



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/
ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

Υπεύθυνος Εργασίας: Ζουμπά Σοφία (Α.Μ.:0701151)

Επιβλέπων Καθηγητής: Πατσιαούρας Αστέριος

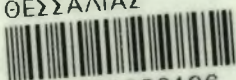
Τρίκαλα 2006



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

Αριθ. Εισ.: 5153/1
Ημερ. Εισ.: 28-02-2007
Δωρεά: _____
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ
2006
ΖΟΥ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000086496

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	7
Οικογενειακή λεκτική επιθετικότητα	8
ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	9
Η θεωρία του ένστικτου.....	9
Η υπόθεση της κάθαρσης	10
Η θεωρία της απογοήτευσης - επιθετικότητας.....	10
Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης	11
ΑΓΧΟΣ.....	12
Παράγοντες που σχετίζονται με το άγχος.....	13
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	15
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	16
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	17
Όργανα μέτρησης.....	18
Συμμετέχοντες.....	19
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	20
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	23
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	25

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διερευνήσει τα επίπεδα συμπεριφοράς του προπονητή πετοσφαίρισης προς τους αθλητές/ τριες πετοσφαίρισης και την επίδραση αυτής της συμπεριφοράς στο άγχος τους. Τα άτομα που συμμετείχαν ήταν αθλήτριες και προπονητές πετοσφαίρισης (N=103). Οι συμμετέχοντες είχαν ενημερωθεί, πριν συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο, για το θέμα της έρευνας και γνώριζαν εξ αρχής ότι ήταν ανώνυμο. Το όργανο αξιολόγησης ήταν το ερωτηματολόγιο για την διάγνωση λεκτικής επιθετικότητας των Μπεκιάρη, Διγγελίδης, & Σακελαρίου (2004). Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν κατά την διάρκεια των προπονήσεων. Τα αποτελέσματα με την βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS 11.0 έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση χρησιμοποιώντας το t - test για ανεξάρτητες μεταβλητές μεταξύ αθλητών-προπονητών στον παράγοντα λεκτική επιθετικότητα $t = 1.40$, $p = .163$. Αντίθετα στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση υπήρξε για ανεξάρτητες μεταβλητές μεταξύ αθλητών- αθλητριών στον παράγοντα αυτοπεποίθηση $t = -2.13$, $p = .035$. Μελλοντικές έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και με περισσότερα αθλήματα, τόσο ατομικά, όσο και ομαδικά κρίνονται απαραίτητες για την καλύτερη διερεύνηση του φαινομένου των διαφορών ανάμεσα στα δύο φύλα που παρατηρήθηκε στην παρούσα έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: λεκτική συμπεριφορά προπονητή και αθλητών, λεκτική επιθετικότητα, πετοσφαίριση

ABSTRACT

The intention of the research is to investigate the levels of behavior of the volleyball's coach towards the athletes of volleyball and the effect of this behavior on their anxiety. The participants in this study, were girls and boys athletes and volleyball coaches (N=103). The participants had been informed about the issue of the research and before they filled in the questionnaire, they knew from the beginning, that it was anonymous. The agent of the evaluation for the diagnosis of verbal aggressiveness of Bekiari, Digelidis and Sakelariou (2004), was the questionnaire. The questionnaires were distributed during the trainings. The results with the help of the statistics packet SPSS 11.0 using t-test for independent variables showed that there wasn't statistically important difference among athletes and coaches regarding the factor, verbal aggressiveness $t=1.40$, $p=.163$. On the contrary there was statistically important difference for independent variables among athletes and coaches as far as it concerns the factor, confidence $t=-2.13$, $p=.035$. Future researches with a bigger sample and more sports, either individual or team ones, seem to be necessary for the best investigation of the phenomenon of the differences between the two sexes, which was noticed at the present research.

Key words: verbal behavior of coach and athletes, verbal aggressiveness, volleyball



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι Infante και Wigley (1986) όρισαν την λεκτική επιθετικότητα ως μια επίθεση στην αυτοαντίληψη ενός ατόμου χωρίς ή με ταυτόχρονη επίθεση στη θέση που παίρνει το άτομο σε ένα επικοινωνιακό ζήτημα. Οι Infante και Wigley σύμφωνα με τον ορισμό που έδωσαν θεώρησαν την λεκτική επιθετικότητα ως χαρακτηριστικό γνώρισμα, δηλαδή κάθε άνθρωπος έχει την προδιάθεση να υιοθετήσει μια λεκτική επιθετική συμπεριφορά κάποια στιγμή υπό ορισμένες συνθήκες.

Εκείνοι που έχουν μεγάλο βαθμό λεκτικής επιθετικότητα έχουν την τάση να επιτίθενται στην αυτοαντίληψη των άλλων, ανεξάρτητα από την μεταξύ τους σχέση ή το πλαίσιο μέσα στο οποίο λαβαίνει χώρα η επικοινωνία. Αυτό σημαίνει ότι άτομα με μεγάλο βαθμό λεκτικής επιθετικότητας είτε βρίσκονται σε γήπεδο, είτε σε μπαρ, ακόμη και σε αίθουσα διδασκαλίας είναι πιθανόν να εμπλακούν σε μια λεκτική ή επιθετική επικοινωνία.

Ένας λόγος χρήσης λεκτικής επιθετικότητας που διατυπώνεται από τους Infante, Hartley, Martin, Higgins, Bruning και Hur (1992), και πιο συγκεκριμένα από μια μελέτη των Infante, Martin και Bruning (1994), είναι η συντελεστική χρήση λεκτικά επιθετικών μηνυμάτων για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου σκοπού ή αποτελέσματος.

