



---

## Η Χρησιμοποίηση της Προσωποκεντρικής Μεθόδου για τον Έλεγχο του Άγχους σε Αθλητές

Αστέριος Πατσιαούρας, Δημήτρης Σούλας & Ζήσης Παπανικολάου  
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Περίληψη

Ο σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η διερεύνηση της πιθανότητας εφαρμογής επιλεγμένων κανόνων, μεθόδων και στρατηγικών της προσωποκεντρικής προσέγγισης (αυθεντικότητα, αποδοχή, ενσυναίσθηση) για τον έλεγχο του άγχους σε αθλητές. Οι συμμετέχοντες (τέσσερις άνδρες και τέσσερις γυναίκες) ήταν αθλητές στίβου ημιαντοχής. Το πρόγραμμα παρέμβασης (Π.Π.) που χρησιμοποιήθηκε διάρκειας οκτώ εβδομάδων με συνεδρίες των 50 λεπτών, μια φορά την εβδομάδα πριν την προπόνηση ή τον αγώνα, ήταν μια τροποποιημένη μορφή της προσωποκεντρικής προσέγγισης, που βασιζόταν στην θεωρία του Rogers. Το ερωτηματολόγιο MRF (Mental Readiness Form) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση πριν και μετά την παρέμβαση. Στατιστικά σημαντικές διαφορές διαπιστώθηκαν ανάμεσα στην πρώτη (pre-test) και την δεύτερη μέτρηση (post-test) στους παράγοντες γνωστικό άγχος ( $p = .047$ ) και αυτοπεποίθηση ( $p = .035$ ), ενώ για τον παράγοντα άγχος κατάστασης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Με βάση τα αποτελέσματα φαίνεται, ότι η προσωποκεντρική προσέγγιση βοήθησε στον καλύτερο έλεγχο του άγχους προδιάθεσης, ενώ αντίθετα μειώθηκε η αυτοπεποίθηση των αθλητών. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να διερευνήσουν την χρησιμοποίηση της προσωποκεντρικής προσέγγισης και σε άλλους τομείς στον αθλητισμό, όπως στον έλεγχο αρνητικών συναισθημάτων, στην επιθετικότητα, στη παρακίνηση κλπ.

Λέξεις κλειδιά: *προσωποκεντρική προσέγγιση, ψυχοθεραπεία, άγχος, αυτοπεποίθηση*

---

### The Use of Person-Centered Approach for Controlling the Anxiety of the Athletes

Asterios Patsiaouras, Dimitrios Soulas & Zisis Papanikolaou.  
Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Hellas

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of the selected principles, methods and strategies of the person-centered approach (genuineness, warmth, empathy) on controlling the anxiety in track and field athletes. The subjects involved in this study were four male and four female track and field athletes. The intervention program that used was a modified person-centered approach, combining selected aspects of Rogerian extended person-centered psychotherapy. Pre- and post- tests with Mental Readiness Form (MRF) were used to measure the effect of the person-centered approach in the level of anxiety and self-confidence of the athletes. Statistical differences were observed for trait anxiety ( $p = .047$ ) and self-confidence ( $p = .035$ ) between the pre- and the post- test. Non significant results were observed for the factor of state anxiety. It seems that the person-centered approach did reduce the trait anxiety among the athletes and their self-confidence. Future research must also investigate the psychological phenomena of negative feelings, aggressiveness and motivation in sports.

