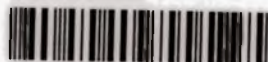




ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 8644/1
Ημερ. Εισ.: 14/10/2010
Δωρεά:
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ
2010
ΖΑΦ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000102857

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
Προσωποκεντρική θεωρία- προσέγγιση.....	6
Προσωποκεντρική φροντίδα.....	8
Ορισμοί.....	8
Ενσυναίσθηση	8
Η Ενσυναίσθηση στην Ψυχολογία	9
Η ενσυναίσθηση στον εργασιακό χώρο.....	10
Κλίμα ομάδας στη Φυσική Αγωγή.....	11
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	14
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	19
Συμμετέχοντες.....	19
Όργανα αξιολόγησης – Μετρήσεις	19
Διαδικασία.....	20
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	21
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	23
Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	24
Σημασία για τη Φυσική Αγωγή.....	25
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	26
Παράρτημα.....	35

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της προσαρμογής του PCQ τεστ (Personcentered Climate Questionnaire, Edvardsson 2006) στην ελληνική γλώσσα. Η διαδικασία προσαρμογής του ερωτηματολογίου περιελάμβανε την μετάφραση του από τα αγγλικά στα ελληνικά και αντίστροφα από δίγλωσσους ερευνητές, τον έλεγχο των παραγόντων μέσω της ανάλυσης περιεχομένου από ειδικούς και τέλος τον έλεγχο της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου. Δύο ερωτήματα από τα αρχικά 17 θέματα δεν επιλέχθηκαν επειδή δεν είχαν σχέση με τον αθλητισμό. Είκοσι τρία αγόρια και κορίτσια ηλικίας 13-14 ετών (Μ.Ο. ηλικίας $13.96 \pm .21$) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο σε δύο φάσεις (pre-post test). Τρεις εβδομάδες μετά την 1η φάση οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ξανά το ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 15 ερωτήματα που αφορούν 2 παράγοντες: ασφάλεια (safety) και φιλοξενία (hospitality). Οι απαντήσεις δίνονταν χρησιμοποιώντας 6-βάθμιες κλίμακες, τύπου Likert (από 1=διαφωνώ απόλυτα έως 6=συμφωνώ απόλυτα). Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α κυμάνθηκε μεταξύ .67 ασφάλεια (safety) και .52 φιλοξενία (hospitality) στην 1η μέτρηση και .86 ασφάλεια και .74 φιλοξενία στην 2η μέτρηση, ενώ ο συντελεστής αξιοπιστίας r (test - retest) κυμάνθηκε μεταξύ .75 (ασφάλεια) και .63 (φιλοξενία). Τα αποτελέσματα της έρευνας, αρχικά επιβεβαιώνουν την εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου και την ύπαρξη ψυχομετρικών δεικτών και ιδιοτήτων. Οι συντελεστές αξιοπιστίας κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα, παρότι το δείγμα των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν μικρό. Το προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές έρευνες στον αθλητισμό, μετά και την διενέργεια περαιτέρω μελετών που σκοπό θα έχουν την επιβεβαίωση της εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου.

Λέξεις-κλειδιά: προσωποκεντρική παρέμβαση, αξιοπιστία και εγκυρότητα ερωτηματολογίου, κλίμα ασφάλειας και φιλοξενίας.

ABSTRACT

The purpose of this research was the evaluation of the adjustment of the PCQ test (Personcentered Climate Questionnaire, Edvardsson (2006) in the Greek language. The the adapting of the questionnaire contained a translation from English to Greek and backward translation followed by two researches familiar with both languages. As a second step, the questionnaire was given to 2 athletic psychologists to verify content validity. Two of 17 items were withdrawn due to their relationship with clinical environments that had nothing to do with the purpose of the study. Consequently, 15 items relative to sports were finally chosen. Twenty-three boys and girls aged 13-14 years (AVERAGE age $13.96 \pm .21$) completed the questionnaire in two stages (pre-post test). Three weeks after the 1st phase participants completed the questionnaire. The questionnaire includes 15 questions relating to 2 factors: safety and hospitality. Answers were given on a 6-grade Likert Scale (from 1= Absolutely disagree to 6= Absolutely agree). The coefficient of internal consistency Cronbach's α ranged between .67 safety and .52 hosting at first measurement and .86 and safety and hospitality in second measurement, while the rate of reliability r (test-retest) varied between .75 (security) .63 (hospitality). The results of the study, first confirm the internal consistency of the questionnaire and the existence of psychometric indicators and properties. Reliability factors ranged to satisfactory levels although the sample of this research was small. The PCQ questionnaire adapted to Greek language could be used in future researches in sports as a second step, with the first step being more researches established to verify the reliability and validity of the questionnaire.

Key-words: person-centered climate, reliability and validity of the questionnaire, safety and hospitality.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ανάπτυξη ερωτηματολογίων στη Φυσική Αγωγή δίνει τη δυνατότητα στους ερευνητές να μετρήσουν τα επίπεδα της παρακίνησης (ποιοτικά και ποσοτικά), να ερευνήσουν αναπτυξιακές διαφορές όπως επίσης και τους καθοριστικούς παράγοντες που συμβάλουν στην παρακίνηση για συμμετοχή των παιδιών στο μάθημα. Ωστόσο, για την προώθηση πρακτικών ερευνών, είναι αναγκαία η δημιουργία ενός διαγνωστικού τεστ, το οποίο θα παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στους καθηγητές φυσικής αγωγής, που προσπαθούν να ενισχύσουν την μαθησιακή παρακίνηση στους μαθητές τους. Μέχρι τώρα δεν υπάρχουν ερωτηματολόγια που να διερευνούν τη συναισθηματική ασφάλεια και το αίσθημα φιλοξενίας που αισθάνονται οι μαθητές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στον ελληνικό χώρο βασιζόμενα στη προσωποκεντρική θεωρία.

Από προηγούμενες έρευνες, διαπιστώνουμε τη δημιουργία εργαλείων μέτρησης σχετικών με την παρακίνηση στον τομέα του αθλητισμού. Η ανάπτυξη, η χρήση και η βελτίωση αυτών των εργαλείων αφορά αυτοκαθοριζόμενους τύπους παρακίνησης (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, & Blais, 1995), στόχους επίτευξης (Duda, 1989), και κλίμα παρακίνησης (Newton, Duda, & Yin, 2000; Seifriz, Duda, & Chi, 1992; Walling, Duda, & Chi, 1993).

Αναφορικά με την σχολική φυσική αγωγή, έχουν δημιουργηθεί συγκεκριμένα εργαλεία για την εξερεύνηση και μέτρηση της παρακίνησης (Biddle & Brooke, 1992; Hein, Muur, & Koka, 2004), για τον προσανατολισμό επίτευξης (Papaioannou, 1994), για επίτευξη στόχου (Wang, Chatzisarantis, Spray, & Biddle, 2002), και για το αντιλαμβανόμενο μαθησιακό περιβάλλον (Mitchell, 1996).

Όλα τα προαναφερθέντα εργαλεία είναι χρήσιμα και σημαντικά διότι βοηθούν στο να κατανοηθεί η παρακίνηση σε όλο το αθλητικό φάσμα τόσο στον αγωνιστικό αθλητισμό, όσο και στη σχολική φυσική αγωγή.

Τα τελευταία χρόνια ορισμένες έρευνες στη ΦΑ εστιάζονται στα τα οφέλη της χρησιμοποίησης μεθόδων παρέμβασης στη ΦΑ με στόχο την ανάπτυξη και την βελτίωση συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Μια τέτοια παρέμβαση είναι και η προσωποκεντρική φροντίδα και παρέμβαση.

Προσωποκεντρική θεωρία- προσέγγιση

Στην ψυχολογία η θεωρία της προσωποκεντρικής προσέγγισης Rogers (1950) ισχυριζόταν πως ο άνθρωπος ήταν δέσμιος των εσωτερικών του συναισθημάτων καθώς και των περιβαλλοντικών καταστάσεων. Αργότερα διατυπώθηκε μια νέα προσέγγιση ουμανιστικού χαρακτήρα με εκφραστές της τον Abraham Maslow, τον Carl Rogers και τον Allport. Μια άλλη άποψη που διατυπώθηκε εκείνη την χρονική περίοδο (ψυχολόγος Carl Ransom Rogers, 1902-1987) σχετικά με την προσωποκεντρική προσέγγιση εστιάζει περισσότερο στο άτομο δίνοντας έμφαση στη δόμηση και εξέλιξη του εαυτού του απομακρύνοντας έτσι την θεώρηση του θεραπευτή ως αυθεντία. Για την δόμηση και εξέλιξη του εαυτού του ανθρώπου στον τομέα της ψυχοπαθολογίας απαιτείται κατάλληλη δόμηση του ψυχοθεραπευτικού περιβάλλοντος, της θεραπευτικής ατμόσφαιρας, ύπαρξη διανοητικής σύνδεσης μεταξύ του θεραπευτή και του πελάτη καθώς και ανάπτυξη θεραπευτικής σχέσης.

