12ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

14-16 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2012, ΑΘΗΝΑ

**"Η Αθλητική Ψυχολογία στην παιδεία,
την ποιότητα ζωής και τον αθλητισμό"**

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Επιμέλεια
Νεκτάριος Α. Σταύρου, Άννα Χρηστάκου,
& Εμμανουήλ Γεωργιάδης

Εταιρεία Αθλητικής Ψυχολογίας
&
Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθήνα 2012

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Οργανωτική Επιτροπή

Πρόεδροι Συνεδρίου	Αθανασόπουλος Σπύρος (Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ Αθηνών) Κάκκος Βασίλειος (Πρόεδρος ΕΑΨ)
Μέλη	Βλαχόπουλος Συμεών Γεωργιάδης Εμμανουήλ Ζουρμπάνος Νίκος Μπεμπέτσος Ευάγγελος Σταύρου Νεκτάριος Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος Ψυχουντάκη Μαρία
Συντονιστής - Διευθυντής	Σταύρου Νεκτάριος
Υπεύθυνοι προγράμματος & οικονομικών	Χρηστάκου Άννα – Γεωργιάδης Εμμανουήλ

Επιστημονική Επιτροπή

Πρόεδροι	Ζέρβας Ιωάννης – Βαγενάς Γεώργιος
Μέλη	Βλαχόπουλος Συμεών Γεωργιάδης Εμμανουήλ Γούδας Μάριος Γρούιος Γεώργιος Διγγελίδης Νικόλαος Δογάνης Γεώργιος Θεοδωράκης Ιωάννης Κάκκος Βασίλειος Μπεμπέτσος Ευάγγελος Παπαϊωάννου Αθανάσιος Σταύρου Νεκτάριος Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος Χρηστάκου Άννα Χρόνη Στυλιανή Ψυχουντάκη Μαρία

Γραμματεία Συνεδρίου

Υπεύθυνοι	Χρηστάκου Άννα - Καρακασίδου Ειρήνη
Μέλη	Μακρή Αλεξάνδρα Δημουλά Φανή Παπανικολάου Μεταξία Δημακοπούλου Αλίκη Δημακοπούλου Μαρία

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

Α. ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

Β. ΣΥΜΠΟΣΙΑ – ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Ι

Τίτλος συμποσίου
Ποιοτικά δεδομένα: Από την αυλή του σχολείου
μέχρι την κορυφή του Έβερεστ
Οργανώτρια: Χρόνη Στυλιανή

Σελίδα

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙ

Τίτλος συμποσίου
Χρόνιος πόνος και αθλητικός τραυματισμός: Ψυχολογική προσέγγιση
Οργανωτές: Αναστασία Μπενέκα – Άννα Χρηστάκου

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ

Τίτλος συμποσίου
Νεανικός αθλητισμός: Θέματα κοινωνικής ψυχολογίας και απόδοσης
Οργανωτής: Νίκος Ζουρμπάνος

Σελίδα

Σελίδα

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ VI

Προφορικές ανακοινώσεις
Φυσική δραστηριότητα – Αγωνιστικός αθλητισμός
Προεδρείο: Μαρία Ψυχουντάκη – Νεκτάριος Σταύρου

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ VII

Τίτλος συμποσίου
Διαταραχές μάθησης και κίνησης στην αναπτυξιακή ηλικία
Οργανώτρια: Δήμητρα Κουτσούκη

Σελίδα

Γ. ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ Ι
Αγωνιστικος αθλητισμός

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙ
Άσκηση & Υγεία – Φυσική Αγωγή

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ

Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ, ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Θεοδωράκης, Γ.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Η ψυχολογία του αθλητισμού και των σπορ αναπτύχθηκε δραματικά μόλις την δεκαετία του 80, ενώ σήμερα, νέες περιοχές όπως η ψυχολογία της άσκησης και της φυσικής αγωγής, κερδίζουν το ενδιαφέρον πολλών επιστημόνων. Η χώρα μας δε, έχει ιδιαίτερη συνεισφορά στην ανάπτυξη της αθλητικής ψυχολογίας σε διεθνές επίπεδο. Όλες οι επιστημονικές περιοχές, και μεταξύ αυτών οι περιοχές οι σχετικές με τα σπορ, αλληλεπιδρούν ποικιλοτρόπως. Η αλληλεπίδραση αυτή, γεννάει συχνά ενδιαφέροντα ερωτήματα. Για παράδειγμα, με αφορμή την αθλητική ψυχολογία, οι τεχνικές της αυτοσυγκέντρωσης, της αυτοπεποίθησης, των στόχων και της νοερής εξάσκησης καλλιεργούνται για τη μεγιστοποίηση των επιδόσεων ή για τη ζωή γενικότερα; Οι ψυχολογικοί ή οι φυσιολογικοί μηχανισμοί είναι αυτοί που συνεισφέρουν περισσότερο στην ευχαρίστηση των ατόμων από την άσκηση; Ποιες είναι οι διαδρομές της άσκησης στη βελτίωσης της υγείας και της ποιότητας ζωής των κλινικών πληθυσμών; Πως μια δυνατή ψυχολογική θεωρία προσαρμόζεται σε διαφορετικές περιοχές της άσκησης και της υγείας; Με βάση τα παραπάνω ερωτήματα, σκοπός της εισήγησης αυτής είναι να αναδείξει τις σχέσεις της αθλητικής ψυχολογίας με άλλες γνωστικές περιοχές, όπως είναι η προπονητική, η φυσιολογία και γνωστική ψυχολογία, τις σχέσεις της ψυχολογίας της άσκησης με τις επιστήμες της υγείας, με κλινικούς πληθυσμούς, το στρες, την κατάθλιψη, την αγωγή υγείας, τις δεξιότητες ζωής, την κοινωνιολογία και την τεχνολογία. Να φωτίσει νέες πιθανές περιοχές έρευνας της ψυχολογίας στα σπορ και την άσκησης, και τον ρόλο δυνατών ψυχολογικών θεωριών, για την κατανόηση, την πρόβλεψη ή την αλλαγή των συμπεριφορών. Η εισήγηση επίσης εστιάζεται στη δυνατή σχέση της ψυχολογίας με τη φιλοσοφία και την ισχυρότατη επίδραση ορισμένων από τους αρχαίους μας φιλόσοφους. Η ανάλυση της συμπεριφοράς και των σχέσεων των ατόμων με τα σπορ δεν είναι εύκολη. Οι συνθήκες συνήθως είναι χαοτικές και περίπλοκες σε σωματικό, διανοητικό, κινητικό, γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο. Τα άτομα μαθαίνουν μέσα από τα σπορ πολλά, καλλιεργούν το σώμα, καλλιεργούν το πνεύμα, μαθαίνουν για τη ζωή, μαθαίνουν για όλη τους τη ζωή. Η αναζήτηση των ρεκόρ, η αναζήτηση της απόδοσης, η βελτίωσης της υγείας και της ποιότητας ζωής, για όλες τις ηλικίες, απαιτούν νέες μεθοδολογίες και νέες ισορροπίες μέσα από διεπιστημονικές συνεργασίες. Η ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης κατέχει έναν ηγετικό ρόλο στη σύνδεση και την εξέλιξη των αθλητικών επιστημών τα επόμενα χρόνια.

Η ΨΥΧΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ: ΠΕΡΙΤΤΗ Ή ΑΝΑΓΚΑΙΑ;

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

Περίληψη

Η ψυχολογική αξιολόγηση είναι ένα ουσιαστικό μέρος στο πλαίσιο εργασίας ενός αθλητικού ψυχολόγου. Ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να είναι γνώστης των δοκιμασιών αξιολόγησης, ώστε να μπορεί να διασφαλίσει την πληρέστερη καταγραφή της ψυχολογικής εικόνας του εξεταζομένου. Τα αποτελέσματα της ψυχολογικής αξιολόγησης αποτελούν συχνά τη βάση για την κατάρτιση των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας των αθλητών. Η επιλογή των δοκιμασιών αξιολόγησης εξαρτάται τόσο από τους στόχους της αξιολόγησης όσο και από την ηλικία και το άθλημα των εξεταζομένων. Η ψυχολογική αξιολόγηση συνήθως περιλαμβάνει την αξιολόγηση τόσο γενικών όσο και αθλητικών χαρακτηριστικών του ατόμου.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ψυχολογική αξιολόγηση αποτελεί μια βασική πτυχή του ρόλου του αθλητικού ψυχολόγου. Διενεργείται για την απόκτηση χρήσιμων πληροφοριών που αφορούν στους εξεταζόμενους (αθλητές, αθλητικές ομάδες και ασκούμενοι), οι οποίες θα βοηθήσουν στην κατάρτιση προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας/εκπαίδευσης των αθλητών ή των αθλητικών ομάδων και προγραμμάτων υποστήριξης των ασκουμένων. Ουσιαστικά, ο κύριος στόχος της ψυχολογικής αξιολόγησης είναι η καταγραφή και αξιολόγηση των δυνατοτήτων και των ελλείψεων των αθλητών ή των ασκουμένων. Περιλαμβάνει τόσο ποιοτικές όσο και ποσοτικές μεθόδους αξιολόγησης, ο συνδυασμός των οποίων οδηγεί στην πληρέστερη καταγραφή της ψυχολογικής εικόνας του εξεταζομένου.

Οι ποιοτικές μέθοδοι περιλαμβάνουν το *ιστορικό* και την *κλινική συνέντευξη*, η οποία είναι μια δομημένη ή ημι-δομημένη διαδικασία συγκέντρωσης πληροφοριών από το ιστορικό και την καθημερινή ζωή του εξεταζομένου. Απαιτούν επί τούτου εκπαίδευση για την καλύτερη εφαρμογή της μεθόδου και ερμηνεία των δεδομένων και, κατ' επέκταση, την καλύτερη κατανόηση και αξιοποίησή τους. Οι ποσοτικές μέθοδοι περιλαμβάνουν τη χρήση ερωτηματολογίων, επιστημονικών συσκευών ή λογισμικού για την αξιολόγηση ψυχολογικών και ψυχοκινητικών χαρακτηριστικών των αθλητών. Οι μετρήσεις αυτές χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τόσο το ψυχολογικό προφίλ των εξεταζομένων όσο και να επισημάνουν τις αλλαγές που επιτεύχθηκαν μέσα από τα προγράμματα ψυχολογικής υποστήριξης ή εξάσκησης (Psychountaki, Stavrou, Vlachopoulos, Van Raalte, & Minniti, in press).

Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν οδηγοί ψυχολογικών δοκιμασιών, οι οποίοι περιλαμβάνουν ενδελεχή περιγραφή κάθε δοκιμασίας (σκοπό, ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, οδηγίες χρήσης). Σημαντικοί κατάλογοι ψυχολογικών δοκιμασιών στον αθλητισμό είναι: *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (Duda, 1998), *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences* (Ostrow, 2002) και *Measurement in Sport and Exercise Psychology* (Tenenbaum, Eklund, & Kamata, 2012).

Η επιλογή των δοκιμασιών αξιολόγησης -ερωτηματολογίων ή επιστημονικών οργάνων- ποικίλει ανάλογα με τον σκοπό της αξιολόγησης και τις ανάγκες του εξεταζομένου. Πιο συγκεκριμένα, για την κατάλληλη επιλογή των δοκιμασιών αξιολόγησης είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη στοιχεία όπως: (α) ο σκοπός και το θεωρητικό υπόβαθρο της δοκιμασίας, (β) οι ψυχομετρικοί δείκτες της δοκιμασίας και η προσαρμογή της στον πληθυσμό που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί και (γ) η ηλικία του εξεταζομένου. Επίσης, σημαντικές παράμετροι για την ψυχολογική αξιολόγηση είναι η δέσμευση των εξεταζομένων στη διαδικασία αυτή και η σχέση που θα δημιουργηθεί μεταξύ αθλητικού ψυχολόγου και εξεταζομένου, ώστε η συμμετοχή και οι απαντήσεις να είναι ειλικρινείς.

Ψυχολογική αξιολόγηση αθλητή

Στο πλαίσιο του αγωνιστικού αθλητισμού, για τη δημιουργία του ψυχολογικού προφίλ του αθλητή συνήθως γίνεται αξιολόγηση: (α) γενικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης και γνωστικής ικανότητας, (β) αθλητικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης, (γ) ψυχοκινητικών χαρακτηριστικών, (δ) δυναμικής της ομάδας και (ε) χαρακτηριστικών κατάστασης. Διεξάγεται -ατομικά ή ομαδικά- σε δύο ή τρεις φάσεις: (α) αρχική αξιολόγηση, (β) ενδιάμεση αξιολόγηση και (γ) τελική αξιολόγηση. Το ψυχολογικό προφίλ που δημιουργείται από την αρχική αξιολόγηση παρέχει τη βάση ανάπτυξης και οργάνωσης των προγραμμάτων παρέμβασης για την ψυχολογική εκπαίδευση και προετοιμασία ενός αθλητή.

Γενικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης και γνωστική λειτουργία

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι δεν υπάρχει μια ιδανική αθλητική προσωπικότητα η οποία σχετίζεται με την απόδοση στον αγωνιστικό αθλητισμό (Schurr, Ashley, & Joy, 1977). Ωστόσο, η αξιολόγηση γενικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης προσφέρει σημαντικές πληροφορίες και βοηθάει στην οργάνωση των προγραμμάτων παρέμβασης και στον καθορισμό στόχων με έναν αποτελεσματικό τρόπο. Ευρέως αξιολογούμενα γενικά αρακτηριστικά προδιάθεσης είναι:

(α) *Γενικό άγχος προδιάθεσης*· είναι βασικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου. Δηλώνει την τάση του ατόμου να ερμηνεύει αρνητικά τις καθημερινές καταστάσεις. Επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο που ένας αθλητής αντιδρά στις διάφορες καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει.

(β) *Αυτοεκτίμηση*· αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο εκτιμά τις ικανότητες και την προσωπικότητά του. Επηρεάζει την επιθυμία του ατόμου να συμμετέχει ή/και να επιμένει στον αθλητισμό. Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των αθλητών δύναται να επηρεάσει τόσο την αθλητική απόδοση όσο και την προσωπική ανάπτυξη.

(γ) *Επιθετικότητα*· αναφέρεται στην τάση του ατόμου να εμφανίζει επιθετική συμπεριφορά με διάφορες μορφές (σωματική επιθετικότητα, λεκτική επιθετικότητα, θυμό και εχθρικότητα).

(δ) *Γνωστική λειτουργία*· αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να επεξεργάζεται πληροφορίες γρήγορα και αποτελεσματικά. Βασίζεται κυρίως στη γενική γνωστική ικανότητα του ατόμου και όχι στην εκπαίδευση που έχει δεχθεί ή το κοινωνικό επίπεδο στο οποίο βρίσκεται. Η γνωστική λειτουργία αποτελεί σημαντική παράμετρο γιατί ο αγωνιστικός αθλητισμός εγείρει απαιτήσεις για γρήγορη και αποτελεσματική λήψη αποφάσεων.

(ε) *Κοινωνική επιθυμητότητα*· είναι η τάση του ατόμου να περιγράφει τον εαυτό του με ένα κοινωνικώς αποδεκτό τρόπο επιδιώκοντας την αποδοχή των άλλων. Είναι σημαντικό η ερμηνεία των δεδομένων να αντανακλούν τις αντιλήψεις των αθλητών, το πώς είναι και όχι το πώς θα ήθελαν να είναι.

Αθλητικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης

Τα αθλητικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης αναφέρονται στα χαρακτηριστικά που το άτομο εμφανίζει ως αθλητής. Η βασική οδηγία για την αξιολόγηση των αθλητικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης είναι οι αθλητές να απαντήσουν πώς νιώθουν «συνήθως», «γενικά» όταν αγωνίζονται. Τέτοια χαρακτηριστικά είναι:

(α) *Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης*· αναφέρεται στην τάση του αθλητή να εμφανίζει υψηλό άγχος πριν από τον αγώνα. Συνήθως καταγράφονται τα σωματικά και τα γνωστικά συμπτώματα του άγχους, όπως και η κατεύθυνση (διευκόλυνση ή παρεμπόδιση) του άγχους.

(β) *Αγωνιστική αυτοπεποίθηση*· αναφέρεται στην πίστη ή στο βαθμό βεβαιότητας ενός ατόμου για την ικανότητά του να πετυχαίνει στον αθλητισμό.

(γ) *Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους*· αποτελεί μια συνειδητή διαδικασία στο πλαίσιο της οποίας ο αθλητής διαχειρίζεται αποτελεσματικά εξωτερικές ή/και εσωτερικές πιέσεις, εντάσεις.

(δ) *Αθλητική παρακίνηση*· αναφέρεται στους λόγους για τους οποίους ένας αθλητής συμμετέχει στο άθλημά του.

(ε) *Αθλητικός προσανατολισμός*· αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ένας αθλητής ορίζει την επιτυχία καθώς, επίσης, και στο νόημα που αποδίδει στην επιτυχία αυτή.

Ψυχοκινητική αξιολόγηση

Για τη διαμόρφωση του ψυχοκινητικού προφίλ του αθλητή χρησιμοποιούνται κυρίως επιστημονικές συσκευές ή/και ηλεκτρονικά προγράμματα. Τα μέσα αυτά προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για ένα μεγάλο εύρος ικανοτήτων, όπως ο *χρόνος αντίδρασης*, ο *χρόνος πρόβλεψης*, η *συγκέντρωση της προσοχής*, η *δυναμική ισορροπία*, η *κιναίσθηση*, η *συναρμογή*, η *οπτικο-κινητική συναρμογή*, η *κινητική μάθηση*.

Δυναμική της ομάδας

Η δυναμική της ομάδας αναφέρεται σε σημαντικές μεταβλητές που αφορούν κυρίως στη λειτουργία των αθλητικών ομάδων και είναι η *συνοχή* και η *ηγεσία*. Οι πληροφορίες αυτές αποβαίνουν χρήσιμες τόσο για τον αθλητή ως άτομο όσο και για την ομάδα ως ενιαίο σύνολο.

Αθλητικά χαρακτηριστικά κατάστασης

Συχνά τα επίπεδα άγχους και ψυχικής διάθεσης -συναισθημάτων και συμπεριφοράς- διαφέρουν από προπόνηση σε αγώνα ή από αγώνα σε αγώνα. Η αξιολόγηση των χαρακτηριστικών κατάστασης γίνεται με βασική οδηγία να απαντήσει ο αθλητής πώς νιώθει «αυτή τη στιγμή», τη στιγμή της εξέτασης. Βασικές παράμετροι που συνήθως αξιολογούνται είναι το *αγωνιστικό άγχος κατάστασης*, η *ψυχολογική ροή* και η *ψυχική διάθεση*.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Έγινε μια προσπάθεια ανάδειξης της σημασίας κυρίως της ποσοτικής ψυχολογικής αξιολόγησης των αθλητών. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι πρέπει να επιλέξουν από ένα μεγάλο εύρος έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών και ταυτόχρονα να είναι σίγουροι ότι οι μετρήσεις συνάδουν με τους σκοπούς της αξιολόγησης, είναι κατάλληλες για το συγκεκριμένο άτομο και τη συγκεκριμένη κατάσταση. Ο συνδυασμός ποιοτικών και ποσοτικών μεθόδων θα δώσει την ευκαιρία στον αθλητικό ψυχολόγο να περιγράψει ενδελεχώς το προφίλ του αθλητή και να καταρτίσει κατάλληλο πρόγραμμα ψυχολογικής εκπαίδευσης/προετοιμασίας. Η απάντηση στο ερώτημα του τίτλου σχετίζεται με την επιλογή και τη χρήση των δοκιμασιών, με την ευσυνείδητη διεξαγωγή της διαδικασίας της αξιολόγησης!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Duda, J. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

Ostrow, A.C. (Ed.). (2002). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

Psychountaki, M., Stavrou, N., Vlachopoulos, S., Van Raalte, J.L., & Minniti, A.M. (in press). Professional development and practice: Using quantitative psychological assessment to optimize athletes' and exercise participants' physical performance. In A.Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Fundamental concepts in sport and exercise psychology*. ISSP

Schurr, K.T., Ashley, M.A., & Joy, K.L. (1977). A multivariate analysis of male athlete characteristics: Sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research, 3,* 53-68.

Tenenbaum, G., Eklund, R.C., & Kamata, A. (2012). *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ: ΜΙΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ

Βλαχόπουλος, Σ.Π.
Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
vlachop@phed-sr.auth.gr

Τα στατιστικά στοιχεία αναφορικά με τα ποσοστά των ατόμων που ασκούνται τακτικά ώστε να αποκομίσουν τα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη της άσκησης, δείχνουν ότι περίπου τα δύο τρίτα του πληθυσμού στην Ευρώπη δεν ασκούνται τακτικά (Special Eurobarometer, 2010). Περαιτέρω, από τα άτομα που ξεκινούν συμμετοχή σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης, το 50% θα εγκαταλείψει στους πρώτους δύο με τρείς μήνες (Buckworth & Dishman, 2002). Έτσι καθίσταται επιτακτική η ανάγκη της κατανόησης των παραγόντων που σχετίζονται με την απόφαση των ατόμων να ξεκινήσουν να ασκούνται ή να συνεχίσουν να συμμετέχουν τακτικά και μακροπρόθεσμα σε ένα πρόγραμμα άσκησης. Η θεωρία του αυτό-καθορισμού (self-determination theory; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) είναι μια σύγχρονη και πολλά υποσχόμενη θεωρία κινήτρων η οποία εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο η προσωπικότητα αλληλεπιδρά με τις επιρροές του κοινωνικού περιβάλλοντος ώστε να εξηγηθούν οι ατομικές διαφορές στην ποιότητα των κινήτρων που κινητοποιούν την ανθρώπινη συμπεριφορά, στην συμπεριφορά, όπως και στους δείκτες ψυχικής υγείας γενικότερα όπως και στο χώρο της συμμετοχής σε άσκηση. Σύμφωνα με τη θεωρία, τα άτομα διαφέρουν όχι μόνο ως προς την ένταση των κινήτρων που κινητοποιούν τη συμπεριφορά αλλά και ως προς την ποιότητα των κινήτρων τους. Η θεωρία ασπάζεται την ύπαρξη τριών ψυχολογικών δυνάμεων που κινητοποιούν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Αυτές οι δυνάμεις είναι τα εσωτερικά κίνητρα (intrinsic motivation), τα εξωτερικά κίνητρα (extrinsic motivation) και η απουσία κινήτρων (amotivation). Τα εσωτερικά κίνητρα κινητοποιούν την συμπεριφορά λόγω της ευχαρίστησης που το άτομο αναμένει να αντλήσει μέσω της εκδήλωσης της συμπεριφοράς. Οι λόγοι εκδήλωσης μιας συμπεριφοράς που αντιστοιχούν στα εξωτερικά κίνητρα είναι λόγοι που δεν συμπεριλαμβάνουν την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση από την εκδήλωση της συμπεριφοράς. Τέλος, η απουσία κινήτρων αντανακλά την απουσία της πρόθεσης για εκδήλωση της συμπεριφοράς ή συμπεριφορά που εκδηλώνεται χωρίς την ουσιαστική πρόθεση του ατόμου. Περαιτέρω, τα εξωτερικά κίνητρα διαφοροποιούνται από ποιοτικής πλευράς σε εκείνα που αντανακλούν την αίσθηση του αυτό-καθορισμού ή αλλιώς της αληθινής επιλογής της συμπεριφοράς (self-determined motives) και σε εκείνα που αντανακλούν την αίσθηση της πίεσης (εξωτερικής ή αυτό-επιβαλλόμενης) που ονομάζονται κίνητρα ελέγχου της συμπεριφοράς (controlling motives). Ξεκινώντας από τα κίνητρα ελέγχου, αυτά είναι η εξωτερική ρύθμιση (external regulation) (δηλ. η συμπεριφορά εκδηλώνεται για να αποκομισθεί μια υλική αμοιβή ή για να αποφευχθεί η τιμωρία) και η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση (introjected regulation) όπου η συμπεριφορά εκδηλώνεται ώστε το άτομο να αποφύγει αισθήματα ντροπής ή ενοχής ή και να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του. Αναφορικά με τα αυτό-καθοριζόμενα κίνητρα, αυτά είναι η ρύθμιση ταύτισης (identified regulation) όπου η συμπεριφορά εκδηλώνεται διότι θεωρείται σημαντική από το άτομο και η ενσωματωμένη ρύθμιση (integrated regulation) όπου οι αξίες του ατόμου έχουν ενσωματωθεί σε έναν πιο συμπαγή πυρήνα του εαυτού. Οι Deci και Ryan όπως και ο Vallerand (1997) στα πλαίσια του Ιεραρχικού Μοντέλου των Εσωτερικών και των Εξωτερικών Κινήτρων (Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation) υποστηρίζουν ότι τα αυτό-καθοριζόμενα κίνητρα της συμπεριφοράς είναι και αυτά που οδηγούν σε περισσότερο θετικά επακόλουθα των κινήτρων, είτε γνωστικού (cognitive), είτε θυμικού (affective), είτε συμπεριφοριστικού (behavioral) χαρακτήρα.

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού, το κοινωνικό περιβάλλον έχει την ιδιότητα να επηρεάζει τα κίνητρα των ατόμων για την εκδήλωση της συμπεριφοράς (όπως και της συμπεριφοράς της άσκησης) και αυτό γίνεται μέσα από την ικανοποίηση τριών έμφυτων, παράλληλων, και ανεξάρτητων βασικών ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία, ικανότητα, και ομαλών σχέσεων με άλλα άτομα. Η ανάγκη για αυτονομία (need for autonomy) εκφράζει την ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ότι η δραστηριότητα στην οποία αναμιγνύεται έχει επιλεγεί από το ίδιο και ότι η δραστηριότητα το εκφράζει. Η ανάγκη για ικανότητα (need for competence) αντανακλά την ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται αποτελεσματικό στην εκτέλεση μιας δραστηριότητας και στη γενικότερη συνδιαλλαγή του με το περιβάλλον. Η ανάγκη για ομαλές σχέσεις με τους άλλους (need for relatedness) αντανακλά την ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ότι υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση εμπιστοσύνης και σεβασμού με τα άλλα άτομα κατά τη δραστηριότητα και το αίσθημα του «ανήκειν» στην ομάδα των ατόμων με τα οποία αλληλεπιδρά για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας. Σύμφωνα με τη θεωρία, όσο περισσότερο οι σημαντικοί άλλοι που ορίζουν το κοινωνικό περιβάλλον συνεισφέρουν στην ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, τόσο πιο αυτό-καθοριζόμενα εξωτερικά κίνητρα θα αναφέρουν τα άτομα, τόσο υψηλότερα θα διατηρηθούν τα επίπεδα των εσωτερικών κινήτρων και τόσο χαμηλότερα είναι πιθανό να είναι τα επίπεδα της απουσίας κινήτρων. Οι συμπεριφορές των υπευθύνων εκγύμνασης και των «σημαντικών άλλων» γενικότερα που έχουν τη δυνατότητα να ικανοποιήσουν τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ονομάζονται συνολικά «υποστηρικτικές της αυτονομίας» αν και στη σχετική βιβλιογραφία έχει συζητηθεί περαιτέρω διάκρισή τους.

Στο χώρο της άσκησης, ένας αριθμός ερευνών που έχει εξετάσει διάφορες υποθέσεις που πηγάζουν από τη θεωρία του αυτό-καθορισμού έχει υποστηρίξει την εγκυρότητα των υποθέσεων της θεωρίας αναφορικά με τους παράγοντες που κινητοποιούν τη συμπεριφορά της συμμετοχής σε άσκηση. Τέτοιες μελέτες αφορούν στην εξέταση των σχέσεων των διαφόρων τύπων ρύθμισης της συμπεριφοράς της άσκησης με μεταβλητές γνωστικού, θυμικού και συμπεριφοριστικού τύπου. Παραδείγματα μεταβλητών γνωστικής φύσης περιλαμβάνουν τα εμπόδια για άσκηση και την αυτό-αποτελεσματικοτητα για άσκηση (Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006), τη θετική στάση απέναντι στη άσκηση όπως και την αντίληψη του ελέγχου επάνω στη συμπεριφορά της άσκησης (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002). Μεταβλητές θυμικής φύσης περιλαμβάνουν τα επίπεδα ευχαρίστησης από την άσκηση (Vlachopoulos & Karageorghis, 2005). Μεταβλητές συμπεριφοριστικού τύπου περιλαμβάνουν τη συχνότητα έντονης άσκησης (Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessell, 2003) και τα στάδια ετοιμότητας για αλλαγή στη συμπεριφορά της άσκησης (Thogersen & Ntoumanis, 2006). Επίσης, μελέτες έχουν καταδείξει την θετική συσχέτισης της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με διάφορες μεταβλητές που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε άσκηση όπως συγκέντρωση κατά την άσκηση, αυτό-καθοριζόμενα κίνητρα για άσκηση, ευχαρίστηση, πρόθεση για άσκηση και αυτό-αναφερόμενη συμμετοχή σε άσκηση (Hagger, Chatzisarantis, & Harris, 2006; Vlachopoulos, 2007; Vlachopoulos & Michalidou, 2006;). Τέλος, η έννοια της απουσίας κινήτρων για άσκηση έχει συσχετιστεί αρνητικά με μεταβλητές όπως η αντίληψη ικανότητας για άσκηση, η θετική στάση απέναντι στην άσκηση και η πρόθεση για άσκηση (Vlachopoulos & Gigoudi, 2008; Vlachopoulos, Letsiou, Palaiologou, Leptokaridou, & Gigoudi, 2010). Σε γενικές γραμμές οι προαναφερόμενες μελέτες δείχνουν ότι η εγκυρότητα της θεωρίας του αυτό-καθορισμού τείνει να υποστηρίζεται στο χώρο της άσκησης. Ως επακόλουθο της αυξανόμενης υποστήριξης της εγκυρότητας των ψυχολογικών μηχανισμών που εξηγούν τις ατομικές διαφορές στην κινητοποίηση των ατόμων για άσκηση όπως και τη συμπεριφορά της άσκησης, η ανάγκη για την εξέταση της αποτελεσματικότητας των πρακτικών της υποστήριξης της αυτονομίας σε χώρους άσκησης γίνεται όλο και πιο επιτακτική. Έτσι φαίνεται να έχει φτάσει πλέον το πλήρωμα του χρόνου για να περάσουν οι ερευνητές της θεωρίας του αυτό-καθορισμού στην άσκηση, σε πειραματικές μελέτες όπου η αποτελεσματικότητα των προτεινόμενων πρακτικών της θεωρίας για την ενίσχυση της συμπεριφοράς της άσκησης μπορεί να εξεταστεί με μεγαλύτερη ενδελέχεια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Buckworth, J., & Dishman, R.K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York. NY: Plenum.

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., & Biddle, S.J.H. (2002). The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the theory of planned behavior. *British Journal of Health Psychology, 7*, 283-297.

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D, & Harris, J. (2006). The process by which relative autonomous motivation affects intentional behavior: Comparing effects across dieting and exercise behaviors. *Motivation and Emotion, 30*, 307-321.

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.

Special Eurobarometer 334 (2010). *Sport and physical activity*.

Thogersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviors, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences, 24*, 393-404.

Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). San Diego, CA: Academic Press.

Vlachopoulos, S.P. (2007). Psychometric evaluation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in community exercise programs. *Hellenic Journal of Psychology, 4*, 52-74.

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.

Vlachopoulos, S.P., & Karageorghis, C.I. (2005). Interaction of external, introjected and identified regulation with intrinsic motivation: Relationships with exercise enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 10*, 113-132.

Vlachopoulos, S.P., Letsiou, M., Palaiologou, A., Leptokaridou, E.T., & Gigoudi, M.A. (2010). Assessing multidimensional exercise amotivation among adults and older individuals: The Amotivation Toward Exercise Scale–2. *European Journal of Psychological Assessment, 26*, 248-255.

Vlachopoulos, S.P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 10,* 179-201.

Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Blanchard, C.M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 2373-2392.

Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Διγγελίδης, Ν.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Η σύγχρονη αθλητική ψυχολογία είναι ένας κλάδος που έχει μια ιστορία ως επιστημονικός κλάδος πάνω από έναν αιώνα, ωστόσο γνώρισε ραγδαία ανάπτυξη κυρίως τις τελευταίες δεκαετίες στη χώρα μας παράλληλα και με άλλα επιστημονικά πεδία. Η παιδαγωγική της φυσικής αγωγής είναι ένας κλάδος που επίσης αναπτύχθηκε στη χώρα μας ραγδαία κατά το ίδιο χρονικό διάστημα. Αν και η σχέση των δυο επιστημών δεν ήταν εκ πρώτης όψης προφανής ωστόσο φαίνεται ότι αυτή η σχέση εντάθηκε τα τελευταία 20 περίπου χρόνια και υπάρχουν αρκετές εξηγήσεις γι' αυτό. . Ο σκοπός αυτής της παρουσίασης είναι μια απόπειρα παρουσίασης αυτών των αλλαγών ή/και αλληλεπιδράσεων.

Είναι σημαντικό λοιπόν να εξετάσει κανείς την παράλληλη ιστορία και εξέλιξη της αθλητικής ψυχολογίας με την καθημερινή πρακτική στην εκπαίδευση και πιο συγκεκριμένα στο χώρο της σχολικής φυσικής αγωγής. Επιπλέον, είναι χρήσιμο να δει κανείς ταυτόχρονα και το πολιτικό και κοινωνικό πλαίσιο ή και τις ιστορικές εξελίξεις στην πατρίδα μας που αλληλεπίδρασαν

Κατά καιρούς, η φυσική αγωγή (ή γυμναστική) στο σχολείο έχει χρησιμοποιηθεί με διαφορετικό τρόπο ή έχει λάβει πολλές και διαφορετικές μορφές στο σύγχρονο ελληνικό κράτος. Για παράδειγμα, μεταξύ άλλων, έχει χρησιμοποιηθεί ως μέσο ενίσχυσης της υγιεινής, ως προθάλαμος της προστρατιωτικής εκπαίδευσης, ως μέσο ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης, ως μέσο ψυχαγωγίας των μαθητών. Σουηδική γυμναστική, γυμναστικές επιδείξεις, σκυταλοδρομίες, τακτικές ασκήσεις ήταν το περιεχόμενο της γυμναστικής παλαιότερα, ενώ μετά τη μεταπολίτευση η έμφαση δόθηκε στη διδασκαλία αθλοπαιδιών ή αθλημάτων ως επί το πλείστον. Ωστόσο, όσο το περιεχόμενο της διδασκαλίας της ΦΑ περιελάμβανε όλο και περισσότερα σύγχρονα και προβεβλημένα αθλήματα, τόσο περισσότερο η σχέση της αθλητικής ψυχολογίας με τη σχολική φυσική αγωγή γινόταν στενότερη.

Τα τελευταία 20 περίπου χρόνια η αθλητική ψυχολογία απεδείχθη ένα ιδιαίτερα δυναμικό πεδίο ακαδημαϊκής δράσης. Ορισμένα στερεότυπα και αξίες του σύγχρονου αθλητισμού, όπως η έμφαση στην αξία του ανταγωνισμού, η έμφαση στην αξία της ατομικής επίδοσης, η έμφαση στην αξία της ικανότητας έπαιξαν καθοριστικό ρόλο ίσως στην καθιέρωση κάποιων στερεοτύπων στο χώρο της φυσικής αγωγής επί μακρόν. Η αθλητική ψυχολογία συνέβαλλε στο να εξεταστούν, να αναθεωρηθούν ή και να ανατραπούν ορισμένα από αυτά τα στερεότυπα ή αντιλήψεις, τα οποία επηρέαζαν τη διδασκαλία της γυμναστικής (Φυσικής Αγωγής) στο σχολείο.

Η εισαγωγή της διδασκαλίας των αθλημάτων στο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου έδωσε ίσως το έναυσμα στην αθλητική ψυχολογία να ασχοληθεί ερευνητικά με τον τρόπο διδασκαλίας αυτών των αθλημάτων και με διάφορους παραμέτρους που αφορούν στην αποτελεσματική διδασκαλία υπό το πρίσμα θεωριών που εντάσσονται στο επιστημονικό πεδίο της. Μια σειρά από έρευνες και φυσικά μια σειρά από σημαντικούς ανθρώπους συνετέλεσαν σε μια σειρά από αλλαγές στον τρόπο διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στο σχολείο ή/και στον τρόπο δόμησης αλλά, εν τέλει, και στο περιεχόμενο του μαθήματος.

Η σημασία της διαμόρφωσης κατάλληλου εκπαιδευτικού περιβάλλοντος, η σημασία της εφαρμογής ψυχολογικών στρατηγικών μάθησης, η σημασία της χρήσης περισσότερο μαθητοκεντρικών προσεγγίσεων στη διδασκαλία, η εφαρμογή προγραμμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής, η χρήση ενός φάσματος μεθόδων διδασκαλίας διαφορετικών από αυτά που ήταν μέχρι πριν γνωστά είναι ορισμένα μόνο από τα σημεία στα οποία η αθλητική ψυχολογία επέδρασε ή συνέβαλλε σημαντικά στις αντιλήψεις που διαμορφώνουν τη σύγχρονη φυσική αγωγή στη χώρα μας.

Η εξέταση των κινήτρων, του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος, του κλίματος παρακίνησης, της χρήσης αυτοδιαλόγου, της ορθής χρήσης της διαδικασίας καθορισμού στόχων, του άγχους, η πειραματική εφαρμογή προγραμμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής, προγραμμάτων αγωγής υγείας που στόχευαν σε πιο υγιεινές συμπεριφορές είναι ορισμένα χαρακτηριστικά παραδείγματα από τις περιοχές που αναπτύχθηκαν ερευνητικά στα πλαίσια της αθλητικής ψυχολογίας. Σημαντικές έρευνες πεδίου, παρεμβατικές έρευνες αλλά και διαχρονικές έρευνες στο πεδίο της σχολικής φυσικής αγωγής υλοποιήθηκαν τα τελευταία 20 περίπου χρόνια από όσους θεραπεύουν την επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας και επηρέασαν αντίστοιχα την πορεία της στη χώρα μας προφανώς προς μια πιο ανθρωποκεντρική προσέγγιση στη διδασκαλία και στην υλοποίηση του αναλυτικού προγράμματος.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chatzipanteli, A., & Digelidis, N. (2011). The influence of metacognitive prompting on students' performance in a motor skills test in physical education. *International Journal of Sport Science and Engineering*, *5*, 93-98.

Christodoulidis, T., Papaioannou, A., & Digelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes towards exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, *1*, 2-11.

Digelidis, N., & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *9*, 375-380.

Διγγελίδης, Ν., Παπαϊωάννου, Α., & Λαπαρίδης, Κ. (2000). Εφαρμογή του θετικού κλίματος παρακίνησης στη φυσική αγωγή: Επτά μήνες παρέμβαση στο Δημοτικό σχολείο. *Πρακτικά του 6ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 128-131). Εταιρεία Αθλητικής Ψυχολογία, Αθήνα.

Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2002). Αλληλεπιδράσεις μεταξύ προσπάθειας, διασκέδασης, προσωπικών προσανατολισμών και αντίληψης κλίματος παρακίνησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. *Αθλητική Ψυχολογία*, *13*, 35-55.

Digelidis, N., Papaioannou, A., Laparidis, K., & Christodoulidis, T. (2003). A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*, 195-210.

Δογάνης, Γ. (2009). *Αθλητική ψυχολογία: Επιστημονική τεκμηρίωση και εφαρμογές*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way that you do it: Teaching styles affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254-264.

Jaakkola, T., & Digelidis, N. (2007). Establishing a positive motivational climate in physical education. In J. Liukkonen & I. Theodorakis (Eds), *Psychology for physical educators* (pp. 3-20). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Ζέρβας, Ι. (1992). *Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Θεοδωράκης Ι., Γούδας Μ., & Παπαϊωάννου Α. (1999). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., Δημητρίου, Ε., & Γεροδήμος, Β. (2006). Η επίδραση ενός προγράμματος ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής στον αυτοκαθορισμό των μαθητών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, *4*, 379-389.

Kolovelonis, A., Goudas, M., Hassandra, M., & Dermitzaki, I. (2012). Self-regulated learning in physical education: Examining the effects of emulative and self-control practice. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*, 383-389.

Μίζιος, Δ., & Διγγελίδης Ν. (2009). Η επίδραση των μεθόδων της αμοιβαίας διδασκαλίας και του αυτοελέγχου στην παρακίνηση και την ικανοποίηση από το μάθημα της φυσικής αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, *7*, 254-264.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Papaioannou, A., Theodosiou, A., Pashali, M., & Digelidis N. (2012). Advancing task involvement, intrinsic motivation and metacognitive regulation in physical education classes: The self-check style of teaching makes a difference. *Advances in Physical Education*, *2*, 110-118.

Vlachopoulos, S., Katartzi, E., & Kontou, M. (2011). The Basic Psychological Needs in Physical Education Scale. *Journal of Teaching in Physical Education*, *30*, 263-280.

ΑΣΚΗΣΗ, ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΑΛΚΟΟΛ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ESCAPEE-ΘΑΛΗΣ

Θεοδωράκης, Γ.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
theodorakis@pe.uth.gr

Περίληψη

Η εισήγηση αυτή εστιάζεται στις σχέσεις της άσκησης με το κάπνισμα και το αλκοόλ, και στη διερεύνηση των μηχανισμών μείωσης ή διακοπής του καπνίσματος και της κατάχρησης στο αλκοόλ. Επίσης παρουσιάζει τα στάδια ενός ερευνητικού σε εξέλιξη έργου (Πρόγραμμα Θαλής: Άσκηση, κάπνισμα & αλκοόλ: Διερεύνση μηχανισμών και παρέμβασης για διακοπή, πρόληψη και ευαισθητοποίηση–ESCAPEE) το οποίο στοχεύει στην ανάπτυξη ενός θεωρητικού και πρακτικού ταυτόχρονα μοντέλου υποστήριξης και αυτορρύθμισης ατόμων που καπνίζουν και κάνουν κατάχρηση στο αλκοόλ. Το έργο αυτό προτίθεται να εξετάσει την επίδραση διαφορετικών εντάσεων άσκησης, σε ψυχολογικούς, φυσιολογικούς και βιοχημικούς παράγοντες ατόμων εφήβων ή ενηλίκων που καπνίζουν ή καταναλώνουν αλκοόλ, και να σχεδιάσει ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα πρόληψης και διακοπής του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ. Με βάση τη σχετική βιβλιογραφία, τις τάσεις των ερευνών των τελευταίων ετών, όπως επίσης και με βάση τις ερευνητικές υποθέσεις του έργου ESCAPEE θεωρούμε ότι η υιοθέτηση ενός αθλητικού τρόπου ζωής βοηθάει, σε γενικές γραμμές, στον περιορισμό και τη διακοπή του καπνίσματος, όπως επίσης και της κατάχρησης στο αλκοόλ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι μηχανισμοί των κινήτρων που οδηγούν τα άτομα στο κάπνισμα, δεν είναι μόνο κοινωνικοί, προσωπικοί, και ψυχολογικοί, αλλά σχετίζονται και με νευροχημικούς και νευροβιολογικούς μηχανισμούς έκκρισης σχετικών ουσιών. Τις ανθυγιεινές συνήθειες και μεταξύ αυτών το κάπνισμα ή το αλκοόλ δεν τις υιοθετούν τα άτομα από μόνες τους, αλλά σχετίζονται και με πολλές άλλες ανθυγιεινές συνήθειες, και βρίσκονται σε αντίθεση με τον αθλητικό τρόπο ζωής. Ωστόσο, παρότι υπάρχουν πολλές αποδείξεις για τη θετική επίδραση της άσκησης στην υγεία, δεν είναι ξεκαθαρισμένη η αιτιολογία και η ερμηνεία των ψυχολογικών και φυσιολογικών μηχανισμών που συντελούν σ’ αυτό.

Γενικώς, σε συλλογικό επίπεδο, χρησιμοποιούνται μεγάλες καμπάνιες ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού και προγράμματα αγωγής υγείας, και σε ατομικό επίπεδο, χρησιμοποιούνται φαρμακευτικές αγωγές, ψυχολογικές τεχνικές και τεχνικές τροποποίησης της συμπεριφοράς. Όμως, τα αποτελέσματά τους, αν και κινούνται σε θετική κατεύθυνση, μάλλον ως πενιχρά μπορούν να χαρακτηριστούν με βάση τα στατιστικά στοιχεία των μεγάλων οργανισμών, όπως είναι η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και η Eurostat.

Όσον αφορά το κάπνισμα, υπάρχουν αντιφατικά αποτελέσματα καθώς, σχετικές ανασκοπήσεις κατέληξαν στο γενικό συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις για την επίδραση της άσκησης στην διακοπή ή ελάττωση του καπνίσματος. Αντιθέτως, άλλες εργασίες δείχνουν ότι σε αρκετές περιπτώσεις, η άσκηση βοήθησε στην ελάττωση του καπνίσματος, ενώ, σε γενικές γραμμές όσο πιο πολύ ασκούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν (Θεοδωράκης, 2010).

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Έχουν γίνει πολλές προσπάθειες από ειδικούς να αναπτύξουν παρεμβατικά προγράμματα που θα βοηθήσουν τους καπνιστές να μειώσουν ή και να κόψουν το τσιγάρο, χωρίς τη χρήση φαρμάκων, αλλά, κυρίως, με την ψυχολογική υποστήριξη ειδικών. Από τις παρεμβατικές μελέτες δε θα μπορούσε να λείπει η άσκηση η οποία, σε συνδυασμό με συμβουλευτική και γνωστική συμπεριφορά έχει θετική επίδραση στην προσπάθεια για διακοπή του καπνίσματος. Για παράδειγμα, σχετική έρευνα, έδειξε ότι ακόμα και πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που περιελάμβανε 15 λεπτά γρήγορο περπάτημα, ήταν ικανό να προκαλέσει μείωση της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα και των ανάλογων στερητικών συνδρόμων και κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά από την άσκηση. Θεωρείτε όμως ότι η προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης είναι αυτή που έχει τη μεγαλύτερη αξία, και θα βοηθήσει περισσότερο τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα.

Σε συλλογικό επίπεδο, μεγάλες καμπάνιες, προγράμματα, νομοθετικές παρεμβάσεις, αλλά και προγράμματα αγωγής υγείας, προσπαθούν το καθένα από την πλευρά του να συνεισφέρουν στο θέμα της ευαισθητοποίησης των πληθυσμών. Ειδικότερα, στο θέμα της αγωγής υγείας, σχεδιάσθηκε στη χώρα μας ένα πρόγραμμα με τίτλο «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι», που τελευταία λειτουργεί και μέσω του διαδικτύου. Η ανασκόπηση των σχετικών ερευνών δείχνει ότι η εφαρμογή του προγράμματος είχε ισχυρότερη επίδραση προς την επιθυμητή κατεύθυνση στα παιδιά δημοτικού, από ό,τι στις άλλες βαθμίδες, ενώ, όταν προστέθηκαν οδηγίες για τη διακοπή του καπνίσματος, το πρόγραμμα είχε θετικότερα αποτελέσματα και στα παιδιά του Λυκείου. Σε όλες τις εφαρμογές του προγράμματος, βελτιώθηκαν οι γνώσεις, σχετικά με το κάπνισμα (Θεοδωράκης, Κοσμίδου, Χασάνδρα, & Γούδας, 2008).

Η αλόγιστη κατανάλωση αλκοόλ ιδιαιτέρως από τους νέους, μπορεί να εκφράζει μια πρόκληση, προς την εξουσία των ενηλίκων ή μια προσπάθεια καταξίωσης στις εφηβικές παρέες. Για τις μεγαλύτερες ηλικίες, όμως, οι αιτίες είναι λίγο πιο διαφορετικές, όπως, οι ανησυχίες, το άγχος, η νευρικότητα, οι ανασφάλειες, οι αποτυχίες και τα επαγγελματικά ή προσωπικά προβλήματα. Πολλοί είναι αυτοί που κάνουν κατάχρηση στο αλκοόλ, επειδή δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν το στρες της καθημερινότητας. Με το αλκοόλ, χαλαρώνουν και ξεχνούν, έστω και στιγμιαία, τις στρεσογόνες καταστάσεις και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Όταν ξεφεύγουν από την απλή κατανάλωση στην κατάχρηση και το άτομο αντιλαμβάνεται την καταστροφή που προκαλείται στη σωματική και την πνευματική του υγεία, τότε, το επίπεδο της αυτοεκτίμησής του κατεβαίνει ακόμα περισσότερο.

Ειδικότερα για τις σχέσεις της άσκησης με την κατανάλωση αλκοόλ, ερευνητές καταλήγουν ότι δεν αξιοποιείται ακόμα ο ρόλος της άσκησης στην υποστήριξη των αλκοολικών, ενώ υπάρχουν πολλές ενδείξεις για τις ευεργετικές της επιδράσεις. Έτσι, συζητείται σοβαρά πλέον, η πρόταση ότι η άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως συμπληρωματική στρατηγική, μαζί με άλλα θεραπευτικά μοντέλα, να επιδράσει θετικά στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπευτική διαδικασία, για την αποχή από το αλκοόλ. Η άσκηση, μάλλον, δεν οδηγεί τον αλκοολικό στο να μειώσει το αλκοόλ, αλλά επηρεάζει ευεργετικά τη ψυχική του διάθεση, τη φυσική του κατάσταση, την αίσθηση της ικανότητας και την αίσθηση ότι το σώμα του μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα (Ζουρμπάνος, Τζιαμούρτας, Στάβερη, Χατζηγεωργιάδης, & Θεοδωράκης, 2011).

Οι μηχανισμοί μέσω των οποίων η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τον καπνιστή, ώστε να αποστραφεί από το κάπνισμα, είτε τον αλκοολικό να ξεφύγει από την κατάχρησή του, μπορεί να είναι είτε ψυχολογικοί, είτε φυσιολογικοί, ή βιοχημικοί. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να κόψει το κάπνισμα, να αντιμετωπίσει δυναμικά τα συμπτώματα στέρησης, που προκαλεί η εξάρτηση από την νικοτίνη, και που συνοδεύουν συνήθως το άτομο, όπως είναι το στρες, η κατάθλιψη, η οξυθυμία, οι ανησυχίες, η κακή συγκέντρωση.

Η άσκηση επίσης, βοηθάει μέσω της αύξησης κατανάλωσης των θερμίδων στην μεταβολική ισορροπία και την προστασία του ατόμου από την αύξηση του βάρους του σώματος. Οι σχετικές έρευνες, δείχνουν ότι τα άτομα αντιλαμβάνονται την άσκηση ως ένα τρόπο να ρυθμίσουν αισθήματα στρες και έντασης, και να βελτιώσουν τη ζωή τους και να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, και επίσης αντιλαμβάνονται την φυσική δραστηριότητα ή τα οργανωμένα προγράμματα άσκησης ως μια βασική στρατηγική παρέμβασης στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος (Hassandra, Kofou, Gratsani, Zisi, & Theodorakis, 2012; Hassandra, Vlachopoulos, Kosmidou, Hatzigeorgiadis, Goudas, & Theodorakis, 2011).

Είναι ενδιαφέρον ότι παρά τα πιθανά οφέλη της άσκησης που θα βοηθήσουν τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα, ή τους αλκοολικούς να περιορίσουν ή να διακόψουν το αλκοόλ, υπάρχουν πάντοτε αρκετά εμπόδια, και κυρίως έλλειψη συστηματικής ερευνητικής τεκμηρίωσης πάνω στο θέμα αυτό. Για παράδειγμα δεν έχει εξετασθεί το θέμα της κατάλληλης μορφής της άσκησης ή το θέμα της έντασης της άσκησης ή το επίπεδο της φυσικής κατάστασης του καπνιστή, που θα μπορούσε να βοηθήσει καλύτερα τα άτομα, ή κατά πόσο η άσκηση θα μπορούσε να λειτουργήσει ως μηχανισμός απόσπασης της προσοχής, ή ο συνδυασμός με άλλες τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης.

Σύμφωνα με πρόσφατη ανασκόπηση εργασιών, η άσκηση έχει θετική επίδραση στη μείωση της επιθυμίας για κάπνισμα. Ωστόσο, η κατάλληλη μορφή άσκησης, η ένταση και οι μηχανισμοί δεν είναι ξεκάθαρη (Roberts, Maddison, Simpson, Bullen, & Prapavessis, 2012). Επιπλέον δεν υπάρχουν επαρκή ερευνητικά δεδομένα διεπιστημονικής προσέγγισης, όπως είναι η επίδραση διαφορετικών μορφών άσκησης και ψυχολογικούς και βιοχημικούς δείκτες όπως η ενδοφρίνη και οι κατεχολαμίνες σε καπνιστές και αλκοολικούς.

Η κατανόηση των ψυχολογικών, βιοχημικών και φυσιολογικών μηχανισμών κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα παρέμβασης, συνδυασμού κατάλληλης άσκησης και ψυχολογικής ενίσχυσης καπνιστών και αλκοολικών. Μια από τις βασικές μας υποθέσεις είναι ότι η κατάλληλη μορφή άσκησης, στους συγκεκριμένους πληθυσμούς θα συνεισφέρει στην κατάλληλη έκκριση της ενδοφρίνης, η οποία σε συνδυασμό με ψυχολογική ευχαρίστηση, τη ζωντάνια, την αλλαγή της διάθεσης, τη μείωση του στρες, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, και την μετατόπιση της προσοχής, θα βοηθήσει τα άτομα να ακολουθούν υγιεινούς τρόπους ζωής και να αποστρέφονται το κάπνισμα και το αλκοόλ.

Στάδια εργασιών. Το έργο ESCAPEE θα υλοποιηθεί σε 3 φάσεις. Στην πρώτη φάση θα εξετασθεί η επίδραση της άσκησης σε κρίσιμους ψυχολογικούς, φυσιολογικούς, και βιοχημικούς παράγοντες που σχετίζονται με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ. Με βάση τα αποτελέσματα, στη δεύτερη φάση θα αναπτυχθούν, θα υλοποιηθούν και θα αξιολογηθούν κατάλληλα προγράμματα άσκησης σε συνδυασμό με στρατηγικές ψυχολογικής υποστήριξης με στόχο τη διακοπή του καπνίσματος και της κατάχρησης στο αλκοόλ. Τέλος, στην τρίτη φάση, με βάση τα αποτελέσματα των προηγούμενων φάσεων θα σχεδιασθούν, θα υλοποιηθούν και θα αξιολογηθούν προγράμματα ευαισθητοποίησης σε πληθυσμούς εφήβων και ενηλίκων, όπως επίσης και η διάχυση των αποτελεσμάτων και η αξιολόγηση του έργου.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα. Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα διακοπής, πρόληψης και ευαισθητοποίησης, μέσω της άσκησης, εναντίον των συνηθειών του καπνίσματος και της κατάχρησης στο αλκοόλ, κατάλληλο για πληθυσμούς εφήβων και ενηλίκων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Εκπαιδευτική ιστοσελίδα. *Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι.* http://www.pe-uth.gr/xsmoke/.

Ζουρμπάνος, Ν., Τζιαμούρτας, Α., Στάβερη, Έ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ. (2011). Η φυσική άσκηση ως συμπληρωματική στρατηγική για την αντιμετώπιση της κατάχρησης αλκοόλ. *Hellenic Journal of Psychology, 8*, 123-145.

Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ., Κοσμίδου Ε., Χασάνδρα Μ., & Γούδας Μ. (2008). Ανασκόπηση των εφαρμογών του προγράμματος αγωγής υγείας «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι» σε μαθητές και μαθήτριες Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 6,* 181-194.

Hassandra, M., Kofou, G., Gratsani, S., Zisi, V., & Theodorakis, Y. (2012). Initial evaluation of a smoking cessation program incorporating physical activity promotion to Greek adults in anti-smoking clinics. *Evaluation & the Health Professions, 35*, 323-330. DOI: 10.1177/0163278712445202

Hassandra, M., Vlachopoulos, S., Kosmidou, E., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2011). Determinants of intention to smoke in a sample of Greek youth: The role of school grade level and parental influences. *Psychology and Health, 26*, 1241-1258.

Roberts, V., Maddison, R., Simpson, C.C., Bullen, C., & Prapavessis, H. (2012). The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect, and smoking behaviour: Systematic review update and meta-analysis. *Psychopharmacology, 222*, 1-15.

[1] ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Παπαϊωάννου, Α., Χατζηγεωργιάδης Α., Βλαχόπουλος Σ., Χασάνδρα Μ., Chatzisarantis, N., Μαστοράκος, Γ., Δανιήλ, Ζ., Χατζόγλου, Χ., Μουζάς, Ο., Γεωργούλιας, Π., Κουτεντάκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Καρατζαφέρη, Χ., Σακκάς, Γ., Φατούρος, Γ., Giannoulakis, C., Olympiou, A., Ζήση, Β., Χρόνη, Σ., Δερμιτζάκη, Ε., Φλουρής, Α., Ζουρμπάνος, Ν., Μάνθου, Ε., Τσιάμη, Α., Γεωργακούλη, Κ., Τζατζάκη, Θ.

ΣΥΜΠΟΣΙΑ

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Θεματική Ενότητα Ι

Τίτλος συμποσίου
Ποιοτικά δεδομένα: Από την αυλή του σχολείου μέχρι την κορυφή του Έβερεστ

Οργανώτρια: Χρόνη Στυλιανή

ΗΘΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΦΕΡΟΝΤΑΙ ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΑ;

Μπουμπάκη, Σ., Χασάνδρα, Μ., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
sofiaboubaki@yahoo.gr

Περίληψη

Η φυσική αγωγή αποτελεί έναν χώρο όπου τα σπορ χρησιμοποιούνται κύρια για την διαπαιδαγώγηση των μαθητών, αλλά και έναν χώρο που, επίσης, συχνά προκύπτουν ηθικά ζητήματα (Gibbons, Ebbeck, & Weiss, 1995). Βασικός σκοπός της έρευνας ήταν να αναγνωρίσει τους λόγους για τους οποίους οι μαθητές εκδηλώνουν αντιαθλητική συμπεριφορά στο πλαίσιο του παιχνιδιού στην Φ.Α. Για τη συλλογή των παραπάνω πληροφοριών πραγματοποιήθηκαν αρχικά 80 ώρες παρατήρησης με σκοπό να καταγραφούν οι αντιαθλητικές συμπεριφορές και να σχεδιαστεί το υλικό για την περαιτέρω διερεύνηση των λόγων που οδηγούν στις συμπεριφορές αυτές. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις με μαθητές και καθηγητές Φυσικής Αγωγής, με στόχο τη συζήτηση και την καταγραφή των λόγων που οδηγούν τους μαθητές σε τέτοιες παραβατικές συμπεριφορές. Από την ανάλυση του περιεχομένου αναγνωρίστηκαν 7 παράγοντες που αντιπροσωπεύουν τους λόγους της αντιαθλητικής συμπεριφοράς και ήταν η νίκη, η προβολή, η ανταπόδοση, η αδικία, η αποδοχή, η πρόκληση και η αδυναμία. Η διερεύνηση των λόγων της αντιαθλητικής συμπεριφοράς θα βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των συμπεριφορών αυτών και θα διευκολύνει την ανάπτυξη προγραμμάτων φυσικής αγωγής στοχευμένα στην ηθική ανάπτυξη.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η άποψη που επικρατούσε για αρκετά χρόνια ότι ο αθλητισμός διαμορφώνει χαρακτήρες και συμβάλει θετικά στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη, έχει αρχίσει να αμφισβητείται, καθώς ερευνητικά δεδομένα πιθανολογούν ότι παράλληλα προάγει και αντικοινωνικές και ανήθικες συμπεριφορές (Stevenson, 1975). Σε μια σχετική έρευνα 803 νεαρών αθλητών, αναφέρεται ότι σχεδόν το 10% των συμμετεχόντων ομολόγησε να κλέβει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, το 13% παραδέχτηκε να προσπαθεί να τραυματίσει τον αντίπαλο, το 31% να έρχεται συχνά σε διαφωνία με τους διαιτητές, το 13% αναγνωρίζει το γεγονός ότι συμπεριφέρεται ανάρμοστα σε συμπαίκτες χαμηλότερων ικανοτήτων και, τέλος, το 27% αποκάλυψε ότι γενικά συμπεριφέρεται αντιαθλητικά (Shields, Bredemeier, LaVoi, & Power, 2005). Παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί και σε άλλες σχετικές έρευνες (Kavussanu, Seal, & Phillips, 2006). Αυτά τα στοιχεία έρχονται σε αντίθεση με τους στόχους που αναμένεται να επιτευχθούν μέσα από τη συμμετοχή των ατόμων στα σπορ όπως, για παράδειγμα, η συνεργασία, η αποδοχή της ήττας, η ισότητα, η αποδοχή και η εμπιστοσύνη στις αποφάσεις των διαιτητών.

Η φυσική αγωγή αποτελεί ένα αντικείμενο το οποίο προσφέρεται για την ανάπτυξη της ηθικής συμπεριφοράς, καθώς μέσα από τη διδασκαλία των αθλημάτων δίνονται ευκαιρίες για αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών (Sharpe, Brown, & Crider, 1995). Εξαιτίας της φύσης του μαθήματος συχνά προκύπτουν καταστάσεις που αφορούν ηθικές αποφάσεις και συμπεριφορές, όπως, για παράδειγμα, το τίμιο παιχνίδι και η βοήθεια ενός μαθητή προς έναν αδέξιο συμμαθητή του και, αντίθετα, το κλέψιμο και η περιθωριοποίηση μαθητών με χαμηλότερες επιδόσεις. Έρευνες όμως που έγιναν σε μαθητές που διδάσκονταν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής με τον παραδοσιακό τρόπο συγκριτικά με τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής με ειδικές στρατηγικές που στόχευαν στην ηθική ανάπτυξη, αναφέρουν ότι τα παιδιά που διδάσκονταν το μάθημα παραδοσιακά δεν έδειξαν στοιχεία ηθικής ανάπτυξης, σε αντίθεση με τα παιδιά που διδάσκονταν το μάθημα με τις ειδικές στρατηγικές για ηθική ανάπτυξη (Hassandra, Goudas, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007). Άρα η διδασκαλία των αθλημάτων από μόνη της, δίχως να περιλαμβάνει ειδικές στρατηγικές που στοχεύουν στην ηθική ανάπτυξη, δεν είναι δυνατόν να επιφέρει σημαντικές αλλαγές. Για την καλύτερη κατανόηση της ηθικής συμπεριφοράς, τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης, είναι αναγκαία η εξερεύνηση των λόγων που οδηγούν τα παιδιά στην εκδήλωση ανήθικων και αντικοινωνικών συμπεριφορών. Σκοπός του παρόντος ερευνητικού εγχειρήματος ήταν η καταγραφή των συμπεριφορών αυτών και η διερεύνηση των λόγων που οδηγούν στις συμπεριφορές.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μελέτη της ηθικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό γενικότερα και τη φυσική αγωγή ειδικότερα έχει βασιστεί σε αυτοαναφορές με τη χρήση ποσοτικών ψυχομετρικών εργαλείων. Η παρούσα έρευνα χρησιμοποίησε εναλλακτικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις, όπως η παρατήρηση συμπεριφορών σε πραγματικό περιβάλλον και οι συνεντεύξεις με καθηγητές φυσικής αγωγής και μαθητές.

Παρατήρηση

Συμμετέχοντες. Συμμετείχαν μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού, Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου από 4 Δημοτικά και 4 Γυμνάσια αντίστοιχα, τα οποία επιλέχθηκαν ώστε να αντιπροσωπεύουν το ευρύτερο πολεοδομικό συγκρότημα της Θεσσαλονίκης. Από κάθε σχολείο επιλέχθηκε με τυχαίο τρόπο ένα τμήμα στο οποίο πραγματοποιήθηκαν τέσσερις (4) ώρες παρατήρησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φ.Α. Ο συνολικός αριθμός τμημάτων που παρατηρήθηκαν ήταν 20 και στο καθένα από αυτά συμμετείχαν από 25 έως 30 μαθητές.

Συλλογή πληροφοριών & διαδικασία. Ο παρατηρητής αποτέλεσε ο ίδιος το εργαλείο μέτρησης. Για τον σχεδιασμό της παρούσας μελέτης επιλέχθηκε η απλή παρατήρηση, καθώς δεν υπήρχε καμία συμμετοχή του παρατηρητή στο παρατηρούμενο γεγονός. Αφού εξασφαλίστηκε άδεια από το ΥΠΕΠΘ και υπήρχε η σύμφωνη γνώμη διευθυντών των σχολείων και των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ), ο ερευνητής παρευρίσκονταν στο μάθημα της Φ.Α για 4 συνεχή μαθήματα, προκειμένου να καταγράψει τις συμπεριφορές των παιδιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Σκοπίμως η παρουσία του παρατηρητή δεν σχολιάστηκε από τους ΚΦΑ, ώστε οι μαθητές να παραμείνουν ανεπηρέαστοι και να συμπεριφερθούν όπως θα συμπεριφέρονταν φυσιολογικά στο μάθημα. Η καταγραφή των συμπεριφορών επικεντρώθηκε κυρίως στη διάρκεια του παιχνιδιού γιατί σε εκείνον τον χρόνο υπήρχε μεγαλύτερη αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών.

