



Διπλωματική Εργασία

ΘΕΜΑ:

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ
ΣΤΟ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ
ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ**

Υπεύθυνη Εργασίας: **Γεωργιάδη Ουρανία (Α.Ε.Μ. 0700112)**

Επιβλέπων Καθηγητής: **Πατσιαούρας Αστέριος (Ph.D)**

Καθηγητής Μέλος: **Παπανικολάου Ζήσης (Ph.D)**

ΤΡΙΚΑΛΑ 2004



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 2759/1

Ημερ. Εισ.: 27-09-2004

Δωρεά:

Ταξιδετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

2004

ΓΕΩ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000075152

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
Προ-αγωνιστικό άγχος.....	6
Ψυχοθεραπεία στον αθλητισμό.....	8
Ερευνητικές Υποθέσεις.....	15
ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	16
Συμμετέχοντες.....	17
Όργανα αξιολόγησης.....	18
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	19
Αυτοπεποίθηση.....	20
Γνωστικό άγχος.....	21
Σωματικό άγχος.....	22
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ	23
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	25

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την εφαρμογή επιλεγμένων κανόνων, μεθόδων και στρατηγικών της προσωποκεντρικής προσέγγισης (αυθεντικότητα, αποδοχή, ενσυναίσθηση) στον έλεγχο του άγχους σε αθλητές ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ. Οι συμμετέχοντες (22 άτομα) ήταν αθλητές ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ δυο αθλητικών συλλόγων, όπου οι αθλητές του Α. Σ. Τυρνάβου αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (Ο.Ε. N=10, ηλικίας $15\pm 1,83$) και οι αθλητές του Α. Σ. Ν. Άμπλιανης Λαμίας την πειραματική ομάδα (Π.Ε. N=12 ηλικίας $16,08\pm 2,97$). Το πρόγραμμα παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκε στη Π.Ε. ήταν μια τροποποιημένη μορφή της προσωποκεντρικής προσέγγισης όπου βασιζόνταν στη θεωρία του Rogers, διάρκειας 8 εβδομάδων με συνεδρίες των 40 λεπτών, μια φορά την εβδομάδα μετά την προπόνηση. Το ερωτηματολόγιο MRF (mental Readiness Form) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση πριν και μετά την παρέμβαση. Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στην Ο.Ε. (αύξηση του σωματικού άγχους, στη δεύτερη φάση της έρευνας Wilcoxon SRT $z (-1.80) = .036$, ενώ στη Π.Ε. παρέμεινε σταθερό). Με βάση τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η προσωποκεντρική προσέγγιση βοήθησε ώστε να παραμείνει σταθερό το σωματικό άγχος. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να διερευνήσουν την χρησιμοποίηση της προσωποκεντρικής προσέγγισης και σε άλλα αθλήματα, ομαδικά και ατομικά όπως καλαθοσφαίριση, ποδοσφαίριση, τένις, κολύμβηση κλπ.

Λέξεις κλειδιά: προσωποκεντρική προσέγγιση, προ-αγωνιστικό άγχος, αγωνιστικό άγχος, Ταε Κβον Ντο

ABSTRACT

The aim of research was to examine the application of selected rules, methods and strategies of person-centered approach (genuineness, warmth, empathy) in the control of stress in TAE KWON DO athletes. The participants (22 individuals) were TAE KWON DO athletes of two athletic associations, where the athletes of A. P. Tirnabou constituted the team of control (C.T. N=10, age $15\pm 1,83$) and the athletes of A. P. N Ampliani Lamia the experimental team (E. T. N=12 of age $16,08\pm 2,97$). The program of intervention that was used in the E. T. was person-centered approach which was based on the theory of Rogers, had 8 weeks duration with sessions of 40 min, once a week afterwards the training. M. R. F. questionnaire (mental Readiness Form) was used for the evaluation before and afterwards the intervention. Statistically important differences were observed in the control team (increase of body stress, in the second phase of research Wilcoxon SRT $z (-1.80) = 036$, while in the E. T. remained constant). Based on the results appears that the person-centered approach helped so that the body stress remains constant. Future researches will have supposed to investigate the use of person-centered approach also in other sports, team and individual, as basketball, football, tennis, swimming etc.

Key words: person-centered approach, before fight stress, fight stress, Tae Kwon Do

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πολύ συχνά αναφέρεται ότι ένας από τους στόχους των προπονητών, καθώς προετοιμάζουν τους αθλητές ή τις αθλήτριές τους για αγώνα είναι να ελαχιστοποιήσουν το άγχος τους. Επίσης, συχνά αθλητές και αθλήτριες δηλώνουν πως το άγχος πριν τον αγώνα τους εμπόδισε να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους. Γενικά, αναγνωρίζεται ότι το άγχος είναι εσωτερικός αντίπαλος των αθλητών και αθλητριών και μάλιστα από τους πιο δύσκολους.

Ως άγχος γενικά ορίζεται α) μια εκμαθημένη αντίδραση του οργανισμού σε κατάσταση κινδύνου (Euler, 1983), β) μια μορφή εγωκεντρισμού που χαρακτηρίζεται από αυτοπαρατήρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού (Krohne, 1975; Krohne, Hock, 1994) γ) ένα από τα δέκα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα που μοιάζουν με ένστικτο (Izard, Buechler, 1980), και δ) το αποτέλεσμα της ασυμφωνίας μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού συστήματος αξιών (Fisseni, 1996; Patsiaouras, 1999). Σε θεωρητικό επίπεδο, κυρίως στον αθλητισμό, γίνεται διαχωρισμός του άγχους ανάμεσα σε α) άγχος προδιάθεσης, β) άγχος κατάστασης, γ) γνωστικό άγχος και δ) σωματικό άγχος (Martens, & Gill, 1976).

Δυο κύριες αιτίες δημιουργίας άγχους είναι α) η αβεβαιότητα σχετικά με το αποτέλεσμα και β) η σημασία του αποτελέσματος έτσι όπως την αντιλαμβάνονται τα άτομα (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαϊωάννου, 2001).

Η αβεβαιότητα καθορίζεται από τέσσερις παράγοντες: α) από το αν θα υπάρχει ένα συγκεκριμένο στάνταρ σύμφωνα με το οποίο οι αθλητές θα κρίνουν την απόδοσή τους, β) από το πόσο μπορούν να εκτιμήσουν με ακρίβεια τις δυνατότητές τους, γ) από το πόσο εκτιμούν ότι η απόδοσή τους θα είναι σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, και δ) από το αν νομίζουν ότι η απόδοσή τους θα καθορίσει και το αποτέλεσμα του αγώνα (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Προ-αγωνιστικό άγχος

Όσον αφορά στη σημασία του αποτελέσματος, αυτή καθορίζεται από τις εξωτερικές ή εσωτερικές αμοιβές, οι οποίες συνοδεύουν το αποτέλεσμα. Σε σχετικές έρευνες οι Lane, Terry & Karageorghis (1995) και οι Newton & Duda (1995) έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη δυσκολία των στόχων για τον αγώνα και η πιθανότητα επιτυχίας στον αγώνα προέβλεπαν το προ-αγωνιστικό άγχος αντίστοιχα.