Το 1997 σύμφωνα με την Kitwood η προσωποκεντρική προσέγγιση είναι η αναγνώριση του ατόμου ως ένα πρόσωπο που μπορεί να ζήσει εμπειρίες μέσα από την ζωή και τις σχέσεις παρά την οποιαδήποτε ασθένεια του. Απόψεις σχετικά με την προσωποκεντρική προσέγγιση διατυπώθηκαν και στον αθλητισμό.

Στον χώρο του αθλητισμού οι βασικές αρχές της προσωποκεντρικής παρέμβασης στηρίζονται στις θεωρητικές βάσεις του Rogers (1985). Η προσωποκεντρική θεώρηση αντιλαμβάνεται την ανθρώπινη φύση ως μια σύνθετη, ενιαία οργανική ενότητα που τείνει προς την επιβίωση, τη διαφοροποίηση, τη βελτίωση και την πλήρη ανάπτυξη των δυνατοτήτων της, ενώ ο βασικός στόχος της προσωποκεντρικής μεθόδου είναι να βοηθήσει το άτομο να επιδιώξει και να κατακτήσει την πλήρη αυτονομία του εαυτού του και να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση.

Η εξελικτική μορφή της προσωποκεντρικής προσέγγισης συνδυάζεται με τον αθλητισμό καθώς ο αθλητισμός συνεισφέρει, στην σωστή αξιοποίηση των δυνατοτήτων του ατόμου και στην ανάπτυξη του για βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, μέσω της προπονητικής πρακτικής και της αγωνιστικής συμμετοχής. Σύμφωνα με τον Kidman (2001) ο παραδοσιακός ρόλος των προπονητών ήταν περισσότερο καθοδηγητικός και συμβουλευτικός. Ο προπονητής θεωρείται ως την μοναδική πηγή γνώσης που παρέχεται με την καθοδήγηση μέσω της ενεργητικής συμμετοχής του προπονητή και της παθητικής του αθλητή παράλληλα (Potrac & Cassidy, 2006). Αντίθετη άποψη διατυπώνει ο Downey (2003), ο οποίος δεν συμφωνεί με τον καθοδηγητικό ρόλο που κατέχει ο προπονητής καθώς ισχυρίζεται πως οι αθλητές με κάποιους περιορισμούς ελέγχουν την προσωπική τους ανάπτυξη.

Οι αθλητές κατέχουν την απαραίτητη γνώση ή ικανότητα ώστε να γνωρίζουν και να κατανοούν τι είναι αυτό που θα τους βελτιώσει είτε σε γνωστικό επίπεδο είτε σε επίπεδο απόδοσης (Cain, 1989; Jones & Standage, 2006). Οι προπονητές θα πρέπει να κατέχουν την ικανότητα να μπορούν ψυχολογούν τους αθλητές έτσι ώστε να μπορέσουν να ερμηνεύσουν διάφορες συμπεριφορές τους (Chelladurai, & Reimer, 1998; Reimer, 2007).

Στην προσωποκεντρική μέθοδο ο καθηγητής φυσικής αγωγής δεν είναι ο ειδικός που δίνει τις λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζει το παιδί, αλλά ενεργώντας σαν σύμβουλος το βοηθάει να βρει το δικό του τρόπο, την δικιά του λύση για τα προβλήματα που τον απασχολούν. Έτσι με την βοήθεια της προσωποκεντρικής μεθόδου ένας καθηγητής φυσικής αγωγής ή ένας προπονητής μπορεί να βοηθήσει έναν αθλητή του να πραγματώσει την έμφυτη οργανική του τάση, διευκολύνοντας με αυτόν τον τρόπο την πλήρη ανάπτυξη των σωματικών και διανοητικών ικανοτήτων των παιδιών (Πατσιαούρας, Σούλας & Παπανικολάου, 2003). Κάποιες βασικές αξίες και βασικοί άξονες που στηρίζεται η προσωποκεντρική παρέμβαση είναι η ενσυναίσθηση και το κλίμα ομάδας.

Προσωποκεντρική φροντίδα

Η προσωποκεντρική φροντίδα είναι μια έννοια που κατά την διάρκεια των τελευταίων χρόνων έχει προκαλέσει το ενδιαφέρον σχετικά με την υψηλή ποιότητα νοσηλευτικής φροντίδας (Slater, 2006). Παρόλα αυτά η προσωποκεντρική φροντίδα σαν ορισμός δεν είναι παγκόσμια αποδεκτή ούτε χρησιμοποιείται με συνέπεια. Οι Edvardsson, Winblad, και Sandman, (2008) καθώς και ο McCormack, (2004) συμφωνούν ότι η προσωποκεντρική φροντίδα είναι μια πολυδιάστατη έννοια περιγράφοντας την φροντίδα που περιλαμβάνει σε μεγάλο βαθμό την υποκειμενική εμπειρία των ανθρώπων σχετικά με την ασθένεια.

Πρόσφατα η προσωποκεντρική φροντίδα έχει περιγραφεί ως η προσωπική φροντίδα που δέχεται ο κάθε ασθενής καθώς και το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται, δίνοντας προτεραιότητα τόσο στις σχέσεις όσο και στους σκοπούς της φροντίδας. (Edvardsson et al, 2008). Επιπρόσθετα σε άλλη έρευνα των McCormack και McCance, (2006) για να είναι προσωποκεντρικά κατευθυνόμενο το νοσηλευτικό προσωπικό θα πρέπει να είναι ικανό και αφοσιωμένο να έχει διαπροσωπικές ικανότητες και αυτοαντίληψη.

Ορισμοί

Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση εννοιολογικά προέρχεται από την ελληνική λέξη εμπάθεια (έν + πάθος). Η ενσυναίσθηση σαν ορισμός χρησιμοποιήθηκε από τον Theodore Lipps, αρχές του εικοστού αιώνα, για να ερμηνεύσει τις αισθητικές εμπειρίες και να περιγράψει την παρέμβαση στην γνώση της υποκειμενικότητας ενός άλλου προσώπου διατηρώντας παράλληλα την στάση του παρατηρητή (Ickes, 2003). Το 1972 διατυπώθηκε μια νέα άποψη που παρουσίαζε την ενσυναίσθηση ως συναισθηματική απόκριση στις συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων (Mehrabian & Epstein, 1972).

Για τον ορισμό της ενσυναίσθησης διατυπώθηκαν πολλές απόψεις (Eisenberg & Lennon, 1983 ; Eisenberg & Miller, 1987) και έγιναν πολλές προσπάθειες για να καταλήξουν σε έναν ορισμό που να εξέφραζε την ικανότητα κατανόησης του ατόμου της συναισθηματικής κατάστασης των άλλων μέσω της εμπειρίας του ίδιου του ατόμου ή παρόμοιων συναισθημάτων με άλλα άτομα.

Ο Parry (1996) υποστήριξε πως η ενσυναίσθηση είναι συναισθηματική ταύτιση με τον πελάτη και η ανάπτυξη της ικανότητας της αντίληψης της τρέχουσας κατάστασης μέσα από τα μάτια του άλλου.

Πρόσφατοι ορισμοί ισχυρίστηκαν πως η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα που έχει ένα άτομο να μοιράζεται τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς του άλλου μπαίνοντας στην θέση του διατηρώντας όμως παράλληλα την ακεραιότητά του τόσο στην καθημερινή ζωή (Χουντουμάδη & Πατεράκη Λεξικό Ψυχολογίας, εκδ. «Τόπος», 2008) όσο και στον τομέα της ιατρικής μέσω του ρόλου του θεραπευτή (Σταλίκας & Χαμοδράκα, 2008).

Η Ενσυναίσθηση στην Ψυχολογία

Η ενσυναίσθηση είναι μια κοινωνική, επικοινωνιακή ικανότητα μέσω της οποίας δίνεται προσοχή στις ανάγκες των άλλων ανθρώπων μέσα από την κατανόηση των συναισθημάτων τους. Σύμφωνα με την ψυχολογία ενσυναίσθηση ορίζεται η δύναμη της προβολής της προσωπικότητας κάποιου άλλου και η συμμετοχή στα συναισθήματα ή της ιδέες κάποιου άλλου ατόμου (Reader's Digest Great Encyclopaedic Dictionary, 1964). Επιπρόσθετα η έρευνα των Salovey και Mayer (1990) υποστηρίζουν πως η ενσυναίσθηση είναι μια ανθρώπινη ικανότητα ανάμεσα στην αυτογνωσία, στον συναισθηματικό έλεγχο, στην αυτό-ενεργοποίηση και στον χειρισμό σχέσεων. Επίσης ο Moreno (1998) αναφέρει ότι η ενσυναίσθηση επιτυγχάνεται τοποθετώντας τον εαυτό σου στην θέση ενός άλλου και συμπεριλαμβάνει την αντίληψη, του πως ο άλλος βιώνει την διαδικασία.

