

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής»

**ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ  
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ  
Α2 ΚΑΙ Β ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**

του

Σωτήριου Ζουμπουλιά

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται  
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων  
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού  
Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής  
Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και του  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση: «Αρχές μεγιστοποίησης απόδοσης και  
επίδοσης».



ΚΟΜΟΤΗΝΗ

2011

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Μπεμπέτσος Ευάγγελος, Επίκ. Καθηγητής

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Αντωνίου Παναγιώτης, Επίκ. Καθηγητής

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Κουρτέσης Θωμάς, Αναπλ. Καθηγητής

13465/1

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Επιθυμώ να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες μου σε κάποια άτομα των οποίων η συμβολή στην εκπόνηση και την ολοκλήρωση αυτής της διατριβής ήταν εξαιρετικά ουσιαστική και σημαντική.

Καταρχήν, θα ήθελα να εκφράσω από τη θέση αυτή την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη στον κύριο Ευάγγελο Μπεμπέτσο, για την πολύτιμη βοήθεια του, υποστήριξη και καθοδήγησή του με ουσιαστικές οδηγίες και συμβουλές, τις εύστοχες παρατηρήσεις του σε όλη την πορεία της ολοκλήρωσης της διατριβής μου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα άλλα δύο μέλη της τριμελούς επιτροπής, τον κύριο Παναγιώτη Αντωνίου για τη βοήθεια και τις πολύτιμες συμβουλές και τον κύριο Θωμά Κουρτέση για τις πολύτιμες συστάσεις, καθώς και όλους τους καθηγητές μου.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω όλους τους συμφοιτητές μου για τις συζητήσεις και τις ανταλλαγές των απόψεών μας.

Τέλος επιθυμώ να αφιερώσω τη συγκεκριμένη διατριβή στα τρία μου παιδιά (Σοφία, Εύη και Βασίλη) και να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την σύζυγό μου Νεκταρία Κοσμά για την υπομονή και την στήριξή της σε όλη τη διάρκεια αυτής της επίπονης αλλά και εποικοδομητικής προσπάθειας.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σωτήριος Ζουμπουλιάς: Συσχέτιση αγωνιστικού άγχους κατάστασης και επιθετικότητας Ελλήνων αθλητών/τριων υδατοσφαίρισης Α2 και Β Εθνικής κατηγορίας.

(Με την επίβλεψη του κ. Ευάγγελου Μπεμπέτσου, Επίκουρου Καθηγητή)

Η θεωρία και η πρακτική της αθλητικής ψυχολογίας υποστηρίζει ότι συναισθήματα όπως το άγχος και η επιθετικότητα επηρεάζουν σημαντικά την αθλητική απόδοση. Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να συσχετίσει το αγωνιστικό άγχος κατάστασης με την επιθετικότητα Ελλήνων αθλητών/τριών υδατοσφαίρισης και να διερευνηθεί αν και σε ποιο βαθμό οι δύο μεταβλητές διαφοροποιούνται από μία ομάδα επτά ανεξάρτητων μεταβλητών όπως το φύλο, η ηλικία, η αθλητική εμπειρία, τα έτη παραμονής στην ίδια ομάδα, ο αριθμός προπονήσεων ανά εβδομάδα, η αγωνιστική θέση και η αγωνιστική κατηγορία. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δύο όργανα μέτρησης: α) Το Ερωτηματολόγιο «Αγωνιστικής Κατάστασης» (CSAI-II, των Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1983) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Σταύρου, Ζέρβας, Κάκκος, και Ψυχουντάκη (1998) και β) η «Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού» (CAAS), των Maxwell και Moores (2007) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Μπεμπέτσο, Χριστοφορίδη και Μάντη (2008). Το δείγμα της έρευνας αποτελέσαν 200 αθλητές (100 αθλητές-100 αθλήτριες) ηλικίας 17-39 ετών των Α2 και Β εθνικών κατηγοριών της υδατοσφαίρισης. Η επεξεργασία των ερωτηματολογίων έγινε με το στατιστικό πακέτο PASW 18 και τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσίασαν αξιοπιστία σε όλες τις μεταβλητές, σύμφωνα με τον δείκτη alpha Cronbach. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το αγωνιστικό άγχος κατάστασης στους αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης δεν σχετίζεται με την επιθετικότητα. Το δείγμα σημείωσε χαμηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους, μέτριας αυτοπεποίθησης και χαμηλό θυμό και επιθετικότητα. Το σωματικό άγχος δε συσχετίζεται σημαντικά με καμία ανεξάρτητη μεταβλητή ενώ το γνωστικό άγχος και η αυτοπεποίθηση φάνηκαν να επηρεάζονται από την ηλικία, την εμπειρία και την αγωνιστική θέση. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές που φάνηκαν να επηρεάζουν τα επίπεδα επιθετικότητας και θυμού είναι κυρίως το φύλο, η αγωνιστική θέση και η κατηγορία. Τέλος, χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για την αποδοχή των αποτελεσμάτων στο χώρο της ελληνικής υδατοσφαίρισης.

**Λέξεις Κλειδιά:** Αγωνιστικό άγχος κατάστασης, επιθετικότητα, θυμός, υδατοσφαίριση

## ABSTRACT

Sotirios Zoumpoulis: Correlation between competitive state anxiety and aggression of Greek water polo athletes of A2 and B national division  
(Under the supervision of Evangelos Bebetos, Associate Professor)

Theory and practice of sport psychology suggest that emotional and behavioral states of anxiety and aggression both affect athletic performance. The aim of the present study was to investigate potential correlation between competitive state anxiety and aggression of Greek water polo athletes and identify the extent to which those variables are affected by a series of seven independent variables such as gender, age, athletic experience, years of participation in the team, weekly training hours, player position and league classification. For the data collection, the two instruments which are used: a) the questionnaire of Competitive State Anxiety Inventory-II (CSAI-II) developed by Marters, Burton, Vealey, Bump and Smith, (1983) and modified for the Greek population by Stavrou, Zervas, Kakkos & Psychoudaki (1998) and b) the Competitive Aggressiveness and Anger Scale CAAS, developed by Maxwell & Moores (2007). The sample of the study consisted of 100 male and 100 female water polo athletes of A2 and B national category. Processing of the data gathered has been completed through the application of PASW 18 statistical software which showed reliability and internal consistency on the basis of respective alpha Cronbach value. The results of the research have shown a lack of statistically significant correlation between competitive state anxiety and aggressiveness. Responses of the sample indicated low levels of both somatic and cognitive state anxiety, medium levels of self confidence while they also confirmed low levels of anger and aggressiveness. Somatic anxiety does not appear to be related to any of the independent variables of the study while cognitive anxiety and self confidence are mainly influenced by age, experience and playing position. Anger and aggressiveness levels, on the other hand, are influenced by players' gender, position and league classification. In conclusion, further investigation is needed for the generalization of the results in Greek water polo.

**Key words:** Competitive state anxiety, aggressiveness, anger, water polo

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	iii
ABSTRACT.....	v
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	x
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	1
1.1 Παρουσίαση Πεδίου Μελέτης.....	1
1.2 Σκοπός και Στόχοι της μελέτης.....	2
1.3 Λειτουργικοί Ορισμοί.....	3
1.4 Περιορισμοί της έρευνας.....	4
1.5 Ερευνητικές υποθέσεις .....	4
1.6 Μηδενικές υποθέσεις.....	7
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	11
2.1 Εισαγωγή.....	11
2.2 Ο σκοπός της παρούσας μελέτης μέσα από το πρίσμα της Αθλητικής Ψυχολογίας.....	12
2.3. Το Άγχος ως μεταβλητή που επηρεάζει την Αθλητική συμπεριφορά.....	16
2.3.1 Εναλλακτικές Θεωρίες περί Άγχους .....	18
2.4 Η Έννοια του Θυμού και της Επιθετικότητας και οι προεκτάσεις τους στον Αθλητισμό.....	21
2.4.1 Θυμός και προεκτάσεις στον αθλητισμό.....	21
2.4.2 Επιθετικότητα και προεκτάσεις στον αθλητισμό.....	23
2.4.3. Εναλλακτικές Θεωρίες Θυμού και Επιθετικότητας.....	24
2.5 Όργανα Μέτρησης: Άγχους και Επιθετικότητας - Κριτική και Αξιοπιστία.....	26
2.6 Αποτελέσματα Ερευνών περί Άγχους και Επιθετικότητας στον Αθλητισμό.....	28
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	32
3.1 Φύση και Μεθοδολογία Έρευνας.....	32
3.2 Δείγμα, Πληθυσμός στόχος , δειγματοληπτικό πλαίσιο.....	32
3.3 Όργανα Μέτρησης και διαδικασία συλλογής των δεδομένων.....	33
3.4 Τρόπος διεξαγωγής της έρευνας.....	34

3.5 Στατιστική ανάλυση.....	34
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	36
4.1 Σκοπός του κεφαλαίου.....	36
4.2 Αποτελέσματα Περιγραφικής Στατιστικής (Descriptive Statistics).....	35
4.3 Αποτελέσματα Επαγωγικής Στατιστικής.....	40
4.3.1 Έλεγχος αξιοπιστίας.....	42
4.3.2 Δημιουργία 5 νέων σύνθετων συνεχών μεταβλητών από τα 2 εργαλεία.....	43
4.3.3 Εξέταση της συνάφειας των παραγόντων μεταξύ τους.....	43
4.4 Ισχύς Υποθέσεων.....	61
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	64
5.1 Σκοπός και στόχοι του κεφαλαίου.....	64
5.2 Επίπεδα Άγχους και Επιθετικότητας.....	65
5.3 Συσχετισμός Άγχους και Επιθετικότητας.....	67
5.4 Συσχετισμός Άγχους και ανεξάρτητων μεταβλητών.....	68
5.4.1. Συσχετισμός Σωματικού Άγχους με ανεξάρτητες Μεταβλητές.....	68
5.4.2. Συσχετισμός Γνωστικού Άγχους με ανεξάρτητες Μεταβλητές.....	69
5.4.3 Συσχετισμός Αυτοπεποίθησης με ανεξάρτητες Μεταβλητές.....	70
5.5 Συσχετισμός Επιθετικότητας και Θυμού με ανεξάρτητες Μεταβλητές.....	71
5.5.1 Συσχετισμός Θυμού με ανεξάρτητες Μεταβλητές.....	71
5.5.2 Συσχετισμός Επιθετικότητας και ανεξάρτητων μεταβλητών.....	71
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	73
6.1 Συμπεράσματα.....	76
6.2 Προεκτάσεις Αποτελεσμάτων- Προτάσεις για μελλοντική Έρευνα.....	76
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	79
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....	91
Παράρτημα 1: Ερωτηματολόγιο «Αγωνιστικής Κατάστασης» (CSAI-II).....	91
Παράρτημα 2: Ερωτηματολόγιο «Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού» (CAAS).....	92
Παράρτημα 3: Αρίθμηση μηδενικών υποθέσεων και πίνακες αποτελεσμάτων στατιστικής ανάλυσης .....	93

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

**Πίνακας 1:** Κατανομή ως προς φύλο

**Πίνακας 2:** Μέτρα θέσης της μεταβλητής ηλικία

**Πίνακας 3:** Κατανομή ως προς την κατηγορία

**Πίνακας 4:** Κατανομή ως προς την θέση

**Πίνακας 5:** Μέτρα θέσης της μεταβλητής έτη σε ομάδα, στην ομάδα, και πλήθος προπονήσεων

**Πίνακας 6:** Πίνακας διπλής εισόδου κατανομής ποσοστών από κοινού των μεταβλητών: σε ποια κατηγορία αγωνίζεσαι και σε ποια θέση αγωνίζεσαι

**Πίνακας 7:** Σύγκριση μέσων τιμών ηλικίας, ετών άθλησης και πλήθους προπονήσεων ως προς την κατηγορία καθώς και επίπεδο σημαντικότητας των δεικτών

**Πίνακας 8:** Πίνακας πολλαπλών συγκρίσεων κατά scheffe

**Πίνακας 9:** Αξιοπιστία των ομάδων στοιχείων

**Πίνακας 10:** Αξιοπιστία των ομάδων στοιχείων

**Πίνακας 11:** Μέτρα θέσης των μεταβλητών του 1<sup>ου</sup> εργαλείου

**Πίνακας 12:** Μέτρα θέσης των μεταβλητών του 2<sup>ου</sup> εργαλείου

**Πίνακας 13:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών

**Πίνακας 14:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών με την ηλικία

**Πίνακας 15:** Σύγκριση μέσων τιμών των 5 σύνθετων μεταβλητών ως προς την κατηγορία καθώς και επίπεδο σημαντικότητας των δεικτών

**Πίνακας 16:** Πίνακας πολλαπλών συγκρίσεων κατά scheffe

**Πίνακας 17:** Σύγκριση μέσων τιμών των 5 σύνθετων μεταβλητών ως προς την θέση καθώς και επίπεδο σημαντικότητας των δεικτών

**Πίνακας 18:** Πίνακας πολλαπλών συγκρίσεων κατά scheffe

**Πίνακας 19:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών με τα έτη άθλησης σε ομάδα

**Πίνακας 20:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών με τα έτη στην ομάδα

**Πίνακας 21:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών με το πλήθος προπονήσεων

**Πίνακας 22:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του γνωστικού άγχους από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών



**Πίνακας 23:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του σωματικού άγχους από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

**Πίνακας 24:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της αυτοπεποίθησης από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

**Πίνακας 25:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του θυμού από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

**Πίνακας 26:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της επιθετικότητας από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**

- Σχήμα 1.** Παράμετροι μελέτης
- Σχήμα 2.** Ποσοστά ανά φύλο
- Σχήμα 3.** Μέση τιμή ηλικίας
- Σχήμα 4.** Ποσοστά ανά κατηγορία
- Σχήμα 5.** Ποσοστά ανά θέση
- Σχήμα 6.** Μέσες τιμές μεταβλητών
- Σχήμα 7.** Συσχετίσεις μεταβλητών
- Σχήμα 8.** Μέσοι όροι ανά φύλο για τον Θυμό
- Σχήμα 9.** Μέσοι όροι ανά φύλο για την επιθετικότητα
- Σχήμα 10.** Μέσοι όροι ανά κατηγορία για τον Θυμό
- Σχήμα 11.** Μέσοι όροι ανά κατηγορία για την επιθετικότητα
- Σχήμα 12.** Μέσοι όροι ανά θέση για τον Θυμό
- Σχήμα 13.** Μέσοι όροι ανά θέση για την επιθετικότητα

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### *1.1. Παρουσίαση Πεδίου Μελέτης*

Η προπόνηση σε όλα τα ομαδικά αθλήματα στοχεύει στη φυσική, τεχνική, τακτική, θεωρητική, αγωνιστική και ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών για μεγιστοποίηση της απόδοσης της ομάδας. «Η προπόνηση της υδατοσφαίρισης στοχεύει στη σωστή καλλιέργεια και ανάπτυξη όλων εκείνων των ικανοτήτων του ανθρώπου, οι οποίοι είναι δυνατόν να οδηγήσουν τους αθλητές σε υψηλή ατομική και ομαδική απόδοση» (Πλατάνου, 1997, σελ 27).

Η ψυχολογική προετοιμασία και η καλλιέργεια των στοιχείων που ενισχύουν τις δυναμικές διαδικασίες, -των οποίων η ανάπτυξη διαφοροποιεί τις ομάδες από μια τυχαία συνάθροιση ατόμων-, συνήθως περιορίζεται στο ελάχιστο. Οι δυναμικές διαδικασίες που αναπτύσσονται λόγω της αλληλεπίδρασης των μελών μιας ομάδας περιλαμβάνουν νόρμες, ρόλους, εξέλιξη, αίσθηση του «ανήκειν», κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και επιρροές στη συμπεριφορά.

Το άγχος, η επιθετικότητα και ο θυμός αποτελούν ψυχοβιολογικές αντιδράσεις που ενυπάρχουν στη «δυναμική της ομάδας» και πολλές φορές επηρεάζουν καθοριστικά το αποτέλεσμα ενός αθλητικού αγώνα. Ένας πλούσιος αριθμός ερευνών στην αθλητική ψυχολογία έχει αφιερωθεί στη μελέτη του αγωνιστικού άγχους και η σχέση μεταξύ άγχους και αθλητικής απόδοσης έχει διερευνηθεί διεξοδικά (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003; Martens, Vealey & Burton, 1990). Παραδοσιακά το άγχος έχει αρνητική επιρροή στις αθλητικές αποδόσεις. Ωστόσο, αποτελέσματα ερευνών αμφισβητούν την υπόθεση ότι το άγχος είναι πάντα επιζήμιο στις αθλητικές αποδόσεις (Hanin, 1980, 1986; Jones, 1991; Raglin, 1992; Raglin & Hanin, 2000). Παράλληλα με τη μελέτη του άγχους οι ερευνητές έχουν αρχίσει να επεκτείνουν το ενδιαφέρον τους σε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων που σχετίζονται με την απόδοση (Cerin, 2003; Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000; Gould, Greenleaf, & Krane, 2002; Hanin, 1993; Hanin, 1997; Hanin, 2000). Για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης του αθλητή εξετάζοντας μόνο την επίδραση του άγχους δεν είναι αρκετό.

Αντίθετα υπάρχουν μια ποικιλία συναισθημάτων που πρέπει να εξεταστούν και είναι εμφανή στο περιβάλλον του αθλητισμού (Gould & Udry, 1994; Hanin & Syrjä, 1995; Hanin & Syrjä, 1996; Jones, 1995; Vallerand & Blanchard, 2000). Από τα πολλά συναισθήματα η επιθετικότητα και ο θυμός συχνά εκφράζονται ως επιθετικές συμπεριφορές στον αθλητικό τομέα και ιδιαίτερα σε αθλήματα όπως το χόκεϊ επί πάγου, το αμερικανικό ποδόσφαιρο, το μποξ και το καράτε (Maxwell, 2004; Ruiz & Hanin, 2004a, b; Terry & Slade, 1995). Ως εκ τούτου, ο θυμός και η επιθετικότητα έχουν αναγνωριστεί ως δύο από τα πιο ισχυρά στοιχεία της επιθετικής συμπεριφοράς (Berkowitz, 1989 & 1993), έτσι ώστε να αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες στην αναγνώριση αθλητών με επιθετικά συναισθήματα (Μπεμπέτσος, Χριστοφορίδης & Μάντης, 2008). Ο θυμός και η επιθετικότητα μπορούν είτε να αποδιοργανώσουν και να μειώσουν την αθλητική επίδοση ή, αντιστρόφως, να ωθήσουν και να οργανώσουν τη συμπεριφορά προς την επίτευξη μιας εργασίας (Robazza & Bortoli, 2007).

### ***1.2 Σκοπός και Στόχοι της μελέτης***

Η παρούσα μελέτη είναι μια προσπάθεια καταγραφής των επιδράσεων των ψυχολογικών παραμέτρων, όπως είναι η επιθετικότητα και το αγωνιστικό άγχος κατάστασης, στην απόδοση της ομάδας καθώς και η αποσαφήνιση της σχέσης επιθετικότητας – άγχους στο άθλημα της υδατοσφαίρισης καθώς λόγω της φύσεώς του παρουσιάζει ιδιαιτερότητα και μια εγγενή τάση προς την επιθετικότητα, καθώς ενονοείται μια μεγαλύτερη γκάμα επιθετικών συμπεριφορών που αντανακλάται σε ένα ευρύ φάσμα «φάουλ» και «πέναλτι». Η ιδιαίτερη αυτή σχέση του συγκεκριμένου αθλήματος με την επιθετικότητα αφενός και η έλλειψη εκτενούς εμπειρικής έρευνας στο θέμα αφ' εταίρου, αποτελούν και τα κύρια κίνητρα που ωθήσανε τον συγγραφέα να επιλέξει το συγκεκριμένο θέμα μελέτης και να εστιάσει στο συγκεκριμένο άθλημα. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να συσχετίσει το αγωνιστικό άγχος κατάστασης με την επιθετικότητα Ελλήνων αθλητών/τριών υδατοσφαίρισης Α2 και Β Εθνικής κατηγορίας. Το άγχος και η επιθετικότητα είναι πολυδιάστατες έννοιες και όλες τους οι διαστάσεις θα καταγραφούν με στόχο την ανάδειξη των διαστάσεων εκείνων που προβλέπουν καλύτερα τη σχέση άγχους και επιθετικότητας. Ο παραπάνω σκοπός της μελέτης μπορεί να αναλυθεί στους παρακάτω επιμέρους στόχους που θα επιδιωχθεί να ικανοποιηθούν μέσω δευτερογενούς και πρωτογενούς έρευνας στο συγκεκριμένο άθλημα και κατηγορίες. Αυτοί περιλαμβάνουν:

1. Ανάλυση εννοιών αγωνιστικού άγχους κατάστασης, αυτοπεποίθησης, θυμού και επιθετικότητας, των παραμέτρων τους και των προεκτάσεών τους για τον αθλητισμό
2. Εντοπισμό σχέσης μεταξύ άγχους (γνωστικού και σωματικού) και αυτοπεποίθησης
3. Εντοπισμό σχέσης μεταξύ θυμού και επιθετικότητας
4. Εξέταση του τρόπου επίδρασης επτά χαρακτηριστικών των αθλητών: ηλικίας, φύλου, εμπειρίας, χρόνου παραμονής στην ομάδα, αριθμό προπονήσεων, κατηγορία και αγωνιστικής θέσης σε:
  - επίπεδο αγωνιστικού άγχους κατάστασης
  - βαθμό αυτοπεποίθησης
  - ένταση θυμού
  - πιθανότητα εκδήλωσης επιθετικής συμπεριφοράς
5. Σύναξη συμπερασμάτων σχετικά με τις σχέσεις μεταξύ άγχους και επιθετικότητας και πως αυτές πιθανώς επηρεάζονται από τα παραπάνω επτά χαρακτηριστικά
6. Εντοπισμός προεκτάσεων των αποτελεσμάτων της μελέτης για το άθλημα της υδατοσφαίρισης
7. Αξιολόγηση της συνεισφοράς της μελέτης –προτάσεις για περαιτέρω έρευνα για να βρεθεί η ύπαρξη και το είδος των επιμέρους αυτών σχέσεων αλλά και του άγχους - επιθετικότητας στην γενική μορφή. Επίσης θα αναλυθούν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και πως αυτά επηρεάζουν τα επίπεδα άγχους και επιθετικότητας και διαφοροποιούν την έντασή τους.
8. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιχειρούν να αποσαφηνίσουν τη σημαντικότητα των ψυχολογικών παραγόντων που αυτοί διαδραματίζουν στους αθλητές ώστε να δραστηριοποιήσουν τους προπονητές, να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη σωστή καθοδήγηση των αθλητών για την μεγιστοποίηση της απόδοσης. Ειδικά σε ομάδες υψηλού επιπέδου όπου και η τεχνική, τακτική και φυσική κατάσταση είναι στα ανώτερα επίπεδα, οι ψυχολογικοί παράγοντες είναι αυτοί που κάνουν τη διαφορά στην απόδοση.

### ***1.3 Λειτουργικοί Ορισμοί***

**Άγχος:** Υποκειμενική αντίληψη του φόβου που συνοδεύεται από σχετικά υψηλά επίπεδα διέγερσης.

**Αγωνιστικό άγχος κατάστασης:** Το άγχος κατάστασης που σχετίζεται με μια αγωνιστική περίσταση.

**Άγχος κατάστασης:** Μια άμεση συναισθηματική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από ανησυχία, φόβο, ένταση και αύξηση στη φυσιολογική διέγερση.

**Ανασταλτικό άγχος:** Το άγχος με αρνητική επίδραση στην προσπάθεια και απόδοση του αθλητή.

**Γνωστικό άγχος:** Το νοητικό στοιχείο της έντασης που συνήθως στα σπορ είναι συνδεδεμένο με αρνητικές προσδοκίες για την απόδοση

**Σωματικό άγχος:** Το σωματικό στοιχείο του άγχους, το οποίο αντανακλά την αντίληψη φυσιολογικών αντιδράσεων, όπως η αύξηση στον καρδιακό ρυθμό, η αναπνοή και η μυϊκή ένταση.

**Χαρακτηριστικό άγχος ή άγχος προδιάθεσης (Π-άγχος):** Η προδιάθεση να αντιλαμβάνεται κανείς συγκεκριμένες περιβαλλοντικές καταστάσεις ως απειλητικές και να ανταποκρίνεται σε αυτές τις καταστάσεις με αυξημένο άγχος κατάστασης.

**Διευκολυντικό άγχος:** Το άγχος με θετική επίδραση στην προσπάθεια και επικείμενη απόδοση του αθλητή.

**Θυμός:** Συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από τον ήπιο εκνευρισμό ως την έντονη οργή και μανία.

**Επιθετικότητα:** Η συμπεριφορά που αποβλέπει στην πρόκληση σωματικής ή ψυχολογικής βλάβης σε κάποιο άτομο ή άτομα ανεξάρτητα από το αν η πρόκληση επιτευχθεί ή όχι.

**Αθλητική επιθετικότητα:** Κάθε συμπεριφορά που δεν αναγνωρίζεται ως νόμιμη μέσα από τους επίσημους κανονισμούς του αθλήματος, η οποία είναι κατευθυνόμενη προς ένα αντίπαλο, διαιτητή, συναθλητή ή φίλαθλο, ο οποίος προσπαθεί να την αποφύγει.

#### **1.4 Περιορισμοί της έρευνας**

- α) Οι αθλητές/τριες του δείγματος είναι μόνο από το άθλημα της υδατοσφαίρισης
- β) Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν μετά από αγώνα.
- γ) Η ηλικία του δείγματος ήταν από 17 έως 39 ετών.

#### **1.5 Ερευνητικές Υποθέσεις**

Οι κύριες ερευνητικές υποθέσεις ( $H_1$ ) έρευνας ήταν οι εξής:

- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».



- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Ο παράγοντας «γνωστικού άγχους» θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Ο παράγοντας «σωματικού άγχους» θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Ο παράγοντας «αυτοπεποίθηση» θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Ο παράγοντας «γνωστικού άγχους» θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».
- Ο παράγοντας «σωματικού άγχους» θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».
- Ο παράγοντας «αυτοπεποίθηση» θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».

### **1.6 Μηδενικές Υποθέσεις**

Οι αντίστοιχες μηδενικές υποθέσεις ( $H_0$ ) της προτεινόμενης έρευνας είναι:

- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Ο παράγοντας «γνωστικού άγχους» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Ο παράγοντας «σωματικού άγχους» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».

- Ο παράγοντας «αυτοπεποίθηση» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Ο παράγοντας «γνωστικού άγχους» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».
- Ο παράγοντας «σωματικού άγχους» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».
- Ο παράγοντας «αυτοπεποίθηση» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

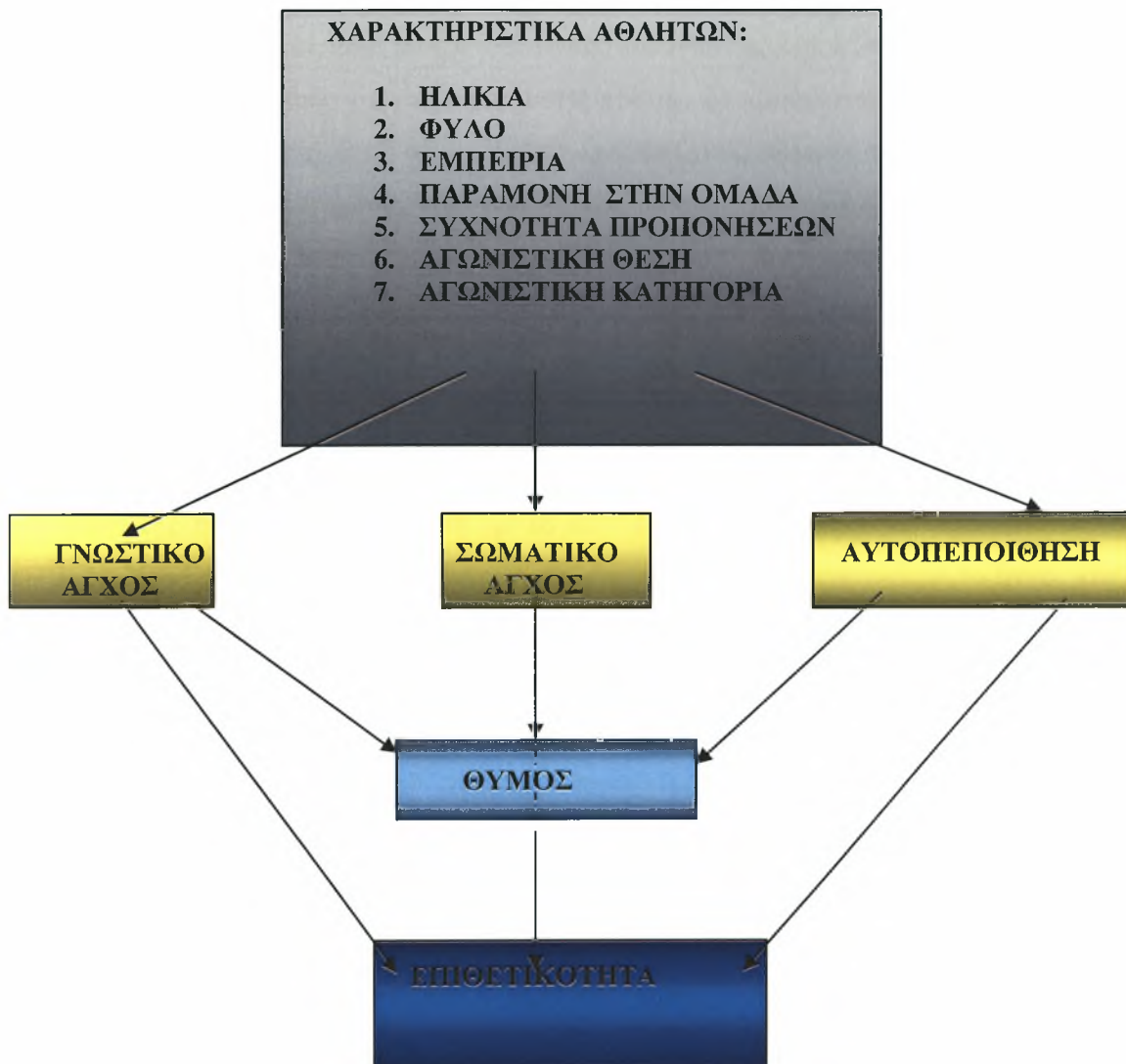
### 2.1 Εισαγωγή

Ο στόχος του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι η κριτική θεώρηση, ανάλυση και παρουσίαση σχετικών επιστημονικών ερευνών και δημοσιεύσεων καθώς και η κριτική συζήτηση της υπάρχουσας γνώσης γύρω από το θέμα της επιθετικότητας στα αθλήματα σε σχέση με τέσσερις συγκεκριμένες μεταβλητές (Γνωστικού Άγχους, Σωματικού Άγχους, και Αυτοπεποίθησης ως παραμέτρους του Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης, του θυμού και της επιθετικότητας) όπως αυτές ορίζονται στους στόχους της συγκεκριμένης μελέτης στο προηγούμενο κεφάλαιο.

Έτσι εδώ αυτό που επιχειρείται είναι μια ολοκληρωμένη επισκόπηση που οργανώνει την πληροφόρηση γύρω από το θέμα, διαπιστώνει τάσεις, συγκρίνει απόψεις και αξιολογεί. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι περιλαμβάνεται ότι έχει δημοσιευθεί γύρω από το θέμα αλλά γίνεται επιλογή επιστημονικών άρθρων με βάση τη σημασία που έχουν για το θέμα της συγκριμένης μελέτης και τους στόχους της .