Key words: *person-centered approach, psychotherapy, anxiety, self-confidence*

## Εισαγωγή

Ακούμε πολύ συχνά να γίνεται λόγος για προπονητές που προσπαθούν με διάφορους τρόπους να καταπολεμήσουν το άγχος των αθλητών τους, κυρίως πριν ένα σημαντικό αγώνα, αλλά και κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, όταν αθλητές για διάφορους λόγους δεν έχουν την αναμενόμενη απόδοση. Η καταπολέμηση του άγχους είναι ιδιαίτερα σημαντική, διότι ένας αγχωμένος αθλητής δυσλειτουργεί, έχει μειωμένη αυτοσυγκέντρωση, μνήμη και προσοχή, λειτουργίες οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή απόδοσή του. Το αποτέλεσμα του άγχους είναι οι αθλητές να μην αποδίδουν σύμφωνα με τις ικανότητές τους, να επηρεάζεται η απόδοσή τους στον αγώνα και να μην φτάνουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα, που είναι η νίκη. Ως άγχος γενικά ορίζεται: α) μια εκμαθημένη αντίδραση του οργανισμού σε κατάσταση κινδύνου (Euler, 1983), β) μια μορφή εγωκεντρισμού που χαρακτηρίζεται από αυτοπαρατήρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού (Krohne, 1975; Krohne, Hock, 1994), γ) ένα από τα δέκα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα που μοιάζει με ένστικτο (Izard, Buechler, 1980), δ) το αποτέλεσμα της ασυμφωνίας μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού συστήματος αξιών (Fisseni, 1996; Patsiaouras, 1999). Επίσης ένας άλλος διαχωρισμός του άγχους χρησιμοποιώντας σαν βάση σε θεωρητικό επίπεδο τις σχετικές θεωρίες (Spielberger 1966; Martens, Vealey, Burton, 1990) κυρίως στον αθλητισμό, είναι α) άγχος προδιάθεσης, β) άγχος κατάστασης, γ) γνωστικό άγχος και δ) σωματικό άγχος (Martens, & Gill, 1976). Σύμφωνα με τους Νέστορος, και Βαλλιανότου (1996) η καταπολέμηση του άγχους, αλλά και η απελευθέρωση των γνωστικών δυσλειτουργιών που προκαλούνται από αυτό επιτρέπει σε ένα άτομο (αθλητή) να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του, το ταλέντο του και ταυτόχρονα να βρει λύσεις σε προβλήματα τα οποία τον απασχολούν. Η ευρεία χρησιμοποιούμενη μέθοδος για την καταπολέμηση ψυχοπνευματικών καταστάσεων και συνθηκών είναι η ψυχοθεραπεία με τη χρησιμοποίηση διαφορετικών μεθόδων - τεχνικών (ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι π.χ. ψυχανάλυση, συστημική, προσωποκεντρική κλπ.) (Parry, 1996; Νέστορος *et al.* 1996). Ψυχοπνευματικές καταστάσεις δημιουργούνται από την υποκειμενική αντίληψη των συμβάντων που οδηγούν ένα άτομο ή ένα αθλητή σε εκδηλώσεις αρνητικών συναισθημάτων, άγχους, νευρικότητας, επιθετικότητας και σε δυσκολίες αντιμετώπισης αυτών των συμβάντων, επί παραδείγματι όταν ένας αθλητής αδυνατεί να εκτελέσει ορισμένες κινήσεις στον αγώνα, ενώ γίνονται στην προπόνηση κλπ. Μέχρι τώρα οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στη χρησιμοποίηση των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων ως θεραπευτικές μέθοδοι, ενώ η χρησιμοποίη-