Στην περίπτωση που κάποιος επιθυμεί να φανεί κακός χρησιμοποιώντας λεκτική επιθετικότητα, έχει το σαφή σκοπό να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα στον αποδέκτη.

Όταν κάποιος χρησιμοποιεί λεκτικά επιθετικά μηνύματα για να φανεί σκληρός, προσπαθεί να αλλάξει την αντίληψη του αποδέκτη, σύμφωνα με τη δική του συμπεριφορά.

Είναι φανερό ότι σε μερικές περιπτώσεις η λεκτική επιθετικότητα χρησιμοποιείται ως εργαλείο για την επίτευξη κάποιου άλλου αποτελέσματος.

Το αποτέλεσμα των μηνυμάτων της λεκτικής επιθετικότητας μέσα σε μια σχέση συχνά μειώνει την ικανοποίηση (Infante & Rancer 1996). Όταν ανάμεσα σε μια σχέση υπάρχουν λεκτικά επιθετικά μηνύματα δεν υπάρχει ικανοποίηση ούτε από αυτόν που τα στέλνει ούτε από αυτόν που τα δέχεται. Η χρήση όμως λεκτικής επιθετικότητας ανάμεσα σε μια σχέση είναι αμοιβαία (Infante & Rancer 1996). Αυτός που δέχεται λεκτικά επιθετικά μηνύματα νιώθει απογοητευμένος και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να εκφράζει αυτήν την απογοήτευση στέλνοντας και αυτός τα ίδια μηνύματα.

Οι Infante, Riddle, Horvath και Tumlin (1992) διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που είναι έντονοι στη λεκτική επιθετικότητα διαφέρουν σημαντικά από εκείνους που είναι λιγότερο έντονοι, όσον αφορά τη χρήση τέτοιων μηνυμάτων. Δηλαδή, επιτίθενται συχνότερα στην ικανότητα, στο παρελθόν και στην εξωτερική εμφάνιση των άλλων και χρησιμοποιούν συχνά πειράγματα, εμπαιγμούς, βλασφημίες και χειρονομίες. Ακόμα, αυτή η κατηγορία ανθρώπων φαίνεται να μην επιδεικνύει καμιά ευαισθησία στον πόνο που προκαλεί η λεκτική επιθετικότητα, λόγω του γεγονότος ότι δεν θεωρεί τα λεκτικά επιθετικά μηνύματα ως βλαβερά, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους ανθρώπους.

Σε μια σχετική έρευνα, οι Martin, Anderson και Horvath (1996) διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι δε νιώθουν μεγαλύτερο πόνο από λεκτικά επιθετικά μηνύματα που βασίζονται στη στενότητα της σχέσης. Το αν η πηγή των λεκτικά επιθετικών μηνυμάτων είναι φίλος ή απλά γνωστός δεν φαίνεται να παίζει κανένα ρόλο.

ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Είναι φανερό ότι σε μερικές περιπτώσεις η λεκτική επιθετικότητα χρησιμοποιείται ως εργαλείο για την επίτευξη κάποιου άλλου σκοπού. Όπως έδειξε και η έρευνα του Stephens (2001) σε ένα ομαδικό άθλημα, όπως είναι το μπάσκετ, η συμπεριφορά των αθλητών δεν εξαρτάται μόνο από την ψυχολογική διάθεση αυτών και των αντιπάλων, αλλά και από το στόχο που θα έχει θέσει ο προπονητής που μπορεί να είναι η χρήση της λεκτικής επιθετικότητας για την διατάραξη της αυτοσυγκέντρωσης της άλλης ομάδας.

Όταν ο Infante (1987) διαφοροποίησε την καταστρεπτική και την επικοδομητική επιθετική επικοινωνία, η λεκτική επιθετικότητα συνδέθηκε με την ανεπάρκεια της επικοινωνιακής ικανότητας.

Οι άνθρωποι που είναι υπεύθυνοι είναι διαφορετικά προσανατολισμένοι, έχουν την ικανότητα να δείχνουν εμπάθεια για τους άλλους και να είναι άμεσοι στη προφορική και μη προφορική επικοινωνία.

Σε μια άλλη έρευνα που σχετίζεται με την χρήση λεκτικής επιθετικότητας πραγματοποιήθηκε από τους Galligani N., Renck A , Hansen S.(1996) όπου εξετάσθηκε η χρήση αναβολικών στεροειδών και η επιπτώσεις τους στην συμπεριφορά των συμμετεχόντων, όπου διαπιστώθηκε αύξηση της ανησυχίας και της επαγρύπνησης. Γενικά οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η χρήση αναβολικών ουσιών επηρεάζει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων της επιθετικότητας.

Οι Infante, Riddle, Horvath και Turmlin (1992) διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που είναι έντονοι στην λεκτική επιθετικότητα διαφέρουν σημαντικά από εκείνους που είναι λιγότερο έντονοι όσο αφορά την χρήση τέτοιων μηνυμάτων. Αυτή η κατηγορία ανθρώπων φαίνεται να μην επιδεικνύει καμία ευαισθησία στον πόνο που προκαλεί η λεκτική επιθετικότητα λόγω του γεγονότος ότι δεν θεωρεί το λεκτικά επιθετικά μηνύματα ως βλαβερά σε αντίθεση με τους υπόλοιπους ανθρώπους.