Εν κατακλείδι το συγκεκριμένο κεφάλαιο απαρτίζεται από δυο διακριτά μέρη:

- α) παρουσίαση θεωρητικού υπόβαθρου για την κάθε μία από τις πέντε κύριες παραμέτρους ανάλυσης (Σχήμα 1), τις συνιστώσες της κάθε μιας παραμέτρου καθώς και τις αντίστοιχες προεκτάσεις για την ψυχολογία των αθλητών
- β) παρουσίαση και εξέταση αποτελεσμάτων ερευνών που αποδεικνύουν την ύπαρξη αλληλεπιδράσεων και συσχετισμών μεταξύ των συγκεκριμένων παραμέτρων μεταβλητών σε αθλητικό και αγωνιστικό περιβάλλον. Ο απώτερος σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να αναλυθούν τα θεωρητικά πλαίσια και οι αντίστοιχες έννοιες καθώς και τα αποτελέσματα ερευνών προκειμένου να εφαρμοστούν και να υποστηρίξουν την ανάλυση των αποτελεσμάτων της πρωτογενούς έρευνας της παρούσας μελέτης για τη διεξαγωγή αξιόπιστων συμπερασμάτων.



Σχ.1. Παράμετροι Μελέτης

## 2.2 Ο σκοπός της παρούσας μελέτης μέσα από το πρίσμα της Αθλητικής Ψυχολογίας

Η αθλητική ψυχολογία είναι η επιστήμη η οποία εφαρμόζει τις αρχές της ψυχολογίας στον αθλητισμό και την άσκηση (Cox, 2002). Σχετικά με το αντικείμενο της παρούσας μελέτης (το συσχετισμό άγχους αγωνιστικής κατάστασης και επιθετικότητας) η αθλητική ψυχολογία μπορεί να συνεισφέρει τη συσσωρευμένη επιστημονική και εμπειρική γνώση σχετικά με τον εντοπισμό των παραμέτρων του αγωνιστικού άγχους και της επιθετικότητας. Σύμφωνα με την Ολυμπιακή Επιτροπή της Αμερικής, του 1983, υπάρχουν τρεις τομείς στους οποίους η ψυχολογία εμπλέκεται και συνεισφέρει στην σφαίρα του αθλητισμού σε σχέση με το άγχος και

την επιθετικότητα, αυτοί: α) της κλινικής εργασίας, β) της εκπαίδευσης και γ) της έρευνας. Επομένως η συγκεκριμένη επιστήμη μπορεί να συνεισφέρει ενεργά: α) παρέχοντας βοήθεια σε αθλητές που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα προσωπικό ή διαπροσωπικό στα πλαίσια μιας αγωνιστικής κατάστασης ( όπως είναι το άγχος και η επιθετικότητα), καθώς και σε περιπτώσεις κρίσης, β) παρέχοντας κατευθύνσεις και εκπαιδευτικές προσεγγίσεις στους προπονητές και τους αθλητές σχετικά με τεχνικές χαλάρωσης, συγκέντρωσης και θετικής ενόρασης, έτσι ώστε οι τελευταίοι να επιτύχουν το υψηλότερο επίπεδο της απόδοσης τους και γ) εντοπίζοντας τα θετικά οφέλη τόσο για την αθλητική απόδοση όσο και για τα ψυχολογικά οφέλη των αθλητών και ως εκ τούτου συνεισφέροντας στην βελτίωση της ποιότητας των αθλητών εντός κι εκτός του αγωνιστικού στίβου .

Με βάση τα παραπάνω, πιο συγκεκριμένα, η συνεισφορά της επιστήμης της αθλητικής ψυχολογίας σε σχέση με το σκοπό της παρούσας μελέτης παρουσιάζει ενδιαφέρον όσον αφορά το θεωρητικό και εμπειρικό πλαίσιο σχετικά με το άγχος και την επιθετικότητα και τις πρότερες συσχετίσεις των δύο κυρίων παραμέτρων (άγχους και επιθετικότητας) στα πλαίσια ενός εύρους αθλημάτων, τα αποτελέσματα των οποίων μπορούν να εξεταστούν στα πλαίσια του αθλήματος της υδατοσφαίρισης.

Η ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας δείχνει ότι η αξία της συνεισφοράς της συγκεκριμένης επιστήμης καθώς και των αθλητικών επιστημόνων έχει θεωρηθεί και αξιολογηθεί κατά καιρούς μέσα από το πρίσμα της «χρησιμότητας» προκειμένου να επιτευχθεί η υψηλότερη δυνατή απόδοση. Παρ' όλα αυτά όμως, όπως υποστηρίζει ο Cox (2002), η ουσιαστική συνεισφορά του αθλητικού ψυχολόγου είναι να βοηθήσει κάθε άνθρωπο που συμμετέχει σε κάποιο άθλημα να δώσει τον καλύτερο εαυτό του. Φυσικά αν αυτή η αρωγή καταλήξει και σε ανώτερη αθλητική απόδοση στο εκάστοτε άθλημα τόσο το καλύτερο.

Η ενεργή παρουσία της ψυχολογίας στον αθλητικό χώρο γίνεται εμφανής τη δεκαετία του 1980, όταν οι αθλητικοί ψυχολόγοι παρουσιάζουν τα αποτελέσματα από πολύ ενδιαφέρουσες έρευνες για τη συμμετοχή στον αθλητισμό, την αθλητική βία καθώς και δεοντολογία (Association for the Advanced and Applied Sport Psychology, 2006). Μεταξύ των άλλων, δημοσιεύονται τα συμπεράσματα μιας σειράς επιστημονικών μελετών που χρησιμοποιούν διαφορετικές ψυχολογικές προσεγγίσεις προκειμένου να εξετάσουν την ανάπτυξη επιθετικής συμπεριφοράς των αθλητών, κατά τη συμμετοχή τους σε αθλήματα, από την εφηβική τους ηλικία. Οι Shields και Bredemeier (1995) έχουν συνοψίσει τα ευρήματα αυτών των μελετών μερικά εκ των οποίων υποδεικνύουν ότι:

- οι κανόνες και τα ήθη στα σπορ (δηλαδή αυτά που τηρούνται κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού αγώνα) αναστέλλουν τους συνήθεις κανόνες της ζωής (Bredemeier, 1986, McIntosh, 1979).
- σημειώνεται αύξηση της επιθετικότητας, σε συνδυασμό με τη συμμετοχή σε αγώνες ή σε αθλητικές δραστηριότητες.
- οι διαφορετικές μορφές κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, που αναπτύσσονται στον αθλητισμό υψηλού αγωνιστικού επιπέδου ίσως να μην βοηθούν ή ενίοτε και να εμποδίζουν την ηθική εξέλιξη των νέων.
- η ηθική σκέψη εφήβων αθλητών (π.χ. καλαθοσφαιριστών) βρίσκεται σε πολύ χαμηλότερα ηθικά επίπεδα από εκείνα των μη αθλητών.
- Οι έφηβες και γυναίκες αθλήτριες τείνουν να ενστερνίζονται μια συμπεριφορά βασιζόμενη στο «Ευ Αγωνίζεσαι» περισσότερο από ότι τα αγόρια δίνοντας επίσης μικρότερη έμφαση στη μακιαβελική προσέγγιση :«νίκη με κάθε κόστος» που φαίνεται να διέπει την αντίστοιχη ανδρική αγωνιστική συμπεριφορά (Regnier, 1984; Mielke, 1993).

Το ενδιαφέρον που παρουσιάζουν οι παραπάνω μελέτες σχετίζεται με τα συμπεράσματά του τα οποία αποτελούν βάση για την ανακάλυψη ότι η κινητική δραστηριότητα από μόνη της δεν είναι επαρκής να βοηθήσει στην ηθική ανάπτυξη των νέων και κατ'επέκταση και των αθλητών. Πολλές φορές αντιθέτως, όπως υποστηρίζεται, μπορεί να δημιουργηθεί μία εγωκεντρική νοοτροπία και να εκδηλωθεί επιθετική συμπεριφορά ενός αθλητή με έκδηλη την έντονη πρόθεσή του να βλάψει κάποιον άλλο και να προκαλέσει σωματική ή ψυχολογική βλάβη με αντίστοιχη σωματική, λεκτική ή ψυχολογική επίθεση. Σύμφωνα με τον Dreikurs (1997), και την συμπεριφοριστική θεωρία των ορμών, είναι εμφανές ότι οι αθλητές έχουν την ανάγκη να προσελκύσουν την προσοχή του κοινού- θεατών, των συναθλητών και προπονητών, να αντιδράσουν προκειμένου να δείξουν τη δύναμή τους, να εκδικηθούν με βίαιο τρόπο όσους τους αγνοούν, περιφρονούν ή κακολογούν και να αποσυρθούν όταν δεν επιβεβαιώσουν την παρουσία τους.

Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητο να σημειωθεί ότι οι συγκεκριμένες έρευνες πρόβαλαν πολύ νωρίς την σπουδαιότητα κάποιων χαρακτηριστικών των αθλητών σε σχέση με τον ηθικό προσανατολισμό τους και κατ'επέκταση και την εκδήλωση επιθετικότητας. Τα χαρακτηριστικά αυτά περιλαμβάνουν παραμέτρους όπως η ηλικία, το φύλο, ο τύπος των σπορ, η ένταση της άσκησης, και το επίπεδο του αγώνα είναι καθοριστικοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τον ηθικό προσανατολισμό στον αθλητισμό (Bredemeier, 1994 & 1995b). Λαμβάνοντας υπ'



όψη τα συγκεκριμένα αποτελέσματα η παρούσα μελέτη θα εξετάσει τους συσχετισμούς μεταξύ άγχους και επιθετικότητας και πώς αυτοί πιθανώς διαφοροποιούνται με βάση τα παραπάνω χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, ένταση άσκησης, κλπ) στο άθλημα της υδατοσφαίρισης των οποίων τη σπουδαιότητα άλλες έρευνες απέδειξαν.

Πολύ σημαντική επίσης, είναι η διαφοροποίηση που προκύπτει από τα αποτελέσματα των εμπειρικών μελετών, σύμφωνα με τα οποία τα αθλήματα κατατάσσονται σε αθλήματα που βασίζονται σε συχνότερη ή έντονη σωματική επαφή και ως εκ τούτου μπορούν να προκαλέσουν σωματική σύγκρουση ή συνωστισμό (π.χ. χόκεϋ, ποδόσφαιρο, ράγκμπι, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, υδατοσφαίριση) και σε αθλήματα που δεν περιέχουν αυξημένη ή ακόμη και καθόλου σωματική επαφή και ως εκ τούτου δεν παράγουν εύκολα βίαιες ενέργειες (όπως για παράδειγμα, στίβος, καταδύσεις, ενόργανη γυμναστική, συγχρονική κολύμβηση). Επίσης, ένας άλλος σημαντικός διαχωρισμός που θα πρέπει να αναφερθεί εδώ, είναι ως προς τη βία, ως αποτέλεσμα της επιθετικότητας στον αγωνιστικό χώρο που διακρίνεται σε αυθόρμητη και συνειδητή. Η «Αυθόρμητη βία» συνίσταται στις επιθετικές εκείνες ενέργειες του ατόμου, που δημιουργούνται ως αντίδραση σε ένα εξωτερικό ερέθισμα, χωρίς βαθύτερη σκέψη για παράδειγμα όταν μας χτυπήσει κάποιος και πονέσουμε, τότε αντιδρούμε γρήγορα κι ανάλογα. Τη «Συνειδητή βία», τη συναντάμε κυρίως στον αγωνιστικό αθλητισμό των ενηλίκων, όπου συνήθως υπάρχουν μεγάλα συμφέροντα, σε αντίθεση με την αυθόρμητη η οποία συναντάται κατά κύριο λόγο στον σχολικό αθλητισμό των παιδιών και των εφήβων όπου οι επιθετικές ενέργειες δεν είναι προγραμματισμένες, αλλά πηγάζουν από τις στιγμιαίες συνθήκες (Μουντάκης, 1992; 2000).

Η επιθετικότητα και η βία στον αθλητικό χώρο έχουν αποτελέσει το επίκεντρο γύρω από το οποίο έχει αναπτυχθεί μια σειρά θεωριών όπως η θεωρία των ενστίκτων και των ορμών, της πειθούς και της μίμησης, της ψυχικής ματαίωσης (Cox, 2002) Οι θεωρίες αυτές είναι εμφανώς μονοδιάστατες. Η συγκεκριμένη όμως μελέτη έχει επιλέξει την θεωρία της πολυδιάστατης αιτιολόγησης καθώς στοχεύει στο να επισημάνει περισσότερους παράγοντες (π.χ. γνωστικό και σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση, θυμό, φύλο, γένος, κατηγορία ομάδας κλπ) που να συνδέονται με την επιθετικότητα των αθλητών στο άθλημα της υδατοσφαίρισης.

Ολοκληρώνοντας το συγκεκριμένο τμήμα, θα πρέπει να τονιστεί ότι η παρούσα μελέτη κινούμενη στη σφαίρα της αθλητική ψυχολογίας θα αντλήσει δεδομένα και εννοιολογικά πλαίσια από τους δύο εκ των τριών τομέων της, δηλαδή

από αυτό της έρευνας και της εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, εκτός από τις σχετικές θεωρίες και τα αντίστοιχα εννοιολογικά πλαίσια από τον τομέα της έρευνας η παρούσα μελέτη θα κάνει χρήση αντίστοιχων τεχνικών ψυχομετρίας και ψυχολογικών μετρήσεων του δείγματος που επιλέχθηκε μέσω ερωτηματολογίων (που αναλύονται παρακάτω) προκειμένου να καταγραφεί και να αξιολογηθεί η συμπεριφορά των συγκεκριμένων αθλητών σχετικά με τις δύο κύριες παραμέτρους του άγχους και της επιθετικότητας καθώς και των επιμέρους μεταβλητών τους. Όσον αφορά τον τομέα της παιδαγωγικής της αθλητικής ψυχολογίας, θα χρησιμοποιηθεί γνώση προκειμένου να αξιολογηθεί η πρακτική εφαρμογή των αποτελεσμάτων της μελέτης και τον σχεδιασμό σύντομων προτάσεων σε σχέση με στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές στο έργο τους για την αντιμετώπιση του άγχους και τη διαχείριση της επιθετικότητας των αθλητών όπως ή προσωποκεντρική προσέγγιση του Rodgers (1990) και η οποία αποδείχθηκε ότι μείωσε το σωματικό άγχος παρουσιάζοντας προϋποθέσεις σύμφωνα με τους ερευνητές να μειώνει γενικά το αγωνιστικό άγχος. Άλλες παρεμφερείς τεχνικές περιλαμβάνουν προσεγγίσεις όπως π.χ. τεχνικές αυτοελέγχου, διαλογισμός, τόνωση συγκέντρωσης και ασκήσεις αυτοελέγχου.

### ***2.3. Το Άγχος ως μεταβλητή που επηρεάζει την Αθλητική συμπεριφορά***

Όπως υποστηρίζει ο Cox (2002) το άγχος αποτελεί ένα εκ των πολλών συναισθημάτων που μπορούν να προκύψουν ως αντίδραση των αθλητών σε μια αγωνιστική κατάσταση. Συγκεκριμένα το άγχος είναι το συναίσθημα το οποίο ορίζεται ως την αντιμετώπιση μια αβέβαιης κατάστασης ή υπαρξιακής απειλής (Lazarus, 2000a). Το άγχος ως συναίσθημα προκύπτει μετά από αξιολόγηση και εκτίμηση των «αποθεμάτων» του ατόμου για το χειρισμό μίας κατάστασης. Οι συνέπειες του άγχους όπως υποστηρίζει ο Cox (2002) επηρεάζουν τους αθλητές ανεξαρτήτως φύλου και αθλήματος. Ως εκ τούτου το άγχος με τις επιμέρους παραμέτρους και συνιστώσες του, όπως θα συζητηθούν παρακάτω, έχει επιλεγεί ως μία από τις κύριες μεταβλητές που θα εξεταστεί στην συγκεκριμένη μελέτη σε σχέση με την επιθετική συμπεριφορά των αθλητών της υδατοσφαίρισης και προκειμένου να εντοπιστεί η σχέση αιτίας και αιτιατού.

Ο Lazarus (2000a) υιοθετεί μια πολύ ενδιαφέρουσα θέση σύμφωνα με την οποία το άγχος κατατάσσεται μεταξύ άλλων αξιοσημείωτων συναισθημάτων ως προς την επίδρασή τους στην αθλητική απόδοση, όπως ο θυμός, η ντροπή, η ανακούφιση και η υπερηφάνεια τα οποία μπορούν να ασκήσουν ισχυρή επίδραση στην απόδοση

και για τα οποία πολύ εύστοχα ισχυρίζεται ότι δεν θα πρέπει να εντάσσονται και να κατηγοριοποιούνται σε θετικές και αρνητικές ομάδες καθώς αποτελεί μάλλον γραμμική σκέψη για σύνθετες καταστάσεις. Ως εκ τούτου λοιπόν, ο Lazarus (2000a) υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα αυτά, όπως το άγχος, θα πρέπει να εξετάζονται κυρίως ως προς τις ξεχωριστές τους επιδράσεις στην απόδοση, για παράδειγμα, ο θυμός ενώ θεωρείται συχνά ως αρνητικό συναίσθημα μπορεί να ασκήσει επίσης και ενισχυτική επίδραση στην απόδοση.

Μία πολύ σημαντική διαπίστωση αφορά το γεγονός ότι μία περιβαλλοντική ή αγωνιστική κατάσταση δεν είναι κατ'ανάγκη στρεσογόνα από μόνη της. Έτσι σύμφωνα με τον Lazarus (2000a & 2000b) μία αγωνιστική κατάσταση μπορεί να λειτουργεί ως ερέθισμα για την πρόκληση άγχους αλλά αν τελικά θα προκαλέσει άγχος σε έναν αθλητή εξαρτάται από το πώς θα την αντιληφθεί και θα την ερμηνεύσει ο ίδιος ο αθλητής. Αυτή η διαπίστωση αποτελεί και μία από τις βασικότερες αρχές της που υπογραμμίζουν την πολυδιάστατη φύση του άγχους (Lane & Terry, 2000). Ο αθλητής όταν έρχεται αντιμέτωπος με μια δυνητικά στρεσογόνο αγωνιστική κατάσταση κάνει μία εκτίμηση της κατάστασης σε δύο επίπεδα τα οποία περιλαμβάνουν την κύρια εκτίμηση, (κατά την οποία αξιολογείται από τον αθλητή το ενδιαφέρον που παρουσιάζει για τον ίδιο η κατάσταση) και την δευτερεύουσα εκτίμηση (κατά την οποία εκτιμώνται τα προσωπικά αποθέματα και δυνάμεις που διαθέτει ο ίδιος ο αθλητής προκειμένου να αντιμετωπίσει την κατάσταση). Τα αποτελέσματα και από τα δύο επίπεδα εκτίμησης και αξιολόγησης αποφασίζουν το βαθμό στον οποίο θα εκδηλωθεί ή όχι αντίδραση άγχους (Hanton, Thomas & Maynard, 2004). Είναι λοιπόν καταφανές ότι το άγχος είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την υποκειμενική αντίληψη του ατόμου σχετικά με ένα γεγονός ή μια κατάσταση και επί του προκειμένου ο τρόπος που αντιλαμβάνεται ένας αθλητής μια συγκεκριμένη αγωνιστική κατάσταση.

Όπως αναλύεται παρακάτω, ένα εκ των δύο κυρίων ψυχομετρικών εργαλείων που εφαρμόστηκαν στην συγκεκριμένη μελέτη για την διεξαγωγή αποτελεσμάτων (το CSAI-2) χρησιμοποιήθηκε για την εκτίμηση σωματικού, γνωστικού άγχους και αυτοπεποίθησης (Martens, Burton, Vealey & Smith, 1990). Το γνωστικό άγχος ορίζεται ως η ανησυχία, η αντίληψη των δυσάρεστων συναισθημάτων που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση και την αδυναμία συγκέντρωσης (Borkovec, 1976). Ο όρος σωματικού άγχους αναφέρεται σε φυσιολογικούς και συναισθηματικούς παράγοντες που προκύπτουν από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (Martens, Vealey & Burton,

1990).Όσον αφορά την αυτοπεποίθηση, αυτή αποτελεί μια προσδοκία των αθλητών, την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους (Martens, 1987).

### 2.3.1 Εναλλακτικές Θεωρίες περί Άγχους

Η ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας αποδεικνύει την ύπαρξη μίας σειράς θεωριών που αναπτύχθηκαν και διατυπώθηκαν για τη σχέση των ψυχολογικών καθώς και φυσιολογικών μεταβλητών του άγχους και την επίδρασή τους στην αθλητική απόδοση. Οι βασικότερες αυτών θα μπορούσαν συνοπτικά να παρουσιαστούν ως εξής:

1. Η θεωρία του ανεστραμμένου U (Yerkes & Dodson, 1908; Broadhurst, 1957) σύμφωνα με την οποία για κάθε δραστηριότητα υπάρχει ένα ιδανικό σημείο διέγερσης και η σχέση ανάμεσα στη διέγερση και την απόδοση έχει σχήμα αντεστραμμένου U. Παρ' όλο που έχει χρησιμοποιηθεί από αρκετούς αθλητικούς ψυχολόγους στην προσπάθειά τους να ερμηνεύσουν τη σχέση μεταξύ άγχους και απόδοσης, η συγκεκριμένη θεωρία έχει υποστεί κριτική από πολλούς που βασίζεται στο επιχείρημα ότι πρόκειται για μία απλή θεωρία η οποία δεν μπορεί να συλλάβει και να ερμηνεύσει την πολυπλοκότητα της σχέσης μεταξύ απόδοσης και άγχους (Cox, 2002).

2. Η θεωρία της Ζώνης Ιδανικής Ενέργειας (Hanin, 1989) η οποία αποτελεί μεταγενέστερη προσέγγιση, συγγενική με τη θεωρία του αντεστραμμένου U, και σύμφωνα με την οποία υποστηρίζεται η ύπαρξη ατομικών διαφορών στα ιδανικά επίπεδα διέγερσης, τα οποία επιτρέπουν τη βέλτιστη απόδοση.

3. Η θεωρία των καταστροφών τύπου αιχμής (Fasay & Hardy, 1988; Hardy, 1996) η οποία βασίζεται σε ένα μαθηματικό μοντέλο που περιγράφει τις ασυνέχειες που παρουσιάζονται στον φυσικό κόσμο. Το μοντέλο της καταστροφής τύπου αιχμής της συγκεκριμένης θεωρίας στις αθλητικές δραστηριότητες εξετάζει την αλληλεπίδραση μεταξύ διαφόρων διαστάσεων του άγχους καθώς και το αποτέλεσμα αυτής της αλληλεπίδρασης στην απόδοση.

4. Η θεωρία του πολυδιάστατου άγχους. Μια από τις δημοφιλέστερες και επικρατέστερες θεωρίες περί του άγχους είναι αυτή της πολυδιάστατης φύσης του άγχους (multidimensional anxiety theory) που αναπτύχθηκε από τους Martens Burton, Vealy, Bump και Smith (1990) και η οποία βασίζεται στην ιδέα ότι η φύση του άγχους είναι πολυδιάστατη αποτελούμενη τόσο από σωματικά όσο και από γνωστικά στοιχεία. Το γνωστικό στοιχείο του άγχους ονομάζεται γνωστικό άγχος

(cognitive anxiety) το οποίο όπως υποστηρίζουν οι παραπάνω συγγραφείς προκαλείται από καταστάσεις όπως φόβο για πιθανή αρνητική αξιολόγηση, φόβο αποτυχίας καθώς και φόβο μείωσης ή και απώλεια της αυτοεκτίμησης. Από την άλλη πλευρά, το σωματικό άγχος (somatic anxiety) που αποτελεί το σωματικό στοιχείο του άγχους αντιπροσωπεύει βασικές οργανικές αντιδράσεις όπως αυξημένος καρδιακός παλμός, μυϊκή ένταση και αναπνοή. Μία πολύ ενδιαφέρουσα πτυχή-παράμετρος της πολυδιάστατης φύσης του άγχους είναι αυτή της προδιάθεσης ή του χαρακτηριστικού άγχους όπως ονομάζεται. (Cox, 2002). Στο σημείο αυτό ο συγγραφέας της παρούσας μελέτης, αισθάνεται την ανάγκη να παρατηρήσει ότι ο όρος ‘χαρακτηριστικό άγχος’ δεν αποδίδει πιστά την έννοια αυτού που διεθνώς αποκαλείται «trait anxiety» (Schwarzer, 1997). Ο όρος «trait» σημαίνει «χαρακτηριστικό προσωπικότητας» ως εκ τούτου ο όρος «trait anxiety» αναφέρεται στο άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας επομένως ο όρος «χαρακτηριστικό του άγχους» φαίνεται να αποτελεί ένα πιο δόκιμο όρο. Όπως εξάλλου υποστηρίζει και ο Schwarzer, (2000) το «trait anxiety» αντικατοπτρίζει την σταθερή τάση ενός ατόμου να ανταποκρίνεται σε καταστάσεις αναμένοντας ότι αυτές θα είναι απειλητικές για την ισορροπία του και του εκάστοτε status quo. Η συγκεκριμένη μορφή άγχους μπορεί να είναι συνειδητή ή ασύνειδη και όπως τονίζει ο Schwarzer, (2001) συνδέεται με το νευρωτισμό. Επομένως, για τους σκοπούς της συγκεκριμένης μελέτης υιοθετείται η άποψη του Spielberg (1971) ότι το «trait anxiety» είναι η προδιάθεση να αντιλαμβάνεται κάποιος συγκεκριμένες καταστάσεις ως απειλητικές και να ανταποκρίνεται αντίστοιχα. Έτσι λοιπόν, εάν η ψυχοσύνθεση και ψυχολογία κάποιου αθλητής διακρίνεται από υψηλό χαρακτηριστικό άγχους τότε το πιθανότερο είναι η συμπεριφορά του σε μια αγωνιστική κατάσταση να διέπεται επίσης από υψηλό επίπεδο αγωνιστικού άγχους κατάστασης.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να γίνει η διαπίστωση ότι αυτό που ο Endler (1983) ονομάζει αγωνιστικό άγχος και το οποίο λαμβάνει χώρα πριν από μία ανταγωνιστική κατάσταση, γνωστό και ως προ-αγωνιστικό άγχος κατάστασης, συμπίπτει με τις παραμέτρους του γνωστικού άγχους του Martens και των συνεργατών του (1990) όπως αυτές έχουν εντοπιστεί παραπάνω. Φαίνεται λοιπόν ότι η «γνώση» ή η «αντίληψη» παίζουν σημαντικό ρόλο ως γενεσιουργές αιτίες αγωνιστικού άγχους. Έτσι, όπως υποστηρίζει ο Dunn (1999) σε κάποια αθλήματα (π.χ. χόκεϊ επί πάγου, ενός εκ των απαιτητικότερων σωματικών αθλημάτων) ο φόβος για αρνητική αξιολόγηση σε συνάρτηση με την σημασία του αγώνα ή / και την

ικανότητα των αντιπάλων εντοπίστηκαν ως κύριες αιτίες άγχους, παρά η οποιαδήποτε ανησυχία για την πιθανότητα σωματικής βλάβης.

5. Η θεωρία του διευκολυντικού ή ανασταλτικού άγχους (Jones, 1991). Η συγκεκριμένη θεωρία βασίζεται σε μία άλλη πολύ σημαντική μεταβλητή που στην ουσία παραμετροποιεί και θέτει σε αντίστοιχο πλαίσιο τις παραπάνω συνιστώσες του γνωστικού και σωματικού άγχους και είναι αυτή της λεγόμενης «κατεύθυνσης του άγχους» που σχετίζεται με την επίδραση την οποία ο αθλητής αντιλαμβάνεται ότι θα έχει το άγχος αυτό στην κατάστασή του και την αθλητική του απόδοση. Όπως υποστηρίζει ο Cox (2002) όταν ένας αθλητής ολοκληρώνει ένα ερωτηματολόγιο όπως για παράδειγμα το CSAI-2 που μετρά το προ-αγωνιστικό άγχος, προκύπτουν δύο βαθμολογίες οι οποίες αντικατοπτρίζουν την αντιλαμβανόμενη ένταση του γνωστικού και σωματικού άγχους κατάστασης αντίστοιχα του αθλητή όπως αυτό αντιπροσωπεύεται από τις αντίστοιχες απόλυτες τιμές. Είναι πολύ σημαντικό εδώ να τονισθεί ότι ο Jones (1991) υποστηρίζει ότι η απόλυτη τιμή του άγχους δεν προσεγγίζει καθόλου σε σπουδαιότητα την αντίληψη που μπορεί να έχει ένας αθλητής σχετικά με την κατεύθυνση του άγχους του, δηλαδή αν αυτό πρόκειται να τον διευκολύνει η να παρεμποδίσει στην αγωνιστική του απόδοσή. Αυτό σύμφωνα με τον Jones ονομάζεται στοιχείο κατεύθυνσης του άγχους (direction component of anxiety). Είναι προφανές λοιπόν ότι υπάρχει το «realistic» και το «perceptual» δηλαδή η πραγματική διάσταση του άγχους κάποιου αθλητή και η διάσταση του άγχους του όπως την αντιλαμβάνεται ο ίδιος, αλλά το ερώτημα που έχει βαρύτητα δεν αφορά τελικά την απόλυτη τιμή που αντιπροσωπεύει το πραγματικό επίπεδο του άγχους, αν είναι υψηλό ή χαμηλό, αλλά το πώς ο ίδιος ο αθλητή αντιλαμβάνεται τον τρόπο με τον οποίο τελικά το άγχος του θα λειτουργήσει- αν δηλαδή θεωρεί ο ίδιος ότι το επίπεδο του άγχους του θα τον βοηθήσει να αποδώσει ή θα λειτουργήσει ανασταλτικά. Με βάσει τα παραπάνω οι Jones και Swan (1995) τροποποίησαν το ερωτηματολόγιο για το αγωνιστικό άγχος κατάστασης ώστε να συμπεριληφθεί και η αρχή της κατεύθυνσης του άγχους. Μία επίσης σημαντική παρατήρηση προκύπτει από τα αποτελέσματα σχετικών εμπειρικών ερευνών που διεξήγαγε η ομάδα του Jones (1995) σύμφωνα με τα οποία οι επιτυχημένοι αθλητές μπορούσαν να διακριθούν από τους λιγότερο επιτυχημένους με βάση τη βαθμολογία τους ως προς την κατεύθυνση του άγχους και όχι βάσει των βαθμολογιών τους σχετικά με το βαθμό έντασής του. Έτσι συνοψίζοντας, η ένταση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης είναι ένας δείκτης που αντιπροσωπεύει το απόλυτο επίπεδο του άγχους σχετικά με την αγωνιστική κατάσταση ενώ η κατεύθυνση του άγχους κατάστασης είναι η αντίληψη

του αθλητή για το πώς θα λειτουργήσει το άγχος του και αν η προβλεπόμενη έντασή του θα παρεμποδίσει τελικά ή θα διευκολύνει την αγωνιστική του απόδοση.

Εδώ θα πρέπει να τονιστεί ότι η παρούσα μελέτη βασίστηκε στην θεωρία του πολυδιάστατου άγχους

## ***2.4 Η Έννοια του Θυμού και της Επιθετικότητας και οι προεκτάσεις τους στον Αθλητισμό***

### **2.4.1 Θυμός και προεκτάσεις στον αθλητισμό**

Σύμφωνα με τον Spielberger και συνεργατών (1983) έναν ψυχολόγο που ειδικεύεται στη μελέτη του θυμού, ο θυμός αποτελεί ένα φυσιολογικό, ανθρώπινο συναίσθημα, συνήθως υγιές. Επισημαίνεται όμως ο κίνδυνος το συναίσθημα αυτό να ξεφύγει από τον έλεγχό μας και να αποβεί καταστροφικό δημιουργώντας προβλήματα τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις όσο και στην συνολική ποιότητα ζωής καθώς δημιουργείται η αίσθηση ότι κάποιος βρίσκεται στο έλεος ενός απρόβλεπτου και ανεξέλεγκτου και ισχυρού συναισθήματος. Σύμφωνα πάντα με τον Spielberger και τους συνεργάτες του (1983) ο θυμός ως συναίσθημα ποικίλλει σε ένταση και μπορεί να πάρει μορφές όπως ενός ήπιου εκνευρισμού ή μίας έντονης οργής και μανίας. Ο θυμός, όπως εξάλλου και άλλα συναισθήματα, συνοδεύεται, καθώς και τα άλλα έντονα συναισθήματα, από αντίστοιχες σωματικές αλλαγές. Έτσι πιθανότατα να έχουμε αύξηση των χτύπων της καρδιακής πίεσης καθώς και αύξηση των επιπέδων κάποιων ορμονών όπως αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης. Αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν το συναίσθημα του θυμού περιλαμβάνουν εξωτερικά ερεθίσματα, όπως ανησυχία ή άγχος από συνεχή ενασχόληση με προσωπικά προβλήματα καθώς και μνήμες τραυματικών ή εξοργιστικών γεγονότων.