Ένας άλλος πολύ σημαντικός παράγοντας ο οποίος συντελεί στην εμφάνιση του προ-αγωνιστικού άγχους είναι η μειωμένη αυτοπεποίθηση. Όταν οι αθλητές και οι αθλήτριες αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους, για το αν μπορούν να τα καταφέρουν στον αγώνα, τότε είναι ευάλωτοι στην εμφάνιση άγχους. Σύμφωνα με τους Krane, Williams, & Feltz (1992) και Yan lan, & Gill (1984) υπάρχουν αμφίδρομες αρνητικές σχέσεις μεταξύ αυτοπεποίθησης και γνωστικού και σωματικού άγχους πριν από τον αγώνα.

Ακόμα, η αγωνιστικότητα, δηλαδή η επιθυμία της επιδίωξης της επιτυχίας στον αγωνιστικό αθλητισμό, είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με το άγχος και την αυτοπεποίθηση κατάστασης. Συγκεκριμένα, οι Swain & Jones (1996) και Jones & Swain (1992), εξετάζοντας την ένταση και την κατεύθυνση του άγχους, χώρισαν τους αθλητές, με βάση την αγωνιστικότητα, σε υψηλού και χαμηλού επιπέδου. Σε ότι αφορά την ένταση, τα άτομα με χαμηλή αγωνιστικότητα παρουσίασαν υψηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση πριν τον αγώνα, χωρίς να μπορούν να υποστηρίξουν ότι το υψηλότερο σωματικό και γνωστικό άγχος ήταν απαραίτητα ανασταλτικό. Σχετικά με την κατεύθυνση του άγχους, οι Jones & Swain (1992) δεν βρήκαν σημαντικές διαφορές στο γνωστικό και σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση μεταξύ των ατόμων υψηλής και χαμηλής αγωνιστικότητας. Σύμφωνα με τους ερευνητές, αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι οι αγώνες παρουσίασαν διαφορές στην αποδιδόμενη σημαντικότητα, αναγνωρίζοντας έτσι τη σημασία του αγώνα ένα καίριο παράγοντα στις μετρήσεις κατάστασης.

Ένας καθοριστικός παράγοντας του προαγωνιστικού άγχους είναι η κατηγορία του αθλήματος στο οποίο ένας αθλητής συμμετέχει. Η πιθανότητα

επίδρασης του τύπου αθλήματος έχει υποστηριχθεί από τους Martens et al. (1990). Συγκεκριμένα, οι Martens et al. (1990) ανέφεραν ότι τα αθλήματα επαφής και τα ατομικά προκαλούν υψηλότερα επίπεδα άγχους συγκρινόμενα με τα επίπεδα άγχους που προκαλούν τα αθλήματα μη-επαφής και τα ομαδικά. Στα ατομικά αθλήματα η προσοχή εστιάζεται στην προσωπική επίδοση του αθλητή. Οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων είναι υπεύθυνοι για το αποτέλεσμα και η απειλή της εκτίμησης και κριτικής από το κοινωνικό περιβάλλον μεγιστοποιείται (Scanlan, 1977). Όσον αφορά τα αθλήματα επαφής, όπως το Tae Kwon Do, οι αθλητές αυτής της κατηγορίας πρέπει να αντιμετωπίζουν τους αντιπάλους τους κατά πρόσωπο, να έλθουν σε φυσική επαφή μαζί τους και κατά συνέπεια ο κίνδυνος των φυσικών και ψυχολογικών τραυματισμών αυξάνεται. Για το λόγο αυτό οι αθλητές θα πρέπει να έχουν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους και χαμηλότερα επίπεδα εμπιστοσύνης.

Μια ακόμα αιτία η οποία συνεισφέρει στην αύξηση του άγχους και του πανικού είναι η μη φυσιολογική αναπνοή. Όταν όμως τα άτομα αποκτούν επίγνωση της σωστής αναπνοής τότε τόσο το σώμα όσο και το μυαλό χαλαρώνουν, νιώθουν καλύτερα σωματικά και ψυχολογικά (Davis et. al., 1998)

Ψυχοθεραπεία στον αθλητισμό

Σύμφωνα με το Νέστορα και Βαλλιανάτου (1996), η καταπολέμηση του άγχους, αλλά και η απελευθέρωση των γνωστικών δυσλειτουργιών που προκαλούνται από αυτό επιτρέπει σε ένα άτομο να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του, το ταλέντο του και ταυτόχρονα να βρει λύσεις σε προβλήματα τα οποία το απασχολούν. Η ευρεία χρησιμοποιούμενη μέθοδος καταπολέμησης ψυχοπαιστικών καταστάσεων και συνθηκών, στη καθημερινή ζωή, είναι η ψυχοθεραπεία με τη χρησιμοποίηση διάφορων μεθόδων και τεχνικών (ψυχανάλυση, συστημική, προσωποκεντρική κ.λ.π.) (Parry, 1996; Νέστορος et al., 1996).

Μέχρι τώρα, οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στη χρησιμοποίηση των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων ως θεραπευτικές μέθοδοι, ενώ η χρησιμοποίηση του αθλητισμού είχε τον χαρακτήρα βοηθητικού μέσου, κυρίως στην αποκατάσταση ατόμων με ειδικές ανάγκες ή ατόμων με προβλήματα υγείας (Dench, 2002; Mascher, 2002; Kolden, Strauman, Ward, Kuta, Woods, Schneider, Heerey, Sanborn, Burt, Millbrandt, Kalin, Stewart, & Mullen, 2002; Durak, Lilly, & Hackworth, 1999). Όσο αφορά τη χρησιμοποίηση των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων στον αθλητισμό, και ιδιαίτερα στον ελληνικό χώρο (Παπανικολάου, Πατσιαούρας, & Κεραμίδας, 2003), δεν έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες, Όσο αφορά την προσωποκεντρική μέθοδο διαπιστώνεται επίσης έλλειψη σχετικών ερευνών (Παπανικολάου, Πατσιαούρας, & Κεραμίδας, 2003).

Οι βασικές αρχές της προσωποκεντρικής παρέμβασης στον αθλητισμό στηρίζονται στις θεωρητικές βάσεις του Rogers (1985). Η προσωποκεντρική θεώρηση αντιμετωπίζει την ανθρώπινη φύση ως μια σύνθεση, ενιαία οργανωτική ενότητα που τείνει προς την επιβίωση, την διαφοροποίηση, τη βελτίωση και την πλήρη ανάπτυξη των δυνατοτήτων της, ενώ ο βασικός στόχος της είναι να βοηθήσει το άτομο να επιδιώξει και να κατακτήσει την πλήρη αυτονομία του εαυτού του και να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση. Στην προσωποκεντρική μέθοδο ο διευκολυντής/ψυχοθεραπευτής δεν είναι ειδικός που δίνει τις λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο, αλλά ενεργώντας σαν σύμβουλος βοηθά το άτομο να βρει το δικό του τρόπο, την



δική του λύση για τα προβλήματα που τον απασχολούν. Η ευθύνη του είναι να διευκολύνει την έκφραση των συναισθημάτων και σκέψεων του ατόμου και γενικότερα των μελών μιας ομάδας.