Οικογενειακή λεκτική επιθετικότητα

Οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν τους φίλους τους, αλλά όχι τα αδέρφια τους; αυτή η φράση χρησιμοποιείται συχνά για να δηλώσει ότι η σχέση των αδερφών είναι μία αναγκασμένη σχέση. Ακόμα, η απόφαση για το αν τα αδέρφια θα συνεχίσουν να επικοινωνούν μεταξύ τους στη μετά-εφηβεία είναι μία εθελοντική απόφαση. Ενώ μπορεί να υπάρξουν συγκεκριμένες νομικές υποθέσεις όπου η επικοινωνία μεταξύ των αδερφών μπορεί να είναι υποχρεωτική, γενικώς, οι άνθρωποι επιλέγουν να επικοινωνήσουν (ή όχι) με τα αδέρφια τους βασισμένοι σε μοιρασμένες παρελθοντικές εμπειρίες, οι αντιλήψεις για τις προσωπικότητες των αδερφών τους και τις τρέχουσες περιστάσεις. Όταν οι άνθρωποι νοιώθουν ότι τα αδέρφια τους τους υποστηρίζουν και τους καταλαβαίνουν, είναι πιο πιθανό να επικοινωνούν με τα αδέρφια τους (Martin, Anderson, & Mottet, 1997; Rocca & Martin, 1998).

Τα προφορικά επιθετικά μηνύματα είναι μηνύματα που στέλνονται με την πρόθεση να βλάψουν τον παραλήπτη. Όταν οι άνθρωποι λαμβάνουν προφορικά επιθετικά μηνύματα, συχνά νοιώθουν προσβεβλημένοι, ανεπαρκείς και καταπιεσμένοι.

Επιπλέον, λαμβάνοντας προφορικά επιθετικά μηνύματα σε μια διαπροσωπική σχέση είναι αρνητικά συσχετισμένο με την ικανοποίηση σε αυτή τη σχέση. Οι άνθρωποι που επιτίθενται προφορικά έχουν βασικά χαμηλή υπευθυνότητα σε σχέση με τις ανάγκες των υπολοίπων. Δυστυχώς, τα προφορικά επιθετικά μηνύματα είναι μια πάρα πολύ κοινή μορφή οικογενειακής επικοινωνίας.

Ο Infante (1994), υποστήριξε ότι η λεκτική επιθετικότητα είναι κοινή στις οικογενειακές σχέσεις, επειδή τα μέλη της οικογένειας έχουν λιγότερη πίεση για να επικοινωνήσουν με κοινωνικά επιθυμητούς τρόπους. Η λεκτική επιθετικότητα συνδέεται με τη λιγότερη ικανοποίηση στις οικογενειακές σχέσεις και συχνά προηγείται της φυσικής.

ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΛΕΚΤΙΚΗ

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ελάχιστες έρευνες έχουν γίνει όσο αφορά την λεκτική επιθετικότητα, τόσο στον αθλητισμό, όσο και στην εκπαίδευση. Οι πολεμικές τέχνες όπως αναφέρεται από τους Daniels & Thorton (1992) αποτελούν αθλητική δραστηριότητα, όπου κατά την διάρκεια του χρόνου υπάρχει μείωση της λεκτικής επιθετικότητας. Παρόλο αυτά όταν αρχίζει κάποιος μια πολεμική τέχνη παρουσιάζει στην αρχή συμπτώματα θυμού, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι και πιο επιθετικός.

Σύμφωνα με τον Infante (1987) οι άνθρωποι που είναι λιγότερο ευαίσθητοι ως προς τους άλλους τείνουν να είναι περισσότερο λεκτικά επιθετικοί. Τα άτομα που έχουν μια τέτοια συμπεριφορά παρουσιάζουν δυσκολίες ως προς τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Martin & Anderson 1996).

Υπάρχουν αρκετές θεωρίες οι οποίες προσπαθούν να εξηγήσουν το φαινόμενο της επιθετικότητας. Οι τέσσερις βασικές είναι:

- α) η θεωρία του ενστίκτου (Adler & Freud),
- β) η θεωρία της κάθαρσης (Thirer),
- γ) η θεωρία της απογοήτευσης –επιθετικότητας (Dollard) και
- δ) η θεωρία της κοινωνικής μάθησης (Bandura)

Η θεωρία του ένστικτου

Σύμφωνα με αυτήν την θεωρία η επιθετικότητα είναι έμφυτη στον άνθρωπο. Κάποιοι γεννιούνται, ενώ κάποιοι άλλοι όχι και η συμπεριφορά καθορίζεται από το ένστικτο της επιθετικότητας, το οποίο εκδηλώνεται όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες. Αυτή η θεωρία δεν συναντάει ιδιαίτερη αποδοχή στις μέρες μας. Αρχικά ο Adler (1908) διατύπωσε την θέση ότι ο άνθρωπος έχει μέσα του κάποιες επιθετικές ορμές, αλλά αργότερα διατύπωσε την θεωρία ότι το άτομο κυριαρχείται πλήρως από τις ορμές της διάκρισης και θεώρησε πως οι επιθετικές ορμές είναι υποδεέστερες. Για τον Freud (1905) η επιθετικότητα ήταν

για αρκετό καιρό μόνο ένας παράγοντας της σεξουαλικότητας. Στην συνέχεια όμως θεώρησε την επιθετικότητα σαν μια ιδιαίτερη ορμή που την ονόμασε θάνατο και την κατέταξε σαν ανταγωνιστική του έρωτα.

