



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»**

**«ΡΟΗ ΚΑΙ ΣΥΝΟΧΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ:
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ»**

Νανούρη Φιλίππα

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ
ΠΕΔΙΟ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ & ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

© Copyright
Φιλίππα Νανούρη
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Μέλη της Συμβουλευτικής / Εξεταστικής Επιτροπής

Επιβλέπουσα καθηγήτρια
Ψυχουντάκη Μαρία
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
(Επιβλέπουσα Καθηγήτρια)

Αγγελονίδης Ιωάννης
Καθηγητής
Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
(Μέλος)

Σταύρου Νεκτάριος
Λέκτορας
Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
(Μέλος)

Πρακτικό της Εξεταστικής Επιτροπής
για την κρίση της μεταπτυχιακής/διδακτορικής διατριβής
(χορηγείται από τη Γραμματεία του Προγράμματος)

Έκφραση Ευχαριστιών

Στη σύνθεση αυτής της διατριβής θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κα Ψυχουντάκη Μαρία, χωρίς τη συμβολή, καθοδήγηση και αμέριστη υποστήριξη της οποίας, η εκπόνηση αυτού του έργου θα ήταν αδύνατη. Ευχαριστώ ακόμα ιδιαίτερα τα έταιρα μέλη της επιστημονικής επιτροπής κο Αγγελονίδη Ιωάννη και τον κο Σταύρου Νεκτάριο για τις πολύτιμες παρατηρήσεις και σχόλιά τους, σε ό,τι πραγματεύτηκε το συγγραφικό αυτό έργο. Επίσης επιθυμώ να εκφράσω ιδιαίτερες ευχαριστίες στους αθλητές και τις αθλήτριες των συλλόγων που συμμετείχαν στη συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνητικής εργασίας, καθώς επίσης τους προπονητές και τις διοικήσεις των συμμετεχόντων συλλόγων για την άριστη συνεργασία και την υπομονή που επέδειξαν. Θα ήθελα ακόμα να ευχαριστήσω την πατρική μου οικογένεια για την ψυχολογική και οικονομική στήριξη που μου παρείχε. Τέλος ευχαριστώ ιδιαίτερα τον σύζυγο, την κόρη και τον υιό μου για την υπομονή και κατανόηση κατά την υποστήριξη και σύγγραφή του παρόντος έργου.

ΡΟΗ ΚΑΙ ΣΥΝΟΧΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

Περίληψη

Η ροή είναι μια ψυχολογική κατάσταση ισορροπίας μεταξύ επιτελούμενης δραστηριότητας και πρόκλησης που αυτή εγείρει (Csikzscentmihalyi, 1990) . Το άτομο εμφανίζεται απορροφημένο από την επιτελούμενη δραστηριότητά του την οποία απολαμβάνει χωρίς να σκέφτεται το αποτέλεσμα της (Jackson & Csikzscentmihalyi, 1999). Η συνοχή αποτελεί μια «δυναμική διαδικασία που αντικατοπτρίζεται στην τάση των μελών μιας ομάδας να παραμείνουν ενωμένα μεταξύ τους για την επίτευξη των κοινών στόχων τους και/ή την ικανοποίησή τους» (Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998, σελ. 213). Το μοντέλο επίτευξης ροής (Kimiekick & Stein, 1992) και το εννοιολογικό μοντέλο συνοχής (Widmeyer, Brawley, & Carron, 1985) αποτέλεσαν τη θεωρητική βάση της παρούσας εργασίας.

Σκοποί της έρευνας: (α) η διερεύνηση της σχέσης της συνοχής με την ψυχολογική ροή κατάστασης, (β) ο προσδιορισμός συσχέτισης χαρακτηριστικών των αθλητών με την ψυχολογική ροή και τη συνοχή τους, σε περιβάλλον ομάδας, (γ) ο προσδιορισμός της σχέσης της ροής και της συνοχής με την αγωνιστική απόδοση. Για την επίτευξη των σκοπών και τη διερεύνηση όλων των υποθέσεων της έρευνας, έλαβαν μέρος 190 αθλητές/τριες πετοσφαίρισης (90 άνδρες, 100 γυναίκες-B' Εθνικής κατηγορίας και Α2' Εθνικής κατηγορίας αντίστοιχα), μέσης ηλικίας 25.90 ετών ($SD = 6.78$) και μέσης εμπειρίας 15 έτη ($M = 15.28$, $SD = 6.20$). Οι συμμετέχοντες (α) σε συνθήκες προπόνησης, συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης (Ερωτηματολόγιο άγχους προδιάθεσης, Ερωτηματολόγιο συναισθημάτων, Ερωτηματολόγιο αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης, Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής αυτοποεποίησης, Ερωτηματολόγιο περιβάλλοντος ομάδας, Ερωτηματολόγιο ψυχολογικού οφέλους/κόστους, Ερωτηματολόγιο κοινωνικής επιθυμητότητας) ≈ 45 λεπτά πριν τον αγώνα, (β) σε συνθήκες αγώνων

συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια αγωνιστικής κατάστασης (Ερωτηματολόγιο αγωνιστικού άγχους κατάστασης, Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής αυτοπεποίθησης κατάστασης, Αυτοσχέδιες κλίμακες ερωτημάτων), (γ) αμέσως μετά τον αγώνα συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο της Ψυχολογικής ροής και έγινε καταγραφή της απόδοσης και της ικανοποίησης των αθλητών και αθλητριών. Η στατιστική διερεύνηση συντέθηκε σε αναλύσεις απλής και κανονικής συσχέτισης και πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν πως ατομικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά κατάστασης σχετίζονται με μεταβλητές της ομάδας (π.χ. κοινωνική συνοχή), την ψυχολογική ροή, την απόδοση και την ικανοποίηση των αθλητών. Επίσης υποστηρίχτηκε η προβλεπτική ικανότητα μεταβλητών κατάστασης και προδιάθεσης στην ψυχολογική ροή, τη συνοχή και την απόδοση, την ομαδική αποτελεσματικότητα, την ικανοποίηση και για τα δύο φύλα. Τα αποτελέσματα ερμηνεύτηκαν με βάση το μοντέλο ροής και το εννοιολογικό μοντέλο συνοχής προκειμένου να διερευνηθεί η εμφάνιση ροής και να σχολιαστεί η ποιότητα της απόδοσης της αθλητικής ομάδας.

Λέξεις κλειδιά: ψυχολογική ροή, συνοχή, αθλητική απόδοση.

**PSYCHOLOGICAL FLOW AND TEAM COHESION IN VOLLEYBALL
TEAMS: SPORT TEAM'S ENVIRONMENT SETTING AND ATHLETE'S
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS**

Nanouri Philippa

University of Athens

Faculty of Physical Education and Sport Science

Abstract

Flow is an optimal psychological state that typically occurs when a person perceives a balance between the challenges associated with a situation and his/her own capabilities to accomplish these demands and appears absorbed of its actions (Csikszentmihalyi, 1990), (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Cohesion is “a dynamic process which is reflected in the tendency for a group to stick together and remain united in the pursuit of its instrumental objectives and/or for the satisfaction of member affective needs” (Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998, p. 213). Model of affecting flow (Kimieckick & Stein, 1992) and conceptual model of cohesion (Widmeyer, Brawley, & Carron, 1985) were the theoretical base of this study. Aims of the present study are: (a) to investigate the relationship of cohesion and flow state, (b) the determination of the relation of athletes characteristics with flow and cohesion, in a group environment, and (c) the relation among flow, cohesion and sport performance. Participants were 190 volleyball athletes (90 men and 100 women- B' & A2' national division), in the mean age of 25.9 years (SD=6.78), mean experience was approximately 15 years (M=15.28, SD=6.20). Participants answered measures such as: Anxiety Inventory questionnaire, Positive negative emotion questionnaire, Competitive Anxiety Inventory questionnaire, Competitive Self confidence questionnaire, Group Environment questionnaire, Psychological Benefits/costs of cohesion scale and Social desirability scale) ≈45 minutes before (b) on pre-game time participants answered the Competitive state anxiety inventory, Competitive Self confidence questionnaire and Self- designed scales concerning perceived competence, team effectiveness and finally self-constructed questions concerning: game importance,

difficulty of game, athletes' expectations, group capability, group and individual performance and satisfaction etc, (c) immediately after competition participants answered the Flow State Scale-2 and team performance as well as athletes satisfaction was noted. Statistical analysis concerned: simple and canonical correlations and linear and hierarchical multiple regressions. Results supported that situational characteristics as group's social cohesion appears relations with psychological flow, performance as well as athletes satisfaction. It is also supported that individual psychological characteristics (anxiety, self confidence) as well as state group variables (social cohesion) can be predictor values concerning the development of psychological flow, team performance and athletes satisfaction, for both men and women. Results are interpreted based on the Model of affecting flow and Conceptual Model of cohesion in order to explain athletic teams' flow raising and performance quality.

Key words: flow, group cohesion, sport performance.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρακτικό της εξεταστικής επιτροπής για την κρίση της μεταπτυχιακής διατριβής.....	iv
Έκφραση ευχαριστιών.....	v
Περίληψη στην ελληνική γλώσσα.....	vi
Περίληψη στην αγγλική γλώσσα.....	viii
Πίνακας περιεχομένων	x
Κατάλογος σχημάτων.....	xiii
Κατάλογος πινάκων.....	xiv
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.1. Ορισμός προβλήματος.....	4
1.2. Σημαντικότητα της έρευνας	5
1.3. Μεταβλητές της έρευνας	6
1.4. Ερευνητικές υποθέσεις.....	8
1.5. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας.....	8
1.6. Ορολογία-λειτουργικοί ορισμοί έρευνας	9
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	11
2.1. Θεωρητικοί προσδιορισμοί: κορυφαία εμπειρία και κορυφαία απόδοση.....	11
2.2. Ψυχολογική ροή στον αθλητισμό.....	12
2.2.1. Μοντέλο ροής στα σπορ	14
2.2.2. Ροή και απόδοση στα σπορ	16
2.3. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης αθλητή	19
2.3.1. Αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό	19
2.3.1.1. Θεωρία αυτόαποτελεσματικότητας.....	19
2.3.1.2. Μοντέλο αθλητικής αυτοπεποίθησης.....	20
2.3.1.3. Θεωρία αντιλαμβανόμενης ικανότητας.....	21
2.3.2. Άγχος και συναισθήματα ως προβλεπτικοί παράγοντες διάθεση	22

2.3.2.1. Γνωστικό και σωματικό άγχος.....	23
2.3.2.2. Αγωνιστικό άγχος και αθλητική απόδοση.....	23
2.3.2.3. Θεωρητικές προσεγγίσεις μελέτης άγχους	25
2.3.3. Αθλητικός προσανατολισμός: θεωρητικό πλαίσιο και είδη αθλητικού προσανατολισμού.....	25
2.4. Θεωρητικό πλαίσιο συνοχής.....	27
2.4.1. Σχέση συνοχής και ψυχικής διάθεσης στον αθλητισμό.....	29
2.4.2. Σχέση συνοχής ομάδας, αγωνιστικού άγχους κατάστασης και αυτοπεποίθησης	31
2.4.3. Συνοχή και απόδοση στα σπορ	31
2.5. Ροή, συνοχή, απόδοση και ψυχολογικά χαρακτηριστικά αθλητών	34
2.6. Αθλητική ικανοποίηση αθλητών	35
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	37
3.1. Δοκιμαζόμενοι- κριτήρια επιλογής δείγματος.....	37
3.2. Επιλογή και χαρακτηριστικά των ερωτηματολογίων	37
3.3. Διαδικασία έρευνας.....	40
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	43
4.1. Περιγραφική στατιστική των μεταβλητών	44
4.1.1. Έλεγχος των μεταβλητών ως προς την εσωτερική συνέπεια.....	46
4.2. Συσχετίσεις μεταξύ εξεταζόμενων μεταβλητών.....	46
4.3. Ανάλυση των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων.....	48
4.3.1. Η μεταβλητή της κοινωνικής συνοχής, της συνοχής έργου και της ψυχολογικής ροής στο σύνολο του δείγματος και ανά φύλο.....	48
4.4. Αναλύσεις πολύ-μεταβλητής παλινδρόμησης	49
4.4.1. Κοινωνική συνοχή - συνοχή έργου - ψυχολογική ροή	49
4.5. Αντιλαμβανόμενη επάρκεια του αθλητή	50
4.6. Ικανοποίηση των επιδόσεων του αθλητή.....	51
4.7. Αντιλαμβανόμενη ομαδική αποτελεσματικότητα – επιτυχία	51
4.8. Αναλύσεις παλινδρόμησης, σχέση με συνοχή έργου, κοινωνική συνοχή, ψυχολογική ροή και διαφυλικές διαφορές για τις μεταβλητές.....	52

4.8.1. Αντιλαμβανόμενη επάρκεια του αθλητή.....	52
4.8.2. Ικανοποίηση εκ των επιδόσεων του αθλητή	53
4.9. Αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία	56
4.10. Απόδοση των αθλητών.....	60
4.10.1. Αποτελέσματα για την απόδοση των αθλητών μεταξύ των δύο αγώνων (Γ΄ και Δ΄ μέτρηση)	60
4.10.2. Αποτελέσματα ανάλυσης παλινδρόμησης για την απόδοση των αθλητών.....	60
4.10.3. Αποτελέσματα για την απόδοση των αθλητών σε σχέση με το φύλο του αθλητή για καθένα από τους δύο αγώνες (Γ΄ και Δ΄ μέτρηση).....	61
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	63
5.1. Εγκυρότητα και εσωτερική συνέπεια των ερωτηματολογίων.....	63
5.2. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών.....	63
VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	75
6.1. Γενικά συμπεράσματα.....	75
6.2. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	76
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	81
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	89
8.1. Δήλωση Συγκατάθεσης	90
8.2. Ερωτηματολόγια έρευνας	91
8.3. Ερωτηματολόγια έρευνας - Αξιολόγηση κατάστασης (ΠΡΙΝ τον αγώνα)	100
8.4. Ερωτηματολόγια έρευνας - Αξιολόγηση κατάστασης (ΜΕΤΑ τον αγώνα)	102
8.5. Συσχετίσεις μεταξύ παραγόντων του ερωτηματολογίου ψυχολογικής ροής.....	105

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 2.1.	Ορθογώνιο μοντέλο ψυχολογικής ροής (Csikzentmihalyi & Csikzentmihalyi, 1988).....	13
Σχήμα 2.2.	Μοντέλο επίτευξης ροής ατομικών παραγόντων και παραγόντων κατάστασης (Kimić & Stein, 1992).....	15
Σχήμα 2.3.	Η θεωρία αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura (Bandura, 1977, 1986).....	20
Σχήμα 2.3.1.	Μοντέλο αθλητικής αυτοπεποίθησης Vealey (Vealey, 1986, Vealey, Hayashi, Garner- Holman, Giacobbi, 1998)	21
Σχήμα 2.4.	Εννοιολογικό μοντέλο συνοχής αθλητικών ομάδων (Carron, 1982).....	29
Σχήμα 6.α.	Συνοπτική απεικόνιση της φύσης των σχέσεων μεταξύ μεταβλητών όπως προκύπτουν από την παρούσα έρευνα	76
Σχήμα 6.2.α.	Μοντέλο επίτευξης ψυχολογικής ροής (Kimić & Stein, 1992).....	78
Σχήμα 6.2.β.	Μοντέλο απαίτησης εργασιακών πόρων (Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti et al., 2001).....	79

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.1.	Μεταβλητές της έρευνας.....	6
Πίνακας 2.2.2.	Έρευνες που εξετάζουν την ανάπτυξη της ψυχολογικής ροής και τη σχέση της με την απόδοση σε ποικιλίες κατάστασης.	17
Πίνακας 2.4.	Έρευνες που εξετάζουν τη σχέση συνοχής και απόδοσης ...	34
Πίνακας 3.3.α.	Πρώτη χορήγηση ερωτηματολογίων κατά την προπόνηση .	41
Πίνακας 3.3.β.	Δεύτερη χορήγηση ερωτηματολογίων και κλιμάκων μέτρησης κατά τη διεξαγωγή των φιλικών αγώνων.....	41
Πίνακας 3.3.γ.	Τρίτη χορήγηση ερωτηματολογίων και κλιμάκων μέτρησης κατά την διεξαγωγή του 1 ^{ου} επίσημου αγώνα του Α γύρου των πρωταθλημάτων	42
Πίνακας 3.3.δ.	Τέταρτη χορήγηση των ερωτηματολογίων και κλιμάκων μέτρησης κατά τη διεξαγωγή του τελευταίου αγώνα του Α γύρου των πρωταθλημάτων.....	42
Πίνακας 4.α.	Μεταβλητές της έρευνας.....	43
Πίνακας 4.1.α.	Περιγραφικά στοιχεία δείγματος.....	44
Πίνακας 4.1.β.	Δείκτες περιγραφικής στατιστικής κατηγορικών μεταβλητών της έρευνας στην Α' μέτρηση	44
Πίνακας 4.1.γ.	Δείκτες περιγραφικής στατιστικής μεταβλητών στη Β' μέτρηση	45
Πίνακας 4.1.δ.	Δείκτες περιγραφικής στατιστικής μεταβλητών στη Γ' μέτρηση.....	45
Πίνακας 4.1.ε.	Δείκτες περιγραφικής στατιστικής μεταβλητών στη Δ' μέτρηση	46
Πίνακας 4.2.α.	Συσχέτιση μεταξύ των διαφορετικών διαδοχικών μετρήσεων της συνοχής έργου κατά την έναρξη, τη μέση και το τέλος της αγωνιστικής περιόδου του Α' γύρου.....	46
Πίνακας 4.2.β.	Συσχέτιση μεταξύ των διαφορετικών διαδοχικών μετρήσεων της κοινωνικής συνοχής κατά την έναρξη, τη μέση και το τέλος της αγωνιστικής περιόδου του Α' γύρου	47

Πίνακας 4.2.γ.	Συσχέτιση μεταξύ των διαφορετικών διαδοχικών μετρήσεων της ψυχολογικής ροής κατά την έναρξη, τη μέση και το τέλος της αγωνιστικής περιόδου του Α΄ γύρου47
Πίνακας 4.3.1.	Μεταβολές στην κοινωνική συνοχή, συνοχή έργου και ψυχολογική ροή στο σύνολο του δείγματος και ανα φύλο...48
Πίνακας 4.4.α.	Συσχετίσεις κοινωνικής συνοχής, συνοχής έργου και ψυχολογικής ροής σε κάθε μέτρηση.....49
Πίνακας 4.4.β.	Συντελεστές συσχέτισης της ψυχολογικής ροής σε κάθε μέτρηση.....50
Πίνακας 4.5	Επάρκεια αθλητή-αθλήτριας σε κάθε μέτρηση50
Πίνακας 4.6.	Ικανοποίηση του αθλητή-αθλήτριας κατά τις Β΄, Γ΄, και Δ΄μετρήσεις.....51
Πίνακας 4.7.	Αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα του αθλητή-αθλήτριας κατά τις Β΄, Γ΄, και Δ΄μετρήσεις51
Πίνακας 4.8.2.α.	Κύριες επιδράσεις του φύλου του αθλητή σχετικά με τα διαφορετικά επίπεδα ικανοποίησης των επιδόσεων του αθλητή και αντιστρόφως.....54
Πίνακας 4.8.2.β.	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Β΄μέτρηση, ανάλογα με το φύλο και την ικανοποίηση των επιδόσεων των αθλητών54
Πίνακας 4.8.2.γ.	Επίδραση πολλαπλών μετρήσεων της κοινωνικής συνοχής, της συνοχής έργου και της ψυχολογικής ροής σε σχέση με το φύλο των αθλητών στην Γ΄μέτρηση55
Πίνακας 4.8.2.δ.	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στην Γ΄μέτρηση ανάλογα με το φύλο και την ικανοποίηση των επιδόσεων των αθλητών55
Πίνακας 4.8.2.ε.	Επίδραση πολλαπλών μετρήσεων συνοχής έργου, κοινωνικής συνοχής, ψυχολογικής ροής, ικανοποίησης αθλητών και φύλου στην Δ΄μέτρηση56

Πίνακας 4.8.2.στ.	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στην Δ'μέτρηση, ανάλογα με το φύλο και την ικανοποίηση των επιδόσεων των αθλητών.....	56
Πίνακας 4.9.α.	Επίδραση αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας σε σχέση με την κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου, την ψυχολογική ροή και το φύλο των αθλητών στη Β' μέτρηση	57
Πίνακας 4.9.β.	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Β'μέτρηση ανάλογα με το φύλο και την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία	57
Πίνακας 4.9.γ.	Επίδραση αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας σε σχέση με την κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου, την ψυχολογική ροή και το φύλο των αθλητών.....	58
Πίνακας 4.9.δ.	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Γ'μέτρηση, ανάλογα με το φύλο και την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία των αθλητών.....	58
Πίνακας 4.9.ε.	Επίδραση αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας σε σχέση με την κοινωνική συνοχή, την συνοχή έργου, την ψυχολογική ροή και το φύλο των αθλητών στη Δ' μέτρηση	59
Πίνακας 4.9.στ.	Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Δ'μέτρηση, ανάλογα με το φύλο, και την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία των αθλητών.....	59
Πίνακας 4.10.1.	Περιγραφικά στατιστικά για την απόδοση των αθλητών..	60
Πίνακας 4.10.2.α.	Σχέση απόδοσης κοινωνικής συνοχής και συνοχής έργου στην Γ'μέτρηση	60
Πίνακας 4.10.2.β.	Σχέση απόδοσης ψυχολογικής ροής στην Γ'μέτρηση.....	60
Πίνακας 4.10.2.γ.	Σχέση απόδοσης στη Δ'μέτρηση με την κοινωνική συνοχή και συνοχή έργου στην Γ'μέτρηση και Δ'μέτρηση.....	61
Πίνακας 4.10.2.δ.	Σχέση απόδοσης ψυχολογικής ροής στην Δ'μέτρηση	61
Πίνακας 4.10.2.ε.	Σύγκριση των μέσων τιμών μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών για την απόδοση κατά τις Γ' και Δ'μετρήσεις	62

Πίνακας 8.5.α	Συσχετίσεις μεταξύ των εννέα πρωτογενών παραγόντων (Β μέτρηση).....	105
Πίνακας 8.5.β.	Συσχετίσεις μεταξύ των εννέα πρωτογενών παραγόντων (Γ' μέτρηση).....	105
Πίνακας 8.5.γ.	Συσχετίσεις μεταξύ των εννέα πρωτογενών παραγόντων (Δ' μέτρηση)	106

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον χώρο της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας και γενικά στην αθλητική ψυχολογία, τόσο σε ατομικά, όσο και σε ομαδικά αγωνίσματα-αθλήματα, έχει θεωρηθεί σημαντική η μελέτη της συναισθηματικής κατάστασης του αθλητή/τριας. Στην κατάσταση ψυχολογικής ροής το άτομο εμφανίζεται απορροφημένο από την επιτελούμενη δραστηριότητά του την οποία απολαμβάνει χωρίς να σκέφτεται το αποτέλεσμα της (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Η συναισθηματική κατάσταση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα επηρεάζεται από συγκεκριμένους παράγοντες που διαφοροποιούνται με βάση τις ατομικές διαφορές αλλά και την εκάστοτε περιβαλλοντική κατάσταση. Οι συναισθηματικοί παράγοντες φαίνεται να επιδρούν άμεσα στην προσπάθεια και την απόδοση του αθλητή.

Τα τελευταία 15 έτη, οι ερευνητές στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας εξέτασαν τόσο παράγοντες ατομικούς όσο και κατάστασης οι οποίοι επηρεάζουν την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής στα σπορ. Η ψυχολογική ροή φαίνεται να αποτελεί μια θετική συναισθηματική κατάσταση του ατόμου ως αποτέλεσμα της ισορροπίας, πάνω από το μέσο επίπεδο του ατόμου, των δεξιοτήτων του και των προκλήσεων της δραστηριότητας. Διακρίνεται από υψηλή συγκέντρωση προσοχής, σαφείς στόχους, εσωτερικά κίνητρα, ευχαρίστηση, ικανοποίηση, έλεγχο συναισθημάτων και απορρόφηση από την εκτελούμενη δραστηριότητα. Διαφέρει από την κορυφαία εμπειρία από το γεγονός ότι είναι πιο αυθόρμητη (Csikszentmihalyi, 1990).

Το μοντέλο της ροής, όπως προτάθηκε από τους Kimiecik και Stein (1992), αποτέλεσε ένα θεωρητικό πλαίσιο για αθλητικά περιβάλλοντα και την εξέταση της εμφάνισης ροής. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, οι ερευνητές προτείνουν πως ατομικοί παράγοντες σε συνδυασμό με παράγοντες κατάστασης, με έμφαση σε μεταβλητές τόσο προδιάθεσης όσο και κατάστασης, τονίζονται και αλληλεπιδρούν για την επίτευξη ροής. Το συγκεκριμένο μοντέλο ενέπνευσε ποσοτικές και ποιοτικές έρευνες που προσπάθησαν να διασαφηνίσουν το φαινόμενο της ροής. Πολλοί ερευνητές υπογράμμισαν μεταβλητές προδιάθεσης, όπως η εσωτερική παρακίνηση, η αντιλαμβανόμενη επάρκεια και οι ψυχολογικές ικανότητες, να έχουν σχέση με τη ροή (Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998). Η Jackson και συνεργάτες (1998, 2001) υποστήριξαν πως αυτές οι μεταβλητές αποτελούν χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Ο Csikszentmihalyi (1990), ενώ όρισε την αυτοτελή προσωπικότητα ως ένα «σύνολο προδιαθέσεων που διευκολύνει τη συχνή εμφάνιση ροής» (Csikszentmihalyi, 1990), υποστηρίζει τα περιθώρια για περαιτέρω διερεύνηση του φαινομένου ψυχολογικής ροής. «Η ροή εμφανίζεται όταν υπάρχει ισορροπία μεταξύ των προκλήσεων μιας δεξιότητας και των ικανοτήτων του ατόμου να ανταποκριθεί σε αυτές» (Csikszentmihalyi, 1990). Η εν λόγω ισορροπία σημειώνεται πάνω από το μέσο επίπεδο των ικανοτήτων του ατόμου να ανταποκριθεί στις ενδεχόμενες απαιτήσεις που εγείρει το εκάστοτε περιβάλλον του. Η ροή δεν διαμορφώνεται από τα αντικειμενικά χαρακτηριστικά των προκλήσεων, των απαιτήσεων του περιβάλλοντος, ή την υποκειμενική

αξιολόγηση των ικανοτήτων του ατόμου, αλλά από «την αντίληψη (perception) του ατόμου για τις προκλήσεις του περιβάλλοντος σχετικά με τις δεξιότητές του» (Csikszentmihalyi, 1990; σελ.50). Η θεωρία της ροής προτείνει ένα τετραδιάστατο μοντέλο όπου διακρίνονται οι εξής καταστάσεις: (α) ψυχολογική ροή (flow), (β) άγχος (anxiety), (γ) απάθεια (apathy), (δ) χαλάρωση (relaxation). Στην κατάσταση ψυχολογικής ροής το άτομο είναι ολοκληρωτικά απορροφημένο από την εκτελούμενη δραστηριότητα, με καθαρή σκέψη, έλεγχο των συναισθημάτων του, με πλήρη συγκέντρωση χωρίς να σκέφτεται το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

Η Jackson (1995, 1996), σε έρευνες που έκανε στο χώρο του αθλητισμού, υποστηρίζει ότι η ψυχολογική ροή αποτελείται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: (α) ισορροπία πρόκλησης δεξιοτήτων (challenge - skills balance), (β) ταύτιση ενέργειας - επίγνωσης (action - awareness merging), (γ) αίσθηση ελέγχου (sense of control), (δ) συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο (concentration on task at hand), (ε) σαφής ανατροφοδότηση (unambiguous feedback), (στ) σαφείς στόχους (clear goals), (ζ) απώλεια αυτοσυνειδητότητας (loss of self-consciousness), (η) μετασχηματισμός του χρόνου (transformation of time) και (θ) αυτοτελής εμπειρία (autotelic experience). Ενώ η αυτοτελής εμπειρία αποτελεί συνέπεια των παραπάνω 8 χαρακτηριστικών (Jackson, 1995), από την Jackson προτείνεται η συνολική μελέτη της ροής. Κρίνεται απαραίτητο να μελετηθεί ξεχωριστά ο κάθε παράγοντας. Σύμφωνα με τους Jackson και Marsh (1998) αυτά τα χαρακτηριστικά συνιστούν την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (Flow State Scale-2; Jackson & Gulmd, 2002).

Στον χώρο του αθλητισμού τα ομαδικά αθλήματα κατέχουν ξεχωριστή ομορφιά και δημοτικότητα. Σε αντιδιαστολή με τα ατομικά αθλήματα παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες και ως προς τη φύση και εξέλιξή τους αλλά και ως προς τις απαιτήσεις που προκύπτουν από τη σύσταση ενός συνόλου-ομάδας. Κάθε ομάδα είναι ένας ζωντανός οργανισμός που γεννιέται, αναπτύσσεται και κάποτε πεθαίνει. Κατά αυτόν τον τρόπο χαρακτηρίζεται από το στοιχείο της συνέχειας και το στοιχείο της αλλαγής. Οι ομάδες αποτελούν συναισθηματικές κοινοπραξίες (Lewin, 1951). Ως τέτοιες επηρεάζονται από έναν αριθμό παραγόντων, προσαρμόζοντας την ύπαρξη και την ισορροπία τους στις επιταγές των συνθηκών.

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες σύστασης διατήρησης και διαφύλαξης μιας αγωνιστικής ομάδας, είναι η συνοχή. Πρόκειται για «μια δυναμική διαδικασία η οποία αντικατοπτρίζεται στην τάση των μελών του συνόλου να δένουν μεταξύ τους και να παραμένουν ενωμένοι κατά την επιδίωξη των στόχων και των αντικειμενικών σκοπών» (Carron, 1982, σελ. 62). Προκειμένου να ερμηνεύσει κανείς τη σχέση μεταξύ συμπεριφοράς και συνοχής μιας ομάδας, χρειάζεται να κατανοήσει δύο βασικές έννοιες: η πρώτη είναι η διάκριση μεταξύ της συνοχής σε δύο επιμέρους έννοιες: τη συνοχή έργου και την κοινωνική συνοχή και η δεύτερη αφορά στην αξιολόγηση της συνοχής η οποία διακρίνεται στην άμεση και έμμεση μέτρησής της.

Η συνοχή έργου (task cohesion) είναι ο βαθμός στον οποίο τα μέλη μιας ομάδας δουλεύουν μαζί, για να κατορθώσουν έναν ειδικό και αναγνωρίσιμο

στόχο. Η κοινωνική συνοχή (social cohesion) είναι ο βαθμός στον οποίο τα μέλη μιας ομάδας έχουν φιλικά αισθήματα ο ένας προς τον άλλο και απολαμβάνουν προσωπική ικανοποίηση από το γεγονός ότι είναι μέλη της ομάδας.

Σύμφωνα με τον Tackman (1965) τα 4 βασικά στάδια από τα οποία πρέπει να περάσει μια ομάδα για να αναδυθεί ως μια συνεκτική μονάδα είναι: (α) στάδιο προσανατολισμού, (β) στάδιο σύγκρουσης, (γ) στάδιο σύνθεσης, (δ) στάδιο απόδοσης. Ο καλύτερος χρόνος για τη μέτρηση της συνοχής της ομάδας, είναι κατά τη διάρκεια των σταδίων σύνθεσης και απόδοσης.

Η ψυχολογική ροή προκύπτει από την αλληλεπίδραση των χαρακτηριστικών του ατόμου και της κατάστασης που αυτό βρίσκεται. Συνέπεια αυτής της αλληλεπίδρασης συνιστά η προσαρμογή του ατόμου στις αγωνιστικές απαιτήσεις και δυσκολίες που ανακύπτουν (Kimiecik & Stein, 1992). Συγκεκριμένα, ατομικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης και κατάστασης αλληλεπιδρούν με τα χαρακτηριστικά της αθλητικής κατάστασης, για να καθορίσουν αν ο αθλητής θα φτάσει σε ψυχολογική ροή (Kimiecik & Stein, 1992).

Από τα χαρακτηριστικά που διευκολύνουν, εμποδίζουν ή διασπών την εμφάνιση ψυχολογικής ροής (Jackson, 1995, 1996) υπάρχουν ορισμένα που ασκούν άμεση επίδραση. Φαίνεται με αυτόν τον τρόπο πως η ροή αποτελεί χαρακτηριστικό κατάστασης και όχι προδιάθεσης. Το άτομο μπορεί να βρεθεί ή όχι σε ροή σε σύντομο χρονικό διάστημα ανάλογα με το πώς εκτιμά την κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Συγκεκριμένα, το άγχος προδιάθεσης, η αυτοπεποίθηση προδιάθεσης, η αγωνιστικότητα και η ικανότητα, αποτελούν προγενέστερα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής και όχι συνέπειές της (Jackson, 1995). Η αγωνιστική εμπειρία, το άγχος, η αυτοπεποίθηση, η ενεργοποίηση, ο προσανατολισμός των στόχων του αθλητή και της ομάδας, η πρόκληση, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα, η σημαντικότητα του αγώνα και η πιθανότητα επίτευξης στόχου ως χαρακτηριστικά κατάστασης φαίνεται να ασκούν σημαντική επίδραση στη βίωση ψυχολογικής ροής. Έτσι, η ψυχολογική ροή θα εξεταστεί ως ψυχολογική συνθήκη που αποτελεί συνέπεια μιας σειράς προγενέστερων χαρακτηριστικών τα οποία αξιολογούνται και ερμηνεύονται υποκειμενικά από το ίδιο το άτομο. Η αγωνιστική εμπειρία και το επίπεδο του αθλητή επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την εμφάνιση ψυχολογικής ροής (Jackson, 1995). Σημαντικό ακόμα παράγοντα συνιστά η αυτοπεποίθηση λόγω του ότι επηρεάζει την εκτίμηση της ισορροπίας μεταξύ προκλήσεων και δεξιοτήτων (Catley & Duda, 1997; Jackson, 1995), όπως και η αυτοπεποίθηση επηρεάζει το επίπεδο του άγχους. Όταν ο αθλητής νιώθει άγχος, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί και να απολαύσει την εκτελούμενη δραστηριότητα, στοιχεία κρίσιμα για την εμφάνιση ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Roberts, 1992).

Πέραν της επίδρασης των χαρακτηριστικών παραγόντων της προσωπικότητας, οι Kimiecik και Stein (1992) μελέτησαν τα αποτελέσματα της αλληλεπίδρασης μεταξύ παραγόντων προσωπικότητας και κατάστασης (στη σχέση ροής συνοχής με άλλους παράγοντες). Εστίαση η οποία αποτέλεσε αντικείμενο ερευνητικού ενδιαφέροντος. Συγκεκριμένα, ο Singer (2000) διαπιστώνει την ανάγκη ενός σταθερού θεωρητικού υποβάθρου που να εμπλέκει τους παράγοντες που προτείνουν οι Kimiecik και Stein.

Ποιοτική και ποσοτική έρευνα έδειξε πως υπάρχει σχέση μεταξύ ροής και απόδοσης. Η ροή μπορεί να επηρεάσει τη γενική και την κορυφαία απόδοση (Jackson & Roberts, 1992; Privette, 1981b). Η σχέση μεταξύ ροής και απόδοσης συνιστά ερώτημα προς διερεύνηση στον αθλητισμό και προκειμένου να απαντηθεί απαιτείται η αξιολόγηση των ψυχολογικών παραμέτρων να είναι έγκυρη, αξιόπιστη και θεωρητικά τεκμηριωμένη. Για τον προσδιορισμό κατάλληλου ερευνητικού πλαισίου, η έννοια της εμπειρίας (κορυφαία εμπειρία, κορυφαία απόδοση, ροή), είναι κρίσιμη αφού αποτελεί παράγοντα προσδιορισμού σε αρκετές θεωρητικές προσεγγίσεις. Το βιωματικό κομμάτι μιας εμπειρίας συναρτάται από την ατομική αντίληψη, εκτίμηση, αξιολόγηση και συναισθηματική αντίδραση σε μια δεδομένη κατάσταση, όπου ανάλογη με την κατάσταση είναι η αντίδραση, δηλαδή, η εκδηλούμενη συμπεριφορά (Apter, 1982, 1989; Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Jackson, 1995, 1996; Kerr, Wilson, Bowling & Sheahan, 2005).

Η έρευνα αποτελεί μελέτη πεδίου (οικολογική προσέγγιση) ψυχολογικών φαινομένων που βιώνονται από αθλητές υψηλού επιπέδου, ομαδικού αθλήματος, σε αγωνιστικές συνθήκες. Για τους σκοπούς της έρευνας εξετάζονται σύγχρονες και θεωρητικά αποδεκτές προσεγγίσεις. Η έρευνα προσπαθεί να ερμηνεύσει το φαινόμενο της ψυχολογικής ροής σε ομαδικά αθλήματα και να εξετάσει τη συνδρομή της συνοχής στην εμφάνιση του φαινομένου αυτού, ακόμα εξετάζει τη δυνατότητα επαλήθευσης και επιβεβαίωσης των υποθέσεων μέσω της ανάλυσης των δεδομένων. Η έρευνα διεξάγεται στη βάση αποδεκτών ερμηνευτικών μοντέλων και έχει πεδίο εφαρμογής τον αγωνιστικό αθλητισμό.

1.1. Ορισμός προβλήματος

Ένας από τους σημαντικότερους λόγους για τους οποίους τα άτομα συμμετέχουν στον αθλητισμό είναι οι θετικά υποκειμενικές εμπειρίες που σχετίζονται με τέτοιου είδους δραστηριότητες. Αθλητές που απέδωσαν το καλύτερο δυνατό στους αγώνες που συμμετείχαν, χαρακτήρισαν αυτήν, την δυνάμει ανώτατη κατάσταση απόδοσης ως μια κατάσταση πλήρους απορρόφησης και συγκέντρωσης στο έργο, ως βιώμα εμπιστοσύνης και ελέγχου, καθώς το σώμα τους λειτουργεί δυναμικά και αυτόματα (Jackson, 1995, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Η μονοδιάστατη και μονοσήμαντη εξέταση μεταβλητών προδιάθεσης και υποκειμενικής κατάστασης, δεν επιτρέπει την εξαγωγή συμπερασμάτων και κατάλληλης ερμηνείας της πολυπλοκότητας και πολυσημίας της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Η πρακτική εφαρμογή αυτών των μεταβλητών, με σκοπό την υψηλότερη απόδοση των αθλητών και την αποφυγή αρνητικών συναισθηματικών και ψυχολογικών καταστάσεων, κρίνεται ως αρνητική ή θετική. Η μεμονωμένη εξέταση κάποιων χαρακτηριστικών δεν μπορεί να αναγνωρίσει τη δυναμική αλληλεπίδραση με άλλα χαρακτηριστικά του ατόμου και της κατάστασης, όπως μερικώς καταδεικνύεται από αποτελέσματα ερευνών.

Στην παρούσα μελέτη, τόσο η ψυχολογική ροή όσο και η συνοχή της ομάδας, εξετάστηκαν σε δυναμικό περιβάλλον ομάδων πετοσφαίρισης σάλας ανδρών και

γυναικών (Β' Εθνικής κατηγορίας ανδρών και Α2 Εθνικής κατηγορίας γυναικών) και αποτέλεσαν κεντρικές έννοιες της έρευνας.

Η ροή διακρίνεται από 9 χαρακτηριστικά, αποτελεί μια γνωστική και συναισθηματική μετα-κατάσταση και ερευνητικά εμφανίζεται ως ζητούμενο-προϋπόθεση για την υψηλή απόδοση του αθλητή. Η συνοχή ως δυναμικό φαινόμενο, διακρίνεται από 4 διαστάσεις και πρόκειται να παρακολουθήσει την πορεία δόμησης της ομάδας στη μέτρησή της. Η έρευνα υποστηρίζει ενδεικτικά την ύπαρξη ροής σε ομαδικά αθλήματα (Cosma, 1999; Jakson, 1995), ενώ προτείνεται πως η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας είναι σημαντική για την παραγωγή και διατήρηση της ροής (Cerin, 2003).

Τα ομαδικά αθλήματα παρουσιάζουν ποικίλες ιδιαιτερότητες και ιδιομορφίες σε σύγκριση με τα ατομικά. Το μέγεθος της ομάδας, το αγωνιστικό επίπεδο, οι κάθε είδους αλληλεπιδράσεις και σχέσεις μεταξύ των μελών, καθιστούν τη μελέτη οιοδήποτε ψυχολογικού φαινομένου ως μια τεράστια πρόκληση. Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της ομάδας ενισχύονται από τη συνοχή και συμβάλλουν στην επιτυχία, όταν αυτή καλλιεργείται στο πλαίσιο της προπονητικής διαδικασίας (Carron, Bray, & Eys, 2002).

Σκοπό της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ συνοχής (συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή) και της ψυχολογικής ροής. Η ψυχολογική ροή περιγράφεται από: (α) ισορροπία πρόκλησης δεξιοτήτων (challenge - skills balance), (β) ταύτιση ενέργειας - επίγνωσης (action - awareness merging), (γ) αίσθηση ελέγχου (sense of control), (δ) συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο (concentration on task at hand), (ε) σαφής ανατροφοδότηση (unambiguous feedback), (στ) σαφείς στόχους (clear goals), (ζ) απώλεια αυτοσυνειδητότητας (loss of self-consciousness), (η) μετασηματισμός του χρόνου (transformation of time) και (θ) αυτοτελής εμπειρία (autotelic experience) καθώς και τη συνολική ροή κατάστασης. Επιμέρους σκοπό της παρούσας έρευνας αποτέλεσε ο προσδιορισμός της σχέσης της ροής και της συνοχής με την αγωνιστική απόδοση των ομάδων, την αντιλαμβανόμενη επάρκεια, την αυτοαποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση των αθλητών.

1.2. Σημαντικότητα της έρευνας

Η σημασία της έρευνας έγκειται στα εξής: (α) στην έλλειψη αντίστοιχων παρελθουσών προσπαθειών με έρευνα σε ομαδικά αθλήματα στον ελληνικό πληθυσμό, (β) στην εφαρμογή του θεωρητικού μοντέλου της ροής των Kimiecick και Stein μόνο σε αθλητές ατομικών αθλημάτων, (γ) ενδεχομένως εγείρει έναυσμα θεωρητικής βάσης για τον εμπλουτισμό ή αναθεώρηση προπονητικών προγραμμάτων για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών.

Τα πορίσματα της έρευνας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από προπονητές ως: (α) πηγή πληροφόρησης και (β) ως εργαλείο βελτίωσης σχέσεων μεταξύ αθλητών και αγωνιστικής απόδοσής τους. Επιπλέον, στην παρούσα έρευνα, εγείρεται ζήτημα θεωρητικής εξομίωσης του μοντέλου ψυχολογικής ροής των Kimiecick και Stein (1992) και σημασίας της ανάπτυξης της συνοχής και της ψυχολογικής ροής σε αγωνιστικά ή άλλα ομαδικά περιβάλλοντα.

Είναι απαραίτητο να σημειωθεί πως, στόχο της έρευνας, δεν αποτέλεσε η κατάδειξη σαφούς αιτιώδους σχέσης (αιτίου- αποτελέσματος), αφού η έννοια της αιτιότητας απορρίπτεται σε συμπεριφορικές απόπειρες. Τα φαινόμενα της ροής και της συνοχής της ομάδας είναι δυναμικά και ως τέτοια μελετήθηκαν, με έμφαση στη «δομή και την αίσθηση της εμπειρίας του φαινομένου για τους ανθρώπους» (Pates, Oliver, & Maynard, 2001).

1.3. Μεταβλητές της έρευνας

Οι Kimiecik και Stein (1992), υποστηρίζαν τη σημασία εξέτασης συγκεκριμένων ατομικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης και κατάστασης, που αλληλεπιδρούν με τα χαρακτηριστικά της αθλητικής κατάστασης για να καθοριστεί αν ο αθλητής φτάσει σε ψυχολογική ροή. Με βάση χαρακτηριστικά που φάνηκε να διευκολύνουν, διασπούν ή παρεμποδίζουν την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής (Jackson, 1992b, 1995, 1996), υπήρξαν κάποια ικανά να ασκήσουν άμεση επίδραση.

