

3rd International Congress on Sport Psychology

8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας

**Νοέμβριος 26-28, 2004
Τρίκαλα**



ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

**Επιστημονικός Υπεύθυνος Συνεδρίου
Θεοδωράκης Γιάννης**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
&
Ελληνική Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας**

**Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής
www.pe.uth.gr/portal/psych**

Επιτροπές Συνεδρίου

**Πρόεδρος Οργανωτικής
Επιτροπής:**
Μπαγιάτης Κωνσταντίνος

Μέλη ΟΕ:
Ζέρβας Ιωάννης
Ψυχουντάκη Μαρία
Παπαϊωάννου Αθανάσιος
Βλαχόπουλος Σίμος
Λύτρας Περικλής
Κάκκος Βασίλειος
Γεωργιάδης Μάνος
Χρόνη Ανή

Επιστημονική Επιτροπή:
Θεοδωράκης Ιωάννης
Παπαϊωάννου Αθανάσιος
Δογάνης Γεώργιος
Ψυχουντάκη Μαρία
Βλαχόπουλος Σίμος
Χρόνη Ανή
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος

Γραμματέας Συνεδρίου:
Χρόνη Ανή

Ταμίας Συνεδρίου:
Γούδας Μάριος

Υπεύθυνοι Προγράμματος:
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης
Χρόνη Ανή

Επιμέλεια cd-rom/πρακτικών:
Ζουρμπάνος Νίκος

Περιεχόμενα

Θεματικό Συμπόσιο: Μέτρηση και Αξιολόγηση στη Ψυχολογία της Άσκησης

	Σελίδα
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ. SELF-TALK QUESTIONNAIRE FOR SPORT CLIMBING ATHLETES. Χρόνη, Σ., & Κουρτεσοπούλου, Α.	11
ΚΛΙΜΑΚΑ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ. Χρόνη, Σ.	12
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΖΩΗΣ SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS). Πατσιαούρας, Α., Μουζακίδης, Χ., Παππάς, Α. & Χαριτωνίδα, Μ.	13
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ “KAISER” Γεωργιάδης, Μ.	14
ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ. Μουστάκα, Φ. Χ. & Βλαχόπουλος, Σ. Π.	15
ΙΕΡΑΡΧΙΚΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΔΟΜΗ SIMPLEX ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ. Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Μουστάκα, Φ. Χ.	17
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ-ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΟΡΜΑ 36 QUALITY OF LIFE-SORT FORM 36 –GREEK VERSION (SF-36). Κοντού, Μ., Χριστοδούλου, Ι., Κουστέλιος, Α. & Γούδας, Μ.	19
ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΗ ΖΩΗ. Παπαϊωάννου, Α., Σάγκοβιτς, Α., Μαγκώτσιου, Ε., & Ζλατάνου, Β.	19
ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ. Μιχαηλίδου, Σ. Δ. & Βλαχόπουλος, Σ.Π.	21
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΑΣΕΩΝ ΠΡΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ PLANNED BEHAVIOR QUESTIONNAIRES. Θεοδωράκης Γ.	22
ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ CONSTRAINTS TOWARD SKI RECREATIONAL PARTICIPATION. Κουθούρης Χ., Αλεξανδρή Κ., & Γιοβάνη Χ.	23

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ GREEK EATING HABITS SELF-EFFICACY QUESTIONNAIRE. Μπεμπέτσος, Ε. & Θεοδωράκης, Γ.	25
ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ MONTHLY GREEK EATING HABITS QUESTIONNAIRE. Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ. & Λαπαρίδης, Κ.	25
ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΘΕΞΗΣ BODY CATHEXIS SCALE. Θεοδωράκης, Γ.	26
ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΣΤΙΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ EXERCISE OBJECTIVES LOCUS OF CONTROL ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΣΤΙΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ. Θεοδωράκης, Γ.	27
ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ. Ψυχουντάκη Μ., Σταύρου Α. Ν. & Ζέρβας Ι.	28
 Θεματικό συμπόσιο: Μέτρηση και Αξιολόγηση στην Ψυχολογία της Φυσικής Αγωγής	
ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΕΘΝΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ PERCEPTION ETHNIC IDENTITY IN PHYSICAL EDUCATION (PEIPE). Κούλη, Ο. & Παπαϊωάννου, Α.	30
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ TEACHERS' ACHIEVEMENT GOALS IN WORK. Χριστοδουλίδης, Τ. & Παπαϊωάννου, Α.	32
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ WORK MOTIVATION INVENTORY-GREEK VERSION (WMI-G). Χριστοδουλίδης, Τ. & Παπαϊωάννου, Α.	32
DEEMOCRITOS-PSYCHOMOTOR ASSESSMENT TOOL FOR PRESCHOOL CHILDREN (PAT-PRE): ΈΝΑ ΝΕΟ «ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ» ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ. Καμπάς, Α. & Zimmer, R.	33
ΤΕΣΤ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ACHIEVEMENT MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION TEST- GREEK VERSION (AMPETG). Πατσιαούρας, Α., Παπανικολάου, Ζ., Χαριτωνίδη, Μ. & Nishida, Τ.	35

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΚΔΟΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. Παπαϊωάννου, Α.	36
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ «ΜΕΤΡΑΜΕ» ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ; Η ΧΡΗΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ. Γούδας, Μ.	37
ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΜΦΑΣΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΣΕ ΣΤΟΧΟΥΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. Παπαϊωάννου, Α., Μυλώσης, Δ., Κοσμίδου, Ε. & Τσιγγίλης, Ν.	38
ΤΙΜΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ. Χασάνδρα Μ., Γούδας Μ., Χατζηγεωργιάδης Α. & Θεοδωράκης Γ.	40
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ. Χασάνδρα, Μ., Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ. & Πάτρα, Α.	41
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ INTRINSIC MOTIVATION INVENTORY – GREEK (IMI). Παπαχαρίσης, Β. & Γούδας, Μ.	42
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΠΕΡΙΓΡΑΦΗΣ II SELF DESCRIPTION QUESTIONNAIRE II (SDQ II). Καλογιάννης, Π., Μυλώσης, Δ. & Παπαϊωάννου, Α.	43
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕΤΑΓΝΩΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ METACOGNITION IN PHYSICAL EDUCATION QUESTIONNAIRE (ΜΙΡΕQ). Θεοδοσίου Α., & Παπαϊωάννου Α.	44

Θεματικό συνέδριο: Μέτρηση και Αξιολόγηση στην Ψυχολογία του Αθλητισμού

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ COMPETITIVE STATE INVENTORY. Κάκκος, Β., Ζέρβας, Γ. & Σταύρου, Ν. Α.	45
ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ FLOW STATE SCALE. Σταύρου, Ν.Α., Ζέρβας, Γ. & Ψυχουντάκη, Μ.	47
DEFINING ISSUES TEST «ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΟΡΙΣΜΟΥ ΘΕΜΑΤΩΝ». Πρώτος, Μ.	49

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΕΣΚ) AFFECT STATE INVENTORY (ASI). Κάκκος, Β. & Ζέρβας, Γ.	50
TASK AND EGO ORIENTATION IN SPORTS QUESTIONNAIRE FOR REFEREES (TEOSQ-REFEREES) ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΈΡΓΟ ΚΑΙ ΤΟ ΕΓΩ ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ. Πρώιος, Μ.	52
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (PMQ) ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ. Πατσιαούρας Α., Κεραμίδας Π., & Παπανικολάου Ζ.	53
ΚΛΙΜΑΚΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ SCALE OF ATHLETE SATISFACTION. Μπεμπέτσος, Ε. & Θεοδωράκης, Ν.	54
ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ COACHING BEHAVIOR QUESTIONNAIRE. Ζουρμπάνος Ν., Θεοδωράκης Γ., & Χατζηγεωργιάδης Α.	54
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ FUNCTIONS OF SELF-TALK QUESTIONNAIRE. Χατζηγεωργιάδης Α., Θεοδωράκης Γ. & Χρόνη Σ.	55
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ & ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΑ. Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ.	56
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ «ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΓΩ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ». Παπαϊωάννου, Α.	57
ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟ DOPING ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. Γιώτη, Γ.	59
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ–ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΓΩΝΑ: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ. Κατσίκας Χ., Δόντη Ο. & Ψυχουντάκη Μ.	60

Άλλα όργανα μέτρησης και αξιολόγησης

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΩΝ ΑΛΛΩΝ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗ ΓΡΑΠΤΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ. Μάντζιος, Μ., Χρόνη, Σ. & Θεοδωράκης, Γ.	61
ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (TOPS) ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ. Κοντού, Μ., Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Γούδας, Μ.	63

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ: ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ. Κυρκούλης, Γ.	64
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ, ΟΙΔΗΜΑ, ΚΑΙ ΕΥΡΟΣ ΤΡΟΧΙΑΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΒΑΘΜΟΥ. Χρηστάκου, Α., & Ζέρβας, Γ.	65
ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ. Καταρτζή, Ε., Αραμπατζή, Φ., Γκαντήραγα, Ε. & Παπαδόπουλος, Χ.	71
Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ. Καστανιάς, Θ., Παπαμανουσάκη, Κ. & Καζλάρη, Ε.	73
EFFECTS OF EXERCISE ON PHYSICAL PERFORMANCE OF ALZHEIMER'S DISEASE PATIENTS. Mouzakidis, C., Efremidou, E., Theodorakis, Y. & Tsolaki, M.	75
ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΘΕΡΙΝΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ. Κουθούρης Χ., Δανδίκας Χ. & Βακουφάρη, Α.	76
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ. Πατσιαούρας Α., Πατσοπούλου, Α., Χαριτωνίδη, Μ. & Κεραμίδας, Π.	77
ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΓΕΝΙΚΕΥΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ. Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Μιχαηλίδου, Σ.Δ.	78
ΙΣΟΔΥΝΑΜΙΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑ ΦΥΛΟ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ. Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Μιχαηλίδου, Σ. Δ.	80
ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΓΕΝΙΚΕΥΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗΣ ΙΣΟΔΥΝΑΜΙΑΣ ΑΝΑ ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ. Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Μουστάκα, Φ. Χ.	82
ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ. Μουστάκα, Φ. Χ. & Βλαχόπουλος, Σ. Π.	83
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ. Νάτσης Π., Αντωνίου Γ., & Χατζηγεωργιάδης Α.	86

Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ (ΟΝΕΙΡΟΚΡΙΤΙΚΗ) ΩΣ ΜΕΘΟΔΟΣ (ΑΝΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗΣ) ΠΡΟΦΝΩΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ. Παυλογιάννης, Ο., Κονιτσιώτης, Σ. & Γερούλανος, Σ.	88
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ – ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ. Δούλιας, Ε., Κοντού, Φ., Δημάκος, Π	88
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΛΠΙΚΟΥ ΣΚΙ (ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ / ΚΛΑΣΣΙΚΗ), σε αρχάριους ”. Μούλελης, Η., Αντωνίου, Π., Μάντης, Κ. & Πυλιανίδης, Θ.	89
ASSESSMENT OF BODY IMAGE IN LEAN REGULAR EXERCISERS: DEVELOPMENT OF A NOVEL MORPHING TECHNIQUE. Kalafati, M., Johnstone, A. M., Stewart, A. D. & Benson, P.J.	93
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ. Κυριαζή, Μ., Πατσιαούρας, Α. & Παπανικολάου, Ζ.	94
ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ NEED SATISFACTION TOWARD PARTICIPATION AT CHILDREN CAMPS SCALE. Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ. & Χατζηγεωργιάδης, Α.	96
ΑΠΟΔΟΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΙΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ. Πατσούρη, Σ., Μυλώσης, Δ. & Ευαγγελινού, Χ.	97
Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. Παυλογιάννης, Ο., Δημάκος, Π., Δούλιας, Ε., Παγκράτη, Α., Τσικρικώνης, Γ.	98
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ, ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ, ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥΣ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ. Αθανασιάδου, Ε., Υφαντίδης Γ., & Θεοδοσίου Α.	99
ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΡΙΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΩΝ ΣΤΟΧΩΝ. Πασχάλη, Μ., Σιδηρόπουλος, Δ., Κούλη, Ο. & Παπαϊωάννου, Α.	101
ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ, ΜΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΕ ΑΥΤΑ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ. Μυλώσης, Δ., Παπαϊωάννου, Α. & Καλογιάννης, Π.	102

ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. Αργύρη, Π., Γαλιώτου, Σ. & Καμπιτάκης, Α.	103
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΣΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ: ΕΝΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ ΕΚΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ. Παπαμίχου, Α., Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α.	104
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. Αμπατζόγλου, Γ., Παπαϊωάννου, Α., Καλογιάννης, Π. & Σάγκοβιτς, Α.	107
ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΥΣΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΗΣ, ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. Καραδήμου, Κ., Πολλάτου, Ε., & Γεροδήμος, Β.	109
ΛΟΓΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ. Ταμπάκη, Δ. & Χρόνη, Σ.	109
ΚΛΙΜΑΚΑ ΘΕΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΕΣ' POSITIVE AND NEGATIVE SELF-TALK SCALE ΚΛΙΜΑΚΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ COACHES' POSITIVE AND NEGATIVE STATEMENTS SCALE. Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., & Χατζηγεωργιάδης, Α.	111
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ. Μπαρζούκα, Κ. & Μπεργελές, Ν.	112
ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΑ. Μανσούρ, Α., Ηλιοπούλου, Σ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ.	114
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ. Κρομμύδας, Χ., Μουζακίδης, Χ., Πατσιαούρας, Α., Κοκαρίδας, Δ., & Θεοδωράκης, Γ.	117
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ. Γαβρηλίδης, Α., Κάκκος, Β., Σταύρου, Ν.Α., & Γδοντέλη, Κ.	118
ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ. Καραμπάτσος, Γ.	120

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ.	123
Βότσης, Ε. & Τζέτζης, Γ.	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.	124
Αποστολίδης, Ν., Καραμπάτσος, Γ. & Μαλουσάρης, Γ.	
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.	126
Στεφάνου, Γ.	
ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΚΑΙ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ.	128
Γουίλλιαμς Παπαχρήστου, Κ.	
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΕΜΠΡΟΣ ΨΗΛΟ ΣΕΡΒΙΣ (FOREHAND CLEAR SERVICE) ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗΣ.	130
Καζάκας, Π., Γκαντήραγα, Ε., Καταρτζή, Ε. & Παπαδόπουλος, Χ.	

Θεματικό συμπόσιο: Μέτρηση και Αξιολόγηση στην Ψυχολογία της Άσκησης

- ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ**
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ
ΛΟΓΙΟΥ: SELF-TALK QUESTIONNAIRE FOR SPORT CLIMBING
ATHLETES
- Συγγραφείς:** Χρόνη, Σ., & Κουρτεσοπούλου, Α.
Πρωτότυπη δημοσίευση: Χρόνη, Σ., & Κουρτεσοπούλου, Α. (2002). Αθλητισμός αναρρίχησης: Χρήση αυτοδιαλόγου από αθλητές αναρρίχησης. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 91-103.
- Σκοπός:** Να διερευνήσει τη συχνότητα χρήσης, το είδος και τους λόγους χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τους αγώνες από αθλητές αναρρίχησης.
- Περιγραφή:** Το 1^ο μέρος περιελάμβανε : (α) δημογραφικά στοιχεία & (β) ορισμό, περιγραφή και παραδείγματα αυτοδιαλόγου. Το 2^ο μέρος αποτελούνταν από 4 τμήματα: (α) 2 ερωτήσεις χρήσης εσωτερικού-εξωτερικού αυτοδιαλόγου, (β) περιπτώσεις χρησιμοποίησής του, (γ) λόγοι χρησιμοποίησης & (δ) 2 ανοιχτές ερωτήσεις καταγραφής σκέψεων-δηλώσεων στη προπόνηση και στον αγώνα. Το β & γ τμήμα περιελάμβαναν και 1 ανοιχτή ερώτηση πρόσθετου λόγου χρησιμοποίησης του.
- Κατασκευή:** Βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου για μαραθωνοδρόμους (Brennan2002), το οποίο προσαρμόστηκε για το άθλημα της αναρρίχησης. Αξιολογήθηκε από 5 αθλητικούς ψυχολόγους ως προς την απόδοση της μετάφρασης και το περιεχόμενό του σχετικά με την τεχνική του αυτοδιαλόγου και από 3 αθλητές αναρρίχησης, αφού συμπληρώθηκε, ως προς την καταλληλότητα του περιεχομένου για το συγκεκριμένο άθλημα.
- Εγκυρότητα:** Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και μη παραμετρικές αναλύσεις χ^2 (chi square), λόγω του ότι το δείγμά αποτέλεσαν 21 αναρριχητές. Οι παράγοντες βαθμός δυσκολίας και εμπειρία δεν βρέθηκαν να έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > 0.5$) ως προς τη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου.
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Brennan, R.D. (2002). *An assessment of self-talk among marathon runners: Prevalence, types, and reasons for self-talk use among elite and non-elite marathoners*. Unpublished manuscript. Springfield College, Springfield, MA, U.S.A.
 Hardy, J., Gammage K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
 Long, J. (1997). The mental factor. *In sport climbing: How to rock climb series*. (pp. 143-149). Evergreen, CO: Chockstone Press.
 Van Raalte, J.L., Cornelius, A. E., Brewer, B.W., & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356.

**ΤΙΤΛΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ-
ΛΟΓΙΟΥ:**

- Συγγραφείς:** Χρόνη, Σ.
- Πηγή:** Chroni, S., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y (2004) Coping strategies as a function of hardiness, and self-efficacy in novice sports climbers. Submitted.
- Σκοπός:** Αξιολόγηση γνωστικής ανθεκτικότητας. Η γνωστική ανθεκτικότητα (cognitive hardiness) αναφέρεται στην αίσθηση ελέγχου που έχει το άτομο για την κατάσταση όπου βρίσκεται (Kobasa, 1979). Η Kobasa (1979) περιέγραψε τρία συστατικά ανθεκτικότητας: τη δέσμευση προς τη δραστηριότητα-ενέργεια, τον έλεγχο ή επιρροή που ασκεί το άτομο πάνω στα γεγονότα που βιώνει, και την πρόκληση προσωπικής εξέλιξης που αντιλαμβάνεται όταν συναντά απαιτήσεις και αλλαγές. Κατά τους Rotella και Lerner (1992), τα πιστεύω και οι προδιαθέσεις ενός «ανθεκτικού» ατόμου θεωρούνται χρήσιμα στοιχεία για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό.
- Περιγραφή:** Αποτελεί μέρος του Stress Assessment Profile και το δικαίωμα χρήσης ζητείται από την εταιρεία Western Psychological Services. Αξιολογεί τους παράγοντες πρόκληση, έλεγχος και δέσμευση ως μονοδιάστατο φαινόμενο (Nowack, 1999). Περιέχει 30 ερωτήσεις που αναζητούν πληροφορίες σχετικά με τις στάσεις και τα πιστεύω του ατόμου προς τη ζωή και εργασία. Στη συγκεκριμένη μετάφραση στις 8 ερωτήσεις που αναφερόταν σε θέματα εργασίας τροποποιήθηκε η διατύπωση (η εργασία σε σχολή) για να ταιριάζουν στην καθημερινότητα των φοιτητών-φοιτητριών που συμμετείχαν, κατά τα πρότυπα της ερευνητικής δουλειάς του Goss (1994). Οι συμμετέχοντες απαντούν σε 5-βάθμια κλίμακα (1 = συμφωνώ απόλυτα, έως 5 = διαφωνώ απόλυτα). Ο υπολογισμός του σκορ γίνεται με βάση τις οδηγίες της εταιρείας που έχει τα δικαιώματα του ερωτηματολογίου και πρέπει να αγοραστούν από αυτήν.
- Κατασκευή:** Μετάφραση του Cognitive Hardiness Scale (Nowack 1990, 1991). Η κατασκευή περιγράφεται από τον Nowack αναλυτικά μέσα στο Stress Profile Manual.
- Αξιοπιστία:** Ο Nowack (1999) αναφέρει υψηλή test-retest αξιοπιστία .86, και εσωτερική συνοχή .84 (Cronbach's *alpha*), Στη μετάφραση του ερωτηματολογίου στα Ελληνικά μετρήθηκε Cronbach's *alpha* στο .72.
- Εγκυρότητα:** Ο Nowack (1999) αναφέρει υψηλή concurrent και predictive εγκυρότητα για το ερωτηματολόγιο.
- Νόρμες:** Για τα ελληνικά δεδομένα δεν υπάρχουν
- Βιβλιογραφία:** Nowack, K. M. (1991). Psychosocial predictors of physical health status. *Work and Stress*, 5, 117-131.
Nowack, K. M. (1999). *Stress profile* [Manual]. Los Angeles: Western Psychological Services.
Goss, J. D. (1994). Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 135-149.

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΖΩΗΣ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- ACTION WITH LIFE SCALE (SWLS).**

ΛΟΓΙΟΥ:

- Συγγραφείς:** Πατσιαούρας, Α., Μουζακίδης, Χ., Παππάς, Α. & Χαριτωνίδα, Μ.
Πρωτότυπη δημοσίευση: *Patsiaouras A, Mouzakidis X, Pappas A & Xaritonidi M. (2003). The adaptation of satisfaction with life scale in the Greek language. 1st International Congress on Brain and Behaviour, 20-23 November 2003, Thessaloniki. Annals of General Hospital Psychiatry, 2003 2(Suppl 1):99.*
- Σκοπός:** Να αξιολογήσει την σφαιρική ικανοποίηση της ζωής που αισθάνονται κυρίως άτομα της τρίτης ηλικίας
- Περιγραφή:** Η κλίμακα περιλαμβάνει 6 ερωτήσεις που προσδιορίζουν 1 νοηματικό πεδίο: (1) : ικανοποίηση της ζωής. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε μια ερώτηση χρησιμοποιώντας 7-βάθμιες κλίμακες τύπου Likert από 1 = "διαφωνώ απόλυτα" έως 7 = "συμφωνώ απόλυτα".
- Υπολογισμός σκορ:** Τα σκορ όλων των ερωτημάτων προσθέτονται και υπολογίζεται έτσι ο παράγοντας "ικανοποίηση ζωής"
- Κατασκευή:** Η κλίμακα SWLS (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) προσαρμόστηκε σε Ελληνικό πληθυσμό. Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν σε 36 άνδρες και γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 67.36 ± 5.55
- Αξιοπιστία:** Οι συντελεστές alpha ήταν από .93 στην πρώτη μελέτη έως .63 στην δεύτερη μελέτη. Ο συντελεστής μέτρησης-επαναμέτρησης έπειτα από διάστημα οκτώ εβδομάδων ήταν .63.
- Εγκυρότητα:** Η παραγοντική δομή επαληθεύθηκε μέσω ανάλυσης περιεχομένου με την βοήθεια τριών ανεξάρτητων ερευνητών.
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
 Pavot, W., Diener, E., Colvin, R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
 Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ “KAISER”
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ-
ΛΟΓΙΟΥ:**

Συγγραφείς: Γεωργιάδης, Μ.

Πρωτότυπη δημοσίευση: Ainsworth, B.E., Sternfeld, B., Richardson, M.T., & Jackson, K. (2000) Evaluation of the Kaiser Physical Activity Survey in Women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 32 (7), pp. 1327-1338.

Σκοπός: Η συλλογή πληροφόρησης σχετικά με ποικίλες συνήθειες φυσικής δραστηριότητας

Περιγραφή: Η κλίμακα περιλαμβάνει 38 ερωτήσεις που προσδιορίζουν 4 είδη φυσικής δραστηριότητας: α) Οικιακές Δραστηριότητες / Δραστηριότητες φροντίδας (11 ερωτήματα), β) Επαγγελματικές δραστηριότητες (8 ερωτήματα), γ) Δραστήριες συνήθειες (4 ερωτήματα), δ) Αθλητικές δραστηριότητες / Δραστηριότητες άσκησης (15 ερωτήματα)

Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε μια υποκλίμακα χρησιμοποιώντας πλαίσια κειμένου που αναφέρονται σε συγκεκριμένη συχνότητα ή ένταση σωματικής δραστηριότητας

Υπολογισμός σκορ: Ανάλογα με την υποκλίμακα γίνεται πρόσθεση και διαίρεση του σκορ με το συνολικό αριθμό των ερωτημάτων προκειμένου να εξαχθεί ένα ξεχωριστό αποτέλεσμα ανά κατηγορία φυσικής δραστηριότητας

Κατασκευή: Η κλίμακα Kaiser Physical Activity Survey (Ainsworth, et al. 2000) προσαρμόστηκε σε Ελληνικό πληθυσμό ενηλίκων. Χρησιμοποιήθηκαν οι τέσσερις από τις επτά υποκλίμακες του KPAS ενώ οι υπόλοιπες τρεις αποκλείστηκαν ως μη σχετιζόμενες με τη προσαρμογή του ερωτηματολογίου στα Ελληνικά. Για την υποκλίμακα των δραστηριοτήτων άσκησης χρησιμοποιήθηκε το Compendium of Physical Activities προκειμένου να γίνει ταύτιση του είδους και της έντασης της δραστηριότητας με συγκεκριμένα Μεταβολικά Ισοδύναμα (METs). Το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε δείγμα ενηλίκων γυναικών και ανδρών , N = 245 (Ηλικίας M=33.4, BMI, kg/m², M=29.75)

Αξιοπιστία: Οι συντελεστές μέτρησης-επαναμέτρησης έπειτα από διάστημα οκτώ εβδομάδων ήταν από .62 έως .92. Άλλες μετρήσεις αξιοπιστίας (π.χ. Alpha του Cronbach) δεν είναι δυνατές λόγω της μορφής του ερωτηματολογίου.

Εγκυρότητα: Η μέτρηση δομικής εγκυρότητας (π.χ. παραγοντική ανάλυση) δεν είναι δυνατή λόγω της μορφής του ερωτηματολογίου.

Νόρμες: Δεν αναφέρονται

Βιβλιογραφία: Ainsworth, B.E, Haskell, W.L., Leon, A.S. (1993). Compendium of Physical Activities: Classification of energy costs of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 25 (1), pp. 71-80
Ainsworth, B.E., Sternfeld, B., Richardson, M.T., & Jackson, K. (2000). Evaluation of the Kaiser Physical Activity Survey in Women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 32 (7), pp. 1327-1338
Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjoström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 35 (8), pp. 1381-1395
Georgiadis, M.M., Biddle, S.J.H., & Stavrou, N.A. (under review) Motivation for Weight-Loss Diets Among Greeks: A Clustering, Longitudinal Field Study using Self-Esteem and Self-Determination Theory Perspectives. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

ΤΙΤΛΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Συγγραφείς: Μουστάκα, Φ. Χ. & Βλαχόπουλος, Σ. Π.

Εισαγωγή:

Τα υπάρχοντα όργανα μέτρησης των τύπων ρύθμισης της συμπεριφοράς συμμετοχής σε άσκηση σύμφωνα με τη Θεωρία του Αυτο-καθορισμού (Self-determination Theory; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) είναι: (α) Το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση (BREQ: Mullan, Markland & Ingledew, 1997), το οποίο τροποποιήθηκε πρόσφατα από τους Markland και Tobin (2004, BREQ-2) και β) Η Κλίμακα Παρακίνησης στην Άσκηση (EMS: Exercise Motivation Scale: Li, 1999).

Η παρούσα εργασία περιγράφει τις ψυχομετρικές ιδιότητες της Κλίμακας Αυτο-ρύθμισης στην Άσκηση (Vlachopoulos & Moustaka, 2004) που εξετάζει ατομικές διαφορές στους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς Ελλήνων ασκούμενων με βάση τη Θεωρία του Αυτο-καθορισμού. Πιο συγκεκριμένα σκοπός της έρευνας ήταν: (α) η εξέταση της παραγοντικής δομής της κλίμακας, (β) η εξέταση της εσωτερικής συνοχής των υποκλιμάκων, (γ) η εξέταση της τάσης των ερωτήσεων να ελκύουν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις, (δ) η επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής της κλίμακας σε ένα νέο ξεχωριστό δείγμα και (ε) η εξέταση της διαχωριστικής εγκυρότητας των υπο-κλιμάκων της.

Οι ερευνητικές υποθέσεις που εξετάστηκαν ήταν οι παρακάτω: (α) οι ερωτήσεις της κλίμακας θα υποστηρίξουν την παραγοντική δομή του μοντέλου με τους επτά παράγοντες, (β) οι δείκτες α του Cronbach (Cronbach, 1951) θα υποστηρίξουν την εσωτερική συνοχή των υπο-κλιμάκων, (γ) οι υπο-κλίμακες θα έχουν χαμηλή συσχέτιση με την κλίμακα τάσης για κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις, (δ) ο κάθε παράγοντας της κλίμακας θα διαχωρίζεται από τον αμέσως προηγούμενο και τον αμέσως επόμενο παράγοντα όσον αφορά στην θέση τους στο συνεχές αυτοκαθορισμού, και (ε) η παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου θα υποστηριχθεί και σε ένα δείγμα ξεχωριστό (δείγμα εγκυροποίησης) από το δείγμα κατασκευής της κλίμακας (δείγμα διερεύνησης).

Μεθοδολογία:

Για τον σκοπό της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δύο ξεχωριστά δείγματα. Το πρώτο δείγμα (δείγμα διερεύνησης) αποτέλεσαν 543 ασκούμενοι από 22 ιδιωτικά γυμναστήρια από ένα ευρύ φάσμα πόλεων της Βορείου και Νοτίου Ελλάδας. Το δεύτερο δείγμα (δείγμα εγκυροποίησης) αποτέλεσαν 560 ασκούμενοι από 35 ιδιωτικά γυμναστήρια της Βορείου Ελλάδας.

Η τελική μορφή της Κλίμακας Αυτο-ρύθμισης στη Άσκηση αποτελούνταν από 4 ερωτήσεις για κάθε μία από τις εξής επτά υποκλίμακες: έλλειψη παρακίνησης, εξωτερική ρύθμιση, εσωτερική πίεση, αναγνωρίσιμη ρύθμιση, ολοκληρωμένη ρύθμιση, εσωτερική παρακίνηση για εκπλήρωση και εσωτερική παρακίνηση για διέγερση. Η κλίμακα απαντήσεων που χρησιμοποιήθηκε ήταν 5-βάθμια τύπου Likert και συγκεκριμένα ήταν: 1 («Δεν συμφωνώ καθόλου»), 2 («Συμφωνώ λίγο»), 3 («Συμφωνώ μέτρια»), 4 («Συμφωνώ πολύ»), 5 («Συμφωνώ πάρα πολύ»).

Η πιθανότητα να επιδέχονται οι υπο-κλίμακες «κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις» εξετάστηκε με την συσχέτιση της κλίμακας με την Κλίμακα Τάσης για Κοινωνικά Επιθυμητές Απαντήσεις του Reynolds (1982) που δημιούργησε μια νέα κλίμακα με 13 ερωτήσεις, συντομεύοντας την αρχική των Crowne-Marlowe Social Desirability Scale (Crowne & Marlowe, 1960).

Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν στους ασκούμενους πριν την έναρξη του ημερησίου προγράμματος άσκησης. Οι ασκούμενοι προσεγγίστηκαν ατομικά και αφού ενημερώνονταν για τον σκοπό της έρευνας υπέγραψαν μία σύντομη δήλωση συγκατάθεσης για συμμετοχή στην έρευνα.

Αποτελέσματα:

Παραγοντική Δομή

Η παραγοντική δομή της κλίμακας εξετάστηκε με επιβεβαιωτική παραγοντική

ανάλυση (CFA: Ullman, 1996). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν την καλή παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου. Οι δείκτες καταλληλότητας του μοντέλου (Hoyle & Panter, 1995) για το δείγμα διερεύνησης ήταν: $\chi^2 = 852.32$, $df = 329$, $p < .001$, NNFI = .91, CFI = .92, SRMR = .04, RMSEA = .05 και 90% RMSEA CI = .05 - .05. Οι παραγοντικές φορτίσεις κυμάνθηκαν μεταξύ .51 and .85. Επίσης, η εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων ήταν υψηλή. Ο δείκτης α του Cronbach (Cronbach, 1951) κυμάνθηκε από .78 έως .87. Επίσης, όλες οι ερωτήσεις είχαν χαμηλή συσχέτιση με την κλίμακα τάσης για κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις η οποία συσχέτιση κυμάνθηκε κάτω του .15.

Για το δείγμα εγκυροποίησης οι δείκτες επάρκειας του μοντέλου ήταν: $\chi^2 = 906.39$, $df = 329$, $p < .001$, NNFI = .91, CFI = .92, SRMR = .05, RMSEA = .05 και 90% RMSEA CI = .05 - .06. Οι παραγοντικές φορτίσεις κυμάνθηκαν μεταξύ .55 και .89. Η εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων ήταν υψηλή και ο δείκτης α του Cronbach (Cronbach, 1951) κυμάνθηκε από .77 έως .91. Επίσης, όλες οι ερωτήσεις είχαν συσχέτιση με την κλίμακα τάσης για κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις κάτω του .16.

Διαχωριστική εγκυρότητα (discriminant validity)

Ακολούθησε ο υπολογισμός μιας σειράς από μοντέλα επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης έξι παραγόντων στο δείγμα εγκυροποίησης. Σε κάθε ένα από τα μοντέλα έξι παραγόντων οι ερωτήσεις από κάθε πιθανό ζευγάρι υποκλιμάκων επιτράπηκε να φορτίσουν στον ίδιο παράγοντα για να υπολογιστεί σε ποιο βαθμό οι παράγοντες διαχωρίζονται μεταξύ τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλα τα μοντέλα έξι παραγόντων είχαν χαμηλότερους δείκτες επάρκειας από το μοντέλο 7 παραγόντων και των δύο δειγμάτων. Αυτό αποδεικνύει ότι όλοι οι παράγοντες διαχωρίζονται ξεκάθαρα μεταξύ τους αποτελώντας διαφορετικές έννοιες.

Συζήτηση:

Συμπερασματικά, οι δείκτες επάρκειας, όπως προκύπτουν από την επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση υποστήριξαν την καλή παραγοντική δομή της κλίμακας. Οι επίσης καλοί δείκτες επάρκειας έπειτα από εξέταση της κλίμακας στο δεύτερο δείγμα υποστήριξαν την εμπιστευσιμότητα των αποτελεσμάτων για την καλή δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Η δομή της κλίμακας ενισχύθηκε από την καλή εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων της και στα δύο δείγματα και από την διαχωριστική εγκυρότητα των παραγόντων της.

Βιβλιογραφία:

- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349-354.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Hoyle, R. H., & Panter, A. T. (1995). Writing about structural equation models. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 158-176). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Li, F. (1999). The Exercise Motivation Scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 97-115.
- Markland, D. A., & Tobin, V. (2004). A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualization of self – determination in the regulation of exercise behavior: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, 23, 745-752.
- Reynolds, M. W. (1982). Development of reliable and valid short forms of the Marlowe - Crowne social desirability scale. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 119-125.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of

intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Ullman, J. B. (1996). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick and L. S. Fidell (Eds.), *Using multivariate statistics* (pp. 709-811). Northridge, CA: Harper Collins.

Vlachopoulos, S. P., & Moustaka, F. C. (2004). *Assessing exercise regulations among Hellene exercise participants: The Self-Regulation in Exercise Scale (SERES)*. Manuscript submitted for publication.

ΤΙΤΛΟΣ **ΙΕΡΑΡΧΙΚΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΔΟΜΗ SIMPLEX ΤΗΣ**
ΕΡΓΑΣΙΑΣ: **ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

Συγγραφείς: Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Μουστάκα, Φ. Χ.

Εισαγωγή: Η παρούσα εργασία εξέτασε δύο πλευρές της δομικής εγκυρότητας (structural validity; Messick, 1995) της Κλίμακας Αυτο-ρύθμισης στην Άσκηση (Vlachopoulos & Moustaka, 2004). Πρώτον, εξετάστηκε η εγκυρότητα της παραγοντικής δομής της, έχοντας έναν παράγοντα δεύτερου επιπέδου να εξηγεί τη συσχέτιση ανάμεσα στους παράγοντες πρώτου επιπέδου "εσωτερική παρακίνηση για επίτευξη" και "εσωτερική παρακίνηση για διέγερση". Δεύτερον, εξετάστηκε η εγκυρότητα της δομής simplex της κλίμακας. Η ύπαρξη της δομής simplex προϋποθέτει οι συσχετίσεις ανάμεσα σε υπο-κλίμακες που είναι διπλανές στο συνεχές του αυτο-καθορισμού να είναι μεγαλύτερες από τις συσχετίσεις υπο-κλιμάκων που απέχουν περισσότερο μεταξύ τους. Η εγκυρότητα της συγκεκριμένης παραγοντικής δομής με τον επιπρόσθετο παράγοντα δεύτερου επιπέδου, ήταν προϋπόθεση για να εξεταστεί η δομή simplex της κλίμακας με την τεχνική των δομημένων εξισώσεων (structural equation modeling).

Σύμφωνα με τους Li και Harmer (1996), η εξέταση της ύπαρξης της δομής simplex μέσω οπτικής παρατήρησης πίνακα συσχετίσεων ελλοχεύει το κίνδυνο να συμπεράνει κάποιος την έλλειψη δομής simplex ενώ υπάρχει στα δεδομένα. Ένα αυστηρό τεστ δομής simplex προϋποθέτει την εξέταση ενός ολοκληρωμένου μοντέλου που να αντιπροσωπεύει τη δομή simplex, μέσω ανάλυσης δομημένων εξισώσεων. Όλες οι αναλύσεις υπολογίσθηκαν στο δείγμα εγκυροποίησης.

Μεθοδολογία: *Δείγμα Εγκυροποίησης*

Δεδομένα συλλέχθηκαν από 35 γυμναστήρια της βορείου Ελλάδος. Το δείγμα αποτέλεσαν 560 ασκούμενοι εγγεγραμμένοι σε ιδιωτικά γυμναστήρια. Υπήρχαν 228 άνδρες (40.71%) και 332 γυναίκες (59.29%). Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε από 18 έως 60 έτη ($M = 28.21$, $SD = 8.14$). Η γενική εμπειρία τους στην άσκηση κυμάνθηκε από 0 έως 30 έτη ($M = 6.29$, $SD = 5.42$). Οι συμμετέχοντες ασκούσαν από μία έως επτά φορές την εβδομάδα ($M = 3.5$, $SD = 1.00$) και από 30 έως 240 λεπτά τη φορά ($M = 82.52$, $SD = 26.07$), δηλ. περίπου μία ώρα και είκοσι λεπτά περίπου.

Το μοντέλο παραγοντικής ανάλυσης περιέλαβε οκτώ παράγοντες, δηλ., έλλειψη παρακίνησης, εξωτερική ρύθμιση, εσωτερική πίεση, αναγνωρίσιμη ρύθμιση, ολοκληρωμένη ρύθμιση, εσωτερική παρακίνηση για επίτευξη, εσωτερική παρακίνηση για διέγερση και το παράγοντα δεύτερου επιπέδου "εσωτερική παρακίνηση" που εξηγούσε την συσχέτιση ανάμεσα στους δύο παράγοντες εσωτερικής παρακίνησης πρώτου επιπέδου. Κάθε ερώτηση φόρτισε μόνο στο δικό της παράγοντα, ενώ όλοι οι παράγοντες, εκτός των δύο παραγόντων πρώτου επιπέδου εσωτερικής παρακίνησης, ήταν συσχετισμένοι μεταξύ τους.

Όσον αφορά το μοντέλο simplex, κάθε παράγοντας, ξεκινώντας από την έλλειψη παρακίνησης προς την εσωτερική παρακίνηση, είχε άμεση επίδραση μόνο στον αμέσως επόμενο παράγοντα όπως καθορίζεται θεωρητικώς από το συνεχές του αυτο-καθορισμού. Όλα τα άλλα μονοπάτια είχαν σταθεροποιηθεί

- στην τιμή μηδέν (Li & Harmer, 1996).
- Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ιεραρχικό μοντέλο ήταν σε συμφωνία με τα δεδομένα. Οι δείκτες επάρκειας του μοντέλου ήταν $X^2 = 928.84$, $df = 333$, NNFI = .91, CFI = .92, SRMR = .05, RMSEA = .05, 90% CI = .05 - .06. Οι παραγοντικές φορτίσεις δευτέρου επιπέδου για τον παράγοντα Εσωτερική Παρακίνηση ήταν .85 για την Εσωτερική Παρακίνηση για Εκπλήρωση και .86 για την Εσωτερική Παρακίνηση για Διέγερση υποστηρίζοντας το μεγάλο βαθμό συσχέτισης των παραγόντων.
- Τα αποτελέσματα του μοντέλου simplex ήταν ικανοποιητικά. Συγκεκριμένα, οι δείκτες επάρκειας του μοντέλου έδειξαν μία οριακή συμφωνία του μοντέλου με τα δεδομένα ($X^2 = 1118.76$, $df = 343$, NNFI = .88, CFI = .89, SRMR = .10, RMSEA = .06, 90% CI = .05 - .06). Παρόλα αυτά, η ανάλυση των άμεσων και των έμμεσων επιδράσεων στο μοντέλο υποστήριξε την δομή simplex της Κλίμακας Αυτό-ρύθμισης στην Άσκηση. Για κάθε υπο-κλίμακα, η άμεση επίδρασή της στην αμέσως επόμενη, ήταν μεγαλύτερη συγκριτικά με την έμμεση επίδρασή της σε υπο-κλίμακες που απείχαν περισσότερο στο συνεχές του αυτο-καθορισμού.
- Συζήτηση:** Η παρούσα εργασία παρουσίασε τα αποτελέσματα της εξέτασης του ιεραρχικού παραγοντικού μοντέλου της Κλίμακας Αυτό-ρύθμισης στην Άσκηση και της εξέτασης της υποτιθέμενης δομής simplex της κλίμακας. Το ιεραρχικό μοντέλο βρέθηκε σε συμφωνία με τα δεδομένα δείχνοντας ότι οι δύο παράγοντες πρώτου επιπέδου εσωτερικής παρακίνησης μπορούν να αντιπροσωπευθούν από έναν γενικότερο παράγοντα Εσωτερικής Παρακίνησης. Ο γενικός αυτός παράγοντας με τη σειρά του, αντιπροσώπευσε την έννοια της εσωτερικής παρακίνησης στην εξέταση της δομής simplex της κλίμακας. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων simplex υποστήριξαν την δομή αυτή, δείχνοντας ότι οι παράγοντες ρύθμισης συμπεριφοράς που προτείνονται από τη θεωρία του αυτο-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000) κατατάσσονται στο υποτιθέμενο συνεχές του αυτο-καθορισμού όπως προτείνεται από τη θεωρία.
- Βιβλιογραφία:** Bentler, P. M. (1995). *EQS structural equations program manual*. Los Angeles, CA: BMDP Statistical Software.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Li, F., & Harmer, P. (1996). Testing the simplex assumption underlying the Sport Motivation Scale: A structural equation modeling analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 396-405.
- Messick, S. (1995). Validity of psychological assessment: Validation of inferences from persons' responses and performances as scientific inquiry into score meaning. *American Psychologist*, 50, 741-749.
- Vlachopoulos, S. P., & Moustaka, F. C. (2004). *Assessing exercise regulations among Hellene exercise participants: The Self-Regulation in Exercise Scale (SERES)*. Manuscript submitted for publication.

ΤΙΤΛΟΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ-ΣΥΝΤΟΜΗ ΦΟΡΜΑ 36
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- QUALITY OF LIFE-SORT FORM 36 –GREEK VERSION (SF-36).
ΛΟΓΙΟΥ:

Συγγραφείς: Κοντού, Μ., Χριστοδούλου, Ι., Κουστέλιος, Α. & Γούδας, Μ.

Πρωτότυπη δημοσίευση: Christodoulou I. (2004). *Quality of life and exercise in secondary school students*. Unpublished MSc thesis. University of Thessaly, Department of Physical Education & Sport Science, Trikala, Greece.

Σκοπός: Να αξιολογήσει την υποκειμενική αντίληψη σχετικά με την ποιότητα ζωής .

Περιγραφή: Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 36 ερωτήσεις που προσδιορίζουν 8 υποκλίμακες: (1) σωματική λειτουργία (Physical functioning), (2) Σωματικός ρόλος (Role-physical), (3) Σωματικός πόνος (Bodily pain), (4) Γενική υγεία (General health), (5) Ζωτικότητα (Vitality), (6) Κοινωνικότητα (Social functioning), (7) Συναισθηματικός ρόλος (Role emotional), (8) Νοητική υγεία (Mental health). Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε μια υποκλίμακα χρησιμοποιώντας 5-βάθμια κλίμακα.

Κατασκευή: Το ερωτηματολόγιο *Medical Outcomes Study (MOS)-Sort Form 36 (SF-36)*, (Ware et al., 1994), προσαρμόστηκε σε Ελληνικό πληθυσμό μαθητών Β/θμιας εκπαίδευσης (n=35).

Αξιοπιστία: Ο συντελεστής alpha του δείγματος κατά παράγοντα ήταν από .85 έως .91. Ο συντελεστής συσχέτισης κατά ερώτηση ήταν από .51 έως .86. Ενώ ο συντελεστής συσχέτισης κατά παράγοντα ήταν από .57 έως .81.

Εγκυρότητα: Η παραγοντική δομή επαληθεύθηκε μέσω παραγοντικής ανάλυσης κυρίων αξόνων, όπου προέκυψαν οκτώ παράγοντες που εξηγούσαν το 75% της συνολικής διακύμανσης.

Νόρμες: Δεν αναφέρονται

Βιβλιογραφία: Ware J.E., Kosinski M., & Keller S.K. (1994). *SF-36 Physical and Mental Health Summary Scales: A User's Manual*. Boston, MA: *The Health Institute*.
 Christodoulou I. (2004). *Quality of life and exercise in secondary school students*. Unpublished MSc thesis. University of Thessaly, Department of Physical Education & Sport Science, Trikala, Greece.

ΤΙΤΛΟΣ ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΗ ΖΩΗ
ΛΟΓΙΟΥ:

Συγγραφείς: Παπαϊωάννου, Α., Σάγκοβιτς, Α., Μαγκώτσιου, Ε., & Ζλατάνου, Β.

Πρωτότυπη δημοσίευση: Papaiouannou, A., Magotsiou E., Sagovits, A., & Zlatanou, V. (2002). Goal orientations in the health behavior domain. *Paper presented at the 17th International Congress of Applied Psychology, Singapore 7-12 July 2002*.

Σκοπός: Αξιολόγηση 4 στόχων στον τομέα των επικίνδυνων για την υγεία συμπεριφορών.

Περιγραφή: Το ερωτηματολόγιο περιέχει 24 θέματα. Αξιολογεί 4 στόχους (προσωπικής

- βελτίωσης, ενίσχυσης εγώ, προστασίας εγώ και κοινωνικής αποδοχής) όταν το άτομο βρίσκεται ενώπιον επικίνδυνων για την υγεία συμπεριφορών. Ο κάθε στόχος/υποκλίμακα περιλαμβάνει 6 θέματα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-θμια κλίμακα τύπου Likert.
- Υπολογισμός σκορ:** Σε κάθε υποκλίμακα πρόσθεση των σκορ (1=Διαφωνώ Απόλυτα, 5 = Συμφωνώ Απόλυτα) των θεμάτων.
- Κατασκευή:** Η κατασκευή του ερωτηματολογίου στηρίζεται στο ιεραρχικό μοντέλο των στόχων επίτευξης (Papaioannou, 1999). Συγκέντρωση θεμάτων από υπάρχοντα ερωτηματολόγια στόχων και προσαρμογή τους με βάση το ιεραρχικό μοντέλο των στόχων επίτευξης (Papaioannou, 1999). Τρεις πιλοτικές έρευνες με δείγμα 350, 420 και 320 μαθητών αντίστοιχα. Μετά από κάθε πιλοτική έρευνα ακολουθούσαν παραγοντικές αναλύσεις και αναλύσεις αξιοπιστίας και διατηρούνταν για την επόμενη έρευνα τα θέματα που είχαν υψηλές φορτίσεις στις παραγοντικές αναλύσεις και συνεισέφεραν με θετικό τρόπο στην εσωτερική συνοχή της κλίμακας. Η διατύπωση των θεμάτων που δεν συνεισέφεραν θετικά στην παραγοντική ανάλυση ή στην ανάλυση αξιοπιστίας τροποποιούνταν λαμβάνοντας υπόψη τη διατύπωση των θεμάτων που συνεισέφεραν θετικά στις αναλύσεις.
- Ακολούθησε η κυρίως έρευνα στην οποία συμμετείχαν, στην Α' φάση 1154 μαθητές/μαθήτριες. Από αυτούς συμμετείχαν στη Β' φάση η οποία διεξήχθη 45 ημέρες αργότερα 593 μαθητές/τριες και στη Γ' φάση που διεξήχθη 6 μήνες αργότερα 809 μαθητές/μαθήτριες.
- Το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε και σε δεύτερη έρευνα στην οποία συμμετείχαν 2365 μαθητές/τριες.
- Αξιοπιστία:** Και στις δύο κυρίως έρευνες, όλες οι υποκλίμακες είχαν συντελεστή αξιοπιστίας άλφα πάνω από .66 (έως .91) σε όλες τις μετρήσεις.
- Εγκυρότητα:** *Εσωτερική δομική εγκυρότητα.*
Από διερευνητικές αναλύσεις προέκυψαν 4 παράγοντες οι οποίοι ήταν σύμφωνοι με τη θεωρητική δομή του ερωτηματολογίου. Οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων υποστήριξαν την *εσωτερική εγκυρότητα σύγκλισης* (convergent) και *διάκρισης* (discriminant). Για παράδειγμα, σε όλες τις περιπτώσεις προέκυψαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ υποκλιμάκων που αναφερόταν σε στόχους ενίσχυσης του εγώ, προστασίας του εγώ και κοινωνικής αποδοχής (εγκυρότητα σύγκλισης), ενώ όλες αυτές οι υποκλίμακες συσχετιζόταν αρνητικά με την υποκλίμακα που αναφερόταν σε στόχους βελτίωσης (εγκυρότητα διάκρισης).
- Εγκυρότητα πρόβλεψης* υποστηρίχθηκε από το γεγονός ότι οι υποκλίμακες που αναφερόταν σε στόχους ενίσχυσης του εγώ και κοινωνικής αποδοχής προέβλεπαν με θετικό τρόπο τις επικίνδυνες συμπεριφορές, 45 ημέρες και 6 μήνες αργότερα, ενώ η υποκλίμακα της προσωπικής βελτίωσης προέβλεπε με αρνητικό τρόπο τις επικίνδυνες συμπεριφορές, 45 ημέρες και 6 μήνες αργότερα. Η *εξωτερική εγκυρότητα σύγκλισης* και *διάκρισης* του ερωτηματολογίου υποστηρίχθηκε από αποτελέσματα συσχετίσεων που προέκυψαν από τη δεύτερη έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, ο κάθε στόχος στον τομέα των επικίνδυνων συμπεριφορών υγείας είχε θετική συσχέτιση με τον αντίστοιχο στόχο στον αθλητισμό, για παράδειγμα, ο στόχος για προσωπική βελτίωση στον τομέα των επικίνδυνων συμπεριφορών είχε θετική σχέση με το στόχο για προσωπική βελτίωση στον αθλητισμό, κλπ. (εξωτερική εγκυρότητα σύγκλισης). Οι σχέσεις αυτές ήταν υψηλότερες απ' ότι συσχετίσεις μεταξύ διαφορετικών στόχων στον αθλητισμό και στον τομέα των επικίνδυνων για την υγεία συμπεριφορών, για παράδειγμα, ο στόχος για προσωπική βελτίωση στον αθλητισμό είχε χαμηλή αρνητική συσχέτιση με το στόχο για ενίσχυση του εγώ στον τομέα των επικίνδυνων για υγεία συμπεριφορών, κάτι που ενισχύει την εξωτερική διακριτή εγκυρότητα του ερωτηματολογίου.
- Νόρμες:** Διαφορετικές ανά ηλικία.

- Βιβλιογραφία:** Papaioannou, A., Magotsiou E., Sagovits, A., & Zlatanou, V. (2002). Goal orientations in the health behavior domain. *Paper presented at the 17th International Congress of Applied Psychology, Singapore 7-12 July 2002.*
- Sagovits, A., Papaioannou, A., Kalogianis, P., Ampatzoglou, G. (2004). The influence of goal orientations in health-unhealthy students' behaviours. 2004 Pre-Olympic Congress, Thessaloniki, 48.

ΤΙΤΛΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΔΟΜΗ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΜΕ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Συγγραφείς: Μιχαηλίδου, Σ. Δ. & Βλαχόπουλος, Σ.Π.

Εισαγωγή: Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την παραγοντική δομή, την εσωτερική συνοχή και την τάση των ερωτήσεων της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2004) να ελκύουν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις. Η κλίμακα αξιολογεί ατομικές διαφορές στο βαθμό στον οποίο ικανοποιούνται οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες της αυτονομίας, της αποτελεσματικότητας και των καλών κοινωνικών σχέσεων (Deci & Ryan, 1985, 2000) σε Έλληνες ασκούμενους.

Μεθοδολογία: Συμμετέχοντες

Συνολικά, συλλέχθηκαν δεδομένα από 5 γυμναστήρια της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλονίκης. Το δείγμα "διερεύνησης" αποτέλεσαν 508 ασκούμενοι εκ των οποίων 254 (50%) ήταν γυναίκες και 254 (50%) ήταν άντρες, ενώ στο δείγμα "εγκυροποίησης" συμμετείχαν 504 ασκούμενοι, εκ των οποίων 258 (51.2%) ήταν γυναίκες και 246 (48.8%) ήταν άντρες. Όλοι συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης ιδιωτικών γυμναστηρίων και είχαν ασκηθεί τουλάχιστον έξι φορές στο συγκεκριμένο γυμναστήριο μέχρι την ημέρα της συλλογής δεδομένων. Η ηλικία των ερωτηθέντων του 1^{ου} δείγματος κυμάνθηκε από 18 έως 55 έτη ($M = 30.06$ έτη, $SD = 8.13$ έτη) και η εμπειρία τους στην άσκηση από 0 έως 38 έτη ($M = 8.18$ έτη, $SD = 7.30$ έτη), ενώ του 2^{ου} δείγματος κυμάνθηκε από 18 έως 65 έτη ($M = 28.92$ έτη, $SD = 8.46$ έτη) και η εμπειρία τους στην άσκηση από 0 έως 45 έτη ($M = 6.88$, $SD = 6.91$). Οι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι γυμνάζονται από 1 έως 7 ημέρες την εβδομάδα (1^{ου} δείγματος: $M = 3.82$, $SD = 1.16$, 2^{ου} δείγματος: $M = 3.75$, $SD = 1.07$) και για 1 ώρα και 30 λεπτά περίπου τη φορά ενώ ο μέγιστος χρόνος ημερήσιας άσκησης που καταγράφηκε ήταν 4 ώρες. Συνολικά, 102 άτομα (20.1%) του δείγματος διερεύνησης και 109 άτομα (21.9%) του δείγματος εγκυροποίησης ανέφεραν ότι η κυρίως δραστηριότητα τους ήταν τα ομαδικά προγράμματα στην αίθουσα (αερόμπικ, step, μυϊκής τόνωσης με βαράκια, λάστιχα ή μπάρες, συνδυασμού aerobic και πολεμικών τεχνών, ποδήλατα κ.α.), 313 άτομα (61.6%) και 280 άτομα (56.3%) αντίστοιχα προτίμησαν την άσκηση με βάρη (συμβατικά μηχανήματα, ελεύθερα βάρη, cardio theatre κ.α.), ενώ 93 και 108 άτομα αντίστοιχα δήλωσαν ότι ασκούσαν με συνδυασμό των παραπάνω μορφών.

Διαδικασία

Όσον αφορά στη συλλογή των δεδομένων, αρχικά, πραγματοποιήθηκε ενημέρωση σχετικά με το αντικείμενο της έρευνας στους ιδιοκτήτες ή τους υπεύθυνους των γυμναστηρίων. Οι ασκούμενοι αφού υπέγραψαν δήλωση συγκατάθεσης συμμετοχής τους στην έρευνα, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο πριν από τη συμμετοχή τους στο ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης έδειξαν ότι το μοντέλο 3 παραγόντων (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις) εμφάνισε

ικανοποιητικούς δείκτες επάρκειας. Οι δείκτες που προέκυψαν από την εξέταση αυτού του μοντέλου ήταν σύμφωνοι με τα όρια που προτείνονται από τους Hu και Bentler (1999) ως ενδεικτικοί άριστης επάρκειας του μοντέλου. Στο δείγμα διερεύνησης οι δείκτες ήταν $\chi^2 = 166.43, p < .001, df = 51, NNFI = .96, CFI = .96, RMSEA = .06, 90\% CI = .05-.07$. Τέλος, τα όρια των παραγοντικών φορτίσεων των υπο-κλιμάκων καταγράφηκαν από .59 έως .91. Οι συσχετίσεις των ερωτήσεων των τριών υπο-κλιμάκων με την κλίμακα κοινωνικά επιθυμητών απαντήσεων κυμάνθηκε μεταξύ .00 και .18. Ο δείκτης α του Cronbach ήταν .84 για την αυτονομία, .81 για την αποτελεσματικότητα και .92 για τις κοινωνικές σχέσεις.

Όσον αφορά στο δείγμα εγκυροποίησης, οι δείκτες ήταν $\chi^2 = 122.28, p < .001, df = 51, NNFI = .97, CFI = .97, RMSEA = .05, 90\% CI = .04-.06$. Οι παραγοντικές φορτίσεις κυμάνθηκαν από .60 έως .89. Οι συσχετίσεις των ερωτήσεων των τριών υπο-κλιμάκων με την κλίμακα κοινωνικά επιθυμητών απαντήσεων κυμάνθηκε μεταξύ .04 και .18. Ο δείκτης α του Cronbach ήταν .84 για την αυτονομία, .80 για την αποτελεσματικότητα και .91 για τις κοινωνικές σχέσεις.

Συζήτηση: Η παρούσα εργασία έδειξε ότι η δομή τριών παραγόντων της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση υποστηρίχθηκε σε δύο διαφορετικά δείγματα ασκουμένων. Επίσης, οι υπο-κλίμακες επέδειξαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή ενώ αποδείχτηκε ότι σε γενικές γραμμές οι ερωτήσεις της κλίμακας δεν ελκύουν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις.

Βιβλιογραφία: Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. D. (2004). *On the assessment of autonomy, competence, and relatedness among Hellene exercise participants: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)*. Manuscript submitted for publication.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΑΣΕΩΝ ΠΡΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
PLANNED BEHAVIOR QUESTIONNAIRES

Συγγραφείς: Θεοδωράκης Γ.

Πρωτότυπη δημοσίευση: Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist, 8*, 149-165.

Σκοπός: Η πρόβλεψη συμπεριφορών μέσω των στάσεων και των προθέσεων των ατόμων
Περιγραφή: Η κλίμακα περιλαμβάνει 35 ερωτήσεις που αντιστοιχούν σε 6 υποκλίμακες: (1) Στάση προς συμπεριφορά, (2) Υποκειμενικό πρότυπο, (3) Πρόθεση (4) Αντιληπτός έλεγχος, (5) Κοινωνική ταυτότητα, (6) Δύναμη στάσεων. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις της κλίμακας δίνονται σε 7βάθμιες κλίμακες Άθροιση των βαθμολογιών της κάθε υποκλίμακας και εξαγωγή του μέσου όρου

Υπολογισμός σκορ:

Κατασκευή: Τα ερωτηματολόγια αναπτύχθηκαν από τον Ajzen (1988) και χορηγήθηκαν σε πολλούς πληθυσμούς στην Ελλάδα για την πρόβλεψη της συμπεριφοράς ενηλίκων σε προγράμματα άσκησης, μαθητών στο μάθημα, αθλητών στις προπονήσεις, μαθητών και φοιτητών για συμπεριφορές υγείας (κάπνισμα,

- Αξιοπιστία: διατροφή, χρήση χασίς, κλπ.) άσκηση ατόμων με ειδικές ανάγκες κλπ.
 Σε όλες τις έρευνες υψηλοί συντελεστές αξιοπιστίας.
- Εγκυρότητα: Σε πολλές έρευνες και στην Ελλάδα και στο εξωτερικό η κλίμακα έχει υψηλούς συντελεστές συσχέτισης με άλλες μεταβλητές και πρόβλεψης συμπεριφορών ή διαχωρισμού δειγμάτων ανάλογα με τις στάσεις τους και τις ανάλογες συμπεριφορές.
- Νόρμες: Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία: Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Bristol, Open University Press.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y., Bagiatis, K., & Goudas, M. (1995). Attitudes toward teaching individuals with disabilities: Application of Planned Behavior Theory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12, 151-160.
- Theodorakis, Y. (1992). Prediction of athletic participation: a test on Planned Behavior Theory. *Perceptual & Motor Skills*, 74, 371-379.
- Theodorakis Y, Natsis P., Papaioannou A. & Goudas M. (2003). Greek students' attitudes toward physical activity and health-related behavior. *Psychological Reports*, 92, 275-283.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A. & Karastogianidou, C (2004). Relationship between family structure and students' health-related attitudes and behaviors. *Psychological Reports*, 95, 851-858.
- Θεοδωράκης, Γ., Παπαϊωάννου Α. (2002). Το προφίλ μαθητών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές: Σχέσεις με τον αθλητισμό. *Ψυχολογία*, 9, 547-562.
- Papaioannou, A., Karastogiannidou, C., & Theodorakis, Y. (2004). Sport involvement, sport violence and health-related behaviours in adolescence. *European Journal of Public Health*, 14, 168-172.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ CONSTRAINTS TOWARD SKI RECREATIONAL PARTICIPATION.

Συγγραφείς: Κουθούρης Χ., Αλεξανδρής Κ., & Γιοβάνη Χ.

Σκοπός: Να αξιολογεί τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, πελατών χιονοδρομικών κέντρων, έναντι της δραστηριότητας της χιονοδρομίας αναψυχής.

Περιγραφή: Η κλίμακα των ανασταλτικών παραγόντων προς την συμμετοχή στην χιονοδρομία αναψυχής περιλαμβάνει **23 ερωτήσεις** που προσδιορίζουν **6 νοηματικά πεδία**: 1) Έλλειψης ενδιαφέροντος (Lack of Interest), 2) Ατομικά / Ψυχολογικά (Individual & Psychological constraints), 3) Εγκαταστάσεις / Υπηρεσίες (Facilities / Services related problems), 4) Έλλειψη συντρόφων (Lack of partners). 5) Οικονομικά / Ευκολία προσέγγισης (Financial & Accessibility problems), 6) Έλλειψης χρόνου (Time related problems),) Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε θέμα σε 7-βάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί στο 'συμφωνώ πάρα πολύ' και 7 στο 'διαφωνώ πάρα πολύ'.

Κατασκευή: Τα 23 θέματα του ερωτηματολογίου προέκυψαν μετά από προσαρμογή στην αγορά των χιονοδρομικών κέντρων της Ελλάδος, του ερωτηματολογίου των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής των Αλεξανδρής & Carroll (1977). Το ερωτηματολόγιο αυτό είχε αρχικά 29 θέματα, τα οποία μετά από συνεντεύξεις με εμπειρικούς του χώρου της χιονοδρομίας περιορίστηκαν. Η γλώσσα επίσης του αρχικού ερωτηματολογίου ήταν η ελληνική.