Ο Spielberger (1992), ως καθιερωμένη αυθεντία στον χώρο μελέτης του θυμού έκανε έναν πολύ σημαντικό διαχωρισμό μεταξύ «θυμού κατάστασης» (state anger) ο οποίος ορίζεται ως μία πρόσκαιρη συναισθηματική κατάσταση, και του θυμού ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (trait anger) ο οποίος αποτελεί μια γενική τάση ενός ατόμου να αντιδρά με εκνευρισμό, οργή ή μανία σε διαφορετικές καταστάσεις.

Σ' αυτό το σημείο θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι η μεταβλητή του θυμού που εξετάζεται στην παρούσα μελέτη αφορά στο θυμό κατάστασης των αθλητών σε αγωνιστικές καταστάσεις και όχι το θυμό ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Οι Cornell, Peterson και Richardson (1999) υποστηρίζουν ότι ο ενστικτώδης φυσικός τρόπος να εκδηλώσουμε το θυμό μας είναι να αντιδράσουμε επιθετικά. Ο θυμός είναι

μια φυσική, προσαρμοστική απάντηση σε κάποια απειλή. Συχνά υποκινεί έντονα συναισθήματα και συμπεριφορές, που επιτρέπουν τα άτομα όπως και τους αθλητές να παλέψουν και να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, όταν δεχτούν επίθεση. Επομένως, ως ένα σημείο, όπως υποστηρίζεται, η έκφραση θυμού είναι απαραίτητη για την 'επιβίωσή' στον κοινωνικό και αγωνιστικό στίβο. Από την άλλη πλευρά, δεν είναι επιτρεπτό ούτε κοινωνικά αποδεκτό να επιτιθέμεθα φραστικά ή σωματικά σε κάθε πρόσωπο ή αντικείμενο. Οι νόμοι, κανονισμοί, και η κοινή λογική θέτουν όρια στο πόσο μακριά μπορεί να μας οδηγήσει ο θυμός. Οι άνθρωποι και ως εκ τούτου και οι αθλητές χρησιμοποιούν μια πληθώρα συνειδητών αλλά και ασυνειδών διεργασιών για να διαχειριστούν τα συναισθήματα θυμού τους. Οι τρεις κύριοι τρόποι διαχείρισης του θυμού είναι: η έκφραση, η απώθηση, και η χαλάρωση. Όπως τονίζει όμως ο Spielberg (1992), όταν καμιά από αυτές τις τεχνικές δεν αποδίδει, τότε σίγουρα κάποιος ή κάτι βρίσκεται σε κίνδυνο. Οι προεκτάσεις των παραπάνω για τον αθλητισμό είναι η σωστή κατεύθυνση των αθλητών από τους προπονητές τους προκειμένου να μπορούν να αναπτύξουν τις εναλλακτικές προσεγγίσεις διαχείρισης θυμού έτσι ώστε να φτάσουν οι ίδιοι να λειτουργούν αυτόνομα και να μπορούν να διαχειρίζονται το θυμό τους σε μια αγωνιστική κατάσταση.

Στο ερώτημα αν είναι καλό να εκδηλώνουμε το θυμό μας, οι ψυχολόγοι σήμερα λένε πως η άποψη αυτή αποτελεί έναν επικίνδυνο μύθο. Μερικά άτομα χρησιμοποιούν αυτή την άποψη για να δικαιολογήσουν το ότι πληγώνουν τους γύρω τους. Η έρευνα έχει δείξει ότι η έντονη εκδήλωση του θυμού μας τις περισσότερες φορές προκαλεί κλιμακωτή αύξηση του θυμού και της επιθετικότητας. Αυτό δε βοηθάει ούτε τον ίδιο τον αθλητή που εκδηλώνει θυμό και επιθετικότητα αλλά ούτε το άτομο με το οποίο είναι θυμωμένος ώστε να υπάρξει εκτόνωση της κατάστασης. Εδώ πάλι είναι καταλυτική η παρέμβαση του προπονητή στο να λειτουργήσει ως μέντορας και βοηθήσει τον αθλητή σε μία αυτογνωσία ώστε να μπορέσει αρχικά να εντοπίσει τι είναι αυτό που προκαλεί το θυμό και την επιθετική συμπεριφορά του και έπειτα να αναπτύξει στρατηγικές, ώστε να μπορεί να διατηρηθεί ο θυμός σε επίπεδο τέτοιο που να μην οδηγεί σε ακραίες αντιδράσεις.

Σύμφωνα με την Kubzansky (2002), η οποία έχει μελετήσει την επίδραση του στρες και των συναισθημάτων στην υγεία της καρδιάς, το κλειδί είναι το «υψηλό» επίπεδο. Ο μέτριας έντασης θυμός δε φαίνεται να είναι πρόβλημα. Στην πραγματικότητα η εκδήλωση της οργής με εύλογο τρόπο μπορεί να είναι μία απολύτως υγιής συμπεριφορά. Η Kubzansky (2000) επισημαίνει ότι η ικανότητα να εκφράσει κάποιος το θυμό του μπορεί να είναι εξαιρετικά λειτουργική καθώς τα



άτομα που καταπιέζουν την οργή τους διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις

#### **2.4.2 Επιθετικότητα και προεκτάσεις στον αθλητισμό**

Ως επιθετικότητα ορίζεται κάθε μορφή συμπεριφοράς η οποία έχει ως στόχο να πληγώσει ή να προξενήσει κακό σε κάποιον άλλο ζωντανό οργανισμό (Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαϊωάννου, 2001). Η επιθετικότητα διαχωρίζεται από τη βία, καθώς η επιθετικότητα αποτελεί σχεδιασμένη συμπεριφορά που στοχεύει στην ψυχολογική ή την σωματική βλάβη και φθορά ενώ η βία αποτελεί μέρος της επιθετικότητας και την φυσική πλευρά αυτής. Σύμφωνα με τον Bergovitz, (1993) το θέμα της επιθετικότητας στον αθλητισμό έχει απασχολήσει πολλούς επιστήμονες και ψυχολόγους οι οποίοι στην προσπάθειά τους να αναλύσουν τις παραμέτρους και τις προεκτάσεις της επιθετικότητας στον συγκεκριμένο χώρο έρχονται αντιμέτωποι με σημαντικά ερωτήματα όπως το κατά πόσο η επιθετική συμπεριφορά των αθλητών λειτουργεί ως μια διαδικασία κάθαρσης ή αντιθέτως η εκδήλωση και παρακολούθηση τέτοιων συμπεριφορών ενισχύει και ενθαρρύνεται η επιθετικότητα περαιτέρω. Ο Bergovitz, (1993) υποστηρίζει ότι θα πρέπει να συνυπάρχουν δύο παράγοντες προκειμένου να χαρακτηρίσουμε μια συμπεριφορά ως επιθετικότητα.

Συγκεκριμένα, πρώτον η επιθετικότητα θα πρέπει να στοχεύει σε ένα άλλο άτομο με συνειδητή πρόθεση την πρόκληση σωματικής βλάβης και δεύτερον θα πρέπει να υπάρχει μια λογική προσδοκία ότι η επιθετική προσπάθεια θα είναι επιτυχής. Ως εκ τούτου για την συγκεκριμένη μελέτη δεν αναγνωρίζονται ως επιθετικότητα η πρόκληση ζημιάς σε ένα άψυχο αντικείμενο ή ο ακούσιος τραυματισμός κάποιου άλλου αθλητή σε μια αγωνιστική κατάσταση.

Μελετώντας την σχετική βιβλιογραφία γίνεται προφανές ότι κάποιοι μελετητές στους ορισμούς και τα θεωρητικά πλαίσια που έχουν αναπτύξει για την επιθετικότητα περιλαμβάνουν συμπεριφορές που στοχεύουν τόσο σε σωματική όσο και ψυχική βλάβη του άλλου ατόμου. Έτσι ο Smith (1983) ορίζει την επιθετικότητα ως κάθε συμπεριφορά σχεδιασμένη να πληγώσει κάποιο άτομο σωματικά ή ψυχολογικά. Την ίδια προσέγγιση ακολουθεί και ο Bredeimer (1985) ο οποίος στο ερωτηματολόγιο που ανέπτυξε (προκειμένου να αξιολογήσει τον βαθμό στον οποίο μπορεί να φτάσει η επιθετικότητα των αθλητών) περιλαμβάνει τόσο επιθετικές πράξεις που στοχεύουν σε προσβολή του αντιπάλου χρησιμοποιώντας σωματική βία όσο και πράξεις που επιδιώκουν προσβολή χωρίς σωματική βία.

Ο Cox (2002) από την άλλη πλευρά στο ορισμό του περι «εχθρικής επιθετικότητας» εστιάζει μόνο στον τραυματισμό του άλλου. Συγκριμένα, όπως υποστηρίζει ο ίδιος με την πάροδο των ετών έχουν αναγνωριστεί δύο είδη επιθετικότητας. Το πρώτο είδος ονομάζεται «εχθρική επιθετικότητα» (hostile aggression) κατά τη οποία οι αθλητές που εκδηλώνουν επιθετικότητα έχουν σαφή πρόθεση να βλάψουν το «θύμα» τους και η πρόκληση αυτής της βλάβης καθώς και ο φόβος που του προκαλούν λειτουργούν ενισχυτικά για τον επιτιθέμενο αθλητή ο οποίος κατά την εκδήλωση της επιθετικότητάς του συνοδεύεται και από το από το αίσθημα θυμού χωρίς καμία θεώρηση για την έκβαση του αγώνα. Το δεύτερο είδος επιθετικότητας είναι αυτό που «συντελεστική επιθετικότητα» (instrumental aggression) κατά την εκδήλωση της οποίας οι αθλητές παρ όλο που έχουν πάλι στόχο να βλάψουν το άλλο άτομο ωστόσο το κάνουν ελπίζοντας να συμβάλλουν σημαντικά στην εκπλήρωση ενός συγκεκριμένου και βασικού σκοπού για την ομάδα ή την συγκεκριμένη αγωνιστική κατάσταση, όπως νίκη, κύρος ή χρήματα.

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης η έννοια της επιθετικότητας περιλαμβάνει παραμέτρους τόσο σωματικής όσο και ψυχικής επίθεσης, προσβολής και βλάβης. Ένας πολύ σημαντικός διαχωρισμός που κάνει ο Cox (2002) που θα πρέπει να αναφερθεί εδώ, είναι αυτό μεταξύ της επιθετικότητας και της «δικαιολογητικότητας» ή επιβλητικής συμπεριφοράς η οποία θεωρείται ως αποτέλεσμα καθοδήγησης των προπονητών που ζητούν από τους αθλητές να επιβάλουν την παρουσία τους στον αγωνιστικό χώρο κάνοντας χρήση σωματικής ή λεκτικής δύναμης προκειμένου να γίνουν πιο δικαιοδοτικοί για το καλό του παιχνιδιού χωρίς όμως πρόθεση για πρόκληση οποιασδήποτε βλάβης στον αντίπαλο.

#### ***2.4.3. Εναλλακτικές Θεωρίες Θυμού και Επιθετικότητας***

Μια σειρά διαφορετικών θεωριών έχουν αναπτυχθεί όσον αφορά την επιθετικότητα που βοηθούν στην ερμηνεία αλλά και την κατανόηση επιθετικών συμπεριφορών με σκοπό την βέλτιστη διαχείρισή τους προς κοινό όφελος. Οι θεωρίες αυτές εμπίπτουν σε τέσσερις κατηγορίες: την θεωρία των ενστίκτων (instinct theory), την θεωρία κοινωνικής μάθησης (social learning theory), τη θεωρία της ηθικής συνείδησης (moral reasoning) και την θεωρία απογοήτευση-επιθετικότητα (frustration-aggression theory).

Η θεωρία των ενστίκτων βασίζεται στο έργο του Freud (1950) ο οποίος θεωρούσε ότι η επιθετικότητα είναι άλλη μία εσωτερική ορμή όπως η πείνα, η δίψα, η

σεξουαλική επιθυμία κλπ. Ως εκ τούτου, στα πλαίσια της συγκεκριμένης σχολής, η επιθετικότητα θεωρείται ως αναπόφευκτη εφόσον είναι έμφυτη αλλά όπως συμβαίνει και με τις άλλες ορμές μπορεί κι αυτή να ρυθμιστεί μέσα από μια διαδικασία εκφόρτισης ή την εκπλήρωσή της. Μια σημαντική παράμετρος της συγκεκριμένης θεωρίας είναι ότι η επιθετικότητα μπορεί να καταλήξει σε έναν εξαγνισμό ή απελευθέρωση της ορμής διαδικασία γνωστή ως κάθαρση. Έτσι το χτύπημα ενός αντιπάλου στον αθλητισμό μπορεί να λειτουργήσει ως κάθαρση ή απελευθέρωση της εσωτερικής επιθετικότητας.

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, της οποίας σημαντικότερος θεωρητικός είναι ο Bandura (1973), διατυπώνει τη θέση ότι η επιθετικότητα αποτελεί απόρροια εκμάθησης και παρουσιάζει μια κυκλική συμπεριφορά έτσι ώστε μία πράξη επιθετικότητας να οδηγεί σε περισσότερη επιθετικότητα έως ότου αυτό το κυκλικά συνεχιζόμενο μοτίβο να διακοπεί από κάποιο είδος θετικής ή αρνητικής εξωτερικής παρέμβασης. Ο Bandura (1973) υποστηρίζει ότι η επιθετικότητα μαθαίνεται μέσω παρατήρησης. Πολλοί άλλοι θεωρητικοί συμφωνούν με την συγκεκριμένη θέση, έτσι ο Smith (1980) για παράδειγμα, υποστηρίζει ότι η επιθετικότητα στο χόκεϋ επι πάγου οφείλεται σε μίμηση προτύπων.

Η θεωρία της ηθικής συνείδησης βασίζεται στην αρχή ότι η προθυμία ενός ατόμου να επιδοθεί σε επιθετικές συμπεριφορές και πράξεις σχετίζεται με το επίπεδο της ηθικής συνείδησής του (Bredeimer, 1994). Κατ' επέκταση σύμφωνα με την συγκεκριμένη θεωρία στα αθλήματα επαφής, όπου νομιμοποιείται κατά κάποιον τρόπο η επιθετικότητα, μπορούν να καθυστερήσουν την ηθική εξέλιξη το ατόμου. Τα επίπεδα της ηθικότητας που απαιτούνται για την καθημερινή κοινωνική ζωή, συχνά παραμερίζονται κατά την διάρκεια αθλητικών αγωνιστικών περιστάσεων. Ο παραμερισμός αυτό αποκαλείται ως ηθική υπό περιορισμό ή υπό αναστολή. Τέλος όπως υποστηρίζουν οι Stephen και Bredeimer (1996) οι αθλητικές ομάδες μπορούν να δημιουργήσουν μια ηθική ατμόσφαιρα η οποία να ενισχύσει την επιθετική συμπεριφορά.

Αν και παλαιά, σημαντική είναι η διατύπωση της θεωρίας της ματαίωσης ή απογοήτευσης από τους Dollard, Miller και Sears (1939) σύμφωνα με την οποία η επιθετικότητα είναι μία πράξη που προσφέρει κάθαρση και εξαγνισμό του θυμού που σχετίζεται με την απογοήτευση. Η θέση αυτή σχετίζεται άμεσα με τις υποθέσεις την συγκεκριμένης μελέτης περί συσχετισμού θυμού και επιθετικότητας. Η συγκεκριμένη θεωρία αναδιατυπώθηκε από τον Bergovitz (1993) υποστηρίζοντας ότι η απογοήτευση δημιουργεί μια ετοιμότητα αλλά δεν καταλήγει απαραίτητα σε

επιθετικότητα, καθώς πρέπει να υπάρξουν και ορισμένα εξωγενή ερεθίσματα. Επίσης οι Anderson, Deuser και DeNeve (1995) συμφωνούν ότι ο θυμός αποτελεί τη ρίζα της εχθρικής επιθετικότητας. Ενδιαφέρουσα είναι και η θεωρία της κάθαρσης η οποία θεωρεί την επιθετικότητα μέσα από το πρίσμα της απελευθέρωσης της απογοήτευσης-ματαιώσης και τη θεωρεί εξαγνισμό που μπορεί να αποβεί χρήσιμος όσο η επιθετικότητα εκφράζεται πάνω σε άψυχα αντικείμενα (π.χ. σάκο πυγμαχίας) καθώς η έκφραση της επιθετικότητας σε άλλο άτομο μπορεί να πυροδοτήσει και να οδηγήσει σε περαιτέρω επιθετικότητα.

### **2.5 Όργανα Μέτρησης: Άγχους και Επιθετικότητας - Κριτική και Αξιοπιστία**

Όπως θα αναλυθεί στο επόμενο κεφάλαιο της μεθοδολογίας, για τους σκοπούς της πρωτογενούς έρευνας της συγκεκριμένης μελέτης εφαρμόστηκε ποσοτική μεθοδολογία (Quantitative research methodology) μέσω ερωτηματολογίων (survey) για την συλλογή των δεδομένων τα οποία αναλύθηκαν προκειμένου να αποδειχθούν ή να ανατραπούν οι υποθέσεις της έρευνας. Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια: Α) Το Ερωτηματολόγιο «Αγωνιστικής Κατάστασης» (CSAI-II, των Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1983) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Σταύρου, Ζέρβας, Κάκκος, και Ψυχουντάκη (1998) το οποίο αποτελείται από 15 ερωτήσεις σχεδιασμένες για να μετρήσουν τρεις παραμέτρους: γνωστικό, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση.

Εδώ θα πρέπει να τονιστεί ότι για την μέτρηση και εκτίμηση του άγχους με την αυτοαναφερόμενη μέθοδο στον αθλητισμό έχουν αναπτυχθεί διάφορες κλίμακες και ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια τα οποία και κατά κύριο λόγο έχουν εφαρμοστεί για την μέτρηση του αγωνιστικού άγχους διακρίνονται σε μονοδιάστατα και πολυδιάστατα.

Στα μονοδιάστατα ερωτηματολόγια ανήκουν τα: α) STAI (State Trait Anxiety Inventory) (Spielberger, Gorsuch Lushene, 1970) το οποίο αν και δεν σχεδιάστηκε για το χώρο του αθλητισμού ωστόσο χρησιμοποιήθηκε ευρέως και σ' αυτόν και εκτιμά το χαρακτηριστικό και περιστασιακό άγχος με είκοσι ερωτήματα και β) SCAT (Sport Competition Anxiety Test) (Martens, 1977) το οποίο εκτιμά τα χαρακτηριστικό άγχος με δεκαπέντε ερωτήματα εκ των οποίων τα πέντε ελέγχουν την ειλικρίνεια των ερωτώμενων.

Στα πολυδιάστατα ερωτηματολόγια άγχους ανήκουν τα: α) SAS (Sport Anxiety Scale) που αναπτύχθηκε από τους Smith, Smoll και Schutz, (1990) και μετρά το σωματικό άγχος, την ανησυχία και τον έλεγχο της διάσπασης της προσοχής και β)

CSAI-II (Competitive State Anxiety Inventory-II) που όπως εντοπίστηκε παραπάνω θα χρησιμοποιηθεί για την πρωτογενή έρευνα της παρούσας μελέτης και το οποίο αποτελεί ένα εκ των πλέον διαδεδομένων οργάνων μέτρησης και αξιολόγησης του άγχους στο χώρο του αθλητισμού.

B) Η «Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού» (CAAS), των Maxwell και Moores (2007) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Μπεμπέτσο, Χριστοφορίδη και Μάντη (2008) το οποίο αποτελείται από 12 ερωτήματα σχεδιασμένο να μετρήσει δύο διαστάσεις: 1) Τον Θυμό και 2) Την Επιθετικότητα.

Η μελέτη της επιθετικότητας και του θυμού στα ανταγωνιστικά αθλήματα βασίζεται στην ακριβή και οικονομική μέτρηση μέσω παρατήρησης, συνεντεύξεων και ερωτηματολογίων. Παρόλο που η παρατήρηση ενδείκνυται ως μέθοδος και αποτελεί την πιο προτιμητέα προσέγγιση όσον αφορά την εκτίμηση και μέτρηση της επιθετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό, ωστόσο θεωρείται μία δαπανηρή και χρονοβόρα διαδικασία καθώς η επιθετική συμπεριφορά δεν μπορεί να προβλεφθεί με ακρίβεια τότε θα προκύψει και θα εκδηλωθεί. Πέρα από την κλίμακα επιθετικότητας και θυμού (CAAS) που αναφέρθηκε παραπάνω και που θα εφαρμοστεί για τους σκοπούς της πρωτογενούς έρευνας της παρούσας μελέτης, αναπτύχθηκαν και άλλα όργανα μέτρησης με μορφή ερωτηματολογίων όπως: α) BPAQ Buss-Perry Aggression Questionnaire (Buss & Perry, 1992) β) BAAGI Bredemeier Athlete Aggression Inventory (Bredemeier, 1975, 1978, 1985), γ) CIA Continuum of Injurious Acts (Duda & Huston, 1995) και δ) SBIC Sports Behaviour Inventory (Congroy, 2001). Τα δύο πρώτα εξετάζουν την επιθετική τάση και την σχέση της με έννοιες όπως ο θυμός και η εχθρικότητα και τα άλλα δύο εξετάζουν την ατομική αντίληψη για την αποδοχή και το βαθμό που νομιμοποιείται η εκδήλωση συγκεκριμένων επιθετικών συμπεριφορών.

Η κριτική που έχει ασκηθεί στα παραπάνω εργαλεία μέτρησης εστιάζει σ' αυτό που ονομάζεται «face validity» και αφορά την ιδιότητά τους να φαίνονται ότι όντως μετράνε τις παραμέτρους αυτές για τις οποίες έχουν σχεδιαστεί, στην ουσία όμως υποστηρίζεται ότι έχουν ένα εγγενή κίνδυνο καθώς η αξιοπιστία τους βασίζεται στην ειλικρίνεια και αντικειμενικότητα των απαντήσεων των συμμετεχόντων (Leung & Wai-Ching, 2001).

Παρόλο που έχει αμφισβητηθεί η ανεξαρτησία του υποτιθέμενου πολυδιάστατου παράγοντα του CSAI-II, η αξιοπιστία του αποδεικνύεται από το γεγονός ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο επιλέγεται από τους περισσότερους αθλητικούς ψυχολόγους για την μέτρηση του προ αγωνιστικού άγχους κατάστασης στους αθλητές

(Cox , 2000, Lane et al., 1999). Αν και προϋπήρξε ένα αντίστοιχο ψυχομετρικό μοντέλο το λεγόμενο the Mental Readiness Form (MRF; Murphy, Greenspan, Jowdy & Tammen, 1989) το CSAI-II αποτέλεσε μια εξέλιξη ως ψυχομετρικό και πιο αξιόπιστο εργαλείο.

Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο της Κλίμακας Θυμού και Επιθετικότητας CAAS έρευνες όπως αυτή των Μπεμπέτσου, Χριστοφορίδη και Μάντη (2008) έχουν ελέγξει την αξιοπιστία και δομική εγκυρότητα του εργαλείου και τα αποτελέσματα συνάδουν με αυτά των δημιουργών της κλίμακας Maxwell και Moores (2007) δείχνοντας ικανοποιητική συνοχή μεταξύ των δύο παραγόντων της κλίμακας.

Το CAAS όπως και το CSAI-II έχουν αποδειχθεί πολύ δημοφιλή και χρήσιμα εργαλεία μέτρησης. Η συντομία τους καθώς και η δυνατότητα που προσφέρουν για σαφή και άμεση μέτρηση και διαχωρισμό συμπεριφορών έχει βοηθήσει την αξιόπιστη διεξαγωγή ερευνών στην ανταγωνιστική συμπεριφορά των αθλητών.

## ***2.6 Αποτελέσματα Ερευνών περί Άγχους και Επιθετικότητας στον Αθλητισμό***

Ο περιορισμένος αριθμός σχετικών ερευνών που να εξετάζουν και να παρέχουν συμπεράσματα όσον αφορά σχέσεις και συσχετισμούς μεταξύ των δύο κυρίων παραμέτρων: άγχους και επιθετικότητας και των ανεξάρτητων μεταβλητών τις οποίες πραγματεύεται η συγκεκριμένη μελέτη στα πλαίσια του αθλήματος της υδατοσφαίρισης, ωθούν στην εξέταση αποτελέσματα εμπειρικών ερευνών σχετικά με τις παραπάνω παραμέτρους σε άλλα αθλήματα.

Μια πολύ σημαντική έρευνα είναι αυτή των Robazza και Bortolli (2006) που αναλύει τη σχέση μεταξύ των μεταβλητών του άγχους, του θυμού και της αυτοπεποίθησης όπως αυτές όμως τις αντιλαμβάνονται το δείγμα της έρευνας που αποτελείται από παίκτες του rugby, δηλαδή με βάση την σημαντική παράμετρο της κατεύθυνσης του άγχους (direction component of anxiety) που εξετάστηκε παραπάνω (Jones, 1991). Με άλλα λόγια, εξετάστηκε η αντίληψη των αθλητών του rugby (του συγκεκριμένου δείγματος) σχετικά με την κατεύθυνση του άγχους τους σε μια προαγωνιστική κατάσταση, και το κατά πόσο αισθάνθηκαν ότι αυτό πρόκειται να τους διευκολύνει ή να τους παρεμποδίσει στην αγωνιστική τους απόδοση. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας δείχνανε ότι οι αθλητές αναλαμβάνονται το μέτριο επίπεδο του θυμού τους να διευκολύνει την απόδοσή τους παρά να την δυσκολεύει και να την

παρεμποδίζει. Ένα άλλο σημαντικό αποτέλεσμα της συγκεκριμένης έρευνας είναι ότι το γνωστικό άγχος αποδείχθηκε ως κατάσταση προγνωστική του θυμού ενώ η αυτοπεποίθηση ως παράμετρος που οι ίδιοι οι αθλητές θεωρούνε ότι τους βοηθάει να μπορούνε να ελέγχουν τον θυμό τους.

Μία άλλη πολύ σημαντική έρευνα που θέτει το αγωνιστικό άγχος κατάστασης στην σωστή του προοπτική του και θεώρηση είναι αυτή των Θεοδωράκη, Γούδα και Παπαϊωάννου (2001) σύμφωνα με την οποία οι αθλητές και αθλήτριες αισθάνονται άγχος πριν από έναν αγώνα και συχνότατα δηλώνουν ότι αυτό το άγχος τους εμπόδισε να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους. Έτσι στην συγκεκριμένη έρευνα αναγνωρίζεται ότι το άγχος αποτελεί εσωτερικό αντίπαλο των αθλητών και αθλητριών και μάλιστα από τους πιο δύσκολους όπως τονίζουν οι παραπάνω ερευνητές.

Μία άλλη εμπειρική έρευνα που έχει να συνεισφέρει στην μελέτη του άγχους και των συσχετισμών των σχετικών μεταβλητών όπως αγωνιστική κατηγορία και χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας στο πλαίσιο του αθλητισμού και ειδικά στην επιτραπέζια αντισφαίριση είναι αυτή των Κωνσταντίνου, Πλατιά, Μαυρίδη, Ρόκκα και Μπεμπέτσου (2007). Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δείξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παικτών της A1 και A2 κατηγορίας ως προς το γνωστικό άγχος, την αυτοπεποίθηση και την κατεύθυνσή της. Συγκεκριμένα, οι παίκτες της A2 κατηγορίας παρουσίασαν υψηλότερους μέσους όρους στο γνωστικό άγχος και χαμηλότερους στην αυτοπεποίθηση από τους παίκτες της A1 αγωνιστικής κατηγορίας, με την κατεύθυνση της αυτοπεποίθησης ως ανασταλτική για την απόδοσή τους. Σε σχέση με τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας παρουσιάστηκε θετικός συσχετισμός με την μεταβλητή της αυτοπεποίθησης, έτσι οι παίκτες με περισσότερα των πέντε ετών εμπειρίας παρουσίασαν υψηλότερη αυτοπεποίθηση με «facilitative» κατεύθυνση ενώ αντιθέτως οι παίκτες με λίγα χρόνια εμπειρίας (κάτω από πέντε) εμφανίστηκαν με χαμηλότερη αυτοπεποίθηση με κατεύθυνση ανασταλτική (debilitative) για την αγωνιστική τους απόδοση.

Σχετικά με το συσχετισμό άγχους και αυτοπεποίθησης πολύ ενδιαφέρουσα είναι η μελέτη των Covassin και Pero (2004) σε αθλητές αντισφαίρισης η οποία συνδέει την αυτοπεποίθηση με το προαγωνιστικό άγχος αλλά και το προφίλ επιτυχίας των παικτών. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι οι νικητές σημείωσαν σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό αυτοπεποίθησης από τους ηττημένους και πολύ χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους. Επιπρόσθετα, οι νικητές επέδειξαν το λεγόμενο «iceberg profile» («προφίλ του παγόβουνου») που συνίσταται από πολύ χαμηλά επίπεδα άγχους, υψηλή αυτοπεποίθηση δίνοντας έτσι την δυνατότητα

στους αθλητές να παραμείνουν ήρεμοι κατά τη διάρκεια μια αγωνιστικής κατάστασης και ανεπηρέαστοι από αρνητικά γεγονότα και αυξάνοντας κατά πολύ τις πιθανότητες υψηλής απόδοσης και νίκης.

Κάποιες από τις ανεξάρτητες μεταβλητές της παρούσας μελέτης (που εξεταστήκανε μέσω πρωτογενούς έρευνας σε σχέση με τις μεταβλητές θυμού και επιθετικότητας) είναι η ηλικία, το φύλο και η εμπειρία. Μία άλλη σημαντική εμπειρική έρευνα που συσχετίζει τις συγκεκριμένες μεταβλητές είναι αυτή των Μπεμπέτσου, Χριστοφορίδη και Μάντη (2008) που παράλληλα με την εξέταση της δομικής εγκυρότητας του οργάνου μέτρησης CAAS διερεύνησε και την επίδραση του φύλου και της αθλητικής εμπειρίας στην επιθετικότητα και τον θυμό Ελλήνων αθλητών της χειροσφαίρισης (210 handball athletes). Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας έδειξαν ότι και το φύλο και η αγωνιστική εμπειρία έχουν σχέση με την επιθετικότητα και τον θυμό. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι άνδρες αθλητές του δείγματος παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά και στον θυμό και την επιθετικότητα, ενεργώντας πιο ανταγωνιστικά και εκδηλώνοντας πιο επιθετικές συμπεριφορές από τις γυναίκες αθλήτριες, κάτι που υποστηρίχθηκε και από προγενέστερες έρευνες των Hiller και Morrongiello (1998), Harrell (1980) και Russel (1974). Επίσης διαφορές έδειξαν τα αποτελέσματα στα ποσοστά θυμού και επιθετικότητας ως προς την ανεξάρτητη μεταβλητή της αθλητικής εμπειρίας, με τους αθλητές με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία να σκοράρουν υψηλότερα και ως προς τον θυμό αλλά και την επιθετική συμπεριφορά. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν και με εκείνα άλλων σχετικών ερευνών (Καβουσάνου & Ντουμάνης, 2003).

Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ φύλου - θυμού και επιθετικότητας, όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών, θα μπορούσε να τεθεί το ερώτημα κατά πόσο αυτή η σχέση εξαρτάται από την εκάστοτε εθνικότητα και κουλτούρα των αθλητών. Έρευνες όμως που έχουν γίνει σε άλλες χώρες, όπως αυτή της Theberge (2003) σε αθλητές χόκεϊ επί πάγου στον Καναδά έδειξαν ότι ενώ η επιθετικότητα αποτελεί ένα κοινό στοιχείο των δύο φύλων, οι άνδρες αθλητές σημείωσαν μεγαλύτερο θυμό και επιθετικότητα. Επομένως από το μικρό αυτό εύρος ερευνών η σχέση φύλου - θυμού και επιθετικότητας φαίνεται να ισχύει ανεξαρτήτως κουλτούρας τουλάχιστον στις δυτικές εθνικότητες. Αντιθέτως όταν το φύλο δεν είναι η ανεξάρτητη μεταβλητή αλλά η αγωνιστική θέση και η κατηγορία της ομάδας κάποιες έρευνες δείχνουν ότι η κουλτούρα και η εθνικότητα επηρεάζουν την ένταση της επιθετικότητας και του θυμού. Συγκεκριμένα διαπολιτισμικές (cross cultural) έρευνες όπως αυτή των Gee και Leith (2005) σε Αμερικανούς και Ευρωπαίους αθλητές του ice



hockey, έδειξαν ότι οι πρώτοι εκδηλώνουν μεγαλύτερη τάση σε επιθετική συμπεριφορά από τους Ευρωπαίους συμπαίκτες τους. Επίσης η έρευνα των Visek, Maxwell και Moores (2008) σε Κινέζους αθλητές έδειξε ότι παρόλη την πολιτισμική διαφορετικότητα οι αθλητές παρουσίασαν τις ίδιες συμπεριφορές ως προς το θυμό και την επιθετικότητα με αυτή των Ευρωπαίων με μόνη τη διαφορά ότι οι αθλητές της Ανατολής παρουσιάζονται πολύ πιο επικριτικοί της επιθετικότητας στον αγωνιστικό χώρο.

Σχέση θυμού και επιθετικότητας με το είδος του αθλήματος (ατομικό ή ομαδικό, έντονης ή χαμηλής σωματικής επαφής) εντοπίστηκε από έρευνες όπως αυτή του Maxwell (2003) τα αποτελέσματα της οποίας έδειξαν ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων με μεγαλύτερο βαθμό σωματικής επαφής τείνουν να εκδηλώνουν εντονότερο θυμό και επιθετικότητα από τους αθλητές ατομικών αθλημάτων χαμηλότερης συχνότητας και έντασης σωματικής επαφής. Μία πιθανή εξήγηση που μπορεί να υπογραμμίζει αυτή την διαφοροποίηση βρίσκεται στην θεωρία του Stoner (1961) περι παθολογίας ομάδων και «risky shift» ένα σύμπτωμα κατά το οποίο τα άτομα των ομάδων με μεγάλη συνοχή κυρίως (group cohesion), γενικά τείνουν να εμπλέκονται σε περισσότερο τολμηρές και επικίνδυνες δραστηριότητες και αποφάσεις απ' ότι θα έκαναν αν λειτουργούσαν ατομικά (Παπανικολάου και Κεραμίδας, 2003) Έρευνες όπως αυτή των McGowan και Miller (1989) επίσης δείχνανε ότι όσο χαμηλότερα στην κατηγορία και την βαθμολογία βρίσκεται μια ομάδα τόσο πιθανότερο είναι αθλητές της να εκδηλώσουν θυμό και επιθετικότητα.

Όσον αφορά επίσης τη σχέση της ηλικίας με τον θυμό και την επιθετική συμπεριφορά στον Ελληνικό πληθυσμό των αθλητών προκύπτει από τα αποτελέσματα της έρευνας των Παπαϊωάννου, Καραστογιαννίδου και Θεοδωράκη (2004) που έδειξαν ότι όσο αυξάνει η ηλικία τόσο αυξάνει και η εμπλοκή κυρίως των ανδρών στην αθλητική βία και επιθετικότητα.

Τέλος, σύμφωνα με τη μελέτη των Νέστορα και Βαλλιανάτου (1996) αποδεικνύεται ότι ο έλεγχος και η καταπολέμηση του άγχους αλλά και των επιθετικών συμπεριφορών καθώς και η απελευθέρωση των γνωστικών δυσλειτουργιών επιτρέπουν σ' έναν αθλητή να αξιοποιήσει το ταλέντο του και τις δυνατότητές του βρίσκοντας λύσεις σε προβλήματα που τον απασχολούν. Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη έρευνα, η ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος για την καταπολέμηση ψυχοπιεστικών καταστάσεων, όπως είναι το άγχος και η τάση εκδήλωσης επιθετικότητας, είναι η εφαρμογή εναλλακτικών τεχνικών όπως η συστημική ψυχανάλυση ή προσωποκεντρική μέθοδος.

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### *3.1. Φύση και Μεθοδολογία Έρευνας*

Προκειμένου να ικανοποιηθούν οι στόχοι της μελέτης εφαρμόστηκε η προσέγγιση που μια σειρά αναλυτών και ερευνητών ονομάζει επιστημονική έρευνα (scientific research). Η επιστημονική έρευνα, όπως υποστηρίζει ο Shattelworth (2008) συνίσταται στην εκτέλεση και ολοκλήρωση μεθοδικής μελέτης προκειμένου να αποδειχθούν η υπόθεση ή οι υποθέσεις και να ικανοποιηθούν οι στόχοι μιας μελέτης συναφής με το συγκεκριμένο θέμα.

Όσον αφορά τον τύπο και την φύση της έρευνας που διεξάγεται για τους στόχους της παρούσας εργασίας θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι εμπίπτει στην διερευνητική κατηγορία (exploratory research) δηλαδή στην κατηγορία της έρευνας που σκοπό έχει να διερευνά, να ανακαλύπτει και να καθιερώνει εάν και κατά πόσο ένα φαινόμενο υφίσταται, ποιες είναι οι παράμετροί του και κυρίως ποιες είναι οι σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών του.

Όσον αφορά την μεθοδολογία της έρευνας που επιλέχθηκε να εφαρμοστεί αυτή είναι η ποσοτική έρευνα μέσω εφαρμογής ερωτηματολογίων όπως εξηγείται παρακάτω.

#### *3.2 Δείγμα, Πληθυσμός στόχος , δειγματοληπτικό πλαίσιο*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 200 Έλληνες αθλητές/τριες υδατοσφαίρισης Α2 και Β Εθνικής Κατηγορίας οι οποίοι συμμετείχαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα του 2009-2010. Πιο συγκεκριμένα, από το δείγμα οι 100 είναι άνδρες, από τους οποίους οι 50 συμμετείχαν στην Α2 Εθνική Κατηγορία και οι άλλοι 50 στην Β Εθνική Κατηγορία και οι 100 γυναίκες από τις οποίες οι 50 συμμετείχαν στην Α2 Εθνική Κατηγορία και οι άλλες 50 στην Β Εθνική Κατηγορία. Η ηλικία του δείγματος είναι από 17 έως 39 ετών.

Προκειμένου να είναι δυνατή η μέτρηση του άγχους και της επιθετικότητας των αθλητών σε αγωνιστική κατάσταση, επιλέχθηκε να γίνει διανομή και συλλογή των ερωτηματολογίων σε αθλητές του παραπάνω πληθυσμού στόχου, αμέσως μετά την συμμετοχή τους σε αγώνα.

Με βάση την παραπάνω παραδοχή, και προκειμένου να δημιουργηθεί το δείγμα της έρευνας, δεν έγινε εξαγωγή αθλητών από το σύνολο των αθλητών των κατηγοριών, αλλά επιλέχθηκαν ομάδες ανά κατηγορία. Ουσιαστικά ο τύπος δειγματοληψίας ήταν η κατά συστάδες δειγματοληψία, με συστάδα την κάθε ομάδα υδατοσφαίρισης. Η κατανομή των ομάδων υδατοσφαίρισης ανά κατηγορία ήταν:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	A2 ΑΝΔΡΩΝ	B ΑΝΔΡΩΝ
N	12 ΟΜΑΔΕΣ	10 ΟΜΑΔΕΣ
n	3 ΟΜΑΔΕΣ ΝΟΒΑ ΟΥΚ ΗΡΑΚΛΗΣ	3 ΟΜΑΔΕΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ ΧΑΛΚΙΔΑ ΓΕΡΑΚΑΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	A2 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	B ΓΥΝΑΙΚΩΝ
N	8 ΟΜΑΔΕΣ	16 ΟΜΑΔΕΣ
n	3 ΟΜΑΔΕΣ ΛΑΜΙΑ ΛΑΡΙΣΑ ΙΤΕΑ	3 ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑ ΠΑΤΡΑ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΛΑΜΙΑΣ

Το πλήθος ομάδων ανά κατηγορία ήταν ίσο ώστε να υπάρχει όμοια εκπροσώπηση κατηγοριών και ανδρών – γυναικών.

### 3.3 Όργανα Μέτρησης και διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια ως όργανα συλλογής δεδομένων και μέτρησης:

**Εργαλείο 1:** Ερωτηματολόγιο «Αγωνιστικής Κατάστασης» (CSAI-II, των Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1983) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Σταύρου, Ζέρβας, Κάκκος, και Ψυχουντάκη (1998) το οποίο μετράει γνωστικό, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση. Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η αξιολόγηση της έντασης του γνωστικού άγχους κατάστασης, του σωματικού άγχους κατάστασης και της αυτοπεποίθησης κατάστασης. Περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις για το αγωνιστικό άγχος κατάστασης ( βλ. Παράρτημα Α). Για κάθε ερώτηση προτείνονται 4 πιθανές απαντήσεις με χρήση κλίμακας Likert, με την εξής αντιστοιχία: 1 ΚΑΘΟΛΟΥ, 2 ΚΑΠΩΣ, 3 ΜΕΤΡΙΑ και 4 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ. Στο ερωτηματολόγιο υπάρχουν 5 ερωτήσεις ανά παράγοντα, για τους παράγοντες: α)

Γνωστικό άγχος β) Σωματικό άγχος γ) Αυτοπεποίθηση, ενώ δεν υπάρχουν ερωτήσεις που να χρειάζονται αντιστροφή.

**Εργαλείο 2:** «Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού» (CAAS), των Maxwell και Moores (2007) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Μπεμπέτσο, Χριστοφορίδη και Μάντη (2008). Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η αξιολόγηση των δύο παραγόντων της επιθετικότητας και του θυμού σε αγωνιστική κατάσταση. Περιλαμβάνει 12 ερωτήσεις, 6 ερωτήσεις ανά παράγοντα, ενώ για κάθε ερώτηση προτείνονται 5 πιθανές απαντήσεις με χρήση κλίμακας Likert, με την εξής αντιστοιχία : 1 ΠΟΤΕ, 2 ΣΠΑΝΙΑ, 3 ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ, 4 ΣΥΧΝΑ, 5 ΣΥΝΕΧΕΙΑ, χωρίς να υπάρχουν ερωτήσεις που να χρειάζονται αντιστροφή (βλ. Παράρτημα Β).

### **3.4 Τρόπος διεξαγωγής της έρευνας**

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Μετά από συνεννόηση με τους αντίστοιχους προπονητές, τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στο χώρο προπόνησης και συμπληρώθηκαν μετά από τον αγώνα και συγκεκριμένα εντός 2 – 3 min μετά την λήξη του. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και η συμμετοχή των αθλητών/τριών στην έρευνα εθελοντική. Το τελικό μέγεθος δείγματος ήταν 200 ερωτηματολόγια καθώς υπήρξε 100% ανταπόκριση. Η ανταπόκριση κρίνεται απόλυτη (100%) καθώς η διαδικασία συμπλήρωσης ήταν αρκετά δύσκολη χρονικά (αμέσως μετά την ολοκλήρωση αγώνα) με εφαρμογή ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς με συμπλήρωση δηλαδή χωρίς την βοήθεια συνεντευκτή. Ο μέσος χρόνος συμπλήρωσης κάθε ερωτηματολογίου διήρκεσε περίπου 10 λεπτά.

### **3.5 Στατιστική ανάλυση**

Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων διεξήχθη παραγοντική ανάλυση και ανάλυση αξιοπιστίας. Τα αποτελέσματα εμφανίζονται ως μέση τιμή  $\pm$  τυπική απόκλιση. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < 0,05$ . Πιο συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης για έναν παράγοντα για να ελεγχθούν τυχόν διαφορές των παραγόντων θυμού, επιθετικότητας, γνωστικού άγχους, σωματικού άγχους, και αυτοπεποίθησης, στο δείγμα. Επίσης, πραγματοποιήθηκε και ανάλυση παλινδρόμησης, όπως ερευνήθηκε και ο συντελεστής συσχέτισης μεταξύ άγχους και επιθετικότητας. Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο PASW statistics 18.

Τέλος οι εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές ορίστηκαν ως εξής:

Εξαρτημένες μεταβλητές:	Ανεξάρτητες μεταβλητές
1. Αγωνιστικό Άγχος Κατάστασης 2. Επιθετικότητα 3. Θυμός	1. Φύλο 2. Ηλικία 3. Εμπειρία 4. Παραμονή στην ομάδα 5. Συχνότητα προπονήσεων 6. Αγωνιστική Θέση 7. Αγωνιστική κατηγορία

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1 Σκοπός του κεφαλαίου

Στις παρακάτω ενότητες γίνεται παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας σε δύο κύριες ενότητες: 1. περιγραφικής στατιστικής (descriptive statistics) και 2. επαγωγικής στατιστικής (inferential statistics) όπου παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των στατιστικών μεθόδων που εφαρμόστηκαν και τα οποία μας βοηθούν να εξάγουμε συμπεράσματα προκειμένου να εξετάσουμε τις ερευνητικές μηδενικές υποθέσεις της μελέτης.

### 4.2 Αποτελέσματα Περιγραφικής Στατιστικής (*Descriptive Statistics*)

Υπολογισμός και παρουσίαση κατανομών συχνοτήτων και ποσοστών καθώς και μέσων τιμών και διασπορών των μεταβλητών που αφορούν το δείγμα σε σχέση με τις ανεξάρτητες μεταβλητές: ηλικία, φύλο, αθλητική εμπειρία, χρόνια παραμονής στην ομάδα, κατηγορία, αριθμό προπονήσεων ανά εβδομάδα, αγωνιστική θέση.

Όπως διευκρινίστηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο της μελέτης το δείγμα απαρτίζεται από 50% άνδρες και 50% γυναίκες. Η συγκεκριμένη κατανομή στα δυο φύλα επιδιώχθηκε να είναι η παραπάνω, μέσω της επιλογής των ομάδων.

Εξετάζοντας την ηλικία προκύπτει ότι η μέση ηλικία είναι 25,14 έτη με ελάχιστη τιμή τα 17 έτη και μέγιστη τα 39.

Αναφορικά με την κατανομή των ατόμων σε κατηγορίες προκύπτει ότι ισόποση σχεδόν κατανομή ατόμων ανά κατηγορία. Επίσης η κατανομή αυτή επιδιώχθηκε κατά την δειγματοληψία με την επιλογή ίσου πλήθους ομάδων ανά κατηγορία για σωστή εκπροσώπηση των επι μέρους υποκατηγοριών στο τελικό δείγμα της μελέτης και για την εξαγωγή έγκυρων και αξιόπιστων αποτελεσμάτων.

Αναφορικά με την θέση στην ομάδα το 39% των ατόμων αγωνίζονται στην θέση του περιφερειακού και κατόπιν ακολουθεί η θέση του κεντρικού αμυντικού σε ποσοστό 32%. Οι επόμενες θέσεις (φουνταριστός και τερματοφύλακας) αντιπροσωπεύουν από 17% αντίστοιχα.

Η μέση τιμή των συνολικών ετών άθλησης είναι 13,06 με ελάχιστη τιμή 2 και μέγιστη 34 έτη. Η μέση τιμή των ετών παρουσίας στην σημερινή ομάδα κάθε αθλητή είναι 4,34 έτη, με ελάχιστη το 1 έτος και μέγιστη τα 20 έτη. Τέλος αναφορικά με το πλήθος των εβδομαδιαίων προπονήσεων, η μέση τιμή ανά αθλητή είναι 4,89 φορές με

ελάχιστη τις 2 και μέγιστη της 7 φορές.

Εξετάζοντας τις μεταβλητές ως προς την κατηγορία προκύπτουν τα ακόλουθα: Καμία διαφοροποίηση δεν γίνεται μεταξύ της κατανομής των ατόμων σε θέσεις ως προς την κατηγορία, κάτι βέβαια αναμενόμενο. Εξετάζοντας την ηλικία και τα χρόνια στην παρούσα ομάδα επίσης δεν προκύπτει καμία στατιστικά σημαντική εξάρτηση ως προς την κατηγορία. Αντίθετα στα έτη ενασχόλησης σε ομάδα εμφανίζεται εξάρτηση με την κατηγορία. Συγκεκριμένα από τις πολλαπλές συγκρίσεις κατά scheffe προκύπτει ότι η βασική διαφοροποίηση εντοπίζεται στην χαμηλή μέση τιμή ετών η οποία παρουσιάζεται στην κατηγορία Β γυναικών και στην υψηλή μέση τιμή ετών της Β ανδρών. Οι υπόλοιπες 2 κατηγορίες εμφανίζουν ενδιάμεσες μέσες τιμές ετών. Όμοια στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση εντοπίζεται στο πλήθος προπονήσεων ανά κατηγορία. Εξετάζοντας τις πολλαπλές συγκρίσεις κατά scheffe προκύπτει ότι η βασική διαφοροποίηση εντοπίζεται στην χαμηλή μέση τιμή ετών η οποία παρουσιάζεται στην κατηγορία Β γυναικών και στην υψηλή μέση τιμή ετών της Β ανδρών. Την υψηλότερη μέση τιμή προπονήσεων εμφανίζουν τα άτομα της Α2 ανδρών. Στην επόμενη κατηγορία τοποθετείται η κατηγορία Α2 Γυναικών. Την μικρότερη μέση τιμή πλήθους προπονήσεων εμφανίζουν τα άτομα της Β γυναικών. Τέλος η μέση τιμή προπονήσεων στην κατηγορία Β ανδρών κατατάσσεται και στις 2 κατηγορίες Β γυναικών και Α2 γυναικών. Αναλυτικά ακολουθούν πίνακες συχνοτήτων και ποσοστών μαζί με τα αντίστοιχα γραφήματα.

**Πίνακας 1:** Κατανομή ως προς φύλο

Φύλο	Συχνότητα	Ποσοστό
Ανδρας	100	50,0
Γυναίκα	100	50,0
Σύνολο	200	100,0

**Πίνακας 2:** Μέτρα θέσης της μεταβλητής ηλικία

	N	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέση τιμή	T.A.
Ηλικία	200	17	39	25,14	5,373

**Πίνακας 3:** Κατανομή ως προς την κατηγορία

κατηγορία που αγωνίζονται	Συχνότητα	Ποσοστό
A2 ανδρών	52	26,0
A2 Γυναικών	51	25,5
B Ανδρών	48	24,0
B Γυναικών	49	24,5
Σύνολο	200	100,0

**Πίνακας 4:** Κατανομή ως προς την θέση

θέση που αγωνίζονται	Συχνότητα	Ποσοστό
περιφερειακός	78	39,0
κεντρικός αμυντικός	64	32,0
φουνταριστός	34	17,0
τερματοφύλακας	24	12,0
Σύνολο	200	100,0

**Πίνακας 5:** Μέτρα θέσης της μεταβλητής έτη σε ομάδα, στην ίδια ομάδα, και πλήθος προπονήσεων

	N	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέση τιμή	T.A.
χρόνια που είναι αθλητής/τρια σε ομάδα	200	2	34	13,06	5,461
χρόνια παραμονής στην ίδια ομάδα	200	1	20	4,34	4,011
εβδομαδιαίες προπονήσεις	200	2	11	4,89	1,501

**Πίνακας 6:** Πίνακας διπλής εισόδου κατανομής ποσοστών από κοινού των μεταβλητών: σε ποια κατηγορία αγωνίζεσαι και σε ποια θέση αγωνίζεσαι

κατηγορία που αγωνίζονται	Αγωνιστική Θέση			
	περιφερειακός	κεντρικός αμυντικός	φουνταριστός	Τερματοφύλακας
A2 ανδρών	38,5%	30,8%	17,3%	13,5%
A2 Γυναικών	39,2%	31,4%	17,6%	11,8%
B Ανδρών	37,5%	33,3%	18,8%	10,4%
B Γυναικών	40,8%	32,7%	14,3%	12,2%
Σύνολο	39,0%	32,0%	17,0%	12,0%



**Πίνακας 7:** Σύγκριση μέσων τιμών ηλικίας, ετών άθλησης και πλήθους προπονήσεων ως προς την κατηγορία καθώς και επίπεδο σημαντικότητας των δεικτών

	A2 ανδρών	A2 Γυναικών	B Ανδρών	B Γυναικών	F	p.
	ΜΟ	ΜΟ	ΜΟ	ΜΟ		
Ηλικία	24,90	24,57	26,75	24,39	2,013	p>,05
χρόνια που είναι αθλητής/τρια σε ομάδα	13,19	12,27	15,04	11,80	3,468	P<,05
χρόνια παραμονής στην ίδια ομάδα	4,87	4,02	3,58	4,88	1,274	p>,05
εβδομαδιαίες προπονήσεις	6,13	4,84	4,58	3,90	27,671	P<,05

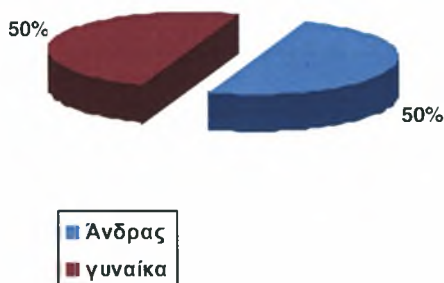
**Πίνακας 8:** Πίνακας πολλαπλών συγκρίσεων κατά scheffe

**πόσα χρόνια είσαι αθλητής/τρια σε ομάδα;**

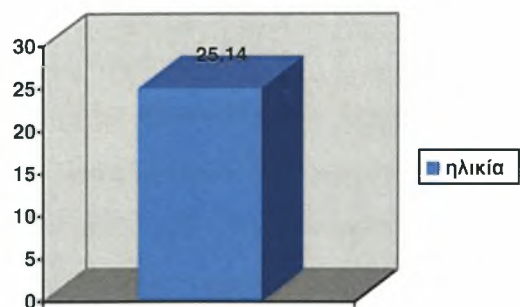
Κατηγορία που αγωνίζονται	N	υποομάδες		
		1	2	1
B Γυναικών	49		11,80	
A2 Γυναικών	51		12,27	12,27
A2 ανδρών	52		13,19	13,19
B Ανδρών	48			15,04

**πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι;**

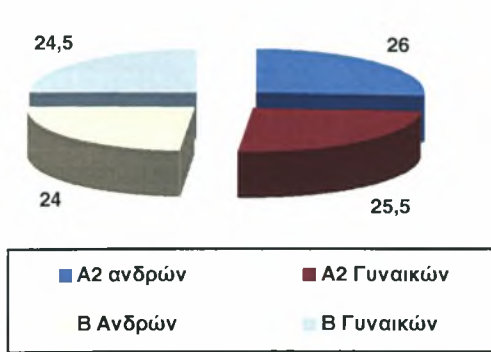
Κατηγορία που αγωνίζονται	N	Subset for alpha = .05			
		1	2	3	1
B Γυναικών	49	3,90			
B Ανδρών	48	4,58	4,58		
A2 Γυναικών	51			4,84	
A2 ανδρών	52				6,13



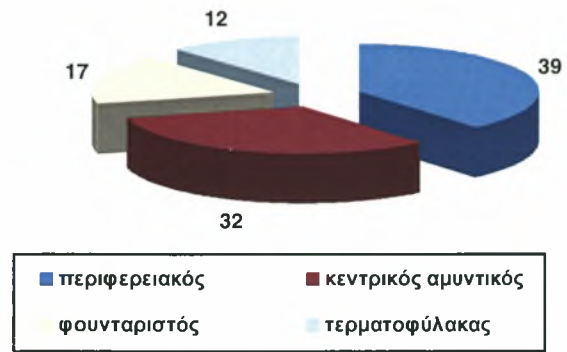
**Σχήμα 2.** Ποσοστά ανά φύλο



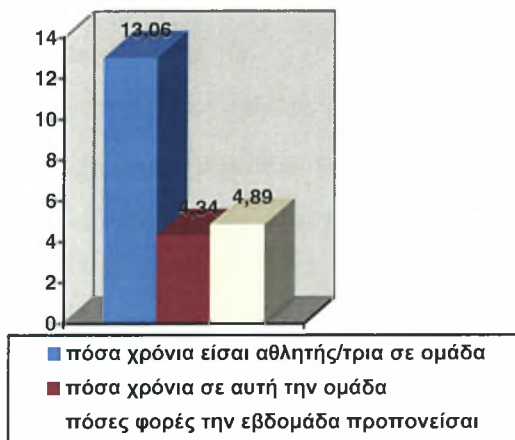
**Σχήμα 3.** Μέση τιμή ηλικίας



Σχήμα 4. Ποσοστά ανά κατηγορία



Σχήμα 5. Ποσοστά ανά θέση



Σχήμα 6. Μέσες τιμές μεταβλητών

### 4.3 Αποτελέσματα Επαγωγικής Στατιστικής

Για την ανάλυση των εργαλείων θα γίνει αρχικά, έλεγχος αξιοπιστίας για κάθε ομάδα ερωτήσεων προσδιορισμού των παραμέτρων. Στην συνέχεια θα ακολουθήσει η δημιουργία 5 νέων σύνθετων συνεχών μεταβλητών και συγκεκριμένα:

Από την εφαρμογή του 1<sup>ου</sup> εργαλείου (CSAI-II) προκύπτει ένα πλήθος 15 μεταβλητών, 5 ανά παράγοντα άγχους. Με βάση τα αποτελέσματα δημιουργούνται 3 συνεχείς μεταβλητές οι οποίες αντιπροσωπεύουν την μέση τιμή κάθε υποομάδας των 5 ερωτήσεων. Ουσιαστικά η τιμή κάθε παράγοντα στην κλίμακα της έντασης εξάγεται ως η μέση τιμή των 5 ερωτήσεων που του αντιστοιχούν και συνεπώς η τιμή κάθε παράγοντα κυμαίνεται από 1 έως 4.

Οι 3 συνεχείς μεταβλητές αφορούν:

1. Γνωστικό άγχος
2. Σωματικό άγχος
3. Αυτοπεποίθηση

Από το 2<sup>ο</sup> εργαλείο (CAAS) προκύπτει ένα πλήθος 12 μεταβλητών, 6 ανά παράγοντα.

Με βάση τα αποτελέσματα δημιουργούνται 2 συνεχείς μεταβλητές οι οποίες αντιπροσωπεύουν την μέση τιμή κάθε υποομάδας των 6 ερωτήσεων. Κατά συνέπεια η τιμή κάθε παράγοντα κυμαίνεται από 1 έως 5.

Οι 2 συνεχείς μεταβλητές αφορούν:

1. θυμό
2. επιθετικότητα

Με βάση τις νέες σύνθετες συνεχείς μεταβλητές θα γίνει:

Παρουσίαση των μέσων τιμών και διασπορών των μεταβλητών.

Στατιστικοί έλεγχοι εξάρτησης μεταξύ των μεταβλητών του 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> εργαλείου καθώς και μεταξύ των 2 εργαλείων με τις δημογραφικές μεταβλητές. Αναλυτικά:

Πίνακας συσχέτισης Pearson R για τον έλεγχο ύπαρξης στατιστικά σημαντικής συσχέτισης μεταξύ των 5 μεταβλητών.

Έλεγχος μέσων τιμών T test μεταξύ των 5 μεταβλητών και του φύλου, ώστε να διαπιστωθεί η εξάρτηση ή όχι των τιμών των παραγόντων από το φύλο.

Έλεγχος μέσων τιμών με ανάλυση διασποράς ANOVA μεταξύ των 5 μεταβλητών και των μεταβλητών της θέσης και κατηγορίας προκειμένου να ελεγχθεί η ισότητα των μέσων τιμών των υποομάδων του πληθυσμού και άρα να διαπιστωθεί η ύπαρξη στατιστικά σημαντικής σχέσης μεταξύ των χαρακτηριστικών τους και του άγχους ή της επιθετικότητας .

Πίνακας συσχέτισης Pearson R για τον έλεγχο ύπαρξης στατιστικά σημαντικής συσχέτισης μεταξύ των 5 μεταβλητών και των μεταβλητών ηλικία, εμπειρία, παρουσία στην ομάδα και πλήθος προπόνησης .

Πολλαπλή παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή κάθε έναν παράγοντα και ανεξάρτητες τους υπόλοιπους παράγοντες καθώς και τις δημογραφικές μεταβλητές. Εξαγωγή των μεταβλητών με στατιστικά σημαντική προβλεπτική ικανότητα για κάθε παράγοντα.

### 4.3.1 Έλεγχος αξιοπιστίας

Η ανάλυση αξιοπιστίας επιτρέπει να μελετηθούν οι ιδιότητες των κλιμάκων μέτρησης και των στοιχείων που τους αποτελούν, και οι οποίες χρησιμοποιούνται προκειμένου να υπολογισθεί κάποιο χαρακτηριστικό της έρευνας. Ουσιαστικά αφορά και εφαρμόζεται σε ένα πλήθος μεταβλητών και εκτιμά τη συνέπεια των μεταβλητών αυτών στην καταμέτρηση του ίδιου χαρακτηριστικού.

Στο παρόν ερωτηματολόγιο υπάρχουν σαφείς ενότητες ερωτήσεων που χρησιμοποιούν κοινή κλίμακα μέτρησης και να οδηγούν στην μέτρηση ενός χαρακτηριστικού. Οι περιπτώσεις όπου χρησιμοποιείται κοινή κλίμακα σε ομάδες ερωτήσεων οι οποίες προσδιορίζουν κάποιο χαρακτηριστικό είναι για το 1<sup>ο</sup> εργαλείο:

Γνωστικό άγχος

Σωματικό άγχος

Αυτοπεποίθηση

Εφαρμόζοντας ανάλυση αξιοπιστίας (alpha Cronbach) στις 3 παραπάνω ομάδες ερωτήσεων, προκύπτει:

**Πίνακας 9:** Αξιοπιστία των ομάδων στοιχείων

	Cronbach a
Γνωστικό άγχος	,754
Σωματικό άγχος	,739
Αυτοπεποίθηση	,844

Οι 3 ομάδες μεταβλητών διαθέτουν πολύ καλή αξιοπιστία καθώς συντελεστής άλφα κοντά στο 0,7 και πάνω κρίνεται ικανοποιητικός. Δεν προκύπτει σημαντική αύξηση της αξιοπιστίας με την αφαίρεση κάποιας μεταβλητής και άρα το σύνολο των μεταβλητών θα χρησιμοποιηθούν.

Όμοια εφαρμόζοντας ανάλυση αξιοπιστίας (alpha Cronbach) στις 2 παρακάτω ομάδες ερωτήσεων για το 1<sup>ο</sup> εργαλείο, για τις μεταβλητές Θυμού και Επιθετικότητα προκύπτουν τα παρακάτω αποτελέσματα όπως φαίνονται στον Πίνακα 10:

**Πίνακας 10:** Αξιοπιστία των ομάδων στοιχείων

	Cronbach a
Θυμός	,738
Επιθετικότητα	,678

Και σε αυτή την περίπτωση οι 2 ομάδες μεταβλητών διαθέτουν αρκετά ικανοποιητική αξιολογία.

#### 4.3.2 Δημιουργία 5 νέων σύνθετων συνεχών μεταβλητών από τα 2 εργαλεία

Οι μεταβλητές δημιουργήθηκαν από την μέση τιμή των ερωτήσεων των αντίστοιχων ομάδων μεταβλητών της ενότητας. Ακολουθεί:

Παρουσίαση των μέσων τιμών των μεταβλητών του 1<sup>ου</sup> εργαλείου.