Άλλη θεωρία (Goleman, 1996) αναφέρει πως η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα της <<αυτόματης μίμησης>>. Πρόσφατη έρευνα (1975-1985) έδειξε πως η ενσυναίσθηση είναι μονοδιάστατη. Αργότερα, προτάθηκε ως μοντέλο τεσσάρων

διαστάσεων. Οι Thornton & Thornton το 1995, συνδύασαν αυτές τις δύο προτάσεις και η ανάλυση αποκάλυψε πέντε ξεχωριστούς παράγοντες, ονομαστικά:

- Ενσυναισθητικό ενδιαφέρον δηλαδή συναισθήματα συμπόνιας, ενδιαφέρον για ανθρώπους που είναι μη ευνοούμενοι, που αντιμετωπίζονται με αδικία ή έχουν γενικώς προβλήματα
- Ενσυναισθητική δυσφορία δηλαδή ενσυναίσθηση η οποία είναι δυσλειτουργική, αντίδραση από άγχος, κατάσταση εκτός ελέγχου όταν οι άλλοι έχουν σοβαρό πρόβλημα
- Φαντασία δηλαδή συναισθηματική ανάμειξη με φανταστικούς χαρακτήρες
- Υιοθέτηση προοπτικής ή νέας οπτικής γωνίας, δηλαδή η τάση να προσπαθεί κανείς να δει από την οπτική γωνία των άλλων και
- Συναισθηματικό ταίριασμα, δηλαδή η ανάμειξη με, η ενόχληση από, τα προβλήματα ή τη δυσφορία άλλων ανθρώπων

Σύμφωνα με τον Azar (1997), η ενσυναίσθηση έχει δύο μέρη: 1) ένα συναισθηματικό μέρος, το οποίο αναφέρεται στην αίσθηση του τι νιώθει κάποιος άλλος και 2) ένα σκεπτικό μέρος, το οποίο αναφέρεται στην κατανόηση του τι νιώθει κάποιος άλλος

Η ενσυναίσθηση στον εργασιακό χώρο

Σχετικά με τον εργασιακό χώρο όσον αφορά την ενσυναίσθηση δεν υπάρχουν πολλές έρευνες. Οι Edginton, Hanson & Edginton,(1994) τονίζουν ότι οι άνθρωποι ψάχνουν επιδοκιμασία και ζητούν ενσυναίσθηση από τους άλλους στο εργασιακό τους περιβάλλον. Οι Barlow και Maul (2000) πρότειναν ότι το όφελος του να είσαι ικανός να διαβάζεις συναισθήματα, συμπεριλαμβάνει το να είσαι καλύτερα προσαρμοσμένος συναισθηματικά, περισσότερο δημοφιλής, περισσότερο εκδηλωτικός, ίσως περισσότερο ευαίσθητος, καθώς επίσης υποστηρίζουν ότι η ενσυναίσθηση κάνει το εργασιακό περιβάλλον πιο ανθρώπινο, λιγότερο αγχώδες και περισσότερο περιποιητικό. Το συναισθηματικό περιεχόμενο του επαγγέλματος φροντίδας υγείας απαιτεί την ενσυναισθητική κατανόηση από τις νοσοκόμες στην επικοινωνία τους με ασθενείς (Ravazi & Delvaux, 1997) Στη ψυχοθεραπεία η

ενσυναίσθηση έχει αναγνωριστεί ως μια κεντρική κατάσταση για την παροχή συμβουλών (Rogers & Sanford, 1989).

Όσον αφορά τον αθλητισμό με καθηγητές Φυσικής Αγωγής και οι προπονητές ύστερα από εκπαιδευτικά μαθήματα για την ανάπτυξη ενσυναισθητικής συμπεριφοράς φάνηκαν να είναι αποτελεσματικότεροι παιδαγωγοί (Levitt, 1991).

Στην ηγεσία ο ρόλος της ενσυναίσθησης έχει θετική επίδραση στο κλίμα του οργανισμού (Goleman, 2000). Η ενσυναίσθηση δημιουργεί ένα καλύτερο περιβάλλον στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο οποίο όμως σημαντικό ρόλο και μεγάλη επίδραση ασκεί και το κλίμα ομάδας που επικρατεί.

Κλίμα ομάδας στη Φυσική Αγωγή

Είναι σημαντικό ο μαθητής να νιώθει ασφάλεια και φιλοξενία στο μάθημα της φυσικής αγωγής διότι θα συμμετέχει ενεργά στο μάθημα, δεν θα νιώθει μειονεκτικά, θα αισθάνεται ικανοποίηση από τη συμμετοχή του στο μάθημα και θα βοηθηθεί στη διαδικασία της αυτοπραγμάτωσης του εαυτού του. Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι η θετική σχέση μεταξύ των μαθητών καθώς και η παρακίνηση του καθηγητή έχει σημαντική επίδραση στην μάθηση (Laura, Christensen, Kent & Menzel, 1998; Treasure & Roberts, 2001; Parish & Treasure, 2003). Επιπλέον σύμφωνα με άλλη έρευνα το κλίμα παρακίνησης έχει επιρροή, είτε έμμεσα είτε άμεσα, στην οριοθέτηση στόχων, στο ενδιαφέρον των μαθητών, στην συμμετοχή, στην ικανοποίηση καθώς και στον προσανατολισμό στο «εγώ» (Escarti, Gutierrez, 2001).

Οι Patterson, Carron και Loughhead (2005) στην έρευνα τους έδειξαν ότι οι αθλητές σε ομάδα παρατηρούνται να έχουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ομαδικής κοινωνικής συνοχής.

Ύστερα από ποιοτικές έρευνες που μελέτησαν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά του κλίματος εντοπίστηκαν τρεις διαστάσεις: η ασφάλεια, η καθημερινότητα και η φιλοξενία. Η προσωποκεντρική μέθοδος χαρακτηρίστηκε ως το πιο ιδανικό μοντέλο διότι περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα για την δημιουργία ενός θετικού κλίματος που με την σειρά του οδηγεί στην ατομική βελτίωση. Επομένως ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στο περιβάλλον μέσα στο οποίο

αθλούνται οι αθλητές εφόσον αυτό έχει επιρροή στην απόδοσή τους (Fletcher & Hanton, 2001). Ο Spink, (1995), σύνδεσε το κλίμα της ομάδας με τη μελλοντική συμμετοχή στον αθλητισμό.

Αποτελέσματα άλλων ερευνών έδειξαν πως όταν μεταξύ των μελών μιας ομάδας υπάρχει επικοινωνία (Carron & Spink, 1993) και το περιβάλλον μέσω στο οποίο λειτουργούν οι αθλητές είναι φιλικό (Ryan and Deci, 2001), τότε ευνοείται η ανάπτυξή τους και η αποτελεσματικότητά τους στον αθλητισμό (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999). Επίσης η έρευνα των Mageau και Vallerand, (2003) βεβαιώνει πως σημαντικός παράγοντας της ικανοποίησης των αθλητών είναι η ποιότητα σχέσης μεταξύ προπονητή και αθλητή.

Σε άλλη έρευνα των Reinboth, Duda και Ntoumanis, (2004) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος σχετίζονταν άμεσα με την ικανοποίηση των αναγκών των εφήβων αθλητών. Σύμφωνα με τους Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery και Peterson (2004), ένας προπονητής θα ασκήσει μεγαλύτερη επίδραση στους αθλητές όταν ακολουθήσει μια αθλητικό-κεντρική προσέγγιση. Οι αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου προτιμούν συχνή καθοδήγηση σε αντίθεση με την κοινωνική υποστήριξη που απαιτείται σε μικρότερες ηλικίες και αντίστοιχα χαμηλότερο αγωνιστικό επίπεδο (Chelladurai & Carron, 1983).

Επιπλέον, έρευνα που έχουν γίνει για την ικανοποίηση των αθλητών με βάση τη σχέση αθλητών – προπονητών έδειξαν ότι υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ της θετικής ανατροφοδότησης και της ικανοποίησης (Weiss & Friedrichs, 1986). Η σωστή δόμηση της ομάδας θα πρέπει να αποτελείται από συνεργατική μάθηση η οποία θα ικανοποιεί συνεκτικότητα μεταξύ τους των αθλητών μιας ομάδας (Johnson & Johnson, 1989).

Η ηγεσία είναι η διαδικασία όταν ένα άτομο μιας ομάδας επηρεάζει όλα τα υπόλοιπα άτομα έτσι ώστε να φτάσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα (Northouse, 2001). Ο χαρακτήρας που θα έχει μια ηγετική συμπεριφορά σύμφωνα με τους Munroe, Estabrooks, Dennis και Carron (1999), παίζει σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση του κλίματος και της ατμόσφαιρας μιας ομάδας. Επιπλέον ο χαρακτήρας της ηγετικής συμπεριφοράς έχει μεγάλη και σημαντική επιρροή στην ικανοποίηση των αθλητών (Riemer & Chelladurai, 1995; Gardner, Shields, Bredemeier & Bostrom 1996).