Πίνακας 1.1. Μεταβλητές της έρευνας

Ανεξάρτητες μεταβλητές		Εξαρτημένες μεταβλητές
<u>Ατομικά χαρακτηριστικά</u>	<u>Μεταβλητές κατάστασης</u>	<p>Ψυχολογική ροή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προκλητική δραστηριότητα • Ταύτιση ενέργειας επίδοσης • Σαφείς στόχοι • Άμεση ανατροφοδότηση • Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο • Αίσθηση ελέγχου • Απώλεια αυτοσυνειδητότητας • Μετασχηματισμός χρόνου • Αυτοτελής εμπειρία
Φύλο	Δυσκολία αγώνα	
Ηλικία	Σημασία αγώνα	
Κατηγορία		
Εμπειρία		
<u>Ψυχολογικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης</u>	<u>Ψυχολογικά χαρακτηριστικά κατάστασης</u>	<p>Απόδοση</p>
Άγχος προδιάθεσης	<p>Αγωνιστική κατάσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γνωστικό άγχος • Σωματικό άγχος • Αυτοπεποίθηση 	
Προσανατολισμός στόχων	<p>Συνοχή</p> <ul style="list-style-type: none"> • κοινωνική • έργου 	<p>Ικανοποίηση</p>
Αυτοπεποίθηση		
Συναισθήματα ως μέλη της ομάδας	Ομαδική αυτοαποτελεσματικότητα	
Ψυχολογικό όφελος κόστος		
Αντιλαμβανόμενη επάρκεια	Προσδοκίες	

Η ψυχολογική ροή είναι χαρακτηριστικό κατάστασης και όχι προδιάθεσης, έχει μικρή διάρκεια και εξαρτάται από την αλληλεπίδραση των χαρακτηριστικών του ατόμου και της κατάστασης που αυτό βρίσκεται. Το άτομο σε σύντομο χρονικό διάστημα μπορεί να βρεθεί ή όχι σε ροή, ανάλογα με το πώς εκτιμά την κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Ο αθλητής που είναι πλήρως συγκεντρωμένος στο επιτελούμενο έργο είναι προσανατολισμένος από πριν στην εκτέλεση, εκτιμά πως μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της κατάστασης και δεν αισθάνεται άγχος. Ο αθλητής που αισθάνεται απώλεια αυτοσυνειδητότητας δύναται να χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης και προσανατολισμού στο έργο και χαμηλά επίπεδα άγχους. Το άγχος, η αυτοπεποίθηση, η αγωνιστικότητα και η ικανότητα, αποτελούν προϋπάρχοντα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής και όχι συνέπειες (Jackson, 1992, 1995, 1996). Δίνεται έτσι η δυνατότητα να εξεταστεί η ροή ως ψυχολογική συνθήκη, συνέπεια μιας σειράς προγενέστερων χαρακτηριστικών, τα οποία ερμηνεύονται και αξιολογούνται υποκειμενικά. Η ψυχολογική ροή αποτελεί χαρακτηριστικό κατάστασης, έχει μικρή διάρκεια, εξαρτάται από την αλληλεπίδραση των χαρακτηριστικών του ατόμου και της κατάστασης που αυτό βρίσκεται. Οι απαιτήσεις και η δυσκολία του αγώνα μπορούν να αλλάξουν τόσο λόγω προσωπικών όσο και περιβαλλοντικών παραγόντων. Ο προσανατολισμός του αθλητή στο έργο μπορεί να αλλάξει από το εγώ στο έργο και αντίθετα, η αυτοπεποίθηση, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα και το άγχος ενδεχομένως να αυξομειωθούν ως αποτέλεσμα, τόσο της ικανότητας του αντιπάλου, όσο και της ψυχολογικής και φυσικής προετοιμασίας του αθλητή. Θα πρέπει μια σειρά από χαρακτηριστικά που βρίσκονται σε ιδανικό επίπεδο (άγχος, αυτοπεποίθηση, αγωνιστική εμπειρία, προσανατολισμός, κ.ά.), τα οποία σε διαφορετικό βαθμό και με έτερο τρόπο να συμβάλλουν στην εμφάνιση ή μη των χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ροής. Ως χαρακτηριστικά κατάστασης, η εμπειρία και το επίπεδο του αθλητή, η αυτοπεποίθηση, το άγχος, ο αγωνιστικός προσανατολισμός, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα και η σημαντικότητα του αγώνα, φαίνεται να ασκούν σημαντική επίδραση για την εξέταση των χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ροής. Η αγωνιστική εμπειρία και το επίπεδο του αθλητή επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την εμφάνιση ψυχολογικής ροής, επειδή ο αθλητής μπορεί να συγκεντρωθεί στα σημαντικά στοιχεία της δεξιότητας που εκτελεί, γεγονός που τον οδηγεί σε υψηλή απόδοση και θετικά συναισθήματα (Jackson, 1992b, 1995). Κάποιοι ερευνητές σημειώνουν πως σημαντικότερο παράγοντα αποτελεί η αυτοπεποίθηση (Catley & Duda, 1997; Jackson, 1992b, 1995; Stein et al., 1995) και αυτό γιατί η αυτοπεποίθηση ασκεί άμεση επίδραση στην ισορροπία μεταξύ προκλήσεων και δεξιοτήτων. Ακόμα, επηρεάζει τον παράγοντα του άγχους (Jackson, 1992a,b, 1999; Jackson & Roberts, 1992). Ο προσανατολισμός του αθλητή στον στόχο, επηρεάζει την εμφάνιση ιδανικής ψυχολογικής κατάστασης. Οι αθλητές που είναι προσανατολισμένοι στο έργο εκδηλώνουν υψηλότερα κίνητρα, είναι περισσότερο συγκεντρωμένοι στη δεξιότητα, αποφεύγουν διατομικές συγκρίσεις, αισθάνονται να ελέγχουν την κατάσταση (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989; Duda, 1988, 1992; Privette, 1983; Stein et al., 1995). Η συνοχή αποτελεί μια «δυναμική διαδικασία που αντικατοπτρίζει το δέσιμο των μελών μιας ομάδας να παραμείνουν ενωμένα και να συνεχίσουν υπό την σκέπη κοινού στόχου και διατηρώντας την ικανοποίηση

των μελών (Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998, p. 213). Η ομαδική συνοχή στις 2 διαστάσεις της: συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή σχετίζεται τόσο με την ομαδική αυτοαποτελεσματικότητα, όσο και με την αγωνιστική απόδοση (Carron, 1985; Carron et al., 2002; Mayers et al., 2004b, Paraskeyich et al., 1999).

1.4. Ερευνητικές υποθέσεις

Με βάση τα αποτελέσματα ερευνών, την υπάρχουσα θεωρία και τους σκοπούς της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής, αρχικά διατυπώθηκαν οι ακόλουθες υποθέσεις:

1. Η παραγοντική δομή και η εσωτερική συνέπεια των ερωτηματολογίων είναι ψυχομετρικά αποδεκτές στην εφαρμογή τους σε περιβάλλον ομάδας.
2. Συνολικά η συνοχή και η ροή κατάστασης αναμένεται να παρουσιάσει σημαντική συσχέτιση με την αθλητική απόδοση.
3. Η αγωνιστική απόδοση και το επίπεδο συναγωνισμού, αναμένεται πως θα επηρεάσουν τον βαθμό συσχέτισης ροής-συνοχής.
4. Συνολικά η συνοχή και η ροή κατάστασης αναμένεται να παρουσιάσουν σημαντική συσχέτιση με την αθλητική απόδοση.
5. Το επίπεδο αυτοπεποίθησης και η αντίληψη της αγωνιστικής ικανότητας αναμένεται να επηρεάσουν τη δημιουργία ροής.
6. Η πεποίθηση για την ομαδική αποτελεσματικότητα αναμένεται να παρουσιάσει θετική συσχέτιση με την ομαδική απόδοση.
7. Η συνοχή στις 4 διαστάσεις της αναμένεται να εμφανίσει θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση των αθλητών.
8. Τόσο η συνοχή έργου όσο και η κοινωνική συνοχή αναμένεται να παρουσιάσουν θετική συσχέτιση με την κατάσταση ροής και για τα δύο φύλα.

1.5. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Οι οριοθετήσεις:

- α) Το δείγμα αποτέλεσαν άνδρες αθλητές και γυναίκες αθλήτριες που αγωνίζονται στην Α2 και στη Β Εθνική κατηγορία του Ελληνικού Πρωταθλήματος Πετοσφαίρισης σάλας. Εξαιρέθηκαν οι ξένοι αθλητές όπου υπήρξαν.
- β) Εξετάστηκαν 15 ομάδες, 7 και 8 για τις 2 υπό εξέταση εθνικές κατηγορίες.
- γ) Κρίθηκε επιθυμητή η σταθερότητα σε ό,τι αφορούσε στην αλλαγή σύστασης της ομάδας (αλλαγή προπονητή, νέα μέλη, αλλαγή διοίκησης).

Οι περιορισμοί:

Η διαδικασία μέτρησης φαινομένων όπως η ροή και η συνοχή αποτελεί πρόκληση, εξαιτίας της φύσης τους, που είναι περίπλοκη και με υποκειμενικό χαρακτήρα εμπειρίας. Κατά τον Csikszentmihalyi (1975) η μέτρηση της ροής εγείρει δυσκολίες, αφού οιοδήποτε όργανο μέτρησης απλώς αντανακλά μια δήλωση για μια κατάσταση. Επιπλέον, η ροή ποικίλει με βάση την ένταση και τη συχνότητα που εμφανίζεται. Οι αθλητές προκειμένου να μεταδώσουν την εμπειρία τους για τη βίωση ροής, χρειάζεται να έχουν μνημονικές και γνωστικές

ικανότητες και έλεγχο, ώστε να περιγράψουν την ένταση της εμπειρίας της ροής για ένα παρελθοντικό γεγονός συγκεκριμένης χρονικής περιόδου.

Ένα δεύτερο περιοριστικό παράγοντα, εκτός από τη φύση του φαινομένου της ροής, συνιστά η ίδια η εφαρμογή της έρευνας στο γήπεδο, στο περιβάλλον, δηλαδή, της ομάδας. Ο χρόνος της προπόνησης σε αντιδιαστολή με τη διάρκεια ενός αγώνα πετοσφαίρισης, η διαφορά στην εσωτερική ανατροφοδότηση του αθλητή μεταξύ της σωστής ενέργειάς του και του λάθους του κατά την προπόνηση και τον αγώνα, ενισχύουν τα συμπεράσματα των Grove και Lewis (1996) σχετικά με τη διάρκεια προπονητικού ή αγωνιστικού χρόνου-45 λεπτά, που θεωρείται αρκετός για να εμφανιστεί ροή, καθώς και τη δυσκολία του έργου σε σχέση με τον χρόνο διεξαγωγής του.

Στην παρούσα έρευνα λήφθησαν υπόψη και ερμηνεύτηκαν, εν μέρει, τα αποτελέσματα αλληλεπίδρασης των παραγόντων προσωπικότητας και περιβάλλοντος. Η διεξαγωγή της έρευνας, η διερεύνηση του σκοπού και η εξέταση των υποθέσεων διέπονται από τους ακόλουθους περιορισμούς:

- (α) Οι κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση μεταβλητών έρευνας είναι αυτοσχέδιες.
- (β) Τα στάδια σχηματισμού της ομάδας προσδιορίστηκαν από χρονολογικά κριτήρια που εγείρει ο σχηματισμός της ομάδας σχετικά με την ανάπτυξη της συνοχής.

1.6. Ορολογία – λειτουργικοί ορισμοί έρευνας.

Αθλητική ικανοποίηση (sport satisfaction): Μια θετική κατάσταση διάθεσης που προκύπτει από μια σύνθετη αξιολόγηση δομών, διαδικασιών, και αγωνιστικών αποτελεσμάτων (απόδοσης και βαθμολογίας), τα σχετικά με την αθλητική εμπειρία Chelladurai και Riemer (1997). Η προσωπική, ατομική εκτίμηση των πραγματικών επιτευγμάτων (απόδοση) κάθε αθλητή που συνεχώς συγκρίνεται με την υποκειμενική κατασκευή που αναφέρεται σε αυτά (James, 1992).

Αντιλαμβανόμενη ικανότητα (perceived competence): Υποκειμενική αξιολόγηση του ατόμου ως προς την ικανότητα ή τη δεξιότητά του να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα σε έναν αγώνα (Nicholls, 1989).

Κατάσταση (state): Αναφέρεται σε μια ορισμένη χρονική στιγμή και στο πώς ένα άτομο αισθάνεται κατά τη διάρκειά της. Επηρεάζεται από την προδιάθεση του ατόμου (Baumeister, 1991; Baumeister & Ticer, 1988).

Κορυφαία απόδοση (peak performance): Είναι η κατάσταση κατά την οποία το άτομο εμφανίζει απόδοση πάνω από φυσιολογικά επίπεδα, στο μέγιστο των ικανοτήτων του ατόμου, απόδοση που συνδυάζεται με χαρακτηριστικά που διακρίνουν την κορυφαία απόδοση (Privette & Baundrick, 1991).

Κορυφαία εμπειρία (peak experience): Είναι η κατάσταση κατά την οποία η ποιότητα της αντιλαμβανόμενης είναι θετική, ιδανική και διακρίνεται από εστίαση στα στοιχεία της κίνησης, εστίαση στο παρόν, εσωτερική παρακίνηση, ευχάριστα συναισθήματα, αίσθημα μοναδικότητας και αρμονία, έλεγχο των κινήσεων και σαφή πληροφόρηση για την εκτέλεση. Σημαντική προϋπόθεση, η

άριστη γνώση των απαιτήσεων και τεχνικών χαρακτηριστικών της δραστηριότητας (Privette & Baundrick, 1991).

Συνοχή (cohesion): Πρόκειται για δυναμική διαδικασία που αναφέρεται στην τάση των μελών της ομάδας να παραμένουν ενωμένα στην επιδίωξη των στόχων τους. Διακρίνεται σε συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή και αποτελείται από 4 διαστάσεις- Ατομική έλξη στο έργο, ατομική έλξη στην κοινωνικότητα, ομαδική ολοκλήρωση έργου, ομαδική κοινωνική ολοκλήρωση (Carron, 1985).

Υποκειμενική εκτίμηση(subjective estimation): Αναφέρεται στη διαδικασία αξιολόγησης της προσπάθειας από το άτομο, καθώς και των συνεπειών ή των οφελών που θα έχει το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα (Lazarus & Folkman, 1984).

Ψυχολογική ροή (flow): Θετική συναισθηματική κατάσταση του ατόμου ως αποτέλεσμα της ισορροπίας, πάνω από το μέσο επίπεδο του ατόμου, των δεξιοτήτων του και των προκλήσεων της δραστηριότητας. Διακρίνεται από υψηλή συγκέντρωση προσοχής, σαφείς στόχους, εσωτερικά κίνητρα, ευχαρίστηση, ικανοποίηση, έλεγχο συναισθημάτων και απορρόφηση από την εκτελούμενη δραστηριότητα. Διαφέρει από την κορυφαία εμπειρία από το γεγονός ότι είναι πιο αυθόρμητη (Csikszentmihalyi, 1982, 1988).

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Θεωρητικοί προσδιορισμοί: κορυφαία εμπειρία και κορυφαία απόδοση

Η θεωρία αλληλεπίδρασης της προσωπικότητας και η αλληλεπιδραστική φύση της συμπεριφοράς αποτελούν βάση για το θεωρητικό υπόβαθρο που επελέγη για την παρούσα μελέτη. Η υποκειμενική εκτίμηση της κατάστασης και η συνεπαγόμενη σημασία αυτής, κρίνονται σημαντικές (Eilser, 1998). Ο διαχωρισμός μεταξύ προδιάθεσης και κατάστασης, πρόκειται να επηρεάσει την έκβαση των αποτελεσμάτων και τη συζήτηση μελλοντικά και είναι σημαντικός για τη διατύπωση των υποθέσεων.

«Η εμπειρία είναι περισσότερο περιεκτική από τη συμπεριφορά και λιγότερο περιεκτική από την προσωπικότητα» (Privette 1991b; Jackson, 1992).

Η περιορισμένη εξέταση της εμπειρίας έναντι της συμπεριφοράς οφείλεται στην αντίληψη πως ό,τι κάνουν οι άνθρωποι είναι σημαντικότερο από ό,τι αισθάνονται (Csikszentmihalyi, 1990). Τα υποκειμενικά συναισθήματα αποτελούν αξιόπιστη μέτρηση της συγκεκριμένης κατάστασης του ατόμου (Csikszentmihalyi, 1990). Η ψυχαναλυτική θεωρία «δεν μας παρέχει μια θεωρία ανώτερης ζωής ή μιας πνευματικής ζωής, στην οποία η ζωή θα έπρεπε να οδηγηθεί» (Maslow, 1964; σελ 7; Σταύρου, 2000). Ο Maslow (1964, 1968) ως εκφραστής της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, ενδιαφέρθηκε περισσότερο για την πλευρά της ανθρώπινης συμπεριφοράς, τη σχετική με την ώθηση για ανάπτυξη και την πραγματοποίηση των δυνατοτήτων του ατόμου. Κατά αυτόν τον τρόπο εξέτασε άτομα που έφτασαν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους (αυτοπράγμωνες-self-actualizers). Βασικό χαρακτηριστικό της αυτοπραγμάτωσης είναι η τάση του ατόμου για επίτευξη, η βίωση συγκεκριμένου τύπου εμπειρίας – κορυφαία εμπειρία (peak experience), αποβλέποντας στην κορυφαία απόδοση (peak performance). Αυτές οι έννοιες υποστηρίχθηκαν από τα εννοιολογικά μοντέλα (Privette & Baundrick, 1991), τα οποία όμως δεν χρίζουν εφαρμογής στον αθλητισμό.

Ο Maslow, αποσκοπώντας στην ερμηνεία των κινήτρων, της προσωπικότητας και της εμπειρίας, υποστηρίζει μια σχετικά πρόσφατη θεωρία, αυτήν της κορυφαίας εμπειρίας. Τα χαρακτηριστικά της κορυφαίας εμπειρίας, όπως καταγράφηκαν από τον Maslow (1968), είναι τα ακόλουθα: (α) η εμπειρία ή το αντικείμενο της αντιμετωπίζεται ως μια ενότητα. Η κορυφαία εμπειρία είναι γεγονός, το οποίο ενέχει τη δική του εσωτερική αξία, αποτελεί αυτοσκοπό και όχι μέσο που θα οδηγήσει το άτομο σε κάτι άλλο, (β) το άτομο διακρίνεται από υψηλή συγκέντρωση, ολοκληρωτική απορρόφηση από την εκτελούμενη δραστηριότητα ή εμπειρία, (γ) οι αντιλήψεις είναι πλουσιότερες πιο ευρείς και ποικίλες, πάνω από τα ανθρώπινα όρια (ego-transcending), χωρίς εγωιστικά στοιχεία (egoless), (δ) βίωση συναισθημάτων όπως απώλεια αντικειμενικής αίσθησης χρόνου και χώρου. Βιώνεται ως αιώνια, απεριόριστη και αδιάστατη (spaceless), (ε) οι γνωστικές λειτουργίες είναι περισσότερο παθητικές παρά ενεργητικές, (στ) το άτομο έχει αίσθηση ενότητας με το περιβάλλον, (ζ) πλήρης, αν και στιγμιαία, απουσία φόβου, άγχους, απογοήτευση, (η) η αντίληψη της κορυφαίας στιγμής είναι μοναδική και δεν μπορεί να ταξινομηθεί. Τρία κοινά

χαρακτηριστικά βρέθηκαν από τους Ravizza (1984) και Maslow (1964): (1) η εστιασμένη ενημερότητα (focused awareness), (2) η αίσθηση ολοκληρωτικού ελέγχου του εαυτού και του περιβάλλοντος (complete control of self and environment) και (3) η υπέρβαση του εαυτού (transcendence of self).

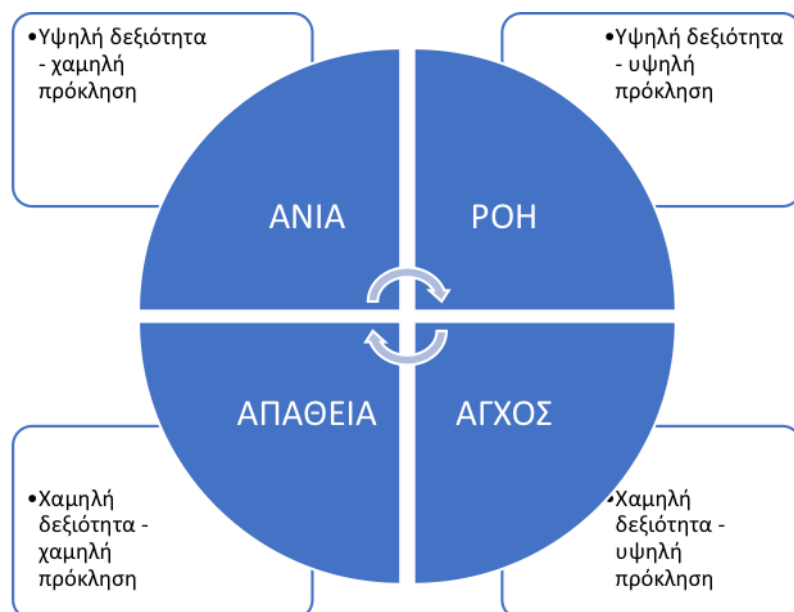
Τα σημεία που διακρίνουν την κορυφαία εμπειρία, σύμφωνα με τους Privette και Baundrick (1991), είναι: η εκπλήρωση (fulfillment), η σημαντικότητα (significance) και η πνευματικότητα (spirituality). Όπως υποστηρίζει ο Ravizza (1984), η κορυφαία εμπειρία είναι σημαντικής προσωπικής αξίας για τον αθλητή και η πρακτική της σημασία έγκειται στο ενδεχόμενο που έχει αυτή να οδηγήσει σε αναβάθμιση της απόδοσης του αθλητή.

Η κορυφαία απόδοση αποτελεί κατάσταση ανώτερης λειτουργίας που χαρακτηρίζει την ιδανική απόδοση στον αθλητισμό και έχει ως αποτέλεσμα υψηλές επιδόσεις (Jackson & Roberts, 1992). Κατά την κορυφαία απόδοση είναι κρίσιμο το επίπεδο λειτουργίας του ατόμου και όχι ο τύπος ή η μορφή της λειτουργίας (Privette, 1981; Privette & Bundrick, 1991). Η κορυφαία απόδοση μπορεί να συμβεί σε διαφορετικές δραστηριότητες- άσκηση, πνευματική δράση, δημιουργική έκφραση, διατομική αλληλεπίδραση (Privette & Bundrick, 1991) και ως αντίδραση σε ερεθίσματα placebo (Privette, 1983).

Η κορυφαία απόδοση διακρίνεται από 5 χαρακτηριστικά: (α) υψηλό επίπεδο απόδοσης, (β) σαφείς στόχους, (γ) αυθορμητισμό, (δ) έκφραση του εαυτού, (ε) αρχική ευχαρίστηση με τη δεξιότητα – έργο, ενώ σημαντικό χαρακτηριστικό αποτελεί η απουσία συνείδησης (Privette, 1981, 1983). Σε αυτά τα χαρακτηριστικά προστίθενται 6 στοιχεία: η πληρότητα, η προσωρινότητα, η επίγνωση της δύναμης και της αδυναμίας μιας σαφούς περιγραφής, οι overwhelmed αισθήσεις και η μη κοινωνικότητα (Privette & Bundrick, 1987). Σύμφωνα με άλλους ερευνητές, τα χαρακτηριστικά της κορυφαίας απόδοσης είναι τα εξής: η φυσιολογική και συναισθηματική ηρεμία, η αυτοπεποίθηση, η αισιοδοξία, η ενεργοποίηση, η αίσθηση του «προστατευτικού καλύμματος» (Garfield & Bennett, 1984).

2.2. Ψυχολογική ροή στον αθλητισμό

Μια από τις βασικές θεωρίες που αποσκοπεί στην εξέταση των κινήτρων, της προσωπικότητας και της υποκειμενικής εμπειρίας, είναι αυτή της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1990). Σύμφωνα με το ορθογώνιο μοντέλο ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988), εμφανίζονται 4 συναισθηματικές καταστάσεις από το συνδυασμό της έντασης της πρόκλησης της δεξιότητας που πρόκειται να εκτελεστεί. Αυτές είναι: η ανία, η ροή, το άγχος και η απάθεια.



Σχήμα 2.1. Ορθογώνιο μοντέλο ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)

Η ψυχολογική ροή είναι πιθανότερο να συμβεί, όταν το άτομο συμμετέχει σε δομημένες δραστηριότητες, όπως ο αθλητισμός και η εργασία (Σταύρου, 2000). Οι λόγοι είναι ότι η σταθερότητα του περιβάλλοντος, οι σαφείς απαιτήσεις και η σαφής ανατροφοδότηση, συντελούν στην εμφάνιση ροής (Kiemick & Stein, 1992).

Οι παράγοντες που διευκολύνουν την εμφάνιση ψυχολογικής ροής σύμφωνα με την Jackson (1982) είναι: (α) το ιδανικό επίπεδο διέγερσης πριν τον αγώνα, (β) η προ-αγωνιστική και αγωνιστική στρατηγική και προετοιμασία, (γ) η ιδανική φυσική προετοιμασία και ετοιμότητα, (δ) οι ιδανικές περιβαλλοντικές συνθήκες, (ε) η ανατροφοδότηση, (στ) η συγκέντρωση προσοχής, (ζ) η αυτοπεποίθηση και θετική στάση, (η) η θετική αλληλεπίδραση στην ομάδα, (θ) η εμπειρία. Εκτός από τους ανωτέρω παράγοντες, άλλοι παράγοντες που φαίνεται να συνιστούν κρίσιμο παράγοντα για τη βίωση ψυχολογικής ροής είναι τα εσωτερικά κίνητρα. Η εσωτερική διάθεση του ατόμου για εμφάνιση ικανότητας (competence) και αυτοπροσδιορισμό (self-determination), παρακινώντας μια διαδικασία αναζήτησης και προσπάθειας κατάκτησης ενδιαφέροντα και προκλητικού στόχου (Deci & Ryan, 1985). Οι παράγοντες που διασπούν ή μειώνουν τη ροή είναι: (α) τα λάθη και τα προβλήματα απόδοσης, (β) η αμφισβήτηση ή πίεση του εαυτού, (γ) τα προβλήματα στην αλληλεπίδραση της ομάδας, (δ) η απουσία κινήτρων απόδοσης, (ε) η απουσία αυτοπεποίθησης, (στ) η αρνητική στάση. Η βίωση μιας εμπειρίας ή η αντίδραση σε μια κατάσταση εξαρτάται από το πώς κάποιος εκτιμά, αξιολογεί και αντιδρά συναισθηματικά σε μια δεδομένη κατάσταση (Apter, 1982, 1989; Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, Jackson, 1992, 1996, Kerr, 2005).

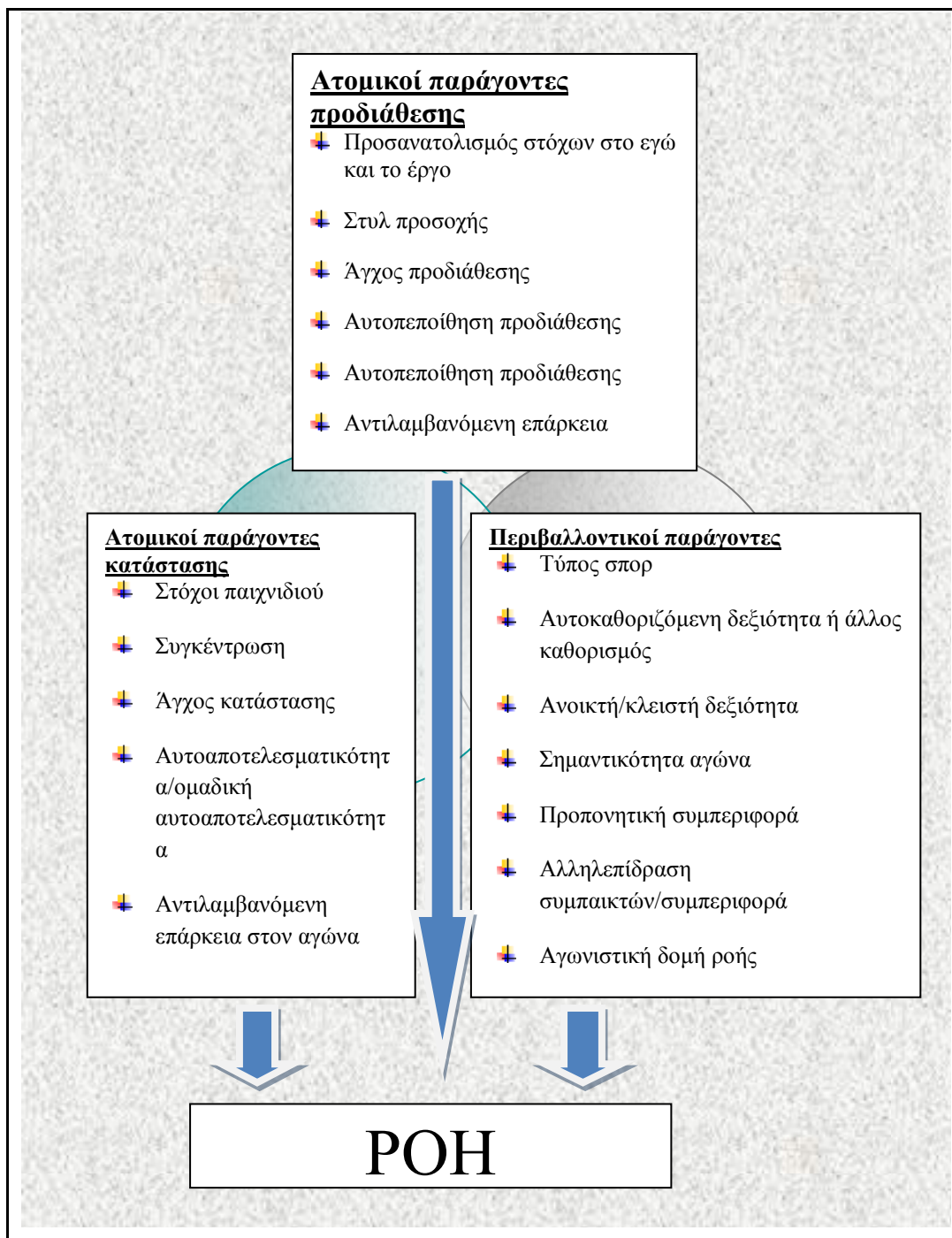
Αρχικά, η Jackson (1992) παρουσίασε ποιοτικά ευρήματα στην εμπειρία βίωσης κατάστασης ροής σε μεμονωμένες περιπτώσεις αθλητών υψηλού επιπέδου διαφορετικών ομαδικών και ατομικών αθλημάτων. Αν και υπήρχαν

διαφορές στη ροή μεταξύ διαφορετικών σπορ, η έρευνα έδειξε πως η ροή βιώνεται με παρόμοιο τρόπο (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Σε συνεντεύξεις αθλητών υψηλού επιπέδου από ατομικά και ομαδικά αθλήματα, η Jackson (1992, 1995) βρήκε ένα σύνολο από ατομικούς και παράγοντες κατάστασης που διευκόλυναν, εμπόδιζαν ή διασπούσαν την εμφάνιση ροής σε αγωνιστικές συνθήκες. Συμπληρωματικά σε αυτά τα ποιοτικά ευρήματα, ο Russel (2001) βρήκε πως παρόμοιοι παράγοντες ατομικοί και κατάστασης επηρεάζουν τη ροή αθλητών κολλεγίου, μελών ομάδας ή αθλητών ατομικών αθλημάτων. Από συνεντεύξεις σε αθλήτριες τένις υψηλού επιπέδου σχετικά με την εμπειρία τους στο βίωμα ροής, η Young (2001) βρήκε, όπως η Jackson (1995) και ο Russel (2001), πως κάποιοι παράγοντες υπήρξαν από κοινού να συμμετέχουν στην εμφάνιση ροής και κάποιοι επιπλέον διαφορετικοί στην έρευνα της Young σε αθλητές τένις.

2.2.1. Μοντέλο ροής στα σπορ

Οι Kimiecik και Stein (1992), επηρεασμένοι από τη δουλειά της Jackson και του Csikszentmihalyi, λαμβάνοντας υπόψη τα μεθοδολογικά κενά, τη θεωρητική πραγματικότητα και την αλληλεπίδραση παραγόντων της προσωπικότητας με περιβαλλοντικούς, προτείνουν ένα πρότυπο θεωρητικό μοντέλο. Στο μοντέλο αυτό συνδυάζεται η επίδραση παραγόντων κατάστασης (state) και οι προδιαθεσιακοί (trait) παράγοντες του ατόμου για να υπογραμμιστεί η εμπειρία βίωσης ροής.

Εισάγοντας το νέο μοντέλο οι ερευνητές πρότειναν ως προδιαθεσιακούς παράγοντες προσωπικότητας την αυτοπεποίθηση προδιάθεσης, το άγχος προδιάθεσης, το αντιληπτικό στυλ, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα και τον προσανατολισμό στόχων. Σε αναλογία με τους παράγοντες προδιάθεσης παρουσίασαν πως οι προσωπικοί παράγοντες κατάστασης που σχετίζονται με τη ροή περιλαμβάνουν την αυτο-αποτελεσματικότητα, το άγχος κατάστασης, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα για τον αγώνα, την συγκέντρωση, τους στόχους του παιχνιδιού. Το μοντέλο προτείνει πως τα χαρακτηριστικά κατάστασης που περιλαμβάνουν τον τύπο του σπορ, δομή ανταγωνισμού για την εμφάνιση ροής, σημαντικότητα αγώνα, ικανότητα αντιπάλου, και συμπεριφορά προπονητή, επηρεάζει την εμπειρία της ροής. Επιπλέον, τα χαρακτηριστικά του σπορ διαχωρίζονται περαιτέρω σε: ατομικά και ομαδικά σπορ, ανοικτές και κλειστές δεξιότητες, εσωτερικά παρακινούμενα (self-paced) και εξωτερικά παρακινούμενα σπορ (externally-paced). Με αυτόν τον τρόπο και βασιζόμενοι στη θεωρία της ψυχολογικής ροής οι Kimiecik και Stein (1992), πρότειναν το μοντέλο επίτευξης ροής παραγόντων ατομικών και παραγόντων κατάστασης που ακολουθεί:



Σχήμα 2.2. Μοντέλο επίτευξης ροής ατομικών παραγόντων και παραγόντων κατάστασης (Kimięcik & Stein, 1992)

2.2.2. Ροή και απόδοση στα σπορ

Η κορυφαία απόδοση αποτελεί κατάσταση ανώτερης λειτουργίας που χαρακτηρίζει την ιδανική απόδοση στον αθλητισμό και έχει ως αποτέλεσμα υψηλές επιδόσεις (Jackson & Roberts, 1992). Κατά την κορυφαία απόδοση είναι κρίσιμο το επίπεδο λειτουργίας του ατόμου και όχι ο τύπος ή η μορφή της λειτουργίας (Privette, 1981, 1983; Privette & Bundrick, 1991). Η κορυφαία απόδοση μπορεί να συμβεί σε διαφορετικές δραστηριότητες- άσκηση, πνευματική δράση, δημιουργική έκφραση, διατομική αλληλεπίδραση (Privette & Bundrick, 1991) και ως αντίδραση σε ερεθίσματα placebo (Privette, 1983).

Η κορυφαία απόδοση διακρίνεται από 5 χαρακτηριστικά: (α) υψηλό επίπεδο απόδοσης, (β) σαφείς στόχους, (γ) αυθορμητισμό, (δ) έκφραση του εαυτού, (ε) αρχική ευχαρίστηση με τη δεξιότητα – έργο, ενώ σημαντικό χαρακτηριστικό αποτελεί η απουσία συνείδησης (Privette, 1981, 1983).

Οι παράγοντες που διευκολύνουν την εμφάνιση ψυχολογικής ροής σύμφωνα με την Jackson (1982) είναι: (α) το ιδανικό επίπεδο διέγερσης πριν τον αγώνα, (β) η προ-αγωνιστική και αγωνιστική στρατηγική και προετοιμασία, (γ) η ιδανική φυσική προετοιμασία και ετοιμότητα, (δ) οι ιδανικές περιβαλλοντικές συνθήκες, (ε) η ανατροφοδότηση, (στ) η συγκέντρωση προσοχής, (ζ) η αυτοπεποίθηση και θετική στάση, (η) η θετική αλληλεπίδραση στην ομάδα, (θ) η εμπειρία. Εκτός από τους ανωτέρω παράγοντες, άλλοι παράγοντες που φαίνεται να συνιστούν κρίσιμο παράγοντα για τη βίωση ψυχολογικής ροής είναι τα εσωτερικά κίνητρα.

Εξαιρετικά λεπτό και ενδιαφέρον σημείο σε ό,τι αφορά την ανάπτυξη της ψυχολογικής ροής, αποτελούν τα κοινά χαρακτηριστικά, κορυφαίας απόδοσης και ροής. Αυτά είναι:

- (1) Απορρόφηση – absorption (Murphy, 1977; Ravizza, 1984; Williams, 1986).
- (2) Αδιαφορία – detachment (Murphy & White, 1978).
- (3) Κενότητα – emptiness (Murphy & White, 1978).
- (4) Έκσταση – ecstasy (Privette, 1981, 1984).
- (5) Υψηλή ενέργεια – high energy (Ravizza, 1984).
- (6) Μεταβαλλόμενη αίσθηση χρόνου – altered sense of time (Csicszentmihalyi, 1975; Jackson, 1992b, Ravizza, 1977, 1984).
- (7) Αίσθηση ενότητας – sense of unity (Csicszentmihalyi, 1975, 1982; Jackson, 1992b, 1995, 1996).

Από έρευνες σχετικές με την ανάπτυξη της ψυχολογικής ροής σε σχέση με την αγωνιστική απόδοση σε ποικιλία καταστάσεων (συνθήκες προπόνησης, αγωνιστικές συνθήκες, προγράμματα παρέμβασης, κ.ά.), έχουν καταγραφεί και παρουσιάζονται συνοπτικά τα εξής:

Πίνακας 2.2.2. Έρευνες που εξετάζουν την ανάπτυξη της ψυχολογικής ροής και τη σχέση της με την απόδοση σε ποικιλίες κατάστασης

Έρευνα	Συμμετέχοντες	Σχεδιασμός	Διαδικασία παρέμβασης ή ποικιλία κατάστασης	Αποτελέσματα
Pates, Cummings & Maynard (2002)	5 άρρενες αθλητές μπάσκετ από ομάδα κολλεγίου (19-23 ετών)	Single-subject, ABA-design	Χαλάρωση, έναρξη ύπνωσης, νοερή απεικόνιση, παλλινδρόμηση μέσω ύπνωσης, αυτεπιλεγόμενη μουσική έναυσμα ελέγχου	Αύξηση ροής και απόδοσης σε όλους τους συμμετέχοντες
Pates, Maynard, & Westbury (2001)	3 άρρενες αθλητές μπάσκετ κολλεγίου (17-19 ετών)	Single-subject, ABA-design	Χαλάρωση, έναρξη ύπνωσης, νοερή απεικόνιση, παλλινδρόμηση μέσω ύπνωσης, αυτεπιλεγόμενη μουσική έναυσμα ελέγχου	Υψηλή απόδοση, συγκέντρωση, χαλάρωση και αυτοπεποίθηση, κατά την παρέμβαση
Pates, Oliver, & Maynard (2001)	5 άρρενες αθλητές γκολφ (18-21ετών)	Single-subject, ABA-design	Χαλάρωση, έναρξη ύπνωσης, νοερή απεικόνιση, παλλινδρόμηση μέσω ύπνωσης, αυτεπιλεγόμενη μουσική έναυσμα ελέγχου	Αύξηση ροής κατάστασης και απόδοσης κατά την παρέμβαση
Pates, Karageorgis, Fryer, & Maynard (2003)	3 γυναίκες αθλήτριες από κολεγιακή ομάδα netball (19-21 ετών)	Single-subject, ABA-design	Εσωτερική απεικόνιση ροής και απόδοσης, εξαστομικευμένη επιλογή μουσικής ως εναύσματος	Αύξηση ικανότητας στόχευσης στην απόδοση, αύξηση μέσης ροής σε 2 συμμετέχοντες
Pates & Maynard (2000)	3 άρρενες αθλητές γκολφ (handicap 24-18) 21ετών	Single-subject, ABA-design	Χαλάρωση, έναρξη ύπνωσης, νοερή απεικόνιση, παλλινδρόμηση μέσω ύπνωσης, αυτεπιλεγόμενη μουσική έναυσμα ελέγχου	2 συμμετέχοντες αύξησαν τη μέση ροή και όλοι τη μέση απόδοση
Lindsay, Maynard, & Thomas (2005)	2 άρρενες (21&32 ετών) και 1 γυναίκα (23 ετών) elite ποδηλάτες	Single-subject, ABA-design	Χαλάρωση, έναρξη ύπνωσης, νοερή απεικόνιση, παλλινδρόμηση μέσω ύπνωσης, αυτεπιλεγόμενη μουσική έναυσμα ελέγχου	Αύξηση ροής για όλους και απόδοσης σε 2 από τους συμμετέχοντες και μείωση σε έναν
Jackson & Roberts (1992)	200 αθλητές κολλεγίου (17-25 ετών) από 8 διαφορετικά αυτοκαθορισμένα και ετεροκαθορισμένα ατομικά σπορ	Κλίμακα 10 θεμάτων δεσμεύει διάφορα χαρακτηρ. ροής	Κορυφαία απόδοση	Ροή στην κορυφαία απόδοση μεγαλύτερη από γενικούς αγώνες. Ροή πιο έντονη στην καλύτερη από τη χειρότερη απόδοση

Young (2000)	31 γυναίκες elite αθλήτριες τένις εθνικού επιπέδου	FSS	Προπόνητικό περιβάλλον# αγωνιστικό περιβάλλον	t-test για ανεξάρτητα δείγματα με τη ροή να εμφανίζεται συχνότερα σε περιβάλλον προπόνησης από αγώνα.
Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst (2001)	208 αθλητές που ανταγωνίστηκαν στην ποδηλασία, το σερφ, τον προσανατολισμό	FSS	11βάθμια κλίμακα αυτοαναφοράς, αντικειμενική μέτρηση απόδοσης, π.χ. τελική κατάταξη	Σημαντικά αποτελέσμα-τα ανάμεσα σε υποκειμενικές εκτιμήσεις και αντικειμενική απόδοση με τις διαστάσεις της ροής κατάστασης
Stavrou & Zervas (2004)	385 αθλητές (16-38ετών) αυτοκαθοριζόμενων και ετεροκαθοριζόμενων ατομικών αθλημάτων	FSS	Υποκειμενική απόδοση σε 11βάθμια διπολική κλίμακα Likert	Ισχυρές συσχετίσεις με τις περισσότερες υποκλίμακες ροής. Ισχυρότερες :αυτοτελή εμπειρία,πρόκλητικές δεξιότητες, σαφής έλεγχος
Russell (2001)	42 αθλητές κολλεγίου (17-27 ετών)	FSS	Ατομικά # ομαδικά αθλήματα	t-test για ανεξάρτητους μέσους αποκάλυψαν ότι οι ranking list αθλητές εμφάνισαν συχνότερα ροή προδιάθεσης και κατάστασης από τους club players σε προπόνηση και αγώνα.
Rees & Hardy (2004)	130 έμπειροι παίκτες τένις (18.4)	4-item flow scale	Υποστήριξη	Σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ ροής και διαστάσεων υποστήριξης συναισθηματικής, αυτοαισθήματος και απτής υποστήριξης
Jeong, Morris & Watt (2005)	89 επαγγελματίες Κορεάτες χορευτές (20-38 ετών)	FSS-2 DFS-2	Προπονητικό περιβάλλον# αγωνιστικό περιβάλλον	Προδιάθεση ροής ήταν ισχυρότερη στην προπόνηση από τον «αγώνα» ενώ η ροή κατάστασης ισχυρότερη στον αγώνα από την προπόνηση.
Morris & Koehn (2005)	72 junior αθλητές τένις (12-18 ετών)	FSS-2 DFS-2	Προπονητικό περιβάλλον# αγωνιστικό περιβάλλον	t-test για ανεξάρτητους μέσους αποκάλυψαν ότι οι ranking list αθλητές εμφάνισαν συχνότερα ροή προδιάθεσης και κατάστασης από τους club players σε προπόνηση και αγώνα.

2.3. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης αθλητή

2.3.1. Αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό

Η αυτοπεποίθηση συνιστά κρίσιμο αθλητικό παράγοντα επιρροής της προσπάθειας και απόδοσης του αθλητή. Η αντίληψη, ή η εκτίμηση του ατόμου για τις ικανότητές του αποτελούν σημαντικό παράγοντα επίδρασης της απόδοσής του (Bukner & Williams, 1986; Chase, Lirgg, & Feltz, 1997; Martin & Gill, 1991; Mc Auley, 1982, 1985, 1992). Ο ορισμός της έννοιας της αυτοπεποίθησης αποτέλεσε σημείο διαφωνίας μεταξύ ερευνητών. Συγκεκριμένα, ο Bandura (1977) όρισε την αυτοπεποίθηση ως «τη βεβαιότητα του ατόμου ότι είναι ικανό να εκτελεί τις ενέργειες εκείνες που είναι επιθυμητές για να επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, ενώ η Vealey (1986) όρισε την αθλητική αυτοπεποίθηση ως «την πίστη ή το βαθμό βεβαιότητας του ατόμου ότι έχει την ικανότητα να πετυχαίνει στον αθλητισμό».

Η αυτοπεποίθηση διακρίνεται σε αυτοπεποίθηση προδιάθεσης (trait confidence) και αυτοπεποίθηση κατάστασης (state confidence) (Vealey, 1986, 1988). Η πρώτη εκφράζει τη γενικευμένη εμπιστοσύνη του ατόμου στον εαυτό του ή το βαθμό βεβαιότητας για την ικανότητά του να επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα (Ζέρβας, 1997). Η αυτοπεποίθηση κατάστασης εκφράζει την περιστασιακή εμπιστοσύνη του ατόμου στον εαυτό του ότι μπορεί να ανταποκριθεί με επιτυχία στην εκτέλεση ενός συγκεκριμένου έργου (Ζέρβας, 1997).

Τρεις θεωρητικές προσεγγίσεις συνέβαλαν στην κατανόηση της έννοιας της αυτοπεποίθησης στα πλαίσια του αθλητισμού: (α) η θεωρία αυτοαποτελεσματικότητας (self-efficacy theory) του Bandura (1977), (β) το μοντέλο της αθλητικής αυτοπεποίθησης (state-trait sport confidence) της Vealey (1986), (γ) το μοντέλο της αντιλαμβανόμενης ικανότητας (perceived competence/ability) της Harter (1992).