**Πίνακας 11:** Μέτρα θέσης των μεταβλητών του 1<sup>ου</sup> εργαλείου

	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέση τιμή	T.A.
Γνωστικό άγχος κατάστασης	1,00	3,60	2,1085	,65526
Σωματικό άγχος κατάστασης	1,00	4,00	2,0342	,60171
Αυτοπεποίθηση κατάστασης	1,40	4,00	3,0540	,67102

Δεδομένου ότι οι παραπάνω σύνθετες μεταβλητές παίρνουν τιμές από το 1 έως το 4 με την τιμή 1 να δηλώνει την φράση «καθόλου» και να εκφράζει την απουσία γνωστικού, σωματικού άγχους ή αυτοπεποίθησης και την τιμή 4 να εκφράζει την φράση «πάρα πολύ», και παρατηρώντας από την δομή του εργαλείου ότι η ενδιάμεση τιμή της κλίμακας είναι το 2,5 προκύπτει ότι:

Αναφορικά με το γνωστικό άγχος η μέση τιμή είναι ( $\mu_t=2,10$ ,  $\tau_a=,65$ ). Η τιμή αυτή είναι μικρότερη της ενδιάμεσης τιμής 2,5, και κατατάσσει την μέση τιμή του γνωστικού άγχους κατάστασης κυρίως στην κατηγορία ΚΑΠΩΣ.

Αναφορικά με το σωματικό άγχος η μέση τιμή είναι ( $\mu_t=2,03$ ,  $\tau_a=,60$ ). Η τιμή αυτή είναι μικρότερη της ενδιάμεσης τιμής 2,5, και όμοια κατατάσσει την μέση τιμή του σωματικού άγχους κατάστασης κυρίως στην κατηγορία ΚΑΠΩΣ.

Αντίθετα, για την αυτοπεποίθηση η μέση τιμή είναι ( $\mu_t=3,05$ ,  $\tau_a=,67$ ). Η τιμή αυτή είναι μεγαλύτερα της ενδιάμεσης τιμής 2,5, και κατατάσσει την μέση τιμή της αυτοπεποίθησης κυρίως στην κατηγορία ΜΕΤΡΙΑ. Από τα διαγράμματα των διαστημάτων εμπιστοσύνης προκύπτει ότι η τιμή της αυτοπεποίθησης είναι σημαντικά μεγαλύτερη του άγχους, οι τιμές του οποίου είναι σχεδόν όμοιες στις περιπτώσεις του γνωστικού και σωματικού άγχους.

Ακολουθώντας ακριβώς όμοια διαδικασία για το 2<sup>ο</sup> εργαλείο προκύπτουν τα ακόλουθα:

**Πίνακας 12:** Μέτρα θέσης των μεταβλητών του 2<sup>ου</sup> εργαλείου

	Ελάχιστ η τιμή	Μέγιστ η τιμή	Μέση τιμή	T.A.
Θυμός	1,00	4,67	2,3746	,63051
Επιθετικότητα	1,00	4,67	2,2983	,59016

Από την κατασκευή της κλίμακας του εργαλείου έχουμε ότι η τιμή 1 δηλώνει «ποτέ» ενώ η τιμή 5 την φράση «συνέχεια», με την τιμή 3 να είναι η ενδιάμεση τιμή της κλίμακας. Με βάση τα παραπάνω και από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι:

Αναφορικά με τον θυμό η μέση τιμή είναι (μτ=2,37, τα=,63). Η τιμή αυτή είναι μικρότερη της ενδιάμεσης τιμής 3, και άρα η τιμή του θυμού κατατάσσεται μεταξύ των κατηγοριών ΣΠΑΝΙΑ και ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ.

Αναφορικά με την επιθετικότητα η μέση τιμή είναι (μτ=2,29, τα=,59). Η τιμή αυτή είναι μικρότερη της ενδιάμεσης τιμής 3, και άρα και η τιμή της επιθετικότητας κατατάσσεται μεταξύ των κατηγοριών ΣΠΑΝΙΑ και ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ. Παρατηρείται επίσης από τα διαστήματα εμπιστοσύνης ότι οι μέσες τιμές δεν διαφέρουν σημαντικά.

#### 4.3.3 Εξέταση της συνάφειας των παραγόντων μεταξύ τους

Εφαρμόζοντας έλεγχο συσχέτισης R με σκοπό την αναζήτηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών, προκύπτει ότι:

**Πίνακας 13:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών

	γνωστικό άγχος κατάσταση	σωματικό άγχος κατάσταση	αυτοπεποίθηση κατάσταση	θυμός	Επιθετικότητα
γνωστικό κατάσταση	-	,394(**)	-,574(**)	,020	-,058
σωματικό κατάσταση		-	-,439(**)	,120	,119
αυτοπεποίθηση κατάσταση			-	,011	-,001
Θυμός				-	,502(**)
Επιθετικότητα					-

\*\* p< 0.01

### Έλεγχος μηδενικών υποθέσεων

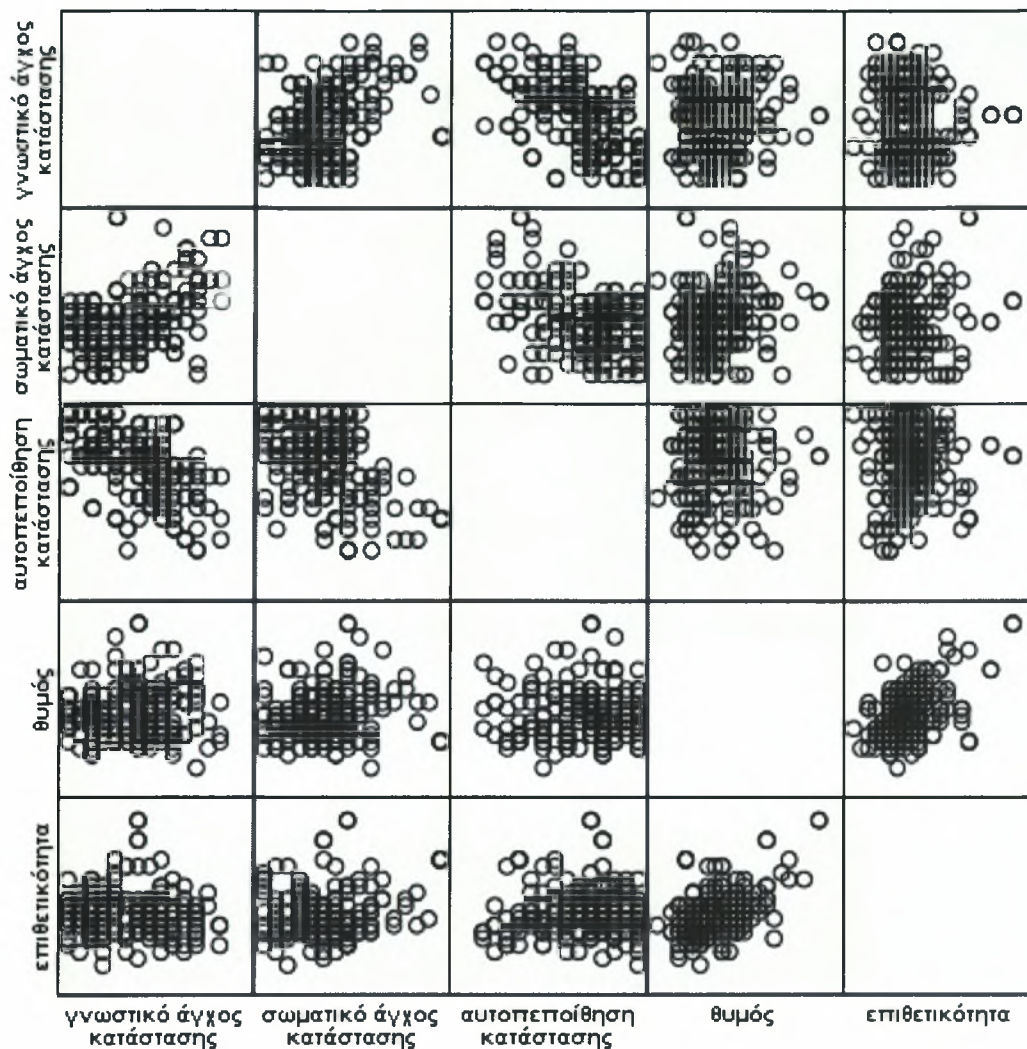
#### Έλεγχος υποθέσεων 36 – 41:

Οι μεταβλητές οι οποίες κυρίως δεν συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά με τις υπόλοιπες είναι οι μεταβλητές του άγχους δηλαδή του 1<sup>ου</sup> ερωτηματολογίου με τις μεταβλητές της επιθετικότητας δηλαδή του 2<sup>ου</sup> ερωτηματολογίου.

Στατιστικά σημαντική συσχέτιση εμφανίζεται μεταξύ όλων των παραγόντων κάθε ερωτηματολογίου. Οι συσχετίσεις αυτές όμως, αν και στατιστικά σημαντικές, δεν είναι ισχυρές καθώς οι συντελεστές συσχέτισης είναι μικρότερη του 0,6.

Ειδικότερα για τους παράγοντες του 1<sup>ου</sup> εργαλείου προκύπτει ότι το γνωστικό άγχος συσχετίζεται με το σωματικό άγχος αλλά και με την αυτοπεποίθηση. ( $R=,394$ ,  $R= -,574$ ). Η σχέση αυτή είναι θετική στην περίπτωση γνωστικού και σωματικού άγχους κάτι που σημαίνει ότι η αύξηση του γνωστικού άγχους παρουσιάζεται με αύξηση του σωματικού. Είναι όμως αρνητική στην περίπτωση του γνωστικού άγχους και της αυτοπεποίθησης κάτι που σημαίνει ότι αύξηση του γνωστικού άγχους συνδυάζεται με αντίστοιχη μείωση της αυτοπεποίθησης. Όμοια είναι η συμπεριφορά μεταξύ των μεταβλητών του σωματικού άγχους και της αυτοπεποίθησης. ( $R= -,439$ ).

Αναφορικά με τις μεταβλητές του 2<sup>ου</sup> ερωτηματολογίου προκύπτει ότι ο θυμός και η επιθετικότητα συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά αλλά με μέτριο βαθμό συσχέτισης ( $R=,502$ ). Ο συντελεστής είναι θετικός κάτι που σημαίνει ότι αύξηση του θυμού συνδυάζεται με αύξηση της επιθετικότητας.



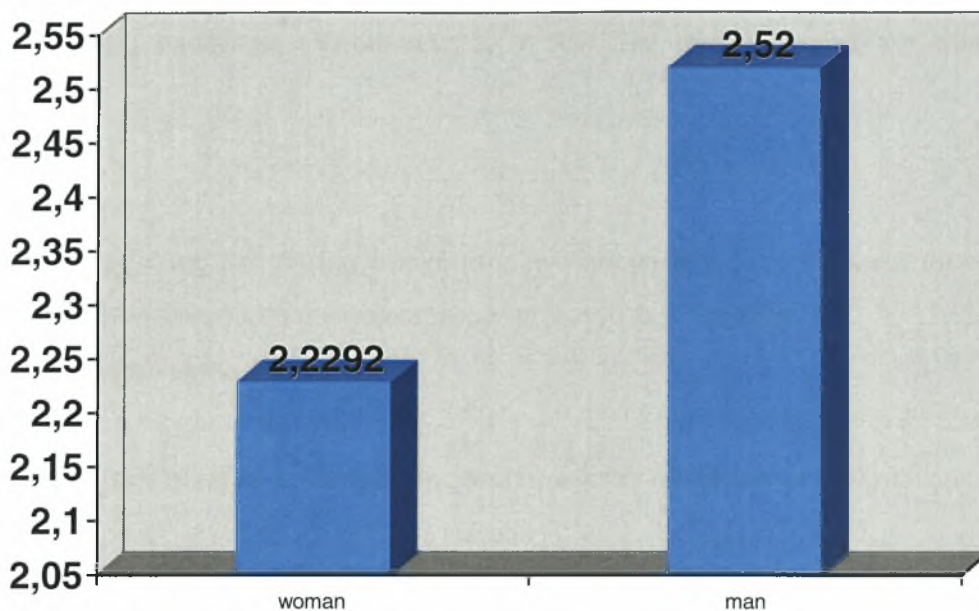
Σχήμα 7: Συσχετίσεις μεταβλητών

Εφαρμόζοντας έλεγχο μέσω τιμών ανά παράγοντα με σκοπό την αναζήτηση διαφορετικών συμπεριφορών για τους υποπληθυσμούς των 2 φύλων και έλεγχο των υποθέσεων 2,9,16,23 και 30, προκύπτουν τα ακόλουθα:

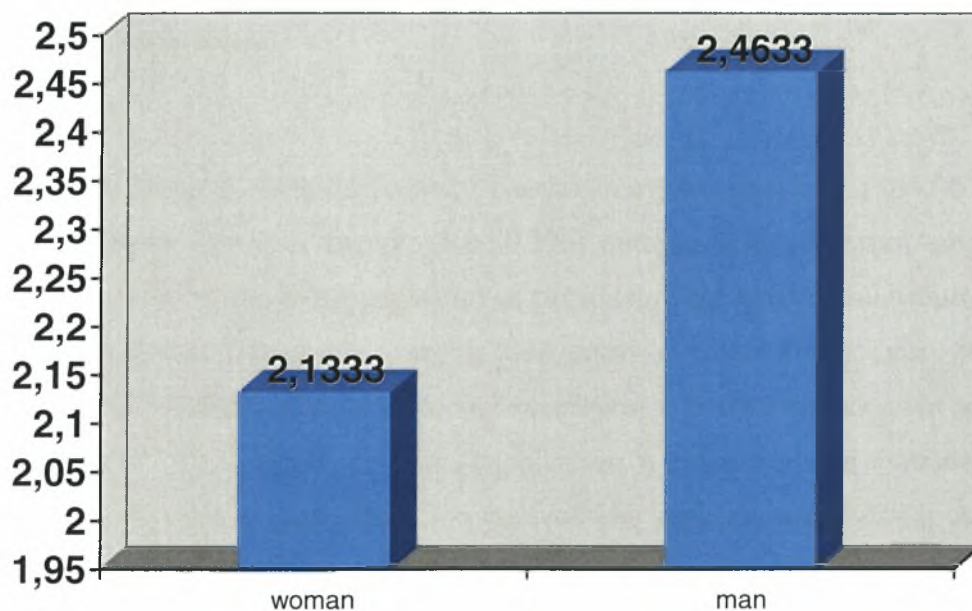
**Πίνακας 14:** Σύγκριση μέσω τιμών των 5 σύνθετων μεταβλητών ως προς το φύλο καθώς και επίπεδο σημαντικότητας των δεικτών

	Woman	Man	t	P
γνωστικό άγχος κατάσταση	2,1360	2,0808	,593	p>,05
σωματικό άγχος κατάσταση	2,0280	2,0404	-,145	p>,05
αυτοπεποίθηση κατάσταση	2,9965	3,1121	-1,217	p>,05
Θυμός	2,2292	2,5200	-3,344	P<,05
Επιθετικότητα	2,1333	2,4633	-4,109	P<,05





Σχήμα 8: Μέσοι όροι ανά φύλο για τον Θυμό



Σχήμα 9: Μέσοι όροι ανά φύλο για την επιθετικότητα

Εξετάζοντας την εξάρτηση των μεταβλητών ανά φύλο προκύπτει ότι στην περίπτωση του θυμού (**Υπόθεση 30**) υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ( $p=0,001$ ) στα 2 φύλα. Εξετάζοντας τις μέσες τιμές προκύπτει ότι οι γυναίκες εμφανίζουν μέση τιμή 2,22, ενώ οι άνδρες εμφανίζουν υψηλότερη μέση τιμή 2,52. Αυτό σημαίνει ότι οι άνδρες εμφανίζουν υψηλότερη συχνότητα θυμού σε σχέση με τις γυναίκες. Επίσης η επιθετικότητα (**Υπόθεση 23**) συσχετίζεται σημαντικά και με το φύλο ( $p=0,000$ ). Και σε αυτή την περίπτωση η μέση τιμή των γυναικών ( $\mu=2,13$ )

είναι μικρότερη από την αντίστοιχη μέση τιμή των ανδρών η οποία είναι 2,46.

Οι υπόλοιπες υποθέσεις (**Υποθέσεις 2, 9, 16**) δεν απορρίπτονται και γίνονται αποδεκτές.

### Ανά ηλικία

Εξετάζοντας τον πίνακα συσχέτισης ανά παράγοντα με την ηλικία με σκοπό την αναζήτηση διαφορετικών συμπεριφορών έλεγχο των υποθέσεων 1, 8, 15, 22 και 29, προκύπτουν τα ακόλουθα:

**Πίνακας 14:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών με την ηλικία

	Ηλικία
Γνωστικό άγχος κατάστασης	-,276(**)
Σωματικό άγχος κατάστασης	-,015
Αυτοπεποίθηση κατάστασης	,251(**)
Θυμός	,071
Επιθετικότητα	,128

\*\*  $p < 0.01$

(**Υπόθεση 8**) Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ γνωστικού άγχους και ηλικίας ( $p=,000$ ). Αν και η συσχέτιση δεν είναι ισχυρή ( $R= -0,276$ ) ωστόσο είναι αρνητική κάτι που σημαίνει ότι το γνωστικό άγχος μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας του ατόμου.

Επίσης στατιστικά σημαντική είναι η συσχέτιση αυτοπεποίθησης και ηλικίας (**Υπόθεση 1**) ( $p=0,000$ ). Και σε αυτή την περίπτωση η συσχέτιση δεν είναι ισχυρή ( $R=0,251$ ) είναι όμως θετική κάτι που σημαίνει ότι η αυτοπεποίθηση μεγαλώνει με την αύξηση της ηλικίας του ατόμου. Για κανένα άλλο χαρακτηριστικό δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στην συμπεριφορά των μεταβλητών ανά ηλικία.

Άρα οι υπόλοιπες υποθέσεις (**Υπόθεση 15, 22 και 29**) δεν απορρίπτονται και άρα γίνονται αποδεκτές.

### Ανά κατηγορία

Εφαρμόζοντας έλεγχο μέσων τιμών ανά παράγοντα με σκοπό την αναζήτηση διαφορετικών συμπεριφορών για τους υποπληθυσμούς και τον έλεγχο των υποθέσεων 7, 14, 21, 28 και 35, προκύπτουν τα ακόλουθα:

**Πίνακας 15:** Σύγκριση μέσων τιμών των 5 σύνθετων μεταβλητών ως προς την κατηγορία καθώς και επίπεδο σημαντικότητας των δεικτών

Κατηγορία που αγωνίζονται	N	υποομάδες	
A2 Γυναικών	51	2,1144	
A2 ανδρών	52	2,3045	
B Γυναικών	49	2,3486	
B Ανδρών	48		2,7535

**Πίνακας 16:** Πίνακας πολλαπλών συγκρίσεων κατά scheffe

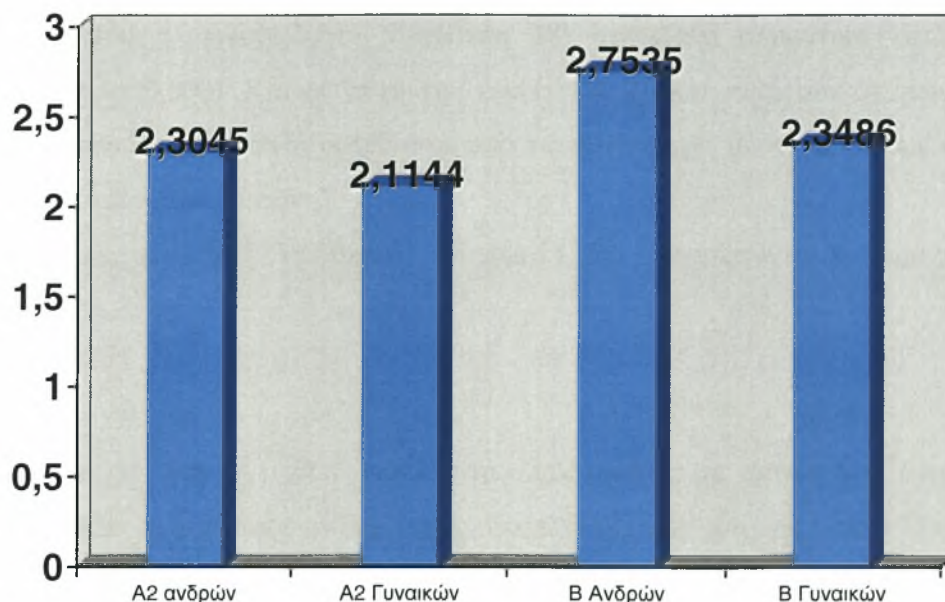
		A2 ανδρών	A2 Γυναικών v	B Ανδρών	B Γυναικών v	F	p.
		MO	MO	MO	MO		
Γνωστικό κατάσταση	άγχος	2,1231	2,0824	2,0340	2,1918	,498	p>,05
Σωματικό κατάσταση	άγχος	1,9462	1,9843	2,1447	2,0735	1,087	p>,05
Αυτοπεποίθηση κατάσταση		3,1096	3,1333	3,1149	2,8541	1,964	p>,05
Θυμός		2,3045	2,1144	2,7535	2,3486	10,144	p<,05
επιθετικότητα		2,2885	2,0131	2,6528	2,2585	11,356	p<,05

#### Θυμός

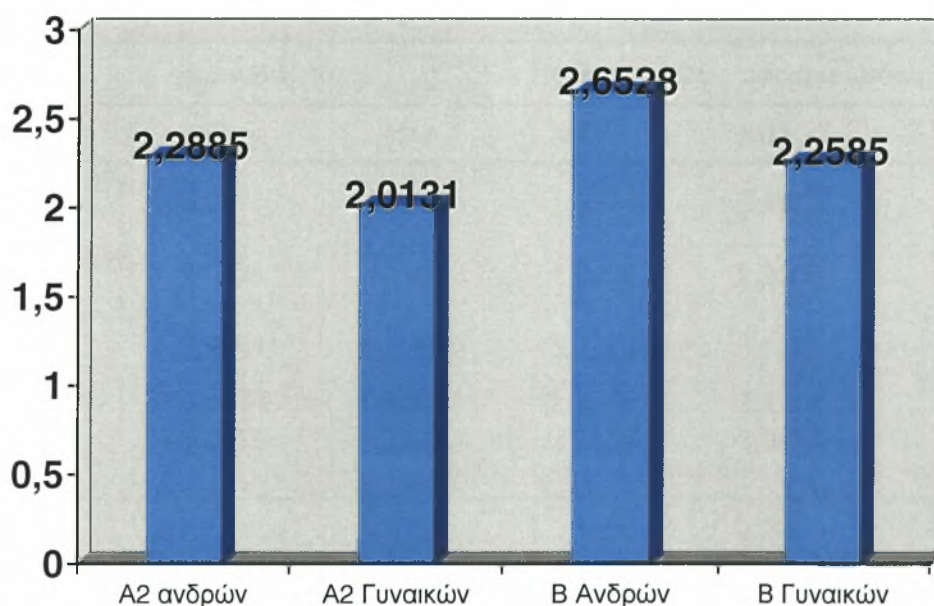
Κατηγορία που αγωνίζονται	N	υποομάδες	
A2 Γυναικών	51	2,1144	
A2 ανδρών	52	2,3045	
B Γυναικών	49	2,3486	
B Ανδρών	48		2,7535

#### Επιθετικότητα

κατηγορία που αγωνίζονται	N	Υποομάδες	
A2 Γυναικών	51	2,0131	
B Γυναικών	49	2,2585	
A2 ανδρών	52	2,2885	
B Ανδρών	48		2,6528



Σχήμα 10: Μέσοι όροι ανά κατηγορία για τον Θυμό



Σχήμα 11: Μέσοι όροι ανά κατηγορία για την επιθετικότητα

Εξετάζοντας την εξάρτηση των μεταβλητών ανά κατηγορία προκύπτει ότι στην περίπτωση του θυμού (**Υπόθεση 35**) υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ( $p=0,000$ ) μεταξύ των υποπληθυσμών. Εξετάζοντας τις μέσες τιμές με πολλαπλές συγκρίσεις προκύπτει ότι η διαφοροποίηση οφείλεται στους αθλητές της B ανδρών. Τα άτομα αυτής της κατηγορίας εμφανίζουν μέση τιμή 2,75, ενώ σε όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες οι αντίστοιχες μέσες τιμές είναι στατιστικά σημαντικά μικρότερες. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα της B ανδρών εμφανίζουν υψηλότερη

συχνότητα θυμού σε σχέση με τους υπόλοιπους.

Επίσης όμοια η επιθετικότητα (**Υπόθεση 28**) σχετίζεται σημαντικά και με την κατηγορία ( $p=0,000$ ). Και σε αυτή την περίπτωση η μέση τιμή των ατόμων της Β ανδρών είναι 2,65 και είναι υψηλότερη από τις αντίστοιχες μέσες τιμές των ομάδων των υπόλοιπων κατηγοριών.

Οι υπόλοιπες υποθέσεις (**Υπόθεση 7, 14 και 21**) δεν απορρίπτονται και άρα γίνονται αποδεκτές.

### Ανά θέση

Εφαρμόζοντας έλεγχο μέσων τιμών ανά παράγοντα με σκοπό την αναζήτηση διαφορετικών συμπεριφορών για τους υποπληθυσμούς και για τον έλεγχο των υποθέσεων 6, 13, 20, 27 και 34, προκύπτουν τα ακόλουθα:

**Πίνακας 17:** Σύγκριση μέσων τιμών των 5 σύνθετων μεταβλητών ως προς την θέση καθώς και επίπεδο σημαντικότητας των δεικτών

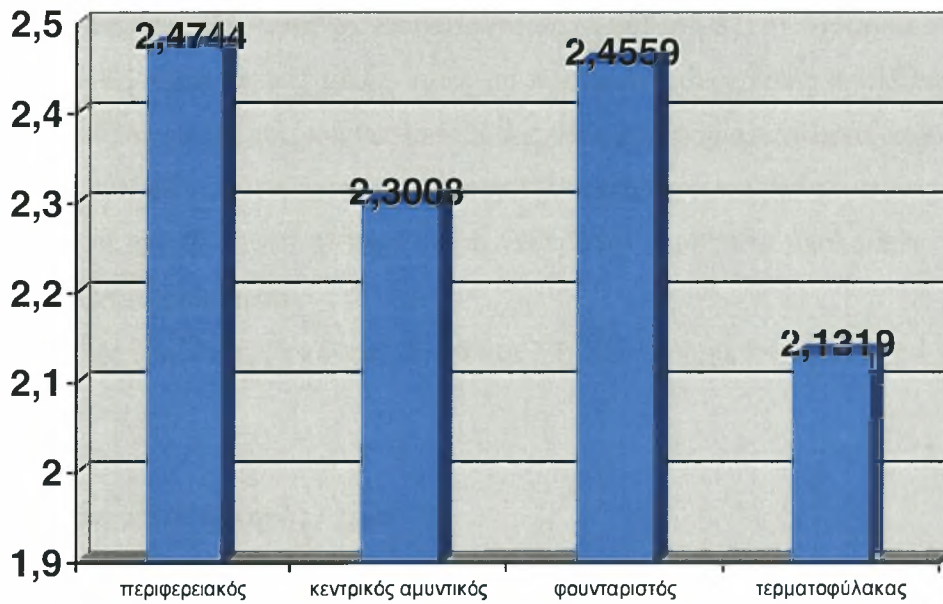
		περιφερειακός	κεντρικός αμυντικός	φουνταριστός	τερματοφύλακας		
		ΜΟ	ΜΟ	ΜΟ	ΜΟ	F	p
γνωστικό κατάσταση	άγχος	2,0795	2,0875	1,9394	2,4917	3,685	p<,05
σωματικό κατάσταση	άγχος	2,0333	1,9938	1,9576	2,2500	1,310	p>,05
αυτοπεποίθηση κατάσταση		2,9904	3,0250	3,2152	3,1167	,977	p>,05
Θυμός		2,4744	2,3008	2,4559	2,1319	2,364	p>,05
επιθετικότητα		2,2479	2,5104	2,2157	2,0139	5,356	p<,05

**Πίνακας 18:** Πίνακας πολλαπλών συγκρίσεων κατά scheffe

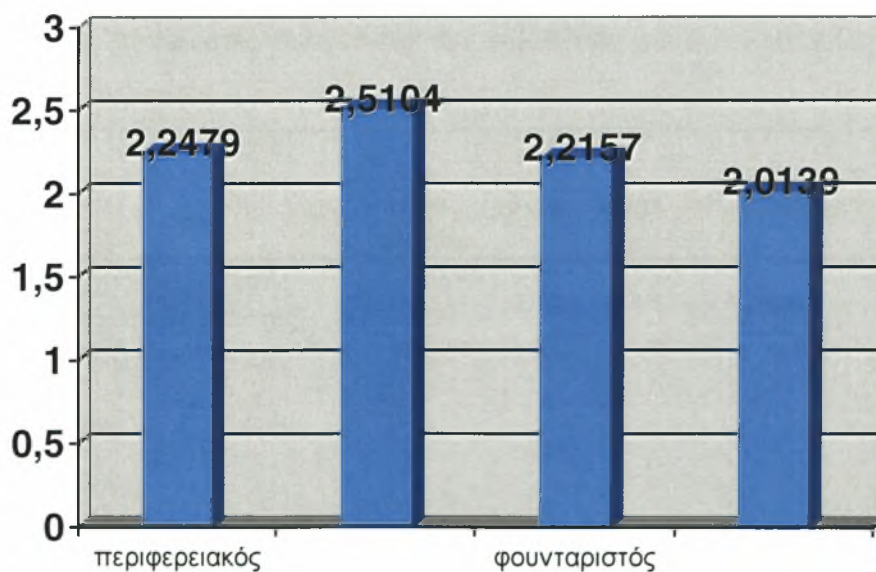
Γνωστικό άγχος κατάσταση			
σε ποιά θέση αγωνίζεσαι	N	Υποομάδες	
Φουνταριστός	33	1,9394	
Περιφερειακός	78	2,0795	
κεντρικός αμυντικός	64	2,0875	2,0875
τερματοφύλακας	24		2,4917

### Επιθετικότητα

σε ποιά θέση αγωνίζεσαι	N	Υποομάδες	
Τερματοφύλακας	24	2,0139	
Φουνταριστός	34	2,2157	2,2157
Περιφερειακός	78	2,2479	2,2479
ακεντρικός αμυντικός	64		2,5104



Σχήμα 12: Μέσοι όροι ανά θέση για τον θυμό



Σχήμα 13: Μέσοι όροι ανά θέση για την επιθετικότητα

Εξετάζοντας την εξάρτηση των μεταβλητών σε σχέση με την θέση προκύπτει ότι στην περίπτωση του γνωστικού άγχους (**Υπόθεση 13**) υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ( $p=0,013$ ) μεταξύ των υποπληθυσμών. Εξετάζοντας τις μέσες τιμές με πολλαπλές συγκρίσεις προκύπτει ότι η διαφοροποίηση εντοπίζεται κυρίως μεταξύ της θέσης του τερματοφύλακα όπου η μέση τιμή είναι 2,49 και είναι η υψηλότερη των 4<sup>ων</sup> θέσεων και κυρίως των κατηγοριών φουνταριστός ( $\mu=1,93$ ) και περιφερειακός ( $\mu=2,07$ ) οι οποίες εμφανίζουν τις μικρότερες μέσες τιμές. Η μέση τιμή του κεντρικού αμυντικού ( $\mu=2,08$ ) κατατάσσεται ενδιάμεσα.

Επίσης προκύπτει εξάρτηση της επιθετικότητας (**Υπόθεση 27**) σε σχέση με την θέση ( $p=0,001$ ). Εξετάζοντας τις μέσες τιμές με πολλαπλές συγκρίσεις προκύπτει ότι η διαφοροποίηση εντοπίζεται κυρίως μεταξύ της θέσης του τερματοφύλακα όπου η μέση τιμή είναι 2,01 και είναι η χαμηλότερη των 4<sup>ων</sup> θέσεων και του κεντρικού αμυντικού ( $\mu=2,51$ ) η οποία είναι η υψηλότερη. Η μέση τιμή των υπόλοιπων θέσεων κατατάσσονται ενδιάμεσα.

