



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό  
τόμος 2 (2), 184- 192  
Δημοσιεύτηκε: 18 Δεκεμβρίου 2004

Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 2 (2), 184 - 192  
Released: December 18, 2004



[www.hape.gr/emag.asp](http://www.hape.gr/emag.asp)



### Προσωποκεντρική Παρέμβαση και Έλεγχος του Άγχους σε Αθλητές Τάε Κβον Ντο

Ουρανία Γεωργιάδη & Πατσιαούρας Αστέριος  
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

#### Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την εφαρμογή της προσωποκεντρικής προσέγγισης (αυθεντικότητα, αποδοχή, ενσυναίσθηση) στον έλεγχο του άγχους σε αθλητές ται κβον ντο. Οι συμμετέχοντες (22 άτομα) ήταν αθλητές ται κβον ντο δύο αθλητικών συλλόγων, όπου οι αθλητές του ενός συλλόγου αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (ΟΕ,  $n = 10$ , ηλικίας  $15 \pm 1.83$ ) και οι αθλητές του δεύτερου συλλόγου την ομάδα παρέμβασης (ΟΠ,  $n = 12$ , ηλικίας  $16.08 \pm 2.97$ ). Το πρόγραμμα παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκε στη ΟΠ ήταν μια τροποποιημένη μορφή της προσωποκεντρικής προσέγγισης που βασίζεται στη θεωρία του Rogers (1985), διάρκειας οκτώ εβδομάδων με συνεδρίες των 40 λεπτών, μια φορά την εβδομάδα μετά την προπόνηση. Το ερωτηματολόγιο Mental Readiness Form χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση του άγχους πριν και μετά την παρέμβαση. Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στο σωματικό άγχος της ΟΕ (αύξηση), ενώ στην ΟΠ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Με βάση τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η προσωποκεντρική προσέγγιση βοήθησε ώστε να παραμείνει χαμηλό το σωματικό άγχος στην ΠΟ. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να διερευνήσουν την χρησιμοποίηση της προσωποκεντρικής προσέγγισης και σε άλλα αθλήματα, ομαδικά και ατομικά όπως και για τη μείωση του αγωνιστικού άγχους.

**Λέξεις κλειδιά:** *προσωποκεντρική προσέγγιση, προ-αγωνιστικό άγχος, ται κβον ντο*

### The Person-Centered Approach for Controlling the Anxiety of Tae Kwon Do Athletes

Ourania Georgiadi & Asterios Patsiaouras

Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

#### Abstract

The aim of this study was to examine the application of selected rules, methods and strategies of person-centered approach (genuineness, warmth, empathy) in the control of anxiety in tae kwon do athletes. The participants ( $N = 22$ ) were tae kwon do athletes of two athletic clubs, where the athletes of one club constituted the control group (CG,  $n = 10$ , age  $15 \pm 1.83$ ) and the athletes of the second club the intervention group (IG,  $n = 12$ , age  $16.08 \pm 2.97$ ). The intervention was a person-centered approach based on the theory of Rogers (1985), with eight weeks duration of 40 minute sessions, once a week after practice. The Mental Readiness Form was used to measure anxiety before and after the intervention. Statistically significant differences were observed in the somatic anxiety levels of CG (increase), while in the IG the somatic anxiety remained stable. Based on the results, it appears that the person-centered approach helped the IG athletes control their somatic anxiety. Future studies should investigate the use of person-centered approach in other sports, team and individual ones, furthermore, the application of person - centered approach for anxiety reduction.

**Key words:** *person-centered approach, anxiety, tae kwon do*

## Εισαγωγή

Πολύ συχνά αναφέρεται ότι ένας από τους στόχους των προπονητών, καθώς προετοιμάζουν τους αθλητές ή τις αθλήτριές τους για αγώνα είναι να ελαχιστοποιήσουν το άγχος τους. Συχνά αθλητές και αθλήτριες δηλώνουν πως το άγχος πριν τον αγώνα τους εμπόδιζε να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους. Γενικά, αναγνωρίζεται ότι το άγχος είναι εσωτερικός αντίπαλος των αθλητών και αθλητριών και μάλιστα από τους πιο δύσκολους (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2001).

Ως άγχος γενικά ορίζεται α) μια εκμαθημένη αντίδραση του οργανισμού σε κατάσταση κινδύνου (Euler, 1983), β) μια μορφή εγωκεντρισμού που χαρακτηρίζεται από αυτοπαράτηρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού (Krohne, 1975; Krohne & Hock, 1994), γ) ένα από τα δέκα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα που μοιάζουν με ένστικτο (Izard & Buechler, 1980), και δ) το αποτέλεσμα της ασυμφωνίας μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού συστήματος αξιών (Fisseni, 1996; Patsiaouras, 1999). Σε θεωρητικό επίπεδο, κυρίως στον αθλητισμό, γίνεται διαχωρισμός του άγχους ανάμεσα σε άγχος προδιάθεσης και άγχος κατάστασης, καθώς και γνωστικό άγχος και σωματικό άγχος (Martens & Gill, 1976).

Δυο κύριες αιτίες δημιουργίας άγχους είναι α) η αβεβαιότητα σχετικά με το αποτέλεσμα και β) η σημασία του αποτελέσματος, έτσι όπως την αντιλαμβάνονται τα άτομα (Θεοδωράκης κ.α., 2001). Η αβεβαιότητα καθορίζεται από τέσσερις παράγοντες: α) από το αν θα υπάρχει ένα συγκεκριμένο στάνταρ σύμφωνα με το οποίο οι αθλητές θα κρίνουν την απόδοσή τους, β) από το πόσο μπορούν να εκτιμήσουν με ακρίβεια τις δυνατότητές τους, γ) από το πόσο εκτιμούν ότι η απόδοσή τους θα είναι σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, και δ) από το αν νομίζουν ότι η απόδοσή τους θα καθορίσει και το αποτέλεσμα του αγώνα (Martens, Vealey & Burton, 1990). Ένας άλλος πολύ σημαντικός παράγοντας ο οποίος συντελεί στην εμφάνιση του προαγωνιστικού άγχους είναι η μειωμένη αυτοπεποίθηση. Όταν οι αθλητές και οι αθλήτριες αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους, για το αν μπορούν να τα καταφέρουν στον αγώνα, τότε είναι ευάλωτοι στην εμφάνιση άγχους. Σύμφωνα με τους Yan, Lan και Gill (1984) και Krane, Williams και Feltz (1992) υπάρχουν αμφίδρομες αρνητικές σχέσεις μεταξύ αυτοπεποίθησης και γνωστικού και σωματικού άγχους πριν από τον αγώνα.