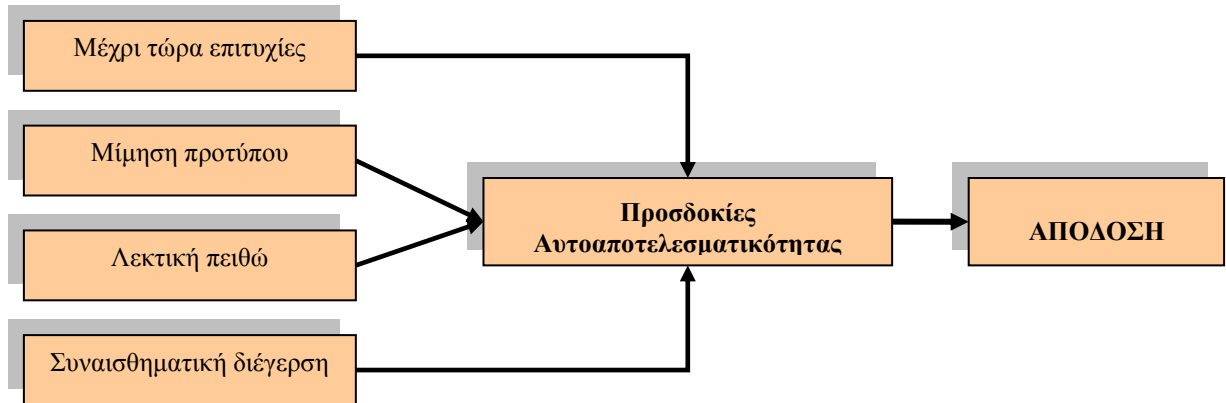
2.3.1.1. Η θεωρία αυτόαποτελεσματικότητας

Οι συμπεριφορικές αλλαγές του ατόμου επηρεάζονται από έναν γνωστικό μηχανισμό, αυτόν της αυτοπεποίθησης (Bandura, 1977, 1986). Η αυτοαποτελεσματικότητα ως ειδική αυτοπεποίθηση, έχει την έννοια της ατομικής πίστης ότι μπορεί με επιτυχία να εκτελέσει κανείς τις συμπεριφορικές απαιτήσεις που κρίνονται αναγκαίες για να επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα σε συγκεκριμένες συνθήκες. Ο Bandura ακόμα υποστηρίζει πως οι γνωστικές λειτουργίες της αυτοπεποίθησης αποτελούν ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της κατάστασης, και όχι τόσο γενικευμένο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Οι αιτιολογικές αποδόσεις και οι προηγούμενες εμπειρίες επιδρούν στα επίπεδα της αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας και διαμορφώνουν το επίπεδο προσδοκιών (Bandura & Schunk, 1981; Schunk, 1981). Η αυτοπεποίθηση και η απόδοση αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες μελλοντικής επιτυχίας (Feltz & Mugno, 1983).

Οι τέσσερις πηγές πληροφόρησης (Bandura, 1977, 1986) είναι:

1) Η επιτυχής εκτέλεση (performance accomplishments)

- 2) Οι υποκατάστατες εμπειρίες - εμπειρίες μέσω προτύπου(vicarious experiences)
- 3) Η λεκτική πειθώ (verbal persuasion)
- 4) Η συναισθηματική διέγερση (emotional arousal).



Σχήμα 2.3. Η θεωρία αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura (Bandura, 1977,1986)

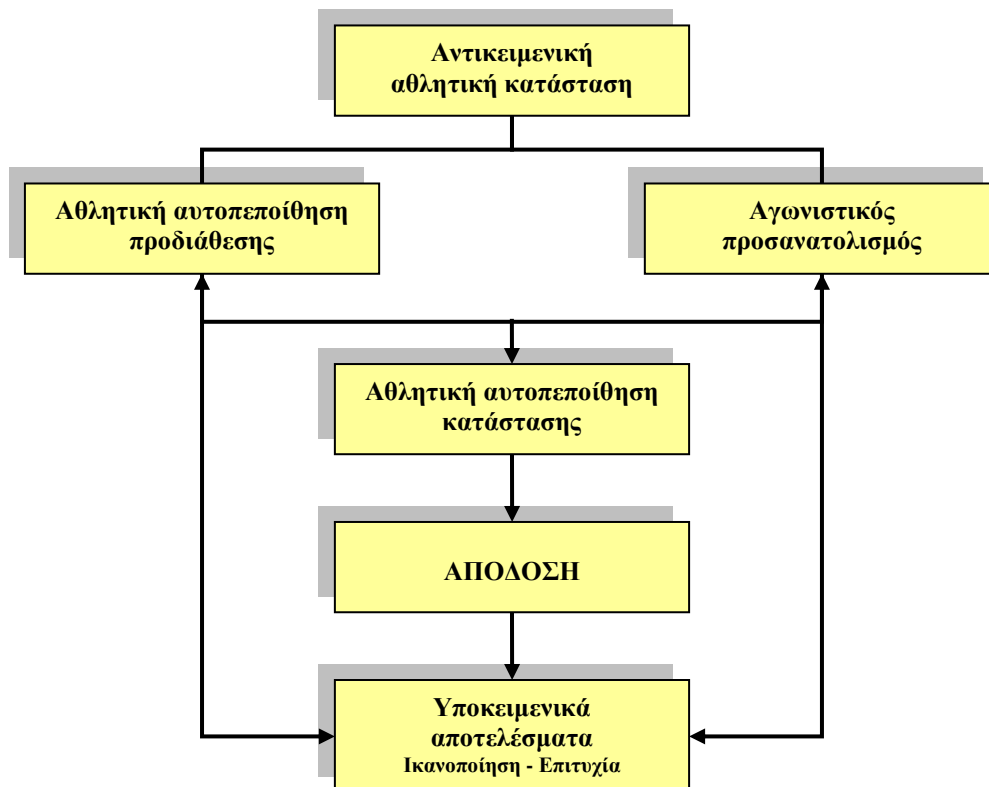
Ο Bandura υποστηρίζει πως εκτός από την αυτοπεποίθηση καθοριστικός παράγοντας της προσπάθειας που θα καταβάλει ο αθλητής/τρια και της συμπεριφοράς που θα παρουσιάσει, είναι τα κίνητρα και οι αιτιώδεις αποδόσεις του αθλητή/τριας (Feltz, 1982). Επιπλέον, οι Biglan (1987), Borcovec (1978), Feltz (1988), Kirch (1980) έκαναν μεθοδολογικές παρατηρήσεις στη θεωρία του Bandura, υποστηρίζοντας πως είναι ευάλωτη στην κοινωνική επιθυμητότητα, εξαιτίας του τρόπου μετρήσεων (ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς (Σταύρου, 2000)).

2.3.1.2. Το μοντέλο της αθλητικής αυτοπεποίθησης

Χαρακτηρίζεται ως ειδικό κατάστασης και βάσει αυτού η αυτοπεποίθηση ορίζεται ως η πίστη ή ο βαθμός σιγουριάς, βεβαιότητας που το άτομο αισθάνεται και εκφράζει με την ανάλογη αθλητική ικανότητα να είναι επιτυχημένο στο αγώνισμα ή το άθλημά του. Κρίσιμα σημεία της θεωρίας είναι η αποδοχή της διάκρισης μεταξύ προδιάθεσης και κατάστασης και η σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης και αγωνιστικού προσανατολισμού (competitive orientation). Ο αγωνιστικός προσανατολισμός έχει την έννοια ότι διαφορετικά άτομα προχωρούν διαφορετική εκτίμηση της επιτυχίας έχοντας την τάση να βασίζουν την ικανοποίησή και τα αισθήματά τους είτε στη νίκη (προσανατολισμός αποτελέσματος), είτε στην καλή απόδοση (προσανατολισμός απόδοσης). Η Vealey (1986) εξετάζοντας συνδυαστικά το επίπεδο αυτοπεποίθησης και το είδος προσανατολισμού, υποστήριξε πως αθλητές με υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης με προσανατολισμό απόδοσης θα εμφανίσουν υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης κατάστασης ως αποτέλεσμα του προσανατολισμού στόχου.

Η Vealey (1988) αναφέρει πως σημαντικές πηγές πληροφόρησης για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης συνοψίζονται ως εξής: (α) τα επιτεύγματα (achievements), που αναφέρονται είτε στην απόδοση είτε στο αποτέλεσμα, (β) ο αυτοέλεγχος (self-regulation), περιλαμβάνει τη σωματική και διανοητική προετοιμασία των αθλητών, (γ) το κλίμα (climate) περιλαμβάνει την κοινωνική

υποστήριξη, ως θετική ανατροφοδότηση από τους προπονητές/τριες, τους αθλητές/τριες, ή/και σημαντικούς άλλους.



Σχήμα 2.3.1. Μοντέλο αθλητικής αυτοπεποίθησης της Vealey (Vealey 1986, Vealey, Hayashi, Garner-Holman, & Giacobbi, 1998)

Η πολυδιάστατη φύση της μέτρησης της αυτοπεποίθησης έχει εξεταστεί από την Ψυχουντάκη (1998). Συγκεκριμένα, η ερευνήτρια προχώρησε στη δημιουργία ενός πολυ-παραγοντικού ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση της αυτοπεποίθησης σε νεαρούς αθλητές, τόσο σε συνθήκες προδιάθεσης, όσο και κατάστασης (Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης για παιδιά). Στο ερωτηματολόγιο εξετάζονται οι ακόλουθοι παράγοντες: (α) γενική αυτοπεποίθηση, (β) αυτοπεποίθηση σε αντίξοες συνθήκες, (γ) θετική σκέψη.

2.3.1.3. Θεωρία αντιλαμβανόμενης ικανότητας

Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα αναφέρεται στην προσωπική αξιολόγηση του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του. Η ικανότητα αναφέρεται σε μια συνεχή αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον, την εκτελούμενη δραστηριότητα και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα (Harter, 1978). Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα αποτελείται από: (α) τη φυσική/σωματική ικανότητα (athletic competence), (β)

την ακαδημαϊκή επάρκεια (scholastic competence) και (γ) την κοινωνική αποδοχή (social acceptance).

Η μελέτη της επιτυχίας-αποτυχίας σε παιδιά και οι εξελικτικές μεταβολές του φαινομένου της αντιλαμβανόμενης ικανότητας σε αυτά, αποτέλεσε το κέντρο του θεωρητικού μοντέλου της Harter (1978). Ο ρόλος του περιβάλλοντος αξιολογήθηκε ως ιδιαίτερα σημαντικός, ενώ η αύξηση της αντιλαμβανόμενης επάρκειας οφείλεται σε εσωτερική παρακίνηση και επιτυχημένες προσπάθειες του ατόμου. Η αύξηση παράλληλα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας οδηγεί με τη σειρά της σε αύξηση των κινήτρων και την επιθυμία για καταβολή μεγαλύτερης προσπάθειας από το άτομο. Αρμονικά εδώ μπορεί να λειτουργήσει ο ρόλος σημαντικών προσώπων, όπως είναι αυτός του προπονητή, των γονέων και των συμμαχτών. Το θεωρητικό μοντέλο του Nicholls (1984) για την αντιλαμβανόμενη ικανότητα υποστηρίζει την εξάρτησή της από τα εσωτερικά κίνητρα του ατόμου. Αυτά δραστηριοποιούν τα άτομα και τα κάνουν να φαίνονται ικανά. Ο Nicholls αναφέρει δύο τύπους ικανότητας: (α) την ικανότητα με αναφορά στο εγώ (ego achievement) και (β) την ικανότητα με αναφορά στο έργο (task achievement). Σε κάθε έναν από αυτούς τους τύπους η αίσθηση της ικανότητας πηγάζει από διαφορετικά κριτήρια και διαφορετικές αιτίες. Και τα δύο μοντέλα έχουν δεχθεί κριτική σχετικά με την κοινωνική επιθυμητότητα (Feltz, 1988), την περιορισμένη προβλεπτική δυνατότητα στον αγωνιστικό αθλητισμό, τη μελέτη της αποκλειστικά ως χαρακτηριστικού προδιάθεσης (Duda, 1987; Feltz, 1998).

2.3.2. Άγχος και συναισθήματα ως προβλεπτικοί παράγοντες διάθεσης

Σύμφωνα με τον Σταύρου (2000), παρά το ότι έχουν σημειωθεί πληθώρα συναισθημάτων και των εναλλαγών τους στα σπορ: άγχος, απογοήτευση, ευτυχία, ελπίδα, θυμός (Crocker, Kowalski, Graham, & Kowalski, 2002; Gould et al., 2000; Hannin, 2000; Jones, Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005; Jones & Uphill, 2004; Lazarus, 2000; Robazza & Bortoli, 2007; Seve, Ria, Poizat, Saury, & Durand, 2007), το άγχος έχει ως τώρα μελετηθεί περισσότερο. Σε ό,τι αφορά στη συζήτηση του άγχους και των συναισθημάτων ως προβλεπτικών παραγόντων διάθεσης, χρειάζεται να σημειωθούν οι εξής παραδοχές:

1) Υπάρχουν αναρίθμητες ενδο-ατομικές και δια-ατομικές διαφορές στον τρόπο αντίδρασής τους σε όμοιες καταστάσεις. Παρά το γεγονός αυτό, οι συναισθηματικές προσαρμογές, αν και μπορεί να διαφέρουν στο ίδιο άτομο, ενέχουν μια κοινή λογική ερμηνεία-νόημα. Αυτό περιλαμβάνει αισθήματα απειλής, πρόκλησης, οφέλους κ.ά. Θα μπορούσαν να θεωρηθούν αυτές οι έννοιες ως ωφέλη και απώλειες (Lazarus, 2000).

2) Τα συναισθήματα που βιώνουμε και υιοθετούμε από το περιβάλλον μας στηρίζονται στην αντίληψη και κατανόηση του τι συμβαίνει για τη διατήρηση της ισορροπίας του ατόμου. Η λειτουργία του συναισθήματος είναι να διευκολύνει αυτήν την αντίληψη, αν αυτό δεν είναι ρεαλιστικό μπορεί να συμβεί το αντίθετο (Hobfoll, 1998).

3) Η ερμηνεία των σχέσεων αιτιότητας μεταξύ εννοιών κατασκευάζεται και απεικονίζεται ποσοτικά πάντα σε σχέση με την αντιληπτική ικανότητα του

ατόμου συγκριτικά με άλλα άτομα και τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Μια τέτοια ερμηνεία είναι διαφορετική για κάθε συναίσθημα και για κάθε άτομο.

Η διερεύνηση των συναισθηματικών καταστάσεων στον αθλητισμό έχουν τόσο θεωρητική όσο και πρακτική σημασία για δύο λόγους: πως αντικειμενικά και υποκειμενικά επηρεάζει την αθλητική απόδοση (Hanin, 1999; Lane & Terry, 2000) και ακόμα πως αποκαλύπτουν σημαντικές πληροφορίες για τη σχέση αθλητή-περιβάλλοντος αθλητή (Lazarus, 1999). Η διάθεση αναφέρεται ως ένας ξενιστής δυναμικών καταστάσεων αλληλεπίδρασης (McNair, Lorr, & Droppleman, 1971, 1981, 1992), που αντικατοπτρίζει πως ένα άτομο αισθάνεται γενικά και σφαιρικά σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις πως η διάθεση είναι ενδεικτική της καλής φυσικής κατάστασης (Σταύρου, 2000). Σχετικά πρόσφατη ανασκόπηση του Department of Health and Human Services (1996) παρουσιάζει τη σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με αλλαγές στη διάθεση όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Επιπλέον ένας από τους κύριους παράγοντες αθλητικής επίτευξης, ειδικά σε σπορ υψηλού επιπέδου είναι μια προσανατολισμένη στο έργο και εξατομικευμένη πρόβλεψη της απόδοσης βασισμένη σε συναισθηματικές καταστάσεις (Hanin, 1999; Hardy, Jones & Gould, 1996).

2.3.2.1. Γνωστικό και σωματικό άγχος

Οι Martens (1977) και Morris και συν. (1981) υποστηρίζοντας τη διάκριση των συστατικών του άγχους, αναφέρουν την ύπαρξη 2 ειδών άγχους, το γνωστικό (cognitive) και το σωματικό (somatic) άγχος. Το γνωστικό άγχος αναφέρεται στη νοητική διάσταση του άγχους, το οποίο διακρίνεται από φόβο, ανησυχία και αρνητικές προσδοκίες για την απόδοση, οι οποίες επηρεάζουν την προσοχή και τις νοητικές παραστάσεις. Το σωματικό άγχος αναφέρεται στη φυσιολογική διάσταση του άγχους και τα συμπτώματα που εμφανίζονται από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (αυξημένη καρδιακή συχνότητα, μυϊκή ένταση, εφίδρωση, στομαχικές διαταραχές, ανεπάρκεια αναπνοής, αρτηριακή πίεση, γαλβανική αντίσταση του δέρματος, κ.ά.). Οι προκαλούμενες φυσιολογικές και σωματικές αντιδράσεις επηρεάζουν τη λειτουργία των νοητικών διαδικασιών που απαιτούνται για μέγιστη απόδοση (αυτοσυγκέντρωση). Αυτό συμβαίνει όταν τα φυσιολογικά συμπτώματα του άγχους είναι πολύ υψηλά και έντονα ή και όταν οι διαθέσιμοι τρόποι αντιμετώπισης του στρες δεν επαρκούν για να αντιμετωπίσουν τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Τα ερεθίσματα που αυξάνουν το σωματικό άγχος θεωρείται ότι είναι ερεθίσματα μη αξιολόγησης, μικρής διάρκειας και αποτελούνται από «λειτουργικά ρυθμιζόμενες» (conditioned) αντιδράσεις σε ερεθίσματα (Martens et al., 1990; Morris et al., 1981).

2.3.2.2. Αγωνιστικό άγχος και αθλητική απόδοση

Ο προσδιορισμός της σχέσης άγχους απόδοσης αποτελεί κεντρικό σημείο εξέτασης και ερμηνείας. Αυτός ο προβληματισμός οδήγησε στη θεωρητική

γέννηση αρκετών μεθοδολογικών προσεγγίσεων λαμβάνοντας υπόψιν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου.

Κύριο πρόβλημα στη σχέση άγχους απόδοσης είναι η ασάφεια σχετικά με τον ορισμό του άγχους (Spielberger, 1966, 1972a,b, 1977). Ο Spielberger οδηγήθηκε στη διάκριση του άγχους σε άγχος προδιάθεσης (trait) και άγχος κατάστασης (state) όπως είχε αρχικά προταθεί από τους Cattell και Sheyer (1961). Με τον όρο άγχος προδιάθεσης (Π-άγχος) ο Spielberger (1966) αναφέρεται στην τάση του ατόμου να αντιλαμβάνεται ορισμένες καταστάσεις ως απειλητικές και να εκδηλώνει διαφοροποιημένα και δυσανάλογα υψηλά επίπεδα άγχους κατάστασης, συγκριτικά με το μέγεθος του ερεθίσματος που το άτομο εκτιμά ως απειλητικό. Με τον όρο άγχος κατάστασης (state anxiety), ο Spielberger αναφέρεται σε μια μεταβατική συναισθηματική κατάσταση η οποία εκδηλώνεται με συναισθήματα ανησυχίας νευρικότητας και φόβου σε συνδυασμό με την αυξημένη διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, ως αποτέλεσμα αξιολόγησης μιας κατάστασης ως απειλητικής, άσχετα από την απουσία ή παρουσία πραγματικού, αντικειμενικού κινδύνου. Η ένταση και η διάρκεια θα καθορισθεί από το βαθμό της αντιλαμβανόμενης απειλής και τη διατήρηση από το άτομο της εκτίμησης ότι η κατάσταση είναι επικίνδυνη (Spielberger, Lushene, & McAldo, 1979).

Ο Martens (1977), αναφερόμενος σε αγωνιστικές συνθήκες, εξέλαβε το Π-άγχος ως μια προδιάθεση του οργανισμού η οποία είναι ένας κρίσιμος παράγοντας μεσολάβησης μεταξύ της αντικειμενικής αγωνιστικής κατάστασης και των αντιδράσεων του άγχους, με βάση το συμπεριφορικό μοντέλο Ερέθισμα-Οργανισμός-Αντίδραση. Οι Mandler και Sarason (1956) καθώς και οι Liebert και Morris (1967) προχώρησαν σε διαχωρισμό του άγχους, χωρίς το χρονικό στοιχείο ως σημείο διάκρισης, αλλά την ποιοτική διαφορά των συστατικών του άγχους. Οι Hamilton και Buss (1962) διέκριναν δύο συστατικά του άγχους τα οποία ανέφεραν ως ψυχικό και σωματικό άγχος. Οι Davidson και Schwartz (1976), υποστήριξαν την ύπαρξη δύο παραγόντων του άγχους, του γνωστικού και σωματικού άγχους κάτι που επιβεβαιώνουν οι Martens (1979) και Morris (1981).

Σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τόσο την ένταση όσο και την κατεύθυνση του αγωνιστικού άγχους είναι το επίπεδο των αθλητών, η αγωνιστική εμπειρία, η αγωνιστικότητα και οι προσδοκίες απόδοσης των αθλητών (Jones & Swain, 1992, 1995; Jones & Hanton, 1996; Jones et al., 1990, 1993; Perry & Williams, 1998; Wiggins, 1998). Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνητών, το σωματικό άγχος έχει ερμηνευτεί ως περισσότερο διευκολυντικό για την απόδοση συγκριτικά με το γνωστικό άγχος που ερμηνεύτηκε ως περισσότερο διευκολυντικό από τους αθλητές που είχαν θετικό αποτέλεσμα (Jones & Swain; 1992, 1995; Hanton & Jones, 1995, 1997). Οι αθλητές οι οποίοι θεωρούσαν ότι μπορούσαν να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις απαιτήσεις του αγώνα ερμήνευαν το άγχος ως περισσότερο διευκολυντικό για την απόδοσή τους (Jones & Hanton, 1996; Wiggins, 1998). Ωστόσο οι αθλητές με υψηλές προσδοκίες απόδοσης συγκριτικά με αυτούς με χαμηλές δε διέφεραν ως προς την ένταση του άγχους (Jones & Hanton, 1996). Αναφορικά με την αγωνιστικότητα, οι αθλητές με χαμηλή αγωνιστικότητα παρουσιάζουν υψηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση πριν τον αγώνα ενώ δεν εμφανίζουν διαφορές στην κατεύθυνση του αγωνιστικού άγχους.

Οι αθλητές με υψηλή αγωνιστική εμπειρία εμφάνισαν χαμηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος και υψηλότερη αυτοπεποίθηση, ενώ αντιλαμβάνονταν ως περισσότερο διευκολυντικό το άγχος (Hanton & Jones, 1995, 1997). Πιθανώς αυτό να δηλώνει πως οι έμπειροι αθλητές έχουν αναπτύξει αποτελεσματικότερους τρόπους αντιμετώπισης των αρνητικών τους συναισθημάτων όπως αυτοδιάλογο, τοποθέτηση στόχων, νοερή εξάσκηση τροποποιώντας έτσι το άγχος ως διευκολυντικό.

2.3.2.3. Θεωρητικές προσεγγίσεις της μελέτης του άγχους

Η θεωρία των ορμών (Drive theory) (Martens & Gill, 1978; Raglin, 1992) αποτέλεσε την αρχική θεωρητική προσέγγιση στην προσπάθεια εξέτασης της σχέσης μεταξύ φυσιολογικής διέγερσης ή του άγχους με την απόδοση. Η θεωρία στο πλαίσιο εξέτασης αυτής της σχέσης αποδείχτηκε ανεπαρκής αφού δεν έλαβε υπόψη της κρίσιμους παράγοντες όπως το βαθμό δυσκολίας της δεξιότητας, την ικανότητα αφομοίωσης-μάθησης με βάση τις ικανότητες του ατόμου.

Έπειτα η υπόθεση του ανεστραμμένου U (Inverted –U hypothesis) ή νόμος των Yerkes και Dodson (1908) έγινε η βάση νέων θεωριών. Η καμπυλόγραμμη σχέση μεταξύ διέγερσης και απόδοσης, όπως προτείνεται από τη θεωρία δεν προσφέρει την πλήρη ερμηνεία της αφού προκύπτουν μεθοδολογικά (προσδιορισμός απόδοσης), εννοιολογικά (γνωστικό και σωματικό άγχος-διάκριση), στατιστικά (ενδοατομικές μετρήσεις) και πρακτικά προβλήματα (προβλεψιμότητα απόδοσης και συμμετρία καμπύλης).

Συνειδητοποιώντας τις ελλείψεις της θεωρίας του ανεστραμμένου U οι ερευνητές προχώρησαν στη δημιουργία νέων θεωριών εστιάζοντας στις ατομικές διαφορές, την επίδραση του περιβάλλοντος, τη φύση της έννοιας του άγχους, τη διαφορικότητα σχετικά με την απόδοση (Krane, 1992). Κατά αυτόν τον τρόπο οι θεωρητικές προσεγγίσεις είναι: (α) η ζώνη ωφέλιμης λειτουργίας (Individual zone of optimal functioning, IZOF; Hanin, 1978, 1980 1986, 1989, 1997, 1999), (β) η πολυδιάστατη θεωρία του άγχους (Multidimensional theory of anxiety; Martens et al., 1990), (γ) το μοντέλο της καταστροφής (Catastrophe model; Hardy, 1990, 1996), (δ) η θεωρία των μεταστροφών (Reversal theory; Apter, 1982; Kerr, 1990, 1997, 1999).

2.3.3. Αθλητικός προσανατολισμός: θεωρητικό πλαίσιο και είδη αθλητικού προσανατολισμού

Τα κίνητρα συνιστούν τους κύριους παράγοντες για δράση (Roberts, 1992). Οι McClelland και Atkinson δημιούργησαν τη θεωρία των κινήτρων επίτευξης (achievement motivation theory) με έμφαση στις έννοιες – κίνητρο προσέγγισης επιτυχίας (motive to approach success) και κίνητρο αποφυγής αποτυχίας (motive to avoid failure). Κατά τον Weiner (1971) τα άτομα διεκδικούν την επιτυχία ή αντιμετωπίζουν την αποτυχία με εξατομικευμένο τρόπο.

Οι Deci (1975), Dennet (1978) και Nicholls (1984) με βάση τις έρευνες των Bandura, 1977, Harter, 1981, Kulka, 1978, Maher & Nicholls, 1984, Roberts,

Kleiber, & Duda, 1981, συμπεραίνουν πως τα άτομα μπορούν να αξιολογούν την ικανότητα και αγωνιστικότητά τους με 2 τρόπους:

A) με την αντιλαμβανόμενη ικανότητά τους (perceived ability), γίνεται με βάση τα προσωπικά κριτήρια, είναι γνωστή ως εμπλοκή στο έργο (task involvement) και

B) εξωτερική ή κοινωνικού τύπου αναπτυσσόμενη ικανότητα (Duda, 1992,1993, Maher & Braskamp, 1986). Ο Butler (1987) υποστήριξε πως ο προσανατολισμός στο έργο σχετίζεται άμεσα με την εσωτερική παρακίνηση και με το βαθμό της καταβαλλόμενης προσπάθειας.

Πολλές προσπάθειες καταγράφηκαν στην προσπάθεια σύστασης ενός έγκυρου και αξιόπιστου οργάνου αξιολόγησης του αθλητικού προσανατολισμού (Duda, 1992; Ewing, 1981; Gill & Deeter, 1988; Roberts, Treasure, & Balague, 1995). Η έρευνα οδηγήθηκε στη δημιουργία διαφορετικών οργάνων όπως το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού (Sport Orientation Questionnaire; Gill & Deeter, 1988), το Ερωτηματολόγιο Αθλητικών Στόχων (Task and Ego Orientation Sport Questionnaire; Duda, 1992, 1993), το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Προσανατολισμού (Competitive Orientation Inventory; Vealley, 1986).

Οι έρευνες με τα συγκεκριμένα όργανα κατέδειξαν πως οι αθλητές με προσανατολισμό στο έργο παρέμεναν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε ένα άθλημα από εκείνους με προσανατολισμό στο εγώ (Duda, 1988, 1989a; White & Duda, 1994). Το ό,τι ο προσανατολισμός στο εγώ σχετίζεται με χαμηλά εσωτερικά κίνητρα, οφείλεται στα ετεροκαθορισμένα κριτήρια που διακρίνουν αυτό το είδος προσανατολισμού ως συνέπεια κοινωνικών αξιολογήσεων μειώνουν την απόλαυση, το ενδιαφέρον για μάθηση και τη συνεχή προσπάθεια (Butler, 1987; Butler & Nisan, 1986; Csikzentmihalyi, 1990; Deci, Schwartz, Sheiman, & Ryan, 1981; Abrahams & Wageman, 1988).

Σχετικά με τα δύο είδη στόχων, είναι σημαντικό να σημειωθούν τα εξής: (α) οι διαφορές στους αγωνιστικούς προσανατολισμούς ξεπερνούν τις μικρές ή μεγάλες διαφορές στη συμπεριφορά και σχετίζονται με το τι είναι σημαντικό σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και πώς αυτή λειτουργεί (Duda, 1993), (β) οι μαθητές με προσανατολισμό στο έργο υποστήριξαν πως η επιτυχία είναι αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς και συνεργασίας με συμμαθητές. Από την άλλη πλευρά οι προσανατολισμένοι στο εγώ μαθητές υποστήριξαν πως η επιτυχία είναι αποτέλεσμα του υψηλού βαθμού ευφύιας, του κοινωνικού εντυπωσιασμού και του γεγονότος να είσαι καλύτερος από τους άλλους όπως αναφέρουν οι Nicholls, Cheung, Leyer, Patashnick, Cobb, Wood και Yankel (Σταύρου, 2000). Πιο ειδικά ο προσανατολισμός στο έργο σχετίζεται με την πίστη ότι η επιτυχία είναι αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς, εξάσκησης, συνεργασίας και θετικών συμπεριφορών (adaptive behaviors), ενώ από την άλλη πλευρά ο προσανατολισμός στο εγώ σχετίζεται με την πεποίθηση πως η επιτυχία έρχεται ως αποτέλεσμα ικανότητας, παραπλανητικών τακτικών (deceptive tactics) και δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών (Duda, 1989b; Duda & Nicholls, 1992; Duda & White, 1992; Duda, Fox, Biddle, & Armstrong, 1992; Giverneau, Thorne, & Duda, 1993; Lochbaum & Roberts, 1993; Newton, 1995; Newton & Duda, 1993; Treasure, 1995). Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν πως το είδος του

προσανατολισμού των γονέων επηρεάζει το είδος και την ποιότητα ανατροφοδότησης που ελάμβαναν οι αθλητές από τα αποτελέσματα και τις επιδόσεις που πέτυχαν, για τη διαμόρφωση του προσανατολισμού των παιδιών τους (Roberts et al., 1994).

Σε αθλητικές δραστηριότητες άτομα προσανατολισμένα στο έργο παρουσιάζουν ενδιαφέρον και ευχαρίστηση κατά την εκτελούμενη δραστηριότητα και εμφανίζουν μεγαλύτερη προσπάθεια συγκριτικά με άτομα που έχουν προσανατολισμό στο εγώ (Seifriz et al., 1992). Άτομα με υψηλό έργο/χαμηλό εγώ εμφάνισαν την υψηλότερη ευχαρίστηση και προσπάθεια παρά τη χαμηλή ικανότητά τους (Goudas, Biddle, & Fox, 1994b). Μελέτες πεδίου και πειραματικές υποστηρίζουν τη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενης ικανότητας και προσανατολισμού στόχων στο έργο σε αγωνιστικές καταστάσεις. Παράγοντες όπως η αντιλαμβανόμενη επάρκεια, οι περιβαλλοντικοί και προσωπικοί περιορισμοί, οι φιλίες και η κοινωνική στήριξη, επηρεάζουν την παρακίνηση σε συνάρτηση με το φύλο του αθλητή (Crocker & Augaitis, 2010). Καταστάσεις προσανατολισμένες στο έργο έχουν ως αποτέλεσμα υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενης ικανότητας, ενώ καταστάσεις προσανατολισμένες στο εγώ οδηγούν σε μείωση της αγωνιστικότητας, ανεξάρτητα από το αρχικό επίπεδο.

2.4. Θεωρητικό πλαίσιο συνοχής

Κυρίαρχο ερώτημα στην ψυχολογία αποτελεί το πώς η εξατομικευμένη συμπεριφορά μεταβάλλεται σε ομαδικά περιβάλλοντα σύμφωνα με τον Allport (1924). Η συνοχή (cohesion) αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες της ομάδας, ενώ σε ό,τι αφορά τη συνοχή πρόκειται: «για μια δυναμική διαδικασία η οποία αντανάκλα στην τάση των μελών της ομάδας να παραμένει ενωμένη στην επιδίωξη κοινών στόχων και/ή για την ικανοποίηση και τις ανάγκες τους» (Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998, σελ. 213). Πιο πρόσφατα οι Paraskeyits, Estabrooks, Brawley και Carron (2001), κατέληξαν πως η συνοχή της ομάδας θεωρείται ως θετικός παράγοντας για την εξέλιξή της. Παρά όμως την παγκόσμια πεποίθηση πως η συνοχή αποτελεί θετικό παράγοντα για την ανάπτυξη και εξέλιξη μιας ομάδας η αντίθετη άποψη υποστηρίχθηκε από τον Buys (1978a, 1978b). Ο τελευταίος αναφέρει τις έννοιες deindividuation και groupthink ως αρνητικές για την ανάπτυξη της συνοχής και κατ'επέκταση της ομάδας (Hardy, Eys, & Carron, 2005). Το ίδιο προτάθηκε από τους Carron, Prapavesis και Grove (1994)

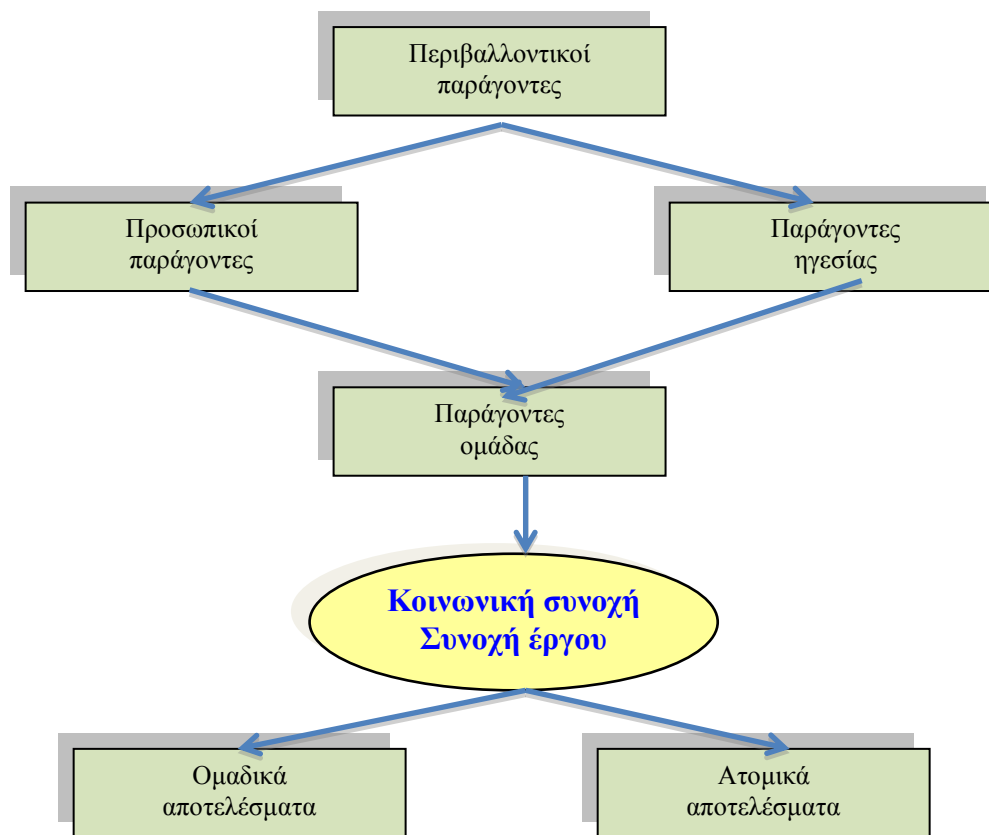
Το GEQ (Group Environment Questionnaire), που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, μετρά τις 4 διαστάσεις της συνοχής, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί σε πληθώρα ερευνών για να εξετάσει τη σχέση συνοχής- απόδοσης (GEQ, Brawley, Carron, & Widmeyer, 1987; Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985; Widmeyer, Brawley, & Carron, 1985), στα πλαίσια της μελέτης για τον καθορισμό της συνοχής.

Ποικίλα θέματα ανέκυψαν στη μελέτη για τον καθορισμό της συνοχής (cohesion), όπως τη διάκρισή της σε έργο (task) και κοινωνική (social) (Festinger, Schachter, & Back, 1950; Fiedler, 1967; Hersey & Blanchard, 1969; Michalachki, 1969). Ένα ακόμα ζήτημα που τίθεται υπό συζήτηση αφορά στη

σχέση της συνοχής με την απόδοση, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως. Η επίδραση της συνοχής στην απόδοση και το είδος της μεταξύ τους σχέσης μελετήθηκε, διεξοδικά (Gammage, Carron, & Eastabrooks, 2001). Οι ερευνητές κατέληξαν πως η συνοχή αποτελεί μια «θετική μεταβλητή». Η σχέση αυτή έχει μελετηθεί σε ατομική και ομαδική απόδοση και σε πλαίσια πραγματικής απόδοσης (actual) και αντίληψης σε σχέση με την απόδοση (perceptive) (π.χ., Apple, 1993; Bolger, 1984). Άλλα θέματα που απασχόλησαν στο παρελθόν την έρευνα αφορούν στη σχέση τύπου σπορ και συνοχής (Carron & Chelladurai, 1981), το φύλο σχετικά με τη συσχέτιση (Eagly & Jonson, 1990), την κατεύθυνση της συσχέτισης, το επίπεδο του αθλητή και την εμπειρία του σχετικά με το δίπτυχο συνοχή-απόδοση (Iordanoglou, 1992). Η διαδικασία σχηματισμού μιας αθλητικής ομάδας μπορεί να είναι είτε Γραμμική με τα εξής στάδια: Σχηματισμός (Forming) – Αναταραχή (Storming) – Τυποποίηση (Norming) – Απόδοση (Performing) (Tukman & Jensen, 1977), είτε να παρουσιάζει μορφή κυκλικής ανάπτυξης με τις εξής φάσεις (Mills, 1964; Caple, 1978): Φάση συνάντησης ή προσανατολισμού – Φάση σύγκρουσης – Φάση σύνθεσης – Φάση απόδοσης ή παραγωγική – Στατική φάση (Carron, 1984, 1988).

Συμπληρωματικά είναι σκόπιμο να αναφερθεί πως ομάδες που αφορούν στο ίδιο άθλημα ποικίλουν στις ενδο-ομαδικές διαδικασίες, τη συνοχή, καθώς και το συνδυασμό αυτών των στοιχείων (Carron, 1984). Ακόμη τα μέλη μιας ομάδας σε περιβάλλον υψηλής συνοχής παρουσιάζουν ψυχολογικά οφέλη τόσο σε ομαδικό, όσο και σε ατομικό επίπεδο (Carron, Pravaessis, & Grove, 1984; Psychountaki, Stavrou, & Aggelonidis, 2007). Το είδος του αθλήματος αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της σχέσης μεταξύ συνοχής και επιτυχίας (Landers & Lushen, 1974; Carron & Chelladurai, 1981), ενώ αυτή η σχέση αποτυπώνεται επιπλέον ως θετική από τους Mullen και Copper (1994). Η αλληλεπίδραση ως αποτέλεσμα της αμοιβαίας συνειδητοποίησης του ανήκειν σε ένα σύνολο χαρακτηρίζει τη συνοχή (Mc Grath, 1984). Η συνοχή αποτελεί καθοριστικό παράγοντα αυτό-αποτελεσματικότητας και ομαδικής απόδοσης (Lewin, 1948; Stodgil, 1959, Fiedler, 1967). Σημαντικές συνέπειες της συνοχής αναφέρονται επιπλέον αυτών που παρουσιάζονται στο σχήμα που ακολουθεί: η ανάπτυξη της ομαδικής αυτοαποτελεσματικότητας, η ομοιογένεια νέων και παλιών παικτών, η πρόβλεψη μελλοντικής συμμετοχής, η διάσπαση των τάσεων αυτοϋπονόμευσης και η επίδραση στην ψυχολογική ορμή (momentum). Η συνοχή της ομάδας τόσο στο έργο όσο και η κοινωνική καθορίζεται από συγκεκριμένους παράγοντες και παρουσιάζει ορισμένες συνέπειες.

Με αυτόν τον τρόπο σχηματικά παρατηρείται:



Σχήμα 2.4. Εννοιολογικό μοντέλο συνοχής αθλητικών ομάδων (Carron, 1982)

Παρά την ερευνητική δραστηριότητα που το αποδεικνύει και το γενικό επιστημονικό πιστεύω γύρω από το θετικό χαρακτήρα της συνοχής, η αντίθετη άποψη υποστηρίζεται από κάποιους. Ο Buys (1978) πρότεινε πως ο μεγάλος βαθμός συνοχής σε μια ομάδα οδηγεί στην ανάπτυξη αρνητικών συμπεριφορών όπως αποπροσωποποίηση (deindividuation) και υπερβολική αύξηση της συλλογικής σκέψης (groupthink). Πιο πρόσφατα, ο Paraskevich και συν. (2001), αναρωτήθηκε κατά πόσον οι αθλητές, «αντιλαμβάνονται μια ομάδα με υψηλή συνοχή θετικά, κατά πόσον αυτή τους αφήνει να μην αισθάνονται υπόλογοι απέναντι στους πιο ικανούς συμπαίκτες τους, καθώς και κατά πόσο οι ίδιοι οι αθλητές θεωρούν πως η υψηλή συνοχή έχει οφέλη και αρνητικά.». Σε έρευνα των Prapavessis και Carron (1996) φαίνεται πως το ψυχολογικό κόστος αφορά στον αντιλαμβανόμενο βαθμό πίεσης που ασκείται μεταξύ συμπαικτών όταν απογοητεύονται με την κακή απόδοση που μπορεί να έχουν.

2.4.1. Σχέση συνοχής και ψυχικής διάθεσης στον αθλητισμό

Σύμφωνα με τον Σταύρου (2000), πολλές έρευνες στην αθλητική ψυχολογία υποστηρίζουν την σημασία της ψυχικής διάθεσης των αθλητών (π.χ., Ogilvie, 1979; Ogilvie & Tutko, 1966). Οι αλλαγές της ψυχικής διάθεσης ως τώρα έχουν μελετηθεί ως μορφές ψυχοπαθολογίας, όπως διατροφικής ανορεξίας (π.χ., Black, 1991; Borgen & Corbin, 1987; Burckes-Miller & Black, 1988; Seime & Damer,

1991; Thompson, 1987; Yates, 1991), κατάχρησης ουσιών (π.χ., Bell & Doege, 1987; Damm, 1991; Tricker, Cook, & McGuire, 1989), καθώς και αντιδράσεων προσαρμογής στον αθλητικό τραυματισμό (π.χ., Rotella & Heyman, 1993; Smith, Scott, & Wiese, 1990). Κατά τον Σταύρου (2000) υπάρχουν πολλά παραδείγματα ερευνών βασισμένα τόσο σε ποιοτικές, όσο και σε ποσοτικές μεθόδους που εξετάζουν τις αλλαγές της ψυχικής διάθεσης και των συναισθημάτων των αθλητών (π.χ., Cerin, Szabo, & Williams, 2001; Eklund, 1996; Hooper, Mackinnon, & Hanrahan, 1997; Krane, Joyce, & Rafeld, 1993; Raglin & Turner, 1993; Terry, 1995). Κάθε ευδιάκριτο συναίσθημα είτε θετικά φορτισμένο (positively toned emotions), είτε αρνητικά φορτισμένο (negatively toned emotions), δηλώνει κάτι διαφορετικό για το αντιληπτικό στυλ του εκάστοτε αθλητή. Η σχέση μεταξύ συναισθημάτων και απόδοσης διερευνήθηκε υπό το φως διαφορετικών θεωρητικών προσεγγίσεων όπως το Μοντέλο καταστροφής, (Hardy, 1990), τη θεωρία των μεταστροφών (Kerr, 1997), την Ατομική Ζώνη Ωφέλιμης λειτουργίας (Hardy, 2000). Η σχέση μελετήθηκε σε προ-αγωνιστικές, κατά τη διάρκεια καθώς και σε μετά-αγωνιστικές καταστάσεις (Pellizzari, Bertollo & Robazza, 2011).

Τα συχνότερα απαντώμενα συναισθήματα και στον χώρο των σπορ είναι τα εξής: θυμός, άγχος, τρόμος, ενοχή, ντροπή, λύπη, ζήλια, ευτυχία, υπερηφάνεια, ανακούφιση, ελπίδα, αγάπη, ευγνωμοσύνη, σύγκριση (Lazarus, 1991). Λαμβάνοντας υπόψη μας τόσο τις ένδο-ατομικές όσο και τις δια-τομικές διαφορές τα συναισθήματα προκύπτουν και μετασχηματίζονται σε άλλα συναισθήματα ανάλογα πάντοτε με τις σχέσεις που διαμορφώνονται στο περιβάλλον του αθλητή.