Ανάλογα με κάποιες πρακτικές θέσεις, όπου ο Rogers (1991b) θεωρεί ότι τείνουν να διατηρούνται κοινές σε όλες τις ομάδες, αναφέρει ότι ένας διευκολυντής μπορεί να αναπτύξει, σε μια ομάδα που συναντιέται εντατικά, ένα ψυχολογικό κλίμα ασφάλειας στο οποίο, η ελευθερία της έκφρασης και η μείωση της άμυνας, επισυμβαίνουν σταδιακά. Σε ένα τέτοιο ψυχολογικό περιβάλλον τείνουν να βρίσκουν έκφραση πολλές από τις άμεσες συναισθηματικές αντιδράσεις κάθε μέλους προς τα άλλα και κάθε μέλους προς τον εαυτό του. Αυτή η αμοιβαία ελευθερία έκφρασης των πραγματικών συναισθημάτων, αρνητικών και θετικών, αναπτύσσει κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης. Κάθε μέλος κινείται προς μια μεγαλύτερη αποδοχή ολόκληρης της ύπαρξής του – συναισθηματικής, νοητικής και σωματικής – όπως είναι, συμπεριλαμβανόμενου και του δυναμικού της. Με άτομα που εμποδίζονται λιγότερο από την αμυντική ακαμψία, η πιθανότητα αλλαγής της προσωπικής στάσης και συμπεριφοράς στις επαγγελματικές τους μεθόδους, στις διοικητικές διαδικασίες και σχέσεις, γίνεται λιγότερο απειλητική. Με μείωση της αμυντικής ακαμψίας, τα μέλη αποκτούν την ικανότητα να ακούνε το ένα το άλλο, να μαθαίνουν το ένα το άλλο, σε μεγαλύτερη έκταση. Υπάρχει μια διεργασία ανατροφοδότησης, ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, ώστε κάθε άτομο να μαθαίνει το πώς το βλέπουν οι άλλοι και το τι εντύπωση δίνει στις διαπροσωπικές σχέσεις. Με τούτη την μεγάλη ελευθερία και τη βελτιωμένη επικοινωνία, ξεπηδούν νέες ιδέες, νέες αντιλήψεις, νέες κατευθύνσεις. Η ενδεχόμενη αλλαγή γίνεται επιθυμητή μάλλον, παρά απειλητική. Οι γνώσεις αυτές, οι οποίες αποκτούνται στην ομάδα εμπειρίας, έχουν την τάση να συνεχίζονται για λίγο καιρό ή και πιο μόνιμα, μετά το τέλος των συναντήσεων (Rogers 1991b).

Στα πλαίσια μιας ομάδας, συνήθως, δημιουργούνται διάφορες πολύπλοκες διαντιδράσεις όπου υφίστανται μέσα και έξω από το πρότυπο ορισμένων πρωτοβουλιών. Μερικές από αυτές τις τάσεις ή κλίσεις ίσως εμφανίζονται νωρίς στις συνεδρίες των ομάδων, ενώ άλλες, αργότερα, αλλά δεν υπάρχει ξεκαθαρισμένη διαδοχή με την οποία να τελειώνει η μια τάση και να αρχίζει μια άλλη. Αυτές οι διαντιδράσεις είναι (Rogers, 1985; 1991/a,b):

- 1) Στριφογύρισμα, όπου καθώς ο διευκολυντής, ξεκαθαρίζει κατά την έναρξη του προγράμματος πως αυτή είναι μια ομάδα με ασυνήθιστη ελευθερία και ότι δεν πρόκειται να την κατευθύνει, τείνει να δημιουργήσει μια περίοδο αρχικής σύγχυσης, αμήχανης σιωπής, ευγενικών επιφανειακών πράξεων, συζητήσεων σύμφωνα με τους κοινωνικούς κανόνες, απογοήτευσης και έντονης έλλειψης συνοχής.
- 2) Αντίσταση στην προσωπική έκφραση και διερεύνηση, όπου κατά την περίοδο του στριφογυρίσματος μερικοί άνθρωποι τείνουν να αποκαλύπτουν μάλλον προσωπικές στάσεις. Αυτό συντελεί στο να προκαλέσει στα μέλη της ομάδας μια διφορούμενη αντίδραση.
- 3) Περιγραφή συναισθημάτων του παρελθόντος. Παρά την αμφιβολία για την αξιοπιστία της ομάδας και τον κίνδυνο έκθεσης του εαυτού, η έκφραση των συναισθημάτων αρχίζει να καταλαμβάνει το μεγαλύτερο τμήμα μιας συζήτησης.
- 4) Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων.
- 5) Έκφραση και διερεύνηση προσωπικά σημαντικού υλικού. Το γεγονός ότι τέτοιες αρνητικές εμπειρίες αρχικής σύγχυσης, αντίστασης στην προσωπική έκφραση, εστίασης σε εξωτερικά γεγονότα και εξωτερικεύσεις συναισθημάτων κριτικής ή θυμού, είναι πιο πιθανό να ακολουθούνται από την αντίδραση κάποιου ατόμου το οποίο αποκαλύπτει τον εαυτό του στην ομάδα με κάποιο σημαντικό τρόπο.
- 6) Η έκφραση άμεσων διαπροσωπικών σχέσεων στην ομάδα. Η είσοδος στην διαδικασία αποτελεί, άλλες φορές νωρίτερα κι άλλες αργότερα, τη σαφή εξωτερικεύση συναισθημάτων που βιώθηκαν εκείνη ακριβώς τη στιγμή από κάποιο μέλος προς ένα άλλο. Μερικές φορές είναι θετικά, άλλες πάλι αρνητικά.
- 7) Αυτοαποδοχή και αρχή της αλλαγής. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν ότι η αυτοαποδοχή είναι αναγκαία προϋπόθεση για την αλλαγή. Στην πραγματικότητα, σε μια ομάδα εμπειρίας, όπως και στην ψυχοθεραπεία, είναι η αρχή της αλλαγής.
- 8) Το ράγισμα του προσώπιου, όπου καθώς οι συνεδρίες συνεχίζονται συμβαίνουν τόσα πολλά πράγματα μαζί ώστε είναι δύσκολο να ξέρει κανείς πιο να πρωτοπεριγράψει και καθώς περνά ο καιρός, η ομάδα βρίσκει πως είναι ασήκωτο βάρος να ζει οποιοδήποτε μέλος της πίσω

από μάσκα ή προσωπείο. Μερικές φορές με ευγένεια, άλλες σχεδόν άγρια, η ομάδα απαιτεί από το άτομο να είναι ο εαυτός του, να μην κρύβει τα τρέχοντα συναισθήματά του, να «βγάλει την μάσκα» της συνηθισμένης κοινωνικής επικοινωνίας.

- 9) Το άτομο δέχεται ανατροφοδότηση, και στη διαδικασία αυτής της ελεύθερα εκφραζόμενης διαντίδρασης, το άτομο αποκτά γρήγορα πολλά στοιχεία για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να εμφανίζεται στους άλλους.
- 10) Αντιπαράσταση. Υπάρχουν φορές όταν ο όρος ανατροφοδότηση είναι πολύ ήπιος για να περιγράψει τις διαντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα, είναι καλύτερα να λέγεται ότι το ένα άτομο έρχεται σε αντιπαράσταση με άλλο στο ίδιο επίπεδο. Αυτού του είδους η αντιμετώπιση μπορεί να είναι θετική, αλλά πολλές φορές είναι αποφασιστικά αρνητική.
- 11) Η βοηθητική σχέση έξω από τις συνεδριάσεις της ομάδας.
- 12) Η βασική συνάντηση, όπου τα άτομα έρχονται σε στενότερη και πιο άμεση επαφή, στη πάροδο του χρόνου, το ένα με το άλλο απ' όσο έρχονται συνήθως στην καθημερινή ζωή. Αυτό φαίνεται να είναι μια από τις πιο κεντρικές, έντονες και προξενούσες αλλαγή, όψεις της ομάδας εμπειρίας.
- 13) Η έκφραση θετικών συναισθημάτων και οικειότητας, όπου καθώς προχωρούν οι συναντήσεις οικοδομείται ένα συνεχώς αυξανόμενο συναίσθημα ζεστασιάς, ομαδικού πνεύματος και εμπιστοσύνης που δεν είναι αποτέλεσμα θετικής στάσης αλλά μιας πραγματικότητας η οποία περιλαμβάνει θετικό και αρνητικό συναίσθημα. Και
- 14) Αλλαγή συμπεριφοράς στην ομάδα, καθώς οι χειραψίες, σταδιακά, αλλάζουν, ο τόνος της φωνής αλλάζει και τα άτομα δείχνουν καταπληκτική ποσότητα περίσκεψης και διάθεσης να βοηθήσουν το ένα το άλλο (Rogers, 1991b).

