gmail.com

Περίληψη

Η θεωρία της ψυχολογικής ροής αποτελεί μία σημαντική θεωρητική προσέγγιση στη μελέτη της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών. Πρόκειται για μία θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία το άτομο διακρίνεται από ολοκληρωτική απορρόφηση και συγκέντρωση στην εκτελούμενη δραστηριότητα, αίσθημα ελέγχου και καθαρή σκέψη. Σχετικά πρόσφατα άρχισε να διερευνάται μία νέα προσέγγιση στο χώρο της ψυχολογικής ροής, η ψυχολογική κατάσταση κρίσιμης στιγμής, που αφορά στην αύξηση της απόδοσης του αθλητή σε πιεστικές και αγχογόνες καταστάσεις. Στην παρούσα εργασία επιδιώκεται να γίνει μία ανασκόπηση των ερευνών που μελετούν την ψυχολογική κατάσταση κρίσιμης στιγμής και να παρουσιασθούν τα βασικά χαρακτηριστικά της. Παράλληλα, παρουσιάζονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα καθώς και για την πρακτική της εφαρμογή στα αθλητικά πλαίσια.

Λέξεις κλειδιά: ψυχολογική ροή, ψυχολογική κατάσταση κρίσιμης στιγμής

Η ψυχολογική ροή

Στο πλαίσιο της μελέτης των θετικών συναισθηματικών χαρακτηριστικών στο χώρο της ψυχολογίας, εμφανίστηκαν διαφορετικές ερευνητικές προσπάθειες, ανάμεσα στις οποίες και η θεωρία της ψυχολογικής ροής (flow theory). Η ψυχολογική ροή αποτελεί μία ιδανική, θετική ψυχολογική κατάσταση, την οποία βιώνει το άτομο σε διαφορετικές δραστηριότητες της καθημερινότητάς του. Αποτελεί μία αυτοτελή εμπειρία, κατά τη διάρκεια της οποίας το άτομο διακρίνεται από καθαρή σκέψη, σαφείς στόχους, απόλυτη αυτοσυγκέντρωση, έλεγχο των συναισθημάτων του, ενώ παράλληλα δεν αισθάνεται κόπωση και είναι ολοκληρωτικά απορροφημένο από την εκτελούμενη δραστηριότητα, χωρίς να σκέφτεται το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του (Csikszentmihalyi, 1975, 1982).

Με βάση τη θεωρία της ψυχολογικής ροής, η ποιότητα της εμπειρίας είναι αποτέλεσμα δύο υποκειμενικών στοιχείων: των αντιλαμβανόμενων προκλήσεων (challenge) της δεξιοτήτας, και των αντιλαμβανόμενων δεξιοτήτων (skills) του ατόμου (Csikszentmihalyi, 1982). Αναλόγως της ισορροπίας ή όχι των δύο στοιχείων και του επιπέδου τους (εάν είναι υψηλό ή χαμηλό), μπορούν να δημιουργηθούν τέσσερις καταστάσεις (quadrants) στο άτομο. Στην περίπτωση που τόσο οι προκλήσεις του περιβάλλοντος όσο και οι δεξιότητες του ατόμου είναι χαμηλές, το άτομο βιώνει απάθεια (apathy). Αν οι προκλήσεις θεωρούνται από το άτομο ως υψηλότερες από τις δεξιότητες, τότε αναμένεται πως θα βιώσει άγχος (anxiety). Εφόσον οι δεξιότητες αξιολογούνται ως μεγαλύτερες των προκλήσεων, το άτομο θα βιώσει χαλάρωση (relaxation), ενώ στην περίπτωση που υπάρχουν ταυτόχρονα υψηλές υποκειμενικά εκτιμώμενες προκλήσεις και δεξιότητες που βρίσκονται σε ισορροπία, το άτομο αναμένεται να βρεθεί σε ψυχολογική ροή. Είναι σημαντικό πως δε δίνεται σημασία στις πραγματικές δεξιότητες του ατόμου και τις αντικειμενικές προκλήσεις της κατάστασης, αλλά στην υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου για αυτές (Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Τα βασικά χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής είναι εννιά: η



ισορροπία προκλήσεων–δεξιοτήτων, η ταύτιση ενέργειας–επίγνωσης, οι σαφείς στόχοι, η σαφής ανατροφοδότηση, η συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο, η αίσθηση ελέγχου, η απώλεια αυτοσυνειδητότητας, ο μετασχηματισμός του χρόνου και η αυτοτελής εμπειρία (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson, 1995, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Η ψυχολογική κατάσταση κρίσιμης στιγμής

Σχετικά πρόσφατα άρχισε να διερευνάται μία νέα προσέγγιση στο χώρο της ψυχολογικής ροής, η ψυχολογική κατάσταση κρίσιμης στιγμής (clutch state), η οποία παρουσιάζει κάποια διακριτά αλλά και κάποια κοινά στοιχεία με την ψυχολογική ροή (Swann et al., 2017a; Swann, Keegan, Crust, & Piggott, 2016). Η ψυχολογική κατάσταση κρίσιμης στιγμής (ΨΚΚΣ) ορίζεται ως «κάθε αύξηση της απόδοσης ή ανώτερης ποιότητας απόδοση που εμφανίζεται σε πιεστικές καταστάσεις» (Otten, 2009, σελ. 584). Οι βασικές προϋποθέσεις για να εμφανιστεί η ΨΚΚΣ είναι το να αναγνωρίζει ο αθλητής πως βρίσκεται υπό πίεση και να αντιλαμβάνεται ως στρεσογόνα την κατάσταση, να θεωρεί το αποτέλεσμα του αγώνα σημαντικό και να καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια προκειμένου να επιτύχει (Hibbs, 2010).

Μία σειρά μελετών με ποιοτική μεθοδολογία βασίστηκαν σε συνεντεύξεις αθλητών που πραγματοποιούνταν λίγες ώρες ή λίγες μέρες μετά από αγώνες, σε αντίθεση με την πιο «παραδοσιακή» προσέγγιση διερεύνησης του φαινομένου της ψυχολογικής ροής, όπου οι συνεντεύξεις μπορεί να είχαν μεγάλη χρονική απόσταση και να αφορούσαν εμπειρίες του παρελθόντος (Swann, Keegan, Crust, & Piggott, 2016; Swann, Crust, & Vella, 2017; Swann et al., 2017a, 2017b; Jackman, Crust, & Swann, 2017). Οι έρευνες αυτές δείχνουν πως οι εννιά διαστάσεις της ψυχολογικής ροής, όπως αναφέρθηκαν παραπάνω, καθώς και τα ερωτηματολόγια μέτρησής τους (π.χ. FSS-2) περιλαμβάνουν και τις δύο εμπειρίες (ψυχολογική ροή και ΨΚΚΣ), χωρίς κάποια σαφή διαφοροποίηση. Χαρακτηριστικά, στη μελέτη τους οι Swann, Keegan, Crust και Piggott, (2016) ανέφεραν πως αθλητές του γκολφ στις συνεντεύξεις τους, μίλησαν για δύο ιδανικές ψυχολογικές καταστάσεις, διαχωρίζοντάς τις ως «άστο να έρθει» (στην περίπτωση της ψυχολογικής ροής) και ως «κάντο να γίνει» (στην περίπτωση της ΨΚΚΣ).

Στα πλαίσια της μελέτης των δύο παραπάνω καταστάσεων, φαίνεται πως υπάρχουν κοινά σημεία ανάμεσά τους αλλά και κάποια που διαφέρουν. Με βάση το μοντέλο που προτείνουν ο Swann και οι συνεργάτες του (2017a), τα κοινά στοιχεία ανάμεσα στις δύο καταστάσεις είναι η προσωπική ευχαρίστηση, η αυξημένη παρακίνηση, η αίσθηση του ελέγχου, ο μετασχηματισμός του χρόνου, η πλήρης απορρόφηση και η αυτοπεποίθηση.

Αναφορικά με τα στοιχεία που διαφέρουν σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, φαίνεται ότι η ΨΚΚΣ χαρακτηρίζεται από μία συνειδητή προσπάθεια συγκέντρωσης στη δραστηριότητα, ενώ στην περίπτωση της ψυχολογικής ροής παρατηρούμε πως το άτομο δε φαίνεται να καταβάλλει ιδιαίτερη προσπάθεια, αλλά ενεργεί περισσότερο αυτόματα και αυθόρμητα. Επιπλέον, στην περίπτωση της ΨΚΚΣ παρατηρείται υψηλή επίγνωση της κατάστασης και των απαιτήσεων, ενώ στην ψυχολογική ροή υπάρχει ανατροφοδότηση από την ίδια τη δραστηριότητα, που επιτρέπει στο άτομο να γνωρίζει αν πέτυχε το στόχο που είχε θέσει. Επιπρόσθετα, το επίπεδο διέγερσης παρουσιάζεται διαφορετικό στις δύο καταστάσεις, καθώς στην ΨΚΚΣ οι αθλητές το περιέγραφαν ως ιδιαίτερα αυξημένο λόγω της έντασης της προσπάθειας, ενώ στην κατάσταση ψυχολογικής ροής επικρατεί ένα ιδανικό επίπεδο διέγερσης (Swann et al., 2017a).

Και οι δύο καταστάσεις φαίνεται πως παρουσιάζουν θετικά ψυχολογικά και συμπεριφορικά αποτελέσματα. Ωστόσο, ενώ στην ψυχολογική ροή παρατηρούμε πως το άτομο λόγω της εσωτερικής ανταμοιβής αισθάνεται περισσότερο αναζωογονημένο, στην περίπτωση της ΨΚΚΣ οι αθλητές αναφέρουν ως συνέπεια της έντονης προσπάθειας, την εξάντληση. Αναφορικά με τη διαδικασία εμφάνισης, φαίνεται πως οι αθλητές μπορούν να



περνούν από την μία κατάσταση στην άλλη κατά τη διάρκεια του ίδιου αγώνα. Είναι δηλαδή πιθανόν να βρεθούν σε ψυχολογική ροή στην αρχή του αγώνα, αλλά να μεταβούν σε ΨΚΚΣ προς το τέλος του καθώς και το αντίστροφο (Swann, Keegan, Crust, & Piggott, 2016).

Συμπεράσματα

Τα δεδομένα των ερευνών δείχνουν πως υπάρχει υπάρχει μία νέα κατεύθυνση γύρω από τη θεωρία της ιδανικής ψυχολογικής κατάστασης στον αθλητισμό. Δημιουργούνται ερωτήματα σχετικά με τις υφιστάμενες γνώσεις μας γύρω από την παραδοσιακή θεωρία της ψυχολογικής ροής όπως και σχετικά με τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη μέτρησή της. Πρόκειται ωστόσο για αρχικά ευρήματα ερευνών με ποιοτική μεθοδολογία τα οποία δε μπορούν να γενικευτούν σε ευρύτερους αθλητικούς πληθυσμούς.

Κρίνεται απαραίτητο το πεδίο αυτό να ερευνηθεί περαιτέρω προκειμένου να γίνει περισσότερο κατανοητή η έννοια της ΨΚΚΣ και το πώς σχετίζεται με την ψυχολογική ροή, καθώς και να μελετηθεί η σχέση της με την απόδοση του αθλητή. Η συχνότητα εμφάνισης και των δύο καταστάσεων είναι επίσης ένα πεδίο που θα μπορούσε να ερευνηθεί, όπως και οι τεχνικές που θα μπορούσαν να προκαλέσουν την εμφάνιση τους. Σε πρακτικό επίπεδο, η προετοιμασία ψυχολογικών προγραμμάτων που θα περιλαμβάνουν στρατηγικές που θα σχετίζονται με την ΨΚΚΣ κρίνεται σημαντική, όπως και η εκπαίδευση των αθλητών γύρω από τις δύο αυτές καταστάσεις που αφορούν την ιδανική απόδοση.

Βιβλιογραφία

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety* (The Jossey-Bass Behavioral Science Series). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). Towards a psychology of optimal experience. In L. Wheeler (Ed.), *Annual review of personality and social psychology* (pp. 13-36). Beverly Hills, CA, Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Hibbs, D. (2010). A conceptual analysis of clutch performances in competitive sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, 37, 47–59.
- Jackman, P.C., Crust, L., & Swann, C. (2017). Systematically comparing methods used to study flow in sport: A longitudinal multiple-case study. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 113–123.
- Jackson, S. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in athletes. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 67, 76–90.
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L., & Piggott, D. (2016). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: “Letting it happen” vs. “making it happen”. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 101–113.
- Swann, C., Crust, L., & Vella, S. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: Flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48–53.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017a). Psychological states underlying excellent performance in sport: Toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375–401.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S., Allen, M., & Keegan, R. (2017b). Performing under pressure: Exploring the psychological state underlying clutch performance in sport. *Journal of Sports Sciences*, 35, 2272–2280.



**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ
ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΡΟΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ
ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΑΕ KWON DO ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

Γαλάνης, Ε., Nastasja, Μ., Τζέλη, Κ., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
v.galanis@hotmail.com*

Ο σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας (α) στην απόδοση σε εργαστηριακές δοκιμασίες με αξιολόγηση δύναμης και ρυθμού χτυπημάτων με τα πόδια, και (β) στη ανάπτυξη ροής στον αγώνα σε νεαρούς αθλητές Tae Kwon Do υψηλού επιπέδου. Είκοσι οκτώ αθλητές (11 αγόρια, 17 κορίτσια) με μέσο όρο ηλικίας 15.64 (± 2.41) έτη έλαβαν μέρος στη μελέτη. Η παρέμβαση είχε διάρκεια οκτώ εβδομάδες και πραγματοποιήθηκε ανάμεσα από δύο αγώνες όπου εξετάστηκε η κατάσταση ροής. Οι μετρήσεις της απόδοσης (δύναμη και επαναλήψεις) σε τρία βασικά χτυπήματα του Tae Kwon Do (για τα δύο πόδια) πραγματοποιήθηκαν σε συνθήκες εργαστηρίου μετά από κάθε αγώνα.

Όσον αφορά τους αγώνες, τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντική αύξηση σε πέντε διαστάσεις, αλλά και στο συνολικό σκορ, της κατάστασης ροής για την πειραματική ομάδα, ενώ δεν παρουσιάστηκαν διαφορές για την ομάδα ελέγχου. Όσον αφορά τις μετρήσεις απόδοσης στο εργαστήριο, η ομάδα παρέμβασης εμφάνισε μια στατιστικά σημαντική βελτίωση σε δύο από τα τρία χτυπήματα για το μη κυρίαρχο πόδι, ενώ δεν παρουσιάστηκαν διαφορές για την ομάδα ελέγχου.

Συνολικά, τα ευρήματα της απόδοσης που βασίζονται σε εμβιομηχανικές μετρήσεις υποστηρίζουν τις θετικές επιδράσεις της αυτο-ομιλίας σε αθλητές υψηλού επιπέδου, ενώ παράλληλα υποδεικνύουν την διευκόλυνση της κατάστασης ροής ως έναν πιθανό μηχανισμό λειτουργίας της αυτο-ομιλίας στον αγώνα.



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΗΓΕΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ - ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Κούτρα, Λ., Σταύρου, Ν.Α.Μ., Αποστολίδης Ν., Νόνας, Ε., & Ψυχουντάκη, Μ.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

linakoutra@yahoo.gr

Ένας από τους καθοριστικούς παράγοντες επιτυχίας μιας αθλητικής ομάδας είναι αναμφίβολα η υψηλής ποιότητας ηγεσία που παρέχεται εντός της εκάστοτε ομάδας (Chelladurai, 2012). Πέρα από τον ρόλο του προπονητή ως ηγέτη, ηγετικούς ρόλους αναλαμβάνουν εξίσου και οι αθλητές, είτε με επίσημο ορισμό/εκλογή είτε ανεπίσημα. Ένας ανεπίσημος ηγέτης αναδύεται ως αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεων που πραγματοποιούνται μεταξύ των μελών μιας αθλητικής ομάδας (Mabry & Barnes, 1980).

Η διαμοιραζόμενη ηγεσία αποτελεί μια αναδύομενη ιδιότητα της ομάδας, η οποία προκύπτει από την κατανομή της ηγετικής επιρροής ανάμεσα στα μέλη της (Carson, Tesluk, & Marrone, 2007). Στο πλαίσιο του φαινομένου της διαμοιραζόμενης ηγεσίας, οι Franssen, Vanbeselaere, De Cuyper, Vande Broek και Boen (2014) πρότειναν ότι οι αθλητές-ηγέτες κατέχουν διάφορους ρόλους εντός του περιβάλλοντος της ομάδας και διαμόρφωσαν μια νέα κατηγοριοποίηση στους ρόλους αυτούς. Συγκεκριμένα, η κατηγοριοποίηση αυτή συμπεριλαμβάνει δύο ρόλους εντός αγωνιστικού πεδίου (ηγεσία έργου και παρακινητική ηγεσία) και δύο εκτός αγωνιστικού πεδίου (κοινωνική και εξωτερική ηγεσία).

Επίσης, έχει βρεθεί ότι η ηγεσία αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες δημιουργίας συλλογικής αποτελεσματικότητας και συνοχής σε μια ομάδα (Guzzo, Yost, Campbell, & Shea, 1993). Ενώ, η σημασία της συνοχής στη μελέτη των ομαδικών αθλημάτων έχει αναγνωρισθεί επανειλημμένως από ερευνητές δυναμικής των ομάδων όπως ο Carron (Kleinherdt et al., 2012). Ο τελευταίος στην ανάπτυξη του εννοιολογικού μοντέλου συνοχής τοποθετεί την ηγεσία ως διακριτό παράγοντα ο οποίος συμβάλλει στην ανάπτυξη της συνοχής. Γίνεται, λοιπόν, κατανοητή η στενά συνδεδεμένη σχέση της ηγεσίας μεταξύ των μελών και της συνοχής μιας αθλητικής ομάδας.

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες η έρευνα που αφορούσε τη μελέτη της ηγεσίας και των παραγόντων δυναμικής της ομάδας, όπως η συνοχή, χρησιμοποίησε κυρίως ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς και ερωτηματολόγια που επικεντρώνονταν στις αντιλήψεις των μελών για την ομάδα ως σύνολο. Παρόλου που αυτό το πλαίσιο είναι ευρέως χρησιμοποιούμενο στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, λίγοι ερευνητές επιχείρησαν να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικά εργαλεία που παρέχουν νέα προοπτική και περισσότερο επεξηγηματικούς τρόπους στην παρουσίαση της δυναμικής της ομάδας (Warner, Bowers, & Dixon, 2012).

Ένα από τα εργαλεία αυτά είναι η Ανάλυση Κοινωνικών Δικτύων (Social Network Analysis) η οποία δίνει στον ερευνητή πρόσβαση στη δομή (συνοχή) και τις ιεραρχίες (ηγεσία), συγκεκριμένα στις δυαδικές σχέσεις μεταξύ των μελών μιας ομάδας. Με τον τρόπο αυτόν, η ανάλυση κοινωνικών δικτύων είναι μια τεχνική που εστιάζει στις σχέσεις ανάμεσα στις οντότητες (αθλητές) ενός δικτύου (ομάδα), (Wasserman & Faust, 1994). Η ανάλυση δικτύων εξετάζει τόσο τη δυναμική του ατόμου όσο και του συνόλου, τόσο τη διαδικασία όσο και τη δομή, καθώς και τις ποικίλες σχέσεις εντός του ομαδικού πλαισίου. Ο αναλυτής δικτύων αναζητά να διαμορφώσει αυτές τις σχέσεις προκειμένου να αναπαραστήσει τη δομή μιας ομάδας. Έπειτα μπορεί να μελετήσει την επίδραση της δομής αυτής στη λειτουργία της ομάδας και/ή στα άτομα που την απαρτίζουν.

Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας πιλοτικής μελέτης είναι η διερεύνηση των δικτύων σχέσεων ανάμεσα στους ηγετικούς ρόλους (ηγέτης έργου, παρακινητικός ηγέτης, κοινωνικός



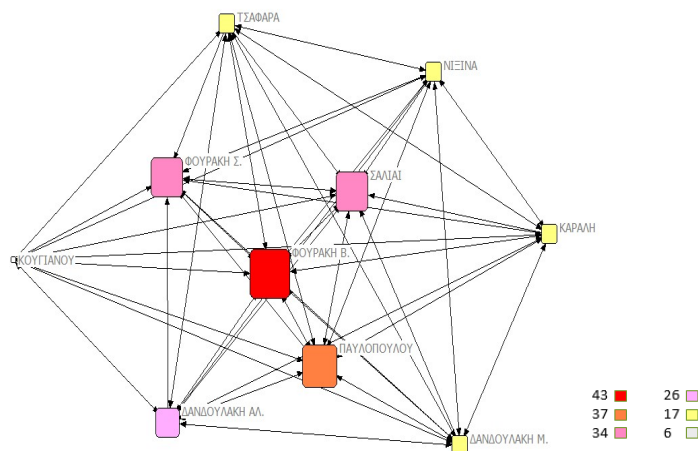
ηγέτης, εξωτερικός ηγέτης) τους οποίους οι αθλητές αναλαμβάνουν και της συνοχής (κοινωνικής και έργου) στην ομάδα τους. Για τον σκοπό αυτό θα χρησιμοποιηθεί η μέθοδος Ανάλυσης Κοινωνικών Δικτύων (Social Network Analysis).

Στη μελέτη συμμετείχαν 10 αθλήτριες καλαθοσφαίρισης της ομάδας ΣΠΟΡΤΙΓΚ (Α2 τοπική κατηγορία). Η ηλικία τους κυμαινόταν από 16 έως 27 ετών και η αθλητική τους εμπειρία από 5 έως 12 έτη, ενώ η παραμονή τους στην παρούσα ομάδα κυμάνθηκε από 8 μήνες έως 12 έτη και ο χρόνος τους με τον παρόντα προπονητή από 8 μήνες έως 2 έτη. Όπως αναφέρθηκε, η βασική μέτρηση της ηγεσίας και της συνοχής των συμμετεχόντων έγινε μέσω ερωτηματολογίων ετεροαναφοράς.

Σε προκαθορισμένη συνάντηση με την ομάδα και τον προπονητή, πριν από καθιερωμένη προπόνηση, πραγματοποιήθηκε ενημέρωση των συμμετεχόντων για τη φύση της έρευνας και έγγραφη συγκατάθεση του προπονητή και των αθλητριών για τη συμμετοχή τους στη μελέτη. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε η χορήγηση των ερωτηματολογίων. Συγκεκριμένα, δόθηκαν (α) τα ερωτηματολόγια ετεροαναφοράς για την αξιολόγηση των συμπαίκτων όσον αφορά τα τέσσερα δίκτυα ηγεσίας: έργου, /παρακινητικής/ κοινωνικής/ εξωτερικής καθώς και (β) τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης της συμβολής των συμπαίκτων στη συνοχή έργου και την κοινωνική συνοχή.

Οι υποθέσεις που εξετάστηκαν ήταν: (α) αναμένεται η ανάδειξη τουλάχιστον ενός επιπλέον ανεπίσημου ηγέτη σε τουλάχιστον έναν από τους τέσσερις ηγετικούς ρόλους, (β) θα υπάρχει στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των δικτύων ηγεσίας (έργου, παρακινητική, κοινωνική, εξωτερική) και συνοχής (έργου και κοινωνικής) και (γ) το δίκτυο ηγεσίας έργου θα είναι ο ισχυρότερος προβλεπτικός παράγοντας του δικτύου συνοχής έργου, ενώ το δίκτυο κοινωνικής ηγεσίας θα είναι ο ισχυρότερος προβλεπτικός παράγοντας του δικτύου κοινωνικής συνοχής. Το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων ήταν το UCINET Software (Borgatti, Everett, & Freeman, 2002).

Η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε τις σχέσεις μεταξύ των αθλητριών καθώς και τη συνολική δομή του δικτύου ηγεσίας και συνοχής της ομάδας. Συγκεκριμένα, αναφορικά με την πρώτη υπόθεση της έρευνας, βρέθηκε ότι ο επίσημος ηγέτης της ομάδας κυριαρχούσε σε όλους τους επιμέρους ηγετικούς ρόλους. Ωστόσο, εντοπίστηκαν κι άλλα, ανεπίσημα μέλη, με εξίσου καλές ηγετικές ικανότητες τα οποία συχνά δεν είναι τα ίδια στους διάφορους ρόλους. Στο Σχήμα 1 φαίνεται η αναπαράσταση των σχέσεων των αθλητριών αναφορικά με την ηγεσία έργου. Τα διαφορετικά χρώματα αναπαριστούν τον βαθμό κεντρικότητας κάθε παίκτριας ως ηγέτη έργου, σύμφωνα με την αξιολόγηση των συμπαίκτριών της.



Σχήμα 1. Δίκτυο ηγεσίας έργου

Αναφορικά με τη σχέση των δικτύων ηγεσίας και συνοχής, βρέθηκε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ όλων των δικτύων ηγεσίας (έργου, παρακινητική, κοινωνική, εξωτερική) και των δύο δικτύων συνοχής (έργου και κοινωνικής) (Πίνακας 1). Η υπόθεση ότι η ηγεσία έργου θα αποτελέσει τον ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα της συνοχής έργου επιβεβαιώθηκε, ενώ η υπόθεση ότι η κοινωνική ηγεσία θα αποτελέσει ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα της κοινωνικής συνοχής απορρίφθηκε, καθώς ως ισχυρότερος προβλεπτικός παράγοντας αναδείχθηκε και πάλι η ηγεσία έργου.

Πίνακας 1. Σχέσεις τύπων ηγεσίας και συνοχής έργου και κοινωνικής συνοχής

Ηγεσία	Κοινωνική Συνοχή		Συνοχή Έργου	
	Standardized coefficient	p-value	Standardized coefficient	p-value
Έργου	0.35	0.004	0.51	0.001
Κοινωνική	0.30	0.03	0.41	0.012
Παρακινητική	0.23	0.04	-0.02	0.415
Εξωτερική	-0.03	0.40	-0.18	0.121

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Borgatti, S. P., Everett, M. G., & Freeman, L. C. (2002). *Ucinet for windows: Software for social network analysis*.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of sport psychology*, 7(3), 244-266.
- Carson, J. B., Tesluk, P. E., & Marrone, J. A. (2007). Shared leadership in teams: An investigation of antecedent conditions and performance. *Academy of management Journal*, 50(5), 1217-1234.
- Chelladurai, P. (2012). Models and measurement of leadership in sport. *Measurement in sport and exercise psychology*, 433-442.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2014). The myth of the team captain as principal leader: Extending the athlete leadership classification within sport teams. *Journal of Sports Sciences*, 32(14), 1389-1397.
- Glenn, S. D., & Horn, T. S. (1993). Psychological and personal predictors of leadership behavior in female soccer athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 17-34.
- Guzzo, R. A., Yost, P. R., Campbell, R. J., & Shea, G. P. (1993). Potency in groups: Articulating a construct. *British journal of social psychology*, 32(1), 87-106.
- Kleinert, J., Ohlert, J., Carron, B., Eys, M., Feltz, D., Harwood, C., ... & Sulprizio, M. (2012). Group dynamics in sports: an overview and recommendations on diagnostic and intervention. *The Sport Psychologist*, 26(3), 412-434.
- Mabry, E. A., & Barnes, R. E. (1980). *The dynamics of small group communication*. Prentice Hall.
- Warner, S., Bowers, M. T., & Dixon, M. A. (2012). Team dynamics: A social network perspective. *Journal of Sport Management*, 26(1), 53-66.
- Wasserman, S., & Faust, K. (1994). *Social network analysis: Methods and applications* (Vol. 8). Cambridge university press.



ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ

Μανωλόπουλος-Δεκάριστος Ε.¹ & Σταύρου, Ν.Α.Μ.^{1,2}

¹ Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

² Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, Ο.Α.Κ.Α. «Σπύρος Λούης»
emanolo@phed.uoa.gr

Περίληψη

Η παρακίνηση αποτελεί, εξ ορισμού, τον σημαντικότερο παράγοντα εμπλοκής του ατόμου σε μία αθλητική δραστηριότητα. Η βιβλιογραφία επισημαίνει την ανάγκη για την ικανοποίηση των αναγκών του ατόμου ενώ κυρίαρχη σε περιβάλλοντα αθλητισμού και άσκησης είναι η θεωρία του αυτο-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985). Στη μελέτη της βιβλιογραφίας απαντώνται και άλλες θεωρίες σχετικές με την παρακίνηση, μία εξ αυτών η θεωρία των προδιαθεσικών κινήτρων, η οποία μέχρι σήμερα δεν έχει λάβει αξιοσημείωτη ερευνητική προσοχή. Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στην ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας γύρω από αυτή τη συγκεκριμένη θεωρία και επισημαίνει την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνησή της σε αθλητικά πλαίσια, με σκοπό την ανάπτυξη και εφαρμογή εργαλείων και μέσων που θα αυξήσουν την παρακίνηση των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες του αθλητισμού και της άσκησης.

Εισαγωγή

Η παρακίνηση είναι ο πλέον σημαντικός παράγοντας για τη δέσμευση του ατόμου σε μία δραστηριότητα. Η παρακίνηση εμπεριέχει την ικανοποίηση ορισμένων ψυχολογικών αναγκών και κάθε άνθρωπος, εμπλεκόμενος σε μια σειρά πολλών διαφορετικών δραστηριοτήτων, επιζητά την ικανοποίηση αυτών των αναγκών. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο δημιουργούνται αυτές οι ανάγκες αποτελεί πεδίο μελέτης και αντιπαράθεσης μεταξύ των επιστημονικών κλάδων. Είναι καθολικές σύμφωνα με την πυραμίδα του Maslow (1970) ή επηρεάζονται από μία σειρά πολιτισμικών, κοινωνικών και προσωπικών παραγόντων; Ακόμη, θεωρίες από τον κλάδο της βιολογίας κάνουν λόγο για ανθρώπινο γονιδίωμα και προδιάθεση (White, 1959) αλλά χωρίς να υπάρχει επαρκής ερμηνεία για την κληρονομική διακύμανση (Tooby & Cosmides, 1990). Στο περιβάλλον του αθλητισμού και της άσκησης, σημαντική θεωρία μελέτης της παρακίνησης είναι η θεωρία του αυτο-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η παρακίνηση μπορεί να θεωρηθεί ως ένα συνεχές μεταξύ της έλλειψης παρακίνησης και της εσωτερικής παρακίνησης που είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (ικανότητα, αυτονομία, κοινωνικές σχέσεις). Καθώς στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας παρατηρείται πληθος άλλων θεωριών, οι οποίες δεν έχουν λάβει την ίδια προσοχή στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης, η παρούσα έρευνα παρουσιάζει μία βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τη θεωρία των προδιαθεσικών κινήτρων (McClelland, 1985) στον χώρο του αθλητισμού και της άσκησης, ώστε να εξεταστεί η περαιτέρω ακαδημαϊκή μελέτη και πρακτική εφαρμογή αυτής.

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Σύμφωνα με τον McClelland (1985), τα κίνητρα μπορούν να διακριθούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τα εξωτερικά και τα εσωτερικά. Τα εξωτερικά κίνητρα αφορούν σε όσα το άτομο μπορεί να εκφράσει συνειδητά, σχετίζονται με τη λογική σκέψη του ατόμου και προσαρμόζονται στο κοινωνικό πλαίσιο που το άτομο αλληλεπιδρά. Τα εσωτερικά κίνητρα δεν σχετίζονται με τη λογική σκέψη του ατόμου, αφορούν στην αυθόρμητη συμπεριφορά του και συνδέονται με συναισθήματα επιβράβευσης. Ακόμη, το άτομο δεν είναι σε θέση να



εκφράσει συνειδητά τα εσωτερικά του κίνητρα. Η θεωρία των προδιαθεσικών κινήτρων έχει μελετηθεί σε εργασιακά περιβάλλοντα (Schuler, Brandstatter, & Sheldon, 2013), σε έρευνες σχετικά με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (Poeller, Birk, Baumann, & Mandryk, 2018) ενώ στον χώρο του αθλητισμού και της άσκησης παρουσιάζονται μόνο πολύ λίγες μελέτες (Schuler & Brandstatter, 2013; Schuler, Wegner, & Knechtle, 2014).

Στη μελέτη των Schuler et al. (2013) διερευνήθηκε η αλληλεπίδραση των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα εσωτερικά κίνητρα ως παράγοντες για την εμπειρία της ψυχολογικής ροής και της ψυχολογικής ευεξίας. Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι ο συνδυασμός των δύο αυτών θεωριών θα παρείχε τη βέλτιστη ερμηνεία και εξήγηση για την εμπειρία της ψυχολογικής ροής σε εργασιακό περιβάλλον. Τα αποτελέσματα της μελέτης τους κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών σε συνδυασμό με το βαθμό κινήτρου του ατόμου (υψηλό/χαμηλό), πιθανώς, να αποτελεί την ουσιαστικότερη λύση στη μελέτη της ανθρώπινης παρακίνησης

Μεταφέροντας τον χώρο μελέτης τους στο αθλητικό πλαίσιο, η Schuler και οι συνεργάτες της (2013, 2014) μελέτησαν την αλληλεπίδραση της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των προδιαθεσικών κινήτρων. Στη πρώτη μελέτη, η οποία περιλαμβάνει αποτελέσματα τεσσάρων διαφορετικών ερευνών, οι Schuler και Brandstatter (2013) εξέτασαν την εμπειρία της ψυχολογικής ροής ως αποτέλεσμα της προαναφερόμενης αλληλεπίδρασης. Σε πρακτικό επίπεδο, οι ερευνητές προτείνουν είτε τη δημιουργία κλίματος βάσει των προσωπικών χαρακτηριστικών κάθε ατόμου ως τρόπο αποφυγής της εγκατάλειψης ενασχόλησης με τον αθλητισμό, είτε την επιλογή του αθλήματος, το οποίο ως χαρακτηριστικό του περιβάλλοντος θα συνάδει με τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου. Στη δεύτερη μελέτη των Schuler και συνεργατών στον χώρο του αθλητισμού (Schuler, Wegner, & Knechtle, 2014) μελετήθηκαν οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες και τα εσωτερικά κίνητρα σε αθλητές αντοχής. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν, όπως και στην προηγούμενη μελέτη, ότι η αλληλεπίδραση των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα εσωτερικά κίνητρα είναι στατιστικώς και πρακτικώς σημαντική και σε αθλητές αγωνιστικού αθλητισμού.

Σε πρόσφατη μελέτη των Poeller et al. (2018) μελετήθηκε η συμπεριφορά των χρηστών ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Πιο αναλυτικά, μελετήθηκαν η προσωπικότητα, η συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, η σχετική με το παιχνίδι παρακίνηση, καθώς και τα εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα των συμμετεχόντων. Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η μελέτη των προδιαθεσικών κινήτρων, στη προκειμένη περίπτωση στον χώρο των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των συμμετεχόντων, τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και σε επίπεδο παραγωγής, με εμβάθυνση στις επιλογές και στη συμπεριφορά τους παρά στις συνειδητές τους διαπιστώσεις.

Συμπεράσματα

Οι μέχρι σήμερα μελέτες κάνουν λόγο για την ανάγκη ταύτισης των βασικών ψυχολογικών αναγκών (Deci & Ryan, 1985), των εσωτερικών κινήτρων (McClelland, 1985) και των καταστασιακών παραγόντων που αφορούν στο περιβάλλον της κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Όπως επισημαίνεται, όταν αυτά έρχονται σε συμφωνία τότε το άτομο είναι πιο πιθανό να βιώσει την ψυχολογική ροή, όπως αυτή προτείνεται από τον Csikszentmihalyi (1977). Το άτομο που βιώνει, μέσω της αθλητικής του δραστηριότητας, θετικά συναισθήματα είναι πιθανότερο να παραμείνει αθλητικά δραστήριο και, ως εκ τούτου, η εξέταση και άλλων θεωριών σχετικά με την παρακίνηση μπορεί να συμβάλλει προς αυτή την κατεύθυνση. Ακόμη, όπως επισημαίνουν οι Schuller και Brandstatter (2013), η μελέτη της βιβλιογραφίας παρουσιάζει ένα ερευνητικό κενό και προτείνεται η περαιτέρω διερεύνηση της θεωρίας των προδιαθεσικών κινήτρων στον αθλητισμό. Η υπάρχουσα εργασία επισημαίνει αυτή την



ανάγκη για εξέταση της θεωρίας και αποτελεί το έναυσμα για την πληρέστερη μελέτη της σε περιβάλλοντα αθλητισμού και άσκησης.

Βιβλιογραφία

- Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond boredom and anxiety* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- McClelland, D. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Poeller, S., Birk, M., Baumann, N., & Mandryk, R. L. (2018). Let me be implicit: Using motive disposition theory to predict and explain behaviour in digital games. In *CHI '18: Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, (p. 190). Montreal, QC, Canada.
- Schüler, J., & Brandstätter, V. (2013). How basic need satisfaction and dispositional motives interact in predicting flow experience in sport. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(4), 687–705.
- Schüler, J., Brandstätter, V., & Sheldon, K. M. (2013). Do implicit motives and basic psychological needs interact to predict well-being and flow? Testing a universal hypothesis and a matching hypothesis. *Motivation and Emotion*, 37(3), 480–495.
- Schüler, J., Wegner, M., & Knechtle, B. (2014). Implicit motives and basic need satisfaction in endurance sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 293-302.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). On the universality of human nature and the uniqueness of the individual: The role of genetics and adaptation. *Journal of Personality*, 58, 17–67.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-323.



ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Μαρκάτη, Α., Καρτερολιώτης, Κ., & Ψυχουντάκη, Μ.
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών,
amarkati@phed.uoa.gr

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα εξετάζει τη σχέση μεταξύ αθλητικής εξουθένωσης και εμπλοκής σε αθλητές/τριες ατομικών αγωνισμάτων. Οι αθλητές συμπλήρωσαν σε ουδέτερες συνθήκες τα εξής όργανα: μια δήλωση συγκατάθεσης, μία φόρμα δημογραφικών και αθλητικών χαρακτηριστικών, το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Εξουθένωσης και το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Εμπλοκής. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν σημαντική αρνητική γραμμική σχέση μεταξύ της αθλητικής εξουθένωσης και της ψυχολογικής εμπλοκής, ενώ η παραγοντική ανάλυση κυρίων συνιστωσών, ανέδειξε έναν κοινό, άδηλο, ανώτερο παράγοντα, την αθλητική ευημερία. Ακολούθησε ανάλυση συστάδων, η οποία εμφάνισε τέσσερα προφίλ εξουθένωσης-εμπλοκής: αθλητές με ευημερία, αθλητές με πρώιμες ενδείξεις εξουθένωσης, αθλητές με κύριες ενδείξεις εξουθένωσης και εμφάνιση εμπλοκής και αθλητές σε δυσλειτουργική κατάσταση. Η παρούσα μελέτη υποστήριξε μερικώς την συν-ύπαρξη των δύο εννοιών (αθλητική εξουθένωση – ψυχολογική εμπλοκή) ως αντίθετοι πόλοι της αθλητικής ευημερίας, ενώ, ανέδειξε και ορισμένους αθλητές οι οποίοι βιώνουν ενδείξεις έντονης εξουθένωσης και μέτριας εμπλοκής ταυτόχρονα. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν την πολυπλοκότητα της σχέσης αυτής στο πλαίσιο του αγωνιστικού αθλητισμού.

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια, η θετική ψυχολογία έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της αθλητικής εξουθένωσης, μελετώντας τη σχέση της με θετικές έννοιες, όπως, αισιοδοξία (Gustafsson & Skoog, 2012), ελπίδα (Gustafsson, Skoog, Podlog, Lunqvist, & Wagnsson, 2013) ή ψυχολογική εμπλοκή (DeFreese & Smith, 2013). Η αθλητική εξουθένωση (athlete burnout) ορίζεται ως ένα χρόνιο σύνδρομο με κύρια γνωρίσματα τη *συναισθηματική /σωματική εξάντληση*, τη *μειωμένη επίτευξη* και την *αθλητική υποτίμηση* (Raedeke & Smith, 2001). Η έννοια της ψυχολογικής εμπλοκής (athlete engagement) στον αθλητισμό ορίζεται ως το αποτέλεσμα μιας διαρκούς, σχετικά σταθερής αθλητικής εμπειρίας, η οποία αναφέρεται σε θετικά συναισθήματα και γνώσεις από την εμπειρία αυτή. Αποτελείται από τέσσερις παραμέτρους: *ενεργητικότητα*, *αφοσίωση*, *ενθουσιασμός*, *αυτοπεποίθηση* (Lonsdale, Hodge, & Jackson, 2007). Πρόσφατη μελέτη εμφάνισε σημαντικές αρνητικές σχέσεις μεταξύ αθλητικής εμπλοκής και αθλητικής εξουθένωσης (Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2016). Ωστόσο, οι ίδιοι ερευνητές προτείνουν πως οι αθλητές οι οποίοι εμπλέκονται έντονα και πασχίζουν για τέλειες αποδόσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό, τείνουν να εμφανίζουν ενδείξεις εξουθένωσης.

Σκοπός εργασίας: Η εξέταση της σχέσης μεταξύ της αθλητικής εξουθένωσης και της εμπλοκής στον αθλητισμό σε αθλητές ατομικών αθλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, (α) εξετάστηκε το ερώτημα αν οι δύο αυτές έννοιες αποτελούν τους δύο αντίθετους πόλους της αθλητικής ευημερίας, (β) διερευνήθηκε η ανάδειξη προφίλ εξουθένωσης-εμπλοκής των συμμετεχόντων.

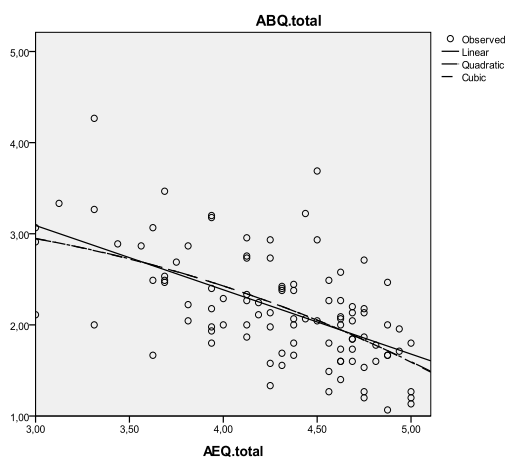


Μεθοδολογία

Οι συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα ήταν 101 αθλητές/τριες, με μέσο όρο ηλικίας τα 18,9 έτη, από διάφορα ατομικά αθλήματα (στίβος, κολύμβηση, τένις, ποδηλασία, ενόργανη κ.α.). Οι αθλητές συμπλήρωσαν σε ουδέτερες συνθήκες τα εξής όργανα: μια δήλωση συγκατάθεσης, μία φόρμα δημογραφικών και αθλητικών χαρακτηριστικών, την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Αθλητικής Εξουθένωσης (Markati, Psychountaki, & Karteroliotis, 2010) με δείκτη αξιοπιστίας από .79 έως .85 και το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Εμπλοκής (Lonsdale et al., 2007) με δείκτη αξιοπιστίας από .72 έως .90. Η ανάλυση έγινε σε δύο μέρη: το πρώτο μέρος περιείχε συσχετίσεις (correlations) και παραγοντική ανάλυση κυρίων συνιστωσών (factor analysis), ενώ το δεύτερο μέρος περιείχε αναλύσεις συστάδων (cluster analysis) μέσω δύο προσεγγίσεων: ιεραρχικής και Kmeans.

Αποτελέσματα

Από την ανάλυση συσχέτισης και μέσω του διαγράμματος διασποράς προέκυψε σημαντική αρνητική γραμμική συσχέτιση μεταξύ της συνολικής αθλητικής εξουθένωσης και της συνολικής ψυχολογικής εμπλοκής (-.58) (Σχήμα 1). Επίσης τα αποτελέσματα παραγοντικής ανάλυσης με τη μέθοδο των κυρίων συνιστωσών (principal component analysis), ανέδειξαν έναν κοινό παράγοντα που εξηγούσε το 53.55% της συνολικής διακύμανσης. Στον Πίνακα 1 εμφανίζονται οι φορτίσεις των επτά μεταβλητών σε έναν κοινό, άδηλο, ανώτερο παράγοντα, την αθλητική ευημερία (sport well-being).



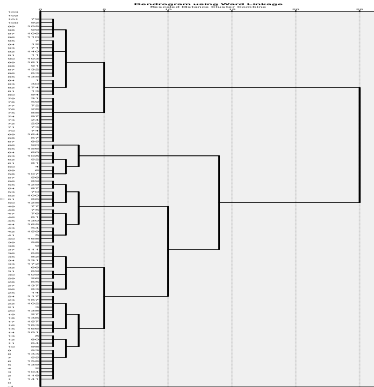
Σχήμα 1. Γραμμικές και μη γραμμικές συσχετίσεις

Πίνακας 1. Διερευνητική παραγοντική ανάλυση μέσω κυρίων συνιστωσών

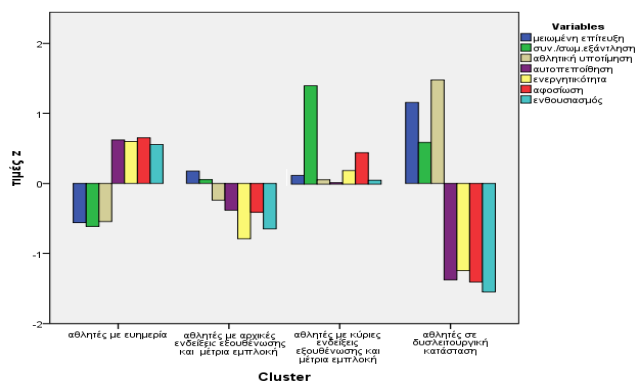
	Αθλητική ευημερία
Ενθουσιασμός*	.83
Εμπιστοσύνη*	.82
Αφοσίωση*	.81
Ενεργητικότητα*	.79
Μειωμένη επίτευξη^	-.71
Αθλητική υποτίμηση^	-.63
Συν./σωμ εξάντληση^	-.46

Σημείωση. *ανήκει στην ψυχική εμπλοκή, ^ανήκει στην αθλητική εξουθένωση

Ακολούθησε ιεραρχική ανάλυση συστάδων η οποία εμφάνισε τέσσερα προφίλ εξουθένωσης-εμπλοκής μέσω δένδροδιαγράμματος (Σχήμα 2). Στη συνέχεια, τα προφίλ αυτά ελέγχθηκαν μέσω k means ανάλυση συστάδων και αναδείχθηκαν τα εξής: (i) αθλητές με ευημερία (44%), (ii) αθλητές με πρώιμες ενδείξεις εξουθένωσης (24%), (iii) αθλητές με κύριες ενδείξεις εξουθένωσης και εμφάνιση εμπλοκής (20%) και (iv) αθλητές σε δυσλειτουργική κατάσταση (12%) (Σχήμα 3).



Σχήμα 2. Δενδρόγραμμα για τους 101 αθλητές



Σχήμα 3. Προφίλ εξουθένωσης-εμπλοκής με βάση τις τιμές z.

Συγκρίνοντας τους αθλητές ανά προφίλ σε σχέση με τους υπόλοιπους, η ανάλυση συστάδων μέσω z scores έδειξε ότι: (i) οι αθλητές με ευημερία έδειξαν υψηλότερη εμπλοκή και χαμηλότερη εξουθένωση, (ii) οι αθλητές με πρώιμες ενδείξεις εξουθένωσης εμφάνισαν υψηλότερη μειωμένη επίτευξη και εξάντληση, (iii) οι αθλητές με κύριες ενδείξεις εξουθένωσης εμφάνισαν υψηλότερη εξάντληση, μειωμένη επίτευξη, αφοσίωση, ενεργητικότητα και (iv) οι αθλητές σε δυσλειτουργική κατάσταση εμφάνισαν υψηλότερη εξουθένωση και χαμηλότερη εμπλοκή σε σχέση με τους αθλητές οι οποίοι ανήκαν στα υπόλοιπα προφίλ. Ο Πίνακας 2 δείχνει τους μέσους όρους, τις τυπικές αποκλίσεις και τις z τιμές ανά μεταβλητή σε κάθε προφίλ.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και z scores ανά προφίλ.

Μεταβλητές	Προφίλ I			Προφίλ II			Προφίλ III			Προφίλ IV		
	M	SD	z	M	SD	z	M	SD	z	M	SD	z
ME	1.99	.58	-.56	2.48	.34	.17	2.45	.49	.13	3.14	.60	1.2
ΣΕ	1.81	.59	-.61	2.41	.70	.06	3.60	.55	1.40	2.88	.67	.59
ΑΥ	1.35	.52	-.54	1.63	.52	-.24	1.90	.78	.06	3.18	.94	1.5
ΑΠ	4.49	.39	.62	3.79	.51	-.38	4.08	.54	.02	3.10	.56	-1.4
ΕΡ	4.64	.32	.60	3.85	.38	-.78	4.41	.36	.19	3.60	.54	-1.2
ΑΦ	4.77	.27	.65	4.13	.37	-.41	4.65	.32	.45	3.52	.39	-1.4
ΕΘ	4.77	.35	.55	4.03	.41	-.65	4.46	.45	.06	3.48	.44	-1.6
ΕΞ	1.72	.46		2.17	.21		2.65	.61		3.06	.41	
ΕΜ	4.67	.21		3.95	.25		4.40	.24		3.42	.32	

Σημείωση. ΣΕ= Εξάντληση, ME= Μειωμένη επίτευξη, ΑΥ= Αθλητική υποτίμηση, ΕΡ= Ενεργητικότητα, ΑΦ= Αφοσίωση, ΕΘ= Ενθουσιασμός, ΑΠ= Αυτοπεποίθηση.

Συμπεράσματα

Το πρώτο μέρος των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η αθλητική εξουθένωση και η αθλητική εμπλοκή μπορούν να αποτελέσουν δύο αντίθετες έννοιες, οι οποίες εκφράζουν την αρνητική και τη θετική πλευρά μίας ανώτερης έννοιας της «αθλητικής ευημερίας», όπως την ονομάσαμε. Το δεύτερο μέρος της μελέτης, υποστήριξε μερικώς την συν-ύπαρξη των δύο αυτών αντίθετων εννοιών. Συγκεκριμένα, από τη μία μεριά έδειξε ότι υπάρχουν αθλητές που βρίσκονται είτε σε ευημερία είτε σε δυσλειτουργική κατάσταση, ωστόσο, ανέδειξε και ορισμένους αθλητές οι οποίοι βιώνουν ενδείξεις έντονης εξουθένωσης και μέτριας εμπλοκής ταυτόχρονα. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν την πολυπλοκότητα της σχέσης αυτής στο πλαίσιο του αγωνιστικού αθλητισμού. Η παρούσα μελέτη

αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια εξέτασης της σχέσης των δύο αυτών εννοιών μέσω συνδυασμού πολυ-μεταβλητών αναλύσεων και δίνει το έναυσμα για περαιτέρω έρευνα.

Βιβλιογραφία

- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Areas of Worklife and the Athlete Burnout Engagement Relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), 180-196. doi: 10.1080/10413200.2012.705414.
- Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(2), 183-199. doi:10.1080/10615806.2011.594045.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 640-649. doi:10.1016/j.psychsport.2013.03.008.
- Jowett, G., Hill, A., Hall, H., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26. doi:10.1016/j.psychsport.2016.01.001
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Markati, A., Psychountaki, M., & Karteroliotis, K. (2010, July). *Athlete Burnout Questionnaire: Validity and reliability in a Greek population*. Paper presented at the IV European Congress of Methodology, Berlin, Germany.



Θεματική Ενότητα 6^η

Διαγωνισμός Μεταπτυχιακών Φοιτητών
Βραβείο Νέου Επιστήμονα



ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ: ΔΥΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΓΚΟΛΦ

Παπαγιάννης, Ε., Καραθανάση, Α., Τζέλη, Κ., Kooijman, J., Nurkse, L., & Γαλάνης, Ε.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
lefteerisparagianis@gmail.com

Περίληψη

Η παρούσα εργασία εξέτασε την αποτελεσματικότητα μίας παρέμβασης αυτο-ομιλίας στην εκτέλεση λεπτής δεξιότητας σε κατάσταση πνευματική κόπωσης. Πραγματοποιήθηκαν δύο πειράματα σε δεξιότητα γκολφ, που αφορούσαν την συγκεκριμένη και τη διαιρεμένη προσοχή. Στα πειράματα συμμετείχαν συνολικά 95 φοιτητές (41 και 54 αντίστοιχα). Η διαδικασία περιελάμβανε τέσσερις φάσεις: (α) την αρχική μέτρηση, (β) τη φάση της προπόνησης κατά την οποία η πειραματική ομάδα δέχθηκε την παρέμβαση της αυτό-ομιλίας, (γ) τη φάση της νοητικής κόπωσης, και (δ) την τελική μέτρηση, η οποία στο πρώτο πείραμα ήταν ίδια με την αρχική, ενώ στο δεύτερο έγινε με την προσθήκη μιας παραμέτρου που απαιτούσε διαιρεμένη προσοχή. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως και στα δυο πειράματα οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας αύξησαν σημαντικά την απόδοσή τους στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με την αρχική, ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου παρέμεινε σταθερή. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι σε αντίξοες συνθήκες η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας οφείλεται στη βελτίωση της προσοχής.

Εισαγωγή

Η προσοχή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της αθλητικής απόδοσης (Morgan, 1996), ωστόσο οι αγωνιστικές περιστάσεις δημιουργούν συχνά συνθήκες που προκαλούν νοητική κόπωση και ακολούθως μείωση της ικανότητας για αποτελεσματική εστίαση της προσοχής. Η νοητική κόπωση που αναφέρεται και ως κατάσταση εξασθενημένης δύναμης αυτοελέγχου (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998), χρησιμοποιείται για να περιγράψει την μειωμένη ικανότητα ή θέληση του εαυτού να συμμετάσχει σε εκούσιες δραστηριότητες ως αποτέλεσμα προηγούμενων δράσεων που απαιτούσαν αυτοέλεγχο. Σύμφωνα με την ανασκόπηση των Inzlicht και Schmeichel (2012), η απώλεια του ελέγχου και προσαρμογής της προσοχής είναι ένας από τους κύριους λόγους για τις απώλειες στην απόδοση σε κατάσταση νοητικής κόπωσης. Μια μετα-ανάλυση σχετικά με τις επιπτώσεις της νοητικής κόπωσης έδειξε ότι έχει σημαντική αρνητική επίδραση, στην απόδοση ($d = 0.62$) σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν αυτοέλεγχο (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010).

Αρκετές στρατηγικές έχουν προταθεί και εξεταστεί ερευνητικά για την αντιμετώπιση των αρνητικών επιδράσεων της νοητικής κόπωσης στην απόδοση. Προς αυτή την κατεύθυνση, η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας δείχνει να προσφέρει μια αποτελεσματική εναλλακτική στρατηγική, καθώς έρευνες (π.χ. Galanis, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2017), έχουν δείξει ενθαρρυντικά αποτελέσματα σε δοκιμασίες απόδοσης υπό αντίξοες συνθήκες. Πρόσφατη έρευνα από τους Gregersen, Hatzigeorgiadis, Galanis, Comoutos και Papaioannou (2017) εξέτασε την επίδραση μιας παρέμβασης αυτο-ομιλίας σε γνωστική δεξιότητα που απαιτούσε επιλεκτική προσοχή σε συνθήκες νοητικής κόπωσης, και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες που εκπαιδεύτηκαν στη χρήση της αυτο-ομιλίας είχαν καλύτερη απόδοση.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας στην εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων που απαιτούν προσοχή,



σε συνθήκη γνωστικής κόπωσης. Συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν δύο πειράματα που εξέτασαν την απόδοση σε δεξιότητα γκολφ: ένα που αφορούσε την εστιασμένη προσοχή και ένα που αφορούσε τη επιμερισμένη προσοχή.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στα δύο πειράματα συμμετείχαν συνολικά 95 προπτυχιακοί φοιτητές. 41 στο πρώτο (21 πειραματική ομάδα, 20 ομάδα ελέγχου, μέσος όρος ηλικίας =18.59, SD = 1.04), και 54 στο δεύτερο πείραμα (27πειραματική ομάδα, 27 ομάδα ελέγχου, μέσος όρος ηλικίας =19.91, SD = 2.81).

Πειραματική διαδικασία

Αρχικά, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τις απαιτήσεις του πειράματος και υπέγραψαν φόρμα συναίνεσης. Μετά από μία ενημέρωση και σύντομες οδηγίες εκτέλεσης έγινε η αρχική μέτρηση η οποία περιλάμβανε δύο σετ των 10 βολών από απόσταση δύο μέτρων με ελαφρά ανηφορική κλίση στη μέση της απόστασης. Η φάση της προπόνησης περιελάμβανε τρία σετ των 10 βολών από απόσταση δύο, δυόμιση και τριών μέτρων αντίστοιχα. Κατά τη φάση της προπόνησης η πειραματική ομάδα εκπαιδεύτηκε και εξασκήθηκε με τη χρήση αυτο-ομιλίας, και συγκεκριμένα με δύο λέξεις κλειδιά «μέσα» και «σταθερά».

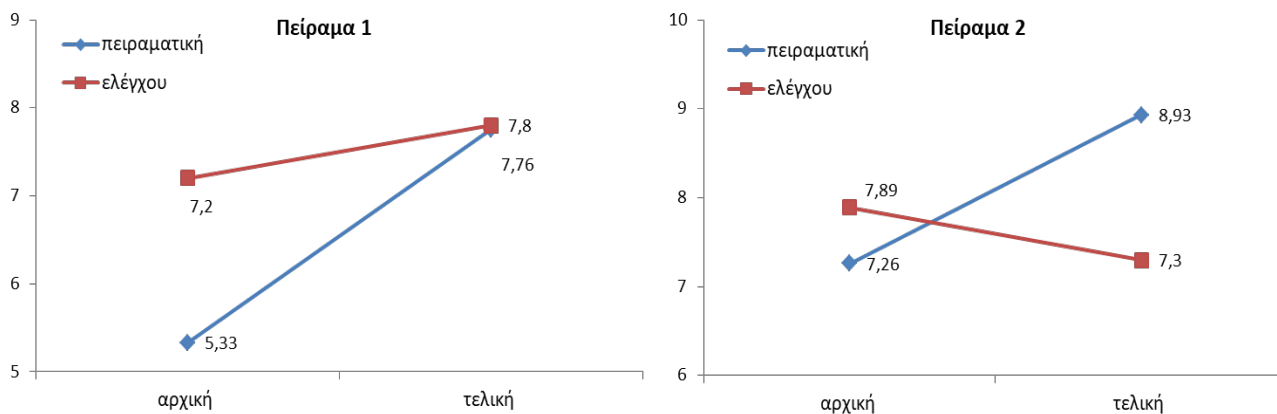
Στη συνέχεια εκτελέστηκε μια γνωστική δεξιότητα με ιδιαίτερες απαιτήσεις προσοχής. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν μετρήσεις σε τεστ προσοχής, διάρκειας 13 λεπτών, σε υπολογιστή με τη χρήση του λογισμικού Vienna Test System. Η τελική μέτρηση στο πρώτο πείραμα ήταν ίδια με την αρχική και περιλάμβανε 2 σετ των 10 επαναλήψεων. Στο δεύτερο πείραμα προστέθηκε μία επιπλέον παράμετρος που απαιτούσε διαιρεμένη προσοχή. Η παράμετρος αυτή ήταν αέρας που προέρχονταν από ανεμιστήρα που περιστρεφόταν και περιοδικά προκαλούσε κυματισμό σε ένα σημαϊάκι που ήταν τοποθετημένο προς το διάδρομο του γκολφ. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να εκτελέσουν τις βολές στο διάστημα που το σημαϊάκι δεν κυμάτιζε. Πριν την αρχική και την τελική μέτρηση στο γκολφ οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της νοητικής κόπωσης, ώστε να επιβεβαιωθεί η πρόκληση της κατάλληλης νοητικής κόπωσης.

Αποτελέσματα

Για να εξεταστούν οι διαφορές στο επίπεδο της νοητικής κόπωσης των συμμετεχόντων, πριν την αρχική και την τελική μέτρηση, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα). Η ανάλυση και για τα δύο πειράματα έδειξε μια σημαντική επίδραση του χρόνου ($p < .001$), και μη σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας ($p = .59$ και $p = .38$, αντίστοιχα). Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι και στα δύο πειράματα η νοητική κόπωση αυξήθηκε στους συμμετέχοντες και των δύο ομάδων με παρόμοιο τρόπο, οπότε η παρέμβαση για την πρόκλησή της ήταν επιτυχημένη.

Για να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στην απόδοση από την αρχική στην τελική μέτρηση, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως και στα δύο πειράματα οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας αύξησαν σημαντικά την απόδοσή τους στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με την αρχική ($p < .001$ και για τα δύο πειράματα), ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου παρέμεινε σταθερή ($p = .37$ και $p = .72$ αντίστοιχα). Οι μέοι όροι για τις δύο ομάδες στα δύο πειράματα εμφανίζονται στο Διάγραμμα 1.





Διάγραμμα 1. Μέσοι όροι απόδοσης στο γκολφ στα δύο πειράματα.

Συζήτηση

Συνολικά, τα αποτελέσματα και από τα δύο πειράματα δείχνουν ότι η χρησιμοποίηση στρατηγικών αυτο-ομιλίας είχε θετική επίδραση στην απόδοση στο γκολφ, μια δεξιότητα με ιδιαίτερες απαιτήσεις προσοχής, ενώ οι συμμετέχοντες βρίσκονταν σε κατάσταση νοητικής κόπωσης. Τα αποτελέσματα είναι σε συμφωνία και ενισχύουν τα συμπεράσματα αντίστοιχων ερευνών, που εξέτασαν την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων αυτο-ομιλίας στην απόδοση υπό διάφορες αντίξοες συνθήκες. Επιπλέον, τα αποτελέσματα ενισχύουν την υπόθεση ότι η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας για την αύξηση της απόδοσης όφειλεται στη βελτίωση της ικανότητας προσοχής. Τέλος, ενθαρρύνεται η πραγματοποίηση παρόμοιων ερευνών σε πιο ρεαλιστικό αθλητικό περιβάλλον ώστε να ενισχυθεί η εξωτερική εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, και θα βοηθήσει στην ανάπτυξη εφαρμογών για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Βιβλιογραφία

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E. Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252–1265.
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, A., Charachousi, F., & Sanchez, X. (2018). From the lab to field: Effects of self-talk on task performance under distracting conditions. *The Sport Psychologist*, 32, 26-32.
- Gregersen, J., Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Comoutos, N., & Papaioannou, A. (2017). Countering the consequences of ego depletion: The effects of self-talk on selective attention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(3), 161–171.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, (136), 495–525.
- Inzlicht Michael, S. B. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 450–463.
- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performance*. East Sussex: Psychology Press Publishers.

ΕΠΙΜΕΡΙΣΜΕΝΗ ΠΡΟΣΟΧΗ: ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Καραθανάση, Α., Παπαγιάννης, Ε., Nastasja, M., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
celia.ka@hotmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας σε μια γνωστική δοκιμασία επιμερισμένης προσοχής σε συνθήκες φυσικής εξάντλησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 φοιτητές ΤΕΦΑΑ με μέσο όρο ηλικίας 20.26 (± 1.10) έτη, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Αρχικά, όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε δύο προκαταρκτικά τεστ προσοχής μικρής διάρκειας στο Vienna Test System, κατά τη διάρκεια των οποίων η πειραματική ομάδα εξασκήθηκε στη χρήση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε μια δοκιμασία τρεξίματος σε διάδρομο (με 2% θετική κλίση) με σταδιακά αυξανόμενη ένταση (1χλμ/ώρα ανά 3 λεπτά) μέχρι τη στιγμή που ανέφεραν υψηλή φυσική εξάντληση με βάση την κλίμακα Borg (18 σε κλίμακα από 6-20). Τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος στο κυρίως τεστ επιμερισμένης προσοχής στο Vienna Test System, όπου καλούνταν να αντιδράσουν σε διάφορα ερεθίσματα για τα οποία καταγράφονταν ο χρόνος αντίδρασης και η ορθότητα των απαντήσεων. Κατά τη διάρκεια του κυρίως τεστ οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας χρησιμοποίησαν τη γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας.

Έλεγχος της φυσικής κόπωσης πριν την τελική μέτρηση έδειξε ότι οι δύο ομάδες είχαν υψηλά και παρόμοια επίπεδα φυσικής εξάντλησης. Τα αποτελέσματα για το τεστ επιμερισμένης προσοχής έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε στατιστικά σημαντικά μικρότερο ποσοστό λαθών ($p < .05$) και μικρότερο χρόνο αντίδρασης ($p < .05$) σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας μπορεί να αντισταθμίσει την επίδραση της κόπωσης σε δοκιμασίες που απαιτούν επιμερισμένη προσοχή.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

Χαραχούση Φ., Τζέλη, Κ., Μακρή, Φ., & Γαλάνης, Ε.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

fedraxar94@gmail.com

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας (ΑΟ) στις ελεύθερες βολές στην καλαθοσφαίριση σε συνθήκες σωματικής κόπωσης. Σαράντα αθλητές από τέσσερις ομάδες καλαθοσφαίρισης με μέσο όρο ηλικίας 22.97 (± 6.43) έτη συμμετείχαν στην έρευνα. Οι ομάδες χωρίστηκαν τυχαία σε παρέμβασης και ελέγχου. Αρχικά, οι αθλητές, πραγματοποίησαν οκτώ σετ ελεύθερων βολών (αρχική μέτρηση). Στη συνέχεια έλαβαν μέρος στο παρεμβατικό πρόγραμμα το οποίο είχε διάρκεια τριών εβδομάδων. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, όλοι οι αθλητές πραγματοποίησαν τον ίδιο αριθμό ελεύθερων βολών, ενώ η ομάδα παρέμβασης εξασκήθηκε επιπλέον πάνω στην γνωστική στρατηγική της ΑΟ. Μέχρι την ολοκλήρωση της παρέμβασης ο κάθε αθλητής είχε δημιουργήσει το δικό του πλάνο ΑΟ. Τέλος, κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης, οι αθλητές έλαβαν μέρος πρώτα σε ένα παλίνδρομο τεστ αντοχής με σκοπό να φτάσουν σε αυξημένη σωματική κόπωση και στη συνέχεια πραγματοποίησαν τον ίδιο αριθμό ελεύθερων βολών όπως στην αρχική μέτρηση, με τους αθλητές της ομάδας παρέμβασης να χρησιμοποιούν τα πλάνα ΑΟ που είχαν σχεδιάσει. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην τελική μέτρηση η ομάδα παρέμβασης (α) διατήρησε σταθερή την απόδοσή της σε σχέση με την αρχική μέτρηση και (β) απέδωσε στατιστικά καλύτερα από την ομάδα ελέγχου, στην οποία η απόδοση μειώθηκε σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα αποδεικνύουν την ΑΟ ως μια αποτελεσματική γνωστική στρατηγική κατά την εκτέλεση ελεύθερων βολών κάτω από συνθήκες σωματικής κόπωσης, η οποία είναι μια σύνηθες κατάσταση σε αγώνες καλαθοσφαίρισης.



ΒΟΥΛΗΣΗ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ.

Δαμβοπούλου, Π., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Elbe, A. M.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
panadamv@gmail.com

Εισαγωγή

Στον τομέα της Αθλητικής Ψυχολογίας, μεγάλο κομμάτι των ερευνών εστιάζει στην ανάπτυξη ταλέντων και στη διερεύνηση εκείνων των ψυχολογικών χαρακτηριστικών που φαίνεται να επηρεάζουν την αθλητική απόδοση και επιτυχία των αθλητών. Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και οι δεξιότητες που έχουν προκύψει από τη βιβλιογραφία ως οι πιο σημαντικοί παράγοντες για επιτυχημένη ανάπτυξη ταλέντων, αθλητικής απόδοσης και υπεροχής είναι κατά βάση το κίνητρο και η βούληση και όσα χαρακτηριστικά περιλαμβάνονται στις έννοιες αυτές (π.χ. Elbe, Szymanski, & Beckmann, 2005; Elbe & Wikman, 2017).

Πιο συγκεκριμένα, ο Kuhl (1987), ισχυρίστηκε ότι πολλοί θεωρητικοί πίστευαν ότι το κίνητρο μπορεί να οδηγήσει άμεσα στο αποτέλεσμα, αγνοώντας τις διεργασίες της βούλησης. Ωστόσο, ο ίδιος ισχυρίστηκε ότι οι διεργασίες του κινήτρου οδηγούν ένα άτομο μόνο στην απόφαση να δράσει ενώ οι διεργασίες της βούλησης είναι εκείνες που καθορίζουν αν η πρόθεση έχει ολοκληρωθεί ή όχι. Πρόκειται δηλαδή, για μια ψυχολογική συνιστώσα, οι διεργασίες της οποίας βοηθούν το άτομο να πετύχει τις επιθυμίες και τους στόχους του ακόμη και όταν οι συνθήκες δεν το ευνοούν (Eccles & Wigfield, 2002; Elbe, Szymanski, & Beckmann, 2005).

Επιπλέον, το περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσονται και γαλουχούνται οι νεαροί αθλητές αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για την ανάπτυξη των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και επομένως της υγιούς ανάπτυξης των αθλητών και της επιτυχίας τους στο χώρο (Elbe et al., 2005; Elbe & Wikman, 2017). Άλλωστε, όπως αναφέρουν οι Eccles και Wigfield (2002), θα ήταν αδύνατο να κατανοηθούν τα κίνητρα των παιδιών αν δεν κατανοήσουμε πρώτα τα πλαίσια μέσα στα οποία ζουν.

Η παρούσα μελέτη λοιπόν, επιχειρεί να συνδυάσει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και το περιβάλλον ανάπτυξης των αθλητών, εξετάζοντας τους παράγοντες της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, του στυλ γονικής μέριμνας και της διαμονής στην ανάπτυξη της βούλησης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές ελληνικών ακαδημιών, ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα για τη φύση της βούλησης και των παραγόντων που σχετίζονται με την ανάπτυξή της.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 186 νεαροί ποδοσφαιριστές, ηλικίας 13 έως και 18 ετών (Μ.Ο. = 15.4, Τ.Α. = 1.50), οι οποίοι προέρχονταν από τέσσερις ελληνικές ακαδημίες, δύο εκ των οποίων ανήκαν στην πρώτη αγωνιστική κατηγορία και οι υπόλοιπες δύο σε χαμηλότερη αγωνιστική κατηγορία.

Εργαλεία μέτρησης

Για την αξιολόγηση της βούλησης χρησιμοποιήθηκε το Volitional Components Questionnaire-Sport (Elbe & Wenhold, 2005), που αξιολογούσε τις κλίμακες της αυτοβελτίωσης και της αυτομομφής. Για την αξιολόγηση του βαθμού ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, χρησιμοποιήθηκε το Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al., 2011), που περιελάμβανε τις κλίμακες της ικανοποίησης για αυτονομία, κοινωνικές σχέσεις και ικανότητα. Τέλος, για την αξιολόγηση του γονικού στυλ



μέριμνας, χρησιμοποιήθηκε το Parenting Style Inventory II (Darling & Toyokawa, 1997), που αξιολογούσε τις κλίμακες της απαίτησης, της ανταπόκρισης και της παροχής αυτονομίας τόσο για τη μητέρα όσο και για τον πατέρα.

Αποτελέσματα

Εκτελέστηκε δίπλευρη (2 X 2) πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στις διαστάσεις της βούλησης μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (K15, K18), της διαφορετικής αγωνιστικής κατηγορίας (υψηλή, χαμηλότερη) και μεταξύ της διαμονής (ξενώνες, σπίτι). Τα κυριότερα αποτελέσματα των αναλύσεων διακύμανσης αποκάλυψαν υψηλότερα σκορ στη διάσταση της αυτό-μορφής στους ποδοσφαιριστές της μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας (K18) σε σύγκριση με τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα (K15), υψηλότερα σκορ στη διάσταση της αυτό-βελτίωσης για τους αθλητές της υψηλής αγωνιστικής κατηγορίας σε σύγκριση με τους αθλητές της χαμηλότερης αγωνιστικής κατηγορίας, ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών που διέμεναν στους ξενώνες με εκείνους που διέμεναν με τους γονείς τους. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Περιγραφικά Στατιστικά των μεταβλητών της βούλησης στις διάφορες υποκατηγορίες.

	Ηλικιακή κατηγορία		Αγωνιστική Κατηγορία				Διαμονή					
	K15		K18		Υψηλή		Χαμηλή		Ξενώνες		Γονείς (n=50)	
	(n= 103)	(n= 83)	(n= 131)	(n= 55)	(n= 38)	(n= 50)	(n= 38)	(n= 50)	(n= 38)	(n= 50)	(n= 50)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Αυτό-μορφή	1.50	0.55	1.70	0.44	1.53	0.53	1.60	0.48	1.54	0.50	1.33	0.54
Αυτό-βελτίωση	2.30	0.31	2.40	0.31	2.40	0.32	2.20	0.25	2.40	0.26	2.50	0.35

Επιπλέον, εκτελέστηκαν ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι διαστάσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών (πρώτο βήμα) και οι διαστάσεις του στυλ γονικής μέριμνας (δεύτερο βήμα) μπορούσαν να προβλέψουν τις διαστάσεις της βούλησης. Η ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών της ικανότητας ($\beta = .28, p < .01$) και της αυτονομίας ($\beta = .25$) φάνηκε να προβλέπει σημαντικά τη διάσταση της αυτό-βελτίωσης των αθλητών $F(3,179) = 14.27, p < .01$, όπως και η αυτονομία του στυλ γονικής μέριμνας ($\beta = .17$) φάνηκε να έχει επίσης σημαντική πρόβλεψη στην αυτό-βελτίωση της βούλησης. Τέλος, όσον αφορά την ομάδα που διέμετε ξενώνες, η διάσταση της απαιτητικότητας των γονέων των τελευταίων φάνηκε να προβλέπει διαφορετικά την αυτό-βελτίωση των αθλητών που έμεναν με τους γονείς τους και αυτών που έμεναν στο ξενώνα, καθώς για τους πρώτους η απαιτητικότητα ($\beta = .40, p < .01$) προέβλεπε θετικά την αυτό-βελτίωση, ενώ για τους δεύτερους αρνητικά ($\beta = -.33, p = .05$).

Συζήτηση

Συνολικά, η βούληση φαίνεται να συνδέεται με χαρακτηριστικά του αθλητικού πλαισίου και της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Συνεπώς, η δημιουργία κατάλληλου αθλητικού περιβάλλοντος, που προωθεί την ανάπτυξη της βούλησης, της αυτονομίας και της αυτό-ρύθμισης των νεαρών αθλητών, μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα ανάπτυξης και αθλητικής επιτυχίας στο ποδόσφαιρο. Για να επιτευχθεί αυτό, οι αθλητές χρειάζεται να ζουν σε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο το οποίο ανταποκρίνεται άμεσα στις ανάγκες τους (Darling & Steinberg, 1993) και τους παρέχει ξεκάθαρη καθοδήγηση, θετική ανατροφοδότηση κ.α. (Juntumaa, Keski-Vaara, & Punamäki 2005). Ενώ παράλληλα τους



εκθέτει σε καταστάσεις πίεσης (π.χ. έντονες προπονήσεις, συχνοί αγώνες υψηλού ανταγωνισμού κ.α.) ώστε να μπαίνουν στη διαδικασία να μαθαίνουν πώς να αναλαμβάνουν δράση από μόνοι τους για θέματα που τους απασχολούν και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους, ξεπερνώντας τις δυσκολίες και οδηγώντας με αυτόν τον τρόπο στην προσωπική και επαγγελματική τους εξέλιξη (Aalberg & Saether, 2016; Kuhl, 2000).