ση του αθλητισμού είχε τον χαρακτήρα βοηθητικού μέσου, κυρίως στην αποκατάσταση ατόμων με ειδικές ανάγκες ή ατόμων με προβλήματα υγείας (Dench, 2002; Mascher, 2002; Kolden, Strauman, Ward, Kuta, Woods, Schneider, Heerey, Sanborn, Burt, Millbrandt, Kalin, Stewart, Mullen, 2002; Durak, Lilly, Hackworth, 1999). Γεγονός είναι ότι υπάρχει έλλειψη ερευνών σχετικών με τη χρησιμοποίηση των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων στον αθλητισμό, ιδιαίτερα στον ελληνικό χώρο (Παπανικολάου, Πατσιαούρας, & Κεραμίδας, 2003), ενώ εντονότερη παρουσιάζεται η έλλειψη ερευνών όσον αφορά την προσωποκεντρική μέθοδο (Storch, Farber, 2002; Slater, 2002; Brewer, Petitpas, VanRaalte, 1999). Για αυτό το λόγο σχεδιάστηκε η παρούσα έρευνα. 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 οργανική ενότητα που τείνει προς την επιβίωση, τη διαφοροποίηση, τη βελτίωση και την πλήρη ανάπτυξη των δυνατοτήτων της, ενώ ο βασικός στόχος της προσωποκεντρικής μεθόδου είναι να βοηθήσει το άτομο να επιδιώξει και να κατακτήσει την πλήρη αυτονομία του εαυτού του και να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση. Στην προσωποκεντρική μέθοδο ο ψυχοθεραπευτής δεν είναι ο ειδικός που δίνει τις λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο, αλλά ενεργώντας σαν σύμβουλος βοηθά το άτομο να βρει το δικό του τρόπο, την δικιά του λύση για τα προβλήματα που τον απασχολούν. Έτσι με την βοήθεια της προσωποκεντρικής μεθόδου ένας προπονητής μπορεί να βοηθήσει έναν αθλητή του να πραγματοποιήσει την έμφυτη οργανική του τάση, διευκολύνοντας με αυτόν τον τρόπο την πλήρη ανάπτυξη των σωματικών και διανοητικών ικανοτήτων του αθλητή. Στην προσωποκεντρική μέθοδο ο προπονητής έχει την δυνατότητα να κινηθεί μεταξύ δύο διαφορετικών θέσεων σε σχέση με την αθλητή του, σε δύο διαφορετικές καταστάσεις του "Εγώ" (Brandt, Metzger, 1969; Νέστορος *et al.*, 1996). Στην μια θέση ο προπονητής είναι ο ειδικός, ο οποίος αποστασιοποιείται παρακολουθώντας αντικειμενικά τα τεκταινόμενα, χωρίς να επεμβαίνει. Στην άλλη θέση έχει συνείδηση αυτών που συμβαίνουν στον εσωτερικό κόσμο του αθλητή του και αφήνει ελεύθερο τον εαυτό του για μια βαθύτερη παρεμβατική επικοινωνία μαζί του. Αρωγός σε αυτή την προσπάθεια είναι οι τρεις βασικές προϋποθέσεις, έτσι όπως τις έθεσε ο Rogers (1985; 1991a; 1991b), ώστε να είναι επιτυχής η παρέμβαση. Αυτές οι τρεις προϋποθέσεις είναι: α) αυθεντικότητα (genuineness) που αναφέρεται στην γνησιότητα της συμπεριφοράς του προπονητή απέναντι στον αθλητή του χωρίς προσωπεία, στη βίωση αυτής της αυθεντικότητας προς τον εαυτό μας και

τους άλλους, την εξωτερικήυση της αυθεντικότητας, τόσο από την πλευρά του προπονητή, όσο και του αθλητή και την ωριμότητα πράγμα το οποίο βοηθάει στην καλύτερη επικοινωνία και στην επικοινωνιακή απεικόνιση των συμβάντων σε λεκτικό επίπεδο (Nemeskeri, 1992), β) συναισθηματική "ζεστασιά", αποδοχή χωρίς όρους (warmth) που αναφέρεται στην αποδοχή από την πλευρά του προπονητή στα συναισθήματα του αθλητή του, έστω και αν αυτά είναι αρνητικά, στην αναγνώριση του ατομικού συστήματος αξιών του αθλητή, των στάσεων και προκαταλήψεων του, όπως επίσης συνειδητοποίηση και αποδοχή του εαυτού, τόσο από τον προπονητή, όσο και από τον αθλητή, γ) ενσυναίσθηση (empathy) όπου αναφέρεται στην κατανόηση του εσωτερικού κόσμου του αθλητή από τον προπονητή, 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 έχοντας παράλληλα μια συναισθάνουσα αντίληψη των πραγμάτων (Parry, 1996). Πάνω σε αυτές τις τρεις προϋποθέσεις στηρίχθηκε η παρέμβαση που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα με σκοπό την μείωση των επιπέδων άγχους κατάστασης και προδιάθεσης των αθλητών. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προσωποκεντρικής προσέγγισης (παρέμβασης) πάνω στο άγχος προδιάθεσης και στο άγχος κατάστασης των αθλητών.