Η συνέχιση της συμμετοχής των μελών μιας ομάδας και το θετικό κλίμα αποτελούν την συνοχή της ομάδας (Bird, 1977). Παράγοντες που επιδρούν σημαντικά στην συνοχή μιας ομάδας είναι: η θετική επικοινωνία μεταξύ των μελών, η θυσία των μελών της ομάδας (Carron & Spink 1993) και στόχοι της (Brawley, Carron & Widmeyer, 1993).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Είναι σημαντικό σε μια ομάδα είτε μέσα στα πλαίσια του αθλητισμού, είτε μέσα στα πλαίσια του σχολείου, να υπάρχει θετικό κλίμα μεταξύ δασκάλων/προπονητών και μαθητών καθώς και μεταξύ των ίδιων των μαθητών. Το θετικό αυτό κλίμα περιλαμβάνει παράγοντες όπως η ασφάλεια, η φιλοξενία, η ικανοποίηση, ο τρόπος επικοινωνίας και η συνοχή.

Σύμφωνα με τον Carron (1982) <<συνοχή ομάδας είναι η δυναμική διαδικασία που αντανακλά την τάση της ομάδας να "κολλήσει" και να παραμείνει ενωμένη στην επιδίωξη των στόχων της>>. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιείται για την μέτρηση συνοχής ομάδος είναι το <<Ερωτηματολόγιο του περιβάλλοντος της Ομάδας>> (Group Environment Questionnaire) των Widmeyer, Brawley και Carron, (1985). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται από όλα τα μέλη μιας ομάδας και μετράει, το πώς η ομάδα αντιλαμβάνεται το δέσιμο της ομάδας. Το καλό κλίμα και η καλή συνοχή μιας ομάδας έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση της επίδοσης των μελών της.

Η έρευνα των Widmeyer, Carron και Brawley (1993) σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έδειξε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στη συνοχή και την επίδοση της ομάδας. Επιπλέον σύμφωνα με έρευνες που έγιναν στο χώρο του αθλητισμού το 80% των ερευνών βρήκε θετική σχέση, το 16% βρήκε αρνητική σχέση και σε μία έρευνα δεν βρέθηκε καμία σχέση, γεγονός που οφείλεται στο ότι τα όργανα μέτρησης της συνοχής των ερευνών αυτών (μεταξύ 1952 και 1974) δεν ήταν έγκυρα (Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαιωάννου, 2003). Σε αθλήματα όπου απαιτείται αλληλεπίδραση των συμπαικτών στη διάρκεια του αγώνα όπως το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο και το πόλο η έρευνα των Carron και Chellandurai (1979) έδειξε ότι η συνοχή της ομάδας επηρεάζει σημαντικά την επίδοση της. Επιπλέον έρευνες δείχνουν ότι ανάμεσα στη συνοχή της ομάδας και την ικανοποίηση υπάρχει θετική αλληλοσυσχέτιση.

Η έρευνα των Widmeyer, Carron και Brawley (1993) έδειξε ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ συνοχής και ικανοποίησης μέσα σε μια ομάδα. Στο άθλημα του γκόλφ η έρευνα των Widmeyer και Williams (1993) έδειξε ότι η ικανοποίηση έχει θετική σχέση με τους εξής παράγοντες: το κοινωνικό δέσιμο, το δέσιμο που αναφέρεται στην δουλειά και τέλος την ελκυστικότητα της ομάδας τόσο στο κοινωνικό μέρος όσο και αυτό που έχει σχέση με την δουλειά. Παράλληλα η ικανοποίηση της ομάδας αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη σχέση συνοχή-επίδοση όπως αποδεικνύεται και στην έρευνα των Williams και Hacker (1982) όπου τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υψηλότερη ικανοποίηση οδηγεί σε ταυτόχρονη βελτίωση της επίδοσης. Επιπλέον πρόσφατη έρευνα των Brawley, Carron και Widmeyer (1988) έδειξε ότι οι ομάδες με μεγάλη συνοχή πιστεύουν περισσότερο στην ικανότητα της ομάδας τους να ανταπεξέλθει σε τυχόν άσχημα αποτελέσματα.

Στον χώρο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες που να έχουν χρησιμοποιήσει ποιοτική μεθοδολογία. Το φαινόμενο αυτό δεν περιορίζεται μόνο στον ελληνικό χώρο. Ελάχιστοι ξένοι ερευνητές στον χώρο της ΦΑ τα τελευταία χρόνια χρησιμοποίησαν την ποιοτική μεθοδολογία. Οι ποιοτικές έρευνες έκαναν την εμφάνισή τους στο τέλος της δεκαετίας του '80 (Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαιωάννου, 2003). Ποιοτική έρευνα σύμφωνα με τους Thomas και Nelson (1996) είναι ένα αναγνωρισμένο εργαλείο με το οποίο συγκεκριμένες ερωτήσεις μπορούν να απαντηθούν στο χώρο μας.

Η χρησιμοποίηση της ποιοτικής μεθόδου βοηθάει στην διεξαγωγή ασφαλέστερων αποτελεσμάτων όπως για παράδειγμα στην μελέτη του κλίματος προσανατολισμού παρακίνησης μιας τάξης ΦΑ, την αλληλεπίδραση των μαθητών και την ανατροφοδότηση των καθηγητών φυσικής αγωγής (Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαιωάννου, 2003). Η αξιολόγηση των παραγόντων αυτών γίνεται με την χρήση ερωτηματολογίων όπου οι μαθητές κλίνονται να απαντήσουν σε σχετικές ερωτήσεις τις οποίες ίσως δεν θα μπορούσαν να δώσουν από μόνοι τους (Foddy, 1996). Ο στόχος της κάθε ερευνητικής διαδικασίας είναι η επίλυση των προβλημάτων και η αιτιολόγηση των θεμάτων που αντιμετωπίζονται στο χώρο της ΦΑ και του αθλητισμού (Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαιωάννου, 2003).

Έρευνες που χρησιμοποίησαν ποιοτική μέθοδο στον χώρο του αθλητισμού σχετικά με το κλίμα ομάδας είναι όπως η έρευνα των Pain και Harwood (2007). Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η κατανόηση των παραγόντων του αθλητικού

περιβάλλοντος οι οποίοι επηρεάζουν είτε θετικά είτε αρνητικά την αγωνιστική εκτέλεση αθλητών. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 6 προπονητές, 4 παίκτες και 3 άτομα από το επιστημονικό αθλητικό προσωπικό. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η απόδοση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες του περιβάλλοντος.

Σε άλλη έρευνα εξετάστηκε η ποιότητα της σχέσης μεταξύ 5 αντρών αθλητών της εθνικής ομάδας κολύμβησης στην Ελβετία και των προπονητών τους (Philippe & Seiler, 2006). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές χαρακτήρισαν την σχέση τους με του προπονητές τους ως αμοιβαία διότι ο ένας βοηθούσε τον άλλον για την εκπλήρωση των καθηκόντων. Παράλληλα οι ερευνητές Price και Weiss (2000), εξέτασαν την σχέση μεταξύ του συνδρόμου burnout 15 κορυφαίων προπονητών, με τις αντιλαμβανόμενες προπονητικές συμπεριφορές και τις γνωστικές και συναισθηματικές αποκρίσεις 193 γυναικών παίκτριες ποδοσφαίρου. Από την εξέταση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε πως υπήρχε σύνδεση μεταξύ της λιγότερης θετικής ανατροφοδότησης και συχνότητας εκπαίδευσης και καθοδήγησης των προπονητών και της μικρότερης ευχαρίστησης και μεγαλύτερου άγχους των αθλητών.

Ο ερευνητής Turman (2003), στην έρευνά του προσδιόρισε τις συγκεκριμένες τεχνικές και στρατηγικές που εφαρμόζουν οι προπονητές έτσι ώστε να επιφέρουν την συνοχή μεταξύ των μελών μιας ομάδας που αποτελούνταν από 30 αθλητές διαφόρων αθλημάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ρόλος του προπονητή παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της συνοχής. Τεχνικές όπου αισθάνονται πως αποθαρρύνονται είναι αυτές όπως η αδικία, η αμηχανία και η γελιοποίηση και αυτές που προωθούν την συνοχή της ομάδας είναι η καύχηση, ο σαρκασμός, το πείραγμα, οι παρακινητικοί λόγοι, η ποιότητα του αντιπάλου, η ομαδική προσευχή, η αφοσίωση και άλλες κατευθυνόμενες στον αθλητή τεχνικές, όπως το κοινό σχέδιο δράσης και οι κοινοί στόχοι.