Ακόμα, η αγωνιστικότητα, δηλαδή η επιθυμία της επιδίωξης της επιτυχίας στον αγωνιστικό αθλητισμό, είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με το άγχος και την αυτοπεποίθηση κατάστασης. Συγκεκριμένα, οι Jones και Swain (1992) και Swain και

Jones (1996), εξετάζοντας την ένταση και την κατεύθυνση του άγχους, χώρισαν τους αθλητές, με βάση την αγωνιστικότητα, σε υψηλού και χαμηλού επιπέδου. Σε ότι αφορά την ένταση, τα άτομα με χαμηλή αγωνιστικότητα παρουσίασαν υψηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση πριν τον αγώνα, χωρίς να μπορούν να υποστηρίξουν ότι το υψηλότερο σωματικό και γνωστικό άγχος ήταν απαραίτητα ανασταλτικό. Σχετικά με την κατεύθυνση του άγχους, οι Jones και Swain (1992) δεν βρήκαν σημαντικές διαφορές στο γνωστικό και σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση μεταξύ των ατόμων υψηλής και χαμηλής αγωνιστικότητας. Σύμφωνα με τους ερευνητές, αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι οι αγώνες παρουσίασαν διαφορές στην αποδιδόμενη σημαντικότητα, αναγνωρίζοντας έτσι τη σημασία του αγώνα σαν ένα καίριο παράγοντα στις μετρήσεις κατάστασης.

Ένας ακόμη καθοριστικός παράγοντας του προαγωνιστικού άγχους είναι η κατηγορία του αθλήματος και το είδος, στο οποίο ένας αθλητής συμμετέχει. Η πιθανότητα επίδρασης του τύπου αθλήματος έχει υποστηριχθεί από τους Martens et al. (1990). Συγκεκριμένα, οι Martens et al. (1990) ανέφεραν ότι τα αθλήματα επαφής και τα ατομικά προκαλούν υψηλότερα επίπεδα άγχους συγκρινόμενα με τα αθλήματα μη-επαφής και τα ομαδικά. Στα ατομικά αθλήματα η προσοχή εστιάζεται στην προσωπική επίδοση του αθλητή. Οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων είναι υπεύθυνοι για το αποτέλεσμα και η απειλή της εκτίμησης και κριτικής από το κοινωνικό περιβάλλον μεγιστοποιείται (Scanlan, 1977). Όσον αφορά τα αθλήματα επαφής, όπως το τάε κβον ντο, οι αθλητές αυτής της κατηγορίας αντιμετωπίζουν τους αντιπάλους τους κατά πρόσωπο, έρχονται σε σωματική επαφή μαζί τους και κατά συνέπεια ο κίνδυνος των σωματικών και ψυχολογικών τραυματισμών αυξάνεται. Για το λόγο αυτό είναι επιθυμητό οι αθλητές να έχουν χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους και υψηλότερα επίπεδα εμπιστοσύνης.

### Ψυχοθεραπεία και αθλητισμός

Σύμφωνα με τις Νέστορος και Βαλλιανάτου (1996), ο έλεγχος και η καταπολέμηση του άγχους, αλλά και η απελευθέρωση των γνωστικών δυσλειτούργιών που προκαλούνται από αυτό, επιτρέπουν σε ένα άτομο να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του, το ταλέντο του και ταυτόχρονα να βρει λύσεις σε προβλήματα τα οποία το απασχολούν. Η ευρεία χρησιμοποιούμενη μέθοδος καταπολέμησης ψυχοπιεστικών καταστάσεων και συνθηκών στην καθημερινή ζωή, είναι η ψυχοθεραπεία με τη χρησιμοποίηση διάφορων μεθόδων και τεχνικών (ψυχανάλυση, συστημική, προσωπικοκεντρική κ.λ.π.) (Parry, 1996; Νέστορος κ.α., 1996).

Μέχρι τώρα, οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στην εφαρμογή των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων ως θεραπευτικές μέθοδοι, ενώ η χρησιμοποίηση του αθλητισμού είχε τον χαρακτήρα βοηθητικού μέσου, κυρίως στην αποκατάσταση ατόμων με ειδικές ανάγκες ή ατόμων με προβλήματα υγείας (Dench, 2002; Mascher, 2002; Kolden et al., 2002; Durak, Lilly & Hackworth, 1999). Όσο αφορά στην εφαρμογή των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων στον αθλητισμό, και ιδιαίτερα στον Ελληνικό χώρο (Παπανικολάου, Πατσιαούρας & Κεραμίδης, 2003), δεν έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες. Ιδιαίτερα για την προσωποκεντρική μέθοδο διαπιστώνεται απουσία σχετικών ερευνών (Παπανικολάου, κα., 2003; Πατσιαούρας, Σούλας & Παπανικολάου, 2003).

Οι βασικές αρχές της προσωποκεντρικής παρέμβασης στον αθλητισμό στηρίζονται στις θεωρητικές βάσεις του Rogers (1985). Η προσωποκεντρική θεώρηση αντιμετωπίζει την ανθρώπινη φύση ως μια σύνθετη, ενιαία οργανωτική ενότητα που τείνει προς την επιβίωση, την διαφοροποίηση, τη βελτίωση και την πλήρη ανάπτυξη των δυνατοτήτων της, ενώ ο βασικός στόχος της είναι να βοηθήσει το άτομο να επιδώσει και να κατακτήσει την πλήρη αυτονομία του εαυτού του και να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση. Στην προσωποκεντρική μέθοδο ο διευκολυντής/ψυχοθεραπευτής δεν είναι ο ειδικός που δίνει τις λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο, αλλά ενεργώντας ως σύμβουλος βοηθά το άτομο να βρει το δικό του τρόπο, τη δική του λύση για τα προβλήματα που τον απασχολούν. Η ευθύνη του είναι να διευκολύνει την έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεων του ατόμου και γενικότερα των μελών μιας ομάδας.