Ο αθλητισμός με βάση την θεωρία του ενστίκτου θεωρείται ότι παρέχει μια ασφαλή και κοινωνικά αποδεκτή οδό διοχέτευσης της επιθετικότητας των ατόμων. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η επιθετικότητα παρουσιάζεται διαφορετική από άθλημα σε άθλημα (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαϊωάννου, 2001).

Η υπόθεση της κάθαρσης

Η υπόθεση της κάθαρσης είναι συναφής με την θεωρία του ενστίκτου (Thirer 1998). Σύμφωνα με αυτήν την θεωρία η συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες όπως τα σπορ, οι οποίες δίνουν την ευκαιρία να επιδείξει κοινωνικά αποδεκτές μορφές επιθετικότητας μειώνουν τα επίπεδα επιθετικότητας του ατόμου, γιατί δίνουν διέξοδο στην έμφυτη επιθετικότητα.

Πολλές έρευνες ασχολήθηκαν με την διερεύνηση αυτής της υπόθεσης, αλλά τα αποτελέσματα των περισσότερων ερευνών έδειξαν ότι ενδεχομένως η υπόθεση αυτή είναι μάλλον μύθος. Όπως τονίζουν οι Goldstein & Krasner: <<Η παρατήρηση της βίας δεν μειώνει την επιθετικότητα....>> (1987, σελ. 222). Η παρατηρούμενη βία λειτουργεί διευκολυντικά για την εκδήλωση της επιθετικότητας, παρά για τη μείωση της με το να δίνει διέξοδο στην περίσσεια ενέργεια.

Η θεωρία της απογοήτευσης - επιθετικότητας

Σύμφωνα με αυτήν την θεωρία η οποία αναπτύχθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 30 από τον Dollard και τους συνεργάτες του η επιθετικότητα είναι άμεσο προϊόν της απογοήτευσης του ατόμου από την αποτυχία των προσπαθειών του ή το μπλοκάρισμα των στόχων του. Αυτή η θεωρία δεν έχει πολλούς υποστηρικτές σήμερα και ένας από τους λόγους είναι ότι η απογοήτευση δεν

προκαλεί πάντα επιθετικότητα. Ιδιαίτερα στον αθλητισμό, όπου οι απογοητεύσεις είναι πολύ συχνές, σπάνια συνοδεύονται από εκδήλωση επιθετικότητας (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαϊωάννου, 2001).

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης

Σύμφωνα με αυτήν την θεωρία η επιθετικότητα είναι μια μαθημένη κοινωνική απογοήτευση. Όπως αναλύεται από τον Bandura (1973,1977) οι βασικές λειτουργίες που συντελούν στην εκμάθηση και υιοθέτηση επιθετικής συμπεριφοράς είναι η άμεση επιβράβευση , η παρατήρηση και η μίμηση.

Σε αρκετές περιπτώσεις η επιβράβευση δίνεται και σε μια επιθετική συμπεριφορά. Για παράδειγμα ένας αθλητής ποδοσφαίρου θα πάρει ένα μπράβο από τον προπονητή του για μια επιθετική συμπεριφορά (ακόμα και λεκτική) προς τον αντίπαλο του γιατί θα δείξει τόλμη και γενναιότητα.

Η παρατήρηση και η μάθηση είναι ο δεύτερος τρόπος με τον οποίο μαθαίνεται η επιθετική συμπεριφορά. Οι αθλητές και οι αθλήτριες παρατηρώντας άλλους αθλητές να επιδεικνύουν επιθετική συμπεριφορά μαθαίνουν και μιμούνται αυτήν την συμπεριφορά. Η μίμηση και η μάθηση συντελείται ιδιαίτερα όταν υπάρχει επιβράβευση αυτής της συμπεριφοράς. Για παράδειγμα όταν ένας αθλητής επιβραβεύεται για το αντιαθλητικό του παιχνίδι συγκεντρώνει τα φώτα της δημοσιότητας πάνω του και γίνεται ένα ελκυστικό πρότυπο επιθετικής συμπεριφοράς.

Αυτή η θεωρία είναι ιδιαίτερα αποδεκτή σήμερα ως εξήγηση της επιθετικής συμπεριφοράς και υποστηρίζεται από πλήθος ερευνητικά δεδομένα σε κάθε πεδίο όπως και στον αθλητισμό. Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης απορρίπτει την άποψη ότι η επιθετικότητα είναι έμφυτη και από αυτήν την σκοπιά είναι αισιόδοξη και ελπιδοφόρα η προσέγγισή της γιατί άμα μαθαίνεται η επιθετική συμπεριφορά τότε μπορεί να μαθαίνεται και η μη επιθετική συμπεριφορά (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαϊωάννου, 2001).

ΑΓΧΟΣ

Ως άγχος γενικά ορίζεται:

- (α) μια εκμαθημένη αντίδραση του οργανισμού σε κατάσταση κινδύνου (Euler, 1983),
- (β) μια μορφή εγωκεντρισμού που χαρακτηρίζεται από αυτοπαρατήρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού (Krohne, 1975; Krohne, & Hock, 1994),
- (γ) ένα από τα δέκα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα που μοιάζουν με ένστικτο (Izard, & Buechler, 1980), και
- (δ) το αποτέλεσμα της ασυμφωνίας μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού συστήματος αξιών (Fisseni, 1996; Patsiaouras, 1999).

Σε θεωρητικό επίπεδο, κυρίως στον αθλητισμό, γίνεται διαχωρισμός του άγχους ανάμεσα σε άγχος προδιάθεσης και άγχος κατάστασης, καθώς και γνωστικό άγχος και σωματικό άγχος (Martens, & Gill, 1976).