Επιπλέον σε έρευνα των Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand και Provencher (2009), εξετάστηκε η σχέση της συνοχής της ομάδας, του στυλ ελέγχου του προπονητή και των ψυχολογικών αναγκών της αυτονομίας, της ικανότητας και της συνεκτικότητας σε 207 αθλητές του μπάσκετ στον Καναδά. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το προσωπικό στυλ του προπονητή είχε αρνητική σύνδεση με την αυτονομία ενώ διαπιστώθηκε θετική σχέση μεταξύ των τριών ψυχολογικών αναγκών η οποία οδηγεί στην ικανοποίηση των αθλητών. Οι ερευνητές Newin και Bloom (2008), εξέτασαν εάν οι προπονητές προσφέρουν θετική αθλητική ατμόσφαιρα σε

νεαρούς αθλητές. Στην έρευνα συμμετείχαν 8 προπονητές από τον Καναδά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένα ευχάριστο και ικανοποιητικό περιβάλλον αυξάνει την συμμετοχή των νέων αθλητών στην φυσική δραστηριότητα.

Επίσης σε άλλη έρευνα εξετάστηκαν οι ηγετικές συμπεριφορές 6 επίσημων (αντρών) πρώην αρχηγών ομάδων χόκεϋ επί πάγου στον Καναδά (Dupuis, Bloom, & Loughhead). Στην συγκεκριμένη έρευνα έγινε αξιολόγηση αυτών των προπονητών και μέσω της αξιολόγησης τα ευρήματα καταδεικνύουν πως οι αρχηγοί ομάδων αποκτούν και εξασκούν τις ηγετικές ικανότητες και επικοινωνιακές δεξιότητές τους σε νεαρή ηλικία, που τους καθιστούν αργότερα, αποτελεσματικούς αρχηγούς στις πανεπιστημιακές ομάδες. Επιπλέον οι συμπεριφορές των αρχηγών των ομάδων έδειξαν ότι βοήθησαν θετικά το κλίμα της ομάδας και την λειτουργικότητά της.

Στο χώρο της ιατρικής βρέθηκαν ελάχιστες έρευνες που να εφαρμόσαν την προσωποκεντρική προσέγγιση. Σύμφωνα με την έρευνα των Edvardsson, Sandman και Rasmussen (2008) τα αποτελέσματα σύμφωνα με την ανάλυση Cronbach's alpha εξετάζοντας την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου και τους παράγοντες ασφάλεια, καθημερινότητα και φιλοξενία σε κλινικούς ασθενείς, έδειξαν ότι η εσωτερική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου αξιολογήθηκε ως ικανοποιητική, ενώ και η αξιοπιστία του ήταν στατιστικά σημαντική, καθιστώντας το αποτελεσματικό όργανο για τον προσδιορισμό του επιπέδου, που το κλίμα, σε περιβάλλοντα φροντίδας, γίνεται αντιληπτό ως προσωποκεντρικό. Παράλληλα σε άλλη έρευνα του Edvardsson, Koch and Nay (2009) όπου σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογηθούν ψυχομετρικές ιδιότητες ενός ερωτηματολογίου, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ερωτηματολόγιο αποτελεί έγκυρη και αξιόπιστη συνεισφορά για την αξιολόγηση του βαθμού κλίματος της περίθαλψης λαμβανόμενη ως προσωποκεντρική προσέγγιση.

Στον χώρο του αθλητισμού υπάρχουν ελάχιστες έρευνες που εφαρμόσαν την προσωποκεντρική προσέγγιση. Μια από τις έρευνες που χρησιμοποίησε για την διεξαγωγή της την προσωπομετρική προσέγγιση είναι αυτή των Πατσιαούρα, Σούλα και Παπανικολάου (2003), όπου αξιολογήθηκε ο ρόλος της ψυχοθεραπευτικής μεθόδου στην διαχείριση καταστάσεων άγχους σε οκτώ αθλητές στίβου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι από την μια μεριά υπήρξε μείωση του άγχους μετά την χρήση της προσωποκεντρικής προσέγγισης (μεθόδου) ενώ από την άλλη καταγράφηκε μείωση της αυτοπεποίθησης των αθλητών.

Επιπλέον, σε άλλη έρευνα εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής προσωποκεντρικής μεθόδου, της αυθεντικότητας, της αποδοχής και της ενσυναίσθησης, για τον έλεγχο του προ-αγωνιστικού άγχους σε αθλητές (Γεωργιάδη & Πατσιαούρα, 2004) σε 22 αθλητές ταε-κβον-ντο. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι μέσω της προσωποκεντρικής μεθόδου μειώθηκε αισθητά η άυξηση του σωματικού άγχους στην παρεμβατική ομάδα. Οι ερευνητές Γεωργιάδη, Πατσιαούρας και Γεωργιάδης, (2007), εξέτασαν την επίδραση της προσωποκεντρικής μεθόδου στην διαχείριση του άγχους σε 44 αθλητές ποδοσφαίρισης. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας έδειξαν ότι μέσω της προσωποκεντρικής προσέγγισης η παρεμβατική ομάδα είχε στατιστικά σημαντική μείωση του άγχους και της προδιάθεσης για άγχος.

Οι ερευνητές Πατσιαούρας, Παπανικολάου, Χαριτωνίδη, Νικολαΐδη και Κεραμίδα, (2008), εξέτασαν και αυτοί την επιρροή της προσωποκεντρικής μεθόδου στον παράγοντα άγχος σε 74 παιδιά ηλικίας 12 έως 15 που εντάσσονταν σε ομάδες βόλεϊ. Από τα αποτελέσματα επιβεβαιώθηκε ότι η προσωποκεντρική προσέγγιση έχει θετική επιρροή στην μείωση του άγχους και προτείνεται ως αξιόπιστη μέθοδος.

Αντίθετα σε άλλη έρευνα εξετάστηκε η παρέμβαση της προσωποκεντρικής μεθόδου στην παρακίνηση, 74 παικτών του βόλεϊ που συμμετείχαν σε πρωτάθλημα στην Αυστρία, για επιτυχημένη αγωνιστική εκτέλεση (Πατσιαούρα, 2008). Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας διαφωνούν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών καθώς η προσωποκεντρική προσέγγιση δεν αναδείχθηκε αποτελεσματική και δεν διαπιστώθηκε αύξηση της επιθυμίας και της παρακίνησης για επιτυχημένη εκτέλεση.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Από ένα δείγμα ανήλικων ατόμων επιλέχθηκε με την μέθοδο των τυχαίων αριθμών είκοσι τρία αγόρια και κορίτσια (αγόρια $N=13$ Μ.Ο ηλικίας $13.92 \pm .28$) (κορίτσια $N=10$ Μ.Ο ηλικίας $14 \pm .00$) της Β' τάξης του 9^{ου} Γυμνασίου του Νομού Τρικάλων. Οι συμμετέχοντες πριν συμμετάσχουν στην έρευνα ενημερώθηκαν για το σκοπό και το περιεχόμενο της εν λόγω έρευνας.

Όργανα αξιολόγησης - Μετρήσεις

Για την διεξαγωγή του πειράματος χρησιμοποιήθηκε το PCQ τεστ Personcentered Climate Questionnaire του Edvardsson (2006),(βλ. Παράρτημα). Το ερωτηματολόγιο αυτό περιλαμβάνει 17 θέματα από τα οποία 2 θέματα αφαιρέθηκαν διότι είχαν σχέση με την πρακτική σε νοσηλευτικά περιβάλλοντα και επιλέχθηκαν 15 θέματα σχετικά με τον αθλητισμό. Τα 15 αυτά θέματα αφορούσαν δύο παράγοντες : την ασφάλεια (π.χ. : Ένα μέρος που το αισθάνομαι σαν να είμαι στο σπίτι μου παρόλο που είμαι σε ένα σχολείο-γυμναστήριο.) και την φιλοξενία (π.χ. : Ένα μέρος όπου αισθάνομαι καλοδεχούμενος.) του μαθητή τόσο από τον καθηγητή φυσικής αγωγής όσο και από τους συμμαθητές του. Με τον όρο ασφάλεια στο μάθημα της φυσικής αγωγής εννοούμε την διατήρηση και εξασφάλιση της σωματικής και συναισθηματικής ακεραιότητας των παιδιών και με τον όρο φιλοξενία στο μάθημα της φυσικής αγωγής εννοούμε την αποδοχή του μαθητή, τόσο από τους συμμαθητές του, όσο και από τον καθηγητή φυσικής αγωγής. Οι απαντήσεις δίνονταν χρησιμοποιώντας 6-βάθμιες κλίμακες, τύπου Likert (από 1=διαφωνώ απόλυτα έως 6=συμφωνώ απόλυτα).Το ερωτηματολόγιο αφού μεταφράστηκε αρχικά στην



ελληνική γλώσσα ακολουθώντας τη διαδικασία της διπλής μετάφρασης από δύο ανεξάρτητους μεταφραστές σε κάθε φάση (ελληνικά – αγγλικά – ελληνικά), η τελική του διαμόρφωση ελέγχθηκε από 2 ειδικούς της αθλητικής ψυχολογίας για τον έλεγχο της εγκυρότητας του περιεχομένου. Τέλος πραγματοποιήθηκε πιλοτική έρευνα για την κατανόηση και την καταλληλότητα της χρήσης του στον ελληνικό πληθυσμό.

