

---

9<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΔΕΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

---

1-3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ, 2006  
Τρίκαλα



## ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Επιστημονικός Υπεύθυνος  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

&  
Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας

<http://www.pe.uth.gr/portal/psych>

## Επιτροπές Συνεδρίου

**Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής:**  
Μπαγιάτης Κωνσταντίνος

**Υπεύθυνοι Προγράμματος:**  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης  
Χρόνη Στυλιανή

**Διευθυντής Συνεδρίου:**  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

**Ταμίας Συνεδρίου:**  
Γούδας Μάριος

**Επιστημονική Επιτροπή:**  
Θεοδωράκης Γιάννης  
Παπαϊωάννου Αθανάσιος  
Δογάνης Γεώργιος  
Γούδας Μάριος  
Ψυχουντάκη Μαρία  
Βλαχόπουλος Σίμος  
Χρόνη Στυλιανή  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος

**Επιμέλεια cd-rom /πρακτικών:**  
Ζουρμπάνος Νικόλαος  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

**Μέλη ΟΕ:**  
Ζέρβας Ιωάννης  
Ψυχουντάκη Μαρία  
Μπεμπέτσος Ευάγγελος  
Βλαχόπουλος Σίμος  
Κάκκος Βασίλειος  
Γεωργιάδης Μάνος  
Χρόνη Στυλιανή

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΙΣΗΓΗΣΗ

<b>Κάκκος, Β.</b> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ, ΟΡΓΑΝΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ, ΤΡΟΠΟΙ ΡΥΘΜΙΣΗΣ	9
---	---

## Προφορικές Ανακοινώσεις

### Συμπόσιο: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

Υπεύθυνος Συμποσίου: Γούδας, Μ.

<b>1. Γούδας, Μ.</b> Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΑ ΣΠΟΡ.	12
<b>2. Δημητρίου, Ε., Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., &amp; Διγγελίδης, Ν.</b> Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ.	12
<b>3. Κολοβελώνης, Α., Δημητρίου, Ε., Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., &amp; Διγγελίδης, Ν.</b> Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΜΑΘΗΤΩΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ.	13
<b>4. Γιαννούδης, Γ., &amp; Γούδας, Μ.</b> ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΙΟ.	14
<b>5. Μαγκώτσιου, Ε., &amp; Γούδας, Μ.</b> Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.	15

### Θεματική Ενότητα: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ενότητα Ι - Προεδρείο: Ψυχουντάκη, Μ.

<b>1. Δογάνης, Γ.</b> ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ.	16
<b>2. Γεωργιάδης, Ε.</b> Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΗΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ.	16
<b>3. Σταύρου, Ν.Α., Ψυχουντάκη, Μ., &amp; Ζέρβας, Ι.</b> Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ.	17
<b>4. Θεοφιλίδης, Α., &amp; Σοφολόγη, Μ.</b> ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΑΕΚWON DO ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ ΜΕΣΩ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ.	18
<b>5. Χρηστάκου, Α., Σταύρου, Ν. Α., Ψυχουντάκη, Μ., &amp; Ζέρβας, Γ.</b> ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΝΗΣΥΧΙΩΝ ΕΠΑΝΑΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ.	18

## Ενότητα II- Προεδρείο: Παπαϊωάννου, Α.

1. **Ψυχουντάκη, Μ.** 19  
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.
2. **Χρόνη, Σ.** 20  
ΕΜΦΥΛΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ: ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΙ ΔΕΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ
3. **Δούκα, Α., Σκορδίλης, Ε. & Κουτσούκη, Δ.** 21  
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ.
4. **Καραμουσαλίδης, Γ., Υφαντίδης, Ι., & Μπερπέτσος, Ε.** 22  
ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΤΗΣ ΑΣΑΦΕΙΑΣ ΡΟΛΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.
5. **Δόλωμα, Δ., Μαυρίδης, Γ., Ρόκκα, Σ., & Ταξιλδάρης, Κ.** 22  
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ.

## Θεματική Ενότητα: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

### Προεδρείο: Δογάνης, Γ.

1. **Παπαϊωάννου, Α.** 23  
ΑΥΤΟΥΡΥΘΜΙΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
2. **Βλαχόπουλος, Σ.** 23  
ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΣΚΗΣΗ: Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ.
3. **Ματσούκα, Ο., Μιχαηλίδου, Μ., & Καμπίτσης, Χ.** 24  
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΣΩ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ.
4. **Κυριακίδου, Θ., Μπάτσιου, Σ., Αντωνίου, Π., & Τσιάντης, Ι.** 25  
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΔΙΑΓΝΩΣΜΕΝΕΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.
5. **Διαμαντοπούλου, Ε., & Παπαϊωάννου, Α.** 26  
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ, ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΝΟΣΗΜΑ.
6. **Αρπατζόγλου, Γ., Παπαϊωάννου, Α., Σάγκοβιτς, Α., & Καλογιάννης, Π.** 26  
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΛΟ ΣΕ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥΣ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ: ΜΙΑ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ.
7. **Μπενέκα, Α., Μπερπέτσος, Ε., Μάλλιου, Β., Παπαδοπούλου, Μ., & Γκοδόλιας, Γ.** 27  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ.

<u>Θεματική Ενότητα: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</u> <u>Προεδρείο: Χατζηγεωργιάδης, Α.</u>	
<b>1. Διγγελίδης, Ν.</b>	<b>28</b>
ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΑΞΙΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΜΟΣΣΤΟΝ: ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΗΣΕΙΣ.	
<b>2. Μπεμπέτσος, Ε., Ρόκκα, Σ., &amp; Κούλη, Ο.</b>	<b>29</b>
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.	
<b>3. Αυγερινός, Α., Βερναδάκης, Ν., &amp; Τζαβίδας, Κ.</b>	<b>29</b>
ΓΝΩΣΕΙΣ, ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.	
<b>4. Καλογιάννης, Π., Αμπατζόγλου, Γ., Σάγκοβιτς, Α., &amp; Παπαϊωάννου, Α.</b>	<b>30</b>
ΑΠΙΩΔΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ - ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ.	
<b>5. Κάμτσιος, Σ., &amp; Διγγελίδης, Ν.</b>	<b>31</b>
ΣΤΑΣΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.	
<b>6. Κάντα, Μ. &amp; Ψυρροπούλου, Μ.</b>	<b>32</b>
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΙΣΗ.	
<b>7. Καμπάς, Α., Χριστοφοριδής, Χ., Ξανθή, Π., &amp; Ταξιλδάρης, Κ.</b>	<b>32</b>
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΔΥΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΒΑΝΤΩΝ.	
<b><u>ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ</u></b> <b><u>Προεδρείο: Βλαχόπουλος, Σ.</u></b>	
<b>1. Τσιγγίλης, Ν., &amp; Τόγια, Α.</b>	<b>33</b>
Η ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΑΠΗΧΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΜΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ.	
<b>2. Γραμματικόπουλος, Β., Χασάνδρα, Μ., &amp; Θεοδωράκης, Γ.</b>	<b>34</b>
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ-ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ».	
<b>3. Κυρκούλης, Γ., &amp; Σταματοπούλου, Δ.</b>	<b>35</b>
ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΑΥΤΟΥ ΣΕ ΧΡΗΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΩΗΝ ΧΡΗΣΤΕΣ ΟΥΣΙΩΝ.	
<b>4. Μακρή, Σ., &amp; Μπάτσιου, Σ.</b>	<b>36</b>
Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ.	

<b>5. Βενετσάνου, Φ., Καμπάς, Α., Χριστοφορίδης, Χ., &amp; Ξανθή, Π.</b>	<b>37</b>
ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΤΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.	
<b>6. Γιάτσης, Σ., &amp; Λόλα, Α.</b>	<b>37</b>
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΝΑΦΟΡΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑΣ	
<b>7. Δεμέτη, Σ., Ρόκκα, Σ., Μπεμπέτσος, Ε., &amp; Μαυρίδης, Γ.</b>	<b>38</b>
ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ.	

## **Αναρτημένες Ανακοινώσεις**

### **ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ - ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

<b>1. Αδάμου, Δ., Τσέλιος, Θ., Κοσμίδου, Ε., &amp; Ζήση, Β.</b>	<b>40</b>
ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ.	
<b>2. Αντωνάτου, Ρ., Ρόκκα, Σ., Κούλη, Ο., Μπεμπέτσος, Ε., Μαυρίδης, Γ., &amp; Κώστα, Γ.</b>	<b>41</b>
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΕΡΟΜΠΙΚ ΣΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ /ΤΡΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.	
<b>3. Αντωνίου, Π., &amp; Μπεμπέτσος, Ε.</b>	<b>42</b>
ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΕΝΑΝΤΙ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ.	
<b>4. Αρβανίτη, Γ., Κάζλαρη, Ε., &amp; Ψυχουντάκη, Μ.</b>	<b>42</b>
Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ.	
<b>5. Γεωργάκα, Α., Νάτσης, Π., Γεωργίου, Σ., &amp; Ζήση, Β.</b>	<b>43</b>
ΣΧΕΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ.	
<b>6. Γιαννακόπουλος, Κ., Σοφιάδης, Ν., &amp; Κυριαλάνης, Π.</b>	<b>44</b>
ΟΙ ΜΥΪΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.	
<b>7. Γρηγορίου, Α., Χαλαστάρα, Α., &amp; Κοντού, Μ.</b>	<b>44</b>
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ.	
<b>8. Έδεν, Μ.Ι., Λαζάρου, Κ., Βογιατζάκη, Μ., &amp; Κοσμίδου, Ε.</b>	<b>45</b>
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΔΙΚΑΙΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΒΑΘΜΙΔΩΝ.	
<b>9. Θεράπου, Κ., Δάβουλου, Π. &amp; Χαλαστάρα, Α.Ε.</b>	<b>46</b>
ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΑΙ ΚΥΠΡΙΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟ- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ.	
<b>10. Καροφίλη, Μ., Καραδήμου, Κ., Πολλάτου, Ε., &amp; Πολυμενοπούλου, Κ.</b>	<b>47</b>

ΠΩΣ Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΑΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΚΑΘΡΕΦΤΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ.

- 11. Καραμπέκου, Α.** 48  
ΑΠΟΘΗΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ.
- 12. Κορομπίλη, Ε., Νικολόπουλος, Χ., & Χαλαστάρα, Α.Ε.** 48  
ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ.
- 13. Μίχης, Α., Μπεζεβέγκης, Η., & Ζέρβας, Ι.** 49  
ΔΕΙΚΤΕΣ ΣΥΝΑΦΕΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ - ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ, ΤΩΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ.
- 14. Νικολόπουλος, Χ., Χαλαστάρα, Α.Ε. & Κορομπίλη, Ε.** 50  
ΠΟΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΘΕΩΡΟΥΝ ΩΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΟΙ ΕΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΒΑΘΜΙΔΕΣ.
- 15. Νικολούτσου, Δ., Περδίκη, Ε., Χονδρογιάννη, Ν., & Χρόνη, Σ.** 51  
ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.
- 16. Περδίκη, Ε., Νικολούτσου, Δ., Χονδρογιάννη, Ν., & Χρόνη, Σ.** 52  
ΕΙΝΑΙ Ο/Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΙΚΑΙΟΣ; ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ.
- 17. Πετρόπουλος, Β., Φλουρής, Σ., Γιώτη, Ε. & Κοσμίδου, Ε.** 53  
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ.
- 18. Χαριτωνίδου, Κ., Δράκου, Α. & Ασπρούλη, Κ.** 54  
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ.
- 19. Χατζηγούλας, Φ., Πολλάτου, Ε., Γεροδήμος, Β., Ζήση, Β., & Καραδήμου, Κ.** 55  
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΧΩΡΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ.

### ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- 1. Γιολδάσης, Α., & Μπεκρής, Ε.** 56  
Η ΑΝΤΙΛΗΠΤΗ ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥΣ.
- 2. Γρηγοράκης, Π., & Μάζης, Ν.** 56  
ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.
- 3. Δελή, Χ., Πασχάλης, Β., Νικολαΐδης, Γ.Μ., & Κουτεντάκης, Γ.** 57  
Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΣΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.
- 4. Θεράπου, Κ., Παρπούνα, Ι., Πνάκας, Π., Πατσιαούρας, Α., Κοκαρίδας Δ., & Φωκά, Ε.** 58  
ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΑΡΧΗΓΟΥ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ (ΤΣΕ) ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ.

<b>5. Καγιώργη, Ε., Ζουρμπάνος, Ν., Καραστέργιος, Δ., &amp; Χατζηγεωργιάδης, Α., &amp; Θεοδωράκης, Γ.</b>	<b>59</b>
Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.	
<b>6. Καραμπάτσος, Γ.</b>	<b>59</b>
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.	
<b>7. Καρτέρη, Μ., Αναστασιάδη, Α., Πνάκας, Π., Πατσιαούρας, Α. &amp; Κοκαρίδας, Δ.</b>	<b>60</b>
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.	
<b>8. Κωνσταντούλας, Δ., &amp; Μπεμπέτσος, Ε.</b>	<b>61</b>
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.	
<b>9. Μαυρίδης, Γ., Δόλωμα, Δ., Ρόκκα, Σ., &amp; Μπεμπέτσος, Ε.</b>	<b>61</b>
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.	
<b>10. Παναγίδου, Δ.Μ., Σταύρου, Ν.Α., &amp; Ψυχουντάκη, Μ.</b>	<b>62</b>
Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ.	
<b>11. Στινής, Ι., Σταύρου, Ν.Α., Χρηστάκου, Α., Αρτόπουλος, Γ., &amp; Ψυχουντάκη, Μ.</b>	<b>63</b>
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ: ΣΧΕΣΕΙΣ & ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ, ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ.	
<b>12. Τσεγγελίδης, Γ., Δοϊνάκης, Δ., Τσεγγελίδου, Α., &amp; Μακρυγιάννη, Π.</b>	<b>64</b>
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΠΥΛΩΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΝΟΜΟΥ.	
<b>13. Χαρμπαλής, Θ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Πέρκος, Σ., &amp; Θεοδωράκης, Γ.</b>	<b>65</b>
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΤΡΟΧΗΛΑΤΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.	
<b>14. Χειλουδάκη, Β., Σταύρου, Ν.Α., Ζαρώτης, Ι., &amp; Ψυχουντάκη, Μ.</b>	<b>65</b>
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ, ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ.	
<b>15. Ψούνη, Σ..</b>	<b>66</b>
ΕΠΙΡΡΟΕΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ.	
<b>16. Papanikolaou, Z., Sargiotis, D., Patsiaouras, A., &amp; Voutselas, V.</b>	<b>67</b>
MOTIVATION IN AMATEUR SOCCER PLAYERS	



## ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΙΣΗΓΗΣΗ

Εισηγητής: Κάκκος, Β

Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ

Email: [vkakkos@sportsnet.gr](mailto:vkakkos@sportsnet.gr)

### ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ, ΟΡΓΑΝΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ, ΤΡΟΠΟΙ ΡΥΘΜΙΣΗΣ

Η μελέτη του άγχους αποτέλεσε και αποτελεί ένα από τα κύρια θέματα μελετών και ερευνών στην αθλητική ψυχολογία. Ωστόσο, παρά τη σημαντικότητα του θέματος και τον τεράστιο αριθμό των ερευνητικών εργασιών, αρκετά θεωρητικά, εννοιολογικά και μεθοδολογικά προβλήματα απασχολούν ακόμα τους ερευνητές. Το αγωνιστικό άγχος έχει θεωρηθεί, μελετηθεί και αναλυθεί ως προδιάθεση, ως στοιχείο της υποκειμενικής κατάστασης, ως ένδειξη της αντίληψης απειλής, ως σχετική ή ταυτόσημη με τη διέγερση ή/ και την ενεργοποίηση, ως αντίθετη του θετικού γνωστικού παράγοντα, ως αντίθετη της θετικής ψυχικής διάθεσης.

Τη βάση των σύγχρονων μελετών του αγωνιστικού άγχους αποτελεί ένα θεωρητικό πλαίσιο που, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει: (α) τη θεωρία αλληλεπίδρασης της προσωπικότητας, η οποία υποστηρίζει ότι η συμπεριφορά προβλέπεται καλύτερα όταν εξετάζονται συνδυαστικά τα χαρακτηριστικά του ατόμου και της κατάστασης (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984), (β) την ανάπτυξη ειδικών της αθλητικής κατάστασης οργάνων μέτρησης, τα οποία έχουν τη δυνατότητα να εκτιμούν καλύτερα την κατάσταση σε σύγκριση με όργανα μέτρησης που μετρούν γενικά χαρακτηριστικά (Martens, 1977; Martens και συν., 1990; Smith, Smoll & Schutz, 1990), (γ) τη διάκριση μεταξύ των συνθηκών προδιάθεση - κατάσταση (trait-state) (Spielberger, 1966), (δ) τη διάκριση μεταξύ γνωστικών και συναισθηματικών χαρακτηριστικών (Morris, Davis & Hutchings, 1981), και (ε) την αναγνώριση της σημασίας της υποκειμενικής συναισθηματικής-γνωστικής ερμηνείας ως μεσολαβητικού παράγοντα μεταξύ των χαρακτηριστικών του ατόμου και αυτών της κατάστασης, που εξετάζονται στα πλαίσια του μοντέλου της συναλλαγής (transactional model; Lazarus & Folkman, 1984) και του μοντέλου αλληλεπίδρασης του άγχους (interactional model of anxiety; Endler, 1975a, 1975b, 1983).

Οι θεωρητικές προσεγγίσεις εξελίχθηκαν φτάνοντας ίσως στην πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη σήμερα προσέγγιση, την **πολυδιάστατη θεωρία του άγχους** (multidimensional anxiety theory) (Martens και συν., 1990). Επίσης, κρίνεται αναγκαία η αναφορά σε πρόσφατες θεωρήσεις που βασίζονται στην πολυδιάστατη φύση του άγχους και στην ενδοατομική αξιολόγηση. Το "**καταστροφικό**" μοντέλο (catastrophe model) (Hardy & Fazey 1987; Hardy 1990) για τη σχέση άγχους και απόδοσης αναφέρει ότι η προτεινόμενη συμμετρική σχέση της θεωρίας του ανεστραμμένου U δεν παρουσιάζει το μέγεθος της χειροτέρευσης της απόδοσης (performance deterioration) σε συνθήκες ακραίας διέγερσης. Στην εφαρμογή της **θεωρίας των αναστροφών** (reversal theory; Apter, 1982) στον αθλητισμό, ο Kerr (1985, 1990) υιοθετεί ένα ορθογώνιο μοντέλο σχέσης της διέγερσης και του στρες, το οποίο αποδέχεται ο Martens (1987) αντικαθιστώντας τον όρο διέγερση με τη ψυχική ενέργεια (psychic energy). Ο Hanin (1980, 1986, 1989) παρουσίασε μια εναλλακτική θεώρηση της σχέσης άγχους-απόδοσης χρησιμοποιώντας μια εξατομικευμένη προσέγγιση και υποστήριξε ότι κάθε αθλητής έχει ένα **ιδανικό επίπεδο άγχους** (optimal anxiety level).

Όλες οι σημαντικές θεωρητικές «διευκρινήσεις» βασίστηκαν σε ανάλογες ψυχομετρικές κατασκευές, όπου η διάκριση προδιάθεση - κατάσταση (trait-state) οδήγησε στην ανάπτυξη του Ερωτηματολογίου Άγχους Προδιάθεσης-Κατάστασης (State-Trait Anxiety Inventory; STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970), η αποδοχή του ειδικού της κατάστασης άγχους οδήγησε στη δημιουργία μεταξύ άλλων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (Sport Competition Anxiety Test; SCAT; Martens, 1977). Ωστόσο, πολλοί ερευνητές αναγνωρίζοντας τις αδυναμίες της μονοδιάστατης θεώρησης του άγχους προχώρησαν στην κατασκευή οργάνων για την αξιολόγηση του πολυδιάστατου αγωνιστικού Άγχους. Η πολυδιάστατη μέτρηση του άγχους κατάστασης εφαρμόστηκε, και ως ένα βαθμό ταυτίστηκε, με το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής

Κατάστασης (Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990). Οι Κάκκος και Σταύρου (2001) αναφέρονται στις προσαρμογές στον ελληνικό πληθυσμό των πιο διαδεδομένων ερωτηματολογίων άγχους, στις τροποποιήσεις τους και στις δημιουργίες άλλων οργάνων.

Σχετικό με τη μελέτη του πολυδιάστατου αγωνιστικού άγχους είναι το θέμα της **κατεύθυνσης**, της **συχνότητας** και της **έντασης** του άγχους. Η κατεύθυνση αναφέρεται στη θετική ή αρνητική επίδραση του άγχους στην απόδοση (Jones & Swain, 1992) ή στη αρνητική συναισθηματική κατάσταση που δηλώνει σε σχέση με ευρύτερους εννοιολογικά όρους όπως "διέγερση" ή "ενεργοποίηση" (Martens, 1977). Η συχνότητα του άγχους έχει ταυτιστεί με τη μέτρηση του άγχους προδιάθεσης και η ένταση με τη μέτρηση του άγχους κατάστασης (με ελάχιστες εξαιρέσεις), χωρίς να λαμβάνονται υπόψη στη μέτρηση του Π- άγχους και του Κ-άγχους η ένταση και η συχνότητα αντίστοιχα.

Η **μέτρηση του άγχους** εντάσσεται όπως και οι άλλες ψυχολογικές μεταβλητές στα πλαίσια μιας ολοκληρωμένης ψυχοδιαγνωστικής διαδικασίας, όπου προσδιορίζονται οι χρήσεις των ερωτηματολογίων ανάλογα με τις κύριες φάσεις και τα είδη της ψυχοδιάγνωσης και τίθενται θέματα που αφορούν στο σχεδιασμό των μετρήσεων και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.

Ο Spielberg (1972) σημείωσε ότι το άγχος κατάστασης θα πρέπει να διακριθεί τόσο από τις συνθήκες ερεθισμού (stimulus conditions) που διεγείρουν το Κ-άγχος, όσο και από τις μαθημένες γνωστικές και συμπεριφοριστικές διαδικασίες που οδηγούν στη μείωση του άγχους (**τρόποι αντιμετώπισης του στρες**). Σαν **τεχνικές αντιμετώπισης του στρες** αναφέρονται στην αθλητική βιβλιογραφία οι εφαρμοσμένες ψυχολογικές τεχνικές που αποσκοπούν στη τροποποίηση των επιδράσεων του στρες και έχει βρεθεί ότι οδηγούν στη βελτίωση της απόδοσης σε πολλά αθλήματα και καταστάσεις. Η χρήση μιας τεχνικής χαλάρωσης για τη μείωση του σωματικού άγχους είναι μία **τεχνική διαχείρισης του στρες** (stress management) που αν επιλέγεται και χρησιμοποιείται από τον ίδιο τον αθλητή είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης του στρες. Η αποτελεσματικότητα και η καταλληλότητα των τρόπων αντιμετώπισης του στρες οδηγεί στην ανάπτυξη και γενίκευση των **δεξιοτήτων αντιμετώπισης του στρες**. Κεντρικό σημείο σε μια αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι η σύνθετη διαδικασία αξιολόγησης που λαμβάνει υπόψη την ύπαρξη διαθέσιμης εναλλακτικής μεθόδου αντιμετώπισης. Οι διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και οι γνωστικές τεχνικές αποτελούν παραδείγματα τεχνικών για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και διαχείρισης του στρες. Από τις τεχνικές που αναφέρονται τα στοιχεία που τις χαρακτηρίζουν είναι: (α) η χρήση υποκειμενικών κλιμάκων αυτό-αξιολόγησης (π.χ. ένταση άγχους, βαθμός χαλάρωσης), (β) η εξάσκηση στη χαλάρωση, (γ) η καταγραφή των στρεσογόνων ερεθισμάτων, (δ) η εξάσκηση σε γνωστική τεχνική (π.χ. έλεγχος σκέψεων), (ε) η εξάσκηση στη νοερή αναπαράσταση ή απεικόνιση, (στ) η εξάσκηση σε συνθήκες προσομοίωσης.

### Βιβλιογραφία

- Hanin, Y.L. (1986). State-trait anxiety research in the USSR. In C.D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross cultural anxiety* (Vol. 3, pp. 45-64). Washington, DC: Hemisphere.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). John Wiley & Sons.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Κάκκος, Β., & Σταύρου, Ν.Α. (2001). Αγωνιστικό άγχος και ψυχοδιάγνωση. Σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις, μεθοδολογικές επισημάνσεις και εφαρμογές στην Ελλάδα, *Αθλητική ψυχολογία*, 7, 3-20.
- Kerr, J. (1990). Stress and sport: Reversal theory. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 107-132). Chichester: Wiley.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Rublishing.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Morris, L.W., Davis, M.A., & Hutchings, C.H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology, 73*, 541-555.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research, 2*, 263-280.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp.3-20). New York: Academic Press.
-

# Προφορικές Ανακοινώσεις

Συμπόσιο: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ  
Υπεύθυνος Συμποσίου: Γούδας, Μ.

## 1. Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΑ ΣΠΟΡ

Γούδας, Μ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: mgoudas@pe.uth.gr

Η θετική ανάπτυξη των νέων, η ομαλή και αρμονική τους ένταξη στο κοινωνικό σύνολο και η αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής διευκολύνεται με την απόκτηση δεξιοτήτων που θα τους βοηθήσουν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις ενός μεταβαλλόμενου και γρήγορα αναπτυσσομένου κόσμου. Οι δεξιότητες αυτές, που μαθαίνονται σε ένα τομέα της ζωής και στη συνέχεια μεταφέρονται σε άλλα περιβάλλοντα και καταστάσεις, ονομάζονται δεξιότητες ζωής και βοηθούν αυτούς που τις αποκτούν να πετύχουν στα διαφορετικά περιβάλλοντα στα οποία ζουν και δραστηριοποιούνται. Παραδείγματα δεξιοτήτων ζωής είναι ο καθορισμός στόχων, η λήψη αποφάσεων, η επίλυση προβλημάτων, η κριτική σκέψη, η επικοινωνία και οι διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτογνωσία, ο αποτελεσματικός χειρισμός συναισθημάτων και η αντιμετώπιση του στρες. Η εκπαίδευση των παιδιών και των εφήβων στις δεξιότητες ζωής συμβάλει: α) στην υγιή τους ανάπτυξη, β) στην πρόληψη ανθυγιεινών συνηθειών, γ) στην κοινωνικοποίησή τους και δ) στην προετοιμασία τους να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις κοινωνικές αλλαγές.

Το πεδίο των σπορ και η φυσική αγωγή αποτελούν ιδανικά περιβάλλοντα για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής στα παιδιά και στους εφήβους. Καταρχήν οι μαθητές μαθαίνουν σ' ένα περιβάλλον αρεστό και ευχάριστο όπως είναι το αθλητικό περιβάλλον. Οι αθλητικές δεξιότητες και οι δεξιότητες ζωής διδάσκονται με παρόμοιο τρόπο που περιλαμβάνει την περιγραφή, την επίδειξη, την εξάσκηση και την αξιολόγηση της διδασκόμενης δεξιότητας. Τέλος και οι δύο μορφές δεξιοτήτων μπορούν να μεταφερθούν και σε άλλους τομείς της ζωής. Επιπρόσθετα, το αθλητικό περιβάλλον προσομοιάζει με περιστατικό της ζωής. Για παράδειγμα, τόσο στον αθλητισμό και στη φυσική αγωγή όσο και στην καθημερινή ζωή απαιτούνται δεξιότητες όπως η καλή απόδοση υπό πίεση, η αποτελεσματική δράση μέσα στην ομάδα, η ανάληψη πρωτοβουλιών και ο καθορισμός στόχων. Έτσι, ο συνδυασμός της διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής με τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο των σπορ και της φυσικής αγωγή είναι πολύ εποικοδομητικός.

Προγράμματα δεξιοτήτων ζωής που έχουν εφαρμοστεί στα σπορ και στη φυσική αγωγή έχουν δείξει ότι η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής είχε θετική επίδραση στην απόδοση σε κινητικά τεστ, στις γνώσεις των μαθητών για τις δεξιότητες ζωής, στην αυτοαποτελεσματικότητα και στον αυτοκαθορισμό των μαθητών για τη συμμετοχή τους στο μάθημα. Η ενσωμάτωση, επομένως της διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής στην προπόνηση στα σπορ και στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο μπορεί να προσφέρει πολλά στη θετική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων και στην αρμονική τους ένταξη στο κοινωνικό σύνολο.

## 2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Δημητρίου, Ε., Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., Διγγελίδης, Ν.<sup>1</sup>

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

*Σκοπός της εργασίας*

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός προγράμματος ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής, στην αυτοαποτελεσματικότητα των μαθητών για συγκεκριμένες δοκιμασίες δύναμης και ευλυγισίας.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 76 μαθητές/τριες μαθητών Α' γυμνασίου οι οποίοι χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο σε δυο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Το πρόγραμμα παρέμβασης περιλάμβανε καθορισμό στόχων και θετική σκέψη και εφαρμόστηκε σε δυο φάσεις. Στην πρώτη φάση εφαρμόστηκε στην πειραματική ομάδα ενώ στη δεύτερη φάση έγινε αντιστροφή των ομάδων και εφαρμόστηκε στην ομάδα ελέγχου. Μετρήσεις έγιναν και στις δυο ομάδες στην αρχή και στο τέλος της πρώτης φάσης καθώς και στο τέλος της δεύτερης φάσης.

*Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα παρέμβασης επέδρασε θετικά στην αυτοαποτελεσματικότητα και για τις δυο δοκιμασίες στην αρχική πειραματική ομάδα  $F(1, 74) = 7.78, p < .05$   $F(1, 74) = 47.03, p < .05$ , ενώ όταν το πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην αρχική ομάδα ελέγχου η αυτοαποτελεσματικότητα αυξήθηκε μόνο για τη δοκιμασία της δύναμης  $F(2, 76) = 5.37, p < .05$ .

*Συμπεράσματα.*

Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η εφαρμογή προγραμμάτων ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων ζωής μπορεί να οδηγήσουν σε βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας.

<sup>1</sup>Η έρευνα αυτή χρηματοδοτήθηκε εν μέρει από την Επιτροπή Ερευνών του Π.Θ. (Κ.Ε. 2935)

### **3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΟΝ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΜΑΘΗΤΩΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**Κολοβελώνης, Α., Δημητρίου, Ε., Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., & Διγγελίδης, Ν.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: sakisanta@hotmail.com

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στον αυτοκαθορισμό μαθητών Α' γυμνασίου για τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 73 μαθητές τεσσάρων τμημάτων Α' γυμνασίου. Οι μαθητές των δύο τμημάτων αποτέλεσαν την αρχική πειραματική ομάδα ( $n = 35$ ) και των άλλων δύο τμημάτων την αρχική ομάδα ελέγχου ( $n = 38$ ). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δύο φάσεις. Στην πρώτη η παρέμβαση εφαρμόστηκε στην αρχική πειραματική ομάδα, ενώ στη δεύτερη έγινε αντιστροφή των ομάδων και το ίδιο πρόγραμμα εφαρμόστηκε στην αρχική ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα παρέμβασης αποτελούνταν από 8 μαθήματα, περιλάμβανε τις δεξιότητες του καθορισμού στόχων και της θετικής σκέψης - αυτοομιλίας και συνδυάστηκε με ένα πρόγραμμα για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των μαθητών. Για τη μέτρηση του αυτοκαθορισμού χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του αυτοκαθορισμού στη φυσική αγωγή (Goudas, Dermitzaki & Bagiatis, 2000) που αποτελείται από τέσσερις παράγοντες: τα εσωτερικά κίνητρα, την αναγνωρίσιμη, ενδοπροβαλλόμενη και εξωτερική ρύθμιση. Από το γραμμικό συνδυασμό των παραγόντων αυτών με διαφορετικό «βάρος» (+2, +1, -1, -2, αντίστοιχα) προέκυψε ο δείκτης του αυτοκαθορισμού.

*Αποτελέσματα.*

Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε στατιστικά μη σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στον αυτοκαθορισμό,  $F(1, 71) = 1.02, p = .31, \eta^2 = .00$ , μετά την παρέμβαση στην πρώτη φάση της έρευνας. Βρέθηκε όμως σημαντική αύξηση του αυτοκαθορισμού μετά την παρέμβαση σε σύγκριση με τα αρχικά επίπεδα τόσο στην αρχική πειραματική ομάδα,

$t(34) = -2.29, p < .05, ES = .39$ , στην πρώτη φάση της έρευνας όσο και στην αρχική ομάδα ελέγχου,  $t(37) = -2.21, p < .05, ES = .35$ , στη δεύτερη φάση της έρευνας.