Ο κύριος ρόλος, κατόπιν, του διευκολυντή, σύμφωνα, πάντα, με τον Rogers (1991b), (αυτό που εφάρμοζε και ο ίδιος) είναι να ακούει με όσο μεγαλύτερη προσοχή, ακρίβεια και ευαισθησία μπορεί κάθε άτομο που εκφράζει τον εαυτό του. Είτε εκφράζεται επιφανειακά είτε βαθύτερα, αυτός ακούει. Το άτομο που μιλάει, αξίζει τον κόπο, είναι άξιο κατανόησης, κατά συνέπεια το άτομο αυτό είναι σημαντικό, γιατί εξέφρασε κάτι. Με αυτή την

έννοια αξιολογείται. Δεν υπάρχει αμφιβολία πως ο διευκολυντής είναι επιλεκτικός σε ό,τι ακούει, και επομένως «κατευθυντήριος» αν οι άνθρωποι θα ήθελαν να βρουν κάτι για να τον κατηγορήσουν. Επικεντρώνεται στο μέλος της ομάδας που μιλά και αναμφισβήτητα, ενδιαφέρεται λιγότερο για κάποιες λεπτομερείς εμπειρίες, απ' όσο για τη σημασία που έχουν αυτές οι εμπειρίες για το άτομο και τα συναισθήματα που το διεγείρουν. Προσπαθεί να ανταποκριθεί σ' αυτά τα συναισθήματα. Θέλει να κάνει το κλίμα ψυχολογικά ασφαλές για το άτομο και να νιώθει από την πρώτη στιγμή, ότι αν διακινδυνεύεται να πει κάτι πολύ προσωπικό, άτοπο, εχθρικό ή κυνικό, θα υπάρχει τουλάχιστον ένας άνθρωπος στην ομάδα που θα τον σέβεται αρκετά, ώστε να τον ακούει καθαρά και να ανταποκρίνεται σ' αυτή τη δήλωση, εκλαμβάνοντάς την σαν μια αυθεντική έκφραση του εαυτού του. Επιπλέον, υπάρχει ένας απειροελάχιστος διαφορετικός τρόπος με τον οποίον προσπαθεί ο διευκολυντής να κάνει το κλίμα ασφαλές για το μέλος. Κανείς δεν μπορεί να απαλλάξει την εμπειρία από τον πόνο της νέας προσωπικής ενόρασης ή της ανάπτυξης ούτε από τον πόνο της ειλικρινούς ανατροφοδότησης των άλλων. Ωστόσο, καλύτερα θα ήταν το άτομο να νιώθει πως οτιδήποτε κι αν συμβεί σε αυτό ή μέσα σ' αυτό, ο διευκολυντής θα είναι ψυχολογικά μαζί του στις στιγμές του πόνου και της χαράς ή όταν συνδυάζονται και οι δύο, γεγονός που αποτελεί συχνά σημάδι ανάπτυξης. Πρέπει να μπορεί να νιώθει τότε ένα μέλος είναι φοβισμένο ή πληγωμένο και εκείνες τις στιγμές να του δίνει κάποιο μήνυμα, προφορικό ή όχι, όταν αντιλαμβάνεται την κατάσταση και πρέπει να τον συντροφεύει όσο ζει μέσα σ' αυτόν τον πόνο ή τον φόβο (Rogers, 1991/a,b).

Ακόμα, ο διευκολυντής πρέπει να προσπαθεί να αποφύγει τη χρησιμοποίηση οποιαδήποτε προγραμματισμένης μεθόδου. Αν όμως δοκιμαστεί τότε τα μέλη της ομάδας πρέπει να συμμετέχουν πλήρως, όπως πρέπει να συμμετέχει και ο διευκολυντής και επιπλέον πρέπει να επιλέξουν οι ίδιοι αν θέλουν να χρησιμοποιήσουν αυτό τον τρόπο προσέγγισης. Συνήθως, σε κάποιες περιπτώσεις, όταν η ομάδα δείχνει απογοητευμένη ή έχει φτάσει σε στασιμότητα, μπορούν να εισαχθούν κάποια «τεχνάσματα» τα οποία, όμως, σπάνια λειτουργούν. Κάτι ακόμα πολύ σημαντικό, και δύσκολο, από την πλευρά του διευκολυντή, είναι η αποφυγή ερμηνείας ή του σχολιασμού της διαδικασίας της ομάδας γιατί της προσδίδει κάποια αμηχανία. Την κάνει

να καθυστερεί, δίνοντας στα μέλη την αίσθηση ότι βρίσκονται κάτω από μικροσκόπιο. Αυτά τα σχόλια υπονοούν επίσης ότι δεν τους βλέπει σαν πρόσωπα, αλλά σαν ένα είδος σωρού. Τα σχόλια για την διαδικασία της ομάδας, αν είναι απαραίτητα, καλύτερα είναι να προέρχονται από κάποιο μέλος της. Τέλος, η σωματική κίνηση και η επαφή βοηθάει αρκετά, αρκεί όμως να είναι όσο πιο αυθόρμητη είναι δυνατόν. Μπορεί, ο διευκολυντής, αν θέλει να αλλάξει θέση με κάποιον άλλο, ρωτώντας τον φυσικά πρώτα, αν το επιθυμεί και ο ίδιος. Μπορεί κανείς να κάθεται ή να είναι ξαπλωμένος στο πάτωμα, ανάλογα με τις ανάγκες του σώματος. Επίσης, όταν κάποιος από την ομάδα υποφέρει και νιώθει ο διευκολυντής να πάει προς εκείνον και να βάλει το χέρι του γύρω από τους ώμους του, το κάνει (Rogers, 1985; 1991/a,b).

