

Εισαγωγή και Μέθοδοι στην Αθλητική Ψυχολογία

**Γ. Θεοδωράκης
Παν. Θεσσαλίας**

theodorakis@pe.uth.gr

psych2007

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

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

- ◆ Εργασία ανασκόπησης 6 σελίδων, ΠΕΡΙΠΟΥ 10 ΑΡΘΡΑ (30%)
- ◆ Δυο γραπτές εξετάσεις με σύστημα πολλαπλών ερωτήσεων (70%)

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Θέματα που θα αναπτυχθούν

- ◆ Ορισμοί
- ◆ Μέθοδοι στην αθλητική ψυχολογία
- ◆ Εγκυρότητα και αξιοπιστία ψυχομετρικών κλιμάκων
- ◆ Σχεδιασμός ερευνών
- ◆ Συμπλήρωση ερωτηματολογίων
- ◆ Θέματα για έρευνα

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Αθλητική ψυχολογία.

- ◆ Η αθλητική ψυχολογία περιλαμβάνει θέματα που σχετίζονται με όσους ασχολούνται με συστηματικά οργανωμένα σπορ, δηλαδή, αθλητές, προπονητές, διοικούντες και γονείς.
- ◆ Βοηθάει αθλητές και προπονητές, να φτάσουν στην κορυφαία απόδοση, με στρατηγικές νοερής εξάσκησης, ιδανική διέγερση, και στόχους. Χρησιμοποιεί ποικίλες στρατηγικές, όπως έλεγχος του στρες, αυτοδιάλογος, νοερή απεικόνιση, στόχοι κλπ.

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

CODE of ETHICS - Publications Ethical principles of the International Society of Sport Psychology <http://www.issponline.org/>

- ◆ "Sport Psychology" is a term used to refer to the psychological aspects of sport, physical recreation, physical education, exercise, health, and related physical activities.

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Ορισμός αθλητικής ψυχολογίας από FEPSAC POSITION STATEMENT

- ◆ Η αθλητική ψυχολογία
- ◆ Εξετάζει τις ψυχολογικές βάσεις, διαδικασίες και ψυχολογικές επιδράσεις των σπορ στους συμμετέχοντες.
- ◆ Εστιάζεται σε συμπεριφορές, ή σε ψυχολογικές διαστάσεις (συναίσθηματική, γνωστική, παρακίνηση, ψυχοκινητική).

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Ορισμός αθλητικής ψυχολογίας από FEPSAC
POSITION STATEMENT

- ◆ περιοχές μελέτης
- ◆ Αγωνιστικός αθλητισμός
- ◆ Εκπαίδευση
- ◆ Αναψυχή
- ◆ Αποκατάσταση
- ◆ Άσκηση και υγεία
- ◆ Ομάδες μελέτης
- ◆ Αθλητές, προπονητές, καθηγητές, φυσιοθεραπευτές, γιατρούς, γονείς, θεατές

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Ορισμός αθλητικής ψυχολογίας από FEPSAC
POSITION STATEMENT

- ◆ Η Αθλητική Ψυχολογία αναζητά
- ◆ Τη Γνώση , τη σύνδεση με την Πρακτική.
- ◆ Έχει σχέση με πολλές άλλες επιστήμες
- ◆ Εστιάζεται σε:
 - ◆ Έρευνα
 - ◆ Εκπαίδευση
 - ◆ Εφαρμογή

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Ορισμός αθλητικής ψυχολογίας από FEPSAC
POSITION STATEMENT

- ◆ Η ΑΨ αναλύει, αξιολογεί, κατευθύνει.
- ◆ Ενδιαφέρεται για την ευεξία, τη διατήρηση της υγείας,
- ◆ Τη βελτίωση της απόδοσης
- ◆ Να μάθει το άτομο ή η ομάδα δεξιότητες
- ◆ Δίνει γνώσεις και για προσωπική ανάπτυξη και για καλή απόδοση

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Με την Αθλητική Ψυχολογία
σηκώνεις μια σημαία

- ◆ Μια φιλοσοφία που πρέπει να μεταδίδει τις παρακάτω αξίες:
- ◆ Αυτοέλεγχο
- ◆ Αυτοπεποίθηση
- ◆ Θετική σκέψη
- ◆ Να ξεπερνάς τον εαυτό σου και όχι τους άλλους