Πολύ συχνά αναφέρεται ότι ένας από τους στόχους των προπονητών, καθώς προετοιμάζουν τους αθλητές ή τις αθλήτριές τους για αγώνα είναι να ελαχιστοποιήσουν το άγχος τους. Συχνά αθλητές και αθλήτριες δηλώνουν πως το άγχος πριν τον αγώνα τους εμπόδιζε να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους. Γενικά, αναγνωρίζεται ότι το άγχος είναι εσωτερικός αντίπαλος των αθλητών και αθλητριών και μάλιστα από τους πιο δύσκολους (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2001).

Οι δυο κύριες αιτίες δημιουργίας άγχους στον αθλητισμό είναι:

- (α) η αβεβαιότητα σχετικά με το αποτέλεσμα και
- (β) η σημασία του αποτελέσματος, έτσι όπως την αντιλαμβάνονται τα άτομα (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2001).

Παράγοντες που σχετίζονται με το άγχος

Η αβεβαιότητα καθορίζεται από τέσσερις παράγοντες:

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

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

Ακόμα, η αγωνιστικότητα, δηλαδή η επιθυμία της επιδίωξης της επιτυχίας στον αγωνιστικό αθλητισμό, είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με το άγχος και την αυτοπεποίθηση κατάστασης. Συγκεκριμένα, οι Jones και Swain (1992) και Swain και Jones (1996), εξετάζοντας την ένταση και την κατεύθυνση του άγχους, χώρισαν τους αθλητές, με βάση την αγωνιστικότητα, σε υψηλού και χαμηλού επιπέδου.

Σε ότι αφορά την ένταση, τα άτομα με χαμηλή αγωνιστικότητα παρουσίασαν υψηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση πριν τον αγώνα, χωρίς να μπορούν να υποστηρίξουν ότι το υψηλότερο σωματικό και γνωστικό άγχος ήταν απαραίτητα ανασταλτικό. Σχετικά με την κατεύθυνση του άγχους, οι Jones και Swain (1992) δεν βρήκαν σημαντικές διαφορές στο γνωστικό και σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση μεταξύ των ατόμων υψηλής και χαμηλής αγωνιστικότητας. Σύμφωνα με τους



ερευνητές, αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι οι αγώνες παρουσίασαν διαφορές στην αποδιδόμενη σημαντικότητα, αναγνωρίζοντας έτσι τη σημασία του αγώνα ένα καίριο παράγοντα στις μετρήσεις κατάστασης.

Ένας ακόμη καθοριστικός παράγοντας του προαγωνιστικού άγχους είναι η κατηγορία του αθλήματος, και το είδος, στο οποίο ένας αθλητής συμμετέχει. Η πιθανότητα επίδρασης του τύπου αθλήματος έχει υποστηριχθεί από τους Martens, et al. (1990). Συγκεκριμένα, οι Martens, et al. (1990) ανέφεραν ότι τα αθλήματα επαφής και τα ατομικά προκαλούν υψηλότερα επίπεδα άγχους συγκρινόμενα με τα αθλήματα μη-επαφής και τα ομαδικά.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διερευνήσει τα επίπεδα συμπεριφοράς του προπονητή προς τους αθλητές- αθλήτριες πετοσφαίρισης και την επίδραση αυτής της συμπεριφοράς στο άγχος των αθλητών- αθλητριών.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της λεκτικής επιθετικότητας, γνωστικού και σωματικού άγχους καθώς και της αυτοπεποίθησης σε προπονητές και αθλητές στο άθλημα της πετοσφαίρισης συγκρίνοντας δυο ομάδες (προπονητών – αθλητών) για τον εντοπισμό διαφορών μεταξύ τους.

H0: Δεν υπάρχουν διαφορές στην λεκτική επιθετικότητα μεταξύ αθλητών και προπονητών πετοσφαίρισης.

H1α: Υπάρχουν διαφορές στην λεκτική επιθετικότητα μεταξύ αθλητών και προπονητών πετοσφαίρισης, δηλαδή οι αθλητές χρησιμοποιούν περισσότερη λεκτική επιθετικότητα σε σχέση με τους προπονητές.

H1β: Υπάρχουν διαφορές στην λεκτική επιθετικότητα μεταξύ αθλητών και προπονητών πετοσφαίρισης, δηλαδή οι προπονητές χρησιμοποιούν περισσότερη λεκτική επιθετικότητα σε σχέση με τους αθλητές.

H0: Δεν υπάρχουν διαφορές στους παράγοντες γνωστικό και σωματικό άγχος μεταξύ αθλητών και προπονητών πετοσφαίρισης.

H1α: Υπάρχουν διαφορές στους παράγοντες γνωστικό και σωματικό άγχος μεταξύ αθλητών και προπονητών πετοσφαίρισης.

H0: Δεν υπάρχουν διαφορές στον παράγοντα αυτοπεποίθηση μεταξύ αθλητών και προπονητών πετοσφαίρισης.