Στα πλαίσια μιας ομάδας, συνήθως δημιουργούνται διάφορες πολύπλοκες αντιδράσεις (διαντιδράσεις) όπου υφίστανται μέσα και έξω από το πρότυπο ορισμένων πρωτοβουλιών. Μερικές από αυτές τις τάσεις ή κλίσεις ίσως εμφανίζονται νωρίς στις συνεδρίες των ομάδων, ενώ άλλες αργότερα, καθώς δεν υπάρχει ξεκαθαρισμένη διαδοχή με την οποία να τελειώνει η μια τάση και να αρχίζει μια άλλη. Αυτές οι διαντιδράσεις είναι (Rogers, 1985; 1991a; 1991b):

1. *Στριφογύρισμα*, όπου καθώς ο διευκολυντής, ξεκαθαρίζει, κατά την έναρξη του προγράμματος, πως αυτή είναι μια ομάδα με ασυνήθιστη ελευθερία και ότι δεν πρόκειται να την κατευθύνει, τείνει να δημιουργήσει μια περίοδο αρχικής σύγχυσης, αμήχανης σιωπής, ευγενικών επιφανειακών πράξεων, συζητήσεων σύμφωνα με τους κοινωνικούς κανόνες, απογοήτευσης και έντονης έλλειψης συνοχής.

2. *Αντίσταση στην προσωπική έκφραση και διερεύνηση*, όπου κατά την περίοδο του στριφογυρίσματος με-

ρικοί άνθρωποι τείνουν να αποκαλύπτουν μάλλον προσωπικές στάσεις.

3. *Περιγραφή συναισθημάτων του παρελθόντος*.

4. *Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων*.

5. *Έκφραση και διερεύνηση προσωπικά σημαντικού υλικού*.

6. *Η έκφραση άμεσων διαπροσωπικών σχέσεων στην ομάδα*.

7. *Αυτοαποδοχή και αρχή της αλλαγής*. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν ότι η αυτοαποδοχή είναι αναγκαία προϋπόθεση για την αλλαγή.

8. *Το ράγισμα του προσώπειου*, όπου καθώς οι συνεδρίες συνεχίζονται συμβαίνουν τόσα πολλά πράγματα μαζί ώστε είναι δύσκολο να ξέρει κανείς πο να πρωτοπεριγράψει και καθώς περνά ο καιρός, η ομάδα βρίσκει πως είναι ασήκωτο βάρος να ζει οποιοδήποτε μέλος της πίσω από μάσκα ή προσώπειο.

9. *Το άτομο δέχεται ανατροφοδότηση*, και στη διαδικασία αυτής της ελεύθερα εκφραζόμενης διαντιδράσης, το άτομο αποκτά γρήγορα πολλά στοιχεία για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να εμφανίζεται στους άλλους.

10. *Αντιπαράσταση*. Υπάρχουν φορές όταν ο όρος ανατροφοδότηση είναι πολύ ήπιος για να περιγράψει τις διαντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα, είναι καλύτερα να λέγεται ότι το ένα άτομο έρχεται σε αντιπαράσταση με άλλο στο ίδιο επίπεδο.

11. *Η βοηθητική σχέση έξω από τις συνεδριάσεις της ομάδας*.

12. *Η βασική συνάντηση*, όπου τα άτομα έρχονται σε στενότερη και πιο άμεση επαφή, στη πάροδο του χρόνου, το ένα με το άλλο απ' όσο έρχονται συνήθως στην καθημερινή ζωή.

13. *Η έκφραση θετικών συναισθημάτων και οικειότητας*, όπου καθώς προχωρούν οι συναντήσεις οικοδομείται ένα συνεχώς αυξανόμενο συναίσθημα ζεστασίας, ομαδικού πνεύματος και εμπιστοσύνης.

14. *Αλλαγή συμπεριφοράς στην ομάδα*, καθώς οι χειραψίες, σταδιακά, αλλάζουν, ο τόνος της φωνής αλλάζει και τα άτομα δείχνουν καταπληκτική ποσότητα περισκεψής και διάθεσης να βοηθήσουν το ένα το άλλο (Rogers, 1991b).

Ο κύριος ρόλος, κατόπιν, του διευκολυντή, σύμφωνα, πάντα, με τον Rogers (1991b), είναι να ακούει με όσο μεγαλύτερη προσοχή, ακρίβεια και ευαισθησία μπορεί κάθε άτομο που εκφράζει τον εαυτό του. Είτε εκφράζεται επιφανειακά είτε βαθύτερα, αυτός ακούει. Το άτομο που μιλάει, αξίζει τον κόπο, είναι άξιο κατανόησης, κατά συνέπεια το άτομο αυτό είναι σημαντικό, γιατί εξέφρασε κάτι. Με αυτή την έννοια αξιολογείται. Δεν υπάρχει αμφιβολία πως ο διευκολυντής είναι επιλεκτικός

σε ό,τι ακούει, και επομένως «κατευθυντήριος» αν οι άνθρωποι θα ήθελαν να βρουν κάτι για να τον κατηγορήσουν. Επικεντρώνεται στο μέλος της ομάδας που μιλά και αναμφισβήτητα, ενδιαφέρεται λιγότερο για κάποιες λεπτομερείς εμπειρίες, απ' ό,τι για τη σημασία που έχουν αυτές οι εμπειρίες για το άτομο και τα συναισθήματα που το διεγείρουν. Προσπαθεί να ανταποκριθεί σ' αυτά τα συναισθήματα. Θέλει να κάνει το κλίμα ψυχολογικά ασφαλές για το άτομο και να νιώθει από την πρώτη στιγμή, ότι αν διακινδυνεύεται να πει κάτι πολύ προσωπικό, άτοπο, εχθρικό ή κυνικό, θα υπάρχει τουλάχιστον ένας άνθρωπος στην ομάδα που θα τον σέβεται αρκετά, ώστε να τον ακούει καθαρά και να ανταποκρίνεται σ' αυτή τη δήλωση, εκλαμβάνοντάς την σαν μια αυθεντική έκφραση του εαυτού του (Rogers, 1991a,b). Ακόμα, ο διευκολυντής προσπαθεί να αποφύγει τη χρήση οποιαδήποτε προγραμματισμένης μεθόδου. Συνήθως, σε κάποιες περιπτώσεις, όταν η ομάδα δείχνει απογοητευμένη ή έχει φτάσει σε στασιμότητα, μπορούν να εισαχθούν κάποια «τεχνάσματα» τα οποία, όμως, σπάνια λειτουργούν ((Rogers, 1991a,b). Κάτι ακόμα πολύ σημαντικό και δύσκολο από την πλευρά του διευκολυντή, είναι η αποφυγή ερμηνείας ή σχολιασμού της διαδικασίας της ομάδας γιατί της προσδίδει κάποια αμηχανία, κάνει την ομάδα να καθυστερεί, δίνοντας στα μέλη την αίσθηση ότι βρίσκονται κάτω από μικροσκόπιο. Αυτά τα σχόλια υπονοούν επίσης ότι δεν τους βλέπει σαν πρόσωπα, αλλά σαν ένα είδος σωρού. Τα σχόλια σχετικά με τις διαδικασίες που ακολουθεί η ομάδα, αν είναι απαραίτητα, καλύτερα είναι να προέρχονται από κάποιο μέλος της. Τέλος, η σωματική κίνηση και η επαφή των μελών μεταξύ τους βοηθάει αρκετά, αρκεί όμως να είναι όσο πιο αυθόρμητη είναι δυνατόν. Μπορεί ο διευκολυντής, αν θέλει να αλλάξει θέση με κάποιον άλλο, ρωτώντας τον φυσικά πρώτα, αν το επιθυμεί και ο ίδιος, ενώ το κάθε μέλος της ομάδας κατά την διάρκεια της συνεδρίας μπορεί να κάθεται ή να είναι ξαπλωμένος στο πάτωμα, ανάλογα με τις ανάγκες του σώματος (Rogers, 1985; 1991a,b).