Αποτελέσματα. Από τη θεματική ανάλυση των δεδομένων που καταγράφηκαν από τον παρατηρητή προέκυψαν 4 διαστάσεις που αφορούσαν στις θετικές συμπεριφορές αναφορικά με τους συμπαίκτες, τους αντιπάλους, τους κανονισμούς και τον ΚΦΑ. Σε σχέση με τις αρνητικές συμπεριφορές, η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε, επίσης, 4 διαστάσεις. Αναλυτικότερα, οι διαστάσεις αυτές αντιπροσώπευαν συμπεριφορές που σχετίζονταν με τους συμπαίκτες, τους αντιπάλους, τον ΚΦΑ και την τέχνη της νίκης. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων συμπεριφορών που παρατηρήθηκαν ήταν «…μαθητής ειρωνευόταν έναν συμπαίκτη του όταν δεν έπαιζε καλά…», «…μαθητής έβρισε τον αντίπαλό του, επειδή έχανε», «…μαθητής διαμαρτυρήθηκε έντονα στον ΚΦΑ γιατί θεώρησε ότι τον αδίκησε…» ή «…μαθητής προσποιήθηκε ότι χτύπησε για να κερδίσει φάουλ…».

Συνεντεύξεις

Συμμετέχοντες. Στη διαδικασία συμμετείχαν (α) 8 καθηγητές φυσικής αγωγής από 4 σχολεία και (β) 40 μαθητές από 4 σχολεία (2 από κάθε τάξη για τις 5 τάξεις). Η επιλογή των μαθητών έγινε με τυχαίο τρόπο.

Συλλογή πληροφοριών & διαδικασία. Στην παρούσα μελέτη επιλέχθηκε η μορφή της ημιδομημένης συνέντευξης. Χρησιμοποιήθηκε ένα πλάνο ερωτήσεων πάνω στις οποίες κινήθηκε ο ερευνητής προς όλους τους ερωτώμενους και αφορούσαν στις απόψεις τους για το τίμιο παιχνίδι, τις θετικές και αρνητικές παρατηρούμενες συμπεριφορές μέσα στο παιχνίδι και τους λόγους που οδηγούν τους μαθητές σε αντιαθλητικές συμπεριφορές. Ύστερα από ενυπόγραφη συγκατάθεση των κηδεμόνων για τους μαθητές και των ΚΦΑ για τη συμμετοχή τους στην έρευνα, πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις, οι οποίες είχαν διάρκεια περίπου 20 λεπτά. Για την καταγραφή των δεδομένων το ΥΠΕΠΘ απαγόρευσε τη χρήση κασετόφωνου, συνεπώς για τη λήψη των πληροφοριών ο ερευνητής κρατούσε λεπτομερείς χειρόγραφες σημειώσεις. Το γεγονός αυτό αποτελεί περιορισμό της έρευνας, καθώς κάποια στοιχεία πιθανώς να χάθηκαν.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αποτελέσματα παρουσιάζονται μόνο από τις συνεντεύξεις των μαθητών. Από την ανάλυση του περιεχομένου των συνεντεύξεων προέκυψαν 7 διαστάσεις που αντιπροσωπεύουν τους λόγους για τους οποίους οι μαθητές συμπεριφέρονται αντιαθλητικά και είναι: η *θέληση για νίκη*, η *προβολή*, η *επιθυμία για ανταπόδοση*, το *αίσθημα αδικίας*, η *ανάγκη να αισθάνονται αποδεκτοί*, η *πρόκληση* που δέχονται και η *αδυναμία που νιώθουν για τις ικανότητές τους*. Χαρακτηριστικά, οι μαθητές απαντούν στην ερώτηση «Για ποιόν λόγο εσύ ή οι συμμαθητές σου μπορεί να έχετε φερθεί αντιαθλητικά;» με τις φράσεις: «για να νικήσω», «για να νευριάσω τον αντίπαλό μου», «για να νοιώσω σημαντικός στην ομάδα», «για να δείξω ότι είμαι ανώτερος από τους άλλους», «για να έχω μεγαλύτερη επιρροή», «γιατί ο αντίπαλος μου, μού έχει φερθεί άσχημα», «γιατί πιστεύω ότι ο γυμναστής (σε ρόλο διαιτητή) με αδικεί».

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά μπορεί να αναφερθεί ότι οι συμπεριφορές που κατέγραψε ο ερευνητής στη φάση της παρατήρησης, επιβεβαιώθηκαν και από τους ίδιους τους μαθητές μέσω των συνεντεύξεων. Επίσης, η διαδικασία των συνεντεύξεων βοήθησε να γίνουν κατανοητοί σε βάθος οι λόγοι που οδηγούν τους μαθητές σε αυτές τις συμπεριφορές. Έχοντας γνώση, λοιπόν, αυτών των στοιχείων κατανοούνται καλύτερα οι ανάρμοστες συμπεριφορές και διευκολύνεται η ανάπτυξη προγραμμάτων φυσικής αγωγής στοχευμένα στην ηθική ανάπτυξη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gibbons, S.L., Ebbeck, V., & Weiss, M.R. (1995). Fair play for kids: Effects on the moral development of children in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 66*, 247-255.

Hassandra, M., Goudas, M., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A fair play intervention program in school Olympic education. *European Journal of Psychology of Education, 22*, 99-114.

Kavussanu, M., Seal, A., & Phillips, D. (2006). Observed prosocial and antisocial behaviours in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 326-344.

Sharpe, T., Brown, M., & Crider, K. (1995). The effects of a sportsmanship curriculum intervention on generalized positive social behavior of urban elementary school students. *Journal of Applied Behavior Analysis, 28*, 401-416.

Shields, D.L., Bredemeier, B.L., LaVoi, N.M., & Power, F.C. (2005). The sport behaviour of youth, parents and coaches: The good, the bad and the ugly. *Journal of Research in Character Education, 3*, 43-59.

Stevenson, C.L. (1975). Socialization effects of participation in sport: A critical review of the research. *Research Quarterly, 46,* 287-301.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΓΟΝΕΩΝ ΠΟΥ ΠΙΕΖΟΥΝ ΤΟΥΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ: Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Μιχμίζος, Γ., Χρόνη, Σ., Χασάνδρα, Μ., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
mixmizos@gmail.com

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει συμπεριφορές γονέων νεαρών αθλητών και αθλητριών, οι οποίες, κατά την άποψη των προπονητών, φαίνεται να εμποδίζουν την αθλητική ανάπτυξη των παιδιών τους. Οκτώ προπονητές κλασσικού αθλητισμού, ηλικίας από 32 έως 55 ετών και με μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας τα 17 χρόνια, συμμετείχαν σε ομαδικές ή ατομικές συνεντεύξεις. Η ανάλυση περιεχομένου των συνεντεύξεων προσδιόρισε τις ακόλουθες αρνητικές συμπεριφορές γονέων προς το παιδί-αθλητή: *πίεση στο παιδί*, *απουσία ουσιαστικής υποστήριξης*, *ανάληψη ρόλου προπονητή*, αδιαφορία, *δυσκολία* στην επικοινωνία με το παιδί, *δυσκολία στο δικό του συναισθηματικό έλεγχο* και *εγωκεντρική τάση*. Όσον αφορά σε συμπεριφορές των γονέων προς τον προπονητή οι οποίες δυσχεραίνουν την αθλητική ανάπτυξη του παιδιού, οι αναλύσεις περιεχομένου αποκάλυψαν τις εξής κατηγορίες: *έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον προπονητή*, *έλλειψη ανταπόκρισης στις οδηγίες του*, *έλλειψη επικοινωνίας και διαφωνία ως προς τους στόχους που αφορούν στην πρόοδο του παιδιού*. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, σε συμφωνία με διεθνή ερευνητικά δεδομένα, υποστηρίζουν μια άλλη πτυχή του σημαντικότατου ρόλο που διαδραματίζουν οι Έλληνες γονείς στην αθλητική ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών τους.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η απόδοση, οι συμπεριφορές και οι ιδιαιτερότητες κάθε αθλητή σχηματίζονται ανάλογα με το φυσικό, κοινωνικό, πολιτιστικό, ιστορικό περιβάλλον όπου βιώνει. Η οικογένεια και ο προπονητής αυτού είναι ανάμεσα στους σημαντικότερους παράγοντες έχοντες το διαρκέστερο και δυνατότερο ρόλο (Bronfenbrenner & Morris, 1998).

Σύμφωνα με παλαιότερες έρευνες, οι γονείς επηρεάζουν τα παιδιά τους στα αθλήματα με δύο τρόπους. Πρώτον «παρέχοντάς» τους εμπειρίες και δεύτερον λειτουργώντας ως «διερμηνείς» σε αυτές (Gould, Lauer, Rolo, Jannes, & Pennisi, 2005). Παιδιά που αντιλαμβάνονται ότι οι γονείς τους αξιολογούν θετικά τη συμμετοχή τους σε αθλήματα είχαν μεγαλύτερη συμμετοχή σε αυτά και υψηλότερη απόδοση (Eccles & Harold, 1991; Gould *et al.*, 2005). Σημαντική συσχέτιση, επίσης, έχει βρεθεί στον προσανατολισμό στόχων (και στην αντίληψη αθλητικής ικανότητας, ανάμεσα σε παιδιά και γονείς. Πολλές, όμως, έρευνες έχουν εντοπίσει και κάποια αρνητική επίδραση από πλευράς γονέων στην εξέλιξη των νεαρών αθλητών δημιουργώντας τους πίεση, άγχος και μείωση της διασκέδασης. Ερευνητικά αποτελέσματα, που στηρίχτηκαν σε απόψεις προπονητών τένις, αναφέρουν ότι το 59% των γονέων έχουν θετική επίδραση στη συμμετοχή και στην ανάπτυξη των παιδιών τους στο τένις, ενώ το 36%, συμπεριφέρονται ανάρμοστα δημιουργώντας προβλήματα (Gould *et al.*, 2005).

Οι έρευνες στο θέμα αυτό είναι σχετικά λίγες και περισσότερες αναζητήσεις απαιτούνται για την καλύτερη κατανόηση της διαδικασίας υποστήριξης νερών αθλητών από τους γονείς τους, αλλά και τις λεπτομέρειες των συμπεριφορών που θα ήταν σκόπιμο να επιδεικνύουν οι γονείς. Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για την καλύτερη κατανόηση του ρόλου που διαδραματίζουν οι γονείς στην εξέλιξη νεαρών αθλητών και αθλητριών κλασικού αθλητισμού, όπως αυτή γίνεται αντιληπτή από τους προπονητές και προπονήτριές τους. Εκτιμήθηκε πως οι προπονητές αποτελούν μια καλή πηγή πληροφόρησης καθώς συνεργάζονται καθημερινά τόσο με τους αθλητές όσο και με τους γονείς αυτών. Σκοπός μας ήταν η συλλογή πληροφοριών από προπονητές και προπονήτριες βάσει των εμπειριών τους από την καθημερινή επαφή τόσο με τους γονείς όσο και με τα ίδια τα παιδιά. Πιο συγκεκριμένα, όμως, η έρευνα εστιάστηκε στην καταγραφή και αναγνώριση των αρνητικών συμπεριφορών γονέων προς τα παιδιά και προς τους προπονητές τους.

Η λογική αυτής της εστίασης προήλθε από τη ρήση που διέπει τον χώρο της ψυχολογίας του αθλητισμού «Εάν δεν είναι χαλασμένο, μην το φτιάξεις». Εκτιμήθηκε λοιπόν, ότι ενώ οι θετικές γονικές συμπεριφορές ενισχύουν την προσπάθεια της τριάδας «Προπονητής - Αθλητής - Γονέας» προς το θεμιτό αθλητικό αποτέλεσμα, οι οποιεσδήποτε αρνητικές γονικές συμπεριφορές και προβληματικές συνεργασίες είναι αυτές που χρήζουν καταγραφή, αναγνώριση και μελλοντικά τροποποίηση ή εξάλειψη.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Επιλέχτηκαν οκτώ (8) προπονητές να συμμετάσχουν σε προσωπικές συνεντεύξεις. Ως κριτήρια επιλογής των προπονητών για συμμετοχή στις συνεντεύξεις ακολουθήθηκαν τα εξής: (α) Μακροχρόνια έτη προπονητική εμπειρία στις αναπτυξιακές ηλικίες, (β) εκπροσώπηση των δυο φύλων στην προπονητική, (γ) εκπροσώπηση προπονητών από αστικά κέντρα, αλλά και την ελληνική επαρχία και (δ) διαθεσιμότητα των ατόμων να συμμετάσχουν σε συνέντευξη. Ο μέσος όρος ηλικίας των προπονητών αυτών ήταν τα 42,5 χρόνια με χαμηλότερη ηλικία τα 32 και υψηλότερη τα 55 χρόνια. Από τους μετέχοντες ένας ήταν κάτοχος διδακτορικού τίτλου, δύο μεταπτυχιακού τίτλου και οι υπόλοιποι πέντε ήταν κάτοχοι πτυχίου φυσικής αγωγής τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Οι πέντε από τους προπονητές γύμναζαν αθλητές δρόμων, ένας αθλητές αλμάτων, ένας αθλητές ρίψεων και ένας αθλητές που ασχολούνταν και με τα τρία αγωνίσματα. Κατά μέσο όρο ο κάθε προπονητής είχε προπονητική εμπειρία 17,2 χρόνια και γύμναζε 26 παιδιά. Δύο από τους προπονητές είχαν αθλητές με συμμετοχές σε παγκόσμιο επίπεδο (Ολυμπιακοί Αγώνες, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα), έναν με συμμετοχές σε Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα και οι υπόλοιποι πέντε γύμναζαν αθλητές με συμμετοχές σε χαμηλότερο επίπεδο αγώνων (από Βαλκανικό μέχρι διασυλλογικό πρωτάθλημα). Σημαντικό θα ήταν επίσης να σημειωθεί, ότι όλοι οι προπονητές είχαν οι ίδιοι στο παρελθόν αθλητική εμπειρία που κυμαινόταν από 6 έως 25 χρόνια.

Συλλογή και ανάλυση πληροφοριών. Πραγματοποιήθηκαν τρεις (3) ομαδικές συνεντεύξεις με δυο προπονητές μαζί και δυο (2) ατομικές, λόγω απρόσμενης απουσίας τους. Ως οδηγός συνέντευξης, χρησιμοποιήθηκε αυτός του Gould *και συν.* (2005). Οι ερωτήσεις μεταφράστηκαν στην Ελληνική γλώσσα και προσαρμόστηκαν στον κλασικό αθλητισμό. Επιπλέον όμως, ο πρώτος συγγραφέας χρησιμοποίησε πρόσθετες ερωτήσεις, προκειμένου να εμβαθύνει: (α) σε ενδιαφέροντα σημεία των απόψεων των προπονητών και (β) σε σημεία που χρειαζόταν περαιτέρω διευκρίνηση. Μετά την απομαγνητοφώνηση, έγινε ανάγνωση των κειμένων και αναγνώριση θεμάτων σχετικών με το ρόλο των γονέων στην αθλητική εξέλιξη των παιδιών τους. Στη συνέχεια, ακολούθησε η κατηγοριοποίηση των θεμάτων. Η αξιοπιστία ελέγχθηκε με τους ακόλουθους δύο τρόπους: Με επαλήθευση συμμετεχόντων (member checking) κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων και μετά την απομαγνητοφώνηση αυτών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η κατηγοριοποίηση των θεμάτων του ρόλου των γονέων οργανώθηκε σε δύο μεγάλες ενότητες: συμπεριφορές γονέων που δε βοηθούν το παιδί/αθλητή και συμπεριφορές γονέων που δε βοηθούν τον προπονητή. Στην εργασία αυτή παρουσιάζεται η πρώτη ενότητα εκείνη η οποία περιελάμβανε απόψεις προπονητών για συμπεριφορές γονέων που δε βοηθούσαν θετικά στην ανάπτυξη και εξέλιξη των νεαρών αθλητών. Οι απόψεις των προπονητών, ως μεμονωμένα θέματα, οργανώθηκαν σε προαποφασισμένες κατηγορίες οι οποίες προήλθαν από τις θεματικές κατηγορίες που δημιουργήθηκαν κατά την ποσοτική φάση της έρευνας: (α) πίεση, (β) αδιαφορία, (γ) προβληματική στήριξη, (δ) εγωκεντρισμός, (ε) δυσκολία επικοινωνίας, (στ) ανάληψη ρόλου προπονητή και (ζ) δυσκολία συναισθηματικού ελέγχου. Θα παρουσιαστούν αποσπάσματα ενδεικτικά των κατηγοριών που δομήθηκαν μέσα από τα λόγια των προπονητών.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σε γενικές γραμμές, οι προπονητές και προπονήτριες που συμμετείχαν εκτίμησαν τους γονείς ως *Πολύ Σημαντικούς* στην αθλητική ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού τους, όμως φάνηκε να εκτιμούν ότι οι γονείς δίνουν μεγάλη έμφαση στη νίκη και στο αποτέλεσμα και, κατά συνέπεια, πιέζουν τα παιδιά τους προς αυτή την κατεύθυνση. Τούς ενδιαφέρει μόνον η πορεία του παιδιού τους και γι' αυτό προσπαθούν να επηρεάσουν τούς προπονητές να ασχολούνται κύρια μαζί του. Σύμφωνα με τη θεωρία του Nicholls (1984), όταν οι γονείς ενισχύουν τη νίκη και το αποτέλεσμα, τότε το παιδί μαθαίνει τον προσανατολισμό προς το «εγώ».

Οι προπονητές στις συνεντεύξεις παρέθεσαν ένα μεγάλο αριθμό από παραδείγματα για γονεϊκές συμπεριφορές που λειτουργούσαν ανασταλτικά και, κατά συνέπεια, συνδεόταν με τη παρακίνηση των νεαρών αθλητών στο στίβο: Δεν αναγνώριζαν την προσπάθεια του παιδιού, απαξίωναν το αποτέλεσμα, δεν συμπαραστεκόταν στο παιδί στις δύσκολες στιγμές και, γενικώς, αδιαφορούσαν για τη συμμετοχή του παιδιού στο άθλημα, δείχνοντας έτσι ότι οι γονείς αποτελούν σημαντικό κίνητρο για τη συμμετοχή των παιδιών τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Τα παραπάνω αποτελέσματα έρχονται να συμφωνήσουν με έρευνες του παρελθόντος σχετικά με την επίδραση των γονέων στην παρακίνηση των αθλητών/παιδιών τους (Brustad, 1992). Αναγνωρίζοντας πως οι γονείς παίζουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην αθλητική ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών τους. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με τη θεωρία της Eccles και των συνεργατών της (Eccles, Wigfield, & Schiefele, 1998; Fredricks & Eccles, 2005) τα οποία υποστήριξαν ότι οι γονείς επηρεάζουν τα παιδιά τους σε ένα άθλημα με δύο τρόπους. Πρώτον, είναι «προμηθευτές» εμπειριών για το παιδί τους και δεύτερον, είναι «διερμηνείς» αυτών των εμπειριών. Η επιλογή του ρόλου είναι στα χέρια των γονέων και η εκπαίδευση τους ίσως να είναι στα δικά μας χέρια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bronfenbrenner, U., & Morris, P.A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology, Vol. 1: Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 993-1023). New York: John Wiley and Sons, Inc.

Brustad, R.J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 14,* 59-77.

Brustad, R.J., & Partridge, J.A. (2002). Parental and peer influence on children's psychosocial development through sport. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport, a biopsychosocial perspective* (2nd ed., pp. 187-210). Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, *13*, 395-417.

Eccles, J.S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. III, pp. 1017-1095). New York: Wiley.

Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27,* 3-31.

Gould, D., Lauer, L., Rolo, R., Jannes, C., & Pennisi, N.S. (2005). *Final Grant Report: Understanding the role parents play in junior tennis success. Phases 1 & 2: Perceptions of junior coaches.* East Lansing, MI: Institute for the Study of Youth Sport.

Horn, T.S., & Horn, J.L. (2007). Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 685-711). New Jersey: John Wiley & Sons.

Nicholls, J. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation* (pp. 39-73). NY: Academic Press.

ΠΑΘΟΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΜΙΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Γκουτζιομήτρος, Γ., Χρόνη, Σ., Χασάνδρα, Μ., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
giorgosgkoutz@yahoo.com

Περίληψη

Οι έρευνες για το πάθος των αθλητών έχουν ως υπόβαθρο το δυαδικό μοντέλο του πάθους (Vallerand *et al.*, 2003), αναδεικνύοντας το αρμονικό πάθος ως τον θετικό τύπο για την απόδοση και την ψυχική ευεξία τους και το ψυχαναγκαστικό πάθος ως το λιγότερο θετικό και σε αρκετές περιπτώσεις επιβλαβή τύπο του πάθους. Ωστόσο, έρευνα των Amiot, Vallerand και Blanchard (2006) δεν υποστήριξε πλήρως το μοντέλο. Σκοπός της έρευνας ήταν η φαινομενολογική εξέταση της εμπειρίας του πάθους πρωταθλητών/τριών, προκειμένου οι εμπειρίες αυτών να συνεισφέρουν στην ουσιαστικότερη κατανόηση του φαινομένου. Συμμετείχαν στην έρευνα δυο αθλητές και δυο αθλήτριες (M = 30.75), με μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας στο υψηλό διεθνές επίπεδο της χιονοδρομίας καταβάσεων τα 10 χρόνια. Έγιναν ημιδομημένες σε βάθος συνεντεύξεις και η ανάλυσή αυτών αφορούσε αρχικά στην περιγραφή του προσωπικού νοήματος της εμπειρίας για κάθε αθλητή και αθλήτρια. Την ολοκλήρωση της ανάλυσης αποτέλεσε η ανάδειξη των κοινών εμπειριών για το φαινόμενο: οι αθλητές/τριες ζούσαν πλήρως αφοσιωμένοι/ες στο άθλημα τους, βιώνοντας τον έρωτα για τον εαυτό τους και για το άθλημα, έχοντας το μυαλό τους προσηλωμένο σε αυτό και εκδηλώνοντας έναν αυθεντικό και ηδονικό τρόπο δράσης. Οι εμπειρίες των αθλητών/ριών, περιγράφοντας την συνύπαρξη των δυο τύπων, προήγαγαν το σκοπό της έρευνας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συστηματική διερεύνηση του πάθους στον αθλητισμό ξεκινά μόλις την προηγούμενη δεκαετία, με θεωρητικό υπόβαθρο το δυαδικό μοντέλο του πάθους προς τις δραστηριότητες, το οποίο αναπτύχθηκε από τον Vallerand και τους συνεργάτες του (2003). Το μοντέλο αυτό διακρίνει δυο τύπους πάθους: το αρμονικό πάθος, που περιγράφεται ως η ελεγχόμενη από το άτομο ροπή προς τη δραστηριότητα και το ψυχαναγκαστικό πάθος, που περιγράφεται ως η ανεξέλεγκτη παρόρμηση προς τη δραστηριότητα. Το πάθος των αθλητών για το άθλημά τους έχει συνδεθεί με τα συναισθήματα για τη ζωή (Vallerand *et al.*, 2003), τα συναισθήματα κατά την ενασχόληση τους με το άθλημα και την ικανοποίηση τους από αυτό (Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, & Grenier, 2006), την ικανοποίηση από τη ζωή αλλά και την αθλητική τους απόδοση (Vallerand *et al.*, 2008), καθώς και με τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Philippe, Vallerand, Houlfort, Lavigne, & Donahue, 2010). Το αρμονικό πάθος βρέθηκε να έχει μόνο θετική επίδραση στη λειτουργικότητα των αθλητών, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος εκτός των θετικών επιδράσεων που και αυτό είχε στην απόδοση, βρέθηκε να ασκεί κυρίως αρνητική επίδραση. Στην έρευνα, ωστόσο, των Amiot *et al.* (2006), οι αθλητές με κυρίαρχο το ψυχαναγκαστικό πάθος ανέφεραν καλύτερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή συγκριτικά με τους αθλητές με κυρίαρχο το αρμονικό πάθος στα πιο ανταγωνιστικά πρωταθλήματα. Τα ευρήματα αυτά δε στάθηκε δυνατό να εξηγηθούν επαρκώς, αναδεικνύοντας την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της εμπειρίας του πάθους πρωταθλητών και πρωταθλητριών μέσω της φαινομενολογικής ερευνητικής προσέγγισης, εκτιμώντας πως οι εμπειρίες τους μπορούν να συνεισφέρουν στην πληρέστερη κατανόηση του φαινόμενου. Το ερευνητικό ερώτημα που καθοδήγησε την έρευνα ήταν «Πώς είναι να είσαι παθιασμένος/η με το άθλημά σου;».

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στη φαινομενολογική έρευνα, ο ερευνητής βάζει σε παρένθεση (bracketing) προσωπικές προκαταλήψεις και θεωρητικές εξηγήσεις για την εμπειρία, εστιαζόμενος στο ψυχολογικό κόσμο των συμμετεχόντων και αποκαλύπτοντας διαισθητικά την ουσία της εμπειρίας. Η ουσία της εμπειρίας είναι η αμετάβλητη μορφή της, εκείνες δηλαδή οι δομές-χαρακτηριστικά που ενυπάρχουν σε κάθε έκφανση της (Wertz, 2005).

Συμμετέχοντες. Οι αθλητές και οι αθλήτριες της έρευνας επιλέχθηκαν σκόπιμα, εκτιμώντας ότι κατείχαν τις ιδιότητες προκειμένου να αποδώσουν μια πλούσια και ολοκληρωμένη περιγραφή της εμπειρίας (Starks & Trinidad, 2007). Η πολυετής εμπειρία στο άθλημα (σε έτη προπόνησης και συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες υψηλού επιπέδου), ο τύπος του αθλήματος (κοινό για όλους, ατομικό και χωρίς ιδιαίτερες χρηματικές απολαβές), η δυνατότητα πρόσβασης του ερευνητή στους αθλητές/τριες και η διάθεση τους να συμμετάσχουν στην έρευνα, αποτέλεσαν τα κριτήρια επιλογής τους. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν δυο πρώην αθλητές, μια πρώην αθλήτρια και μια εν ενεργεία αθλήτρια.

Συλλογή και ανάλυση πληροφοριών. Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με τη μορφή ημιδομημένων συνεντεύξεων, μεθόδου συμβατής με τη φαινομενολογική προσέγγιση (Starks & Trinidad, 2007). Ο ερευνητής ανέπτυξε έναν οδηγό συνέντευξης που βασίζονταν στο δυαδικό μοντέλο του πάθους σχετικά με τις πηγές, τον τρόπο εκδήλωσης και τις συνέπειες του πάθους. Οι συνεντεύξεις διασφάλιζαν την προστασία των προσωπικών δεδομένων των αθλητών/τριών και στο τέλος αυτών οι αθλητές/τριες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Πάθους (Vallerand *et al.*, 2003). Η ανάλυση των πληροφοριών έγινε περιγράφοντας αρχικά το προσωπικό νόημα της εμπειρίας για τον κάθε αθλητή και αθλήτρια. Το πρώτο βήμα αποτέλεσε η μετατροπή του ηχογραφημένου υλικού σε γραπτό κείμενο. Στη συνέχεια το (κάθε) κείμενο κωδικοποιήθηκε σε μονάδες γενικού νοήματος, οι οποίες διαχωρίστηκαν σε σχετικές με το ερευνητικό ερώτημα μονάδες νοήματος και άσχετες μονάδες νοήματος. Οι σχετικές μονάδες νοήματος οργανώθηκαν σε ομάδες νοήματος και ακολούθως οι ομάδες νοήματος ενοποιήθηκαν σε κεντρικά θέματα, τα οποία εξέφραζαν την «ουσία» των ομάδων αυτών (Hycner, 1985). Στην ανάλυση συμμετείχε και μια συνάδελφος καλά εξοικειωμένη με την ποιοτική μεθοδολογία, η οποία είχε ρόλο υποστηρικτικό, κάνοντας ερωτήσεις για ζητήματα δεοντολογίας, μεθοδολογίας, ερμηνείας των δεδομένων και αυξάνοντας έτσι την επίγνωση του ερευνητή για σωστές και λανθασμένες προοπτικές. Οι συνεντεύξεις τέλος στάλθηκαν σε γραπτή μορφή στους αθλητές/τριες, ζητώντας να επιβεβαιώσουν τα λεγόμενά τους και να κάνουν όποιες αλλαγές επιθυμούν. Οι αθλητές/τριες πιστοποίησαν ότι οι συνεντεύξεις εξέφραζαν επακριβώς τα όσα είπαν (Χασάνδρα & Γούδας, 2003).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ατομική περιγραφή της εμπειρίας, ακολούθησε η ανάδειξη των κοινών εμπειριών των συμμετεχόντων/ουσων αναφορικά με το φαινόμενο, που αποτελεί και την ολοκλήρωση της φαινομενολογικής ανάλυσης (Hycner, 1985). Μέσω της διαίσθησης του και με τη χρήση της φαντασιακής παραλλαγής (Wertz, 2005), ο ερευνητής ανέδειξε την ουσία της εμπειρίας-οι αθλητές/τριες ζούσαν την ολοκληρωτική και ηδονική αφοσίωση στο άθλημα τους-και τις συστατικές δομές της: βίωναν τον έρωτα για τον εαυτό τους, την ακαταμάχητη έλξη από το άθλημα τους, είχαν το μυαλό τους προσηλωμένο σε αυτό και εκδήλωναν έναν αυθεντικό και ηδονικό τρόπο δράσης. Οι αθλητές/τριες είναι ερωτευμένοι/ες με τον πρωταγωνιστικό ρόλο που διαδραματίζουν στο άθλημα τους. Βιώνουν μια αίσθηση μοναδικότητας (είναι οι κορυφαίοι/ες), αγαπούν όσο τίποτε άλλο τον ρόλο αυτό (*Όταν φτάνεις σε τόσο μεγάλο επίπεδο είναι το μοναδικό πράγμα που σε ικανοποιεί, οπότε τα άλλα γύρω σου είναι περιττά*-αθλητής 1). Ταυτοχρόνως, ο ρόλος αυτός αποτελεί έκφραση της αυθεντικότητας τους, ικανοποιώντας την κεντρική για το άτομο τους επιθυμία για πρωτιά (*Καταρχάς το να μπορείς να κερδίσεις, να μπορείς να πεις, ναι είμαι η καλύτερη*-αθλήτρια 3) και εκδηλώνοντας τις τάσεις για αυτοβελτίωση, δημιουργικότητα, μάθηση και ανακάλυψη (*Αυτό που ήμουνα ερωτευμένος ήταν ότι πάντα υπάρχει το μυστήριο, μαθαίνεις πράγματα και εξελίσσεσαι, γίνεσαι καλύτερος και καλύτερος και καλύτερος*-αθλητής 1). Βιώνουν μια ακαταμάχητη έλξη από το άθλημα τους (που τους προσφέρει μοναδικότητα και αυθεντικότητα), η οποία έχει τη μορφή συναισθηματικού δίπολου: Αισθάνονται δυσφορία, ενόχληση, απέχοντας από το άθλημα τους (*Αισθάνομαι τρελαμένη*-αθλήτρια 4), η οποία δίνει τη θέση της σε μια κατάσταση ευφορίας, ευχαρίστησης όταν ασχολούνται με αυτό (*Αισθανόμουνα ευχαρίστηση, ψυχική ευφορία*-αθλητής 2). Το μυαλό τους, επιπλέον, είναι μονίμως προσηλωμένο στο άθλημα. Σκέφτονται μόνο το πώς θα γίνουν καλύτεροι/ες, το πότε θα έρθει η ώρα να ασχοληθούν με το άθλημα τους, όταν απέχουν από αυτό (*Όταν είσαι παθιασμένος για κάτι δεν σκέφτεσαι γύρω σου, σκέφτεσαι μόνο αυτό που θέλεις να κάνεις*-αθλητής 1). Η συμπεριφορά τους επίσης είναι προσανατολισμένη στην επιβεβαίωση και επαύξηση του πρωταγωνιστικού τους ρόλου, προσπαθώντας με όλες τους τις δυνάμεις και διοχετεύοντας όλη τους την ενέργεια στην εκπλήρωση του σκοπού αυτού (*Ήμασταν σε ένα διαρκώς κυνήγημα αυτού του πράγματος, να γίνουμε καλύτεροι, να κατεβάσουμε τους βαθμούς μας*-αθλητής 2). Ο τρόπος τέλος που αγωνίζονται είναι μια πράξη πάθους, αισθανόμενοι/ες την κορύφωση της έντασης τους (*Σαν αγρίμι*-αθλητής 1), στην προσπάθεια τους να ενεργήσουν ως πρωταγωνιστές/στριες και να βιώσουν επακόλουθα την ηδονή (*Αυτό που με ευχαριστεί είναι όταν ζορίζομαι, ζορίζομαι και μου βγαίνει*-αθλήτρια 4).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην ανάλυση που ολοκληρώθηκε, το αρμονικό (αρμονία, έκφραση) και το ψυχαναγκαστικό πάθος (ανάγκη, εμμονή), αποτέλεσαν συστατικές δομές της ουσίας της εμπειρίας. Τα σκορ των αθλητών/τριων στην Κλίμακα Πάθους φάνηκε να υποστηρίζουν την ανάλυση (σημείωσαν υψηλές τιμές σε αρμονικό, όσο και σε ψυχαναγκαστικό πάθος, με εξαίρεση την πρώην αθλήτρια αναφορικά στο ψυχαναγκαστικό, που σκόραρε 27/42) υποδεικνύοντας σχέση συνύπαρξης παρά αμοιβαίου αποκλεισμού που προτείνει η θεωρία. Επιχειρώντας την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, η ενσάρκωση του πρωταγωνιστικού ρόλου αποτελεί πρωταρχικά μια κατάσταση αρμονίας και αυθεντικότητας, δημιουργώντας και την ανάγκη εμπλοκής, την εμμονή, την πιεστική λειτουργία συμμετοχής. Οι αθλητές/ τριες βιώνοντας τον έρωτα για τον εαυτό τους και για το άθλημα τους, έχοντας το μυαλό τους προσηλωμένο σε αυτό και εκδηλώνοντας έναν αυθεντικό και ηδονικό τρόπο δράσης, ζουν μια ολοκληρωτική και ηδονική αφοσίωση στο άθλημα τους, με τα λόγια ενός εκ των αθλητών (αθλητής 1) να συνοψίζουν χαρακτηριστικά την εμπειρία του πάθους «*Ζεις σε έναν κόσμο ονειρικό, ζεις σε ένα όνειρο όταν είσαι παθιασμένος με κάτι, γιατί αγαπάς και το ζεις αυτό το πράγμα, ζεις σε μια άλλη διάσταση*». Η ανάγκη, η εμμονή, η πίεση είναι αναπόσπαστα κομμάτια της ολοκληρωτικής και ηδονικής αφοσίωσης που ζουν, εξυπηρετώντας την επιβεβαίωση και επαύξηση του πρωταγωνιστικού ρόλου και αποτελώντας έτσι στοιχεία που προάγουν την αίσθηση αρμονίας και αυθεντικότητας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Amiot, C., Vallerand, R.J., & Blanchard, C. (2006). Passion and psychological adjustment: A test of the person-environment fit hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32,* 220–229.

Hycner, R.H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies*, *8*, 279-303.

Philippe, F.L., Vallerand, R.J., Houlfort, N., Lavigne, G., & Donahue, E.G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 98,* 917-932.

Starks, H., & Trinidad, S. B. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative Health Research, 17,* 1372–1380.

Vallerand, R.J., Blanchard, C.M., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C.F., Léonard, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 756–767.

Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Dumais, A., Demers, M.A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 373–392.

Vallerand, R.J., Rousseau, F.L., Grouzet, F.M.E., Dumais, A., & Grenier, S. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *28*, 454-478.

Wertz, F.J. (2005) Phenomenological research methods for counselling psychology. *Journal of Counselling Psychology*, *52*, 167-177.

Χασάνδρα, Μ., & Γούδας, Μ. (2003). Κριτήρια εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική – ερμηνευτική έρευνα. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρίας Βορείου Ελλάδος «Ποσοτική και Ποιοτική Έρευνα στην Ψυχολογία»*, *2*, 31 - 48.

ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΟΥΝ

Διακάκη, Ε.,[1] Χρόνη, Σ.,[1] Γούδας, Μ.,[1] & Λαλιώτου, Ι.[2]
[1]*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας,
[2] *ΙΑΚΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*
taloulagr@yahoo.gr

Περίληψη

Η μετανάστευση αποτελεί κομβικό σημείο για την καριέρα και μετέπειτα πορεία ενός αθλητή, επηρεάζοντας ταυτόχρονα και τη διαμόρφωση της ταυτότητας του. Το κύριο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης είναι: Πώς η μεταναστευτική εμπειρία επιδρά στη διαμόρφωση, αναδόμηση και διαπραγμάτευση της ταυτότητας των αθλητών; Προκειμένου να καλυφθεί ποιοτικά το παραπάνω ερώτημα πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες σε βάθος συνεντεύξεις με τρείς επαγγελματίες αθλητές ποδηλασίας. Οι αθλητές αυτοί ανήκουν στους πρωτοπόρους ελίτ Έλληνες ποδηλάτες που πήραν μεταγραφές σε ομάδες της Ευρώπης και έζησαν την πρωτόγνωρη εμπειρία του να είναι επαγγελματίες ποδηλάτες. Χρησιμοποιήθηκε η αφηγηματική κονστρουκτιονιστική προσέγγιση προκειμένου να κατανοήσουμε τα «τί» και τα «πώς» στις ερμηνείες των μεταναστών αθλητών σχετικά με την εμπειρία της εποχιακής εργασίας τους στο εξωτερικό. Οι αναλύσεις βασίστηκαν στη θεώρηση των Douglas και Carless (2011) σχετικά με εναλλακτικές αφηγήσεις που διαπραγματεύονται την ταυτότητα. Μέσα απ' αυτή τη θεώρηση αναδύθηκαν διαφορετικές πλευρές της ταυτότητας των αθλητών δίνοντας έμφαση στην απόδοση, στις ανθρώπινες σχέσεις αλλά και στη συνεχή εξερεύνηση του τόπου και του εαυτού. Οι εναλλακτικές και μη συμβατικές αφηγήσεις συνέβαλλαν σε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για το πως η συρρίκνωση της ταυτότητας δεν είναι μονόδρομος για τους ελίτ αθλητές αλλά υπάρχει χώρος για επαναδιαπραγμάτευση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με την αθλητική εργατική μετανάστευση έχει εξετάσει θέματα που αφορούν κίνητρα για μετακίνηση (Agergaard, 2008; Maguire, 1996; Maguire & Pearton, 2000; Maguire & Stead, 1998; Stead & Maguire, 2000), εργατικά δικαιώματα (Maguire, 1996; Maguire & Pearton, 2000; Maguire & Stead, 1996), τον αντίκτυπο του φαινομένου στις χώρες υποδοχής (Falcous & Maguire, 2005; Maguire, 1996; Stead & Maguire, 1998) αλλά και στις χώρες προέλευσης (Stead & Maguire, 1998), τη διαμόρφωση της ταυτότητας των μεταναστών αθλητών (Maguire & Stead, 1996; Stead & Maguire, 1998) και διαδικασίες ενσωμάτωσής τους (Agergaard, 2008). Ωστόσο, παρουσιάζεται ένα ερευνητικό έλλειμμα όσον αφορά ποιοτικές έρευνες αναφορικά με παράγοντες που επηρεάζουν την ενσωμάτωση αλλά και την αναδόμηση της ταυτότητας αυτών των αθλητών.

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει σε βάθος τις κοινωνικές και ψυχολογικές πτυχές της αθλητικής εργατικής μετανάστευσης λαμβάνοντας υπόψη το πολιτισμικό υπόβαθρο των αθλητών που μεταναστεύουν. Ο κύριος στόχος μας εδώ είναι να διερευνήσουμε τον αντίκτυπο της μεταναστευτικής εμπειρίας στον σχηματισμό, αναδόμηση και διαπραγμάτευση της ταυτότητας των μεταναστών αθλητών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες, συλλογή και ανάλυση πληροφοριών. Πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες σε βάθος συνεντεύξεις με πέντε αθλητές ποδηλασίας που πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής (European Migration Committee; United Nations Committee, 1994).

Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι οι συμμετέχοντες ανήκουν στην πρώτη γενιά Ελλήνων αθλητών/τριών ποδηλασίας που υπέγραψαν συμβόλαια με ομάδες του εξωτερικού.

Από τις συνεντεύξεις διακρίναμε τρεις οι οποίες είχαν πιο ξεκάθαρη μορφή και περιεχόμενο και ταίριαζαν στη θεώρηση των Douglas και Carless (2011) σχετικά με εναλλακτικές αφηγήσεις που διαπραγματεύονται την ταυτότητα. Προκειμένου να εξασφαλίσουμε αξιοπιστία και εγκυρότητα πραγματοποιήθηκε έλεγχος του «τελικού προϊόντος» της συνέντευξης από τους αθλητές (Lincoln & Guba, 1985).

Χρησιμοποιώντας την αφηγηματική κονστρουκτιονιστική προσέγγιση εξετάσαμε τα «τί και πώς» στις ερμηνείες των τριών αθλητών σχετικά με την εποχιακή εργασιακή τους εμπειρία σε χώρες του εξωτερικού. Οι αφηγήσεις που παρουσιάζονται και αναλύονται σύμφωνα με τη θεώρηση των Douglas και Carless (2011) αποτελούν τρία διαφορετικά χρονογραφήματα αποτελώντας αντίστοιχους τύπους αφηγήσεων: κοινωνικών δεσμών/ σχέσεων, εξερεύνησης και απόδοσης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τρεις ιστορίες και μια μετάβαση

Στην πρώτη ιστορία οι κοινωνικοί δεσμοί έχουν σημασία πάνω από όλα. Δηλαδή η διατήρηση των σφιχτών κοινωνικών σχέσεων με την οικογένεια κυρίως αλλά και το υπόλοιπο κοινωνικό δίκτυο του αθλητή έχει περισσότερη σημασία από τις αθλητικές επιτυχίες, τα μετάλλια και τη δόξα, ή τη συνέχεια μιας αθλητικής καριέρας στο εξωτερικό.

> «Το πρόβλημα που είχα, σιγά-σιγά άρχισε να εντείνεται από ένα σημείο και μετά. Το πρόβλημα.. Ότι... ήθελα να είμαι στο δικό μου χώρο, στο δικό μου περιβάλλον. Εδώ πέρα στην Ελλάδα. Δηλαδή να μου λείπουν οι δικοί μου άνθρωποι, να μου λείπει η περιοχή μου, το σπίτι μου, όλα αυτά εδώ».

Στην δεύτερη ιστορία διακρίνουμε ότι η συνεχής εξερεύνηση διαφορετικών τόπων, αλλά και του ίδιου του εαυτού και η εξασφάλιση ποιότητας ζωής –να γίνεσαι καλύτερος σε προσωπικό επίπεδο, να ανακαλύπτεις συνεχώς έναν πολυδιάστατο εαυτό, καινούργια μέρη, ανθρώπους και εμπειρίες- είναι η προτεραιότητα. Και ο αθλητής που αφηγείται μια τέτοια ιστορία χρησιμοποιεί το ποδήλατο σα μέσο που του δίνει την ευκαιρία να τα ζήσει όλα αυτά και να επιλέξει μια πορεία χωρίς παρωπίδες για αθλητικά επιτεύγματα και νίκες.

> «Η ποιότητα ζωής για μένα είναι μέχρι και το πόσο συχνά θα…μπορείς να συναντήσεις έναν άνθρωπο, να συζητήσεις κάποια πράγματα, να μπορείς να κάνεις τον ελεύθερο σου χρόνο. Ο υψηλός αθλητισμός είναι πολύ καλός και χρειάζεται αφοσίωση. Δηλαδή πρέπει να σβήνεις πολλά πράγματα και ίσως εξυπηρετεί αυτό, δηλαδή είναι το ρομποτικό που χρειάζεται καμιά φορά. Ε, απλά δεν ταίριαζε στη δική μου ψυχοσύνθεση. Εγώ ήθελα στον ελεύθερο μου χρόνο ένα διαφορετικό τρόπο ζωής. Δε μπορούσα αυτό το ρομποτικό».

Στην τελευταία ιστορία παρατηρούμε ότι οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί που αφορούν την αθλητική απόδοση μονοπωλούν το ενδιαφέρον του αθλητή. Η αθλητική υπόσταση κυριαρχεί, και επικρατεί η προσήλωση και καθήλωση του ενδιαφέροντος στο αθλητικό κομμάτι της ζωής του ποδηλάτη.

> «… άρχισα να μην έχω πρόβλημα στο γεγονός ότι δε μου έλειπαν τόσο πολύ εδώ πέρα τα πράγματα στην Ελλάδα. Πολλές φορές αυτό το συζητούσα με φίλους μου εδώ και μου λέγανε "αυτό δεν είναι φυσιολογικό" …Πιστεύω ότι ήτανε το ότι ήθελα τόσο πολύ να πετύχω στο στόχο μου. Το ότι ήθελα να γίνω ένας αθλητής μεγάλος στο χώρο αυτό. Στο ποδήλατο, στην αντοχή, στην επαγγελματική ποδηλασία και ..το είχα πάρει απόφαση και είχα πει ότι τέλος για μένα. Αν μου δοθεί η ευκαιρία τα ξεχνάω όλα».

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι δύο πρώτες ιστορίες που παρουσιάζονται και ιεραρχούν πρώτα τις κοινωνικές σχέσεις και την εξερεύνηση/ανακάλυψη είναι διαλογικές. Δηλαδή, οι αφηγητές αναδομούν και διαπραγματεύονται την ταυτότητα τους και την πολυπλοκότητα της (π.χ., τον ρόλο τους σαν μέλη μιας οικογένειας και σαν προσωπικότητα που δεν περι-ορίζεται μόνο από την αθλητική της ιδιότητα). Η τελευταία ιστορία τείνει περισσότερο προς μια μονολογική κατεύθυνση. Παρατηρούμε πως ο αθλητής εξιστορεί από μια συγκεκριμένη οπτική γωνία ερμηνεύοντας το κάθε συμβάν από το πρίσμα του επαγγελματία αθλητή –έχοντας περιορισμένη κοινωνική ζωή.

Οι περιπτώσεις των τριών ταλαντούχων Ελλήνων αθλητών δείχνουν ότι κατά την μεταναστευτική τους εμπειρία και άρα την αλλαγή της καθημερινότητας τους και των κοινωνικών και πολιτισμικών συνθηκών, επιτελούνται αναδομήσεις αλλά και συνεχείς διαπραγματεύσεις της ταυτότητας τους καθοριστικές για την μετέπειτα πορεία τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Agergaard, S. (2008). Elite athletes as immigrants in Danish women’ handball. *International Review for the Sociology of Sport*, *43*, 5-19.

Douglas, K., & Carless, D. (2011). A narrative perspective: Identity, well-being, and trauma in professional sport. In D. Gilbourne & M.B. Andersen (Eds.), *Critical essays in applied sport psychology* (pp. 3-21). Champaign, IL: Human Kinetics.

Falcous, M., & Maguire, J. (2005). Lobetrotters and local heroes? Labor migration, basketball, and local identities. *Sociology of Sport Journal*, *22*, 137-157.

Lincoln, Y.S., & Guba, E.G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Maguire, J. (996). Blade runners: Canadian migrants, ice hockey, and the global sports process. *Journal of Sport and Social Issues*, *20*, 335-360.

Maguire, J., & Pearton, R. (2000). Global sport and the migration patterns of France '98 World cup finals players: Some preliminary observations. *Soccer and Society*, *1*, 175-189.

Maguire, J., & Pearton, R. (2000). The impact of elite labour migration on the identification, selection and development of European soccer players. *Journal of Sports Sciences*, *18*, 759-769.

Maguire, J., & Stead, D. (1996). 'Far pavilions'? Cricket migrants, foreign sojourn and contested identities. *International Review for the Sociology of Sport*, *31*, 1-25.

Maguire, J., & Stead, D. (1998). Border crossings: Soccer labour migration and the European Union. *International Review for the Sociology of Sport, 3*3, 59-73.

Stead, D., & Maguire, J. (1998). Cricket's global 'finishing school': The migration of overseas cricketers into English county cricket. *European Physical Education Review*, *4*, 54-89.

Stead, D., & Maguire, J. (2000). “Rite de passage” or passage to riches?: The motivation and objectives of Nordic/ Scandinavian players in English league soccer. *Journal of Sport and Social Issues*, *24*, 36-60.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΣΤΑ 8.000μ.: ΜΙΑ ΑΦΗΓΗΣΗ, ΕΝΑ ΘΕΜΑ

Χρόνη, Σ.Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
schroni@pe.uth.gr

Περίληψη

Απώτερος σκοπός της έρευνας ήταν να γνωρίσει την ψυχολογία των 5 Ελλήνων ορειβατών μέλη της πρώτης επιτυχημένης αποστολής στο Everest. Η ποιοτική και ποσοτική προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκε πριν και μετά την αποστολή αποσκοπούσε στην πληρέστερη κατανόηση σκέψεων, απόψεων, αντιλήψεων και προσδοκιών των μελών της αποστολής. Η συγκεκριμένη παρουσίαση εστιάζει σε ένα θέμα που προέκυψε τόσο στην προετοιμασία όσο και στην αποστολή, αυτό της αντιμετώπισης του θανάτου σημαντικών προσώπων. Επιλέχθηκε το θέμα αυτό καθώς ο θάνατος στην ελληνική κουλτούρα, επηρεασμένη αυτή από τις θρησκευτικές αξίες και διαδικασίες, αποτελεί εμπειρία επίπονη και με διάρκεια. Όταν όμως βρίσκεσαι πάνω από τα 8.000 μέτρα, όπου οι συνθήκες λειτουργίας για το ατόμο είναι υπερβολικά πιεστικές, τόσο για το σώμα όσο και για τη νόηση αλλά και τη συναίσθηση, η απώλεια ενός ανθρώπου χρήζει άλλων διεργασιών. Οι εμπειρίες των ορειβατών ανέδειξαν πως ο τρόπος που επεξεργάζονται το θάνατο για να συνεχίσουν την ανάβαση την επόμενη μέρα, την επόμενη εβδομάδα ή τον επόμενο μήνα συνδέεται με τους λόγους που τους οδηγούν στα βουνά, με το στόχο τους, τον τρόπο σκέψης τους, αλλά και τις απόψεις τους για τον κίνδυνο τραυματισμού και θάνατο, όπως και με τη σχέση τους με το ίδιο το βουνό και βέβαια μεταξύ τους.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Λιγοστοί ερευνητές έχουν θέσει το ερώτημα «Τί χρειάζεται γνωστικά για να αναρριχηθείς πάνω από τα 8000μ;» (Breivik, 1996; Burke & Orlick, 2003; Eagan & Stelmack, 2003). Η ορειβασία σε μεγάλο υψόμετρο αποτελεί ένα παράδειγμα extreme αθλήματος που απαιτεί σωματική και γνωστική προετοιμασία, τεχνικές ιδιότητες, εξοπλισμό και λίγη τύχη όταν όλα καταλήγουν να εξαρτώνται από ένα 'παράθυρο' στις καιρικές συνθήκες. Σύμφωνα με τους Burke και Orlick (2003) με τον εγγενή κίνδυνο για σοβαρό τραυματισμό ή ακόμη και θάνατο παρόντα κάθε στιγμή, τεράστια φυσική αντοχή και ψυχική δύναμη είναι απαραίτητη για να φτάσεις στην κορυφή του Everest. Η προσπάθεια για αναρρίχηση σε κορυφές άνω των 8000μ. εκτεθεί τα άτομα σε ακραία περιβαλλοντικά εμπόδια και καιρικές συνθήκες. Οι κύριες επιδράσεις που φέρει η παραμονή σε υψόμετρο πάνω 5485μ. στο άτομο καταγράφηκαν από τους Bahrke και Shukitt-Hale (1993): κόπωση, αδυναμία, δύσπνοια, επιβράδυνση της σκέψης και της δράσης, και οι οποίες ήταν παρουσιάζονται πάντα στο επίπεδο αυτό. Επιπρόσθετα όμως και εσωτερικά εμπόδια πιθανόν να εμφανιστούν, όπως υπέρμετρο δέος, απώλεια εστίασης προσοχής αλλά και βούληση (Burke & Orlick, 2003).

Οι Burke και Orlick (2003) διερευνώντας τις γνωστικές δεξιότητες 10 ορειβατών που έκαναν κορυφή στο Έβερεστ βρήκαν ότι η προετοιμασία και εστίαση αυτών στο επιχείρημα περιείχε λεπτομερή σχεδιασμό, ψυχική ρώμη, συγκέντρωση, νοερή απεικόνιση, βραχυπρόθεσμη στοχοθέτηση και πίστη στις ικανότητες του ατόμου. Εξετάζοντας τα χαρακτηριστικά 39 ορειβατών οι Egan και Stelmack (2003) ανέφεραν πως οι ορειβάτες στην Κλίμακα Προσωπικότητας του Eysenck σκόραραν υψηλότερα στην εξωστρέφεια (κοινωνικότητα) και ψυχωτισμό (γνωστική δύναμη) και χαμηλότερα στο νευρωτισμό (άγχος) συγκριτικά με το γενικότερο πληθυσμό. Ενδιαφέρον βέβαια παρουσιάζει και η αναφορά των Bolmont, Thullier και Abraini (2000) ότι δυσμενείς μεταβολές στη διάθεση των ορειβατών μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση τους.

Οι ακραίες συνθήκες λοιπόν των υψηλών κορυφών εκτιμάται να συνιστούν εν δυνάμει στρεσογόνες καταστάσεις και αποτελούν χρήσιμα εργαλεία για τη γενικότερη διερεύνηση διεργασιών προσαρμογής των ατόμων στις απαιτήσεις της εκάστοτε περίστασης. Ο ευρύτερος σκοπός της έρευνας που προσέγγισε την Ελληνική αποστολή πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά το πέρας αυτής ήταν να γνωρίσει σε βάθος τις γνωστικές διεργασίες των πέντε ορειβατών που αποφάσισαν να αναρριχηθούν στο Everest. Η προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκε αποσκοπούσε να καλύψει όσο το δυνατόν περισσότερες πτυχές αναφορικά στη σκέψη, στις απόψεις και αντιλήψεις, στις προσδοκίες, στις γνωστικές λειτουργίες αλλά και στην αντιμετώπιση αντιξοοτήτων. Το απόσπασμα που παρουσιάζεται εδώ μέσω της αφηγηματικής προσέγγισης αφορά ένα θέμα που δεν έχει αγγιχθεί μέχρι σήμερα: «Πώς αντιμετωπίζει κανείς το θάνατο πάνω από 8000μ;"

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Πέντε άνδρες ορειβάτες αποτέλεσαν την Ελληνική αποστολή στο Έβερεστ από τη Νότια Κόψη το 2004. Οι 5 ήταν αναγνωρισμένοι, έμπειροι και ικανοί αλπινιστές. Οι ηλικίες τους κατά το εγχείρημα κυμαίνονταν από 30 έως 36 έτη, ενώ όλοι είχαν ήδη στο ενεργητικό τους προηγούμενες επιτυχημένες εμπειρίες αναρρίχησης σε άλλες κορυφές πάνω από 8000μ.

Συλλογή και ανάλυση πληροφοριών. Λόγω χρονικών και γεωγραφικών περιορισμών πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες εις βάθος συνεντεύξεις με 4 από τα 5 μέλη της αποστολής καθώς και με τον διαχειριστή αυτής. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και υπέγραψαν έντυπο συναίνεσης. Οι ατομικές συνεντεύξεις οργανώθηκαν μέσω προσωπικών επαφών, διήρκεσαν από 50 έως 150 λεπτά και απομαγνητοφωνήθηκαν κατά λέξη. Έγινε, προφορικά επιτόπιος έλεγχος επικαιροποίησης περιεχομένου κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων καθώς τα μέλη αναχωρούσαν για το Everest σε λιγότερο από 15 ημέρες οπότε η ανάγνωση και επικαιροποίηση των απομαγνητοφωνημένων κειμένων δεν ήταν δυνατή (Lincoln & Guba, 1985). Μετά από πολλαπλές αναγνώσεις των κειμένων εργάστηκα στην ανάλυση αυτών ανεξάρτητα κωδικοποιώντας μεμονωμένες απαντήσεις σε κατηγορίες με παρόμοιες ιδέες, έννοιες και θέματα (Rubin & Rubin, 1995). Στην ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων συνεργάστηκα με συνάδελφο, γνώστρια της ποιοτικής μεθοδολογίας, η οποία μέσω ερωτήσεων για ζητήματα δεοντολογίας, μεθοδολογίας, ερμηνείας των δεδομένων ενίσχυσε την επίγνωση μου στα θέματα που προέκυψαν.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μια αφήγηση, ένα θέμα

Κατά τη φάση της προετοιμασίας για την τελική προσπάθεια στο Everest επιχειρώντας την κορυφή Cho Oyu (8201μ.) τον Οκτώβριο 2003, τα μέλη της Ελληνικής αποστολής έφεραν πίσω στη χώρα νεκρό τον συνορειβάτη τους και αρχηγό της αποστολής. Σύντομα τα εναπομείναντα μέλη αποφάσισαν να προχωρήσουν αφιερώνοντας την προσπάθεια για την κορυφή Everest στο νεκρό συνορειβάτη τους. Στην τελική φάση της αποστολής το Μαΐου του 2004, όντας οι 5 στην Κατασκήνωση 3, μόλις χίλια μέτρα μακριά από την κορυφή, ενημερώθηκαν για το θάνατο φίλου-αναρριχητή μέλος άλλης αποστολής στα Ιμαλάϊα. Οι πρώτες αντιδράσεις φαίνονται έντονες μέσα από τα παρακάτω λόγια:

> «Άρχισαν τα κλάματα, η απέχθεια. 'Φεύγω από εδώ παιδιά' εγώ, ντύνομαι, άντε γεια, όχι κάτσε εδώ και τι θα αλλάξει και να κλαίω και να ουρλιάζω, να μιλάει ο Α στον ασύρματο και να μην μπορώ. Στην κυριολεξία ένοιωσα να καταρρέω. Ούτε πρόσεξα μετά να φάω, να πιω αυτά που έπρεπε, έπεσα κοιμήθηκα, έχωσα τη μούρη μου σε μια γωνιά στο αντίσκηνο και κάθε λίγο ξυπνούσα και έκλαιγα, δεν μπορούσα ακόμη να καταλάβω τι έγινε.»

Την επόμενη μέρα οι 5 αναρριχηθήκαν στην Κατασκήνωση 4. Ένας από αυτούς μετά δυσκολίας έφτασε στην Κατασκήνωση 4 μετά το άκουσμα του νέου για το θάνατο του παιδικού φίλου και συνορειβάτη. Περιγράφοντας τη μέρα εκείνη λέει:

> «Εκείνη την ημέρα δεν ξέρω, δεν δούλευε και η συσκευή για το οξυγόνο, μου έδωσε ο Β και έφτασα στις 8 το βράδυ. Σερνόμουνα γενικώς, δεν είχα διάθεση, δεν με κρατούσε τίποτα στο βουνό. Ήταν χαλασμένη και η φιάλη, ήρθε και έδεσε δηλαδή.»

Την επόμενη ο καιρός δεν έδωσε την ευκαιρία αλλά στις 16 του Μάη, 2004 μεταξύ 6:00 και 10:55πμ και οι 5 πάτησαν το πόδι τους στην ψηλότερη κορυφή του κόσμου. Μέσα από τα λόγια του δίνονται πληροφορίες για το πως έφτασε στην κορυφή παρά τα γεγονότα:

> «Άντε πάμε το βράδυ για την κορυφή και ότι γίνει με μέτρο και φρόνιμα. 9:30 το βράδυ ήμασταν ντυμένοι, δίνουμε τα χέρια και αμολιόμαστε και πηγαίνουμε όλοι μαζί. ... Είχε καταπληκτική νύχτα, εκεί ήταν που έφυγε τελείως το μυαλό μου από τον Γ, γιατί έβλεπα τις καταιγίδες στον Ινδικό ωκεανό κάτω, τους μουσώνες. Εκεί χάθηκα λίγο με το τοπίο και ξεχάστηκα τελείως, από το γεγονός. Κάποιες φορές έλεγα «Α, ρε μ….α Γ, τι έκανες!» που και που, αλλά μέχρι εκεί ήτανε.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

«Η ορειβασία συνιστά την τελευταία καθαρή εμπειρία», με αυτό τον τρόπο περιέγραψε κάθε μέλος της αποστολής την ενασχόληση του με την ορειβασία. Τα λόγια αναδεικνύουν τόσο γεμάτα και καθαρά την οπτική τους για την ορειβασία «Είναι το ίδιο το βουνό που σε τραβάει, όταν το οραματιστείς, αυτό το πράγμα που στέκεται σου βάζει κάποιες παρωπίδες, 'κοίτα μόνο εμένα και εντάξει μην κοιτάς γύρω σου' ... Είναι όλη αυτή η διαδικασία. Να γίνεις ένα με το βουνό, να του μιλήσεις , να σου μιλήσει, να σε χαστουκίσει, να σε ξαναχαστουκίσει και άμα θέλει τραβάει και άλλη μια και άντε γεια μετά. Αλλά είναι αυτή η παραπάνω από ερωτική σχέση. Είναι μεγάλη έλξη.» Αγγίζοντας για πρώτη φορά την εμπειρία του θανάτου στο πλαίσιο μιας αθλητικής δραστηριότητας και αναζητώντας να κατανοήσω πως τα παιδιά αυτά επεξεργάστηκαν, τακτοποίησαν τα γεγονότα και προχώρησαν προς την κορυφή, είδα μια προσέγγιση πιο διαφορετική από αυτή που είθιστε να ακολουθείται στην ελληνική κουλτούρα, και η οποία κάνει το θάνατο ένα δυσβάσταχτο, επίπονο και με διάρκεια γεγονός. Για να συνεχίσουν λοιπόν την ανάβαση την επόμενη μέρα, την επόμενη εβδομάδα ή τον επόμενο μήνα ξαναγύρισαν πολύ γρήγορα στους λόγους που τους οδηγούν στο βουνό, στο στόχο τους, στον 'ορειβατικό' τρόπο σκέψης, αλλά και στη σχέση τους με το ίδιο το βουνό αλλά και μεταξύ τους. Όπως έγραψαν οι Burke και Orlick (2003) «πετυχαίνοντας έναν δύσκολο στόχο κάτω από συνθήκες ακραίας πίεσης και κινδύνου, απαιτείται μια ιδιαίτερη νοοτροπία και εστίαση' (σελ. 56). Όμως, δεν είναι καθόλου εύκολο να γνωρίσουμε αυτή τη διαφορετική νοοτροπία, ούτε και να κατανοήσουμε τις διεργασίες και την προσέγγιση των ορειβατών προς την κάθε επόμενη ανάβαση. Παραθέτοντας τα λόγια ενός από τους συμμετέχοντες ίσως μας βοηθήσει: «Είναι δύσκολο. Δεν μπορείς να το εξηγήσεις. Δεν χωράει στο μυαλό κανενός, που είναι έξω από αυτόν τον κόσμο [της ορειβασίας]. Έτσι! Επιλέγεις τον ήσυχο δρόμο και το δρόμο των τύψεων. Από μέσα σου φυσικά ξέρεις. Ξέρω για τον Γ ότι το προκάλεσε στον εαυτό του και ήταν ευτυχής μέχρι την τελευταία του στιγμή. Προσπάθησε να το εξηγήσεις αυτό σε άλλους...».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bahrke, M.S., & Shukitt-Hale, B. (1993). Effects of altitude on mood, behaviour and cognitive functiong: A review. *Sports Medicine*, *16*, 97-125.

Breivik, G. (1996). Personality, sensation seeking and risk taking among Everest climbers. *International Journal of Sport Psychology*, *27,* 308-320.

Burke, S., & Orlick, T. (2003). Mental strategies of elite mountain climbers. *Journal of Excellence, 8,* 42-58.

Bolmont B., Thullier F., & Abraini, J.H. (2000) Relationships between mood states and performances in reaction time, psychomotor ability, and mental efficiency during a 31-day gradual decompression in a hypobaric chamber from sea-level to 8848m equivalent altitude. *Physiology and Behavior*, *71*, 469-476.

Egan, S., & Stelmack, R.M. (2003). A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and Individual Differences, 34,* 1491-1494.

