

10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας

**“Άσκηση & αθλητισμός στα παιδιά και τους εφήβους:
Ψυχολογική προσέγγιση”**

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Επιμέλεια:

**Νεκτάριος Α. Σταύρου, Γιάννης Ζέρβας, Βασίλης Κάκκος &
Εμμανουήλ Γεωργιάδης**

**Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας
&
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας,
ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών**

Αθήνα 2008

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Επίτιμη Οργανωτική Επιτροπή

Ζέρβας Ιωάννης, Επίτιμος Πρόεδρος Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας
Δουβής Σταύρος, Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού
Γιαννακόπουλος Βασίλειος, Δήμαρχος Αγίας Παρασκευής
Κανελάκης Παύλος, Πρόεδρος ΣΚΟΕ
Γεωργιάδης Γεώργιος, Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ Αθηνών
Wylleman Paul, Πρόεδρος FEPSAC
Μυλωνάκης Ιωάννης, Πρόεδρος ΟΑΔΑΠ
Παπαγεωργίου Αθανάσιος, Γ.Γ. ΣΚΟΕ

Οργανωτική Επιτροπή

Πρόεδροι Συνεδρίου Χατζηχαριστός Δημήτριος (Διευθυντής Τομέα Θεωρητικών Επιστημών ΤΕΦΑΑ Αθηνών)
Κάκκος Βασίλειος (Πρόεδρος ΕΑΨ)

Μέλη Ψυχουντάκη Μαρία (Αντιπρόεδρος ΕΑΨ)
Σταύρου Νεκτάριος (Γεν. Γραμματέας ΕΑΨ)
Μπεμπέτσος Ευάγγελος (Ταμίας ΕΑΨ)
Βλαχόπουλος Συμεών (Μέλος Δ.Σ. ΕΑΨ)
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος (Μέλος Δ.Σ. ΕΑΨ)
Χρόνη Στυλιανή (Μέλος Δ.Σ. ΕΑΨ)
Γεωργιάδης Εμμανουήλ (Συντονιστής ΔΣ ΕΑΨ)

Συντονιστής- Διευθυντής Σταύρου Νεκτάριος

Υπεύθυνος προγράμματος & οικονομικών Γεωργιάδης Εμμανουήλ

Επιστημονική Επιτροπή

Πρόεδρος Ζέρβας Ιωάννης

Μέλη Θεοδωράκης Ιωάννης
Δογάνης Γεώργιος
Παπαϊωάννου Αθανάσιος
Εκκεκάκης Παντελεήμων
Γούδας Μάριος
Ψυχουντάκη Μαρία
Βλαχόπουλος Συμεών
Διγγελίδης Νικόλαος
Χρόνη Στυλιανή
Μπεμπέτσος Ευάγγελος
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος
Σταύρου Νεκτάριος
Γεωργιάδης Εμμανουήλ
Κάκκος Βασίλειος
Χρηστάκου Άννα
Βάζου Σπυριδούλα

Σημείωση: Οι εργασίες του συνεδρίου αξιολογήθηκαν από δύο κριτές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

A. ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

1. *Αθλητισμός: Δυνάμει παιδευτικό και πολιτισμικό αγαθό*
Ζέρβας, Γ. 8
2. *Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αγωνιστικού αθλητισμού: Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές*
Δογάνης, Γ. 11
3. *Έρευνες στην αυτο-ομιλία: 10 χρόνια μετά*
Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. 13
4. *Κοινωνικο-ψυχολογικές θεμελιώσεις στα νέα σχολικά βιβλία της Φυσικής Αγωγής*
Παπαϊωάννου, Α. 17
5. *Τα αισθήματα ευχαρίστησης και δυσaréσκειας κατά τη σωματική άσκηση: Η μακρά πορεία από το διϊσμό στη λειτουργική διττότητα μέσα από τη θεωρία του διττού τρόπου*
Εκκεκάκης, Π. 18

B. ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΙ ΟΜΙΛΗΤΕΣ

6. *Psychological support to Olympic swimmers and coaches before, during and after the 2008 Olympic Games*
Wylleman, P. 23
7. *Psychological aspects of talent selection and talent development*
Elbe, A.M. 25

Γ. ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

8. *Καταλαβαίνω, με καταλαβαίνουν: Η σημασία της επικοινωνίας στη σωματική αγωγή*
Γεωργιάδης, Μ.Μ. 28

Δ. ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Ι – Άσκηση & Υγεία

9. *Επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας της Απουσίας Κινήτρων για άσκησης σε ηλικιωμένους άντρες και γυναίκες*
Βλαχόπουλος, Σ. 31

10.	<i>Έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας της νέας δέσμης «Δημόκριτος-Εργαλείο αξιολόγησης ψυχοκινητικής ανάπτυξης για παιδιά προσχολικής ηλικίας»</i> Καμπάς, Α., Βενετσάνου, Φ., Αγγελούσης, Ν., Zimmer, R. & Γαβρηλίδου, Ζ.	34
11.	<i>Η επίδραση του μορφωτικού επιπέδου των γονιών στο επίπεδο αυτοεκτίμησης και άγχους προδιάθεσης παιδιών που ασχολούνται με μορφές μη αγωνιστικής γυμναστικής</i> Δόντη, Ο., Θεοδωράκου, Κ., & Καμπιώτης, Σ.	36
12.	<i>Φυσική δραστηριότητα και «σχετιχόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής»</i> Θεοδωροπούλου, Ε., Καρτερολιώτης, Κ., Γελαδάς, Ν. & Νάσσης, Γ.	39
13.	<i>Αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών που παρέχονται σε αθλητικό ιδιωτικό κέντρο του Νόμου Αττικής με βάση το φύλο και την ηλικία των συμμετεχόντων</i> Μαλλιάκας Γ., Τσίτσκαρη Ε., Κώστα Γ., Αλεξανδρής Κ., & Τζέτζης Γ.	42
14.	<i>Μέτρο κίνησης: Μια μεθοδολογική προσέγγιση εξήγησης της ποσότητας και της ποιότητας σωματικής δραστηριότητας που απαιτούνται για την ενίσχυση και τη βελτίωση της υγείας</i> Γεωργιάδης, Μ.Μ.	45
15.	<i>Προσαρμογή του Ερωτηματολογίου Αυτορύθμισης Συμπεριφοράς σε Ελληνικό πληθυσμό</i> Βάζου-Εκκεκάκη, Σ.	48
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ II – Αγωνιστικός Αθλητισμός		
16.	<i>Τρόποι αντιμετώπισης του στρες και αγωνιστική γνωστική-συναισθηματική κατάσταση των αθλητών</i> Κάκκος, Β., & Σταύρου, Ν.Α.	52
17.	<i>Η εξέταση δύο μοντέλων επαγγελματικής εξουθένωσης σε προπονητές κλασικού αθλητισμού</i> Καραμπάτσος, Γ., Γεωργιάδης, Γ., & Καρτερολιώτης, Κ.	56
18.	<i>Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Εξουθένωσης: Αρχικός ψυχομετρικός έλεγχος σε Ελληνικό πληθυσμό</i> Μαρκάτη, Α., Ψυχουντάκη, Μ., & Καρτερολιώτης, Κ.	60
19.	<i>Σχέση αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης αθλητριών συγχρονισμένης κολύμβησης</i> Ντόμαλη, Σ., Ψυχουντάκη, Μ., Καλουπής, Σ., & Χαιροπούλου Χ.	63
20.	<i>Η σχέση της ψυχολογικής ροής με τους τρόπους αντιμετώπισης του στρες</i> Σταύρου, Ν.Α., Ψυχουντάκη, Μ., & Ζέρβας, Ι.	67
21.	<i>Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση στον αθλητισμό: Μια μελέτη περίπτωσης</i> Ζαρώτης, Ι., & Ψυχουντάκη, Μ.	70

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ – Αγωνιστικός Αθλητισμός

22. *Σχέση ψυχολογικών χαρακτηριστικών και προληπτικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό*
Δόντη, Ο., Κατσίκας, Χ., Σταύρου, Ν.Α., & Ψυχουντάκη, Μ. 74
23. *Ηθική ωριμότητα και αθλητική εντιμότητα: Οι δύο πλευρές του ιδίου νομίσματος*
Ζαρώτης, Ι., Νανούρη, Φ., Χρηστάκου, Α., & Ψυχουντάκη Μ. 77
24. *Αθλητική παρακίνηση: Διαφορές μεταξύ των αθλητριών αγωνιστικής και μη αγωνιστικής ρυθμικής γυμναστικής*
Κούμπουλα Μ, Τσοπάνη Δ, Ψυχουντάκη Μ, Φλέσσας Κ., & Χαιροπούλου Χ. 80
25. *Η επίδραση διαφορετικών τεχνικών μάθησης σε παραμέτρους ταχύτητας και στην επίδοση αρχάριων αθλητών του άλματος σε μήκος*
Παντελή, Φ., Βεληγκέκας, Π., & Σμυρνιώτου, Α. 83
26. *Η επίδραση διαφορετικών μεθόδων καθορισμού στόχων στη βελτίωση της διείσδυσης στην καλαθοσφαίριση*
Σαββάτης, Π., Γαβριηλίδης, Α., Ψυχουντάκη, Μ., Αποστολίδης, Ν., & Στρατίκης, Α. 86

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΙV – Φυσική Αγωγή

27. *Τροποποίηση και προσαρμογή του Ερωτηματολογίου Διδακτικών Ανησυχιών για τους Έλληνες Καθηγητές Φυσικής Αγωγής*
Μανούσου Δ., Χατζηχαριστός Δ., Ζουνχιά Κ., & Ψυχουντάκη Μ. 90
28. *Αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας στο σχολικό περιβάλλον σε μαθητές/τριες Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης στο Νομό Πέλλας*
Τσουλάφας Χ., Αυγερινός Α., Καμπάς Α., Δούδα Ε., & Λαπούσης Γ. 93
29. *Κατευθυνόμενη επικέντρωση της προσοχής σε συγκεκριμένη φάση παρουσίαση δεξιότητας μέσω κινουμένου σχεδίου προτύπου*
Καμπιώτης Σ., & Πλατάνου, Θ. 96
30. *Αξιολόγηση του παρεμβατικού προγράμματος αγωγής υγείας «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι» σε παιδιά Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού & το προφίλ των γονέων των μαθητών*
Γκόλτσος, Κ., Τζήκα, Δ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ. 100

Δ. ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Ι – Αγωνιστικός αθλητισμός**

31. *Ψυχική διάθεση διαιτητών καλαθοσφαίρισης*
Μαυρίδης, Γ., Ρόκκα, Σ., Τσαμουρτζής, Ε., Καρυπίδης, Α., & Ταξιλάδης Κ... 105

32.	<i>Η επίδραση των συναισθημάτων στον αγώνα και των στόχων επίτευξης, αθλητών και αθλητριών kick-boxing και tae-kwon-do</i> Κούλη, Ο., Ρόκκα, Σ., Καμπέρης, Η., & Μαυρίδης Γ.	108
33.	<i>Ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών/τριων χειροσφαίρισης</i> Πατσατζής, Ν., Ρόκκα, Σ., Μαυρίδης, Γ., & Κούλη, Ο.	111
34.	<i>Προαγωνιστικό άγχος αθλητών επιτραπέζιας αντισφαίρισης</i> Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ., Κούλη Ο., Κούλη Ε., & Πατσατζής Ν.	114
35.	<i>Διερεύνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων στους αθλητές των ρίψεων</i> Σκουρτανιώτη, Γ., & Μπεμπέτσος, Ε.	117
36.	<i>Η εξέταση της σχέσης μεταξύ ανησυχιών επανατραυματισμού, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και προσοχής αθλητών με προηγούμενο τραυματισμό</i> Χρηστάκου, Α., Ζέρβας, Γ., Ψυχουντάκη, Μ., & Σταύρου, Ν.Α.	120
37.	<i>Ο «προσανατολισμός» παιδών και εφήβων ποδοσφαιριστών</i> Μπεμπέτσος Ε., Ιακωβίδης Ι., & Κούλη Ο.	123
38.	<i>Εξέταση της συγχρονικής και διαχωριστικής εγκυρότητας της Κλίμακας Αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό</i> Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ.	125
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ II – Άσκηση & Υγεία – Φυσική Αγωγή		
39.	<i>Η μέθοδος της συγκλίνουσας εφευρετικότητας στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο</i> Κυριαζή, Μ., & Διγγελίδης, Ν.	129
40.	<i>Στάσεις παιδιών των Δημόσιων Δημοτικών Σχολείων της Κύπρου για το τίμιο παιχνίδι (Fair-play) στη Φυσική Αγωγή</i> Χρυσοστόμου, Χ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χασάνδρα, Μ.	132
41.	<i>Κλίμα παρακίνησης και συμπεριφορές τιμίου παιχνιδιού σε παιδιά Πέμπτης και Έκτης Δημοτικού</i> Γαλάνης, Ε., Τσάπου, Ο., & Χατζηγεωργιάδης, Α.	135
42.	<i>Κάπνισμα και άσκηση μέσα από τη θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς και το διαθεωρητικό μοντέλο σε νεαρούς ενήλικες</i> Κοσμίδου, Ε., Ζήση, Β., Λύσσα, Β., & Θεοδωράκης, Γ.	138
43.	<i>Η αυτοαποτελεσματικότητα των ασκουμένων ως προς της διατροφικές συνήθειες και η σχέση της άσκησης</i> Μπιμπίρη Β., Μπεμπέτσος Ε., Θεοδωράκης Γ., & Μαυρίδης Γ.	141
44.	<i>Επίπεδο αυτοεκτίμησης και σωματικής αυτοαντίληψης εφήβων με ψυχοκοινωνικές διαταραχές πριν και μετά τη συμμετοχή τους σε πρόγραμμα άσκησης</i> Κυριακίδου, Θ., Μπάτσιου, Σ., Αντωνίου, Π., & Τσιάντης, Ι.	144

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΔΥΝΑΜΕΙ ΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΑΓΑΘΟ

Ζέρβας, Γ.

*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
jzervas@phed.uoa.gr*

Σύμφωνα με τη μυθολογία αυτού του τόπου και τη θρησκευτική παράδοση, από το χάος και την αταξία γεννήθηκε ο κόσμος και η τάξη. Πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα αναφέρουν ότι στη φύση δεν υπάρχει μόνο η τάξη της ύλης αλλά και το χάος. Το ίδιο συμβαίνει και στην ανθρώπινη συνείδηση και στις συνήθειες των ανθρώπων. Στον ελληνικό πολιτισμό, σε πολλές περιπτώσεις, οι δυο έννοιες εκφράστηκαν από κοινού μέσα από πνευματικά έργα, τελετουργίες και έθιμα. Για παράδειγμα, από τις ιδιότυπες χαοτικές καταστάσεις του «Κράτους και της Βίας» (Προμηθέας Δεσμώτης) έχουμε τη φωτιά και το φως στον κόσμο. Έχουμε δηλαδή τέχνη και πολιτισμό.

Σε αυτόν τον τόπο, χιλιάδες χρόνια πριν, συνέβησαν σημαντικά ιστορικά και πολιτισμικά γεγονότα που φώτισαν την ανθρωπότητα. Οι πρόγονοί μας ήταν ένας λαός με υψηλό επίπεδο κουλτούρας, που έπαιξε σημαντικό ρόλο στην πολιτισμική μορφογένεση και ανάπτυξη της Δύσης. Φιλοσοφία, τέχνες, επιστήμες, θέατρο και γλώσσα αποτέλεσαν πανανθρώπινα αγαθά.

Μέρος αυτού του πολιτισμού είναι και οι αθλητικοί αγώνες που συνυπήρχαν με άλλες λατρευτικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις. Αγώνες που έμελλε να κεντρίσουν το ενδιαφέρον ολόκληρης της ανθρωπότητας. Με βάση την αρχαία ελληνική σκέψη συντάχθηκε ο σύγχρονος ιδεολογικός αθλητικός χάρτης, βασικά σημεία του οποίου είναι η ανάπτυξη των ψυχο-φυσικών και ηθικών αξιών και η εκπαίδευση των νέων σε ένα πνεύμα αμοιβαίας κατανόησης, φιλίας και διεθνούς καλής θέλησης. Ανώτερος σκοπός είναι η δημιουργία ενός καλύτερου και πιο ειρηνικού κόσμου.

Ωστόσο, ο αθλητισμός και οι αθλητικοί αγώνες δεν είχαν μόνο θετική αλλά και αρνητική πλευρά. Από τη μια μεριά η τάξη κι από την άλλη η αταξία. Οι δυο όψεις του ίδιου νομίσματος. Από την αρχαιότητα υπήρχαν φαινόμενα ζήλειας, φθόνου, επιθετικότητας, βίας, δωροδοκίας και εκμετάλλευσης των αθλητών. Εντούτοις, οι αρχαίοι αθλητικοί αγώνες έγραψαν μια μοναδική ιστορία που πέρασε στα μήκη και τα πλάτη ολόκληρου του πλανήτη.

Στη σημερινή εποχή ο αθλητισμός περνάει μεγάλη κρίση που διαβρώνει τις αξίες και το αθλητικό ιδεώδες. Ανεξέλεγκτες καταστάσεις που καθορίζονται από ανεξέλεγκτες δυνάμεις, στην κυριαρχία των οποίων μοιραία υποτασσόμαστε. Ουδέποτε η συχνότητα, η ένταση και η διάρκεια των φαινομένων βίας, του ντόπινγκ και της καταστρατήγησης του αθλητικού πνεύματος είχαν φθάσει σε τόσο επικίνδυνο σημείο, όπως το σημερινό. Δεν είναι τυχαίο που αρκετοί αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν χαμηλότερα επίπεδα ηθικής λογικής απ' ό,τι τα άτομα που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό (Lumpkin, Stoll, & Beller, 1994). Τα φαινόμενα αυτά έχουν επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό και τον παιδικό και τον σχολικό αθλητισμό (Ζέρβας, 1992).

Συνηθίζουμε να λέμε ότι «ο αθλητισμός είναι πολιτισμός». Αυτό δεν είναι αλήθεια ή τουλάχιστον είναι η μισή αλήθεια. Διότι, αυτά που συμβαίνουν σήμερα στον αθλητισμό κάθε άλλο παρά πολιτισμό δείχνουν. Λείπουν τα ποιοτικά εκείνα στοιχεία που χαρακτηρίζουν ένα πολιτιστικό γεγονός, όπως η κοσμιότητα, η ευγένεια, η ευπρέπεια, η αβρότητα, τα εκλεπτυσμένα ήθη και η αισθητική. Αντ' αυτών, ζούμε καθημερινά συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται από αγένεια, απρέπεια, χυδαιότητα, απάτη, ύβρεις και βία (Ζέρβας, 2008). Είναι δε επικίνδυνο να θεωρούμε μια αξία ως αποδεδειγμένη ενώ στην πραγματικότητα είναι αποδεικτέα, δηλαδή μέλλει να αποδειχθεί. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο αθλητισμός είναι

δυνάμει πολιτισμός, *δυνάμει* παιδευτικό και πολιτισμικό αγαθό. Με άλλα λόγια, μπορεί να γίνει παιδεία και πολιτισμός.

Ιστορικά, ο αθλητισμός βασίζεται στην ευγενή άμιλλα και σε αρχές, κανόνες, αξίες και ιδανικά. Αν οι άνθρωποι του αθλητισμού δεν διέπονται από αυτές τις αξίες, τότε βλέπουν τον αθλητισμό ή δημιουργούν ένα άλλο είδος αθλητισμού. Συνεπώς, το πρόβλημα δεν είναι ο αθλητισμός, αλλά οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν τον αθλητισμό με τέτοιο τρόπο που δεν συνάδει με το αθλητικό ιδεώδες. Με άλλα λόγια, ο αθλητισμός έχει την ηθική του διάσταση, αν υπάρξει ηθική και από την πλευρά αυτών που με οποιονδήποτε τρόπο ασχολούνται με τον αθλητισμό, τότε δημιουργείται ένα σύνολο αξιών που αποτελούν το ήθος και το πνεύμα του αθλητισμού. Χωρίς αυτό δεν νοείται αθλητισμός (Ζέρβας, 2008).

Η άσκηση, η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός έχουν κοινά σημεία, όπως λ.χ. η διατήρηση και προαγωγή της υγείας και η αρμονική ανάπτυξη του ατόμου. Κι αυτό αφορά σε όλους τους συμμετέχοντες. Επομένως, η προσοχή μας δεν πρέπει να επικεντρώνεται μόνο στον κορυφαίο αθλητή, αλλά στον κάθε αθλητή (Parry, 2006). Όχι στη νίκη αλλά στις αξίες της συμμετοχής και της προσπάθειας.

Η υπεροχή και η επικράτηση έναντι των άλλων είναι έννοιες παρεξηγημένες. Διότι, μπορεί μεν να προσθέτουν κάτι στην καθημερινή μας ευχαρίστηση, ως ένα είδος υπερηφάνειας, αλλά δεν προσθέτουν τίποτε στην προσπάθειά μας να μειώσουμε το χάος και την αταξία που βιώνουμε. Αυτό μπορεί να γίνει όταν μάθουμε να επιτυγχάνουμε *υπεροχή έναντι της ίδιας μας της συνείδησης*.

Οι μεγάλες βελτιώσεις στη ζωή του ανθρώπου γίνονται όταν υπάρξουν μεγάλες αλλαγές στη βασική ιδιοσυστασία και στον τρόπο που αυτός σκέφτεται. Το τι θέλουμε να επιτύχουμε στη ζωή μας και πού θέλουμε να φτάσουμε είναι το μέτρο για την ποιότητα της ζωής μας. Πόσο μακριά ή πόσο κοντά είμαστε σε αυτόν τον ανώτερο ανθρώπινο στόχο, είναι στόχος ζωής. Αν μπορέσουμε, έστω και μερικώς, να επιτύχουμε έναν τέτοιο στόχο, τότε βιώνουμε μια αληθινή αίσθηση ευχαρίστησης και ικανοποίησης (Csikszentmihalyi, 1990).

Ο αθλητισμός είναι μια ευκαιρία να δώσουμε έμφαση στο τι μπορούμε να διαπιστώσουμε μέσα από δομές (συγκρότηση) κανόνων και το κοινό ήθος των ανθρώπων. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν ένα γεγονός όλοι μαζί, το οποίο δεν πραγματώνεται παρά μόνον όταν αυτοί ακολουθήσουν συγκεκριμένους κανόνες και όταν μοιραστούν ορισμένες αξίες, όπως λ.χ. η συνεργατική συμπεριφορά, η συνοχή και σύμπνοια, η αλληλεγγύη, οι ίσες ευκαιρίες και η ίση μεταχείριση (Ζέρβας, 2008· Parry, 2006).

Το παιδί πρέπει να παίζει, να ασκηθεί και να αθληθεί, αν θέλουμε να επιτύχουμε μια ολιστική ανάπτυξη στην προσωπικότητά του. Αν δεν του δοθεί χώρος και χρόνος για τον σκοπό αυτό, θα ψάξει να βρει άλλες διεξόδους που ενίοτε κρύβουν τεράστιους κινδύνους. Το ερώτημα είναι τί και πώς θα παίζει ένα παιδί, τί είδους αθλητισμό θα κάνει και με ποιον τρόπο; Σε μεγάλο βαθμό, οι χώροι άθλησης δεν είναι χώροι αγωγής, δεν προσφέρονται για παιδεία και πολιτιστική διαπαιδαγώγηση. Σε μεγάλο βαθμό υπάρχει χάος και αταξία.

Σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi (1990), το *χάος* στην ψυχολογία αναφέρεται στη σύγκρουση μεταξύ των πληροφοριών που παρουσιάζονται στη συνείδηση ενός ατόμου. Όταν οι πληροφορίες είναι σε αρμονία με τους στόχους τού ατόμου, η συνείδηση είναι σε τάξη. Κατά συνέπεια, μπορούμε να δημιουργήσουμε ισχυρές συνειδήσεις όταν: α) ενισχύσουμε τα άτομα με τέτοιες πληροφορίες που δεν θα αλληλοσυγκρούονται στη συνείδηση και β) εναρμονίσουμε τους στόχους (παιδευτικούς, πολιτιστικούς, ιδεολογικούς), ώστε να μην συγκρούονται μεταξύ των ατόμων. Σε ένα πιο πρακτικό επίπεδο, βασική προϋπόθεση είναι να δημιουργήσουμε τις κατάλληλες ευκαιρίες, ώστε να αποκτήσουν οι αθλούμενοι *ιδανικές εμπειρίες* άσκησης, παιδιάς και άθλησης. Τέτοιες εμπειρίες δεν είναι κάτι που απλά έχουν να κάνουν με τη ζωή, είναι η ίδια η ζωή.

Ο αθλητισμός είναι υγεία και χαρά. Όμως η υγεία διατηρείται και προάγεται όταν τα προγράμματα είναι σύμφωνα με τους παιδαγωγικούς και ψυχοβιολογικούς κανόνες και τις

δυνατότητες συμμετοχής και απόδοσης του κάθε ασκούμενου και αθλούμενου. Αληθινή χαρά και ευτυχία υπάρχει μόνο σε άτομα που διέπονται από αρχές, αξίες και ιδανικά.

Ο σύγχρονος αθλητής είναι έτσι ψυχικά δομημένος, σύμφωνα με το πώς οι ταγοί του αθλητισμού διαμορφώνουν τα πράγματα και σύμφωνα με τη στάση και τη συμπεριφορά της κοινωνίας. Απουσιάζει -περίπου παντελώς- η παιδεία, η κουλτούρα. Η ανθρώπινη σκέψη, η νοοτροπία και η συμπεριφορά αλλάζουν μόνο με την κουλτούρα

Η παθολογία του ελληνικού αθλητισμού είναι τέτοια που δεν αρκεί ο καλός τεχνικός (γυμναστής, προπονητής), αλλά θα χρειαστεί ειδική βοήθεια. Η αθλητική ψυχολογία είναι από τους πλέον αρμόδιους επιστημονικούς κλάδους να παράσχει τέτοια βοήθεια. Οι Έλληνες αθλητικοί ψυχολόγοι είναι επιστήμονες καλών προδιαγραφών. Το έχουν αποδείξει εξάλλου τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Γι'αυτό και πρέπει να αναλάβουμε έναν επιπλέον ρόλο: ρόλο παιδευτικό, πολιτιστικό και ιδεολογικό και παράλληλα επανορθωτικό και αποκατάστασης της τάξης. Πρέπει να βοηθήσουμε τόσο το σχολείο όσο και τους συλλόγους, έτσι ώστε τα γυμναστήρια να γίνουν και πάλι «φιλοσοφικά διδακτήρια».

Ο καλά καταρτισμένος αθλητικός ψυχολόγος είναι ο επιστήμονας που κατέχει και τη γνώση και τη μετα-γνώση, γνωρίζει δηλαδή τους μηχανισμούς παραγωγής και απόκτησης της γνώσης. Είναι ο πλέον κατάλληλος για να διδάξει όχι μόνον τις ψυχολογικές αξίες της άσκησης και τις αναγκαίες ψυχικές δεξιότητες για τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και απόδοσης του αθλητή, αλλά να διδάξει δεξιότητες ζωής, να διδάξει ήθος και συμπεριφορά και να βάλει τάξη στα πράγματα. Οι επιτυχημένοι ερευνητικοί προσανατολισμοί των αθλητικών ψυχολόγων και τα αποτελέσματα ερευνών, είναι απολύτως χρήσιμα στην άσκηση, το σχολείο, τον αθλητισμό και την κοινωνία. Αυτό που θέλουμε είναι να μας δοθούν περισσότερες δυνατότητες για περαιτέρω έρευνα και μια πιο οργανωμένη και πιο συστηματική προσφορά των επιστημονικών μας προϊόντων προς όφελος των νέων και της κοινωνίας ολόκληρης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. Philadelphia: Harper & Row.
- Ζέρβας, Ι. (2008). Το βαθύτερο νόημα της αθλητικής προσπάθειας. Στο Ι. Μουρατίδης (Επιμ.), *Εισαγωγή στην Ολυμπιακή Παιδεία* (σελ. 166-179). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πλάτων.
- Ζέρβας, Ι. (1992). Η επιθετικότητα και η βία στον αθλητισμό. Στο Ι. Νέστορος (Εκδ.), *Η επιθετικότητα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινωνία* (σελ. 308-320). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Lumpkin, A., Stoll, S. K., & Beller, J. M. (1994). *Sport ethics-applications for fair play*. St. Louis: Mosby.
- Parry, J. (2006). *What would a "good" Games look like in 2012?* British Philosophy of Sport Association Symposium. Available on: www.philosophyofsport.org.uk.

ΟΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Δογάνης, Γ.

*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
doganis@phed.auth.gr*

Το φαινόμενο του Νεανικού Αγωνιστικού Αθλητισμού βρίσκεται εδώ και πολλά χρόνια στο επίκεντρο των αθλητικών επιστημόνων, καθώς χαρακτηρίζεται από σημαντικές διαφοροποιήσεις, σε σύγκριση με τον αγωνιστικό αθλητισμό των ενηλίκων. Ταυτόχρονα, ως φαινόμενο απασχολεί και τους επαγγελματίες του χώρου, καθώς όλο και περισσότεροι ξεκινούν την επαγγελματική προπονητική τους καριέρα στα τμήματα υποδομής των συλλόγων διάφορων αθλημάτων.

Οι ιδιαιτερότητες της μεταχείρισης των παιδιών στον αθλητισμό έχουν σε γενικές γραμμές χωρίσει τους επιστήμονες σε δύο αντίπαλα "στρατόπεδα": Σ' αυτούς που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των μικρών παιδιών στα αγωνιστικά σπορ, σε όλο και μικρότερη ηλικία, πιστεύοντας ότι οι συνέπειες από τη συμμετοχή είναι θετικές και σ' αυτούς που εναντιώνονται στην πρώιμη σοβαρή ενασχόληση των μικρών παιδιών με τον αγωνιστικό αθλητισμό, πιστεύοντας πως αλλοτριώνονται από την επιβολή αξιών που προέρχονται από τους ενηλίκους, με άμεση συνέπεια την αφύσικη ψυχοσωματική τους ανάπτυξη.

Ως χώρα εμφανίζουμε ένα από τα μικρότερα ποσοστά ενεργούς συμμετοχής του πληθυσμού στον αθλητισμό. Το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 10% περίπου, τη στιγμή που σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες τα ποσοστά είναι μεταξύ 60-80 %. Ταυτόχρονα το ποσοστό του Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος που δαπανάται στον αθλητισμό στη χώρα μας ανέρχεται σε περίπου 1,70%, όταν το αντίστοιχο των Ευρωπαϊκών χωρών με πολλαπλάσια ποσοστά συμμετοχής είναι κατά πολύ μικρότερο (π.χ. Φινλανδία 0,66%).

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι υπάρχει μεγάλη ανάγκη αύξησης των ποσοστών συμμετοχής των νέων στον αθλητισμό, καθώς η διεύρυνση της αθλητικής βάσης επηρεάζει και τον αθλητισμό κορυφής. Ήδη σε πολλά αθλήματα οι αριθμοί των νέων που μετέχουν είναι αρκετά μειωμένοι, σε σύγκριση με αυτούς κατά το παρελθόν.

Τα μοντέλα ανάπτυξης του νεανικού αθλητισμού αναγνωρίζουν τρεις περιόδους συμμετοχής, κάθε μια από τις οποίες έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, που πρέπει να γνωρίζουν όσοι εργάζονται στο χώρο αυτό. Οι περίοδοι αυτές είναι η *δειγματοληπτική*, όπου ο ρόλος των γονέων είναι κρίσιμος, η περίοδος *εξειδίκευσης*, όπου ο ρόλος των προπονητών είναι πολύ σημαντικός και η περίοδος *επένδυσης*, όπου και πάλι ο ρόλος του προπονητή είναι καθοριστικός.

Τα χαρακτηριστικά κάθε περιόδου διαφέρουν και η έμφαση που πρέπει να δίνεται κατά την άθληση ποικίλλει. Κατά γενική ομολογία, όταν δεν υπάρξει η ενδεδειγμένη στόχευση στις περιόδους αυτές, τα ποσοστά των νέων που εγκαταλείψουν τον αθλητισμό, κυρίως, κατά την εφηβεία, είναι μεγάλα.

Ιδιαίτερα για την περίοδο της εξειδίκευσης έχουν διατυπωθεί δύο αντικρουόμενα μοντέλα. Ουσιαστικά πρόκειται για τη διαμάχη σχετικά με την ανάδειξη των ταλέντων που, ως θέμα, βρίσκεται στην επικαιρότητα πολλά χρόνια. Το πρώτο από τα μοντέλα αυτά, προασπίζεται την πρώιμη εξειδίκευση των αθλητών και βασίζεται στις μελέτες του Έρικσον (νόμος των 10.000 ωρών και νόμος ισχύος της προπόνησης). Το συγκεκριμένο μοντέλο έχει υιοθετηθεί και στη χώρα μας, σε μεγάλο βαθμό, από τους συλλόγους. Το δεύτερο μοντέλο (π.χ. Κοτέ), προτείνει ότι η εξειδίκευση σε ένα άθλημα πρέπει να γίνεται κατά την εφηβεία, ενώ ταυτόχρονα προτρέπει ότι, μέχρι την ηλικία αυτή, οι νέοι πρέπει να ασχολούνται με ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι πιο πρόσφατες, πάντως, μελέτες συνηγορούν για την

υιοθέτηση του δεύτερου μοντέλου, αν και οι προπονητές που ασχολούνται με τον αθλητισμό υψηλού επιπέδου, εξακολουθούν να ισχυρίζονται ότι το πρώτο μοντέλο αποτελεί μονόδρομο για υψηλού επιπέδου επιδόσεις. Στην παρουσίαση αυτή παρατίθενται, με συνοπτικό τρόπο τα επιχειρήματα και τα ερευνητικά δεδομένα των δύο αυτών μοντέλων ανάπτυξης του νεανικού αθλητισμού.

Ειδικότερα, σε ότι αφορά την ανάπτυξη του ταλέντου, παρατίθενται συνοπτικά τα τέσσερα μοντέλα που έχουν αναπτυχθεί ως σήμερα: το *γενετικό*, που δίνει έμφαση στα κληρονομικά χαρακτηριστικά του αθλητή, το *περιβαλλοντικό* μοντέλο, με την έμφαση στις επιρροές του περιβάλλοντος και της προπόνησης, το *ψυχολογικό* μοντέλο, που αναδεικνύει τον κρίσιμο ρόλο των ψυχολογικών παραμέτρων και το *αλληλεπιδραστικό*, που επιχειρεί να συνδυάσει πτυχές των τριών προηγούμενων.

Σήμερα, έχει γίνει αποδεκτό ότι η ανάπτυξη του ταλέντου διέρχεται από τρεις φάσεις, κάθε μια από τις οποίες εμφανίζει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και έχει ειδικές απαιτήσεις. Οι φάσεις αυτές είναι: η *Ρομαντική Φάση*, η *Φάση της Ακρίβειας* και η *Φάση της Ολοκλήρωσης*. Στην παρουσίαση δίνονται πρακτικές οδηγίες προς τους προπονητές, για κάθε μια από αυτές.

Στην παρουσίαση αυτή, παρατίθενται, επίσης, και θέματα που σχετίζονται με τους φορείς κοινωνικοποίησης των νέων αθλητών και ιδιαίτερα εκείνων των γονέων, που θεωρείται καθοριστικός για την ομαλή αθλητική τους εξέλιξη. Είναι, φυσικά, αυτονόητος ο σημαντικός ρόλος των γονέων στην ανάπτυξη των αθλητών, αλλά σε πολλές περιπτώσεις δεν είναι θετικός, καθώς, συχνά, οι γονείς, στην προσπάθειά τους να συμβάλλουν θετικά, αναλαμβάνουν ρόλους και προβαίνουν σε ενέργειες που, στην πραγματικότητα, υπονομεύουν την θετική αθλητική πορεία των παιδιών τους. Εξάλλου, σε πολλές περιπτώσεις, οι γονείς αποτελούν, για πολλούς προπονητές και συλλόγους το σημαντικότερο πρόβλημα.

Σύμφυτο με το νεανικό αθλητισμό είναι και το φαινόμενο της αθλητικής εγκατάλειψης, που στις μέρες μας έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις, δεδομένου του ότι στις σύγχρονες κοινωνίες υπάρχουν πολλοί άλλοι ελκυστικοί τομείς δραστηριοποίησης των νέων που λειτουργούν ανταγωνιστικά προς τον αθλητισμό και εξυπηρετούν παρόμοιες ανάγκες. Στην παρουσίαση παρουσιάζονται δεδομένα μελετών σχετικά με την εγκατάλειψη, καθώς και τα βασικά ερμηνευτικά μοντέλα που είναι η Θεωρία της Συγκριτικής Αξιολόγησης και η Θεωρία της Επάρκειας.

Η βασική εστίαση της παρουσίασης αφορά στις απόψεις που αντιπαρατίθενται και αφορούν στην ομαλή αθλητική ανάπτυξη των νέων (π.χ. πρόωμη εξειδίκευση), την αθλητική εγκατάλειψη, καθώς και τις πρακτικές εφαρμογές για τους προπονητές.

ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
theodorakis@pe.uth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Reardon (1993) όρισε την αυτο-ομιλία ως τη συνομιλία με τον εαυτό μας, η οποία περιγράφεται ως μια νοητική δραστηριότητα, γνωστή ως σκέψη, και αποτελεί ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης. Στην ελληνική γλώσσα προτάθηκε τελικά ο όρος «αυτο-ομιλία» αντί του «αυτοδιαλόγου» όπου με τον όρο εννοούμε τις σκέψεις με τον εαυτό που γίνονται σιωπηλά ή φωναχτά, είτε κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας δραστηριότητας είτε πριν ή και μετά (Θεοδωράκης, 2005). Ωστόσο, η έλλειψη θεωρητικής βάσης λειτουργεί ως ανασταλτικός παράγοντας για την κατανόηση του φαινομένου της αυτο-ομιλίας. Αρκετοί ερευνητές τονίζουν την ανάγκη διερεύνησης της φύσης της αυτο-ομιλίας, καθώς επίσης και των λειτουργιών της. Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά οι έρευνες μιας δεκαετίας περίπου στο εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του Παν. Θεσσαλίας, που στόχο είχαν τη διερεύνηση της σχέσης της αυτο-ομιλίας με την απόδοση, των λειτουργιών της, αλλά και της φύσης της, μέσω της σχέσης της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτο-ομιλία των αθλητών.

Λειτουργίες της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό

Πολλές είναι οι αναφορές για τις λειτουργίες και τους μηχανισμούς της αυτο-ομιλίας. Οι Zinsser, Bunker και Williams (2006) δήλωσαν, ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να βελτιώσει την απόδοση αθλητών και αθλητριών αυξάνοντας την τεχνική, βελτιώνοντας την αυτοπεποίθηση, τη συγκέντρωση και την αυτοαποτελεσματικότητα, αποφεύγοντας κακές συνήθειες και ελέγχοντας την προσπάθεια. Στα πρώτα πειράματα εξετάστηκε η σχέση αυτο-ομιλίας και απόδοσης, όπου φάνηκε ότι η τεχνική λειτουργεί αποτελεσματικά σε προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών (Theodorakis, Beneca, Goudas, Antoniou, & Malliou, 1998), από αθλητές της καλαθοσφαίρισης (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002) του ποδοσφαίρου (Ballon, Papaioannou, Theodorakis, & Vanden Auweele, 2004), στην εκτέλεση ενός σουτ στο μπάσκετ (Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, & Douma, 2001), όπως επίσης και σουτ στο ποδόσφαιρο, στο σερβίς στο μπάτμιντον, στους κοιλιακούς ή σε τεστ δύναμης στο cybex (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000).

Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω θεωρήσεις, εξετάστηκε πειραματικά η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και καθοδήγησης σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις, (ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης σε στόχο και ρίψη της μπάλας στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση). Στην έρευνα βρέθηκε, ότι οι συμμετέχοντες μείωσαν τις γνωστικές παρεμβολές μετά από την χρήση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης, σε σύγκριση με την αρχική μέτρηση, βοηθώντας τους να συγκεντρωθούν (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004). Άλλες εργασίες μέσα από την ανάπτυξη του ερωτηματολογίου Functions of Self-Talk Questionnaire (Κλίμακα Λειτουργιών Αυτο-ομιλίας), έδειξαν ότι, η αυτο-ομιλία μπορεί να έχει επίδραση στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στη ρύθμιση της προσπάθειας, στον έλεγχο του άγχους, και στην ενεργοποίηση της αυτόματης εκτέλεσης (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, Chroni, 2008; Hatzigeorgiadis, 2006). Σε μια άλλη παρεμβατική μελέτη στην κολύμβηση, έδειξε ότι διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας (π.χ. παρακίνησης και καθοδήγησης) μπορεί να επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, &

Theodorakis, 2007). Πρόσφατα, στη διερεύνηση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας, εξετάστηκε ότι η απόδοση ενός προγράμματος παρέμβασης αυτο-ομιλίας οφείλεται σε αλλαγές στα επίπεδα της αυτοπεποίθησης και του άγχους (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Boubaki, & Theodorakis, 2009). Γενικά βρέθηκε, ότι η αυτο-ομιλία είχε θετική επίδραση στην απόδοση, βελτίωσε την αυτοπεποίθηση και μείωσε το γνωστικό άγχος. Επίσης βρέθηκε, ότι οι αλλαγές στην απόδοση σχετίζονταν με την αύξηση των επιπέδων της αυτοπεποίθησης. Τέλος, σε ένα άλλο πείραμα (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, in press) τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας βελτίωσε τόσο την απόδοση όσο και την αυτο-αποτελεσματικότητα. Επίσης βρέθηκε, ότι η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας σχετίζονταν με την αύξηση της απόδοσης, υποστηρίζοντας, ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένας από τους μηχανισμούς της αυτο-ομιλίας μέσω του οποίου βελτιώνεται η απόδοση των αθλητών και αθλητριών.

Σημαντικοί άλλοι και αυτο-ομιλία στον αθλητισμό

Ο Luria (1981) διέβλεψε ότι οι υψηλότερες λειτουργίες του εγκεφάλου δημιουργούνται με βάση το κοινωνικό περιβάλλον. Η μελέτη της επιρροής των σκέψεων από το κοινωνικό σύνολο έχει απασχολήσει κυρίως την εκπαιδευτική ψυχολογία. Στο τομέα αυτό της ψυχολογίας, η έρευνα της αυτο-ομιλίας έχει στραφεί κυρίως στη μελέτη της σχέσης της συμπεριφοράς του δασκάλου και της ανατροφοδότησής του, με την αυτο-ομιλία των μαθητών. Σε γενικές γραμμές τα αποτελέσματα των ερευνών έχουν δείξει ότι η θετική ανατροφοδότηση του δασκάλου σχετίζεται με τη θετική αυτο-ομιλία των μαθητών και η αρνητική ανατροφοδότηση με την αρνητική αυτο-ομιλία των μαθητών (Burnett, 1999). Στον αθλητισμό (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006) βρέθηκε ότι η θετική αυτο-ομιλία των αθλητών μπορεί να διαμορφωθεί από μια γενικότερη υποστηρικτική συμπεριφορά από τον προπονητή μέσω της στήριξης της αυτοεκτίμησης και η αρνητική αυτο-ομιλία από την αρνητική συμπεριφορά του προπονητή. Σε μια δεύτερη έρευνα (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007) φάνηκε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε τις θετικές δηλώσεις του προπονητή και αυτές με τη σειρά τους προέβλεψαν τη θετική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών. Επίσης, η σχέση της αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή με την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών, εξηγήθηκε μέσω των αρνητικών δηλώσεων του προπονητή. Στη συνέχεια δημιουργήθηκε η Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό- KAA (Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports) με σκοπό τη διερεύνηση της υποκείμενης δομής της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, και Papaioannou (under review). Τα αποτελέσματα, φανέρωσαν 4 θετικούς (εμπύχωση, συγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, έλεγχος άγχους) και 4 αρνητικούς (ανησυχία, αποφυγή προσπάθειας, σωματική κούραση, μη σχετικές σκέψεις) παράγοντες αυτο-ομιλίας. Εξετάζοντας την προβλεπτική εγκυρότητα αλλά και την πιθανή σχέση της κοινωνικής στήριξης με την υποκείμενη δομή της αυτο-ομιλίας, βρέθηκε ότι για τη θετική αυτο-ομιλία, η κοινωνική στήριξη προβλέπει κυρίως την αυτο-ομιλία που συσχετίζεται με δηλώσεις ενίσχυσης της εμπιστοσύνης και ενίσχυσης της συγκέντρωσης. Ενώ, όσον αφορά στην αρνητική αυτο-ομιλία, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κοινωνική στήριξη προβλέπει αρνητικά κυρίως την αυτο-ομιλία που συσχετίζεται με δηλώσεις αποφυγής προσπάθειας και ανησυχίας (Ζουρμπάνος, 2008). Στη συνέχεια σε μια άλλη μελέτη ο Ζουρμπάνος (2008) εξέτασε αν η συμπεριφορά του πειραματιστή (θετική ή αρνητική) μπορεί να έχει επίδραση στις σκέψεις των συμμετεχόντων κατά την εκτέλεση του *forehand drive* στην αντισφαίριση. Τα αποτελέσματα έδειξαν για την ομάδα θετικής συμπεριφοράς ότι δεν υπήρξε βελτίωση στη θετική αυτο-ομιλία αλλά διατήρηση της συχνότητάς της, ενώ υπήρξε μείωση στη συχνότητα εμφάνισης των αρνητικών σκέψεων. Όσον αφορά στην ομάδα αρνητικής συμπεριφοράς, τα

αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε βελτίωση στην αρνητική αυτο-ομιλία αλλά διατήρηση της συχνότητάς της, ενώ υπήρξε μείωση στη συχνότητα εμφάνισης των θετικών σκέψεων. Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα του πειράματος συμφωνούν με τα αποτελέσματα των προηγούμενων ερευνών σχετικά με την επίδραση των σημαντικών άλλων στην αυτο-ομιλία των αθλητών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Φαίνεται ότι η θετική αυτο-ομιλία προκαλεί ενίσχυση της απόδοσης, καθώς επίσης και άλλων λειτουργιών όπως ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της αυτο-αποτελεσματικότητας, μείωσης του άγχους και άλλων χαρακτηριστικών. Με την κατανόηση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας θα μπορούσαμε να εξετάσουμε συγχρόνως πολλές λειτουργίες μαζί και να διερευνήσουμε τον τρόπο αλληλεπίδρασης αυτών για τη βελτίωση της απόδοσης. Σχετικά με την επίδραση της συμπεριφοράς του προπονητή στην αυτο-ομιλία των αθλητών, η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να κατευθυνθεί προς την ανάπτυξη ενός πιο ολοκληρωμένου μοντέλου το οποίο θα λάμβανε υπόψη του ατομικά χαρακτηριστικά (γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά), κοινωνικά χαρακτηριστικά (προπονητή και σημαντικών άλλων) και χαρακτηριστικά κατάστασης (νίκη, ήττα ή απόδοση). Κάτι τέτοιο θα μας οδηγούσε στην κατανόηση της φύσης της αυτο-ομιλίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ballon, F., Papaioannou, A., Theodorakis, Y., & Van den Auweele, Y. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills, 98*, 89-99.
- Burnett, P. C. (1999). Children's self-talk and academic self-concepts. The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice, 15*, 195-200.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology, 3*(2), 164-175.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). An examination on the moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 240-251.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Boubaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise, 10*, 186-192.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (in press). Exploring the functions of self-talk: The mediating role of self-efficacy on the self-talk performance relationship in young tennis players. *The Sport Psychologist*.
- Luria, A. R. (1981). *Language and cognition* (J. V. Wertsch, Ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist, 16*, 368-383.
- Reardon, J. P. (1993). Handling the self-talk of athletes. In K. P. & W. F. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (3rd Ed.), (pp.203-211). Forest Glen, MI: Mouvement Publications.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Goudas, M., Antoniou, P., & Malliou, P. (1998). The effect of self-talk on injury rehabilitation. *European Yearbook of Sport Psychology 2*, 124-135.

- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-Talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12, 10-30.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Zinnser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). *Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 349-381). New York, NY: McGraw-Hill Companies, Inc. Higher Education.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (under review). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validity of a measure identifying the structure of athletes' self-talk.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2, 57-66.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117-133.
- Ζουρμπάνος, Ν. (2008). *Η σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή και της κοινωνικής στήριξης στη διαμόρφωση των σκέψεων των αθλητών και αθλητριών*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΜΕΛΙΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ**

Παπαϊωάννου, Α.
*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
sakispap@otenet.gr*

Τα νέα βιβλία φυσικής αγωγής αποσκοπούν στην επίτευξη των παραδοσιακών σκοπών της φυσικής αγωγής (σωματικός, ψυχοκινητικός, κοινωνικός, γνωστικός, βιωματικός) αλλά και στη διαθεματική εκπαίδευση. Ενώ η διδακτέα ύλη παρέμεινε ίδια μ' αυτή των τελευταίων δύο δεκαετιών, για την επίτευξη των σκοπών προτάθηκαν μέθοδοι διδασκαλίας που στηρίζονται σε σύγχρονες θεωρίες εκπαιδευτικής ψυχολογίας όπως η κοινωνικο-γνωστική, του αυτοκαθορισμού και των στόχων επίτευξης. Τα νέα στοιχεία που εισάγονται είναι διδακτικοί μέθοδοι και δραστηριότητες που αποσκοπούν στην ανάπτυξη της αυτορύθμισης, της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησης των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Για την επίτευξη αυτών των στόχων απαιτείται συστηματική εκπαίδευση των καθηγητών φυσικής αγωγής από εξειδικευμένους ψυχολόγους της φυσικής αγωγής.

**ΤΑ ΔΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ: Η ΜΑΚΡΑ ΠΟΡΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΪΣΜΟ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ
ΔΙΤΤΟΤΗΤΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΔΙΤΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ**

Εκκεκάκης, Π.
Τμήμα Ψυχολογίας
Πανεπιστήμιο Κρήτης
ekkekaki@psy.soc.uoc.gr

Οι προσπάθειες να γίνουν κατανοητοί οι ψυχολογικοί μηχανισμοί που παρακινούν τους σύγχρονους ανθρώπους να ξεκινήσουν και να παραμείνουν σε ένα πρόγραμμα συστηματικής φυσικής δραστηριότητας έχουν μέχρι τώρα στεφθεί με ελάχιστη επιτυχία. Τα ποσοστά διακύμανσης της φυσικής δραστηριότητας που ερμηνεύονται από τα υπάρχοντα θεωρητικά μοντέλα είναι κατά κανόνα χαμηλά και, συνεπώς, είναι λογικό να εξακολουθεί να αμφισβητείται η χρησιμότητά τους ως βάσεις παρεμβάσεων. Τουλάχιστο δύο λόγοι θα μπορούσαν να επισημανθούν για αυτή την αποτυχία. Πρώτον, τα θεωρητικά μοντέλα που σχεδόν μονοπωλούν το ενδιαφέρον των ερευνητών κατά τα τελευταία χρόνια αποτελούν απόρροια της "γνωστικής επανάστασης" που εξακολουθεί να σαρώνει το χώρο της ψυχολογίας. Σύμφωνα με αυτή τη μετα-θεωρητική προσέγγιση, οι άνθρωποι λαμβάνουν αποφάσεις για τη μετέπειτα συμπεριφορά τους με βάση τη συλλογή, διεξοδική ανάλυση και ορθολογιστική ερμηνεία πληροφοριών. Ωστόσο, ένας όγκος ερευνητικών δεδομένων αποδεικνύει ότι αυτή η υπόθεση είναι ανακριβής. Οι άνθρωποι πολύ συχνά δρουν με τρόπο που κάθε άλλο παρά "λογικός" μπορεί να χαρακτηριστεί. Για παράδειγμα, ενώ κάποιος μπορεί να κατανοεί πλήρως ότι ο κίνδυνος θανάτου ή χρόνιας πάθησης αυξάνεται σημαντικά με την καθιστική διαβίωση, η γνώση αυτή ελάχιστη σχέση φαίνεται να έχει με την πρόθεσή του να υιοθετήσει ένα πιο δραστήριο τρόπο ζωής. Συνεπώς, προσπάθειες παρέμβασης που βασίζονται σε αυτό τον άξονα (δηλ. την παροχή πληροφοριών για τον αυξημένο κίνδυνο ή για τα οφέλη της άσκησης) μάλλον θα έχουν περιορισμένη επιτυχία. Δεύτερον, τα θεωρητικά μοντέλα που κυριαρχούν στο χώρο της ψυχολογίας της άσκησης αποτελούν ιδέες που έχουν απλά "μεταφτυτευτεί" στο χώρο αυτό από τους χώρους της συμπεριφοράς υγείας ή της κοινωνικής συμπεριφοράς. Σαν αποτέλεσμα, η φυσική δραστηριότητα αντιμετωπίζεται απλώς ως μία ακόμη "συμπεριφορά" (όπως είναι το βούρτσισμα των δοντιών ή οι ετήσιοι ιατρικοί έλεγχοι), χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι ιδιαίτερες απαιτήσεις και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της.

Στον αντίποδα των θεωρητικών προσεγγίσεων που βασίζονται στην υπόθεση ότι η διαδικασία λήψης αποφάσεων βασίζεται αποκλειστικά στη λογική βρίσκονται θεωρητικά μοντέλα που αναγνωρίζουν τους περιορισμούς της ανθρώπινης λογικής. Τα μοντέλα αυτά αντιπροτείνουν ότι η διαδικασία λήψης αποφάσεων χαρακτηρίζεται συχνά από συντομεύσεις και απλουστεύσεις. Ένα παράδειγμα είναι το λεγόμενο "affect heuristic". Η έννοια αυτή βασίζεται στην ηδονιστική θεωρία της συμπεριφοράς, μία ιδέα που επιβίωσε διαχρονικά, από την Επικούρεια φιλοσοφία, στον "ηδονικό λογισμό" του Bentham, στην "αρχή της ευχαρίστησης" του Freud και στο "νόμο της επίδρασης" του Thorndike. Σύμφωνα με την ηδονιστική θεωρία, οι άνθρωποι τείνουν να επαναλαμβάνουν τις συμπεριφορές εκείνες από τις οποίες αντλούν ευχαρίστηση και τείνουν να αποφεύγουν συμπεριφορές που τους προκαλούν δυσαρέσκεια. Η ηδονιστική θεωρία μπορεί μεν να έχασε την αίγλη της κατά τα χρόνια της "γνωστικής επανάστασης", δεν έπαψε όμως ποτέ να αποτελεί μία πειστική θεωρητική πρόταση στον αντίποδα των γνωστικών μοντέλων συμπεριφοράς.

Στο χώρο της ψυχολογίας της άσκησης, ένα εύρημα το οποίο αναπαράγεται με αξιοθαύμαστη αξιοπιστία κατά τα τελευταία 40 χρόνια είναι ότι η άσκηση "κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν καλύτερα". Έχει μάλιστα διατυπωθεί η εκτίμηση ότι αυτό το

φαινόμενο είναι σχεδόν καθολικό, αφού 80-90% των συμμετεχόντων πιστεύεται ότι βιώνουν μία βελτίωση του πώς νιώθουν. Αυτή η πεποίθηση, ωστόσο, φαίνεται να έρχεται σε αντίθεση με τα χαμηλά ποσοστά συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και τα υψηλά ποσοστά εγκατάλειψης. Σε άλλες περιπτώσεις συμπεριφορών που σχετίζονται καθολικά με αντιδράσεις ευχαρίστησης (π.χ. πρόσληψη τροφής, σεξουαλικές σχέσεις), σαφώς δεν εμφανίζονται οι ίδιες τάσεις αποφυγής που εμφανίζονται στην περίπτωση της άσκησης. Πώς μπορεί να ερμηνευτεί αυτή η φαινομενική αντίθεση;

Η διαλεύκανση της επίδρασης της άσκησης στα αισθήματα ευχαρίστησης και δυσαρέσκειας, καθώς και της σχέσης μεταξύ της έντασης της άσκησης και αυτών των αισθημάτων, απαίτησε την εκ βάθρου αναθεώρηση της μεθοδολογικής πλατφόρμας που είχε παραμείνει αναλλοίωτη από τα τέλη της δεκαετίας του 1960. Πρώτον, για τη μέτρηση των συναισθηματικών αντιδράσεων στην άσκηση, προτιμήθηκε η μετάβαση σε ένα μοντέλο διαστάσεων, το λεγόμενο circumplex, σε αντιδιαστολή με τη μέτρηση ενός περιορισμένου συνόλου μεμονωμένων καταστάσεων, όπως γινόταν στο παρελθόν (π.χ. άγχος κατάστασης, ένταση, κατάθλιψη, κλπ.). Σύμφωνα με το circumplex, το πεδίο της βασικής συναισθηματικής κατάστασης (affect) μπορεί να οριστεί επαρκώς από δύο ορθογώνιες και διπολικές διαστάσεις – τη διάσταση της ευχαρίστησης-δυσαρέσκειας και τη διάσταση της αντιλαμβανόμενης ενεργοποίησης. Δεύτερον, αντί για μετρήσεις μόνον πριν και μετά το πέρας μιας μονάδας άσκησης, προτιμήθηκαν πρωτόκολλα με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το πέρας της άσκησης, ώστε να αποτυπωθεί με μεγαλύτερη ακρίβεια η τροχιά των αλλαγών σε συνάρτηση του χρόνου. Τρίτον, η ανάλυση των αλλαγών προτιμήθηκε να γίνεται τόσο σε επίπεδο ομάδας όσο και σε επίπεδο μεμονωμένων ατόμων και υποομάδων, μια και κατέστη σαφές ότι άτομα και υποομάδες μπορεί να παρουσιάζουν αλλαγές όχι μόνο διαφορετικού μεγέθους, αλλά και με διαφορετική κατεύθυνση (αρνητική ή θετική) κατά την ίδια μονάδα άσκησης. Τέταρτον, η στάθμιση της έντασης της άσκησης, αντί να γίνεται με βάση αυθαίρετα ποσοστά της μέγιστης ικανότητας, προτιμήθηκε να γίνεται σε σχέση με συγκεκριμένες φυσιολογικές παραμέτρους μεγάλης βιολογικής σημασίας, όπως το γαλακτικό ή το αναπνευστικό κατώφλι. Τέλος, έπρεπε να δημιουργηθεί ένα νέο θεωρητικό πλαίσιο από το οποίο να αντληθεί η επόμενη γενεά ερευνητικών υποθέσεων. Το μοντέλο του ανεστραμμένου-U, το οποίο είχε αποτελέσει τη βάση μελετών πάνω στη σχέση δόσολογίας-απόκρισης κατά τις προηγούμενες δεκαετίες, είχε αρχίσει να εμφανίζει σοβαρές αδυναμίες (ασυμφωνία με τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα, ανικανότητα ενσωμάτωσης του φαινομένου των διατομικών διαφορών, έλλειψη μηχανιστικής ερμηνείας των παρατηρούμενων αλλαγών).

Το νέο θεωρητικό μοντέλο θα έπρεπε να πληροί κάποιες φιλόδοξες προϋποθέσεις. Πρώτον, θα έπρεπε να επιχειρήσει μία γεφύρωση του Καρτεσιανού χάσματος, επιτρέποντας ερευνητές εστιασμένους σε φυσιολογικούς και νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς να συνεισφέρουν γνώση σε μία κοινή γνωσιακή βάση με ερευνητές εστιασμένους σε γνωστικούς και κοινωνικο-γνωστικούς μηχανισμούς. Δεύτερον, θα έπρεπε να αναγνωρίζει ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις στη άσκηση συνιστούν ένα πολυεπίπεδο φαινόμενο, από τις σχετικά "απλές" αντιδράσεις ευχαρίστησης ή δυσαρέσκειας, οι οποίες μπορεί να έχουν ελάχιστο γνωστικό υπόστρωμα, έως και πολύ πιο σύνθετες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως ο φόβος και η υπερηφάνεια, οι οποίες εξαρτώνται πλήρως από γνωστικές εκτιμήσεις. Τρίτον, το νέο θεωρητικό πλαίσιο θα έπρεπε να ενσωματώνει συγκεκριμένες υποθέσεις για τη σχέση μεταξύ της έντασης της άσκησης και αισθημάτων ευχαρίστησης-δυσαρέσκειας. Τέταρτον, θα έπρεπε να αναγνωρίζει και να ερμηνεύει το φαινόμενο των διατομικών διαφορών στις συναισθηματικές αντιδράσεις στο ίδιο ασκησιακό ερέθισμα. Πέμπτον, θα έπρεπε να στηρίζεται σε ένα βασίμο σύστημα ταξινόμησης των φυσιολογικών απαιτήσεων της άσκησης. Έκτον, το νέο πλαίσιο θα έπρεπε να είναι συμβατό με τις σύγχρονες εξελίξεις στο χώρο της νευροεπιστήμης των συναισθημάτων.

Η θεωρία του Διττού Τρόπου (Ekkekakis, 2003; Ekkekakis & Acevedo, 2006; Ekkekakis, Hall, & Petruzzello, 2005) αναπτύχθηκε με γνώμονα αυτά τα επιθυμητά χαρακτηριστικά. Προτείνει ότι οι αντιδράσεις ευχαρίστησης και δυσαρέσκειας κατά τη σωματική άσκηση είναι το αποτέλεσμα της συνεχούς αλληλεπίδρασης δύο παραγόντων: γνωστικών μεταβλητών (όπως η αυτο-αποτελεσματικότητα ή η ανησυχία για τη σωματική εμφάνιση) και κεντρομόλων ενδοαισθητηριακών ερεθισμάτων (όπως αυτά που ενημερώνουν για τη συχνότητα της αναπνοής, τη θερμοκρασία κορμού, ή το pH του μυός). Η σχετική βαρύτητα των δύο αυτών παραγόντων για τη διαμόρφωση των αντιδράσεων ευχαρίστησης-δυσαρέσκειας μεταβάλλεται συστηματικά ανάλογα με την ένταση της άσκησης. Συγκεκριμένα, οι γνωστικές επιδράσεις θεωρείται ότι παίζουν πρωταρχικό ρόλο όταν η ένταση της άσκησης συνιστά μία πρόκληση, η οποία όμως είναι ακόμη δυνητικά ελέγξιμη. Το επίπεδο αυτό της έντασης προσδιορίζεται κοντά στο αναπνευστικό κατώφλι. Αντίθετα, οι ενδοαισθητηριακές επιδράσεις εξελίσσονται στον κύριο παράγοντα διαμόρφωσης των αντιδράσεων ευχαρίστησης-δυσαρέσκειας όταν η ένταση της άσκησης αποκλείει τη διατήρηση μιας σταθερής φυσιολογικής κατάστασης (physiological steady-state). Σαν αποτέλεσμα, το φάσμα της έντασης της άσκησης μπορεί να διαιρεθεί σε τρία πεδία. Πρώτον, κατά τις εντάσεις κάτω του αναπνευστικού κατωφλιού, αναμένεται σχετική ομοιογένεια, με κυρίαρχη αντίδραση την ευχαρίστηση. Δεύτερον, κοντά στο αναπνευστικό κατώφλι, αναμένεται ανομοιογένεια αντιδράσεων, με κάποια άτομα να αντιδρούν με ευχαρίστηση και άλλα με δυσαρέσκεια. Σε αυτό το φάσμα εντάσεων, αναμένεται ισχυρή επίδραση γνωστικών παραγόντων. Τέλος, κατά τις εντάσεις που ξεπερνούν το αναπνευστικό κατώφλι και προσεγγίζουν την μέγιστη ικανότητα, αναμένεται ξανά ομοιογένεια, αλλά σε αυτή την περίπτωση κυρίαρχη αντίδραση είναι η δυσαρέσκεια. Σε αυτό το φάσμα εντάσεων, καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των αντιδράσεων παίζουν οι ενδοαισθητηριακές μεταβλητές.