Οι υπόλοιπες υποθέσεις (**Υπόθεση 6, 20 και 34**) δεν απορρίπτονται και άρα γίνονται αποδεκτές.

### Ανά έτη που είναι αθλητής / τρια

Εξετάζοντας τον πίνακα συσχέτισης ανά παράγοντα με τα έτη άθλησης σε ομάδα με σκοπό την αναζήτηση διαφορετικών συμπεριφορών και τον έλεγχο των υποθέσεων 3, 10, 17, 24 και 31, προκύπτουν τα ακόλουθα:

**Πίνακας 19:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών με τα έτη άθλησης σε ομάδα

	πόσα χρόνια είσαι αθλητής/τρια σε ομάδα
γνωστικό άγχος κατάστασης	-,349(**)
σωματικό άγχος κατάστασης	-,075
αυτοπεποίθηση κατάστασης	,300(**)
Θυμός	,035
Επιθετικότητα	,078

\*\*  $p < 0.01$

Όπως και στην περίπτωση της ηλικίας, εμφανίζεται συσχέτιση μεταξύ γνωστικού άγχους (**Υπόθεση 10**) και ετών άθλησης ( $p=,000$ ). Αν και η συσχέτιση δεν είναι ισχυρή ( $R= -0,349$ ) ωστόσο είναι αρνητική κάτι που σημαίνει ότι το γνωστικό

άγχος μειώνεται με την αύξηση των ετών ενασχόληση με τον αθλητισμό του ατόμου σε ομάδα.

Επίσης στατιστικά σημαντική είναι η συσχέτιση αυτοπεποίθησης (**Υπόθεση 3**) και ετών άθλησης ( $p=0,000$ ). Και σε αυτή την περίπτωση η συσχέτιση δεν είναι ισχυρή ( $R=0,300$ ) είναι όμως θετική κάτι που σημαίνει ότι η αυτοπεποίθηση μεγαλώνει με την αύξηση της των ετών άθλησης του ατόμου. Για κανένα άλλο χαρακτηριστικό δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στην συμπεριφορά των μεταβλητών ανά έτη άθλησης. Άρα οι υπόλοιπες υποθέσεις (**Υπόθεση 17,24 και 31**) δεν απορρίπτονται και άρα γίνονται αποδεκτές.

### Ανά έτη στην ομάδα

Εξετάζοντας τον πίνακα συσχέτισης ανά παράγοντα με τα έτη στην ομάδα με σκοπό την αναζήτηση διαφορετικών συμπεριφορών και τον έλεγχο των υποθέσεων 4, 11, 18, 25 και 32, προκύπτουν τα ακόλουθα:

**Πίνακας 20:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών με τα έτη στην ομάδα

	<b>πόσα χρόνια σε αυτή την ομάδα</b>
γνωστικό άγχος κατάστασης	,065
σωματικό άγχος κατάστασης	-,066
αυτοπεποίθηση κατάστασης	-,010
Θυμός	-,025
Επιθετικότητα	-,003

Για κανένα παράγοντα δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στην συμπεριφορά των μεταβλητών με τα έτη παρουσίας στην ομάδα. Άρα οι υποθέσεις (**Υπόθεση 4, 11, 18, 25 και 32**) δεν απορρίπτονται και άρα γίνονται αποδεκτές.

### Ανά πλήθος εβδομαδιαίων προπονήσεων

Εξετάζοντας τον πίνακα συσχέτισης ανά παράγοντα με το πλήθος των προπονήσεων ανά εβδομάδα με σκοπό την αναζήτηση διαφορετικών συμπεριφορών και τον έλεγχο των υποθέσεων 5, 12, 19, 26 και 33, προκύπτουν τα ακόλουθα:



**Πίνακας 21:** Συντελεστές συσχέτισης των τιμών των σύνθετων μεταβλητών με το πλήθος προπονήσεων

	πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι
Σ	-,058
σωματικό άγχος κατάστασης	-,026
Αυτοπεποίθηση κατάστασης	,024
Θυμός	-,060
Επιθετικότητα	,052

Για κανένα παράγοντα δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στην συμπεριφορά των μεταβλητών με το πλήθος των προπονήσεων.

Άρα οι υποθέσεις (**Υπόθεση 5, 12, 19, 26 και 33**) δεν απορρίπτονται και άρα γίνονται αποδεκτές.

### **Βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση**

Με την βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση εφαρμόζουμε ουσιαστικά έναν τρόπο επιλογής παραγόντων πρόβλεψης μιας συγκεκριμένης εξαρτημένης μεταβλητής. Ουσιαστικά η διαδικασία προσδιορίζει ποια ανεξάρτητη μεταβλητή αποτελεί τον κύριο και καλύτερο παράγοντα πρόβλεψης, ποια τον δεύτερο κτλ.

Θεωρώντας ότι στη έρευνα, βασικό ερώτημα είναι ο προσδιορισμός των παραγόντων άγχους και θυμού/ επιθετικότητας, εφαρμόζουμε την βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή έναν παράγοντα κάθε φορά και ανεξάρτητες τους υπόλοιπους παράγοντες καθώς και το σύνολο των δημογραφικών και γενικών μεταβλητών. Στην περίπτωση των κατηγορικών μεταβλητών έγινε μετατροπή αυτών σε δίτιμες μεταβλητές (0,1) για κάθε χαρακτηριστικό (φύλο, θέση, κατηγορία).

Προκύπτουν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

## Γνωστικό άγχος

**Πίνακας 22:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του γνωστικού άγχους από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές πρόβλεψης	Beta	T	P
γνωστικό κατάστασης	άγχος αυτοπεποίθηση κατάστασης	-,461	-7,182	p<,05
	τερματοφύλακας	,186	3,320	p<,05
	πόσα χρόνια είσαι αθλητής/τρια σε ομάδα	-,171	-2,939	p<,05
	σωματικό άγχος κατάστασης	,154	2,493	p<,05
R <sup>2</sup>		,426		

Στην βηματική παλινδρόμηση, εξετάζοντας τις ανεξάρτητες μεταβλητές πρώτα προσθέσαμε την μεταβλητή αυτοπεποίθηση η οποία είναι υπεύθυνη για το 32,9% της διασποράς στο γνωστικό άγχος ( $F(1,197)=96,65$ ,  $p=0,000$ ). Η μεταβλητή θέση τερματοφύλακας προστέθηκε μετά, η οποία είναι υπεύθυνη για το 5,6% της διασποράς ( $F(1,196)=17,92$ ,  $p=0,000$ ) κατόπιν η μεταβλητή έτη σε ομάδα, η οποία είναι υπεύθυνη για το 2,2% της διασποράς ( $F(1,195)=7,15$ ,  $p=0,008$ ) και τέλος η μεταβλητή σωματικό άγχος η οποία είναι υπεύθυνη για το 1,8% της διασποράς ( $F(1,194)=6,21$ ,  $p=0,014$ ).

Οι μεταβλητές είναι υπεύθυνες για το 42,6% της συνολικής διασποράς.

Οι συντελεστές των μεταβλητών είναι -,461 για την πρώτη μεταβλητή πρόβλεψης, αυτοπεποίθηση, 0,186 για τη 2<sup>η</sup> τερματοφύλακας, -0,171 για την 3<sup>η</sup> έτη στην ομάδα, 0,154 για την 4<sup>η</sup> σωματικό άγχος.

Το αρνητικό πρόσημο της 1<sup>ης</sup> προσδιορίζει την αρνητική σχέση γνωστικού άγχους και αυτοπεποίθησης.

Το θετικό πρόσημο της 2<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση γνωστικού άγχους και τερματοφύλακα σε σχέση με τις υπόλοιπες θέσεις.

Το αρνητικό πρόσημο της 3<sup>ης</sup> προσδιορίζει την αρνητική σχέση γνωστικού άγχους και ετών στην ομάδα.

Τέλος το θετικό πρόσημο της 4<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση γνωστικού άγχους και σωματικού.

Η ανάλυση σταματά καθώς η επόμενη μεταβλητή δεν έχει σημαντική επίδραση στην διακύμανση του κριτηρίου και άρα δεν μπορεί να θεωρηθεί στατιστικά σημαντική

μεταβλητή πρόβλεψης.

### Σωματικό άγχος

**Πίνακας 23:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του σωματικού άγχους από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές πρόβλεψης	Beta	t	Sig.
σωματικό άγχος κατάστασης	αυτοπεποίθησ η κατάσταση γνωστικό άγχος	-,342	-4,429	p<,05
	κατάστασης	,178	2,256	p<,05
	Επιθετικότητα	,153	2,426	p<,05
	Τερματοφύλακας	,134	2,035	p<,05
<b>R<sup>2</sup></b>		<b>,256</b>		

Στην βηματική παλινδρόμηση, εξετάζοντας τις ανεξάρτητες μεταβλητές πρώτα προσθέσαμε την μεταβλητή αυτοπεποίθησ η οποία είναι υπεύθυνη για το 19,3% της διασποράς στο γνωστικό άγχος ( $F(1,197)=47,13$ ,  $p=0,000$ ). Η μεταβλητή γνωστικό άγχος προστέθηκε μετά, η οποία είναι υπεύθυνη για το 3% της διασποράς ( $F(1,196)=7,60$ ,  $p=0,006$ ) κατόπιν η μεταβλητή επιθετικότητα, η οποία είναι υπεύθυνη για το 1,7% της διασποράς ( $F(1,195)=4,42$ ,  $p=0,037$ ) και τέλος η μεταβλητή θέση τερματοφύλακας η οποία είναι υπεύθυνη για το 1,6% της διασποράς ( $F(1,194)=4,14$ ,  $p=0,043$ ).

Οι μεταβλητές είναι υπεύθυνες για το 25,6% της συνολικής διασποράς.

Οι συντελεστές των μεταβλητών είναι -,342 για την πρώτη μεταβλητή πρόβλεψης, αυτοπεποίθησ, 0,178 για τη 2<sup>η</sup> γνωστικό άγχος, 0,153 για την 3<sup>η</sup> επιθετικότητα, 0,134 για την 4<sup>η</sup> τερματοφύλακας.

Το αρνητικό πρόσημο της 1<sup>ης</sup> προσδιορίζει την αρνητική σχέση σωματικού άγχους και αυτοπεποίθησης.

Το θετικό πρόσημο της 2<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση γνωστικού άγχους και σωματικού.

Το θετικό πρόσημο της 3<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση σωματικού άγχους και επιθετικότητας.

Τέλος το θετικό πρόσημο της 4<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση σωματικού άγχους και τερματοφύλακα σε σχέση με τις υπόλοιπες θέσεις.

Η ανάλυση σταματά καθώς η επόμενη μεταβλητή δεν έχει σημαντική επίδραση στην διακύμανση του κριτηρίου και άρα δεν μπορεί να θεωρηθεί στατιστικά σημαντική

μεταβλητή πρόβλεψης.

### Αυτοπεποίθηση

**Πίνακας 24:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της αυτοπεποίθησης από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές πρόβλεψης	Beta	t	Sig.
αυτοπεποίθηση κατάστασης	γνωστικό άγχος	-,452	-7,194	p<,05
	σωματικό άγχος	-,272	-4,640	p<,05
	Τερματοφύλακας	,190	3,441	p<,05
	πόσα χρόνια είσαι αθλητής/τρια σε ομάδα	,135	2,333	p<,05
	B γυναικών	-,110	-2,031	P<,05
R <sup>2</sup>		,445		

Στην βηματική παλινδρόμηση, εξετάζοντας τις ανεξάρτητες μεταβλητές πρώτα προσθέσαμε την μεταβλητή γνωστικό άγχος η οποία είναι υπεύθυνη για το 32,9% της διασποράς στο γνωστικό άγχος ( $F(1,197)=96,65$ ,  $p=0,000$ ). Η μεταβλητή σωματικό άγχος προστέθηκε μετά, η οποία είναι υπεύθυνη για το 5,4% της διασποράς ( $F(1,196)=17,09$ ,  $p=0,000$ ) κατόπιν η μεταβλητή θέση τερματοφύλακας η οποία είναι υπεύθυνη για το 3,1% της διασποράς ( $F(1,195)=10,26$ ,  $p=0,002$ ), η μεταβλητή έτη σε ομάδα η οποία είναι υπεύθυνη για το 1,9% της διασποράς ( $F(1,194)=6,62$ ,  $p=0,011$ ) και τέλος η μεταβλητή B γυναικών σε σχέση με τις υπόλοιπες κατηγορίες η οποία είναι υπεύθυνη για το 1,2% της διασποράς ( $F(1,193)=4,12$ ,  $p=0,044$ ).

Οι μεταβλητές είναι υπεύθυνες για το 44,5% της συνολικής διασποράς.

Οι συντελεστές των μεταβλητών είναι -,452 για την πρώτη μεταβλητή πρόβλεψης, γνωστικό άγχος, -0,272 για τη 2<sup>η</sup> σωματικό άγχος, 0,190 για την 3<sup>η</sup> τερματοφύλακας, 0,135 για την 4<sup>η</sup> έτη στην ομάδα και -0,110 για την 5<sup>η</sup> B γυναικών σε σχέση με την κατηγορία. Το αρνητικό πρόσημο της 1<sup>ης</sup> προσδιορίζει την αρνητική σχέση γνωστικού άγχους και αυτοπεποίθησης. Το αρνητικό πρόσημο της 2<sup>ης</sup> προσδιορίζει την αρνητική σχέση σωματικού άγχους και αυτοπεποίθησης.

Το θετικό πρόσημο της 3<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση αυτοπεποίθησης και θέσης τερματοφύλακα σε σχέση με τις υπόλοιπες. Το θετικό πρόσημο της 4<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση αυτοπεποίθησης και ετών στην ομάδα. Τέλος το αρνητικό πρόσημο

της 5<sup>ης</sup> προσδιορίζει την αρνητική σχέση αυτοπεποίθησης και Β γυναικών σε σχέση με τις υπόλοιπες κατηγορίες και κυρίως με την Β ανδρών η οποία είναι η κατηγορία αναφοράς

Η ανάλυση σταματά καθώς η επόμενη μεταβλητή δεν έχει σημαντική επίδραση στην διακύμανση του κριτηρίου και άρα δεν μπορεί να θεωρηθεί στατιστικά σημαντική μεταβλητή πρόβλεψης.

### Θυμός

**Πίνακας 25:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του θυμού από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές πρόβλεψης	Beta	T	Sig.
Θυμός	Επιθετικότητα	,529	8,804	p<,05
	Περιφερειακός	,226	3,514	p<,05
	Φουνταριστός	,178	2,774	p<,05
R <sup>2</sup>		,305		

Στη βηματική παλινδρόμηση, εξετάζοντας τις ανεξάρτητες μεταβλητές πρώτα προσθέσαμε την μεταβλητή επιθετικότητα η οποία είναι υπεύθυνη για το 25,2% της διασποράς στο γνωστικό άγχος ( $F(1,197)=66,14$ ,  $p=0,000$ ). Η μεταβλητή περιφερειακός προστέθηκε μετά, η οποία είναι υπεύθυνη για το 2,6% της διασποράς ( $F(1,196)=6,99$ ,  $p=0,009$ ) κατόπιν η μεταβλητή φουνταριστός, η οποία είναι υπεύθυνη για το 2,7% της διασποράς ( $F(1,195)=7,69$ ,  $p=0,006$ ).

Οι μεταβλητές είναι υπεύθυνες για το 30,5% της συνολικής διασποράς.

Οι συντελεστές των μεταβλητών είναι 0,529 για την πρώτη μεταβλητή πρόβλεψης, επιθετικότητα, 0,226 για τη 2<sup>η</sup> περιφερειακός, 0,178 για την 3<sup>η</sup> φουνταριστός.

Το θετικό πρόσημο της 1<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση επιθετικότητας και θυμού.

Τα θετικά πρόσημα της 2<sup>ης</sup> και 3<sup>ης</sup> μεταβλητής προσδιορίζουν την θετική σχέση του θυμού και των θέσεων φουνταριστός και περιφερειακός σε σχέση με τις υπόλοιπες θέσης και κυρίως με αυτή του κεντρικού αμυντικού η οποία είναι η θέση αναφοράς.

Η ανάλυση σταματά καθώς η επόμενη μεταβλητή δεν έχει σημαντική επίδραση στην διακύμανση του κριτηρίου και άρα δεν μπορεί να θεωρηθεί στατιστικά σημαντική μεταβλητή πρόβλεψης.

## Επιθετικότητα

**Πίνακας 26:** Ανάλυση βηματικής γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της επιθετικότητας από τις τιμές των υπολοίπων μεταβλητών

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές πρόβλεψης	Beta	T	Sig.
Επιθετικότητα	Θυμός	,480	7,968	p<,05
	Άνδρας	,168	2,845	p<,05
	Περιφερειακός	-,280	-4,161	p<,05
	Τερματοφύλακας	-,232	-3,665	p<,05
	Φουνταριστός	-,236	-3,646	p<,05
R <sup>2</sup>		,364		

Στη βηματική παλινδρόμηση, εξετάζοντας τις ανεξάρτητες μεταβλητές πρώτα προσθέσαμε την μεταβλητή θυμός η οποία είναι υπεύθυνη για το 25,2% της διασποράς στο γνωστικό άγχος ( $F(1,197)=66,14$ ,  $p=0,000$ ). Η μεταβλητή σωματικό άνδρας προστέθηκε μετά, η οποία είναι υπεύθυνη για το 2,8% της διασποράς ( $F(1,196)=7,69$ ,  $p=0,006$ ) κατόπιν η μεταβλητή θέση περιφερειακός η οποία είναι υπεύθυνη για το 1,6% της διασποράς ( $F(1,195)=4,31$ ,  $p=0,039$ ), η μεταβλητή τερματοφύλακας η οποία είναι υπεύθυνη για το 2,4% της διασποράς ( $F(1,194)=6,69$ ,  $p=0,009$ ) και τέλος η μεταβλητή φουνταριστός η οποία είναι υπεύθυνη για το 4,4% της διασποράς ( $F(1,193)=13,29$ ,  $p=0,000$ ).

Οι μεταβλητές είναι υπεύθυνες για το 36,4% της συνολικής διασποράς. Οι συντελεστές των μεταβλητών είναι 0,480 για την πρώτη μεταβλητή πρόβλεψης, θυμός, 0,168 για τη 2<sup>η</sup> άνδρας, -0,280 για την 3<sup>η</sup> περιφερειακός, -0,232 για την 4<sup>η</sup> τερματοφύλακας και -0,236 για την 5<sup>η</sup> φουνταριστός σε σχέση με την αμυντικός. Το θετικό πρόσημο της 1<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση θυμού και επιθετικότητας. Το θετικό πρόσημο της 2<sup>ης</sup> προσδιορίζει την θετική σχέση επιθετικότητας και ανδρών σε σχέση με τις γυναίκες. Τέλος τα αρνητικά πρόσημα της 3<sup>ης</sup>, 4<sup>ης</sup> και 5<sup>ης</sup> μεταβλητής προσδιορίζουν την αρνητική σχέση της επιθετικότητας και των θέσεων φουνταριστός, περιφερειακός και τερματοφύλακας σε σχέση με αυτή του κεντρικού αμυντικού η οποία είναι η θέση αναφοράς. Η ανάλυση σταματά καθώς η επόμενη μεταβλητή δεν έχει σημαντική επίδραση στην διακύμανση του κριτηρίου και άρα δεν μπορεί να θεωρηθεί στατιστικά σημαντική μεταβλητή πρόβλεψης.

#### 4.4 Ισχύς Υποθέσεων

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων που έγινε είναι αυτή που μας οδηγεί στα τελικά συμπεράσματα της παρούσας μελέτης και που αντικατοπτρίζονται στις παρακάτω υποθέσεις που αποδείχθηκαν ότι ισχύουν:

H1. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

Ho2 Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

H3. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

Ho4. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

H05. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

Ho6. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

Ho7. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

H8. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».

Ho9. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».

H10. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».

Ho11. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».

Ho12. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».

H13. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».

Ho14. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».

Ho15. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

Ho16. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

Ho17. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησής τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

Ho18. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

Ho19. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

Ho20. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

Ho21. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

Ho22. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».

H23. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».

Ho24. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησής τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».

Ho25. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».

Ho26. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».

H27. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».

H28. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».

Ho29. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».

H30. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».

H031. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησής τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».



- Ho32. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Ho33. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Ho34. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- H35. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
- Ho36. Ο παράγοντας «γνωστικού άγχους» δεν συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Ho37. Ο παράγοντας «σωματικού άγχους» δεν συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Ho38. Ο παράγοντας «αυτοπεποίθηση» δεν συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
- Ho39. Ο παράγοντας «γνωστικού άγχους» δεν συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».
- Ho40. Ο παράγοντας «σωματικού άγχους» δεν συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».
- Ho41. Ο παράγοντας «αυτοπεποίθηση» δεν συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

### 5.1 Σκοπός και στόχοι του κεφαλαίου

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα εξεταστούν, θα ταξινομηθούν και θα ερμηνευτούν τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο προκειμένου να διεξαχθούν έγκυρα και αξιόπιστα συμπεράσματα σε συνάρτηση με τους στόχους και τις ερευνητικές υποθέσεις της μελέτης. Πέρα από την εγκυρότητα των συμπερασμάτων, έμφαση επίσης θα δοθεί στην συγκριτική ανάλυση των αποτελεσμάτων με άλλες έρευνες προκειμένου να εντοπιστούν οι πρακτικές προεκτάσεις των αποτελεσμάτων της μελέτης και να γίνουν συγκεκριμένες προτάσεις για την χρηστικότητα και την εφαρμογή των αποτελεσμάτων στην πράξη αλλά και για περαιτέρω έρευνα στο επόμενο κεφάλαιο.

Όπως ορίστηκε και στην αρχή ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να συσχετίσει το αγωνιστικό άγχος κατάστασης και την επιθετικότητα Ελλήνων αθλητών/τριών υδατοσφαίρισης A2 και B Εθνικής κατηγορίας. Με βάση τον συγκεκριμένο σκοπό αλλά και τους στόχους (όπως αυτοί ορίστηκαν στην εισαγωγή) μια σειρά ερευνητικών (H) και μηδενικών (H<sub>0</sub>) υποθέσεων διατυπώθηκαν στο πρώτο κεφάλαιο. Ο συγκεκριμένος σκοπός αναλύθηκε σε περαιτέρω στόχους που εστιάζουν:

α) στην ανάλυση των εννοιών αγωνιστικού άγχους κατάστασης, αυτοπεποίθησης, θυμού και επιθετικότητας, των παραμέτρων τους και των προεκτάσεών τους για τον αθλητισμό β) τον εντοπισμό συσχετισμού μεταξύ των εννοιών αυτών (π.χ. μεταξύ άγχους και αυτοπεποίθησης, μεταξύ θυμού και επιθετικότητας, μεταξύ άγχους και επιθετικότητας) γ) στην εξέταση και διερεύνηση του τρόπου που οι ανεξάρτητες μεταβλητές επιδρούν στις εξαρτημένες (δηλ. η επίδραση ηλικίας, φύλου, εμπειρίας, χρόνου παραμονής στην ομάδα, αριθμού προπονήσεων, κατηγορίας και αγωνιστικής θέσης σε επίπεδα αγωνιστικού άγχους κατάστασης, αυτοπεποίθησης, θυμού και επιθετικότητας και δ) στην αξιολόγηση της συνεισφοράς της μελέτης και των πρακτικών της προεκτάσεών της για το άθλημα.

Ξεκινώντας την ερμηνεία και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων θα πρέπει να σημειωθεί ότι το πρώτο σημαντικό αποτέλεσμα το οποίο και επέτρεψε και την ανάλυση να συνεχιστεί ήταν αυτό της αξιοπιστίας και της εσωτερικής συνοχής μεταξύ των ερωτημάτων και των δύο ερωτηματολογίων που εξετάζουν τις διαφορετικές εξαρτημένες μεταβλητές. Η ύπαρξη σχετικά ικανοποιητικού βαθμού

αξιοπιστίας μας επιτρέπει να συνεχίσουμε σε περαιτέρω ανάλυση των αποτελεσμάτων προκειμένου να ικανοποιηθούν οι στόχοι της μελέτης και να εξεταστούν οι υποθέσεις.

### **5.2 Επίπεδα Άγχους και Επιθετικότητας**

Τα αποτελέσματα τόσο για το γνωστικό όσο και για το σωματικό άγχος δείχνανε χαμηλά επίπεδα (συγκεκριμένα χαμηλότερα της ενδιάμεσης τιμής της κλίμακας) και επιπλέον οι τιμές της τυπικής απόκλισης, και για τις δυο μεταβλητές, δώσανε μια σημαντική διάσταση στα συγκεκριμένα αποτελέσματα καθώς υποδηλώνουν την έλλειψη ακραίων τιμών υποδεικνύοντας επομένως ότι η πλειοψηφία των αθλητών/τριών του δείγματος επέδειξαν ίδιες αντιδράσεις με ελάχιστες αποκλίσεις. Όσον αφορά την αυτοπεποίθηση, αυτή σημείωσε μέτρια επίπεδα τόσο σε σχέση με το γνωστικό όσο και με το σωματικό άγχος.

Εν κατακλείδι οι αθλητές/τριες σημείωσαν χαμηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους ενώ μέτρια επίπεδα αυτοπεποίθησης.

Επίσης όσον αφορά τον θυμό και την επιθετικότητα, οι αθλητές/τριες του δείγματος, με βάση τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων, βίωσαν (όπως δηλώσανε μέσω του ερωτηματολογίου), πολύ χαμηλά επίπεδα θυμού και επιθετικότητας και μάλιστα αρκετά κάτω του μέσου όρου με τυπική απόκλιση που υποδεικνύει κοινές θέσεις των ερωτώμενων χωρίς έντονες αποκλίσεις.

Συνοψίζοντας τα παραπάνω, οι αθλητές/τριες του δείγματός μας, σημείωσαν χαμηλά επίπεδα άγχους και επιθετικότητας καθώς και χαμηλές τιμές στις επιμέρους παραμέτρους των δύο αυτών μεταβλητών. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η σύγκριση των συγκεκριμένων αποτελεσμάτων με τα αντίστοιχα αποτελέσματα άλλων σχετικών ερευνών όπως αυτής των Κωνσταντίνου, Πλατιά, Μαυρίδη, Ρόκκα και Μπεμπέτσου (2007), στην οποία οι Έλληνες αθλητές/τριες στο άθλημα της αντισφαίρισης παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους και μικρότερη αυτοπεποίθηση από τους αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης, συγκρίνοντας αντίστοιχους μέσους όρους ανά μεταβλητή που προέκυψαν από τις δύο μελέτες. Φυσικά η συγκεκριμένη μελέτη μετρά προαγωνιστικό άγχος όμως εφαρμόστηκε το ίδιο διαγνωστικό εργαλείο (CSAI-II των Martens και συνεργατών του) και ως εκ τούτου μπορούν να γίνουν κάποιες συγκρίσεις.

Μία πιθανή εξήγηση για αυτή τη διαφορά μπορεί να δοθεί συνδυάζοντας τις σχετικές θεωρίες και θέσεις επιστημόνων που παρουσιάστηκαν στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας μελέτης. Συγκεκριμένα, για μια λογική και πιθανή εξήγηση

μπορούμε να συνδέσουμε και να συνδυάσουμε την θέση του Lazarus (2000a, 2000b) ότι μια αγωνιστική κατάσταση μπορεί να λειτουργήσει ως ερέθισμα για την πρόκληση άγχους αλλά τα επίπεδά του θα εξαρτηθούν από το πώς θα την αντιληφθεί και θα την ερμηνεύσει ο ίδιος ο αθλητής<sup>1</sup> με την θέση των Lane και Terry, (2000) σύμφωνα με την οποία όταν ένας αθλητής έρχεται αντιμέτωπος με μια δυνητικά στρεσογόνο αγωνιστική κατάσταση κάνει μία εκτίμηση της κατάστασης σε δύο επίπεδα τα οποία περιλαμβάνουν την κύρια εκτίμηση, (κατά την οποία αξιολογείται από τον αθλητή το ενδιαφέρον που παρουσιάζει για τον ίδιο η κατάσταση) και την δευτερεύουσα εκτίμηση (κατά την οποία εκτιμώνται τα προσωπικά αποθέματα και δυνάμεις που διαθέτει ο ίδιος ο αθλητής προκειμένου να αντιμετωπίσει την κατάσταση).

Με βάση τον παραπάνω συνδυασμό μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι η διαφορά αυτή μπορεί να πηγάζει από τη φύση των δύο αθλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, το γεγονός ότι η αντισφαίριση είναι ατομικό άθλημα ενώ η υδατοσφαίριση ομαδικό ή ύπαρξη συμπαικτών πιθανότατα συνεισφέρει και διαφοροποιεί το πώς οι αθλητές της υδατοσφαίρισης αντιλαμβάνονται την κατάσταση μέσω αυτού που οι Lane και Terry (2000) ορίζουν ως δευτερεύουσα εκτίμηση κατά την οποία προφανώς οι αθλητές του συγκεκριμένου αθλήματος μπορούν σε αντίθεση με τους αθλητές της αντισφαίρισης να εκτιμήσουν ότι έχουν μεγαλύτερα αποθέματα δύναμης αλλά και υποστήριξης προκειμένου να ανταπεξέλθουν στην αγωνιστική κατάσταση και αυτό να μειώνει τα επίπεδα άγχους που βιώνουν σε αντιδιαστολή με τους αθλητές της αντισφαίρισης όπου ο αθλητής βασίζεται αποκλειστικά στις ατομικές του προσπάθειες και δυνάμεις και πιθανότατα αντιλαμβάνεται την εκάστοτε αγωνιστική κατάσταση ως περισσότερο στρεσογόνο.

Επίσης μία άλλη πιθανή εξήγηση των διαφορετικών επιπέδων άγχους που σημειώθηκαν από τους αθλητές στα παραπάνω δύο αθλήματα μπορεί να έχει τις ρίζες στο αυτό που ο Schwartzer (2001) trait anxiety (όπως συζητήθηκε στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας μελέτης) δηλαδή σε πιθανή διαφορετική προδιάθεση των αθλητών στα δύο αθλήματα να έχουν διαφορετική ψυχοσύνθεση και ως εκ τούτου και προδιάθεση ως προσωπικότητες να αντιλαμβάνονται διαφορετικά αγωνιστικές καταστάσεις. Συγκεκριμένα, πιθανώς οι αθλητές της αντισφαίρισης της παραπάνω έρευνας πιθανώς να διακρίνονται από υψηλό χαρακτηριστικό άγχους και συνεπώς να αντιλαμβάνονται αγωνιστικές καταστάσεις ως πιο απειλητικές σε αντίθεση με τους

<sup>1</sup> ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στο εξής αν δεν ορίζεται διαφορετικά, οι όροι 'αθλητής' και 'αθλητές' αναφέρονται και περιλαμβάνουν αθλητές και αθλήτριες.

αθλητές της υδατοσφαίρισης που πιθανώς να έχουν χαμηλό «trait anxiety» και ως εκ τούτου να αντιλαμβάνονται λιγότερο απειλητικές αγωνιστικές καταστάσεις και να εκδηλώνουν αρκετά χαμηλότερα επίπεδα άγχους.

Μία άλλη ενδιαφέρουσα σύγκριση προκύπτει με την αντιπαραβολή των επιπέδων επιθετικότητας και θυμού που παρουσίασαν οι αθλητές του δείγματός μας με αντίστοιχα επίπεδα που παρουσίασαν Έλληνες αθλητές χειροσφαίρισης σε μελέτη που δημοσίευσαν οι Μπεμπέτσος, Χριστοφορίδης, Μάντης ( 2008).