- Εγκυρότητα:** Η δομική εγκυρότητα της κλίμακας επαληθεύθηκε μέσω διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης με την μέθοδο της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες (Principal components analysis). Ακολούθησε ορθογώνια περιστροφή αξόνων (varimax). Το κριτήριο καθορισμού των παραγόντων ήταν οι ιδιοτιμές να είναι μεγαλύτερες από 1. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν έξι (6) παράγοντες με ιδιοτιμή (eigenvalue) πάνω από 1 και εξηγούσαν το 62,5 % της συνολικής διακύμανσης. Στον πρώτο παράγοντα της Έλλειψης ενδιαφέροντος (ιδιοτιμή 7,89), φόρτωσαν 3 θέματα και εξηγούσε το 31,5% της συνολικής διακύμανσης. Στον δεύτερο παράγοντα τον Ατομικά / Ψυχολογικά προβλήματα (ιδιοτιμή 2,10), φόρτωσαν 6 θέματα και εξηγούσε το 8,41% της συνολικής διακύμανσης. Στον τρίτο παράγοντα των Εγκαταστάσεις / Υπηρεσίες (ιδιοτιμή 1,80), φόρτωσαν 4 θέματα και εξηγούσε το 7,20% της συνολικής διακύμανσης. Στον τέταρτο παράγοντα της Έλλειψης παρέας (ιδιοτιμή 1,41), φόρτωσαν 4 θέματα και εξηγούσε το 5,62% της συνολικής διακύμανσης. Στον πέμπτο παράγοντα των Οικονομικά / Ευκολία προσέγγισης (ιδιοτιμή 1,34), φόρτωσαν 3 θέματα και εξηγούσε το 5,37% της συνολικής διακύμανσης. Τέλος στον έκτο παράγοντα της Έλλειψης χρόνου (ιδιοτιμή 1,09), φόρτωσαν 3 θέματα και εξηγούσε το 4,37% της συνολικής διακύμανσης.
- Η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε επιπρόσθετα με την επιβεβαίωση της υπόθεσης ότι υψηλότερους ανασταλτικούς παράγοντες αντιμετωπίζουν τα άτομα με χαμηλότερη συχνότητα συμμετοχής στην χιονοδρομία και το αντίστροφο. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης (anova analysis) ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους 6 παράγοντες των εμποδίων και τις 4 ομάδες διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των πελατών των χιονοδρομικών, ($F_{3, 237} = 9,493, p < .001$). Η ανάλυση Post-hoc Sheffe, έδειξε ότι η ομάδα των πελατών με συστηματική συχνότητα συμμετοχής στην χιονοδρομία σημείωσε μικρότερες τιμές ($M=6.5$) σε σχέση με την ομάδα ευκαιριακής συμμετοχής ($M=5.3$) σε όλους τους ανασταλτικούς παράγοντες προς την συμμετοχή με πρώτο ανασταλτικό παράγοντα την έλλειψη ενδιαφέροντος και τελευταίο των εγκαταστάσεων / υπηρεσιών.
- Αξιοπιστία:** Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων που προέκυψαν εξετάστηκε με τον υπολογισμό του συντελεστή α του Cronbach
- Οι συντελεστές για κάθε έναν από τους έξι παράγοντες ήταν: Έλλειψης ενδιαφέροντος $\alpha=.87$, Ατομικά / Ψυχολογικά προβλήματα προς την συμμετοχή $\alpha=.81$, Εγκαταστάσεις / Υπηρεσίες $\alpha=.67$, Έλλειψης συντρόφων $\alpha=.66$, Οικονομικά / Δυσκολίας προσέγγισης $\alpha=.64$, Έλλειψης χρόνου $\alpha=.60$, Η συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν $\alpha=.88$
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). The Relationship between selected demographic variables and recreational sport participation in Greece. *Leisure Studies, 16*, 107-125.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels. Results from a study in Greece. *Leisure Sciences, 19*, 1-15
- Carroll, B. and Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research, 29*, 279-299.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13*, 309-320.

- ΤΙΤΛΟΣ** ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
ΛΟΓΙΟΥ: GREEK EATING HABITS SELF-EFFICACY QUESTIONNAIRE
- Συγγραφείς:** Μπεμπέτσος, Ε. & Θεοδωράκης, Γ.
Πρωτότυπη Evangelos Bebetos, Yiannis Theodorakis. *Psychological endorsement*
δημοσίευση: *techniques for participation in exercise and weight control programs.*
 Proceedings. 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, May 28 -
 June 2, 2001, Vol. 4, p.: 224-226.
- Σκοπός:** Η ανάπτυξη μίας κλίμακας αυτοαποτελεσματικότητας για την υγιεινή διατροφή
 στον ελληνικό πληθυσμό.
- Περιγραφή:** Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 23 ερωτήσεις σχετικά με την
 αυτοπεποίθηση και το ελληνικό διαιτολόγιο. Οι συμμετέχοντες απαντούν με
 δεκαβάθμια κλίμακα, χρησιμοποιώντας 1 ζεύγος επιθέτων.
- Κατασκευή:** Το ερωτηματολόγιο των Parcel και των συνεργατών του (1995) (Health
 Behavior Questionnaire), προσαρμοσμένο στις Ελληνικές διατροφικές
 συνήθειες. Το δείγμα αποτέλεσαν 99 άτομα (42 άνδρες και 57 γυναίκες),
 ηλικίας από 17 έως 50 ετών (Μ.Ο. ± 27.7).
- Αξιοπιστία:** Οι συντελεστές του alpha ήταν για την αρχική μέτρηση .97 και για την τελική
 .99.
- Εγκυρότητα:** Δεν αναφέρεται
Νόρμες: Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Bebetos, E. (1999). *Psychological endorsement techniques on the*
participation on exercise and weight control programs. Unpublished Ph.D.
 Thesis. Department of Physical Education and Sport Sciences, Democritus
 University, Komotini, Greece.
 Evangelos Bebetos, Yiannis Theodorakis. *Psychological endorsement*
techniques for participation in exercise and weight control programs.
 Proceedings. 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, May 28 -
 June 2, 2001, Vol. 4, p.: 224-226.
 E., Bebetos, Y., Theodorakis, K., Laparidis, St., Chroni. (2000). Reliability
 and Validity of a self-efficacy for healthy eating questionnaire. *Health and*
Sport Performance (in Greek), 3, 191-203.
 Bebetos, E., Chroni, S., Theodorakis, Y. (2002). Physically active students'
 intentions and self-efficacy towards healthy eating. *Psychological Reports*, 92 :
 485-495.

- ΤΙΤΛΟΣ** ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
ΛΟΓΙΟΥ: MONTHLY GREEK EATING HABITS QUESTIONNAIRE
- Συγγραφείς:** Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ. & Λαπαρίδης, Κ.
Πρωτότυπη Evangelos Bebetos, Yiannis Theodorakis. *Psychological endorsement*
δημοσίευση: *techniques for participation in exercise and weight control programs.*
 Proceedings. 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, May 28 -
 June 2, 2001, Vol. 4, p.: 224-226.
- Σκοπός:** Η ανάπτυξη μηνιαίου ερωτηματολογίου για τον έλεγχο των διατροφικών
 συνηθειών στον ελληνικό πληθυσμό.
- Περιγραφή:** Περιλαμβάνει 33 ερωτήσεις που καταγράφουν την συχνότητα εμφάνισης 33
 συνολικά αντιπροσωπευτικών διατροφικών ελληνικών συνηθειών. Οι
 συμμετέχοντες απαντούν σε 30-βάθμια κλίμακα.
- Κατασκευή:** Το ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε στα εργαστήρια της Αθλητικής
 Ψυχολογίας του τμήματος Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., από τον διδάκτορα
 Ευάγγελο Μπεμπέτσο, τον καθηγητή Ψυχολογίας Γιάννη Θεοδωράκη και τον
 επίκουρο καθηγητή Κωνσταντίνο Λαπαρίδη, ειδικό σε θέματα διατροφής, για

- την εκπόνηση διδακτορικής διατριβής. Το δείγμα αποτέλεσαν 99 άτομα (42 άνδρες και 57 γυναίκες), ηλικίας από 17 έως 50 ετών (Μ.Ο. ± 27.7)
- Αξιοπιστία:** Οι συντελεστές του alpha ήταν για την αρχική μέτρηση .79 και για την τελική .72.
- Εγκυρότητα:** Δεν αναφέρεται.
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται.
- Βιβλιογραφία:** Bebetos, E. (1999). *Psychological endorsement techniques on the participation on exercise and weight control programs*. Unpublished Ph.D. Thesis. Department of Physical Education and Sport Sciences, Democritus University, Komotini, Greece.
- Evangelos Bebetos, Yiannis Theodorakis. *Psychological endorsement techniques for participation in exercise and weight control programs*. Proceedings. 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, May 28 - June 2, 2001, Vol. 4, p.: 224-226.
- E., Bebetos, Y., Theodorakis, K., Lapidis, St., Chroni. (2000). Reliability and Validity of a self-efficacy for healthy eating questionnaire. *Health and Sport Performance (in Greek)*, 3, 191-203.
- Bebetos, E., Chroni, S., Theodorakis, Y. (2002). Physically active students' intentions and self-efficacy towards healthy eating. *Psychological Reports*, 92 : 485-495.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΘΕΞΗΣ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- BODY CATHEXIS SCALE

ΛΟΓΙΟΥ:

Συγγραφείς: Θεοδωράκης, Γ.

Πρωτότυπη δημοσίευση: Theodorakis, Y., Doganis, G., & Bagiatis K. (1991). Age differences and structural validity of the Greek version of the Body Cathexis scale. *Psychological Reports*, 68, 43-49.

Σκοπός: Εξετάζει τον βαθμό ικανοποίησης ή μη ικανοποίησης που έχει το άτομο για διάφορα μέρη του σώματος και των λειτουργιών του.

Περιγραφή: Η κλίμακα περιλαμβάνει 39 ερωτήσεις που αντιστοιχούν σε 8 παράγοντες. (1) Φυσική κατάσταση, (2) Συνολική εμφάνιση, (3) Υγεία και επιδεξιότητα, (4) Πρόσωπο, (5) Μέρη του κορμού και Δόντια, (6) Ηλικία και Τρίχωμα, (7) Αντοχή στον πόνο και Αρρώστιες, (8) Ορεξη, Χέρια και Μάτια. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις της κλίμακας δίνονται σε 5βάθμιες κλίμακες.

Υπολογισμός σκορ: Άθροιση των βαθμολογιών της κάθε υποκλίμακας και εξαγωγή του μέσου όρου

Κατασκευή: Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε από τον Tucker (1981) και χορηγήθηκε σε πολλούς πληθυσμούς στην Ελλάδα για την εξέταση του βαθμού σωματικής ικανοποίησης των ασκούμενων γυναικών σε προγράμματα άσκησης και αναψυχής, καθώς επίσης και η σχέση με τα ιδανικά γυναικεία σωματικά πρότυπα.

Αξιοπιστία: (Άλφα του Cronbach =.90 και .85, ανάλυσης κατά ερώτηση από .26 έως .76, ανάλυση των δυο ημίσεων (split half) .91, συντελεστής αξιοπιστίας με τη μέθοδο της επανεξέτασης μετά από χρονικό διάστημα 2 εβδομάδων.90. Επίσης, συγκρινόμενη με άλλες κλίμακες έδειξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($r=.44$, $p<.001$).

Εγκυρότητα: Η κλίμακα πληρούσε τα κριτήρια παραγοντοποίησης (KMO=.88, Bartlett test of sphericity, $p<.001$). Από την ανάλυση της κλίμακας σε έρευνα 270 ατόμων, προέκυψαν οχτώ παράγοντες, ερμηνεύοντας το 53.5% της διακύμανσης (Ιδιοτιμή >1). Τέλος, οι συντελεστές των φορτίσεων στον παράγοντα, καθώς επίσης και οι τιμές των communalities, ήταν υψηλοί.

- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Tucker, L. A. (1981). Internal structure, factor satisfaction, and reliability of the Body Cathexis Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 53, 891-896.
- Theodorakis, Y., Doganis, G., & Bagiatis K. (1991). Age differences and structural validity of the Greek version of the Body Cathexis scale. *Psychological Reports*, 68, 43-49.
- Θεοδωράκης, Γ. (1999). Σωματική εικόνα, σωματική κάθεξη και ψυχική υγεία. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 1, 91-110.
- Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., & Μπαγιάτης, Κ. (1990). Αξιολόγηση της Σωματικής Κάθεξης γυναικών που συμμετέχουν σε προγράμματα αθλητισμού για αναψυχή. *Ψυχολογικά Θέματα*, 3, 49-63.

- ΤΙΤΛΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΣΤΙΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- EXERCISE OBJECTIVES LOCUS OF CONTROL
ΛΟΓΙΟΥ: ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΣΤΙΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
- Συγγραφείς:** Θεοδωράκης, Γ.
- Πρωτότυπη** Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ
δημοσίευση: ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΟΣΟΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.
 Επιστημονική επετηρίδα της Ψυχολογικής εταιρίας Βορείου Ελλάδος, 2, 115-142.
- Σκοπός:** Η πρώτη κλίμακα εξετάζει το πού αποδίδουν τα άτομα την επιτυχία ή την αποτυχία τους στο πρόγραμμα γυμναστικής. Η δεύτερη εξετάζει με το αν πιστεύουν τα άτομα ότι το να συνεχίσουν να αθλούνται σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης για τους επόμενους δύο μήνες εξαρτάται από τον εαυτό τους ή από άλλους.
- Περιγραφή:** Η πρώτη κλίμακα περιλαμβάνει τρεις ενότητες που αποτελούνται από έξι θέματα η καθεμία και αξιολογούν αντίστοιχα 'Εσωτερικοί Τόποι Ελέγχου' (ΕΣΤΕ), 'Εξωτερικοί Τόποι Ελέγχου' (ΕΞΤΕ), και 'Τόποι Ελέγχου Τύχης' (ΤΥΧΗ). Έχει ερωτήσεις της μορφής "από τις δικές μου ενέργειες θα καθοριστεί, εάν θα πετύχω ή όχι στο πρόγραμμα της γυμναστικής". Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα και κυμαίνονται από 'διαφωνώ πολύ' (1) έως 'συμφωνώ πολύ' (5).
 Στη δεύτερη κλίμακα οι ερωτήσεις διαφοροποιήθηκαν με την παρακάτω φόρμα: "Αν θα συνεχίσω να γυμνάζομαι στο γυμναστήριο αυτό για τους επόμενους δύο μήνες, αυτό θα καθοριστεί από τις δικές μου ενέργειες".
- Υπολογισμός** Η βαθμολογία κυμαίνεται από 6 έως 30 βαθμούς για κάθε ενότητα.
σκορ:
- Κατασκευή:** Η κλίμακα εστίας ελέγχου της άσκησης αναπτύχθηκε από (McGready & Long, 1985; Long & Haney 1986), τροποποιήθηκε και χορηγήθηκε σε ελληνικούς πληθυσμούς για να εξετάσει καλύτερα τα πιστεύω των αθλουμένων για τον έλεγχο που έχουν στην αθλητική τους συμπεριφορά.
- Αξιοπιστία:** Σε όλες τις έρευνες υψηλοί συντελεστές αξιοπιστίας.
- Εγκυρότητα:** Η κλίμακες πληρούν τα κριτήρια παραγοντοποίησης (KMO=.83, Bartlett test of sphericity, $p < .001$) και παρουσιάζουν μια καθαρή παραγοντική δομή.
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται

- Βιβλιογραφία:** Doganis, G., Theodorakis, Y., & Bagiatis, K. (1991). Self esteem and locus of control in adult female fitness program participants. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 154-164.
- Long, B.C., & Haney, C.J. (1986). Enhancing physical activity in sedentary women: Information, locus of control, and attitudes. *Journal of Sport Psychology*, 8, 8-23.
- McCready, M.L., & Long, B.C. (1985). Locus of control, attitudes toward physical activity, and exercise adherence. *Journal of Sport Psychology*, 7, 346-359.
- Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ., & Λαπαρίδης, Κ. (1998) Να αλλάξουμε το άθλημα ή να αλλάξουμε τον εαυτό μας; Που αποδίδεται η επιτυχία των προπονητών στο μπάσκετ. *Αθλητική Ψυχολογία*, 9, 19-32.
- Θεοδωράκης, Ι. (1993). Ποιός ευθύνεται, οι άλλοι ή εμείς; Εστία ελέγχου στον αθλητισμό. *Άθληση και Κοινωνία*, 7, 17-34.
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΟΣΟΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ. *Επιστημονική επετηρίδα της Ψυχολογικής εταιρίας Βορείου Ελλάδος*, 2, 115-142.
- Χατζηγεωργιάδης, Α. (2002). Επιτυχία του προπονητή της κολύμβησης: Αντιλαμβανόμενες εστίες ελέγχου. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 57-69.
- Χρόνη, Σ., Γούδας, Μ., & Θεοδωράκης, Γ. (2001). Εστία Ελέγχου και Αγωνιστική Εμπειρία ως Παράγοντες Ανάπτυξης των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων Αντιμετώπισης Καταστάσεων. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 2, 343-354.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Συγγραφείς: Ψυχουντάκη Μ., Σταύρου Α. Ν. & Ζέρβας Ι.
Πρωτότυπη δημοσίευση: Εκκεκάκης, Π., Ψυχουντάκη, Μ., Σταύρου, Ν., & Ζέρβας, Ι. (1993). Προσαρμογή της Κλίμακας Κοινωνικού Σωματικού Άγχους σε ελληνικό πληθυσμό. *Αδημοσίευτη εργασία.*

Σκοπός: Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η προσαρμογή της Κλίμακας Κοινωνικού Σωματικού Άγχους (Social Physique Anxiety Scale-SPAS; Hart, Leary, & Rejeski, 1989) σε ελληνικό πληθυσμό.

Περιγραφή: Η Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους (Social Physique Anxiety Scale; SPAS) μετράει το άγχος σχετικά με τη σωματική εμφάνιση, όταν ο εξεταζόμενος βρίσκεται σε περιβάλλον όπου θεωρεί ότι το σώμα του υπόκειται σε αξιολόγηση από τους άλλους. Αποτελείται από 12 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν έναν παράγοντα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (Καθόλου) έως το 5 (Πάρα πολύ).

Υπολογισμός σκορ: Η συνολική τιμή της Κλίμακας προκύπτει από το άθροισμα των τιμών των ερωτημάτων. Υψηλότερη τιμή δηλώνει μεγαλύτερο επίπεδο άγχους γεγονός που επιβάλει την αντιστροφή των ερωτημάτων 1, 5, 8 και 11.

Κατασκευή: Για τις ανάγκες της έρευνας έγιναν τα παρακάτω: (1) Το ερωτηματολόγιο αρχικά μεταφράστηκε από 3 μεταφραστές, οι οποίοι ασχολούνται με θέματα αθλητικής ψυχολογίας και γνωρίζουν πολύ καλά την αγγλική γλώσσα. (2) Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε ένα μικρό αριθμό ατόμων, για τον έλεγχο κατανόησης των ερωτημάτων. (3) Για τον τελικό έλεγχο των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του ερωτηματολογίου έγιναν δύο επιμέρους μελέτες με ανεξάρτητα δείγματα.

Μελέτη Ι. Στη μελέτη αυτή έλαβαν μέρος 206 άτομα, ηλικίας από 15 έως 59

ετών ($M = 32.07$, $SD = 9.32$). Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis) και έλεγχος της αξιοπιστίας της Κλίμακας με τη μέθοδο της επανεξέτασης σε διάστημα 3 εβδομάδων.

Μελέτη II. Στη δεύτερη μελέτη σκοπός ήταν ο έλεγχος των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών μέσω της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης (confirmatory factor analysis), της αξιοπιστίας και της συγχρονικής συνάφειας της Κλίμακας. Στη μελέτη συμμετείχαν 323 δοκιμαζόμενοι, μέσης ηλικίας 27.96 έτη ($SD = 9.28$).

Αξιοπιστία: **Μελέτη I.** Ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach α ήταν .85, οι συσχετίσεις των ερωτημάτων μεταξύ τους κυμάνθηκαν από .10 έως .74 ($M = .37$), οι συνδιακυμάνσεις των ερωτημάτων μεταξύ τους από .16 έως .96 ($M = .53$) και οι συσχετίσεις των ερωτημάτων με την κλίμακα από .40 έως .69 ($M = .56$). Ο συντελεστής αξιοπιστίας εξέτασης – επανεξέτασης ήταν .84.

Μελέτη II. Ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach α ήταν .86, οι συσχετίσεις των ερωτημάτων μεταξύ τους κυμάνθηκαν από .06 έως .72 ($M = .39$), οι συνδιακυμάνσεις των ερωτημάτων μεταξύ τους από .10 έως .83 ($M = .49$) και οι συσχετίσεις των ερωτημάτων με την κλίμακα από .42 έως .72 ($M = .58$). Ο συντελεστής αξιοπιστίας εξέτασης – επανεξέτασης ήταν .84.

Εγκυρότητα: Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης και της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης.

Μελέτη I. Στην 1^η μελέτη ελέγχθηκε η παραγοντική δομή της Κλίμακας μέσω της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης, η οποία υποστήριξε τη μονοπαραγοντική δομή της. Το εκατοστιαίο ποσοστό της ερμηνευόμενης διακύμανσης (% percentage of explained variance) ήταν 44.57%, οι φορτίσεις (loadings) των ερωτημάτων στους παράγοντες κυμάνθηκαν από .50 έως .78 (M -loadings = .66) και οι συνδιακυμάνσεις ερωτημάτων–παράγοντα (communalities) από .25 έως .61 (M -communalities = 45).

Μελέτη II. Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας της Κλίμακας στη δεύτερη μελέτη πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης υποστήριξαν τη μονοπαραγοντική δομή της Κλίμακας αφού οι δείκτες κυμάνθηκαν σε απόλυτα ικανοποιητικό επίπεδο (χ^2/df ratio = 2.881, Non-Normed Fit Index = .917 Comparative Fit Index = .937, Robust Comparative Fit Index = .949, Goodness of Fit Index = .943, Standardized Root Mean Squared Residual = .049, Root Mean Squared Error of Approximation = .076, 90% Confidence Interval of RMSEA = .059 – .094). Επίσης, οι φορτίσεις των ερωτημάτων κυμάνθηκαν από .450 έως .693.

Για τον έλεγχο της συγχρονικής εγκυρότητας της Κλίμακας, με δείγμα 165 ατόμων, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αυτοεκτίμησης (Rosenberg, 1965). Η Κλίμακα παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με το Ερωτηματολόγιο Αυτοεκτίμησης τόσο στην πρώτη όσο και στη δεύτερη μέτρηση, παρέχοντας περαιτέρω υποστήριξη στην εννοιολογική εγκυρότητα της εξεταζόμενης κλίμακας. Επίσης, η Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους παρουσίασε χαμηλή συσχέτιση με το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας (Crowne, & Marlowe, 1960; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993).

Νόρμες: -

Βιβλιογραφία: Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 94-104.
Crawford, S., & Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 70-82.

Crowne, D.P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349-354.

Eklund, R.C. (1998). With regard to the Social Physique Scale (conceptually

- speaking). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 225-227.
- Eklund, R. C., & Crawford, S. (1994). Active women social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 431-448.
- Eklund, R. C., Kelley, B., & Wilson, P. (1997). The Social Physique Anxiety Scale: Men, women, and the effects of modifying item 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 188-96.
- Eklund, R. C., Mack, D., & Hart, E. (1996). Factorial validity of the Social Physique Anxiety Scale for females. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 281-295.
- Isogai, H., Brewer, B.W., Cornelius, A.E., Komiya, S., Tokunaga, M., & Tokushima, S. (2001). Cross-cultural validation of the Social Physique Anxiety Scale. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 76-87.
- Martin, K. A., Rejeski, W. J., Leary, M. R., McAuley, E., & Bane, S. (1997). Is the Social Physique Anxiety Scale really multidimensional? Conceptual and statistical arguments for a unidimensional model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 359-367.
- McAuley, E., & Burman, G. (1993). The Social Physique Anxiety Scale: Construct validity in adolescent females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 1049-1053.
- Motl, R.W., & Conroy, D.E. (2000). Validity and factorial invariance of the social physique anxiety scale. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1007-1017.
- Petrie, T.A., Diehl, N., Rogers, R.L., & Johnson, C.L. (1996). The Social Physique Anxiety Scale: Reliability and construct validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 420-425.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Ψυχουντάκη, Μ., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1993). *Σύντομη Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας: Προσαρμογή της Κλίμακας των Marlowe-Crowne*. Αδημοσίευτη εργασία.

Θεματικό συμπόσιο: Μέτρηση και Αξιολόγηση στην Ψυχολογία της Φυσικής Αγωγής

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: **ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΕΘΝΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**
PERCEPTION ETHNIC IDENTITY IN PHYSICAL EDUCATION (PEIPE)

- Συγγραφείς:** Κούλη, Ο. & Παπαϊωάννου, Α.
- Πρωτότυπη δημοσίευση:** Κούλη, Ο. (2004). Εθνική ταυτότητα κα αντίληψη του περιβάλλοντος στο μάθημα φυσική αγωγής. *Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή που εκπονήθηκε στο ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ, Κομοτηνής.*
- Σκοπός:** Να μετρήσει το ρόλο της εθνικής ταυτότητας των μαθητών/τριών, στο μάθημα φυσικής αγωγής.
- Περιγραφή:** Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 24 ερωτήσεις που προσδιορίζουν τις 4 διαστάσεις της εθνικής ταυτότητας: (1) ενοποίηση, 5 θέματα, (2) αποστροφή, 7 θέματα, (3) περιθωριοποίηση, 6 θέματα, (4) αφομοίωση, 6 θέματα. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν σε κάθε ερώτηση σε πενταβάθμια κλίμακα με 5 = «Συμφωνώ Απόλυτα» έως 1 = «Διαφωνώ Απόλυτα».
- Υπολογισμός σκορ:** Σε κάθε υποκλίμακα πρόσθεση των σκορ (1=Διαφωνώ Απόλυτα, 5=Συμφωνώ Απόλυτα) των θεμάτων.
- Κατασκευή:** Το ερωτηματολόγιο "Ethnic/Cultural Identity" των Ting-Tooney, Yee-Jung,

Shapiro, Garcia, Wright, & Oetzel (2000) προσαρμόστηκε σε ελληνικό πληθυσμό και αφού τροποποιήθηκε ανάλογα βάση των αποτελεσμάτων δύο πιλοτικών ερευνών (στην πρώτη n=308 μαθητές/τριες, στην δεύτερη n= 285 μαθητές/τριες), στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε στη κύρια έρευνα (n=1305 μαθητές/τριες).

Αξιοπιστία: Μετά την κύρια έρευνα, οι συντελεστές ανάλυσης alpha, κατά παράγοντα, ήταν: .61 για την ενοποίηση, .82 για την αποστροφή, .70 για την περιθωριοποίηση και .73 για την αφομοίωση.

Εγκυρότητα: Δομική Εγκυρότητα
Αφού χωρίστηκε το δείγμα στη μέση, έγινε στο μισό δείγμα (n=652) αποκαλυπτική παραγοντική ανάλυση και στο άλλο μισό (n=653) μια επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Η αποκαλυπτική παραγοντική ανάλυση, κατέληξε να εμφανίσει τους 4 παραπάνω παράγοντες του ερωτηματολογίου (ενοποίηση, αποστροφή, περιθωριοποίηση και αφομοίωση). Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση, επιβεβαιώνει ότι το μοντέλο των 4 παραγόντων για το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι καλό.

Επίσης, η εγκυρότητα της χρήσης του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου στο χώρο της Φυσικής Αγωγής, ενισχύεται και από τις θεωρητικά αναμενόμενες συσχετίσεις που προέκυψαν από τα αποτελέσματα, μεταξύ των υποκλιμάκων του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου, και των υποκλιμάκων άλλων ήδη γνωστών, έγκυρων, αξιόπιστων και ευρέως χρησιμοποιημένων στο χώρο της Φυσικής Αγωγής, τα οποία είναι το ερωτηματολόγιο των «προσωπικών προσανατολισμών» (TEOSQ: Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) της Duda (1989), και το ερωτηματολόγιο «αντίληψης του κλίματος παρακίνησης στο μάθημα φυσικής αγωγής» (Papaioannou, 1994). Για παράδειγμα, η ενοποίηση και η αφομοίωση είχαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τον προσανατολισμό στη δουλειά και με την έμφαση του καθηγητή στη δουλειά, ενώ η περιθωριοποίηση και η αποστροφή είχαν στατιστικά σημαντικά θετική συσχέτιση με τον προσανατολισμό στο εγώ και με την έμφαση του καθηγητή στο εγώ.

Επίσης το ερωτηματολόγιο διέκρινε πληθυσμούς διαφορετικών εθνικότητας, αφού παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την περιθωριοποίηση, την αφομοίωση και την αποστροφή, λόγω της διαφορετικής εθνικότητας των γονέων των μαθητών/τριών.

Νόρμες: Διαφορετικές ανά εθνικότητα και τάξη.

Βιβλιογραφία: Duda, J.L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 318-335.

Κούλη, Ο. (2004). Εθνική ταυτότητα και αντίληψη του περιβάλλοντος στο μάθημα φυσικής αγωγής. *Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή που εκπονήθηκε στο ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, Κομοτηνής.*

Papaioannou, A. (1994). The development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 65*, 11-20.

Ting-Toomey, S., Yee-Jung, K.K., Shapiro, R.B., Garcia, W, Wright, T.J., & Oetzel, J.G. (2000). Ethnic/cultural identity salience and conflict styles in four US ethnic groups. *International Journal of Intercultural Relations, 24*, 47-81.

ΤΙΤΛΟΣ	ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ:	TEACHERS' ACHIEVEMENT GOALS IN WORK
Συγγραφείς:	Χριστοδουλίδης, Τ. & Παπαϊωάννου, Α.
Πρωτότυπη δημοσίευση:	Christodoulidis, T., & Papaioannou, A. (2003). Teachers' goal orientations, perceptions and job satisfaction. In: R. Stelter (Ed.), <i>New approaches to Exercise and Sport Psychology, Proceedings of the 11th European Congress of Sport Psychology</i> , (pp.43-44). Copenhagen: University of Copenhagen.
Σκοπός:	Να διερευνήσει την παρακίνηση των καθηγητών Φυσικής Αγωγής και εκπαιδευτικών άλλων ειδικοτήτων, εξετάζοντας τους στόχους επίτευξής τους στη δουλειά τους.
Περιγραφή:	Η κλίμακα περιλαμβάνει 19 ερωτήσεις που προσδιορίζουν 4 παράγοντες. Ο παράγοντας "προστασία του εγώ" με 6 ερωτήσεις και φορτίσεις ψηλότερες του .66. Ο παράγοντας "προσανατολισμός στην προσωπική βελτίωση" με 5 ερωτήσεις και φορτίσεις μεγαλύτερες του .70. Ο παράγοντας "ενίσχυση του εγώ" με 4 ερωτήσεις και φορτίσεις ψηλότερες του .74. Ο παράγοντας "κοινωνική αποδοχή" με 4 ερωτήσεις και φορτίσεις ψηλότερες του .77. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (1= διαφωνώ απόλυτα, 5 = συμφωνώ απόλυτα).
Κατασκευή:	Με βάση την κλίμακα που χρησιμοποίησαν οι Christodoulidis & Papaioannou (2003), αναπτύχθηκε μια κλίμακα που μετρά τους στόχους επίτευξης των εκπαιδευτικών στη δουλειά τους. Συνολικά δημιουργήθηκαν 19 ερωτήσεις οι οποίες αντιστοιχούσαν σε 4 παράγοντες. Τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν εθελοντικά από 430 καθηγητές Φυσικής Αγωγής και εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων.
Αξιοπιστία:	Η εσωτερική συνοχή των τεσσάρων κλιμάκων ήταν ικανοποιητική αφού ο συντελεστής alpha ήταν μεταξύ του .86 και .89
Εγκυρότητα:	Η παραγοντική δομή επαληθεύθηκε μέσω παραγοντικής ανάλυσης κυρίων συνιστωσών. Οι αναλύσεις συσχέτισης των παραγόντων του ερωτηματολογίου μεταξύ τους αλλά και με τους παράγοντες άλλων ερωτηματολογίων επιβεβαίωσαν την εσωτερική και εξωτερική εγκυρότητα της κλίμακας.
Νόρμες:	Δεν αναφέρονται
Βιβλιογραφία:	Christodoulidis, T., & Papaioannou, A. (2003). Teachers' goal orientations, perceptions and job satisfaction. In: R. Stelter (Ed.), <i>New approaches to Exercise and Sport Psychology, Proceedings of the 11th European Congress of Sport Psychology</i> , (pp.43-44). Copenhagen: University of Copenhagen. Αθανάσιος Παπαϊωάννου & Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης (2001). Ανάπτυξη ερωτηματολογίου αξιολόγησης στόχων επίτευξης εκπαιδευτικών. <i>Πρακτικά 2^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού</i> , σελ. . ΤΕΦΑΑ-ΠΘ, Τρίκαλα.

ΤΙΤΛΟΣ	ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ:	WORK MOTIVATION INVENTORY-GREEK VERSION (WMI-G).
Συγγραφείς:	Χριστοδουλίδης, Τ. & Παπαϊωάννου, Α.
Πρωτότυπη δημοσίευση:	Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης & Αθανάσιος Παπαϊωάννου (2002). Εσωτερική παρακίνηση και εκτός διδασκαλίας δραστηριότητες καθηγητών Φ.Α. και δασκάλων. <i>Πρακτικά 7^{ου} Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας της Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας</i> , σελ. 113.
Σκοπός:	Να διερευνήσει τις διαφορές ως προς την παρακίνηση των καθηγητών Φυσικής Αγωγής αλλά και άλλων εκπαιδευτικών ειδικοτήτων, με βάση τη θεωρία της Εσωτερικής-Εξωτερικής παρακίνησης.

- Περιγραφή:** Η κλίμακα περιλαμβάνει 28 ερωτήσεις που προσδιορίζουν 5 παράγοντες. Ο παράγοντας «Εσωτερική Παρακίνηση» (για γνώση, για επίτευξη, για εμπειρίες) με 11 ερωτήσεις, ο παράγοντας «Μη Παρακίνηση» με 6 ερωτήσεις, ο παράγοντας «Εξωτερική Παρακίνηση» με 4 ερωτήσεις, ο παράγοντας «Εσωτερική πίεση» με 3 ερωτήσεις, ο παράγοντας «Αναγνωρίσιμη ρύθμιση» με 4 ερωτήσεις. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μια επταβάθμια κλίμακα (1= δεν ανταποκρίνεται καθόλου, 7 = ανταποκρίνεται ακριβώς).
- Κατασκευή:** Η κλίμακα *Work Motivation Inventory* (Blais et al., 1993) προσαρμόστηκε σε Ελληνικό πληθυσμό. Χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις από το ερωτηματολόγιο «Εσωτερικής-εξωτερικής παρακίνησης εργαζομένων» των Χριστοδουλίδη και Παπαϊωάννου (2002) εκ των οποίων ορισμένες τροποποιήθηκαν. Τέλος προστέθηκαν και 5 νέες ερωτήσεις. Τα ερωτηματολόγια απάντησαν οικειοθελώς 430 εκπαιδευτικοί 163 ήταν άνδρες (39%) και 255 ήταν γυναίκες (61%)
- Αξιοπιστία:** Οι αναλύσεις αξιοπιστίας έδειξαν ότι οι τιμές του συντελεστή alpha για τους πέντε παράγοντες ήταν από .67 έως .91.
- Εγκυρότητα:** Η παραγοντική δομή επαληθεύθηκε μέσω παραγοντικής ανάλυσης κυρίων συνιστωσών. Οι αναλύσεις συσχέτισης μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου επιβεβαίωσαν την εσωτερική εγκυρότητα της κλίμακας. Οι συσχετίσεις των παραγόντων του ερωτηματολογίου με άλλα ερωτηματολόγια στήριξαν την εξωτερική εγκυρότητα της κλίμακας.
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης & Αθανάσιος Παπαϊωάννου (2002). Εσωτερική παρακίνηση και εκτός διδασκαλίας δραστηριότητες καθηγητών Φ.Α. και δασκάλων. *Πρακτικά 7^ο Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας της Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας*, σελ. 113.
Blais, M.R., Briere, N.M., Lachance, L., Riddle, A.S., & Vallerand, R.J. (1993). L' inventaire de motivation au travail de Blais (The Blais Work Motivation Inventory), *Revue Quebecoise de Psychologie*, 14, 185-215.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: **DEEMOCRITOS-PSYCHOMOTOR ASSESSMENT TOOL FOR PRESCHOOL CHILDREN (PAT-PRE): ΈΝΑ ΝΕΟ «ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ» ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ.**

Συγγραφείς: Καμπάς, Α. & Zimmer, R.

Εισαγωγή: Για την αξιολόγηση της ψυχοκινητικής απόδοσης (psychomotor proficiency) στην προσχολική ηλικία έχουν αναπτυχθεί κατά καιρούς πολλές δέσμες από τεστ. Μεταξύ αυτών στον ευρωπαϊκό χώρο η πλέον διαδεδομένη δέσμη είναι η “Δέσμη κινητικής απόδοσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας” (Motorik Test für 4- bis 6 jährige Kinder, MOT 4-6), των Zimmer και Volkamer (1987) που χρησιμοποιείται όμως κυρίως στη Γερμανία. Η δέσμη αυτή έχει χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα και έφερε στην επιφάνεια συγκεκριμένα προβλήματα: το κλίμα διεξαγωγής της δέσμης είναι «αυστηρό» γι αυτή την ηλικία, τα τεστ είναι οριακά πολλά για την περιορισμένη ικανότητα συγκέντρωσης των νηπίων και η δέσμη δεν παρέχει δείκτες της κινητικής ικανότητας που χρησιμεύουν για το σχεδιασμό προγραμμάτων ανάπτυξης (Kambas et. al., 2001). Ωστόσο αν και τα περισσότερα τεστ της δέσμης MOT 4-6 φαίνεται να είναι κατάλληλα γι αυτή την ηλικία, δεν είναι σίγουρο ότι είναι και αντιπροσωπευτικά για τα παιδιά όλης της Ευρώπης. Για παράδειγμα η χρήση της δέσμης στην Ελλάδα έδειξε ότι δυο από τα τεστ ήταν υπερβολικά δύσκολα για τα παιδιά διότι δεν είχαν εξοικείωση με τα υλικά και τον τρόπο διεξαγωγής των τεστ (Καμπάς κ.συν., 2001). Για το λόγο αυτό από το 2001 αναπτύχθηκε η δέσμη “Democritos-Psychomotor Assessment Tool for Preschool Children” (PAT-PRE), η οποία μπορεί να

θεωρηθεί εξέλιξη της δέσμης MOT 4-6 και με την οποία πραγματοποιήθηκαν πιλοτικές μετρήσεις σε όλη την Ελλάδα, ενώ το 2003 ξεκίνησαν πιλοτικές μετρήσεις και στη Γερμανία. Σήμερα υπάρχει η τελική μορφή της δέσμης και ήδη έχει ξεκινήσει η διαδικασία συλλογής δεδομένων καταρχάς από αντιπροσωπευτικές περιοχές της Ελλάδας, ενώ προβλέπεται σύντομα να πραγματοποιηθούν μετρήσεις και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Τα πλεονεκτήματα αυτής της δέσμης είναι η συντομία της (13 τεστ), το κλίμα παιχνιδιού που δημιουργεί, καθώς όλα τα τεστ παρουσιάζονται με μορφή ιστορίας, η εξειδίκευσή της στην προσχολική ηλικία και τέλος η αντιπροσωπευτική επιλογή των υλικών και των τεστ, που την καθιστά “φιλική” για όλα τα παιδιά της Ευρώπης. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι ο πιλοτικός έλεγχος εγκυρότητας κριτηρίου (criterion validity) της δέσμης PAT-PRE.

Μεθοδολογία: *Δείγμα*

Το συνολικό δείγμα της μελέτης ήταν 146 παιδιά (74 αγόρια και 72 κορίτσια) ηλικίας 48-53 μηνών, από 3 περιοχές της Ελλάδας (Θράκη, Κρήτη, Πελοπόννησο) (Μ.Ο.=50.63, Τ.Α.=1.70 μήνες) Πριν την έναρξη των μετρήσεων εξασφαλίστηκε η γραπτή συναίνεση των γονέων για τη συμμετοχή των παιδιών τους στη μελέτη.

Μετρήσεις

Για τη μέτρηση της ψυχοκινητικής απόδοσης χρησιμοποιήθηκε η δέσμη “Democritos-Psychomotor Assessment Tool for Preschool Children” (PAT-PRE) που περιλαμβάνει 13 τεστ: *τελείεις σε χαρτί (tapping), πλάγιες αναπηδήσεις, πιάσιμο χάρακα, μεταφορά μπάλας σε κουτί, ισορροπία προς τα πίσω, βολή σε στόχο, συλλογή-τοποθέτηση νομισμάτων, διαπέραση μέσα από στεφάνια, αναπήδηση μέσα σε στεφάνι, πιάσιμο σάκου με φακή, διάσταση-έκταση-ανάταση, αναπήδηση πάνω από εμπόδιο, στροφή γύρω από τον επιμήκη άξονα του σώματος*. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε κλειστούς χώρους των Νηπιαγωγείων στα οποία διεξήχθη η έρευνα. Κάθε παιδί ολοκλήρωνε τα τεστ της δέσμης την ίδια μέρα και μέσα στα πλαίσια του σχολικού ωραρίου. Η βαθμολόγηση για κάθε τεστ περιλαμβάνει κατηγοριοποίηση της επίδοσης σε μια τετραβάθμια κλίμακα (0-3).

Διαδικασία

Ο έλεγχος της εγκυρότητας κριτηρίου πραγματοποιήθηκε μέσω σύγκρισης των επιδόσεων των παιδιών στις δέσμες PAT-PRE και “Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency-BOTMP” (Bruininks, 1978). Η δέσμη BOTMP θεωρείται μέχρι σήμερα τεστ-κριτήριο για την κινητική ικανότητα και χρησιμοποιείται συχνά σε μελέτες ελέγχου καταλληλότητας άλλων δεσμών (Croce, Horvat, McCarthy, 2001). Οι δυο μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με διαφορά 4 ημερών για κάθε παιδί.

Αποτελέσματα:

Για τον έλεγχο της εγκυρότητας υπολογίστηκε ο intra-class συντελεστής συσχέτισης μεταξύ του συνολικού σκορ των παιδιών στη δέσμη PAT-PRE και του αντίστοιχου σκορ στη δέσμη BOTMP. Για τον υπολογισμό του παραπάνω συντελεστή χρησιμοποιήθηκε μοντέλο ανάλυσης διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με δύο παράγοντες (two-way ANOVA repeated measures), με παράγοντα επανάληψης τον παράγοντα «μέτρηση» και ανεξάρτητο παράγοντα το «παιδί» (Berk, 1979). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η τιμή του intra-class συντελεστή συσχέτισης ήταν $r=.951$ ($p<.001$)

Συζήτηση:

Ο συντελεστής εγκυρότητας της δέσμης MATPC βρέθηκε ίσος με $r=.951$ και θεωρείται πολύ υψηλός (Lienert, 1989). Συμπερασματικά, η δέσμη μέτρησης της ψυχοκινητικής απόδοσης για παιδιά ηλικίας 48-53 μηνών που κατασκευάστηκε φαίνεται να είναι έγκυρη. Ωστόσο, χρειάζεται μελέτη και άλλων τύπων εγκυρότητας με μεγαλύτερο δείγμα, καθώς και μελέτη αξιοπιστίας. Τέλος απαραίτητη είναι η δημιουργία πινάκων

αποδεκτών τιμών κινητικής ανάπτυξης για τις ηλικιακές κατηγορίες 4-6 ετών των παιδιών στην Ελλάδα και τις υπόλοιπες χώρες της Ευρώπης, διότι θα διευκολύνει την αξιολόγηση αλλά και το σχεδιασμό των προγραμμάτων κινητικής αγωγής, από του εκπαιδευτικούς.

- Βιβλιογραφία:** Berk, R.A. (1979). Generalizability of behavioral observation: A clarification of inteobserver agreement and interobserver reliability. *American Journal of Mental Deficiency*, 83, 460-472.
- Bruininks, R.H. (1978): *Examiner's Manual: Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency*. Minnesota: American Guidance Service.
- Croce, R.V., Horvat, M., McCarthy, E. (2001). Reliability and Concurrent Validity of the Movement Assessment Battery for Children. *Perceptual and motor skills*, 93, 275-280.
- Kambas, A., Aggeloussis, N., Fatouros, J., Gourgoulis, V. (2001). MATPC: Komotini-Motor Assessment Tool for Preschool Children. A preliminary study of a Greek version of the 'Motorik test für vier bis sechsjährige kinder', <http://www.univie.ac.at/Sportwissenschaften/isapa2001/>.
- Καμπάς Α., Αγγελούσης Ν., Προβιαδάκη Ε., Ταξιλδάρης Κ., Μαυρομάτης Γ. (2001). Πιλοτική στάθμιση της δέσμης αξιολόγησης της κινητικής ανάπτυξης MOT 4-6, σε Ελληνόπουλα προσχολικής ηλικίας, *Αθληση και Κοινωνία*, 28, 17-24.
- Lienert, G. (1989). *Test Aufbau und Test Analyse*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Zimmer, R. & Volkamer, M. (1987). *Motoriktest für vier-bis sechsjährige Kinder. Manual*. Weinheim: Belz.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: **ΤΕΣΤ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ACHIEVEMENT MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION TEST-GREEK VERSION (AMPETG).**

Συγγραφείς: Πατσιαούρας, Α., Παπανικολάου, Ζ., Χαριτωνίδα, Μ. & Nishida, T.
Πρωτότυπη δημοσίευση: Patsiaouras A, Papanikolaou Z, Xaritonidi M & Nishida T. (2004). The adaptation of the Achievement Motivation in Physical Education Test in the Greek language. *Preolympic Congress, Proceedings*, Vol. 1, 505-506. 6-11 August 2004, Thessaloniki.

Σκοπός: Να αξιολογήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν την συμμετοχή των ελλήνων μαθητών/τριών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο

Περιγραφή: Η κλίμακα περιλαμβάνει 64 ερωτήσεις που προσδιορίζουν 8 νοηματικά πεδία: (1) : στρατηγική – μεθόδευση εκμάθησης (LS-learning startegy), (2) παράκαμψη εμποδίων (OO-overcoming obstacles), (3) εργατικότητα – ζήλος και σοβαρότητα (DS-Diligence and seriousness), (4) κινητική ικανότητα (CMA-competence of motor ability), (5) αξία – χρησιμότητα της μάθησης (VL-value of learning), (6) άγχος για καταστάσεις που προκαλούν στρες (ASCS-anxiety about stressful situations), (7) άγχος αποτυχίας (FA-failure anxiety), (8) κλίμακα ψεύδους (Lie scale) που σκοπό έχει να ελέγξει την ακρίβεια των ισχυρισμών των εξεταζομένων. Από τον συνδυασμό των ερωτήσεων των παραγόντων LS, OO, DS, CMA και VL δημιουργείται ένας καινούργιος παράγοντας που μετράει την προδιάθεση των εξεταζομένων για επίτευξη επιτυχίας (TE), ενώ από τον συνδυασμό των ερωτήσεων των παραγόντων ASCS και FA δημιουργείται ένας παράγοντας που μετράει την προδιάθεση των εξεταζομένων να αποφύγουν την αποτυχία (AFA). Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε μια υποκλίμακα χρησιμοποιώντας 5-βάθμιες κλίμακες τύπου Likert.

Κατασκευή: Η κλίμακα AMPET (Nishida, 1988) προσαρμόστηκε σε Ελληνικό πληθυσμό μαθητών/τριών Γυμνασίου και Λυκείου. Χρησιμοποιήθηκαν οι οκτώ υποκλίμακες του AMPET. Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν σε 41 μαθητές και

- μαθήτριες Γυμνασίου και Λυκείου.
- Αξιοπιστία:** Οι συντελεστές alpha ήταν από .75 έως .92 στην πρώτη μελέτη και .67 έως .94 στην δεύτερη μελέτη . Οι συντελεστές μέτρησης-επαναμέτρησης έπειτα από διάστημα δύο εβδομάδων ήταν από .38 έως .66.
- Εγκυρότητα:** Η παραγοντική δομή επαληθεύθηκε μέσω ανάλυσης περιεχομένου με την βοήθεια τριών ανεξάρτητων ερευνητών.
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Nishida, T. (1988). Reliability and factor structure of the Achievement Motivation in Physical Education Test. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 418-430.
- Nishida, T. (1991). Achievement motivation for learning in physical education class: a cross – cultural study in four countries. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1183-1186.
- Lazarevic, L., Bacanac, L., Milojevic, A. & Ahmetovic, Z. (2001). The relations between achievement motivation in physical education, self-efficacy, academic success and success in physical education. In: Papaioannou, A., Goudas, M., Theodorakis, Y. (eds). *International society of sport psychology, 10th world congress of sport psychology*. In the dawn of the new millennium, vol. 5, programme & proceedings (pp. 84-86). Christodoulidi publications, Skiathos.
- Patsiaouras A, Papanikolaou Z, Xaritonidi M & Nishida T. (2004). The adaptation of the Achievement Motivation in Physical Education Test in the Greek language. *Preolympic Congress, Proceedings*, Vol. 1, 505-506. 6-11 August 2004, Thessaloniki.

ΤΙΤΛΟΣ ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΚΔΟΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- Συγγραφείς:** Παπαϊωάννου, Α.
- Πρωτότυπη δημοσίευση:** Papaioannou, A. (1998): Students' perceptions of the physical education class environment for boys and girls in Greece and the perceived motivational climate. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 69(3), 267-275.
- Σκοπός:** Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί 2 διαστάσεις του κλίματος παρακίνησης στη φυσική αγωγή, την έμφαση του καθηγητή στη δουλειά και την έμφαση του καθηγητή στο εγώ των μαθητών.
- Περιγραφή:** 13 Θέματα συνολικά, 2 Υποκλίμακες: έμφαση του καθηγητή στη δουλειά (7 θέματα) και έμφαση του καθηγητή στο εγώ των μαθητών (6 θέματα). 5-θμια Κλίμακα τύπου Likert.
- Υπολογισμός σκορ:** Σε κάθε υποκλίμακα πρόσθεση των σκορ (1=Διαφωνώ Απόλυτα, 5 = Συμφωνώ Απόλυτα) των θεμάτων.
- Κατασκευή:** Αποτελεί συντομευμένη έκδοση του Learning And Performance Oriented Physical Education Classes Questionnaire (LAPOPECQ) του Α. Papaioannou (1994): The development of a questionnaire to measure achievement orientations in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 65, 11-20, οποίο αναπτύχθηκε μετά από 4 πιλοτικές έρευνες ενώ η κύρια έρευνα έγινε σε δείγμα 1393 μαθητών από 55 τμήματα φυσικής αγωγής. Η συντομευμένη έκδοση χρησιμοποιήθηκε σε δείγμα 310 μαθητών.
- Αξιοπιστία:** Σε όλες τις μελέτες η αξιοπιστία alpha του Cronbach ήταν πάνω από .70 και για τις δύο υποκλίμακες, με εξαίρεση την μελέτη του Papaioannou (1998) όπου η υποκλίμακα «έμφαση του καθηγητή στο εγώ των μαθητών» είχε άλφα = .61. Συσχετίσεις μεταξύ ίδιων υποκλιμάκων (test-retest) μεταξύ αρχής-τέλους χρονιάς ήταν .57 $p < .001$ για την έμφαση καθηγητή στη δουλειά και .41 $p < .001$ για την έμφαση καθηγητή στο εγώ των μαθητών.
- Εγκυρότητα:** Δομική εγκυρότητα: 2 παράγοντες από διερευνητική παραγοντική ανάλυση

(Papaioannou, 1998) και καλοί δείκτες επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης σε δείγμα 2786 μαθητών (TLI>.958 και RMSEA <.035, Marsh, Papaioannou, Martin & Theodorakis (in press).

Συγκλίνουσα και διακριτή εγκυρότητα συμπεραίνεται από τις συσχετίσεις με κλίμακες αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς καθηγητών προς αγόρια και κορίτσια (Papaioannou, 1998) και με διάφορες κλίμακες παρακίνησης, προσανατολισμού στόχων, στάσεων και συμπεριφορών στη φυσική αγωγή και στην άσκηση (Papaioannou et al., 2004; Marsh et. al., in press).

Και οι δύο υποκλίμακες διακρίνουν διαφορετικά τμήματα και καθηγητές και προβλέπουν στάσεις και συμπεριφορές για διάστημα μιας ακαδημαϊκής χρονιάς, τόσο σε επίπεδο σχολικού τμήματος όσο και σε επίπεδο μαθητή (Papaioannou et al., 2004).

Και οι δύο υποκλίμακες επηρεάστηκαν από παρεμβάσεις σε σχολεία προς την κατεύθυνση που στόχευε η παρέμβαση: Christodoulidis, Papaioannou, Diggelidis, (2001) και Diggelidis, Papaioannou, Christodoulidis, & Lapidis, (2003).

- Νόρμες:** Διαφορετικές νόρμες για κάθε ηλικία.
- Βιβλιογραφία:** Christodoulidis, T., Papaioannou, A., Diggelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes towards exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, 1(4).
- Diggelidis, N., Papaioannou, A., Christodoulidis, T., & Lapidis, K. (2003). A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 3, 195-210.
- Marsh, Papaioannou, Martin & Theodorakis, (in press). Motivational constructs in Greek physical education classes: gender and age effects in nationally representative longitudinal sample, *International Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Papaioannou, A., Marsh, H., & Theodorakis, Y. (2004). A multilevel approach to motivational climate in physical education and sport settings: An individual or group level construct? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 90-118.

ΤΙΤΛΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ «ΜΕΤΡΑΜΕ» ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ; Η ΧΡΗΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ.

- Συγγραφείς:** Γούδας, Μ.
- Σκοπός:** Να συζητηθούν τα θεμελιώδη αξιώματα που συνδέονται με τη χρήση των ποσοτικών μετρήσεων στη φυσική αγωγή σε αντιπαράβολή με τα αξιώματα που συνδέονται με την ποιοτική έρευνα.
- Τα αξιώματα είναι βασικά 'πιστεύω' ή θέσεις που υιοθετεί κανείς και τις οποίες δεν μπορεί να αποδείξει ή να διαψεύσει.
- Οι ερευνητές που υιοθετούν τη θετικιστική και την επεξηγηματική - ερμηνευτική προσέγγιση βασίζονται σε διαφορετικά αξιώματα. Τα αξιώματα αυτά κατευθύνουν την ερευνητική διαδικασία από τη σύλληψη και τον αρχικό σχεδιασμό της έρευνας μέχρι τη δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων και την εκμετάλλευσή τους.
- Ο ερευνητής ο οποίος χρησιμοποιεί τη θετικιστική προσέγγιση έχει εξωτερική - ρεαλιστική οντολογική θεώρηση, ενώ η επιστημολογία που ασπάζεται μπορεί να χαρακτηριστεί «αντικειμενική» και δυαδική. Τέλος η μεθοδολογία που χρησιμοποιεί είναι ποσοτική ή και πειραματική. Αντίθετα ο ερευνητής ο οποίος χρησιμοποιεί την ερμηνευτική προσέγγιση, έχει εσωτερική - σχετική οντολογική

θεώρηση, η επιστημολογία μπορεί να χαρακτηριστεί «υποκειμενική» και αλληλεπιδρώσα, ενώ ο ερευνητής αυτός χρησιμοποιεί ιδεογραφική μεθοδολογία. Η επιλογή της μίας ή της άλλης προσέγγισης κατευθύνει την ερευνητική διαδικασία από τη σύλληψη και τον αρχικό σχεδιασμό της έρευνας μέχρι τη δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων και την εκμετάλλευση αυτών. Πέρα όμως από αυτό σηματοδοτεί και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τη φυσική αγωγή.

Βιβλιογραφία: Χασσάνδρα, Μ., & Γούδας, Μ., (2004). Κριτήρια εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική – ερμηνευτική έρευνα. *Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*, 2, 31-47.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ:	ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΜΦΑΣΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΣΕ ΣΤΟΧΟΥΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Συγγραφείς:	Παπαϊωάννου, Α., Μυλώσης, Δ., Κοσμίδου, Ε. & Τσιγγίλης, Ν.
Πρωτότυπη δημοσίευση:	Papaioannou, A., Milosis, D., Kosmidou, E., & Tsiggilis, N. (2002). Multidimensional structure of goal orientations: The importance of adopting a personal development goal in physical education. <i>Psychology</i> , 494-513.
Σκοπός:	Αξιολόγηση 4 στόχων επίτευξης και αντιλαμβανόμενης έμφασης καθηγητή σε 4 στόχους επίτευξης σε δύο επίπεδα γενικότητας: κατάστασης (στο εδώ και τώρα) και χώρου (γενικά στη φυσική αγωγή). Η κατασκευή των ερωτηματολογίων στηρίζεται στο ιεραρχικό μοντέλο των στόχων επίτευξης (Papaioannou, 1999).
Περιγραφή:	Συνολικά 99 θέματα. Πρόκειται για 4 επιμέρους ερωτηματολόγια, από τα οποία τα δύο αξιολογούν 4 στόχους επίτευξης (προσωπικής βελτίωσης, ενίσχυσης εγώ, προστασίας εγώ και κοινωνικής αποδοχής) σε επίπεδο χώρου και κατάστασης και τα άλλα δύο 4 αντιλαμβανόμενη έμφαση καθηγητή στους 4 προαναφερόμενους στόχους επίτευξης. Συγκεκριμένα: (1) 24 θέματα για 4 στόχους επίτευξης στο επίπεδο κατάστασης, 6 θέματα ανά υποκλίμακα/στόχο, (2) 27 θέματα για αντιλαμβανόμενη έμφαση καθηγητή σε 4 στόχους επίτευξης σε επίπεδο κατάστασης, όπου οι 3 υποκλίμακες έχουν 7 θέματα και η μία (έμφαση καθηγητή σε στόχους προστασίας του εγώ) 6 θέματα, (3) 24 θέματα για 4 στόχους επίτευξης στο επίπεδο χώρου, 6 θέματα ανά υποκλίμακα/στόχο, (4) 24 θέματα για αντιλαμβανόμενη έμφαση καθηγητή σε 4 στόχους επίτευξης σε επίπεδο χώρου, με 6 θέματα σε κάθε υποκλίμακα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-θμια Κλίμακα τύπου Likert.
Υπολογισμός σκορ:	Σε κάθε υποκλίμακα πρόσθεση των σκορ (1=Διαφωνώ Απόλυτα, 5 = Συμφωνώ Απόλυτα) των θεμάτων.
Κατασκευή:	Συγκέντρωση θεμάτων από υπάρχοντα ερωτηματολόγια και προσαρμογή τους με βάση το ιεραρχικό μοντέλο των στόχων επίτευξης (Papaioannou, 1999). Δύο πιλοτικές έρευνες με δείγμα 96 και 105 μαθητές αντίστοιχα. Μετά από κάθε πιλοτική έρευνα ακολουθούσαν παραγοντικές αναλύσεις και αναλύσεις αξιοπιστίας και διατηρούνταν για την επόμενη έρευνα τα θέματα που είχαν υψηλές φορτίσεις στις παραγοντικές αναλύσεις και συνεισέφεραν με θετικό τρόπο στην εσωτερική συνοχή της κλίμακας. Ακολούθησαν 2 κυρίως έρευνες. Στην πρώτη έρευνα συμμετείχαν 297 μαθητές και 283 μαθήτριες που απάντησαν (1) στις 2 κλίμακες σε επίπεδο χώρου μία φορά μέσα στην αίθουσα και (2) στις 2 κλίμακες σε επίπεδο κατάστασης μετά από 35 λεπτά συμμετοχής σε μάθημα φυσικής αγωγής στο οποίο δινόταν έμφαση είτε σε στόχους βελτίωσης, είτε σε στόχους ενίσχυσης εγώ, είτε ήταν ένα τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής. Στη δεύτερη έρευνα συμμετείχαν 170 μαθητές και μαθήτριες που ακολούθησαν ένα πρόγραμμα παρέμβασης 9 μαθημάτων με στόχο την ενίσχυση του στόχου για βελτίωση και 181 μαθητές και μαθήτριες που στο ίδιο διάστημα

ακολούθησαν το τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής. Και οι 351 αυτοί μαθητές απάντησαν στις 2 κλίμακες σε επίπεδο χώρου στην αίθουσα πριν την παρέμβαση, στο μέσο της παρέμβασης και στο τέλος της παρέμβασης. Στα δύο ερωτηματολόγια σε επίπεδο κατάστασης απάντησαν 4 φορές σε διάστημα 4 εβδομάδων, όλες τις φορές μετά από συμμετοχή σε 35 λεπτά μάθημα φυσικής αγωγής: Η πρώτη φορά ήταν πριν την παρέμβαση και οι άλλες τρεις ήταν κάθε τρίτο μάθημα μετά την έναρξη της παρέμβασης.

Αξιοπιστία: Και στις δύο κυρίως έρευνες, όλες οι υποκλίμακες είχαν συντελεστή αξιοπιστίας άλφα πάνω από .75 σε όλες τις μετρήσεις. Για τις 2 κλίμακες σε επίπεδο χώρου, οι συσχετίσεις μεταξύ ίδιων υποκλιμάκων (test-retest) σε διάστημα 5 εβδομάδων ήταν μεταξύ $r = .45$ και $r = .60$. Συγκρίνοντας μοντέλα δομικών εξισώσεων υποστηρίχθηκε η δομική (structural) και διαφοροποιημένη (differential) σταθερότητα (stability) των υποκλιμάκων σε επίπεδο χώρου (Papaioannou, Kosmidou, Milosis & Tsigilis, in press). Δεν ελέγχθηκε η σταθερότητα στο χρόνο των υποκλιμάκων σε επίπεδο κατάστασης γιατί οι απαντήσεις αναμένεται να επηρεάζονται από την συγκεκριμένη κατάσταση που κάθε φορά είναι διαφορετική.

Εγκυρότητα: *Εσωτερική δομική εγκυρότητα.*

Επιβεβαιωτικές αναλύσεις υποστήριξαν την καλή παραγοντική δομή των 4 ερωτηματολογίων. Από αποτελέσματα σύγκρισης δομικών μοντέλων συμπεραίνεται ότι οι υποκλίμακες κατάστασης είναι διακριτές από τις υποκλίμακες χώρου και οι υποκλίμακες στόχων είναι διακριτές από τις υποκλίμακες αντιλήψεων.

Οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων υποστήριξαν την *εσωτερική εγκυρότητα σύγκλισης* (convergent) και *διάκρισης* (discriminant). Για παράδειγμα, σε όλες τις περιπτώσεις οι υποκλίμακες που αναφερόταν σε στόχους ενίσχυσης του εγώ είχαν θετική συσχέτιση με τις υποκλίμακες που αναφερόταν σε στόχους προστασίας του εγώ (εγκυρότητα σύγκλισης), ενώ αυτές οι συσχετίσεις ήταν υψηλότερες από τις συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων που αναφερόταν σε στόχους βελτίωσης και στόχους ενίσχυσης ή προστασίας του εγώ (εγκυρότητα διάκρισης).

Εξωτερική δομική εγκυρότητα

Εγκυρότητα σύγκλισης υποστηρίχθηκε από τη θετική σχέση όλων των υποκλιμάκων που αναφερόταν σε στόχους βελτίωσης με τις υποκλίμακες εσωτερικής παρακίνησης σε επίπεδο χώρου (Pelletier, Fortier, Vallerand, et al., 1995) και κατάστασης (Guay, Vallerand & Blanchard, 2000) για το μάθημα φυσικής αγωγής. Παρομοίως, οι υποκλίμακες που αναφερόταν σε στόχους ενίσχυσης του εγώ, προστασίας του εγώ και κοινωνικής αποδοχής είχαν θετική σχέση με υποκλίμακες έλλειψης παρακίνησης και εξωτερικής ρύθμισης της συμπεριφοράς στη φυσική αγωγή. Η *εξωτερική εγκυρότητα διάκρισης* υποστηρίχθηκε από το γεγονός ότι οι προαναφερόμενες θετικές συσχετίσεις μεταξύ στόχων/αντιλήψεων και εσωτερικής-εξωτερικής-έλλειψης παρακίνησης ήταν υψηλότερες απ' ό,τι οι συσχετίσεις μεταξύ υποκλιμάκων που αναφερόταν σε στόχους βελτίωσης και εξωτερικής παρακίνησης ή έλλειψης παρακίνησης και μεταξύ υποκλιμάκων που αναφερόταν σε στόχους ενίσχυσης ή προστασίας του εγώ και εσωτερικής παρακίνησης.

Εγκυρότητα πρόβλεψης υποστηρίχθηκε από το γεγονός ότι όλες οι υποκλίμακες που αναφερόταν σε στόχους βελτίωσης προέβλεπαν την εσωτερική παρακίνηση 4 ή 5 εβδομάδες αργότερα ενώ όλες οι υποκλίμακες που αναφερόταν σε στόχους ενίσχυσης του εγώ και στόχους προστασίας του εγώ προέβλεπαν την εξωτερική παρακίνηση ή έλλειψη παρακίνησης 4 ή 5 εβδομάδες αργότερα.

Εγκυρότητα με βάση πειραματικά δεδομένα

Στην πρώτη έρευνα οι υποκλίμακες σε επίπεδο κατάστασης επηρεάστηκαν ανάλογα με το είδος των στόχων που επιδιώχθηκαν στο μάθημα. Παρομοίως, στη δεύτερη έρευνα όλες οι υποκλίμακες κατάστασης επηρεάστηκαν ανάλογα

με το είδος των στόχων που επιδιώχθηκε στο μάθημα. Επίσης, μετά την παρέμβαση διάρκειας εννέα μαθημάτων, οι μαθητές της ομάδας παρέμβασης είχαν υψηλότερα σκορ στις υποκλίμακες που αναφερόταν σε στόχους βελτίωσης σε επίπεδο χώρου και χαμηλότερα σκορ σε στόχους ενίσχυσης και προστασίας του εγώ σε επίπεδο χώρου, απ' ότι οι μαθητές της ομάδας ελέγχου.