Τα μέχρι σήμερα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν τις υποθέσεις που προκύπτουν από τη Θεωρία του Διττού Τρόπου. Εντάσεις άσκησης κοντά στο αναπνευστικό κατώφλι χαρακτηρίζονται από ανομοιογένεια, δείχνουν σημαντικές συσχετίσεις με γνωστικές μεταβλητές και επηρεάζονται από το χειρισμό γνωστικών παραμέτρων όπως η εσωτερική ή εξωτερική εστίαση της προσοχής. Αντιθέτως, εντάσεις άσκησης που ξεπερνούν σημαντικά το αναπνευστικό κατώφλι χαρακτηρίζονται από αντιδράσεις δυσαρέσκειας που κατά κύριο λόγο σχετίζονται με φυσιολογικούς δείκτες. Πρόσφατες ψυχοφυσιολογικές έρευνες με τη χρήση φασματογραφίας πλησίον του υπέρυθρου φάσματος (near-infrared spectroscopy) έδειξαν ότι η προσέγγιση προς τη μέγιστη ανεκτή ένταση άσκησης συνοδεύεται από έναν παροδικό υπομεταβολισμό στον προμετωπιαίο λοβό του εγκεφάλου, της περιοχής εκείνης δηλαδή που θεωρείται πως ευθύνεται για το γνωστικό έλεγχο των αρνητικών συναισθηματικών αντιδράσεων. Ο προμετωπιαίος λοβός πιστεύεται ότι ασκεί ανασταλτική επίδραση στους υποφλοιώδεις (μetailμιακούς) μηχανισμούς που ρυθμίζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις σε αισθητηριακά ερεθίσματα, όπως η αμυγδαλή. Συνεπώς, ο υπομεταβολισμός στον προμετωπιαίο λοβό θεωρείται ότι σχετίζεται με την αποτυχία γνωστικού ελέγχου αυτών των συναισθηματικών αντιδράσεων. Έτσι, η διαμόρφωση των αισθημάτων δυσαρέσκειας που εμφανίζονται σε εντάσεις που ξεπερνούν το αναπνευστικό κατώφλι πιθανόν οφείλεται στο συνδυασμό (α) της εκθετικής αύξησης της έντασης μιας πλειάδας φυσιολογικών παραμέτρων (π.χ. συγκέντρωση γαλακτικού οξέως και ελεύθερων πρωτονίων, συχνότητα και βάθος αναπνοής, συμπαθητική ενεργοποίηση, έκκριση κορτιζόλης, κλπ.) και (β) του παροδικού υπομεταβολισμού του προμετωπιαίου φλοιού. Ο συνδυασμός αυτών των μηχανισμών λειτουργεί ως ασφαλιστική δικλείδα που εγγυάται ένα έντονο και σαφές αίσθημα δυσαρέσκειας και, άρα, τη μείωση της έντασης της φυσικής προσπάθειας η οποία έχει επιφέρει τη διαταραχή στην ομοιόσταση του οργανισμού.

Τα πρόσφατα αυτά ευρήματα αποδεικνύουν ότι η σχέση της άσκησης και των αισθημάτων ευχαρίστησης και δυσαρέσκειας είναι σημαντικά πιο περίπλοκη από ότι υποδηλωνόταν με το στερεότυπο συμπέρασμα ότι "η άσκηση κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν καλύτερα". Η ποικιλία των αντιδράσεων αυτών εγείρει την πιθανότητα τα χαμηλά ποσοστά συμμετοχής και παραμονής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας να συνδέονται με αιτιώδη σχέση με τα αισθήματα ευχαρίστησης και δυσαρέσκειας που προκύπτουν από την άσκηση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ekkekakis, P. (2003). Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise. *Cognition and Emotion, 17*, 213-239.
- Ekkekakis, P., Hall, E.E., & Petruzzello, S.J. (2005). Variation and homogeneity in affective responses to physical activity of varying intensities: An alternative perspective on dose-response based on evolutionary considerations. *Journal of Sports Sciences, 23*, 477-500.
- Ekkekakis, P., & Acevedo, E.O. (2006). Affective responses to acute exercise: Toward a psychobiological dose-response model. In E.O. Acevedo & P. Ekkekakis (Eds.), *Psychobiology of physical activity* (pp. 91-109). Champaign, IL: Human Kinetics.

ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΙ ΟΜΙΛΗΤΕΣ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO OLYMPIC SWIMMERS AND COACHES BEFORE, DURING AND AFTER THE 2008 OLYMPIC GAMES

Wylleman, P.

*Faculty of Physical Education and Physiotherapy
Vrije Universiteit Brussel, Belgium*

During the past two decades the field of applied sport psychology (ASP) has changed and developed considerably. The structured integration of ASP service delivery into the working of a national sport governing body has been reported as one of the major steps taken forward within the development of the field of ASP (Wylleman, Elbe, Harwood, & De Caluwé, submitted).

The aim of this presentation is threefold, namely (a) describe and share experiential knowledge with regard to ASP service delivery with Olympic-level athletes and coaches, (b) provide reflections and recommendations with regard to the role of the applied sport psychologist within a multidisciplinary framework, and (c) the experiences of sharing experiential knowledge amongst applied sport psychologists.

In a first part, a detailed description of the mental support services provided to Olympic swimmers and coaches before, during and after the 2008 Olympic Games will be described as delivered in three phases (preparatory, Olympic and post-Olympic). The *preparatory phase*, initiated in 2006 with seven swimmers, consisted of three stages. Stage 1 (January 2006-July 2007) focused on establishing working relationships with swimmers/coaches, on mental skills/routines usage, and on swimmers' athletic, psychological, psychosocial and academic/vocational development. Stage 2 (August 2007-March 2008) prepared for achieving Olympic selection and the development of the Olympic preparation ("Peking Express") with the Olympic coaches. Stage 3 (March-August 2008) consisted of providing on-site support services during the 2008 European Championships and the 2008 Open Water World Championships, visiting the 2008 Olympic sites, providing support to those swimmers striving for Olympic selection during the 2008 Mare Nostrum competitions, and of initiating the final Olympic "Peking Express" preparation. The *Olympic phase* (August 2008) axed on providing support during the stay at the holding camp (Yan Tai) and at the Olympic Village (Beijing). During the *post-Olympic phase* (September-December 2008), while the provision of mental support services was evaluated, mental support services focused on coping with the post-Olympic period as well as on swimmers and coaches' planning at athletic (e.g., 2009 World Championships, 2012 Olympic Games; training abroad; co-operation with personal coach) and non-athletic level (e.g., development of academic and vocational careers, relationships). Emphasis will be put not only on the types of the mental support services provided, but also on the swimmers and the coaches' evaluation of the services provided.

In a second part, the focus will be directed on the learning process and the functioning of the applied sport psychologist when working within a multidisciplinary team consisting of elite coaches, assistant-coaches, medical doctors, physiotherapists, sport physiologists, and dieticians. The provision of sport psychology support on-site (training camps, international competitions) and distance service provision will also be discussed. Finally, the co-operation with other sport psychologists within the same sport governing body will also be discussed. These points will be linked to the requirements in the education and continued formation of applied sport psychologists.

In the concluding part, a short reflection will be given about the advantages and possible limitations of sharing experiential knowledge about working with elite/Olympic athletes/players with colleague applied sport psychologists. More particularly, the

development since 2004 and the functioning of the Forum of Applied Sport psychologists in Topsport (FAST) will be shared.

REFERENCES

Wylleman, P., Elbe, A-M., Harwood, C., & de Caluwé, D. (submitted). Applied sport psychology: A European perspective. *Psychology of Sport and Exercise*.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TALENT SELECTION AND TALENT DEVELOPMENT

Dr. Anne-Marie Elbe, Associate Professor
Department of Sport and Exercise Science, University of Copenhagen

In Germany, sport psychologists are seldom involved in the process of talent identification and development. A study by Elbe and Seidel (2003) indicates that only 14% of schools for young elite athletes employ sport psychological measures when selecting students for their schools. The main focus of talent selection procedures at these schools lies on sport performance and sport motoric tests. According to Schneider, Bös and Rieder (1993), however, personality traits like achievement motivation, concentration, self regulation and persistence are essential prerequisites for high athletic achievement in young athletes. This is in line with Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's (1993) expertise theory that places much importance on such factors for achieving peak performance.

Recent findings from the longitudinal research project "Personality and achievement development of young elite athletes in Potsdam" (Beckmann, Elbe, Szymanski & Ehrlenspiel, 2006) with young elite athletes indicate a relationship between personality factors like achievement motivation, volition, and action control and current and future athletic performance in young elite athletes. Sports-specific achievement motivation seems to be a fairly stable personality factor in young elite athletes and also correlates with future athletic success making it a predictor for future talent development. In addition, Seidel (2005) performed a study similar to the Potsdam project with young elite swimmers, track and field athletes, and team handball players at a school for young elite athletes in Magdeburg. Results confirmed that for the sample of track and field athletes, high success motivation predicted athletic success.

However, motivation alone is not sufficient to maintain athletic training over the long period of time required to achieve expertise. Motivation is a dynamic process, and in some cases competing motivation may work against the completion of an action (Atkinson & Birch, 1970). Meta-motivational processes are required to stabilize motivation in order to maintain the intended action, especially when immediate rewards are not available. These meta-motivational or volitional processes are influenced by personality factors. Additional personality factors therefore are needed to secure a complete athletic accomplishment. Recent findings from the Potsdam project indicate that action orientation and volition change over time, indicating adaptability and adjustment through time and practice (Elbe, Szymanski & Beckmann, 2005). A positive development of these volitional personality skills seems to be important for athletic success.

Many environmental factors including parents, peers and the boarding school play an important role in the personality development of young elite athletes. Paying attention to these influential environmental aspects can contribute to a healthy personality development, which also can contribute to athletic performance and aid the long process of deliberate practice. Talent development therefore should focus on these sport psychological factors.

REFERENCES

- Atkinson, J. W., & Birch, D. (1970). *A dynamic theory of action*. New York: Wiley.
- Beckmann, J., Elbe, A.-M., Szymanski, B., & Ehrlenspiel, F. (2006). *Chancen und Risiken vom Leben im Verbundsystem von Schule und Leistungssport – Psychologische, soziologische und Leistungsaspekte* [Chances and risks of life in a school system for young elite athletes - psychological, sociological and achievement aspects]. Köln: Sport und Buch Strauß.

- Elbe, A.-M., & Seidel, I. (2003). Die Bedeutung von psychologischen Faktoren bei der Auswahl von Sporttalenten an Eliteschulen des Sports [The importance of psychological factors in the selection of talents for elite sport schools]. *Leistungssport*, 33, 59-62.
- Elbe, A.-M., Szymanski, B., & Beckmann, J. (2005). The development of volition in young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 559-569.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Schneider, W., Bös, K., & Rieder, H. (1993). Leistungsprognose bei jugendlichen Spitzensportlern [Performance prediction in young top athletes]. In J. Beckmann, H. Strang & E. Hahn (Eds.), *Aufmerksamkeit und energetisierung. Facetten von konzentration und leistung* (pp. 277-299). Göttingen: Hogrefe.
- Seidel, I. (2005). *Nachwuchsleistungssportler an Eliteschulen des Sports. Analyse ausgewählter Persönlichkeitsmerkmale*. [Young athletes at elite sport schools. Analysis of selected personality factors]. Köln: Sport und Buch Strauß.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας

ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ, ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΝ: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γεωργιάδης, Ε. Μ.
manosgeorgiadis@tellas.gr

Η επικοινωνία και οι υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν μία αναγκαιότητα και για τον/την ειδικό επιστήμονα της σωματικής αγωγής. Με δεδομένη την ανθρωποκεντρική φύση της εργασίας του, ο/η ειδικός της φυσικής αγωγής καλείται να κατανοεί διαρκώς τις παραμέτρους που ευνοούν την καλή επικοινωνία καθώς και την ολοκλήρωση και την αποτελεσματικότητα της εργασίας αυτής στο σχολικό περιβάλλον, στο γυμναστήριο και στο χώρο του αθλητισμού.

Η βιωματική κατανόηση των παραμέτρων της καλής επικοινωνίας είναι αναγκαία για να εξηγηθεί η πολυπλοκότητα που κρύβεται πίσω από κάθε προσπάθεια για αντίληψη και μεταβίβαση κρίσιμων μηνυμάτων της καθημερινότητας. Μετά τη σύννοψη των βασικών στοιχείων της επικοινωνίας εξηγείται ο ρόλος της σωστής επικοινωνίας για τον έλεγχο κρίσιμων καταστάσεων και εξηγούνται οι ανταγωνιστικές συνθήκες που μπορεί να υπάρξουν στο περιβάλλον της σωματικής αγωγής.

Κατόπιν, παρουσιάζονται οι βασικές ανάγκες των πρωταγωνιστών της *αθλητικής* πρακτικής και δίνεται έμφαση στα κατάλληλα μηνύματα για τη σωστή κατανόηση και αλληλεπίδραση στο απαιτητικό αυτό περιβάλλον. Συγκεκριμένα παραδείγματα οδηγούν με σαφήνεια σε λιγότερο προβληματικές πρακτικές και στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητας του/της ειδικού επιστήμονα σωματικής αγωγής.

Τέλος, γίνεται μία πιο συνοπτική αναφορά των αναγκών που καλείται να καλύψει ο/η ειδικός στον χώρο των *γυμναστηρίων* καθώς και στο χώρο της *σχολικής φυσικής αγωγής*. Η σύνθεση ομάδων για την ανάλυση σεναρίων καθημερινής πρακτικής, σκοπεύει στην πληρέστερη κατανόηση του σεμιναρίου ενίσχυσης της ικανότητας καλής επικοινωνίας στο χώρο της σωματικής αγωγής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Condrill, J., & Bough, B. (2007). *101 ways to improve your communication skills instantly*. San Antonio: GoalMinds (publ.)
- Harvard Business Review on Effective Communication (1999)*. Boston: Harvard Business School Press.
- Χριστοφίδης, Ι. (2005). *Εργαστήρι επικοινωνίας*. Retrieved on the 15th of October, 2008, from: <http://www.akida.info/ext/epikoinonia.ppt>.

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Θεματική Ενότητα Ι
Άσκηση & Υγεία

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΤΗΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Βλαχόπουλος, Σ.Π.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,
vlachop@phed-sr.auth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι πλέον ευρέως αποδεκτό ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε τακτική σωματική άσκηση μπορεί να οδηγήσει τόσο σε σωματικά όσο και σε ψυχολογικά οφέλη. Όμως με δεδομένο ότι λιγότερο του 40% των ατόμων άνω των 65-74 ετών και λιγότερο του 30% των ατόμων άνω των 75 ετών αναμιγνύονται με φυσικές δραστηριότητες αναψυχής (Schoenborn, Adams, Barnes, Vickerie, & Schiller, 2004) γίνεται εμφανής η ανάγκη για αποτελεσματικές παρεμβάσεις ώστε να αντιστραφούν αυτές οι τάσεις (Hui & Rubenstein, 2006).

Η θεωρία του αυτο-καθορισμού (Self-determination Theory [SDT]: Deci & Ryan, 1985. Ryan, Williams, Patrick, & Deci, in press) στην οποία περιγράφονται συγκεκριμένες κινητήριες δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς όπως τα εσωτερικά κίνητρα, τα εξωτερικά κίνητρα και η απουσία των κινήτρων κρίνεται σημαντική για την συμβολή της στην κατανόηση της δυναμικής της παρακινούμενης συμπεριφοράς για άσκηση όπως και του φαινομένου της απουσίας της συμμετοχής σε άσκηση. Σύμφωνα με τα παραπάνω η σχετικότερη έννοια της θεωρίας αναφορικά με την απουσία της συμμετοχής σε άσκηση είναι η έννοια της απουσίας των κινήτρων (amotivation). Η απουσία των κινήτρων αναφέρεται στην απουσία της πρόθεσης για άσκηση. Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (1985) είναι μια κατάσταση όπου το άτομο δεν αντιλαμβάνεται κάποιο συνδετικό κρίκο ανάμεσα στη συμπεριφορά του και το επιθυμητό αποτέλεσμα, μια αίσθηση απουσίας ελέγχου στη συμπεριφορά του και έτσι δεν μπορεί να σκεφθεί κάποιο λόγο για την εκδήλωση της συμπεριφοράς.

Βασισμένοι στη δουλειά των Pelletier, Dion, Tuson και Green-Demers (1999) και των Legault, Green-Demers και Pelletier (2006) πάνω στην έννοια της πολυδιάστατης απουσίας των κινήτρων (multidimensional amotivation), οι Vlachopoulos και Gigoudi (2008) κατασκεύασαν την «Κλίμακα της Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση» (Amotivation Toward Exercise Scale [ATES]). Η κλίμακα αξιολογεί τον βαθμό στον οποίο Έλληνες ηλικιωμένοι υιοθετούν συγκεκριμένα πιστεύω σχετικά με την άσκηση που πιθανά λειτουργούν ως λόγοι αποχής από την άσκηση. Αυτά τα πιστεύω είναι τα «πιστεύω ικανότητας» (capacity beliefs), «πιστεύω αποτελέσματος» (outcome beliefs), «πιστεύω προσπάθειας» (effort beliefs) και «πιστεύω αξίας» (value beliefs) (Vlachopoulos & Gigoudi, 2008). Τα πιστεύω ικανότητας αναφέρονται στην αντίληψη των ατόμων ότι δεν θα μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις σωματικές και ψυχολογικές απαιτήσεις της τακτικής συμμετοχής σε άσκηση. Τα πιστεύω αποτελέσματος αναφέρονται στην αντίληψη ότι η συμμετοχή στην άσκηση δεν θα οδηγήσει σε σωματικά ή/και ψυχολογικά οφέλη. Τα πιστεύω προσπάθειας αναφέρονται στην αντίληψη ότι το άτομο δεν επιθυμεί να προσπαθήσει και να αφιερώσει την ενέργεια που χρειάζεται ώστε να ενσωματώσει την άσκηση στην καθημερινότητά του. Τα πιστεύω αξίας αναφέρονται στην αντίληψη ότι η άσκηση δεν είναι σημαντική για το άτομο. Μια πρώτη ψυχομετρική αξιολόγηση των απαντήσεων στην κλίμακα από 300 Έλληνες μη ασκούμενους ηλικιωμένους άντρες και γυναίκες υποστήριξε την παραγοντική δομή και την εγκυρότητα πρόγνωσης των τιμών της κλίμακας (Vlachopoulos & Gigoudi, 2008).

Αρκετές έρευνες βασισμένες στη θεωρία του αυτό-καθορισμού στο χώρο των κινήτρων στον αθλητισμό και την άσκηση έχουν ανιχνεύσει διαφορές της σημαντικότητας των κινήτρων ανάμεσα στα δύο φύλα υπογραμμίζοντας το ρόλο του φύλου στις ψυχολογικές διαδικασίες των κινήτρων που προτείνονται από τη θεωρία. Έτσι ο σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εξετάσει την παραγοντική δομή της Κλίμακας της Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση ξεχωριστά σε άντρες και γυναίκες ηλικιωμένους.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες: Αναλύθηκαν τα δεδομένα του δείγματος εγκυροποίησης των Vlachopoulos και Gigoudi (2008). Έτσι σε σύνολο 300 ατόμων υπήρξαν 157 άνδρες και 143 γυναίκες ηλικίας 62 έως 86 ετών.

Όργανο μέτρησης: Οι αναλύσεις έγιναν στις απαντήσεις της Κλίμακας της Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση (ATES; Vlachopoulos & Gigoudi, 2008) που αποτελείται από 12 θέματα και τέσσερις υποκλίμακες (πιστεύω ικανότητας, πιστεύω αποτελέσματος, πιστεύω προσπάθειας και πιστεύω αξίας) με τρία θέματα ανά υποκλίμακα. Οι απαντήσεις δίνονταν σε μια 5-βαθμια κλίμακα από το 1 (*Δεν συμφωνώ καθόλου*) έως το 5 (*Συμφωνώ απολύτως*).

Διαδικασία: Η συλλογή των δεδομένων έγινε σε ΚΑΠΗ του δήμου Θεσσαλονίκης με τη μέθοδο της συνέντευξης πρόσωπο με πρόσωπο (face-to-face interview) διότι είναι λιγότερο επιβαρυντική από την μέθοδο της αυτό-συμπλήρωσης (Bowling, 2005) και έτσι κατάλληλη για ηλικιωμένα άτομα με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο και προβλήματα όρασης όπως τα περισσότερα άτομα στο δείγμα.

Ανάλυση δεδομένων: Η παραγοντική δομή της κλίμακας εξετάστηκε με τη μέθοδο της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης με το πρόγραμμα EQS. Εξετάστηκε ένα παραγοντικό μοντέλο τεσσάρων συσχετισμένων παραγόντων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Με βάση την απουσία κανονικής πολυμεταβλητής κατανομής των δεδομένων και στους άντρες και στις γυναίκες, οι διορθωμένοι για μη κανονική κατανομή δείκτες προσαρμογής ήταν για τους άντρες: Satorra-Bentler $\chi^2 = 78.47$, $df = 48$, $p < .01$, Διορθωμένος Μη Σταθμισμένος Δείκτης Προσαρμογής (Robust NNFI) = .978, Διορθωμένος Συγκριτικός Δείκτης Προσαρμογής (Robust CFI) = .984, Διορθωμένη Μέση Ρίζα του Τετραγωνικού Σφάλματος Προσέγγισης (Robust RMSEA) = .064 με 90% διάστημα εμπιστοσύνης = .037 - .088. Για τις γυναίκες οι δείκτες ήταν Satorra-Bentler $\chi^2 = 79.20$, $df = 48$, $p < .01$, Διορθωμένος Μη Σταθμισμένος Δείκτης Προσαρμογής (Robust NNFI) = .923, Διορθωμένος Συγκριτικός Δείκτης Προσαρμογής (Robust CFI) = .944, Διορθωμένη Μέση Ρίζα του Τετραγωνικού Σφάλματος Προσέγγισης (Robust RMSEA) = .068 με 90% διάστημα εμπιστοσύνης = .039 - .093. Και στους άντρες και στις γυναίκες οι παραγοντικές φορτίσεις ήταν άνω του .70.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την παραγοντική δομή της Κλίμακας της Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση κατά την εξέτασή της ξεχωριστά σε 157 άντρες και 143 γυναίκες ηλικιωμένους. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την παραγοντική δομή της κλίμακας και στους δύο πληθυσμούς ξεχωριστά και ενισχύουν περαιτέρω τα αποτελέσματα των Vlachopoulos και Gigoudi (2008) οι οποίοι εξέτασαν την παραγοντική δομή της κλίμακας σε ένα μεικτό δείγμα ηλικιωμένων αντρών και γυναικών. Τα παρόντα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι η καλή παραγοντική δομή της κλίμακας που αναφέρθηκε από τους Vlachopoulos και Gigoudi (2008) δεν είναι αποτέλεσμα της ισχυρής παραγοντικής δομής μόνο στον ένα από τους δύο πληθυσμούς που εξετάστηκαν παρέχοντας αρχική υποστήριξη για τη χρήση της

κλίμακας είτε σε άντρες είτε σε γυναίκες ηλικιωμένους ξεχωριστά με τη μέθοδο της συνέντευξης πρόσωπο με πρόσωπο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bowling, A. (2005). Mode of questionnaire administration can have serious effects on data quality. *Journal of Public Health, 27*, 281–291.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Hui, E. K. H., & Rubenstein, L. Z. (2006). Promoting physical activity and exercise in older adults. *Journal of the American Medical Directors Association, 7*, 310–314.
- Legault, L., Green-Demers, I., & Pelletier, L. (2006). Why do high school students lack motivation in the classroom? Toward an understanding of academic amotivation and the role of social support. *Journal of Educational Psychology, 98*, 567–582.
- Pelletier, L.G., Dion, S., Tuson, K., & Green-Demers, I. (1999). Why do people fail to adopt environmental protective behaviors? Toward a taxonomy of environmental amotivation. *Journal of Applied Social Psychology, 29*, 2481–2504.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (in press). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*.
- Schoenborn, C. A., Adams, P. F., Barnes, P. M., Vickerie, J. L., & Schiller, J. S. (2004). Health behaviors of adults: United States, 1999–2001. National Center for Health Statistics. *Vital and Health Statistics, 10*, 219.
- Vlachopoulos, S. P., & Gigoudi, M. A. (2008). Why don't you exercise? Development of the Amotivation Toward Exercise Scale among older inactive individuals. *Journal of Aging and Physical Activity, 16*, 316-341.

**ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΔΕΣΜΗΣ
«ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ-ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ»**

Καμπάς, Α., Βενετσάνου, Φ., Αγγελούσης, Ν., Zimmer, R., & Γαβριηλίδου, Ζ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

akampas@phyed.duth.gr

Εργαλεία κινητικής αξιολόγησης, όπως το Bruininks Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOTMP) (Bruininks, 1978) και το Motorik Test für 4-6 jährige Kinder (MOT 4-6) (Zimmer & Volkamer, 1987) χρησιμοποιούνται ευρέως για την αξιολόγηση των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων των παιδιών καθώς και την παροχή της απαραίτητης, για το σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων, πληροφόρησης. Οι παραπάνω δέσμες, παρότι έγκυρες και αξιόπιστες, είναι δαπανηρές και χρονοβόρες, γεγονός που προκαλεί προβλήματα στην αξιολόγηση των παιδιών 4-6 χρόνων τα οποία, όπως είναι γνωστό, δεν μπορούν να συγκεντρωθούν περισσότερο από 10-15 λεπτά (Baake, 2004). Εκτός τούτου, η μέτρηση με τα παραπάνω εργαλεία γίνεται σε κλίμα αυστηρά αξιολογικό, κάτι που δεν συνιστάται για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας (Eggert, 2000). Γι' αυτό, τόσο οι Schönrade και Pütz (2001), όσο και ο Cardenas (2004) προτείνουν περισσότερο ευέλικτες μεθόδους αξιολόγησης, προσαρμοσμένες στις ανάγκες της προσχολικής ηλικίας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το Εργαλείο Αξιολόγησης της Ψυχοκινητικής Ανάπτυξης για Παιδιά Προσχολικής Ηλικίας «Δημόκριτος» δημιουργήθηκε έχοντας ως βάση τη δέσμη MOT 4-6 (Zimmer & Volkamer, 1987). Σκοπός του είναι να παράσχει σε εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής, γιατρούς και ερευνητές πληροφόρηση σχετικά με την κινητική απόδοση των παιδιών προσχολικής ηλικίας, έτσι ώστε να είναι δυνατός ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η αξιολόγηση προγραμμάτων ψυχοκινητικής αγωγής (Zimmer *et al.*, 2008). Η δέσμη περιλαμβάνει 13 τεστ που αξιολογούν πλευρές της ψυχοκινητικής ανάπτυξης όπως: *ταχύτητα κίνησης, ευκινησία και προσανατολισμό στο χώρο, δυναμική και στατική ισορροπία, ευλυγισία, συναρμογή σώματος, ρυθμική ικανότητα, συναρμογή άνω άκρων και οπτικοκινητικό συντονισμό, ικανότητα αντίδρασης, στόχευση και πρόβλεψη* (Πίνακας 1). Κάθε ένα από τα τεστ παρουσιάζεται μέσα από ένα μικρό παραμύθι, έτσι ώστε να παρακινηθεί ο εξεταζόμενος και να αποφευχθεί η δημιουργία ενός αυστηρά αξιολογικού κλίματος.

Η επίδοση σε κάθε τεστ βαθμολογείται με 5/βάθμια κλίμακα (1-5) με βάση τον αριθμό των επιτυχημένων προσπαθειών ή το χρόνο ολοκλήρωσης της προσπάθειας. Η συνολική βαθμολογία στη δέσμη προκύπτει από το άθροισμα των βαθμών των 13 τεστ, ενώ η τυποποιημένη επίδοση, για κάθε ηλικιακή ομάδα, καθορίζεται με νόρμες βασισμένες στο δείγμα της στάθμησης. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και την εγκυρότητα κριτηρίου της δέσμης. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 1119 παιδιά ηλικίας 48-72 μηνών ($M=61.28$, $SD=6.48$ μήνες). Ο έλεγχος αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων έδωσε υψηλή τιμή ICC (2.1) = .99. Όσον αφορά δε την εγκυρότητα κριτηρίου της δέσμης, αυτή ελέγχθηκε με τη χρήση του BOTMP (Bruininks, 1978) ως δέσμη-κριτήριο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, τόσο ο δείκτης Kendall tau rank ($\tau=.87$, $p<.001$), όσο και ο ICC [(3.1) =.96] υποστηρίζουν ένα αποδεκτό επίπεδο εγκυρότητας.

Πίνακας 1. Τεστ του εργαλείου «Δημόκριτος»

A/A	Τεστ
1	Τελείες σε χαρτί
2	Πλάγιες αναπηδήσεις σε περιορισμένο χώρο
3	Συγκράτηση χάρακα
4	Μεταφορά μπάλας σε κουτί
5	Βάδισμα προς τα πίσω
6	Ρίψη σε στόχο
7	Συλλογή νομισμάτων σε κουτί
8	Διαπέραση 3 κάθετων στεφανιών
9	Ισοροπία στο ένα πόδι μετά από άλμα
10	Υποδοχή μικρού σάκου
11	Αναπηδήσεις στο ρυθμό
12	Άλμα πάνω από εμπόδιο
13	Ρολάρισμα του σώματος στον κάθετο άξονα

Η δέσμη «Δημόκριτος» φαίνεται ότι πληροί τις προϋποθέσεις ενός έγκυρου και αξιόπιστου εργαλείου για την αξιολόγηση των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Το ερώτημα που αφορά την παρακίνηση των εξεταζομένων λόγω του κλίματος διεξαγωγής της δέσμης αποτελεί σκοπό μελλοντικής εργασίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Baake, D. (2004). *Die 0-5 jährigen. Einführung in die Probleme der frühen Kindheit* Weinheim: Beltz
- Bruininks, R.H. (1978). *Examiner's Manual: Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency*. Minnesota: American Guidance Service
- Cardenas, B. (2004). *Diagnostik mit Pffiffgunde - Ein kindgemäßes Verfahren zur Beobachtung von Wahrnehmung und Motorik*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen
- Eggert, D. (2000). *Diagnostisches Inventar motorischer Basiskompetenzen*. Dortmund: Borgmann
- Schönrade, S. & Pütz, G. (2001). *Die Abenteuer der kleinen Hexe*. Dortmund: Borgmann
- Zimmer, R., Christoforidis, C., Xanthi, P., Aggeloussis N. and Kambas, A. (2008). The effects of a psychomotor training program on motor proficiency of Greek preschoolers, *European Psychomotricity Journal*, (in press).
- Zimmer, R. & Volkamer, M. (1987). *MOT 4-6: Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder*. Manual. Weinheim: Belz.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΥΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΜΟΡΦΕΣ ΜΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Δόντη, Ο., Θεοδωράκου, Κ., & Καμπιώτης, Σ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
odonti@phed.uoa.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και άγχους σε παιδιά που ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες έχει συχνά αποτελέσει αντικείμενο έρευνας και έχει γίνει προσπάθεια διερεύνησης της επίδρασης του αθλητισμού στο άγχος προδιάθεσης και στην αυτοεκτίμηση των παιδιών. Όμως οι παράγοντες που συνθέτουν τη συμπεριφορά του παιδιού και ιδιαίτερα η αυτοεκτίμηση έχουν έντονη κοινωνική χροιά, κατά συνέπεια είναι απαραίτητο να εξετάζονται και κάτω από το πρίσμα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και των εμπειριών που αποκτά το άτομο από το περιβάλλον του (Fox, 1992). Είναι γεγονός ότι η ανατροφοδότηση από σημαντικά πρόσωπα μπορεί να επηρεάσει το επίπεδο αυτοεκτίμησης και άγχους προδιάθεσης των παιδιών. Στη μαθητική ηλικία, τα παιδιά θεωρούν σημαντικά πρόσωπα στη ζωή τους, τους γονείς και τους δασκάλους τους, τους συμμαθητές και τους φίλους τους (Printz, Shermis, & Webb, 1999). Οι περισσότερες έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η στήριξη από τους γονείς, όταν εκφράζεται μέσα από εκδηλώσεις στοργής και αποδοχής των πράξεων των παιδιών, συμβάλλει σημαντικά στη θετική αυτοεκτίμηση και στη μείωση του άγχους του αναπτυσσόμενου ατόμου (Hattie, 1992). Αν και έχουν γίνει πολλές έρευνες αναφορικά με την αυτοεκτίμηση και το άγχος των παιδιών σε σχέση με τον αθλητισμό, η ταυτόχρονη επίδραση και άλλων παραγόντων, όπως το μορφωτικό επίπεδο των γονιών, δεν έχει διερευνηθεί αρκετά. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει ότι υψηλότερη αυτοεκτίμηση και χαμηλότερο άγχος προδιάθεσης παρουσιάζουν τα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες με καλύτερη κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, και συγκεκριμένα καλύτερη κοινωνική θέση, οικονομική ευμάρεια και υψηλότερο επίπεδο μόρφωσης γονιών (Coopersmith, 1981; Perwin, 1993).

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του μορφωτικού επιπέδου των γονιών στο επίπεδο αυτοεκτίμησης και άγχους προδιάθεσης παιδιών που συμμετείχαν σε μορφές μη αγωνιστικής γυμναστικής.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα αυτή πήραν μέρος 117 παιδιά (101 κορίτσια και 16 αγόρια), ηλικίας 10-12 ετών ($M=10.61 \pm 0.776$ έτη), τα οποία συμμετείχαν σε μορφές μη αγωνιστικής γυμναστικής (ενόργανη γυμναστική: 55 παιδιά, ρυθμική γυμναστική: 15 κορίτσια, τραμπολίνο: 17 παιδιά και γενική γυμναστική: 30 παιδιά) για χρονικό διάστημα δύο ετών και με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα.

Όργανα μέτρησης: Για τη μέτρηση της αυτοεκτίμησης, χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Πως Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου (Self-Perception Profile for Children; Harter, 1985), (Θεοδωράκου, 1997). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από έξι υποκλίμακες (*σχολική ικανότητα, κοινωνική αποδοχή, αθλητική ικανότητα, σωματική εμφάνιση, διαγωγή-συμπεριφορά, σφαιρική αυτοεκτίμηση*), από τις οποίες οι πέντε αποτυπώνουν επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης και μία η οποία αξιολογεί την σφαιρική αυτοεκτίμηση. Στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου, τα παιδιά συμπλήρωσαν τα στοιχεία για το επάγγελμα και το μορφωτικό επίπεδο των γονιών τους χωριστά για τον πατέρα και για τη μητέρα τους. Οι γονείς ταξινομήθηκαν σε δύο ομάδες: α) Α΄θμιας και

Β΄/θμιας εκπαίδευσης και β) Γ΄/θμιας εκπαίδευσης -ιδιωτικής ή δημόσιας- ή/ και πιο υψηλή βαθμίδα εκπαίδευσης. Για τη μέτρηση του άγχους προδιάθεσης χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική έκδοση του Ερωτηματολογίου Άγχους Κατάστασης-Προδιάθεσης για παιδιά (STAIC; Spielberger, Edwards, Lushene, Montuori, & Platzek, 1973) (Psychountaki, Zervas, Karteroliotis, & Spielberger, 2003) Σε αυτή την έρευνα χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα προδιάθεσης η οποία περιλαμβάνει 20 ερωτήματα, στα οποία τα παιδιά απαντούν σύμφωνα με το πώς αισθάνονται γενικά / συνήθως.

Διαδικασία μέτρησης: Ζητήθηκε δήλωση συγκατάθεσης από τους γονείς και τους προπονητές για τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα. Οι οδηγίες προς τους συμμετέχοντες περιείχαν: α) μία υπενθύμιση να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις και β) μία διευκρίνηση ότι δεν υπήρχαν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές μέσων όρων μεταξύ των δύο διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων γονέων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι τιμών των κλιμάκων της αυτοεκτίμησης και του άγχους προδιάθεσης μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων των πατέρων.

	Α΄/θμια ή/ και Β΄/μια εκπαίδευση (N=54)	Γ΄/θμια εκπαίδευση και πάνω (N=63)	<i>p</i>
Σχολική ικανότητα	3.03±0.73	3.26±0.66	0.064
Κοινωνική αποδοχή	2.75±0.66	3.19±0.55	0.001*
Αθλητική ικανότητα	2.77±0.62	2.97±0.60	0.078
Σωματική εμφάνιση	2.88±0.73	3.06±0.74	0.191
Διαγωγή-Συμπεριφορά	3.10±0.71	3.08±0.73	0.826
Σφαιρική αυτοεκτίμηση	3.12±0.58	3.20±0.57	0.432
Άγχος προδιάθεσης	1.56±0.30	1.50±0.29	0.261

* *p*<0.05

Πίνακας 2. Μέσοι όροι τιμών των κλιμάκων της αυτοεκτίμησης και του άγχους μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων των μητέρων.

	Α΄/θμια ή/ και Β΄/μια εκπαίδευση (N=66)	Γ΄/θμια εκπαίδευση και πάνω (N=51)	<i>p</i>
Σχολική ικανότητα	2.99±0.69	3.37±0.66	0.003*
Κοινωνική αποδοχή	2.85±0.64	3.15±0.61	0.010*
Αθλητική ικανότητα	2.69±0.57	3.12±0.59	0.001*
Σωματική εμφάνιση	2.82±0.71	3.17±0.73	0.011*
Διαγωγή-Συμπεριφορά	3.00±0.70	3.20±0.72	0.137
Σφαιρική αυτοεκτίμηση	3.12±0.57	3.23±0.57	0.291
Άγχος προδιάθεσης	1.58±0.29	1.47±0.30	0.045*

* *p*<0.05

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της εργασίας μας έδειξαν ότι το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα φαίνεται να επιδρά μόνο σε μία κλίμακα της αυτοεκτίμησης, την *κοινωνική αποδοχή*. Σύμφωνα με προγενέστερες έρευνες (Μακρή-Μπότσαρη, 2000), οι δύο γονείς διαφέρουν ως προς το επίπεδο της στήριξης που προσφέρουν στα παιδιά τους. Πιθανόν λόγω της πολύωρης απουσίας του πατέρα από το σπίτι, η μητέρα βρίσκεται συναισθηματικά πιο κοντά στα παιδιά της, και ασχολείται πιο συστηματικά με τα προβλήματά τους (Γεώργας, 1998). Επιπλέον, η

Harter (1985) διευκρινίζει ότι η κλίμακα της *κοινωνικής αποδοχής* κυρίως εκφράζει το βαθμό στον οποίο το παιδί αισθάνεται δημοφιλές ή αποδεκτό από τους συμμαθητές του. Φαίνεται ότι το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, που πιθανόν καθορίζει την οικονομική και κοινωνική θέση της οικογένειας, επηρεάζει και τον τρόπο που το παιδί αισθάνεται αποδεκτό από τους συμμαθητές και φίλους του. Από την άλλη μεριά, η μητέρα αποτελεί για το παιδί το κύριο πρόσωπο αναφοράς, τη δεσπόζουσα μορφή στη ζωή του παιδιού (Bell, 1970). Τα ευρήματά μας συμφωνούν με τα αποτελέσματα και άλλων ερευνών (Μακρή-Μπότσαρη, 2000) σύμφωνα με τα οποία οι κλίμακες αυτοεκτίμησης των παιδιών σχετίζονται στενότερα με τα μητρική παρά με την πατρική στήριξη. Είναι φανερό ότι οι μητέρες με ανώτερο μορφωτικό επίπεδο μπορούν να στηρίζουν πιο αποτελεσματικά τα παιδιά τους και μπορούν και να χειριστούν καλύτερα τις αγχογόνες καταστάσεις. Ενδιαφέρον είναι όμως ότι ούτε η *διαγωγή-συμπεριφορά*, ούτε η *σφαιρική αυτοεκτίμηση* είχαν σημαντική διαφορά ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των γονιών. Είναι πιθανό η διαγωγή-συμπεριφορά του παιδιού να μην εξαρτάται τόσο από τη μόρφωση όσο από τις οικογενειακές και πολιτισμικές καταβολές των γονιών. Είναι εξίσου πιθανό η στοργή και η αποδοχή των πράξεων του παιδιού να είναι σημαντικότερες παράμετροι για την αυτοεκτίμηση από ότι η μόρφωση της μητέρας. Φαίνεται ότι μεταξύ παιδιών με υψηλότερο και με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο γονιών, υπάρχουν σημαντικές διαφορές ως προς το άγχος προδιάθεσης και ως προς τις περισσότερες κλίμακες της αυτοαντίληψης, γεγονός που δείχνει ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονιών επιδρά στο τρόπο που οι γονείς μπορούν να στηρίζουν τα παιδιά τους και είναι κοινή πεποίθηση ότι η γονική στήριξη συμβάλλει ουσιαστικά στην προσπάθεια του παιδιού να διαμορφώσει θετική άποψη για την αξία του ως άτομο.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bell, S.M. (1970). The development of the concept of object as related to infant-mother attachment. *Child Development, 41*, 291-311.
- Γεώργας, Δ. (1998). Ψυχολογικές και οικολογικές διαστάσεις στη δομή και τη λειτουργία της οικογένειας. Στο Γ. Τσιάντης (Επιμ.), *Βασική παιδοψυχιατρική - Τόμος 2* (σσ. 101-143). Αθήνα: Καστανιώτης.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. (Original work published 1967)
- Fox, K. (1992). Physical education and development of self-esteem in children. In N. Armstrong (Ed.), *New directions in physical education: II. Towards a national curriculum* (pp. 33-54). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harter, S. (1985). *Manual for the Self Perception Profile for children*. Denver, CO: University of Denver Press.
- Hattie, J. (1992). *Self-concept*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2000). Έννοια του εαυτού, σχέσεις με τους γονείς και γονεϊκή στήριξη κατά την εφηβεία. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση, 30*, 163-191.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Πως αντιλαμβάνομαι τον εαυτό μου (ΠΑΤΕΜ II). Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης μαθητών Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Pervin, L.A. (1993). *Personality: Theory and research*. NY: John Wiley and Sons.
- Printz, B.L., Shermis, M.D., & Webb, P.M. (1999). Stress-buffering factors related to adolescent coping: A path analysis. *Adolescence, 34*, 715-735.
- Psychountaki, M., Zervas, Y., Karteroliotis K., & Spielberger, C. (2003). Reliability and validity of the Greek version of the STAIC. *European Journal of Psychological Assessment, 19*, 124-130.
- Spielberger, C.D., Edwards, C.D., Lushene, R.E., Montuori, J., & Platzek, D. (1973). *Preliminary manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Children*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Θεοδωράκου, Κ. (1997). *Η επίδραση της δημιουργικής κίνησης στην αυτοεκτίμηση παιδιών Ε' και ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου*. Διδακτορική διατριβή, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστήμιο Αθηνών.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ «ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ»

Θεοδωροπούλου, Ε., Καρτερολιώτης, Κ., Γελαδάς, Ν., & Νάσσης, Γ.
*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
eltheodor@phed.uoa.gr*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παγκόσμια βιβλιογραφία παρατηρείται αυξανόμενο επιστημονικό ενδιαφέρον για τη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), η οποία συμβάλλει αφ' ενός στη μείωση της επικινδυνότητας για εκδήλωση καρδιαγγειακών παθήσεων, μεταβολικού συνδρόμου, οστεοπόρωσης και άλλων ασθενειών και αφ' ετέρου στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (Grundy et al., 1999; Martin et al., 2006). Επίσης, αξιολογείται η συμβολή της ΦΔ στην προαγωγή της ευημερίας και της ποιότητας ζωής του ατόμου (Morimoto et al., 2006; Vuillemin et al., 2005). Η ποιότητα ζωής αναφέρεται στην ευρύτερη έννοια της υγείας και της ευημερίας και υποδηλώνει την πλήρη ψυχοσωματική και κοινωνική ευεξία και όχι απλά την έλλειψη προβλημάτων υγείας ή αναπηρίας (WHO, 1995; 1998). Ειδικότερα, οι ερευνητές, που μελετούν τις συνέπειες των ασθενειών, επικεντρώνονται συνήθως στη «Σχετιζόμενη με την Υγεία Ποιότητα Ζωής» (Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.), που εστιάζεται κυρίως στην εξέταση της φυσικής, ψυχολογικής και κοινωνικής υγείας (Fontaine & Barofsky, 2001; Mooney, 2006). Μολονότι έχουν πραγματοποιηθεί πολλές μελέτες αναφορικά με τη σχέση μεταξύ ΦΔ και «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», τόσο στη Βόρεια Αμερική όσο και σε πολλές χώρες της Ευρώπης (Vuillemin et al., 2005; Wolin, Glynn, Colditz, Lee, & Kawachi, 2007), στην Ελλάδα η σχέση αυτή δεν έχει εξεταστεί επαρκώς. Συνεπώς, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί το κατά πόσο η ΦΔ αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», υγιών ενηλίκων από την Ελλάδα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 327 άνδρες και γυναίκες, κάτοικοι του Νομού Αττικής, ηλικίας 30-50 ετών, που είτε διήγαν καθιστική ζωή είτε συμμετείχαν σε ΦΔ. Από το δείγμα εξαιρέθηκαν οι έγκυες γυναίκες και τα άτομα που έπασχαν από ασθένειες και αναπηρίες.

Όργανο – Διαδικασία μέτρησης: Η «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» αξιολογήθηκε με την ελληνική έκδοση της «Επισκόπησης Υγείας SF-36», που αποτελείται από τις κλίμακες της φυσικής λειτουργικότητας, του φυσικού ρόλου, του σωματικού πόνου, της γενικής υγείας, οι οποίες συνιστούν τον παράγοντα της φυσικής υγείας και τις κλίμακες της ζωτικότητας, της κοινωνικής λειτουργικότητας, του συναισθηματικού ρόλου και της πνευματικής υγείας, οι οποίες αποτελούν τον παράγοντα της ψυχολογικής υγείας (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005; Keller et al., 1998; Pappa, Kontodimopoulos, & Niakas, 2005). Η ΦΔ αξιολογήθηκε μέσω του ερωτηματολογίου συνήθους ΦΔ του Baecke (Baecke, Burema, & Frijters, 1982). Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκαν δύο δείκτες ΦΔ, ο δείκτης συστηματικής άσκησης και ο δείκτης ΦΔ κατά τον ελεύθερο χρόνο. Τέλος, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο γενικών ερωτήσεων για τον εντοπισμό προβλημάτων υγείας (Doll, Petersen, & Stewart-Brown, 2000). Όλες οι μετρήσεις έγιναν σε χώρους εργασίας και σε χώρους άθλησης.

Στατιστική ανάλυση: Ακολούθως, η στατιστική ανάλυση περιέλαβε την περιγραφική στατιστική των εξεταζόμενων μεταβλητών και τη μέθοδο της πολλαπλής ανάλυσης παλινδρόμησης. Ειδικότερα, ανεξάρτητες μεταβλητές της μελέτης ήταν ο δείκτης συστηματικής άσκησης και ο δείκτης ΦΔ κατά τον ελεύθερο χρόνο, ενώ τις εξαρτημένες

μεταβλητές αποτέλεσαν οι οκτώ κλίμακες και οι δύο παράγοντες της «Επισκόπησης Υγείας SF-36».

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τους 327 συμμετέχοντες, οι 105 (32.1%) ήταν άνδρες και οι 222 (67.9%) γυναίκες, με μέση ηλικία τα 39.57 έτη. Όπως διακρίνεται στον Πίνακα 1, η ΦΔ είχε σημαντική, αν και σχετικά χαμηλή, συσχέτιση με αρκετές παραμέτρους της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.». Ειδικότερα, ο δείκτης συστηματικής άσκησης αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης των κλιμάκων της φυσικής λειτουργικότητας ($F_{(1, 325)}=42.292, p=0.000$), του φυσικού ρόλου ($F_{(1, 325)}=6.436, p=0.012$), του σωματικού πόνου ($F_{(1, 325)}=6.615, p=0.011$), της γενικής υγείας ($F_{(1, 325)}=11.024, p=0.001$), της ζωτικότητας ($F_{(1, 325)}=9.681, p=0.002$) και του παράγοντα της φυσικής υγείας ($F_{(1, 325)}=19.096, p=0.000$). Ωστόσο, ο δείκτης ΦΔ κατά τον ελεύθερο χρόνο προέβλεψε σημαντικά μόνο τις κλίμακες της φυσικής λειτουργικότητας ($F_{(1, 325)}=8.571, p=0.004$) και της ζωτικότητας ($F_{(1, 325)}=14.137, p=0.000$).

Πίνακας 1. Στατιστικά σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», με τον δείκτη συστηματικής άσκησης και τον δείκτη ΦΔ κατά τον ελεύθερο χρόνο σαν ανεξάρτητες μεταβλητές

Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ)	«Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.»	ΦΔ Άνδρες και γυναίκες (N=327)			
		R^2	<i>Beta</i>	<i>t</i>	p
Δείκτης συστηματικής άσκησης	Φυσική Λειτουργικότητα	0.115	0.339	6.503	0.000
	Φυσικός Ρόλος	0.019	0.139	2.537	0.012
	Σωματικός Πόνος	0.020	0.141	2.572	0.011
	Γενική Υγεία	0.033	0.181	3.320	0.001
	Ζωτικότητα	0.029	0.170	3.111	0.002
	Φυσική Υγεία	0.055	0.236	4.370	0.000
Δείκτης ΦΔ κατά τον ελεύθερο χρόνο	Φυσική Λειτουργικότητα	0.026	0.160	2.928	0.004
	Ζωτικότητα	0.042	0.204	3.760	0.000

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ευρήματα της μελέτης αναδεικνύουν τις θετικές σχέσεις μεταξύ της ΦΔ και της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» στον ενήλικο πληθυσμό. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε ότι η ΦΔ προβλέπει σημαντικά τις κλίμακες και τον παράγοντα της φυσικής υγείας και τη ζωτικότητα. Τα δεδομένα αυτά συμφωνούν με προγενέστερες μελέτες που έχουν εντοπίσει την ευεργετική επίδραση της ΦΔ στην ποιότητα ζωής του ατόμου (Morimoto *et al.*, 2006; Lustyk, Widman, Paschane, & Olson, 2004; Vuillemin *et al.*, 2005; Wolin *et al.*, 2007). Στις περισσότερες όμως από αυτές τις έρευνες, σε σχέση με την παρούσα μελέτη, έχει παρατηρηθεί ότι η ΦΔ είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης περισσότερων παραμέτρων της ψυχολογικής υγείας. Το γεγονός αυτό πιθανώς οφείλεται στον μεγαλύτερο αριθμό των συμμετεχόντων και στον διαφορετικό τρόπο αξιολόγησης της ΦΔ στις έρευνες αυτές. Πάντως, οι σχετικά

χαμηλές συσχετίσεις μεταξύ της ΦΔ και της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», υποδηλώνουν σαφώς ότι η «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» εξαρτάται και από άλλους παράγοντες που δεν διερευνήθηκαν σε αυτή την εργασία.

Επίσης, στην παρούσα μελέτη βρέθηκε ότι η συστηματική άσκηση είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης περισσότερων παραμέτρων της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», σε σχέση με τη ΦΔ κατά τον ελεύθερο χρόνο, που προέβλεψε σημαντικά μόνο τη φυσική λειτουργικότητα και τη ζωτικότητα. Το εύρημα αυτό αναδεικνύει το ρόλο του είδους της ΦΔ, του όγκου και της συχνότητας της άσκησης και τη σχέση αυτών με την ποιότητα ζωής (Lustyk et al., 2004; Morimoto et al., 2006; Vuillemin et al., 2005). Ενδεικτικά φαίνεται ότι ο αυξημένος όγκος και η αυξημένη συχνότητα της άσκησης σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής (Lustyk et al., 2004). Συμπερασματικά στην έρευνα αυτή, αποδεικνύεται ο σημαντικός ρόλος της ΦΔ και ιδιαίτερα της συστηματικής άσκησης στη βελτίωση και προαγωγή της ευημερίας και της ποιότητας ζωής των ενηλίκων. Τα αποτελέσματα αυτά θα πρέπει να αξιολογηθούν λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της μελέτης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anagnostopoulos, F., Niakas, D., & Pappa, E. (2005). Construct validation of the Greek SF-36 Health Survey. *Quality of Life Research, 14*, 1959-1965.
- Baecke, J.A.H., Burema, J., & Frijters, J.E.R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition, 36*, 936-942.
- Doll, H.A., Petersen, S.E.K., & Stewart-Brown, S.L. (2000). Obesity and physical and emotional well-being: Associations between body mass index, chronic illness, and the physical and mental components of the SF-36 questionnaire. *Obesity Research, 8*, 160-170.
- Fontaine, K.R., & Barofsky, I. (2001). Obesity and health-related quality of life: Review. *Obesity Reviews, 2*, 173-182.
- Grundy, S.M., Blackburn, G., Higgins, M., Lauer, R., Perri, M.G., & Ryan, D. (1999). Physical activity in the prevention and treatment of obesity and its comorbidities. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 31*, 502-509.
- 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.
- Lustyk, M.K.B., Widman, L., Paschane, A.A.E., & Olson, K.C. (2004). Physical Activity and quality of life: Assessing the influence of activity frequency, intensity, volume and motives. *Behavioral Medicine, 30*, 124-131.
- Martin, B.W., Kahlmeier, S., Racioppi, F., Berggren, F., Miettinen, M., Oppert, J.M. et al. (2006). Evidence-based physical activity promotion – HEPA Europe, the European network for the promotion of health-enhancing physical activity. *Journal Public of Health, 14*, 53-57.
- Mooney, A. (2006). Quality of life: Questionnaires and questions. *Journal of Health Communication, 11*, 327-341.
- Morimoto, T., Oguma, Y., Yamazaki, S., Sokejima, S., Nakayama, T., & Fukuhara S. (2006). Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. *Quality of Life Research, 15*, 537-546.
- Pappa, E., Kontodimopoulos, N., & Niakas, D. (2005). Validating and norming of the Greek SF-36 Health Survey. *Quality of Life Research, 14*, 1433-1438.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J.M., Hercberg, S., et al. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine, 41*, 562-569.
- Wolin, K.Y., Glynn, R.J., Colditz, G.A., Lee, I.M., & Kawachi, I. (2007). Long-term physical activity patterns and health-related quality of life in U.S. women. *American Journal of Preventive Medicine, 32*, 490-499.
- World Health Organization (1995). *Field Trial WHOQOL-100*. Switzerland: Geneva.
- World Health Organization (1998). *Health promotion glossary*. Switzerland: Geneva.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Μαλλιάκας, Γ., Τσίτσκαρη, Ε., Κώστα, Γ., Αλεξανδρής, Κ., & Τζέτζης, Γ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

george15125@hotmail.com

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ποιότητα υπηρεσιών αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό θέμα στον τομέα του μάρκετινγκ αφού η αντίληψη για την παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών σχετίζεται άμεσα με την ικανοποίηση των πελατών αλλά και με τη διατήρησή τους (Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2004; Zeithaml, Berry, & Parasuraman, 1996; Zeithaml & Bitner, 2003). Γι' αυτό το λόγο τα τελευταία έτη, η ποιότητα υπηρεσιών, η ικανοποίηση πελατών, η αφοσίωση, αποτελούν ζητήματα που έχουν προσελκύσει το έντονο ενδιαφέρον των ερευνητών της βιβλιογραφίας του αθλητικού μάρκετινγκ (Alexandris *et al.*, 2004; Alexandris, Dimitriadis & Kasiara, 2001; Alexandris & Palialia, 1999; Chelladurai & Chang, 2000; Costa, Tsitskari, Tzetzis, & Goudas, 2004; DeKnop, van Hoeche, & de Bosscher, 2004; Howat, Krilley, Abser & Milne, 1996; Howat, Murray, & Crilley, 1999; Kelley & Turley, 2001; Kim & Kim, 1995; Papadimitriou & Karteliotis, 2000; Woratschek, 2000; Theodorakis & Kambitsis, 1998).

Η πλειοψηφία των σχετικών ερευνών αφορούν στο συμμετοχικό αθλητισμό, κυρίως σε αθλητικά κέντρα, και στην αθλητική αναψυχή (Afthinos, Theodorakis & Nassis, 2005; Alexandris *et al.*, 2004; Costa *et al.*, 2004; Howat *et al.*, 1996; Kim & Kim, 1995; Papadimitriou & Karteliotis, 2000; Williams, 1998). Στην παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών σε αθλητικά κέντρα αναφέρθηκαν οι Lam, Zhang και Jensen (2005) καταλήγοντας στην σημαντικότητα των παραγόντων «προσωπικό», «πρόγραμμα», «φυσικές δραστηριότητες», «αποδυτήρια», «εξωτερικές δραστηριότητες» και «φροντίδα των παιδιών», ενώ σε έρευνα των Murray και Howat (2002) σχετικά με την ικανοποίηση πελατών κρίσιμα κριτήρια θεωρήθηκαν η φιλική συμπεριφορά σε συνδυασμό με τις πλήρεις εγκαταστάσεις και η ποικιλία ελκυστικών προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Πολλοί ήταν ακόμη που ασχολήθηκαν με τα αθλητικά κέντρα και την ποιότητα υπηρεσιών (Γαργαλιάνος & Αυθίνος, 2001; Γκιουζελιάν, Θεοδωράκης, Κώστα, & Γαργαλιάνος, 2002; Costa & Tzetzis, 1995; Cronin, Brandy, & Hult, 2000; Τόλκα, Τζέτζης, & Θεοδωράκης, 2002).

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να μελετήσει την ποιότητα υπηρεσιών που παρέχεται σε ιδιωτικό αθλητικό κέντρο ως προς τους στόχους των μελών, τις εγκαταστάσεις, το προσωπικό και τη λειτουργία του κέντρου με βάση το φύλο και την ηλικία των συμμετεχόντων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν 196 ενήλικα άτομα. Το δείγμα αποτέλεσαν 102 άντρες (52%) και 94 γυναίκες (48%), οι οποίοι συμμετέχουν σε προγράμματα άθλησης που παρέχονται σε ένα ιδιωτικό αθλητικό κέντρο του Νομού Αττικής. Η ηλικία του δείγματος ήταν από 23 έως 45 χρονών ($M= 30.26$, $SD= 11.7$).

Όργανο μέτρησης: Οι αντιλήψεις των πελατών σχετικά με την ποιότητα υπηρεσιών μετρήθηκαν με το όργανο αξιολόγησης των Alexandris *et al.* (2004). Οι ερευνητές προσάρμοσαν το ερωτηματολόγιο που αποτελείται από δύο θεματικές ενότητες: τα δημογραφικά στοιχεία των μελών και τους παράγοντες αξιολόγησης: στόχοι μελών (χαρακτηριστικά που βελτίωσαν), χώροι-εγκαταστάσεις, προσωπικό και λειτουργία-διαχείριση.

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας σημειώθηκε μια τροποποίηση στο ερωτηματολόγιο. Πιο συγκεκριμένα δεν χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας “προσδοκώμενα αποτελέσματα” μιας και δεν αφορούσε τους σκοπούς τις παρούσας έρευνας που ήταν να αξιολογηθεί η ποιότητα υπηρεσιών και όχι οι προσδοκίες των πελατών. Όλες οι απαντήσεις δίδονται σε επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, από (7) “συμφωνώ απόλυτα” έως και (1) “διαφωνώ απόλυτα”. Οι δείκτες αξιοπιστίας των παραγόντων του ερωτηματολογίου βρέθηκαν αρκετά υψηλοί (.75-.91, $p < .01$). Η αξιοπιστία του οργάνου μέτρησης της παρούσας έρευνας, διεξήχθη έρευνα σε 16 άτομα, 8 άνδρες και 8 γυναίκες. Η διαδικασία αυτή είχε ως στόχο τον έλεγχο της κατανόησης των ερωτήσεων που δίνονταν για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκειμένου να διαπιστωθούν τυχόν διαφοροποιήσεις με βάση το φύλο των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε η ανάλυση *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα με ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο και εξαρτημένες τους παράγοντες του οργάνου αξιολόγησης. Πιο συγκεκριμένα στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t_{(194)} = -3.32, p < .001$) μεταξύ ανδρών ($M = 5.38, SD = 1.02$) και γυναικών ($M = 5.86, SD = 1.02$) φάνηκαν μόνο όσον αφορά στην άποψη των μελών για το αν το προσωπικό ανταποκρίνεται στις ανάγκες-επιθυμίες, αλλά (με $t(194) = -2.05, p < .05$) και για το αν το προσωπικό είναι έμπειρο-πειραμένο ($M = 5.37, SD = .97$) και ($M = 5.68, SD = 1.13$).

Πραγματοποιήθηκε ακόμη ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα με στόχο τον εντοπισμό πιθανών διαφορών μεταξύ των διαφόρων ηλικιακών ομάδων του δείγματος (23-30, 31-38, 39-45). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις εξαρτημένες μεταβλητές ($p > .05$).