Rubin, H.J., & Rubin, I.S. (1995). *Qualitative interviewing: The art of hearing data.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Θεματική Ενότητα ΙΙ

Τίτλος συμποσίου
Χρόνιος πόνος και αθλητικός τραυματισμός:
Ψυχολογική προσέγγιση

Οργανωτές: Αναστασία Μπενέκα – Άννα Χρηστάκου

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ

Χρηστάκου, Α., & Ζέρβας, Γ.
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
achristakou@phed.uoa.gr

Περίληψη

Η παρούσα εργασία έχει στόχο την ανασκόπηση ερευνών σχετικά με την εξέταση παραγόντων κινδύνου αθλητικού τραυματισμού και επανατραυματισμού. Αποτελέσματα ερευνών αναφέρουν ότι σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες είναι το στρες και το άγχος, ο προηγούμενος τραυματισμός, ο φόβος επανατραυματισμού, η μειωμένη προσοχή, η αυτοπεποίθηση, τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής. Περαιτέρω εξέταση απαιτείται για την επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων αυτών για την καλύτερη αναζήτηση τρόπων έγκαιρης πρόληψης τραυματισμού και επανατραυματισμού, ως εκ τούτου την αποφυγή του και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Μοντέλο στρες-τραυματισμού

Οι Williams και Andersen (1998) δημιούργησαν το μοντέλο στρες-τραυματισμού για τη μελέτη των ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων πρόβλεψης αθλητικού τραυματισμού. Το παρελθόν των στρεσογόνων καταστάσεων του αθλητή, το στρες γεγονότων ζωής, οι καθημερινές μικροενοχλήσεις, ο προηγούμενος τραυματισμός, τα προσωπικά χαρακτηριστικά του αθλητή (λ.χ., σκληρότητα, εστία ελέγχου, αίσθηση συνοχής, αυτοπεποίθηση, αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης/κατάστασης, κίνητρα επίτευξης) και οι τρόποι αντιμετώπισης του στρες ενδεχομένως συμβάλλουν στην πρόβλεψη του αθλητικού τραυματισμού. Ο περιορισμός οπτικού πεδίου, η διάσπαση της προσοχής και η μυϊκή ένταση είναι τα κυριότερα στοιχεία επίδρασης της σχέσης στρες-τραυματισμού. Ως εκ τούτου, τα άτομα με αυτό το προφίλ έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο τραυματισμού σε σύγκριση με άλλα άτομα (Williams, 2001).

Παράγοντες πρόβλεψης τραυματισμού/επανατραυματισμού

Οι πιο σημαντικοί παράγοντες που εμφανίζονται ως αιτίες πρόβλεψης του τραυματισμού αποτελούν το άγχος, το στρες, οι τρόποι αντιμετώπισης του στρες, η ανησυχία, η προσοχή, ο προηγούμενος τραυματισμός και η αυτοπεποίθηση (Andersen & Williams, 1999; Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005; McKay, Campbell, Meeuwisse, & Emery 2012; Petrie 1993; Χρηστάκου, 2008).

Στρες - Άγχος

Οι Maddison και Prapavessis (2005) αναφέρουν ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ αθλητικού τραυματισμού και υψηλών επιπέδων στρες. Σε μια συστηματική ανασκόπηση 40 εργασιών διαπιστώθηκε η σχέση μεταξύ στρεσογόνων γεγονότων ζωής και τραυματισμού (Williams & Andersen, 2007). Ο κίνδυνος εμφάνισης τραυματισμού ήταν 70% αυξημένος για τους αθλητές με υψηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες σε σύγκριση με αθλητές με χαμηλά επίπεδα στρεσογόνων γεγονότων (Steffen, Pensgaard, & Bahr, 2009). Παρόμοια αποτελέσματα σχετικά με το ρόλο των αρνητικών γεγονότων ζωής διαπίστωσαν και οι Johnson και Ivarsson (2011). Επίσης, οι τελευταίοι αυτοί συγγραφείς επιβεβαίωσαν το σημαντικό προβλεπτικό ρόλο του σωματικού άγχους προδιάθεσης, δηλαδή, ότι οι τραυματισμένοι αθλητές εμφάνισαν υψηλά επίπεδα σωματικού άγχους προδιάθεσης σε σύγκριση με τους μη τραυματισμένους αθλητές. Οι Junge και συνεργάτες (2000) βρήκαν ότι το αγωνιστικό άγχος κατάστασης αποτέλεσε παράγοντα πρόβλεψης της σοβαρότητας τραυματισμού και της απώλειας χρόνου εξαιτίας του τραυματισμού

Προηγούμενος τραυματισμός

Ο προηγούμενος τραυματισμός έχει εξεταστεί ως παράγοντας πρόβλεψης του αθλητικού τραυματισμού (Steffen *et al.*, 2009). Οι αθλητές που επανέρχονται στον αγωνιστικό χώρο μετά από πρόγραμμα αποκατάστασης ενδεχομένως ανησυχούν για επανατραυματισμό και για το επίπεδο της αθλητικής τους ικανότητας (Walker, Thatcher, Lavallee, & Golby, 2004). Η χαμηλή προσαρμογή του αθλητή στον τραυματισμό που χαρακτηρίζεται από άγχος κατάστασης, φόβο, και ανικανότητα αντιμετώπισης οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο επανατραυματισμού. Η αρνητική ψυχολογική κατάσταση του αρχικού τραυματισμού συμβάλλει στην εμφάνιση επανατραυματισμού, εάν τα ψυχολογικά αυτά χαρακτηριστικά του ασθενούς συνεχίσουν να υφίστανται κατά την επιστροφή στην ενεργό δράση (McKay *et al.*, 2012).

Φόβος αθλητικού επανατραυματισμού

Ο φόβος επανατραυματισμού έχει αναφερθεί ως αντίδραση στον προηγούμενο αθλητικό τραυματισμό (Pargaman, 1999). Ο φόβος επανατραυματισμού προκαλεί παρόμοιες φυσιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές με αυτές που προκαλεί ο κίνδυνος τραυματισμού (Taylor & Taylor, 1997). Ο φόβος επανατραυματισμού αναπτύσσεται από την έλλειψη αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης στην τραυματισμένη περιοχή, οι οποίες είναι φυσιολογικές και αναμενόμενες αντιδράσεις μετά τον τραυματισμό. Οι φυσιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές μετά τον τραυματισμό σχετίζονται άμεσα με τη μείωση της αθλητικής απόδοσης και την αύξηση του κινδύνου επανατραυματισμού (Pargaman, 1999). Πρόσφατα, οι Ardern και συνεργάτες (2012) επιβεβαίωσαν ότι οι αθλητές που επέστρεψαν στη προ-τραυματισμού αγωνιστική κατάσταση είχαν στατιστικώς μειωμένο φόβο επανατραυματισμού σε σύγκριση με αυτούς που δεν επέστρεψαν.

Ανησυχία

Όταν ο αθλητής επιστρέφει στο αγωνιστικό πρόγραμμα μετά από τραυματισμό, έχει μεγάλη ανησυχία επανατραυματισμού, ειδικότερα όταν συγκρίνει την παρούσα κατάσταση της επιστροφής με αυτή που προκάλεσε τον τραυματισμό. Αυτή η σύγκριση κάνει τον αθλητή περισσότερο συνειδητοποιημένο, με αποτέλεσμα να επιδεικνύει υψηλή συγκέντρωση προσοχής στην τραυματισμένη περιοχή ώστε να μην υπάρξει επανατραυματισμός. Αυτή η συγκέντρωση προσοχής στην τραυματισμένη περιοχή ενδεχομένως οδηγεί τον αθλητή στην απόκτηση άγχους και στη μυϊκή «ακαμψία», με αποτέλεσμα, ο αθλητής να έχει περισσότερο άγχος, να συνεχίζει την αναποτελεσματική συγκέντρωση προσοχής σε ακατάλληλα ερεθίσματα, να μειώνεται η απόδοσή του και να αυξάνεται ο κίνδυνος επανατραυματισμού.

Προσοχή και αυτοπεποίθηση

Στο μοντέλο στρες-τραυματισμού, ο τραυματισμός σχετίζεται με αλλαγές της συγκέντρωσης προσοχής. Συγκεκριμένα, όταν το άτομο βρίσκεται σε μια στρεσογόνο κατάσταση (λ.χ., δύσκολος αγώνας), είναι πιθανόν να μη δέχεται άλλες πληροφορίες ή να μην αντιδρά γρήγορα στις πληροφορίες της περιφέρειας (περιορισμός περιφερικού οπτικού πεδίου). Τέλος, όταν ο αθλητής επιστρέφει στην αγωνιστική δράση μετά από τραυματισμό ενδεχομένως έχει μειωμένη αυτοπεποίθηση για την αγωνιστική τους κατάσταση (Podlog & Eklund, 2006). Είναι σημαντικό οι αθλητές να επανακτήσουν υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης για τη φυσική ικανότητά τους. Συνοπτικά, σύμφωνα με τη Χρηστάκου (2008), η ανησυχία επανατραυματισμού, η αυτοπεποίθηση και η προσοχή προβλέπουν στατιστικώς σημαντικά την ύπαρξη επανατραυματισμού στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου μετά από αθλητικό τραυματισμό.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο καθορισμός των παραγόντων κινδύνου τραυματισμού και επανατραυματισμού παρέχει χρήσιμη γνώση για την πρόληψη και την καλύτερη οργάνωση προγραμμάτων ψυχολογικής υποστήριξης τραυματισμένων αθλητών. Ως εκ τούτου ευνοεί την καλύτερη απόδοση και την καλύτερη επανένταξη των τραυματισμένων αθλητών στο αγωνιστικό πρόγραμμα μετά από τραυματισμό. Περαιτέρω έρευνα απαιτείται στη συνδυαστική εξέταση παραγόντων κινδύνου με τη χρήση κατάλληλων οργάνων αξιολόγησης σε αθλητικούς τραυματισμούς και επανατραυματισμούς μικρής και μεγάλης διάρκειας σε διαφορετικό φύλο, ηλικία και τύπο αθλήματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Andersen M.B., & Williams, J.M. (1999). Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *Journal of Sports Sciences*, *17*, 735-741.

Ardern, C.L., Taylor, N.F., Feller, J.A., & Webster, K.E. (2012). Fear of re-injury in people who have returned to sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *15*, 488–495

Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B. (2005). Injury prevention in Sweden. Helping soccer players at risk. *Journal Sport Exercise Psychology*, *1*, 32–38.

Johnson, U., & Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, *21*, 129–136.

Junge, A., Dvorak, J., Rosch, D., Graf-Baumann, T., Chomiac, J., & Peterson, L. (2000). Psychological and sport- specific characteristics of football players. *The American Journal of Sports Medicine*, *28*, S22-S28.

Maddison, R., & Prapavessis, H. (2005). A psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal Sport Exercise Psychology*, *27*, 289–310.

McKay, C., Campbell, T., Meeuwisse, W., & Emery, C. (2012). The role of psychosocial risk factors for injury in elite youth ice hockey. *Clinical Journal Sport Medicine*, 0, 1–6.

Pargman, D.V. (1999). *Psychological bases of sport injuries*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Podlog, L., & Eklund, R.C. (2006). A longitudinal investigation of competitive athletes' return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, *18*, 44–68.

Petrie, T.A. (1993). Coping skills, competitive trait anxiety, and playing status: Moderating effects on the life stress-injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *15*, 261-274.

Steffen, K., Pensgaard, A.M., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, *19*, 442–451

Taylor, J., & Taylor, S. (1997). Focus. In J. Taylor & S. Taylor (Eds.), *Psychological approaches to sports injury rehabilitation*. Frederick, MD: Aspen Publishers

Walker, N., Thatcher, J., Lavallee, D., & Golby, J. (2004). The emotional response to athletic injury: Re-injury anxiety. In D. Lavallee, J. Thatcher & M. Jones (Eds.), *Coping and emotions in sport* (pp. 87-99). NY: Nova Science Publishers.

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.

Williams, J. M. (2001). Psychology of injury risk and prevention. In R.N. Singer, H.A Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 766-786) (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.

Χρηστάκου Α. (2008). *Ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και προσοχή ως προβλεπτές επανατραυματισμού και αθλητικής απόδοσης*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. ΤΕΦΑΑ, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., & Γιοφτσίδου, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
ampeneka@phyed.duth.gr

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι η παρουσίαση των βασικών συνεπειών του τραυματισμού στη διάρκεια της αποκατάστασης του τραυματισμένου αθλητή και η αντιμετώπισή τους με απλές τεχνικές συμβουλευτικής παρέμβασης που μπορούν να εφαρμοστούν από κάθε ειδικό της αποκατάστασης (γιατρό, φυσικοθεραπευτή, προπονητή αποκατάστασης) με κατάλληλη εκπαίδευση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε καθημερινή βάση, γιατροί, φυσικοθεραπευτές και προπονητές αντιμετωπίζουν αθλητές που χρειάζονται πολλά περισσότερα για να συμμετάσχουν σε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης από ότι μπορεί να τους προσφέρει απλά μια κλινική διάγνωση ή μια ιατρική συμβουλή (Theodorakis, Beneka, Malliou, & Goudas, 1997). Χρειάζονται ενθάρρυνση, καθοδήγηση, υποστήριξη και ενίσχυση, δηλαδή συμβουλευτική. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται όλο και πιο έντονη η ανάγκη εφαρμογής τεχνικών όπως είναι αυτή των στόχων και του αυτοδιαλόγου, τεχνικές δηλαδή που βελτιώνουν την επικοινωνία μεταξύ ειδικού και τραυματισμένου αθλητή και την παρακίνηση του δεύτερου για συμμετοχή στο πρόγραμμα της αποκατάστασης (Μπενέκα, Μάλλιου, Θεοδωράκης, & Γκοδόλιας, 1999). Την υποστήριξη αυτή καλούνται να την παρέχουν οι ειδικοί της ομάδας αποκατάστασης που βρίσκονται στο περιβάλλον του τραυματισμένου αθλητή μια και δυστυχώς ο ειδικός αθλητικός ψυχολόγος συνήθως απουσιάζει από την ομάδα αποκατάστασης.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει τα συνήθη προβλήματα-δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο αθλητής στις διαφορετικές φάσεις της αποκατάστασης καθώς και τεχνικές αντιμετώπισής τους από τον ίδιο τον αθλητή με κατάλληλη εκπαίδευση από τον ειδικό.

Αξιολόγηση συνεπειών του τραυματισμού στη συναισθηματική κατάσταση του αθλητή

Πρωταρχικός στόχος του ειδικού είναι η αξιολόγηση των συνεπειών του τραυματισμού –κυρίαρχα του πόνου- στη συναισθηματική κατάσταση του ασθενούς και περαιτέρω ο σχεδιασμός ενός προγράμματος συμβουλευτικής παρέμβασης παράλληλα με το πρόγραμμα αποκατάστασης που θα βοηθήσει τον ασθενή να είναι αποτελεσματικότερος στη διάρκεια της αποκατάστασής του. Η αξιολόγηση αυτή μπορεί να γίνει με πολλά εργαλεία που αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία και καθένα από αυτά ταιριάζει στις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά του ασθενούς (Malliou, Gioftsidou, Beneka, & Godolias, 2006). Ειδικά προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό είναι το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Κατάστασης για ασθενείς με χρόνιο πόνο στη μέση που διαχωρίζει τα συναισθήματα σε αρνητικά και θετικά (Beneka, Malliou, Kouli, Gioftsidou, Papadopoulou, Bebetsos, & Godolias, 2010) και αξιολογεί την επίδραση του πόνου και των συνεπειών του στην ψυχική διάθεση του ασθενούς.

Φάσεις αποκατάστασης και συνέπειες του τραυματισμού στη συμπεριφορά του αθλητή

1η φάση αποκατάστασης: Βελτίωση εύρους κίνησης

Ρόλο κλειδί στην προσπάθεια αυτή έχει ο φυσικοθεραπευτής ο οποίος καλείται να αντιμετωπίσει τις αρνητικές συνέπειες του τραυματισμού (συμπτώματα) και να επαναφέρει την πλήρη κινητικότητα στην άρθρωση που τραυματίστηκε. Για να βοηθηθεί στο έργο του θα πρέπει να εκπαιδεύσει τον αθλητή, ότι ο πόνος που νιώθει στην οξεία φάση του τραυματισμού – στη διάρκεια της ακινητοποίησης – είναι πολύ διαφορετικός από αυτόν που νιώθει κατά την προσπάθεια βελτίωσης της κινητικότητας. Τεχνικές που αναπτύσσονται με στόχο να βοηθηθεί ο αθλητής να αντιμετωπίσει τον πόνο είναι η καταγραφή της προόδου του, ο καθορισμός στόχων και η χαλάρωση.

2η φάση αποκατάστασης: Σταθερότητα της άρθρωσης

Κάθε τραυματισμός στους τένοντες, μύες, συνδέσμους ή στους θύλακες προκαλεί έλλειμμα ιδιοδεκτικότητας και ως συνέπεια έλλειμμα νευρομυϊκού ελέγχου. Προκειμένου να επιτευχθεί η βελτίωση των παραμέτρων αυτών εφαρμόζονται προγράμματα άσκησης ειδικά προσαρμοσμένα σε ασταθείς επιφάνειες (επιφάνειες ισορροπίας) (Malliou, Gioftsidou, Pafis, Beneka, & Godolias, 2004). Ο αθλητής προσπαθεί να ισορροπήσει σε ένα πόδι πάνω σε μία πλατφόρμα με τα χέρια στη μέση ενώ ταυτόχρονα έχει οπτικό feedback της θέσης στην οποία βρίσκεται. Τα προβλήματα που έχει να αντιμετωπίσει συνήθως ο αθλητής κατά την εκτέλεση της άσκησης αυτής είναι η έλλειψη προσοχής ή αυτοσυγκέντρωσης λόγω του ότι ο εξοπλισμός βρίσκεται συνήθως στον ίδιο χώρο με τα υπόλοιπα όργανα εξάσκησης, αλλά και η δυσκολία να κατανοήσει ποιος είναι ο σωστός τρόπος εκτέλεσης (διαρκής εκπαίδευση και επικοινωνία με τον ειδικό). Για τους λόγους αυτούς, προτείνεται η νοερή απεικόνιση, η τεχνική της χαλάρωσης αλλά και ο αυτοδιάλογος ο οποίος μπορεί να έχει δύο διαστάσεις: είτε εκπαιδευτικός είτε παρακίνησης.

3η φάση αποκατάστασης: Μυϊκή ενδυνάμωση

Καθώς αποκαθίσταται η σταθερότητα της άρθρωσης, όλο και περισσότερο το πρόγραμμα της αποκατάστασης στοχεύει στη μυϊκή ενδυνάμωση. Η ενεργή συμμετοχή του αθλητή είναι απαραίτητη και εξαιρετικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος για αυτό και προτείνονται τεχνικές όπως ο καθορισμός των στόχων (Malliou, Beneka, Aggelousis, & Theodorakis, 1998) και ο αυτοδιάλογος (Theodorakis, Beneka, Goudas, Antoniou, & Malliou, 1998). Οι δυσκολίες στη συμπεριφορά του αθλητή που παρατηρούνται σε αυτή τη φάση είναι συνήθως η ανάγκη του για παρακίνηση όπως αυτή ορίζεται είτε με την τακτική του συμμετοχή στο πρόγραμμα αποκατάστασης, είτε με την ένταση της προσπάθειάς του τη στιγμή της εκτέλεσης της άσκησης.

4η φάση αποκατάστασης: Λειτουργική επανένταξη

Σε αυτή τη φάση ο τραυματισμένος αθλητής προχωρά σταδιακά σε πιο λειτουργικές ασκήσεις στο πρόγραμμα της προπόνησης αποκατάστασης. Εμφανίζει συχνά προβλήματα διατήρησης της επιμονής του στο πρόγραμμα μια και έχει διανύσει ήδη μεγάλο χρονικό διάστημα εκτός αγωνιστικών υποχρεώσεων, έχει κουραστεί με την καθημερινή ρουτίνα και έχει ήδη κατανοήσει ότι έχει βελτιωθεί αρκετά. Ανυπομονεί να επιστρέψει και αδυνατεί πολλές φορές να καταλάβει ότι δεν είναι ακόμα τελείως έτοιμος. Άλλες φορές πάλι, έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση και αρνείται να δοκιμάσει νέες ασκήσεις πιο σύνθετες και πιο δύσκολες (Theodorakis, Malliou, Papaioannou, Beneka, & Filaktakidou, 1996). Η κατάσταση δυσκολεύει ακόμα περισσότερο με την εμφάνιση ενός πλατώ στην απόδοση, κάτι που ερμηνεύεται από τον αθλητή ως οπισθοδρόμηση στην εξέλιξή του και τον αποθαρρύνει να συνεχίσει την προσπάθειά του.

Οι τεχνικές των στόχων και του αυτοδιαλόγου μπορούν να εφαρμοστούν και σε αυτή τη φάση με ιδιαίτερη έμφαση στην επικοινωνία. Η δημιουργία μιας σωστής σχέσης εμπιστοσύνης και σεβασμού μεταξύ ειδικού και αθλητή θα βοηθήσει σε αυτή τη φάση της επανένταξης να ξεπεραστούν τα προβλήματα συμπεριφοράς του αθλητή με το ειδικό πλεονέκτημα για τον ειδικό της επαφής-αγγίγματος που χαρακτηρίζει ιδιαίτερα το φυσικοθεραπευτή. Τέλος, εκπαιδεύουμε για άλλη μια φορά τον αθλητή και τον προετοιμάζουμε για την πιθανή εμφάνιση του πλατώ, έτσι ώστε όταν εμφανιστεί να το αντιμετωπίσει αποτελεσματικότερα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Beneka, A., Malliou, P., Kouli, O., Gioftsidou, A., Papadopoulou, M., Bebetsos, E., & Godolias, G. (2010). Evaluating the emotions of patients with chronic low back pain: A preliminary examination. *Sport Science Health. 6*, 17-22.

Malliou, P., Beneka, A., Aggelousis, N., & Theodorakis, Y. (1998). Goal setting: An efficient way to maximise isokinetic performance *Isokinetic and Exercise Science, 7*, 11-17.

Malliou, P., Gioftsidou, A., Beneka, A., & Godolias, G. (2006). Measurements and evaluations in low back pain patients. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 16,* 219-230.

Malliou, P., Gioftsidou, A., Pafis, G., Beneka, A., & Godolias, G. (2004). Proprioceptive training (balance exercises) reduces lower extremity injuries in young soccer players *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 17,* 101-104.

Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., Θεοδωράκης, Γ., & Γκοδόλιας, Γ. (1999). Εφαρμογή δύο διαφορετικών τεχνικών ψυχολογικής παρέμβασης σε τραυματισμένους αθλητές στο γόνατο και η διαφοροποίηση της μυϊκής τους απόδοσης. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία, 1,* 237-250.

Theodorakis, Y., Beneka 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., Beneka, A., Malliou, P., & Goudas, M. (1997). Examining psychological factors during injury rehabilitation *Journal of Sports Rehabilitation*, *10*, 372-381

Theodorakis Y., Malliou, P., Papaioannou, A., Beneka A., & Filaktakidou A. (1996). The effect of personal goals, self-efficacy and self-satisfaction on injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, *5,* 214-223

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ ΕΠΑΝΑΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ, ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ

Χρηστάκου, Α., Ζέρβας, Γ., Σταύρου, Ν.Α., & Ψυχουντάκη, Μ.
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Αθηνών
achristakou@phed.uoa.gr

Περίληψη

Ο αθλητής που επανέρχεται στην αγωνιστική δράση μετά από έναν πρόσφατο μυοσκελετικό τραυματισμό είναι πιθανό να διακατέχεται από ανησυχία επανατραυματισμού, μειωμένη αγωνιστική αυτοπεποίθηση και προσοχή, με αποτέλεσμα τη μειωμένη αθλητική απόδοση. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να ελέγξει την προβλεπτική ικανότητα της ανησυχίας επανατραυματισμού, της αυτοπεποίθησης και της προσοχής στην αθλητική απόδοση. Το δείγμα της έρευνας ήταν 80 αθλητές αθλημάτων επαφής με οξύ μυοσκελετικό τραυματισμό. Τα όργανα μέτρησης ήταν τα ερωτηματολόγια αιτιών ανησυχίας επανατραυματισμού, αυτοπεποίθησης και προσοχής για τραυματισμένους αθλητές. Καταγράφηκε η αθλητική απόδοση, όπως εκτιμήθηκε από τον προπονητή με τη χρήση δύο υποκειμενικών ερωτήσεων στην έναρξη της νέας αγωνιστικής περιόδου. Η ανάλυση των ιεραρχικών πολλαπλών γραμμικών παλινδρομήσεων έδειξε ότι οι παράγοντες των τριών ερωτηματολογίων προβλέπουν σε στατιστικώς σημαντικό επίπεδο την αθλητική απόδοση τη στιγμή που ο αθλητής επιστρέφει στην αγωνιστική δράση μετά από έναν οξύ μυοσκελετικό τραυματισμό. Η μελέτη των προτεινόμενων ψυχολογικών μεταβλητών σε τραυματισμένους αθλητές είναι σημαντική γιατί δύναται να προμηθεύσει τον προπονητή με τις πληροφορίες εκείνες που θα τον βοηθήσουν να υποστηρίξει ουσιαστικά τους αθλητές που επιστρέφουν στην ενεργό δράση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο προηγούμενος τραυματισμός παίζει σημαντικό ρόλο στη φάση επανένταξης του αθλητή στην αγωνιστική δράση, διότι προκαλεί αύξηση ανησυχίας επανατραυματισμού, μείωση της αυτοπεποίθησης και της προσοχής, με αποτέλεσμα τη μειωμένη αθλητική απόδοση (Short, Reuter, Brandt, Short, & Kontos, 2005). Επίσης, ο προηγούμενος τραυματισμός προκαλεί διαταραχές προσοχής, οι οποίες πιθανόν να οφείλονται στην αυξημένη προσοχή του αθλητή σε μη σχετικά ερεθίσματα (Williams & Andersen, 1998). Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να ελέγξει την υπόθεση ότι τα προαναφερθέντα ψυχολογικά χαρακτηριστικά (ανησυχία επανατραυματισμού, αυτοπεποίθηση, προσοχή) προβλέπουν την αθλητική απόδοση στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου μετά από οξύ τραυματισμό.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 80 άρρενες αθλητές με προηγούμενο οξύ μυοσκελετικό τραυματισμό. Οι δοκιμαζόμενοι, με μέσο όρο ηλικίας τα 27 έτη (*SD*=4.43) και με αγωνιστική εμπειρία 10.88 έτη (*SD*=4.29), προέρχονται από την καλαθοσφαίριση (n_1=32), τη χειροσφαίριση (n_2=28) και την υδατοσφαίριση (n_3=20). Η εμφάνιση του προηγούμενου τραυματισμού είχε μέσο όρο 3.70 μήνες πριν τη συλλογή των δεδομένων (*SD*=1.69). Ο μέσος όρος διάρκειας του αρχικού τραυματισμού ήταν 41.40 ημέρες (*SD*=31.65) και το πρόγραμμα της φυσικοθεραπευτικής αγωγής είχε μέση διάρκεια 29.39 ημέρες (*SD*=21.57). Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν ολοκληρώσει το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας και ήταν σε φάση επανένταξης στον αγώνα.

Όργανα μέτρησης. Η ανησυχία επανατραυματισμού, η αυτοπεποίθηση και η προσοχή εξετάστηκαν με τα παρακάτω ερωτηματολόγια: (α) το *Ερωτηματολόγιο Αιτιών Ανησυχίας Επανατραυματισμού* (Christakou, Zervas, Stavrou, & Psychountaki, 2011), το οποίο αποτελείται από 12 ερωτήσεις, οι οποίες συνιστούν δύο παράγοντες, «Ανησυχία Επανατραυματισμού εξαιτίας της Αποκατάστασης» (ΑΕΑπ) με Cronbach *a* .89, και «Ανησυχία Επανατραυματισμού εξαιτίας της Αβεβαιότητας» (ΑΕΑβ) με Cronbach *α* .96, (β) το *Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης Αθλητών μετά την Αποκατάσταση* (Christakou, Stavrou, Psychountaki, & Zervas, 2007), το οποίο απαρτίζεται από 14 ερωτήσεις, οι οποίες συνιστούν δύο παράγοντες, τον παράγοντα «Αυτοπεποίθησης εξαιτίας της Αποκατάστασης» (ΑΑπ) με Cronbach *a* .95 και τον παράγοντα «Γενικής Αυτοπεποίθηση» (ΓΑ) με Cronbach *a* .89, και (γ) το *Ερωτηματολόγιο Προσοχής Αθλητών μετά την Αποκατάσταση* (Christakou, Zervas, Psychountaki, & Stavrou, 2012), το οποίο αποτελείται από 10 ερωτήσεις, οι οποίες συνιστούν δύο παράγοντες, τον παράγοντα «Λειτουργική Προσοχή» (ΛΠ) με Cronbach *a* .97 και τον παράγοντα «Διάσπαση Προσοχής» (ΔΠ) με Cronbach *a* .94. Η αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης πραγματοποιήθηκε από τον προπονητή με τη χρήση των δύο παρακάτω ερωτήσεων: (α) «αξιολόγησε την απόδοση του αθλητή σε αυτόν τον αγώνα σε σχέση με τη μέχρι τώρα απόδοσή του» με την πενταβάθμια κλίμακα αξιολόγησης από ένα (1) *αρκετά χαμηλότερη* έως πέντε (5) *αρκετά υψηλότερη* και (β) «αξιολόγησε την προσπάθεια που ο αθλητής καταβάλλει στις προπονήσεις» με την πενταβάθμια κλίμακα αξιολόγησης από ένα (1) *καθόλου προσπάθεια* έως πέντε (5) *αρκετά μεγάλη προσπάθεια.*

Διαδικασία. Η πρώτη ερευνήτρια επικοινώνησε με τους εθελοντές δοκιμαζόμενους μέσω προσωπικής ή τηλεφωνικής επικοινωνίας, με τους προπονητές ή/και τον ίδιο τον αθλητή. Η χορήγηση των τριών ερωτηματολογίων στους αθλητές έγινε στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου. Η αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης εκτιμήθηκε από τον προπονητή στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου.

Στατιστικές αναλύσεις. Οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το πρόγραμμα SPSS/PC Version 15.0 και περιλάμβαναν ιεραρχικές πολλαπλές γραμμικές παλινδρομήσεις για την εξέταση των σχέσεων μεταξύ των αιτιών ανησυχίας επανατραυματισμού, της αυτοπεποίθησης και της προσοχής με την αθλητική απόδοση στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι έξι παράγοντες των τριών ερωτηματολογίων προβλέπουν στατιστικώς σημαντικά την αθλητική απόδοση, όπως αυτή εκτιμήθηκε από τον προπονητή τη στιγμή που ο αθλητής επιστρέφει στην αγωνιστική δράση (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Πολλαπλές ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης των έξι παραγόντων πρόβλεψης της αθλητικής απόδοσης των τριών ερωτηματολογίων κατά την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου

		b		*SE b*		*β*		*t*	
	Μεταβλητές	**Ερώτηση 1**[1]	**Ερώτηση 2**[2]	**Ερώτηση 1**[1]	**Ερώτηση 2**[2]	**Ερώτηση 1**[1]	**Ερώτηση 2**[2]	**Ερώτηση 1**[1]	**Ερώτηση 2**[2]
Μοντέλο 1									
	Σταθερά	4.72	5.91	.34	.40			13.70***	14.73***
	ΑΕΑπ	-.03	-.04	.01	.01	-.27	-.30	-2.66**	-3.00**
	ΑΕΑβ	-.08	-.09	.02	.02	-.46	-.44	-4.52***	-4.40***
Μοντέλο 2									
	Σταθερά	3.52	3.24	.51	.54			6.91***	5.99***
	ΑΕΑπ	-.02	-.02	.01	.01	-.20	-.18	-1.98*	-2.07*
	ΑΕΑβ	-.10	-.07	.02	.02	-.56	-.32	-4.50***	-3.54**
	ΑΑαπ	.02	.06	.01	.01	.22	.42	2.07*	4.68***
	ΓΑ	.05	.03	.02	.01	.28	.15	2.57**	1.96*

	Μεταβλητές	b		SE b		β		t	
		Ερώτηση 1[1]	Ερώτηση 2[2]	Ερώτηση 1[1]	Ερώτηση 2[2]	Ερώτηση 1[1]	Ερώτηση 2[2]	Ερώτηση 1[1]	Ερώτηση 2[2]
Μοντέλο 3									
	Σταθερά	4.23	3.93	.59	.63			7.21***	6.26***
	ΑΕΑπ	-.03	-.03	.01	.01	-.28	-.22	-2.73**	-2.49*
	ΑΕΑβ	-.08	-.07	.02	.02	-.46	-.34	-3.87***	-3.87***
	ΑΑαπ	.010	.04	.01	.01	.12	.32	1.95*	3.50**
	ΓΑ	.023	.02	.02	.01	.14	.12	1.85*	1.79*
	ΛΠ	.024	.02	.01	.01	.19	.15	2.45*	2.12*
	ΔΠ	-.051	-.04	.02	.02	-.29	-.18	-3.39**	-2.45*

[1]*:Α*ξιολόγησε την απόδοση του αθλητή σε αυτόν τον αγώνα σε σχέση με τη μέχρι τώρα απόδοσή του, [2]*:Α*ξιολόγησε την προσπάθεια που ο αθλητής καταβάλλει στις προπονήσεις. * < .05, ** *p*< .01, *** *p*<. 001.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ανησυχία επανατραυματισμού προβλέπει αρνητικά την αθλητική απόδοση, γεγονός που επιβεβαιώνει ότι ο παράγοντας αυτός αποτελεί έναν κύριο προβλεπτή της αθλητικής απόδοσης (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003). Ένας τραυματισμός προκαλεί αποχή από την αγωνιστική περίοδο και, ως εκ τούτου, είναι αναμενόμενο η πλειοψηφία των αθλητών να ερμηνεύει αρνητικά την ύπαρξη ενός επανατραυματισμού για την μετέπειτα ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό. Η αυτοπεποίθηση αποτελεί έναν καθοριστικό παράγοντα για την απόδοση. Οι αθλητές που επανέρχονται στην αγωνιστική δράση μετά τον τραυματισμό και έχουν προσανατολισμό απόδοσης και υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης είναι πιθανό να εμφανίσουν υψηλή αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια του αγώνα, γεγονός που συμβάλλει στην καλή απόδοση. Η προσοχή κρίνεται ως ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας επίδρασης της αθλητικής απόδοσης. Όταν η προσοχή διασπάται από εσωτερικούς ή εξωτερικούς παράγοντες, οι διαθέσιμες πηγές προσοχής μειώνονται, εμποδίζεται η διαδικασία επεξεργασίας των σχετικών πληροφοριών, με αποτέλεσμα τη λανθασμένη εκτέλεση της κίνησης ή τη δημιουργία λανθασμένου σχεδίου δράσης. Η χρησιμότητα του προτεινόμενου μοντέλου είναι σημαντική, διότι ο ειδικός της αποκατάστασης θα μπορεί να προβλέψει την αθλητική απόδοση στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου. Μελλοντικές έρευνες απαιτείται να επιβεβαιώσουν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Christakou, A., Zervas, Y., Psychountaki, M., & Stavrou, N.A. (2012). Development and validation of the Attention Questionnaire of Rehabilitated Athletes Returning to Competition. *Psychology, Health, & Medicine, 17*(4), 499-510.

Christakou, A., Zervas, Y., Stavrou, N.A., & Psychountaki, M. (2011). Development and validation of the Causes of the Re-Injury Worry Questionnaire. *Psychology, Health, & Medicine, 16(1),* 94-114.

Christakou, A., Stavrou, N.A., Psychountaki, M., & Zervas, Y. (2007). Development and validation of the Sport Self-Confident Questionnaire of injured athletes. *Proceedings of the 12th European Congress of Sport Psychology “Sport and Exercise Psychology: Bridges between disciplines and cultures”* (pp. 332). Halkidiki. Greece.

Craft, L.L., Magyar, M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 44-65.

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.*

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.

ΒΙΟΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Τζεναλής, Α., Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., & Γκοδόλιας Γ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
antzenalis@hotmail.com

Περίληψη

Η πολυδιάστατη φύση του χρόνιου πόνου στον αυχένα και οι συνέπειές του καθιστούν απαραίτητη την εφαρμογή ενός κατάλληλου θεραπευτικού προγράμματος, τόσο για τη μείωση των φυσικών συμπτωμάτων όσο και για τη διαχείριση των συναισθηματικών αντιδράσεων, με στόχο την αποτελεσματικότερη συμμετοχή στο πρόγραμμα θεραπείας. Η παρούσα πιλοτική ποιοτική έρευνα έχει ως στόχο να περιγράψει την καθημερινή εμπειρία των ασθενών με χρόνιο αυχενικό πόνο, διαχωρίζοντάς την αντιμετώπιση της μόνο από τη λήψη των ιατροφαρμακευτικών συσκευασμένων έως την ανάδειξη και χρήση άλλων μεθόδων παρέμβασης. Το δείγμα αποτελείται από 5 ασθενείς με χρόνιο πόνο στον αυχένα, οι οποίοι πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια εισαγωγής, όπως για παράδειγμα η χωρίς ριζιτιδικής αιτιολογίας συμπτωματολογίας ώμου ή άνω άκρου, η τουλάχιστον 3 μηνών διάρκεια συμπτωμάτων μηνών, κλπ. Τα δεδομένα συλλέχτηκαν χρησιμοποιώντας την ημιδομημένη συνέντευξη. Οι ασθενείς περιέγραψαν τον πόνο που βίωναν στην καθημερινότητά τους, τα συναισθήματά τους, την ικανότητα του αυτοελέγχου του πόνου και τη χρήση τρόπων μείωσης του πόνου. Η ένταση και η αίσθηση του πόνου δύναται να μειωθεί μέσω συγκεκριμένων βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Η διαχείριση του πόνου προϋποθέτει την κατανόηση των ψυχολογικών και κοινωνικών επιρροών στη συμπεριφορά του πάσχοντα. Η έρευνα ανέδειξε τη δυνατότητα χρήσης βιοψυχοκοινωνικών μεθόδων παρέμβασης στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου στον αυχένα σε συνδυασμό με τη θεραπευτική άσκηση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παραδοσιακή παθολογοανατομική ιατρική προσέγγιση της διάγνωσης και της θεραπείας του χρόνιου αυχενικού πόνου είναι ευρύτερα γνωστή και αποδεδειγμένη (Jull & Sterling, 2009). Ο πόνος που εκφράζεται ως αποτέλεσμα της δυσλειτουργίας του αυχένα λαμβάνει διαστάσεις που δύσκολα μπορούν να εξεταστούν και να αντιμετωπιστούν με τις συμβατικές ιατρικές μεθόδους. Οι πρόσφατες αρθρογραφικές αναφορές παρουσιάζουν τον πόνο στον αυχένα ως ένα πολυδιάστατο φαινόμενο (Demyttenaere *et al.*, 2007; Misailidou, 2010; Mongini *et al.*, 2009). Η πρόσφατη προσέγγιση του πόνου στον αυχένα στηρίζεται στην παραδοχή ενός νέου βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου, σύμφωνα με το οποίο ο χρόνιος πόνος αποτελείται από τρείς ισοδύναμες συνιστώσες: (α) την αισθητική που διαπραγματεύεται τα συμπτώματα που προέρχονται από τις αισθήσεις του ασθενή, (β) τη συναισθηματική και (γ) τη συνειδητή εκτίμηση (Nicholas, 2008). Ως εκ τούτου, διατηρείται η βιοιατρική πλευρά του χρόνιου πόνου και προστίθεται ο ρόλος των ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων που επηρεάζουν την ιδία αντίληψη του πόνου, που προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις και περιορισμό της λειτουργικότητας (Vlaeyen *et al*., 2000). Ο σκοπός της εργασίας είναι η περιγραφή καθημερινής εμπειρίας ασθενών με χρόνιο αυχενικό πόνο, διαχωρίζοντάς την από τη λήψη των ιατροφαρμακευτικών συσκευασμένων έως την ανάδειξη και χρήση άλλων εναλλακτικών μεθόδων παρέμβασης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η προσέγγιση σε ασθενείς που πάσχουν από χρόνιο αυχενικό πόνο έγινε μέσω της φαινομενολογίας. Η μέθοδος αυτή περιγράφεται ως άμεση διερεύνηση και περιγραφή των φαινομένων, όπως βιώνονται στη συνείδηση, χωρίς θεωρίες όσο αφορά στην αιτιατή τους εξήγηση και με όσο το δυνατόν περισσότερη ελευθερία από προκαταλήψεις που δεν έχουν εξεταστεί από προϋπάρχουσες υποθέσεις (Fisher *et al.*, 2007). Ως εργαλείο της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη. Βασικά ερευνητικά ερωτήματα της συνέντευξης αποτέλεσαν: (α) πώς αντιλαμβάνονται οι ασθενείς την εμπειρία-βίωμα του χρόνιου πόνου στον αυχένα, (β) ποιά συναισθήματα οι ασθενείς βιώνουν, (γ) πώς αυτοί βιώνουν τις θεραπευτικές παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης, (δ) πόσο δύναται οι ίδιοι οι ασθενείς να ελέγξουν τον πόνο, και (ε) ποιοί παράγοντες επηρεάζουν τον πόνο.

Το πιλοτικό δείγμα των ασθενών αποτέλεσαν 5 ασθενείς που πληρούσαν τα παρακάτω κριτήρια εισαγωγής: (α) χωρίς ριζιτιδικής αιτιολογίας τα συμπτώματα στον ώμο ή στο άνω άκρο, (β) οι ασθενείς να έχουν διαγνωσθεί με αυχενικό πόνο με ιατρικές εξειδικευμένες εξετάσεις, (γ) η διάρκεια των συμπτωμάτων να είναι τουλάχιστον 3 μηνών πριν από τη διεξαγωγή της αρχικής αξιολόγησης από τον ιατρό, (δ) η ηλικία των ασθενών είναι από 18 έως 65 ετών και (ε) να προέρχονται και από τα δύο φύλα. Κριτήρια αποκλεισμού αποτέλεσαν ασθενείς οι οποίοι: (α) είναι βαριά τραυματισμένοι και γενικότερα είναι σε οποιαδήποτε ιατρική κατάσταση που να αποτελεί αντένδειξη για άσκηση, (β) η διαγνωσμένη νεοπλασία, ύπαρξη λοίμωξης, φλεγμονώδους ρευματικής πάθησης, νευρολογικής πάθησης, σοβαρής ψυχιατρικής ασθένειας και εγκυμοσύνης, και (γ) η διαγνωσμένη ύπαρξη φλεγμονωδών καταστάσεων, όπως πίεση νευρικής ρίζας, τενοντίτιδα ή θυλακίτιδα στον ώμο. Ο πρώτος ερευνητής πραγματοποίησε συνεντεύξεις, οι οποίες κατέχονται από επιστημονική δεοντολογία, όπως αυτή εκφράζεται από ένα σύνολο κανόνων (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2008). Ο πρώτος ερευνητής προσδιόρισε το σκοπό της έρευνας και ενημέρωσε το δείγμα για τη χρονική διάρκεια της συνέντευξης. Τέλος, δόθηκε συγκατάθεση από το δείγμα και το επιστημονικό συμβούλιο για την πραγματοποίηση της έρευνας,.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι ασθενείς περιέγραψαν την αίσθηση του πόνου στον αυχένα με συγκεκριμένες λέξεις όπως «σκληρός», «άκαμπτος», «συσφιγκτικός», ενώ απέδωσαν την αιτία του σε διάφορους κοινωνικούς, ψυχολογικούς και σωματικούς παράγοντες, όπως η εργασία τους, το καθημερινό άγχος, η κακή θέση ύπνου. Ο πόνος στον αυχένα αλλά και οι συνέπειές του εμφανίζονται σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινότητας των ασθενών, όπως είναι η αυτό-φροντίδα τους, η εργασία, η ξεκούραση, η συγκέντρωση και η προσωπική τους ζωή, προκαλώντας συναισθήματα άγχους, νευρικότητας, κατάθλιψης. Η ένταση του πόνου και ο έλεγχός του αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και αυτό που συντελεί είναι οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στις οποίες οι ασθενείς υπόκεινται. Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις πιθανά μπορούν να προέρχονται από τους φυσικοθεραπευτές, ασκήσεις που δίνονται από γυμναστές, εκπαίδευση διαχείρισης της χρόνιας νόσου από νοσηλευτές αποκατάστασης ή ιατρούς και ψυχολογικές τεχνικές από ειδικούς ψυχολόγους της υγείας. Επιπλέον, σημαντική επίδραση έχουν τα διάφορα άτομα του στενού ή ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντός τους. Κοινωνικά σημαντικά γεγονότα ζωής όπως η αλλαγή κατοικίας, το διαζύγιο, η εγκυμοσύνη, οι καλοκαιρινές διακοπές, ο θάνατος συχνά επηρεάζουν την θεραπευτική αντιμετώπιση και εξέλιξη του αυχενικού πόνου.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ιατροφαρμακευτική αντιμετώπιση δεν αποτελεί αρκετή μέθοδο για να διαχειριστεί την επίμονη εμπειρία που βιώνουν πολλοί ασθενείς με χρόνιο πόνο. Αυτή η εμπειρία συμπεριλαμβάνει σωματική, ψυχολογική και κοινωνική διάσταση, με συνέπεια να επηρεάζεται η ένταση, η διάρκεια και η ανακούφιση από τον πόνο (McCraken, 2008).

Δηλαδή, η διαχείριση του πόνου προϋποθέτει την κατανόηση των ψυχολογικών και κοινωνικών επιρροών στη συμπεριφορά του πάσχοντα. Σύμφωνα με τους Gustvanson et al. (2010), ασθενείς που κατόρθωσαν να διαχειρίζονται τον πόνο, εκτός της ιατρικής θεραπείας, παρουσίασαν πολύ καλύτερα αποτελέσματα. Παράγοντες οι οποίοι θα συντελούσαν στον αυτοέλεγχο της κατάστασής είναι η αυτό-εξάσκηση, τα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός τους, οι συνθήκες ζωής, η αλλαγή απόψεων σε θέματα της ασθένειάς, η σωστή αντίληψη του πόνου, και η ψυχολογική υποστήριξη σε συνδυασμό με την θεραπευτική άσκηση. Τα συμπτώματα της νόσου απαιτείται να θεωρούνται ως μια αλληλεπίδραση ψυχολογικών, κοινωνικών και παθοφυσιολογικών μεταβλητών (Engel, 1977). Συνεπώς αρχικά στην παρούσα αυτή εργασία αναδεικνύονται τέσσερις τεχνικές διαχείρισης του χρόνιου αυχενικού πόνου που είναι αλληλένδετες και δύναται να βελτιώσουν τα αποτελέσματα της θεραπευτικής άσκησης. Αυτές είναι: (α) η εκπαίδευση των ασθενών στη διαχείριση της χρόνιας νόσου, (β) η γνωστική και η συμπεριφορική θεραπεία, (γ) οι τεχνικές χαλάρωσης και (δ) η ενεργώς προσαρμογή του ασθενούς, η οποία εστιάζει στο περιβάλλον και τον τρόπο ζωής σε σχέση με την ασθένειά του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Demyttenaere, K., Bruffaerts, R., Lee, S., Posada-Villa, R., Kovess, V., Angermeyer, M., Levinson, D., Girolamo, G., Nakane, H., Mneimneh, Z., Lara, C., Graaf, R., Scott, K., Gureje, O., Stein, D., Haro, J., Bromet, E., Kessler, R., Alonso, J., & Von Korff, M. (2007). Mental disorders among persons with chronic back or neck pain: Results from the world mental health surveys. *Pain*, *129*(3), 332-342.

Engel, C.L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedical science. *Science*, *196*, 129-136.

Fisher, G., Emerson, L., Firpo, C., Ptak, J., Wonn, J., & Bartolacci, G. (2007). Chronic pain and occupation: An exploration of the lived experience. *American Journal of Occupational Therapy*, *61*(3), 290-302.

Gustvanson, C., Denison, E., & Kock, L. (2010). Self management of persistent neck pain: A randomized controlled trial of a multi-component group intervention on primary health care. *European Journal of Pain*, *14*(6), 6301-630e11.

Jull, G., & Sterling, M. (2009). Bring back the biopsychosocial model for neck pain disorders. *Manual Therapy*, *14*(2), 117-118.

McCracken, L. (2008). Psychology and chronic pain. *Anesthesia & Intensive Care Medicine, 152*, 55-58.

Misailidou, V., Malliou, P., Beneka, A., Karagiannidis, A., & Godolias, G. (2010). Assessment of patient with neck pain: a review of definitions, selection criteria and measurements tools. *Journal of Chiropractic Medicine*, *9*, 49-59.

Mongini, F., Evangelista, A., Rota, E., Ferrero, L., Uogolini, A., & Galassi, C. (2009). Long term benefits of an educational and physical program on headache and neck pain and shoulder pain in a working community. *The Journal of Pain*, *10*(11), 1138-1145.

Nicholas, M. (2008). Pain management in musculoskeletal conditions. *Best Practice and Research Clinical Rheumatology*, *22*(3), 451-470.

Παρασκευοπούλου-Κόλλια, Ε. (2008). Methodology of qualitative resources in social sciences. *The Journal for Open and Distance Education and Education Technology*, *4*(1), 1-9.

Vlaeyen, J.W.S., & Linton, S.J. (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: A state of the art. *Pain, 85*(3), 317-332.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ TAI-CHI, YOGA, PILATES ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ

Σαββίδου, Κ., Μπενέκα, Α., Κούλη, Ό., Μάλλιου, Π., & Γκοδόλιας., Γ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Kikoula_86@yahoo.gr

Περίληψη

Σημαντικό ερευνητικό ρόλο κατέχει η επίδραση της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης, στην εκτίμηση του χρόνιου πόνου στην οσφυϊκή μοίρα, σε ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης. Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η εξέταση των συναισθημάτων ασθενών με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα πριν και μετά την εφαρμογή ενός προγράμματος που περιλαμβάνει ασκήσεις Tai-Chi, Yoga και Pilates. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 138 ασθενείς με πόνο στην οσφυϊκή μοίρα και το ισχίο, οι οποίοι τυχαία χωρίστηκαν σε πέντε ομάδες. Η κάθε ομάδα συμπλήρωσε την Κλίμακα Συναισθημάτων, πριν την έναρξη και στη λήξη του θεραπευτικού προγράμματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ασθενείς με αρνητικά συναισθήματα πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης, βελτίωσαν τη συναισθηματική τους κατάσταση, συγκεκριμένα εκφράζοντας θετικά συναισθήματα μετά το τέλος του προγράμματος. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με άλλες έρευνες, δείχνοντας την αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου προγράμματος άσκησης σε ασθενείς με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αρκετοί ερευνητές εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου διότι έχει μεγάλη επίδραση στη συναισθηματική κατάσταση των ασθενών. Οι Souza και Frank (2011), αναφέρουν τα αρνητικά συναισθήματα που ένιωθαν ασθενείς με χρόνιο πόνο στη οσφυϊκή μοίρα και το αντίκτυπο που είχαν στον οικογενειακό, κοινωνικό και εργασιακό περίγυρο τους. Οι προαναφερόμενοι ερευνητές συμπέραναν, ότι ασθενείς με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα, εξέφραζαν ανησυχία κάθε φορά που η ασθένεια τους επηρέαζε αρνητικά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας τους, ενώ ένιωθαν απόγνωση, γιατί δεν ήταν ικανοί να εργαστούν, εξαιτίας της σοβαρής κατάστασης τους.

Βιβλιογραφικές αναφορές δείχνουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα επηρεάζουν και άλλους τομείς της ζωής του ασθενούς με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα. Για το λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαία η πραγματοποίηση έρευνας, η οποία θα εξετάζει την επίδραση ενός θεραπευτικού προγράμματος άσκησης στην συναισθηματική κατάσταση ατόμων με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα. Αυτός είναι ένα τρόπος για να διαπιστωθεί κατά πόσο η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην κατεύθυνση της καλύτερης ψυχικής διάθεσης των ασθενών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Το δείγμα αποτελείτο από 138 ασθενείς με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα και το ισχίο, 54 ήταν άνδρες και 84 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας 40.73 (*SD*= 2.52). Το 54% των ασθενών ένιωθε τον πόνο στη οσφυϊκή μοίρα, ενώ το 46% ένοιωθε τον πόνο στη οσφυϊκή μοίρα και το ισχίο. Οι ασθενείς ήταν χωρισμένοι σε πέντε ομάδες, εκτός από τον οσφυϊκό πόνο δεν αντιμετώπιζαν κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας. Μια φορά την εβδομάδα για τρεις μήνες, η κάθε ομάδα έπρεπε να παρακολουθεί συστηματικά το πρόγραμμα άσκησης Tai-Chi, Yoga, Pilates σε ειδική αίθουσα γυμναστηρίου. Το πρόγραμμα άσκησης διαρκούσε 55 λεπτά και η εκτέλεση των ασκήσεων γινόταν από όλους τους ασθενείς με μέτρια ένταση 50-60%.Στο πρόγραμμα άσκησης συμμετείχαν και άτομα υγιή, τα οποία δεν συμμετείχαν στην έρευνα, γιατί δεν αντιμετώπιζαν πόνο στην οσφυϊκή μοίρα. Το δείγμα προήλθε από τον Ν. Καστοριάς.

Όργανα μέτρησης. Για την αξιολόγηση των συναισθημάτων των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συναισθημάτων (Emotions Scale), για ασθενείς με χρόνιο πόνο στη οσφυϊκή μοίρα, το οποίο έχει σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό (Beneka, Malliou, Kouli, Gioftsidou, Papadopoulou, Bebetsos, & Godolias, 2010) και περιέχει 20 συναισθήματα, τα οποία αποτελούν δύο παράγοντες, «αρνητικά συναισθήματα» με 12 συναισθήματα (π.χ., συναισθήματος: «μελαγχολικός») και «θετικά συναισθήματα» με 8 συναισθήματα (π.χ., συναισθήματος: «χαρούμενος»). Οι απαντήσεις δίνονταν με 5/βαθμια κλίμακα. Η εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων του παράγοντα του ερωτηματολογίου εξετάστηκε με βάση το τεστ του άλφα του Cronbach, τόσο για την αρχική, όσο και για την τελική μέτρηση. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την δομική εγκυρότητα του παράγοντα και του ερωτηματολογίου προκύπτοντας να έχει υψηλό βαθμό εσωτερικής συνοχής για τα «αρνητικά συναισθήματα» (α = .94 & α = .87) καθώς και για τα «θετικά συναισθήματα» (α = .89 & α = .88), αντίστοιχα.

Διαδικασία. Το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε στο χώρο διεξαγωγής του προγράμματος άσκησης στην έναρξη και λήξη του μαθήματος Η διαδικασία χορήγησης της κλίμακας διήρκησε τρείς μήνες. Η συμπλήρωση των κλιμάκων έγινε με την επίβλεψη του πρώτου ερευνητή.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι αναλύσεις t-test για εξαρτημένα δείγματα, έδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ως προς τα αρνητικά συναισθήματα (p<.001), καθώς οι ασθενείς μετά την λήξη του προγράμματος άσκησης μείωσαν τον αριθμό των αρνητικών συναισθημάτων. Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και ως προς τα θετικά συναισθήματα (p<.001), διότι μετά το θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης, οι ασθενείς αύξησαν τον αριθμό των θετικών συναισθημάτων. Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις από τις παραπάνω αναλύσεις, παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των παραγόντων της Κλίμακας Συναισθημάτων πριν και μετά το πρόγραμμα.

	Πριν		**Μετά**	
Παράγοντες	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Αρνητικά Συναισθήματα	2.96	.94	1.57	.47
Θετικά Συναισθήματα	2.66	.67	4.24	.56

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στη μελέτη που παρουσιάζεται ο στόχος ήταν η ανίχνευση των συναισθημάτων ασθενών με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα, πριν και μετά την εφαρμογή ενός θεραπευτικού προγράμματος άσκησης Tai-Chi, Yoga, Pilates. Οι πέντε ομάδες οι οποίες εξετάσθηκαν είχαν αυξημένο ποσοστό αρνητικών συναισθημάτων πριν το πρόγραμμα άσκησης, ενώ το ποσοστό αυτό μειώθηκε μετά την λήξη του προγράμματος άσκησης. Οι ίδιες ομάδες στην έναρξη του προγράμματος άσκησης εξέφρασαν μειωμένο αριθμό θετικών συναισθημάτων, στο τέλος της θεραπευτικής άσκησης όμως, καταγράφηκε αύξηση του αριθμού των θετικών συναισθημάτων.

Η παρούσα έρευνα δείχνει, ότι το θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης βελτίωσε την συναισθηματική κατάσταση ασθενών με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα και συνέβαλε στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας συνάδουν με τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μελέτης των Tekura και συνεργατών (2012), οι οποίοι έδειξαν ότι η παρακολούθηση ενός προγράμματος yoga, συνέβαλε στην μείωση του ποσοστού των αρνητικών συναισθημάτων όπως άγχος και κατάθλιψη που ένιωθαν ασθενείς με χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα. Επίσης η εφαρμογή του προγράμματος yoga, βοήθησε τους ασθενείς να βελτιώσουν τη κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Beneka, A., Malliou, P., Kouli, O., Gioftsidou, A., Papadopoulou, M., Bebetsos, E., & Godolias, G. (2010). Evaluating the emotions of patients with chronic low back pain: A preliminary examination. *Sport Science Health, 6*, 17-22.

Souza, L., & Frank, A.O. (2011). Patients' experiences of the impact of chronic back pain on family life and work. *Disability and Rehabilitation, 33*(4), 310–318.

Tekura, P., Nagarathna, R., Chametcha, S., Hankey, A., & Nagendra, H. (2012). A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise: An RCT. *Complementary Therapies in Medicine*, *20*, 107-118.

Θεματική Ενότητα ΙΙΙ

Τίτλος συμποσίου
Νεανικός αθλητισμός:
Θέματα κοινωνικής ψυχολογίας και απόδοσης

Οργανωτής: Νίκος Ζουρμπάνος

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΗΘΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Δολμά, Δ.,[1] Χατζηγεωργιάδης, Α.,[1] Χασάνδρα, Μ.,[2] & Καβουσανού, Μ.[3]
[1]Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, [2]University of Jyvaskyla, [3]University of Birmingham
ahatzi@pe.uth.gr

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις συμπεριφορές του τίμιου παιχνιδιού σε νεαρούς ποδοσφαιριστές σε σχέση με τις αντιλήψεις τους σχετικά με το κλίμα παρακίνησης που διαμορφώνεται από τους γονείς. Στην έρευνα συμμετείχαν 261 αθλητές με μέσο όρο ηλικίας τα 14.52 (±1.49) έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την κλίμακα που αφορούσε στο κλίμα παρακίνησης όπως αυτό διαμορφώνεται από τους γονείς η οποία αξιολογεί τρεις παράγοντες: το κλίμα μάθησης-ευχαρίστησης, κλίμα ανησυχίας και κλίμα επιτυχίας χωρίς προσπάθεια. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την κλίμακα κοινωνικής και αντικοινωνικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό. Τα αποτελέσματα από την ανάλυση παλινδρόμησης έδειξαν ότι οι κοινωνικές συμπεριφορές προς συμπαίκτες και αντιπάλους καθορίζονταν κυρίως από το κλίμα παρακίνησης των γονέων που εστιάζονταν στη μάθηση-ευχαρίστηση και την επιτυχία χωρίς προσπάθεια. Επιπλέον, το κλίμα ανησυχίας και φόβου που δημιουργούσαν οι γονείς σχετικά με την απόδοση των αθλητών σχετίζονταν με τις αντικοινωνικές συμπεριφορές προς συμπαίκτες και αντιπάλους.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το τίμιο παιχνίδι συνδέεται με θετικές κοινωνικές συμπεριφορές και αξίες όπως ο σεβασμός προς τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους, σεβασμός στους κανόνες, υπευθυνότητα και χρησιμοποιείται για να δηλώσει την ηθική συμπεριφορά και το ευ αγωνίζεσθαι στον αθλητισμό (Χασάνδρα, 2006). Οι αξίες αυτές υιοθετούνται από τους αθλητές ανάλογα με τον τρόπο που διδάσκονται και εφαρμόζονται στο αθλητικό και στο οικογενειακό περιβάλλον. Η αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους όπως οι γονείς, οι συναθλητές, και ο προπονητής, συμβάλλει στη διαμόρφωση και εκδήλωση ηθικών συμπεριφορών στον αγωνιστικό αθλητισμό. Αρκετές είναι οι έρευνες που υποστηρίζουν ότι οι γονείς επηρεάζουν σημαντικά την εκδήλωση θετικών ή αρνητικών συμπεριφορών στον αθλητισμό. Σε έρευνα των White, Kavussanu, Tank και Wingate (2004) διαπιστώθηκε ότι ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς (με βάση τις αναφορές των αθλητών) αντιλαμβάνονται τις έννοιες προσπάθεια, μάθηση και ευχαρίστηση σχετίζονται με τις αντιλήψεις των αθλητών ως προς την επιτυχία και την αποτυχία. Έχει διαπιστωθεί επίσης ότι η αντιλαμβανόμενη αποδοχή των επιθετικών συμπεριφορών από τους γονείς, όπως ο σκόπιμος τραυματισμός του αντιπάλου, παίζει καθοριστικό ρόλο στην εκδήλωση ανάλογων συμπεριφορών και αντιλήψεων από τους νεαρούς αθλητές (Guivernau & Duda, 2002). Επιπρόσθετα, σε έρευνα των Lavoi και Stellino (2008) σε νεαρούς αθλητές διαπιστώθηκε ότι όταν οι γονείς συμμετείχαν διακριτικά στην προσπάθεια του παιδιού τους δεν δημιουργούσαν κλίμα ανησυχίας οι αθλητές να εκδήλωναν περισσότερο κοινωνικές συμπεριφορές προς συμπαίκτες και αντιπάλους. Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να εξετάσει το βαθμό στον οποίο οι συμπεριφορές του τίμιου παιχνιδιού μπορούσαν να προβλεφθούν από την αντίληψη που είχαν οι αθλητές ως προς το κλίμα παρακίνησης που δημιουργούσαν οι γονείς τους.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν αθλητές ποδοσφαίρου από έξι ακαδημίες του Νομού Θεσσαλονίκης. Συγκεκριμένα, το συνολικό δείγμα αποτελούνταν από

261 ποδοσφαιριστές με μέσο όρο ηλικίας τα 14.52 (±1.49) χρόνια και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας τα 6.09 (±2.53) έτη.

Όργανα αξιολόγησης. *Κλίμα Παρακίνησης που δημιουργούν οι γονείς.* Για την αξιολόγηση των αντιλήψεων των παιδιών σχετικά με το κλίμα παρακίνησης που αντιλαμβάνονται από τους γονείς τους, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των White *et al.* (1992). Η κλίμακα αποτελείται από 18 θέματα που αξιολογούν τις αντιλήψεις των αθλητών ως προς τρεις διαστάσεις: (α) κλίματος παρακίνησης που εστιάζεται στη μάθηση/ευχαρίστηση (π.χ., «δίνει ιδιαίτερη σημασία στο αν βελτιώνομαι») (β) κλίματος ανησυχίας (π.χ., «με κάνει να ανησυχώ μήπως αποτύχω») και (γ) κλίματος παρακίνησης που βασίζεται στην επιτυχία χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια (π.χ., «δείχνει ικανοποίηση όταν κερδίζω χωρίς να προσπαθώ πολύ»). Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων αξιολογήθηκαν σε 5/βάθμια κλίμακα Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 5= συμφωνώ απόλυτα). Ο δείκτης alpha του Cronbach κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα από .71 έως .83 για τις τρεις υποκλίμακες.

Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής και Αντικοινωνικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό. Για την αξιολόγηση της ηθικής συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής και Αντικοινωνικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (Kavussanu & Broadley, 2009). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 20 θέματα τα οποία αξιολογούν 4 παράγοντες, Πιο συγκεκριμένα το ερωτηματολόγιο αξιολογεί (α) δύο διαστάσεις κοινωνικής συμπεριφοράς: προς τους συμπαίκτες (π.χ. «έδωσα συγχαρητήρια σε συμπαίκτη μου για καλή ενέργεια που έκανε») και προς τους αντιπάλους (π.χ., «ζήτησα να σταματήσει το παιχνίδι επειδή κάποιος αντίπαλος είχε τραυματιστεί») και (β) δύο διαστάσεις αντικοινωνικής συμπεριφοράς: προς τους συμπαίκτες (π.χ., «μάλωσα με έναν συμπαίκτη μου») και προς τους αντιπάλους (π.χ., «προσπάθησα να εκφοβίσω τον αντίπαλο»). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στην ερώτηση πόσο συχνά κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών που έπαιξαν κατά την αγωνιστική περίοδο εκδήλωσαν τέτοιες συμπεριφορές. Οι απαντήσεις των αθλητών δόθηκαν σε 5/βάθμια κλίμακα Likert (1=ποτέ, 5=πολύ συχνά). Ο δείκτης alpha του Cronbach κυμάνθηκε από αποδεκτά έως ικανοποιητικά επίπεδα δηλαδή από .61 έως .81 για τις τέσσερις υποκλίμακες. Προηγούμενη έρευνα έχει υποστηρίξει την εγκυρότητα και αξιοπιστία της Ελληνικής εκδοχής για τις παραπάνω κλίμακες σε νεαρούς ποδοσφαιριστές (Dolma, Hatzigeorgiadis, & Hassandra, 2010).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ανάλυση παλινδρόμησης

Για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι συμπεριφορές του τίμιου παιχνιδιού μπορούσαν να προβλεφθούν από την αντίληψη που είχαν οι αθλητές ως προς το κλίμα παρακίνησης που δημιουργούσαν οι γονείς τους, εκτελέστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης. Σχετικά με τις *κοινωνικές συμπεριφορές προς τους συμπαίκτες*, το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης από τους γονείς προέβλεψε το 9.6% της διακύμανσης [F (3, 249) = 8.80, p<.01]. Από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην πρόβλεψη είχε το κλίμα μάθησης-ευχαρίστησης (beta = .23, p<.01). Σχετικά με τις *κοινωνικές συμπεριφορές προς τους αντιπάλους*, το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης από τους γονείς προέβλεψε το 7.2% της διακύμανσης [F (3, 249) = 6.50, p< .01]. Από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην πρόβλεψη είχαν το κλίμα μάθησης-ευχαρίστησης (beta = .19, p<.01) και το κλίμα επιτυχίας χωρίς προσπάθεια (beta = .21, p<.01). *Στις αντικοινωνικές συμπεριφορές προς τους συμπαίκτες*, το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης από τους γονείς προέβλεψε το 12.1% της διακύμανσης [F (3, 249)= 11.43, p<.01]. Από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην πρόβλεψη είχε το κλίμα ανησυχίας (beta = .26, p<.01). Ως προς τις *αντικοινωνικές συμπεριφορές προς τους αντιπάλους*, το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης από τους γονείς προέβλεψε το 19.9% της διακύμανσης, [*F* (3, 249)= 20.70, *p*<.01]. Από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην πρόβλεψη είχε το κλίμα ανησυχίας (beta = .38, *p*<.01).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι οι κοινωνικά θετικές συμπεριφορές συνδέονται κυρίως με το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης από τους γονείς που εστιάζεται στη μάθηση και την ευχαρίστηση, ενώ οι αντικοινωνικές συμπεριφορές συνδέονται με το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης που προκαλεί στους νεαρούς ποδοσφαιριστές ανησυχία σχετικά με τη συμμετοχή τους στο άθλημα. Τα δεδομένα αυτά συμφωνούν με παλαιότερες έρευνες στις οποίες διαπιστώθηκε ότι το τίμιο παιχνίδι δηλαδή οι θετικές κοινωνικές συμπεριφορές σχετίζονταν σημαντικά με το κλίμα παρακίνησης με έμφαση στη μάθηση και τον προσανατολισμό στο έργο (Διγγελίδης & Κρομμύδας, 2008). Επιπλέον, διαπιστώνεται από προηγούμενες έρευνες ότι οι αντικοινωνικές συμπεριφορές συνδέονται θετικά με το κλίμα παρακίνησης με έμφαση στην επίδοση και τον προσανατολισμό στο εγώ, οι αθλητές δηλαδή εκδήλωναν συναισθήματα άγχους και ανησυχίας προκειμένου να αποδώσουν καλύτερα (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren, & Eklund, 2011). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας τονίζουν το ρόλο των γονέων στην υιοθέτηση κοινωνικά επιθυμητών και ηθικών συμπεριφορών των παιδιών στο αθλητικό περιβάλλον. Επιπλέον, υποστηρίζουν ότι η έμφαση στη διαδικασία της μάθησης και τη βίωση ευχάριστων εμπειριών, οι οποίες συνδέονται με την ανάπτυξη ποιοτικής παρακίνησης, και η αποφυγή έμφασης στο αποτέλεσμα και τη συγκριτική υπεροχή, τα οποία συνδέονται με τη βίωση ανησυχίας και έντασης, συμβάλουν προς την κατεύθυνση της ηθικής ανάπτυξης νεαρών ποδοσφαιριστών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Διγγελίδης, Ν., & Κρομμύδας, Χ. (2008). Διαφορές μαθητών και μαθητριών γυμνασίου ως προς την ηθική συμπεριφορά και η σχέση της με το κλίμα παρακίνησης, τους στόχους επίτευξης και την ευχαρίστηση στο μάθημα της φυσικής αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 6,* 149-161.

Dolma, D., Hatzigeorgiadis, A., & Hassandra, M. (2010). Fair play in young football players: The role of empathy and moral climate. *Proceedings of the 11th International Conference of Sport Psychology* (p. 52). Trikala, Greece.

Gershgoren, L., Tenenbaum, G., Gershgoren, A., & Eklund, R.C. (2011). The effect of parental feedback on young athletes' perceived motivational climate**,** goal involvement**,** goal orientation**,** and performance. *Psychology of Sport and Exercise, 12,* 481-489.

Guivernau, M., & Duda, J. (2002). Moral atmosphere and athletic aggressive tendencies in young soccer players. *Journal of Moral Education, 31,* 67-85.

Kavussanu, M., & Broadley, I.D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 97-117.

Lavoi, N.M., & Stellino, M.B. (2008). The relation between perceived parent- created sport climate and competitive male youth hockey players' good and poor sport behaviors. *The Journal of Psychology*, *142*, 471–495.

White, S.A., Duda, J.L., & Hart, S. (1992). An exploratory explanation of the parent- initiated motivational climate questionnaire. *Perceptual and Motor Skills, 75,* 875-880.

White, S.A., Kavussanu, M., Tank, K.M., & Wingate, J.M. (2004). Perceived parental beliefs about the causes of success in sport: Relationship to athletes' achievement goals and personal beliefs. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 14,* 57-66.

Χασάνδρα, Μ. (2006). Η ανάπτυξη του «ευ αγωνίζεσθαι» στη φυσική αγωγή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 4*, 211-224.

Η ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ*

Κουάλη, Δ., Χρόνη, Σ., Ζουρμπάνος, Ν., Κρομμύδας, Χ., & Παπαϊωάννου, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
despinaki@windowslive.com

Περίληψη

Η εμπλοκή των γονέων είναι αναπόφευκτη στη ζωή των νεαρών ποδοσφαιριστών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται νεαροί αθλητές την εμπλοκή των γονέων τους σχετικά με τη συμμετοχή τους στο ποδόσφαιρο και πώς θα επιθυμούσαν την εμπλοκή τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 492 αθλητές ηλικίας 10-14 ετών (M = 11.51, SD = 1.59). Το όργανο αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Ερωτηματολόγιο Γονεϊκής Εμπλοκής στον Αθλητισμό (Parental Involvement in Sport Questionnaire; Lee & MacLean, 1997), προσαρμοσμένο στα Ελληνικά (Giannitsopoulou, Kosmidou, & Zisi, 2010). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της αντιλαμβανόμενης και της επιθυμητής εμπλοκής των γονέων για όλο το δείγμα. Ωστόσο η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με ανεξάρτητο παράγοντα την ηλικία των παιδιών (από 8 έως 11 και από 12 έως 15 ετών) έδειξε, ότι τα παιδιά ηλικίας 8-11 αντιλαμβάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό τόσο την αντιλαμβανόμενη όσο και την επιθυμητή εμπλοκή των γονέων τους από ότι τα παιδιά ηλικίας 12-15. Τα αποτελέσματα συζητούνται στο πλαίσιο σχετικών μελετών και της σημασίας της παρουσίας και της συμπεριφοράς των γονέων στο ποδόσφαιρο, ώστε να αποτελεί μια ευχάριστη και εποικοδομητική εμπειρία για τα παιδιά.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την ψυχική, κοινωνική και σωματική υγεία των παιδιών (Giannitsopoulou *et al.*, 2010). Η παρουσία και η συμπεριφορά των γονέων είναι κρίσιμης σημασίας για την εξέλιξη και ανάπτυξη των παιδιών σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Οι γονείς μέσα από την εμπλοκή τους μπορούν να βοηθούν στη δημιουργία ενός θετικού κλίματος υποστηρίζοντας τα παιδιά ή μπορούν να ασκούν πίεση σε αυτά και να γίνονται πηγές άγχους (Stein, Raedeke, & Glenn, 1999). Οι Lee και MacLean (1997) δημιούργησαν ένα εργαλείο αξιολόγησης της εμπλοκής γονέων, το Ερωτηματολόγιο Γονεϊκής Εμπλοκής στον Αθλητισμό στο οποίο οι αθλητές δηλώνουν τη συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένων συμπεριφορών από την πλευρά των γονέων τους, καθώς επίσης και την αντίστοιχη επιθυμητή εμφάνιση της κάθε συμπεριφοράς. Σύμφωνα λοιπόν με τους Lee και MacLean (1997) υπάρχουν οι εξής τρόποι-τύποι εμπλοκής γονέων: ενεργή εμπλοκή, επιβράβευση και κατανόηση, καθοδηγητική συμπεριφορά και πίεση. Στην έρευνα των Giannitsopoulou *et al.* (2010) σε πρώην και ενεργούσες Ελληνίδες αθλήτριες σχετικά με την αντιλαμβανόμενη και επιθυμητή εμπλοκή γονέων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι αθλήτριες επιθυμούσαν περισσότερη πίεση. Επιπρόσθετα, οι αθλήτριες που βρίσκονταν στη εξελικτική φάση (όταν δηλαδή αυξάνεται η δέσμευση στο άθλημα τους και εστιάζουν στην εξέλιξη των ικανοτήτων και της τεχνικής τους) επιθυμούσαν περισσότερη επιβράβευση και κατανόηση. Το ποδόσφαιρο αποτελεί το πιο δημοφιλές και αγαπητό άθλημα στην Ελλάδα και χιλιάδες παιδιά 'λατρεύουν να παίζουν μπάλα' και ονειρεύονται να γίνουν επαγγελματίες. Τα περισσότερα από τα παιδιά αυτά, ειδικά στο ξεκίνημά τους, λαμβάνουν τη στήριξη των γονέων τους με κάποια μορφή η οποία μέχρι σήμερα δεν έχει μελετηθεί διεξοδικά στον ελλαδικό χώρο. Καθώς η υπάρχουσα βιβλιογραφία αναφορικά στο ρόλο των γονέων στην εξέλιξη νεαρών αθλητών παρέχει στοιχεία για τη σημαντικότητα αυτού, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται και πώς επιθυμούν τη γονεϊκή εμπλοκή όσον αφορά τη συμμετοχή τους στο ποδόσφαιρο.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν 492 αθλητές ηλικίας 10-14 ετών (*M* = 11.51, *SD* = 1.59) οι οποίοι προπονούνταν σε 10 Ακαδημίες ποδοσφαίρου στην Αθήνα. Η μέση τιμή της αθλητικής εμπειρίας των αθλητών στις συγκεκριμένες Ακαδημίες ήταν 3.1 (± 2.2) χρόνια, ενώ η μέση τιμή των προπονήσεων τους ήταν 4.8 (± 1.3) ώρες την εβδομάδα.

Όργανο αξιολόγησης. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Lee και MacLean (1997), το οποίο είχε προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα και είχε χρησιμοποιηθεί στα Ελληνικά σε προηγούμενη έρευνα (Giannitsopoulou *et al.*, 2010). Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί ξεχωριστά την αντιλαμβανόμενη και την επιθυμητή εμπλοκή των γονέων από τους αθλητές. Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί 3 τύπους εμπλοκής: ενεργή εμπλοκή, επιβράβευση και κατανόηση, καθοδηγητική συμπεριφορά και πίεση. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5/βάθμια κλίμακα Likert που κυμαίνονταν από το 1 που αντιστοιχούσε στο «Ποτέ» έως το 5 που αναφέρονταν στο «Συνεχώς».

Διαδικασία. Για τη συμμετοχή των παιδιών στην έρευνα ήταν απαιτούμενη η γονική συναίνεση. Πριν τη συλλογή δεδομένων, δόθηκε σε όλους τους γονείς/κηδεμόνες έντυπο συναίνεσης όπου αναφερόταν ο σκοπός, διαδικασία της έρευνας, καθώς επίσης το δικαίωμα να σταματήσει και να διακόψει τη συμμετοχή το παιδί τους οποιαδήποτε στιγμή. Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε από την ερευνήτρια στους χώρους προπόνησης και συμπληρώθηκε από τα παιδιά πριν ή μετά από αυτήν απουσία γονέων και προπονητών. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και ο μέσος χρόνος συμπλήρωσής τους ήταν 10-15 λεπτά περίπου, ανάλογα με την ηλικία του κάθε παιδιού.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αντιλαμβανόμενη και επιθυμητή εμπλοκή γονέων

Για την εξέταση διαφορών μεταξύ των διαστάσεων της αντιλαμβανόμενης και της επιθυμητής εμπλοκής των γονέων (ενεργή, επιβράβευση, καθοδηγητική εμπλοκή) υπολογίσθηκαν *t*-tests για εξαρτημένα δείγματα μεταξύ των 3 διαστάσεων. Οι αναλύσεις δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαστάσεων της αντιλαμβανόμενης και της επιθυμητής εμπλοκής των γονέων καταδεινύοντας ότι τόσο η αντιλαμβανόμενη όσο και η επιθυμητή εμπλοκή των γονέων ήταν σε παρόμοια επίπεδα για τους νεαρούς αθλητές.

Πίνακας 1. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) του Ερωτηματολογίου Γονεϊκής Εμπλοκής στον Αθλητισμό

	Συνολικό δείγμα		8-11 ετών		12-15 ετών	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Αντιλαμβανόμενη εμπλοκή						
Ενεργή εμπλοκή	2.85	.89	2.95	.90	2.75	.87
Επιβράβευση και κατανόηση	3.67	.85	3.81	.87	3.59	.82
Καθοδηγητική συμπεριφορά και πίεση	2.93	.91	3.05	.91	2.81	.90
Επιθυμητή εμπλοκή						
Ενεργή εμπλοκή	2.88	.94	2.96	.97	2.80	.91
Επιβράβευση και κατανόηση	3.68	.89	3.79	.87	3.56	.89
Καθοδηγητική συμπεριφορά και πίεση	2.95	.95	3.06	.91	2.84	.98

Αντιλαμβανόμενη, επιθυμητή εμπλοκή γονέων και ηλικία αθλητών

Πολύ-μεταβλητή ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιήθηκε για να εξετασθούν πιθανές διαφορές στις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης και επιθυμητής συμπεριφοράς μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών 8-11 και 12-15. Με βάση το Wilk's Lambda βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις ηλικιακές κατηγορίες των συμμετεχόντων [Wilk's $\lambda = .97$, F (6, 483) = 2.39, p<.05]. Ακολούθησαν χωριστές αναλύσεις διακύμανσης, από τις οποίες προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με βάση την ηλικία για τις διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης εμπλοκής των γονέων και πιο συγκεκριμένα, την καθοδηγητική [F (1, 488) = 8.44, p<.01], την επιβράβευση [F (1, 488) = 8.17, p<.01] και την ενεργή εμπλοκή [F (1, 488) = 6.06, p<.05]. Τα παιδιά ηλικίας 8-11 αντιλαμβάνονταν σε μεγαλύτερο βαθμό όλες της διαστάσεις της συμπεριφορά των γονιών τους από τα παιδιά ηλικίας 12-15. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και για την επιθυμητή εμπλοκή των γονέων και τις διαστάσεις αυτής εκτός από την ενεργή εμπλοκή. Πιο συγκεκριμένα τα αποτελέσματα έδειξαν για την καθοδηγητική εμπλοκή, F (1, 488) = 6.74, p<.05, για την επιβράβευση [F (1, 488) = 8.41, p<.01], και για την ενεργή εμπλοκή [F (1, 488) = 3.69, p=.06].

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Διερευνώντας λοιπόν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται νεαροί ποδοσφαιριστές την εμπλοκή των γονέων τους και το πώς θα επιθυμούσαν αυτή, δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αυτών για τους νεαρούς αθλητές. Ωστόσο, τα νεαρότερα παιδιά φάνηκαν να αντιλαμβάνονται και να επιθυμούν σε μεγαλύτερο βαθμό την εμπλοκή των γονέων τους από ότι τα μεγαλύτερα παιδιά ηλικίας 12-15. Αξιοσημείωτο είναι και το γεγονός ότι τα νεαρά αυτά παιδιά αντιλαμβάνονται και επιθυμούν περισσότερο την επιβράβευση από τους γονείς τους.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας έρχονται να συμφωνήσουν με την έρευνα των Giannitsopoulou *et al.* (2010) όπου στη φάση που αυξάνεται η δέσμευση στο άθλημα και εστιάζουν στην εξέλιξη ικανοτήτων και τεχνικής (εξελικτική φάση) οι αθλητές επιθυμούν περισσότερη επιβράβευση. Η εμπλοκή λοιπόν των γονέων προτείνεται να διαφέρει ανάλογα με τη φάση αθλητικής ανάπτυξης στην οποία βρίσκονται οι νεαροί αθλητές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Giannitsopoulou, E., Kosmidou, E., & Zisi, V. (2010). Examination of parental involvement in Greek female athletes. *Journal of Human Sport and Exercise, 5,* 176-187.

Lee, M.J., & MacLean, S. (1997). Sources of parental pressure among age group swimmers. *European Journal of Physical Education, 2,* 167–177.

Stein, G.L., Raedeke, T.D., & Glenn, S.D. (1999). Children's perceptions of parent Sport Involvement : It's not how much, but to what degree that's important. *Journal of Sport Behavior, 22,* 591- 601.

* Αυτή η έρευνα χρηματοδοτήθηκε από το Seventh Framework Program – Health – 223600 – μέρος του PAPA Project (www.projectpapa.org).

ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΗ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Μορέλα, Έ.,[1] Κούλη, Ό.[2] & Χατζηγεωργιάδης, Α.[1]
[1]*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*
[2] *Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*
laxan3@yahoo.gr

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το ρόλο της αθλητικής συμμετοχής στην κοινωνική ενσωμάτωση νεαρών μεταναστών αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα εξέτασε την σχέση της συνοχής της ομάδας με την εθνική και πολιτισμική ταυτότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν 83 νεαροί μετανάστες, μέλη αθλητικών συλλόγων, με μέσο όρο ηλικίας 15.60 χρόνια. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Εθνική – Πολιτισμική Ταυτότητα (Kouli & Papaioannou, 2009) το οποίο εξετάζει δύο διαστάσεις εθνικής ταυτότητας (αναγνώριση και περιθωριοποίηση) και δύο διαστάσεις πολιτιστικής ταυτότητας (αφομοίωση, και έλλειψη αλληλεπίδρασης), και το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές (Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009), το οποίο εξετάζει δύο διαστάσεις της συνοχής (συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή). Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η συνοχή προέβλεπε αρνητικά τα αισθήματα περιθωριοποίησης και την έλλειψη αλληλεπίδρασης. Τα ευρήματα ενισχύουν την πεποίθηση ότι η αθλητική συμμετοχή και ιδιαίτερα σε ομάδες με υψηλό επίπεδο συνοχής, μπορεί να συμβάλλει στη διαμόρφωση θετικών προς την κοινωνική ενσωμάτωση στάσεων και να ενισχύσει τη δημιουργική αλληλεπίδραση μεταξύ πολιτισμικά διαφορετικών ατόμων και ομάδων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αθλητισμός έχει ευρέως αναγνωριστεί ως σημαντικός φορέας κοινωνικοποίησης (Grove & Dodder, 1982), και συχνά περιγράφεται ως ένα πεδίο ίσων ευκαιριών και φυλετικής ισότητας στο οποίο μπορεί να καλλιεργηθεί ο σεβασμός στην πολιτισμική διαφορετικότητα (Niessen, 2000). Παρόλα αυτά η έρευνα σχετικά με το ρόλο του αθλητισμού στις διαδικασίες της κοινωνικής ένταξης των μεταναστών βρίσκεται σε πρωταρχικά στάδια. Αρκετοί ερευνητές υποστήριξαν ότι τα μέλη των μειονοτικών ομάδων έχουν την δυνατότητα να χρησιμοποιούν τις αθλητικές δραστηριότητες είτε για να διατηρήσουν την εθνική και πολιτισμική τους ταυτότητα είτε για να αλληλεπιδράσουν με την κοινωνία υποδοχής (Stodolska & Alexandris, 2004). Σε μία ανασκόπηση της σχετικά περιορισμένης βιβλιογραφίας αναγνωρίστηκε ότι ο αθλητισμός μπορεί να προωθήσει την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο και να συμβάλλει στην κοινωνική ένταξη, ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να προκαλέσει και ανεπιθύμητα αποτελέσματα, αναδεικνύοντας τις πολιτισμικές διαφορές και πυροδοτώντας εντάσεις μεταξύ ατόμων με διαφορετικό εθνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο (Hatzigeorgiadis, Morela, Elbe, Kouli, & Sanchez, submitted). Ακόμα, η δυνατότητα του αθλητισμού να προωθήσει την κοινωνική ένταξη φαίνεται να εξαρτάται σημαντικά από παράγοντες του αθλητικού περιβάλλοντος όπως η συμπεριφορά του προπονητή και το κλίμα παρακίνησης (Kouli, Hatzigeorgiadis, Elbe, Ries, Fernandez-Gavira, & Sanchez, 2011).

Μια από τις σημαντικότερες διαστάσεις του αθλητικού περιβάλλοντος είναι η συνοχή της ομάδας, η οποία αποτελεί απαραίτητο συστατικό για την επιτυχία των στόχων της. Στις ομάδες με υψηλό επίπεδο συνοχής, αυξάνονται οι αλληλεπιδράσεις τόσο στη συνοχή στο έργο όσο και στην κοινωνική συνοχή, τα μέλη της ομάδας αισθάνονται λιγότερο άγχος, δείχνουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην ομάδα, νιώθουν εντονότερα το αίσθημα της ασφάλειας και προθυμοποιούνται να μοιράζονται τις ευθύνες και να πραγματοποιούν αλλαγές για το καλό της ομάδας (Carron & Spink, 1993). Στις ομάδες που συμμετέχουν και αλλοδαποί παίχτες η συνοχή αποτελεί μια ιδιαίτερη διαδικασία, καθώς το πολιτισμικό υπόβαθρο των παικτών και τα κοινωνικά χαρακτηριστικά τους διαφέρουν. Η παρούσα έρευνα επιχείρησε να διερευνήσει τον ρόλο της συνοχής της ομάδας στις διαδικασίες της κοινωνικής ένταξης και να εξετάσει την σχέση της με την εθνική και πολιτισμική ταυτότητα των συμμετεχόντων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν 83 νεαροί μετανάστες αθλητές (17 κορίτσια και 66 αγόρια), με μέσο όρο ηλικίας 15.60 χρόνια (*SD*=1.20) και μέσο όρο διαμονής στην Ελλάδα 10.51 χρόνια (*SD*=2.48).

Όργανα αξιολόγησης – Διαδικασία μέτρησης. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν πριν την καθιερωμένη τους προπόνηση, το Ερωτηματολόγιο Εθνική – Πολιτισμική Ταυτότητα (Kouli & Papaioannou, 2009), το οποίο εξετάζει δύο διαστάσεις της εθνικής ταυτότητας (αναγνώριση, περιθωριοποίηση) και δύο διαστάσεις της πολιτισμικής ταυτότητας (αφομοίωση, έλλειψη αλληλεπίδρασης). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 5/βάθμια κλίμακα (1=διαφωνώ απόλυτα, 5=συφμωνώ απόλυτα). Για την αξιολόγηση της συνοχής χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές (Eys *et al.*, 2009; Μορέλα, Κούλη, & Χατζηγεωργιάδης, 2011), το οποίο εξετάζει δύο διαστάσεις της συνοχής (συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή).Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 9-βάθμια κλίμακα (1 = διαφωνώ απόλυτα, 9 = συμφωνώ απόλυτα).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εξέταση των περιγραφικών στατιστικών έδειξε ότι οι συμμετέχοντες είχαν μέτρια σκορ στις μεταβλητές της συνοχής. Όσον αφορά τις μεταβλητές της εθνικής και πολιτισμικής ταυτότητας, οι συμμετέχοντες είχαν μέτρια σκορ στην αίσθηση της αναγνώρισης και στην περιθωριοποίηση, μέτρια προς υψηλά σκορ στην αφομοίωση και χαμηλά σκορ στην έλλειψη αλληλεπίδρασης. Οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η συνοχή προέβλεπε αρνητικά τα αισθήματα περιθωριοποίησης [F (2, 82) = 3.87, p<.05], και την έλλειψη αλληλεπίδρασης [F (2, 82) = 5.90, p<.01], με τη συνοχή στο έργο να έχει στατιστικά σημαντική συνεισφορά τόσο στην πρόβλεψη της περιθωριοποίησης (B = -.25, p = .05) όσο και στην έλλειψη αλληλεπίδρασης (B = -.19, p< .05).

Πίνακας 1. Οι συσχετίσεις μεταξύ της συνοχής και της εθνικής-πολιτισμικής ταυτότητας

Εθνική-Πολιτισμική Ταυτότητα	Συνοχή στο έργο	Κοινωνική συνοχή
Αναγνώριση	.09	.17
Περιθωριοποίηση	-.21	-.27**
Αφομοίωση	.16	.12
Έλλειψη αλληλεπίδρασης	-.33**	-.28*

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

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συνολικά τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν ότι η συνοχή της ομάδας σχετίζεται αρνητικά με τα αισθήματα περιθωριοποίησης και την έλλειψη αλληλεπίδρασης. Σύμφωνα τους Ting-Toomey και συνεργάτες (2002), τα αισθήματα της περιθωριοποίησης αντιπροσωπεύουν μια αδύναμη εθνική ταυτότητα ενώ η έλλειψη αλληλεπίδρασης αντιπροσωπεύει μια αδύναμη πολιτισμική ταυτότητα. Επίσης, σύμφωνα με το μοντέλο του επιπολιτισμού του Berry και των συνεργατών του (1989), μια δυνατή εθνική ταυτότητα σε συνδυασμό με μια δυνατή πολιτισμική ταυτότητα είναι ο ιδανικός συνδυασμός για την προώθηση της ένταξης (Berry, Kim, Power, Young, & Bujaki, 1989). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η συνοχή της ομάδας σχετίζονταν αρνητικά με τα αδύναμα στοιχεία της εθνικής και πολιτισμικής ταυτότητας και ως εκ τούτου προτείνουν, ότι το κατάλληλο αθλητικό περιβάλλον μπορεί να αποτελέσει ένα πρόσφορο πεδίο για τη δημιουργία κατάλληλων προτύπων με κατεύθυνση τους στόχους της ενσωμάτωσης

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Berry, J., Kim, U., Power, S., Young, M., & Bujaki, M. (1989). Acculturation attitudes in plural societies. *Applied Psychology, 38*, 185-206.

Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist, 7,* 8-18.

Eys, M., Loughead, T., Bray, S.R., & Carron, A.V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31,* 390-408.

Grove, S.J., & Dodder, R.A. (1982). Constructing measures to assess perceptions of sport functions: An exploratory investigation. *International Journal of Sport Psychology, 13,* 96-106.

Hatzigeorgiadis, A., Morela, E., Elbe, A.M., Kouli, O., & Sanchez, X. (submitted for publication).The integrative role of sport in multicultural societies.

Kouli, O., Hatzigeorgiadis, A., Elbe, A.M., Ries, F., Fernandez-Gavira, J., & Sanchez, X. (2011). Motivational correlates of ethnic and cultural identity in the sport context. *Proceedings 13th European Congress of Sport Psychology* (pp. 114-115). Madeira, Portugal.

Kouli, O., & Papaioannou, A. (2009). Ethnic/cultural identity salience, achievement goals and motivational climate in multicultural physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise, 10,* 45-51.

Μορέλα, Ε., Κούλη, Ο., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2011). Συμμετοχή στα σπορ και κοινωνική ενσωμάτωση σε πολύ-πολιτισμικές ομάδες: Η σχέση της συνοχής της ομάδας με την εθνική και πολιτισμική ταυτότητα. *Πρακτικά 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Κομοτηνή.

Niessen, J. (2000). *Diversity and cohesion: New challenges for the integration of immigrants and minorities.* Strasbourg, FR: Council of Europe Publishing.

Stodolska, M., & Alexandris, K. (2004).The role of recreational sport in the adaptation of first generation immigrants in the United States. *Journal of Leisure Research, 36,* 379-413.

Ting-Toomey, S., Yee-Jung, K., Shapiro, R., Garcia, W., Wright, T.J., & Oetzel, J.G. (2000). Ethnic/cultural identity salience and conflict styles in four US ethnic groups. *International Journal of Intercultural Relations, 24,* 47-81.

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ*

Τζατζάκη, Θ., Ζουρμπάνος, Ν., Παπαϊωάννου, Α., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
theodoratza@yahoo.com

Περίληψη

Χρησιμοποιώντας ως πλαίσιο τη θεωρία του αυτο-καθορισμού, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει σε ποιο βαθμό η υποστήριξη της αυτονομίας και η προσπάθεια διαπροσωπικού ελέγχου από το προπονητή μπορούν να προβλέψουν τη θετική και αρνητική αυτο-ομιλία νεαρών αθλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν 381 νεαροί αθλητές (μέσος όρος ηλικίας 14.17 χρόνια) που έπαιρναν μέρος σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό, τη σύντομη μορφή της Κλίμακας Αθλητικού Περιβάλλοντος, και το ερωτηματολόγιο προπονητικής συμπεριφοράς διαπροσωπικού ελέγχου. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης τα αποτελέσματα των οποίων έδειξαν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας από τον προπονητή προέβλεψε θετικά διαστάσεις της θετικής αυτο-ομιλίας και αρνητικά διαστάσεις της αρνητικής αυτο-ομιλίας, ενώ το στυλ διαπροσωπικού ελέγχου του προπονητή προέβλεψε θετικά διαστάσεις της αρνητικής αυτο-ομιλίας. Τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι το αθλητικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις γνωστικές διαδικασίες των αθλητών, όπως την αυτο-ομιλία. Επιπρόσθετα, επισημαίνεται ότι είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε την υποστήριξη της αυτονομίας από τον προπονητή.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σημαντικός ρόλος των σκέψεων στη διαμόρφωση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς έχει προσελκύσει σημαντικό ερευνητικό ενδιαφέρον στο γενικότερο χώρο της ψυχολογίας. Στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας οι ερευνητές έχουν εστιάσει κατά κύριο λόγο στην επίδραση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας στην απόδοση (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, 2012). Αντίθετα, οι μελέτες που ασχολούνται με τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας είναι σχετικά λίγες. Η αναγνώριση των παραγόντων αυτών θα μας βοηθήσει στη δημιουργία προγραμμάτων και παρεμβάσεων προκειμένου να προάγουμε την επιθυμητή αυτο-ομιλία. Τα ως τώρα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να επηρεαστεί από προσωπικούς παράγοντες, περιστασιακές καταστάσεις, καθώς και από παράγοντες του κοινωνικού περιβάλλοντος (Theodorakis *et al.*, 2012). Σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες που καταδεικνύουν τον σημαντικό ρόλο του προπονητή, στα συναισθήματα, στις σκέψεις και στη συμπεριφορά των αθλητών (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Goudas, Papaioannou, Chroni, & Theodorakis, 2011) και, επίσης, βασιζόμενοι στη θεωρία του αυτό-καθορισμού σκοπός της τωρινής μελέτης ήταν να διερευνηθεί αν το περιβάλλον που δημιουργείται από τον προπονητή μπορεί να προβλέψει την αυτο-ομιλία των αθλητών.

Όσον αφορά στη θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985), μία από τις σημαντικότερες προσεγγίσεις που έχουν ερευνηθεί με σκοπό την κατανόηση της ανθρώπινης παρακίνησης, το κοινωνικό περιβάλλον που ικανοποιεί έμφυτες ψυχολογικές ανάγκες, όπως την ικανότητα, την αυτονομία και τη σχέση με άλλους, προάγει την εσωτερίκευση, την αυτο-παρακίνηση και την υγιή ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου. Ειδικά η ανάγκη για αυτονομία θεωρείται το βασικότερο συστατικό για την ανάπτυξη αυτοκαθοριζόμενων μορφών παρακίνησης και των κατά συνέπεια αλλαγών στη συμπεριφορά και στα συναισθήματα.

Σημαντικός είναι ο διαχωρισμός μεταξύ αυτόνομων και ελεγχόμενων μορφών παρακίνησης. Στα πλαίσια της θεωρίας του αυτοκαθορισμού έχει αναδειχθεί ότι οι διαπροσωπικές συμπεριφορές και το περιεχόμενο και η φύση της επικοινωνίας με τους άλλους καθορίζει το βαθμό στον οποίο το περιβάλλον θεωρείται ότι υποστηρίζει την αυτονομία ή προωθεί ελεγχόμενες μορφές παρακίνησης (Deci & Ryan, 2000).

Στην παρούσα έρευνα, εξετάστηκε αν το στυλ του προπονητή, ο οποίος αποτελεί ίσως το πιο βασικό στοιχείο του αθλητικού περιβάλλοντος, με βάση την υποστήριξη της αυτονομίας ή την προσπάθεια ελέγχου αποτελεί παράγοντα διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας των αθλητών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν 381 αθλητές, (283 αγόρια και 98 κορίτσια) με μέσο όρο ηλικίας 14 έτη περίπου (*M*=14.17, *SD*=1.77). Από τους αθλητές 107 συμμετείχαν σε ατομικά αθλήματα και 273 σε ομαδικά. Ο μέσος όρος της αθλητικής εμπειρίας των αθλητών ήταν 5.10 χρόνια (*SD*=3.06), ενώ ο μέσος όρος συμμετοχής σε αγώνες ήταν τα 3.6 χρόνια (*SD*=2.40).

Όργανα μέτρησης. Για την αξιολόγηση της αυτοομιλίας χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Αυτοομιλίας στον Αθλητισμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, 2009). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 40 θέματα και αξιολογεί τέσσερις διαστάσεις θετικής αυτο-ομιλίας και τέσσερις διαστάσεις αρνητικής αυτο-ομιλίας. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να προσδιορίσουν σε τι βαθμό βιώσαν τις σκέψεις που περιγράφονταν στο ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια των πιο πρόσφατων προπονήσεων ή αγώνων τους. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5/βάθμια κλίμακα από 0 (ποτέ) έως 4 (πολύ συχνά).

Για τη συμπεριφορά του προπονητή, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν (α) τη σύντομη μορφή της Κλίμακας Αθλητικού Περιβάλλοντος (Deci, 2001; Kouli, Hatzigeorgiadis, Elbe, Ries, Fernandez-Gavira, & Sanchez, 2011) η οποία αξιολογεί την υποστήριξη της αυτονομίας και αποτελείται από 6 θέματα, και (β) το ερωτηματολόγιο προπονητικής συμπεριφοράς διαπροσωπικού ελέγχου (Bartholomew, Ntoumanis, & Thogersen, 2010; Kouli *et al.*, 2011). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 θέματα τα οποία αξιολογούν 4 διαστάσεις προπονητικής συμπεριφοράς: χρήση αμοιβών για παρακίνηση, αρνητική προσοχή/αδιαφορία, προσβολές, και υπερβολικός προσωπικός έλεγχος. Τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν σε 5/βάθμια κλίμακα από 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως 5 (συμφωνώ απόλυτα).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εκτελέστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο το αυτόνομο-υποστηρικτικό στυλ και το στυλ διαπροσωπικού ελέγχου του προπονητή μπορούν να προβλέψουν τις διαστάσεις της θετικής και της αρνητικής αυτοομιλίας.

Για τις διαστάσεις της θετικής αυτο-ομιλίας προέκυψαν τα παρακάτω: Για τη διάσταση της εμψύχωσης ερμηνεύτηκε το 9.4% της διακύμανσης [F (2, 380) = 19.64, p<.01], με την υποστήριξη της αυτονομίας να είναι στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης (beta= .31, p<.001). Για τη διάσταση του ελέγχου του άγχους, η πρόβλεψη δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Για τη διάσταση της αυτοπεποίθησης ερμηνεύτηκε το 10% της διακύμανσης [F (2, 380) = 21.11, p<.001], με την υποστήριξη της αυτονομίας να είναι στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης (beta=.32, p<.001). Για τη διάσταση της καθοδήγησης ερμηνεύτηκε το 8.3% της διακύμανσης [F (2, 380) = 17.01, p<.001], με την υποστήριξη της αυτονομίας να είναι στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης (beta= .29, t = 5.83, p<.001).

Για τις διαστάσεις της αρνητικής αυτο-ομιλίας προέκυψαν τα παρακάτω: Για την διάσταση της ανησυχίας ερμηνεύτηκε το 7.2% της διακύμανσης [F (2, 380) = 14.59, p<.001], με την υποστήριξη της αυτονομίας να είναι στατιστικά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης (beta = -.26, p<.001). Για τη διάσταση των σκέψεων εγκατάλειψης ερμηνεύτηκε το 15% της διακύμανσης [F(2, 380) = 33.32, p<.001], με την υποστήριξη της αυτονομίας και το στυλ διαπροσωπικού ελέγχου να είναι στατιστικά σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης (beta = -.34, p<.001), και (beta = .13, p<.01) αντίστοιχα. Για τη διάσταση των μη σχετικών σκέψεων ερμηνεύτηκε το 8,2% της διακύμανσης [F(2, 380) = 16.87, p<.001], με την υποστήριξη της αυτονομίας και το στυλ διαπροσωπικού ελέγχου να είναι στατιστικά σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης (beta = -.14, p<.01), και (beta = .22, p<.001) αντίστοιχα. Για τη διάσταση της σωματικής κούρασης ερμηνεύτηκε το 6,4% της διακύμανσης [F (2, 380) = 12.90, p<.001], με την υποστήριξη της αυτονομίας και το στυλ διαπροσωπικού ελέγχου να είναι στατιστικά σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης (beta = -.16, p<.01), και (beta = .17, p<.01) αντίστοιχα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα έρευνα συνεισφέρει στο περιορισμένο κομμάτι της βιβλιογραφίας που εξετάζει τους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας, και αναδεικνύει την επιρροή του αθλητικού περιβάλλοντος στην αυτο-ομιλία. Τα αποτελέσματα αυτά είναι σημαντικά δεδομένου της μεγάλης επίδρασης των γνωστικών διαδικασιών των αθλητών στη συμπεριφορά, την παρακίνηση και τα συναισθήματα (Hardy, Hall, & Alexander, 2001). Συστήνεται, λοιπόν, η υποστήριξη της αυτονομίας από τον προπονητή με σκοπό την μεγιστοποίηση της θετικής αυτο-ομιλίας από τους αθλητές. Τα αποτελέσματα μας έρχονται να συνδράμουν στην πρόταση των Amiot, Gaudreau και Blanchard (2004) οι οποίοι ισχυρίστηκαν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας ενισχύει τη χρήση πιο θετικών μορφών διαχείρισης, οι οποίες με τη σειρά τους προάγουν την ευημερία και την επίτευξη των στόχων των αθλητών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Amiot, C.E., Gaudreau, P., & Blanchard, C.M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 396–411.

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., & Thogersen, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*, 193-216.

Deci, R.M. (2001). *The sport climate questionnaire*. Retrieved March 3, 2002 from: http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/auton_sport.html

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The ‘‘what’’ and ‘‘why’’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11,* 227 – 268.

Hardy, J., Hall, C.R., & Alexander, M.R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences, 19,* 469– 475.

Kouli, O., Hatzigeorgiadis, A., Elbe, A.M., Ries, F., Fernandez-Gavira, J., & Sanchez, X. (2011). Motivational correlates of ethnic and cultural identity in the sport context. *Proceedings 13th European Congress of Sport Psychology* (pp. 114-115). Madeira, Portugal.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 191-212). Oxford University Press.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validity of a measure identifying the structure of athletes’ self-talk. *The Sport Psychologist, 23*, 233-251.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes’ self-talk. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 407-414.

* Αυτή η έρευνα χρηματοδοτήθηκε από το Seventh Framework Program – Health – 223600 –μέρος του PAPA Project (www.projectpapa.org).

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

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

Περίληψη

Οι σκέψεις με τον εαυτό που γίνονται σιωπηλά ή φωναχτά, είτε κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης είτε πριν ή και μετά, ονομάζονται αυτοδιάλογος ή της-ομιλία. Γενικά ενώ τα αποτελέσματα των ευεργετικών επιδράσεων της της-ομιλίας στον αθλητισμό είναι πολλά, εντούτοις στη φυσική αγωγή και ιδίως της νεαρές ηλικίες δεν υπάρχουν αρκετά ερευνητικά δεδομένα (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011). Σκοπός της παρούσας πειραματικής έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της της-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην εκτέλεση μιας κινητικής δεξιότητας στο ποδόσφαιρο σε νεαρούς μαθητές και μαθήτριες (M = 10.82 ± .72 έτη) δημοτικού στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Οι συμμετέχοντες σ' αυτή τη μελέτη ήταν 45 μαθητές που χωρίστηκαν τυχαία σε δυο πειραματικές ομάδες (της-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και ομάδα ελέγχου). Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ANOVA έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας τεχνικής υπόδειξης ($p<.01$). Τα αποτελέσματα προτείνουν ότι η της-ομιλία τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην αύξηση της απόδοσης στο σουτ στο ποδόσφαιρο στο μάθημα της φυσικής αγωγής σε μαθητές και μαθήτριες δημοτικού.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αυτο-ομιλία ως ψυχολογική τεχνική είναι η συνειδητή και οργανωμένη συνομιλία των ατόμων με τον εαυτό τους. Γενικά, η υπάρχουσα βιβλιογραφία υποστηρίζει τη θετική αυτο-ομιλία, την αυτο-ομιλία παρακίνησης και την αυτο-ομιλία καθοδήγησης ως τις πλέον αποτελεσματικές μορφές κατά την εκτέλεση κάποιας δεξιότητας και τη βελτίωσης της απόδοσης (π.χ., Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Ωστόσο τα αποτελέσματα στο χώρο της φυσικής αγωγής είναι λιγοστά σε σύγκριση με αυτόν του αθλητισμού. Σε μια από τις πρώτες έρευνες στη φυσική αγωγή οι Anderson, Vogel, και Albrecht (1999) κατέληξαν, ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είχε θετική επίδραση στην απόδοση στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Πρόσφατα παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν σε διάφορες δεξιότητες σχετικά με τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας στο μάθημα της φυσικής αγωγής, όπως στην πάσα στήθους (Kolovelonis *et al.*, 2011) στη στόχευση με βελάκια (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2012) αλλά και στο σουτ στη χειροσφαίριση (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, & Theodorakis, in press). Γενικά ενώ τα αποτελέσματα των ευεργετικών επιδράσεων της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό είναι πολλά, στη φυσική αγωγή και ιδίως στις νεαρές ηλικίες δεν υπάρχουν αρκετά ερευνητικά δεδομένα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην εκτέλεση μιας κινητικής δεξιότητας στο ποδόσφαιρο σε νεαρούς μαθητές και μαθήτριες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν 45 μαθητές και μαθήτριες δημοτικού (30 αγόρια και 15 κορίτσια) με μέσο όρο ηλικίας τα 10.82 ± .72 έτη. Για τον σκοπό της μελέτης οι μαθητές χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες (αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης: n = 22) και ομάδα ελέγχου (n = 23). Το πείραμα εκτελέστηκε σε 5 φάσεις: αρχική φάση ($1^η$ ημέρα), εξάσκηση στην αυτο-ομιλία ($2^η$ έως $4^η$ ημέρα) και τελική φάση ($5^η$ ημέρα).

Μετρήσεις. *Σουτ στο ποδόσφαιρο*. Το τεστ που χρησιμοποιήθηκε ήταν μια προσαρμοσμένη άσκηση για σουτ στο ποδόσφαιρο από απόσταση 12 μέτρων σε τέρμα πλάτους 1 μέτρου. Ο συνολικός αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών (20) για κάθε σετ αποτελούσε το συνολικό σκορ του κάθε συμμετέχοντα. Όλοι οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν 2 φορές (μια αρχική μέτρηση και μια τελική μέτρηση). Για τη συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών στο πείραμα χορηγήθηκε άδεια από τους γονείς και τον καθηγητή φυσικής αγωγής.

Διαδικασία. Το πείραμα εκτελέστηκε σε 3 φάσεις (5 συνεχόμενες ημέρες): αρχική φάση ($1^η$ ημέρα), φάση εξάσκησης στην αυτο-ομιλία ($2^η$ έως $4^η$ ημέρα) και τελική φάση ($5^η$ ημέρα). Η πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης «Βλέπω μπάλα – Στόχο» τόσο κατά τη διάρκεια της φάσης εξάσκησης όσο και κατά την τελική φάση. Στην ίδια ομάδα δόθηκαν ερωτήσεις που σκοπό είχαν τον έλεγχο της χρήσης της αυτο-ομιλίας. Πιο συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες των πειραματικών ομάδων ρωτήθηκαν α) σε κλίμακα από 0 = καθόλου έως 60 = συνέχεια, πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις-κλειδιά που τους δόθηκαν κατά τη διάρκεια των σετ. Επίσης ρωτήθηκαν β) αν χρησιμοποίησαν και άλλες λέξεις εκτός από αυτές που τους δόθηκαν, γ) ποιές ήταν αυτές και δ) από 0 = καθόλου έως 60 = συνέχεια, πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις αυτές. Στην ομάδα ελέγχου οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν α) αν σκέφτονταν κάτι συγκεκριμένο κατά την εκτέλεση των προσπαθειών και β) αν ναι τι ήταν αυτό. Τέλος, γ) ρωτήθηκαν πόσο συχνά, από 0 = καθόλου έως 60 = συνέχεια, σκέφτονταν αυτό το συγκεκριμένο πράγμα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αρχική μέτρηση

Υπολογίστηκε το κριτήριο-t για ανεξάρτητα δείγματα για να εξεταστούν τυχόν διαφορές στην αρχική μέτρηση μεταξύ της πειραματικής και της ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν μη στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην αρχική μέτρηση [t (43) = 1.26, p = .22].

Απόδοση στο σουτ

Υπολογίστηκε ανάλυση διακύμανσης (2 ομάδες x 2 σετ) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις για να εξεταστούν τυχόν διαφορές στην απόδοση των 2 προσπαθειών μεταξύ της πειραματικής και της ομάδας ελέγχου. Η ανάλυση έδειξε κύρια [F (1, 43) = 45.79, p<.01] αλλά και σημαντική αλληλεπίδραση [F (1, 43) = 10.70, p<.01]. Οι πολλαπλές συγκρίσεις έδειξαν, ότι α) υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο για την ομάδα ελέγχου (p<.05), όσο και για την πειραματική (p<.01) ομάδα στην απόδοση μεταξύ της αρχικής και της τελικής προσπάθειας, β) η απόδοση της τελικής προσπάθειας για την πειραματική ομάδα ήταν υψηλότερη από την απόδοση της τελικής προσπάθειας της ομάδας ελέγχου. Υπολογίστηκε ο τύπος Cohen's D για να εξεταστεί το μέγεθος της βελτίωσης των δυο ομάδων. Για την ομάδα ελέγχου η ανάλυση έδειξε μέτρια βελτίωση, ενώ υψηλή βελτίωση παρουσιάστηκε για την ομάδα τεχνικής υπόδειξης (βλέπε Πίνακα 1).

Πίνακας 1. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των προσπαθειών για τις δυο ομάδες

	Πειραματική ομάδα *M* ± *SD*	Ομάδα ελέγχου *M* ± *SD*
1η ημέρα – Αρχική μέτρηση	12.73 ± 3.48	13.91 ± 2.83
5η ημέρα – Τελική μέτρηση	16.91 ± 1.99	15.37 ± 2.43
p	.000	.016
D	1.20	0.52

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας πειραματικής έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην εκτέλεση μιας δεξιότητας στο ποδόσφαιρο σε νεαρούς μαθητές και μαθήτριες δημοτικού στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Τα αποτελέσματα έδειξαν τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση στο ποδόσφαιρο. Η παρούσα μελέτη τονίζει τη σημαντικότητα των ψυχολογικών τεχνικών στη μαθησιακή διαδικασία και στην απόδοση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anderson, A., Vogel, P., & Albrecht, R. (1999). The effect of instructional self-talk on the overhand throw. *Physical Educator, 56*, 215-221.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*(4), 348-356.

Kolovelonis, A. Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 153-158

Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012). The effects of self-talk and goal setting on self-regulation of learning a new motor skill in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3), 221-235.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14,* 253-272.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., Theodorakis, Y. (in press). The effects of self-talk on dominant and non-dominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*.

ΟΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Γαλάνης, Ε., Ταμβάκης, Β., Ζουρμπάνος, Ν., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
v.galanis@hotmail.com

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας αθλητών από δύο διαφορετικά αθλήματα, σε δεξιότητες με διαφορετικά χαρακτηριστικά μετά από την εφαρμογή παρόμοιου παρεμβατικού προγράμματος. Στο άθλημα της κολύμβησης έλαβαν μέρος 26 αθλητές/τριες και στο το άθλημα της καλαθοσφαίρισης έλαβαν μέρος 18 αθλητές. Οι συμμετέχοντες πήραν μέρος σε παρεμβατικά προγράμματα διάρκειας 10 εβδομάδων στη διάρκεια των οποίων εξασκήθηκαν στη χρήση αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης. Για την αξιολόγηση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτο-ομιλίας, το οποίο αξιολογεί πέντε αντιλαμβανόμενες λειτουργίες (αύξηση αυτοπεποίθησης, ρύθμιση προσπάθειας, προσοχή και αυτοσυγκέντρωση, έλεγχο γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων και ενεργοποίηση αυτοματισμού). Αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι: (α) για την αυτο-ομιλίας καθοδήγησης οι καλαθοσφαιριστές παρουσίασαν υψηλότερα σκορ στις λειτουργίες αυτοπεποίθηση και έλεγχος γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων, και (β) για την αυτο-ομιλίας παρακίνησης οι καλαθοσφαιριστές παρουσίασαν υψηλότερα σκορ στις λειτουργίες αυτοπεποίθηση, προσοχή, έλεγχος γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων, και οριακά μεγαλύτερες στη λειτουργία του αυτοματισμού. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι είναι πολύ σημαντικό για τους προπονητές – αθλητικούς ψυχολόγους να δημιουργούν παρεμβατικά προγράμματα αυτο-ομιλίας με βάση τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας και την κατάλληλη υιοθέτηση τύπου αυτο-ομιλίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το αυξανόμενο ενδιαφέρον που προσελκύει από τους ερευνητές η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας (ΑΟ) φαίνεται να οφείλετε στη θετική σχέση που έχει με τη βελτίωση της μάθησης και την αύξηση της απόδοσης. Η αποτελεσματικότητα της ΑΟ έχει υποστηριχθεί από πολυάριθμες παρεμβατικές μελέτες, και πιο εμφατικά σε μία πρόσφατη μετα-ανάλυση των Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis και Theodorakis (2011). Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, αυτό που φαίνετε να απασχολεί τους ερευνητές είναι η εξήγηση της σχέσης μεταξύ της ΑΟ και της απόδοσης. Για την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της ΑΟ, οι Hardy, Oliver και Tod (2009) δημιούργησαν ένα μοντέλο το οποίο απαρτίζεται από τέσσερις μηχανισμούς, οι οποίοι αντανακλούν σε γνωστικές, παρακινητικές, συμπεριφορικές και συναισθηματικές διεργασίες όπου με τη σειρά τους επηρεάζουν την απόδοση. Για την διερεύνηση των μηχανισμών της ΑΟ, οι Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Chroni (2008) ανέπτυξαν το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτο-Ομιλίας το οποίο αξιολογεί πέντε αντιλαμβανόμενες λειτουργίες. Μελετώντας έτσι τα ευρήματα της αποτελεσματικότητας της ΑΟ και τις διάφορες «λέξεις κλειδιά» που χρησιμοποιούνται για τις αθλητικές δεξιότητες, οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) υποστήριξαν ότι η χρήση κάποιων «λέξεων κλειδιά» της ΑΟ μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικές για κάποιες δεξιότητες, παρά για κάποιες άλλες. Επίσης, λίγα χρόνια αργότερα, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos και Theodorakis (2007) παρατήρησαν ότι η χρήση κάποιων «λέξεων κλειδιών» της ΑΟ μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικές από άλλες «λέξεις κλειδιά» για κάποιες δεξιότητες. Από τα παραπάνω συμπεράσματα προκύπτει ότι, η αποτελεσματικότητα της ΑΟ εξαρτάτε από τον επιτυχή συνδυασμό των απαιτήσεων της δεξιότητας και του τύπου της ΑΟ.

Σκοπός λοιπόν της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση των λειτουργιών της ΑΟ αθλητών από δύο διαφορετικά αθλήματα (κολύμβηση και καλαθοσφαίριση), σε δεξιότητες με διαφορετικά χαρακτηριστικά (κολύμβηση / αδρή και ελεύθερη βολή / λεπτή) μετά από την εφαρμογή παρόμοιου παρεμβατικού προγράμματος.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

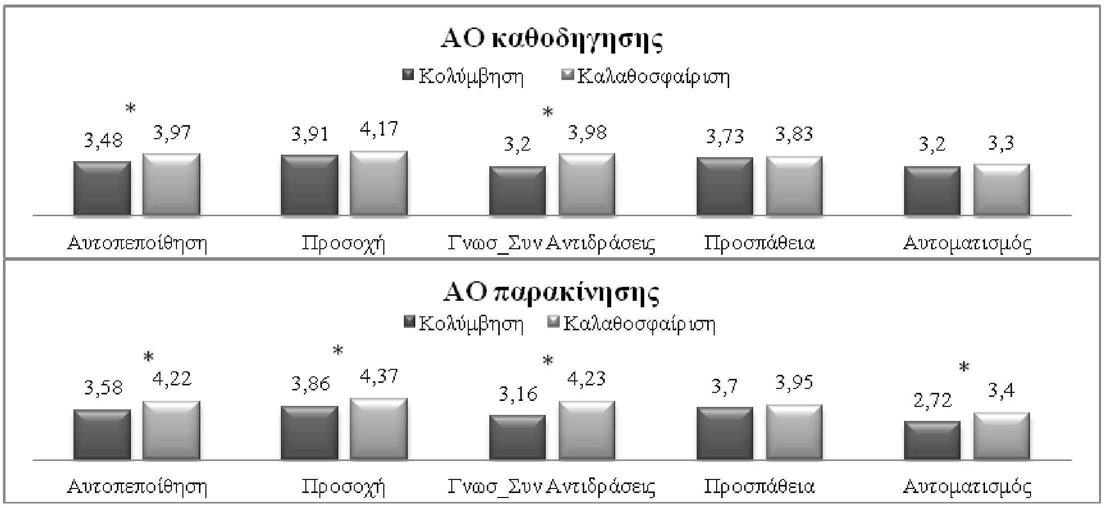
Συμμετέχοντες. Στην παρέμβαση που αφορούσε την κολύμβηση συμμετείχαν 26 κολυμβητές/τριες με μέσο όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 14.59 (±1.58) έτη, ενώ στην παρέμβαση που αφορούσε την καλαθοσφαίριση συμμετείχαν 18 αθλητές με μέσο όρο ηλικίας 14.45 (±.50) έτη.

Όργανα μέτρησης. Για την αξιολόγηση των αντιλαμβανόμενων λειτουργιών της αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Λειτουργίας Αυτο-Ομιλίας (Theodorakis *et al.*, 2008) το οποίο αξιολογεί πέντε λειτουργίες: (α) αύξηση της αυτοπεποίθησης, (β) αύξηση της προσοχής, (γ) έλεγχος γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων, (δ) ρύθμιση της προσπάθειας και (ε) ενεργοποίηση του αυτοματισμού κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=καθόλου, 5=πάρα πολύ). Επίσης, για να διαπιστωθεί αν οι συμμετέχοντες έκαναν χρήση των προσχεδιασμένων «λέξεων κλειδιά», μετά την ολοκλήρωση κάθε προγράμματος ΑΟ υποδείκνυαν το βαθμό που χρησιμοποιούσαν αυτές τις λέξεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των μετρήσεων σε μία 10/βάθμια κλίμακα (1=καθόλου, 10=συνέχεια).

Παρέμβαση. Και στις δύο παρεμβάσεις ακολουθήθηκαν παρόμοια προγράμματα. Οι αθλητές έλαβαν αρχικά ενημέρωση σχετικά με το πρόγραμμα παρέμβασης. Στη συνέχεια ενσωμάτωσαν στην προπόνησή τους την στρατηγική της ΑΟ. Το πρόγραμμα παρέμβασης είχε συχνότητα 3 ενότητες την εβδομάδα. Τις δύο πρώτες εβδομάδες εξασκήθηκαν στην ΑΟ παρακίνησης, τις δύο επόμενες στην ΑΟ καθοδήγησης, τις επόμενες τέσσερις εξασκήθηκαν και με τους δύο τύπους ΑΟ, ενώ στις δύο τελευταίες χρησιμοποίησαν «λέξεις κλειδιά» της αρεσκείας τους. Οι μετρήσεις σχετικά με τις λειτουργίες της ΑΟ έγιναν με την ολοκλήρωση της δεύτερης και τέταρτης εβδομάδας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εκτελέστηκαν ανάλυσης διακύμανσης για να εξεταστούν διαφορές στις λειτουργίες των διαφορετικών τύπων ΑΟ ανάμεσα στους αθλητές κολύμβησης και καλαθοσφαίρισης. Η ανάλυση για την ΑΟ καθοδήγησης έδειξε σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση [F (5, 38) = 3.49, p<.05]. Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξε ότι οι καλαθοσφαιριστές παρουσίασαν υψηλότερα σκορ στις λειτουργίες αυτοπεποίθηση [F (1, 43) = 6.68, p<.05], και έλεγχος γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων [F (1, 43) = 13.71, p<.01]. Η ανάλυση για την ΑΟ παρακίνησης έδειξε σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση [F (5, 38) = 6.26, p<.01]. Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξε ότι οι καλαθοσφαιριστές παρουσίασαν υψηλότερα σκορ στις λειτουργίες αυτοπεποίθηση [F (1, 43) = 11.51, p<.01], προσοχή [F (1, 43) = 10.85, p<.01], έλεγχος γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων [F (1, 43) = 30.53, p<.01], και οριακά μεγαλύτερες στη λειτουργία του αυτοματισμού [F (1, 43) = 3.40, p=.07. Οι μέσοι όροι για τις δύο ομάδες παρουσιάζονται στο Διάγραμμα 1.



Διάγραμμα 1. Μέσοι όροι στις λειτουργίες της ΑΟ για τους αθλητές κολύμβησης και καλαθοσφαίρισης.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συνολικά, τα αποτελέσματα της μελέτης αναδεικνύουν τη σημασία της διερεύνησης των λειτουργιών της γνωστικής στρατηγικής της ΑΟ και ιδιαίτερα ανάμεσα σε αθλήματα διαφορετικής φύσης. Οι αθλητές της καλαθοσφαίρισης παρουσίασαν συνολικά μεγαλύτερα σκορ στις λειτουργίες της ΑΟ, ανεξάρτητα από τον τύπο ΑΟ που χρησιμοποιήθηκε. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι η ελεύθερη βολή είναι μια μεμονωμένη δεξιότητα στην οποία η εφαρμογή της ΑΟ ήταν στιγμιαία και άμεση, ακριβώς πριν την εκτέλεση, ενώ στην κολύμβηση η εφαρμογή της ΑΟ ήταν σε κατά διαστήματα και επαναλαμβανόμενη και η απόδοση αφορούσε μια πιο μακροχρόνια διαδικασία. Ως αποτέλεσμα οι αθλητές μπόρεσαν πιθανώς πιο εύκολα να αφομοιώσουν τη στρατηγική και να τη συνδέσουν με την εκτέλεση και την απόδοση. Επιπλέον, τα αποτελέσματα φαίνεται να συμφωνούν με αυτά της μετα-ανάλυσης των Hatzigeorgiadis *et al.* (2011) οι οποίοι βρήκαν ότι η ΑΟ είναι πιο αποτελεσματική στις λεπτές από ότι στις αδρές δεξιότητες. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν την ανάγκη για προσεκτικό σχεδιασμό από τους προπονητές – αθλητικούς ψυχολόγους όσον αφορά τον συνδυασμό τύπου ΑΟ και απαιτήσεων της δεξιότητας για τη δημιουργία αποτελεσματικών προγραμμάτων ΑΟ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37-74). London, UK: Routledge.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives in Psychological Science, 6,* 348-356.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 240-251.

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 and Exercise Science, 12*, 10-30.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14,* 253-272.

Θεματική Ενότητα IV

Τίτλος συμποσίου
Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία

Οργανωτής: Ιωάννης Ζαρώτης

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ ΜΕ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

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

Περίληψη

Η παρούσα μελέτη εξετάζει τη διαδικασία παροχής συμβουλευτικής υποστήριξης σε αθλητικό πλαίσιο, υπό το πρίσμα δύο διαφορετικών θεωρητικών προσεγγίσεων, της γνωσιακής και της ψυχαναλυτικής θεωρίας. Η περίπτωση αφορά σε μια αθλήτρια υψηλού επιπέδου, η οποία αντιμετώπισε σοβαρό πρόβλημα με το άγχος. Περιγράφεται η ανάλυση, ερμηνεία και παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε με βάση τη γνωσιακή προσέγγιση. Παρουσιάζεται η αξιολόγηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών της αθλήτριας και η διαδικασία αντιμετώπισης των θεμάτων που την απασχολούσαν. Παρατίθεται η εξέλιξη της συμβουλευτικής και τα αποτελέσματα της παρέμβασης, με βάση τη γνωσιακή θεωρία. Ταυτόχρονα, παρατίθεται και η αντίστοιχη προτεινόμενη παρέμβαση από την ψυχαναλυτική θεωρία όσον αφορά στην ανάλυση και ερμηνεία των στοιχείων. Η παρουσίαση του περιστατικού με δύο διαφορετικές προσεγγίσεις αναδεικνύει τη δυνατότητα άντλησης μεθόδων και πληροφοριών παρέμβασης από διαφορετικές θεωρητικές βάσεις.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συμβουλευτική, ως κλάδος της ψυχολογίας, έχει τη δυνατότητα να αντλεί μεθόδους και τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων από μια «δεξαμενή» διαφορετικών προσεγγίσεων, επιδιώκοντας κάθε φορά, ο τρόπος αντιμετώπισης να είναι ο πλέον κατάλληλος (Andersen, van Raalte, & Harris, 2000). Η παροχή συμβουλευτικής με δύο διαφορετικές προσεγγίσεις, της γνωσιακής και της ψυχαναλυτικής, αναδεικνύει την ευρύτητα της δυσκολίας των καταστάσεων και την αναγκαιότητα της διαρκούς αναζήτησης της πιο κατάλληλης, κάθε φορά, μεθόδου (Andersen, 2002). Σκοπός της μελέτης είναι η ταυτόχρονη παρουσίαση δύο διαφορετικών θεωρητικών προσεγγίσεων όσον αφορά στην ανάλυση, ερμηνεία και παρέμβαση στο πλαίσιο επίτευξης των στόχων ενός προγράμματος συμβουλευτικής στον αθλητισμό.

Παρουσίαση περίπτωσης

Το πρόγραμμα συμβουλευτικής αφορά σε μια αθλήτρια της πάλης, ηλικίας 29 ετών, με δωδεκάχρονη εμπειρία στο άθλημά της, μέλος της εθνικής ομάδας γυναικών κατά τη χρονική περίοδο της διαδικασίας συμβουλευτικής. Η αιτία για την αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης ήταν το άγχος και η σταδιακή απώλεια του ενδιαφέροντός της για το άθλημα.

Η παροχή συμβουλευτικής ξεκίνησε με τη λήψη ιστορικού και την ψυχολογική αξιολόγηση της αθλήτριας χρησιμοποιώντας κλινική συνέντευξη και ερωτηματολόγια. Από τη διαδικασία της αξιολόγησης φάνηκε ότι η αθλήτρια βίωνε έντονο άγχος στην αγωνιστική περίοδο, με αρνητικές σκέψεις σχετικά με την ικανότητά της και την προετοιμασία της. Επίσης, από τη διαδικασία της αξιολόγησης αναδείχθηκε η σύνδεση της αθλήτριας με τον προπονητή της, η αρνητική στάση προς τον εαυτό της και η ανησυχία της για τις συνέπειες της αποτυχίας και της εξέλιξή της στον χώρο του αθλητισμού.