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Με την Αθλητική Ψυχολογία
σηκώνεις μια σημαία

- ◆ Το μέτρο να είναι ο εαυτός σου
Αυτοπαρακίνηση για προσπάθεια
- ◆ Για την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα
- ◆ Για την **αυτονομία** αθλητών, μαθητών και ασκουμένων

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

“Αθλητική ψυχολογία είναι η επιστήμη

- ◆ η οποία εφαρμόζει τις αρχές της ψυχολογίας στον χώρο του αθλητισμού. Συχνά οι αρχές αυτές εφαρμόζονται με σκοπό την αύξηση της απόδοσης. Ο αθλητικός ψυχολόγος ενδιαφέρεται όχι μόνο για την αύξηση της απόδοσης αλλά βλέπει τον αθλητισμό ως ένα μέσο για την καλύτερευση του ατόμου.
- ◆ «νίκη με κάθε μέσο» δεν είναι συμβατή με τους στόχους του αθλητικού ψυχολόγου.

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Ο αθλητικός ψυχολόγος ενδιαφέρεται,

Το κάθε άτομο που συμμετέχει στον αθλητισμό θα φτάσει στο μέγιστο των ικανοτήτων του ως αθλητής ή αθλήτρια.

Αν βοηθώντας ένα νεαρό άτομο να αποκτήσει αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση τον βοηθάς και να αυξήσει την απόδοσή του, τότε ακόμη καλύτερα.

- ◆ Όμως, είναι πιθανό, ότι η αθλητική συμμετοχή μπορεί να αυξήσει την εσωτερική παρακίνηση χωρίς να συνοδεύεται απαραίτητα από νίκη.”

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Σχετικά έγκυρα περιοδικά

- ◆ Journal of Sport and Exercise Psychology
- ◆ The Sport Psychologist
- ◆ Journal of Applied Sport Psychology
- ◆ Psychology of Sport and Exercise
- ◆ International Journal of Sport Psychology
- ◆ International review of sport and exercise psychology

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Περιοχές της αθλητικής ψυχολογίας

- ◆ Παιδικός αθλητισμός.
- ◆ Εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Κλινικά προβλήματα στον αθλητισμό. Δυναμική της ομάδας.
- ◆ Αξιολόγηση.
- ◆ Άσκηση και υγεία.
- ◆ Σχολική φυσική αγωγή.

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Θέματα μεθοδολογίας στην ΑΨ

- ◆ Η αθλητική ψυχολογία χρησιμοποιεί όλες τις γνωστές τεχνικές και διαδικασίες της μεθοδολογίας της έρευνας για εξαγωγή των αποτελεσμάτων της.
- ◆ Οι ψυχομετρικές κλίμακες είναι βασικά εργαλεία για την αθλητική ψυχολογία.

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Ερωτηματολόγια

- ◆ Υπάρχουν πολλές κατηγορίες ερωτηματολογίων,
- ◆ Ιδιαίτερη σημασία έχει η διατύπωση των ερωτήσεων και των απαντήσεων.
- ◆ Παρακάτω παρουσιάζονται μερικά παραδείγματα.

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Ερωτηματολόγια Γνώσεων

- ◆ Χρησιμοποιείς την τεχνική της νοερής προπόνησης;
- ◆ Όχι 1 2 3 4 5 Ναι/ δεν γνωρίζω πως



Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



ΑΣΚΗΣΗ 1

Συμπλήρωση ερωτηματολογίων

- ◆ Συμπληρώστε τα ερωτηματολόγια
- ◆ Αξιολογήστε τον εαυτό σας με βάση τις οδηγίες.

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



ΑΣΚΗΣΗ 1

Συμπλήρωση ερωτηματολογίων

Τι εκφράζουν αυτά τα ερωτηματολόγια;
Στείλτε την απάντησή σας.