α/α	Παρουσίαση αποτελεσμάτων Παράγοντες Ποιότητας	Άντρες		Γυναίκες	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1	Βελτίωσα την υγεία μου	5,14	1,251	5,02	1,037
2	Βελτίωσα τη φυσική μου κατάσταση	5,59	1,254	5,35	1,435
3	Βελτίωσα τη διάθεση μου	5,01	1,512	4,74	1,613
4	Βελτίωσα την εμφάνιση μου	5,48	1,192	5,21	1,294
5	Έχω άνετους χώρους εκγύμνασης	5,41	1,066	5,23	1,204
6	Έχω σύγχρονο εξοπλισμό	5,89	1,033	5,69	1,027
7	Έχω καθαρές εγκαταστάσεις	5,92	1,069	5,96	0,938
8	Έχω ασφάλεια στις εγκαταστάσεις	6,24	0,858	6,27	0,764
9	Το προσωπικό είναι έμπειρο	5,37	0,974	5,68	1,128
10	Είναι καλά εκπαιδευμένο	5,82	1,048	5,91	0,980
11	Ανταποκρίνεται στις ανάγκες μου	5,38	1,018	5,86	1,022
12	Μου δίνει την απαιτούμενη προσοχή	5,09	1,187	5,2	1,214
13	Είναι ευγενικό	5,92	0,972	5,79	0,902
14	Τα προβλήματα λύνονται γρήγορα	5,13	1,158	5,28	1,020
15	Ενημερώνομαι έγκαιρα για τις αλλαγές	5,42	0,999	5,55	1,033
16	Θα πρότεινα το αθλητικό κέντρο σε άλλους	5,94	1,106	5,84	1,110
17	Γενικά, είμαι ευχαριστημένος από την ποιότητα υπηρεσιών	5,75	0,930	5,60	0,896

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα έρευνα για τη μέτρηση της ποιότητας υπηρεσιών χρησιμοποιήθηκαν μόνο οι προσωπικές αντιλήψεις των πελατών για την απόδοση της υπηρεσίας (perceptions), αντίθετα με τις προτάσεις άλλων ερευνητών που υπογραμμίζουν το ρόλο των προσδοκιών στον υπολογισμό της έννοιας (Parasuraman *et al.*, 1988, Brown *et al.*, 1993). Τα υψηλά αποτελέσματα που προέκυψαν στην παρούσα έρευνα στις ερωτήσεις που ασχολούνταν με τους χώρους-εγκαταστάσεις συμβαδίζουν με τα συμπεράσματα των Papadimitriou και

Karteroliotis (2000) οι οποίοι μελέτησαν τις απόψεις πελατών 12 ιδιωτικών κέντρων αθλητισμού. Στην παρούσα μελέτη, ακόμη, τα στοιχεία που αναφέρονται στους στόχους μελών (υγεία, φυσική κατάσταση, διάθεση, εμφάνιση) σημείωσαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον αφού οι απαντήσεις σημειώθηκαν σε όλους τους βαθμούς της κλίμακας όπως και στην έρευνα των Alexandris, Dimitriadis και Kasiara (2001). Επιπλέον, στην ερώτηση αν θεωρούν το προσωπικό ευγενικό και εκπαιδευμένο σημειώθηκε ο μεγαλύτερος Μ.Ο (5.92). Αξιοσημείωτο ακόμα είναι πως το διαφορετικό φύλο και η διαφορετική ηλικιακή ομάδα δεν επηρέασαν την αντίληψη των πελατών για την ποιότητα. Τα ευρήματα αυτά ενισχύονται και από άλλες μελέτες στο χώρο της αναψυχής (Afthinos *et al.*, 2005; Markovits, 2004).

Συμπερασματικά, κάθε αθλητικό κέντρο προκειμένου να παρέχει υψηλό επίπεδο παρεχόμενων υπηρεσιών είναι σημαντικό να αναγνωρίζει τις επιθυμίες των εκάστοτε πελατών βάση των ιδιαιτέρων αναγκών τους. Πάνω σε αυτό αναφέρθηκαν και οι McDougall και Levesque (2000) όπου υποστήριζαν ότι οι διευθυντές οφείλουν να ανακαλύπτουν τις επιθυμίες-αντιλήψεις των πελατών τους. Αν και η επιλογή του δείγματος της παρούσας έρευνας έγινε από ένα μόνο αθλητικό κέντρο το σχετικά μικρό δείγμα δεν θα πρέπει να μας οδηγήσει σε γενίκευση των αποτελεσμάτων. Μελλοντικές έρευνες θα ήταν καλό να συμπεριλάβουν στην μεθοδολογία τους την χρήση συνέντευξης για πληρέστερη κατανόηση των εννοιών όπως τις αντιλαμβάνονται οι πελάτες. Η παραπάνω ανάλυση είναι ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια της διεύθυνσης ενός αθλητικού κέντρου που επιθυμεί να γνωρίζει τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε πελάτη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Afthinos Y., Theodorakis N., & Nassis P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers, gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality* 15, 245-258.
- Alexandris, K., Dimitriadis, D., & Kasiara, A. (2001). Behavioural consequences of perceived service quality: An exploratory study in the context of private fitness clubs in Greece. *European Sport Management Quarterly*, 1, 251-280.
- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2004). An empirical investigation into the role of the outcome dimension in measuring perceived service quality in a health club context. *International Journal of Sport Management*, 5, 281-294.
- Costa, G., Tsitskari, E., Tzetzis, G., & Goudas, M. (2004). The factors for evaluating service quality in athletic camps: A case study. *European Sport Management Quarterly*, 1, 22-35.
- Howat G., Absher J., Crilley, G., & Milne I. (1996). Measuring customer service quality in sports and leisure centers. *Managing Leisure*, 1, 77-89.
- Kim, D., & Kim, S.Y. (1995). QUESQ: An instrument for assessing the service quality of sport centers in Korea. *Journal of Sport Management*, 9, 208-220.
- McDougall, G., & T. Levesque. (2000). Customer satisfaction and future intentions: The role of perceived value and service quality. *Journal of Services Marketing*, 14, 5.
- Murray D., & Howat G. (2002). The relationships among service quality, value, satisfaction, and future intentions of customers at an Australian sports and leisure centre. *Sport Management Review*, 5, 25-43.
- Papadimitriou, D., & Karteroliotis, K. (2000). The service quality expectations in private sport and fitness centers: A reexamination of the factor structure. *Sport Marketing Quarterly*, 9, 157-164
- Theodorakis N., Kambitsis C., Laios A., & Koustelios A., (2001). Relationship between measures of service quality and satisfaction of spectators in professional sports. *Managing Service Quality*, 11, 431-438.
- Zeithaml, V.A., & Bitner, M.J. (2000). *Services marketing: Integrating customer focus across the firm*. New York: McGraw-Hill.

ΜΕΤΡΟ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΜΙΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΞΗΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Γεωργιάδης, Μ.Μ.
Σχολή Αξιοματικών Ελληνικής Αστυνομίας
manosgeorgiadis@tellas.gr

Πληθώρα ερευνητικών δεδομένων ταυτίζουν την αυξημένη σωματική δραστηριότητα με την επίτευξη καλής σωματικής και ψυχικής υγείας για κάθε ηλικία, φύλο, τόπο και φυλετική προέλευση (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008). Πρόσφατα, τα δεδομένα αυτά έλαβαν το χαρακτήρα συγκεκριμένων προτάσεων συμπεριφοράς σωματικής δραστηριοποίησης από το Υπουργείο Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (Physical Activity Guidelines for Americans, 2008) και έγιναν πιο συγκεκριμένα από προηγούμενες σχετικές προτάσεις σωματικής δραστηριότητας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αλλά και άλλων οργανισμών υγείας (Recommended Amount of Physical Activity, 2008).

Παρ' όλη την πληθώρα των ερευνητικών δεδομένων που υποστηρίζουν την ανάγκη αυξημένης σωματικής δραστηριότητας για τη διατήρηση ή και τη βελτίωση της σωματικής υγείας, σημαντικό μέρος του ελληνικού πληθυσμού παραμένει κινητικά ανενεργό. Σύμφωνα με μία από τις πληρέστερες έρευνες εκτίμησης του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας σε ελληνικό πληθυσμό (Βαλάνου, Μπάμια, Χλόπτσιος, Κολυβά. Τριχοπούλου, 2006), μόνο τρεις στους δέκα Έλληνες πραγματοποιούν συστηματικά κάποια σωματική δραστηριότητα που προκαλεί λαχάνιασμα ή έντονη εφίδρωση, ενώ οι περισσότερες κινητικές δραστηριότητες που παρατηρούνται στον ελληνικό πληθυσμό αφορούν οικιακές εργασίες ή δραστηριότητες βάδισης αδιευκρίνιστης έντασης.

Παράλληλα, τα ποσοστά των παχύσαρκων και υπέρβαρων Ελλήνων προκαλούν ανησυχία. Σύμφωνα με τη πιο πρόσφατη επιδημιολογική έρευνα για τον επιπολασμό της παχυσαρκίας των ενηλίκων στην ελληνική επικράτεια, ένα ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό του ελληνικού πληθυσμού είναι υπέρβαρο (ΔΜΣ > 25, Α: 41,1% Γ: 29,9%), ή παχύσαρκο (ΔΜΣ > 30, Α: 26% , Γ: 18,2%) (Η Πανελλήνια Επιδημιολογική Μελέτη για την Ανεύρεση του Επιπολασμού της Παχυσαρκίας των Ενηλίκων στην Ελληνική Επικράτεια, 2004), γεγονός που προκαλεί σημαντική μείωση της ποιότητας ζωής, πολλαπλά προβλήματα υγείας και μείωση του προσδόκιμου ορίου ζωής σε πολλούς Έλληνες και ελληνίδες (Κυριαζής, 2008).

Πέρα από τα πρωτογενή της αίτια, η παχυσαρκία οφείλεται στην ανισορροπία μεταξύ προσλαμβανόμενης και καταναλωμένης ενέργειας (Prentice, 1999). Μία σειρά ιστοσελίδων προσφέρει τη δυνατότητα στον χρήστη του διαδικτύου που γνωρίζει την αγγλική γλώσσα, να υπολογίσει την ποσότητα σωματικής κίνησης που πραγματοποιεί και την καταναλωμένη ενέργεια που αναλογεί σε αυτήν, σύμφωνα με προσωπικά χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος, φύλο, ηλικία) όπως επίσης και τη διάρκεια και ένταση των σωματικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιεί (<http://www.mypyramidtracker.gov/>, <http://www.4women.gov/woman/> <http://www.peclogit.org/logit.asp>). Έτσι κάθε χρήστης του διαδικτύου μπορεί να υπολογίσει αντικειμενικά αν οι σωματικές δραστηριότητες που πραγματοποιεί επαρκούν για το έλεγχο του σωματικού βάρους αλλά και για τη διατήρηση της υγείας του.

Η ανυπαρξία παρόμοιων ιστοσελίδων στην ελληνική γλώσσα δυσκολεύουν την ενημέρωση σχετικά με το είδος των συμπεριφορών προσωπικής φροντίδας καθώς και τη προώθηση των ενεργητικών μορφών διαβίωσης. Παράλληλα, ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού άνω των 45 ετών δεν έχει χρησιμοποιήσει ποτέ ηλεκτρονικό υπολογιστή (Εθνική Στατιστική Υπηρεσία της Ελλάδος, 2006), γεγονός που μειώνει τις πιθανότητες πρόσβασης σημαντικής μερίδας του πληθυσμού σε πληροφορίες σχετικές με τα οφέλη της σωματικής

άσκησης ή με τον υπολογισμό της καταναλισκόμενης ενέργειας μέσω παρόμοιων ιστοσελίδων που τυχόν να υπάρχουν στο μέλλον στο διαδίκτυο.

Επιπρόσθετα, οι προτάσεις των περισσότερων ειδικών στα επαγγέλματα υγείας προτρέπουν σε συγκεκριμένη διάρκεια και ένταση σωματικής άσκησης ανά ημέρα (30' μέτριας έντασης άσκηση ανά μέρα ή 20' έντονης άσκησης 3 φορές την εβδομάδα) χωρίς να λαμβάνουν υπ' όψιν άλλες παραμέτρους βαρύνουσας σημασίας για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων άσκησης όπως είναι, η βελτίωση της σωματικής απόδοσης, η ψυχική διάθεση, τα ατομικά χαρακτηριστικά, η μέτρηση της έντασης, οι κοινωνικές παράμετροι κτλ. (Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin, Macera, Heath, Thompson και Bauman, 2007). Όλοι οι παραπάνω λόγοι κάνουν επιτακτική την ανάγκη δημιουργίας ενός σχετικού ερωτηματολογίου για την αποτελεσματική προώθηση ποικίλων σωματικών δραστηριοτήτων στον Ελληνικό πληθυσμό.

Το ερωτηματολόγιο αυτό ονομάστηκε «Μέτρο κίνησης» αφ' ενός, λόγω της δυνατότητας του να πληροφορεί σχετικά με την αναγκαία ποσότητα σωματικής άσκησης για τη διατήρηση ή και τη βελτίωση της υγείας και αφ' ετέρου, λόγω της πληροφορίας που προσφέρει σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα που πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια μίας τυπικής μέρας της εβδομάδας. Ένα σύστημα πόντων πληροφορεί σχετικά με την ιδεατή υλοποίηση σωματικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων άσκησης, δίνοντας τη δυνατότητα κατανόησης πολλαπλών δεδομένων σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα.

Το ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί προκειμένου να πληροφορεί για τις δυνατότητες υλοποίησης ποικίλων δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου. Έτσι, οι περιγραφόμενες δραστηριότητες αναφέρονται σε κάθε είδους σωματική δράση που μπορεί να υλοποιηθεί κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου, αναφέροντας επιλεκτικά συγκεκριμένες καθιστικές δραστηριότητες, δραστηριότητες αγοράς, οικιακές δραστηριότητες, δραστηριότητες εργασίας, δραστηριότητες μετακίνησης καθώς και δραστηριότητες άσκησης.

Σε κάθε μία από τις παραπάνω κατηγορίες, δίνεται η δυνατότητα σημείωσης ωρών δραστηριότητας. Με βάση τις ώρες, το είδος και τα Μεταβολικά Ισοδύναμα (METs) της ενασχόλησης εξάγονται συγκεκριμένοι πόντοι. Αθροιζόμενοι οι πόντοι αυτοί, δίνουν ένα συνολικό μέγεθος σωματικής δραστηριότητας που αναφέρεται στη διάρκεια ενός συνηθισμένου 24ώρου.

Οι προτεινόμενοι πόντοι του ερωτηματολογίου μπορούν να προσαρμοσθούν ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου που το συμπληρώνει. Για τη χρήση του στο γενικό πληθυσμό, έχουν ληφθεί υπ' όψιν οι πρόσφατες προτάσεις υλοποίησης σωματικής άσκησης του Υπουργείου Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (Physical Activity Guidelines for Americans, 2008).

Στοχεύοντας στην ευρύτερη δυνατή χρήση του ερωτηματολογίου, διερευνώνται οι μεθοδολογικές προεκτάσεις του καθώς και οι πιθανές εκπαιδευτικές του χρήσεις σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες, προκειμένου να χρησιμοποιηθεί από την ευρύτερη επιστημονική κοινότητα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βαλάνου, Ε.Μ., Μπάμια, Χ., Χλόπτσιος, Γ., Κολυβά, Μ., και Τριχοπούλου, Α. (2006). Σωματική δραστηριότητα 28.030 ανδρών και γυναικών στην ελληνική έρευνα του ΕΠΙΚ. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 23, 149-158.
- Εθνική Στατιστική Υπηρεσία της Ελλάδος, (2006). Έρευνα χρήσης τεχνολογιών πληροφόρησης και επικοινωνίας από τα νοικοκυριά, έτους 2006. Retrieved on 18/10/08, from: www.statistics.gr/gr_tables/S803_SFA_3_DT_AN_2006_2_Y.pdf
- Haskell, W. L., Lee, I.M., ; Pate. R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports

- Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 1423-1434.
- Η Πανελλήνια Επιδημιολογική Μελέτη για την Ανεύρεση του Επιπολασμού της Παχυσαρκίας των Ενηλίκων στην Ελληνική Επικράτεια (2004). Retrieved on the 18/10/2008, from: <http://www.eiep.gr/pages/home.htm>
- Κυριαζής, Α. Ι., (2008). *Παχυσαρκία και συνοσηρότητα*. Retrieved on the 20th of October, 2008, from: <http://www.eiep.gr/pages/home.htm>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report (2008). Retrieved on 13/10/2008, from: <http://www.health.gov/paguidelines/committeereport.aspx>
- Physical Activity Guidelines for Americans, (2008). Retrieved on the 13/10/2008, from: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>
- Prentice, A. (1999). Aetiology of obesity I: Introduction. In *Obesity: The Report of the British Nutrition Foundation Task Force* (pp. 37-38). Oxford: Blackwell Science (Publ.)
- Recommended Amount of Physical Activity, (2008). Retrieved on 15/10/2008, from: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Βάζου-Εκκεκάκη, Σ.
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης
Πανεπιστήμιο Κρήτης
svazou@edc.uoc.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία στηρίζεται στη θεωρία του αυτο-καθορισμού (self-determination theory), η οποία αποσκοπεί στην ερμηνεία της παρακίνησης των ατόμων. Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (2000), η παρακίνηση μπορεί να διαφέρει ως προς το βαθμό του αυτό-καθορισμού. Όταν η συμπεριφορά είναι αυτορρυθμιζόμενη, τα άτομα παρακινούνται από εσωτερικά κίνητρα και συμμετέχουν σε δραστηριότητες για την ευχαρίστηση που αποκομίζουν από αυτές ("εσωτερική ρύθμιση"). Αντίθετα, όταν η συμπεριφορά ρυθμίζεται από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. την χρηματική αμοιβή), τα άτομα ωθούνται από εξωτερικά κίνητρα και η ρύθμιση της συμπεριφοράς ονομάζεται "εξωτερική ρύθμιση". Μεταξύ αυτών των δύο άκρων, υπάρχουν επιπλέον κατηγοριοποιήσεις που δείχνουν κατά πόσο η συμπεριφορά εσωτερικεύεται αλλά στηρίζεται σε πιέσεις και ενοχές ("ενδοπροβεβλημένη ρύθμιση") ή είναι εσωτερικευμένη αλλά συχνά αποτελεί ένα μέσο για την εκπλήρωση κάποιου σκοπού, όπως τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ("ενοποιημένη ρύθμιση"). Τέλος, η συμπεριφορά ατόμων που στερούνται και εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων χαρακτηρίζεται ως "απουσία κινήτρων". Το Ερωτηματολόγιο Αυτορρύθμισης Συμπεριφοράς στην Άσκηση (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire, BREQ-2, Markland & Tobin, 2004) αναπτύχθηκε για τη μέτρηση των προαναφερθέντων παραγόντων στην άσκηση και αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο που χρησιμοποιείται εκτεταμένα στον χώρο της ψυχολογίας της άσκησης. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η προσαρμογή και η αξιολόγηση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του Ερωτηματολογίου Αυτορρύθμισης Συμπεριφοράς στην Άσκηση στον ελληνικό πληθυσμό. Επιπλέον σκοπός είναι η εξέταση της σχέσης της αυτορρύθμισης συμπεριφοράς με τα κίνητρα στην άσκηση.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν 221 άτομα (95 άνδρες και 126 γυναίκες), ηλικίας από 17 έως 56 ετών ($M = 28.43$, $SD = 10.26$), μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας του Ρεθύμνου και ιδιωτικών γυμναστηρίων από την Κρήτη και την Αθήνα. Από τους συμμετέχοντες, οι 158 γυμνάζονταν συστηματικά από 1 μήνα έως 25 χρόνια ($M = 4.59$ χρόνια, $SD = 5.56$) με συχνότητα από 2 έως 6 μέρες ($M = 4$, $SD = 1.22$) και 63 δεν γυμνάζονταν καθόλου.

Όργανα μέτρησης: Αυτορρύθμιση συμπεριφοράς. Η τελευταία έκδοση του Ερωτηματολογίου Αυτορρύθμισης Συμπεριφοράς στην Άσκηση, όπως τροποποιήθηκε από τους Markland και Tobin (2004), αποτελείται από 19 ερωτήσεις, οι οποίες απαρτίζουν πέντε παράγοντες: Εσωτερική Ρύθμιση (π.χ. «θα έκανα άσκηση επειδή είναι απολαυστική»), Ενοποιημένη Ρύθμιση (π.χ., «θεωρώ σημαντικά τα οφέλη της άσκησης»), Ενδοπροβεβλημένη Ρύθμιση (π.χ., «νιώθω ενοχές όταν δεν ασκούμαι»), Εξωτερική Ρύθμιση (π.χ. «θα έκανα άσκηση επειδή οι άλλοι μου λένε ότι πρέπει να ασκούμαι») και Μη-Παρακίνηση (π.χ., «δε βλέπω γιατί θα πρέπει να ασκούμαι»). Οι απαντήσεις δίνονται σε μία 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το 0 ("δεν ισχύει στην περίπτωση μου") μέχρι το 4 ("ισχύει πολύ στην περίπτωση μου") και το ερωτηματολόγιο ξεκινούσε με τη φράση «Γιατί κάνεις ή γιατί θα έκανες άσκηση;».

Κίνητρα άσκησης. Η τελευταία έκδοση του ερωτηματολογίου Exercise Motivations Inventory (EMI-2), όπως αναπτύχθηκε και τροποποιήθηκε από τους Markland και Ingledew

(1997), αποτελείται από 51 ερωτήσεις και μετράει κάποιους από τους συχνά αναφερόμενους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι ασκούνται. Οι παράγοντες του ερωτηματολογίου είναι 14 και κατηγοριοποιούνται σε πέντε κύριες κατηγορίες κινήτρων: Ψυχολογικά, Διαπροσωπικά, Υγείας, Σώματος και Φυσικής Κατάστασης. Οι απαντήσεις δίνονται με βάση μία 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 0 ("δεν ισχύει στην περίπτωση μου") μέχρι το 5 ("ισχύει πολύ στην περίπτωση μου"), ξεκινώντας με τη φράση «Προσωπικά, ασκούμαι (ή ενδέχεται να ασκηθώ)...». Ο δείκτης αξιοπιστίας για όλους τους παράγοντες κυμάνθηκε από $\alpha = .69 - .90$.

Διαδικασία: Αρχικά, έγινε αμφίδρομη μετάφραση και στα δύο ερωτηματολόγια από δύο μεταφραστές ξεχωριστά, οι οποίοι ασχολούνται με θέματα ψυχολογίας της άσκησης και έχουν πολύ καλή γνώση της ελληνικής και αγγλικής γλώσσας. Στις περιπτώσεις στις οποίες υπήρξε διχογνωμία (86 % συμφωνίας), επιτεύχθηκε συμφωνία κατόπιν συζήτησης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ανάλυση εσωτερικής συνέπειας: Προκειμένου να αξιολογηθεί η ομοιογένεια των ερωτήσεων που απαρτίζουν κάθε ένα παράγοντα του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκαν τα εξής κριτήρια: (α) οι συσχετίσεις μεταξύ των ερωτήσεων να κυμαίνονται μεταξύ $r = .20$ και $r = .70$, (β) ο ελάχιστος διορθωμένος συντελεστής συσχέτισης ερώτησης-κλίμακας να είναι $r = .40$, και (γ) ο συντελεστής αξιοπιστίας α του Cronbach να είναι τουλάχιστον $.70$ (Kidder & Judd, 1986). Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας όλων των παραγόντων αυτορρύθμισης συμπεριφοράς ήταν ικανοποιητικοί σύμφωνα με τα παραπάνω κριτήρια, με εξαίρεση τον παράγοντα Ενοποιημένη Ρύθμιση. Στον παράγοντα Ενοποιημένη Ρύθμιση, μία ερώτηση (17η, «με πιάνει υπερκινητικότητα όταν δεν ασκούμαι τακτικά») δεν ικανοποιούσε κανένα από τα παραπάνω κριτήρια (συσχετίσεις με λοιπές ερωτήσεις $r < .20$, συσχέτιση ερωτήματος – κλίμακας $r = .25$), ενώ η αφαίρεσή της ανέβαζε τον συντελεστή α σε ικανοποιητικά επίπεδα (από $\alpha = .65$ σε $.70$). Η συγκεκριμένη ερώτηση, η οποία εμφανίζεται προβληματική και σε άλλες εργασίες, αφαιρέθηκε από τις περαιτέρω αναλύσεις (Ingledew & Markland, 2007, Murcia, et al., 2007). Ο δείκτης αξιοπιστίας α για όλους τους παράγοντες παρουσιάζεται στον Πίνακα 1.

Επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση: Η δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου εξετάστηκε με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (CFA), με τη χρήση του AMOS (έκδ. 16). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι δείκτες προσαρμογής κρίνονται ως ικανοποιητικοί (Chi-square = 261,15, $df = 125$, $p < .001$, CFI = .918, SRMR = .071, RMSEA = .070).

Συσχετίσεις: Οι συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των παραγόντων της κλίμακας έδειξαν στατιστικώς σημαντική θετική σχέση μεταξύ των παραγόντων Εσωτερική, Ενοποιημένη και Ενδοπροβεβλημένη Ρύθμιση, στατιστικώς σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ των προαναφερθέντων παραγόντων με την Απουσία Κινήτρων, ενώ η Εξωτερική Ρύθμιση είχε στατιστικώς σημαντική θετική σχέση μονάχα με τον παράγοντα της Απουσίας Κινήτρων (Πίνακα 1).

Πίνακας 1. Συσχετίσεις και δείκτης αξιοπιστίας παραγόντων ρύθμισης συμπεριφοράς

Παράγοντας	1	2	3	4	5	α
1. Εσωτερική	1.00	.61**	.52**	-.08	-.37**	.88
2. Ενοποιημένη		1.00	.56**	-.11	-.39**	.70
3. Ενδοπροβεβλημένη			1.00	.07	-.29**	.77
4. Εξωτερική				1.00	.20**	.75
5. Απουσία κινήτρων					1.00	.80
$M \pm SD$	2.63 \pm 1.11	3.10 \pm 0.89	1.62 \pm 1.17	0.51 \pm 0.74	0.37 \pm 0.69	

** $p < .01$

Ανάλυση παλινδρόμησης: Προκειμένου να αναζητηθεί ποια από τα κίνητρα για άσκηση μπορούν να προβλεφθούν από τους παράγοντες αυτορρύθμισης συμπεριφοράς, ελέγχοντας το φύλο και την ηλικία των συμμετεχόντων (βήμα 1), πολλαπλές ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης πραγματοποιήθηκαν για κάθε ένα από τα κίνητρα ($N = 160$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, (α) τα Ψυχολογικά Κίνητρα μπορούν να προβλεφθούν από την Εσωτερική ($\beta = .40^{***}$), την Ενοποιημένη ($\beta = .25^{**}$) και την Ενδοπροβεβλημένη ($\beta = .20^{**}$) Ρύθμιση ($R^2_{\text{change}} = .54$, $F_{\text{change}} = 36.93^{***}$), (β) τα Διαπροσωπικά Κίνητρα από την Εσωτερική ($\beta = .28^*$), την Ενδοπροβεβλημένη ($\beta = .29^{**}$) και την Εξωτερική ($\beta = .17^*$) Ρύθμιση ($R^2_{\text{change}} = .22$, $F_{\text{change}} = 9.20^{***}$), (γ) τα Κίνητρα Υγείας από την Ενοποιημένη ($\beta = .26^*$) και την Εξωτερική ($\beta = .18^*$) Ρύθμιση ($R^2_{\text{change}} = .16$, $F_{\text{change}} = 6.19^{***}$), (δ) τα Κίνητρα Σώματος από την Ενδοπροβεβλημένη ($\beta = .24^*$) Ρύθμιση ($R^2_{\text{change}} = .13$, $F_{\text{change}} = 4.90^{***}$), και (ε) τα Κίνητρα Φυσικής Κατάστασης μπορούν να προβλεφθούν από την Ενοποιημένη ($\beta = .40^{***}$) Ρύθμιση ($R^2_{\text{change}} = .27$, $F_{\text{change}} = 11.09^{***}$).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν τη δομική εγκυρότητα καθώς και την εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό. Εξαίρεση αποτελεί μονάχα μία ερώτηση (17, «με πιάνει υπερκινητικότητα όταν δεν ασκούμαι τακτικά»), η οποία προτείνεται να μην συμπεριλαμβάνεται στην ελληνική έκδοση του Ερωτηματολογίου Αυτορρύθμισης Συμπεριφοράς, και το ερωτηματολόγιο να απαρτίζεται από 18 ερωτήσεις αντί για 19. Η συγκεκριμένη ερώτηση εμφανίζεται προβληματική και σε άλλες εργασίες, (Ingledeu & Markland, 2007; Murcia, *et al.*, 2007), και έχει παρομοίως αφαιρεθεί από τις αναλύσεις.

Η σχέση των παραγόντων αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς με διαφορετικές κατηγορίες κινήτρων υποστήριξε τη συγκλίνουσα εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, καθώς είναι σύμφωνα με τη θεωρία του αυτο-καθορισμού (Deci and Ryan, 2000). Τα ψυχολογικά κίνητρα σχετίζονται περισσότερο με εσωτερική ρύθμιση συμπεριφοράς καθώς έμφαση δίνεται στην ευχαρίστηση και την απόλαυση της άσκησης. Τα διαπροσωπικά κίνητρα που τονίζουν τη δημιουργία σχέσεων σχετίζονται με την εσωτερική ρύθμιση, ενώ εκείνα που τονίζουν την κοινωνική αναγνώριση, δηλαδή εστιάζουν σε κριτήρια έξω από τον εαυτό, σχετίζονται με εξωτερική ρύθμιση συμπεριφοράς. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και η προαγωγή της υγείας σχετίζονται με την ενοποιημένη ρύθμιση, ενώ, όταν η διαφύλαξη της υγείας είναι αποτέλεσμα πίεσης από το γιατρό, η συμπεριφορά είναι ενδοπροβεβλημένη. Τέλος, η παρουσίαση ενός όμορφου σώματος μπορεί να προβλεφθεί από την ενδοπροβεβλημένη ρύθμιση καθώς τα άτομα βιώνουν έντονες ανησυχίες και εσωτερικές πιέσεις. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της εργασίας δείχνουν ότι η ελληνική έκδοση του Ερωτηματολογίου Αυτορρύθμισης Συμπεριφοράς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές εργασίες στον ελληνικό χώρο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Kidder, L.H., & Judd, C.M. (1986). *Research methods in social relations (5th ed.)* Holt Rinehart & Winston.
- Markland, D., & Ingledeu, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivation Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Murcia, J.A., Gimeno, E.C., & Camacho, A.M. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 in a Spanish sample. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 366-374.

Θεματική Ενότητα II
Αγωνιστικός Αθλητισμός

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Κάκκος, Β., & Σταύρου, Ν.Α.

*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
vkakkos@sportsnet.gr*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι τρόποι αντιμετώπισης του στρες (ΤΑΣ) αποτελούν μεμαθημένες συμπεριφορικές αντιδράσεις που μειώνουν τη διέγερση, ουδετεροποιώντας ή ελαχιστοποιώντας τη σημασία μιας επικίνδυνης ή μη ευχάριστης κατάστασης. Με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών, οι τρεις κύριες- επικρατούσες κατηγορίες ΤΑΣ είναι η εστίαση στην γνωστική εκτίμηση, η εστίαση στο πρόβλημα και η εστίαση στο συναίσθημα (Lazarus & Folkman; 1984). Ο Crocker (1992), εξετάζοντας τους ΤΑΣ σε αθλητές και αθλήτριες, αναφέρει ότι αυτοί μπορούν να ταξινομηθούν σε επιμέρους διαστάσεις όπως είναι: ενεργητική αντιμετώπιση, εστίαση στο πρόβλημα, αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, θετική επανεκτίμηση, αυτο-έλεγχος, ευχές, απόσπαση και αυτο-κριτική. Η επιλεκτική χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης εξαρτάται από τον τύπο του στρεσογόνου ερεθίσματος, από την κατάσταση και τις προσωπικές προτιμήσεις και προδιαθέσεις (Anshel, 1990).

Σκοπός της μελέτης είναι να διερευνήσει τη σχέση των ΤΑΣ, τους οποίους χρησιμοποίησαν οι αθλητές πριν τον αγώνα, με επιμέρους παραμέτρους της υποκειμενικής γνωστικής – συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επίσης, στη μελέτη αυτή εξετάζονται οι σχέσεις μεταξύ των κατηγοριών ΤΑΣ, η σχέση τους με την αποτελεσματικότητα καθώς και οι σχέσεις τους με μεταβλητές προδιάθεσης, στο πλαίσιο ενός θεωρητικού μοντέλου ερμηνείας της υποκειμενικής γνωστικο-συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών σε αγωνιστικές συνθήκες (Κάκκος, 1994).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το συνολικό δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 385 αθλητές (222 άνδρες, 163 γυναίκες), με μέση ηλικία περίπου 20 έτη ($M = 19.73$, $SD = 4.17$), οι οποίοι προέρχονταν από ατομικά αθλήματα και είχαν μέση αγωνιστική εμπειρία περίπου 7 έτη ($M = 6.63$, $SD = 4.23$).

Όργανα μέτρησης: Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν στη μελέτη για την αξιολόγηση της γνωστικής-συναισθηματικής κατάστασης ήταν: (α) το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (ΕΑΚ; Κάκκος & Ζέρβας 1996; Σταύρου, Ζέρβας, Κάκκος & Ψυχουντάκη, 1998) και (β) το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Κατάστασης (ΕΣΚ, Kakkos & Zervas, 1997). Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Τρόπων Αντιμετώπισης του Στρες (ΕΤΑΣ; Κάκκος, 1994), το οποίο χορηγήθηκε με κλίμακα έντασης και με οδηγία να απαντηθεί ποιοι τρόποι χρησιμοποιήθηκαν για τη συγκεκριμένη κατάσταση. Μαζί με το ΕΤΑΣ χορηγήθηκε 10βάθμια κλίμακα αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των ΤΑΣ. Για την αξιολόγηση των ψυχολογικών μεταβλητών προδιάθεσης χρησιμοποιήθηκαν: (α) το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Χαρακτηριστικού Άγχους (Ζέρβας & Κάκκος, 1990), (β) το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (Κάκκος, 1994) και (γ) το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Κατάστασης (ΕΣΚ, Kakkos & Zervas, 1997), το οποίο χορηγήθηκε και ως μέτρηση της προδιάθεσης (πως αισθάνονται συνήθως στους αγώνες).

Διαδικασία: Οι αθλητές συμπλήρωσαν μία ημέρα πριν τον αγώνα και μία ώρα περίπου πριν τον αγώνα (με βάση το «πώς αισθάνομαι τώρα»), καθώς και 15 λεπτά μετά τον αγώνα (με βάση το «πώς αισθανόμουν κατά τη διάρκεια του αγώνα») το ΕΑΚ και το ΕΣΚ. Το ΕΤΑΣ συμπληρώθηκε 15 λεπτά μετά τον αγώνα με βάση το ποιοι ΤΑΣ χρησιμοποιήθηκαν

πριν τον αγώνα. Επίσης, σε μη αγωνιστικές συνθήκες καταγράφηκαν δημογραφικά στοιχεία (λ.χ. εμπειρία, ηλικία, αγώνες) και συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια προδιάθεσης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα των γραμμικών αναλύσεων παλινδρόμησης με τους σημαντικούς προβλεπτές από τις μεταβλητές προδιάθεσης και τα δημογραφικά χαρακτηριστικών των επιπέδων των επιμέρους μεταβλητών ΤΑΣ. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα των γραμμικών αναλύσεων παλινδρόμησης με τους σημαντικούς προβλεπτές από τις κατηγορίες ΤΑΣ των επιπέδων των επιμέρους μεταβλητών κατάστασης πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Πίνακας 1. Συνοπτική παρουσίαση των γραμμικών αναλύσεων παλινδρόμησης για τις κατηγορίες ΤΑΣ με προβλεπτές δημογραφικά χαρακτηριστικά και μεταβλητές προδιάθεσης

Εξαρτημένες μεταβλητές	Προβλεπτές	Beta	t	p
Γνωστικής εκτίμησης ΤΑΣ	Ηλικία	.115	2.02	<.05
	Π-ενεργητικότητα	.343	5.22	<.001
	Π-ανία	.158	2.29	<.05
	Π-αυτοπεποίθηση	.204	3.54	<.001
Ενεργητικοί ΤΑΣ	Π-αυτοπεποίθηση	.242	3.65	<.001
	Π-ενεργητικότητα	.294	4.48	<.001
	Π-ανία	.198	2.87	<.001
Παθητικοί ΤΑΣ	Π-ένταση	.241	2.67	<.01
	Π-ανία	.145	2.13	<.05
Αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης ΤΑΣ	Ηλικία	-.163	-2.91	<.01
	Π-ενεργητικότητα	.131	1.96	<.05
	Π-ανία	.226	3.21	<.01

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στο ερωτηματολόγιο κατάστασης ΤΑΣ σημειώθηκαν θετικές, μέτριες και στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών ($r = .136 - .322$) αλλά και υψηλού βαθμού σχέση μεταξύ των γνωστικής εκτίμησης και των ενεργητικών ΤΑΣ ($r = .631$), επιβεβαιώνοντας τις υποθέσεις της μελέτης σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο (Κάκκος, 1994). Επίσης, οι κατηγορίες των ενεργητικών και γνωστικής εκτίμησης ΤΑΣ θεωρούνται από τα ίδια τα άτομα ως περισσότερο αποτελεσματικοί ΤΑΣ ($r = .384$ & $r = .381$, $p < .01$), ενώ η σχέση της αποτελεσματικότητας με τις άλλες δύο κατηγορίες ΤΑΣ είναι αρνητική ($r = -.181$, $p < .01$ για τους παθητικούς ΤΑΣ και $r = -.095$, μη σημαντική, για τους κοινωνικής υποστήριξης ΤΑΣ).

Με βάση τα ευρήματα της παρούσας μελέτης η μόνη μεταβλητή από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλητών που είναι σημαντικός προβλεπτής των ΤΑΣ είναι η ηλικία για τους γνωστικής εκτίμησης ΤΑΣ (θετική σχέση) και για τους αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης ΤΑΣ (αρνητική σχέση). Από τις μεταβλητές προδιάθεσης, σημαντικοί προβλεπτές είναι η Π-ανία (σε όλες τις κατηγορίες ΤΑΣ), η Π-ενεργητικότητα (σε τρεις ΤΑΣ), η Π-αυτοπεποίθηση (σε δύο ΤΑΣ) και η Π-ένταση (στους παθητικούς ΤΑΣ). Επίσης, όλες οι μεταβλητές ΤΑΣ μπορούν με συνέπεια να θεωρηθούν σημαντικοί προβλεπτές των Κ-μεταβλητών πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ειδικότερα, οι γνωστικής εκτίμησης και οι ενεργητικοί ΤΑΣ κυρίως συμμετέχουν στην πρόβλεψη των μεταβλητών της διάστασης της ενεργοποίησης (Κ-αυτοπεποίθηση, ενεργητικότητα, ανία) ενώ οι παθητικοί ΤΑΣ στην πρόβλεψη των μεταβλητών που χαρακτηρίζονται από την αρνητική κατεύθυνση (άγχος, ένταση, ανία).

Πίνακας 2. Συνοπτική παρουσίαση των γραμμικών αναλύσεων παλινδρόμησης για τις μεταβλητές κατάστασης πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα με προβλεπτές μεταβλητές ΤΑΣ

Εξαρτημένες μεταβλητές	Προβλεπτές	Beta	t	p
Κ2-Γνωστικό άγχος (κλίμακα έντασης)/ (κλίμακα κατεύθυνσης)	Γνωστ.εκτίμησης	-.237/ .131	-3.82/ 1.98	<.001/ <.05
	Παθητικοί	.330 /-.183	6.19 / -3.23	<.001
	Αναζ.κοιν.υποστ.	.145	2.82	<.01
Κ2-Σωματικό άγχος (κλίμακα έντασης)/ (κλίμακα κατεύθυνσης)	Γνωστ.εκτίμησης	-.299/ .179	-4.70/ 2.72	<.001/<.01
	Ενεργητικοί	.227	3.57	<.001
	Παθητικοί	.184 / -.156	3.35/ -2.77	<.01
Αναζ.κοιν.υποστ.	.141/ .115	2.68/ 2.12	<.01 /<.05	
Κ2-Αυτοπεποίθηση (κλίμακα έντασης) / (κλίμακα κατεύθυνσης)	Γνωστ.εκτίμησης	.141/ .155	2.24 / 2.50	<.05
	Ενεργητικοί	.266 / .275	4.25 / 4.44	<.001
	Παθητικοί	-.247 /-.246	-4.57/ -4.58	<.001
Κ2-Ενεργητικότητα	Γνωστ.εκτίμησης	.193	3.11	<.01
	Ενεργητικοί	.265	4.29	<.001
	Παθητικοί	-.209	-3.90	<.001
Κ2-Ένταση	Γνωστ.εκτίμησης	-.148	-2.43	<.05
	Ενεργητικοί	.126	2.07	<.05
	Παθητικοί	.288	5.50	<.001
	Αναζ.κοιν.υποστ.	.227	4.49	<.001
Κ2-Ανία	Παθητικοί	.301	5.61	<.001
	Αναζ.κοιν.υποστ.	.182	3.53	<.001
Κ3-Γνωστικό άγχος (κλίμακα έντασης) / (κλίμακα κατεύθυνσης)	Γνωστ.εκτίμησης	-.214	-3.47	<.001
	Παθητικοί	.350 /-.205	6.62/ -3.62	<.001
	Αναζ.κοιν.υποστ.	.150	2.95	<.01
Κ3-Σωματικό άγχος (κλίμακα έντασης) / (κλίμακα κατεύθυνσης)	Γνωστ.εκτίμησης	-.264	-4.16	<.001
	Ενεργητικοί	.165	2.61	<.01
	Παθητικοί	.228/ -.200	4.17/ -3.53	<.001
	Αναζ.κοιν.υποστ.	.156	2.96	<.01
Κ3-Αυτοπεποίθηση (κλίμακα έντασης) / (κλίμακα κατεύθυνσης)	Γνωστ.εκτίμησης	.160 / .180	2.64/ 2.95	<.01
	Ενεργητικοί	.324/ .279	5.38/ 4.57	<.001
	Παθητικοί	-.328 / -.312	-6.30/ -5.92	<.001
Κ3-Ενεργητικότητα	Γνωστ.εκτίμησης	.218	3.70	<.001
	Ενεργητικοί	.334	5.70	<.001
	Παθητικοί	-.331	-6.55	<.001
Κ3-Ένταση	Παθητικοί	.386	7.42	<.001
	Αναζ.κοιν.υποστ.	.141	2.81	<.01
Κ3-Ανία	Γνωστ.εκτίμησης	-.186	-3.03	<.01
	Παθητικοί	.361	6.83	<.001
	Αναζ.κοιν.υποστ.	.153	3.00	<.01

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anshel, M.H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
- Crocker, P.R.E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- Κάκκος, Β. (1994). *Η επίδραση γνωστικών σχημάτων στην υποκειμενική γνωστική-συναισθηματική κατάσταση πριν τον αγώνα*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης (ΕΑΚ). Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-2. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α.

- Παπαιωάννου (Εκδ.), *Πρακτικά Αθλητικής Ψυχολογίας. Νέες τάσεις και εφαρμογές* (σελ. 225-231). Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Κομοτηνή, 1996.
- Kakkos, V., & Zervas, Y. (1997). Validation of the State Affect Inventory (ASI): A preliminary study in competitive situations. *Proceedings of the IX International Congress of Sport Psychology* (pp. 339-341). Israel.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Publishing.
- Σταύρου, Ν.Α., Ζέρβας, Γ., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1998). Διαφορές στην ένταση και κατεύθυνση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης. Στο Ι. Θεοδωράκης, Μ. Γούδας & Κ. Μπαγιάτης (Εκδ.): *Πρακτικά 2^ο Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας. Η Αθλητική Ψυχολογία προς τον 21^ο αιώνα* (σελ. 104-107). Τρίκαλα, 1998.
- Ζέρβας, Ι., & Κάκκος, Β. (1990). Εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους (SCAT) σε ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, 4, 3-24.

Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΔΥΟ ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Καραμπάτσος, Γ., Γεωργιάδης, Γ., & Καρτερολιώτης, Κ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
gkarab@phed.uoa.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άγχος εμφανίζεται μέσα από ποικίλες καταστάσεις που αντιμετωπίζει ο προπονητής κατά την προπονητική διαδικασία και αφορά μία περιορισμένη πορεία προσαρμογής του, που συνδέεται με ψυχικά και σωματικά συμπτώματα (Lazarus & Folkman, 1984). Αντίθετα, στην επαγγελματική εξουθένωση η προσαρμοστική ικανότητα του προπονητή καταλύεται εξαιτίας της μακροχρόνιας ανισορροπίας μεταξύ των απαιτήσεων μίας κατάστασης και των αποθεμάτων του, λόγω του παρατεταμένου και χρόνιου άγχους (Smith, 1986). Η επαγγελματική εξουθένωση έχει οριστεί ως ένα σύνδρομο τριών διαστάσεων της συναισθηματικής εξάντλησης, της αποπροσωποποίησης και της μειωμένης προσωπικής επίτευξης (Maslach, 1986).

Η εμφάνιση ενός θεωρητικού μοντέλου που εξηγεί τη σχέση μεταξύ άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης και δίνει έμφαση στις παράλληλες σχέσεις και τις αμοιβαίες αλληλεπιδράσεις μεταξύ περιβαλλοντικών, γνωστικών, ψυχολογικών και συμπεριφορικών παραγόντων, έχει αποτελέσει το θεωρητικό υπόβαθρο για έρευνα στο αθλητικό περιβάλλον (Smith, 1986).

Με βάση το γνωστικό-συναισθηματικό μοντέλο αυτό, η Kelley (1994) εξέτασε ένα μοντέλο άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης σε προπονητές-τριες πανεπιστημίων των Η.Π.Α. Το μοντέλο αυτό στηρίχτηκε στην υπόθεση ότι οι προσωπικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες των προπονητικών θεμάτων, της κοινωνικής υποστήριξης, της ανθεκτικότητας, του φύλου και τα ποσοστά σε νίκες και ήττες προβλέπουν το επίπεδο άγχους των προπονητών, το οποίο με τη σειρά του προβλέπει την επαγγελματική εξουθένωσή τους. Στη συνέχεια οι Kelley, Eklund, & Ritter-Taylor (1999) χρησιμοποίησαν ένα διευρυμένο μοντέλο προσωπικών-περιβαλλοντικών παραγόντων, στην εξέταση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε προπονητές αντισφαίρισης. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές ορίστηκαν η ανθεκτικότητα, τα προπονητικά θέματα, το αγωνιστικό επίπεδο, το φύλο, το αγωνιστικό χαρακτηριστικό άγχος και η ηγετική συμπεριφορά, ενδιάμεση μεταβλητή το αντιλαμβανόμενο άγχος και εξαρτημένη μεταβλητή η επαγγελματική εξουθένωση. Στο μοντέλο αυτό εξετάστηκε τόσο η έμμεση, όσο και η άμεση επίδραση των προσωπικών-περιβαλλοντικών παραγόντων στην επαγγελματική εξουθένωση. Σε άλλη έρευνα εξετάστηκε ένα άλλο μοντέλο με ανεξάρτητες μεταβλητές την κοινωνική υποστήριξη, την ανθεκτικότητα και τα προπονητικά αθλητικά θέματα, ενδιάμεση μεταβλητή το αντιλαμβανόμενο άγχος και εξαρτημένες μεταβλητές τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης (Hendrix, Acevedo, & Hebert, 2000).

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι η εξέταση δύο θεωρητικών μοντέλων προσωπικών-περιβαλλοντικών παραγόντων, άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης βασισμένα στα μοντέλα των Kelley και συν. (1999) και Hendrix και συν. (2000) για να διαπιστωθεί πιο από τα δύο εξηγεί τη σχέση μεταξύ άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης σε Έλληνες προπονητές κλασικού αθλητισμού.

Στο πρώτο διευρυμένο θεωρητικό μοντέλο εξετάζονται ως ανεξάρτητες μεταβλητές η ανθεκτικότητα, το αγωνιστικό χαρακτηριστικό άγχος, τα προπονητικά θέματα, η ηγετική συμπεριφορά και η κοινωνική υποστήριξη, ενώ στο δεύτερο η ανθεκτικότητα, το αγωνιστικό χαρακτηριστικό άγχος και η ικανοποίηση από την παρεχόμενη κοινωνική υποστήριξη. Το

αντιλαμβανόμενο άγχος και οι τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, αποτελούν την ενδιάμεση και εξαρτημένη μεταβλητή και για τα δύο μοντέλα, αντίστοιχα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες – Όργανα μέτρησης: Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 164 άρρενες προπονητές κλασικού αθλητισμού ηλικίας 24 έως 68 ετών (40.91 ± 8.16) και οι οποίοι συμπλήρωσαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια: (α) επαγγελματικής εξουθένωσης Maslach Burnout Inventory (MBI, Maslach & Jackson, 1986), (β) αποτίμησης του αντιλαμβανόμενου άγχους Perceived Stress Scale (PSS, Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1986), (γ) αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους στην ελληνική έκδοση (Ζέρβας & Κάκκος, 1990), (δ) αξιολόγησης προπονητικών θεμάτων Coaching Issues Survey (CIS, Kelley & Gill, 1993), (ε) κοινωνικής υποστήριξης Social Support Questionnaire (SSQ, Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983), (στ) γνωστικής ανθεκτικότητας Cognitive Hardiness Scale (CHI, Nowack, 1990) και (ζ) περιγραφή του ύφους της ηγετικής συμπεριφοράς Leader Behavior Description Questionnaire (LBDQ-Form XII, Hemphill & Coons, 1957). Τα παραπάνω ερωτηματολόγια εξετάστηκαν ως μονοπαραγοντικά και ο δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach's α κυμάνθηκε από .67 έως .90. Στο ερωτηματολόγιο της επαγγελματικής εξουθένωσης εξετάστηκαν οι τρεις διαστάσεις που τη συνθέτουν με δείκτη Cronbach's α ο οποίος κυμάνθηκε από .65 έως .79.

Στατιστική ανάλυση: Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω των μοντέλων εξισώσεων (SEM) και της ανάλυσης διαδρομών, χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα Amos 4.0 (Arbuckle & Wothke, 1999). Για την αξιολόγηση και προσαρμογή των δύο προτεινόμενων μοντέλων εξετάστηκαν οι εξής δείκτες: (α) ο δείκτης χ^2 , (β) ο λόγος χ^2 προς τους βαθμούς ελευθερίας df , (γ) ο δείκτης κατάλληλης εφαρμοστικότητας (GFI), (δ) ο συγκριτικός δείκτης προσαρμογής (CFI), (ε) ο δείκτης αυξημένης προσαρμογής (IFI) και (στ) ο δείκτης του τυπικού σφάλματος σύγκλισης-προσέγγισης (RMSEA).

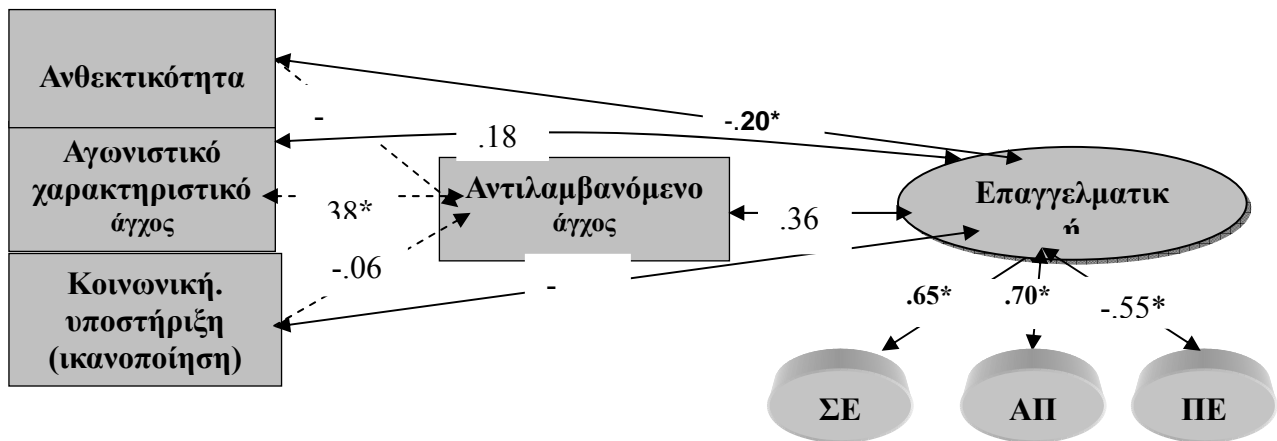
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι οι δείκτες βέλτιστης προσαρμογής και εφαρμοστικότητας μόνο του δεύτερου μοντέλου εμφανίστηκαν αρκετά ικανοποιητικοί (Πίνακας 1). Σύμφωνα με τους Joreskog & Sorbom (1993a) ο λόγος χ^2 προς τους βαθμούς ελευθερίας df πρέπει να είναι $<.3$ ενώ οι τιμές των δεικτών GFI, CFI, IFI είναι αποδεκτοί όταν υπερβαίνουν το .90 έως 1.0, ενώ η τιμή του δείκτη RMSEA $<.080$ (Steiger, 1990).

Πίνακας 1. Δείκτες αξιολόγησης προσαρμογής των δύο προτεινόμενων μοντέλων της επαγγελματικής εξουθένωσης

Μοντέλα	χ^2	χ^2/df	p	GFI	CFI	IFI	RMSEA
Πρώτο	180.30	4.87	.001	.83	.57	.60	.154
Δεύτερο	15.77	1.97	.05	.97	.96	.96	.077

Στο Σχήμα 1 παρουσιάζεται το δεύτερο μοντέλο με τις τιμές των έμμεσων διαδρομών των προσωπικών-περιβαλλοντικών παραγόντων (ανεξάρτητες μεταβλητές) δια μέσω του αντιλαμβανόμενου άγχους (ενδιάμεση μεταβλητή) στην επαγγελματική εξουθένωση (διακεκομμένη γραμμή) και άμεσων διαδρομών των προσωπικών-περιβαλλοντικών παραγόντων στην επαγγελματική εξουθένωση, που υποδηλώνουν πιθανώς την αιτιώδη σχέση μεταξύ των μεταβλητών του.



Σχήμα 1. Η αποτύπωση των τιμών των έμμεσων και άμεσων διαδρομών του δεύτερου μοντέλου.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με βάση τα αποτελέσματα η προσαρμογή και εφαρμοστικότητα του δεύτερου μοντέλου υποστηρίζεται πλήρως. Οι τιμές όλων των δεικτών που χρησιμοποιήθηκαν για την εξέταση του δεύτερου μοντέλου κυμάνθηκαν σε πολύ ικανοποιητικά επίπεδα και είναι αποδεκτοί. Ο σημαντικότερος παράγοντας πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης εμφανίζεται να είναι το αντιλαμβανόμενο άγχος. Η ανθεκτικότητα και η ικανοποίηση από την κοινωνική υποστήριξη φαίνονται να λειτουργούν ως πηγές αντίστασης και μείωσης των επιπέδων της. Τέλος το αγωνιστικό χαρακτηριστικό άγχος προέβλεψε τόσο το αντιλαμβανόμενο άγχος, όσο και την επαγγελματική εξουθένωση. Από την ερμηνεία των παραγοντικών φορτίσεων των τριών διαστάσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης επιβεβαιώνεται ότι και οι τρεις την συνθέτουν, με πρώτη τη διάσταση της αποπροσωποποίησης, δεύτερη τη συναισθηματική εξάντληση και τρίτη την προσωπική επίτευξη.

Τα αποτελέσματα υποστήριξαν τη βασική δομή και λειτουργία του δεύτερου μοντέλου, που σημαίνει ότι πιθανώς υπάρχει μία αιτιώδη σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας, αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους, κοινωνικής υποστήριξης και αντιλαμβανόμενου άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Τόσο το αγωνιστικό χαρακτηριστικό άγχος, όσο και το αντιλαμβανόμενο άγχος φαίνεται να επιδρούν θετικά στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των προπονητών. Αντίθετα, η ανθεκτικότητα της ιδιοσυγκρασίας του και η ικανοποίησή του από την κοινωνική υποστήριξη που δέχεται από το περιβάλλον του εμφανίζονται ως σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ανάπτυξή της.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Arbuckle, J.L & Wothke, W (1999). *Amos 4.0 programming reference guide*. Chicago: Small Waters.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Hemphill, J.K., & Coons, A.E. (1957). Development of Leadership Behavior Description Questionnaire In R.M. Stogdill & A.E. Coons (Eds). *Leadership behavior: Its description and measurement*. Columbus, Ohio: Bureau of Business Research.

- Hendrix, A.E., Acevedo, E.O., & Hebert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division I-A Universities. *Journal of Athletic Training*, 35, 139-144.
- Joreskog, K.G., & Sorbom, D. (1993a). *LISREL8 user's reference guide*. Chicago: Scientific Software International Inc.
- Kelley, B.C. (1994). A model of stress and burnout in college coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise Psychology*, 65, 48-58.
- Kelley, B.C., & Gill, D.L. (1993). An examination of personal/situational variables, stress appraisal, and burnout in collegiate teacher-coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 94-102.
- Kelley, B.C., Eklund, R.C., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 113-130.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Maslach, C & Jackson, S.E. (1986). *The Maslach Burnout Inventory*. Manual (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Nowack, K.M. (1990). Initial development of an inventory to assess stress and health risk. *American Journal of Health Promotion*, 4, 173-180.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Steiger, J.H. (1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research*, 25, 173-180.
- Ζέρβας, Ι., & Κάκκος, Β. (1990). Εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους σε ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, 4, 3-24.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ: ΑΡΧΙΚΟΣ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

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

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα πρώτα άρθρα για την εξουθένωση γράφτηκαν από τον Freudenberger (1974) και την Maslach (1976) με σκοπό να εξηγήσουν ένα σύνδρομο που βασάνιζε εργαζόμενους σε νοσηλευτικά ιδρύματα, καθώς και σε άλλες κοινωνικές υπηρεσίες. Αρχικά, χαρακτηρίστηκε ως «μια κατάσταση κόπωσης και απογοήτευσης, η οποία προήλθε από την αφοσίωση σε ένα σκοπό, τρόπο ζωής ή σχέση, που απέτυχε να παράγει την προσδοκώμενη επιτυχία» (Freudenberger, 1980, σελ. 13). Στον αθλητικό χώρο, η εξουθένωση έχει απασχολήσει έντονα τους αθλητές, τους προπονητές και τους υπόλοιπους φορείς του αθλητισμού. Για την ανάπτυξη των θεωρητικών μοντέλων της αθλητικής εξουθένωσης και την κατασκευή των οργάνων μέτρησής της, καθοριστικό ρόλο έπαιξε η βασική διάκριση της εξουθένωσης από συναφείς έννοιες (υπερβολική προπόνηση, στασιμότητα, απόσυρση).

Ο ορισμός της αθλητικής εξουθένωσης που χρησιμοποιείται πιο συχνά, είναι πολυδιάστατος και αποτελείται από τρεις παράγοντες (Raedeke, 1997). Με βάση τα παραπάνω, οι Raedeke και Smith (2001) δημιούργησαν το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Εξουθένωσης (Athlete Burnout Questionnaire), το οποίο βασίζεται στο θεωρητικό Μοντέλο Επένδυσης στον Αθλητισμό (Raedeke, 1997). Αποτελείται από 15 ερωτήσεις οι οποίες απαρτίζουν τρεις παράγοντες: (i) τη *συναισθηματική/σωματική εξάντληση*, η οποία αναφέρεται στην ψυχοσωματική κόπωση του αθλητή λόγω των αυξημένων προπονητικών και αγωνιστικών απαιτήσεων, (ii) τη *μειωμένη επίτευξη*, η οποία αναφέρεται σε συναισθήματα αδυναμίας επίτευξης προσωπικής βελτίωσης και επιτυχίας στον αθλητισμό και (iii) την *αθλητική υποτίμηση*, η οποία αναφέρεται στη μείωση ή την έλλειψη ενδιαφέροντος για το άθλημα και την επιθυμία απόσυρσης από αυτό. Αρκετοί μελετητές χρησιμοποίησαν την κλίμακα αυτή για να μετρήσουν τα επίπεδα εξουθένωσης των αθλητών διαφόρων αγωνισμάτων (Cresswell & Eklund, 2005a, 2005c; Harris, 2005; Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006; Pires, 2006; Raedeke & Smith, 2001; Wiggings, Cremades, Lai, Lee, & Erdmann, 2006).

Στον ελληνικό αθλητικό πληθυσμό η έννοια της εξουθένωσης χρησιμοποιείται συχνά, ωστόσο, η έρευνα έχει εστιάσει μόνο στους προπονητές (Karabatsos et al., 2006). Ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της εξουθένωσης των αθλητών θα ήταν χρήσιμο τόσο για την έγκαιρη διάγνωση όσο και για την έρευνα στο χώρο αυτό. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι ο ψυχομετρικός έλεγχος του Ερωτηματολογίου Αθλητικής Εξουθένωσης (Athlete Burnout Questionnaire; Raedeke & Smith, 2001), στον ελληνικό πληθυσμό.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 132 άτομα, αθλητές και αθλήτριες που ανήκαν στον Νομό Αττικής (αθλητικές ομάδες και φοιτητές ΤΕΦΑΑ). Οι ερωτώμενοι προέρχονται από 10 διαφορετικά αθλήματα, ηλικίας από 13 έως 38 ετών ($M=19.12$, $SD=4.75$). Το επίπεδο προπόνησής τους και το αγωνιστικό τους επίπεδο, ήταν μέτριο έως πολύ υψηλό και η αθλητική τους εμπειρία ήταν μεγαλύτερη από 3 χρόνια. Το δείγμα για τον έλεγχο της αξιοπιστίας (μέτρηση-επαναμέτρηση) αποτέλεσαν 44 άτομα με παρόμοια χαρακτηριστικά.