*Συμπεράσματα.*

Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής αύξησε τον αυτοκαθορισμό των μαθητών για τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής σε σύγκριση με τα αρχικά επίπεδα πριν την παρέμβαση. Δεν προέκυψαν όμως σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στον αυτοκαθορισμό. Το αποτέλεσμα αυτό κρίνεται ενθαρρυντικό αν λάβουμε υπόψη τη μικρή διάρκεια της παρέμβασης και το γεγονός ότι ο αυτοκαθορισμός των ατόμων σε ένα πεδίο της ζωής είναι ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό.

#### **4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΙΟ**

**Γιαννούδης Γ., & Γούδας, Μ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [giannoudisgeorge@yahoo.gr](mailto:giannoudisgeorge@yahoo.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν εξεταστεί η επίδραση ενός προγράμματος δεξιοτήτων ζωής στη Φυσική Αγωγή στην απόδοση των μαθητών (α) σε τέσσερις αθλητικές δεξιότητες (1.μπάσκετ, ντρίπλα - πάσα, 2.βόλεϊ, σερβίς από κάτω - πάσα με δάχτυλα), (β) στις γνώσεις για τις δεξιότητες ζωής, (γ) στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα για εφαρμογή και χρήση των δεξιοτήτων ζωής και τέλος (δ) στα εσωτερικά κίνητρα για συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 191 μαθητές/τριες, (93 αγόρια, 98 κορίτσια) από τέσσερα σχολεία της πόλης της Θεσσαλονίκης, (2 Δημοτικά-2 Γυμνάσια) που χωρίστηκαν τυχαία σε 4 πειραματικές ομάδες - 4 ελέγχου, είχαν το ίδιο κινητικό αντικείμενο μόνο που στην πειραματική ομάδα σε κάθε μάθημα αφιερώθηκε 5 - 10 λεπτά για βιωματική προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής ενώ στις ομάδες ελέγχου ξοδεύτηκε αντίστοιχος χρόνος με θέμα τη λειτουργία του σώματος στην άσκηση. Έγιναν 17 μαθήματα σε δύο κύκλους μαθημάτων, ο πρώτος στα 10 πρώτα μαθήματα είχε σαν αντικείμενο το μπασκετ και ο δεύτερος το βόλεϊ. Διδάχθηκαν οι δεξιότητες ζωής i)καθορισμός στόχου, ii) θετική σκέψη και iii)στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων. Στην αρχή κάθε κύκλου έγιναν τα αρχικά κινητικά τεστ και στο τέλος του κάθε κύκλου τα επαναληπτικά τεστ. Οι μαθητές μετά από κάθε τεστ έθεταν προσωπικούς στόχους βελτίωσης, μάθαιναν να κάνουν πλάνο δράσης και προσπαθούσαν να τους πετύχουν με την βοήθεια της θετικής σκέψης και του αυτοδιαλόγου όπως και της χρήσης μιας λογικής διαδικασίας τριών βημάτων για την επίλυση του κάθε προβλήματος, το Σ.Ο.Σ. (Σκέψου λύσεις για το πρόβλημα, Όρισε τις συνέπειες της κάθε λύσης, Συμπέρανε, κατέληξε στην καλύτερη λύση). Πριν την έναρξη και μετά το τέλος του προγράμματος όλοι οι μαθητές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για τις γνώσεις τους στις δεξιότητες ζωής, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα για χρήση των δεξιοτήτων ζωής και τα εσωτερικά κίνητρα για συμμετοχή στο μάθημα.

*Αποτελέσματα.*

Αναλύσεις διακύμανσης (ANOVA) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνος μέτρησης» έδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδας» - «χρόνου» σε όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές.. Έτσι οι αλληλεπιδράσεις ήταν, στη ντρίπλα στο μπάσκετ  $F_{(1,185)}=24,93, p<.001, \eta^2=.12$ , στην πάσα στήθους  $F_{(1,184)}=12,68, p<.001, \eta^2=.06$ , στο σερβίς στο βόλεϊ,  $F_{(1,178)}=14,54, p<.001, \eta^2=.08$  στην πάσα με δάχτυλα,  $F_{(1,177)}=10,97, p<.001, \eta^2=.06$ . Το ίδιο ίσχυε στο τεστ γνώσεων,  $F_{(1,148)}=37,38, p<.001, \eta^2=.20.$ , στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα,  $F_{(1,166)}=8,49, p<.005, \eta^2=.05.$ , ενώ στα εσωτερικά κίνητρα ήταν  $F_{(1,165)}=6,03, p<.05, \eta^2=.04$ . Για περαιτέρω διερεύνηση αυτών των αλληλεπιδράσεων έγιναν t-test για ανεξάρτητα δείγματα ξεχωριστά στην πρώτη μέτρηση και ξεχωριστά στη δεύτερη. Ενώ οι δύο ομάδες δεν διέφεραν στην πρώτη μέτρηση, στη

δεύτερη υπερείχε σημαντικά η πειραματική έναντι της ομάδας ελέγχου που οφείλεται στην επίδραση του προγράμματος.

*Συμπεράσματα.*

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι μέσα από ένα πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής οι μαθητές πρώτα απ' όλα μπορούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους σε αθλητικές δεξιότητες, να αυξήσουν τις γνώσεις τους πάνω στο τι είναι δεξιότητες ζωής, να βελτιώσουν την αντίληψή τους ότι μπορούν στην καθημερινή τους ζωή να εφαρμόζουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες ζωής και τέλος να έχουν περισσότερο εσωτερικά κίνητρα για συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

## **5. Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Μαγκώτσιου, Ε., & Γούδας, Μ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [mgoudas@pe.uth.gr](mailto:mgoudas@pe.uth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της έρευνας ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός προγράμματος συνεργατικής μάθησης που είχε στόχο την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 114 μαθητές και μαθήτριες της ΣΤ τάξης Δημοτικού σχολείου. Οι μισοί από αυτούς αποτελούσαν την πειραματική ομάδα και οι άλλοι μισοί την ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα περιελάμβανε 13 μαθήματα συνεργατικής μάθησης που στηρίζονται σε μια πολυδιάστατη σύνθεση των τεσσάρων θεωρητικών εκδοχών της. Οι κοινωνικές δεξιότητες που είχε στόχο να ενισχύσει το πρόγραμμα ήταν: (α) η αλληλοβοήθεια στην επίτευξη του στόχου, (β) η έντονη αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους, (γ) η επίλυση προβλημάτων με συνεργασία, (δ) η παράλληλη επίτευξη προσωπικών και ομαδικών στόχων και (ε) ο επιμερισμός της προσπάθειας σε όλα τα μέλη της ομάδας. Πριν και μετά την παρέμβαση, οι μαθητές - τριες συμπλήρωσαν τις κλίμακες «εκτίμησης της κοινωνικής ικανότητας» και «αισθημάτων για την ομαδική εργασία», ενώ εξετάστηκαν, μέσω της φαινομενολογικής μελέτης, οι απόψεις των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

*Αποτελέσματα.*

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα παιδιά βελτίωσαν τις συνεργατικές τους δεξιότητες και το ενδιαφέρον τους για τα συναισθήματα των συμμαθητών τους και μείωσαν την οξυθυμία τους και την πρόκληση αναστάτωσης στην τάξη. Παράλληλα, αύξησαν την προτίμησή τους στη συνεργατική μάθηση, μείωσαν τη δυσκολία προσαρμογής τους σ' αυτήν, και δήλωσαν αύξηση των κινήτρων τους και μεταφορά αυτών που έμαθαν στο χώρο του σχολείου.

*Συμπεράσματα.*

Το κύριο συμπέρασμα αυτής της μελέτης είναι ότι, η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής επιτυγχάνεται με προγράμματα που έχουν συγκεκριμένο θεωρητικό προσανατολισμό και καθορισμένους στόχους.

Ενότητα I - Προεδρείο: Ψυχουντάκη, Μ.

**1. ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**

Δογάνης, Γ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. ΤΕΦΑΑ,

Η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητικών ομάδων συνιστά ένα ιδιαίτερο πεδίο δράσης της αθλητικής ψυχολογίας. Το ζητούμενο για τον προπονητή είναι να συμβάλλει έτσι ώστε η παραγωγικότητα της ομάδας να ξεπεράσει το άθροισμα της παραγωγικότητας των παικτών που τη συνθέτουν. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητο για ένα προπονητή να γνωρίζει τις φάσεις από τις οποίες διέρχεται, νομοτελειακά, η δημιουργία μιας ομάδας, προκειμένου, σε κάθε φάση, να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που αναμένεται να προκύψουν και αποτελούν προϋπόθεση μεταβίβασης στην επόμενη.

Η διαδικασία αυτή μπορεί να διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα και για το λόγο αυτό απαιτείται υπομονή, αλλά και γνώση των συγκεκριμένων απαιτήσεων, σε κάθε φάση.

Οι φάσεις από τις οποίες διέρχεται μια ομάδα έχουν αναγνωρισθεί και είναι 5, αλλά στην παρουσίαση αυτή θα αναλυθούν οι 4 σχετικότερες με τις κλασικές αθλητικές ομάδες και είναι:

- ✓ Φάση σχηματισμού
- ✓ Φάση καταιγισμού
- ✓ Φάση ρύθμισης
- ✓ Φάση εκτέλεσης

Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της ομάδας διαδραματίζουν και οι ομαδικές συζητήσεις, που, παρά το ότι είναι σχεδόν θεσμοθετημένες σε όλες τις ομάδες, πραγματοποιούνται με σχεδόν άναρχο τρόπο και με τον προπονητή να αυτοσχεδιάζει. Αντίθετα, όπως συμβαίνει με τις ομαδικές συζητήσεις σε μεγάλες επαγγελματικές ομάδες, υπάρχουν κανόνες που τις διέπουν και για το λόγο αυτό συντελούν στη δόμηση καλού κλίματος στην ομάδα και στην επίλυση προβλημάτων. Οι κανόνες αυτοί μεταξύ άλλων αφορούν στην προετοιμασία της συνάντησης, στο περιεχόμενό της, τη διαδικασία της συζήτησης, κλπ.

Η ψυχολογική προετοιμασία της ομάδας, εκτός από τις επιμέρους τεχνικές που εφαρμόζονται και απευθύνονται σε κάθε παίκτη χωριστά, σε ομαδικό επίπεδο, αποσκοπούν στην ανάπτυξη των δύο κρίσιμων παραμέτρων μιας ομάδας: τη συνοχή στις σχέσεις και τη συνοχή στο έργο.

Στην παρούσα παρουσίαση θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο που πρέπει να διαδραματίσει ένας προπονητής στην επίλυση των αναπόφευκτων προβλημάτων που προκύπτουν στη διαδικασία δόμησης της ομάδας.

**2. Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΗΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

Γεωργιάδης, Ε.

Αστυνομική Ακαδημία Σχολή Αξιωματικών

Email: manosgeorgiadis@tellas.gr

Σκοπός της εργασίας είναι να παρουσιάσει την εφαρμογή ενός είδους γνωστικής παρέμβασης με βάση το «Γνωστικό Μοντέλο» του Beck (1964). Το «Γνωστικό Μοντέλο» (Beck, 1964) που έχει αποτελέσει την βάση για την γνωστική θεραπεία, υποθέτει ότι η συμπεριφορά και τα συναισθήματα βασίζονται στην αντίληψη του κάθε γεγονότος. Πιο συγκεκριμένα, αυτό που καθορίζει την αντίδραση του κάθε ατόμου, δεν είναι το γεγονός που αντιμετωπίζει, αλλά ο τρόπος που αντιλαμβάνεται την συγκεκριμένη κατάσταση. Η αντίληψη αποτελείται από τις κεντρικές



πεποιθήσεις που επηρεάζουν τις ενδιάμεσες αντιλήψεις (γνώμη, στάση, υπόθεση) και τις αυτόματες σκέψεις που σχηματίζονται ως ανταπόκριση σε μία κατάσταση.

Μέσα από παραδείγματα παρουσιάζεται η εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών (αναγνώριση αυτόματων σκέψεων, συναισθημάτων και αντιδράσεων, διερεύνηση πεποιθήσεων, έντυπο σημείωσης αρνητικών σκέψεων, κ.α.) που βοηθούν στην γνωστική αναδόμηση και την σταδιακή αλλαγή κεντρικών πεποιθήσεων. Η γνωστική αναδόμηση αποτελεί σημαντικό μέσο για την αλλαγή δομημένων πεποιθήσεων που επηρεάζουν αρνητικά τόσο την αθλητική απόδοση όσο και την καθημερινότητα του γενικού πληθυσμού.

### 3. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ

**Σταύρου, Ν.Α., Ψυχουντάκη, Μ., & Ζέρβας, Ι.**

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

E-mail: nstavrou@cc.uoa.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Η θεωρία της ψυχολογικής ροής (flow theory; Csikszentmihalyi, 1982; Jackson, 1999) και η θεωρία του προσανατολισμού στόχων (goal orientation; Duda, 1992; Nicholls, 1989) εξετάζουν τη συναισθηματική κατάσταση των αθλητών τόσο στις συνθήκες της προδιάθεσης, όσο και της κατάστασης. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η εξέταση της σχέσης μεταξύ της θεωρίας ψυχολογικής ροής και της θεωρίας προσανατολισμού στόχων και ειδικότερα, οι σχέσεις του προσανατολισμού στο έργο και στο εγώ με την ψυχολογική ροή.

*Μεθοδολογία.*

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα συμμετείχαν διακόσιοι εβδομήντα οκτώ (278) αθλητές (165 άνδρες, 113 γυναίκες) ατομικών αγωνισμάτων. Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από 16 έως 35 έτη ( $M = 19.47$ ,  $SD = 3.74$ ), και αγωνιστική εμπειρία από 2 έως 15 έτη ( $M = 6.37$ ,  $SD = 3.78$ ). Όργανα μέτρησης: Το Ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού στο Έργο και στο Εγώ (Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire; Duda, 1992; Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση του προσανατολισμού στόχων. Για τη μέτρηση της συναισθηματικής κατάστασης συμπληρώθηκε η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (ΚΨΡ) (Flow State Scale; Jackson & Marsh, 1996; Stavrou & Zervas, 2004). Διαδικασία: Το Ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού στο Έργο και στο Εγώ συμπληρώθηκε από τους αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης, σύμφωνα με το πώς αισθάνονται συνήθως. Τριάντα λεπτά μετά τον αγώνα οι αθλητές συμπλήρωσαν την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής σύμφωνα με το πώς αισθάνονταν κατά τη διάρκεια του αγώνα.

*Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη στατιστικώς σημαντικών θετικών συσχετίσεων μεταξύ του προσανατολισμού στο έργο και των παραγόντων της ΚΨΡ, ενώ ο παράγοντας προσανατολισμός στο εγώ δεν εμφάνισε συσχέτιση με τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής. Με βάση τη μέση τιμή στους παράγοντες προσανατολισμός στο έργο και προσανατολισμός στο εγώ οι αθλητές χωρίστηκαν σε τέσσερις κατηγορίες: (α) υψηλό έργο/υψηλό εγώ, (β) χαμηλό έργο/υψηλό εγώ, (γ) υψηλό έργο/χαμηλό εγώ, και (δ) χαμηλό έργο/χαμηλό εγώ. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την ύπαρξη στατιστικώς σημαντικών διαφορών μεταξύ των τεσσάρων κατηγοριών ( $Pillai's Trace = .174$ ,  $F_{3,274} = 1.794$ ,  $p < .01$ ) στους παράγοντες της ΚΨΡ. Οι αθλητές των κατηγοριών υψηλό έργο/χαμηλό εγώ και υψηλό έργο/υψηλό εγώ παρουσίασαν τις υψηλότερες τιμές στους παράγοντες της ΚΨΡ.

*Συμπεράσματα.*

Οι αθλητές με υψηλές τιμές στον παράγοντα προσανατολισμό στο έργο εμφανίζουν θετικότερη συναισθηματική κατάσταση, όπως αυτό υποστηρίζεται από τις θετικές συσχετίσεις με τους παράγοντες της ψυχολογικής ροής, ενώ ο προσανατολισμός στο εγώ δεν φαίνεται να σχετίζεται με την ψυχολογική ροή. Η σχέση μεταξύ του παράγοντα προσανατολισμού στο έργο και της ψυχολογικής ροής ενισχύεται από το γεγονός ότι οι αθλητές με υψηλό προσανατολισμό στο έργο, ανεξάρτητα από τις τιμές τους στον προσανατολισμό στο εγώ εμφανίζουν τη θετικότερη συναισθηματική κατάσταση.

Συμπερασματικά, ο αθλητής που εμφανίζει θετική συναισθηματική κατάσταση είναι προσανατολισμένος στην εκτέλεση της προσπάθειάς του, στη μάθηση νέων δεξιοτήτων και διακρίνεται από προσωπικά κριτήρια αξιολόγησης της απόδοσης και της βελτίωσής του.

#### **4. ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΑΕΚWON DO ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ ΜΕΣΩ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ**

**Θεοφιλίδης, Α., & Σοφολόγη, Μ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Ψυχολογίας

E mail: antonis109@yahoo.gr

*Σκοπός εργασίας.*

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει το βαθμό ελέγχου του προαγωνιστικού άγχους σε μικρούς αθλητές (9-12 ετών) του Tae kwon Do μέσω της παθητικής ακρόασης χαλαρής μουσικής της προτίμησής τους.

*Μέθοδος.*

Συμμετείχαν 32 αθλητές από συλλόγους της ανατολικής Θεσσαλονίκης. Οι 16 αθλητές αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (ΟΕ, N=16) και οι υπόλοιποι την πειραματική ομάδα (ΠΟ, N=16). Οι δύο ομάδες ήταν εξισωμένες ως προς το μέσο όρο ηλικίας και το φύλο. Η παρέμβαση προέβλεπε την ακρόαση από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας, χαλαρού ρυθμού μουσικής για 30 λεπτά πριν από την έναρξη διασυλλογικής αγωνιστικής συνάντησης Taekwon Do. Όλοι οι αθλητές αγωνίζονταν για πρώτη φορά. Έγινε χρήση ερωτηματολογίου αυτό αναφοράς, καθώς και του ερωτηματολογίου Mental Readiness Form για την αξιολόγηση του άγχους.

*Αποτελέσματα.*

Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε διαφοροποίηση του αισθανόμενου άγχους από τις δύο ομάδες. Τα παιδιά της πειραματικής ομάδας έδειξαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και είχαν καλύτερα αγωνιστικά αποτελέσματα από τα παιδιά της ομάδας ελέγχου.

*Συμπεράσματα.*

Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η χρήση μουσικού υπόβαθρου και η παράλληλη συμβουλευτική παρέμβαση στους αθλητές προ αγωνιστικά με σκοπό τη μείωση του άγχους θα πρέπει να αποτελέσει αντικείμενο διεξοδικότερης μελλοντικής έρευνας για περισσότερα αθλήματα και μεγαλύτερο ηλικιακό εύρος.

#### **5. ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΝΗΣΥΧΙΩΝ ΕΠΑΝΑΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ**

**Χρηστάκου, Α., Σταύρου, Ν. Α., Ψυχουντάκη, Μ., & Ζέρβας, Γ.**

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας

Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η κατασκευή του Ερωτηματολογίου Ανησυχιών Επανατραυματισμού (ΕΑΕ). Οι ανησυχίες επανατραυματισμού είναι μια μορφή αντίδρασης του αθλητή σε προηγούμενο αθλητικό τραυματισμό (Pargaman, 1999), η οποία προκαλεί συναισθηματικές και ψυχολογικές διαταραχές (π.χ., μειωμένη αυτοπεποίθηση, μειωμένη προσοχή) με αποτέλεσμα τη μειωμένη αθλητική απόδοση (Taylor & Taylor, 1997).

*Μεθοδολογία.*

Η κατασκευή του ερωτηματολογίου έγινε σε δύο φάσεις. Η πρώτη φάση περιελάμβανε τη σύνταξη 50 ερωτημάτων, από τα οποία, μετά την αρχική επεξεργασία παρέμειναν 44 ερωτήματα. Στη δεύτερη φάση για τις ανάγκες εγκυροποίησης του ερωτηματολογίου έγιναν δύο επιμέρους μελέτες. Η πρώτη μελέτη έγινε με στόχο τον έλεγχο της παραγοντικής δομής (διερευνητική παραγοντική ανάλυση) και της εσωτερικής συνέπειας (Cronbach  $\alpha$ ) του ερωτηματολογίου και η δεύτερη για τον

έλεγχου της δομικής εγκυρότητας (επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση). Και στις δύο μελέτες το δείγμα αποτελείται από εν ενεργεία αθλητές με προηγούμενο οξύ μυοσκελετικό τραυματισμό. Στην πρώτη μελέτη οι αθλητές ήταν 186, ηλικίας 18 έως 28 ετών ( $M = 19.53, SD = 1.85$ ) και στη δεύτερη 184, ηλικίας 18 έως 42 ετών ( $M = 21.22, SD = 3.45$ ).

*Αποτελέσματα.*

Με βάση τόσο την εννοιολογική εγκυρότητα των ερωτημάτων, όσο και τα στατιστικά κριτήρια, στην τελική έκδοση του ερωτηματολογίου παρέμειναν 17 ερωτήματα. Στην πρώτη μελέτη τα αποτελέσματα της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης, με τη μέθοδο των κυρίων συνιστωσών με πλάγια περιστροφή των αξόνων, ανέδειξαν την ύπαρξη δύο παραγόντων, την «*ανησυχία επανατραυματισμού εξαιτίας της αποκατάστασης*» (ΑΕΑπ) και την «*ανησυχία επανατραυματισμού εξαιτίας της αβεβαιότητας*» (ΑΕΑβ). Οι δύο παράγοντες ερμηνεύουν το 71.78% της συνολικής διακύμανσης. Οι φορτίσεις των ερωτημάτων στους παράγοντες κυμάνθηκαν από .60 έως .94 και οι συντελεστές πολλαπλής συσχέτισης του κάθε ερωτήματος με τον παράγοντα έλαβαν τιμές από .40 έως .88. Ο δείκτης αξιοπιστίας  $\alpha$  του Cronbach για τον παράγοντα ΑΕΑπ ήταν .90 και για τον παράγοντα ΑΕΑβ .87. Στη δεύτερη μελέτη, τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης έδειξαν ότι οι φορτίσεις των ερωτημάτων ήταν απόλυτα ικανοποιητικές, πάνω από .50. Οι δείκτες προσαρμογής του μοντέλου των δύο παραγόντων στηρίζουν την ύπαρξη αποδεκτής δομής, αφού οι δείκτες NNFI (.91), CFI (.92) και RCFI (.97) ξεπέρασαν το όριο .90. Οι δείκτες SRMR (.05) και RMSEA (.10) στηρίζουν την καλή προσαρμογή του μοντέλου. Η τιμή  $\alpha$  του Cronbach ήταν για τον παράγοντα ΑΕΑπ .95 και για τον παράγοντα ΑΕΑβ .93.

*Συμπεράσματα.*

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι δείκτες προσαρμογής του μοντέλου των δύο παραγόντων στηρίζουν την ύπαρξη αποδεκτής δομικής εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ΕΑΕ.

*Ευχαριστίες*

Θερμές ευχαριστίες στο Κοινωνικό Ίδρυμα Αλέξανδρος Σ. Ωνάσης για την οικονομική ενίσχυση.

## Ενότητα II- Προεδρείο: Παπαϊωάννου, Α.

### 1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΓΩΝΩΝ Ψυχουντάκη, Μ.

Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας

Email: [mpsyhou@phed.oua.gr](mailto:mpsyhou@phed.oua.gr)

Η εργασία του αθλητικού ψυχολόγου στη διάρκεια των αγώνων είναι σίγουρα μια συνέχεια της εργασίας του με τους αθλητές στο γραφείο ή το γυμναστήριο την περίοδο της προετοιμασίας. Ο ρόλος τον οποίο αναλαμβάνει στο πλαίσιο των αγώνων σχετίζεται με το θεωρητικό υπόβαθρο και την προσέγγισή του, σχετίζεται με τη βασική φιλοσοφία του και φυσικά, τους εκάστοτε αθλητές και τις καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει.

Η πιο κοινή προσέγγιση στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία είναι η γνωστικό-συμπεριφορική προσέγγιση, η οποία ταιριάζει απόλυτα με τον αθλητισμό και το αγωνιστικό περιβάλλον. Στο πλαίσιο της εργασίας του ένας αθλητικός ψυχολόγος θέτει συγκεκριμένους στόχους, διδάσκει τεχνικές (π.χ., χαλάρωση, νοερή προπόνηση) και εκπαιδεύει τους αθλητές για την ανάπτυξη των ψυχολογικών τους δεξιοτήτων. Επιπλέον, υπάρχουν πτυχές όπως η εργασιακή ή θεραπευτική συμφωνία του αθλητικού ψυχολόγου με τον αθλητή και η συνεργασία του με τους προπονητές, το άλλο επιστημονικό προσωπικό της ομάδας ή/και τους γονείς του αθλητή. Ο απώτερος στόχος της εργασίας του αθλητικού ψυχολόγου είναι πάντα το όφελος του αθλητή ως άτομο και της ομάδας ως ενιαίο σύνολο.

Κατά τη διάρκεια μεγάλων αγώνων δημιουργούνται πολλές και ενδιαφέρουσες καταστάσεις, συχνά ίσως και απρόοπτες, τις οποίες ο αθλητικός ψυχολόγος καλείται να

διαχειριστεί. Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου είναι η πλήρης υποστήριξη των μελών της αποστολής προκειμένου να αντιμετωπιστεί η ένταση επιτυχώς.

Παρουσιάζεται μια σύντομη αναφορά στη θεωρητική προσέγγιση, η οποία εφαρμόζεται στο πλαίσιο της ψυχολογικής προετοιμασίας των αθλητών, καθώς, επίσης, και μερικά παραδείγματα απρόοπτων καταστάσεων σε μεγάλους αγώνες.

## **2. ΕΜΦΥΛΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ: ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΙ ΔΕΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ**

**Χρόνη, Σ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: schroni@pe.uth.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Στο πλαίσιο της συμβουλευτικής στη ψυχολογία του αθλητισμού, ενδιαφέρον έχουν τόσο ερευνητικά όσο και παρεμβατικά, οι σχέσεις που αναπτύσσουν οι αθλητές και αθλήτριες με τους προπονητές και προπονήτριες, ο ρόλος που παίζουν οι σχέσεις αυτές στην ανάπτυξη και εξέλιξη τους, και βέβαια πιθανά επακόλουθα των σχέσεων αυτών. Σκοπός της παρούσας ομιλίας είναι να σκιαγραφήσει το ρόλο της σχέσης μεταξύ αθλήτριας και προπονητή ή προπονήτριας στην ανάπτυξη και εξέλιξη της αθλήτριας και τα αρνητικά επακόλουθα ανάπτυξης καταχρηστικών σχέσεων μεταξύ των δύο. Πιο συγκεκριμένα, θα εστιάσω σε ερευνητικά δεδομένα που έχουμε πάνω στην επίδραση και στα όσα ακολουθούν βιώματα σεξουαλικής παρενόχλησης και σε δεδομένα εμφάνισης περιστατικών σεξουαλικής παρενόχλησης στα Ελληνικά γήπεδα και γυμναστήρια. Τα δεδομένα αυτά αποτελούν μέρος ενός κατά πολύ ευρύτερου ερευνητικού που υλοποιείται σε τρεις Ευρωπαϊκές χώρες: τη Νορβηγία, τη Δημοκρατία της Τσεχίας και τη χώρα μας με τίτλο «Εμφυλες σχέσεις στον Αθλητισμό – Εμπειρίες Αθλητριών και Φοιτητριών Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού» (Fasting, Chroni, & Knorre, 2005; 2006a; 2006b).

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 308 Ελληνίδες, με μέσο όρο ηλικίας 21,5 έτη. Το 22% των γυναικών ήταν ελίτ αθλήτριες, το 37% ήταν μη-ελίτ αθλήτριες και το 41% αθλούμενες. Ως ελίτ αθλήτριες κατηγοριοποιήθηκαν όσες γυναίκες τα τελευταία 1-2 χρόνια συμμετείχαν σε Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια ή Ευρωπαϊκά Κύπελλα/Πρωταθλήματα και προπονούσαν το ελάχιστο τέσσερις φορές την εβδομάδα. Οι μη-ελίτ αθλήτριες δεν πληρούσαν τα κριτήρια των ελίτ αλλά προποούνται συστηματικά και συμμετέχουν σε αγώνες. Τέλος, οι αθλούμενες προποούνται συστηματικά αλλά δε συμμετέχουν σε αγώνες. Εβδομαδιαία, οι συμμετέχουσες προποούνται από 1 έως και 13 φορές με μέσο όρο τις 4,71 προπονήσεις την εβδομάδα ( $T.A. = 2,05$ ). Προέρχονταν από τα παρακάτω αθλήματα/δραστηριότητες: στίβο, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, κολύμβηση, κωπηλασία, πετοσφαίριση, ξιφασκία, ενόργανη γυμναστική, χιονοδρομία, σόφτμπολ, άρση βαρών, ποδόσφαιρο, ιππασία, πολεμικές τέχνες, καγιάκ και τένις, χορό, αερόμπικ, γυμναστική με βάρη. Το 56% γυμνάζονταν με προπονητή και το 20% με προπονήτρια, ενώ το 24% δήλωσε ότι δεν είχε προπονητή/γυμναστή κατά την περίοδο συλλογής των δεδομένων. Από το σύνολο των γυναικών, το 86% ήταν φοιτήτριες, το 9% εργαζόμενες και ένα 5% άνεργες. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική, ενώ τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν απουσία του προπονητή ή της προπονήτριας.

*Αποτελέσματα.*

Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με περιγραφική στατιστική. Όσον αφορά το σύνολο του δείγματος αναφέρθηκαν εμπειρίες ΣΠ σε ποσοστό 71,8%. Πιο συγκεκριμένα, στις ελίτ αθλήτριες αναφέρθηκε ποσοστό βιωμάτων 75%, στις μη ελίτ 69% και στις αθλούμενες το ποσοστό εμφάνισης περιστατικών ΣΠ ήταν 72%. Υπολογίστηκαν επίσης τα ποσοστά ανά κατηγορία συμπεριφορών ΣΠ που εξετάστηκαν και εμπίπτουν στο ορισμό που δίνεται από την ΕΕ. Σε ερώτηση εάν «από τις φίλες και γνωστές στον αθλητικό χώρο, γνωρίζεις για καμία αθλήτρια που είχε ή έχει σεξουαλική σχέση με τον προπονητή/την προπονήτρια;», το 60% απάντησε ναι. Ενώ στην ερώτηση εάν «έχει ποτέ παρατηρήσει μεταξύ κάποιας αθλήτριας και του προπονητή/της προπονήτριας σωματική επαφή

παρά τη θέλησή της αθλήτριας, όπως τσίμπημα ή αγκαλιά ή χτύπημα στο πρόσωπο, κλπ.» το 31% απάντησε ναι.

#### *Συμπεράσματα.*

Η εκδήλωση περιστατικών ΣΠ στον αθλητισμό σκιαγραφείται εντονότερα από ότι σε άλλες εργασιακές σχέσεις, καθώς ο προπονητής/η προπονήτρια έρχεται πολύ συχνά σε άμεση σωματική επαφή με την αθλήτρια για λόγους τεχνικής ή ψυχολογικής υποστήριξης (π.χ., spotting, αγκαλιά με από καλή εκτέλεση). Ταυτόχρονα, η συναισθηματική σύνδεση μεταξύ τους συχνά υπερβαίνει το επαγγελματικό πλαίσιο που ισχύει σε άλλα εργασιακά περιβάλλοντα. Ως αποτέλεσμα, οι αντιλήψεις σχετικά με το ποια επαφή είναι «κατάλληλη» να έρχεται σε σύγκρουση με απόψεις προπονητών για το τι ορίζεται ως «καλή δουλειά ενός προπονητή», που με τη σειρά του δημιουργεί μια «γκρίζα» περιοχή στο επάγγελμα του προπονητή. Οι Ελληνίδες αθλήτριες έχουν εμπειρίες ΣΠ και μάλιστα σε υψηλό ποσοστό. Το αντίστοιχο ποσοστό στη Δημοκρατία της Τσεχίας για αθλήτριες και αθλούμενες είναι 71,5% (Fasting & Knorre, 2005), ενώ στη Νορβηγία για αθλήτριες 45% (Fasting, Brackenridge, & Sundgot-Borgen 2000). Ένα υψηλό ποσοστό γυναικών στο χώρο του αθλητισμού γνωρίζει για φίλες και γνωστές που είχαν αναπτύξει στενές διαπροσωπικές σχέσεις με τους προπονητές/προπονήτριές τους. Ρομαντικές σχέσεις, έξω από το πλαίσιο συνεργασίας προπονητή-αθλητή. Επίσης, κάποιες έχουν οι ίδιες δει περιστατικά όπου υπήρχε σωματική επαφή παρά τη θέληση της αθλήτριας (π.χ., τσίμπημα, αγκαλιά, χτύπημα στο πρόσωπο). Τα αποτελέσματα θα συζητηθούν λαμβάνοντας υπόψη 3 παράγοντες: την ιεραρχία των φύλων στην Ελλάδα, την απουσία κώδικα ηθικής/συμπεριφοράς στο χώρο του αθλητισμού και την απουσία νομοθετικών ρυθμίσεων.