Με βάση τη θεωρητική δομή της γνωσιακής προσέγγισης, η συνεργασία εστίασε, κυρίως, στην καταγραφή των δυσλειτουργικών σκέψεων, οι οποίες δημιουργούσαν το άγχος στην αθλήτρια. Η καταγραφή των σκέψεων αποτελεί βασικό στοιχείο της γνωσιακής προσέγγισης (Beck, 2007). Στη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας, αναδείχθηκε η ερμηνεία που η αθλήτρια έδινε στην κριτική των «σημαντικών άλλων» και στην «εξάρτηση» της εικόνας που είχε για τον εαυτό της από τα αποτελέσματά της στον αθλητισμό. Οι σκέψεις της παρουσίαζαν μια σταθερά αρνητική στάση προς τον εαυτό της, με χαμηλή εμπιστοσύνη στις ικανότητές της και μια γενικότερη ανησυχία για την καθημερινότητά της. Έτεινε να επιλέγει τα αρνητικά ερεθίσματα για την εξαγωγή συμπερασμάτων, τα οποία χαρακτηριζόταν από υπεργενίκευση. Η ανησυχία αποτελούσε ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του τρόπου σκέψης της, καθώς για την ίδια αποτελούσε «θετικό» στοιχείο, ως παράγοντας εγρήγορσης και επίτευξης των στόχων της, εντείνοντας, ωστόσο, ορισμένες φορές τις αρνητικές της σκέψεις.

Η διαδικασία συμβουλευτικής είχε διάρκεια πέντε μήνες, διάστημα κατά το οποίο πραγματοποιήθηκαν 19 ατομικές συνεδρίες. Αρχικός στόχος ήταν η αθλήτρια να κατανοήσει τον δυσλειτουργικό τρόπο σκέψης της και για τον λόγο αυτό, επιχειρήθηκαν συμπεριφορικά πειράματα (Παπακώστας 1994), ώστε να διαπιστωθεί η δυνατότητα αλλαγής της συμπεριφοράς. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε γνωστική αναδόμηση των σκέψεων της, ώστε να αναπτύξει ένα πιο λειτουργικό τρόπο σκέψης για την ίδια (Beck, 2007).

Κατά την αξιολόγηση του προγράμματος, η αθλήτρια φάνηκε ότι ανέκτησε το ενδιαφέρον της για τον αγωνιστικό αθλητισμό, βελτίωσε σημαντικά την προσπάθεια της στην προπόνηση και διαφοροποίησε σημαντικά τις σκέψεις της απέναντι στους αγώνες, μειώνοντας το άγχος της, όπως διαπιστώθηκε και από την επαναχορήγηση των ερωτηματολόγιων του αγωνιστικού άγχους, με άμεσο αποτέλεσμα και στη βελτίωση και των αγωνιστικών της επιδόσεων.

Προσεγγίζοντας την περίπτωση της αθλήτριας αυτής με μια ψυχαναλυτικού τύπου συμβουλευτική διαδικασία, η καταγραφή, η ανάλυση και η ερμηνεία των δεδομένων όπως και η παρέμβαση για την αλλαγή, θα ήταν σαφώς διαφορετικά (Hill, 2001). Ο αρχικός στόχος στην ψυχαναλυτική προσέγγιση είναι η διερεύνηση της επιθυμίας του υποκειμένου να είναι αθλήτρια υψηλού επιπέδου και κατά πόσο η επιλογή αυτή ήταν υγιής, έγινε, δηλαδή, βάσει δικών της επιθυμιών ή μέσω προβληματικών ταυτίσεων με το ιδεώδες (π.χ. για να κερδίσει την αποδοχή του πατέρα). Το άγχος, οι αθλητικές αποτυχίες και η σχέση με τον προπονητή ερμηνεύονται υπό το πρίσμα των ψυχαναλυτικών θεωριών προσωπικότητας (Rubinstein, 2003). Βασικά εργαλεία της παρέμβασης είναι ο ελεύθερος συνειρμός και η ψυχαναλυτική ερμηνεία (Freud, 1985). Ο σύμβουλος καλεί την αθλήτρια να μιλήσει ελεύθερα εκφράζοντας οτιδήποτε έρχεται στη σκέψη της, χωρίς λογοκρισία. Η ερμηνεία του συμβούλου βασίζεται στον λόγο της αθλήτριας, την ιστορία της και την ψυχαναλυτική θεωρία. Απώτερος σκοπός είναι η επίλυση των συγκρούσεων που εμποδίζουν την πραγματική επιτυχία και η ψυχική ενδυνάμωση του υποκειμένου.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρουσίαση διαφορετικών προσεγγίσεων στη διαδικασία ανάλυσης, ερμηνείας και παρέμβασης στην περίπτωση της αθλήτριας που αναφέρθηκε, αναδεικνύει τη δυνατότητα χρήσης διαφορετικών μεθόδων για την αντιμετώπιση μιας δυσλειτουργικής κατάστασης. Ο τρόπος προσέγγισης μιας κατάστασης, καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την εξέλιξη της συμβουλευτικής διαδικασίας, χωρίς, ωστόσο, να υπάρχει ένας και μοναδικός, καθώς η παροχή υποστήριξης συνίσταται σε μια δια-θεωρητική προσέγγιση (Andersen, 2002). Οι εκάστοτε ανάγκες και συνιστώσες μιας περίπτωσης καταδεικνύουν την πλέον κατάλληλη επιλογή, από μια σειρά θεωρητικών προσεγγίσεων, για την καλύτερη αντιμετώπισή της.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Andersen, M.B. (2002). *Doing sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Andersen, M.B., Van Raalte, J.L., & Harris, G. (2000). Supervision II: A case study. In M.B. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (pp. 167-179). Champaign, IL: Human Kinetics.

Beck J. (2007). Εισαγωγή στη γνωστική θεραπεία. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκης.

Freud, S. (1985). Συμβουλές για τον γιατρό κατά την ψυχαναλυτική θεραπεία. Στο Γ. Ταμπουράκης (Επιμ.), *Η τεχνική της ψυχανάλυσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Επίκουρος.

Hill, K.L. (2001). *Frameworks for sport psychologists.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Παπακώστας, Ι.Γ. (1994). *Γνωσιακή ψυχοθεραπεία: Θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Rubinstein, R. (2003). Placer del movimiento, competencia y deporte. *Revista de Psychoanalisis APA,* LX.

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

ΣΥΝΤΟΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΑΜΕ; - ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Δημούλα, Φ., & Ψυχουντάκη, Μ.
Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Fani.Dimoula@gmail.com

Περίληψη

Η περίπτωση που παρουσιάζεται αφορά σε έναν αθλητή – φοιτητή, 19 χρονών, ο οποίος απευθύνθηκε και έλαβε το Πρόγραμμα Ψυχολογικής Προετοιμασίας του Εργαστηρίου Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ. Το ΠΨΠ πρόκειται για συμβουλευτική διαδικασία βασισμένη στη γνωσιακή – συμπεριφοριστική προσέγγιση. Το πρόγραμμα έχει σαφή δομή, προσανατολίζεται στην επίλυση ενός προβλήματος, είναι ενεργητικό και κατευθυντικό, με συγκεκριμένο πλάνο και μικρή διάρκεια. Δεδομένου ότι ο προσανατολισμός στο πρόβλημα είναι βασικό χαρακτηριστικό του ΠΨΠ, η σημασία της συγκεκριμένης περίπτωσης έγκειται στο ότι ο συμβουλευόμενος δεν αρθρώνει κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα. Περιγράφονται αναλυτικά οι φάσεις του ΠΨΠ και η προσπάθεια άρθρωσης της αιτίας που ώθησε τον αθλητή στην αναζήτηση συμβουλευτικής. Στο πέρας της διαδικασίας, ο αθλητής δήλωσε ικανοποιημένος και επωφελημένος. Σκοπός της παρουσίασης είναι να καταδείξει τις δυσκολίες που δημιουργεί στη διαδικασία η απουσία ενός σαφώς προσδιορισμένου προβλήματος, αλλά και να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο αυτές αντιμετωπίστηκαν στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παροχή συμβουλευτικής σε αθλητές υψηλού επιπέδου αποτελεί σημαντικό αντικείμενο της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας. Το Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών έχει καταρτίσει ένα Πρόγραμμα Ψυχολογικής Προετοιμασίας (ΠΨΠ) στο οποίο έχουν πρόσβαση οι αθλητές/τριες που φοιτούν στο τμήμα των ΤΕΦΑΑ (Psychountaki, 2005). Το ΠΨΠ βασίζεται στις αρχές της γνωσιακής–συμπεριφοριστικής προσέγγισης και, ως εκ τούτου, αποτελεί μια διαδικασία σαφώς δομημένη, ενεργητική και κατευθυντική, έχει συγκεκριμένο πλάνο και μικρή διάρκεια, προσανατολίζεται στο πρόβλημα και στο κέντρο της βρίσκεται ο άνθρωπος που επιζητά βοήθεια (Beck, 1995). Πιο συγκεκριμένα, κατά την εφαρμογή του, το ΠΨΠ διαγράφει τις εξής τέσσερις φάσεις: (α) ευαισθητοποίησης, (β) εκπαίδευσης, (γ) εφαρμογής και (δ) επαναπροσδιορισμού στόχων/ επανένταξης. Σκοπός της παρουσίασης είναι να καταδείξει τις δυσκολίες που δημιουργεί στη διαδικασία η απουσία ενός σαφώς προσδιορισμένου προβλήματος, αλλά και να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο αυτές αντιμετωπίστηκαν στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας.

Παρουσίαση περίπτωσης

Η εργασία αναφέρεται στην περίπτωση ενός αθλητή – φοιτητή, ηλικίας 19 ετών. Σε ό,τι αφορά την ενασχόληση με το άθλημά του, την περίοδο του ΠΨΠ, αγωνιζόταν σε σύλλογο της Αττικής στο πρωτάθλημα ανδρών, είχε εμπειρία 4 ετών σε υψηλό επίπεδο, με συμμετοχές σε εθνικούς και διεθνείς αγώνες και παλαιότερη συμμετοχή στην εθνική ομάδα νέων.

Ο αθλητής απευθύνθηκε στο Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ώστε να λάβει υπηρεσίες συμβουλευτικής. Σύμφωνα με τη δομή του ΠΨΠ, η πρώτη φάση, *η φάση της* *ευαισθητοποίησης*, περιλαμβάνει τη γνωριμία με τον αθλητή και την ψυχολογική αξιολόγηση. Επομένως, κατά την πρώτη συνεδρία, η σύμβουλος ενημέρωσε τον αθλητή τόσο για τον κλάδο της αθλητικής ψυχολογίας γενικότερα όσο και για το συγκεκριμένο πρόγραμμα συμβουλευτικής. Παράλληλα, μέσω συνέντευξης η σύμβουλος έλαβε το ιστορικό του αθλητή. Βασικοί στόχοι αυτής της πρώτης συνάντησης, ήταν η γνωριμία των δύο μερών, η απόκτηση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και η εξοικείωση του αθλητή με τη διαδικασία της συμβουλευτικής στην αθλητική ψυχολογία. Εξίσου σημαντικός στόχος ήταν να εκφράσει ο αθλητής τον λόγο για τον οποίο ζήτησε τη συνεργασία μας καθότι πρόκειται για μια διαδικασία προσανατολισμένη σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα. Ο στόχος της ενημέρωσης και γνωριμίας επιτεύχθηκε, ωστόσο ο αθλητής δεν εξέφρασε κάποιο σαφές πρόβλημα.

Κατά τη δεύτερη και τρίτη συνάντηση, συνεχίζοντας στο πλαίσιο της πρώτης φάσης, έγινε ψυχολογική αξιολόγηση. Ο αθλητής έλαβε και συμπλήρωσε ένα πακέτο γενικών και αθλητικών ερωτηματολογίων προδιάθεσης, πχ., Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης, Ερωτηματολόγιο Επιθετικότητας, Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης και Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης. Η ψυχολογική αξιολόγηση έγινε με βάση τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων και τα δεδομένα του ιστορικού. Προέκυψε ότι κατά την περίοδο έναρξης της συνεργασίας, ο αθλητής παρουσίαζε μια σχετικά έντονη ψυχική κατάσταση με κύρια χαρακτηριστικά: έντονη κόπωση, λίγο υψηλότερο από το επιθυμητό άγχος προδιάθεσης, σχετικά χαμηλή αυτοεκτίμηση και σχετικά έντονη λεκτική επιθετικότητα. Ακόμα, η ψυχολογική αξιολόγηση έδειξε υψηλότερα από το επιθυμητό επίπεδα αγωνιστικού άγχους και σχετικά χαμηλή αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Σκοπός αυτού του σταδίου ήταν τα προσεγγιστεί και να διασαφηνιστεί το πρόβλημα. Παρότι τα δεδομένα των ερωτηματολογίων έδειχναν την ύπαρξη άγχους και χαμηλής αγωνιστικής αυτοπεποίθησης, η συζήτηση με τον αθλητή και η εικόνα του δε συνηγορούσαν στο να θεωρηθούν αυτά ως συγκεκριμένο πρόβλημα προς επίλυση. Παράλληλα, ο συμβουλευόμενος εξακολουθούσε να μην αρθρώνει κάποιο συγκεκριμένο αίτημα.

Καθώς οι στόχοι συνεργασίας δε μπορούσαν να αφορούν ένα ξεκάθαρα ορισμένο πρόβλημα, η σύμβουλος πρότεινε ένα πρόγραμμα παρέμβασης για την ανάπτυξη με εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Επομένως, στις ακόλουθες συναντήσεις της δεύτερης, πλέον, φάσης του προγράμματος (*φάση εκπαίδευσης*), ο αθλητής εκπαιδεύτηκε σε τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης όπως έλεγχος αναπνοής, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και νοερή προπόνηση. Πριν την κάθε εκπαιδευτική διαδικασία, η σύμβουλος προσκαλούσε τον αθλητή σε συζήτηση πάνω στο τι περιμένει να κερδίσει από τη συγκεκριμένη τεχνική, επιδιώκοντας να διερευνήσει τις προσδοκίες και ανάγκες του αθλητή. Σε γενικές γραμμές, αυτή η εκπαίδευση στόχευε στην ανάπτυξη του αυτοελέγχου, της αυτοσυγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης του αθλητή.

Σύμφωνα με το ΠΨΠ, κατά την τρίτη φάση (*φάση εφαρμογής*) εφαρμόζονται οι διδαχθείσες τεχνικές με σκοπό την επίλυση του προβλήματος και την επίτευξη των στόχων συνεργασίας. Ωστόσο, στην περίπτωση που παρουσιάζεται, ολοκληρώνοντας την εκπαίδευση στις τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης, η απουσία σαφούς στόχου του προγράμματος ήταν πλέον πιο αισθητή και το ερώτημα «που θέλουμε να πάμε;» πιο έντονο. Στην προσπάθεια να αντιμετωπιστεί αυτή η δυσκολία και κρίνοντας ότι έχει αναπτυχθεί αμοιβαία εμπιστοσύνη, η σύμβουλος ενθάρρυνε τον αθλητή να θέτει ο ίδιος το θέμα της κάθε συνάντησης και να μιλά ελεύθερα για όσα τον απασχολούσαν. Με αυτό τον τρόπο αναδύθηκαν θέματα ανεπαρκούς προετοιμασίας, αγωνιστικού άγχους και προοπτικής της αθλητικής σταδιοδρομίας. Συγκεκριμένα, το θέμα του αγωνιστικού άγχους αντιμετωπίστηκε αφενός με τη βοήθεια τεχνικών συμπεριφοριστικής αυτοδιαχείρισης (τεχνικές χαλάρωσης) και αφετέρου με γνωστική αναδόμηση χρησιμοποιώντας κυρίως μια πραγματιστική προσέγγιση (απο-καταστροφοποίηση (Beck, Emery, & Greenberg, 1985).

Έχοντας ολοκληρώσει την εκπαίδευση σε τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης και τη συζήτηση γύρω από τα θέματα που απασχολούσαν τον αθλητή, ορίστηκε από κοινού το τέλος του ΠΨΠ. Ο χρόνος των τελευταίων συναντήσεων (*φάση επαναπροσδιορισμού στόχων*) αφιερώθηκε στη συζήτηση για τους στόχους της επόμενης αγωνιστικής περιόδου καθώς και στην αξιολόγηση και επισκόπηση της συνεργασίας μας.

Το πρόγραμμα διήρκησε 4 μήνες και πραγματοποιήθηκε σε 13 συναντήσεις. Συμπερασματικά, το γεγονός ότι απουσίαζε ένα σαφές αίτημα – πρόβλημα δυσχέρανε την κατάρτιση ενός δομημένου ΠΨΠ, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορούσε την τρίτη φάση, τη φάση της εφαρμογής. Για τον ίδιο λόγο κατέστη δύσκολη η αξιολόγηση του προγράμματος με όρους επίτευξης στόχων (Anderson, Miles, Mahoney, & Robinson, 2002). Ωστόσο, ο ίδιος ο αθλητής έδειξε δέσμευση και συνέπεια απέναντι στο πρόγραμμα και εξέφρασε την ικανοποίησή του δηλώνοντας πιο σίγουρος, ικανός και ανεξάρτητος. Επομένως, φαίνεται να έχει αποκομίσει όφελος από το ΠΨΠ. Αξίζει να ερευνηθεί περαιτέρω ποιες άλλες τεχνικές μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας σύμβουλος στην προσπάθεια ανάδειξης και διασαφήνισης του προβλήματος ή ποιες άλλες συμβουλευτικές προσεγγίσεις θα ήταν ωφέλιμες για συμβουλευόμενους σε αντίστοιχες περιπτώσεις.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η σημασία του περιστατικού που παρουσιάζεται έγκειται στην απουσία σαφούς προβλήματος και αιτήματος από την πλευρά του συμβουλευόμενου. Περιγράφηκε η δομή και το περιεχόμενο του προγράμματος όπως πραγματοποιήθηκε. Τηρήθηκαν οι προβλεπόμενες από το πρόγραμμα φάσεις. Ωστόσο, προέκυψαν δυσκολίες στην οργάνωση του περιεχομένου κάποιων συναντήσεων, κυρίως κατά τη φάση της «εφαρμογής», καθώς δεν υπήρχε σαφές αίτημα του αθλητή προς το οποίο θα μπορούσε να προσανατολιστεί το πρόγραμμα. Η σύμβουλος ανταποκρίθηκε σε αυτό το, χωρίς σαφή προορισμό, πρόγραμμα οργανώνοντας το ρόλο της γύρω από δύο λειτουργίες. Πρώτον, υιοθέτησε μια έντονα εκπαιδευτική στάση διδάσκοντας τεχνικές και εξηγώντας θεωρίες της συμβουλευτικής και της αθλητικής ψυχολογίας. Δεύτερον, σε πολλές περιπτώσεις παρέμεινε στη θέση απλού ακροατή παροτρύνοντας τον αθλητή να μιλήσει ανοιχτά (π.χ. με ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, κάνοντας συζήτηση γύρω από τις διδαχθείσες τεχνικές, αναθέτοντας την επιλογή του θέματος της συνάντησης στον αθλητή). Κριτήριο επιλογής αυτού του ρόλου ήταν η επιθυμία της συμβούλου να επωφεληθεί το περισσότερο δυνατό ο αθλητής από το πρόγραμμα παίρνοντας γνώσεις και αποκτώντας μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού του. Η παρουσίαση της περίπτωσης επεδίωξε να καταδείξει τα προβλήματα που προκύπτουν στη συμβουλευτική διαδικασία σε περιπτώσεις χωρίς σαφείς στόχους συνεργασίας. Παράλληλα, αναδείχθηκαν πιθανοί τρόποι αντιμετώπισης αυτών των δυσκολιών και ερωτήματα για μελλοντικές ερευνητικές προσεγγίσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anderson, A.G, Miles, A., Mahoney, G, & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, *16*, 432-453.

Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York, CA: The Guilford Press

Beck, A.T., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, CA: Basic Books.

Psychountaki, M. (2005). The coordination of the sport psychology services during a big game. *Proceedings abstracts of International Congress of Sport Psychology*. Rome, Italy.

* Τα πραγματικά προσωπικά στοιχεία του αθλητή δεν αναφέρονται προς τήρηση του απορρήτου.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ: ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΣΤΟΧΟΣ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ; Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ Ο

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

Περίληψη
Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η περιγραφή ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας (ΠΨΠ), έτσι όπως εφαρμόστηκε στην περίπτωση μίας αθλήτριας του άλματος σε μήκος. Η αθλήτρια αναζήτησε ψυχολογική υποστήριξη λόγω ενός σοβαρού τραυματισμού και τα συνεπακόλουθά του (π.χ., μείωση της απόδοσης). Από τη διαδικασία της αξιολόγησης φάνηκε ότι η αθλήτρια έχει υψηλό άγχος, χαμηλή αυτοπεποίθηση, δυσκολία στον προσδιορισμό στόχων, δυσκολία στη διαχείριση προσωπικών θεμάτων και στην επικοινωνία της με τρίτους. Η εφαρμογή του ΠΨΠ ακολούθησε τις αρχές της γνωστικο-συμπεριφοριστικής προσέγγισης εστιάζοντας στην εκπαίδευση και ενίσχυση της αθλήτριας για την αποτελεσματική διαχείριση των καταστάσεων που είχε να αντιμετωπίσει, όπως, επίσης, στην εκμάθηση δεξιοτήτων επικοινωνίας. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος άλλαξε το αίτημα της αθλήτριας και επαναπροσδιορίστηκαν οι τελικοί στόχοι. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια έξι μήνες, διάστημα στο οποίο πραγματοποιήθηκαν 21 ατομικές συναντήσεις. Κατά την αξιολόγηση του προγράμματος ετέθη το ερώτημα «πέτυχε το πρόγραμμα υποστήριξης της αθλήτριας;». Η αθλήτρια σταμάτησε τον αγωνιστικό αθλητισμό, ωστόσο, φάνηκε ότι ανέκτησε το ενδιαφέρον της για άλλες δραστηριότητες, βελτίωσε σημαντικά την αυτοεκτίμησή της, έμαθε να διαχειρίζεται διαπροσωπικές συγκρούσεις και υιοθέτησε πιο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων.

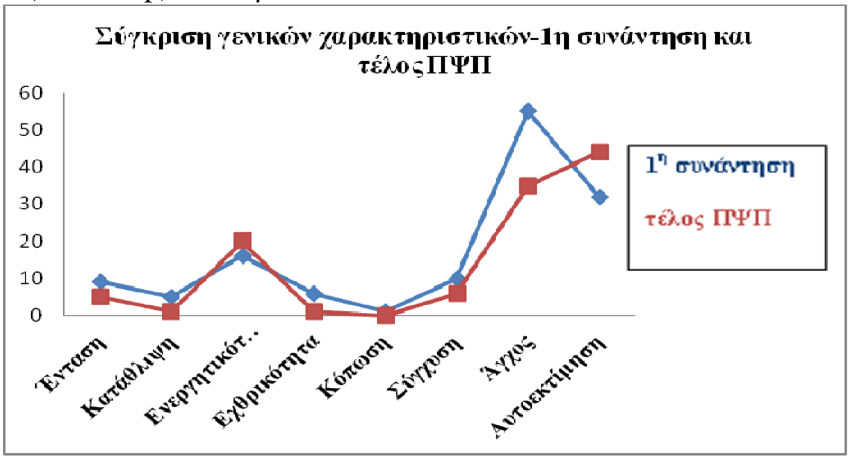
ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Ένα πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας (ΠΨΠ) αναφέρεται στη συστηματική και συνεχόμενη εξάσκηση νοητικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης του αθλητή, την αύξηση του συναισθήματος της ευχαρίστησης ή την επίτευξη της μέγιστης ικανοποίησης μέσα από τη φυσική και αγωνιστική δραστηριότητα (Weinberg & Gould, 1999). Συνήθως η αγωνιστική προετοιμασία κάθε αθλητή περιλαμβάνει 4 βασικές επιμέρους κατηγορίες: σωματική, τεχνική, τακτική και ψυχολογική (Blumenstein, Lidor, & Tenenbaum, 2005; Bompa, 1999). Βασικός σκοπός της ψυχολογικής προετοιμασίας είναι ο εφοδιασμός του αθλητή με τις απαραίτητες ψυχολογικές τεχνικές οι οποίες θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει τα ψυχικά εμπόδια. Στόχος ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας δεν είναι μόνο η βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης, αλλά και η ολιστική αξιοποίηση του ατόμου, ενισχύοντας τα θετικά του στοιχεία και εφοδιάζοντάς το με δεξιότητες. Στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν αρκετά δομημένα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας, τόσο για ομαδικά όσο και για ατομικά αθλήματα (Psychountaki, 2005). Ανάλογα με την εκπαίδευση του αθλητικού ψυχολόγου και τις ανάγκες του αθλητή επιλέγεται το πρόγραμμα που αναμένεται να είναι πιο αποτελεσματικό. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η περιγραφή ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας, έτσι όπως εφαρμόστηκε στην περίπτωση μίας αθλήτριας του άλματος σε μήκος.

Παρουσίαση του ΠΨΠ της Ο

Το ΠΨΠ οργανώθηκε και εφαρμόστηκε για να καλύψει τις ανάγκες μίας αθλήτριας του άλματος σε μήκος και εντάχθηκε στο πλαίσιο της εκπαίδευσης υπό εποπτεία της πρώτης συγγραφέως. Ιστορικό: Η αθλήτρια –την περίοδο ένταξης στο ΠΨΠ– ήταν ηλικίας 27 ετών, με δεκατρία χρόνια εμπειρίας στο άθλημά της και αρκετές διακρίσεις εθνικού επιπέδου. Ο λόγος αναζήτησης ψυχολογικής υποστήριξης ήταν ένας σοβαρός τραυματισμός και τα συνεπακόλουθά του όπως η μείωση της απόδοσης και η απογοήτευση που αυτό γεννά, τα προβλήματα αυτά καθαυτά του τραυματισμού και η σταδιακή μείωση του κινήτρου παραμονής στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Το ΠΨΠ ξεκίνησε με τη *φάση της ευαισθητοποίησης*, η οποία στόχο είχε την ενημέρωση τόσο της αθλήτριας όσο και του προπονητή της για τα ψυχολογικά ζητήματα που αφορούν στην προετοιμασία των αθλητών και για τη διαδικασία διεξαγωγής της ψυχολογικής προετοιμασίας που μόλις ξεκινούσε. Με την ολοκλήρωση αυτής της φάσης, όπου δόθηκε έντυπο υλικό στην αθλήτρια για τη φύση και τους σκοπούς των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας, συνεχίσαμε στη δεύτερη φάση του προγράμματος, τη *φάση της βασικής ψυχολογικής προετοιμασίας*, σκοπός της οποίας είναι η ψυχολογική αξιολόγηση του αθλητή, η απόκτηση ή βελτίωση βασικών ψυχολογικών δεξιοτήτων, η ιεράρχηση και ο προγραμματισμός στόχων. Έγιναν δύο συναντήσεις για τη λήψη του ιστορικού και μία συνάντηση για την ψυχολογική αξιολόγηση, η οποία περιελάμβανε τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων που αφορούν στα γενικά και αθλητικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης. Από τη διαδικασία της αξιολόγησης φάνηκε ότι η αθλήτρια έχει υψηλό άγχος και έντονη ανησυχία, χαμηλή αυτοπεποίθηση, δυσκολία στον προσδιορισμό στόχων, δυσκολία στη διαχείριση προσωπικών θεμάτων και στην επικοινωνία της με τρίτους. Με βάσης τις μεθόδους και τις τεχνικές της γνωστικο-συμπεριφορικής προσέγγισης, ως αρχικός στόχος της συνεργασίας ορίστηκε η εκπαίδευση και ενίσχυση της αθλήτριας για την αποτελεσματική διαχείριση των καταστάσεων που είχε να αντιμετωπίσει. Το κύριο θέμα για το οποίο ζήτησε βοήθεια ήταν η διαχείριση του τραυματισμού και η αδυναμία της για τη συνέχιση των αγωνιστικών υποχρεώσεων της ή τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Εφόσον έγινε εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης, ακολούθησαν ασκήσεις για τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης, την τοποθέτηση στόχων και τις δεξιότητες επικοινωνίας. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια του προγράμματος, αναδείχθηκε η ανάγκη επαναπροσδιορισμού του αρχικού στόχου και ενασχόλησης της αθλήτριας με εξω-αθλητικά ζητήματα. Αναδιατυπώθηκαν οι στόχοι και, μετά την απόφαση της αθλήτριας να τερματίσει την αγωνιστικής καριέρα, το πρόγραμμα επικεντρώθηκε σε άλλες δραστηριότητες, οι οποίες θα δομούσαν πλέον την καθημερινότητάς της και θα έθεταν τις βάσεις για το μέλλον της, όπως, για παράδειγμα, ασχολήθηκε διεξοδικά με την απόφαση τερματισμού της αθλητικής καριέρας και εστιάστηκε στην αναζήτηση τρόπων για την περαιτέρω δραστηριοποίηση της αθλήτριας, όπως για παράδειγμα, εύρεση εργασίας, χόμπι, κ.τ.λ. (*φάση επαναπροσδιορισμού-επανένταξης*).

Το ΠΨΠ είχε διάρκεια έξι μήνες, διάστημα κατά το οποίο πραγματοποιήθηκαν 21 ατομικές συναντήσεις. Πριν τη λήξη του προγράμματος έγινε επαναξιολόγηση των γενικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης, με την επανα-χορήγηση των ερωτηματολογίων της αρχικής ψυχολογικής αξιολόγησης, όπου φάνηκε ότι οι τιμές σε όλα τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά βρίσκονταν στα επιθυμητά επίπεδα (Διάγραμμα 1). Κατά την αξιολόγηση του προγράμματος φάνηκε ότι η αθλήτρια ανέκτησε το ενδιαφέρον της για άλλες δραστηριότητες, αποφάσισε να σταματήσει τον αθλητισμό και ήταν ευχαριστημένη με την εξέλιξη αυτής της επιλογής, βελτίωσε σημαντικά την αυτοεκτίμησή της και ενίσχυσε την αυτοεικόνα της, έμαθε να διαχειρίζεται διαπροσωπικές συγκρούσεις και υιοθέτησε πιο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. Η ολοκλήρωση του προγράμματος επήλθε εφόσον εξέλειπαν οι λόγοι που ανησυχούσαν την αθλήτρια. Η εφαρμογή των αποκτηθέντων δεξιοτήτων στην καθημερινότητα, όπως, επίσης, και η διατήρηση των θεραπευτικών οφελών αξιολογήθηκαν 3, 6 και 12 μήνες μετά τη λήξη του προγράμματος με τη διεξαγωγή υπενθυμητικών (follow up) συνεδριών.



Διάγραμμα 1. Αρχική και τελική ψυχολογική αξιολόγηση

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στο τέλος του ΠΨΠ ετέθη το ερώτημα «*πέτυχε το πρόγραμμα υποστήριξης της αθλήτριας*;». Στη συζήτηση που εγείρεται πρέπει να ληφθούν υπόψη τόσο η υποκειμενική εκτίμηση της αθλήτριας και οι αντικειμενικοί δείκτες της ψυχολογικής αξιολόγησης όσο και ο σκοπός των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας, ο οποίος δεν είναι μόνο η βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης αλλά και η ολιστική αξιοποίηση του ατόμου που θα του επιτρέψει να είναι περισσότερο αποδοτικό και χαρούμενο στη ζωή του. Όπως φάνηκε στην παραπάνω μελέτη περίπτωσης, το αίτημα ενός αθλητή δεν περιορίζεται μόνο στα στενά πλαίσια του αθλητισμού. Δημιουργείται συχνά η ανάγκη επαναπροσδιορισμού των στόχων της συμβουλευτικής διαδικασίας και επικέντρωσης σε εξω-αθλητικά ζητήματα. Επίσης, αυτό που χρειάζεται να επισημανθεί είναι ότι η ολιστική αξιοποίηση του ατόμου που συμμετέχει σε ένα πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας είναι υψίστης σημασίας, καθώς οι ανησυχίες που θέτουν συχνά οι αθλητές προέρχονται από διάφορες εκφάνσεις της ζωής τους. Η αθλήτρια φαίνεται ότι χρησιμοποίησε επιτυχώς τις κεκτημένες ψυχολογικές δεξιότητες στους τομείς που η ίδια αξιολόγησε ως σημαντικούς. Τέλος, αναδεικνύεται η ανάγκη για κατάλληλη εκπαίδευση του αθλητικού ψυχολόγου, ώστε να είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει τα θέματα που εγείρονται στο πλαίσιο της προετοιμασίας των αθλητών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2005).Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: The case of judo. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 3,* 7-25.

Bompa, T. (1999). *Periodization: The theory and methodology of training* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Psychountaki, M. (2005). The coordination of the sport psychology services during a big game. *Proceedings abstracts of International Congress of Sport Psychology*. Rome, Italy.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ: Η ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΑΘΛΗΤΗ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

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

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η περιγραφή και τα αποτελέσματα ενός σύντομου προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας ενός αθλητή του τριάθλου. Η αιτία για την αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης ήταν το άγχος που βίωνε κατά τη διάρκεια των αγώνων, αλλά και η αναστολή που εμφάνιζε στη λήψη σημαντικών αποφάσεων που αφορούσαν στη ζωή του έξω από τον πρωταθλητισμό. Αρχικά, έγινε ψυχολογική αξιολόγηση μέσω ερωτηματολογίων και συνέντευξης, ενώ ακολούθησε πρόγραμμα ψυχολογικής παρέμβασης και επαναξιολόγηση. Από την αρχική αξιολόγηση φάνηκε ότι ο αθλητής εμφάνιζε υψηλές τιμές στο άγχος κατάστασης με οριακά καλή γνωστική αντιμετώπιση του και δυσκολία στο χειρισμό γεγονότων που αφορούσαν στον τερματισμό της καριέρας του. Το πρόγραμμα συμβουλευτικής εστίασε, κυρίως, στη διαχείριση του αγωνιστικού άγχους του αθλητή, στον προγραμματισμό του τερματισμού της καριέρας του, στα θετικά σημεία της έξω από τον πρωταθλητισμό ζωής, όπως, επίσης, στην εκπαίδευση και ενίσχυση του αθλητή για την αποτελεσματική διαχείριση και λήψη αποφάσεων αναφορικά με τη ζωή του. Η επιτυχία του προγράμματος βασίστηκε στην προσωπική του δουλειά και δέσμευση. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια τέσσερις μήνες, ενώ πραγματοποιήθηκαν συνολικά 15 προγραμματισμένες ατομικές συνεδρίες. Στην αξιολόγηση φάνηκε ότι ο αθλητής (α) μείωσε σημαντικά το αγωνιστικό άγχος, γεγονός που τον οδήγησε στη βελτίωση των αγωνιστικών επιδόσεων, (β) έμαθε να διαχειρίζεται καλύτερα τα αθλητικά θέματα (π.χ., διαχείριση ήττας, κακή αθλητική απόδοση), (γ) προγραμμάτισε τον τερματισμό της αθλητικής του καριέρας και (δ) βελτίωσε τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

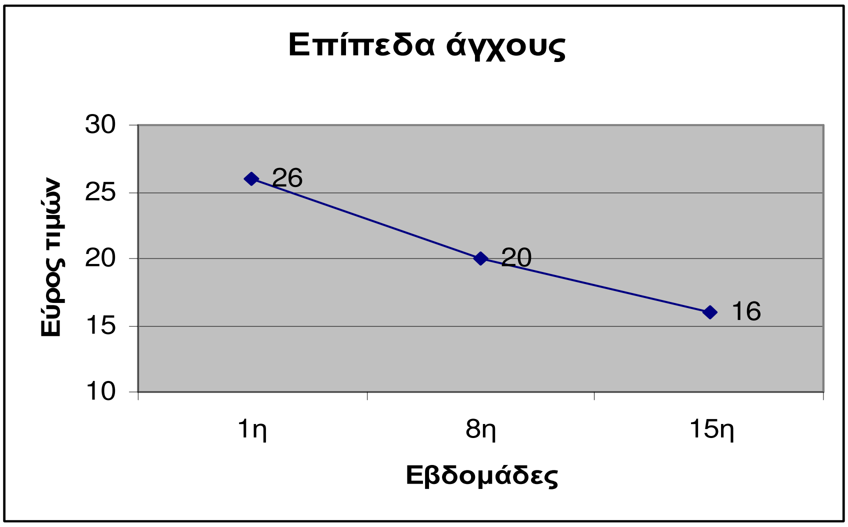
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια πολλές από τις έρευνες στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας εστιάζονται στους γνωστικούς, συμπεριφορικούς και συναισθηματικούς παράγοντες που συνδέονται και επηρεάζουν τις αγωνιστικές επιδόσεις (Vealey, 1986). Τα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας (ΠΨΠ) έχουν συγκεκριμένη δομή και περιλαμβάνουν τόσο ψυχολογική αξιολόγηση όσο και εκπαίδευση των αθλητών για την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση των τρόπων διαχείρισης των δυσλειτουργικών συναισθημάτων και καταστάσεων (Dosil, 2006; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002). Για τον παραπάνω λόγο, παρά το ισχυρό θεωρητικό τους υπόβαθρο, τα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας συνήθως εξατομικεύονται ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες, τις ανάγκες, τα χαρακτηριστικά και το επίπεδο του κάθε αθλητή (Greenspan & Feltz, 1989; Krane & Williams, 2006). Απευθύνονται τόσο σε υψηλού επιπέδου αθλητές όσο και σε ερασιτέχνες αθλητές, ατομικών ή ομαδικών αθλημάτων, γι’ αυτό είναι σημαντικό να τεθούν συγκεκριμένοι στόχοι από την αρχή, ενώ η δομή ενός προγράμματος μπορεί να διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες του αθλητή και την εμπειρία του (Lazarus, 1999; Morgan, 1980; Weinberg & Williams, 2006).

Παρουσίαση του προγράμματος

Η παρούσα εργασία αφορά σε αθλητή 35 ετών, έγγαμο με ένα παιδί, δευτεροετή φοιτητή του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, υπάλληλος σε στρατιωτική υπηρεσία. Ο συγκεκριμένος αθλητής είχε ασχοληθεί 7 χρόνια με την κωπηλασία, ενώ τα τελευταία τρία χρόνια ειδικευόταν στο τρίαθλο. Η συμμετοχή του αθλητή στο ΠΨΠ ήταν εθελοντική ανταποκρινόμενος στην ανακοίνωση που βγήκε στο πλαίσιο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, ενώ δεν δόθηκε κανενός είδους αμοιβή. Το ΠΨΠ ξεκίνησε με την αρχική ψυχοδιάγνωση, η οποία περιλαμβάνει τα ερωτηματολόγια Γενικού Άγχους, Αυτοεκτίμησης, Αγωνιστικού Άγχους, Αθλητικής Αυτοπεποίθησης, το Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης και άλλα. Η διάρκεια του προγράμματος ήταν 4 μήνες και πραγματοποιήθηκαν συνολικά 15 προγραμματισμένες ατομικές συνεδρίες, διάρκειας 45-60 λεπτών. Η ιεράρχηση και τοποθέτηση των στόχων έγινε σε συνεργασία με τον αθλητή.

Από την αρχική αξιολόγηση φάνηκε ότι ο αθλητής βρισκόταν σε αρκετά καλή ψυχική διάθεση τη συγκεκριμένη περίοδο, με τις κλίμακες της κατάθλιψης, της σύγχυσης και της εχθρικότητας να είναι πολύ χαμηλά και της ενεργητικότητας αρκετά υψηλά. Η αξιολόγηση των χαρακτηριστικών προδιάθεσης, όπως το άγχος, η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση, ήταν σε ικανοποιητικά επίπεδα. Ωστόσο, από την αξιολόγηση χαρακτηριστικών κατάστασης φάνηκε ότι η αυτοπεποίθηση και το αγωνιστικό άγχος κατάστασης του αθλητή δεν ήταν σε αντίστοιχα επαρκή επίπεδα. Οι αρνητικοί αυτοί δείκτες επιβεβαιώθηκαν και από την προσωπική συνέντευξη. Επίσης, η διαδικασία της αξιολόγησης ανέδειξε δυσλειτουργία στον τρόπο με τον οποίο ο αθλητής ερμηνεύει και προσεγγίζει τα προβλήματα που τον απασχολούν. Στο τέλος του σύντομου ΠΨΠ τα αποτελέσματα, τόσο της αντικειμενικής όσο και της υποκειμενικής αξιολόγησης από τον ίδιο τον αθλητή, ανέδειξαν θετική επίδραση (θετικό προφίλ, υψηλή αυτοπεποίθηση, χαμηλό άγχος, καλύτερη διαχείριση προσωπικών θεμάτων). Από τη διαδικασία της αξιολόγησης κατάστασης φάνηκε μια σταδιακή μείωση των επιπέδων αγωνιστικού άγχους κατάστασης (Σχήμα 1).



Σχήμα 1. Επίπεδα αγωνιστικού άγχους στην αρχή, στο μέσο και στο τέλος του προγράμματος ψυχολογικής παρέμβασης

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από την αξιολόγηση, το ιστορικό, αλλά και συνεκτιμώντας τον διαθέσιμο χρόνο, οργανώθηκε το πρόγραμμα παρέμβασης το οποίο περιελάμβανε γνωστική επεξεργασία των δυσλειτουργικών σκέψεων, διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων, επανακαθορισμό προσωπικών και αθλητικών στόχων κ.α. Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι επειδή επρόκειτο για πρόγραμμα μικρής διάρκειας, κριτήριο ήταν πάντα το αίτημα του αθλητή για το εκάστοτε πρόβλημα που αντιμετώπιζε (Krane & Williams, 2006) και, κατά συνέπεια, το πρόγραμμα συμβουλευτικής είχε κατευθυντικό χαρακτήρα ενώ δόθηκε έμφαση σε τεχνικές που θα βοηθούσαν άμεσα στην καλύτερη ερμηνεία και αντιμετώπιση των προβλημάτων (π.χ. γνωστική αναδόμηση των αρνητικών σκέψεων που δημιουργούνταν από μειωμένη απόδοση λόγω κόπωσης). Οι ιδιαιτερότητες του αθλήματος, της προσωπικότητας και των απαιτήσεων του αθλητή ήταν ο βασικός άξονας πάνω στον οποίο δομήθηκε το πρόγραμμα προκειμένου να έχει θετικά αποτελέσματα. Η προσωπική δέσμευση από τη μεριά του αθλητή (συνέπεια, υπευθυνότητα, παρακίνηση, ανοιχτές ιδέες), οι συνθήκες εμπιστοσύνης (σιγουριά, αξιοπιστία, ευγένεια, άνεση) από τη μεριά της αθλητικής ψυχολόγου και ο επαγγελματισμός και των δύο (γνώση, ενσυναίσθηση, ειλικρίνεια), ήταν απαραίτητοι παράγοντες προκειμένου για την επιτυχή έκβαση του προγράμματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*, 172–204.

Greenspan, M.J., & Feltz, D.L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review. *The Sport Psychologist, 3*, 219–236.

Krane, V., & Williams, J.M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 204–224). New York, NY: McGraw-Hill.

Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 51*, 50–76.

Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new syntheses*. New York, CA: Springer.

Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8,* 221-246.

Weinberg, R.S., & Williams, J.M. (2006). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 420–452). New York, NY: McGraw-Hill.

* Τα πραγματικά προσωπικά στοιχεία του αθλητή (όνομα- επίθετο) δεν αναφέρονται προς τήρηση του απορρήτου.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΕ ΣΥΛΛΟΓΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

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

Περίληψη

Στην παρούσα μελέτη περιγράφεται, αναλύεται και αξιολογείται η εφαρμογή ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας σε σύλλογο αγωνιστικής κολύμβησης. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε τη σαιζόν 2011-2012, με χρονική διάρκεια δέκα μηνών και αφορούσε στους αθλητές της αγωνιστικής ομάδας. Το πρόγραμμα ανέδειξε τις ανάγκες των αθλητών και εστίασε στην εκπαίδευσή τους, για τη διαχείριση καταστάσεων που αφορούσαν τόσο σε προπονητικές όσο και σε αγωνιστικές τους υποχρεώσεις. Βασίστηκε στη συνεργασία του αθλητικού ψυχολόγου με τους προπονητές και τους γονείς των αθλητών, παρέχοντας ένα πλαίσιο στήριξης και ανάπτυξης των αθλητών τόσο σε αθλητικό όσο και σε γενικότερο επίπεδο. Αξιολογήθηκε με βάση την ικανοποίηση των απαιτήσεων των αθλητών και των προπονητών καθώς και με τη συνεισφορά του στην βελτίωση των αγωνιστικών επιδόσεων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ψυχολογική προετοιμασία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της γενικότερης και ολοκληρωμένης προετοιμασίας των αθλητών (Blumenstein & Lidor, 2004; Gould, 2001) έχοντας ως στόχο να μεγιστοποιήσει την απόδοση των αθλητών και να συμβάλλει στην ανάπτυξή τους γενικότερα (Gould & Maynard, 2009). Σκοπός της μελέτης είναι η παρουσίαση ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας, όπως εφαρμόστηκε σε ένα σύλλογο αγωνιστικής κολύμβησης και η αξιολόγησή του από την πλευρά των προπονητών και των αθλητών του συλλόγου.

Παρουσίαση προγράμματος

Το αίτημα για την εφαρμογή του προγράμματος διατυπώθηκε από τον προπονητή του συλλόγου, με σκοπό την όσο το δυνατό πιο ολοκληρωμένη προετοιμασία των αθλητών. Αφορούσε στους αθλητές της αγωνιστικής ομάδας, η οποία αποτελούνταν από 40 αθλητές, ηλικίας από 12 έως 22 ετών, με την αγωνιστική τους εμπειρία να κυμαίνεται από 6 έως και 15 έτη. Οι αθλητές συμμετείχαν σε αγώνες διασυλλογικούς, στα πρωταθλήματα κατηγοριών καθώς και στα ανοιχτά πρωταθλήματα κολύμβησης. Ορισμένοι από τους αθλητές του συλλόγου, αποτελούσαν ταυτόχρονα και μέλη της ελληνικής εθνικής ομάδας κολύμβησης. Για τον σχεδιασμό του προγράμματος, αξιολογήθηκαν οι ανάγκες των αθλητών όπως εντοπίστηκαν από τους προπονητές του συλλόγου, τους γονείς των αθλητών και κυρίως, τους ίδιους τους αθλητές.

Η υλοποίηση του προγράμματος ξεκίνησε παράλληλα με την προπόνηση των αθλητών, τον Σεπτέμβριο της αγωνιστικής περιόδου 2011-2012. Σε πρώτο επίπεδο πραγματοποιήθηκε η ψυχολογική αξιολόγηση των αθλητών, η οποία περιελάμβανε ένα «πακέτο» ερωτηματολόγιων που αφορούσαν στα κίνητρα, το άγχος και την αυτοπεποίθηση των αθλητών. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν ατομικές συναντήσεις με τους αθλητές, ώστε να εντοπιστούν συγκεκριμένες ανάγκες και απαιτήσεις των αθλητών. Τα αποτελέσματα της ψυχολογικής αξιολόγησης των αθλητών και οι ανάγκες που επισημάνθηκαν, αποτέλεσαν τη βάση για την κατάρτιση του προγράμματος. Το πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας περιελάμβανε (α) 15μερες ομαδικές συναντήσεις με τους αθλητές, (β) ατομικές συναντήσεις με τους αθλητές και (γ) συνεργασία με τους προπονητές, τους γονείς των αθλητών και τους παράγοντες του συλλόγου.

Το πρόγραμμα εστίασε: (α) στην εκπαίδευση και ενίσχυση των αθλητών για την αποτελεσματική διαχείριση των καταστάσεων τόσο της προπόνησης όσο και των αγώνων και (β) στη δημιουργία ενός πλαισίου για την ανάπτυξη και βελτίωση των αθλητών, σε συνεργασία με τους προπονητές και τους γονείς των αθλητών. Η εκπαίδευση των αθλητών περιελάμβανε καταρχάς την τοποθέτηση στόχων, ως τρόπος παρακολούθησης της εξέλιξης των αθλητών, συμβάλλοντας τόσο στην αύξηση της συγκέντρωσης και αυτοπεποίθησής τους όσο και στην προσωπική τους εμπλοκή και παρακίνηση στο αθλητικό περιβάλλον. Εστίασε επίσης, σε τρόπους για την αντιμετώπιση του άγχους, τόσο με τη διαδικασία αναδόμησης των εννοιών και καταστάσεων που προκαλούν άγχος όσο και με την τροποποίηση της συμπεριφοράς. Κατά την εφαρμογή του προγράμματος, αναλύθηκαν έννοιες όπως τα κίνητρα, η αυτοπεποίθηση, η συγκέντρωση, η διαχείριση του αγώνα, η ψυχική ανθεκτικότητα στο σύνολό της.

Η ολοκληρωμένη προετοιμασία των αθλητών με τη δημιουργία ενός πλαισίου στήριξης και ανάπτυξης, είχε διάρκεια δέκα μήνες (μια αγωνιστική χρονιά) και περιελάμβανε εβδομαδιαίες συναντήσεις με τους προπονητές του συλλόγου, ώστε να σχεδιαστεί η όσο το δυνατόν πιο λειτουργική διαχείριση των αθλητών. Παράλληλα, είχε στόχο τη συνεργασία με τους γονείς των αθλητών και πραγματοποιήθηκαν μια σειρά από ομαδικές και ατομικές συναντήσεις, στις οποίες συζητήθηκαν θέματα που αφορούσαν στο ρόλο των γονέων στην ανάπτυξη των αθλητών, στη διαχείριση των παιδιών-αθλητών, στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων που προκύπτουν από την ενασχόληση με τον υψηλό αθλητισμό.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με την ολοκλήρωση των αγωνιστικών υποχρεώσεων, πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση του προγράμματος τόσο από τους αθλητές και τους προπονητές, όσο και από τον υπεύθυνο του προγράμματος με τη χορήγηση εντύπων αξιολόγησης (Hodge & Hermansson, 2009). Αξιολογώντας το πρόγραμμα, οι αθλητές υποστήριξαν ότι βοηθήθηκαν στην αντιμετώπιση του άγχους, την ανάπτυξη θετικής στάσης για τον εαυτό τους και την ευρύτερη συνειδητοποίηση των στοιχείων του καθημερινού και αγωνιστικού εαυτού τους. Υιοθέτησαν τη διαδικασία της τοποθέτησης στόχων, εντείνοντας το ενδιαφέρον τους για την καθημερινή τους εξέλιξη και τοποθετώντας στόχους για τον κάθε αγώνα στον οποίο συμμετείχαν. Ανέδειξαν τη σημαντικότητα της ανταλλαγής απόψεων και της μεταξύ τους αλληλεπίδρασής στο πλαίσιο των ομαδικών συναντήσεων, ως στοιχείο παροχής υποστήριξης και κατανόησης. Βοηθήθηκαν στην ανάπτυξη της αυτοσυνειδητότητας, ως έννοια που σχετίζεται με την καθημερινή τους δραστηριότητα, τόσο αθλητικά όσο και στην κοινωνική τους ζωή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Blumenstein, B., & Lidor, R. (2004). Psychological preparation in elite canoeing and kayaking sport programs: Periodization and planning. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual, 19,* 24-34.

Gould, D. (2001). Sport psychology and the Nagano Olympic Games: The case of the U.S. freestyle ski team. In G. Tenenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology* (pp. 49-76). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Gould, D., & Maynard, I.W. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *The Journal of Sport Sciences (Special Issue), 27,* 1393-1408.

Hodge, K., & Hermansson, G. (2009). Psychological Preparation of athletes for the Olympic context: Team culture and team-building. In R. Schinke (Ed.), *Contemporary sport psychology* (pp. 55-70). New York, USA: Nova Science.

Θεματική Ενότητα V

Τίτλος συμποσίου
Εφαρμογές της θεωρίας του αυτο-καθορισμού
στην κατανόηση της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα

Οργανωτής: Συμεών Βλαχόπουλος

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ: Η ΟΠΤΙΚΗ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ

Καταρτζή, Ε.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
noni@phed-sr.auth.gr

Περίληψη

Ο όρος αναπτυξιακή διαταραχή της συναρμογής (developmental coordination disorder: DCD) είναι ο πιο πρόσφατος όρος, ο οποίος χρησιμοποιείται για να περιγράψει τα παιδιά που αντιμετωπίζουν σημαντικές δυσκολίες στη μάθηση και την εκτέλεση αδρών κινητικών δεξιοτήτων, χωρίς όμως να υπάρχουν ενδείξεις για την ύπαρξη νευρολογικών, αισθητηριακών, ή γνωστικών βλαβών. Η έρευνα υποστηρίζει ότι δημιουργείται ένας «φαύλος κύκλος» σύμφωνα με τον οποίο τα παιδιά τα οποία στερούνται κινητικής ικανότητας βρίσκονται σε κίνδυνο να απέχουν από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ), γεγονός που τα οδηγεί σε περαιτέρω μείωση της ικανότητας εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων, έχει αρνητικό αντίκτυπο στην φυσική κατάσταση και την υγεία τους και προκαλεί συναισθήματα δυσαρέσκειας, αποκλεισμού και απομόνωσης. Σκοπός της εργασίας είναι να παρουσιάσει την προοπτική της θεωρίας του αυτό-καθορισμού να εφαρμοστεί σε διδακτικές πρακτικές του μαθήματος φυσικής αγωγής (ΦΑ), οι οποίες θα οδηγήσουν στη βελτίωση του επιπέδου παρακίνησης για συμμετοχή σε ΦΔ, των παιδιών που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες στο χώρο του σχολείου.

Ενίσχυση των κινήτρων για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα στο σχολείο σε παιδιά με κινητικές δυσκολίες: Η οπτική της θεωρίας του αυτο-καθορισμού

Τα παιδιά με αναπτυξιακή διαταραχή της συναρμογής (ΑΔΣ) (Cermack & Larkin, 2002) αποτελούν έναν διακριτό πληθυσμό, ο οποίος είναι σε επικινδυνότητα να αναπτύξει μία αρνητική στάση απέναντι στη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) και συνεπώς να οδηγήσει σε έναν υποκινητικό τρόπο ζωής κατά την ενήλικη ζωή. Η ΑΔΣ αναφέρεται σε δυσκολίες στις κινητικές δεξιότητες που δεν αποδίδονται αρχικά σε μια γενική διανοητική, βασική αισθητηριακή, ή νευροκινητική αναπηρία (Gubbay, 1985; Hall, 1988). Ένα βασικό χαρακτηριστικό της ΑΔΣ είναι η δυσκολία στη μάθηση και την εκτέλεση καθημερινών δεξιοτήτων, στο σπίτι, το σχολείο και στο παιχνίδι (Cermak, Gubbay, & Larkin, 2002). Τα παιδιά που εμφανίζουν το πρόβλημα αποτελούν μια ανομοιογενή ομάδα, με επιμέρους υποκατηγορίες και διαφορετικά χαρακτηριστικά η κάθε μία, λόγος που δυσκολεύει την αξιολόγηση συχνότητας εμφάνισης (Hoare, 1994; Maeland, 1992; Visser, 2003). Πρόσφατες έρευνες σε παιδιά που παρουσιάζουν ΑΔΣ και σε παιδιά που αναπτύσσονται φυσιολογικά, έδειξαν ότι η σύσταση του σώματος, η καρδιο-αναπνευστική αντοχή, η μυϊκή δύναμη και αντοχή, η αναερόβια ικανότητα, η ισχύς και η συμμετοχή σε ΦΔ, σχετίζονται αρνητικά, σε διαφορετικό βαθμό το καθένα, με την φτωχή κινητική ικανότητα (Rivilis, Hay, Cairney, Klentrou, Liu, & Faught, 2011).

Η κινητική ικανότητα έχει αναγνωριστεί ως παράγοντας που μπορεί να καθορίσει την κοινωνική θέση του παιδιού ανάμεσα στους συνομηλίκους του (McMath, 1980). Τα παιδιά με ΑΔΣ έχουν την τάση να έχουν χαμηλή κοινωνική θέση, η οποία είναι εμφανής μέσα από καταστάσεις όπως, όταν επιλέγονται από τους συνομηλίκους τους τελευταίοι, για να συμμετάσχουν σε ομαδικά αθλήματα. Σαν αποτέλεσμα, έχουν την τάση να αποφεύγουν τη συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα και ΦΔ. Η αποφυγή της συμμετοχής σε αθλήματα μπορεί να οδηγήσει όχι μόνο σε μείωση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας του παιδιού, αλλά επίσης σε πτώση της κινητικής απόδοσης, εξαιτίας της έλλειψης εξάσκησης. Ο αρνητικός κύκλος μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά σε κοινωνική απομόνωση και αποτυχία να αναπτύξουν τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για διαπροσωπικές σχέσεις (Smoll, 1974). Αυτός ο κύκλος αποτυχίας, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις και στο επίπεδο φυσικής κατάστασης του παιδιού.

Η μελέτη της σχέσης γνωστικών-συναισθηματικών παραγόντων και της μειωμένης ή αυξημένης κινητικής συναρμογής στα παιδιά με ΑΔΣ, στη σχολική φυσική αγωγή (ΦΑ), μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ γνωστικής ικανότητας/παρακίνησης και της ποιότητας εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων. Οι εκπαιδευτικές πρακτικές που υιοθετούνται από τους καθηγητές ΦΑ, και το προσωπικό στυλ διδασκαλίας τους, το οποίο αντανακλάται στο κλίμα παρακίνησης που δημιουργούν στο μάθημα, είναι σημαντικός παράγοντας για τον καθορισμό, όχι μόνο θετικών εμπειριών των μαθητών στη ΦΑ, αλλά επίσης και στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, ένα θέμα που αφορά ιδιαίτερα τα παιδιά με ΑΔΣ. Έχει καταγραφεί στη βιβλιογραφία θετική σχέση μεταξύ της παρακίνησης των παιδιών και της ποιότητας απόδοσης σε κινητικές δεξιότητες (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011; Martin, Rudisill, & Hastie, 2009; Moreno, Gonzalez-Cutre, Martin-Albo, & Cervello, 2010), ενώ άλλες έρευνες εντόπισαν σχέσεις μεταξύ διαφορετικών διδακτικών μεθόδων και της απόδοσης σε κινητικές δεξιότητες (Barkoukis, Koidou, & Tsorbatzoudis, 2010; Barnett, 1977; Emmanouel, Zervas, Vagenas, 1992; Goldberger, Gerney, & Chamberlain, 1982; Peens, Pienaar, & Nienaber, 2008).

Οι οικολογικές ψυχολογικές προσεγγίσεις υποστηρίζουν ότι, η κινητική απόδοση, λαμβάνει χώρα σε ένα πλαίσιο που χαρακτηρίζεται από φυσικά, κοινωνικά και συναισθηματικά εμπόδια και υποστηρικτικούς παράγοντες (Davis & Burton, 1991) και το περιβάλλον παρέχει υποστήριξη στα άτομα, τα οποία αντιλαμβάνονται και ενεργούν σε αυτήν την υποστήριξη ανάλογα με την αυτό-αντίληψή τους (Gibson, 1979). Συνεπώς, το άτομο θεωρείται σαν ένα ζωντανό σύστημα που καθοδηγείται από πληροφορίες και εμποδίζεται από φυσικές και κοινωνικές δομές και συστήματα. Τα κοινωνικά εμπόδια περιλαμβάνουν τις συμπεριφορές των σημαντικών άλλων στη ζωή του παιδιού (π.χ., εκπαιδευτικοί, γονείς, και συμμαθητές) και τις κοινωνικές σχέσεις των συμμετεχόντων μεταξύ τους στην ομάδα. Τέτοια κοινωνικά εμπόδια ή υποστηρικτικοί παράγοντες εντοπίζονται από το συναισθηματικό σύστημα και συνεισφέρουν στην απόφαση που θα πάρει το άτομο αν θα συμμετέχει στη ΦΑ (Dunn & Watkinson, 2002).

Σύμφωνα με τους Dunn and Watkinson (2002), σχεδόν καμία έρευνα δεν εξέτασε τη συμμετοχή των παιδιών με ΑΔΣ σε φυσικές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα ψυχολογικών, συναισθηματικών, κοινωνικών, ή περιβαλλοντικών και φυσικών εμποδίων, ή υποστηρικτικών παραγόντων. Με δεδομένη (α) τη σημασία της μελέτης των υποστηρικτικών παραγόντων και των εμποδίων του κοινωνικού περιβάλλοντος, όπως αυτά γίνονται αντιληπτά από το παιδί με ΑΔΣ, ώστε να κατανοηθούν τα κίνητρα συμμετοχής τους σε ΦΔ, στο πλαίσιο της σχολικής ΦΑ και (β) το γεγονός ότι οι προηγούμενες θεωρίες παρακίνησης επικεντρώθηκαν στην ιδέα της αντιλαμβανόμενης κινητικής ικανότητας, η θεωρία του αυτο-καθορισμού (self-determination theory; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) μπορεί να συνεισφέρει σε μεγαλύτερο βαθμό στην κατανόηση της παρακινούμενης συμπεριφοράς των παιδιών με ΑΔΣ στο μάθημα της ΦΑ, στο σχολείο. Η θεωρία του αυτό-καθορισμού μπορεί να βοηθήσει για δύο λόγους. Πρώτον, επικεντρώνεται στην αντίληψη του ατόμου σχετικά με τους υποστηρικτικούς παράγοντες και τα εμπόδια του κοινωνικού περιβάλλοντος, τα οποία ικανοποιούν τις ψυχολογικές ανάγκες των παιδιών για αυτονομία, ικανότητα, και δημιουργία σχέσεων με τους άλλους, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τα κίνητρά τους να εμφανίζουν μία συμπεριφορά με βάση τις εμπειρίες του ατόμου στη δραστηριότητα και την πραγματική συμπεριφορά. Κατά δεύτερον, η έννοια της αντιλαμβανόμενης ικανότητας είναι στο επίκεντρο της θεωρίας, εξαιτίας του ότι εστιάζεται στη βασική ψυχολογική ανάγκη για ικανότητα. Επίσης, η θεωρία, λαμβάνει υπόψη και την ανάγκη του ατόμου να βιώσει ένα αίσθημα αυτονομίας, παρά ένα αίσθημα πίεσης για να εμφανίσει μία συμπεριφορά (π.χ. η ανάγκη για αυτονομία) και την ανάγκη να ανήκει σε ένα κοινωνικό περιβάλλον και να έχει αυθεντικές σχέσεις με τους συνομηλίκους του (π.χ. η ανάγκη για δημιουργία σχέσεων με τους άλλους), παρά να νιώθει απομονωμένο και κοινωνικά απορριπτέο (Katartzi & Vlachopoulos, 2011).

Οι διδακτικές πρακτικές που υποστηρίζουν αυτές τις ανάγκες των μαθητών μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους καθηγητές ΦΑ, έτσι ώστε να μετατρέψουν την εξωτερικά παρακινούμενη συμπεριφορά σε εσωτερική, να διατηρήσουν την εσωτερικά παρακινούμενη συμπεριφορά και να μειώσουν τα επίπεδα της απουσίας κινήτρων για συμμετοχή στη ΦΑ από τα παιδιά ΑΔΣ, αυξάνοντας τις πιθανότητες να εμφανίσουν μια θετική στάση προς τη ΦΑ και να διατηρήσουν ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής μέχρι την ενηλικίωση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Barkoukis, V., Koidou, E., & Tsorbatzoudis, H. (2010). Effects of a motivational climate intervention on state anxiety, self-efficacy, and skill development in physical education. *European Journal of Sport Science, 10,* 167-177.

Barnett, M.L. (1977). Effects of two methods of goal setting on learning a gross motor task. *Research Quarterly, 48,* 19-23.

Cermack, S.A., & Larkin, D. (2002). *Developmental coordination disorder*. Albany, NY: Thompson Learning.

Cermak, S.A., Gubbay, S.S., & Larkin, D. (2002). What is developmental coordination disorder? In S.A. Cermak & D. Larkin (Eds.), *Developmental coordination disorder* (pp. 2-22). Albany, NY: Thompson Learning.

Davis, W.E., & Burton, A.W. (1991). Ecological task analysis: Translating movement behavior theory into practice. *Adapted Physical Activity Quarterly, 8,* 154-177.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum.

Dunn, J.C., & Watkinson, J.E. (2002). Considering motivation theory in the study of developmental coordination disorder. In S.A. Cermak & D. Larkin (Eds.), *Developmental coordination disorder* (pp. 185-199). Albany, NY: Thompson Learning.