Όργανα μέτρησης: Το Ερωτηματολόγιο της Αθλητικής Εξουθένωσης αποτελείται από είκοσι συνολικά ερωτήσεις, 15 βασικές και 5 δοκιμαστικές ερωτήσεις τις οποίες οι Raedeker και Smith (2001) είχαν χρησιμοποιήσει στις μελέτες τους. Οι συμμετέχοντες απαντάνε στο βαθμό που τους αντιπροσωπεύει η κάθε ερώτηση. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 5βάθμια κλίμακα Likert όπου το 1 να αντιστοιχεί στο «σχεδόν ποτέ», το 2 στο «σπάνια» το 3 στο «μερικές φορές», το 4 στο «συχνά» και το 5 αντιστοιχεί στο «σχεδόν πάντα».

Διαδικασία: Για τις ανάγκες της έρευνας αυτής, ακολουθήθηκαν τα εξής βήματα: (α) μετάφραση του Ερωτηματολογίου στα ελληνικά και έλεγχος κατανόησης των ερωτήσεων σε δείγμα 21 ατόμων, (β) έλεγχος της δομικής εγκυρότητας μέσω διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης (exploratory factor analysis) σε δείγμα 132 ατόμων και (γ) έλεγχος της αξιοπιστίας μέσω του ελέγχου της εσωτερικής συνέπειας (internal consistency) και μέσω της μέτρησης-επαναμέτρησης, με επαναχορήγηση του ερωτηματολογίου σε δείγμα 44 ατόμων (15-30 μέρες μετά την πρώτη χορήγηση).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τη διαδικασία ελέγχου των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του Ερωτηματολογίου της Αθλητικής Εξουθένωσης στον ελληνικό πληθυσμό, έχουμε τα εξής αποτελέσματα: (α) η τελική μορφή του ερωτηματολογίου αποτελείται από 14 ερωτήσεις, οι οποίες συνθέτουν τρεις παράγοντες: 5 ερωτήσεις συνθέτουν τον παράγοντα της *συναισθηματικής-σωματικής εξάντλησης*, 6 ερωτήσεις τον παράγοντα της *μειωμένης επίτευξης* και 3 ερωτήσεις τον παράγοντα της *αθλητικής υποτίμησης* (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Φορτίσεις των ερωτήσεων στους τρεις παράγοντες, ιδιοτιμές και ποσοστό ερμηνευόμενης διακύμανσης

Ερωτήσεις	Συναισθηματική Εξάντληση	Μειωμένη Επίτευξη	Αθλητική Υποτίμηση	Κοινή διακύμανση
4	.859	-.050	-.113	.610
10	.744	-.014	.058	.525
2	.712	-.001	.047	.512
12	.674	.128	.023	.528
8	.649	.172	.199	.679
20	-.093	.803	-.075	.482
14	.083	.678	-.103	.473
5	.153	.550	.085	.419
18	.024	.513	.141	.333
7	-.045	.501	.205	.383
1	.037	.460	-.093	.240
6	-.114	.080	.809	.484
9	.117	-.082	.661	.427
11	.220	.007	.586	.443
Ιδιοτιμές	4.909	1.980	1.501	
Ερμηνευόμενη διακύμανση	31.751%	42.155%	49.712%	

Κατά τη διεξαγωγή της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης αφαιρέθηκαν 6 ερωτήσεις λόγω χαμηλών ή λανθασμένων φορτίσεων στον αντίστοιχο παράγοντα, (β) κατά τον έλεγχο αξιοπιστίας ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach α ήταν για τους τρεις παραπάνω παράγοντες $\alpha=.87$, $.76$, και $.72$, αντίστοιχα και (γ) στο πλαίσιο του ελέγχου της μέτρησης-επαναμέτρησης, εξετάστηκε η περαιτέρω αξιοπιστία του ερωτηματολογίου, το οποίο εμφάνισε αποδεκτούς δείκτες τόσο στο σύνολο του ερωτηματολογίου ($r=.84$) όσο και στους παράγοντες που το αποτελούν ($r=.81$, $.73$, $.78$, για τους παράγοντες της *επίτευξης*,

εξάντλησης και υποτίμησης, αντίστοιχα).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα έρευνα δίνει το έναυσμα για την ενασχόληση με την έννοια της εξουθένωσης στον ελληνικό πληθυσμό μέσω της χρήσης ενός έγκυρου οργάνου μέτρησής της. Από τα αποτελέσματα της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης φαίνεται ότι οι παράγοντες συναισθηματική-σωματική εξάντληση και μειωμένη επίτευξη διατηρούν τα περισσότερα από τα ερωτήματά τους και στον ελληνικό πληθυσμό, 5 και 6 ερωτήματα, αντίστοιχα. Αντίθετα, ο παράγοντας της αθλητικής υποτίμησης διατήρησε μόνο 3 από τα αρχικά ερωτήματα. Κρίνεται αναγκαίος ο περαιτέρω ψυχομετρικός έλεγχος του ερωτηματολογίου, μέσω της επιβεβαίωσης του προτεινόμενου τριπαραγοντικού μοντέλου και ο έλεγχος εγκυρότητας συγχρονικής συνάφειας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 469-477.
- Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005c). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Harris, B.S. (2005). *Coach and athlete burnout: The role of coaches' decision-making style*. Thesis. Morgantown.
- Lemyre, P.N., Treasure, D.C., & Roberts, G.C. (2006) Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Karabatsos, G., Malousaris, G., & Apostolidis, N. (2006). Evaluation and comparison of burnout levels in basketball, volleyball and track and field coaches. *Studies in Physical culture and Tourism*, 13, 79-83
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human behaviour*, 5, 16-22.
- Pires, D.A. (2006). *Validacao do Questionario de Burnout para Atletas*. Dissertacao (mestrado). Universidade Sao Judas Tadeu.
- Raedeke, T.D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behaviour*, 25, 181-206.
- Raedeke, T.D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Wiggins, M., Cremades, J. Lai, C., Lee, J., & Erdmann, J. (2006). Multidimensional comparison of anxiety direction and burnout over time. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 788-790.

ΣΧΕΣΗ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Ντόμαλη, Σ., Ψυχουντάκη, Μ., Καλουψής, Σ., & Χαιροπούλου, Χ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αναφερόμενοι στον όρο ηγεσία εννοούμε «τη διαδικασία επηρεασμού των δραστηριοτήτων μιας οργανωμένης ομάδας στο πλαίσιο των προσπαθειών της για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου» (Bargow, 1977, σελ. 232). Η συμπεριφορά του προπονητή αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για την ικανοποίηση των αθλητών, που ορίζεται ως «η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, διαδικασιών και αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας» (Chelladurai & Riemer, 1997, σελ. 135).

Ερευνητικές εργασίες, που ασχολήθηκαν με τη σχέση ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών και την ικανοποίηση των αθλητών τους, επιβεβαιώνουν ότι ο αντιλαμβανόμενος τύπος ηγετικής συμπεριφοράς σχετίζεται με την αθλητική ικανοποίηση (Bebetsos & Theodorakis, 2003; Chelladurai, Imamura, Yamaguchi, Oinuma, & Miyauchi, 1988; Dwyer & Fischer, 1990). Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια σε ελληνικό πληθυσμό να μελετηθεί η σχέση της ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών συγχρονισμένης κολύμβησης και της ικανοποίησης των αθλητριών. Πιο συγκεκριμένα, σκοπός της έρευνας αυτής είναι η διερεύνηση της αντίληψης των αθλητριών για την ηγετική συμπεριφορά των προπονητών/τριών σε σχέση με την ικανοποίηση που αυτές βιώνουν, καθώς, επίσης, αν αυτή η σχέση διαφοροποιείται σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ή αγωνιστικές κατηγορίες. Λαμβάνοντας υπόψη τις έρευνες που έχουν γίνει σε άλλα αθλήματα αναμένεται θετική σχέση ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ηγετική συμπεριφορά και την ικανοποίηση των αθλητριών και αναμένονται διαφορές μεταξύ των αγωνιστικών κατηγοριών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν Ελληνίδες αθλήτριες συγχρονισμένης κολύμβησης. Οι δοκιμαζόμενες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, σύμφωνα με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Κολυμβητικής Ομοσπονδίας (FINA). Ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων στην έρευνα ανήλθε στις 165 αθλήτριες, από τις οποίες οι 75 ήταν κατηγορίας κορασίδων Α', ηλικίας 13-14 ετών ($M = 13.4$, $SD = 0.5$), οι 54 κατηγορίας νεανίδων, ηλικίας 15-17 ετών ($M = 15.9$, $SD = 0.8$) και οι 36 κατηγορίας γυναικών, ηλικίας 18 και άνω ($M = 22.4$, $SD = 2.9$). Οι δοκιμαζόμενες, για να λάβουν μέρος στην έρευνα, έπρεπε να είναι εν ενεργεία αθλήτριες, να έχουν αθλητική εμπειρία άνω των δύο ετών και συμμετοχή σε τέσσερις τουλάχιστον πανελλήνιους αγώνες.

Ερωτηματολόγια: Η επιλογή των ερωτηματολογίων έγινε με βάση το θεωρητικό πλαίσιο και το σκοπό της έρευνας καθώς και τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά τους στον ελληνικό πληθυσμό. Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (αντιλαμβανόμενος τύπος) (Leadership Sport Scale; Chelladurai & Saleh, 1980; Αγγελονίδης, Ζέρβας, Κάκκος, & Ψυχουντάκη, 1996). Η Κλίμακα αποτελείται από 40 ερωτήματα, στα οποία οι απαντήσεις δίνονται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το «Πάντα» (1) ως το «Ποτέ» (5). Τα ερωτήματα συγκροτούν πέντε παράγοντες: (i) προπόνηση και οδηγίες, (ii) δημοκρατική συμπεριφορά, (iii) αυταρχική συμπεριφορά, (iv) κοινωνική υποστήριξη και (v) θετική ανατροφοδότηση. Οι συντελεστές αξιοπιστίας σε ελληνικό πληθυσμό είναι .94, .83, .67, .84, .88 αντίστοιχα για τους πέντε παράγοντες.

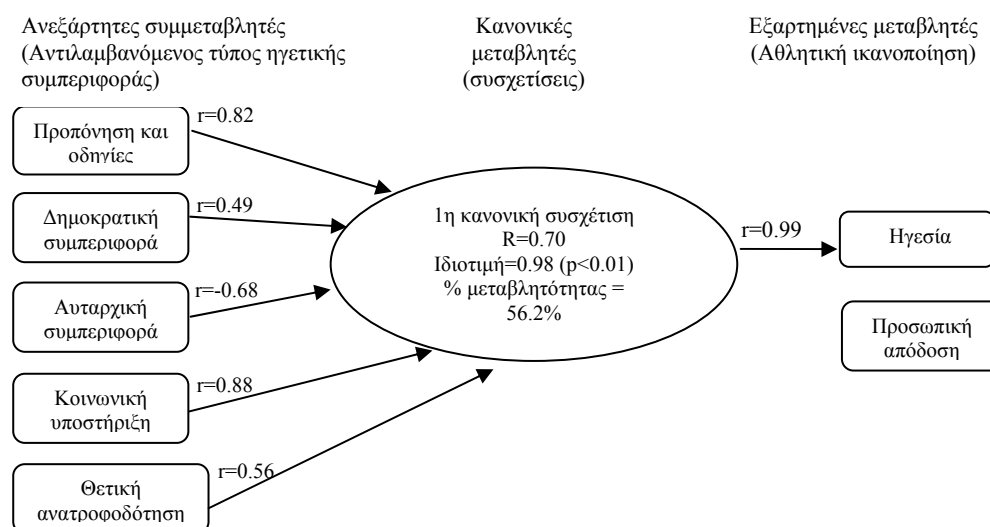
Η ικανοποίηση που βιώνουν οι αθλήτριες ως μέλη της ομάδας, αξιολογήθηκε με την Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών (Athletes Satisfaction Scale; Chelladurai et al., 1988). Η Κλίμακα περιλαμβάνει 10 ερωτήματα, στα οποία οι απαντήσεις δίνονται σε μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου το «1» αντιστοιχεί στο «Πάρα πολύ δυσαρεστημένος/η» και το «7» στο «Πάρα πολύ ευχαριστημένος/η», και περιέχει δύο διαστάσεις: (i) *ηγεσία* και (ii) *προσωπική απόδοση*. Η προσαρμογή της Κλίμακας στον ελληνικό πληθυσμό έγινε από τους Θεοδωράκη και Μπεμπέτσο (2003). Οι συντελεστές αξιοπιστίας της Κλίμακας είναι .95 για τον παράγοντα *ηγεσία* και .83 για τον παράγοντα *προσωπική απόδοση*.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων. Μετά την αποδοχή συνεργασίας από τα σωματεία και τους προπονητές/τριες, ενημερώθηκαν οι αθλήτριες οι οποίες δέχθηκαν να λάβουν μέρος στην έρευνα. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε λίγο πριν την προπόνηση σε μικρές ομάδες ή/και σε ατομική βάση, είχε διάρκεια περίπου 20-30 λεπτά και ήταν ανώνυμη. Κατά τη χορήγηση των ερωτηματολογίων απουσίαζαν οι προπονητές/τριες, προκειμένου οι αθλήτριες να απαντήσουν ελεύθερα. Παράλληλα με τα ερωτηματολόγια, οι αθλήτριες συμπλήρωσαν ένα έντυπο καταγραφής ατομικών και δημογραφικών στοιχείων το οποίο περιλάμβανε ηλικία, αγωνιστική κατηγορία, αθλητική εμπειρία, συμμετοχή σε αγώνες (αριθμός αγώνων), αγώνισμα (ατομικό, ομαδικό) και χρόνο παραμονής των αθλητριών με τον/την τελευταίο/α προπονητή/ριά τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς έδειξε ότι, όσον αφορά στην Κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό, οι μέσες τιμές στην κατηγορία των γυναικών ήταν στατιστικώς σημαντικά μικρότερες στους παράγοντες *προπόνηση και οδηγίες*, *θετική ανατροφοδότηση*, *κοινωνική υποστήριξη* και *δημοκρατική συμπεριφορά* και σημαντικά μεγαλύτερες στην *αυταρχική συμπεριφορά* σε σύγκριση με την κατηγορία των νεανίδων και κορασίδων Α'. Οι γυναίκες παρουσίασαν, επίσης, στατιστικώς σημαντικά χαμηλότερες μέσες τιμές στον παράγοντα *ηγεσία* της Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών, αλλά όχι στον παράγοντα *προσωπική απόδοση*.

Το μοντέλο των κανονικών συσχετίσεων ανέδειξε μια σημαντική κανονική συσχέτιση με υψηλές φορτίσεις από όλους τους παράγοντες της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς, αλλά ιδιαίτερα από τους παράγοντες *προπόνηση και οδηγίες* και *κοινωνική υποστήριξη* προς τον παράγοντα *ηγεσία* της Κλίμακας Αθλητικής Ικανοποίησης (Διάγραμμα 1).



Διάγραμμα 1. Μοντέλο κανονικών συσχετίσεων ανάμεσα στους παράγοντες της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό και της Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών.

Το μοντέλο εξηγεί το 56.2% της μεταβλητότητας των εξαρτημένων μεταβλητών, στη συγκεκριμένη περίπτωση μόνο του παράγοντα *ηγεσία*, καθώς ο παράγοντας *προσωπική απόδοση* δεν φαίνεται να εξαρτάται από τους παράγοντες της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό. Τα μοντέλα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης που πραγματοποιήθηκαν για την κάθε κατηγορία ξεχωριστά έδειξαν ότι οι δύο παράγοντες, *προπόνηση και οδηγίες* και *κοινωνική υποστήριξη*, της Κλίμακας Ηγετικής Συμπεριφοράς, μπορούν να εξηγήσουν στις κορασίδες Α΄ το 31.7%, στις νεανίδες το 34.4% και στις γυναίκες το 68.3% της συνολικής μεταβλητότητας του παράγοντα *ηγεσία* της Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την υπόθεση σύμφωνα με την οποία υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στους παράγοντες που απαρτίζουν την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή καθώς και την αθλητική ικανοποίηση μεταξύ των αγωνιστικών κατηγοριών. Εύρημα που είναι σε συμφωνία με προγενέστερη μελέτη, η οποία υποστήριξε ότι η αθλητική εμπειρία επηρεάζει το επίπεδο ικανοποίησης των αθλητών/τριών, καθώς οι πιο έμπειροι αθλητές/τριες ασκούν αυστηρότερη κριτική στη συμπεριφορά του προπονητή τους (Θεοδωράκης & Μπεμπέτσος, 2003). Παρόμοια, στην παρούσα έρευνα οι γυναίκες -η μεγαλύτερη σε ηλικία και εμπειρία κατηγορία- εμφάνισαν μικρότερη ικανοποίηση από τη συμπεριφορά του προπονητή σε σχέση με τις δύο άλλες κατηγορίες (κορασίδες Α΄, νεανίδες). Η αγωνιστική εμπειρία της κατηγορίας των γυναικών φαίνεται να τις οδηγεί στη συνειδητοποίηση ότι η ευχαρίστηση, που βιώνουν ως αθλήτριες, είναι άρρηκτα συνυφασμένη με την ικανότητα του/της προπονητή/τριας να παρέχει τη σωστή καθοδήγηση (*προπόνηση και οδηγίες*) και υποστήριξη (*κοινωνική υποστήριξη*), εύρημα στο οποίο κατέληξε και η μελέτη των Black και Weiss (1992). Επίσης, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι επιβεβαιώνουν την υπόθεση και συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Bebetsos & Theodorakis, 2003; Chelladurai et al., 1988; Schliesman, 1987) για τη σχέση μεταξύ της ηγετικής συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης που βιώνουν οι αθλητές. Συμπερασματικά, η αντίληψη των αθλητριών συγχρονισμένης κολύμβησης για την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή, επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ικανοποίηση που βιώνουν από το ρόλο τους ως αθλήτριες. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να μελετήσουν τη σχέση μεταξύ των μεταβλητών αυτών σε αθλητές διαφορετικών ηλικιών, αθλημάτων ή φύλου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αγγελονίδης, Ι., Ζέρβας, Ι., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1996). Εγκυρότητα και αξιοπιστία της Κλίμακας Ηγεσίας στον Αθλητισμό-έκδοση προπονητού. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1^ο Διεθνούς / 4^ο Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 232-237). Κομοτηνή.
- Barrow, J.C. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2, 231-251.
- Bebetsos, E., & Theodorakis, N. (2003). Athletes' satisfaction among team handball players in Greece. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1203-1208.
- Black, S.J., & Weiss, M.R (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 309-325.
- Chelladurai, P., Imamura, H., Yamaguchi, Y., Oinuma, Y., & Miyauchi, T. (1988). Sport leadership in a cross-national setting: The case of Japanese and Canadian university athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 374-389.
- Chelladurai, P., & Riemer, H.A. (1997). A classification of the facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.

- Chelladurai, P., & Saleh, S.D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*, 34-45.
- Dwyer, J.M., & Fischer, D.G. (1990). Wrestlers' perceptions of coaches' leadership as predictors of satisfaction with leadership. *Perceptual and Motor Skills, 71*, 511-517.
- Schliesman, E.S. (1987). Relationship between the congruence of preferred and actual leader behavior and subordinate satisfaction with leadership. *Journal of Sport Behavior, 10*, 157-166.
- Θεοδωράκης, Ν., & Μπεμπέτσος, Ε. (2003). Διερεύνηση της ικανοποίησης αθλητών: Μία πρώτη προσέγγιση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 1*, 197-203.

Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΤΡΟΠΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Σταύρου, Ν.Α., Ψυχουντάκη, Μ., & Ζέρβας, Ι.
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
nstavrou@phed.uoa.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αρχική διατύπωση και εξέταση της *θεωρίας της ψυχολογικής ροής* (flow theory) ανάγεται κατ' αρχήν στον χώρο του παιχνιδιού και εν συνεχεία σε άλλους χώρους όπως η αναψυχή, η εργασία (Csikszentmihalyi, 1982) και ο αθλητισμός (Jackson, 1992). Ο αθλητής που βρίσκεται σε κατάσταση ψυχολογικής ροής διακρίνεται από σαφείς στόχους, συγκέντρωση και απορρόφηση από την εκτελούμενη δραστηριότητα, δεν ενδιαφέρεται για το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του, ενώ απολαμβάνει αυτό που κάνει (Jackson, 1995). Κρίσιμο στοιχείο στη βίωση της ψυχολογικής ροής από τους αθλητές είναι η ύπαρξη ισορροπίας (πάνω από το μέσο επίπεδό τους) μεταξύ της υποκειμενικής εκτίμησης των απαιτήσεων του αγώνα και της ικανότητας του κάθε αθλητή (Csikszentmihalyi, 1982). Πέραν της ροής, ένας αθλητής είναι δυνατόν να βιώσει τρεις καταστάσεις (states), ως αποτέλεσμα της ισορροπίας ή μη μεταξύ της πρόκλησης του αγώνα και των δεξιοτήτων του, όπως: (α) το *άγχος* (anxiety), όταν οι προκλήσεις είναι υψηλότερες των δεξιοτήτων του αθλητή, (β) τη *χαλάρωση* (relaxation), όταν η ικανότητα του ατόμου είναι μεγαλύτερη από τις απαιτήσεις της δραστηριότητας και (γ) την *απάθεια* (apathy), όταν τόσο οι προκλήσεις, όσο και οι δεξιότητες του ατόμου, είναι κάτω από το μέσο επίπεδό του (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Οι τρόποι αντιμετώπισης του στρες (ΤΑΣ.), σύμφωνα με τους Folkman και Lazarus (1980), συνιστούν συμπεριφοριστικές αντιδράσεις, οι οποίες αποβλέπουν στη μείωση της διέγερσης, μέσω του περιορισμού της σημασίας μιας επικίνδυνης ή μη ευχάριστης κατάστασης. Οι βασικές λειτουργίες των ΤΑΣ. είναι η ρύθμιση και ο έλεγχος αρνητικών συναισθημάτων και του προβλήματος ή της αιτίας που προκαλεί το δυσάρεστο συναίσθημα (Folkman & Lazarus, 1980). Σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1984), οι ΤΑΣ. μπορούν να διακριθούν σε τρεις βασικές κατηγορίες: (1) *εστίαση στην γνωστική εκτίμηση/αξιολόγηση* (cognitive evaluation), που αναφέρεται στον υποκειμενικό προσδιορισμό της σημασίας της κατάστασης ή της περίπτωσης, (2) *εστίαση στο πρόβλημα* (problem focus), η οποία περιλαμβάνει τις ενέργειες του ατόμου προκειμένου αυτό να τροποποιήσει και να αντιμετωπίσει την αιτία του αρνητικού συναισθήματος και (3) *εστίαση στο συναίσθημα* (emotion focus), που περιλαμβάνει αντιδράσεις του ατόμου προκειμένου αυτό να ελέγξει τα αρνητικά του συναισθήματα.

Η παρούσα έρευνα αποβλέπει στη διερεύνηση της αλληλεπίδρασης διαφορετικών κατηγοριών ΤΑΣ με το βαθμό εμφάνισης της ψυχολογικής ροής, υπό την έννοια ότι η χρήση συγκεκριμένων ΤΑΣ μπορεί να συμβάλει ώστε οι αθλητές να εμφανίσουν θετικότερα συναισθήματα πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ειδικότερα, σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει: (α) τη σχέση μεταξύ των τρόπων αντιμετώπισης του στρες και της ψυχολογικής ροής και (β) τη διαφοροποίησή τους μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων του μοντέλου της ψυχολογικής ροής (ροή, χαλάρωση, άγχος, απάθεια).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 326 αθλητές (183 άνδρες, 143 γυναίκες), ηλικίας από 16 έως 38 ($M=19.82$, $SD=4.26$) με αθλητική εμπειρία από 2 έως 22 έτη ($M=6.82$, $SD=4.19$) και αριθμό συμμετοχής σε εθνικούς αγώνες από 10 έως 550

($M=87.03$, $SD=79.48$). Τα κριτήρια συμμετοχής των αθλητών ήταν δύο χρόνια και δέκα αγώνες ως ελάχιστη αγωνιστική εμπειρία.

Όργανα μέτρησης: Στη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν: (α) η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (ΚΨΡ) (Flow State Scale; Jackson & Marsh, 1996) προσαρμοσμένη στον ελληνικό πληθυσμό από τους Stavrou και Zerva (2004) και (β) το Ερωτηματολόγιο Τρόπων Αντιμετώπισης του Στρες (ΕΤΑΣ) (Κάκκος, 1994). Τα όργανα μέτρησης παρουσίασαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας (ΚΨΡ: Cronbach $\alpha = .76$ έως $.92$, $a_{\text{mean}} = .83$ και ΕΤΑΣ: Cronbach $\alpha = .76$ έως $.83$, $a_{\text{mean}} = .79$). Επίσης, χορηγήθηκαν δύο 11βάθμιες κλίμακες μέτρησης: (α) δεξιοτήτων του αθλητή και (β) πρόκλησης του αγώνα.

Διαδικασία: Οι δοκιμαζόμενοι συμπλήρωσαν τις κλίμακες μέτρησης δεξιοτήτων και πρόκλησης του αγώνα μία ώρα πριν τον αγώνα, με βάση το πώς αισθάνονταν τη συγκεκριμένη στιγμή. Αμέσως μετά τον αγώνα, οι αθλητές συμπλήρωσαν την ΚΨΡ σύμφωνα με το πώς αισθάνονταν κατά τη διάρκεια του αγώνα και το ΕΤΑΣ σύμφωνα με το πώς αισθάνονταν λίγο πριν τον αγώνα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι αθλητές, με βάση τις μέσες τιμές των κλιμάκων των δεξιοτήτων του αθλητή και της πρόκλησης του αγώνα, κατατάχθηκαν στις τέσσερις καταστάσεις του ορθογωνίου μοντέλου ψυχολογικής ροής (απάθεια, άγχος, χαλάρωση, ροή). Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών στους ΤΑΣ μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της ψυχολογικής ροής (Hotelling's Trace = $.166$, $F = 4.396$, $p < .001$, $\eta^2 = .05$). Επιμέρους αναλύσεις διακύμανσης (follow-up ANOVAs), με διόρθωση Bonferroni, έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών στους παράγοντες γνωστικής εκτίμησης ($F = 4.721$, $p < .01$, $\eta^2 = .04$), ενεργητικής αντιμετώπισης ($F = 9.719$, $p < .001$, $\eta^2 = .08$) και παθητικής εκτίμησης ($F = 2.911$, $p < .05$, $\eta^2 = .03$), ενώ δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα κοινωνικής υποστήριξης (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου ΤΑΣ μεταξύ των καταστάσεων της θεωρίας ψυχολογικής ροής

Παράγοντες Ερωτηματολογίου Τ.Α.Σ.	Απάθεια – 1 $M (SD)$	Άγχος – 2 $M (SD)$	Χαλάρωση – 3 $M (SD)$	Ροή – 4 $M (SD)$
Γνωστική εκτίμηση ^α	12.86 (2.92)	14.00 (3.23)	13.39 (3.17)	14.10 (3.43)
Ενεργητικοί ^{α,β}	22.17 (5.52)	25.24 (5.39)	23.22 (5.88)	25.21 (5.70)
Παθητικοί ^γ	15.56 (4.22)	17.76 (4.95)	14.94 (5.59)	15.33 (4.70)
Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης	8.96 (3.54)	10.56 (4.24)	9.61 (4.16)	9.32 (3.85)

^α Κατάσταση 4, σημαντικά υψηλότερη από την κατάσταση 1. ^β Κατάσταση 2, σημαντικά υψηλότερη από την κατάσταση 1. ^γ Κατάσταση 2, σημαντικά υψηλότερη από την κατάσταση 1,3,4.

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των τρόπων αντιμετώπισης του στρες και των παραγόντων της ΚΨΡ. Συγκεκριμένα, οι παράγοντες της γνωστικής εκτίμησης και των ενεργητικών ΤΑΣ παρουσίασαν μέτριες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τους παράγοντες της ΚΨΡ. Από την άλλη πλευρά, οι παθητικοί ΤΑΣ παρουσίασαν αρνητικές συσχετίσεις με τους παράγοντες της ΚΨΡ, ενώ, τέλος, ο παράγοντας της κοινωνικής υποστήριξης εμφάνισε μηδενικές συσχετίσεις με την ψυχολογική ροή.

Επίσης, στατιστικά σημαντικές, συσχετίσεις μετρίου επιπέδου υπήρξαν μεταξύ της πρόκλησης του αγώνα και δεξιοτήτων του αθλητή με τους παράγοντες γνωστικής εκτίμησης και ενεργητικών ΤΑΣ, ενώ οι συσχετίσεις μεταξύ παθητικών ΤΑΣ και κοινωνικής υποστήριξης με την πρόκληση του αγώνα και τις δεξιότητες του αθλητή ήταν μηδενικές.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η διαφοροποίηση των αθλητών, με βάση τις κλίμακες πρόκλησης του αγώνα και δεξιοτήτων του αθλητή, έδειξε την ύπαρξη σημαντικών διαφορών στους τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Συγκεκριμένα, οι αθλητές που βρίσκονταν σε κατάσταση ροής παρουσίασαν την υψηλότερη μέση τιμή στον παράγοντα *γνωστική εκτίμηση*, όπως επίσης και στον παράγοντα *ενεργητικοί ΤΑΣ*, σημειώνοντας ότι οι αθλητές που είναι σε ροή χρησιμοποιούν τους συγκεκριμένους ΤΑΣ σε υψηλότερο βαθμό έναντι των αθλητών που βρίσκονται στις υπόλοιπες καταστάσεις της κλίμακας. Από την άλλη πλευρά, οι αθλητές που είναι σε κατάσταση άγχους, ενώ χρησιμοποιούν τους ενεργητικούς ΤΑΣ σε μεγάλο βαθμό, χρησιμοποιούν επίσης σε υψηλό βαθμό και παθητικούς ΤΑΣ. Τέλος, δεν εμφανίσθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα *αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης*.

Όσον αφορά τις συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων, οι θετικοί ΤΑΣ παρουσίασαν μέτριες αλλά θετικές συσχετίσεις, όπως ο παράγοντας *γνωστική εκτίμηση*, δείχνοντας ότι οι συγκεκριμένοι ΤΑΣ πιθανόν να σχετίζονται με την εμφάνιση θετικότερων συναισθημάτων. Από την άλλη πλευρά, οι χαμηλές αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ των παθητικών ΤΑΣ και παραγόντων της ΚΨΡ έδειξαν ότι, ως ένα βαθμό, σχετίζονται με την βίωση πιο αρνητικών συναισθημάτων από τους αθλητές. Επίσης, τόσο οι προκλήσεις του αγώνα, όσο και οι δεξιότητες του αθλητή, παρουσίασαν θετικές συσχετίσεις με τη γνωστική εκτίμηση και τους ενεργητικούς ΤΑΣ, ενώ οι παθητικοί ΤΑΣ και η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις.

Μελλοντικές έρευνες θα ήταν σκόπιμο να εστιαστούν στην εξέταση της σχέσης μεταξύ των ΤΑΣ και της ψυχολογικής ροής μέσω της ιδιογραφικής προσέγγισης, παρέχοντας ποιοτικά στοιχεία για τη μορφή της σχέσης και της αλληλεπίδρασης η οποία μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση της ψυχολογικής ροής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Csikszentmihalyi, M. (1982). Towards a psychology of optimal experience. In L. Wheeler (Ed.), *Annual review of personality and social psychology* (Vol. 3, pp. 13-36). Beverly Hills, CA: Sage.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 135-163.
- Κάκκος, Β. (1994). *Η επίδραση γνωστικών σχημάτων στην υποκειμενική γνωστικο-συναισθηματική κατάσταση πριν τον αγώνα*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Stavrou, N.A., & Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-181.

Η ΓΝΩΣΙΑΚΗ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Ζαρώτης, Ι., & Ψυχουντάκη, Μ.
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
zaroti@phed.uoa.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο αναπτύχθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1950, με την πεποίθηση ότι θα μπορούσε να καλύψει τις ανάγκες ψυχολογικής υγείας των ανθρώπων. Το μοντέλο αυτό εξελίχθηκε και εφαρμόστηκε με ταχύτατους ρυθμούς και είχε θετικά αποτελέσματα. Η γνωσιακή διάσταση υιοθετεί την άποψη ότι η νοητική αναπαράσταση του εξωτερικού κόσμου ασκεί αποφασιστικό ρόλο στην ανθρώπινη συμπεριφορά (Καλαντζή-Αζίζι, 2002). Πιο συγκεκριμένα, θεωρεί ότι ο τρόπος με τον οποίο αναπαρίσταται η πραγματικότητα στο μυαλό του ατόμου «ρυθμίζει» τη συμπεριφορά του και ότι μια σειρά από γνωστικές διαδικασίες, όπως η αντίληψη, η επεξεργασία των γεγονότων, οι σκέψεις, η διαδικασία επίλυσης προβλημάτων κ.ά., επιδρούν στη συμπεριφορά του ατόμου. Βασίζεται στη γνωστική θεωρία (Neisser, 1967), η οποία «στοχεύει» στην επεξεργασία των πληροφοριών και των αντιλήψεων του ατόμου. Στηρίζεται στην παραδοχή ότι τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές καθορίζονται από τον τρόπο με τον οποίο το άτομο δομεί τον κόσμο (Beck, 1995) και πιστεύει ότι τροποποιώντας τον τρόπο με τον οποίο εκλαμβάνονται και ερμηνεύονται τα γεγονότα, είναι δυνατό να αλλάξουν και οι δυσλειτουργικές συμπεριφορές. Η συμπεριφοριστική διάσταση του μοντέλου βασίστηκε στη θεωρία του συμπεριφορισμού (Bandura, 1986), με βάση την οποία η συναισθηματική αντίδραση του ατόμου επηρεάζεται από τη σύνδεση ενός ερεθίσματος με παρόμοιες πληροφορίες του παρελθόντος.

Το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο αποτελεί ένα συνδυασμό γνωστικών και συμπεριφοριστικών τεχνικών, οι οποίες έχουν ως στόχο την τροποποίηση των νοητικών σχημάτων του ατόμου και την μετατροπή τους σε λειτουργικά για το ίδιο το άτομο. Όσον αφορά στην εφαρμογή της, η γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση έχει μικρή διάρκεια, συγκεκριμένο πλάνο, προσανατολίζεται στο πρόβλημα, είναι ενεργητική και κατευθυντική και έχει ως κέντρο τον άνθρωπο που επιζητά τη βοήθεια (Beck, 1995).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Παρουσίαση περίπτωσης: Στην παρούσα εργασία παρουσιάζεται η περίπτωση μιας κολυμβήτριας, ηλικίας 18 ετών, με οκτάχρονη εμπειρία στο άθλημά της. Η συγκεκριμένη αθλήτρια είχε στο παρελθόν αρκετές διακρίσεις εντός και εκτός Ελλάδος, με νίκες σε πανελλήνιους αγώνες και συμμετοχές σε ευρωπαϊκά πρωταθλήματα. Τον τελευταίο ενάμιση χρόνο είχε αλλάξει προπονητή και σύλλογο.

Η βασικότερη αιτία για την οποία ζήτησε τη συνεργασία μας ήταν η πτώση της απόδοσής της τον τελευταίο χρόνο, η απώλεια αυτοπεποίθησης και οι δυσκολίες αποδοχής μιας νέας κατάστασης, η οποία σχετιζόταν με την αλλαγή του προπονητή της. Τα ίδια «προβλήματα» με την αθλήτρια εντόπιζαν τόσο ο προπονητής όσο και οι γονείς της.

Αφού καθορίστηκε από κοινού το πλαίσιο συνεργασίας, το πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας της αθλήτριας ξεκίνησε με τη διαδικασία της ψυχολογικής αξιολόγησης. Αρχικά πραγματοποιήθηκε εκτίμηση χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με τη χρήση ενός «πακέτου» γενικών και ειδικών ερωτηματολογίων προδιάθεσης, όπως π.χ. τα ερωτηματολόγια Γενικού Άγχους προδιάθεσης, Ψυχικής Διάθεσης, Αγωνιστικού Άγχους

προδιάθεσης και Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και στη συνέχεια, η διαδικασία ολοκληρώθηκε με την κλινική συνέντευξη. Με βάση την ψυχολογική αξιολόγηση (κλινική συνέντευξη και ερωτηματολόγια), η αθλήτρια εμφάνιζε χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, δυσκολία στην έκφραση προσωπικών προβλημάτων και έντονο άγχος με προεξέχοντα τα ψυχοσωματικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια των αγώνων (π.χ. έντονος καρδιακός παλμός, εφίδρωση στις παλάμες). Συνοπτικά, από τη διαδικασία της αξιολόγησης, η αθλήτρια φαίνεται να χαρακτηρίζεται από εσωστρέφεια, έλλειψη διεκδικητικότητας, δυσκολία επικοινωνίας με τα κοντινά της πρόσωπα, έντονη εξάρτηση από τη μητέρα της και εξωτερική εστία ελέγχου και απόδοσης αιτιών.

Λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες της αθλήτριας, στις πρώτες συνεδρίες τέθηκαν οι στόχοι του προγράμματος παρέμβασης (Πίνακας 1). Κυρίως η διαδικασία εστίασε στις σχέσεις με το περιβάλλον της και τα προβλήματα από το χώρο του αθλητισμού που εκείνη ανέφερε, όπως, για παράδειγμα, η χαμηλή αυτοπεποίθηση, η έλλειψη διεκδικητικότητας, το αίσθημα ενοχής και ευθύνης για ό,τι συμβαίνει στην οικογένεια και η προσκόλληση στη μητέρα της. Στην πορεία του προγράμματος, μέσω της διαδικασίας της συμβουλευτικής, εξετάστηκαν οι αιτίες της παρούσας κατάστασης και οι δυνατότητες τροποποίησης της συμπεριφοράς με βάση την προσωπική της προσπάθεια.

Για την πραγματοποίηση των στόχων της συνεργασίας, αρχικά αναδείχθηκαν οι παράλογες και δυσλειτουργικές σκέψεις και στη συνέχεια έγινε προσπάθεια να τροποποιηθούν με τη χρήση τόσο γνωσιακών όσο και συμπεριφοριστικών τεχνικών ψυχολογικής παρέμβασης. Οι κύριες γνωσιακές τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η γνωστική αναδόμηση, η γνωσιακή πρόβα και η προβολή στο μέλλον (Καλάκογλου, 1997), ενώ οι συμπεριφοριστικές τεχνικές ήταν το παιχνίδι ρόλων, η μουϊκή χαλάρωση, η διαμόρφωση νέας συμπεριφοράς και η ενίσχυση (Mahoney, 1974).

Πίνακας 1. Στόχοι προγράμματος και τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης στο πλαίσιο της συνεργασίας

Στόχοι προγράμματος	Τεχνικές παρέμβασης
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης ▪ Μείωση συμπτωμάτων άγχους ▪ Βελτίωση των σχέσεων με την οικογένεια ▪ Βελτίωση της επικοινωνίας με τον προπονητή ▪ Καλλιέργεια διεκδικητικότητας 	<p><i>Γνωσιακές τεχνικές</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Γνωστική αναδόμηση ▪ Γνωσιακή πρόβα ▪ Προβολή στο μέλλον <p><i>Συμπεριφοριστικές τεχνικές</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παιχνίδι ρόλων ▪ Μουϊκή χαλάρωση, ▪ Διαμόρφωση νέας συμπεριφοράς ▪ Ενίσχυση

Το πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας-συμβουλευτικής της αθλήτριας ξεκίνησε το Σεπτέμβριο του 2007 και διήρκεσε έως τον Ιανουάριο του 2008, χρονικό διάστημα κατά το οποίο πραγματοποιήθηκαν 18 συνεδρίες. Στο τέλος της περιόδου, κατά την αξιολόγηση του προγράμματος και της συνεργασίας, η αθλήτρια είχε ανακτήσει την αυτοπεποίθησή της, με άμεση επίδραση στις αγωνιστικές της επιδόσεις, μείωσε σημαντικά την εμφάνιση και τα συμπτώματα του άγχους, ώστε να μην της δημιουργούν πρόβλημα τόσο στην καθημερινότητά της όσο και στον αθλητισμό, βελτίωσε την επικοινωνία με τα κοντινά της πρόσωπα, με τα οποία εξαλείφθηκαν οι συγκρούσεις και εξέφραζε με μεγαλύτερη άνεση αυτό που την απασχολούσε. Στο αγωνιστικό μέρος, κατέλαβε την πρώτη θέση στο αγώνισμά της, κατά τη διάρκεια του Πανελληνίου πρωταθλήματος, με καλή απόδοση γενικότερα. Η ίδια ανέφερε βελτίωση τόσο σε αγωνιστικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο, όπως περιγράφονται

στη διαδικασία αξιολόγησης του προγράμματος, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και εξάλειψη των δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Επίσης, η μητέρα της αθλήτριας ανέφερε βελτίωση ως προς τη γενικότερη κατάστασή της, ενώ ο προπονητής δήλωσε ότι η αθλήτρια εμφάνισε μεγαλύτερη ενεργοποίηση στην καθημερινή της προσπάθεια στην προπόνηση και πολύ καλή επικοινωνία μεταξύ τους.

Το περιστατικό περιγράφει την προσέγγιση και τις μεθόδους παρέμβασης. Παράλληλα, καταδεικνύει τη δυναμική σχέση παραμέτρων, που αφορούν τόσο την αθλήτρια (ψυχολογικά χαρακτηριστικά, δυνατότητες) όσο και την οικογένεια (σχέσεις, επικοινωνία) και τον προπονητή (σχέσεις, επικοινωνία, προπόνηση), που διαμορφώνουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά και απόδοση ενός αθλητή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press
- Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2002). *Αυτογνωσία & αυτοδιαχείριση. Γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καλπάκογλου, Θ. (1997). *Άγχος και πανικός: Γνωσιακή θεωρία και θεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Mahoney, M.J. (1974). *Cognition and behavior modification*. Cambridge: Balinger.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. New York: Prentice-Hall.

* Τα προσωπικά στοιχεία της αθλήτριας (όνομα-επίθετο-αγώνισμα) δεν αναφέρονται προς τήρηση του απορρήτου. Κατά την παρουσίαση της περίπτωσης θα χρησιμοποιηθούν διαφορετικό όνομα και αγώνισμα.

Θεματική Ενότητα III
Αγωνιστικός Αθλητισμός

ΣΧΕΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Δόντη, Ο., Κατσίκας, Χ., Σταύρου, Ν.Α., & Ψυχουντάκη, Μ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
odonti@phed.uoa.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η προληπτική συμπεριφορά στον αθλητισμό είναι μια διαδεδομένη πρακτική που υιοθετείται από αθλητές προερχόμενους από διαφορετικές κουλτούρες και διαφορετικά αθλήματα (Womack, 1992). Ως προληπτική, χαρακτηρίζεται η συμπεριφορά η οποία, αν και δεν φαίνεται να έχει σαφή σχέση με την εκτέλεση των τεχνικών δεξιοτήτων, θεωρείται ότι ελέγχει την τύχη ή/ και άλλους εξωτερικούς παράγοντες (Morgan, 1996). Οι αθλητές, οι οποίοι αγωνίζονται κάτω από ακραίες αγωνιστικές συνθήκες, συχνά νιώθουν ότι δεν έχουν αρκετό έλεγχο πάνω στους αβέβαιους παράγοντες που επιδρούν στην απόδοσή τους. Η υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς μπορεί να προσφέρει την ψευδαίσθηση του ελέγχου πάνω σε μια αβέβαιη κατάσταση (Van Raalte, Brewer, Nemeroff, & Linder, 1991). Παρά την αναγνωρισμένη ύπαρξη προληπτικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό, απουσιάζει μια συστηματική διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ψυχολογικών χαρακτηριστικών των αθλητών και της υιοθέτησης προλήψεων. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της σχέσης επιλεγμένων ψυχολογικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης με την υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς καθώς και η εξέταση διαφορών μεταξύ φύλου, επιπέδου και αθλητικής εμπειρίας. Η επιλογή των ψυχολογικών χαρακτηριστικών βασίστηκε στη διεθνή βιβλιογραφία και στις υποθέσεις των ερευνητών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα πήραν μέρος 193 αθλητές (100 κορίτσια και 93 αγόρια), ηλικίας 17-45ετών, από 25 διαφορετικά αθλήματα. Οι αθλητές αντιπροσώπευαν διαφορετικά επίπεδα αθλητικής απόδοσης, από σωματειακό επίπεδο (145 αθλητές) έως και διεθνές υψηλό επίπεδο (47 αθλητές). Η αγωνιστική εμπειρία των αθλητών κυμαινόταν από 2 έως 25 χρόνια με ελάχιστη αγωνιστική εμπειρία τα 2 χρόνια ως αναγκαία προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Διαδικασία: Οι αθλητές μετά τη δήλωση συγκατάθεσης συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια σε ουδέτερες, μη αγωνιστικές συνθήκες. Οι οδηγίες προς τους συμμετέχοντες περιείχαν την υπενθύμιση να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις και τη διευκρίνιση ότι δεν υπήρχαν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις.

Όργανα μέτρησης: Για τους σκοπούς αυτής της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα ερωτηματολόγια: (α) *Προληπτική συμπεριφορά:* Ερωτηματολόγιο Προληπτικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (Superstitious Behavior Inventory in Sport: Donti, Katsikas, Stavrou, & Psychountaki, 2007). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 10 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν δύο παράγοντες (πεποιθήσεις/ τελεουργίες και αντικείμενα). (β) *Άγχος Προδιάθεσης:* Ερωτηματολόγιο Άγχους Κατάστασης-Προδιάθεσης κλίμακα προδιάθεσης από το (STAI; Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983: Κάκκος, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1991). (γ) *Αυτοεκτίμηση:* Ερωτηματολόγιο Αυτοεκτίμησης (SES: Self Esteem Scale: Rosenberg, 1965: Ζέρβας, Εκκεκάκης, & Ψυχουντάκη, 1993). (δ) *Κατάθλιψη (Γνωστική και συναισθηματική διάσταση):* Ερωτηματολόγιο Κατάθλιψης του Beck (Beck Depression Inventory-II: BDI-II: Beck, Steer, & Brown, 1996: Οικονόμου & Ψυχουντάκη, 2005). (ε) *Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης:* Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (SCAT: Martens, 1977: Ζέρβας & Κάκκος, 1990). (στ) *Αγωνιστική αυτοπεποίθηση:* Ερωτηματολόγιο

Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (Vealey, 1986· Κάκκος, 1994). (ζ) *Εστία ελέγχου (εσωτερική, εξωτερική)*: Ερωτηματολόγιο Εστίας Ελέγχου (Κάκκος, 1994). (η) *Αγωνιστικός Προσανατολισμός (στο εγώ και στο έργο)*: Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού (Orientation Sport Questionnaire· Duda, 1989· Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της εργασίας ανέδειξαν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που εμφανίζουν σχέση με την υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς (άγχος προδιάθεσης $r=.298$, κατάθλιψη-γνωστική διάσταση $r=.159$, κατάθλιψη-συναισθηματική διάσταση $r=.220$, αγωνιστικό άγχος $r=.223$, εξωτερική εστία ελέγχου $r=.216$ και προσανατολισμός στο εγώ $r=.327$), με επίπεδο σημαντικότητας από $p<0.05$ έως $p<0.01$. Η ανάλυση παλινδρόμησης με εξαρτημένες μεταβλητές τους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου των προλήψεων και ανεξάρτητες τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών φαίνεται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Παράγοντες πρόγνωσης της υιοθέτησης προληπτικών *πεποιθήσεων /τελετουργιών* και *αντικειμένων*

Εξαρτημένες μεταβλητές	Παράγοντες πρόγνωσης	Adjusted R ²	F	Beta	t
<i>Πεποιθήσεις/τελετουργίες</i>	Άγχος προδιάθεσης	,098	16,150	,324	4,0198**
	Προσανατολισμός στο εγώ	,175	15,748	,287	3,721**
	Επίπεδο αθλητή	,225	14,452	,237	3,135*
	Εστία ελέγχου (εξωτερική)	,261	13,288	,211	2,769*
	Φύλο	,316	13,838	,251	3,434**
<i>Αντικείμενα</i>	Προσανατολισμός στο εγώ	,036	6,340	,207	2,518*
	Επίπεδο αθλητή	,142	6,867	,219	2,767*
	Εστία ελέγχου (εξωτερική)	,101	6,302	,201	2,429*
	Φύλο	,069	6,284	,198	2,450*

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

Εξετάζοντας το ρόλο άλλων παραμέτρων, όπως το φύλο, η εμπειρία και το επίπεδο ενασχόλησης, φάνηκε ότι οι γυναίκες τείνουν να έχουν περισσότερο προληπτική συμπεριφορά τόσο στις *πεποιθήσεις /τελετουργίες* ($t=-2.258$, $p=0.05$) όσο και στα *αντικείμενα* ($t=-2.929$, $p=0.01$) σε σχέση με τους άντρες. Επίσης, φάνηκε ότι οι αθλητές διεθνούς επιπέδου είχαν περισσότερο προληπτική συμπεριφορά και στις δύο εκδηλώσεις (*πεποιθήσεις /τελετουργίες & αντικείμενα*) σε σύγκριση με τους αθλητές σωματειακού επιπέδου ($t=3,347$, $p=0.001$ και $t=2,076$, $p=0.05$, αντίστοιχα).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Προεξέχει από τα ευρήματα το γεγονός ότι ο *προσανατολισμός στο εγώ* φαίνεται να προβλέπει την υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς και στις δύο εκδηλώσεις της (*πεποιθήσεις/τελετουργίες & αντικείμενα*), αντίθετα με τον προσανατολισμό στο έργο που δεν συμμετέχει στη διαδικασία αυτή. Παρόμοια, η *εξωτερική εστία ελέγχου* προβλέπει την υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς, ενώ η *εσωτερική εστία ελέγχου* δεν σχετίζεται μ' αυτήν. Το *άγχος προδιάθεσης* σχετίζεται μόνο με την υιοθέτηση *πεποιθήσεων/τελετουργιών* και όχι με τη χρήση *αντικειμένων*. Πιθανή εξήγηση αυτών των ευρημάτων με βάση τη βιβλιογραφία, είναι ότι η προληπτική συμπεριφορά, ως μη λογικό «πιστεύω», έχει τη ρίζα της στην αίσθηση του ανθρώπου ότι είναι αβοήθητος απέναντι σε ακραίες δυσκολίες (Van Raalte, Brewer, Nemeroff, & Linder, 1991). Συνεπώς η ευθύνη για το αποτέλεσμα ενός αγώνα αποδίδεται σε παράγοντες τυχαίους και ανεξέλεγκτους και όχι στον ίδιο τον αθλητή

και την προπόνηση. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα ότι ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως η αυτοεκτίμηση, η κατάθλιψη, το αγωνιστικό άγχος και η αυτοπεποίθηση δεν φαίνεται να προβλέπουν τελικά την υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς. Πρέπει να επισημάνουμε ότι το Ερωτηματολόγιο Προληπτικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (Donti, Katsikas, Stavrou, & Psychountaki, 2007) εστιάζει σε ερωτήματα που αφορούν μη λογικά «πιστεύω». Κατά την κατασκευή του αφαιρέθηκαν όλα τα ερωτήματα που αφορούσαν τελετουργίες, συνήθειες ή συμπεριφορές οι οποίες άμεσα συνδέονται με την αγωνιστική προετοιμασία και πιθανόν σχετίζονται με χαρακτηριστικά όπως η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση ή το άγχος.

Από τα ευρήματα φαίνεται ότι εκτός από τα υπό εξέταση ψυχολογικά χαρακτηριστικά, το φύλο και το επίπεδο του αθλητή είναι σημαντικοί προβλεπτές της υιοθέτησης προληπτικής συμπεριφοράς τόσο πεποιθήσεων/τελετουργιών όσο και χρήσης αντικειμένων. Αντίθετα, όμως, με τα ευρήματα άλλων ερευνητών (Burhmann, Brown, & Zaugg, 1982), η αγωνιστική εμπειρία (σε έτη) δεν φαίνεται να ασκεί κάποια επίδραση στην υιοθέτηση προληπτικής συμπεριφοράς παρά το μεγάλο φάσμα εμπειρίας που είχαν οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Beck, A.T., Steer, R.A., & Garbin, M.G. (1996). *Beck Depression Inventory Manual* (2nd ed.). San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Burhmann, H.G., Brown, B., & Zaugg, M.K. (1982). Superstitious beliefs and behaviour: A comparison of male and female basketball players. *Journal of Sport Behaviour*, 5, 175-185.
- Donti, O., Katsikas, Ch., Stavrou, N., & Psychountaki, M. (2007). Superstitious Behavior Inventory in Sport: A Preliminary Study. *Proceedings of the 12th European Congress of Sport Psychology*. (p. 826-830). Halkidiki.
- Duda, J.L., & Nicholls, J.G. (1989). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Ζέρβας, Ι., Εκκεκάκης, Π., & Ψυχουντάκη Μ. (1993). Προσαρμογή της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης του Rosenberg σε Ελληνικό πληθυσμό. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αδημοσίευτη εργασία.
- Ζέρβας, Ι., & Κάκκος, Β. (1990). Εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αγωνιστικού, χαρακτηριστικού άγχους (SCAT) σε Ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, 4, 3-24.
- Κάκκος, Β. (1994). Η επίδραση γνωστικών σχημάτων στην υποκειμενική γνωστικο-συναισθηματική κατάσταση πριν τον αγώνα. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Κάκκος, Β., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1991). Ψυχομετρικές αναλογίες της κλίμακας άγχους προδιάθεσης του ερωτηματολογίου άγχους κατάστασης-προδιάθεσης (STAI) σε Ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, 5, 3-34.
- Καρτερολιώτης, Κ., & Σταύρου, Ν.Α. (1996). Αξιοπιστία και εγκυρότητα του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού σε νεαρούς αθλητές. *Περίληψεις 5^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Ψυχολογικής Έρευνας* (σελ. 69-70). Πάτρα.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moran, A.P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Οικονόμου, Α., & Ψυχουντάκη, Μ. (2005). Προσαρμογή του Ερωτηματολογίου Κατάθλιψης του Beck σε ελληνικό πληθυσμό. Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αδημοσίευτη εργασία
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushere, R.E., Vagg, P.R., & Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory-Form Y*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Neneroff, C.J., & Linder, D.E. (1991). Chance orientation and superstitious behaviour on the putting green. *Journal of Sport Behavior*, 14, 41-50.
- Womack, M. (1992). Why athletes need ritual: A study of magic among professional athletes. In S. Hoffman (Ed.), *Sport and Religion* (pp191-202). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

ΗΘΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΤΙΜΟΤΗΤΑ: ΟΙ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ ΝΟΜΙΣΜΑΤΟΣ

Ζαρώτης, Ι., Νανούρη, Φ., Χρηστάκου, Α., & Ψυχουντάκη, Μ.
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
zaroti@phed.uoa.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αθλητισμός είναι ένα ιδιαίτερο κοινωνικό πλαίσιο, ένας «κόσμος μέσα στον κόσμο», όπως αναφέρεται (Bredemeier (1995), για να αποδοθεί η σχέση του με την καθημερινότητα γενικότερα. Για πολλούς ερευνητές η ηθική που αναπτύσσεται εντός των αγωνιστικών χώρων θα πρέπει να λογίζεται ως διαφορετική από την ηθική της καθημερινής ζωής (Shields & Bredemeier, 1995). Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε η σχέση της ηθικής και έντιμης συμπεριφοράς των αθλητών στους αγωνιστικούς χώρους και του επιπέδου ηθικής ανάπτυξης του ατόμου, όπως έχει προταθεί από τη δομική θεωρία (Kohlberg, 1969).

Ο Kohlberg (1969) αναφέρει 3 αναπτυξιακά επίπεδα και 6 στάδια ηθικής ανάπτυξης του παιδιού και του εφήβου. Τα τρία αυτά επίπεδα αντιστοιχούν στο *προσυμβατικό* (στάδια 1 και 2), στο *συμβατικό* (στάδια 3 και 4) και το *μετασυμβατικό* (στάδια 5 και 6) επίπεδο της ηθικής ανάπτυξης. Η ηθική συμπεριφορά που αναπτύσσεται εντός των αγωνιστικών χώρων αποδίδεται με την έννοια της αθλητικής εντιμότητας (sportspersonship), όπως έχει αναφερθεί από τους Vallerand, Deshaies, Cuerrier, Briere και Pelletier (1996). Η αθλητική εντιμότητα ορίζεται ως «το ενδιαφέρον και ο σεβασμός στους κανόνες και τις αρχές του αθλήματος, τους κοινωνικούς κανόνες συμπεριφοράς, τον αντίπαλο, όπως και η πλήρης δέσμευση στο άθλημα με την απουσία παράλληλα της αρνητικής προσέγγισης της συμμετοχής στον αθλητισμό» (Vallerand *et al.*, 1996, σελ. 3).

Οι Bredemeier, Shields και Horn (1985) υποστήριξαν ότι η ηθική στην καθημερινή ζωή θα πρέπει να διαχωριστεί από την ηθική του αθλητισμού, θέλοντας να υποδηλώσουν ότι, παρόλο που οι δύο έννοιες έχουν κοινό στοιχείο την ηθική, εντούτοις όμως αποτελούν διαφορετικές εκφάνσεις της. Έτσι, θεώρησαν την ηθική στον αθλητισμό ως «εντός περιορισμένου πεδίου ηθική» (bracketed morality). Προς την ίδια κατεύθυνση, οι Hodge και Tod (2001) υποστήριξαν ότι οι αθλητές εκλαμβάνουν την ηθική εντός των αθλητικών χώρων ως διαφορετική σε σχέση με την ηθική της καθημερινής ζωής. Η διαφορετικότητα μεταξύ ηθικής κρίσης στην καθημερινή ζωή και τον αθλητισμό εξετάστηκε από την Bredemeier (1995), σε αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 11-12 ετών. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η ηθική κρίση των παιδιών σε θέματα που αφορούσαν στον αθλητισμό, είναι πιο χαμηλή από την ηθική κρίση που αναπτύσσεται στην καθημερινότητα. Οι διαφορές ήταν πιο εμφανείς στα μεγαλύτερα παιδιά απ' ό,τι στα μικρότερα.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθεί αν σχετίζονται η ηθική ωριμότητα των αθλητών, όπως αποδίδεται από τα επίπεδα ηθικής ανάπτυξης του Kohlberg, και η αθλητική εντιμότητα την οποία εκδηλώνουν. Ένας δεύτερος σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τη διαφοροποίηση ανδρών και γυναικών στις δύο έννοιες και τους επιμέρους παράγοντες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν αρχικά 116 Έλληνες αθλητές. Μετά τον έλεγχο των ερωτηματολογίων, δεκαεννέα εξ' αυτών εξαιρέθηκαν, αφού παρουσιάστηκαν προβλήματα στη συμπλήρωση του Ερωτηματολογίου Ηθικής Ανάπτυξης. Επίσης, εννέα άτομα εμφάνισαν υψηλές τιμές (πάνω από 9) στην κλίμακα της Κοινωνικής Επιθυμητότητας,

με συνέπεια την εξαίρεσή τους από τη συνέχεια των αναλύσεων (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001). Στο τελικό δείγμα συμπεριλήφθησαν 88 αθλητές, 43 άνδρες και 45 γυναίκες, ηλικίας 18 έως 38 ετών ($M=21.92$, $SD=3.98$). Οι συμμετέχοντες ήταν αθλητές 12 διαφορετικών αθλημάτων, με αθλητική εμπειρία από 2 έως 25 έτη ($M=10.72$, $SD=4.04$) και συμμετοχή σε αγώνες από 10 έως 1000 ($M=244.83$, $SD=195.12$).

Ερωτηματολόγια: (α) Για την αξιολόγηση του επιπέδου ηθικής ανάπτυξης των συμμετεχόντων χορηγήθηκε η σύντομη μορφή του Ερωτηματολογίου Ηθικής Ανάπτυξης (Defining Issues Test-DIT· Rest, 1979), το οποίο είναι προσαρμοσμένο σε ελληνικό πληθυσμό από τον Markoulis (1989). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τρεις ιστορίες-ηθικά διλήμματα. Η κάθε ιστορία περιλαμβάνει 12 ερωτήματα, τα οποία ο εξεταζόμενος αξιολογεί, ως προς τη σημασία τους για το ηθικό δίλημμα που παρουσιάζεται, σε μια 5βάθμια κλίμακα. Έπειτα ζητείται από το υποκείμενο να σημειώσει τα τέσσερα πιο σημαντικά ερωτήματα με βάση τη σειρά σπουδαιότητας. Το επίπεδο ηθικής ανάπτυξης συνάγεται από τη βαθμολογία P , η οποία βασίζεται στη σειρά τοποθέτησης των τεσσάρων πιο σημαντικών ερωτημάτων.

(β) Για την εκτίμηση της αθλητικής εντιμότητας χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της Κλίμακας Προσανατολισμού της Αθλητικής Εντιμότητας των Vallerand, Briere, Blanchard και Provencher (1997). Η Κλίμακα στην ελληνική έκδοσή της αποτελείται από 11 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες: το σεβασμό στους κοινωνικούς κανόνες συμπεριφοράς, το σεβασμό στους κανόνες του αθλήματος και το σεβασμό στον αντίπαλο (Ζαρώτης, Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβας, 2007).

(γ) Επίσης, στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε και η σύντομη Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας (Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993), για να ελεγχθεί αν οι απαντήσεις των αθλητών ήταν ειλικρινείς ή εξέφραζαν το «κοινωνικά επιθυμητό».

Διαδικασία: Για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων χρειαζόταν χρόνος 20-25 περίπου λεπτών. Ο ερευνητής ήταν παρών σε όλη τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων, ώστε να απαντάει σε πιθανές απορίες των εξεταζόμενων. Η συμπλήρωση έγινε στο γυμναστήριο, λίγο πριν την έναρξη της προπόνησης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο δείκτης P , ο οποίος αξιολογεί το επίπεδο ηθικής ωριμότητας των ατόμων, κυμάνθηκε από 3 έως 23 ($M=10.25$, $SD=5.06$). Ο μέσος όρος της βαθμολογίας των αθλητών στους παράγοντες της αθλητικής εντιμότητας ήταν: για τον παράγοντα του σεβασμού στους κοινωνικούς κανόνες συμπεριφοράς ($M=16.62$, $SD=2.73$), του σεβασμού στους κανόνες του αθλήματος ($M=17.23$, $SD=2.14$) και του σεβασμού στον αντίπαλο ($M=8.72$, $SD=3.32$). Στο σύνολο της αθλητικής εντιμότητας (άθροισμα των τριών επιμέρους παραγόντων) οι τιμές κυμάνθηκαν από 29 έως 53 ($M=42.57$, $SD=5.67$). Οι συσχετίσεις του δείκτη P του ερωτηματολογίου για το επίπεδο ηθικής ανάπτυξης με τους τρεις επιμέρους παράγοντες της αθλητικής εντιμότητας και του αθροίσματός τους παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Συσχετίσεις μεταξύ του δείκτη P και των τριών επιμέρους παραγόντων της αθλητικής εντιμότητας και του αθροίσματός τους.