### Μέθοδος και Διαδικασία

Στους συμμετέχοντες αθλητές έγινε μια συνοπτική περιγραφή της έρευνας, κυρίως των βασικών σημείων της προσωποκεντρικής παρέμβασης. 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, Beneca, Malliou, & Goudas, 1997; Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαϊωάννου, 1998). Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου (Cronbach's  $\alpha$ ) σύμφωνα με τους Theodorakis *et al.* 1997, κυμαίνεται μεταξύ  $\alpha=.68$  και  $\alpha=.89$ . Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε 3-5 λεπτά. Οι αθλητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια δύο φορές, μια φορά στην αρχή της παρέμβασης (pre-test) και μια φορά στο τέλος της παρέμβασης (post-test) μετά το διάστημα των οκτώ εβδομάδων που διαρκούσε η έρευνα. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τους αθλητές, τόσο στην πρώτη, όσο και στην δεύτερη φάση 10-15 λεπτά πριν την αρχή της προπόνησης ή του αγώνα που είχαν χωρίς την παρουσία του υπεύθυνου προπονητή για να αποφευχθούν διαστρεβλώσεις

στην γνώμη των αθλητών εξαιτίας της παρουσίας του. Στους αθλητές εφαρμόστηκε η προσωποκεντρική προσέγγιση του Rogers (1985; 1991a,b) με τη μορφή συμβουλευτικής ομάδων τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα για 50 λεπτά πριν την προπόνηση ή τον αγώνα. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνονταν σε αθλητικά θέματα - προβλήματα που απασχολούσαν τους αθλητές και είχαν σχέση με τον έλεγχο του άγχους. Επίσης είχε δοθεί η δυνατότητα στους αθλητές για ατομική συμβουλευτική μετά την προπόνηση ή αγώνα, όταν προέκυπταν θέματα που δεν είχαν άμεση σχέση με τον αθλητισμό, ήταν πολύ προσωπικά, αλλά και σχετιζόνταν με την προσωπική ζωή του κάθε αθλητή π.χ. οικογενειακά, επαγγελματικά προβλήματα, που όμως επηρεάζουν έμμεσα την απόδοση ενός αθλητή. Μετά το τέλος της συνεδρίας οι αθλητές έκαναν την προπόνησή τους ή λάμβαναν μέρος στον αγώνα. Στις συνεδρίες δόθηκε περισσότερη βαρύτητα στην χρησιμοποίηση και την ανάπτυξη της αυθεντικότητας και της ζεστασιάς (αποδοχή) μεταξύ των αθλητών, ενώ ο ερευνητής - διευκολυντής χρησιμοποιώντας επιπλέον την ενσυναίσθηση προσπαθούσε στις συνεδρίες να βοηθήσει την προσωπική ανάπτυξη των αθλητών. Απαραίτητη ήταν βέβαια για τον ερευνητή - διευκολυντή η ταυτόχρονη συνύπαρξη και των τριών προαναφερόμενων συνθηκών (αυθεντικότητα, αποδοχή, ενσυναίσθηση) κατά την παρέμβαση, έτσι ώστε αυτή να είναι επιτυχής και αποτελεσματική (Rogers 1985; 1991a,b). Η συμμετοχή των αθλητών στην έρευνα ήταν εθελοντική, ενώ τους δόθηκε η διαβεβαίωση ότι τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά.

### Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν οκτώ αθλητές, 4 άνδρες (Μ ηλικίας = 23.25, SD = 6.50) και 4 γυναίκες (Μ ηλικίας = 21.25, SD = 2.36) εθνικών ομάδων στίβου ημιαντοχής (800-1500 μέτρα) με πανελλήνιες και διεθνείς επιτυχίες, ενώ δύο αθλήτριες είναι μέλη της προολυμπιακής ομάδας στίβου για τους Ολυμπιακούς αγώνες του 2004 στην Αθήνα.

### Όργανο αξιολόγησης

Για τον υπολογισμό του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Mental Readiness Form (MRF) (Theodorakis *et al.* 1997; Θεοδωράκης *et al.* 1998). Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν μια σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου CSAI 2, όπου η 1<sup>η</sup> ερώτηση αναφέρεται στον υπολογισμό του άγχους κατάστασης, μια προσωρινή κατάσταση έντασης, ανησυχίας, ανασφάλειας και νευρικότητας από επερχόμενες καταστάσεις δίνοντας ταυτόχρονα στη επόμενη ερώτηση (2<sup>η</sup> ερώτηση) την δυνατότητα για τον έλεγχο της διεύθυνσης και επίδρασης του άγχους