### **3. ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ.**

**Δούκα, Α., Σκορδίλης, Ε. & Κουτσοούκη, Δ.**

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/ Αναπτυξιακών και Κινητικών Διαταραχών

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Email:geldouka@yahoo.com

#### *Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός ήταν η ανίχνευση των Διαταραχών Διατροφής (Δ.Δ.) σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου της κολύμβησης, της υδατοσφαίρισης και της συγχρονισμένης κολύμβησης.

#### *Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 76 αθλήτριες εθνικών ομάδων (12 κολύμβησης, 23 υδατοσφαίρισης, και 41 συγχρονισμένης κολύμβησης), με μέσο όρο ηλικίας τα 21 χρόνια περίπου. Στις αθλήτριες δόθηκε η ελληνική έκδοση του Τεστ Διατροφικών Στάσεων EAT-13 να συμπληρώσουν, κατά την διάρκεια της προαγωνιστικής περιόδου προετοιμασίας, στον χώρο προπόνησης τους. Οι τρεις παράγοντες του EAT-13 είναι: α) 'Ενασχόληση με Δίαιτα', β) 'Προκατοχή με το Φαγητό' και γ) 'Σημαντικοί Άλλοι'. Μαζί συνυπολογίστηκε ο Δείκτης Σωματικής τους Μάζας (ΔΜΣ = Βάρος<sub>kg</sub> / ύψος<sub>m</sub><sup>2</sup>).

#### *Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: 1) οι αθλήτριες που σκόραραν πάνω ή κάτω από το σημείο διαχωρισμού του EAT-13 (cut off score = 12) διαφέρουν στο Δείκτη Σωματικής Μάζας ( $t = -2,233$ ,  $p = 0,029$ ), 2) οι αθλήτριες που σκόραραν πάνω ή κάτω από το σημείο διαχωρισμού του EAT-13 διέφεραν επίσης στο σωματικό βάρος ( $t = 2,238$ ,  $p = 0,045$ ), 3) στο συνολικό σκορ του EAT-13 τα τρία αγωνίσματα διαφέρουν μεταξύ τους, με την συγχρονισμένη (11,26) να έχει υψηλότερα σκορ από την υδατοσφαίριση (7,26) και την κολύμβηση (7,00), ενώ τα δύο τελευταία αγωνίσματα δεν εμφάνιζαν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους, 4) τα τρία αγωνίσματα, διέφεραν πολυμεταβλητικά μεταξύ τους στους τρεις παράγοντες του EAT-13 ενώ μονομεταβλητικά διέφεραν στους παράγοντες, Προκατοχή με το Φαγητό και Σημαντικοί Άλλοι. Τέλος, διακριτή ανάλυση έδειξε ότι

η Προκατοχή με το Φαγητό και οι Σημαντικοί Άλλοι διαχώριζαν τις ομάδες με ποσοστό πρόβλεψης 52,6%.

*Συμπεράσματα.*

Οι αθλήτριες της συγχρονισμένης κολύμβησης έχουν υψηλότερα σκορ στο EAT-13 από ότι οι αθλήτριες της κολύμβησης και της υδατοσφαίρισης. Το συγκεκριμένο άθλημα του Υγρού Στίβου δημιουργεί συνθήκες ανταγωνισμού σε μικρότερες ηλικίες και έχει υψηλή ενασχόληση με το σωματικό βάρος και την φιγούρα για καλύτερες επιδόσεις, γι' αυτό ανιχνεύουμε την τάση των αθλητριών να νοσήσουν από Δ.Δ.

#### **4.ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΤΗΣ ΑΣΑΦΕΙΑΣ ΡΟΛΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Καραμουσαλίδης, Γ.<sup>1</sup>, Υφαντίδης, Ι.<sup>2</sup>, Μπεμπέτσος, Ε.<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσ/νίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [gkaramou@msn.com](mailto:gkaramou@msn.com)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν η χρήση και διερεύνηση της ασάφειας ρόλων Ελλήνων αθλητών και αθλητριών καλαθοσφαίρισης της αγωνιστικής περιόδου 2005-06. *Μεθοδολογία.*

Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 125 αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής καλαθοσφαίρισης με μέσο όρο ηλικίας τα 22,2 χρόνια. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Ασάφειας Ρόλων που αφορούσε τα αμυντικά και επιθετικά καθήκοντα αθλητών, (R.A.S., Role Ambiguity Scale) των Beauchamp, Bray, Eyes, και Carron (2002), το οποίο έχει μεταφραστεί στα Ελληνικά από τους Μπεμπέτσο, Θεοδωράκη και Τσιγκίλη (under submission).

*Αποτελέσματα.*

Όσον αφορά τα αμυντικά και επιθετικά καθήκοντα από τις Παραγοντικές αναλύσεις προέκυψαν από τέσσερις παράγοντες που ερμήνευαν το 70% και 65% αντίστοιχα της συνολικής διακύμανσης, ενώ η ανάλυση εγκυρότητας έδειξε τους δείκτες Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .76 - .87. Η ανάλυση συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων για επίπεδο σημαντικότητας  $p < .01$  έδειξε θετικές συσχετίσεις που κυμάνθηκαν από  $r = .30$  έως  $r = .76$ .

*Συμπεράσματα.*

Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη χρήση του οργάνου μέτρησης στην Ελληνική αγωνιστική πραγματικότητα.

#### **5. ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ**

**Δόλωμα, Δ., Μαυρίδης, Γ., Ρόκκα, Σ., & Ταξιλδάρης, Κ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [ddoloma12@phyed.duth.gr](mailto:ddoloma12@phyed.duth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές ως προς την κλίμακα έντασης και κατεύθυνσης, Αγωνιστικής Κατάστασης αθλητριών Καλαθοσφαίρισης, σε σχέση με το ρόλο τους στο παιχνίδι.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 110 αθλήτριες Καλαθοσφαίρισης της Α1 και Α2 Εθνικής κατηγορίας γυναικών. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (CSAI-II, των Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Σταύρου, Ζέρβα, Κάκκο και Ψυχουντάκη (1998), το οποίο μετράει γνωστικό, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε μία ώρα πριν την έναρξη του κάθε αγώνα.

### *Αποτελέσματα.*

Από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση προέκυψαν τρεις παράγοντες οι οποίοι ερμήνευσαν το 52% της συνολικής διακύμανσης για την κλίμακα έντασης και το 51,7% για την κλίμακα κατεύθυνσης του αγωνιστικού άγχους αντίστοιχα. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής  $\alpha$  του Cronbach έδειξε ότι το ερωτηματολόγιο είχε ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Από τις πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα αυτοπεποίθηση μεταξύ αθλητριών A1 και A2 Εθνικής Κατηγορίας  $F(1,109)=10,188$   $p<.01$ , μεταξύ βασικών και αναπληρωματικών αθλητριών  $F(1,109)=9,627$   $p<.001$ , καθώς και στο γνωστικό άγχος σε σχέση με τη θέση αθλητριών  $F(2,109)=10,962$   $p<.001$ .

### *Συμπεράσματα.*

Η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητριών πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπ' όψιν κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας. Μεθοδικός προγραμματισμός ατομικής και ομαδικής ψυχολογικής προετοιμασίας μέσω ειδικών ψυχολόγων για τον έλεγχο του προαγωνιστικού άγχους θα συμβάλλει στην υψηλή αγωνιστική κατάσταση των καλαθοσφαιριστριών.

---

## Θεματική Ενότητα: **ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ** Προεδρείο: **Δογάνης, Γ.**

### **1. ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

**Παπαϊωάννου, Α.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: sakispap@otenet.gr

Αν και όλοι έχουν ακούσει ότι η άσκηση ωφελεί στην υγεία, το ποσοστό των ασκούμενων είναι χαμηλό. Τα αίτια είναι αρκετά, μεταξύ άλλων η χαμηλή υποκειμενική αξία που κάποιιοι αποδίνουν στην υγεία, η αίσθηση ότι κάποιος δεν κινδυνεύει, η αδυναμία κάποιων που θέλουν να ασκηθούν να καθορίσουν σαφή στόχο άσκησης, η υποκειμενική αίσθηση εμποδίων που δυσκολεύουν κάποιον να ασκηθεί, η αδυναμία να επιμείνει κάποιος σε ένα πρόγραμμα άσκησης που ξεκίνησε. Υπάρχουν διάφορα θεωρητικά μοντέλα που αναλύουν αυτούς τους παράγοντες και προτείνουν λύσεις. Τα μοντέλα αυτά θα μπορούσαν να ενοποιηθούν σε ένα γενικότερο μοντέλο αυτορύθμισης ως προς την άσκηση το οποίο μπορεί να συμβάλει με πρακτικό τρόπο στον σχεδιασμό ατομικών και προγραμμάτων και πολιτικών που θα αποσκοπούν στην αύξηση της άσκησης των ενηλίκων.

### **2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΣΚΗΣΗ: Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ**

**Βλαχόπουλος, Σ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ Σερρών

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού (Self-determination Theory: Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2000, 2002) διαπραγματεύεται την ποιότητα της παρακινούμενης συμπεριφοράς η οποία χαρακτηρίζεται από το βαθμό του αυτοκαθορισμού που χαρακτηρίζει κάθε είδος παρακινούμενης συμπεριφοράς. Οι αυτοκαθοριζόμενες συμπεριφορές είναι πλήρως ενσωματωμένες στον εαυτό και αντιστοιχούν σε καλύτερη ψυχοκοινωνική λειτουργία και υψηλά επίπεδα ευεξίας. Η θεωρία περιγράφει τις κοινωνικές συνθήκες οι οποίες προκαλούν την ενεργοποίηση των αυτοκαθοριζόμενων κινήτρων διαφόρων συμπεριφορών όπως και της συμμετοχής σε άσκηση. Όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός του αυτοκαθορισμού της συμπεριφοράς τόσο πιο θετικά είναι τα επακόλουθα της παρακίνησης όπως η επιμονή στο έργο και η βελτιωμένη ψυχολογική ευεξία. Οι κοινωνικές συνθήκες που υποστηρίζουν την ενεργοποίηση των αυτοκαθοριζόμενων κινήτρων

αντιστοιχούν με την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών της αυτονομίας, της ικανότητας και των σχέσεων με άλλους. Η ανάγκη της αυτονομίας ικανοποιείται όταν το άτομο αισθάνεται ότι έχει επιλέξει το ίδιο τη συμπεριφορά του και όχι ότι του επιβάλλεται. Η ανάγκη για αποτελεσματικότητα ικανοποιείται όταν το άτομο βιώνει αποτελεσματικότητα στις συνδιαλλαγές του με το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο λειτουργεί. Η ανάγκη για σχέσεις με άλλους ικανοποιείται όταν το άτομο αισθάνεται ότι συνδέεται και ότι ανήκει σε ένα σύνολο σημαντικών άλλων. Μεγαλύτερη ικανοποίηση αυτών των ψυχολογικών αναγκών αντιστοιχεί σε μεγαλύτερη εσωτερική ευεξία της συμπεριφοράς, αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση και βελτιωμένη ψυχική υγεία. Για την μέτρηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών σε Έλληνες ασκούμενους κατασκευάστηκε η Κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Basic Psychological Needs in Exercise Scale: Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Η κλίμακα έχει παρουσιάσει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες όπως παραγοντική δομή, εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων, εγκυρότητα διαχωρισμού, εγκυρότητα πρόβλεψης, σταθερότητα των τιμών σε διάστημα τεσσάρων εβδομάδων, και μικρές συσχετίσεις με το "κοινωνικά επιθυμητό". Αρχικά δεδομένα από ασκούμενους ιδιωτικών γυμναστηρίων έδειξαν ότι η ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών έχει συσχετιστεί με υψηλότερη συχνότητα συγκέντρωσης την ώρα της άσκησης (ικανότητα:  $b = .56$ ), με υψηλότερο ενδιαφέρον/ευχαρίστηση (αυτονομία:  $b = .25$ , ικανότητα:  $b = .51$ ), με θετικότερη στάση απέναντι στην άσκηση (ικανότητα:  $b = .40$ ), με ισχυρότερη πρόθεση για άσκηση (ικανότητα:  $b = .30$ ), με εσωτερική εστία ελέγχου στην άσκηση (ικανότητα:  $b = .24$ ) και με τη συχνότητα της συμμετοχής σε άσκηση (ικανότητα:  $b = .21$ ). Δεδομένα από ασκούμενους δημοτικών γυμναστηρίων έχουν επιβεβαιώσει τις σχέσεις με τις παραπάνω μεταβλητές δείχνοντας όμως ότι στο πλαίσιο των δημοτικών γυμναστηρίων το ενδιαφέρον/ευχαρίστηση καθορίστηκε και από την ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις (αυτονομία:  $b = .34$ , ικανότητα:  $b = .31$ , σχέσεις με άλλους:  $b = .17$ ). Επίσης, οι τιμές της ανάγκης για ικανότητα προέβλεψαν σε μια διαχρονική έρευνα συστηματική συμμετοχή σε άσκηση όπως και εγκατάλειψη του προγράμματος άσκησης σε διάστημα έξι μηνών από την αξιολόγηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των ασκούμενων ιδιωτικών γυμναστηρίων.

### **3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΣΩ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ.**

**Ματσούκα, Ο.<sup>1</sup>, Μιχαηλίδου, Μ.<sup>2</sup>, & Καμπίσης, Χ.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών.

Email:oumatsou@phyed.duth.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει κατά πόσο η άσκηση μέσω υπαίθριων δραστηριοτήτων, σε γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών, επιδρά άμεσα στις παραμέτρους - αναζωογόνηση, γαλήνη, ψυχική ευχαρίστηση και φυσική εξάντληση της ψυχικής διάθεσης.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα αποτέλεσαν 38 υγιείς γυναίκες, μόνιμοι κάτοικοι Κομοτηνής μέσου όρου ηλικίας 67.96 ετών. Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την πειραματική ομάδα (N=20) και την ομάδα ελέγχου (N=18). Το υπαίθριο παρεμβατικό πρόγραμμα εξάσκησης βασισμένο στο Long Term Physical Activity Workshop, διήρκεσε 3 μήνες με ποσότητα εξάσκησης 3 φορές την εβδομάδα, και ήταν προσανατολισμένο στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης καθώς και στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης των ασκούμενων. Όλες οι δραστηριότητες διεξάγονταν με την χρήση αντικειμένων της φύσης όπως κορμοί δέντρων, ξύλινοι ράβδοι, σάκοι από άμμο, και ξύλινες κατασκευές. Πραγματοποιήθηκαν αρχικές και τελικές μετρήσεις στην πρώτη και τελευταία εβδομάδα του προγράμματος εξάσκησης κατά την διάρκεια των οποίων αξιολογήθηκαν μέσω του Exercise Induced Feeling Inventory (EIFI) βάσει 5-βάθμιας κλίμακας, οι 4



παράγοντες που αντανακλούν την άμεση ψυχική διάθεση η οποία προκαλείται αμέσως μετά την άσκηση.

*Αποτελέσματα.*

Η ανάλυση paired t-test για συσχετισμένα δείγματα οδήγησε σε στατιστικά σημαντικές διαφορές από την αρχική στην τελική μέτρηση και για τους τέσσερις παράγοντες της ψυχικής διάθεσης για την πειραματική ομάδα ενώ το ίδιο δεν συνέβη για την ομάδα ελέγχου.

*Συμπεράσματα.*

Λαμβάνοντας συνολικά υπόψη τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας και συγκεκριμένα το γεγονός ότι οι καταγραφόμενες βελτιώσεις στις μετρηθείσες παραμέτρους, ήταν παρόμοιες με τις βελτιώσεις που διαπιστώνονται όταν η εξάσκηση λαμβάνει χώρα σε αίθουσα γυμναστικής, θεωρείται αναγκαίος ο σχεδιασμός υπαίθριων προγραμμάτων άσκησης καθώς και χώρων αναψυχής που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ηλικιωμένων γυναικών με κύριο στόχο την συνολική βελτίωση της ψυχικής τους υγείας.

#### **4. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΔΙΑΓΝΩΣΜΕΝΕΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

**Κυριακίδου, Θ.<sup>1</sup>, Μπάτσιου, Σ.<sup>1</sup>, Αντωνίου, Π.<sup>1</sup>, & Τσιάντης, Ι.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

<sup>2</sup>Παιδοψυχιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Email:tkiriaki@phyed.duth.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει εάν η συμμετοχή εφήβων με διαγνωσμένες ψυχοκοινωνικές διαταραχές σε πιλοτικό πρόγραμμα άσκησης επηρεάσει την αυτοαντίληψή τους για το σώμα τους.

*Μεθοδολογία.*

Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 9 έφηβοι (8 άνδρες και 1 γυναίκα), ηλικίας 12 - 19 ετών, (Μ.Ο. ± Σ.Α. ), οι οποίοι λάμβαναν ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε τρεις θεραπευτικές δομές εφήβων της Αθήνας. Η διάρκεια εφαρμογής του προγράμματος ήταν 12 εβδομάδες (2φορές/εβδομάδα με διάρκεια 90 λεπτά κάθε προπόνηση). Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε σε έναν υπαίθριο χώρο άθλησης στο Δήμο Χαλανδρίου και ήταν επικεντρωμένο στην απόκτηση των δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη μέθοδο διδασκαλίας, η οποία ενίσχυε τον καθορισμό ατομικών στόχων, τη συνεργατικότητα, και την ψυχαγωγία. Η ανταπόκριση από τους εφήβους υπήρξε μεγάλη. Οι έφηβοι συμπλήρωσαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης το "Physical Self Description Questionnaire" (Marsh et al., 1994), προκειμένου να αξιολογηθεί η επίδραση της άσκησης στις 11 κλίμακες σωματικής αυτοαντίληψης που ερευνά το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο (δύναμη, σωματικό λίπος, φυσική δραστηριότητα, αντοχή, αθλητική ικανότητα, συντονισμός, υγεία, εμφάνιση, ευλυσία, συνολική σωματική αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση).

*Αποτελέσματα.*

Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα είχαν καλύτερες επιδόσεις μετά τη λήξη του προγράμματος στο ερωτηματολόγιο. Ωστόσο στατιστικά σημαντική διαφορά (Wilcoxon Signed Ranks Test,  $p < 0.05$ ) σημειώθηκε στις κλίμακες που αφορούσαν στην υγεία ( $z = 2,120$ ), εμφάνιση ( $z = 2,056$ ), ευλυσία ( $z = 2,312$ ), σωματικό λίπος ( $z = 1,963$ ) και στη συνολική σωματική αυτοαντίληψη ( $z = 2,111$ ). Στην κλίμακα της αυτοεκτίμησης διαπιστώθηκε τάση βελτίωσης ( $p = 0.068$ ).

*Συμπεράσματα.*

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επισημαίνουν την σπουδαιότητα της εισαγωγής κατάλληλα προσανατολισμένων προγραμμάτων άσκησης σε δομές που φιλοξενούν εφήβους με ψυχοκοινωνικές διαταραχές, όπως και την ανάγκη για περαιτέρω έρευνες προκειμένου να μελετηθεί η θεραπευτική αξία της άσκησης.

## **5. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ, ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΝΟΣΗΜΑ**

**Διαμαντοπούλου, Ε.<sup>1</sup>, & Παπαϊωάννου, Α.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: ediamant@phyed.duth.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Ο σκοπός της έρευνας ήταν: α) Να διερευνηθεί αν σχετίζεται η φυσική δραστηριότητα, με τις στρατηγικές αντιμετώπισης στρες και την κατάθλιψη, σε παιδιά 9-14 ετών που έχουν άσθμα, διαβήτη και κυστική ίνωση, β) Αναμενόταν να υπάρχουν διαφορές στις παραπάνω μεταβλητές, μεταξύ των παιδιών με κυστική ίνωση, και των παιδιών με άσθμα και διαβήτη, λόγω του χαμηλού προσδόκιμου ζωής και της βαρύτητας της νόσου των παιδιών με κυστική ίνωση.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 98 παιδιά με άσθμα, 62 παιδιά με διαβήτη και 20 παιδιά με κυστική ίνωση. Η ηλικία τους ήταν από 9 ως 14 ετών. Δόθηκε στους μαθητές μια σειρά σταθμισμένων ερωτηματολογίων τα οποία κλήθηκαν να απαντήσουν. Η διαδικασία της απάντησης των ερωτηματολογίων έγινε στο πλαίσιο των εξωτερικών ιατρείων (χώρος αναμονής), σε γενικό πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης

*Αποτελέσματα.*

Οι συσχετίσεις έδειξαν, ότι η φυσική δραστηριότητα, συσχετιζόταν θετικά με την θετική προσέγγιση αντιμετώπισης του στρες. Η κατάθλιψη συσχετιζόταν θετικά με την ευχή, ως τρόπο αντιμετώπισης του στρες. Η κατάθλιψη που σχετίζεται με χαμηλή κοινωνική αυτοεκτίμηση συσχετιζόταν αρνητικά με τη θετική προσέγγιση αντιμετώπισης του στρες. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης φάνηκε ότι, τα παιδιά με κυστική ίνωση, είχαν περισσότερο κατάθλιψη ( $F = 8.6, p < .001, \eta^2 = .09$ ), αντιμετώπιζαν πιο παθητικά τις καταστάσεις ( $F = 4.3, p = .015, \eta^2 = .05$ ) και ασχολούνταν περισσότερο με τη φυσική δραστηριότητα ( $F = 3.2, p = .043, \eta^2 = .036$ ), σε σχέση με τα παιδιά που είχαν άσθμα και διαβήτη.

*Συμπεράσματα.*

Τα ευρήματα της έρευνας υποστηρίζουν το γεγονός ότι τα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αντιμετώπιση και διαχείριση των καταστάσεων που προκύπτουν από τη χρόνια ασθένεια, ανάλογα με την βαρύτητά της και τα προβλήματα που προκύπτουν από αυτήν (παιδιά με κυστική ίνωση αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα προβλήματα από το άσθμα και το διαβήτη). Χρειάζεται λοιπόν να υπάρχει υπεύθυνη, εστιασμένη, συντονισμένη υποστήριξη, που να καθοδηγεί αυτά τα παιδιά σε θετικούς τρόπους και στρατηγικές αντιμετώπισης στρες, σε τρόπους ενασχόλησης με την φυσική δραστηριότητα ως μέσο βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους αλλά και μιας πιο θετικής στάσης ζωής.

## **6. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΛΟ ΣΕ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥΣ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ: ΜΙΑ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

**Αρπατζόγλου, Γ.<sup>1</sup>, Παπαϊωάννου, Α.<sup>2</sup>, Σάγκοβιτς, Α.<sup>1</sup>, & Καλογιάννης, Π.<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [ampa\\_1963@yahoo.gr](mailto:ampa_1963@yahoo.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν η εξέταση τυχόν διαφορών ως προς το φύλο στους τέσσερις προσανατολισμούς στόχων επίτευξης (προσωπική βελτίωση, ενίσχυση του εγώ, προστασία του εγώ και κοινωνική αποδοχή) σε χώρους άθλησης (μάθημα φυσικής αγωγής/αθλητισμός) σε διάστημα 3 χρόνων.

#### *Μεθοδολογία.*

Το τελικό δείγμα της έρευνας ήταν 1508 μαθητές (554 αγόρια & 949 κορίτσια, 5 χαμένες τιμές) τριών διαφορετικών πόλεων, οι οποίοι τον πρώτο χρόνο της έρευνας φοιτούσαν στην ΣΤ' δημοτικού (N=677) και Α' λυκείου (N=831). Οι μαθητές συμπλήρωσαν ανώνυμα το ίδιο ερωτηματολόγιο, το οποίο τους διανεμήθηκε την ίδια περίοδο και στα τρία χρόνια που διήρκεσε η έρευνα.

#### *Αποτελέσματα.*

Πολυμεταβλητή ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, με εξαρτημένες μεταβλητές τους προσωπικούς προσανατολισμούς στόχων, ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο και επαναλαμβανόμενη μεταβλητή την μέτρηση έδειξε ότι ως προς το φύλο υπήρχαν διαφορές σε στόχους προσωπικής βελτίωσης ( $\eta^2 = .005$ ,  $p < .05$ ), ενίσχυσης του εγώ ( $\eta^2 = .069$ ,  $p < .001$ ) και κοινωνικής αποδοχής ( $\eta^2 = .043$ ,  $p < .001$ ) με τα αγόρια να έχουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τα κορίτσια, ενώ ως προς την μέτρηση υπήρχαν διαφορές σε στόχους προσωπικής βελτίωσης ( $\eta^2 = .022$ ,  $p < .001$ ) (πτώση από τη μέτρηση 2 προς τη μέτρηση 3), ενίσχυσης του εγώ ( $\eta^2 = .043$ ,  $p < .001$ ) (αύξηση από τη μέτρηση 2 προς τη μέτρηση 3) και κοινωνικής αποδοχής ( $\eta^2 = .139$ ,  $p < .001$ ) (πτώση από τη μέτρηση 1 προς τη μέτρηση 2 και από τη μέτρηση 2 προς τη μέτρηση 3). Αλληλεπίδραση μεταξύ μέτρησης και φύλου εμφανίστηκε στο στόχο προστασία του εγώ ( $\eta^2 = .012$ ,  $p < .001$ ) από τη μέτρηση 2 προς τη μέτρηση 3, και στο στόχο κοινωνική αποδοχή ( $\eta^2 = .004$ ,  $p < .05$ ) από τη μέτρηση 1 προς τη μέτρηση 2 ( $\eta^2 = .004$ ,  $p < .05$ ), όπου μόνο τα κορίτσια παρουσίασαν αντίστοιχη πτώση των μέσων όρων τους.

#### *Συμπεράσματα.*

Συμπερασματικά, οι όποιες διαφορές που εμφανίζονται δεν θα πρέπει να μας οδηγούν σε διαφορετική μεταχείριση των παιδιών, που θα έχει σαν συνέπεια τη δημιουργία άνισων συνθηκών και ευκαιριών μάθησης, αλλά να μας παροτρύνει ακόμα περισσότερο στην έρεση των κατάλληλων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων που θα επιτρέψει σε όλα τα παιδιά να βελτιώνονται σε κάθε χώρο που δραστηριοποιούνται.

## **7. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ**

**Μπενέκα, Α., Μπεμπέτσος, Ε., Μάλλιου, Β., Παπαδοπούλου, Μ., & Γκοδόλιας, Γ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [empempet@phyed.duth.gr](mailto:empempet@phyed.duth.gr)

#### *Σκοπός της εργασίας.*

(α) η δημιουργία και αξιολόγηση του ερωτηματολογίου διάθεσης, ως αξιόπιστου οργάνου μέτρησης σε ασθενείς με χρόνια πρόβλημα πόνου μέσης στον ελλαδικό χώρο.

#### *Μεθοδολογία.*

Το δείγμα αποτέλεσαν 330 ασθενείς. Το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε αποτελείται από 23 ερωτήσεις: (1) 4 γενικές ερωτήσεις, (2) 4 ερωτήσεις περιγραφής πόνου και (3) 15 ερωτήσεις σχετικές με αντιδράσεις στον πόνο.

#### *Αποτελέσματα.*

Από την διερευνητική παραγοντική ανάλυση, προέκυψαν 3 παράγοντες (αρνητικά συναισθήματα, ένταση, αυτοπεποίθηση), οι οποίοι εξηγούσαν το 61.3% της μεταβλητότητας της διάθεσης των ασθενών. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αξιοπιστίας ήταν: για τα «αρνητικά συναισθήματα» .87, για την «ένταση» .79 και για την «αυτοπεποίθηση» .81. Επίσης, πραγματοποιήθηκαν και αναλύσεις συσχετίσεων όπου υπήρξαν θετικές μεταξύ της «έντασης» και των «αρνητικών συναισθημάτων» και αρνητικές μεταξύ των «αρνητικών συναισθημάτων» και της «αυτοπεποίθησης». Τέλος, μεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι οι γυναίκες είχαν υψηλότερα σκορ στον παράγοντα «αρνητικά συναισθήματα» από τους άνδρες.

#### *Συμπεράσματα.*

Συνολικά, τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά για την δημιουργία ενός τέτοιου οργάνου μέτρησης για τον ελλαδικό χώρο και ότι η περαιτέρω χρήση του είναι αναγκαία.

Θεματική Ενότητα: **ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**  
Προεδρείο: **Χατζηγεωργιάδης, Α.**

**1. ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΑΞΙΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ MOSSTON: ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΗΣΕΙΣ**

**Διγγελίδης, Ν.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ

Email: [nikdig@pe.uth.gr](mailto:nikdig@pe.uth.gr)

Το φάσμα είναι ένας τρόπος ταξινόμησης των μεθόδων διδασκαλίας του Mosston (1966), που βασίζεται στη δυναμική της διδασκαλίας. Κάθε μέθοδος παρέχει ένα πλαίσιο αρχών μέσα στο οποίο μπορεί να κινηθεί ένας εκπαιδευτικός προκειμένου να παρέχει διδασκαλία. Από το 1966 μέχρι το 2002, ο Mosston, στην αρχή μόνος του και στη συνέχεια με τη συνεργάτιδά του Ashworth, με πέντε εκδόσεις του βιβλίου τους, προχώρησαν στην οριοθέτηση 11 διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας: από τη «μέθοδο του παραγγέλματος» όπου ο καθηγητής παίρνει όλες τις αποφάσεις για τη διδασκαλία, μέχρι τη «μέθοδο της αυτοδιδασκαλίας» όπου όλες οι αποφάσεις παίρνονται από το μαθητή.

Ο σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν η εξέταση σε βάθος των θεωρητικών αρχών που διέπουν το φάσμα και χρησιμοποιούνται για την ταξινόμηση των μεθόδων διδασκαλίας. Απώτερος σκοπός της κριτικής ανάλυσης ήταν να υποδειχθούν τα δυνατά κι αδύνατα σημεία της θεωρίας αυτής. Με βάση την κριτική ανάλυση που έγινε πάνω στο φάσμα, καθώς και τη σύγχρονη βιβλιογραφία, μπορεί να διατυπώσει κανείς ορισμένα σχόλια:

1. Κάθε μέθοδος είναι ένα σύνολο από αποφάσεις.
2. Ο αριθμός των μεθόδων διδασκαλίας είναι άγνωστος καθώς είναι άγνωστοι και οι συνδυασμοί αυτών των αποφάσεων.
3. Οι αποφάσεις αυτές βρίσκονται μεν ταξινομημένες ανά φάση της διδασκαλίας (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη διδασκαλία), ωστόσο δεν υπάρχει καμία ταξινόμηση των ίδιων των αποφάσεων σε κάποιες κατηγορίες (π.χ. όπως το TARGET της Epstein, 1989).
4. Η διάταξη των μεθόδων πάνω σε ένα φάσμα οδηγεί ενδεχομένως σε μια παρανόηση καθώς υποδηλώνει ότι υπάρχει μια αναπτυσσόμενη διάσταση στις μεθόδους (δηλαδή, με ποια σειρά χρησιμοποιούνται) ενώ η αλήθεια είναι ότι αυτή η διάσταση αμφισβητείται.
5. Η αρχική προϋπόθεση δημιουργεί μια σειρά από άλλα κρίσιμα ερωτήματα για τη διαδικασία της διδασκαλίας όπως, για παράδειγμα: α) με ποια διαδικασία θα ληφθούν οι αποφάσεις; β) τι εναλλακτικές λύσεις υπάρχουν σε κάθε απόφαση; γ) ποιες είναι οι συνέπειες από κάθε απόφαση; δ) ποιες είναι οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των διαφορετικών συνδυασμών αποφάσεων;
6. Η υπόθεση με την οποία ταξινομήσε τις μεθόδους διδασκαλίας παρουσιάζει κάποιες ομοιότητες με το φάσμα της παρακίνησης (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000).