	Σεβασμός στους κοινωνικούς κανόνες	Σεβασμός στις αρχές	Σεβασμός στον αντίπαλο	Σύνολο αθλητικής εντιμότητας
Δείκτης P	.214*	.142	.136	.237*

* $p<0.05$

Ο δείκτης P εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($p<0.05$) με τον παράγοντα του σεβασμού στους κοινωνικούς κανόνες και το άθροισμα της αθλητικής εντιμότητας στο

σύνολό της. Ο έλεγχος διαφορών για τους άνδρες και τις γυναίκες στο δείκτη *P* και τους παράγοντες της αθλητικής εντιμότητας δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όσον αφορά στην αθλητική εντιμότητα, το επίπεδο ηθικής ανάπτυξης του ατόμου φαίνεται να σχετίζεται με τον παράγοντα του σεβασμού στους κοινωνικούς κανόνες συμπεριφοράς. Ο συγκεκριμένος παράγοντας αναφέρεται περισσότερο σε κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές που σχετίζονται με καταστάσεις της καθημερινής ζωής και συνδέονται με το επίπεδο ηθικής ωρίμασης του ατόμου. Αντίθετα, δεν φαίνεται να υπάρχει σχέση με το σεβασμό στις αρχές του αθλητισμού και το σεβασμό στον αντίπαλο, παράγοντες οι οποίοι αναφέρονται σε συμπεριφορές εντός των αγωνιστικών χώρων. Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν παλαιότερες έρευνες για την έλλειψη σχέσης μεταξύ της ηθικής που αναπτύσσεται στην καθημερινή ζωή και την εντός των αγωνιστικών χώρων ηθική συμπεριφορά (Bredemeier, 1995; Hodge & Tod, 2001). Όσον αφορά στις διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων δεν επισημάνθηκαν διαφορές, όπως και σε ανάλογη έρευνα της Bredemeier (1995). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν την άποψη των Shields και Bredemeier (1995) για την «εντός περιορισμένου πεδίου ηθική» που αναφέρεται στην ηθική που αναπτύσσεται στο περιβάλλον του αθλητισμού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bredemeier, B.J. (1995). Divergence in Children's Moral Reasoning about Issues in Daily life and Sport Specific Contexts. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 453-463.
- Bredemeier, B.J., Shields, L., & Horn, J.C. (1985). Values and violence in sports today; the moral reasoning athletes use in their games and in their lives. *Psychology Today*, 19, 22-29.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Hodge, K., & Tod, D. (2001). Moral reasoning and achievement motivation in sport: A qualitative inquiry. *Journal of Sport Behavior*, 24, 307-327.
- Kohlberg, L. (1969). Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization. In D.A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research* (pp.347-481).Chicago: Rand-McNally.
- Markoulis, D. (1989). Political involvement and socio-moral reasoning: Testing Emler's interpretation. *British Journal of Social Psychology*, 28, 203-212.
- Rest, J. R. (1979). *Revised manual for the Defining Issues Test*. Unpublished manuscript, University of Minnesota.
- Shields, D.L., & Bredemeier, B.J. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J., Briere, N.M., Blanchard, C., & Provencher, P. (1997). Development and validation of the multidimensional sportspersonship orientation scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 197-206.
- Vallerand, R.J., Deshaies, P., Cuerrier, J.P., Briere, N.M., & Pelletier, L.G. (1996). Toward a multidimensional definition of sportsmanship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 123-135.
- Ζαρώτης, Ι., Ψυχουντάκη, Μ., Σταύρου, Ν.Α., & Ζέρβας, Γ. (υπό δημοσίευση). Προσαρμογή της Κλίμακας Προσανατολισμού της Αθλητικής Εντιμότητας σε ελληνικό πληθυσμό.
- Ψυχουντάκη, Μ., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1993). *Σύντομη Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας: Προσαρμογή της Κλίμακας των Marlowe - Crowne*. Αδημοσίευτη εργασία.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Κούμπουλα, Μ., Τσοπάνη, Δ., Ψυχουντάκη, Μ., Φλέσσας, Κ., & Χαιροπούλου, Χ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
mariakoumpoula@gmail.com

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα εργασία μελετήθηκε η αθλητική παρακίνηση στην αγωνιστική και μη αγωνιστική δομή του αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής. Η δομή του μη αγωνιστικού αθλητισμού αφορά στη συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα η οποία βασίζεται στη φιλοσοφία του παιχνιδιού, την ψυχαγωγία, τη συμμετοχή και όχι απαραίτητα τη νίκη. Αντίθετα, η δομή του αγωνιστικού αθλητισμού επικεντρώνεται στην επίδοση και την επίτευξη της νίκης ή της νίκη με οποιοδήποτε «κόστος» (Deci, Betley, Kahle, Abrams, & Pore, 1981· Fortier, Vallerand, Brière, & Provencher, 1995). Η συμμετοχή, λοιπόν, των ατόμων στη μια ή στην άλλη δομή του αθλήματος διαφέρει ως προς τους στόχους που θέλουν να επιτύχουν και πιθανόν και στους παράγοντες που τα ωθούν να συμμετέχουν σε κάθε μια από αυτές. Η παρακίνηση αναφέρεται σε αυτούς τους παράγοντες που ωθούν τα άτομα να εμπλακούν σε μια δραστηριότητα (Deci & Ryan, 1985) και πιθανόν αυτή να επηρεάζεται από τη δομή του αθλήματος (Vallerand, 2007). Ο Deci (1975) διαχώρισε την παρακίνηση σε δυο κύριες κατηγορίες, την εσωτερική και την εξωτερική. Εσωτερική παρακίνηση είναι η τάση που οδηγεί κάποιον να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα, για προσωπική ευχαρίστηση, ενώ η εξωτερική παρακίνηση προέρχεται από εξωτερικές πηγές, οφείλεται κυρίως στην επιρροή του ατόμου από το οικογενειακό ή το κοινωνικό του περιβάλλον. Οι Vallerand, Blais, Brière και Pelletier (1989) πρότειναν την ύπαρξη τριών τύπων εσωτερικής παρακίνησης: την εσωτερική παρακίνηση για τη μάθηση, την εσωτερική παρακίνηση για την ολοκλήρωση και την εσωτερική παρακίνηση για την εμπειρία της διέγερσης. Αντίστοιχα οι τέσσερις τύποι της εξωτερικής παρακίνησης είναι η εξωτερική ρύθμιση, η ενδοβολική ρύθμιση, η ρύθμιση μέσω ταύτισης και η ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης (Deci & Ryan, 1985· Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senecal, & Vallieres, 1992). Από την άλλη πλευρά υπάρχουν άτομα που δεν παρακινούνται ούτε εξωτερικά ούτε εσωτερικά, το είδος της παρακίνησης αυτής ονομάζεται «μη παρακίνηση» ή έλλειψη παρακίνησης. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει εάν τα άτομα που συμμετέχουν σε διαφορετικές δομές του αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής (αγωνιστική, μη αγωνιστική), διαφοροποιούνται όσον αφορά στο είδος της παρακίνησης (εσωτερική, εξωτερική, έλλειψη παρακίνησης).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα έλαβαν μέρος 98 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής, ηλικίας 14 χρονών και άνω. Από αυτές οι 40 ήταν αθλήτριες αγωνιστικών τμημάτων ή ήταν μέλη των Εθνικών Ομάδων (Ηλικίας, $M=14.9$ έτη, $SD=2.07$), οι υπόλοιπες 58 ήταν αθλήτριες μη αγωνιστικών τμημάτων, αντίστοιχων ηλικιών ($M=15.07$ έτη, $SD=1.91$).

Όργανα μέτρησης: Για την αξιολόγηση των κινήτρων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Αθλητικών Κινήτρων (SMS· Pelletier *et al.*, 1995) προσαρμοσμένη στον ελληνικό πληθυσμό από το Δογάνη (2000). Η κλίμακα περιλαμβάνει 28 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν 7 παράγοντες: 3 παράγοντες για την εσωτερική παρακίνηση, 3 παράγοντες για την εξωτερική παρακίνηση και το παράγοντα έλλειψη παρακίνησης. Οι συντελεστές εσωτερικής συνέπειας (Cronbach α) των μεταβλητών κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (από 0.64 έως 0.88).

Διαδικασία μέτρησης: Μετά τη χορήγηση ειδικής άδειας από τον πρόεδρο ή την γυμνάστρια του συλλόγου και τους γονείς των αθλητριών πραγματοποιήθηκε η διανομή των ερωτηματολογίων στους χώρους διεξαγωγής της προπόνησης, πριν ή μετά την προπόνηση

των αθλητριών κατά τη διάρκεια της μεταβατικής περιόδου. Η συμμετοχή των αθλητριών στη συγκεκριμένη έρευνα έγινε σε εθελοντική βάση, οι αθλήτριες ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας ενώ έλαβαν τη διαβεβαίωση για το απόρρητο των απαντήσεών τους. Δόθηκαν τυποποιημένες οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ενώ η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε παρουσία της ερευνήτριας προκειμένου να δοθούν οι απαραίτητες διευκρινήσεις όταν αυτό ζητηθεί. Δήλωση συγκατάθεσης των γονέων συμπληρώθηκε όπου αυτό κρίθηκε σκόπιμο. Οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν επίσης ειδικό έντυπο το οποίο κατέγραφε προσωπικά (δημογραφικά) στοιχεία.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για τη σύγκριση των τιμών της παρακίνησης μεταξύ των ομάδων (διαφορετικής δομής αθλήματος) χρησιμοποιήθηκε αρχικά η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), ακολουθούμενη από έλεγχο *t*-test με διόρθωση Bonferroni για πολλαπλούς ελέγχους. Τα αποτελέσματα της MANOVA, τα οποία αφορούσαν τα είδη παρακίνησης ήταν οριακά μη στατιστικά σημαντικά. Οι μονοπαραγοντικοί έλεγχοι που ακολούθησαν, έδειξαν ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην εσωτερική και στην εξωτερική παρακίνηση παρά μόνο στην έλλειψη παρακίνησης μεταξύ των αθλητριών των δύο δομών. Συγκεκριμένα, οι αθλήτριες της μη αγωνιστικής δομής εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα έλλειψης παρακίνησης (Mann-Whitney, $p=0.007$) σε σχέση με τις αθλήτριες της αγωνιστικής δομής. Η MANOVA έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες της εσωτερικής παρακίνησης μεταξύ των αθλητριών των δύο δομών. Αντίθετα, η MANOVA (Wilk's $\lambda = 0.845$, $F_{(3,81)}=5.75$, $p=0.001$) και οι μονοπαραγοντικοί έλεγχοι που ακολούθησαν και αφορούσαν τους παράγοντες της εξωτερικής παρακίνησης, έδειξαν ότι οι αθλήτριες της μη αγωνιστικής δομής εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα *ενδοβολικής ρύθμισης* (*t*-test, $p=0.007$) από τις αθλήτριες της αγωνιστικής δομής.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι δεν υπήρχαν διαφορές στα επίπεδα της εσωτερικής παρακίνησης, μεταξύ των αθλητριών της αγωνιστικής και της μη αγωνιστικής δομής ρυθμικής γυμναστικής. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με τα ευρήματα προγενέστερων ερευνών οι οποίες διεξήχθησαν τόσο σε συνθήκες εργαστηρίου (Deci et al., 1981· Vallerand, Gauvin, & Halliwell, 1986) όσο και στο χώρο του αθλητισμού (Fortier et al., 1995· McDonald, 2001). Αυτή η διαφοροποίηση πιθανόν να οφείλεται σε μεθοδολογικά ζητήματα όπως το γεγονός ότι στις εργασίες αυτές μελετήθηκε η επίδραση άλλων μεταβλητών (π.χ. ανταγωνισμός, Deci et al., 1981· Vallerand et al., 1986), οι οποίες δεν είναι το αντικείμενο της παρούσας έρευνας, οι δοκιμαζόμενοι δεν ήταν μόνο κορίτσια και δεν αγωνίζονταν σε ένα άθλημα (Fortier et al., 1995) όπως στην παρούσα εργασία. Υπάρχει επομένως μια μεγαλύτερη ομοιογένεια στο δείγμα της παρούσας έρευνας. Όσον αφορά στην εξωτερική παρακίνηση, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες της μη αγωνιστικής δομής, εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα *ενδοβολικής ρύθμισης* σε σχέση με τις αθλήτριες της αγωνιστικής δομής. Η *ενδοβολική ρύθμιση* αφορά στην εν μέρει εσωτερικευμένη εξωτερική παρακίνηση, π.χ. ο βαθμός στον οποίο ένας αθλητής αισθάνεται ότι κάνει προπόνηση για να ευχαριστήσει τον προπονητή του και όχι για να γίνει καλύτερος ο ίδιος. Δεν υπάρχει επομένως επιβεβαίωση των θεωρητικών προσεγγίσεων στα αποτελέσματα ούτε της παρούσας εργασίας αλλά ούτε και της έρευνας των Fortier και συνεργατών (1995). Όσον αφορά στην έλλειψη παρακίνησης, παρόλο που στο σύνολο του δείγματος, αυτή ήταν σε πολύ χαμηλά επίπεδα, οι αθλήτριες της μη αγωνιστικής δομής εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της έρευνας των Fortier και συνεργατών (1995) και τις θεωρητικές προσεγγίσεις (Deci et al., 1981· Vallerand, 2007), σύμφωνα με τις οποίες, οι συνθήκες ανταγωνισμού, που παρατηρούνται στην αγωνιστική δομή αθλητισμού, οδηγούν σε

αύξηση της έλλειψης παρακίνησης. Τα υψηλότερα επίπεδα έλλειψης παρακίνησης στις αθλήτριες της μη αγωνιστικής δομής πιθανόν να οφείλονται στο γεγονός ότι, καθώς τα παιδιά που έλαβαν μέρος στην παρούσα εργασία ήταν μικρής ηλικίας (MD=15χρ), ένας αριθμός από αυτά πιθανόν να συμμετέχει στο άθλημα μετά από παρότρυνση των γονέων του και όχι από απόλυτη επιλογή του. Τέλος το σημαντικό εύρημα της παρούσας εργασίας, όσον αφορά στην παρακίνηση, είναι ότι όλες οι αθλήτριες που έλαβαν μέρος (ανεξαρτήτως δομής αθλήματος) εμφάνισαν υψηλά επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης, μέτρια επίπεδα εξωτερικής παρακίνησης και πολύ χαμηλά επίπεδα έλλειψης παρακίνησης. Από την παρούσα έρευνα προέκυψαν τα εξής συμπεράσματα: Οι αθλήτριες των δύο διαφορετικών δομών ρυθμικής γυμναστικής δε διαφοροποιούνται σημαντικά όσον αφορά στην εσωτερική τους παρακίνηση, η οποία ανεξαρτήτως δομής αθλήματος κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα. Η έλλειψη παρακίνησης των αθλητριών της ρυθμικής γυμναστικής, είναι φαινόμενο το οποίο εμφανίζεται και στη μη αγωνιστική δομή του αθλήματος αυτού, οπότε οι προπονητές πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να την αντιμετωπίσουν.

Η μελέτη της παρακίνησης στο χώρο του αθλητισμού, έχει ιδιαίτερη σημασία, όχι μόνο για την κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τα άτομα που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα, αλλά και γιατί βοηθά σημαντικά τους προπονητές να κατανοήσουν και να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες εξάσκησης, προκειμένου οι αθλητές να επιτύχουν τους υψηλούς στόχους που έχουν θέσει.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum
- Deci, E.L., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., & Pore, J. (1981). When trying to win: Competition and intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 79-83.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Doganis, G. (2000). Development of a Greek version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 505-512.
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Brière, N.M., & Provencher, P.J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- McDonald, K. (2001). *Competitive and recreational youth sport structures and gender: A study of goal orientation, intrinsic motivation and self-efficacy*. Unpublished Thesis. School of Kinesiology, Lakehead University.
- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Vallerand, R.J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaun & E. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.), (pp. 49-83). New York: John Wiley.
- Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M., & Pelletier, L.G. (1989). Construction et validation de l'Échelle de motivation en éducation (ÈMÈ) [Construction and validation of the motivation in education scale]. *Canadian Journal of Behavior Science*, 21, 323-349.
- Vallerand, R.J., Gauvin, L.I., & Halliwell, W.R. (1986). Negative effects of competition on children's intrinsic motivation. *The Journal of Social Psychology*, 126, 649-657.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senecal, C., & Vallieres, E.F. (1992). The academic motivational scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗΚΟΣ

Παντελή, Φ., Βεληγκέκας, Π., & Συμυρνιώτου, Α.
*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
fpanteli@phed.uoa.gr*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άλμα σε μήκος είναι μια σύνθετη, κλειστή κινητική δεξιότητα, η οποία για τη διδασκαλία-εκμάθησή της χωρίζεται σε τέσσερις διαδοχικά συνδεδεμένες φάσεις (φόρα, ώθηση, πτήση, προσγείωση). Σημαντικές συσχετίσεις έχουν αναφερθεί μεταξύ της οριζόντιας ταχύτητας κατά την τοποθέτηση του ποδιού ώθησης στη βαλβίδα και της επίδοσης (Hay, 1993; Hay & Nohara, 1990), καθώς και μεταξύ της ταχύτητας απογείωσης και της επίδοσης (Hay, Miller, & Canterna, 1986). Ωστόσο, η ποιότητα των παραμέτρων αυτών της κινητικής απόδοσης δεν εξαρτάται μόνο από τη μάθηση - εξάσκηση των συγκεκριμένων στοιχείων της τεχνικής. Η μαθησιακή διαδικασία μπορεί να ενισχυθεί από πρόσθετες τεχνικές, όπως είναι ο «αυτοδιάλογος» και η «παρατήρηση μοντέλου», οι οποίες ενισχύουν τις αντιληπτικές ικανότητες του ατόμου (επιλεκτική προσοχή, μνημονική συγκράτηση) και κατά συνέπεια αυξάνουν την αποτελεσματικότητα της εξάσκησης. Έρευνες αναφέρουν ότι η τεχνική του αυτοδιαλόγου βοηθάει τον ασκούμενο να κατευθύνει την προσοχή του στα σημαντικά χαρακτηριστικά της δεξιότητας, αποτρέποντας την παρεμβολή μη σχετικών ερεθισμάτων (Zervas, Stavrou, & Psychountaki, 2007; Zinsser, Bunker, & Williams, 1998). Η παρατήρηση της εκτέλεσης της κινητικής δεξιότητας από ένα μοντέλο παρέχει στους ασκούμενους πληροφορίες σχετικές με τις κινήσεις των μελών αλλά και ολόκληρου του σώματος, γεγονός που διευκολύνει τη δημιουργία ενός σωστού, συντονισμένου κινητικού προτύπου (Bandura, 1977; Magill, 1993). Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση συγκεκριμένων τεχνικών μάθησης, ως μέρος ενός παρεμβατικού προγράμματος σε αρχάριους αθλητές, στην επίδοση στο άλμα σε μήκος και σε παραμέτρους που σχετίζονται με την οριζόντια ταχύτητα που αναπτύσσεται κατά τη φάση της φόρας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στη συγκεκριμένη μελέτη συμμετείχαν 69 αρχάριοι αθλητές και αθλήτριες κλασικού αθλητισμού ($M_{\etaλικίας} = 10,3 \pm 0,8$ έτη). Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις, μια αρχική μέτρηση (pre-test) πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος και μια τελική μέτρηση (post-test) αφού ολοκληρώθηκε το παρεμβατικό πρόγραμμα. Μετά την αρχική μέτρηση, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε 4 ομάδες: «αυτοδιαλόγου», «παρατήρησης μοντέλου», «αυτοδιαλόγου + παρατήρησης μοντέλου», ομάδα ελέγχου. Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος ήταν 8 εβδομάδες, κατά τις οποίες πραγματοποιήθηκαν 24 προπονητικές συναντήσεις (3 ΠΣ/ εβδομάδα). Η ομάδα ελέγχου ($n=17$) («μόνο πρακτική εξάσκηση») εκτός από την επαναληπτική εκτέλεση των ειδικών ασκήσεων για το άλμα σε μήκος δεν δέχτηκε κάποια άλλη μορφή παρέμβασης. Στην πρώτη πειραματική ομάδα ($n=18$) («αυτοδιάλογος + πρακτική εξάσκηση»), εκτός από την πρακτική εξάσκηση, η εκμάθηση των ασκήσεων ενισχύθηκε με την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Οι λέξεις-κλειδιά/ σύντομες φράσεις του αυτοδιαλόγου δόθηκαν με τη μορφή γραπτών σεναρίων, τα οποία περιέγραφαν τα σημαντικά τεχνικά χαρακτηριστικά της κάθε άσκησης. Η δεύτερη πειραματική ομάδα ($n=16$) («παρατήρηση μοντέλου + πρακτική εξάσκηση») εκτός από την πρακτική εξάσκηση, πριν την έναρξη της προπόνησης παρατηρούσε ένα επιδέξιο «μοντέλο» να εκτελεί την κινητική δεξιότητα. Η τρίτη πειραματική ομάδα ($n=18$) («αυτοδιάλογος + παρατήρηση μοντέλου +

πρακτική εξάσκηση»), ακολουθώντας παρόμοιες διαδικασίες με αυτές των προηγούμενων ομάδων, ενίσχυσε την πρακτική εξάσκηση με το συνδυασμό παρατήρησης μοντέλου και γνωστικού αυτοδιαλόγου. Το περιεχόμενο των σεναρίων του αυτοδιαλόγου ήταν διαφορετικό για την κάθε φάση του άλματος. Επίσης, δημιουργήθηκαν 24 διαφορετικές βιντεοσκοπημένες παρουσιάσεις για κάθε μία προπονητική συνάντηση. Αφού ολοκληρώθηκε το παρεμβατικό πρόγραμμα, στην 25^η προπονητική συνάντηση, πραγματοποιήθηκε η τελική μέτρηση. Και στις δύο μετρήσεις (αρχική και τελική), όλοι οι αθλητές εκτέλεσαν από μία δοκιμαστική προσπάθεια και τρία άλματα με φόρα 20μ. Και οι τρεις προσπάθειες βιντεοσκοπήθηκαν και καταγράφηκε η επίδοση σε μέτρα. Από τις τρεις προσπάθειες επελέγη η καλύτερη και αναλύθηκαν οι κινηματικές παράμετροι που καθορίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της τεχνικής του άλματος. Για την κινηματική ανάλυση των βιντεοσκοπημένων αλμάτων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Peak Motus (Version 8).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η απλή ANCOVA δείχνει ότι η βασική επίδραση του παράγοντα «τρόπος διδασκαλίας-εκμάθησης» στη μεταβλητή επίδοση ήταν σημαντική ($F_{(3,64)} = 6.437, p < 0.01$), με την ομάδα αυτοδιαλόγου να παρουσιάζει σημαντικά καλύτερη επίδοση από τις υπόλοιπες ομάδες. Για τις μεταβλητές «οριζόντια ταχύτητα κατά την τοποθέτηση» (Vxtd) και «ταχύτητα απογείωσης» (Vr) τα αποτελέσματα της ANCOVA δεν εμφανίζουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην τελική μέτρηση ($F_{(3,64)} = 2.147, p > 0.05$ και $F_{(3,64)} = 0.456, p > 0.05$ αντίστοιχα).

Πίνακας 1. Διαφορές μέσων όρων αρχικής και τελικής μέτρησης, και ποσοστιαίες μεταβολές.

ομάδες	Αυτοδιάλογος		Παρατήρησης μοντέλου		Αυτοδιάλογος + παρατήρηση μοντέλου		Ελέγχος	
	Διαφορά M.O.	%	Διαφορά M.O.	%	Διαφορά M.O.	%	Διαφορά M.O.	%
Εξαρτημένες μεταβλητές								
επίδοση	0,43m**	14,01% ↑	0,17m**	5,61% ↑	0,21m**	6,89% ↑	0,17m**	6,14% ↑
Vxtd	0,34m/sec*	4,52% ↑	0,27m/sec*	3,15% ↑	0,50m/sec**	5,80% ↑	0,36m/sec*	4,81% ↑
Vr	0,13m/sec	1,82% ↑	0,02m/sec	0,26% ↑	-0,10m/sec	1,33% ↓	0,37m/sec*	5,26% ↑

Διαφορά M.O. = M.O. τελικής μέτρησης - M.O. αρχικής μέτρησης

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Για τη διδασκαλία-εκμάθηση κλειστών κινητικών δεξιοτήτων, όπως είναι το άλμα σε μήκος, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η δημιουργία συγκεκριμένων κινητικών προτύπων. Συνεπώς, η μαθησιακή διαδικασία θα πρέπει να ενισχύεται από πρόσθετες τεχνικές μάθησης (αυτοδιάλογος, παρατήρηση μοντέλου, κ.α.) οι οποίες κατευθύνουν την προσοχή των ασκούμενων στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της δεξιότητας. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης εργασίας δείχνουν πως η χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου συμβάλει σε σημαντικά καλύτερη επίδοση συγκριτικά με τις άλλες μορφές παρέμβασης, επιβεβαιώνοντας την αξία του στο να εισάγει τη σωστή σειρά εκτέλεσης μιας ολοκληρωμένης σύνθετης κινητικής δεξιότητας (Landin & Hebert, 1999) και κατά συνέπεια να συμβάλει στην εκμάθηση της δεξιότητας αυτής. Η χρησιμοποίηση των λέξεων-κλειδιών, που δημιουργήθηκαν για την εκμάθηση του άλματος σε μήκος (Παντελή, Βεληγκέκας, Θεοδώρου, & Σμυρنيώτου, υπό δημοσίευση), προκαλεί λεκτική κωδικοποίηση και επιτρέπει τη δημιουργία μιας περισσότερο λεπτομερούς συμβολικής αναπαράστασης της κινητικής δεξιότητας, από την οποία προκύπτει μια ακριβής κινητική εκτέλεση (Janelle, Champeno, Coombes, & Mousseau, 2003). Όσον αφορά στις παραμέτρους της ταχύτητας που αναπτύσσεται κατά τη φόρα (Vxtd, Vr), τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης εργασίας

δείχνουν πως στην τελική μέτρηση καμία από τις τέσσερις ομάδες δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές διαφορές. Το γεγονός ότι οι τρεις πειραματικές ομάδες δεν βελτιώθηκαν σε σχέση με την ομάδα ελέγχου μπορεί να οφείλεται στα χαρακτηριστικά του παρεμβατικού προγράμματος. Οι συμμετέχοντες που παρατηρούσαν τη βιντεοσκοπημένη εκτέλεση της κινητικής δεξιότητας, λάμβαναν πληροφορίες σχετικές με τις κινήσεις των μελών αλλά και ολόκληρου του σώματος. Ωστόσο, η παρατήρηση της εκτέλεσης της κινητικής δεξιότητας δεν παρουσιάζεται ως περισσότερο αποτελεσματική συγκριτικά με τους υπόλοιπους τρόπους παρέμβασης, πιθανόν εξ' αιτίας του ότι οι νεαροί ασκούμενοι ίσως να μην μπόρεσαν να επεξεργαστούν και να «κωδικοποιήσουν» κατάλληλα τις πληροφορίες που μετέδιδε το μοντέλο (Janelle *et al.*, 2003). Ο συνδυασμός αυτοδιαλόγου και παρατήρησης μοντέλου επίσης δεν παρουσιάζει σημαντικές διαφορές από τους υπόλοιπους τρόπους παρέμβασης, αν και η ενίσχυση της πρακτικής εξάσκησης με λεκτικά και οπτικά ερεθίσματα θα έπρεπε να συμβάλει στην καλύτερη εκτέλεση της κινητικής δεξιότητας (Janelle *et al.*, 2003). Οι συμμετέχοντες της ομάδας αυτής έπρεπε να θυμηθούν τις εικόνες που είδαν στο βίντεο, να επαναλαμβάνουν τις φράσεις του αυτοδιαλόγου και να εκτελέσουν τις ασκήσεις για την εκμάθηση μιας σύνθετης κινητικής δεξιότητας, συνδυασμός ο οποίος πιθανόν να ξεπερνούσε τις αναπτυξιακές τους δυνατότητες (Weiss, 1983). Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης επιβεβαιώνουν την άποψη ότι η πρακτική εξάσκηση θεωρείται ως ο πιο σημαντικός παράγοντας για τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης, και ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες. Ωστόσο, προτείνεται να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα και άλλων τεχνικών για τη δημιουργία περισσότερο εξειδικευμένων κινητικών προτύπων, τα οποία οδηγούν σε καλύτερο κινητικό αποτέλεσμα.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice – Hall, Inc.
- Hay, J.G. (1993). Citius, altius, longius (faster, higher, longer)· the biomechanics of jumping for distance. *Journal of Biomechanics*, 26 (sup.), 7-21.
- Hay, J.G., & Nohara, H. (1990). Techniques used by elite long jumpers in preparation for takeoff. *Journal of Biomechanics*, 23, 29-239.
- Hay, J.G., Miller, J.A., & Canterna, R.W. (1986). The technique of elite male long jumpers. *Journal of Biomechanics*, 19, 855-866.
- Janelle, C.M., Champenoy, J.D., Coombes, S.A., & Mousseau, M.B. (2003). Mechanisms of attentional cueing during observational learning to facilitate motor skill acquisition. *Journal of Sport Sciences*, 21, 825-838.
- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Magill, R.A. (1993). Modelling and verbal feedback influences on skill learning. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 358-369.
- Παντελή, Φ., Βεληγκέκας, Π., Θεοδώρου, Α., & Σμυρνιώτου, Α. (υπό δημοσίευση). Χρήση του αυτοδιαλόγου για ενίσχυση της διδασκαλίας και βελτίωση της επίδοσης σε αρχάριους αθλητές του άλματος σε μήκος. *Αθλητική Ψυχολογία*.
- Zervas, Y., Stavrou, N.A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142-159.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (1998). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 270-295). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Weiss, M.R. (1983). Modeling and motor performance: A developmental perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54, 190-197.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Σαββατίης, Π., Γαβριηλίδης, Α., Ψυχουντάκη, Μ., Αποστολίδης, Ν., & Στρατίκης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
pansavvatis@in.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο καθορισμός στόχων είναι μία από τις πιο γνωστές και ευρέως χρησιμοποιούμενες μεθόδους παρακίνησης για αύξηση της απόδοσης και της παραγωγικότητας στον εργασιακό – βιομηχανικό, αθλητικό και εκπαιδευτικό χώρο (Goudas, Dermitzaki, Leondari, & Danish, 2006; Kyllö & Landers, 1995; Locke & Latham, 1990; Theodorakis, 1995, 1996; Weinberg, Stitche, & Richardson, 1994). Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διακρίνεται, ότι στην καλαθοσφαίριση οι έρευνες για την επίδραση του καθορισμού στόχων στην απόδοση καλαθοσφαιριστών είναι σχετικά λίγες, ενώ καμία δεν έχει διερευνήσει την επίδραση διαφορετικών μεθόδων καθορισμού στόχων σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει την επίδραση διαφορετικών μεθόδων καθορισμού στόχων στην απόδοση νεαρών καλαθοσφαιριστών στη σύνθετη δεξιότητα της διείσδυσης, κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος προπόνησης τεσσάρων εβδομάδων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το δείγμα που συμμετείχε στην έρευνα ήταν δύο τμήματα, συνολικού μεγέθους τριάντα νεαρών καλαθοσφαιριστών, ηλικίας 12 – 14 ετών. Για την επίτευξη των σκοπών της έρευνας οι αθλητές χωρίστηκαν τυχαία στις τρεις συνθήκες: (α) με αυτοκαθοριζόμενους στόχους (n = 10) και μέσο όρο ηλικίας 13,7 (±0,87) έτη, (β) με καθορισμένους στόχους (n = 10) και μέσο όρο ηλικίας 13,8 (±0,67) έτη και (γ) με στόχους «κάνε το καλύτερο που μπορείς» (n = 10) και μέσο όρο ηλικίας 13,9 (±0,65) έτη. Στην πειραματική συνθήκη με τους αυτοκαθοριζόμενους στόχους οι δοκιμαζόμενοι έθεταν τους στόχους μόνοι τους, με βάση τη θεωρία των στόχων (προκλητικούς, εφικτούς, κτλ) και ρύθμιζαν τους στόχους τους προοδευτικά, μέσω της αυτοκαταγραφής και με βάση την προηγούμενη απόδοσή τους. Στη συνθήκη με τους καθορισμένους στόχους, επιλέχθηκαν στόχοι εξειδικευμένοι, ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι στόχοι για τον κάθε αθλητή (Boyce, 1994; Weinberg *et al.*, 1994), ενώ στην ομάδα ελέγχου καθορίστηκαν γενικοί στόχοι «κάνε το καλύτερο που μπορείς» (Gavriilidis, Skordilis, Spartali, & Gdondeli, 2005; Weinberg *et al.*, 1994).

Σύμφωνα με την ταξινόμηση των δεξιοτήτων σε απλές και σύνθετες (Burton, 1989; Landers & Butcher, 1986), μία σύνθετη καλαθοσφαιρική δεξιότητα ήταν το αντικείμενο μελέτης, η οποία αξιολογήθηκε με μια δοκιμασία (διεισδύσεις) από το Heidelberg Basketball Test του Boss (1988). Η πειραματική διαδικασία είχε διάρκεια τέσσερις εβδομάδες με τρεις προπονήσεις (Boyce & Wayda, 1994; Γαβριηλίδης 1997, 2002; Gavriilidis *et al.*, 2005) ανά εβδομάδα. Μετά την αρχική μέτρηση έγιναν τρεις επαναληπτικές μετρήσεις, μία κάθε εβδομάδα. Οι μετρήσεις, όπως βέβαια και οι προπονήσεις, διεξήχθησαν στο γήπεδο των ομάδων για οικολογική εγκυρότητα.

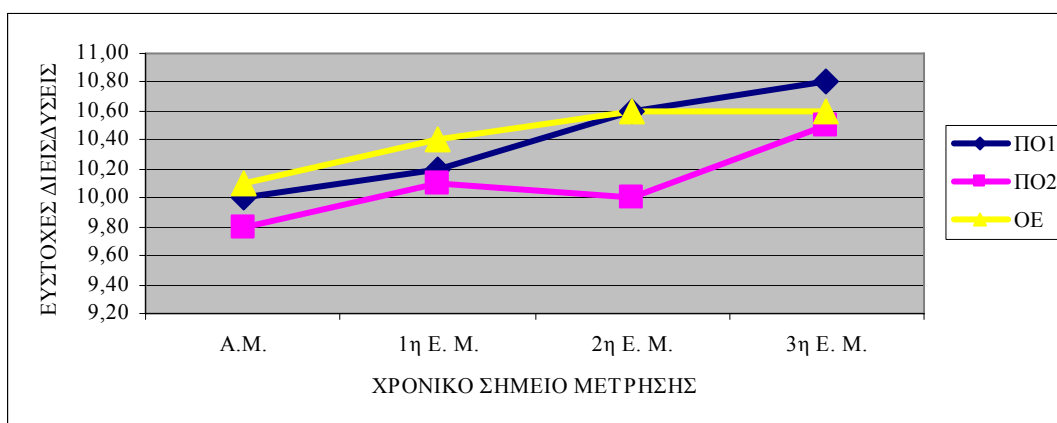
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η 3 x 4 (Πειραματική Συνθήκη x Χρονικό Σημείο Μέτρησης) απλή ανάλυση διασποράς με επαναληπτικές μετρήσεις έδειξε ότι δεν υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ πειραματικής συνθήκης (αυτοκαθοριζόμενοι στόχοι – ΠΟ1, καθορισμένοι στόχοι – ΠΟ2, «κάνε το καλύτερο που μπορείς» στόχοι – ΟΕ) και χρονικού σημείου μέτρησης (αρχική μέτρηση, πρώτη επαναληπτική μέτρηση, δεύτερη επαναληπτική μέτρηση, τρίτη

επαναληπτική μέτρηση) ως προς τις επιδόσεις των αθλητών στη διείσδυση ($A = .946$, $F_{6,50} = .235$, $p > .05$, $\eta^2 = .027$) (Πίνακας 1). Παράλληλα, η ανάλυση δεν έδειξε σημαντική κύρια επίδραση τόσο για τις πειραματικές συνθήκες ($F_{2,27} = .075$, $p > .05$, $\eta^2 = .006$), όσο και για τα χρονικά σημεία μέτρησης ($A = .848$, $F_{3,25} = 1.494$, $p > .05$, $\eta^2 = .152$) (Διάγραμμα 1). Επίσης, δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στις τέσσερις διαφορετικές μετρήσεις για κάθε ομάδα ξεχωριστά. Τέλος, ο έλεγχος γραμμικότητας έδειξε σημαντική γραμμική σχέση μεταξύ των μετρήσεων για όλες τις πειραματικές συνθήκες συνολικά ($F_{1,27} = 4.673$, $p = .040$, $\eta^2 = .148$), όμως δεν έδειξε σημαντική σχέση μεταξύ των μετρήσεων ξεχωριστά για κάθε πειραματική συνθήκη.

Πίνακας 1. Σύγκριση των τριών ομάδων στις εύστοχες διεισδύσεις κατά τις τέσσερις μετρήσεις

Ομάδες	Α.Μ.		1 ^η Ε. Μ.		2 ^η Ε. Μ.		3 ^η Ε. Μ.		N
	M	TA	M	TA	M	TA	M	TA	
ΠΟ1	10,00	2,63	10,20	2,15	10,60	2,01	10,80	1,87	10
ΠΟ2	9,80	2,82	10,10	2,77	10,00	2,87	10,50	2,17	10
ΟΕ	10,10	1,97	10,40	1,90	10,60	1,65	10,60	2,50	10



Διάγραμμα 1. Σύγκριση των τριών ομάδων στις εύστοχες διεισδύσεις κατά τις τέσσερις μετρήσεις

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι η εξειδίκευση των στόχων (συγκεκριμένοι – γενικοί) στο αθλητικό περιβάλλον δεν διαφοροποιεί την απόδοση των αθλητών. Υποστηρίζονται λοιπόν τα αποτελέσματα των ερευνών που δεν έχουν δείξει σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων με συγκεκριμένους στόχους και των ομάδων με στόχους «κάνε το καλύτερο που μπορείς» (Boyce, 1994; Δέρρη & Θεοδωράκη, 1997; Weinberg et al., 1994). Όμως, η ανάλυση έδειξε σημαντική γραμμική σχέση μεταξύ των μετρήσεων για όλες τις ομάδες συνολικά, ενώ και τα περιγραφικά στατιστικά φανέρωσαν μία βελτίωση, όχι στατιστικά σημαντική, της απόδοσης των ομάδων στο χρόνο. Όσον αφορά στη συμμετοχή στον καθορισμό στόχων, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας δείχνουν ότι η απόδοση των νεαρών αθλητών στη συγκεκριμένη δοκιμασία δεν επηρεάστηκε από τη διαφοροποίηση των μεθόδων καθορισμού στόχων. Το συμπέρασμα αυτό υποστηρίζει τις απόψεις των Locke και Latham (1985, 1990), που προτείνουν ότι στα εργασιακά περιβάλλοντα, η συμμετοχή των δοκιμαζόμενων στον καθορισμό στόχων δεν είναι ρυθμιστικός παράγοντας για την απόδοσή τους, επεκτείνοντας τις απόψεις τους και στο αθλητικό περιβάλλον. Παράλληλα, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν αυτά των Hall και Byrne (1988) και του Γαβριηλίδη (1997) που δεν βρήκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των συνθηκών με αυτοκαθοριζόμενους στόχους και με στόχους καθορισμένους από τον ερευνητή. Ταυτόχρονα,

όμως, τα συμπεράσματα της έρευνας αντικρούουν τα συμπεράσματα του Γαβριηλίδη (1997), ότι σε δύο από τις τέσσερις δοκιμασίες των βολών, η ομάδα με τους αυτοκαθοριζόμενους στόχους υπερέιχε της ομάδας με τους υψηλούς στόχους, όπως και αυτά του Kirschenbaum (1985) και των Kyllo και Landers (1995).

Συμπεραίνεται λοιπόν, ότι η εφαρμογή του καθορισμού στόχων μόνο κατά τις μετρήσεις δεν βελτιώνει σημαντικά την απόδοση μέσα σε τέσσερις εβδομάδες, λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά του δείγματος, ως αθλητές, και τα χαρακτηριστικά της δοκιμασίας. Η παρούσα έρευνα αποτελεί ένα πρώτο βήμα για τη διερεύνηση του καθορισμού στόχων σε περιβάλλον με οικολογική εγκυρότητα. Τέλος, χρειάζεται διαφορετική μεθοδολογική προσέγγιση του θέματος για να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί η μέθοδος αυτή από τους αθλητές, τους προπονητές ή και τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής ώστε να δώσει τα μέγιστα οφέλη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Boss, K. (1988). Heidelberger basketball test. *Leistungssport*, 2, 17-24.
- Boyce, B. A. (1994). The effects of goal setting on performance and spontaneous goal-setting behavior of experienced pistol shooters. *The Sport Psychologist*, 8, 87-93.
- Boyce, B. A., & Wayda, K. V. (1994). The effects of assigned and self-set goals on task performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 258-269.
- Burton, D. (1989). The impact of goal specificity and task complexity on basketball skill development. *The Sport Psychologist*, 3, 34-47.
- Γαβριηλίδης, Α. (1997). *Ο ρόλος της στοχοθέτησης στην αυτοαποτελεσματικότητα και στην ευστοχία των καλαθοσφαιριστών*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών. ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Γαβριηλίδης, Α. (2002). Η επίδραση του αυτοπροσδιοριζόμενου καθορισμού στόχων στην αυτοαποτελεσματικότητα και την απόδοση των καλαθοσφαιριστών. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 71-89.
- Δέρρη, Β., & Θεοδωράκης, Γ. (1997). Η επίδραση της ομαδικής και ατομικής δέσμευσης αθλητών μπάσκετ στους στόχους τους. *Άθληση & Κοινωνία*, 16, 55- 63.
- Gavriilidis, A., Skordilis, K. E., Spartali, I., & Gdondeli, K. (2005). The effect of a goal setting program on basketball skills and self-efficacy of adolescents. *International Journal of Fitness*, 1, 61-75.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. *European Journal of Psychology of Education*, 21, 429-438.
- Hall, H., & Byrne, T. (1988). Goal setting in sports: Clarifying anomalies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 189-192.
- Kirschenbaum, D. (1985). Proximity and specificity of planning: A position paper. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 43-54.
- Kyllo, L., & Landers, D. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 117-137.
- Landers, D. M., & Butcher, S. H. (1986). Arousal performance relationships. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak experience* (pp 163-184). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Locke, E., & Latham, G. (1990). *A theory of goal setting and task-performance*. Eaglewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist*, 9, 245-253.
- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182.
- Weinberg, R., Stitche, T., & Richardson, P. (1994). Effects of a seasonal goal-setting program on lacrosse performance. *The Sport Psychologist*, 8, 166-175.

Θεματική Ενότητα IV
Φυσική Αγωγή

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΑΝΗΣΥΧΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Μανούσου, Δ., Χατζηχαριστός, Δ., Ζουνχιά, Κ., & Ψυχουντάκη, Μ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Θράκης
manousou@in.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι Διδακτικές Ανησυχίες (ΔΑ) είναι τα αντιλαμβανόμενα προβλήματα και οι έγνοιες των εκπαιδευτικών οι οποίες εκφράζουν την ανάγκη να γίνει κανείς καλύτερος δάσκαλος (Fuller, 1969· Fuller & Parsons, 1974). Επηρεάζουν τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού στην τάξη και κατά προέκταση τη διδακτική του αποτελεσματικότητα (Fuller, 1969· George, 1978). Η Fuller (1969), στην προσπάθειά της να διερευνήσει τις ΔΑ των εκπαιδευτικών, αναφέρει τρεις διαστάσεις ανησυχιών: *εγώ, έργο και επίδραση στο μαθητή*. Τα είδη αυτά των ΔΑ, σύμφωνα με τους Rogan, Borich και Taylor (1992), αποτελούν ταυτόχρονα και διαδοχικά στάδια στην πορεία εξέλιξης του εκπαιδευτικού καθώς αυξάνεται η διδακτική του εμπειρία.

Για την αξιολόγηση των ΔΑ ο George (1978), βασιζόμενος στη θεωρία της Fuller (1969), κατασκεύασε το ερωτηματολόγιο Teacher Concerns Questionnaire (TCQ). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 15 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες: *εγώ, έργο και επίδραση στο μαθητή*. Η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου, όπως εκτιμάται από το δείκτη Cronbach α για τις τρεις υποκλίμακες -*εγώ, έργο και επίδραση στο μαθητή*- είναι .80, .83 και .67, αντίστοιχα. Πρόκειται για το πιο διαδεδομένο μέσο εκτίμησης των ΔΑ, κυρίως εξαιτίας της σύντομης μορφής του. Ωστόσο, η υποκλίμακα *επίδραση στο μαθητή* από την κατασκευή του ερωτηματολογίου παρουσίασε προβλήματα (George, 1978). Αρκετές, επίσης, είναι έρευνες που αναφέρουν προβλήματα σχετικά με τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του TCQ. Συγκεκριμένα, η παραγοντική δομή δεν επιβεβαιώθηκε σε πολλές έρευνες με εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής (Behets, 1990· Meek, 1996· Capel, 2001· Zounhia, Hatziharistos, & Emmanouel, 2004) και η αξιοπιστία του δεν ήταν πάντα αποδεκτή για όλες τις υποκλίμακες (Behets, 1990· Behets & Meek, 1999· George, 1978· Meek, 1996· Zounhia et al., 2004). Επιπλέον, κάποιες έρευνες αναφέρουν ότι το TCQ ίσως δεν είναι κατάλληλο για το περιβάλλον της φυσικής αγωγής καθώς κατασκευάστηκε για εκπαιδευτικούς που διδάσκουν στην τάξη (McBride, Boggess, & Griffey, 1986). Τέλος, η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φέρνει ακόμα στο φως την ανάγκη ύπαρξης εθνικών εκδόσεων του TCQ, καθώς το υπάρχον ερωτηματολόγιο ίσως δεν μπορεί να αποτυπώσει πολιτιστικές διαφορές ανάμεσα στα διαφορετικά εκπαιδευτικά συστήματα των διαφόρων χωρών (Behets, 1990· Behets & Meek, 1999· McBride, 1993· Meek, 1996).

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι η δημιουργία ενός έγκυρου και αξιόπιστου μέσου μέτρησης των ΔΑ, ώστε να μπορεί στη συνέχεια να χρησιμοποιηθεί ευρύτερα στην έρευνα για τις ΔΑ των εκπαιδευτικών στην Ελλάδα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Μετάφραση ερωτηματολογίων: Για τις ανάγκες αυτής της έρευνας έγιναν οι παρακάτω ενέργειες: (α) Μετάφραση ερωτηματολογίων διδακτικών ανησυχιών: Teacher Concerns Questionnaire (George, 1978), Teacher Concerns Checklist (Fuller & Parsons, 1974) και Stages of Concerns Questionnaire (Rogan, Borich, & Taylor, 1992), για τη δημιουργία δεξαμενής ερωτημάτων (101 ερωτήματα). (β) Προσεκτική επεξεργασία των ερωτημάτων αυτών με λεκτικές τροποποιήσεις και μείωση του αριθμού τους προκειμένου να γίνει ένα ενιαίο ερωτηματολόγιο (πρώτη έκδοση του ελληνικού ΕΔΑ με 75 ερωτήματα). (γ) Έλεγχος της εγκυρότητας περιεχομένου και εκτίμηση της σημασίας των ερωτημάτων του

ΕΔΑ, με δείγμα 31 έμπειρων καθηγητών φυσικής αγωγής. (δ) Τροποποιήσεις στη διατύπωση καθώς και μείωση των ερωτημάτων για τη δημιουργία της τελικής έκδοσης του ΕΔΑ (45 ερωτήματα).

Ερωτηματολόγιο: Η τελική έκδοση ΕΔΑ περιλάμβανε 45 ερωτήματα, 15 για κάθε παράγοντα (*εγώ, έργο και επίδραση στο μαθητή*). Οι απαντήσεις δίνονταν σε μια 5θμια κλίμακα τύπου Likert από 1 μέχρι 5, όπου ο εκπαιδευτικός απαντούσε με βάση το βαθμό της ανησυχίας του σε σχέση με το περιεχόμενο κάθε ερωτήματος, όταν βρίσκεται μπροστά στη σχολική τάξη για να διδάξει.

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα έλαβαν μέρος 254 καθηγητές φυσικής αγωγής από την Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση, με προϋπηρεσία από 8 μήνες έως 33 χρόνια.. Το δείγμα επιλέγει με τυχαία δειγματοληψία κατά ομάδες, η οποία έγινε από τα 4 διαμερίσματα του νομού Αττικής.

Διαδικασία μέτρησης: Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν, παρουσία της ερευνήτριας, στο χώρο εργασίας των καθηγητών, μετά από προγραμματισμένη συνάντηση. Οι καθηγητές ενημερώθηκαν για την ανωνυμία της συμμετοχής τους στην έρευνα και τους δόθηκαν διευκρινιστικές απαντήσεις σε ό,τι χρειάστηκε. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε από μισή μέχρι μία ώρα και η συνολική διάρκεια για τη συλλογή των δεδομένων ήταν ενάμιση μήνας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για τον έλεγχο της εγκυρότητας και αξιοπιστίας της ελληνικής έκδοσης του Ερωτηματολογίου Διδακτικών Ανησυχιών, πραγματοποιήθηκε μια σειρά από αναλύσεις κυρίων παραγόντων με προκαθορισμένο αριθμό παραγόντων, σύμφωνα με τη θεωρία της Fuller (1969). Από κάθε παραγοντική ανάλυση προέκυπτε ανάγκη μείωσης των ερωτημάτων, κυρίως λόγω χαμηλών φορτίσεων και εννοιολογικής συνέπειας των ερωτημάτων. Τα ερωτήματα από 45, που ήταν αρχικά, μειώθηκαν σε 24, σε 21 και, μετά την τελευταία παραγοντική ανάλυση, έμειναν 18. Χρησιμοποιήθηκε η πλάγια περιστροφή των αξόνων καθώς φάνηκε να υπάρχει μέτρια συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων ($1 \nu 3 = .46$). Οι φορτίσεις των ερωτήσεων στους τρεις παράγοντες, οι ιδιοτιμές και ποσοστό ερμηνευόμενης διακύμανσης της τελικής έκδοσης του ΕΔΑ (18 ερωτήματα) φαίνονται στον Πίνακα 1. Ο έλεγχος εσωτερικής συνέπειας του ΕΔΑ έγινε με τον δείκτη α του Cronbach. Οι δείκτες για τους τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου είναι .92 για το *εγώ* .84 για το *έργο* και .72 για την *επίδραση στο μαθητή*.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το ΕΔΑ, όπως διαμορφώθηκε από την έρευνα αυτή, έχει επτά κοινά ερωτήματα με το TCQ το όργανο εκείνο που χρησιμοποιήθηκε παγκοσμίως σε πλήθος ερευνών για τη μέτρηση των ΔΑ των εκπαιδευτικών. Η κλίμακα της *επίδρασης στο μαθητή* είναι πανομοιότυπη, ενώ υπάρχουν βασικές διαφορές στα ερωτήματα που αφορούν στους δύο άλλους παράγοντες (*εγώ & έργο*), γεγονός που ενισχύει την ιδέα ύπαρξης ξεχωριστού ερωτηματολογίου ΔΑ για κάθε χώρα, καθώς πολιτιστικές διαφορές αλλά και διαφορές στο εκπαιδευτικό σύστημα διαφοροποιούν τις ΔΑ εκπαιδευτικών από άλλες χώρες.

Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δείχνουν ότι το ΕΔΑ αποτελεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο μέσο μέτρησης των ΔΑ των Ελλήνων ΚΦΑ. Ωστόσο, κρίνεται απαραίτητη η χορήγηση του σε νέο δείγμα για την επιβεβαίωση της δομής του. Παράλληλα, και προκειμένου να ισχυροποιηθούν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του ΕΔΑ, είναι απαραίτητο να γίνουν και άλλες αναλύσεις για συγχρονική (concurrent validity) και διακριτή εγκυρότητα (discriminant validity) καθώς και έλεγχος αξιοπιστίας με την τεχνική του έλεγχου – επανέλεγχου (test-retest). Η έρευνα συνεχίζεται προς αυτές τις κατευθύνσεις.

Πίνακας 1. Φορτίσεις των ερωτήσεων στους τρεις παράγοντες, ιδιοτιμές και ποσοστό ερμηνευόμενης διακύμανσης

Ερωτήματα	Εγώ	Έργο	Επίδραση στο μαθητή	Κοινή διακύμανση
43	,88	,04	,06	,74
37	,87	,00	-,04	,80
13	,77	-,12	-,02	,57
16	,76	-,03	-,07	,64
38	,70	,06	-,15	,63
10	,66	-,09	-,26	,65
22	,59	,17	-,03	,44
5	-,03	,77	-,00	,58
29	-,07	,71	-,15	,54
32	,17	,69	,23	,49
2	-,21	,69	-,21	,54
3	-,09	,45	-,83	,60
6	,06	,10	-,83	,64
9	,15	,08	-,73	,54
14	,26	,45	-,71	,38
15	,05	,02	-,62	,56
18	,18	-,00	-,59	,49
27	,21	,06	-,59	,54
Ιδιοτιμές	5.83	3.02	5.15	
Ερμην. διακύμανση	38.64%	50.75%	57.75%	

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Behets, D. (1990). Concerns of pre-service physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 10, 66-75.
- Behets, D., & Meek, G. (1999). Physical Educators' Concerns. In Y.V. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, R. Seiler (Eds.), *Psychology for physical educators* (pp. 479-499). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Capel, S. (2001). Secondary students' development as teachers over the course of PGCE year. *Educational Research*, 43, 247-261.
- Fuller, F. (1969). Concerns of teachers: A developmental conceptualization. *American Educational Research Journal*, 6, 207-226.
- Fuller, F., & Parsons, J. (1974). Concerns of teachers: Recent research on two assessment instruments. *Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research*.
- George, A.A. (1978). *Measuring self, task and impact concerns: A manual for use of the teacher concerns questionnaire*. The University of Texas, Research and Development Center for teacher education, Austin, TX.
- McBride, R., Boggess, T.E., & Griffey, D. (1986). Concerns of in-service physical education teachers as compared with Fuller's concern model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 5, 149-156.
- McBride, R. (1993). The TCQ-PE: An adaptation of the Teacher Concerns Questionnaire instrument to a physical Education setting. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12, 188-196.
- Meek, G.A. (1996). The TCQ with Pre-service physical educators in Great Britain being concerned about concerns. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 20-29.
- Meek, G.A., & Behets, D. (1999). Physical education teachers' concerns towards teaching. *Teaching and Teacher Education*, 15, 497-505.
- Rogan, J., Borich, G., & Taylor, H. (1992). Validation of the Stages of Concern Questionnaire. *Action Teacher Education*, 14, 43-49
- Zounhia, K., Hatziharistos, D., & Emmanouel, K. (2004). Teaching concerns of Greek physical education student teachers. *Studies in Physical Culture & Tourism*, 11, 73-78.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΠΕΛΛΑΣ

Τσουλφάς, Χ.¹, Αυγερινός, Α.¹, Καμπάς, Α.¹, Δούδα, Ε.,¹ & Λαπούσης, Γ.².

¹ Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ctsoulfas@hotmail.com

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σημερινός τρόπος ζωής των παιδιών και των εφήβων χαρακτηρίζεται από μειωμένη συμμετοχή σε ΦΔ τόσο μέσα στο σχολείο (Αυγερινός, Στάθη, Almond & Κιουμουρτζόγλου 2002) όσο και εκτός σχολείου τόσο στην Ελλάδα (Αυγερινός & Βερναδάκης, 2005) όσο και στο εξωτερικό (NASPE & AHA, 2006). Σύμφωνα με τις συστάσεις των παγκόσμιων οργανισμών υγείας οι μαθητές/τριες για να έχουν καλή υγεία πρέπει να συμμετέχουν στο σχολείο καθημερινά στο μάθημα της φυσικής αγωγής (ΦΑ) που να καλύπτει τις εξής προϋποθέσεις: α) Η διάρκεια πρέπει να είναι τουλάχιστον 30 λεπτά για τα παιδιά του Δημοτικού και 45 λεπτά για τα παιδιά του Γυμνασίου και Λυκείου, β) Το 50% τουλάχιστον της διάρκειας πρέπει να εμπλέκονται σε δραστηριότητες μέτριας/έντονης έντασης (ΜΕΦΔ) για ολόκληρη την σχολική χρονιά. Αυτή η οδηγία αντιστοιχεί σε 15 λεπτά και 22.5 λεπτά αντίστοιχα τη μέρα σε ΜΕΦΔ στη ΦΑ (NASPE & AHA, 2006). Ενώ η ΦΑ μπορεί να παράσχει μια ουσιαστική ποσότητα ΦΔ ειδικά στα παιδιά που δεν ασκούνται εκτός σχολείου, ο αριθμός, η διάρκεια και η συμμετοχή σε ΜΕΦΔ παρουσιάζει πτώση κατά την παρελθούσα δεκαετία τόσο διεθνώς (NASPE & AHA, 2006) όσο και στην Ελλάδα (Αυγερινός & Βερναδάκης, 2005; Αυγερινός και άλλοι 2002).

Το σχολικό διάλειμμα καταλαμβάνει σημαντικό μέρος του χρόνου που παραμένουν οι μαθητές/τριες στο περιβάλλον του σχολείου και μπορούν να είναι φυσικά δραστήριοι. Σύμφωνα με εμπειρικές εκτιμήσεις ερευνητών τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν σε ΜΕΦΔ τουλάχιστον το 40-50% του συνολικού χρόνου του σχολικού διαλείμματος (Ridgers, Stratton, Fairclough & Twist, 2007). Συνεπώς με βάση την οργάνωση του Αναλυτικού Προγράμματος και τη λειτουργία του σχολείου στη χώρα μας θα έπρεπε τουλάχιστον 25 από τα 50 λεπτά του συνολικού χρόνου διαλείμματος για το Δημοτικό και 22.5 από τα 45 λεπτά του συνολικού χρόνου διαλείμματος στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο, οι μαθητές/τριες να είναι φυσικά δραστήριοι στη συνιστώμενη περιοχή έντασης. Παρόλα αυτά τα περισσότερα παιδιά δεν είναι φυσικά δραστήρια κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων (Ridgers et al., 2007; Αυγερινός και συν., 2002). Μια άλλη ευκαιρία αύξησης της ΦΔ των παιδιών και εφήβων εκτός από το μάθημα της ΦΑ και τα σχολικά διαλείμματα είναι η συμμετοχή τους σε σχολικές αθλητικές ομάδες και τα σχολικά πρωταθλήματα. Όμως σε πολλά σχολεία διεθνώς (NASPE & AHA, 2006) αλλά και στην Ελλάδα (Αυγερινός και άλλοι, 2002) η αύξηση της ΦΔ μέσω των σχολικών αθλητικών ομάδων είναι περιορισμένη. Συγκεκριμένα έχει βρεθεί ότι τα παιδιά Δημοτικού συσσωρεύουν κατά μέσο όρο τη μέρα σε ΜΕΦΔ από τη συμμετοχή τους σε σχολικές αθλητικές ομάδες μόνο 4.14 λεπτά, στο Γυμνάσιο 1.28 λεπτά και στο Λύκειο 2.04 λεπτά (Αυγερινός και άλλοι, 2002). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η ΦΔ των παιδιών και εφήβων Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου στο περιβάλλον του σχολείου (ΦΑ, διάλειμμα και σχολικοί αγώνες) και να συγκριθεί με τους προτεινόμενους στόχους υγείας που προτείνουν οι παγκόσμιοι οργανισμοί NASPE και AHA (2006).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η επιλογή του δείγματος αφορούσε τα σχολεία της Α'θμιας και Β'θμιας εκπαίδευσης στην κεντρική Μακεδονία στην περιοχή της Αριδαίας. Η επιλογή του δείγματος έγινε με την μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν συνολικά 600

μαθητές/τριες Α΄/θμιας και Β΄/θμιας εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα 70 αγόρια και 73 κορίτσια Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού, 90 αγόρια και 98 κορίτσια Α΄ και Β΄ Γυμνασίου και 111 αγόρια και 158 κορίτσια Α΄ και Β΄ Λυκείου. Για την καταγραφή της ΦΔ χρησιμοποιήθηκε το *Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας και Τρόπου Ζωής* (ΕΦΔΤΖ) (Αυγερινός, 2002). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου ΕΦΔΤΖ έχει ελεγχθεί στον Ελληνικό πληθυσμό (Αργιροπούλου, Michalopoulou, Aggeloussis, & Αυγερινός, 2004).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από την ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα (One Way ANOVA) διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου στη συσσώρευση ΜΕΦΔ από συμμετοχή α) στη σχολική ΦΑ $F(2,597) = 272.392, p < 0.05$, β) στα σχολικά διαλείμματα $F(2,597) = 50.804, p < 0.05$ και γ) στις σχολικές αθλητικές ομάδες $F(2,597) = 41.705, p < 0.05$. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα παιδιά του Δημοτικού σχολείου ήταν τα περισσότερα φυσικά δραστήρια και τα επίπεδα ΦΔ στο σχολείο αρχίζουν να μειώνονται καθώς τα παιδιά πλησιάζουν την εφηβεία (Γυμνάσιο) και συνεχίζουν να μειώνονται σε όλη την διάρκειά της (Λύκειο). Πιο ειδικά βρέθηκε ότι σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες του Δημοτικού σχολείου, τα παιδιά του Γυμνασίου και Λυκείου συμμετείχαν κατά μέσο όρο 8.15 λεπτά και 24.03 λεπτά λιγότερο σε ΜΕΦΔ στο σχολικό περιβάλλον (ΦΑ, διάλειμμα, σχολικός αθλητισμός) τη μέρα, πίνακας 1.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι (ΜΟ) και τυπικές αποκλίσεις (ΤΑ) συσσώρευσης ΦΔ στο σχολικό περιβάλλον τη μέρα.