Υπάρχουν όμως κάποιοι τρόποι προσέγγισης των ατόμων μιας ομάδας, εκ μέρους του διευκολυντή, που πρέπει να αποφεύγονται διότι μπορεί να είναι επιζήμιοι για την ομάδα και τα μέλη της. Ένας διευκολυντής είναι πολύ λιγότερο αποτελεσματικός όταν πιάζει μια ομάδα, τη χειραγωγεί, καθορίζει κανόνες, προσπαθεί να τη διευθύνει προς τους δικούς του άφατους στόχους. Ακόμα και μια «ελαφριά γεύση» αυτού του είδους, έχει τη δυνατότητα είτε να μειώσει την εμπιστοσύνη της ομάδας προς αυτόν ή ακόμη χειρότερα να κάνει τα μέλη «λατρευτικούς οπαδούς του». Αν έχει καθοριστικούς στόχους, καλύτερα να τους εκφράζει πλήρως. Δεν θα πρέπει να ερμηνεύει τα κίνητρα ή τις

αιτίες συμπεριφοράς των μελών της ομάδας. Όταν οι ερμηνείες αυτές είναι ανακριβείς, δε βοηθούν κι όταν είναι βαθιά ακριβής τότε μπορεί να εγείρουν υπερβολική άμυνα κι ακόμα χειρότερα, «να απογυμνώνουν» το πρόσωπο από τις άμυνές του, αφήνοντάς το ευάλωτο και ίσως «πληγωμένο», ιδιαίτερα όταν τελειώσουν οι συνεδρίες της ομάδας. Τέλος, δε θα πρέπει να κρατιέται μακριά από κάθε προσωπική, συναισθηματική συμμετοχή στην ομάδα κρατώντας τον εαυτό του απόμακρο ως ειδικό, ικανό να αναλύσει την διαδικασία της ομάδας και τις αντιδράσεις των μελών της, μέσω της ανώτερης γνώσης που κατέχει (Rogers, 1991b).

Συνοψίζοντας τα παραπάνω, με την βοήθεια της προσωποκεντρικής μεθόδου, ένας προπονητής μπορεί να βοηθήσει έναν αθλητή του να πραγματοποιήσει την έμφυτη οργανική του τάση για αυτοπραγμάτωση, διευκολύνοντας με αυτόν τον τρόπο την πλήρη ανάπτυξη των σωματικών και διανοητικών ικανοτήτων του αθλητή. Επίσης, έχει την δυνατότητα να κινηθεί μεταξύ δυο διαφορετικών θέσεων σε σχέση με τον αθλητή του, σε δυο διαφορετικές καταστάσεις του «Εγώ» (Brands & Metzger, 1969; Νέστορος, κα., 1996). Από την μια πλευρά ο προπονητής είναι ο ειδικός ο οποίος αποστασιοποιείται παρακολουθώντας αντικειμενικά τα τεκταινόμενα, χωρίς να επεμβαίνει και από την άλλη πλευρά, έχει συναισθηση όσων υφίστανται στον εσωτερικό κόσμο του αθλητή του και αφήνει ελεύθερο τον εαυτό του για μια βαθύτερη παρέμβαση επικοινωνίας μαζί του. Αρωγός σε αυτή την προσπάθεια είναι οι τρεις βασικές προϋποθέσεις, ώστε να είναι επιτυχής η παρέμβαση: (α) η αυθεντικότητα, (β) η συναισθηματική «ζεστασιά», αποδοχή και (γ) η ενσυναίσθηση (Rogers, 1985; 1991a,b).

Ως αυθεντικότητα ορίζεται η γνησιότητα της συμπεριφοράς του προπονητή απέναντι στον αθλητή του χωρίς προσομοίωση, στη βίωση αυτής της αυθεντικότητας προς τον εαυτό μας και τους άλλους, την εξωτερική της αυθεντικότητας, τόσο από την πλευρά του προπονητή, όσο και του αθλητή και την ωριμότητα, πράγμα το οποίο βοηθάει στην καλύτερη απεικόνιση των συμβάντων σε λεκτικό επίπεδο (Nemeskeri, 1992). Η συναισθηματική «ζεστασιά» αναφέρεται στην αποδοχή του προπονητή ως προς τα συναισθήματα του αθλητή δίχως όρους, έστω και αν αυτά είναι αρνητικά. Αναφέρεται στην αναγνώριση του ατομικού συστήματος αξιών του αθλητή, των στάσεων και προκαταλήψεών του, καθώς και τη συνειδητοποίηση και αποδοχή του εαυτού, τόσο από τον προπονητή, όσο και από τον αθλητή. Τέλος, ως ενσυναίσθηση ορίζεται η κατανόηση του εσωτερικού κόσμου του αθλητή από τον προπονητή. Είναι ένα είδος ταύτισης μαζί του σε συναισθηματικό επίπεδο, ανάπτυξη της διαίσθησης και της αντίληψης της τρέχουσας κατάστασης, βλέποντας τον κόσμο μέσα

από τα μάτια του άλλου και έχοντας παράλληλα μια συναισθάνουσα αντίληψη των πραγμάτων (Parry, 1996).