Από την ανασκόπηση των ερευνών και την κριτική ανάλυση προέκυψαν σημαντικά στοιχεία που αφορούν την προέκταση και προσπάθεια ολοκλήρωσης της ταξινόμησης των μεθόδων διδασκαλίας.

## **2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

**Μπεμπέτσος, Ε., Ρόκκα, Σ., & Κούλη, Ο.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [empempet@phyed.duth.gr](mailto:empempet@phyed.duth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

(α) η διερεύνηση της χρήσης του ερωτηματολογίου της αυτοαποτελεσματικότητας, ως αξιόπιστου οργάνου μέτρησης διατροφικών συνηθειών στον ελλαδικό χώρο και σε παιδιά δημοτικού σχολείου και (β) η ενίσχυση της.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα αποτέλεσαν 135 μαθητές και μαθήτριες δημοτικού σχολείου, ηλικίας 8 και 11 ετών, 3<sup>ης</sup>, 4<sup>ης</sup> και 5<sup>ης</sup> τάξης, από τα οποία 59 αγόρια και 76 κορίτσια. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε πειραματική ομάδα (n=79) και ομάδα ελέγχου (n =56). Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο των Parcel Edmundson, Perry, Feldman, Tompkins, Nader, Johnson και Stone (1995), το οποίο έχει τροποποιηθεί για τον ελληνικό πληθυσμό και τις διατροφικές συνήθειες του. Η έρευνα 12 εβδομάδων, πραγματοποιήθηκε μέσω παρέμβασης η οποία διήρκεσε 11 εβδομάδες. Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε στην αρχή και το τέλος της παρέμβασης.

*Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες της πειραματικής ομάδας αυξήθηκε. Επίσης, τα παιδιά της 3<sup>ης</sup> τάξης, είχαν την υψηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα ως προς τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες [ $F(2,116) = 5,61$   $p < .01$ , ( $M = 8,20$ ,  $SD = .45$ )].

*Συμπεράσματα.*

Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το όργανο μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας των διατροφικών συνηθειών μπορεί να χρησιμοποιείται για παρόμοιες μετρήσεις σε παιδικό-σχολικό πληθυσμό στον ελλαδικό χώρο και επίσης, με την βοήθεια του προγράμματος παρέμβασης, αυξήθηκε και η αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών ως προς τις υγιεινές διατροφικές τους συνήθειες.

## **3. ΓΝΩΣΕΙΣ, ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Αυγερινός, Α., Βερναδάκης, Ν., & Τζαβίδας, Κ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [aavgerin@phyed.duth.gr](mailto:aavgerin@phyed.duth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Οι εξελίξεις στην κοινωνία κι επακόλουθα στην εκπαίδευση, δημιούργησαν την ανάγκη επαναπροσδιορισμού των Προγραμμάτων Σπουδών των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων με σκοπό την αρτιότερη κατάρτιση των αυριανών εκπαιδευτικών, ώστε να τους καταστήσουν ικανούς να ανταπεξέλθουν με επιτυχία στα πολυσύνθετα καθήκοντά τους. Την ανάγκη μιας πλήρους κι ολοκληρωμένης εκπαίδευσης του μελλοντικού εκπαιδευτικού έχουν τονίσει τα τελευταία χρόνια οι διάφοροι διεθνείς οργανισμοί οι οποίοι αναφέρουν με λεπτομέρεια το τι θα πρέπει να γνωρίζει και να είναι σε θέση να κάνει ο διδάσκων μέσα στην τάξη αφού ολοκληρώσει τον κύκλο σπουδών του. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση του Προγράμματος Πρακτικής Άσκησης στα Σχολεία - που αποτελεί μέρος του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών - του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (ΤΕΦΑΑ) στις γνώσεις, στις στάσεις και στην αυτό-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευόμενων φοιτητών του Τμήματος.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 40 εκπαιδευόμενοι διδάσκοντες ΦΑ με μέσο όρο ηλικίας 22.3 χρόνια. Το πρόγραμμα εκπαίδευσης ήταν διάρκειας 10 εβδομάδων και περιελάμβανε θεωρητικές εισηγήσεις, σεμινάρια και πρακτική άσκηση με σχεδιασμό μαθημάτων, χρήση νέων τεχνολογιών και διδασκαλία σε πραγματικές συνθήκες. Την πρώτη και την τελευταία βδομάδα της εκπαίδευσης οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο γνώσεων, στάσεων και αυτο-αποτελεσματικότητας ως προς τη διδασκαλία της ΦΑ, του οποίου η εγκυρότητα και αξιοπιστία (Cronbach's alpha 0.84-0.90) είχαν προηγουμένως ελεγχθεί.

*Αποτελέσματα.*

Η ανάλυση t-test για εξαρτημένα δείγματα στις απαντήσεις που έδωσαν οι εκπαιδευόμενοι έδειξε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές μεταβολές σε όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές ( $p < 0.05$ ) μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης. Αυτή η θετική μεταβολή στις αντιλαμβανόμενες γνώσεις, στις στάσεις και στην αυτο-αποτελεσματικότητα συνοδεύτηκαν από υψηλότερη απόδοση στην πρακτική απόδοση κατά τη διδασκαλία σε πραγματικές συνθήκες.

*Συμπεράσματα.*

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι το πρόγραμμα εκπαίδευσης εκπαιδευόμενων διδασκόντων ΦΑ που εφαρμόζεται από το ΤΕΦΑΑ ΔΠ Θράκης συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη όλων αυτών των προϋποθέσεων (γνώσεις-στάσεις-αυτοαποτελεσματικότητα) και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την υλοποίηση μιας αποτελεσματικής διδασκαλίας.

#### **4. ΑΙΤΙΩΔΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ - ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ**

**Καλογιάννης, Π.<sup>1</sup>, Αρπατζόγλου, Γ.<sup>1</sup>, Σάγκοβιτς, Α.<sup>1</sup>, & Παπαϊωάννου, Α.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup> Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [peris64@panafonet.gr](mailto:peris64@panafonet.gr)

*Σκοπός της εργασίας*

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το πλέγμα των αιτιωδών σχέσεων που διέπει την αυτοαντίληψη των μαθητών/τριών (και παραγόντων της), συγκεκριμένες συμπεριφορές (συχνότητα άσκησης, σχολική επίδοση, προετοιμασία για το σχολείο) και την ικανοποίηση που αυτοί εκφράζουν σε διάφορες καταστάσεις (στον αθλητισμό, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στη ζωή γενικά).

*Μεθοδολογία*

Σε τρία διαδοχικά σχολικά έτη (T1, T2 και T3) 1508 μαθητές και μαθήτριες απάντησαν σε δέσμη ερωτηματολογίων που μετρούσαν την αυτοαντίληψή τους (*Ερωτηματολόγιο Αυτοπεριγραφής II, Marsh, 1992*), τη συχνότητα άσκησης και τη προετοιμασία τους για το σχολείο (*Παπαϊωάννου et al., 2005*), τη γενική τους βαθμολογία και τη βαθμολογία τους στο μάθημα της γλώσσας / Νέων Ελληνικών, καθώς επίσης και την ικανοποίηση τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και τον αθλητισμό (*Duda & Nicholls, 1992*) και την ικανοποίησή τους γενικά από τη ζωή (*Grob et al., 1996*). Από το δείγμα των 1.508 (N = 1508) μαθητών και μαθητριών, τα 554 ήταν αγόρια και τα 949 κορίτσια, ενώ την πρώτη σχολική περίοδο της έρευνας (T1), 677 φοιτούσαν στην Στ' Δημοτικού και 831 στην Α' Λυκείου.

*Αποτελέσματα*

Τα αποτελέσματα αναλύσεων με χρήση δομικών μοντέλων εξισώσεων (Amos 5.0), απέδειξαν την αμφίδρομη σχέση μεταξύ συγκεκριμένων τομέων της αυτοαντίληψης με τις παρατηρούμενες συμπεριφορές και ικανοποιήσεις. Αναλυτικότερα βρέθηκαν αμοιβαίες επιδράσεις μεταξύ της αντίληψης φυσικής ικανότητας, της συχνότητας άσκησης και της ικανοποίησης στον αθλητισμό και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αντίστοιχα βρέθηκαν αμοιβαίες επιδράσεις μεταξύ της αντίληψης της σχολικής ικανότητας, της προετοιμασίας για το σχολείο και της σχολικής επίδοσης.

Τέλος, αμοιβαίες επιδράσεις βρέθηκαν μεταξύ της γενικής αυτοεκτίμησης και της ικανοποίησης που αναφέρθηκε από τα παιδιά γενικά για τη ζωή.

*Συμπεράσματα.*

Τα παραπάνω αποτελέσματα συμβαδίζουν με αντίστοιχα αποτελέσματα προσφάτων παρόμοιων ερευνών στο διεθνή χώρο, επιβεβαιώνουν την πολλαπλή διάσταση της δομής του εαυτού και παρέχουν σαφή υποστήριξη στο μοντέλο αμοιβαίων σχέσεων (*reciprocal effects model*), που προεβούε ότι η αντίληψη που έχουν τα παιδιά για τον εαυτό τους (και ειδικότερα σε επί μέρους τομείς) αποτελεί την αιτία εμφάνισης συγκεκριμένων συμπεριφορών, αλλά συγχρόνως ανατροφοδοτείται και επηρεάζεται από τις συμπεριφορές αυτές.

## **5. ΣΤΑΣΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.**

**Κάμτσιος, Σ., & Διγγελίδης, Ν.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ.

Email: spiroskam@sch.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν οι διαφορές, μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, που φοιτούσαν στην Ε' και ΣΤ' τάξη του δημοτικού σχολείου, ως προς τις στάσεις τους και τις προθέσεις τους για τη φυσική δραστηριότητα, ως προς την αντίληψη της εικόνας που έχουν για το σώμα τους και ως προς τη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα.

*Μεθοδολογία*

Στην έρευνα συμμετείχαν 775 μαθητές και μαθήτριες (αγόρια n=362, κορίτσια n=413), ηλικίας 11-12 ετών. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου και όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ( $\alpha > .67$ ). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις ως προς έναν παράγοντα και το chi-square test.

*Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο φύλων ως προς : α) τις προθέσεις ως προς την άσκηση ( $t_{(773)} = 2.887, p = .004$ ), β) την αντίληψη αθλητικής ικανότητας ( $t_{(773)} = 2.515, p = .012$ ), γ) την αντίληψη ελκυστικότητας σώματος ( $t_{(773)} = 3.160, p = .002$ ) και δ) τη συμμετοχή σε έντονη φυσική δραστηριότητα ( $t_{(773)} = 6.183, p = .000$ ). Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές συμμετείχαν πιο συχνά σε δραστηριότητες ενός οργανωμένου αθλητικού συλλόγου ( $\chi^2_{(1)} = 43.613, p = .000$ ), η πλειοψηφία των αγοριών αθλούνταν περισσότερες φορές την εβδομάδα σε αθλητικό σύλλογο, σε σχέση με τα κορίτσια ( $\chi^2_{(7)} = 52.827, p = .000$ ) και τα αγόρια προπονούσαν περισσότερα λεπτά της ώρας κατά μέσο όρο κάθε φορά σε αθλητικό σύλλογο, σε σχέση με τα κορίτσια ( $\chi^2_{(5)} = 49.160, p = .000$ ). Όσον αφορά υποκινητικές συμπεριφορές, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης και η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, φάνηκε ότι τα κορίτσια βλέπουν περισσότερες ώρες τηλεόραση ημερησίως ( $\chi^2_{(3)} = 9.884, p = .020$ ), ενώ τα αγόρια ασχολούνται περισσότερες ώρες με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ( $\chi^2_{(2)} = 11.667, p = .003$ ).

*Συμπεράσματα.*

Τα αποτελέσματα της έρευνας ισχυροποιούν τον καταλυτικό ρόλο του μαθήματος φυσικής αγωγής στο σχολείο, που θεωρείται το βασικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο οι μαθητές μπορεί να είναι φυσικά δραστήριοι και μέσω του οποίου πρέπει να δίνονται ίσες ευκαιρίες μάθησης και εξάσκησης σε αγόρια και κορίτσια, αποφεύγοντας την κατηγοριοποίηση των αθλημάτων σε «ανδρικά και γυναικεία», μειώνοντας τον ανταγωνισμό, δίνοντας σημασία στην προσωπική βελτίωση και στην αίσθηση της επιτυχίας και στα δυο φύλλα, στοχεύοντας παράλληλα στην ανάπτυξη θετικών στάσεων για τη δια βίου συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

## **6. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΣΤΗΝ ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΙΣΗ**

**Κάντα, Μ.<sup>1</sup>, & Ψυρροπούλου, Μ.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Εθνικό Και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α

<sup>2</sup> Εθνικό Και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α

Email: [Joanna\\_k13@yahoo.gr](mailto:Joanna_k13@yahoo.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν να διαπιστώσουμε την επίδραση του συγκεκριμένου προγράμματος Ελληνικών παραδοσιακών χωρών στην ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας και διατήρηση των θεμελιωδών κινητικών προτύπων, σε παιδιά με Ν.Κ. δημοτικού σχολείου. Επίσης εξετάστηκε αν είναι σκόπιμο να συμπεριλάβουμε τον ελληνικό παραδοσιακό χορό στα αναλυτικά προγράμματα των παιδιών με Ν.Κ.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 8 παιδιά ηλικίας 10-14 ετών με βασικό κριτήριο για την επιλογή τους, την παρουσία νοητικής καθυστέρησης. Η ερευνητική διαδικασία είχε διάρκεια 2 μηνών με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα. Οι δοκιμασίες επιλέχθηκαν από το BOTMP- SF και αξιολόγηση των μετρήσεων έγινε βάση του εγχειριδίου του Bruininks - Oseretsky Test Of Motor Proficiency - Sort Form, με πιστοποιημένη αξιοπιστία (test retest=0,87). Η αρχική μέτρηση έγινε την πρώτη μέρα στην αδρή κινητικότητα των παιδιών και την τελευταία μέρα πραγματοποιήθηκε η τελική μέτρηση όπου και επαναλήφθηκαν οι δοκιμασίες της πρώτης.

*Αποτελέσματα.*

Οι επιδόσεις στην δεύτερη μέτρηση ήταν καλύτερες από την πρώτη. Ιδιαίτερη βελτίωση παρατηρήθηκε στην ισορροπία συνολικά(στατική-δυναμική),( $t = -3.347, p = 0.012$ ) Και στον αμφίπλευρο συντονισμό ( $t = -9.00, p = 0.000$ ).

*Συμπεράσματα.*

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χωρών βελτίωσε ορισμένες από τις δεξιότητες αδρής κινητικότητας των παιδιών. Προτείνεται η ένταξη ελληνικού παραδοσιακού χορού λαμβάνοντας υπόψη και κάποιους περιορισμούς.

## **7. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΔΥΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΒΑΝΤΩΝ**

**Καμπάς, Α., Χριστοφορίδης, Χ., Ξανθή, Π., Ταξιλδάρης, Κ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [akampas@phyed.duth.gr](mailto:akampas@phyed.duth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθεί αν η επίγνωση της καταγραφής των ατυχημάτων που συμβαίνουν στο σχολικό περιβάλλον επιφέρει μείωσή τους κατά τη διάρκεια 2 συνεχόμενων σχολικών περιόδων.

*Μεθοδολογία.*

Το ερωτηματολόγιο καταγραφής ατυχημάτων "Student Injury and Incident Report for use in Swedish Schools" των Laflamme, Menckel και Aldenberg (1998) εστάλη στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς σε δημοτικά και νηπιαγωγεία 11 νομών της Ελλάδας. Το δείγμα της έρευνας με βάσει τα ερωτηματολόγια που επιστράφηκαν στο τέλος κάθε σχολικής περιόδου, αποτέλεσαν 5510 μαθητές των τριών πρώτων τάξεων 290 δημοτικών σχολείων και 2280 μαθητές 152 νηπιαγωγείων. Κατά τη διάρκεια της σχολικής περιόδου 2004-05 (1<sup>η</sup> μέτρηση), ο γυμναστής ή και ο διευθυντής, χωρίς να έχουν ενημερωθεί οι υπόλοιποι δάσκαλοι/νηπιαγωγοί, συμπλήρωναν ένα ερωτηματολόγιο για κάθε ατύχημα. Την επόμενη σχολική περίοδο 2005-06 (2<sup>η</sup> μέτρηση), μαθητές και δάσκαλοι είχαν επίγνωση ότι τα ατυχήματα που συμβαίνουν καθημερινά στο σχολικό περιβάλλον καταγράφονται. Επιπλέον δείγμα 100 παιδιών προσχολικής ηλικίας επιλέχτηκε με τη μέθοδο της



τυχαίας δειγματοληψίας και αξιολογήθηκε στην αρχή της πρώτης και δεύτερης σχολικής περιόδου αντίστοιχα με τη δέσμη “Democritos-Psychomotor Assessment Tool for Preschool Children” (PAT-PRE). Από αυτό το δείγμα, 50 παιδιά αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα (ΠΟ) και γνώριζαν ότι καταγράφονταν τα ατυχήματα στο σχολείο τους ενώ τα υπόλοιπα 50 αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (ΟΕ) και δεν το γνώριζαν.

*Αποτελέσματα.*

Για την επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης για έναν παράγοντα. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές: 1) μείωση των ατυχημάτων στη δεύτερη σχολική χρονιά ( $F=718.38$ ,  $p<.001$ ), και 2) βελτίωση των επιδόσεων των παιδιών στο PAT-PRE ( $F=536.61$ ,  $p<.001$ ).

*Συμπεράσματα.*

Με βάση τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε σημαντική μείωση των ατυχημάτων, μεταξύ των δύο σχολικών περιόδων σε δημοτικά και νηπιαγωγεία, και ταυτόχρονα βελτίωση του επιπέδου κινητικής ανάπτυξης στο επιλεγμένο δείγμα. Το πρώτο εύρημα πιθανά να οφείλεται 1) στο γεγονός ότι αφενός οι μαθητές έλαβαν γνώση ότι τα ατυχήματα καταγράφονται και ήταν πιο προσεκτικοί, αφετέρου οι δάσκαλοι απ’ τη μεριά τους ίσως οργάνωσαν μεθοδικότερα τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στο σχολικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια κυρίως των διαλλειμάτων, ώστε να μειωθούν τα ατυχήματα που συμβαίνουν στο εκάστοτε σχολείο και 2) στη βελτίωση του κινητικού ελέγχου που καταγράφηκε και συμβάλλει εν μέρει στην πρόληψη των ατυχημάτων. Ωστόσο, η βαρύτητα του κάθε παράγοντα μένει να διερευνηθεί.

---

## ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

Προεδρείο: Βλαχόπουλος, Σ.

### 1. Η ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΑΠΗΧΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΜΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Τσιγγίλης, Ν.<sup>1</sup>, & Τόγια, Α.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Βιβλιοθήκη Γεωπονικής Σχολής

Email: tsigilis@uom.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Ο σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να εξετάσει το βαθμό στον οποίο ο δείκτης απήχησης (impact factor) των περιοδικών αθλητικής επιστήμης παραμένει σταθερός ή μεταβάλλεται από χρονιά σε χρονιά. Επιπλέον εξετάστηκε η συνέχεια, η συνέπεια και η σχετική θέση των περιοδικών που ασχολούνται ειδικά με θέματα αθλητικής ψυχολογίας.

*Μεθοδολογία.*

Από τη βάση δεδομένων Journal Citation Report (JCR) του Institute for Scientific Information (ISI) καταγράφηκαν οι τίτλοι των περιοδικών και οι αντίστοιχοι δείκτες απήχησης της κατηγορίας επιστήμες αθλητισμού (sport sciences) για έξι συνεχή έτη 2000-2005. Ως περιοδικά που ασχολούνται με θέματα αθλητικής ψυχολογίας καταγράφηκαν αυτά που στον τίτλο τους είχαν τη λέξη “sport psychology” ή “sport psychologist”.

*Αποτελέσματα.*

Συνολικά στη βάση JCR καταγράφηκαν 79 περιοδικά που αφορούσαν τις αθλητικές επιστήμες. Η μέση τιμή του δείκτη απήχησης ήταν .915 (TA = .712) με διάμεσο .831. Ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων φανέρωσε ότι ο δείκτης απήχησης του τελευταίου έτους (2005) έχει στατιστικά υψηλότερη τιμή από τα προηγούμενα έτη. Από τα πέντε περιοδικά που βρέθηκαν ότι αφορούν την αθλητική ψυχολογία, δύο έχουν συνεχή παρουσία στο JCR (Journal of Sport and Exercise Psychology, Sport Psychologist), δύο για πέντε έτη (International Journal of Sport and Exercise Psychology, Journal of Applied Sport Psychology) και ένα μόνο για τα τελευταία δύο έτη

(Psychology of Sport and Exercise). Επιπλέον τρία από τα πέντε περιοδικά αθλητικής ψυχολογίας είχαν δείκτη απήχησης μεγαλύτερο από τη μέση τιμή της κατηγορίας περιοδικών αθλητικής επιστήμης.

*Συμπεράσματα.*

Υπάρχει μία τάση συνεχής αύξησης του δείκτη απήχησης των περιοδικών αθλητικής επιστήμης. Με εξαίρεση το τελευταίο έτος ο δείκτης απήχησης φαίνεται να είναι σταθερός. Τα περιοδικά αθλητικής επιστήμης με δείκτη απήχησης πάνω από τη διάμεσο δεν θα πρέπει να θεωρούνται περιοδικά χαμηλής απήχησης. Τα περιοδικά αθλητικής ψυχολογίας έχουν σχετικά συνεχή παρουσία στη βάση JCR με υψηλό δείκτη απήχησης.

## **2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ-ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ».**

**Γραμματικόπουλος, Β.<sup>1</sup>, Χασάνδρα, Μ.<sup>1</sup>, & Θεοδωράκης, Γ.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [gravas@pe.uth.gr](mailto:gravas@pe.uth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Ο σκοπός της εργασίας μας ήταν η αξιολόγηση του προγράμματος αγωγής υγείας «Δεν καπνίζω - Γυμνάζομαι» που εφαρμόστηκε σε δύο σχολεία της Θεσσαλονίκης με μία επιστημονικά τεκμηριωμένη διαδικασία αξιολόγησης, συγκεκριμένα τη θεωρητικά καθοδηγούμενη αξιολόγηση. *Μεθοδολογία.*

Η αξιολόγηση περιλάμβανε: (α) την αξιολόγηση του σχεδιασμού και της λογικής του προγράμματος, η οποία έγινε από τους σχεδιαστές του προγράμματος με ποιοτικά κριτήρια και βασίστηκε στη σύγχρονη βιβλιογραφία, (β) την αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος, που έγινε με βάση τις συνεντεύξεις που δόθηκαν από τους διευθυντές και εκπαιδευτικούς των σχολείων και από τους ειδικευμένους εκπαιδευτικούς που εφάρμοσαν το πρόγραμμα, (γ) την αξιολόγηση της παρέμβασης στους καθοριστικούς παράγοντες, που έγινε με βάση δύο ερωτηματολόγια (γνώσεις & πληροφορίες) που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες μαθητές πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος και (δ) την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του προγράμματος που έγινε με βάση ένα ερωτηματολόγιο στάσεων που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες μαθητές πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

*Αποτελέσματα.*

*(α) Αξιολόγηση του σχεδιασμού και της λογικής του προγράμματος*

Η αξιολόγηση έδειξε ότι ο σχεδιασμός και η όλη λογική του προγράμματος βασίζεται σε ισχυρά θεωρητικά και ερευνητικά δεδομένα της σύγχρονης βιβλιογραφίας. Γενικά, σε κάθε στάδιο υπάρχει ένας στόχος, ένα σαφές μήνυμα, το κατάλληλο υλικό, η ανάλυση των εμποδίων, και οι δραστηριότητες.

*(β) Αξιολόγηση της εφαρμογής του προγράμματος*

Τα αποτελέσματα από την επεξεργασία των συνεντεύξεων που δόθηκαν ήταν πολύ θετικές όσον αφορά στην εφαρμογή του προγράμματος.

*(γ) Αξιολόγηση της παρέμβασης στους καθοριστικούς παράγοντες*

Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφορές και στις δύο μεταβλητές, τόσο στις πληροφορίες όσο και στις γνώσεις.

*(δ) Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων*

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου των στάσεων έδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της αρχική και τελικής μέτρησης. Δηλαδή, οι συμμετέχοντες μαθητές διαμόρφωσαν περισσότερο αρνητικές στάσεις απέναντι στο κάπνισμα.

*Συμπεράσματα.*

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα παρέμβασης φάνηκε αποτελεσματικό, καθώς εμπλούτισε τις γνώσεις και τις πληροφορίες και διαμόρφωσε τις στάσεις των μαθητών πιο θετικά προς υγιεινές συμπεριφορές. Επίσης θεωρείται ότι οι αξιολογήσεις προγραμμάτων που βασίζονται

σε επιστημονικά τεκμηριωμένες επιλογές θα δώσουν στο μέλλον μεγαλύτερη εγκυρότητα και αξιοπιστία στα αποτελέσματα καινοτόμων εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

### **3. ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΑΥΤΟΥ ΣΕ ΧΡΗΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΩΗΝ ΧΡΗΣΤΕΣ ΟΥΣΙΩΝ**

**Κυρκούλης, Γ., & Σταματοπούλου, Δ.**

Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τμήμα Φιλοσοφικών & Κοινωνικών Σπουδών

Email: kyrcgeor@otenet.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Ο σκοπός της εργασίας αυτής είναι η διερεύνηση των αναπαραστάσεων του σωματικού εαυτού, η αναζήτηση των σχέσεων των διαφόρων διαστάσεων αυτού και η σύγκριση των πορτραίτων σωματικού εαυτού εξαρτημένων και απεξαρτημένων ατόμων.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 120 άτομα (40 χρήστες ουσιών, 40 απεξαρτημένοι και 40 άτομα ελέγχου), ηλικίας 20 έως 42 ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν μία διευρυμένη εκδοχή του πρωτοκόλλου της Harter (1999) το οποίο επιτρέπει την εξέταση των σχέσεων μεταξύ εαυτού και ιδιαίτερων ρόλων ή κοινωνικών πλαισίων (π. χ. αθλητική ικανότητα, φυσική εμφάνιση, οικογένεια, κοινωνικότητα κ. λ. π.). Συγκεκριμένα παρέχει τη δυνατότητα να ανιχνευθούν αντιθετικές και συγκρουσιακές ιδιότητες του ατόμου εντός ρόλου και μεταξύ ρόλων καθώς επίσης εάν αυτές είναι ενοποιημένες ή επιλυμένες σε κάποια ανώτερης τάξης γνωστική δομή. Η όλη διαδικασία συμπεριλάμβανε μία σύντομη αυτοβιογραφική αναφορά και μία τελική ημι-δομημένη συνέντευξη-συζήτηση.

*Αποτελέσματα.*

Η ανάλυση κύριων συνιστωσών για κατηγορικά δεδομένα και η ανάλυση αντιστοιχιών ανέδειξαν, για μεν τους απεξαρτημένους, στην αθλητική ικανότητα μία διογκωμένη αίσθηση εαυτού (inflated sense of self), ως ναρκισσιστικού τύπου αμυντικό μηχανισμό, συνεπή με το γενικότερο υπόδειγμα εαυτού που εμφανίζουν σε όλο το φάσμα των διαπροσωπικών σχέσεων και λειτουργιών. Στους απεξαρτημένους, παρατηρήθηκε μία ποιοτική διαφοροποίηση των διαστάσεων της σωματικής αυτοαντίληψης η οποία αφορά την αυξημένη σημαντικότητα που αποκτά η διάσταση της υγείας, και η οποία πιθανόν αντανάκλα επιρροές της θεραπευτικής παρέμβασης ή της διαδικασίας ανάληψης εν γένει.

*Συμπεράσματα.*

Τα δεδομένα υποδεικνύουν ότι και στον σωματικό τομέα, παρομοίως με τους υπόλοιπους τομείς του εαυτού των πληθυσμών αυτών, επανεμφανίζεται το θεωρητικό ζήτημα της προς τα έξω στρεφόμενης συμπεριφοράς (externalization) σε αντιδιαστολή με την προς τα έσω στρεφόμενη συμπεριφορά (internalization). Για παράδειγμα, στους χρήστες κυριαρχούν η αδυναμία των ατόμων να υποβάλουν σε επεξεργασία την εμπειρία τους, η εκδραμάτιση και η παρορμητικότητα ενώ αντίθετα στους πρώην χρήστες προεξάρχουν τα αρνητικά αυτό-συναίσθημα, ενοχή, ντροπή και γενικά οι περιοριστικοί μηχανισμοί ελέγχου. Συζητούνται δυνατότητες και περιορισμοί της χρήσης αθλητικών παρεμβάσεων στα θεραπευτικά προγράμματα. Μέσα από την βελτίωση του σωματικού εαυτού αλλά και μέσα από 'θετικές' εμπειρίες ψυχολογικής ροής είναι εφικτό η σωματική άσκηση να συνδράμει στην ενίσχυση ολόκληρου του συστήματος του εαυτού.

#### 4. Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ.

Μακρή, Σ., & Μπάτσιου, Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: elvi\_makri@yahoo.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν η αξιολόγηση της ποιότητας ζωής, τη συνυφασμένη με την υγεία, των ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας που ζουν σε διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα αποτέλεσαν 110 ασθενείς (35 άνδρες και 75 γυναίκες), από Αλεξανδρούπολη, Κρήτη, Καλαμάτα, Ρόδο, Αθήνα και 26 υγιείς από την Καλαμάτα. Ο μέσος όρος ηλικίας των πασχόντων ήταν  $40.56 \pm 11.0$  χρόνια ενώ των ατόμων χωρίς Σ.Κ.Π.  $40.1 \pm 5.9$  χρόνια. Το όργανο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το SF-36, το οποίο αποτελείται από 36 ερωτήσεις, οι οποίες κατηγοριοποιούνται σε 8 θεματικές κλίμακες: σωματική λειτουργικότητα, κοινωνική λειτουργικότητα, σωματικός πόνος, ψυχική υγεία, περιορισμοί ρόλου λόγω σωματικών και συναισθηματικών προβλημάτων, ζωτικότητα και γενική αντίληψη για την υγεία.

*Αποτελέσματα.*

Η ανάλυση t-test (ανεξάρτητα δείγματα) έδειξε: α) Στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της βαθμολογίας των ατόμων με και χωρίς Σ.Κ.Π. στις κλίμακες της "Γενικής Υγείας" ( $t = 5,07, p < .001$ ), της "Σωματικής Λειτουργικότητας" ( $t = 5,74, p < .001$ ), του "Ρόλου του Σώματος" ( $t = 4,81, p < .001$ ), του "Συναισθηματικού Ρόλου" ( $t = 3,87, p < .001$ ), της "Ζωτικότητας" ( $t = 4,12, p < .001$ ) και της "Κοινωνικής Λειτουργικότητας" ( $t = 3,86, p < .001$ ). Στην κλίμακα του "Σωματικού Πόνου", της "Μεταβολής της Υγείας" και της "Ψυχικής Υγείας" δε σημειώθηκε διαφορά μεταξύ των δυο ομάδων. β) Ως προς τον παράγοντα «φύλο» των ασθενών σημειώθηκε οριακή διαφορά ( $p = .05$ ) στην κλίμακα της "Ζωτικότητας", στην οποία υπερείχαν οι άνδρες. Η ανάλυση διακόμανσης (one-way Anova) έδειξε: α) Οριακή διαφορά ( $p = .05$ ) στην κλίμακα της "Σωματικής Λειτουργικότητας" και στην κλίμακα της "Μεταβολής της Υγείας" ( $p = .056$ ), όσο αφορά στη χρονιότητα της νόσου. Τα άτομα που είχαν από 2 έως 10 χρόνια Σ.Κ.Π., έδειξαν την καλύτερη σωματική λειτουργικότητα ενώ αισθάνονταν την κατάσταση της υγείας τους αρκετά επιδεινωμένη, σε σχέση με τα άτομα που είχαν από 11-20 και 21-30 χρόνια Σ.Κ.Π.. β) Σημαντική διαφορά στην κλίμακα της "Μεταβολής της Υγείας" ( $F_{(4,105)} = 4,525, p < .05$ ), της "Σωματικής Λειτουργικότητας" ( $F_{(4,100)} = 5,57, p < .001$ ), του "Σωματικού Ρόλου" ( $F_{(4,102)} = 7,62, p < .001$ ) και "Συναισθηματικού Ρόλου" ( $F_{(4,102)} = 7,88, p < .001$ ), στην κλίμακα της "Γενικής Υγείας" ( $F_{(4,95)} = 3,18, p < .05$ ), του "Σωματικού Πόνου" ( $F_{(4,104)} = 29,5, p < .001$ ), της "Ζωτικότητας" ( $F_{(4,98)} = 9,44, p < .001$ ) και της "Ψυχικής Υγείας" ( $F_{(4,101)} = 3,5, p < .05$ ), όσο αφορά στον τόπο διαμονής των ασθενών. Στην κλίμακα της "Κοινωνικής Λειτουργικότητας" δε σημειώθηκε καμία σημαντική διαφορά. Καλύτερη βαθμολογία είχαν οι ασθενείς από την Καλαμάτα ενώ τη χαμηλότερη οι ασθενείς από την Αλεξανδρούπολη.