Βιβλιογραφία

- Aalberg, R. R., & Saether, S. A. (2016). The talent development environment in a Norwegian top-level football club. *Sport Science Review*, 25(3/4), 159-182.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review Of Psychology*, 53(1), 109-132.
- Elbe, A., Szymanski, B., & Beckmann, J. (2005). The development of volition in young elite athletes. *Psychology Of Sport & Exercise*, 6(5), 559-569. doi:10.1016/j.psychsport.2004.07.004
- Elbe, A., & Wikman J. M. (2017). Psychological factors in developing high performance athletes. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer & N. Wattie (Eds). Routledge *Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (169-180). New York: Routledge.
- Juntumaa, B., Keskiivaara, P., & Punamäki, R. L. (2005). Parenting, achievement strategies and satisfaction in ice hockey. *Scandinavian Journal of Psychology*. 46(5), 411-420. doi:10.1111/j.1467-9450.2005.00472.x
- Kuhl, J. (1987). Action control: The maintenance of motivational states. In F. Halish & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (pp. 279-307). Berlin, Germany: Springer.
- Kuhl, J. (2000). The volitional basis of Personality Systems Interaction Theory: *International Journal of Educational Research*, 33(7-8), 665-703. doi:10.1016/S0883-0355(00)00045-8



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Κωνσταντίνου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
kat.kwnst@gmail.com

Εισαγωγή

Παρόλο που οι σύγχρονοι άνθρωποι είναι καλά ενημερωμένοι σχετικά με την πρόληψη των προβλημάτων υγείας, μέσω της τακτικής άσκησης, μόνο ένα μικρό ποσοστό συμμορφώνεται με τις συστάσεις. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και το Γραφείο Πρόληψης Νοσημάτων και Προαγωγής της Υγείας των ΗΠΑ δίνουν ξεκάθαρες οδηγίες για το πώς θα πρέπει οι άνθρωποι να ασκούνται. Ωστόσο, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι το ποσοστό των ενηλίκων που πληρούν τις προδιαγραφές αυτές είναι πολύ μικρό (Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, 2016). Αυτά τα δεδομένα υποδηλώνουν ότι υπάρχει ακόμη μακρύς δρόμος για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, στον οποίο η σωματική δραστηριότητα θα είναι ένας στάση ζωής και όχι μια «υποχρεωτική συνήθεια». Έτσι, οι ερευνητές μελετούν θεωρίες και τεχνικές συμπεριφοράς, με τις οποίες θα μπορούν να επηρεάσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά, προκειμένου να αυξηθεί η σωματική δραστηριότητα.

Μία από τις σημαντικότερες θεωρίες είναι αυτή του αυτοκαθορισμού των Deci και Ryan (1985, 2000). Αυτή η θεωρία εξηγεί ότι οι άνθρωποι συμμετέχουν σε δραστηριότητες, για να ικανοποιήσουν τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, την ανάγκη για ανταγωνιστικότητα, αυτονομία και συσχέτιση. Οι άνθρωποι έχουν την εγγενή ανάγκη να ικανοποιήσουν αυτές τις τρεις παραμέτρους, κατά τη συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα. Όταν τις ικανοποιούν, τα επίπεδα των κινήτρων τους αυξάνονται (Frederick, Morrison, & Manning, 1996), και κατ' επέκταση προσκολλώνται πιο αποτελεσματικά σε μια δραστηριότητα (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2007).

Μια από τις πιο γνωστές τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση της προσκόλλησης και αύξησης της συχνότητας στην άσκηση, είναι αυτή του καθορισμού στόχων. Ο καθορισμός στόχων είναι μια τεχνική που κατευθύνει την προσοχή, ενισχύει την προσπάθεια, παρατείνει την προσκόλληση στην άσκηση, ενισχύει την ανάπτυξη νέων στρατηγικών μάθησης και επηρεάζει τα επίπεδα ικανοποίησης εμπιστοσύνης (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981; Cashmore, 2008). Η βιβλιογραφία, μέχρι τώρα, επιβεβαιώνει την θετική επίδραση της τεχνικής, καθώς οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί, χρησιμοποιώντας την τεχνική, υποδεικνύουν αύξηση στη συχνότητα και στην προσκόλληση, σε σχέση με όσους δεν χρησιμοποιούν την τεχνική (Scherzer et al., 2001; Annesi, 2002; Wilson & Brookfield, 2009; Coppack, Kristensen, & Καραγεωργιάδης, 2012; Tierney et al., 2012).

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 36 εν ενεργεία ασκούμενες (Mage = 38.13, SD= 7.40), που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (πειραματική ομάδα = 17, ομάδα ελέγχου = 19). Όλες οι ασκούμενες ήταν εγγεγραμμένα μέλη στο ίδιο γυμναστήριο, για τουλάχιστον έναν μήνα, και είχαν πρόσβαση σε όλες τις παροχές αυτού.

Όργανα μέτρησης

Το ερωτηματολόγιο για τις Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες στην Κλίμακα Άσκησης (BPNES: Βλαχόπουλος & Μιχαηλίδου, 2006) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της ικανοποίησης



των τριών ψυχολογικών, πριν και μετά την παρέμβαση, και στις δύο ομάδες. Για την επιβεβαίωση της λειτουργίας της παρέμβασης, στο τέλος αυτής, οι συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα κλήθηκαν να απαντήσουν σε δύο ερωτήσεις σε μια κλίμακα 10 βαθμών Linkert (1-10).

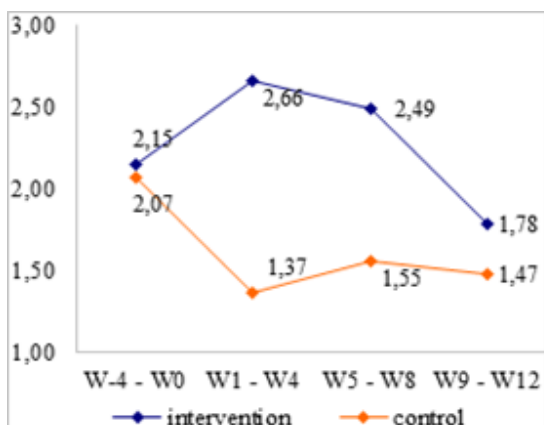
Αποτελέσματα

Αρχικά, χρησιμοποιήθηκαν t-test και ανάλυση one-way MANOVA, τα οποία έδειξαν μη σημαντικές διαφορές στη συμμετοχή στην άσκηση [$t(34) = 0.26, p = .80$] και καμία διαφορά στις τρεις διαστάσεις των βασικών αναγκών [για ανταγωνιστικότητα ($1, 36) = 1.29, p = .26$, για συσχέτιση, $F(1, 36) = 3.69, p = .06$, για αυτονομία, $F(1, 36) = 2.73, p = .11$], μεταξύ των δύο ομάδων, πριν την έναρξη της παρέμβασης.

Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση two-way ANOVA, για να εξεταστούν οι διαφορές στη συχνότητα συμμετοχής, ως συνάρτηση του χρόνου και της ομάδας. Η ανάλυση έδειξε μια σημαντική αλληλεπίδραση με το χρόνο, $F(3, 32) = 7.05, p < .01$. Η ανάλυση στον χρόνο έδειξε επίσης ότι: (α) για την πειραματική ομάδα, η συχνότητα αυξήθηκε από W-4-W0 σε W1-W4 ($p < .05$), παρέμεινε σταθερή από W1-W4 σε W5-W8 ($p = .40$) και μειώθηκε από W5-W8 σε W9-W12 ($p < .01$); (β) για την ομάδα ελέγχου, η συχνότητα μειώθηκε από W-4-W0 σε W1-4 ($p < .01$), παρέμεινε σταθερή από W1-W4 σε W5-W8 ($p = .35$) και από W5-8 έως W9-12 ($p = 0.67$). Επίσης έδειξε ότι υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων σε W1-4 ($p < .01$) και W5-8 ($p < .05$), με την πειραματική ομάδα να σημειώνει υψηλότερη τιμή από του ελέγχου, αλλά όχι σε W9-12 ($p = .51$). Οι μέσες τιμές για τη συχνότητα συμμετοχής για τις δύο ομάδες στο χρόνο παρουσιάζονται στο Σχήμα 1.

Ακόμα, χρησιμοποιήθηκε two-way MANOVA για να ελέγξει τις διαφορές στην ικανοποίηση των βασικών αναγκών των δύο ομάδων μέσα στον χρόνο. Για την ανταγωνιστικότητα, έδειξε αύξηση για την πειραματική ομάδα ($p = .05$), ενώ την ομάδα ελέγχου καμία αλλαγή ($p = .38$). Για την αυτονομία, έδειξε ότι οι τιμές της ομάδας ελέγχου μειώθηκαν ($p < .05$), ενώ της πειραματικής ομάδας δεν άλλαξαν σημαντικά ($p = .56$). Οι μέσες τιμές για την ικανοποίηση των βασικών αναγκών των δύο ομάδων πριν και μετά την παρέμβαση παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης ανέφεραν συνεπή χρήση του καθορισμού στόχων σε όλο το πρόγραμμα ($M = 7.82, SD = 1.59$) και αναγνώρισαν ότι η τεχνική καθορισμού στόχων τους βοήθησε να διατηρήσουν ή να αυξήσουν τη συχνότητα συμμετοχής τους σε προγράμματα άσκησης ($M = 8.35, SD = 1.73$).



Σχήμα 1. Αλλαγές στη συχνότητα της συμμετοχής μέσα στον χρόνο στις δύο ομάδες.

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα Ελέγχου		Πριν		Μετά	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Ανταγωνιστικότητα	3.57	0.64	3.82	0.64	3.80	0.56	3.69	0.62
Συσχέτιση	4.13	0.64	4.22	0.72	4.47	0.40	4.22	0.62
Αυτονομία	4.13	0.49	4.20	0.70	4.39	0.45	4.10	0.60

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά για την ικανοποίηση των βασικών αναγκών στις δύο ομάδες.



Συζήτηση

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά τη διάρκεια της παρέμβασης η πειραματική ομάδα, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου, αύξησε σημαντικά τη συχνότητα των επισκέψεών τους στο γυμναστήριο. Ενώ η αύξηση για την ομάδα παρέμβασης μπορεί να αποδοθεί στην τεχνική καθορισμού στόχων, η μείωση της ομάδας ελέγχου μπορεί να αποδοθεί στην περίοδο διακοπών του Πάσχα, που συμπίπτει στην περίοδο παρέμβασης. Αυτό καθιστά το αποτέλεσμα για την ομάδα παρέμβασης ακόμα πιο εντυπωσιακό, καθώς συνήθως μειώνονται οι επισκέψεις στο γυμναστήριο κατά τις διακοπές του Πάσχα. Ωστόσο, μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης, η συχνότητα συμμετοχής στην ομάδα παρέμβασης μειώθηκε σημαντικά. Ένας πιθανός λόγος μπορεί να είναι η προϋπάρχουσα εμπειρία των συμμετεχόντων και τα σχετικά υψηλά και σταθερά ποσοστά συμμετοχής ακόμη και από την αρχή της έρευνας. Ακόμη, μπορεί να μην είναι αρκετή η παρέμβαση των έξι συνεδριών για τους συμμετέχοντες, για να κατακτήσουν και να αξιοποιήσουν πλήρως τη στρατηγική καθορισμού στόχων.

Ωστόσο, μια σημαντική και σχετικά νέα πτυχή αυτής της παρέμβασης ήταν η αύξηση της ικανοποίησης της ανταγωνιστικότητας στους ασκούμενους της πειραματικής ομάδας, παρά το γεγονός της προϋπάρχουσας γνώσης και εμπειρίας που είχαν πριν την παρέμβαση. Για τις ανάγκες της αυτονομίας και της συσχέτισης, παρά τις υποθέσεις, δεν παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση, στην πειραματική ομάδα, γεγονός που επιβεβαιώνει την έλλειψη προσκόλλησης, στο τέλος της παρέμβασης. Αυτό πιθανώς να οφείλεται στο ότι οι ασκούμενοι συσχετίζονται με πολλούς και διαφορετικούς γυμναστές, σε κάθε πρόγραμμα, αλλά και στο ότι εμπιστεύονται ως αυθεντίες τους γυμναστές, στην επιλογή των ασκήσεων/προγράμματος, και δεν έχουν ενεργή συμμετοχή στην επιλογή αυτή.

Βιβλιογραφία

- Annesi, J. J. (2002). Goal-setting protocol in adherence to exercise by Italian adults. *Perceptual and Motor Skills, 94*(2), 453-458.
- Coppack, R. J., Kristensen, J., & Karageorghis, C. I. (2012). Use of a goal setting intervention to increase adherence to low back pain rehabilitation: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation, 26*(11), 1032-1042.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 722-740.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of sport psychology, 7*(3), 205-222.
- Tierney, S., Mamas, M., Woods, S., Rutter, M. K., Gibson, M., Neyses, L., & Deaton, C. (2012). What strategies are effective for exercise adherence in heart failure? A systematic review of controlled studies. *Heart failure reviews, 17*(1), 107-115.
- Wilson, K., & Brookfield, D. (2009). Effect of goal setting on motivation and adherence in a six week exercise program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 89-100.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΚΟΜΙΣΕΙ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟΝ ΥΨΗΛΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΠΑΛΑΙΜΑΧΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Καρασμάνογλου, Ε.Ι. & Γούδας, Μ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
k10irida@gmail.com

Πολλές έρευνες συζητούν τα οφέλη της συμμετοχής στον αθλητισμό σε νεαρή ηλικία και είναι κατανοητό ότι η αθλητική συμμετοχή μπορεί να έχει τόσο θετικό όσο και αρνητικό αντίκτυπο στις εμπειρίες ενός ατόμου. Για το λόγο αυτό, πολλοί ερευνητές προσπάθησαν να διερευνήσουν πώς ο αθλητισμός και το περιβάλλον του μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία θετικών εμπειριών, κυρίως μέσω της απόκτησης δεξιοτήτων ζωής. Ακολουθώντας μία νέα γραμμή έρευνας για τις δεξιότητες ζωής, που διερευνά αναδρομικά τις αντιλήψεις των αθλητών για τις δεξιότητες τους και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν σε μη αθλητικά πλαίσια αργότερα, η μελέτη αυτή διερεύνησε το ζήτημα των δεξιοτήτων ζωής που αποκτήθηκαν μέσω του αθλητισμού από Έλληνες κολυμβητές που αγωνίζονταν σε υψηλό επίπεδο. Έγιναν συνεντεύξεις σε δεκατρείς παλαίμαχους αθλητές αγωνιστικής κολύμβησης υψηλού επιπέδου και επιλέχθηκε ποιοτικός σχεδιασμός, χρησιμοποιώντας ειδικότερα την ερμηνευτική φαινομενολογία.

Η επαγωγική θεματική ανάλυση οδήγησε στον εντοπισμό τριών βασικών θεμάτων. Η πρώτη θεματική, των Δεξιοτήτων, Χαρακτηριστικών και Ζωής, οδήγησε σε τέσσερα μικρότερα θέματα, η θεματική της Γενικής Εμπειρίας οδήγησε σε άλλα τέσσερα και η Κοινωνική Υποστήριξη οδήγησε σε άλλα τρία. Ωστόσο, δεδομένου ότι οι αναδρομικές συνεντεύξεις για τους πρώην αθλητές έχουν εξερευνηθεί ελάχιστα στον ακαδημαϊκό κόσμο, η έρευνα εισάγει και μερικά νέα δεδομένα υπό μορφή θεμάτων. Ενθαρρύνεται η περαιτέρω έρευνα με περισσότερους πρώην αθλητές, με τη συμμετοχή διαφορετικών αθλημάτων ή τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των χωρών όσον αφορά την απόκτηση δεξιοτήτων ζωής.



Παρουσιάσεις Προγραμμάτων ERASMUS+



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ IMPACT: ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΝΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Παπαϊωάννου, Α.
*Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

Περίληψη

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται καθημερινά τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης έντασης φυσική δραστηριότητα (ΦΔ). Πολλοί μαθητές/ τριες βρίσκονται πολύ μακριά από το στόχο αυτό, μια κατάσταση που τους χαρακτηρίζει ως υποκινητικούς και νοσηρούς. Για να ενεργοποιήσουμε αυτούς τους μαθητές/ τριες, θα πρέπει πρώτα να τους εντοπίσουμε και στη συνέχεια να τους παρακινήσουμε να γίνουν φυσικά δραστήριοι. Η σχολική φυσική αγωγή (ΦΑ) είναι το μοναδικό πλαίσιο που επιτρέπει τη διάγνωση της υποκινητικότητας και την εφαρμογή στρατηγικών χωρίς αποκλεισμούς για τους νέους/ ες που χρειάζονται περισσότερη συμμετοχή σε ΦΔ και στον αθλητισμό. Ωστόσο, δεν υπάρχουν ακόμα συντονισμένες ενέργειες από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για τον εντοπισμό «ευάλωτων» μαθητών/ τριών και σχολείων που εμφανίζουν υψηλά ποσοστά υποκινητικότητας και για την ανάπτυξη αποτελεσματικών πολιτικών προώθησης της ΦΑ σε αυτές τις ομάδες. Το πρόγραμμα αντιμετωπίζει την ανάγκη αυτή μέσα από την ανάπτυξη ενός οδικού χάρτη για τον εντοπισμό και την παρακίνηση των υποκινητικών νέων που χρειάζονται περισσότερη συμμετοχή σε ΦΔ (IMPACT), ο οποίος θα περιλαμβάνει και ένα παράδειγμα «Καλής Πρακτικής». Αυτός ο «οδικός χάρτης» θα συνοδεύεται από όργανα μέτρησης που θα επιτρέπουν σε όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς και ιδιαίτερα στις εκπαιδευτικές, αθλητικές και τοπικές αρχές να διαθέτουν άμεσες και ενημερωμένες ηλεκτρονικές πληροφορίες σχετικά με τα επίπεδα υποκινητικότητας των μαθητών/ τριών στα σχολεία, των μαθητών/ τριών από χαμηλά κοινωνικο-οικονομικά στρώματα και των μεταναστών που φοιτούν στα σχολεία αυτά, καθώς και τα κύρια εμπόδια που δεν επιτρέπουν τη συμμετοχή τους σε ΦΑ. Αυτή η σύμπραξη φορέων θα εκπαιδεύσει επίσης τους καθηγητές ΦΑ ώστε να χρησιμοποιήσουν αυτά τα όργανα μέτρησης για τη διάγνωση των υποκινητικών νέων και των βασικών εμποδίων που αντιμετωπίζουν για τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό και τη ΦΔ. Θα αναπτύξουμε επίσης εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία, τα οποία θα ενσωματωθούν με τα προγράμματα σπουδών ΦΑ και θα εκπαιδεύσουν τους εκπαιδευτικούς και τους συμβούλους ΦΑ για το πώς θα χρησιμοποιήσουν αυτό το υλικό για να παρακινήσουν τους υποκινητικούς/ες μαθητές/τριες και να προωθήσουν τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό και τη ΦΔ. Τα όργανα μέτρησης και το εκπαιδευτικό υλικό θα αναπτυχθούν σε 7 ευρωπαϊκές γλώσσες, καθώς και στα αραβικά. Τα δεδομένα θα συλλεχθούν σε 6 χώρες και θα πραγματοποιηθεί πρόγραμμα παρέμβασης, το οποίο θα περιλαμβάνει 5 online σεμινάρια (webinars) σε 4 χώρες, οι περισσότερες από τις οποίες έχουν υψηλά επίπεδα υποκινητικότητας, φτώχειας και μεγάλο αριθμό προσφύγων. Τα αποτελέσματα αυτού του προγράμματος θα χρησιμοποιηθούν για την εκπόνηση ενός Ευρωπαϊκού «οδικού χάρτη» για τη διάγνωση της υποκινητικότητας σε σχολεία και σε ευάλωτες ομάδες νέων στην Ευρώπη και για ένα δίκτυο φορέων που θα ενδιαφέρονται για την υιοθέτηση συντονισμένων δράσεων για την προώθηση της συμμετοχής των υποκινητικών μαθητών/ τριών στον αθλητισμό και τη ΦΔ.



ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΙΚΟΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ ΤΥΠΟΥ ALZHEIMER

Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Κομούτος, Ν., Χασάνδρα, Μ., Καραμήτρου, Α., Γαλάνης, Ε., Τσολάκη, Μ., Μουζακίδης, Χ., Καραθανάση, Ε., Πετρίδου, Κ., Γιάκας, Ι., Τσαταλάς, Θ., Παπαγιαννάκης, Γ., & Τσιρίδης, Ε.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

theodorakis@pe.uth.gr

Το ερευνητικό έργο έχει σκοπό να αναπτύξει ένα ελκυστικό εικονικό περιβάλλον άσκησης το οποίο θα συνδέεται με αθλητικά όργανα γυμναστικής και θα υποστηρίζει αυτορρυθμιζόμενα προγράμματα άσκησης για την προώθηση της υγείας. Για την επίτευξη του σκοπού απαιτείται μια διεπιστημονική προσέγγιση και συνεργασία ειδικών φορέων της αθλητικής ψυχολογίας, της εργοφυσιολογίας, και της τεχνολογίας εικονικής πραγματικότητας. Τα πρωτόκολλα σωματικής και νοητικής άσκησης θα ρυθμίζονται σύμφωνα με έναν αριθμό παραγόντων οι οποίοι θα εμφανίζονται εντός του εικονικού περιβάλλοντος άμεσα, σε πραγματικό χρόνο. Στις σωματικές ασκήσεις οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να αυτορρυθμίζουν την ένταση και τη διάρκεια (σύμφωνα με πρωτόκολλα της φυσιολογίας της άσκησης), ενώ νοητικές ασκήσεις εξάσκησης της μνήμης θα παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της άσκησης από το εικονικό σύστημα. Αυτό το καινοτόμο αυτορρυθμιζόμενο πρόγραμμα άσκησης σε εικονικό περιβάλλον, έχοντας σαν βάση στρατηγικές αυτορρύθμισης όπως είναι ο καθορισμός στόχων και η αυτο-ομιλία, θα σχεδιασθεί αποκλειστικά για ηλικιωμένα άτομα, που υποφέρουν από προβλήματα όλων των κατηγοριών άνοιας και άνοιας τύπου Alzheimer, με απώτερο σκοπό την σωματική άσκησή τους, και ταυτόχρονα τη νοητική τους ενεργοποίηση και την εξάσκηση όλων των νοητικών τους λειτουργιών. Η αποτελεσματικότητα των εφαρμογών του προγράμματος και η ελκυστικότητα του συστήματος θα εξεταστεί με μια σειρά νευροψυχολογικών, ψυχοκινητικών και νευροαπεικονιστικών αξιολογήσεων. Το πρόγραμμα στοχεύει στην παραγωγή ενός πρότυπου οργάνου για εξατομικευμένη σωματική και νοητική άσκηση ατόμων με άνοια μέσω εικονικής πραγματικότητας.

Σημείωση:

Η εργασία υλοποιήθηκε στο πλαίσιο της Δράσης ΕΡΕΥΝΩ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ - ΚΑΙΝΟΤΟΜΩ και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση και εθνικούς πόρους μέσω του Ε.Π. Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα & Καινοτομία (ΕΠΑνεΚ) (κωδικός έργου: Τ1ΕΔΚ-01448).



**ΔΙΚΤΥΟ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ
ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (Solidarity Network for young migrants and refugees
through sport - So.Net.)**

Φιλίππου, Κ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ.
*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
konfilip@pe.uth.gr*

Οι πολυπολιτισμικές κοινωνίες είναι σήμερα κοινό χαρακτηριστικό ολόκληρης της Ευρώπης, που δημιουργεί νέες προκλήσεις τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Η επιτυχής προσαρμογή στα φαινόμενα της μετανάστευσης και της βίαιης μετακίνησης πληθυσμών, αποτελεί κρίσιμο και πειστικό ζήτημα. Η φυσική δραστηριότητα γενικότερα και ο αθλητισμός ειδικότερα θεωρείται αρκετά σημαντικός και αποτελεσματικός φορέας κοινωνικοποίησης. Επιπλέον, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υποστηρίζουν ότι όλα τα άτομα πρέπει να έχουν πρόσβαση στον αθλητισμό ανεξαρτήτως κοινωνικών, θρησκευτικών, πολιτιστικών και ατομικών διαφορών και τονίζουν ότι ο αθλητισμός μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της πολυπολιτισμικότητας. Αν και τα εμπειρικά στοιχεία είναι περιορισμένα τα δεδομένα δείχνουν ότι η συμμετοχή των μεταναστών/προσφύγων σε αθλητικές δραστηριότητες είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Το So. Net. (Solidarity Network) είναι ένα Ευρωπαϊκό πρόγραμμα που αποσκοπεί στη διευκόλυνση της πρόσβασης στον αθλητισμό για παιδιά και νέους μετανάστες/πρόσφυγες μέσω της δημιουργίας ενός τοπικού και Ευρωπαϊκού δικτύου αθλητικών οργανισμών. Το πρόγραμμα So.Net. εντάσσεται στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus+: Sport Small Collaborative Partnerships και περιλαμβάνει 4 εταίρους: 2 από την Ιταλία, την Ελλάδα (ΤΕΦΑΑ ΠΘ) και τη Σλοβενία. Η παροθυσίαση θα εστιάσει τους σκοπούς, την πρόοδο και μέχρι τώρα δεδομένα του έργου.



REINTEGRATION THROUGH SPORT (RTS)/ERASMUS + SPORT

Παναγιωτούνης, Φ., Θεοδωράκης, Ι., Κουθούρης, Χ., Χαλδαίος, Π., Μάντζιος, Κ.,
Σπυρόπουλος, Φ., Ντρέλλια, Ο., Rose, Α., Ruiz de Cortázar Gracia, Ν., Ekberg, J. I.,
Stalsberg, M. T., & Sivertsen, K.

ΚΕΘΕΑ, Αθήνα
fpanagiotounis@kethea.gr

Το σχέδιο Reintegration Through Sport (RTS) σχέδιο αποσκοπεί να αναδείξει τα οφέλη των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων και να τονίσει τον πολυδιάστατο ρόλο του αθλητισμού στην πρόληψη και στη θεραπεία των εξαρτήσεων, καθώς και στη κοινωνική επανένταξη των εξαρτημένων και υπό απεξάρτηση ατόμων. Ο κύριος στόχος του έργου είναι η ανάπτυξη και εφαρμογή ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού εργαλείου που θα αξιοποιεί τη Μεθοδολογία Θεραπείας μέσω της Περιπέτειας (Adventure Therapy) και τις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, προκειμένου να συμβάλει στη θεραπεία και την επανένταξη των πρώην χρηστών ναρκωτικών ουσιών. Η ανάπτυξη του εκπαιδευτικού εργαλείου θα υποστηριχθεί από μια διεπιστημονική ομάδα (εμπειρογνώμονες στη θεραπεία μέσω της περιπέτειας και των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων, αθλητικών ψυχολόγων, επαγγελματιών υγείας στο χώρο των εξαρτήσεων κ.λπ.) και θα είναι προσβάσιμο από όλους όσους εμπλέκονται και αναπτύσσουν δράσεις στο πεδίο των εξαρτήσεων καθώς και σε όσους ενδιαφέρονται να μάθουν και να ενημερωθούν.

Βασικοί στόχοι:

1. Η αξιοποίηση των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων ως συμπληρωματικό θεραπευτικό εργαλείο για τη θεραπεία των πρώην χρηστών ναρκωτικών ουσιών
 2. Η ανάδειξη του αθλητισμού ως εργαλείο για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών ουσιών
- Οι κύριες δράσεις του προγράμματος εστιάζονται α) στη δημιουργία δικτύου μεταξύ των εταίρων, συναφών οργανισμών καθώς και φυσικών προσώπων (επαγγελματιών υγείας, καθηγητών φυσικής αγωγής κ.α) που δραστηριοποιούνται στο πεδίο των εξαρτήσεων και των φυσικών δραστηριοτήτων, β) στη συλλογή και ανταλλαγή καλών πρακτικών, γ) στο σχεδιασμό και την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού εργαλείου και τέλος δ) στην πιλοτική εφαρμογή και αξιολόγησή του.

Σημείωση:

Το σχέδιο Reintegration Through Sport (RTS) υλοποιείται στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ Sport / Small Collaborative Partnerships (κωδικός έργου: 590442-EPP-1-2017-1-EL-SPO-SSCP).



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΘΟΡΑΣ

Μπαρκούκης, Β. & Τσορμπατζούδης, Χ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
bark@phed.auth.gr

Η διαφθορά στον αθλητισμό αποτελεί ένα φαινόμενο που παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις τη σύγχρονη εποχή. Για την πρόληψη και καταπολέμηση της διαφθοράς η Ευρωπαϊκή Ένωση χρηματοδοτεί ερευνητικά προγράμματα που αποσκοπούν στην κατανόηση του φαινομένου και στην υλοποίηση δράσεων για την καταπολέμηση του. Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης συντονίζει τέσσερα ερευνητικά προγράμματα και συμμετέχει ως εταίρος σε άλλο ένα. Πιο συγκεκριμένα, το Τμήμα συντονίζει: α) το πρόγραμμα 'Ενδυνάμωση των δράσεων για την αντιμετώπιση του ντόπινγκ στον αθλητισμό' (Project SafeYou+) που αποσκοπεί στη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού για τη ενημέρωση και εκπαίδευση αθλητών για τη χρήση ουσιών ντόπινγκ, β) το πρόγραμμα 'Μεταβολή της νοοτροπίας για το ντόπινγκ μέσω ενός εκπαιδευτικού ηλεκτρονικού παιχνιδιού' (Project GAME) που στοχεύει στη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού παιχνιδιού για τη ενημέρωση και εκπαίδευση αθλητών για τη χρήση ουσιών ντόπινγκ, γ) το πρόγραμμα 'Εκπαίδευση προπονητών στην ηθική στον αθλητισμό (Project CSI) που αποσκοπεί στη δημιουργία ενός μαθήματος για πανεπιστημιακά ιδρύματα και σχολές προπονητών για την εκπαίδευση τους στην ηθική στον αθλητισμό και δ) το πρόγραμμα 'Αναφορά παρατυπιών στον αθλητισμό' (Project Sport WHISTLE) που έχει σαν στόχο τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού για την προαγωγή της αναφοράς παρατυπιών στον αθλητισμό.



Θεματική Ενότητα 7^η

Τίτλος συμποσίου

Άσκηση & Υγεία σε Κλινικούς Πληθυσμούς



ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Χρηστάκου, Α.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Γ.Ν.Α. «Ο Ευαγγελισμός»

Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

achristakou@phed.uoa.gr

Η αλληλεπίδραση νου και σώματος αποτελούσε σημαντικό κομμάτι της ανατολικής φιλοσοφίας και του αρχαίου ελληνικού πνεύματος. Η επιστήμη της ψυχοφυσιολογίας αποτελεί τη μελέτη της αλληλεξάρτησης των φυσιολογικών και γνωστικών διεργασιών. Είναι ένας ιδιαίτερος κλάδος της φυσιολογίας ή/και της ψυχοβιολογίας, η οποία, με τη σειρά της, προέρχεται από την ένωση των φυσικών και κοινωνικών επιστημών. Στο δυτικό κόσμο εμφανίζεται η δύναμη της αλληλένδετης σχέσης νου και σώματος με την έννοια της φυσιολογικής ομοιόστασης ως βασική διαδικασία για την αυτοσυντήρηση του σώματος (Bernard, 1927). Ο Cannon (1939) διατύπωσε την αρχή της ομοιόστασης, η οποία εκφράζεται ως «η διαδικασία αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο νου και το σώμα οδηγεί σε εσωτερική ισορροπία». Αυτός αναφέρθηκε στη φύση, στα αίτια και στις συνέπειες της επίκτητης αντίδρασης του στρες, την οποία ονόμασε αντίδραση «φυγής ή πάλης» του οργανισμού. Η ψυχοφυσιολογική αρχή αναφέρει ότι «η κάθε νοητική-συναισθηματική αλλαγή του ανθρώπινου σώματος, σημειώνει μια αντίστοιχη στιγμιαία φυσιολογική αλλαγή στον ανθρώπινο οργανισμό και αντίθετα» (Green, 1992).

Ο Selye (1979) αναφέρει το Σύνδρομο της Γενικής Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome), το οποίο μελετά τη φυσιολογική αντίδραση του στρες, δηλαδή, σε αυτό περιγράφεται το σύνολο των σωματικών μεταβολών που εκδηλώνεται από το στρεσογόνο ερέθισμα μέχρι την αντίδραση του οργανισμού. Σωματικές και γνωστικές διαταραχές προκαλούνται εξαιτίας κάποιας δυσλειτουργίας ενός τμήματος του ομοιοστατικού μηχανισμού ανατροφοδότησης και το στρες αποτελεί έναν παράγοντα δυσλειτουργίας του ομοιοστατικού μηχανισμού. Η συμπεριφορική ιατρική αναπτύχθηκε μέσα από το συνδυασμό της συμπεριφορικής θεραπείας και της ψυχοσωματικής ιατρικής, με στόχο να συμβάλλει στη διαχείριση και αντιμετώπιση πολλών χρόνιων ασθενειών, καταστάσεων και συμπεριφορών που βλάπτουν την υγεία. Δηλαδή, συσχετιζόμενα συνεπακόλουθα της μαθησιακής θεωρίας και της ψυχοφυσιολογίας αποτελούν οι χώροι της συμπεριφορικής θεραπείας και της συμπεριφορικής ιατρικής. Αναγνωρίζει το σημαντικό ρόλο που έχουν το άγχος, ο τρόπος ζωής, οι συνήθειες και οι περιβαλλοντικές μεταβλητές στην ανάπτυξη, στη συντήρηση και στη θεραπεία ιατρικών ασθενειών και συνθηκών. Τέλος, δίνει μεγάλη έμφαση στο ρόλο του ασθενή στην πρόληψη και ανάκαμψη από οργανικές ασθένειες και δυσλειτουργίες. Ως εκ τούτου, ο νους, το ανοσοποιητικό και το νευροενδοκρινικό σύστημα συνεργάζονται για να συμβάλουν θετικά στο αμυντικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού (Cartin, 1998). Ο George Solomon είναι ένας από τους πρωτεργάτες ανάπτυξης ενός νέου σχετικά εμφανιζόμενου κλάδου των βιολογικών επιστημών, του “Ψυχονευροανοσοποιητικού κλάδου” (Psychoneuro-immunology field, PNI). Ο κλάδος αυτός εξετάζει τις σχέσεις μεταξύ της ψυχολογίας, νευρολογίας και ανοσοποιητικού συστήματος και την αλληλεπίδραση αυτών στη φυσική υγεία και την αρρώστια.

Ψυχοσωματικά σύνδρομα

Ψυχοσωματικά ή λειτουργικά σύνδρομα (ασθένειες ή διαταραχές) είναι ιατρικές σωματικές διαταραχές (συμπτώματα), τα οποία αιτιολογούνται από διαταραχές της ψυχικής και



συναισθηματικής κατάστασης. Σε αυτά, οι γνωστικοί (ψυχολογικοί) παράγοντες αποτελούν αιτία των διαφόρων σωματικών συμπτωμάτων συγκεκριμένων οργανικών συστημάτων, κυρίως, του γαστρεντερολογικού και καρδιαναπνευστικού συστήματος. Μερικά τέτοια σύνδρομα ή διαταραχές είναι η ημικρανία-κεφαλαλγία, το σύνδρομο μυοπεριτονιακού πόνου, η ινομυαλγία, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, το πεπτικό και δωδεκαδακτυλικό έλκος, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, η μη-πεπτική δυσπεψία, ο μη καρδιακός θωρακικός πόνος, το άσθμα, το σύνδρομο υπεραερισμού, οι δερματικές διαταραχές (λ.χ., δερματίτιδα), οι διαταραχές αιθουσαίου συστήματος (λ.χ., προβλήματα ακοής εξαιτίας επίμονου θορύβου, προβλήματα ισορροπίας).

Χρήση θεραπειών αντιμετώπισης ψυχοσωματικών διαταραχών ή ασθενειών

Οι θεραπείες που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση των ψυχοσωματικών διαταραχών ή ασθενειών είναι οι τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης, η μάλαξη, η βιοανάδραση και οι ειδικές τεχνικές κινητοποίησης. Άλλες εναλλακτικές και συμπληρωματικές θεραπείες αποτελούν η νοερή εξάσκηση, η ύπωση, ο διαλογισμός, η μουσικοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία, η γιόγκα., κ.τ.λ. Οι τεχνικές αναπνοής συμβάλλουν στην εκμάθηση και εφαρμογή της αναπνοής (συγκεκριμένα στο είδος, στη συχνότητα, στο ρυθμό) με στόχο τη μειωμένη σωματική συμπτωματολογία (λ.χ., αιματική πίεση), αυξάνοντας την παρασυμπαθητική λειτουργία. Αυτές εφαρμόζονται σε συνδυασμό με τεχνικές χαλάρωσης, όπως την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και την αυτογενή εξάσκηση.