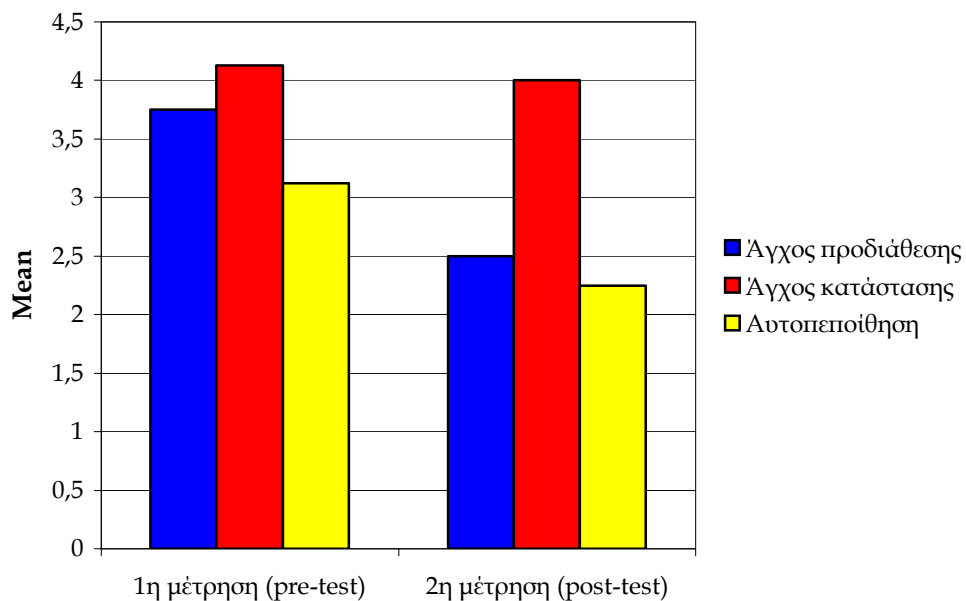
πάνω στον αθλητή, δηλαδή αν αισθάνεται ότι αυτό τον ζημιώνει ή τον βοηθάει. Η τρίτη ερώτηση αφορούσε τη μέτρηση του άγχους προδιάθεσης σαν ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας το οποίο αντιλαμβανόμαστε σαν ιδιότητα, μια κλίση, ή μια τάση του ατόμου. Αυτό το χαρακτηριστικό γνώρισμα σύμφωνα με την προσωποκεντρική θεώρηση είναι το αποτέλεσμα αποθηκευμένων πληροφοριών, οι οποίες δημιουργήθηκαν από τις εμπειρίες που βιώνει κάθε άτομο και την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλ-

λον (Nemeskeri, 1992). Η τέταρτη ερώτηση αναφερόταν επίσης σε πληροφορίες σχετικές με την κατεύθυνση και επίδραση του άγχους προδιάθεσης του αθλητή, αν δηλαδή τον βοηθάει ή τον ζημιώνει. Η πέμπτη ερώτηση αναφερόταν στην αυτοπεποίθηση που αισθάνεται ο αθλητής για τον εαυτό του. Η έκτη ερώτηση έδινε πληροφορίες για την κατεύθυνση και επίδραση της αυτοπεποίθησης του αθλητή. Οι απαντήσεις δινόταν σε 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από "με ζημιώνει" (1) έως "με βοηθάει" (7).

**Πίνακας 1** Μη παραμετρικό τεστ (Wilcoxon signed ranks test) για τους παράγοντες άγχους προδιάθεσης και αυτοπεποίθηση μεταξύ της πρώτης και δεύτερης μέτρησης.