Emmanouel, C., Zervas, Y., & Vagenas, G. (1992). Effects of four physical education teaching methods on development of motor skill, self-concept, and social attitudes of fifth-grade children. *Perceptual and Motor Skills, 74,* 1151-1167.

Gibson, J.J. (1979). *An ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton-Mifflin.

Goldberger, M., Gerney, P., & Chamberlain, J. (1982). The effects of three styles of teaching on the psychomotor performance and social skill development of fifth grade children. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 53,* 116-124.

Gubbay, S.S. (1985). Clumsiness. In J.A.M. Frederiks (Ed.), *Handbook of clinical neurology: Neurobehavioral disorders* (Vol. 2, pp. 159-167). Amsterdam: Elsevier.

Hall, D. (1988). Clumsy children. *British Medical Journal, 296,* 375-376.

Hoare, D. (1994). Subtypes of developmental coordination disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly, 11,* 158-169.

Katartzi, E.S., & Vlachopoulos, S.P. (2011). Motivating children with developmental coordination disorder in school physical education: The self-determination theory approach. *Research in Developmental Disabilities, 32*, 2674-2682.

Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of motivational and instructional self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 153-158.

Maeland, A.F. (1992). Identification of children with motor coordination problems. *Adapted Physical Activity Quarterly, 9,* 330-342.

Martin, E.H., Rudisill, M.E., & Hastie, P.A. (2009). Motivational climate and fundamental motor skill performance in a naturalistic physical education setting. *Physical Education and Sport Pedagogy, 14,* 227-240.

McMath, T. (1980). The clumsy child: A cause for concern. *Physical Education Review, 3,* 50-63.

Moreno, J.A., Gonzalez-Cutre, D., Martin-Albo, J., & Cervello, E. (2010). Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine, 9,* 79–85.

Peens, A., Pienaar, A.E., & Nienaber, A.W. (2008). The effect of different intervention programs on the self-concept and motor proficiency of 7- to 9-year-old children with DCD. *Child: Care, Health and Development, 34*, 316-328.

Rivilis, I., Hay, J., Cairney, J., Klentrou, P., Liu, J., & Faught, B.E. (2011). Physical activity and fitness in children with developmental coordination disorder: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities, 32*, 894-910.

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.

Smoll, F.L. (1974). Motor impairment and social development. *American Corrective Therapy Journal, 28*, 4-7.

Visser, J. (2003). Developmental coordination disorder: A review of research on subtypes and comorbidities. *Human Movement Science, 22,* 479-493.

ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ : ΠΑΘΟΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Παραστατίδου Ε.[1], Δογάνης Γ.[1], Θεοδωράκης Γ.[2], & Βλαχόπουλος Σ.[3]

[1] *Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

[2] *Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

[3] *Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*
eparasta@phed.auth.gr

Περίληψη

Στα πλαίσια της θεωρίας του αυτο-καθορισμού και του δυϊστικού μοντέλου του πάθους, διερευνήθηκαν οι πιθανές αιτίες – παράγοντες που φαίνεται να συμβάλλουν στην εμφάνιση ή μη της εξάρτησης από την άσκηση. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν με ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν ασκούμενοι που παρακολουθούσαν ομαδικά προγράμματα σε γυμναστήρια, παρουσίασαν σαφή κατεύθυνση αποτελεσμάτων. Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι όταν ο έλεγχος της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση γίνεται με βάση την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση είναι πολύ πιθανό να παρουσιαστεί εξάρτηση από την άσκηση. Επίσης, η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση βρέθηκε ότι προβλέπει ισχυρά το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση (όταν ο ασκούμενος βιώνει ενοχές επειδή δεν ασκείται) και προβλέπει μέτρια το αρμονικό πάθος για την άσκηση (όταν ασκείται απλά για ευχαρίστηση). Επιπρόσθετα, φάνηκε ότι το καταναγκαστικό πάθος είναι αυτό που μεσολαβεί ισχυρά στην σχέση της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης με την εξάρτηση από την άσκηση κάτι που δεν ίσχυε για το αρμονικό πάθος.

Καθοριστικοί παράγοντες της εξάρτησης από την άσκηση: Πάθος για άσκηση και κίνητρα ελέγχου της συμπεριφοράς

Η εξάρτηση από την άσκηση είναι ένα φαινόμενο το οποίο ερευνείται τις τελευταίες δεακετίες (Beakeland, 1970). Οι Hausenblas και Symons-Downs (2002) χρησιμοποίησαν για την εξάρτηση από την άσκηση τα κριτήρια της εξάρτησης που υιοθετούνται από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders) (American Psychiatric Association, 1994) για τις εξαρτήσεις από ουσίες. Αυτά τα κριτήρια είναι (1) τα συμπτώματα στέρησης, (2) η ανοχή στην ποσότητα της άσκησης, (3) η απουσία ελέγχου ως προς την άσκηση, (4) ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνεται σε αυτή, (5) η συνέχιση της άσκησης ακόμα και όταν κάποιος είναι τραυματισμένος ή υπάρχουν κακές καιρικές συνθήκες, (6) η πρόκληση συγκρούσεων με άλλους τομείς της ζωής εξαιτίας της υπερβολικής άσκησης, και (7) η ενασχόληση με την άσκηση για περισσότερο χρόνο από ότι αρχικά το άτομο επρόκειτο να ασκηθεί.

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, δεν υπάρχει κάποιο θεωρητικό πλαίσιο για το φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση, έτσι ώστε να μπορεί να ερμηνευτεί και πιθανώς να αντιμετωπιστεί. Για αυτό το λόγο στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκε το φαινόμενο αυτό μέσα στα πλαίσια της θεωρίας του αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1985. Deci & Ryan, 2008) και του δυιστικού μοντέλου του πάθους (Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard, Gagne, & Marsolais, 2003). Η πρώτη αναφέρεται (1) στον τρόπο με τον οποίο εσωτερικεύεται μια δραστηριότητα (αυτόνομα ή ελεγχόμενα), (2) στο κατά πόσο ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες της αυτονομίας, των σχέσεων με τους άλλους, και της αποτελεσματικότητας, και (3) στα κίνητρα, αναφερόμενη στην απουσία κινήτρων, καθώς και στα εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα (εξωτερική ρύθμιση, ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, ρύθμιση ταύτισης). Σκοπός, λοιπόν της εργασίας, ήταν να διερευνηθεί η σχέση της εξάρτησης από την άσκηση με τη μη αυτόνομη εσωτερίκευση μιας δραστηριότητας, που εκφράζεται μέσα από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, και το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση, αλλά όχι με το αρμονικό πάθος για άσκηση. Οι συμμετέχοντες που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια ήταν συστηματικά ασκούμενοι σε προγράμματα αίθουσας σε γυμναστήριο.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης μεσολάβησης μέσω γραμμικής παλινδρόμησης έδειξαν ότι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση σχετίστηκε πιο ισχυρά με την εξάρτηση από την άσκηση συγκριτικά με τις λοιπές μορφές κινήτρων. Επίσης βρέθηκε ότι η εσωτερική παρακίνηση σχετίστηκε πιο ισχυρά με το αρμονικό πάθος, ενώ η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση με το καταναγκαστικό πάθος συγκριτικά με όλες τις υπόλοιπες μορφές παρακίνησης. Τέλος, βρέθηκε ότι το καταναγκαστικό πάθος ήταν αυτό που μεσολάβησε στη σχέση της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης με την εξάρτηση από την άσκηση. Συμπερασματικά, η εξάρτηση από την άσκηση αναδείχθηκε ως συμπεριφορά που σχετίζεται με μή αυτο-καθοριζόμενα εξωτερικά κίνητρα (π.χ., όταν κάποιος ασκείται βιώνοντας εσωτερική πίεση έτσι ώστε να ικανοποιήσει τους άλλους, ή να μειώσει το άγχος ηλικίας), όπως επίσης ως συμπεριφορά που σχετίζεται με το καταναγκαστικό πάθος (δηλ. όταν κάποιος νιώθει ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς την άσκηση, όταν δεν ελέγχει τη συμπεριφορά του απέναντι σε αυτήν αλλά αντίθετα η άσκηση ελέγχει τη συμπεριφορά του, και όταν δεν μπορεί να μειώσει την ποσότητά της).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Baekeland, F. (1970). Exercise deprivation: Sleep and psychological reactions. *Archives of General Psychiatry, 22*, 365-369.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49*, 14-23.

Hausenblas, H.A., & Symons-Downs, D.S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 89-123.

Vallerand, R.J., Blanchard, C., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 756-767.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ

Μουστάκα, Φ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
frida.moustaka@hotmail.com

Περίληψη

Σκοπός της ομιλίας είναι η παρουσίαση των παρεμβάσεων που έχουν γίνει σε χώρους άσκησης με βάση τη θεωρία του αυτό-καθορισμού (Ryan & Deci, 2000). Η θεωρία του αυτό-καθορισμού προτείνει την ύπαρξη τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, η ικανοποίηση των οποίων ενισχύει τον αυτό-καθορισμό για τη συμμετοχή σε μία δραστηριότητα, αλλά και την γενικότερη ψυχική υγεία. Αυτές είναι η ανάγκη για ικανότητα (competence), η ανάγκη για αυτονομία (autonomy) και η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις (relatedness) στο πλαίσιο της δραστηριότητας. Πολλές συσχετιστικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι παράγοντες που ικανοποιούν την ανάγκη για αυτονομία οδηγούν σε ποικίλες θετικές επιπτώσεις. Τα τελευταία χρόνια, όμως, αυξήθηκαν και οι πειραματικές μελέτες, οι οποίες χρησιμοποιούν παρεμβάσεις με τεχνικές για την υποστήριξη της βασικής ψυχολογικής ανάγκης των ατόμων για αυτονομία. Τέτοιες παρεμβάσεις έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα ωφέλιμες σε διαφορετικούς πληθυσμούς, ηλικίες και δραστηριότητες. Συγκεκριμένα οι πειραματικές μελέτες που έλαβαν χώρα στον τομέα της άσκησης, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η υποστήριξη της ανάγκης για αυτονομία έχει πάντα θετικές επιπτώσεις, όπως μεγαλύτερη εσωτερική παρακίνηση, ψυχική ευεξία, θετική στάση και μακροπρόθεσμη συμμετοχή στην δραστηριότητα της άσκησης.

Πρακτικές ενίσχυσης της συμμετοχής σε άσκηση με βάση τη θεωρία του αυτο-καθορισμού

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία είναι πλέον ευρέως αποδεδειγμένα (Miles, 2007). Παρόλα αυτά, η υιοθέτηση της συστηματικής άσκησης ώς τρόπου ζωής παραμένει παγκοσμίως σε χαμηλά επίπεδα και αυτό έχει δραματικές συνέπειες για την δημόσια υγεία (Buckworth & Dishman, 2002). Όσον αφορά στη φυσική δραστηριότητα στην Ελλάδα, η πλειοψηφία των ατόμων άνω των 15 ετών ασκείται πολύ λίγο ή καθόλου (Tzormpatzakis & Sleap, 2007). Επομένως, η βασικότερη πρακτική για την προώθηση της υγείας είναι η διευκόλυνση της τακτικής και μακροπρόθεσμης συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης. Η ψυχολογία της άσκησης υιοθέτησε μια σειρά θεωριών για να εξετάσει και να μελετήσει τους ψυχολογικούς μηχανισμούς οι οποίοι ρυθμίζουν τις αποφάσεις των ατόμων για συμμετοχή σε άσκηση (Buckworth & Dishman, 2002).

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού (Ryan & Deci, 2000), είναι μία δημοφιλής θεωρία που παρέχει τη δυνατότητα μιας καλύτερης κατανόησης της παρακινούμενης συμπεριφοράς του ατόμου. Μέσα από τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, οι Deci και Ryan (1985, 1991), πρότειναν την ύπαρξη τριών ψυχολογικών κινητήριων δυνάμεων που καθορίζουν τη συμπεριφορά του ατόμου: την εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation), την εξωτερική παρακίνηση (extrinsic motivation) και την απουσία παρακίνησης (amotivation). Επιπλέον, η θεωρία του αυτοκαθορισμού πρότεινε την ύπαρξη τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών που έχουν σχέση με την εσωτερικά παρακινούμενη συμπεριφορά (Deci & Ryan, 1985). Αυτές είναι, η ανάγκη για ικανότητα (competence), η ανάγκη για αυτονομία (autonomy) και η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις στο πλαίσιο της δραστηριότητας (relatedness). Η ανάγκη για ικανότητα αναφέρεται στο να αισθάνεται κάποιος ότι ελέγχει τα αποτελέσματα των ενεργειών του και να αισθάνεται κυρίαρχος των πράξεών του και αποτελεσματικός (Deci & Ryan, 1985). Η ανάγκη για αυτονομία αντανακλά την επιθυμία των ατόμων να είναι οι ίδιοι που ορίζουν τη συμπεριφορά τους (de Charms, 1968; Deci & Ryan, 1985) και βιώνεται όταν τα ατομα αντιλαμβάνονται την συμπεριφορά τους ως αυτορυθμιζόμενη (Ryan & La Guardia, 2000). Επίσης, η αυτονομία έχει σχέση με τον αυτοκαθορισμό, δηλαδή με το να αισθάνεται κάποιος πως οι ενέργειες του πηγάζουν από τον ίδιο (Deci & Ryan, 1985). Τέλος, η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις στο πλαίσιο της δραστηριότητας αναφέρεται στο να αισθάνεται κάποιος συνδεδεμένος με τους «σημαντικούς άλλους» ή ότι οι άλλοι νοιάζονται γι' αυτόν και ότι ανήκει σε ένα κοινωνικό σύνολο (Baumeister & Leary, 1995; Carstensen, 1998. Ryan, 1993). Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, η ικανοποίησή των βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορεί να ενισχύσει τον αυτοκαθορισμό για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα (Ryan & Deci, 2000).

Πιο συγκεκριμένα, η υποστήριξη της βασικής ψυχολογικής ανάγκης για αυτονομία έγινε αντικείμενο έρευνας σε πολλούς τομείς της ζωής των ανθρώπων. Πολλές έρευνες, πεδίου και πειραματικές, έδειξαν ότι οι παράγοντες που ικανοποιούν την ανάγκη για αυτονομία οδηγούν σε ποικίλες θετικές επιπτώσεις, όπως η εσωτερική παρακίνηση, η εσωτερίκευση της εξωτερικής παρακίνησης, η ψυχολογική ευεξία και η επιμονή για συνέχιση της προσπάθειας στη δραστηριότητα. Αντιθέτως, όταν τα άτομα αισθάνονται ότι με κάποιον τρόπο ελέγχεται η συμπεριφορά τους, όλες οι θετικές επιπτώσεις μειώνονται και χάνονται. Παρόλο, όμως, που η επίδραση του κλίματος υποστήριξης της αυτονομίας εξετάστηκε σε διάφορους τομείς όπως η εκπαίδευση, η υγεία και ο αθλητισμός, η έρευνα στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα η πειραματική έρευνα είναι πολύ περιορισμένη.

Σε όλες τις πειραματικές έρευνες που έγιναν στο χώρο της φυσικής δραστηριότητας, η εφαρμογή παρέμβασης υποστήριξης της αυτονομίας είχε πάντα θετικά απότελέσματα. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές στους οποίους υποστηρίζονταν η αυτονομία τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο, κατέβαλαν υψηλότερη προσπάθεια, επέδειξαν υψηλότερη αυτόνομη παρακίνηση, μεγαλύτερη ευχαρίστηση και επιμονή στην δραστηριότητα της άσκησης (Vansteenkiste, Simons, Soenens, & Lens, 2004). Σε παρόμοια έρευνα των Chatzisarantis και Hagger (2009), οι μαθητές που διδάσκονταν με τον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζονταν η αυτονομία τους επέδειξαν ισχυρότερη πρόθεση για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης στον ελεύθερο χρόνο τους και εντονότερη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μετά το τέλος της παρέμβασης.

Επιπλέον, η αποτελεσματικότητα της υποστήριξης της αυτονομίας στη φυσική δραστηριότητα αποδείχθηκε από δύο πειραματικές έρευνες σε δείγματα ασθενών που ασκούνταν στο πλαίσιο της θεραπείας τους. Οι ασθενείς της πρώτης έρευνας επέδειξαν περισσότερο αυτόνομη παρακίνηση και μεγαλύτερη συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας (Fortier, Sweet, O'Sallivan, & Williams, 2007). Οι παχύσαρκοι ασθενείς της δεύτερης έρευνας επέδειξαν υψηλότερα ποσοστά απώλειας βάρους και συμμετοχής σε μέτρια και έντονη φυσική δραστηριότητα (Silva, Vieira, Coutinho, Minderico, Matos, Sardinha, & Teixeira, 2010). Στον χώρο της άσκησης, οι Edmunds, Ntoumanis και Duda (2008), εξέτασαν την επίδραση που είχε ένα πρόγραμμα υποστήριξης της αυτονομίας σε ασκούμενους φοιτητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ασκούμενοι στους οποίους χρησιμοποιούνταν τεχνικές υποστήριξης της αυτονομίας επέδειξαν υψηλότερη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, περισσότερο θετικά συναισθήματα και επιμονή στην άσκηση. Σε πρόσφατη πειραματική έρευνα που έγινε με 35 Ελληνίδες ακούμενες εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα παρέμβασης οκτώ εβδομάδων (Moustaka, Vlachopoulos, Kabitsis, & Theodorakis, 2012). Οι ασκούμενες τοποθετήθηκαν σε δύο ομάδες, στη μία εφαρμόστηκαν τεχνικές υποστήριξης της αυτονομίας (πειραματική ομάδα) ενώ στην άλλη δεν εφαρμόστηκαν ανάλογες τεχνικές (ομάδα ελέγχου). Τα αποτελέσματα έδειξαν οτι η πειραματική ομάδα ανέφερε μία αύξηση στην αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας, την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών της αυτονομίας και της ικανότητας, την εσωτερική παρακίνηση και την ζωντάνια. Επίσης, επέδειξε υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής στο πρόγραμμα άσκησης κατά τη διάρκεια της παρέμβασης και συχνότερη συμμετοχή σε μέτριας και ήπιας έντασης φυσική δραστηριότητα ελεύθερης επιλογής για πέντε εβδομάδες μετά το τέλος του προγράμματος παρέμβασης. Συμπερασματικά, από τις έρευνες προκύπτει ότι η εφαρμογή των πρακτικών υποστήριξης της αυτονομίας των ασκουμένων είναι αποτελεσματική. Η υιοθέτηση των πρακτικών αυτών μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης και να δημιουργήσει τις συνθήκες για την τακτικότερη συμμετοχή σε αυτά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.

Buckworth, J., & Dishman, R.K. (2002). Intervention to change physical activity behavior. In J. Buckworth & R. K. Dishman (Eds.), *Exercise psychology* (pp. 229-253). Champaign, IL: Human Kinetics.

Carstensen, L.L. (1998). A life-span approach to human motivation. In J. Heckhausen & C.S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the lifespan* (pp. 341-64). New York: Cambridge University Press.

deCharms, R. (1968). *Personal causation.* New York: Academic Press.

Chatzisarantis, N.L.D., & Hagger, M.S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health, 24*, 29-48.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Intergration in personality. In R. Deinstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology, 38,* 375-388.

Fortier, M.S., Sweet, S.N., O'Sallivan, T.L., & Williams, G.C. (2007). A self-determination theory process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 741-757.

Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin, 32,* 314-363.

Moustaka, F.C., Vlachopoulos, S.P., Kabitsis, C., & Theodorakis, Y. (2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being and exercise attendance in middle-age women. *Journal of Physical Activity and Health, 9*, 138-150.

Ryan, R.M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (Vol. 40, pp. 1 – 56). Nebraska.

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.

Ryan, R.M., & LaGuardia, J.G. (2000). What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across life span. In S.

Qualls & R. Abeles (Eds.), *Dialogues on psychology and aging* (pp. 145-172). Washington, DC: American Psychological Association.

Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Minderico, C.S., Matos, M.G., Sardinha, L.B., & Teixeira, P.J. (2010). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: A randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine, 33,* 110-122.

Tzormpatzakis, N., & Sleap, M. (2007). Participation in physical activity and exercise in Greece: A systematic literature review. *International Journal of Public Health, 52,* 360-371.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser: The importance of providing a clear, future goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26,* 232-249.

ΘΕΩΡΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ – ΘΕΩΡΙΑ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

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

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ των κινήτρων του αθλητή και της βίωσης της ψυχολογικής ροής, υπό το πρίσμα των θεωριών του αυτοκαθορισμού και της ψυχολογικής ροής. Στην έρευνα συμμετείχαν εκατόν πενήντα δύο (152) αθλητές, ηλικίας 19 έως 25 χρονών. Οι αθλητές συμπλήρωσαν σε ουδέτερες συνθήκες και με οδηγίες για καταγραφή χαρακτηριστικών προδιάθεσης την Κλίμακα Αθλητικών Κινήτρων, ενώ, επίσης, συμπλήρωσαν την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής, καθώς και τις κλίμακες πρόκλησης του αγώνα και δεξιοτήτων του αθλητή, σύμφωνα με το πώς αισθάνθηκαν σε έναν αγώνα από το πρόσφατο παρελθόν. Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων του ορθογωνίου μοντέλου της ψυχολογικής ροής με τους αθλητές στις καταστάσεις της ροής και της χαλάρωσης να εμφανίζουν τις υψηλότερες τιμές στα εσωτερικά κίνητρα και τη χαμηλότερη τιμή στην απουσία κινήτρων. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τη σχέση της ψυχολογικής ροής με τα κίνητρα του αθλητή, σημειώνοντας την εσωτερικά παρακινούμενη φύση της ψυχολογικής ροής.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η *ψυχολογική ροή* (flow experience) συνιστά μια θετική συναισθηματική κατάσταση, κατά τη διάρκεια της οποίας ο αθλητής διακρίνεται από αίσθηση ελέγχου, σαφείς στόχους, συγκέντρωση στην εκτελούμενη δραστηριότητα, έλεγχο των συναισθημάτων του, απουσία κόπωσης και ενασχόλησης με το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του, ενώ η προσωπική ευχαρίστηση και ίδια η εμπειρία από τη συμμετοχή στη δραστηριότητα αποτελεί αυτοσκοπό (Csikszentmihalyi, 1982; Jackson, 1995). Σύμφωνα με τις απόψεις των Csikszentmihalyi (1982) και Jackson (1995), η ψυχολογική ροή σχετίζεται, επηρεάζεται από τα κίνητρα του ατόμου, υποστηρίζοντας την εσωτερικά παρακινούμενη φύση της. Η θεωρία του αυτοκαθορισμού (self-determination theory; Ryan & Deci, 2000) υποστηρίζει ότι υπάρχουν διαφορές ως προς την ένταση και την ποιότητα των κινήτρων, αλλά και τον τρόπο κινητοποίησης της συμπεριφοράς του ατόμου. Συγκεκριμένα, υποστηρίζει ότι τα κίνητρα διακρίνονται σε εσωτερικά (intrinsic motivation), εξωτερικά (extrinsic motivation) και απουσία κινήτρων (amotivation). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ ψυχολογικής ροής και κινήτρων, υπό το πρίσμα των θεωριών της ψυχολογικής ροής και του αυτοκαθορισμού. Οι υποθέσεις που θα εξετασθούν είναι: (α) Σημαντικές θετικές συσχετίσεις θα εμφανισθούν μεταξύ της ψυχολογικής ροής και των εσωτερικών κινήτρων και (β) Σημαντικές διαφορές θα εμφανισθούν στα κίνητρα των αθλητών μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της ψυχολογικής ροής.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 152 αθλητές (39 άνδρες, 113 γυναίκες), ηλικίας από 19 έως 25 χρονιών (M=20.41, SD=1.93) με αθλητική εμπειρία από 2 έως 15 έτη (M=6.93, SD=3.40). Τα κριτήρια συμμετοχής των αθλητών είναι δύο χρόνια και δέκα αγώνες ως ελάχιστη αγωνιστική εμπειρία.

Ερωτηματολόγια. Στη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν (α) η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (ΚΨΡ) (Flow State Scale; Jackson & Marsh, 1996) προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό από τους Stavrou και Zerva (2004) και (β) η Κλίμακα Αθλητικών Κινήτρων (ΚΑΚ) (Sport Motivation Scale; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, & Blais, 1995). Τα όργανα μέτρησης παρουσίασαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας (ΚΨΡ: Cronbach a = .76 έως .92, a_{mean} = .83 και ΚΑΚ: Cronbach a = .66 έως .74, a_{mean} = .72). Επίσης, χορηγήθηκαν δύο 11βάθμιες κλίμακες μέτρησης που αξιολογούσας: (α) τις δεξιοτήτες του αθλητή και (β) την πρόκληση του αγώνα.

Διαδικασία. Οι δοκιμαζόμενοι σε ουδέτερες συνθήκες συμπλήρωσαν τις κλίμακες μέτρησης των δεξιοτήτων του αθλητή και της πρόκλησης του αγώνα καθώς και την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματα που είχαν κατά τη διάρκεια ενός πρόσφατου αγώνα (τον τελευταίο μήνα). Επίσης, συμπλήρωσαν την Κλίμακα Αθλητικών Κινήτρων σύμφωνα με το πώς αισθάνονται συνήθως από τη συμμετοχή τους στο άθλημά τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι αθλητές, με βάση τις μέσες τιμές που είχαν στις κλίμακες δεξιοτήτων του αθλητή και πρόκλησης του αγώνα, χωρίσθηκαν στις τέσσερις καταστάσεις του ορθογωνίου μοντέλου ψυχολογικής ροής (απάθεια, άγχος, χαλάρωση, ροή). Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (multiple analysis of variance) έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών στους παράγοντες της ΚΑΚ μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της ψυχολογικής ροής (Hotelling's Trace = .166, F = 3.110, p<.001, η^2 = .142), παρέχοντας υποστήριξη στην 1η υπόθεση της μελέτης. Επιμέρους αναλύσεις διακύμανσης (follow-up ANOVAs) με διόρθωση Bonferroni, έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών στους παράγοντες των εσωτερικών κινήτρων και, συγκεκριμένα, (α) για *γνώση* (F = 5.547, p<.001, η^2 = .107), (β) για *βίωση διέγερσης* (F = 5.699, p<.001, η^2 = .110) και (γ) για *επίτευξη* (F = 5.529, p<.001, η^2 = .107), ενώ, επίσης, εμφανίσθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες *ρύθμιση ταύτισης* F = 4.095, p<.01, η^2 = .081) και *απουσία κινήτρων* (F = 3.745, p<.05, η^2 = .075) (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των παραγόντων της Κλίμακας Αθλητικών Κινήτρων μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της ψυχολογικής ροής

	Απάθεια *M* (*SD*)	Άγχος *M* (*SD*)	Χαλάρωση *M* (*SD*)	Ροή *M* (*SD*)
Ε.Κ. για γνώση	21.67 (3.16)	21.48 (4.31)	21.60 (3.38)	23.87 (2.93)
Ε.Κ. για βίωση διέγερσης	21.77 (3.22)	22.36 (2.39)	23.60 (2.69)	24.22 (2.71)
Ε.Κ. για επίτευξη	22.97 (3.25)	22.36 (3.96)	22.20 (4.13)	24.76 (2.68)
Ρύθμιση ταύτισης	18.77 (3.76)	17.04 (3.78)	20.60 (4.33)	19.49 (3.55)
Ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση	21.60 (4.55)	21.40 (4.26)	21.40 (4.80)	22.11 (4.11)
Εξωτερική ρύθμιση	14.93 (4.46)	12.52 (4.41)	15.44 (4.66)	15.49 (4.88)
Απουσία κινήτρων	13.30 (4.89)	12.84 (5.63)	9.60 (5.12)	10.27 (5.46)

Θετικές συσχετίσεις εμφανίσθηκαν μεταξύ των εσωτερικών κινήτρων (για γνώση, για βίωση διέγερσης, για επίτευξη) με τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής (Πίνακας 2). Από την άλλη πλευρά, αν οι συσχετίσεις ήταν χαμηλές, ωστόσο ο παράγοντας απουσία κινήτρων παρουσίασε αρνητικές συσχετίσεις με την ψυχολογική ροή, επιβεβαιώνοντας τη δεύτερη υπόθεση της παρούσας μελέτης.

Πίνακας 2. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Κλιμάκων Ψυχολογικής Ροής και Αθλητικών Κινήτρων

	Ε.Κ. για γνώση	Ε.Κ. για βίωση διέγερσης	Ε.Κ. για επίτευξη	Ρύθμιση ταύτισης	Ενδο/μενη ρύθμιση	Εξωτερική ρύθμιση	Απουσία κινήτρων
Ισορροπία προκλήσεων – δεξιοτήτων	.27***	.30***	.21**	.10	.04	.05	-.24**
Ταύτιση ενέργειας - επίγνωσης	.21**	.23**	.14	.07	.05	-.05	-.30***
Σαφείς στόχοι	.28***	.35***	.25**	.16*	.14	-.02	-.15
Άμεση ανατρ/τηση	.23**	.24**	.20*	.14	.05	.06	-.15
Συγκέντρωση	.28***	.37***	.24**	.16*	.11	.02	-.12
Αίσθηση ελέγχου	.25**	.30***	.24**	.17	.08	.05	-.16*
Απώλεια αυτ/τητας	.20*	.11	.13	.00	.03	-.23*	-.15
Μετ/σμός χρόνου	-.06	-.04	-.02	.03	.08	-.04	.06
Αυτοτελής εμπειρία	.25**	.32***	.18*	.11	.09	-.04	-.23**

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

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν την ύπαρξη σημαντικών διαφορών στους παράγοντες της Κλίμακας Αθλητικών Κινήτρων μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της ψυχολογικής ροής. Επίσης, φάνηκε ότι οι αθλητές σε ροή εμφάνισαν τα υψηλότερα εσωτερικά κίνητρα, ακολουθούμενοι από τους αθλητές σε χαλάρωση. Εύρημα το οποίο αναδεικνύει τη σχέση της ψυχολογικής ροής με υψηλά εσωτερικά κίνητρα και υποστηρίζει την εσωτερικά παρακινούμενη φύση της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1982; Jackson, 1995). Από την άλλη πλευρά, οι αθλητές σε απάθεια εμφάνισαν υψηλές τιμές στην απουσία κινήτρων, δείχνοντας ότι οι αθλητές σε απάθεια βίωναν τη χαμηλότερη ποιότητα συναισθημάτων ως αποτέλεσμα της έλλειψης κινήτρων από τη συμμετοχή τους στο άθλημα. Τα προαναφερθέντα ευρήματα ενισχύονται περαιτέρω από τις θετικές συσχετίσεις των εσωτερικών κινήτρων (γνώση, βίωση διέγερσης, επίτευξη) με τους παράγοντες της ψυχολογικής ροής. Αντίθετα, η απουσία κινήτρων εμφάνισε αρνητικές συσχετίσεις με την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής, γεγονός που υποστηρίζει τη σημασία του βαθμού (υψηλά – χαμηλά), του είδους και της ποιότητας (εσωτερικά, εξωτερικά, απουσία) των κινήτρων στη βίωση της 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.

Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, *7*, 135-163.

Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *18*, 17-35.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., & Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation is sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *1*, 35-53.

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.

Stavrou, N.A., & Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *2*, 161-181.

Θεματική Ενότητα VI

Προφορικές ανακοινώσεις
Φυσική δραστηριότητα – Αγωνιστικός αθλητισμός

Προεδρείο: Μαρία Ψυχουντάκη – Νεκτάριος Σταύρου

ΑΤΟΜΙΚΟΙ, ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

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

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εξέταση της υπόθεσης ότι ατομικοί, ψυχοκοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόγνωσης της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ). Οι συμμετέχοντες ήταν 684 ενήλικοι άνδρες και γυναίκες. Για την αξιολόγηση των παραγόντων αυτών και της ΦΔ, χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια. Η στατιστική ανάλυση συμπεριέλαβε τον συντελεστή *r* του Spearman και μία σειρά ιεραρχικών αναλύσεων παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ αποτέλεσε τον πιο σημαντικό θετικό παράγοντα πρόγνωσης της ΦΔ, ενώ και οι υπόλοιποι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες προέβλεψαν ορισμένους δείκτες ΦΔ. Επίσης, τόσο η ηλικία και το φύλο όσο και η σωματική και ψυχολογική υγεία ήταν παράγοντες πρόγνωσης των δεικτών ΦΔ. Τέλος, το φυσικό περιβάλλον γειτονιάς προέβλεψε θετικά μόνο τον έναν δείκτη ΦΔ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παγκόσμια βιβλιογραφία παρατηρείται αυξανόμενο επιστημονικό ενδιαφέρον για τους παράγοντες που σχετίζονται με τη συμμετοχή του ατόμου στη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) (Ishii, Shibata, & Oka, 2010; Stronegger, Titze, & Oja, 2010). Ειδικότερα, έχει διαπιστωθεί ότι η συμπεριφορά της ΦΔ καθορίζεται από την αλληλεπίδραση μεταξύ ατομικών, ψυχοκοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων (Ishii *et al.*, 2010). Παρόλο που έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες, οι οποίες εστιάζονται στην εξέταση των σχέσεων μεταξύ των συγκεκριμένων παραγόντων και της ΦΔ (Ishii *et al.*, 2010; Stronegger *et al.*, 2010), στην Ελλάδα οι σχέσεις αυτές δεν έχουν διερευνηθεί επαρκώς. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εξέταση της υπόθεσης ότι ατομικοί, ψυχοκοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόγνωσης της ΦΔ σε Έλληνες ενήλικες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

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

Όργανα μέτρησης. Χρησιμοποιήθηκε το «διεθνές ερωτηματολόγιο ΦΔ», το οποίο αξιολογεί τέσσερις δείκτες ΦΔ: (α) ΦΔ κατά το βάδισμα, (β) μέτριας έντασης ΦΔ, (γ) υψηλής έντασης ΦΔ και (δ) ολική ΦΔ (Craig *et al.*, 2003). Για την αποτίμηση των ατομικών παραγόντων, αξιοποιήθηκαν επτά δημογραφικές ερωτήσεις και η «επισκόπηση υγείας SF-36» (Keller *et al.*, 1998). Για την εκτίμηση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων, χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια: (α) «αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ» (Marcus, Selby, Niaura, & Rossi, 1992), (β) «κοινωνική υποστήριξη για ΦΔ από φίλους και οικογένεια» (Sallis, Grossman, Pinski, & Patterson, 1987), (γ) ο παράγοντας της ελκυστικότητας της «κλίμακας ανάμιξης στην αναψυχή» (Kyle & Mowen, 2005) και (δ) «ισορροπία στη λήψη αποφάσεων» (Marcus, Rakowski, & Rossi, 1992). Τέλος, για την αποτίμηση των περιβαλλοντικών παραγόντων αξιοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «φυσικού περιβάλλοντος γειτονιάς» (Ishii *et al.*, 2010).

Στατιστική ανάλυση. Η στατιστική ανάλυση συμπεριέλαβε τον μετασχηματισμό των τιμών των μεταβλητών που δεν παρουσίασαν ομαλές κατανομές και την προκαταρκτική εξέταση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών με τον συντελεστή *r* του Spearman. Ακολούθως, έγινε μία σειρά ιεραρχικών αναλύσεων παλινδρόμησης, στις οποίες τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (πρώτο βήμα), η σωματική και ψυχολογική υγεία (δεύτερο βήμα), οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες (τρίτο βήμα) και το φυσικό περιβάλλον γειτονιάς (τέταρτο βήμα) αποτέλεσαν τις ανεξάρτητες μεταβλητές, ενώ οι δείκτες ΦΔ ήταν οι εξαρτημένες μεταβλητές.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τους συμμετέχοντες, 684 άτομα, 206 (30.12%) άνδρες και 478 (69.88%) γυναίκες, ηλικίας 18-65 ετών (M =39.16±13.52 έτη) πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής. Στις ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης, συμπεριλήφθηκαν οι ανεξάρτητες μεταβλητές που συσχετίστηκαν σημαντικά με τη ΦΔ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, η σωματική και ψυχολογική υγεία, οι ψυχοκοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες προέβλεψαν σημαντικά (p<.01) τους τέσσερις δείκτες ΦΔ (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης με εξαρτημένες μεταβλητές τους τέσσερις δείκτες ΦΔ

Δείκτες ΦΔ (εξαρτημένες μεταβλητές)	**Ανεξάρτητες Μεταβλητές**	**Στατιστικοί Δείκτες**		
		β	*t*	*p*
ΦΔ κατά το βάδισμα	**Βήμα 1:** Ηλικία	0.18	2.91	<0.01
	Αριθμός τέκνων	-0.16	-2.67	<0.01
	Βήμα 2: Ψυχολογική υγεία	0.11	2.94	<0.01
	Βήμα 3: Αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ	0.10	2.43	<0.05
	Κοινωνική υποστήριξη για ΦΔ από φίλους	0.12	3.09	<0.01
	Συμμετοχή της οικογένεια σε ΦΔ	0.08	2.03	<0.05
Μέτριας έντασης ΦΔ	**Βήμα 1:** Φύλο	0.10	2.25	<0.05
	Οικογενειακό εισόδημα	-0.10	-2.55	<0.05
	Βήμα 2: Ψυχολογική υγεία	0.08	2.07	<0.05
	Βήμα 3: Αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ	0.10	2.52	<0.05
	Βήμα 4: Φυσικό περιβάλλον γειτονιάς	0.09	2.30	<0.05
Υψηλής έντασης ΦΔ	**Βήμα 1:** Φύλο	-0.28	-7.42	<0.01
	Ηλικία	-0.26	-4.64	<0.01
	Βήμα 2: Σωματική υγεία	0.10	2.82	<0.05
	Ψυχολογική υγεία	0.08	2.21	<0.05
	Βήμα 3: Αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ	0.20	5.79	<0.01
	Ελκυστικότητα της ΦΔ	0.15	4.09	<0.01
	Κοινωνική υποστήριξη για ΦΔ από φίλους	0.10	3.07	<0.01
Ολική ΦΔ	**Βήμα 1:** Φύλο	-0.20	-4.84	<0.01
	Βήμα 2: Σωματική υγεία	0.10	2.65	<0.05
	Ψυχολογική υγεία	0.15	4.08	<0.01
	Βήμα 3: Αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ	0.24	6.41	<0.01
	Ελκυστικότητα της ΦΔ	0.15	3.74	<0.01
	Κοινωνική υποστήριξη για ΦΔ από φίλους	0.11	3.23	<0.01

Αναλυτικότερα, από τις δημογραφικές μεταβλητές, η ηλικία και το φύλο ήταν οι πιο σημαντικοί παράγοντες πρόγνωσης της ΦΔ. Η σωματική υγεία προέβλεψε θετικά την υψηλής έντασης ΦΔ και την ολική ΦΔ, ενώ η ψυχολογική υγεία ήταν θετικός παράγοντας πρόγνωσης και των τεσσάρων δεικτών ΦΔ. Η αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ προέβλεψε θετικά και τους τέσσερις δείκτες ΦΔ και η ελκυστικότητα αποτέλεσε θετικό παράγοντα πρόγνωσης της υψηλής έντασης ΦΔ και της ολικής ΦΔ. Επίσης, η κοινωνική υποστήριξη για ΦΔ από φίλους προέβλεψε θετικά τους τρεις δείκτες ΦΔ, ενώ η συμμετοχή της οικογένειας σε ΦΔ ήταν θετικός παράγοντας πρόγνωσης της ΦΔ κατά το βάδισμα. Τέλος, το φυσικό περιβάλλον προέβλεψε θετικά τη μέτριας έντασης ΦΔ.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ευρήματα έδειξαν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ αποτέλεσε τον πιο σημαντικό θετικό παράγοντα πρόγνωσης της ΦΔ. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με προγενέστερη έρευνα, στην οποία βρέθηκε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ εμφάνισε την υψηλότερη άμεση θετική επίδραση στη ΦΔ (Ishii *et al.*, 2010). Επίσης, στην παρούσα μελέτη παρατηρήθηκε ότι η σωματική και ψυχολογική υγεία προέβλεψαν θετικά τη ΦΔ. Τα δεδομένα αυτά συμφωνούν με έρευνα, στην οποία εντοπίστηκε ότι η υγεία ήταν θετικός παράγοντας πρόγνωσης της ΦΔ (Stronegger *et al.*, 2010). Τέλος, το φυσικό περιβάλλον προέβλεψε θετικά τον έναν μόνο δείκτη ΦΔ. Το εύρημα αυτό είναι πιθανόν να εξηγηθεί από τα αποτελέσματα άλλης έρευνας που βρέθηκε ότι το φυσικό περιβάλλον επηρεάζει κυρίως έμμεσα τη ΦΔ μέσω των ψυχοκοινωνικών παραγόντων (Ishii *et al.*, 2010). Συμπερασματικά, στη μελέτη αυτή, διαπιστώθηκε ο σημαντικός ρόλος των ψυχοκοινωνικών παραγόντων και της υγείας στην πρόβλεψη της ΦΔ. Η χρησιμότητα της παρούσας μελέτης κρίνεται σημαντική, επειδή εξετάστηκαν ταυτόχρονα οι ατομικοί, ψυχοκοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες ενώ συμπεριλήφθηκαν επίσης και η σωματική και ψυχολογική υγεία στην πρόβλεψη της ΦΔ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., *et al.* (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 35,* 1381-1395.

Ishii, K., Shibata, A., & Oka, K. (2010). Environmental, psychological and social influences on physical activity among Japanese adults: Structural equation modeling analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*. Retrieved 16 September, 2010, from: BioMed Central Ltd.

Keller, S.D., Ware, J.E., Bentler, P.M., Aaronson, N.K., Alonso, J., Apolone, G., *et al.* (1998). Use of structural equation modelling to test the construct validity of the SF-36 health survey in ten countries: Results from the IQOLA project. *Journal of Clinical Epidemiology, 51*, 1179-1188.

Kyle, G., & Mowen, A.J. (2005). An examination of the leisure involvement – agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research, 37,* 342-363.

Marcus, B.H., Rakowski, W., & Rossi, J.S. (1992). Assessing motivational readiness and decision making for exercise. *Health Psychology, 11,* 257-261.

Marcus, B.H., Selby, V.C., Niaura, R.S., & Rossi, J.S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 63,* 60-66.

Sallis, J.F., Grossman, R.M., Pinski, R.B., Patterson, T.L., & Nader, P.R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine, 16,* 825-836.

Stronegger, W.J., Titze, S., & Oja, P. (2010). Perceived characteristics of the neighbourhood and its association with physical activity behavior and self-rated health. *Health and Place, 16,* 736-743.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ Η ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ; ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μπουγιέση, Μ., & Ζήση, Β.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
mabougie@pe.uth.gr

Περίληψη

Η ποιότητα ζωής συνδέεται θετικά με την άσκηση, όπως αρκετά ευρήματα δείχνουν και ο χορός αποτελεί μία ευχάριστη μορφή άσκησης. Στην παρούσα έρευνα σκοπός ήταν να εξεταστεί πώς διαφοροποιούνται ορισμένοι παράγοντες της ποιότητας ζωής που συνδέονται με την ψυχική υγεία, ανάμεσα σε συμμετέχοντες μαθημάτων παραδοσιακού Ελληνικού χορού, συμμετέχοντες άλλων μορφών άσκησης και μη ασκούμενους. Στην έρευνα πήραν μέρος 150 συμμετέχοντες ηλικίας 45-64 ετών, χωρισμένοι σε 3 ομάδες: Α) χορευτές, Β) ασκούμενοι και Γ) μη ασκούμενοι. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου SF-36 (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Μονομεταβλητή πολύπλευρη ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντική υπεροχή των χορευτών, συγκριτικά με τους ασκούμενους και τους μη ασκούμενους στον παράγοντα συναισθηματικό ρόλο. Στους παράγοντες ζωτικότητα και πνευματική υγεία οι χορευτές υπερείχαν από τους μη ασκούμενους. Οι ασκούμενοι δεν παρουσίασαν σημαντικές διαφορές με τους μη ασκούμενους σε καμία από τις παραμέτρους που αξιολογήθηκαν. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι ο χορός μπορεί να έχει πιο θετικές επιδράσεις σε παραμέτρους της ποιότητας ζωής που αφορούν στην ψυχική υγεία. Το συμπέρασμα αυτό είναι δύσκολο να γενικευτεί λόγω του σχετικά μικρού αριθμού του δείγματος, όμως περαιτέρω έρευνα στο αντικείμενο θα ήταν ενδιαφέρουσα και χρήσιμη.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες και η άσκηση είναι ένας από αυτούς. Η άσκηση, φαίνεται να έχει αρκετές ψυχολογικές επιδράσεις στην ποιότητα ζωής (Θεοδωράκης, 2010), ενώ αποτελεί μέσο πρόληψης διαφόρων παθήσεων όπως καρδιαγγειακές, οστεοπόρωση, παχυσαρκία (Αντωνακούδης & Αντωνακούδης, 2003; Paffenbarger, 1996). Ο χορός αποτελεί μία ευχάριστη μορφή αερόβιας άσκησης, με σημαντική συμβολή στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας (Πικούλα, Μαυροβουνιώτης, & Αργυριάδου, 2005).

Ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός, συνδέεται κυρίως με την Ελληνική λαογραφική και την πολιτιστική κληρονομιά και το πέρασμά της στις επόμενες γενιές. Ωστόσο, ερευνητικά δεδομένα εκφράζουν τη συμβολή του παραδοσιακού χορού τόσο στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των χορευτών (Πίτση, Τσοκμακίδης, Σερμπέζης, & Γουλιμάρης, 2008), όσο και στη ψυχική υγεία, με μείωση του μεταβατικού άγχους και βελτίωση της κατάστασης διάθεσης (Παπαϊωάννου, Μαυροβουνιώτης, & Αργυριάδου, 2005). Ενδιαφέρουσα επομένως φαίνεται να είναι η σύγκριση του παραδοσιακού χορού με άλλες μορφές άσκησης κυρίως ως προς τη ψυχική υγεία των συμμετεχόντων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση του Ελληνικού παραδοσιακού χορού, με άλλες μορφές άσκησης και με μη ασκούμενους ως προς τους παράγοντες της ποιότητα ζωής που συνδέονται με την ψυχική υγεία.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν 150 άτομα (43 άντρες, 107 γυναίκες) 45-64 ετών, χωρισμένα σε 3 ομάδες: Α) χορευτές, άτομα που συμμετείχαν σε μαθήματα παραδοσιακού χορού 1 φορά/εβδομάδα τους τελευταίους τουλάχιστον 15 μήνες, Β) ασκούμενοι, άτομα που γυμνάζονταν συστηματικά (2-3 φορές/εβδομάδα), αλλά δεν συμμετείχαν σε χορευτικές δραστηριότητες (γυμναστήριο - εκτός aerobic, περπάτημα ή τρέξιμο) τους τελευταίους τουλάχιστον 15 μήνες, και Γ) άτομα που δε συμμετείχαν σε καμία μορφή άσκησης ή χορού.

Όργανα μέτρησης – Διαδικασία μέτρησης. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF36, για την ποιότητα ζωής, όπως προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα (Anagnostopoulos *et al.*, 2005). Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε μόνο η υποκλίμακα ψυχική υγεία με 4 παράγοντες: ζωτικότητα, κοινωνική λειτουργικότητα, συναισθηματικό ρόλο και πνευματική υγεία. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε πρώτα στους χορευτές και μετά σε ασκούμενους και μη ασκούμενους με αντίστοιχα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Σε όλους δίνονταν οι οδηγίες την ώρα που τους δινόταν και το ερωτηματολόγιο. Ακολουθούσε χρονικό διάσημα 5-10 λεπτών για πιθανές απορίες. Όλοι επέστρεφαν το ερωτηματολόγιο σε επόμενο ραντεβού μετά από συνεννόηση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πραγματοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με ένα ανεξάρτητο παράγοντα για να εξεταστούν διαφορές στους τέσσερις παράγοντες ψυχικής υγείας της ποιότητα ζωής ως προς την ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 1 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του σκορ των τριών ομάδων στους παράγοντες της υποκλίμακας ψυχική υγεία του SF-36. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα (Wilk's Λ=758, $F_{16,286}$=2,659, p<.01, η^2=129). Επιπλέον ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές για τους παράγοντες ζωτικότητα ($F_{2,150}$=6.53, p<.05, η^2=.08), συναισθηματικό ρόλο ($F_{2,150}$= 11.49, p<.001, η^2=133) και πνευματική υγεία ($F_{2,150}$=3.97, p<.05, η^2=.05). Μεταξύ των ομάδων οι χορευτές υπερείχαν στατιστικά σημαντικά τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους στον παράγοντα συναισθηματικό ρόλο. Οι χορευτές υπερείχαν επίσης, από τους μη ασκούμενους στους παράγοντες ζωτικότητα και πνευματική υγεία. Αντίθετα, σε καμία από τις μεταβλητές οι ασκούμενοι δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά από τους μη ασκούμενους.

Πίνακας 1. Μέσες τιμές (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των τιμών των τεσσάρων παράγοντες της υποκλίμακας ψυχική υγεία, του SF-36

	Χορευτές		**Ασκούμενοι**		**Μη Ασκούμενοι**		**Σύνολο**	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Ζωτικότητα	70.49*	17.64	65	17.09	55.99*	25.6	63.82	21.21
Κοινωνική λειτουργικότητα	33.02	10.14	29.06	10.44	28.25	13.31	31.11	11.5
Συναισθηματικός ρόλος	92.84*	19.19	68.71*	33.64	66.04*	37.46	70.43	36.68
Πνευματική υγεία	70.90*	17.42	62.51	23.36	59.14*	23.78	64.18	22.13

* p<.05

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η σύγκριση των παραγόντων της ψυχικής υγείας της ποιότητας ζωής, μεταξύ χορευτών-ασκούμενων-μη ασκούμενων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι χορευτές είχαν υψηλότερο σκορ τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους για τον παράγοντα συναισθηματικό ρόλο και υπερείχαν από τους μη ασκούμενους στους παράγοντες ζωτικότητα και πνευματική υγεία. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι ασκούμενοι δεν παρουσίασαν σημαντική διαφορά από τους μη ασκούμενους σε καμία από τις παραπάνω παραμέτρους.

Από τα αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι ο χορός συμβάλει σημαντικά στην αίσθηση της ζωντάνιας, της ευτυχίας και στην αντιμετώπιση αρνητικής διάθεσης σε αντίθεση με τη μη συμμετοχή σε κανένα είδος άσκησης. Σε αντίθεση, το γεγονός ότι οι ασκούμενοι δεν παρουσίασαν κάποια αξιοσημείωτη διαφορά με τους μη ασκούμενους μας κάνει να σκεφτούμε πόσο τελικά μπορεί να επηρεάσει η άσκηση σε σχέση με το χορό τους παραπάνω παράγοντες. Τα στοιχεία της μουσικής και της ομαδικότητας που εμπεριέχει ο χορός ίσως είναι η αιτία για τις διαφορές αυτές. Επιπλέον, σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι χορευτές είναι σε θέση να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους καλύτερα από άτομα που γυμνάζονται σε γυμναστήρια, ή πάνε συστηματικά για τρέξιμο ή περπάτημα. Ίσως αυτός να είναι ο λόγος που οι χορευτές διαφέρουν από τους μη ασκούμενους στην πνευματική υγεία, ενώ οι δεύτεροι δε διαφέρουν από τους ασκούμενους. Σύμφωνα με τους Fong-Li, Lu και Wang (2009), η άσκηση ενισχύει τη σωματική και συναισθηματική υγεία και μπορεί να αποτελέσει έναν αποτελεσματικό τρόπο αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων. Μήπως όμως ο παραδοσιακός χορός, μπορεί να αποτελέσει έναν άλλο ακόμα πιο αποτελεσματικό τρόπο; Περισσότερη έρευνα πάνω στο θέμα θα ήταν ενδιαφέρουσα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anagnostopoulos, F., Niakas, D., & Pappa, E. (2005). Construct validation of the Greek SF-36. *Health Survey Quality of Life Research, 8*, 1959-1965.

Αντωνακούδης, Γ.Χ., & Αντωνακούδης, Χ.Γ. (2003). Η αντιαθηρωματική δράση της άσκησης. *Ιπποκράτεια, 71,* 3-11.

Fong-Li, G., Lu, F., & Wang, H. (2009). Emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *7*(1), 55-63.

Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Paffenbarger, R. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *67*, 11-30.

Παπαϊωάννου, Χ., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2005). Ελληνικοί χοροί και ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. *13ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού - Άθληση και Κοινωνία, 39,* 263.

Πίκουλα, Ι., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2005). Παραδοσιακός χορός και υποκειμενική σωματική υγεία. *8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.* Θεσσαλονίκη.

Πίτση, Α., Σμήλιος, Η., Τοκμακίδης, Σ.Π., Σερμπέζης, Β., & Γουλιμάρης, Δ. (2008). Καρδιακή συχνότητα και πρόσληψη οξυγόνου ατόμων μέσης ηλικίας κατά την εκτέλεση ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό,6*, 329-339.

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΑΙ ΜΑΛΤΑΣ

Δούκα, Α.,[1] Γδοντέλη, Κ.,[2] Muskat, A.,[3] & Γαβριηλίδης, Α.[1]
[1]*Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
[2]*Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων*
[3]*Ολυμπιακή Επιτροπή Μάλτας*
geldouka@phed.uoa.gr

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής των μαθητών και μαθητριών από την Ελλάδα και τη Μάλτα, που συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα κολύμβησης μέσα στο σχολικό πρόγραμμα. Στην έρευνα συμμετείχαν 146 μαθητές (101 αγόρια και 45 κορίτσια) ηλικίας 10-13 ετών (*M*=11.85, *SD*=0.67). Οι μαθητές συμπλήρωσαν την Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό (Sport Motivation Scale). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τέσσερις παράγοντες των κινήτρων υψηλού αυτό-καθορισμού κινήθηκαν σε υψηλά επίπεδα (από *M*=5.13 ως *M*=4.34), ενώ οι παράγοντες χαμηλού αυτοκαθορισμού κινήθηκαν χαμηλότερα (από *M*=4.61 ως *M*=3.12). Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach *α* κυμάνθηκε σε αποδεκτά επίπεδα και για τις επτά μεταβλητές της κλίμακας (από *α*=.60 ως *α*=.71). Πραγματοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) για τη διερεύνηση των κινήτρων ανάμεσα στα δύο φύλα και ανάμεσα στους μαθητές από την Ελλάδα και τη Μάλτα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι Έλληνες μαθητές είχαν ισχυρότερα επίπεδα αυτοκαθορισμού για συμμετοχή στο πρόγραμμα της σχολικής κολύμβησης από τους μαθητές/τριες της Μάλτας. Επιπλέον τα κορίτσια στο σύνολό τους παρουσίασαν υψηλότερα κίνητρα στους παράγοντες υψηλού αυτό-καθαρισμού. Τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά για τους μαθητές και τις μαθήτριες που συμμετέχουν σε καινοτόμα προγράμματα άθλησης, που πραγματοποιούνται μέσα στο σχολικό πρόγραμμα, όπως είναι αυτό της κολύμβησης.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι ευρέως αποδεκτό από τους ανθρώπους του αθλητισμού ότι η κολύμβηση είναι το ιδανικό άθλημα με το οποίο θα έρθει το παιδί για πρώτη φορά σε επαφή με την άσκηση. Η κολύμβηση ελαχιστοποιεί τους κινδύνους τραυματισμού, δεν επιβαρύνει τον σκελετό κατά την αναπτυξιακή ηλικία του παιδιού, αναπτύσσει το καρδιαναπνευστικό σύστημα και επιτυγχάνει με άριστο τρόπο τη γύμναση του σώματος (Δούκα, 2010). Με βάση τα παραπάνω σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε ένα πρόγραμμα κολύμβησης για τις τελευταίες τάξεις του δημοτικού και τις πρώτες του γυμνασίου σε δημόσια σχολεία, αντίστοιχο με άλλων Ευρωπαϊκών χωρών.

Μέσω της μελέτης των κινήτρων στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, δίνονται εξηγήσεις για την ανθρώπινη συμπεριφορά (Ζέρβας, 2002). Το ιεραρχικό μοντέλο των κινήτρων (Vallerand, 1997), εξηγεί τις τρεις διαστάσεις των κινήτρων: α) τα εσωτερικά κίνητρα, β) τα εξωτερικά κίνητρα και γ) την απουσία κινήτρων (Deci & Ryan, 1985). Οι Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere και Blais (1995) πρότειναν την Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό (Sport Motivation Scale, SMS), η οποία σταθμίστηκε στην Ελληνική γλώσσα από τον Doganis (2000). Οι γνωστικές προσεγγίσεις των κινήτρων έχουν διερευνηθεί στο σχολικό αθλητισμό (Zahariadis, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2005) και σε νεαρούς αθλητές (Hagger & Hatzisarantis, 2007), οι οποίοι υποστήριξαν ότι η ενασχόληση των εφήβων σε κάποια αθλητική δραστηριότητα υποκινείται από εσωτερικά κίνητρα, όπως είναι η ευχαρίστηση και η ανάπτυξη ικανότητας. Έτσι, το νεαρό άτομο έχει περισσότερες πιθανότητες να γυμνάζεται συστηματικά και να μη διακόψει τη συμμετοχή του (Γδοντέλη, 2010).

Σύμφωνα με τη θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης (Deci & Ryan, 1985), οι γυναίκες έχουν υψηλότερα επίπεδα εσωτερικών κινήτρων από τους άνδρες. Ανάλογα αποτελέσματα παρατήρησαν οι Pelletier *et al*. (1995) και οι Fortier, Vallerand, Briere, και Provencher (1995) στον αθλητισμό. Αντίθετα, ο Zahariadis και οι συνεργάτες του (2005) παρατήρησαν ότι οι έφηβοι είχαν υψηλότερα επίπεδα εσωτερικών κινήτρων από τις έφηβες. Η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε με σκοπό να διερευνήσει α) τα επίπεδα των κινήτρων σε μαθητές που συμμετέχουν σε μαθήματα κολύμβησης που πραγματοποιούνται μέσα στο σχολικό πρόγραμμα, β) τυχόν διαφορές ανάμεσα στα κίνητρα συμμετοχής μαθητών από την Ελλάδα και τη Μάλτα και γ) τυχόν διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν 146 μαθητές/τριες (101 αγόρια και 45 κορίτσια) ηλικίας 10-13 ετών (M=11.85, SD=0.67). Οι μαθητές/τριες από την Ελλάδα ήταν 36 και από τη Μάλτα 110.

Όργανο μέτρησης. Χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό που αποτελείται από επτά παράγοντες: α) τα εσωτερικά κίνητρα για απόκτηση γνώσης, β) τα εσωτερικά κίνητρα για επίτευξη, γ) τα εσωτερικά κίνητρα για βίωση διέγερσης δ) τα εσωτερικά κίνητρα για εξωτερική ρύθμιση, ε) την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, στ) τα εξωτερικά κίνητρα της ταύτισης και ζ) την απουσία κινήτρων.

Διαδικασία μέτρησης. Τα ερωτηματολόγια και στις δύο χώρες χορηγήθηκαν στους μαθητές/τριες πριν την έναρξη του μαθήματος στο χώρο της εξέδρας του κολυμβητηρίου και συμπληρώθηκαν παρουσία των ερευνητών για τυχόν διευκρινήσεις.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η περιγραφική στατιστική ανάλυση έδειξε ότι οι παράγοντες των κινήτρων υψηλού αυτό-καθορισμού, κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα (από M=5.13 ως M=4.34), ενώ οι παράγοντες χαμηλού αυτό-καθορισμού κυμάνθηκαν σε χαμηλά επίπεδα (από M=5.13 ως M=4.34), με εξαίρεση των παράγοντα της εξωτερικής ρύθμισης. Υπολογίστηκε ο συντελεστής α του Cronbach, που κυμάνθηκε σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach α>.60). Για την διερεύνηση των κινήτρων ανάμεσα στους μαθητές/τριες των δύο χωρών έγινε πολύ-μεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA). Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ταυτόχρονα και στους επτά παράγοντες του ερωτηματολογίου (Wilks' Λ = .571, F = 14.827, p<.001, η^2 = .429). Η μονό-μεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (ANOVA), έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο χώρες σε όλους τους παράγοντες, όπου οι Έλληνες μαθητές σκόραραν υψηλότερα. Η MANOVA έδειξε σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, ταυτόχρονα και στους επτά παράγοντες του ερωτηματολογίου (Wilks' Λ = .775, F = 5.737, p<.001, η^2 = .225). Η ANOVA, έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα σε όλους τους παράγοντες υψηλού αυτό-καθορισμού, όπου οι μαθήτριες σκόραραν υψηλότερα (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό: Δείκτες περιγραφικής στατιστικής, αξιοπιστία (Cronbach *α*), διαφορές (*F*-τιμές, *p*-τιμές) με βάση των χώρα καταγωγής και το φύλο των συμμετεχόντων

Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό	*M* (*SD*)	Cronbach *α*	*F* (χώρα)	*p*	*F* (φύλο)	*p*
Ε.Κ. απόκτηση γνώσης	5.13 (1.12)	.64	37.362	.001	15.434	.001
Ε.Κ. βίωσης διέγερσης	5.00 (1.21)	.62	43.127	.001	16.689	.001
Ε.Κ. επίτευξης	4.76 (1.14)	.71	20.244	.001	13.206	.001
Εξ.Κ. ταύτισης	4.34 (1.14)	.60	7.583	.007	4.731	.031
Εξ.Κ. ενδοβολ. ρύθμισης	4.61 (1.24)	.64	15.060	.001	1.763	.186
Εξ. Κ. εξωτερ. ρύθμισης	3.96 (1.28)	.67	12.503	.001	7.893	.006
Απουσία κινήτρων	3.12 (1.41)	.70	13.672	.001	10.503	.001

Σημ.: Ε.Κ. : Εσωτερικά Κίνητρα, Εξ.Κ. : Εξωτερικά Κίνητρα

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν στα προγράμματα κολύμβησης παρουσίασαν σε γενικές γραμμές υψηλά επίπεδα αυτό-καθορισμού. Διαπιστώθηκε ότι στην Ελλάδα οι μαθητές/τριες φαίνεται ότι παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα κινήτρων για συμμετοχή σε σχέση με τους μαθητές της Μάλτας, γεγονός που θα μπορούσε να διερευνηθεί περαιτέρω μέσω άλλων ψυχομετρικών χαρακτηριστικών, σε άλλες ηλικίες, αλλά και με την ποιότητα των υπηρεσιών των συγκεκριμένων προγραμμάτων. Τέλος, φάνηκε ότι οι μαθήτριες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αυτό-καθορισμού, ενισχύοντας έρευνες που παρατήρησαν ανάλογα ευρήματα. Τα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά για τους Έλληνες μαθητές/τριες που φαίνεται ότι απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους σε καινοτόμα και οργανωμένα προγράμματα Φυσικής Αγωγής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γδοντέλη, Κ. (2010). *Ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλούμενων στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και η σχέση τους με την παρεχόμενη ποιότητα υπηρεσιών*. Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή. Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Ελλάδα.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determinism in human behavior.* New York, CA: Plenum Press.

Doganis, G. (2000). Development of a Greek version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills, 90*, 505-512.

Δούκα, Α. (2010). Η αναγκαιότητα της κολύμβησης στην παιδική ηλικία. *Πρακτικά 7ου Παγκρήτιου Συνεδρίου.* Ρέθυμνο Κρήτης.

Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, 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.

Hagger, M.S., & Hatzisarantis, N.L.D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, D.M., Brière, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17,* 35-53.

Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarhical model of intrinsic and extrinsic motivation. In Zanna M.P. (Ed), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). San Diego, CA: Academic Press.

Zahariadis, P.N., Tsorbatzoudis, H., & Grouios, G. (2005). The Sport Motivation Scale for children: Preliminary analysis in physical education classes. *Perceptual and Motor Skills, 101,* 43-54.