- Νόρμες:** Διαφορετικές ανά ηλικία.
- Βιβλιογραφία:** Papaioannou, A., Milosis, D., Kosmidou, E., & Tsiggilis, N. (2002). Multidimensional structure of goal orientations: The importance of adopting a personal development goal in physical education. *Psychology*, 494-513.
- Papaioannou, A., Kosmidou, E., Tsiggilis, N. & Milosis, D. (in press). Measuring perceived motivational climate in physical education. In J. Liukkonen & Y. Theodorakis (Eds.), *Psychology for physical educators* (Vol. 2). Champaign, IL: Human Kinetics.

ΤΙΤΛΟΣ	ΤΙΜΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ-ΛΟΓΙΟΥ:	
Συγγραφείς:	Χασάνδρα Μ., Γούδας Μ., Χατζηγεωργιάδης Α. & Θεοδωράκης Γ.
Πρωτότυπη δημοσίευση:	Χασάνδρα, Μ., Γούδας, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ. (2002). Ανάπτυξη ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση του τίμιου παιχνιδιού (fair play) στην φυσική αγωγή για παιδιά δημοτικού. <i>Αθλητική Ψυχολογία</i> , 13, 105-126.
Σκοπός:	Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί διστάσεις του τίμιου παιχνιδιού μαθητών και μαθητριών δημοτικού όταν συμμετέχουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής.
Περιγραφή:	Ο συνολικός αριθμός θεμάτων είναι δεκαέξι. Περιλαμβάνει τέσσερις υποκλίμακες, δύο θετικής διάστασης: τον σεβασμό στους συμπαίκτες (με 4 θέματα), τον σεβασμό στις τυπικότητες των σπορ (με 4 θέματα), και δύο αρνητικής διάστασης: το κλέψιμο (με 4 θέματα), και την τέχνη νίκης (με 4 θέματα). Οι απαντήσεις δίνονται σε πενταβάθμια κλίμακα από Ποτέ (1) – Πάντα (5).
Υπολογισμός σκορ:	Ανάλογα με τη χρήση του ερωτηματολογίου, ή ένα σκορ ανά διάσταση, ή ένα συνολικό σκορ τότε αντίστοιχα είτε σκοράρετε ως έχει, είτε αντιστρέφονται τα σκορ της αρνητικής διάστασης.
Κατασκευή:	Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε σε τέσσερα στάδια. Στο πρώτο στάδιο ελέγχθηκαν 65 θέματα και 11 υποκλίμακες, από 7 άτομα για εγκυρότητα περιεχομένου. Στο δεύτερο στάδιο ελέγχθηκαν 33 θέματα σε 7 υποκλίμακες, από 111 μαθητές και μαθήτριες 10 - 12 ετών, για αρχική δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία. Στο τρίτο στάδιο ελέγχθηκαν 20 θέματα σε 4 υποκλίμακες, από 103 μαθητές και μαθήτριες 10 - 12 ετών, για δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία. Στο τέταρτο στάδιο ελέγχθηκαν τα τελικά 16 θέματα σε 4 υποκλίμακες, από 173 μαθητές και μαθήτριες 10 - 12 ετών, για δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία.
Αξιοπιστία:	Οι τελικοί δείκτες εσωτερικής συνοχής Cronbach α για κάθε παράγοντα ήταν $\alpha = .62$ για την υποκλίμακα σεβασμός στους συμπαίκτες, $\alpha = .81$ για την υποκλίμακα σεβασμός στις τυπικότητες των σπορ, $\alpha = .68$ για την υποκλίμακα κλέψιμο και $\alpha = .75$ για την υποκλίμακα τέχνη νίκης.
Εγκυρότητα:	Η παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι οι δεκαέξι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου έδωσαν τέσσερις υποκλίμακες οι οποίες ερμήνευαν το 57,3% της συνολικής διακύμανσης. Η εξαγωγή των παραγόντων έγινε με την ανάλυση κύριων συνιστωσών (Principal Component). Η περιστροφή των αξόνων των παραγόντων έγινε με την ορθογώνια περιστροφή (varimax rotation). Οι φορτίσεις των θεμάτων ανά υποκλίμακα κυμαίνονταν από .75 έως .86 για τον σεβασμό στους συμπαίκτες, από .61 έως .78 για τον σεβασμό στις τυπικότητες

των σπορ, από .59 έως .75 για το κλέψιμο και από .58 έως .83 για την τέχνη νίκης.

- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Hassandra, M., Goudas, M., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (submitted 2004). A fair play intervention program in school Olympic education. *European Journal of Psychology of Education*.
Hassandra, M., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (submitted 2004). Fair play attitudes, fair play atmosphere and self – reported daily life moral variables in school physical education. *European Journal of Psychology of Education*.

ΤΙΤΛΟΣ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ-
ΛΟΓΙΟΥ: **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**

Συγγραφείς: Χασάνδρα, Μ., Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ. & Πάτρα, Α.
Πρωτότυπη δημοσίευση: Διδακτορική διατριβή
Χασάνδρα Μαρία

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Σελ. 53 –60.

- Σκοπός:** Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί το υποστηρικτικό κλίμα τάξης και την αυτονομία των μαθητών και μαθητριών όταν συμμετέχουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής.
- Περιγραφή:** Ο συνολικός αριθμός θεμάτων είναι δέκα. Περιλαμβάνει τρεις υποκλίμακες: την υποστήριξη από τον καθηγητή φυσικής αγωγής (με 4 θέματα), την υποστήριξη από τους συμμαθητές (με 3 θέματα) και την αντιλαμβανόμενη αυτονομία (με 3 θέματα). Οι απαντήσεις δίνονται σε πενταβάθμια κλίμακα από διαφωνώ απόλυτα (1) έως συμφωνώ απόλυτα (5).
- Υπολογισμός σκορ:** Ένα από τα θέματα χρειάζονται αντιστροφή (θέμα 10) που υπάγεται στην υποκλίμακα της αυτονομίας.
- Κατασκευή:** Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε σε τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο ελέγχθηκαν 24 θέματα από 5 άτομα η εγκυρότητα περιεχομένου. Στο δεύτερο στάδιο ελέγχθηκαν 16 θέματα από 111 μαθητές και μαθήτριες 10 - 12 ετών η αρχική δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία. Στο τρίτο στάδιο ελέγχθηκαν τα τελικά 10 θέματα από 173 μαθητές και μαθήτριες 10 - 12 ετών η δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία.
- Αξιοπιστία:** Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής Cronbach α για κάθε υποκλίμακα ήταν $\alpha = .85$ για την υποκλίμακα αντιλαμβανόμενη αυτονομία, $\alpha = .77$ για την υποκλίμακα υποστήριξη από καθηγητή φυσικής αγωγής και $\alpha = .81$ για την υποκλίμακα υποστήριξη από συμμαθητές.
- Εγκυρότητα:** Η παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι οι δέκα ερωτήσεις του ερωτηματολογίου έδωσαν τρεις υποκλίμακες οι οποίες ερμήνευαν το 67.7% της συνολικής διακύμανσης. Η εξαγωγή των υποκλιμάκων έγινε με την ανάλυση κύριων συνιστωσών (Principal Component). Η περιστροφή των αξόνων των υποκλιμάκων έγινε με την ορθογώνια περιστροφή (varimax rotation). Οι φορτίσεις των θεμάτων ανά υποκλίμακα κυμαίνονταν από .61 έως .83 για την υποστήριξη από τον καθηγητή φυσικής αγωγής, από .40 έως .90 για την υποστήριξη από τους συμμαθητές και από .76 έως .91 για την αντιλαμβανόμενη αυτονομία.
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Hassandra, M., Goudas, M., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (submitted 2004). A fair play intervention program in school Olympic education. *European Journal of Psychology of Education*.

Hassandra, M., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (submitted 2004). Promoting responsibility through a physical education program. *Physical Education and Sport Pedagogy*.

ΤΙΤΛΟΣ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ-	ΚΙΝΗΤΡΩΝ
ΛΟΓΙΟΥ:	INTRINSIC MOTIVATION INVENTORY – GREEK (IMI)
Συγγραφείς:	Παπαχαρίσης, Β. & Γούδας, Μ.
Πρωτότυπη δημοσίευση:	Goudas M., Dermitzaki, I., & Bagiatis K. (2000). Predictors of students' intrinsic motivation in school physical education. <i>European Journal of Psychology of Education</i> . 15, 271-280
Σκοπός:	Αξιολόγηση εσωτερικών κινήτρων για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ή προγράμματα.
Περιγραφή:	Η κλίμακα περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις που προσδιορίζουν 4 παράγοντες: (1) Ευχαρίστηση - ενδιαφέρον (Enjoyment-interest), (2) Προσπάθεια-σημαντικότητα (Effort-importance), (3) Αντιλαμβανόμενη ικανότητα (Perceived Competence), (4) Πίεση-ένταση (Pressure-tension). Οι τρεις πρώτοι παράγοντες μετρούν θετικές όψεις της εσωτερικής παρακίνησης ενώ ο τέταρτος θεωρείται αρνητικός. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert όπου το 1 αντιστοιχεί στο «διαφωνώ απόλυτα» και το 5 στο «συμφωνώ απόλυτα».
Υπολογισμός σκορ:	Σε κάθε παράγοντα αντιστοιχούν 5 ερωτήσεις. Ο μέσος όρος των τιμών των ερωτήσεων του κάθε παράγοντα αποτελεί το βαθμό αυτοαντίληψης του εξεταζόμενου για τον συγκεκριμένο παράγοντα της εσωτερικής παρακίνησης. Αντιστροφή (recode) γίνεται στις ερωτήσεις του παράγοντα (δ) Πίεση – ένταση, για να αξιολογούν προς την ίδια κατεύθυνση.
Κατασκευή:	Η κλίμακα Intrinsic Motivation Inventory – IMI του Ryan (1982), μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε ανάλογα για μαθητές /τριες ηλικίας από 11 ετών και πάνω. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν σε μαθητές δημοτικού (n=415) και γυμνασίου (n=228).
Αξιοπιστία:	Και στα δύο δείγματα οι συντελεστές alpha Cronbach των τεσσάρων παραγόντων ήταν από .72 έως .80. Η αξιοπιστία συσχέτισης των μισών ερωτήσεων με τις άλλες μισές (split-half test), ήταν από .59 έως .80.
Εγκυρότητα:	Παραγοντικές αναλύσεις του ερωτηματολογίου ανέδειξαν τους τέσσερις προβλεπόμενους παράγοντες και για τις μετρήσεις που έγιναν στην Ελλάδα. Οι τέσσερις παράγοντες τους οποίους ανέδειξε η ανάλυση ερμηνεύουν από κοινού το 56,3% της συνολικής διασποράς των τιμών των είκοσι ερωτήσεων. Επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι η συνεισφορά του κάθε παράγοντα είναι ικανοποιητική.
Νόρμες:	Δεν αναφέρονται
Βιβλιογραφία:	Goudas, M., Dermitzaki, I., & Bagiatis, K. (2000). Predictors of students' intrinsic motivation in school physical education. <i>European Journal of Psychology of Education</i> . 15, 271-280 Papacharisis, V. (2000). <i>The effect of individual differences on intrinsic motivation of students participating in a school-based health related intervention in physical education</i> . Unpublished Master Thesis. Aristotel University of Thessaloniki, Greece. Papacharisis, V., & Goudas, M. (2001). The effect of individual differences on intrinsic motivation of students participating in a health related intervention in physical education. In Proceedings of 10 th World Congress of Sport Psychology, Volume 5. Christodoulidi, (Edited by A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis), Hellas, Skiathos: pp. 98-100. Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health-related physical education program. <i>Perceptual & Motor Skills</i> , 97, 689-696.

Papacharisis, V., Simou, K., & Goudas, M. (2003). The relationship between intrinsic motivation and intention towards exercise. *Journal of Human Movement Studies*, 45, 377-386.

Papacharisis, V. (2004). *Implementation of a life skills development program in physical education and sports*: Unpublished PhD thesis. University of Thessaly, Greece.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΠΕΡΙΓΡΑΦΗΣ II
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: SELF DESCRIPTION QUESTIONNAIRE II (SDQ II).

- Συγγραφείς:** Καλογιάννης, Π., Μυλώσης, Δ. & Παπαϊωάννου, Α.
Πρωτότυπη δημοσίευση: Marsh, H.W. (1992). *Self Description Questionnaire II : Manual*. Sydney: Publication Unit, Faculty of Education, University of Western Sydney.
Σκοπός: Η μέτρηση της αυτοαντίληψης ατόμων προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας (13 – 17 ετών).
- Περιγραφή:** Αποτελείται από 102 ερωτήσεις που μετρούν 11 διαφορετικές περιοχές της αυτοαντίληψης. Τρεις περιοχές της ακαδημαϊκής αυτοαντίληψης που αξιολογούνται με τρεις υποκλίμακες (μαθηματικά 10 θέματα, γλώσσα 10 θέματα, γενική σχολική επίδοση 10 θέματα), επτά περιοχές της μη-ακαδημαϊκής αυτοαντίληψης που αξιολογούνται με επτά υποκλίμακες (φυσικές ικανότητες 8 θέματα, φυσική εμφάνιση 8 θέματα, σχέσεις με γονείς 8 θέματα, σχέσεις με άτομα του ίδιου φύλου 10 θέματα, σχέσεις με άτομα του αντίθετου φύλου 8 θέματα, συναισθηματική σταθερότητα 10 θέματα, τιμότητα 10 θέματα), και τη γενική αυτοαντίληψη των παιδιών (10 θέματα).
- Υπολογισμός σκορ:** Πρώτα χρειάζεται αντιστροφή όλων των αρνητικά διατυπωμένων ερωτήσεων. Στη συνέχεια για κάθε υποκλίμακα πρόσθεση των σκορ των θεμάτων της (1=Διαφωνώ Απόλυτα, 5 = Συμφωνώ Απόλυτα).
- Κατασκευή:** Το ερωτηματολόγιο Αυτοπεριγραφής II αποτελεί καλύπτει τη διερεύνηση του αυτοσυναισθήματος στην προεφηβική και εφηβική ηλικία (ερωτηματολόγιο Αυτοπεριγραφής II, για παιδιά και εφήβους ηλικίας 13-17 ετών). Αφού μεταφράστηκε στα Ελληνικά, απαντήθηκε από 292 μαθητές και μαθήτριες και ακολούθησαν παραγοντικές αναλύσεις όπως και αναλύσεις αξιοπιστίας. Στη συνέχεια το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν 1355 μαθητές και μαθήτριες της Α΄ Γυμνασίου (600) και Β΄ Λυκείου (755).
- Αξιοπιστία:** Οι συντελεστές alpha ήταν από .70 έως .91.
Εγκυρότητα: Δομική εγκυρότητα
 Η παραγοντική ανάλυση ανέδειξε 12 παράγοντες που ερμήνευσαν το 54,5% της συνολικής διακύμανσης. Ο παράγοντας που αναφέρεται στη γενική αυτοαντίληψη (general self) των μαθητών/τριών ανέδειξε δύο διαφορετικούς παράγοντες που διαχωρίζουν τα θετικά από τα αρνητικά χαρακτηριστικά. Όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες ήταν σύμφωνα με την δομή που προτείνεται στην Αγγλική γλώσσα.
 Η εσωτερική εγκυρότητα σύγκλισης (convergent) υποστηρίχθηκε από τη θετική σχέση μεταξύ υποκλιμάκων που θεωρητικά συσχετίζονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα, η γενική σχολική επίδοση είχε ισχυρή σχέση με την αυτοαντίληψη στα μαθηματικά $r = .48$ και τη γλώσσα $r = .38$ και η γενική αυτοεκτίμηση είχε ισχυρή σχέση $.28 > r > .54$ με όλες τις υποκλίμακες.
 Η εσωτερική εγκυρότητα διάκρισης (discriminant) υποστηρίχθηκε από την χαμηλή ή μηδενική σχέση μεταξύ υποκλιμάκων που θεωρητικά δε συσχετίζονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα, η σχέση της υποκλιμάκας φυσικές ικανότητες με τις υποκλίμακες ήταν (1) μαθηματικά $r = .23$, (2) γλώσσα $r = .08$, (3) συναισθηματική σταθερότητα $r = .17$. Η σχέση της υποκλιμάκας φυσική εμφάνιση με τις υποκλίμακες ήταν (1) μαθηματικά $r = .16$, (2) γλώσσα $r = .24$,

συναισθηματική σταθερότητα $r = .16$. Η σχέση της υποκλίμακας συναισθηματική σταθερότητα με τις υποκλίμακες ήταν (1) μαθηματικά $r = .17$, (2) γλώσσα $r = .03$.

Εξωτερική εγκυρότητα

Όμοια με προηγούμενες έρευνες βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές εξαιτίας του φύλου και της ηλικίας στους περισσότερους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Όλες οι παραπάνω διαφορές παύουν να είναι στατιστικά σημαντικές στο ανώτερο επίπεδο των τριών υποκλιμάκων (ακαδημαϊκή, μη-ακαδημαϊκή και γενική αυτοαντίληψη).

Η εξωτερική εγκυρότητα υποστηρίχθηκε από τη θετική σχέση μεταξύ υποκλιμάκων της κλίμακας και άλλων μεταβλητών που θεωρητικά συσχετίζονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα η ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με τη γενική βαθμολογία των μαθητών ($r = .48$) και τη βαθμολογία των μαθητών στο μάθημα της γλώσσας ($r = .44$). Η υποκλίμακα γενική αυτοαντίληψη βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ($r = .47$). Η υποκλίμακα φυσικές ικανότητες βρέθηκε να σχετίζεται θετικά τόσο με τη συχνότητα άσκησης ($r = .45$), όσο και με την ικανοποίηση από τη συμμετοχή στον αθλητισμό ($r = .51$) και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ($r = .59$).

Επίδραση στις υποκλίμακες μετά από παρέμβαση

Στην έρευνά του ο Μυλώσης (2004) βρήκε ότι ένα διαθεματικό πρόγραμμα 6 μηνών στη φυσική αγωγή επηρέασε θετικά τις υποκλίμακες γενική σχολική επίδοση, γλώσσα, μαθηματικά, φυσικές ικανότητες, φυσική εμφάνιση, σχέσεις με γονείς, συναισθηματική σταθερότητα, τιμιότητα και γενική αυτοαντίληψη.

Νόρμες: Βιβλιογραφία:

Διαφορετικές ανά ηλικία και φύλο

Marsh, H.W., Parker, J., & Barnes, J. (1985). Multidimensional Adolescent Self-Concepts: Their Relationship to Age, Sex, and Academic Measures. *American Educational Research Journal*, 22(3), 422-444.

Marsh, H.W. (1992). *Self Description Questionnaire II: Manual*. Sydney: Publication Unit, Faculty of Education, University of Western Sydney.

Μυλώσης (2004). *Διαθεματική διδασκαλία της φυσικής αγωγής με βάση το ιεραρχικό μοντέλο των προσανατολισμών των στόχων*. Διδακτορική διατριβή, Κομοτηνή.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ-ΛΟΓΙΟΥ: ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: ΣΚΟΠΟΣ: ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕΤΑΓΝΩΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ METACOGNITION IN PHYSICAL EDUCATION QUESTIONNAIRE (MPEQ)

Θεοδοσίου Α., & Παπαϊωάννου Α.

Θεοδοσίου, Α. (2004). *Μεταγνωστικές στρατηγικές και κλίμα παρακίνησης στη Φυσική Αγωγή*. Διδακτορική Διατριβή, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή.

Να αξιολογήσει τις μεταγνωστικές διεργασίες των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Αποτελείται από 52 ερωτήσεις.

Περιλαμβάνει εννέα υποκλίμακες: (1) *δηλωτική γνώση*, 6 ερωτήσεις (2) *επίγνωση των συνθηκών χρήσης στρατηγικών*, 6 ερωτήσεις, (3) *διαδικαστική γνώση*, 5 ερωτήσεις, (4) *διαχείριση των πληροφοριών*, 6 ερωτήσεις, (5) *σχεδιασμός*, 4 ερωτήσεις, (6) *αυτό-παρακολούθηση*, 4 ερωτήσεις (7) *στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων κατά τη μάθηση*, 7 ερωτήσεις (8) *αξιολόγηση*, 7 ερωτήσεις, (9) *Νοερή απεικόνιση*, 7 ερωτήσεις.

Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (5: πάντα, 4: συχνά, 3: μερικές φορές, 2: σπάνια, 1: ποτέ).

- Υπολογισμός σκορ:** Ο υπολογισμός του σκορ για κάθε υποκλίμακα γίνεται με τον μέσο όρο των σκορ των ερωτήσεων της υποκλίμακας.
Δεν υπάρχουν θέματα που χρειάζονται αντιστροφή
- Κατασκευή:** Η κατασκευή του ερωτηματολογίου ήταν αποτέλεσμα τριών πιλοτικών ερευνών ($N_1 = 168$, $N_2 = 206$, $N_3 = 344$) και μιας κύριας έρευνας ($N = 782$). Η δομή του στηρίζεται στην θεωρία της Brown (1987) σύμφωνα με την οποία η 'μεταγνώση' περιλαμβάνει την 'δηλωτική γνώση', την 'διαδικαστική γνώση' και την 'επίγνωση των συνθηκών χρήσης στρατηγικών' σαν στοιχεία της γνωστικής επίγνωσης, και την 'διαχείριση των πληροφοριών' τον 'σχεδιασμό' την 'αυτό-παρακολούθηση', τις 'στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων', και την 'αξιολόγηση' σαν δραστηριότητες της γνωστικής ρύθμισης. Στις παραπάνω συμπεριλήφθηκε η στρατηγική της 'νοερής απεικόνισης' ως ενός επιπλέον στοιχείου της γνωστικής ρύθμισης.
- Αξιοπιστία:** Οι συντελεστές alpha στην κύρια έρευνα για κάθε κλίμακα ήταν: 'επίγνωση των συνθηκών χρήσης στρατηγικών' ($\alpha = .82$), 'δηλωτική γνώση' ($\alpha = .84$), 'νοερή απεικόνιση' ($\alpha = .90$), 'στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων κατά τη μάθηση' ($\alpha = .86$), 'διαχείριση των πληροφοριών' ($\alpha = .82$), 'αυτό-παρακολούθηση' ($\alpha = .70$), 'αξιολόγηση' ($\alpha = .82$), 'διαδικαστική γνώση' ($\alpha = .72$), και 'σχεδιασμός' ($\alpha = .74$)
- Εγκυρότητα:** Δομική εγκυρότητα:
Η παραγοντική δομή επαληθεύτηκε μέσω παραγοντικής ανάλυσης.
Με βάση τις απαντήσεις στις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου διακρίθηκαν οι αθλητές από τους μη αθλητές του δείγματος.
Όλες οι υποκλίμακες είχαν θετική σχέση με τον προσανατολισμό στη δουλειά στο μάθημα φυσικής αγωγής, την αντίληψη έμφασης του ΚΦΑ στη προσωπική βελτίωση, τη συχνότητα άθλησης εκτός σχολείου και την αντιλαμβανόμενη γενική αυτό-αποτελεσματικότητα.
- Νόρμες:** Διαφορετικές ανά ηλικία.
- Βιβλιογραφία:** Θεοδοσίου, Α. (2004). *Μεταγνωστικές στρατηγικές και κλίμα παρακίνησης στη Φυσική Αγωγή*. Διδακτορική Διατριβή, ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ, Κομοτηνή.

Θεματικό συμπόσιο: Μέτρηση και Αξιολόγηση στην Ψυχολογία του Αθλητισμού

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ COMPETITIVE STATE INVENTORY

- Συγγραφείς:** Κάκκος, Β., Ζέρβας, Γ. & Σταύρου, Ν. Α.
- Πρωτότυπη δημοσίευση:** Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Γ. (1996). Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (ΕΑΚ). Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-2. Στο Γ. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1^{ου} Διεθνούς/3^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας – Αθλητική Ψυχολογία: Νέες τάσεις και εφαρμογές*, 225-231. Κομοτηνή.
- Σκοπός:** Αξιολογεί την ένταση (βαθμός εμφάνισης) και την κατεύθυνση (διευκολυντικό-ανασταλτικό) του γνωστικού άγχους κατάστασης, του σωματικού άγχους κατάστασης και της αυτοπεποίθησης κατάστασης.
- Περιγραφή:** Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 15 ερωτήματα συνολικά, 5 ανά κάθε παράγοντα. Οι ερωτώμενοι απαντούν την κλίμακα της έντασης για κάθε ερώτημα χρησιμοποιώντας 4/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «Καθόλου», το 2 στο «Μέτρια», το 3 στο «Πολύ» και το 4 στο «Πάρα πολύ». Οι ερωτώμενοι απαντούν την κλίμακα της κατεύθυνσης με βάση μια 7/βάθμια κλίμακα, όπου το -3 αντιστοιχεί στο «Πολύ ανασταλτικό για την

- απόδοση», το 0 στο «Ουδέτερο για την απόδοση» και +3 στο «Πολύ διευκολυντικό για την απόδοση».
- Υπολογισμός σκορ:** Στο ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν απαντήσεις που χρειάζονται αντιστροφή. Η τιμή του κάθε παράγοντα, στην κλίμακα της έντασης, εξάγεται αθροιστικά και κυμαίνεται από 5 έως 20. Στην κλίμακα της κατεύθυνσης, η τιμή του κάθε παράγοντα κυμαίνεται από 5 έως 35, με αναγωγή των τιμών της κλίμακας από -3 έως +3, σε τιμές από 1 έως 7.
- Κατασκευή:** Με βάση τις αναλύσεις από δύο προηγούμενες μελέτες και τη λογική της ανάπτυξης του CSAI-2 (Martens *et al.*, 1990) πραγματοποιήθηκε μείωση του αριθμού των ερωτημάτων κατόπιν εξέτασης της εγκυρότητας περιεχομένου, της δομικής εγκυρότητας και της εσωτερικής συνέπειας των τριών επιμέρους παραγόντων (προκαταρκτική μελέτη). Το δείγμα της κύριας μελέτης αποτελείτο από 270 άτομα (172 αθλητές και 98 αθλήτριες) με μέση ηλικία 20.3 έτη και μέση αγωνιστική εμπειρία 5.8 έτη, διαφορετικών αθλημάτων (κλασικός αθλητισμός, κολύμβηση, αθλήματα στόχου) και επιπέδου (χαμηλού, μέσου, υψηλού). Στα πλαίσια μιας ευρύτερης ψυχομετρικής διαδικασίας το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε πριν από αγώνες (δύο φορές) καθώς και με αναδρομική αναφορά σε αγώνες (δύο φορές). Σε περαιτέρω ανάπτυξη του ερωτηματολογίου (Σταύρου και συν., 1998), προστέθηκε η κλίμακα της κατεύθυνσης. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της κλίμακας του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε με βάση 499 αθλητές (220 άνδρες, 279 γυναίκες) ατομικών αγωνισμάτων, ηλικίας 20.54 ετών και αγωνιστικής εμπειρίας 7.08 ετών. Για τον ψυχομετρικό έλεγχο της συγκεκριμένης κλίμακας, το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε τρεις διαφορετικές χρονικές στιγμές (μία μέρα πριν, μια ώρα πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα).
- Αξιοπιστία:** Στις τέσσερις μετρήσεις της κύριας μελέτης, οι συντελεστές Cronbach α ήταν για το γνωστικό άγχος από .81 έως .86, για το σωματικό άγχος από .78 έως .85 και για την αυτοπεποίθηση από .88 έως .91. Επίσης, οι συντελεστές συσχέτισης των ερωτημάτων μεταξύ τους στην κάθε κλίμακα και οι συντελεστές συσχέτισης του κάθε ερωτήματος με την κλίμακα ήταν για το γνωστικό άγχος από .30 έως .69 και από .42 έως .77, για το σωματικό άγχος από .30 έως .78 και από .47 έως .73 και για την αυτοπεποίθηση από .43 έως .82 και .61 έως .86 αντίστοιχα. Στις τρεις μετρήσεις της μεταγενέστερης μελέτης (Σταύρου και συν., 1998), οι συντελεστές Cronbach α κυμάνθηκαν, στην κλίμακα της κατεύθυνσης, για το γνωστικό άγχος από .78 έως .82, για το σωματικό άγχος από .83 έως .84, και για την αυτοπεποίθηση κατάστασης .86 έως .89. Οι συσχετίσεις των ερωτημάτων μεταξύ τους σε κάθε παράγοντα κυμάνθηκαν από .41 έως .63, και οι συσχετίσεις των ερωτημάτων με την κλίμακα από .55 έως .74.
- Εγκυρότητα:** Στην κύρια μελέτη οι παραγοντικές αναλύσεις γενικά επιβεβαιώνουν την ύπαρξη τριών βασικών παραγόντων και την ένταξη όλων των ερωτημάτων στους παράγοντες που θεωρητικά ανήκουν, εκτός μιας εξαίρεσης (το ερώτημα "αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο" φορτίζει κύρια τον γνωστικό παράγοντα αντί του σωματικού) στη μία από τις τέσσερις μετρήσεις. Επίσης, λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα των συσχετίσεων των παραγόντων του ερωτηματολογίου με σχετικές μεταβλητές προδιάθεσης και κατάστασης και τις εξισώσεις σταδιακής γραμμικής παλινδρόμησης στα πλαίσια ενός ανοικτού ερμηνευτικού γνωστικο-συμπεριφορικού μοντέλου (Κάκκος, 1994; Kakkos & Zervas, 1995), διατυπώνεται το συμπέρασμα ότι, εκτός της δομικής εγκυρότητας το ερωτηματολόγιο ικανοποιεί επαρκώς τις συνθήκες της προβλεπτικής και της κατασκευαστικής εγκυρότητας. Στη μεταγενέστερη μελέτη (Σταύρου και συν., 1998), οι δείκτες επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης, τόσο της κλίμακας έντασης, όσο και της κλίμακας κατεύθυνσης σε διαφορετικές στιγμές (μία μέρα πριν τον αγώνα, μία ώρα πριν τον αγώνα, κατά τη διάρκεια του αγώνα) υποστήριξαν την παραγοντική δομή

της κλίμακας. Συγκεκριμένα, οι δείκτες NNFI, CFI και RCFI ήταν πάνω από .900, ο δείκτης SRMR έως .073 και ο δείκτης RMSEA έως .079. Οι φορτίσεις των ερωτημάτων στους παράγοντες στις τρεις διαφορετικές μετρήσεις, στην κλίμακα της έντασης κυμάνθηκαν από .595 έως .856 και στην κλίμακα της κατεύθυνσης από .545 έως .844.

- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Κάκκος, Β. (1994). *Η επίδραση γνωστικών σχημάτων στην υποκειμενική γνωστική-συναισθηματική κατάσταση πριν τον αγώνα*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Kakkos, V., & Zervas, Y. (1993). Competitive worries and self-confidence as predictors of the pre competitive cognitive-emotional state. *Proceedings of the 8th World Congress of Sport Psychology* (pp. 855-859). Lisbon, Portugal.
- Kakkos, V., & Zervas, Y. (1995). Predictors of pre-competitive cognitive-emotional states. In R. Vanfraechem-Raway and Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of the IXth European Congress of Sport Psychology – Integrating laboratory and field studies – Part II* (pp. 473-480). Brussels, Belgium.
- Σταύρου, Ν.Α. (2001). *Η μελέτη της ψυχολογικής ροής και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Σταύρου, Ν.Α., Ζέρβας, Γ., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1998). Διαφορές στην ένταση και κατεύθυνση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης. Στο Ι. Θεοδωράκης, Μ. Γούδας, & Κ. Μπαγιάτης (Επιμ.), *Πρακτικά 5^{ου} Πανελληνίου/2^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας: Η Αθλητική Ψυχολογία προς τον 21^ο αιώνα* (σελ. 104-107). Τρίκαλα, Ελλάδα.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- FLOW STATE SCALE
ΛΟΓΙΟΥ:

Συγγραφείς: Σταύρου, Ν.Α., Ζέρβας, Γ. & Ψυχουντάκη, Μ.

Πρωτότυπη δημοσίευση: Stavrou, N.A., & Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-181.

Σκοπός: Η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής αξιολογεί το επίπεδο της ιδανικής ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών σε συνθήκες αγώνων.

Περιγραφή: Η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (Flow State Scale; Jackson & Marsh, 1996) αποτελείται από τριάντα έξι ερωτήματα τα οποία συνιστούν εννέα παράγοντες. Οι παράγοντες είναι οι: (α) ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων (challenge-skill balance), (β) ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης (action-awareness merging), (γ) σαφείς στόχοι (clear goals), (δ) άμεση ανατροφοδότηση (unambiguous feedback), (ε) συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο (concentration on task at hand), (στ) αίσθηση ελέγχου (sense of control), (ζ) απώλεια αυτοσυνειδητότητας (loss of self-consciousness), (η) μετασχηματισμός του χρόνου (transformation of time), και (θ) αυτοτελής εμπειρία (autotelic experience). Οι ερωτώμενοι απαντούν τα ερωτήματα με βάση μια 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «Διαφωνώ απόλυτα», το 2 στο «Διαφωνώ», το 3 στο «Ούτε συμφωνώ–Ούτε διαφωνώ», το 4 στο «Συμφωνώ» και το 5 στο «Συμφωνώ απόλυτα».

Υπολογισμός σκορ: Κάθε παράγοντας αποτελείται από τέσσερα ερωτήματα και η τιμή του προκύπτει από την άθροιση των τιμών των ερωτημάτων του. Η τιμή του κάθε παράγοντα μπορεί να κυμανθεί από 4 έως 20, όπου το 4 αντιστοιχεί σε απουσία ψυχολογικής ροής (αρνητική συναισθηματική κατάσταση) και το 20 σε παρουσία ψυχολογικής ροής (θετική συναισθηματική κατάσταση), με αντίστοιχες διαβαθμίσεις στις ενδιάμεσες τιμές του παράγοντα. Για τον

υπολογισμό της τιμής του κάθε παράγοντα δεν απαιτείται αντιστροφή ερωτήματος.

- Κατασκευή:** Η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (ΚΨΡ) προσαρμόστηκε σε ελληνικό πληθυσμό ενήλικων αθλητών, λαμβάνοντας υπόψη την εγκυρότητα περιεχομένου, τη δομική εγκυρότητα, την εσωτερική συνέπεια, την αξιοπιστία και τη συγχρονική εγκυρότητα της Κλίμακας. Για την προσαρμογή της ΚΨΡ πραγματοποιήθηκαν τέσσερις επιμέρους μελέτες με ανεξάρτητα δείγματα. Το δείγμα της 1^{ης} μελέτης αποτέλεσαν 20 αθλητές. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξέταση της φαινομενικής εγκυρότητας της Κλίμακας, μέσω της ανάλυσης περιεχομένου. Το δείγμα της 2^{ης} μελέτης αποτέλεσαν 308 αθλητές (114 άνδρες, 194 γυναίκες), μέσης ηλικίας 20.55 ετών και αγωνιστικής εμπειρίας 6.73 έτη. Σκοπός της μελέτης ήταν ο έλεγχος της παραγοντικής δομής (διερευνητική παραγοντική ανάλυση), της αξιοπιστίας και της συγχρονικής εγκυρότητας της Κλίμακας. Το δείγμα της 3^{ης} μελέτης αποτέλεσαν 499 αθλητές (220 άνδρες, 279 γυναίκες), ηλικίας 20.54 ετών και αγωνιστικής εμπειρίας 7.08 ετών. Σκοπός της μελέτης ήταν ο έλεγχος της παραγοντικής δομής (επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση) και της αξιοπιστίας της Κλίμακας. Το δείγμα της 4^{ης} μελέτης αποτελούνταν από 678 αθλητές (336 άνδρες, 342 γυναίκες), ηλικίας 20.19 ετών και αγωνιστικής εμπειρίας 6.75 έτη. Σκοπός της μελέτης ήταν ο περαιτέρω έλεγχος της δομικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου. Οι τρεις πρώτες μελέτες έγιναν με βάση αναδρομικές καταγραφές και η 4^η μελέτη ήταν άμεση καταγραφή.
- Αξιοπιστία:** Στη 2^η μελέτη, ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach α για τους εννέα παράγοντες της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής κυμάνθηκε από .72 έως .82, οι μέσες τιμές των συσχετίσεων των ερωτημάτων μεταξύ τους από .39 έως .64 και των ερωτημάτων με την κλίμακα από .44 έως .82. Στην 3^η μελέτη, ο συντελεστής Cronbach α κυμάνθηκε από .76 έως .92, οι μέσες τιμές των συσχετίσεων των ερωτημάτων μεταξύ τους από .44 έως .73 και των ερωτημάτων με την κλίμακα από .56 έως .81. Στην 4^η μελέτη, ο συντελεστής Cronbach α κυμάνθηκε από .75 έως .92, οι μέσες τιμές των συσχετίσεων των ερωτημάτων μεταξύ τους από .46 έως .74 και των ερωτημάτων με την κλίμακα από .57 έως .83.
- Εγκυρότητα:** Η εγκυρότητα της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής εξετάστηκε με βάση τη φαινομενική, τη δομική και τη συγχρονική εγκυρότητα. Η 1^η μελέτη έδειξε αποδεκτή φαινομενική εγκυρότητα με βάση την ανάλυση περιεχομένου ερωτημάτων-παραγόντων. Στη 2^η μελέτη ελέγχθηκε η παραγοντική δομή της Κλίμακας μέσω της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης, η οποία υποστήριξε την αρχική παραγοντική δομή της. Το εκατοστιαίο ποσοστό της ερμηνευόμενης διακύμανσης (% percentage of explained variance) ήταν 68.2%, οι φορτίσεις (loadings) των ερωτημάτων στους παράγοντες κυμάνθηκαν από .41 έως .87 και οι συνδιακυμάνσεις ερωτημάτων-παράγοντα (communalities) από .48 έως .85. Για τον έλεγχο της συγχρονικής εγκυρότητας της ΚΨΡ χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης και Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση παρουσίασε θετική συσχέτιση και το αγωνιστικό άγχος αρνητική συσχέτιση με τους παράγοντες της Κλίμακας, παρέχοντας υποστήριξη στην εννοιολογική εγκυρότητά της. Στην 3^η μελέτη, η δομική εγκυρότητα της Κλίμακας ελέγχθηκε μέσω της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης. Ωστόσο, τα αποτελέσματα έδειξαν μέτρια παραγοντική δομή [χ^2 (df 558) = 1237.691, $p < .001$, χ^2/df ratio = 2.490, NNFI = .879, CFI = .893, RCFI = .922, SRMR = .073, RMSEA = .060]. Οι φορτίσεις των ερωτημάτων στους παράγοντες κυμάνθηκαν από .43 έως .93. Στην 4^η μελέτη, έγιναν ορισμένες λεκτικές τροποποιήσεις στα ερωτήματα της ΚΨΡ με βάση τα αποτελέσματα των αναλύσεων της 3^{ης} μελέτης. Τα αποτελέσματα της 4^{ης} μελέτης έδειξαν ικανοποιητική παραγοντική δομή της Κλίμακας [χ^2/df ratio = 2.974, NNFI = .903, CFI = .914, RCFI = .925, SRMR = .061, RMSEA = .054]. Οι φορτίσεις των ερωτημάτων στους παράγοντες

κυμάνθηκαν από .54 έως .93. Παράλληλα, η συγχρονική εγκυρότητα της Κλίμακας ελέγχθηκε με βάση την υποκειμενική αξιολόγηση της απόδοσης του αθλητή στον αγώνα και τα ερωτηματολόγια Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης, Αγωνιστικού Προσανατολισμού και Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης. Η απόδοση του αθλητή, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση προδιάθεσης και κατάστασης και ο προσανατολισμός στο έργο παρουσίασαν θετική συσχέτιση με τους παράγοντες της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής, εκτός του παράγοντα «μετασηματισμός του χρόνου». Το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης και κατάστασης παρουσίασαν αρνητικές συσχετίσεις με τους παράγοντες της Κλίμακας. Τα αποτελέσματα από τον παραπάνω έλεγχο της συγχρονικής εγκυρότητας παρείχαν περαιτέρω υποστήριξη στην κατασκευαστική εγκυρότητα της Κλίμακας.

- Νόρμες:** –
- Βιβλιογραφία:** Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Σταύρου, Ν.Α. (2001). *Η μελέτη της ψυχολογικής ροής και ο ρόλος της στην αθλητική απόδοση*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Stavrou, N.A., & Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161 – 181.
- Σταύρου, Ν.Α., & Ζέρβας, Ι. (2002). Ιδανική ψυχολογική κατάσταση: Η σημασία των θεωριών ψυχολογικής ροής και μεταστροφών. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 3-34.
- Stavrou, N.A., & Zervas, Y. (2000). Reversal theory and flow theory: Examining the possible interface. *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Supplement) (p. 104-105). NASPSPA, San Diego, USA.
- Stavrou, N.A., Zervas, Y., Kakkos, V., & Psychountaki, M. (1999). The influence of perceived challenge and skills in athletes' flow states. *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Supp.) (p. 105). NASPSPA, Florida, USA.
- Σταύρου, Ν., Ζέρβας, Ι., Κάκκος, Β., Ψυχουντάκη, Μ., & Γεωργιάδης, Ε. (1996). Εγκυρότητα και αξιοπιστία της Κλίμακας Ιδανικής Ψυχολογικής Κατάστασης σε ελληνικό πληθυσμό. Στο Γ. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1^{ου} Διεθνούς/4^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας «Αθλητική Ψυχολογία: Νέες τάσεις και εφαρμογές»* (σελ. 204-211). Κομοτηνή, Ελλάδα.

ΤΙΤΛΟΣ **DEFINING ISSUES TEST**
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ- **«ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΟΡΙΣΜΟΥ ΘΕΜΑΤΩΝ»**
ΛΟΓΙΟΥ:

- Συγγραφείς:** Πρώιος, Μ.
- Πρωτότυπη δημοσίευση:** Proios, M., & Doganis, G. (2003). Experiences from active membership and participation in decision-making process and age in moral reasoning and goal orientation of referees. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 113-126.
- Σκοπός:** Να μετρήσει πως οι έννοιες της δικαιοσύνης επιδρούν στην πορεία της ηθικής κρίσης. Ακόμη σχεδιάστηκε να εκτιμά κυρίως την εξέλιξη από την εφηβική ηλικία και πέρα και συγκεκριμένα τις αναπτυξιακές αλλαγές από το συμβατικό στο μετασυμβατικό επίπεδο ηθικής κρίσης.
- Περιγραφή:** Το Defining Issues Test (DIT) περιέχει 6 ιστορίες που περιγράφουν διλημματικές καταστάσεις κοινωνικού περιεχομένου. Εκτός από αυτόν τον τύπο υπάρχει και ο σύντομος τύπος με 3 ιστορίες. Η κάθε ιστορία ακολουθείται από μια λίστα 12 στοιχείων (σύντομες δηλώσεις ή ερωτήσεις), τα οποία ζητείται να

- αξιολογήσει το άτομο ανάλογα με τη σπουδαιότητα που αποδίδει στο δίλημμα, χρησιμοποιώντας μια 5-βάθμια κλίμακα (από το περισσότερο στο λιγότερο σημαντικό).
- Υπολογισμός σκορ:** Η κατάταξη των 4 πιο σημαντικών στοιχείων από το άτομο (για παράδειγμα, ποιο από τα 12 στοιχεία αξιολογήθηκε ως το πιο σημαντικό, ως δεύτερο λιγότερο σημαντικό), δίνει ένα σύνολο βαθμολογιών, που ισοδυναμούν με τις αρχές του ηθικού διαλογισμού (στάδια 5 και 6), με τη χρησιμοποίηση της «P» βαθμολογίας. Ακόμη, προκύπτουν βαθμολογίες που ανταποκρίνονται στα στάδια 2, 3, 4, 5A, 5B, 6, του ηθικού διαλογισμού.
- Κατασκευή:** Το DIT σχεδιάστηκε από τους Rest, Cooper, Coder, Masanz, και Anderson (1974). Η αγγλική έκδοση στον αθλητισμό χρησιμοποιήθηκε από τους Bredemeier και Shields (1984). Στον ελληνικό πληθυσμό (φοιτητές του ΑΠΘ) προσαρμόστηκε από τον Margoulis (1989). Η ελληνική έκδοση στον αθλητισμό (αθλητές, διαιτητές) χρησιμοποιήθηκε από τον Πρώιο (2003).
- Αξιοπιστία:** Η αξιοπιστία του δείκτη ανάπτυξης της ηθικής κρίσης εξασφαλίζεται μέσα από: Δύο εσωτερικούς ελέγχους (α) τον δείκτη «M» που περιέχει στοιχεία χωρίς να σημαίνουν κάτι και, (β) τον «έλεγχο συνέπειας», συγκρίνοντας τις εκτιμήσεις που κάνει το άτομο στα 12 στοιχεία της κάθε ιστορίας. Τον έλεγχο εσωτερικής συνέπειας, με το δείκτη alpha του Cronbach που ήταν για τον τύπο με τις 6 ιστορίες μεταξύ .70 και .80, και για τον τύπο με τις 3 ιστορίες .76.
- Εγκυρότητα:** Η εγκυρότητα έχει αναφερθεί ότι εξασφαλίστηκε μέσα από τα παρακάτω στοιχεία: (1) την εγκυρότητα όψης (face validity), (2) την test-retest αξιοπιστία, (3) την εσωτερική συνέπεια (internal consistence), (4) το κριτήριο των ομαδικών διαφορών (criterion group differences), (5) τη διαχρονική αλλαγή (longitudinal change), (6) τις συγκλίνουσες και αποκλίνουσες συσχετίσεις (convergent-divergent correlations), (7) την εμπειρική προαγωγή (experimental enhancement), (8) την αντίδραση σε απομιμήσεις (resistance to faking).
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Bredemeier, B., & Shields, D. (1984). The utility of moral stage analysis in the investigation of athletic aggression. *Sociology of Sport Journal*, 1, 138-149.
Margoulis, D. (1989). Political involvement and socio-moral reasoning testing Emler's interpretation. *British Journal of Social Psychology*, 28, 203-212.
Proios, M. (2003). Psycho-social perspectives of morality in sports [dissertation]. Thessaloniki: Aristotle University of Thessaloniki. Greece.
Proios, M., & Doganis, G. (1999). Preliminary study to interpret athletes' behavior based of the stages of moral reasoning. *Sport Psychology (in Greek)*, 10, 33-52.
Proios, M., Doganis, G., Athanailidis, I. (2004). Moral development and form of participation, type of sport and sport experiences. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 633-642.
Proios, M., Doganis, G., Arvanitidou, V., Unierzyski, P., & Katsagolis, A. (2004). Ability of stages moral reasoning in prediction of goal orientation in sports. *Studies in Physical Culture and Tourism*, XI(1).

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΕΣΚ)
AFFECT STATE INVENTORY (ASI)**

- Συγγραφείς:** Κάκκος, Β. & Ζέρβας, Γ.
Πρωτότυπη δημοσίευση: Kakkos, V., Zervas, Y. (1997). Validation of the Affect State Inventory (ASI): A preliminary study in competitive situations. In Lidor, R., & Bar-Eli, M. (Eds.) *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice. Proceedings of IX world congress of sport psychology, Part I*, pp. 339-341.

- Σκοπός:** Αξιολογεί τέσσερις παραμέτρους της συναισθηματικής κατάστασης, την ενεργοποίηση (vigor), την ένταση (tension), την ηρεμία (calmness) και την ανία (boredom). Επίσης, το ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις καταστάσεις αθλητικές και μη, γιατί δεν είναι προσανατολισμένο αποκλειστικά στον αθλητισμό.
- Περιγραφή:** Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 24 θέματα (επίθετα) συνολικά. Οι κλίμακες της ενεργοποίησης και της έντασης αποτελούνται από 7 ερωτήματα και οι κλίμακες της ηρεμίας και της ανίας από 5 ερωτήματα. Οι ερωτώμενοι απαντούν σε κάθε ερώτημα χρησιμοποιώντας 5-βαθμια κλίμακα, όπου το 1 αντιστοιχεί στο «καθόλου», το 2 στο «λίγο», το 3 στο «μέτρια», το 4 στο «πολύ» και το 5 στο «πέρα πολύ».
- Υπολογισμός σκορ:** Δεν υπάρχουν απαντήσεις που χρειάζονται αντιστροφή, το σκορ για κάθε παράγοντα εξάγεται αθροιστικά για κάθε κλίμακα.
- Κατασκευή:** Της κύριας μελέτης προηγήθηκε προκαταρκτικός σχεδιασμός του ερωτηματολογίου και διερευνητικές αναλύσεις που βασίστηκαν σε θεωρητικές προσεγγίσεις και αντίστοιχα ερωτηματολόγια (PANAS, POMS, ADACL) άλλων ερευνητών (Watson et al., 1988; McNair et al., 1971; Thayer, 1978, 1986).
Το δείγμα της κύριας μελέτης αποτελείτο από 270 άτομα (172 αθλητές και 98 αθλήτριες) με μέση ηλικία 20.3 έτη και μέση αγωνιστική εμπειρία 5.8 έτη, διαφορετικών αθλημάτων (κλασικός αθλητισμός, κολύμβηση, αθλήματα στόχου) και επιπέδου (χαμηλού, μέσου, υψηλού). Στα πλαίσια μιας ευρύτερης ψυχομετρικής διαδικασίας το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε πριν από αγώνες (δύο φορές) καθώς και με αναδρομική αναφορά σε αγώνες (δύο φορές).
- Αξιοπιστία:** Στις τέσσερις μετρήσεις, οι συντελεστές α ήταν για την ενεργοποίηση από .88 έως .90, για την ένταση από .83 έως .88, για την ηρεμία από .85 έως .87 και για την ανία από .76 έως .85.
Οι συσχετίσεις μεταξύ των κλιμάκων έδειξαν (α) αρνητική σχέση της ενεργοποίησης με την ένταση (.13 - .44) και την ανία (.49 - .62), της έντασης με την ηρεμία (.61-.66) και της ηρεμίας με την ανία (.07-.18) και (β) θετική σχέση της ενεργοποίησης με την ηρεμία (.27-.42) και της έντασης με την ανία (.33-.44).
- Εγκυρότητα:** Οι παραγοντικές αναλύσεις και στις τέσσερις μετρήσεις γενικά επιβεβαιώνουν την ύπαρξη τεσσάρων βασικών παραγόντων και την ένταξη όλων των ερωτημάτων στους παράγοντες που θεωρητικά ανήκουν.
Επίσης, λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα των συσχετίσεων των παραγόντων του ερωτηματολογίου με σχετικές μεταβλητές προδιάθεσης και κατάστασης και τις εξισώσεις σταδιακής γραμμικής παλινδρόμησης στα πλαίσια ενός ανοικτού ερμηνευτικού γνωστικο-συμπεριφορικού μοντέλου (Κάκκος, 1994; Kakkos & Zervas, 1995), διατυπώνεται το συμπέρασμα ότι, εκτός της δομικής εγκυρότητας το ερωτηματολόγιο ικανοποιεί επαρκώς τις συνθήκες της προβλεπτικής και της κατασκευαστικής εγκυρότητας.
Τέλος, το ερωτηματολόγιο δοκιμάστηκε σε επαναλαμβανόμενες καταστάσεις προπόνησης με τα ίδια αποτελέσματα όσον αφορά την εγκυρότητά του (Κάκκος και συν., 1998).
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Κάκκος, Β. (1994). *Η επίδραση γνωστικών σχημάτων στην υποκειμενική γνωστική-συναισθηματική κατάσταση πριν τον αγώνα*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
Kakkos, V., & Zervas, Y. (1993). Competitive worries and self-confidence as predictors of the pre competitive cognitive-emotional state. *Proceedings of the 8th World Congress of Sport Psychology*, 855-859.
Kakkos, V., & Zervas, Y. (1995). Predictors of pre-competitive cognitive-emotional states. . In R. Vanfraechem-Raway and Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of the IXth European Congress of Sport Psychology – Integrating*

laboratory and field studies – Part II (pp. 473-480). Brussels, Belgium.

Κάκκος, Β., Σταύρου, Ν., & Ζέρβας, Ι. (1998). Δομή της συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών στην προπόνηση. Στο Ι. Θεοδωράκης, Μ. Γούδας, & Κ. Μπαργιάτης (Επιμ.), *Η Αθλητική Ψυχολογία προς τον 21^ο αιώνα Πρακτικά 2^{ου} Διεθνούς/ 5^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 231-233), Τρίκαλα.

ΤΙΤΛΟΣ	TASK AND EGO ORIENTATION IN SPORTS QUESTIONNAIRE FOR REFEREES (TEOSQ-REFEREES)
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ:	ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΈΡΓΟ ΚΑΙ ΤΟ ΕΓΩ ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ
Συγγραφείς:	Πρώιος, Μ.
Πρωτότυπη δημοσίευση:	Proios, M., Tsigilis, N., & Doganis, G. (2005). Construct validity of modified version of the task and ego orientation in sport questionnaire for referees. <i>International Journal of Sport & Exercise Psychology</i> .
Σκοπός:	Να μετρά τις τάσεις των ατομικών διαφορών στην έργο (task) και εγώ (ego) συμμετοχή στην επίτευξη του στόχου των διαιτητών.
Περιγραφή:	Αποτελείται από 13 θέματα. Χωρίζεται σε δύο υποκλίμακες (α) προσανατολισμός στο έργο και, (β) προσανατολισμός στο εγώ. Η κλίμακα «έργο» αποτελείται από 7 θέματα, και η κλίμακα «εγώ» από 6 θέματα. Οι απαντήσεις δίνονται σε μια 5-βάθμια Likert κλίμακα που κυμαίνεται από το συμφωνώ απόλυτα (5) στο διαφωνώ απόλυτα (1).
Κατασκευή:	Αρχικά, η ελληνική έκδοση του TEOSQ τροποποιήθηκε για να είναι δυνατή η εκτίμηση του προσανατολισμού στο στόχο των διαιτητών. Στη συνέχεια ελέγχθηκε η συμπεριφορά της τροποποιημένης μορφής. Για το σκοπό αυτό δοκιμάστηκε με φοιτητές-τριες του ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, σε δύο διαφορετικές μελέτες. Τέλος, το TEOSQ-Referees συμπληρώθηκε από 147 διαιτητές ποδοσφαίρου, χειροσφαίρισης και μπάσκετ.
Αξιοπιστία:	Οι συντελεστές alpha για τον “προσανατολισμό στο έργο” και “προσανατολισμό στο εγώ” ήταν .86 και .78, αντίστοιχα.
Εγκυρότητα:	Η εγκυρότητα της παραγοντικής δομής του TEOSQ-R εξασφαλίστηκε μέσω διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης και επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης σε τρεις μελέτες. Τα αποτελέσματα και στις τρεις μελέτες έδειξαν ότι το TEOSQ-R είναι ένα όργανο με επαρκείς ψυχομετρικές ιδιότητες για τη μέτρηση των δύο διαστάσεων του προσανατολισμού στόχου των διαιτητών, δηλαδή έργο και εγώ.
Βιβλιογραφία:	Proios, M., & Doganis, G. (2003). Experiences from active membership and participation in decision-making process and age in moral reasoning and goal orientation of referees. <i>Perceptual and Motor Skills</i> , 96, 113-126. Proios, M., Tsigilis, N., & Doganis, G. (2005). Construct validity of modified version of the task and ego orientation in sport questionnaire for referees. <i>International Journal of Sport & Exercise Psychology</i> . Proios, M., Athanailidis I., Zarotis, G. & Doganis, G. Individuelle Unterschiede bei der Zielorientierung im Sport. <i>Sportwissenschaft</i> . (Επανεξέταση).

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ (ΡΜQ) ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Συγγραφείς: Πατσιαούρας Α., Κεραμίδας Π., & Παπανικολάου Ζ.

Εισαγωγή: Η παρούσα εργασία αφορά την προσαρμογή σε Ελληνικό πληθυσμό του ερωτηματολογίου παρακίνησης για συμμετοχή στον αθλητισμό (Participation Motivation Questionnaire) των Gill, Gross & Huddleston (1983).

Μεθοδολογία: Η διαδικασία προσαρμογής του ερωτηματολογίου περιελάμβανε την μετάφραση του από τα αγγλικά στα ελληνικά και αντίστροφα από δίγλωσσους ερευνητές, τον έλεγχο των παραγόντων μέσω της ανάλυσης περιεχομένου από ειδικούς και τέλος τον έλεγχο της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε σε 30 παιδιά ηλικίας 13-16 ετών (13 αγόρια ηλικίας Mean = 14, SD = ,82 και 17 κορίτσια ηλικίας Mean = 14,53, SD = ,94) που ασχολούνταν με τα αθλήματα της πετοσφαίρισης, του ποδοσφαίρου και της χειροσφαίρισης και συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Τέσσερις εβδομάδες μετά τα ίδια παιδιά ξανασυμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Το αυθεντικό ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 30 ερωτήματα, ενώ η ελληνική προσαρμογή 32 (με την πρόσθεση δύο ερωτημάτων στον παράγοντα φίλια) που αφορούν 8 παράγοντες : συμμετοχή για βελτίωση των επιδεξιοτήτων (skills), συμμετοχή σε μια αθλητική ομάδα (whyteam), συμμετοχή για διασκέδαση (fun), συμμετοχή για την επιτυχία και την αύξηση του κύρους (statusmo), συμμετοχή για τη δημιουργία φίλων (friends), συμμετοχή για καλή φυσική κατάσταση (fitness), συμμετοχή για απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας (energy), συμμετοχή για την πρόκληση του αθλήματος και της στιγμής (reasons). Οι απαντήσεις δίνονται χρησιμοποιώντας 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1 = "καθόλου σημαντικό" έως 5= "πάρα πολύ σημαντικό".

Αποτελέσματα: Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α κυμάνθηκε μεταξύ .37 συμμετοχή σε μια αθλητική ομάδα (whyteam) και .81 συμμετοχή για καλή φυσική κατάσταση (fitness) στην 1^η μέτρηση και .47 συμμετοχή σε μια αθλητική ομάδα (whyteam) και .78 συμμετοχή για την επιτυχία και την αύξηση του κύρους (statusmo) στην 2^η μέτρηση, ενώ ο συντελεστής αξιοπιστίας r (test - retest) κυμάνθηκε μεταξύ .51 συμμετοχή σε μια αθλητική ομάδα (whyteam) και . 89 συμμετοχή για την επιτυχία και την αύξηση του κύρους (statusmo).

Συζήτηση: Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν την εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου παρακίνησης για συμμετοχή στον αθλητισμό και την ύπαρξη ψυχομετρικών δεικτών και ιδιοτήτων. Οι συντελεστές αξιοπιστίας κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα. Το προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές έρευνες με συμμετέχοντες μαθητές / τριες.

Βιβλιογραφία: Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

Longuurst K., & Spink, K., S., (1987). Participation motivation of Australian children involved in organized sport. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 12, 24-30.

Buonamndno, R., Cei, A., & Mussino, A. (1995). Participation motivation in Italian youth sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265-281.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ SCALE OF ATHLETE SATISFACTION

-ΛΟΓΙΟΥ:

Συγγραφείς: Μπεμπέτσος, Ε. & Θεοδωράκης, Ν.

Πρωτότυπη Νίκος Θεοδωράκης, Ευάγγελος Μπεμπέτσος. (2002).

δημοσίευση: Διερεύνηση της Ικανοποίησης Αθλητών: Μία πρώτη προσέγγιση. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής* (ηλεκτρονικό περιοδικό). Retrieved from: <http://kerkini.csd.auth.gr/gym/main/sci/emag/emag>

Σκοπός: Διερεύνηση της ικανοποίησης των αθλητών από την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή τους και από τα αποτελέσματα της ατομικής τους απόδοσης σε αθλητικές δραστηριότητες.

Περιγραφή: Η 10-ερωτημάτων κλίμακα αποτελείται από δύο διαστάσεις. 1). Ηγεσία (Leadership): ο παράγοντας αυτός αποτελείται από επτά ερωτήματα και 2). Προσωπική Απόδοση, (το «personal outcome» της κλίμακας αποδόθηκε στα ελληνικά ως «προσωπική απόδοση») που περιλαμβάνει τρία ερωτήματα σχετικά με την ατομική απόδοση. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε ερώτηση μέσα από μία 10-βάθμια κλίμακα, χρησιμοποιώντας 1 ζεύγος διπολικών επιθέτων.

Κατασκευή: Η κλίμακα *Athletes Satisfaction Scale* (Chellandurai, et al., 1988), προσαρμόστηκε σε Ελληνικό πληθυσμό. Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν 141 αθλητές και αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, το δείγμα αποτέλεσαν 73 άνδρες και 68 γυναίκες. Από αυτούς, 68 ήταν αθλητές/τριες του μπάσκετ, 29 του βόλεϊ, 32 του ποδοσφαίρου και 15 του πόλο. Η ηλικία του δείγματος ήταν από 12-33 χρονών, με μέσο όρο ηλικίας ± 17.7 χρονών.

Αξιοπιστία: Η ανάλυση έδειξε ότι για τον παράγοντα ηγεσία ο συντελεστής άλφα του Cronbach ήταν .95 και για τον παράγοντα προσωπική απόδοση ο συντελεστής άλφα του Cronbach ήταν .83.

Εγκυρότητα: Οι δύο παράγοντες που προέκυψαν μετά από αυτή την ανάλυση εξηγούσαν το 76% της μεταβλητότητας ικανοποίησης αθλητών. Στον πρώτο παράγοντα είχαν φορτίσεις επτά ερωτήματα σχετικά με την ηγεσία και στο δεύτερο παράγοντα τρία ερωτήματα που αναφέρονταν στην αθλητική απόδοση.

Νόρμες: Δεν αναφέρονται.

Βιβλιογραφία: Νίκος Θεοδωράκης, Ευάγγελος Μπεμπέτσος. (2003). Διερεύνηση της Ικανοποίησης Αθλητών: Μία πρώτη προσέγγιση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1: 197-203. (ηλεκτρονικό περιοδικό). Retrieved from: www.hape.gr/emag.asp.
 Bebetos, E., Theodorakis, N. (2003). Athletes' Satisfaction Among Team Handball Players In Greece. *Perceptual and Motor Skills*, 97: 1203-1208.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ COACHING BEHAVIOR QUESTIONNAIRE

-ΛΟΓΙΟΥ:

Συγγραφείς: Ζουρμπάνος Ν., Θεοδωράκης Γ., & Χατζηγεωργιάδης Α.

Πρωτότυπη Zourbanos, N., Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. (2004). *The relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements* (Submitted).

δημοσίευση: Η εξέταση της συμπεριφοράς του προπονητή

Σκοπός: Η εξέταση της συμπεριφοράς του προπονητή

Περιγραφή: Η κλίμακα περιλαμβάνει 13 ερωτήσεις που αντιστοιχούν σε 2 υποκλίμακες: (1) Υποστηρικτική συμπεριφορά (Supportiveness), (2) Αρνητική συμπεριφορά (Negative Activation). Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις της κλίμακας δίνονται σε 4βάθμιες κλίμακες ως εξής: 1 = Διαφωνώ Απόλυτα και 4 = Συμφωνώ Απόλυτα

Υπολογισμός Άθροιση των βαθμολογιών της κάθε υποκλίμακας και εξαγωγή του μέσου όρου
σκορ:

- Κατασκευή:** Τα ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε από Williams και συνεργάτες (2003) και χορηγήθηκε σε πολλούς πληθυσμούς στην Ελλάδα. Η μετάφραση του στα ελληνικά έγινε με τη βοήθεια δύο δίγλωσσων έμπειρων μεταφραστών. Ακολουθήθηκε η διαδικασία της αντίστροφης μετάφρασης. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 243 αθλητών αποτελούμενο από 106 γυναίκες και 137 άντρες, από διάφορα αθλήματα: μπάσκετ ($N = 100$), ποδόσφαιρο ($N = 37$), βόλεϊ ($N = 78$), και άλλα αθλήματα ($N = 28$), με μέσο όρο αγωνιστικής ηλικίας τα 8.30 χρόνια ($SD = 4.89$).
- Αξιοπιστία:** Οι συντελεστές alpha ήταν για την υποστηρικτική συμπεριφορά .73 και για την αρνητική συμπεριφορά .69
- Εγκυρότητα:** Χρησιμοποιήθηκε επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Οι φορτίσεις όλων των ερωτήσεων είναι από καλές έως πολύ καλές. Η μετάφραση του ερωτηματολογίου έδειξε καλή προσαρμογή στον ελληνικό πληθυσμό επιβεβαιώνοντας το διπαραγοντικό μοντέλο. $\chi^2 / df = 105.71 / 64 = 1.65$, Satorra-Bentler $\chi^2 = 81.62$, $CFI = .92$, $SRMR = .05$, $RMSEA = .05$
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Kenow, L.J., & Williams, J.M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 22 (2), 251-259.
Kenow, L.J., & Williams, J.M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and the evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6, 344-357.
Kenow, L.J., & Williams, J.M. (1993). Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology (Supplement)*, 15, S45.
Williams, J.M., Jerome, G.J., Kenow, L.J., Rogers, T., Sartain, T.A., & Darland, G. (2003). Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.
Zourbanos, N., Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. (2004). *The relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements* (Submitted).