Διαδικασία

Η διαδικασία της έρευνας ολοκληρώθηκε σε δύο συναντήσεις. Οι συναντήσεις έλαβαν μέρος στον αθλητικό χώρο του σχολείου και ήταν διάρκειας 15 λεπτών η κάθε μία.

Στην πρώτη συνάντηση δόθηκαν πληροφορίες στους συμμετέχοντες σχετικά με την έρευνα και τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουν για την σωστή διεξαγωγή της. Έπειτα τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Στο τέλος της συνάντησης η ερευνητική ομάδα αφού ευχαρίστησαν τους συμμετέχοντες, κανόνισαν την ημερομηνία της επόμενης συνάντησης.

Η δεύτερη συνάντηση πραγματοποιήθηκε μετά από το χρονικό διάστημα των τριών εβδομάδων όπου οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν για δεύτερη φορά το ερωτηματολόγιο. Στο τέλος της δεύτερης συνάντησης η ερευνητική ομάδα ευχαρίστησε τους συμμετέχοντες για την συνεργασία τους και την επιτυχημένη διεξαγωγή της έρευνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και έγινε μέτρηση-επαναμέτρηση (test-retest) χρησιμοποιώντας την στατιστική δοκιμασία Cronbach's α και αλληλοσυσχέτιση των παραγόντων μεταξύ τους (Pearson r).

Πίνακας 1: Συντελεστής εσωτερικής συνέπειας των μεταβλητών ασφάλεια και φιλοξενία στην αρχική και τελική μέτρηση.

	Αρχική μέτρηση	Τελική μέτρηση
Ασφάλεια	.67	.86
Φιλοξενία	.52	.74

Αναλυτικότερα στον πίνακα 1 ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α κυμάνθηκε μεταξύ .67 ασφάλεια (safety) και .52 φιλοξενία (hospitality) στην 1η μέτρηση και .86 ασφάλεια και .74 φιλοξενία στην 2η μέτρηση. Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r (test – retest, $p < .001$) κυμάνθηκε μεταξύ .75 (ασφάλεια) και .63 (φιλοξενία).

Από τους παρακάτω πίνακες των αλληλοσυσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων διαπιστώνεται η θετική γραμμική συσχέτιση των παραγόντων μεταξύ τους τόσο στην αρχική όσο και στην τελική μέτρηση (Πίνακας 2) όσο και εσωτερικά στον ίδιο παράγοντα μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης (Πίνακας 3).

Φαίνεται δηλαδή ότι όταν αυξάνεται η ασφάλεια αυξάνεται και το συναίσθημα της φιλοξενίας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή όταν αυξάνεται η φιλοξενία αυξάνεται και η σιγουριά και ασφάλεια που αισθάνονται η μαθητές στο μάθημα.

Πίνακας 2. Αλληλοσυσχετίσεις των παραγόντων μεταξύ τους κατά την αρχική και την τελική μέτρηση.

Παράγοντες	2. Αρχική μέτρηση	1. Τελική μέτρηση
1. Ασφάλεια	.610**	
2. Φιλοξενία		.637**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 3. Αλληλοσυσχετίσεις του κάθε παράγοντα μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης της έρευνας.

Παράγοντες	Αρχική μέτρηση – Τελική μέτρηση	Αρχική μέτρηση – Τελική μέτρηση
1. Ασφάλεια	.751**	
2. Φιλοξενία		.633**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα μελέτη αποτελεί μια πιλοτική έρευνα η οποία αποτελεί το ερέθισμα για περαιτέρω έρευνες στον χώρο της Φυσικής Αγωγής για την επίτευξη ενός θετικότερου κλίματος μεταξύ των μελών μια ομάδας και των καθηγητών φυσικής αγωγής ή προπονητών αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα της έρευνας, αρχικά επιβεβαιώνουν την εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου και την ύπαρξη ψυχομετρικών δεικτών και ιδιοτήτων. Οι συντελεστές αξιοπιστίας κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα, παρότι το δείγμα των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν μικρό. Μεταξύ των μεταβλητών ασφάλεια και φιλοξενία τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε θετική αλληλοσυσχέτιση μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης.

Σχετική έρευνα που έχει γίνει με την χρήση ερωτηματολογίων στον χώρο της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού, είναι όπως η έρευνα του Iordanoglou (1992) στην οποία εξετάστηκε η επίδραση της συνοχής των Ελληνικών ποδοσφαιρικών ομάδων στην ομαδική τους απόδοση κατά την διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνοχή της ομάδας είχε σημαντική επίδραση στην απόδοσή της. Σε άλλη έρευνα των Widmeyer και Williams (1991) η οποία διεξήχθη με την χρησιμοποίηση του ερωτηματολογίου «Περιβάλλοντος της Ομάδας» στο άθλημα του γκολφ, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε θετική σχέση μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου που μετρούν την συνοχή.

Επιπλέον στην έρευνα των Williams και Hacker (1982) τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπήρχε θετική αλληλοσυσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών της συνοχής, της επίδοσης και της ικανοποίησης. Συγκεκριμένα η αντίληψη συνοχής της ομάδας οδηγούσε και σε υψηλότερη επίδοση και ικανοποίηση. Θετική αλληλοσυσχέτιση στην συνοχή και στην επίδοση των μελών της ομάδας αποδείχθηκε και στην έρευνα των Widmeyer, Carron και Brawley (1993). Παρόμοια αποτελέσματα έδειξε και η έρευνα των Brawley, Carron και Widmeyer (1988), στην οποία η συνοχή της ομάδας είχε θετική σχέση με την αντίληψη της ομάδας να ανταπεξέλθει σε τυχόν άσχημα αποτελέσματα.

Συμπερασματικά η χρήση ερωτηματολογίων στην Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό παίζει σημαντικό ρόλο στην καλύτερη διαμόρφωση του κλίματος της ομάδας για βελτίωση της επίδοσης και της ικανοποίησης των μελών της ομάδας. Το προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές έρευνες στον αθλητισμό, μετά όμως και την διενέργεια περαιτέρω μελετών που σκοπό θα έχουνε την επιβεβαίωση της εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Η παρούσα έρευνα όπως αποδείχθηκε επειδή αποτελούνταν από μικρό δείγμα μαθητών μια πρόταση για μελλοντικές έρευνες στον αθλητισμό θα ήταν εφαρμογή του ερωτηματολογίου σε μεγαλύτερο δείγμα για πιο αξιόπιστα και έγκυρα αποτελέσματα. Εξίσου σημαντικό είναι να εφαρμόσουμε το ερωτηματολόγιο και σε μικρότερες ή μεγαλύτερες ηλικίες για να μπορέσουμε να συγκρίνουμε τις μεταβλητές, ασφάλεια και φιλοξενία, μεταξύ των διαφορετικών ηλικιών.

Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Στην φυσική αγωγή είναι σημαντικό να τονίσουμε τη σημασία των δύο παραγόντων (ασφάλεια και φιλοξενία) για την σωστή και ευχάριστη διεξαγωγή του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Ο συνδυασμός των δύο παραγόντων εξασφαλίζει ένα καλό κλίμα συνεργασίας και συνύπαρξης μεταξύ των μαθητών μεταξύ τους και μεταξύ του μαθητή με τον εκπαιδευτικό ή τον προπονητή. Το κλίμα ασφάλειας και φιλοξενίας συνεισφέρει στη βελτίωση της διάθεσης των μαθητών και βελτιώνει παράλληλα την απόδοση και την φυσική κατάσταση. Για αυτούς τους λόγους είναι σημαντικό να ελέγχεται η ο βαθμός ύπαρξης των δύο αυτών παραγόντων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Θεοδωράκης, Γ., Γουδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γουδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- 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(3), 204 – 210. (Url: www.hape.gr).
- Σταλίκας, Α., & Χαμοδράκα, Μ. (2004). Θεμελιώδη θέματα ψυχοθεραπείας. *Η ενσυναίσθηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Χουντουμάδη & Πατεράκη Λεξικό Ψυχολογίας, εκδ. «Τόπος», 2008.
- Azar, B. (1997), Defining the Train That Makes us Human, *American Psychological Association Monitor* (18) November 1997:1.
- Barlow, J., & Maul, D., (2000), *Emotional Value: Creating strong bonds with your customers* Berret Kohler Publishers, San Francisco.
- Bird, A. (1977). Team structure and success related to cohesiveness and leadership. *Journal of Social Psychology*, 103, 217-233.
- Blanchard, C.M., Amiot, C.E., Perreault, S., Vallerand, R.J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 545-551.
- Brawley, L., Carron, A., & Widmeyer, W.N. (1988). Exploring the relationship between cohesion and group resistance to disruption. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 199-213.