Για να προσδιοριστούν με ακρίβεια οι συναισθηματικές εναλλαγές των αθλητών, είναι χρήσιμο οι τελευταίοι να παρατηρούνται σε συνθήκες προπόνησης ή έντονου ανταγωνισμού. Αυτές οι παρατηρούμενες συναισθηματικές μεταπτώσεις είναι που σχετίζονται με την επιτυχημένη ή μη απόδοση. Το περιβάλλον των αθλητών (ατομικό αγώνισμα-ομαδικό άθλημα) επηρεάζει σημαντικά την ψυχική τους διάθεση. Η κοινωνική σύγκριση ή ζήλια που δημιουργούνται ενδεχομένως σε ένα τέτοιο περιβάλλον, ορίζεται ως: «συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές που προκύπτουν όταν ένα άτομο χαίρει μεγαλύτερης αναγνώρισης και επιτυχίας από ένα άλλο (Bers & Rodin, 1984; Silver & Sadini, 1978).

Οι επιστήμονες παρουσιάζουν διάφορα είδη κοινωνικής σε αθλητικά περιβάλλοντα, περιπτώσεις δηλαδή όπου ένα άτομο προσπαθεί να επιπλήξει την αυτοπεποίθηση ενός άλλου στον ίδιο αθλητικό χώρο. Κατά αυτόν τον τρόπο για παράδειγμα στο περιβάλλον μιας αγωνιστικής ομάδας παρατηρείται διάκριση και μέσω αυτής τελικά διαμόρφωση των σχέσεων μεταξύ συμπαιχτών καθώς και παιχτών προπονητή. Ο καθορισμός του αρχηγού της ομάδας, η προπονητική ή η αγωνιστική απόδοση του κάθε παίχτη, η προτίμηση του προπονητή προς κάποιους παίκτες αποτελούν σημεία ανάπτυξης κοινωνικής ζήλιας και στη συνέχεια διαμόρφωσης των σχέσεων μεταξύ αθλητών. Η ανάπτυξη κοινωνικής σύγκρισης και ζήλιας στον χώρο των σπορ μπορεί να είναι συχνά αναπτυσσόμενη αφού οι αθλητές συχνά μπαίνουν σε διαδικασία σύγκρισης του εαυτού τους με τους συμπαίκτες ή τους αντιπάλους τους (Bers & Rodin, 1984; Salovey & Rodin, 1984; Silver & Sabini, 1978).

2.4.2. Σχέση συνοχής ομάδας, αγωνιστικού άγχους κατάστασης και αυτοπεποίθησης

Το ανταγωνιστικό περιβάλλον αποτελεί μια απειλητική κατάσταση για τους αθλητές. Αυτό συμβαίνει επειδή περιλαμβάνει αξιολόγηση και απαιτήσεις για αποτέλεσμα (Martens, Vealy, & Burton, 1990). Οι Martens, Burton και συν. (1990), βρήκαν πως αθλητές ατομικών αθλημάτων βιώνουν μεγαλύτερο γνωστικό και σωματικό άγχος κατάστασης και έχουν σημαντικά χαμηλότερη αυτοπεποίθηση κατάστασης από τους αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Από την άλλη η συνοχή της ομάδας φαίνεται να αυξάνει την αυτοπεποίθηση του αθλητή (Julian, Bishop, & Fiedler, 1996). Παρά όλα αυτά δεν πρέπει να παραβλέπουμε τις ατομικές διαφορές μεταξύ αθλητών. Για το ίδιο σπορ οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων ποικίλουν δομή, ενδοομαδικές διαδικασίες, ποιότητα και βαθμό συνοχής, ή το συνδυασμό αυτών των παραγόντων (Carron, 1988). Η συνοχή αποτελεί τον σημαντικότερο ίσως των προαναφερθέντων παραγόντων.

Οι Carron και Prapavessis (1996) υποστήριξαν πως μέλη ομάδων που παρουσιάζουν υψηλή συνοχή έργου, αποκομίζουν θετικά ψυχολογικά οφέλη. Οι Prapavessis και Carron (1996), σχολιάζοντας την πρόταση των Martens, Burton και συν. (1990), δηλώνουν πως σε ομαδικά περιβάλλοντα με υψηλή συνοχή, το άγχος κατάστασης μπορεί να μειωθεί γιατί η απειλή για αξιολόγηση μειώνεται αφού η ευθύνη για μέγιστη απόδοση μοιράζεται. Σε πρόσφατη έρευνα των Hardy, Eys και Carron (2005), υποστηρίζεται πως υψηλή συνοχή στο έργο ενδεχομένως να επηρεάζει αρνητικά τους αθλητές τόσο σε ατομικό (personal) όσο και σε ομαδικό (group) επίπεδο. Σε άλλη έρευνά τους οι Eys, Hardy, Carron και Beauchamp (2003), υποστήριξαν πως η συνοχή της ομάδας μειώνει το άγχος κατάστασης της ομάδας αυτής. Σε ατομικό επίπεδο η υψηλή συνοχή φαίνεται να προκαλεί μείωση των κοινωνικών σχέσεων και προβλήματα επικοινωνίας. Από άλλες έρευνες προκύπτει πως σε επίπεδο ομάδας η υψηλή ως προς το έργο συνοχή φαίνεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις, ανάρμοστη συμπεριφορά, αυξημένες αντιλαμβανόμενες πιέσεις και μείωση της συμμετοχής των μελών (Paraskevich et al., 2001). Έτσι λοιπόν ενδέχεται το άγχος κατάστασης και η αυτοπεποίθηση ενός αθλητή να επηρεάζεται και από την πολύ υψηλή συνοχή όχι μόνο από την έλλειψή της (Widmeyer & Williams, 1991).

2.4.3. Συνοχή και απόδοση στα σπορ

Η επιστημονική έρευνα διερευνώντας την ποιότητα της σχέσης μεταξύ πνευματικών ικανοτήτων και συναισθηματικών αντιδράσεων καταδεικνύει πως οι ψυχολογικές δεξιότητες σχετίζονται με την αθλητική απόδοση (Rogerson & Hrycaiko, 2002; Smith et al., 1995). Η αθλητική απόδοση εξαρτάται από την ικανότητα εκμάθησης, την ικανότητα εκτέλεσης καθώς και τα συναισθήματα που εγείρονται από την ανατροφοδότηση της εκτέλεσης. Για να επιτευχθεί βέλτιστη απόδοση προϋποτίθεται δέσμευση σε έναν καθορισμένο και προκλητικό στόχο (Madden, Kirkby, & McDonald, 1989).

Ενώ οι ψυχολογικές λειτουργίες που επηρεάζουν περισσότερο την αθλητική απόδοση, είναι: η παρακίνηση, η προσοχή και η συγκέντρωση στο στόχο (π.χ. Nolan-Hoeksema, 1991; Nolan-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994),

σημειώνονται επιστημονικά ευρήματα που διαφοροποιούν την αθλητική απόδοση από την κατάσταση ψυχικής διάθεσης των αθλητών (π.χ., Morgan, Brown, Raglin, O'Connor, & Ellickson, 1987; Terry & Hall, 1996; Trafton, Meyers, & Skelly, 1998). Όταν το αγωνιστικό αποτέλεσμα είναι αναμενόμενο ίσως οι αθλητές να μειώνουν την αξία της συνεργασίας και της παρακίνησης ενώ όταν είναι αναπάντεχο αυξάνεται η αλληλεξάρτηση για την επίτευξη της επιτυχίας (Matheson, Mathes, & Murray, 1997). Σε μετά-ανάλυσή τους οι Mullen και Cooper (1994), συμπέραναν πως η συνολική συνοχή (κοινωνική και έργου) εμφανίζει θετική συσχέτιση με την απόδοση και πιο συγκεκριμένα πως οι ομάδες που έχουν υψηλή συνοχή- προσανατολισμένες στο έργο και όχι στην περηφάνια (group pride) είναι πιο αποτελεσματικές. Υψηλότερη αγωνιστική επιτυχία φαίνεται να συνδυάζεται με τη συνοχή και από τους Carron, Colman, Wheeler και Stevens (2002).

Για την αποκάλυψη της ποιότητας της σχέσης μεταξύ συνοχής και απόδοσης προτείνονται μελέτες με διαχρονικό σχεδιασμό (Maynard, & Watson, 1995). Δεν αρκεί απλώς η μέτρηση της νίκης ή της ήττας καθώς μπορεί μια ομάδα να χάσει ενώ έκανε τον καλύτερο αγώνα της. Κρίνεται χρήσιμη και η παράλληλη αξιολόγηση της ατομικής απόδοσης (Griev, Whelan, & Meyers, 2000). Οι Martens και Peterson (1971) συμπέραναν πως «τα ευρήματα που έχουν συνάφεια με τη σχέση διατομικής έλξης και αθλητικής απόδοσης είναι αντιφατικά». Όμοια ο Carron (1980) υποστήριξε πως βάσει ερευνών η σχέση συνοχής απόδοσης δεν αποτελεί σχέση μονόδρομης αιτιότητας, ενώ η Gill (1986) υποστήριξε πως μπορούμε να απαντήσουμε στο ερώτημα: «οι ομάδες με μεγαλύτερη συνοχή είναι αυτές που κερδίζουν περισσότερους αγώνες;», με «ναι», «όχι», «ίσως». Ένα ισχυρό συμπέρασμα θετική κατεύθυνση αυτής της σχέσης. Από τη μετανάλυση των Cooper και Mullen προκύπτει πως η σχέση της συνοχής με την απόδοση επηρεάζεται από: (α) το είδος της αλληλεπίδρασης των αθλητών σε σχέση με το έργο προς εκτέλεση (διαφορικότητα σε διαδραστικά και συνεργατικά σπορ), (β) η σχέση συνοχής-απόδοση είναι ισχυρότερη από τη σχέση απόδοσης-συνοχής, (γ) η σχέση είναι εμφανής και ισχυρή όταν υπάρχει λειτουργική δέσμευση και προσανατολισμός προς το έργο, αλλά όχι όταν ο προσανατολισμός της διερεύνησης κατευθύνεται προς την αλληλεπίδραση των ατόμων και την υπερηφάνεια του γκρουπ. Από έρευνα του Hogg (1992) προκύπτει πως υπάρχουν 5 διαφορετικές στρατηγικές για να διερευνηθεί η σχέση συνοχής-απόδοσης: (α) συμπεριφορικές μετρήσεις, (β) μαρτυρίες αθλητών ομαδικών αθλημάτων σχετικά με την διατομική έλξη μέσα στην ομάδα, (γ) εγγύτητα στην ομάδα ως σύνολο, (δ) επιθυμία παραμονής στην ομάδα και (ε) αίσθημα του ανήκειν στην ομάδα. Οι παράγοντες δε που μελετώνται συχνότερα για την εξιχνίαση της σχέσης συνοχής-απόδοσης είναι: (α) η πηγή των δεδομένων (Rosenthal, 1966), (β) το είδος της μέτρησης των δεδομένων που απεικονίζουν τη σχέση πειραματικές ή κανονικότητας (Gammage, Carron, & Estabrooks, 2001), (γ) η διαφορά προσανατολισμού στη μελέτη της συνοχής. Η συνοχή μπορεί να μετρηθεί ως προς το έργο (task oriented) και ως προς την κοινωνική συναναστροφή μεταξύ των μελών (socially oriented) (Festinger, Schacher, & Back, 1950; Fiedler, 1967; Hersey & Blanckard, 1969; Mikalachki, 1969), (δ) ο τύπος του αθλήματος. Υπάρχουν έρευνες που υπαινίσσονται τόσο αρνητική (Landers, Lushchen, 1974)

όσο και θετική (Carron & Ball, 1977; Williams & Hacker, 1982) σχέση μεταξύ συνοχής και απόδοσης, (δ) επιρροή της σχέσης από το φύλο με ενδιάμεσες μεταβλητές να επηρεάζουν την ηγετική ικανότητα (Eagly & Johnson, 1990), την παραγωγικότητα (Wood, 1987) και τον προσανατολισμό στην συνεργατικότητα ή τον ανταγωνισμό (Duda, 1987), ε) τρόποι μέτρησης της απόδοσης, (στ) η κατεύθυνση της σχέσης συνοχής-απόδοσης (Carron & Ball, 1977; Landers, Wilkinson, Hartfield, & Barber, 1982; Williams, & Hacker, 1982), (ζ) επίπεδο και εμπειρία των αθλητών που εξετάζονται σε ότι αφορά στη σχέση συνοχής απόδοσης. Πιο συγκεκριμένα, έχουν εξεταστεί διάφορες ομάδες υποθετικές (Gammage et al., 2000), πειραματικές (Grieve, Whelan, & Meyers, 2000) προπονητικές (Martens & Peterson, 1971) και ανταγωνισμού (Gruber & Gray, 1981) που ποικίλουν στην ηλικία το επίπεδο (Iordanoglou, 1993) . Σε μετα-ανάlysή τους, οι Mullen και Cooper (1994) συμπέραναν πως η συνολική συνοχή (κοινωνική και έργου) εμφανίζει θετική συσχέτιση με την απόδοση και πιο συγκεκριμένα πως οι ομάδες που έχουν υψηλή συνοχή- προσανατολισμένες στο έργο και όχι στην περηφάνια (group pride) είναι πιο αποτελεσματικές. Η επίδραση της συνοχής στην απόδοση και το είδος της μεταξύ τους σχέσης, μελετήθηκε διεξοδικά (Gammage, Carron, & Eastabrooks, 2001). Η σχέση αυτή έχει μελετηθεί σε ατομική και ομαδική απόδοση και σε πλαίσια πραγματικής απόδοσης (actual) και αντίληψης σε σχέση με την απόδοση (perceptive) (π.χ., Apple, 1993; Bolger, 1984). Άλλα θέματα που απασχόλησαν στο παρελθόν την έρευνα αφορούν στη σχέση τύπου σπορ και συνοχής (Carron & Chelladurai, 1981), το φύλο σχετικά με τη συσχέτιση (Eagly & Jonson, 1990), την κατεύθυνση της συσχέτισης (Carron & Ball, 1977; Landers, Wilkinson, Hartfield, & Barber, 1982; Williams & Hacker, 1982), το επίπεδο του αθλητή και την εμπειρία του σχετικά με το δίπτυχο συνοχή-απόδοση (Graber & Gray, 1981; Iordanoglou, 1993; Αγγελονίδης, 1994).

Υπάρχουν λόγοι για τους οποίους η σχέση συνοχής-απόδοσης δεν είναι εύκολο να απεικονιστεί (Mullen & Cooper, 1994). Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι διομαδικές διαφορές των υπό μελέτη ομάδων που προκύπτουν από την τάση δημιουργίας «κλίκας» ή «entitativity» στο ομαδικό περιβάλλον. Οι ίδιοι πρότειναν πως στα σπορ τα κριτήρια της αθλητικής επιτυχίας είναι ξεκάθαρα και παγκόσμια όπως υιοθετούνται από τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων. Ακόμα η διαφορά της επιτυχίας από την αποτυχία είναι ευδιάκριτη. Από στοιχεία έρευνας που δεν έχει εκδοθεί φαίνεται πως η χαμηλή συνοχή στην ομάδα επηρεάζει περισσότερο γυναικείες ομάδες υψηλού επιπέδου. Πιο συγκεκριμένα, η υπό εξέταση Ολυμπιακή ομάδα πετοσφαίρισης σάλας της Αμερικής μετά από έντονη διαφωνία των μελών της, λίγες μέρες πριν την Ολυμπιάδα του 1996 και ενώ προορίζονταν για την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου, κατάφερε τελικά να αποκομίσει μόλις την 7^η θέση, φτάνοντας στα όρια της αποσύνθεσης. Ένα μέλος της τότε ομάδας σχολίασε: «Τα γυναικεία σπορ στηρίζονται τόσο πολύ στο συναίσθημα και στο πώς αισθάνεται η ομάδα.» (Wahl, Wertheim, & Dohrman, 2001, σελ. 60).

Πίνακας 2.4. Έρευνες που εξετάζουν τη σχέση συνοχής και απόδοσης.

Έρευνα	Συμμετέχοντες / Μέσα	Αποτελέσματα
Carron, Colman, Wheeler, & Stevens (2002)	Μετα-ανάλυση σε αθλητικές ομάδες	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης
Evans & Dion (1991)	Μετα-ανάλυση σε αθλητικές και μη αθλητικές ομάδες	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης
Mullen & Copper (1994)	Μετα-ανάλυση σε αθλητικές και μη αθλητικές ομάδες	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης, ιδίως για τις μικρές, πραγματικές και αθλητικές ομάδες
Widmeyer, Carron, & Brawley (1993)	Ανασκόπηση εργασιών	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης στο 83% των εργασιών
Carron, Bray, & Eys (2002)	Ομάδες μπάσκετ και ποδοσφαίρου: GEQ	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης: συνοχή έργου (η κοινωνική συνοχή δεν μετρήθηκε)
Kozub & Button (2000)	Ομάδες ράγκμπι και κολύμβησης: GEQ	Θετική σχέση απόδοσης και συνοχής
Salminen & Luhtanen (1998)	Ομάδες χόκεϋ: GEQ	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης: συνοχή έργου
Matheson, Mathes, & Murray (1997)	Αλληλεπιδραστικά και παράλληλης προσπάθειας αθλήματα: GEQ	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης: συνοχή έργου σε αθλήματα παράλληλης προσπάθειας και της συνοχής γενικότερα μετά από ήττα
Bray & Whaley (2001)	Ομάδες μπάσκετ: GEQ	Θετική σχέση συνοχής και ατομικής απόδοσης στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου
Williams & Widmeyer (1991)	Ομάδες γκολφ: GEQ	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης, ιδίως της συνοχής έργου
Kim & Sugiyama (1992)	Ομαδικά και ατομικά αθλήματα: GEQ	Θετική σχέση συνοχής και απόδοσης
Αγγελονίδης (1995)	Πετοσφαίριση σάλας: GEQ	Θετική σχέση συνοχής και τελικής κατάταξης της ομάδας με σημαντικότερη τη συνοχή έργου
Carron, Prapavessis, & Grove (1994)	Αθλητικές ομάδες: Αυτοσχέδια κλίμακα αξιολόγησης	Η συνοχή ως θετικός όσο και ως αρνητικός παράγοντας της απόδοσης (αυτο-υπονόμηση αθλητών)
Hardy, Eys, & Carron (2005)	Ομαδικά αθλήματα: Αυτοσχέδια κλίμακα αξιολόγησης	Αντιλήψεις για αρνητικές συνέπειες της συνοχής στην απόδοση (κοινωνική συνοχή)

2.5. Ροή, συνοχή, απόδοση και ψυχολογικά χαρακτηριστικά αθλητών

Εξαιρετικά λεπτό και ενδιαφέρον σημείο σε ό,τι αφορά στην ανάπτυξη της ψυχολογικής ροής, αποτελούν τα κοινά χαρακτηριστικά, κορυφαίας απόδοσης και ροής. Αυτά αυτά, όπως προαναφέρθηκε (σελ., 22) είναι: η απορρόφηση – absorption (Murphy, 1977; Ravizza, 1984; Williams, 1986), η αδιαφορία – detachment (Murphy & White, 1978), η κενότητα – emptiness (Murphy & White, 1978), η εκσταση – ecstasy (Privette, 1981, 1984), η υψηλή ενέργεια – high energy (Ravizza, 1984), η μεταβαλλόμενη αίσθηση χρόνου – altered sense of time (Csikszentmihalyi, 1975; Jakson, 1992b, Ravizza, 1977, 1984), και η αίσθηση ενότητας – sense of unity (Csikszentmihalyi, 1975, 1982; Jakson, 1992b, 1995, 1996).

Η απόλυτη απορρόφηση από την εκτελούμενη δραστηριότητα ή η έντονη βίωση της εμπειρίας αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό των εννοιών της κορυφαίας εμπειρίας, της κορυφαίας απόδοσης και της ψυχολογικής ροής (Murphy, 1977; Ravizza, 1977, 1984; Williams, 1986). Η αδιαφορία, νοείται ως «προσπάθεια χωρίς προσπάθεια», του ατόμου να πετύχει κάτι χωρίς την πλήρη επίγνωση των πράξεών του (Egger, 1981; Gallwey, 1982; Murphy & White, 1978; Ravizza,

1984). Η κενότητα συνδυάζεται με συνθήκες απώλειας της αίσθησης του εγώ. Το αίσθημα αυτό καταγράφεται στα αθλήματα της χιονοδρομίας, του στίβου, της ιστιοσανίδας και της σκοποβολής (Murphy & White, 1978). Σημαντικό στοιχείο της κορυφαίας εμπειρίας και λιγότερο της ψυχολογικής κατάστασης της ροής είναι το αίσθημα ευφορίας και ευχαρίστησης που τα άτομα βιώνουν (Privette, 1981, 1983). Κατά τη διάρκεια της κορυφαίας απόδοσης και σε μικρότερο βαθμό της κατάστασης ψυχολογικής ροής οι αθλητές διακρίνονται από υψηλή ενέργεια (Murphy & White, 1978; Privette, 1981b; Ravizza, 1977, 1984). Το στοιχείο της μεταβολής του χρόνου απαντάται τόσο στην κορυφαία εμπειρία, όσο και στην ψυχολογική ροή, χωρίς γενικευμένη ισχύ σε όλα τα αθλήματα (Csikzentmihalyi, 1975, 1982; Jackson, 1992b; Murphy, 1977; Murphy & White, 1978; Ravizza, 1977, 1984). Τόσο στην κατάσταση κορυφαίας απόδοσης όσο και σε εκείνη της ψυχολογικής ροής εμφανίζεται αίσθηση ενότητας σαν ό,τι και να συμβαίνει να είναι αναμενόμενο (Robazza, Bortoli, 2004).

Εκείνο που θεωρείται σημαντικό στη σχέση συνοχής-απόδοσης και απόδοσης-συνοχής είναι η κατανόηση της δυναμικής φύσης σύστασης και λειτουργίας της ομάδας. Πιο συγκεκριμένα, και όπως αναφέρθηκε παραπάνω η καθαρότητα των στόχων και η αποδοχή (Brawley et al., 1987), οι ξεκάθαροι ρόλοι στην προπόνηση και κατά την διάρκεια του αγώνα (Bray, 1998), οι προσδοκίες της απόδοσης, η ατομική αυτό-αποτελεσματικότητα και η ομαδική αυτό-αποτελεσματικότητα (Paraskeyits, 1995), αποτελούν διαμεσολαβητικούς παράγοντες που είναι καθοριστικοί για τον προσδιορισμό της σχέσης απόδοσης-συνοχής ή συνοχής- απόδοσης. Οι Prapavessis και Carron (1996) σχολιάζοντας την πρόταση των Martens, Burton et al. (1990), δηλώνουν πως σε ομαδικά περιβάλλοντα με υψηλή συνοχή, το άγχος κατάστασης μπορεί να μειωθεί γιατί η απειλή για αξιολόγηση μειώνεται αφού η ευθύνη για μέγιστη απόδοση μοιράζεται.

Ένα ζήτημα που τίθεται υπό συζήτηση αφορά στη σχέση της συνοχής με την απόδοση, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως. Σύμφωνα με τον Αγγελονίδη (1995), επίδραση της συνοχής στην απόδοση και το είδος της μεταξύ τους σχέσης μελετήθηκε, διεξοδικά (Gammage, Carron, & Eastabrooks, 2001). Οι ερευνητές κατέληξαν πως η συνοχή αποτελεί μια «θετική μεταβλητή». Η σχέση αυτή έχει μελετηθεί σε ατομική και ομαδική απόδοση και σε πλαίσια πραγματικής απόδοσης (actual) και αντίληψης σε σχέση με την απόδοση (perceptive). Άλλα θέματα που απασχόλησαν στο παρελθόν την έρευνα αφορούν στη σχέση τύπου σπορ και συνοχής (Carron & Chelladurai, 1981), το φύλο σχετικά με τη συσχέτιση, την κατεύθυνση της συσχέτισης (Carron & Ball, 1977), το επίπεδο του αθλητή και την εμπειρία του σχετικά με το δίπτυχο συνοχή-απόδοση (Iordanoglou, 1992).

2.6. Αθλητική ικανοποίηση αθλητών

Υπάρχει μια κατά αναλογία θεωρητική συσχέτιση, από τη γενική βιβλιογραφία για την εργασιακή ικανοποίηση με τη βιβλιογραφία για την αθλητική. Υιοθετώντας αυτήν την ιδιαιτερότητα, οι Chelladurai and Riemer (1997), όρισαν την αθλητική ικανοποίηση ως «...μια θετική κατάσταση διάθεσης που προκύπτει

από μια σύνθετη αξιολόγηση δομών, διαδικασιών, και αγωνιστικών αποτελεσμάτων (απόδοσης και βαθμολογίας), τα σχετικά με την αθλητική εμπειρία» (σελ.135). Οι αθλητικοί οργανισμοί ή αθλητικές ομάδες υπάρχουν πρωτίστως προς όφελος των αθλητών που τις συνιστούν (Riemer & Chelladurai, 2001). Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως η προσοχή, βιβλιογραφικά, εστιάζεται περισσότερο στο ρόλο και τη δράση των αθλητών και λιγότερο στην συναισθηματική απολαβή από αυτήν, την αθλητική ικανοποίηση. Αντίθετα, καταγράφεται πληθώρα ερευνών που αφορούν στην ικανοποίηση προπονητών, παραγόντων, θεατών και άλλων σχετιζόμενων με τα αθλητικά δρώμενα (Danylchuk, 1993; Li, 1993; Pastore, 1993; Madrigal, 1995; Alexandris & Paliatia, 1999; Koustelios, Kellis, & Bagiatis, 1999). Στις περισσότερες των ερευνών, η αθλητική ικανοποίηση μελετήθηκε ως εξαρτημένη, είτε ως ανεξάρτητη μεταβλητή, σε πολλά θεωρητικά μοντέλα (Riemer & Chelladurai, 2001). Συχνότερα η αθλητική ικανοποίηση απαντάται ως αποτέλεσμα αρχηγικής ή προπονητικής δεινότητας (Chelladurai, 1984; Horne & Carron, 1985; Weiss & Friedrichs, 1986; Schliesman, 1987; Chelladurai, Inamura, Yamaguchi, Oinuma, Miyauchi, 1988; Riemer & Chelladurai, 1998). Σε έρευνα 251 αθλητών κολλεγιακής καλαθοσφαίρισης στις ΗΠΑ, οι Weis και Friedrichs (1986) βρήκαν ότι προπονητές με δημοκρατικό ηγετικό στυλ, περισσότερο δεσμευμένοι σε συμπεριφορές ανταμοιβής μέσω ανατροφοδότησης, που ενίσχυαν την κοινωνική συμπεριφορά, ανέπτυξαν περισσότερο ικανοποιημένους αθλητές. Η ικανοποίηση από την αγωνιστική συμμετοχή εκπληρώνεται από την βιωματική εμπειρία των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων (White, 1959). Η αθλητική ικανοποίηση αφορά επιπλέον στην αμοιβαία κατανόηση από τους άλλους αυτής της πληρότητας (Baumeister & Leary, 1995). Η κλιμάκωση της αθλητικής ικανοποίησης συνυπολογίζοντας τις ατομικές διαφορές μπορεί να προβλέψει την ποικιλομορφία του ψυχολογικού και φυσιολογικού well-being (Ryan & Deci, 2002).

Εφαρμοσμένη ως μετρήσιμη μεταβλητή στον αθλητικό τομέα, η αθλητική ικανοποίηση αντικατοπτρίζει την ανάγκη των αθλητών για αυτονομία, συμμετοχικό ανταγωνισμό, και κοινωνικές σχέσεις, προκειμένου να επιτύχουν υψηλότερα επίπεδα απόδοσης και well-being. Εξ αιτίας αυτής της πραγματικότητας η ερευνητική ανάγκη για καθορισμό των συνθηκών υπό τις οποίες, εμφανίζεται και υφίσταται η αθλητική ικανοποίηση καθώς και ποια άλλα μεγέθη επηρεάζει, είναι ελκυστική. Η παρελθούσα έρευνα καταδεικνύει σχέση της αθλητικής ικανοποίησης με το προσανατολισμό στο έργο (Sarrazin, Vallerant, Gyillet, Peletier, & Cury, 2002; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003), αντιληπτική επάρκεια (Ntoumanis, 2001; Sarrazin, και συν., 2002), και κοινωνικές σχέσεις (Sarrazin και συν., 2002).

Κοινωνικοί ψυχολόγοι έδειξαν πως η ικανοποίηση του ατόμου επηρεάζεται από την υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου για τις ικανότητές του. Ακόμα οι υποκειμενικές εκτιμήσεις των ατόμων βρίσκονται σε άμεση αλληλεπίδραση με τις εκτιμήσεις των άλλων (σημαντικών ή μη) για τις ικανότητες ή τις δεξιότητές τους (Festinger, 1954; Suls & Miller, 1977; Taylor & Lobel, 1989). Τέλος η αθλητική ικανοποίηση από ένα αποτέλεσμα εξαρτάται από τις αρχικές προσδοκίες του ατόμου για το αποτέλεσμα αυτό (Atkinson, 1964; Feather, 1967, 1969).

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η επιλογή των προδιαθεσιακών και των παραγόντων κατάστασης που μετρήθηκαν σε αυτήν την έρευνα βασίστηκε στο θεωρητικό μοντέλο ροής των Kimiecik και Stein (1992).

3.1. Δοκιμαζόμενοι- κριτήρια επιλογής δείγματος

Το κύριο δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 90 άρρενες αθλητές και 100 γυναίκες αθλήτριες υψηλού επιπέδου, Β Εθνικής κατηγορίας ανδρών και Α2 Εθνικής κατηγορίας γυναικών πετοσφαίρισης σάλας στο Ελληνικό Πρωτάθλημα για την αγωνιστική περίοδο 2010-11.

Κριτήρια για την επιλογή του δείγματος ήταν τα εξής:

- Οι αθλητές υψηλού επιπέδου αποτέλεσαν μόνο αθλητές ομαδικού αθλήματος.
- Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα είναι όλοι Ελληνική υπηκοότητα και μιλούσαν την Ελληνική γλώσσα ώστε να μπορούν να κατανοούν πλήρως το νόημα των ερωτημάτων από τα μέσα μέτρησης.
- Η αγωνιστική εμπειρία (≥ 1 έτος στην ομάδα που θα εξεταστεί, $>$ από 26 αγώνες).

3.2. Επιλογή και χαρακτηριστικά των ερωτηματολογίων

Η επιλογή των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα έγινε με κριτήρια το θεωρητικό πλαίσιο, τα χαρακτηριστικά της έρευνας, το σκοπό και τις ερευνητικές υποθέσεις. Στη διαδικασία ελέγχου των βασικών κριτηρίων εντάχθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

(1) η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (Flow State Scale; Jakson & Marsh, 1996), προσαρμοσμένο σε Ελληνικό πληθυσμό από τους Σταύρου, Ζέρβα, Κάκκο, Ψυχουντάκη και Γεωργιάδη (1996), Σταύρου και Ζέρβα (2000d), για τη μέτρηση ψυχολογικής ροής σε συνθήκη κατάστασης. Πρόκειται για πολυπαραγοντική κλίμακα, που αποτελείται από 36 ερωτήματα τα οποία συνιστούν 9 παράγοντες: την ισορροπία προκλήσεων- δεξιοτήτων, την ταύτιση ενέργειας- επίγνωσης, τους σαφείς στόχους, την άμεση ανατροφοδότηση, τη συγκέντρωση στον επιτελούμενο στόχο, την αίσθηση του ελέγχου, την απώλεια αυτοσυνειδητότητας, το μετασχηματισμό του χρόνου και την αυτοτελή εμπειρία. Η κλίμακα χορηγείται, σύμφωνα με τις οδηγίες των κατασκευαστών, αμέσως μετά τον αγώνα, στον οποίο συμμετείχε ο αθλητής, με αναφορά στο πως αισθάνονταν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κάθε παράγοντας της κλίμακας αποτελείται από 4 ερωτήματα. Η απάντηση δίνεται σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, η οποία αναφέρεται στο κατά πόσο συμφωνεί/ διαφωνεί με τη συγκεκριμένη πρόταση, από 1 = «διαφωνώ απόλυτα» ως 5 = «συμφωνώ απόλυτα». Η τιμή του κάθε παράγοντα προκύπτει από το άθροισμα των τιμών σε κάθε ερώτημα, όπου η συνολική τιμή σε κάθε παράγοντα μπορεί να κυμανθεί από 5 έως 20. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας κυμαίνονται από $\alpha=0.73$ ως $\alpha=0.90$.

(2) το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος της ομάδας (Group Environment Questionnaire; Carron et al., 1985; Αγγελονίδης, 1995), για τη μέτρηση της

συνοχής με επιμέρους παράγοντες τις διαστάσεις της συνοχής, όπως φαίνονται στον πίνακα 2.2. Πρόκειται για ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς 18 θεμάτων που περικλύει τις 4 διαστάσεις της συνοχής. Ατομική έλξη προς το έργο (4 θέματα), ατομική έλξη στην κοινωνικότητα (5 θέματα), ομαδική ολοκλήρωση έργου (5 θέματα), ομαδική ολοκλήρωση κοινωνική (4 θέματα). Η απάντηση δίνεται σε 9βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από 1=« ισχυρά διαφωνώ» έως 9=«ισχυρά συμφωνώ». Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας (Cronbach α) του ερωτηματολογίου είναι από $\alpha=0.70$ έως $\alpha=0.79$.

(3) η Κλίμακα Ψυχολογικό Κόστος- Όφελος (Psychological Benefits-Psychological Costs of Cohesion; Prapavessis & Carron, 1996), θα χορηγηθεί μετά το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για να καταγράψει το ψυχολογικό πλεονέκτημα και κόστος της συνοχής που βιώνουν οι αθλητές μέλη της ομάδας. Αποτελείται από 8 ερωτήματα, 4 για κάθε παράγοντα.

(4) το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (Trait Sport Confidence Inventory, TSCI; Vealey, 1986, Κάκκος, 1994). Θα χρησιμοποιηθεί για να μετρήσει την αυτοπεποίθηση προδιάθεσης κάθε αθλητή/τριας. Είναι μονοπαραγοντικό ερωτηματολόγιο και αποτελείται από (13) ερωτήματα για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης σιγουριάς στην προσωπική ικανότητα για επιτυχία. Οι απαντήσεις δίνονται σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1= «λίγο» έως 7= «πολύ». Οι απαντήσεις δίνονται σύμφωνα με το πώς αισθάνονται γενικά οι αθλητές όταν αγωνίζονται. Η τιμή της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης προδιάθεσης κυμαίνεται από 13-91.

(5) Ερωτηματολόγιο θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (PANAS-sort form- Positive and Negative Affect Scale; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) Σκοπός της κλίμακας είναι η διερεύνηση του θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Η Κλίμακα αποτελείται από 20 λέξεις, τυχαία καταναμημένες, οι οποίες περιγράφουν θετικούς και αρνητικούς συναισθηματικούς αυτοχαρακτηρισμούς. Απαρτίζεται από δύο κλίμακες (θετικά και αρνητικά συναισθήματα) εκ των οποίων η καθεμία αποτελείται από 10 χαρακτηρισμούς. Κάθε ερώτηση απαντάται σε μία κλίμακα 5 διαβαθμίσεων τύπου Likert, από 1= «πολύ λίγο», έως 5= «πάρα πολύ» και η βαθμολογία στις επιμέρους κλίμακες προκύπτει από το μέσο όρο των ερωτήσεων που αντιστοιχούν στις κλίμακες θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Για το θετικό συναίσθημα ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας έχει την τιμή $\alpha=.71$, και για το αρνητικό συναίσθημα $\alpha=.79$.

(6) Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (Sport Competition Anxiety Test; Martens, 1977; Ζέρβας & Κάκκος, 1990) Αναπτύχθηκε με σκοπό τη μέτρηση του αγωνιστικού άγχους σε συνθήκες προδιάθεσης. Τα βασικά χαρακτηριστικά του ερωτηματολογίου είναι ότι αποτελείται από 15 ερωτήματα 10 από τα οποία μετρούν άγχος προδιάθεσης. Τα 5 πρόσθετα ερωτήματα είναι ουδέτερα και έχουν σκοπό να μην κατανοήσει ο δοκιμαζόμενος τι αξιολογεί το ερωτηματολόγιο. Οι απαντήσεις δίνονται με βάση μια τριβάθμια κλίμακα συχνότητας τύπου Likert από 1= «σπάνια» ως 3= «συχνά». Οι απαντήσεις δίνονται με βάση το πώς γενικά συνήθως αισθάνονται οι αθλητές όταν αγωνίζονται. Η εκτίμηση του αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης προκύπτει από το άθροισμα των 10 ερωτήσεων που αξιολογούνται και κυμαίνεται από 10 -30.

(7) Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (Competitive State Anxiety Inventory-2; Κάκκος & Ζέρβας, 1993; Martens et al., 1990) Το ερωτηματολόγιο αυτό στην πρωτότυπη μορφή του περιλαμβάνει 27 ερωτήματα μέτρησης του άγχους, γνωστικού άγχους (9 ερωτήματα), σωματικού άγχους (9 ερωτήματα), και αυτοπεποίθησης (9 ερωτήματα). Τα υπόλοιπα 5 ερωτήματα δηλώνουν το μέγεθος σιγουριάς που το άτομο αντιλαμβάνεται, εκ των οποίων 4 έχουν σαφή αναφορά σε αγωνιστική κατάσταση (Κάκκος, 1994; Kakkos & Zervas, 1993). Οι αθλητές απαντούν το κάθε ερώτημα σε κλίμακα τύπου Likert, μέτρησης της έντασης του συμπτώματος από 1= «καθόλου» έως 4= «πάρα πολύ». Η εσωτερική αξιοπιστία του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από $\alpha=.81$ έως $\alpha=.89$.

(8) Το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού (Duda, 1992; Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996). Το ερωτηματολόγιο αυτό στην πρωτότυπη μορφή του περιλαμβάνει 13 ερωτήματα μέτρησης των αθλητικών στόχων, γνωστικού άγχους (9 ερωτήματα), σωματικού άγχους (9 ερωτήματα), και αυτοπεποίθησης (9 ερωτήματα). Οι αθλητές απαντούν το κάθε ερώτημα σε κλίμακα τύπου Likert, από 1= «συμφωνώ απόλυτα» έως 5= «διαφωνώ απόλυτα».

(9) Το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής επιθυμητότητας (SDS; Crowne & Marlowe, 1960; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993). Η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου Κοινωνικής Επιθυμητότητας αποτελείται από 13 ερωτήματα τα οποία ελέγχουν την τάση του εξεταζόμενου να δίνει κοινωνικώς επιθυμητές απαντήσεις κατά την αξιολόγηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του. Ο εξεταζόμενος απαντάει σε κάθε ερώτημα με τον χαρακτηρισμό «Σωστό» αν συμφωνεί ή «Λάθος» αν διαφωνεί με την άποψη που διατυπώνει η κάθε πρόταση. Ο δείκτης α Cronbach του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό είναι .75. Εξαιρούνται από τις περαιτέρω αναλύσεις άτομα τα οποία παρουσιάζουν βαθμολογία κοινωνικής επιθυμητότητας πάνω από 9. Σύμφωνα με τον Reynolds (1982), το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δίνεται προκειμένου να κατατεθεί συμπληρωματικά και επιβεβαιωτικά η άποψη του υποκειμένου για την κοινωνική επιθυμητότητα. Είναι κοινά παρατηρήσιμο και αποδεκτό τα υποκείμενα να προσποιούνται («fake good» ή «fake bad»), απαντώντας σε συγκεκριμένες ερωτήσεις. Σε ερωτήσεις φόβου ή ανησυχίας (π.χ.: «Μερικές φορές μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δε με ενθαρρύνει κάποιος»), παρατηρείται η τάση, ένας αθλητής, να παρουσιάζεται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και λιγότερο φοβισμένος. Η ψυχολογική κατάσταση έχει σκοπό στην περισσότερο ακριβή περιγραφή τόσο γνωστικών, όσο και συμπεριφορικών πληροφοριών. Η χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς παραμένει μεθοδολογικός περιορισμός στην έρευνα (Crowne & Marlowe, 1960).

(10) Αυτοσχέδιες κλίμακες. Πρόκειται για βασισμένες σε πρότυπες κλίμακες δημοσιευμένης και μη προηγούμενης έρευνας οι οποίες αποτελούν προσαρμοσμένα πρότυπα ερωτημάτων και αφορούσαν:

- στην αντιλαμβανόμενη επάρκεια (perceived competence): π.χ. «Πόσο καλός/ή αθλητής/τρια πιστεύεις ότι είσαι;»
- στην υποκειμενική κατάθεση απόδοσης (perceived capability on performance): π.χ. «Πόσο ικανοποιημένος είσαι από την απόδοσή σου στον σημερινό αγώνα;»
- στη συλλογική αυτο-αποτελεσματικότητα (collective efficacy): π.χ. «Πόσο σίγουρος νοιώθεις ότι η ίδια η ομάδα σου θα κερδίσει τον αγώνα αυτό;»

- στους στόχους για τον αγώνα (game goals): π.χ. «Αξιολόγησε την τελική επίδοση ή θέση σου σε σύγκριση με αυτή που έβαλες ως στόχο πριν τον αγώνα;»
 - στην ικανοποίηση και την ποιότητα της βιωθείσας εμπειρίας (satisfaction, quality of experience): π.χ. «Πόσο ευχάριστο ήταν το παιχνίδι για εσένα;»
- (11) Έντυπο καταγραφής ατομικών στοιχείων** του αθλητή συμπληρώθηκε από αθλητές και αθλήτριες και περιλάμβανε, το ονοματεπώνυμο, το φύλο, την ηλικία και την ημερομηνία γέννησης του αθλητή/τριας.

3.3. Διαδικασία έρευνας

Επιδιώχθηκε η συλλογή πληροφοριών σχετικά με τα σωματεία που μετείχαν στην έρευνα καθώς και απόσπαση αδείας από την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης με ταυτόχρονη ενημέρωσή της για τη διεξαγωγή της έρευνας. Η άδεια ζητήθηκε με έγγραφη επιστολή της ερευνήτριας προς την ομοσπονδία, η οποία συνοδεύτηκε από γραπτή περίληψη του σχεδιασμού της έρευνας. Μετά τη συλλογή στοιχείων των σωματείων απεστάλλησαν στις 15 ομάδες επεξηγητικά πακέτα με ενημερωτικά στοιχεία που αφορούσαν στην έρευνα και τον τρόπο διεξαγωγής της, καθώς και έγγραφα που ζητούσαν την ενυπόγραφη δήλωση συγκατάθεσης τόσο από τη διοικητική αρχή, όσο και από τον προπονητή του σωματείου. Οι συναινετικές ή μη απαντήσεις ελήφθησαν ταχυδρομικά με οικονομική επιβάρυνση της ερευνήτριας μέσα σε 10 ημέρες από την αποστολή τους. Η κατ' ιδίαν και εκ του σύνεγγυς επικοινωνία με τους υπευθύνους των σωματείων επιδιώχθηκε σε περίπτωση καθυστέρησης ή μη ανταπόκρισης της απάντησής τους. Κατόπιν αποδοχής συνεργασίας η πρώτη επαφή-συνάντηση των αθλητών/τριών με την ερευνήτρια διεξήχθη κατά την 1-2^η εβδομάδα προετοιμασίας τους, όπου σε διάρκεια περίπου 30 λεπτών για κάθε ομάδα εξηγήθηκε συνοπτικά ο σκοπός, η σημασία και ο τρόπος διεξαγωγής της έρευνας (χαρακτηριστικά, ερωτηματολόγια, χρονικές απαιτήσεις συμμετοχής). Η χρονική διάρκεια της έρευνας υπολογίστηκε περί τους 5 μήνες, από την περίοδο της έναρξης της προετοιμασίας έως τη λήξη του Α γύρου των πρωταθλημάτων της Β Ανδρών και Α2 Γυναικών.

Οι μετρήσεις και οι χορηγήσεις των ερωτηματολογίων ακολούθησαν την πορεία σχηματισμού της ομάδας ως εξής:

Στάδιο προσανατολισμού: Πριν την 1-10^η προπόνηση του έτους (t1)

Στάδιο σύγκρουσης: 20 ημέρες πριν την έναρξη του πρωταθλήματος (t2)

Στάδιο σύνθεσης (2 μετρήσεις): (α) 1^{ος} αγώνας του πρωταθλήματος (t3) και (β) Τελευταίος αγώνας Α γύρου (t4).

Α Μέτρηση: Το περιεχόμενο της πρώτης συνάντησης και τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα ακόλουθα: (α) ενημέρωση για τον σκοπό της μελέτης, (β) λήψη συγκατάθεσης του συλλόγου και του προπονητή, (γ) οδηγίες για τη συμπλήρωση των οργάνων με διευκρινήσεις, (δ) συμπλήρωση του εντύπου καταγραφής ατομικών στοιχείων, (ε) συμπλήρωση οργάνων μέτρησης: Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (STAI) και Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (SCAT) καθώς και τα MSDS-short form, G.E.Q. & Benefits-Costs, PANAS, ΕΑΠ, Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης, κλίμακα αντιλαμβανόμενης επάρκειας, κλίμακα συλλογικής αυτό-

αποτελεσματικότητας στην προπόνηση. Η συνολική διάρκεια της συνάντησης διήρκεσε 30 λεπτά. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε σε μη αγωνιστικές συνθήκες. Οι οδηγίες προς τους αθλητές για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων περιλάμβανε: (α) αναφορά στους σχετικά με το πώς νιώθουν όταν αγωνίζονται, (β) ύπαρξη έντονης ανάμνησης που θα τους επιτρέψει αντιπροσωπευτική καταγραφή της ψυχολογικής τους κατάστασης

Πίνακας 3.3.α. Πρώτη χορήγηση ερωτηματολογίων κατά την προπόνηση

Α ΦΑΣΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΔΕΛΟΜΕΝΩΝ ΣΤΑΔΙΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ	
προπόνηση (ουδέτερες συνθήκες)	
<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης • Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης • Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης • Ερωτηματολόγια θετικών και αρνητικών Συναισθημάτων • Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού • Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής επιθυμητότητας • Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας και Κλίμακα Ψυχολογικού Οφέλους Κόστους 	

Β' Μέτρηση: Αφορούσε στο 1^ο φιλικό παιχνίδι πριν την έναρξη του πρωταθλήματος. Το ερωτηματολόγιο SCAT για το αγωνιστικό άγχος κατάστασης πριν το παιχνίδι και οι κλίμακες: (α) για τη σημασία του αγώνα, (β) τη δυσκολία του αγώνα, (γ) τις προσδοκίες του αγώνα και (δ) την ομαδική αυτό-αποτελεσματικότητα. Τα παραπάνω συμπληρώθηκαν πριν από τη διεξαγωγή του αγώνα. Το ερωτηματολόγιο της ψυχολογικής ροής FFS2 και οι κλίμακες ερωτημάτων που αφορούσαν: (α) στην ομαδική και ατομική απόδοση και (β) στην ικανοποίηση, συμπληρώθηκαν μετά τον αγώνα. Τα ερωτηματολόγια και οι κλίμακες που απαντήθηκαν κατά την πρώτη συνάντηση χορηγήθηκαν και συμπληρώθηκαν ξανά σε ουδέτερες συνθήκες με διαφορά 1 ημέρας πριν ή μετά τον αγώνα, σε συνθήκες προπόνησης.