H1α: Υπάρχουν διαφορές στον παράγοντα αυτοπεποίθηση μεταξύ αθλητών και προπονητών πετοσφαίρισης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στους συμμετέχοντες στην έρευνα, τόσο στους προπονητές, όσο και στους αθλητές έγινε μια σύντομη περιγραφή της έρευνας και αναφέρθηκε ο σκοπός της. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο για την διάγνωση λεκτικής επιθετικότητας των Μπεκιάρη, Διγγελίδης, & Σακελαρίου (2004). Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν 5-10 λεπτά μετά το τέλος της προπόνησης, χωρίς την παρουσία του υπεύθυνου προπονητή για να μην επηρεαστεί η γνώμη των αθλητών εξαιτίας της παρουσίας του. Ύστερα ακολουθούσε και η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τον προπονητή.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε 8-10 λεπτά. Είχε τονιστεί τόσο στους αθλητές όσο και στους προπονητές ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά και ότι οι πληροφορίες αυτές δεν θα αναφέρονταν σε τρίτους. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στο τέλος της προπόνησης.

Οι αθλητές συμπλήρωναν τα ερωτηματολόγια μετά το τέλος της προπόνησης για να αποφευχθεί η ένταση που θα είχαν εάν διανέμονταν πριν την προπόνηση με αποτέλεσμα να μην δώσουν την απαραίτητη σημασία. Οι αντίστοιχοι προπονητές συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο πριν την προπόνηση του αθλητή τους.

Πίνακας 1: Μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων αθλητών – αθλητριών στον παράγοντα λεκτική επιθετικότητα.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	N	M	S.D
ΑΘΛΗΤΕΣ	38	53.68	11.10
ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	60	53.68	8.22

Πίνακας 2: Μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων προπονητών – προπονητριών στον παράγοντα λεκτική επιθετικότητα.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	N	M	S.D
ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ	3	54.33	9.86
ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΕΣ	1	42.00	.

Όργανα μέτρησης

Για την διερεύνηση της λεκτικής επιθετικότητας των προπονητών και των αθλητών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο για την διάγνωση λεκτικής επιθετικότητας των Μπεκιάρη, Διγγελίδης, & Σακελαρίου (2004).

Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε 20 ερωτήσεις και οι απαντήσεις δίνονταν σε 5βάθμια κλίμακα Likert από «δεν γίνεται ποτέ» (1) έως «γίνεται πάντα» (5).

Οι ερωτήσεις αναφέρονταν σε κάποιες συμπεριφορές και στις επακόλουθες αντιδράσεις αθλητών – προπονητών όταν δέχονταν λεκτική επιθετικότητα. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν σύμφωνα με αυτές τις συμπεριφορές.

Π.χ ερώτηση 1 στο ερωτηματολόγιο για τον προπονητή:

	ΔΕΝ ΓΙΝΕ ΤΑΙ ΠΟΤΕ	ΓΙΝΕΤ ΑΙ ΣΠΑΝ ΙΑ	ΓΙΝΕΤΑ Ι ΜΕΡΙΚ ΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΓΙΝΕΤ ΑΙ ΣΥΧΝ Α	ΓΙΝΕ ΤΑΙ ΠΑΝ ΤΑ
στην προπόνηση όταν απορρίπτεις τις απόψεις των αθλητών σου, αποφεύγεις να κάνεις αρνητικές κρίσεις για τη νοημοσύνη τους	1	2	3	4	5

Αντίστοιχα η παρακάτω ερώτηση 1 είναι από το ερωτηματολόγιο που συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες αθλητές – τριες.

Στην προπόνηση ...	ΔΕΝ ΓΙΝΕ ΤΑΙ ΠΟΤΕ	ΓΙΝΕΤ ΑΙ ΣΠΑΝ ΙΑ	ΓΙΝΕΤΑ Ι ΜΕΡΙΚ ΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΓΙΝΕΤ ΑΙ ΣΥΧΝ Α	ΓΙΝΕ ΤΑΙ ΠΑΝ ΤΑ
ο προπονητής, όταν απορρίπτει τις απόψεις των αθλητών του, αποφεύγει να κάνει αρνητικές κρίσεις για τη νοημοσύνη τους	1	2	3	4	5

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα για την αξιολόγηση του γνωστικού του σωματικού άγχους και της αυτοπεποίθησης ήταν η σύντομη κλίμακα αξιολόγησης άγχους Mental Readiness Form (MRF) (Krane, 1994; Thomas, Hanton, Jones, 2002), όπως αυτή έχει χρησιμοποιηθεί και προσαρμοσθεί σε σχετικές έρευνες και στον ελληνικό χώρο (Theodorakis, et al., 1997; Θεοδωράκης, κα., 1998)

Συμμετέχοντες

Η έρευνα επικεντρώθηκε στο χώρο τις πετοσφαίρισης και διενεργήθηκε στους χώρους προπόνησης των αθλητών. Οι συμμετέχοντες ήταν αθλητές-τριες (N=38) & (N=60) αντίστοιχα και προπονητές-τριες (N=3) & (N=1) αντίστοιχα. Ο μικρότερος συμμετέχοντας ήταν 14 και 39 ο μεγαλύτερος. Όσο αφορά τους προπονητές είχαν μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας έτη και τυπική απόκλιση (SD) 8.15.

Όλοι οι αθλητές-τριες ήταν πάνω απο14 έτη (38 αγόρια και 60 κορίτσια). Οι προπονητές (3 άντρες και 1 γυναίκες) ήταν όλοι πάνω από 23 έτη

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 11.0. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση χρησιμοποιώντας το t – test για ανεξάρτητες μεταβλητές μεταξύ αθλητών- τριων στον παράγοντα λεκτική επιθετικότητα.(ΠΙΝΑΚΑΣ 5)

Πίνακας 3: Η μεγαλύτερη και μικρότερη τιμή των παραπάνω μεταβλητών για τους παράγοντες της έρευνας στους προπονητές/τριές.