- Brawley, L.R., Carron, A.V., & Widmeyer, W.N. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 245–260.
- Cain, D. J. (1989). The paradox of nondirectiveness in the person centered approach. In D. Cain (Ed.). *Classics in the Person-Centered Approach*, pp.365-370 . Ross on Wye, UK: PCCS Books
- Carron, A.V. (1982). Cohesiveness in sports: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology, 4*, 23-38.
- Carron, A., & Chellandurai, P. (1979). Cohesiveness as s factor in sport performance. *International Review of Sport Sociology, 16*, 21-41
- Carron, A.V., & Spink, K.S. (1993). Team building in the exercise setting. *The Sport Psychologist, 7*, 8–18.
- Chelladurai P. & Carron, A.V. (1983). Athletic maturity and preferred leadership, *Journal of Sport Psychology , 5*, 371–380.
- Chelladurai, P., & Reimer, H. A., (1998). Measurement of leadership in sport. In J. Duda (Ed), *Advances in sport and exercise psychology measurement* . Morgantown WV: Fitness Information Technology.
- Dupuis, M., Bloom, G.A., & Loughhead, T.M. Team captains' perceptions of athlete leadership. *Journal of Sport Behavior, 29*, 60-78.
- Edginton, Ch., Hanson, C. & Edginton, S. (1989), *Leisure Programming Concepts, Trends and Professional practice* Second Edition: Brown & Benchmark.
- Edvardsson, D., Winblad, B., & Sandman, P. O. (2008). Person-centred care for people with severe Alzheimer's disease—Current status and ways forward. *Lancet Neurology, 7*, 362-367.
- Edvardsson D., Sandman P.-O. & Rasmussen B. (2008) Swedish language Person-centred Climate Questionnaire – patient version: construction and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing* 63(3), 302–309. doi: 10.1111/j.1365-2648.2008.04709.x.

- Edvardsson, D., Koch, S., & Nay, R. (2008). Person-Centered Climate Questionnaire Patient Version Psychometric Evaluation of the English Language. DOI: 10.1177/0193945908326064. *West J Nurs Res* 2009; 31; 235 originally published online Dec 4, 2008; West J Nurs Res.
- Edvardsson, D., Rasmussen, H., & Riessman, C.K. (2003). Ward atmospheres of horror and healing: a comparative analysis of narrative. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*. SAGE Publications Vol 7(4): 377–396.
- Edvardsson D. & Street A. (2007) Sense or no-sense: the nurse as embodied ethnographer. *International Journal of Nursing Practice* 13, 24–32.
- Edvardsson D., Sandman P.O. & Rasmussen B. (2005) Sensing an atmosphere of ease – a tentative theory of supportive care settings. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 19, 344–353.
- Edvardsson D., Sandman P.O. & Rasmussen B. (2006) Meanings of being in the physical environment of an oncology clinic. *Journal of Advanced Nursing* 55, 188–197.
- Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological bulletin*, 94, 100-131.
- Eisenberg, N., & Miller, P.A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological bulletin*, 101, 91-119.
- Escarti, A., & Gutierrez, M. (2001). Influence of the motivational climate in physical education on the intention to practice physical activity or sport. *European Journal of Sport Science*, 1, 1-12.
- Fletcher, D. & Hanton, S. (2001) The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise* 22, 89-101.



- Foddy, W. (1996). *Constructing questions for interviews and questionnaires : Theory and practice in social research*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gardner, D.E. Shields, D.L. Bredemeier, B.J. & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players, *The Sport Psychologist*, 10, 367–381.
- Georgiadi, O., & Patsiaouras, A. (2004). The person-centered approach for controlling the anxiety of tae kwon do athletes. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 2(2) , 184-192. (Url:www.hape.gr).
- Georgiadi, O., Patsiaouras, A., & Georgiadis, T. (2007). A long-term study examining the effect of person-centered approach in management anxiety in sports. P.E.P.F.A. (Url: www.pepfa.gr).
- Goleman, D., (2000), Leadership that Gets Results. *Harvard Business Review*, March-April 2000, 79-90.
- Goleman, D., Η συναισθηματική νοημοσύνη, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 1998.
- Gould, D., Guinan, D.Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Ickes, W. (2003). *Everyday mind reading*. New York: Prometheus Books.
- Iordanoglou, D. (1992). Social psychological determinants of group performance among professional soccer teams. Unpublished doctoral dissertation, University of Manchester, England
- Jones R.L., & Standage, M. (2006). First among equals: Shared leadership in the coaching context. In: Jones RL (ed) *The sports coach as educator re-conceptualising sports coaching* , London: Routledge, pp 65-76.
- Johnson, D. and Johnson, R. (1989). *Cooperation and competition: Theory and research*, Interaction Book, Edina, MN.

- Kidman, L. (2001). *Develloping decision makers: An empowerment approach to coaching* . Christchurch NZ: Innovative Print Communications.
- Kitwood T. (1997) *Dementia Reconsidered: The Person Comes First*. Open University Press, Buckingham.
- Laura, J., Christensen, Kent, E., & Menzel . (1998). The linear relationship between student reports of teacher immediacy behaviors and perceptions of state motivation, and of cognitive, affective, and behavioral learning. *Communication Education*, 47, 82-90.
- Levitt, S., (1991), *A lesson in empathy Strategies*, September 1991.
- Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences* 21, 883–904.
- McCormack, B. (2004). Person-centredness in gerontological nursing: An overview of the literature. *International Journal of Older People Nursing*, 13, 31-38.
- McCormack, B., & McCance, T. V. (2006). Development of a framework for person-centred nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 56, 472-479.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of personality*, 40, 525-543.
- Moreno, K. (1998). Long-term psychodynamic group psychotherapy for eating disorders: A descriptive case report. *The Journal for Specialists in Group Work*, 23, 269-284.
- Munroe, K., Estabrooks, P, Dennis, P, & Carron, A.V. (1999). Apheiiomenological analysis of groups norms in sport teams. *The Sport Psychologist*, / i , 171-182

- Newin, J., & Bloom, G.A. (2008). Youth ice hockey coaches' perceptions of a team-building intervention program. *The Sport Psychologist*, 22, 54-72.
- Northouse, P G (2001). *Leadership: Theory and practice* (2nd ed.). Thousand Oaks CASage.
- Pain, M.A., & Harwood, C. (2007). The performance environment of the England youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 25(12), 1307-1324.
- Parish, Le., & Treasure, Dc. (2003). Physical activity and situational motivation in physical education: influence of the motivational climate and perceived ability. *Res Q Exer. Sport*, 74 (2), 173-82.
- Patsiaouras, A., Soulas, D., & Papanikolaou, Z. (2003). The use of person-centered approach for controlling the anxiety of the athletes. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 1(3) , 204-210. (Url: www.hape.gr).
- Patsiaouras, A. (2008). Person-centered support and athletes' motivation for performance. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 849-858.
- Patsiaouras, A., Papanikolaou, Z., Haritonidis, K., Nikolaidhs, D., & Keramidas, P. (2008). The use of the person-centered approach for the reduction of the state-trait anxiety in volleyball players. *Athletic insight*, Vol.10/2 (The Online Journal of Sport Psychology, URL: www.athleticinsight.com)
- Parry, G. (1996). *Ψυχολογικές κρίσεις και η αντιμετώπισή τους. Coping with Crises. Problems in Practice. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Β' έκδοση, Αθήνα. Β' Edition Athens: Greek Letters*
- Patterson, M.M., Carron, A.V., & Loughhead, T.M., (2005). The influence of team norms on the cohesion-self-reported performance relationship: a multi-level analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 479-493.
- Philippe, R.A., & Seiler R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: what male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 159-171.

- Potrac P, & Cassidy, T. (2006). The coach as 'more capable other'. In: Jones RL (ed) *The sports coach as educator re-conceptualising sports coaching*, London Routledge, pp 39-50.
- Price, M.S., & Weiss, M.R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14, 391-409.
- Rasmussen B. & Edvardsson D. (2007) The influence of environment in palliative care: supporting or hindering experiences of at-homeness. *Contemporary Nurse* 27, 119–131.
- Ravazi, D. and Delvaux, N. (1997), Communication skills and Psychological training in Oncology *European Journal of Cancer*, 33, (6), S15-S21.
- Reimer, H.A. (2007). Multi-dimensional model of coach leadership. In S. Jowett, & D. Lavallee (Eds). *Social Psychology in Sport*, pp.57-73. Champaign IL: Human Kinetics.
- Reinboth, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion* 28, 297–313.
- Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 276–293.
- Rogers, C. R. (1985). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart, Deutschland: Klett-Cotta.
- Rogers, C.R. and Sanford, R.C. (1989), Client centered psychotherapy. In H.I.Kaplan & Sadock (Eds.) *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (Vol. V, pp.1482-1501). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Ryan, R.M., & Deci E.L., (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well being.
- Salovey & Mayer (1990). *Emotional Intelligence*

- Spink, K.S. (1995). Cohesion and intentions to participate of female sport team athletes, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17 , 416–427.
- The Readers' Digest Great Encyclopedic Dictionary. (1964), Vol. 1 (A-L): pp. 290, The Readers' Digest Association, Great Britain, Buttler & Tunner Ltd.
- Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (1996). *Research methods in physical activity*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Thornton, S., & Thornton, D. (1995). Facets of empathy. *Personality and Individual Differences*. 19, 765-767.
- Treasure, Dc., & Roberts, Gc. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Res Q Exer. Sport*, 72 (2), 165-75.
- Turman, P.D., (2003). Coaches and cohesion: the impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behavior*, 26, 86-104.
- Weiss, M.R., & Friedrichs, W.D. (1986).The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 332-346.
- Widmeyer, W.N., & Williams, J.M. (1991). Predicting cohesion in coaching teams. *Small Group Research*, 22, 548-557.
- Widmeyer, W.N., Brawley, L.R., & Carron, A.V. (1985). *The measurement of cohesion in sport teams : The group environment questionnaire*. London, Ontario, Canada : Sports Dynamics.
- Widmeyer, W.N., Carron, A.V., & Brawley, L.R. (1993). Group cohesion in sport and exercise. In R.N. Singer, M. Murphey, L.K. Tennant, (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 672-692). New York : Macmillan.