Πίνακας 3.3.β. Δεύτερη χορήγηση ερωτηματολογίων και κλιμάκων μέτρησης κατά τη διεξαγωγή των φιλικών αγώνων

Β ΦΑΣΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΔΕΛΟΜΕΝΩΝ- ΣΤΑΔΙΟ ΣΥΝΘΕΣΗΣ φιλικός αγώνας	
(α) προπόνηση (ουδέτερες συνθήκες)	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας • Κλίμακα Ψυχικού Οφέλους Κόστους
(β) φιλικός αγώνας (αγωνιστικές συνθήκες) ΠΡΙΝ τον αγώνα	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης • Σημαντικότητα • Αντιλαμβανόμενη επάρκεια • Ομαδική αυτοαποτελεσματικότητα • Προσδοκίες
ΜΕΤΑ τον αγώνα	<ul style="list-style-type: none"> • Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής • Απόδοση • Ικανοποίηση

Γ' Μέτρηση: Αφορούσε στο 1^ο επίσημο παιχνίδι του Α' γύρου. Τα ερωτηματολόγια και οι κλίμακες συμπληρώθηκαν πριν και μετά τη διεξαγωγή του αγώνα αντίστοιχα με την Β' μέτρηση. Τα ερωτηματολόγια και οι κλίμακες που απαντήθηκαν κατά την πρώτη συνάντηση χορηγήθηκαν και συμπληρώθηκαν ξανά σε ουδέτερες συνθήκες με διαφορά μιας ή περισσότερων ημερών πριν τον αγώνα, σε συνθήκες προπόνησης.

Πίνακας 3.3.γ. Τρίτη χορήγηση ερωτηματολογίων και κλιμάκων μέτρησης κατά την διεξαγωγή του 1^{ου} επίσημου αγώνα του Α γύρου των Πρωταθλημάτων

Γ ΦΑΣΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ- ΣΤΑΔΙΟ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ 1^{ος} επίσημος αγώνας Πρωταθλήματος	
(α) προπόνηση (ουδέτερες συνθήκες)	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας • Κλίμακα Ψυχολογικού Οφέλους Κόστους
(β) 1^{ος} επίσημος αγώνας (αγωνιστικές συνθήκες) ΠΡΙΝ τον αγώνα	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης • Σημαντικότητα • Αντιλαμβανόμενη επάρκεια • Ομαδική αυτοαποτελεσματικότητα • Προσδοκίες
ΜΕΤΑ τον αγώνα	<ul style="list-style-type: none"> • Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής • Απόδοση • Ικανοποίηση

Δ' Μέτρηση: Πραγματοποιήθηκε στο τελευταίο επίσημο παιχνίδι του Α' γύρου. Τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν αμέσως πριν και αμέσως μετά από το τελευταίο παιχνίδι του Α' γύρου βάσει των οδηγιών που έλαβαν για αυτά οι αθλητές. Τα ερωτηματολόγια και οι κλίμακες που απαντήθηκαν κατά την πρώτη συνάντηση χορηγήθηκαν και συμπληρώθηκαν ξανά σε ουδέτερες συνθήκες με διαφορά μιας ή περισσότερων ημερών πριν τον συγκεκριμένο αγώνα, σε συνθήκες προπόνησης.

Πίνακας 3.3.δ. Τέταρτη χορήγηση των ερωτηματολογίων και κλιμάκων μέτρησης κατά τη διεξαγωγή του τελευταίου αγώνα του Α γύρου των Πρωταθλημάτων

Δ ΦΑΣΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ- ΣΤΑΔΙΟ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ Τελευταίος επίσημος αγώνας Α' Γύρου Πρωταθλήματος	
(α) προπόνηση (ουδέτερες συνθήκες)	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας • Κλίμακα ψυχολογικού Οφέλους Κόστους
(β) τελευταίος επίσημος αγώνας (αγωνιστικές συνθήκες) ΠΡΙΝ τον αγώνα	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης • Σημαντικότητα • Αντιλαμβανόμενη επάρκεια • Ομαδική αυτοαποτελεσματικότητα • Προσδοκίες
ΜΕΤΑ τον αγώνα	<ul style="list-style-type: none"> • Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής • Απόδοση • Ικανοποίηση

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προτού αναλυθούν τα δεδομένα της παρούσας έρευνας αυτά εξετάστηκαν για missing values και ακραίες τιμές. Επίσης τα δεδομένα εξετάστηκαν ως προς την κανονικότητα των κατανομών των μεταβλητών με τα τεστ για κανονικότητα των Kolmogorov-Smirnov και Shapiro-Wilk καθώς και τους δείκτες που ορίζουν την ασυμμετρία κατανομής και τα όρια της κανονικότητας (univariate skewness, Mardias' coefficient). Ελέγχθηκε η εσωτερική συνέπεια των ερωτηματολογίων με βάση:

(α) τον δείκτη Cronbach α ,

(β) τη μέση τιμή και το εύρος των τιμών των συσχετίσεων των ερωτημάτων του παράγοντα (inter-item correlation),

(γ) τη μέση τιμή και το εύρος των τιμών των συσχετίσεων με τον παράγοντα.

Ακόμα χρησιμοποιήθηκε μέθοδος ANOVA με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA with repeated measurements), t-tests και η μέθοδος της πολλαπλής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA method) σε ό,τι αφορούσε διαφορές μεταξύ μεταβλητών, εκτελέστηκε παραγοντική ανάλυση (factor analysis), καθώς επίσης και η ιεραρχική πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης (hierarchical multiple regression analysis) (Cohen *et al.*, 2003), προκειμένου να εξεταστεί η συμβολή της ομαδικής συνοχής και της ψυχολογικής ροής, στην πρόβλεψη της απόδοσης της ομάδας. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την εξέταση του βαθμού πρόβλεψης της αγωνιστικής απόδοσης κατά την ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης, ήταν η μέθοδος forced entry (enter) τεσσάρων σταδίων. Τα αποτελέσματα που αφορούν την αγωνιστική απόδοση θα συζητηθούν στο αντίστοιχο κεφάλαιο. Σε αυτό το σημείο υπεθυμίζεται ότι οι αρχικές μεταβλητές της έρευνας ήταν οι εξής:

Πίνακας 4.α Μεταβλητές της έρευνας

Ανεξάρτητες μεταβλητές		Εξαρτημένες μεταβλητές
<u>Ατομικά χαρακτηριστικά</u>	<u>Μεταβλητές κατάστασης</u>	<p>Ψυχολογική ροή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προκλητική δραστηριότητα • Ταύτιση ενέργειας επίδοσης • Σαφείς στόχοι • Άμεση ανατροφοδότηση • Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο • Αίσθηση ελέγχου • Απώλεια αυτοσυνειδητότητας • Μετασχηματισμός χρόνου • Αυτοτελής εμπειρία
Φύλο	Δυσκολία αγώνα	
Ηλικία	Σημασία αγώνα	
Κατηγορία		
Εμπειρία		

		Απόδοση
Ψυχολογικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης	Ψυχολογικά χαρακτηριστικά κατάστασης	
Άγχος προδιάθεσης	Άγωνιστική κατάσταση <ul style="list-style-type: none"> • Γνωστικό άγχος • Σωματικό άγχος • Αυτοπεποίθηση 	
Προσανατολισμός στόχων	Συνοχή <ul style="list-style-type: none"> • κοινωνική • έργου 	Ικανοποίηση
Αυτοπεποίθηση		
Συναίσθημα ως μέλη της ομάδας	Ομαδική αυτοαποτελεσματικότητα	
Ψυχολογικό όφελος κόστος		
Αντιλαμβανόμενη επάρκεια	Προσδοκίες	

4.1.Περιγραφική στατιστική των μεταβλητών

Το δείγμα αποτελείται από 190 άτομα, με μέση ηλικία τα 25.90 έτη ($SD=6.80$ έτη). Το 53.20% ήταν γυναίκες και ο μέσος αριθμός ετών εμπειρίας στο άθλημα ήταν 15.30 ($SD = 6.2$ έτη) (Πίνακας 4.1.α). Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από 15-50 έτη και η εμπειρία τους από 5 έως και 35 έτη.

Πίνακας 4.1.α Περιγραφικά στοιχεία δείγματος

	<i>N</i>	%
Φύλο		
Άνδρας	89	46.80
Γυναίκα	101	53.20
Ηλικία, εύρος μέση τιμή (<i>SD</i>)	15 - 50	25.90 (6.80)
Εμπειρία στο άθλημα (ανά έτη), εύρος μέση τιμή (<i>SD</i>)	5 - 35	15.30 (6.20)

Υπήρξε σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας και των ετών εμπειρίας στο άθλημα ($r = .96, p < .001$).

Στον πίνακα 4.1.β δίνονται οι παράγοντες που μετρήθηκαν στην Α' μέτρηση.

Πίνακας 4.1.β. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής κατηγορικών μεταβλητών της έρευνας στην Α' μέτρηση

Α' μέτρηση	Min	Max	<i>M</i>	<i>SD</i>
Συνοχή έργου	37	68	47.50	6.10
Κοινωνική συνοχή	38	71	49.20	5.90
Θετικά συναισθήματα	23	50	34.00	4.80
Αρνητικά συναισθήματα	10	33	18.40	5.50
Ικανοποίηση από την απόδοση στον αγώνα	1	11	8.60	1.70
Αντιλαμβανόμενη επάρκεια	1	11	8.50	1.10

Στον πίνακα 4.1.γ δίνονται οι παράγοντες που μετρήθηκαν στην Β' μέτρηση.

Πίνακας 4.1.γ: Δείκτες περιγραφικής στατιστικής μεταβλητών στη Β' μέτρηση

B' μέτρηση	Min	Max	M	SD
Ερωτηματολόγιο Συνοχής Ομάδας				
Συνολική συνοχή στο έργο	35	65	46.50	5.60
Συνολική κοινωνική συνοχή	39	66	48.10	5.00
Συνολικό γνωστικό άγχος	5	19	13.50	2.40
Συνολικά σωματικό άγχος	5	18	12.60	2.80
Συνολικό αγωνιστικό άγχος	8	20	13.80	2.20
Ερωτηματολόγιο Ψυχολογικής Ροής				
Συνολική ροή	72	153	105.20	14.20
Ισορροπία προκλήσεων – δεξιοτήτων	6	19	11.70	2.20
Ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης	7	19	11.60	2.10
Σαφείς στόχοι	6	20	11.80	2.40
Άμεση ανατροφοδότηση	6	18	11.90	2.20
Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο	5	20	12.00	2.40
Αίσθηση ελέγχου	7	19	11.90	2.50
Απώλεια αυτό-συνειδητότητας	5	20	11.60	2.40
Μετασχηματισμός χρόνου	5	15	11.20	1.90
Αυτοτελής εμπειρία	4	19	11.60	2.20

Στον πίνακα 4.1.δ δίνονται οι παράγοντες που μετρήθηκαν στην Γ' μέτρηση.

Πίνακας 4.1.δ: Δείκτες περιγραφικής στατιστικής μεταβλητών στη Γ' μέτρηση

Γ' μέτρηση	Min	Max	M	SD
Συνολική συνοχή στο έργο	34	68	47.10	6.10
Συνολική κοινωνική συνοχή (Γ' μέτρηση)	41	66	49.00	5.40
Συνολικό γνωστικό άγχος	6	19	13.50	2.30
Συνολικά σωματικό άγχος	5	18	12.80	2.80
Συνολικό αγωνιστικό άγχος	7	20	13.30	2.10
Ικανοποίηση από την απόδοση στον αγώνα	1	11	1.50	8.70
Συνολική ροή	74	150	104.30	15.30
Ισορροπία προκλήσεων – δεξιοτήτων	6	17	11.50	2.10
Ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης	7	19	11.40	2.10
Σαφείς στόχοι	6	20	11.60	2.40
Άμεση ανατροφοδότηση	6	19	11.90	2.30
Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο	6	20	11.90	2.40
Αίσθηση ελέγχου	5	19	11.80	2.40
Απώλεια αυτό-συνειδητότητας	5	20	11.50	2.40
Μετασχηματισμός χρόνου	7	15	11.20	2.00
Αυτοτελής εμπειρία	4	17	11.40	2.10

Στον πίνακα 4.1.ε δίνονται οι παράγοντες που μετρήθηκαν στην Δ' μέτρηση.

Πίνακας 4.1.ε. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής μεταβλητών στη Δ' μέτρηση

Δ' μέτρηση	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	<i>M</i>	<i>SD</i>
Συνολική συνοχή στο έργο	33	65	46.80	5.90
Συνολική κοινωνική συνοχή	39	66	48.00	5.00
Συνολικό γνωστικό άγχος	5	19	13.60	2.50
Συνολικά σωματικό άγχος	5	18	12.60	3.00
Συνολικό αγωνιστικό άγχος	8	20	13.90	2.20
Ικανοποίηση από την απόδοση στον αγώνα	1	11	8.70	1.50
Συνολική ροή	72	152	105.80	14.70
Ισορροπία προκλήσεων – δεξιοτήτων	6	19	11.80	2.10
Ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης	7	19	11.70	2.20
Σαφείς στόχοι	5	20	11.80	2.50
Άμεση ανατροφοδότηση	6	18	11.90	2.30
Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο	5	20	12.00	2.50
Αίσθηση ελέγχου	7	19	12.00	2.50
Απώλεια αυτό-συνειδητότητας	5	20	11.60	2.40
Μετασχηματισμός χρόνου	5	15	11.20	1.90
Αυτοτελής εμπειρία	4	19	11.70	2.30

4.1.1. Έλεγχος των μεταβλητών ως προς την εσωτερική συνέπεια

Ελέγχθηκε αν οι μεταβλητές συνοχής έργου και κοινωνικής συνοχής για την Α' μέτρηση έχουν εσωτερική συνέπεια. Για αυτόν το λόγο υπολογίστηκαν οι συντελεστές αξιοπιστίας Cronbach alpha οι οποίοι βρέθηκαν αποδεκτοί (άνω του 0.70).

4.2. Συσχετίσεις μεταξύ εξεταζόμενων μεταβλητών

Στους Πίνακες 4.2.α. έως 4.2.γ παρουσιάζονται οι αλληλοσυσχετίσεις (intercorrelations) των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Περιβάλλοντος Ομάδας για όλες τις μετρήσεις και των συνολικών τιμών της ψυχολογικής ροής ως άθροισμα των παραγόντων της Κλίμακας Ψυχολογικής ροής για τις Β, Γ και Δ μετρήσεις.

Πίνακας 4.2.α. Συσχέτιση μεταξύ των διαφορετικών διαδοχικών μετρήσεων της συνοχής έργου κατά την έναρξη, τη μέση και το τέλος της αγωνιστικής περιόδου του Α' γύρου.

	Έναρξη προετοιμασίας (Α μέτρηση)	Φιλικός αγώνας (Β μέτρηση)	Έναρξη Α' γύρου (Γ μέτρηση)	Τέλος Α' γύρου (Δ μέτρηση)
Έναρξη προετοιμασίας (Α μέτρηση)	1.00	.44***	.86***	.43***
Φιλικός αγώνας (Β μέτρηση)		1.00	.42***	.87***
Έναρξη Α' γύρου (Γ μέτρηση)			1.00	.45***
Τέλος Α' γύρου (Δ μέτρηση)				1.00

*** $p < .001$

Παρατηρήθηκε πως όλες οι συσχετίσεις των μεταβλητών για τη συνοχή έργου ήταν σημαντικές ($p < .01$) με θετικά πρόσημα με πολύ σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της Β' και Δ' ($r = .87$) μέτρησης καθώς και μεταξύ των μεταβλητών της Α' και Γ' ($r = 0.86$) μέτρησης.

Πίνακας 4.2.β. Συσχέτιση μεταξύ των διαφορετικών διαδοχικών μετρήσεων της κοινωνικής συνοχής κατά την έναρξη, τη μέση και το τέλος της αγωνιστικής περιόδου του Α' γύρου.

	Έναρξη προετοιμασίας (Α μέτρηση)	Φιλικός αγώνας (Β μέτρηση)	Έναρξη Α' γύρου (Γ μέτρηση)	Τέλος Α' γύρου (Δ μέτρηση)
Έναρξη προετοιμασίας (Α μέτρηση)	1.00	.54***	.86***	.49***
Φιλικός αγώνας (Β μέτρηση)		1.00	.52***	.91***
Έναρξη Α' γύρου (Γ μέτρηση)			1.00	.53***
Τέλος Α' γύρου (Δ μέτρηση)				1.00

*** $p < .001$

Παρατηρήθηκε πως όλες οι συσχετίσεις των μεταβλητών για την κοινωνική συνοχή ήταν σημαντικές ($p < .01$) με θετικά πρόσημα, με πολύ σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της Β' και Δ' ($r = .91$) μέτρησης καθώς και μεταξύ των μεταβλητών της Β' και Γ' ($r = .86$) μέτρησης.

Πίνακας 4.2.γ. Συσχέτιση μεταξύ των διαφορετικών διαδοχικών μετρήσεων της ψυχολογικής ροής κατά την έναρξη, τη μέση και το τέλος της αγωνιστικής περιόδου του Α' γύρου.

	Φιλικός αγώνας (Β μέτρηση)	Έναρξη Α' γύρου (Γ μέτρηση)	Τέλος Α' γύρου (Δ μέτρηση)
Φιλικός αγώνας (Β μέτρηση)	1.00	.78***	.92***
Έναρξη Α' γύρου (Γ μέτρηση)		1.00	.81***
Τέλος Α' γύρου (Δ μέτρηση)			1.00

*** $p < .001$

Παρατηρήθηκε πως όλες οι συσχετίσεις των μεταβλητών για την ψυχολογική ροή ήταν σημαντικές ($p < .01$) με θετικά πρόσημα με πολύ σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της Β' και Δ' ($r = .92$) μέτρησης καθώς και μεταξύ των άλλων μετρήσεων πάνω από όπου $r > 0.70$.

4.3. Ανάλυση των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

4.3.1. Η μεταβλητή της κοινωνικής συνοχής, της συνοχής έργου και της ψυχολογικής ροής στο σύνολο του δείγματος και ανά φύλο.

Στον πίνακα 4.3.1 δίνονται οι μεταβολές στην κοινωνική συνοχή, τη συνοχή του έργου και τη συνολική ροή στις 4 μετρήσεις, τόσο στο σύνολο του δείγματος όσο και ανά φύλο.

Πίνακας 4.3.1. Μεταβολές στην κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου και τη ψυχολογική ροή στο σύνολο του δείγματος και ανά φύλο

		Α'μέτρηση		Β'μέτρηση		Γ'μέτρηση		Δ'μέτρηση	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Κοινωνική συνοχή</i>									
Σύνολο δείγματος		49.20	5.90	48.10	5.00	49.00	5.40	48.00	5.00
Φύλο	Ανδρας	49.20	6.10	48.60	6.20	49.00	6.10	48.50	6.20
	Γυναίκα	49.30	5.70	47.70	3.70	49.00	4.70	47.60	3.70
<i>Συνοχή έργου</i>									
Σύνολο δείγματος		47.50	6.10	46.50	5.60	47.10	6.10	46.80	5.90
Φύλο	Ανδρας	48.10	6.30	47.30	6.50	48.30	5.90	47.40	6.50
	Γυναίκα	47.00	5.90	45.80	4.60	46.00	6.10	46.20	5.30
<i>Ψυχολογική ροή</i>									
Σύνολο δείγματος				105.20	14.20	104.30	15.30	105.70	14.70
Φύλο	Ανδρας	-	-	106.40	15.40	104.40	15.00	106.20	15.30
	Γυναίκα	-	-	104.20	13.10	104.20	15.60	105.20	14.10

Αναφορικά με την κοινωνική συνοχή αρχικά εξετάστηκε αν συνολικά είχε επίδραση στο δείγμα και βρέθηκε ότι πράγματι η κοινωνική συνοχή ήταν στατιστικά διαφορετική μεταξύ των τεσσάρων μετρήσεων ($Wilks' \Lambda = 0.94$, $F_{3,186} = 4.12$, $p = .007$). Συγκεκριμένα, μετά τη διόρθωση κατά Bonferroni βρέθηκε ότι η βαθμολογία της Α'μέτρησης ήταν σημαντικά υψηλότερη από την αντίστοιχη στην Β' και στη Δ' μέτρηση ($p = .005$ και $p = .004$ αντίστοιχα). Από τη Β' στην Γ' αυξήθηκε σημαντικά ($p = .049$) και από την Γ' στην Δ' μειώθηκε σημαντικά ($p = .021$).

Όταν λήφθηκε υπόψη το φύλο των αθλητών, η κοινωνική συνοχή εξακολουθούσε να μεταβάλλεται σημαντικά στις 4 μετρήσεις ($F_{1,562, 293,575} = 8.89$, $p = .001$), ωστόσο ο βαθμός μεταβολής ήταν παρόμοιος στα δύο φύλα καθώς ο όρος της αλληλεπίδρασης δεν βρέθηκε σημαντικός ($F_{1,562, 293,575} = 1.04$, $p = .341$). Επίσης, δεν υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ($F_{1,188} = 0.05$, $p = .819$).

Αναφορικά με τη συνοχή έργου, αρχικά εξετάστηκε αν συνολικά είχε επίδραση στο δείγμα και βρέθηκε ότι πράγματι η συνοχή έργου εμφανίστηκε στατιστικά διαφορετική μεταξύ των τεσσάρων μετρήσεων ($Wilks' \Lambda = .949$, $F_{3,186} = 3.35$, $p = .020$). Συγκεκριμένα, μετά τη διόρθωση κατά Bonferroni βρέθηκε ότι η βαθμολογία της Α'μέτρησης ήταν σημαντικά υψηλότερη από την αντίστοιχη στην

Β' και στη Δ' μέτρηση ($p=.026$ και $p=.011$ αντίστοιχα). Από τη Β' στην Γ' καθώς και από την Γ' στην Δ' δεν υπήρξε σημαντική μεταβολή ($p>.05$).

Όταν λήφθηκε υπόψη το φύλο των αθλητών, η συνοχή έργου εξακολουθούσε να μεταβάλλεται σημαντικά στις 4 μετρήσεις ($F_{1,557,292,681}=6.69, p=.003$) ωστόσο ο βαθμός μεταβολής ήταν παρόμοιος στα δύο φύλα καθώς ο όρος της αλληλεπίδρασης δεν βρέθηκε σημαντικός ($F_{1,557,292,681}=1.41, p=.245$). Επίσης δεν υπήρξε διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ($F_{1,188}=0.69, p=.406>0.05$)

Αναφορικά με τη συνολική ροή, αρχικά εξετάστηκε αν συνολικά είχε επίδραση στο δείγμα και βρέθηκε ότι πράγματι η ψυχολογική ροή ήταν παρόμοια στις 4 μετρήσεις, $F_{2,187}=2.58, p=.782, Wilks' \Lambda=0.973$). Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα ξεχωριστά για τους άντρες και τις γυναίκες.

4.4. Αναλύσεις πολυ-μεταβλητής παλινδρόμησης

4.4.1. Κοινωνική συνοχή - συνοχή έργου - ψυχολογική ροή

Οι συσχετίσεις των κοινωνική συνοχή και συνοχή έργου σε κάθε μέτρηση χωριστά δίνονται στον πίνακα 4.4.α . Σε όλες τις μετρήσεις υπήρξε σημαντική θετική συσχέτιση της κοινωνικής συνοχής με τη συνοχή έργου, υποδηλώνοντας ότι όσο αυξάνεται η κοινωνική συνοχή τόσο αυξανόταν και η συνοχή έργου σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 4.4.α. Συσχετίσεις κοινωνικής συνοχής, συνοχής έργου και ψυχολογικής ροής σε κάθε μέτρηση

	Συνοχή έργου
Κοινωνική συνοχή	
Α' μέτρηση	.85***
Β' μέτρηση	.83***
Γ' μέτρηση	.88***
Δ' μέτρηση	.85***

*** $p<.001$

Σε περαιτέρω ανάλυση των αποτελεσμάτων συσχέτισης της ψυχολογικής ροής με την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου έγινε ανάλυση παλινδρόμησης για την κάθε μέτρηση χωριστά (κατά τη Β' μέτρηση: φιλικός αγώνας, τη Γ' μέτρηση: 1ος επίσημος αγώνας πρωταθλήματος και τη Δ' μέτρηση: τελευταίος αγώνας 1ου γύρου) στην οποία εξαρτημένη μεταβλητή αποτέλεσε η ψυχολογική ροή και ανεξάρτητες μεταβλητές, η κοινωνική συνοχή και η συνοχή έργου.

Αρχικά υπολογίστηκαν οι συντελεστές συσχέτισης της ψυχολογικής ροής με την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου, οι οποίοι δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικοί (Πίνακας 4.4.β).

Πίνακας 4.4.β Συντελεστές συσχέτισης της ψυχολογικής ροής με την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου, ανά μέτρηση.

	Ψυχολογική Ροή		
	B' μέτρηση	Γ' μέτρηση	Δ' μέτρηση
A' μέτρηση			
Κοινωνική συνοχή	-.06	-.07	-.06
Συνοχή έργου	-.09	-.00	-.09
B' μέτρηση			
Κοινωνική συνοχή	.03	-.07	-.06
Συνοχή έργου	-.03	-.03	-.04
Γ' μέτρηση			
Κοινωνική συνοχή		-.07	-.03
Συνοχή έργου		-.07	-.06
Δ' μέτρηση			
Κοινωνική συνοχή			-.02
Συνοχή έργου			-.08

Όπως ήταν αναμενόμενο, η ανάλυση παλινδρόμησης σε όλες αυτές τις μετρήσεις δεν έδειξε κάποια μεταβλητή στατιστικώς σημαντική να επεξηγήσει την ύπαρξη ψυχολογικής ροής. Πιο αναλυτικά, στη B' μέτρηση οι ανεξάρτητες μεταβλητές δεν σχετίζονταν σημαντικά με την εξαρτημένη ($F_{4,185}=0.971$, $p=.425$, adjusted $R^2 =0$). Όμοια στην Γ' μέτρηση οι ανεξάρτητες μεταβλητές δεν σχετίζονταν σημαντικά με την εξαρτημένη ($F_{6, 183}=0.283$, $p=.945$, adjusted $R^2 =0$) όπως και στην Δ' μέτρηση.

4.5. Αντιλαμβανόμενη επάρκεια του αθλητή

Στον πίνακα 4.5 δίνεται η εκτίμηση των αθλητών για την επάρκεια τους κατά τις A', B', Γ', και Δ' μετρήσεις.

Πίνακας 4.5. Επάρκεια αθλητή-αθλήτριας σε κάθε μέτρηση

	A' μέτρηση		B' μέτρηση		Γ' μέτρηση		Δ' μέτρηση	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Επάρκεια αθλητή								
Εξαιρετικά κακός/ή	0	0.00	0	0,00	0	0.00	0	0,00
Μέτριος/α	86	45.30	88	46.30	89	46.80	90	47.40
Εξαιρετικά καλός/ή	104	54.70	102	53.70	101	53.20	100	52.60

Κανένας αθλητής δεν πιστεύει ότι μπορεί να είναι κακός αθλητής και με περισσότερους από τους αθλητές (πάνω από το 50% των αθλητών) να πιστεύουν ότι είναι πολύ καλοί σε όλες και τις 4 μετρήσεις. Για παράδειγμα στην A' μέτρηση το ποσοστό των αθλητών που θεωρούσαν ότι ήταν καλοί έως εξαιρετικά καλοί είναι το 54.70%, ενώ μέτριοι αθλητές θεωρούσαν τον εαυτό τους το 45.30%. Κατά τη διάρκεια των αθλημάτων και αγώνων (δηλ. των συγκεκριμένων

μετρήσεων) παρατηρήσαμε ότι το ποσοστό των αθλητών με τις μέτριες επιδόσεις (μέτριοι αθλητές) αυξήθηκε για να φτάσει στη Δ' μέτρηση (τέλος Α' αγωνιστικής περιόδου) να είναι 46.30% (και συνεπώς μειώθηκε το ποσοστό των αθλητών που θεωρούσαν τον εαυτό τους αρκετά καλό έως εξαιρετικά καλό - Δ' μέτρηση έφτασε το 52.60%).

4.6. Ικανοποίηση των επιδόσεων του αθλητή

Η ικανοποίηση των επιδόσεων των αθλητών για τις μετρήσεις Β', Γ' και Δ' δίνεται στον πίνακα 4.6.

Πίνακας 4.6. Ικανοποίηση του αθλητή-αθλήτριας κατά τις Β', Γ' και Δ' μετρήσεις

	Β' μέτρηση		Γ' μέτρηση		Δ' μέτρηση	
	N	%	N	%	N	%
Καθόλου ικανοποιημένος/ή	3	1.60	2	1.10	2	1.10
Μέτρια	66	34.70	70	36.80	61	32.10
Πολύ ικανοποιημένος/ή	121	63.70	118	62.10	127	66.80

Ένα πολύ μικρό ποσοστό από τους αθλητές (κάτω του 2%) πίστευε ότι δεν είναι ικανοποιημένος από την απόδοση του στο συγκεκριμένο αγώνα-μέτρηση και με περισσότερους από τους αθλητές (πάνω από το 60% των αθλητών) να πιστεύουν ότι είναι πολύ καλοί σε όλες μετρήσεις-αγώνες. Για παράδειγμα στο φιλικό αγώνα (Β' μέτρηση) το ποσοστό των αθλητών που θεωρούσαν ότι έμειναν ικανοποιημένοι από τις επιδόσεις τους ανήλθε στο 63.70%, ενώ το 34.70% ήταν οι αθλητές με μέτριες επιδόσεις. Κατά τη διάρκεια των αθλημάτων και αγώνων (δηλ. των συγκεκριμένων μετρήσεων) βρέθηκε ότι το ποσοστό των αθλητών με τις μέτριες επιδόσεις μειώθηκε κατά τον πρώτο αγώνα της Α' αγωνιστικής περιόδου (Γ' μέτρηση) και αυξήθηκε για να φτάσει στη Δ' μέτρηση (τέλος Α' αγωνιστικής περιόδου) να είναι περίπου 66.80%.

4.7. Αντιλαμβανόμενη ομαδική αποτελεσματικότητα – επιτυχία

Η αντιλαμβανόμενη ομαδική αποτελεσματικότητα για τις μετρήσεις Β', Γ', και Δ' δίνεται στον πίνακα 4.7.

Πίνακας 4.7. Αντιλαμβανόμενη ομαδική αποτελεσματικότητα του αθλητή-αθλήτριας κατά τις Β', Γ', και Δ' μετρήσεις

	Β' μέτρηση		Γ' μέτρηση		Δ' μέτρηση	
	N	%	N	%	N	%
Αντιλαμβανόμενη Ομαδική Αποτελεσματικότητα						
Καθόλου σίγουρος/η	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Όχι σίγουρος/η	2	1.10	3	1.60	4	2.10
Δεν έχω γνώμη	69	36.30	82	43.20	60	31.60
Σίγουρος/η	106	55.80	96	50.50	113	59.50
Πολύ σίγουρος/η	13	6.80	9	4.70	13	6.80

Κάτω του 2% των αθλητών δεν ήταν σίγουροι ότι θα κερδίσει η ομάδα τους στο συγκεκριμένο αγώνα-μέτρηση και πάνω από το 50% των αθλητών ήταν σίγουροι για την επιτυχή έκβαση της ομάδας στο συγκεκριμένο αγώνα. Για παράδειγμα στο φιλικό αγώνα (Β' μέτρηση) το ποσοστό των αθλητών που ήταν σίγουροι για την επιτυχία της ομάδας τους ήταν περίπου στο 55.80% (και με το 6.80% των αθλητών πολύ σίγουροι), ενώ το 36.30% ήταν οι αθλητές χωρίς γνώμη για την έκβαση του αγώνα. Κατά τη διάρκεια των αγώνων (δηλ. των συγκεκριμένων μετρήσεων) παρατηρήθηκε ότι το ποσοστό των αθλητών που δεν είχαν γνώμη αυξήθηκε σημαντικά κατά τον πρώτο αγώνα της Α' αγωνιστικής περιόδου (Γ' μέτρηση) και μειώθηκε για να φτάσει στη Δ' μέτρηση (τέλος Α' αγωνιστικής περιόδου) να είναι 31.60%.

Εφαρμόζοντας ANOVA μοντέλα για την κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου και τη ψυχολογική ροή για κάθε μία από αυτές τις εξαρτημένες μεταβλητές χωριστά σε σχέση με τις ανεξάρτητες μεταβλητές (αντιλαμβανόμενη επάρκεια του αθλητή, ικανοποίηση ως προς τις επιδόσεις και αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία καθώς και με το φύλο του αθλητή), έδωσε παρόμοια αποτελέσματα ως προς τη στατιστική σημαντικότητα της επίδρασης (κύριες επιδράσεις καθώς και αλληλεπιδράσεις) των ανεξαρτήτων μεταβλητών στις προαναφερθείσες εξαρτημένες μεταβλητές. Στις παρακάτω ενότητες παραθέτονται τα αποτελέσματα των αναλύσεων αυτών.

4.8. Αναλύσεις παλινδρόμησης, σχέση με συνοχή έργου, κοινωνική συνοχή, ψυχολογική ροή και διαφυλικές διαφορές για τις μεταβλητές

4.8.1. Αντιλαμβανόμενη Επάρκεια του αθλητή

▪ Κατά την Α' μέτρηση (έναρξη προετοιμασίας)

Για την Α' μέτρηση (έναρξη προετοιμασίας) προέκυψε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη επάρκεια των αθλητών ($F_{2,185}=0.61$, $p=.547$) σχετικά με την κοινωνική συνοχή και συνοχή έργου. Το ίδιο ίσχυσε και για το φύλο του αθλητή ($F_{2,185}=2.33$, $p=.10$) καθώς και για την αλληλεπίδραση αντιλαμβανόμενης επάρκειας-φύλου ($F_{2,185}=0.62$, $p=.537$).

▪ Κατά τη Β' μέτρηση (φιλικός αγώνας)

Για την Β' μέτρηση (φιλικός αγώνας) προέκυψε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη επάρκεια των αθλητών ($F_{3,184}=0.31$, $p=.817$) σχετικά με την κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου και την ψυχολογική ροή. Το ίδιο ίσχυσε και για το φύλο του αθλητή ($F_{3,184}=0.94$, $p=.410$) καθώς και για την αλληλεπίδραση αντιλαμβανόμενης επάρκειας-φύλου ($F_{3,184}=0.52$, $p=.671$).

▪ Κατά τη Γ' μέτρηση (1ος επίσημος αγώνας πρωταθλήματος)

Για την Γ' μέτρηση (1ος επίσημος αγώνας πρωταθλήματος) προέκυψε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη επάρκεια των αθλητών ($F_{3,184}=0.42$, $p=.737$) σχετικά με την κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου και την ψυχολογική ροή. Το ίδιο ίσχυσε και για το φύλο του

αθλητή ($F_{3,184}=1.06$, $p=.370$) καθώς και για την αλληλεπίδραση αντιλαμβανόμενης επάρκειας-φύλου ($F_{3,184}=1.39$, $p=.247$).

▪ Κατά τη Δ' μέτρηση (τελευταίος αγώνας 1ου γύρου)

Για την Δ' μέτρηση (τελευταίος αγώνας 1ου γύρου) προέκυψε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη επάρκεια των αθλητών ($F_{3,184}=0.77$, $p=.513$) σχετικά με την κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου και την ψυχολογική ροή. Το ίδιο ίσχυσε και για το φύλο του αθλητή ($F_{3,184}=0.86$, $p=.465$) καθώς και για την αλληλεπίδραση αντιλαμβανόμενης επάρκειας-φύλου ($F_{3,184}=0.90$, $p=.442$).

4.8.2. Ικανοποίηση εκ των επιδόσεων του αθλητή

▪ Κατά τη Β' μέτρηση (φιλικός αγώνας)

Κατά τη Β' μέτρηση (φιλικός αγώνας) προκύπτει ότι συνολικά υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών κατηγοριών της ικανοποίησης των επιδόσεων του αθλητή (καθόλου, μέτρια και πολύ ικανοποιημένος/ή) σχετικά με την κοινωνική συνοχή, συνοχή έργου και ψυχολογική ροή ($F_{6,366}=2.26$, $p=.037$).

Για κάθε μια εξαρτημένη ξεχωριστά: Από τον πίνακα 4.10.2.α προέκυψε ότι η επίδραση της ικανοποίησης των επιδόσεων του αθλητή δεν ήταν στατιστικά σημαντική για την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου ενώ ήταν ενδεικτική για τη ψυχολογική ροή. Η επίδραση του φύλου του αθλητή δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σε καμία από τις εξαρτημένες μεταβλητές. Αναφορικά με τη αλληλεπίδραση της ικανοποίησης των επιδόσεων του αθλητή με το φύλο τους βρέθηκε μη σημαντική όσο αφορά στην κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου αλλά ήταν σημαντική για την ψυχολογική ροή του αθλητή. Συγκεκριμένα:

- βρέθηκε ότι υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών ως προς την ψυχολογική τους ροή μόνο σε εκείνους που ήταν μέτρια ικανοποιημένοι ($F_{1,64}=5.183$, $p=.026$). Στους αθλητές αυτούς η μέση ψυχολογική ροή των γυναικών ήταν 104 και των αντρών 112,2 (Πίνακας 4.8.2.β), υποδηλώνοντας ότι οι γυναίκες αθλήτριες εμφάνισαν μικρότερη ή δυσκολότερα ψυχολογική ροή από τους άνδρες αθλητές. Στις υπόλοιπες κατηγορίες ικανοποίησης δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών.
- Μόνο στους άντρες, η επιδράση συνολικά της προσωπικής ικανοποίησης τους για τις επιδόσεις τους πάνω στη ψυχολογική ροή είναι στατιστικά σημαντική ($F_{2,84}=4.815$, $p=.010$ και $\text{partial } \eta^2=0.101$), ενώ στις γυναίκες δεν ήταν σημαντική ($F_{1,99}=0.006$, $p=.938$). Μετά τη διόρθωση κατά Tukey βρέθηκε ότι οι μέτρια ικανοποιημένοι άντρες αθλητές είχαν σημαντικά υψηλότερη μέση τιμή ψυχολογικής ροής σε σύγκριση με τους πολύ ικανοποιημένους (μέσοι όροι 112,2 και 102,2, αντιστοίχως και $p=.007$) (Πίνακας 4.8.2.α).

Πίνακας 4.8.2.α: Κύριες επιδράσεις του φύλου του αθλητή αρχικά με τα διαφορετικά επίπεδα ικανοποίησης των επιδόσεων του αθλητή και αντιστρόφως (ελέγχος των κυρίων επιδράσεων των διαφορετικών κατηγοριών της ικανοποίησης των αθλητών για το κάθε φύλο ξεχωριστά).

<i>B</i> ' μέτρηση	Εξαρτημένες Μεταβλητές	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
Μοντέλο	Κοινωνική συνοχή	1.38	.242	.029
	Συνοχή έργου	0.46	.765	.010
	Ψυχολογική ροή	3.00	.020	.061
Ικανοποίηση αθλητών	Κοινωνική συνοχή	2.21	.113	.023
	Συνοχή έργου	0.72	.490	.008
	Ψυχολογική ροή	2.59	.078	.027
Φύλο	Κοινωνική συνοχή	0.25	.615	.001
	Συνοχή έργου	0.23	.631	.001
	Ψυχολογική ροή	2.06	.153	.011
Ικανοποίηση αθλητών * Φύλο	Κοινωνική συνοχή	0.85	.359	.005
	Συνοχή έργου	0.18	.668	.001
	Ψυχολογική ροή	5.66	.018	.030

Πίνακας 4.8.2.β: Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη *B*' μέτρηση ανάλογα με το φύλο και την ικανοποίηση των επιδόσεων των αθλητών

<i>B</i> ' μέτρηση	Φύλο	Συνοχή έργου		Κοινωνική συνοχή		Ψυχολογική ροή	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Καθόλου ικανοποιημένος/ή	Άνδρες	57.30	6.40	57.00	8.70	106.00	17.30
	Γυναίκες	-	-	-	-	-	-
	Σύνολο	57.30	6.40	57.00	8.70	106.00	17.30
Μέτρια	Άνδρες	46.80	7.90	49.30	7.80	112.20	15.20
	Γυναίκες	46.00	5.40	47.20	3.50	104.00	13.80
	Σύνολο	46.40	6.80	48.30	6.30	108.50	15.00
Πολύ ικανοποιημένος/ή	Άνδρες	47.00	5.00	47.60	4.10	102.20	14.30
	Γυναίκες	45.70	4.30	47.90	3.70	104.20	12.90
	Σύνολο	46.20	4.60	47.80	3.90	103.40	13.50
Σύνολο	Άνδρες	47.30	6.50	48.60	6.20	106.40	15.40
	Γυναίκες	45.80	4.60	47.70	3.70	104.20	13.10

▪ Κατά τη Γ' μέτρηση (1ος επίσημος αγώνας πρωταθλήματος)

Κατά τη Γ' μέτρηση (1ος επίσημος αγώνας πρωταθλήματος) προέκυψε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την ικανοποίηση των επιδόσεων του αθλητή ($F_{6,366}=0.549$, $p=.771$), με το φύλο του αθλητή ($F_{3,183}=1.046$, $p=.373$) καθώς και την αλληλεπίδρασή τους ($F_{3,183}=2.361$, $p=.073$). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αυτής για κάθε μια εξαρτημένη ξεχωριστά δίνονται στον πίνακα 4.8.2.γ και αναλυτικά οι τιμές των εξαρτημένων μεταβλητών ανά φύλο και επίπεδο ικανοποίησης από την επίδοσή τους στον πίνακα 4.8.2.δ.

Πίνακας 4.8.2.γ: Επίδραση πολλαπλών μετρήσεων της κοινωνικής συνοχής, της συνοχής έργου και της ψυχολογικής ροής σε σχέση με το φύλο των αθλητών στην Γ' μέτρηση

Γ' μέτρηση	Εξαρτημένες Μεταβλητές	F	p	η^2_p
Μοντέλο	Κοινωνική συνοχή	1.45	.220	.030
	Συνοχή έργου	1.42	.228	.030
	Ψυχολογική ροή	0.81	.523	.017
Ικανοποίηση αθλητών	Κοινωνική συνοχή	1.14	.323	.012
	Συνοχή έργου	0.72	.487	.008
	Ψυχολογική ροή	0.39	.680	.004
Φύλο	Κοινωνική συνοχή	0.02	.884	.000
	Συνοχή έργου	0.45	.503	.002
	Ψυχολογική ροή	0.47	.495	.003
Ικανοποίηση αθλητών * Φύλο	Κοινωνική συνοχή	3.78	.053	.020
	Συνοχή έργου	3.16	.077	.017
	Ψυχολογική ροή	2.68	.103	.014

Πίνακας 4.8.2.δ.: Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Γ' μέτρηση ανάλογα με το φύλο και την ικανοποίηση των επιδόσεων των αθλητών

Γ' μέτρηση Ικανοποίηση επιδόσεων	Φύλο	Συνοχή έργου		Κοινωνική συνοχή		Ψυχολογική ροή	
		M	SD	M	SD	M	SD
Καθόλου ικανοποιημένος/ή	Άνδρες	55.00	11.30	56.50	9.20	101.00	21.20
	Γυναίκες	-	-	-	-	-	-
	Σύνολο	55.00	11.30	56.50	9.20	101.00	21.20
Μέτρια	Άνδρες	50.90	7.40	49.80	6.80	108.20	16.20
	Γυναίκες	48.40	4.50	45.70	5.10	102.70	13.30
	Σύνολο	49.40	6.00	47.50	6.20	105.10	14.80
Πολύ ικανοποιημένος/ή	Άνδρες	47.80	4.80	47.20	5.00	102.60	14.00
	Γυναίκες	49.50	4.80	46.30	6.80	105.20	17.00
	Σύνολο	48.70	4.80	46.70	6.00	103.90	15.60
Σύνολο	Άνδρες	49.00	6.10	48.30	5.90	104.40	15.00
	Γυναίκες	49.00	4.70	46.00	6.10	104.20	15.60

▪ Κατά τη Δ' μέτρηση (τελευταίος αγώνας 1ου γύρου)

Κατά τη Δ' μέτρηση (τελευταίος αγώνας 1ου γύρου) προέκυψε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την ικανοποίηση των επιδόσεων του αθλητή ($F_{6,368}=2.82$, $p=.011$) συνολικά, ενώ δεν υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ($F_{3,183}=0.95$, $p=.416$) και της αλληλεπίδρασης της ικανοποίησης του αθλητή με το φύλο του ($F_{3,183}=1.70$, $p=.168$).