Πάνω σε αυτές τις τρεις προϋποθέσεις στηρίχθηκε η παρέμβαση που χρησιμοποιήθηκε στη παρούσα έρευνα. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προσωποκεντρικής προσέγγισης, μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, τόσο στην πρώτη όσο και στη δεύτερη φάση της έρευνας, για τον έλεγχο του άγχους σε αθλητές τάε κβον ντο. Η ερευνητική υπόθεση ήταν ότι μετά τη χρησιμοποίηση της προσωποκεντρικής μεθόδου διάρκειας οκτώ εβδομάδων θα υπάρξει σημαντική μείωση του γνωστικού και σωματικού άγχους σε αθλητές τάε κβον ντο, στην ομάδα παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

### Μεθοδολογία

Στους συμμετέχοντες αθλητές έγινε μια σύντομη περιγραφή της έρευνας, χωρίς όμως να αποκαλυφθεί αν συμμετείχαν στην ομάδα παρέμβασης ή στην ομάδα ελέγχου. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν η σύντομη κλίμακα αξιολόγησης άγχους Mental Readiness Form (MRF) (Krane, 1994; Thomas, Hanton & Jones, 2002), όπως αυτή έχει χρησιμοποιηθεί και προσαρμοσθεί σε σχετικές έρευνες και στον ελληνικό χώρο (Theodorakis et al., 1997; Θεοδωράκης κα., 2001). Τα ερωτηματολόγια διανέμονταν 5 - 10 λεπτά μετά το τέλος της προπόνησης χωρίς την παρουσία του υπεύθυνου προπονητή της ομάδας, για να αποφευχθούν διαστρεβλώσεις στην γνώμη των αθλητών εξαιτίας της παρουσίας του. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων διαρκούσε 7 - 10 λεπτά. Οι αθλητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο (MRF) δυο φορές, δύο μήνες πριν από κάποιο σημαντικό αγώνα (1<sup>η</sup> φάση, τον Μάιο) και μια μέρα πριν τον αγώνα (2<sup>η</sup> φάση, τον Ιούλιο).

Στην ομάδα παρέμβασης εφαρμόστηκε η προσωποκεντρική μέθοδος του Rogers (1985), για διάστημα οκτώ εβδομάδων, με τη μορφή συμβουλευτικής ομάδων, χρησιμοποιώντας κυρίως παραφράσεις των δηλώσεών τους με τη χρήση στο τέλος ερωτήσεων (π.χ. αθλητής: Αυτή την εβδομάδα ήμουν αρκετά αγχωμένος στην προπόνηση. Την Κυριακή θα αγωνιστώ με τον πρωταθλητή της Ελ-

λάδος. Διευκολυντής: ποτεύεις ότι ήσουν αγχωμένος κατά τη διάρκεια της εβδομάδας επειδή θα έχεις δύσκολο αγώνα την Κυριακή). Αυτό πραγματοποιούνταν μια φορά την εβδομάδα και για διάστημα 40 λεπτών μετά την προπόνηση χωρίς την παρουσία του προπονητή. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνονταν σε αθλητικά θέματα - προβλήματα που απασχολούσαν τους αθλητές. Το θέμα καθοριζόταν κάθε φορά από τους αθλητές και συνήθως ήταν φάσεις του αγώνα, της προπόνησης, κάποιες συμπεριφορές που δεν τους άρεσαν, είτε από τον προπονητή, είτε από συναθλητές τους. Άλλες φορές γινόταν αναφορά σε κάποιες καταστάσεις που δημιουργούνταν πριν από τον αγώνα και ενώ ήταν λανθασμένες αυτές τους βοηθούσαν. Είχε τονιστεί στους αθλητές ότι τα θέματα που συζητιόντουσαν δε θα αναφέρονταν τόσο στον προπονητή, όσο και σε άλλους παράγοντες εκτός ομάδας παρέμβασης. Στην ομάδα ελέγχου δεν εφαρμόστηκε καμιά συγκεκριμένη μέθοδος. Δόθηκε η ελευθερία στον προπονητή της ομάδας να εφαρμόσει τις παιδαγωγικές - προπονητικές μεθόδους που γνώριζε και χρησιμοποιούσε συνήθως. Επίσης δεν δόθηκε καμιά συγκεκριμένη οδηγία ή πληροφορία σχετικά με την μέθοδο παρέμβασης στην ομάδα παρέμβασης. Αυτό που γνώριζαν ήταν ότι πραγματοποιούνταν μια έρευνα αναφορικά με τα επίπεδα του γνωστικού και σωματικού άγχους σε αθλητές τάε κβον ντο. Η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική και τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά.

### Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν 13 αθλητές και εννέα αθλήτριες (N = 22) τάε κβον ντο διαφορετικών κατηγοριών με μέσο όρο ηλικίας 5.59 έτη, (min = 11, max = 20), τυπική απόκλιση 2.52 και μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας τα 5.73 έτη (min = 1, max = 12, SD = 2.85). Ο διαχωρισμός και κατάταξη των αθλητών σε ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης ήταν φυσικός, ανάλογα με το σύλλογο όπου ανήκε κάθε αθλητής. Την ΟΕ αποτέλεσαν 10 αθλητές (5 αγόρια και 5 κορίτσια) εκ των οποίων τα 2 άτομα ήταν μέλη της εθνικής ομάδας με πανευρωπαϊκή και παγκόσμια διάκριση αντίστοιχα και οι υπόλοιποι είχαν τουλάχιστον μια πανελλήνια διάκριση (από 1<sup>η</sup> - 3<sup>η</sup> θέση) σε οποιαδήποτε πρωτάθλημα

**Πίνακας 1:** Μέσος όρος ηλικίας και τυπική απόκλιση στην ΟΠ και την ΟΕ

Συμμετέχοντες	Ομάδα Ελέγχου			Ομάδα Παρέμβασης		
	N	ΜΟ	ΤΑ	N	ΜΟ	ΤΑ
Αγόρια	5	14.8	1.92	8	15.37	3.09
Κορίτσια	5	15.2	1.92	4	17.50	2.64

(παιδών-κορασίδων, εφήβων-νεανίδων, ανδρών - υναικών). Την ΟΠ αποτέλεσαν 12 αθλητές (8 αγόρια και 4 κορίτσια) που όλοι είχαν τουλάχιστον μια πανελλήνια διάκριση (από 1<sup>η</sup>-3<sup>η</sup> θέση) σε οποιαδήποτε πρωτάθλημα (παιδών-κορασίδων, εφήβων-νεανίδων, ανδρών-γυναικών).