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: FUNCTIONS OF SELF-TALK QUESTIONNAIRE

- Συγγραφείς:** Χατζηγεωργιάδης Α., Θεοδωράκης Γ. & Χρόνη Σ.
- Πρωτότυπη δημοσίευση:** Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Croni, S. (2004a). *Self-Talk: It works, but how? I. The Functions of Self-Talk Questionnaire* (submitted).
- Σκοπός:** Η διερεύνηση των λειτουργιών του αυτοδιαλόγου
- Περιγραφή:** Η κλίμακα περιλαμβάνει 30 ερωτήσεις που αντιστοιχούν σε 6 υποκλίμακες: (1) Προσπάθεια (Effort), (2) Περισπασμός (Distraction), (3) Εμπιστοσύνη (Confidence), (4) Αυτοματοποίηση (Automaticity), (5) Έλεγχος Άγχους (Anxiety Control), (6) Συγκέντρωση (Attentional Focus). Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις της κλίμακας δίνονται σε 7βάθμιες κλίμακες ως εξής: 1 = Καθόλου και 7 = Πάρα Πολύ
- Υπολογισμός σκορ:** Αθροισμα των βαθμολογιών της κάθε υποκλίμακας και εξαγωγή του μέσου όρου
- Κατασκευή:** Τα ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε και χορηγήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό και πιο συγκεκριμένα σε δυο ανεξάρτητα δείγματα αθλητών διαφόρων αθλημάτων ($n=167$; $n=225$).
- Αξιοπιστία:** Στα δυο ανεξάρτητα δείγματα, οι συντελεστές alpha ήταν από .76 έως .87 στην πρώτη μελέτη, .76 έως .83 στη δεύτερη.
- Εγκυρότητα:** Χρησιμοποιήθηκε επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση όπου ελέγχθηκαν τρία εναλλακτικά παραγοντικά μοντέλα: μονοπαραγοντικό, διπαραγοντικό και

εξαπαραγοντικό. Την καλύτερη προσαρμογή στα δεδομένα του δείγματος είχε το μοντέλο των έξι παραγόντων. Οι φορτίσεις όλων των ερωτήσεων είναι πολύ καλές.

Η συσχέτιση με άλλες μεταβλητές έδειξε ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει καλή εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής.

- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2004b). *Self-Talk: It works, but how? II. An investigation on self-talk functions* (submitted).
- Perkos, S., Theodorakis, Y., Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist, 16*, 368-383.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills, 92*, 309-315.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14*, 253-272.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Croni, S. (2004a). Self-Talk: It works, but how? I. The Functions of Self-Talk Questionnaire (submitted).

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ-ΛΟΓΙΟΥ: **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ & ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΑ**

- Συγγραφείς:** Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ.
- Πρωτότυπη δημοσίευση:** Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2004). Ανάπτυξη και ψυχομετρική αξιολόγηση του ερωτηματολογίου: Αντιμετώπιση Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα. *Πρακτικά, 3^ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας*, Τρίκαλα.
- Σκοπός:** Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων που υιοθετούν οι αθλητές κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής εκτέλεσης.
- Περιγραφή:** Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει συνολικά 24 θέματα που αξιολογούν 6 στρατηγικές αντιμετώπισης. Οι 3 αφορούν στρατηγικές προσέγγισης (αύξηση προσπάθειας, σχεδιασμός, και αυτοδιάλογος), και οι 3 αφορούν στρατηγικές αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, και άρνηση). Κάθε υποκλίμακα περιλαμβάνει 4 θέματα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ).
- Υπολογισμός σκορ:** Κάθε υποκλίμακα περιλαμβάνει 4 θέματα:
 Αύξηση προσπάθειας: 1, 7, 13, 19
 Σχεδιασμός: 4, 10, 16, 22
 Αυτοδιάλογος: 3, 9, 15, 21
 Γνωστική εγκατάλειψη: 2, 8, 14, 20
 Συμπεριφορική εγκατάλειψη: 5, 11, 17, 23
 Άρνηση: 6, 12, 18, 24
- Κατασκευή:** *Στάδια ανάπτυξης ερωτηματολογίου και πληθυσμοί που συμμετείχαν.*
 Στάδιο 1: Καθορισμός πιθανών υποκλιμάκων – Αθλητές N = 20
 Στάδιο 2: Επιλογή αντίστοιχων θεμάτων από βιβλιογραφία
 Στάδιο 3: Διερευνητική παραγοντική ανάλυση – Αθλητές N = 405
 Στάδιο 4: Επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση – Αθλητές N = 265
- Αξιοπιστία:** Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας άλφα του Cronbach για όλες τις υποκλίμακες έχει αξιολογηθεί σε 4 δείγματα. Κατά σειρά για τις υποκλίμακες, (1) αύξηση προσπάθειας, (2) σχεδιασμός, (3) αυτοδιάλογος, (4) γνωστική

εγκατάλειψη, (5) συμπεριφορική εγκατάλειψη, και (6) άρνηση, οι δείκτες είχαν ως εξής:

Στο στάδιο της διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης (N = 405):
.82 .74 .79 .78 .63 .67

Στο στάδιο της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης (N = 265):
.80 .77 .84 .81 .76 .72

Στην έρευνα Hatzigeorgiadis (submitted) (N = 24):
.89 .90 .92 .87 .73 .64

Στην έρευνα Hatzigeorgiadis & Chroni (2004), (N = 39):
.88 .82 .87 .77 .79 .72

Εγκυρότητα: *Παραγοντική εγκυρότητα.* Ελέγχθηκε μέσω επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το προτεινόμενο μοντέλο 6 παραγόντων είχε ικανοποιητική παραγοντική εγκυρότητα (CFI: .95, NNFI: .94, IFI: .95, GFI: .91, SRSQ: .05, RMSEQ: .04).

Συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων. Οι στρατηγικές προσέγγισης σχετίζονται θετικά μεταξύ τους (.46 < r < .56). Ομοίως, οι στρατηγικές αποφυγής σχετίζονται θετικά μεταξύ τους (.62 < r < .64). Οι στρατηγικές προσέγγισης με τις στρατηγικές αποφυγής έχουν χαμηλές ως μέτριες αρνητικές συσχετίσεις.

Νόρμες: -

Βιβλιογραφία: Hatzigeorgiadis, A. (2004). *Approach and avoidance coping: The role of goal attainment expectancies*. Submitted.
Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2004). Approach and avoidance coping as a function of state anxiety and control during swimming performance. *Proceedings, 9th International Conference on Motivation*, (p. 87), Lisbon, Portugal.
Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2003). Coping strategies in competitive swimming: Relationships with trait anxiety. *Proceedings, XI European Congress of Sport Psychology* (p.73), Copenhagen, Denmark.
Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2003). Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στην κολύμβηση: Έλεγχος και επιλογές στρατηγικών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 19-26.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ «ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΓΩ ΣΤΟΝ
-ΛΟΓΙΟΥ: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ»

Συγγραφείς: Παπαϊωάννου, Α.

Πρωτότυπη δημοσίευση: Duda, J.L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 318-335.

Μετάφραση: Athanasios Papaioannou (1990). Goal perspectives, motives for participation, and purposes of physical education lessons in Greece, as perceived by 14 and 17 years old pupils. Masters thesis, University of Manchester, UK.

Σκοπός: Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί προσανατολισμό στη δουλειά και στο εγώ στον αθλητισμό.

Περιγραφή: 13 Θέματα συνολικά, 2 Υποκλίμακες: προσανατολισμός στη δουλειά (7 θέματα) και προσανατολισμός στο εγώ (6 θέματα). 5-θμια Κλίμακα τύπου Likert.

Υπολογισμός σκορ: Σε κάθε υποκλίμακα πρόσθεση των σκορ (1=Διαφωνώ Απόλυτα, 5 = Συμφωνώ Απόλυτα) των θεμάτων.

Κατασκευή: Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε από την Joan Duda στην Αγγλική γλώσσα και χρησιμοποιήθηκε αντίστροφη μετάφραση για την απόδοσή του στην Ελληνική γλώσσα. Η πρώτη έρευνα έγινε σε δείγμα Ελλήνων 211 μαθητών αλλά στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε σε χιλιάδες Έλληνες μαθητές και αθλητές σε διαφορετικές έρευνες (βλ. βιβλιογραφίας στο τέλος του Πίνακα).

Αξιοπιστία: Στη μεγάλη πλειοψηφία των ερευνών, και ειδικά σ' εκείνες με μεγάλο δείγμα

(άνω των 1000 ατόμων), η αξιοπιστία άλφα του Cronbach ήταν πάνω από .70 και για τις δύο υποκλίμακες.

Συσχετίσεις μεταξύ ίδιων υποκλιμάκων (test-retest) μεταξύ αρχής-τέλους χρονιάς ήταν $.58 p < .001$ για τον προσανατολισμό στη δουλειά και $.45 p < .001$ για τον προσανατολισμό στο εγώ.

- Εγκυρότητα:** Δομική εγκυρότητα: Στην πλειοψηφία των ερευνών και ειδικά σε εκείνες με μεγάλο δείγμα, επιβεβαιώθηκε η ύπαρξη 2 παραγόντων είτε από διερευνητικές είτε από επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις.
- Συγκλίνουσα και διακριτή εγκυρότητα συμπεραίνεται από τις συσχετίσεις με μια πλειάδα μεταβλητών συμπεριφορών, συναισθημάτων, στάσεων και αντιλήψεων στο χώρο του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής (αναφέρονται στη σχετική βιβλιογραφία στο τέλος του Πίνακα).
- Εγκυρότητα πρόβλεψης: Και οι δύο υποκλίμακες προβλέπουν στάσεις και συμπεριφορές για διάστημα μιας ακαδημαϊκής χρονιάς, τόσο σε επίπεδο σχολικού τμήματος όσο και σε επίπεδο μαθητή (Papaioannou et al., 2004, Papaioannou et al., in press).
- Και οι δύο υποκλίμακες επηρεάστηκαν από παρεμβάσεις σε σχολεία προς την κατεύθυνση που στόχευε η παρέμβαση: Christodoulidis, Papaioannou, Diggelidis, (2001) και Diggelidis, Papaioannou, Christodoulidis, & Lapidis, (2003).
- Νόρμες:** Ποικίλουν ανά ηλικία.
- Βιβλιογραφία:** Christodoulidis, T., Papaioannou, A., Diggelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes towards exercise in Greek senior high school: A year-long intervention. *European Journal of Sport Science*, 1(4).
- Diggelidis, N. & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 375-380.
- Diggelidis, N., Papaioannou, A., Christodoulidis, T., & Lapidis, K. (2003). A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 3, 195-210.
- Marsh, Papaioannou, Martin & Theodorakis, (in press). Motivational constructs in Greek physical education classes: gender and age effects in nationally representative longitudinal sample, *International Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Papaioannou, A., & Macdonald, A. (1993). Goal perspectives and purposes of physical education among Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16, 41-48.
- Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383-399.
- Papaioannou, A. (1997). «I agree with the referee's abuse, that's how I also beat...»: Prediction of sport violence and attitudes towards sport violence. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 113-129.
- Papaioannou, A. (1998). Goal perspectives, reasons for being disciplined and self-reported discipline in the lesson of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 421-441.
- Papaioannou, A., & Kouli, O. (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' intrinsic motivation and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 51-71.
- Papaioannou, A., Marsh, H., & Theodorakis, Y. (2004). A multilevel approach to motivational climate in physical education and sport settings: An individual or group level construct? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 90-118.
- Papaioannou, A., Bebetos, E., Theodorakis, Y., Christodoulidis, T., & Kouli, O. (in press). Causal relationships of sport and exercise involvement with goal

orientations, perceived competence and intrinsic motivation in physical education: A longitudinal study. *Journal of Sport Sciences*.

- ΤΙΤΛΟΣ** ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟ DOPING ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
- ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ**
- ΛΟΓΙΟΥ:**
- Συγγραφείς:** Γιώτη, Γ.
- Πρωτότυπη δημοσίευση:** Gioti, G. (2004). Effects of self-efficacy and self-determination on attitudes to doping among elite athletes. MSc Dissertation
- Σκοπός:** Μέσω του ερωτηματολογίου αξιολογούνται οι στάσεις και οι απόψεις των αθλητών για το doping στον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό
- Περιγραφή:** Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 θέματα που αντιπροσωπεύουν διάφορους παράγοντες οι οποίοι θεωρούνται ότι επηρεάζουν την συμπεριφορά των αθλητών γύρω απ' αυτό το θέμα. Τέτοιοι παράγοντες έχουν παρατηρηθεί και αναφέρονται ότι είναι η πίεση από τα ΜΜΕ ή τα οικεία πρόσωπα, χρηματικά έπαθλα, η επιθυμία κάποιος να είναι ο καλύτερος, το κλίμα στην προπόνηση με ιδιαίτερη έμφαση στη νίκη, ο ανταγωνιστικός χαρακτήρας του αθλητή, επιρροές από τους γιατρούς, η πίστη στην αποτελεσματική βοήθεια των φαρμάκων, το ανταγωνιστικό περιβάλλον (Verroken, 2003). Χρησιμοποιήθηκε η 7-βαθμια τύπου Likert κλίμακα απαντήσεων και συγκεκριμένα: 1 (Συμφωνώ πάρα πολύ) – 7 (Διαφωνώ πάρα πολύ)
- Κατασκευή:** Στην έρευνα συμμετείχαν 97 αθλητές, 77 άνδρες και 20 γυναίκες, αντιπροσωπεύοντας 12 διαφορετικά αθλήματα. ΜΟ = 22,5 χρόνια. Στην πλειοψηφία τους ήταν επαγγελματίες και αγωνίζονται σε πανελλήνια, ευρωπαϊκά πρωταθλήματα και ορισμένοι συμμετείχαν και σε ολυμπιακούς αγώνες.
- Αξιοπιστία:** Ο δείκτης Cronbach's alpha εσωτερικής συνέπειας ήταν .87 με τον αποκλεισμό του θέματος 2.
- Εγκυρότητα:** Η παραγοντική δομή εξετάστηκε με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση, Kline (2000). Οι δείκτες προσαρμογής είχαν τις εξής τιμές: NNFI και CFI ήταν μεγαλύτερα από .90. Το SRMR έδειξε καλή προσαρμογή του μοντέλου αλλά ο δείκτης RMSEA ήταν μικρότερος από .05 ($p < .05$, 90% Confidence Interval: .059-.110) και η υπόθεση για ακριβή προσαρμογή απορρίφθηκε. Όμως όλες οι φορτίσεις ήταν υψηλές και η αναλογία χ^2/df ήταν 1.7, μικρότερη από 2, που δείχνει ικανοποιητική προσαρμογή (Pelletier et al, 1995).
- Νόρμες:** Δεν παρατηρήθηκαν
- Βιβλιογραφία:** Gioti, G. (2004). Effects of self-efficacy and self-determination on attitudes to doping among elite athletes. MSc Dissertation
Kline, P. (2000). *Handbook of psychological testing*. London: Routledge.
Pelletier L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M. & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
Verroken, M. (2003). Drug use and abuse in sport. In D.R. Mottram (Ed) *Drugs in Sport*. London: Routledge.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ-ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΓΩΝΑ: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟ -ΛΟΓΙΟΥ:

Συγγραφείς: Κατσίκας Χ., Δόντη Ο. & Ψυχουντάκη Μ.

Σκοπός: Η προσαρμογή του ερωτηματολογίου Στρατηγικών Απόδοσης – Κλίμακα Αγώνα (Test of Performance Strategies – Competition Scale; TOPS-CS; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999) σε ελληνικό πληθυσμό.

Περιγραφή: Το ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης-Κλίμακα Αγώνων (TOPS-CS) αποτελείται από 32 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν οκτώ παράγοντες: (α) Αυτοδιάλογος – Self talk, (β) Συναισθηματικός έλεγχος – Emotional control, (γ) Αυτοματισμός – Automaticity, (δ) Καθορισμός στόχων – Goal setting, (ε) Νοητική απεικόνιση – Imagery, (στ) Ενεργοποίηση – Activation, (ζ) Αρνητικές σκέψεις – Negative thinking, (η) Χαλάρωση – Relaxation. Κάθε παράγοντας αποτελείται από τέσσερα ερωτήματα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (Ποτέ) έως το 5 (Πάντα).

Υπολογισμός σκορ: Η τιμή κάθε παράγοντα προκύπτει από το άθροισμα των τιμών των ερωτημάτων. Το εύρος των τιμών κάθε παράγοντα είναι από 4 έως 20. Επτά από τους παράγοντες (Αυτοδιάλογος, Συναισθηματικός έλεγχος, Καθορισμός στόχων, Νοητική απεικόνιση, Ενεργοποίηση και Χαλάρωση) είναι θετικοί και ένας (Αρνητικές σκέψεις) αρνητικός.

Κατασκευή: Για τις ανάγκες της έρευνας έγιναν τα παρακάτω:

Το ερωτηματολόγιο αρχικά μεταφράστηκε από 6 μεταφραστές, οι οποίοι ασχολούνται με θέματα αθλητικής ψυχολογίας και γνωρίζουν πολύ καλά την αγγλική γλώσσα.

Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε 15 αθλητές, ηλικίας 16-20 ετών και σε 20 αθλητές, ηλικίας 12-16 ετών, για τον έλεγχο κατανόησης των ερωτημάτων. Ακολούθησε διόρθωση της διατύπωσης κάποιων ερωτημάτων ώστε να γίνουν περισσότερο κατανοητά.

Για τον τελικό έλεγχο των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του ερωτηματολογίου έγιναν δύο επιμέρους μελέτες, **Μελέτη I**. Η πρώτη μελέτη είχε στόχο τον έλεγχο των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών σε αθλητές ηλικίας 16 έως 20 ετών. Στο πλαίσιο της μελέτης αυτής έλαβαν μέρος 382 αθλητές (222 αγόρια, 160 κορίτσια), μέσης ηλικίας 19,97 χρονών. **Μελέτη II**. Στη δεύτερη μελέτη σκοπός ήταν ο έλεγχος των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών αθλητών ηλικίας 12 έως 16 ετών. Στη μελέτη αυτή έλαβαν μέρος 343 νεαροί αθλητές (256 αγόρια, 87 κορίτσια), μέσης ηλικίας 13,68. Όλοι οι αθλητές είχαν τουλάχιστον δύο χρόνια αγωνιστική εμπειρία.

Αξιοπιστία: Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος Cronbach α και η μέθοδος εξέτασης-επανεξέτασης (test-retest reliability). **Μελέτη I**. Στην πρώτη οι τιμές Cronbach α για τους 8 παράγοντες του ερωτηματολογίου είναι από .63 έως .84 και ο συντελεστής εξέτασης-επανεξέτασης, με διάστημα από 2 έως 4 εβδομάδες (σε δείγμα n=120 αθλητών) ήταν από .64 έως .80. **Μελέτη II**. Στη δεύτερη μελέτη οι τιμές Cronbach α για τους 8 παράγοντες του ερωτηματολογίου στο δείγμα των νεαρών αθλητών είναι από .57 έως .74.

Εγκυρότητα: Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος διερευνητικής παραγοντικής ανάλυσης (exploratory factor analysis). **Μελέτη I**. Στην πρώτη μελέτη ο έλεγχος της δομικής εγκυρότητας (principal component analysis) στο ελληνικό δείγμα (n=382) υποστήριξε την αρχική δομή του ερωτηματολογίου (8 παράγοντες) με φορτίσεις από .45 έως .90 και συνολική ερμηνεύσιμη διακύμανση 63,27%. **Μελέτη II**. Ο έλεγχος της δομικής εγκυρότητας (principal component analysis) στο δείγμα των νεαρών αθλητών (n=343) υποστήριξε επίσης την αρχική δομή του ερωτηματολογίου εμφανίζοντας 8 παράγοντες, οι φορτίσεις των οποίων ήταν από .50 έως .78 και συνολική

ερμηνευόμενη διακύμανση 53.37%.

- Νόρμες:** -
- Βιβλιογραφία:** Thomas, R.P., Murphy, M.S., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711
- Jackson, A.S., Thomas, R.P., Marsh, W.H., & Smethurst, J.C. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

Άλλα όργανα μέτρησης και αξιολόγησης

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΩΝ ΑΛΛΩΝ ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗ ΓΡΑΠΤΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ

Συγγραφείς: Μάντζιος, Μ., Χρόνη, Σ. & Θεοδωράκης, Γ.

Εισαγωγή: Είναι σύνηθες φαινόμενο τόσο στον αθλητισμό όσο και στην εκπαίδευση, αθλητές και μαθητές πολύ καλά προετοιμασμένοι στο αντικείμενό τους, να αποτυγχάνουν, αναφέροντας ως αιτίες το άγχος, το «μπλοκάρισμα» της σκέψης, την έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοσυγκέντρωσης και ανησυχία για το «τι θα πουν οι άλλοι» σε περίπτωση αποτυχίας. Είναι λοιπόν καθοριστικής σημασίας ο προσδιορισμός και ο έλεγχος των αρνητικών σκέψεων που επηρεάζουν τα συναισθήματα και τα οποία με τη σειρά τους έχουν επίπτωση στην επίδοση. Αρνητικές δηλώσεις «σημαντικών άλλων» (ΣΑ), ακατάλληλες και ενοχλητικές σκέψεις οδηγούν συνήθως σε αρνητικά συναισθήματα και χαμηλή επίδοση, σε αντίθεση με τις θετικές, ενώ ως μια από τις καταλληλότερες γνωστικές τεχνικές για την αποσόβηση και μετατροπή τέτοιων σκέψεων θεωρείται ο αυτοδιάλογος(ΑΔ)(Θεοδωράκης & Χρόνη, 2002).

Πολλές έρευνες στον αθλητισμό έχουν υποστηρίξει τη θετική επίδραση του ΑΔ στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, τη μείωση του άγχους και την βελτίωση της επίδοσης σε διάφορα αθλήματα (Perkos, Theodorakis, & Chroni 2002; Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη 2002; Χρόνη & Κουρτεσοπούλου (2002).

Τα ευεργετικά αποτελέσματα του θετικού ΑΔ έχουν αποτυπωθεί και σε έρευνες στην εκπαίδευση. Μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, βελτίωσαν την επίδοσή τους στα μαθηματικά κάνοντας χρήση θετικού ΑΔ (Kamann & Wong, 1993), ενώ οι θετικές δηλώσεις ΣΑ (γονείς, φίλοι, καθηγητές), οδήγησαν σε θετικό ΑΔ ο οποίος βελτίωσε την σχολική τους επίδοση. (Burnett, 1996, 1999; Burnett & McCrindle, 1999; Καραγιώργος, Γιαλαμάς & Κασιμάτη, 1996). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδραση του ΑΔ στη γραπτή επίδοση μαθητών σε μαθηματικά τέστ και πώς ο ΑΔ διαμορφώνεται από τις δηλώσεις ΣΑ. Υποτέθηκε ερευνητικά ότι οι θετικές δηλώσεις ΣΑ οδηγούν σε θετικό ΑΔ ο οποίος με τη σειρά του βελτιώνει την επίδοση στα μαθηματικά.

Μεθοδολογία: Στην έρευνα 4 εβδομάδων πήραν μέρος 5 μαθητές Λυκείου (Μ1 έως Μ5) και ένας ελέγχου(ΜΕ), που παρακολουθούσαν φροντιστηριακά μαθήματα μαθηματικών. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αυτοδιάλογος Σημαντικών Άλλων (Θεοδωράκης, 2003) και Λίστα Σκέψεων(Lodge, Harte, & Tripp, 1998). Για τη διεξαγωγή της έρευνας ακολουθήθηκε η μεθοδολογία της «εξατομικευμένης προσέγγισης με διαφορετικό χρόνο έναρξης της παρέμβασης»(Hrycaiko & Martin, 1996). Η έρευνα περιελάμβανε 3 φάσεις: Αφετηρίας – Παρέμβασης – Εμπέδωσης. Σταδιακά ο κάθε μαθητής (εκτός του ΜΕ), εισήγεται στην έννοια του ΑΔ μέσω μιας κάρτας-οδηγού που περιελάμβανε 6 σύντομες φράσεις καθοδήγησης και παρακίνησης για καλύτερη αντιμετώπιση των δυσκολιών του

τεστ. Όλοι οι μαθητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και μετά από κάθε συνεδρία, όλοι (εκτός του ΜΕ) συμπλήρωναν μια γραπτή λίστα, όπου λακωνικά αποτύπωναν τις σκέψεις που έκαναν κατά τη διάρκεια του γραπτού τεστ μαθηματικών.

Αποτελέσματα: Αυτοδιάλογος Σημαντικών Άλλων

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι θετικές δηλώσεις, ειδικά των καθηγητών, οδηγούν σε αύξηση του θετικού ΑΔ, ενώ παρατηρήθηκε μείωση του αρνητικού με εξαίρεση τον Μ3. Ο ΜΕ χαρακτηρίζεται από χαμηλά σκορ σε όλες τις κατηγορίες και οι δηλώσεις ΣΑ δεν φαίνεται να επηρεάζουν τον ΑΔ του.

Γραπτή λίστα σκέψεων

Κατά τη διάρκεια επίλυσης των μαθηματικών τεστ, ο Μ3 έκανε χρήση περισσότερο μη κατάλληλων σκέψεων σε ποσοστό 59%, ενώ οι υπόλοιποι χρησιμοποίησαν σκέψεις που βοηθούν σε ποσοστό που κυμαινόταν από 81% - 91%.

Επίδοση στα μαθηματικά

Όλοι οι συμμετέχοντες ανέβασαν το ΜΟ απόδοσης. Μεγαλύτερη βελτίωση είχε ο Μ5 (+ 3,92 μονάδες) και μικρότερη ο Μ3 (+ 1,75). Η μικρή βελτίωση του ΜΟ επίδοσης (+0, 56) στον ΜΕ αποδίδεται σε προσωπική του μελέτη/προσπάθεια. Η επίδοσή του χαρακτηρίζεται από απότομα «σκαμπανεβάσματα» και παντελή έλλειψη σταθεροποίησης.

Συζήτηση: Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να επιβεβαιώνουν εκείνα προηγούμενων ερευνών αναφορικά με τον τρόπο που οι δηλώσεις ΣΑ επηρεάζουν τον ΑΔ μαθητών και πώς αυτός με τη σειρά του επιδρά στην επίδοσή τους.

Συνοπτικά αναφέρουμε ότι από τους 5 συμμετέχοντες στην έρευνα, οι 4 έκαναν χρήση σκέψεων που βοηθούν σε συντριπτικό ποσοστό έναντι των μη κατάλληλων, οι θετικές δηλώσεις ΣΑ οδήγησαν στη χρήση αυτών των θετικών σκέψεων και όλα αυτά είχαν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της γραπτής τους επίδοσης από 2,5 έως 4 βαθμολογικές μονάδες. Αντίθετα το άτομο που χρησιμοποίησε περισσότερο ακατάλληλες σκέψεις, είχε τη μικρότερη βαθμολογική βελτίωση, ενώ ο ΜΕ παρουσίασε μεγάλη μεταβλητότητα και αστάθεια στην απόδοσή του μη κάνοντας χρήση ΑΔ.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας περιορίζονται από το γεγονός ότι ο χρόνος παρέμβασης (4 βδομάδες) ήταν σχετικά σύντομος για την εμπέδωση του ΑΔ. Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα αλλά και τους περιορισμούς της έρευνας αυτής, η διδασκαλία και συστηματική εφαρμογή του ΑΔ στο σχολικό περιβάλλον και σε άλλα γνωστικά αντικείμενα πέραν των μαθηματικών κρίνεται σκόπιμη. Παρεμβάσεις όπως η παρούσα, προτείνεται να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια και ο χώρος διεξαγωγής τους να είναι ίδρυμα στο οποίο η βαθμολόγηση των εξετάσεων έχει ουσιαστική βαρύτητα για τον μαθητή.

Από τα παραπάνω, καθίσταται φανερό πως η γνώση και χρήση καλών τεχνικών και μεθοδολογιών από μόνα τους δεν είναι αρκετά για να εγγυηθούν την καλή επίδοση στις εξετάσεις μαθητών. Κρίνεται αναγκαίο, εκτός από το γνωστικό τομέα, να εστιάσουμε και στον συναισθηματικό κόσμο των παιδιών παρέχοντάς τους θετική ανατροφοδότηση που οδηγεί σε θετικό ΑΔ και βελτίωση της απόδοσης.

- Βιβλιογραφία:** Θεοδωράκης, Γ. (2003, Νοέμβριος). Αυτοδιάλογος και επιδόσεις: Από τον αθλητισμό μέχρι την εκπαίδευση. *Πρακτικά 1^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου ΨΕΒΕ*, Βόλος.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χρόνη, Α. (2002). *Ψυχολογική προετοιμασία στο στίβο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη
- Καραγιώργος, Δ., Γιαλαμάς, Β., & Κασιμάτη, Α. (1996). *Η επίδοση των μαθητών Α' Γυμνασίου στα Μαθηματικά και η στάση τους απέναντι σ' αυτά*. Αθήνα: Εκδόσεις Ε.Μ.Ε.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, (2002). Ο αυτοδιάλογος στην κολύμβηση.

- Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής*, 3, 10-17.
- Χρόνη, Σ., & Κουρτεσοπούλου, Α. (2002). Αθλητισμός αναψυχής: Χρήση αυτοδιαλόγου από αθλητές αναρρίχησης. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 91-104.
- Burnett, P.C. (1996). Children's Self-talk and significant other's positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16, 57-68.
- Burnett, P.C. (1999). Children's Self-talk and academic self-concepts: The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice*, 15, 195-200.
- Burnett, P.C. (1999). The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem. *Child Study Journal*, 29,1, 39-49.
- Hrycaico, D.W., & Martin, G.L. (1996). Applied research studies with single-subject designs: Why so few? *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 183-199.
- Kamann, M.P., & Wong, B.Y.L. (1993). Inducing adaptive coping self-statements in children with learning disabilities through self-instruction training. *Journal of Learning Disabilities*, 26, 630-638.
- Lodge, J., Harte, D.K., & Tripp, G. (1998). Children's self-talk under conditions of mild anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 153-176.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (TOPS) ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Συγγραφείς: Κοντού, Μ., Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Γούδας, Μ.

Εισαγωγή: Το ερωτηματολόγιο Test of Performance Strategies (TOPS) των Thomas, Murphy, και Hardy, (1999), βασίζεται πάνω στις ψυχολογικές διαδικασίες που αποτελούν τη βάση για μια πετυχημένη αθλητική απόδοση. Αποτελεί ίσως το μοναδικό όργανο μέτρησης ψυχολογικού προφίλ που αξιολογεί ξεχωριστά τους παράγοντες σε κατάσταση αγώνα και σε κατάσταση προπόνησης. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν: α) η προσαρμογή του ερωτηματολογίου TOPS στην Ελληνική γλώσσα, β) η αξιολόγηση της εγκυρότητας και αξιοπιστίας του σε αθλητές με αναπηρία και γ) η εφαρμογή του σε αθλητές με κινητική αναπηρία και σε αθλητές με προβλήματα όρασης.

Μεθοδολογία: Για την προσαρμογή του ερωτηματολογίου στην Ελληνική γλώσσα πραγματοποιήθηκαν μια σειρά διαδικασίες οι οποίες περιλάμβαναν: 1) αμφίδρομη μετάφραση, 2) έλεγχο κατανόησης των ερωτήσεων, 3) έλεγχο εννοιολογικής εγκυρότητας, 4) έλεγχο φαινομενικής εγκυρότητας, 5) έλεγχο αξιοπιστίας (σταθερότητα μετρήσεων) και 6) έλεγχος δομικής εγκυρότητας. Η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου που αξιολογούσε οκτώ (8) παράγοντες ψυχολογικού προφίλ σε κατάσταση αγώνα, και οχτώ (8) σε κατάσταση προπόνησης, συμπληρώθηκε τόσο από αθλητές με κινητική αναπηρία όσο και από αθλητές με προβλήματα όρασης.

Αποτελέσματα: Η ανάλυση t test και η ανάλυση συσχέτισης έδειξαν ότι, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου κατά το test-retest, ενώ υπήρχε πολύ υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ των δυο μετρήσεων. Από την διερευνητική παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου προέκυψε ότι, σε πενήντα έξι (56) συνολικά, παραγοντικές αναλύσεις υπήρχαν μόνο δέκα οχτώ (18) σταυρωτές φορτίσεις, αποτέλεσμα το οποίο κρίνεται αρκετά ικανοποιητικό. Σχετικά με την εφαρμογή του ερωτηματολογίου στους αθλητές, όσον αφορά τους κινητικά ανάπηρους, η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το είδος της αναπηρίας ($p < .01$), ενώ δεν φάνηκαν

διαφορές ως προς το φύλο και ως προς το άθλημα. Όσον αφορά τους αθλητές με προβλήματα όρασης μια μη παραμετρική ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι, δεν υπήρχαν διαφορές ως προς την αθλητική ταξινόμηση και ως προς το άθλημα. Συγκριτικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, τόσο οι κινητικά ανάπηροι αθλητές όσο και οι αθλητές με προβλήματα όρασης εμφάνισαν σχετικά υψηλές τιμές σε όλους τους ψυχολογικούς παράγοντες κατά τον αγώνα. Ενώ κατά την προπόνηση, οι κινητικά ανάπηροι αθλητές έδειξαν σχετικά πιο υψηλά σκορ σε όλους τους παράγοντες εκτός από τον παράγοντα προσοχή, όπου υπερτερούσαν οι αθλητές με προβλήματα όρασης.

Συζήτηση: Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι, η Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Test of Performance Strategies (TOPS), των Thomas, Murphy & Hardy, (1999), εμφάνισε υψηλή δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία των παραγόντων του. Συμπερασματικά προκύπτει ότι, η χρήση του σε αθλητές με αναπηρία, με σκοπό την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων τους, φαίνεται να είναι αποτελεσματική. Επιπρόσθετα, οι αθλητές με αναπηρία, μέσα από το ερωτηματολόγιο αυτό, εμφάνισαν ένα αρκετά υψηλό ψυχολογικό προφίλ σε όλους σχεδόν τους παράγοντες του τόσο κατά την προπόνηση όσο και κατά τον αγώνα.

Βιβλιογραφία: Thomas, P.R., Murphy, S.,M., & Hardy, L. (1999). Test of Performance strategies Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ: ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΠΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Συγγραφείς: Κυρκούλης, Γ.

Εισαγωγή: Η παρούσα μελέτη διερευνά την ποιότητα της εμπειρίας της ψυχολογικής ροής την οποία βιώνουν εξαρτημένα και ανεξαρτημένα άτομα κατά την επιτέλεση αθλητικών δραστηριοτήτων.

Μεθοδολογία: Το δείγμα αποτελούνταν από 49 άτομα (22 χρήστες ουσιών, 15 ανεξαρτημένους και 12 μη χρήστες) τα οποία επέλεξαν μία από τις οκτώ διαφορετικές ψυχολογικές καταστάσεις που χαρακτηρίζουν την εμπειρία της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. διέγερση, ροή, έλεγχος κ.λ.π.), όπως αυτές είναι ήδη διαμορφωμένες στην Μέθοδο Αντίλησης δείγματος Εμπειρίας (ESM) από τους Massimini και Carli (1988). Τα ίδια άτομα, ακολούθως, περιέγραψαν τις καταστάσεις της συνειδητότητάς τους κατά την διάρκεια της αθλητικής εμπειρίας απαντώντας σε δύο δέσμες ερωτήσεων οι οποίες κάλυπταν ένα ευρύ φάσμα γνωστικών, παρακινητικών και συναισθηματικών διαστάσεων.

Αποτελέσματα: Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με την μέθοδο της Ανάλυσης Ομοιογένειας μέσω Εναλλασσόμενων Ελαχίστων Τετραγώνων (HOMALS), επίσης γνωστής στην βιβλιογραφία ως ανάλυση πολλαπλών αντιστοιχιών, η οποία παρέχει μία απεικονιστική αναπαράσταση των σχέσεων των υπό μελέτη μεταβλητών καθιστώντας δυνατή την κατανόηση της δομής αυτών των σχέσεων. Η εξέταση των σχέσεων αυτών εμφάνισε μία σαφή βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης των ανεξαρτημένων σε σύγκριση με τους χρήστες ουσιών. Ωστόσο τα δεδομένα που αφορούν στις διαστάσεις γνωστική εμπλοκή και παρακίνηση ανέδειξαν διαφορετικά ποιοτικά χαρακτηριστικά της εμπειρίας της ψυχολογικής ροής στους πληθυσμούς αυτούς.

Συζήτηση: Συζητούνται δυνατότητες και περιορισμοί της χρήσης αθλητικών στρατηγικών παρεμβάσεων στα κέντρα απεξάρτησης καθοδηγούμενες από το θεωρητικό πλαίσιο του μοντέλου της ψυχολογικής ροής. Αυτές προσφέρουν 'ιδανικές' εμπειρίες και ευκαιρίες επαναδιευθέτησης του εαυτού μέσα από την ανάληψη και

την εναλλαγή ρόλων. Ταυτόχρονα όμως απαιτούν από τα άτομα αυτά να αναπτύξουν ή να ανακτήσουν δεξιότητες τις οποίες να μάθουν να χρησιμοποιούν στους όρους σύνθετων στόχων και μίας περισσότερο ευέλικτης και ολοκληρωμένης λειτουργίας του εαυτού.

- Βιβλιογραφία:** Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- van Buuren, S., & de Leeuw, J. (1992). Equality constraints in multiple correspondence analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 27 (4), 567-583.

ΤΙΤΛΟΣ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ, ΟΙΔΗΜΑ, ΚΑΙ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΕΥΡΟΣ ΤΡΟΧΙΑΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ
ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΒΑΘΜΟΥ

Συγγραφείς: Χρηστάκου, Α., & Ζέρβας, Γ.

Εισαγωγή: Αντικείμενο έρευνας έχει αποτελέσει η χρήση της νοερής εξάσκησης στη διαδικασία αποκατάστασης παθήσεων εξαιτίας της αλληλένδετης σχέσης σώματος και πνεύματος (Astin, 2004; Ievleva & Orlick, 1991; Simonton, Matthews-Simonton, & Sparks, 1980). Ο McKee (1984) εφάρμοσε την τεχνική της βιοανάδρασης, της βαθιάς χαλάρωσης, και της νοερής εξάσκησης σε 20 ασθενείς με χρόνιο πόνο οσφύος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η νοερή εξάσκηση σε συνδυασμό με τη βιοανάδραση συνέβαλαν σε στατιστικώς σημαντική μείωση του πόνου και στην αύξηση της εκτέλεσης των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής. Οι Baird και Sands (2004) διαπίστωσαν ότι ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα εμφάνισαν μειωμένα επίπεδα πόνου και καλύτερη λειτουργικότητα στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων μετά την εφαρμογή προγράμματος νοερής εξάσκησης και προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης.

Ελάχιστες έρευνες έχουν εξετάσει την επίδραση της νοερής εξάσκησης στον πόνο, στο οίδημα, και στο εύρος τροχιάς τραυματισμένων αθλητών. Οι Cupal και Brewer (2001) εφάρμοσαν τις τεχνικές της νοερής εξάσκησης και της χαλάρωσης σε μετεγχειρητικό πρόγραμμα αποκατάστασης αθλητών με ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε μειωμένο πόνο, αυξημένη μυϊκή δύναμη, μειωμένα επίπεδα άγχους για επανατραυματισμό, και γρηγορότερη επιστροφή στις αθλητικές δραστηριότητες σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε εξαιτίας του περιορισμένου αριθμού ερευνών και της ανάγκης περαιτέρω εξέτασης της επίδρασης των ψυχολογικών τεχνικών ή/και χαρακτηριστικών στο αποτέλεσμα της αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών, όπως του εύρους τροχιάς άρθρωσης (Udry & Andersen, 2001). Σκοπός της μελέτης ήταν η εξέταση της επίδρασης της νοερής εξάσκησης στον πόνο, οίδημα, και το συνολικό εύρος τροχιάς των πελματιαίων και ραχιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής άρθρωσης με διάστρεμμα δευτέρου βαθμού. Εξετάζεται η υπόθεση ότι η πειραματική ομάδα θα εμφανίσει μειωμένο πόνο και οίδημα, και αυξημένο συνολικό εύρος τροχιάς από ότι η ομάδα ελέγχου στις πέντε μετρήσεις της διαδικασίας αποκατάστασης.

Μεθοδολογία: Άτομα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 18 άντρες αθλητές, ηλικίας 18-30 ετών ($M=26$,

$SD=4.47$), διαφόρων αθλημάτων, οι οποίοι έκαναν συστηματική προπόνηση από ένα έως τρία χρόνια ($M=2.56$, $SD=0.78$). Όλοι οι δοκιμαζόμενοι είχαν διάστρεμμα δευτέρου βαθμού στην ποδοκνημική άρθρωση, δηλαδή είχαν υποστεί μερική ρήξη ενός συνδέσμου ή συνδέσμων της ποδοκνημικής στο αριστερό ή το δεξί κάτω άκρο ανεξάρτητα αν επρόκειτο για το κυρίαρχο ή όχι μέλος. Η αντικειμενική αξιολόγηση του τραυματισμού έγινε με τη χρήση διαγνωστικής συσκευής υπερήχων (Siemens 2000-SK) από ιατρό-ακτινολόγο. Με τη μέθοδο της κλήρωσης σχηματίστηκε η πειραματική ομάδα, ηλικίας 18 έως 30 ετών ($M=25.44$, $SD=4.82$), στην οποία εφαρμόστηκε η τεχνική της νοερής εξάσκησης με περιεχόμενο το φυσικοθεραπευτικό ασκησιολόγιο. Η ομάδα ελέγχου, ηλικίας 19 έως 30 ετών ($M=26.55$, $SD=4.30$) ακολούθησε μόνο τη φυσικοθεραπευτική αγωγή.

Όργανα μέτρησης

Η αξιολόγηση του πόνου πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της υποκειμενικής δεκαβάθμιας κλίμακας «Visual Analogue Scale (V.A.S.)» που αντιστοιχεί σε εκατοστά του μέτρου. Η διαβάθμιση του πόνου στην κλίμακα αυτή είναι από «καθόλου πόνος» (=0) έως «ανυπόφορος πόνος» (=10). Ο δοκιμαζόμενος αξιολογούσε τον πόνο κατά την απλή βάδιση, τοποθετώντας ένα τόξο κάθετο στη διαβάθμιση της κλίμακας. Υπολογίζονταν τα εκατοστά της τοποθέτησης του τόξου από την αρχή της κλίμακας. Η κλίμακα «Visual Analogue Scale» χρησιμοποιείται ευρέως στο χώρο της αποκατάστασης (Cross, Worrell, Leslie, & Van Veld Khalid, 2002) και διαθέτει υψηλό δείκτη αξιοπιστίας $ICC=0.88-0.92$ (Badia, Monserrat, Roset, & Herdman, 1999; Hoker, Munster, Klein, Eppasch, & Tiling, 1995). Η δοκιμασία μέτρησης όγκου εκτόπισης υγρού της τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης, βασισμένη στη θεωρία του Αρχιμήδη χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση του οιδήματος και αυτή εφαρμόστηκε στην παρούσα έρευνα (Wilson & Gasneder, 2000). Σε πρόσφατες έρευνες οι Cloughley και Mawdesely (1995) ανέφεραν υψηλό δείκτη αξιοπιστίας ($ICC=0.96$). Παρόμοιους δείκτες αξιοπιστίας βρήκαν οι Wilson, Gieck, Gasneder, Perrin, Saliba και McCue (1998) και οι Petersen, Irish, Lyons, Miklaski, Bryan, Henderson και Masullo (1999). Επαναλήφθηκε η μέτρηση για το υγιές άκρο και εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ των όγκων εκτόπισης υγρού των δύο άκρων (Wilson & Gasneder, 2000). Το συνολικό εύρος τροχιάς πελματιαίας και ραχιαίας κάμψης της τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης μετρήθηκε με τη χρήση γωνιόμετρου από τον ίδιο φυσικοθεραπευτή για όλο το δείγμα. Επαναλήφθηκε η μέτρηση για το υγιές άκρο και εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ των συνολικών τιμών εύρων τροχιάς της άρθρωσης του κάθε άκρου (Wilson & Gasneder, 2000; Wilson *et al.*, 1998).

Διαδικασία

Κάθε δοκιμαζόμενος που πληρούσε τα κριτήρια επιλογής της έρευνας, μετά τη συμπλήρωση της δήλωσης συγκατάθεσης, ξεκινούσε συγκεκριμένο φυσικοθεραπευτικό πρόγραμμα αποκατάστασης 12 συνεδριών, διάρκειας 60 λεπτών, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα, απογευματινή ώρα, στο Φυσικοθεραπευτήριο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών. Το ίδιο φυσικοθεραπευτικό πρόγραμμα εφαρμοζόταν από τον ίδιο φυσικοθεραπευτή σε όλο το δείγμα και περιλάμβανε θεραπείες ακινητοποίησης (χρήση δινόλουτρου, υπέρηχων, και λέιζερ), ασκήσεις προοδευτικής αυξανόμενης δυσκολίας (π.χ. πελματιαίες και ραχιαίες κάμψεις με ανασπάσεις έσω και έξω χείλους, ισομετρικές πιέσεις εδάφους από καθιστή θέση, ισοτονικές ασκήσεις με τη χρήση ελαστικών ιμάντων, περπάτημα στο χώρο, μονές αναπηδήσεις στο έδαφος προς όλες τις κατευθύνσεις) με τη χρήση τραμπολίνου και πλατφόρμα ισορροπίας (BAPS). Στην πειραματική ομάδα ($n=9$) εφαρμόστηκε η τεχνική της νοερής εξάσκησης με περιεχόμενο το φυσικοθεραπευτικό ασκησιολόγιο, ενώ η ομάδα ελέγχου ακολούθησε μόνο τη φυσικοθεραπευτική αγωγή. Η τεχνική της νοερής εξάσκησης περιλάμβανε αρχικά ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης στην αναπνοή και μετά

εφαρμόζονταν οι ασκήσεις της φυσικοθεραπευτικής συνάντησης.

Ο πόνος, το οίδημα, και το συνολικό εύρος τροχιάς πελματιαίων και ραχιαίων καμπτήρων τραυματισμένης και υγιούς ποδοκνημικής άρθρωσης μετρήθηκαν πέντε επαναληπτικές φορές σε όλο το δείγμα στη διάρκεια αποκατάστασης.

Συγκεκριμένα, έγιναν μετρήσεις στην αρχή και στο τέλος των φυσικοθεραπευτικών συνεδριών και στην αρχή κάθε τέταρτης φυσικοθεραπευτικής συνεδρίας.

Για τη μέτρηση του οιδήματος της ποδοκνημικής άρθρωσης, ο δοκιμαζόμενος σε καθιστή θέση τοποθετούσε το πέλμα του πάσχοντος άκρου στη βάση ενός μεταλλικού δοχείου με νερό σε θερμοκρασία 33 βαθμών Κελσίου (θερμοκρασία δέρματος). Η εκτόπιση του νερού από τον όγκο του κάτω άκρου γινόταν σε ένα δοχείο με διαβαθμίσεις σε μίλι-λίτρα (ml). Επαναλαμβανόταν η μέτρηση για το υγιές κάτω άκρο και εξετάζονταν η διαφορά όγκου εκτοπισμένου νερού μεταξύ των δύο άκρων. Για τη μέτρηση του εύρους τροχιάς της ποδοκνημικής άρθρωσης, ο δοκιμαζόμενος βρισκόταν σε πρηγή θέση πάνω σε ιατρικό κρεβάτι, με κάμψη γόνατος για την απομόνωση του γαστροκνημίου μυός. Καταγράφηκε το συνολικό εύρος τροχιάς της πελματιαίας και της ραχιαίας κάμψης της πάσχουσας ποδοκνημικής άρθρωσης και συγκρίθηκε με τη τιμή της υγιούς πλευράς. Εξετάστηκε η διαφορά του συνολικού εύρους τροχιάς πελματιαίας και ραχιαίας κάμψης μεταξύ των άκρων.

Στατιστικές αναλύσεις

Ο στατιστικός έλεγχος ανάλυσης διακύμανσης επαναληπτικών μετρήσεων (General Linear Model/repeated measures) χρησιμοποιήθηκε για την εξέταση των διαφορών στον πόνο, το οίδημα, και το συνολικό εύρος τροχιάς της ποδοκνημικής άρθρωσης μεταξύ της πειραματικής ομάδας και τις ομάδες ελέγχου στις πέντε επαναληπτικές μετρήσεις της διαδικασίας αποκατάστασης. Για τις αναλύσεις αυτές χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 9.00.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τρεις πηγές διακύμανσης των υποκειμένων (within-subjects main effect) των «μετρήσεων» στις μεταβλητές (α) του πόνου, (β) του οιδήματος, και (γ) του συνολικού εύρους τροχιάς είναι στατιστικώς σημαντικές (Πίνακας 1), αλλά οι αναλύσεις διακύμανσης των αλληλεπιδράσεων των «μετρήσεων» και της «ομάδας» στις τρεις μεταβλητές δεν είναι στατιστικώς σημαντικές, όπως φαίνονται από τους Πίνακες 4, 5, 6 αντίστοιχα. Οι τρεις πηγές διακύμανσης μεταξύ των υποκειμένων της μεταβλητής «ομάδας» (between-subjects main effect) στις μεταβλητές (α) του πόνου, (β) του οιδήματος, και (γ) του συνολικού εύρους τροχιάς δεν έδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές (Πίνακας 2). Οι μέσες τιμές του πόνου, του οιδήματος και του συνολικού εύρους τροχιάς στις επαναληπτικές μετρήσεις δείχνουν μια τάση μείωσης στην πειραματική ομάδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Πίνακες 3, 4, 5). Συγκεκριμένα, η πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου είχε: (α) μεγαλύτερη μείωση του πόνου στις πρώτη, δεύτερη, τρίτη και τέταρτη μετρήσεις (Πίνακες 3), (β) μεγαλύτερη μείωση του οιδήματος και στις πέντε μετρήσεις (Πίνακες 4), και (γ) αύξηση του εύρους τροχιάς στις δεύτερη, τρίτη, τέταρτη και πέμπτη μετρήσεις (Πίνακες 5). Πίνακας 1. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις του πόνου, του οιδήματος, και του συνολικού εύρους τροχιάς στις πέντε μετρήσεις

Μεταβλητές	Μέτρηση 1	Μέτρηση 2	Μέτρηση 3	Μέτρηση 4	Μέτρηση 5		
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	F	df
Πόνος	566.56 (75..20)	226.61 (50..93)	126.95 (32..29)	61.06 (26.08)	.00 (.00)	38.1 5	4, 64
Οίδημα	106.11 (17..99)	90.00 (14.42)	56.11 (9.89)	31.61 (7.31)	18.06 (3.92)	28.3 6	4, 64
Συνολικό εύρος τροχιάς	1795 (2.41)	1081 (3.04)	913 (2.07)	900 (1.35)	3.78 (1.06)	14.4 0	4, 64

Συνολικό εύρος τροχιάς	17.95 (2.41)	16.61 (3.04)	9.13 (2.07)	5.50 (1.35)	3.78 (1.06)	14.4 0	4, 64
-------------------------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	-----------	----------

Πίνακας 2. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις του πόνου, του οιδήματος, και του συνολικού εύρος τροχιάς ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου

Μεταβλητές	Πειραματική ομάδα	Ομάδα ελέγχου		
	M (SD)	M (SD)	F	df
Πόνος	177.60 (43.53)	214.86 (43.53)	0.37	1, 16
Οίδημα	55.33 (14.14)	65.44 (14.14)	0.25	1, 16
Συνολικό εύρος τροχιάς	11.53 (2.08)	9.73 (2.08)	0.37	1, 16

Πίνακας 3. Αλληλεπίδραση «μετρήσεων» και «ομάδας» στον πόνο

	Μέσες τιμές	Τυπικές αποκλίσεις	F	Βαθμοί ελευθ. (df)	Επίπεδο σημαντ/τας
Ομάδα Μετρήσεις					
Πειραματική 1	565.57	106.35	0.28	4, 64	0.74
2	187.00	72.03			
3	89.89	45.66			
4	45.56	36.89			
5	.00	.00			
Ελέγχου 1	567.56	106.35			
2	266.22	72.03			
3	164.00	45.66			
4	76.56	36.89			
5	.00	.00			

Πίνακας 4. Αλληλεπίδραση «μετρήσεων» και «ομάδας» στο οίδημα

	Μέσες τιμές	Τυπικό αποκλίσεις	F	Βαθμοί ελευθ. (df)	Επίπεδο σημαντ/τας
Ομάδα Μετρήσεις					
Πειραματική 1	102.22	25.44	0.17	4, 64	0.78

2	82.22	20.39			
3	47.78	13.99			
4	27.78	10.33			
5	16.67	5.54			
Ελέγχου 1	110.00	25.43			
2	97.78	20.39			
3	64.44	13.99			
4	35.56	10.33			
5	19.44	5.54			

Πίνακας 5. Αλληλεπίδραση «μετρήσεων» και «ομάδας» στο συνολικό εύρος τροχιάς

	Μέσες τιμές	Τυπικές αποκλίσεις	F	Βαθμοί ελευθ. (df)	Επίπεδο σημαντ/τας
Ομάδες Μετρήσεις					
Πειραματική 1	17.44	3.41	0.30	4 , 64	0.78
2	17.44	4.29			
3	11.44	2.95			
4	6.56	1.91			
5	4.78	1.49			
Ελέγχου 1	18.44	3.41			
2	15.78	4.29			
3	7.22	2.95			
4	4.44	1.91			
5	2.78	1.49			

Συζήτηση: Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι δεν υπήρξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου στις μεταβλητές του πόνου, του οιδήματος και του συνολικού εύρους τροχιάς της ποδοκνημικής άρθρωσης κατά την αποκατάσταση διαστρέμματος δευτέρου βαθμού. Παρ' όλ' αυτά διαπιστώθηκε μια τάση μείωσης του πόνου, του οιδήματος, και της αύξησης

του εύρους τροχιάς των πελματιαίων και ραχιαίων μυών της πειραματικής ομάδας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, όπως φαίνεται από τις μέσες τιμές των μεταβλητών στις επαναληπτικές μετρήσεις (Πίνακες 3, 4, 5). Αντίθετα αποτελέσματα βρήκαν οι Cupal και Brewer (2001) σχετικά με την επίδραση της νοερής εξάσκησης στο πόνο τραυματισμένων αθλητών. Παρόμοια, άλλες έρευνες έδειξαν τη θετική επίδραση της νοερής εξάσκησης στη μείωση του πόνου σε κλινικούς πληθυσμούς (Baird & Sands, 2004). Δεν υπάρχουν έρευνες που να εξετάζουν την επίδραση της τεχνικής αυτής σε άλλες φυσιολογικές μεταβλητές, όπως οίδημα και εύρος τροχιάς. Μια πιθανή αιτία μη εμφάνισης στατιστικώς σημαντικών διαφορών είναι ο μικρός αριθμός δοκιμαζόμενων στην κάθε ομάδα της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα αυτά δεν στηρίζουν τη θεωρία της νευρομυϊκής διευκόλυνσης (Jacobson, 1932), όταν αυτή εφαρμόζεται σε φυσιολογικούς δείκτες, όπως πόνο, οίδημα, και εύρος τροχιάς τραυματισμένης άρθρωσης. Προτείνεται περαιτέρω έρευνα για την εξήγηση παρόμοιων αποτελεσμάτων σε διαφορετικές αρθρώσεις και με τη χρήση μεγαλύτερου αριθμού δείγματος.

- Βιβλιογραφία:** Astin J.A. (2004). Mind-body therapies for the management of pain. *Clinical Journal of Pain*, 20, 27-32.
- Baird C.L., & Sands, L. (2004). A pilot study of the effectiveness of guided imagery with progressive muscle relaxation to reduce chronic pain and mobility difficulties of osteoarthritis. *Pain Managing Nurcing*, 5, 97-104
- Badia, X., Monserrat, S., Roset, M., & Herdman, M. (1999). Feasibility, validity and test-retest reliability of scaling methods for health states: the visual analogue scale and the time the time trade-off. *Quality Life Research*, 8(4), 303-310.
- Cloughley, W., B., & Mawdesely, R., H. (1995). Effect of running on volume of the foot and ankle. *Journal Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 22(4), 151-152.
- Cross, K.M., Worrell, T.W., Leslie, J.E., & Van Veld Khalid, R. (2002). The relationship between self-reported and clinical measures and the number of days to return to sport following acute lateral ankle sprains. *Journal Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 32, 16-23.
- Cupal, D.D. & Brewer, B.W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, re-injury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46, 28-43.
- Hoker, J., Munster, A., Klein, J., Eppasch, E., & Tiling, T. (1995). Validation and application of subjective knee questionnaire. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*, 3(1), 26-33
- Jacobson, E. (1932). Electrophysiology of mental activities. *American Journal of Physiology*, 44, 677-694.
- McKee, P. (1984). Effects of using enjoyable imagery with biofeedback included relaxation for chronic pain patients. *Therapeutic Recreation Journal*, 18(1), 50-61.
- Petersen, E.J., Irish, S.M., Lyons, C.L., Miklaski, S.F., Bryan, J.M., Henderson, N.E., & Masullo, L.N. (1999). Reliability of water volumetry and the figure of eight method on subjects with ankle joint swelling. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 29 (10), 609-615.
- Simonton, O.C., Matthews-Simonton, S., & Sparks, T.F. (1980). Psychological interventions in the treatment of cancer. *Psychosomatics*, 21, 226-235.
- Wilson, R.W., & Gansneder, B.M. (2000). Measures of functional limitation as predictors of disablement in athletes with acute ankle sprains. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 30 (9), 528-535.
- Wilson, R.W., Gieck, J.H., Gansneder, B.M., Perrin, D.H., Saliba, D.H., & McCue, F.C. (1998). Reliability and responsiveness of disablement measures following acute ankle sprains among athletes. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 27 (5), 348-355.
- Udry, E., & Andersen, MB. (2001). Athletic injury and sport behaviour. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 529-553) (2nd edit.). Human Kinetics.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΛΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ

Συγγραφείς: Καταρτζή, Ε., Αραμπατζή, Φ., Γκαντήραγα, Ε. & Παπαδόπουλος, Χ.

Εισαγωγή:

Η ανάπτυξη της στατικής ισορροπίας είναι βασικό χαρακτηριστικό της φυσιολογικής κινητικής ανάπτυξης. Οι δεξιότητες ισορροπίας βρέθηκε να είναι ανεπαρκώς ανεπτυγμένες σε ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών με κινητική αδεξιότητα ή προβλήματα συναρμογής (Geuze, 2003; Visser, Kalverboer, & Geuze, 1998). Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες σχετικά με την ανίχνευση των αναπτυξιακών προβλημάτων συναρμογής, δεν έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες στον τομέα της παρέμβασης και της διαχείρισης του προβλήματος. Υπάρχουν ενδείξεις ότι χωρίς διόρθωση του προβλήματος, οι δυσκολίες συνεχίζουν και στη μετέπειτα ζωή του ατόμου (Geuze and Borger, 1993). Προτεινόμενη λύση αποτελεί η έγκαιρη παρέμβαση (Schoemaker, Hijlkema, & Kalverboer, 1994). Παρόλο που η Henderson (1992), υποστήριξε ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένο πρόγραμμα αντιμετώπισης των αναπτυξιακών προβλημάτων της συναρμογής, ο Hall (1988), πρότεινε μια παρέμβαση με έμφαση στην ίδια τη δεξιότητα, η οποία προκαλεί τα προβλήματα. Η άποψη όμως αυτή, προϋποθέτει την αξιολόγηση του παιδιού στη συγκεκριμένη δεξιότητα (Wright & Sugden, 1998). Η παρούσα μελέτη εξέτασε προβλήματα του ελέγχου της στατικής ισορροπίας σε παιδιά με προβλήματα της κινητικής συναρμογής. Η στατική ισορροπία αναφέρεται ως η ικανότητα διατήρησης της όρθιας στάσης του σώματος και της διατήρησης του κέντρου βάρους του σώματος μέσα στα όρια της βάσης στήριξης. Μια ανασκόπηση ερευνών για τις αρχές της ανθρώπινης ισορροπίας, του ελέγχου της στάσης του σώματος και των σχετικών μετρήσεων έγινε από τον Winter (1995). Οι πιο συχνές μετρήσεις της στατικής ισορροπίας γίνονται με τη χρήση δυναμοδαπέδου και είναι συνήθως ευαίσθητες σε ηλικιακές διαφορές (Geuze, 2003; Riach & Hayes, 1987). Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν διπλός: α) να αξιολογήσει τυχόν διαφορές στον έλεγχο της στατικής ισορροπίας μεταξύ παιδιών με διαφορετικό επίπεδο κινητικής συναρμογής και β) να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης στη βελτίωση του ελέγχου της στατικής ισορροπίας.

Μεθοδολογία:

Στην έρευνα συμμετείχαν 132 μαθητές και μαθήτριες, $n = 74$ αγόρια (ΜΟ ηλικίας 8.46 ± 0.83) και $n = 58$ κορίτσια (ΜΟ ηλικίας 8.33 ± 0.86). Το σύνολο του δείγματος αξιολογήθηκε με το κινητικό τεστ, Movement Assessment Battery for Children (Movement ABC, Henderson & Sugden, 1992) με στόχο τη δημιουργία των πειραματικών ομάδων. Από το αρχικό δείγμα των παιδιών, προέκυψαν: α) η πειραματική ομάδα Α ($n=11$), η οποία αποτελούνταν από παιδιά με ελλιπή κινητική συναρμογή, β) η πειραματική ομάδα Β ($n=12$) και γ) η ομάδα ελέγχου ($n=12$), οι οποίες αποτελούνταν από παιδιά με τυπική συναρμογή, αντίστοιχα. Στη συνέχεια οι τρεις ομάδες αξιολογήθηκαν σε τρεις διαφορετικές θέσεις στατικής ισορροπίας: α) όρθια στάση (φυσιολογική όρθια θέση ηρεμίας με δύο πόδια – χέρια ελεύθερα προς τα κάτω), β) στάση «Romberg» (φτέρνα μη κυρίαρχου ποδιού μπροστά από τα δάκτυλα του κυρίαρχου ποδιού – χέρια στο ισχίο) και γ) στάση «Πελαργός» (στάση στο κυρίαρχο πόδι με το άλλο πόδι σε κάμψη – χέρια στο ισχίο), διάρκειας 5 δευτερολέπτων, στην αρχή και στο τέλος ενός προγράμματος, παρέμβασης. Το πρόγραμμα παρέμβασης (12 εβδομάδων) περιλάμβανε ασκήσεις ισορροπίας βασισμένες στην καλαθοσφαίριση και εφαρμόστηκε με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα, στο πλαίσιο του σχολείου, και επιπλέον από το μάθημα της φυσικής αγωγής. Η αξιολόγηση της στατικής ισορροπίας έγινε σε δυναμοδάπεδο Kistler (Type 9281CA, 1000 Hz). Οι διαφορές στον έλεγχο της στατικής ισορροπίας και στις τρεις θέσεις εντοπίστηκαν μέσω των

δεδομένων του κέντρου πίεσης (COP) στον πλαγιομετωπικό (εγκάρσιο) άξονα x και στον προσθοπίσθιο άξονα y. Το κέντρο πίεσης αποτελεί την άμεση αντανάκλαση του νευρικού ελέγχου των μυών της ποδοκνημικής (Winter, 1995). Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν ήταν: η μέγιστη μετατόπιση του κέντρου πίεσης στον άξονα x, η μέγιστη μετατόπιση του κέντρου πίεσης στον άξονα y, η τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα x, η τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα y, για κάθε μία από τις τρεις διαφορετικές θέσεις στατικής ισορροπίας.