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης για κάθε μια εξαρτημένη ξεχωριστά δίνονται στον πίνακα 4.8.2.ε. Η ικανοποίηση του αθλητή φήγηκε να επέδρασε πάνω στην κοινωνική συνοχή ($F_{2,185}=3.80$, $p=.024$) και στη ψυχολογική ροή του αθλητή ($F_{2,185}=3.54$, $p=.031$) κατά τη Γ' μέτρηση. Μετά τη διόρθωση κατά Tukey's βρέθηκε ότι:

- η κοινωνική συνοχή των καθόλου ικανοποιημένων αθλητών από τον εαυτό τους ήταν σημαντικά υψηλότερη από αυτή των αθλητών που είναι μέτρια και πολύ ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους ($p=.012$ και για τις δύο συγκρίσεις), ενώ η κοινωνική συνοχή για τους μέτρια και πολύ ικανοποιημένους δε διέφερε σημαντικά ($p=.997$) (Πίνακας 4.8.2.στ).

- η ψυχολογική ροή των μέτρια ικανοποιημένων αθλητών από τον εαυτό τους ήταν σημαντικά υψηλότερη από των αθλητών που είναι πολύ ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους ($p=.037$), ενώ δε διαφέρει από τους καθόλου ικανοποιημένους αθλητές ($p=.797$) (Πίνακας 4.8.2.στ.). Η ψυχολογική ροή για τους καθόλου ικανοποιημένους αθλητές δε διαφέρει στατιστικά από τους πολύ ικανοποιημένους ($p=.461$).

Πίνακας 4.8.2.ε. Επίδραση πολλαπλών μετρήσεων συνοχής έργου, κοινωνικής συνοχής, ψυχολογικής ροής, ικανοποίησης αθλητών και φύλου στην Δ' μέτρηση

Δ' μέτρηση	Εξαρτημένες Μεταβλητές	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
Μοντέλο	Κοινωνική συνοχή	2.91	.023	.059
	Συνοχή έργου	1.22	.304	.026
	Ψυχολογική ροή	2.36	.055	.049
Ικανοποίηση αθλητών	Κοινωνική συνοχή	3.80	.024	.040
	Συνοχή έργου	1.49	.229	.016
	Ψυχολογική ροή	3.54	.031	.037
Φύλο	Κοινωνική συνοχή	1.50	.222	.008
	Συνοχή έργου	0.28	.595	.002
	Ψυχολογική ροή	0.55	.459	.003
Ικανοποίηση αθλητών *	Κοινωνική συνοχή	2.69	.103	.014
	Συνοχή έργου	1.69	.195	.009
Φύλο	Ψυχολογική ροή	2.22	.138	.012

Πίνακας 4.8.2.στ. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Δ' μέτρηση ανάλογα με το φύλο και την ικανοποίηση των επιδόσεων των αθλητών

Δ' μέτρηση	Φύλο	Συνοχή έργου		Κοινωνική συνοχή		Ψυχολογική ροή	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Καθόλου ικανοποιημένος/ή	Άνδρες	61.00	0.00	62.00	0.00	116.00	0.00
	Γυναίκες	-	-	-	-	-	-
	Σύνολο	61.00	0.00	62.00	0.00	116.00	0.00
Μέτρια	Άνδρες	47.90	7.90	49.90	8.00	111.80	16.00
	Γυναίκες	46.30	6.60	46.10	3.40	106.80	15.30
	Σύνολο	47.10	7.30	48.00	6.40	109.30	15.70
Πολύ ικανοποιημένος/ή	Άνδρες	46.60	5.10	47.30	4.00	102.80	14.30
	Γυναίκες	46.20	4.70	48.30	3.70	104.50	13.60
	Σύνολο	46.40	4.90	47.80	3.90	103.70	13.90
Σύνολο	Άνδρες	47.40	6.50	48.50	6.20	106.20	15.30
	Γυναίκες	46.20	5.30	47.60	3.70	105.20	14.10

4.9. Αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία

▪ Κατά τη Β' μέτρηση (φιλικός αγώνας)

Κατά τη Β' μέτρηση (φιλικός αγώνας) προέκυψε ότι συνολικά υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία του αθλητή ($F_{9,549}=3.44$, $p=.037$), ενώ δεν υπάρχει καμία διαφορά ανάλογα με το φύλο του αθλητή ($F_{3, 181}=1.53$, $p=.207$) καθώς και ανάλογα με την αλληλεπίδραση του φύλου του αθλητή με την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία των αθλητών ($F_{6, 364}=0.74$, $p=.615$).

Πιο αναλυτικά, προέκυψε ότι η επίδραση της αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας του αθλητή σχετικά με την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου δεν ήταν στατιστικά σημαντική ενώ ήταν με τη ψυχολογική ροή (πίνακας 4.10.α).

Συγκεκριμένα, μετά τη διόρθωση κατά Tukey βρέθηκε ότι οι αθλητές που ήταν πολύ σίγουροι είχαν σημαντικά υψηλότερη ψυχολογική ροή σε σύγκριση με τους αθλητές που δεν ήταν καθόλου σίγουροι ($p=.03$), εκείνους που ήταν σίγουροι ($p<.001$) και από εκείνους που δεν είχαν γνώμη ($p<.001$) (πίνακας 4.10.β). Οι υπόλοιπες κατηγορίες δε φάνηκε να έχουν μεταξύ τους στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τους μέσους όρους της ψυχολογικής ροής κατά τη Β' μέτρηση ($p>.05$).

Πίνακας 4.9.α. Επίδραση αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας σε σχέση με την κοινωνική συνοχή τη συνοχή έργου και την ψυχολογική ροή και το φύλο των αθλητών στη Β' μέτρηση.

Β' μέτρηση	Εξαρτημένες Μεταβλητές	F	p	η^2_p
Μοντέλο	Κοινωνική συνοχή	0.62	.716	.020
	Συνοχή έργου	0.74	.616	.024
	Ψυχολογική ροή	7.93	<.001	.206
Αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία	Κοινωνική συνοχή	0.38	.771	.006
	Συνοχή έργου	1.03	.379	.017
	Ψυχολογική ροή	9.78	<.001	.138
Φύλο	Κοινωνική συνοχή	1.76	.186	.010
	Συνοχή έργου	0.08	.781	.000
	Ψυχολογική ροή	0.84	.360	.005
Αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία*Φύλο	Κοινωνική συνοχή	1.09	.339	.012
	Συνοχή έργου	0.48	.618	.005
	Ψυχολογική ροή	0.59	.553	.006

Πίνακας 4.9.β. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Β' μέτρηση ανάλογα με το φύλο και την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία των αθλητών

Β' μέτρηση	Ομαδική αποτελεσματικότητα	Φύλο	Συνοχή έργου		Κοινωνική συνοχή		Ψυχολογική ροή	
			M	SD	M	SD	M	SD
Όχι σίγουρος		Ανδρας	61.00	0.00	44.00	0.00	101.00	0.00
		Γυναίκα	-	-	-	-	-	-
		Σύνολο	61.00	0.00	44.00	0.00	101.00	0.00
Δεν έχω γνώμη		Ανδρας	46.00	5.10	46.90	4.50	102.70	11.20
		Γυναίκα	45.90	3.50	47.10	3.60	101.30	11.50
		Σύνολο	46.00	4.30	47.00	4.00	102.00	11.30
Σίγουρος		Ανδρας	47.60	7.20	48.80	5.80	104.00	14.10
		Γυναίκα	45.70	5.20	48.20	3.70	104.90	13.40
		Σύνολο	46.50	6.10	48.40	4.60	104.50	13.60
Πολύ σίγουρος/η		Ανδρας	47.10	6.00	54.20	10.10	130.10	14.60
		Γυναίκα	46.00	4.40	46.00	3.50	122.00	10.80
		Σύνολο	46.80	5.50	52.30	9.60	128.20	13.90
Σύνολο		Ανδρας	47.30	6.50	48.60	6.20	106.40	15.40
		Γυναίκα	45.80	4.60	47.70	3.70	104.20	13.10

▪ **Κατά τη Γ' μέτρηση (1ος επίσημος αγώνας πρωταθλήματος)**

Κατά τη Γ' μέτρηση (1ος επίσημος αγώνας πρωταθλήματος) προέκυψε ότι συνολικά υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχίας του αθλητή ($F_{9,440,657}=1.47, p=.158$), ενώ δεν υπάρχει καμία διαφορά ανάλογα με το φύλο του αθλητή ($F_{3, 181}=0.35, p=.789$) καθώς και ανάλογα με την αλληλεπίδραση του φύλου του αθλητή με την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία των αθλητών ($F_{6,362}=0.77, p=.595$).

Πιο αναλυτικά, προέκυψε ότι η επίδραση της αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας του αθλητή σχετικά με την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου δεν ήταν στατιστικά σημαντική ενώ ήταν με τη ψυχολογική ροή (πίνακας 4.9.γ). Συγκεκριμένα, μετά τη διόρθωση κατά Tukey βρέθηκε ότι οι αθλητές που ήταν πολύ σίγουροι είχαν σημαντικά υψηλότερη ψυχολογική ροή σε σύγκριση με τους αθλητές που ήταν σίγουροι ($p=.007$) και από εκείνους που δεν είχαν γνώμη ($p=.005$) (πίνακας 4.9.δ). Οι υπόλοιπες κατηγορίες δε φάνηκε να έχουν μεταξύ τους στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τους μέσους όρους της ψυχολογικής ροής κατά τη Γ' μέτρηση ($p>.05$).

Πίνακας 4.9.γ. Επίδραση αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας σε σχέση με την κοινωνική συνοχή τη συνοχή έργου και την ψυχολογική ροή και το φύλο των αθλητών στη Γ' μέτρηση.

Γ' μέτρηση	Εξαρτημένες Μεταβλητές	F	P	Partial Eta Squared
Μοντέλο	Κοινωνική συνοχή	0.80	.571	.026
	Συνοχή έργου	1.19	.311	.038
	Ψυχολογική ροή	2.27	.038	.069
Αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία	Κοινωνική συνοχή	0.78	.506	.013
	Συνοχή έργου	0.97	.407	.016
	Ψυχολογική ροή	2.71	.047	.042
Φύλο	Κοινωνική συνοχή	0.38	.537	.002
	Συνοχή έργου	0.87	.354	.005
	Ψυχολογική ροή	0.05	.827	.000
Αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία*Φύλο	Κοινωνική συνοχή	0.91	.405	.010
	Συνοχή έργου	1.46	.235	.016
	Ψυχολογική ροή	0.85	.430	.009

Πίνακας 4.9.δ. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Γ' μέτρηση ανάλογα με το φύλο και την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία των αθλητών

Γ' μέτρηση	Ομαδική αποτελεσματικότητα	Φύλο	Συνοχή έργου		Κοινωνική συνοχή		Ψυχολογική ροή	
			M	SD	M	SD	M	SD
Όχι σίγουρος		Άνδρας	44.00	0.00	52.50	12.00	106.50	7.80
		Γυναίκα	50.00	-	44.00	-	99.00	-
		Σύνολο	46.00	3.50	49.70	9.80	104.00	7.00
Δεν έχω γνώμη		Άνδρας	48.40	4.60	47.30	5.20	100.80	12.90
		Γυναίκα	48.70	4.60	46.00	6.60	105.80	18.40
		Σύνολο	48.60	4.60	46.60	5.90	103.30	16.00
Σίγουρος		Άνδρας	49.90	6.50	49.80	6.30	104.30	15.00
		Γυναίκα	49.20	4.80	46.10	5.90	103.20	13.50
		Σύνολο	49.50	5.50	47.50	6.30	103.60	14.10
Πολύ σίγουρος/η		Άνδρας	49.20	9.60	45.60	5.10	120.80	15.60
		Γυναίκα	-	-	-	-	-	-
		Σύνολο	49.20	9.60	45.60	5.10	120.80	15.60
Σύνολο		Άνδρας	49.00	6.10	48.30	5.90	104.40	15.00
		Γυναίκα	49.00	4.70	46.00	6.10	104.20	15.60

▪ Κατά τη Δ' μέτρηση (τελευταίος αγώνας 1ου γύρου)

Κατά τη Δ' μέτρηση (τελευταίος αγώνας 1ου γύρου) προέκυψε ότι συνολικά υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία του αθλητή ($F_{9,546}=3.13$, $p=.001$), ενώ δεν υπάρχει καμία

διαφορά ανάλογα με το φύλο του αθλητή ($F_{3,180}=0.37, p=.777$) καθώς και ανάλογα με την αλληλεπίδραση του φύλου του αθλητή με την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία των αθλητών ($F_{9,546}=0.74, p=.573$).

Πιο αναλυτικά, προέκυψε ότι η επίδραση της αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας του αθλητή σχετικά με την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου δεν ήταν στατιστικά σημαντική ενώ ήταν με τη ψυχολογική ροή (πίνακας 4.9.ε). Συγκεκριμένα, μετά τη διόρθωση κατά Tukey βρέθηκε ότι οι αθλητές που ήταν πολύ σίγουροι είχαν σημαντικά υψηλότερη ψυχολογική ροή σε σύγκριση με τους αθλητές που δεν ήταν καθόλου σίγουροι ($p=.019$), εκείνους που ήταν σίγουροι ($p<.001$) και από εκείνους που δεν είχαν γνώμη ($p<.001$) (πίνακας 4.9.στ). Οι υπόλοιπες κατηγορίες δε φάνηκε να έχουν μεταξύ τους στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τους μέσους όρους της ψυχολογικής ροής κατά τη Δ' μέτρηση ($p>.05$).

Πίνακας 4.9.ε. Επίδραση αντιλαμβανόμενης ομαδικής επιτυχίας σε σχέση με την κοινωνική συνοχή τη συνοχή έργου και την ψυχολογική ροή και το φύλο των αθλητών στη Δ' μέτρηση.

Δ' μέτρηση	Εξαρτημένες Μεταβλητές	F	p	η^2_p
Μοντέλο	Κοινωνική συνοχή	0.77	.616	.029
	Συνοχή έργου	0.74	.636	.028
	Ψυχολογική ροή	5.98	<.001	.187
Αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία	Κοινωνική συνοχή	0.82	.487	.013
	Συνοχή έργου	1.36	.257	.022
	Ψυχολογική ροή	8.14	<.001	.118
Φύλο	Κοινωνική συνοχή	0.00	.966	.000
	Συνοχή έργου	0.15	.704	.001
	Ψυχολογική ροή	0.81	.368	.004
Αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία*Φύλο	Κοινωνική συνοχή	1.31	.273	.021
	Συνοχή έργου	0.91	.435	.015
	Ψυχολογική ροή	0.79	.500	.013

Πίνακας 4.9.στ. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών στη Δ' μέτρηση ανάλογα με το φύλο και την αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία των αθλητών

Δ' μέτρηση	Ομαδική αποτελεσματικότητα	Φύλο	Συνοχή έργου		Κοινωνική συνοχή		Ψυχολογική ροή	
			M	SD	M	SD	M	SD
Όχι σίγουρος		Ανδρας	53.30	13.30	43.30	1.20	104.70	6.40
		Γυναίκα	44.00		50.00		99.00	
		Σύνολο	51.00	11.80	45.00	3.50	103.30	5.90
Δεν έχω γνώμη		Ανδρας	46.30	5.20	47.40	4.20	100.80	10.00
		Γυναίκα	46.30	3.70	46.90	3.40	99.80	11.90
		Σύνολο	46.30	4.50	47.20	3.80	100.30	10.80
Σίγουρος		Ανδρας	47.80	6.90	48.50	5.70	105.20	14.50
		Γυναίκα	46.40	5.90	48.00	3.90	106.90	14.50
		Σύνολο	46.90	6.30	48.20	4.60	106.30	14.50
Πολύ σίγουρος/η		Ανδρας	47.20	6.10	53.70	10.50	128.70	16.20
		Γυναίκα	43.70	7.00	45.00	3.00	117.00	13.00
		Σύνολο	46.40	6.20	51.70	10.00	126.00	15.90
Σύνολο		Ανδρας	47.40	6.50	48.50	6.20	106.20	15.30
		Γυναίκα	46.20	5.30	47.60	3.70	105.20	14.10

4.10. Απόδοση των αθλητών

4.10.1. Αποτελέσματα για την απόδοση των αθλητών μεταξύ των δύο αγώνων (Γ' και Δ' μέτρηση)

Στον πίνακα 4.10.1 δίνεται η απόδοση των αθλητών μεταξύ των δύο αγώνων (Γ' και Δ' μέτρηση). Η απόδοση στην Δ' μέτρηση ήταν σημαντικά υψηλότερη σε σύγκριση με αυτήν της Γ' ($p < .001$). Επίσης, βρέθηκε ότι καλύτερη απόδοση στην Γ' μέτρηση σχετιζόνταν με σημαντικά καλύτερη απόδοση στην Δ' μέτρηση ($r = .62, p < .001$).

Πίνακας 4.10.1 Περιγραφικά στατιστικά για την απόδοση των αθλητών

	Γ' μέτρηση		Δ' μέτρηση	
	Μέση τιμή (SD)	Διάμεσος (Ενδ. Εύρος)	Μέση τιμή (SD)	Διάμεσος (Ενδ. Εύρος)
Απόδοση	1.63 (1.31)	2 (0 - 3)	9.71 (5.64)	9 (6 - 14)

4.10.2. Αποτελέσματα ανάλυσης παλινδρόμησης για την απόδοση των αθλητών

Έγιναν μοντέλα γραμμικής παλινδρόμησης έχοντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή την απόδοση των αθλητών και σαν ανεξάρτητες την κοινωνική συνοχή, συνοχή έργου και την ψυχολογική ροή για τις μετρήσεις Γ' και Δ' χωριστά.

▪ Κατά τη Γ' μέτρηση (1ος επίσημος αγώνας πρωταθλήματος)

Η ανάλυση παλινδρόμησης της απόδοσης των αθλητών κατά τη Γ' μέτρηση ως προς την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου κατά τη Γ' μέτρηση έδειξε ότι καμία από τις δύο ανεξάρτητες δεν σχετιζόνταν σημαντικά με την απόδοση ($F_{2, 187} = 1.77$ και $p = .174$) (Πίνακας 4.10.2.α).

Πίνακας 4.10.2.α. Σχέση απόδοσης κοινωνικής συνοχής και συνοχής έργου στην Γ' μέτρηση

Απόδοση Γ' μέτρησης	β	SE	Beta	t	F	R^2
					1.77	.01
Κοινωνική συνοχή Γ' μέτρηση	-0.44	0.24	-0.27	-1.81		
Συνοχή έργου Γ' μέτρηση	0.34	0.25	0.20	1.34		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

⁺ συντελεστής εξάρτησης ⁺⁺ τυποποιημένος συντελεστής εξάρτησης

Όταν σαν ανεξάρτητη μεταβλητή χρησιμοποιήθηκε μόνο η ψυχολογική ροή στην Γ' μέτρηση, βρέθηκε ότι ήταν στατιστικώς σημαντική ($F_{1,188} = 88.50$ και $p < .001$) και επεξηγεί την απόδοση των αθλητών κατά 31.60% (Πίνακας 4.10.2.β).

Πίνακας 4.10.2.β. Σχέση απόδοσης ψυχολογικής ροής στην Γ' μέτρηση

Απόδοση Γ' μέτρησης	B	SE	Beta	t	F	R^2
					88.50	.316
Ψυχολογική ροή Γ' μέτρηση	1.74	0.19	0.57	9.41***		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

⁺ συντελεστής εξάρτησης ⁺⁺ τυποποιημένος συντελεστής εξάρτησης

▪ **Κατά τη Δ' μέτρηση: τελευταίος αγώνας 1ου γύρου**

Η ανάλυση παλινδρόμησης της απόδοσης των αθλητών κατά τη Δ' μέτρηση ως προς την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου κατά τη Γ' και Δ' μέτρηση έδειξε ότι υπήρξε σημαντική συσχέτιση των ανεξάρτητων μεταβλητών με την απόδοση ($F_{4,185}=2.77$ και $p=.029$) (Πίνακας 4.10.2.γ). Από όλες τις ανεξάρτητες, μόνο η συνοχή έργου κατά την Γ' μέτρηση βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την απόδοση των αθλητών στην Δ' μέτρηση. Συγκεκριμένα, όσο αυξάνεται η συνοχή έργου κατά την Γ' μέτρηση τόσο βελτιώνεται η απόδοση των αθλητών στην Δ' μέτρηση.

Πίνακας 4.10.2.γ. Σχέση απόδοσης στην Δ' μέτρηση με την κοινωνική συνοχή και συνοχή έργου στην Γ' και Δ' μέτρηση

Απόδοση Δ' μέτρησης	B	SE	Beta	t	F	R ²	F _{change}	R ² _{change}
					2,77	,036	3,26	,02
Γ' μέτρηση	-2.56	1.32	-0.37	-1.95				
Κοινωνική συνοχή	-2.56	1.32	-0.37	-1.95				
Συνοχή έργου	3.04	1.30	0.41	2.33*				
Δ' μέτρηση	-0.67	1.34	-0.09	-0.50				
Κοινωνική	-0.67	1.34	-0.09	-0.50				
Συνοχή έργου	0.92	1.33	0.11	0.69				

* $p<.05$

⁺συντελεστής εξάρτησης ⁺⁺τυποποιημένος συντελεστής εξάρτησης

Όταν σαν ανεξάρτητες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν η ψυχολογική ροή στην Γ' και Δ' μέτρηση, βρέθηκε ότι σχετίζονταν στατιστικώς σημαντικά με την απόδοση των αθλητών ($F_{2,187}=46.56$ και $p<.001$) (Πίνακας 4.10.2.δ). Συγκεκριμένα, η ψυχολογική ροή κατά την Γ' μέτρηση βρέθηκε να σχετίζεται θετικά σημαντικά με την απόδοση των αθλητών στην Δ' μέτρηση, υποδηλώνοντας ότι όσο αυξάνεται η ψυχολογική ροή των αθλητών στην Γ' μέτρηση, τόσο βελτιώνεται η απόδοσή τους στην Δ' μέτρηση.

Πίνακας 4.10.2.δ. Σχέση απόδοσης ψυχολογικής ροής στην Δ' μέτρηση

Απόδοση Δ' μέτρησης	B	SE	Beta	t	F	R ²	F _{change}	R ² _{change}
					46.56	.325	31.76	.14
Ψυχολογική ροή								
Γ' μέτρηση	1.27	0.32	0.41	4.02***				
Δ' μέτρηση	0.61	0.33	0.19	1.86				

*** $p<.001$

4.10.3. Αποτελέσματα για την απόδοση των αθλητών σε σχέση με το φύλο του αθλητή για καθένα από τους δύο αγώνες (Γ' και Δ' μέτρηση)

Στον πίνακα 4.10.3 δίνεται η απόδοση αντρών και γυναικών αθλητών στην Γ' και Δ' μέτρηση. Η απόδοση στην Γ' μέτρηση ήταν παρόμοια στα δύο φύλα, ενώ στην Δ' μέτρηση η απόδοση των γυναικών ήταν σημαντικά υψηλότερη από αυτή των αντρών.

Πίνακας 4.10.3 Σύγκριση των μέσων τιμών μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών για την απόδοση κατά τη Γ' και Δ' μέτρηση

	Φύλο				<i>t</i> (<i>df</i>)
	Ανδρες		Γυναίκες		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Απόδοση κατά τη Γ' μέτρηση	1.44	1.18	1.77	1.41	-1.78 (187.50)
Απόδοση κατά τη Δ' μέτρηση	8.45	5.17	10.80	5.93	-2.89 (188)***

*** $p < .001$

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπούς της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν: (α) η διερεύνηση της σχέσης της συνοχής με την ψυχολογική ροή κατάστασης, (β) ο προσδιορισμός συσχέτισης χαρακτηριστικών των αθλητών με την ψυχολογική ροή και τη συνοχή τους, σε περιβάλλον ομάδας, (γ) ο προσδιορισμός της σχέσης της ροής και της συνοχής με την αγωνιστική απόδοση. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν πως η συνοχή της ομάδας (συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή) σχετίστηκαν θετικά με την ανάπτυξη ψυχολογικής ροής, την απόδοση και την ικανοποίηση των αθλητών. Επίσης υποστηρίχτηκε η προβλεπτική ικανότητα μεταβλητών κατάστασης και προδιάθεσης στην ψυχολογική ροή, τη συνοχή και την απόδοση, την ομαδική αποτελεσματικότητα, την ικανοποίηση και για τα δύο φύλα. Τα αποτελέσματα ερμηνεύτηκαν με βάση το μοντέλο ροής και το εννοιολογικό μοντέλο συνοχής προκειμένου να διερευνηθεί η εμφάνιση ροής και να σχολιαστεί η ποιότητα της απόδοσης της αθλητικής ομάδας. Σύμφωνα με τον ερευνητικό σχεδιασμό που ακολουθήθηκε στην παρούσα εργασία θα σχολιαστεί αναλυτικά το μεγαλύτερο μέρος των αρχικών υποθέσεων καθώς και επιπλέον προς συζήτηση αποτελέσματα, όπως προέκυψαν από τη στατιστική ανάλυση, παρουσιάζοντας σημαντική επίδραση στα υπό ανάλυση θέματα. Τα υπόλοιπα στοιχεία θα αναλυθούν και θα συζητηθούν σε μελλοντικές έρευνες ή συμπληρωματικές μελέτες της παρούσας εργασίας. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό πεδίο ανάπτυξης στρατηγικών παρέμβασης, από αθλητές, προπονητές, αθλητικούς και οργανωσιακούς ψυχολόγους, αφού συνοχή και ψυχολογική ροή, ομαδική αποτελεσματικότητα και ικανοποίηση, σχετίζονται με την ομαδική αγωνιστική απόδοση.

5.1. Εγκυρότητα και εσωτερική συνέπεια των ερωτηματολογίων

Υπόθεση 1: «*Η παραγοντική δομή, η εγκυρότητα και η εσωτερική συνέπεια των ερωτηματολογίων είναι ψυχομετρικά αποδεκτές*».

Οι ψυχομετρικοί δείκτες των ερωτηματολογίων οι οποίοι αναφέρονται στη δομική εγκυρότητα και την εσωτερική συνέπεια εξετάστηκαν σε προηγούμενες μελέτες και παρελθούσες έρευνες, είναι βιβλιογραφικά καταγεγραμμένοι και επομένως αποδεκτοί.

5.2. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

Υπόθεση 2: «*Συνολικά η συνοχή και η ροή κατάστασης αναμένεται να παρουσιάσει σημαντική συσχέτιση με την αθλητική απόδοση*».

Προσεγγίζοντας βαθύτερα τη σχέση συνοχής και απόδοσης, παρατηρείται ότι συνήθως η σχέση είναι θετική. Η κατεύθυνση της, ποια δηλαδή, από τις μεταβλητές επηρεάζει την άλλη περισσότερο, ακόμα δεν έχει διευκρινιστεί. Σε μετα-ανάλυση των Carron, Colman, Wheeler και Stevens (2002) συνοψίζονται 46 έρευνες που αφορούν τη σχέση συνοχής και απόδοσης στον αθλητισμό. Επιπλέον, εξετάζονται παράγοντες όπως βιβλιογραφικές πηγές, πειραματικός σχεδιασμός, είδος συνοχής, είδος αθλήματος, φύλο, τρόπος μέτρησης απόδοσης, κατεύθυνση,

επίπεδο και εμπειρία ομάδων, οι οποίοι πιθανότατα επηρεάζουν και διαμορφώνουν τη σχέση. Ένας ακόμα, επιμέρους σκοπός της εργασίας τους, ήταν η ξεχωριστή εξέταση των ερευνών που χρησιμοποίησαν το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος της Ομάδας (Group Environment Questionnaire; Widmeyer *et al.*, 1985). Συμπερασματικά, η έρευνα επιβεβαίωσε ότι η σχέση συνοχής και απόδοσης στον αθλητισμό είναι σημαντική. Σημαντική, αλλά μικρότερη, είναι και η σχέση συνοχής και απόδοσης όταν εξετάζονται μόνο οι έρευνες που χρησιμοποιούν το GEQ. Όσον αφορά στους επιμέρους σκοπούς της μελέτης, η σχέση συνοχής και απόδοσης ήταν σημαντική ανεξαρτήτου βιβλιογραφικής πηγής (δημοσιευμένες και αδημοσίευτες) και είδους αθλήματος (αλληλεπιδραστικό ή παράλληλης προσπάθειας άθλημα), ενώ τόσο η συνοχή έργου όσο και η κοινωνική συνοχή σχετίστηκαν σημαντικά με την απόδοση. Τόσο στα αλληλεπιδραστικά αθλήματα όσο και στα αθλήματα παράλληλης προσπάθειας, η σχέση συνοχής και απόδοσης ήταν στατιστικώς σημαντική. Ο παράγοντας του φύλου φαίνεται να επηρεάζει τη σχέση συνοχής και απόδοσης, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν σημαντικότερη συσχέτιση. Αυτό επιβεβαιώνεται και στην παρούσα μελέτη. Ως προς την κατεύθυνση της σχέσης (ευθύγραμμη ή κυκλική) τα αποτελέσματα δεν εξάγουν σαφή συμπεράσματα, αφού στην παρούσα έρευνα εξετάζεται μόνο η ευθύγραμμη σχέση.

Η συζήτηση μετατοπίζεται στο κατά πόσον εμπελέκονται αιτιολογικά, χαρακτηριστικά προδιάθεσης (trait), με χαρακτηριστικά κατάστασης (state), στην εμφάνιση, συχνότητα και ένταση σε ομαδικά περιβάλλοντα, φαινομένων όπως η ψυχολογική ροή, η συνοχή της ομάδας και η απόδοσή της. Σημειώνεται πως ατομικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά, καθώς και σημαντικές ομαδικές μεταβλητές (π.χ. κοινωνική συνοχή), επηρεάζουν την βιωθείσα εμπειρία ψυχολογικής ροής (Psychountaki *et al.*, 2013), και κατ'επέκταση την ομαδική απόδοση, όπως φαίνεται από την ανασκόπηση των Widmeyer και των συνεργατών του (1993), που βασίστηκε σε 30 εργασίες που αφορούσαν στη σχέση συνοχής και απόδοσης σε μια προσπάθεια αποσαφήνισής της. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξαν ήταν ότι στο 83% των εργασιών καταγράφηκε θετική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών. Σε μετα-ανάλυση, ακόμα, των Mullen και Corper (1994) συγκεντρώθηκαν 49 έρευνες με σκοπό να διασαφηνιστεί η σχέση της συνοχής και της απόδοσης καθώς και η κατεύθυνση της σχέσης αυτής. Εξετάστηκαν και παράγοντες, όπως ο πειραματικός σχεδιασμός, ο βαθμός αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών, η φύση και το μέγεθος της ομάδας, τα συστατικά της συνοχής, οι οποίοι πιθανότατα επηρεάζουν τη σχέση. Ως παράγοντες της συνοχής οι ερευνητές ανέφεραν την ατομική έλξη, τη δέσμευση με τον στόχο και την περηφάνια για την ομάδα. Επιβεβαιώθηκε η θετική σχέση που υπάρχει ανάμεσα στη συνοχή και την απόδοση. Όπως φαίνεται από τις μελέτες που παρουσιάστηκαν, η σχέση της συνοχής και της απόδοσης είναι κυρίως θετική, όμως μπορεί να επηρεαστεί σημαντικά από πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων, από τον πειραματικό σχεδιασμό που ακολουθείται, από το είδος ή το επίπεδο συνοχής που εκτιμάται, από το είδος του αθλήματος στο οποίο ανήκει το δείγμα, από τον τρόπο μέτρησης της συνοχής και της απόδοσης, από το φύλο των αθλητών, από το επίπεδο και την εμπειρία των αθλητών, από την αποδοχή των στόχων κ.λπ.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως σε ό,τι αφορά στους παράγοντες της ΚΨΡ (βέπε Παραρτημα II) και της αυτοσχέδιας κλίμακας για την αξιολόγηση της απόδοσης παρουσιάστηκαν υψηλές θετικές συσχετίσεις. Ειδικά οι παράγοντες άμεση ανατροφοδότηση, αυτοτελής εμπειρία και ισορροπία πρόκλησης-δεξιότητας, παρουσίασαν μεγαλύτερη θετική συσχέτιση με την αθλητική απόδοση. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει με τα βιβλιογραφικά συμπεράσματα σχετικά με την σημαντικότητα της εμπειρίας και της δέσμευσης στον στόχο που προαναφέρθηκαν. Το μεγάλο εύρος των αλληλο-συσχετίσεων των παραγόντων της κλίμακας ψυχολογικής ροής, έδειξε ότι οι παράγοντες την ΚΨΡ δεν μοιάζουν στον ίδιο βαθμό. Υπάρχει αδυναμία ενοποίησής τους στον ίδιο παράγοντα αφού δεν είναι όλοι γνωστικού περιεχομένου. Ο μετασχηματισμός του χρόνου που παρουσιάζει μηδαμινές συσχετίσεις με τους υπόλοιπους παράγοντες της ψυχολογικής ροής, βιώνεται από το μεγαλύτερο μέρος των αθλητών των ομάδων ως κάτι αρνητικό για την απόδοσή τους. Για την απόδοση των αθλητών κατά τη Γ' μέτρηση η διαφορά δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική μεταξύ των δύο φύλων. Τόσο η συνοχή έργου όσο και η απόδοση σχετίστηκαν με την απόδοση (Carron και συν., 2002), ενώ η συνεισφορά κάθε παραμέτρου διέφερε ανάλογα με τη χρονική στιγμή της μέτρησης και τον τρόπο αξιολόγησης της απόδοσης. Σύμφωνα με τον Αγγελονίδη (1995), όπου μελετήθηκε η επίδραση της συνοχής στην απόδοση αλλά και τους Carron, Eastabrooks και Gammge (2001), και εδώ επιβεβαιώνεται πως η συνοχή αποτελεί μια «θετική μεταβλητή» για την αγωνιστική απόδοση.

Υπόθεση 3: «*Η αγωνιστική απόδοση και η κατηγορία, αναμένεται πως θα επηρεάσουν τον βαθμό συσχέτισης ροής-συνοχής*».

Η φύση και το μέγεθος της ομάδας βρέθηκε να σχετίζονται με τις έννοιες της συνοχής και της απόδοσης. Συγκεκριμένα, οι μικρές, οι πραγματικές και οι αθλητικές ομάδες σχετίστηκαν σημαντικότερα με τη συνοχή και την απόδοση, συγκριτικά με τις μεγάλες, τις τεχνητές και τις μη αθλητικές ομάδες, αντίστοιχα. Σε αντίθεση με άλλες μελέτες δεν βρέθηκε σημαντική σχέση του βαθμού αλληλεπίδρασης των μελών ως προς τη συνοχή και την απόδοση. Ως προς τους παράγοντες της συνοχής εκείνος που εμφάνισε την υψηλότερη συσχέτιση με τη συνοχή και την απόδοση ήταν η δέσμευση με το στόχο της ομάδας. Ωστόσο, αρκετές από τις εργασίες που εξετάστηκαν και αφορούσαν τον αθλητισμό χρησιμοποιούσαν το Sport Cohesiveness Questionnaire (SCQ; Martens και συν., 1972) το οποίο, σύμφωνα με τους Carron και συνεργάτες (2002), στερείται υψηλής αξιοπιστίας αφού δεν βασίζεται σε κάποιο πιστοποιημένο μοντέλο συνοχής. Επίσης, οι περισσότερες έρευνες που χρησιμοποίησαν οι ερευνητές δεν αφορούσαν αθλητικές ομάδες, αλλά εργασιακές ή δημιουργικές ομάδες (Carron και συν., 2002).

Η ανάλυση παλινδρόμησης της απόδοσης των αθλητών κατά τη Γ' μέτρηση ως προς την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου κατά τη Γ' μέτρηση έδειξε ότι καμία από τις δύο ανεξάρτητες δεν σχετίζονταν σημαντικά με την απόδοση. Όταν σαν ανεξάρτητη μεταβλητή χρησιμοποιήθηκε μόνο η ψυχολογική ροή στην Γ' μέτρηση, βρέθηκε ότι ήταν στατιστικώς σημαντική και επεξηγεί την απόδοση των αθλητών κατά 31,6%.

Η ανάλυση παλινδρόμησης της απόδοσης των αθλητών κατά τη Δ' μέτρηση ως προς την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου κατά τη Γ' και Δ' μέτρηση έδειξε ότι υπήρξε σημαντική συσχέτιση των ανεξάρτητων μεταβλητών με την απόδοση. Από όλες τις ανεξάρτητες, μόνο η συνοχή έργου κατά την Γ' μέτρηση βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την απόδοση των αθλητών στην Δ' μέτρηση. Συγκεκριμένα, όσο αυξάνεται η συνοχή έργου κατά την Γ' μέτρηση τόσο βελτιώνεται η απόδοση των αθλητών στην Δ' μέτρηση.

Στην παρούσα έρευνα, όταν σαν ανεξάρτητες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν η ψυχολογική ροή στην Γ' και Δ' μέτρηση, βρέθηκε ότι σχετίζονταν στατιστικώς σημαντικά με την απόδοση των αθλητών. Συγκεκριμένα, η ψυχολογική ροή κατά την Γ' μέτρηση βρέθηκε να σχετίζεται θετικά σημαντικά με την απόδοση των αθλητών στην Δ' μέτρηση, υποδηλώνοντας ότι όσο αυξάνεται η ψυχολογική ροή των αθλητών στην Γ' μέτρηση, τόσο βελτιώνεται η απόδοσή τους στην Δ' μέτρηση.

Υπόθεση 4: «Η αντιλαμβανόμενη επάρκεια της αγωνιστικής ικανότητας αναμένεται να επηρεάσει τη δημιουργία συνοχής και ψυχολογικής ροής»:

Η αντιλαμβανόμενη επάρκεια εμφανίζεται βιβλιογραφικά, τόσο ως χαρακτηριστικό προδιάθεσης του αθλητή, όσο και ως χαρακτηριστικό κατάστασης για την αγωνιστική ικανότητα που αυτός εμφανίζει (Marsh, 1997; Marsh et al., 1997). Η αντιλαμβανόμενη επάρκεια εμφάνισε θετική συσχέτιση με την ψυχολογική ροή (Jackson et al., 1998; Jackson & Roberts, 1992). Η θετική σκέψη σχετικά με την αγωνιστική πρόοδο, φαίνεται να επηρεάζει θετικά την εξέλιξη της ψυχολογικής ροής. Όπως προτείνεται και από το θεωρητικό μοντέλο των Kimiecik & Stein (1992), αμφότερες η αντιλαμβανόμενη επάρκεια και η ψυχολογική ροή, είναι πολυπαραγοντικά επηρεαζόμενες μεταβλητές. Βιβλιογραφικά έχει παρατηρηθεί και οι δύο μεταβλητές να επηρεάζονται τόσο από πνευματικές ενέργειες, όσο και από σωματικές εμπειρίες, σχετικές με την απόδοση (Marsh et al., 1997). Η αντιλαμβανόμενη επάρκεια του αθλητή, ως πνευματική ικανότητά του (ρύθμιση διέγερσης, επεξεργασία πληροφοριών, ρύθμιση συναισθημάτων), είναι πολύ σημαντική για τους αθλητές (Thomas, Murphy, & Hardy, 1999). Αυτές οι δεξιότητες αποτελούν συχνότερα μέρος πολλών προπονητικών προγραμμάτων αλλά συγχέονται και με τους παράγοντες εμφάνισης ψυχολογικής ροής, αλλά διαφοροποιούνται μεταξύ επιτυχημένων και μη επιτυχημένων αθλητών (Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Thomas & Over, 1994). Η ψυχολογική ροή δεν είναι μια εύκολη ψυχολογική κατάσταση να εμφανιστεί στην προπόνηση ή τον αγώνα (Csikszentmihalyi, 1990).

Η αντίληψη, ή η εκτίμηση του ατόμου για τις ικανότητές του αποτελούν σημαντικό παράγοντα επίδρασης της απόδοσής του (Bukner & Williams, 1986; Chase, Lirgg, & Feltz, 1997; Martin & Gill, 1991; Mc Auley, 1982, 1985, 1992). Ακόμα, ένας από τους κύριους παράγοντες αθλητικής επίτευξης, ειδικά σε σπορ υψηλού επιπέδου είναι μια προσανατολισμένη στο έργο και εξατομικευμένη πρόβλεψη της απόδοσης βασισμένη σε συναισθηματικές καταστάσεις (Hanin, 1999; Hardy, Jones & Gould, 1996). Η έρευνα του Carron και των συνεργατών του (2002) πραγματοποιήθηκε με σκοπό την εξέταση της σχέσης της συνοχής έργου με την απόδοση ομάδων μπάσκετ και ποδοσφαίρου. Επιπλέον, εξετάστηκε

κατά πόσο οι ατομικές αντιλήψεις των αθλητών για τη συνοχή, σχετίζονται με τη συνολική συνοχή της ομάδας που προκύπτει. Στην έρευνα συμμετείχαν 294 Καναδοί αθλητές και αθλήτριες που ανήκαν σε 18 ομάδες μπάσκετ και 9 ομάδες ποδοσφαίρου, κολεγιακών και αγωνιστικών πρωταθλημάτων. Η συνοχή αξιολογήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος της Ομάδας (GEQ; Carron *et al.*, 1985) από το οποίο συμπεριλήφθηκαν για τις ανάγκες της έρευνας μόνο οι διαστάσεις της συνοχής έργου. Η απόδοση εκτιμήθηκε ποσοστιαία, από το σύνολο της βαθμολογίας στην κανονική σεζόν ως προς τη μέγιστη δυνατή βαθμολογία που θα μπορούσε να αποκτήσει η ομάδα αν νικούσε όλους τους αγώνες. Συμπερασματικά η εργασία φανέρωσε την ισχυρή σχέση μεταξύ συνοχής και απόδοσης με τη διάσταση της συνοχής έργου «ατομική έλξη προς το σύνολο», να επιδεικνύει ελαφρώς σημαντικότερη σχέση με την απόδοση. Επίσης, οι αντιλήψεις των αθλητών για τη συνοχή της ομάδας δεν διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους με αποτέλεσμα η άθροιση των ατομικών αντιλήψεων να οδηγήσει σε μια αξιόπιστη μέτρηση της συνολικής συνοχής.

Σε έρευνα των Kozub και Button (2000) εξετάστηκε η επίδραση της απόδοσης στην συνοχή ομάδων ράγκμπι και κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 αθλητές από τέσσερις ομάδες ράγκμπι και 60 κολυμβητές από τέσσερις ομάδες κολύμβησης. Για την αξιολόγηση της συνοχής χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος της Ομάδας (GEQ; Widmeyer *et al.*, 1985) ενώ η απόδοση εκτιμήθηκε βάσει της έκβασης ενός αγώνα. Οι ερευνητές αξιολόγησαν μόνο έναν αγώνα στην προσπάθειά τους να καταδείξουν την άμεση επίδραση του αποτελέσματος του αγώνα στη συνοχή της ομάδας. Η έρευνα επιβεβαίωσε τη δυναμική φύση της συνοχής καθώς και τη σχέση της με την απόδοση αφού η συνοχή έργου μεταβλήθηκε σημαντικά κατά τη δεύτερη μέτρηση της. Αντίθετα, η κοινωνική συνοχή δεν βρέθηκε να μεταβάλλεται σημαντικά ανάμεσα στις δύο μετρήσεις. Συγκεκριμένα, το αποτέλεσμα του αγώνα επηρέασε σημαντικά τη διάσταση της συνοχής έργου «ενσωμάτωση στο σύνολο» στις ομάδες ράγκμπι ενώ η ίδια διάσταση βελτιώθηκε ανεξαρτήτου αποτελέσματος στις ομάδες κολύμβησης. Οι ομάδες ράγκμπι που νίκησαν εμφάνισαν μη σημαντική αύξηση στη διάσταση της συνοχής έργου «ενσωμάτωση στο σύνολο» ενώ οι ομάδες ράγκμπι που έχασαν εμφάνισαν σημαντική μείωση της ίδιας διάστασης. Ως προς το δεύτερο συστατικό της συνοχής βρέθηκε ότι η διάσταση της συνοχής έργου «ατομική έλξη προς το σύνολο» αυξήθηκε μετά από τη συμμετοχή σε έναν αγώνα αλλά η αλλαγή της δεν επηρεάστηκε ούτε από το είδος του αθλήματος αλλά ούτε και από την έκβαση του αποτελέσματος. Ακόμα, όπως φαίνεται το επίπεδο αλληλεπίδρασης ενός αθλήματος μπορεί να επηρεάσει τη σχέση συνοχής και απόδοσης. Σε έρευνα των Bray και Whaley (2001) επιδιώχτηκε να διερευνηθεί η σχέση της συνοχής με την ατομική απόδοση καθώς και να φανερωθεί αν η αντιλαμβανόμενη προσπάθεια λειτουργεί ως διαμεσολαβητής στη σχέση. Στην ανασκόπηση της εργασίας υποστηρίζεται ότι η προσπάθεια, η οποία προκύπτει εξετάζοντας τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂max), σχετίζεται θετικά με την συνοχή έργου της ομάδας. Η συνοχή μετρήθηκε με το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος της Ομάδας (GEQ; Widmeyer *et al.*, 1985) ενώ η αναμενόμενη προσπάθεια με μια προσαρμοσμένη, για μαθητές σχολείου, έκδοση του ερωτηματολογίου Εσωτερικής Παρακίνησης (IMI; Ryan, 1982). Η ατομική

απόδοση εκτιμήθηκε από ειδικό τύπο που ανέπτυξαν οι Sonstroem και Bernardo (1982).