Οι τεχνικές χαλάρωσης προκαλούν μείωση της διέγερσης του αυτόνομου και κεντρικού νευρικού συστήματος. Οι τεχνικές χαλάρωσης που κυρίως χρησιμοποιούνται ευρέως είναι η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, η τεχνική χαλάρωσης Mitchell και η αυτογενής εξάσκηση ή αυτογενής μέθοδος χαλάρωσης. Η μάλαξη αποτελεί μια άλλη ευρέως χρησιμοποιούμενη τεχνική αύξησης των κυττάρων-δολοφόνων του σώματος, κάνοντας περισσότερο επαρκές το ανοσοποιητικό σύστημα και τους ανθρώπους περισσότερο συνειδητοποιημένους και ικανούς να πραγματοποιούν καθημερινές δραστηριότητες αποτελεσματικά, βιώνοντας λιγότερο στρες, ένταση και άγχος. Η βιοανάδραση αποτελεί μια μέθοδο επαναφοράς της ισορροπίας του αυτόνομου συστήματος και της μείωσης της συμπαθητικής δραστηριότητας. Συνήθως, αυτή χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και τη διαφραγματική αναπνοή, με αποτέλεσμα τη μείωση συμπτωματολογίας των ψυχοσωματικών διαταραχών ή ασθενειών (σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ινομυαλγία, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, μυοπεριτονιακός πόνος, άγχος με σωματικά χαρακτηριστικά, μη καρδιακός θωρακικός πόνος) και του κόστους θεραπείας αυτών. Η τύπου-τάσης κεφαλαλγία είναι η πιο διαδεδομένη κεφαλαλγία και μια από τις περισσότερο υψηλού κόστους θεραπείας ασθένειες. Η κεφαλαλγία αντιμετωπίζεται επιτυχώς με τη χρήση της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης, την τεχνική της συστηματικής απευαισθητοποίησης και την τεχνική της γνωστικής αναδόμησης. Ασθενείς με γαστρικό, δωδεκαδακτυλικό έλκος και μη πεπτική δυσπεψία εμφάνισαν υψηλά επίπεδα άγχους το οποίο σχετιζόταν με το αίτιο εμφάνισης αυτής της ψυχοσωματικής διαταραχής ή ασθένειας. Οι τεχνικές που εφαρμόζονται σε γαστρεντερολογικές διαταραχές είναι η βιοανάδραση, οι τεχνικές χαλάρωσης καθώς και ψυχολογικές τεχνικές αντιμετώπισης του στρες. Η μάλαξη και η θερμική-βιοανάδραση συνέβαλαν στη μείωση του στρες σε άτομα με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Βιβλιογραφία

- Bernard, C. (1927). *Introduction to the Study of Experimental Medicine*.
Cannon, W. B. (1939). *The Wisdom of the Body*. New York: WW Norton.
Cartin, P. A. (1998). Depressed mind, sick body. *Hippocrates*, 12(12), 36-42.



- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Green, B. L. (1992). The use of imagery in rehabilitation of injured athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 416-428.
- Mitchell, L. (1977). *Simple relaxation: The physiological method for easing tension*. London: J. Murray Press.
- Selye, H. (1979). The stress concepts and some of its implications. In V. Hamilton, & D. M Warburton. (Eds.), *Human Stress and Cognition*. New York: John Wiley & Sons.



Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΑ ΚΑΤΑΓΕΓΡΑΜΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΙΖΩΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Μωρρές, Ι. Δ.,¹ Χατζηγεωργιάδης Α.,¹ Κρομμύδας, Χ.,¹ Κομούτος, Ν.,¹ Σιδέρη, Ε.,² Πλουμπίδης, Δ.,² Οικονόμου Μ.,² Παπαϊωάννου Α.,¹ & Θεοδωράκης Γ.¹

¹ Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

² Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

iomorres@pe.uth.gr

Περίληψη

Η επιπολασμός της κατάθλιψης αποτελεί κορυφαίο πρόβλημα δημόσιας υγείας και επιπρόσθετες μορφές παρέμβασης στις ήδη υπάρχουσες είναι αναγκαίες. Ως εκ τούτου, η παρούσα μελέτη εξέτασε κατά πόσο η καταγεγραμμένη φυσική δραστηριότητα μέσω επιταχυνσιογράφων συνδέεται με μειωμένη καταθλιπτική συμπτωματολογία. Σε σύνολο 19 εξωασθενών με κλινικά διαγνωσμένη μείζων κατάθλιψη δόθηκαν, κατόπιν οδηγιών, τριαξονικοί επιταχυνσιογράφοι για 7 συνεχόμενες ημέρες. Κατά την επιστροφή των συσκευών, ψυχομετρήθηκε η συμπτωματολογία της κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέτριας προς έντονης έντασης φυσική δραστηριότητα προέβλεψε μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης εξηγώντας 23% της διακύμανσης. Η συστηματική προώθηση της μέτριας προς έντονης έντασης φυσικής δραστηριότητας στην υποστήριξη της θεραπείας της μείζωνος κατάθλιψης στις πρωτοβάθμιες μονάδες ψυχικής υγείας μπορεί να αποτελέσει σημείο κλειδί για την περαιτέρω βελτίωση των ασθενών.

Εισαγωγή-Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Η μείζων κατάθλιψη είναι μία σοβαρή ψυχική νόσος που συνδέεται με ανθρώπινο πόνο λόγω της οξείας συμπτωματολογίας της αλλά και της πρώιμης θνησιμότητας λόγω αυτοκτονικών ιδεασμών σε περίπου 10% των ασθενών. Έως το 2030 θα αποτελεί το κορυφαίο πρόβλημα δημόσιας υγείας. Συμπληρωματικές ή εναλλακτικές αντικαταθλιπτικές παρεμβάσεις είναι αναγκαίες όχι μόνο λόγω της έκρηξης του επιπολασμού της κατάθλιψης αλλά και των αδυναμιών των υπάρχουσών αντικαταθλιπτικών θεραπειών όπως το κόστος, οι παρενέργειες, οι λίστες αναμονής, το κοινωνικό στίγμα.

Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί μια αντικαταθλιπτική παρέμβαση όταν εκπονείται με μέτρια ένταση για 30 λεπτά/ημέρα τουλάχιστον 5 φορές/εβδομάδα (World Health Organization, [WHO], 2011). Αντίθετα με την άσκηση, δεν χρήζει σχεδιασμού, χώρου και καθοδήγησης. Μπορεί να εκπονηθεί από/προς/κατά την εργασία του, στο σπίτι ή σε παρακείμενους χώρους αναψυχής/άθλησης. Η φυσική δραστηριότητα δεν καταγράφεται πλέον μόνο με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς αλλά και με επιταχυνσιογράφους, συσκευές δηλαδή με καταγραφές «αντικειμενικές» και υψηλού δείκτη αξιοπιστίας/εγκυρότητας. Οι επιταχυνσιογράφοι αποτελούν βήμα προόδου καθώς οι ασθενείς με κατάθλιψη έχουν αδυναμία μνήμης/προσοχής και άρα δυσκολία αυτοαναφοράς των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας/καθιστικότητας. Όντως, οι ελάχιστες μελέτες με επιταχυνσιογράφους σε ασθενείς με κατάθλιψη έδειξαν ότι τα επίπεδα καθιστικότητας είναι υψηλότερα και φυσικής δραστηριότητας χαμηλότερα απ'ό,τι είχε ευρέως υπολογισθεί μέσω ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς. Όμως, δεν έχει εξετασθεί ακόμη αν η αντικειμενικά καταγεγραμμένη φυσική δραστηριότητα προβλέπει μειωμένη καταθλιπτική συμπτωματολογία σε κλινικά διαγνωσμένους ενήλικες εξωασθενείς με μείζων κατάθλιψη σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Η παρούσα μελέτη είχε σαν στόχο να διερευνήσει σε κλινικά διαγνωσμένους ενήλικες εξωασθενείς με μείζων κατάθλιψη την πρόβλεψη μειωμένων καταθλιπτικών συμπτωμάτων από την αντικειμενικά καταγεγραμμένη φυσική δραστηριότητα.



Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στη μελέτη συμμετείχαν 19 εξωασθενείς (6 άνδρες) με κλινικά διαγνωσμένη μείζων κατάθλιψη κατόπιν παραπομπής από το θεράπων προσωπικό. Οι συμμετέχοντες πληροφορήθηκαν για τον σκοπό/προϋποθέσεις συμμετοχής στην μελέτη. Όσοι συμφώνησαν, υπέγραψαν σχετική φόρμα συναίνεσης συμμετοχής.

Μετρήσεις

Φυσική δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα μετρήθηκε μέσω συσκευών επιταχυνσιογράφων (Actigraph GT3X+, Actigraph LLC, Pensacola, FL). Η συσκευή αυτή είναι μικρή (3.8εκ × 3.7εκ × 1.8εκ), ελαφριά (27γρ) και εφάπτεται στο δεξιό ισχίο μέσω ελαστικού ιμάντα περασμένου στην μέση. Χρησιμοποιήθηκαν τριαξονικοί επιταχυνσιογράφοι για 7 συνεχόμενες ημέρες για να καταγράφουν την ακινησία όπως και την εγκάρσια, μετωπιαία και προσθιοπίσθια κίνηση του σώματος εκτός των ωρών ύπνου και προσωπικής υγιεινής.

Κατάθλιψη

Συμπτώματα κατάθλιψης μετρήθηκαν μέσω του ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς του Beck το οποίο αποτελεί το πλέον διαδομένο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, μεταφρασμένο στην Ελληνική με ικανοποιητικούς δείκτες εγκυρότητας/αξιοπιστίας στον Έλληνικό πληθυσμό (Giannakou et al., 2013).

Διαδικασία

Κατά την επιστροφή των επιταχυνσιογράφων μετά από 7ήμερη χρήση οι ασθενείς συμπλήρωσαν την κλίμακα του Beck για την καταγραφή των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Στατιστική Ανάλυση

Βηματική ανάλυση παλινδρόμησης εξέτασε αν η φυσική δραστηριότητα προβλέπει μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης. Οι αναλύσεις έγιναν στο στατιστικό πακέτο SPSS-22.

Αποτελέσματα

Ο ασθενείς ήταν μεσήλικες (47.79 ± 11.67), υπέρβαροι με Δείκτη Μάζας Σώματος 26.04 ± 5.69 και με ήπια προς μέτρια σοβαρότητα στα συμπτώματα της κατάθλιψης (17.10 ± 8.70). Περιγραφικά στοιχεία της φυσικής δραστηριότητας παρουσιάζονται στο Πίνακα 1. Η μέτριας προς έντονης έντασης φυσική δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) των 31.59λεπτών/ημέρα που κατέγραψαν οι συμμετέχοντες προέβλεψε σημαντικά μειωμένη συμπτωματολογία στην κατάθλιψη και εξήγησε 23% της διακύμανσης. Η ήπιας έντασης φυσική δραστηριότητα (ΗΦΔ) δεν παρουσίασε καμία πρόβλεψη στην κατάθλιψη. Λεπτομέρειες στον Πίνακα 2.

Συζήτηση-συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη έδειξε ότι η ΜΕΦΔ προβλέπει μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης σε κλινικά διαγνωσμένους εξωασθενείς με μείζων κατάθλιψη σε πρωτοβάθμιες δομές ψυχικής υγείας. Τα ευρήματα της μελέτης μας συμφωνούν με τις οδηγίες του WHO (2011) που αναφέρουν ότι η μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα για 30λεπτά τουλάχιστον 5φορές/εβδομάδα συνδέεται με μειωμένη πιθανότητα κατάθλιψης. Ο εκρηκτικά αυξανόμενος επιπολασμός της κατάθλιψης σε συνδυασμό με τα προβλήματα των παραδοσιακών θεραπειών (κόστος, παρενέργειες, λίστες αναμονής, στίγμα) αναδεικνύουν την αναγκαιότητα της προώθησης της ΜΕΦΔ ως ενός σημαντικού εργαλείου στις πρωτοβάθμιες δομές ψυχικής υγείας.

Η υψηλή δυναμική της ΜΕΦΔ υποστηρίζεται και από το γεγονός ότι, σε αντίθεση με την φυσική άσκηση, δεν απαιτεί χρονοδιαγράμματα, χώρους ή/και καθοδήγηση εκπόνησης.



Μπορεί να εκπονηθεί σε διάφορες εκφάνσεις της καθημερινής ζωής, όπως από/προς/κατά την εργασία, στο σπίτι ή/και σε χώρους αναψυχής/άθλησης. Ως εκ τούτου, επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να προάγουν την ΜΕΦΔ σε ασθενείς με μείζων κατάθλιψη.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στοιχεία της καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας μέσω επιταχυνσιογράφων

Μεταβλητές	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	M	TA
Έγκυρες ημέρες καταγραφής	3	7	6.26	1.24
Χρήση σε ώρες/ημέρα	9.59	19.10	13.40	2.61
Χιλιοθερμίδες/ημέρα	137.10	1107.10	369.50	222.93
Καθιστικότητα λεπτά/ημέρα	321.14	870	515.33	155.71
ΗΦΔ λεπτά/ημέρα	82.50	502.86	266.01	100.74
ΜΦΔ λεπτά/ημέρα	.67	88.71	31.19	24.90
ΕΦΔ λεπτά/ημέρα	.00	6	.40	1.39
ΜΕΦΔ λεπτά/ημέρα	.67	90.29	31.59	25.83
Βήματα/ημέρα	2673.17	24634.43	7545.02	5212.95
Μονάδες Counts/λεπτό	70.43	416.74	174.57	96.32

ΗΦΔ: Ήπιας Έντασης Φυσική Δραστηριότητα, ΜΦΔ: Μέτριας Έντασης Φυσική Δραστηριότητα, ΜΕΦΔ: Μέτριας προς Έντονης Έντασης Φυσική Δραστηριότητα, ΕΦΔ: Έντονης Έντασης Φυσική Δραστηριότητα, M: Μέσος Όρος, TA: Τυπική Απόκλιση.

Πίνακας 2. Βηματική Παλινδρόμηση με την κατάθλιψη ως εξαρτημένη μεταβλητή

	Beta	t	p	F	R ² change
Σημαντικοί Παράγοντες Πρόβλεψης				5.07*	.23
ΜΕΦΔ λεπτά/ημέρα	-.48	-2.25	.038*		
Παράγοντες Αποκλεισμού					
ΗΦΔ λεπτά/ημέρα	-.01	-0.67	.949		
Καθιστικότητα λεπτά/ημέρα	.29	1.44	.169		

ΜΕΦΔ: Μέτριας προς Έντονης Έντασης Φυσική Δραστηριότητα, ΗΦΔ: Ήπιας Έντασης Φυσική Δραστηριότητα.

Βιβλιογραφία

- Giannakou, M., Roussi, P., Kosmidou, M., Kioseoglou, G., Adamopoulou, A., Garyfalos, G., . . . Γαρυφαλλος, Γ. (2013). Adapting the Beck Depression Inventory-II in the Greek population [Προσαρμογή της κλίμακας κατάθλιψης του Beck-II σε ελληνικό πληθυσμό]. *Hellenic Journal of Psychology, Vol. 10*, 120-146.
- World Health Organization. (2011). Information Sheet: Global Recommendations on Physical Activity for Health 18–64 Years Old. Geneva. *World Health Organization*.



ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Πατσού, Ε.Δ.

Τμήμα Ψυχολογίας

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

frossopatsou@yahoo.gr

Καρκίνος είναι με την ευρεία έννοια η ανεξέλεγκτη αύξηση και εξάπλωση κακοηθών κυττάρων. Μπορεί να αναπτυχθεί οπουδήποτε στον ανθρώπινο οργανισμό, με διαφορετική ταχύτητα, να παρουσιάζει διάφορα συμπτώματα, να έχει διαφορετική πρόγνωση και διαφορετική απόκριση στη θεραπεία. Οι νέες περιπτώσεις καρκίνου αναμένεται να αυξηθούν παγκοσμίως από τα 14 εκατομμύρια ετησίως το 2012 στα 16 εκατομμύρια μέχρι το 2020 και τα 24 εκατομμύρια μέχρι το 2035 (ACS; American Cancer Society, 2012; Maddams, Brewster, Steward, Elliot, Utley, & Moller, 2009).

Οι πιο συνηθισμένοι τύποι καρκίνου στους άνδρες είναι: ο καρκίνος του πνεύμονα, του στομάχου, του ήπατος, του παχέος εντέρου και του οισοφάγου ενώ αντίστοιχα στις γυναίκες είναι: του μαστού, του πνεύμονα, του στομάχου, του παχέος εντέρου και του τραχήλου της μήτρας (Howlander *et al.*, 2012; Parkin, 2010). Κάθε χρόνο, ο καρκίνος αφαιρεί περισσότερες ζωές από ότι το AIDS, η φυματίωση και η ελονοσία μαζί, ενώ αναμένεται ότι στα επόμενα πέντε έτη ο καρκίνος θα πάρει τη θέση των καρδιαγγειακών παθήσεων ως το κύριο αίτιο θανάτου. Το 2015 καταγράφηκαν 17.500.000 περιστατικά καρκίνου παγκοσμίως εκ των οποίων τα 8.700.000 κατέληξαν ενώ στη δεκαετία 2005-2015 τα ποσοστά περιστατικών καρκίνου αυξήθηκαν κατά 33% (Fitzmaurice *et al.*, 2017). Κατά συνέπεια ο έλεγχος του καρκίνου πρέπει να συνδυάσει βελτιώσεις στη θεραπεία με μεγαλύτερη έμφαση στην πρόληψη και την πρόωπη διάγνωση. Περίπου το 40-50% των καρκίνων θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν η γνώση αναφορικά με τη πρόληψη μεταφραζόταν σε δημόσιες στρατηγικές υγείας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2000), με τον όρο «πρόληψη» δεν εννοούμε την εξάλειψη του καρκίνου αλλά τη μείωση της εμφάνισής του, έτσι ώστε σε οποιαδήποτε ηλικία να νοσούν λιγότεροι άνθρωποι.

Με τον όρο φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) αναφερόμαστε σε όλες τις μορφές κίνησης του ανθρώπινου σώματος, που ενεργοποιούν μεγάλες μυικές ομάδες και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας (Berger, Pargman, & Weinberg, 2007). Έχει αποδειχθεί ότι η ενασχόληση με τη ΦΔ έχει ευεργετικά αποτελέσματα και για τις ιδιαίτερες πληθυσμιακά ομάδες, όπως η τρίτη ηλικία (Hamaker, Jonker, Rooij, Vos, Smorenburg, & Munster, 2012), οι ασθενείς με καρκίνο (Mosher, Sloane, & Morey, 2009), άτομα που πάσχουν από παχυσαρκία (Rock *et al.*, 2012), ή από κατάθλιψη (Reich, Lesur, & Perdizet-Chevallier, 2008) κ.ο.κ. Πρόσφατες μελέτες αποδεικνύουν την ευεργετική επίδραση της ΦΔ σε ασθενείς με καρκίνο του εντέρου (Mosher, 2009), του πνεύμονα και του προστάτη (Rajarejeswaran & Vishnupriya, 2009), γυναικολογικό καρκίνο (Lahdenpera & Kyngas, 2001), όπως, επίσης, και τον καρκίνο του στήθους (Courneya, 2009). Ως κυριότεροι παράγοντες για την ανάπτυξη διαφόρων καρκίνων ορίζονται η κληρονομικότητα, η φυλή, η γεωγραφική κατανομή, οι διάφορες φυσικές ή χημικές καρκινογόνες ουσίες, το κάπνισμα, η πολύωρη έκθεση στον ήλιο και στην ιονίζουσα ακτινοβολία, οι κακές διατροφικές συνήθειες, η ρύπανση και τα βαρέα μέταλλα, διάφοροι ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες, η αυξημένη χρήση αλκοόλ και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα (Bodai & Tusso, 2015). Το οικονομικό κόστος από την έλλειψη της φυσικής δραστηριότητας είναι αρκετά μεγάλο τόσο στην Ευρώπη όσο και στην Αμερική καθώς δαπανώνται ετησίως πάνω από 80 δις. ευρώ και 53 εκ. δολ. αντίστοιχα, για τη θεραπεία των μη μεταδιδόμενων ασθενειών, μεταξύ αυτών και ο καρκίνος, χρήματα που θα μπορούσαν να είχαν αποδοθεί στην πρόληψη και στην έρευνα (Ding *et al.*, 2016).



Τόσο οι οδηγίες από την Αμερικανική Κοινότητα (ACS) όσο και από τον Ευρωπαϊκό Κώδικα εναντίον του καρκίνου στην 4^η αναθεωρημένη έκδοση του το 2015, αναφέρουν ότι οι ενήλικες πρέπει να έχουν 150 λεπτά μέτρια ή 75 λεπτά έντονη φυσική δραστηριότητα εβδομαδιαία ή ένα συνδυασμό και των δύο. Για τα παιδιά υποστηρίζετε ότι πρέπει να έχουν τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα έντονη φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Οι καθιστικές δραστηριότητες πρέπει να περιοριστούν σε λιγότερο από δύο ώρες ημερησίως (Schüz et al., 2015).

Αρκετές μετα-αναλύσεις για διάφορους τύπους καρκίνου με αρκετά μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων δείχνουν αυξημένα ποσοστά μείωσης του κινδύνου νόσησης στον πληθυσμό που ακολουθούσε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Πιο συγκεκριμένα σε μετα-ανάλυση 13 προοπτικών μελετών για τον καρκίνο του πνεύμονα, η οποία αριθμούσε δείγμα 1.644.305 συμμετεχόντων εκ των οποίων οι 14.074 αναφέρθηκαν ως περιστατικά καρκίνου κατά τη διάρκεια του follow up, βρέθηκε ότι τα άτομα που ήταν φυσικά δραστήρια είχαν κατά 13% ελαττωμένο κίνδυνο να νοσήσουν από τον συγκεκριμένο τύπο καρκίνου. Σε πρόσφατη μετα-ανάλυση των Patsou, Alexias, Anagnostopoulos και Karamouzis (2017) βρέθηκε ότι μέτριας έντασης αεροβική άσκηση ≥ 135 λεπ. την εβδομάδα για διάστημα 12 εβδομάδων έχει ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στα καταθλιπτικά συμπτώματα όσο και στην ποιότητα ζωής των γυναικών που έχουν νοσήσει από καρκίνο μαστού και οι οποίες βρίσκονταν ή είχαν ολοκληρώσει τη θεραπεία. Αντίστοιχα έχει βρεθεί ότι η φυσική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στα επίπεδα της κόπωσης αλλά και στην ποιότητα ζωής των γυναικών που έχουν νοσήσει από καρκίνο στο μαστό (McNeely, Campbell, Rowe, Klassen, Mackey, & Courneya, 2006).

Συμπερασματικά, η φυσική δραστηριότητα προστατεύει από τον κίνδυνο για διάφορους τύπους καρκίνου, βελτιώνει τη συνολική επιβίωση και την ποιότητα ζωής.

Βιβλιογραφία

- American Cancer Society. (2012). *Cancer facts & figures*. The Society.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of exercise psychology* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Bodai, B.I., & Tusso, F. (2015). Breast cancer survivorship: A comprehensive review of long-term medical issues and lifestyle recommendations. *The Permanent Journal*, 19, 48-79.
- Courneya, K.S. (2009). Physical activity in cancer survivors: A field in motion. *Psycho-Oncology*, 18, 337-342.
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Van Mechelen, W., ... & Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311-1324.
- Fitzmaurice, C., Allen, C., Barber, R. M., Barregard, L., Bhutta, Z. A., Brenner, H., ... & Fleming, T. (2017). Global, regional, and national cancer incidence, mortality, years of life lost, years lived with disability, and disability-adjusted life-years for 32 cancer groups, 1990 to 2015: a systematic analysis for the global burden of disease study. *JAMA oncology*, 3(4), 524-548.
- Hamaker, M.E, Jonker, J.M., Rooij, S.E., Vos, A.G., Smorenburg, C.H., & Munster B.C. (2012). Frailty screening methods for predicting outcome of a comprehensive geriatric assessment in elderly patients with cancer: a systematic review. *Lancet Oncology*. 13, 437-444.
- Howlander, N., Noone, A. M., Krapcho, M., Neyman, N., Aminou, R., Altekruse, S. F.,... & Mariotto, A. (2012). SEER cancer statistics review, 1975-2009 (vintage 2009 populations). *Bethesda, MD: National Cancer Institute*.



- Lahdenpera, T., & Kyngas, H. (2001). Levels of compliance shown by hypertensive patients and their attitude toward their illness. *Journal of Advanced Nursing*, 34, 189-195.
- Maddams, J., Brewster, D., Steward, J., Elliot, J., Utley, M., & Moller, H. (2009). Cancer prevalence in the United Kingdom: estimates for 2008. *British Journal for Cancer*, 101, 541–547.
- McNeely, M. L., Campbell, K. L., Rowe, B. H., Klassen, T. P., Mackey, J. R., & Courneya, K. S. (2006). Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cmaj*, 175(1), 34-41.
- Mosher, C.E., Sloane, R., Morey, M.C. (2009). Associations between lifestyle factors and quality of life among older long-term breast cancer, prostate, and colorectal survivors. *Cancer*, 17, 4001-4009.
- Parkin, D.M. (2010). Cancers attributable to inadequate physical exercise in the UK in 2010. *British Journal for Cancer*, 15, 38–41.
- Patsou, E. D., Alexias, G. D., Anagnostopoulos, F. G., & Karamouzis, M. V. (2017). Effects of physical activity on depressive symptoms during breast cancer survivorship: a meta-analysis of randomised control trials. *ESMO open*, 2(5).
- Rajarejeswaran P, & Vishnupriva, R. (2009) Exercise in cancer. *Indian Journal of Medicine Oncology* 30(2):61–70
- Reich, M., Lesur, A., & Perdizet-Chevallier, C. (2008). Depression, quality of life and breast cancer: A review of the literature. *Breast Cancer Research Treatment*, 110, 9-17.
- Rock, C. L., Doyle, C., Demark-Wahnefried, W., Meyerhardt, J., Courneya, K. S., Schwartz, A. L., ... & Byers, T. (2012). Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA: a cancer journal for clinicians*, 62(4), 242-274.
- Schüz, J., Espina, C., Villain, P., Herrero, R., Leon, M. E., Minozzi, S., ... & Belardelli, F. (2015). European Code against Cancer 4th Edition: 12 ways to reduce your cancer risk. *Cancer epidemiology*, 39, S1-S10.
- World Health Organization. (2000). *The world health report 2000: health systems: improving performance*. World Health Organization.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Δασκαλάκη Κ., Μάλλιου Π., Μπενέκα, Α., Γιοφτσίδου, Α., & Μπεμπέτσος, Ε.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

adaskala@phyed.duth.gr

Περίληψη

Η οσφυαλγία είναι ένα μυοσκελετικό θέμα που έχει λάβει διαστάσεις «επιδημίας», καθώς το 65-90% των ενηλίκων θα αντιμετωπίσει πόνο στη μέση κάποια στιγμή της ζωής του, ενώ το 10% εξ αυτών αναμένεται να αναπτύξει χρόνια οσφυαλγία (ΧΟ). Η ΧΟ εκτός από τον πόνο και τη σωματική δυσχέρεια έχει συνδεθεί με ψυχοκοινωνικές συνέπειες, επιδρώντας αρνητικά στην ποιότητα ζωής (ΠΖ) των πασχόντων. Γι' αυτόν το λόγο, τα τελευταία χρόνια, προτείνεται οι ειδικοί της αποκατάστασης να αντιμετωπίζουν τους ασθενείς ως "βιοψυχοκοινωνικές οντότητες", ενώ στις έρευνες που εστιάζουν στη ΧΟ, εκτός από την ένταση του πόνου και τη σωματική λειτουργικότητα, συνίσταται να αξιολογείται και η ΠΖ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να γίνει μια ανασκόπηση πρόσφατων άρθρων προκειμένου να διαπιστωθεί ποια είδη άσκησης έχουν κριθεί καταλληλότερα για τη βελτίωση της ΠΖ ασκούμενων με ΧΟ και να διερευνηθεί ποιες ασκησιακές παράμετροι συμβάλλουν στην αναβάθμισή της. Όπως διαπιστώθηκε από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι έρευνες που συμπεριέλαβαν την ΠΖ ως μεταβλητή ήταν ποικίλες και περιλάμβαναν διάφορα είδη άσκησης, όπως Yoga, Pilates, Άσκησης σταθεροποίησης του κορμού, Άσκηση στο νερό, Λειτουργική προπόνηση με αντιστάσεις, Περπάτημα, Άσκηση στο σπίτι κ.τ.λ. Ενώ όλα τα προαναφερθέντα είδη άσκησης αποδείχτηκαν, σε κάποιες περιπτώσεις, αποτελεσματικά στη βελτίωση παραμέτρων της ΠΖ, συχνά σημειώθηκαν αντικρουόμενα αποτελέσματα σε ίδιου τύπου προγράμματα (π.χ. στο Pilates και τη Yoga), με άλλες έρευνες να αναφέρουν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις και άλλες όχι. Στις περιπτώσεις των υπόλοιπων ερευνών, τα συγκριτικά στοιχεία ήταν από λίγα έως ανύπαρκτα. Ως εκ τούτου, δεν θα μπορούσε να συναχθεί ένα ασφαλές συμπέρασμα για το ποιο είδος άσκησης και σε ποια «δόση» είναι πιο αποτελεσματικό για τη βελτίωση της ΠΖ ασθενών με ΧΟ και θα προτεινόταν, κατά τη συνταγογράφηση της άσκησης, να λαμβάνονται υπόψη οι προτιμήσεις του πάσχοντα.

Λέξεις κλειδιά: χρόνιος πόνος, μετρήσεις για οσφυαλγία, ψυχική υγεία ασθενών με οσφυαλγία

Εισαγωγή

Η οσφυαλγία έχει χαρακτηριστεί ως επιδημία του 21^{ου} αιώνα (Akodu et al., 2015; Waddell, 1987), καθώς το 65-90% των ενηλίκων θα βιώσει κάποια στιγμή της ζωής του πόνο στη μέση (Natour et al., 2015), ενώ το 10% εξ αυτών αναμένεται να αναπτύξει χρόνια οσφυαλγία (ΧΟ) (Cramer et al., 2013), δηλαδή πόνο για πάνω από τρεις μήνες (Malliou et al., 2006). Όπως έχει υποστηριχθεί, η ΧΟ είναι μια πολυπαραγοντική κατάσταση που επηρεάζεται τόσο από σωματικές συνιστώσες, επιφέροντας πόνο και ανικανότητα, όσο και από ψυχοκοινωνικούς παράγοντες (Goude et al., 2016), επιδρώντας αρνητικά στην ψυχολογική κατάσταση και τις κοινωνικές σχέσεις του πάσχοντα, και απειλώντας, έτσι, την ποιότητα ζωής (ΠΖ). Η σχετιζόμενη με την υγεία ΠΖ είναι μια ευρεία έννοια που συμπεριλαμβάνει τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις του βίου και επηρεάζεται από την υποκειμενική οπτική ενός ατόμου σχετικά με την επίδραση του πόνου σε όλες τις προαναφερθείσες παραμέτρους, καθορίζοντας, τελικά, το μέγεθος της ικανοποίησης που νιώθει από την υγεία του και από τη ζωή (Patil et al., 2018). Λαμβάνοντας υπόψη ότι η αιτιολογία αλλά και η διαχείριση της ΧΟ μπορούν να ιδωθούν με βάση ένα βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο (Waddell,



1987), τα τελευταία χρόνια, ενθαρρύνεται η αντιμετώπιση του ασθενή ως μίας «βιοψυχοκοινωνικής οντότητας» (Μυριοκεφαλιτάκης και συν., 2009) και προτείνεται η εφαρμογή θεραπευτικών πρακτικών που να τον θέτουν στο επίκεντρο (Goode et al., 2016) αποσκοπώντας στην πολύπλευρη θεραπεία του. Ως εκ τούτου, μετά από την «ένταση του πόνου» και τη «σωματική λειτουργικότητα», η τρίτη βασική μεταβλητή προς αξιολόγηση και βελτίωση, για όλες τις ασκησιακές παρεμβάσεις που εστιάζουν στη ΧΟ, συνίσταται να είναι η σχετιζόμενη με την υγεία ΠΖ (Chiarotto et al., 2017).

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να γίνει μια ανασκόπηση πρόσφατων άρθρων προκειμένου να διαπιστωθεί ποια είδη και χαρακτηριστικά της άσκησης έχουν κριθεί πιο αποτελεσματικά για τη βελτίωση της ΠΖ πασχόντων με ΧΟ.

Μεθοδολογία

Για την ανεύρεση άρθρων πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στο Google Scholar, το Pub Med και το Research Gate με λέξεις κλειδιά «Low Back Pain», «Quality of Life» και «Exercise». Στη συνέχεια ο όρος «Exercise» αντικαταστάθηκε με λέξεις που παρέπεμπαν σε συγκεκριμένα είδη άσκησης, όπως «Pilates», «Yoga», «Aquatic exercise» κ.τ.λ. Όσον αφορά στις ασκησιακές παρεμβάσεις, συμπεριλήφθηκαν άρθρα (και όχι απλές περιλήψεις) από το 2010 έως το 2018, τα οποία περιλάμβαναν μετρήσεις της ΠΖ, ενώ περαιτέρω πηγές αντλήθηκαν από τις παραπομπές των ερευνών που ανευρέθησαν.

Ανάπτυξη θέματος

Στην πλειοψηφία των ερευνών, ως όργανα μέτρησης της ΠΖ χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια SF-36, SF-12 και WHOQOL-Bref. Οι ασκησιακές παρεμβάσεις που επιστρατεύθηκαν ήταν ποικίλες, και συμπεριλάμβαναν «Yoga» (Cramer et al., 2013; Goode et al., 2016; Patil et al., 2018), «Pilates» (Machado et al., 2017; Natour et al., 2015; Wajswelner et al., 2012), «ασκήσεις σταθεροποίησης του κορμού» (Akodu et al., 2015; Mousouli et al., 2014; Ota et al., 2011), «άσκηση στο νερό» (Shi et al., 2018), «λειτουργική προπόνηση με αντιστάσεις» (Cortell-Tormo et al., 2018), «περπάτημα» (Karadeniz et al., 2014; Lawford et al., 2016), «άσκηση στο σπίτι» (Bidoki et al., 2017; Ota et al., 2011) κ.τ.λ. Οι παρεμβάσεις με «Yoga», «Pilates» και «περπάτημα» είχαν αντικρουόμενα αποτελέσματα, με άλλες μελέτες να αναφέρουν στατιστικά σημαντική βελτίωση κάποιων παραμέτρων της ΠΖ και άλλες όχι. Όλες οι έρευνες με «ασκήσεις σταθεροποίησης», «άσκηση στο νερό» και «άσκηση στο σπίτι», αλλά και το πρωτόκολλο «λειτουργικής προπόνησης» επέφεραν σημαντικές βελτιώσεις σε παραμέτρους της ΠΖ. Παρ' όλ' αυτά, όπως έχει ήδη επισημανθεί και διαπιστώθηκε και στην παρούσα μελέτη, δεν θα μπορούσε να συναχθεί ένα ασφαλές συμπέρασμα για το ποιο είδος άσκησης και σε ποια «δόση» είναι πιο ενδεδειγμένο για ασθενείς με ΧΟ (Lawford et al., 2016), λόγω αντικρουόμενων αποτελεσμάτων ακόμη και σε ιδίου «είδους» ασκησιακές παρεμβάσεις και ανεπαρκών συγκριτικών στοιχείων στις περιπτώσεις μεμονωμένων ερευνών. Όσον αφορά στα στοιχεία των εκάστοτε προγραμμάτων που μπορεί να συνετέλεσαν στην βελτίωση της ΠΖ, αυτά, από πλευράς των ερευνητών, κυρίως συνδέθηκαν με τις επίδρασεις της άσκησης στη βελτίωση σωματικών παραμέτρων, με συνακόλουθη μείωση του πόνου και της ανικανότητας, και επακόλουθη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ζωής (Natour et al., 2017; Wajswelner et al., 2012). Μόνο στην περίπτωση της Yoga, η βελτίωση της ΠΖ συχνά αποδόθηκε στις βιοψυχοκοινωνικές διαστάσεις των παρεμβάσεων, καθώς, η Yoga, ως τύπος «ολιστικής θεραπείας», στοχεύει σε σωματικές και ψυχικές παραμέτρους (Goode et al., 2016).

Συμπέρασμα

Δεδομένης της δυνητικής ωφέλειας αρκετών –διαφορετικών μεταξύ τους– ειδών άσκησης, αυτό που θα προτεινόταν, όσον αφορά στη «συνταγογράφηση» της άσκησης για έναν πάσχοντα από ΧΟ, θα ήταν να ληφθούν, ει δυνατόν, υπόψη οι προσωπικές του προτιμήσεις,



καθώς αυτό θα αύξανε την ικανοποίηση από την άσκηση, τις πιθανότητες «προσκόλλησης» στο πρόγραμμα και τη συνακόλουθη ωφέλεια.

Βιβλιογραφία

- Akodu, A. K., Tella, B. A., & Olujobi, O. D. (2015). Effect of Stabilization Exercise on Pain and Quality of Life of Patients with Non-specific Chronic Low Back Pain. *AJPARS*, 7 (1&2), 7-11
- Bidoki, F. Z., Zolaktaf, V., & Zolaktaf, V. (2017). The effects of Home Therapeutic Exercise on quality of life of women with back pain. *Global Journal for Research Analysis*, 6(6), 298-301.
- Chiarotto, A., Terwee, C. B., & Ostelo, R. W. (2017). Choosing the right outcome measurement instruments for patients with low back pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 30 (2016).
- Cortell-Tormo, J. M., Sánchez, P. T., Chulvi-Medrano, I., Tortosa-Martínez, J., Manchado-López, C., Liana-Belloch, S., & Pérez-Soriano, P. (2018). Effects of functional resistance training on fitness and quality of life in females with chronic nonspecific low-back pain. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 31(1), 95-105.
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., & Dobos G. (2013). A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. *The Clinical Journal of Pain*, 29(5), 450-460.
- Goode, A. P., Coeytaux, R. R., McDuffie, J., Duan-Porter, W., Sharma, P., Mennella, H., Nagi, A., & Williams, J. W. (2016). An evidence map of yoga for low back pain. *Complementary Therapies in Medicine*, 25, 170-177.
- Karadeniz, M., Dandinoglu, T., Yazicioglu, K., & Tan, A.K. (2014). Assessment and comparing of effectiveness of over ground and treadmill walking in chronic low back patients. *International Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2(1).
- Lawford, B. J., Walters, J., & Ferrar, K. (2016). Does walking improve disability status, function, or quality of life in adults with chronic low back pain? A systematic review. *Clinical Rehabilitation*, 30(6), 523-536.
- Machado, P. M., Alves, M. C., Hendler, K. G., Benetti, V. B., Neto, R. J. S., Barbosa, R. I., Marcolino, A. M., & Kuriki, H. U. (2017). Effectiveness of the Pilates method for individuals with nonspecific low back pain: clinical and electromyographic aspects. *Motriz. The Journal of Physical Education*, 23(4), e101721.
- Malliou, P., Gioftsidou, A., Beneka, A., & Godolias, G. (2006). Measurements and evaluations in low back pain patients. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(4), 219–230.
- Mousouli, M., Vlachopoulos, S. P., Kofotolis, N. D., Theodorakis, Y., Malliou, P., & Kellis, E. (2014). Effects of Stabilization Exercises on Health-Related Quality of Life in Women with Chronic Low Back Pain. *Journal of Physical Activity & Health*, 11, 1295–1303.
- Μυριοκεφαλιτάκης, Ε., Παπαναστασόπουλος, Κ., Σαρατσιώτης, Ι., & Κατέρος, Κ. (2009). Ποιότητα ζωής σε ασθενείς με χρόνια οσφυαλγία. *Info Orthopaedics & Traumatology*, 8-11.
- Natour, J., Cazotti, L. D. A., Ribeiro, L. H., Baptista, A. S., & Jones, A. (2015). Pilates improves pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 29(1), 59–68.
- Ota, M., Kaneoka, K., Hangai, M., Koizumi, K., & Muramatsu T. (2011). Effectiveness of lumbar stabilization exercises for reducing chronic low back pain and improving quality of life. *Journal of Physical Therapy Science*, 23(4), 679-681.