- ◆ ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΠΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΚΦΡΑΖΕΙ
- ◆ 1. Εστία ελέγχου (από πού ελέγχονται τα αποτελέσματα των πράξεών μας)
- ◆ 2. Αυτοεκτίμηση (η αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας)
- ◆ 3. Άγχος

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Τι είναι αξιοπιστία ερωτηματολογίων;

- ◆ Αξιοπιστία είναι η ικανότητα των ερωτηματολογίων να μετράνε καλά αυτό που θέλουν να μετρήσουν
- ◆ Πως αξιολογείται αυτό στατιστικά;
- ◆ Υπάρχει μαθηματική ακρίβεια στον τομέα των ανθρώπινων συγκινήσεων; (Σογκι, Φ. Οι άγριοι αριθμοί. (2001). Αθήνα. Εκδόσεις Πόλις
- ◆ Με τεχνικές όπως:
 - ◆ το test - retest
 - ◆ Ο δείκτης συνοχής Cronbach
 - ◆ Η τεχνική Split half
 - ◆ Η τεχνική ανάλυση κατά ερώτηση

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Ο έλεγχος της αξιοπιστίας οργάνων μέτρησης γίνεται με:

- ◆ την τεχνική της "ανάλυσης κατά ερώτηση" (item analysis: είναι ο συντελεστής συσχέτισης κάθε μεταβλητής με το άθροισμα των άλλων).
- ◆ Την τεχνική της "ανάλυσης των δύο ημίσεων" (split-half: είναι ο συντελεστής συσχέτισης των δύο ημίσεων τμημάτων της κλίμακας, όπου χρησιμοποιήθηκε η φόρμουλα Equal length Spearman-Brown).

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Ο έλεγχος της αξιοπιστίας οργάνων μέτρησης γίνεται με:

- ◆ Το συντελεστή alpha του Cronbach, που είναι ο πιο ευρέως αποδεκτός δείκτης εσωτερικής συνοχής και εκφράζει τον πολλαπλό συντελεστή συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών.
- ◆ Την τεχνική της επανεξέτασης μετά από χρονικό διάστημα δύο εβδομάδων (test-retest reliability).

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Σχετικές εργασίες

- ◆ Μελετήστε τις εργασίες των σημειώσεων για να κατανοήσετε τις τεχνικές αυτές
- ◆ Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. (2003). ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΟΣΟΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ,
- ◆ Williams, J., Jerome, G., Kenow, L., Rogers, T., Sartain, T., Darland, G. (2003). Factor structure of the coaching behaviour questionnaire and its relationship to athlete variables. The Sport Psychologist, 17, 16-34.

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Εγκυρότητα

- ◆ Να μετράει αυτό που θέλει να μετρήσει
- ◆ **Δομική εγκυρότητα**
- ◆ Να συνδέει τη θεωρία με την πράξη, να έχει δομή

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας

- ◆ χρησιμοποιείται η μέθοδος της παραγοντικής ανάλυσης (factor analysis).
- ◆ Περισσότερες λεπτομέρειες για τεχνικές εγκυρότητας και αξιοπιστίας μπορεί να βρει κανείς στην ανάλογη βιβλιογραφία μεθοδολογίας της έρευνας (π.χ. Barrow & McGee, 1979· Cronbach, 1966· Kline, 1993· Tabachnick, & Fidell, 2001).

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Μερικά κρίσιμα σημεία για καλά ερωτηματολόγια

- ◆ Να έχουμε μολύβια, και ντοσιέ όταν τα δίνουμε για συμπλήρωση
- ◆ Να θέλουν τα άτομα να τα συμπληρώσουν. Όχι χωρίς τη θέληση
- ◆ Να είναι γραμμένα σε καλά ελληνικά
- ◆ Όχι με αλληλογραφία, αλλά εκείνη τη στιγμή
- ◆ Όχι ερωτηματολόγια χωρίς θεωρία από πίσω.
- ◆ Μη δημιουργείτε δικές σας θεωρίες

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Υπάρχουν πάρα πολλά έτοιμα ερωτηματολόγια

- ◆ Αποφεύγετε να κάνετε δικά σας ερωτηματολόγια
- ◆ Όχι χωρίς γνώμες ειδικών
- ◆ (Ειδικοί είναι οι ερευνητές αλλά και οι αθλητές, οι προπονητές, οι γυναίκες, τα παιδιά, κλπ, όταν γνωρίζει κάποιος να χρησιμοποιεί τις γνώμες τους)