*Όργανο αξιολόγησης*

Για τον υπολογισμό του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Mental Readiness Form (MRF) (Krane, 1994; Theodorakis et al., 1997; Θεοδωράκης κα., 2001). Η πρώτη ερώτηση καταγράφει το σωματικό άγχος ως μια προσωπική κατάσταση έντασης, ανησυχίας, ανασφάλειας και νευρικότητας από επερχόμενες καταστάσεις δίνοντας ταυτόχρονα στη δεύτερη ερώτηση τη δυνατότητα για έλεγχο της διεύθυνσης και επίδρασης του άγχους πάνω στον αθλητή, δηλαδή αν αισθάνεται ότι αυτό τον ζημιώνει ή τον βοηθάει. Η τρίτη ερώτηση μετράει το γνωστικό άγχος σαν ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας το οποίο αντιλαμβανόμαστε ως ιδιότητα, κλίση, ή τάση του ατόμου. Αυτό το χαρακτηριστικό γνώρισμα, σύμφωνα με την προσωποκεντρική θεωρία, είναι το αποτέλεσμα αποθηκευμένων πληροφοριών οι οποίες δημιουργήθηκαν από τις εμπειρίες που βιώνει κάθε άτομο και την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον (Nemeskeri, 1992). Η τέταρτη ερώτηση καταγράφει τη κατεύθυνση και επίδραση του άγχους προδιάθεσης του αθλητή, αν δηλαδή τον βοηθάει ή τον ζημιώνει. Η πέμπτη ερώτηση αναφέρεται στην αυτοπεποίθηση που αισθάνεται ο αθλητής για τον εαυτό του και η έκτη ερώτηση στη κα-

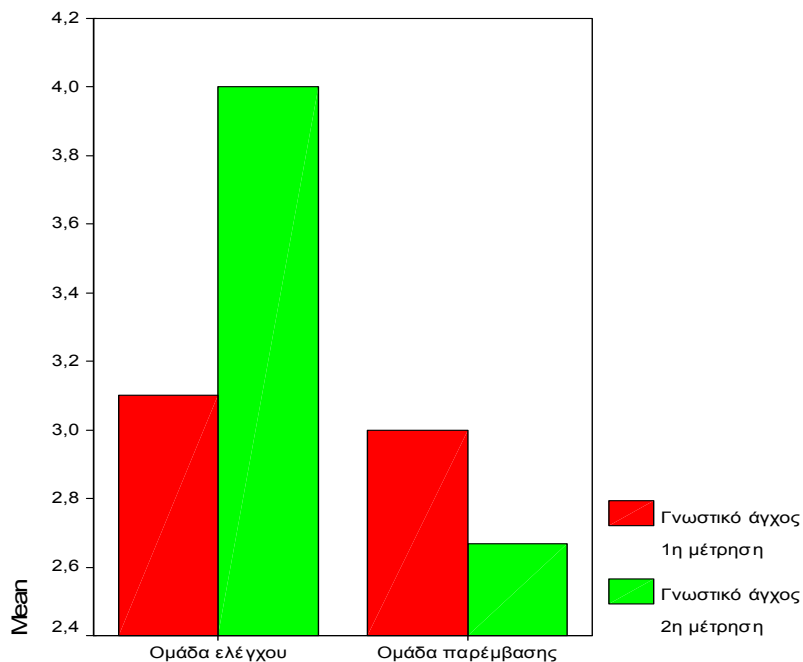
τεύθυνση και επίδραση της αυτοπεποίθησης του αθλητή. Οι απαντήσεις δίνονται σε 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= με ζημιώνει έως 7= με βοηθάει).

**Αποτελέσματα**

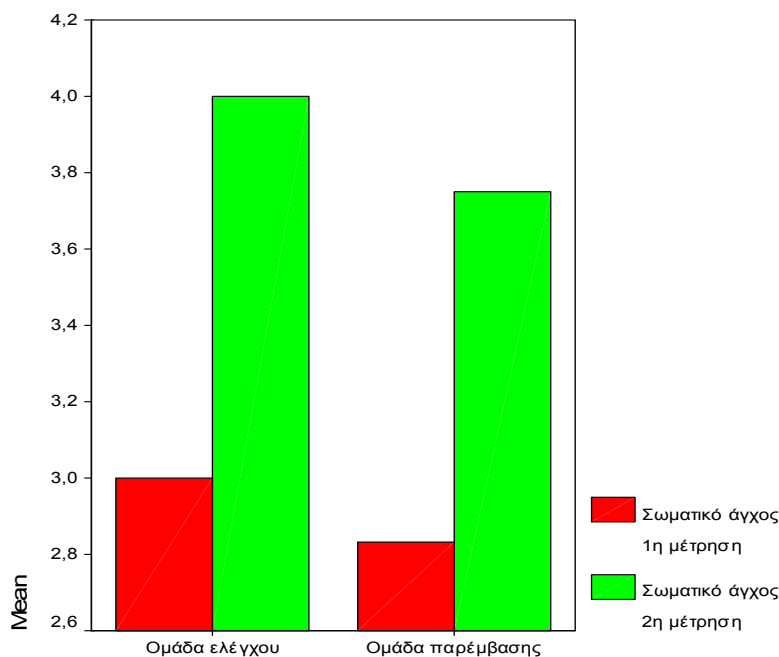
Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 10.0. Για την εξέταση των δεδομένων του MRF χρησιμοποιήθηκε η στατιστική μέθοδος Wilcoxon matches-pairs signed-ranks test (μη παραμετρικό τεστ) εξαιτίας του μικρού αριθμού των συμμετεχόντων. Όσο αφορά το γνωστικό άγχος, από την εξέταση των αποτελεσμάτων στην ΟΕ δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $z = -1.45, p = .147$ ). Επίσης, και στην ΟΠ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $z = -.406, p = .685$ ).