- Patil, N. J., Nagarathna, R., Tekur, P., Manohar, P., Bhargav, H., & Patil, D. (2018). A randomized trial comparing effect of yoga and exercises on quality of life in among nursing population with chronic low back pain. *International Journal of Yoga, 11*(3), 208-214.
- Shi, Z., Zhou, H., Lu, L., Pan, B., Wei, Z., Yao, X., Kang, Y., Liu, L., & Feng, S. (2018). Aquatic Exercises in the Treatment of Low Back Pain: A Systematic Review of the Literature and Meta-Analysis of Eight Studies. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, 97*(2), 116-122.
- Waddell, G. (1987). A New Clinical Model for the Treatment of Low Back pain. *Spine, 12*(7), 632-644.
- Wajswelner, H., Metcalf, B., & Bennell, K. (2012). Clinical pilates versus general exercise for chronic low back pain: Randomized trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 44*(7), 1197-1205.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΣ

Καγιάογλου, Α., Γεωργαντάς, Γ., Ρόκκα, Σ., Μάλλιου, Π., & Γιοφτσίδου, Α.
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
anastasiaduth@hotmail.com

Εισαγωγή

Η οστεοαρθρίτιδα γόνατος (ΟΑ) είναι μια χρόνια πάθηση, που χαρακτηρίζεται από έναν πολύπλοκο εκφυλισμό του χόνδρου της άρθρωσης, η οποία οδηγεί στον πόνο, τη δυσκαμψία και τον περιορισμό της κίνησης (Lawrence & Felson, 2007). Ο επιπολασμός της ΟΑ γόνατος, αυξάνεται με την ηλικία και οδηγεί στην προοδευτική παραμόρφωση και λειτουργική ανικανότητα της άρθρωσης, σε ελλείμματα νευρομυϊκού ελέγχου και ισορροπιστικής ικανότητας, αύξηση του κινδύνου των πτώσεων, μείωση της ταχύτητας βάδισης και της γενικής λειτουργικής ικανότητας (Fitzgerald, Piva, & Irrgang, 2004). Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η θεραπευτική άσκηση σε υδάτινο περιβάλλον, ενδείκνυται σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα γόνατος, επειδή μειώνει το οίδημα, ανακουφίζει τον πόνο, μειώνει την επιβάρυνση στις εκφυλισμένες αρθρώσεις, μειώνει τον κίνδυνο των πτώσεων και βελτιώνει την ισορροπία τόσο σε άτομα τρίτης ηλικίας όσο και σε άλλους πληθυσμούς (Arnold et al., 2010; Hale et al., 2012). Ανάλογες έρευνες με προγράμματα θεραπευτικής άσκησης δύναμης και ισορροπίας στο νερό, ανέφεραν σημαντικές βελτιώσεις στον πόνο και τη λειτουργική ικανότητα ενώ αντίθετα άλλες έδειξαν έλλειψη επίδρασης (Lund et al., 2008; Suomi & Collier, 2003).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης στο νερό στη βελτίωση της ισορροπίας και της λειτουργικής ικανότητας ασθενών με ΟΑ γόνατος.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 30 γυναίκες, με ηλικία από 60 έως 75 χρόνων (Μ.Ο= 67 ± 5,3 έτη), από το Κέντρο Αποκατάστασης «ΑΝΑΒΙΩΣΗ» του Ν. Δράμας, στις οποίες είχε διαγνωστεί οστεοαρθρίτιδα γόνατος προ-εγχειρητικού σταδίου (3^{ου} βαθμού). Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες θεραπευτικής άσκησης, με την πρώτη ομάδα (n=15) να συμμετέχει σε παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης στο νερό και τη δεύτερη (n=15) να ακολουθεί μόνον το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας. Οι ασθενείς πληροφορήθηκαν προφορικά για τον σκοπό της έρευνας και υπέγραψαν έγγραφη συγκατάθεση συμμετοχής. Το παρεμβατικό θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης στο νερό γινόταν με τη συνοδεία μουσικής. Είχε συνολική διάρκεια 15 εβδομάδες, συχνότητα συμμετοχής 3 φορές την εβδομάδα και διάρκεια 35 λεπτά η κάθε συνεδρία. Περιελάμβανε 5-10 λεπτά ασκήσεις προθέρμανσης, 20 λεπτά ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και ισορροπίας και 5 λεπτά ασκήσεις αποθεραπείας. Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε μόνον το πρόγραμμα της φυσικοθεραπείας.

Όργανα μέτρησης

Για την πραγματοποίηση της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε: α) το ηλεκτρονικό σύστημα Biodex Stability System, το οποίο αξιολογεί τον νευρομυϊκό έλεγχο του ατόμου, υπολογίζοντας την ικανότητα διατήρησης της ισορροπίας πάνω σε μία ασταθή επιφάνεια. Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διατηρήσουν την ισορροπία τους κατά τη στήριξη στο ένα άκρο για 20'', με την πλατφόρμα στήριξης να έχει ελευθερωθεί και να έχει τη δυνατότητα κίνησης 20 μοιρών προς όλες τις κατευθύνσεις. Μετά την ολοκλήρωση της δοκιμασίας, το σύστημα κατέγραφε στον Η/Υ τις μοίρες απόκλισης από το οριζόντιο επίπεδο. Οι συμμετέχουσες, εκτελούσαν



τρεις προσπάθειες και καταγραφόταν η καλύτερη επίδοση (η μικρότερη απόκλιση) και β) το δεύτερο όργανο μέτρησης, ήταν το ερωτηματολόγιο WOMAC, ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο από τους επαγγελματίες υγείας όργανο μέτρησης της λειτουργικής κατάστασης ασθενών με ΟΑ γόνατος. Περιλαμβάνει 24 ερωτήσεις (5 για τον πόνο, 2 για τη δυσκαμψία και 17 για τη λειτουργική ικανότητα). Οι απαντήσεις δίνονταν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (0=καθόλου, 1=ήπιο, 2=μέτριο, 3=σοβαρό και 4=έντονο πόνο). Η υποκειμενική εκτίμηση για το αίσθημα του πόνου κυμαίνεται από 0 έως 20 βαθμούς, της δυσκαμψίας από 0 έως 8 βαθμούς και της λειτουργικής ικανότητας από 0 έως 68 βαθμούς. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία τόσο σοβαρό είναι το επίπεδο των συμπτωμάτων της οστεοαρθρίτιδας. Οι αρχικές μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν την 1η και οι τελικές την 15^η εβδομάδα, μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος.

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας, πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability Analysis) για την εσωτερική συνέπεια των παραγόντων του ερωτηματολογίου (WOMAC), ανάλυση διακύμανσης (One way Anova) για τον έλεγχο της ύπαρξης τυχόν διαφορών κατά την αρχική μέτρηση και επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (Repeated Measures Anova Analysis), για τη διερεύνηση διαφορών στις εξαρτημένες μεταβλητές των μετρήσεων, των ομάδων, αλλά και της αλληλεπίδρασης αυτών. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < .05$.

Αποτελέσματα

Από την ανάλυση διακύμανσης (One way Anova) δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων κατά την αρχική μέτρηση. Η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση «μέτρησης» και «ομάδας» στη συνολική απόκλιση του ατόμου να ισορροπήσει με το πάσχον άκρο [$F_{(1,28)} = 68,48$; $p < .001$]. Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni φάνηκε ότι κατά την τελική μέτρηση, η ομάδα θεραπευτικής άσκησης στο νερό εμφάνισε μεγαλύτερη βελτίωση στην ισορροπία [$F_{(1,14)} = 141,28$; $p < .001$] από ότι η ομάδα ελέγχου [$F_{(1,14)} = 8,31$, $p < .05$]. Ακόμη, ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας των παραγόντων του ερωτηματολογίου WOMAC με βάση το τεστ α Cronbach, κυμάνθηκε για μεν τη μέτρηση πριν τη συμμετοχή από .76 έως .91, για δε τη μέτρηση μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος από .84 έως .94. Επίσης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ του παράγοντα «μέτρηση» και «ομάδα» στους παράγοντες «Πόνος» $F_{(1,28)} = 33,248$; $p < .001$, «Δυσκαμψία» $F_{(1,28)} = 12,39$; $p < .001$ και «Λειτουργική Ικανότητα» $F_{(1,28)} = 71,46$; $p < .001$. Από την ανάλυση της αλληλεπίδρασης, προέκυψε ότι και στις δύο ομάδες μειώθηκε στατιστικά σημαντικά ο πόνος και η δυσκαμψία, βελτιώθηκε η λειτουργική ικανότητα, ωστόσο η ομάδα άσκησης στο νερό παρουσίασε στατιστικά σημαντική μεγαλύτερη βελτίωση και διέφερε σε επίπεδο $p < .01$ από την ομάδα ελέγχου, η οποία που ακολούθησε μόνον το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας (Πίνακας 1).

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Ο πόνος και η λειτουργική ανικανότητα είναι σημαντικά συμπτώματα σε ασθενείς με ΟΑ γόνατου και κύριος στόχος οποιασδήποτε θεραπευτικής παρέμβασης θα πρέπει να είναι η μείωση αυτών των κλινικών συμπτωμάτων (Authman et al., 2013). Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, διαπιστώθηκε πως μετά τη συμμετοχή στο θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης στο νερό με τη συνοδεία μουσικής, οι γυναίκες με ΟΑ γόνατος, παρουσίασαν στατιστικά σημαντική μεγαλύτερη αύξηση της ισορροπίας, μείωσαν στατιστικά σημαντικά τα συμπτώματα του πόνου, της δυσκαμψίας και της λειτουργικής ικανότητας έναντι των γυναικών που συμμετείχαν μόνον στο πρόγραμμα της φυσικοθεραπείας. Οι ασκήσεις στο υδάτινο περιβάλλον φάνηκε ότι οδήγησαν σε μεγαλύτερη ανακούφιση του πόνου, βελτίωση της ισορροπίας και της λειτουργικής ικανότητας από ότι οι ασκήσεις στο έδαφος. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών



(Silva et al., 2008) που υποστηρίζουν ότι η υδροθεραπεία είναι η πλέον κατάλληλη και αποτελεσματική άσκηση για ασθενείς με ΟΑ γόνατος και θα πρέπει να περιλαμβάνεται (Foley et al., 2003) στις συνιστώμενες θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Πίνακας 1: Μέσοι όροι Τυπικές αποκλίσεις & μέσες τιμές μεταξύ των παραγόντων, κατά την αρχική και την τελική μέτρηση

Παράγοντες	Πειραματική ομάδα				Ομάδα Ελέγχου			
	Πριν		Μετά		Πριν		Μετά	
	M.O	T.A	M.O	T.A	M.O	T.A	M.O	T.A
1.Συνολική Ισορροπία								
Πάσχοντος Άκρου	6.34	1.5	5.41***	0.9	6.33	1.3	6.07*	1.4
[Απόκλιση (°)]								
2. Πόνος	17.21	6.2	7.4***	3.6	16.92	5.7	11.9*	4.8
3. Δυσκαμψία	3.55	0.67	1.35**	0.71	3.49	0.91	2.65*	0.93
4. Λειτουργική Ικανότητα	22.54	5.3	10.7***	4.1	21.99	5.9	17.9*	3.5

Σημείωση: * $p < .05$, ** $p < .01$ και *** $p < .01$

Βιβλιογραφία

- Arnold, C. M., & Faulkner, R. A. (2010). The effect of aquatic exercise and education on lowering fall risk in older adults with hip osteoarthritis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 18, 245-260.
- Authman O., Avan der Windt D., Jordan J.L., Dziedzic K.S., Healey E. L., Reat G. M., & Foster N. E. (2013). Exercise for lower limb osteoarthritis: systematic review in corporation trial sequential analysis and network meta-analysis. *British Medicine Journal*, 347-359.
- Bautcha J. C., Claytonb M. K., Chuc Q., & Johnsond K. A. (2000). Synovial fluid sulphate epitopes 3B3 and 7D4, and glycosaminoglycan in human knee osteoarthritis after exercise. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 59, 887-891.
- Fitzgerald, G. K., Piva, S. R., Irgang, J.J. (2004). Reports of joint instability in knee osteoarthritis: its prevalence and relationship to physical function. *Arthritis & Rheumatism*, 1(6), 941-946.
- Foley, A., Halbert, J., Hewitt, T., Crotty, M. (2003). Does hydrotherapy improve strength and physical function in patients with osteoarthritis-a randomized controlled trial comparing a gym based and a hydrotherapy based strengthening program. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 62(12), 1162-1167.
- Hale, L. A., Waters, D, Herbison, P.A (2012). A randomized controlled trial to investigate the effects of water-based exercise to improve falls risk and physical function in older adults with lower-extremity osteoarthritis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 93, 27-34.
- Lawrence, R. C., Felson, D., Helmick, C. G., Arnold, L. M., Choi, H., Deyo, R. A., Gabriel, S., Hirsch, R., Hochberg, M. C., Hunder, G. G., Jordan, J. M., Katz, J. N., Kremers, H. M., Wolfe, F. (2007). Estimates of the Prevalence of Arthritis and Other Rheumatic Conditions in the United States. *Arthritis & Rheumatism*, 58 (1), 26-35.
- Lund, H., Weile, U., Christensen, R., Rostock, B., Downey, A., Bartels, E., Danneskiold-Samsøe, B., & Bliddal, H. (2008). A randomized controlled trial of aquatic and land-based exercise in patients with knee osteoarthritis. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 137-144.
- Silva, L. E., Valim, V., Pessanha, A. P., Oliveira, L. M., Myamoto, S., Jones, A., & Natour, J. (2008). Hydrotherapy versus conventional land-based exercise for the management of patients with osteoarthritis of the knee: A randomized clinical trial. *Physical Therapy*, 88(1), 12-21.



ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΥΠΟΒΛΗΘΕΙ ΣΕ ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ

Γιοφτσίδου, Α., Δασκαλάκη, Κ., Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., Πάφης, Γ., Ισπυρλίδης, Ι., & Γκοδόλιας, Γ.

*Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
agioftsi@phyed.duth.gr*

Αθλητές που έχουν υποβληθεί σε μηνισκεκτομή συνεχίζουν να εμφανίζουν μειωμένη ικανότητα ισορροπίας 1-2 χρόνια μετά την επέμβαση. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση δύο τύπων αυτοδιαλόγου στην ικανότητα ισορροπίας ποδοσφαιριστών που έχουν υποβληθεί σε μηνισκεκτομή. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, που είχαν υποβληθεί σε μηνισκεκτομή (πρίν απο 6 μήνες). Για την αξιολόγηση του δείγματος χρησιμοποιήθηκε το ηλεκτρονικό σύστημα ισορροπίας Biodex και καταγράφηκε η απόκλιση απο το οριζόντιο επίπεδο (σε μοίρες). Πραγματοποιήθηκαν δύο αξιολογήσεις, μία αρχική και μία τελική. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε 4 ομάδες: 1η ομάδα εκπαιδευτικού αυτοδιαλόγου: ζητήθηκε να λένε δυνατά την φράση “λύγισε και σταθερά”. 2η ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης: ζητήθηκε να λένε δυνατά την φράση “μένω όρθιος”, 3η ομάδα Ουδέτερου αυτοδιαλόγου: ζητήθηκε να μετρούν αντίστροφα του μήνες ξεκινώντας από τον Δεκέμβριο, και 4η ομάδα Ελέγχου: δέν έλαβαν καμία επιπλέον πληροφορία.

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Two-way και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε $p < .05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση, δηλαδή η απόκλιση από το οριζόντιο επίπεδο μειώθηκε σημαντικά (καλύτερη επίδοση) μόνο στις πειραματικές ομάδες μετά την περίοδο παρέμβασης και όχι στις συνθήκες ελέγχου ($F_{(3,36)}=7,34, p < .05$). Η χρήση του αυτοδιαλόγου, ανεξάρτητα από τον τύπο, βελτίωσε τις επιδόσεις κατά τις τελικές αξιολογήσεις. Ο εκπαιδευτικός αυτοδιάλογος βελτίωσε την ισορροπίας πιθανά στοχεύοντας στην αύξηση της προσοχής κατά την εκτέλεση, ενώ ο αυτοδιάλογος παρακίνησης πιθανά λόγω της αύξησης της αυτοπεποίθησης και μείωσης του άγχους.



Θεματική Ενότητα 8^η

Ελεύθερες Ανακοινώσεις



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ PILATES ΚΑΙ YOGA ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ-ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Ρόκκα, Σ.

*Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
srokka@phyed.duth.gr*

Περίληψη

Στον ελλαδικό χώρο, οι μορφές άσκησης που συνδυάζουν πνεύμα και σώμα γίνονται όλο και περισσότερο δημοφιλείς, με τα προγράμματα ολιστικής εξάσκησης Pilates και Yoga να γνωρίζουν μεγάλη δημοτικότητα. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση των προγραμμάτων Pilates και Yoga, στην ψυχολογική υγεία-ευεξία και ενεργητικότητα ενήλικων ασκουμένων γυναικών. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 132 υγιείς γυναίκες, με ηλικία 40 έως 60 ετών, οι οποίες συμμετείχαν συστηματικά σε οργανωμένα προγράμματα Pilates (n=69) και Yoga (n=63). Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: η Κλίμακα Subjective Exercise Experiences Scale (McAuley & Courneya, 1994), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Μανρονουλιώτης et al., 2010) με 12 θέματα σε τρεις παράγοντες, Θετική Ευεξία και Ψυχολογικό Στρες, που ανταποκρίνονται στους θετικούς και αρνητικούς πόλους της ψυχολογικής υγείας, ενώ ο τρίτος παράγοντας αντιπροσωπεύει την Κόπωση και β) η κλίμακα Υποκειμενικής Ζωτικότητας (Ryan & Frederick, 1997), σταθμισμένη από τους Vlachopoulos και Karavani (2009), με 7 ερωτήσεις για την αξιολόγηση της υποκειμενικής ενεργητικότητας των συμμετεχόντων. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τις ασκούμενες πριν και αμέσως μετά το τέλος του κάθε προγράμματος. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την εσωτερική συνέπεια των κλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων (α Cronbach's από .81 έως .89 και .91 αντίστοιχα). Από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παραγόντων μέτρησης και είδος προγράμματος. Η ανάλυση της αλληλεπίδρασης, έδειξε στατιστικά σημαντική μεγαλύτερη αύξηση της θετικής ευεξίας και της ενεργητικότητας, με παράλληλη μείωση του ψυχολογικού στρες μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα Yoga, ενώ παρατηρήθηκε αύξηση της κόπωσης στο πρόγραμμα Pilates. Συμπερασματικά και τα δύο προγράμματα που εξετάστηκαν ασκούν σημαντική επίδραση στη μείωση του ψυχολογικού στρες και της έντασης, προάγουν το αίσθημα της θετικής ευεξίας και της ενεργητικότητας και βελτιώνουν την ψυχολογική υγεία-ευεξία των ασκουμένων γυναικών.

Λέξεις-κλειδιά: ψυχολογική ευεξία, ενεργητικότητα, προγράμματα Pilates-Yoga

Εισαγωγή

Η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, υγείας και αναψυχής, επιδρά θετικά τόσο στις γνωστικές λειτουργίες όσο και στην ενίσχυση της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας (Hogan et al., 2013). Η επιστημονική έρευνα, έχει αναδείξει τη σύνδεση της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας με την υποκειμενική ευημερία και ευτυχία, την αισιόδοξη σκέψη, την ικανοποίηση από τη ζωή, τις θετικές και δημιουργικές σχέσεις με τους άλλους καθώς και άλλες συνιστώσες όπως η αυτοεκτίμηση, ο σκοπός και το νόημα στη ζωή (Sin & Lyubomirsky, 2009). Η υποκειμενική ζωτικότητα-ενεργητικότητα, ορίζεται ως η ύπαρξη σωματικής και πνευματικής ενέργειας, ένα θετικό συναίσθημα ζωντάνιας που σχετίζεται με την ενεργοποίηση του μυαλού και μηχανισμούς θετικής ανταπόκρισης καθώς σε καταστάσεις



ζωντανίας τα άτομα είναι πιο παραγωγικά, διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος και την πρόκληση και έχουν καλύτερη πνευματική υγεία (Ryan & Frederick, 1997). Οι επιστημονικές έρευνες, κατέγραψαν ότι η συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης με τεχνικές που περιλαμβάνουν τον έλεγχο των σκέψεων σχετίζονται άμεσα με τη βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης, της γενικής υγείας και της ψυχολογικής ευεξίας (Caldwell, Harrison, Adams, & Triplett, 2009; Harinath, et al., 2004).

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετασθεί η επίδραση των προγραμμάτων Pilates και Yoga, στην ψυχολογική υγεία-ευεξία και ενεργητικότητα ενήλικων ασκούμενων γυναικών.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 132 υγιείς γυναίκες, με ηλικία 40 έως 60 ετών (Μ.Ο. = 49,82; Τ.Α.= ± 5,97), οι οποίες συμμετείχαν συστηματικά σε οργανωμένα ομαδικά προγράμματα Pilates (n=69) και Yoga (n=63), από ιδιωτικά γυμναστήρια στην πόλη της Κομοτηνής.

Όργανα μέτρησης συλλογής δεδομένων

Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν: α) η Κλίμακα Subjective Exercise Experiences Scale (SEES, McAuley & Courneya, 1994), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Μανρονουιότις, et al., 2010), με 12 θέματα, στους τρεις παράγοντες της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας: α) Θετική Ευεξία (4 ερωτήσεις π.χ. θετικά ή σπουδαία), β) Ψυχολογικό Στρες (4 ερωτήσεις π.χ. αποθαρρυνόμενη), και γ) Κόπωση (4 ερωτήσεις π.χ. εξασθενημένη). Οι απαντήσεις για το αντίστοιχο συναίσθημα «τώρα», δίνονταν σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το 1 = καθόλου έως το 7 = πάρα πολύ, και β) η Κλίμακα Υποκειμενικής Ζωτικότητας (Ryan & Frederick, 1997), σταθμισμένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Vlachopoulos και Karavani (2009), που αξιολογεί την υποκειμενική ενεργητικότητα των συμμετεχόντων. Περιλαμβάνει 7 θέματα σε έναν παράγοντα (π.χ. ερώτησης, μετά το πρόγραμμα που συμμετείχα: αισθάνομαι γεμάτη ζωντανία), και τις απαντήσεις σε 7βάθμια κλίμακα από το 1 = καθόλου αληθές έως το 7= απόλυτα αληθές. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τις ασκούμενες πριν και αμέσως μετά το τέλος του κάθε προγράμματος.

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν: ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability analysis), περιγραφική στατιστική (Descriptive analysis), ανάλυση συσχετίσεων (Pearson Correlation analysis) και αναλύσεις επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Repeated Measures Anova), για τον έλεγχο της ύπαρξης τυχόν διαφορών στις εξαρτημένες μεταβλητές των μετρήσεων (πριν-μετά) ως προς το είδος προγράμματος. Ως επίπεδο σημαντικότητας, ορίστηκε το $p < .05$.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση αξιοπιστίας, έδειξε ότι οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα τόσο κατά την αρχική όσο και για την τελική μέτρηση (Cronbach's alpha από .81 έως .84 και .84 έως .91) (Πίνακας 1). Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (One way Anova), από την οποία δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων κατά την αρχική μέτρηση. Η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων μέτρησης και είδος προγράμματος για τον παράγοντα θετική ευεξία [$F_{(1,130)} = 33,74; p < .01$] όσο και ενεργητικότητα [$F_{(1,130)} = 54,17;$



p<.001]. Από την ανάλυση της αλληλεπίδρασης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση της θετικής ευεξίας και της ενεργητικότητας στα δύο προγράμματα με τη μεγαλύτερη ωστόσο να παρουσιάζεται μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα Yoga που διέφερε σε επίπεδο (p<.01) από το πρόγραμμα Pilates. Ανάλογα, για το ψυχολογικό στρες [F (1,130) =9,53; p<.01], στατιστικά σημαντική μείωση του ψυχολογικού στρες και στα δύο προγράμματα. Επίσης, στον παράγοντα Κόπωση [F (1,130) =11,33; p<.01], από την ανάλυση της αλληλεπίδρασης φάνηκε στατιστικά σημαντική αύξηση της κόπωσης(p<.05) μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα Pilates (Πίνακας 1.). Αναλυτικά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1: Μέσοι όροι - Τυπική Απόκλιση - Δείκτης εσωτερικής συνοχής (Cronbach's α) – Μέσες τιμές (M) των παραγόντων της κλίμακας SEES & Ζωτικότητας για το είδος προγράμματος πριν και μετά τη συμμετοχή

Είδος Προγράμματος				Pilates		Yoga	
	M.	T.A	alpha	Πριν	Μετά	Πριν	Μετά
Παράγοντες				M.(T.A)	M.(T.A)	M.(T.A)	M.(T.A)
1. Θετική ευεξία	6.04	.87	.81/.84	4.95(.92)	5.79(.81) *	4.84(.73)	6.24(.96)**
2. Ψυχολογικό στρες	1.16	.61	.89/.91	1.36(.57)	1.15(.61) **	1.31(.46)	1.17(.38)**
3. Κόπωση	1.37	.39	.87/.89	1.47(.42)	1.61(.48)*	1.54(.39)	1.32(.43)**
4. Ενεργητικότητα	5.68	.72	.84/.91	4.59(.73)	5.37(.84)*	4.50(.67)	6.24(.79) ***

Σημείωση: *p<.05 και **p<.01

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, διαπιστώθηκε ότι μετά τη συμμετοχή και στα δύο προγράμματα οι ασκούμενες παρουσίασαν υψηλούς μέσους όρους θετικής ευεξίας και ενεργητικότητας και σχεδόν παντελή έλλειψη ψυχολογικού στρες και χαμηλούς μέσους όρους στην κόπωση. Τα αποτελέσματα της έρευνας, έρχονται σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες (Vogler, O'Hara, Gregg, & Burnell, 2011; Vlachopoulos & Karavani, 2009) που υποστηρίζουν ότι η συμμετοχή σε προγράμματα ολιστικής προσέγγισης και γενικά συστηματική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, οδηγεί στην αύξηση της θετικής ευεξίας και των θετικών συναισθημάτων και οι υψηλοί δείκτες ψυχολογικής υγείας γενικεύονται σε όλους τους συμμετέχοντες. Ωστόσο, οι διαφορές που παρουσιάστηκαν στην ενεργητικότητα και την κόπωση μεταξύ των δύο προγραμμάτων, σύμφωνα με την άποψη των συγγραφέων, οφείλονται στη διαφορετική φιλοσοφία των προγραμμάτων που εξετάστηκαν, καθώς ένα πρόγραμμα Yoga δίνει ιδιαίτερη έμφαση στο διαλογισμό, παρέχει το κλειδί για μια ολιστική σωματική, ψυχολογική και πνευματική ανάπτυξη ενώ ένα πρόγραμμα Pilates περιλαμβάνει σύστημα σειράς ασκήσεων με στόχο τη βελτίωση της αντοχής των μυών του πυρήνα με έμφαση στην αναπνοή και τον μυϊκό έλεγχο (Tripathi & Bano, 2015). Συμπερασματικά, και τα δύο προγράμματα Yoga και Pilates ασκούν ιδιαίτερη επίδραση στη μείωση του ψυχολογικού στρες και της έντασης, προάγουν το αίσθημα της θετικής ευεξίας και της ενεργητικότητας και βελτιώνουν θετικά την ψυχολογική υγεία - ευεξία των ασκουμένων γυναικών.

Βιβλιογραφία

Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., & Triplett, N. T. (2009). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(2), 155-163.



- Harinath, K., Malhotra, A. S., Pal, K., Prasad, R., Kumar, R., Kain, T. C., Rai, L., & Sawhney, R. C. (2004). Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile and melatonin secretion. *Journal Altern Complement Med.*, 10(2), 261-268.
- Hogan, C. L., Mata, J., & Carstensen, L. L. (2013). Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. *Psychological Aging*, 28(2), 587-94.
- McAuley, E., & Courneya, K. (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 163-177.
- Mavrovouniotis, F., Argiriadou, E., & Papaioannou, C. (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 14(3), 209-218.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Tripathi, R. C. & Bano, S. (2015). Psychological well-being through yogic exercises. *Journal of Physical Education Research*, 2(3), 62-67.
- Vogler, J., O'Hara, L., Gregg, J., & Burnell, F. (2011). The impact of short-term Iyengar Yoga program on the health and well-being of physically inactive older adults. *International Journal of Yoga Therapy*, 21, 61-72.
- Vlachopoulos, S. P., & Karavani, E. (2009). Psychological needs and subjective vitality in exercise: A cross-gender situational test of the needs universality hypothesis. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 207-22.



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΝΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ: ΑΤΟΜΙΚΕΣ, ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Θεοδωροπούλου, Ε., Καρτερολιώτης, Κ., & Σταύρου, Ν.Α.Μ.
*Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
theodorelen@gmail.com*

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εξέταση ενός θεωρητικού μοντέλου ερμηνείας της σχέσης μεταξύ περιβαλλοντικών παραγόντων και της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) μέσω των διαμεσολαβητικών επιδράσεων ατομικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων. Οι συμμετέχοντες ήταν 684 ενήλικοι άνδρες και γυναίκες. Για την αξιολόγηση των παραγόντων αυτών και της ΦΔ, χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια. Η στατιστική ανάλυση έγινε με τη μέθοδο των δομικών μοντέλων εξισώσεων (SEM). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μοντέλο εξήγησε το 41% της διασποράς της ΦΔ και παρουσίασε καλή εφαρμογή στα δεδομένα. Η σχέση μεταξύ περιβαλλοντικών παραγόντων και ΦΔ ήταν έμμεση και θετική, ενώ η συμμετοχή σε προηγούμενη ΦΔ, η αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ και η ευχαρίστηση / ικανοποίηση από τη ΦΔ εμφάνισαν τις υψηλότερες θετικές επιδράσεις στη ΦΔ. Τέλος, οι θετικές αντιλήψεις για τη ΦΔ και η κοινωνική υποστήριξη για τη ΦΔ από φίλους παρουσίασαν έναν σημαντικό διαμεσολαβητικό ρόλο στην ερμηνεία των εξεταζόμενων σχέσεων, εύρημα που δεν επιβεβαιώθηκε για τη φυσική και ψυχολογική υγεία.

Εισαγωγή

Έρευνες έχουν αναδείξει ότι ατομικοί, ψυχοκοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες προάγουν τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) (Ishii, Shibata, & Oka, 2010; Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton, & Bauman, 2017). Συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί ότι αρκετοί παράγοντες, όπως η συμμετοχή σε προηγούμενη ΦΔ, η υγεία, οι θετικές αντιλήψεις για τη ΦΔ, η αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ, η ευχαρίστηση από τη ΦΔ, η κοινωνική υποστήριξη, καθώς και περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις, βελτιώνουν τα επίπεδα ΦΔ (Ishii et al., 2010; Rhodes et al., 2017). Παρόλο που έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες, οι οποίες εστιάζονται στην εξέταση των σχέσεων μεταξύ των συγκεκριμένων παραγόντων και της ΦΔ, οι παράγοντες αυτοί δεν έχουν διερευνηθεί επαρκώς μέσω των δομικών μοντέλων εξισώσεων (SEM). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εξέταση ενός θεωρητικού μοντέλου ερμηνείας της σχέσης μεταξύ του φυσικού περιβάλλοντος γειτονιάς (ΦΠΓ) και της ΦΔ με διαμεσολαβητικούς παράγοντες την προηγούμενη ΦΔ, τις θετικές αντιλήψεις για τη ΦΔ, την ευχαρίστηση / ικανοποίηση από τη ΦΔ, την αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ και τη φυσική και ψυχολογική υγεία.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες ήταν 752 εθελοντές, κάτοικοι του Νομού Αττικής. Τα κριτήρια επιλογής του δείγματος ήταν τα εξής: (α) ηλικία 18-65 ετών, (β) συμμετοχή σε ΦΔ και (γ) σωστή συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Όργανα

Χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης ολικής ΦΔ του «διεθνούς ερωτηματολογίου ΦΔ» (Craig et al., 2003). Για την αποτίμηση της φυσικής και ψυχολογικής υγείας αξιοποιήθηκε η «επισκόπηση υγείας SF-36» (Keller et al., 1998). Επίσης, χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια: (α)



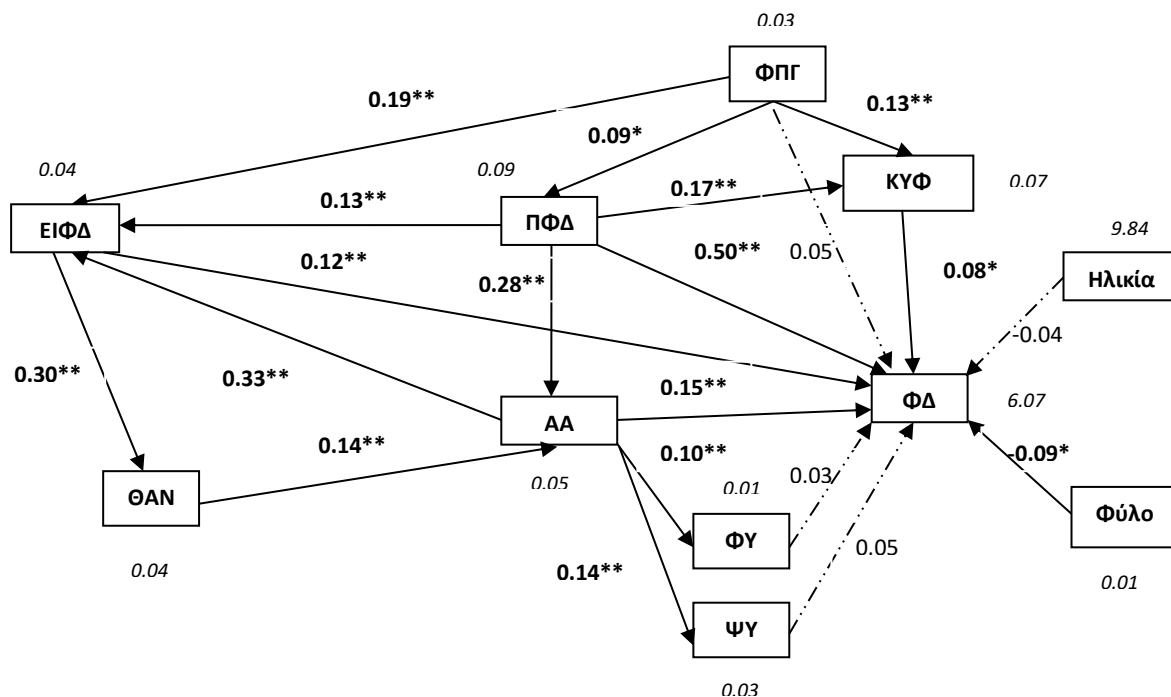
«αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ» (Marcus, Selby, Niaura, & Rossi, 1992), (β) «κοινωνική υποστήριξη για ΦΔ από φίλους» (Sallis, Grossman, Pinski, & Patterson, 1987), (γ) ο παράγοντας της ελκυστικότητας της «κλίμακας ανάμιξης στην αναψυχή» (Kyle & Mowen, 2005), (δ) «ισορροπία στη λήψη αποφάσεων» (Marcus, Rakowski, & Rossi, 1992) και (ε) «φυσικό περιβάλλον γειτονιάς» (Ishii et al., 2010).

Στατιστική ανάλυση

Πραγματοποιήθηκε προκαταρκτική εξέταση των σχέσεων μεταξύ των δημογραφικών μεταβλητών και της ΦΔ και οι μεταβλητές που συσχετίστηκαν σημαντικά με τη ΦΔ συμπεριλήφθηκαν ως συμμεταβλητές στο μοντέλο (ηλικία: $r = -0.27, p < 0.01$, φύλο: $r = -0.22, p < 0.01$). Στη συνέχεια, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος των δομικών μοντέλων εξισώσεων (structural equation modeling, SEM) ακολουθώντας τα εξής στάδια: (α) εκτίμηση της βέλτιστης προσαρμογής των μοντέλων μέτρησης και (β) αξιολόγηση της βέλτιστης προσαρμογής του δομικού μοντέλου. Εφαρμόστηκαν οι μέθοδοι της μέγιστης πιθανοφάνειας (maximum likelihood) και bootstrapping (Bollen-Stine approach). Οι αναλύσεις έγιναν με το στατιστικό πρόγραμμα AMOS 16.0 (Amos Development Corporation, Chicago, IL, USA).