Το παράδοξο είναι ότι ενώ οι αθλητές της χειροσφαίρισης παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα θυμού από τους αθλητές υδατοσφαίρισης ωστόσο σημείωσαν χαμηλότερη επιθετικότητα από αυτούς. Καθώς και τα δύο αθλήματα είναι ομαδικά με υψηλή συχνότητα σωματικής επαφής μια πιθανή εξήγηση του συγκεκριμένου παράδοξου μπορεί να πηγάζει από τη φύση του αθλήματος της υδατοσφαίρισης, καθώς όπως συζητήθηκε και στην αρχή της μελέτης, πρόκειται για ένα από τα πιο σκληρά και απαιτητικά ομαδικά αθλήματα και ταυτόχρονα ένα από τα πιο «βρώμικα», αφού τα περισσότερα φάουλ γίνονται κάτω απ' το νερό, όπως χαρακτηριστικά δηλώνουν επαγγελματίες αθλητές. Λόγω της φύσεώς του λοιπόν το συγκεκριμένο άθλημα της υδατοσφαίρισης παρουσιάζει ιδιαιτερότητα και μια εγγενή τάση προς την επιθετικότητα, καθώς ευνοείται μια μεγαλύτερη γκάμα επιθετικών συμπεριφορών που αντανακλάται σε ένα ευρύ φάσμα 'φάουλ' και 'πέναλτι'. Έτσι πιθανότατα οι αθλητές της χειροσφαίρισης να καταπιέζουν τον θυμό και να τον περιορίζουν καθώς όλες οι κινήσεις τους είναι εμφανείς ενώ αντίθετα οι αθλητές της υδατοσφαίρισης λόγω της φύσης του αθλήματος να μην αισθάνονται αυτόν τον περιορισμό. Φυσικά μια άλλη παράμετρος που μπορεί να έχει παίξει καθοριστικό ρόλο στη διαφορά αυτή, αλλά που δεν εξετάζεται από τις συγκεκριμένες μελέτες, είναι μια πιθανή προπονητική προσέγγιση στους αθλητές της χειροσφαίρισης η οποία να συνεισέφερε στον έλεγχο και του θυμού τους και τον περιορισμό της επιθετικής συμπεριφοράς τους.

### ***5.3 Συσχετισμός Άγχους και Επιθετικότητας***

Με βάση τον συντελεστή συσχέτισης αποδεικνύεται ότι το άγχος καθώς και οι μεταβλητές του δεν συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά με την επιθετικότητα και το θυμό. Ωστόσο θα πρέπει να αναφερθεί ότι αποδείχθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ παραγόντων αγωνιστικού άγχους, με θετική σχέση μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους και αρνητικής σχέσης μεταξύ κάθε μίας από τις παραμέτρους του άγχους με την αυτοπεποίθηση. Επίσης αν και μέτριου βαθμού,

στατιστικά σημαντική είναι και η σχέση μεταξύ θυμού και επιθετικότητας. Το άγχος όμως με την επιθετικότητα στους αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης δεν συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά.

Επίσης το συγκεκριμένο αποτέλεσμα της μελέτης έρχεται σε αντίθεση με το αποτέλεσμα σχετικής έρευνας των Robazza και Bortolli (2006) που ανέλυσε τη σχέση μεταξύ των μεταβλητών του άγχους και του θυμού σε αθλητές rugby. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας δείχνανε συσχετισμό άγχους, θυμού και επιθετικότητας καθώς το γνωστικό άγχος αποδείχθηκε ως κατάσταση προγνωστική του θυμού ενώ η αυτοπεποίθηση των αθλητών του δείγματος λειτούργησε ως παράμετρος που διευκόλυνε και βοήθησε τους αθλητές να ελέγξουν τον θυμό τους και την επιθετική τους συμπεριφορά κατά τον αγώνα. Μια εξήγηση αυτής της διαφοροποίησης των αποτελεσμάτων μεταξύ των δύο ερευνών, παρόλο που και οι δύο ερευνούνε ομαδικά και υψηλής σωματικής επαφής αθλήματα, πιθανώς να έγκειται στην πολιτισμική διαφοροποίηση (cultural differences) καθώς η μία εστιάζει σε Έλληνες ενώ η δεύτερη σε Ιταλούς αθλητές. Μία άλλη πιθανή εξήγηση μπορεί να έγκειται στο γεγονός της κατεύθυνσης του άγχους η οποία στη περίπτωση των παικτών του rugby οι οποίοι φάνηκαν να αντιλαμβάνονται το άγχος ως παράγοντα που διευκολύνει την απόδοσή τους, ενώ η συγκεκριμένη παράμετρος (της κατεύθυνσης του άγχους) δεν μετρήθηκε στην παρούσα μελέτη για τους αθλητές της υδατοσφαίρισης.

Σε παλαιότερη μελέτη των Wall και Gruber (1986) που αναλύθηκαν οι μεταβλητές άγχους και επιθετικότητας σε αθλήτριες καλαθοσφαίρισης τα επίπεδα άγχους δεν συσχετίζονταν με τα επίπεδα επιθετικότητας. Τα αποτελέσματα της παραπάνω μελέτης ενισχύουν αυτά της προς εξέταση ερευνάς και μπορούν να συσχετιστούν γιατί αφορούν και τα δύο ομαδικά και υψηλής σωματικής επαφής αθλήματα .

#### **5.4 Συσχετισμός Άγχους και ανεξάρτητων μεταβλητών**

Στη συγκεκριμένη ενότητα θα συζητηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας που δείχνουν τη σχέση μεταξύ σωματικού, γνωστικού άγχους με τις επτά ανεξάρτητες μεταβλητές της μελέτης.

##### **5.4.1. Συσχετισμός Σωματικού Άγχους με ανεξάρτητες Μεταβλητές**

Με βάση τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο δεν προκύπτει καμία στατιστικά σημαντική σχέση του σωματικού άγχους με κάποια

από τις επτά ανεξάρτητες μεταβλητές τη παρούσας μελέτης. Έτσι τα επίπεδα σωματικού άγχους των αθλητών/τριών υδατοσφαίρισης δεν συσχετίζονται με: ηλικία, φύλο, αθλητική εμπειρία, αγωνιστική κατηγορία, αγωνιστική θέση, έτη στην ίδια ομάδα, ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα.

Σε αντίθεση έρχεται η μελέτη των Λούπου, Μοσχοπούλου, Ζαφειριάδη, Σκουρίδου και Τσαλή (2008) που εφαρμόστηκε σε Έλληνες κολυμβητές και κατά την οποία τα αποτελέσματα έδειξαν μείωση του σωματικού άγχους με την αποκτηθείσα αθλητική εμπειρία. Επίσης η ίδια έρευνα έδειξε ότι και στους Έλληνες κολυμβητές (όπως και τους αθλητές της υδατοσφαίρισης του δείγματός μας) δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των προπονήσεων και των κατηγοριών με σχέση με το σωματικό άγχος. Οι Crane & Williams (1994) (γίνεται αναφορά στην μελέτη του Karageanes, 2005) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές- τρεις του κλασικού αθλητισμού διαπίστωσαν ότι οι αθλητές / τρεις με μικρή αγωνιστική εμπειρία έχουν υψηλότερο σωματικό άγχος σε σχέση με τους αθλητές / τρεις με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία κάτι που επίσης δεν επαληθεύτηκε στη παρούσα έρευνα.

#### **5.4.2. Συσχετισμός Γνωστικού Άγχους με ανεξάρτητες Μεταβλητές**

Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα της πρωτογενούς ανάλυσης της παρούσας έρευνας το επίπεδο γνωστικού άγχους των αθλητών/τριών της υδατοσφαίρισης παρουσιάζει αρνητική σχέση με την ηλικία (δηλαδή οι μεγαλύτεροι σε ηλικία αθλητές παρουσιάζουν λιγότερο γνωστικό άγχος από τους νεώτερους), την αθλητική εμπειρία (οι αθλητές με περισσότερα έτη στο άθλημα παρουσίασαν μικρότερα επίπεδα γνωστικού άγχους) και τέλος σχετίζεται με την αγωνιστική θέση (με τον τερματοφύλακα να παρουσιάζει το μεγαλύτερο επίπεδο γνωστικού άγχους και τον φουνταριστό το μικρότερο). Αντιθέτως, το γνωστικό άγχος δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική σχέση με το φύλο, την αγωνιστική κατηγορία, τα έτη παραμονής στην ομάδα και τον αριθμό προπονήσεων ανά εβδομάδα. Ερευνητικά αποτελέσματα που συνάδουν με τα παραπάνω είναι αυτά της μελέτης των Crane & Williams (1994) (γίνεται αναφορά στην μελέτη του Karageanes, 2005) σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε αθλητές- τρεις του κλασικού αθλητισμού, όπου διαπίστωσαν ότι οι αθλητές / τρεις με μικρή αγωνιστική εμπειρία έχουν υψηλότερο γνωστικό άγχος σε σχέση με τους αθλητές / τρεις με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία.

Σε αντίθεση έρχονται τα αποτελέσματα της μελέτης της Ρόκκα και συνεργατών (2008) σύμφωνα με τα οποία οι αθλητές χάντμπολ είχαν χαμηλότερα σκορ στο γνωστικό άγχος από ότι οι αθλήτριες. Σε μία άλλη έρευνα σε αθλητές

κολύμβησης, ο Λουπός και συνεργάτες (2008) διαπίστωσαν ότι υπήρχε μείωση του γνωστικού άγχους με την εξελισσόμενη απόδοση των αθλητών και την παραμονή τους στην ίδια ομάδα.

#### **5.4.3 Συσχετισμός Αυτοπεποίθησης με ανεξάρτητες Μεταβλητές**

Όπως προέκυψε από την ανάλυση των αποτελέσματα της πρωτογενούς έρευνας της παρούσας μελέτης, το επίπεδο αυτοπεποίθησης των αθλητών/τριών της υδατοσφαίρισης σχετίζεται στατιστικά σημαντικά και με θετική σχέση μόνο με δύο ανεξάρτητες μεταβλητές: την ηλικία και την αθλητική εμπειρία των αθλητών της υδατοσφαίρισης, ενώ δεν σχετίζεται σημαντικά με τις υπόλοιπες μεταβλητές όπως φύλο, αγωνιστική θέση και κατηγορία, έτη παραμονής στην ομάδα και αριθμό προπονήσεων ανα εβδομάδα.

Σύμφωνα είναι και τα αποτελέσματα της έρευνας των White και Barclay (1991) που πραγματοποίησαν σε αθλητές ποδοσφαίρου κατά την οποία διαπίστωσαν ότι οι αθλητές ηλικίας 18-21 ετών είχαν υψηλά ποσοστά αυτοπεποίθησης σε σχέση με αθλητές 15-17 ετών που παρουσίαζαν υψηλές τιμές σωματικού και γνωστικού άγχους και μειωμένη αυτοπεποίθηση

Αντίθετα είναι τα αποτελέσματα της έρευνας της Ρόκκα και συνεργατών (2008) σε αθλητές ομάδας χάντμπολ, κατά την οποία διαπιστώθηκε ότι τα κορίτσια είχαν υψηλότερα σκορ στην αυτοπεποίθηση σε σχέση με τα αγόρια.

Επίσης η μελέτη των Καραμουσαλίδη και συνεργατών (2006) παρουσίασε αποτελέσματα σύμφωνα με τα οποία, (σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης) έδειξαν συσχετισμό της αυτοπεποίθησης με τις ώρες προπόνησης καθώς οι αθλητές/τριες που προπονούνταν περισσότερες ώρες σκόραραν υψηλότερα στην αυτοπεποίθηση συγκριτικά με αθλητές που προπονούνταν λιγότερες ώρες εβδομαδιαία. Μία άλλη εμπειρική έρευνα που έχει να συνεισφέρει στην μελέτη του άγχους και των συσχετισμών των σχετικών μεταβλητών όπως αγωνιστική κατηγορία και χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας στο πλαίσιο του αθλητισμού και ειδικά στην επιτραπέζια αντισφαίριση είναι αυτή των Κωνσταντίνου, Πλατιά, Μαυρίδη, Ρόκκα και Μπεμπέτσου (2007). Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δείχνανε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παικτών της A1 και A2 κατηγορίας ως προς το γνωστικό άγχος, την αυτοπεποίθηση και την κατεύθυνσή της. Πιο συγκεκριμένα, οι παίκτες της A2 κατηγορίας παρουσίασαν χαμηλότερους μέσους όρους στην αυτοπεποίθηση από τους παίκτες της A1 αγωνιστικής κατηγορίας



### **5.5 Συσχετισμός Επιθετικότητας και Θυμού με ανεξάρτητες Μεταβλητές**

Στη συγκεκριμένη ενότητα θα συζητηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας που δείχνουν τη σχέση μεταξύ θυμού και επιθετικότητας με τις επτά ανεξάρτητες μεταβλητές της μελέτης

#### **5.5.1 Συσχετισμός Θυμού με ανεξάρτητες Μεταβλητές**

Με βάση τα αποτελέσματα της πρωτογενούς έρευνας της παρούσας μελέτης αποδείχτηκε ότι αφ ενός οι αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης σημείωσαν χαμηλά επίπεδα θυμού και αφ εταίρου ότι το επίπεδο θυμού σε αθλητές/αθλήτριες υδατοσφαίρισης συσχετίζεται στατιστικά σημαντικά με ανεξάρτητες μεταβλητές όπως: ηλικία, φύλο, και αγωνιστική κατηγορία ενώ δεν συσχετίζεται με τη θέση, την αγωνιστική εμπειρία, παραμονή στην ίδια ομάδα καθώς και ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα. Με απλούστερα λόγια, υψηλότερα επίπεδα θυμού σημειώθηκαν από άντρες Β αγωνιστικής κατηγορίας και σε μεγαλύτερη ηλικία αθλητές.

Μία σημαντική έρευνα της οποίας τα αποτελέσματα συνάδουν και ενισχύουν τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, είναι αυτή των Robazza & Bortolli (2006) που αναλύει τη σχέση μεταξύ των μεταβλητών του άγχους και του θυμού, όπου το γνωστικό άγχος αποδείχθηκε ως κατάσταση προγνωστική του θυμού ενώ η αυτοπεποίθηση ως παράμετρος που οι ίδιοι οι αθλητές θεωρούνε ότι τους βοηθάει να μπορούνε να ελέγχουν τον θυμό τους. Έτσι λοιπόν και στην παρούσα μελέτη προφανώς τα χαμηλά επίπεδα γνωστικού άγχους αφ ενός και τα υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης αφεταίρου οδήγησαν σε αντιστοίχως χαμηλά επίπεδα θυμού στους αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης.

#### **5.5.2 Συσχετισμός Επιθετικότητας και ανεξάρτητων μεταβλητών**

Με βάση τα αποτελέσματα της πρωτογενούς έρευνας της παρούσας μελέτης αποδείχτηκε ότι αφ ενός οι αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης σημείωσαν χαμηλά επίπεδα επιθετικότητας και αφ εταίρου η επιθετικότητά τους παρουσίασε στατιστικά σημαντική σχέση με: το φύλο, την θέση και την αγωνιστική κατηγορία ενώ δεν συσχετίζονται σημαντικά με μεταβλητές όπως: η ηλικία, η αθλητική εμπειρία, ο χρόνος παραμονής στην ομάδα και οι ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα.

Συγκεκριμένα υψηλότερα επίπεδα επιθετικότητας σημείωσαν οι άντρες, της Β αγωνιστικής κατηγορίας στην θέση του κεντρικού αμυντικού.

Ως προς τη σχέση φύλου και επιθετικότητας τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με εκείνα της μελέτης των Μπεμπέτσου, Χριστοφορίδη και

Μάντη (2008) που παράλληλα με την εξέταση της δομικής εγκυρότητας του οργάνου μέτρησης CAAS διερεύνησε και την επίδραση του φύλου και της αθλητικής εμπειρίας στην επιθετικότητα και τον θυμό Ελλήνων αθλητών της χειροσφαίρισης. Αντίθετα η συγκεκριμένη μελέτη στην χειροσφαίριση έδειξε συσχετισμό αθλητικής εμπειρίας και επιθετικότητας κάτι που δεν αποδείχθηκε από την παρούσα έρευνα.

Συσχετισμός επιθετικότητας και φύλου αποδείχθηκε επίσης και στο άθλημα του soccer στην μελέτη των Cabagno, Rascle, and Souchon (2005) όπου οι άντρες αθλητές σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα επιθετικότητας από της γυναίκες αθλήτριες.

Τέλος, εμφανώς τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, όπου χαμηλά επίπεδα θυμού σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα επιθετικότητας συμφωνούν με την μελέτη των Anderson, Deuser και DeNeve (1995) οι οποίοι απέδειξαν ότι ο θυμός συνδέεται και αποτελεί τη ρίζα της επιθετικής συμπεριφοράς.

## VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

### 6.1 Συμπεράσματα

Αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση» τα αποτελέσματα δείχνανε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ηλικίας του δείγματος, των ετών ενασχόλησης με το άθλημα, και του παράγοντα «αυτοπεποίθηση».

Αντιθέτως δεν βρέθηκε να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φύλου των αθλητών του δείγματος και του παράγοντα «αυτοπεποίθηση». Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα άλλων παρόμοιων μελετών (Scanlan et al., 1979; Wark et al., 1979) οι οποίες έδειξαν ότι οι άνδρες αθλητές εκδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και υψηλότερη αυτοπεποίθηση από τις γυναίκες αθλήτριες.

Επίσης δε, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του παράγοντα αυτοπεποίθηση και των ανεξάρτητων μεταβλητών όπως: ετών παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα, αριθμού προπονήσεων ανά εβδομάδα, θέσης που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες και αγωνιστικής κατηγορίας.

Σχετικά με το «γνωστικό άγχος» βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος, τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες καθώς και ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα. Αντίθεση εντοπίζεται εδώ με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών (Mellalieu, Neil & Hanton, 2006; Parfitt & Pates, 1999; Stavrou, Psychoudaki, Zervas, 2006; Woodman & Hardy, 2003; Wilson, & Raglin, 1997) τα οποία δείχνανε ότι οι πιο έμπειροι αθλητές εκδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους από τους λιγότερο έμπειρους.

Στατιστικά σημαντικές διαφορές δεν βρέθηκαν στα επίπεδα γνωστικού άγχους σε σχέση με τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα, τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα, την αγωνιστική κατηγορία και το φύλο. Εδώ να αναφερθεί πάλι η αντίθεση με τις μελέτες που αναφέρθηκαν παραπάνω (Scanlan et al., 1979; Wark et al., 1979) και οι οποίες έδειξαν στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ φύλου και άγχους, με τις γυναίκες αθλήτριες να εκδηλώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση από τους άνδρες αθλητές

Όσον αφορά στον παράγοντα του σωματικού άγχους δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με καμία από τις επτά ανεξάρτητες μεταβλητές όπως

ηλικία, φύλο, χρόνο ενασχόλησης με το άθλημα, χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα, τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα, τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες και την αγωνιστική κατηγορία. Εν ολίγοις τα επίπεδα σωματικού άγχους δεν βρέθηκαν να επηρεάζονται από καμία από τις ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας. Ωστόσο επισημαίνεται ότι υπάρχει θετική σχέση σωματικού και γνωστικού άγχους και τερματοφύλακα σε σχέση με τις υπόλοιπες θέσεις. Όπως σχολιάστηκε και παραπάνω τα συγκεκριμένα αποτελέσματα έρχονται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που έδειξαν στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ σωματικού άγχους και φύλου, με τους άνδρες αθλητές να εκδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού άγχους από τις γυναίκες αθλήτριες (Scanlan et al., 1979; Wark et al., 1979) καθώς και μεταξύ σωματικού άγχους και ετών ενασχόλησης με το άθλημα με τους περισσότερο έμπειρους αθλητές να εκδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού άγχους από τους λιγότερο έμπειρους αθλητές (Mellalieu, Neil & Hanton, 2006; Parfitt & Pates, 1999; Stavrou, Psychoudaki, Zervas, 2006; Woodman & Hardy, 2003; Wilson, & Raglin, 1997)

Σχετικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα» τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Ένας σημαντικός αριθμός συγγραφέων εξάλλου έχουν εντοπίσει και αναφέρει την τάση των ανδρών αθλητών να συμπεριφέρονται πιο επιθετικά από τις γυναίκες αθλήτριες (Bredemeier, 1978; Maxwell, 2004 Conroy, Silva, Newcomer, Walker, & Johnson, 2001; Coulomb-Cabagno & Rascle, 2005; Tucker & Parks, 2001). Η εξήγηση της συγκεκριμένης σχέσης πιθανότατα βρίσκεται στα στερεότυπα του γένους σύμφωνα με τα οποία το αρσενικό τείνει να είναι πολύ πιο επιθετικό από το θηλυκό και η υδατοσφαίριση ως άθλημα ανδρικού τύπου 'masculine-type' όπως έχει χαρακτηριστεί είναι λογικό να παρουσιάζει σημαντική σχέση μεταξύ επιπέδων επιθετικότητας και φύλου.

Επίσης εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές της επιθετικότητας ως προς τη αγωνιστική κατηγορία και την θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες με τους αθλητές στη θέση του αμυντικού να επιδεικνύουν περισσότερο επιθετική συμπεριφορά ενώ λιγότερο επιθετικοί φάνηκαν οι αθλητές του αθλήματος στη θέση του τερματοφύλακα.

Ενώ αντιθέτως, δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές των επιπέδων επιθετικότητας των αθλητών ως προς το χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα, τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα, τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα και την ηλικία του δείγματος

Αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό» τα αποτελέσματα της έρευνας της συγκεκριμένης μελέτης έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο των αθλητών και την αγωνιστική κατηγορία στην οποία αγωνίζονται οι αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης.

Αντιθέτως, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων του θυμού ως προς την ηλικία του δείγματος, τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα, τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα και τον αριθμό προπονήσεων ανά εβδομάδα.

Τέλος, καμία από τις μεταβλητές: γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση δεν συσχετίζεται ούτε με την επιθετικότητα αλλά ούτε και με το θυμό για τους αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης του δείγματός μας με τη μόνη εξαίρεση στη βηματική παλινδρόμηση που υπάρχει θετική σχέση σωματικού άγχους και επιθετικότητας.

Όπως συζητήθηκε παραπάνω είναι εμφανείς κάποιες διαφορές των αποτελεσμάτων της συγκεκριμένης έρευνας με αυτά προγενέστερων μελετών. Οι διαφορές αυτές θα μπορούσαν να αποδοθούν πιθανότατα στην διαφορετική κουλτούρα και πολιτισμικές αξίες, πιστεύω και ως εκ τούτου συμπεριφορές των αθλητών που έλαβαν μέρος σε κάθε μία από αυτές. Η σημαντικότητα της διαφορετικότητας της κουλτούρας στα αθλήματα και την ψυχολογία των αθλητών τονίζεται από πολλούς επιστήμονες και ερευνητές. Έτσι για παράδειγμα οι Sue και Sue (2003) υποστηρίζουν ότι η πολιτισμική ικανότητα όπως λένε οι ίδιοι είναι πολύ σημαντική ικανότητα των ειδικών που δραστηριοποιούνται στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, όπως σύμβουλοι, προπονητές. Ο όρος αυτός σημαίνει την γνώση και την λήψη υπ όψιν των πολιτισμικών διαφορών σε ετερόκλητους πληθυσμούς ούτως ώστε και η εκάστοτε παρέμβαση (είτε συμβουλευτική είτε προπονητική) να είναι επιτυχημένη.

Από το πρίσμα της εφαρμοσμένης αθλητικής συμβουλευτικής και ψυχολογίας στον χώρο θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υποδεικνύουν ότι σε αγωνιστικά περιβάλλοντα υψηλής απόδοσης, φαινομενικά ανεπιθύμητες καταστάσεις όπως το άγχος και ο θυμός μπορεί να έχουν ωφέλιμες επιδράσεις στην ατομική απόδοση ενός αθλητή. Ως εκ τούτου, συνιστάται μεγάλη προσοχή στις προπονητικές παρεμβάσεις για την μείωση των επιπέδων θυμού, άγχους κλπ. Τέλος, κρίνεται πολύ σημαντική η ικανότητα των εκάστοτε αθλητικών συμβούλων/ προπονητών να αναπτύσσουν και να επιδεικνύουν ευαισθησία στην διαφορετικότητα των αθλητών όσον αφορά την εκδήλωση του θυμού και της

επιθετικότητας και των διαφορετικών επιπτώσεων, που αυτά μπορούν να έχουν κατά περίπτωση, στην συμπεριφορά και την απόδοση των αθλητών καθώς ίδιες πρακτικές δεν έχουν πάντα τα ίδια αποτελέσματα. Έτσι για παράδειγμα, μια συγκεκριμένη πρακτική μείωσης άγχους, θυμού ή επιθετικότητας μπορεί να διευκολύνει την απόδοση κάποιων αθλητών ενώ ταυτόχρονα να μειώσει την απόδοση άλλων. Ως εκ τούτου μια προσέγγιση κατεύθυνσης και καθοδήγησης των αθλητών για αυτό-έλεγχο, αν και πιο απαιτητική σε χρόνο και προσπάθεια, φαίνεται να υπόσχεται ουσιαστικότερα και πιο σίγουρα οφέλη.

Συμπερασματικά, με βάση όλα τα παραπάνω αποτελέσματα δεν υπάρχει συσχέτιση αγωνιστικού άγχους κατάστασης και επιθετικότητας στους αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης Α2 και Β Εθνικής Κατηγορίας.

Το δείγμα της παρούσας μελέτης έδειξε χαμηλά επίπεδα αγωνιστικού άγχους, υψηλότερη αυτοπεποίθηση και χαμηλά επίπεδα θυμού και επιθετικότητας. Έτσι λοιπόν και στην παρούσα μελέτη προφανώς τα χαμηλά επίπεδα γνωστικού άγχους αφενός και τα υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης αφετέρου μπορούμε να πούμε ότι οδήγησαν σε αντιστοίχως χαμηλά επίπεδα θυμού στους αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης.

Θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι το συγκεκριμένο προφίλ των αθλητών/τριων υδατοσφαίρισης προσομοιάζει με το μοντέλο «iceberg profile» το οποίο ορίζεται στη μελέτη των Covassin και Pero (2004) σε αθλητές αντισφαίρισης και που συνίσταται σε πολύ χαμηλά επίπεδα άγχους, υψηλή αυτοπεποίθηση και χαμηλό θυμό και επιθετικότητα δίνοντας έτσι την δυνατότητα στους αθλητές να παραμείνουν ήρεμοι κατά τη διάρκεια μια αγωνιστικής κατάστασης και ανεπηρέαστοι από αρνητικά γεγονότα, αυξάνοντας έτσι κατά πολύ τις πιθανότητες υψηλής απόδοσης και νίκης. Μια παράμετρος επομένως που μπορεί να εξεταστεί σε μελλοντική μελέτη πάνω στο συγκεκριμένο άθλημα της υδατοσφαίρισης και σε συνάρτηση με τις παρούσες μεταβλητές είναι συσχετισμός άγχους και επιθετικότητας σε νικητές και ηττημένους.

## ***6.2 Προεκτάσεις Αποτελεσμάτων- Προτάσεις για μελλοντική Έρευνα***

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης όπως παρουσιάστηκαν παραπάνω μπορούν να έχουν θεωρητικές και πρακτικές προεκτάσεις. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματά της μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για περαιτέρω έρευνα στο συγκεκριμένο άθλημα και σε άλλες αγωνιστικές κατηγορίες και σε άλλες χώρες και διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια καθώς τόσο το αγωνιστικό άγχος όσο και η

επιθετικότητα αποτελούν πολύπλευρες έννοιες με ευρύ ερευνητικό πεδίο και κατά συνέπεια διαπολιτισμικές (cross cultural) συγκρίσεις αντίστοιχων ερευνών στο ίδιο άθλημα της υδατοσφαίρισης παρουσιάζουν ενδιαφέρον.

Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να έχουν πρακτική εφαρμογή στην προσέγγιση που μπορούν να εφαρμόσουν οι προπονητές του αθλήματος προκειμένου να κατευθύνουν τους αθλητές με εναλλακτικές τεχνικές στην εκτόνωση του θυμού και της επιθετικότητας. Φυσικά για να έχει νόημα και να είναι ουσιαστική μία τέτοια προσπάθεια επιλογής κατάλληλης προπονητικής προσέγγισης θα πρέπει να προηγηθεί άλλη έρευνα η οποία να συσχετίζει τα αποτελέσματα της παρούσας με τα επίπεδα απόδοσης των αθλητών στο συγκεκριμένο άθλημα. Διότι υπάρχει η πιθανότητα τα συγκεκριμένα επίπεδα άγχους και επιθετικότητας να λειτουργούν θετικά σε σχέση με τις αντίστοιχες κατευθύνσεις και να διευκολύνουν παρά να εμποδίζουν την αγωνιστική απόδοση των αθλητών της υδατοσφαίρισης. Ο στόχος των προπονητών είναι η μεγιστοποίηση της απόδοσης της ομάδας μέσω της καλλιέργειας των παραγόντων που την ενισχύουν και του περιορισμού εκείνων που την παρεμποδίζουν. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιχειρούν να αποσαφηνίσουν τη σημαντικότητα των παραγόντων αυτών, ώστε να δραστηριοποιήσουν τους προπονητές, τους αθλητές αλλά και όσους σχετίζονται με τις αθλητικές ομάδες να τα ερμηνεύσουν προς όφελός τους.

Συμπερασματικά, καθώς τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης βασίζονται σε ψυχομετρικά τεστ μέσω αυτοαναφοράς και ποσοτική μεθοδολογία, προτείνεται περαιτέρω ποιοτική έρευνα μέσω παρατήρησης και συνεντεύξεων προκειμένου να ενισχυθούν τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης και να γενικευθεί η ισχύ τους στο άθλημα της Ελληνικής υδατοσφαίρισης. Η σημασία της συλλογής πληροφοριών για την εξέλιξη και τις εναλλαγές του άγχους κατά την διάρκεια μιας αγωνιστικής κατάστασης η ανταγωνιστικής αναμέτρησης (προετοιμασία, εκτέλεση, αξιολόγηση) φαίνεται να είναι καθοριστική για την βελτίωση των εκτιμήσεων και των προβλέψεων σχετικά με τον τρόπο επίδρασης του άγχους στην αθλητική απόδοση (Smith, Bellamy, Collins, & Newell, 2001). Συμπερασματικά, η παρατήρηση της συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών πριν και μετά από μια αγωνιστική κατάσταση θεωρείται απαραίτητη καθώς τα αποτελέσματα της παρατήρησης αυτής μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ψυχολογική προετοιμασία και αποτελεσματική προπονητική προσέγγιση στους αθλητές υδατοσφαίρισης

Εν κατακλείδι, η περεταίρω έρευνα θα πρέπει να εστιάσει σε επιπλέον παραμέτρους, όπως χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ψυχολογικά συμπτώματα ιδιαίτερα των επιθετικών αθλητών προκειμένου να αξιολογηθεί η σημασία και ο ρόλος των ατομικών παραγόντων σε αντιδιαστολή με την κουλτούρα στην αναπαραγωγή επιθετικής και βίαιης συμπεριφοράς των αθλητών, καθώς μια τέτοια ερευνητική προσέγγιση συνάδει με τις πιο σύγχρονες εξάλλου σχετικές ερευνητικές προσεγγίσεις οι οποίες περιλαμβάνουν βιοψυχολογικές παραμέτρους και χαρακτηριστικά (McKenry, Julian & Gavazzi, 1995).