Αποτελέσματα: Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (one-way ANOVA) για τον εντοπισμό των αρχικών διαφορών των ομάδων (3 επίπεδα) αναφορικά με τις δυναμικές μεταβλητές της ισορροπίας (εξαρτημένες). Για όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές η πιθανότητα του ελέγχου Levene δεν ήταν σημαντική με αποτέλεσμα οι διακυμάνσεις να παρουσιάζουν ομοιογένεια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα των παιδιών με ελλιπή κινητική συναρμογή διέφερε στατιστικά σημαντικά από τις δύο άλλες ομάδες στη στάση Romberg και συγκεκριμένα στη μέγιστη μετατόπιση του κέντρου πίεσης στον άξονα y ($F_{(2,34)} = 3.77, p = .034$), στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα x ($F_{(2,34)} = 5.31, p = .01$) και στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα y ($F_{(2,34)} = 5.17, p = .01$). Επιπλέον, σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν και στη στάση «πελαργός», στη μέγιστη μετατόπιση του κέντρου πίεσης στον άξονα y ($F_{(2,34)} = 3.44, p = .044$) και στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα y ($F_{(2,34)} = 5.69, p = .008$). Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (2X3) με εξαρτημένη μεταβλητή το σκορ σε κάθε μία από τις τέσσερις μεταβλητές του κέντρου πίεσης για τις τρεις στάσεις ισορροπίας, σε δύο διαφορετικές μετρήσεις, δηλαδή, πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης (παράγοντας μέτρηση). Ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν το είδος της ομάδας των παιδιών. Οι πιθανές αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στις ομάδες και τη μέτρηση πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης αναλύθηκαν με post hoc test (Scheffe) και με ανάλυση one-way Anova για την κάθε ομάδα ξεχωριστά. Οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS 10.0 για Windows και σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0.05$. Για τις προαναφερόμενες μεταβλητές προέκυψαν τα ακόλουθα αποτελέσματα: Το τεστ οριζοντιότητας έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων, στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα x, ($F_{(1, 32)} = 11.85, p = 0.002$), για τη στάση Romberg και στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα y, για την όρθια στάση ($F_{(1, 32)} = 7.52, p = 0.01$) και τη στάση «πελαργός» ($F_{(1, 32)} = 5.27, p = 0.028$). Το τεστ του παραλληλισμού (αλληλεπίδρασης) έδειξε ότι οι ομάδες παρουσίασαν μεταξύ τους διαφορετική εξέλιξη από μέτρηση σε μέτρηση, για στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα x, ($F_{(2, 32)} = 7.44, p = 0.002$), για τη στάση Romberg και στην τυπική απόκλιση των μετατοπίσεων του κέντρου πίεσης στον άξονα y, για την όρθια στάση ($F_{(2, 32)} = 3.23, p = 0.05$) και τη στάση «πελαργός» ($F_{(2, 32)} = 6.08, p = 0.006$). Πιο συγκεκριμένα, για την θέση της όρθιας στάσης παρατηρήθηκε βελτίωση, μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, στις αντίστοιχες μεταβλητές κατά 29,4% για την ομάδα A και 20,6% για την ομάδα B, για τη στάση Romberg, η βελτίωση ήταν 36,8% για την ομάδα A και 22,9% για την ομάδα B και για τη στάση «πελαργός» η αντίστοιχη βελτίωση ήταν 25% για την ομάδα A.

Συζήτηση: Αρχικός σκοπός της εργασίας ήταν να εντοπίσει τυχόν διαφορές στον έλεγχο της στατικής ισορροπίας μεταξύ παιδιών με διαφορετικό επίπεδο κινητικής συναρμογής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, όσο μικραίνει η βάση στήριξης τόσο τα παιδιά με ελλιπή κινητική συναρμογή υστερούσαν σημαντικά σε σχέση με τα παιδιά με τυπική συναρμογή, σε συγκεκριμένες μεταβλητές του κέντρου πίεσης. Οι διαφορές εντοπίστηκαν κυρίως στον προσθοπίσθιο άξονα. Τα αποτελέσματα συζητήθηκαν αναφορικά με την πρόσφατη βιβλιογραφία (Geuze, 2003). Ο

δεύτερος σκοπός ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης στηριζόμενο σε καλαθοσφαιρικές δεξιότητες στη βελτίωση του ελέγχου της στατικής ισορροπίας. Το πρόγραμμα παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκε, φάνηκε να βελτιώνει σημαντικά συγκεκριμένες μεταβλητές της ισορροπίας ανεξάρτητα από τη βάση στήριξης. Επιπλέον, διαπιστώθηκε μεγαλύτερο ποσοστό βελτίωσης στα παιδιά με προβλήματα συναρμογής. Προτείνεται, η λεπτομερής αξιολόγηση θεμάτων ισορροπίας, στις αντίστοιχες ηλικίες έτσι ώστε να υφίσταται έγκαιρη παρέμβαση, με προοπτική τη διόρθωση του προβλήματος και την αποφυγή της διαιώνισής του, ή της τυχόν περαιτέρω επιδείνωσής του, σε παιδιά που εμφανίζουν αναπτυξιακά προβλήματα της συναρμογής (Geuze & Borger, 1993; Schoemaker et al., 1994). Συμπερασματικά, ενθαρρύνεται η περαιτέρω έρευνα σε θέματα που αφορούν τον έλεγχο της ισορροπίας σε αυτή την ομάδα παιδιών, αναφορικά με τη χρήση συμπληρωματικών μεθόδων αξιολόγησης, πρωτοκόλλων ισορροπίας και μεθόδων παρέμβασης, με προοπτική την αξιοποίηση του δυναμικού αυτών των παιδιών.

- Βιβλιογραφία:** Geuze, R.H (2003). Static balance and developmental coordination disorder. *Human Movement Science*, 22, 527-548.
- Geuze, R.H., and Borger, H. (1993). Children who are clumsy: five years later. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 10, 10-21.
- Hall, D.M.B. (1988). Clumsy children. *British Medical Journal*, 296, 375-376.
- Henderson, S.E. (1992). Clumsiness or developmental coordination disorder: a neglected handicap. *Current Pediatrics*, 2, 158-162.
- Henderson, S.E., & Sugden, D.A. (1992). *Movement Assessment Battery for Children*. London, Psychological Corporation.
- Riach, C.I., & Hayes, K.C. (1987). Maturation of postural sway in young children. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 29, 650-658.
- Schoemaker, M.M., Hijlkema, M.G.J., & Kalverboer, A.F. (1994). Physiotherapy for clumsy children: an evaluation study. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 36, 143-155.
- Visser, J., Kalverboer, A.F., & Geuze, R.H. (1998). The relationship between physical growth, the level of activity and the development of motor skills in adolescence: Differences between children with DCD and controls. *Human Movement Science*, 17, 573-608.
- Winter, D.A. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait & Posture*, 3, 193-214.
- Wright, H.C., & Sugden, D.A. (1998). A school Based intervention program for children with Developmental Coordination Disorder. *European Journal of Physical Education*, 3, 35-50.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Συγγραφείς: Καστανιάς, Θ., Παπαμανουσάκη, Κ. & Καζάρη, Ε.

Εισαγωγή: Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΚΠ) ή Πολλαπλή Σκλήρυνση όπως αλλιώς αποκαλείται αποτελεί νόσο του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ) και χαρακτηρίζεται από καταστροφή των νευραξόνων με συνέπεια την ημιτελή ή ατελή μετάδοση κάθε πληροφορίας από νευράξονα σε νευράξονα.(1). Η προαγωγή της φυσικής κατάστασης αποτελεί κύριο μέλημα, μιας και εκτός από την ψυχολογία βελτιώνει και την ποιότητα ζωής.

Ήδη από το 1877 ο Charcot σε επιστημονικό σύγγραμμα του με τίτλο «Διαλέξεις αναφορικά με τις ασθένειες του νευρικού συστήματος» αναφέρει ξεκάθαρα ότι είναι πολύ πιθανό η οργή, η θλίψη και οι αντιξοότητες της καθημερινότητας με το άγχος που τις συνοδεύει να ευθύνονται για την πυροδότηση της έναρξης της ΣΚΠ. Σήμερα υπάρχουν περί τα 350.000 άτομα που

πάσχουν από την ασθένεια αυτή στην Αμερική και κάθε εβδομάδα διαγιγνώσκονται περί τα 300 νέα κρούσματα (2). Εμφανίζεται κυρίως στις γυναίκες στα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης και παρόλο που πολλές περιπτώσεις καταλήγουν μέσα σε μερικούς μήνες, η πλειοψηφία των ασθενών παρουσιάζουν σχεδόν φυσιολογικό μέσο όρο ζωής

Πολλοί παράγοντες έχουν ενοχοποιηθεί για πρόκληση ΣΚΠ, όπως ο στρεσογόνος τρόπος ζωής (3), οι τραυματισμοί καθώς και οι βακτηριακές και ιογενείς λοιμώξεις που ωθούν τα Τ-κύτταρα σε λάθος εκτιμήσεις και αντιδράσεις. Οι περισσότεροι ασθενείς πιστεύουν ότι ο αγχώδης τρόπος ζωής όχι μόνο προκαλεί την εμφάνιση της νόσου αλλά συμβάλλει και στη μετέπειτα επιδείνωση της (4). Σκοπός της ανασκοπικής αυτής έρευνας είναι να καταδείξει το κατά πόσο το άγχος επηρεάζει την πορεία εξέλιξης της νόσου σε ασθενείς με ΣΚΠ και το αν η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς αυτούς επιδρώντας στις ψυχολογικές παραμέτρους.

Μεθοδολογία: Μελετήθηκε διεξοδικώς η υπάρχουσα βιβλιογραφία αναφορικά με τα προγράμματα άσκησης που εφαρμόστηκαν σε ασθενείς με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας καθώς και τα αποτελέσματα των προπονητικών αυτών μεθόδων στην ψυχική υγεία των ασθενών.

Αποτελέσματα: Από την ανασκόπηση πληθώρας ερευνητικών εργασιών διαπιστώθηκε ότι όντως η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς που πάσχουν από ΣΚΠ βελτιώνοντας τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχολογικές παραμέτρους αποδεικνύοντας άλλη μια φορά ότι η ψυχοσωματική υπόσταση του κάθε ανθρώπου είναι ενιαία και σε συνεχή αλληλεπίδραση. Μειώνοντας το άγχος μέσω της άσκησης σε άτομα με ΣΚΠ μειώνεται και η παραγωγή από τα Τ-κύτταρα της γ-Ιντερφερόνης(5) η οποία αποτελεί προφλεγμονώδη κυτοκίνη ζωτικής σημασίας για την επιδείνωση της κλινικής εικόνας του ασθενούς.

Η ένταση όμως της άσκησης θα πρέπει να είναι μέτρια γιατί όπως διαπιστώνουν οι ερευνητές η άσκηση υψηλής έντασης διεγείρει τη συμπτωματολογία της νόσου και επιδεινώνει την πορεία της ασθένειας. Τόσο η μυϊκή ενδυνάμωση, μέσω προγράμματος ισοτονικών και ισοκινητικών ασκήσεων, όσο και η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας μέσω του Schwinn Airdyne, του Aqua Aerobic και της εξάσκησης στο κυκλοεργόμετρο και στο δαπεδοεργόμετρο έντασης 60%-70% της $\dot{V}O_2\max$ θεωρούνται ως οι καταλληλότερες μορφές εκγύμνασης για τους ασθενείς αυτούς.

Συζήτηση: Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων της υπάρχουσας βιβλιογραφίας διαφαίνεται ξεκάθαρα ότι η εξατομικευμένη, σωστά σχεδιασμένη και ποικιλόμορφη άσκηση μέτριας έντασης έχει θετικότερη επίδραση στην ψυχολογία των ασθενών που πάσχουν από ΣΚΠ. Η επίδραση αυτή της άσκησης στον ψυχολογικό τομέα καθίσταται ευεργετική όχι μόνο στις βιολογικές παραμέτρους των ασθενών αυτών αλλά και στην εξέλιξη της νόσου. Επειδή τα περισσότερα από τα άτομα αυτά επηρεάζονται άμεσα από στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητας επιβάλλεται η ενασχόληση τους με αθλητικές δραστηριότητες με απώτερο στόχο την προαγωγή της ψυχοσωματικής υγείας και συναισθηματικής ισορροπίας .

Βιβλιογραφία: Γ. Καπαρός, Ειδική Νευροφυσιολογία, ΤΕΙ ΑΘΗΝΩΝ 1999
 Louisa S. DeBolt and Jeffrey A. McCubbin: The effects of home-based resistance exercise on balance, power, and mobility in adults with multiple sclerosis. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, Volume 85, Issue 2, February 2004, P: 290-297.
 Hohlfeld R, Meinl E, Weber F, Zipp F, Schmidt S, Sotgiu S, et al. The role of autoimmune T lymphocytes in the pathogenesis of multiple sclerosis. *Neurology* 1995;45(6 suppl 6): S33-8
 Nisipeanu P, Korczyn AD. Psychological stress as risk factor for exacerbations in multiple sclerosis. *Neurology* 1993; 43: 1311-2
 Mohr DC, Goodkin DE, Islar J, Hauser SL, Genain CP. Treatment of depression is associated with suppression of nonspecific and antigen-specific T (H) 1 responses

in multiple sclerosis. *Arch Neurol* 2001; 58: 1081-6

ΤΙΤΛΟΣ EFFECTS OF EXERCISE ON PHYSICAL PERFORMANCE OF
ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ALZHEIMER'S DISEASE PATIENTS

Συγγραφείς: Mouzakidis, C., Efremidou, E., Theodorakis, Y. & Tsolaki, M.

Εισαγωγή: Physical activity can help to improve not only muscle strength but also stamina, balance, joint mobility, flexibility, agility, walking speed and overall physical coordination. Regular physical activity is recommended for patients with dementia not only to support physical health, but also to improve quality of life and behavioural and psychological symptoms. The aim of the present study was the investigation of the effects of an exercise program on physical performance of Alzheimer's Disease (AD) patients.

Μεθοδολογία: Twelve patients (8 men and 4 women, aged 50-79 years, mean age 65,67), diagnosed with Alzheimer's Disease (AD), according to DSM IV (American Psychiatric Association, 1994) and NINCDS ADRDA, (1984) criteria, participated in an 8-week exercise program (3 times per week, every other day). Evaluation of their cognitive function (mean MMSE = 18.50, range 1-28), and functional status (mean FRSSD = 10.25, range 2-24) was made before their involvement in the exercise program in order to assess their ability to follow and execute specific orders. In addition, it was used a battery of psychomotor tests for each patient's assessment in flexibility, strength of upper limbs, agility, eye-hand coordination, reaction time, orientation, dexterity, balance, hand rapid movements and attention, before and at the end of the exercise program (Mouzakidis, Theodorakis, Tsolakis, Kampitsis, 1998; Unpublished Master Degree Thesis).

Αποτελέσματα: A series of paired samples t-test revealed a significant difference in 10 out of 18 psychomotor tests. AD patients improved their performance in flexibility, reaction time, hand movements, strength of upper limbs, balance, attention and eye-hand coordination.

Συζήτηση: One of the main problems an AD patient faces is the impairment of recent memory, therefore the inability to learn and execute new tasks. Also, AD patients have difficulties in their activities of daily living. The findings of this research support the assumption that AD patients not only can learn new tasks but they can improve their performance as well. A well designed exercise program can help AD patients deal with their incapacities and live a more descent life.

Βιβλιογραφία: McKhaan G, Drachman D, Folstein M, Katzman R, Price D, Stadlan EM (1984). Clinical diagnosis of Alzheimer's disease: report of the NINCDS-ADRDA. Work Group under the auspices of Department of Health and Human Services Task Force on Alzheimer's Disease. *Neurology*, 34, 939-944.
American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition. DSM IV, Washington DC.
Namazi K.H., Gwinnup P.B., Zadorozny C.A. (1994). A low intensity exercise/movement program for patients with Alzheimer's disease: The TEMP-AD protocol. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2, 80-92.
Shephard R.J. (1990). The scientific basis of exercise prescribing for the very old. *Journal of the American Geriatrics Society*, 83, 62-70.
Mouzakidis, C., Tsolaki, M., Theodorakis, Y., Efremidou, E., Kambitsis, C. (1999). Exercise program in patients with Alzheimer's disease. In K. Iqbal, D.F. Swaab, B. Winblad, & H.M. Wisniewski (Eds.). *Alzheimer's disease and*

related disorders. John Wiley & Sons Ltd.pp.781-786.

Brill P.A., Drimmer A.M., Morgan L.A., & Gordon N.F. (1995). The feasibility of conducting strength and flexibility programs for elderly nursing home residents with dementia. *The Gerontologist*, 10(2),263-266.

- ΤΙΤΛΟΣ** ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΘΕΡΙΝΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ
- Συγγραφείς:** Κουθούρης Χ., Δανδίκας Χ. & Βακουφάρα, Α.
- Εισαγωγή:** Η παρούσα μελέτη βασισμένη στα κίνητρα συμμετοχής παιδιών σε θερινές κατασκηνώσεις διερευνά και σκιαγραφεί την συνολική μελλοντική συμπεριφορά των κατασκηνωτών έναντι συγκεκριμένης κατασκήνωσης σύμφωνα α) με τον βαθμό ικανοποίησης του κατασκηνωτή από την συμμετοχή του (Satisfaction), β) την κατεύθυνση της προφορικής επικοινωνίας που προτίθεται να διατυπώνει για την συγκεκριμένη κατασκήνωση (Word of Mouth Communications) και γ) τον βαθμό αφοσίωσης του κατασκηνωτή έναντι της συγκεκριμένης κατασκήνωσης (loyalty).
- Μεθοδολογία:** Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τετρακόσια πενήντα τρία (453), παιδιά ηλικίας από 9 έως 14 χρόνων που συμμετείχαν ως κατασκηνωτές σε κατασκήνωση της Β. Ελλάδος. Οι κατασκηνωτές συμπλήρωσαν α) ένα ερωτηματολόγιο στην αρχή της κατασκήνωσης καταγράφοντας την σημαντικότητα 20 κινήτρων – θεμάτων συμμετοχής τους στην κατασκήνωση και β) τρία ερωτηματολόγια: της Ικανοποίησης, της Προφορικής επικοινωνίας και της Αφοσίωσης, μερικές μέρες πριν το τέλος της κατασκήνωσης, που κατέγραφαν την μελλοντική συμπεριφορά των κατασκηνωτών. Το ερωτηματολόγιο των κινήτρων εξέφρασε τους ακόλουθους έξι παράγοντες: α) την ‘εμπειρία της κατασκήνωσης’ 4 θέματα, β) την ‘συνάντηση παλαιών φίλων’ 3 θέματα, γ) την ‘δημιουργία νέων φίλων’ 3 θέματα, δ) την ‘ανεξαρτησία’ 4 θέματα, ε) την ‘συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες’ 3 θέματα και στ) ήταν ‘απόφαση των γονέων μου’ 3 θέματα. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε με τον συντελεστή α του Cronbach ο οποίος είχε αποδεκτές τιμές $\alpha < 0.65$ σε όλες τις υποκλίμακες, εκτός αυτής της απόφασης των γονέων ($\alpha = 0.59$). Το ερωτηματολόγιο της ικανοποίησης – 4 θέματα, (Cronbach’s $\alpha = 0.84$), στηρίχθηκε στους Tian – Cole et al., (2002). Το ερωτηματολόγιο της Προφορικής επικοινωνίας – 3 θέματα, (Cronbach’s $\alpha = 0.86$) και το ερωτηματολόγιο της Αφοσίωσης – 4 θέματα, (Cronbach’s $\alpha = 0.78$), στηρίχθηκε στους Zeithaml et al., (1996), μεταφρασμένο στην ελληνική από τους Αλεξανδρή κ.α., (2001). Για την διερεύνηση της μελλοντικής συμπεριφοράς εφαρμόστηκε ανάλυση παλινδρόμησης.
- Αποτελέσματα:** Οι έξι παράγοντες των κινήτρων εισήχθησαν ως ανεξάρτητες μεταβλητές και ως εξαρτημένες μεταβλητές α) η ικανοποίηση, β) η αφοσίωση και γ) η προφορική επικοινωνία. Στην πρώτη ανάλυση παλινδρόμησης η ικανοποίηση προβλέφθηκε σημαντικά ($F=20.5$, $p < 0.001$), από τους παράγοντες κινήτρων των κατασκηνωτών ερμηνεύοντας το 21% της διακύμανσης ($R=0.46$). Ο παράγοντας της ‘εμπειρίας’ ήταν ο πλέον ισχυρός στην πρόβλεψη ($t=7.5$, $p < 0.001$). Στην επόμενη παλινδρόμηση, η αφοσίωση προβλέφθηκε σε επίπεδο σημαντικότητας ($F=18.5$, $p < 0.001$), ενώ οι δύο ισχυρότερες μεταβλητές πρόβλεψης ήταν: η εμπειρία ($t=6.5$, $p < 0.001$) και οι νέοι φίλοι ($t=2.6$, $p < 0.001$). Το σύνολο των παραγόντων ερμηνεύσε το 20% της διακύμανσης ($R=0.44$). Επίπεδο παρόμοιων προβλέψεων αναδείχθηκαν και στην περίπτωση της προφορικής επικοινωνίας ($R=0.45$, $F=19.7$, $p < 0.001$). Η εμπειρία ($t=7.0$, $p < 0.001$) και οι νέοι φίλοι ($t=2.5$, $p < 0.001$) ήταν οι δύο ισχυρότεροι παράγοντες πρόβλεψης.

Συζήτηση: Ο σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της μελλοντικής συμπεριφοράς κατασκηνωτών σε σχέση με τα κίνητρα που τους οδήγησαν να συμμετάσχουν σε αυτήν την δραστηριότητα αναψυχής. Οι διευθυντές των κατασκηνώσεων και το τμήμα μάρκετινγκ των εταιριών των κατασκηνώσεων πρέπει να αναζητούν τις ομάδες στόχους των κατασκηνωτών τους βασισμένοι σε επικοινωνιακές στρατηγικές που αναδεικνύει η έρευνα. Ο παράγοντας 'απόκτηση εμπειριών' από την συμμετοχή στην κατασκήνωση, αποδείχθηκε ο ισχυρότερος σε όλες τις προβλέψεις έναντι της ικανοποίησης, της προφορικής επικοινωνίας και της αφοσίωσης στην κατασκήνωση, σκιαγραφώντας ταυτόχρονα το επιθυμητό μοντέλο της μελλοντικής κατασκήνωσης. Το μοντέλο αυτό θέλει έμφαση σε αυθόρμητες προκλητικές δράσεις, αποφυγή της μονοτονίας στο πρόγραμμα, αλληλεπίδραση μεταξύ των κατασκηνωτών, μικρές και ευέλικτες ομάδες, καθοδήγηση αλλά όχι σκληρό έλεγχο, και βελτίωση των καναλιών επικοινωνίας κατασκηνωτών και στελεχών κατά την διάρκεια όλου του έτους. Τέλος η προσοχή της διοίκησης της κατασκήνωσης για να παρέχει υπηρεσίες υψηλών προδιαγραφών πρέπει να στραφεί αρχικά στην καταγραφή των σύγχρονων προσδοκιών και επίκαιρων επιθυμιών των κατασκηνωτών, αποφεύγοντας την επανάληψη παραδοσιακών μοντέλων διαχείρισης της κατασκήνωσης.

- Βιβλιογραφία:** Alexandris, K., Dimitriadis, D., & Kasiara, A. (2001). Behavioural consequences of perceived service quality: An exploratory study in the context of private fitness clubs in Greece. *European Sport Management Quarterly*, 1, 251-280.
- Berry, L. (2002). Relationship marketing of services: Perspectives from 1983 and 2000. *Journal of Relationship Marketing*, 1, 59-79.
- Tian-Cole, S., Crompton, J., & Wilson, V. (2002). An empirical investigation of the relationships between service quality, satisfaction and behavioral intentions among visitors to a wildlife refuge. *Journal of Leisure Research*, 34, 1-34.
- Zeithaml, V., Berry, L., & Parasuraman, A. (1996). The behavioural consequences of service quality. *Journal of Marketing*, 60, 31-46

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Συγγραφείς: Πατσιαούρας Α., Πατσοπούλου, Α., Χαριτωνίδα, Μ. & Κεραμίδας, Π.

Εισαγωγή: Η παρούσα εργασία αφορά την προσαρμογή σε Ελληνικό πληθυσμό του ερωτηματολογίου Αυτοεκτίμησης (What I Am Like For College Students των Neemann and Harter (1986).

Μεθοδολογία: Η διαδικασία προσαρμογής του ερωτηματολογίου περιελάμβανε την μετάφραση του από τα αγγλικά στα ελληνικά και αντίστροφα από δίγλωσσους ερευνητές, τον έλεγχο των παραγόντων μέσω της ανάλυσης περιεχομένου από ειδικούς και τέλος τον έλεγχο της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου. Τριάντα τρεις φοιτητές και φοιτήτριες του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο σε δύο φάσεις (pre-post test). Τέσσερις εβδομάδες μετά την 1^η φάση οι συμμετέχοντες ξανασυμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 54 ερωτήματα που αφορούν 13 παράγοντες : δημιουργικότητα (creativity), πνευματική ικανότητα (intellectual ability), ακαδημαϊκή ικανότητα (scholastic competence), εργασιακή ικανότητα (job competence), αθλητική ικανότητα (athletic competence), σωματική εμφάνιση (appearance), ρομαντικές σχέσεις (romantic relationships), κοινωνική αποδοχή (social acceptance), στενές φιλικές σχέσεις (close friendships), οικογενειακές σχέσεις (parent relationships), χιούμορ (humor), ηθικότητα (morality), σφαιρική αυτοεκτίμηση (global self-worth). Οι απαντήσεις δίνονται χρησιμοποιώντας 4-βάθμιες κλίμακες, όπου σε κάθε ερώτημα υπάρχουν δύο προτάσεις αντίθετες μεταξύ τους που συνδέονται με την λέξη "αλλά".

- Αποτελέσματα:** Ο συντελεστής εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α κυμάνθηκε μεταξύ .53 (χιούμορ) και .88 (δημιουργικότητα) στην 1^η μέτρηση και .40 (κοινωνική αποδοχή) και .87 (δημιουργικότητα) στην 2^η μέτρηση, ενώ ο συντελεστής αξιοπιστίας r (test - retest) κυμάνθηκε μεταξύ .34 (στενές φιλικές σχέσεις) και .85 (χιούμορ).
- Συζήτηση:** Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν την εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου Αυτοεκτίμησης για φοιτητές και την ύπαρξη ψυχομετρικών δεικτών και ιδιοτήτων. Οι συντελεστές αξιοπιστίας κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα. Το προσαρμοσμένο στον ελληνικό πληθυσμό ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές έρευνες με συμμετέχοντες φοιτητές / τριες.
- Βιβλιογραφία:** Θεοδωράκου, Κ., & Ζέρβας, Ι. (2000). Προσαρμογή του ερωτηματολογίου αυτοεκτίμησης (What I Am Like - SPCC). Ψυχουντάκη, Μ., & Ζέρβας, Ι. (Εκδ.) *Έρευνα και εφαρμογές στην Άσκηση και τον Αθλητισμό, 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Πρακτικά Συνεδρίου*, 69-72.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Neemann, J., and Harter, S. (1986). *Manual for the self-perception profile for college students*. University of Denver, USA.

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΓΕΝΙΚΕΥΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- Συγγραφείς:** Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Μιχαηλίδου, Σ.Δ.
- Εισαγωγή:** Στην παρούσα εργασία παρουσιάζονται δεδομένα της διαχωριστικής εγκυρότητας και εγκυρότητας γενικευσιμότητας (Messic, 1995) της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2004) η οποία αξιολογεί το βαθμό στον οποίο οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες της αυτονομίας, ικανότητας, και σχέσεων με άλλους που προτείνονται από τη Θεωρία του Αυτο-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 2000) ικανοποιούνται στο χώρο της άσκησης. Συγκεκριμένα αξιολογήθηκε (α) εάν οι τρεις παράγοντες της κλίμακας αποτελούν συσχετισμένες αλλά διαφορετικές έννοιες, (β) εάν η παραγοντική δομή της κλίμακας γενικεύεται ανά τα δείγματα διερεύνησης και εγκυροποίησης.

Μεθοδολογία: *Δείγμα Διερεύνησης*

Το δείγμα διερεύνησης αποτελούσαν 508 ασκούμενοι ηλικίας 18-55 ετών ($M = 30.06$, $SD = 8.13$) από πέντε μεγάλα γυμναστήρια της Θεσσαλονίκης. Η συχνότητα συμμετοχής τους ήταν από 1 έως 7 φορές την εβδομάδα ($M = 3.82$, $SD = 1.16$). Υπήρχαν 254 (50%) άντρες και 254 (50%) γυναίκες. Εκατόν δύο άτομα (20.1%) ασχολούνταν με ομαδικές δραστηριότητες όπως τάξεις αεροβικής, 313 (61.6%) γυμνάζονταν με βάρη, και 93 άτομα (18.3%) ήταν εμπλεγμένοι και στις δύο προηγούμενες δραστηριότητες.

Δείγμα Εγκυροποίησης

Το δείγμα εγκυροποίησης αποτελούνταν από 504 ασκούμενους ηλικίας 18-65 ετών ($M = 28.92$, $SD = 8.45$). Υπήρχαν 246 (48.8%) άντρες και 258 (51.2%) γυναίκες. Η συχνότητα συμμετοχής τους εβδομαδιαίως ήταν από 1 έως 7 ημέρες. Εκατόν εννέα άτομα (21.6%) συμμετείχαν σε ομαδικές δραστηριότητες όπως τάξεις αεροβικής, 280 γυμνάζονταν με βάρη (55.6%) και 108 (21.4%) ήταν εμπλεγμένοι σε δραστηριότητες συνδιαστικές των δύο.

Διαδικασία

Αρχικά ενημερώθηκαν οι υπεύθυνοι των γυμναστηρίων για τον σκοπό της μελέτης και αφού έδωσαν την συγκατάθεσή τους για τη συλλογή δεδομένων

προσεγγίσθηκαν οι συμμετέχοντες από τους οποίους ζητήθηκε να συμμετέχουν στην έρευνα. Αρχικά υπέγραψαν μία δήλωση συγκατάθεσης συμμετοχής και έπειτα συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια. Στο τέλος της συμπλήρωσης η ερευνήτρια τους ευχαρίστησε για τη συμμετοχή τους.

Στατιστικά Τεστ

Πρώτα, εξετάστηκαν οι συσχετίσεις ανάμεσα στους παράγοντες του ερωτηματολογίου και έπειτα εξετάστηκε η διαχωριστική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Αυτό επιτεύχθηκε συγκρίνοντας μοντέλα επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης δύο παραγόντων και ενός παράγοντα με το μοντέλο τριών παραγόντων.

Επίσης, για να εξεταστεί η εγκυρότητα γενικευσιμότητας της κλίμακας, υπολογίσθηκαν τεστ παραγοντικής ισοδυναμίας (factorial invariance) χρησιμοποιώντας την τεχνική των δομημένων εξισώσεων (structural equation modeling) με το πρόγραμμα EQS. Πέντε μοντέλα εξετάστηκαν μέσω αναλύσεων πολλαπλών δειγμάτων (multi-sample analysis). Το πρώτο μοντέλο (Μοντέλο 1) χρησιμοποιήθηκε ως η βάση των μοντέλων που ακολούθησαν και στο οποίο δεν υπήρχαν περιορισμοί ισοδυναμίας. Στο δεύτερο μοντέλο (Μοντέλο 2) προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στις παραγοντικές φορτίσεις των ερωτήσεων για να εξεταστεί η υπόθεση ότι οι παραγοντικές φορτίσεις είναι ισοδύναμες στα δύο δείγματα. Στο τρίτο μοντέλο (Μοντέλο 3) προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στις συν-διακυμάνσεις των παραγόντων μεταξύ τους για να εξεταστεί η υπόθεση ότι οι συν-διακυμάνσεις των παραγόντων είναι ισοδύναμες ανά δείγματα. Στο τέταρτο μοντέλο (Μοντέλο 4) προστέθηκαν περιορισμοί στις διακυμάνσεις των παραγόντων και εξετάστηκε η υπόθεση ότι οι διακυμάνσεις των παραγόντων δεν διαφέρουν ανά δείγμα. Τέλος στο πέμπτο μοντέλο (Μοντέλο 5) προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στα λάθη μέτρησης των ερωτήσεων όπου εξετάστηκε η υπόθεση ότι τα λάθη μέτρησης των ερωτήσεων της κλίμακας είναι ισοδύναμα ανά δείγματα.

Αποτελέσματα:

Συσχετίσεις Παραγόντων και Διαχωριστική Εγκυρότητα

Οι συσχετίσεις των παραγόντων στο δείγμα εγκυροποίησης ήταν: Αυτονομία/Ικανότητα = .76, Αυτονομία/Σχέσεις = .48, και Ικανότητα/Σχέσεις = .55. Υπολογισμός των μοντέλων δύο παραγόντων και ενός παράγοντα στο δείγμα εγκυροποίησης έδειξαν ότι παρά τις μεγάλες συσχετίσεις ανάμεσα στους παράγοντες το μοντέλο τριών παραγόντων ταίριαζε στατιστικώς καλύτερα στα δεδομένα συγκριτικά με τα άλλα μοντέλα. Μοντέλο 3 παραγόντων: $\chi^2 = 122.28$, $df = 51$, NNFI = .97, CFI = .97, RMSEA = .05, 90% CI = .04-.06, Αυτονομία/ικανότητα: $\chi^2 = 284.34$, $df = 53$, NNFI = .91, CFI = .93, RMSEA = .09, 90% CI = .08-.10, Αυτονομία/σχέσεις: $\chi^2 = 859.57$, $df = 53$, NNFI = .70, CFI = .76, RMSEA = .17, 90% CI = .16-.18, Ικανότητα/σχέσεις: $\chi^2 = 660.81$, $df = 53$, NNFI = .77, CFI = .82, RMSEA = .15, 90% CI = .14-.16, Μοντέλο 1 παράγοντα: $\chi^2 = 1172.47$, $df = 54$, NNFI = .60, CFI = .67, RMSEA = .20, 90% CI = .19-.21. Όλα τα τεστ χ τετραγώνων σύγκρισης του μοντέλου 3 παραγόντων με τα υπόλοιπα μοντέλα υποστήριξε το μοντέλο 3 παραγόντων ως το καλύτερο.

Παραγοντική Ισοδυναμία

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δύο φορτίσεις (3η αυτονομίας, 4η ικανότητας) βρέθηκαν να διαφέρουν ανά δείγμα όπως και η συν-διακύμανση των παραγόντων Ικανότητας και Σχέσεων. Οι διακυμάνσεις των παραγόντων δεν διέφεραν ενώ τρία λάθη μέτρησης βρέθηκαν επίσης να διαφέρουν. Οι δείκτες επάρκειας των μοντέλων ήταν οι ακόλουθοι. Μοντέλο 1: $\chi^2 = 288.72$, $df = 102$, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .04, 90% CI = .03-.04, Μοντέλο 2: $\chi^2 = 288.72$, $df = 102$, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .04, 90% CI = .03-.04, Μοντέλο 3: $\chi^2 = 332.97$, $df = 117$, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .04, 90% CI = .03-.04, Μοντέλο 4: $\chi^2 = 332.97$, $df = 117$, NNFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .04, 90% CI = .03-.04, Μοντέλο 5: $\chi^2 = 360.44$, $df = 126$, NNFI = .96, CFI = .96, RMSEA = .04, 90% CI = .03-.04. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι

παρά το γεγονός ότι τα μοντέλα με τους περισσότερους περιορισμούς ήταν στατιστικώς χειρότερα, οι ψηλοί δείκτες επάρκειας όλων των μοντέλων υποστήριξαν σε μεγάλο βαθμό την ισοδυναμία της παραγοντικής δομής της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση ανάμεσα στα δείγματα διερεύνησης και εγκυροποίησης.

Συζήτηση: Η παρούσα εργασία έδειξε ότι οι παράγοντες της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση μετρούν συσχετισμένες αλλά διαφορετικές έννοιες και ότι η παραγοντική δομή της κλίμακας γενικεύτηκε σε μεγάλο βαθμό ανά τα δείγματα διερεύνησης και εγκυροποίησης. Έτσι τα αποτελέσματα υποστήριξαν σε μεγάλο βαθμό μέρος της δομικής εγκυρότητας και την εγκυρότητα γενικευσιμότητας της κλίμακας (Messick, 1995).

Βιβλιογραφία: Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
Messick, S. (1995). Validity of psychological assessment: Validation of inferences from persons' responses and performances as scientific inquiry into score meaning. *American Psychologist*, 50, 741-749.
Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. D. (2004). *On the assessment of autonomy, competence, and relatedness among Hellenic exercise participants: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)*. Manuscript submitted for publication.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: **ΙΣΟΔΥΝΑΜΙΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑ ΦΥΛΟ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ**

Συγγραφείς: Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Μιχαηλίδου, Σ. Δ.

Εισαγωγή: Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει (α) την επάρκεια της παραγοντικής δομής της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2004) ανά φύλο και (β) το βαθμό στον οποίο η παραγοντική δομή της κλίμακας είναι ισοδύναμη ανά φύλο. Η κλίμακα αξιολογεί τον βαθμό στον οποίο ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες της αυτονομίας, της ικανότητας και των σχέσεων (Deci & Ryan, 1985, 2000) σε Έλληνες ασκούμενους.

Μεθοδολογία: *Συμμετέχοντες και Ανάλυση Δεδομένων*

Αρχικά, όλοι οι άντρες από δύο μεικτά δείγματα ασκούμενων σε ιδιωτικά γυμναστήρια 504 και 508 ατόμων αντίστοιχα, τοποθετήθηκαν σε μία ομάδα και οι γυναίκες σε άλλη ομάδα. Οι άντρες ήταν 500 και οι γυναίκες 512. Πρώτα εξετάστηκε η παραγοντική δομή της κλίμακας ξεχωριστά για τους άντρες και τις γυναίκες. Ταυτόχρονα εξετάστηκαν οι παραγοντικές φορτίσεις των μοντέλων ανά φύλο όπως και οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των υποκλιμάκων. Έπειτα εξετάστηκε ο βαθμός της παραγοντικής ισοδυναμίας της κλίμακας ανά φύλο.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης έδειξαν ότι το μοντέλο τριών παραγόντων (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις) εμφάνισε ικανοποιητικούς δείκτες επάρκειας ξεχωριστά για τους άντρες και τις γυναίκες. Συγκεκριμένα για τους άντρες οι δείκτες ήταν: $\chi^2 = 126.50$, $p < .001$, $df = 51$, NNFI = .97, CFI = .97, RMSEA = .05, και 90% CI = .04-.06. Για τις γυναίκες οι δείκτες ήταν $\chi^2 = 101.82$, $p < .001$, $df = 51$, NNFI = .98, CFI = .98, RMSEA = .04, και 90% CI = .03-.05. Οι φορτίσεις για τους άντρες κυμάνθηκαν από .63 έως .91 και για τις γυναίκες από .55 έως .90. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής

ήταν για τους άντρες .82, .82, και .92 για τις υπο-κλίμακες της αυτονομίας, ικανότητας, και σχέσεων ενώ για τις γυναίκες ήταν .85, .79, και .91 αντίστοιχα. Για να εξεταστεί η εγκυρότητα γενικευσιμότητας της κλίμακας ανά φύλο, υπολογίστηκαν τεστ παραγοντικής ισοδυναμίας με την τεχνική των δομημένων εξισώσεων και το πρόγραμμα EQS (Bentler, 1995). Πέντε μοντέλα εξετάστηκαν μέσω της ανάλυσης πολλαπλών δειγμάτων (multi-sample analysis). Το Μοντέλο 1 χρησιμοποιήθηκε ως η βάση των μοντέλων που ακολούθησαν και στο οποίο δεν υπήρχαν περιορισμοί ισοδυναμίας. Στο Μοντέλο 2 προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στις παραγοντικές φορτίσεις των ερωτήσεων για να εξεταστεί η υπόθεση ότι οι παραγοντικές φορτίσεις είναι ισοδύναμες ανά φύλο. Στο Μοντέλο 3 προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στις συν-διακυμάνσεις των παραγόντων για να εξεταστεί η υπόθεση ότι οι συν-διακυμάνσεις των παραγόντων δεν διαφέρουν ανά φύλο. Στο Μοντέλο 4 προστέθηκαν περιορισμοί στις διακυμάνσεις των παραγόντων και εξετάστηκε η υπόθεση ότι οι διακυμάνσεις των παραγόντων είναι ισοδύναμες ανά φύλο. Τέλος στο Μοντέλο 5 προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στα λάθη μέτρησης των ερωτήσεων όπου εξετάστηκε η υπόθεση ότι τα λάθη μέτρησης των ερωτήσεων της κλίμακας είναι ισοδύναμα ανά φύλο.

Οι δείκτες επάρκειας των μοντέλων ήταν οι ακόλουθοι.

Μοντέλο 1: $\chi^2 = 228.32$, $df = 102$, NNFI = .97, CFI = .98, RMSEA = .03, 90% CI = .02-.04.

Μοντέλο 2: $\chi^2 = 265.45$, $df = 114$, NNFI = .97, CFI = .97, RMSEA = .03, 90% CI = .03-.04.

Μοντέλο 3: $\chi^2 = 276.70$, $df = 117$, NNFI = .97, CFI = .97, RMSEA = .03, 90% CI = .03-.04.

Μοντέλο 4: $\chi^2 = 276.70$, $df = 117$, NNFI = .97, CFI = .97, RMSEA = .03, 90% CI = .03-.04.

Μοντέλο 5: $\chi^2 = 315.80$, $df = 129$, NNFI = .97, CFI = .97, RMSEA = .03, 90% CI = .03-.04.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η 3η ερώτηση της αυτονομίας και η 4η της ικανότητας αποδείχτηκαν μη ισοδύναμες ανά φύλο. Οι συν-διακυμάνσεις ανάμεσα στην Αυτονομία και την Ικανότητα και την Ικανότητα με τις Σχέσεις ήταν διαφορετικές ανά φύλο. Επίσης, όλες οι διακυμάνσεις των παραγόντων ήταν ισοδύναμες ανά φύλο ενώ 3 διακυμάνσεις λαθών ήταν διαφορετικές ανά φύλο. Αυτές ανήκαν στην 4η ερώτηση του παράγοντα "Αυτονομία" και στη 2η και 4η ερώτηση του παράγοντα "Σχέσεις". Σε γενικές γραμμές τα αποτελέσματα έδειξαν ένα μεγάλο βαθμό ισοδυναμίας της παραγοντικής δομής της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση ανά φύλο ασκούμενων.

Συζήτηση: Η παρούσα εργασία έδειξε ότι η δομή 3 παραγόντων της Κλίμακας Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση υποστηρίχθηκε ξεχωριστά σε άντρες και γυναίκες ασκούμενους ενώ οι παραγοντικές φορτίσεις ανά μοντέλο φύλου όπως και οι δείκτες εσωτερικής συνοχής της κλίμακας ανά φύλο ήταν ικανοποιητικές. Τέλος, η εξέταση του βαθμού της παραγοντικής ισοδυναμίας ανά φύλο έδειξε ότι η παραγοντική δομή της κλίμακας είναι σε μεγάλο βαθμό ισοδύναμη ανά φύλο ασκούμενων σε ιδιωτικά γυμναστήρια.

Βιβλιογραφία: Bentler, P.M. (1995). *EQS: Structural equations program manual*. Los Angeles: BMDP Software.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. D. (2004). *On the assessment of autonomy, competence, and relatedness among Hellene exercise participants: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)*.

Manuscript submitted for publication.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΓΕΝΙΚΕΥΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗΣ ΙΣΟΔΥΝΑΜΙΑΣ ΑΝΑ ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Συγγραφείς: Βλαχόπουλος, Σ. Π. & Μουστάκα, Φ. Χ.

Εισαγωγή: Στην παρούσα εργασία παρουσιάζονται και συζητούνται αρχικές αποδείξεις της εγκυρότητας γενικευσιμότητας (Messic, 1995) της Κλίμακας Αυτο-ρύθμισης στην Άσκηση η οποία αξιολογεί τους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς Ελλήνων για συμμετοχή σε άσκηση σύμφωνα με τη Θεωρία του Αυτο-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000, Ryan & Deci, 2000). Συγκεκριμένα αξιολογείται ο βαθμός ισοδυναμίας της παραγοντικής δομής της κλίμακας ανάμεσα στο δείγμα στο οποίο επιλέχθηκαν οι ερωτήσεις της κλίμακας (δείγμα διερεύνησης) και στο δείγμα στο οποίο έγινε η εγκυροποίηση της κλίμακας (δείγμα εγκυροποίησης). Αυτό είναι σημαντικό διότι υπάρχει ο κίνδυνος οι επιλεγμένες ερωτήσεις από το δείγμα διερεύνησης να σχηματίζουν μια παραγοντική δομή που να μην υποστηρίζεται από δεδομένα άλλων δειγμάτων.

Μεθοδολογία: *Δείγμα Διερεύνησης*

Δεδομένα συλλέχθηκαν από 22 ιδιωτικά γυμναστήρια από ένα ευρύ φάσμα πόλεων της βορείου και νοτίου Ελλάδος. Το δείγμα αποτελούσαν 543 ασκούμενοι. Υπήρχαν 190 άντρες (35%) και 353 γυναίκες (65%). Η ηλικία τους κυμάνθηκε από 18 έως 57 έτη ($M = 30.20$, $SD = 9.74$). Η εμπειρία τους στην άσκηση κυμάνθηκε από 1 έως 30 έτη ($M = 6.63$, $SD = 5.57$) ενώ ο μέσος όρος της συχνότητας εβδομαδιαίας συμμετοχής ήταν 3.54 ($SD = 1.02$). Ο μέσος όρος διάρκειας της ημερήσιας άσκησης ήταν 80.30 λεπτά ($SD = 27.58$), δηλ. περίπου μια ώρα και είκοσι λεπτά. Ανάμεσα στους συμμετέχοντες 298 (54.88%) συμμετείχαν σε τάξεις αεροβικής και 254 (45.12%) σε προγράμματα άσκησης με βάρη.

Δείγμα Εγκυροποίησης

Δεδομένα συλλέχθηκαν από 35 γυμναστήρια της βορείου Ελλάδος. Το δείγμα αποτέλεσαν 560 ασκούμενοι που παρακολουθούσαν ιδιωτικά γυμναστήρια. Υπήρχαν 228 άνδρες (40.71%) και 332 γυναίκες (59.29%). Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε από 18 έως 60 έτη ($M = 28.21$, $SD = 8.14$). Η γενική εμπειρία τους στην άσκηση κυμάνθηκε από 0 έως 30 έτη ($M = 6.29$, $SD = 5.42$). Οι συμμετέχοντες ασκούσαν από μία έως επτά φορές την εβδομάδα ($M = 3.5$, $SD = 1.00$) και από 30 έως 240 λεπτά τη φορά ($M = 82.52$, $SD = 26.07$), δηλ. περίπου μία ώρα και είκοσι λεπτά περίπου.

Για να εξεταστεί η εγκυρότητα γενικευσιμότητας της κλίμακας υπολογίσθηκαν τεστ παραγοντικής ισοδυναμίας (factorial invariance) χρησιμοποιώντας την τεχνική των δομημένων εξισώσεων (structural equation modeling) με το πρόγραμμα EQS (Bentler, 1995). Πέντε μοντέλα εξετάστηκαν μέσω της ανάλυσης πολλαπλών δειγμάτων (multi-sample analysis). Το πρώτο μοντέλο (Μοντέλο 1) πολλαπλών δειγμάτων χρησιμοποιήθηκε ως η βάση των μοντέλων που ακολούθησαν και στο οποίο δεν υπήρχαν περιορισμοί ισοδυναμίας. Στο δεύτερο μοντέλο (Μοντέλο 2) προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στις παραγοντικές φορτίσεις των ερωτήσεων για να εξεταστεί η υπόθεση ότι οι παραγοντικές φορτίσεις είναι ισοδύναμες ανά δείγματα. Στο τρίτο μοντέλο (Μοντέλο 3) προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στις συν-διακυμάνσεις των παραγόντων μεταξύ τους για να εξεταστεί η υπόθεση ότι οι συν-διακυμάνσεις των παραγόντων δεν διαφέρουν ανά δείγματα. Στο τέταρτο μοντέλο (Μοντέλο 4) προστέθηκαν περιορισμοί στις διακυμάνσεις των παραγόντων και εξετάστηκε η υπόθεση ότι οι διακυμάνσεις των παραγόντων

είναι ισοδύναμες ανά δείγματα. Τέλος στο πέμπτο μοντέλο (Μοντέλο 5) προστέθηκαν περιορισμοί ισοδυναμίας στα λάθη μέτρησης των ερωτήσεων όπου εξετάστηκε η υπόθεση ότι τα λάθη μέτρησης των ερωτήσεων της κλίμακας είναι ισοδύναμα ανά δείγματα.

- Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 15 από τις 28 φορτίσεις ήταν ισοδύναμες, 16 από τις 21 συν-διακυμάνσεις των παραγόντων ήταν ισοδύναμες, 4 από τις 7 διακυμάνσεις ήταν ισοδύναμες, ενώ 14 από τα 28 λάθη μέτρησης ήταν ισοδύναμα ανά δείγματα. Οι δείκτες επάρκειας των μοντέλων ήταν οι ακόλουθοι. Μοντέλο 1: $\chi^2 = 1758.75$, $df = 658$, NNFI = .91, CFI = .92, SRMR = .04, RMSEA = .03, 90% CI = .03 - .04. Μοντέλο 2: $\chi^2 = 1988.46$, $df = 686$, NNFI = .90, CFI = .91, SRMR = .07, RMSEA = .04, 90% CI = .03 - .04. Μοντέλο 3: $\chi^2 = 2057.15$, $df = 707$, NNFI = .90, CFI = .90, SRMR = .08, RMSEA = .04, 90% CI = .04 - .04. Μοντέλο 4: $\chi^2 = 2057.07$, $df = 707$, NNFI = .90, CFI = .90, SRMR = .08, RMSEA = .04, 90% CI = .04 - .04. Μοντέλο 5: $\chi^2 = 2801.31$, $df = 735$, NNFI = .85, CFI = .85, SRMR = .10, RMSEA = .05, 90% CI = .04 - .05. Σε γενικές γραμμές τα αποτελέσματα έδειξαν ένα μεγάλο βαθμό ισοδυναμίας της παραγοντικής δομής της Κλίμακας Αυτο-ρύθμισης στην Άσκηση ανάμεσα στα δείγματα διερεύνησης και εγκυροποίησης.
- Συζήτηση:** Η παρούσα εργασία παρουσίασε τα αποτελέσματα της εξέτασης του βαθμού στον οποίο η παραγοντική δομή της Κλίμακας Αυτο-ρύθμισης στην Άσκηση γενικεύεται ανά δείγματα Ελλήνων ασκούμενων. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν σε ικανοποιητικό βαθμό την ισοδυναμία της παραγοντικής δομής της κλίμακας ανά τα δείγματα διερεύνησης και εγκυροποίησης ασκούμενων υποστηρίζοντας σε ικανοποιητικό βαθμό την εγκυρότητα γενικευσιμότητας της κλίμακας (Messick, 1995).
- Βιβλιογραφία:** Bentler, P. M. (1995). *EQS structural equations program manual*. Los Angeles, CA: BMDP Statistical Software.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Messick, S. (1995). Validity of psychological assessment: Validation of inferences from persons' responses and performances as scientific inquiry into score meaning. *American Psychologist*, 50, 741-749.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Vlachopoulos, S. P., & Moustaka, F. C. (2004). *Assessing exercise regulations among Hellene exercise participants: The Self-Regulation in Exercise Scale (SERES)*. Manuscript submitted for publication.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Συγγραφείς: Μουστάκα, Φ. Χ. & Βλαχόπουλος, Σ. Π.

Εισαγωγή: Η εξωτερική εγκυρότητα της Κλίμακας Αυτο-ρύθμισης στην Άσκηση (Vlachopoulos & Moustaka, 2004) και η σταθερότητα των μέσων όρων των

υποκλιμάκων της στον χρόνο εξετάστηκαν σε δύο μελέτες. Σκοπός της Μελέτης 1 ήταν: (α) να εξεταστούν οι συσχετίσεις της κλίμακας με μία σειρά από εξωτερικές μεταβλητές που αποτελούν επιπτώσεις παρακίνησης, για να διερευνηθεί η εξωτερική εγκυρότητα της κλίμακας. Οι ερευνητικές υποθέσεις που εξετάστηκαν ήταν οι εξής: (α) οι θετικές εξωτερικές μεταβλητές θα έχουν αυξανόμενα εντονότερη θετική σχέση καθώς μεταβαίνουμε προς τους περισσότερο αυτο-καθοριζόμενους τύπους ρύθμισης συμπεριφοράς στο συνεχές του αυτοκαθορισμού, (β) οι θετικές εξωτερικές μεταβλητές θα έχουν αρνητική σχέση με την έλλειψη παρακίνησης, και την εξωτερική ρύθμιση, αδύναμη σχέση με την εσωτερική πίεση και θετική συσχέτιση με τους αυτο-καθοριζόμενους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς, (γ) η μεταβλητή «εξωτερική εστία ελέγχου» προβλέπεται να έχει θετικές συσχετίσεις με την έλλειψη παρακίνησης και την εξωτερική ρύθμιση και αδύναμες σχέσεις με τους υπόλοιπους τύπους ρύθμισης συμπεριφοράς.

Σκοπός της Μελέτης 2 ήταν να εξετάσει την σταθερότητα των μέσων όρων των υποκλιμάκων στον χρόνο για να εξεταστεί η ιδιότητα της κλίμακας να αξιολογεί τους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς σε επίπεδο πεδίου. Η υπόθεση που εξετάστηκε ήταν ότι οι μέσοι όροι των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου θα παραμείνουν σταθεροί σε ένα διάστημα επαναξιολόγησης τεσσάρων εβδομάδων.

Μεθοδολογία:

Για την Μελέτη 1 χρησιμοποιήθηκαν δύο ξεχωριστά δείγματα. Το πρώτο δείγμα (δείγμα διερεύνησης) αποτέλεσαν 543 ασκούμενοι. Το δεύτερο δείγμα (δείγμα εγκυροποίησης) αποτέλεσαν 560 ασκούμενοι.

Για την εξέταση της εξωτερικής εγκυρότητας (external validity) της κλίμακας στο πρώτο δείγμα χρησιμοποιήθηκαν οι εξής μεταβλητές: η «αντιλαμβανόμενη ικανότητα στην άσκηση» (perceived competence) υπο-κλίμακα του Physical Self-Perception Profile (PSPP; Fox & Corbin, 1989), η «συγκέντρωση στην άσκηση» (concentration) υπο-κλίμακα του Trait Flow Scale (TFS; Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998), η «ευχαρίστηση - εσωτερικό ενδιαφέρον» (enjoyment – intrinsic interest) υπο-κλίμακα του Intrinsic Motivation Inventory (IMI; McAuley, Duncan, & Tammen, 1989; Ryan, 1982), η «εσωτερική και εξωτερική εστία ελέγχου» από την κλίμακα «Εστία Ελέγχου Αθλητικής Συμπεριφοράς» (Θεοδωράκης, 1993) και η «συχνότητα άσκησης ανά εβδομάδα». Για την εξέταση της εξωτερικής εγκυρότητας στο δεύτερο δείγμα χρησιμοποιήθηκαν όλες οι παραπάνω μεταβλητές και επιπλέον: η «ευχαρίστηση στην άσκηση» χρησιμοποιώντας τις τέσσερις ερωτήσεις της υπο-κλίμακας “αθλητική ευχαρίστηση” του “Μοντέλου Δέσμευσης στον Αθλητισμό” (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993; Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler, 1993; Carpenter, Scanlan, Simons, & Lobel, 1993) τροποποιημένες για το χώρο της άσκησης. Συνολικά χρησιμοποιήθηκαν επτά μεταβλητές. Γνωστικού τύπου επακόλουθα θεωρούνται η συγκέντρωση, η εσωτερική και η εξωτερική εστία ελέγχου, συναισθηματικού τύπου η ευχαρίστηση και συμπεριφορικού τύπου η συχνότητα συμμετοχής / εβδομάδα. Η αντιληπτή ικανότητα θεωρείται καθοριστικός παράγοντας των επιπέδων αυτο-καθορισμού (Vallerand 1997; 2001).

Στη Μελέτη 2 χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 64 ασκούμενων το οποίο κλήθηκε να απαντήσει στην Κλίμακα Αυτο-ρύθμισης στην Άσκηση δύο φορές σε διάστημα τεσσάρων εβδομάδων.

Αποτελέσματα:

Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων (Pearson correlations) των υπο-κλιμάκων με τις εξωτερικές μεταβλητές επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις για την εξωτερική εγκυρότητα της κλίμακας και στα 2 δείγματα. Συγκεκριμένα η «αντιλαμβανόμενη ικανότητα» και οι μεταβλητές που αποτελούν θετικά επακόλουθα παρακίνησης είχαν αρνητική σχέση με την έλλειψη παρακίνησης και την εξωτερική ρύθμιση, αδύναμη σχέση με την εσωτερική πίεση και οι συσχετίσεις με τις υπόλοιπες μεταβλητές ήταν αυξανόμενα θετικές καθώς

μεταβαίνουμε από την αναγνωρίσιμη ρύθμιση στους τύπους εσωτερικής παρακίνησης. Η «εξωτερική εστία ελέγχου» είχε θετική σχέση με την έλλειψη παρακίνησης και την εξωτερική ρύθμιση και καθόλου σχέση με τις υπόλοιπες μεταβλητές. Η «συχνότητα συμμετοχής / εβδομάδα» είχε θετική σχέση με τις περισσότερο αυτο-καθοριζόμενες μορφές ρύθμισης της συμπεριφοράς όπως την ολοκληρωμένη ρύθμιση και τους τύπους της εσωτερικής παρακίνησης. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των εξωτερικών μεταβλητών κυμάνθηκαν από .75 έως .94.

Στη Μελέτη 2 τα αποτελέσματα του συντελεστή intra-class coefficient κυμάνθηκαν από .72 έως .95 αναδεικνύοντας ικανοποιητικά επίπεδα σταθερότητας των μέσων όρων των υπο-κλιμάκων στον χρόνο (Vincent, 1995) επιβεβαιώνοντας έτσι τις υποθέσεις.

Συζήτηση: Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων της Μελέτης 1 συμφωνούν με αυτά άλλων ερευνών (Wilson, Rodgers & Fraser, 2002; Li, 1999) όπου οι σχέσεις των εξωτερικών μεταβλητών που αποτελούν θετικά επακόλουθα παρουσιάζουν μία διαδοχική θετική αύξηση καθώς μεταβαίνουμε από τους λιγότερο στους περισσότερο αυτοκαθοριζόμενους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς στην άσκηση και το αντίθετο για τα αρνητικά επακόλουθα.

Τα αποτελέσματα της Μελέτης 2 υποστηρίζουν την ιδιότητα της κλίμακας να αξιολογεί τους τύπους ρύθμισης συμπεριφοράς σε επίπεδο πεδίου.

- Βιβλιογραφία:** Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Simons, J. P., & Lobel, M. (1993). A test of the Sport Commitment Model using structural equation modeling. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 119-133.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 408-430.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 358-378.
- Li, F. (1999). The Exercise Motivation Scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 97-115.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 60*, 48-58.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*, 450-461.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 1-15.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 16-38.
- Vincent, W. J. (1995). *Statistics in kinesiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., & Fraser, S. N. (2002). Examining the psychometric properties of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 6*, 1-21.
- Θεοδωράκης, Γ. (1993). «Ποιος ευθύνεται; Οι άλλοι, όχι εμείς». Εστία ελέγχου της αθλητικής συμπεριφοράς. *Άθληση και Κοινωνία, 7*, 17-34.
- Vlachopoulos, S. P., & Moustaka, F. C. (2004). *Assessing exercise regulations among Hellene exercise participants: The Self-Regulation in Exercise Scale (SERES)*. Manuscript submitted for publication.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Συγγραφείς: Νάτσης Π., Αντωνίου Γ., & Χατζηγεωργιάδης Α.

Εισαγωγή: Η αλλαγή διάθεσης, ειδικά η βραχυπρόθεσμη, είναι ένα επακόλουθο σε πολλές συνεδρίες άσκησης (Berger et al., 2002, p64). Σύμφωνα με τους McNair, et al. (1992) η διάθεση συνίσταται σε ένα πλήθος "παροδικών, κυμαινόμενων συναισθηματικών καταστάσεων," θετικών και αρνητικών. Κατά διαστήματα, οι ισχυρές διαθέσεις εμφανίζονται να είναι σημαντικότερες στον έλεγχο της ζωής από τα ίδια τα γεγονότα. Σε αυτές τις στιγμές φαίνεται ότι οι διαθέσεις όχι μόνο επηρεάζουν τα συναισθήματα αλλά επίσης και τις περισσότερες σκέψεις (Thayer, 1989, p. 3). Λόγω της σημασίας της διάθεσης, η αυτορύθμισή της είναι ένα ουσιαστική για μια καλύτερη ζωή. Η συνειδητή μεταβολή των διαθέσεών μας μπορεί να βοηθήσει στην καθιέρωση υγιεινών συνηθειών και τρόπου ζωής, να ενισχύσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, και να ενισχύσει το κέφι για τη ζωή (Berger et al., 2002). Σκοπός της έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης μιας συνεδρίας χορού στη διάθεση ενηλίκων ατόμων.

Μεθοδολογία: *Συμμετέχοντες.* Στην έρευνα συμμετείχαν 48 άτομα, (15 άντρες, 33 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 32.21 χρόνια (± 11.43) που πήραν μέρος σε συνεδρία χορού διάρκειας 90 λεπτών. Από τους συμμετέχοντες οι 21 δήλωσαν ότι ήταν αρχάριοι και οι 27 προχωρημένοι.

Όργανα μέτρησης.

Η αξιολόγηση της διάθεσης έγινε με το ερωτηματολόγιο Προφίλ Επιπέδου Διάθεσης (Zervas, et al., 1993), το οποίο αποτελεί προσαρμογή του Profile Of Mood States (McNair, et al., 1992) στην Ελληνική γλώσσα. Το Προφίλ Επιπέδου Διάθεσης (ΠΕΔ) περιλαμβάνει 37 θέματα τα οποία αξιολογούν έξι διαστάσεις της διάθεσης: άγχος, θυμός, κούραση, κατάθλιψη, ζωντάνια, σύγχυση. Τα σκορ των έξι υποκλιμάκων μπορούν να υπολογιστούν ανεξάρτητα το ένα από το άλλο για να διαμορφώσουν ένα προφίλ διάθεσης, ή να συνδυαστούν σε ένα τελικό σκορ συνολικού επιπέδου διάθεσης. Το συνολικό επίπεδο διάθεσης αντανακλά τη συνολική κατάσταση ενός ατόμου και διαμορφώνεται με την πρόσθεση των πέντε «αρνητικών» υποκλιμάκων της διάθεσης (άγχος, θυμός, κούραση, κατάθλιψη, σύγχυση) και την αφαίρεση της «θετικής» υποκλίμακας της ζωτικότητας. Ακόμα και αν οι πέντε από τις έξι υποκλίμακες αντανακλούν ανεπιθύμητα σκορ διάθεσης, τα σκορ σ' αυτό το ερωτηματολόγιο μπορούν να αντανακλούν επιθυμητές μεταβολές στη διάθεση. *Διαδικασία.* Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ΠΕΔ 5 λεπτά πριν και αμέσως μετά από μία συνεδρία χορού διάρκειας 90 λεπτών.

Αποτελέσματα: *Συνολικό προφίλ.* Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης εκτελέστηκαν για να εξεταστούν οι μεταβολές διάθεσης, τόσο για το συνολικό προφίλ διάθεσης, όσο και για τις επιμέρους υποκλίμακες, σε σχέση με το φύλο και το επίπεδο των συμμετεχόντων. Για το συνολικό προφίλ διάθεσης, τα αποτελέσματα έδειξαν πτώση στα σκορ του ΠΕΔ (βελτίωση διάθεσης), μετά το τέλος της συνεδρίας, η οποία προσέγγισε τα επίπεδα στατιστικής σημαντικότητας, $F(1, 45) = 3.19, p = .08, \eta^2 = .07$, το οποίο ωστόσο υπερκαλύφθηκε από σημαντικές αλληλεπιδράσεις με το φύλο, $F(1, 45) = 8.22, p < .05, \eta^2 = .15$, και το επίπεδο, $F(1, 45) = 7.44, p < .05, \eta^2 = .14$. Σε σχέση με το φύλο βρέθηκε ότι για τις γυναίκες το συνολικό προφίλ διάθεσης βελτιώθηκε, ενώ για τους άντρες έμεινε σταθερό. Σε σχέση με το επίπεδο βρέθηκε ότι για τους αρχάριους το προφίλ διάθεσης βελτιώθηκε, ενώ για τους προχωρημένους έμεινε σταθερό.