Αποτελέσματα

Από τους συμμετέχοντες, 684 άτομα, 206 (30.12%) άνδρες και 478 (69.88%) γυναίκες, ηλικίας 18-65 ετών (μέση τιμή = 39.16 ± 13.52 έτη) πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το θεωρητικό μοντέλο ερμήνευσε το 41% της διασποράς της ΦΔ και εμφάνισε καλή εφαρμογή στα δεδομένα ($\chi^2 = 440.863, df = 419, p = 0.005, \chi^2/df = 1.052, CFI = 0.951, GFI = 0.926, IFI = 0.952, TLI = 0.946, RMSEA = 0.037$), ελέγχοντας την επίδραση της ηλικίας και του φύλου. Όπως παρουσιάζεται στο Σχήμα 1, η θετική επίδραση του ΦΠΓ στη ΦΔ ήταν έμμεση. Επίσης, η συμμετοχή σε προηγούμενη ΦΔ, η αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ και η ευχαρίστηση / ικανοποίηση από τη ΦΔ εμφάνισαν τις υψηλότερες θετικές επιδράσεις στη ΦΔ, ενώ η κοινωνική υποστήριξη από φίλους επηρέασε χαμηλότερα τη ΦΔ. Τέλος, οι θετικές αντιλήψεις για τη ΦΔ εμφάνισαν έναν σημαντικό και θετικό διαμεσολαβητικό ρόλο στην ερμηνεία των εξεταζόμενων σχέσεων, εύρημα που δεν επιβεβαιώθηκε για τη φυσική και ψυχολογική υγεία.



Σχήμα 1. Θεωρητικό μοντέλο ερμηνείας της ΦΔ.

Ο συντελεστής της συνολικής τυποποιημένης επίδρασης στη ΦΔ ήταν 0.08. Η ηλικία και το φύλο αποτελούν τις συµμεταβλητές. Τα βέλη και οι τυποποιηµένοι συντελεστές δείχνουν τις σηµαντικές άµεσες επιδράσεις, ενώ τα διακεκοµµένα βέλη και οι τυποποιηµένοι συντελεστές δείχνουν τις µη σηµαντικές άµεσες επιδράσεις. Οι τιµές µε πλάγια γραφή στους παράγοντες δείχνουν τη διασπορά του σφάλµατος µέτρησης.

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Επεξήγηση συντοµογραφιών: ΦΠΓ: Φυσικό περιβάλλον γειτονιάς, ΦΔ: Φυσική δραστηριότητα, ΕΙΦΔ: Ευχαρίστηση / ικανοποίηση από τη ΦΔ, ΠΦΔ: Προηγούµενη ΦΔ, ΘΑΝ: Θετικές αντιλήψεις για τη ΦΔ, ΑΑ: Αυτοαποτελεσµατικότητα στη ΦΔ, ΚΥΦ: Κοινωνική υποστήριξη για ΦΔ από φίλους, ΦΥ: Φυσική υγεία, ΨΥ: Ψυχολογική υγεία.

Συζήτηση-Συµπεράσµατα

Τα ευρήµατα ανέδειξαν την έµµεση και θετική σχέση µεταξύ περιβαλλοντικών παραγόντων και ΦΔ συµφωνώντας µε προγενέστερες µελέτες (Ishii et al., 2010). Τα συγκεκριµένα αποτελέσµατα δείχνουν τη συνεισφορά της οικολογικής θεωρίας στη µελέτη των εξεταζόµενων σχέσεων. Επίσης, αναδείχτηκε ο καθοριστικός ρόλος των ψυχοκοινωνικών παραγόντων στην ερµηνεία της ΦΔ, καθώς η αυτοαποτελεσµατικότητα στη ΦΔ και η ευχαρίστηση από τη ΦΔ παρουσίασαν τις υψηλότερες θετικές επιδράσεις στη ΦΔ. Το γεγονός αυτό ενισχύεται και από το ότι οι θετικές αντιλήψεις για τη ΦΔ και η κοινωνική υποστήριξη αποτέλεσαν σηµαντικούς διαµεσολαβητικούς παράγοντες στην ερµηνεία των εξεταζόµενων σχέσεων. Σχετικά µε τους ατοµικούς παράγοντες, διαπιστώθηκε ο καθοριστικός ρόλος της συµµετοχής σε προηγούµενη ΦΔ στην ερµηνεία της ΦΔ. Αρκετοί ερευνητές αναφέρουν ότι η ΦΔ αποτελεί ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό του τρόπου ζωής από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση και την τρίτη ηλικία (Rhodes et al., 2017) και συνεπώς, για τη δια βίου διατήρηση υψηλών επιπέδων ΦΔ προτείνεται η διαµόρφωση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής από την παιδική ηλικία. Τέλος, φαίνεται ότι οι θετικές αντιλήψεις για την υγεία δεν προβλέπουν τη συµµετοχή σε ΦΔ, παρόλη την καλά τεκµηριωµένη ευεργετική επίδραση της ΦΔ στην υγεία (Rhodes et al., 2017). Συµπερασµατικά, στη µελέτη αυτή, διαπιστώθηκε ο σηµαντικός ρόλος ατοµικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων στην ερµηνεία της ΦΔ. Η χρησιµότητα της παρούσας µελέτης κρίνεται σηµαντική, επειδή εξετάστηκαν σε ένα ενιαίο θεωρητικό µοντέλο ερµηνείας της ΦΔ ατοµικοί, ψυχοκοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Επίσης, η εξέταση των επιδράσεων της προηγούµενης ΦΔ και της σωματικής και ψυχολογικής υγείας στη ΦΔ αποτελεί µία πρωτότυπη συνεισφορά της µελέτης. Λαµβάνοντας υπόψη ότι η παρούσα µελέτη ήταν συγχρονική, προτείνεται η διεξαγωγή διαχρονικών σχετικών ερευνών µε την υλοποίηση παρεµβατικών προγραµµάτων άσκησης.

Βιβλιογραφία

- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1381-1395.
- Ishii, K., Shibata, A., & Oka, K. (2010). Environmental, psychological and social influences on physical activity among Japanese adults: Structural equation modeling analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7. Retrieved 16 September, 2010, from BioMed Central Ltd.
- Keller, S. D., Ware, J. E., Bentler, P. M., Aaronson, N. K., Alonso, J., Apolone, G., et al. (1998). Use of structural equation modelling to test the construct validity of the SF-36 health survey in ten countries: Results from the IQOLA project. *Journal of Clinical Epidemiology*, 51, 1179-1188.
- Kyle, G., & Mowen, A. J. (2005). An examination of the leisure involvement – agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37, 342-363.
- Marcus, B. H., Rakowski, W., & Rossi, J. S. (1992). Assessing motivational readiness and decision making for exercise. *Health Psychology*, 11, 257-261.



- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 60-66.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32, 942-975.
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 16, 825-836.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Γδοντέλη, Κ.¹, Γαβριηλίδου, Ε.², & Δούκα, Α.³

¹Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού

Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

kgdonteli@gmail.com

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε προκειμένου να διερευνήσει την απουσία κινήτρων σε μαθητές της πρώτης τάξης γυμνασίου, οι οποίοι επέλεξαν να μη συμμετάσχουν στο πιλοτικό πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης, στο οποίο συμμετείχε το σχολείο τους. Η απουσία κινήτρων είναι μια κατάσταση που το άτομο δεν παρουσιάζει κανένα κίνητρο ούτε εσωτερικό, ούτε εξωτερικό για την ανάληψη μιας δραστηριότητας, αλλά χαρακτηρίζεται από έλλειψη αντιληπτών ικανοτήτων και απουσία συνάφειας ανάμεσα στις ενέργειές του και στα αποτελέσματα των ενεργειών αυτών (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, & Blais, 1995). Εξήντα μαθητές ηλικίας 13 ετών (29 αγόρια και 31 κορίτσια) συμπλήρωσαν την Κλίμακα Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση (ATES; Vlachopoulos & Gigoudi, 2008), η οποία στηρίζεται στο μοντέλο της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (SDT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002, 2007, 2017). Η κλίμακα αποτελείται από πέντε παράγοντες: «πιστεύω αποτελέσματος», «πιστεύω ικανότητας», «πιστεύω προσπάθειας», «πιστεύω αξίας» και «πιστεύω χαρακτηριστικών της άσκησης». Οι παράγοντες που αξιολογήθηκαν από τους μαθητές ως οι πιο σημαντικοί για την αποχή τους από το μάθημα ήταν τα «πιστεύω προσπάθειας» και «πιστεύω χαρακτηριστικών της άσκησης».

Η MANOVA που διενεργήθηκε στις απαντήσεις αγοριών και κοριτσιών έδειξε ότι τα αγόρια παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα απουσίας κινήτρων σχεδόν στο σύνολο των παραγόντων (Wilks' Lambda, $p < .001$) και ειδικά στους παράγοντες «πιστεύω προσπάθειας» και «πιστεύω αξίας». Από την πιλοτική εφαρμογή του καινοτόμου προγράμματος εκμάθησης κολύμβησης στη Α΄ γυμνασίου του δημόσιου σχολείου, συμπεραίνουμε ότι θα πρέπει να βρεθούν τρόποι παρακίνησης των μαθητών για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΔΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Καγιάννη, Σ., Φιλίππου, Φ., Μπεμπέτσος, Ε., Ρόκκα, Σ., & Μασάδης, Γ.
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
ffilippo@phyed.duth.gr

Εισαγωγή

Στα κρίσιμα χρόνια της εφηβείας, το σχολείο καλείται να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην κοινωνικοποίηση των μαθητών και την εξάλειψη αντικοινωνικών συμπεριφορών καθώς είναι αυτό που όχι μόνον συμπληρώνει αλλά και ενισχύει την κοινωνική μάθηση (Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor, & Domschke, 2007). Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, συμβάλλει στη διδασκαλία των κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς μέσα από την κίνηση και το παιχνίδι, οι μαθητές/τριες βρίσκονται σε μια συνεχή αλληλεπίδραση, αναπτύσσεται η μεταξύ τους συνεργασία, ανταλλάσσουν απόψεις, μαθαίνουν να επιλύουν προβλήματα σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, να αλληλοβοηθούνται, να πειθαρχούν (Eldar & Ayvazo, 2009; Biddle, Wang, Kavussanu, & Spray, 2003). Σημαντικό είναι για τον εκπαιδευτικό να έχει ένα αξιόπιστο όργανο αξιολόγησης των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών.

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η προσαρμογή και επικαιροποίηση της κλίμακας αυτο-αξιολόγησης κοινωνικών δεξιοτήτων (Student's Behaviors' Self-evaluation Scale, Kellis et al., 2010) σε πολυπολιτισμικό περιβάλλον και να εξετάσει την επίδραση του φύλου ως παράγοντα διαφοροποίησης της συμπεριφοράς των μαθητών.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 212 μαθητές/τριες γυμνασίου, 105 μαθητές (49.5%) και 107 μαθήτριες (50.5%), από τρία πολυπολιτισμικά γυμνάσια στην πόλη της Κομοτηνής. Από αυτούς οι 71 (33.5%) φοιτούσαν στην Α' τάξη, οι 72 (34.0%) στη Β' και στην Γ' οι 69 (32.5%).

Όργανο μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτό-αξιολόγησης κοινωνικών δεξιοτήτων (Student's Behaviors' Self-evaluation Scale, Kellis et al., 2010), με 18 ερωτήσεις σε πέντε παράγοντες/κοινωνικές δεξιότητες. Ο πρώτος παράγοντας «σχέσεις» με τρία (3) ερωτήματα (π.χ. *μου αρέσει να κάνω φίλους μέσα από το μάθημα*), ο δεύτερος παράγοντας «ανευθυνότητα» με τρία (3) ερωτήματα (π.χ. *κάνω αρνητικά σχόλια για την εμφάνιση των συμμαθητών/τριών μου*), ο τρίτος «ανταμοιβές» με τέσσερα (4) ερωτήματα (π.χ. *λέω μπράβο σε όσους τα καταφέρνουν σε μια προσπάθεια*), ο τέταρτος «βοήθεια» με τέσσερις (4) (π.χ. *δέχομαι τη βοήθεια των άλλων όταν δεν τα καταφέρνω σε κάποια άσκηση*) και ο πέμπτος «στόχου» από τέσσερα (4) ερωτήματα (π.χ. *επιμένω για την επιτυχία του στόχου μου*). Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=Συμφωνώ Απόλυτα έως 5=Διαφωνώ Απόλυτα).

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν: επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου, ανάλυση αξιοπιστίας και t-test για ανεξάρτητα δείγματα.



Αποτελέσματα

Παραγοντική ανάλυση

Πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS 20. Ο δείκτης KMO βρέθηκε να είναι .792, με συνιστώμενη τιμή .60, και η τιμή του Bartlett test of sphericity ίση με 3323.81 ($p < .001$). Τα παραπάνω αποτελέσματα υποστηρίζουν την παραγοντοποίηση του πίνακα συσχέτισης (Tabachnick & Fidell, 2001).

Πίνακας 1. Παραγοντική ανάλυση της κλίμακας SBSS

	1 ^{ος}	2 ^{ος}	3 ^{ος}	4 ^{ος}	5 ^{ος}
Μου αρέσει να κάνω φίλους μέσα από μέσα από το μάθημα					.83
Μου αρέσει να ασκούμε με συμμαθητές που έχουν καταγωγή από άλλες χώρες					.81
Επιδιώκω να κάνω φίλιες με παιδιά από άλλες χώρες					.87
Μιλώ στους άλλους με τρόπο προσβλητικό για την καταγωγή τους				.87	
Κάνω αρνητικά σχόλια για την εμφάνιση των συμμαθητών μου				.85	
Βρίζω τους συμμαθητές μου χωρίς ιδιαίτερο λόγο				.88	
Λέω μπράβο σε όσους τα καταφέρνουν σε μια προσπάθεια		.82			
Δίνω κουράγιο σε όποιον συναντά δυσκολίες σε μια προσπάθεια		.87			
Συγχαίρω συμμαθητές ή παιδιά άλλων τάξεων που τα καταφέρνουν στο μάθημα		.84			
Χειροκροτώ όσους συμπεριφέρονται δίκαια		.86			
Δέχομαι τη βοήθεια των άλλων όταν δεν τα καταφέρνω σε κάποια άσκηση			.78		
Ενδιαφέρομαι για την ασφάλεια των άλλων κατά τη διάρκεια της άσκησης			.88		
Ζητώ τη βοήθεια των άλλων για να βελτιωθώ σε δεξιότητα			.72		
Βοηθάω τους άλλους όταν δεν τα καταφέρνουν σε μια άσκηση			.89		
Βάζω προσωπικούς στόχους για να βελτιωθώ	.85				
Επιμένω για την επιτυχία του στόχου μου	.89				
Βάζω στόχους για την επιτυχία της ομάδας μου	.86				
Επιμένω για την επιτυχία των ομαδικών στόχων	.86				
KMO .792, Approx. Chi-Square=3323.81, df=153p<.001					
Συνολική διακύμανση 69.53%					
Διακύμανση,	16.3	16.2	14.1	11.9	11.03
Eigen values	6.6	2.9	2.1	1.6	1.3

Από την ανάλυση των κύριων συνιστωσών με πλάγια περιστροφή των αξόνων, προέκυψαν πέντε παράγοντες με ιδιοτιμή μεγαλύτερη της μονάδας, που εξήγησαν το 69.53% της συνολικής διακύμανσης (πίνακας 1.). Ο παράγοντας «στόχου» εξήγησε το 16.3% της συνολικής διακύμανσης, «ανταμοιβές» το 16.2%, ο παράγοντας «βοήθεια» με τέσσερα ερωτήματα το 14.1%, «ανευθυνότητα» με τρία ερωτήματα το 11.9% και ο παράγοντας «σχέσεις» με τρία ερωτήματα εξήγησε το 11.03% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων, οι μέσοι όροι καθώς και η τυπική απόκλιση παρουσιάζονται στο πίνακα 2. Από την ανάλυση independent t-test για ανεξάρτητα δείγματα, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στον παράγοντα «στόχου» [$t_{(210)}=4.51$; $p < .001$] και στον παράγοντα «ανταμοιβές» [$t_{(210)}=3.85$; $p < .01$] με τις μαθήτριες να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους.

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Το δείγμα της παρούσας έρευνας δεν διακατέχεται από υψηλό βαθμό αντικοινωνικών συμπεριφορών, όπως προέκυψε από τον μέσο όρο των πέντε παραγόντων. Όσον αφορά, τις διαφορές ως προς το φύλο, οι μαθήτριες βάζουν στόχους μεγαλύτερους από τους μαθητές



και. φαίνονται διατεθειμένες σε μεγαλύτερο βαθμό να επιβραβεύσουν τους συμμαθητές τους. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με αυτά ανάλογων ερευνών (Eldar, 2008; Malinauskas & Emeljanovas, 2013) σύμφωνα με τα οποία οι μαθήτριες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικών δεξιοτήτων σε σχέση με τους μαθητές.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Δείκτης εσωτερικής συνοχής (Cronbach's α) - Μέσοι όροι - Τυπική Απόκλιση - Μέσες τιμές των παραγόντων της κλίμακας ως προς το φύλο

Παράγοντες	α του Cronbach	Αγόρια				Κορίτσια	
		M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.
Στόχοι	.77	3.53	.68	3.31	.64	3.74***	.61
Ανταμοιβές	.85	2.62	.78	2.49	.73	2.75**	.69
Βοήθεια	.81	3.53	.70	3.50	.67	3.56	.52
Ανευθυνότητα	.89	2.48	.93	2.52	.39	2.44	.41
Σχέσεις	.86	3.70	.92	3.76	.85	3.81	.91

Από τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης, διαπιστώθηκε ότι η Κλίμακα Αυτό-αξιολόγησης Κοινωνικών Δεξιοτήτων (Student's Behaviors' Self-evaluation Scale) αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο όργανο αξιολόγησης των κοινωνικών δεξιοτήτων μαθητών γυμνασίου που φοιτούν σε πολυπολιτισμικό περιβάλλον. Ο λόγος που επιλέχθηκε το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο ήταν η άποψη των ερευνητών (Tirri, & Nokelainen, 2011) ότι η αυτό-αξιολόγηση θεωρείται ως εργαλείο αξιολόγησης πιθανόν ανώτερο από αυτήν του δασκάλου ή οποιουδήποτε άλλου αφού σύμφωνα με τον Gardner (2000), η αυτο-αξιολόγηση αποτελεί εφαλτήριο στη διαδικασία κατάκτησης και εκμάθησης νέων πληροφοριών.

Βιβλιογραφία

- Biddle, S., Wang, C. J., Kavussanu, M., & Spray, C. (2003). Correlates of Achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-20.
- Eldar, E. (2008). Educating through the physical-behavioral interpretation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(3), 215-229.
- Gardner, H. (2000). A case against spiritual intelligence. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 27-34.
- Gregoriadis, A., Grammatikopoulos, V., & Zachopoulou, E. (2013). Evaluating Preschoolers' social skills: The impact of a physical education program from the parents' perspective. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(10), 40-51.
- Kellis, I., Vernadakis, N., Albanidis, E., Derri V., & Kourteses, T. (2010). The Development of a student's behaviors' self-evaluation scale (SBSS) in multicultural physical education class settings. *Educational Research and Review*, 5(11), 637-645.
- Malinauskas, R., & Emeljanovas, A. (2013). Specificity of school children's social skills during physical education classes. *Croatian Journal of Education*, 15, 51-68.
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J. (2007). Social Skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(3), 321-329.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tirri, K., & Nokelainen, P. (2011). Multiple Intelligences Proficient Questionnaire. In: Tirri, K., Nokelainen, P. (Eds) *Measuring Multiple Intelligences and Moral Sensitivities in Education. Moral Development and Citizenship Education*, Sense Publishers, 5, 1-13.



ΜΟΥΣΙΚΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Θαμνόπουλος, Ι.¹, Γαργαλιάνος, Δ.², & Γουλιμάρης, Δ.²

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

²Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
yathamno@gmail.com

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να αναζητήσει τις σχέσεις μουσικής, άσκησης και αθλητισμού και να αναδείξει συγκεκριμένες επιδράσεις της μουσικής σε αθλούμενους και αθλητές. Έγινε συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση, ώστε να εντοπιστούν έρευνες που αναφέρονται στο παραπάνω ζήτημα. Τα αποτελέσματα από τις έρευνες που μελετήθηκαν, εντόπισαν παράγοντες που συμβάλλουν στις υποκινητικές ιδιότητες της μουσικής, δηλαδή σε αυτές που εμπνέουν το άτομο να ασκηθεί περισσότερο και πιο εντατικά, όπως η διάσπαση και η διέγερση. Ακόμη έδειξαν ότι η μουσική βελτιώνει την αντοχή, τη δύναμη, το συγχρονισμό και συντονισμό των κινήσεων, ενώ επηρεάζει θετικά την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων. Ακολούθως οι ερευνητές εστίασαν στην επιλογή της μουσικής και εντόπισαν οφέλη, όπως η εκτροπή της εστίασης προσοχής, η ρύθμιση συναισθημάτων και διαθέσεων, η επίκληση αναμνήσεων και άλλων γνωστικών διαδικασιών και ο έλεγχος της διέγερσης. Από τα αποτελέσματα προκύπτει το συμπέρασμα ότι η μουσική έχει στενή σχέση με την άσκηση και η σωστή επιλογή και χρήση της επιφέρει πολλά οφέλη σε αυτούς που τη χρησιμοποιούν.

Εισαγωγή

Η σχέση μουσικής και άσκησης ξεκίνησε πολύ παλιά, όμως η διερεύνηση της σχέσης αυτής άρχισε να συστηματοποιείται τις τελευταίες δεκαετίες, οπότε και διεξάγονται έρευνες σχετικές με τις επιπτώσεις της μουσικής στην άσκηση (Karageorghis, Terry, Lane, Bishop, & Priest, 2012). Τα τελευταία χρόνια η έρευνα σχετικά με την προπόνηση με μουσική έχει αυξηθεί σημαντικά, βοηθώντας τους ψυχολόγους να προσδιορίσουν γιατί η άσκηση και η μουσική έχουν τόσο αποτελεσματική αντιστοιχία για τόσους πολλούς ανθρώπους, καθώς και το πώς η μουσική επηρεάζει το σώμα και το μυαλό κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης.

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να αναζητήσει τις σχέσεις μουσικής, άσκησης και αθλητισμού και να αναδείξει συγκεκριμένες επιδράσεις της μουσικής σε αθλούμενους και αθλητές.

Μεθοδολογία

Έγινε συστηματική ανασκόπηση σε επιστημονικά άρθρα, βιβλία και στο διαδίκτυο, ώστε να εντοπιστούν έρευνες που αναφέρονται στο παραπάνω ζήτημα.

Αποτελέσματα

Η έρευνα σχετικά με την επίδραση της μουσικής στην άσκηση ξεκίνησε τουλάχιστον από το 1911, όταν ο Leonard Ayres διαπίστωσε ότι ποδηλάτες έκαναν πεντάλ γρηγορότερα όταν μια μπάνα έπαιζε μουσική, σε σχέση με όταν η μπάνα δεν έπαιζε μουσική (Jabr, 2013). Από τότε ερευνάται ο τρόπος που η μουσική επηρεάζει τις επιδόσεις των ανθρώπων σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων. Δύο σημαντικές ιδιότητες της μουσικής σε σχέση με την προπόνηση, είναι ο ρυθμός (τέμπο) και ο «ρυθμός απόκρισης», δηλαδή το πόσο ένα τραγούδι



σε κάνει να θέλεις να «χορέψεις πολύ γρήγορα» (Jabr, 2013). Πολλοί άνθρωποι έχουν ένα ένστικτο να συγχρονίζουν τις κινήσεις τους με μουσική, να κουνούν το κεφάλι τους ή να χτυπάνε ρυθμικά τα πόδια τους. Το είδος της μουσικής που παρακινεί αυτό το ένστικτο, διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό και από άτομο σε άτομο (Jabr, 2013). Μιλώντας γενικά, γρήγορα τραγούδια με δυνατά μπιτς είναι ιδιαίτερα παρακινητικά. Σε έρευνα στην οποία συμμετείχαν 184 φοιτητές κολεγίου βρέθηκε ότι τα πιο δημοφιλή είδη της μουσικής άσκησης ήταν hip-hop (27,7 %), ροκ (24%) και pop (20,3 %).

Σύμφωνα με τους Harmon και Kravitz (2007), η μουσική διευκολύνει την άσκηση με τους εξής τρόπους: α) μειώνει την αίσθηση της κόπωσης. Ο μηχανισμός αυτός είναι πολύ πιο αποτελεσματικός σε χαμηλότερες εντάσεις, ενώ σε υψηλότερες εντάσεις τα εσωτερικά συνθήματα αντίληψης της κόπωσης του σώματος έχουν μεγαλύτερη επιρροή από ότι η μουσική παρέμβαση στην κόπωση (Karageorghis & Terry, 1997). β) αυξάνει τα επίπεδα της ψυχικής διέγερσης. Η μεταβολή στην κατάσταση διέγερσης του μυαλού με τη μουσική οδηγεί σε αυξημένη απόδοση στην άσκηση, ωσάν η μουσική να είναι η ψυχολογική προετοιμασία του ατόμου, ώστε να εκτελέσει την άσκηση καλύτερα (Karageorghis & Terry, 1997), γ) Ορισμένοι τύποι μουσικής (ρυθμικοί) ενισχύουν το μηχανικό έργο και δ) αυξάνει τα επίπεδα χαλάρωσης. Μερικά από τα μόρια υποπροϊόντων της άσκησης υψηλού επιπέδου, όπως η οξέωση και οι αυξημένες ορμόνες (που συμβάλλουν στην κόπωση), μπορεί κατά κάποιον τρόπο να μετριαστούν με τη μουσική, ενισχύοντας έτσι την απόδοση.

Οι Szmedra και Bacharach (1998), μελέτησαν 10 άνδρες που ολοκλήρωσαν δύο περιόδους 15 λεπτών σε διάδρομο στο 70% της VO_2max . Στην 1^η περίοδο οι συμμετέχοντες άκουγαν κλασική μουσική, ενώ στη 2^η περίοδο όχι. Μετρήθηκαν το γαλακτικό οξύ, η νορεπινεφρίνη στο πλάσμα, ο καρδιακός ρυθμός, η αρτηριακή πίεση και η αντιλαμβανόμενη κόπωση. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική μείωση του καρδιακού ρυθμού, της συστολικής αρτηριακής πίεσης, της αντιλαμβανόμενης αίσθησης κόπωσης και των επιπέδων γαλακτικού οξέως, όταν τα άτομα άκουγαν μουσική στη διάρκεια του τεστ κοπώσεως. Το συμπέρασμα ήταν ότι η μουσική όχι μόνο επιτρέπει στα άτομα να αντιλαμβάνονται την προσπάθεια ως λιγότερο κουραστική, αλλά ότι μπορεί και να επηρεάσει μεταβολικά (οξέωση) και αιμοδυναμικά στοιχεία (καρδιακός ρυθμός και αρτηριακή πίεση).

Διέγερση-Χαλάρωση: Η μουσική αλλάζει τη συναισθηματική και φυσιολογική διέγερση του ατόμου και επομένως μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν τον αγώνα ή την προπόνηση ως διεγερτικό ή ως ηρεμιστικό για να καταλαγιάσει τα συναισθήματα άγχους (Bishop, Karageorghis, & Loizou, 2007). Η μουσική ρυθμίζει έτσι τη διέγερση που ενισχύει τη βέλτιστη νοοτροπία. Για να ανεβάσουν την ψυχολογική τους διάθεση πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν δυνατή, ενθουσιώδη και αισιόδοξη μουσική, ενώ πιο ήπιες επιλογές μπορούν να βοηθήσουν στο να κατευνάσουν αρνητικά συναισθήματα.

Συγχρονισμός: Ο συγχρονισμός μπορεί να βοηθήσει το σώμα να χρησιμοποιήσει την ενέργειά του πιο αποτελεσματικά. Όταν κάποιος κινείται με ένα ρυθμό, το σώμα δεν χρειάζεται να κάνει τόσες προσαρμογές και συντονισμένες κινήσεις, όπως θα ήταν χωρίς τακτικά εξωτερικά ερεθίσματα. Η Bacon (2012), διαπίστωσε ότι ποδηλάτες που ασκήθηκαν συγχρονίζοντας τις κινήσεις τους με το ρυθμό της μουσικής χρειάστηκαν 7% λιγότερο οξυγόνο για να κάνουν την ίδια εργασία με τους ποδηλάτες που δεν συγχρόνισαν τις κινήσεις τους με την μουσική.

Αντοχή: Η παρακινητική μουσική σε σταθερή αερόβια άσκηση βελτιώνει την απόδοση του αθλητή μέχρι και 15% (Karageorghis, Mouzourides, Priest, Sasso, Morrish, & Walley, 2009). Επίσης, η ακρόαση μουσικής μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την μείωση της αντίληψης της καταβαλλόμενης προσπάθειας και της κόπωσης μέχρι και 12% (Bharani, Sahu, & Mathew, 2004; Nethery, 2002). Ωστόσο, αυτή η επίδραση φαίνεται ότι εξασθενεί σε υψηλότερες εντάσεις άσκησης (>70% $VO_2 max$), καθώς η εσωτερική



ανατροφοδότηση κυριαρχεί λόγω της περιορισμένης χωρητικότητας του καναλιού των αντίστοιχων προσαγωγών του νευρικού συστήματος (Tenenbaum, 2001).

Κινητικές δεξιότητες: Η μουσική επηρεάζει θετικά την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων. Μελέτες έδειξαν ότι η ακρόαση επιλεγμένης μουσικής μπορεί να έχει μια θετική επίδραση στην στυλιστική κίνηση στον αθλητισμό (Spilthoorn, 1986).

Δύναμη: Οι Karageorghis και Lee (2001), εξέτασαν την επίδραση της μουσικής με συνοδεία εικόνων σε μία ισομετρική μυϊκή εργασία αντοχής που απαιτούσε από τους συμμετέχοντες να κρατήσουν αλτήρες σε γωνία 90° για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο. Οι άνδρες χρησιμοποίησαν βάρος ίσο με το 15% του σωματικού τους βάρους και οι γυναίκες ίσο με το 5% του σωματικού τους βάρους. Οι ερευνητές βρήκαν ότι ο συνδυασμός της μουσικής και εικόνων, σε σύγκριση με μόνο εικόνες ή μόνο μουσική ή μιας ομάδας ελέγχου (χωρίς μουσική και εικόνες), ενίσχυε τη μυϊκή αντοχή.

Συζήτηση–Συμπεράσματα–Προτάσεις

Η μουσική μπορεί να βοηθήσει στην άσκηση και τον αθλητισμό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να επηρεάσει συγκεκριμένες συμπεριφορές και συναισθήματα (Karageorghis, 2017). Οι έρευνες δείχνουν ότι η μουσική έχει μετρήσιμα (σε αντοχή, δύναμη) και σχετικά συνεπή αποτελέσματα στη συμπεριφορά και τις ψυχολογικές καταστάσεις (διέγερση, χαλάρωση, μείωση της αντιλαμβανόμενης αίσθησης κόπωσης) των ασκούμενων. Όταν επιλεγμένη μουσική συνοδεύει την άσκηση, η απόδοση του ατόμου και η ψυχολογική κατάσταση γενικά ενισχύονται, γεγονός που έχει σημαντικές θετικές επιπτώσεις για την άσκηση.

Η επιλογή της μουσικής θα πρέπει να είναι προσεκτική και προσωποποιημένη, να είναι οικεία προς τον ασκούμενο, να εντάσσεται στις προσωπικές προτιμήσεις του, να είναι λειτουργική για τη δραστηριότητα (ο ρυθμός να προσεγγίζει τα κινητικά πρότυπα που εμπλέκονται) να συνοδεύεται από στίχους με επιβεβαιώσεις και παρακινήσεις κινήσεων ή γενικής φύσης παρακινήτικές δηλώσεις (π.χ. “the only way is up”).

Βιβλιογραφία

- Bacon, C. J., Myers, T. R., & Karageorghis, C. I. 2012. Effect of music-movement synchrony on exercise oxygen consumption. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*: 52(4): 359-365.
- Bharani, A., Sahu, A., & Mathew, V. (2004). Effect of passive distraction on treadmill exercise test performance in healthy males using music. *International Journal of Cardiology*, 97, 305-306.
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 584-607.
- Harmon, N. M., & Kravitz, L. (2007). The effects of music on exercise. *IDEA Fitness Journal*, 4(8): 72-77.
- Jabr, F. (2013). Let's get physical: The psychology of effective workout music. Ανακτήθηκε στις 12 Σεπτεμβρίου 2016, από: www.scientificamerican.com/article/psychology-workout-music/
- Karageorghis, C., & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 20, 54-68.
- Karageorghis, C., & Lee, J. (2001). *Effects of asynchronous music and imagery on an isometric endurance task*. International Society of Sport Psychology, Proceedings



- Karageorghis, C., Mouzourides, D., Priest, D., Sasso, T., Morrish, D., & Walley, C. (2009). Psychophysical and ergogenic effects of synchronous music during treadmill walking. *Journal of Sport Exercise Psychology, 31*, 18-36.
- Karageorghis, C., Terry, P. C., Lane, A. M., Bishop, D. T., & Priest D. L. (2012). The BASES Expert statement on use of music in exercise. *Journal of Sports Sciences, 30*, 953-956.
- Karageorghis, C. (2017). *Applying music in exercise and sport continuing education course*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nethery, V. M. (2002). Competition between internal and external sources of information during exercise: Influence on RPE and the impact of the exercise load. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 42*, 172-178.
- Spilthoorn, D. (1986). The effect of music on motor learning. *Bulletin de la Federation Internationale de l'Education Physique, 56*, 21-29.
- Szmedra, L., & Bacharach, D. W. (1998). Effect of music on perceived exertion, plasma lactate, norepinephrine and cardiovascular hemodynamics during treadmill running. *International Journal of Sports Medicine, 19*(1), 32-37.
- Tenenbaum, G. (2001). A social-cognitive perspective of perceived exertion and exertion tolerance. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 810-822). New York: Wiley.



ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ-ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Μπατσίου, Σ., Καλέντζου, Α., Κοτζαμάνη, Ι., Αντωνίου, Π., & Μπεμπέτσος, Ε.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

smpatsio@phyed.duth.gr

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει το επίπεδο αυτοαντίληψης- αυτοεκτίμησης και φυσικής δραστηριότητας των μαθητών της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού Σχολείου με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) και τους παράγοντες που το επηρεάζουν. Στην έρευνα συμμετείχαν 123 (nα=79, nκ=44) μαθητές/τριες με ΕΕΑ από Σχολεία των νομών Έβρου και Ξάνθης. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από το «Πώς Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου» - ΠΑΤΕΜ II για την αυτοαντίληψη- αυτοεκτίμηση, το «Άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο»- για τη φυσική δραστηριότητα και 12 ερωτήσεις για τα δημογραφικά στοιχεία των μαθητών. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι το επίπεδο αυτοαντίληψης- αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα. Το φύλο επηρεάζει την αντίληψη των μαθητών με ΕΕΑ για την αθλητική ικανότητα και ο βαθμός προαγωγής για τη σχολική ικανότητα. Η πλειονότητα των μαθητών με ΕΕΑ συμμετείχε σε πλήθος έντονων δραστηριοτήτων ενώ ο δείκτης μάζας σώματος επηρεάζει αρνητικά τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες. Απαιτούνται περισσότερες έρευνες για τη γενίκευση των συμπερασμάτων.

Εισαγωγή

Το σχολείο αποτελεί τον πρώτο χώρο στον οποίο τα παιδιά ενθαρρύνονται να αναπτύξουν τα πιστεύω τους, τα συναισθήματά τους αλλά και να χτίσουν σιγά -σιγά την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους μέσα από τις εμπειρίες τους. Οι μαθητές με ΕΕΑ από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στον ακαδημαϊκό χώρο βιώνουν εμπειρίες αποτυχίας και αρνητικής ανατροφοδότησης, οι οποίες επηρεάζουν τόσο τη μαθησιακή όσο και τη συναισθηματική, κοινωνική τους εξέλιξη. Τα προβλήματα αυτά γίνονται εντονότερα κατά την εφηβεία. Οι Alesi και Peri (2013) διαπίστωσαν ότι οι φυσικά δραστήριοι μαθητές έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης και σωματικής εικόνας σε σχέση με τους μη δραστήριους μαθητές.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το επίπεδο αυτοαντίληψης- αυτοεκτίμησης και φυσικής δραστηριότητας των μαθητών της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού Σχολείου με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) και τους παράγοντες που το επηρεάζουν.

Μεθοδολογία

Η συλλογή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε μετά από την έγγραφη έγκριση διεξαγωγής της έρευνας από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το σχολικό έτος 2017-2018.

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 123, μαθητές (n=79) και μαθήτριες (n=44) της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) από 30 Δημοτικά Σχολεία των νομών Έβρου και Ξάνθης που φοιτούσαν σε κατάλληλα στελεχωμένα Τμήματα Ένταξης (ΤΕ).

Όργανο μέτρησης

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε αποτελούνταν από: α. Το ερωτηματολόγιο «Πώς Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου» (ΠΑΤΕΜ II) (Μακρή -Μπότσαρη, 2001), το οποίο αποτελεί την ελληνική απόδοση του «*Self-Perception Profile for Children*» της Harter (1985),



β. Το ερωτηματολόγιο «Leisure-Time Exercise Questionnaire» (Godin & Shephard, 1985) και γ. 12 ερωτήσεις για τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος.