Υπάρχουν όμως κάποιοι τρόποι προσέγγισης των ατόμων μιας ομάδας, εκ μέρους του διευκολυντή, που πρέπει να αποφεύγονται διότι μπορεί να είναι επιζήμιοι για την ομάδα και τα μέλη της. Ένας διευκολυντής είναι πολύ λιγότερο αποτελεσματικός όταν πιέζει μια ομάδα, τη χειραγωγεί, καθορίζει κανόνες, προσπαθεί να τη διευθύνει προς τους δικούς του άφατους στόχους. Ακόμα και μια «ελαφριά γεύση» αυτού του είδους, έχει τη δυνατότητα είτε να μειώσει την εμπιστοσύνη της ομάδας προς αυτόν ή ακόμα χειρότερα να κάνει τα μέλη «λατρευτικούς οπαδούς του». Αν έχει καθοριστικούς στόχους, καλύτερα να τους εκφράζει πλήρως. Δεν θα πρέπει να ερμηνεύει τα κίνητρα ή τις αιτίες συμπεριφοράς των μελών της ομάδας. Όταν οι ερμηνείες αυτές είναι ανακριβείς, δεν βοηθούν κι όταν είναι βαθιά ακριβής τότε μπορεί να εγείρουν υπερβολική άμυνα κι ακόμα χειρότερα, «να απογυμνώνουν» το πρόσωπο από τις άμυνές του, αφήνοντάς το ευάλωτο και ίσως «πληγωμένο», ιδιαίτερα όταν τελειώσουν οι συνεδρίες της ομάδας. Τέλος, δεν θα πρέπει να κρατιέται μακριά από κάθε προσωπική, συναισθηματική συμμετοχή στην ομάδα κρατώντας τον εαυτό του απόμακρο ως ειδικό, ικανό να αναλύσει την διαδικασία της ομάδας και τις αντιδράσεις των μελών της, μέσω της ανώτερης γνώσης που κατέχει (Rogers, 1991b).

Εν κατακλείδι, συνοψίζοντας, με την βοήθεια της προσωποκεντρικής μεθόδου, ένας προπονητής μπορεί να βοηθήσει έναν αθλητή του να πραγματοποιήσει την έμφυτη οργανωτική του τάση, διευκολύνοντας με αυτόν τον τρόπο την πλήρη ανάπτυξη των σωματικών και διανοητικών ικανοτήτων του αθλητή. Επίσης, έχει την δυνατότητα να κινηθεί μεταξύ δυο διαφορετικών

θέσεων σε σχέση με τον αθλητή του, σε δυο διαφορετικές καταστάσεις του «Εγώ» (Brands, Metzger, 1969; Νέστορας et. al., 1996). Από την μια πλευρά ο προπονητής είναι ο ειδικός ο οποίος αποστασιοποιείται παρακολουθώντας αντικειμενικά τα τεκταινόμενα, χωρίς να επεμβαίνει και, στην αντίπερα όχθη, έχει συναίσθηση όσων υφίστανται στον εσωτερικό κόσμο του αθλητή του και αφήνει ελεύθερο τον εαυτό του για μια βαθύτερη παρέμβαση επικοινωνίας μαζί του. Αρωγός σε αυτή την προσπάθεια είναι οι τρεις βασικές προϋποθέσεις, έτσι όπως τις έθεσε ο Rogers (1985; 1991a; 1991b), ώστε να είναι επιτυχής η παρέμβαση. Αυτές είναι η αυθεντικότητα, η συναισθηματική «ζεστασιά», αποδοχή και η ενσυναίσθηση. Ως αυθεντικότητα ορίζεται η γνησιότητα της συμπεριφοράς του προπονητή απέναντι στον αθλητή του χωρίς προσωπεία, στην βίωση αυτής της αυθεντικότητας προς τον εαυτό μας και τους άλλους, την εξωτερίκευση της αυθεντικότητας, τόσο από την πλευρά του προπονητή, όσο και του αθλητή και την ωριμότητα, πράγμα το οποίο βοηθάει στην καλύτερη απεικόνιση των συμβάντων σε λεκτικό επίπεδο (Nemeskeri, 1992). Η συναισθηματική «ζεστασιά» αναφέρεται στην αποδοχή του προπονητή ως προς τα συναισθήματα του αθλητή δίχως όρους, έστω και αν αυτά είναι αρνητικά. Αναφέρεται στην αναγνώριση του ατομικού συστήματος αξιών του αθλητή, των στάσεων και προκαταλήψεών του, καθώς και τη συνειδητοποίηση και αποδοχή του εαυτού, τόσο από τον προπονητή, όσο και από τον αθλητή. Τέλος, ως ενσυναίσθηση ορίζεται η κατανόηση του εσωτερικού κόσμου του αθλητή από τον προπονητή. Είναι ένα είδος ταύτισης μαζί του σε συναισθηματικό επίπεδο, ανάπτυξη της διαίσθησης και της αντίληψης της τρέχουσας κατάστασης, βλέποντας τον κόσμο μέσα από τα μάτια του άλλου και έχοντας παράλληλα μια συναισθάνουσα αντίληψη των πραγμάτων (Perry, 1996)

Πάνω σε αυτές τις τρεις προϋποθέσεις στηρίχθηκε η παρέμβαση που χρησιμοποιήθηκε στη παρούσα έρευνα.

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προσωποκεντρικής προσέγγισης πάνω στο προ-αγωνιστικό και αγωνιστικό άγχος αθλητών Ταε Κβον Ντο.

Ερευνητικές Υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις ήταν οι εξής:

1. Επίδραση της προσωποκεντρικής μεθόδου για την μείωση του προ-αγωνιστικού και αγωνιστικού άγχους σε αθλητές Ταε Κβον ντο. Επίπεδα του άγχους πριν και μετά την παρέμβαση.
2. Σύγκριση δύο ομάδων (πειραματικής και ελέγχου) για εντοπισμό διαφορών ως προς το προ-αγωνιστικό και αγωνιστικό άγχος.



ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Στους συμμετέχοντες αθλητές έγινε μια σύντομη περιγραφή της έρευνας, χωρίς όμως να αποκαλυφθεί αν συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα ή στην ομάδα ελέγχου. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα ήταν η κλίμακα αξιολόγησης άγχους (συντομευμένη και πλήρης) Mental Readiness Form (MRF) (Krane, 1994; Thomas, Hanton, Jones, 2002), όπως αυτή έχει χρησιμοποιηθεί και προσαρμοσθεί σε σχετικές έρευνες και στον ελληνικό χώρο (Theodorakis et al. 1997; Θεοδωράκης et al. 1998). Διανέμονταν 5 – 10 λεπτά μετά το τέλος της προπόνησης χωρίς την παρουσία του υπεύθυνου προπονητή της ομάδας, για να αποφευχθούν διαστρεβλώσεις στην γνώμη των αθλητών εξαιτίας της παρουσίας του. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων διαρκούσε 7 – 10 λεπτά. Οι αθλητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια δυο φορές, το πρώτο (πλήρης μορφή του MRF) δύο μήνες πριν κάποιο σημαντικό αγώνα και το δεύτερο (συντομευμένη μορφή του MRF) μια μέρα πριν τον αγώνα.

Στην πειραματική ομάδα εφαρμόστηκε η προσωποκεντρική μέθοδος του Rogers, για διάστημα οκτώ εβδομάδων, με την μορφή συμβουλευτικής ομάδων, μια φορά την εβδομάδα και για διάστημα 40 λεπτών μετά την προπόνηση χωρίς την παρουσία του προπονητή. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνονταν σε αθλητικά θέματα – προβλήματα που απασχολούσαν τους αθλητές. Το θέμα καθοριζόταν κάθε φορά από τους αθλητές και αυτό ήταν φάσεις του αγώνα, της προπόνησης, κάποιες συμπεριφορές που δεν τους άρεσαν, είτε από τον προπονητή είτε από συναθλητές τους. Άλλες φορές γινόταν αναφορά σε κάποιες καταστάσεις που πραγματοποιούνταν πριν από τον αγώνα και ενώ ήταν λανθασμένες αυτές τους βοηθούσαν. Είχε τονιστεί στους αθλητές ότι τα θέματα που συζητιόντουσαν δεν θα αναφέρονταν τόσο στον προπονητή, όσο και σε άλλους παράγοντες εκτός πειραματικής ομάδας.