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Όχι χωρίς πιλότους Στους πιλότους κάθε ερώτηση να έχει «δεν κατάλαβα την ερώτηση»

- ◆ πχ. Μπορείς να τρως το φαγητό σου ανάλατο;
- ◆ *ΝΑΙ ΟΧΙ* (δεν κατάλαβα)
- ◆ Πόσο σίγουρος είσαι ότι θα τρώς το φαγητό σου ανάλατο;
- ◆ Πόσο σίγουρος είσαι ότι θα τρως το φαγητό σου ανάλατο τον επόμενο μήνα;
- ◆ *Απόλυτα 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Καθόλου*
- ◆ *σίγουρος σίγουρος*

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Μερικά κρίσιμα σημεία

- ◆ Ξεκινάτε με πιλότους και ανοιχτές ερωτήσεις
- ◆ Προχωράτε με κλειστές ερωτήσεις και ξανά πιλότους
- ◆ Μια καλή ερώτηση είναι πλήρης και δεν αφήνει κενά
- ◆ και θέλει μια καλή μορφή απάντησης που επίσης δεν αφήνει κενά.

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Μερικά κρίσιμα σημεία

- ◆ Όχι χωρίς καλή στατιστική
- ◆ Σε ίδια χρονική στιγμή και ίδιες συνθήκες για όλους
- ◆ Πχ. ή πριν ή μετά από άσκηση
- ◆ Κατάλληλα για το λήπτη
- ◆ Τα τεστ είτε γνώσεων, είτε σωματικά, να είναι μέσης δυσκολίας για το δείγμα

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Μερικά κρίσιμα σημεία

- ◆ *The much the better*
- ◆ Μια ερώτηση δίνει το 1/100 της απάντησης
- ◆ 100 ερωτήσεις δίνουν το 100/100 της απάντησης
- ◆ Ένα έξυπνο ερωτηματολόγιο, με 5 ερωτήσεις δίνει το 80% της απάντησης και αυτό αρκεί.

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Μερικά κρίσιμα σημεία

- ◆ Να σχηματίζετε παράγοντες και να φτιάχνεται 4-5 ερωτήσεις για κάθε έναν από αυτούς
- ◆ Οι ερωτήσεις κάθε παράγοντα να είναι ανακατεμένες
- ◆ Μορφές ερωτήσεων και απαντήσεων Ουδέτερες, Θετικές, ή αρνητικές;
- ◆ **Και ουδέτερες, και θετικές, και αρνητικές**

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Μερικά κρίσιμα σημεία

- ◆ **Γενικά να συμπληρώνονται ανώνυμα,**
- ◆ **Αν θέλουμε ξανά σε ένα διάστημα μπορεί να έχουμε το ΑΕΜ, έναν αριθμό, τα αρχικά του ονόματος, κλπ.**
- ◆ **Αν είναι επώνυμα, τα δημογραφικά στοιχεία να είναι στο τέλος, όχι στην αρχή**

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Η Συνέντευξη

- ◆ **Μορφές συνέντευξης**
- ◆ Δομημένη Ημι-δομημένη Ελεύθερη
- ◆ Ένα παράδειγμα
- ◆ Πηγές στρες στους προπονητές
- ◆ Ξεκινάς με ερωτήσεις γενικές
- ◆ Τι σε ενοχλεί στον αγώνα πιο πολύ;
- ◆ Τι εννοείς με αυτό;
- ◆ Μπορείς να μου περιγράψεις ένα επεισόδιο;

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας



Συνέντευξη

- ◆ Πιλότοι
- ◆ (αν εξαντλείται το θέμα)
- ◆ (αν οδηγείται στο ίδιο σημείο από διαφορετικούς ερευνητές)
- ◆ **Ανάλυση**
- ◆ 1. Ξεχωρίζουμε κάθε πρόταση με αυτόνομο θέμα (2-3 ερευνητές κάνουν κατάταξη)
- ◆ 2. Το προφίλ του καθενός