Williams, J., & Hacker, C.M. (1982). Casual relationship among cohesion, satisfaction, and performance in women's intercollegiate field hockey teams. *Journal of Sport Psychology*, 4, 324-337.

Παράρτημα

©Πατσιαούρας Αστέριος ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Παρακάτω θα βρεις μια σειρά από προτάσεις οι οποίες αναφέρονται στις απόψεις, στις σκέψεις και στα συναισθήματά σου για το κλίμα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (Γυμναστική). Παρακαλούμε να απαντήσεις σε όλες τις προτάσεις κυκλώνοντας τον αριθμό στο συγκεκριμένο κουτάκι που πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση, αλλά διάλεξε κατευθείαν αυτό που σου έρχεται στο μυαλό αυτή την στιγμή.

Ημερομηνία:

φύλο:

ηλικία:

άθλημα:

	Βιώνω το κλίμα εδώ ως:	ΟΧΙ Διαφωνώ απόλυτα	ΟΧΙ Διαφωνώ	ΟΧΙ Σχετικά διαφωνώ	ΝΑΙ Σχετικά συμφωνώ	ΝΑΙ Συμφωνώ	ΝΑΙ Συμφωνώ απόλυτα
1	Ένα μέρος όπου ο προπονητής-καθηγητής έχει γνώσεις	1	2	3	4	5	6
2	Ένα μέρος όπου μπορώ να βασίζομαι ότι λαμβάνω την καλύτερη προσοχή	1	2	3	4	5	6
3	Ένα μέρος όπου αισθάνομαι ότι βρίσκομαι σε ασφαλή χέρια.	1	2	3	4	5	6
4	Ένα μέρος όπου αισθάνομαι καλοδεχούμενος	1	2	3	4	5	6
5	Ένα μέρος όπου είναι εύκολο να μιλήσω στο προπονητή – καθηγητή	1	2	3	4	5	6

6	Ένα μέρος όπου ο προπονητής-καθηγητής χρησιμοποιεί γλώσσα που μπορώ να καταλάβω	1	2	3	4	5	6
7	Ένα μέρος που είναι τακτοποιημένο και καθαρό	1	2	3	4	5	6
8	Ένα μέρος όπου ο προπονητής-καθηγητής έχει χρόνο για τους αθλητές του	1	2	3	4	5	6
9	Ένα μέρος όπου υπάρχει κάτι όμορφο να κοιτάξω	1	2	3	4	5	6
10	Ένα μέρος που το αισθάνομαι σαν να είμαι στο σπίτι μου παρόλο που είμαι σε ένα σχολείο-γυμναστήριο	1	2	3	4	5	6
11	Ένα μέρος όπου είναι δυνατόν να βγάλεις ανεπιθύμητες σκέψεις από το μυαλό σου	1	2	3	4	5	6
12	Ένα μέρος όπου οι άνθρωποι μιλούν για συνηθισμένα πράγματα όχι μόνο για προβλήματα	1	2	3	4	5	6
13	Ένα μέρος όπου ο προπονητής – καθηγητής καταβάλλει λίγη παραπάνω προσπάθεια για το καλό μου	1	2	3	4	5	6
14	Ένα μέρος όπου έχω επιλογές για παράδειγμα τι θα φορέσω	1	2	3	4	5	6
15	Ένα μέρος όπου μπορώ να πάρω «αυτό το κάτι παραπάνω».	1	2	3	4	5	6

Active Listening

Παρακάτω θα βρεις μια σειρά από προτάσεις οι οποίες αναφέρονται στις απόψεις, στις σκέψεις και στα συναισθήματά σου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (Γυμναστική). Παρακαλούμε να απαντήσεις σε όλες τις προτάσεις κυκλώνοντας τον αριθμό στο συγκεκριμένο κουτάκι που πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση, αλλά διάλεξε κατευθείαν αυτό που σου έρχεται στο μυαλό αυτή την στιγμή.

Ημερομηνία:

φύλο:

ηλικία:

άθλημα:

		1	2	3	4
		ποτέ	σπάνια	συχνά	πάντοτε
1	Παίρνεις συχνά την πρωτοβουλία να μιλήσεις σε μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
2	Προσπαθείς να ακούσεις σοβαρά τους μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
3	Διακόπτεις συχνά την ομιλία μαθητών-αθλητών χωρίς να ακούσεις το τέλος της ιστορίας	1	2	3	4
4	Προσπαθήσεις να ακούσεις την άποψη των μαθητών-αθλητών	1	2	3	4
5	Συχνά έχεις μια κριτική άποψη που αφορά τους μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
6	Επιβάλλεις συχνά τις δικές σου απόψεις και κυριαρχείς στους μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
7	Γίνεσαι συχνά ευερέθιστος επειδή δεν μπορείς να καταλάβεις τα συναισθήματα και τις σκέψεις των μαθητών-αθλητών	1	2	3	4
8	Αντιλαμβάνεσαι συχνά τους μαθητές-αθλητές με στερεότυπα και κάνεις κρίσεις όπως "αυτό το άτομο είναι >>αυτού του είδους<< άτομο"	1	2	3	4
9	Γίνεσαι νευρικός όταν ακούς τους μαθητές-	1	2	3	4

	αθλητές				
10	Νομίζεις ότι εκφράζεις τα συναισθήματα και τις σκέψεις σου στους μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
11	Όταν ακούς τους μαθητές-αθλητές μιλάς με έναν ευθύ και πειστικό τρόπο	1	2	3	4
12	Πιάνεσαι συχνά από τα λόγια των μαθητών-αθλητών	1	2	3	4
13	Συχνά ακούς από τους μαθητές-αθλητές ότι είσαι ένας πεισματάρης άνθρωπος και ένα άτομο που δεν ακούει τους σε μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
14	Διστάζεις να μιλήσεις και να συμβουλευτείς άλλους για τα προβλήματά σου	1	2	3	4
15	Μετά βίας μπορείς να περιμένεις για να ξεκινήσεις και να διατηρήσεις έναν ειρμό σκέψης με τους μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
16	Νομίζεις ότι είσαι ένα άτομο που είναι εύκολο να του μιλήσει κάποιος	1	2	3	4
17	Μετά βίας μπορείς να σιωπήσεις στη συνομιλία σου με τους μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
18	Καθώς ακούς τους μαθητές-αθλητές συχνά ακούς τα δικά σου συναισθήματα	1	2	3	4
19	Νομίζεις ότι ακούς τους μαθητές-αθλητές με προσοχή	1	2	3	4
20	Νομίζεις ότι ακούς τους μαθητές-αθλητές με αμεσότητα	1	2	3	4
21	Όταν μιλάς με τους μαθητές-αθλητές συχνά συζητάς μαζί τους χωρίς να προσέχεις ότι το κάνουν	1	2	3	4
22	Καθώς ακούς τους μαθητές-αθλητές, συχνά ανησυχείς και σκέφτεσαι για κάτι άλλο	1	2	3	4
23	Όταν ακούς τους μαθητές-αθλητές, νομίζεις ότι δημιουργείς μια χαλαρή ατμόσφαιρα συνομιλίας	1	2	3	4
24	Συχνά ακούς τους μαθητές-αθλητές με το μυαλό	1	2	3	4

	σου να μην είναι στη συζήτηση				
25	Νομίζεις ότι επικοινωνείς με τους μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
26	Όταν ακούς τους μαθητές-αθλητές, συχνά συνοψίζεις, ταξινομείς και επιβεβαιώνεις για ποιο θέμα μιλούν οι μαθητές-αθλητές	1	2	3	4
27	Επαναπροσδιορίζεις συχνά τον τρόπο σου με τον οποίο επικοινωνείς και ακούς τους μαθητές-αθλητές σου	1	2	3	4