Επιμέρους διαστάσεις. Για τις επιμέρους υποκλίμακες του ΠΕΔ, παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση της διάθεσης στις διαστάσεις κατάθλιψη, $F(1, 45) = 10.07, p < .05, \eta^2 = .18$, και σύγχυση, $F(1, 45) = 5.63, p < .05, \eta^2 = .11$, οι οποίες

ωστόσο επικαλύφθηκαν από αλληλεπιδράσεις με το επίπεδο, $F(1, 45) = 9.06$, $p < .05$, $\eta^2 = .17$, για την κατάθλιψη, και $F(1, 45) = 4.78$, $p < .05$, $\eta^2 = .10$ για τη σύγχυση. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι για τους αρχάριους τα σκορ κατάθλιψης και σύγχυσης μειώθηκαν, ενώ για τους προχωρημένους έμειναν σταθερά. Επιπλέον, σημαντική αλληλεπίδραση με το επίπεδο βρέθηκε για τη διάσταση της κούρασης. Παρατηρήθηκε ότι για τους αρχάριους η κούραση έμεινε σταθερή ενώ για τους προχωρημένους αυξήθηκε. Σημαντικές αλληλεπιδράσεις σε σχέση με το φύλο βρέθηκαν για τις διαστάσεις του θυμού, $F(1, 47) = 4.92$, $p < .05$, $\eta^2 = .10$, και της κούρασης, $F(1, 47) = 8.20$, $p < .05$, $\eta^2 = .15$. Για το θυμό παρατηρήθηκε ότι στις γυναίκες μειώθηκε, ενώ στους άντρες έμεινε σταθερός, και για την κούραση παρατηρήθηκε ότι στις γυναίκες έμεινε σταθερή, ενώ στους άντρες αυξήθηκε.

Συζήτηση: Με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, ο παραδοσιακός χορός φαίνεται να ασκεί θετικότερη επίδραση στο γυναικείο πληθυσμό και στους αρχάριους. Αυτό μπορεί να αντανάκλα για μεν το φύλο, στα κίνητρα των γυναικών για ενασχόληση με το χορό, που μπορεί να περιλαμβάνουν στοιχεία αυτοπροβολής και ικανοποίησης του αυτοσυναισθήματος, τα οποία στις γυναίκες ικανοποιούνται από τον παραδοσιακό χορό σε μεγαλύτερο βαθμό. Η μικρότερη ετοιμότητα για επίδειξη εχθρότητας (θυμός) (McNair, et al. 1992), που παρατηρείται στις γυναίκες μπορεί να αποτελεί έναν δείκτη της ικανοποίησης των κινήτρων των γυναικών για ενασχόληση με το χορό. Από την άλλη, η μεγαλύτερη αντίληψη της κούρασης που παρουσιάζουν οι άντρες μετά τη συνεδρία χορού μπορεί να ερμηνεύει τα διαφορετικά κίνητρα των αντρών για ενασχόληση με το χορό, που μπορεί πιθανά να σχετίζονται περισσότερο με επιδίωξη περισσότερης σωματικής καταπόνησης.

Σε σχέση με το επίπεδο, οι θετικές επιδράσεις που παρατηρούνται στους αρχάριους μπορεί να σχετίζονται με τις αποδειγμένες θετικές επιδράσεις που έχει η χαμηλής έντασης άσκηση στα άτομα. Ειδικότερα, για τις επιμέρους διαστάσεις κατάθλιψη και σύγχυση, φαίνεται πως στους αρχάριους η απορρόφησή τους από τη σχετικά νέα δραστηριότητα μπορεί να ασκεί θετική επίδραση στην αντίληψη προσωπικής ανικανότητας και απομόνωσης από τους άλλους (κατάθλιψη), καθώς και στην αντίληψη μιας πιθανής διανοητικής ανακατωσούρας (σύγχυση) (McNair, et al. 1992). Αυτό ενισχύεται επίσης από το γεγονός ότι οι προχωρημένοι αντιλαμβάνονται περισσότερη κούραση, που μπορεί σε κάποιο βαθμό να ερμηνεύει και τη μικρότερη απορρόφηση που τους προκαλεί η συνήθης γι' αυτούς δραστηριότητα. Η διαφορά μεταξύ προχωρημένων και αρχάριων μπορεί, επίσης, να αντανάκλα στο διαφορετικό βαθμό ενεργοποίησης κατά το χορό (μεγαλύτερη ενεργοποίηση των προχωρημένων, δηλαδή περισσότεροι και εντονότεροι χοροί), κάτι που δε μετρήθηκε στην παρούσα έρευνα.

Ο χορός ως δραστηριότητα αναψυχής μπορεί να προτείνεται ως ένα αποτελεσματικό μέσο βελτίωσης της διάθεσης των ατόμων. Περαιτέρω έρευνα σχετικά με τα κίνητρα που οδηγούν τα άτομα στην ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό, καθώς και το επίπεδο ενεργοποίησης κατά τη διάρκεια της συνεδρίας πιθανώς να ερμηνεύσει τις διαφορές στην αλλαγή της διάθεσης που παρατηρήθηκαν στην παρούσα έρευνα.

Βιβλιογραφία: Berger, B.G., Pargman, D., & Weinberg, R.S. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*, Fitness Technology, Inc.
 McNair, D.M., Lorr, M., & Droppleman, L.F. (1992). *Profile of Mood States Manual*. San Diego: Education and Industrial Testing Service.
 Thayer, R.E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press.
 Zervas, Y., Ekkekakis, P., Psychountaki, M., & Kakkos, V. (1993). *Adaptation to Profile Of Mood States*. Unpublished manuscript

- ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:** **Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ (ΟΝΕΙΡΟΚΡΙΤΙΚΗ) ΩΣ ΜΕΘΟΔΟΣ (ΑΝΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗΣ) ΠΡΟΦΝΩΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ**
- Συγγραφείς:** Παυλογιάννης, Ο., Κονιτσιώτης, Σ. & Γερουλάνος, Σ.
- Εισαγωγή:** Η ερμηνεία των ονείρων αποτελεί θέμα με αξιοσημείωτη διαχρονικότητα στην ιστορία των πολιτισμών και κατά συνέπεια κατέχει ενδιαφέρουσα θέση στο πλαίσιο του αρχαίου ελληνικού κόσμου. Συνδέεται άμεσα με την αγωνία των ανθρώπων να ερμηνεύσουν μηνύματα, να φθάσουν στην πρόγνωση του μέλλοντος και παράλληλα προσαρμόζεται στις ιδιαιτερότητες των κοινωνιών και στα ανάλογα κοινωνικά αιτήματα.
- Μεθοδολογία:** Ερευνήθηκαν και μελετήθηκαν κείμενα της ελληνικής και ρωμαϊκής αρχαιότητας και κυρίως τα «*Ονειροκριτικά*» του Αρτεμίδωρου.
- Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα της έρευνας αφορούν στην επίδραση των ονείρων στη ζωή των αθλητών, στη διερεύνηση της αγωνίας των αθλητών για επιδόσεις και στην ευρύτερη μελέτη των αθλητικών αντιλήψεων και συνθηκών.
- Συζήτηση:** Βασικό θέμα συζήτησης είναι η ανάπτυξη της «Ονειροκριτικής» και η συγγραφική σχετικής θεματικής έργων, μέσα στα οποία πέρα από τις αναπόφευκτες δοξασίες και προλήψεις υπάρχει η τάση για συστηματοποίηση μεθόδων και κρίσεων καθώς η απόπειρα προσέγγισης ουσιαστικών θεσμών της αρχαιότητας, όπως ήταν οι γυμναστικοί και οι αθλητικοί.
- Βιβλιογραφία:** Κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας
-
- ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:** **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ – ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**
- Συγγραφείς:** Δούλιας, Ε., Κοντού, Φ., Δημάκος, Π. & Ομάδα καθηγητών Αγ. Υγείας Κέρκυρας
Συνεργαζόμενοι : ΥΠΕΠΘ, Περιφερειακή διεύθυνση β/θμιας εκπαίδευσης Φορείς Ιονίων Νήσων, Τμήμα Αγωγής Υγείας, Ε.Ι.Ν. ΔΗ.ΜΟ.Π. «ΝΙΚΟΣ ΜΩΡΟΣ».
- Εισαγωγή:** Το κοινωνικό περιβάλλον που ζει και μεγαλώνει ο σημερινός έφηβος δεν του εξασφαλίζει πάντα τα εχέγγυα για την ομαλή μετάβαση στην ενήλικη ζωή. Πρωταρχικό ρόλο στη διαπαιδαγώγηση και στήριξη των παιδιών καλείται να παίξει το σχολείο αποδεχόμενο ως κύριο στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους και την δημιουργία συνθηκών που θα ευνοήσουν την κοινωνική τους ένταξη. Η διαπίστωση αυτή ενισχύει την ανάγκη εφαρμογής προγραμματίων Αγωγής και Υγείας με σκοπό την καλλιέργεια ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών με την μορφή προληπτικών παρεμβάσεων που θα οδηγήσουν στην υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών και θετικών στάσεων.
- Μεθοδολογία:** Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα σχολικής παρέμβασης αναπτύχθηκαν δράσεις από ομάδες 145 μαθητών (7) Σχολικών Μονάδων της Κέρκυρας. Ακολουθώντας τη σύγχρονη μεθοδολογία, αποτύγαμε μια απλή μεταφορά γνώσεων και οδηγηθήκαμε σε ενεργητικούς τρόπους μάθησης (ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού, καλλιτεχνική δημιουργία, εργασίες σε ομάδες, παίξιμο ρόλων, μουσικοχορευτικές δραστηριότητες κ.α.) επιδιώκοντας την προαγωγή ικανοτήτων που προσσπίζουν την ψυχική και κοινωνική ευεξία των μαθητών μας. Η ανάπτυξη της θεματολογίας στηρίχθηκε στην ανάλυση των βασικών παραγόντων που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά: ο εαυτός μου, η σχέση μου με τους άλλους, η σχέση με τον κοινωνικό περίγυρο. Στις σχολικές μονάδες οι έφηβοι συγκρότησαν ομάδες εργασίας συμμετέχοντας εθελοντικά σε οργανωμένες δίωρες συναντήσεις. Στις δράσεις αυτές και παράλληλα με το θεωρητικό πλαίσιο των μαθημάτων, προστέθηκε η δημιουργία ομάδων χορού και θεάτρου αξιοποιώντας έτσι την πολυποικιλότητα τους ως μεθόδου σε τέσσερις βασικούς άξονες: εκπαιδευτική λειτουργία, ανανέωση, θεραπεία της ψυχής, κοινωνικοποίηση. Η αξιολόγηση της παρέμβασης ολοκληρώθηκε με την συμπλήρωση ερωτηματολογίων (ποσοτική – ποιοτική ανάλυση),

- την παρουσίαση των χορευτικών και θεατρικών δρώμενων, την αποτύπωση του προγράμματος σε έντυπη μορφή και τις αναφορές των υπεύθυνων καθηγητών.
- Στις δράσεις αυτές **στόχος** μας, όπως αυτός προκύπτει και από την επιλογή του θέματος, ήταν η πρόληψη φαινομένων κοινωνικής παθολογίας, η βελτίωση της ψυχικής υγείας των μαθητών μας και η ανάπτυξη διαπροσωπικών δεσμών, παράγοντες που συμβάλλουν πρωτίστως σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής. **Διαπιστώνουμε** λοιπόν τα ακόλουθα: α) το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών συμμετείχε ενεργά δείχνοντας μεγάλο ενδιαφέρον για τις δραστηριότητες και το περιεχόμενο της παρέμβασης κάνοντας λόγο για θέματα που προσέγγισαν πρώτη φορά σε σχολικό επίπεδο, β) η χρήση νέων μεθόδων διδασκαλίας και η επαφή με νέα γνωστικά αντικείμενα οριοθετούν μια νέα πραγματικότητα για το ρόλο που καλείται να παίξει το σύγχρονο σχολείο και την ανάγκη προσαρμογής εκπαιδευτών και εκπαιδευόμενων στη κατεύθυνση αυτή και γ) η δημιουργία μιας ομάδας μαθητών προσανατολισμένης στην επίτευξη ενός στόχου-είτε είναι μια θεατρική παράσταση, χορευτική εκδήλωση, ή μια ομάδα συζητήσεων-στα πλαίσια του θεσμού της Αγωγής Υγείας αναβαθμίζει την ποιότητα ζωής της σχολικής κοινότητας εξυμλώντας τις ηθικές και ψυχικές αρετές των παιδιών και παράλληλα προσφέρει μεγαλύτερη ικανοποίηση στους εκπαιδευτικούς, που αισθάνονται να ολοκληρώνουν τον παιδαγωγικό τους ρόλο.
- ΥΠΕΠΘ – ΕΠΠΨΥ – ΕΙΝ (2000). Συζητήσεις εφήβων Υ
- Αποτελέσματα**
- Συζήτηση**
- Βιβλιογραφία**
- ΥΛΙΚΟ ΚΕΘΕΑ (1999). *Ψυχική υγεία – διαπροσωπικές σχέσεις*
- ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝ. ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ (2002). *Αγωγή υγείας*
- ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ. *Εξελικτική ψυχολογία τόμος 4*
- ΠΡΑΚΤΙΚΑ 16^{ΟΥ} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΧΟΡΟΥ (ΚΕΡΚΥΡΑ 2002) *Ο χορός ως κληρονομιά*
- G.FAURE – S.LASCAR (1994). *Το θεατρικό παιχνίδι*
- ΚΑΨΑΛΗΣ Γ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ (1987). *Παιδαγωγική Ψυχολογία*
- ΜΑΛΚΟΓΩΡΓΟΣ ΑΛ. (1997). *Ελληνικοί χοροί*
- ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ (1998). *Ψυχοπαιδαγωγικά προβλήματα*

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΛΠΙΚΟΥ ΣΚΙ (ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ / ΚΛΑΣΣΙΚΗ), σε αρχάριους”.**

Συγγραφείς: Μούλελης, Η., Αντωνίου, Π., Μάντης, Κ. & Πυλιανίδης, Θ.

Εισαγωγή:

Οι υπολογιστές χρησιμοποιούνται πάνω από δύο δεκαετίες ως “συμπλήρωμα” στις πληροφορίες οι οποίες παρέχονται από δάσκαλους, καθηγητές και προπονητές σε όλα τα επίπεδα της εκπαίδευσης. Σε πολλά εκπαιδευτικά προγράμματα έχουν χρησιμοποιηθεί Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές σαν εργαλείο διδασκαλίας, όχι απλά σαν ένα ακόμα εποπτικό μέσο, αλλά σαν ενεργό κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας (Mc Kethan, Everhart & Stubblefiel, 2000).

Η έννοια του πολυμέσου περιλαμβάνει τη χρήση ενός ή περισσότερων του ενός μέσων, που έχουν την μορφή κειμένων, γραφικών, εικόνων, ψηφιακού βίντεο και ήχων. Οι σύνδεσμοι ενώνουν τον έναν κόμβο με έναν άλλο, πολλοί κόμβοι μπορούν να συνδεθούν με έναν κόμβο ή ένας κόμβος να συνδεθεί με πολλούς άλλους. Πολλαπλές διαδρομές και πολλοί σύνδεσμοι επιτρέπουν στον χρήστη να κινείται από τον έναν κόμβο στον άλλο (Μακράκης, 2000).

Ένα πολυμεσικό λογισμικό το οποίο αφορά στην εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει κείμενο, φωτογραφίες, γραφικά, ψηφιακό βίντεο το οποίο επιδεικνύει την ορθή εκτέλεση της δεξιότητας, κάνει περιγραφή κρίσιμων σημείων της εκτέλεσης της τεχνικής, δίνοντας με αυτόν τον τρόπο ανατροφοδότηση στον μαθητή ή τον αθλητή (Mc Kethan & Turner, 1999).

Ένα από τα στοιχεία των πολυμέσων, το φιλμ ή το βίντεο χρησιμοποιείται εδώ και πολύ καιρό από αθλητές, προπονητές, ψυχολόγους και γενικότερα επιστήμονες του αθλητισμού για την ανάλυση και βελτίωση της απόδοσης σε τεχνικές δεξιότητες και ομαδική τακτική (Mc Ginnis, 2000). Η χρήση του συμβατικού (αναλογικού) βίντεο στην εκμάθηση δεξιοτήτων του αλπικού σκι

έχει θετική επίδραση, όταν χρησιμοποιείται σαν μέσο επίδειξης της σωστής τεχνικής εκτέλεσης, όμως δεν υπερέρχει της νοητικής εξάσκησης (Γρούϊος, Κουθούρης & Μπαγιάτης, 1993).

Η χρήση του συμβατικού βίντεο δεν είναι πρακτική σε έρευνες πεδίου διότι υπάρχουν απαιτήσεις για μεταφορά του κατάλληλου εξοπλισμού ο οποίος είναι ογκώδης και βαρύς, ενώ παράλληλα απαιτείται και η παρουσία ειδικού για την επεξεργασία (μοντάζ, επιλογή καρτέ) και η ύπαρξη των κατάλληλων μηχανημάτων (Ives, Straub & Shelley, 2002). Επιπρόσθετα το συμβατικό βίντεο δεν έχει τα πλεονεκτήματα του ψηφιακού βίντεο όπως: μη γραμμική επεξεργασία, διαγραφή ανεπιθύμητων ήχων του περιβάλλοντος, εξαγωγή ψηφιακού αρχείου (αποθήκευση στον σκληρό δίσκο του ηλεκτρονικού υπολογιστή), εργασίες οι οποίες μπορούν να γίνουν με έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή και το κατάλληλο λογισμικό σε ελάχιστο χρονικό διάστημα (Ομάδα Εργαστηρίου Πολυμέσων Τμήμα Πληροφορικής Α.Π.Θ., 1996).

Οι νέοι φορητοί ηλεκτρονικοί υπολογιστές, οι τεχνολογίες των πολυμέσων και τα καινούρια συστήματα ψηφιακού βίντεο (επεξεργασία, αποθήκευση, καταγραφή), δίνουν την δυνατότητα να ξεπεραστούν τα προαναφερόμενα προβλήματα που συναντούσαν οι επιστήμονες του αθλητισμού κατά την διεξαγωγή έρευνας πεδίου.

Τα πολυμέσα και το ψηφιακό βίντεο είναι μόνο ένα μικρό μέρος από το σύνολο των ραγδαία αναπτυσσόμενων νέων τεχνολογιών. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι αθλητές έρχονται σε επαφή με τις νέες τεχνολογίες όσον αφορά στην αξιολόγησή τους, στην καταγραφή της προπόνησης, στην αναγνώριση ταλέντων, στην διδασκαλία και εκμάθηση δεξιοτήτων με την βοήθεια των ηλεκτρονικών υπολογιστών (Bennett, Goodman, Hessinger, Kahn, Liggett, Marshal & Zack, 1999).

Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί η επίδραση της χρήσης μιας πολυμεσικής εφαρμογής με ψηφιακό βίντεο και της ανατροφοδότησης που παρέχει, στην εκμάθηση δεξιοτήτων αλπικού σκι αρχάριων φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δ.Π.Θ.

Η παρούσα έρευνα εφάρμοσε μέθοδο διδασκαλίας και ανατροφοδότησης στην εκμάθηση του αλπικού σκι με την βοήθεια πολυμέσων και του ψηφιακού βίντεο, στον πραγματικό χώρο εξάσκησης (on field). Εξαιτίας του ότι το αλπικό σκι είναι άθλημα όπου συχνά επικρατούν δύσκολες καιρικές συνθήκες και οι προπονήσεις διεξάγονται σε χιονοδρομικά κέντρα απομακρυσμένα από ειδικά εξοπλισμένα εργαστήρια, για την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας δημιουργήθηκαν ανάγκες για την ύπαρξη ειδικού φορητού εξοπλισμού (κατάλληλοι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, αδιάβροχες ψηφιακές κάμερες υψηλής ανάλυσης, κατάλληλα λογισμικά, γιγαντοοθόνες προβολής). Αποκτά λοιπόν ιδιαίτερη βαρύτητα η χρησιμότητά της διότι διαλευκάνει την χρήση των νέων, πολλά υποσχόμενων, τεχνολογιών στην εκμάθηση του αλπικού σκι, την βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας, αλλά και στην βελτίωση της απόδοσης αρχάριων αθλητών του αλπικού σκι.

Μεθοδολογία: Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 32 πρωτοετείς φοιτητές του Δημοκρίτειου Πανεπιστήμιου Θράκης του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, οι οποίοι επέλεξαν το μάθημα της Χιονοδρομίας (Αλπικό σκι). Στις οριοθετήσεις της έρευνας το επίπεδο των συμμετεχόντων στο άθλημα του αλπικού σκι θεωρείται το χαμηλότερο αποδεκτό. Διεξήχθη ένα τεστ τεχνικής και κάθε συμμετέχων βαθμολογήθηκε για το επίπεδο της τεχνικής του με υποκειμενική κρίση ειδικών βάσει αντικειμενικών κριτηρίων (Knopfli, Calvert, Bar – Or, Villiger & von Douivillard, 2001).

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ο παρακάτω τεχνικός εξοπλισμός: Φορητός ηλεκτρονικός υπολογιστής της εταιρείας Compaq μοντέλο Presario 1510, με επεξεργαστή Pentium 4 στα 2,2 GHz. Ψηφιακή

βιντεοκάμερα mini DV της εταιρείας Sony μοντέλο Digital Handycam TRV60E με αδιάβροχο περίβλημα και ανάλυση 3,2 mega pixels, 100Hz. Αναπτύχθηκε λογισμικό με πολυμεσικά χαρακτηριστικά που περιελάμβανε την ύλη για την διδασκαλία αρχαρίων για το αλπικό σκι. Ηλεκτρονικό χρονόμετρο Tag Heuer. 10 πόρτες τύπου rapid εγκεκριμένες από την F.I.S. Τηλεόραση plasma της εταιρείας Philips 64 ιντσών.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε δύο ομάδες: την πειραματική ομάδα ή ομάδα πολυμέσων (ΟΠ) και την ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν γνώριζαν τι έκανε η άλλη ομάδα και δόθηκε η οδηγία να μην συζητήσουν μεταξύ τους για την διεξαγωγή της έρευνας. Για να διασφαλιστεί αυτό οι δύο ομάδες έμεναν σε ξεχωριστά καταλύματα.

Όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα χρησιμοποίησαν ίδιου τύπου εξοπλισμό και δεν προετοιμάστηκαν για καμία ομάδα οι πάτοι των σκι με κεριά χιονοδρομίας (wax). Οι δύο ομάδες εξασκούνταν τον ίδιο χρόνο στην χιονοδρομία για 6 ώρες καθημερινά για τέσσερις ημέρες. Την πέμπτη ημέρα έγινε η διεξαγωγή του τεστ. Κάθε συμμετέχων της ΟΠ την προηγούμενη μέρα της εξάσκησης του αντικειμένου αλληλεπιδρούσε με το πολυμεσικό λογισμικό, για δέκα λεπτά υπό την επίβλεψη προπονητή, μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή. Την ίδια ώρα και για το ίδιο χρονικό διάστημα η ΟΕ λάμβανε προφορικές οδηγίες.

Κατά την διεξαγωγή της εξάσκησης των αντικειμένων της χιονοδρομίας καταγράφονταν σε mini DV η προπόνηση της ΟΠ. Αμέσως μετά το τέλος της προπόνησης αποθηκεύονταν από την ψηφιακή κάμερα στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, μέσω ειδικής σύνδεσης (Firewire), αρχεία ξεχωριστά για κάθε συμμετέχοντα με μορφή ψηφιακού βίντεο. Υπό την επίβλεψη του προπονητή ο κάθε συμμετέχων έβλεπε τον εαυτό του στην εκτέλεση του αντικειμένου της χιονοδρομίας μέσω του προγράμματος Windows Media Player. Ταυτόχρονα γίνονταν διορθώσεις από τον προπονητή, καθώς ο συμμετέχων αλληλεπιδρούσε με το λογισμικό για δέκα λεπτά. Για τους ίδιους χρόνους οι συμμετέχοντες στην ΟΕ λάμβαναν προφορική διόρθωση λαθών.

Μετά από τέσσερις ημέρες διαδικασίας και αφού εξαντλήθηκαν τα αντικείμενα της εξάσκησης στις πίστες, την πέμπτη ημέρα διεξήχθη η αξιολόγηση τεχνικής. Ο πειραματικός σχεδιασμός της έρευνας όπως προκύπτει από τον χωρισμό των συμμετεχόντων σε ομάδες είναι ένας σχεδιασμός 2 X 2 και φαίνεται στον παρακάτω πίνακα.

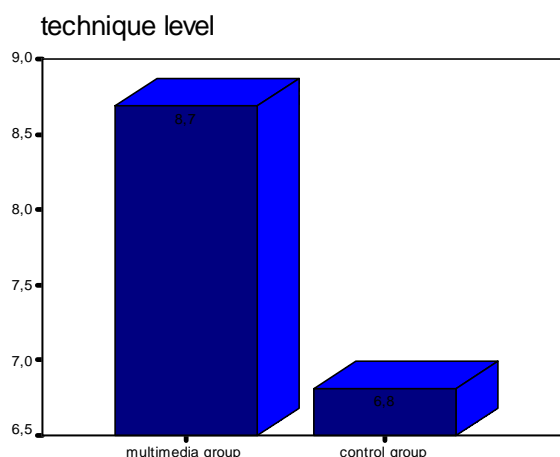
ΠΙΝΑΚΑΣ 1: πειραματικός σχεδιασμός

	<i>ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ</i>	
	<i>ΜΕ ΤΗΝ</i>	<i>ΚΛΑΣΣΙΚΗ</i>
	<i>ΒΟΗΘΕΙΑ</i>	<i>ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ</i>
	<i>ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ</i>	
ΑΓΟΡΙΑ	Ο.Π. Α	Ο.Ε. Α
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	Ο.Π. Κ	Ο.Ε. Κ

Αποτελέσματα: Η ανάλυση διακύμανσης με δύο ανεξάρτητους παράγοντες (two – way ANOVA) έδειξε κύρια επίδραση του παράγοντα “ομάδα” (group) με $F_{(1, 28)} = 35,393$ $p = 0,001$.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Επίπεδο τεχνικής

	MEAN	S.D.	N
Ομάδα πολυμέσων	8,69	0,7	16
Ομάδα ελέγχου	6,81	1,05	16



ΣΧΗΜΑ 1: επίπεδο τεχνικής Ομάδας πολυμέσων (Multimedia group) και Ομάδας ελέγχου (Control group).

Συζήτηση: Από τα αποτελέσματα της έρευνας εξάγεται το συμπέρασμα ότι η διδασκαλία αλπικού σκι σε αρχάριους με την βοήθεια των πολυμέσων είναι πιο αποτελεσματική από την παραδοσιακή μέθοδο. Η χρήση επίσης του ψηφιακού βίντεο για την ανατροφοδότηση των αρχαρίων στο αλπικό σκι είναι μία μέθοδος που αποφέρει αποτελέσματα στην ποιότητα της εκμάθησης.

Με την χρήση του πολυμεσικού λογισμικού και του ψηφιακού βίντεο στην διδακτική διαδικασία των δεξιοτήτων του αλπικού σκι εξοικονομείται πολύτιμος χρόνος, ο οποίος σε διαφορετική περίπτωση θα αναλώνονταν στις επεξηγήσεις και περιγραφές των δεξιοτήτων από τον προπονητή ή τον δάσκαλο. Εάν ληφθεί υπόψη ότι το αλπικό σκι είναι άθλημα με ιδιαίτερες απαιτήσεις τεχνικής, φυσικής κατάστασης, οικονομικές και ότι οι καιρικές συνθήκες δεν επιτρέπουν πάντα την ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα, τότε τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα.

Με την παραπάνω άποψη συμφωνούν και ερευνητές της αθλητικής ψυχολογίας. Σύμφωνα με τους Ives J., Straub W. και Shelley G. (2002) το ψηφιακό βίντεο και τα πολυμέσα γενικότερα είναι ένα σημαντικό εργαλείο στα χέρια των αθλητικών ψυχολόγων και χρησιμοποιείται όχι μόνο για καταγραφή και παροχή ανατροφοδότησης αλλά και για διαμόρφωση στρατηγικών συμπεριφοράς.

Η εξέλιξη τα τελευταία χρόνια στην τεχνολογία των πολυμέσων δίνει την δυνατότητα για μη γραμμική επεξεργασία των βίντεο, ευκολία στην αποθήκευση και έκδοση επιλεγμένων φάσεων, ευκολία στην μεταφορά (φορητός εξοπλισμός), καθιστώντας έτσι τα πολυμέσα απαραίτητα εργαλεία στα χέρια προπονητών, δασκάλων και ψυχολόγων του αθλητισμού.

Βιβλιογραφία: Bennet R., E., Goodman, M., Hessinger, J., Kahn, H., Ligget, J., Marshall, G. & Zack, J. (1999). *Using Multimedia in Large – scale Computer – based Testing programs*. *Computers in Human Behavior*, 15, 283 – 294.

Grouios, G., Kouthouris & H., Bagiatis, K. (1993). *The effects of physical practice, mental practice, and video - demonstration practice on the learning of*

- skiing skills*. International Journal of Physical Education, 30, 3, 25-28.
- Hintermeister, R., O' Connor, D., Lange, G., Dillman, C. & Steadman, R. (1997). *Muscle Activity in Wedge, Parallel and Giant Slalom Skiing*. Medicine and Science in Sports and Exercise, 29, 4, 548 – 553.
- Ives, J., Straub, W. & Shelley, G. (2002). *Enhancing Athletic Performance Using Digital Video in Consulting*. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 237 – 245.
- Knopfli, B., Calvert, R., Bar – Or, O., Villiger, B. & von Duivillard, S. (2001). *Competition Performance and Basal Nocturnal Catecholamine Excretion in Cross – Country Skiers*. Medicine and Science in Sports and Exercise, 33, 7, 1228 – 1232.
- Mc Ginnis, P., M. (2000). *Video Technology for Coaches*. Track Coach, 152 (summer), 4857 – 4862.
- Mc Kethan, R. and Turner, E. (1999). *Using Multimedia Programming to Teach Sport Skills*. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 70, 3, 22 – 25.
- McKethan, R Everhart, B., & Stubblefiel, E. (2000). *The Effects of a Multimedia Computer Program on Preservice Elementary Teachers' Knowledge of Cognitive Components of Movement Skills*. The Physical Educator 57, 2, 58-68.
- Makrakis, B. *Hypermedia in Education*. Metahmio, 1st Edition, June, 2000. Multimedia Laboratory Team of Aristotle's University of Thessalonica, Department of Informatics. *Multimedia Theory and Practice*. Technical Books, Jiola, 1996.

TITΛΟΣ ASSESSMENT OF BODY IMAGE IN LEAN REGULAR
ΕΡΓΑΣΙΑΣ: EXERCISERS: DEVELOPMENT OF A NOVEL MORPHING
TECHNIQUE

Συγγραφείς: Kalafati, M., Johnstone, A. M., Stewart, A. D. & Benson, P.J.

Εισαγωγή: Body image, although used in previous obesity research, has relied on generic, whole body outlines and images, which may not be suited to individuals (Cash, 1990; Grogan, 1999). Development of more sophisticated and individualized constructs to represent body image may effectively remove some of the difficulties of interpretation (Stewart *et al*, 2003).

Μεθοδολογία: Sixty volunteers (30 male and female) participated in a body image and anthropometric assessment study. Three categories of subject were established at recruitment: lean ($BMI < 23 \text{kg.m}^{-2}$), obese ($BMI > 30 \text{kg.m}^{-2}$), and lean regular exercisers (3 hr cardiovascular physical activity, weekly). Fasted measurement of body mass, fat mass, fat-free mass and height were undertaken. Body image perception and satisfaction were assessed using a novel digital morphing technique (Benson *et al*, 1999) and also two standard paper questionnaires questionnaire (Stunkard *et al*, 1983; Cash & Szymanski, 1995) for comparison.

Αποτελέσματα: Males and females were similar in their body image perception, regardless of BMI. For body satisfaction, compared to their true image, females in general wished to be smaller and males to be larger, in regionally specific body regions ($p < 0.001$). Less satisfied with their body, compared to the lean, are the exercisers who wanted smaller rib area, hip area and left thigh ($p < 0.001$). It is interesting that all participants regardless of the group that they belong were dissatisfied with the rib and hip area ($p < 0.001$). There was significant correlation for body image dissatisfaction ($p < 0.05$) between the digital technique and the questionnaires, which was highest for the figural stimuli

- ($r=0.80$, $p<0.001$).
- Συζήτηση:** This method represents a novel and alternative approach to rating body image perception and satisfaction in lean and obese individuals, particularly providing data on specific regional areas. In lean regular exercisers, body image dissatisfaction appears to be both due to poor body image perception compounded with the desire for women to be smaller and for men to be muscular.
- Βιβλιογραφία:** Benson PJ, Emery JL, Cohen-Tovée EM, Tovée MJ. A computer-graphic technique for the study of body size perception and body types. *Beh Res Meth Instr Comput* 1999; 31(3): 446-454.
- Cash TF and Szymanski ML. The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *J Pers Assess* 1995; 64: 466-477
- Cash TF. The Psychology of Physical Appearance: Aesthetics, Attributes, and Images. In: Cash TF, Pruzinsky T (eds). *Body Images: Development, Deviance and Change*. Guilford Press, New York, 1990.
- Grogan S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge, 1st ed., London, 1999.
- Stewart AD, Benson PJ, Michanikou EG, Tsiota DG, Narli MK. Body image perception, satisfaction and somatotype in male and female athletes and non-athletes: results using a novel morphing technique. *J Sports Sci* 2003; 21: 815-823.
- Stunkard A, Sorensen T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety S, Roland L, Sidman R, Matthysse S (eds). *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. Raven Press: New York, 1983.

ΤΙΤΛΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ.

Συγγραφείς: Κυριαζή, Μ., Πατσιαούρας, Α. & Παπανικολάου, Ζ.

Εισαγωγή: Η παρακίνηση των παιδιών στον αθλητισμό, γενικότερα, αλλά και σε επιμέρους σωματικές δραστηριότητες όπως είναι ο παραδοσιακός χορός, αποτελεί ένα χρόνιο ερώτημα της αθλητικής ψυχολογίας. Ο παραδοσιακός χορός, ως συλλογική μορφή και τρόπος έκφρασης συναισθημάτων στα διάφορα κοινωνικά δρώμενα αποτελεί μια από τις πιο σεβαστές πηγές λαϊκού πολιτισμού σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο, καθώς και σε διεθνείς οργανισμούς (1989: θέσπιση νόμου από Ο.Η.Ε. για προστασία του λαϊκού πολιτισμού), αλλά και τρόπο σωματικής άσκησης και ψυχαγωγίας. Το ερώτημα είναι όμως τι παρακινεί τα παιδιά στην δραστηριότητα του χορού. Η παρακίνηση των παιδιών μπορεί να είναι εσωτερική ή εξωτερική. Με την Εσωτερική παρακίνηση ορίζουμε την τάση που οδηγεί κάποιον να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα για τη δικιά του προσωπική ευχαρίστηση, ενώ με τον όρο εξωτερική παρακίνηση εννοούμε τους εξωτερικούς παράγοντες που προάγουν την κάθε δραστηριότητα (Roberts, Spink & Pemberton, 1986). Τα παιδιά, στην προκειμένη περίπτωση, προτιμούν τον παραδοσιακό χορό, είτε γιατί επηρεάστηκαν από το ευρύτερο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον (εξωτερική παρακίνηση), είτε επειδή βιώνουν συναισθήματα, προσωπικές εμπειρίες κ.λ.π. (εσωτερική παρακίνηση), είτε και από τους δύο παράγοντες ταυτόχρονα. Ο όρος παιδί αναφέρεται στην ηλικία κάθε ατόμου κατά την οποία καλλιεργείται το πνεύμα και το σώμα για την απόκτηση των κατάλληλων εφοδίων από τους εκπαιδευτικούς φορείς για την ζωή. Είναι μια τρυφερή και εύπλαστη περίοδος της ζωής του ανθρώπου γι' αυτό και απαιτείται προσοχή στο τι διδάσκεται και μαθαίνει. Η μουσική και η κίνηση θεωρούνται από τα πιο ωφέλιμα μέσα διαπαιδαγώγησης των παιδιών

(Λυκεσάς, Κουκούρης, Τσαπακίδου, 1999). Μια δραστηριότητα που εμπεριέχει και τους δύο προαναφερόμενους παράγοντες είναι ο χορός και πιο συγκεκριμένα ο παραδοσιακός. Σκοπός της παρούσης έρευνας είναι η διερεύνηση των κινήτρων, που οδηγούν τα παιδιά στην ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό. Ακόμα, διερευνάται η διαφοροποίηση μεταξύ μοντέρνου και παραδοσιακού χορού ως προς την προτίμηση των παιδιών και τι τα παρακινεί σε αυτή την επιλογή τους.

Μεθοδολογία: Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 124 μαθητές, αγόρια – κορίτσια, ηλικίας 10-12 ετών με μέσο όρο ηλικίας $M=11.58$ έτη και τυπική απόκλιση $SD=0.50$. Οι χορευτές και χορεύτριες που εξετάστηκαν για τα κίνητρα συμμετοχής τους στον παραδοσιακό χορό, ανήκαν σε συλλόγους διαφορετικών νομών. Η συλλογή των δεδομένων έγινε χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο PMQ (Participation Motivation Questionnaire) διαμορφωμένο στα ελληνικά για τον παραδοσιακό χορό. Οι παράγοντες που αξιολογούσε το ερωτηματολόγιο ήταν οχτώ :1. Η συμμετοχή για την επιτυχία και την αύξηση κύρους (κοινωνική απήχηση).2. Η συμμετοχή σε μία ομάδα (γιατί σ' αυτή την ομάδα). 3. Η συμμετοχή για καλή φυσική κατάσταση (φυσική κατάσταση). 4. Η συμμετοχή για απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας (ενέργεια). 5. Η συμμετοχή για την πρόκληση του χορού και της στιγμής. 6. Η συμμετοχή για την βελτίωση των επιδεξιοτήτων (ικανότητες-δεξιότητες). 7. Η συμμετοχή για τη δημιουργία φίλων (φίλοι). 8. Η συμμετοχή για διασκέδαση (διασκέδαση). Η διαδικασία μέτρησης και η αξιολόγηση σχεδιάστηκε και πραγματοποιήθηκε σε μία μόνο μέτρηση που έγινε κατά την χρονική περίοδο Δεκέμβριο 2002-Φεβρουάριο 2003 και στηρίχθηκε στο ερωτηματολόγιο παρακίνησης παιδικού αθλητισμού (PMQ; Gill et al, 1983) με μικρές τροποποιήσεις για χρήση στο χορό. Το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε από παιδιά που ασχολούνται με τον χορό σε διαφορετικούς νομούς στην Ελλάδα. Ο χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν δέκα λεπτά και ο τόπος συμπλήρωσης ήταν η αίθουσα όπου χόρευαν τα παιδιά (πριν ή μετά το μάθημα). Η ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν οι οχτώ παράγοντες της παρακίνησης, που αναφέρονται στους λόγους συμμετοχής των παιδιών στον παραδοσιακό χορό.

Αποτελέσματα:

Χρησιμοποιώντας τη δοκιμασία μέσης τιμής για ανεξάρτητες μεταβλητές (independent Samples t-test) του στατιστικού πακέτου SPSS.10 διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παιδιών και τους λόγους παρακίνησης στους παράγοντες «γιατί σε αυτή την ομάδα» $t=-1,99$, $p=.048$., «διασκέδαση» $t=-2,07$, $p=.041$, και «συμμετοχή λόγω της πρόκλησης του χορού και της στιγμής» $t=-2,30$, $p=.023$. Στους υπόλοιπους παράγοντες του ερωτηματολογίου δηλαδή «Κοινωνική απήχηση», «Φυσική κατάσταση», «Ενέργεια», «Ικανότητες-δεξιότητες», «Φίλοι» δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παιδιών και τους λόγους παρακίνησης.

Συζήτηση:

Όπως διαπιστώθηκε από την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων τα παιδιά προτιμούν τον παραδοσιακό χορό για λόγους συμμετοχής σε συγκεκριμένη χορευτική ομάδα, διασκέδασης καθώς και γιατί προτιμούν κάποιο χορό σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Δεν βλέπουν τον χορό σαν γυμναστική ή και δεξιότητα που του δυσκολεύει και δυσαρεστεί. Αντίθετα αποτελεί ένα κοινωνικό γεγονός στο οποίο συναντούν ή δημιουργούν φίλους και διασκεδάζουν απελευθερώνοντας την όλη ενέργεια που διοχετεύουν μέσα τους. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να διερευνήσουν μεγαλύτερο δείγμα παιδιών σε διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας και σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

Βιβλιογραφία:

Dorobantu, M. (2001). Participation Motives and goal Orientations in Physical Activity and Sport: Their Relationship in A Sample of British University

Students. *Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology*, Skiathos-Hellas, 283-285.

Gill, D., Gross, J., Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sports Psychology*, 14, 1-14.

Γουλιμάρης Δ., Σερμπέζης Β. & Ταξιλδάρης Κ. (1998). Ο προσανατολισμός των δραστηριοτήτων των φορέων παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα και στο Βέλγιο, σελ. 118. *Πρακτικά 6^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Κομοτηνή.

Ζάνου Σ., Χασάνδρα Μ. & Γούδας Μ. (2001). Διερεύνηση λόγων συμμετοχής ατόμων σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής: Ποιοτική μελέτη σε άτομα που συμμετέχουν σε παραδοσιακά χορευτικά συγκροτήματα. *Αθλητική Ψυχολογία*, 12, 61-72.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ:	ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ NEED SATISFACTION TOWARD PARTICIPATION AT CHILDREN CAMPS SCALE
Συγγραφείς:	Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ. & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Σκοπός:	Να καταγράψει και να αξιολογεί την ικανοποίηση των αναγκών που οδηγούν τα νεαρά άτομα να συμμετέχουν σε παιδικές κατασκηνώσεις
Περιγραφή:	Η κλίμακα της ικανοποίησης των αναγκών προς την συμμετοχή σε παιδικές κατασκηνώσεις περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις που προσδιορίζουν έξι νοηματικά πεδία : (1) <u>την εμπειρία της κατασκήνωσης</u> (camp experience), (2) <u>την συνάντηση παλαιών φίλων</u> (socialization I-old friends), (3) <u>την δημιουργία νέων φίλων</u> (socialization II – new friends), (4) <u>την ανεξαρτησία</u> (independence), (5) <u>την συμμετοχή σε αθλητικές κα ψυχαγωγικές δραστηριότητες</u> (activities participation), και (6) <u>ήταν απόφαση των γονέων μου</u> (parent's decision). Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε θέμα σε 5-βάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί στο 'διαφωνώ τελείως' και το 5 στο 'συμφωνώ τελείως'.
Κατασκευή:	Η κλίμακα ικανοποίησης αναγκών στηρίχθηκε α)στη βιβλιογραφία των κινήτρων αθλητισμού, αναψυχής και ελεύθερου χρόνου, β)στις δημοσιευμένες κλίμακες των Gill, Gross & Huddleston (1983), Marsh, P. (1999), Raugh & Wall (1987) και γ)σε συνεντεύξεις με τους διευθυντές και τα στελέχη των συγκεκριμένων κατασκηνώσεων. Τα ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε δείγμα παιδιών κατασκήνωσης (n=453).
Εγκυρότητα:	Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση με την μέθοδο της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες (Principal components analysis). Ακολούθησε ορθογώνια περιστροφή αξόνων (varimax). Το κριτήριο καθορισμού των παραγόντων ήταν οι ιδιοτιμές να είναι μεγαλύτερες από 1. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν έξι (6) παράγοντες με ιδιοτιμή (eigenvalue) πάνω από 1 και εξηγούσαν το 69 % της συνολικής διακύμανσης. Στον πρώτο παράγοντα για την 'εμπειρία της κατασκήνωσης' (ιδιοτιμή 4,4), φόρτωσαν 4 θέματα και εξηγούσαν το 15,9% της συνολικής διακύμανσης. Στον δεύτερο παράγοντα για να συναντήσω παλαιούς φίλους (ιδιοτιμή 2,5), φόρτωσαν 3 θέματα και εξηγούσαν το 9,1% της συνολικής διακύμανσης. Στον τρίτο παράγοντα για να κάνω καινούργιους φίλους (ιδιοτιμή 2,0), φόρτωσαν 3 θέματα και εξηγούσαν το 7,30% της συνολικής διακύμανσης. Στον τέταρτο παράγοντα για την ανεξαρτησία (ιδιοτιμή 1,8), φόρτωσαν 4 θέματα και εξηγούσαν το 6,5% της συνολικής διακύμανσης. Στον πέμπτο παράγοντα για την συμμετοχή σε αθλητικές κα ψυχαγωγικές δραστηριότητες (ιδιοτιμή 1,2), φόρτωσαν 3 θέματα και εξηγούσαν το 4,4% της συνολικής διακύμανσης. Τέλος στον έκτο παράγοντα γιατί ήταν απόφαση των γονέων μου (ιδιοτιμή 1,1), φόρτωσαν 3

θέματα και εξηγούσαν το 4,1% της συνολικής διακύμανσης. Η εγκυρότητα της κλίμακας ελέγχθηκε επιπρόσθετα με τις υψηλές συσχετίσεις που παρουσίασαν οι έξι παράγοντες τις κλίμακας με τρεις μεταβλητές που εξέφρασαν συναισθήματα των κατασκηνωτών μετά το τέλος της συμμετοχής τους. Τα συναισθήματα αυτά που εξετάζονται σε άλλη έρευνα εκφράζουν: την διάθεση για 'προφορική επικοινωνία', την 'ικανοποίηση από την συμμετοχή', και την 'αφοσίωση' των κατασκηνωτών στην συγκεκριμένη κατασκήνωση.

Αξιοπιστία Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε με τον συντελεστή α του Cronbach ο οποίος είχε αποδεκτές τιμές $\alpha < .65$ σε όλες τις υποκλίμακες, εκτός αυτής της απόφασης των γονέων ($\alpha = .59$)

Νόρμες: Δεν αναφέρονται

Βιβλιογραφία: Alexandris, K., Dimitriadis, D., & Kasiara, A. (2001). Behavioural consequences of perceived service quality: An exploratory study in the context of private fitness clubs in Greece. *European Sport Management Quarterly*, 1, 251-280
Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
Henderson, K., & Bialeschki, M. D. (1994). The status of evaluation in ACA accredited camping programs. *Proceedings from the Second Coalition for Education in the Outdoors Research Symposium*. Bradford Woods, IN.
Marsh, P. (1999). Does camp experience enhance self-esteem? *Camping Magazine*, 72, 36-40.
Rough, D., & Wall, R. (1987). Measuring sport participation motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 112-119.

ΤΙΤΛΟΣ ΑΠΟΔΟΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Συγγραφείς: Πατσούρη, Σ., Μυλώσης, Δ. & Ευαγγελινού, Χ.

Εισαγωγή: Η προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία θεωρείται κρίσιμη περίοδος εκμάθησης των θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης (Gallahue & Ozmun, 1995). Ως θεμελιώδεις δεξιότητες κίνησης ορίζονται οι δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού και σταθεροποίησης (Gallahue, 1996). Το σύνολο των δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού εκφράζει την αδρή κινητική ανάπτυξη. Στην Ελλάδα περιορισμένος αριθμός ερευνών πραγματοποιήθηκε με σκοπό την αξιολόγηση της αδρής κινητικής ανάπτυξης των παιδιών, με τη χρήση του Τεστ της Αδρής Κινητικής Ανάπτυξης (Test of Gross Motor Development, TGMD, Ulrich, 1985), (Evaggelinou & Pappa, 1996; Παππά, Ευαγγελινού & Καραμπουρνιώτης, 2002). Δεν αναφέρονται ωστόσο ερευνητικά δεδομένα που να αφορούν την αξιολόγηση της αδρής κινητικής ανάπτυξης παιδιών προσχολικής ηλικίας με τη χρήση του TGMD (Ulrich, 1985). Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση των θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης (μετακίνησης, χειρισμού) και της γενικής κινητικής επιδεξιότητας (το σύνολο των δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού) παιδιών προσχολικής ηλικίας με τα πρότυπα του TGMD (Ulrich, 1985).

Μεθοδολογία: Συμμετείχαν 146 παιδιά ηλικίας τριών έως και έξι ετών, από την πόλη και την περιφέρεια του νομού Θεσσαλονίκης. Η αδρή κινητική ανάπτυξη των παιδιών αξιολογήθηκε με το Τεστ της Αδρής Κινητικής Ανάπτυξης (Test of Gross Motor Development, TGMD, Ulrich, 1985). Το τεστ αξιολογεί επτά θεμελιώδεις δεξιότητες μετακίνησης (τρέξιμο, καλπασμός, κουτσό, άλμα με διασκελισμό, οριζόντιο άλμα και πλάγιο τρέξιμο-γλίστρημα) και πέντε θεμελιώδεις δεξιότητες χειρισμού (χτύπημα της μπάλας με μαστούνι, ντρίπλα με το χέρι χωρίς μετακίνηση, πιάσιμο μπάλας, λάκτισμα-κλωτσιά με

το πόδι και ρίψη μπάλας πάνω από τον ώμο). Κατά την εφαρμογή του τεστ ακολουθήθηκαν πιστά οι διαδικασίες αξιολόγησης όπως προτείνεται στο εγχειρίδιο του TGMD (Ulrich, 1985) και οι οποίες είναι α) ακριβής λεκτική αφήγηση και επίδειξη κάθε δεξιότητας, β) κινητική εκτέλεση με σκοπό την επιβεβαίωση ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν τι τους ζητείται να κάνουν και γ) πρόβλεψη μιας επί πλέον επίδειξης της δεξιότητας, εάν το παιδί που εκτελεί δεν κατανοεί τι πρέπει να κάνει. Η αξιολόγηση των παιδιών που συμμετείχαν πραγματοποιήθηκε από δύο έμπειρους παρατηρητές με βιντεοσκοπημένη ανάλυση.

Αποτελέσματα: Από τις αναλύσεις αξιοπιστίας υποστηρίχθηκε η συνοχή των δεσμών αξιολόγησης των δεξιοτήτων μετακίνησης (α του Cronbach .83), χειρισμού (α του Cronbach .68) και γενικής κινητικής επιδεξιότητας (το σύνολο των δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού) (α του Cronbach .86), καθώς και η αξιοπιστία μεταξύ των δύο παρατηρητών (.90, .94) και μεταξύ των μετρήσεων για τον κάθε παρατηρητή (.97, .99). Από την ανάλυση των συχνοτήτων και σύμφωνα με τα πρότυπα του TGMD (Ulrich, 1985), προέκυψε ότι τα παιδιά της έρευνας παρουσιάζουν κινητική απόδοση κάτω από το μέσο όρο με βάση τα σταθμισμένα σκορ, το 67% ως προς τις δεξιότητες μετακίνησης, το 59% ως προς τις δεξιότητες χειρισμού, ενώ το 74,7 ως προς τη γενική κινητική επιδεξιότητα.

Συζήτηση: Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών προσχολικής ηλικίας της έρευνας παρουσιάζει χαμηλότερο επίπεδο από το μέσο όρο στην αδρή κινητική απόδοσή τους. Με βάση αυτά τα αποτελέσματα κρίνεται αναγκαίο να σχεδιαστούν και να οργανωθούν αναπτυξιακά προγράμματα, που να περιλαμβάνουν κατάλληλα κινητικά περιεχόμενα για την ανάπτυξη των θεμελιωδών δεξιοτήτων κίνησης και για τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας. Τα προγράμματα αυτά δίνουν τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικία το φύλλο την περιοχή και άλλα χαρακτηριστικά, να αναπτυχθούν ολόπλευρα. Κρίνεται επίσης απαραίτητη η επιμόρφωση των παιδαγωγών προσχολικής ηλικίας για της κινητικές απαιτήσεις αυτής της ηλικίας ώστε να μπορέσουν να εφαρμόσουν σωστά τα κινητικά προγράμματα..

Βιβλιογραφία: Παππά, Α., Ευαγγελινού, Χ. & Καραμπουρνιώτης, Δ. (2002). Επίδραση της ηλικίας και του φύλου στην ανάπτυξη των θεμελιωδών δεξιοτήτων σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας του ελληνικού πληθυσμού. *Αθληση και Κοινωνία*.
 Ευαγγελινού, C. & Pappa, A. (1996). Gross motor development of Greek elementary school children. *World pro-Olympic congress in physical activity, sports and health*. Dallas Texas, USA, 10-14 July.
 Gallahue, D.L. (1996). *Developmental physical education for today's children*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
 Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. (1995). *Understanding motor development*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
 Ulrich, D.A. (1985). *Test of Gross Motor Development*. Austin, TX: Pro-Ed.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: **Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.**

Συγγραφείς: Παυλογιάννης, Ο., Δημάκος, Π., Δούλιας, Ε., Παγκράτη, Α., Τσικρικώνης, Γ. και Ομάδα Εκπαιδευτικών Δικτυακού Προγράμματος Δ.Δ.Ε. Κέρκυρας

Εισαγωγή: Ο Πολιτισμός αποτελεί μια ευρεία έννοια που μεταξύ άλλων περιέχει δομές, συμπεριφορές και νοοτροπίες που αναφέρονται στην υγεία και στην ψυχαγωγία.

- Μεθοδολογία:** Η πορεία εξέλιξης της εργασίας περιλαμβάνει σε πρώτο επίπεδο την τεκμηρίωση αυτής της μελέτης με τη χρήση βιβλιογραφίας απ' όλες τις περιόδους του ελληνικού πολιτισμού. Στη συνέχεια επιδιώκουμε μια συνοπτική οριοθέτηση του «σωστού» μαθήματος Φυσικής Αγωγής και τη διερεύνηση με συνεντεύξεις και ερωτηματολόγιο των γνώσεων και των στάσεων εκπαιδευτικών και μαθητών καθώς και τη καταγραφή των «αδυναμιών» υλικοτεχνικής υποδομής στην πόλη και στην περιφέρεια της Κέρκυρας.
- Αποτελέσματα:** Βλ. στη μεθοδολογία
- Συζήτηση:** Σκοπός της παρούσης εργασίας είναι να παρακολουθήσει, κατ' αρχάς, αν και κατά πόσο η Σωματική [Φυσική] Αγωγή, κυρίως στην εκπαιδευτική της διάσταση, εκπληρώνει το αίτημα της διαμόρφωσης και της παγίωσης ενός υγιεινού τρόπου ζωής και κατά προέκταση να ερευνήσει πως μέσα από αυτήν τη σχέση συμβάλλει στην ουσιαστική διαχείριση του ελεύθερου χρόνου και στην κατοχύρωση των πολιτισμικών αξιών.
- Βιβλιογραφία:** Κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας
Ενδεικτική Σύγχρονη Βιβλιογραφία: Α. Παπαϊωάννου / Ι. Θεοδωράκης / Μ. Γούδας, *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*, Θεσσαλονίκη 2003.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ, ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ, ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥΣ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ.

- Συγγραφείς:** Αθανασιάδου, Ε., Υφαντίδης Γ., & Θεοδοσίου Α.
- Εισαγωγή:** Σύμφωνα με την θεωρία των στόχων επίτευξης (Nicholls, 1989; Dweck & Leggett, 1988; Ames & Archer, 1988) σε χώρους επίτευξης όπως το εκπαιδευτικό περιβάλλον και ο αθλητισμός υπάρχουν δυο ειδών στόχοι οι οποίοι οδηγούν σε διαφορετικά είδη συμπεριφοράς. Οι 'στόχοι μάθησης', όταν τα άτομα ενδιαφέρονται πώς να βελτιώσουν την απόδοσή τους και οι 'στόχοι απόδοσης', όταν τα άτομα ενδιαφέρονται κυρίως για να κερδίσουν θετικές κριτικές για την απόδοσή τους. Τα άτομα που υιοθετούν στόχους μάθησης ορίζουν την επιτυχία από την προσωπική βελτίωση, έχουν στόχο τη βελτίωση των ικανοτήτων τους, αντλούν ικανοποίηση από την πρόοδο τους και δίνουν αξία στην προσπάθεια. Τα άτομα που υιοθετούν στόχους απόδοσης ορίζουν την επιτυχία από το ξεπέρασμα των άλλων, έχουν στόχο την υπεροχή, αντλούν ικανοποίηση από την επίδειξη των ικανοτήτων τους και δίνουν αξία στην αντικειμενικά υψηλή ικανότητα. Οι παραπάνω διαφορές στην ανθρώπινη συμπεριφορά, εκτός από τις διαφορές εξαιτίας της προσωπικότητας, εξαρτώνται και από το περιβάλλον. Το περιβάλλον δημιουργεί ένα υπόβαθρο που επηρεάζει τον καθορισμό των στόχων επίτευξης που θέτει ένα άτομο, τον τρόπο με τον οποίο αποτιμά την απόδοσή του. Ένα περιβάλλον μπορεί να είναι τέτοιο που να δίνει έμφαση στον ανταγωνισμό ή στην προσωπική βελτίωση. Ο χαρακτήρας του περιβάλλοντος ονομάζεται κλίμα παρακίνησης γιατί επηρεάζει την εσωτερική παρακίνηση των ατόμων. (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 1998). Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν αρκετές έρευνες που εξέτασαν τους προσωπικούς προσανατολισμούς στο χώρο της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού (πχ Duda, 1989; Ommundsen & Roberts, 1996; Papaioannou & Macdonald, 1993; Papaioannou, 1995, 1997, 1998a, 1998b; Treasure & Roberts, 1995; Treasure, 1997), υπάρχει έλλειψη ερευνών που να εξετάζουν τα παραπάνω στο χώρο του σχολικού αθλητισμού, ενός επιμέρους χώρου της Φυσικής Αγωγής όπου το στοιχείο του ανταγωνισμού είναι έντονο λόγω της ιδιαίτερης σημασίας της νίκης. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να εξετάσει τις διαφορές στους προσανατολισμούς στόχων και στην αντίληψη του κλίματος παρακίνησης

- ομάδας ανάμεσα σε μαθητές και μαθήτριες δημοτικών σχολείων, γυμνασίων και λυκείων που λαμβάνουν μέρος σε σχολικούς αγώνες.
- Μεθοδολογία:** Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 454 μαθητές ($N=260$) και μαθήτριες ($N=194$) δημοτικών σχολείων ($N=76$), γυμνασίων ($N=231$) και λυκείων ($N=147$) που συμμετείχαν σε μαθητικούς αγώνες το σχολικό έτος 2003-04. Για την καταγραφή των προσωπικών προσανατολισμών χρησιμοποιήθηκε το 'ερωτηματολόγιο προσωπικών προσανατολισμών' (TEOSQ, Duda, 1989) ενώ για την καταγραφή της αντίληψης του κλίματος παρακίνησης το 'ερωτηματολόγιο αντίληψης κλίματος παρακίνησης ομάδας' (PMCSQ, Newton & Duda, 1993).
- Αποτελέσματα:** Οι παραγοντικές αναλύσεις αποκάλυψαν τους παράγοντες προσωπικός προσανατολισμός στο 'εγώ' και προσωπικός προσανατολισμός στη 'μάθηση' στο ερωτηματολόγιο προσωπικών προσανατολισμών και τους παράγοντες αντίληψη έμφασης στον 'ανταγωνισμό' και αντίληψη έμφασης στη 'προσωπική βελτίωση' στο ερωτηματολόγιο αντίληψης κλίματος παρακίνησης ομάδας. Οι αναλύσεις αξιοπιστίας έδειξαν ότι όλοι οι παράγοντες είχαν υψηλό βαθμό εσωτερικής συνοχής. Από τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης φάνηκε ότι υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια (Wilks' $\lambda = .952$, $F = 3.809$, $p < .05$), ανάμεσα σε μαθητέ/τριες δημοτικού σχολείου γυμνασίου και λυκείου (Wilks' $\lambda = .850$, $F = 6.403$, $p < .001$) και αλληλεπίδραση αυτών των δυο παραγόντων (Wilks' $\lambda = .906$, $F = 3.816$, $p < .001$). Από τα αποτελέσματα των ξεχωριστών αναλύσεων διακύμανσης φάνηκε ότι τα αγόρια ήταν περισσότερο προσανατολισμένα στο 'εγώ' ($F_{1,305} = 4.722$, $p < .05$) και αντιλαμβάνονταν το κλίμα παρακίνησης της ομάδας τους περισσότερο προσανατολισμένο στον 'ανταγωνισμό' ($F_{1,305} = 7.213$, $p < .05$) χωρίς όμως το μέγεθος αυτών των διαφορών να είναι μεγάλο. Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου ήταν περισσότερο προσανατολισμένα στη 'μάθηση' ($F_{2,305} = 5.123$, $p < .05$, $\eta^2 = .033$) και αντιλαμβάνονταν το κλίμα παρακίνησης της ομάδας τους περισσότερο προσανατολισμένο στη 'προσωπική βελτίωση' ($F_{2,305} = 5.619$, $p < .05$, $\eta^2 = .036$) ενώ τα παιδιά του γυμνασίου ήταν πιο έντονα προσανατολισμένα στο 'εγώ' ($F_{2,305} = 7.338$, $p < .05$, $\eta^2 = .046$) και αντιλαμβάνονταν το κλίμα παρακίνησης της ομάδας τους έντονα προσανατολισμένο στον 'ανταγωνισμό' ($F_{2,305} = 11.684$, $p < .001$, $\eta^2 = .071$). Από την εξέταση της αλληλεπίδρασης των δυο παραγόντων φάνηκε ότι στις μεταβλητές προσωπικός προσανατολισμός στο 'εγώ' ($F_{2,305} = 4.029$, $p < .05$, $\eta^2 = .026$) και αντίληψη έμφασης του προπονητή στον 'ανταγωνισμό' ($F_{2,305} = 8.737$, $p < .001$, $\eta^2 = .054$), ενώ τα αγόρια και τα κορίτσια του γυμνασίου σκοράρουν σχεδόν το ίδιο, στο λύκειο τα σκορ των κοριτσιών είναι χαμηλότερα ενώ τα σκορ των αγοριών συνεχίζουν να είναι στα ίδια επίπεδα.
- Συζήτηση:** Τα αποτελέσματα σε γενικές γραμμές είναι σε συμφωνία με αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών που έχουν γίνει στο χώρο της Φυσικής Αγωγής παρά το μικρό μέγεθος των διαφορών. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι τα παιδιά του γυμνασίου είχαν υψηλότερα σκορ στον προσωπικό προσανατολισμό στο 'εγώ' και στην αντίληψη έμφασης του προπονητή στον 'ανταγωνισμό' που πιθανόν δείχνει ότι τα παιδιά του γυμνασίου επηρεάζονται περισσότερο από το ανταγωνιστικό περιβάλλον των μαθητικών αγώνων.
- Βιβλιογραφία:** Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational psychology*, 80, 260-267.
- Duda, J.L. (1989). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56.
- Dweck, C.S., & Leggett, E. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- Nicholls, J. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Ommundsen, Y., & Roberts, G.C. (1996). Goal orientations and perceived purposes of training among elite athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 463-471.
- Papaioannou, A. (1995). Differential Perceptual and Motivational Patterns When Different Goals Are Adopted. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 18-34.
- Papaioannou, A. (1997). Perceptions of motivational climate, perceived competence, and motivation of students of varying age and experience. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 419-430.
- Papaioannou, A. (1998a). Students' Perceptions of the Physical Education Class Environment for Boys and Girls and the Perceived Motivational Climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(3), 267-275.
- Papaioannou, A. (1998b). Goal Perspectives, reasons for Being Disciplined, and Self-Reported Discipline in Physical Education Lessons. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 421-441.
- Papaioannou, A., & McDonald, A. (1993). Goal Perspectives and Purposes of Physical Education as Perceived by Greek Adolescents. *Physical Education Review*, 16(1), 41-48.
- Treasure, D.C. (1997). Perceptions of the Motivational Climate and Elementary School Children's cognitive and Affective Response. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 278-290.
- Treasure, D.C., & Roberts, G.C. (1995). Applications of Achievement Goal Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation. *National Association for Physical Education in Higher Education*, 47, 475-489.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

ΤΙΤΛΟΣ	ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΡΙΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ:	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΩΝ ΣΤΟΧΩΝ
Συγγραφείς:	Πασχάλη, Μ., Σιδηρόπουλος, Δ., Κούλη, Ο. & Παπαϊωάννου, Α.
Εισαγωγή:	Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση ενδεχόμενων διαφορών τριών οργάνων αξιολόγησης προσανατολισμών στόχων.
Μεθοδολογία:	Διακόσια σαράντα τρία άτομα 12 ± 0.6 ετών, 278 άτομα 14 ± 0.7 ετών και 250 άτομα ηλικίας 16 ± 0.6 ετών συμπλήρωσαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια στόχων: προσανατολισμός στη δουλειά και στο εγώ στον αθλητισμό (Duda & Nicholls, 1989), αντιλήψεις επιτυχίας (Roberts & Balague, 1991) και προσανατολισμοί στόχων επίτευξης στον αθλητισμό (Papaioannou, Milosis, Kosmidou & Tsigilis, 2002). Επίσης συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν συναισθήματα, εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση, ικανοποίηση και αυτοσυναίσθημα στον αθλητισμό, αυτοαποτελεσματικότητα αθλητών, συχνότητα άσκησης και συχνότητα συμμετοχής σε προπονήσεις.
Αποτελέσματα:	Από σύγκριση μοντέλων δομικών εξισώσεων προέκυψε ότι οι τρεις παράγοντες προσανατολισμού στη δουλειά και οι τρεις παράγοντες προσανατολισμού στην ενίσχυση του εγώ είναι πρώτου επιπέδου παράγοντες δύο ανωτέρου επιπέδου παραγόντων. Από το σύνολο των συσχετίσεων και διαφορών που παρατηρήθηκαν συμπεραίνεται ότι οι τρεις παράγοντες προσανατολισμού στη δουλειά έχουν παρόμοια ψυχομετρικά χαρακτηριστικά ενώ το ίδιο ισχύει και για τους τρεις παράγοντες προσανατολισμού στην ενίσχυση του εγώ. Ωστόσο, και οι τρεις παράγοντες προσανατολισμού στη δουλειά είχαν μοναδική στατιστικά σημαντική συνεισφορά ($p < .001$) στην εξήγηση της διακύμανσης της εσωτερικής παρακίνησης, της ικανοποίησης και των θετικών συναισθημάτων στον αθλητισμό. Επίσης δύο παράγοντες προσανατολισμού

- στην ενίσχυση του εγώ συνέβαλαν με μοναδικό τρόπο στην ερμηνεία της διακύμανσης της εξωτερικής παρακίνησης και του αυτοσυναισθήματος.
- Συζήτηση:** Συμπερασματικά, κανένα από τα υπάρχοντα ερωτηματολόγια δεν καλύπτει μόνο του όλο το εύρος της διακύμανσης σημαντικών μεταβλητών παρακίνησης που ερμηνεύουν οι προσανατολισμοί στόχων. Αν και η ταυτόχρονη χρήση και των τριών ερωτηματολογίων οδηγεί σε καλύτερα συμπεράσματα, σημαντικός περιορισμός αυτής της στρατηγικής είναι ο αυξημένος αριθμός ερωτήσεων.
- Βιβλιογραφία:** Duda, J.L., & Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Roberts, G.C. & Balague, G. (1991). *The development and validation of the Perception of Success Questionnaire*. Paper presented to the FEPSAC Congress, Cologne, Germany.
- Papaioannou, A., Milosis, D., Kosmidou, E., & Tsiggilis, N. (2002). Multidimensional structure of goal orientations: The importance of adopting a personal development goal in physical education. *Psychology*, 494-513.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ, ΜΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ, ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΕ ΑΥΤΑ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ.