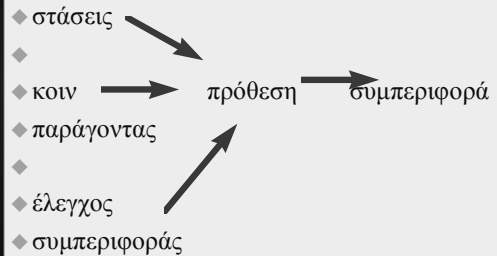
Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Πρακτικές εφαρμογές Ιδέες για σχεδιασμό ερευνών

- ♦ Το επόμενο σχήμα δείχνει ότι σε ένα γυμναστήριο άτομα συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο. Που μετρούσε προθέσεις, στάσεις των ατόμων. Μετά κρατήσαμε τις παρουσίες τους στο γυμναστήριο για δυο μήνες (συμπεριφορά). Μετά συγκρίναμε αν σχετίζονται οι στάσεις (ερωτηματολόγια) με τη συμπεριφορά με μια στατιστική ανάλυση που λέγεται πολλαπλή παλινδρόμηση.
- ♦ Πολλές τέτοιες ή ανάλογες έρευνες κατέληξαν στο θεωρητικό μοντέλο που βλέπετε στο σχήμα..

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



Η περίληψη της προηγούμενης εργασίας Theodorakis, Y. (1994). *Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. The Sport Psychologist, 8, 149-165.*

- ♦ Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η εξέταση των σχέσεων στάσεων και άσκησης σύμφωνα με το μοντέλο της σχεδιασμένης συμπεριφοράς. Ταυτόχρονα δύο νέες ψυχολογικές μεταβλητές κατασκευάστηκαν, η δύναμη των στάσεων και η κοινωνική ταυτότητα και προστέθηκαν στο αρχικό μοντέλο. Το δείγμα αποτελούνταν από 395 γυναίκες που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης για χρονικό διάστημα 2 μηνών. Η συχνότητα συμμετοχής στο διάστημα αυτό προβλέφθηκε ικανοποιητικά από το σύνολο των μεταβλητών του μοντέλου, ενώ ταυτόχρονα οι δύο νέες μεταβλητές δύναμη των στάσεων και κοινωνική ταυτότητα βελτίωσαν την ικανότητα πρόβλεψης του μοντέλου. Με βάση τα αποτελέσματα αναπτύχθηκε ένα νέο μοντέλο κατανόησης των σχέσεων στάσεων και άσκησης

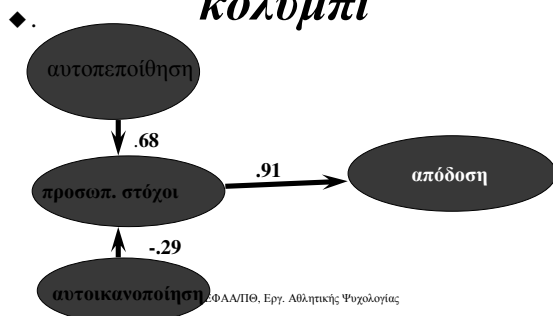
Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Πρακτικές εφαρμογές Ιδέες για σχεδιασμό ερευνών

- ♦ Το επόμενο σχήμα δείχνει ότι κάποιοι αθλητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο. Που μετρούσε αυτοπεποίθηση, ικανοποίηση και στόχους για ένα τεστ στην κολύμβηση. Μετά οι αθλητές εκτέλεσαν το τεστ, τρέχοντας μια διαδρομή στην πισίνα, και καταγράφηκε η επίδοσή τους. (απόδοση). Μετά συγκρίναμε αν σχετίζονται τα ερωτηματολόγια με την απόδοση με μια στατιστική ανάλυση που structural equation modeling.
- ♦ Πολλές τέτοιες ή ανάλογες έρευνες κατέληξαν στο θεωρητικό μοντέλο που βλέπετε στο σχήμα.