ΦΔ αθροιστικά από τη συμμετοχή σε ΜΕΦΔ τη μέρα:	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (Ε΄ & Στ΄) n=143 ΜΟ (λεπτά) ± ΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ (Α΄ & Β΄) n=188 ΜΟ (λεπτά) ± ΤΑ	ΛΥΚΕΙΟ (Α΄ & Β΄) n=269 ΜΟ (λεπτά) ± ΤΑ
ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ¹	16.19 ± 3.18	15.14 ± 4.40	7.09 ± 5.23
ΣΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ²	8.29 ± 5.7	6.35 ± 6.36	2.21 ± 3.23
ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ³	11.22 ± 12.20	6.46 ± 11.25	2.37 ± 6.41
Σύνολο σε λεπτά	36.10	28.35	12.07

¹Ο πραγματικός χρόνος της ΦΑ είναι 30 λεπτά. Διεξάγεται 3 φορές στο Δημοτικό και το Γυμνάσιο και 2 φορές στο Λύκειο. Η μέση ένταση των ΦΔ που πραγματοποιούνται στο μάθημα της ΦΑ είναι μέτρια προς έντονη ένταση (6 METs) (Αυγερινός, 2002).

²Η συνολική χρονική διάρκεια των διαλειμμάτων στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο είναι 50 λεπτά καθημερινά ενώ στο Λύκειο 45.

³Ο χρόνος άσκησης σε μια προπόνηση με τη σχολική ομάδα ορίστηκε αυθαίρετα σε 45 λεπτά. Η μέση ένταση των αγωνισμάτων είναι έντονη ένταση (8 METs) (Αυγερινός, 2002).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η ΦΔ των παιδιών και εφήβων Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου στο περιβάλλον του σχολείου και να συγκριθεί με τους προτεινόμενους στόχους υγείας που προτείνουν οι παγκόσμιοι οργανισμοί (NASPE & AHA, 2006). Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι προτεινόμενες συστάσεις διεθνών οργανισμών υγείας για το μέγεθος και την ποιότητα ΦΔ που πρέπει να συσσωρεύουν οι μαθητές/τριες κατά την παραμονή τους στο περιβάλλον του σχολείου μέσα από το μάθημα της ΦΑ, από το παιχνίδι στα σχολικά διαλείμματα και από την συμμετοχή τους σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες δεν πληρούνται. Το Ελληνικό αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ προβλέπει για το Δημοτικό και το Γυμνάσιο την διεξαγωγή της ΦΑ 2-3 φορές τη βδομάδα ενώ για το Λύκειο 2 φορές αντίστοιχα. Αυτό απέχει πολύ από τις προτεινόμενες συστάσεις που προτρέπουν για καθημερινή ΦΑ. Από την ανάλυση των δεδομένων φάνηκε ότι μόνο οι μαθητές/τριες του Δημοτικού πληρούσαν τις προτεινόμενες συστάσεις για συμμετοχή σε ΜΕΦΔ στη ΦΑ τη μέρα. Στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο όμως τα αποτελέσματα ήταν αποθαρρυντικά. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι μαθητές/τριες συμμετείχαν κατά μέσο όρο 7.36 και 15.41 λεπτά λιγότερο τη μέρα σύμφωνα με τις συστάσεις (NASPE & AHA, 2006). Οι βασικοί λόγοι που οδηγούν την πλειοψηφία των μαθητών/τριών να μην συμμετέχουν ενεργητικά στη ΦΑ είναι η

αίσθηση ανισότητας όσο αφορά τις αθλητικές τους ικανότητες, η υποτίμηση της αξίας της ΦΑ και η κακή ποιότητα του μαθήματος ΦΑ (Αυγερινός & Βερναδάκης, 2005).

Το δραστήριο παιχνίδι των μαθητών/τριών κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων μπορεί να παρέχει ένα ικανοποιητικό ποσοστό συσσώρευσης ΦΔ για την κάλυψη της ημερήσιας προτεινόμενης δόσης ΦΔ για καλή υγεία. Στην παρούσα έρευνα τα αποτελέσματα ήταν επίσης αποθαρρυντικά. Σύμφωνα με τις συστάσεις τα παιδιά του Δημοτικού, του Γυμνασίου και Λυκείου συμμετείχαν λιγότερο σε ΜΕΦΔ στα σχολικά διαλείμματα κατά 17.11, 16.15 και 20.29 λεπτά αντίστοιχα. Οι βασικοί λόγοι που οδηγούν στην μείωση της ΦΔ στα διαλείμματα είναι η περιορισμένη διάρκεια των διαλειμμάτων, ο μη διαθέσιμος αθλητικός εξοπλισμός, η κακή οργάνωση των σχολικών αυλών, ο μικρός διαθέσιμος χώρος καθώς και οι ανεπαρκείς αθλητικές εγκαταστάσεις (Ridgers *et al.*, 2005).

Όσο αφορά την συμμετοχή των παιδιών και εφήβων σε σχολικές αθλητικές ομάδες τα ευρήματα έδειξαν ότι η συσσώρευση της ΦΔ σε ΜΕΦΔ ένταξη ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους στις ομάδες αυτές είναι πολύ μικρή και μειώνεται προοδευτικά με την αύξηση της ηλικίας. Οι βασικοί λόγοι μείωσης της συμμετοχής σε σχολικές αθλητικές ομάδες σχετίζονται με την χαμηλή ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και των φυσικών ικανοτήτων που απαιτούν τα συγκεκριμένα αθλήματα, την κακή οργάνωση των σχολικών πρωταθλημάτων (αθλητικός εξοπλισμός, αθλητικές εγκαταστάσεις κ.α.) και στο ότι δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην νίκη και στον ανταγωνισμό (NASPE & AHA, 2006).

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι τα σχολεία πρέπει να φροντίσουν να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις ώστε οι μαθητές/τριες να δραστηριοποιούνται φυσικά τον περισσότερο χρόνο παραμονής τους στο σχολικό περιβάλλον, σε εντάσεις που βελτιώνουν τόσο την υγεία τους όσο και την κινητική τους απόδοση στα σπορ και τις αθλοπαιδιές. Τα παιδιά πρέπει να έχουν την ευκαιρία να είναι δραστήρια κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων παρέχοντάς τους τον απαραίτητο αθλητικό εξοπλισμό, τις αθλητικές εγκαταστάσεις και την επίβλεψη για ασφαλή συμμετοχή. Τέλος τα σχολεία πρέπει να φροντίσουν τη θεσμοθέτηση αθλητικών δράσεων και πρωταθλημάτων που να ικανοποιούν τα ενδιαφέροντα, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις όλων των παιδιών.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Argiropoulou, C.E., Michalopoulou, M., Aggeloussis, N. & Avgerinos, A. (2004). Validity and reliability of physical activity measures in Greek high school age children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3, 147-159.
- Avgerinos, G.A. (2002). *Lifestyle and physical activity patterns of Greek children: The applicability of a school based intervention programme*. Unpublished doctoral dissertation. Loughborough University, U.K.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) and the American Heart Association (AHA). (2006). *Shape of the Nation Report. Status of Physical Education in the USA*. Reston, VA: American Alliance of Health Physical Education Recreation and Dance.
- Ridgers, N.D., Stratton, G., Fairclough, S.J. & Twisk, J.W.R. (2007). Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 1-19.
- Αυγερινός, Α. & Βερναδάκης, Ν. (2005). Πόσο δραστήρια είναι τα παιδιά του δημοτικού σχολείου στο μάθημα της φυσικής αγωγής; *2ο Forum της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής* ("Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στις νέες εξελίξεις"), 28-29 Μαΐου 2005, Χαλκιδικής.
- Αυγερινός, Α., Αργυροπούλου, Τ., Almond L. & Μιχαλοπούλου, Μ. (2000). Ένα νέο όργανο αξιολόγησης της ενεργειακής δαπάνης: Αξιοπιστία και συγκλίνουσα εγκυρότητα του Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας και Τρόπου Ζωής. *Αθλητική Απόδοση & Υγεία*, 2, 281-300.
- Αυγερινός, Α., Στάθη, Α., Almond, L., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2002). Τρόπος Ζωής και Φυσική Δραστηριότητα Ελλήνων Μαθητών. *Φυσική δραστηριότητα & ποιότητα ζωής*, 3, 18-30.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΦΑΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΩ ΚΙΝΟΥΜΕΝΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ

Καμπιώτης, Σ., & Πλατάνου, Θ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
spirka@phed.uoa.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μάθηση ορίζεται ως «η ικανότητα εκείνη του ανθρώπου να διατηρεί και να ανακαλεί στη σκέψη του τις γνώσεις (μέσω της μνήμης), όπως, επίσης και η δυνατότητα να τις αναπαράγει» (Δανασής, 1996, σ. 13). Η προσοχή παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της μάθησης (Reddy, 1991; Ζέρβας, 2006). Ο Παπαγεωργίου (1999) εξηγεί ότι προσοχή είναι η ικανότητα του εγκεφάλου να επεξεργάζεται μια πηγή πληροφοριών ή και να αντιδρά στη συγκεκριμένη πηγή αγνοώντας άλλες πηγές πληροφοριών. Η προσοχή αποτελεί έναν από τους μηχανισμούς ρύθμισης της αντίληψης και διαχείρισης των ερεθισμάτων κατά τέτοιο τρόπο, ώστε ορισμένες πληροφορίες να καταγράφονται και να αναλύονται, ενώ άλλες να αποκλείονται από τη διαδικασία της επεξεργασίας πληροφοριών. Για τη διευκόλυνση της συγκέντρωσης της προσοχής σημαντικό ρόλο παίζουν τα βοηθήματα (cues, prompts), τα οποία αποτελούν πρόσθετη βοήθεια για την ανακάλυψη της σωστής απάντησης στη μάθηση και εκτέλεση μιας δεξιότητας. Ο Skinner (1954) υποστηρίζει ότι πρέπει να δίνεται ένας συγκεκριμένος αριθμός βοηθημάτων για τη διευκόλυνση της εύρεσης της σωστής απάντησης.

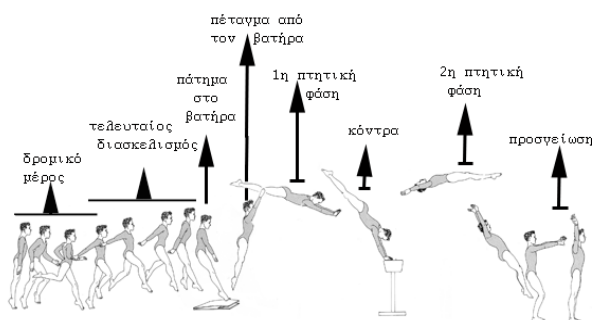
Μία από τις επικρατέστερες μεθόδους που χρησιμοποιούνται στη διαδικασία της μάθησης είναι η παρατήρηση μοντέλου (είτε πραγματικού είτε εικονικού). Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης αναφέρει ότι η παρατήρηση προτύπου είναι πρωταρχικής σημασίας στην μαθησιακή διαδικασία. (Bandura, 1977). Το πρότυπο μπορεί να είναι είτε πραγματικό, είτε συμβολικό/εικονιστικό –μέσω video- ώστε να μεταφέρει τα πληροφορικά στοιχεία που απαιτούνται για τη μάθηση. Τα τελευταία χρόνια, με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, οι ερευνητές, μέσω των υπολογιστικών συστημάτων, κατασκευάζουν και χρησιμοποιούν ως πρότυπα για τη μαθησιακή διαδικασία είτε κινούμενα είτε μη κινούμενα σχέδια πρότυπα (animation) (ChanLin, 2000; Kampiotis & Theodorakou, 2006; Lowe, 2003). Τα κινούμενα σχέδια πρότυπα, είναι απεικονιστικά σχεδιασμένα μοντέλα που είτε τίθενται σε κίνηση και εκτελούν κινήσεις απεικονίζοντας εν ροή τις διαδοχικές φάσεις μιας ολοκληρωμένης δεξιότητας, είτε δεν τίθενται σε κίνηση και απεικονίζουν τη δεξιότητα από την αρχή της ως το τέλος σε επάλληλες φάσεις. Έρευνες που έχουν χρησιμοποιήσει κινούμενα σχέδια πρότυπα στη μαθησιακή διαδικασία δραστηριοτήτων είναι περιορισμένες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν: (α) η διερεύνηση της κατευθυνόμενης επικέντρωσης της προσοχής των δοκιμαζόμενων σε συγκεκριμένη φάση κατά την παρουσίαση μιας κινητικής δεξιότητας μέσω ενός κινούμενου σχεδίου προτύπου (animation) (και (β) η σύγκριση της επικέντρωσης της προσοχής μεταξύ των φάσεων της παρουσιαζόμενης κινητικής δεξιότητας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

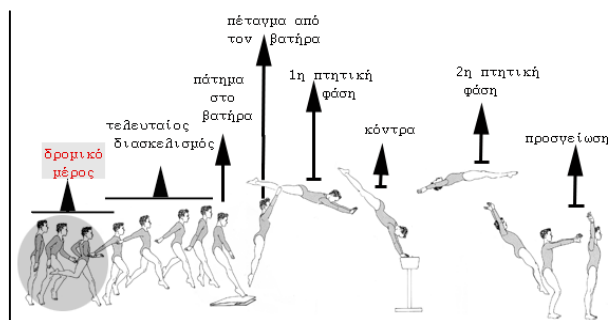
Συμμετέχοντες: Εκατόν ενενήντα έξη φοιτήτριες φυσικής αγωγής ηλικίας 19-22 ετών συμμετείχαν στην πειραματική διαδικασία της εργασίας. Οι δοκιμαζόμενες δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία από παρόμοια διαδικασία και δεν είχαν ασχοληθεί στο παρελθόν με το αντικείμενο της συγκεκριμένης κινητικής δεξιότητας. Το δείγμα χωρίστηκε σε οκτώ πειραματικές ομάδες και ο αριθμός των ατόμων σε κάθε ομάδα καθορίστηκε σύμφωνα με την τελική συμμετοχή των δοκιμαζόμενων στην μελέτη. Αρχικά είχαν επιλεγεί 30 δοκιμαζόμενοι σε κάθε ομάδα. Τελικά ο αριθμός για κάθε ομάδα διαμορφώθηκε ως εξής: η πρώτη και η

τέταρτη ομάδα από 24 άτομα, η δεύτερη ομάδα από 18 άτομα, η τρίτη και η έκτη ομάδα από 30 άτομα, η πέμπτη ομάδα από 26 άτομα, και η έβδομη και η όγδοη ομάδα από 22 άτομα.

Διαδικασία μέτρησης: Αρχικά, όλες οι ομάδες παρακολούθησαν μια διαφάνεια της παρουσιαζόμενης δεξιότητας με εικονιστική και λεκτική περιγραφή για την κάθε φάση (Σχήμα 1) χωρίς να υπάρχει σκίαση σε καμία από αυτές τις φάσεις. Κατόπιν ακολούθησε η αρχική μέτρηση. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε η επαναληπτική μέτρηση, αφού όλες οι ομάδες είχαν παρακολουθήσει τη σκιασμένη διαφάνεια σε συγκεκριμένες φάσεις της δεξιότητας ανάλογα με την ομάδα παρουσίασης. Συγκεκριμένα, η πρώτη ομάδα παρακολούθησε τη διαφάνεια με την πρώτη φάση (δρομικό μέρος) σε σκιασμένο κύκλο και την λεκτική περιγραφή της να αναγράφεται με έντονα κόκκινα γράμματα διαφέροντας ως προς τον χρωματισμό από τις άλλες λεκτικές περιγραφές που ήταν με μαύρα γράμματα (Σχήμα 2). Το ίδιο ακολούθησε και για τις άλλες φάσεις και για κάθε μία από αυτές ξεχωριστά ανάλογα την ομάδα παρουσίασης, δηλαδή, η δεύτερη ομάδα παρακολούθησε τη δεύτερη φάση (τελευταίος διασκελισμός) με σκίαση και χρωματιστή ανάλογη λεκτική περιγραφή, η τρίτη ομάδα παρακολούθησε την τρίτη φάση, κ.λ.π. Η επαναληπτική μέτρηση έλεγχε κατά πόσο οι σκιασμένες φάσεις μπορούσαν να προσελκύσουν περισσότερο την επικέντρωση της προσοχής των δοκιμαζόμενων. Η δεξιότητα που παρουσιάστηκε στις δοκιμαζόμενες ήταν το άλμα χειροκυβίστησης, όπου ένα κινούμενο σχέδιο πρότυπο (animation) απεικονίζονταν να εκτελεί την άσκηση. Η δεξιότητα αυτή απεικονίζονταν σε οκτώ συνεχόμενες διαφορετικές φάσεις και η κάθε φάση είχε και την λεκτική της περιγραφή (Σχήμα 1).



Σχήμα 1. Απεικόνιση των φάσεων από το κινούμενο σχέδιο πρότυπο (animation) και η λεκτική περιγραφή της κάθε μία από αυτές.



Σχήμα 2. Παράδειγμα απεικόνισης της δεξιότητας με την πρώτη φάση σκιασμένη και την λεκτική περιγραφή αυτής εντός σκιασμένου περιγράμματος με κόκκινα γράμματα (ανάλογη ήταν η απεικόνιση και για τις άλλες φάσεις ανάλογα την ομάδα)

Για τη σκίαση της εικονιστικής φάσης χρειάστηκε αύξηση της σκοτεινότητας του οπτικού περιβάλλοντος της φάσης κατά 50%. Σύμφωνα με το μοντέλο της Treisman (Treisman, 1960, 1964) και του Broadbent (1958), ο σκιασμός της κάθε συγκεκριμένης φάσης και ο χρωματισμός της λεκτικής περιγραφής της έγινε για να ενισχυθεί οπτικά η φάση, αποδυναμώνοντας το υπόλοιπο οπτικό περιβάλλον της παρουσίασης. Το κινούμενο σχέδιο πρότυπο κατασκευάστηκε στο κομπιούτερ, ενώ η παρουσίασή του έγινε μέσω video projector πάνω σε μεγάλη λευκή επιφάνεια τοίχου. Η διάρκεια παρουσίασης της κάθε διαφάνειας για κάθε ομάδα ήταν 30sec. Αμέσως μετά την παρουσίαση της διαφάνειας τόσο στην αρχική όσο και στην επαναληπτική μέτρηση, ζητήθηκε από τις δοκιμαζόμενες να απαντήσουν στην ερώτηση «ποια φάση από τη δεξιότητα που παρακολούθησαν τους έρχεται πρώτη στο νου».

Οι στατιστικές αναλύσεις της έρευνας περιελάμβαναν: (α) δείκτες περιγραφικής ανάλυσης (M και SD), (β) δείκτες συχνότητας της παρατηρούμενης εικόνας σε όλες τις ομάδες και (γ) δείκτες σύγκρισης t -test για ανεξάρτητα δείγματα για τον έλεγχο των διαφορών των ποσοστών από την αρχική και την επαναληπτική μέτρηση μεταξύ της επιλεγμένης σκιασμένης και της αντίστοιχης ασκίαςτης φάσης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των διαφορών των ποσοστών επί τοις% μεταξύ αρχικής και επαναληπτικής μέτρησης, του αριθμού των ατόμων που επικέντρωσαν την προσοχή τους στη σκιασμένη και στις ασκίαστες φάσεις, Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται οι συχνότητες σε ποσοστά εμφάνισης της επιδιωκόμενης επικέντρωσης της προσοχής ανάλογα την ομάδα και οι διαφορές των συχνοτήτων μεταξύ της αρχικής και της επαναληπτικής μέτρησης. Τέλος, τα αποτελέσματα των συγκρίσεων έδειξαν την ύπαρξη στατιστικών σημαντικών διαφορών μεταξύ των σκιασμένων και των ασκίαστων φάσεων της δραστηριότητας ($t=2.29, p=.02$).

Πίνακας 1. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των διαφορών των ποσοστών (%) μεταξύ αρχικής και επαναληπτικής μέτρησης, του αριθμού των ατόμων που επικέντρωσαν την προσοχή τους στη σκιασμένη και στις ασκίαστες φάσεις.

	Σκ.	Ασ/στη.1	Ασ/στη.2	Ασ/στη.3	Ασ/στη.4	Ασ/στη.5	Ασ/στη.6	Ασ/στη.7	Ασ/στη.8
M	10.98	-2.4	-1.58	-1.88	-4.78	-.01	-1.90	2.60	-2.61
SD	14.97	10.45	19.68	17.10	8.14	11.74	15.25	15.51	20.12
N	8	7	7	7	7	7	7	7	7

Σκ.=Σκιασμένη, Ασ/στη.= Ασκίαστη

Πίνακας 2. Διαφορές των συχνοτήτων μεταξύ της αρχικής και της επαναληπτικής μέτρησης των σκιασμένων φάσεων

	Ομάδα 1	Ομάδα 2	Ομάδα 3	Ομάδα 4	Ομάδα 5	Ομάδα 6	Ομάδα 7	Ομάδα 8
Αρχική μέτρηση	0%	0%	20%	8.3%	15.4%	13.4%	27.3%	18.2%
Επαναληπτική μέτρηση	16.7%	11.1%	33.3%	41.7%	15.4%	26.7%	9.1%	36.4%
Διαφορά	16.7%	11.1%	13.3%	33.4%	0%	13.4%	-18.2%	18.2%

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υψηλότερη μέση τιμή της επικέντρωσης της προσοχής, παρουσιάζεται στη σκιασμένη φάση, με μέσο όρο βελτίωσης της προσοχής κατά 10.98% από την αρχική στην επαναληπτική μέτρηση. Επίσης διαπιστώθηκε μια αύξηση της επικέντρωσης της προσοχής της σκιασμένης φάσης μεταξύ των ομάδων από την αρχική στην επαναληπτική μέτρηση. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με το μοντέλο του Broadbent (1958), δηλ. την επιλογή συγκεκριμένου υλικού σημείου για προσοχή, καθώς επίσης και με το μοντέλο περί φίλτρου της Treisman (1964), όπου η προσοχή οδηγείται στο ενδυναμωμένο υλικό που στην παρούσα εργασία ήταν οι σκιασμένες φάσεις. Τα βοηθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανακάλυψη της σωστής απάντησης με στόχο τη διευκόλυνση της συγκέντρωσης της προσοχής. Τέτοιου είδους βοηθήματα σε ένα μαθησιακό πρόγραμμα μπορεί να είναι μία λεκτική (σύντομη) περιγραφή, η υπογράμμιση μιας λέξης-ερέθισμα, η διαφορετική τύπωση ή χρωματισμός της λέξης, το αρχικό και το τελευταίο γράμμα, αντιθέσεις, κ.λπ. (Δανασής, 1996). Στην παρούσα εργασία το ρόλο του βοηθήματος -για την επικέντρωση σε συγκεκριμένο σημείο κατά την παρατήρηση της δεξιότητας-, έπαιξαν οι σκιασμένες φάσεις και οι χρωματιστές λεκτικές περιγραφές.

Σύμφωνα με το μοντέλο επεξεργασίας των πληροφοριών του Weinert (1996) για τη διδακτική πράξη, ο διδάσκων οφείλει να κατευθύνει τόσο την αυθόρμητη όσο και τη σκόπιμη προσοχή των μαθητευόμενων στα ουσιώδη χαρακτηριστικά γνωρίσματα του αντικείμενου της διδασκαλίας. Στην παρούσα εργασία οι δοκιμαζόμενοι αναγνώριζαν και επικέντρωναν την προσοχή τους στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της παρουσίασης της δεξιότητας. Συμπερασματικά, κατά τη διδακτική πράξη, απαιτείται να προβάλλονται έντονα τα

κατάλληλα και σχετικά ερεθίσματα είτε δυναμώνοντας το περιβάλλον που τα περικλείει είτε αποδυναμώνοντας τα με κάποιο βοήθημα (Broadbent, 1958; Reddy, 1991; Treisman 1960, 1964).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, Inc.
- Broadbent, D. (1958). *Perception and communication*. Oxford: Pergamon.
- Chanlin, L. (2000). Attributes of animation for learning scientific knowledge. *Journal of Instructional Psychology*. Available on: http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FCG/is_4_27/ai_68998589/pg_2 (13/3/2008).
- Δανασής-Αφεντάκης, Α. (1996). *Μάθηση και ανάπτυξη*. Γ' έκδ. Σελ. 13, Αθήνα.
- Kampiotis, S & Theodorakou, K. (2006). The influence of five different types of observation based teaching on the cognitive level of learning. *Kinesiology*, 38, 116-125.
- Lowe, R.K. (2003). Animation and learning: selective processing of information in dynamic graphics. *Learning and Instruction*, 13, 157-176.
- Παπαγεωργίου Λ. (1999). *Η χημεία της προσοχής*. Ελευθεροτυπία - Τα μυστήρια του εγκεφάλου (αφιέρωμα). 7/8/1999.
- Reddy, P. (1991). *Attention and skills learning*. Blackwell. USA
- Skinner, B. F. (1954). *The science of learning and the art of teaching*, *Harvard Education Review*, 24.
- Stones, E. (1978). *Εισαγωγή στην παιδαγωγική ψυχολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Treisman, A. (1960). Contextual cues, in selective listening. *Quarterly Journal of Psychology*, 12, 242-248.
- Treisman, A. (1964): Verbal cues, language and meaning in selective attention. *American Journal of Psychology*, 77, 206-219.
- Weinert, F. (1996). Lerntheorien und Instruktionsmodelle. In F. Weinert (Hrsg.), *Enzyklopaedie der Psychologie*, Bd. 2, Psychologie des Lernens und der Instruktion. Goettingen: Hogrefe.
- Ζέρβας, Ι. (2006). *Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Ψυχολογική προσέγγιση*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ, ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ» ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ Ε΄ & ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Γκόλτσος, Κ., Τζήκα, Δ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

kgoltsos@pe.uth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αιτίες θανάτου (Ford & DeStefano, 1991). Παρά το γεγονός της ύπαρξης πολλών ερευνών που καταμαρτυρούν τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος, οι νέοι καπνιστές αυξάνονται ραγδαία (CDCP, 2001). Σήμερα περίπου 5 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν σε ετήσια βάση, με μεγαλύτερα ποσοστά στις αναπτυγμένες χώρες (CDCP, 2006). Το 39-57% του ελληνικού πληθυσμού ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο αλλά και τον τόπο διαμονής είναι καπνιστές (Vardavas, 2006). Σύμφωνα με την Eurostat (2007) στους νέους ηλικίας 15-24 ετών το ποσοστό καπνιστών στην Ελλάδα είναι 34,2%, με πρώτη χώρα την Αυστρία με 53,4%. Υπάρχουν αρκετά εκπαιδευτικά προγράμματα τα οποία πληροφορούν τα παιδιά για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος (Grandpre, Alvaro, Burgoon, Miller, & Hall, 2003). Το παρόν πρόγραμμα ευαισθητοποίησης κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης «δεν καπνίζω, γυμνάζομαι», βασίζεται σε μια σειρά θεωριών, (Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία, Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, μοντέλο των Πιστεύω Υγείας και Θεωρία της Πειθούς) και το οποίο βασίστηκε στο μοντέλο των προγραμμάτων αγωγής υγείας που προτείνεται από τους Θεοδωράκη και Χασσάνδρα (2006).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις γνώσεις, τις στάσεις, την πρόθεση, τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, το κοινωνικό πρότυπο, το ενδιαφέρον των μαθητών της πέμπτης και έκτης δημοτικού πριν και μετά από την εφαρμογή ενός προγράμματος παρέμβασης κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης καθώς επίσης και τη συμπεριφορά και τις στάσεις των γονέων τους σχετικά με το κάπνισμα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 81 μαθητές και μαθήτριες της Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού ηλικίας 11-12 ετών χωρισμένοι σε 2 ομάδες, (πειραματική $n_1=32$, ελέγχου $n_2=49$).

Όργανο & Διαδικασία μέτρησης: Το πρόγραμμα παρέμβασης (9 μαθήματα) βασίστηκε στο Μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας του βιβλίου των Θεοδωράκη & Χασσάνδρα (2006), από το οποίο αναπτύχθηκε το τετράδιο μαθητή (Θεοδωράκης, Χασσάνδρα, Κοσμίδου, Γούδας και Παπαϊωάννου, 2006) και πραγματοποιήθηκε στην ομάδα παρέμβασης. Η «Ανάγκη για γνωστική επεξεργασία» αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο των Petty και Cacioppo (1986) όπως αυτό διαμορφώθηκε στην ελληνική γλώσσα από την Κοσμίδου, (2007). Η πρόθεση, οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος, το κοινωνικό πρότυπο, το ενδιαφέρον για το θέμα του καπνίσματος και η αυτο-ταυτότητα αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 2002; Theodorakis, 1994). Η αντίληψη καπνίσματος των γονέων καταγράφηκε με το ερωτηματολόγιο (Θεοδωράκης & Χασσάνδρα, 2005) και η κατάσταση καπνίσματος των γονέων με το Ερωτηματολόγιο του Μοντέλου των Σταδίων Αλλαγής (Prochaska & DiClemente, 1983). Έγινε περιγραφική ανάλυση, ανάλυση συσχετίσεων και πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ σχεδόν όλων των παραγόντων της θεωρίας σχεδιασμένης συμπεριφοράς πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα παρέμβασης εκτός από το ενδιαφέρον (Πίνακας 1). Σε ότι αφορά τις συσχετίσεις μεταξύ των γνώσεων και του ενδιαφέροντος για τις ομάδες παρέμβασης και ελέγχου (πίν. 2) παρατηρούμε αρκετές διαφοροποιήσεις.

Πίνακας 1. Σχέσεις παραγόντων θεωρίας σχεδιασμένης συμπεριφοράς πριν (κάτω από την διαγώνιο) και μετά (πάνω από την διαγώνιο) την παρέμβαση για την ομάδα παρέμβασης.

	1	2	3	4	5	6
1 Στάσεις		.490**	.550**	-.221	.645**	-.600**
2 Πρόθεση	.803**		.884**	-.400*	.754**	-.349
3 Αντιλ. έλεγχος συμπεριφοράς	.778**	.920**		-.439*	.807**	-.434*
4 Κοινωνικό πρότυπο	-.786**	-.883**	-.770**		-.394**	.197
5 Αυτοταυτότητα	.793**	.886**	.805**	-.790**		-.568**
6 Ενδιαφέρον	.102	.158	.123	-.248	.093	

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

Πίνακας 2. Συσχέτιση πραγματικών γνώσεων και ενδιαφέροντος της ομάδας παρέμβασης (κάτω από την διαγώνιο) και της ομάδας ελέγχου (πάνω από την διαγώνιο)

	1	2	3	4
1. Αρχικό Ενδιαφέρον		.349*	.541**	.319*
2. Αρχικές Γνώσεις	.152		.175	.874**
3. Τελικό Ενδιαφέρον	-.139	.019		.257
4. Τελικές Γνώσεις	-.056	.141	.334	

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

Μεταξύ των μετρήσεων σε όλους τους παράγοντες της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και στο ενδιαφέρον δεν υπήρξαν διαφορές εκτός από το κοινωνικό πρότυπο και οι ομάδες δεν εξελίχθηκαν διαφορετικά από μέτρηση σε μέτρηση, ούτε υπήρξαν διαφορές μεταξύ των ομάδων παρέμβασης και ελέγχου. Η προσωπική εμπλοκή με το κάπνισμα αξιολογήθηκε πριν την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος και παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των παιδιών της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου ($F_{(1,78)}=4.14$, $p < .05$). Ο μέσος όρος της ομάδας παρέμβασης ήταν $M=2.03$ ($SD=1.35$), ενώ ο μέσος όρος της ομάδας ελέγχου ήταν $M=1.39$ ($SD=1.30$). Φαίνεται ότι τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης είχαν μεγαλύτερη προσωπική εμπλοκή με το θέμα «κάπνισμα» σε σχέση με την ομάδα ελέγχου αλλά ωστόσο και οι δυο ομάδες είχαν σχετικά χαμηλά επίπεδα προσωπικής εμπλοκής.

Στην συμπεριφορά καπνίσματος γονέων το 93.5% δήλωσε ότι είχε δοκιμάσει να καπνίσει έστω και μία ή δύο ρουφηξιές, το 68.8% δήλωσε ότι έχει καπνίσει σε κάποια φάση της ζωής του περισσότερο από ένα τσιγάρα καθημερινά για έναν ολόκληρο μήνα, το 75% ήταν εν ενεργεία καπνιστές, το 62.5% είχε καπνίσει περισσότερες από 10 ημέρες τον προηγούμενο μήνα, (συστηματικοί καπνιστές), το 70,8% «παθιασμένοι καπνιστές», (κάπνισαν περισσότερο από 10 τσιγάρα καθημερινά). Σχετικά με την κατάσταση καπνίσματος το 62.5% των γονέων δήλωσε ότι καπνίζει και δεν σκέφτεται να σταματήσει, το 33.3% καπνίζει αλλά τους τελευταίους 6 μήνες κάνει προσπάθειες για να σταματήσει, ενώ το 4.2% κάπνιζε στο παρελθόν αλλά τώρα δεν καπνίζει για περισσότερους από 6 μήνες.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης βελτίωσε τους περισσότερους από τους εξεταζόμενους παράγοντες όπως π.χ. οι στάσεις των μαθητών της ομάδας παρέμβασης προς το κάπνισμα έγιναν αρνητικότερες, η πρόθεση των μαθητών να καπνίσουν μειώθηκε αλλά και το κοινωνικό πρότυπο των παιδιών επίσης μειώθηκε λόγω της επιρροής των φίλων τους για ανθυγιεινές συμπεριφορές και αυξήθηκε το ενδιαφέρον και οι γνώσεις των παιδιών για ενημέρωση στην ομάδα παρέμβασης μετά την παρέμβαση σύμφωνα και με την θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Ajzen, 1988). Ωστόσο όμως μειώθηκε ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς των παιδιών προς το κάπνισμα. Τα υψηλά ποσοστά των γονέων καπνιστών φαίνεται ότι επηρεάζουν την συμπεριφορά καπνίσματος των μαθητών θετικά. Συμπερασματικά το πρόγραμμα της παρέμβασης ήταν αποτελεσματικό όχι όμως στο βαθμό που αναμενόταν, πιθανόν λόγω του μικρού δείγματος, της μικρής διάρκειάς του ή λόγω της μικρής ηλικίας των παιδιών, γεγονός το οποίο πρέπει να ληφθεί υπόψη σε μελλοντικές σχετικές έρευνες. Για να είναι αποτελεσματικότερα τα διάφορα προγράμματα πρόληψης του καπνίσματος θα πρέπει να συνδυαστούν με υγιεινές συμπεριφορές όπως η διατροφή και η άσκηση (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality and behavior*. Milton Keynes Open University Press, UK.
- Ajzen, I. (2002). Constructing a TPB Questionnaire: conceptual and methodological considerations. Available: www.unix.oit.umass.edu/~ajzen.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDCP) (2006). Use of cigarettes and other tobacco products among students aged 13-15 years-worldwide, 1999-2005. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 55, 553-556.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDCP) (2001). Annual smoking-attributable mortality, years of potential life lost, and economic costs-United States, 1995-1999. *Mortality Weekly Report*, 51, 300-303.
- Eurostat (2007). Smokers between 15-24, by sex and smokers by sex. Available: <http://epp.eurostat.ec.europa.eu>.
- Ford, E., & DeStefano, F.. (1991). Risk factors for mortality from all causes and from coronary heart disease among persons with diabetes. Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic follow-up study. *American Journal of Epidemiology*, 133, 1220-1230.
- Grandpre, J., Alvaro, E., Burgoon, M., Miller, C., & Hall, J. (2003). Adolescent Reactance and Anti-Smoking Campaigns: A Theoretical Approach. *Health Communication*, 15, 349-366.
- Petty, R. E. & Cacioppo, J. T. (1986). *Communication and persuasion: Central and peripheral routes to attitude change*. New York: Springer- Verlag.
- Prochaska, O., & DiClemente, C. (1983). The stages and processes of self-changing in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Vardavas, K. (2006). *Το παθητικό κάπνισμα και η πολιτική του καπνίσματος στην Ελλάδα*. Δημοσιευμένη μεταπτυχιακή διατριβή. Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, Μέρος 2^ο: Διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 239-248.
- Κοσμίδου, Ε. (2007). *Κάπνισμα και άσκηση: αποτελεσματικά μηνύματα για αλλαγή στάσεων σε προγράμματα Αγωγής Υγείας που απευθύνονται σε μαθητές και φοιτητές*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τρίκαλα, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Θεματική Ενότητα Ι
Αγωνιστικός Αθλητισμός

ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μαυρίδης, Γ., Ρόκκα, Σ., Τσαμουρτζής, Ε., Καρυπίδης, Α., & Ταξιλδάρης, Κ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
mavridig@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από τους βασικούς συντελεστές για την ομαλή εξέλιξη και επιτυχημένη διεξαγωγή ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης, είναι οι διαιτητές. Σύμφωνα με τους Wenberg και Richardson (1990) οι διαιτητές θα πρέπει να έχουν άριστα εκπαιδευτεί για τη σωστή εφαρμογή των κανονισμών, να μπορούν να τους αποδίδουν παρόμοια και αυστηρά και για τις δύο ομάδες και να είναι απαλλαγμένοι από λάθη. Επιπλέον, πρέπει να διαθέτουν καλή ψυχική διάθεση, άσπογη κρίση και αυτοπεποίθηση, να διατηρούν την ψυχραιμία τους και να παραμένουν ανεπηρέαστοι σε αντίξοες συνθήκες, όπως οι καταστάσεις λεκτικής βίας ή σωματικής επιθετικότητας, τόσο από παίκτες όσο από προπονητές ή φιλάθλους. Οι Anshel και Weinberg (1995) σε έρευνά τους με δείγμα 107 διαιτητές μπάσκετ για τα διαφορετικά στυλ αντιμετώπισης δυσμενών καταστάσεων, αναφέρουν ότι αυτά είναι συνάρτηση της πίεσης και του στρες πριν την έναρξη του αγώνα και σχετίζονται άμεσα με την ηλικία και την εμπειρία. Σε παρόμοια έρευνα οι Friman, Nyberg και Norlander (2004), για τις πηγές που προκαλούν φόβο και σύγχυση σε διαιτητές ποδοσφαίρου, υποστήριξαν ότι η ανησυχία και η ένταση/άγχος πριν τον αγώνα είχαν επίδραση στην αυτοσυγκέντρωσή τους, με αποτέλεσμα την άσχημη απόδοση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ακόμη, οι νεότεροι σε ηλικία και με λίγα χρόνια εμπειρία διαιτητές φάνηκε να επηρεάζονται περισσότερο από την κρισιμότητα του αγώνα και την απειλή καταστάσεων επιθετικότητας, καθώς η κακή ψυχική διάθεση οδήγησε στην άσχημη απόδοσή τους. Αντίθετα οι έμπειροι διαιτητές, είχαν αισιοδοξία για την έκβαση του αγώνα, θετική ψυχική διάθεση και καλή απόδοση. Οι Balmer και συνεργάτες (2006), κατέγραψαν ότι η αυξανόμενη ανησυχία πριν τον αγώνα και η ένταση από σκέψεις για την κρισιμότητα του αγώνα και το θόρυβο του πλήθους, συνδέθηκε με λανθασμένες αποφάσεις και κακή απόδοση κυρίως στους νεαρούς διαιτητές. Οι έρευνες των Rainey (1994 & 1995) σε 782 διαιτητές baseball και softball, έδειξαν ότι ο φόβος για το αποτέλεσμα και τις διαπροσωπικές συγκρούσεις, σχετίζονταν με την πίεση και την ένταση πριν τον αγώνα και στα 2/3 των διαιτητών κυριάρχησε η πρόθεση να σταματήσουν τη διαιτησία γιατί ένοιωθαν ψυχικά κουρασμένοι. Όσον αφορά τον ελληνικό χώρο υπάρχει έλλειψη επιστημονικών ερευνητικών δεδομένων σε σχέση με τη διαιτησία και ειδικότερα με τους διαιτητές της καλαθοσφαίρισης. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η καταγραφή του προφίλ της ψυχικής κατάστασης διαιτητών ελληνικής καλαθοσφαίρισης και διερεύνηση τυχόν διαφορών σε σχέση με την ηλικία και την κατηγορία που διευθύνουν.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 114 εν ενεργεία διαιτητές, οι οποίοι συμμετείχαν στα πρωταθλήματα καλαθοσφαίρισης εθνικών κατηγοριών, του ελληνικού πρωταθλήματος 2007. Συγκεκριμένα, συμμετείχαν εθελοντικά από το πρωτάθλημα της Α2 ($n=29$), της Β' Εθνικής ($n=31$), της Γ' Εθνικής ($n=26$), και από το πρωτάθλημα των Ενώσεων ($n=28$) διαιτητές. Για τις ανάγκες της έρευνας, το δείγμα χωρίστηκε ως προς την ηλικία σε δύο κατηγορίες: α) έως 30 έτη ($n=60$) και β) πάνω από 31 ($n=54$).

Όργανο μέτρησης - Διαδικασία συλλογής των δεδομένων: Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του «Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης» (POMS; Profile of Mood States), των McNair, Lorr και Droppleman (1971), τροποποιημένο για τις ανάγκες του ελληνικού πληθυσμού σε 37 θέματα από τους Zerva, Ekkekaki, Psychoudaki και Kakko (1993). Όλα τα θέματα του ερωτηματολογίου απαντούσαν στη

βασική ερώτηση «πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή;». Η συγκεκριμένη μορφή του POMS με τα 37 θέματα περιέχει 6 παράγοντες: α) ο πρώτος παράγοντας αναφέρεται στην ένταση και περιέχει 6 θέματα (για παράδειγμα «νευρικός»), β) ο δεύτερος στην κατάθλιψη με 8 θέματα (για παράδειγμα «στεναχωρημένος/η»), γ) ο τρίτος στην επιθετικότητα με 7 θέματα (για παράδειγμα «θυμωμένος/η»), δ) ο τέταρτος στην ενεργητικότητα με 6 θέματα (για παράδειγμα «με ζωντάνια»), ε) ο πέμπτος στην κόπωση και περιέχει 5 θέματα («εξασθενημένος/η»), και στ) ο έκτος στη σύγχυση («αδύνατο να συγκεντρωθώ»). Οι απαντήσεις δίνονταν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert με 0 = καθόλου, 1 = λίγο, 2 = μέτρια, 3 = αρκετά και 4 = εξαιρετικά. Οι διαιτητές ενημερώθηκαν μέσω του ανάλογου συνδέσμου διαιτητών καλαθόσφαιρας Αθήνας, Θεσσαλονίκης και Θράκης, για την πραγματοποίηση της έρευνας και ότι η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε ανώνυμα από τους διαιτητές, μία ώρα πριν την έναρξη των αγώνων. Η έρευνα ολοκληρώθηκε σε διάστημα 2 μηνών, κυρίως τις απογευματινές ώρες και κατά τη διάρκεια της δεύτερης φάσης των αγώνων πρωταθλήματος ή κυπέλλου.

Στατιστική ανάλυση: Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας για την εσωτερική συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου (reliability analysis), και η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), για τον έλεγχο της ύπαρξης τυχόν διαφορών στη συνολική ψυχική διάθεση και σε κάθε ένα από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου σε σχέση με την ηλικία και την κατηγορία. Επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < .05$.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής των παραγόντων του ερωτηματολογίου με βάση το τεστ α Cronbach κυμάνθηκε από .72 έως .91, για τους έξι παράγοντες (πίνακας 1). Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι το ερωτηματολόγιο είχε ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ της ανεξάρτητης μεταβλητής κατηγορία και ηλικία στη συνολική ψυχική διάθεση και σε κανέναν από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου, διαπιστώθηκε όμως κύρια επίδραση της μεταβλητής κατηγορία (Wilks' Lambda = .716, $F_{6,101}=3,98$; $p < .05$).

Πίνακας 1. Μέσοι όροι (Μ.Ο) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) στις τιμές των παραγόντων και στη συνολική ψυχική διάθεση των διαιτητών, σε σχέση με την κατηγορία διαιτησίας

Παράγοντες	Cronbach <i>a</i>	Κατηγορίες Διαιτητών			
		Α2 κατηγορία Μ.Ο. Τ.Α	Β' Εθνική κατηγορία Μ.Ο. Τ.Α	Γ' Εθνική κατηγορία Μ.Ο. Τ.Α	Ενώσεων κατηγορία Μ.Ο. Τ.Α
Άγχος/ένταση	.88	2.28 (.59) β, δ	1.84* (.59)	2.09 (.47)	1.79** (.42)
Κατάθλιψη	.79	1.95 (.63)	1.99 (.57)	2.08 (.53)	2.03 (.48)
Επιθετικότητα	.72	2.02 (.49)	1.92 (.54)	2.03 (.65)	1.96 (.58)
Ενεργητικότητα	.91	2.52 (.60)	2.51 (.48)	2.49 (.44)	2.47 (.45)
Κόπωση	.77	2.63** (.38)	2.33 (.49)	2.28 (.47)	2.16 (.53) α
Σύγχυση	.89	2.19 (.51)	2.16 (.42)	2.32* (.49)	1.94 (.39) γ
Συνολική Ψ. Δ	-	108.54 (1.18)	107.78 (1.22)	108.28 (1.91)	107.44(1.96)

Σημείωση 1: (Συνολική Ψυχική διάθεση= Άγχος/Ένταση + Κατάθλιψη + Επιθετικότητα + Κόπωση + Σύγχυση – Ενεργητικότητα + 100)

Σημείωση 2: ** $p < .01$, * $p < .05$

Από τις αναλύσεις διακύμανσης παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα ένταση ($F_{3,113}=3,95$; $p<.05$), κόπωση ($F_{3,113}=5,06$; $p<.01$), και σύγχυση ($F_{3,113}=4,09$; $p<.01$), μεταξύ των διαιτητών διαφορετικών κατηγοριών. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συνολική ψυχική διάθεση.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι οι διαιτητές στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης παρουσιάζουν πριν τον αγώνα άγχος/ένταση, επιθετικότητα, κόπωση και σύγχυση, παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική τους διάθεση. Μεταξύ διαιτητών διαφορετικών κατηγοριών, η ένταση/άγχος και η κόπωση εμφανίζει υψηλά σκορ στην Α2 κατηγορία, πιθανόν λόγω της σημαντικότητας και των υψηλών απαιτήσεων των ομάδων αυτής της κατηγορίας. Αντίθετα παρατηρείται αυξημένη η σύγχυση μεταξύ των διαιτητών της Γ΄ Εθνικής κατηγορίας, που διέφεραν στατιστικά σημαντικά από αυτούς του πρωταθλήματος των Ενώσεων, λόγω ίσως των δυσμενών συνθηκών που επικρατούν σε αυτή την αγωνιστική κατηγορία και τον ανταγωνισμό των ομάδων για την άνοδο στη Β΄ εθνική κατηγορία. Όσον αφορά την ηλικία, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαιτητών των δύο ηλικιακών κατηγοριών σε κανένα από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Σε αντίθεση, οι Kaisidis και Anshel (1993), ανέφεραν ότι οι ενήλικες Αυστραλοί διαιτητές καλαθοσφαίρισης δοκιμάζουν λιγότερη ένταση σε σχέση με τους νεότερους συναδέλφους τους κατά τη διάρκεια του αγώνα. Συμπερασματικά, λόγω των δυσμενών επιπτώσεων του στρες στην απόδοση των διαιτητών, θα ήταν χρήσιμο τα άτομα που ασχολούνται με τη διαιτησία να εφοδιαστούν με ψυχολογικές τεχνικές και συγκεκριμένες στρατηγικές συμπεριφοράς, ώστε να είναι προετοιμασμένα να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά κάθε κατάσταση που μπορεί να παρουσιαστεί στον αγωνιστικό χώρο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anshel M. H. & Weinberg R. S. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 46-56.
- Balmer, N.J., Nevill, A.M., Lane, A.M., Ward, P., Williams, M.A. & Fairclough, S.A. (2006). *Influence of crowd noise in soccer on soccer refereeing consistency*. Paper submitted for publication.
- Friman M., Nyberg C., & Norlander T. (2004). Threats and aggression directed at soccer referees: An empirical phenomenological psychological study. *The Qualitative Report*, 9, 652-672.
- Folkesson, P., Nyberg, C., Archer, T., & Norlander, T. (2002). Soccer referees' experience of threat and aggression: Effects of age, experience, and life orientation on outcome of copying strategy. *Aggressive Behavior*, 28, 317-327.
- Kaisidis A. & Anshel M.H. (1993). Sources of and responses to acute stress between adult and adolescent Australian basketball referees. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25, 97-103.
- Mc Nair D.M., Lorr N., & Droppleman L.F. (1971). *Profile of Mood States*. San Diego, C.A.: Educational & Industrial Testing Service.
- Rainey, D. W. (1995). Sources of stress among baseball and softball umpires. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 1-10.
- Rainey, D. W. (1994). Magnitude of stress experienced by baseball and softball umpires. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 255-258.
- Weinberg R.S., & Richardson P.A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zervas, Y., Ekkekakis, P., Psychoudaki, M. & Kakkos, V. (1993). *Adaptation to Profile of Mood States (Schacham, 1983)*. Unpublished paper. Department of Physical Education & Sport Sciences, University of Athens.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ, ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ KICK BOXING ΚΑΙ ΤΑΕ KWON DO

Κούλη, Ο., Ρόκκα, Σ., Καμπέρης, Η., & Μαυρίδης, Γ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
okouli@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το περιεχόμενο των συναισθημάτων είναι ένα ποιοτικό χαρακτηριστικό που κατηγοριοποιείται αρχικά μέσα σε ένα πλαίσιο δύο στενά συνδεδεμένων αλλά και ανεξάρτητων παραγόντων: του ηδονικού τόνου (ευχαρίστηση – δυσαρέσκεια ή θετικότητα – αρνητικότητα) και της λειτουργικής επίπτωσης των συναισθημάτων στην αθλητική απόδοση (βέλτιστα λειτουργικά – μη λειτουργικά). Από αυτά προκύπτουν τέσσερις σφαιρικές κατηγορίες, οι οποίες φαίνεται να παρέχουν μια εύρωστη και ευρεία δομή που επιτρέπει να συμπεριληφθεί ένα λάθος συναισθημάτων σε αθλητές και αθλήτριες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την απόδοση (Hanin, 1993, 1995). Σύμφωνα με το πολυδιάστατο μοντέλο του προσανατολισμού των στόχων, ο στόχος για βελτίωση στον αθλητισμό, σχετίζεται άμεσα με το στόχο για βελτίωση σε οποιοδήποτε τομέα της ζωής. Εάν οι αθλητές ενστερνιστούν ότι βελτιώνοντας τον εαυτό τους παντού θα ζήσουν καλύτερα, ο προσανατολισμός τους για βελτίωση θα είναι πολύ ισχυρός (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 2003).

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι σχέσεις των συναισθημάτων κατά τον αγώνα με τους προσωπικούς προσανατολισμούς των στόχων, καθώς και οι πιθανές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών Kick boxing και Tae kwon do.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το δείγμα αποτέλεσαν 129 αθλητές/τριες (n= 65 γυναίκες και n= 64 άνδρες), ηλικίας 16 - 35 ετών (M = 29.83, SD = 7.92), όπου 69 ήταν αθλητές/τριες του Kick boxing και 60 του Tae kwon do.

Όργανα μέτρησης: Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια: α) «Συναισθήματα στον Αγώνα» (Hanin, 2000), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Hanin, Papaioannou, & Lukkarila, 2001). Το ερωτηματολόγιο έχει 23 ερωτήσεις, οι οποίες αποτελούν 4 παράγοντες: «ευχάριστα λειτουργικά» (5 ερωτήσεις, π.χ. «δυναμικός»), «ευχάριστα μη λειτουργικά» (5 ερωτήσεις, π.χ. «ήρεμος»), «δυσάρεστα λειτουργικά» (6 ερωτήσεις, π.χ. «επιθετικός»), «δυσάρεστα μη λειτουργικά» (7 ερωτήσεις, π.χ. «φοβισμένος») και περιλαμβάνει επίσης δύο ανεξάρτητες ερωτήσεις, για την «αυτοπεποίθηση». Οι απαντήσεις δίνονταν σε μια 10βαθμια κλίμακα του Borg αριθμημένη από το 0 = καθόλου, μέχρι το 10 = πάρα, πάρα πολύ, και το ● = μέγιστο δυνατό.

β) «Επίτευξη στη Φυσική αγωγή και τον Αθλητισμό» (Milosis, Papaioannou, Tsigilis, & Kosmidou, 2001; Papaioannou 2001), το οποίο αξιολογεί 4 στόχους επίτευξης: «προσωπική βελτίωση», «ενίσχυση εγώ», «προστασία εγώ» και «κοινωνική αποδοχή». Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 24 θέματα για τους 4 παράγοντες, 6 θέματα ανά παράγοντα/στόχο. Ακόμη, το όργανο μέτρησης αυτό, στηρίζεται στο «Πολυδιάστατο Ιεραρχικό Μοντέλο των Στόχων Επίτευξης» (Papaioannou, 1999). Οι απαντήσεις δίνονταν σε μια 5βαθμια κλίμακα τύπου Likert αριθμημένη από το 1 = διαφωνώ απόλυτα, μέχρι το 5 = συμφωνώ απόλυτα.

Διαδικασία μέτρησης: Για τους σκοπούς της έρευνας, οι αθλητές και αθλήτριες, συμπλήρωσαν οικιοθελώς τα ερωτηματολόγια, μισή ώρα πριν αγωνιστούν. Τα ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν από τους ίδιους τους ερευνητές. Τέλος, δόθηκαν στους αθλητές/τριες, προφορικές και γραπτές οδηγίες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία, την εγκυρότητα και τη συνοχή των παραγόντων των ερωτηματολογίων. Ακόμη, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις, μεταξύ των περισσότερων αποτελεσμάτων των δύο ερωτηματολογίων. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 1.

Επίσης, από τις πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (MANOVA) προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην επίτευξη στόχων και στα συναισθήματα στον αγώνα, ως προς το φύλο Wilks $\Lambda = .705$, $F_{9,76} = 3,53$ $p < .01$ και το άθλημα Wilks $\Lambda = .738$, $F_{9,76} = 3,00$ $p < .01$, ενώ δεν προέκυψαν στατιστικά ως προς την αλληλεπίδραση αυτών.

Πιο συγκεκριμένα, ως προς το φύλο, στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στους παράγοντες: «ενίσχυση του εγώ» και «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα. Ακόμη, ως προς τα άθλημα, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στους παράγοντες: «προσωπική βελτίωση», «ευχάριστα λειτουργικά», «δυσάρεστα λειτουργικά», «δυσάρεστα μη λειτουργικά» συναισθήματα και «αυτοπεποίθηση» (Πίνακας 2).

Πίνακας 1. Συσχετίσεις και Cronbach α για τους παράγοντες των ερωτηματολογίων

	1	2	3	4	5	6	7	8	α
<u>Επίτευξη Στόχων</u>									
1. προσωπική βελτίωση	1.00								.73
2. ενίσχυση εγώ	-.013	1.00							.84
3. προστασία εγώ	-.156	.207*	1.00						.71
4. κοινωνική αποδοχή	-.010	.400**	.457**	1.00					.88
<u>Συναισθήματα</u>									
5. ευχάριστα λειτουργικά	.336**	-.016	-.040	.202*	1.00				.85
6. δυσάρεστα λειτουργικά	.065	.299**	.193*	.149	.221*	1.00			.76
7. ευχάριστα μη λειτουργικά	.048	.031	.025	.045	.327**	-.156	1.00		.78
8. δυσάρεστα μη λειτουργικά	-.306**	.258**	.240**	.128	-.313**	.161	-.156	1.00	.82
9. Αυτοπεποίθηση	.324**	.190*	.032	.184*	.558**	.329**	.135	-.312**	.78

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

Πίνακας 2. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις & τιμές F, για τους παράγοντες των δύο ερωτηματολογίων, για το φύλο και το άθλημα

	Φύλο				Άθλημα				Φύλο	Άθλημα
	Αγόρια		Κορίτσια		Kick Boxing		Tae Kwon Do			
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.		
<u>Επίτευξη Στόχων</u>										
προσωπική βελτίωση	4.44	.74	4.61	.42	4.37	.57	4.74	.56	n.s.	$F_{1,87} = 10.01$ $p < .01$
ενίσχυση εγώ	3.53	1.03	2.82	.98	3.28	.99	2.97	1.14	$F_{1,87} = 13,54$ $p < .001$	n.s.
προστασία εγώ	2.47	1.05	2.31	.92	2.46	1.03	2.29	.91	n.s.	n.s.
κοινωνική αποδοχή	3.13	1.15	2.87	1.22	3.05	1.26	2.92	1.11	n.s.	n.s.
<u>Συναισθήματα</u>										
ευχάριστα λειτουργικά	7.33	1.66	6.94	1.90	6.69	1.95	7.69	1.41	$F_{1,87} = 8,59$ $p < .01$	$F_{1,87} = 6,55$ $p < .05$
δυσάρεστα λειτουργικά	6.14	2.19	5.13	2.16	5.03	2.10	6.35	2.18	n.s.	$F_{1,87} = 7,20$ $p < .01$
ευχάριστα μη λειτουργικά	6.56	1.94	5.49	2.07	6.09	1.87	5.85	2.33	n.s.	n.s.

δυσάρεστα μη λειτουργικά	3.04	1.97	3.14	2.04	3.54	1.99	2.50	1.88	n.s.	$F_{1,87}=5,95 p<.05$
Αυτοπεποίθηση	7.88	2.04	7.00	2.03	6.96	2.12	8.00	1.88	n.s.	$F_{1,87}=4,77 p<.05$

Σημείωση: n.s. = δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο, στον παράγοντα «ενίσχυση του εγώ», καθώς και στον παράγοντα «ευχάριστα λειτουργικά» συναισθήματα με τα αγόρια να παρουσιάζουν υψηλότερα σκορ από τα κορίτσια. Επίσης, ως προς το άθλημα, στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν ως προς τον παράγοντα «προσωπική βελτίωση», «ευχάριστα λειτουργικά» συναισθήματα, «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα και «αυτοπεποίθηση», με τους αθλητές του Tae kwon do να έχουν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές του Kick boxing, ενώ στον παράγοντα «δυσάρεστα μη λειτουργικά συναισθήματα, οι αθλητές του Tae kwon do παρουσίασαν μικρότερα σκορ από τους αθλητές του Kick boxing. Συμπερασματικά, οι αθλητές/τριες ανεξαρτήτως αθλήματος και φύλου, πρέπει να αναπτύξουν ψυχολογικές τεχνικές με τη βοήθεια της συμβουλευτικής ψυχολογίας και των αθλητικών ψυχολόγων, ώστε να μπορούν να παρουσιάζονται στους αγώνες με λειτουργικά συναισθήματα και να επιτυγχάνουν τους προσωπικούς τους στόχους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. In K. Henschen & W. Straub (Eds.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 103-119). Longmeadow, MA: Movement.
- Hanin, Y.L. (1993). Optimal performance emotions in top athletes. In S. Sepra, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (Eds.), *Sport psychology: an integrated approach. Proceedings from the VIII World Congress of Sport Psychology* (pp. 229-232). Lisbon Portugal: ISSP.
- Hanin, Y., Papaioannou, A., & Lukkarila, J. (2001). Emotion – performance relationships: A structural equation modeling analysis of the refined IZOF model. *Proceedings, International Society of Sport Psychology 10th World Congress of Sport Psychology, Vol. 5th*, (pp.132-134).
- Milosis, D., Papaioannou, A., Tsigilis, N., & Kosmidou, E. (2001). Goal orientations an intrinsic-extrinsic motivation at different levels of generality. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of International Society of Sport Psychology of 10th World Congress of Sport Psychology: Vol. 3. In the dawn of the new millennium* (σελ. 332-334). Christodoulidis Publications, Thessaloniki, Hellas.
- Papaioannou A. (2001). *Attitudes, perceptions and behaviors: (1) in the physical education lesson, (2) in exercise setting, (3) towards a healthy lifestyle, of people differing in gender, age, social class and motor difficulty-deficiency* (Tech. Rep.). Center of Educational Research, Greek Ministry of Education, Athens, Greece.
- Papaioannou A. (1999). Towards multidimensional hierarchical models of motivation in sport. In V. Hosek, P. Tilinger, & L. Bilek (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology: Part 1. Psychology of sport and exercise – Enhancing the quality of life* (pp. 45-52). Prague: Charles University in Prague.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2003). Ο στόχος για βελτίωση: Πώς του δίνουμε νόημα και πώς τον ενισχύουμε. *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ:
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ**

Πατσατζής, Ν. , Ρόκκα., Σ., Μαυρίδης, Γ., & Κούλη, Ο.
*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
nik_marnik@yahoo.gr*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αθλητική επίδοση ενός αθλητή ή μιας ομάδας δεν εξαρτάται μόνον από μια καλή φυσική, τεχνική και τακτική προετοιμασία, αλλά κυρίως είναι αποτέλεσμα συνδυασμού τόσο φυσιολογικών όσο και ψυχολογικών παραγόντων, άριστα τοποθετημένων σε ένα «πλαίσιο παραγόντων» προπόνησης που προάγει την απόδοση (Martin, Carl, & Lehnertz, 2000). Επιστημονικές έρευνες υποστήριξαν ότι υπάρχει στενή σχέση μεταξύ ψυχολογικών δεξιοτήτων και αθλητικής απόδοσης (Morgan, 1979; Morgan & Pollock, 1977; May, Veach, Reed, & Griffey, 1985). Σύμφωνα με τον Lazarus (1991), οι ψυχολογικές δεξιότητες περιγράφουν τη γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική προσπάθεια που καταβάλλει το άτομο, με στόχο την αντιμετώπιση εξωτερικών ή εσωτερικών απαιτήσεων που τίθενται μπροστά του. Αθλητικά ώριμοι και υψηλού επιπέδου αθλητές επιδεικνύουν ισχυρές γνωστικές δεξιότητες και τεχνικές αντιμετώπισης (Gould, Eklund, & Jackson, 1993). Στην έρευνά τους οι Smith, Schutz, Smoll και Ptacek (1995), αλλά και οι Goudas, Theodorakis και Karamousalidis (1998), υποστήριξαν ότι όσο πιο μεγάλη εμπειρία είχαν οι αθλητές τόσο πιο δυνατές και θετικές ήταν οι δεξιότητες που εκδήλωναν. Όσον αφορά στο φύλο, οι Mahoney, Gabriel και Perkins (1987) ισχυρίστηκαν ότι μόνο ως προς την αυτοπεποίθηση παρουσιάσθηκαν διαφορές, με τις γυναίκες να εμφανίζουν χαμηλότερα σκορ. Σχετικά με το άθλημα της χειροσφαίρισης στην Ελλάδα, παρατηρείται έλλειψη σχετικών επιστημονικών δεδομένων. Σκοπός της έρευνας ήταν (α) να αξιολογηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών/τριών χειροσφαίρισης της Β2 και Α2 εθνικής κατηγορίας και (β) να διερευνηθεί η σχέση του φύλου και της αγωνιστικής εμπειρίας με τις ψυχολογικές παραμέτρους.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 157 αθλητές/τριες, ηλικίας 18-29 έτη ($M=22.55$, $SD=3.84$), και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας, κατά τη διεξαγωγή της έρευνας, 9,5 έτη. Όλοι οι αθλητές/τριες συμμετείχαν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα χειροσφαίρισης 2007-08, στη Β2 εθνική κατηγορία οι άνδρες και στην Α2 εθνική κατηγορία οι γυναίκες. Για τις ανάγκες της έρευνας, το δείγμα χωρίστηκε: (α) ως προς το φύλο, σε αθλητές ($n=71$) και αθλήτριες ($n=86$) και (β) ως προς την εμπειρία, έως 9 χρόνια ($n=84$) και 10 και περισσότερα χρόνια ($n=73$).