Ζέρβας, Γ. (2002). *Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού.* Αθήνα: Αυτοέκδοση.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Σταύρου, Ν.Α.[1,2], Καρακασίδου, Ε.[1,2], & Χάντζος, Σ.[2]
[1] *Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας και Κινητικής Συμπεριφοράς, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών*
[2] *Τμήμα Αθλητικής Ψυχολογίας, Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, Ο.Α.Κ.Α. "Σπύρος Λούης"*
nstavrou@phed.uoa.gr

Περίληψη

Ο βαθμός και η συχνότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής έχει υποστηριχθεί ότι είναι αποτέλεσμα τόσο περιβαλλοντικών παραγόντων όσο και προσωπικών συναισθηματικών χαρακτηριστικών του ατόμου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ροής και χαρακτηριστικών της γενικής προδιάθεσης του αθλητή. Στην εργασία συμμετείχαν 215 αθλητές (151 άνδρες, 64 γυναίκες), ηλικίας από 13 έως 34 χρονιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ της ψυχολογικής ροής και γενικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης του αθλητή. Η ενεργητικότητα εμφάνισε θετικές συσχετίσεις με την ψυχολογική ροή, ενώ η ένταση, η κατάθλιψη, η εχθρικότητα, η κόπωση και η σύγχυση εμφάνισαν αρνητικές συσχετίσεις με την ψυχολογική ροή. Παράλληλα, η αυτοεκτίμηση εμφάνισε θετικές συσχετίσεις με την ψυχολογική ροή, σημειώνοντας ότι άτομα με υψηλές τιμές στην αυτοεκτίμηση θα εμφανίσουν θετικότερα συναισθήματα. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν την ύπαρξη σημαντικής σχέσης μεταξύ της γενικής ψυχολογικής προδιάθεσης του αθλητή και της ψυχολογικής ροής κατά τη διάρκεια των αγώνων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η *ψυχολογική ροή* (flow experience) αποτελεί μια θετική συναισθηματική κατάσταση. Στην ψυχολογική ροή ο αθλητής διακρίνεται από αίσθημα επάρκειας στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων της δραστηριότητας, είναι απορροφημένος από την εκτελούμενη δραστηριότητα χωρίς να σκέφτεται το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του, το οποίο αισθάνεται ότι μπορεί να ελέγξει, έχει σαφείς στόχους, ενώ η προσωπική ευχαρίστηση και ίδια η εμπειρία από τη συμμετοχή στη δραστηριότητα, αποτελούν βασικό κίνητρο, έως και αυτοσκοπό του ατόμου (Csikszentmihalyi, 1982; Jackson, 1995). Ωστόσο, ο Csikszentmihalyi (1988) αναφέρει ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων ως προς την ικανότητα να βιώνουν, αλλά και να δημιουργούν τις προϋποθέσεις για να βρεθούν σε ροή. Η ικανότητα αυτή των ατόμων επηρεάζεται τόσο από περιβαλλοντικούς παράγοντες όσο και από τα προσωπικά χαρακτηριστικά, ορισμένα εκ των οποίων βοηθούν τη βίωση της ροής, ενώ άλλα την αναστέλλουν ή την παρεμποδίζουν (Kimiecik & Stein, 1992). Με βάση τα προαναφερθέντα, υποστηρίζεται ότι υπάρχουν άτομα που διακρίνονται από ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, τα οποία πιθανόν τα προδιαθέτουν ώστε να βιώνουν συχνότερα τη ροή. Τα άτομα αυτά αναφέρονται ως *αυτοτελείς προσωπικότητες* (autotelic personalities). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ροής και χαρακτηριστικών της γενικής προδιάθεσης του αθλητή. Οι υποθέσεις που θα εξετασθούν είναι: (α) Θετικές συσχετίσεις θα εμφανισθούν μεταξύ της ψυχολογικής ροής και των θετικών ψυχολογικών χαρακτηριστικών (π.χ., αυτοεκτίμηση) και (β) Αρνητικές συσχετίσεις θα παρουσιασθούν μεταξύ της ψυχολογικής ροής και αρνητικών ψυχολογικών χαρακτηριστικών (π.χ., ένταση).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 215 αθλητές (151 άνδρες, 64 γυναίκες), ηλικίας από 13 έως 34 χρονιών (M=18.53, SD=5.22), με αθλητική εμπειρία από 1 έως 22 έτη (*M*=6.97, *SD*=4.07).

Ερωτηματολόγια. Στη μελέτη χορηγήθηκαν: (1) η Κλίμακα Προδιάθεσης Ψυχολογικής Ροής-2 (Dispositional Flow Scale-2; Jackson & Eklund, 2002) (Cronbach *a* = .73 - .85), (2) το Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (Profile of Mood State-short form; Shacham, 1983) (Cronbach *a* = .66 - .86), (3) η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης (Self-esteem Scale; Rosenberg, 1965) (Cronbach *a* = .81), (4) το Ερωτηματολόγιο Άγχους Προδιάθεσης (Trait Anxiety Inventory; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) (Cronbach *a* = .83) και (5) η Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) (Cronbach *a* = .89 - .92)[1].

Διαδικασία. Οι δοκιμαζόμενοι συμπλήρωσαν τα όργανα μέτρησης σε ουδέτερες συνθήκες. Ειδικότερα, συμπλήρωσαν την Κλίμακα Προδιάθεσης Ψυχολογικής Ροής-2, σύμφωνα με το πώς αισθάνονται συνήθως στους αγώνες, ενώ τα υπόλοιπα όργανα μέτρησης συμπληρώθηκαν από τους αθλητές σύμφωνα με το πώς συνήθως αισθάνονται.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον Πίνακα 1. παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Προδιάθεσης Ψυχολογικής Ροής-2 και του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη θετικών συσχετίσεων μεταξύ της ενεργητικότητας με τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής, ενώ αρνητικές συσχετίσεις εμφανίσθηκαν μεταξύ των υπολοίπων παραγόντων του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης και της ψυχολογικής ροής, παρέχοντας υποστήριξη στις ερευνητικές υποθέσεις της μελέτης.

Πίνακας 1. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Προδιάθεσης Ψυχολογικής Ροής-2 και του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης

	Ένταση	Κατάθλιψη	Ενεργητικότητα	Εχθρικότητα	Κόπωση	Σύγχυση
Ισορρ. προκλ/εων-δεξ/των	-.37***	-.39***	.31***	-.20**	-.44***	-.20**
Ταύτ. ενέργειας-επίγνωσης	-.25***	-.24***	.19**	-.15*	-.17*	-.16**
Σαφείς στόχοι	-.31***	-.42***	.36***	-.20**	-.32***	-.22**
Άμεση ανατροφοδότηση	-.34***	-.29***	.22**	-.29***	-.34***	-.30***
Συγκέντρωση	-.22**	-.18*	.25***	-.11	-.22**	-.16*
Αίσθηση ελέγχου	-.41***	-.47***	.41***	-.33***	-.37***	-.33***
Απώλεια αυτοσυνειδ/τητας	-.21**	-.21**	.16*	-.08	-.23***	-.05
Μετασχηματισμός χρόνου	.06	.16*	.02	.15*	-.20**	.22**
Αυτοτελής εμπειρία	-.15*	-.16*	.26***	-.11	-.23***	-.04

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

Επίσης, σημαντικές θετικές συσχετίσεις εμφανίσθηκαν μεταξύ της αυτοεκτίμησης και των παραγόντων της Κλίμακας Προδιάθεσης Ψυχολογικής Ροής-2 (r_{mean} = .43), ενώ αρνητικές συσχετίσεις, μη στατιστικώς σημαντικές, εμφάνισε το γενικό άγχος προδιάθεσης με την ψυχολογική ροή. Τέλος, μη σημαντικές συσχετίσεις εμφανίσθηκαν μεταξύ του παράγοντα θετικό συναίσθημα και της ψυχολογικής ροής, ενώ αρνητικές συσχετίσεις παρουσίασε η ψυχολογική ροή και ο παράγοντας αρνητικό συναίσθημα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν την ύπαρξη μιας σαφούς σχέσης μεταξύ της ψυχολογικής ροής και της γενικής συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών.

[1] Δεν παρατίθενται οι αναφορές για τους ψυχομετρικούς δείκτες των ερωτηματολογίων στον Ελληνικό πληθυσμό λόγω του περιορισμένου χώρου της εργασίας.

Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα σημειώνουν ότι οι αθλητές που εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα ενεργητικότητας (θετικός παράγοντας προδιάθεσης) βίωναν χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής, στοιχείο το οποίο έρχεται σε συμφωνία με τις απόψεις των Csikszentmihalyi και Rathunde (1993). Από την άλλη πλευρά, οι αρνητικοί παράγοντες του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (ένταση, κατάθλιψη, εχθρικότητα, σύγχυση, κόπωση) εμφάνισαν αρνητικές συσχετίσεις με την ψυχολογική ροή. Ειδικότερα, υψηλότερες αρνητικές συσχετίσεις εμφανίσθηκαν με τους παράγοντες ισορροπία προκλήσεων – δεξιοτήτων, σαφείς στόχους, άμεση ανατροφοδότηση και αίσθηση ελέγχου. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα αναδεικνύει τη σχέσης της αρνητικής ψυχικής διάθεσης με ένα περιορισμένο αίσθημα επάρκειας για την αντιμετώπιση των απαιτήσεων του αγώνα. Αίσθημα το οποίο δεν επιτρέπει πιθανόν στον αθλητή να διαμορφώσει με σαφήνεια τους στόχους του για τον αγώνα στον οποίο συμμετέχει, αισθανόμενος ότι δεν μπορεί να τους πετύχει. Επίσης, φαίνεται ότι η γενική αυτοεκτίμηση εμφανίζει υψηλές θετικές συσχετίσεις με την ψυχολογική ροή. Η θετική σχέση αποδίδεται στο γεγονός ότι η αυτοεκτίμηση επηρεάζει την υποκειμενικά αξιολογούμενη ισορροπία μεταξύ των προκλήσεων του αγώνα και των δεξιοτήτων του αθλητή. Ειδικότερα, αθλητές με υψηλή αυτοεκτίμηση, πιθανόν, αισθάνονται περισσότερο ικανοί να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις του αγώνα, στοιχείο το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής. Αντίθετα, αθλητές οι οποίοι δεν αισθάνονται ότι μπορούν με επιτυχία να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχουν, δεν θα βιώσουν θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκειά της (Csikszentmihalyi, 1988). Τα αποτελέσματα παρέχουν σημαντική πρακτική πληροφόρηση για τη διαμόρφωση προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών.

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.

Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 364-383). New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In R. Dienstbier & J.E. Jacobs (Eds.), *Nebraska symposium on motivation 1992 – Developmental perspectives on motivation* (Vol. 40, pp. 57-97). Lincoln: University of Nebraska Press.

Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, *7*, 135-163.

Jackson, S.A., & Eklund, R. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*, 17-35.

Kimiecik, J.C., & Stein, G.L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, *4*, 144-160.

Shacham, S. (1983). A shortened version of the Profile of Mood States. *Journal of Personality Assessment, 47,* 305-306.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-mage*. Princetion, NJ: Princetion University Press.

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *The State-Trait Anxiety Inventory (STAI): Test manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 1063-1070.

Θεματική Ενότητα V

Τίτλος συμποσίου
Διαταραχές μάθησης και κίνησης στην αναπτυξιακή ηλικία

Οργανώτρια: Δήμητρα Κουτσούκη

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΩΝ ΣΕ ΒΡΕΦΗ

Χαρίτου, Σ., Ασωνίτου, Κ., & Κουτσούκη, Δ.
Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/Αναπτυξιακών & Κινητικών Διαταραχών
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
sofhar@phed.uoa.gr

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει ποιες κινητικές δεξιότητες μπορούν να ανιχνεύσουν κινητικές καθυστερήσεις στη βρεφική ηλικία. Για το σκοπό αυτόν 46 βρέφη εξετάστηκαν με τη δέσμη κινητικών δοκιμασιών AIMS. Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες με βάση διαφορετικό χρονικό διάστημα επαναξιολόγησης. Η πρώτη ομάδα (N_1=23) είχε χρονικό διάστημα επαναξιολόγησης τους 6 μήνες και η δεύτερη ομάδα τους 2 μήνες. Επιπρόσθετα, χορηγήθηκε στους γονείς των συμμετεχόντων ερωτηματολόγιο σχετικά με την προγεννητική, περιγεννητική και μεταγεννητική κατάσταση των βρεφών. Για τη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε διακριτική ανάλυση διασποράς για την πρόβλεψη της κατάταξης των βρεφών σε τρεις κατηγορίες κινητικής ανάπτυξης (“φυσιολογική”, “ύποπτη” και “μη φυσιολογική”) στη δεύτερη μέτρηση, με βάση τις επιδόσεις τους στις 4 υποκλίμακες του AIMS στην πρώτη μέτρηση. Διακριτική ανάλυση διασποράς χρησιμοποιήθηκε για την πρόβλεψη της κατάταξης των βρεφών στις τρεις κατηγορίες κινητικής ανάπτυξης με βάση τα ομαδοποιημένα στοιχεία του ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην πρώτη ομάδα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πρηνή θέση μπορούσε να προβλέψει το διαχωρισμό των βρεφών στις 2 κατηγορίες κινητικής ανάπτυξης (‘‘φυσιολογική” και ‘‘ύποπτη” κινητική ανάπτυξη) σε ποσοστό 72.7%, ενώ στη δεύτερη ομάδα η ύπτια θέση μπορούσε να προβλέψει το διαχωρισμό των βρεφών στις 2 κατηγορίες κινητικής ανάπτυξης (“ύποπτη” και “φυσιολογική” κινητική ανάπτυξη) σε ποσοστό 77.3%. Τέλος, το εκπαιδευτικό επίπεδο του πατέρα μπορούσε να προβλέψει το διαχωρισμό των βρεφών στις 2 κατηγορίες (“ύποπτη” και “φυσιολογική” κινητική ανάπτυξη) στους 2 μήνες σε ποσοστό 80%.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ανίχνευση αναφέρεται στην «αναγνώριση βρεφών/ παιδιών, που πιθανά παρουσιάζουν ή βρίσκονται σε κίνδυνο να εμφανίσουν μία αναπτυξιακή διαταραχή» (Coleman, 1999, σελ. 325) και βοηθά στον έγκαιρο και έγκυρο εντοπισμό του πληθυσμού των βρεφών, που ενδεχομένως να παρουσιάσουν διαταραχές στην κινητική τους ανάπτυξη (Goyen & Lui, 2002; Groen, de Blécourt, Postema, & Hadders-Algra, 2005; Weindrich, Jennen-Steinmetsz, Laucht, & Schmidt, 2003). Ερευνητές προσπάθησαν να εντοπίσουν τις κινητικές δεξιότητες, που μπορούν να προβλέψουν την ομαλή ή μη κινητική ανάπτυξη των βρεφών (Allen & Alexander, 1990, 1997; Jeng, Tsou Yau, Liao, Chen, & Chen, 2000; Robson, 1984) χρησιμοποιώντας διαφορετικές δέσμες δοκιμασιών, για την αξιολόγηση της νευρολογικής και κινητικής ανάπτυξης των βρεφών («φυσιολογικών» ή μη) (Aylward & Verhulst, 2000; Piper & Darrah, 1994).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για το σκοπό της έρευνας εξετάστηκαν 46 βρέφη με τη δέσμη κινητικών δοκιμασιών AIMS (Piper & Darrah, 1994). Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες με βάση διαφορετικό χρονικό διάστημα επαναξιολόγησης. Η πρώτη ομάδα (N_1=23) είχε χρονικό διάστημα επαναξιολόγησης τους 6 μήνες και η δεύτερη ομάδα τους 2 μήνες. Επιπρόσθετα, χορηγήθηκε στους γονείς των συμμετεχόντων ερωτηματολόγιο σχετικά με την προγεννητική, περιγεννητική και μεταγεννητική κατάσταση των βρεφών.

Για το διαχωρισμό των βρεφών στις 3 κατηγορίες κινητικής ανάπτυξης («φυσιολογική», «ύποπτη» και «μη φυσιολογική» κινητική ανάπτυξη) κατά τη δεύτερη μέτρηση, με βάση τις επιδόσεις τους στις 4 υποκλίμακες του AIMS (πρηνή, ύπτια, εδραία και όρθια θέση) στην πρώτη μέτρηση, πραγματοποιήθηκε διακριτική ανάλυση διασποράς (discriminant function analysis) (Darren & Mallery, 2001). Η ανάλυση έγινε ξεχωριστά για τους 2 μήνες και για τους 6 μήνες αντίστοιχα. Σε όλες τις μετρήσεις μόνο ένα βρέφος είχε ομαδοποιηθεί στην κατηγορία της «μη φυσιολογικής» κινητικής ανάπτυξης και το συγκεκριμένο βρέφος εξαιρέθηκε από τη συγκεκριμένη στατιστική επεξεργασία. Συνεπώς, ο διαχωρισμός γινόταν πλέον σε δύο κατηγορίες («φυσιολογική» και «ύποπτη»).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σχετικά με τις μετρήσεις με χρονική απόσταση 2 μηνών, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ύπτια θέση μπορούσε να προβλέψει το διαχωρισμό των βρεφών στις 2 κατηγορίες κινητικής ανάπτυξης. Η αντίστοιχη εξίσωση πρόβλεψης ήταν: Y= -8.569 + .987 $X_{\text{ύπτια θέση}}$. Ο δείκτης κανονικής συσχέτισης (canonical correlation coefficient) ήταν .414 και εξηγούσε το 17.14% της συνολικής διασποράς (Wilks' Lamda = .829, p<.05). Το ποσοστό σωστής πρόβλεψης ήταν 77.3%.

Σχετικά με τις μετρήσεις με χρονική απόσταση 6 μήνες, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πρηνή θέση μπορούσε να προβλέψει το διαχωρισμό των βρεφών στις 2 κατηγορίες κινητικής ανάπτυξης. Η αντίστοιχη εξίσωση πρόβλεψης ήταν: Y= -7.944 + .455 $\mathrm{X}_{\text{πρηνή θέση}}$. Ο δείκτης κανονικής συσχέτισης (canonical correlation coefficient) ήταν .504 και εξηγούσε το 25.40% της συνολικής διασποράς (Wilks' Lamda = .746, p<.05). Το ποσοστό σωστής πρόβλεψης ήταν 72.7%.

Στη συνέχεια, έγινε προσπάθεια να προβλεφθεί ο διαχωρισμός των βρεφών στις δύο κατηγορίες κινητικής ανάπτυξης στα διαστήματα των 2 μηνών και των 6 μηνών αντίστοιχα, με βάση τα στοιχεία του ερωτηματολογίου ομαδοποιημένα σε: (α) κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες, (β) προγεννητικούς παράγοντες, (γ) περιγεννητικούς-μεταγεννητικούς παράγοντες. Σημαντικά αποτελέσματα βρέθηκαν μόνο στα βρέφη που επανεξετάστηκαν μετά από 2 μήνες. Ο διαχωρισμός του επιπέδου της κινητικής τους ανάπτυξης προβλέφθηκε από τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, το εκπαιδευτικό επίπεδο του πατέρα μπορούσε να προβλέψει το διαχωρισμό των βρεφών στις 2 κατηγορίες («ύποπτη» και «φυσιολογική» κινητική ανάπτυξη) στους 2 μήνες. Η εξίσωση πρόβλεψης ήταν Y= -6.224 + 2.334 $X_{\text{εκπ/ση πατέρα}}$. Ο δείκτης κανονικής συσχέτισης (canonical correlation coefficient) ήταν .533 και εξηγούσε 28.40% της συνολικής διασποράς (Wilks' Lamda = .716, p< .05). Το ποσοστό σωστής πρόβλεψης ήταν 80%.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συνολικά, η κινητική ανάπτυξη, ιδιαίτερα, στη βρεφική ηλικία δίνει στους ειδικούς μια πρώτη εικόνα για την εξέλιξη του παιδιού γενικότερα. Αφενός, γιατί αλληλεπιδρά με άλλες περιοχές ανάπτυξης, όπως τη γνωστική και τη συναισθηματική, αφετέρου γιατί συσχετίζεται με τη μελλοντική κινητική και γνωστική ανάπτυξή του. Βρέφη που ανήκουν σε γενικό πληθυσμό, αλλά και βρέφη υψηλού κινδύνου, που φαινομενικά αναπτύσσονται φυσιολογικά, πιθανά σε μεγαλύτερες ηλικίες, π.χ. στην προσχολική ηλικία να αντιμετωπίσουν προβλήματα οπτικο-κινητικού συντονισμού ή γνωστικές-αντιληπτικές δυσκολίες. Τέτοιου είδους δυσκολίες θα μπορούσαν να αξιολογηθούν στη βρεφική ηλικία με την εφαρμογή κατάλληλων δεσμών αξιολόγησης της αδρής και της λεπτής κινητικότητας. Εν προκειμένω, η συνεχής αξιολόγηση μπορεί να βοηθήσει προς την κατεύθυνση αυτή. Δηλαδή, χρειάζεται να εξετάζονται τα βρέφη διαχρονικά και όχι μία ή δύο χρονικές στιγμές της ζωής τους. Η ασφαλής αξιολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε ασφαλέστερη πρόβλεψη. Έτσι, δε χαρακτηρίζονται άσκοπα ορισμένα βρέφη με κινητικές καθυστερήσεις, ενώ δεν έχουν, ούτε διαφεύγουν βρέφη που μελλοντικά θα εμφανίσουν. Με αυτόν τον τρόπο οδηγούνται σε προγράμματα πρώιμης παρέμβασης μόνο αυτά τα βρέφη, που πραγματικά τα χρειάζονται. Τα οφέλη είναι, αφενός οικονομικά, αφετέρου ψυχολογικά. Οικονομικά, γιατί δεν επενδύεται οικονομικό κεφάλαιο σε περιπτώσεις παιδιών που δε θα χρειαστούν τελικά τις υπηρεσίες της πρώιμης παρέμβασης και ψυχολογικά γιατί μειώνεται το άγχος των γονέων από εσφαλμένες κρίσεις σχετικά με την ανάπτυξη των παιδιών τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Allen, M.C., & Alexander, G.R. (1990). Gross motor milestones in preterm infants: Correction for degree of prematurity. *Journal of Pediatrics, 116,* 955-959.

Allen, M.C., & Alexander, G.R. (1997). Using motor milestones as a multistep process to screen preterm infants for cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology, 39,* 12-16.

Aylward, G.P., & Verhulst, S.J. (2000). Predictive utility of the Bayley Infant Neurodevelopmental Screener (BINS) risk status classifications: Clinical interpretation and application. *Developmental Medicine and Child Neurology, 42,* 25-31.

Coleman, J.G. (1999). *The early intervention dictionary* (2nd ed.). Bethesda, MD: Woodbine House.

Darren, G., & Mallery, P. (2001). *SPSS for Windows* (3rd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Goyen, T.-A., & Lui, K. (2002). Longitudinal motor development of “apparently normal” igh-risk infants at 18 months, 3 and 5 years. *Early Human Development, 70,* 103-115.

Goyen, T.-A., Lui, K., & Woods, R. (1998). Visual –motor, visual –perceptual, and fine motor outcomes in very –low –birthweight children at 5 years. *Developmental Medicine and Child Neurology, 40,* 76-81.

Groen, S.E., de Blécourt, A.C., Postema, K., & Hadders-Algra, M. (2005). General movements in early infancy predict neuromotor development at 9 to 12 years of age. *Developmental Medicine and Child Neurology, 47,* 731-738.

Jeng, S.-F., Tsou Yau, K.-I., Liao, H.-F., Chen, L.-C., & Chen, P.-S. (2000). Prognostic factors for walking attainment in very low-birthweight preterm infants. *Early Human Development, 59,* 159-173.

Piper, M.C., Darrah, J. (1994). *Motor assessment of the developing infant.* Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company.

Robson, P. (1984). Prewalking locomotor movements and their use in predicting standing and walking. *Child: Care, Health and Development, 10,* 317-330.

Weindrich, D., Jennen- Steinmetsz, C., Laucht, M., & Schmidt, M.H. (2003). Late sequelae of low birthweight: Mediators of poor school performance at 11 years. *Developmental Medicine and Child Neurology, 45*, 463-469.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΗ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΑΙΔΟΤΟΠΟ

Καρζή, Θ., Καρτερολιώτης, Κ., Σκορδίλης, Ε., Ασωνίτου, Κ., & Κουτσούκη, Δ.
Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/Αναπτυξιακών και Κινητικών Διαταραχών
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
theokarzi@yahoo.com

Περίληψη

Ο σχολικός παιδότοπος (ΣΠ) παρέχει πολλές δυνατότητες για κίνηση στους μαθητές/τριες. Οι μαθητές/τριες με αναπτυξιακή διαταραχή του κινητικού συντονισμού (ΑΔΚΣ) φαίνεται να επωφελούνται λιγότερο από τις δυνατότητες αυτές. Η συγκεκριμένη έρευνα σχεδιάστηκε για να εξετάσει τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα μαθητών/τριών που φοιτούν σε δημόσια νηπιαγωγεία με και χωρίς ΣΠ στο νομό Αττικής. Στην έρευνα συμμετείχαν 39 μαθητές/τριες με και 39 χωρίς ΑΔΚΣ (N=78). Οι δύο ανεξάρτητες μεταβλητές, που εξετάστηκαν ήταν: α) η ΑΔΚΣ και β) ο ΣΠ. Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν: α) η βαθμολογία στις δεξιότητες μετακίνησης του Τεστ Αδρής Κινητικής Ανάπτυξης (TGMD) (Ulrich, 1985), β) η επίδοση στις δοκιμασίες ισορροπίας του Movement Assessment Battery for Children (MABC) (Henderson & Sugden, 1992) και γ) η επίδοση στις δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων του MABC. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αριθμός των μαθητών/τριών με ΑΔΚΣ ήταν σημαντικά μεγαλύτερος (χ^2=3.683, p=.040) στα νηπιαγωγεία που δεν υπήρχε ΣΠ συγκριτικά με νηπιαγωγεία με ΣΠ. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ της ΑΔΚΣ και του ΣΠ στις δεξιότητες: α) μετακίνησης (p=.000), β) χειρισμού αντικειμένων (p_1=.010, p_2=.001) και γ) στατικής ισορροπίας (p=.001). Η παρούσα έρευνα υποστηρίζει ότι η παρουσία ΣΠ επιδρά θετικά στην ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών προτύπων μαθητών/τριών χωρίς ΑΔΚΣ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

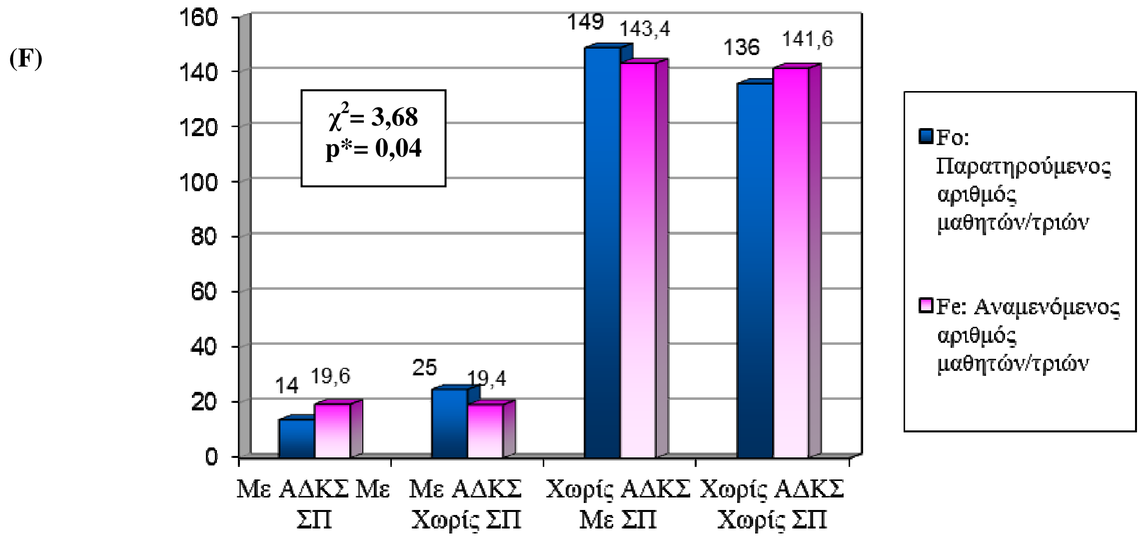
Η ΑΔΚΣ είναι ένα σύνδρομο συμπεριφορών, οι οποίες σχετίζονται με δυσκολίες που αντιμετωπίζει το άτομο στην απόκτηση και εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων (Κουτσούκη, 2001). Τα συμπτώματα εμφανίζονται από την προσχολική ηλικία και επιδρούν αρνητικά στην καθημερινή ζωή του ατόμου (DSM-I, 1994). Οι κινητικές δυσκολίες συνδέθηκαν με την ύπαρξη συναισθηματικών διαταραχών, προβλημάτων συμπεριφοράς και χαμηλή σχολική επίδοση (Schoemaker & Kalverboer, 1994). Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε η θεωρία της Γνωσικής Βάσης. Τα παιδιά με ΑΔΚΣ υπολείπονται, σε σχέση με τα συνομήλικά τους, στη διαδικαστική-εκτελεστική γνώση, που έχει ως αποτέλεσμα δυσκολίες στη δηλωτική και συναισθηματική γνώση και κατ' επέκταση στη μεταγνώση (Wall, McClements, Bouffard, Findlay, & Taylor, 1985; Κουτούκη, 1998). Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας και των πρώτων τάξεων του δημοτικού αναπτύσσουν τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα, που χαρακτηρίζονται από τρεις μεγάλες κατηγορίες κινήσεων: α) μετακίνησης, β) ισορροπίας (σταθεροποίησης) και γ) χειρισμού (Gallahue, 1996; Gallahue & Ozmun, 1995; Κουτσούκη, 2001). Έχει βρεθεί, ότι ο ΣΠ παρέχει τις προϋποθέσεις για καλύτερη κινητική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη παιδιών με ποικίλες κινητικές δυνατότητες και δεν αντισταθμίζεται από εξωσχολικές δραστηριότητες (Zask, van Beurden, Barnett, Brooks, & Dietrich, 2001).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

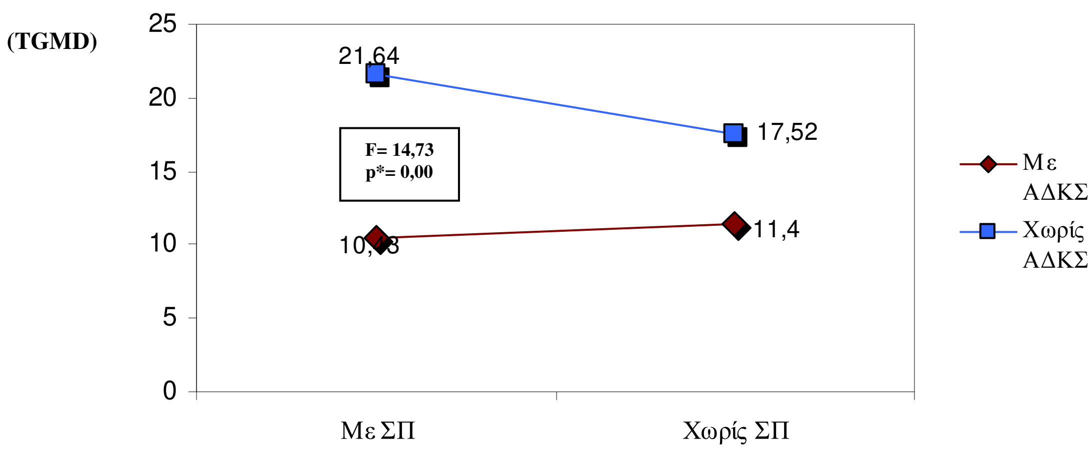
Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε η αλληλεπίδραση του ΣΠ και της ΑΔΚΣ, ως προς τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα μαθητών/τριών νηπιαγωγείου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν μαθητές/τριες (N=78) (με ΑΔΚΣ: 39, χωρίς ΑΔΚΣ: 39) ηλικίας 5-6 ετών, που φοιτούσαν σε 8 δημόσια νηπιαγωγεία με ΣΠ και 8 χωρίς ΣΠ του νομού Αττικής. Το Στατιστικό Πρόγραμμα για τις Κοινωνικές Επιστήμες (SPSS) (Norusis, 1993) με .05 επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων. Η ανάλυση δειγματικής κατανομής «χ^2» (Chi Square) (Βαγενάς, 1997) χρησιμοποιήθηκε, για να εξετάσει τη συχνότητα εμφάνισης της ΑΔΚΣ, σε σχολεία με και χωρίς ΣΠ. Μέσω της παραγοντικής «2x2» ανάλυσης διασποράς (ANOVA) εξετάστηκε η αλληλεπίδραση μεταξύ ΣΠ (σχολεία με και χωρίς ΣΠ) και ΑΔΚΣ (μαθητές/τριες με και χωρίς ΑΔΚΣ), στα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα. Το T-test για ανεξάρτητα δείγματα χρησιμοποιήθηκε σαν Post-hoc ανάλυση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εντοπίστηκαν 25 μαθητές/τριες με ΑΔΚΣ σε νηπιαγωγεία χωρίς ΣΠ (20 αγόρια, 5 κορίτσια). Αντίστοιχα, στα νηπιαγωγεία με ΣΠ εντοπίστηκαν 14 μαθητές/τριες με ΑΔΚΣ (6 αγόρια, 8 κορίτσια). Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 5,47 έτη.



Σχήμα 1. Εξέταση της συχνότητας εμφάνισης της ΑΔΚΣ σε νηπιαγωγεία με και χωρίς ΣΠ



Σχήμα 2. Αλληλεπίδραση μεταξύ ΑΔΚΣ και ΣΠ ως προς τις δεξιότητες μετακίνησης του TGMD

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας βρέθηκε, ότι ο αριθμός των μαθητών/τριών με ΑΔΚΣ ήταν σημαντικά μεγαλύτερος στα νηπιαγωγεία όπου δεν υπήρχε ΣΠ συγκριτικά με νηπιαγωγεία όπου υπήρχε ΣΠ. Η εμφάνιση της ΑΔΚΣ κατά την προσχολική ηλικία σχετίζεται τόσο με τη νευρομυϊκή ωρίμανση του παιδιού, όσο και με την απόκτηση κινητικών εμπειριών μέσα από την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον. Η χαμηλή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον σε συνδυασμό με πιθανά προβλήματα νευρομυϊκής ωρίμανσης μπορούν να οδηγήσουν σε χαμηλές κινητικές επιδόσεις και συχνότερη εμφάνιση της ΑΔΚΣ (Κουτσούκη, 1998). Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν, ότι η παρουσία ΣΠ επιδρά θετικά στην ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών προτύπων μαθητών/τριών χωρίς ΑΔΚΣ. Αντίθετα, η παρουσία ΣΠ δε φαίνεται να βελτιώνει τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα σε μαθητές/τριες με ΑΔΚΣ. Συμπερασματικά, η παρουσία και μόνο του ΣΠ δεν αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη βελτίωση των θεμελιωδών κινητικών προτύπων μαθητών/τριών με ΑΔΚΣ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βαγενάς, Κ.Γ. (1997). *Στατιστικές εφαρμογές στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό*. Αθήνα: Πανεπιστημιακές εκδόσεις.

Gallahue, D.L. (1996). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά* (Επιμ. Χ. Ευαγγελινού & Α. Παπά) Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων & Περιοδικών.

Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. (1995). *Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults*. Boston: McGraw-Hill.

Henderson, S.E., & Sugden, D.A. (1992). *Manual: Movement assessment battery for children*. London: The Psychological Corporation.

Κουτσούκη, Δ. (1998). *Κινητικές διαταραχές και εξέλιξη. Θεωρία και μεθοδολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.

Κουτσούκη, Δ. (2001). *Ειδική Φυσική Αγωγή. Θεωρία και πρακτική*. Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.

Norusis, M.J. (1993). *SPSS for Windows. Professional statistics release 6.0.* Chicago: SPSS Inc.

Ulrich, D.A. (1985). *Test of gross motor development*. Austin, TX: PRO-ED.

Schoemaker, M.M., & Kalverboer, A.F. (1994). Social and affective problems of children who are clumsy: How early do they begin. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *11*, 130-140.

Wall, A.E., McClements, J., Bouffard, M., Findlay, H., & Taylor, M.J. (1985). A knowledge-based approach to motor development: Implications for the physically akward. *Adapted Physical Activity Quarterly, 2*, 21-42.

Zask, A., van Beurden, E., Barnett, L., Brooks, L.O., & Dietrich, U.C. (2001). Active school playgrounds-myth or reality? Results of the «move it groove it» project. *Preventive Medicine, 33*, 402-408.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ

Ασωνίτου, Κ., Χαρίτου, Σ., Καρζή, Θ., & Κουτσούκη, Δ.
Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/Αναπτυξιακών & Κινητικών Διαταραχών
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
kasonitou@phed.uoa.gr

Περίληψη

Η αναπτυξιακή διαταραχή της συναρμογής (ΑΔΣ) χαρακτηρίζεται από δυσκολίες των παιδιών στην απόκτηση και εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων (Κουτσούκη, 2001). Σύμφωνα με το DSM-IV (APA, 1994) το ποσοστό κυμαίνεται σε 6-10% για τις ηλικίες 5-11 ετών. Προηγούμενες μελέτες ανακάλυψαν ένα προφίλ γνωστικής δυσλειτουργίας των παιδιών με ΑΔΣ, αποδίδοντας την αδεξιότητα σε προβλήματα του συστήματος επεξεργασίας της πληροφορίας (διαταραχές οπτικο-αντιληπτικής και οπτικο-χωρικής διεργασίας), του σχεδιασμού, της μνήμης, τα οποία, στις περισσότερες περιπτώσεις, συνδέονται με μαθησιακές δυσκολίες (Ricon, 2010). Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις διαφορές στις γνωστικές ικανότητες μεταξύ 54 παιδιών με ΑΔΣ και 54 χωρίς ΑΔΣ, ηλικίας 5 και 6 ετών, που φοιτούσαν σε δημόσια νηπιαγωγεία. Το σταθμισμένο κινητικό τεστ Movement Assessment Battery for Children (MABC: Henderson & Sugden, 1992) χρησιμοποιήθηκε, για να αξιολογηθούν οι κινητικές δυσκολίες και να επιβεβαιωθεί η ύπαρξη ή μη της κινητικής διαταραχής. Για τους σκοπούς της έρευνας υιοθετήθηκε η θεωρία PASS (Planning, Attention, Simultaneous and Successive Coding) (Naglieri & Das, 1990) και για την αξιολόγηση των γνωστικών ικανοτήτων των παιδιών χρησιμοποιήθηκε το σταθμισμένο γνωστικό τεστ Cognitive Assessment System (CAS, Naglieri & Das, 1997). Τα παιδιά με ΑΔΣ είχαν σημαντικά χαμηλότερη απόδοση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου σε όλες τις μετρήσεις. Η διακρίνουσα ανάλυση έδειξε, ότι η κλίμακα "σχεδιασμού" και η δοκιμασία "μνήμη σχημάτων" ήταν οι σημαντικότεροι παράγοντες, που διαχώριζαν τις δύο ομάδες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αδεξιότητα δεν είναι μεμονωμένο πρόβλημα, που περιλαμβάνει αποκλειστικά δυσκολίες στις κινητικές δεξιότητες. Οι σχολικές υπο-επιδόσεις έχουν συνδεθεί με δυσκολίες αδρής ή/και λεπτής κίνησης (Wilson & McKenzie, 1998). Ο κινητικός συντονισμός μπορεί να αποτελέσει αξιόπιστο "παράθυρο" για την κατανόηση των μηχανισμών στις μαθησιακές δυσκολίες (Getchell et al., 2005). Αρκετές μελέτες εξέτασαν τη συσχέτιση λεπτής κίνησης και γνωστικών μαθησιακών δυσκολιών (Lazarus, 1994; Woodard & Surburg, 1999). Γενικά βρέθηκε, ότι τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες (ακόμη και εκείνα με δυσλεξία ή δυσκολίες γλώσσας) είχαν μεγαλύτερες δυσκολίες από τα "τυπικά" παιδιά σε αμφιχειρία και λεπτό κινητικό συντονισμό.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν αγόρια (*N*=73) και κορίτσια (*N*=35) προσχολικής ηλικίας 5 – 6 ετών, που διαχωρίστηκαν σε δύο ομάδες: α) παιδιά με ΑΔΣ (*N*=54) και β) παιδιά χωρίς ΑΔΣ (*N*=54). Για κάθε παιδί με ΑΔΣ επιλέχτηκε τυχαία ένα παιδί χωρίς ΑΔΣ του ίδιου φύλου και ίδιας ηλικίας, που φοιτούσε στην ίδια σχολική τάξη (ομάδα ελέγχου). Οι μαθητές φοιτούσαν σε δημόσια νηπιαγωγεία της Αττικής. Οι μαθητές, που εξετάστηκαν, δεν παρουσίαζαν καμιά μορφή αναπηρίας σύμφωνα με το DSM – IV (American Psychiatric Association, 1994) και το ICD – 10 (World Health Organization, 1993).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το Στατιστικό Πρόγραμμα για Κοινωνικές Επιστήμες SPSS for Windows 13.0 (Norusis, 2005) χρησιμοποιήθηκε για την επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας με .05 επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας. Εφαρμόστηκε Πολυμεταβλητική Ανάλυση Διασποράς (MANOVA: Multivariate Analysis of Variance), για να εξεταστεί, αν υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες ως προς τις κινητικές και γνωστικές μεταβλητές, που μετρήθηκαν (Huberty & Morris, 1989). Εφαρμόστηκε διακρίνουσα ανάλυση (discriminant function analysis): α) για να προσδιοριστεί ποιές μεταβλητές διαχώριζαν σημαντικά τα παιδιά με και χωρίς ΑΔΣ, και β) για να καθοριστεί ο αριθμός των παιδιών, που κατηγοριοποιούνται σωστά (correctly classified) σύμφωνα με το γνωστικό επίπεδο ικανοτήτων τους. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητικής ανάλυσης διασποράς ήταν στατιστικά σημαντικά (λεπτός χειρισμός: 5χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .46, p =.000, $η^2$= .54 / 6χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .52, p =.000, $η^2$= .48, δεξιότητες μπάλας: 5χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .37, p =.000, $η^2$= .63 / 6χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .45, p =.000, $η^2$= .55, στατική, δυναμική ισορροπία και τρέξιμο: 5χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .50, p =.000, $η^2$= .50 / 6χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .42, p =.000, $η^2$= .58, σχεδιασμός: 5χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .42, p =.000, $η^2$= .58 / 6χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .51, p =.000, $η^2$= .49, Προσοχή: 5χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .45, p =.009, $η^2$= .55 / 6χρονα με και χωρίς ΑΔΣ: Wilk's $Λ$ = .47, p =.000, $η^2$= .53). Τα αποτελέσματα της διακρίνουσας ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Αποτελέσματα της διακρίνουσας ανάλυσης

Μεταβλητή	Wilks' Lambda	Τυποποιημένος δείκτης	Μη-τυποποιημένος δείκτης	*p*	Κανονική συσχέτιση
Σχεδιασμός – Planning					
5χρονα με και χωρίς ΑΔΣ					.76
Ταίριασμα Αριθμών 1	.47	.78	.03	.000	
Σχεδιασμένοι Κώδικες 1	.42	-.43	-.07 Constant –3.08	.000	
6χρονα με και χωρίς ΑΔΣ					.66
Ταίριασμα Αριθμών 1	.62	.62	.02	.000	
Σχεδιασμένοι Κώδικες 1	.56	-.55	-.08 Constant –.73	.000	
Ποσοστό ορθής κατηγοριοποίησης περιπτώσεων: 90. 5% για 5χρονα και 83. 8% για 6χρονα.					
Ταυτόχρονη Κωδικοποίηση – Simultaneous Coding					
5χρονα με και χωρίς ΑΔΣ					.67
Μνήμη σχημάτων	.55	.48	.26 Constant –4.33	.000	
6χρονα με και χωρίς ΑΔΣ					.63
Μνήμη σχημάτων	.65	.85	.39 Constant –4.49	.000	
Ποσοστό ορθής κατηγοριοποίησης περιπτώσεων: 78. 6% για 5χρονα και 80. 3% για 6χρονα.					

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα παιδιά με ΑΔΣ είχαν σημαντικά χαμηλότερες επιδόσεις από την ομάδα ελέγχου σε όλες τις μετρήσεις. Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων και στις τρεις γνωστικές Κλίμακες: του "σχεδιασμού", της "προσοχής" και της "ταυτόχρονης επεξεργασίας της πληροφορίας". Οι ικανότητες "σχεδιασμού" και "ταυτόχρονης επεξεργασίας της πληροφορίας" ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένα ακαδημαϊκά αντικείμενα (ανάγνωση, γραφή, μαθηματικά, κατανόηση γραπτού λόγου) (Huang, Bardos, & Carl D'Amato, 2010; Kroesbergen, Van Luit, Naglieri, Taddei, & Franchi, 2010). Τα αποτελέσματα δείχνουν, ότι τα παιδιά με ΑΔΣ είναι σε κίνδυνο για ακαδημαϊκή αποτυχία στο μέλλον. Ο έγκαιρος εντοπισμός των γνωστικών-κινητικών δυσκολιών είναι απαραίτητος για έγκαιρη παρέμβαση, ώστε να προβλεφθούν και να βελτιωθούν οι μελλοντικές ακαδημαϊκές και κινητικές δυσκολίες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC.

Henderson, S.E., & Sugden, D.A. (1992). *Movement assessment battery for children*. London: The Psychological Corporation Ltd.

Huang, L., Bardos, A., & Carl D'Amato, R. (2010). Identifying students with learning disabilities: composite profile analysis using the cognitive assessment system. *Journal of Psychoeducational Assessment, 28*, 19-30.

Huberty, C.J., & Morris, J.D. (1989). Multivariate analysis versus multiple univariate analyses. *Psychological Bulletin*, *105*, 302-308.

Κουτσούκη, Δ. (2001). *Ειδική φυσική αγωγή: Θεωρία και πρακτική*. Αθήνα: Αθλότυπο.

Kroesbergen, E., Van Luit, J., Naglieri, J., Taddei, S., & Franchi, E. (2010). PASS processes and early mathematics skills in Dutch and Italian kindergarteners. *Journal of Psychoeducational Assessment, 28*, 585-593.

Lazarus, J.C. (1994). Evidence of disinhibition in learning disabilities: The associated movement phenomenon. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *11*, 57-70.

Naglieri, J.A., & Das, J. P. (1990). Planning, attention, simultaneous and successive cognitive process as a model of intelligence. *Journal of Psychoeducational Assessment, 8*, 303-337.

Naglieri J.A., & Das, J.P. (1997). *Cognitive assessment system.* Itasca, IL: Reverside Publishing.

Norusis, M.J. (2005). *SPSS 13.0 guide to data analysis*. Chicago, IL: Prentice Hall.

Ricon, T. (2010). Using concept maps in cognitive treatment for children with developmental coordination disorder. *Health, 2*, 685-691.

Wilson, P.H., & McKenzie, B.E. (1998). Information processing deficits associated with developmental coordination disorder: A meta-analysis of research findings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *39*(6), 829-840.

Woodard, R.J., & Surburg, P.R. (1999). Midline crossing behavior in children with learning disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *16*, 155-166.

World Health Organization (1993). *Classification of mental and behavioural disorders: Diagnostic criteria for research*. Geneva, Switzerland: Author.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΗ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ: ΔΥΣΛΕΞΙΑ

Στροφύλλα, Γ., Σταύρου, Ν.Α., Τσίγκανος, Γ., Ασωνίτου, Κ., Καραγεώργη, Ν., & Κουτσούκη, Δ.
Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/ Αναπτυξιακών & Κινητικών Διαταραχών
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
gstrofylla@phed.uoa.gr

Περίληψη

Ένας σημαντικός αριθμός παιδιών με δυσλεξία εμφανίζουν φτωχό κινητικό συντονισμό, που μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στον οπτικοκινητικό συντονισμό, στις δεξιότητες με μπάλα και στην ισορροπία. Σκοπός της έρευνας ήταν η ανίχνευση κινητικών δυσκολιών σε Έλληνες μαθητές/τριες με και χωρίς διαγνωσμένη δυσλεξία. Το δείγμα της έρευνας αποτελείτε συνολικά από 50 μαθητές/τριες, συγκεκριμένα 25 με δυσλεξία και 25 τυπικής ανάπτυξης από δημοτικά σχολεία του νομού Αττικής. Για την αξιολόγηση των μαθητών χρησιμοποιήθηκε το Movement Assessment Battery for Children-2 (MABC-2: Henderson, Sugden & Barnett, 2007) και το Cognitive Assessment System (CAS: Naglieri & Das, 1997). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι μαθητές/τριες με δυσλεξία εμφάνισαν τις χαμηλότερες επιδόσεις στην κλίμακα *προσοχής* του CAS ($F_{1,48}$ = 82.899, p<.001, n^2_p = .633), όσο και στους παράγοντες του MABC-2 (Wilks' Λ = .069, $F_{1,48}$ = 208.129, p<.001, n^2_p = .931): *επιδεξιότητα χεριών* ($F_{1,48}$ = 127.667, p<.001, n^2_p = .727), *οπτικοκινητικός συντονισμός* ($F_{1,48}$ = 49.073, p<.001, n^2_p = .506) και *ισορροπία* ($F_{1,48}$ = 424.551, p<.001, n^2_p = .898), αλλά και στη συνολική τιμή (t-τιμή = -33,431, p<.001). Είναι επιτακτική ανάγκη να ενταχθεί η κινητική αξιολόγηση ως αναπόσπαστο μέρος στη διάγνωση παιδιών με δυσλεξία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η δυσλεξία γίνεται αντιληπτή, κυρίως, με τη έναρξη των σχολικών απαιτήσεων και χαρακτηρίζεται από δυσκολίες στην ανάγνωση, τη γραφή και την ορθογραφία. Επίσης, συνδέεται με δυσκολίες σε γνωστικές λειτουργίες όπως, την μνήμη, την ταχύτητα επεξεργασίας ενός ερεθίσματος, τον συντονισμό, καθώς και σε δεξιότητες αυτοματισμού (Reid, 2009). Στον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό τα διαγνωσμένα περιστατικά με δυσλεξία ανέρχονται σε ποσοστό περίπου 80% (Tziva-Kostala, Kourtesis, Kostala, Michalopoulou, & Evaggelinou, 2011). Πλήθος ερευνών έδειξε ότι ένας σημαντικός αριθμός μαθητών εμφανίζουν δυσκολίες σε γνωστικούς, αλλά και κινητικούς τομείς της ανάπτυξής τους (Στροφύλλα, Σταύρου, Τσίγκανος, Ασωνίτου, & Κουτσούκη, 2012; Viholainen, Aro, Ahonen, Crawford, Cantell, & Kooistra, 2011). Συγκεκριμένα, οι μαθητές με δυσλεξία εμφανίζουν φτωχό κινητικό συντονισμό, που μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στον οπτικοκινητικό συντονισμό, στις δεξιότητες με μπάλα και στην ισορροπία (Reid, 2009). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανίχνευση κινητικών δυσκολιών σε Έλληνες μαθητές/τριες με και χωρίς διαγνωσμένη δυσλεξία.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

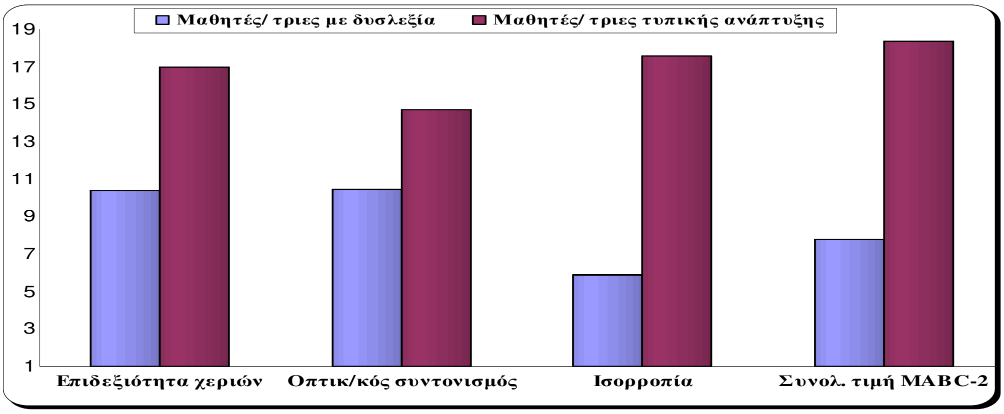
Συμμετέχοντες. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν συνολικά 50 (N=50) μαθητές/τριες (26 αγόρια και 24 κορίτσια), ηλικίας 8-10 ετών (M = 9.00, SD = 0.90). Είκοσι πέντε μαθητές/τριες (n_1= 25) του δείγματος είχαν διαγνωσθεί με δυσλεξία και είκοσι πέντε (n_2=25) μαθητές/τριες, προέρχονταν από τον τυπικό πληθυσμό.

Όργανα μέτρησης. Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν δύο δέσμες αξιολόγησης: 1) το *Movement Assessment Battery for Children*-2 (*MABC–2*: Henderson, Sugden & Barnett, 2007) και 2) το *Cognitive Assessment System)* (*CAS*: Naglieri & Das, 1997). Το *MABC–2*, σχεδιάστηκε για να αναγνωρίζει και να περιγράφει δυσκολίες στην κινητική απόδοση παιδιών και εφήβων, ηλικίας 3-16 ετών. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν οι δοκιμασίες της δεύτερης ηλικιακής ομάδας (7-10 ετών). Το δεύτερο εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το *CAS*, το οποίο αξιολογεί τις γνωστικές ικανότητες σε παιδιά και εφήβους, ηλικίας 5:0-17:11 ετών. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της *προσοχής* του CAS της ηλικιακής ομάδας 8 - 17 ετών.

Διαδικασία μέτρησης. Αρχικά, χορηγήθηκαν οι δοκιμασίες αξιολόγησης της γνωστικής ικανότητας με το *CAS* και στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε η κινητική αξιολόγηση των μαθητών/τριών με το *MABC–2*. Η χορήγηση των δύο δοκιμασιών (γνωστικές, κινητικές) έγινε με την ίδια σειρά στους μαθητές με δυσλεξία όσο και στους μαθητές και αξιολογούνταν ένας μαθητής κάθε φορά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των πολυμεταβλητών αναλύσεων διακύμανσης (multiple analysis of variance), προέκυψαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών με δυσλεξία και των μαθητών/τριών της τυπικής ανάπτυξης. Συγκεκριμένα προέκυψαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών με δυσλεξία και τυπικής ανάπτυξης στην κλίμακα *προσοχής* του CAS ($F_{1,48}$ = 82.899, p<.001, n^2_p = .633), όσο και στους παρακάτω παράγοντες του MABC-2 (Wilks' Λ = .069, $F_{1,48}$ = 208.129, p<.001, n^2_p = .931): (α) *επιδεξιότητα χεριών* ($F_{1,48}$ = 127.667, p<.001, n^2_p = .727), (β) *οπτικοκινητικός συντονισμός* ($F_{1,48}$ = 49.073, p<.001, n^2_p = .506), (η) η *ισορροπία* ($F_{1,48}$ = 424.551, p<.001, n^2_p = .898), και (δ) στη συνολική τιμή της κλίμακας (t-τιμή = -33,431, p<.001) (Σχήμα 1). Σε κάθε περίπτωση, οι μαθητές/τριες με δυσλεξία εμφάνισαν χαμηλότερες βαθμολογικές επιδόσεις από τους συνομηλίκους τους της τυπικής ανάπτυξης.



Σχήμα 1. *Επιδόσεις μαθητών/τριών με δυσλεξία και τυπικής ανάπτυξης στο* MABC-2

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης φαίνεται να συμφωνούν με αρκετούς ερευνητές, καθώς έχει βρεθεί ότι οι μαθητές με δυσλεξία εμφανίζουν χαμηλές κινητικές επιδόσεις (Viholainen *et al.*, 2011). Οι δυσκολίες που εμφανίζονται στο γνωστικό-κινητικό τομέα μπορούν να αντιμετωπιστούν με κατάλληλου τύπου παρέμβαση, η οποία θα περιλαμβάνει γνωστικό-κινητική προσέγγιση. Τα κινητικά διαθεματικά προγράμματα έχουν ως πρωταρχικό στόχο τη φυσική/σωματική ανάπτυξη του παιδιού αλλά ταυτόχρονα συμβάλλουν στη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξή του (Γώτη, Δέρρη & Κιουμουρτζόγλου, 2006; Κουτσούκη, 2007).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γώτη, Ε., Δέρρη, Β., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2006). Γλωσσική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας μέσω της φυσικής αγωγής. *Inquiries in Sport & Physical Education, 4*(3), 371 – 378.

Henderson, S.E., Sugden, D.A., & Barnett, A.L. (2007). *Movement assessment battery for children-2 second edition [Movement ABC-2]*. London, UK: The Psychological Corporation.

Κουτσούκη, Δ. (2007). *Ειδική Φυσική Αγωγή: Θεωρία και πρακτική*. Αθήνα: Συμμετρία.

Naglieri, J.A. & Das, J.P. (1997). *Cognitive assessment system: Interpretive handbook*. Illinois: Reverside Pubkishing.

Reid, G. (2009). *Dyslexia: A practitioner' handbook* (4th ed.) Wiley, UK: Chichester.

Στροφύλλα, Γ., Σταύρου, Ν.Α., Τσίγκανος, Γ., Ασωνίτου, Κ. & Κουτσούκη, Δ. (2012). Αξιολόγηση των κινητικών χαρακτηριστικών μαθητών με δυσλεξία: Μια πιλοτική μελέτη. *Κινησιολογία*, *Αφιερωματικό τεύχος*, 69-70.

Tziva-Kostala, V., kourtesis, T., Kostala, M., Michalopoulou, M., & Evaggelinou, C. (2011). Coordination disorder in children with dyslexia. *European Psychomotricity Journal*, *4*(1), 29-37.

Viholainen, H., Aro, M., Ahonene, T., Crawford, S., Cantell, M., & Kooistra, L. (2011). Are balance problems connected to reading speed or the familiar risk of dyslexia? *Developmental Medicine & Child Neurology*, *53*(4), 350-353.

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ Α΄ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Καραγεώργη, Ν., Σταύρου, Ν.Α., Στροφύλλα, Γ., & Κουτσούκη, Δ.
Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/Αναπτυξιακών & Κινητικών Διαταραχών
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
niki.k@windowslive.com

Περίληψη

Η παρούσα μελέτη σχεδιάστηκε, για να εξετάσει την εγκυρότητα και αξιοπιστία του Ερωτηματολογίου Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού (ΕΑΔΣ) (Developmental Coordination Disorder Questionnaire; Wilson, Kaplan, Crawford, Cambell & Dewey, 2000) αναφορικά με την ανίχνευση της ΑΔΚΣ παιδιών, ηλικίας 6-7 ετών. Αρχικά, εξετάστηκε η εγκυρότητα μετάφρασης καθώς και η παραγοντική δομή του ΕΑΔΣ σε δείγμα 83 γονέων. Προέκυψε ένα ερωτηματολόγιο με δυο παράγοντες «αδρή κινητικότητα και διάθεση» και «λεπτή κινητικότητα και επάρκεια» (Ιδιοτιμές = 3.40 και 2.98, Ερμηνευομένη διακύμανση = 28.36% και 24.5%, Cronbach *a* =.87 και .80, αντίστοιχα). Τέλος, ο έλεγχος χρονικής σταθερότητας ήταν .99 και .98 για τους παράγοντες, αντίστοιχα. Στη συνέχεια, αξιολογήθηκαν 40 μαθητές με της Δέσμης Κινητικής Αξιολόγησης για Παιδιά (ΔΚΑγΠ) (Movement Assessment Battery for Children; Henderson & Sugden, 1992). Οι ενδοσυσχετίσεις έδειξαν: α) σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων και της συνολικής βαθμολογίας του ΕΑΔΣ, και β) σημαντική συσχέτιση των τριών παραγόντων και της συνολικής βαθμολογίας του MABC. Η αντιστοίχιση στη συνέχεια του ΕΑΔΣ με το ΔΚΑγΠ έδειξε, ότι μπορούσε να αξιολογήσει με ακρίβεια μόνο τους μαθητές χωρίς ΑΔΚΣ (94.7%). Συνολικά φαίνεται, ότι οι γονείς των παιδιών με ΑΔΚΣ είχαν δυσκολία στην εκτίμηση της κινητικής ικανότητας των παιδιών τους. Το ΕΑΔΣ στην παρούσα δομή φαίνεται να είναι χρήσιμο εργαλείο ανίχνευσης και αξιολόγησης, ωστόσο, προτείνεται να χορηγείται παράλληλα με άλλη δέσμη δοκιμασιών για την ανίχνευση της ΑΔΚΣ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού (ΑΔΚΣ) χαρακτηρίζεται από προβλήματα στην κίνηση που συνθέτουν μια από τις έξι βασικότερες δυσλειτουργίες κατά την παιδική ηλικία (Orton, 1937). Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η ΑΔΚΣ χαρακτηρίζεται από ετερογένεια (Asonitou, Koutsouki, Kourtessis, & Charitou, 2012) και αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, μπορεί να οδηγήσει, μεταξύ άλλων, σε σχολική αποτυχία, μαθησιακές δυσκολίες, προβλήματα συμπεριφοράς (Κουτσούκη, 1997; Στροφύλλα, Σταύρου, Τσίγκανος, Ασωνίτου, & Κουτσούκη, 2012). Τα συνηθέστερα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την ανίχνευση και την αξιολόγηση των παιδιών με ΑΔΚΣ είναι: η Δέσμη Κινητικής Αξιολόγησης για Παιδιά (Movement Assessment Battery for Children, MABC– Checklist) των Henderson και Sugden (1992), η Δοκιμασία Αδρής Κινητικής Ανάπτυξης (Test of Gross Motor Development, TGMD), (Ulrich, 1985) και η Δοκιμασία Κινητικής Επάρκειας (Bruininks - Oseretsky Test of Motor Proficiency, BOTMP) (Bruininks, 1978). Επιπλέον, αναφέρεται και η χρήση ερωτηματολογίων, όπως το Ερωτηματολόγιο Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού (Developmental Coordination Disorder Questionnaire, DCDQ) (Wilson, Kaplan, Crawford, Cambell, Dewey, 2000). Στην Ελλάδα δεν υπάρχει μέχρι σήμερα έγκυρο και αξιόπιστο ερωτηματολόγιο γονέων, με στόχο την ανίχνευση της αναπτυξιακής διαταραχής κινητικού συντονισμού. Επιπλέον, υπάρχει ανάγκη για την διαπολιτισμική προσαρμογή των ερωτηματολογίων, με στόχο την έγκαιρη ανίχνευση της ΑΔΚΣ.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 83 γονείς ηλικίας 27-50 ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν το DCDQ αναφορικά με τον κινητικό συντονισμό των παιδιών τους. Στη συνέχεια, αξιολογήθηκαν 40 μαθητές ηλικίας 6-7 ετών που φοιτούν σε δημόσια δημοτικά σχολεία του νομού Αττικής με το MABC (Henderson & Sugden, 1992).

Όργανα μέτρησης. Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν το Ερωτηματολόγιο Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού (Wilson *et al.*, 2000) και η Δέσμη Κινητικής Αξιολόγησης για Παιδιά (Henderson & Sugden, 1992). Το Ερωτηματολόγιο Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού αποτελείται από 15 προτάσεις που ομαδοποιούνται σε 3 παράγοντες: (1) έλεγχος κατά τη διάρκεια της κίνησης (6 ερωτήσεις), (2) λεπτή κινητικότητα-γραφή (4 ερωτήσεις), και (3) γενικός συντονισμός (5 ερωτήσεις). Κατά τη συμπλήρωση οι γονείς καλούνται να συγκρίνουν την επίδοση του παιδιού τους με άλλα συνομήλικα παιδιά. Η Δέσμη Κινητικής Αξιολόγησης για Παιδιά σχεδιάστηκε για την ανίχνευση της ΑΔΚΣ σε 4 διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες (4-6, 7-8, 9-10, 10-12 ετών). Απαρτίζεται από 32 δοκιμασίες που χωρίζονται σε τρεις ενότητες και αξιολογούν: (α) την λεπτή επιδεξιότητα των χεριών, (β) τις δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων και (γ) την ισορροπία.

Διαδικασία μέτρησης. Αρχικά έγινε έλεγχος της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας του DCDQ, το οποίο συμπληρώθηκε από τους γονείς των μαθητών και στην συνέχεια αξιολογήθηκαν οι μαθητές με το MABC από την ερευνητική ομάδα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα κατά τον έλεγχο της παραγοντικής δομής του Ερωτηματολογίου Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού (exploratory factor analysis) προέκυψε ένα ερωτηματολόγιο με 12 προτάσεις και δυο παράγοντες «αδρή κινητικότητα και διάθεση» και «λεπτή κινητικότητα και επάρκεια» με 6 προτάσεις για τον κάθε παράγοντα. (ιδιοτιμές = 3.40 και 2.98, ερμηνευομένη διακύμανση = 28.36% και 24.5%, Cronbach a =.87 και .80 αντίστοιχα). Ο έλεγχος χρονικής σταθερότητας (test-retest reliability) ήταν .99 και .98 για τους δυο παράγοντες αντίστοιχα. Στην συνέχεια τα αποτελέσματα των ενδο-συσχετίσεων έδειξαν: (α) σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δυο παραγόντων και της συνολικής βαθμολογίας του ΕΑΔΣ, καθώς και (β) σημαντική συσχέτιση των 3 παραγόντων και της συνολικής βαθμολογίας του ΔΚΑγΠ. Στην αξιολόγηση με χ^2 των διαφορών στον αριθμό των μαθητών με και χωρίς ΑΔΚΣ σύμφωνα με τις επιδόσεις τους στο ΔΚΑγΠ και τις απαντήσεις των γονέων τους στο ερωτηματολόγιο ΕΑΔΣ, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές ($\chi^2 = 0.030$, $p = .863$). Η αντιστοίχηση τέλος του ΕΑΔΣ με το ΔΚΑγΠ έδειξε ότι μπορούσε να αξιολογήσει με ακρίβεια μόνο τους μαθητές χωρίς ΑΔΚΣ (94.7%) (Πίνακας 1.).