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

προσωπικοί στόχοι και απόδοση στο κολύμπι



Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Η περίληψη της προηγούμενης εργασίας Theodorakis, Y. (1995). *Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. The Sport Psychologist, 9, 245-253.*

- ♦ Η εργασία αυτή εξέτασε την επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας, της προηγούμενης συμπεριφοράς, των προσωπικών στόχων και της αυτοϊκανοποίησης στην απόδοση στο κολύμπι. Δείγμα 42 ατόμων εκτέλεσε 4 προσπάθειες κολυμπώντας επί 20 δευτερόλεπτα με 10 λεπτά διάλειμμα σε κάθε προσπάθεια. Πριν από την τρίτη και τέταρτη προσπάθεια τα άτομα έβασαν προσωπικούς στόχους, και συμπλήρωσαν κλίμακες αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοϊκανοποίησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα κατάφεραν να βελτιώσουν την επίδοσή τους λόγω στόχων, ενώ η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτοϊκανοποίηση σχετίζονταν με την απόδοση. Η ανάλυση LISREL έδειξε ότι οι προσωπικοί στόχοι διαμορφώνονται από την αυτοαποτελεσματικότητα και την αυτοϊκανοποίηση και αυτοί με τη σειρά τους επηρεάζουν ουσιαστικά την αθλητική απόδοση

Γ. Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- ◆ Υπάρχουν αρκετά ερωτηματολόγια που ενδιαφέρουν την αθλητική ψυχολογία και έχουν αποδοθεί στα ελληνικά.
- ◆ Πολλά όμως δεν έχουν αποδοθεί ακόμα.
- ◆ Πολλές έρευνες μπορούν να σχεδιασθούν για απόδοση σχετικών ερωτηματολογίων.

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Επίλογος

- ◆ Η παραγωγή νέας γνώσης γίνεται μέσω της έρευνας. Στην αθλητική ψυχολογία η έρευνα γίνεται τόσο μέσα στο εργαστήριο, όσο και στους αθλητικούς χώρους. Εργαστηριακά, οργανώνονται πειράματα που προσπαθούν να εξετάσουν ψυχολογικές τεχνικές για μεγιστοποίηση της απόδοσης, ή να εξετάσουν τις σκέψεις, τις αντιδράσεις, και τα συναισθήματα των ατόμων κατά την πειραματική διαδικασία που σχετίζεται με την αθλητική απόδοση, ή αθλητική προσπάθεια, ή αθλητική συμπεριφορά.

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Επίλογος

- ◆ Στους αθλητικούς χώρους γίνονται παρατηρήσεις, παίρνονται συνεντεύξεις, συμπληρώνονται ερωτηματολόγια, για να καταγραφούν περιβαλλοντικοί παράγοντες, ειδικές συνθήκες, ή καταστάσεις που επηρεάζουν την απόδοση, την συμπεριφορά, την προσπάθεια, τις σχέσεις, και τις συμπεριφορές αθλητών προπονητών, ή θεατών.

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Επίλογος

- ◆ Οι διαδικασίες εγκυρότητας και αξιοπιστίας ψυχομετρικών οργάνων δεν εξαντλούνται συνήθως σε μια έρευνα. Η καλή στατιστική επεξεργασία, και οι πιο σύγχρονες στατιστικές μέθοδοι από μόνες τους δεν αρκούν. Μερικές φορές ερευνητές ασχολούνται κυρίως με παραγοντικές, ή επιβεβαιωτικές αναλύσεις που είναι και η μόδα των τελευταίων χρόνων και υποτιμούν τεχνικές που πρέπει να προηγηθούν, όπως η ανάλυση των ερωτήσεων (item analysis) ή συγκέντρωση κλειστών ερωτήσεων από ανοιχτές. Η στατιστική από μόνη της δεν μπορεί να παράγει νέα γνώση στην ψυχολογία, απλά αποτελεί ένα από τα χρησιμότερα εργαλεία του ψυχολόγου.

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας

Επίλογος

- ◆ Όσο περισσότερες τεχνικές, όσο περισσότερα και μεγαλύτερα δείγματα, διαφορετικές συνθήκες και ερευνητικές υποθέσεις σχεδιάζει κανείς τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει για τη δημιουργία ενός κατάλληλου οργάνου αξιολόγησης. Τέλος, η καλή θεωρητική υποστήριξη βοηθάει πάντα στα ασφαλή βήματα ενός καλού ερωτηματολογίου, ενώ τα καλά ερωτηματολόγια, βελτιώνουν ή δημιουργούν νέες θεωρητικές προσεγγίσεις

Γ. Θεοδοράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ. Αθλητικής Ψυχολογίας