*Συμπεράσματα.*

Από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι οι ασθενείς με Σ.Κ.Π. θεωρούν ότι η ποιότητα ζωής τους δεν είναι τόσο καλή όσο των υγιών. Οι παράγοντες που διαφοροποιούν τον τρόπο που αντιλαμβάνονταν την κατάσταση της υγείας τους οι ασθενείς, ήταν ο τόπος κατοικίας τους. Η χρονιότητα της νόσου και το φύλο παρουσιάστηκαν λιγότερο σημαντικοί παράγοντες.

## **5. ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΤΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Βενετσάνου, Φ., Καμπάς, Α., Χριστοφορίδης, Χ., & Ξανθή, Π.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: venetsan@cs-net.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Το εργαλείο ψυχοκινητικής ανάπτυξης Δημόκριτος αποτελεί μια νέα δέσμη αξιολόγησης για παιδιά 4-6 χρόνων, βασισμένη στο Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder (MOT4-6) (Zimmer & Volkamer, 1987).

Η σημαντικότερη παράμετρος για την επιλογή ενός εργαλείου αξιολόγησης είναι η εγκυρότητα των πληροφοριών που παρέχει, για τον πληθυσμό τον οποίο καλείται να αξιολογήσει. Σκοπός της εργασίας ήταν η πιλοτική μελέτη της εγκυρότητας κατασκευής της δέσμης Δημόκριτος για την αξιολόγηση παιδιών πρωτοσχολικής ηλικίας. Συγκεκριμένα εξετάστηκε η δυνατότητα διαφοροποίησης των επιδόσεων: α) των παιδιών της Α' και Β' δημοτικού, β) ομάδων με διαφορετικά χαρακτηριστικά.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 242 μαθητές και μαθήτριες της Α' & Β' τάξης του δημοτικού σχολείου. Από αυτά, 212 ήταν παιδιά τυπικού πληθυσμού, 16 παρουσίαζαν μαθησιακές δυσκολίες (ΜΔ) και 14 ειδικές ανάγκες (ΕΑ).

*Αποτελέσματα.*

α) Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης ενός παράγοντα (τάξη) που εφαρμόστηκε στις συνολικές επιδόσεις των 212 παιδιών τυπικού πληθυσμού, υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα τάξη ( $F_{1,210} = 43.352, p < .001, \eta^2 = .17$ ). Οι μαθητές της Β' είχαν καλύτερες επιδόσεις από αυτούς της Α' τάξης.

β) Για την ανίχνευση της διαφοροποίησης των επιδόσεων ομάδων με διαφορετικά χαρακτηριστικά, εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα (ομάδα) στις συνολικές επιδόσεις των τριών παρακάτω ομάδων: 1) τυπικός πληθυσμός ( $n=16$ ), 2) παιδιά με ΜΔ ( $n=16$ ) και 3) παιδιά με ΕΑ ( $n=14$ ). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπήρξε σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα ( $F_{2,43} = 38.876, p < .001, \eta^2 = .64$ ). Σύμφωνα με τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, σημαντικές διαφορές υπήρξαν μεταξύ και των τριών ομάδων. Τα παιδιά τυπικού πληθυσμού είχαν τις υψηλότερες επιδόσεις, ακολουθούμενα από την ομάδα με ΜΔ και την ομάδα με ΕΑ αντίστοιχα.

*Συμπεράσματα*

Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, υποστηρίζεται η εγκυρότητα κατασκευής της δέσμης Δημόκριτος για την αξιολόγηση παιδιών πρωτοσχολικής ηλικίας. Καθώς χαρακτηριστικά της δέσμης όπως, μικρή διάρκεια εξέτασης, φθηνός εξοπλισμός, τεστ με παιγνιώδη μορφή, υποστηρίζουν την οικολογική της εγκυρότητα και την καθιστούν ένα ελκυστικό και ταυτόχρονα λειτουργικό εργαλείο κινητικής αξιολόγησης, κρίνεται απαραίτητη η περαιτέρω μελέτη των υπόλοιπων κριτηρίων εγκυρότητας, έτσι ώστε να τεκμηριωθεί η καταλληλότητα της δέσμης γι' αυτή την ηλικία.

## **6. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΝΑΦΟΡΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑΣ**

**Γιάτσης, Σ., & Λόλα, Α.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ

Η επιστήμη της ψυχολογίας όλο και περισσότερο συμβάλει στην ερμηνεία των ελληνικών μύθων. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με τις αθλητικές αναφορές που βρίσκονται πλούσιες στα κείμενα της αρχαιοελληνικής γραμματείας.

Το σοβαρότερο πρόβλημα στην ερμηνεία του φαινομένου του αγώνα, βρίσκεται στο βασικό μύθο της δημιουργίας του σύμπαντος (*Θεογονίας*) και του ανθρώπου, που παρουσιάζεται με το στοιχείο της μεγάλης σύγκρουσης των αφύσικων στοιχείων (Γιγάντων κτλ). Η ιδέα καταγράφεται, κυρίως στα έργα του Ησιόδου (*Θεογονία, Έργα και Ημέραι*). Ίδιες, όμως, προσομοιώσεις αναφέρονται και στα έργα του Ομήρου, *Ιλιάδα* και *Οδύσσεια*. Όταν, για παράδειγμα, ο Αχιλλέας είναι έτοιμος για έναν ολοκληρωμένο πόλεμο, την τελευταία στιγμή, με παρέμβαση των θεών, αλλάζει γνώμη. Εκεί οργανώνει αθλητικούς αγώνες, με κίνητρο τα υλικά *ἀεθλα*, (βραβεία) αλλά με κύριο νικητή τον ειρηνικό αθλητικό αγώνα. Ο Αχιλλέας, από ψυχολογικής πλευράς, φαίνεται να εκφράζει την ενσωματωμένη στην ανθρώπινη φύση βία, ενώ, ο αθλητικός αγώνας που ακολουθεί, εκφράζει την άλλη πλευρά την ειρηνική ενασχόληση. Χωρίς το δεύτερο στοιχείο ο άνθρωπος βαίνει προς την αυτοκαταστροφή.

Η αθλητική Ψυχολογία μπορεί να συμβάλει, παράλληλα με την φιλοσοφία, τη σημειωτική και την μυθολογία στην ερμηνεία δύσκολων, αναπάντητων ακόμη, ερμηνευτικών θεμάτων.

Στην εισήγηση χρησιμοποιούνται βασικές πλευρές του στοιχείου του αγώνα στους ελληνικούς μύθους και επιχειρούνται κάποιες ερμηνείες. Η βασική βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε είναι τα έργα του Ομήρου, του Ησιόδου και άλλων πρωτογενών πηγών. Παράλληλα, χρησιμοποιούνται σύγχρονα βοηθήματα για τη διευκόλυνση των ενδιαφερομένων για το θέμα.

## **7. ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ**

**Δεμέτη, Σ., Ρόκκα, Σ., Μπεμπέτσος, Ε., & Μαυρίδης, Γ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

Email: [mageorge@otenet.gr](mailto:mageorge@otenet.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο έλεγχος αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες και στην αυτοαποτελεσματικότητα για υγιεινή διατροφή ενηλίκων ασκουμένων σε ομαδικά προγράμματα αερόμπικ.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 94 ασκούμενοι σε ομαδικά προγράμματα, με μ.ο. ηλικίας  $34 \pm 6,85$  έτη, που χωρίστηκαν τυχαία σε πειραματική ( $n=51$ ) και ομάδα ελέγχου ( $n=43$ ). Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο των Parcel και συνεργατών (1995), το οποίο έχει τροποποιηθεί για τον ελληνικό πληθυσμό και τις διατροφικές του συνήθειες (Bebetsos, Chroni & Theodorakis, 2002). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε τρεις φορές, στην αρχή, τη μέση και στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος διάρκειας 16 εβδομάδων. Στην πειραματική ομάδα παράλληλα με τα προγράμματα άσκησης τρεις φορές την εβδομάδα, πραγματοποιούνταν μαθήματα υγιεινής διατροφής μία φορά την εβδομάδα, ενώ η ομάδα ελέγχου συμμετείχε στα προγράμματα χωρίς να δέχεται επί πλέον διατροφικές οδηγίες.

*Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλούς συντελεστές αξιοπιστίας για τα δύο ερωτηματολόγια ( $.87 > \alpha > .89$ ). Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες, προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ως προς την Αυτοαποτελεσματικότητα για υγιεινή διατροφή,  $F(2,184) = 121,435$ ,  $p < .001$  και τις Διατροφικές συνήθειες  $F(2,184) = 102,79$ ,  $p < .001$ , με την ομάδα παρέμβασης να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική βελτίωση ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα για υγιεινή διατροφή και τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Επιπλέον στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μεταξύ των μετρήσεων καθώς και αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδων και μέτρησης.

*Συμπεράσματα.*

Συμπερασματικά, η έρευνα έδειξε ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα με ενημέρωση για υγιεινή διατροφή, τα ενημερωτικά φυλλάδια και οι συζητήσεις παράλληλα με τα προγράμματα άσκησης,

μπορούν να βελτιώσουν την αυτοαποτελεσματικότητα και τις διατροφικές συνήθειες των ασκουμένων και να οδηγήσουν σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ωστόσο, προτείνεται η επέκταση της εργασίας σε μεγαλύτερο δείγμα και σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες, για τη γενίκευση και αξιοποίηση των αποτελεσμάτων.

---

# Αναρτημένες Ανακοινώσεις

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

### 1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ

Αδάμου Δ.<sup>1,2</sup>, Τσέλιος, Θ.<sup>2</sup>, Κοσμίδου, Ε.<sup>1</sup>, & Ζήση, Β<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

<sup>2</sup>2<sup>ο</sup> Γενικό Λύκειο Τρικάλων

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η συμπεριφορά του καπνίσματος, η ενημέρωση και τα πρότυπα τους, καθώς και οι λόγοι αυτής της συμπεριφοράς, σε μαθητές λυκείου.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 98 μαθητές λυκείου (46 αγόρια, 52 κορίτσια), ηλικίας 16 με 18 ετών. Από αυτούς, οι 65 ήταν μη καπνιστές και οι 33 καπνιστές. Υπήρχαν 2 διαφορετικά περιγραφικά ερωτηματολόγια (από ένα για καπνιστές και μη καπνιστές) και το κάθε παιδί επέλεγε μόνο του ποιο από τα δύο θα συμπλήρωνε ανάλογα με το αν θεωρούσε τον εαυτό του καπνιστή ή μη καπνιστή. Με ειδική διευκρίνιση καπνιστές θεωρούνταν αυτοί που κάπνιζαν έστω και ένα τσιγάρο την εβδομάδα. Έγινε περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων.

*Αποτελέσματα.*

Το 34 % του δείγματος δήλωσε ότι καπνίζει και το 66 % ότι δεν καπνίζει. Από τους καπνιστές το 60% δήλωσε ότι κάπνιζε λιγότερο από μισό πακέτο. Η ύπαρξη άλλου καπνιστή στο σπίτι έδειξε ότι ήταν σημαντικός παράγοντας, στο να καπνίσει κάποιος έφηβος και για τα δύο φύλα. καθώς 62% των καπνιστών προέρχονταν από οικογένειες που είχαν ένα τουλάχιστο καπνιστή (γονιό ή αδερφό/αδερφή). Ως ηλικία έναρξης του καπνίσματος τα αγόρια δήλωσαν την ηλικία των 15, ενώ τα κορίτσια την ηλικία των 14. Το 13% δήλωσε ότι οι γονείς τους αδιαφόρησαν όταν ενημερώθηκαν για τη συμπεριφορά αυτή των παιδιών τους. Οι μαθητές ήταν αρκετά ενημερωμένοι για τα προβλήματα υγείας που θα αντιμετώπισουν από το κάπνισμα καθώς δήλωναν ενημερωμένοι αλλά και στην ανοιχτή ερώτηση κατέγραφαν τις συνέπειες που θα αντιμετώπισουν, ωστόσο δήλωσαν ως επιλογή τους το να ακολουθούν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και δεν σκόπευαν να το σταματήσουν άμεσα. Τα αγόρια-καπνιστές δήλωσαν ότι κάπνιζαν γιατί τους «αρέσει» και τα κορίτσια-καπνιστές γιατί είναι μια «συνήθεια».

Οι μη καπνιστές δήλωσαν ότι το τσιγάρο δε διευκολύνει την επικοινωνία (12 κορίτσια, 5 αγόρια), παρεμποδίζει την άσκηση (18 κορίτσια, 16 αγόρια). Δεκαέξι κορίτσια και 13 αγόρια δήλωσαν απόλυτα ότι το κάπνισμα σήμερα είναι πιο δημοφιλές από παλαιότερα. Με ανοιχτή ερώτηση οι μη καπνιστές κλήθηκαν να δηλώσουν κατά την άποψή τους την αιτία έναρξης του καπνίσματος. Το 55% των αγοριών και το 23% των κοριτσιών δήλωσε τη «μαγκιά». Το 23% των αγοριών δήλωσε τη δημιουργία μιας εικόνας προς τα έξω. Το 10% των κοριτσιών και μόνο το 3% των αγοριών θεωρούσαν ότι η παρέα επηρεάζει σημαντικά. Τα κορίτσια βλέπουν σαν κύριο λόγο έναρξης του καπνίσματος (44%) την εικόνα που προσπαθεί κάποιος να δείξει προς τα έξω. Η άθροιση των παραγόντων «μαγκιά» και «επιθυμία να δείχνουν ανεξάρτητοι, σπουδαίοι, σκληροί, κλπ.» δίνει το ίδιο ποσοστό για τα αγόρια και τα κορίτσια.

*Συμπεράσματα.*

Οι μαθητές και οι μαθήτριες στο λύκειο καπνίζουν συστηματικά σε αρκετά υψηλό ποσοστό. Θα πρέπει να γίνουν μελέτες αλλά και παρεμβάσεις σε επίπεδο σχολείου μέσω



προγραμμάτων αγωγής υγείας ώστε όλοι αυτοί που ξεκινάνε να καπνίζουν για τέτοιους λόγους να μην γίνουν καπνιστές σαν ενήλικες, επειδή πλέον έχουν περάσει στη συνήθεια.

## **2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΕΡΟΜΠΙΚ ΣΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ /ΤΡΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

**Αντωνάτου, Ρ., Ρόκκα, Σ., Κούλη, Ο., Μπεμπέτσος, Ε., Μαυρίδης Γ., & Κώστα, Γ.**  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν να αξιολογηθεί η επίδραση ενός προγράμματος dance aerobic ως προς τους προσωπικούς προσανατολισμούς, την εσωτερική παρακίνηση, την αντίληψη κλίματος παρακίνησης και την ικανοποίηση, μαθητών/τριών γυμνασίου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα αποτέλεσαν 160 μαθητές/τριες της Α' και Γ' γυμνασίου. Από αυτούς οι 91 αποτέλεσαν την πειραματική και οι 69 την ομάδα ελέγχου. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια: (α) «Προσωπικών Προσανατολισμών», το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί στον ελληνικό πληθυσμό και μετράει τους παράγοντες «προσανατολισμό στη δουλειά» και «προσανατολισμό στο εγώ», (β) «Εσωτερικής Παρακίνησης», το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί στον ελλαδικό χώρο σε παλιότερες έρευνες (π.χ. Diggelidis & Παραϊοαννου, 1999), που διερευνά τους παράγοντες «ευχαρίστηση» και «προσπάθεια», (γ) «Αντίληψης Κλίματος Παρακίνησης», τροποποιημένο στον ελληνικό πληθυσμό (Παραϊοαννου, 1998) (δ) «Κλίμακα ικανοποίησης από το μάθημα Φυσικής Αγωγής» (Duda & Nicholls, 1992) τροποποιημένο (Παραϊοαννου, Milosis, Kosmidou & Tsigilis, 2002). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν πριν και μετά το τέλος του προγράμματος παρέμβασης, την 1<sup>η</sup> και τη 12<sup>η</sup> εβδομάδα.

*Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των ερωτηματολογίων. Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς ένα επαναλαμβανόμενο παράγοντα, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς: τον «προσανατολισμό στη δουλειά», στην αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδας και μέτρησης, καθώς και μεταξύ των ομάδων, (2) τον «προσανατολισμό στο εγώ», στην αλληλεπίδραση μεταξύ τάξης και μέτρησης, καθώς και μεταξύ των τάξεων, (3) την «ευχαρίστηση», στην αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδας και μέτρησης, (4) την «προσπάθεια» στην αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδας και μέτρησης, καθώς και μεταξύ των ομάδων.

*Συμπεράσματα.*

Συμπερασματικά, μετά την παρέμβαση οι μαθητές/τριες της πειραματικής ομάδας παρουσίασαν υψηλότερα σκορ ως προς την αντίληψη κλίματος παρακίνησης στη δουλειά και χαμηλότερα ως προς την αντίληψη κλίματος παρακίνησης στο εγώ και στατιστικά σημαντική βελτίωση στον παράγοντα προσπάθεια και διασκέδαση. Τα προγράμματα αερόμπικ στο σχολικό περιβάλλον μπορεί να επιφέρουν βελτίωση τόσο στην εσωτερική παρακίνηση όσο και στην ευχαρίστηση των μαθητών/τριών γυμνασίου. Το αερόμπικ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στα πλαίσια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο σχολικό περιβάλλον. Ωστόσο προτείνεται η επέκταση της παρεμβατικής αυτής εργασίας σε μεγαλύτερο δείγμα και σε άλλες βαθμίδες εκπαίδευσης, για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων.

### 3. ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΕΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΕΝΑΝΤΙ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Αντωνίου, Π., & Μπεμπέτσος, Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [empempet@phyed.duth.gr](mailto:empempet@phyed.duth.gr)

*Σκοπός της εργασίας*

(α) η αξιολόγηση του ερωτηματολογίου στάσεων και προθέσεων μαθητών έναντι χρήσης υπολογιστών, ως αξιόπιστου οργάνου μέτρησης στον ελλαδικό χώρο. Επίσης, (β) εξετάστηκαν και διαφορές φύλου.

*Μεθοδολογία*

Το δείγμα αποτέλεσαν 252 μαθητές Λυκείου (17±2 ετών), των πόλεων Κομοτηνής, Σερρών, Λάρισας και Θάσου. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε (Selwyn, 1997) αποτελείται από: (1) 6 ερωτήσεις επίδρασης (συναισθήματα σχετικά με τους υπολογιστές), (2) 5 ερωτήσεις γνώσεων και (3) 6 ερωτήσεις παρόρμησης ή συμπεριφοράς και (4) 4 ερωτήσεις αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς ελέγχου (αντιλαμβανόμενη δυσκολία ή αδράνεια ως προς την χρήση υπολογιστή).

*Αποτελέσματα*

Από την διερευνητική παραγοντική ανάλυση, προέκυψαν 4 παράγοντες οι οποίοι εξηγούσαν το 61.5% της μεταβλητότητας. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αξιοπιστίας ήταν: για τα «επίδραση» .71, για την «γνώση» .77, για την «παρόρμηση ή συμπεριφορά» .72 και για την «αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά ελέγχου» .71. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό εξακρίβωσης διαφορών μεταξύ μέσων όρων για ανεξάρτητα δείγματα, για την εξέταση διαφορών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Στατιστικά σημαντικές διαφορές δεν παρουσιάστηκαν.

*Συμπεράσματα*

Συνολικά, τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά για την χρήση του οργάνου μέτρησης στον ελλαδικό χώρο και ιδιαίτερα στον σχολικό πληθυσμό. Και τα δύο φύλα υποστήριξαν ότι ο υπολογιστής εξυπηρετεί στο να οργανώνουν τις εργασίες τους καλύτερα. Τέλος, η περαιτέρω χρήση του ερωτηματολογίου κρίνεται ως αναγκαία.

### 4. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Αρβανίτη, Γ., Κάζλαρη, Ε., & Ψυχουντάκη, Μ.

ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

E-mail: [mpsychou@phed.uoa.gr](mailto:mpsychou@phed.uoa.gr)

*Σκοπός εργασίας*

Οι όροι *κατάθλιψη* και *άγχος* κατέχουν κυρίαρχο ρόλο στο καθημερινό λεξιλόγιο των ανθρώπων. Η πίεση και η ένταση, οι οποίες δημιουργούνται από το σύγχρονο τρόπο ζωής και τις οποίες καλείται ο μέσος άνθρωπος να αντιμετωπίσει, είναι τεράστιες. Υπάρχουν τρόποι αντίδρασης; Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση που πιθανόν υπάρχει μεταξύ της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης με τους δείκτες κατάθλιψης και άγχους.

*Μέθοδος*

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα έλαβαν μέρος 120 άτομα, ηλικίας 20 έως 57 ετών ( $M=32.85$ ,  $SD=10.42$ ). Από το δείγμα της έρευνας οι 60 (30 άνδρες, 30 γυναίκες) συμμετείχαν συστηματικά σε προγράμματα άσκησης τα δύο τελευταία χρόνια και οι 60 (30 άνδρες, 30 γυναίκες) δεν έκαναν κανένα είδος άσκησης τα δύο τελευταία χρόνια. Ερωτηματολόγια - Διαδικασία: Για τις ανάγκες της έρευνας οι συμμετέχοντες απάντησαν μια σειρά από ερωτηματολόγια όπως: (α) Ερωτηματολόγιο Άγχους Κατάστασης Προδιάθεσης - κλίμακα Προδιάθεσης (State-Trait Anxiety Inventory; Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs,

1983), (β) Ερωτηματολόγιο Κατάθλιψης του Beck (Beck Depression Inventory-II; Beck, Steer, & Garbin, 1996), (γ) Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους (Social Physique Anxiety Scale; Hart, Leary, & Rejeski, 1989), (δ) Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (Profile of Mood State; Shacham, 1983) και (ε) ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο με θέματα σχετικά με τη συμμετοχή των ερωτώμενων σε προγράμματα άσκησης.

*Συμπεράσματα.*

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, μεταξύ ασκουμένων και μη ασκουμένων, στο σύνολο του δείγματος, παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στους πέντε από τους έξι παράγοντες του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (ένταση, κατάθλιψη, επιθετικότητα, κόπωση, σύγχυση καθώς στη συνολική ψυχική διάθεση), στο άγχος προδιάθεσης καθώς και στα επίπεδα της κατάθλιψης. Περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις ανέδειξαν την ίδια εικόνα σε συγκρίσεις μεταξύ ασκουμένων και μη ασκουμένων ανδρών και γυναικών χωριστά. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι το φύλο δεν είναι ο παράγων διαφοροποίησης της ψυχικής διάθεσης του δείγματος. Επίσης, φαίνεται ότι δεν είναι το κοινωνικό άγχος από την εικόνα του σώματος που τους οδήγησε στα προγράμματα άσκησης αλλά ίσως μια βαθύτερη εσωτερική ανάγκη για τη διαχείριση της συνολικής ψυχικής διάθεσης.

## **5. ΣΧΕΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

**Γεωργάκα, Α., Νάτσης, Π., Γεωργίου, Σ., & Ζήση, Β.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: pnatsis@pe.uth.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Μελετήθηκε η σχέση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας ηλικιωμένων ατόμων με την ψυχική ευεξία και τις υποκλίμακες της, καθώς και η διαφοροποίηση αυτών των σχέσεων σε άνδρες και γυναίκες.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 110 άτομα (56 άνδρες και 54 γυναίκες) ηλικίας 63 έως 90 ετών ( $M=72.64$ ,  $SD=5.55$ ). Με προσωπική συνέντευξη συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια για την καταγραφή της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας (PASE) και την αξιολόγηση της ψυχικής ευεξίας.

*Αποτελέσματα.*

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι άνδρες είχαν παρόμοια σκορ με τις γυναίκες στη φυσική δραστηριότητα και τη συνολική ψυχική ευεξία, ενώ υπερείχαν σημαντικά στην υποκλίμακα της ψυχικής ευεξίας που αφορά στη σωματική υγεία,  $F(1,108) = 5.54$ ,  $p < .05$ . Οι συσχετίσεις των υποκλιμάκων της ψυχικής ευεξίας με τη φυσική δραστηριότητα διαφοροποιήθηκαν ανάλογα με το φύλο. Πιο συγκεκριμένα, στους άνδρες το συνολικό σκορ της φυσικής δραστηριότητας συσχετίστηκε σημαντικά με τις υποκλίμακες της ψυχικής ευεξίας που αφορούν στη σωματική ( $r = .31$ ,  $N = 56$ ,  $p < .05$ ) και ψυχική υγεία ( $r = .35$ ,  $N = 56$ ,  $p < .01$ ). Στις γυναίκες, η μοναδική στατιστικά σημαντική συσχέτιση που εντοπίστηκε ήταν μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας που αφορά στο βάδισμα και της υποκλίμακας της ψυχικής ευεξίας που αφορά στην κοινωνική ζωή ( $r = .29$ ,  $N = 54$ ,  $p < .05$ ).

*Συμπεράσματα.*

Φαίνεται ότι η καθημερινή φυσική δραστηριότητα συνδέεται θετικά με την ψυχική ευεξία. Οι διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο φύλων μπορεί να οφείλονται στο διαφορετικό είδος δραστηριοτήτων με το οποίο επιλέγουν να ασχοληθούν στην καθημερινή τους ζωή.

## **6. ΟΙ ΜΥΪΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

**Γιαννακόπουλος, Κ., & Σοφιάδης, Ν., & Κυριαλάνης, Π.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [kgiann@phyed.duth.gr](mailto:kgiann@phyed.duth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει κατά πόσο χρησιμοποιούνται ασκήσεις μυϊκών διατάσεων σε προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, πώς εφαρμόζονται και ποια είναι η συμβολή τους σε κάθε περίπτωση.

*Μεθοδολογία.*

Από τη διεθνή βιβλιογραφία αναζητήθηκαν σχετικές έρευνες που εφάρμοσαν ειδικά προγράμματα σε άτομα που υπέφεραν από χρόνιο πόνο. Καταγράφηκαν η αιτία πρόκλησης του πόνου, τα χαρακτηριστικά των δοκιμαζόμενων και τα στοιχεία του προγράμματος, με στόχο να διαπιστωθεί η μέθοδος διατάσεων που χρησιμοποιήθηκε και η αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

*Αποτελέσματα.*

Οι συγκεκριμένες έρευνες εντοπίζονται στο χρονικό διάστημα 2000 – 2006 και αφορούν στην αντιμετώπιση νευροπαθή πόνου ύστερα από τραυματισμό της σπονδυλικής στήλης, πόνου λόγω μυϊκών βραχύνσεων, χρόνιας τοξικής εγκεφαλοπάθειας, ινομυαλγίας, και μυοπεριτονιακού πόνου. Χρησιμοποιήθηκε ενεργητική στατική διάταση, διαλογιστική διάταση (meditative stretching) και διατάσεις χωρίς να περιγράφεται κάποια ιδιαίτερη μέθοδος.

*Συμπεράσματα.*

Από τις συγκεκριμένες έρευνες προκύπτει ότι η θεραπεία που περιλαμβάνει ή συνδυάζεται με ασκήσεις μυϊκών διατάσεων, σύμφωνα με τις προαναφερόμενες μεθόδους, παρέχει ψυχολογική υποστήριξη σε ασθενείς με χρόνιο πόνο, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης.

## **7. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

**Γρηγορίου, Α., Χαλαστάρα, Α., & Κοντού, Μ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [kontou@pe.uth.gr](mailto:kontou@pe.uth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν, η σύγκριση της ποιότητας ζωής ατόμων με ή χωρίς κινητικές αναπηρίες που συμμετέχουν ή όχι σε δραστηριότητες άσκησης.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα αποτέλεσαν 48 άτομα με κινητικά προβλήματα (26 ασκούμενοι και 22 μη ασκούμενοι), ηλικίας 19-53 ετών (Μ.Ο=36.8, SD=9.5) και 61 άτομα χωρίς κινητικά προβλήματα (30 ασκούμενοι και 31 μη ασκούμενοι), ηλικίας 19-49 ετών (Μ.Ο=30.6, SD=8.1). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν εθελοντικά το ερωτηματολόγιο «Medical Outcomes Study-SF-36», των Ware, Kosinski και Keller, (1994), το οποίο σύμφωνα με τη βιβλιογραφία αποτελεί το πιο συχνά εμφανιζόμενο όργανο μέτρησης της ποιότητας ζωής. Το SF-36 αξιολογεί δυο παράγοντες της ποιότητας ζωής τη σωματική και την ψυχική υγεία. Οι δυο αυτοί παράγοντες διαιρούνται σε οχτώ υπο-κλίμακες: 1) σωματική λειτουργία, 2) σωματικός ρόλος, 3) σωματικός πόνος, 4) γενική υγεία, 5) ζωτικότητα, 6) κοινωνικότητα, 7) συναισθηματικός ρόλος και 8) ψυχική υγεία.

*Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα από την ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα (Independent Samples Test) έδειξε ότι, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων με και

χωρίς κινητικά προβλήματα σε τέσσερις από τις οκτώ υποκλίμακες του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής ( $p < .05$ ). Επιπλέον τα άτομα με κινητικά προβλήματα που ασκούνται και αυτά που δεν συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης διέφεραν στον παράγοντα σωματική υγεία καθώς και στη συνολική τιμή του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής ( $t_{(42)}=2.8, p < .01$ ).

*Συμπεράσματα.*

Συνολικά προέκυψε ότι, η συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης στην παρούσα έρευνα, πιθανόν να βελτίωσε την υποκειμενική αντίληψη των ατόμων με κινητική αναπηρία αναφορικά με την ποιότητα ζωής τους, σε σύγκριση με τα άτομα με παρόμοια αναπηρία, που δεν συμμετέχουν σε κανένα πρόγραμμα άσκησης.

## **8. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΔΙΚΑΙΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΒΑΘΜΙΔΩΝ**

**Έδεν, Μ.Ι., Λαζάρου, Κ., Βογιατζάκη, Μ., & Κοσμιδου, Ε.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [ekosmid@pe.uth.gr](mailto:ekosmid@pe.uth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Η εργασία αυτή προσπάθησε να διερευνήσει αν τα παιδιά δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου ποτεύουν ότι ο ΚΦΑ συμπεριφέρεται δίκαια προς όλα τα παιδιά.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 234 μαθητές και μαθήτριες (Στ δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Β' Λυκείου), με μέσο όρο ηλικίας  $M=14.90$  ( $SD=2.30$ ). Χρησιμοποιήθηκαν 15 ερωτήσεις από το ερωτηματολόγιο "Perceptions of fairness" των Nichols και Good (1998). Ήταν αυτές που αντανακλούσαν το μάθημα της φυσικής αγωγής και όχι γενικά την πολιτική του σχολείου. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα (Σχεδόν ποτέ:1-σχεδόν πάντα:5).