Πίνακας 1. Αριθμός και ποσοστά μαθητών με και χωρίς ΑΔΚΣ σύμφωνα με τις επιδόσεις τους στη Δέσμη Κινητικής Αξιολόγησης για Παιδιά και τις απαντήσεις των γονέων τους στο Ερωτηματολόγιο Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού.

	Ερωτηματολόγιο Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού	
Δέσμη Κινητικής Αξιολόγησης για Παιδιά	Χωρίς ΑΔΚΣ	Με ΑΔΚΣ
Χωρίς ΑΔΚΣ	18 (94.7%)	1 (5.3%)
Με ΑΔΚΣ	14 (93.3%)	1 (6.7%)

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται να διαφωνούν με τους Schoemaker, Flaper, Verheij, Wilson, Reinders-Messelink και Kloet (2006), οι οποίοι βρήκαν, ότι το Ερωτηματολόγιο Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού είναι αξιόπιστο εργαλείο ακόμα και όταν συμπεριλαμβάνονται μικρότερα παιδιά στην ανάλυση από την ηλικία για την οποία έχει σχεδιαστεί. Ωστόσο, οι Loh, Piek και Barrett (2009) βρήκαν, ότι το Ερωτηματολόγιο Αναπτυξιακής Διαταραχής Συντονισμού παρουσίασε δυσκολία στην ανίχνευση παιδιών με ελαφριές κινητικές δυσκολίες, καθότι ανίχνευσε λιγότερα από τα μισά παιδιά. Από την παρούσα μελέτη προέκυψε, ότι το ερωτηματολόγιο μπορεί να «περιγράψει» κινητικά τους μαθητές χωρίς ΑΔΚΣ, ωστόσο, είναι αδύνατο στον εντοπισμό παιδιών με ΑΔΚΣ ή σε κίνδυνο. Κατά συνέπεια, αυτή τη στιγμή δεν δείχνει κατάλληλο για να χορηγείται αποκλειστικά σαν μοναδικό εργαλείο ανίχνευσης και αξιολόγησης παιδιών με ΑΔΚΣ, αλλά μονάχα παράλληλα με κάποια άλλη δέσμη δοκιμασιών για την ανίχνευση της ΑΔΚΣ. Οι γονείς είχαν την τάση να υπερεκτιμούν τις δυνατότητες των παιδιών τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Asonitou, K., Koutsouki, D., Kourtessis, T., & Charitou, S. (2012). Motor and cognitive performance differences between children with and without developmental coordination disorder (DCD). *Research in Developmental Disabilities, 33,* 996-1005.

Henderson, S.E., & Sugden, D.A. (1992). *Movement assessment battery for children: Manual.* London, UK: Psychological Corporation.

Κουτσούκη, Δ. (1997). *Ειδική φυσική αγωγή. Θεωρία και πρακτική.* Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.

Loh, P.R., Piek, J.P., & Barrett, N.C. (2009). The use of the developmental coordination disorder questionnaire in Australian children. *Adapted Physical Activity Quarterl*y, *26*(1), 38-53

Orton, S. T. (1937). *Reading, writing and speech problems in children.* New York: Norton.

Schoemaker, M., Flaper, B., Verheij, N.P., Wilson, B.N., Reinders-Messelink, H.A., & Kloet, A. (2006). Evaluation of developmental coordination disorder questionnaire as a screening instrument. *Developmental Medicine and Child Neurology, 48,* 668-673.

Στροφύλλα, Γ., Σταύρου, Ν.Α., Τσίγκανος, Γ., Ασωνίτου, Κ., & Κουτσούκη, Δ. (2012). Αξιολόγηση των κινητικών χαρακτηριστικών μαθητών με δυσλεξία: Μια πιλοτική μελέτη. *Κινησιολογία*, *Αφιερωματικό τεύχος*, 69-70.

Wilson, B.N., Kaplan, B.J., Crawford, S.G., Campbell, A., & Dewey, D. (2000). Reliability and validity of a parent questionnaire on childhood motor skills. *American Journal of Occupational Therapy*, *54,* 484-493.

Αναρτημένες ανακοινώσεις

Ι. Αγωνιστικός Αθλητισμός

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ, ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Μπρισίμης, Ε., Μπεμπέτσος, Ε., Ζέτου, Ε., & Τσαμουρτζής, Ε.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
vaggelismpr@yahoo.gr

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την ομαδική συνοχή, την ικανοποίηση των αθλητών και τα επίπεδα επιθετικότητας και θυμού αθλητών ομαδικών αθλημάτων και να διερευνηθεί αν και σε ποιο βαθμό οι μεταβλητές αυτές διαφοροποιούνται από την αγωνιστική κατηγορία. Το δείγμα αποτέλεσαν 615 αθλητές ομαδικών αθλημάτων, ηλικίας 15 έως 36. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: 1) το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας, 2) η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών και 3) η Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας των ερωτηματολογίων στο συγκεκριμένο δείγμα, ενώ σχετικά με την κατηγορία υπήρξαν διαφορές στο δείγμα μεταξύ 1ης και 2ης Κατηγορίας. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές της Β΄ Κατηγορίας παρουσίασαν υψηλότερους δείκτες και στους 4 παράγοντες της ομαδικής συνοχής, αλλά και στους παράγοντες της αθλητικής ικανοποίησης από τις τιμές των αθλητών της Α΄ Κατηγορίας. Ομοίως, οι αθλητές της Β΄ Εθνικής Κατηγορίας παρουσίασαν υψηλότερη βαθμολογία θυμού και επιθετικότητας από τους αθλητές της Α΄ Κατηγορίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έχουν πρακτική εφαρμογή στην προσέγγιση των προπονητών προκειμένου να κατευθύνουν τους αθλητές με εναλλακτικές τεχνικές στην βελτίωση της ομαδικής συνοχής, την αύξηση της ικανοποίησης των αθλητών και την εκτόνωση του θυμού και της επιθετικότητας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συνοχή μιας αθλητικής ομάδας ορίζεται η δυναμική διαδικασία που απεικονίζεται στην τάση της ομάδας να δέσει και να παραμένει ενωμένη στην επίτευξη των στόχων της και την ικανοποίηση των αναγκών των μελών της (Carron, Hausenblas, & Eys, 2005). Η ικανοποίηση των αθλητών ως έννοια είναι πολυδιάστατη και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες (Riemer & Chelladurai, 1998). Ο Averil (1983) όρισε τον θυμό ως το αποτέλεσμα της απειλής της καλής φυσικής ή ψυχολογικής κατάστασης ενός ατόμου, ενώ σύμφωνα με τον Maxwell (2004) η επιθετικότητα είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά, μη αναγνωρισμένη ως νόμιμη στο πλαίσιο των επίσημων κανονισμών διεξαγωγής ενός αθλήματος, που προορίζεται εναντίον του αντιπάλου. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να διερευνηθεί (α) η σχέση της συνοχής, της ικανοποίησης και των επιπέδων θυμού και επιθετικότητας αθλητών ομαδικών αθλημάτων και (β) ο βαθμός στον οποίο οι παράμετροι αυτές επηρεάζονται από το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 615 αθλητές, ηλικίας 15-36 ετών (M = 25.14 χρόνια, SD= 5.38), των Α΄, Β΄, και Γ΄ Εθνικών κατηγοριών αντρών, που συμμετείχαν σε αθλητικές ομάδες ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης και υδατοσφαίρισης.

Μέσα συλλογής. Για την αξιολόγηση της συνοχής ομάδας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας (Αγγελονίδης, 1995) το οποίο έχει προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό (Αγγελονίδης, Κάκκος, Ζέρβας, & Ψυχουντάκη, 1993-94) και περιλαμβάνει 18 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν 4 παράγοντες: ατομική έλξη/εμπλοκή στο ομαδικό έργο, ατομική έλξη/εμπλοκή στις κοινωνικές σχέσεις, ομαδικό έργο και κοινωνικές σχέσεις. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών το οποίο έχει τροποποιηθεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Θεοδωράκη και Μπεμπέτσο (2003), περιλαμβάνει 10 ερωτήματα και περιέχει δύο διαστάσεις: την ηγεσία και την προσωπική απόδοση. Τέλος, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού, το οποίο έχει μεταφραστεί και χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα από τους Μπεμπέτσο, Χριστοφορίδη και Μάντη (2008), περιλαμβάνει 12 ερωτήματα και περιέχει 2 διαστάσεις: το θυμό και την επιθετικότητα.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα τρία ερωτηματολόγια εθελοντικά, τα οποία δόθηκαν από τον ερευνητή κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2011-12. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα.

Στατιστική ανάλυση. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο PASW 18 για $p<.05$. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις: αξιοπιστίας και διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ανάλυση αξιοπιστίας. Η ανάλυση αξιοπιστίας των μεταβλητών των ερωτηματολογίων εμφάνισε ικανοποιητικές τιμές με τον δείκτη Cronbach *α* ο οποίος κυμάνθηκε από.61 έως .86.

Αναλύσεις διακύμανσης. Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της κατηγορίας στους παράγοντες *ατομική έλξη/ομαδικό έργο* ($F_{4,610}$ = 4.36, p<.05), *ατομική έλξη/κοινωνικές σχέσεις* ($F_{4,610}$ = 5.30, p< .05), *ομαδικό έργο* ($F_{4,610}$ = 5.48, p<.05) και *κοινωνικές σχέσεις* ($F_{4,610}$ = 3.40, p<.05). Ειδικότερα οι αθλητές της Β΄ Κατηγορίας εμφάνισαν στατιστικά υψηλότερους δείκτες από τους αθλητές της Α΄ Κατηγορίας. Επίσης, εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στον παράγοντα *θυμός* ($F_{4,610}$ = 17.08, p<.05) και στον παράγοντα *επιθετικότητα* ($F_{4,606}$ = 46.72, p<.05) στην κατηγορία. Οι αθλητές της Β΄ Εθνικής κατηγορίας παρουσίασαν υψηλότερη βαθμολογία θυμού και επιθετικότητας από τους αθλητές της Α΄ Κατηγορίας. Τέλος, ανιχνεύθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα *προσωπική απόδοση* ($F_{4,610}$ = 3.64, p<.05) και του παράγοντα *ηγεσία* ($F_{4,610}$ = 3.96, p<.05) στην κατηγορία. Οι αθλητές της Β΄ Κατηγορίας εμφάνισαν υψηλότερες τιμές τόσο στην προσωπική απόδοση όσο και στην ηγεσία σε σχέση με τους αθλητές της Α΄ κατηγορίας (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Μέσοι όροι (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*) δείγματος στους παράγοντες των ερωτηματολογίων της έρευνας

	Α΄Κατηγορία		**Β΄Κατηγορία**		**Γ΄ Κατηγορία**	
Παράγοντας	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
Ατ.έλξη/κοιν. σχέσεις	6.26	1.33	6.93	1.26	6.56	1.14
Ατ.έλξη/ομαδικό έργο	6.03	1.44	6.94	1.33	6.54	1.33
Ομαδικό έργο	6.50	1.42	7.02	1.25	6.74	1.24
Κοινωνικές σχέσεις	5.88	1.82	6.52	1.49	6.10	1.25
Θυμός	2.27	0.60	2.22	0.69	2.31	0.68
Επιθετικότητα	1.83	0.60	1.83	0.62	2.33	0.62
Προσωπική Απόδοση	5.01	0.96	5.48	0.88	5.18	1.06
Ηγεσία	5.12	1.07	5.54	0.88	5.23	0.94

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της συνοχής, επιβεβαιώνουν προηγούμενα ευρήματα των Σαλογιάννη, Γαλάνη, Κούλη και Χατζηγεωργιάδη (2009), οι οποίοι εντόπισαν ότι αθλητές χαμηλότερων κατηγοριών είχαν υψηλότερες τιμές στους παράγοντες «ομαδικό έργο» και «κοινωνικές σχέσεις». Σχετικά με τα επίπεδα θυμού και επιθετικότητας, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με εκείνα της μελέτης των Maxwell, Visek και Moores (2009), σύμφωνα με τους οποίους όσο υψηλότερο το επίπεδο των αθλητών τόσο μειώνονται τα ποσοστά εκδήλωσης της επιθετικότητας. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξαν και έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα (Δουλγεράκης, Μπεμπέτσος, Αντωνίου, & Μαυρίδης, 2008; Ζουμπουλιάς, Μπεμπέτσος, Αντωνίου, & Κουρτέσης, 2011). Για τη διερεύνηση της ικανοποίησης από την ηγετική συμπεριφορά και από την προσωπική απόδοση υψηλότερες τιμές παρουσίασαν οι αθλητές της Β΄ Κατηγορίας συμπέρασμα που συμφωνεί με αυτό των West, Biesanz και Pitts, (2000). Οι αθλητές της Α΄ Κατηγορίας ασκούν αυστηρότερη κριτική στην ηγετική συμπεριφορά του προπονητή τους και είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από την απόδοσή τους. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για περαιτέρω έρευνα, καθώς τόσο ο θυμός όσο και η επιθετικότητα αποτελούν πολύπλευρες έννοιες με ευρύ ερευνητικό πεδίο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, *38*, 1145–1160.

Αγγελονίδης, Ι. (1995). *Συνοχή ομάδας και ηγετική συμπεριφορά του προπονητή ως παράγοντες απόδοσης σε ομάδες πετοσφαίρισης*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Αγγελονίδης, Ι., Κάκκος, Β., Ζέρβας, Ι., & Ψυχουντάκη Μ.(1993-94). Προσαρμογή του Ερωτηματολογίου του Περιβάλλοντος της Ομάδας σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων. *Αθλητική Ψυχολογία*, *7*, 58.

Carron, A.V., Hausenblas, H.A. & Eys, M.A. (2005). *Group dynamics in sport* (2nd ed.). Ontario: Book Crafters.

Δουλγεράκης, Τ., Μπεμπέτσος, Ε., Αντωνίου, Π., & Μαυρίδης, Γ. (2008). Επίπεδα επιθετικότητας και θυμού Ελλήνων αθλητών πετοσφαίρισης. *Πρακτικά 16ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Κομοτηνή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Ζουμπουλιάς, Σ., Μπεμπέτσος, Ε., Αντωνίου, Π., & Κουρτέσης, Θ. (2011). Επίπεδα επιθετικότητας και θυμού Ελλήνων αθλητών υδατοσφαίρισης. *Πρακτικά 19ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Κομοτηνή.

Θεοδωράκης, Ν., & Μπεμπέτσος, Ε. (2003). Διερεύνηση της ικανοποίησης αθλητών: Μία πρώτη προσέγγιση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, *1*(2), 197-203.

Maxwell, J.P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, *5*, 279-289.

Maxwell, J.P., Visek, A.J., & Moores, A.J.E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 289–296.

Μπεμπέτσος, Ε., Χριστοφορίδης, Χ. & Μάντης, Κ. (2008). Διερεύνηση της επιθετικότητας και του θυμού Ελλήνων αθλητών/τριών χειροσφαίρισης. *Άθληση και Κοινωνία, 47*, 80-87.

Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *20*, 127-156.

Σαλογιάννης, Γ., Γαλάνης, Ε., Κούλη, Ο. & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2009). Συνοχής ομάδας: Προκαταρτική μελέτη για το ρόλο των δημογραφικών χαρακτηριστικών και της αθλητικής συμμετοχής. *Πρακτικά 17ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Κομοτηνή, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

West, S.G., Biesanz, J.C., & Pitts, S.C. (2000). Causal inference and generalization in field settings: Experimental and quasi-experimental designs. In H.T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 40-84). New York: Cambridge University Press.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

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

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετασθεί η σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις) σε νεαρούς αθλητές καλαθοσφαίρισης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 134 αθλητές καλαθοσφαίρισης, κατηγορίας παίδων και παμπαίδων, των συλλόγων του Ν. Ροδόπης. Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς του Προπονητή (Coaching Behaviour Questionnaire; Williams, Jerome, Kenow, Rogers, Sartain, & Darland, 2003), προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007), και για τη διερεύνηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (Basic Psychological Needs in Exercise Scale; Vlachopoulos, & Michailidou, 2006). Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων, κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach *a* = .86 έως .91 και .77 έως 92, αντίστοιχα). Από την ανάλυση συσχετίσεων προέκυψε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την αντιλαμβανόμενη αυτονομία, την ικανότητα και τις σχέσεις, ενώ η αρνητική δεν σχετίζονταν με κανέναν παράγοντα της κλίμακας των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν ότι οι προπονητές θα πρέπει να εμπνέουν κάθε αθλητή, είναι υπεύθυνοι όχι μόνον για το σωστό σχεδιασμό της προπόνησης αλλά και για την παρακίνηση των παιδιών ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της αθλητικής τους σταδιοδρομίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι έρευνες στο χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού, υποστηρίζουν ότι η προσωπικότητα και η συμπεριφορά των προπονητών, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προσωπική και αθλητική ανάπτυξη και την πορεία των αθλητών. Στα πρώτα χρόνια συμμετοχής των μικρών αθλητών, οι προπονητές θα πρέπει να δίνουν έναν τέτοιο προσανατολισμό, ώστε να μπει στη ζωή τους η ανάγκη για αθλητισμό αλλά και οι αξίες που αυτός προσφέρει (Quested, & Duda, 2010). Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτο-καθορισμού, τα άτομα τείνουν να ασχολούνται με περισσότερο ενδιαφέρον και ενέργεια για δραστηριότητες που επιλέγουν και παραμένουν σε αυτές εάν τις έχουν επιλέξει οι ίδιοι, εάν νοιώθουν ικανοί ότι θα ανταποκριθούν σε αυτές ή όταν ικανοποιούνται οι εσωτερικές ψυχολογικές ανάγκες. Όταν η ανάγκη αυτονομίας, ικανότητας και αλληλεπίδρασης ικανοποιηθεί, τότε αυξάνεται η εσωτερική ικανοποίηση και το ενδιαφέρον του αθλητή (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004), πράγμα το οποίο οδηγεί σε υψηλά επίπεδα εσωτερικού κινήτρου και συνεκδοχικά σε υψηλότερη απόδοση.

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετασθεί η σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των βασικών ψυχολογικών αναγκών σε νεαρούς αθλητές μπάσκετ, κατηγορίας παίδων και παμπαίδων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 134 αθλητές καλαθοσφαίρισης, από 7 αθλητικούς συλλόγους καλαθοσφαίρισης του Ν. Ροδόπης, κατηγορίας παίδων (n_1=70) και παμπαίδων (n_2=64), με μέσο όρο ηλικίας 13 έτη (*SD*=1.98), και χρόνια παραμονής στον ίδιο σύλλογο 3 ± 1,21 έτη.

Όργανα μέτρησης. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς του Προπονητή (Coaching Behaviour Questionnaire, Williams *et al.*, 2003), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Zourbanos *et al.*, 2007), με 15 θέματα και δύο παράγοντες: (1) υποστηρικτική συμπεριφορά με 8 ερωτήσεις (π.χ., «Η κριτική από τον προπονητή μου γίνεται με καλό τρόπο»), και (2) αρνητική συμπεριφορά με 7 ερωτήσεις (π.χ., «Ο προπονητής μου με κάνει να νιώθω νευρικότητα»). Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από 1= διαφωνώ απόλυτα, έως 5= συμφωνώ απόλυτα). Για τη διερεύνηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (Basic Psychological Needs in Exercise Scale; Vlachopoulos, & Michailidou, 2006) με 12 θέματα ομαδοποιημένα σε 3 παράγοντες: (1) αυτονομία (π.χ., «Αισθάνομαι ότι ο τρόπος που προπονούμαι με εκφράζει απόλυτα»), (2) ικανότητα (π.χ., «Νοιώθω ότι εκτελώ πολύ αποτελεσματικά τις ασκήσεις της προπόνησης»), και (3) κοινωνικές σχέσεις (π.χ., «Οι σχέσεις μου με τους άλλους συναθλητές είναι πάρα πολύ φιλικές»). Τα θέματα αξιολογούνταν με 5/βάθμια κλίμακα (από το 1= δε συμφωνώ καθόλου, έως το 5= συμφωνώ πάρα πολύ). Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους αθλητές στους χώρους προπόνησης, απουσία του προπονητή τους, στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου 2012. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκαν, ανάλυση αξιοπιστίας (reliability analysis), περιγραφική στατιστική (descriptive analysis) και ανάλυση συσχετίσεων (Pearson correlation analysis) για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των παραγόντων των δύο οργάνων μέτρησης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των υποκλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach alpha από .77 έως .92). Όσον αφορά την αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή, οι αθλητές τη θεωρούσαν υποστηρικτική σε ικανοποιητικό επίπεδο (*M*=3.34), και ως προς την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, φάνηκε ότι αθλητές εμφάνισαν ικανοποιητικούς μέσους όρους και στους τρεις παράγοντες με τους μεγαλύτερους να παρουσιάζονται στις σχέσεις (*M*=4.27). Από την ανάλυση συσχετίσεων φάνηκε ότι η «υποστηρικτική συμπεριφορά» του προπονητή είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την αντιλαμβανόμενη αυτονομία (p<.01), την ικανότητα (p<.01) και τις σχέσεις (p<.05), ενώ η αρνητική συμπεριφορά είχε αρνητική συσχέτιση μόνον με τις κοινωνικές σχέσεις. Αναλυτικά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Μέσοι όροι (*M*), δείκτης εσωτερικής συνέπειας (Cronbach *α*) και αποτελέσματα ανάλυσης συσχέτισης μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Συμπεριφοράς του Προπονητή και της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών

Παράγοντες	1.	2.	3.	4.	5.	*M*	Cronbach *a*
1.Υποστηρικτική συμπεριφορά	1.00					3.34	.91
2. Αρνητική συμπεριφορά	-.16**	1.00				2.68	.86
3. Αυτονομία	.46**	-.58	1.00			3.69	.77
4. Ικανότητα	.29**	.02	.46**	1.00		3.78	. 84
5. Κοινωνικές σχέσεις	.15*	-.17*	.38**	.36**	1.00	4.27	.92

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

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας, έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Η προσέγγιση των προπονητών θα πρέπει να είναι θετική, ώστε να επέρχεται η ικανοποίηση τόσο της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας και ικανότητας των νεαρών αθλητών όσο και η ανάπτυξη της σχέσης με τους συναθλητές τους, ώστε να επιτυγχάνουν τους στόχους τους, τόσο στη διαδικασία της επίδοσης όσο και του αποτελέσματος (Wang, Teck, & Chatzisarantis, 2009). Τα αποτελέσματα συμφωνούν με προηγούμενες μελέτες οι οποίες κατέγραψαν τη θετική σχέση μεταξύ της θετικής ανατροφοδότησης και των εσωτερικών κινήτρων και διαπίστωσαν ότι οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες ικανότητα, αυτονομία και σχέσεις με τους άλλους είναι στενά συνδεδεμένες με την υποστηρικτική καθοδήγηση (Amorose, & Horn, 2000; Hollembeak, & Amorose, 2005). Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν ότι κατά τα πρώτα χρόνια συμμετοχής των μικρών αθλητών στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, οι προπονητές θα πρέπει να επικεντρώνονται στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, την παρακίνηση, τη διασκέδαση και την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή και να δίνουν έναν τέτοιο προσανατολισμό ώστε να μπει στη ζωή τους η ανάγκη για αθλητισμό αλλά και οι αξίες που αυτός προσφέρει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Amorose, A.J., & Horn, T.S. (2000). Intrinsic motivation relationships with collegiate athletes’ gender, scholarship status and perceptions of their coaches’ behaviour. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *22*(1), 63-84.

Hollembeak, J., & Amorose, A.J. (2005). Perceived coaching behaviours and college athletes’ intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*, 20-36.

Quested, E., & Duda, J.L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: A test of basic needs theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*(1), 39-60.

Reinboth, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion, 28*, 297-313.

Vlachopoulos, S.P., & Michailidou S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *10*, 179–201.

Williams, J.M., Jerome, G.J., Kenow, L.J., Rogers, T., Sartain, T.A., & Darland, G. (2003). Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist, 17*, 16-34.

Wang, J., Teck Koh, K., & Chatzisarantis, N. (2009). An intra-individual analysis of players’ perceived coaching behaviours, psychological needs, and achievement goals. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(1), 177-192.

Zourbanos N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes’ self–talk and coaches’ behavior and statements. *International Journal of Sport Science & Coaching, 2*(1), 57-66.

ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Σαλογιάννης, Ι., Αργυρόπουλος, Χ., Μυλονόπουλος, Ά., & Γαλάνης, Ε.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
salojohnjohn@hotmail.com

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συνοχής και την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής αθλητών/τριών ατομικών αθλημάτων. Στη μελέτη έλαβαν μέρος 146 αθλητές/τριες (84 άνδρες, 62 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 20.32 (±4.89) έτη. Για την αξιολόγηση της συνοχής χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές, το οποίο αξιολογεί δύο διαστάσεις της συνοχής, τη συνοχή στο έργο και την κοινωνική συνοχή. Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αντιμετώπιση Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα το οποίο αξιολογεί έξι στρατηγικές αντιμετώπισης, τρεις που αφορούν στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμός και θετική αυτο-ομιλία), και τρεις που αφορούν στρατηγικές αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη και άρνηση). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνοχή είχε θετικές χαμηλές σχέσεις με στρατηγικές προσέγγισης, αλλά και τη γνωστική εγκατάλειψη. Συνολικά τα αποτελέσματα δίνουν προκαταρκτικά στοιχεία σχετικά με τον ρόλο της συνοχής στα ατομικά αθλήματα, και υποδεικνύουν ότι η συνοχή σχετίζεται με τις στρατηγικές που υιοθετούν οι αθλητές για να αντιμετωπίσουν δύσκολες – στρεσογόνες καταστάσεις.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην καθημερινή μας ζωή ερχόμαστε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις που μας προκαλούν στρες και καλούμαστε να τις αντιμετωπίσουμε. Ο κάθε άνθρωπος όμως αντιδράει σε αυτές τις «στρεσογόνες καταστάσεις» με διαφορετικό τρόπο. Εστιάζοντας στο αθλητικό περιβάλλον θα διαπιστώσουμε ότι οι αθλητές/τριες καλούνται να αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους καταστάσεις πολύ πιο συχνά (Crocker & Graham, 1995). Κατά την προσπάθεια οι αθλητές/τριες βρίσκονται αντιμέτωποι με δυσάρεστες καταστάσεις που τους προκαλούν στρες και ο βαθμός στον οποίο οι αθλητές μπορούν να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά σε αυτές τις καταστάσεις, λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας της επιτυχίας τους (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Συνεπώς, οι στρατηγικές που επιλέγονται για την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων είναι πολύ κρίσιμες για τους αθλητές/τριες.

Στον χώρο της αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, ένα μέρος της έρευνας ασχολείται με τους παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά του ατόμου, της κατάστασης και της παρακίνησης, που επηρεάζουν την υιοθέτηση των στρατηγικών των ατόμων. Ένας επιπλέον παράγοντας που, σύμφωνα με τον Aldwin (2000), φαίνεται να επηρεάζει την υιοθέτηση και την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων είναι το αθλητικό περιβάλλον που μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν εκτεταμένα ερευνητικά δεδομένα στην αθλητική βιβλιογραφία. Όταν αναφερόμαστε στο αθλητικό περιβάλλον ένα από τα πρώτα πράγματα που μας έρχεται στο μυαλό είναι η συνοχή της ομάδας. Σύμφωνα με τους Carron, Brawley και Widmeyer (1998), η συνοχή είναι μία διαδικασία η οποία αναφέρεται στην τάση των μελών μιας ομάδας να δέσουν μεταξύ τους και να παραμένουν ενωμένοι για την επιδίωξη των κοινών τους στόχων. Η έρευνα σχετικά με τον ρόλο της συνοχής έχει εστιαστεί σε αθλητές και ομάδες ομαδικών αθλημάτων. Τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι η συνοχή της ομάδας έχει θετική επίδραση σε παράγοντες όπως η απόδοση, η διαχείριση του άγχους και η ικανοποίηση των αθλητών (Loughead & Carron, 2004). Η ερευνητική προτίμηση στα ομαδικά αθλήματα είναι φυσιολογική αν αναλογιστούμε ότι η απόδοση στα αθλήματα αυτά εξαρτάται περισσότερο από τη συλλογική προσπάθεια. Παρόλα αυτά, η συνοχή μπορεί να επηρεάζει διάφορες παραμέτρους της απόδοσης και στα ατομικά αθλήματα (Carron & Chelladurai, 1981).

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει αυτή την εικασία και να εξετάσει αν η συνοχή της ομάδας σχετίζεται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής αθλητών/τριών ατομικών αθλημάτων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν 146 αθλητές/τριες (84 άνδρες, 62 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 20.32 (±4.89) έτη, μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 5.40 (±4.13) έτη και μέσο όρο συμμετοχής στην τρέχουσα ομάδα 5.47 (±3.48) έτη.

Όργανα μέτρησης. Για την αξιολόγηση της συνοχής χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές (Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009; Μορέλα, Κούλη, & Χατζηγεωργιάδης, 2011), το οποίο περιλαμβάνει 16 θέματα και αξιολογεί δύο διαστάσεις της συνοχής (συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή). Οι απαντήσεις δόθηκαν με βάση μια 9/βάθμια κλίμακα (1=διαφωνώ απόλυτα, 9=συφμωνώ απόλυτα). Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αντιμετώπισης Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα (Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007), το οποίο περιλαμβάνει 24 θέματα και αξιολογεί έξι στρατηγικές αντιμετώπισης (τρία θέματα για κάθε διάσταση). Οι τρεις από αυτές αφορούν στρατηγικές προσέγγισης: (α) προσπάθεια, (β) σχεδιασμό, και (γ) αυτο-ομιλία, και οι άλλες τρεις αφορούν στρατηγικές αποφυγής: (α) γνωστική εγκατάλειψη, (β) συμπεριφορική εγκατάλειψη και (γ) άρνηση. Οι απαντήσεις δόθηκαν με βάση μια 5/βάθμια κλίμακα (1=Ποτέ, 5=Πάντα).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά δείκτες (*M*, *SD*), δείκτης εσωτερικής συνοχής και συσχετίσεις εμφανίζονται στον Πίνακα 1. Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η συνοχή στο έργο είχε θετικές χαμηλές, αλλά στατιστικά σημαντικές σχέσεις με τις στρατηγικές προσέγγισης, σχεδιασμός (p<.05) και θετικό αυτο-ομιλία (p<.01), ενώ κοινωνική συνοχή είχε θετική χαμηλή, αλλά στατιστικά σημαντική σχέση με την αυτο-ομιλία (p<.05). Επίσης, τόσο η συνοχή στο έργο, όσο και η κοινωνική συνοχή είχε θετική χαμηλή, αλλά στατιστικά σημαντική σχέση με τη γνωστική εγκατάλειψη (p<.05).

Πίνακας 1. Περιγραφικά δείκτες (*M*, *SD*), δείκτης εσωτερικής συνοχής (Cronbach *a*) και συσχετίσεις των Ερωτηματολογίων Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές και Αντιμετώπιση Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα

	Περιγραφικοί δείκτες		Cronbach	**Συσχετίσεις**	
	M	*SD*	*a*	1	2
1. Συνοχή στο έργο	6.70	1.26	.83		
2. Κοινωνική συνοχή	6.64	1.36	.86	.87**	
3. Προσπάθεια	4.24	.69	.72	.16	.11
4. Σχεδιασμός	3.99	.75	.70	.17*	.13
5. Αυτο-ομιλία	4.07	.71	.73	.21**	.18*
6. Γνωστική εγκατάλειψη	2.93	.97	.75	.17*	.19*
7. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	2.25	.92	.71	-.03	.02
8. Άρνηση	2.19	.99	.78	.04	.06

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

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συνολικά τα αποτελέσματα ανέδειξαν τη σημασία της συνοχής στην υιοθέτηση κατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων αθλητών ατομικών αθλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, αναμενόμενες ήταν οι σχέσεις της συνοχής με τις στρατηγικές προσέγγισης, αλλά ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η θετική σχέση της συνοχής με τη γνωστική εγκατάλειψη. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι σε ομάδες με υψηλή συνοχή η γνωστική εγκατάλειψη ίσως μην να θεωρείται τόσο αρνητική αντίδραση επειδή τα μέλη της ομάδας νιώθουν ότι οι συναθλητές τους θα τους θα δείξουν κατανόηση και πιθανώς να έχουν αντίστοιχες αντιδράσεις. Συνεπώς, ακόμα και σε ατομικά αθλήματα, θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο ομαδικό περιβάλλον για να επέλθει αύξηση της συνοχής και κατ' επέκταση την πιο αποτελεσματική υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης από τους αθλητές/τριες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aldwin, C.M. (2000). *Stress, coping and development: An integrative perspective.* New York: Guilford Press.

Carron, A.V., Brawley, L.R., & Widmeyer, W.N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226), Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Carron, A.V., & Chelladurai, P. (1981). The dynamics of group cohesion in sport. *Journal of Sport Psychology, 3*, 123-139.

Crocker, P.R.E., & Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338.

Eys, M., Loughead, T., Bray, S.R., & Carron, A.V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*, 390-408

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers.* Chichester, UK: Wiley.

Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2007). Development and validation of the Coping in Competition Questionnaire. *Proceedings, 12th European Congress of Sport Psychology* (p. 332). Halkidiki, Greece.

Loughead, T.M., & Carron, A.V. (2004). The mediating role of cohesion in the leader behavior-satisfaction relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 5,* 355-371.

Μορέλα, Ε., Κούλη, Ο., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2011). Συμμετοχή στα σπορ και κοινωνική ενσωμάτωση σε πολύ-πολιτισμικές ομάδες: Η σχέση της συνοχής της ομάδας με την εθνική και πολιτισμική ταυτότητα. *Πρακτικά 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Κομοτηνή.

Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ Η ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Αργυρόπουλος, Χ., Παλάτος, Σ., Γεωργίτση, Α., & Κρομμύδας, Χ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
xristostitos7@hotmail.com

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει αν η υποστήριξη της αυτονομίας ή ο περιορισμός της, μέσα από την προσπάθεια διαπροσωπικού ελέγχου από τον προπονητή, μπορεί να προβλέψει τη συνοχή της ομάδας. Στην έρευνα συμμετείχαν 88 αθλητές/τριες (64 άνδρες, 24 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 21.65 (±5.65) έτη, και μέσο όρο συμμετοχής στην τρέχουσα ομάδα 3.99 (±4.39) έτη. Για την αξιολόγηση της συνοχής χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές, το οποίο αξιολογεί δύο διαστάσεις συνοχής, τη συνοχή στο έργο και την κοινωνική συνοχή. Για την αξιολόγηση της αυτονομίας χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή της Κλίμακας Αθλητικού Περιβάλλοντος. Τέλος, για την αξιολόγηση του ελέγχου χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο προπονητικής συμπεριφοράς διαπροσωπικού ελέγχου. Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας ήταν σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης τόσο της συνοχής στο έργο όσο και της κοινωνικής συνοχής. Συνολικά τα αποτελέσματα ανέδειξαν τη σημασία της αυτονομίας και αναδεικνύουν το ρόλο του προπονητή στην υποστήριξή της για την αποτελεσματική ανάπτυξη των δομών της ομάδας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα συχνό φαινόμενο και παράλληλα απορία των προπονητών, των αθλητών, και των οπαδών, όταν παρακολουθούν αγώνες ομαδικών αθλημάτων, είναι γιατί ενώ μια ομάδα διαθέτει πληθώρα ποιοτικών αθλητών, ωστόσο δεν μπορεί να φέρει και τα ανάλογα αποτελέσματα. Για τη διερεύνηση τέτοιων φαινομένων, στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας αναπτύχτηκε η έρευνα για τη συνοχή της ομάδας. Σύμφωνα με τον Carron (1982), η συνοχή είναι «μία δυναμική διαδικασία που αντανακλά της τάση της ομάδας να ενωθεί και να παραμείνει ενωμένη στην επιδίωξη των στόχων της. Όσον αφορά στην έρευνα για τη συνοχής της ομάδας, έχει υποστηριχθεί ότι για να διερευνήσει κανείς τη σχέση της συνοχής και της συμπεριφοράς της ομάδας, θα πρέπει να διακρίνει τη συνοχή σε: (α) συνοχή στο έργο και (β) κοινωνική συνοχή. Πιο συγκεκριμένα, η συνοχή στο έργο αντανακλά στον βαθμό που τα μέλη μιας ομάδας δουλεύουν μαζί για ένα κοινό στόχο, ενώ η κοινωνική συνοχή αντανακλά στον βαθμό που τα μέλη μιας ομάδας τρέφουν φιλικά αισθήματα ο ένας για τον άλλο και βιώνουν ευχαρίστηση από τη μεταξύ τους σχέση.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για την έρευνα σχετικά με τη συνοχή της ομάδας και αυτό φαίνεται να οφείλεται στη θετική σχέση που η συνοχή έχει με την αθλητική απόδοση. Για την καλύτερη κατανόηση της συνοχής, ο Carron (1982) πρότεινε ένα θεωρητικό πλαίσιο για τη μελέτη των παραγόντων που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τη συνοχή μιας ομάδας. Ανάμεσα στους παράγοντες αυτούς ο Carron αναγνώρισε και το περιβάλλον της ομάδας. Πρόσφατες θεωρήσεις στον χώρο της παρακίνησης, και η ανάπτυξη και ραγδαία εξέλιξη της θεωρίας του αυτο-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985), ένας σημαντικός παράγοντας διαμόρφωσης του αθλητικού περιβάλλοντος είναι η παροχή αυτονομίας από τον προπονητή. Ένα περιβάλλον βασισμένο στην παροχή αυτονομίας δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές να θεωρούν ότι συμβάλουν στις διαδικασίες της ομάδα και σε κάποιο βαθμό καθορίζουν οι ίδιοι τις πράξεις τους. Αντίθετα, όταν οι αθλητές αισθάνονται ότι όσα κάνουν είναι αποτέλεσμα αποφάσεων στις οποίες δεν έχουν συμμετοχή, κάτι το οποίο έχει χαρακτηριστεί ως ελεγχόμενη μορφή παρακίνησης, τότε είναι απίθανο αυτοί οι αθλητές να είναι εσωτερικά παρακινημένοι.

Βασισμένοι στα παραπάνω και υποστηρίζοντας τη σπουδαιότητα του περιβάλλοντος μιας ομάδας, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει αν η αυτονομία ή η έλλειψή της με την έμφαση σε ελεγχόμενες μορφές παρακίνησης, μπορούσε να προβλέψει τη συνοχή ομαδικών αθλημάτων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Στη μελέτη συμμετείχαν 88 αθλητές/τριες (64 άνδρες, 24 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 21.65 (±5.65) έτη και μέσο όρο συμμετοχής στην τρέχουσα ομάδα 3.99 (±4.39) έτη.

Όργανα μέτρησης. Για την αξιολόγηση της συνοχής χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές (Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009; Μορέλα, Κούλη, & Χατζηγεωργιάδης, 2011), το οποίο αξιολογεί δύο διαστάσεις: (α) συνοχή στο έργο (Cronbach α = .84) και (β) κοινωνική συνοχή (Cronbach α = .87). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 9-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 9=συφμωνώ απόλυτα).

Για την αξιολόγηση της αυτονομίας χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή της Κλίμακας Αθλητικού Περιβάλλοντος (Deci, 2001; Kouli, Hatzigeorgiadis, Elbe, Ries, Fernandez-Gavira, & Sanchez, 2011), η οποία αξιολογεί την υποστήριξη της αυτονομίας και αποτελείται από 6 θέματα. Τέλος, για την αξιολόγηση του ελέγχου (Cronbach α = .86) χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Προπονητικής Συμπεριφοράς Διαπροσωπικού Ελέγχου (Bartholomew, Ntoumanis, & Thogersen, 2010, Kouli *et al.*, 2011). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 θέματα τα οποία αξιολογούν 4 διαστάσεις προπονητικής συμπεριφοράς: χρήση αμοιβών για παρακίνηση (Cronbach α = .85), αρνητική προσοχή/αδιαφορία (Cronbach α = .84), προσβολές (Cronbach α = .82) και υπερβολικός προσωπικός έλεγχος (Cronbach α = .77). Τα δύο τελευταία ερωτηματολόγια απαντήθηκαν σε 5/βάθμια κλίμακα (1=διαφωνώ απόλυτα, 5=συμφωνώ απόλυτα).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο η αυτονομία και ο έλεγχος του μπορούσαν να προβλέψουν τη συνοχή της ομάδας, εκτελέστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης. Σχετικά με τη συνοχή στο έργο, ερμηνεύθηκε το 26% της συνολικής διακύμανσης, $F_{7,\,87} = 14.80$, $p<.001$, με την υποστήριξη της αυτονομίας να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης. Σχετικά με την κοινωνική συνοχή ερμηνεύθηκε το 20 % της συνολικής διακύμανσης, $F_{7,\,87} = 10.20$, $p<.001$, με την υποστήριξη της αυτονομίας να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης. Οι συντελεστές πρόβλεψης, από την ανάλυση παλινδρόμησης για τις δύο διαστάσεις της συνοχής, παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Οι συντελεστές πρόβλεψης από την ανάλυση παλινδρόμησης

	Beta	
	Συνοχή στο έργο	Κοινωνική συνοχή
Αυτονομία	.50**	.40**
Έλεγχος	.07	.17

**p<.001

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν τη σημασία της αυτονομίας στη διαμόρφωση των δομών μιας ομάδας τόσο στο επίπεδο του αθλητικού έργου όσο και στο επίπεδο των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Οι προπονητές μέσα από την υποστήριξη της αυτονομίας και τη συμμετοχή των αθλητών στη λήψη αποφάσεων μπορούν να πετύχουν επιθυμητά αποτελέσματα όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο παρακίνησης και ευχαρίστησης των αθλητών, αλλά και σε ομαδικό επίπεδο με την ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., & Thogersen, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*, 193-216

Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport group: Interpretation and considerations. *Journal of Sport Psychology, 4,* 123-138.

Deci, R.M. (2001). *The sport climate questionnaire*. Retrieved March 3, 2002 from: http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/auton_sport.html

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Eys, M., Loughead, T., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The youth sport environment questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*, 390-408.

Kouli, O., Hatzigeorgiadis, A., Elbe, A.M., Ries, F., Fernandez-Gavira, J., & Sanchez, X. (2011). Motivational correlates of ethnic and cultural identity in the sport context. *Proceedings of the 13th European Congress of Sport Psychology* (pp. 114-115), Madeira, Portugal.

Μορέλα, Ε., Κούλη, Ο., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2011). Συμμετοχή στα σπορ και κοινωνική ενσωμάτωση σε πολύ-πολιτισμικές ομάδες: Η σχέση της συνοχής της ομάδας με την εθνική και πολιτισμική ταυτότητα. *Πρακτικά 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,* Κομοτηνή.

Αναρτημένες ανακοινώσεις

II. Άσκηση & Υγεία – Φυσική Αγωγή

ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-5 ΕΤΩΝ

Τσιακάρα, Α., & Διγγελίδης, Ν.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
agtsiak@uth.gr

Περίληψη

Η παρούσα εργασία είχε ως σκοπό τη μελέτη και ιδιαίτερα την καταγραφή των τρόπων με τους οποίους τα παιδιά προσχολικής ηλικίας εκδηλώνουν συμπεριφορές ανταγωνισμού. Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 195 παιδιά ηλικίας 4-5 ετών. Η μεθοδολογία βασίστηκε στη φαινομενολογική προσέγγιση και τα δεδομένα συλλέχτηκαν μέσα από παρατήρηση χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της παθητικής καταγραφής. Πραγματοποιήθηκαν 165 ώρες παρατήρησης κατά τη διάρκεια 10 εβδομάδων σε 11 τάξεις νηπιαγωγείου. Η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τα παιδιά εκδηλώνουν συμπεριφορές ανταγωνισμού λεκτικά και κινητικά. Συγκεκριμένα εκφράζουν συμπεριφορές ανταγωνισμού i) κάνοντας συγκρίσεις, ii) διαφωνώντας μεταξύ, iii) παίρνοντας το λόγο από άλλο παιδί, iv) παίρνοντας τη θέση άλλου παιδιού, v) αρπάζοντας αντικείμενα που έχουν στην κατοχή τους άλλα παιδιά, και vi) τραβώντας, σπρώχνοντας και κλωτσώντας άλλα παιδιά για να πάρουν τη θέση τους ή για να πάρουν αντικείμενα που έχουν στην κατοχή τους.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Alfie Kohn (1986) στο βιβλίο του με τίτλο «No Contest» αναφέρει ότι ο ανταγωνισμός είναι ένα ανθρώπινο χαρακτηριστικό. Από τη γέννησή τους έως το θάνατο οι άνθρωποι ανταγωνίζονται για να επισκιάσουν τους άλλους, σε περιβάλλοντα εργασίας, εκπαίδευσης, στο σπίτι, ακόμη και στον ελεύθερο χρόνο τους. Για τον Greenberg (1932) ο ανταγωνισμός είναι μία ανθρώπινη τάση που αποτελείται από την επιθυμία για διάκριση, από την ώθηση να κάνουμε κάτι καλύτερα από τους αντιπάλους μας και εμφανίζεται συνήθως στην ηλικία των 4 ετών και στην ηλικία των 6 ετών έχει αναπτυχθεί πλήρως.

Την εμφάνιση του ανταγωνισμού στην ηλικία των 3-4 ετών παρουσίασε και η Leuba σε έρευνά της το 1933, η οποία ζήτησε από παιδιά ηλικίας 2-6 ετών να τοποθετήσουν μανταλάκια σε ένα πίνακα, πρώτα ατομικά και έπειτα σε ζευγάρια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ανταγωνισμός ήταν ανύπαρκτος στην ηλικία των 2 ετών. Στην ηλικία 3-4 ετών άρχισαν να εμφανίζονται συμπεριφορές ανταγωνισμού μεταξύ των παιδιών, τα παιδιά χρησιμοποιούσαν εκφράσεις όπως «Πρόκειται να κερδίσω!» αλλά δεν έκαναν προσπάθειες να γίνουν καλύτεροι από τον άλλο. Από την ηλικία όμως των 5 ετών τα παιδιά φάνηκε να κατανοούν ότι μόνο ένας μπορεί να είναι ο νικητής σε μία τέτοια κατάσταση. Σε μία πιο πρόσφατη έρευνα οι Sheridan και Williams (2006), παρατήρησαν ότι ο ανταγωνισμός υπάρχει στην προσχολική ακόμη ηλικία και εμφανίζεται καθημερινά στο νηπιαγωγείο. Το ποιος θα βγει πρώτος στην αυλή, ποιος θα τελειώσει πρώτος το παιχνίδι ή το ποιος θα είναι ο τυχερός που θα προλάβει να καθίσει στην αγκαλιά της νηπιαγωγού κατά τη διάρκεια της αφήγησης του παραμυθιού είναι ορισμένες καταστάσεις που αποδεικνύουν ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Έρευνες δείχνουν ότι το επίπεδο ανταγωνιστικής συμπεριφοράς αυξάνεται με την ηλικία, τα μεγαλύτερα παιδιά τείνουν να είναι πιο ανταγωνιστικά από τα μικρότερα παιδιά (Madsen, 1971; McClintock, Moskowitz, & McClintock, 1977; Toda, Shinotsuka, McClintock, & Steck, 1978).

Αν και ο ανταγωνισμός είναι ένα συχνό φαινόμενο, είναι πολύ λίγες οι έρευνες που έχουν μελετήσει τον ανταγωνισμό στην προσχολική ηλικία. Στόχος αυτής της έρευνας ήταν η μελέτη των τρόπων με τους οποίους τα παιδιά προσχολικής ηλικίας εκφράζουν ανταγωνιστικές συμπεριφορές, που δείχνουν τη διάθεση να διακριθούν μέσα στην τάξη του νηπιαγωγείου κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 195 παιδιά (96 κορίτσια και 99 αγόρια) με μέσο όρο ηλικίας 4 χρονών και 7 μηνών, που προέρχονταν από 11 τάξεις νηπιαγωγείων του Ν. Τρικάλων.

Όργανα μέτρησης και διαδικασία μέτρησης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της παθητικής καταγραφής (anecdotal recording, Darst, Zakrajsek, & Mancini, 1989). Ένας από τους ερευνητές επισκέφθηκε 10 φορές την κάθε τάξη, (οι επισκέψεις γινόταν μία φορά την εβδομάδα σε κάθε τάξη) και σε κάθε επίσκεψη παρατηρούσε τα παιδιά για 1 ώρα και 30 λεπτά μέσα στη σχολική τάξη, κατά τη διάρκεια των οργανωμένων και των ελεύθερων δραστηριοτήτων και κατά τη διάρκεια του φαγητού, καταγράφοντας γραπτά, συμπεριφορές των παιδιών που παρουσίαζαν διάθεση για διάκριση (συνολικά πραγματοποιήθηκαν 165 ώρες παρατήρησης). Ο ερευνητής κατέγραφε γραπτά και με λεπτομέρειες, χρησιμοποιώντας χαρτί και μολύβι, ότι ακριβώς άκουγε και έβλεπε. Συγκεκριμένα, κατέγραφε το πλαίσιο στο οποίο εξελισσόταν η συμπεριφορά, το διάλογο που αναπτυσσόταν μεταξύ των παιδιών και τις κινήσεις των παιδιών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι μεταξύ των παιδιών προσχολικής ηλικίας αναπτύσσονται ανταγωνιστικές συμπεριφορές, κατά τη διάρκεια των οργανωμένων και των ελεύθερων δραστηριοτήτων, αλλά και κατά τη διάρκεια του φαγητού. Ως οργανωμένες δραστηριότητες ορίζονται οι δραστηριότητες όπου η επιλογή του θέματος και ο βασικός σχεδιασμός έχουν γίνει από τον/την εκπαιδευτικό και ως ελεύθερες δραστηριότητες οι αυθόρμητες δραστηριότητες των παιδιών στις γωνιές. Η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τα νήπια εκφράζουν συμπεριφορές ανταγωνισμού που χωρίζονται σε δύο κύριες κατηγορίες, σε λεκτικές και κινητικές και οι οποίες περιλαμβάνουν και υποκατηγορίες. Συγκεκριμένα εκφράζουν λεκτικά συμπεριφορές ανταγωνισμού κάνοντας διάφορες συγκρίσεις, όπως: i) συγκρίνουν διάφορα αντικείμενα ως προς το μέγεθος αλλά και τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά τους, ii) συγκρίνουν τους εαυτούς τους με τους άλλους ως προς τα εξωτερικά χαρακτηριστικά τους αλλά και ως προς τις ικανότητες και δυνατότητές τους, iii) συγκρίνουν τις εργασίες τους, κατά τη διάρκεια αλλά και στο τέλος της κατασκευής, iv) διαφωνούν μεταξύ τους για διάφορα θέματα και v) παίρνουν το λόγο από άλλο παιδί. Επίσης, εκδηλώνουν κινητικά ανταγωνιστικές συμπεριφορές, όπως: i) αρπάζουν αντικείμενα που έχουν στην κατοχή τους άλλα παιδιά, ii)τραβούν, σπρώχνουν και κλωτσούν άλλα παιδιά για να πάρουν τη θέση τους ή για να πάρουν αντικείμενα που έχουν στην κατοχή τους και iii) παίρνουν τη θέση άλλου παιδιού. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας εκφράζουν ποικίλες ανταγωνιστικές συμπεριφορές λεκτικά και κινητικά.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η καταγραφή των τρόπων με τους οποίους τα παιδιά προσχολικής ηλικίας εκδηλώνουν συμπεριφορές ανταγωνισμού. Τα παιδιά παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος μέσα στην τάξη του νηπιαγωγείου και καταγράφηκαν γραπτά ανταγωνιστικές συμπεριφορές που αναπτύσσονται μεταξύ τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με τα αποτελέσματα παλιότερων ερευνών, των Greenberg (1932) και Leuba (1933) ότι από την ηλικία των τεσσάρων ετών τα παιδιά εκδηλώνουν συμπεριφορές ανταγωνισμού, ωστόσο η παρούσα έρευνα τις καταγράφει και τις παρουσιάζει.

Παρατηρώντας τα παιδιά μέσα σε ένα φυσικό περιβάλλον για μεγάλο χρονικό διάστημα καταγράφηκαν συμπεριφορές λεκτικές και κινητικές που φανερώνουν τη διάθεση των παιδιών από την προσχολική ακόμη ηλικία να διακριθούν από το σύνολο. Το ποιος έχει το καλύτερο παιχνίδι, ποιος είναι πιο ψηλός, ποιος θα τελειώσει πρώτος την εργασία, ποιος θα κατασκευάσει τον ψηλότερο πύργο με τα ξύλινα τουβλάκια, είναι ορισμένες από τις ανησυχίες των παιδιών προσχολικής ηλικίας που φανερώνουν ότι επιδιώκουν τη διάκριση μεταξύ των άλλων και τα πρώτα σημάδια ότι ο ανταγωνισμός αρχίζει και κάνει την εμφάνισή του. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα νήπια εκφράζουν ανταγωνιστικές συμπεριφορές λεκτικά, κάνοντας συγκρίσεις, διαφωνώντας μεταξύ τους, παίρνοντας το λόγο από άλλα παιδιά και κινητικά αρπάζοντας αντικείμενα από άλλα παιδιά, και παίρνοντας τη θέση τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Darst, P.W., Zakrajsek, D.B., & Mancini, V.H. (1989). *Analyzing physical education and sport instruction* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Greenberg, P.J. (1932). Competition in children: An experimental study. *The American Journal of Psychology, 44*, 221-248.

Kohn, A. (1986). *No contest. The case against competition*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Leuba, C. (1933). An experimental study of rivalry in young children. *Journal of Comparative Psychology, 10*, 367-378.

Madsen, M.C. (1971). Developmental and cross-cultural difference in the cooperation and competitive behavior of young children. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 2*, 365- 371.

McClintock, C.G., Moskowitz, J.M., & McClintock, E. (1977). Variations in preferences for individualistic, competitive and cooperative outcomes as a function of age, game class and task in nursery school children. *Child Development, 48*, 1080-1085.

Toda, M., Shinotsuka, H., McClintock, C.G., & Steck, F.J. (1978). Development of competitive behavior as a function of culture, age, and social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 825-839.

Sheridan, S., & Williams, P. (2006). Constructive competition in preschool. *Journal Early Childhood Research, 4*, 291-310.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΕΝΕΡΓΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Ρόκκα, Σ., Μαυρίδης, Γ., Κούλη, Ο., & Μαυρίδου, Ζ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
srokka@phyed.duth.gr

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετασθεί ο βαθμός απουσίας κινήτρων για συμμετοχή στα ομαδικά προγράμματα αερόμπικ και να διερευνηθούν πιθανές διαφορές μεταξύ φύλου και ηλικίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 209 άτομα του Ν. Έβρου (98 άνδρες & 111 γυναίκες) με μέσο ηλικίας 53,8 ± 9,63 έτη, οι οποίοι δε συμμετείχαν σε κανένα πρόγραμμα οργανωμένης άσκησης. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση (Vlachopoulos, Letsiou, Palaiologou, Leprtokaridou, & Gigoudi, 2010), με 15 θέματα σε πέντε υποκλίμακες (πιστεύω αποτελέσματος, ικανότητας, προσπάθειας, αξίας και χαρακτηριστικών της άσκησης). Για τις ανάγκες της έρευνας το δείγμα χωρίστηκε ως προς την ηλικία σε: α) 40 έως 50 ετών (n=47), β) 51 έως 60 ετών (n=84) και γ) 61 ετών και άνω (n=78). Από την περιγραφική στατιστική διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν υψηλό επίπεδο απουσίας κινήτρων για συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα αερόμπικ. Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης δεν έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ φύλου και ηλικίας, διαπιστώθηκε όμως κύρια επίδραση της ηλικίας. Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στον παράγοντα πιστεύω αποτελέσματος, ικανότητας και χαρακτηριστικών της άσκησης, με τους μεγαλύτερους σε ηλικία να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη έλλειψη κινήτρων για συμμετοχή. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι πεποιθήσεις των ανενεργών ενηλίκων σχετικά με τα οργανωμένα προγράμματα αερόμπικ, λειτουργούν πιθανόν ως σημαντικοί λόγοι αποχής.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η συμμετοχή των ενηλίκων στα οργανωμένα προγράμματα αερόμπικ, μπορεί να οδηγήσει τόσο σε σωματικά όσο και σε ψυχολογικά οφέλη. Επιστημονικές μελέτες, έδειξαν ότι η συνεχής σωματική άσκηση μπορεί να καθυστερήσει χρόνια προβλήματα υγείας και ασθενειών, να επεκτείνει το χρόνο ζωής, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ενηλίκων (Hogan, 2005; Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005). Παρά τα τεκμηριωμένα οφέλη της άσκησης, η επικράτηση της καθιστικής συμπεριφοράς παραμένει υψηλή σε όλες τις αναπτυγμένες χώρες (Cropley, Ayers, & Nokes, 2003). Η θεωρία του αυτο-αθορισμού (Deci, & Ryan, 2000) στην οποία περιγράφονται συγκεκριμένες κινητήριες δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς όπως τα εσωτερικά κίνητρα, τα εξωτερικά και η απουσία των κινήτρων, κρίνεται σημαντική για τη συμβολή της στην κατανόηση της δυναμικής της παρακινούμενης συμπεριφοράς για άσκηση, όπως και του φαινομένου της απουσίας για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετάσει το βαθμό απουσίας κινήτρων συμμετοχής, ενηλίκων μη ασκουμένων στα ομαδικά προγράμματα άσκησης γυμναστηρίων και να διερευνήσει πιθανές διαφορές μεταξύ φύλου και ηλικίας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 209 ενήλικες (98 άνδρες & 111 γυναίκες), με μέσο ηλικίας 53.8 (*SD*= 9.63) έτη, από το Ν. Έβρου, οι οποίοι δε συμμετείχαν σε καμιά οργανωμένης μορφής δραστηριότητα.

Όργανα μέτρησης. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση (Vlachopoulos *et al.*, 2010) που αξιολογεί το βαθμό στον οποίο τα άτομα υιοθετούν συγκεκριμένα πιστεύω σχετικά με την άσκηση, τα οποία πιθανόν λειτουργούν ως λόγοι αποχής. Αποτελείται από 15 θέματα σε πέντε υποκλίμακες (πιστεύω αποτελέσματος, ικανότητας, προσπάθειας, αξίας και χαρακτηριστικών της άσκησης») με τρία θέματα ανά υποκλίμακα. Οι απαντήσεις μετά το πρόθεμα «δεν ασχολούμαι με την άσκηση…….π.χ. διότι θεωρώ την άσκηση κάτι ανώφελο και ανούσιο», δίνονται σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως 7 (συμφωνώ απόλυτα). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα από τους συμμετέχοντες μετά από προσωπική συνέντευξη των ερευνητών. Για τις ανάγκες της έρευνας το δείγμα χωρίστηκε ως προς την ηλικία: α) σε 40 έως 50 χρόνων (*n*=47), β) σε 51 έως 60 χρόνων (*n*=84) και γ) 61 χρονών και πάνω (*n*=78). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν η ανάλυση αξιοπιστίας για την εσωτερική συνέπεια των παραγόντων (reliability analysis), η περιγραφική στατιστική (descriptive analysis) και η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) για τη διερεύνηση τυχόν διαφορών μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου και των ανεξάρτητων μεταβλητών φύλου και ηλικιακής κατηγορίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των πέντε υποκλιμάκων, κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach *a* = .84 έως .92). Από την ανάλυση περιγραφικής στατιστικής, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν υψηλό επίπεδο απουσίας κινήτρων για συμμετοχή, αφού εμφάνισαν υψηλούς μέσους όρους με τους μεγαλύτερους στα «πιστεύω ικανότητας» (*M*=3.74), και το μικρότερο στα «πιστεύω χαρακτηριστικών της άσκησης» (*M* =2.80). Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), με ανεξάρτητες μεταβλητές «φύλο» και «ηλικία» και εξαρτημένες τους παράγοντες του ερωτηματολογίου, δεν προέκυψε καμία στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση, διαπιστώθηκε όμως κύρια επίδραση της μεταβλητής «ηλικία» (Wilks' L =.686, $F_{(5,200)}$ = 12.19, p<.001). Από τις χωριστές αναλύσεις διακύμανσης που ακολούθησαν, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στον παράγοντα «πιστεύω αποτελέσματος» ($F_{(2,209)}$ = 16.33, p<.001), «πιστεύω ικανότητας» ($F_{(2,209)}$ =10.61, p<.001) και «πιστεύω χαρακτηριστικών της άσκησης» ($F_{(2,209)}$ = 4.14, p<.01), με την τρίτη ηλικιακή ομάδα να παρουσιάζει στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους απουσίας κινήτρων για συμμετοχή.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) μεταξύ ηλικιακών κατηγοριών στους παράγοντες της Κλίμακας Απουσίας Κινήτρων για Άσκηση

	40-50		50-60		60 και άνω		Σύνολο		Cronbach
Παράγοντες	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*a*
1. Πιστεύω αποτελέσματος	2.71	.18	2.84	.34	3.85**	.30	3.21	1.06	.91
2. Πιστεύω ικανότητας	2.97	.17	3.15	.28	4.82**	.78	3.74	1.34	.88
3. Πιστεύω προσπάθειας	2.79	.16	3.06	.28	3.61	.28	3.18	.93	.87
4. Πιστεύω αξίας	3.63	.13	3.88	.21	3.53	.16	3.61	.22	.84
5. Πιστεύω χαρ. άσκησης	2.27	.19	2.87	.25	3.36*	.29	2.80	1.02	.92

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

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι πεποιθήσεις των ανενεργών ενηλίκων σχετικά με τα οργανωμένα προγράμματα άσκησης, λειτουργούν πιθανόν ως σημαντικοί λόγοι για τη μη συμμετοχή. Η ηλικιακή κατηγορία άνω των 60 ετών εμφανίζει στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους των ανασταλτικών αυτών παραγόντων σε σύγκριση με τις μικρότερες ηλικίες των συμμετεχόντων της έρευνας. Σύμφωνα με τους Netz και συνεργάτες (2005), οι ηλικιωμένοι είναι απαραίτητο να γνωρίζουν ότι μέσω της άσκησης παρουσιάζονται πλεονεκτήματα, τόσο όσον αφορά τη σωματική αλλά και την ψυχολογική υγεία και ευεξία και θα πρέπει να δίνεται έμφαση στις τροποποιήσεις συγκεκριμένων πεποιθήσεων σε ότι αφορά τα κίνητρα συμμετοχής. Συμπερασματικά, θα ήταν αναγκαίο να προβλεφθούν λεπτομερείς πληροφορίες, σχετικά με τις θετικές αλλαγές που μπορεί να προκύψουν από τη συμμετοχή στα ομαδικά προγράμματα άσκησης, και να δοκιμαστεί η αποτελεσματικότητα διαφόρων παρεμβάσεων, ώστε να μειωθούν αυτές οι πεποιθήσεις. Προφανώς, μια τέτοια αλλαγή συμπεριφοράς θα αποδειχθεί επωφελής για τους ενήλικες που κάνουν καθιστική ζωή και θα προσφέρει τεράστια οφέλη για την υγεία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cropley, M., Ayers, S., & Nokes, L. (2003). People don’t exercise because they can’t think of reasons to exercise: An examination of causal reasoning within the trans theoretical model. *Psychology Health and Medicine, 8*, 409–414.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry, 11*, 227–68.

Hogan, M. (2005). Physical and cognitive activity and exercise for older adults: A review. *International Journal of Aging & Human Development*, *60*, 95–126.

Netz, Y., Wu M., Becker, B.J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging, 20*, 272–284.

Vlachopoulos, S., Letsiou, M., Palaiologou, A., Leptokaridou, E., & Gigoudi, M. (2010). Assessing Multidimensional Exercise Amotivation among adults and older individuals. The Amotivation towards Exercise Scale-2. *European Journal of Psychological Assessment, 26*(4), 248-255.

Vlachopoulos, S., & Gigoudi, M. (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.