Στην ομάδα ελέγχου δεν εφαρμόστηκε καμιά συγκεκριμένη μέθοδος. Δόθηκε η ελευθερία στον προπονητή της ομάδας να εφαρμόσει τις παιδαγωγικές – προπονητικές μεθόδους που γνώριζε και χρησιμοποιούσε συνήθως. Επίσης δεν τους δόθηκε καμιά συγκεκριμένη οδηγία ή πληροφορία σχετικά με την μέθοδο παρέμβασης στην πειραματική ομάδα. Αυτό που

γνώριζαν ήταν ότι πραγματοποιούνταν μια έρευνα αναφορικά με το επίπεδο προ-αγωνιστικού και αγωνιστικού άγχους σε αθλητές Ταε Κβον Ντο.

Πειραματική Ομάδα		Ομάδα Ελέγχου
1ο Τεστ	8 εβδομάδες	1ο Τεστ
2ο Τεστ		2ο Τεστ

Πίνακας 1: Πειραματικός Σχεδιασμός

Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά.

Συμμετέχοντες

Το συνολικό δείγμα αποτελούσαν 22 άτομα – αθλητές (13 αθλητές και 9 αθλήτριες) Ταε Κβον Ντο διαφορετικών κατηγοριών με μέσο όρο ηλικίας 15,59 έτη, (11 χρονών ο μικρότερος και 20 ο μεγαλύτερος), και τυπική απόκλιση (SD) 2,52 , και μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας 5,73 έτη (1 χρόνο το λιγότερο και 12 το περισσότερο), SD 2,85. Ο διαχωρισμός και κατάταξη των αθλητών σε ομάδα ελέγχου και πειραματική ομάδα ήταν φυσικός, ανάλογα με το σύλλογο όπου ανήκε κάθε αθλητής (Α.Σ.Ν. Άμπλιανης: πειραματική ομάδα, Α.Σ. Τυρνάβου: ομάδα ελέγχου).

Την ομάδα ελέγχου αποτέλεσαν 10 αθλητές (5 αγόρια και 5 κορίτσια) εκ των οποίων τα 2 άτομα ήταν μέλη της εθνικής ομάδας με πανευρωπαϊκή και παγκόσμια διάκριση, αντίστοιχα, και οι υπόλοιποι είχαν τουλάχιστον μια πανελλήνια διάκριση (από 1^η – 3^η θέση) σε οποιαδήποτε πρωτάθλημα (παίδων – κορασίδων, εφήβων – νεανίδων, ανδρών - γυναικών). Την πειραματική ομάδα αποτέλεσαν 12 αθλητές (8 αγόρια και 4 κορίτσια) όπου όλοι είχαν τουλάχιστον μια πανελλήνια διάκριση (από 1^η – 3^η θέση) σε οποιαδήποτε πρωτάθλημα (παίδων – κορασίδων, εφήβων – νεανίδων, ανδρών - γυναικών).

Συμμετέχοντες	Ομάδα Ελέγχου			Πειραματική Ομάδα		
	<i>N</i>	<i>M. O.</i>	<i>T. A.</i>	<i>N</i>	<i>M. O.</i>	<i>T. A.</i>
Αγόρια	5	14,8	1,92	8	15,37	3,09
Κορίτσια	5	15,2	1,92	4	17,5	2,64

Πίνακας 2: Μέσος όρος ηλικίας και τυπική απόκλιση στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου.

Όργανα αξιολόγησης

Για τον υπολογισμό του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Mental Readiness Form (MRF) (Theodorakis et al. 1997; Θεοδωράκης et al. 1998) στην πλήρης και συντομευμένη μορφή του. Στη συντομευμένη μορφή του η πρώτη ερώτηση αναφερόταν στον υπολογισμό του άγχους κατάστασης, μια προσωπική κατάσταση έντασης, ανησυχίας, ανασφάλειας και νευρικότητας από επερχόμενες καταστάσεις δίνοντας ταυτόχρονα στην επόμενη ερώτηση την δυνατότητα για τον έλεγχο της διεύθυνσης και επίδρασης του άγχους πάνω στον αθλητή, δηλαδή να αισθάνεται ότι αυτό τον ζημιώνει ή τον βοηθάει. Η τρίτη ερώτηση αφορούσε τη μέτρηση του άγχους προδιάθεσης σαν ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας το οποίο αντιλαμβανόμαστε σαν ιδιότητα, μια κλίση, ή μια τάση του ατόμου. Αυτό το χαρακτηριστικό γνώρισμα, σύμφωνα με την προσωποκεντρική θεωρία, είναι το αποτέλεσμα αποθηκευμένων πληροφοριών οι οποίες δημιουργήθηκαν από τις εμπειρίες που βιώνει κάθε άτομο και την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον (Nemeskeri, 1992). Η τέταρτη ερώτηση αναφερόταν επίσης σε πληροφορίες σχετικά με την κατεύθυνση και επίδραση του άγχους προδιάθεσης του αθλητή, αν δηλαδή τον βοηθάει ή τον ζημιώνει. Η πέμπτη ερώτηση αναφερόταν στην αυτοπεποίθηση που αισθάνεται ο αθλητής για τον εαυτό του και η έκτη ερώτηση έδινε πληροφορίες για την κατεύθυνση και επίδραση της αυτοπεποίθησης του αθλητή. Οι απαντήσεις δινόταν σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από «με ζημιώνει» (1) έως «με βοηθάει» (7).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 10.0. Για την εξέταση των αποτελεσμάτων του MRF – test χρησιμοποιήθηκε η στατιστική μέθοδος Wilcoxon matches-pairs signed-ranks test (μη παραμετρικό τεστ) εξαιτίας του μικρού δείγματος της έρευνας. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα ελέγχου. Συγκεκριμένα παρουσιάστηκε αύξηση του σωματικού άγχους, στη δεύτερη φάση της έρευνας Wilcoxon SRT $z (-1.80) = .036$. Αντιθέτως, στη πειραματική ομάδα, παρέμεινε σταθερό, το σωματικό άγχος. Στους παράγοντες γνωστικό άγχος και αυτοπεποίθηση δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα της έρευνας. Οι Πίνακες 3, 5, 7 αναφέρονται στην ομάδα ελέγχου ενώ οι Πίνακες 4, 6, 8 στην πειραματική ομάδα. Καθένας από αυτούς τους πίνακες συγκρίνει τα αποτελέσματα μεταξύ της πρώτης μέτρησης (pre-test) και της δεύτερης μέτρησης (post-test).



Αυτοπεποίθηση

Ομάδα Ελέγχου:

Από την εξέταση των αποτελεσμάτων δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Από τους 10 αθλητές του δείγματος σε 2 αθλητές μειώθηκε η αυτοπεποίθηση, μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης, σε 4 αθλητές αυξήθηκε και στους υπόλοιπους 4αθλητές παρέμεινε σταθερή.