*Αποτελέσματα.*

Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση. Εμφανίστηκαν 2 παράγοντες. Ο 1<sup>ος</sup> παράγοντας αξιολογούσε τη «Γενική δικαιοσύνη του καθηγητή φυσικής αγωγής» (ΓΔ), αποτελούνταν από 8 προτάσεις με εσωτερική συνοχή  $\alpha=.91$ . Ο 2<sup>ος</sup> παράγοντας αξιολογούσε την «επιβράβευση-τιμωρία-κανόνες του καθηγητή φυσικής αγωγής» (E-T-K), αποτελούνταν από 7 προτάσεις με εσωτερική συνοχή  $\alpha=.86$ . Ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές και στους 2 παράγοντες μεταξύ των παιδιών που ανήκαν σε διαφορετικές βαθμίδες. Συγκεκριμένα, στον παράγοντα «ΓΔ» ( $F(2,202) = 29.71, p < .001$ ) τα παιδιά της Στ δημοτικού δήλωσαν υψηλότερο σκορ από τα παιδιά του Γυμνασίου και του Λυκείου, δηλαδή πίστευαν ότι ο ΚΦΑ ήταν περισσότερο εστιασμένος στη δικαιοσύνη μέσα στο μάθημα της φυσικής αγωγής (Δημοτικό:  $M = 4.74, SD = .45$ , Γυμνασίου:  $M = 3.54, SD = 1.06$ , Λυκείου:  $M = 3.78, SD = .98$ ). Στον παράγοντα «E-T-K» ( $F(2,197) = 39.68, p < .001$ ) οι μαθητές της Στ δημοτικού δήλωσαν ότι ο ΚΦΑ η επιβράβευση, οι τιμωρίες και οι κανόνες που θέτει είναι περισσότερο συχνά δίκαιοι από ότι δήλωσαν τα παιδιά του γυμνασίου και του Λυκείου.

Δε βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των παιδιών που αθλούνται εκτός σχολείου και των παιδιών που δεν αθλούνται. Όμως μεταξύ των παιδιών που δήλωσαν ότι δεν τους άρεσε το μάθημα της φυσικής αγωγής όπως αυτό διεξαγόταν και αυτών που απάντησαν ότι τους άρεσε βρέθηκαν διαφορές και στους δύο παράγοντες (ΓΔ:  $t(199) = 7.09, p < .001, \eta^2 = 1.27$ ; E-T-K:  $t(194) = 6.73, p < .001, \eta^2 = 1.20$ ). Συγκεκριμένα αυτά που δεν τους άρεσε το μάθημα της φυσικής αγωγής πίστευαν ότι ο ΚΦΑ ήταν λιγότερο συχνά δίκαιος ( $M = 3.03, SD = .99$ ) και οι επιβραβεύσεις, οι τιμωρίες και οι κανόνες που έθετε ήταν λιγότερο συχνά δίκαιοι ( $M = 2.71, SD = .90$ ) από ότι τα παιδιά που τους άρεσε το μάθημα της φυσικής αγωγής ( $M = 4.18,$

$SD = .89$ ;  $M = 3.86$ ,  $SD = .90$ ). Τα παιδιά που είχαν γυναίκα εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής αντιλαμβάνονταν περισσότερο δίκαιη τη γενική συμπεριφορά του εκπαιδευτικού, τις επιβραβεύσεις, τις τιμωρίες και τους κανόνες από ότι τα παιδιά που είχαν άνδρα ΚΦΑ. Οι διαφορές αυτές ήταν στατιστικά σημαντικές (ΓΔ:  $t(157,564) = -3.31$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .46$ ; E-T-K:  $t(195) = -2.63$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .40$ ).

*Συμπεράσματα.*

Τα παιδιά στο δημοτικό αντιλαμβάνονται ως πολύ δίκαιη τη συμπεριφορά του ΚΦΑ, όμως όσο προχωράμε προς το λύκειο, και πιθανά γίνονται πιο εμφανής οι διαφορές στην ικανότητά τους, πιστεύουν ότι είναι λιγότερο δίκαιος.

## **9. ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΑΙ ΚΥΠΡΙΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ;**

**Θεράπου, Κ., Δάβουλου, Π., & Χαλαστάρα, Α.Ε.**

<sup>1</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [ekosmid@pe.uth.gr](mailto:ekosmid@pe.uth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Η εργασία αυτή προσπάθησε να εξετάσει τις διαφορές που εμφανίζουν οι εκπαιδευτικοί της Ελλάδας και της Κύπρου ως προς την αυτό-αποτελεσματικότητα και την αντίληψη των συμπεριφορών των μαθητών που δημιουργούν πρόβλημα μέσα στην τάξη τους.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 64 εκπαιδευτικοί από την Ελλάδα και 29 εκπαιδευτικοί από την Κύπρο. Ο μέσος όρος της ηλικίας του δείγματος ήταν 40.73 έτη ( $SD=9.23$ ) και ο μέσος όρος της προϋπηρεσίας του δείγματος ήταν 11.34 έτη ( $SD=9.33$ ) χωρίς να διαφέρουν ως προς την ηλικία οι Έλληνες και οι Κύπριοι εκπαιδευτικοί. Χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια «Αυτό-αποτελεσματικότητας» των Hoy και Woolfolk (1990) και «Προβληματικών συμπεριφορών» των Wheldall και Merrett (1988).

*Αποτελέσματα.*

Οι διαφορές στην ερώτηση αν «ξοδεύουν» περισσότερο από ότι θα έπρεπε για την οργάνωση της τάξης μεταξύ τους, δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, παρά το γεγονός ότι οι Κύπριοι εκπαιδευτικοί απάντησαν περισσότερο αρνητικά (Έλληνες: ναι=31, όχι=30, Κύπριοι: ναι=13, όχι=15). Ο μέσος όρος του αριθμού των μαθητών/μαθητριών που δημιουργούν πρόβλημα στην τάξη ήταν για τους Έλληνες  $M = 3.93$  ( $SD = 4.01$ ) και για του κύπριους εκπαιδευτικούς  $M = 4.52$  ( $SD = 2.38$ ), χωρίς όμως να είναι στατιστικά σημαντική. Για τους Έλληνες εκπαιδευτικούς ο μέσος όρος των αγοριών που δημιουργούν πρόβλημα στην τάξη ήταν  $M = 4.34$  ( $SD = 10.90$ ) και των κοριτσιών  $M = 2.35$  ( $SD = 2.33$ ). Για τους κύπριους οι αντίστοιχοι μέσοι όροι ήταν για τα αγόρια  $M = 3.05$  ( $SD = 1.63$ ) και για τα κορίτσια  $M = 2.21$  ( $SD = 1.05$ ). Η συμπεριφορά «μιλάνε» δηλώθηκε ως η δυσκολότερη προβληματική συμπεριφορά σε ποσοστό 36.1% από του Έλληνες εκπαιδευτικούς και 33.3% από τους Κύπριους εκπαιδευτικούς. Το 23.8% των Κύπριων εκπαιδευτικών δήλωσαν τη συμπεριφορά «ενοχλεί άλλα παιδιά», μια συμπεριφορά που δεν είχε σημαντικό ποσοστό στους Έλληνες εκπαιδευτικούς. Ως η συχνότερη προβληματική συμπεριφορά δηλώθηκε ότι τα παιδιά μιλάνε από το 34.4% των Ελλήνων και το 38.1% των Κύπριων εκπαιδευτικών. Η δεύτερη συχνότερη συμπεριφορά για τους Έλληνες εκπαιδευτικούς ήταν με ποσοστό 31.1% το ότι οι μαθητές (-τριες) αργούν να ξεκινήσουν ή να ολοκληρώσουν τη δουλειά ή εκτελούν μέρος μόνο αυτής. Για του κύπριους εκπαιδευτικούς υπήρχαν 4 συμπεριφορές με ίσο ποσοστό εμφάνισης (14.3%) («Λεκτική επιθετικότητα», «Κάνει Φασαρία (μη- λεκτική)», «Μιλάει» και «Ενοχλεί άλλα παιδιά»). Στην κλίμακα της αυτό-αποτελεσματικότητας δε βρέθηκαν

στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις δύο υποκλίμακες («προσωπική αυτό-αποτελεσματικότητα», «διδασκτική αυτό-αποτελεσματικότητα»).

*Συμπεράσματα.*

Υπάρχουν πολλά κοινά σημεία μεταξύ ελλήνων και κύπριων εκπαιδευτικών, παρά τις διαφορές των εκπαιδευτικών συστημάτων. Ωστόσο υπάρχουν και διαφορές οι οποίες προκαλούν ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

## **10. ΠΩΣ Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΑΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΚΑΘΡΕΦΤΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**

**Καροφίλη, Μ., Καραδήμου, Κ., Πολλάτου, Ε., & Πολυμενοπούλου, Κ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: epolatou@pe.uth.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Η εκμάθηση μιας χορευτικής ρουτίνας αερόμπικ απαιτεί τη συνεχή και αδιάλειπτη συμμετοχή του διδάσκοντα που ηγείται των ασκουμένων ενώ οι ίδιοι ακολουθούν πιστά το μοντέλο μέσω του καθρέφτη. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τα επακόλουθα από την αντικατάσταση του καθρέφτη και του κινητικού ερεθίσματος (κινητική συμμετοχή διδάσκοντα), με αντιμέτωπη (σε ζευγάρια) εκτέλεση των ασκήσεων από ασκούμενους με λεκτικό ερέθισμα από τον διδάσκοντα.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 40 άτομα, φοιτητές/τριες του Γ' έτους του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Παν/μιου Θεσσαλίας, γνώστες της ορολογίας των ασκήσεων και των βημάτων της αερόβικης γυμναστικής, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες των 20 ατόμων η καθεμία. Η α' ομάδα εξασκήθηκε στη χορευτική ρουτίνα αντιγράφοντας πιστά τις κινήσεις του διδάσκοντα με τον κλασικό τρόπο, ενώ η β' εξασκήθηκε σε αντιμέτωπα ζευγάρια με λεκτικές κυρίως οδηγίες από τον διδάσκοντα.. Η χορευτική ρουτίνα που διδάχτηκε περιελάμβανε 8 οκτάρια δηλαδή 2 φράσεις των 4 οκταριών, η καθεμία, με ασκήσεις και βήματα πάνω σε step. Για την αξιολόγηση των ασκούμενων υπολογίστηκε ο χρόνος που απαιτήθηκε για εκμάθηση, μέσα σε μια διδακτική μονάδα καθώς και ο χρόνος κινητικής συμμετοχής του διδάσκοντα και στις δύο περιπτώσεις

*Αποτελέσματα.*

Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση t-test, για να υπολογιστεί η χρονική διαφορά εκμάθησης μεταξύ των ομάδων. Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ( $p < .05$ ) στην ομάδα των ζευγαριών, η οποία εκτέλεσε τη χορευτική ρουτίνα ολοκληρωμένη, σε λιγότερο χρόνο απ' ότι η ομάδα που ακολουθούσε τον διδάσκοντα. Επιπλέον στη δεύτερη ομάδα που εκτέλεσε τη ρουτίνα σε αντιμέτωπα ζευγάρια η κινητική συμμετοχή του διδάσκοντα περιορίστηκε σε μία εφ' άπαξ κινητική επίδειξη της άσκησης και κατόπι ακολούθησε μόνο λεκτική συμμετοχή από τον δάσκαλο. Παρατηρήθηκε επίσης μια πιο ενεργής συμμετοχή των ασκούμενων διότι υπήρχε αλληλεπίδραση μεταξύ τους κατά την εκτέλεση σε ζευγάρια και ο ένας προσπαθούσε να είναι ο ιδανικός συνασκούμενος για τον άλλο.

*Συμπεράσματα.*

Η εκμάθηση και η εκτέλεση μιας χορογραφίας αερόμπικ σε ενήλικες που είναι έμπειροι στην αερόβικη γυμναστική σε αντιμέτωπα ζευγάρια και χωρίς καθρέφτη είναι: α) πιο αποτελεσματική από την κλασική διαδικασία μέσω του καθρέφτη σε ότι αφορά το συνολικό χρόνο εκμάθησης της χορογραφίας, β) λιγότερο κοπιαστική για τον δάσκαλο γ) θετική στην ανάπτυξη της συνεργασίας μεταξύ των ασκούμενων δ) κίνητρο για πιο «ενεργή» και υπεύθυνη συμμετοχή των ασκούμενων .

## 11. ΑΠΟΘΗΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

**Καραμπέκου, Α.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [akarabek@pe.uth.gr](mailto:akarabek@pe.uth.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας αποτέλεσε η ενίσχυση της δημιουργικότητας τόσο των καθηγητών Φυσικής Αγωγής όσο και των μαθητών μέσω της εύκολης και εύχρηστης κατασκευής πρωτότυπου αθλητικού υλικού.

Η αυτοσχέδια κατασκευή υλικού αποτελεί μία λύση στο σοβαρό πρόβλημα της έλλειψης ή ανυπαρξίας αθλητικού υλικού στα σχολεία λόγω των ελλειψών πιστώσεων.

Οι συγκεκριμένες προτάσεις αποτελούν εύκολες, απλές και εύχρηστες ως προς την κατασκευή τους λύσεις με μηδαμινό ουσιαστικά κόστος.

Τα υλικά που απαιτούνται για την κατασκευή των συγκεκριμένων οργάνων μπορεί ο καθένας να τα προμηθευτεί στο εμπόριο ή να τα ανακυκλώσει από παλιά οικιακά και προσωπικά αντικείμενα.

*Μεθοδολογία.*

Στη συγκεκριμένη εργασία παρουσιάζονται αναλυτικά τα απαιτούμενα υλικά, ο τρόπος κατασκευής τους καθώς και το κόστος των συγκεκριμένων υλικών. Δίδεται ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα κατασκευή στεφανιών.

Υλικά: πλαστική σωλήνα (καταστήματα οικοδομικών υλικών)

Τρόπος κατασκευής: κόβουμε τη σωλήνα σε μήκος 1,8 μ. ενώνουμε τα άκρα της με μία μικρή πλαστική σύνδεση. Έπειτα αν η σωλήνα είναι μονόχρωμη χρησιμοποιούμε χρωματιστή αυτοκόλλητη ταινία για διακόσμηση.

Κόστος: 0,80€ ανά μέτρο

*Συμπεράσματα.*

Ένας από τους σημερινούς σκοπούς της φυσικής αγωγής είναι η ενθάρρυνση του εκπαιδευτικού να προσφέρει επιλογές στα παιδιά και η δημιουργία κλίματος ευφορίας και ενθουσιασμού. Τόσο οι ασκήσεις όσο και τα διδακτικά μέσα πρέπει να χαρακτηρίζονται από καινοτομία, ποικιλία και να προξενούν ευχαρίστηση και διασκέδαση. Συνεπώς με την κατασκευή και τη δημιουργία εμπλουτίζουμε το ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο των παιδιών με αισθήματα ευχαρίστησης, απόλαυσης και ψυχικής ευφορίας.

## 12. ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ.

**Κορομπίλη, Ε., Νικολόπουλος, Χ., & Χαλαστάρα, Α.Ε.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [ekosmid@pe.uth.gr](mailto:ekosmid@pe.uth.gr)

*Σκοπός της εργασίας*

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η αυτό-αποτελεσματικότητα των εν ενεργεία εκπαιδευτικών, πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

*Μεθοδολογία*

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 93 εν ενεργεία εκπαιδευτικοί, σαράντα πέντε άνδρες (48.4%), σαράντα επτά γυναίκες (50.5%) και ένα άτομο δε δήλωσε το φύλο του. Ο μέσος όρος της ηλικίας του δείγματος ήταν 40.73 έτη ( $SD=9.23$ ) και ο μέσος όρος προϋπηρεσίας ήταν 11.34 έτη ( $SD=9.33$ ). Οι εκπαιδευτικοί ανήκαν σε διαφορετικές βαθμίδες και διδασκαν με τρεις διαφορετικές εργασιακές μορφές (μόνιμο προσωπικό, αναπληρωτές, ωρομίσθιο).

*Εργαλεία μέτρησης.* Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Αυτό-αποτελεσματικότητα εκπαιδευτικών» των Hoy και Woolfolk (1990). Αποτελούνταν από 10 προτάσεις στις οποίες ο



εκπαιδευτικός έπρεπε να απαντήσει κατά πόσο συμφωνεί με αυτές. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (1: συμφωνώ απόλυτα, 5: διαφωνώ απόλυτα).

#### *Αποτελέσματα.*

Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου μετά την αντιστροφή των ερωτήσεων που έπρεπε. Εμφανίστηκαν 2 παράγοντες με ιδιοτιμή μεγαλύτερη από 1 οι οποίοι εξηγούσαν το 52.19% της συνολικής διακύμανσης. Ο 1<sup>ος</sup> παράγοντας αποτελούνταν από 5 ερωτήσεις ονομάστηκε «Διδακτική αποτελεσματικότητα» και εξηγούσε το 28.26% της συνολικής διακύμανσης (ιδιοτιμή 2.83). Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα εξετάστηκε με το δείκτη  $\alpha$  του Cronbach και ήταν  $\alpha=.80$ . Ο 2<sup>ος</sup> παράγοντας αποτελούνταν από 5 ερωτήσεις, ονομάστηκε «Προσωπική αποτελεσματικότητα», εξηγούσε το 23.93% της συνολικής διακύμανσης (ιδιοτιμή 2.39) και η εσωτερική συνοχή του ήταν  $\alpha=.69$ .

Στη συνέχεια υπολογίστηκαν οι νέοι παράγοντες. Οι διαφορές εξετάστηκαν με αναλύσεις ανεξάρτητων δειγμάτων (independent sample t-test) και αναλύσεις διακύμανσης.

Διερεύνηση της αυτό-αποτελεσματικότητας μεταξύ των εκπαιδευτικών με διαφορετική προϋπηρεσία στην εκπαίδευση έγινε με ανάλυση διακύμανσης και δεν έδειξε διαφορές στατιστικά σημαντικές σε κανέναν από τους δύο παράγοντες. Επίσης δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές σε κανέναν παράγοντα μεταξύ των εκπαιδευτικών των διαφορετικών βαθμίδων (πρωτοβάθμιας- δευτεροβάθμιας). Βρέθηκε μόνο μια οριακή διαφορά στον παράγοντα «Προσωπική αποτελεσματικότητα» μεταξύ των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και των υπόλοιπων εκπαιδευτικών ( $t(63,044) = -2.59, p < .05, \eta^2 = .49$ ), όπου οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής είχαν υψηλότερο μέσο όρο από τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς ( $M_{\Phi\Lambda} = 4.89, SD = .39; M_{\text{ΕΚΠΑΙΔ}} = 4.59, SD = .67$ ).

#### *Συμπεράσματα.*

Οι εν ενεργεία εκπαιδευτικοί δεν διαφοροποιούνται ως προς τη διδακτική αυτό-αποτελεσματικότητά τους, ούτε ως προς την ειδικότητά τους ούτε ως προς την προϋπηρεσία τους. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής δήλωσαν υψηλότερη προσωπική αυτό-αποτελεσματικότητα από τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς. Προτείνεται να χρησιμοποιηθούν περισσότερα εργαλεία μέτρησης της αυτό-αποτελεσματικότητας, ώστε να μελετηθούν διεξοδικά οι πιθανές διαφορές μεταξύ των εν ενεργεία εκπαιδευτικών.

### **13. ΔΕΙΚΤΕΣ ΣΥΝΑΦΕΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ - ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ, ΤΩΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ.**

**Μίχης, Α.<sup>1</sup>, Μπεζεβέγκης, Η.<sup>1</sup>, & Ζέρβας, Ι.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τομέας Ψυχολογίας, Τμήμα Φ.Π.Ψ.

<sup>2</sup>Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [anmihis@sch.gr](mailto:anmihis@sch.gr)

#### *Σκοπός της εργασίας*

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει στο μάθημα της Φ.Α. τις σχέσεις: 1) της αυτοεκτίμησης με τους επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης (ακαδημαϊκή ικανότητα, σχέσεις με συνομηλίκους, αθλητική ικανότητα, σωματική εμφάνιση, συμπεριφορά), 2) των προσωπικών προσανατολισμών («έργο», «εγώ») με τους επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης και την αυτοεκτίμηση, 3) του κλίματος παρακίνησης («μάθηση», «επίδοση») με τους επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης και την αυτοεκτίμηση και 4) του κλίματος παρακίνησης με τους προσωπικούς προσανατολισμούς. Όλες οι συσχετίσεις εξετάστηκαν στο σύνολο αλλά και ως προς το φύλο των συμμετεχόντων.

#### *Μεθοδολογία*

Στην έρευνα συμμετείχαν 360 μαθητές/τριες της Ε' και ΣΤ' τάξης του δημοτικού (175 άρρενες και 185 θήλεις), οι οποίοι πριν και μετά την πειραματική διαδικασία συμπλήρωσαν

τα εξής ερωτηματολόγια: α) το ερωτηματολόγιο της Αυτοαντίληψης – Αυτοεκτίμησης (Self – Perception Profile For Children – Harter, 1985), β) το ερωτηματολόγιο των προσωπικών προσανατολισμών (TEOSQ: Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire – Duda, 1989) και γ) η συντομευμένη μορφή του ερωτηματολογίου της αντίληψης του κλίματος παρακίνησης (LAPOPEQ: Learning and Performance Orientations in Physical Education Questionnaire – Papaioannou, 1998).

#### *Αποτελέσματα*

Οι δείκτες συνάφειας (Pearson  $r$ ) στην προ – μέτρηση, για το σύνολο των μαθητών αλλά και για τα δύο φύλα, έδειξαν: 1) μέτρια προς υψηλή συνάφεια της αυτοεκτίμησης με τους επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης, 2) μέτρια συνάφεια του προσανατολισμού στο έργο και μέτρια αλλά χαμηλότερη του προσανατολισμού στο εγώ με τις κλίμακες αυτοαντίληψης – αυτοεκτίμησης, 3) μέτρια συνάφεια του κλίματος μάθησης και μηδενική έως αρνητική του κλίματος επίδοσης με τις κλίμακες αυτοαντίληψης – αυτοεκτίμησης και 4) μέτρια συνάφεια του κλίματος μάθησης με τον προσανατολισμό στο έργο και μηδενική με τον προσανατολισμό στο εγώ, ενώ το κλίμα επίδοσης είχε μέτρια συνάφεια με τον προσανατολισμό στο εγώ και μέτρια αλλά χαμηλότερη με τον προσανατολισμό στο έργο.

#### *Συμπεράσματα*

Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι: 1) Οι μαθητές/τριες που αισθάνονται γενικά καλά με τον εαυτό τους έχουν αρκετές πιθανότητες να είναι ικανοποιημένοι και σε άλλους επιμέρους τομείς της ζωής τους. 2) Οι μαθητές/τριες που κρίνουν την ικανότητά τους στο μάθημα της Φ.Α. με γνώμονα την προσωπική τους βελτίωση έχουν περισσότερες πιθανότητες να αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους, αλλά και σε άλλους επιμέρους τομείς της ζωής τους, απ' ό,τι οι μαθητές με ανταγωνιστική διάθεση. 3) Οι μαθητές/τριες που αντιλαμβάνονται ότι ο καθηγητής Φ.Α. δίνει έμφαση στην προσωπική τους βελτίωση έχουν περισσότερες πιθανότητες να αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους, αλλά και σε άλλους επιμέρους τομείς της ζωής τους, απ' ό,τι οι μαθητές που αντιλαμβάνονται το ανταγωνιστικό περιβάλλον.

4) Οι μαθητές/τριες που αντιλαμβάνονται το κλίμα μάθησης έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι προσανατολισμένοι στο έργο από ό,τι στο εγώ, ενώ αντίθετα εκείνοι που αντιλαμβάνονται το κλίμα επίδοσης έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι προσανατολισμένοι στο εγώ από ό,τι στο έργο.

## **14. ΠΟΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΘΕΩΡΟΥΝ ΩΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΟΙ ΕΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΒΑΘΜΙΔΕΣ**

**Νικολόπουλος, Χ., Χαλαστάρα, Α.Ε. & Κορομπίλη, Ε.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [ekosmid@pe.uth.gr](mailto:ekosmid@pe.uth.gr)

#### *Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει τις συμπεριφορές που οι εν ενεργεία εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι δημιουργούν πρόβλημα στην εκπαιδευτική διαδικασία ανάλογα με την εκπαιδευτική βαθμίδα στην οποία διδάσκουν.

#### *Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 93 εν ενεργεία εκπαιδευτικοί, οι οποίοι ανήκαν στην πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια. Ο μέσος όρος της ηλικίας του δείγματος ήταν 40.73 έτη ( $SD=9.23$ ) και ο μέσος όρος της προϋπηρεσίας του δείγματος ήταν 11.34 έτη ( $SD=9.33$ ). Το 72% ( $N=67$ ) δίδασκε ως μόνιμο εκπαιδευτικό προσωπικό, το 15.1% ( $N=14$ ) ήταν αναπληρωτές και το 12.9% ήταν ωρομίσθιοι. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Wheldall και Merrett (1988). Το ερωτηματολόγιο περιγράφει και κωδικοποιεί 10 συμπεριφορές μαθητών. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε περιγράφοντας μία

μόνο τάξη. Οι ερωτήσεις αξιολογούσαν τις συμπεριφορές που περισσότερο προβληματίζουν τους εκπαιδευτικούς, το φύλο των 2 παιδιών που περισσότερο προβληματίζουν την εκπαιδευτική διαδικασία.

#### *Αποτελέσματα.*

Έγινε περιγραφική στατιστική ανάλυση και συγκεκριμένα ανάλυση συχνοτήτων. Το 49.4% των εκπαιδευτικών πίστευε ότι ξόδευε περισσότερο χρόνο από ότι θα έπρεπε σε προβλήματα οργάνωσης και ελέγχου και δεν διέφεραν οι εκπαιδευτικοί των διαφορετικών βαθμίδων. Οι εκπαιδευτικοί δήλωσαν ως συχνότερα εμφανιζόμενη προβληματική συμπεριφορά το να μιλάει ο μαθητής (35.4%) και στη συνέχεια τη λεκτική επιθετικότητα (14.6%). Οι διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών διαφορετικής βαθμίδας ήταν στατιστικά σημαντικές ( $\chi^2 = 67.14, p < .001$ ). Το 89.2% των εκπαιδευτικών δήλωσαν ότι το φύλο του παιδιού που δημιουργούσε πρόβλημα ήταν αγόρι.

#### *Συμπεράσματα.*

Υπάρχουν κάποιες συμπεριφορές οι οποίες χαρακτηρίζονται ως προβληματικές από τους εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων. Ωστόσο όσο προχωράμε από το δημοτικό προς το λύκειο οι συμπεριφορές αυτές διαφοροποιούνται. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να προετοιμάζονται για το τι θα αντιμετωπίσουν στην εκπαιδευτική πραγματικότητα ανάλογα με τη βαθμίδα στην οποία απευθύνονται μέσα από τα προγράμματα σπουδών τους ή εξειδικευμένα σεμινάρια.

## **15. ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Νικολούτσου, Δ., Περδικη, Ε., Χονδρογιάννη, Ν., & Χρόνη, Σ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: karharini\_@hotmail.com

#### *Σκοπός της εργασίας*

«Λίγη ενθάρρυνση μπορεί να μας πάει μακριά!» λένε τα βιβλία φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Η ενθάρρυνση είναι ένας από τους βασικούς τρόπους ενίσχυσης της εκμάθησης, της προσπάθειας βελτίωσης ή της απόδοσης στο χώρο της εκπαίδευσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει πιθανές διαφορές στο πώς αντιλαμβάνονται αγόρια και κορίτσια την ενθάρρυνση που παρέχουν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής (ΕΦΑ) στο πλαίσιο του μαθήματος τους τόσο για τα αγόρια όσο για τα κορίτσια.

#### *Μεθοδολογία*

Στην έρευνα συμμετείχαν 144 παιδιά, όπου 62 ήταν αγόρια και 80 κορίτσια με μέσο όρο ηλικίας τα 11,05 έτη ( $T.A. = 1,27$ ). Το μάθημα γινόταν για τον 45% των παιδιών από άνδρα ΕΦΑ και για το 55 από γυναίκα ΕΦΑ. Συμπλήρωσαν γραπτό ερωτηματολόγιο όπου στο πρώτο μέρος ζητούνταν κάποια δημογραφικά στοιχεία και στο δεύτερο μέρος απάντησαν σε 10 ερωτήσεις που αξιολογούσαν την ενθάρρυνση που παρέχει ο/η ΕΦΑ προς τα αγόρια (5 ερωτήσεις) και προς τα κορίτσια (5 ερωτήσεις). Τα θέματα αγοριών και κοριτσιών ήταν ίδια και άλλαξε μόνο το φύλο στη διατύπωση των ερωτήσεων. Οι ερωτήσεις αυτές αποτελούν τον παράγοντα ενθάρρυνση στα ερωτηματολόγια PPECE-BQ και PPECE-GQ του Παραιοαννου (1998). Η συμπλήρωση έγινε στο σχολείο, παρουσία μιας από τις ερευνήτριες και απουσία της/ του ΕΦΑ.

#### *Αποτελέσματα*

Αναλύσεις t-test για τα ανεξάρτητα δείγματα αγοριών και κοριτσιών έδειξαν ότι δεν υπάρχουν διαφορές στις αντιλήψεις τους για την ενθάρρυνση που δίνει ο/η ΕΦΑ προς τα αγόρια ( $p > .05$ ) αλλά ούτε και προς τα κορίτσια ( $p > .05$ ). Βρέθηκαν όμως στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ των παιδιών που τους αρέσει το πώς γίνεται το μάθημα της ΦΑ στην τάξη τους και αυτών που δεν τους αρέσει το πώς γίνεται ( $t(119) = 3,16$ ,

$p = .002$ ). Τα παιδιά που τους αρέσει το μάθημα του καθηγητή τους αντιλαμβάνονται ότι αυτός παρέχει περισσότερη ενθάρρυνση προς τα αγόρια ( $t(59) = 2,72, p = .009$ ), περισσότερη ενθάρρυνση προς τα κορίτσια ( $t(59) = 2,37, p = .021$ ) και είναι και δίκαιος προς τα παιδιά ( $t(54) = 2,34, p = .023$ ) σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν τους αρέσει το μάθημα. Επίσης, βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των παιδιών που έκανα το μάθημα με γυναίκα ΕΦΑ και αυτών που είχαν άνδρα ΕΦΑ (. Η γυναίκα ΕΦΑ ενθαρρύνει τα αγόρια ( $t(138) = -2,18, p = .031$ ) και τα κορίτσια ( $t(139) = -3,95, p = .000$ ) περισσότερο από ότι ο άνδρας ΕΦΑ. Τέλος, αναλύσεις μεταξύ παιδιών δημοτικού και γυμνασίου έδειξαν διαφορές στη ενθάρρυνση που παρέχεται προς τα αγόρια ( $t(63) = 2,40, p = .019$ ) και προς τα κορίτσια ( $t(139) = 4,32, p = .000$ ). Πιο συγκεκριμένα τα παιδιά του δημοτικού θεωρούν ότι παρέχεται περισσότερη ενθάρρυνση προς τα αγόρια ( $M = 4,76$ ) σε σύγκριση με τα παιδιά του γυμνασίου ( $M = 3,58$ ). Επίσης, τα παιδιά του δημοτικού θεωρούν ότι παρέχεται περισσότερη ενθάρρυνση και προς τα κορίτσια ( $M = 5,31$ ) σε σύγκριση με τα παιδιά του γυμνασίου ( $M = 4,01$ ).

#### *Συμπεράσματα*

Για το ότι δε βρέθηκαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ενώ πληθώρα ερευνητών στην Ελλάδα βρίσκει διαφορές στις απόψεις τους, πιθανολογούμε ότι η αντίληψη των παιδιών για έναν/μία ΕΦΑ που προσπαθεί να ενισχύσει τις ικανότητες όλων των μαθητών στη φυσική αγωγή να μη διαφοροποιεί τις αντιλήψεις για διαφορετικής συμπεριφοράς προς τα αγόρια και τα κορίτσια. Βέβαια τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαφοροποιούνται από την έρευνα των Παπαϊωάννου και Νικολόπουλου (1995), όπου βρέθηκαν οι Έλληνες μαθητές να πιστεύουν ότι οι άνδρες Κ.Φ.Α. συμπεριφέρονται πιο θετικά στα αγόρια, και οι γυναίκες Κ.Φ.Α. πιο θετικά στα κορίτσια. Εδώ οι γυναίκες ΕΦΑ παρέχουν περισσότερη ενθάρρυνση και στα δύο φύλα. Σε όλες τις περιπτώσεις το μικρό δείγμα της έρευνας περιορίζει τα αποτελέσματα και οποιαδήποτε γενίκευση αυτών.