Το ερωτηματολόγιο ΠΑΤΕΜ II αποτελείται από 30 συνολικά ερωτήσεις, οι οποίες αποτυπώνουν πέντε τομείς αυτοαντίληψης (σχολική ικανότητα, η σχέση με τους συνομηλίκους, η αθλητική ικανότητα, η φυσική εμφάνιση, η διαγωγή – συμπεριφορά) και την αυτοεκτίμηση. Οι ερωτήσεις βαθμολογούνται με 1, 2, 3, και 4, με τις υψηλότερες τιμές να αντιστοιχούν στα υψηλότερα επίπεδα αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης. Ο μέσος όρος των τιμών των ερωτήσεων καθεμιάς από τις επιμέρους κλίμακες αυτοαντίληψης αποτελεί το βαθμό αυτοαντίληψης του μαθητή στον αντίστοιχο τομέα της ζωής του.

Το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο: «Leisure-Time Exercise Questionnaire»- (Godin & Shephard, 1985), του οποίου η εγκυρότητα και η αξιοπιστία έχει ελεγχθεί στον ελληνικό πληθυσμό (Μπενέτου, Κωφού, Ζήση, & Θεοδωράκη, 2008). Οι μαθητές απάντησαν λαμβάνοντας υπόψη μία περίοδο 7-ημερών (μίας εβδομάδας), πόσες φορές κατά μέσο όρο συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες για περισσότερο από 15 λεπτά, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους δηλώνοντας εάν κατά τη διάρκεια αυτών η καρδιά τους χτυπούσε γρήγορα (έντονης έντασης), αρκετά δυνατά (μέτριας έντασης) ή πολύ λίγο (ήπια άσκηση). Υπολογίστηκε το συνολικό ενεργειακό κόστος. Ο Godin (2011) πρότεινε την κατηγοριοποίηση και την ερμηνεία της βαθμολογίας σε 3 κατηγορίες: Δραστήριος [> 24 (14 kcal/kg /week ή περισσότερο)], μέτρια δραστήριος [14 έως 23 (7-13,9 kcal/kg/week)], ανεπαρκώς δραστήριος [< 14 (λιγότερο από 7 kcal/ kg/week)].

Στατιστική ανάλυση

Πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση (φύλο, τάξη, σχολική επίδοση, κατάταξη βάρους και επίπεδο δραστηριοποίησης). Ανεξάρτητες μεταβλητές ορίστηκαν οι παράμετροι του ΠΑΤΕΜ II, η κατάταξη ως προς το Δ.Μ.Σ., (Λιποβαρές, Φυσιολογικό Βάρος, Υπέρβαρο, Παχύσαρκο), η κατάταξη ως προς συνολικό ενεργειακό κόστος (δραστήριος, μέτρια δραστήριος, ανεπαρκώς δραστήριος). Πραγματοποιήθηκαν μη παραμετρικοί έλεγχοι (Mann Whitney U και Kruskal Wallis) και έλεγχος συσχέτισης Pearson. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε $p < 0.05$.

Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες ήταν άτομα με φυσιολογικό βάρος ή λιποβαρή ενώ η πλειονότητα αυτών χαρακτηρίστηκαν ως δραστήρια (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Στοιχεία των συμμετεχόντων

Φύλο	Τάξη		Κατάταξη βάρους			ΔΜΣ		
	Ε	ΣΤ	Λιποβαρής	Φυσιολογικό	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος	Μ.Ο.	Τ.Α.
Αγόρια	46	33	41	34	1	3	19,24	3,54
Κορίτσια	28	16	28	14	1	1	18,01	3,72
	Δραστήριος		Μέτρια δραστήριος		Ανεπαρκώς δραστήριος			
Αγόρια	58		11		10			
Κορίτσια	24		10		10			

Το επίπεδο αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων ήταν υψηλό. Υπερείχαν σημαντικά τα αγόρια των κοριτσιών στην αντίληψη για την αθλητική ικανότητα ενώ στη διαγωγή- συμπεριφορά τα κορίτσια, χωρίς η διαφορά αυτή να είναι στατιστικά σημαντική (Πίνακας 2). Ο βαθμός προαγωγής τους επηρέασε σημαντικά την αντίληψη για την σχολική τους ικανότητα. Η κατηγορία κατάταξης των συμμετεχόντων ως προς το ΔΜΣ



αλλά και ως προς το επίπεδο δραστηριοποίησής τους φάνηκε ότι δεν επηρεάζει το επίπεδο αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης.

Πίνακας 2. Αποτελέσματα ελέγχου U των Mann Whitney στις κλίμακες τους ΠΑΤΕΜ II ως προς το φύλο

		Σχολική ικανότητα	Σχέσεις με συνομηλίκους	Αθλητική ικανότητα	Φυσική εμφάνιση	Διαγωγή – συμπεριφορά	Αυτοεκτίμ ηση
Αγόρι	N	78	78	78	79	79	79
	Median	2,80	3,10	3,20	3,00	3,00	3,00
	Range	3,00	2,60	2,40	2,40	2,40	2,40
	Mean Rank.	63,35	65,31	68,63	60,46	57,56	58,45
Κορίτσι	N	44	44	44	44	44	44
	Median	2,80	2,80	2,80	3,20	3,20	3,40
	Range	3,00	2,20	2,40	2,40	2,20	2,20
	Mean Rank.	58,22	54,75	48,86	64,77	69,97	68,38
Mann-Whitney U	1571,50	1419,00	1160,00	1616,00	1387,50	1457,50	
Asymp. Sig. (2- tailed)	,439	,111	,003	,517	,063	,137	
Cronbach's a	0,689	0,515	0,478	0,571	0,602	0,689	
				0,817			

Συζήτηση-συμπεράσματα

Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες μαθητές με ΕΕΑ σε μεγάλο ποσοστό ανήκαν στα λιποβαρή και στα άτομα φυσιολογικού βάρους ενώ η πλειονότητα αυτών χαρακτηρίστηκε ως δραστήρια άτομα. Το επίπεδο αυτοαντίληψης – αυτοεκτίμησης κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα με υψηλότερη αντίληψη για την αθλητική τους ικανότητα να έχουν οι μαθητές ενώ οι μαθήτριες υπερείχαν στην αντίληψη για τη διαγωγή-συμπεριφορά. Ο βαθμός προαγωγής τους επηρέασε σημαντικά την αντίληψη για τη σχολική τους ικανότητα. Ο ΔΜΣ των συμμετεχόντων είχε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με το συνολικό ενεργειακό κόστος. Δεν υπήρξε θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτοαντίληψης -αυτοεκτίμησης με το ΔΜΣ και το συνολικό ενεργειακό κόστος των συμμετεχόντων. Απαιτείται επιπλέον έρευνα προκειμένου να γενικευτούν τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας.

Βιβλιογραφία

- Alesi, M., & Pepi, A. (2013) Self-esteem and Self-perception profile; a comparison between children attending sport and sedentary children. *European Journal for Sport and Society*, 1(2), 125-129
- Godin, G. (2011). The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. *Health and Fitness Journal of Canada*, 4(1), 18 - 22.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141–146.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Πως Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου-II (ΠΑΤΕΜ-II): Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης μαθητών Δ' Ε' και Στ' Δημοτικού*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μπενέτου, Α., Κωφού, Γ., Ζήση, Β., & Θεοδωράκης, Ι. (2008). Η σχέση του σωματικού βάρους, του βαθμού ενασχόλησης με την άσκηση και της σωματικής κάθεξης, με την εικόνα του σώματος σε κορίτσια ηλικίας 15-25 Ετών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6 (1), 47-55.



ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Ι

Αγωνιστικός αθλητισμός



ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΘΛΗΤΩΝ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ, ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Βιτσαρά, Δ.¹, Κατσίκας, Χ.², Σταύρου, Ν.Α.Μ.², & Ψυχουντάκη, Μ.²
¹Τμήμα Ψυχολογίας, ² Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
deppyvit@gmail.com

Περίληψη

Αντικείμενο της έρευνας ήταν η μελέτη της σχέσης των προληπτικών συμπεριφορών των αθλητών με τους πέντε παράγοντες προσωπικότητας, το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης και την προσέγγιση της επιτυχίας. Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, αναμενόταν ότι οι προληπτικές συμπεριφορές σχετίζονται θετικά με το αγωνιστικό άγχος, τον νευρωτισμό και την εξωστρέφεια και αρνητικά με την προσέγγιση της επιτυχίας. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 75 αθλητών, ηλικίας 17 ως 48 ετών, από αθλητικούς συλλόγους του νομού Αττικής. Για την αξιολόγηση των ερευνητικών υποθέσεων και ερωτημάτων χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα διαφορετικά εργαλεία μέτρησης, που συνέβαλαν στη συλλογή των δεδομένων και στην αξιολόγησή τους. Τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης δεν επιβεβαίωσαν τις αρχικές υποθέσεις, ενώ, αντίθετα, βρέθηκε ότι η προληπτική συμπεριφορά έχει σημαντική σχέση με την ευσυνειδησία και με δύο παράγοντες - αυτοαντίληψη και ψυχική ανθεκτικότητα-της προσέγγισης επιτυχίας.

Εισαγωγή – Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας

Η έννοια της προληπτικής συμπεριφοράς στον χώρο του αθλητισμού χαρακτηρίζεται ως «ο ψυχολογικός μηχανισμός που βοηθάει τον αθλητή να αντιμετωπίσει το αγωνιστικό άγχος κατάστασης και να αποδώσει στο βέλτιστο κάτω από πίεση» (Neil, 1982, σ. 99). Παραδείγματα αποτελούν τα τυχερά αντικείμενα (Bleak & Frederick, 1998), η προσευχή (Bentulan, 2003) και ο αγώνας σε συγκεκριμένο διάδρομο ή με συγκεκριμένο νούμερο (Gregory, 1973). Οι αθλητές θεωρούν ότι υιοθετώντας αυτές τις συμπεριφορές θα επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα (π.χ. νίκη). Ωστόσο, στην πραγματικότητα, δεν ισχύει αυτή η αιτιώδης σχέση μεταξύ της προληπτικής συμπεριφοράς και του επιθυμητού αποτελέσματος.

Το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης αφορά στην τάση του αθλητή να ανταποκρίνεται σε –υποκειμενικά- απειλητικές αγωνιστικές καταστάσεις με περιστασιακό άγχος (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Η ερμηνεία του αθλητή για την αγωνιστική κατάσταση είναι ο καθοριστικός παράγοντας για τη βίωση άγχους. Ωστόσο, ο χώρος του αθλητισμού αποτελεί από μόνος του ένα περιβάλλον γεμάτο αβεβαιότητα και ανασφάλεια. Οι προλήψεις εμφανίζονται ακριβώς στην περίπτωση εμπλοκής σε συνθήκες με αβέβαιη και απρόβλεπτη φύση (Schippers & Van Lange, 2006; Neil, 1982).

Όσον αφορά στους πέντε παράγοντες προσωπικότητας, οι Costa και McCrae (1992) υποστηρίζουν ότι οι προσωπικότητα γίνεται καλύτερα κατανοητή μέσα από πέντε χαρακτηριστικά: τον νευρωτισμό, την εξωστρέφεια, τη δεκτικότητα σε εμπειρίες, την προσήνεια και την ευσυνειδησία. Έρευνες –όχι πολλές σε αριθμό- υποστηρίζουν μια θετική σχέση ανάμεσα στην προληπτική συμπεριφορά και τον νευρωτισμό (Thalbourne, Dunbar, & Delin, 1995) και την εξωστρέφεια (Perdue, 2013).

Τέλος, η προσέγγιση της επιτυχίας αφορά σε μια θετική στάση ζωής, σύμφωνα με την οποία το άτομο «αξιοποιεί το ταλέντο και τις δυνατότητες με τις οποίες γεννήθηκε και ανέπτυξε στην πορεία της ζωής του και τις χρησιμοποιεί για την εκπλήρωση ενός στόχου, που τον κάνει χαρούμενο» (Waitley, Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2018). Ένας αθλητής με



προσέγγιση νικητή δεσμεύεται στο έργο του και το πραγματοποιεί στο μέγιστο επίπεδο των ικανοτήτων του (Elmendorf, 2016). Επομένως, είναι λιγότερο πιθανό να πιστέψει σε «εξωτερικές» δυνάμεις και εργάζεται αναλαμβάνοντας προσωπική ευθύνη για τις πράξεις του και αποφεύγοντας τις δικαιολογίες (Kazadi, Ανάκτηση Σεπτέμβριος, 2018).

Αντικείμενο της έρευνας αυτής είναι η μελέτη της σχέσης των προληπτικών συμπεριφορών των αθλητών με τους πέντε παράγοντες προσωπικότητας, το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης και την προσέγγιση της επιτυχίας. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, αναμένεται ότι οι προληπτικές συμπεριφορές σχετίζονται θετικά με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης. Ακόμα, εγείρεται η υπόθεση ότι από τους πέντε παράγοντες προσωπικότητας οι προληπτικές συμπεριφορές σχετίζονται θετικά μόνο με τον νευρωτισμό και την εξωστρέφεια. Τέλος, αναμένεται αρνητική σχέση ανάμεσα στην προληπτική συμπεριφορά και την προσέγγιση επιτυχίας.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 75 αθλητές αγωνιστικού επιπέδου, ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, ηλικίας 17 έως 48 ετών (Μ.Ο.=23,6, Τ.Α.= 7,04). Όλοι οι συμμετέχοντες ανήκαν σε αθλητικούς συλλόγους του νομού Αττικής. Η αγωνιστική εμπειρία των αθλητών κυμαίνονταν από 1 έως 25 χρόνια, με μέσο όρο 9,6 χρόνια (Τ.Α.= 5,54). Όσον αφορά στο φύλο, οι άνδρες ήταν 48 (64%), ενώ οι γυναίκες ήταν 27 (36%). Πρόκειται για δείγμα ευκολίας, αφού τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν μόνο από αθλητές που δέχθηκαν να συμμετέχουν, χωρίς προηγούμενη τυχαία επιλογή. Τα κριτήρια συμμετοχής στην έρευνα ήταν: (α) ηλικία ανώτερη των 17 ετών και (β) ύπαρξη αγωνιστικής εμπειρίας άνω των 2 ετών.

Όργανα Μέτρησης

Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση των ερωτηματολογίων: (α) Ερωτηματολόγιο Προληπτικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (Superstitious Behavior Questionnaire in Sport; SBQS; Donti, Katsikas, Stavrou, & Psychountaki, 2007; $\alpha = .71$), (β) Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (Sport Competition Anxiety Test; SCAT; Ζέρβας & Κάκκος, 1990; $\alpha = .82 - .91$), (γ) το Ερωτηματολόγιο Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας-NEO (NEO Five-Factor Inventory, NEO-FFI; Costa & McCrae, 1992; $\alpha = .65 - .85$), (δ) Ερωτηματολόγιο Προσέγγισης Επιτυχίας (Winning attitudes Questionnaire; Ψυχουντάκη, 2011; $\alpha = .81 - .89$).

Διαδικασία

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε είτε ατομικά (στους χώρους προπόνησης) είτε ομαδικά (σε πανεπιστημιακούς χώρους). Και στις δύο περιπτώσεις έγινε, αρχικά, προφορική ενημέρωση των συμμετεχόντων και στη συνέχεια υπογράφηκε η Δήλωση Συγκατάθεσης και ακολούθησε η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Ο χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων κυμαινόταν από 10-20 λεπτά.

Αποτελέσματα

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα πιο σημαντικά ευρήματα της έρευνας. Παρατηρείται μια θετική σχέση ανάμεσα στην προληπτική συμπεριφορά και σε τρεις από τις εξεταζόμενες ψυχολογικές μεταβλητές: την Αυτοαντίληψη και την Ψυχική Ανθεκτικότητα από τον παράγοντα της προσέγγισης επιτυχίας και την Ευσυνειδησία από τους πέντε παράγοντες προσωπικότητας (Πίνακας 1).



Πίνακας 1. Σημαντικότεροι συντελεστές συσχέτισης (Pearson's *r*) μεταξύ Προληπτικής Συμπεριφοράς και εξεταζόμενων ψυχολογικών μεταβλητών

	Προληπτική συμπεριφορά	
	Τελετουργίες	Αντικείμενα
Αυτοαντίληψη	.37***	.26*
Ψυχική Ανθεκτικότητα	.30**	.12
Ευσυνειδησία	.23*	.13

Σημείωση. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Τα ευρήματα δεν επιβεβαιώνουν την υπόθεση ότι οι προλήψεις σχετίζονται θετικά με το αγωνιστικό άγχος, αποτέλεσμα που ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι πολλοί αθλητές συγχέουν τις μεταφυσικές πεποιθήσεις με τις προ-αγωνιστικές ρουτίνες (Flanagan, 2013). Επίσης, φάνηκε ότι από τους παράγοντες της προσέγγισης επιτυχίας η αυτοαντίληψη σχετίζεται στατιστικά σημαντικά τόσο με τις τελετουργίες όσο και με τα αντικείμενα και η ψυχική ανθεκτικότητα μόνο με τις τελετουργίες, αποτέλεσμα αντίθετο από αυτό που αναμενόταν. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με το γεγονός ότι οι μεταφυσικές πεποιθήσεις είναι κάτι προσωπικό για τους αθλητές και πολλές φορές ντρέπονται και δεν παραδέχονται ότι γίνονται προληπτικοί (Neil, 1982). Είναι, επίσης, πιθανό οι συμμετέχοντες να έδωσαν κοινωνικώς επιθυμητές απαντήσεις.

Τέλος, η Ευσυνειδησία στην παρούσα έρευνα αποτελεί τον μόνο παράγοντα προσωπικότητας που σχετίζεται σημαντικά με την προληπτική συμπεριφορά, εύρημα το οποίο δεν επιβεβαιώνει την αρχική υπόθεση. Ωστόσο, οι Huntley και Peeters (2005) διαπίστωσαν ερευνητικά πως η Ευσυνειδησία είναι ο μεγαλύτερος προβλεπτικός παράγοντας της προληπτικής συμπεριφοράς και σχετιζόταν αρνητικά με αυτή. Επίσης, ο Saroglou (2002), σε μετα-ανάλυσή του, διαπίστωσε ότι η Ευσυνειδησία σχετίζεται με τη θρησκευτικότητα, γεγονός που ίσως να συνδέεται και με τις προληπτικές συμπεριφορές. Η στατιστικώς σημαντική σχέση του παράγοντα αυτού με τις μεταφυσικές πεποιθήσεις ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι οι συμμετέχοντες υιοθετούν περισσότερο θρησκευτικές τελετουργίες (π.χ. κάνουν το σταυρό τους πριν τον αγώνα) και στο Ερωτηματολόγιο Προληπτικής Συμπεριφοράς στον αθλητισμό απάντησαν υψηλά στις ερωτήσεις με τελετουργίες θρησκευτικού περιεχομένου.

Βιβλιογραφία

- Bentulan, R. (2003). *The use of superstitions and its perceived effectiveness of collegiate athletes: sport type and gender considerations*. Master thesis. California State University, Fullerton.
- Bleak, J., & Frederick, C. (1998). Superstitious behavior in sport: levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, 1-15.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992a). Four ways five factors are basic. *Personality And Individual Differences*, 13(6), 653-665. doi: 10.1016/0191-8869(92)90236-i
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992b). *Revised NEO Personality Inventory (NEOPI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Donti, O., Katsikas, Ch., Stavrou, N.A., & Psychountaki, M. (2007). Superstitious Behavior Inventory in Sport: A preliminary study. In Y. Theodorakis, M. Goudas & A. Papaioannou



- (Eds.), *Long papers of the 12th European Congress of Sport Psychology* (pp. 826-829). Halkidiki, Greece.
- Elmendorf, K. (2016). Talents. Attitude. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2018 από <https://www.nfhs.org/articles/talent-vs-attitude/>
- Flanagan, E. (2013). *Superstitious ritual in sport and the competitive anxiety response in elite and non-elite athletes*. Διπλωματική Εργασία. DBS School of Arts, Dublin.
- Ζέρβας, Ι., & Κάκκος, Β. (1990). Εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους (SCAT) σε ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, 4, 3-24.
- Goldberg, L. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(6), 1216-1229. doi: 10.1037//0022-3514.59.6.1216
- Gregory, C. (1973). *Superstitions among male and female intercollegiate athletes and non athletes of the University of Western Ontario, 1971-1972*. Master thesis. University of Western Ontario, Canada.
- Kazadi, K. (χ.χ). *How to have winning attitudes for life*. Διάλεξη, Baylor University, Texas.
- Martens, R., Burton, D., & Vealey, R. (1990). Development and validation of the sport competition anxiety test. In R. Martens, D. Burton & R. Vealey (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 3-19). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Neil, G. (1982). Demystifying Sport Superstition. *International Review Of Sport Sociology*, 17(1), 99-124. doi: 10.1177/101269028201700108
- Perdue, A. (2013). *The relationship between the big five personality traits and paranormal belief*. Master thesis. University of Central Florida, Orlando.
- Saroglou, V. (2002). Religion and the five factors of personality: a meta-analytic review. *Personality And Individual Differences*, 32(1), 15-25. doi:10.1016/ s01918869(00) 00233-6
- Schippers, M., & Van Lange, P. (2006). The Psychological Benefits of Superstitious Rituals in Top Sport: A Study Among Top Sportspeople. *Journal Of Applied Social Psychology*, 36(10), 2532-2553. doi: 10.1111/j.0021 9029.2006.00116.x
- Thalbourne, M., Dunbar, K., & Delin, P. (1995). An investigation into correlates of belief in the paranormal. *Journal Of The Society For Physical Research*, 89, 215-231.
- Waitley, D. (χ.χ). Psychology of Winning Book Review (Discover 10 Qualities of the Winning Mindset). Ανάκτηση Σεπτέμβριος 2018 από <https://www.developgoodhabits.com/psychology-of-winning/>
- Ψυχουντάκη, Μ. (2011). *Ερωτηματολόγιο Προσέγγιση Επιτυχίας*. Αδημοσίευτη εργασία. ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ, ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΗΘΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κρομμύδας, Χ.¹, Πέρκος, Στ.², Σύρμπας, Ι.¹, Λουλές, Γ.¹, Σέρελη, Σ.¹, & Γαλάνης, Ε.
¹ Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας; ² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
hkrom@pe.uth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις συνδυασμένες επιδράσεις του κλίματος παρακίνησης, των στόχων επίτευξης, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών ανάγκων και της ρύθμισης της παρακίνησης στην ηθική συμπεριφορά και τη συνεργασία νεαρών αθλητών καλαθοσφαίρισης. Διακόσιοι οκτώ ($N = 208$) νεαροί αθλητές ($M_{\etaλικίας}$: 13.88 ± 1.07 ετών) από οκτώ ομάδες καλαθοσφαίρισης συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Πριν από την προπόνησή τους, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ένα μικρό αριθμό αξιόπιστων και έγκυρων ερωτηματολογίων που μετρούσαν το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης που δημιουργεί ο προπονητής, τους στόχους επίτευξης, τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους), την ηθική συμπεριφορά και τη συνεργασία.

Περιγραφική στατιστική, ανάλυση συσχέτισης και ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης πραγματοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας το στατιστικό πακέτο PASW 18.0. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση, η αυτονομία, οι σχέσεις με τους άλλους, ο προσανατολισμός στη δουλειά και η εσωτερική παρακίνηση προέβλεπαν σημαντικά τη «θετική» ηθική συμπεριφορά και τη συνεργασία. Αντίθετα, το κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση στο ξεπέραςμα των άλλων και ο προσανατολισμός στο εγώ προέβλεπαν σημαντικά την «αρνητική» ηθική συμπεριφορά και την έλλειψη συνεργασίας. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με την πλειονότητα της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Οι προπονητές της καλαθοσφαίρισης θα πρέπει να συμβάλλουν στην προώθηση ενός κλίματος ομάδας που δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση και υποστηρίζει την αυτονομία και τις καλές σχέσεις με τους άλλους, προκειμένου να βελτιώσουν την ηθική συμπεριφορά και τη συνεργασία των αθλητών τους.



ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μακρή, Π., Κουτανίτη, Μ., Γαλάνης, Ε., & Κομούτος, Ν.
Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
fiona.makri@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας (ΑΟ) στην απόδοση του forehand drive σε συνθήκες νοητικής κόπωσης. Στη μελέτη συμμετείχαν 39 νεαροί αθλητές αντισφαίρισης με μέσο όρο ηλικίας 16.54 (± 2.66) έτη, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες (πειραματική και έλεγχο). Στην αρχική μέτρηση οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στην απόδοση στο forehand drive μετά από μία γνωστική δεξιότητα χωρίς ιδιαίτερες γνωστικές απαιτήσεις. Για τις επόμενες δύο εβδομάδες (έξι προπονητικές ενότητες) πραγματοποιήθηκε το παρεμβατικό πρόγραμμα. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων όλοι οι αθλητές λάμβαναν οδηγίες για τα τεχνικά χαρακτηριστικά του forehand drive, ενώ η πειραματική ομάδα διδάχθηκε και εξασκήθηκε στη χρήση της ΑΟ και την ανάπτυξη ατομικού πλάνου για την τελική μέτρηση. Για την τελική μέτρηση όλοι οι συμμετέχοντες επανέλαβαν το τεστ της αρχικής μέτρησης στο forehand drive, αυτή τη φορά όμως μετά από μία γνωστική δεξιότητα με υψηλές γνωστικές απαιτήσεις. Κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης, οι αθλητές της πειραματικής ομάδας χρησιμοποίησαν τα πλάνα ΑΟ που είχαν αναπτύξει.

Από τον έλεγχο της νοητικής κόπωσης που προηγήθηκε της τελικής μέτρησης βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες είχαν σημαντικά υψηλότερα σκορ κόπωσης σε σύγκριση με την αρχική μέτρηση. Σχετικά με την απόδοση στο forehand drive τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα εμφάνισε βελτίωση στην απόδοση του forehand drive σε σχέση με την αρχική μέτρηση, ενώ δεν υπήρχε μεταβολή στην απόδοση της ομάδας ελέγχου. Συνολικά, τα αποτελέσματα αναδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της ΑΟ για την απόδοση σε συνθήκες νοητικής κόπωσης.



ΚΙΝΗΤΡΑ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Σχίζας, Α., Κατσίκας, Χ., & Σταύρου, Ν.Α.Μ.
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΕΚΠΑ
nstavrou@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει κατά πόσο η διαφορετικότητα των κινήτρων των νεαρών ποδοσφαιριστών επηρεάζει τη συνοχή της ομάδας. Επίσης, μελετήθηκαν πιθανές συσχετίσεις των κινήτρων με ατομικά χαρακτηριστικά (αγωνιστική εμπειρία, ηλικία) και ψυχολογικά χαρακτηριστικά (ψυχική ανθεκτικότητα, προαγωνιστικό άγχος).

Στην έρευνα συμμετείχαν αθλητές ποδοσφαίρισης (90 άνδρες), ηλικίας 14 -18 ετών. Για τους σκοπούς της μελέτης κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2016/17 χορηγήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια σε συνθήκες προπόνησης: α) Ερωτηματολόγιο Συνοχής της Ομάδας, β) Κλίμακα Παρακίνησης στον Αθλητισμό, γ) Ερωτηματολόγιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας, δ) η Κλίμακα Αγωνιστικού Άγχους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα συσχετίζεται με όλους τους παράγοντες της συνοχής εκτός από τον παράγοντα των κοινωνικών σχέσεων. Από τους παράγοντες των κινήτρων η εσωτερική παρακίνηση συσχετίζεται με την ατομική έλξη στο ομαδικό έργο και το ομαδικό έργο. Η ενδοβολική ρύθμιση και η ρύθμιση μέσω ταύτισης συσχετίζονται με όλους τους παράγοντες της συνοχής εκτός των κοινωνικών σχέσεων. Η ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης συσχετίζεται με την ατομική έλξη στις κοινωνικές σχέσεις και το ομαδικό έργο. Η εξωτερική παρακίνηση συσχετίζεται μόνο με το ομαδικό έργο, ενώ η απουσία κινήτρων συσχετίζεται μόνο με την ατομική έλξη στις κοινωνικές σχέσεις. Διαφορές παρουσιάζονται μόνο σε σχέση με την αγωνιστική εμπειρία, στα κίνητρα (ενδοβολική ρύθμιση, εξωτερική παρακίνηση και απουσία κινήτρων), στη συνοχή (ομαδικό έργο) και στη ψυχική ανθεκτικότητα (διάσπαση προσοχής). Επιβεβαιώνεται επομένως η ύπαρξη συσχέτισης παραγόντων ψυχικής ανθεκτικότητας των νεαρών ποδοσφαιριστών με παράγοντες συνοχής της ομάδας, αναδείχθηκαν συσχετίσεις μεταξύ χαρακτηριστικών στοιχείων συνοχής με παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς επίσης, υποστηρίχθηκαν συσχετίσεις μεταξύ ορισμένων παραγόντων συνοχής με παράγοντες κινήτρων των νεαρών ποδοσφαιριστών.



ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΑΙ Η ΓΟΝΙΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚWONDO

Μπουράκη, Ε. & Κατσίκας, Χ.
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΣΕΦΑΑ
Buraki_96@hotmail.com

Το αγωνιστικό άγχος και η γονική παρέμβαση είναι δύο παράγοντες που επηρεάζουν την αγωνιστική κατάσταση των αθλητών. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει τις πιθανές συσχετίσεις του άγχους προδιάθεσης των αθλητών του Taekwondo με την γονική παρέμβαση (καθοδηγητική συμπεριφορά, ενεργή εμπλοκή, επιβράβευση-κατανόηση και πιεστική συμπεριφορά) καθώς και να εξεταστεί πιθανή πρόβλεψη του αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης από τη γονική εμπλοκή. Στην έρευνα, συμμετείχαν εβδομήντα τέσσερις (74) αθλητές Taekwondo (34 άντρες, 40 γυναίκες). Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από 14 έως 23 έτη.

Για τους σκοπούς της μελέτης δόθηκαν μετά το πέρας μιας προπόνησης τα εξής ερωτηματολόγια: Ερωτηματολόγιο Άγχους Κατάστασης-Προδιάθεσης, Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης και το Ερωτηματολόγιο Γονικής Εμπλοκής στον Αθλητισμό.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος προδιάθεσης παρουσίασε σημαντική συσχέτιση με την καθοδηγητική συμπεριφορά, με τη γονική πίεση καθώς και με το προ-αγωνιστικό άγχος. Οι παράγοντες της γονικής εμπλοκής εξήγησαν ένα στατιστικά σημαντικό ποσοστό (16.9%) της διακύμανσης του άγχους προδιάθεσης ($F_{4,69}=4.71, p<.01$). Πιο συγκεκριμένα, από τους παράγοντες γονικής εμπλοκής, ο πιο σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας ήταν η επιβράβευση - κατανόηση ($\beta = -.267, p < .05$). Το προ-αγωνιστικό άγχος δεν ήταν δυνατό να προβλεφθεί από τους παράγοντες της γονικής εμπλοκής. Οι παράγοντες της γονικής εμπλοκής μαζί με το άγχος προδιάθεσης εξήγησαν ένα στατιστικά σημαντικό ποσοστό (34%) της διακύμανσης του προ-αγωνιστικού άγχους ($F_{5,68}=8.51, p<.001$). Συγκεκριμένα, ο μόνος σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας ήταν το άγχος προδιάθεσης ($\beta = .677, p < .001$).

Συμπερασματικά, το άγχος προδιάθεσης φαίνεται να λειτουργεί μεσολαβητικά ανάμεσα στη γονική εμπλοκή και το προ-αγωνιστικό άγχος.



ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΙΣ ΓΟΝΙΚΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΣΜΟ ΑΘΛΗΤΗ-ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Παπαλέξη, Μ.¹, Τάνταρος, Σπ.¹, Κατσίκας, Χ.,² & Ψυχουντάκη, Μ.²

¹ Τμήμα Ψυχολογίας, ² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

papalexim@gmail.com

Περίληψη

Αντικείμενο της παρούσας έρευνας είναι η σχέση του γονικού δεσμού με τον δεσμό με τον προπονητή, λαμβάνοντας υπ' όψιν τα ατομικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά του αθλητή. Με βάση τη θεωρία και τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, αναμένεται ότι ο γονικός δεσμός επηρεάζει τον δεσμό αθλητή-προπονητή. Στην έρευνα συμμετείχαν 171 αθλητές, ηλικίας 16-26 ετών, ομαδικών και ατομικών αθλημάτων, στους οποίους χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο συναποτελούμενο από 4 διαφορετικά εργαλεία μέτρησης. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστικώς σημαντική σχέση μεταξύ γονικού δεσμού και δεσμού με προπονητή. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να αποτελέσουν έναυσμα για περαιτέρω μελέτη του θέματος.

Εισαγωγή

Η Θεωρία της Προσκόλλησης. Έχει φανεί πως η εξέλιξη της προσωπικότητας του ατόμου από την αρχή της ζωής του εξαρτάται, σε μεγάλο βαθμό, από τις σχέσεις που αυτό αναπτύσσει με την οικογένειά του (Feldman, 2013) και, ιδιαίτερα, από το είδος του δεσμού προσκόλλησης που αναπτύσσει με τη μητέρα και τον πατέρα του (Freud, 1940). Ο Bowlby (1969, 1982) με τον όρο προσκόλληση εννοεί ένα ενστικτώδες σύστημα ελέγχου συμπεριφοράς που ενεργοποιείται σε καταστάσεις απειλής, ενώ η Ainsworth (1963) μιλά για έναν διαρκή, συναισθηματικό δεσμό που σχηματίζει το παιδί με συγκεκριμένη φιγούρα προσκόλλησης, την οποία χρησιμοποιεί ως ασφαλή βάση και ασφαλές καταφύγιο.

Η Προσκόλληση στον Αθλητισμό. Είναι γεγονός ότι στον τομέα της ψυχολογίας του αθλητισμού και της άσκησης βλέπουμε εφαρμογή της θεωρίας της προσκόλλησης (Carr, 2009a, 2009b; Forest, 2008). Οι Davis και Jowett (2010) πρότειναν ότι η θεωρία προσκόλλησης του Bowlby (1969, 1982) μπορεί να παρέχει ένα σωστό θεωρητικό πλαίσιο για τη μελέτη μεμονωμένων χαρακτηριστικών μέσα στο διαπροσωπικό σχεσιακό πλαίσιο που αποτελείται από τον αθλητή και τον προπονητή. Για τη διερεύνηση της σχέσης αθλητή-προπονητή, οι Jowett και Ntoumanis (2003) πρότειναν ένα μοντέλο που αξιολογεί τους παράγοντες της εγγύτητας (closeness), της δέσμευσης (commitment) και της συμπληρωματικότητας (complementarity) μεταξύ αθλητών-προπονητών. Η ποιότητα της σχέσης προπονητή-αθλητή περιγράφει και ορίζει την ουσία της προπόνησης, την αποτελεσματικότητα και την επιτυχία της, ενώ τροφοδοτείται από την επικοινωνία, λεκτική και μη λεκτική (Jowett, 2010).

Σκοπός. Αντικείμενο της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη της σχέσης του γονικού δεσμού με τον δεσμό με τον προπονητή, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά του αθλητή. Με βάση τη θεωρία και τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, αναμένεται ότι ο δεσμός προσκόλλησης αθλητή-γονέων έχει σχέση με τον δεσμό που ο αθλητής αναπτύσσει με τον προπονητή του. Επίσης, αναμένεται ότι τα ατομικά και τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά του αθλητή έχουν σχέση τόσο με την ποιότητα δεσμού αθλητή-γονέων όσο και με την ποιότητα του δεσμού αθλητή-προπονητή.



Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 171 αθλητές (108 αγόρια και 63 κορίτσια), ηλικίας 16-26 ετών ($M=19.20$, $SD=3.06$), ομαδικών και ατομικών αγωνισμάτων (με πλειοψηφία το ποδόσφαιρο) και αγωνιστική εμπειρία από 1 έως 20 χρόνια.

Όργανα μέτρησης

Στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε ένα πακέτο ερωτηματολογίων αποτελούμενο από τα εξής εργαλεία μέτρησης: το Ερωτηματολόγιο Γονικού Δεσμού (Parental Bonding Instrument; Parker, Tupling, & Brown, 1979; Parker, 1983), το Ερωτηματολόγιο Σχέσεων Προπονητή-Αθλητή (Coach-Athlete Relationship Questionnaire; CART-Q; Jowett, 2009; Jowett & Ntoumanis, 2004) και η Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας (Social Desirability Scale; SDS; Reynolds, 1982; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993) για την αξιολόγηση της τάσης των εξεταζόμενων να δίνουν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις κατά την αξιολόγηση ψυχολογικών χαρακτηριστικών.

Διαδικασία

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν προφορικά για τους σκοπούς της έρευνας και υπέγραψαν τη δήλωση συγκατάθεσης. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και η συμπλήρωση έγινε ανώνυμα, στους χώρους άθλησης και στα σχολεία των αθλητών.

Αποτελέσματα

Πίνακας 1 Σχέσεις Μεταξύ του Δεσμού με τον Προπονητή και του Δεσμού με τους Γονείς

		Δεσμός με Προπονητή		
		Εγγύτητα <i>r</i>	Αλληλοσυμπλήρωση <i>r</i>	Δέσμευση <i>r</i>
Μ Η Τ Ε Ρ Α	Φροντίδα	.11	.18*	.10
	Έλεγχος	-.47***	-.52***	-.42***
Π Α Τ Ε Ρ Α Σ	Φροντίδα	.25***	.24***	.23**
	Έλεγχος	-.36***	-.46***	-.27***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Στην παρούσα εργασία υποστηρίχθηκε η βασική ερευνητική υπόθεση, αναδεικνύοντας την υψηλή σχέση μεταξύ γονικού δεσμού και δεσμού με προπονητή. Είναι ήδη γνωστό ότι, όπως οι γονείς με τα παιδιά, έτσι και ο προπονητής με τους αθλητές αντιπροσωπεύουν μια τυπική σχέση “εξαρτώμενης εξουσίας” (Stebbins, Taylor, & Spray, 2016). Όσον αφορά στον δεσμό με τη μητέρα, το κομμάτι της *φροντίδας* έχει θετική σχέση με τον δεσμό παιδιού-προπονητή, αλλά ο *μητρικός έλεγχος* φαίνεται να έχει έντονα αρνητική σχέση με αυτόν. Όσο πιο ελεγκτική είναι η μητέρα, τόσο λιγότερο χώρο φαίνεται να έχει ο αθλητής για να αναπτύξει μια στενή και αληθινή σχέση με τον προπονητή του.