		N	Mean Rank	Z	p
Αυτοπεποίθηση	Negative Ranks	2 ^a	2.50	-1.163	.245
	Positive Ranks	4 ^b	4.00		
	Ties	4 ^c			
	Total	10			

Πίνακας 3: Μη παραμετρικό τεστ (Wilcoxon signed ranks test) για τον παράγοντα αυτοπεποίθηση μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης

a Αυτοπεποίθηση post-test < Αυτοπεποίθηση pre-test, b Αυτοπεποίθηση post-test > Αυτοπεποίθηση pre-test, c Αυτοπεποίθηση post-test = Αυτοπεποίθηση pre-test

Πειραματική Ομάδα:

Από την εξέταση των αποτελεσμάτων της πειραματικής ομάδας δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Από τους 12 αθλητές του δείγματος σε 3 αθλητές μειώθηκε η αυτοπεποίθηση, μεταξύ 1^{ης} και 2^{ης} μέτρησης, σε 7 αθλητές αυξήθηκε και στους υπόλοιπους 2 αθλητές παρέμεινε σταθερή.

		N	Mean Rank	Z	p
Αυτοπεποίθηση	Negative Ranks	3 ^a	6.00	-.988	.323
	Positive Ranks	7 ^b	5.29		
	Ties	2 ^c			
	Total	12			

Πίνακας 4: Μη παραμετρικό τεστ (Wilcoxon signed ranks test) για τον παράγοντα αυτοπεποίθηση μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης

a Αυτοπεποίθηση post-test < Αυτοπεποίθηση pre-test, b Αυτοπεποίθηση post-test > Αυτοπεποίθηση pre-test, c Αυτοπεποίθηση post-test = Αυτοπεποίθηση pre-test

Γνωστικό άγχος

Ομάδα Ελέγχου:

Από την εξέταση των αποτελεσμάτων στην ομάδα ελέγχου δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Από τους 10 αθλητές του δείγματος σε 3 αθλητές παρατηρήθηκε μείωση των επιπέδων του γνωστικού άγχους, μεταξύ 1^{ης} και 2^{ης} μέτρησης, σε 4 αθλητές αυξήθηκαν τα επίπεδα του γνωστικού άγχους και στους υπόλοιπους 4 αθλητές τα επίπεδα του γνωστικού άγχους παρέμειναν σταθερά.

		N	Mean Rank	Z	p
Γνωστικό άγχος	Negative Ranks	3 ^a	3.50	-1.439	.150
	Positive Ranks	6 ^b	5.75		
	Ties	1 ^c			
	Total	10			

Πίνακας 5: Μη παραμετρικό τεστ (Wilcoxon signed ranks test) για τον παράγοντα γνωστικό άγχος μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης

a Γνωστικό άγχος post-test < Γνωστικό άγχος pre-test, b Γνωστικό άγχος post-test > Γνωστικό άγχος pre-test, c Γνωστικό άγχος post-test = Γνωστικό άγχος pre-test

Πειραματική Ομάδα:

Από την εξέταση των αποτελεσμάτων δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Από τους 12 αθλητές του δείγματος στους 6 παρατηρήθηκαν μείωση των επιπέδων του γνωστικού άγχους, μεταξύ της 1^{ης} και της 2^{ης} μέτρησης, σε 2 αθλητές αυξήθηκαν τα επίπεδα του γνωστικού άγχους και στους υπόλοιπους 4 αθλητές τα επίπεδα του γνωστικού άγχους παρέμειναν σταθερά.

		N	Mean Rank	Z	p
Γνωστικό άγχος	Negative Ranks	6 ^a	4.42	-1.211	.226
	Positive Ranks	2 ^b	4.75		
	Ties	4 ^c			
	Total	12			

Πίνακας 6: Μη παραμετρικό τεστ (Wilcoxon signed ranks test) για τον παράγοντα γνωστικό άγχος μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης

a Γνωστικό άγχος post-test < Γνωστικό άγχος pre-test, b Γνωστικό άγχος post-test > Γνωστικό άγχος pre-test, c Γνωστικό άγχος post-test = Γνωστικό άγχος pre-test

Σωματικό άγχος

Ομάδα Ελέγχου:

Από την εξέταση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και συγκεκριμένα αύξηση των επιπέδων του σωματικού άγχους με $z (-1.80) = .036$. Επίσης, από τους 10 αθλητές του δείγματος 1 αθλητής παρουσίασε μείωση των επιπέδων του σωματικού άγχους, μεταξύ των μετρήσεων, 5 αθλητές παρουσίασαν αύξηση των επιπέδων του σωματικού άγχους, ενώ στους υπόλοιπους 4 αθλητές τα επίπεδα του σωματικού άγχους παρέμειναν σταθερά.

		N	Mean Rank	Z	p
Σωματικό άγχος	Negative Ranks	1 ^a	2.00	-1.807	.071
	Positive Ranks	5 ^b	3.80		
	Ties	4 ^c			
	Total	10			

Πίνακας 7: Μη παραμετρικό τεστ (Wilcoxon signed ranks test) για τον παράγοντα σωματικό άγχος μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης

a Σωματικό άγχος post-test < Σωματικό άγχος pre-test, b Σωματικό άγχος post-test > Σωματικό άγχος pre-test, c Σωματικό άγχος post-test = Σωματικό άγχος pre-test

Πειραματική Ομάδα:

Από την εξέταση των αποτελεσμάτων δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην πειραματική ομάδα μεταξύ 1^{ης} και 2^{ης} μέτρησης. Από τους 12 αθλητές του δείγματος σε 3 αθλητές μειώθηκαν τα επίπεδα του σωματικού άγχους, μεταξύ των μετρήσεων, σε 6 αθλητές αυξήθηκαν τα επίπεδα του σωματικού άγχους και σε 3 αθλητές παρέμειναν σταθερά.

		N	Mean Rank	Z	p
Σωματικό άγχος	Negative Ranks	3 ^a	4.83	-.955	.339
	Positive Ranks	6 ^b	5.08		
	Ties	3 ^c			
	Total	12			

Πίνακας 8: Μη παραμετρικό τεστ (Wilcoxon signed ranks test) για τον παράγοντα σωματικό άγχος μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης

a Σωματικό άγχος post-test < Σωματικό άγχος pre-test, b Σωματικό άγχος post-test > Σωματικό άγχος pre-test, c Σωματικό άγχος post-test = Σωματικό άγχος pre-test



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ακολουθώντας τις βασικές αρχές της προσωποκεντρικής προσέγγισης, ένας προπονητής ως βασικός του στόχο θα πρέπει να έχει να δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές του να επιλέγουν και να καταλήγουν σε αποφάσεις, για τις οποίες οι ίδιοι αθλητές θεωρούν σωστές και όχι να προσπαθεί να λύσει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές του παρουσιάζοντάς τους έτοιμες λύσεις. Μέσα στους στόχους μιας προσωποκεντρικής προσέγγισης στον αθλητισμό είναι η μείωση του άγχους κατάστασης και άγχους προδιάθεσης που αισθάνονται οι αθλητές.

Από την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων διακρίνουμε ότι υπάρχει αύξηση του σωματικού άγχους στην ομάδα ελέγχου, κάτι που ήταν αναμενόμενο λόγω της φύσης του αθλήματος, της συχνής επαφής και του φόβου για τραυματισμό. Παρότι η παρέμβαση ήταν μικρής χρονικής διάρκειας ωστόσο βοήθησε σημαντικά ώστε να σταθεροποιηθεί το σωματικό άγχος στην πειραματική ομάδα. Σε σχέση με το γνωστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Διαφοροποιήσεις εμφανίστηκαν σε σχέση με τα ομαδικά αθλήματα αφού από αντίστοιχη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε αθλητές πετοσφαίρισης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (μείωση) του άγχους κατάστασης και προδιάθεσης από 8μηνη παρέμβαση (Patsiaouras, 1999).