## **16. ΕΙΝΑΙ Ο/Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΙΚΑΙΟΣ; ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ**

**Περδίκη, Ε., Νικολούτσου, Δ., Χονδρογιάννη, Ν., & Χρόνη, Σ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: karharini\_@hotmail.com

#### *Σκοπός της εργασίας.*

Η έννοια της δικαιοσύνης δείχνει να είναι σημαντική για μεγάλο εύρος ηλικιών. Για παράδειγμα, για τα παιδιά στο σχολείο μια ένσταση του τύπου «Αυτό δεν είναι δίκαιο!», μπορεί να διακόψει προσωρινά ή και μόνιμα το παιχνίδι τους. Η έννοια της δικαιοσύνης δεν είναι σταθερή, αλλά επηρεάζεται από το χώρο και το χρόνο μέσα στον οποίο αναζητείται η ύπαρξή της (Nichols & Good, 1998). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει πιθανές διαφορές στις αντιλήψεις μαθητών και μαθητριών για το πόσο δίκαιος ή δίκαιη η είναι ο/η εκπαιδευτικός στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

#### *Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 80 κορίτσια και 62 αγόρια ( $N = 144$ ) με μέσο όρο ηλικίας τα 11,05 έτη ( $T.A. = 1.27$ ). Για το 45% του δείγματος το μάθημα της φυσικής αγωγής γινόταν με άνδρα και για το 55% με γυναίκα εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής (ΕΦΑ). Τα παιδιά συμπλήρωσαν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο στο χώρο του σχολείου τους, παρουσία μιας από τις ερευνήτριες, όπου τους ζητούνταν να καταγράψουν (α) δημογραφικά στοιχεία και (β) τις απόψεις τους σε 15 ερωτήσεις που αφορούσαν συμπεριφορές και πρακτικές που χρησιμοποιεί ο/η ΕΦΑ και υποδηλώνουν το αν είναι δίκαιος/δίκαιη ή όχι μέσα στην τάξη. Οι 15 αυτές ερωτήσεις βασίστηκαν στη δουλειά των Nichols και Good (1998) *Students' Perceptions of Fairness in School*. Κάποιες ερωτήσεις τροποποιήθηκαν, άλλες παραλείφθηκαν και νέες προστέθηκαν με σκοπό να εξετάζουν αξιόπιστα το πόσο δίκαιη ή δίκαιος είναι η/ο

ΕΦΑ μέσα στην τάξη. Η εσωτερική συνοχή των 15 ερωτήσεων ήταν καλή (Cronbach's  $\alpha = .80$ ).

#### *Αποτελέσματα.*

Αναλύσεις t-test για ανεξάρτητα δείγματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις αντιλήψεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών σχετικά με πόσο δίκαιος/δίκαιη αντιλαμβάνονται τον/την εκπαιδευτικό στο μάθημα που κάνει ( $p > .05$ ). Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ των παιδιών που τους αρέσει το πώς γίνεται το μάθημα της ΦΑ στην τάξη τους και αυτών που δεν τους αρέσει το πώς γίνεται ( $t(119) = 3,16, p = .002$ ). Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά που τους αρέσει το μάθημα αντιλαμβάνονται τον/την ΕΦΑ ως πιο δίκαιο ( $M = 3,91$ ) σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν τους αρέσει ο τρόπος που γίνεται το μάθημα τις ΦΑ ( $M = 3,43$ ). Αναλύσεις μεταξύ παιδιών που κάνουν το μάθημα με άνδρα και με γυναίκα ΕΦΑ δεν έδειξαν διαφορές ( $p > .05$ ). Τέλος, αναλύσεις μεταξύ παιδιών δημοτικού και γυμνασίου επίσης δεν έδειξαν διαφορές στις αντιλήψεις τους σχετικά με πόσο δίκαιος/δίκαιη είναι ο/η ΕΦΑ στο μάθημα που κάνει ( $p > .05$ ).

#### *Συμπεράσματα.*

Στην προκειμένη έρευνα δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στις απόψεις τους, ενώ στα αποτελέσματα των Nichols και Good (1998) κορίτσια και αγόρια διαφέρουν στις αντιλήψεις δικαιοσύνης που σχετίζονταν με ισότιμες πρακτικές και συμπεριφορές που εκδηλώνονταν μέσα στην τάξη, στο σχολείο, από τον/τη δασκάλα, και προς κάθε παιδί ατομικά. Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν και διαφοροποίηση αντιλήψεων δικαιοσύνης μεταξύ παιδιών την προεφηβική ηλικία και παιδιών που έχουν μπει στην εφηβεία (δηλ. junior high - high school, δημοτικό - γυμνάσιο), όπου οι μικρότερες ηλικίες αντιλαμβάνονται περισσότερη δικαιοσύνη. Το μικρό δείγμα της έρευνας και οι μικρές ηλικίες δημοτικού πιθανολογούμε ότι περιορίσαν τα ευρήματα των αναλύσεων στην παρούσα έρευνα.

## **17. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ.**

**Πετρόπουλος, Β., Φλουρής, Στ., Γιώτη, Ε. & Κοσμιδου, Ε.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [ekosmid@pe.uth.gr](mailto:ekosmid@pe.uth.gr)

#### *Σκοπός της εργασίας.*

Η εργασία αυτή αξιολόγησε την αυτό-αποτελεσματικότητα των μελλοντικών εκπαιδευτικών μέσα από δύο εργαλεία μέτρησης.

#### *Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 152 φοιτητές παιδαγωγικών σχολών με μέσο όρο ηλικία  $M=21.97$  έτη ( $SD=5.28$ ). Το 22% είχε πραγματοποιήσει διδακτική πρακτική, ενώ το 76.1% δεν είχε διδακτική εμπειρία από σχολείο. Άνδρες ήταν 26 συμμετέχοντες και γυναίκες ήταν 133. Χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια «Ohio State teacher efficacy scale (OSTES)» (Tschannen-Moran & Woolfolk-Hoy, 2001) και το ερωτηματολόγιο «Αυτό-αποτελεσματικότητα εκπαιδευτικών» των Hoy και Woolfolk (1990). Το δεύτερο αποτελούνταν από 10 προτάσεις στις οποίες ο εκπαιδευτικός έπρεπε να απαντήσει κατά πόσο συμφωνεί με αυτές. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (1: συμφωνώ απόλυτα, 5: διαφωνώ απόλυτα).

#### *Αποτελέσματα.*

Έγιναν διερευνητικές παραγοντικές αναλύσεις ξεχωριστά για τα δύο ερωτηματολόγια. Στο ερωτηματολόγιο OSTES, μετά την αφαίρεση 3 ερωτήσεων, προέκυψαν 3 παράγοντες με ιδιοτιμή μεγαλύτερη του 1 οι οποίοι εξηγούσαν το 60.96% της συνολικής διακύμανσης. Ο πρώτος παράγοντας «προσδοκίες-μάθηση» είχε εσωτερική συνοχή  $\alpha=.91$ , ο δεύτερος

παράγοντας «Κανόνες-πειθαρχία» είχε εσωτερική συνοχή  $\alpha=.91$  και τέλος ο τρίτος παράγοντας «διδασκτική διαδικασία» είχε εσωτερική συνοχή  $\alpha=.82$ . Στο ερωτηματολόγιο «αυτό-αποτελεσματικότητα» των Hoy και Woolfolk εμφανίστηκαν 3 παράγοντες με ιδιοτιμή μεγαλύτερη του 1 (53.87% της διακύμανσης). Ο πρώτος παράγοντας ονομάστηκε «Γενική Διδασκτική Αποτελεσματικότητα (ΓΔΑ)» ( $\alpha=.71$ ). Ο δεύτερος και ο τρίτος παράγοντας ενώθηκαν καθώς αντιπροσώπευαν την «Προσωπική Διδασκτική Αποτελεσματικότητα (ΠΔΑ)» ( $\alpha = .52$ ). Βρέθηκε ότι σημαντικά συσχετιζόνταν οι παράγοντες ΠΔΑ-«προσδοκίες-μάθηση» ( $r = .31, p < .01$ ), ΠΔΑ-«Κανόνες-πειθαρχία» ( $r = .22, p < .01$ ), «Κανόνες-πειθαρχία»-«διδασκτική διαδικασία» ( $r = .64, p < .01$ ) και «διδασκτική διαδικασία»- «προσδοκίες-μάθηση» ( $r = .52, p < .01$ ). Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι διαφορές ως προς την ηλικία βρέθηκαν μόνο στον παράγοντα «διδασκτική διαδικασία» ( $F(20,128) = 2.90, p < .001$ ). Διαφορές μεταξύ των ατόμων που είχαν εμπειρία πρακτικής άσκησης και των ατόμων που δεν είχαν τέτοια εμπειρία ως προς τη ΓΔΑ ( $t(147) = 2.53, p < .05, \eta^2 = .50$ ), «προσδοκίες-μάθηση» ( $t(149) = 3.87, p < .001, \eta^2 = .76$ ), «διδασκτική διαδικασία» ( $t(151) = 5.63, p < .001, \eta^2 = 1.09$ ) και οριακά ως προς «Κανόνες-πειθαρχία» ( $t(149) = 1.98, p = .49, \eta^2 = .39$ ).

*Συμπεράσματα.*

Η χρησιμοποίηση διαφορετικών εργαλείων αυτό-αποτελεσματικότητας μπορούν να αγγίξουν διαφορετικές μορφές της αυτό-αποτελεσματικότητας των μελλοντικών εκπαιδευτικών. Κάποιοι παράμετροι διαφοροποιούνται από την εμπειρία της διδασκαλίας.

## **18. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ.**

**Χαριτωνίδου, Κ. Δράκου, Α. & Ασπρούλη, Κ.,**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [ekosmid@pe.uth.gr](mailto:ekosmid@pe.uth.gr)

*Σκοπός της εργασίας*

Η εργασία αυτή αξιολόγησε το ερωτηματολόγιο προσδοκιών καπνίσματος σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας.

*Μεθοδολογία*

Στην έρευνα συμμετείχαν 234 μαθητές και μαθήτριες (Στ δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Β' Λυκείου), με μέσο όρο ηλικίας  $M=14.90$  ( $SD=2.30$ ). Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο προσδοκιών προς το κάπνισμα των Hine, Tilleczek, Lewko, Mc-Kenzie-Richer και Perreault (2004) και συγκεκριμένα τα 2 από τα 3 σκέλη του. Το πρώτο που αφορούσε την πιθανότητα κάποιες συνέπειες του καπνίσματος να εμφανιστούν στο άτομο («Προσδοκίες προς το κάπνισμα»), (31 ερωτήσεις με τις υψηλότερες τιμές να δηλώνουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανιστεί η συγκεκριμένη συνέπεια στο άτομο). Το δεύτερο σκέλος αφορούσε το πότε προσδοκούσε το άτομο οι προηγούμενες συνέπειες να εμφανιστούν («Χρονική οριοθέτηση προσδοκιών»), Εδώ οι μικρότερες τιμές δήλωναν περισσότερο άμεση εμφάνιση της συνέπειας. Επίσης χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της συμπεριφοράς του καπνίσματος (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005).

*Αποτελέσματα.*

Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση και στα 2 ερωτηματολόγια. Στις «Προσδοκίες προς το κάπνισμα» βρέθηκαν 5 παράγοντες, η εσωτερική τους συνοχή κυμαίνονταν από .81 ως .94 (69.64% της συνολικής διακύμανσης): «κόστος γενικά στην υγεία», «έλεγχος συναισθημάτων», «κοινωνικά οφέλη», «έλεγχος βάρους», «κοινωνικό κόστος». Στη «Χρονική οριοθέτηση προσδοκιών» βρέθηκαν 5 παράγοντες (71.65% της συνολικής διακύμανσης), η εσωτερική συνοχή των οποίων κυμαίνονταν από .87 ως .91: «Χ.Ο. κόστους γενικά στην υγεία», «Χ.Ο. κοινωνικών ωφελειών», «Χ.Ο. ελέγχου συναισθημάτων», «Χ.Ο. ελέγχου βάρους», «Χ.Ο. κοινωνικού κόστους». Η προσδοκία που δηλώθηκε ως η πιο πιθανή ήταν το «κόστος γενικά στην υγεία» ( $M = 3.48, SD = .65$ ) και η πιο άμεση χρονικά συνέπεια

του καπνίσματος ήταν η «Χ.Ο. κόστους γενικά στην υγεία» ( $M = 1.92, SD = .70$ ). Τα άτομα που είχαν καπνίσει έστω και 1 ή 2 φορές, συγκριτικά με τα άτομα που δεν έχουν καπνίσει ποτέ, δήλωσαν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανιστούν οι συνέπειες γενικά στην υγεία τους ( $t(110,670) = -3.59, p \leq .001$ ), να ελέγχουν τα συναισθήματά τους ( $t(215) = 5.50, p < .001$ ), αλλά και πιο απίθανο να τους κοστίζει κοινωνικά ( $t(163,102) = -4.13, p < .001$ ). Επίσης, τα άτομα που είχαν καπνίσει έστω και 1 ή δύο φορές συγκριτικά με τα άτομα που δεν έχουν καπνίσει ποτέ, δήλωσαν ότι το κόστος στην υγεία τους θα εμφανιστεί αργότερα στο μέλλον και όχι άμεσα ( $t(215) = 2.94, p < .005$ ), τα κοινωνικά οφέλη ( $t(107,916) = -2.48, p < .01$ ) και ο έλεγχος των συναισθημάτων ( $t(211) = -4.17, p < .001$ ) θα πραγματοποιηθούν πιο άμεσα, όπως και ο έλεγχος του βάρους τους ( $t(214) = -1.98, p < .05$ ), αλλά οι το κοινωνικό κόστος ( $t(183,826) = 7.42, p < .001$ ) θα εμφανιστούν αργότερα. Βρέθηκαν επίσης διαφορές σε όλους τους παράγοντες μεταξύ τω διαφορετικών τάξεων.

*Συμπεράσματα.*

Το παραπάνω εργαλείο μέτρησης δείχνει να είναι ικανό να συλλάβει πτυχές των μαθητών που σχετίζονται με το τι σκέφτονται για το κάπνισμα και τις συνέπειές του και επιπλέον να είναι σχετικά ευαίσθητο ανάλογα με την προηγούμενη συμπεριφορά των συμμετεχόντων.

## **19. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΧΩΡΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ**

**Χατζηγούλας, Φ., Πολλάτου, Ε., Γεροδήμος, Β., Ζήση, Β., & Καραδήμου, Κ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: tisfo84@yahoo.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει εάν και σε ποιο βαθμό οι διαφορετικές σωματικές δραστηριότητες φοιτητών/τριών Τ.Ε.Φ.Α.Α., επηρεάζουν την ικανότητα τους να προσανατολίζονται στο χώρο

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 63 άτομα, φοιτητές/τριες του Δ' έτους του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Παν/μιου Θεσσαλίας, οι οποίοι χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες-κατηγορίες σύμφωνα με την ειδικότητα που παρακολουθούν στο πλαίσιο του κύκλου σπουδών της σχολής: α) αγωνιστικού αθλητισμού, β) παιδαγωγικών - ειδική αγωγή και γ) υγείας, αναψυχής, οργάνωσης και διοίκησης. Για την αξιολόγηση της ικανότητας του προσανατολισμού των συμμετεχόντων στην έρευνα αυτή, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος Witeba- Test of Spatial Orientation (Temple, Williams & Bateman, 1974). Μετρήθηκε η απόκλιση μετά από βάδιση σε ευθεία 6μ., χωρίς οπτική επαφή, σε τρεις κατευθύνσεις: αριστερά, δεξιά και ευθεία.

*Αποτελέσματα.*

Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα (one way ANOVA), για να υπολογιστεί η απόκλιση ξεχωριστά για αριστερά, δεξιά και ευθεία για κάθε μία από τις ειδικότητες. Υπήρξαν διαφορές μεταξύ των ειδικοτήτων αναφορικά με τις τρεις κατευθύνσεις, αλλά στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε για την απόκλιση με κατεύθυνση προς τα αριστερά στην ειδικότητα της υγείας, αναψυχής, οργάνωσης και διοίκησης,  $F(2,63) = 4.865, p < .05$

*Συμπεράσματα.*

Φαίνεται ότι το είδος της σωματικής δραστηριότητας επηρεάζει την ικανότητα προσανατολισμού των ατόμων. Στα παραπάνω άτομα, σημαντικό ρόλο για την ανάπτυξη του προσανατολισμού τους προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση, παίζουν οι δραστηριότητες αναψυχής στην ύπαιθρο που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο του κύκλου σπουδών του πανεπιστημίου.

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

### 1. Η ΑΝΤΙΛΗΠΤΗ ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥΣ.

Γιολδάσης, Α., & Μπεκρής, Ε.

Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: gioldasis\_telis@yahoo.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την αντιληπτή ηγετική συμπεριφορά προπονητών ποδοσφαίρου, ελληνικών ερασιτεχνικών σωματείων και τη σχέση της με την ηλικία, την προπονητική εμπειρία, την προπονητική θητεία και την τελική κατάταξη της ομάδας τους στο πρωτάθλημα.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 67 προπονητές ποδοσφαίρου που προπονούσαν ομάδες της πρώτης, της δεύτερης και της τρίτης κατηγορίας τοπικών αθηναϊκών και επαρχιακών πρωταθλημάτων. Οι προπονητές είχαν μέσο όρο ηλικίας 43,8 χρόνια. Για την ανάλυση των συμπεριφορών των προπονητών χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ηγετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό (αντιληπτή ηγετική συμπεριφορά των προπονητών) «Leadership Sport Scale; LSS; Chelladurai & Saleh, 1980; Αγγελονίδης, 1995; Αγγελονίδης, Ζέρβας, Κάκκος, & Ψυχουντάκη, 1996». Η εξαγωγή των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με το Στατιστικό Πακέτο Κοινωνικών Επιστημών (SPSS).

*Αποτελέσματα.*

Η ανάλυση έδειξε ότι οι προπονητές ποδοσφαίρου αντιλαμβάνονται ότι παρέχουν υψηλότερα ποσά δημοκρατικής συμπεριφοράς, κοινωνικής υποστήριξης και τεχνικής καθοδήγησης και χαμηλότερα ποσά αυταρχικής συμπεριφοράς και θετικής ανατροφοδότησης.

*Συμπεράσματα.*

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι νεώτεροι προπονητές παρέχουν μεγαλύτερα ποσά τεχνικής καθοδήγησης και αυταρχικής συμπεριφοράς συγκριτικά με τους γηραιότερους οι οποίοι δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στη δημοκρατική συμπεριφορά, την κοινωνική υποστήριξη και τη θετική ανατροφοδότηση. Αντίστοιχα, οι εμπειρότεροι προπονητές παρέχουν μεγαλύτερα ποσά δημοκρατικής συμπεριφοράς και κοινωνικής υποστήριξης συγκριτικά με τους λιγότερο εμπειρους οι οποίοι συμπεριφέρονται περισσότερο αυταρχικά. Η παροχή τεχνικής καθοδήγησης και θετικής ανατροφοδότησης δε διέφερε σημαντικά ανάμεσα σε εμπειρότερους και λιγότερο εμπειρους προπονητές. Ακόμα, δε βρέθηκε σημαντική σχέση ανάμεσα στη θητεία του προπονητή σε μια ομάδα και στην τελική κατάταξη της ομάδας, με το στυλ ηγεσίας του προπονητή.

### 2. ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Γρηγοράκης, Π., & Μάζης, Ν.

Email: Pit1@ath.forthnet.gr

*Σκοπός της εργασίας*

Οι αυξημένες προπονητικές απαιτήσεις στην αγωνιστική κολύμβηση συχνά συνδέονται με αύξηση τραυματισμών. Διάφορες έρευνες μελέτησαν τα είδη και τους παράγοντες τραυματισμού κάθε αθλήματος διευκολύνοντας την πρόληψη και την μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών.



Ο σκοπός της έρευνας ήταν να κατανέμει και να εξετάσει τα είδη και τους παράγοντες μυοσκελετικών τραυματισμών που προκλήθηκαν σε 60 κολυμβητές-τριες σε μια περίοδο 12 μηνών.

#### *Αποτελέσματα*

Συνολικά 39 αθλητές υφίστησαν 55 τραυματισμούς δίνοντας συχνότητα 64% και συχνότητα έκθεσης τραυματισμού 3,5 ανά 1000 ώρες προπόνησης. Ο κίνδυνος τραυματισμού επηρεάστηκε από το στυλ κολύμβησης όχι όμως από το φύλο. Η πιο συχνή περιοχή τραυματισμού ήταν η ωμική ζώνη (46%) και ακολούθησαν το γόνατο (25%) αγκώνας (17%) και οσφυϊκή περιοχή (7%). Ο τύπος και η συχνότητα τραυματισμού διέφερε μεταξύ των ομάδων με μεγαλύτερη των κολυμβητών προσθίου και πεταλούδας ( $p < 0.05$ ). Η αυξημένη ηλικία και η μειωμένη ευλυγισία συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη πιθανότητα τραυματισμού.

#### *Συμπεράσματα*

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι αθλητές κολύμβησης βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο έκθεσης μυοσκελετικού τραυματισμού καθώς επίσης είναι δυνατό να αναγνωρίσουμε ποιοι από αυτούς είναι πιθανότερο να τραυματιστούν.

### **3. Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΣΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

**Δελή, Χ.<sup>1,2</sup>, Πασχάλης, Β.<sup>1,2</sup>, Νικολαΐδης, ΓΜ.<sup>1,2,3</sup>, & Κουτεντάκης, Γ.<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup>ΚΕΤΕΑΘ, Ινστιτούτο Σωματικής Απόδοσης και Αποκατάστασης, Τρίκαλα.

<sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα.

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Βιοχημείας Βιοτεχνολογίας, Λάρισα.

Email: [hdeli@in.gr](mailto:hdeli@in.gr)

#### *Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της έρευνάς μας ήταν να παρατηρήσουμε τυχόν αλλαγές στις επιδόσεις των Ελλήνων αθλητών και αθλητριών στα οριζόντια άλματα σε δύο διαφορετικές πενταετίες και να εξετάσουμε την επίδραση του χρόνου που μεσολάβησε.

#### *Μεθοδολογία.*

Για το σκοπό της έρευνάς μας χρησιμοποιήσαμε την καλύτερη επίδοση των 8 καλύτερων αθλητών και αθλητριών για τις δεκαετίες 1986-1990 και 2001-2005 που σημειώθηκαν σε επίσημο αγώνα, στη διάρκεια του κάθε έτους. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ANOVA 2 x 5 (περίοδος x χρόνος) καθώς και ανάλυση pair-wise comparisons μέσω simple main effect χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση των αποτελεσμάτων. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο  $P < 0.05$ .

#### *Αποτελέσματα.*

Οι άλτες και τις άλτριες του μήκους τη δεύτερη περίοδος παρουσιάζουν σημαντικά μεγαλύτερες τιμές σε σχέση με την πρώτη περίοδο. Επίσης, κατά τη δεύτερη περίοδο παρουσιάζεται βελτίωση των επιδόσεων τους στο μέσον της. Οι άλτες του τριπλούν παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση στη δεύτερη περίοδο σε σχέση με την πρώτη, η βελτίωση όμως αυτή δεν είναι τόσο εμφανής όσο αυτή που παρουσιάστηκε στους άλτες του μήκους. Τέλος, οι άλτριες του τριπλούν δεν παρουσίασαν σημαντική βελτίωση την δεκαετία (2001-2005) που καταγράφηκαν οι επιδόσεις τους στην παρούσα μελέτη.

#### *Συμπεράσματα.*

Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι στη χρονική περίοδος που μεσολάβησε μεταξύ των δύο περιόδων βελτιώθηκαν οι επιδόσεις, ίσως εξαιτίας της εξέλιξης σε επίπεδο προπονητών και σε επίπεδο προπονητικών μέσων. Παράλληλα η ανάπτυξη και η συμβολή της τεχνολογίας στο χώρο του αθλητισμού όσον αφορά τα όργανα, τις μεθόδους αξιολόγησης αλλά και τη γρηγορότερη αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς, μπορεί να δικαιολογήσει τα αποτελέσματα της μελέτης μας.

Παρόλο που και οι δύο περίοδοι περιλαμβάνουν Ολυμπιακούς αγώνες φαίνεται ότι η σημαντικότερη βελτίωση των επιδόσεων σημειώθηκε στην περίοδο που η Ολυμπιάδα διοργανώθηκε στην χώρα καταγωγής των αθλητών λόγω ίσως της προσπάθειάς τους να εξασφαλίσουν τη συμμετοχή τους στους αγώνες αυτούς. Η ίδια θετική επίδραση δεν είναι τόσο έντονη στους αθλητές και στις αθλήτριες του τριπλούν. Ο βαθμός δυσκολίας του άλματος τριπλούν και η αυξημένη καταπόνηση κατά την περίοδο της προετοιμασίας, έχει ως αποτέλεσμα τόσο την αγωνιστική όσο και την ψυχολογική αστάθεια των αθλητών, συνθήκες που δεν βοηθούν τους αθλητές στην επίτευξη των στόχων τους.

#### **4. ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΑΡΧΗΓΟΥ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ (TCE) ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ**

**Θεράπου, Κ., Παρπούνα, Ι., Πνάκας, Π., Πατσιαούρας, Α., Κοκαρίδας, Δ., & Φωκά, Ε.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: ktherapou@pe.uth.gr

*Σκοπός της εργασίας:*

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να εξετάσει την επίδραση του φύλου ως προς την αντίληψη της ηγετικής συμπεριφοράς του αρχηγού της ομάδας.

*Μεθοδολογία:*

Στην έρευνα συμμετείχαν 60 αθλητές/τριες από ομαδικά αθλήματα. 30 άντρες και 30 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας άνδρες  $M = 23.70$ ,  $SD = 5.09$  και γυναίκες  $M = 17.83$ ,  $SD = 4.19$ . Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολόγιο TCE του Janssen (Φωκά et al., 2006). Το ερωτηματολόγιο εξετάζει 9 παράγοντες που σχετίζονται με την ηγετική συμπεριφορά του αρχηγού της ομάδας. Το ερωτηματολόγιο με 24 θέματα εξετάζει: α) την δέσμευση, β) την εμπιστοσύνη, γ) την ψυχραιμία-αταραξία, δ) τον χαρακτήρα, ε) την προσφορά υπηρεσιών, στ) δημιουργία εμπιστοσύνης, ζ) την ανατροφοδότηση, η) την συνοχή και την θ) την επιβολή στους παίκτες της ομάδας του. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν ανώνυμη και εμπιστευτική.

*Αποτελέσματα*

Ανάλυση t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες δέσμευση  $t(51.27) = -2.11, p < .040$ , την προσφορά υπηρεσιών  $t(45.42) = -2.69, p < .010$ , τη δημιουργία εμπιστοσύνης  $t(45.82) = -2.47, p < .017$  και την ανατροφοδότηση  $t(58) = -2.44, p < .018$ , ανάμεσα στους άνδρες και γυναίκες συμμετέχοντες.

*Συμπεράσματα.*

Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες αρχηγοί ομάδων πετοσφαίρισης δεσμεύονται περισσότερο, προσφέρουν και έχουν διάθεση για προσφορά στην ομάδα, δημιουργούν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στο πρόσωπό τους και δίνουν καλύτερη ανατροφοδότηση στις συμπαίκτριές τους σε σχέση με τους αντίστοιχους άνδρες αρχηγούς των ομάδων.

#### **5. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Καγιώργη, Ε., Ζουρμπάνος, Ν., Καραστέργιος, Δ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α

Email: nzourba@pe.uth.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την σχέση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου αθλητών/τριών καλαθοσφαίρισης με τη θετική και αρνητική συμπεριφορά του προπονητή τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα.

*Μεθοδολογία.*

Στη έρευνα συμμετείχαν 100 αθλητές/τριες (34 κορίτσια και 65 αγόρια) από 14 έως και 35 χρονών (Μ.Ο. = 20,76, Τ.Α. = 5.21). Για την αξιολόγηση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το Athlete's Positive and Negative Self-talk Scale (Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, & Χατζηγεωργιάδης, 2004), ενώ για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς του προπονητή χρησιμοποιήθηκε το Coaching Behaviour Questionnaire (Williams et al., 2003), τα οποία συμπληρώθηκαν από τους συμμετέχοντες πριν από την προπόνηση.

*Αποτελέσματα.*

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται θετικά με τις θετικές δηλώσεις που κάνουν οι αθλητές/τριες ( $r = .30, p < .01$ ), ενώ η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή με τις αρνητικές δηλώσεις των αθλητών/τριών ( $r = .24, p < .05$ ).

*Συμπεράσματα.*

Τα αποτελέσματα συζητούνται στο πλαίσιο σχετικών μελετών για τη σημασία των σκέψεων στην απόδοση των αθλητών/τριών και τη πιθανή σχέση τους με τη συμπεριφορά του προπονητή.

## **6. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Καραμπάτσος, Γ.**

Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: [gkarab@phed.uoa.gr](mailto:gkarab@phed.uoa.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστούν πιθανές διαφορές που μπορεί να προκύπτουν μεταξύ του ύφους της ηγετικής συμπεριφοράς (αυταρχικό/δημοκρατικό) στην επαγγελματική εξουθένωση προπονητών κλασικού αθλητισμού.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα συμμετείχαν 164 άρρενες προπονητές ηλικίας 24 έως 68 ετών ( $40.91 \pm 8.16$ ) οι οποίοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach & Jackson, 1986) και ηγετικής συμπεριφοράς (Stogdill & Coons, 1957).

*Αποτελέσματα.*

Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων (t-test για ανεξάρτητα δείγματα) διαπιστώθηκε ότι οι προπονητές με δημοκρατικό ύφος συμπεριφοράς βίωναν αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης ( $19.5 \pm 8.9$ ) και αποπροσωποποίησης ( $5.6 \pm 5.5$ ) σε σχέση με τους προπονητές αυταρχικού ύφους συμπεριφοράς ( $16.8 \pm 9.6$ ) και ( $4.7 \pm 4.3$ ), αντίστοιχα, δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, τόσο στη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης  $F_{(1,78)}$

=1,76,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .022$ , όσο και στη διάσταση της αποπροσωποποίησης  $F_{(1,78)} = .59$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .008$ . Επιπλέον, στη διάσταση της μειωμένης προσωπικής επίτευξης οι προπονητές με αυταρχική συμπεριφορά βίωναν αυξημένα επίπεδα ( $39.3 \pm 7.5$ ) σε σχέση με τους προπονητές με δημοκρατική συμπεριφορά ( $41.9 \pm 4.7$ ), χωρίς ωστόσο αυτή η διαφορά να είναι στατιστικά σημαντική  $F_{(1,78)} = 3.43$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .043$ .

*Συμπεράσματα.*

Το ύφος ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών κλασικού αθλητισμού δεν επηρεάζει τα επίπεδα της επαγγελματικής τους εξουθένωσης. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με τα αποτελέσματα προηγούμενης έρευνας (Keley, Eklund, & Ritter-Taylor, 1999).

## **7. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Καρτέρη, Μ., Αναστασιάδη, Α., Πνάκας, Π., Πατσιαούρας, Α. & Κοκαρίδας, Δ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: tsimpouri13@yahoo.gr

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να συγκρίνει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ανάμεσα σε αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης και να προσδιορίσει εκείνες τις ικανότητες που διακρίνουν τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.

*Μεθοδολογία.*

Συνολικά 86, αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης άνδρες ηλικίας  $22.3 \pm 7.08$  ετών ( $n=49$ ) και γυναίκες  $18.9 \pm 4.99$  ετών ( $n=37$ ) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης της προσωπικότητας του Harter (Πατσιαούρας et al., 2004) που με 54 θέματα εξετάζει: 1) την δημιουργικότητα, 2) την πνευματική ικανότητα, 3) την ακαδημαϊκή ικανότητα, 4) την εργασιακή ικανότητα, 5) την αθλητική ικανότητα, 6) την σωματική εμφάνιση, 7) τις ρομαντικές σχέσεις, 8) την κοινωνική αποδοχή, 9) τις στενές φιλικές σχέσεις, 10) τις οικογενειακές σχέσεις, 11) το χιούμορ, 12) την ηθικότητα και 13) την σφαιρική αυτοεκτίμηση. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν ανώνυμη και εμπιστευτική.

*Αποτελέσματα.*

Με τη βοήθεια ανάλυσης t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης σε κανένα από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου

*Συμπεράσματα.*

Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες αντισφαίρισης δεν διαφέρουν μεταξύ τους στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Περαιτέρω έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και με την χρησιμοποίηση μιας δέσμης περισσότερο ευαίσθητων ψυχομετρικών εργαλείων θα πρέπει να διερευνήσουν περισσότερο την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης.