Τέλος, περεταίρω έρευνα προτείνεται αφενός σε μεγαλύτερο δείγμα αθλητών, (όπως «ελίτ αθλητές» γνωστοί για την έντονη επιθετική συμπεριφορά τους) και σε μεγαλύτερο εύρος κατηγοριών αφετέρου, αλλά και σε ευρύτερο διαπολιτισμικό ερευνητικό πλαίσιο προκειμένου να αντληθούν περισσότερα στοιχεία που θα ενισχύουν την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων της συγκεκριμένης έρευνας.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abrams, M., (2010). *Anger Management in Sport Understanding and Controlling Violence in Athletes*. USA: Human Kinetics.
- Anderson, C. A, Deuser, W. E. & DeNeve, K. (1995). Hot temperatures, hostile affect, hostile cognition, and arousal: Tests of a general model of affective aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 434-448.
- Association for the Advanced and Applied Sport Psychology, (2006)  
[\\_http://appliedsportpsych.org/about](http://appliedsportpsych.org/about)
- Bandura, A. (1997). Influence of Model's reinforcement contingencies on the Acquisition of imitative responses. *Journal of personality and Social Psychology*, 4, 211-215.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106, 59-73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences and control* .New York: McGraw-Hill.
- Bredemeier, B. (1975). The assessment of reactive and instrumental aggression. In I. D. M. Landers (Ed.), *Psychology of sport and motor behaviour II* (pp. 71–84). State College, PA: Penn State HPER Series.
- Bredemeier, B. (1978). The assessment of reactive and instrumental aggression. In: Proceedings of the international symposium of psychological assessment in sport (pp. 136–145). Netanya, Israel: Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- Bredeimer B.J (1985) Moral reasoning and the perceived legitimacy on intentionally

Injurious sport acts. *Journal of Sports Psychology*, 7, 110-124.

Bredemeier, B. J. & Shields, D. L. (1986b). Game reasoning and interaction Morality. *Journal of Genetic Psychology*, 147, 257-275.

Bredemeier, B. J. (1994). Children's moral reasoning and their assertive, Aggressive and submissive tendencies in sport and daily life. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 1-14.

Bredemeier, B. J. (1995b). Divergence in children's moral reasoning – About Issues in daily life and sport specific contexts. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 453-463.

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452–459.

Cabagno G., Rascle, O., & Souchon, T., (2005) Players' Gender and Male Referees' Decisions About Aggression in French Soccer: A Preliminary Study *Sex Roles*, Vol. 52, Nos. 7/8,

Cerin, E.(2003).Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 223-238.

Cerin, E., Szabo, N., Hunt & Williams C.(2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18, 605–626.

Conroy, D. E., Silva, J. M., Newcomer, R. R., Walker, B. W., & Johnson, M. S. (2001). Personal and participatory socialisers of the perceived legitimacy of aggressive behaviour in sport. *Aggressive Behaviour*, 27, 405–418.

Cornell, Peterson & Richards, H. (1999).Anger as a predictor of aggression among Incarcerated adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 108-115.

- Coulomb-Cabagno G., Rasclé, O., and Souchon, N., (2005) Players' Gender and Male Referees' Decisions about Aggression in French Soccer: A Preliminary Study, *Journal of Behavioural Science*, Volume 52, Numbers 7-8.
- Covassin, T., Pero, S., (2004) 'The Relationship between Self-Confidence, Mood State and Anxiety among Collegiate Tennis Players' *Journal of Sport Behaviour*, 27.
- Cox, R.H. (2002). Αθλητική Ψυχολογία.- Έννοιες και Εφαρμογές. Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου ΑΕ Αθήνα.
- Craft L.L, Mayar T.M., Becker B.J. & Feltz D.L (2003). The relation between the competitive state anxiety inventory -2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Dreikurs, R. (1997). Η ψυχολογία στην τάξη, 2<sup>η</sup> έκδοση, Εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα.
- Dollard, Miller, & Sears (1939). Frustration and aggression. *New Haven: Yale University Press*, 1939.
- Duda, J., & Huston, L. (1995). The relationship of goal orientation and degree of Competitive sport participation to the endorsement of aggressive acts in American football. In R. Vanfraechem-Raway, & Y. Vanden Audweele (Eds.), *Proceedings of the IXth European congress on sport psychology* (pp. 655-662). Belgium: Brussels.
- Dunn, J.H. (1999). A Theoretical framework for structuring the content of competitive worry in ice hockey. *Journal of Sport & Exercise psychology* 21, 259-279.
- Endler N. S. (1975a). The case for person-situation interactions, *Canadian Psychological Review*, 16, 12-21.

- Endler, N. S. (1975b). 'A person-situation interaction model of anxiety'. In: Spielberger, C. D. and Sarason, I. G. (Eds), *Stress and Anxiety*, pp. 145-164. Hemisphere, Washington, DC.
- Fasay, J., & Hardy, L (1988). *The inverted-U hypothesis: a catastrophe for sport psychology*. Leeds: National Coaching Federation
- Gee, C., & Leith, L.M. (2005). Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison in North America and European born NHL players. *Psychology of Sport and Exercise* 8: 567-583.
- Gould D. & Udry E. (1994) .Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478–485.
- Gould D., Greenleaf C. & Krane V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. *Advances in sport psychology*. Champaign: IL, Human Kinetics,
- Hanton, Thomas & Maynard (2004), "Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions *Journal of Psychology of Sport & Exercise*, 15, 169 - 181.
- Hanin Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. *Sport psychology. An analysis of athlete behavior*, 236–249.
- Hanin, Y.L. (1986). State-trait anxiety research in the USSR. In C.D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross cultural anxiety* (Vol. 3, pp. 45-64). Washington, DC: Hemisphere.
- Hanin, Y.L. (1997) Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29–72.
- Hanin, Y.L. (1993). Optimal performance emotions in top athletes. *Proceedings of the eighth world congress of sport psychology*, 229–232.



- Hanin, Y. & Syrjä P. (1995) Performance affect in junior ice hockey players: An application of the Individual Zones of Optimal Functioning model, *The Sport Psychologist*, 9, 169–187.
- Hanin, Y.L. (2000). Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics
- Hanton, S., Mellalieu S.D., & Hall, R. (2004) .Self confidence and anxiety interpretation. A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5,477-495.
- Harrell, W.A. (1980). Aggression by high school players: An observational study of the effects of opponent aggression and frustration-inducing factors. *International Journal of Sport Psychology*, 11, 290-298.
- Hiller I.M., & Morrongiello, B.A., (1998). Age and gender difference in school age children's appraisals of injury risk. *Journal of Pediatric Psychology*, 23:229-238.
- Hardy, L., (1990). A catastrophe model of performance in sport. In: G. Jones & L.
- Hardy (Eds) Stress and performance in sport (pp. 81-106) Chichester John Wiley & Sons
- Jokela, M., and Hanin, Y.L., (1995). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes: a meta-analysis *Journal of Sports Sciences (JSS)*, 17(11), 873 – 887.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist* , 4,152-155.
- Jones, G., & Swain, A. (1995) Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sport performance. *Personality & Individual Differences*, 17, 657-663

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport, *British Journal of Psychology*, 86, 449–478.

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001) Αυτοπεποίθηση στην Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό σελ 107-131 Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη

Καγιώργη, Ε., Ζουρμπάνος, Ν., Σταύρου, Β., & Χατζηγεωργιάδης, Α., (2008) Τι Σκέφτονται οι Κολυμβητές και οι Κολυμβήτριες στον Αγώνα; Μία Προκαταρκτική Μελέτη για το Περιεχόμενο και τη Συχνότητα της Αυτομιμίας. *Inquiries in Sport & Physical Education*. Volume 6(3), pp: 357-362

Karageanes, St., (2005). Principles of manual sports medicine. Lippincott. Philadelphia USA.

Kubzansky LD, Kawachi I, Sparrow D., (2000) "Socioeconomic Status, Hostility, and Risk Factor Clustering in the Normative Aging Study: Any Help from the Concept of Allostatic Load?, *Annals of Behavioural Medicine*, pp:330-338.

Κωνσταντίνου, Κ., Πλατιά, Ν., Μαυρίδη, Γ., Ρόκκα, Σ. & Μπεμπέτσου ( 2007). Προαγωνιστικό Άγχος αθλητών/τριών επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Περιοδικό: Άθληση και Κοινωνία, Τεύχος 46, σελ 23-26.

Lane, A.M., Terry, P. C, Karageorghis, C.I, & Lawson, L. (1999). Mood states as Predictors of kickboxing performance: A test of a conceptual model. *Journal of Sports Sciences*, 17, 57-58.

Lane, A, M., & Terry, P.C ( 2000) The nature of mood: Development of a conceptual Model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16-33

- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252.
- Lenney (1977). Women's self confidence in achievement situations *Psychological Bullets*, 84, 1-13.
- Leung and Wai-Ching (2001). How to design a questionnaire. *The British Medical Journal Student Edition*, Issue June.
- Lirgg, C. D., Chase, M. A., Ferguson, R. H. (1996) Impact of conception of ability and sex-type of task on male and female self-efficacy Journal Article in *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*.
- Λούπος Δ, (2002) Ψυχοβιολογικές Εκδηλώσεις του Στρες στην Αγωνιστική Κολύμβηση .Διδακτορική Διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης *Sex Roles*, Vol. 52, Nos. 7/8.
- McIntosh, P. (1979) Fair Play: Ethics in Sport and education. London: Heinemann.
- McKenry, Patrick C.; Julian, Teresa W.; Gavazzi, Stephen M. (1995). Toward a biopsychosocial model of domestic violence. *Journal of Marriage & the Family*. Vol.57, no. 2: 307-320.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Res Q Exercise Sport*, 77(2), 263-270.
- Mielke, R. (1993). Wertvorstellungen männlicher und weiblicher jugendilischer Sportler, *Sportwissenschaft*, 23, 371-383.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport Champaign, IL: Human Kinetics.

- Maxwell, J.P., (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5:279-289.
- Maxwell, J. P., & Moores, E. (2007a). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 179-193.
- Maxwell, J. P. & Moores, E. (2007b). Anger and aggression in competitive athletes. In, E. I. Clausen (Ed.), *Psychology of anger*, (pp. 203-233). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, Inc.
- McGowan & Miller (1989) Differences in mood states between successful and less Successful karate participants Perceptual and motor skills 68, 505-506
- Μουντάκης, Κ. (1992) Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο, Εφαρμογή των νέων αναλυτικών προγραμμάτων, Εκδόσεις Salto, Αθήνα.
- Μπεμπέτσος Ε, Χριστοφίδης Χ. & Μάντης Κ. (2008). Διερεύνηση της επιθετικότητας και του θυμού Ελλήνων Αθλητών/τριών Χειροσφαίρισης. *Άθληση και Κοινωνία*, 47, 80-87.
- Νέστορος, Ι., & Βαλλιανάτου, Ν., ( 1996) Συνθετική Ψυχοθεραπεία με στοιχεία Ψυχοθεραπείας, Αθήνα , Ελληνικά Γράμματα
- Ραπαϊοάννου, Α., Καραστογιαννίδου, C., & Theodorakis Y. (2004). Sport Involvement, sport violence and health behaviors of Greek adolescents. *European Journal of Public health*, 14:168-172
- Parfitt, G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal Sports Science*, 17(5), 351-356.
- Παπανικολάου, Α., & Κεραμίδας, Π., (2003). Η χρήση συστημικής προσέγγισης στο δέσιμο της ομάδας. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.



- Πλατάνου. Θ. (1997). Η υδατοσφαίριση. Εκδόσεις KEGROFT. Ε.Π.Ε.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 20, 243–274.
- Raglin J. S. & Hanin Y. L. (2000). Competitive anxiety. In Y. L. Hanin (Eds.), *Emotions in sport* (pp. 93–111). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Regnier, G. (1984) “Youth Sport and Fair Play: Does Organisation Promote What It Says It Promotes?” Paper presented to the Olympic Scientific Congress, Eugene, Oregon, July
- Robazza C. & Bortolli L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting Performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875–896
- Rokka S., G. Mavridis, E. Bebetos, K. Mavridis (2008). Competitive State Anxiety among Junior Handball Players. Department of Physical Education & Sport Science - *Democritus University of Thrace*.
- Rotella, R.J., (1995). Golf is a game of confidence. London UK: Simon & Schuster
- Ruiz M. & Hanin Y. (2004b). “Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes”. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 258–273.
- Russel, G.W., (1974). Machiavellian, locus of control, aggression, performance and precautionary behaviour in ice hokey. *Human Relations*, 27:825-837
- Scanlan, T.K., & Passer, M.W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 248-250
- Schwarzer, R. (1997). Current trends in anxiety research. *European Perspectives in Psychology*. Vol. 2. (pp. 225-244.) Chichester, UK: John Wiley & Sons.

- Schwarzer, R. (2000). Manage stress at work through preventive and proactive coping. In E. A. Locke (Ed.), *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior* (Chpt. 24; pp. 342-355). Oxford, UK: Blackwell.
- Schwarzer, R. (2001). Stress, resources, and proactive coping. *Applied Psychology: An International Journal*.50, 400-407.
- Shields, D.L. & Bredemeier, B.J. (1995), "Character development and physical Activity" *Human Kinetics, Champaign, IL*
- Shuttleworth, M. (2008). *Quantitative and Qualitative Research Design*.Wiley Publications.
- Smith M.D., (1980). *Hockey violence: Interring some myths*. Sport psychology 2 ed. Ithaca, NY: Movement Publications
- Smith M.D., (1983). *Violence and Sport*. Toronto: Butterworths.
- Smith, A.L., (1999) Perceptions of peer relationships and physical activity Participation in early adolescence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 329-350.
- Spielberger, C. D., (1971). *Manual for the State-Trait Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, G.D (1992). *State-Trait Anger Expression Inventory revised research Edition Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Σταύρου, Ν.Α., Ζέρβας, Γ., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1998). Διαφορές στην ένταση και κατεύθυνση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης. *Πρακτικά 2<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας*. Τρίκαλα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

- Stavrou, N.A., Psychountaki, M., Zervas, Y. (2006). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety: a time-to-event approach. *Perceptual Motor Skills*, 98(2), 439-449.
- Stephen, D.E., & Bredemeier, B. (1996). Moral atmosphere and judgment about aggression in girl's soccer. Relations among moral and motivational variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 158-173
- Stoner, F., (1961). A Comparison of group and individual decisions involving risks. *Social Psychology*. Free Press. New York.
- Sue D.W., and Sue, D., (2003). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*, 4th ed, New York, John Wiley & Sons.
- Terry P.C. & Slade A. (1995), Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275–286.
- Theberge, N. (2003). “No Fear Comes”: Adolescent girls, ice hockey, and the embodiment of gender. *Youth and Society*, 34, 497-516.
- Tucker, L. W., & Parks, J. B. (2001). Legitimacy of aggressive behaviours in sport. *Sociology of Sport Journal*, 18, 403–413.
- Vallerand R.J. & Blanchard C.M. (2000). “The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives”. In: Y.L. Hanin. (Eds), *Emotions in sport* (pp. 3–37). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey (1988). Future directions in psychological skills training *The Sport Psychologist*, 2, 318-326.
- Visek, A. J., Hurst, J. R., Maxwell, J. P., & Watson, J. C. (2008). A cross-cultural psychometric evaluation of the athletic identity measurement scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(4), 473-480.

- Wark, K.A., & Witting, A.F. (1979). Sex role and sport competition anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 1, 248-250.
- Wall B. R. & Gruber J. J. (1986). Relevancy of athletic aggression inventory for use in women's intercollegiate basketball: A pilot investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 23–33.
- Weinberg & Gould (2001). Introduction to psychological skills training in foundations of sport and exercise psychology 2<sup>nd</sup> ed, pp 221-244 Champaign, Il: Human, Kinetics.
- Wilson, G.S., & Raglin, J.S. (1997). Optimal and predicted anxiety in 9-12 year old track and field athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2, 148-152.
- Woodman, T., & Hardy L.(2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal Sports Sciences*, 21(6), 443-457.
- Zimbardo, P.G., Haney, C., Banks, W. C., & Jaffe, D. (1973). A Pirandelian Prison. *The New York Times Magazine* 8 April.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ CSAI-II

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις σχετικά με το πώς αισθάνθηκες στη διάρκεια του αγώνα που μόλις έπαιξες. Οι ερωτήσεις αναφέρονται σε συναισθήματα που μπορεί να ένοιωσες κατά την διάρκεια αυτού του αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Σκέψου πως αισθάνθηκες και βάλε σε κύκλο αυτό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

Στον αγώνα που έπαιξα σήμερα...				
1....ανησυχούσα μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτά που έκανα όσο θα μπορούσα.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
2. ...αισθάνθηκα ένταση στο σώμα μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
3. ...ήμουν σίγουρος/η για τον εαυτό μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
4....ανησυχούσα μήπως χάσω.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
5. ...αισθάνθηκα ένταση στο στομάχι μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
6. ...ήμουν σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
7. ...ανησυχούσα μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
8. ...η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
9. ...ήμουν σίγουρος/η ότι θα αποδώσω καλά.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
10....ανησυχούσα αν θα επιτύχω το στόχο μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
11. ...αισθάνθηκα ένα κενό στο στομάχι μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
12. ...ανησυχούσα μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
13....αισθάνθηκα αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να επιτυγχάνει το στόχο του.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
14. ...αισθάνθηκα το σώμα μου σφιγμένο.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
15. ...ήμουν σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση της προετοιμασίας.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ

Φύλο \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_  
 Σε ποια κατηγορία (παιδικό, εφηβικό, ανδρικό, κ.τ.λ.) αγωνίζεσαι \_\_\_\_\_ Πόσα χρόνια είσαι αθλητής/τρια σε ομάδα \_\_\_\_\_ Πόσα χρόνια σε αυτή την ομάδα \_\_\_\_\_  
 Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι \_\_\_\_\_

*Ευχαριστούμε πολύ για την βοήθεια σου!*

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β.

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ CAAS

#### ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

#### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Παρακάτω αναγράφονται ορισμένες συμπεριφορές οι οποίες μπορεί να συνέβησαν κατά την διάρκεια του αγώνα. Βάλτε σε κύκλο τον ανάλογο αριθμό.

	ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΥΝΕΧΕΙΑ
Έγινα εριστικός όταν βρέθηκα σε δύσκολη θέση κατά την διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5
Ένωσα εχθρικά προς τον αντίπαλο μου όταν ένιωθα ότι θα ηττηθώ	1	2	3	4	5
Χλεύαζα (κοροΐδευα) τους αντιπάλους μου για να τους κάνω να χάσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους	1	2	3	4	5
Προσέβαλα λεκτικά τους αντιπάλους μου ώστε να χάσουν την προσοχή τους	1	2	3	4	5
Έδειχνα τον εκνευρισμό μου όταν εκνευριζόμουνα κατά την διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5
Οι αντίπαλοι αποδέχονταν την κακομεταχείριση ως ένα βαθμό	1	2	3	4	5
Χρησιμοποιούσα υπερβολική δύναμη προκειμένου να βρεθώ σε πλεονεκτική θέση	1	2	3	4	5
Τα διαιτητικά λάθη με έκαναν να θυμώνω	1	2	3	4	5
Ήταν αποδεκτό να χρησιμοποιείς αντικανονικά τη δύναμή σου προκειμένου να βρεθείς σε πλεονεκτική θέση	1	2	3	4	5
Γίνομαι "εκτός εαυτού" όταν χάνω	1	2	3	4	5
Ήταν αποδεκτή η βίαιη συμπεριφορά εναντίον του αντιπάλου	1	2	3	4	5
Δυσκολεύτηκα να συγκρατήσω τα νεύρα μου κατά τη διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5

Φύλο \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_

Σε ποια κατηγορία (παιδικό, εφηβικό, ανδρικό, κ.τ.λ.) αγωνίζεσαι \_\_\_\_\_

Σε ποια θέση αγωνίζεσαι \_\_\_\_\_

Πόσα χρόνια είσαι αθλητής/τρια σε ομάδα \_\_\_\_\_ Πόσα χρόνια σε αυτή την ομάδα \_\_\_\_\_

Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι \_\_\_\_\_

*Ευχαριστούμε πολύ για την βοήθεια σου!*

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ.

### ΑΡΙΘΜΗΣΗ ΜΗΔΕΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

#### Μηδενικές υποθέσεις:

1. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
2. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
3. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
4. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
5. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
6. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
7. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «αυτοπεποίθηση».
8. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
9. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
10. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
11. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
12. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
13. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
14. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «γνωστικό άγχος».
15. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
16. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».

17. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
18. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
19. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
20. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
21. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «σωματικό άγχος».
22. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
23. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
24. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
25. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
26. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
27. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
28. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
29. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία του δείγματος αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
30. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
31. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
32. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα χρόνια παραμονής του αθλητή/τριας στην ίδια ομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
33. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
34. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη θέση που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».
35. Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη κατηγορία που αγωνίζονται οι αθλητές/τριες αναφορικά με τον παράγοντα «θυμό».



36. Ο παράγοντας «γνωστικού άγχους» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
37. Ο παράγοντας «σωματικού άγχους» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
38. Ο παράγοντας «αυτοπεποίθηση» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «επιθετικότητα».
39. Ο παράγοντας «γνωστικού άγχους» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».
40. Ο παράγοντας «σωματικού άγχους» δε θα συσχετίζεται με τον παράγοντα «θυμό».

### Αξιοπιστία κλιμάκων

#### Α εργαλείο

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,754	5

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1....ανησυχούσα μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτά που έκανα όσο θα μπορούσα.	8,43	6,795	,587	,684
4....ανησυχούσα μήπως χάσω.	8,58	7,464	,490	,720
7. ...ανησυχούσα μήπως η απόδοση μου είναι πολύ χαμηλή.	8,41	7,309	,522	,709
10....ανησυχούσα αν θα επιτύχω το στόχο μου.	8,29	7,640	,480	,723
12. ...ανησυχούσα μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοση μου.	8,47	7,438	,516	,711

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,739	5

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
2. ...αισθάνθηκα ένταση στο σώμα μου.	7,58	6,003	,520	,686
5...αισθάνθηκα ένταση στο στομάχι μου.	8,44	6,177	,522	,686
8. ...η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα.	8,05	5,866	,537	,679
11. ...αισθάνθηκα ένα κενό στο στομάχι μου.	8,56	6,218	,528	,684
14. ...αισθάνθηκα το σώμα μου σφιγμένο.	8,06	6,592	,402	,729

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,844	5

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
3...ήμουν σίγουρος/η για τον εαυτό μου.	12,07	7,842	,617	,822
6. ...ήμουν σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις.	12,12	8,053	,582	,830
9. ...ήμουν σίγουρος/η ότι θα αποδώσω καλά.	12,35	7,443	,714	,797
13...αισθάνθηκα αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να επιτυγχάνει το στόχο του.	12,28	6,970	,664	,811
15. ...ήμουν σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση της προετοιμασίας.	12,29	7,137	,689	,802

## Β εργαλείο

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,738	6

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Γίνομαι εριστικός αν βρεθώ σε δύσκολη θέση κατά την διάρκεια του αγώνα	12,13	10,336	,523	,688
Νιώθω εχθρικά προς τον αντίπαλο μου αν ηττηθώ	12,21	10,407	,417	,721
Δείχνω τον εκνευρισμό μου όταν εκνευρισθώ κατά την διάρκεια του αγώνα	11,85	10,624	,499	,695
Τα διαιτητικά λάθη με κάνουν να θυμώνω	10,74	10,838	,383	,728
Γίνομαι "εκτός εαυτού" όταν χάνω	12,23	10,573	,504	,694
Δυσκολεύομαι να συγκρατώ τα νεύρα μου κατά τη διάρκεια του αγώνα	12,10	10,279	,541	,683

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,678	6

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Χλευάζω (κοροϊδεύω) τους αντιπάλους μου για να τους κάνω να χάσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους	12,29	8,734	,523	,597
Προσβάλω λεκτικά τους αντιπάλους μου ώστε να χάνουν την προσοχή τους	12,35	9,183	,551	,597
Οι αντίπαλοι αποδέχονται την κακομεταχείριση ως ένα βαθμό	11,19	10,217	,272	,679
Χρησιμοποιώ υπερβολική δύναμη προκειμένου να βρεθώ σε πλεονεκτική θέση	10,04	10,577	,189	,704

Είναι αποδεκτό να χρησιμοποιείς αντικανονικά τη δύναμή σου προκειμένου να βρεθείς σε πλεονεκτική θέση	11,20	7,746	,527	,590
Είναι αποδεκτή η βίαη συμπεριφορά εναντίον του αντιπάλου	11,97	9,167	,424	,631

## Γενικές κατανομές ερωτήσεων

1....ανησυχούσα μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτά που έκανα όσο θα μπορούσα.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	67	33,5	33,7	33,7
	κάπως	62	31,0	31,2	64,8
	μέτρια	51	25,5	25,6	90,5
	πάρα πολύ	19	9,5	9,5	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

4....ανησυχούσα μήπως χάσω.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	81	40,5	40,7	40,7
	κάπως	49	24,5	24,6	65,3
	μέτρια	63	31,5	31,7	97,0
	πάρα πολύ	6	3,0	3,0	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

7. ...ανησυχούσα μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	57	28,5	28,6	28,6
	κάπως	74	37,0	37,2	65,8
	μέτρια	52	26,0	26,1	92,0
	πάρα πολύ	16	8,0	8,0	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

10....ανησυχούσα αν θα επιτύχω το στόχο μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	47	23,5	23,6	23,6
	κάπως	67	33,5	33,7	57,3
	μέτρια	73	36,5	36,7	94,0
	πάρα πολύ	12	6,0	6,0	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**12. ...ανησυχούσα μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	59	29,5	29,8	29,8
	κάπως	79	39,5	39,9	69,7
	μέτρια	46	23,0	23,2	92,9
	πάρα πολύ	14	7,0	7,1	100,0
	Total	198	99,0	100,0	
Missing	System	2	1,0		
Total		200	100,0		

**2. ...αισθάνθηκα ένταση στο σώμα μου.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	23	11,5	11,6	11,6
	κάπως	66	33,0	33,2	44,7
	μέτρια	79	39,5	39,7	84,4
	πάρα πολύ	31	15,5	15,6	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**5...αισθάνθηκα ένταση στο στομάχι μου.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	95	47,5	47,7	47,7
	κάπως	70	35,0	35,2	82,9
	μέτρια	26	13,0	13,1	96,0
	πάρα πολύ	8	4,0	4,0	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**8. ...η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	53	26,5	26,6	26,6
	κάπως	87	43,5	43,7	70,4
	μέτρια	41	20,5	20,6	91,0
	πάρα πολύ	18	9,0	9,0	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**11. ...αισθάνθηκα ένα κενό στο στομάχι μου.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	111	55,5	55,8	55,8
	κάπως	63	31,5	31,7	87,4
	μέτρια	16	8,0	8,0	95,5
	πάρα πολύ	9	4,5	4,5	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**14. ...αισθάνθηκα το σώμα μου σφιγμένο.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	48	24,0	24,1	24,1
	κάπως	94	47,0	47,2	71,4
	μέτρια	44	22,0	22,1	93,5
	πάρα πολύ	13	6,5	6,5	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**3...ήμουν σίγουρος/η για τον εαυτό μου.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	5	2,5	2,5	2,5
	κάπως	35	17,5	17,6	20,1
	μέτρια	74	37,0	37,2	57,3
	πάρα πολύ	85	42,5	42,7	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**6. ...ήμουν σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	3	1,5	1,5	1,5
	κάπως	38	19,0	19,2	20,7
	μέτρια	81	40,5	40,9	61,6
	πάρα πολύ	76	38,0	38,4	100,0
	Total	198	99,0	100,0	
Missing	System	2	1,0		
Total		200	100,0		

**9. ...ήμουν σίγουρος/η ότι θα αποδώσω καλά.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	8	4,0	4,0	4,0
	κάπως	48	24,0	24,2	28,3
	μέτρια	91	45,5	46,0	74,2
	πάρα πολύ	51	25,5	25,8	100,0
	Total	198	99,0	100,0	
Missing	System	2	1,0		
Total		200	100,0		

**13....αισθάνθηκα αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να επιτυγχάνει το στόχο του.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	19	9,5	9,5	9,5
	κάπως	34	17,0	17,1	26,6
	μέτρια	74	37,0	37,2	63,8
	πάρα πολύ	72	36,0	36,2	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**15. ...ήμουν σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση της προετοιμασίας.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	14	7,0	7,0	7,0
	κάπως	41	20,5	20,6	27,6
	μέτρια	80	40,0	40,2	67,8
	πάρα πολύ	64	32,0	32,2	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		



**Γίνομαι εριστικός αν βρεθώ σε δύσκολη θέση κατά την διάρκεια του αγώνα**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ποτε	58	29,0	29,0	29,0
σπάνια	76	38,0	38,0	67,0
μερικές φορές	53	26,5	26,5	93,5
συχνά	10	5,0	5,0	98,5
συνέχεις	3	1,5	1,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Νιώθω εχθρικά προς τον αντίπαλο μου αν ηττηθώ**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ποτε	77	38,5	38,5	38,5
σπάνια	65	32,5	32,5	71,0
μερικές φορές	35	17,5	17,5	88,5
συχνά	19	9,5	9,5	98,0
συνέχεις	4	2,0	2,0	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Δείχνω τον εκνευρισμό μου όταν εκνευρισθώ κατά την διάρκεια του αγώνα**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ποτέ	27	13,5	13,5	13,5
σπάνια	93	46,5	46,5	60,0
μερικές φορές	56	28,0	28,0	88,0
συχνά	21	10,5	10,5	98,5
συνέχεις	3	1,5	1,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

**Τα διαιτητικά λάθη με κάνουν να θυμώνω**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ποτέ	3	1,5	1,5	1,5
σπάνια	33	16,5	16,5	18,0
μερικές φορές	56	28,0	28,0	46,0
συχνά	75	37,5	37,5	83,5
συνέχεις	33	16,5	16,5	100,0
Total	200	100,0	100,0	

## Γίνομαι "εκτός εαυτού" όταν χάνω

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	58	29,0	29,1	29,1
	σπάνια	100	50,0	50,3	79,4
	μερικές φορές	21	10,5	10,6	89,9
	συχνά	19	9,5	9,5	99,5
	συνέχεις	1	,5	,5	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

## Δυσκολεύομαι να συγκρατώ τα νεύρα μου κατά τη διάρκεια του αγώνα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	46	23,0	23,1	23,1
	σπάνια	96	48,0	48,2	71,4
	μερικές φορές	44	22,0	22,1	93,5
	συχνά	6	3,0	3,0	96,5
	συνέχεις	7	3,5	3,5	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

## Χλευάζω (κοροϊδεύω) τους αντιπάλους μου για να τους κάνω να χάσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	136	68,0	68,3	68,3
	Σπάνια	40	20,0	20,1	88,4
	μερικές φορές	12	6,0	6,0	94,5
	Συχνά	5	2,5	2,5	97,0
	Συνέχεις	6	3,0	3,0	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

## Προσβάλω λεκτικά τους αντιπάλους μου ώστε να χάνουν την προσοχή τους

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτε	137	68,5	68,5	68,5
	σπάνια	42	21,0	21,0	89,5
	μερικές φορές	16	8,0	8,0	97,5
	Συχνά	2	1,0	1,0	98,5
	συνέχεις	3	1,5	1,5	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

**Οι αντίπαλοι αποδέχονται την κακομεταχείριση ως ένα βαθμό**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	23	11,5	11,6	11,6
	σπάνια	59	29,5	29,6	41,2
	μερικές φορές	90	45,0	45,2	86,4
	συχνά	25	12,5	12,6	99,0
	συνέχεις	2	1,0	1,0	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**Χρησιμοποιώ υπερβολική δύναμη προκειμένου να βρεθώ σε πλεονεκτική θέση**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	6	3,0	3,0	3,0
	σπάνια	8	4,0	4,0	7,0
	μερικές φορές	54	27,0	27,0	34,0
	συχνά	92	46,0	46,0	80,0
	συνέχεις	40	20,0	20,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

**Είναι αποδεκτό να χρησιμοποιείς αντικανονικά τη δύναμή σου προκειμένου να βρεθείς σε πλεονεκτική θέση**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	41	20,5	20,6	20,6
	Σπάνια	53	26,5	26,6	47,2
	μερικές φορές	63	31,5	31,7	78,9
	Συχνά	28	14,0	14,1	93,0
	Συνέχεις	14	7,0	7,0	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

**Είναι αποδεκτή η βίαιη συμπεριφορά εναντίον του αντιπάλου**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	96	48,0	48,2	48,2
	Σπάνια	53	26,5	26,6	74,9
	μερικές φορές	38	19,0	19,1	94,0
	συχνά	11	5,5	5,5	99,5
	συνέχεις	1	,5	,5	100,0
	Total	199	99,5	100,0	
Missing	System	1	,5		
Total		200	100,0		