Παράγοντες	μικρότερη τιμή	μεγαλύτερη τιμή
Σωματικό άγχος	-9.83	15.17
Γνωστικό άγχος	-2.96	6.96
Αυτοπεποίθηση	-9.14	17.14
Λεκτική επιθετικότητα	-36.68	61.34

Πίνακας 4: Η μεγαλύτερη και μικρότερη τιμή των παραπάνω μεταβλητών για τους παράγοντες της έρευνας στους αθλητές/τριες.

Παράγοντες	μικρότερη τιμή	μεγαλύτερη τιμή
Σωματικό άγχος	-.90	.50
Γνωστικό άγχος	-1.26	.16
Αυτοπεποίθηση	-1.26	-.046
Λεκτική επιθετικότητα	-1.13	6.63

Πίνακας 5: Αλληλοσυσχετίσεις (Pearson r) των παραγόντων της έρευνας μεταξύ των αθλητών/ αθλητριών.

Παράγοντες	1	2	3	4
Σωματικό άγχος	-	.303**	-.085	.133
Γνωστικό άγχος		-	.335**	.215*
Αυτοπεποίθηση			-	.070
Λεκτική επιθετικότητα				-

** p<.005, *p<.001

Πίνακας 6 : T-test για ανεξάρτητες μεταβλητές μεταξύ αθλητών- τριών στους παράγοντες της έρευνας.

Παράγοντες	N	t	df	p
Σωματικό άγχος	98	-.567	96	.572
Γνωστικό άγχος	98	-1.535	96	.128
Αυτοπεποίθηση	98	-2.133	96	.035*
Λεκτική επιθετικότητα	98	1.405	96	.163

Πίνακας 7: Αλληλοσυσχετίσεις (Pearson r) των παραγόντων της έρευνας μεταξύ των προπονητών/ τριών.

Παράγοντες	1	2	3	4
Σωματικό άγχος	-	.632	.971*	.188
Γνωστικό άγχος		-	.614	.878
Αυτοπεποίθηση			-	.167
Λεκτική επιθετικότητα				-

Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση χρησιμοποιώντας το t – test για ανεξάρτητες μεταβλητές μεταξύ προπονητών/ τριών στον παράγοντα λεκτική επιθετικότητα, όπως φαίνεται και από τον πίνακα 8.

Πίνακας 8: T-test για ανεξάρτητες μεταβλητές μεταξύ προπονητών /τριών του δείγματος.

Παράγοντες	N	t	df	p
Σωματικό άγχος	4	.918	2	.456
Γνωστικό άγχος	4	1.73	2	.225
Αυτοπεποίθηση	4	1.30	2	.321
Λεκτική επιθετικότητα	4	1.08	2	.392



ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Από την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στον παράγοντα αυτοπεποίθηση ανάμεσα στους αθλητές και στους προπονητές. Λόγω του μικρού δείγματος των προπονητριών δεν υπήρξε κάποιο σημαντικό στατιστικό αποτέλεσμα.

Παρόλη τη σχετική απουσία ερευνών στον αντίστοιχο χώρο ενθαρρυντικά δείγματα υπάρχουν από την πραγματοποίηση ερευνών στον χώρο της εκπαίδευσης επί παραδείγματι από τους Myers & Rocca (2001), Martin, Weber & Burant (1997), Myers & Knox (1999), Richmond, McCroskey, Kearney & Plax (1987), Lochman & Lampron (1980). Εντούτοις η σχέση μεταξύ αθλητή και προπονητή μπορεί να παρομοιαστεί με αυτήν του εκπαιδευτικού και μαθητή.

Οι αθλητές - μαθητές σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν τείνουν στο να χρησιμοποιούν λεκτική επιθετικότητα, άρα όλο το βάρος πέφτει στους προπονητές - εκπαιδευτικούς, όπου έχουν την ευθύνη να ελέγχουν την συμπεριφορά τους για την καλύτερη επικοινωνία. Σε αντίθετη περίπτωση δεν δίνουν κίνητρα στους αθλητές τους, με αποτέλεσμα αυτή τους η συμπεριφορά να έχει αντίκτυπο στην απόδοση του αθλητή (Myers & Rocca 2001).

Υπάρχει βέβαια και το ενδεχόμενο οι αθλητές όπως και οι μαθητές να αντιδράσουν και να ανταποδώσουν αυτή τη συμπεριφορά, σύμφωνα με τους Infante & Rancer (1996) και να απειληθεί η αρμονική επικοινωνία μεταξύ τους.

Ένας μεγάλος περιορισμός της παρούσας έρευνας είναι το μικρό μέγεθος δείγματος ειδικότερα των προπονητών. Απαραίτητη κρίνεται η συνέχιση της έρευνας για την διερεύνηση των σχέσεων και της επικοινωνίας ανάμεσα στον προπονητή και τον αθλητή στο άθλημα της πετοσφαίρισης κατά την διάρκεια της προπόνησης, αξιολογώντας τα επίπεδα της λεκτικής επιθετικότητας με ένα μεγαλύτερο δείγμα.

Καλό επίσης θα ήταν να ερευνηθούν περισσότερο οι επιπτώσεις που προκαλούνται στη συμπεριφορά ενός αθλητή μετά από την αντίστοιχη λεκτική συμπεριφορά του προπονητή.