Ωστόσο, βλέπουμε ότι η παρουσία του πατέρα και ο δεσμός που το παιδί έχει μαζί του παίζει καθοριστικό ρόλο στον δεσμό που δημιουργεί με τον προπονητή του. Όσο πιο πολύ αυξάνεται η *φροντίδα του πατέρα*, τόσο πιο πολύ αυξάνονται και οι τρεις παράγοντες της



σχέσης αθλητή-προπονητή (εγγύτητα, αλληλοσυμπλήρωση, δέσμευση), ενώ όσο πιο πολύ αυξάνεται ο έλεγχος που ασκεί ο πατέρας, τόσο μειώνονται οι παράγοντες της σχέσης με τον προπονητή.

Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποίησαν οι Felton και Jowett (2012), στα οποία φαίνεται ότι όταν ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες στη σχέση του αθλητή με τους γονείς, επηρεάζονται θετικά τόσο η γενική αυτοεκτίμηση όσο και η συγκεκριμένη φυσική αυτοαντίληψη του αθλητή, βοηθώντας τον να νιώσει καλύτερα στον χώρο προπόνησής του.

Βιβλιογραφία

- Ainsworth, M. D. S. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. In B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior* (pp. 67-104). New York: Wiley.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Carr, S. (2009a). Implications of attachment theory for sport and physical activity research: Conceptual links with achievement goal and peer relationship models. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 95-115. DOI: 10.1080/17509840902759173
- Carr, S. (2009b). Adolescent-parent attachment characteristics and quality of youth sport friendship. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 653-661. DOI: 10.1016/j.psychsport.2009.04.001
- Davis, L., & Jowett, S. (2010). Investigating the interpersonal dynamics between coaches and athletes based on fundamental principles of attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 112-132. DOI:10.1123/jcsp.4.2.112
- Felton, L., & Jowett, S. (2012). Attachment and well being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete contexts. *Psychology of Sports and Exercise*, 14, 57-65. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.07.006
- Feldman, R.S. (2013). *Εξελικτική ψυχολογία δια βίου ανάπτυξη*. (επιμ. Ελληνικής έκδοσης: Η.Γ. Μπεζεβέγκης). Αθήνα: Gutenberg.
- Forrest, K. A. (2008). Attachment and attention in sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 242-257. DOI: 10.1123/jcsp.2.3.242
- Freud, A. (1940). *An outline of psychoanalysis*. S.E. 23, London: Hogarth
- Jowett, S. (2010). The coaching effectiveness: The coach-athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158.
- Jowett, S. (2009). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 34-51. DOI: 10.1080/10913670802609136
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2003). The Greek Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCart-Q): Scale development and validation. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 101-124.
- Reynolds, W., M. (1982). Development of reliable and valid short forms of the Marlowe-Crowne social desirability scale. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 119-125
- Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M. (2016). Interpersonal mechanisms explaining the transfer of well- and ill-being in coach-athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38, 292-304. DOI:10.1123/jsep.2015-0172
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L.B. (1979). A Parental Bonding Instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10.
- Ψυχουντάκη, Μ., Εκκενάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1993). *Σύντομη Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας: Προσαρμογή της Κλίμακας των Marlowe-Crowne*. Αδημοσίευτη εργασία. ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.



ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ: ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΕ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ - VIENNA TEST SYSTEM

Τζέλη, Κ., Φιλίππου, Κ., Καραθανάση, Α., & Γαλάνης, Ε.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
ntina.tzeli1@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει αν η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας (ΑΟ) μπορεί να βελτιώσει την περιφερειακή προσοχή των ατόμων. Τριάντα τέσσερις φοιτητές του ΤΕΦΑΑ με μέσο όρο ηλικίας 19.80 (± 6.1) έτη συμμετείχαν εθελοντικά στη μελέτη. Ο πειραματικός σχεδιασμός περιελάμβανε τρεις φάσεις: (α) την αρχική μέτρηση, (β) το πρόγραμμα παρέμβασης, και (γ) την τελική μέτρηση. Στην αρχική μέτρηση όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε ένα αρχικό τεστ προσοχής, όπου με βάση τα αποτελέσματά τους χωρίστηκαν σε δύο ισοδύναμες ομάδες (παρέμβασης $N= 17$, και ελέγχου $N= 17$). Στη συνέχεια, το παρεμβατικό πρόγραμμα περιελάμβανε τρεις ενότητες εφαρμογής μιας λεπτής κινητικής δεξιότητας για τις δύο ομάδες, κατά τη διάρκεια των οποίων η ομάδα παρέμβασης διδάχθηκε και εξασκήθηκε πάνω στην γνωστική στρατηγική της ΑΟ. Στην τελική μέτρηση, όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε τρία οπτικά τεστ για τη μέτρηση της περιφερειακής προσοχής, στα οποία έπρεπε να αντιδρούν επιλέγοντας την κατάλληλη απάντηση. Όλες οι μετρήσεις έγιναν στο περιβάλλον του εργαστηρίου με τη χρήση του Vienna Test System.

Αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης είχε στατιστικά σημαντικά μικρότερο χρόνο αντίδρασης και στα τρία τεστ της περιφερειακής προσοχής σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ($p<.05$). Συνοψίζοντας, τα ευρήματα υποστηρίζουν την εστιασμένη προσοχή ως ένα μηχανισμό που μπορεί να εξηγήσει την αποτελεσματικότητα της ΑΟ σε δεξιότητες που απαιτούν περιφερειακή προσοχή.



ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙ Άσκηση & Υγεία – Φυσική Αγωγή



ΑΠΟΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Παπαγεωργίου, Ε., Διγγελίδης, Ν., Παπαϊωάννου, Α., & Σύρμας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
elvira91.pap@gmail.com

Περίληψη

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν οι απόψεις και οι αντιλήψεις εκπαιδευτικών και ερευνητών Φυσικής Αγωγής, που ασχολούνται με άτομα που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα. Στην έρευνα συμμετείχαν 15 εκπαιδευτικοί και ερευνητές στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης. Χρησιμοποιήθηκε ποιοτική μεθοδολογία μέσω ημι-δομημένης συνέντευξης. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις συνεντεύξεις, αναλύθηκαν με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων καταδεικνύουν ότι τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι ερευνητές πιστεύουν ότι υπάρχει σύνδεση διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και Φυσικής Αγωγής, εφόσον πλέον ζούμε σε μία πολυπολιτισμική κοινωνία και η Φυσική Αγωγή είναι ένα μάθημα που χρησιμοποιεί το ομαδικό πνεύμα, την κίνηση, τις αθλοπαιδιές, το ρυθμό και δεν χρειάζεται σε μεγάλο βαθμό η γλώσσα για να επιτευχθεί η επικοινωνία.

Λέξεις κλειδιά: συνεντεύξεις, διαπολιτισμική εκπαίδευση, Φυσική Αγωγή, ερευνητές, εκπαιδευτικοί, αντιλήψεις.

Εισαγωγή-Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Η Φυσική Αγωγή θεωρείται ένα μάθημα που προωθεί την κοινωνική ενσωμάτωση των παιδιών (Collins, 2011) και επειδή ο ρόλος των εκπαιδευτικών στο σημερινό σχολείο, που πραγματοποιείται συνάντηση διαφόρων πολιτισμών και εθνοτήτων θεωρείται κομβικός (Dong, Day, & Collaco, 2008), κρίνεται αναγκαία η διερεύνηση των στάσεων των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής σε θέματα παιδαγωγικής και πολιτισμικής ετερότητας. Αφορμή για τη διεξαγωγή της έρευνας αποτέλεσε η τρέχουσα κατάσταση της ανερχόμενης διαπολιτισμικής εκπαιδευτικής πραγματικότητας, την οποία ολοένα και πιο συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής στο σχολικό περιβάλλον.

Η διαπολιτισμική εκπαίδευση εμφανίζεται το 1977 στον ευρωπαϊκό χώρο, όταν η Επιτροπή Πολιτισμικής Συνεργασίας του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου δημιούργησε μια ομάδα εργασίας, σχετικά με την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, σε θέματα που αφορούσαν στην εκπαίδευση των παιδιών των μεταναστών. Υποστήριξαν λοιπόν, ότι η έννοια “διαπολιτισμική” περιλαμβάνει την αναγνώριση της αξίας, του τρόπου ζωής και των συμβολικών αναπαραστάσεων με τις οποίες ο άνθρωπος αλλά και η κοινωνία αναφέρονται στις σχέσεις τους με τους άλλους και με τον κόσμο. Επιπλέον, αναγνωρίζει τη σπουδαιότητα και την αλληλεπίδραση που συμβαίνει τόσο ανάμεσα στα διαφορετικά μέλη του ίδιου πολιτισμού, όσο και σε διαφορετικούς πολιτισμούς στο χώρο και στο χρόνο (Rollandi - Ricci, 1996). Έτσι, εφόσον η διαπολιτισμική εκπαίδευση είναι το είδος της εκπαίδευσης που εκτιμά τη διαφορετικότητα, είναι και αυτή που περιλαμβάνει και τις προοπτικές μιας ποικιλίας πολιτιστικών ομάδων (Santrock, 2001).

Στόχος της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης είναι να δημιουργήσει μέσα στα σχολεία και μετέπειτα στην κοινωνία, το μικρόβιο των αξιών της δικαιοσύνης, της ισότητας και της ελευθερίας (Banks, 2002). Ο εκπαιδευτικός είναι ο σημαντικότερος συντελεστής στο σχολικό περιβάλλον προσανατολίζοντας τους μαθητές του στην ανάπτυξη του σεβασμού, της



συνεργασίας και της υπευθυνότητας (Hellison, 2011). Αντιμετωπίζοντας λοιπόν τον άνθρωπο ολιστικά και επενδύοντας στην ανάπτυξη τόσο της ατομικής όσο και της κοινωνικής του υπευθυνότητας, οι μαθητές καθοδηγούνται ως προς την καλλιέργεια της υπευθυνότητάς τους και διαμορφώνουν, μέσω της φυσικής αγωγής, ένα αξιακό σύστημα κατάλληλο για μελλοντικά συνειδητοποιημένες επιλογές (Hellison, 2011).

Γι' αυτό και η εκπαίδευση, μέσα από το πρίσμα της διαπολιτισμικότητας, απαιτεί επαγγελματίες εκπαιδευτικούς που θα βοηθήσουν τους μαθητές τους, αφενός να κατανοήσουν και αφετέρου να εκτιμήσουν τις εθνικές διαφορές και τις φυλετικές ομάδες μέσα από μια πλουραλιστική προοπτική (Cherpyator-Thomson, 2001). Έτσι, αποκτούν τη λεγόμενη «πολιτισμική ικανότητα», δηλαδή την ικανότητα να κατανοούν και να συσχετίζονται με την μοναδικότητα του κάθε ατόμου, μέσα από τη διαφορετικότητα (Stuart, 2004). Ειδικότερα στη Φυσική Αγωγή, που είναι ένα μάθημα που επιδρά και στη σχολική απόδοση των μαθητών αλλά και στη συμπεριφορά και την κοινωνική τους ζωή, είναι πιο εύκολο να μειωθούν οι πολιτισμικές διαφορές (Wright, 2001). Την τελευταία δεκαετία, η χώρα μας έχει βιώσει μία οικονομική κρίση το 2010 και μια προσφυγική κρίση το 2015 (Nagy, 2018) και έχει παρατηρηθεί ότι αυτές οι δύο μορφές κρίσης αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους (Cabot, 2016).

Η Ελλάδα είναι μία χώρα που δέχεται αυξανόμενο αριθμό αλλοδαπών μαθητών, η πλειοψηφία των οποίων παρακολουθεί μαθήματα σε γενικά σχολεία, δημιουργώντας έναν πολυπολιτισμικό μαθητικό πληθυσμό (Triantafyllidou, Gropas, & Eliame, 2007) και είναι επιτακτική η ανάγκη εφαρμογής μιας παιδαγωγικής περισσότερο πολιτισμικής, καθώς οι νέες γενιές διαπαιδαγωγούνται μέσω αυτής και έτσι διαμορφώνεται το σύστημα αξιών μιας χώρας, καλλιεργείται ο πολιτισμός, η κουλτούρα και η συνείδηση του λαού (Κούλη & Παπαϊωάννου, 2006). Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν, σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να διερευνηθούν οι απόψεις και οι αντιλήψεις εκπαιδευτικών και ερευνητών Φυσικής Αγωγής, που ασχολούνται με άτομα που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα.

Μεθοδολογία

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ηχογραφημένη ημι-δομημένη συνέντευξη σε δείγμα 15 ατόμων που αντλήθηκε από τους νομούς Τρικάλων, Καρδίτσας, Αττικής και Κομοτηνής. Οι 8 ήταν εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής σε σχολεία της Ελλάδας και οι 7 ερευνητές στον ακαδημαϊκό χώρο (Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης), με ενασχόληση στον τομέα της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης μέσα από το πρίσμα της Φυσικής Αγωγής. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις συνεντεύξεις, αναλύθηκαν με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης.

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι οι απόψεις των συμμετεχόντων στην ερευνητική διαδικασία εστιάζουν στο ότι υπάρχει σύνδεση διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και Φυσικής Αγωγής, εφόσον πλέον ζούμε σε μία πολυπολιτισμική κοινωνία και η Φυσική Αγωγή είναι ένα μάθημα που χρησιμοποιεί το ομαδικό πνεύμα, την κίνηση, τις αθλοπαιδιές, το ρυθμό και δεν χρειάζεται σε μεγάλο βαθμό η γλώσσα για να επιτευχθεί η επικοινωνία. Αντί αυτής, μπορεί να χρησιμοποιηθούν κωδικοποιημένα σήματα, απλές λέξεις σε κοινή διεθνή γλώσσα ή ακόμα και η γλώσσα του σώματος.

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Στην έρευνα αυτή, έγινε μία προσπάθεια καταγραφής των απόψεων των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής αλλά και των ερευνητών που ασχολούνται με τη Φυσική Αγωγή και τη



διαπολιτισμική εκπαίδευση, σχετικά με τη σύνδεση διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και Φυσικής Αγωγής. Με βάση την τεράστια ανάγκη για μια πολιτισμική παιδαγωγική στο χώρο του σχολείου γενικότερα αλλά και της Φυσικής Αγωγής ειδικότερα (Kouli & Papaioannou, 2009), από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι η Φυσική Αγωγή συνδέεται άμεσα με τη διαπολιτισμική εκπαίδευση, αφενός λόγω της ίδιας της φύσης του μαθήματος που χρησιμοποιεί την κίνηση, τις αθλοπαιδιές, το ρυθμό, την παράλληλη ανάπτυξη σωματικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών και αφετέρου σε μικρότερη έκταση τη γλώσσα, μπορεί να γίνει εργαλείο που όταν χρησιμοποιηθεί κατάλληλα, ανοίγει νέους δρόμους στην εκπαίδευση μιας πολυπολιτισμικής μαθητικής κοινότητας (Διγγελίδης, Θεοδωράκης, Ζέτου, & Δήμας, 2006). Κρίνεται λοιπόν πιο εύκολο να εξαιρεθούν οι πολιτισμικές αντιθέσεις, καθώς ανεπαρκής γνώση της γλώσσας δεν αποτελεί εμπόδιο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, όπως στα υπόλοιπα μαθήματα (Wright, 2001). Από την έρευνα προκύπτει ότι οι συμμετέχοντες στο σύνολό τους θεωρούν τη Φυσική Αγωγή το πλέον κατάλληλο μάθημα για να επιτευχθεί ένταξη των αλλοδαπών μαθητών στο σχολικό πλαίσιο και η πλειοψηφία του δείγματος θεωρεί το ίδιο το σχολείο ένα κατάλληλο περιβάλλον για την εξάλειψη των πολιτισμικών διαφορών, ειδικά με τις κατάλληλες προϋποθέσεις. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα αναφέρουν πως μέσα από τη Φυσική Αγωγή καλλιεργούνται αξίες όπως ο σεβασμός, η υπευθυνότητα και η συνεργασία, πράγμα που συνδέει τους ανθρώπους μεταξύ τους πιο εύκολα, ανεξάρτητα από το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ανήκουν. Συνεπώς, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι πιο προσιτό από άλλα μαθήματα για αλλοεθνείς μαθητές και εκτός του ότι γίνεται πιο εύκολο γι' αυτούς να συμμετέχουν, να επικοινωνούν, να μαθαίνουν κανόνες, να δημιουργούν συμπεριφορικά μοτίβα και να διασκεδάζουν, το μάθημα αυτό δημιουργεί ένα διάυλο καλύτερης επικοινωνίας και συμμετοχής των μαθητών αυτών και με τα άλλα μαθήματα.

Βιβλιογραφία

- Cabot, H. (2016). "Contagious" solidarity: reconfiguring care and citizenship in Greece's social clinics. *Social Anthropology*, Vol 24 (No 2), 152-166. Doi: doi:10.1111/1469-8676.12297
- Cheliotis, L. (2013). Behind the Veil of Philoxenia: The Politics of Immigration Detention in Greece. *European Journal of Criminology*, Vol 10 (No 6), 725-745. Doi: 10.1177/1477370813495129
- Chepyator-Thomson, J. R. (2001). Curriculum and instruction in primary school physical education: A critique and visionary perspective for reform in teacher education. In C. A. Grant & M. L. Gomez (Eds.), *Campus and classroom: Making schooling multicultural*, 2nd Edition (pp. 259-280). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Collins, F. G. (2011). *Physical Education Teachers' Attitudes and Understandings about Culturally Relevant Pedagogy and Teaching African American Male Students at Urban High Schools*. Dissertation at Ohio State University.
- Διγγελίδης, Ν., Θεοδωράκης, Ι., Ζέτου, Ε., & Δήμας, Ι. (2006). *Φυσική Αγωγή Ε' & ΣΤ' Δημοτικού. Βιβλίο εκπαιδευτικού*. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Dong, Q., Day, K. D., & Collaço, C. M. (2008). Overcoming ethnocentrism through developing intercultural communication sensitivity and multiculturalism. *Human Communication*, Vol 11 (No 1), 27-38. Retrieved 10 September, 2018, from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.494.1553>
- Hellison, D. R. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Champaign IL: Human Kinetics.



- Κούλη, Ο., & Παπαϊωάννου, Α. (2006). Διαπολιτισμική Προσέγγιση στη Φυσική Αγωγή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, τόμ. 4 (τεύχ. 2), 168-181. Ανακτήθηκε 10 Σεπτεμβρίου 2018, από http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol4_2/hape099.pdf<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.001>
- Kouli, O., & Papaioannou, A. (2009). Ethnic/cultural identity salience, achievement goals and motivational climate in multicultural physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 45-51. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.001>
- Nagy, Z. (2018). From Camps to Schools: The Participation of Refugee Children in Greek Public Education. *Journal of Modern Greek Studies*, Vol 36 (No 2), 373-399. Doi: 10.1353/mgs.2018.0028
- Rollandi-Ricci, M. (1996). Training Teachers for Intercultural Education: The Work of the Council of Europe. In T. Dragonas, A. Frangoudaki, & C. Inglessi (Eds.), *Beyond One's Own Backyard: Intercultural Teachers Education in Europe* (pp. 50-69). Athens: Nisos.
- Santrock, J. W. (2001). *Educational Psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Stuart, R. B. (2004). Twelve practical suggestions for achieving multicultural competence. *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol 35 (No 1), 3-9. <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.35.1.3>
- Triandafyllidou, A., Gropas, R., & Eliame, P. (2007). *Greek Education Policy and the Challenge of Migration: An Intercultural View of Assimilation*. *Race Ethnicity and Education*, 14 (3), 399-419. Doi: <https://doi.org/10.1080/13613324.2010.543394>
- Wright, P. (2001). *Teaching Holistic Physical Activity for Personal and Social Development*. Unpublished Doctoral Dissertation. Chicago: University of Illinois.



«ΠΟΛΥ ΤΕΛΕΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΑΦΟΥΝ ΣΩΣΤΑ»: ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΟΘΗΡΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Πλεξίδα, Ε., Γάσπαρη, Β., Ψυχουντάκη, Μ., & Δόντη, Ο.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

bilo8@windowslive.com

Περίληψη

Η εργασία αυτή εξέτασε τη σχέση μεταξύ της εμφάνισης διατροφικών διαταραχών και τελειοθηρίας σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής. Έλαβαν μέρος 62 αθλήτριες, 13-15 ετών, διεθνούς (n=34) και εθνικού (n=28) επιπέδου. Χρησιμοποιήθηκαν, η κλίμακα Διατροφικών Στάσεων EAT-26 και το Ερωτηματολόγιο Τελειοθηρίας στον Αθλητισμό. Είκοσι από τις 62 αθλήτριες είχαν συνολική τιμή μεγαλύτερη από 20 στο EAT-26. Οι αθλήτριες διεθνούς επιπέδου παρουσίασαν μεγαλύτερη τάση εμφάνισης διατροφικών διαταραχών ($p=0.043$) και ενασχόλησης με δίαιτα (0.034) απ' ό,τι οι αθλήτριες εθνικού επιπέδου, χωρίς διαφορές μεταξύ των ομάδων στους παράγοντες, *Προσπάθεια για τελειότητα* ($p=0.610$) και *Ανησυχία για τελειότητα* ($p=0.680$). Η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε ότι η υποκλίμακα *Προσπάθεια για τελειοθηρία* και η υποκλίμακα *Αρνητικές αντιδράσεις για τις ατέλειες* ερμήνευσαν το 22.5% του συνολικού ποσοστού διακύμανσης των τιμών στο EAT-26 (adjusted $R^2=0.220$, $F=18.219$, $p=.001$). Η συμμετοχή σε αθλήματα με αυστηρά κριτήρια σωματότυπου και το υψηλό επίπεδο απόδοσης, σε συνδυασμό με κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητριών, αποτελούν παράγοντες αυξημένου κινδύνου εμφάνισης διατροφικών διαταραχών.

Λέξεις-κλειδιά: αισθητικά αθλήματα, βουλιμία, ανορεξία, απόδοση

Εισαγωγή-Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Η σύνδεση της λεπτής φιγούρας με την επιτυχία είναι ένα ερέθισμα που ενδέχεται να οδηγήσει μία νεαρή αθλήτρια σε συμπεριφορές που βλάπτουν την υγεία της, όπως οι διατροφικές διαταραχές (eating disorders) (ΔΔ). Σε μετα-ανάλυση 92 μελετών φάνηκε ότι οι αθλητές/τριες που αγωνίζονται σε αισθητικά σπορ (ενόργανη και ρυθμική γυμναστική, χορός, καταδύσεις, συγχρονισμένη κολύμβηση) αναφέρουν περισσότερες ΔΔ από ό,τι οι αθλητές των μη-αισθητικών σπορ (Housenblas & Carron, 1999). Οι κλινικά διαγνωσμένες ΔΔ είναι σχετικά σπάνιες ανάμεσα σε αθλητές υψηλού επιπέδου. Αυτό που κυρίως επικρατεί είναι μια σειρά από παθολογικές, υποκλινικές ΔΔ, οι οποίες, επίσης, είναι σημαντικό να διαγνωστούν και να αντιμετωπιστούν έγκαιρα, αφού μπορεί να οδηγήσουν σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές και σε ορισμένες περιπτώσεις σε κλινική ανορεξία ή βουλιμία (Bonci et al., 2008).

Τελειοθηρία (perfectionism) ή επιδίωξη της τελειότητας είναι ένα από τα ισχυρά χαρακτηριστικά των αθλητών υψηλού επιπέδου. Ωστόσο, η τελειοθηρία σε υψηλά επίπεδα [νευρωτική τελειοθηρία (neurotic perfectionism)] γίνεται καταστροφικό προσωπικό χαρακτηριστικό (Hall, Kerr, & Matthews, 1998). Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της εμφάνισης διατροφικών διαταραχών και τελειοθηρίας, γεγονός που θα επιτρέψει την παρακολούθηση ή/και την αποτροπή εμφάνισης δυσλειτουργικών συμπεριφορών σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής.

Μεθοδολογία

Συμμετέχουσες

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 62 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής, 13-15 ετών, διεθνούς (n=34) και εθνικού (n=28) επιπέδου. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλητριών καθώς και οι τιμές των απαντήσεών τους στα ερωτηματολόγια παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.



Όργανα μέτρησης

Για τη διερεύνηση των διατροφικών στάσεων των αθλητριών χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Διατροφικών Στάσεων EAT-26 (Garner & Garfinkel, 1979; Σίμος, 1996) η οποία αποτελείται από 26 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες (*δίαιτα, βουλιμία και στοματικός έλεγχος*). Για τη μέτρηση της τελειοθρίας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Τελειοθρίας στον Αθλητισμό (Stoeber & Madigan, 2016; Ψυχουντάκη & Μαρκάτη, 2018) το οποίο περιλαμβάνει 25 ερωτήματα που απαρτίζουν 4 υποκλίμακες (*προσπάθεια για τελειοθρία, προσωπικά στάνταρτ, ανησυχίες για λάθη και αρνητικές αντιδράσεις για τις ατέλειες*), οι οποίες, τελικά, συνθέτουν δύο παράγοντες (Προσπάθεια για τελειότητα και Ανησυχία για τελειότητα).

Διαδικασία μέτρησης

Για όλες τις ανήλικες αθλήτριες που συμμετείχαν σε αυτήν την έρευνα ζητήθηκε έγγραφη γονική συναίνεση. Με την άδεια των προπονητών, οι ερευνητές επισκέφθηκαν τους χώρους προπόνησης και μοίρασαν τα ερωτηματολόγια σε ουδέτερες συνθήκες, πριν την έναρξη της προπόνησης.

Αποτελέσματα

Είκοσι από τις 62 αθλήτριες, 12 διεθνούς και 8 εθνικού επιπέδου, είχαν συνολική τιμή μεγαλύτερη από 20 στο EAT-26. Οι αθλήτριες διεθνούς επιπέδου παρουσίασαν σημαντικά μεγαλύτερη τάση εμφάνισης διατροφικών διαταραχών ($p=0.043$) και ενασχόλησης με δίαιτα ($p=0.034$) από τις αθλήτριες εθνικού επιπέδου, χωρίς διαφορές μεταξύ των ομάδων στους υπόλοιπους παράγοντες ($p>0.145$).

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλητριών και MO (SD) των παραγόντων των ερωτηματολογίων της έρευνας.

Μεταβλητή	Αθλήτριες διεθνούς επιπέδου (n=34)	Αθλήτριες εθνικού επιπέδου (n=28)
Ατομικά στοιχεία		
Ηλικία (έτη)	13.47±1.42	13.32±1.70
Προπονητική εμπειρία (έτη)	7±2	6±2
Μάζα σώματος (kg)	41.38±8.54	39.00±9.01
Ανάστημα (cm)	154.74±8.84	153.79±11.32
Δείκτης μάζας σώματος (kg/m ²)	17.10±2.00	16.90±1.72
Συμμετοχή σε αγώνες		
Διεθνείς αγώνες	2-3	-
Εθνικά πρωταθλήματα	3-4	3-4
EAT-26		
<i>Δίαιτα</i>	18.26±10.38	13.42±7.41
<i>Βουλιμία</i>	10.44±6.42	7.29±4.65
<i>Στοματικός έλεγχος</i>	2.23±2.01	1.89±1.77
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΕΛΕΙΟΘΗΡΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	5.59±3.81	4.25±3.20
Προσπάθεια για τελειότητα	22.11±3.64	21.60±4.19
<i>Προσπάθεια για τελειοθρία</i>	22.11±3.64	21.60±4.19
<i>Προσωπικά στάνταρτ</i>	20.23±3.76	19.89±4.27
Ανησυχία για τελειότητα	24.00±4.23	23.32±4.57
<i>Ανησυχία για λάθη</i>	16.73±4.25	16.30±3.85
<i>Αρνητικές αντιδράσεις για τις ατέλειες</i>	19.08±5.32	18.75±4.81
	14.38±3.74	13.85±3.77

Η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε ότι η υποκλίμακα *Προσπάθεια για τελειοθρία* και η υποκλίμακα *Αρνητικές αντιδράσεις για τις ατέλειες* ερμήνευσαν το 22.5% του συνολικού ποσοστού διακύμανσης των τιμών στο EAT-26 (adjusted $R^2=0.220$, $F=18.219$, $p=.001$).



Συζήτηση- Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της εργασίας έδειξαν ότι η συμμετοχή σε αισθητικά αθλήματα τα οποία έχουν αυστηρά κριτήρια σωματότυπου και ελέγχου του σωματικού βάρους, όπως η ρυθμική γυμναστική και ιδιαίτερα το υψηλό επίπεδο απόδοσης, αποτελούν παράγοντες αυξημένου κινδύνου εμφάνισης διατροφικών διαταραχών και ενασχόλησης με δίαιτα, επιβεβαιώνοντας προγενέστερες έρευνες (Hausenblas & Caron, 1999). Το υψηλό ποσοστό (30%) αθλητριών με τάση εμφάνισης ΔΔ που βρέθηκαν στην παρούσα μελέτη συνάδει με ευρήματα ερευνών που υποστηρίζουν ότι η εφηβεία είναι κρίσιμο στάδιο για την εμφάνιση και εγκαθίδρυση ΔΔ (Bonci et al., 2008). Οι υψηλές απαιτήσεις αγωνιστικής απόδοσης συμπίπτουν με την περίοδο της εφηβείας, ενώ, ταυτόχρονα, συμβαίνουν αλλαγές στη σύσταση και τις διαστάσεις του σώματος, αλλαγές τις οποίες οι αθλήτριες συνήθως αντιμετωπίζουν μειώνοντας την πρόσληψη τροφής (Byrne & McLean, 2001).

Επιπλέον, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητριών που εκδηλώνουν ΔΔ, όπως η τελειοθηρία -η ανάγκη τους για διάκριση μέσα από υψηλούς και δύσκολους στόχους- και χαρακτηριστικά του αθλήματος, όπως η βαθμολόγηση των ασκήσεων με αυστηρά κριτήρια τεχνικής και αισθητικής εκτέλεσης, συνδέονται με καταναγκαστικούς μηχανισμούς συμπεριφοράς (Λαζαράτου & Αναγνωστόπουλος, 2003), από μικρή ηλικία, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη αναζήτησης επαγγελματικής ψυχολογικής συμβουλευτικής.

Βιβλιογραφία

- Bonci, C., Bonci, L.J., Granger, L.R., Johnson, C.L., Malina, R.M., Milne, L.W.,... & Vanderbunt, E. M. (2008). National Athletic Trainers' Association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of athletic training*, 43(1), 80-108.
- Byrne, S., & McLean, N. (2001). Eating disorders in athletes: a review of the literature. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4(2):145-59.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, 9(2), 273-279.
- Hall, H.K., Kerr, A.W., & Matthews, J. (1998). Pre-competitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 194-217.
- Hausenblas, H.A., & Carron, A.V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 230-258.
- Λαζαράτου, Ε., Αναγνωστόπουλος, Δ. (2003). Ψυχογενής ανορεξία, εφηβεία και Αθλητισμός. *Πρακτικά 7^{ου} Παγκοσμίου Ολυμπιακού Συνεδρίου (IOC)*. Αθήνα.
- Σίμος, Γ. (1996). *Διερεύνηση των ψυχογενών διαταραχών στην πρόσληψη τροφής και των δυνατοτήτων πρόληψης*. Διδακτορική Διατριβή. Ιατρική Σχολή ΑΠΘ. Θεσσαλονίκη.
- Stoeber, J., & Madigan, D.J. (2016). Measuring perfectionism in sport, dance, and exercise: Review, critique, recommendations. In A.P. Hill (Ed.), *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise* (pp. 31–56). London: Routledge.
- Ψυχουντάκη, Μ., & Μαρκάτη, Α. (2018). *Ερωτηματολόγιο Τελειοθηρίας στον Αθλητισμό: Η ελληνική έκδοση*. Αδημοσίευτη εργασία. ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.



WORKSHOP I

“Αθλούμαι Γιατί Αισθάνομαι”
Μαρκάτη, Α. & Ψυχουντάκη, Μ.



Εισαγωγικό εργαστήριο για το πρόγραμμα «Αθλούμαι γιατί Αισθάνομαι».

Μαρκάτη Αλεξάνδρα & Ψυχουντάκη Μαρία
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
amarkati@phed.uoa.gr

Διάρκεια σεμιναρίου: 90 λεπτά

Εισηγήτρια: Μαρκάτη Αλεξάνδρα, Υποψήφια Διδάκτωρ Αθλητικής Ψυχολογίας, κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου σε «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός» (ΣΕΦΑΑ, Αθήνα) και «Applied Sport Psychology» (UWIC, Wales).

Εισαγωγή: Το «Αθλούμαι γιατί Αισθάνομαι» είναι ένα πρόγραμμα το οποίο στοχεύει στην εξοικείωση του παιδιού με την εσωτερική του ταυτότητα, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Αναπτύσσει έννοιες, όπως αυτοπεποίθηση, συνεργασία, ευχαρίστηση, ηρεμία, διαχείριση αρνητικών σκέψεων, καθώς καλλιεργεί την αρμονική συναναστροφή του παιδιού με τους συναθλητές και τον προπονητή του. Το «ΑγΑ» μπορεί να εφαρμοστεί σε ακαδημίες διαφόρων αθλημάτων, ενώ η διάρκειά του εξαρτάται από τον στόχο που θέτει το κάθε γκρουπ.

Στόχος εργαστηρίου: Βασική επιδίωξη του σεμιναρίου είναι η αρχική γνωριμία των συμμετεχόντων με τις αρχές του προγράμματος «ΑγΑ» και μία πρώτη επαφή με ενδεικτικό ασκησιολόγιο-τεχνικές.

Επιδιωκόμενο αποτέλεσμα: Να έρθει ο συμμετέχων σε μία πρώτη επαφή με: (α) τη μεθοδολογία ενός τέτοιου προγράμματος, (β) τις αρχές συμβουλευτικής και ψυχολογίας που χρησιμοποιούνται και (γ) ενδεικτικές δραστηριότητες.

Περιεχόμενο:

- α) Θεωρητική ενότητα (αρχές Αθλητικής Ψυχολογίας και Κινητικής Συμπεριφοράς στις οποίες βασίζεται το πρόγραμμα) (15')
- β) Συμπεράσματα από την εφαρμογή του «ΑγΑ» σε ακαδημίες στίβου (15')
- γ) Πρακτική ενότητα (προεργασία, ενδεικτικά αθλητικά παιχνίδια και ασκήσεις, τεχνικές και μέθοδοι, σύνοψη των ευρημάτων της συγκεκριμένης ενότητας) (50')
- δ) Συζήτηση - κλείσιμο (10')

Μέθοδος: Εισήγηση, παρουσίαση μέσω ppt, πρακτικές ασκήσεις, εργασίες σε ομάδες, roll-playing, τρόποι καταγραφής και αξιοποίησης της πληροφορίας.



WORKSHOP II

**Στρατηγικές εξάσκησης προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης
σε όλα τα σπορ**

Θεοδωράκης Γιάννης



Στρατηγικές εξάσκησης προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης σε όλα τα σπορ

Θεοδωράκης Γιάννης

Αντιπρόεδρος, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

theodorakis@pe.uth.gr

Σε όλα τα σπορ, οι απαιτήσεις προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης είναι αυξημένες, όπως συμβαίνει και στις απλές φυσικές δραστηριότητες, καθώς και σε όλες τις ασκήσεις που εκτελεί κανείς. Όταν η προσοχή είναι στραμμένη σε λάθος κατεύθυνση ή όταν η αυτοσυγκέντρωση δεν είναι στο υψηλότερο δυνατό σημείο, τότε τα άτομα είτε αντιδρούν με μεγάλη καθυστέρηση, είτε κάνουν λάθη, είτε λειτουργούν νωχελικά, είτε αποδίδουν άσχημα, είτε τραυματίζονται. Όταν η προσοχή είναι στραμμένη στο σωστό σημείο και η αυτοσυγκέντρωση στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο, τότε μαθαίνουν πιο εύκολα και γρήγορα νέες κινητικές δεξιότητες. Ακόμα, βελτιώνουν την τεχνική τους γρηγορότερα, λειτουργούν αποτελεσματικά μέσα σε ατομικές ή ομαδικές δραστηριότητες, και γενικά η απόδοσή τους ανεβαίνει κατακόρυφα. Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αθλητική απόδοση.

Ωστόσο, οι δεξιότητες αυτές μπορούν να καλλιεργηθούν συστηματικά μέσα από την προπόνηση με τις κατάλληλες ασκήσεις. Μέσα από το σεμινάριο αυτό παρουσιαστούν παραδείγματα και ασκήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές και τις αθλήτριες να καθορίσουν τις απαιτήσεις προσοχής που έχει το συγκεκριμένο άθλημα και να τους υποδείξουν ποιά είναι τα σημεία που πρέπει να προσέχουν κατά την εκτέλεση. Ταυτόχρονα, οι τεχνικές της αυτο-ομιλίας, της νοερής εξάσκησης και των προαγωνιστικών ρουτινών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την δημιουργία ολοκληρωμένων προγραμμάτων εξάσκησης της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης.

Βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Ζουρμπάνος, Ν. (2016). Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία. Ελληνικά Ηλεκτρονικά Ακαδημαϊκά συγγράμματα και Βοηθήματα. Kallipos.gr. http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=235&Itemid=302&lang=el. <http://repository.kallipos.gr/handle/11419/1254>.
- Lidor, R., Gal, Z., & Tamar, G. (2012). Psychological Preparation of Goalkeepers for the 11-m Penalty Kick in Soccer: A Review. *The Sport Psychologist*, 26, 375-389.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77-104, DOI:10.1080/1750984X.2012.723728ASKETBALL.