Αντιθέτως, στο σωματικό άγχος, από την εξέταση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και συγκεκριμένα αύξηση των επιπέδων του σωματικού άγχους στην ΟΕ ( $z = -1.99, p = .046$ ). Από την εξέταση των δεδομένων δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ΟΠ μεταξύ 1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> μέτρησης ( $z = -1.03, p = .301$ ).

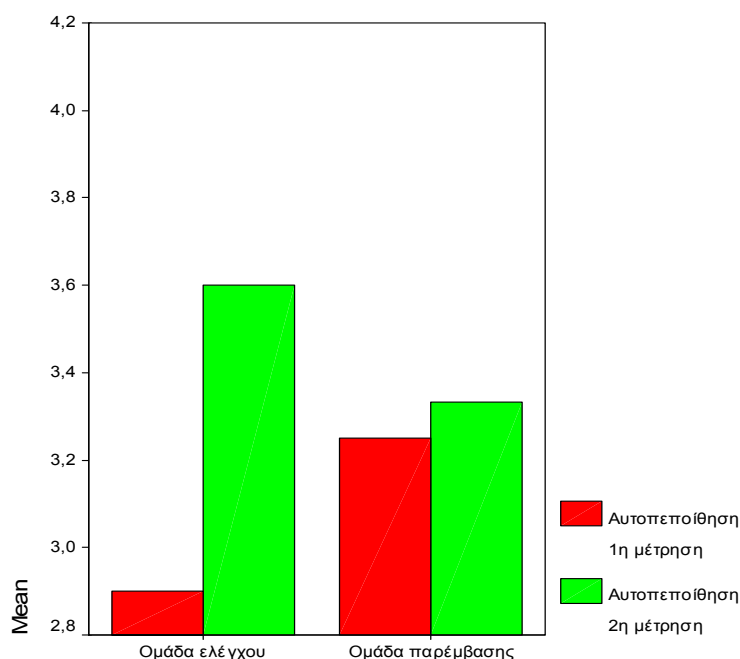
Όσον αφορά στην αυτοπεποίθηση, από την εξέταση των αποτελεσμάτων δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ΟΕ ( $z = -.940, p = .347$ ). Από την εξέταση των δεδομένων της ΟΠ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $z = -.156, p = .876$ ).



**Σχήμα 1.** Μέση τιμή του γνωστικού άγχους στην Ο. Ε. και στην Ο. Π. μεταξύ της 1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> μέτρησης.



Σχήμα 2. Μέση τιμή του σωματικού άγχους στην Ο. Ε. και στην Ο. Π. μεταξύ της 1ης και 2ης μέτρησης.



Σχήμα 3. Μέση τιμή της αυτοπεποίθησης στην Ο. Ε. και στην Ο. Π. μεταξύ της 1ης και 2ης μέτρησης.

### Συμπεράσματα - Συζήτηση

Ακολουθώντας τις βασικές αρχές της προσωποκεντρικής προσέγγισης, ένας προπονητής ως βασικός του στόχο θα πρέπει να παρέχει τη δυνατότητα στους αθλητές του να επιλέγουν και να καταλήγουν σε αποφάσεις, τις οποίες οι ίδιοι αθλητές θεωρούν σωστές και όχι να προσπαθεί να λύσει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές του παρουσιάζοντάς τους έτοιμες λύσεις. Μέσα στους

στόχους μιας προσωποκεντρικής προσέγγισης στον αθλητισμό είναι η μείωση του γνωστικού και σωματικού άγχους που αισθάνονται οι αθλητές.

Από την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε μια αύξηση του σωματικού άγχους τόσο στην ομάδα ελέγχου, όσο και στην ομάδα παρέμβασης κάτι που ήταν αναμενόμενο λόγω της φύσης του αθλήματος, της συχνής επαφής με τον αντίπαλο και του φόβου για ενδεχόμενο τραυματισμό. Παρότι η παρέμβαση ήταν μικρής χρονι-

κής διάρκειας, μόνο 8 εβδομάδες, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα παρέμβασης μεταξύ της 1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> μέτρησης, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου, όπου παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της 1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> μέτρησης. Στους παράγοντες γνωστικό άγχος και αυτοπεποίθηση δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και στις δύο ομάδες.

Παρά τη σχετική απουσία ερευνών στον αντίστοιχο χώρο ενθαρρυντικά δείγματα για την χρησιμοποίηση ψυχοθεραπευτικών μεθόδων στον αθλητισμό δίνονται από την πραγματοποίηση ερευνών το τελευταίο διάστημα, όπου διαπιστώνεται για παράδειγμα, ότι με την χρησιμοποίηση της συστηματικής οικογενειακής προσέγγισης βελτιώνεται η συνοχή μεταξύ των πακτών σε ομάδες ποδοσφαίρου (Παπανικολάου, κα., 2003). Διαφοροποιήσεις εμφανίστηκαν σε σχέση με τα ομαδικά αθλήματα, αφού από αντίστοιχη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε αθλητές πετοσφαίρισης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (μείωση) του άγχους κατάστασης και προδιάθεσης από 8μηνη παρέμβαση (Patsiaouras, 1999). Επίσης, μικρή διαφοροποίηση εμφανίστηκε και σε αντίστοιχη έρευνα σε αθλητές στίβου ημιαντοχής όπου παρατηρή-

θηκε στατιστικά σημαντική μείωση για τους παράγοντες άγχος προδιάθεσης και αυτοπεποίθησης μετά από παρέμβαση 8 εβδομάδων (Πατσιαούρας κα., 2003). Τα ατομικά αθλήματα, όπως είναι τα αθλήματα του στίβου, και τα αθλήματα επαφής, όπως είναι το τae κβον ντο, προκαλούν υψηλά επίπεδα άγχους, σύμφωνα με τους Martens et al. (1990) διότι ο αθλητής είναι υπεύθυνος για την επίδοσή του και το αποτέλεσμα του αγώνα. Εφαρμόζοντας όμως την μέθοδο της προσωποκεντρικής προσέγγισης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα του σωματικού άγχους στην ΟΠ, ενώ διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του σωματικού άγχους μεταξύ της 1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> μέτρησης στην ΟΕ στην οποία δεν εφαρμόστηκε καμία παρέμβαση (στην παρούσα έρευνα).