Όργανο μέτρησης. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Αντιμετώπισης (Athletic Coping Skills Inventory; ACSI-28), το οποίο ανέπτυξαν οι Smith *et al.* (1995). Την ίδια χρονιά οι Smith και Christensen χρησιμοποίησαν το ίδιο ερωτηματολόγιο για την μελέτη του ρόλου των σωματικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων σαν παράγοντες πρόβλεψης της επίδοσης αλλά και της «επιβίωσης» στο επαγγελματικό baseball. Το ACSI-28 αποτελείται από 28 θέματα, τα οποία απαρτίζουν επτά υποκλίμακες: (α) Αντιμετώπιση δυσκολιών π.χ. “Παραμένω θετικός/ή και αγωνίζομαι με ενθουσιασμό, ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα πάνε τα πράγματα”, (β) Κορύφωση υπό πίεση π.χ. “Είναι μία πρόκληση για μένα να αγωνίζομαι κάτω από πίεση”, (γ) Καθορισμός στόχων π.χ. “Σε κάθε προπόνηση έχω να πετύχω προσωπικούς στόχους απόδοσης”, (δ) Αυτοσυγκέντρωση π.χ. “Όταν αγωνίζομαι μπορώ να έχω την προσοχή μου μόνο στον αγώνα,

και να μην ενοχλούμαι από τίποτε άλλο”, (ε) Απαλλαγή από ανησυχίες π.χ. “Ανησυχώ αρκετά για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για την απόδοσή μου”, (στ) Αυτοπεποίθηση π.χ. “Όταν δεν πετυχαίνω τους στόχους μου αυτό με κάνει να προσπαθώ ακόμη περισσότερο” και (ζ) Συμμόρφωση με τον προπονητή/τρια π.χ. “Όταν ο προπονητής με κρίνει περισσότερο θυμώνω παρά βοηθιέμαι”. Οι Γούδας, Θεοδωράκης και Λαπαρίδης (1998) προσάρμοσαν την κλίμακα στην ελληνική γλώσσα. Οι δείκτες αξιοπιστίας και εσωτερικής συνέπειας της έρευνάς τους εξετάστηκαν με το τεστ άλφα του Cronbach και οι τιμές για τις επτά υποκλίμακες ήταν: .64 για την αντιμετώπιση δυσκολιών, .74 για την κορύφωση υπό πίεση, .62 για τον καθορισμό στόχων, .61 για την αυτοσυγκέντρωση, .69 για την απαλλαγή από ανησυχίες, .65 για την αυτοπεποίθηση και .71 για τη συμμόρφωση με τον προπονητή/τρια.

Διαδικασία μέτρησης. Οι αθλητές/τριες αφού ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας, δέχθηκαν να λάβουν μέρος στην έρευνα και συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, πριν ή αμέσως μετά την προπόνησή τους κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα της έρευνας οι επτά υποκλίμακες του ερωτηματολογίου των ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό είχαν αποδεκτή εσωτερική συνέπεια, Cronbach α από .65 έως .74. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) δεν διαπιστώθηκε στατιστικώς σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ φύλου και εμπειρίας, διαπιστώθηκε όμως κύρια επίδραση του παράγοντα φύλο Wilks' $\Lambda = .869$ ($F_{7,147} = 3.93, p < .01$), και του παράγοντα αθλητική εμπειρία Wilks' $\Lambda = .521$ ($F_{7,147} = 19.33, p < .001$).

Ως προς την αθλητική εμπειρία στατιστικώς σημαντικές διαφορές προέκυψαν στην αντιμετώπιση δυσκολιών ($F_{1,156} = 8.35, p < .01$), στον καθορισμό στόχων ($F_{1,156} = 18.30, p < .001$), στην απαλλαγή από ανησυχίες ($F_{1,156} = 41.99, p < .001$), στην αυτοπεποίθηση ($F_{1,156} = 11.98, p < .01$) και τη συμμόρφωση με τον προπονητή ($F_{1,156} = 41.15, p < .001$). Όσον αφορά στο φύλο, οι αθλητές διέφεραν από τις αθλήτριες, μόνον στην αντιμετώπιση δυσκολιών ($F_{1,156} = 9.64, p < .01$), και στην κορύφωση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης ($F_{1,156} = 9.78, p < .01$). Στον Πίνακα 1 φαίνονται οι περιγραφικοί δείκτες και οι διαφορές μεταξύ των μεταβλητών.

Πίνακας 1. Περιγραφική στατιστική και στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου

Παράμετροι	Cronbach α	Φύλο		Αγωνιστική εμπειρία	
		Άνδρες	Γυναίκες	Έως 9 χρόνια	10 χρόνια και πάνω
		M.O. (T.A)	M.O. (T.A)	M.O. (T.A)	M.O. (T.A)
Αντιμετώπιση δυσκολιών	.68	4.36 (.73)	3.73 (.76)**	3.83 (.72)	4.35 (.67)**
Κορύφωση απόδοσης	.72	4.35 (.68)	3.82 (.73)**	3.87 (.71)	4.42 (.75)
Καθορισμός στόχων	.74	4.22 (.85)	3.99 (.66)	3.84 (.51)	4.39 (.68)***
Αυτοσυγκέντρωση	.69	4.12 (.45)	4.01 (.47)	3.98 (.46)	4.16 (.46)
Απαλλαγή από ανησυχίες	.59	4.26 (.67)	3.89 (.61)	3.74 (.54)	4.43 (.58)***
Αυτοπεποίθηση	.73	4.38 (.63)	4.07 (.65)	3.96 (.66)	4.46 (.72)**
Συμμόρφωση προπονητή	.65	3.25 (.54)	3.51 (.47)	3.72 (.43)***	3.13 (.47)

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

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου στο άθλημα της χειροσφαίρισης, έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές για τις δεξιότητες με τις οποίες οι αθλητές και οι αθλήτριες, καθώς και οι νεαροί σε εμπειρία αθλητές αντιμετωπίζουν τις απαιτήσεις και δυσκολίες των αγώνων. Συγκεκριμένα, όσον αφορά στο φύλο, διαφορές παρουσιάστηκαν στην ‘Αντιμετώπιση δυσκολιών’ και ‘Κορύφωση κάτω από συνθήκες πίεσης’,

με τους αθλητές να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους από τις αθλήτριες. Επίσης, αθλητές με αγωνιστική εμπειρία μεγαλύτερη από δέκα χρόνια, εκδηλώνουν διαφορετικές ψυχολογικές δεξιότητες, όταν έχουν να αντιμετωπίσουν απαιτητικές και δύσκολες καταστάσεις, σε σύγκριση με αθλητές με μικρότερη αγωνιστική εμπειρία. Οι πιο έμπειροι αθλητές χειροσφαίρισης εκδηλώνουν συμπεριφορές που οδηγούν σε 'Κορύφωση κάτω από συνθήκες πίεσης', και σε καλύτερη 'Αντιμετώπιση των δυσκολιών', είναι λιγότερο απασχολημένοι από 'Ανησυχίες', και εμφανίζουν συμπεριφορές που ενισχύουν τον 'Καθορισμό στόχων' και την 'Αυτοπεποίθησή' τους. Παρόμοια αποτελέσματα ανέφεραν και οι Smith και συνεργάτες (1995), οι Goudas και συνεργάτες (1998), οι Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος και Λαπαρίδης (2006), σε αθλητές/τριες καλαθοσφαίρισης. Φαίνεται ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες, μέσω της αγωνιστικής εμπειρίας, αναπτύσσουν κατάλληλες ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των δύσκολων αγωνιστικών καταστάσεων.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for the development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Perceptual & Motor Skills*, 86, 59-65.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by more or less successful US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64, 83-93.
- Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Ι., & Λαπαρίδης, Κ. (1998). Να αλλάξουμε το άθλημα ή να αλλάξουμε τον εαυτό μας; Που αποδίδεται η επιτυχία των προπονητών στο μπάσκετ. *Αθλητική Ψυχολογία*, 9, 19-31.
- Καραμουσαλίδης, Γ., Μπεμπέτσος, Ε., & Λαπαρίδης, Κ. (2006). Ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών και αθλητριών της Ελληνικής καλαθοσφαίρισης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4 (3), 442 – 448.
- Lazarus, S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Κομοτηνή: Αλφάβητο.
- May, J.R., Veach, T.L., Reed, M.W., & Griffey, M.S. (1985). A psychological study of health, injury and performance in athletes on US alpine ski team. *Physician and Sportsmedicine*, 13, 111-115.
- Morgan, W.P. (1979). Prediction of performance in athletics. In P. Klavara & J.V. Daniel (Eds.), *Coach, Athlete and the Sport Psychologist* (pp. 172-186). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morgan, W.P., & Pollock, M.L. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy Sciences*, 301, 382-403.
- Smith, R.E., & Christensen, D.S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 379-398.

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ., Κούλη, Ο., Κούλη, Ε., & Πατσατζής, Ν.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
mageorge@otenet.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχει αναγνωριστεί ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες κατέχουν σημαντικό ρόλο στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου. Η σχέση μεταξύ άγχους και αθλητικής απόδοσης έχει διερευνηθεί διεξοδικά (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003; Martens, Vealey, & Burton, 1990). Το γνωστικό άγχος ορίζεται ως το νοητικό στοιχείο της έντασης και είναι συνήθως συνδεδεμένο στα σπορ με αρνητικές προσδοκίες για την απόδοση. Η κλίμακα αγωνιστικής κατάστασης έντασης (CSAI-II), είναι ένα από τα πλέον συχνά χρησιμοποιημένα όργανα της αθλητικής ψυχολογίας, στην έρευνα για την αξιολόγηση της προαγωνιστικής κατάστασης ανησυχίας. Ωστόσο, πολλοί ερευνητές αναφέρουν ότι η σχέση προαγωνιστικού άγχους και απόδοσης εξαρτάται κυρίως από το είδος του σπορ (Oxendine, 1970). Τα αθλήματα που απαιτούν τέλειο μυϊκό συντονισμό, ακριβή κινητικό έλεγχο, ετοιμότητα και αυτοσυγκέντρωση, εκτελούνται με υψηλή απόδοση σε χαμηλά επίπεδα άγχους και υψηλά σκορ αυτοπεποίθησης. Δραστηριότητες που αφορούν δύναμη και φυσική προσπάθεια πρέπει να περιέχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους (Wilson & Raglin, 1997; Parfitt & Pates, 1999). Αναφορικά με την επιτραπέζια αντισφαίριση, οι Ripoll και Fleurance (1988), κατέγραψαν ότι είναι άθλημα που περιέχει σύνθετες και ακριβείς κινητικές ικανότητες. Ακόμη, οι Ripoll και Latiri (1997), υποστήριζαν ότι εκτός από την ακρίβεια χώρου, οι παίκτες στον αγώνα πρέπει να διαθέτουν χαμηλά επίπεδα γνωστικού άγχους και υψηλή αυτοπεποίθηση.

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διερευνήσει το προαγωνιστικό άγχος και την κατεύθυνσή του σε αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης, σε σχέση με την κατηγορία που αγωνίζονται και τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 39 αθλητές της Α1 ($n=19$) και Α2 ($n=20$) εθνικής κατηγορίας ανδρών, που συμμετείχαν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα του 2007, με Μ.Ο. ηλικίας 23.5 ($SD= \pm 4.78$) έτη. Για τις ανάγκες της έρευνας οι αθλητές χωρίστηκαν ανάλογα με τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας κατά τη στιγμή διεξαγωγής της έρευνας, σε τρεις κατηγορίες : α) έως 5 έτη ($n=10$), β) έως 10 έτη ($n=13$), και γ) πάνω από 10 έτη ($n=16$).

Μέσα και διαδικασία συλλογής των δεδομένων: Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (CSAI-II; Jones & Swain, 1992; Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983; Martens *et al.*, 1990; Kakkos & Zervas, 1996) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Σταύρου, Ζέρβα, Κάκκο και Ψυχουντάκη (1998), το οποίο μετράει γνωστικό, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση καθώς και την κατεύθυνση τους. Οι απαντήσεις των αθλητών δίνονταν σε μια 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (καθόλου) έως το 4 (πάρα πολύ) και αναφέρονταν στο βαθμό εμφάνισης του συμπτώματος της έντασης. Επίσης, μια 7βάθμια διπολική κλίμακα τύπου Likert από το -3 έως το +3 κατέγραφε το βαθμό στον οποίον κάθε απάντηση στην κλίμακα έντασης αξιολογείται ως διευκολυντική ή ανασταλτική για την απόδοση του αθλητή. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε ανώνυμα από τους ασκούμενους, 30 λεπτά πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα, εθελοντικά κατά τη διάρκεια του πανελληνίου πρωταθλήματος 2007. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε από το στατιστικό πακέτο SPSS for Windows Ver. 11.0 η παραγοντική ανάλυση (factor analysis), η ανάλυση αξιοπιστίας (reliability) και η ανάλυση διακύμανσης (one way anova) για τον έλεγχο της

ύπαρξης τυχόν στατιστικά σημαντικά διαφορών στην κλίμακα έντασης και την κατεύθυνσή της, σε σχέση με την κατηγορία και τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < .05$.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση προέκυψαν τρεις παράγοντες για την κλίμακα έντασης που ερμήνευσαν το 63,92% της συνολικής διακύμανσης και τρεις για την κατεύθυνσή της που ερμήνευσαν το 71,67% αντίστοιχα. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής των παραγόντων του ερωτηματολογίου με βάση το τεστ α Cronbach κυμάνθηκε για μεν το γνωστικό .79, το σωματικό .81, και την αυτοπεποίθηση .82, για δε την κατεύθυνσή τους .84, .86 και .91 αντίστοιχα. Από την ανάλυση διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παικτών της A1 και της A2 κατηγορίας στο γνωστικό άγχος $F_{1,38}=5,36$; $p < .05$, την κατεύθυνσή του $F_{1,38}=4,78$; $p < .05$, και την κατεύθυνση της αυτοπεποίθησης $F_{1,38}=8,35$; $p < .01$, ενώ σε σχέση με τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στο γνωστικό άγχος $F_{1,38}=9,84$; $p < .01$, στην αυτοπεποίθηση $F_{1,38}=5,59$; $p < .01$ και την κατεύθυνσή της $F_{1,38}=4,42$; $p < .05$, (Πίνακας 1). Δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κλίμακα έντασης και την κατεύθυνσή της ως προς την ηλικία.

Πίνακας 1. Περιγραφική στατιστική και στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου

	Ένταση			Κατεύθυνση Έντασης		
	Γνωστικό	Σωματικό	Αυτοπεποίθηση	Γνωστικό	Σωματικό	Αυτοπεποίθηση
Κατηγορία	M.O. (T.A)	M.O. T.A	M.O. T.A	M.O. T.A	M.O. T.A	M.O. T.A
A1	2.34 (.68)	2.17 (.55)	3.21 (.48)	4.35 (.64)	3.97 (.62)	5.15 (.47)
A2	2.95* (.77)	2.39 (.64)	2.89 (.62)	3.27*(.51)	3.54 (.58)	3.61** (.58)
Εμπειρία						
Έως 5 έτη	3.23** (.76)	2.61 (.74)	2.45 (.54)	2.99 (.46)	3.88 (.49)	3.25 (.75)
Έως 10 έτη	2.57 (.42)	2.57 (.67)	2.94 (.73)	3.31 (.49)	3.93 (.52)	4.35 (.62)
> 10 έτη	2.32 (.62)	2.42 (.43)	3.28**(.51)	4.07 (.27)	3.99 (.97)	4.96* (.53)

Σημείωση 1: (M.O.=μέσοι όροι και T.A.=τυπικές αποκλίσεις στις τιμές των παραγόντων σε σχέση με την κατηγορία και την αγωνιστική εμπειρία των αθλητών)

Σημείωση 2: ** $p < .01$, * $p < .05$

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι αθλητές της A2 εθνικής κατηγορίας ανδρών, παρουσίασαν υψηλότερους μέσους όρους γνωστικού άγχους και χαμηλά σκορ αυτοπεποίθησης, από ότι οι αθλητές της A1 κατηγορίας, έχοντας την κατεύθυνση των συμπτωμάτων της έντασης ανασταλτική για την απόδοσή τους. Όσον αφορά τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας, οι παίκτες με περισσότερα από πέντε χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας εμφανίζονται με υψηλή αυτοπεποίθηση, η οποία φαίνεται ότι διευκολύνει την απόδοσή τους περισσότερο από αυτούς που έχουν έως πέντε χρόνια και οι οποίοι παρουσιάζονται με χαμηλή αυτοπεποίθηση και κατεύθυνση ανασταλτική για την απόδοση. Τα αποτελέσματα της έρευνας, φαίνεται να υποστηρίζουν τις υπάρχουσες θεωρίες της έντασης (Mellalieu, Neil, & Hanton, 2006, Parfitt & Pates, 1999). Συμπερασματικά, η μελέτη της αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών στο άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την απόδοσή τους. Ειδικά προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας, θα πρέπει να εστιάζουν την προσοχή τους στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων των αθλητών και σε συνδυασμό με την

κατάλληλη τεχνική και τακτική προετοιμασία, να συμβάλλουν στην υψηλή αγωνιστική κατάσταση του κάθε παίκτη χωριστά αλλά και της ομάδας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D. L. (2003). The relation between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 464-472.
- Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής κατάστασης: ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-II. *Πρακτικά 1^ο Διεθνούς / 4^ο Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 225-231). Κομοτηνή.
- Lundqvist, C., & Hassmen, P. (2005). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Science*, 23, 727-736.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly Exercise Sport*, 77, 263-270.
- Oxendine, J.B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, 13, 23-32.
- Parfit, G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal Sports Science*, 17, 351-356.
- Ripoll, H., & Latiri, I. (1997). Effect of expertise on coincident-timing accuracy in a fast ball game. *Journal of Sports Sciences*, 6, 573-580.
- Ripoll, H., & Freurance, P. (1988). What does keeping one's eye on the ball mean? *Ergonomics*, 31, 1647-1654.
- Σταύρου, Ν.Α., Ζέρβας, Ι., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1998). Ένταση και κατεύθυνση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης. *Πρακτικά 2^ο Διεθνούς / 5^ο Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 139-141). Τρίκαλα.
- Wilson, G.S., & Raglin, J.S. (1997). Optimal and predicted anxiety in 9-12 year old track and field athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2, 148-152.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΩΝ ΡΙΨΕΩΝ

Σκουρτανιώτη, Γ., & Μπεμπέτσος, Ε.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
geoskourt@gmail.com

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με τον Martens (1987), μερικοί αθλητές έχουν κάτι παραπάνω από φυσικές δεξιότητες, έχουν εκπληκτικές ικανότητες στο να ανεβάζουν τον εαυτό τους ψυχολογικά, να αυτοσυγκεντρώνονται πιο έντονα και να ελέγχουν τα επίπεδα του στρες. Οι προπονητές και οι αθλητές χρησιμοποιούν συχνά τους όρους ψυχολογική δεξιότητα και ψυχολογική μέθοδος ως συνώνυμα, ενώ, στην πραγματικότητα, έχουν διαφορετική σημασία. Η Vealey (1988) προσπάθησε να δώσει έναν ορισμό σχετικά με τον όρο των ψυχολογικών δεξιοτήτων και να τις προσδιορίσει ως οι "ιδιότητες" που αναπτύσσονται εσωτερικά στους ανθρώπους. Σύμφωνα με την Vealey με τον όρο ψυχολογικές δεξιότητες εννοούμε χαρακτηριστικά τα οποία προσδοκούμε να αναπτύξει ο αθλητής μέσω των ψυχολογικών τεχνικών. Οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες είναι: α) θέληση, β) αυτοεκτίμηση, γ) αυτοπεποίθηση, δ) αυτοεπίγνωση. Αντιθέτως, η ψυχολογική δεξιότητα αναφέρεται στα έμφυτα χαρακτηριστικά του αθλητή που καθιστούν δυνατή ή ακόμα και πιθανή την επιτυχία του ατόμου στον αθλητισμό. Παραδείγματα ψυχολογικών δεξιοτήτων είναι τα εσωτερικά κίνητρα, η αυτοπεποίθηση, ο έλεγχος της προσοχής, ο έλεγχος της διέγερσης, ο έλεγχος του άγχους και η γενική αυτογνωσία (Vealey, 1988).

Ο Martens (1987) θεωρεί πως οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που πρέπει οι αθλητές να εξασκούν και να αναπτύξουν είναι: η νοερή απεικόνιση, ο έλεγχος της ψυχικής ενέργειας, ο έλεγχος του στρες, η προσοχή, η αυτοσυγκέντρωση και ο καθορισμός στόχων. Προκαταρκτικές έρευνες έψαξαν να πιστοποιήσουν την "ιδανική αθλητική προσωπικότητα" (ideal athletic personality), αλλά ήταν μερικώς επιτυχημένες στις προσπάθειες τους (Morgan, 1980). Το ACSI-28 παρέχει μία μέτρηση ως προς το γνώρισμα των ψυχολογικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης πιθανά οργανικής για να βελτιώσει την απόδοση. Αποτελείται από επτά βαθύτερους παράγοντες ψυχολογικής ικανότητας με υποκλίμακες μετρώντας την αντιμετώπιση της αντιπαλότητας, την κορύφωση υπό πίεση, τον προσδιορισμό στόχου/τη διανοητική προετοιμασία, τη συγκέντρωση, την απαλλαγή από την ανησυχία, την εμπιστοσύνη και το κίνητρο επίτευξης, και την ικανότητα προπονητή. Οι επτά υποκλίμακες στο ACSI-28 μπορούν να αθροιστούν για να παραγάγουν μία γενική μέτρηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης (Προσωπικοί Πόροι Αντιμετώπισης). Ένα πλεονέκτημα του ACSI-28 είναι ότι σχεδιάστηκε συγκεκριμένα για αθλητική έρευνα και υποβάλλει σχετικές με τον αθλητισμό ερωτήσεις, απεικονίζοντας τις ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό ως πολύπλευρες.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες των Ελλήνων αθλητών/τριών ρίψεων (και των τεσσάρων αγωνισμάτων), σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες και να διερευνηθεί κατά πόσο οι ψυχολογικές δεξιότητες επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών. Επίσης, να εξεταστούν τυχόν διαφορές ανάμεσα στο φύλο, την αθλητική εμπειρία ή και ανάμεσα στην ηλικιακή κατηγορία.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το δείγμα αποτέλεσαν 96 αθλητές ρίψεων (49 άνδρες και 47 γυναίκες), ηλικίας 16-23 ετών ($M=18.3$, $SD=1.88$), πιο αναλυτικά, το δείγμα ήταν χωρισμένο σε 5 κατηγορίες: α) παίδες $n=16$, β) έφηβοι $n=17$, γ) κορασίδες $n=16$, δ) νεανίδες $n=17$ και ε)

νέων $n=30$. Επίσης το δείγμα χωρίστηκε ανάλογα και με την εβδομαδιαία του προπόνηση: α) από 1-4 προπονήσεις $n=21$, β) από 4-5 $n=32$ και γ) από 6-> $n=43$. Τέλος, το δείγμα χωρίστηκε και ανάλογα με την αθλητική του εμπειρία (χρόνια): α) από 1-2 $n=28$, β) από 3-5 $n=28$ και γ) από 6-> $n=40$. Οι αθλητές που χρησιμοποιήθηκαν στο δείγμα ήταν από συλλόγους της Χαλκίδας, της Αθήνας και της Πτολεμαΐδας.

Ερωτηματολόγιο: Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε είναι το ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Ψυχολογικών Δεξιοτήτων Αθλητών και Αθλητριών, των Smith, Schutz, Smoll, και Ptacek (1995), το οποίο έχει μεταφραστεί και τροποποιηθεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Καραμουςαλίδη (1998). Στο ερωτηματολόγιο συμπεριλήφθηκαν και ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση και την εθνική κατηγορία στην οποία λάμβαναν μέρος. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 28 ερωτήσεις οι οποίες διαμορφώνουν 7 παράγοντες, 4 ερωτήσεις για κάθε έναν.

Διαδικασία: Οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν κατά τη διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Νέων 2007, παρουσία της ερευνήτριας, η οποία έδωσε τις απαραίτητες οδηγίες. Αρχικά έγινε ενημέρωση στους αθλητές για τους σκοπούς της έρευνας, καθώς και για το ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά και ότι η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ανάλυση αξιοπιστίας: Τα αποτελέσματα ελέγχου της αξιοπιστίας έδειξε ότι το α του Cronbach κυμάνθηκε από .58 έως .68. Πιο συγκεκριμένα: α) «Αντιμετώπιση Δυσκολιών» .65, β) «Μεγιστοποίηση της Απόδοσης υπό Συνθήκες Πίεσης» .60, γ) «Καθορισμός Στόχων» .61, δ) «Αυτοσυγκέντρωση» .68, ε) «Απαλλαγή από Ανησυχίες» .62, ζ) «Αυτοπεποίθηση» .58 και στ) «Συμμόρφωση στον Προπονητή» .65.

Αναλύσεις διακύμανσης: Οι αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι:

(α) η κατηγορία Νέων αντιμετώπισε καλύτερα τις δυσκολίες σε σχέση με την κατηγορία Εφήβων-Νεανίδων.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ (M)	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ (SD)
1 ^η (Παίδων-Κορασίδων)	3,54	1,5
2 ^η (Εφήβων-Νεανίδων)	3,87	1,03
3 ^η (Νέων)	4,22	.87

(β) η κατηγορία Νέων αντιμετώπισε καλύτερα τις δυσκολίες σε σχέση με την κατηγορία Εφήβων-Νεανίδων και την κατηγορία Παίδων-Κορασίδων.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ (M)	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ (SD)
1 ^η (Παίδων-Κορασίδων)	4,1	1,14
2 ^η (Εφήβων-Νεανίδων)	4,2	1,02
3 ^η (Νέων)	4,6	.68

(γ) η κατηγορία Νέων καθόρισε καλύτερα τους στόχους τους σε σχέση με όλες τις άλλες κατηγορίες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ (M)	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ (SD)
1 ^η (Παίδων-Κορασίδων)	4,38	.99
2 ^η (Εφήβων-Νεανίδων)	4,57	.97
3 ^η (Νέων)	4,75	.8

(δ) η κατηγορία Παίδων-Κορασίδων ήταν περισσότερο απαλλαγμένη από τις ανησυχίες σε σχέση με την κατηγορία Εφήβων-Νεανίδων και Νέων.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ (Μ)	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ (SD)
1 ^η (Παίδων-Κορασίδων)	4,30	1,22
2 ^η (Εφήβων-Νεανίδων)	3,70	1,26
3 ^η (Νέων)	3,03	1,23

Τέλος, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανέναν από τους παράγοντες σε σχέση με το «Φύλο».

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τ' αποτελέσματα της έρευνας οι κατηγορίες Παίδων-Κορασίδων και Εφήβων-Νεανίδων δεν διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους στις ψυχολογικές δεξιότητες, ενώ η κατηγορία Νέων δεν επηρεάζεται από τους παράγοντες των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Έτσι διαπιστώνουμε ότι οι κατηγορίες Παίδων-Κορασίδων και Εφήβων-Νεανίδων, χρειάζονται βελτίωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων από τους προπονητές αλλά και από τους ίδιους τους αθλητές. Ας ενημερωθούν οι αθλητές και οι προπονητές για την αξία των ψυχολογικών δεξιοτήτων και την βελτίωση αυτών, για να μπορέσουν να αυξήσουν την απόδοσή τους και την επίδοσή τους, αλλά κυρίως τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά τους. Να μάθουν οι προπονητές τρόπους βελτίωσης της αυτοπεποίθησης και να τους εξασκούν κάθε φορά στην προπόνηση, στους αθλητές τους. Όπως επίσης και την σημασία του καθορισμού στόχων, όπου είναι από τα σημαντικότερα σημεία, διότι οι στόχοι επηρεάζουν άμεσα και καθοδηγούν απόλυτα τους αθλητές. Οπότε όσο πιο κοντά είναι στον δεκάλογο του Cox, 2003, τόσο πιο αποτελεσματικοί.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Ι., & Αντωνίου, Π. (1996). *Προκαταρκτική διερεύνηση Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Ψυχολογικών Δεξιοτήτων αθλητών*. Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας. Κομοτηνή.
- Cox, R. (2004). *Έννοιες και εφαρμογές. Αθλητική ψυχολογία* (5^η έκδ.). (Επιμ. Γ. Ζέρβας) Αθήνα: Εκδόσεις Παρισσιανού.
- Goudas, M., Theodorakis, Y., Karamousalidis, G. (1998). Psychological Skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 59-65.
- Θεοδωράκης, Γ., Χρόνη, Α. (2002), *Ψυχολογική προετοιμασία στο στίβο - Πρακτική σειρά 1*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Martens, R. (1987). *American coaching effectiveness program: Level 1 instructor's guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 379 - 398.
- Vealey, R. S. (1988a). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R. S. (1988b). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 471-478.

Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΗΣΥΧΙΩΝ ΕΠΑΝΑΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ

Χρηστάκου, Α., Ζέρβας, Γ., Ψυχουντάκη, Μ., & Σταύρου, Ν.Α.
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με το μοντέλο στρες-τραυματισμού, ο προηγούμενος τραυματισμός αποτελεί έναν στρεσογόνο παράγοντα, ο οποίος αυξάνει την πιθανότητα για επανατραυματισμό (Williams & Andersen, 1998). Αθλητές με προηγούμενο τραυματισμό είναι επιρρεπείς στην εμφάνιση υψηλού άγχους και υψηλών αρνητικών εκτιμήσεων του αθλητικού περιβάλλοντος. Οι αρνητικές εκτιμήσεις οδηγούν σε μειωμένη αυτοπεποίθηση και σε αυξημένο φόβο για επανατραυματισμό. Επίσης, στο μοντέλο στρες-τραυματισμού, ο προηγούμενος τραυματισμός σχετίζεται με μεταβολές στη συγκέντρωση προσοχής του αθλητή (λ.χ., περιορισμός οπτικού πεδίου, διάσπαση προσοχής).

Αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι οι αθλητές που επανέρχονται στην προπονητική και αγωνιστική δραστηριότητα μετά από ένα πρόγραμμα αποκατάστασης τραυματισμού, ανησυχούν για πιθανό επανατραυματισμό, για το επίπεδο ικανότητάς τους και τον ρόλο τους μέσα στην ομάδα (Chase, Magyar & Drake, 2005; Cupal & Brewer, 2001). Ακόμα και οι επιπόλαιοι τραυματισμοί που προκαλούνται αυξάνουν τον χρόνο αποκατάστασης εξαιτίας της αποτυχίας των αθλητών να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τους αρνητικούς ψυχολογικούς παράγοντες (Cupal, 1998). Συνεπώς, οι αθλητές είναι επιφυλακτικοί κατά την επιστροφή στον αγώνα και έχουν μειωμένη αυτοπεποίθηση (Taylor & Taylor, 1997). Οι Walker, Thatcher, Lavallee και Golby (2002) ανακοίνωσαν ότι τραυματισμένοι αθλητές παρουσίασαν νευρικότητα, ανησυχία, και δυσκολία συμμετοχής σε συζήτηση με θέμα τον επανατραυματισμό. Το μεγαλύτερο άγχος επανατραυματισμού βιώνουν οι αθλητές που έχουν σοβαρό τραυματισμό κατά την έναρξη της επανένταξής τους στο αγωνιστικό πρόγραμμα, εξαιτίας της μεγάλης διάρκειας της αποκατάστασης, του υπερβολικού πόνου, των καθημερινών ενοχλήσεων από τον τραυματισμό και της πρόκλησης επανατραυματισμού με ένα μικρό χτύπημα (Walker *et al.*, 2002). Από τα παραπάνω ευρήματα διαφαίνεται η αναγκαιότητα διερεύνησης της σχέσης μεταξύ των μεταβλητών ανησυχιών επανατραυματισμού, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και προσοχής, οι οποίες μεταβλητές αποτελούν ισχυρούς συντελεστές της αθλητικής απόδοσης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το δείγμα της έρευνας αποτελείτο από 80 εν ενεργεία ενήλικες αθλητές της καλαθοσφαίρισης, της χειροσφαίρισης και της υδατοσφαίρισης, ηλικίας από 18 έως 40 ετών ($M = 27.35$, $SD = 4.43$), με οξύ μυοσκελετικό τραυματισμό κατά τους τελευταίους οκτώ μήνες. Η συχνότητα προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας ήταν τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα. Κριτήρια επιλογής ήταν ότι οι δοκιμαζόμενοι έπρεπε να είχαν ολοκληρώσει τη διαδικασία αποκατάστασης του τραυματισμού τους και να ήταν στη φάση επανένταξης στην αγωνιστική δραστηριότητα.

Όργανα μέτρησης: Τα όργανα μέτρησης της έρευνας ήταν: (α) το *Ερωτηματολόγιο Ανησυχιών Επανατραυματισμού* (ΕΑΕ), (β) το *Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης για Τραυματισμένους Αθλητές* (ΕΑΑ-ΤΑ) και (γ) το *Ερωτηματολόγιο Προσοχής για Τραυματισμένους Αθλητές* (ΕΠ-ΤΑ). Το ΕΑΕ αποτελείται από 12 ερωτήσεις, οι οποίες συνιστούν τους παράγοντες «ανησυχία επανατραυματισμού εξαιτίας της αποκατάστασης»

(ΑΕΑπ) με δείκτη α Cronbach .95 και «ανησυχία επανατραυματισμού εξαιτίας της αβεβαιότητας» (ΑΕΑβ) με δείκτη α Cronbach .93. Το ΕΑΑ-ΤΑ απαρτίζεται από 14 ερωτήσεις, οι οποίες συνιστούν τους παράγοντες «αυτοπεποίθηση εξαιτίας της αποκατάστασης» (ΑΑπ) και «γενική αυτοπεποίθηση» (ΓΑ). Οι τιμές της εσωτερικής συνέπειας του πρώτου παράγοντα (ΑΑπ) είναι .97 και του δεύτερου παράγοντα (ΓΑ) είναι .93. Τέλος, το ΕΠ-ΤΑ αποτελείται από 10 ερωτήσεις, οι οποίες συνιστούν τους παράγοντες «λειτουργική προσοχή» (ΛΠ) και «διάσπαση προσοχής» (ΔΠ) με τιμές εσωτερικής συνέπειας .97 και .94, αντίστοιχα.

Διαδικασία: Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ΕΑΕ και το ΕΑΑ-ΤΑ πριν την έναρξη του πρώτου αγώνα της αγωνιστικής περιόδου για κάθε άθλημα, ενώ το ΕΠ-ΤΑ συμπληρώθηκε μετά τον επίσημο αγώνα της ομάδας. Οι στατιστικές αναλύσεις περιλάμβαναν συσχετίσεις *Pearson r* μεταξύ των τριών μεταβλητών στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου και πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS/PC for Windows Version 12.00.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης *Pearson r* και το επίπεδο σημαντικότητας αυτών μεταξύ των παραγόντων των ΕΑΕ, ΕΑΑ-ΤΑ και ΕΠ-ΤΑ στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παράγοντες του ΕΑΕ είχαν αρνητικές συσχετίσεις με: (α) τους παράγοντες του ΕΑΑ-ΤΑ και (β) τον παράγοντα «λειτουργική προσοχή» και θετική συσχέτιση με τον παράγοντα «διάσπαση προσοχής» του ΕΠ-ΤΑ. Επίσης, οι παράγοντες του ΕΑΑ-ΤΑ είχαν θετική συσχέτιση με τον παράγοντα «λειτουργική προσοχή» και αρνητική συσχέτιση με τον παράγοντα «διάσπαση προσοχής» του ΕΠ-ΤΑ.

Πίνακας 1. Συσχετίσεις μεταξύ παραγόντων των ερωτηματολογίων των ανησυχιών επανατραυματισμού, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και προσοχής στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου

Μεταβλητές	ΕΑΕ		ΕΑΑ-ΤΑ		ΕΠ-ΤΑ	
	1 ^{ος} α	2 ^{ος} β	1 ^{ος} γ	2 ^{ος} δ	1 ^{ος} ε	2 ^{ος} στ
Ανησυχίες επανατραυματισμού						
ΑΕΑπ	1	.49**	-.50**	-.33**	-.34**	.36**
ΑΕΑβ	.49**	1	-.44**	-.35**	-.22*	.29**
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση						
ΑΑπ	-.50**	-.44**	1	.65**	.37**	-.38**
ΓΑ	-.33**	-.35**	.65**	1	.35**	-.32**
Προσοχή						
ΛΠ	-.34**	-.22**	.37**	.35**	1	-.45**
ΔΠ	.36**	.29**	-.38**	-.32**	-.45**	1

^α Ανησυχία επανατραυματισμού εξαιτίας της αποκατάστασης. ^β Ανησυχία επανατραυματισμού εξαιτίας της αβεβαιότητας. ^γ Αυτοπεποίθηση εξαιτίας της αποκατάστασης. ^δ Γενική αυτοπεποίθηση. ^ε Λειτουργική προσοχή. ^{στ} Διάσπαση προσοχής.

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

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι ανησυχίες επανατραυματισμού έχουν σχέση με την αγωνιστική αυτοπεποίθηση και την προσοχή των αθλητών με προηγούμενο τραυματισμό. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με ευρήματα άλλων ερευνητών (Chase *et al.*,

2005; Short, Reuter, Brandt, Short, & Kontos, 2005), οι οποίοι βρήκαν ότι οι αθλητές που ήταν αβέβαιοι για την απόδοσή τους στην προπόνηση ή/και τον αγώνα, μετά το τέλος του προγράμματος αποκατάστασης του τραυματισμού τους, ανησυχούσαν για την ύπαρξη ενός επανατραυματισμού εξαιτίας της δυσκολίας να επιστρέψουν στον αγώνα μετά το πρόγραμμα αποκατάστασης. Πιθανή ερμηνεία είναι ότι οι αθλητές με προηγούμενο τραυματισμό έχουν διάσπαση προσοχής κατά τη διάρκεια του αγώνα, επειδή διακατέχονται από σκέψεις επανατραυματισμού (Nideffer, 1983). Τέλος, τα αποτελέσματα της έρευνας επαληθεύουν τους Weinberg και Gould (2003) που θεωρούν ότι η αυτοπεποίθηση διευκολύνει τη συγκέντρωση προσοχής. Συγκεκριμένα, όταν ο αθλητής αισθάνεται ότι έχει αυτοπεποίθηση, τότε συγκεντρώνεται καλύτερα στην επίτευξη των στόχων του. Αντίθετα, όταν ο αθλητής δεν είναι σίγουρος για την απόδοσή του, τότε ανησυχεί για το αγωνιστικό αποτέλεσμα, με συνέπεια την πιθανή διάσπαση της προσοχής. Προτείνεται η περαιτέρω μελέτη με σκοπό να επαληθευθεί η σχέση των τριών μεταβλητών σε αθλητές/τριες διαφορετικού φύλου, σε αθλητές/τριες παρόμοιου επιπέδου ή αθλητές/τριες διαφορετικού είδους μυοσκελετικού τραυματισμού. Προτείνεται ακόμα ο σχεδιασμός πειραματικών ερευνών που να μελετήσουν περαιτέρω το θέμα και να επαληθεύσουν τη συνάφεια των τριών μεταβλητών σε δείγμα τραυματισμένων αθλητών.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Chase, M., Magyar, T. M., & Drake, B. M. (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sports Sciences, 23*, 465-475.
- Cupal, D. D. (1998). Psychological interventions in sport injury: Prevention and rehabilitation. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 103-123.
- Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, re-injury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology, 46*, 28-43.
- Short, A. E., Reuter, J., Brandt, J., Short, M. W., & Kontos, A.P. (2005). The relationship among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender in contact sport athletes. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology, 6*.
- Taylor, J., & Taylor, S. (1997). Focus. In J. Taylor & S. Taylor (Eds.), *Psychological approaches to sports injury rehabilitation*. Frederick, MD.: Aspen Publishers.
- Nideffer, R. M. (1983). The injured athlete: Psychological factors in treatment. *Orthopedic Clinical North America, 14*, 373-385.
- Walker, N., Thatcher, J., Lavalley, D., & Golby, J. (2002). A longitudinal study of emotional responses to sports injury. *Proceedings of the British Psychological Society, 10(2)*, 106. Leicester: British Psychological Society.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of athletic injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 5-26.

Ο «ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ» ΠΑΙΔΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Μπεμπέτσος Ε.¹, Ιακωβίδης Ι.², & Κούλη Ο.¹

¹ Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

² Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Βέροια
empempet@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από τις διάφορες θεωρίες στο χώρο της παρακίνησης για επίτευξη (Dweck & Leggett, 1988; Nicholls, 1992) και έρευνες (Duda, 1989; Duda, Fox, Biddle & Armstrong, 1992), έχει υποστηριχθεί ότι υπάρχουν τουλάχιστον δύο όψεις ως προς το πώς αντιλαμβάνεται κάποιος την συμμετοχή του στον Αθλητισμό. Στην πρώτη περίπτωση, που ονομάζεται «προσανατολισμός στο έργο», όπου το κυρίαρχο ζήτημα είναι η μάθηση, η βελτίωση και η ανταπόκριση στις απαιτήσεις της δραστηριότητας.

Οι πληροφορίες για τον σχηματισμό της αντίληψη της προσωπικής ικανότητας προέρχονται από το ίδιο το άτομο. Τα κριτήρια της επιτυχίας είναι υποκειμενικά και εξαρτώνται από το αν το άτομο αντιλαμβάνεται ότι βελτιώθηκε ή έμαθε κάτι. Έτσι, η υποκειμενική αποτυχία είναι μάλλον απίθανο να συμβεί, καθώς τα λάθη εδώ θεωρούνται μέρος της μάθησης κι ένας οδηγός για μελλοντική βελτίωση της ικανότητας. Πιο συγκεκριμένα, με την ύπαρξη προσανατολισμού στο έργο, ο μαθητής αισθάνεται επιτυχημένος με την προσωπική βελτίωση, ενδιαφέρεται για τη βελτίωση επιδεξιότητας, τη σωστή μάθηση, και δουλεύει σκληρά.

Στη δεύτερη περίπτωση, που ονομάζεται «προσανατολισμός στο εγώ», το κύριο ζήτημα είναι «το ξεπέρασμα των άλλων». Τα άτομα εδώ λαμβάνουν τις πληροφορίες που διαμορφώνουν την αντίληψη για την προσωπική τους ικανότητα από πρότυπα και η επιτυχία τους βασίζεται στην σύγκριση με τις επιδόσεις των άλλων. Τα άτομα αυτά νοιώθουν αρνητικά συναισθήματα όταν κριθούν ότι έχουν χαμηλότερο επίπεδο ικανότητας από τους άλλους. Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση του «προσωπικών προσανατολισμών» παιδών και εφήβων ποδοσφαιριστών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε ήταν 113 ποδοσφαιριστές (Σχολής Ποδοσφαίρου), εκ των οποίων 53 ήταν παίδες και 60 έφηβοι ($M=13.3$, $T.A.=1.16$).

Όργανα μέτρησης: Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο «Προσωπικών Προσανατολισμών» της Duda (1989), όπως τροποποιήθηκε για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Παραιοαννου και Theodorakis (1996), το οποίο αποτελείται από 13 συνολικά ερωτήσεις, 6 για τον πρώτο παράγοντα, «προσανατολισμός στο εγώ», 7 για τον δεύτερο, «προσανατολισμός στο έργο». Το ερωτηματολόγιο της έρευνας περιλάμβανε επίσης, ερωτήσεις σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία των εξεταζόμενων, όπως η ηλικία, η αγωνιστική εμπειρία, η αγωνιστική κατηγορία, το χρονικό διάστημα που βρίσκονται στην παρούσα ομάδα και οι ώρες προπόνησης /εβδομάδα.

Διαδικασία μέτρησης: Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε στο τέλος μίας προπονητικής περιόδου. Οι αθλητές ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας και η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ανάλυση της αξιοπιστίας έδειξε ότι για τον παράγοντα «προσανατολισμός στο εγώ» ο συντελεστής α του Cronbach ήταν .73 και .89 για τον παράγοντα «προσανατολισμός στο έργο».

Εν συνεχεία, το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ομάδες αναλόγως της εβδομαδιαίας προπονητικής τους ενασχόλησης, όπου: α) τα άτομα προπονούσαν έως 3 φορές και β) από 4 φορές και πάνω. Επίσης, το δείγμα χωρίστηκε αναλόγως τα χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα, όπου: α) τα άτομα που έπαιζαν ποδόσφαιρο μέχρι 3 χρόνια, β) μέχρι 7 χρόνια και γ) πάνω από 7 χρόνια. Τέλος, το δείγμα χωρίστηκε σε ομάδες αναλόγως της χρονικής περιόδου που βρισκόταν στην συγκεκριμένη ομάδα, όπου: α) μέχρι 3 χρόνια στην ίδια ομάδα, β) μέχρι 6 χρόνια και γ) από 7 χρόνια και πάνω.

Έγιναν αναλύσεις διακύμανσης με εξαρτημένη μεταβλητή τον «προσανατολισμό στο εγώ» και ανεξάρτητες: (1) την εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση, (2) τα χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα και (3) τα χρόνια παραμονής στην ίδια ομάδα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχαν διαφορές λόγω (2) περιόδου ενασχόλησης με το άθλημα, ούτε λόγω (3) χρόνων παραμονής στην ίδια ομάδα, ενώ υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω (1) εβδομαδιαίας ενασχόλησης $F(1,59)=6,30, p<.01$. Τα άτομα που προπονούσαν παραπάνω είχαν υψηλότερο σκορ ($M=2,93, SD=.78$) από τα άτομα που προπονούσαν λιγότερο ($M=2,4, SD=.89$). Δεν υπήρξαν διαφορές λόγω αλληλεπίδρασης του προσανατολισμού στο εγώ, τόσο με τα χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα, όσο και με τα χρόνια παραμονής στην ίδια ομάδα.

Πίνακας 1. Ανάλυση διακύμανσης για την μεταβλητή «προσανατολισμό στο εγώ»

1 - 3		4 - >	
<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
2,4	.89	2,93	6,30

Στις ίδιες αναλύσεις διακύμανσης με εξαρτημένη μεταβλητή τον «προσανατολισμό στο έργο», δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Τέλος, δεν προέκυψαν διαφορές μεταξύ παιδών και εφήβων σε κανέναν από τους παραπάνω παράγοντες.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όσο πιο συχνή ήταν η εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση των ατόμων με το άθλημα, ανεξαρτήτως με τόσο εντονότερος ήταν ο προσανατολισμός τους στο εγώ και σε ένα περιβάλλον ανταγωνιστικό και απαιτητικό. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι τα αποτελέσματα αυτά προκύπτουν λόγω της πιθανότητας ότι τα άτομα που προπονούνται περισσότερες φορές και ώρες, εστιάζουν το επαγγελματικό τους μέλλον στο συγκεκριμένο άθλημα και θεωρούν ότι σε αυτό θα τους βοηθήσει η ανάδειξη τους και το ξεπέρασμα των άλλων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Duda, J. (1989). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *Journal of Sport Psychology, 20*, 42-56.
- Duda, J., Fox, K.R., Biddle, S.J.H., & Armstrong, N. (1992). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology, 62*, 313-323.
- Dweck, C.S., & Leggett, E.L. (1988). A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*, 256-273.
- Nicholls, J.G. (1992). The general and specific in the development and expression of achievement motivation. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 31-55). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Papaiοannou, A., & Theodorakis, G. (1996). A test of three models for the prediction of intention of participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology, 27*, 383-399.

ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
nzourba@hotmail.com

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Hardy (2006) όρισε την αυτο-ομιλία ως (α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, (β) φαινόμενο πολυδιάστατο στη φύση του και δυναμικό, (γ) που περιλαμβάνει ερμηνευτικά στοιχεία τα οποία σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων αυτών, δ) και το οποίο επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική. Παρά το αυξανόμενο ενδιαφέρον για την έρευνα της αυτο-ομιλίας (για ανασκόπηση, βλ. Hardy, 2006), υπάρχει μόνο μια έγκυρη κλίμακα στην αθλητική ψυχολογία που αξιολογεί εν μέρει (διότι κυρίως μετράει αρνητικές σκέψεις) την υποκείμενη δομή της αυτο-ομιλίας των αθλητών, το Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000). Με βάση το κενό στη βιβλιογραφία οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, και Chroni (2007) προχώρησαν στην ανάπτυξη της Κλίμακας Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό - ΚΑΑ που μετράει πιο ολοκληρωμένα (θετική και αρνητική αυτο-ομιλία) τη δομή της αυτο-ομιλίας των αθλητών. Οι ερευνητές εξέτασαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα της κλίμακας μέσω διερευνητικής και επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης. Πιο συγκεκριμένα, στην πρώτη φάση, ελέγχθηκε η εγκυρότητα περιεχομένου του ερωτηματολογίου μέσω μιας τεχνικής ανάλυσης περιεχομένου. Στη δεύτερη φάση εξετάστηκε η δομή του ερωτηματολογίου μέσω διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης. Τέλος, στην τρίτη φάση με τη χρήση της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης αναδείχθηκαν 8 παράγοντες: εμψύχωση, αυτοπεποίθηση, συγκέντρωση, έλεγχος άγχους, ανησυχία, σωματική κούραση, αποφυγή προσπάθειας και μη σχετικές σκέψεις. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η περαιτέρω εξέταση της εγκυρότητας της κλίμακας μέσω συγχρονικής και διακριτής εγκυρότητας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες και όργανα μέτρησης: Εβδομήντα έξι αθλητές συμπλήρωσαν τις υποκλίμακες θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας από την Κλίμακα Στρατηγικών Απόδοσης Αγώνων (ΚΣΑΑ; Κατσίκας, Δόντη, & Ψυχουντάκη, 2004). Διακόσιοι σαράντα οκτώ αθλητές συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης (ΑΑΠ, Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) που εξετάζει το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και τη διατάραξη της συγκέντρωσης. Εκατόν δώδεκα αθλητές συμπλήρωσαν την υποκλίμακα της αυτοπεποίθησης από την ελληνική έκδοση του Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R, Tsorbatzoudis, Barkoukis, Sideridis, & Grouios, 2002) και 174 συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τις υποκλίμακες ενεργητικότητα, ένταση και ανία από την ελληνική έκδοσή του Ερωτηματολογίου Affect State Inventory (ASI; Kakkos & Zervas, 1997).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Συγχρονική εγκυρότητα

Οι συσχετίσεις των παραγόντων που εξετάστηκαν παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Όσον αφορά στο TOPS-2, η υποκλίμακα της θετικής σκέψης σχετιζόταν θετικά με τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας της ΚΑΑ. Αντίθετα, η υποκλίμακα της αρνητικής σκέψης του TOPS-2 σχετιζόταν θετικά με τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας της ΚΑΑ. Όσον αφορά στην ASI, η ενεργητικότητα σχετιζόταν θετικά με τις θετικές

υποκλίμακες της αυτο-ομιλίας και αρνητικά με τις αρνητικές υποκλίμακες της αυτο-ομιλίας της ΚΑΑ, ενώ η ένταση και η ανία σχετιζόταν αρνητικά με τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας και θετικά με τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας της ΚΑΑ. Αναφορικά με την SAS, οι υποκλίμακες της σχετιζόνταν θετικά με τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας της ΚΑΑ. Τέλος, η υποκλίμακα της εμπιστοσύνης του CSAI-2R σχετιζόταν θετικά με τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας της ΚΑΑ και αρνητικά με τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας της ΚΑΑ.

Πίνακας 1. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που εξετάστηκαν.

ΚΑΑ	ΑΑΠ			CSAI-2R		ASI		ΚΣΑΑ	
	ΓΑ	ΣΑ	ΔΣ	ΑΠ	ΕΝ	ΕΝΤ	ΑΝ	ΘΣ	ΑΣ
Εμφύχωση	-.12	.04	-.08	.32**	.26**	-.16*	-.26**	.56**	-.33**
Αυτοπεποίθηση	-.34**	.00	-.10	.53**	.44**	-.36**	-.35**	.63**	-.29*
Συγκέντρωση	-.05	.13*	-.09	.35**	.37**	-.23**	-.24**	.48**	-.13
Έλεγχος άγχους	.06	.24**	-.01	.25**	.29**	-.12	-.22**	.24*	-.03
Ανησυχία	.50**	.25**	.14*	-.30**	-.54**	.56**	.47**	-.37**	.66**
Σωματική κούραση	.38**	.28**	.30**	-.16	-.45**	.51**	.50**	-.12	.16
Αποφυγή Προσπάθειας	.40**	.29**	.32**	-.12	-.42**	.39**	.40**	-.25*	.46**
Μη σχετικές Σκέψεις	.14*	.16*	.23**	-.19	-.40**	.48**	.49**	-.03	.14

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

ΓΑ: γνωστικό άγχος, ΣΑ: σωματικό άγχος, ΔΣ: διατάραξη αυτοσυγκέντρωσης, ΑΠ: αυτοπεποίθηση, ΕΝ: ενεργητικότητα, ΕΝΤ: ένταση, ΑΝ: ανία, ΘΑ: θετική σκέψη, ΑΣ: αρνητική σκέψη

Εγκυρότητα διάκρισης

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Bagozzi (1990) εξετάστηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ των λανθανόντων παραγόντων από μοντέλο δομικών εξισώσεων 8 παραγόντων με ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής ($CFI = .94$, $RMSEA = .04$). Χρησιμοποιήθηκε το τυπικό σφάλμα για κάθε συσχέτιση, ώστε να υπολογιστούν τα ανώτερα διαστήματα εμπιστοσύνης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των 8 λανθανόντων παραγόντων ήταν στατιστικά μικρότερες από τη μονάδα, στηρίζοντας την υπόθεση της διαχωριστικής εγκυρότητας. Οι συσχετίσεις μεταξύ των λανθανόντων παραγόντων κυμάνθηκαν από $\pm .13$ έως ± 0.87 και τα ανώτερα διαστήματα εμπιστοσύνης κυμάνθηκαν από $\pm .20$ έως ± 0.96 .

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν να υποστηρίζουν τη συγχρονική και διακριτή εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Η κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την αξιολόγηση τόσο της φύσης, όσο και της συχνότητας της αυτο-ομιλίας στους αθλητές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bagozzi, R. P. (1990). Trying to consume. *Journal of Consumer Research*, 17, 127-140.

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress & Coping*, 13, 65-86.
- Kakkos, V., & Zervas, Y. (1997). Validation of the Affect State Inventory (ASI): A preliminary study in competitive situations. In Lidor, R. & Bar-Eli, M. (Eds.) *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice - Proceedings of IX World Congress of Sport Psychology, Part I* (pp. 339-341). Netanya: Israel.
- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Sideridis, G., & Grouios, G. (2002). Confirmatory factor analysis of the Greek version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *International Journal of Sport Psychology*, 33, 182-194.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2007). Evidence on the validity of the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport. In Y. Theodorakis., M. Goudas & A. Papaioannou (Eds). *Proceedings of the 12th European Congress of Sport Psychology – FEPSAC* (p. 137). Halkidiki, Greece.
- Καρτερολιώτης, Κ. & Σταύρου, Ν. (1996). Η εξέταση του ερωτηματολογίου άγχους προδιάθεσης σε ελληνικό πληθυσμό. *Πρακτικά 1^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 219-224). Κομοτηνή, Ελλάδα.
- Κατσίκας, Χ., Δόντη, Ο., & Ψυχουντάκη, Μ. (2004). Ερωτηματολόγιο στρατηγικών απόδοσης - Κλίμακα αγώνα: Προσαρμογή σε ελληνικό πληθυσμό. *Πρακτικά 3^ο Διεθνές/8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας της Αθλητικής Ψυχολογικής Εταιρίας* (σελ. 60-61). Τρίκαλα, Ελλάδα.

Θεματική Ενότητα II
Άσκηση & Υγεία – Φυσική Αγωγή

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΣΥΓΚΛΙΝΟΥΣΑΣ ΕΦΕΥΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Κυριαζή, Μ.¹, & Διγγελίδης, Ν.²

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
mkiriazi@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συγκλίνουσα σκέψη (convergent thought) είναι ένας ορισμός που δόθηκε αρχικά από τον Guilford (1950, 1967), και αφορά σε ένα από τους δύο τύπους απάντησης σε ένα τιθέμενο πρόβλημα. Αυτό που είχε παρατηρήσει ο Guilford ήταν ότι ορισμένοι άνθρωποι έχουν την τάση να προσπαθούν να βρουν την καλύτερη λύση ανάμεσα από πολλές πιθανές λύσεις (συγκλίνουσα σκέψη), ενώ άλλοι άνθρωποι έχουν την τάση να επινοούν όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις (αποκλίνουσα σκέψη).

Οι Mosston και Ashworth (2002), σε αντιστοιχία με τις διατυπώσεις του Guilford (1950), περιέγραψαν δυο στιλ διδασκαλίας: τη συγκλίνουσα εφευρετικότητα και την αποκλίνουσα παραγωγικότητα. Στην πρώτη μέθοδο διδασκαλίας ο μαθητής προσπαθεί να ανακαλύψει τη μια και μοναδική σωστή απάντηση, ενώ στην δεύτερη προσπαθεί να παράγει πολλές εναλλακτικές λύσεις για ένα πρόβλημα.

Στη συγκλίνουσα εφευρετικότητα, ο σκοπός είναι να ανακαλύψει ο μαθητής τη λύση σε ένα πρόβλημα και να καταλήξει σε ένα συμπέρασμα, χρησιμοποιώντας τη λογική και την κρίση του (Mosston & Ashworth, 2002). Ο εκπαιδευτικός υποβάλλει την ερώτηση, η οποία έχει μία μόνο σωστή απάντηση. Οι μαθητές προσπαθούν να ανακαλύψουν την λύση.

Ωστόσο, για να μπορέσει ο μαθητής να αναπτύξει κριτική σκέψη και λογική είναι απαραίτητο να υπάρχει μια σχετική αυτονομία στη λήψη ορισμένων αποφάσεων που αφορούν στη διδασκαλία – μια πρακτική που γενικά δε συναντάται στη σχολική πράξη. Η αυτονομία συνδέεται με την ενίσχυση του αυτοκαθορισμού και της εσωτερικής παρακίνησης του ατόμου (Ryan & Deci, 2000). Η υπάρχουσα βιβλιογραφία δείχνει ότι ελάχιστες έρευνες έχουν ασχοληθεί με τα παραπάνω ερωτήματα που αφορούν στο φάσμα των στιλ διδασκαλίας. Έτσι, ο σκοπός της εργασίας ήταν η αξιολόγηση της μεθόδου της συγκλίνουσας εφευρετικότητας ως προς την ικανοποίηση των μαθητών από το μάθημα και την εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση, καθώς και την απόδοση των μαθητών σε δύο κινητικά τεστ της πετοσφαίρισης στην Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν 311 μαθητές/τριες (156 αγόρια, 154 κορίτσια) ηλικίας 11-12 ετών ($M=10.55$, $SD=.52$) από 10 δημοτικά σχολεία μιας πόλης της Κεντρικής Ελλάδας. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: α) πειραματική ομάδα (5 σχολεία) και β) ομάδα ελέγχου (5 σχολεία).

Όργανα μέτρησης: Για την εξέταση των επιδράσεων της παρέμβασης χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια και κινητικά τεστ δεξιοτήτων στην πετοσφαίριση δύο φορές: α) μια φορά στην αρχή και β) μια φορά στο τέλος της παρέμβασης. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: (α) η Κλίμακα ευχαρίστησης από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε επίπεδο κατάστασης. (Papaioannou *et al.*, 2002) και (β) η Κλίμακα εσωτερικής-εξωτερικής παρακίνησης σε επίπεδο κατάστασης. (Papaioannou *et al.*, 2002). Τα κινητικά τεστ της Πετοσφαίρισης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: (α) το τεστ για πάσα με δάχτυλα στην πετοσφαίριση (Bartlett, Smith, Davis, & Peel, 1991) και (β) το τεστ για το σερβίς στην πετοσφαίριση (AAHPERD, 1984).

Διαδικασία μέτρησης: Το αντικείμενο διδασκαλίας ήταν η πάσα με δάχτυλα και το σερβίς από κάτω στην πετοσφαίριση. Η πειραματική ομάδα διδάχθηκε 8 σχέδια μαθημάτων με βάση τη μέθοδο της συγκλίνουσας εφευρετικότητας, ενώ στην ομάδα ελέγχου δε δόθηκε καμία οδηγία (υποτέθηκε ότι ακολουθώντας το αναλυτικό πρόγραμμα σ' αυτό το επίπεδο, οι καθηγητές θα δίδασκαν τα ίδια αντικείμενα).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ($\alpha > .67$). Για την εξέταση των επιδράσεων της παρέμβασης έγιναν αναλύσεις συνδιακύμανσης με εξαρτημένη μεταβλητή την τελική μέτρηση και συνδιακυμαντή την 1^η μέτρηση. Τα αποτελέσματα φαίνονται συνοπτικά στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1: Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία των δύο ομάδων ως προς την παρακίνηση και τα κινητικά τεστ (πάσα – σέρβις).

	ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ		ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ		F	H ²
	M	SD	M	SD		
Εσωτερική παρακίνηση	4.09	.85	4.17	.76	1.07	.003
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	3.77	.94	3.98	.75	4.30	.014
Εξωτερική παρακίνηση	3.16	1.07	2.82	.99	10.49*	.033
Έλλειψη παρακίνησης	2.80	1.09	2.34	.94	20.74*	.063
Ικανοποίηση μαθήματος	4.12	.88	4.16	.80	.40	.001
Τεστ πάσας	3.90	1.67	3.24	2.04	9.46*	.029
Τεστ σέρβις	15.50	6.25	15.13	6.62	8.18*	.025

* $p < .005$.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης συνδιακύμανσης, παρατηρούμε ότι στην Εξωτερική παρακίνηση υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της πειραματικής ($M=3.16 \pm 1.07$) και της ομάδας ελέγχου ($M=2.82 \pm .99$). Επίσης, σημαντικά βρέθηκαν και τα αποτελέσματα της ανάλυσης συνδιακύμανσης της έλλειψης παρακίνησης ($M=2.80 \pm 1.09$) έναντι της ομάδας ελέγχου ($M=2.34 \pm .94$). Τέλος, σημαντικά ήταν τα αποτελέσματα και στα σκορ της πάσας και του σέρβις της πειραματικής από την ομάδα ελέγχου. Αντίθετα για την εσωτερική παρακίνηση, την αναγνωρίσιμη ρύθμιση και την ικανοποίηση από το μάθημα δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα παραπάνω αποτελέσματα διαπιστώνουμε ότι η εξωτερική παρακίνηση αυξήθηκε στην πειραματική ομάδα ενώ η εσωτερική μειώθηκε σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου. Επίσης υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στα σκορ των κινητικών τεστ της πετοσφαίρισης της πειραματικής ομάδας από την ομάδα ελέγχου.

Μια πιθανή εξήγηση για τα παραπάνω, φαίνεται να είναι ότι οι μαθητές πείστηκαν από τους εκπαιδευτικούς της πειραματικής ομάδας, γεγονός που μείωσε την εσωτερική τους παρακίνηση και ικανοποίηση από το μάθημα. Η υπόθεση αυτή ενισχύεται ακόμα κι από το γεγονός ότι οι επιδόσεις των μαθητών της πειραματικής ομάδας στην πάσα και σέρβις ήταν αυξημένες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

AAHPERD (1984). *Skills Test Manual*. Association Drive, Reston, VA 22091.

- Bartlett, J., Smith, L., Davis, K., & Peel, J. (1991). Development of a valid volleyball skills test battery. *JOPERD*, 62, 19-21.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education (5th edition)*. San Francisco, CA: Benjamin Cummings Publishers.
- Papaioannou, A., Milosis, D., Kosmidou, E., & Tsigilis, N. (2002). Multidimensional structure of goal orientations: The importance of adopting a personal developmental goal in physical education. *Ψυχολογία*, 9, 494-513.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68-78

ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙΜΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (FAIR PLAY) ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Χρυσοστόμου Χ.¹, Χατζηγεωργιάδης Α.², & Χασσάνδρα Μ.²

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης,

²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
soulllis@cytanet.com.cy

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αθλητισμός στη σύγχρονη κοινωνία τείνει να σταματήσει να εκφράζει το αθλητικό ιδεώδες "καλός και αγαθός". Η έλλειψη αθλητικής παιδείας, η απουσία ιδανικών και η έκπτωση των ηθών έχουν επιπτώσεις και στον αθλητισμό. Σήμερα, παρά το ότι η έννοια του «Τίμιου Παιχνιδιού» (Fair Play) θεωρείται ως εξεζητημένη στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα, δεν έχει ξεκαθαριστεί σε τι ακριβώς αναφέρεται, ποιες αρχές πρεσβεύει και πως τελικά θεμελιώνεται (Sheridan, 2003). Η διερεύνηση των ηθικών αξιών στον αθλητισμό και ιδιαίτερα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αποκτά ιδιαίτερη σημασία αφού το μάθημα μπορεί να προσφέρει εύφορο έδαφος για την κοινωνικοηθική ανάπτυξη των παιδιών (Shields & Bredemeier, 1995). Αν και τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει η διερεύνηση της ηθικής ανάπτυξης και συμπεριφοράς μέσα από την άσκηση και τα σπορ, στην Ελλάδα και στην Κύπρο υπάρχει έλλειψη ερευνών που αφορούν την αξιολόγηση των συμπεριφορών τίμιου παιχνιδιού σε παιδιά σχολικής ηλικίας στη Φυσική Αγωγή (Χασσάνδρα, 2006). Δεδομένου ότι στον Κυπριακό χώρο δεν έχει πραγματοποιηθεί έρευνα για το «Τίμιο Παιχνίδι» στη Φυσική Αγωγή σε παιδιά δημοτικού, η προσπάθεια μιας τέτοιας έρευνας θα προσφέρει πολύτιμα στοιχεία. Ακολούθως, η παρούσα έρευνα αυτή είχε ως σκοπό την εξέταση των συμπεριφορών των παιδιών των Δημόσιων Δημοτικών Σχολείων της Κύπρου σχετικά με το Τίμιο Παιχνίδι. Ειδικότερα, η μελέτη αυτή διερεύνησε: (α) τις συμπεριφορές των παιδιών ηλικίας 11-12 χρονών σε τέσσερις διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού, το σεβασμό σε συμπαίχτες, το σεβασμό σε τυπικότητες των σπορ, την τέχνη νίκης και το κλέψιμο, (β) τις διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών (γ) τις διαφορές μεταξύ παιδιών που αθλούνται και αυτών που δεν αθλούνται, (δ) τις διαφορές μεταξύ των παιδιών της πόλης και της επαρχία.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Για τον πειραματικό σχεδιασμό της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της σταδιακής δειγματοληψίας με στρωματοποίηση. Οι 54.215 μαθητές όλων των δημοτικών σχολείων της Κύπρου χωρίστηκαν σε μια ιεραρχημένη δομή μονάδων (επαρχίες, περιοχές, σχολεία, τμήματα, φύλο). Από κάθε μονάδα που επιλέχτηκε αρχικά, πραγματοποιήθηκε με αντιπροσωπευτικό τρόπο η επιλογή των επομένων μονάδων. Στις επιμέρους φάσεις της σταδιακής δειγματοληψίας, η επιλογή των μονάδων πραγματοποιήθηκε με τυχαία δειγματοληψία με τη μέθοδο της λοταρίας. Λήφθηκε πρόνοια ώστε ο αριθμός των παιδιών που θα προέκυπτε στο τελικό δείγμα, να ήταν αναλογικός της κάθε μίας από τις μονάδες της ιεραρχημένης δομής του πληθυσμού από τον οποίο προερχόταν. Κριτήριο για τον τελικό αριθμό του δείγματος ήταν η αντιπροσωπευτικότητα του πληθυσμού, και ο περιορισμός των επιπέδων του στατιστικού λάθους σε χαμηλό ποσοστό ($\pm 3.5\%$). Με βάση το ποσοστό αυτό ένας αριθμός 773 ατόμων, θεωρήθηκε επαρκής για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης.

Όργανο μέτρησης: Για την αξιολόγηση του «Τίμιου Παιχνιδιού», χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Τίμιο Παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή (Χασσάνδρα, Γούδας, Χατζηγεωργιάδης, & Θεοδωράκης, 2002). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 16 θέματα που αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει δύο υποκλίμακες θετικής συμπεριφοράς, το σεβασμό στους συμπαίχτες (4 θέματα, π.χ. βοηθάω

τους συμπαίκτες μου), και το σεβασμό στις τυπικότητες των σπορ (4 θέματα, π.χ. *συγχαίρω τους αντιπάλους μου όταν χάνω*), και δύο υποκλίμακες αρνητικής συμπεριφοράς, το κλέψιμο (4 θέματα, π.χ. *κλέβω αν αυτό με βοηθάει να κερδίσω*), και την τέχνη νίκης (4 θέματα, π.χ. *προσπαθώ να εκνευρίσω τους αντιπάλους*). Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δόθηκαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (πότε) έως το 5 (πολύ συχνά).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση εκτελέστηκε για να εξεταστεί η δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου Τίμιο Παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή για τον πληθυσμό των Κύπριων μαθητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής (CFI = .96, RMSEA = .05), ενώ και οι φορτίσεις των θεμάτων ήταν υψηλές. Συνολικά η ανάλυση υποστήριξε τη δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου.

Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν υψηλά σκορ στη μεταβλητή σεβασμός στους συμπαίκτες, μέτρια προς υψηλά σκορ στη μεταβλητή σεβασμός στις τυπικότητες των σπορ, και χαμηλά σκορ στις μεταβλητές τέχνη νίκης και κλέψιμο. Οι διαστάσεις σεβασμός στους συμπαίκτες και σεβασμός στις τυπικότητες των σπορ παρουσίασαν θετική συσχέτιση μεταξύ τους, και αρνητικές συσχετίσεις με τις διαστάσεις τέχνη νίκης και κλέψιμο, οι οποίες παρουσίασαν επίσης θετική συσχέτιση μεταξύ τους. Οι δείκτες εσωτερική συνοχής ήταν σε αποδεκτά επίπεδα. Τα περιγραφικά στατιστικά και οι συσχετίσεις παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις για όλες τις μεταβλητές.

Παράγοντες	Περιγραφικά στατιστικά		Cronbach <i>a</i>	Συσχετίσεις		
	<i>M</i>	<i>SD</i>		1	2	3
1. Σεβασμός στους συμπαίκτες	4.25	.74	.63			
2. Σεβασμός στις τυπικότητες των σπορ	3.53	1.14	.85	.38		
3. Τέχνη νίκης	1.79	.92	.80	-.19	-.35	
4. Κλέψιμο	1.47	.84	.84	-.22	-.26	.51

Τρίπλευρη (2 x 2 x 2) πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης εκτελέστηκε για να εξεταστούν διαφορές στις διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού ως προς το φύλο, την αθλητική ιδιότητα, και την περιοχή προέλευσης. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν στατιστικά σημαντικές επιδράσεις για το φύλο, $F(4, 706) = 3.93, p < .01, \eta^2 = .02$, την αθλητική ιδιότητα, $F(4, 706) = 4.82, p < .01, \eta^2 = .03$, και την περιοχή προέλευσης, $F(4, 706) = 4.09, p < .01, \eta^2 = .02$, ενώ δεν παρατηρήθηκε καμία αλληλεπίδραση. Συνολικά βρέθηκε ότι (α) τα αγόρια παρουσίασαν υψηλότερα σκορ από τα κορίτσια στις μεταβλητές τέχνη νίκης και κλέψιμο, (β) οι αθλητές παρουσίασαν χαμηλότερα σκορ από τους μη αθλητές στις διαστάσεις σεβασμός στους συμπαίκτες και σεβασμός στις τυπικότητες των σπορ, και (γ) οι μαθητές από αστικές περιοχές παρουσίασαν μεγαλύτερα σκορ στη μεταβλητή σεβασμός στους συμπαίκτες και χαμηλότερα σκορ στις μεταβλητές τέχνη νίκης και κλέψιμο από τους μαθητές από αγροτικές περιοχές. Οι μέσοι όροι στις διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού για τις επιμέρους ομάδες παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι στις διαστάσεις του τίμιου παιχνιδιού για τις επιμέρους ομάδες

	Μη					
	Αγόρια	Κορίτσια	Αθλητές	αθλητές	Αστική	Αγροτική
Σεβασμός στους συμπαίκτες	4.23	4.27	4.19	4.36	4.34	4.18
Σεβασμός στις τυπικότητες των σπορ	3.63	3.42	3.40	3.74	3.57	3.49
Τέχνη νίκης	1.89	1.68	1.76	1.84	1.67	2.05
Κλέψιμο	1.57	1.37	1.46	1.50	1.40	1.54

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο τη διερεύνηση των συμπεριφορών τίμιου παιχνιδιού στον πληθυσμό των Κύπριων μαθητών. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι τα κορίτσια επιδεικνύουν περισσότερη ευαισθησία στην τήρηση των κανόνων του «Τίμιου Παιχνιδιού» και είναι σύμφωνα και με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών (π.χ., Duda, Olson, & Templin, 1991). Επίσης παρατηρήθηκε ότι τα παιδιά «αθλητές» επιδεικνύουν λιγότερη ευαισθησία στην εφαρμογή των κανόνων του «Τίμιου παιχνιδιού» από τα παιδιά «μη αθλητές». Τα παιδιά που δε συγκαταλέγονται στην ομάδα των «αθλητών» και που έχουν μόνο το σχολείο και την οικογένεια ως φορέα διαμόρφωσης των αθλητικών αξιών τους, επιδεικνύουν μεγαλύτερη ευαισθησία στην εφαρμογή των κανόνων του τίμιου παιχνιδιού, γεγονός που θα πρέπει να προκαλέσει προβληματισμό σχετικά με τη λειτουργία και το περιβάλλον των αθλητικών σωματείων. Τέλος, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα παιδιά των αστικών περιοχών επιδεικνύουν χαμηλότερα αποτελέσματα στις μεταβλητές τέχνη της νίκης και κλέψιμο. Είναι πιθανόν η προσφερόμενη δυνατότητα εμπλοκής των παιδιών στα αστικά κέντρα σε περισσότερες κοινωνικές δραστηριότητες να αποτελούν σημαντικό παράγοντες διαμόρφωσης θετικότερων συμπεριφορών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για ειδικά προγράμματα παρέμβασης που θα στοχεύουν στη ηθική ανάπτυξη των μαθητών και την καλλιέργεια του τίμιου παιχνιδιού με ιδιαίτερη προσοχή στις ομάδες του πληθυσμού που φαίνεται να υστερούν στον τομέα της ηθικής συμπεριφοράς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Duda, J.L., Olson, L.K., & Templin, T.J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 79-87.
- Sheridan, H. (2003). Conceptualizing fair play: A review of the literature. *European Physical Education Review*, 9, 163-184.
- Shields D.R., & Bredemeier, B.J. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Χασσάνδρα Μ. (2006). Η Ανάπτυξη του «Ευ Αγωνίζεσθαι» στη Φυσική Αγωγή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4, 211-224.
- Χασσάνδρα, Μ., Γούδας, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Ι. (2002). Ανάπτυξη ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση του τίμιου παιχνιδιού στη φυσική αγωγή για παιδιά δημοτικού σχολείου. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 105-126.

ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΙΜΙΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΕΜΠΤΗΣ ΚΑΙ ΕΚΤΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Γαλάνης, Ε., Τσάπου, Ο., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
v.galanis@hotmail.com

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένας από τους βασικούς στόχους της φυσικής αγωγής είναι και η κοινωνική-ηθική ανάπτυξη των μαθητών (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 2007). Σύμφωνα με τους Shields και Bredemeier (1995), η φυσική αγωγή αποτελεί ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη ηθικού χαρακτήρα επειδή αποτελεί την πολυπληθέστερη φυσική δραστηριότητα. Επιπλέον, το μάθημα οργανώνεται από έναν εκπαιδευμένο παιδαγωγό όπου δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να αποκτήσουν την ικανότητα ηθικής κρίσης και ευθύνης προς τους υπόλοιπους μαθητές, ενώ και σε σύγκριση με τα οργανωμένα σπορ, η φυσική αγωγή είναι πιο κατάλληλο πεδίο επειδή είναι λιγότερο εμπορευματοποιημένη και δίνει μικρότερη έμφαση στη νίκη. Σήμερα ο όρος που χρησιμοποιείται για να εκφράσει την ηθική συμπεριφορά στον αθλητισμό, αλλά και στο παιχνίδι, είναι το τίμιο παιχνίδι (fair play). Η φράση «τίμιο παιχνίδι» χρησιμοποιείται για να αναδείξει την άποψη ότι στον αθλητισμό πρέπει να διδάσκονται οι θετικές ηθικές και κοινωνικές αξίες. Οι Shields και Bredemeier (1995) σε μία προσπάθεια να δώσουν ένα λειτουργικό ορισμό για το τίμιο παιχνίδι περιέγραψαν το τίμιο παιχνίδι στον αθλητισμό σαν μια αρετή που συμβάλλει στην ώθηση του ανταγωνισμού με βάση τους στόχους και τις αρχές της ηθικής.

Ένας καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς, και κατ' επέκταση της παρακίνησης των μαθητών στο σχολείο αποτελεί το περιβάλλον μέσα στο οποίο συντελείται η διαδικασία της εκπαίδευσης. Σε σχέση με το περιβάλλον της μάθησης, η Ames (1992) χρησιμοποίησε τον όρο κλίμα παρακίνησης και διέκρινε δύο βασικούς προσανατολισμούς ως προς τους στόχους που υιοθετούνται, το κλίμα παρακίνησης που προσανατολίζεται στη μάθηση και το κλίμα που προσανατολίζεται στην απόδοση. Το κλίμα μάθησης αναφέρεται σε δομές που υποστηρίζουν την προσπάθεια και τη συνεργασία και στοχεύουν στη βελτίωση της μάθησης και την προσωπική ανάπτυξη, ενώ το κλίμα απόδοσης αναφέρεται σε δομές που υποστηρίζουν κοινωνικές συγκρίσεις και ανταγωνισμό και στοχεύουν στην υπεροχή σε σχέση με άλλους. Ο Παραιοαννου (1999) σε μία νέα θεώρηση σχετικά με το κλίμα παρακίνησης διαχώρισε το κλίμα απόδοσης σε κλίμα προσέγγισης (όπου προβάλλονται στόχοι επίδειξης συγκριτικής ανωτερότητας) και κλίμα αποφυγής (όπου προβάλλονται στόχοι αποφυγής συγκριτικής κατωτερότητας), και παράλληλα πρόσθεσαν το κλίμα που προσανατολίζεται στην κοινωνική αποδοχή βασισμένοι στο αρχικό θεωρητικό μοντέλο των στόχων (Nicholls, 1989).

Έρευνα στο χώρο του αθλητισμού έχει υποστηρίξει ότι παράγοντες που χαρακτηρίζουν το κλίμα μιας ομάδας επηρεάζουν την ηθική σκέψη και συμπεριφορά των ατόμων (Ommundsen, Roberts, Lamyre, & Treasure, 2003), ωστόσο, στο χώρο της φυσικής αγωγής δεν υπάρχουν αντίστοιχες έρευνες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν το κλίμα παρακίνησης μπορεί να προβλέψει συμπεριφορές τίμιου παιχνιδιού σε μαθητές δημοτικού.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν 166 μαθητές (72 αγόρια, 96 κορίτσια) που φοιτούσαν στην Ε και ΣΤ Δημοτικού με μέσο όρο ηλικίας 11.56 (\pm .54) έτη.

Όργανα μέτρησης: Για την αξιολόγηση του τίμιου παιχνιδιού χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Τίμιο Παιχνίδι στην Φυσική Αγωγή (Χασάνδρα, Γούδας, Χατζηγεωργιάδης, & Θεοδωράκης, 2002) που περιλαμβάνει 4 παράγοντες: (α) σεβασμός στους συμπαίκτες, (β) σεβασμός στις τυπικότητες των σπορ, (γ) τέχνη της νίκης, και (δ) κλέψιμο. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα (1=ποτέ, 5=πολύ συχνά). Για την αξιολόγηση του κλίματος παρακίνησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αντίληψη Έμφασης του Καθηγητή στην Φυσική Αγωγή (Ραφαίλοπου, Kosmidou, Tsigilis & Milosis, 2002). Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί τέσσερις διαστάσεις κλίματος παρακίνησης: (α) κλίμα μάθησης, (β) κλίμα προσέγγισης της απόδοσης, (γ) κλίμα αποφυγής της απόδοσης, και (δ) κλίμα κοινωνικής αποδοχής. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα (1=διαφωνώ απόλυτα, 5=συμφωνώ απόλυτα).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο το κλίμα παρακίνησης μπορούσε να προβλέψει τις συμπεριφορές τίμιου παιχνιδιού εκτελέστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης. Σχετικά με το σεβασμό στους συμπαίκτες η ανάλυση έδειξε ότι το κλίμα παρακίνησης μπορούσε να προβλέψει το 15% της διακύμανσης, $F(4, 160) = 7.07, p < .01$, με τις μεταβλητές κλίμα μάθησης, κλίμα αποφυγής απόδοσης, και κλίμα κοινωνικής αποδοχής να είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης. Σχετικά με το σεβασμό στις τυπικότητες των σπορ, η ανάλυση έδειξε ότι το κλίμα παρακίνησης μπορούσε να προβλέψει το 13% της διακύμανσης, $F(4, 160) = 6.00, p < .01$, με τις μεταβλητές κλίμα μάθησης, και κλίμα αποφυγής απόδοσης να είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης. Σχετικά με την τέχνη νίκης, η ανάλυση έδειξε ότι το κλίμα παρακίνησης μπορούσε να προβλέψει το 15% της διακύμανσης, $F(4, 160) = 7.21, p < .01$, με τη μεταβλητή κλίμα μάθησης να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης. Σχετικά με το κλέψιμο, η ανάλυση έδειξε ότι το κλίμα παρακίνησης μπορούσε να προβλέψει το 9% της διακύμανσης, $F(4, 160) = 4.03, p < .01$, με τη μεταβλητή κλίμα μάθησης να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Οι συντελεστές πρόβλεψης από την ανάλυση παλινδρόμησης.

	Beta			
	Σεβασμός στους Συμπαίκτες	Σεβασμός στις Τυπικότητες	Τέχνη νίκης	Κλέψιμο
Κλίμα μάθησης	.20*	.19*	-.29**	-.19*
Κλίμα απόδοσης - προσέγγιση	-.04	-.08	.09	.07
Κλίμα απόδοσης - αποφυγή	-.18*	-.18*	.14	.13
Κλίμα κοινωνικής αποδοχής	.18*	.10	.06	-.04
Ποσοστό πρόβλεψης (%)	15%	13%	15%	9%

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

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συνολικά τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν τη σημασία του κλίματος παρακίνησης στη φυσική αγωγή σε σχέση με τις συμπεριφορές τίμιου παιχνιδιού, και ιδιαίτερα τη συμβολή του κλίματος προσανατολισμένο στη μάθηση. Η σχολική εκπαίδευση και ειδικότερα το μάθημα φυσικής αγωγής μέσω του καθηγητή φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλλει στην καλλιέργεια του ηθικού χαρακτήρα των παιδιών προβάλλοντας με συνεπή τρόπο θετικά μοντέλα ηθικής συμπεριφοράς και ηγεσίας. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής οφείλουν να δίνουν έμφαση στην προσωπική βελτίωση των μαθητών και στη διευκόλυνση της μάθησης καλλιεργώντας την εσωτερική παρακίνηση. Τα μαθήματα φυσικής αγωγής πρέπει να είναι έτσι διαμορφωμένα ώστε να κυριαρχεί ένα περιβάλλον προσανατολισμένο στη μάθηση και

την προσωπική βελτίωση που σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας συνδέεται με θετικές κοινωνικές συμπεριφορές και διαστάσεις τίμιου παιχνιδιού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ames, C. (1992). Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ommundsen, Y., Roberts, G.C., Lemyre, P.N., & Treasure, D.C. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: Relations to socio-moral functioning, sportpersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 397-413.
- Papaioannou, A., Kosmidou, E., Tsigilis, N., & Milosis, E. (2002). Measuring perceived motivational climate in physical education. In J. Liukkonen (Ed.), *Psychology for physical educators* (pp. 35-55). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Papaioannou, A. (1999). Towards multidimensional hierarchical models of motivation in sport. In V. Hosen, P. Tilingier, & L. Biliak (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology, Part 1 - Psychology of sport & exercise: Enhancing the quality of life* (pp. 45-52). Prague: Charles University in Prague.
- Shields, D., & Bredemeier, B. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2007). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Χασάνδρα, Μ., Γούδας, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Ι. (2002). Ανάπτυξη ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση του τίμιου παιχνιδιού στη φυσική αγωγή για παιδιά δημοτικού σχολείου. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 105-126.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Κοσμίδου, Ε., Ζήση, Β., Λύσσα, Β., & Θεοδωράκης, Γ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
vzisi@pe.uth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μεταξύ των συμπεριφορών υγείας το κάπνισμα και η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να είναι αντίθετες μεταξύ τους συμπεριφορές (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005). Παρά τις διάφορες οργανωμένες προσπάθειες παρέμβασης σε διεθνές επίπεδο τα τελευταία χρόνια, το ποσοστό των καπνιστών δεν έχει μειωθεί, ενώ η φυσική δραστηριότητα δεν φαίνεται να αυξάνεται (EUROSTAT, 2002). Νεώτερες έρευνες δείχνουν ότι οι φοιτητές βρίσκονται σε μια ηλικία στην οποία δεν έχουν παγιωθεί οι συμπεριφορές και γι' αυτό θα πρέπει να πραγματοποιούνται παρεμβατικά προγράμματα και σε αυτές τις ηλικίες (Wetter, Kenford, Welsch, Smith, Fouladi, Fiore, *et al.*, 2004). Κοινωνικο-γνωστικές θεωρίες και μοντέλα, όπως είναι η θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ) και το Διαθεωρητικό Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων, χρησιμοποιούνται, μεταξύ άλλων, για να εξηγήσουν την υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών υγείας. Η ΘΣΣ εξετάζει τις σχέσεις μεταξύ παραγόντων και της πρόθεσης για εκδήλωση μιας συμπεριφοράς ή την ίδια τη συμπεριφορά (Ajzen, 1988; 1991). Σύμφωνα με τη θεωρία αν ένα άτομο θα ακολουθήσει ή όχι μια συγκεκριμένη συμπεριφορά εξαρτάται άμεσα από την πρόθεσή του να ακολουθήσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και έμμεσα από τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο που πιστεύει το άτομο ότι έχει για τη συμπεριφορά. Από την άλλη πλευρά, η πρόθεση εξαρτάται από τις στάσεις του ατόμου προς τη συμπεριφορά, το κοινωνικό πρότυπο και τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο. Το μοντέλο θεωρείται ανοικτό στην προσθήκη νέων παραγόντων (Ajzen, 1991) όπως για παράδειγμα η αυτο-ταυτότητα (Theodorakis, 1994). Τα στάδια αλλαγής του Διαθεωρητικού Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων βοηθούν στην κατανόηση της αλλαγής των ανθυγιεινών συμπεριφορών (Prochaska & DiClemente, 1983). Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι προθέσεις για κάπνισμα και φυσική δραστηριότητα νεαρών ενηλίκων μέσα από τη Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και του Διαθεωρητικού Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν φοιτητές ΤΕΙ επαρχιακής πόλης της Ελλάδος ($N= 249$). Το 69% ήταν αγόρια και το 31% κορίτσια. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 21.10 έτη ($SD= 2.18$).

Εργαλεία μέτρησης: Αξιολογήθηκαν μέσα από γραπτά ερωτηματολόγια οι ακόλουθοι παράγοντες για τη συμπεριφορά του καπνίσματος και την άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο: στάσεις προς τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (γνωστικές και συναισθηματικές), πρόθεση για κάπνισμα τον επόμενο μήνα, πρόθεση για άσκηση τον επόμενο μήνα, αντιλαμβανόμενος έλεγχος, κοινωνικό πρότυπο, αυτοταυτότητα. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7-βάθμια κλίμακα Likert, με τα μεγαλύτερα σκορ να δηλώνουν θετικότερη τάση του κάθε παράγοντα. Επίσης αξιολογήθηκαν το στάδιο του Διαθεωρητικού Μοντέλου Αλλαγής Σταδίων, η συμπεριφορά του καπνίσματος (Sorensen *et al.*, 2004) και η συμπεριφορά της άσκησης κατά τον ελεύθερο χρόνο (Godin & Shephard, 1985). Και τα δύο ερωτηματολόγια αξιολόγησης της συμπεριφοράς έχουν χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις αναφέρονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων για κάθε συμπεριφορά.

Παράγοντας	Κάπνισμα		Φυσική δραστηριότητα	
	M (SD)	α	M (SD)	α
Πρόθεση	3.02 (2.17)	.90	5.74 (1.47)	.93
Γνωστικές στάσεις	1.86 (1.28)	.77	6.45 (0.99)	.69
Συναισθηματικές στάσεις	2.42 (1.53)	.78	6.21 (1.02)	.78
Αντιλαμβανόμενος έλεγχος	3.48 (2.47)	.94	5.42 (1.50)	.90
Κοινωνικό πρότυπο	2.12 (1.38)	.55	5.86 (1.12)	.82
Αυτοταυτότητα	3.13 (1.95)	.87	5.78 (1.20)	.60

Εξετάστηκε η δυνατότητα πρόβλεψης της πρόθεσης για κάθε συμπεριφορά από τις στάσεις (γνωστικές, συναισθηματικές), τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς, το κοινωνικό πρότυπο και την αυτοταυτότητα. Η πρόθεση για κάπνισμα συσχετιζόταν υψηλά με τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο ($r = .92$), ενώ οι άλλες συσχετίσεις ήταν $.36 < r < .86$. Η πρόβλεψη της πρόθεσης για κάπνισμα τον επόμενο μήνα ήταν στατιστικά σημαντική [$F(5,212) = 258.259, p < .001$] και εξήγησε το 86% της συνολικής διακύμανσης. Στην πρόβλεψη της πρόθεσης για κάπνισμα συνεισέφεραν οι γνωστικές στάσεις ($\beta = .08, t = 2.13, p < .05$), οι συναισθηματικές στάσεις ($\beta = -.09, t = -2.23, p < .05$), ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς ($\beta = .73, t = 14.65, p < .001$) και η αυτοταυτότητα ($\beta = .22, t = 4.26, p < .001$). Επίσης, εξετάστηκε η πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση κατά τον επόμενο μήνα από τις στάσεις προς την άσκηση (γνωστικές, συναισθηματικές), τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς, το κοινωνικό πρότυπο και την αυτοταυτότητα. Η συσχέτιση της πρόθεσης για άσκηση με τους υπόλοιπους παράγοντες ήταν $.33 < r < .86$. Η πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση από τους υπόλοιπους παράγοντες ήταν στατιστικά σημαντική [$F(5,212) = 130.142, p < .001$] και εξηγήθηκε το 75% της συνολικής διακύμανσης. Στην πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση τον επόμενο μήνα συνεισέφεραν οι συναισθηματικές στάσεις ($\beta = .10, t = 2.22, p < .05$), ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς ($\beta = .72, t = 16.09, p < .001$) και η αυτοταυτότητα ($\beta = .11, t = 2.29, p < .05$).

Πίνακας 2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις γνωστικών και συναισθηματικών στάσεων προς το κάπνισμα και την άσκηση

Στάδια	Στάσεις	Κάπνισμα		Άσκηση	
		Γνωστικές M (SD)	Συναισθηματικές M (SD)	Γνωστικές M (SD)	Συναισθηματικές M (SD)
Προ-συλλογισμού		2.79 (1.74)	3.40 (1.56)	5.61 (1.27)	5.36 (.91)
Συλλογισμού		2.39 (1.06)	2.89 (1.45)	6.21 (1.31)	6.10 (.89)
Προπαρασκευής		2.06 (1.17)	3.13 (1.57)	6.35 (.74)	6.06 (1.04)
Ενεργοποίησης		1.94 (1.29)	2.29 (1.35)	6.69 (.37)	6.37 (.70)
Διατήρησης		1.22 (.49)	1.58 (.77)	6.61 (1.07)	6.38 (1.14)
Υγιεινή συμπεριφορά		1.22 (.46)	1.66 (1.19)	---	----

Διαφορές παραγόντων $\Theta\Sigma\Sigma$ ως προς το *Στάδιο Αλλαγής*: τόσο ως προς το κάπνισμα όσο και προς την άσκηση στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν σε όλους τους παράγοντες της $\Theta\Sigma\Sigma$. Ως προς το κάπνισμα παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο στις γνωστικές στάσεις [$F(5, 225) = 16.38, p < .001$], όσο και στις συναισθηματικές στάσεις [$F(5, 222) = 15.68, p < .001$]. Στις γνωστικές στάσεις τα άτομα που βρίσκονταν στα στάδια του προ-συλλογισμού και του συλλογισμού είχαν θετικότερες στάσεις προς το κάπνισμα από τα άτομα που ανήκαν στα στάδια της διατήρησης και της υγιεινής συμπεριφοράς. Στις

συναισθηματικές στάσεις, τα άτομα που βρίσκονταν στα στάδια του προ-συλλογισμού, του συλλογισμού και της προπαρασκευής είχαν θετικότερες στάσεις ως προς το κάπνισμα από τα υπόλοιπα άτομα (Πίνακας 2).

Ως προς την άσκηση στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στις γνωστικές στάσεις μεταξύ των ατόμων που βρίσκονταν στα στάδια του προσυλλογισμού, της προπαρασκευής, της ενεργοποίησης και της διατήρησης [$F(4, 236) = 4.70, p < .001$] με τα άτομα που βρίσκονταν στο στάδιο του προσυλλογισμού να έχουν τις αρνητικότερες στάσεις προς την άσκηση. Στις συναισθηματικές στάσεις στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν μεταξύ των ατόμων που βρίσκονταν στα στάδια προσυλλογισμού, ενεργοποίησης και διατήρησης [$F(4, 220) = 3.62, p < .01$], όπου και πάλι τα άτομα με τις αρνητικότερες στάσεις ήταν τα άτομα που ανήκαν στο στάδιο του προσυλλογισμού (Πίνακας 2).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι η ΘΣΣ μπορεί να ερμηνεύσει ικανοποιητικά τόσο την πρόθεση για κάπνισμα όσο και την πρόθεση για άσκηση φοιτητών και θα πρέπει να οργανώνονται προγράμματα αγωγής υγείας στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση, όπως προτείνουν και ο Wetter και οι συνεργάτες του (Wetter et al., 2004). Ο συνδυασμός της ΘΣΣ και του Διαθεωρητικού μοντέλου σε διαφορετικές συμπεριφορές υγείας μπορεί να συνεισφέρει στο σχεδιασμό προγραμμάτων αγωγής υγείας. Αυτή η σύνθεση των θεωριών, που επισημαίνεται και από άλλους συγγραφείς (π.χ., Jones, Sinclair, Rhodes, & Courneya, 2004) μπορεί να συμβάλει στην αλλαγή της δομής των προγραμμάτων έτσι ώστε να αυξηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Η διαφορετική συνεισφορά των γνωστικών και συναισθηματικών στάσεων στην πρόβλεψη της πρόθεσης για κάπνισμα και για άσκηση θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν σχεδιάζονται προγράμματα παρέμβασης, ώστε να ενισχύουν την αποτελεσματικότητά τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Chicago, IL: Dorsey.
- Eurostat Yearbook (2002) News release. No 62/2002-27 May 2002. Retrieved October 2008 from: <http://europa.eu.int/comm/eurostat/>.
- Godin, G., & Shephard, R. J., (1986). Psychosocial factors influencing intentions to exercise of young students from grades 7 to 9. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 57, 44-52.
- Jones, L. W., Sinclair, R. S., Rhodes, R. E., & Courneya, K. S. (2004). Promoting exercise behaviour: An integration of persuasion theories and the theory of planned behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 9, 505-521.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking : Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Sorensen, G., Fagan, P., Hunt, M. K., Stoddard, A. M., Girod, K., Eisenberg, M., et al. (2004). Changing channels for tobacco control with youth: developing an intervention for working teens. *Health Education: Theory & research*, 19, 250-260.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Wetter, D. W., Kenford, S. L., Welsch, S. K., Smith, S. S., Fouladi, R., Fiore, M., et al. (2004). Prevalence and predictors of transitions in smoking behavior among college students. *Health Psychology*, 23, 168-177.
- Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, Μέρος 2^ο: Διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον αθλητισμό*, 3, 239-248.

ΣΧΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

¹Μπιμπίρη, Β., ¹Μπεμπέτσος, Ε., ²Θεοδωράκης, Γ., & ¹Μαυρίδης, Γ.

¹ Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
vmpimpir@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι ακολουθούν έναν καθιστικό τρόπο ζωής με αποτέλεσμα ένα μικρό μέρος του πληθυσμού να συμμετέχει σε προγράμματα που έχουν ως στόχο την βελτίωση της υγείας τους (Aittasalo, Miilunpalo, & Suni, 2003). Η άσκηση είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που καθορίζει το επίπεδο της υγείας και της ποιότητας ζωής των νέων ατόμων. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που παίρνουν μέρος σε φυσική δραστηριότητα έχουν πνευματική, ψυχολογική και σωματική υγεία (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2001) ενώ οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες προάγουν γενικότερα την υγεία και απομακρύνουν τον κίνδυνο ασθενειών. Η συχνή άσκηση έχει πολλά οφέλη για την υγεία, στα οποία περιλαμβάνεται η καρδιοαναπνευστική αντοχή, η αύξηση της δύναμης και η βελτίωση της εικόνας του σώματος. Συνδέεται επίσης θετικά στους εφήβους με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρες (Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2002).

Από διάφορες έρευνες προέκυψε ότι σημαντικοί παράγοντες στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της οικογένειας είναι η κουλτούρα και η εθνολογική προέλευση της οικογένειας, η ενημέρωση των γονέων γύρω από συναφή θέματα, οι στάσεις και οι συνήθειες υγείας τους και τέλος το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων. Ο παράγοντας επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων καθώς και το επίπεδο εκπαίδευσης μόνο της μητέρας, βρέθηκαν να συσχετίζονται θετικά με την κατανάλωση τροφίμων φτωχών σε λιπαρά (Winkleby, Albright, Howard, Lin, & Fortmann 1994).

Οι σχετικές με τη διατροφή στάσεις και συμπεριφορές διαμορφώνονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006). Η σύγχρονη διατροφή σε διεθνές επίπεδο παρουσιάζει πολλά μειονεκτήματα εκ των οποίων μερικά από αυτά είναι η υπερβολική κατανάλωση τροφών με μεγάλο ποσοστό θερμίδων (ζάχαρη, άσπρο αλεύρι, λίπη, αλκοόλη), έλλειψη τροφών πλούσιων σε άπεπτες φυτικές ίνες (προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά), ενώ έλλειψη σε αυτές σημαίνει έλλειψη βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και ιχνοστοιχείων (Hill, Stonecipher, Barnes, & Merrill, 2003).

Ένας σημαντικός παράγοντας στο θέμα των διατροφικών συνηθειών είναι η αυτοαποτελεσματικότητα και αρκετές έρευνες υποστηρίζουν το ρόλο της αναφορικά με την άσκηση, το κάπνισμα ή την παχυσαρκία (Μπεμπέτσος, 1999). Σύμφωνα με τον Bandura (1977) η αυτοαποτελεσματικότητα ή αυτεπάρκεια (self-efficacy) αναφέρεται στην πεποίθηση του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να φέρει σε πέρας ένα συγκεκριμένο έργο δηλαδή ότι η υπάρχουσα αυτοαποτελεσματικότητα βοηθά στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών. Όσο πιο σίγουρα νιώθουν τα άτομα ότι μπορούν να αντεπεξέλθουν σε ένα πρόγραμμα διατροφής τόσο πιο καλά τα καταφέρνουν.

Στην έρευνά τους οι Μπεμπέτσος, Ρόκκα και Κούλη (2005), διερεύνησαν τη χρήση του ερωτηματολογίου της αυτοαποτελεσματικότητας, των Parcel, Edmundson, Perry, Feldman, Tompkins, Nader, Johnson και Stone (1995) ως αξιόπιστου οργάνου μέτρησης διατροφικών συνηθειών και η ενίσχυση της σε 135 μαθητές και μαθήτριες δημοτικού σχολείου ηλικίας 8 και 11 ετών, 3ης, 4ης και 5ης τάξης, από τα οποία 59 αγόρια και 76 κορίτσια. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε πειραματική ομάδα ($n=79$) και ομάδα ελέγχου ($n=56$). Η έρευνα 12 εβδομάδων, πραγματοποιήθηκε μέσω παρέμβασης η οποία διήρκεσε 11

εβδομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες της πειραματικής ομάδας αυξήθηκε. Επίσης, τα παιδιά της 3ης τάξης, είχαν την υψηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα ως προς τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει κατά πόσο η παρέμβαση μπορεί να επηρεάσει την αυτοαποτελεσματικότητα σε ασκούμενους άνδρες και γυναίκες σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το δείγμα αποτέλεσαν 273 ασκούμενοι άνδρες και γυναίκες (124 άνδρες και 149 γυναίκες) που συμμετείχαν σε γυμναστήρια της Κοζάνης, ηλικίας 17-50 ($M=30.1$, $SD=8.57$) και τα άτομα του δείγματος ακολούθησαν οργανωμένα προγράμματα άσκησης μέσα στην αίθουσα του γυμναστηρίου όπως aerobic, dance aerobic και χορό (μπαλέτο και σύγχρονο) αλλά και προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης και βελτίωση φυσικής κατάστασης στα όργανα με συχνότητα κυρίως τρεις φορές την εβδομάδα και διάρκειας μία με δύο ώρες. Επίσης, υπήρξε συνεχής ενημέρωση πάνω σε θέματα διατροφής και δόθηκαν ενημερωτικά φυλλάδια και συμβουλές (Μπεμπέτσος, 1999; Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης, Λαπαρίδης, & Χρόνη, 2000; Williams, 2003). Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Parcel *et al.* (1995), το οποίο έχει τροποποιηθεί για τον ενήλικο ελληνικό πληθυσμό και εξέτασε την αυτοαποτελεσματικότητα των ασκούμενων σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες (Μπεμπέτσος, 1999; Μπεμπέτσος και συν., 2000). Το ερωτηματολόγιο συμπεριλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με το φύλλο (άνδρας, γυναίκα) και το επίπεδο μόρφωσης (πτυχιούχος ΑΕΙ, απόφοιτος λυκείου κλπ) και μοιράστηκε στην αρχή της έρευνας (αρχική μέτρηση) και στη συνέχεια μετά από δύο μήνες (τελική μέτρηση). Για τη στατιστική ανάλυση τα δεδομένα κωδικοποιήθηκαν μέσα σε H/Y και χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η αξιοπιστία των κλιμάκων ήταν αποδεκτή αφού για όλες ο συντελεστής άλφα του Cronbach ήταν για την 1^η μέτρηση .93 και για την 2^η .94 (υψηλοί συντελεστές αξιοπιστίας για τα δύο ερωτηματολόγια αφού $.93 > \alpha > .94$).

Επίσης, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (φύλο) από τους οποίους ο ένας επαναλαμβανόμενος (αυτοαποτελεσματικότητα). Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων (δεν υπάρχει επίδραση του ενός παράγοντα στον άλλο). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «αυτοαποτελεσματικότητα», ($F_{2,71} = 417.776$, $p < 0.05$), όπου και οι γυναίκες όπως και οι άνδρες αύξησαν την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Τέλος πραγματοποιήθηκε και 2^η ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (επίπεδο εκπαίδευσης) από τους οποίους ο ένας επαναλαμβανόμενος (αυτοαποτελεσματικότητα). Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων (δεν υπάρχει επίδραση του ενός παράγοντα στον άλλο). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «αυτοαποτελεσματικότητα» ($F_{5,200} = 2.29$, $p < 0.05$), όπου όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης αύξησαν τα σκορ τους από την 1^η μέτρηση στην 2^η.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, η άσκηση και η επιμόρφωση βοηθά στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες. Η συγκεκριμένη έρευνα συμφωνεί με την έρευνα των Δεμέτη, Ρόκκα, Μπεμπέτσου, και Μαυρίδη (2006), όπου έδειξαν ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα με ενημέρωση για υγιεινή διατροφή, τα ενημερωτικά φυλλάδια και οι συζητήσεις παράλληλα με τα προγράμματα άσκησης, μπορούν να

βελτιώσουν την αυτοαποτελεσματικότητα και τις διατροφικές συνήθειες των ασκούμενων και να οδηγήσουν σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Προτείνεται η χρήση της έρευνας σε: α) ειδικούς πληθυσμούς, β) δημοτικά γυμναστήρια και γ) ηλικιωμένους.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aittasalo, M., Miilunpalo, S., & Suni, J. (2003). The effectiveness of physical activity counselling in a work-site setting. A randomized controlled trial. *Patient Education Counseling, 55*, 193-202.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Δεμέτη, Σ., Ρόκκα, Σ., Μπεμπέτσος, Ε., & Μαυρίδης, Γ. (2006). Αυτοαποτελεσματικότητα ενηλίκων ασκούμενων σε ομαδικά προγράμματα άσκησης. *Πρακτικά 9^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 38-39). Τρίκαλα, Ελλάδα.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Hagger, M., Chatzisarantis N., & Biddle S. (2001). The influence of self-efficacy and past behavior on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sport Sciences, 19*, 711-725.
- Hill, S.C., Stonecipher, L., Barnes, M.D., & Merrill, R.M. (2003). Tobacco, violence and nutrition health behaviors among adolescents in rural Ukraine. *The International Electronic Journal of Health Education, 6*, 61-72.
- Μπεμπέτσος, Ε., Ρόκκα, Σ., & Κούλη, Ο. (2005). Διατροφικές συνήθειες και αυτοαποτελεσματικότητα μαθητών/τριών δημοτικού σχολείου. *Άθληση και Κοινωνία, 40*, 38-45.
- Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ., Λαπαρίδης, Κ., & Χρόνη, Σ. (2000). Η αξιοπιστία και εγκυρότητα μίας κλίμακας αυτοπεποίθησης, για την υγιεινή διατροφή. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία, 3*, 191-203.
- Μπεμπέτσος, Ε. (1999). *Τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και ελέγχου βάρους*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Parcel, S. G., Edmundson, E., Perry, L.C., Feldman, A.H., O'Hara-Tompkins, N., Nader, R.P., Johnson, & C.C., Stone, J.E. (1995). Measurement of self-efficacy for diet related behaviours among elementary school children. *Journal of School Health, 65*, 23-27.
- Theodorakis Y., Natsis, P., Papaioannou, A., & Goudas, M. (2002). Correlation between exercise and other health related behaviors in Greek students. *International Journal of Physical Education, 39*, 30-34.
- Williams, M. M. (2003). *Nutrition for health, fitness and sport*. Old Dominion University, McGraw-Hill Companies.
- Winkleby, M. A., Albright, C. L., Howard, P. B., Lin, J., & Fortmann, S. P. (1994). Hispanic white differences in dietary fat intake among low educated adults and children. *Prevention Medicine, 23*, 465-473.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Κυριακίδου, Θ.¹, Μπάτσιου, Σ.¹, Αντωνίου, Π.¹, & Τσιάντης, Ι.²

¹Τμήμα Επιστημής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

²Παιδοψυχιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
tkiriaki@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά την περίοδο της εφηβείας εμφανίζονται και εξελίσσονται πολλές ψυχικές διαταραχές όπως είναι η κατάθλιψη, οι ψυχώσεις, οι διαταραχές άγχους και διατροφής, η παραβατικότητα, η χρήση ουσιών κλπ. Σημαντικός προστατευτικός παράγοντας για την εμφάνιση ψυχοκοινωνικών διαταραχών αποτελεί η συστηματική συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (Pastor, Balaguer, Pons, & Garcia-Merita, 2003).

Οι Lindwall και Lindgren (2005), απέδειξαν ότι τα παρεμβατικά προγράμματα άσκησης στα οποία συμμετείχαν υγιείς έφηβοι και νεαροί ενήλικες είχαν θετική επίδραση σε τομείς της ψυχικής υγείας και συνέβαλαν στη μείωση των επιπέδων άγχους, στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας, της σωματικής αυτοαντίληψης, της αυτοεκτίμησης, καθώς και στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Μία σημαντική ψυχολογική παράμετρος που επιδιώκεται να ενισχυθεί μέσω της άσκησης είναι η σωματική αυτοαντίληψη (physical self-perception). Ειδικά στους εφήβους, σύμφωνα με την Harter (1990), υπάρχει υψηλή συσχέτιση μεταξύ της σωματικής αυτοαντίληψης και της συνολικής της αυτοεκτίμησης και αυτό είναι πολύ σημαντικό αν ληφθεί υπόψη ότι η αυτοεκτίμηση αποτελεί για πολλούς ειδικούς τον πιο καθοριστικό δείκτη ψυχικής υγείας και η ενίσχυσή της αποτελεί κύριο στόχο των θεραπευτικών μεθόδων (Fox, 2000). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η διαπίστωση ότι όσο χαμηλότερα είναι τα επίπεδα αυτοεκτίμησης και σωματικής αυτοαντίληψης, τόσο μεγαλύτερη είναι η θετική επίδραση της άσκησης (Burgess, Grogan, Burwitz, 2005), όπως και το γεγονός ότι καθοριστική σημασία για τη θετική συμβολή της άσκησης έχει η μέθοδος διδασκαλίας και όχι το είδος της δραστηριότητας (Goni & Zulaika, 2000). Παρά τις θετικές ενδείξεις που υπάρχουν για τη θεραπευτική αξία της άσκησης, φαίνεται ότι ακόμη αποτελεί ένα παραμελημένο μέσο παρέμβασης στον χώρο της ψυχιατρικής περίθαλψης (Callaghan, 2004). Στην Ελλάδα ειδικότερα, η άσκηση δεν έχει συμπεριληφθεί στο συνολικό πρόγραμμα παρέμβασης των μονάδων που παρέχουν υπηρεσίες σε παιδιά και εφήβους με προβλήματα ψυχικής υγείας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του επιπέδου σωματικής αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης των εφήβων με διαγνωσμένες ψυχοκοινωνικές διαταραχές πριν και μετά τη συμμετοχή τους σε πρόγραμμα άσκησης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το δείγμα αποτέλεσαν 9 έφηβοι (8 αγόρια και 1 κορίτσι), ηλικίας 12 – 19 ετών με διαγνωσμένες ψυχοκοινωνικές διαταραχές και συγκεκριμένα σοβαρές καταθλιπτικές διαταραχές, απόπειρα αυτοκτονίας, διαταραχές άγχους και ψυχώσεις. Οι έφηβοι αυτοί λάμβαναν ψυχοκοινωνική υποστήριξη και θεραπεία σε τρία κέντρα-ξενώνες της Αθήνας: α) Στο Κέντρο Εκπαίδευσης και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Εφήβων (ΚΕ.ΨΥ.Ε.), της Παιδοψυχιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών με δυναμικό 6 εφήβων, β) Στο Κέντρο Ημέρας Εφήβων και γ) Στον Θεραπευτικό Ξενώνα Εφήβων «Ιρις», της Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.) με δυναμικό 4 και 5 εφήβων αντίστοιχα. Όλα τα παραπάνω κέντρα-ξενώνες απαρτίζονται από

επιστημονική ομάδα που αποτελείται από παιδοψυχιάτρους, ψυχολόγους, ειδικούς παιδαγωγούς, κοινωνικούς λειτουργούς και άλλους ειδικούς ψυχικής υγείας.

Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος ήταν 12 εβδομάδες. Διεξάγονταν δύο συνεδρίες την εβδομάδα, διάρκειας 90 λεπτών η κάθε μία. Το αντικείμενο διδασκαλίας ήταν η πετοσφαίριση, γιατί ως αθλοπαιδιά τα παιδιά και οι νέοι δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση, λόγω των πολυδιάστατων στόχων που περικλείει, όπως είναι η κοινωνικοποίηση, η συνεργατικότητα, η αίσθηση της ομάδας, η τήρηση των κανονισμών και η ανάπτυξη πολύπλευρων κινητικών δεξιοτήτων (ΥΠΕΠΘ, 1995). Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στον ‘προσανατολισμό στο έργο. Οι έφηβοι συμπλήρωσαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης το “Physical Self Description Questionnaire” (Marsh, Richards, Johnson, Roche, & Tremayne, 1994), προκειμένου να μελετηθούν τυχόν μεταβολές στις 11 παραμέτρους που ερευνά το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο (δύναμη, σωματικό λίπος, φυσική δραστηριότητα, αντοχή, αθλητική ικανότητα, συντονισμός, υγεία, εμφάνιση, ευλυγισία, συνολική σωματική αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση). Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου έχει επιβεβαιωθεί από πολλές έρευνες και έχει γίνει προσαρμογή του σε ελληνικό πληθυσμό (Tsozbatzoudis, 2005)

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται οι βαθμολογίες των ασκούμενων σε κάθε παράμετρο του ερωτηματολογίου στις δύο μετρήσεις, η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση, ο συντελεστής ‘a’ του Cronbach και ο αριθμός των ερωτήσεων σε κάθε παράμετρο. Η αξιοπιστία του οργάνου εκτιμήθηκε υψηλή. Οι βαθμολογίες των συμμετεχόντων στο σύνολο των παραμέτρων βελτιώθηκαν κατά τη δεύτερη μέτρηση. Δύο μόνο από τους εφήβους είχαν χαμηλές βαθμολογίες και στις δύο μετρήσεις. Η μέση τιμή της βαθμολογίας του συνόλου των συμμετεχόντων κυμάνθηκε λίγο πιο πάνω από τον μέσο όρο και στις δύο μετρήσεις. Από την ανάλυση (pair *t*-test - Wilcoxon Signed Ranks Test) των δεδομένων προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά στις παραμέτρους της υγείας ($z=2.120, p<0.05$), του λίπους σώματος ($z=1.963, p<0.05$), της σωματικής κατάστασης συνολικά ($z=2.111, p<0.05$), της εμφάνισης ($z=2.056, p<0.05$) και της ευλυγισίας ($z=2.312, p<0.05$). Στην κλίμακα της συνολικής αυτοεκτίμησης διαπιστώθηκε τάση βελτίωσης ($z=1.825, p=0.068$).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα έρευνα η σημαντική επίδραση που σημειώθηκε μετά τη συμμετοχή των εφήβων στο παρεμβατικό πρόγραμμα, σε 5 από τις 11 κλίμακες σωματικής αυτοαντίληψης του ερωτηματολογίου, επαληθεύει τα συμπεράσματα προηγούμενων ερευνών ότι τα προγράμματα άσκησης επιδρούν θετικά στο επίπεδο της σωματικής αυτοαντίληψης τόσο σε υγιείς εφήβους και ενήλικες (Lindwall & Lindgren, 2005), όσο και σε ενήλικες με ψυχική νόσο, όπως κλινική κατάθλιψη, αγχώδεις και συναισθηματικές διαταραχές; (Knapen *et al.*, 2003; Van de Vliet *et al.*, 2003) Η επίδραση μάλιστα, ήταν μεγαλύτερη στις κλίμακες εκείνες που κατά την πρώτη μέτρηση είχαν σημειωθεί οι χαμηλότερες βαθμολογίες (σωματικό λίπος, εμφάνιση, συνολική σωματική αυτοαντίληψη, ευλυγισία), όπως έχει υποστηριχθεί και στο παρελθόν (Burgess *et al.*, 2005). Η μη στατιστικά σημαντική επίδραση του παρεμβατικού προγράμματος στην αυτοεκτίμηση, αποδίδεται στην πολύ σταθερή δομή που αυτή έχει, καθώς επηρεάζεται από ποικίλα γεγονότα ζωής και όπως έχει αποδειχθεί και από άλλες έρευνες, δεν είναι ρεαλιστικό να αναμένονται σημαντικές αλλαγές μετά από χρόνο άσκησης 10-12 εβδομάδων (Fox, 2000). Η θετική επίδραση του προγράμματος θα μπορούσε ν’ αποδοθεί στην πολυεπίπεδη μέθοδο διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκε, δηλ. την προσαρμογή του επιπέδου δυσκολίας των δραστηριοτήτων στις ατομικές δυνατότητες των εφήβων και τον προσανατολισμό τους στο έργο. Η μεγαλύτερη επιτυχία του παρεμβατικού προγράμματος

ωστόσο, ήταν η καθολική συμμετοχή των εφήβων στο πρόγραμμα και η αναζήτηση πληροφοριών για τον τρόπο άσκησης τους έξω από τις μονάδες.

Δεν θα πρέπει να παραληφθούν οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας, όπως είναι το μικρό δείγμα το οποίο δεν επέτρεψε την ύπαρξη ομάδας ελέγχου. Δυστυχώς στην Ελλάδα οι δομές που φιλοξενούν εφήβους με ψυχοκοινωνικές διαταραχές είναι πολύ περιορισμένες και δεν υπάρχει η δυνατότητα εφαρμογής τέτοιων προγραμμάτων σε μαζική βάση. Επίσης η τυχαία παρουσία μιας μόνο εφήβου κατά την περίοδο της πραγματοποίησης της έρευνας δεν επέτρεψε την μελέτη πιθανών διαφορών στη σωματική αυτοαντίληψη μεταξύ των δύο φύλων. Ωστόσο η παρούσα έρευνα θα πρέπει να αποτελέσει την αρχή για περαιτέρω έρευνες στον ευαίσθητο τομέα της ψυχικής υγείας των εφήβων. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επισημαίνουν την αναγκαιότητα εισαγωγής κατάλληλα προσανατολισμένων προγραμμάτων άσκησης σε δομές που φιλοξενούν εφήβους με ψυχοκοινωνικές διαταραχές. Οι έφηβοι θα πρέπει να αποκτήσουν τουλάχιστον τη θετική εμπειρία και χαρά του αθλητισμού από σωστά εκπαιδευμένο προσωπικό και περισσότερες έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα, για μεγαλύτερο χρόνο, θα πρέπει να προσανατολιστούν στην μελέτη των θεραπευτικής αξίας της άσκησης η οποία διαφαίνεται μεγάλη.

Πίνακας 1. Ατομικές επιδόσεις των εφήβων και στις δύο μετρήσεις

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	MSD	a
φύλο		M	M	M	F	M	M	M	M	M		
ηλικία		13	13.5	14	14	13	19	19	18	17		
υγεία	Pre	2.75	3.25	5.00	3.62	4.00	3.75	5.37	5.50	3.62	4.08± .95	.77
	Post	3.00	5.50	5.50	3.62	5.50	3.75	5.50	5.37	4.13	4.62± .99*	
συντονισμός	Pre	1.66	2.00	3.50	3.16	6.00	5.00	5.00	1.16	4.83	3.59± .72	.88
	Post	2.33	5.16	5.00	3.16	5.83	4.83	4.66	2.66	5.16	4.31± 1.25	
φυσική δραστηριότ.	Pre	1.00	2.66	6.00	5.33	3.50	3.66	2.16	1.16	4.83	3.37± 1.78	.91
	Post	1.16	3.16	5.33	3.50	4.00	4.00	2.00	2.00	5.00	3.35± 1.41	
λίπος σώματος	Pre	1.00	2.16	5.83	3.16	5.33	6.00	1.00	2.66	2.83	3.33± 1.95	.94
	Post	2.83	4.33	6.00	4.66	5.83	4.83	1.00	3.00	5.00	4.17± 1.61*	
αθλητική ικανότητα	Pre	1.00	1.83	5.50	2.83	6.00	5.50	5.00	1.00	5.50	3.80± 2.10	.98
	Post	2.16	3.66	5.66	3.16	5.66	5.16	4.83	2.00	5.83	4.24± 1.53	
συν. σωμα. αυτοαντίληψη	Pre	1.00	2.00	5.00	2.16	5.66	5.83	3.50	1.00	4.83	3.44± 1.96	.96
	Post	1.50	5.16	5.50	4.16	6.00	5.33	3.50	2.33	5.50	4.33± 1.58*	
εμφάνιση	Pre	1.00	2.66	1.66	3.50	6.00	5.50	4.50	1.33	4.83	3.44± 1.87	.94
	Post	1.33	5.33	2.00	4.16	6.00	5.16	4.83	1.83	5.00	3.96± 1.76*	
δύναμη	Pre	1.00	1.33	5.83	3.50	6.00	4.50	6.00	1.16	5.16	3.83± 2.15	.96
	Post	1.66	2.16	5.33	3.83	6.00	4.66	5.33	2.50	5.50	4.11± 1.63	
ευλυγισία	Pre	1.16	3.16	4.50	3.00	5.16	4.00	4.00	1.16	4.83	3.35± 1.42	.83
	Post	2.50	6.00	3.83	4.00	6.00	4.16	2.75	2.66	5.33	4.24± 1.30*	
αντοχή	Pre	1.16	1.83	5.66	3.50	5.33	5.00	2.83	1.00	5.00	3.52± 1.84	.96
	Post	2.00	4.16	5.66	2.75	6.00	4.66	2.50	1.33	5.66	3.96± 1.71	
αυτοεκτίμηση	Pre	1.00	3.62	5.13	3.62	5.63	4.25	5.50	2.13	3.13	3.76± 1.54	.89
	Post	2.13	5.50	5.00	3.75	6.00	3.88	5.50	3.38	4.50	4.36± 1.25	

*p<.05.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2005) Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3, 57-66.
- Callaghan, P. (2004). Exercise: A neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 476-483.
- Fox, K. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.

- Goni, A., & Zulaika, L. (2000). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupil's self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, *91*, 246-250.
- Harter, S. (1990) Causes, correlates and the functional role of global self-worth: A life span perspective. In J. Kolligan & R. Sternberg (Eds.), *Perceptions of competence and incompetence across the life-span* (pp. 67-97). New Haven. CT: Yale University Press.
- Knapen, J., Van de Vliet, P., Van Coppenolle, H., David, A., Peuskens, J., Knapen, K., Pieters, G. (2003) The effectiveness of two psychomotor therapy programmes on physical fitness and physical self-concept in nonpsychotic psychiatric patients: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation* *17*, 637-647.
- Lindwall, M., & Lindgren, E.C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*, 643-658.
- Marsh, H.W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric Properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*, 270-305.
- Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D. & Garcia-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence*, *26*, 717-730.
- Tsorbatzoudis, H. (2005) Psychometric evaluation of the Greek physical self-description questionnaire. *Perceptual & Motor Skills*, *101*, 79-89.
- Van De Vliet, P., Knapen, J., Fox, K.R., Onghena, P., David, A., Probst, M., Van Coppenolle, H., & Pieters, G. (2003). Changes in psychological well-being in female patients with clinically diagnosed depression: an exploratory approach in a therapeutic setting. *Psychology, Health & Medicine*, *8*, 399-408.
- ΥΠ.Ε.Π.Θ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τμήμα Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (1995). *Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό σχολείο – Βιβλίο για τον διδάσκοντα*. ΟΕΔΒ, Αθήνα.