Στην παρούσα έρευνα η παλλινδρόμηση έδωσε τα ακόλουθα αποτελέσματα για την κοινωνική συνοχή, συνοχή έργου καθώς και τη ψυχολογική ροή τους με διάκριση κατά την αντιλαμβανόμενη επάρκεια του αθλητή. Κανένας αθλητής δεν πιστεύει ότι μπορεί να είναι κακός αθλητής και με περισσότερους από τους αθλητές (πάνω από το 50% των αθλητών) να πιστεύουν ότι είναι πολύ καλοί σε όλες και τις 4 μετρήσεις. Για παράδειγμα στην Α' μέτρηση το ποσοστό των αθλητών που θεωρούσαν ότι ήταν καλοί έως εξαιρετικά καλοί είναι το 54.70%, ενώ μέτριοι αθλητές θεωρούσαν τον εαυτό τους το 45.30%. Κατά τη διάρκεια των αθλημάτων και αγώνων (δηλ. των συγκεκριμένων μετρήσεων) παρατηρήθηκε ότι το ποσοστό των αθλητών με τις μέτριες επιδόσεις (μέτριοι αθλητές) αυξήθηκε για να φτάσει στη Δ' μέτρηση (τέλος Α' αγωνιστικής περιόδου) να είναι 46,3% (και συνεπώς μειώθηκε το ποσοστό των αθλητών που θεωρούσαν τον εαυτό τους αρκετά καλό έως εξαιρετικά καλό - Δ' μέτρηση έφτασε το 52,6%).

Για όλες τις μετρήσεις (Β': φιλικό αγώνα, Γ': 1^{ος} επίσημο αγώνα πρωταθλήματος και Δ': τελευταίος αγώνας 1^{ου} γύρου) προέκυψε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο κατηγοριών της αντιλαμβανόμενης επάρκειας του αθλητή (μέτριος και εξαιρετικά καλός) σχετικά με την κοινωνική συνοχή, συνοχή έργου και ψυχολογική ροή.

Πιο συγκεκριμένα, η αντιλαμβανόμενη επάρκεια παρουσίασε υψηλή συσχέτιση με τους παράγοντες της ΚΨΡ επιβεβαιώνοντας παλαιότερες έρευνες (Mc Auley, 1982, 1985, 1992). Με αυτόν τον τρόπο εντοπίζεται πως στον αγωνιστικό αθλητισμό, σε περιβάλλον ομάδας, το κρίσιμο σημείο για τον αθλητή/τρια είναι η ικανότητα που ο/η ίδιος/α πιστεύει ότι έχει να επιτύχει το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Στη σύγκριση κοινωνικής συνοχής και της συνοχής έργου κατά τη διάρκεια των τεσσάρων μετρήσεων, σε σχέση με την αντιλαμβανόμενη επάρκεια του αθλητή προέκυψε ότι η μεταβλητή της κοινωνικής συνοχής για τους αθλητές που αισθάνονται μέτριοι και εμφανίστηκε μία συνεχής μείωση κατά την έναρξη προετοιμασίας και το φιλικό αγώνα, αύξηση με την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου και μείωση στον τελευταίο αγώνα. Ομοίως μεταβλήθηκε και η συνοχή έργου κατά τη διάρκεια των μετρήσεων, γεγονός που ενισχύεται από την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Westre & Weiss, 1991). Για τους αθλητές που θεώρησαν το εαυτό τους εξαιρετικά καλό αθλητή για την κοινωνική συνοχή καθώς και τη συνοχή έργου εμφανίστηκε ανάλογη πορεία με μείωση στις δύο πρώτες μετρήσεις, άνοδο στην τρίτη μέτρηση και μείωση στην τέταρτη μέτρηση.

Η κριτική που έχει δεχθεί το μοντέλο της αντιλαμβανόμενης επάρκειας αφορά στην προβλεπτική του ικανότητα στον αγωνιστικό αθλητισμό, εξαιτίας της φύσης των χαρακτηριστικών του που δεν είναι κατάλληλα προσαρμοσμένα ή δεν αναφέρονται στον αγωνιστικό αθλητισμό (Brustad & Weisw, 1987; Horn & Hasbrook, 1986). Η αντιλαμβανόμενη επάρκεια φαίνεται να έχει μελετηθεί ως χαρακτηριστικό προδιάθεσης, χωρίς να λαμβάνονται υπόψιν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κατάστασης, τα οποία συνιστούν κρίσιμο παράγοντα για την πρόβλεψη της απόδοσης και την ερμηνεία της συμπεριφοράς (Duda, 1987; Feltz, 1988). Στην παρούσα μελέτη η αντιλαμβανόμενη επάρκεια μελετάται ως

χαρακτηριστικό κατάστασης, όπως προτείνεται από τους Kimieckik και Stein (1992), και ως τέτοιο εμφανίζει θετική συσχέτιση τόσο με την εξέλιξη της ψυχολογικής ροής, όσο και, σε μικρότερο βαθμό (κατά Γ΄ και Δ΄ μετρήσεις) με τη συνοχή, όπως αναμενόταν. Η αρχική υπόθεση εν μέρει επιβεβαιώνεται στην ανάγνωση της αντιλαμβανόμενης επάρκειας ως χαρακτηριστικό κατάστασης.

Υπόθεση 5: «Η πεποίθηση για την ομαδική αποτελεσματικότητα αναμένεται να παρουσιάσει θετική συσχέτιση με την κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου, την ψυχολογική ροή και την ομαδική απόδοση.»

Μεταξύ των παραγόντων που υποστηρίζεται ότι επηρεάζουν τις αντιλήψεις των αθλητών γενικότερα και πιο ειδικά τη συνοχή και την απόδοση είναι και η αποτελεσματικότητα. Αυτή διακρίνεται σε ατομική και ομαδική και αντικατοπτρίζει κατά πόσον η θετική ή η αρνητική αποτίμηση του αποτελέσματος ενός αγώνα επηρεάζει και την ομάδα. Η αντιλαμβανόμενη αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στο βαθμό, στον οποίο ο ίδιος ο αθλητής έμεινε ικανοποιημένος από την απόδοση του, ενώ η αντιλαμβανόμενη ομαδική αποτελεσματικότητα αναφέρεται στο βαθμό, στον οποίο ο ίδιος ο αθλητής έμεινε ικανοποιημένος από την απόδοση της ομάδας του ως σύνολο. Σε ερευνητικά δεδομένα στα οποία εξετάστηκε μόνο η συνοχή έργου βρέθηκε ότι οι αθλητές που αντιλαμβάνονται ότι οι ίδιοι και η ομάδα τους είναι πετυχημένοι χαρακτηρίζονται από υψηλότερη συνοχή έργου (Westre & Weiss, 1991). Πέραν της αντιλαμβανόμενης πρόκλησης κατάστασης και του συνόλου των δεξιοτήτων ενός αθλητή, κρίσιμο ρόλο στη βίωση ψυχολογικής ροής, συνιστούν η πιθανότητα επίτευξης στόχου και η αυτοαποτελεσματικότητα. Η σημαντικότητα των παραγόντων έγκειται στο γεγονός ότι το κρίσιμο στοιχείο στην βίωση ψυχολογικής ροής δεν είναι το πραγματικό επίπεδο ικανοτήτων, αλλά το επίπεδο ικανοτήτων που ο αθλητής εκτιμά, αντιλαμβάνεται και αξιολογεί, ότι έχει. Οι αθλητές που διακατέχονται από υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα, είναι πιθανότερο να βιώσουν ισορροπία μεταξύ προκλήσεων και δεξιοτήτων ακόμα και αν οι προκλήσεις είναι πιο υψηλές, αφού αισθάνονται ικανοί να ανταποκριθούν σε αυτές (Csikzentmihalyi & Nakamura, 1989). Οι Martin και Gill (1991), εξετάζοντας τις διαφορές μεταξύ χαρακτηριστικών προδιάθεσης και κατάστασης, παρατήρησαν πως η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτοπεποίθηση αύξησαν τη δυνατότητα πρόβλεψης της απόδοσης του ατόμου.

Στην παρούσα έρευνα, η επίδραση της αντιλαμβανόμενης ομαδικής αποτελεσματικότητας εμφανίστηκε μη στατιστικά σημαντική με τις εξαρτημένες μεταβλητές. Κάτω του 2% των αθλητών δεν ήταν σίγουροι ότι θα κερδίσει η ομάδα τους στο συγκεκριμένο αγώνα-μέτρηση και πάνω από το 50% των αθλητών ήταν σίγουροι για την επιτυχή έκβαση της ομάδας στο συγκεκριμένο αγώνα. Για παράδειγμα στο φιλικό αγώνα (Β΄ μέτρηση) το ποσοστό των αθλητών που ήταν σίγουροι για την επιτυχία της ομάδας τους ήταν περίπου στο 55.80% (και με το 6,8% των αθλητών πολύ σίγουροι), ενώ το 36.30% ήταν οι αθλητές χωρίς γνώμη για την έκβαση του αγώνα. Κατά τη διάρκεια των αγώνων (δηλ. των συγκεκριμένων μετρήσεων) παρατηρήθηκε ότι το ποσοστό των αθλητών που δεν είχαν γνώμη αυξήθηκε σημαντικά κατά τον πρώτο αγώνα της Α΄ αγωνιστικής

περιόδου (Γ' μέτρηση) και μειώθηκε για να φτάσει στη Δ' μέτρηση (τέλος Α' αγωνιστικής περιόδου) να είναι 31.60%.

Εφαρμόζοντας ANOVA μοντέλα για την κοινωνική συνοχή, τη συνοχή έργου και τη ψυχολογική ροή για κάθε μία από αυτές τις εξαρτημένες μεταβλητές χωριστά σε σχέση με τις ανεξάρτητες μεταβλητές (αντιλαμβανόμενη επάρκεια του αθλητή, ικανοποίηση ως προς τις επιδόσεις και αντιλαμβανόμενη ομαδική επιτυχία καθώς και με το φύλο του αθλητή), έδωσε παρόμοια αποτελέσματα ως προς τη στατιστική σημαντικότητα της επίδρασης (κύριες επιδράσεις καθώς και αλληλεπιδράσεις) των ανεξαρτήτων μεταβλητών στις προαναφερθείσες εξαρτημένες μεταβλητές. Το εύρημα αυτό εντοπίζεται βιβλιογραφικά και συνάδει στα συμπεράσματα που αναφέρονται στο ότι η αυτοαποτελεσματικότητα, η αθλητική ικανοποίηση και η προσωπική στοχοθέτηση, συνιστούν προβλεπτικούς παράγοντες αθλητικής απόδοσης. Η ανατροφοδότηση από προηγούμενες απόδόσεις λειτουργεί επίσης ως προβλεπτικός παράγοντας της απόδοσης και φαίνεται να επηρεάζει, την αυτοαποτελεσματικότητα, την ικανοποίηση και την προσωπική στοχοθέτηση (Bandura & Jourden, 1991; Early & Lituchy, 1991; Locke et al., 1984).

Υπόθεση 6: «Η συνοχή έργου, η κοινωνική συνοχή και η ψυχολογική ροή αναμένεται να εμφανίσει θετική συσχέτιση με την ικανοποίηση των αθλητών».

Σύμφωνα με την παρατήρηση του James (1892), ένα κατά κόσμον ατομικό επίτευγμα, συχνά μετρά λιγότερο στις υποκειμενικά δομημένες εκτιμήσεις του ατόμου που το κατορθώνει. Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι έδειξαν πως η ατομική ικανοποίηση εξαρτάται από την υποκειμενική αντίληψη που επηρεάζεται και κατασκευάζεται από σημαντικούς άλλους (Festinger, 1954; Suls & Miller, 1977; Taylor & Lobel, 1989).

Η ικανοποίηση, ένας από τους προσωπικούς παράγοντες καθορισμού, έχει βρεθεί ότι σχετίζεται σημαντικά και θετικά με την ομαδική συνοχή (Widmeyer, Carron, & Brawley, 1993; Widmeyer & Williams, 1991). Βέβαια, πολλές φορές η συνοχή, εκτός από τη συνέπεια αποτελεί και την αιτία αύξησης της ικανοποίησης των αθλητών (αμφίδρομη επίδραση). Επιπλέον, η ικανοποίηση φέρεται ως ένας από τους παράγοντες που ενισχύουν την κυκλική σχέση της συνοχής με την απόδοση, ευρήματα τα οποία βέβαια επηρεάζονται και από τη στατιστική μέθοδο που ακολουθείται (Williams & Hacker, 1982). Οι Bandura και Cervone (1983), αναφερόμενοι στην ικανοποίηση του εαυτού (self-satisfaction), παρατηρούν πως, όταν τα άτομα δεσμεύονται στον εαυτό τους να διεκπεραιώσουν υψηλούς στόχους, με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα τους για αυτό που πράττουν σε σχέση με αυτό που κινηγούν να επιτύχουν να αποφέρει ικανοποίηση, δημιουργούνται αυτόματα συνθήκες εσωτερικής παρακίνησης και ενδυνάμωσης της προσπάθειάς τους. Σύμφωνα με την έρευνά τους υψηλά επίπεδα ικανοποίησης σχετίστηκαν τόσο με την αθλητική απόδοση, όσο και με την επιμονή στην προπονητική προσπάθεια. Οι Locke και Latham (1990), κατά τον Theodoraki (1993) συμπέραναν πως η αθλητική ικανοποίηση συνιστά κλειδί για την υψηλή αθλητική απόδοση. Η αυτοαποτελεσματικότητα, η αθλητική ικανοποίηση και η προσωπική στοχοθέτηση, συνιστούν προβλεπτικούς παράγοντες αθλητικής απόδοσης. Η ανατροφοδότηση από προηγούμενες απόδόσεις λειτουργεί επίσης

ως προβλεπτικός παράγοντας της απόδοσης και φαίνεται να επηρεάζει, την αυτοαποτελεσματικότητα, την ικανοποίηση και την προσωπική στοχοθέτηση (Bandura & Jourden, 1991; Early & Lituchy, 1991; Locke et al., 1984). Ακόμα οι Bandura and Jourden (1991), συμπέραναν πως εκτός από απλά έργα, στα οποία η επιτυχία κρίνεται ως αποκλειστικό αποτέλεσμα μεγέθους προσπάθειας, σε περισσότερο σύνθετα κρίνεται σημαντική η ευχαρίστηση από την προσπάθεια για την επιτυχία στην απόδοση. Ερευνητές κατέδειξαν ακόμα πως η ικανοποίηση ενός αποτελέσματος αγωνιστικού συνεξαρτάται από την αρχική προσδοκία του ατόμου (αθλητή/τριας) για αυτό το αποτέλεσμα (Atkinson, 1964; Feather, 1967, 1969). Συχνά εμφανίζεται διαφορά στην εκτίμηση μεταξύ, πραγματικού αγωνιστικού αποτελέσματος και αναμενόμενου αποτελέσματος, σε σχέση με τις εκτιμήσεις και τις προσδοκίες άλλων ατόμων (συμπαικτών, προπονητών, παραγόντων, γονέων, κ.ά.) (Crosby, 1976; Olson, Herman, & Zanna, 1986). Πιο πρόσφατα (Markman, Gavanski, Sherman, & Mc Mullen, 1993; Roese, 1994), κατέδειξαν έναν τρόπο σύνδεσης παραγόντων ικανοποίησης αθλητών. Οι αθλητές φαίνεται να επηρεάζονται από το κατά πόσο αντικειμενικά- πραγματικά αγωνιστικά αποτελέσματα, συγχέονται με προσδοκώμενα αποτελέσματα «might have been outcomes».

Στην υπό συζήτηση έρευνα φάνηκε, ότι η επίδραση της ικανοποίησης των επιδόσεων του αθλητή/τριας δεν ήταν στατιστικά σημαντική για τη συνοχή έργου, η επίδραση της ικανοποίησης των επιδόσεων του αθλητή, βρέθηκε στατιστικά σημαντική. Από την μεταβολή της κοινωνικής συνοχής και της συνοχής έργου κατά τη διάρκεια των τεσσάρων μετρήσεων και σε σχέση με το αίσθημα ικανοποίησης ως προς τις επιδόσεις των αθλητών προέκυψε ότι: Αναφορικά με τη αλληλεπίδραση της ικανοποίησης των επιδόσεων του αθλητή με το φύλο τους βρέθηκε μη σημαντική όσο αφορά στην κοινωνική συνοχή και τη συνοχή έργου αλλά ήταν σημαντική για την ψυχολογική ροή του αθλητή

Κατά τη Δ΄ μέτρηση (τελευταίος αγώνας 1ου γύρου) προέκυψε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάλογα με την ικανοποίηση των επιδόσεων του αθλητή συνολικά, ενώ δεν υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων και της αλληλεπίδρασης της ικανοποίησης του αθλητή με το φύλο του. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης για κάθε μια εξαρτημένη ξεχωριστά δίνονται στον πίνακα 4.9.2.ε. Η ικανοποίηση του αθλητή φάνηκε να επέδρασε πάνω στην κοινωνική συνοχή και στη ψυχολογική ροή του αθλητή κατά τη Γ΄ μέτρηση. Μετά τη διόρθωση κατά Tukey's βρέθηκε ότι:

- η κοινωνική συνοχή των καθόλου ικανοποιημένων αθλητών από τον εαυτό τους ήταν σημαντικά υψηλότερη από αυτή των αθλητών που είναι μέτρια και πολύ ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους, ενώ η κοινωνική συνοχή για τους μέτρια και πολύ ικανοποιημένους δε διέφερε σημαντικά.
- η ψυχολογική ροή των μέτρια ικανοποιημένων αθλητών από τον εαυτό τους ήταν σημαντικά υψηλότερη από των αθλητών που είναι πολύ ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους, ενώ δε διαφέρει από τους καθόλου ικανοποιημένους αθλητές. Η ψυχολογική ροή για τους καθόλου ικανοποιημένους αθλητές δε διαφέρει στατιστικά από τους πολύ ικανοποιημένους.

Ένα πολύ μικρό ποσοστό από τους αθλητές (κάτω του 2%) πίστευε ότι δεν είναι ικανοποιημένος από την απόδοση του στο συγκεκριμένο αγώνα-μέτρηση και με περισσότερους από τους αθλητές (πάνω από το 60% των αθλητών) να πιστεύουν ότι είναι πολύ καλοί σε όλες μετρήσεις-αγώνες. Για παράδειγμα στο φιλικό αγώνα (Β' μέτρηση) το ποσοστό των αθλητών που θεωρούσαν ότι έμειναν ικανοποιημένοι από τις επιδόσεις τους ανήλθε στο 63.70%, ενώ το 34.70% ήταν οι αθλητές με μέτριες επιδόσεις. Κατά τη διάρκεια των αθλημάτων και αγώνων (δηλ. των συγκεκριμένων μετρήσεων) βρέθηκε ότι το ποσοστό των αθλητών με τις μέτριες επιδόσεις μειώθηκε κατά τον πρώτο αγώνα της α' αγωνιστικής περιόδου (Γ' μέτρηση) και αυξήθηκε για να φτάσει στη Δ' μέτρηση (τέλος Α' αγωνιστικής περιόδου) να είναι περίπου 66.80%.

- Η μεταβλητή της κοινωνικής συνοχής για τους αθλητές που δεν αισθάνονται ικανοποιημένοι παρουσίασε μία μείωση έως τον πρώτο αγώνα (Γ' μέτρηση) και αύξηση στο τελευταίο αγώνα (Δ' μέτρηση). Ομοίως ίσχυσε και για τη συνοχή έργου.
- Για τους αθλητές που εμφανίστηκαν να είναι μέτρια ικανοποιημένοι ως προς τις επιδόσεις τους προέκυψε ότι για την κοινωνική συνοχή είχαν αύξηση στον πρώτο αγώνα (Γ' μέτρηση) και μείωση στον τελευταίο αγώνα (Δ' μέτρηση), η οποία πλησίασε τα επίπεδα της κοινωνικής συνοχής κατά το φιλικό αγώνα (Β' μέτρηση). Ομοίως ίσχυσε και για τη συνοχή έργου.
- Για τους αθλητές που εμφανίστηκαν πολύ ικανοποιημένοι ως προς τις επιδόσεις τους προέκυψε ότι για την κοινωνική συνοχή είχαν αύξηση στον πρώτο αγώνα και μείωση στον τελευταίο αγώνα η οποία πλησίασε κατώτερα από τα επίπεδα της κοινωνικής συνοχής κατά το φιλικό αγώνα (Β' μέτρηση). Ομοίως ίσχυσε και για τη συνοχή έργου.

Με αυτόν τον τρόπο η υπόθεση επιβεβαιώνεται για τους άντρες αθλητές που παρουσιάζονται πολύ ή καθόλου ικανοποιημένοι και για τις γυναίκες αθλήτριες που ήταν μέτρια ικανοποιημένες. Το συμπέρασμα αυτό συνάδει με τη σημασία που αποδίδεται βιβλιογραφικά στη σχέση του πραγματικού με το προσδοκώμενο αποτέλεσμα, καθώς και τους παράγοντες που τα διαμορφώνουν. Τέτοιοι παράγοντες αφορούν στους σημαντικούς άλλους (παράγοντες, προπονητές, γονείς, κ.ά.), καθώς και την επίδραση των προσδοκιών και επιθυμιών τους σε σχέση με την απόδοση των αθλητών και το αγωνιστικό αποτέλεσμα που προκύπτει βάσει αυτής.

Ενδεικτικά, σε έρευνα του Bargman (2003), σε 33, νεαρές γυναίκες αθλήτριες για 4 εβδομάδες, καταδεικνύεται πως η αθλητική ικανοποίηση αθλητές νεαρής ηλικίας, είναι αποτέλεσμα της καθημερινής υποστηρικτικής και ενισχυτικής συμπεριφοράς των σημαντικών άλλων, προ-προπονητικά και προ-αγωνιστικά. Αυτές οι «αυτόνομες φόρμες παρακίνησης», από γονείς και προπονητές, δρουν ενισχυτικά στην αθλητική ικανοποίηση. Το συμπέρασμα αυτό είναι υποστηρικτικό ενός περισσότερο «συστημικού» τρόπου επίρροής της αθλητικής απόδοσης, και όχι μόνο ως διάστασης της σωματικής ικανότητας και ποιότητας της τεχνικής στην προπόνηση (Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002). Τόσο η θετική ενίσχυση από προπονητή και γονείς, όσο και η συστηματική διαφύλαξη και ενίσχυση της αθλητικής ικανοποίησης, συνιστούν παράγοντες βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης (Deci et al., 2001; Vallerant et al., 1997). Ακόμα σε έρευνα

της Balaguer και συν. (2002), εξετάζοντας 14 elite επαγγελματικές ομάδες χειροσφαίρισης γυναικών, για την ατομική και την ομαδική ικανοποίηση, παρατηρήθηκε επίσης, πως προβλεπτικό παράγοντα αθλητικής ικανοποίησης συνιστά το κλίμα παρακίνησης και οι παρεμβάσεις που δύνανται να συμβαίνουν ως προς αυτό. Η αντιλαμβανόμενη δομή στοχοθέτησης, σημειοδοτήθηκε ως σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για την ατομική βελτίωση και ικανοποίηση (Balaguer, 1999). Η πλούσια ανατροφοδότηση μετά από μια καλή αγωνιστική απόδοση, καθώς και η άμεση επέμβαση-διόρθωση λάθους, ατομικού ή ομαδικού, οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης και κοινωνικής συνοχής (Allen & Howe, 1998). Η αρχική υπόθεση της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνεται, τόσο για την κοινωνική συνοχή και όσο και την ψυχολογική ροή (ως μεταβλητή που επηρεάζεται από κοινούς παράγοντες με την αθλητική ικανοποίηση, π.χ. ανατροφοδότηση).

Υπόθεση 7: *«Τόσο η συνοχή έργου όσο και η κοινωνική συνοχή αναμένεται να παρουσιάσουν θετική συσχέτιση με την κατάσταση ροής και για τα δύο φύλα.»*

Συνολικά η κοινωνική συνοχή είχε επίδραση στο δείγμα, παρατηρήθηκε ότι πράγματι η κοινωνική συνοχή εμφανίστηκε στατιστικά διαφορετική μεταξύ των τεσσάρων μετρήσεων. Επομένως, υπήρξε κοινωνική επίδραση στο δείγμα των αθλητών αλλά η επίδραση αυτή ήταν πάρα πολύ μικρή στους αθλητές. Επίσης παρατηρήθηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων. Τα αποτελέσματα της μέτρησης Α' σχετικά με τις μετρήσεις Β' και Δ' ήταν στατιστικά διαφορετικά, ενώ παρατηρήθηκε μείωση της κοινωνικής συνοχής στην εξέλιξη των μετρήσεων. Συμπερασματικά προέκυψε πως η κοινωνική συνοχή παρουσιάστηκε ευμετάβλητη μεταξύ των τεσσάρων μετρήσεων, με μεγαλύτερη τη μεταβλητότητα των γυναικών αθλητριών. Αρχικά εξετάστηκε αν συνολικά η συνοχή έργου είχε επίδραση στο δείγμα και παρατηρήθηκε ότι πράγματι η συνοχή έργου εμφανίστηκε στατιστικά διαφορετική μεταξύ των τεσσάρων μετρήσεων. Η αλληλεπίδραση της συνοχής έργου με το φύλο του αθλητή δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Όταν λήφθηκε υπόψη το φύλο των αθλητών, η κοινωνική συνοχή εξακολουθούσε να μεταβάλλεται σημαντικά στις 4 μετρήσεις, ωστόσο ο βαθμός μεταβολής ήταν παρόμοιος στα δύο φύλα καθώς ο όρος της αλληλεπίδρασης δεν βρέθηκε σημαντικός. Επίσης, δεν υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων.

Αναφορικά με τη συνοχή έργου, αρχικά εξετάστηκε αν συνολικά είχε επίδραση στο δείγμα και βρέθηκε ότι πράγματι η συνοχή έργου εμφανίστηκε στατιστικά διαφορετική μεταξύ των τεσσάρων μετρήσεων. Συγκεκριμένα, μετά τη διόρθωση κατά Bonferroni βρέθηκε ότι η βαθμολογία της Α' μέτρησης ήταν σημαντικά υψηλότερη από την αντίστοιχη στην Β' και στη Δ' μέτρηση. Από τη Β' στην Γ' καθώς και από την Γ' στην Δ' δεν υπήρξε σημαντική μεταβολή.

Όταν λήφθηκε υπόψη το φύλο των αθλητών, η συνοχή έργου εξακολουθούσε να μεταβάλλεται σημαντικά στις 4 μετρήσεις, ωστόσο ο βαθμός μεταβολής ήταν παρόμοιος στα δύο φύλα καθώς ο όρος της αλληλεπίδρασης δεν βρέθηκε σημαντικός. Επίσης δεν υπήρξε διαφορά μεταξύ των δύο φύλων.

Αναφορικά με τη συνολική ροή, αρχικά εξετάστηκε αν συνολικά είχε επίδραση στο δείγμα και βρέθηκε ότι πράγματι η ψυχολογική ροή ήταν παρόμοια στις 4 μετρήσεις. Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα ξεχωριστά για τους άντρες και τις γυναίκες.

Επίσης τα Post-Hoc tests έδειξαν ότι η μέτρηση Α' σχετικά με τις μετρήσεις Β' και Δ' ήταν στατιστικά αντίστοιχα. Παρατηρήθηκε μία μείωση της συνοχής έργου. Συμπερασματικά προέκυψε πως η συνοχή έργου ήταν ευμετάβλητη μεταξύ των τεσσάρων μετρήσεων (αλλά μόνο η Α' μέτρηση διέφερε στατιστικά από τις άλλες δύο Β' και Δ' μετρήσεις), με μεγαλύτερη μεταβλητότητα των γυναικών αθλητριών.

Η ψυχολογική ροή δεν βρέθηκε στατιστικά διαφορετική μεταξύ των τεσσάρων μετρήσεων και επομένως, δεν φαίνεται να υπήρξε επίδραση ψυχολογικής ροής στο δείγμα των αθλητών. Ακόμα παρατηρήθηκε πως υπήρξε μεταβολή τόσο στην κοινωνική συνοχή όσο και στην συνοχή έργου μεταξύ μετρήσεων και για τα δύο φύλα. Μεταβολή παρατηρήθηκε και στη διακύμανση της ψυχολογικής ροής με μεγαλύτερη διαφοροποίηση ανάμεσα σε χαμηλότερες και μέγιστες τιμές για τους άνδρες. Επομένως, παρά το ότι φαίνεται πως υπάρχει μεταβολή τόσο της συνοχής έργου, όσο και της κοινωνικής συνοχής και για τα δύο φύλα, με μεγαλύτερη τη μεταβολή των δύο μεταβλητών για τις γυναίκες, η μεταβολή της ψυχολογικής ροής ήταν πολύ μικρή, ώστε να αφήσει περιθώρια συμπεράσματος συμμεταβολής.

Αυτό επιβεβαιώνεται βιβλιογραφικά, αφού αναφέρεται πως η ικανότητα βίωσης ψυχολογικής ροής δεν εξαρτάται από το φύλο ή τους προδιαθεσιακούς παράγοντες των αθλητών, αλλά αποτέλεσμα χαρακτηριστικών κατάστασης και ικανότητάς του/ της να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της κατάστασης (Σταύρου, 2001). Η μη ύπαρξη σημαντικών διαφορών, μεταξύ των φύλων, πιθανά να οφείλεται στο γεγονός ότι τα δύο φύλα δε διαφοροποιούνται σημαντικά στο αγωνιστικό επίπεδο, την εμπειρία, όπως προκύπτει από την περιγραφική στατιστική των μεταβλητών. Επιπλέον η πετοσφαίριση σάλας δεν νοείται ως ένα ιδιαίτερα επικίνδυνο ή επίπονο άθλημα ώστε να προσθέσει βαθμό δυσκολίας σε κάποιο από τα δύο φύλα και να ελατώσει την προαναφερθείσα ικανότητα. Ακόμα, φαίνεται βιβλιογραφικά πως οι παράγοντες ροής που επηρεάζουν περισσότερο την ικανότητα βίωσης ροής είναι η άμεση ανατροφοδότηση και η αυτοσυνηδειτότητα. Ίσως είναι απαραίτητη και η καταγραφή της προπονητικής συμπεριφοράς για ένα συμπέρασμα που να αφορά στα φύλα και την αλληλεπίδρασή τους με τον προπονητή για την βίωση ψυχολογικής ροής αλλά και την εξέλιξη της συνοχής της ομάδας. Τελικά δε γίνεται να υπήρξε επίδραση ψυχολογικής ροής στο δείγμα των αθλητών. Σύμφωνα με αυτές τις παρατηρήσεις η υπόθεση σε ότι αφορά στην ψυχολογική ροή δεν επιβεβαιώθηκε.

VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ –ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1. Γενικά συμπεράσματα

Μέσα στους κόλπους του ίδιου αθλήματος (στην παρούσα έρευνα, πετοσφαίριση σάλας-ίδιο αγωνιστικό επίπεδο), οι ομάδες αθλητών και αθλητριών μπορούν να διαφοροποιούνται και να ποικίλουν σχετικά με τη δομή, τις ενδοομαδικές διαδικασίες, την ανάπτυξη της συνοχής, ή έναν συνδυασμό των προηγούμενων (Carron, 1980). Τα ερωτηματολόγια και οι κλίμακες αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα συνιστούν έγκυρα και αξιόπιστα όργανα μέτρησης, προσφέροντας πληροφόρηση σχετικά με την ψυχολογική κατάσταση και την ποιότητα των εμπειριών ενός αθλητή/τριας. Η παρούσα μελέτη στηρίχθηκε στις θεωρίες της ψυχολογικής ροής (flow theory) όπως αναπτύχθηκαν από τους (Csikszentmihalyi, 1990) και στηρίχθηκε στο μοντέλο επίτευξης ροής ατομικών παραγόντων και παραγόντων κατάστασης (Kimiecik & Stein, 1992), καθώς και στο Εννοιολογικό μοντέλο Συνοχής (Widmeyer, Brawley, & Carron, 1985; conceptual model of team cohesion). Ο συνδυασμός μελέτης των θεωρητικών προσεγγίσεων και της αθλητικής συμπεριφοράς, οδηγεί στην προσπάθεια κατανόησης και την ολιστική αντιμετώπιση των θεωρητικών προσεγγίσεων. Στην παρούσα έρευνα έγινε αποδεκτή η διάκριση μεταξύ παραγόντων προδιάθεσης (ατομικών παραγόντων) και κατάστασης, η χρήση αυτοσχεδίων κλιμάκων μέτρησης και η αλληλεπίδραση ατόμου περιβάλλοντος (Martens και συν., 1990).

Ιδιαίτερης σημασίας είναι η προσπάθεια εξέτασης ψυχολογικών χαρακτηριστικών του αθλητή με την ανάπτυξη της συνοχής και τη δημιουργία η μη ψυχολογικής ροής, καθώς και τις συνέπειες που υπάρχουν ενδεχομένως στην αθλητική απόδοση. Αυτή η διερεύνηση έγινε αυστηρά, στην παρούσα έρευνα, σε περιβάλλον αγωνιστικής ομάδας. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν πως υπάρχει ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ ροής και συνοχής της ομάδας σε περιβάλλον ομάδας. Η βιωθείσα ροή στα πλαίσια της ομάδας προσομοιάζει στο βιωμα της από αθλητές ατομικών αθλημάτων (Jackson, 1992). Γενικά, η ικανότητα των αθλητών να βρεθούν σε κατάσταση ψυχολογικής ροής ποικίλει. Αυτή η ικανότητα των αθλητών, αναφέρεται ως μεταδεξιότητα (metaskill), και αναφέρεται στην ιδιαίτερη ικανότητα του ατόμου να βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, χρησιμοποιώντας καταστάσεις ανίας ή άγχους, προς αναζήτηση πιο προκλητικών καταστάσεων, νέων δεξιοτήτων, ή την εκ νέου αντοχή σε στρεσογόνες καταστάσεις (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1990). Συμπερασματικά θα μπορούσε να σημειωθεί ότι μόνο τα χαρακτηριστικά της κατάστασης μπορούν να αποτελέσουν σημαντικούς προβλεπτές της ψυχολογικής ροής. Ακόμα φαίνεται πως οι παράγοντες της ψυχολογικής ροής μπορούν να προβλέψουν επαρκώς την αθλητική απόδοση της ομάδας.

Μια πρόταση όπως απεικονίζεται σχηματικά, δίνοντας παράλληλα τη δυνατότητα για τη διαμόρφωση, ενδεχομένως, ενός θεωρητικού μοντέλου – πλαισίου για ατομικά αθλήματα, θα μπορούσε να αποτελέσει το παρακάτω σχήμα:



Σχήμα 6.α. Συνοπτική απεικόνιση της φύσης των σχέσεων μεταξύ μεταβλητών όπως προκύπτουν από την παρούσα έρευνα.

Στο παραπάνω σχήμα, παρατηρείται συνοπτική απεικόνιση της φύσης των σχέσεων μεταξύ μεταβλητών όπως προκύπτουν από την παρούσα έρευνα. Η ακολουθία της ανάπτυξης και μεταβολής της συνοχής κατά τη διάρκεια της έρευνας, συνάδει με την ανάπτυξη και μεταβολή της ψυχολογικής ροής κατά τη χρονική διάρκεια των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και είναι θετικές. Από τον χαρακτήρα των προσίμων, γίνεται κατανοητό πως η ψυχολογική ροή επηρεάζεται και συμμεταβάλλεται θετικά με τη συνοχή μόνο κατά την Γ' μέτρηση (φάση Σύνθεσης της ομάδας), όπως ήταν ανέμενόμενο βιβλιογραφικά. Ακόμα, προδιαθεσιακοί και γνωστικοί παράγοντες (π.χ.: ατομικά χαρακτηριστικά, αντιλαμβανόμενη επάρκεια, ομαδική αποτελεσματικότητα) συσχετίζονται θετικά με τη συνοχή της ομάδας, ενώ φαίνεται να επηρεάζουν την ανάπτυξη ψυχολογικής ροής. Για τις μεταβλητές της απόδοσης και της αθλητικής ικανοποίησης, φαίνεται να ενισχύουν την ανάπτυξη συνοχής και ψυχολογικής ροής της ομάδας.

6.2. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

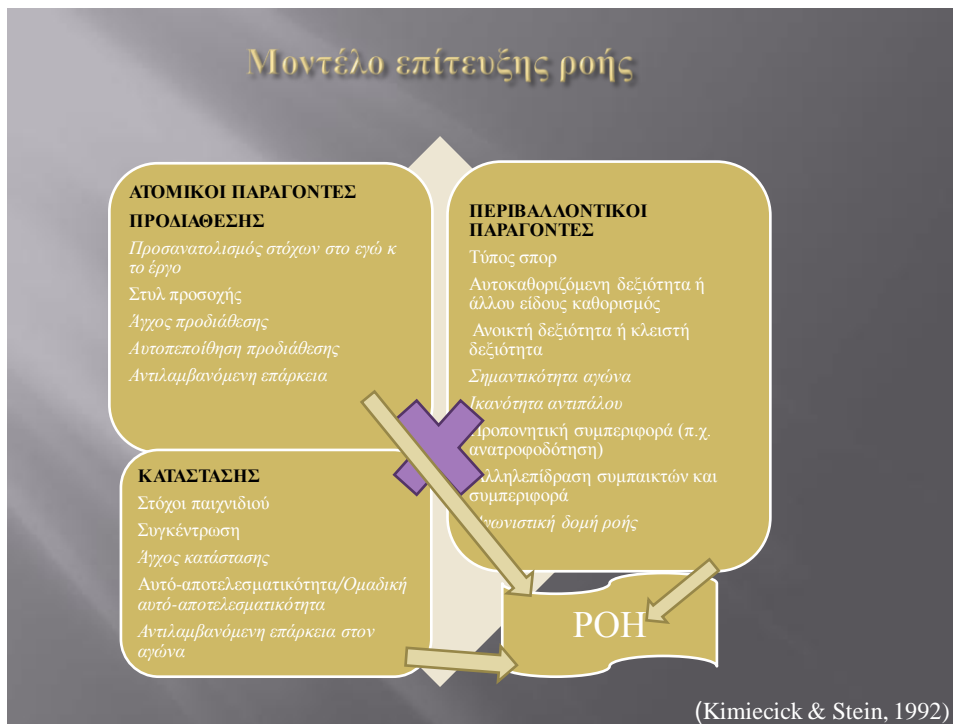
Συμπληρωματική έρευνα είναι απαραίτητη για να διερευνηθούν θέματα που αφορούν σε:

- Τη δομή των εργαλείων μέτρησης και την προσαρμογή τους ανάλογα με το φύλο και το αγωνιστικό επίπεδο.

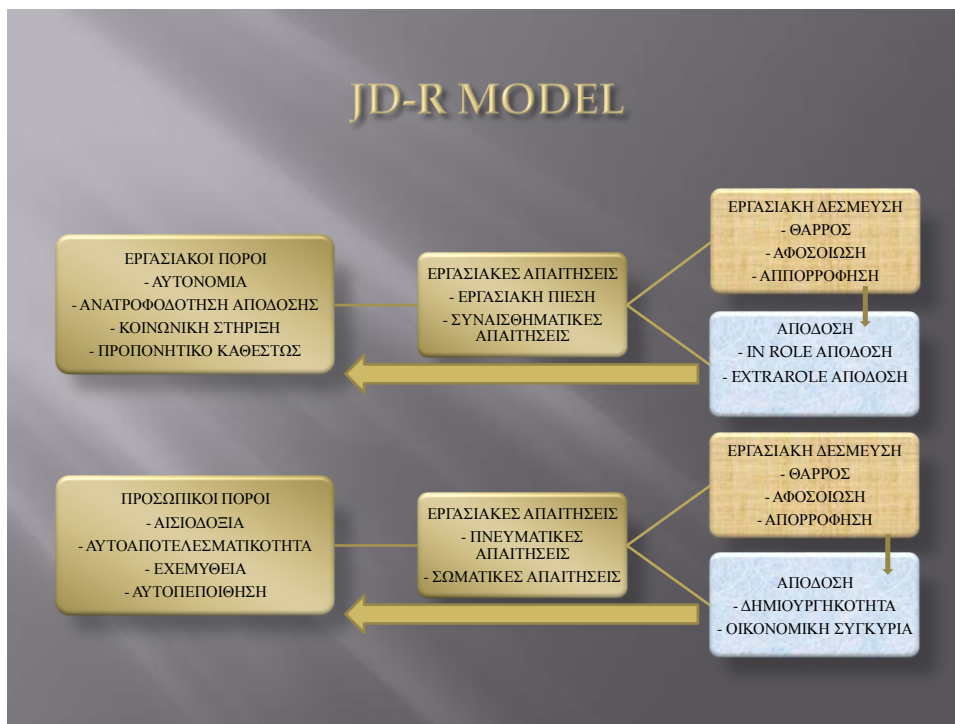
- Τον βαθμό διαφοροποίησης των παραγόντων της Κλίμακας Ψυχολογικής ροής και τη σχέση που για τον καθένα ανακύπτει σε σχέση με την αθλητική απόδοση σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Ποιες διαφορές προκύπτουν?
- Την εφαρμογή παρόμοιου ερευνητικού σχεδιασμού σε ερασιτεχνικό είτε σε elite επίπεδο αθλητικών ομάδων και τη σύγκριση των αποτελεσμάτων αυτών.
- Τις μετρήσεις των μεταβλητών να αφορούν ολόκληρη την αγωνιστική διάρκεια του Πρωταθλήματος, με τη φάση των play-off να συνυπολογίζεται στις ενδεχόμενες αλληλεπιδράσεις των μεταβλητών.
- Τη διερεύνηση στο ποσοστό και την ποιότητα επιρροής του γνωστικού παράγοντα σε σχέση με τον περιβαλλοντικό. Ποιοί από αυτούς τους παράγοντες επηρεάζουν περισσότερο τη συνοχή της ομάδας κατά την αγωνιστική πορεία της και ποίοι την ψυχολογική ροή? Τι αποτελέσματα εγείρουν για την αγωνιστική απόδοση και την αθλητική ικανοποίηση?
- Τη διερεύνηση της σχέσης της διαδικασίας (στρατηγικές) ρύθμισης συναισθήματος (emotion regulation) (Hess & Kafetsios, 2013), με την εξέλιξη της ψυχολογικής ροής και της συνοχής της ομάδας σε αγωνιστικά ομαδικά περιβάλλοντα. Καθώς και διερεύνηση της σχέσης στρατηγικών δημιουργίας θετικών και αρνητικών συναισθημάτων των αθλητών με την αγωνιστική απόδοσή τους κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Ενδιαφέρον σημείο διερεύνησης στο κομμάτι των συναισθημάτων είναι και εκείνο της «συναισθηματικής μετάδοσης»= η τάση σύλληψης (της εμπειρίας ή της έκφρασης) των συναισθημάτων ενός άλλου ατόμου (Hartfield, Cacioppo & Rapson, 1992, σελ.153), και ιδιαίτερα της «πρωτόγονης συναισθηματικής μετάδοσης», που φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στα ομαδικά συναισθήματα και στα ομαδικά πλαίσια (Hartfield και συν., 1994). Αυτό ενδυναμώνεται από το γεγονός ότι τα άτομα φαίνεται να βιώνουν ένα συναίσθημα ή μια εμπειρία, ακόμα και όταν δεν έρθουν σε άμεση επαφή με την αιτία του συναισθήματος. Υπό τις συνθήκες αυτές το άτομο βιώνει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα εξαιτίας του ότι τα μέλη της ομάδας του βίωσαν το γεγονός που προκάλεσε το βιωθέν συναίσθημα ή την εμπειρία (Niedenthal και συν., 2012, σελ.324). Αντίστοιχα με το συναίσθημα (θετικό ή αρνητικό) θα μπορούσε να διερευνηθεί η «δύναμη» της «συναισθηματικής μετάδοσης» ή εμπειρίας κατά το φαινόμενο της ψυχολογικής ροής σε ομαδικά πλαίσια.
- Πολυδιάστατο πολυπαραγοντικό-συνθετικό μοντέλο απεικόνισης της σχέσης συνοχής-απόδοσης-ροής για τα ομαδικά αθλήματα. Εφαρμογή σε αθλητικά ομαδικά περιβάλλοντα *ολόκληρου* του μοντέλου των Kimiecik & Stein.
- Τη διερεύνηση των παραγόντων που διευκολύνουν την εμφάνιση ψυχολογικής ροής και αντίστοιχα των παραγόντων που την αναστέλουν. Το ίδιο σε σχέση με την ανάπτυξη της συνοχής. Πώς επιδρούν στην αθλητική απόδοση?
- Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν να έχουν σημαντικές εφαρμογές, σε αθλητές, προπονητές, και αθλητικούς ψυχολόγους, αφού η συνοχή της ομάδας, οι προδιαθεσιακοί και καταστασιακοί παράγοντες, και η εμφάνιση ψυχολογικής ροής, έχουν σχέση με την αθλητική απόδοση και ικανοποίηση. Η σύσταση παρεμβατικών προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών, τα οποία να στοχεύουν τη βελτίωση της συνοχής της ομάδας, είναι δυνατή. Δημιουργία στρατηγικών βελτίωσης ψυχολογικής ροής-ομαδικής συνοχής αν

συνίσταται σχέση. Θα ήταν ενδιαφέροντα τα αποτελέσματα τέτοιου είδους παρεμβάσεων.