Επίσης μικρή διαφοροποίηση εμφανίστηκε και σε αντίστοιχη έρευνα σε αθλητές στίβου ημιαντοχής όπου παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση για τους παράγοντες άγχος προδιάθεσης και αυτοπεποίθησης, από παρέμβαση 8 εβδομάδων (Πατσιαούρας, 2003).

Ένας μεγάλος περιορισμός της παρούσας έρευνας είναι το μικρό μέγεθος του δείγματος και η περιορισμένη διάρκεια της παρέμβασης. Απαραίτητη κρίνεται η συνέχιση της έρευνας για την επίδραση της προσωποκεντρικής παρέμβασης στον αθλητισμό με μεγαλύτερο δείγμα και με αθλητές άλλων αθλημάτων, ατομικών και ομαδικών όπως καλαθοσφαίριση, ποδοσφαίριση, τένις, κολύμβηση κλπ.

Παρόλη τη σχετική απουσία ερευνών στον αντίστοιχο χώρο ενθαρρυντικά δείγματα για την χρησιμοποίηση ψυχοθεραπευτικών μεθόδων στον αθλητισμό δίνονται από την πραγματοποίηση ερευνών το τελευταίο διάστημα, όπου διαπιστώνεται για παράδειγμα ότι με την χρησιμοποίηση της συστηματικής οικογενειακής προσέγγισης βελτιώνεται η συνοχής μεταξύ των παικτών σε ομάδες ποδοσφαίρου (Παπανικολάου et. al. 2003). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η προσωποκεντρική μέθοδος είναι μια αξιόπιστη μέθοδος για τον έλεγχο του άγχους προδιάθεσης, πράγμα που υποστηρίζεται και από το θεωρητικό μοντέλο του Rogers (1985).



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Brands, L. W., & Metzger, W., (1969). "Reality", what does it mean? *Psychological Reports*, 25, 127-135.
- Davis, M., Eshelman, E., & McKay, M., (1998). *The relaxation & stress reduction workbook*. New Harbinger Publications, ins. Oakland.
- Dench, L.N., (2002). *Exercise and movement as an adjunct to group therapy for women with chronic mental illness*. *Women and therapy*, 25(2), 39-55
- Durak, E.P., Lilly, P.C., Hackworth, J.L., (1999). *Physical and psychosocial response to exercise in cancer patients: a two year follow-up survey with prostate, leukemia, and general carcinoma*. *Journal of exercise physiology* 2(1), online.
- Euler, H.A., (1983). *Lerntheoretische Ansätze*. In: Euler H. / Mandl H. (eds). *Emotionspsychologie*.
- Fisseni, H.J., (1996). *Persönlichkeitspsychologie. Ein Theorienüberblick*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α., (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α., (1998). *Η Ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Izard, C.E., Buechler, S., (1980). *Aspects of consciousness and personality in terms of differential emotions theory*. In: Plutchik, R., Kellermann, H. (eds). *Emotion: theory, research, and experience*, vol. 1, theories of emotion (pp. 165-187). New York, London, Toronto, Sydney, San Francisco: Academic Press.
- Jones, G., & Swain, A., (1992). *Relationship between sport achievement orientation and competitive state anxiety*. *The sport Psychologist*.
- Kolden, G.G., Strauman, T.J., Ward, A., Kuta, J., Woods, T.E., Schneider, K.L., Heerey, E., Sanborn, L., Burt, C., Millbrandt, L., Kalin, N.H., Stewart, J.A., Mullen, B., (2002). *A pilot study of group exercise training (GET) for women with primary breast cancer: feasibility and health benefits*. *Psycho Oncology*, 11(5), 447-456.

- Krane, V., Williams, J., & Feltz, D., (1992). *Path analysis examining relationships among competitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance*. *Journal of Sport Behavior*, 15, 279-295
- Krane, V., (1994). *The mental readiness from as a measure of competitive state anxiety*. *The Sport Psychologist*, 8, 189-202.
- Krohne, H.W., (1975). *Schulangst – empirische Befunde, Erklärungsansätze, therapeutische Möglichkeiten*. In: Krohne, H. W. (ed.). *Fortschritte der Pädagogischen Psychologie*, Heft 72 (pp. 120-155). München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Krohne, H.W., Hock, M., (1994). *Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes. Untersuchungen über die Entwicklungsbedingungen von Ängstlichkeit und Angstbewältigung*. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber Verlag.
- Lane, A.M., Terry, P.C., & Karageorghis, C.I., (1995). *Path analysis examining relationships among antecedents of anxiety, multidimensional state anxiety, and triathlon performance*. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1255-1266
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D., (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., & Gill, D.L., (1976). *State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety*. *Research Quarterly*, 47: 698-708.
- Mascher, J. (2002). *Narrative therapy: inviting the use of sport as metaphor*. *Women and therapy*, 25(2), 57-74.
- Nemeskeri, N., (1992). *Angst: Von einem, der auszog, das Furchten zu lernen. Angst als Chance in der Psychotherapie*. In Frenzel, P., Schmid, P. F., Winckler, M. (Hrsg.) *Handbuch der Personzentrierten Psychotherapie* (pp. 327-337). Edition Humanistische Psychologie, Köln.
- Νέστορος, Ι., & Βαλλιανάτου, Ν., (1996). *Συνθετική Ψυχοθεραπεία. Με στοιχεία Ψυχοθεραπείας*. Β' Έκδοση, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Newton, M., & Duda, J., (1996). *Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety*. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1107-1112

- Παπανικολάου, Ζ., Πατσιαούρας, Α., & Κεραμίδας, Π., (2003). *Η χρήση της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης στο «δέσιμο» ποδοσφαιρικής ομάδας*. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 1(2), 116-123.
- Parry, G., (1996). *Ψυχολογικές κρίσεις και η αντιμετώπισή τους*. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Β` έκδοση, Αθήνα
- Patsiaouras, A., (1999). *Motivation "die nicht – directive Methode" im Hochleistungssport (Volleyball)*. Unveröffentlichtes Diss., Universität Wien.
- Πατσιαούρας, Α., (2003). *Αναζήτηση στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, τόμος 1(3), 204-210.
- Rogers, C. R., (1985). *Die nicht – Direktive Beratung*. Fischer Taschenbuch Verlag, 6 Aufl. Frank – Furt am Main.
- Rogers, C. R., (1991a). *Der Neue Mensch*. Klett – Cotta Verlag, 4 Aufl. Stuttgart.
- Rogers, C. R., (1991b). *Ομάδες συνάντησης*. Εκδόσεις Δίοδος, Αθήνα.
- Scanlan, T.K., (1977). *The effects of competition trait anxiety and success-failure on the perception of threat in a competitive situation*. Research Quarterly, 48, 144-153.
- Swain, A., & Jones, G., (1996). *Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety*. Anxiety, Stress, and Coping.
- Thomas, O., Hanton, S., & Jones, G., (2002). *An alternative approach to short-from self-report assessment of competitive anxiety: a research note*. International Journal of Sport Psychology 33(3), 325-336.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Malliou, P., & Goudas, M., (1997). *Examining psychological factors during injury rehabilitation*. Journal of Sport Rehabilitation, 6, 335-363.
- Yan, Lan, L., & Gill, D.L., (1984). *The relationships among self-efficacy, stress responses, and a cognitive feedback manipulation*. Journal of Sport Psychology, 6, 227-238