## **8. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Κωνσταντούλας, Δ., & Μπεμπέτσος, Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Emails: konduke1@hotmail.com,

*Σκοπός της εργασίας.*

Η διερεύνηση και εξέταση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών αθλητών και αθλητριών της κολύμβησης και της υδατοσφαίρισης σε σχέση με το φύλο και το άθλημα.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα αποτέλεσαν 358 αθλητές/τριες κολύμβησης (227 άνδρες, 131 γυναίκες) και 117 αθλητές/τριες υδατοσφαίρισης (80 άνδρες, 37 γυναίκες). Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο «Ψυχολογικών Χαρακτηριστικών» των Smith, Schutz, Smoll και Ptacet (1995), το οποίο έχει μεταφραστεί στα ελληνικά από τους Goudas, Theodorakis και Antonίου (1996). Αποτελείται από 28 ερωτήσεις-7 παράγοντες: α) αντιμετώπιση δυσκολιών, β) μεγιστοποίηση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, γ) καθορισμός στόχων, δ) αυτοσυγκέντρωση, ε) απαλλαγή από ανησυχίες, ζ) αυτοπεποίθηση και η) συμμόρφωση με τον/την προπονητή/τρια.

*Αποτελέσματα.*

Η παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι οι τιμές του άλφα Cronbach κυμάνθηκαν από .53 έως .71. Επίσης η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) που έγινε για να διερευνηθούν επιμέρους διαφορές φύλου και αθλήματος, έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου [Wilk's L = .922, F(9,416)=3.92, p<.001] και λόγω αθλήματος [Wilk's L = .895, F(9,416)=5.39, p<.001]. Αντίθετα, δεν παρουσιάστηκαν διαφορές λόγω της αλληλεπίδρασης φύλου και αθλήματος.

*Συμπεράσματα.*

Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να βοηθήσουν προπονητές/τριες αλλά και αθλητές/τριες να εξοικειωθούν πολύ περισσότερο με συγκεκριμένες ψυχολογικές δεξιότητες και ψυχολογικά χαρακτηριστικά τα οποία είναι σημαντικά και διαφοροποιούν τα αθλήματα πεινάς.

## **9. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Μαυρίδης, Γ., Δόλωμα, Δ., Ρόκκα, Σ., & Μπεμπέτσος, Ε.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Email: mageorge@otenet.gr

*Σκοπός της εργασίας*

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των διαφορών ως προς την κλίμακα έντασης και κατεύθυνσης Αγωνιστικής Κατάστασης αθλητών καλαθοσφαίρισης, ανάλογα με τη θέση τους και το λειτουργικό τους ρόλο στον αγώνα.

*Μεθοδολογία.*

Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 119 αθλητές της Γ' εθνικής κατηγορίας καλαθοσφαίρισης Ανδρών. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (CSAI-II, των Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990), τροποποιημένο από τους Stavrou, Zerva, Kakko και Psychoudaki (1998). Τα ερωτήματα δίνονταν μέσα από μια 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1(καθόλου) έως το 4(πάρα πολύ) και αναφέρονταν στο βαθμό εμφάνισης της έντασης, ενώ μια δεύτερη 7βάθμια διπολική κλίμακα κατέγραφε το βαθμό στον οποίον κάθε απάντηση στην κλίμακα έντασης αξιολογείται ως διευκολυντική ή ανασταλτική για την απόδοση του αθλητή. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνα.

### *Αποτελέσματα.*

Η παραγοντική ανάλυση κατέγραψε τρεις παράγοντες για την κλίμακα έντασης που ερμήνευσαν το 58,59% της συνολικής διακύμανσης και τρεις για την κατεύθυνση της έντασης με 56,09%. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής των παραγόντων  $\alpha$  του Cronbach για το συγκεκριμένο δείγμα, είχε ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Από τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων με πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης, δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κλίμακα έντασης και κατεύθυνσης μεταξύ των αθλητών του δείγματος. Εξετάζοντας όμως επιμέρους παράγοντες, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα γνωστικό άγχος και αυτοπεποίθηση και θέση παικτών (βασικοί/ αναπληρωματικοί),  $F(1,118) = 5,074$   $p < .01$  και  $F(1,118) = 9,468$   $p < .01$  αντίστοιχα και κατεύθυνση αυτοπεποίθησης  $F(1,118) = 17,351$ ,  $p < .01$ , καθώς και στον παράγοντα αυτοπεποίθηση και κατεύθυνση αυτοπεποίθησης  $F(2,116) = 5,442$   $p < .01$  και  $F(2,116) = 7,798$ ,  $p < .001$ . και λειτουργικός ρόλος παικτών (αμυντικός, επιθετικός και τα δύο).

### *Συμπεράσματα.*

Κάθε παίκτης είναι μια ξεχωριστή προσωπικότητα και για να επιτευχθεί επιθυμητό επίπεδο ομαδικής απόδοσης, πρέπει να χρησιμοποιούνται όχι μόνον στοιχεία ατομικής τεχνικής και τακτικής, αλλά και στοιχεία ατομικής και ομαδικής ψυχολογικής προεργασίας.

## **10. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ**

**Παναγίδου<sup>1</sup>, Δ.Μ., Σταύρου<sup>2</sup>, Ν.Α., & Ψυχουντάκη<sup>2</sup>, Μ.**

<sup>1</sup>Τμήμα Φ.Π.Ψ. – Πρόγραμμα Ψυχολογίας, Φιλοσοφική Σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>2</sup> Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστήμιο Αθηνών,

E-mail: nstavrou@cc.uoa.gr

### *Σκοπός της εργασίας*

Η σχέση της απόδοσης και της συνοχής έχει διερευνηθεί εκτενώς με τα αποτελέσματα των μελετών να υποστηρίζουν την αλληλεπίδραση των δύο μεταβλητών (Carron, Colman, Wheeler, & Stevens, 2002). Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης της απόδοσης και του βαθμού συνοχής αθλητών καλαθοσφαίρισης. Ο βαθμός της συνοχής μιας ομάδας συνεξετάστηκε, επίσης, με ατομικούς και ομαδικούς παράγοντες, όπως η ηλικία και η εμπειρία των παικτών, το χρονικό διάστημα παραμονής τους στη συγκεκριμένη ομάδα, η θέση τους σε αυτή (βασικοί/ αναπληρωματικοί) και η σημαντικότητα του αγώνα.

### *Μεθοδολογία*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 64 άντρες αθλητές, μέλη έξι ερασιτεχνικών ομάδων καλαθοσφαίρισης. Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από 17 έως 35 έτη ( $M = 24.12$ ,  $SD = 4.58$ ) και η αγωνιστική εμπειρία τους από 4 έως 17 έτη ( $M = 12.52$ ,  $SD = 4.15$ ). Ο βαθμός συνοχής της ομάδας αξιολογήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας (Group Environment Questionnaire) (Αγγελονίδης, 1995; Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985), το οποίο χορηγήθηκε πριν την έναρξη της προπόνησης. Η απόδοση της ομάδας αξιολογήθηκε με βάση τη νίκη ή την ήττα στους δύο επόμενους μετά τη χορήγηση αγώνες του πρωταθλήματος.

### *Αποτελέσματα – Συμπεράσματα*

Η συνοχή φάνηκε να συσχετίζεται με τη σημασία που αποδίδει το άτομο στον αγώνα για τον ίδιο και την ομάδα του. Ιδιαίτερα σημαντική ήταν η συνάφεια που παρατηρήθηκε μεταξύ της σημαντικότητας του αγώνα και της κοινωνικής διάστασης της συνοχής. Θετική συνάφεια εντοπίστηκε, επίσης, μεταξύ της ηλικίας και της συνοχής, και ειδικότερα, με τους παράγοντες «ατομική εμπλοκή στο ομαδικό έργο», «κοινωνικές σχέσεις» και «ομαδικό έργο-σύνολο». Ο χρόνος παραμονής στην εκάστοτε ομάδα, επίσης, φάνηκε να διαδραματίζει

σημαντικό ρόλο στη συνοχή αυτής, κυρίως στον παράγοντα «κοινωνικές σχέσεις». Συσχέτιση της εμπειρίας των παικτών με το βαθμό συνοχής της ομάδας δεν παρατηρήθηκε. Τέλος, παρατηρήθηκε μία τάση των βασικών παικτών για υψηλότερο αίσθημα συνοχής, χωρίς όμως η διαφορά από τους αναπληρωματικούς να είναι στατιστικώς σημαντική. Δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ του βαθμού συνοχής και της απόδοσης της ομάδας.

Ο βαθμός συνοχής μίας ομάδας σχετίζεται τόσο με ατομικούς, όσο και με ομαδικούς παράγοντες. Η σταθερότητα της σύνθεσης της ομάδας επιδρά άμεσα στις κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των μελών της, οι οποίες αλληλεπιδρούν και αλληλοεξαρτώνται με την ατομική εμπλοκή στο ομαδικό έργο. Τέλος, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία παίκτες παρουσιάζονται περισσότερο προσανατολισμένοι στο ομαδικό έργο απ' ό,τι οι νεότεροι.

## **11. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ: ΣΧΕΣΕΙΣ & ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ, ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ.**

**Στινής Ι., Σταύρου, Ν.Α., Χρηστάκου, Α., Αρτόπουλος, Γ., & Ψυχουντάκη, Μ.**

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Αθηνών

E-mail: nstavrou@cc.uoa.gr

### *Σκοπός της εργασίας*

Ο προσανατολισμός στο έργο (task orientation) και στο εγώ (ego orientation) έχουν εξετασθεί σε σχέση με παράγοντες προδιάθεσης και κατάστασης των αθλητών. Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης του αθλητικού προσανατολισμού (έργο, εγώ) με το αγωνιστικό άγχος, αυτοπεποίθηση και αγωνιστικές ανησυχίες του αθλητή.

### *Μεθοδολογία*

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα έλαβαν μέρος εκατόν έξι (106) αθλητές κολύμβησης (57 άνδρες, 49 γυναίκες), ηλικίας από 16 έως 27 ετών ( $M = 19.51$ ,  $SD = 2.61$ ) και αγωνιστικής εμπειρίας από 2 έως 22 έτη ( $M = 9.87$ ,  $SD = 4.02$ ). Ερωτηματολόγια: Ο αθλητικός προσανατολισμός αξιολογήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού στο Έργο και στο Εγώ (TEOSQ; Duda, 1992; Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996). Επίσης χορηγήθηκαν τα ερωτηματολόγια: (α) Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (SCAT; Martens, 1977) (β) Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (TSCI; Vealey, 1986; Κάκκος, 1994), (γ) Αγωνιστικών Ανησυχιών (Κάκκος, 1994) και (δ) Αγωνιστικής Κατάστασης (CSAI-2; Martens, Burton, & Vealey, 1990; Κάκκος & Ζέρβας, 1996). Διαδικασία: Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους αθλητές σε ουδέτερες συνθήκες, σύμφωνα με το πώς αισθάνονται συνήθως όταν αγωνίζονται. Το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης συμπληρώθηκε μία ώρα πριν τον αγώνα.

### *Αποτελέσματα - Συμπεράσματα*

Ο προσανατολισμός στο εγώ εμφάνισε θετική συσχέτιση με τους παράγοντες του αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης, των ανησυχιών κοινωνικής αξιολόγησης και το γνωστικό άγχος κατάστασης. Ο προσανατολισμός στο έργο εμφάνισε θετική συσχέτιση με την αυτοπεποίθηση κατάστασης, ενώ δεν παρουσίασε στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις με τους παράγοντες του αγωνιστικού άγχους και των αγωνιστικών ανησυχιών. Επίσης, ο προσανατολισμός στο έργο εμφάνισε θετική συσχέτιση με το αγωνιστική αυτοπεποίθηση κατάστασης. Το σωματικό άγχος δεν εμφάνισε σημαντικές συσχετίσεις με τους παράγοντες του αθλητικού προσανατολισμού. Τέλος, οι αθλητές, με βάση τη μέση τιμή στους παράγοντες του αθλητικού προσανατολισμού, διαχωρίστηκαν σε τέσσερις κατηγορίες: (α) χαμηλό εγώ/χαμηλό έργο, (β) υψηλό εγώ/χαμηλό έργο, (γ) χαμηλό εγώ/υψηλό έργο, και (δ) υψηλό εγώ/υψηλό έργο. Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη στατιστικώς σημαντικών διαφορών μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων στον παράγοντα αθλητική αυτοπεποίθηση. Ο χαμηλός

συντελεστής συσχέτισης μεταξύ του προσανατολισμού στο έργο και του προσανατολισμού στο εγώ υποστήριξε την ορθογώνια σχέση μεταξύ των παραγόντων αυτών.

## **12. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΠΥΛΩΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΝΟΜΟΥ**

**Τσεγγελίδης, Γ.<sup>1</sup>, Δοϊνάκης, Δ.<sup>2</sup>, Τσεγγελίδου, Α.<sup>3</sup>, & Μακρυγιάννη, Π.<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Στέλεχος Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων (ΕΠΣ) Σερρών,

<sup>2</sup> Υποψήφιος Διδάκτορας Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας,

<sup>3</sup> Υπεύθυνη Εκπαίδευσης Κέντρου Εκπαίδευσης Ενηλίκων (ΚΕΕ) Σερρών,

<sup>4</sup> Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια (HR) Πανεπιστημίου Μακεδονίας,

Email: [tsegelidis@yahoo.gr](mailto:tsegelidis@yahoo.gr)

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνήσει την ανάγκη ανάπτυξης Καινοτόμων Ψηφιακών Πυλών Παρακολούθησης Ερασιτεχνών Ποδοσφαιριστών σε Επίπεδο Νομού (διοργανώτριας αρχής) με στόχο τη διευκόλυνση των αθλητών στην εύρεση συλλόγου και το αντίστροφο.

Η συνεχής παρακολούθηση με στατιστικά στοιχεία των αθλητών από τη τοπική διοργανώτρια αρχή θα παρουσιάζει μία αξιόπιστη συνολική εικόνα όλων των αθλητών ενώ θα υπάρχει η δυνατότητα αναζήτησης αθλητών με συγκεκριμένες ικανότητες και χαρακτηριστικά. Παράλληλα διευρύνονται οι επιλογές του κάθε αθλητή στην μετακίνηση του σε συλλόγους της ευρύτερης περιοχής του.

*Μεθοδολογία.*

Στην έρευνα που έγινε στην Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων (ΕΠΣ) Σερρών διερευνήθηκαν 6.161 περιπτώσεις μεταβολής ποδοσφαιριστών από τις 11/7/2003 έως 13/10/2006 σε 117 αθλητικούς συλλόγους.

*Αποτελέσματα.*

Κατά την έρευνα διαπιστώθηκε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις οι σύλλογοι ή οι αθλητές αναζητούν την μεταβολή του αθλητή είτε μέσω της επίδοσής του σε ορισμένους αγώνες είτε μέσα από την προβολή του τοπικού τύπου. Η διαδικασία αναζήτησης διαρκεί κατά μέσο όρο τρεις μήνες με αποτέλεσμα την απομάκρυνση του αθλητή από τον φυσικό του χώρο και την αρνητική επίδραση στη ψυχολογία αυτού.

*Συμπεράσματα.*

Με την δημιουργία Καινοτόμων Ψηφιακών Πυλών Παρακολούθησης Ερασιτεχνών Ποδοσφαιριστών σε Επίπεδο Νομού (διοργανώτριας αρχής) η αναζήτηση σωματείου ή αθλητή θα πραγματοποιείται πιο εύκολα και πιο γρήγορα. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα την ευκολότερη κάλυψη των αναγκών κάθε τοπικού συλλόγου, την έγκαιρη έναρξη της προετοιμασίας κάθε αθλητή και τη βελτίωση της προσωπικής του ψυχολογίας.

Η συνεχής παρακολούθηση των ικανοτήτων των αθλητών σε συνδυασμό με τις αθλητικές ανάγκες των συλλόγων θα έχει σαν αποτέλεσμα και την αναβάθμιση της ποιότητας του ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου.



### **13. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΤΡΟΧΗΛΑΤΗ ΚΑΡΕΚΛΑ.**

**Χαρμπαλής, Θ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Πέρκος, Σ., & Θεοδωράκης, Γ.**  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

*Σκοπός της εργασίας.*

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η εξέταση της αποτελεσματικότητας του αυτοδιαλόγου μέσα από την ένταξή της στην καθημερινή προπονητική διαδικασία στην καλαθόσφαιρα με τροχήλατη καρέκλα.

*Μέθοδος.*

Στη συγκεκριμένη πειραματική διαδικασία συμμετείχαν 24 αθλητές καλαθοσφαίρισης με τροχήλατη καρέκλα. Οι συγκεκριμένοι αθλητές, οι οποίοι ανήκαν σε δύο διαφορετικές ομάδες, ακολούθησαν ένα πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 12 εβδομάδων για την εκμάθηση δύο βασικών δεξιοτήτων της πάσας και της ντρίμπλας. Η ομάδα του αυτοδιαλόγου (ΟΑ) χρησιμοποίησε τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης ενώ η ομάδα ελέγχου (ΟΕ) ακολούθησε μια κλασσική προπονητική διαδικασία. Για τον έλεγχο των επιδόσεων έγιναν μετρήσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα, ενώ ταυτόχρονα οι αθλητές της ΟΑ συμπλήρωναν σχετικά ερωτηματολόγια κατά τη διάρκεια της ενδιάμεσης, της τελικής και της μέτρησης διατήρησης της μάθησης.

*Αποτελέσματα.*

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ παρουσίασαν στατιστικά σημαντική βελτίωση και στις δύο δεξιότητες που εξετάστηκαν. Αντίθετα, η ΟΕ δεν παρουσίασε την αντίστοιχη σταθερότητα στη βελτίωση κατά τη διάρκεια των μετρήσεων. Για την πάσα, η ανάλυση των ερωτηματολογίων έδειξε ότι παρουσιάστηκε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην καταβολή έντονης προσπάθειας και στα σκορ απόδοσης της τελικής μέτρησης. Για την ντρίμπλα, παρουσιάστηκε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην αίσθηση σιγουριάς, την καταβολή έντονης προσπάθειας και τη διατήρηση ηρεμίας με τα σκορ απόδοσης της τελικής μέτρησης.

*Συμπεράσματα*

Σύμφωνα με τους καλαθοσφαιριστές της ΟΑ, η αύξηση της συγκέντρωσης ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας που τους βοήθησε περισσότερο ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο αυτοδιάλογος με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να είναι αποτελεσματικός για τη βελτίωση απλών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων σε αθλητές με τροχήλατη καρέκλα.

### **14. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ, ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ.**

**Χειλουδάκη, Β., Σταύρου, Ν.Α., Ζαρώτης, Ι., & Ψυχουντάκη, Μ.**

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Αθηνών

E-mail: nstavrou@cc.uoa.gr

*Σκοπός της εργασίας*

Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση συνιστά ένα κρίσιμο παράγοντα ο οποίος επηρεάζει τόσο επιμέρους ψυχολογικούς παράγοντες του αθλητή, όσο και την απόδοσή του στους αγώνες. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η εξέταση της σχέσης της αυτοπεποίθησης με παράγοντες προδιάθεσης και κατάστασης (αγωνιστικό άγχος, ψυχική διάθεση, ανησυχίες), καθώς και με την απόδοση των αθλητών.

### Μεθοδολογία

**Συμμετέχοντες:** Στην έρευνα συμμετείχαν ενενήντα οκτώ (98) αθλητές κολύμβησης (52 άνδρες, 46 γυναίκες), ηλικίας από 16 έως 29 ετών ( $M = 19.53$ ,  $SD = 2.60$ ) και μέσης αγωνιστικής εμπειρίας περίπου δέκα ετών ( $SD = 4.10$ ). **Ερωτηματολόγια-Διαδικασία:** Οι αθλητές σε συνθήκη προδιάθεσης συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια (α) Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης (TSCI; Vealey, 1986; Κάκκος, 1994), (β) Αθλητικού Άγχους (SAS; Smith, Smoll, & Schutz, 1990; Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) και (γ) Ψυχικής Διάθεσης (Κάκκος, 1994). Στη συνέχεια, σε συνθήκη κατάστασης (μία ώρα πριν και αμέσως μετά τον αγώνα) οι αθλητές συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (CSAI-2; Martens, Burton, & Vealey, 1990; Κάκκος & Ζέρβας, 1996) με το οποίο αξιολογήθηκαν το άγχος και η αυτοπεποίθηση κατάστασης.

### Αποτελέσματα-Συμπεράσματα.

Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση προδιάθεσης παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με το γνωστικό άγχος και το σωματικό άγχος, και θετική συσχέτιση με την ενεργητικότητα και την ηρεμία. Η αυτοπεποίθηση κατάστασης παρουσίασε θετική συσχέτιση με την απόδοση του αθλητή καθώς και την ενεργητικότητα και την ηρεμία κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπως καταγράφηκε αμέσως μετά τον αγώνα. Αρνητικές συσχετίσεις παρουσίασε η αυτοπεποίθηση κατάστασης με την ένταση και την ανία τόσο πριν, όσο και αμέσως μετά τον αγώνα. Τα αποτελέσματα της έρευνας σημειώνουν ότι ο αθλητής με αυτοπεποίθηση θα παρουσιάσει χαμηλότερες τιμές άγχους προδιάθεσης και έντασης, ενώ από την άλλη πλευρά θα παρουσιάσει υψηλότερη ενεργητικότητα και ηρεμία.

## 15. ΕΠΙΡΡΟΕΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ

Ψούνη, Σ.

linapsouni@gmail.com

Πολλές φορές στους Αθλητικούς Συλλόγους, δημιουργούνται οργανωτικά προβλήματα, όπως η προβληματική λειτουργία των δομών, η ελλιπής προσφορά εργασίας, οι συγκρούσεις μεταξύ των μελών και παρουσιάζονται εμπόδια στους αθλητές να πετύχουν τους στόχους τους. Τις περισσότερες φορές οι λόγοι αυτοί οφείλονται σε λάθος ανθρώπους σε διοικητικές θέσεις και λανθασμένες συμπεριφορές. Μπορεί διοικητικά στελέχη να είναι ακατάλληλα για την θέση που κατέχουν ή να έχουν προσωπικά συμφέροντα. Έτσι συχνά γίνονται κινήσεις εις βάρος της εξέλιξης του συλλόγου με επιρροές και στην αθλητική απόδοση. Τα τελευταία χρόνια γίνεται μια πιο ολοκληρωμένη δουλειά στους τομείς διοίκησης και οργάνωσης, με τις ειδικότητες του αθλητικού μάντζμεντ και της αθλητικής διοίκησης. Οι τομείς αυτοί χρησιμοποιούν στοιχεία οργανωτικής ψυχολογίας, χωρίς όμως να τα εφαρμόζουν συστηματικά και ολοκληρωμένα. Η οργανωτική ψυχολογία είναι μια σχετικά νέα κατεύθυνση της ψυχολογίας η οποία εφαρμόζεται σε επιχειρήσεις και οργανισμούς. Μελετάει στοιχεία όπως η δυναμική της ομάδας, η λήψη αποφάσεων, η επικοινωνία, συγκρούσεις, τα κίνητρα απόδοσης, άγχος και εξουθένωση κλπ. Η συμβολή της έγκειται στην βελτίωση και κατανόηση της ποιότητας και του είδους εργασίας, από τους εργαζομένους αλλά και την μελέτη της ικανοποίησης των εργαζομένων από την εργασία τους. Με στόχο την αύξηση της παραγωγής με την βελτιστοποίηση της οργάνωσης του συλλόγου, αλλά και μέσω της ψυχικής υγείας και ικανοποίησης των όλων των μελών του. Στην παρούσα εργασία θα γίνει μία συνοπτική παρουσίαση του προβλήματος και θα ακολουθήσει η πρόταση για τις εφαρμογές της οργανωτικής ψυχολογίας στους αθλητικούς συλλόγους, με στόχο την βελτίωση της λειτουργίας τους και την αύξηση της παραγωγής

έργου, στην προκειμένη περίπτωση την βελτιστοποίηση της λειτουργίας του Αθλητικού Συλλόγου, με απώτερο στόχο την αύξηση των αθλητικών επιδόσεων.

#### **16. MOTIVATION IN AMATEUR SOCCER PLAYERS.**

**Papanikolaou, Z., Sargiotis, D., Patsiaouras, A., & Voutselas, V.**

University of Thessaly, Department of Physical Education and Sports

Email: zpapanik@pe.uth.gr

The relationship between various types of psychological and social motivation in amateur soccer players was examined in this study. Twenty-eight male and fourteen females who regularly engaged in soccer participation were the subjects. The amateur soccer players ranged in experience from beginning to advance levels, with the majority self-reporting at an intermediate level. Subjects were given Butt's short Scales for the Measurement of Sport Motivation. Males and females scored similarly on the aggression scale. Female amateur soccer players scored significantly high on the conflict scale then did the male amateur players. Identical means were found for both male and females on the competence scale. There were no differences found between males and females on the motivational scale for competition and cooperation. Due to the small number of subject who have competed, general conclusion can only be made with great caution.

---

## Ευρετήριο

ΑΔΑΜΟΥ, Δ.	40	ΚΑΚΚΟΣ, Β.	9	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, Μ.	27
ΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ Γ.	26, 30	ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ, Π.	25, 30	ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Α.	23, 26, 30
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ, Α.	60	ΚΑΜΠΑΣ, Α.	32, 37	ΠΑΡΠΟΥΝΑ, Ι.	58
ΑΝΤΩΝΑΤΟΥ, Ρ.	41	ΚΑΜΠΤΣΗΣ, Χ.	24	ΠΑΣΧΑΛΗΣ, Β.	57
ΑΝΤΩΝΙΟΥ, Π.	25, 42	ΚΑΜΤΣΙΟΣ, Σ.	31	ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ, Α.	58, 60
ΑΡΒΑΝΙΤΗ, Γ.	42	ΚΑΝΤΑ, Μ.	32	ΠΕΡΔΙΚΗ, Ε.	51, 52
ΑΡΤΟΠΟΥΛΟΣ, Γ.	63	ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ, Κ.	47, 55	ΠΕΡΚΟΣ, Σ.	65
ΑΣΠΡΟΥΛΗ, Κ.	54	ΚΑΡΑΜΟΥΣΑΛΙΔΗΣ, Γ.	22	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ, Β.	53
ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ, Α.	29	ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ, Γ.	59	ΠΙΝΑΚΑΣ, Π.	58, 60
ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ, Φ.	37	ΚΑΡΑΜΠΕΚΟΥ, Α.	48	ΠΟΛΛΑΤΟΥ, Ε.	47, 55
ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ, Ν.	29	ΚΑΡΑΣΤΕΡΓΙΟΣ, Δ.	59	ΠΟΛΥΜΕΝΟΠΟΥΛΟΥ, Κ.	47
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ, Σ.	23	ΚΑΡΟΦΙΛΗ, Μ.	47	ΡΟΚΚΑ, Σ.	22, 29, 38, 41, 61
ΒΟΓΙΑΤΖΑΚΗ, Μ.	45	ΚΑΡΤΕΡΗ, Μ.	60	ΣΑΓΚΟΒΙΤΣ Α.	26, 30
ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ, Β.	12, 13, 55	ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ, Δ.	58, 60	ΣΚΟΡΔΙΔΗΣ, Ε.	21
ΓΕΩΡΓΑΚΑ, Α.	43	ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ, Α.	12, 13	ΣΟΦΙΑΔΗΣ, Ν.	44
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Ε.	16	ΚΟΝΤΟΥ, Μ.	44	ΣΟΦΟΛΟΓΗ, Μ.	18
ΓΕΩΡΓΙΟΥ, Σ.	43	ΚΟΡΟΜΠΛΗ, Ε.	48, 50	ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ, Δ.	35
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κ.	44	ΚΟΣΜΙΔΟΥ, Ε.	40, 45, 53	ΣΤΑΥΡΟΥ, Ν.Α.	17, 18, 62, 63, 65
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Γ.	14	ΚΟΥΛΗ, Ο.	29, 41	ΣΤΙΝΗΣ, Ι.	63
ΓΙΑΤΣΗΣ, Σ.	37	ΚΟΥΤΕΝΤΑΚΗΣ, Γ.	57	ΤΑΞΙΔΑΡΗΣ, Κ.	22, 32
ΓΙΟΛΔΑΣΗΣ, Α.	56	ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ, Δ.	21	ΤΖΑΒΙΔΑΣ, Κ.	29
ΓΙΩΤΗ, Ε.	53	ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ, Θ.	25	ΤΟΓΙΑ, Α.	33
ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ, Γ.	27	ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ, Π.	44	ΤΣΕΓΓΕΛΙΔΗΣ, Γ.	64
ΓΟΥΔΑΣ, Μ.	12, 13, 14, 15	ΚΥΡΚΟΥΛΗΣ, Γ.	35	ΤΣΕΓΓΕΛΙΔΟΥ, Α.	64
ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ, Β.	34	ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΥΛΑΣ, Δ.	61	ΤΣΕΛΙΟΣ, Θ.	40
ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ, Π.	56	ΚΩΣΤΑ, Γ.	41	ΤΣΙΑΝΤΗΣ, Ι.	25
ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ, Α.	44	ΛΑΖΑΡΟΥ, Κ.	45	ΤΣΙΠΤΑΗΣ, Ν.	33
ΔΑΒΟΥΛΟΥ, Π.	46	ΛΟΛΑ, Α.	37	ΥΦΑΝΤΙΔΗΣ, Ι.	22
ΔΕΛΗ, Χ.	57	ΜΑΓΚΩΤΣΙΟΥ, Ε.	15	ΦΛΟΥΡΗΣ, Σ.	53
ΔΕΜΕΤΗ Σ.	38	ΜΑΖΗΣ, Ν.	56	ΦΩΚΑ, Ε.	58
ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, Ε.	12, 13	ΜΑΚΡΗ, Σ.	36	ΧΑΛΑΣΤΑΡΑ, Α.	44, 46, 48, 50
ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ, Ε.	26	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ, Π.	64	ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΟΥ, Κ.	54
ΔΙΠΤΕΛΙΔΗΣ, Ν.	12, 13, 28, 31	ΜΑΛΛΙΟΥ, Β.	27	ΧΑΡΜΠΑΛΗΣ, Θ.	65
ΔΟΓΑΝΗΣ, Γ.	16	ΜΑΤΣΟΥΚΑ, Ο.	24	ΧΑΣΣΑΝΔΡΑ, Μ.	34
ΔΟΪΝΑΚΗΣ, Δ.	64	ΜΑΥΡΙΔΗΣ, Γ.	22, 38, 41, 61	ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Α.	59, 65
ΔΟΛΩΜΑ, Δ.	22, 61	ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ, Μ.	24	ΧΑΤΖΗΓΟΥΛΑΣ, Φ.	55
ΔΟΥΚΑ, Α.	21	ΜΙΧΗΣ, Α.	49	ΧΕΙΛΟΥΔΑΚΗ, Β.	65
ΔΡΑΚΟΥ, Α.	54	ΜΠΑΤΣΙΟΥ, Σ.	25, 36	ΧΟΝΔΡΟΓΙΑΝΝΗ, Ν.	51, 52
ΕΔΕΝ, Μ.Ι.	45	ΜΠΕΖΕΒΕΓΚΗΣ, Η.	49	ΧΡΗΣΤΑΚΟΥ, Α.	18, 63
ΖΑΡΩΤΗΣ, Ι.	65	ΜΠΕΚΡΗΣ, Ε.	56	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ, Χ.	32, 37
ΖΕΡΒΑΣ Γ.	18	ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ, Ε.	22, 27, 29, 38, 41, 42, 61	ΧΡΟΝΗ, Σ.	20, 51, 52
ΖΕΡΒΑΣ, Ι.	17, 49	ΜΠΕΝΕΚΑ, Α.	27	ΨΟΥΝΗ Σ.	66
ΖΗΣΗ, Β.	40, 43, 55	ΝΑΤΣΗΣ, Π.	43	ΨΥΡΡΟΠΟΥΛΟΥ, Μ.	32
ΖΟΥΡΜΠΑΝΟΣ, Ν.	59	ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ, Γ. Μ.	57	ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ, Μ.	17, 18, 19, 42, 62, 63, 65
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ, Γ.	34, 65, 59	ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ, Χ.	48, 50	ΡΑΡΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, Ζ.	67
ΘΕΟΦΙΛΙΔΗΣ, Α.	18	ΝΙΚΟΛΟΥΤΣΟΥ, Δ.	51, 52	ΡΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ, Α.	67
ΘΕΡΑΠΟΥ, Κ.	46, 58	ΞΑΝΘΗ, Π.	32, 37	SARGIOTIS, D.	67
ΚΑΓΙΩΡΙΗ, Ε.	59	ΠΑΝΑΓΙΔΟΥ, Δ.Μ.	62	VOUTSELAS, V.	67
ΚΑΖΛΑΡΗ, Ε.	42				