Ένας περιορισμός της παρούσας έρευνας είναι το μικρό μέγεθος του δείγματος και η περιορισμένη διάρκεια της παρέμβασης. Απαραίτητη κρίνεται η συνέχιση της έρευνας για την επίδραση της προσωποκεντρικής παρέμβασης στον αθλητισμό με μεγαλύτερο δείγμα και με αθλητές άλλων αθλημάτων, ατομικών και ομαδικών όπως καλαθοσφαίριση, ποδοσφαίριση, τένις, κολύμβηση κλπ.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Από την παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ότι χρησιμοποιώντας την μέθοδο της προσωποκεντρικής προσέγγισης (Rogers, 1985) δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του σωματικού άγχους στους αθλητές τae κβον ντο της Ο. Π., ενώ στατιστικά σημαντική αύξηση του σωματικού άγχους παρατηρήθηκε στην Ο. Ε. Τα θετικά αποτελέσματα της παρέμβασης αυτής δεν περιορίζονται όμως μόνο στον αθλητικό χώρο, αλλά και στην προσωπική ζωή των αθλητών. Οι αθλητές, μέσω της παρέμβασης, μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες του αθλήματος μόνοι τους, να βρίσκουν λύσεις και να αγωνίζονται για αυτές, πράγμα που τους είναι και στην καθημερινή τους ζωή πολύ χρήσιμο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να γίνεται καλύτερη η ποιότητα ζωής τους.

### Βιβλιογραφία

- Brands, L.W., & Metzger, W. (1969). "Reality", what does it mean? *Psychological Reports*, 25, 127-135.
- Davis, M., Eshelman, E., & McKay, M. (1998). *The relaxation & stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Dench, L. N. (2002). Exercise and movement as an adjunct to group therapy for women with chronic mental illness. *Women and Therapy*, 25, 39-55.
- Durak, E. P., Lilly, P. C., & Hackworth, J. L. (1999). Physical and psychosocial response to exercise in cancer patients: a two year follow-up survey with prostrate, leukemia, and general carcinoma. *Journal of Exercise Physiology*, 2, 1-10 retrieved from <http://www.asep.org/FLDR/JEPHome.htm>.
- Euler, H. A. (1983). Lerntheoretische Ansätze. In: H. Euler & H. Mandl (Eds), *Emotionspsychologie* (pp 62-72). München: Urban & Schwarzenberg Verlag.
- Fisseni, H. J. (1996). *Persönlichkeitspsychologie. Ein Theorienüberblick*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλιδη.
- Izard, C. E., Buechler, S. (1980). Aspects of consciousness and personality in terms of differential emotions theory. In: R. Plutchik & H. Kellermann (Eds), *Emotion: Theory, research, and experience. Theories of emotion* (Vol 1, pp 165-187). London: Academic Press.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Relationship between sport achievement orientation and competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 6, 42-54.
- Kolden, G. G., Strauman, T. J., Ward, A., Kuta, J.,



- Woods, T.E., Schneider, et al. (2002). A pilot study of group exercise training (GET) for women with primary breast cancer: feasibility and health benefits. *Psycho Oncology*, 11, 447-456.
- Krane, V., Williams, J., & Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationships among competitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 279-295.
- Krane, V. (1994). The mental readiness form as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 8, 189-202.
- Krohne, H. W. (1975). Schulangst - empirische Befunde, Erklärungsansätze, therapeutische Möglichkeiten. In: H. W. Krohne (Ed.), *Fortschritte der Pädagogischen Psychologie* (Heft 22, pp 120-155). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Krohne, H. W., & Hock, M. (1994). *Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes. Untersuchungen über die Entwicklungsbedingungen von Ängstlichkeit und Angstbewältigung*. Göttingen: Hans Huber Verlag.
- Lane, A. M., Terry, P. C., & Karageorghis, C. I. (1995). Path analysis examining relationships among antecedents of anxiety, multidimensional state anxiety, and triathlon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1255-1266.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Martens, R., & Gill, D. L. (1976). State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. *Research Quarterly*, 47, 698-708.
- Mascher, J. (2002). Narrative therapy: Inviting the use of sport as metaphor. *Women and therapy*, 25, 57-74.
- Nemeskeri, N. (1992). Angst: Von einem, der auszog, das Furchten zu lernen. Angst als Chance in der Psychotherapie. In P. Frenzel, P. F. Schmid & M. Winckler (Hrsg.), *Handbuch der Personzentrierten Psychotherapie* (pp 327-337). Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Νέστορος, Ι., & Βαλλιανάτου, Ν. (1996). *Συνθετική Ψυχοθεραπεία με στοιχεία Ψυχοθεραπείας* (Β' έκδοση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Newton, M., & Duda, J. (1996). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1107-1112.
- Παπανικολάου, Ζ., Πατσιαούρας, Α., & Κεραμίδας, Π. (2003). Η χρήση της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης στο «δέσιμο» ποδοσφαιρικής ομάδας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 116-123.
- Parry, G. (1996). *Ψυχολογικές κρίσεις και η αντιμετώπισή τους*. Β' έκδοση, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Patsiaouras, A. (1999). *Motivation "die nicht - directive Methode" im Hochleistungssport (Volleyball)*. Unveröffentlichtes Diss., Universität Wien.
- Πατσιαούρας, Α., Σούλας, Δ., & Παπανικολάου Ζ. (2003). Η χρησιμοποίηση της προσωποκεντρικής μεθόδου για τον έλεγχο του άγχους σε αθλητές. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, τόμος 1, 204-210. retrieved from <http://www.hape.gr/emag.asp>
- Rogers, C. R. (1985). *Die nicht - Direktive Beratung*. 6 Aufl., Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Rogers, C. R. (1991a). *Der Neue Mensch*. 4 Aufl. Stuttgart: Klett - Cotta Verlag.
- Rogers, C. R. (1991b). *Ομάδες συνάντησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Δίοδος.
- Scanlan, T. K. (1977). The effects of competition trait anxiety and success-failure on the perception of threat in a competitive situation. *Research Quarterly*, 48, 144-153.
- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 1-18.
- Thomas, O., Hanton, S., & Jones, G. (2002). An alternative approach to short-form self-report assessment of competitive anxiety: A research note. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 325-336.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Malliou, P., & Goudas, M. (1997). Examining psychological factors during injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 6, 335-363.
- Yan, Lan, L., & Gill, D. L., (1984). The relationships among self-efficacy, stress responses, and a cognitive feedback manipulation. *Journal of Sport Psychology*, 6, 227-238.