- Συγγραφείς:** Μυλώσης, Δ., Παπαϊωάννου, Α. & Καλογιάννης, Π.
- Εισαγωγή:** Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση των σχέσεων μεταξύ των προσανατολισμών στόχων μαθητών Γυμνασίου, στα μαθήματα Φυσική Αγωγή (ΦΑ), Μαθηματικά (Μ) και Νεοελληνική Γλώσσα (ΝΓ) με βάση το ιεραρχικό μοντέλο των στόχων επίτευξης (Papaioannou, 1999) με α) την ικανοποίησή τους από τα μαθήματα, β) την αυτοαντίληψή τους σχετικά με αυτά, γ) τη βαθμολογία τους σε αυτά και δ) τις στάσεις τους ως προς τους καθηγητές αυτών των μαθημάτων.
- Μεθοδολογία:** Τριακόσιοι ενενήντα τέσσερις μαθητές Α΄ τάξης Γυμνασίου συμπλήρωσαν έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια αξιολόγησης α) προσανατολισμών στόχων στα μαθήματα ΦΑ, Μ, ΝΓ, β) ικανοποίησης από αυτά τα μαθήματα (Papaioannou et al., 2002) γ) αυτοαντίληψής τους σχετικά με αυτά (Marsh, et al., 1985) και δ) στάσεων ως προς τους καθηγητές αυτών των μαθημάτων (αναπτύχθηκαν με βάση τη θεωρία των στάσεων Aizen, & Fishbein, 1980). Ακόμα λήφθηκε υπόψη η βαθμολογία των μαθητών στα συγκεκριμένα μαθήματα.
- Αποτελέσματα:** Από την ανάλυση αξιοπιστίας προέκυψε αποδεκτός βαθμός εσωτερικής συνοχής για όλα τα ερωτηματολόγια (α του Cronbach .72-.97). Από τη διερεύνηση των γραμμικών σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών με βάση το συντελεστή του Pearson, προέκυψαν θετικές σχέσεις των προσανατολισμών στη βελτίωση και στην κοινωνική αποδοχή με την ικανοποίηση και την αυτοαντίληψη (.16 έως .58) και σε μικρότερο βαθμό με τις στάσεις ως προς τους καθηγητές και τη βαθμολογία (.12 έως .36). Αντίθετα οι στόχοι στην ενίσχυση και στην προστασία του εγώ δε σχετιζόταν ή είχαν αρνητική συσχέτιση με τις συγκεκριμένες μεταβλητές (-.13 έως -.39).
- Συζήτηση:** Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι οι προσανατολισμοί στόχων των μαθητών σχετίζονται με τα αποτελέσματα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Ακόμα ενισχύεται η υπόθεση του ιεραρχικού μοντέλου των προσανατολισμών στόχων ότι οι συσχετίσεις είναι πιο ισχυρές μεταξύ στόχων και αποτελεσμάτων στο συγκεκριμένο επίπεδο χώρου δράσης (π.χ., ο στόχος στη βελτίωση στη ΦΑ σχετιζόταν πιο ισχυρά με την ικανοποίηση από τη ΦΑ από ότι με την ικανοποίηση από τα Μ και τη ΝΓ). Μπορεί να υποστηριχθεί ότι παρεμβάσεις που έχουν σκοπό να επιδράσουν στο συναισθηματικό, συμπεριφορικό και

γνωστικό τομέα των μαθητών, πρέπει να δίνουν έμφαση στην ενίσχυση του προσανατολισμού στην προσωπική βελτίωση και να είναι στοχευμένες σε συγκεκριμένα μαθήματα.

- Βιβλιογραφία:** Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behaviour*. Englewood Cliffs NJ, Prentice Hall.
- Marsh, H.W., Parker, J. & Barnes, J. (1985). Multidimensional adolescent self-concepts: Their relationship to age, sex, and academic measures. *American Educational Research Journal*, 22, 422-444.
- Papaioannou, A. (1999). Towards multidimensional hierarchical models of motivation in sport. *Proceedings of the 10th European congress of Sport Psychology-Fepsac*. Part 1 (pp. 45-52). Prague. Charles University.
- Papaioannou, A., Milosis, D., Kosmidou E. & Tsigilis N. (2002). Multidimensional structure of goal orientations: The importance of adopting a personal development goal in physical education. *Ψυχολογία*, 9(4), 494-513.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Συγγραφείς: Αργύρη, Π., Γαλιώτου, Σ. & Καμπιτάκης, Α.

Εισαγωγή: Η απομάκρυνση από το μάθημα της φυσικής αγωγής, όσο οι μαθητές μετακινούνται προς τις μεγαλύτερες βαθμίδες εκπαίδευσης, έχει εντοπιστεί και στα Ελληνικά σχολεία (Diggelidis & Papaioannou, 1999). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση απόψεων καθηγητών φυσικής αγωγής για τους λόγους απομάκρυνσης των μαθητών από το μάθημα της φυσικής αγωγής.

Μεθοδολογία: Οι συμμετέχοντες ήταν 8 καθηγητές και καθηγήτριες φυσικής αγωγής και από τις τρεις βαθμίδες εκπαίδευσης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις, 16 ερωτήσεων. Η ανάλυση των απομαγνητοφωνημένων πληροφοριών έγινε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης (Boyatzis, 1998).

Αποτελέσματα: Οι απαντήσεις των καθηγητών φυσικής αγωγής σχετικά με τους λόγους αποξένωσης των μαθητών από το μάθημα αφορούσαν κύρια στους παράγοντες: υλικοτεχνική υποδομή, μειωμένες ώρες διδασκαλίας, μειωμένο ενδιαφέρον, χαμηλό επίπεδο ικανοτήτων των μαθητών, συμπεριφορά καθηγητή φυσικής αγωγής, ποικιλία περιεχομένου μαθήματος και εξωσχολικοί παράγοντες. Σε κάποιους από τους παραπάνω παράγοντες οι απαντήσεις των καθηγητών φυσικής αγωγής διαφοροποιούνταν ανάλογα με την εκπαιδευτική βαθμίδα.

Συζήτηση: Χρήσιμες προτάσεις βελτίωσης τέθηκαν από τους εκπαιδευτικούς για την αποφυγή του φαινομένου της αποξένωσης από το μάθημα της φυσικής αγωγής. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας στηρίζουν παρόμοια αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών, δίνοντας επιπλέον χρήσιμες προτάσεις για την αύξηση της συμμετοχής των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής που προέρχονται από εν ενεργεία εκπαιδευτικούς.

- Βιβλιογραφία:** Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. London: SAGE publications.
- Diggelidis, N., & Papaioannou, A., (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 375-380.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΣΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ: ΕΝΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ ΕΚΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.

Συγγραφείς: Παπαμίχου, Α., Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α.

Εισαγωγή: Ο Nicholls (1989) υποστήριξε ότι οι στόχοι που βάζει ένα άτομο σε μια δεδομένη κατάσταση, είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των προσωπικών προσανατολισμών και του αντιλαμβανόμενου κλίματος της συγκεκριμένης κατάστασης. Έτσι και η μορφή της παρακίνησης (εσωτερική – εξωτερική – έλλειψη παρακίνησης) είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης προσωπικών στοιχείων του ατόμου και συγκεκριμένων παραγόντων του περιβάλλοντος (π.χ. κοινωνικοί), (Vallerand, 1997). Η δυνατή σχέση μεταξύ της παρακίνησης για επίτευξη και του αντιλαμβανόμενου κλίματος για ανάπτυξη των ικανοτήτων του ατόμου, είναι η εκδήλωση ενός γενικού πολυδιάστατου μοντέλου με ιεραρχική δομή, όπου ορίζονται τέσσερις στόχοι: προσωπικής βελτίωσης, ενίσχυσης του εγώ, προφύλαξης του εγώ και κοινωνικής αποδοχής (Papaioannou, 1999).

Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί αν ένα στυλ διδασκαλίας που παρέχει επιλογές αποφάσεων στους μαθητές/τριες δημοτικού σχολείου, μπορεί να επηρεάσει την παρακίνησή τους, ως προς το μάθημα, της ΦΑ. Επιμέρους σκοποί ήταν : α) η διερεύνηση της πιθανής διαφορετικής αντίληψης των μαθητών του κλίματος παρακίνησης που δημιουργούσε η συμπεριφορά του καθηγητή ΦΑ και β) η διερεύνηση των πιθανών εσωτερικών – αναγνωρίσιμων αιτιών εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης, καθώς και των αιτιών της έλλειψης παρακίνησης.

Μεθοδολογία: Συμμετέχοντες

Στην συγκεκριμένη έρευνα το δείγμα αποτέλεσαν μαθητές/τριες πέμπτης και έκτης τάξης δημοτικού σχολείου (n= 491) ηλικίας 13-11 ετών (mean=12±0,5 years). Τα αγόρια ήταν (n= 235) σε ποσοστό 47,7% του δείγματος και τα κορίτσια ήταν (n=256) σε ποσοστό 52,3% του δείγματος. Οι μαθητές/τριες που φοιτούσαν στην έκτη τάξη του δημοτικού σχολείου (n= 267) ήταν σε ποσοστό 54,1% του δείγματος και οι μαθητές/τριες που φοιτούσαν στην πέμπτη τάξη του δημοτικού σχολείου (n=224) ήταν σε ποσοστό 45,9% του δείγματος. Ο χωρισμός του δείγματος σε τρεις ομάδες έγινε με τυχαία επιλογή. Δύο πειραματικές ομάδες και μια ομάδα ελέγχου. Το δείγμα της κάθε ομάδας το αποτελούσαν μαθητές και μαθήτριες πέντε διαφορετικών σχολείων με διαφορετικό γυμναστή/τρια το κάθε σχολείο. Συνολικά πήραν μέρος 15 σχολεία με 15 γυμναστές/τριες. Όλα τα σχολεία ήταν από την περιοχή της Κομοτηνής.

Σχεδιασμός και διαδικασία

Οι πειραματικές ομάδες, εφάρμοσαν το παρεμβατικό πρόγραμμα για τέσσερα μαθήματα. Η ομάδα ελέγχου έκανε επίσης τέσσερα μαθήματα με την συνήθη διαδικασία του τύπου των μαθημάτων που εφάρμοζε ο κάθε γυμναστής/τρια χωρίς παρέμβαση, στην ίδια δραστηριότητα όπως και οι δύο πειραματικές ομάδες. Και οι τρεις ομάδες έκαναν αρχική μέτρηση. Η δραστηριότητα ήταν κοινή και επιλέχθηκε το volley αφού προβλεπόταν από το αναλυτικό πρόγραμμα του δημοτικού σχολείου για το μάθημα της φυσικής αγωγής, για την συγκεκριμένη χρονική περίοδο κατά την οποία έγινε η έρευνα.

Εργαλεία μέτρησης

Ικανοποίηση από το μάθημα

Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Duda & Nicholls (1992) αποτελούμενη από 5

ερωτήσεις.

Λόγοι εσωτερικής – εξωτερικής παρακίνησης σε επίπεδο κατάστασης

Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο που αναφέρεται στους λόγους εσωτερικής- εξωτερικής παρακίνησης, το οποίο αναπτύχθηκε από τον Vallerand (1997). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 16 ερωτήσεις, 8 για την εσωτερική και 8 για την εξωτερική παρακίνηση και έλλειψη παρακίνησης.

Αντίληψη κλίματος παρακίνησης σε επίπεδο κατάστασης.

Το ερωτηματολόγιο της αντίληψης κλίματος κατάστασης σε επίπεδο κατάστασης, αναπτύχθηκε από τον Παραιοαννου (1999) και αποτελείται από 4 παράγοντες α) αντίληψη για έμφαση του καθηγητή στην προσωπική βελτίωση, β) αντίληψη για έμφαση του καθηγητή στην κοινωνική αποδοχή, γ) αντίληψη για έμφαση του καθηγητή στην ενίσχυση του εγώ και δ) αντίληψη για έμφαση του καθηγητή στην προφύλαξη του εγώ.

Αποτελέσματα: Όλες οι κλίμακες είχαν υψηλούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ($\alpha > .68$).

1. Λόγοι εσωτερικής παρακίνησης και αναγνωρίσιμης ρύθμισης : οι μαθητές της ομάδας με επιλογή είχαν υψηλότερες τιμές απ' ότι οι μαθητές της ομάδας ελέγχου.

2. Λόγοι εξωτερικής παρακίνησης και έλλειψης παρακίνησης : οι μαθητές της ομάδας ελέγχου είχαν υψηλότερες τιμές απ' ότι οι μαθητές των ομάδων με επιλογή και χωρίς επιλογή. Τις χαμηλότερες τιμές είχαν οι μαθητές της ομάδας με επιλογή.

3. Αντίληψη της έμφασης του καθηγητή για Προσωπική Βελτίωση : οι μαθητές της ομάδας χωρίς επιλογή είχαν χαμηλότερες τιμές απ' ότι οι μαθητές της ομάδας ελέγχου. Δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας με επιλογή.

4. Αντίληψη της έμφασης του καθηγητή στην Κοινωνική Αποδοχή : οι μαθητές των ομάδων χωρίς επιλογή και με επιλογή είχαν υψηλότερες τιμές απ' ότι οι μαθητές της ομάδας ελέγχου.

5. Αντίληψη της έμφασης του καθηγητή για Προφύλαξη του Εγώ : οι μαθητές της ομάδας με επιλογή είχαν χαμηλότερες τιμές απ' ότι οι μαθητές των ομάδων με επιλογή και ελέγχου. Επίσης, οι μαθητές της ομάδας ελέγχου είχαν υψηλότερες τιμές από ότι οι μαθητές της ομάδας χωρίς επιλογή και της ομάδας με επιλογή.

6. Αντίληψη της έμφασης του καθηγητή για Ενίσχυση του Εγώ : οι μαθητές της ομάδας με επιλογή και χωρίς επιλογή είχαν χαμηλότερες τιμές απ' ότι οι μαθητές των ομάδων με επιλογή και ελέγχου.

7. Ενδιαφέρον για το μάθημα : οι μαθητές της ομάδας με επιλογή είχαν υψηλότερες τιμές απ' ότι οι μαθητές των ομάδων με επιλογή και ελέγχου.

Πίνακας 1: Ρυθμισμένοι μέσοι όροι και τυπικό σφάλμα.

	Ομάδα Ελέγχου		Πειραματική ομάδα 1 (χωρίς επιλογή)		Πειραματική ομάδα 2 (με επιλογή)		F
	M	ΤΣ	M	ΤΣ	M	ΤΣ	
Ικανοποίηση από το μάθημα	3.98	.06	4.03	.06	4.30	.06	7.89* *
Εσωτερική παρακίνηση και αναγνωρίσιμη	2.57	.06	3.88	.08	4.17	.09	143.59**
Εξωτερική ρύθμιση και έλλειψη	3.88	.07	3.11	..08	2.58	.09	69.03**

ρύθμιση και έλλειψη παρακίνησης							**
Αντίληψη για έμφαση του καθηγητή στην προσωπική βελτίωση	4.18	.05	3.93	.06	4.11	.06	5.75*
Αντίληψη για έμφαση του καθηγητή στην κοινωνική αποδοχή	2.57	.07	3.41	.09	3.66	.09	59.67**
Αντίληψη για έμφαση του καθηγητή στην προφύλαξη του «εγώ»	3.56	.05	2.81	.06	2.05	.07	168.24**
Αντίληψη για έμφαση του καθηγητή στην ενίσχυση του «εγώ»	3.46	.06	3.05	.08	2.82	.09	20.62**

* = $p < .01$, ** = $p < .001$

Συζήτηση: Η παρούσα έρευνα εξέτασε το αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης που δημιουργήσαν οι καθηγητές φυσικής αγωγής, σε σχέση με συγκεκριμένες επιλογές που δόθηκαν σε μαθητές στη σχολική φυσική αγωγή.

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η πειραματική ομάδα με επιλογές αποφάσεων είχε υψηλότερα ποσοστά στους λόγους για εσωτερική παρακίνηση, στο ενδιαφέρον για το μάθημα, και στο αντιλαμβανόμενο κλίμα για κοινωνική αποδοχή. Αντίθετα η ομάδα ελέγχου εμφάνισε υψηλότερα ποσοστά στους λόγους εξωτερικής-έλλειψης παρακίνησης, καθώς και στο αντιλαμβανόμενο κλίμα προσωπικής βελτίωσης, ενίσχυσης εγώ και προφύλαξης του εγώ.

Συμπερασματικά, μπορεί να θεωρηθεί ότι οι μέθοδοι διδασκαλίας στη φυσική αγωγή που παρέχουν επιλογές αποφάσεων στους μαθητές, μπορεί να διευκολύνουν την εμφάνιση προσωπικών λόγων εσωτερικής παρακίνησης, ενώ η διδασκαλία χωρίς επιλογές μπορεί να οδηγήσει στην εξωτερική ή ακόμη και στην έλλειψη παρακίνησης.

Βιβλιογραφία: Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in Sport Exercise*.

Duda, J.L., & Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 1-10.

Papaioannou, A. (1999). Towards multidimensional hierarchical models of motivation in sport. In V. Hosek, P. Tilinger & L. Bilek (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology : Part 1. Psychology of Sport and Exercise – Enhancing the quality of life*. Prague : Charles University in Prague.

Papaioannou, A. (2001). A cross-cultural study based on the multidimensional hierarchical model of goal orientations. *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology*, Skiathos, Hellas, 2001.

Papaioannou, A. & Diggelidis N. (1996). Developmental differences in

students' motivation, goal orientations, perceived motivational climate and perceptions of self in Greek physical education. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8

- ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:** **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**
- Συγγραφείς:** Αμπατζόγλου, Γ., Παπαϊωάννου, Α., Καλογιάννης, Π. & Σάγκοβιτς, Α.
- Εισαγωγή:** Σύμφωνα με τη θεωρία προσανατολισμού στόχων σε χώρους επίτευξης (π.χ. σχολείο, αθλητισμός) κυριαρχούν κυρίως δύο στόχοι: ο στόχος στο «εγώ» και ο στόχος στη «δουλειά» (Nicholls, 1989). Οι προσανατολισμοί σε στόχους όμως διαφοροποιούνται τόσο λόγω των ατομικών διαφορών όσο και των απαιτήσεων του περιβάλλοντος (Duda, 1993). Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχουν λογικές συσχετίσεις, στους χώρους του αθλητισμού και του σχολείου, μεταξύ των προσωπικών στόχων και των αντιλήψεων σχετικά με την επίδραση του περιβάλλοντος (Duda & Nicholls, 1992). Ένα από τα πιο συνεπή ευρήματα των εργασιών με θέμα τον προσανατολισμό στόχων είναι ότι ο στόχος στη δουλειά και η αντίληψη ενός κλίματος παρακίνησης με έμφαση στη δουλειά σχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση στους δύο παραπάνω χώρους (Papaioannou & Kouli, 1999, Treasure, 1997, Seifritz, Duda & Chi, 1992). Ο Papaioannou, (1999) με βάση τη θεωρία των στόχων και ερευνητικά δεδομένα παρουσίασε το Πολυδιάστατο Ιεραρχικό Μοντέλο των στόχων επίτευξης. Σύμφωνα με αυτό, οι προσανατολισμοί στόχων, θα πρέπει να εξετάζονται σε συγκεκριμένο τομέα ανθρώπινων ενεργειών (π.χ. επίτευξη) και σε συγκεκριμένο χώρο δράσης (π.χ. σχολείο, αθλητισμός), σε τέσσερις διαστάσεις: προσωπική βελτίωση, ενίσχυση του εγώ, προστασία του εγώ και κοινωνική αποδοχή. Ένα κεντρικό σημείο στο παραπάνω μοντέλο είναι η επίδραση των κοινωνικών παραγόντων στις αντιλήψεις των ατόμων (συνεπώς και στην ποιότητα της παρακίνησής τους) με ποικίλες συνέπειες και στο συναισθηματικό τους κόσμο (π.χ. ικανοποίηση). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει ταυτόχρονα εάν οι 4 προσανατολισμοί στόχων και οι αντιλήψεις έμφασης συγκεκριμένων κοινωνικών παραγόντων (μητέρας, καθηγητή φυσικής αγωγής, προπονητή, καλύτερου φίλου) επιδρούν στην ικανοποίηση μαθητών και αθλητών στους χώρους του μαθήματος της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
- Μεθοδολογία:** Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 2.365 μαθητές/τριες της ΣΤ' δημοτικού και της Α' λυκείου, από τις πόλεις της Θεσσαλονίκης, της Δράμας και της Ξάνθης. Αναλυτικότερα, το 43,1% ήταν μαθητές/τριες της ΣΤ' δημοτικού, το 44,7% ήταν αγόρια, ενώ το 38,9% δήλωσε ότι συμμετέχει σε κάποιο αθλητικό σύλλογο. Για την καταγραφή των προσωπικών προσανατολισμών και των αντιλήψεων έμφασης των κοινωνικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μέτρησης των Papaioannou, Milosis, Kosmidou & Tsigilis (2002). Για την μέτρηση της ικανοποίησης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Duda και Nicholls (1992). Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-θμια κλίμακα τύπου Likert.
- Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα της διερεύνησης της δομικής εγκυρότητας και αξιοπιστίας των ερωτηματολογίων επιβεβαίωσαν την καταλληλότητα των κλιμάκων μέτρησης και επαλήθευσαν την ύπαρξη των 4 στόχων και των 4 αντιλήψεων έμφασης των κοινωνικών παραγόντων στους χώρους της έρευνας. Τα αποτελέσματα από τις Ιεραρχικές Αναλύσεις Παλινδρόμησης 4 βημάτων (βήμα 1: στόχοι, βήμα 2: αντίληψη έμφασης καθηγητή/προπονητή, βήμα 3: αντίληψη έμφασης μητέρας, βήμα 4: αντίληψη έμφασης καλύτερου φίλου) φανέρωσαν ότι στατιστικά σημαντική συμβολή στην ερμηνεία διακύμανσης της ικανοποίησης, σ' όλα τα βήματα, είχαν: *στο χώρο του μαθήματος της Φ.Α.:* α) για μαθητές/τριες

που δεν είναι αθλητές, οι στόχοι προσωπικής βελτίωσης, προστασίας του εγώ (αρνητική σχέση) και οι αντιλήψεις έμφασης του καθηγητή Φ.Α. σε στόχους προσωπικής βελτίωσης και προστασίας του εγώ (αρνητική σχέση) & β) για μαθητές/τριες που είναι αθλητές ο στόχος προσωπικής βελτίωσης, ενώ αντίστοιχα, στο χώρο του αθλητισμού, ο στόχος προσωπικής βελτίωσης και οι αντιλήψεις έμφασης του προπονητή και της μητέρας σε στόχους προσωπικής βελτίωσης (πίνακας 1).

Πίνακας 1: Ιεραρχική Ανάλυση Παλινδρόμησης της ικανοποίησης, στο μάθημα της Φ.Α. και στον Αθλητισμό.

	ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ				ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ			
	Μαθητές που δεν είναι αθλητές		Μαθητές/αθλητές		Στόχος ΠΒ	Στόχος ΠΒ	ΑΕΠ σε ΠΒ	ΑΕΜ σε ΠΒ
	Στόχος ΠΒ	Στόχος ΠΕ	ΑΕΚ φα. σε ΠΒ	ΑΕΚ φα. σε ΠΕ				
β last step	.28** *	-.09*	.14** *	-.10*	.19***	.10*	.24** *	.11*

***p<.001, *p<.05

ΠΒ: προσωπική βελτίωσης, ΠΕ: προστασία του εγώ, ΑΕΚ φα: αντίληψη έμφασης καθηγητή φυσικής αγωγής, ΑΕΠ: αντίληψη έμφασης προπονητή, ΑΕΜ: αντίληψη έμφασης μητέρας.

Συζήτηση: Και στους δύο χώρους της έρευνας αξιοπαρατήρητη έως σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης της ικανοποίησης, σ' όλα τα βήματα, είχε ο στόχος στην προσωπική βελτίωση. Αξιοπαρατήρητη, για το χώρο του μαθήματος της Φυσικής αγωγής και σε παιδιά που δεν είναι αθλητές, η μικρή αλλά αρνητική σχέση της ικανοποίησης με τον προσωπικό προσανατολισμό και με την αντίληψη έμφασης του καθηγητή Φ.Α. σε στόχους προστασίας του εγώ καθώς και η μεγαλύτερη επίδραση των αντιλήψεων έμφασης των κοινωνικών παραγόντων σε σχέση με τους προσωπικούς στόχους στη διακύμανση της ικανοποίησης στο χώρο του αθλητισμού. Η σταθερή επίδραση του στόχου της προσωπικής βελτίωσης όπως και η ενισχυτική συνεισφορά της αντίληψης ενός κλίματος παρακίνησης στον παραπάνω στόχο φανερώνουν τον προσανατολισμό που θα πρέπει να ακολουθηθεί για τη διαμόρφωση επιθυμητών στόχων ενώ, η διαφοροποίηση της επίδρασης των κοινωνικών παραγόντων θα πρέπει να εξετάζεται υπό το πρίσμα της εμπλοκής τους στο συγκεκριμένο χώρο και το βαθμό σημαντικότητας της συγκεκριμένης δραστηριότητας.

- Βιβλιογραφία:** Duda, J. L. (1993). *Handbook on research in sport psychology* (pp.421-436). St. Louis: Macmillian Publishing Company.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). *Journal of Educational Psychology*, 84, 1-10.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Papaioannou, A. (1999). *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology*, Prague.
- Papaioannou, A., & Kouli, O. (1999). *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 51-71.
- Papaioannou, A., Milosis, D., Kosmidou, E., & Tsigilis, N. (2002). *Psychology*, 9(4), 494-513.
- Seifriz J., Duda J., & Chi L. (1992). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Treasure, D. (1997). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 278-290.

- ΤΙΤΛΟΣ** ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΥΣΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΗΣ, ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
Συγγραφείς: Καραδήμου, Κ., Πολλάτου, Ε., & Γεροδήμος, Β.
Εισαγωγή: Η μουσικοακουστική, ρυθμική και κινητική ικανότητα αδρών δεξιοτήτων υπάγονται στις αντιληπτικοκινητικές ικανότητες και ως εκ τούτου εμπεριέχονται στους στόχους ανάπτυξης για την προσχολική ηλικία. Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ των τριών ικανοτήτων σε νήπια αγόρια και κορίτσια.
- Μεθοδολογία:** Το δείγμα αποτέλεσαν 94 υγιή παιδιά νηπιαγωγείου (40 αγόρια και 54 κορίτσια), ηλικίας 4.5 ± 0.4 ετών. Οι δοκιμασίες που εφαρμόστηκαν ήταν οι εξής: α) δοκιμασία ανάπτυξης αδρών κινητικών δεξιοτήτων, που εκτιμά την ικανότητα των παιδιών στην απόδοση των βασικών δεξιοτήτων μετακίνησης, β) δοκιμασία ρυθμικής ικανότητας, που εκτιμά την ικανότητα των παιδιών να εκτελούν συνεχόμενες κινήσεις κάτω από ένα σταθερό ρυθμό εκτέλεσης και γ) δοκιμασία μουσικοακουστικής ικανότητας που εκτιμά την ικανότητα των παιδιών στη διάκριση ήχων. Εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης (r).
- Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: α) μεταξύ της δοκιμασίας μουσικοακουστικής ικανότητας και της δοκιμασίας αδρών κινητικών δεξιοτήτων δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση, ($r=0.103$), β) μεταξύ της δοκιμασίας μουσικοακουστικής ικανότητας και δοκιμασίας ρυθμικής ικανότητας για $p < 0.01$ ο συντελεστής συσχέτισης ήταν 0.378 και γ) μεταξύ της δοκιμασίας ανάπτυξης αδρών κινητικών δεξιοτήτων και της δοκιμασίας ρυθμικής ικανότητας για $p < 0.05$ ο συντελεστής συσχέτισης ήταν 0.309.
- Συζήτηση:** Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η μουσικοακουστική, η ρυθμική και η κινητική ικανότητα σχετίζονται μεταξύ τους με μικρή σχέση και ως εκ τούτου εκλαμβάνονται ως ανεξάρτητες ικανότητες και καλλιεργούνται παράλληλα κατά τη διάρκεια της νηπιακής ηλικίας
- Βιβλιογραφία:** Gordon, E.E. (1986). *Primary measures of music Audiation*. GIA Publication, Inc., Chicago, IL.
 Weikart, P. S. (1989). *Teaching movement and dance*. Ypsilanti, Michigan: High/Scope Press.
 Ulrich, D.A. (2000). *Test of Gross Motor Development. 2nd Edition*. Austin, TX: Pro-Ed.
- ΤΙΤΛΟΣ** ΛΟΓΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.
Συγγραφείς: Ταμπάκη, Δ. & Χρόνη, Σ.
Εισαγωγή: Η υπαίθρια αναψυχή καθορίζεται ως η αλληλεπίδραση μεταξύ δραστηριότητας και υπαίθριου φυσικού περιβάλλοντος μέσα από την οποία το άτομο αναγεννάται φυσικά, ψυχολογικά συναισθηματικά και κοινωνικά (Leitner, 1996). Στη συγκεκριμένη έρευνα το ενδιαφέρον μας εστιάζεται στους λόγους σχεδιασμού και υλοποίησης των προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής και υπαίθριων δραστηριοτήτων στο χώρο των ιδιωτικών σχολείων. Αρκετοί συγγραφείς δίνουν έμφαση στα πολλαπλά (ψυχολογικά, κοινωνικά και σωματικά) οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες σε προγράμματα υπαίθριας αναψυχής (Passmore, 1972, Leitner, 1996, Χρόνη, 2003). Ιδιαίτερης όμως σημασίας χρήζει και η διερεύνηση των ωφελειών που αποκομίζουν τα παιδιά και οι νέοι από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων και ο τρόπος που αποκομίζονται τα οφέλη αυτά. Και αυτό κρίνεται σημαντικό γιατί από την παιδική ηλικία η ισχυροποίηση του χαρακτήρα, η απόκτηση υγιεινών συνηθειών, στάσεων και συμπεριφορών

«δυναμώνουν» το παιδί, τον έφηβο να αντιμετωπίσει με πυγμή και θάρρος, σύνεση και οργανωτικότητα, τις ευχάριστες και τις δυσάρεστες, τις εύκολες και τις δύσκολες εκφάνσεις της ζωής.

Την τελευταία δεκαετία ένα παρόμοιο φαινόμενο συναφές μ' αυτό που επικρατεί στο εξωτερικό αναφορικά με την υλοποίηση προγραμμάτων αναψυχής στην εκπαίδευση παρατηρείται και στη χώρα μας από αρκετά σχολεία κυρίως ιδιωτικά, τα οποία μπορούν ν' ανταποκριθούν οικονομικά και να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις των προγραμμάτων αυτών.

Παρόλα αυτά δε μας είναι γνωστό εάν αυτή η τάση είναι απλά μία τάση εποχής (μόδα) ή εάν η πραγματοποίηση και η άνθιση τέτοιων προγραμμάτων αποσκοπεί στην αποκόμιση ωφελειών από τους μαθητές και στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων.

Μεθοδολογία: Η ερευνητική προσέγγιση του θέματος έγινε μέσω της περιπτωσιολογικής μελέτης. Στην έρευνα συμμετείχαν τρεις (3) υπεύθυνοι ιδιωτικών σχολείων που εμπλέκονταν στο σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων από τρία μεγάλα ιδιωτικά σχολεία της χώρας. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ημι-δομημένες συνεντεύξεις με καθέναν από τους τρεις υπευθύνους των σχολείων και οι οποίες στη συνέχεια αναλύθηκαν κατά άτομο. Οι ερωτήσεις αφορούσαν (1) την αιτιολογία, πως και γιατί δηλαδή ξεκίνησαν τα προγράμματα υπαίθριας αναψυχής και γιατί προσφέρονται στο πρόγραμμα του σχολείου και (2) πως πιστεύουν οι υπεύθυνοι ότι ωφελούνται τα παιδιά μέσα από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα αυτά.

Αποτελέσματα: Για την αξιοπιστία (credibility) της συγκεκριμένης έρευνας και την εξαγωγή αξιόπιστων ευρημάτων πραγματοποιήθηκε η τεχνική του ελέγχου από τους συμμετέχοντες (member checks). Η ανάλυση του περιεχομένου (θεματική ανάλυση) και η δημιουργία των κατηγοριών καθώς και η εμφάνιση καινούριων υλοποιήθηκε, ελέγχθηκε και συζητήθηκε από τρία άτομα (τριμερής ανάλυση πληροφοριών). Από την ανάλυση περιεχομένου που πραγματοποιήθηκε, την κωδικοποίηση και ταξινόμηση των δεδομένων που εντοπίστηκαν στις συνεντεύξεις των τριών υπευθύνων σε κάθε σχολείο ξεχωριστά δημιουργήθηκαν οι παρακάτω κατηγορίες .

Για το πρώτο σχολείο οι κατηγορίες αφορούσαν τους λόγους διοργάνωσης των προγραμμάτων των υπαίθριων δραστηριοτήτων, τα οφέλη που αποκομίζουν από τη συμμετοχή τους οι μαθητές, την πρόκληση ενδιαφέροντος των μικρών ηλικιών για τα προγράμματα, τις διαφοροποιήσεις στη συμπεριφορά των παιδιών στα χρόνια που «τρέχει» το πρόγραμμα, την αντιμετώπιση του προγράμματος από τους μαθητές, τα κίνητρα που δίνονται στα παιδιά για συμμετοχή, τους συνοδούς των μαθητών, την εκπαίδευση των γονέων και την αξιολόγηση της προόδου των μαθητών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Για το δεύτερο σχολείο οι κατηγορίες που δημιουργήθηκαν ήταν οι λόγοι διοργάνωσης των προγραμμάτων, τα οφέλη που αποκομίζουν οι μαθητές, η πρώτη επαφή με τη φύση, οι διαφοροποιήσεις στη συμπεριφορά των παιδιών, η συμμετοχή των γονέων, τα κριτήρια για την επιλογή της τοποθεσίας των προγραμμάτων, οι συνοδοί των μαθητών, η καταγραφή των εντυπώσεων από τα παιδιά και η συμμετοχή των γονέων σε αυτό και ο αντίκτυπος του προγράμματος στους μαθητές. Τέλος, για το τρίτο σχολείο, οι κατηγορίες αφορούσαν τις αιτίες διοργάνωσης των προγραμμάτων από το σχολείο, τα οφέλη που αποκομίζουν οι μαθητές, τις διαφοροποιήσεις στη συμπεριφορά των παιδιών στα χρόνια που υλοποιείται το πρόγραμμα, τις διαφοροποιήσεις που απαιτούνται στα χρόνια που «τρέχει» το πρόγραμμα, τα κίνητρα που δίνονται στα παιδιά για συμμετοχή, τους συνοδούς των μαθητών, την ασφάλεια τις εξορμήσεις και την αξιολόγηση της προόδου των μαθητών.

Συζήτηση: Από τη συλλογή των πληροφοριών προέκυψε ότι οι κυριότεροι λόγοι διοργάνωσης προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων αφορούσαν μεταξύ άλλων την κοινωνικοποίηση των παιδιών, την δοκιμασία των δυνάμεων τους

μακριά από την οικογένεια, την επαφή τους με τη φύση και γενικότερα την πολύπλευρη ανάπτυξή τους. Όπως ανέφεραν και οι Gleitman και Liberman (1995), τα περισσότερα παιδιά ωφελούνται από τη συμμετοχή τους σε υπαίθρια προγράμματα γιατί το περιεχόμενο των προγραμμάτων αυτών δεν προσφέρει μόνο την ευχαρίστηση αλλά μέσα από την πρωτοτυπία του διεγείρει τη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη.

Αναφορικά με την αποκόμιση των ωφελειών από τους μαθητές – τριες, τα κυριότερα οφέλη που επισημάνθηκαν από τους υπευθύνους αφορούσαν, την γνωριμία με καινούριες δραστηριότητες, την ανάληψη πρωτοβουλιών από τους μαθητές –τριες σε καταστάσεις δύσκολες και πρωτόγνωρες, την υπεύθυνη διαχείριση του εαυτού τους, τη καλλιέργεια και την ανάπτυξη της συνεργασίας και της υπευθυνότητας και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση. Σύμφωνα με την Kaplan (1984) η κοινωνική και ψυχική ενεργοποίηση του ατόμου που συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αναπτύσσουν βασικές ψυχολογικές δεξιότητες όπως την αυτογνωσία, τον αυτοέλεγχο και την εξερεύνηση του εαυτού αλλά και οι εμπειρίες που βιώνουν τα παιδιά στη φύση αναπτύσσουν αίσθημα εμπιστοσύνης ως προς τον εαυτό τους και αίσθημα ασφάλειας, γεγονός το οποίο αυξάνει την προθυμία και τη θέληση τους για συμμετοχή σε μελλοντικές δραστηριότητες (Palmberg & Kuru, 2000) και ενισχύει τη μεταφορά των δεξιοτήτων αυτών από την ύπαιθρο στην καθημερινή τους ζωή.

- Βιβλιογραφία:** Gleitman, L. & Liberman, M. (1995). *An invitation to cognitive science: Language* (vol.1, 2nd ed.). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kaplan, R. (1984). Wilderness perception and psychological benefits. A analysis of a continuing program. *Leisure Sciences*, 6, 271-290.
- Leitner, M.J. & Sara, F. L. (1996). *Leisure Enhancement*, (2nd ed.), (pp. 338). New York: The Haworth Press.
- Palmberg, I. E. & Kuru, J. (2000). Outdoor activities as a basis for environmental responsibility. *The Journal of Environmental Education*, 31, 32-36.
- Passmore, J. (1972). *Outdoor Education in Canada*. Toronto, CA: Ontario Substitute for Educational Studies.
- Χρόνη, Σ. (2003). *Αθλητικός τουρισμός: υπαίθρια αθλήματα δραστηριότητες* (μη δημοσιευμένο κείμενο). Πανεπιστημιακές σημειώσεις: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ:	ΚΛΙΜΑΚΑ ΘΕΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ATHLETES' POSITIVE AND NEGATIVE SELF-TALK SCALE ΚΛΙΜΑΚΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ COACHES' POSITIVE AND NEGATIVE STATEMENTS SCALE
Συγγραφείς:	Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., & Χατζηγεωργιάδης, Α.
Πρωτότυπη δημοσίευση:	Zourbanos, N., Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. (2004). <i>The relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements</i> (Submitted).
Σκοπός:	Η εξέταση του θετικού ή αρνητικού αυτοδιαλόγου των αθλητών και των θετικών ή αρνητικών δηλώσεων του προπονητή
Περιγραφή:	Η κάθε κλίμακα περιλαμβάνει 10 ερωτήσεις που αντιστοιχούν σε 2 υποκλίμακες: Για τον αθλητή (1) <u>Θετικός Αυτοδιάλογος</u> (Positive Self-talk), (2) <u>Αρνητικός Αυτοδιάλογος</u> (Negative Self-talk). Για τον προπονητή: (1) <u>Θετικές Δηλώσεις</u> (Positive Statements), (2) <u>Αρνητικές Δηλώσεις</u> (Negative Statements). Οι δηλώσεις των αθλητών προήλθαν από δυο πιλοτικές έρευνες (N

= 287), στις οποίες συμμετείχαν αθλητές από διάφορα αθλήματα. Οι αθλητές συμπλήρωσαν δυο ανοιχτές ερωτήσεις στις οποίες τους ζητήθηκε να γράψουν 2 θετικές και 2 αρνητικές σκέψεις που κάνουν κατά την διάρκεια του αγώνα και τις προπόνησης. Στην συνέχεια οι απαντήσεις τους κωδικοποιήθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν σε θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο. Οι δηλώσεις των προπονητών είναι σχεδόν ίδιες με αυτές των αθλητών. Π.χ. Θετικός Αυτοδιάλογος αθλητή: «Μπορώ», θετική δήλωση προπονητή: «Μπορείς». Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις της κλίμακας δίνονται σε 7βάθμιες κλίμακες ως εξής: 1 = Καθόλου και 7 = Πάρα πολύ Συχνά

- Υπολογισμός σκορ:** Άθροιση των βαθμολογιών της κάθε υποκλίμακας και εξαγωγή του μέσου όρου
- Κατασκευή:** Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 243 αθλητών αποτελούμενο από 106 γυναίκες και 137 άντρες, από διάφορα αθλήματα: μπάσκετ ($N = 100$), ποδόσφαιρο ($N = 37$), βόλεϊ ($N = 78$), και άλλα αθλήματα ($N = 28$), με μέσο όρο αγωνιστικής ηλικίας τα 8.30 χρόνια ($SD = 4.89$).
- Αξιοπιστία:** Οι συντελεστές alpha ήταν για τον θετικό αυτοδιάλογο των αθλητών ήταν .83, για τον αρνητικό αυτοδιάλογο .75, για τις θετικές δηλώσεις του προπονητή .82 και για τις αρνητικές .78.
- Εγκυρότητα:** Χρησιμοποιήθηκαν επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις. Οι φορτίσεις όλων των ερωτήσεων είναι από καλές έως πολύ καλές. Τα ερωτηματολόγια επιβεβαίωσαν τα διπαραγοντικά μοντέλα. Για την πρώτη κλίμακα: $\chi^2 / df = 85.39 / 34 = 2.51$, Satorra-Bentler $\chi^2 = 68.94$, CFI= .93, SRMR= .07, RMSEA= .07. Για την δεύτερη κλίμακα: $\chi^2 / df = 83.74 / 34 = 2.46$, Satorra-Bentler $\chi^2 = 56.14$, CFI= .95, SRMS= .06, RMSEA= .07.
- Νόρμες:** Δεν αναφέρονται
- Βιβλιογραφία:** Burnett, P.C. (1996a). An investigation of the social learning and symbolic interaction models for the development of self-concepts and self-esteem. *Journal of Family Studies*, 2, 57-64.
 Burnett, P.C. (1996b). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16, 57-67.
 Burnett, P.C. (1999). Children's self-talk and academic self-concepts. The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice*, 15(3), 195-200.
 Burnett, P.C., & McCrindle, A.R. (1999). The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem. *Child Study Journal*, 29(1), 39-48.
 Weinberg, R.S., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.
 Weinberg, R.S., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 164-174.
 Zourbanos, N., Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. (2004). *The relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements* (Submitted).

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μπαρζούκα, Κ. & Μπεργελές, Ν.

Συγγραφείς:

Εισαγωγή: Η ανατροφοδότηση με παρατήρηση προτύπου χρησιμοποιείται ευρέως τα τελευταία χρόνια και βασίζεται στη θεωρία περί προτύπου του Bandura (1977) σε συνδυασμό με προφορικές οδηγίες. Μερικές έρευνες έχουν γίνει με επίδειξη

έμπειρου προτύπου, άλλες με χρήση άπειρου προτύπου και ελάχιστες με συνδυασμό και των δύο ετεροχρονισμένα. Με την παρούσα εργασία ερευνάται η επίδραση της ανατροφοδότησης με ταυτόχρονη παρατήρηση του προτύπου και της εκτέλεσης της ίδιας της ασκούμενης στην εκμάθηση δεξιοτήτων πετοσφαίρισης σε ασκούμενες νεαρής ηλικίας.

Μεθοδολογία: Πενήντα τρεις μαθήτριες ηλικίας 12-15 ετών, άπειρες ως προς την Πετοσφαίριση και τον αθλητισμό, επιλέχθηκαν με την μέθοδο της κατά στρώματα τυχαίας δειγματοληψίας και σχημάτισαν τρεις ομάδες, δύο πειραματικές και μία ελέγχου. Οι δοκιμαζόμενες και των τριών ομάδων εφάρμοσαν κοινό πρόγραμμα ασκήσεων για το σερβίς από κάτω σε 12 συνεδρίες, των 60 λεπτών η κάθε μία, με συχνότητα δύο φορές ανά εβδομάδα, ενώ λάμβαναν διαφορετικό τύπο ανατροφοδότησης. Η πρώτη πειραματική ομάδα (N=18) λάμβανε ανατροφοδότηση με επίδειξη προτύπου μέσω κοινής οθόνης τηλεόρασης και προφορικές οδηγίες. Η δεύτερη πειραματική ομάδα (N=16) λάμβανε ανατροφοδότηση με επίδειξη μαγνητοσκοπημένου προτύπου ταυτόχρονα με τη μαγνητοσκοπημένη εκτέλεση της ίδιας της δοκιμαζόμενης σε προσωπική οθόνη, ενώ λάμβανε και προφορικές οδηγίες. Η τρίτη ομάδα (N=19), ως ομάδα ελέγχου, λάμβανε ανατροφοδότηση με προφορικές οδηγίες μόνο κατά τη διαδικασία της εξάσκησης. Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκεσε 7 εβδομάδες και ακολούθησε μία εβδομάδα χωρίς εξάσκηση για να γίνει ο έλεγχος της μάθησης. Έγινε έλεγχος πριν την έναρξη, στο τέλος του προγράμματος παρέμβασης και στην φάση της διατήρησης. Αξιολογήθηκε η επίδοση των δοκιμαζόμενων με το test AAHPER (1969) και η απόδοση από επιτροπή έμπειρων προπονητών με την 7βάθμια κλίμακα των Kernold & Carlton (1992).

Αποτελέσματα: Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ανάλυσης διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (3X3). Από τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων τόσο στο πρώτο, όσο και στο δεύτερο επίπεδο των μετρήσεων. Βρέθηκε όμως στατιστικά σημαντική επίδραση του κύριου παράγοντα χρόνου στην επίδοση και την τεχνική των δοκιμαζόμενων και των τριών ομάδων, τόσο στο πρώτο ($p < .05$) όσο και στο δεύτερο ($p < .01$) επίπεδο μέτρησης (πίνακας1). Παρουσιάστηκε μία υψηλότερη τάση βελτίωσης στις δοκιμαζόμενες της δεύτερης πειραματικής ομάδας έναντι των άλλων ομάδων σε όλα τα επίπεδα μέτρησης.

Πίνακας 1 : Μέσοι όροι και των δύο επιπέδων αξιολόγησης της τεχνικής του σερβίς των ομάδων

	Αρχική M±SD	Τελική M±SD	Διατήρησης M±SD
Πρότυπο (n=18)	20,75 ± 6,64	29,11 ± 6,47	33,31 ± 7,62
Πρότυπο & Δοκιμαζόμενη (n=16)	19,53 ± 6,90	33,34 ± 9,66	36,50 ± 9,94
Ελέγχου (n=19)	18,32 ± 5,92	29,21 ± 5,40	30,74 ± 4,34

Πρώτο επίπεδο (αρχική-τελική μέτρηση): $F_{1,50} = 122,65$ $p < 0,01$

Δεύτερο επίπεδο (μέτρηση διατήρησης): $F_{1,50} = 17,95$ $p < 0,01$

Συζήτηση: Σε παρόμοιες έρευνες οι ομάδες που λάμβαναν ως ανατροφοδότηση επίδειξη προτύπου και προφορικές οδηγίες δεν ήταν καλύτερες από την ομάδα που λάμβανε μόνο προφορικές οδηγίες (Emmon, Wesseling, Bootsma, Whiting & Van Vieringen, 1985).

Σε άλλη έρευνα όπου οι ασκούμενες λάμβαναν ως ανατροφοδότηση ετεροχρονισμένα την επίδειξη του προτύπου και την εκτέλεση της ίδιας της

ασκούμενης, χωρίς προφορικές οδηγίες, βελτιώθηκε. Στην ίδια έρευνα όλες οι ομάδες που λάμβαναν ως ανατροφοδότηση επίδειξη προτύπου και προφορικές οδηγίες βελτιώθηκαν (McCullagh & Caird, 1990). Σε παρόμοια έρευνα στην καλαθοσφαίριση δεν βρέθηκε σημαντική βελτίωση στο σουτ (Πέρκος, 1998). Αν οι προφορικές οδηγίες είναι σωστά επιλεγμένες και διατυπωμένες, τότε η ανατροφοδότηση είναι πιο αποτελεσματική (Magill, 1989). Αν οι προφορικές οδηγίες με βάση τα λάθη αναφέρονται στη σωστή εκτέλεση, τότε η ανατροφοδότηση καθίσταται πιο αποτελεσματική (Annet, 1959). Πιθανόν στην παρούσα έρευνα η βελτίωση της τεχνικής του σερβίς έναντι της επίδοσης στην ίδια δεξιότητα να οφείλεται στο ότι οι δοκιμαζόμενες κατέβαλαν μεγαλύτερη προσπάθεια στην τεχνική, μειώνοντας την προσοχή τους για την επίτευξη του στόχου (Ebbeck, 1990). Σε μία εκτεταμένη ανασκόπηση ερευνών, σχετικών με ανατροφοδότηση που παρεχόταν με βίντεο, βρέθηκε ότι σε τριάντα δύο περιπτώσεις η επίδραση της ανατροφοδότησης ήταν αρνητική και σε δεκαοκτώ θετική (Rothstein & Arnold, 1976). Η επίδειξη προτύπου με ταυτόχρονη παρατήρηση της εκτέλεσης της ίδιας της δοκιμαζόμενης δεν έδειξε ότι υπερέχει σημαντικά έναντι των άλλων τύπων ανατροφοδότησης στη μάθηση δεξιοτήτων πετοσφαίρισης. Η σχεδόν ισοδύναμη βελτίωση της τεχνικής στο σερβίς των δοκιμαζόμενων και των τριών ομάδων κατά τη φάση της παρέμβασης και κατά τη φάση της διατήρησης, οδηγούν στο συμπέρασμα ότι όλοι οι τύποι ανατροφοδότησης, με την παρέμβαση του καθηγητή της φυσικής αγωγής, όταν παρέχονται σωστά κατά την εξάσκηση καθίστανται αποτελεσματικοί. Τα αποτελέσματα της παρούσης έρευνας συνδράμουν στην διατήρηση της «διελκυστίδας» των αντιθέτων αποτελεσμάτων, όπως συμπεραίνει και η Rose (1998)

Βιβλιογραφία: ΑΑΗΡΕΡ 1969

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Dowrick, P., W., (1983). Self-modeling. In Dowrick, P. W. & Biggs, S. J. (Eds.) *Using video: Psychological and social applications*, p.p 105-124, New York: Wiley.
- Ebbeck, V. (1990). Sources of performance information in the exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 56-65.
- Emmon, H.H., Wesseling, L.G., Bootsma, R.J., H.T.A., & Wieringen, P.C.W. (1985). The effect of video-modelling and video-feedback on the learning of the tennis serve by novices. *Journal of Sport Sciences*, 3, 127-138.
- Kernodle, W.M. & Carlton, G. L. (1992). Information feedback and the learning of Multiple-degree-of- freedom activities. *Journal of Motor Behaviour*, 24, 2,187-196.

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΑ.

- Συγγραφείς:** Μανσούρ, Α., Ηλιοπούλου, Σ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ.
- Εισαγωγή:** Όλοι οι αθλητές ανεξαρτήτου επιπέδου και αθλήματος, βρίσκονται συχνά αντιμέτωποι με καταστάσεις και γεγονότα που προκαλούν άγχος. Ένας κρίσιμος αγώνας, προσωπικά λάθη, το παιχνίδι των αντιπάλων, ή διαιτητικές αποφάσεις είναι ανάμεσα στις καταστάσεις που οι αθλητές καλούνται συχνά να αντιμετωπίσουν. Ο τρόπος με τον οποίο οι αθλητές χειρίζονται τέτοιες καταστάσεις, είναι αρκετές φορές καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση της απόδοσης (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Ένα χαρακτηριστικό αθλητών υψηλού επιπέδου που αναγνωρίζεται ευρέως ως κλειδί για την επιτυχία τους είναι η ικανότητα να αντεπεξέρχονται στις δύσκολες καταστάσεις τόσο κατά

την διάρκεια του αγώνα, όσο έξω και από αυτόν (Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2003). Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον, σχετικά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές όταν αντιμετωπίζουν αντίξοες - στρεσογόνες καταστάσεις. Οι Lazarus και Folkman (1984) όρισαν την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων ως διαρκώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων να αντεπεξέρθουν σε εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις, οι οποίες εκτιμώνται ως ενδεχομένως απειλητικές για τα άτομα. Ο Anshel (2001) σε μία θεώρηση των στρατηγικών αντιμετώπισης διέκρινε ανάμεσα σε στρατηγικές προσέγγισης και στρατηγικές αποφυγής. Οι στρατηγικές προσέγγισης αναφέρονται σε προσπάθειες του ατόμου να ανταποκριθεί σε απαιτήσεις που αφορούν τόσο την πρόβλημα όσο και τον συναισθηματική κατάσταση που αυτό προκαλεί. Αντίθετα, οι στρατηγικές αποφυγής, αναφέρονται σε σκέψεις και ενέργειες του αθλητή που αποσπούν την προσοχή αυτού από τα προκαλούμενα στρεσογόνα ερεθίσματα. Οι Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη (2004) ανέπτυξαν ένα ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής, τις οποίες υιοθετούν οι αθλητές στους αγώνες. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει προκαταρκτικά περιγραφικά στοιχεία που προέκυψαν από την ανάπτυξη του ερωτηματολογίου, να δώσει μια αρχική εικόνα σχετικά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές, αλλά και σχετικά με τις μεταβλητών που μπορεί να συνδέονται με τη υιοθέτηση των στρατηγικών αυτών.

Μεθοδολογία: *Συμμετέχοντες.* Στην έρευνα συμμετείχαν 403 αθλητές και αθλήτριες, ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, με μέσο όρο ηλικίας 16.37 (\pm 3.58) χρόνια και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 5.43 (\pm 3.20). Από τους αθλητές ζητήθηκε να περιγράψουν μια πρόσφατη κατάσταση με την οποία βρέθηκαν αντιμέτωποι σε αγώνα, και στη συνέχεια να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε τις στρατηγικές που υιοθέτησαν για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.

Όργανα μέτρησης. Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αντιμέτωπιση Προσέγγισης & Αποφυγής σε Αγώνα. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 24 θέματα τα οποία αξιολογούν 6 στρατηγικές, τρεις οι οποίες αφορούν στρατηγικές προσέγγισης και τρεις οι οποίες αξιολογούν στρατηγικές αποφυγής. Συγκεκριμένα, οι στρατηγικές προσέγγισης είναι αύξηση προσπάθειας (π.χ. αυξάνω τις προσπάθειές μου για να πετύχω τον στόχο μου), σχεδιασμός (π.χ. σκέφτομαι τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση), αυτοδιάλογος (π.χ. δίνω στον εαυτό μου οδηγίες για να επηρεάσω θετικά την απόδοσή μου), και οι στρατηγικές αποφυγής είναι γνωστική εγκατάλειψη (π.χ. απασχολώ το μυαλό μου με διάφορες σκέψεις προκειμένου να μην σκέφτομαι την κατάσταση), συμπεριφορική εγκατάλειψη (π.χ. αποδέχομαι τι έχει συμβεί και δεν προσπαθώ να το αλλάξω), και άρνηση (π.χ. αρνούμαι να πιστέψω τι συμβαίνει). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βαθμιαία κλίμακα που ζητούσε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τη συχνότητα χρησιμοποίησης των αναγραφόμενων στρατηγικών για την αντιμετώπιση της αντίξοης κατάστασης (1= ποτέ, 5= πολύ συχνά).

Αποτελέσματα: *Περιγραφικά στατιστικά.* Οι συμμετέχοντες ανέφεραν την αύξηση προσπάθειας ως την πιο συχνή χρησιμοποιούμενη στρατηγική, ακολουθούμενη από τον σχεδιασμό, και τον αυτοδιάλογο, ενώ τα σκορ για τη γνωστική εγκατάλειψη, τη συμπεριφορική εγκατάλειψη και την άρνηση, ήταν χαμηλότερα. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης (αύξηση προσπάθειας, σχεδιασμός και αυτοδιάλογος) είχαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους και αρνητικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής (γνωστική και συμπεριφορική εγκατάλειψη και άρνηση), οι οποίες είχαν επίσης θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους. Το γνωστικό άγχος είχε χαμηλές θετικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές αποφυγής, ενώ το σωματικό άγχος είχε επιπλέον χαμηλές θετικές συσχετίσεις

με το σχεδιασμό καθώς και τον αυτοδιάλογο.

Διαφορές ως προς φύλο και αγώνισμα. Στην συνέχεια εκτελέστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων σε σχέση με το φύλο και τον τύπο του αθλήματος. Η ανάλυση αναφορικά με το φύλο έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες, $F(3, 359) = 1.43, p = .20$. Η ανάλυση αναφορικά με τον τύπο του αθλήματος έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα, $F(3, 359) = 2.67, p < .05$. Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξε ότι οι διαφορές παρατηρούνταν στη στρατηγική της προσπάθειας, $F(1, 364) = 5.03, p < .05$, όπου οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων είχαν υψηλότερα σκορ από τους αθλητές ατομικών αθλημάτων. Επιπλέον, διαφορά που πλησίασε το επίπεδο σημαντικότητας παρατηρήθηκε στη στρατηγική του αυτοδιαλόγου, $F(1, 364) = 3.38, p = .06$, όπου οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων είχαν υψηλότερα σκορ από τους αθλητές των ομαδικών αγωνισμάτων.

Διαφορές ως προς κατεύθυνση άγχους. Τέλος, για μέρος των συμμετεχόντων οι οποίοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο κατεύθυνσης του άγχους, εκτελέστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης, για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης ανάμεσα σε αθλητές που αντιλαμβάνονταν το άγχος τους ως βοηθητικό και αθλητές που το αντιλαμβάνονταν ως ανασταλτικό. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές, $F(6, 60) = 4.22, p < .01$. Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξε ότι οι διαφορές παρατηρούνταν στις μεταβλητές προσπάθεια, $F(1, 66) = 10.48, p < .01$, σχεδιασμός, $F(1, 66) = 5.07, p < .05$, γνωστική εγκατάλειψη, $F(1, 66) = 14.95, p < .01$, συμπεριφορική εγκατάλειψη, $F(1, 66) = 9.58, p < .01$, και άρνηση, $F(1, 66) = 18.23, p < .01$. Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι αθλητές που αντιλαμβάνονταν το άγχος ως βοηθητικό είχαν υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές προσέγγισης και χαμηλότερα σκορ στις στρατηγικές αποφυγής από αθλητές που αντιλαμβάνονταν το άγχος ως ανασταλτικό.

Συζήτηση:

Η έρευνα εξέτασε προκαταρκτικά στοιχεία σχετικά με τη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στον αγώνα. Γενικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό στρατηγικές προσέγγισης και σε μικρότερο στρατηγικές αποφυγής, γεγονός που δείχνει ότι οι αθλητές στη διάρκεια του αγώνα έχουν την τάση να προσπαθούν να αντεπεξέρχονται στα προβλήματα που συναντάνε και όχι να εγκαταλείπουν τους στόχους τους. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων είχαν υψηλότερα σκορ στη στρατηγική της προσπάθειας, αποτέλεσμα που θα μπορούσε να δικαιολογηθεί από το γεγονός ότι γενικά τα ομαδικά σπορ έχουν μεγαλύτερη ένταση και ο ρόλος της φυσικής προσπάθειας είναι σημαντικός για το αποτέλεσμα. Αντίθετα, οι αθλητές των ατομικών αγωνισμάτων φάνηκε να χρησιμοποιούν περισσότερο τον αυτοδιάλογο, αποτέλεσμα που μπορεί να ερμηνευτεί από τη μοναχική φύση των αθλημάτων αυτών, η οποία κάνει τους αθλητές να μιλάνε περισσότερο με τον εαυτό τους. Τέλος, βρέθηκε ότι ενώ η ένταση του άγχους δε σχετιζόταν με την επιλογή στρατηγικών, άτομα που αντιλαμβάνονταν τα επίπεδα άγχους ως βοηθητικά παρουσίασαν πιο αποδοτικές στρατηγικές από άτομα που αντιλαμβάνονταν τα επίπεδα του άγχους ως ανασταλτικά.

Τα στοιχεία αυτά είναι προκαταρκτικά και συνεπώς περαιτέρω έρευνα στο χώρο της αντιμετώπισης προβλημάτων στον αγώνα χρειάζεται για την πιο ολοκληρωμένη περιγραφή, αλλά και ερμηνεία των στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι αθλητές.

Βιβλιογραφία: Anshel, M.H. (1996). Examining coping style in sport. *Journal of Social Psychology, 136*, 311-323.

Anshel, M.H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sports, *Journal of Sport Behavior, 29*, 223-246.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport. *Theory and practice of elite performers*. New York: John Wiley.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ. (2003). Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στην κολύμβηση: Έλεγχος και επιλογές στρατηγικών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 19-26.

Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ. (2004). Ανάπτυξη και ψυχομετρική αξιολόγηση του ερωτηματολογίου: Αντιμετώπιση Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα. Πρακτικά, 3^ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Τρίκαλα.

- ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:** **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.**
- Συγγραφείς:** Κρομμύδας, Χ., Μουζακίδης, Χ., Πατσιαούρας, Α., Κοκαρίδας, Δ., & Θεοδωράκης, Γ.
- Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση των προσωπικών στόχων και της δέσμευσης στην απόδοση φοιτητών και φοιτητριών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης.
- Μεθοδολογία:** Εξήντα (N=60) φοιτητές και φοιτήτριες (Α=30 και Γ=30) του δευτέρου έτους του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας, ηλικίας 19 ως 22 ετών (M=19.73, SD=0.91), με εμπειρία στο άθλημα της πετοσφαίρισης από 4 ως 12 μήνες (M=8.40, SD=2.60), συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ένα τεστ για σέρβις των Russel & Lange (1940) με συντελεστή αξιοπιστίας 0.84, καθώς η ελληνική έκδοση (Theodorakis, 1996) του ερωτηματολογίου δέσμευσης των Hollenbeck, Williams, & Klein (1989) με συντελεστή αξιοπιστίας 0.73 και 0.79. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες εκτέλεσαν αρχικά 10 σέρβις από πάνω. Αφού ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους, καθόρισαν μόνοι τους γραπτά και προφορικά τη μεγαλύτερη δυνατή βαθμολογία που πίστευαν ότι θα μπορούσαν να πετύχουν την επόμενη φορά, έθεσαν δηλαδή ένα προσωπικό στόχο. Αμέσως μετά, συμπλήρωσαν σχετικό ερωτηματολόγιο στο οποίο εξέφρασαν το βαθμό της δέσμευσής τους στο στόχο που θέσανε και εκτέλεσαν ξανά 10 σέρβις από πάνω.
- Αποτελέσματα:** Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι φοιτητές και οι φοιτήτριες βελτίωσαν σημαντικά την επίδοσή τους στη δεύτερη δοκιμασία, μετά δηλαδή τον καθορισμό προσωπικών στόχων ($t_{59}=-5.733, p<.001$). Όσον αφορά τον παράγοντα δέσμευση, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην απόδοση ($t_{58}=-2.568, p<.05$) μεταξύ των ατόμων που είχαν χαμηλή δέσμευση (από 49 ως 78) και αυτών που είχαν υψηλή δέσμευση (από 79 ως 89).
- Συζήτηση:** Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η βελτίωση της αθλητικής απόδοσης επηρεάζεται σημαντικά από τον καθορισμό προσωπικών στόχων, δεν φαίνεται όμως να επηρεάζεται ιδιαίτερα από τον παράγοντα δέσμευση.
- Βιβλιογραφία:** Hollenbeck, J., Williams, C., & Klein, H. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, 74, 18-23.
 Russel, N., & Lange, E. (1940). *Achievement tests in volleyball for high school girls*. Research Quartely, 11, No4: 33.
 Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182.

**ΤΙΤΛΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ:**

Συγγραφείς: Γαβριηλίδης, Α., Κάκκος, Β., Σταύρου, Ν.Α., & Γδοντέλη, Κ.

Εισαγωγή: Η έρευνα και οι εφαρμογές στο χώρο του αθλητισμού έχουν σημειώσει ότι απαιτείται μια πολυδιάστατη προσέγγιση προκειμένου να εξηγηθεί τόσο η αλληλεπίδραση αθλητικής απόδοσης και ψυχολογικών μεταβλητών όπως επίσης να σχεδιαστεί και να αξιολογηθεί ένα πρόγραμμα ψυχολογικής παρέμβασης (Kakkos *et al.*, 1999). Η ψυχοδιάγνωση αποτελεί μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος ψυχολογικής παρέμβασης, η οποία αποτελεί αναπόσπαστο τομέα ενός επιστημονικού προγράμματος που απαιτείται για την ποιοτική βελτίωση των προγραμμάτων που απευθύνονται σε νεαρούς αθλητές. Στην Ελλάδα αρκετές έρευνες έχουν ασχοληθεί τόσο με την κατασκευή ερωτηματολογίων όσο και με την ψυχολογική αξιολόγηση αθλητών. Επίσης, υπάρχουν μελέτες τόσο για την προσαρμογή ή ανάπτυξη ερωτηματολογίων τα οποία αφορούν νεαρούς αθλητές (π.χ. Kakkos *et al.*, 1999), όσο και για την εξέταση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών των νεαρών αθλητών και για τις διαφορές με βάση το φύλο, το είδος του αθλήματος και το στάδιο της αθλητικής εξέλιξης (Σταύρου και συν., 1999).

Σκοπός αυτής της μελέτης είναι να εξετάσει τις διαφορές μεταξύ νεαρών αθλητών σε βασικές ψυχολογικές μεταβλητές προδιάθεσης όπως του γενικού άγχους προδιάθεσης, αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης προδιάθεσης, αγωνιστικών ανησυχιών και αγωνιστικού προσανατολισμού με βάση το είδος του αθλήματος σε συνάρτηση με το είδος της οργάνωσης και το επίπεδο των νεαρών αθλητών.

Μεθοδολογία: **Δοκιμαζόμενοι:** Το δείγμα αυτής της μελέτης αποτέλεσαν διακόσια εβδομήντα ένα (271) αγόρια ηλικίας από 11 έως 13 ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν μαθητές σε σχολεία της Αθήνας, εκ των οποίων οι διακόσιοι δέκα εννέα (219) ήταν αθλητές και οι πενήντα δύο (52) δεν ήταν αθλητές (Ομάδα ελέγχου, ΟΕ). Από την ομάδα των αθλητών, εκατόν είκοσι οκτώ (128) άτομα ανήκαν σε σωματείο καλαθοσφαίρισης εκ των οποίων είκοσι οκτώ (28) αθλητές παρέμειναν και υποβλήθηκαν σε μετρήσεις σε τρία συνεχόμενα έτη (Ομάδα 1), τριάντα ένα (31) αθλητές παρέμειναν και μετρήθηκαν για δύο συνεχόμενα έτη (Ομάδα 2), ενώ εξήντα εννέα (69) αθλητές μετρήθηκαν μόνο μία φορά λόγω μη παραμονής και εξέλιξης τους στην ομάδα (Ομάδα 3). Επίσης, στο δείγμα της μελέτης συμπεριλαμβάνονται σαράντα πέντε (45) αθλητές ομαδικών αθλημάτων (Ομάδα 4) και σαράντα έξι (46) αθλητές ατομικών αθλημάτων (Ομάδα 5) που προέρχονται από Τάξεις Αθλητικής Διευκόλυνσης (ΤΑΔ).

Όργανα μέτρησης: Στους δοκιμαζόμενους χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια, τα οποία έχουν προσαρμοσθεί σε αθλητές νεαρής ηλικίας. Τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν ήταν τα εξής: (α) Γενικού Άγχους Προδιάθεσης (Psychoudaki *et al.*, 1995), (β) Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης (Kakkos *et al.*, 1999), (γ) των Αγωνιστικών Ανησυχιών (Kakkos *et al.*, 1999) για τη μέτρηση των ανησυχιών απόδοσης και κοινωνικής αξιολόγησης, (δ) της Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (Ψυχουντάκη, 1998) για τη μέτρηση της γενικής αυτοπεποίθησης, της αυτοπεποίθησης σε αντίξοες συνθήκες και των θετικών σκέψεων, και (ε) του Αθλητικού Προσανατολισμού (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) για την μέτρηση του προσανατολισμού στο εγώ και στο έργο.

Διαδικασία: Οι δοκιμαζόμενοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια κατά ομάδες σε ουδέτερο περιβάλλον και σε μη αγωνιστικές συνθήκες σύμφωνα με τις οδηγίες συμπλήρωσης που τους δόθηκαν από τους ερευνητές. Ειδικά, για την ομάδα ελέγχου οι οδηγίες για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων με αγωνιστικό περιεχόμενο αφορούσαν στο να απαντηθούν με βάση το πώς αισθάνονται όταν συμμετέχουν σε αθλητικές συναγωνιστικές δραστηριότητες

στο σχολείο ή στον ελεύθερο χρόνο.

Αποτελέσματα: 1. Συγκρίσεις μεταξύ των ομάδων στην Α' μέτρηση.

(α) **Γενικό άγχος προδιάθεσης.** Στατιστικώς σημαντικές διαφορές ($F = 4.465$, $p < .001$) υπάρχουν μεταξύ των μη αθλητών και επιμέρους ομάδων των αθλητών (καλαθοσφαίριση, ΤΑΔ ομαδικών αθλημάτων).

(β) **Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης.** Στη συνολική τιμή υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ($F = 3.725$, $p < .01$) μεταξύ της 1^{ης} Ομάδας της καλαθοσφαίρισης και της ομάδας ελέγχου (μη-αθλητές).

(γ) **Αγωνιστική αυτοπεποίθηση προδιάθεσης.** Στον παράγοντα «γενική αυτοπεποίθηση» υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ($F = 3.675$, $p < .01$) μεταξύ της 1^{ης} Ομάδας της καλαθοσφαίρισης και της ομάδας ελέγχου (μη-αθλητές). Στον παράγοντα «σιγουριά σε αντίξοες συνθήκες» σημαντικές διαφορές ($F = 3.216$, $p < .01$) παρουσιάστηκαν μόνο μεταξύ των αθλητών ΤΑΔ ατομικών αθλημάτων και των μη-αθλητών. Στον τρίτο παράγοντα «θετικές σκέψεις» δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F = .807$, ns).

(δ) **Αγωνιστικές ανησυχίες.** Στις ανησυχίες απόδοσης υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ($F = 2.551$, $p < .05$). Ειδικότερα, η ομάδα των μη-αθλητών εμφάνισε τις υψηλότερες τιμές και η Ομάδα 1 τις χαμηλότερες τιμές. Στις ανησυχίες κοινωνικής αξιολόγησης δεν παρουσιάστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F = 1.199$, ns).

(ε) **Αγωνιστικός προσανατολισμός.** Τόσο στον προσανατολισμό στο εγώ, όσο και στον προσανατολισμό στο έργο δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F = 1.325$, ns ; $F = 1.406$, ns αντίστοιχα), ωστόσο, η Ομάδα 1 παρουσίασε χαμηλή μέση τιμή προσανατολισμού στο εγώ και την υψηλότερη μέση τιμή προσανατολισμού στο έργο.

2. Διαφορές μεταξύ των μετρήσεων (Α' & Γ') στην Ομάδα 1.

(α) Σημαντικές διαφορές σημειώθηκαν μεταξύ των μετρήσεων μόνο σε δύο από το σύνολο των μεταβλητών. Ειδικότερα, οι ανησυχίες απόδοσης ($t = 3.813$, $p < .001$) με την πάροδο του χρόνου αυξήθηκαν, ενώ η μεταβλητή «προσανατολισμός στο εγώ» παρουσίασε μείωση με την πάροδο του χρόνου ($t = 4.603$, $p < .001$).

(β) Στις υπόλοιπες μεταβλητές παρατηρήθηκαν οριακές αυξομειώσεις με το προφίλ των μέσων τιμών να δείχνει σταθεροποίηση του γενικού άγχους προδιάθεσης, του προσανατολισμού στο έργο, των ανησυχιών κοινωνικής αξιολόγησης, της αυτοπεποίθησης αντιμετώπισης αντίξοων συνθηκών και των θετικών σκέψεων, αύξηση του αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης και μείωση της γενικής αγωνιστικής αυτοπεποίθησης προδιάθεσης.

Συζήτηση: Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι το μέσο ψυχολογικό προφίλ των αθλητών, ιδιαίτερα αυτών της καλαθοσφαίρισης της Ομάδας 1 που αποτελούνταν κρίνοντας εκ των υστέρων από τους καλύτερους αθλητές, ήταν καλύτερο από αυτό των μη αθλητών. Οι σημαντικές διαφορές εστιάζονται στα βασικά συστατικά του άγχους (ανησυχίες απόδοσης και σωματικά συμπτώματα του άγχους) και σε παράγοντες της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης προδιάθεσης. Οι μέσες τιμές στις μετρούμενες μεταβλητές των αθλητών και ιδιαίτερα αυτών της καλαθοσφαίρισης ήταν μικρότερες στις αγωνιστικές ανησυχίες και στα ίδια επίπεδα στον αγωνιστικό προσανατολισμό συγκρινόμενες με τις τιμές που παρουσιάζονται σε άλλη μελέτη (Σταύρου και συν., 1999). Διαφορές δεν βρέθηκαν μεταξύ των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων σε αντίθεση με τα ευρήματα άλλης μελέτης (Σταύρου και συν., 1999). Σ' ότι αφορά τις μεταβολές των μεταβλητών προδιάθεσης με το πέρασμα του χρόνου φαίνεται ότι η συστηματική συμμετοχή στον αγωνιστικό αθλητισμό αυξάνει τις ανησυχίες απόδοσης πιθανά λόγω των αυξημένων απαιτήσεων και μειώνει τον προσανατολισμό στο εγώ, ιδιαίτερα όταν αναφερόμαστε σε ομαδικό

- άθλημα όπως η καλαθοσφαίριση. Τα ευρήματα αυτά είναι σε συμφωνία με τα αποτελέσματα άλλης μελέτης (Σταύρου και συν., 1999) που αφορούσε το άθλημα της πετοσφαίρισης.
- Βιβλιογραφία:** Kakkos, V., Psychoudaki, M., Stavrou, N., & Zervas, Y. (1999). Psychological assessment procedures for young athletes. Part I: Development of instruments. In V. Hošek, P. Tilinger and L. Bílek (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology – Psychology of Sport and Exercise: Enhancing the Quality of Life – Part I* (pp. 292–294). Prague, Czech Republic.
- Καρτερολιώτης, Κ., & Σταύρου, Ν.Α. (1996). Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού σε νεαρούς αθλητές. *Περίληψεις 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου Καθηγητών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού* (σελ. 38-39). Αθήνα.
- Psychoudaki, M., Zervas, Y., & Antoniou-Karaolidou, M. (1995). Validity and reliability of the State-Trait Inventory for children. *Proceedings of IV European Congress of Psychology*, p.678, Athens.
- Σταύρου, Ν., Κάκκος, Β., Κουτσούκη, Δ., Ψυχουντάκη, Μ., Γεωργιάδης, Μ., & Ζέρβας, Ι. (1999). Ψυχολογικά χαρακτηριστικά νεαρών αθλητών που συμμετέχουν σε οργανωμένα αθλητικά προγράμματα. Μια διαχρονική μελέτη: Φάση 1^η. *Άθληση και Κοινωνία – Πρακτικά 7^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*, 22, 203-204.
- Ψυχουντάκη, Μ. (1998). *Αυτοπεποίθηση: Ένα εννοιολογικό μοντέλο μελέτης της απόδοσης νεαρών αθλητών*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΤΙΤΛΟΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Συγγραφείς: Καραμπάτσος, Γ.

Εισαγωγή

Η επαγγελματική εξουθένωση (professional burnout) περιγράφεται ως μία «κατάσταση κόπωσης ή απογοήτευσης, στην οποία έχει περιέλθει κάποιος, που προήλθε από την αφοσίωση σε ένα σκοπό, τρόπο ζωής ή σχέση και η οποία απέτυχε να παράξει την προσδοκώμενη επιβράβευση» (Freudenberger, 1974, σελ. 13). Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελεί βαριάς μορφή σωματική και ψυχική πάθηση, παρουσιάζεται με αργούς ρυθμούς, αλλά εξελίσσεται σε χρόνια κατάσταση με συμπτώματα αδιαφορίας, κυνισμού, εξάντλησης της υπομονής, μέχρι του σημείου που το άτομο αρχίζει να απεχθάνεται την εργασία και τους συνεργάτες του (Cherniss, 1980b). Το σύνδρομο αυτό παρουσιάζεται ως αντίδραση, όχι στο καθημερινό, αλλά στο χρόνιο στρες (Smith, 1986) και οφείλεται στην υπερβολική αφοσίωση με την εργασία (Cherniss, 1980).

Η Maslach και οι συνεργάτες της προσδιόρισαν την επαγγελματική εξουθένωση ως ένα σύνδρομο συναισθηματικής εξάντλησης (emotional exhaustion), αποπροσωποποίησης (depersonalization) και μειωμένης προσωπικής επίτευξης (personal accomplishments). Η κατασκευή ενός ψυχομετρικού οργάνου του "Maslach Burnout Inventory", το γνωστό MBI, βοήθησε ουσιαστικά τους ερευνητές για την περαιτέρω διερεύνηση του συνδρόμου σε διάφορα επαγγέλματα (Maslach & Jackson, 1986).

Η έρευνα της επαγγελματικής εξουθένωσης στον αθλητισμό εστιάζεται κυρίως σε προπονητές ομαδικών αθλημάτων, αθλητές, γυμναστές, διαιτητές. Οι περισσότερες έρευνες που αφορούν προπονητές έχουν επικεντρωθεί στη σύγκριση διαφορών μεταξύ επιλεγμένων δημογραφικών μεταβλητών όπως το φύλο, η ηλικία, η προπονητική εμπειρία και εξουθένωσης.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι: (α) να εξεταστεί ο βαθμός επαγγελματικής

εξουθένωσης που βιώνουν οι προπονητές κλασικού αθλητισμού και (β) να γίνει ο έλεγχος διαφορών μεταξύ των ομαδοποιημένων κατηγοριών σε ό,τι αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Μεθοδολογία Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 164 άρρενες προπονητές κλασικού αθλητισμού από όλη την ελληνική επικράτεια, που οι αθλητές τους συμμετείχαν στα Πανελλήνια πρωταθλήματα όλων των κατηγοριών, το καλοκαίρι του 2002. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Maslach Burnout Inventory (MBI) ως η πλέον δόκιμη μέθοδος μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Το MBI είναι ένα όργανο 22 ερωτημάτων, που παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις τρεις υποκλίμακες της επαγγελματικής εξουθένωσης, βασισμένο σε μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από ποτέ (0) έως κάθε μέρα (6) (Maslach & Jackson, 1986). Επίσης, οι Maslach και Jackson (1986) ταξινομήσαν την επαγγελματική εξουθένωση σε χαμηλό, μέτριο και υψηλό βαθμό και καθιέρωσαν τιμές για κάθε υποκλίμακά της, ειδικά για την ανώτατη εκπαίδευση. Οι τιμές αυτές χρησιμοποιήθηκαν από πολλούς ερευνητές και στο χώρο του αθλητισμού. Χρησιμοποιήθηκε επίσης ένα δημογραφικό ερωτηματολόγιο με σκοπό να συλλέξει πληροφορίες, όπως ο σύλλογος που εργάζονταν οι προπονητές, η σύμβαση εργασίας, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, το αγώνισμα στο οποίο είχαν ειδικευτεί, το μορφωτικό επίπεδο, το κύριο επάγγελμα και η προπονητική εμπειρία. Για την ανάλυση των δημογραφικών χαρακτηριστικών και τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των προπονητών χρησιμοποιήθηκαν δείκτες περιγραφικής στατιστικής όπως μέση τιμή (M) και η τυπική απόκλιση (SD), για το ερωτηματολόγιο ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach alpha, ενώ για τη σύγκριση διαφορών μεταξύ των ομαδοποιημένων κατηγοριών του δείγματος και της επαγγελματικής εξουθένωσης εφαρμόστηκαν t-tests και One Way ANOVA. Επίσης χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης η^2 , γνωστός ως πηλίκο συσχέτισης. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου της επαγγελματικής εξουθένωσης βρέθηκε να είναι για την υποκλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης .79, για την υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης .65 και για την υποκλίμακα της προσωπικής επίτευξης .73.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο βαθμός επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι προπονητές κλασικού αθλητισμού κυμαίνεται από χαμηλά έως μέτρια επίπεδα. Πιο συγκεκριμένα βιώνουν μέτρια ΣΕ και χαμηλή ΑΠ και ΠΕ (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας των τριών υποκλιμάκων της επαγγελματικής εξουθένωσης με βάση τις καθιερωμένες νόρμες για την ανώτατη εκπαίδευση των Maslach και Jackson (1986)

Συνολικό δείγμα	ΣΕ			ΑΠ			ΠΕ		
	M	SD	α	M	SD	α	M	SD	α
N=164	18,15	9,48	.79	5,25	4,93	.65	40,12	6,12	.73

Σημείωση. ΣΕ=συναισθηματική εξάντληση, ΑΠ=αποπροσωποποίηση, ΠΕ=προσωπική επίτευξη

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των ηλικιακών ομάδων αναφορικά με τις τρεις υποκλίμακες της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία προπονητές (>46) βιώνουν χαμηλά επίπεδα ΣΕ (M=14,87), ΑΠ (M=3,62) και ΠΕ (M=42,08) σε σχέση με τις άλλες ηλικιακές ομάδες. Οι προπονητές με ηλικία 41-45 έτη είναι περισσότερο συναισθηματικά εξαντλημένοι (M=20,62), απρόσωποι (M=6,41) και με ανεκπλήρωτους στόχους

($M=37,38$). Στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίζονται μεταξύ των ηλικιακών ομάδων 41-45, <35 και >46 ετών στις υποκλίμακες της ΣΕ ($F=2,99$, $p<.033$) με δείκτη $\eta^2=.053$ και ΠΕ ($F=4,46$, $p<.005$) με δείκτη $\eta^2=.077$.

Πίνακας 2. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των υποκλιμάκων της επαγγελματικής εξουθένωσης με βάση την ηλικία

Ηλικία	N	ΣΕ		ΑΠ		ΠΕ	
		M	SD	M	SD	M	SD
<35	34	20,00	9,26	5,65	4,92	41,18	5,03
36-40	54	17,46	9,09	5,28	4,55	40,07	5,15
41-45	39	20,62	9,82	6,41	5,95	37,38	7,44
>46	37	14,87	9,13	3,62	3,95	42,08	6,01

Συζήτηση: Σε αντίθεση με την άποψη που θεωρεί το επάγγελμα του προπονητή ως ένα από τα πλέον στρεσογόνα επαγγέλματα, τα ευρήματα των σχετικών ερευνών έχουν δείξει ότι αυτή η κατηγορία προπονητών βιώνει χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, συγκριτικά με άλλους επαγγελματίες κυρίως από το χώρο των κοινωνικών υπηρεσιών (Haggerty, 1996; Watson, 1983; Κουστέλιος, Μπαγιάτης, & Κέλλης, 1996). Το παραπάνω συμπέρασμα επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, που βρέθηκε ότι οι Έλληνες προπονητές κλασικού αθλητισμού βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σύμφωνα με τις νόρμες των Maslach και Jackson (1986). Αυτό ενδεχομένως οφείλεται στο γεγονός ότι το επάγγελμα του Έλληνα προπονητή κλασικού αθλητισμού δεν αποτελεί την κύρια εργασία του. Με βάση την περιγραφική στατιστική ανάλυση φαίνεται ότι από το σύνολο του δείγματος των προπονητών ($N=164$), 144 από αυτούς ήταν παράλληλα και καθηγητές φυσικής αγωγής σε σχολεία, ενώ μόνο 5 από αυτούς είχαν ως αποκλειστικό επάγγελμα αυτό του προπονητή. Επομένως, η ενασχόληση του προπονητή κλασικού αθλητισμού δεν αποτελεί την κύρια επιλογή του για βιοποριστικούς λόγους, αλλά μια δεύτερη επιλογή, η οποία στηρίζεται στην αγάπη που τρέφει για το άθλημα αυτό, αφού εκ των προτέρων γνωρίζει ότι η επαγγελματική σχέση είναι αρκετά χαλαρή και οι αμοιβές σε αυτή την κατηγορία προπονητών κυμαίνονται σε αρκετά χαμηλά επίπεδα.

Σε ό,τι αφορά στη σύγκριση διαφορών μεταξύ ηλικίας και επαγγελματικής εξουθένωσης, οι προπονητές με ηλικία 41-45 έτη εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και προσωπικής επίτευξης με βάση τους προπονητικούς τους στόχους, σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία συναδέλφους τους. Οι προπονητές αυτής της ηλικίας πιθανόν να αισθάνονται ότι βρίσκονται στην πιο κρίσιμη καμπή της προπονητικής τους σταδιοδρομίας. Αντίθετα, τα χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι προπονητές με μεγαλύτερη ηλικία ενδεχομένως, αυτό να οφείλεται στο ότι έχουν αποδεχτεί πως δεν υπάρχουν πλέον ουσιαστικές ευκαιρίες ανοδικής εξέλιξής τους και ότι η αποκτηθείσα εμπειρία τους οδηγεί σε πιο ασφαλή αντιμετώπιση του άγχους που βιώνουν στους αγώνες, με αποτέλεσμα να είναι πιο ήρεμοι και με σαφείς παιδαγωγικούς προσανατολισμούς στην εργασία τους.

Βιβλιογραφία:

- Κουστέλιος, Α., Μπαγιάτης, Κ., & Κέλλης, Σ. (1996). Επαγγελματική εξουθένωση προπονητών ποδοσφαίρου: Πρόθεση για εγκατάλειψη. *Κοινωνική Ψυχολογία*, 4, 93-97.
- Cherniss, C. (1980). Staff burnout: Job stress in the human services. Beverly Hills: Sage Publications.
- Cherniss, C. (1980b). Professional burnout in human service organizations. New York: Praeger.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Haggerty, T.J. (1996). An assessment of the degree of burnout in Canadian university coaches: a national survey. Thesis, York University, Toronto.

- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). *The Maslach Burnout Inventory. Manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive/affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Watson, E.R. (1983). Differences burnout among Oregon high school basketball coaches within categories of selected variables. *Dissertation Abstracts International*, 44, 2711A, Abstract No. 8328478.

- ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:** **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ**
- Συγγραφείς:** Βότσης, Ε. & Τζέτζης, Γ.
- Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της ανατροφοδότησης μέσω βίντεο στη εκμάθηση δύο κινητικών δεξιοτήτων διαφορετικής συνθετότητας στην αντιπέριση ως προς το αποτέλεσμα και την τεχνική σε ενήλικα άτομα διαφορετικής προπονητικής εμπειρίας.
- Μεθοδολογία:** Δημιουργήθηκαν δύο πειραματικές ομάδες, όπου η 1η ομάδα (Α) αποτελείτο από έμπειρους αθλητές με προπονητική εμπειρία μεγαλύτερη των πέντε χρόνων ηλικίας 18-25 ετών και β) η 2η ομάδα (Β) με αρχάριους αθλητές ηλικίας 18-25 ετών. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 άνδρες. Οι δύο ομάδες δέχονταν την ίδια επίδραση μοντέλων ανατροφοδότησης μέσω της βιντεοανάλυσης. Το πρόγραμμα εξάσκησης εφαρμόστηκε για 12 προπονητικές μονάδες. Προηγήθηκε αρχική μέτρηση στις δύο δεξιότητες και ακολούθησε τελική μέτρηση με τη λήξη του προγράμματος. Τέλος, δύο εβδομάδες μετά τη λήξη του προγράμματος, πραγματοποιήθηκε μέτρηση διατήρησης. Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συνδιακύμανσης three way ANCOVA, με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (2X2X3, Ομάδα X Συνθετότητα X Μέτρηση).
- Αποτελέσματα:** Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η ομάδα (Α) βελτίωσε την απόδοση της ως προς το αποτέλεσμα και την τεχνική στη σύνθετη δεξιότητα, ενώ η ομάδα (Β) είχε σημαντικές βελτιώσεις και στις δύο δεξιότητες. Συνεπώς, η μέθοδος ανατροφοδότησης μέσω βίντεο ήταν ευεργετική σε αρχάριους ενήλικες αθλητές αντιπέρησης τόσο στην απλή όσο και στη σύνθετη δεξιότητα. Στους έμπειρους αθλητές η προαναφερθείσα μέθοδος ήταν χρήσιμη με στόχο τη βελτίωση της τεχνικής.
- Συζήτηση:** Συνίσταται στους διδάσκοντες, η εκμάθηση δεξιοτήτων να γίνεται με παρουσίαση ικανών μοντέλων μέσω βίντεο, ως ένα από τα μέσα αποτελεσματικής ανατροφοδότησης τόσο σε απλές όσο και σε δύσκολες δεξιότητες. Φάνηκε ότι έχει θετικές επιδράσεις ως προς το αποτέλεσμα και την τεχνική ιδιαίτερα στο αρχικό στάδιο μάθησης των αθλητών.
- Βιβλιογραφία:** Guadagnoli, M., Holcomb, W. & Davis, M. (2002). The efficacy of video feedback for learning the golf swing. *Journal of Sports Science*, 20, 8, 615-622.
- Hebert, E. & Landin, D. (1994). Effects of a learning model and augmented feedback on tennis skill acquisition, *Recreation and Dance*, 65, 250-257.
- Magill, R. A. (1998). *Motor learning: Concepts and applications*. 5th edn, W.C.B: McGraw-Hill, Macison.
- Schmidt, R.A. & Lee, T.D. (1999). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Swinnen, S. (1996). Information feedback for motor skill learning: a review. In *Advances in Motor Learning and Control* (edited by H.N. Zelaznik), pp. 37-60. Champaign, IL: Human Kinetics

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Συγγραφείς: Αποστολίδης, Ν., Καραμπάτσος, Γ. & Μαλουσάρης, Γ.

Εισαγωγή: Πρώτος ο Freudenberger (1974) χρησιμοποίησε τον όρο «επαγγελματική εξουθένωση» (professional burnout) με βασικό σκοπό να εξηγήσει το σύνδρομο, που βασάνιζε εργαζόμενους σε νοσηλευτικά δημόσια ιδρύματα, καθώς και άλλες κοινωνικές υπηρεσίες και περιέγραψε το "θύμα" της, ως «κάποιος, που περιήλθε σε κατάσταση κόπωσης και απογοήτευσης, που προήλθε από την αφοσίωση σ' ένα σκοπό ή τρόπο ζωής ή σχέση, που απέτυχε να παράγει την προσδοκούμενη επιτυχία» (Freudenberger, 1974, σελ. 13). Το σύνδρομο αυτό παρουσιάζεται αργά, αλλά εξελίσσεται σε χρόνια κατάσταση, που εκδηλώνεται με σωματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα, όπως «αίσθηση κόπωσης και εξάντλησης, πίεσης και υπερεξουθένωσης, σκληρότητα, αυστηρότητα, πείσμα, άκαμπτη σκέψη, κατάπτωση και αφιέρωση υπερβολικού χρόνου στην εργασία, αποκομίζοντας όλο και λιγότερα» (Freudenberger, 1974, σελ. 160-161). Η συστηματική έρευνα από την Maslach και τους συνεργάτες της διευκόλυνε πολύ στην κατανόηση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης καθώς και στην πληρέστερη ανάπτυξη και θεμελίωση του ορισμού της. Έτσι η επαγγελματική εξουθένωση προσδιορίστηκε ως ένα σύνδρομο συναισθηματικής εξάντλησης (emotional exhaustion), αποπροσωποποίησης (depersonalization) και ελαχιστοποίησης προσωπικών επιτευγμάτων, που βιώνουν οι εργαζόμενοι στη σχέση με την εργασία τους. Επιπλέον, η επινόηση και κατασκευή ενός ερωτηματολογίου του Maslach Burnout Inventory (MBI), που μετρά το βαθμό της επαγγελματικής εξουθένωσης βοήθησε ουσιαστικά στην εμπειρική μελέτη του συνδρόμου σε πολλά επαγγέλματα (Maslach & Jackson, 1981a,b, 1986). Η έρευνα της επαγγελματικής εξουθένωσης στο αθλητικό περιβάλλον αφορά κυρίως προπονητές διαφόρων ομαδικών αθλημάτων και καταδεικνύει ότι αυτή η κατηγορία επαγγελματιών βιώνει χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με εκείνους που εργάζονται στα λεγόμενα ανθρωπιστικά επαγγέλματα. (Caccese, 1982; Haggerty, 1996; Hunt, 1984). Σε σχετική έρευνα των Dale και Weinberg (1989) μελετήθηκε ο βαθμός της επαγγελματικής εξουθένωσης, σε δείγμα 302 προπονητών διαφόρων αθλημάτων συμπεριλαμβανομένων και ατομικών. Στην έρευνα αυτή που είναι και η μοναδική που συμπεριλαμβάνει δεδομένα από προπονητές της καλαθοσφαίρισης, της πετοσφαίρισης και του κλασικού αθλητισμού, φαίνεται ότι οι προπονητές της καλαθοσφαίρισης βιώνουν αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με τους προπονητές της πετοσφαίρισης και κλασικού αθλητισμού. Σκοπός αυτής της έρευνας είναι να καταγράψει και να αξιολογήσει το βαθμό της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν οι Έλληνες προπονητές καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης και κλασικού αθλητισμού, να εντοπίσει πιθανές διαφορές στις διαστάσεις της μεταξύ των τριών αθλημάτων, καθώς επίσης να προσπαθήσει να εντοπίσει την αιτία των ενδεχόμενων διακυμάνσεων μεταξύ των τριών δειγμάτων.

Μεθοδολογία: **Δοκιμαζόμενοι.** Το δείγμα αποτέλεσαν συνολικά 452 άρρενες προπονητές καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης και κλασικού αθλητισμού ($n_1=170$, $n_2=118$, $n_3=164$).

Μετρήσεις. Οι συμμετέχοντες προπονητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο επαγγελματικής εξουθένωσης MBI, το οποίο περιλαμβάνει 22 ερωτήματα εκ των οποίων εννέα ερωτήσεις αφορούν στην υποκλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης, πέντε ερωτήματα που αφορούν στην υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης και οκτώ ερωτήματα που αφορούν στην προσωπική εκπλήρωση καθώς και ένα φύλλο ατομικών στοιχείων που δημιουργήθηκε για τις ανάγκες αυτής της μελέτης.

Στατιστική επεξεργασία και ανάλυση. Η στατιστική επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη συνδρομή του στατιστικού προγράμματος SPSS 10.0 (στατιστικό πακέτο για τις κοινωνικές επιστήμες). Για την ανάλυση καθορίστηκε επίπεδο εμπιστοσύνης .05, χρησιμοποιήθηκαν οι δείκτες περιγραφικής στατιστικής όπως μέση τιμή (M) και τυπική απόκλιση (SD), εφαρμόστηκε δε η στατιστική μέθοδος ανάλυσης διασποράς απλής διαδρομής (One Way ANOVA, Post Hoc, δείκτης Tukey), με σκοπό την αξιολόγηση των διαφορών μεταξύ των τριών δειγμάτων αναφορικά με τις τρεις υποκλίμακες της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Αποτελέσματα: Περιγραφική στατιστική. Οι προπονητές καλαθοσφαίρισης ($n_1=170$) και κλασικού αθλητισμού ($n_3=164$), που συμμετείχαν στην έρευνα, ήταν περισσότεροι από αυτούς της πετοσφαίρισης ($n_2=118$). Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται οι μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις αναφορικά με τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Πίνακας 1. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των τριών υποκλιμάκων της επαγγελματικής εξουθένωσης και για τα τρία δείγματα προπονητών.

ΥΠΟΚΛΙΜΑΚΕ Σ	($n_1=170$)	($n_2=118$)	($n_3=164$)
ΣΕ	20.12±8.89	18.51±8.4	18.15±9.48
ΑΠ	9.68±6.39	6.36±4.76	5.25±4.93
ΠΕ	39.89±5.52	37.65±6.27	40.12±6.12

Σημείωση. ΣΕ=συναισθηματική εξάντληση, ΑΠ=αποπροσωποποίηση, ΠΕ=προσωπική επίτευξη

Είναι φανερό ότι οι προπονητές της καλαθοσφαίρισης βιώνουν αυξημένα επίπεδα ΣΕ και ΑΠ σε σχέση με τα άλλα δύο δείγματα, ενώ οι προπονητές κλασικού αθλητισμού βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα ΠΕ σε σχέση με τους προπονητές της καλαθοσφαίρισης και της πετοσφαίρισης. Ωστόσο, για να είναι ακριβής η σημαντικότητα των διαφορών, πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν τα αποτελέσματα των αναλύσεων διασποράς για τις τρεις υποκλίμακες στα τρία δείγματα.

Ανάλυση διασποράς. Αναφορικά με τη διάσταση ΣΕ δεν προκύπτουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα τρία δείγματα. Μπορεί να φαίνεται ότι οι προπονητές της καλαθοσφαίρισης βιώνουν συχνότερα αυτή τη διάσταση, αλλά η διαφορά τους με τις άλλες δύο κατηγορίες προπονητών δεν είναι στατιστικά σημαντική ($F=2,21$, $p>.05$). Στη διάσταση της αποπροσωποποίησης αναφέρθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F=29,17$, $p<.001$). Συγκεκριμένα, οι προπονητές καλαθοσφαίρισης, εμφάνισαν μεγαλύτερα επίπεδα από τους προπονητές πετοσφαίρισης ($p<.001$) και κλασικού αθλητισμού ($p<.001$), ενώ δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ προπονητών πετοσφαίρισης και κλασικού αθλητισμού. Αναφορικά με τη διάσταση της ΠΕ, παρουσιάζεται διαφορά τιμών μεταξύ των τριών δειγμάτων ($F=6,865$, $p<.001$). Οι προπονητές πετοσφαίρισης εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στην προσωπική επίτευξη σε σχέση με αυτούς της καλαθοσφαίρισης ($p<.01$), και του κλασικού αθλητισμού ($p<.01$). Δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ προπονητών καλαθοσφαίρισης και κλασικού αθλητισμού.

Συζήτηση: Η υπάρχουσα βιβλιογραφία αναφέρει ότι στα κοινωνικά επαγγέλματα το πρόβλημα της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι εντονότερο από αυτό του

προπονητή και για το λόγο αυτό οι προπονητές βρίσκονται κάτω από το μέσο όρο των επιπέδων της επαγγελματικής εξουθένωσης, συγκριτικά με τις νόρμες των κοινωνικών επαγγεμάτων (Hunt, 1984). Επίσης, οι προπονητές καλαθοσφαίρισης παρουσίασαν υψηλότερες τιμές και στις τρεις υποκλίμακες από αυτούς της πετοσφαίρισης και του κλασικού αθλητισμού (Dale, & Weinberg, 1989). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης είναι ανάλογα με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών και φαίνεται ότι και τα τρία δείγματα εμφανίζουν χαμηλή προσωπική επίτευξη, μέτρια συναισθηματική εξάντληση, ενώ αναφορικά με την αποπροσωποποίηση οι προπονητές καλαθοσφαίρισης ανέφεραν μέτρια επίπεδα, ενώ αυτοί της πετοσφαίρισης και του κλασικού αθλητισμού χαμηλά. Επιβεβαιώνεται ότι οι προπονητές καλαθοσφαίρισης επιτελούν δυσκολότερο έργο από συναδέλφους των άλλων αθλημάτων και ότι το προπονητικό περιβάλλον, όπως επίσης και η ίδια η φύση του αθλήματος με το οποίο ενασχολούνται είναι πιο αγχώδες από τα άλλα. Η μεγάλη απόκλιση των τιμών της ΑΠ των προπονητών κλασικού αθλητισμού σε σχέση με αυτούς των αθλοπαιδιών, μπορεί να αποδίδεται αφ' ενός μεν στην εκτεταμένη αγωνιστική περίοδο, αφ' ετέρου δε στις διαφορετικές διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ αθλητών και προπονητών. Επίσης, οι χαμηλές τιμές της προσωπικής εκπλήρωσης για τους προπονητές κλασικού αθλητισμού πιθανόν να οφείλεται στη χαλαρή επαγγελματική σχέση με τα σωματεία που εργάζονται και στις αμοιβές, όπου σε αυτή την κατηγορία προπονητών κυμαίνονται σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

Βιβλιογραφία:

- Caccese, T.M. (1982). Differences in perceived burnout of N.C.A.A. and A.I.A.W. division I head coaches grouped according to selected demographic variables. Thesis, Temple University.
- Dale, J. and Weinberg, R. S. (1989). The relationship between coaches leadership style and burnout. *The Sport Psychologist*, 3, 1-13.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Haggerty, T.J. (1996). An assessment of the degree of burnout in Canadian university coaches: a national survey. Thesis, York University, Toronto.
- Hunt, K. R. (1984). The relationship between occupational stressors and burnout among coaches (Doctoral dissertation, University of Iowa, 1984). *Dissertation Abstracts International*, 44, 2406A.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981a). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981b). The Maslach Burnout Inventory. Research edition. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). The Maslach Burnout Inventory .Manual (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

ΤΙΤΛΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Συγγραφείς: Στεφάνου, Γ.

Εισαγωγή: Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι αθλητές με υψηλή αυτοπεποίθηση, υψηλή ανταγωνιστικότητα και χαμηλά επίπεδα αγωνιστικού άγχους αξιολογούσαν τους εαυτούς τους υψηλότερα στην ηγετική ικανότητα (Glenn και Horn, 1993· Gould, Weiss και Weinberg, 1981). Ακόμη, ο Rees (1982) αναφέρει ότι το φύλο και οι αντιλήψεις για το φύλο μπορούν να επηρεάσουν τις πραγματικές συμπεριφορές. Η αποφασιστικότητα, η κυριαρχία, η επιβλητικότητα και η ηγεσία, χαρακτηριστικά που παραδοσιακά ή στερεοτυπικά εκλαμβάνονται ως ανδροπρεπή, όσο και η φροντίδα, οι κοινωνικές δεξιότητες και η φιλικότητα χαρακτηριστικά κατά παράδοση θηλυπρεπή, έχουν αναγνωριστεί σαν χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την αποτελεσματική ηγετική συμπεριφορά. Η παρούσα εργασία σκοπό είχε να

- ελέγξει αν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά (αγωνιστική αυτοπεποίθηση, άγχος προδιάθεσης, αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης, ανδροπρέπεια και θηλυπρέπεια) σχετίζονται με την αναδύομενη ηγετική συμπεριφορά σε αθλητές πετοσφαίρισης.
- Μεθοδολογία:** Στην έρευνα έλαβαν μέρος 114 αθλητές και αθλήτριες, με μέση ηλικία 22,4 έτη ($SD=4,62$) και μέση αγωνιστική εμπειρία 9,39 έτη ($SD=3,89$). Οι αθλητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο ηγετικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό (Sport Leadership Behaviour Inventory; SLBI; Glenn & Horn, 1993; Αγγελονίδης, Ζέρβας & Ψυχουντάκη, 2001), καθώς επίσης και τα ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν τα γενικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας: α) Κλίμακα άγχους προδιάθεσης (Κάκκος, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1991), β) Ερωτηματολόγιο αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης (SCAT; Martens, 1977; Ζέρβας & Κάκκος, 1990), γ) Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (Vealy, 1986), δ) Ερωτηματολόγιο για το ρόλο του φύλου της BEM (BSRI; Bem Sex Role Inventory, Bem, 1974; Ψυχουντάκη, Μπολάτογλου, 2003). Όλα τα ερωτηματολόγια είναι προσαρμοσμένα στον ελληνικό πληθυσμό και έχουν αποδεκτά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από τους ίδιους τους αθλητές σε μη αγωνιστικές συνθήκες, λίγο πριν τη προπόνηση.
- Αποτελέσματα:** Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι αθλητές με υψηλότερη αγωνιστική αυτοπεποίθηση, ανδροπρέπεια, θηλυπρέπεια καθώς και χαμηλότερο άγχος προδιάθεσης και αγωνιστικό άγχος αξιολογούσαν τους εαυτούς τους υψηλότερα στην κλίμακα ηγετικής συμπεριφοράς. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε η πολλαπλή ανάλυση παλινδρόμησης (μέθοδος *stepwise*) για τον καθορισμό των προβλεπτών της ηγετικής τάσης. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η ανδροπρέπεια μπορούν να προβλέψουν σε υψηλό και αξιόπιστο βαθμό ($R^2=.62$) την ηγετική τάση των αθλητών πετοσφαίρισης και σε μικρότερο βαθμό η θηλυπρέπεια και το άγχος. Οι τέσσερις αυτοί παράγοντες μαζί δίνουν αρκετά μεγάλο και αξιόπιστο βαθμό πρόβλεψης ($R^2=.69$) της ηγετικής συμπεριφοράς των αθλητών πετοσφαίρισης.
- Συζήτηση:** Ο βασικός σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να εξεταστεί η υπόθεση ότι ένα σετ ψυχολογικών χαρακτηριστικών μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προβλέψει την ηγετική τάση ανάμεσα σε αθλητές πετοσφαίρισης και ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική σχέση μεταξύ των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και της ηγετικής τάσης των αθλητών. Η υπόθεση αυτή μπορεί μερικώς να υποστηριχθεί. Η πολυπαραγοντική ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι επιδόσεις των αθλητών στα επιλεγμένα ψυχολογικά τεστ θα μπορούσε να εξηγήσει σε μεγάλο βαθμό τη διακύμανση στην ηγετική τάση των αθλητών. Επιπλέον αναλύσεις έγιναν με σκοπό να διερευνηθούν και να αναγνωριστούν τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που σχετίζονταν περισσότερο με την ηγετική συμπεριφορά αθλητών πετοσφαίρισης. Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων των μεταβλητών που χρησιμοποιήθηκαν στην εργασία έδειξαν ότι όλα τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά σχετίζονται στατιστικώς σημαντικά με την κλίμακα ηγετικής συμπεριφοράς. Συγκεκριμένα, για κάθε μεταβλητή, τα αποτελέσματα έδειξαν: η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η ανδροπρέπεια ήταν οι μεταβλητές που σχετίζονταν σε μεγαλύτερο βαθμό με την ηγετική τάση των αθλητών. Το άγχος προδιάθεσης και το αγωνιστικό άγχος είχαν αρνητική σχέση με την ηγετική τάση, όπως είχε διατυπωθεί στην ερευνητική υπόθεση. Σημαντικό στοιχείο που προκύπτει από τις στατιστικές αναλύσεις είναι ότι η θηλυπρέπεια ήταν μια ψυχολογική μεταβλητή που συνέβαλε αρκετά στην σχέση. Το εύρημα αυτό δίνει έμφαση στην ανδρογυνική αντίληψη που υπάρχει για τον αποτελεσματικό ηγέτη, (που είναι επιθετικός, διεκδικητικός και έχει αυτοπεποίθηση, ενώ παράλληλα είναι φιλικός, συμπονετικός και παρέχει φροντίδα). Επομένως, η εργασία αυτή είναι συνεπής τόσο με τα ευρήματα των Glenn & Horn, όσο και με την εργασία που πραγματοποίησε ο Rees (1982), όπου βρέθηκε ότι οι ηγέτες στις ομάδες εμφάνιζαν και ανδροπρεπή και θηλυπρεπή συμπεριφορά. Επιπλέον, η έρευνα επιχείρησε να αποκαλύψει τις μεταβλητές που μπορεί να

είχαν προβλεπτικό χαρακτήρα σε σχέση με την ηγετική συμπεριφορά των αθλητών. Γενικά, από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας φαίνεται ότι τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά, σε μικρό ή μεγάλο βαθμό, σχετίζονται με την ηγετική τάση των αθλητών, ωστόσο, μπορούμε μόνο μερικώς να τους αποδώσουμε προβλεπτικό χαρακτήρα. Εξάλλου η επιλογή αρχηγού σε ένα ομαδικό άθλημα δεν είναι μια απλή και μονόδρομη προσπάθεια, αλλά μία δυναμική διαδικασία μέσα από την οποία χρίζεται ηγέτης, όχι μόνο αυτός που έχει τα «ιδανικότερα» χαρακτηριστικά, αλλά και τον τρόπο να τα αναδεικνύει.

- Βιβλιογραφία:** Αγγελονίδης, Ι., Ζέρβας, Ι., & Ψυχουντάκη, Μ. (2001). Ερωτηματολόγιο ηγετικής συμπεριφοράς αθλητών: Προσαρμογή σε ελληνικό πληθυσμό. Εργασία προς δημοσίευση.
- Glenn, D.S., & Horn, S.T. (1993). Psychological and Personal Predictors of Leadership Behavior in Female Soccer Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 5*, 17-34.
- Gould, D., Weiss, M., Weinberg, R. (1981). Psychological Characteristics of Successful and Nonsuccessful Big Ten Wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 3*, 69-81.
- Κάκκος, Β., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1991). Ψυχομετρικές αναλογίες της κλίμακας άγχους προδιάθεσης του ερωτηματολογίου άγχους κατάστασης-προδιάθεσης (STAI) σε ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία, 5*, 3-34.
- Liakos, A., & Giannitsi, S. (1984). Reliability and Validity of the modified Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory in Greek population. *Egefalos, 21*, 71-76.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rees, C. (1982). Instrumental and expressive leadership in team sports: A test of leadership role differentiation theory. *Journal of sport Behavior, 6*, 17-27.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*, 221-246.
- Ψυχουντάκη, Μ., & Μπολάτογλου, Κ. (2003). Προσαρμογή του Ερωτηματολογίου για το ρόλο του φύλου της Βem σε ελληνικό πληθυσμό. Παρουσίαση στο 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Τρίκαλα.
- Ζέρβας, Ι. & Κάκκος, Β. (1990). Εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους (SCAT) σε ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία, 4*, 3-24.

ΤΙΤΛΟΣ ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Συγγραφείς: Γουίλιαμς Παπαχρήστου, Κ.

Εισαγωγή: Οι γενικότερες θεωρίες ηγεσίας αναφέρουν ότι η άσκησή της και η αποτελεσματικότητά της επηρεάζεται από κάποιους παράγοντες – με την κύρια διάκριση αν γίνεται ανάμεσα σε παράγοντες κατάστασης και ατομικά χαρακτηριστικά, Ωστόσο, η πιο ενδελεχής προσέγγιση στη μελέτη της ηγεσίας στον αθλητισμό είναι αναμφισβήτητα το Πολυδιάστατο Μοντέλο Ηγεσίας του Chelladurai (1978), το οποίο διακρίνει τρεις όψεις της ηγετικής συμπεριφοράς και αποτέλεσε τη βάση για τη δημιουργία του LSS (Leadership Sport Scale). Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε το εάν και κατά πόσο η προπονητική και αθλητική εμπειρία των προπονητών συσχετίζονται με το προπονητικό/ηγετικό στυλ που εκείνοι υιοθετούν. Ως ανεξάρτητη μεταβλητή λαμβάνονται η προπονητική και αθλητική εμπειρία του προπονητή (πρότερη εμπειρία των συμμετεχόντων

προπονητών ως αθλητών). Άλλες, δευτερεύουσες, ανεξάρτητες μεταβλητές αποτελούν η ηλικία, το φύλο, το είδος του αθλήματος, η κατηγορία και η εκπαίδευση. Ενώ την εξαρτημένη μεταβλητή αποτελεί η ηγετική συμπεριφορά του προπονητή, που αναλύεται στους πέντε παράγοντες της κλίμακας ηγετικής συμπεριφοράς - προπόνηση/οδηγίες, αυταρχική συμπεριφορά, δημοκρατική συμπεριφορά, κοινωνική υποστήριξη, θετική ανατροφοδότηση.

- Μεθοδολογία:** Η συγκέντρωση των δεδομένων διήρκεσε 6 περίπου μήνες και συμμετείχε ένα δείγμα 100 εν ενεργεία προπονητών. Για τις ανάγκες της έρευνας οι προπονητές (ηλικίας 36 ετών κατά μ.ό. και με προπονητική εμπειρία 11,7 έτη κατά μ.ό.) απάντησαν στην Κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (Leadership Sport Scale` LSS` έκδοση προπονητών, Chelladurai & Saleh, 1980` Αγγελονίδης, 1995` Αγγελονίδης, Ζέρβας, Κάκκος, & Ψυχουντάκη, 1996) καθώς και σε ένα αυτοσχέδιο έντυπο για τη συλλογή των δημογραφικών στοιχείων. Το LSS επελέγη για την έρευνα λόγω της εξειδίκευσής του στον αθλητισμό και των ικανοποιητικών του ψυχομετρικών ιδιοτήτων. Αναλυτικά σκοπός του ερωτηματολογίου αυτού είναι η αξιολόγηση της ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών και υπάρχει σε τρεις εκδόσεις. Η κλίμακα αυτή και στις τρεις εκδόσεις της αποτελείται από πέντε παράγοντες οι οποίοι αξιολογούν τη συμπεριφορά του προπονητή ως προς: (i) την προπόνηση και τις οδηγίες (με συντελεστή αξιοπιστίας στον ελληνικό πληθυσμό .84) (ii) τη δημοκρατική συμπεριφορά (με συντελεστή .84) (iii) την αυταρχική συμπεριφορά, (με συντελεστή .57) (iv) την κοινωνική υποστήριξη (με συντελεστή .61) και (v) τη θετική ανατροφοδότηση (με συντελεστή .77). Η συλλογή των δεδομένων έγινε σε ατομικές συναντήσεις.
- Αποτελέσματα:** Η μηδενική υπόθεση δεν επιβεβαιώθηκε σε όλα της τα σκέλη. Η μεγαλύτερη προπονητική εμπειρία συνδέεται με λιγότερη έμφαση στον παράγοντα προπόνηση/οδηγίες και με πιο αυταρχική συμπεριφορά. Η αθλητική εμπειρία δε φάνηκε να σχετίζεται με κανέναν παράγοντα της ηγετικής συμπεριφοράς. Ως προς τις άλλες ανεξάρτητες μεταβλητές, η νεαρότερη ηλικία του προπονητή συνδέεται με μεγαλύτερη θετική ανατροφοδότηση. Οι γυναίκες-προπονήτριες φαίνεται να δίνουν περισσότερη θετική ανατροφοδότηση. Σχετικά με το είδος του αθλήματος, στα ομαδικά αθλήματα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παρατηρείται πιο δημοκρατική συμπεριφορά σε σχέση με τα ατομικά. Οι προπονητές που είναι απόφοιτοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. έχουν πιο αυταρχική συμπεριφορά από αποφοίτους άλλων σχολών. Τέλος, δεν παρατηρούνται διαφορές στην ηγετική συμπεριφορά μεταξύ προπονητών σε ομάδες διαφορετικών κατηγοριών.
- Συζήτηση:** Στη βιβλιογραφία και εν αντιθέσει με τα παρόντα ευρήματα αναφέρεται ότι οι προπονητές με περισσότερα χρόνια εμπειρίας δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενώ εκείνοι με λιγότερα χρόνια συγκεντρώνονται στην επιβολή της πειθαρχίας στους αθλητές (Hardin, 1999). Αν και έχουν διατυπωθεί απόψεις που υποστηρίζουν ότι οι προσωπικές εμπειρίες του προπονητή από δικούς του αγώνες ενδέχεται να έχουν επίδραση σε αυτόν (Σταλίκας, 1991), δεν επιβεβαιώθηκε στην παρούσα έρευνα. Το εύρημα ότι η νεαρότερη ηλικία του προπονητή συνδέεται με μεγαλύτερη ανατροφοδότηση συνάδει με τη βιβλιογραφία που παρουσιάζει τους πιο νέους προπονητές να έχουν πιο ευχαριστημένους αθλητές (Weiss & Friedrichs, 1986). Οι γυναίκες-προπονήτριες φαίνεται να παρέχουν σημαντικά περισσότερη γενική ενθάρρυνση από τους άντρες-προπονητές (Millard, 1996). Ως προς τα υπόλοιπα ευρήματα δε βρέθηκαν ενισχυτικά στοιχεία στη βιβλιογραφία. Πάντως, θα είχε μεγάλο θεωρητικό και πρακτικό ενδιαφέρον να μελετηθούν και άλλοι παράγοντες της ηγετικής συμπεριφοράς, όπως είναι τα ψυχοκοινωνικά γνωρίσματα του προπονητή και οι διαπολιτιστικές διαφορές των εκάστοτε πλαισίων.

- Βιβλιογραφία:** Αγγελονίδης, Ι. (1995). *Συνοχή ομάδας και ηγετική συμπεριφορά του προπονητή ως παράγοντες απόδοσης σε ομάδες πετοσφαίρισης*. Διδακτορική διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Αγγελονίδης, Ι., Ζέρβας, Ι., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1996). Εγκυρότητα και Αξιοπιστία της Κλίμακας Ηγεσίας στον Αθλητισμό- έκδοση προπονητού. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1^{ου} Διεθνούς/4^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 232-237). Κομοτηνή.
- Bass, B. M., Avolio, B. J., & Goodman, L. (1987). Biography and assessment of transformation leadership at the world-class level. *Journal of Management*, 13, 7-19.
- Chelladurai, P. (1978). *A Multidimensional Model of Leadership*. Unpublished doctoral dissertation, University of Waterloo, Ontario.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. (1980). Dimensions of Leader Behaviour in Sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Hardin, B. (1999). Expertise in teaching and coaching: A qualitative study of physical educators and athletic coaches. *Sociology of Sport Online, (Dunedin)*, 2, 1. School of Physical Education.
- Millard, L. (1996). Differences in coaching behaviors of male and female high school soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 19, 1.
- Σταλίκας, Β. (1991). *Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία*. Αθήνα.
- Weiss, M. R., & Friedrichs, W. D. (1986). The Influence of Leader Behaviors, Coach Attributes, and Institutional Variables on Performance and Satisfaction of Collegiate Basketball Teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8 (4), 333-345.
- Ζέρβας, Γ. (2002). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΕΜΠΡΟΣ ΨΗΛΟ ΣΕΡΒΙΣ (FOREHAND CLEAR SERVICE) ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗΣ.**

Συγγραφείς: Καζάκας, Π., Γκαντήραγα, Ε., Καταρτζή, Ε. & Παπαδόπουλος, Χ.

Εισαγωγή: Ένας βασικός διαχωρισμός των πληροφοριών που δέχεται ένας ασκούμενος αθλητής μπορεί να γίνει ως προς τη χρονική στιγμή που αυτές παρέχονται. Σύμφωνα με τον Magill, (1993b) οι πληροφορίες που παίρνει ένας αθλητής έχουν συνήθως τη μορφή της Μάθησης Παρατήρησης (modeling) ή της ανατροφοδότησης (feedback). Αν αυτές εμφανιστούν πριν την εκτέλεση μπορεί να έχουν τη μορφή της επίδειξης δηλαδή της Μάθησης Παρατήρησης, ενώ αν εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ή μετά την εκτέλεση της δεξιότητας μπορεί να έχουν τη μορφή της Επαυξημένης Ανατροφοδότησης.

Η Μάθηση Παρατήρησης είναι μία διαδικασία επίδειξης κατά την οποία οι αθλητές-μαθητές παρακολουθούν ένα μοντέλο, για παράδειγμα έναν συναθλητή τους ή έναν καταξιωμένο αθλητή να εκτελεί τη δεξιότητα και στη συνέχεια εκτελούν οι ίδιοι.

Μία άλλη διαδικασία παροχής πληροφοριών κατά τη διάρκεια και μετά την εκτέλεση μιας κινητικής δεξιότητας είναι και η Επαυξημένη Ανατροφοδότηση. Με τον όρο «Ανατροφοδότηση» εννοούμε πληροφορίες που παρέχονται στον ασκούμενο σαν αποτέλεσμα της κίνησης που εκτελεί ή εκτέλεσε.

Σύμφωνα με τους Gould και Roberts (1981), η παροχή πληροφοριών με τη διαδικασία της Ανατροφοδότησης ή της Μάθησης Παρατήρησης, μπορούν να βελτιώσουν την επίδοση των ασκούμενων. Οι παρεχόμενες πληροφορίες βοηθούν την μάθηση και οδηγούν σε καλύτερη επίδοση, ωστόσο οι ερευνητές πρόσεξαν

ότι ο συνδυασμός επίδειξης και ταυτόχρονης παροχής προφορικών οδηγιών μπορούσε να βελτιώσει ακόμα περισσότερο το αποτέλεσμα.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί ή ευστοχία των αθλητών στο εμπρός ψηλού σέρβις (forehand clear service) της Αντιπέρσις, όταν εφαρμόζονται διαφορετικές μέθοδοι παροχής πληροφοριών όπως είναι α) η Μάθηση Παρατήρησης συνοδευόμενη με προφορικές οδηγίες και β) η Επαυξημένη Ανατροφοδότηση με λεκτικές πληροφορίες.

Μεθοδολογία: Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 21 αρχάριοι αθλητές της Αντιπέρσις 10 κορίτσια και 11 αγόρια με ηλικία 11.4 ± 0.3 έτη, σωματική μάζα 46 ± 0.2 kg και ύψος 155 ± 2.75 cm. Η προπονητική τους εμπειρία στο συγκεκριμένο άθλημα ήταν 2 μήνες (8 με 10 προπονήσεις περίπου) με ικανότητα εκτέλεσης των πολύ βασικών δεξιοτήτων που περιλάμβανε: ανταλλαγή χτυπημάτων, κίνηση στο γήπεδο και τα βασικά χτυπήματα: ψηλά εμπρός (clear forehand-backhand), παράλληλα με το έδαφος (drive), χαμηλά κοντά στο δίχτυ (Drop), χωρίς επιπλέον γνώσεις τακτικής και γενικότερης στρατηγικής του παιχνιδιού. Το σέρβις forehand clear είχε παρουσιαστεί ως δεξιότητα, αλλά δεν είχε χρησιμοποιηθεί ως το βασικό σέρβις έναρξης καθώς και συνέχισης του παιχνιδιού μετά από κάποια διακοπή

Δημιουργήθηκαν 3 ομάδες των 7 ατόμων με βάση την επίδοση τους στην ευστοχία του σέρβις: α) Ομάδα με εφαρμογή της Μάθησης Παρατήρησης και ταυτόχρονη παροχή λεκτικών πληροφοριών (Μ.Π - Λ.Π.), β) Ομάδα μόνο με Επαυξημένη Λεκτική Ανατροφοδότηση (Ε.Λ.Α.) και γ) Ομάδα ελέγχου (Ο.Α.). Για την αξιολόγηση της ευστοχίας χρησιμοποιήθηκε το “French forehand clear service Test” (French, 1941). Οι αθλητές παρακολούθησαν μία προπονητική διαδικασία διάρκειας 8 εβδομάδων με συχνότητα δυο φορές την εβδομάδα διάρκειας 45 λεπτών. Αξιολογήθηκε η μεταβλητή που σχετίζεται με την ευστοχία τρεις φορές: μια πριν την προπονητική παρέμβαση, μία μετά το τέλος της προπονητικής διαδικασίας και τέλος δυο εβδομάδες μετά, για τον έλεγχο της διατήρησης της μάθησης. Το στατιστικό μοντέλο που εφαρμόστηκε περιλάμβανε ανάλυση διακύμανσης ANOVA με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (repeated measurements). Η ανάλυση έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 10.0.

Αποτελέσματα: Από την εξέταση των μεταβλητών που σχετίζονται με την ευστοχία προέκυψε ότι εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0.05$) μεταξύ των τριών μετρήσεων (Πίνακας 1) στη ακρίβεια του σέρβις εξ' αιτίας της προπόνησης ($F_{2, 18} = 17,643$ και $p < 0.05$).

Πίνακας 1: Μεταβλητή ευστοχίας

Μεταβλη- τές Ευστοχία ς (Σύνολο πόντων)	Ομάδα 1 Μάθηση Παρατήρησης με ειδικό μοντέλο Ανατροφοδότησης			Ομάδα 2 Επαυξημένη Λεκτική Ανατροφοδότηση			Ομάδα 3 Ελέγχου		
	1η Μέ- τρη- ση	2 η Μέτ- ρησ η	3 η Μέτ- ρησ η	1η Μέτ- ρησ η	2η Μέτ- ρησ η	3 η Μέτ- ρησ η	1η Μέτ- ρησ η	2 η Μέτ- ρησ η	3 η Μέτρ- ηση
Πόντοι με άριστα το 100	73. 14 ±12 .07	83.0 0 ±5.8 3	82.5 7 ±4.4 2	72.1 4 ±9.7 0	77.2 8 ±6.1 2	79.5 7 ±4.9 9	73.4 2 ±18. 28	73.8 5 ±18. 27	73.00 ±16. 51

Συζήτηση: Όσο αφορά την ευστοχία του φτερού, που ήταν το αποτέλεσμα και ο τελικός σκοπός της εκτέλεσης τα αποτελέσματα έδειξαν μία υπεροχή της ομάδας που

εφάρμοσε την Μάθηση Παρατήρησης συνδυασμένη με προφορικές οδηγίες, ως μέθοδο παροχής πληροφοριών.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν παλαιότερες εργασίες στο πεδίο της παροχής πληροφοριών (Tzetzis, Mantis, Zachopoulou, Kioumourtzoglou, 1999) όπου δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των μεθόδων παροχής πληροφοριών όσο αφορά την τεχνική. Σε έρευνες όπου αξιολογήθηκε πέρα από την τεχνική εκτέλεση και το αποτέλεσμα (Ζέτου, Βερναδάκης, Τζέτζης, Κιουμουρτζόγλου, 2000) τα αποτελέσματα διαφέρουν ως προς την βελτίωση της τεχνικής, συμφωνούν όμως ως προς το αποτέλεσμα αφού και εκεί η Μάθηση Παρατήρησης συνδυασμένη με προφορικές οδηγίες είχε τα καλύτερα αποτελέσματα.

Η συγκεκριμένη έρευνα αναφέρεται σε αρχάριους αθλητές που βρίσκονται στην αρχή της εφηβείας, με μικρή εμπειρία στο χώρο της Αντιπτερίσης. Περαιτέρω έρευνες με μεγαλύτερο αριθμό πληθυσμών που θα έχουν διαφορετική ηλικία και αθλητική εμπειρία, ίσως αποδείξουν με σαφήνεια ποια μέθοδο παροχής πληροφοριών είναι κατάλληλη για κάθε περίπτωση.

- Βιβλιογραφία:** French, J., Scott, M., Carpenter G., (1941) Achievement Examinations in Badminton, *Research Quarterly* 12(2). (pp 242-253).
 Gould, D. R., Roberts, G.C. (1981). Modeling and Motor skill acquisition *Quest*, 33., (pp 214-230)
 Magill, R.,A.,(1993b). Augmented Feedback in Skill Acquisition. In R., Singer, M., A paradigm for kinematic feedback. *Journal of Motor Behavior*, 23., (pp 13-24)
 Tzetzis, G., Mantis, K., Zachopoulou, E., Kioumourtzoglou E. (1999). The effect of Modeling and Verbal Feedback on skill learning. *Journal of Human Movement Studies* V36 (pp 137-151).
 Ζέτου, Ε., Βερναδάκης, Ν., Τζέτζης, Γ., Κιουμουρτζόγλου Ε., (2000). Η επίδραση της Ανατροφοδότησης με παρατήρηση στην απόδοση και τη μάθηση δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης σε παιδιά. *Αθλητική Απόδοση και υγεία Τόμος II*, τεύχος 1, (σελ. 34-48).