- Εξομοίωση του θεωρητικού μοντέλου των Kimiecick και Stein και τη σημασία της ανάπτυξης της συνοχής και της ψυχολογικής ροής σε ομαδικά περιβάλλοντα, αντιπαραβολικά με διαφορεικά ομαδικά περιβάλλοντα, π.χ. εργασιακά περιβάλλοντα. Για παράδειγμα, σύμφωνα με το job demands-resources (JD-R) model (Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti et al., 2001), οι παράγοντες προδιάθεσης θα μπορούσαν να αντιδιασταλούν με τους προσωπικούς πόρους και οι παράγοντες κατάστασης θα μπορούσαν να αντιδιασταλούν με τους εργασιακούς πόρους. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες θα μπορούσαν να αντιδιασταλούν με τις εργασιακές απαιτήσεις. Θα ήταν ενδεχομένως ενδιαφέρον να διερευνηθεί η διαφορά που προκύπτει στην εργασιακή απόδοση από την αγωνιστική απόδοση και η ύπαρξη ή όχι ροής σε εργασιακό περιβάλλον, εφαρμόζοντας το μοντέλο των Kimiecick & Stein (1992) σε εργασιακό περιβάλλον. Τα δύο μοντέλα παρατίθενται εικονικά στα παρακάτω σχήματα:



Σχήμα 6.2.α. Μοντέλο επίτευξης ψυχολογικής ροής (Kimiecick & Stein, 1992).



Σχήμα 6.2.β. Μοντέλο απαίτησης εργασιακών πόρων (Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti et al., 2001).

- Η παράμετρος της αθλητικής ικανοποίησης που συνδυάζεται στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας τόσο με την αντιλαμβανόμενη επάρκεια των αθλητών, όσο και με την αγωνιστική απόδοση, συνιστά παράγοντα πολύπλευρης επίδρασης άλλων μεγεθών. Προτείνεται επομένως να λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές διαφορές σε ελεγχόμενα πειραματικά περιβάλλοντα, γεγονός που ενέχει ακόμα μεγαλύτερες δυσκολίες σε ομαδικά περιβάλλοντα (π.χ., Deci, Hodges, Pierson, & Tomassone, 1992; Gagné, Senécal, & Koestner, 1997; Goudas, Biddle, & Underwood, 1995), αφού βιβλιογραφικά παρατηρείται μια τάση τέτοιες παράμετροι να μετρώνται σε φυσικά περιβάλλοντα, ατομικά προσανατολισμένα (π.χ., Baard, Deci, & Ryan, 2000; Deci κ.ά., 2001; Gagné, 2003).
- Εξομοίωση του θεωρητικού μοντέλου των Kimieckick και Stein και τη σημασία της ανάπτυξης της συνοχής και της ψυχολογικής ροής σε ομαδικά περιβάλλοντα, αντιπαραβολικά με διαφορεικά ομαδικά περιβάλλοντα, π.χ. ομαδικά ψυχοθεραπευτικά περιβάλλοντα μιας και οι έννοιες της συνοχής και της ψυχολογικής ροής μελετώνται από θεωρητικούς ψυχοδυναμικούς και αναλυτές (Kaes, R., 1995, 2018). Όπως αναφέρει ο Kaes, στο τρίπτυχο που προαπαιτείται για να λειτουργήσει ένα ομαδικό ψυχοθεραπευτικό περιβάλλον, συμπεριλαμβάνονται οι εξής προϋποθέσεις:
 - Πλουραλισμός στην ύπαρξη και τη δυνατότητα χρήσης εσωτερικών συμβολισμών-σημαινόμενων σε καθένα από τα μέλη,
 - Ένα κανονιστικό σύστημα που θα προταθεί και στη συνέχεια θα συνδιαμορφωθεί από τα μέλη του ομαδικού περιβάλλοντος, και

- Το πλέον σημαντικό, η συνείδηση των μελών του ομαδικού πλαισίου πως ο ανώτερος συγκερασμός σημείων, ευνοεί και προάγει την λειτουργικότητα του περιβάλλοντος αυτού.
Τόσο η μελέτη της εξέλιξης του φαινομένου της συνοχής όσο και η ύπαρξη βιώματος ψυχολογικής ροής, ωφελούν την λειτουργικότητα ενός ομαδικού πλαισίου.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 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., Κάκκος, Β., Ζέρβας, Ι., & Ψυχουντάκη, Μ. (1993-94). Προσαρμογή του Ερωτηματολογίου του Περιβάλλοντος της Ομάδας σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Γ' Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας. Περίληψεις. *Αθλητική Ψυχολογία*, 7, 58.
- Allen, J., & Howe, B.L. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes competence and satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 280-299.
- Andersen, M.B., Denson, E.L., Brewer, B.W., & Van Raalte, L. (1994). Disorders of personality and mood in athletes: Recognition and referral. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 168-184.
- Apter, M.J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. New York/London: Academic Press.
- Apter, M.J. (1989). *Reversal theory: Motivation, emotion and personality*. London: Routledge.
- Bakker, A.B. (2008). The work-related flow inventory construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Career Development International*, 13, 209-223.
- Balaguer, I., Duda, J. L., & Mayo, C. (1997). The relationship of goal orientations and the perceived motivational climate to coaches' leadership style in competitive handball. In R. Lidor, & M. Bar-Eli (Eds.), *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice. Proceedings of the IXth World Congress of Sport Psychology: Part I* (pp.94-96). Netanya, Israel: Ministry of Education, Culture, and Sport.
- Balaguer, I., Duda, J.L., Atienza, F.L. & Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 3, 293-308.
- Balaguer, I., Mayo, C., Atienza, F., & Duda, J. L. (1997). Factorial validity of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in the case of spanish elite female handball teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 27.
- Baron, M. R., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barrett, L. F., & Kesinger, E. A. (2010). Context is routinely encoded during emotion perception. *Psychological Science*, 21, 595-599.
- Barrett, L.F., Mesquita, B., Ochsner, K.N., & Gross, J.J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review Psychology*, 58, 373-403.

- Beedie, J. C., Terry, P.C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 156-177.
- Benson, A. J., Eys, M., A., & Gregory, I. (2016). Great expectations: How role expectations and role experiences relate to perceptions of group cohesion. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 38*(2), 160-172
- Berger, B.G., & Molt, W.R. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 143-161.
- Bindarwish, J., & Tenenbaum, G. (2006). Metamotivational and contextual effects on performance, self-efficacy, and shifts in affective states. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 82-102.
- Bizman, A., Yinon, Y. & Krotman, S. (2001). Group based emotional distress: An extension of self-discrepancy theory. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 1291-1300.
- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U. & Csikzentmihalyi, M. (2016). Optimal experience and personal growth: flow and the consolidation of place identity. *Front Psychology, 7*(7): 1654, e collection.
- Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. N. (1988). Exploring the relationship between cohesion and group resistance to disruption. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 199-213.
- Brawley, L. R., Carron, A.V., & Widmeyer, W. N. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 245-260.
- Carron, A.V., Bray, S.R., & Eys, M.A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sport Sciences, 20*, 117-129.
- Carron, A.V., Burke, S.M., & Prapavessis, H. (2004). Self-presentation and group influence. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 99-113.
- Carron, A.V., Colman, M.M., & Wheeler, J. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*, 77-98.
- Cattley, D., & Duda, J.L. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 55-78.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 36-47.
- Chalip, L., Csikszentmihalyi, M., Kleiber, D., & Larson, R. (1984). Variations of experience in formal and informal sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 55*(2), 44-61.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1977). A reanalysis of formal structure in sport. *Canadian Journal of Applied Sport Science, 2*, 9-14.
- Cosma, J. B. (1999). Flow in Teams. Dissertation Paper Submitted to the Chicago School of Professional Psychology.

- Crocker, R. E. P., & Augaitis, L. (2010). Commitment in age class adult Triathletes: Examining gender differences in the School Commitment Model. *International Journal of Sport Psychology*, 41, 177-194.
- Crowne, D., P. & Marlowe, D. (1960). A new scale of disreability independent of psychopathology. *Journal of Counseling Psychology*, 24(4), 349-354.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal_experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura (1989). The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. In C. Ames & R. Ames (Eds), *Research on motivation in education (3): Goals and cognition* (pp. 43-71). San Diego, C.A: Academic Press.
- Eisler, L., & Spink, K.S. (1998). Effects of scoring configuration and task cohesion on the perception of psychological momentum. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 121-134.
- Ekman, P., & Friesen, W.V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 124-129.
- Eys, M. A., & Carron A. V. (2001). Role ambiguity, task cohesion, and task self efficacy. *Small Group Research*, 32, 77-91.
- Feltz, D., & Mugno, D. (1983). A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics, using SPSS for Windows*. London: Sage publications.
- Fredrikson, L., B. (2004). *The braden-and-built theory of positive emotions*. The Royal Society (published online).
- Gagne, M., Ryan, M.R., & Bargman, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Gardner, D.E., Shields Light, D.L., Bredemeier Light, B.J., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist*, 10, 112-123.
- George, J. (1990). Personality, affect, and behavior in groups. *Journal of Applied Psychology*, 75, 107-116.
- Gill, D. L., & Martens, R. (1977). The role of the task type and success-failure in group competition. *International Journal of Sport Psychology*, 8, 160-177.
- Gould, D., Weis, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 75-88.
- Grieve, G.F, Whelan, J.P., & Meyers, A.W. (2000). An experimental examination of the cohesion-performance relationship in an interactive team sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 117-131.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affetive, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gyurak, A., Gross, J.J, & Etkin, A., (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual – process framewark; 25(3), 400-412.
- Hanin, Y.L. (1999). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hardy, J., Eys, M.A., & Carron, A.V. (2005). Exploring the potential disadvantages of high cohesion. *Small Group Research*, 36(2), 166-187.
- Hartfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. Primitive emotional contagion. In M.S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior. Review of Personality and Social Psychology*, 14, 151-177.
- Hess, U. & Kafetsios, K. (2013). Effects of activated and dispositional self construal on emotion decoding accuracy. *Journal of Nonverbal Behavior*, 37, (3), 197-205.
- Heuje, J.P., Raimbault, N., & Fontaune, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of Sport Sciences*, 24(1), 69-82.
- Iordanoglou, D. (1992). *Social-Psychological determinants of group performance among professional soccer teams*. Unpublished doctoral dissertation. University of Manchester. England.
- Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*,(4), 161-180.
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 35-47.
- Jackson, S.A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67,(1),76-85.
- Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S.A., Kimeicik, J.C., Ford, S., & Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-278.
- 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.
- Jackson, S.A., & Roberts, G.C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- Kaes, R. (1995). *El grupo y el sujeto del grupo*. Barcelona: Amorruto.
- Kaes R. (2018). *Linking, alliances and shared space. Groups and the psychoanalyst*. London. Published by Routledge.
- Kamphoff, C.S., Gill, D.L., & Huddleston, S. (2005). Jealousy in sport: Exploring jealousy's relationship to cohesion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 128-139.
- Kerr, J.H, Wilson, G.V., Bowling, A., & Sheahan, J.P. (2005). Game outcome and elite Japanese women's field hockey player's experience of emotions and stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 268-286.
- Kimiecik, J.C., & Stein, G.L. (1992). Examining flow experience in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 376-387.

- Kitsantas, A., Zimmerman, B.J., & Cleary, T. (2000). The role of observation and emulation in the development of athletic self regulation. *Journal of Educational Psychology*, psycnet.apa.org.
- Koehn, S. (2007). *Propensity and attainment of flow state*. Dissertation Paper submitted to School of Human Movement, Recreation and Performance faculty of Human Development. Victoria University.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Landers, D. M., Wilkinson, M. O., Hatfield, B. D., & Barber, H. (1982). Causality and the cohesion-performance relationship. *Journal of Sport Psychology*, 4, 170-183.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Leenders, R., Th. ,A., J., Contraction, N.S., & De Church, L., A.(2016). Once upon a time: Understanding team processes, as relation event networks. *Organizational Psychology Review*, 6(1), 92-115
- Long, B. C., & Van Stavel, R. (1995). Effects of exercise training on anxiety: A meta-analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 167-189.
- Luthans, F., & Youssef, C.M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321-349.
- Maddux, J.E. (1993). Social cognitive models of health and exercise behavior: An introduction and review of conceptual issues. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 116-140.
- Martens, R., & Gill, D. L. (1978). State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. *The Research Quarterly*, 47, 4, 699-708.
- Martin, J.J., & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theatre actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 344-352.
- Medvec, V.H., Madey, S.F., Gilovich, T. (1995). When less is more: counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 603-610.
- Miller, S., & Weinberg, R. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 5, 211-222.
- Milyavska, M., Gingras, I., Mageau, M., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J., & Boiche, J. (2009). Balance across contexts: Importance of balanced needs satisfaction across various life domains. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 35, 1031-1045.
- Mugford, A. L., & Tennant, L. K. (2005). Flow in a team sport setting: Does cohesion matters? *Bradenton, FL 34210, United States of America*.
- Nasco, S. A., & Webb, W. M. (2006). Toward an expanded measure of athletic identity: The inclusion of public and private dimensions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 434-453.
- Nicholls, A. R., Polman, R.C., J., & Holt, N. L. (2005). The effects of individualised imagery interventions on golf performance and flow states. *The Online Journal of Sport Psychology*, 7,123-132.

- Ntoumanis, N. (2001). *A step-by-step guide to SPSS for sport and exercise studies*. London: Published by Routledge.
- Parfitt, G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sport Sciences, 17*, 351-356.
- Pates, J., Oliver, R., & Maynard, I. (2001). The effects of hypnosis on flow states and golf-putting performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 341-354.
- Pates, J., Cummings, A., & Maynard, I. (2002). The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. *Sport Psychologist, 2*, 54-62.
- Pellizzari, M., Bertollo, M., & Robazza, C. (2011). Pre- and post-performance emotion in gymnastics competitions. *Journal of Sport Psychology, 42*, 278-302.
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The effect of group cohesion on competitive state anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 64-74.
- Privette, G. (1981b). The phenomenology of peak performance in sports. *International Journal of Sport Psychology, 12*, 51-60.
- Privette, G., & Bundrick, C.M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*, 169-188.
- Privette, G. (1982b). Peak performance in sport: A factorial topology. *International Journal of Sport Psychology, 13*, 242-249.
- Psychoyntaki, M., Nanouri, F., Stavrou, A.N., & Morris, T. (2013). Flow experience in volleyball teams: Examining the relationship with the team cohesion and competitive state anxiety. In the oral presentations proceedings of the 13th ISSP World Congress of Sport Psychology (pp.71). Beijing, China.
- Psychoyntaki, M., Stavrou, N.A., & Aggelonidis, Y. (2007). The relationship between team cohesion and competitive state anxiety. *Department of Physical Education and Sport Psychology, University of Athens*.
- Reinboth, M., & Duda, J.L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 269-286.
- Reymers, L., Widmeyer, W. N., Williams, J. N., & Myers, L. (1995). Possible mediators and moderators of the class size-member adherence relationship in exercise. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*, 38-49.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2004). Precompetition emotions, bodily symptoms, and task-specific qualities as predictors of performance in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 151-165.
- 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.

- Schinke, R.J., Mc Gannon, K., R., & Smith, B. (2016). *Handbook of sport psychology*. Routledge International, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14RN.
- Slater, M.R., & Sewell, D.F. (1994). An examination of the cohesion-performance relationship in university hockey teams. *Journal of Sport Sciences*, 12, 5, 423-431.
- Σταύρου, Ν. (2000). Θεωρία ψυχολογικής ροής – Θεωρία αναστροφών: Εξέταση της χρονικής και εννοιολογικής σχέσης σε σειρά 3 μελετών. *Πρακτικά 1^{ου} Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρίας Αθλητικής Επιστήμης – «Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία»* (σελ. 106-114). Αθήνα, Ελλάδα.
- Stavrou, N.A., Psychountaki, M., & Zervas, Y. (2001). Flow theory from multidimensional anxiety theory perspective. In Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology - in the dawn of the new millennium* (Part1-pp. 139-141). Skiathos, Greece.
- Spink, K. S., & Carron, A. V. (1993). The effects of team building on the adherence patterns of female exercise participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 39-49.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., & Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of Flow in Recreational Sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 2, 125-135.
- Theodorakis, Y. (1995). Effects of self efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist*, 9, 293-308.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 471-478.
- Vlachopoulos, S.P., Karageorgis, C.I., & Terry, P.C. (2000). Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in exercise. *Journal of Sport Sciences*, 18, 815-823.
- Watson, D., Clark, A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 6, 1063-1070.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weis, M.R., Kimmel, L.A., & Smith, A.L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131-144.
- Weis, H.M. (2002). Deconstructing job satisfaction. Separating evaluations, beliefs and affective experiences. *Human Resource Management Review*, 12, 173-194.
- Westre, K.R., & Weiss, M.R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5, 41-54.

- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Sciences, 21*, 443-457.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A.B., Demerouti, E., & Schaufeli, W.B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management, 14*, 121-141.
- Ψυχουντάκη, Μ., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1993). *Σύντομη κλίμακα κοινωνικής επιθυμητότητας: Προσαρμογή της κλίμακας των Marlowe-Crowne*. Αδημοσίευτη εργασία. ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Zizzi, S.J., Deaner, H.R., & Hirshhorn, D.K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 262-269.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

8.1. Δήλωση συγκατάθεσης

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Ερευνητικό πρόγραμμα: «Ψυχολογική ροή και συνοχή αθλητικών ομάδων»

Ημερομηνία

Δηλώνω ότι δέχομαι να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της Μεταπτυχιακής Διατριβής της κ. Φίλιππας Νανούρη, υπό την αιγίδα του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός» του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή γίνεται εθελοντικά και μπορώ να διακόψω οποιαδήποτε στιγμή.

Ο/Η Δηλών/ούσα

.....

**Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία
Νανούρη Φίλιππα**

8.2 Ερωτηματολόγιο έρευνας - αξιολόγηση προδιάθεσης

ΤΑΙ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω θα βρεις μερικές προτάσεις (ψυχολογική αντίδραση), με τις οποίες μπορείς να περιγράψεις τον εαυτό σου. Διάβασε κάθε πρόταση και μετά σημείωσε ένα ☒ ή ☑ στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς νιώθεις γενικά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση και δώσε την απάντηση που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα το πώς νιώθεις γενικά, συνήθως.

		Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα
1.	Αισθάνομαι ευχάριστα	1☐	2☐	3☐	4☐
2.	Κουράζομαι γρήγορα	1☐	2☐	3☐	4☐
3.	Μου 'ρχεται να βάλω τα κλάματα	1☐	2☐	3☐	4☐
4.	Θα 'θελα να είμαι τόσο ευτυχής, όσο φαίνονται να είναι οι άλλοι ..	1☐	2☐	3☐	4☐
5.	Αποτυγχάνω γιατί δεν αποφασίζω αρκετά γρήγορα	1☐	2☐	3☐	4☐
6.	Αισθάνομαι ήσυχος /η	1☐	2☐	3☐	4☐
7.	Είμαι ήρεμος /η, συγκεντρωμένος /η, και ψύχραιμος /η	1☐	2☐	3☐	4☐
8.	Αισθάνομαι ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονται, έτσι ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	1☐	2☐	3☐	4☐
9.	Ανησυχώ πάρα πολύ με πράγματα, που πραγματικά δεν έχουν και τόση σημασία	1☐	2☐	3☐	4☐
10.	Είμαι ευτυχισμένος /η	1☐	2☐	3☐	4☐
11.	Έχω την τάση να παίρνω τα πράγματα βαριά	1☐	2☐	3☐	4☐
12.	Μου λείπει αυτοπεποίθηση	1☐	2☐	3☐	4☐
13.	Αισθάνομαι ασφαλής	1☐	2☐	3☐	4☐
14.	Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή μιας δυσκολίας	1☐	2☐	3☐	4☐
15.	Αισθάνομαι άκεφος /η	1☐	2☐	3☐	4☐
16.	Είμαι ικανοποιημένος /η (ευχαριστημένος /η)	1☐	2☐	3☐	4☐
17.	Κάποια ασήμαντη σκέψη γυρίζει στο μυαλό μου και με ενοχλεί ...	1☐	2☐	3☐	4☐
18.	Με επηρεάζουν οι απογοητεύσεις τόσο πολύ, ώστε να μην μπορώ να τις βγάλω από το μυαλό μου	1☐	2☐	3☐	4☐
19.	Είμαι ένα σταθερό άτομο	1☐	2☐	3☐	4☐
20.	Εισέρχομαι σε μια κατάσταση υπερέντασης και αναστάτωσης, καθώς σκέπτομαι τις τελευταίες μου φροντίδες και ενδιαφέροντα .	1☐	2☐	3☐	4☐

SCAT

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω, θα βρεις μερικές δηλώσεις για το πώς αισθάνονται οι αθλητές όταν αγωνίζονται σε διάφορα αθλήματα. Διάβασε κάθε δήλωση και αποφάσισε αν πολύ σπάνια, μερικές φορές ή συχνά αισθάνεσαι κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν αγωνίζεσαι. Σημείωσε ένα στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στην επιλογή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε δήλωση και μην ξεχνάς ότι θα πρέπει να διαλέξεις αυτό που **συνήθως** νιώθεις όταν αγωνίζεσαι.

	Πολύ σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Το να αγωνίζεσαι εναντίον άλλων είναι κοινωνικά ευχάριστο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Όταν αγωνίζομαι, είμαι καλός sportsman (καλός και έντιμος αθλητής)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Όταν αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Είναι σημαντικό όταν αγωνίζεσαι να θέτεις στόχους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Μου αρέσει να παίρνω μέρος σε αγώνες που απαιτούν σημαντική φυσική ενέργεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Τα ομαδικά αθλήματα είναι πιο συναρπαστικά απ' ό,τι τα ατομικά ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Έχω μια νευρικότητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Πριν από τον αγώνα, νιώθω συνήθως ένα «σφίξιμο»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vealey - Trait

Σκέψου πόσο σίγουρος είσαι για τον εαυτό σου όταν αγωνίζεσαι. Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις, με βάση την αυτοπεποίθηση που γενικά αισθάνεσαι όταν αγωνίζεσαι και όχι σε κάποιο συγκεκριμένο αγώνα.

Σύγκρινε την αυτοπεποίθησή σου με τον πιο σίγουρο, γεμάτο αυτοπεποίθηση αθλητή που γνωρίζεις και χρησιμοποίησε αυτή τη σύγκριση για να απαντήσεις στις ερωτήσεις.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε δήλωση. Απάντησε αυθόρμητα, όπως πραγματικά αισθάνεσαι και όχι όπως θα ήθελες να αισθάνεσαι. Οι απαντήσεις σου είναι απολύτως εμπιστευτικές.

Όταν αγωνίζεσαι, πόσο σίγουρος γενικά αισθάνεσαι; (σημείωσε τον ανάλογο αριθμό)

1. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να εκτελώ τις αναγκαίες δεξιότητες για να πετυχαίνω στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
2. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω καλά, ακόμη και σε πιεστικές αγωνιστικές καταστάσεις	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
3. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να συγκεντρώνω την προσοχή μου όπου χρειάζεται για να πετυχαίνω στους αγώνες .	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
4. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να πετυχαίνω στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
5. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να πετυχαίνω συνεχώς στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
6. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να σκέφτομαι και να αντιδρώ με επιτυχία στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
7. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω επιτυχημένα, σύμφωνα με τις απαιτήσεις του αγώνα	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
8. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να συνεχίζω με επιτυχία, ακόμα και όταν υπάρχει διαφορά σε βάρος μου στον αγώνα	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
9. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω καλά, ακόμα και αν έχει προηγηθεί μια κακή επίδοση ή αποτέλεσμα ..	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
10. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποφασίζω σωστά για το τί πρέπει να κάνω στους αγώνες	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
11. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να εκτελώ με επιτυχία στον αγώνα αυτά που έχω από πριν σχεδιάσει (στρατηγική)	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
12. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να πετυχαίνω, ακόμα και αν αντιμετωπίζω διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις ...	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦
13. Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να πετυχαίνω τους στόχους μου στον αγώνα	Λίγο ① ②	Μέτρια ③ ④ ⑤	Πολύ ⑥ ⑦

SDS

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχει μια λίστα προτάσεων, που αναφέρονται σε προσωπικές στάσεις και χαρακτηριστικά. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και σημείωσε αν είναι ΣΩΣΤΗ ή ΛΑΘΟΣ, όπως εκφράζει εσένα προσωπικά.

- | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δεν με ενθαρρύνει κάποιος..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 2. Μερικές φορές δυσανασχετώ όταν δεν γίνεται το δικό μου..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 3. Σε ορισμένες περιπτώσεις είχα αμφιβολίες για την ικανότητά μου να πετύχω στη ζωή..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 4. Υπήρξαν φορές που ένιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 5. Ανεξάρτητα με ποιόν συνομιλώ, είμαι πάντα καλός/ή ακροατής/άτρια..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 6. Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκα κάποιον..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 7. Είμαι πάντα πρόθυμος/η να παραδεχθώ τα λάθη μου..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 8. Κάποιες φορές προτιμώ να πάρω εκδίκηση αντί να συγχωρήσω ή να ξεχάσω..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 9. Είμαι πάντα ευγενικός/ή, ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 10. Ποτέ δεν με ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές μου..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 11. Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων. | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 12. Μερικές φορές με εκνευρίζουν οι άνθρωποι που μου ζητούν χάρες..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |
| 13. Ποτέ δεν είπα σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου..... | ΣΩΣΤΟ <input type="checkbox"/> | ΛΑΘΟΣ <input type="checkbox"/> |

ΒΕΒΑΙΩΣΟΥ ΟΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΣ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

ΕΑΠ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι παρακάτω προτάσεις περιγράφουν αντιδράσεις αθλητών σε διάφορες αθλητικές καταστάσεις. Απάντησε σύμφωνα με το πώς αισθάνεσαι *συνήθως* όταν αθλείσαι και όταν συναγωνίζεσαι τους άλλους. Διάβασε κάθε πρόταση και βάλε σε κύκλο τον αριθμό που δείχνει πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με κάθε πρόταση. Θυμήσου ότι πρέπει να επιλέξεις τον αριθμό που περιγράφει το πώς αισθάνεσαι στον αθλητισμό και στους αγώνες. Οι απαντήσεις σου είναι απολύτως εμπιστευτικές.

		Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
		1	2	3	4	5
1.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν μπορώ να αποδώσω καλύτερα από συναθλητές-τριες μου				1 2 3 4 5	
2.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν οι άλλοι δεν μπορούν να αποδώσουν τόσο καλά όσο εγώ				1 2 3 4 5	
3.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν είμαι ο καλύτερος-η				1 2 3 4 5	
4.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν οι άλλοι τα «θαλασώνουν» ενώ εγώ όχι				1 2 3 4 5	
5.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν πετυχαίνω την καλύτερη επίδοση σε σχέση με τους άλλους				1 2 3 4 5	
6.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν κάτι που μαθαίνω, με κάνει να προσπαθώ ακόμα περισσότερο				1 2 3 4 5	
7.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν μαθαίνω μια καινούργια άσκηση και αισθάνομαι ωραία				1 2 3 4 5	
8.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν προσπαθώ για το καλύτερο ...				1 2 3 4 5	
9.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν δουλεύω πολύ σκληρά				1 2 3 4 5	
10.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν μαθαίνω μια καινούργια άσκηση και θέλω να προπονηθώ περισσότερο				1 2 3 4 5	
11.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν μαθαίνω κάτι που μ' ευχαριστεί να το κάνω				1 2 3 4 5	
12.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν μαθαίνω μια καινούργια άσκηση προσπαθώντας σκληρά				1 2 3 4 5	
13.	Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν είμαι ο μόνος-η που μπορεί να εκτελέσει σωστά μια άσκηση				1 2 3 4 5	

GEO

Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι σχεδιασμένο για να εκτιμηθούν οι αντιλήψεις σου για την ομάδα στην οποία συμμετέχεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, γι' αυτό, παρακαλώ, να δώσεις την άμεση απάντησή σου. Κάποιες από τις ερωτήσεις μπορεί να φαίνεται ότι επαναλαμβάνονται, αλλά, παρακαλώ, να απαντήσεις σε ΟΛΕΣ τις ερωτήσεις. Είναι πολύ σημαντικό για μας οι απαντήσεις σου να είναι ειλικρινείς. Οι απαντήσεις σου θα είναι απολύτως εμπιστευτικές (ούτε ο προπονητής, αλλά ούτε και κάποιος άλλος εκτός από τον ερευνητή θα δει τις απαντήσεις σου).

Οι ακόλουθες ερωτήσεις σχεδιάστηκαν για να εκτιμήσουν **ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ Σ' ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ**. Παρακαλώ, να επιλέξεις έναν αριθμό από το 1 έως το 9, για να δείξεις το βαθμό στον οποίο συμφωνείς με κάθε μία από τις προτάσεις.

Διαφωνώ
εντελώς
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
Συμφωνώ
απόλυτα

1.	Δεν μου αρέσει να συμμετέχω στις κοινωνικές εκδηλώσεις αυτής της ομάδας	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
2.	Δεν είμαι ευχαριστημένος από το χρόνο που παίζω στους αγώνες ...	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
3.	Δεν πρόκειται να μου λείψουν οι συμπαίκτες μου όταν τελειώσει η αγωνιστική περίοδος	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
4.	Είμαι δυσαρεστημένος με το βαθμό επιθυμίας που δείχνει η ομάδα μου για νίκη	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5.	Μερικοί από τους καλύτερους φίλους μου είναι σ' αυτήν την ομάδα	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6.	Αυτή η ομάδα δεν μου προσφέρει αρκετές ευκαιρίες να βελτιώσω την ατομική μου απόδοση	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7.	Προτιμώ άλλες παρέες παρά τις παρέες της ομάδας μου	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8.	Δεν μου αρέσει το στυλ παιχνιδιού αυτής της ομάδας	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9.	Αυτή η αθλητική ομάδα είναι για μένα μια από τις πιο σημαντικές κοινωνικές ομάδες στις οποίες ανήκω	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν σχεδιάστηκαν για να εκτιμήσουν τις απόψεις που εσύ έχεις **ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΣΟΥ ΣΑΝ ΣΥΝΟΛΟ**. Παρακαλώ, να επιλέξεις έναν αριθμό από το 1 έως το 9, για να δείξεις το βαθμό στον οποίο συμφωνείς με κάθε μία από τις προτάσεις.

Διαφωνώ
εντελώς
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
Συμφωνώ
απόλυτα

10.	Η ομάδας μας είναι ενωμένη στην προσπάθεια να πετύχει τους αγωνιστικούς της στόχους	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
11.	Τα μέλη της ομάδας μας θα προτιμούσαν μάλλον να βγαίνουν έξω μόνοι τους παρά όλοι μαζί σαν ομάδα	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
12.	Όλοι μαζί αναλαμβάνουμε την ευθύνη για την ήττα ή την κακή απόδοση της ομάδας μας	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
13.	Οι παίκτες της ομάδας μας σπάνια κάνουν παρέα όλοι μαζί	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
14.	Οι παίκτες της ομάδας μας έχουν αντικρουόμενες απόψεις για το πώς πρέπει να παίζει η ομάδα	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
15.	Οι παίκτες της ομάδας μας θα ήθελαν να βρίσκονται μεταξύ τους και αφού τελειώσει η αγωνιστική περίοδος	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
16.	Αν κάποιοι παίκτες της ομάδας μας έχουν προβλήματα στην προπόνηση, ο καθένας μας θέλει να τους βοηθήσει έτσι ώστε να επανασυνδεθούν	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
17.	Οι παίκτες της ομάδας μας δεν κάνουν παρέα εκτός προπονήσεων και αγώνων	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
18.	Οι παίκτες της ομάδας μας δεν συζητούν ελεύθερα για τις υπευθυνότητες που έχει κάθε ένας κατά τη διάρκεια των αγώνων ή στην προπόνηση	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

PANAS-sf

ΟΔΗΓΙΕΣ: Αυτό το ερωτηματολόγιο αποτελείται από μια σειρά λέξεων και φράσεων που περιγράφουν διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα. Διαβάστε κάθε περιγραφή προσεκτικά και σημειώστε την απάντηση που σας ταιριάζει στο κενό δίπλα από τη λέξη ή τη φράση. Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, γενικά, ως μέλος της ομάδας στην οποία ανήκετε. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

Ελάχιστα Λίγο Μέτρια Αρκετά Υπερβολικά
 ① ② ③ ④ ⑤

_____ Ικανός/ή να αφιερώνετε την προσοχή σας σε πρόσωπα και πράγματα	_____ Ταραγμένος/η
_____ Δραστήριος/α	_____ Δυνατός/ή
_____ Συντετριμμένος/-η	_____ Φοβισμένος/η
_____ Με ενδιαφέρον	_____ Ντροπιασμένος/η
_____ Νευρικός/ή	_____ Με έμπνευση
_____ Σε εγρήγορση	_____ Εχθρικός/ή
_____ Ένοχος/η	_____ Αποφασισμένος/η
_____ Συνεπαρμένος/η	_____ Αναστατωμένος/η
_____ Ευερέθιστος/η	_____ Υπερήφανος/η
_____ Ενθουσιώδης	_____ Έντρομος/η

8.3 Ερωτηματολόγια έρευνας - αξιολόγηση κατάστασης (ΠΡΙΝ τον αγώνα)

Να συμπληρωθεί λίγο ΠΡΙΝ τον αγώνα

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχουν μερικές προτάσεις με τις οποίες οι αθλητές περιγράφουν το πώς αισθάνονται στους αγώνες. Διάβασε κάθε πρόταση και σημείωσε με ένα το τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τώρα - λίγο πριν από τον αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση. Απάντησε με ειλικρίνεια σύμφωνα με το πώς αισθάνεσαι τώρα.

	<u>Καθόλου</u>	<u>Λίγο</u>	<u>Μέτρια</u>	<u>Πάρα</u> πολύ
1. <u>Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα</u>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2. <u>Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου</u>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3. <u>Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου</u>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4. <u>Ανησυχώ μήπως χάσω</u>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5. <u>Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου</u>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις του αγώνα	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8. Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10. Ανησυχώ αν θα πετύχω το στόχο μου	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11. Αισθάνομαι ένα κενό στο στομάχι μου	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο του	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

ΠΡIN-Κλίμακες αυτοαξιολόγησης

Αγώνας: Ημερομηνία:

Όνομα αθλητή/τριας:

Οδηγίες: Παρακαλώ χρησιμοποίησε μια κλίμακα από το -5 έως το +5 για να απαντήσεις στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

	Καθόλου σημαντικός										Εξαιρετικά σημαντικός
1. Πόσο σημαντικός, σε σχέση με τους προηγούμενους αγώνες σας, είναι αυτός ο αγώνας για σένα;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

	Καθόλου δύσκολος										Εξαιρετικά δύσκολος
2. Πόσο δύσκολος είναι αυτός ο αγώνας για σένα;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

	Καθόλου σίγουρος										Πολύ σίγουρος
3. Πόσο σίγουρος νιώθεις ότι η ομάδα σου θα κερδίσει τον αγώνα αυτό;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

	Πολύ χαμηλή										Πολύ υψηλή
4. Πώς βαθμολογείς την δέσμευσή σου ότι θα προσπαθήσεις για τον αγώνα αυτό;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

8.4 Ερωτηματολόγια έρευνας - αξιολόγηση κατάστασης (ΜΕΤΑ τον αγώνα)

FLOW- Μετά

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχουν ερωτήσεις οι οποίες περιγράφουν το πώς αισθανόσουν στη διάρκεια του αγώνα. Οι ερωτήσεις αναφέρονται σε σκέψεις ή συναισθήματα που μπορεί να ένοιωθες στη διάρκεια του αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Βάλε σε κύκλο τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

	Διαφωνώ απόλυτα (1)	Διαφωνώ (2)	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ (3)	Συμφωνώ (4)	Συμφωνώ απόλυτα (5)
1. Αισθάνθηκα πρόκληση, αλλά πίστευα ότι ήμουν ικανός να αντιμετωπίσω την πρόκληση αυτή	1	2	3	4	5
2. Έκανα τις σωστές κινήσεις, χωρίς να σκέφτομαι να προσπαθήσω να τις κάνω	1	2	3	4	5
3. Γνώριζα ξεκάθαρα τι ήθελα να κάνω	1	2	3	4	5
4. Ήταν πραγματικά ξεκάθαρο για μένα ότι “πήγαινα καλά”	1	2	3	4	5
5. Η προσοχή μου ήταν απόλυτα συγκεντρωμένη σ’ αυτό που έκανα	1	2	3	4	5
6. Αισθανόμουν πλήρη έλεγχο για ό,τι έκανα	1	2	3	4	5
7. Δεν με απασχολούσε τι σκέφτονταν οι άλλοι για μένα .	1	2	3	4	5
8. Ο χρόνος φαινόταν να αλλάζει (γινόταν ή πιο αργός ή πιο γρήγορος)	1	2	3	4	5
9. Πραγματικά απόλαυσα αυτή την εμπειρία	1	2	3	4	5
10. Οι ικανότητές μου ανταποκρίθηκαν στη μεγάλη πρόκληση του αγώνα	1	2	3	4	5
11. Όλα φαινόταν να γίνονται αυτόματα	1	2	3	4	5
12. Είχα μια δυνατή αίσθηση για αυτό που ήθελα να κάνω	1	2	3	4	5
13. Γνώριζα πόσο καλή ήταν η απόδοσή μου	1	2	3	4	5
14. Δεν χρειαζόταν προσπάθεια για να κρατήσω το μυαλό μου σ’ αυτό που γινόταν	1	2	3	4	5
15. Ένιωθα ότι μπορούσα να ελέγξω το τι έκανα	1	2	3	4	5
16. Δεν ανησυχούσα για την απόδοσή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5

	Διαφωνώ		Ούτε Συμφωνώ		Συμφωνώ		
	απόλυτα (1)	Διαφωνώ (2)	Ούτε Διαφωνώ (3)	Συμφωνώ (4)	απόλυτα (5)		
17. Ο τρόπος που περνούσε ο χρόνος ήταν διαφορετικός απ' ό,τι συνήθως			1	2	3	4	5
18. Μου άρεσε η αίσθηση από αυτή την απόδοση και θέλω να το νιώσω ξανά			1	2	3	4	5
19. Ένιωθα ότι ήμουν αρκετά ικανός στο να αντιμετωπίζω τις υψηλές απαιτήσεις του αγώνα			1	2	3	4	5
20. Λειτουργούσα αυτόματα			1	2	3	4	5
21. Γνώριζα τι ήθελα να πετύχω			1	2	3	4	5
22. Είχα μια καλή αντίληψη, όση ώρα αγωνιζόμουν, για το πόσο καλά πήγαινα			1	2	3	4	5
23. Ήμουν σε πλήρη συγκέντρωση			1	2	3	4	5
24. Είχα ένα αίσθημα πλήρους ελέγχου			1	2	3	4	5
25. Δεν μ' ενδιέφερε το πώς έδειχνα			1	2	3	4	5
26. Ένιωθα σαν να είχε σταματήσει ο χρόνος όταν αγωνιζόμουν			1	2	3	4	5
27. Η εμπειρία μου αυτή με έκανε να αισθάνομαι περίφημα			1	2	3	4	5
28. Η πρόκληση του αγώνα και οι δεξιότητες μου ήταν στο ίδιο υψηλό επίπεδο			1	2	3	4	5
29. Έκανα πράγματα αυθόρμητα και αυτόματα χωρίς να χρειάζεται να σκεφτώ			1	2	3	4	5
30. Οι στόχοι μου ήταν ξεκάθαρα τοποθετημένοι			1	2	3	4	5
31. Από τον τρόπο που αγωνιζόμουν, γνώριζα πόσο καλά τα πήγαινα			1	2	3	4	5
32. Ήμουν απόλυτα συγκεντρωμένος σ' αυτό που έκανα ...			1	2	3	4	5
33. Ένιωθα ότι είχα πλήρη έλεγχο στο σώμα μου			1	2	3	4	5
34. Δεν με ανησυχούσε το τι μπορεί να σκέφτονταν οι άλλοι για μένα			1	2	3	4	5
35. Μερικές φορές, τα πράγματα σχεδόν φαινόταν ότι γίνονταν σε αργή κίνηση			1	2	3	4	5
36. Βρήκα την εμπειρία του αγώνα εξαιρετικά ικανοποιητική			1	2	3	4	5

ΜΕΤΑ-Κλίμακες αυτοαξιολόγησης

Αγώνας: Ημερομηνία:

Όνομα αθλητή/τριας:

Οδηγίες: Παρακαλώ χρησιμοποίησε μια κλίμακα από το -5 έως το +5 για να απαντήσεις στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

	Πολύ κακή		Μέτρια					Εξαιρετική			
1. Πώς αξιολογείς την απόδοσή σου στην πρώτη αγωνιστική ενέργειά σου;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

	Πολύ κακή		Μέτρια					Εξαιρετική			
2. Πώς αξιολογείς την απόδοσή σου σε θέματα τεχνικής;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

	Πολύ κακή		Μέτρια					Εξαιρετική			
3. Πώς αξιολογείς την απόδοσή σου σε θέματα τακτικής;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

	Πολύ κακή		Μέτρια					Εξαιρετική			
4. Πώς αξιολογείς την καθαρότητα της σκέψης σου στη διάρκεια του αγώνα;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

	Καθόλου ευχάριστο		Μέτρια					Πολύ ευχάριστο			
5. Πόσο ευχάριστο ήταν το παιχνίδι για σένα;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

	Καθόλου ικανοποιημένος		Μέτρια					Πολύ ικανοποιημένος			
6. Πόσο ικανοποιημένος είσαι από την απόδοσή σου στον σημερινό αγώνα;	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

8.5. Συσχετίσεις μεταξύ παραγόντων ερωτηματολογίου ψυχολογικής ροής

Στους πίνακες 8.3.α έως 8.3.γ παρουσιάζονται οι αλληλοσυσχετίσεις (intercorrelations) μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής όπως αυτοί μετρήθηκαν αμέσως μετά τον αγώνα (φιλικό αγώνα κατά τη Β' μέτρηση και επίσημο αγώνα πρωταθλήματος κατά τη Γ' και Δ' μέτρηση). Οι παράγοντες της ψυχολογικής ροής είναι: Ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, σαφείς στόχοι, άμεση ανατροφοδότηση, συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο, αίσθηση ελέγχου, απώλεια αυτοσυνειδητότητας μετασχηματισμός χρόνου, αυτοτελής εμπειρία.

Πίνακας 8.5.α Συσχετίσεις μεταξύ των εννέα πρωτογενών παραγόντων (Β μέτρηση)

Παράγοντες ΚΨΡ	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9
B μέτρηση								
F1 Ισορροπία προκλήσεων –δεξιοτήτων	,34	,57	,39	,44	,39	,37	,26	,64
F2 Ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης		,55	,42	,38	,43	,29	,33	,24
F3 Σαφείς στόχοι			,61	,61	,60	,42	,23	,47
F4 Άμεση ανατροφοδότηση				,62	,47	,40	,29	,33
F5 Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο					,68	,48	,32	,46
F6 Αίσθηση ελέγχου						,57	,32	,33
F7 Απώλεια αυτοσυνειδητότητας							,39	,30
F8 Μετασχηματισμός χρόνου								,34
F9 Αυτοτελής εμπειρία								1,00

Πίνακας 8.5.β. Συσχετίσεις μεταξύ των εννέα πρωτογενών παραγόντων (Γ' μέτρηση)

Παράγοντες ΚΨΡ	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9
Γ μέτρηση								
F1 Ισορροπία προκλήσεων –δεξιοτήτων	,54	,65	,49	,54	,43	,45	,39	,66
F2 Ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης		,62	,66	,54	,51	,42	,50	,33
F3 Σαφείς στόχοι			,72	,61	,55	,39	,33	,50
F4 Άμεση ανατροφοδότηση				,69	,59	,46	,44	,39
F5 Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο					,76	,58	,52	,48
F6 Αίσθηση ελέγχου						,57	,44	,34
F7 Απώλεια αυτοσυνειδητότητας							,57	,39
F8 Μετασχηματισμός χρόνου								,51
F9 Αυτοτελής εμπειρία								1,00

Πίνακας 8.5.γ. Συσχετίσεις μεταξύ των εννέα πρωτογενών παραγόντων (Δ' μέτρηση)

Παράγοντες ΚΨΡ Δ μέτρηση	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9
F1 Ισορροπία προκλήσεων –δεξιότητων	,38	,66	,42	,48	,41	,35	,24	,62
F2 Ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης		,59	,48	,43	,42	,26	,36	,26
F3 Σαφείς στόχοι			,63	,62	,59	,41	,26	,52
F4 Άμεση ανατροφοδότηση				,62	,49	,42	,29	,37
F5 Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο					,70	,45	,33	,50
F6 Αίσθηση ελέγχου						,54	,36	,39
F7 Απώλεια αυτοσυνηδειότητας							,33	,27
F8 Μετασχηματισμός χρόνου								,36
F9 Αυτοτελής εμπειρία								1,00

Το μεγάλο εύρος των αλληλο-συσχετίσεων των παραγόντων της κλίμακας ψυχολογικής ροής, δείχνει ότι οι παράγοντες την ΚΨΡ δεν μοιάζουν στον ίδιο βαθμό. Υπάρχει αδυναμία ενοποίησής τους στον ίδιο παράγοντα αφού δεν είναι όλοι γνωστικού περιεχομένου. Αυτό σημαίνει πως ίσως να χρειάζονταν ακόμα μεγαλύτερο δείγμα προκειμένου να μελετηθεί επαρκώς η μεταβλητή της ψυχολογικής ροής, είτε να εγείρεται ζήτημα επαναστάθμισης του ερωτηματολογίου μέτρησης της Ψυχολογικής Ροής σε ελληνικά περιβάλλοντα.