Επιπροσθέτως πρέπει να πραγματοποιηθούν και άλλες έρευνες σε άλλα ατομικά και ομαδικά αθλήματα όπως επιτραπέζια αντισφαίριση, ενόργανη γυμναστική, κολύμβηση, άρση βαρών και ομαδικών αθλημάτων ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση κλπ.

BIBLIOΓΡΑΦΙΑ

- Adler A.(1908).Der Aggressionstrieb im Leben und in der Neurose , Leipzig
- Bandura ,A. (1973). Aggression: A social learning analysis. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 , 191 – 125.
- Brands, L.W., & Metzger, W., (1969). "Reality", what does it mean? *Psychological Reports*, 25, 127-135.
- Davis, M., Eshelman, E., & McKay, M., (1998). *The relaxation & stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Daniels K , Thorton E. (1992). Length of training, hostility and the martial arts: a comparison with other sporting groups. *School of Management, Cranfield Institute of Techology*, 26, 118 – 120.
- Euler, H.A. (1983). Lerntheoretische Ansätze. In: Euler H. / Mandl H. (Eds). *Emotionspsychologie* (pp. 62-72). München: Urban & Schwarzenberg Verlag.
- Infante,D.A.(1987).Aggressiveness.In J.C. McCroskey & J.A. Daly (Eds.), *Personality and interpersonal communication*, 157 – 192.Newbury Park,CA:Sage.
- Fisseni, H.J., (1996). *Persönlichkeitspsychologie. Ein Theorienüberblick*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Freud S. (1905). Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie , Wien.

- Galligani N. , Renck , Hansen (1996).Personality profile of men using anabolic androgenic steroid. Department of Psychology, Geteborg University , Sweden, 30, 170 – 175.
- Goldstein, A.P.,& Krasner, L.(1987). Modern applied psychology. New York: Pergamon.
- Infante , D.A. , Hartley , K.C. , Martin , M.M. , Higgins , M.A. , Bruning , S.D. , & Hur , G(1992).Initiating and reciprocating verbal aggression : Effects on credibility and credited valid arguments. *Communication Studies* , 43 , 182 – 190.
- Infante , D.A. , & Rancer , A.S. (1996).Argumentativeness and verbal aggressiveness : A review of recent theory and research. *Communication Yearbook* , 19 , 319 – 351.
- Infante , Ridle , Horvath , Turmlin (1992).Verbal aggressiveness : Messages and reasons .*Communication Quartely*, 40 , 116 – 126.
- Infante , D.A. , & Wigley , C.J. (1986) . Verbal aggressiveness : An interpersonal model and measure .*Communication Monographs* , 53 , 61 – 69.
- Izard, C.E., Buechler, S., (1980). Aspects of consciousness and personality in terms of differential emotions theory. In: Plutchik, R., Kellermann, H. (Eds). *Emotion: Theory, research, and experience. Theories of emotion* (Vol. 1, pp. 165-187). London: Academic Press
- Jones, G., & Swain, A., (1992). Relationship between sport achievement orientation and competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 6, 42-54
- Krane, V., Williams, J., & Feltz, D., (1992). Path analysis examining relationships among competitive anxiety, somatic anxiety, state

- confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 279-295
- Krane, V., (1994). The mental readiness form as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 8, 189-202.
- Krohne, H.W., (1975). Schulangst – empirische Befunde, Erklärungsansätze, therapeutische Möglichkeiten. In: Krohne, H. W. (ed.). *Fortschritte der Pädagogischen Psychologie* (Heft 22, pp. 120-155). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Krohne, H.W., & Hock, M., (1994). Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes. Untersuchungen über die Entwicklungsbedingungen von Ängstlichkeit und Angstbewältigung. Göttingen: Hans Huber Verlag
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D., (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Martens, R., & Gill, D.L., (1976). State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. *Research Quarterly*, 47, 698-708.
- Martin, M. M., & Anderson, C.M. (1996). Argumentativeness and verbal aggressiveness: *Journal of Social Behavior and Personality* , 11 , 547 – 554.
- Martin, M. M., Weber , K. , Burant , P.A. (1997). Students' perceptions of a teacher's use of slang and verbal aggressiveness in a lecture : An experiment. Paper present at the annual meeting of the Eastern Communication Association, Baltimore.
- Πατσιαούρας, Α., Σούλας, Δ., & Παπανικολάου Ζ. (2003). Η χρησιμοποίηση της προσωποκεντρικής μεθόδου για τον έλεγχο του άγχους σε αθλητές. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, τόμος 1*, 204-210.

- Scanlan, T.K., (1977). The effects of competition trait anxiety and success-failure on the perception of threat in a competitive situation. *Research Quarterly*, 48, 144-153.
- Swain, A., & Jones, G., (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 1-18.
- Stephens D.E. (2001). Predictors of aggressive tendencies in girls basketball : an examination of beginning and advanced participants in a summer skills camp. Department of Health , Leisure and Sport Studies , University of Iowa , USA , 72(3) , 257 – 266.
- Θεοδωράκης Γ. , Γούδας Μ. , Παπαϊωάννου Α. (2001). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό Θεοδωράκης. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Malliou, P., & Goudas, M., (1997). Examining psychological factors during injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 6, 335-363.
- Thirer , J. (1993). Aggression .In R.N. Singer , M. Murphy , & L.K. Tennant (Eds.). Handbook of research on sport psychology (pp.365 – 378). New York : MacMillan.
- Yan, Lan, L., & Gill, D.L., (1984). The relationships among self-efficacy, stress responses, and a cognitive feedback manipulation. *Journal of Sport Psychology*, 6, 227-238.