Παράγοντες (pre- post- test)		N	Mean rank	Z	p
Άγχος προδιάθεσης	Negative ranks	6 <sup>a</sup>	4.25	-1.983	0.47
	Positive ranks	1 <sup>b</sup>	2.50		
	Ties	1 <sup>c</sup>			
	total	8			
Αυτοπεποίθηση	Negative ranks	7 <sup>d</sup>	4.57	-2.111	.035
	Positive ranks	1 <sup>e</sup>	4.00		
	Ties	0 <sup>f</sup>			
	total	8			

a. Άγχος προδιάθεσης post- < Άγχος προδιάθεσης pre-test, b. Άγχος προδιάθεσης post- > Άγχος προδιάθεσης pre-test  
c. Άγχος προδιάθεσης post- = Άγχος προδιάθεσης pre-test, d. Αυτοπεποίθηση post- < Αυτοπεποίθηση pre-test  
e. Αυτοπεποίθηση post- > Αυτοπεποίθηση pre-test, f. Αυτοπεποίθηση post- = Αυτοπεποίθηση pre-test



**Εικόνα 1.** Μέση τιμή των παραγόντων άγχους προδιάθεσης, άγχους κατάστασης και αυτοπεποίθηση κατά την 1<sup>η</sup> μέτρηση (pre-test) και 2<sup>η</sup> μέτρηση (post-test) της έρευνας.

## Αποτελέσματα

Για την εξέταση των αποτελεσμάτων του MRF - test χρησιμοποιήθηκε η στατιστική μέθοδος Wilcoxon matches-pairs signed-ranks test (μη παραμετρικό τεστ) εξαιτίας του μικρού δείγματος της έρευνας. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση για τους παράγοντες άγχος προδιάθεσης ( $p = .047$ ) και αυτοπεποίθηση ( $p = .035$ ) ανάμεσα στην 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> μέτρηση. Στο παράγοντα άγχος κατάστασης δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνας στους παραπάνω αναφερόμενους παράγοντες.

Στη εικόνα 1 παρουσιάζονται και οπτικά τα αποτελέσματα της έρευνας, όπου παρατηρήθηκε μείωση του άγχους προδιάθεσης με ταυτόχρονη μείωση όμως της αυτοπεποίθησης των αθλητών στη δεύτερη μέτρηση (στατιστικά σημαντικές διαφορές) μετά το πρόγραμμα παρέμβασης των 8 εβδομάδων, ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τον παράγοντα άγχος κατάστασης.

## Συζήτηση

Ο στόχος ενός προπονητή που ακολουθεί τις αρχές της προσωποκεντρικής προσέγγισης είναι να δώσει την δυνατότητα στον αθλητή του να επιλέξει και να καταλήξει σε μια απόφαση, για την οποία ο ίδιος ο αθλητής θεωρεί σωστή και όχι να προσπαθήσει να λύσει τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο κάθε αθλητής του δίνοντάς του έτοιμες λύσεις-πατέντες. Μέσα στους στόχους μιας προσωποκεντρικής προσέγγισης στον αθλητισμό είναι η μείωση του άγχους κατάστασης και άγχους προδιάθεσης που αισθάνονται οι αθλητές. Από την έρευνα παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο άγχος προδιάθεσης και στην αυτοπεποίθηση των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα παρατηρήθηκε μια σημαντική μείωση του άγχους προδιάθεσης μετά από τις οκτώ εβδομάδες, που διαρκούσε η παρέμβαση, ενώ ταυτόχρονα μειώθηκε και η αυτοπεποίθηση των αθλητών. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα θα πρέπει να αξιολογηθούν με αρκετή προσοχή, διότι είναι γνωστό ότι το άγχος προδιάθεσης μειώνεται μετά από την πάροδο αρκετού χρόνου. Σε αυτό συντελεί και η μείωση της αυτοπεποίθησης η οποία μπορεί να εξηγηθεί, είτε επειδή οι αθλητές βρέθηκαν αντιμέτωποι με τα προσωπικά τους λάθη και "αναγκάστηκαν" να συνειδητοποιήσουν και να παραδεχθούν αυτά τους τα λάθη, με αποτέλεσμα την μείωση της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους

και επακόλουθη μείωση της αυτοπεποίθησής τους (Θεοδωράκης *et al.* 1998), είτε επειδή η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε για τους αθλητές πριν την προπόνηση ή τον αγώνα που είχαν, όπου γνώριζαν σε γενικές γραμμές ποιους αντιπάλους είχαν να αντιμετωπίσουν ή το πρόγραμμα που έπρεπε να ακολουθήσουν. Αν το πρόγραμμα ήταν βαρύ και δύσκολο για αυτούς και υπέθεταν, ότι δεν μπορούσαν να το ακολουθήσουν ή αν οι αντίπαλοί τους ήταν πιο καλοί από αυτούς τότε πιθανόν εκεί πρέπει να αναζητηθούν τα αίτια για τη μείωση του επιπέδου της αυτοπεποίθησής τους. Από την άλλη πλευρά αυτά τα φαινομενικά αντίθετα μεταξύ τους αποτελέσματα (μείωση του άγχους προδιάθεσης και της αυτοπεποίθησης των αθλητών) μπορούν να εξηγηθούν με την βοήθεια του θεωρητικού μοντέλου του Rogers (1991b) όσον αφορά την πορεία της αλλαγής της συμπεριφοράς των ατόμων, που συντελείται με την βοήθεια της προσωποκεντρικής παρέμβασης. Έτσι σε πρώιμα στάδια της παρέμβασης, όπως ήταν το χρονικό σημείο που διενεργήθηκε το post - test, δηλαδή μετά από οκτώ εβδομάδες, ορισμένες αλλαγές στην συμπεριφορά των αθλητών ήταν ήδη διακριτές, αλλά όχι σταθερές. Η σταθεροποίηση τέτοιων αλλαγών στην συμπεριφορά συντελείται μέσα σε διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών (Barton 1979).

Ένας μεγάλος περιορισμός αυτής της έρευνας είναι το μικρό μέγεθος του δείγματος και η περιορισμένη διάρκεια της παρέμβασης για αυτό το λόγο και αυτή η έρευνα θα πρέπει να αξιολογηθεί σαν πιλοτική, διερευνητική μελέτη, ενώ απαραίτητη κρίνεται η συνέχιση της έρευνας για την επίδραση της προσωποκεντρικής παρέμβασης στον αθλητισμό με μεγαλύτερο δείγμα και με αθλητές άλλων αθλημάτων, αφού από μια αντίστοιχη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε αθλητές πετοσφαίρισης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (μείωση) του άγχους κατάστασης και προδιάθεσης μετά από 8μηνη παρέμβαση (Patsiaouras, 1999).

Παρόλη την 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 π.χ. ότι με την χρησιμοποίηση της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης βελτιώνεται η συνοχή μεταξύ των παικτών σε ομάδες ποδοσφαίρου (Παπανικολάου *et al.* 2003). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η προσωποκεντρική μέθοδος είναι μια αξιόπιστη μέθοδος για τον έλεγχο του άγχους προδιάθεσης, πράγμα που υποστηρίζεται και από το θεωρητικό μοντέλο του Rogers (1985).

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι με την χρησιμοποίηση των επιλεγμένων τεχνικών της προσωποκεντρικής προσέγγισης (Rogers, 1985) μειώθηκαν (στατιστικά σημαντικές διαφορές) τα επίπεδα του άγχους προδιάθεσης, αλλά αντίθετα μειώθηκε η αυτοπεποίθηση. Τα οφέλη που αποκομίζουν οι αθλητές από τέτοιου είδους παρεμβάσεις δεν περιορίζονται μόνο στον αθλητικό χώρο, αλλά μπορούν να αξιοποιηθούν από τους αθλητές και στη καθημερινή τους ζωή. Με αυτό τον τρόπο βελτιώνεται η ποιότητα ζωής των εμπλεκόμενων διατηρώντας χαμηλά τα επίπεδα του άγχους προδιάθεσης

### Βιβλιογραφία

- Barton, A. (1979). *Freud, Jung und Rogers. Drei Systeme der Psychotherapie*. Klett - Cotta Verlag, Stuttgart
- Brandt, L.W., & Metzger, W. (1969). 'Reality,' what does it mean? *Psychological Reports*, 25, 127-135.
- Brewer, B.W., Petitpas, A.J., & Van-Raalte, J.L. (1999). Referral of injured athletes for counseling and psychotherapy. In, Ray, R. (ed.), *Counseling in sports medicine* (pp. 127-141). Champaign, Ill., Human Kinetics.
- 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 responses to exercise in cancer patients: a two year follow-up survey with prostrate, leukemia, and general carcinoma. *Journal of exercise physiology* 2, online.
- Euler, H. A. (1983). Lerntheoretische Ansätze. In: Euler H./Mandl H. (eds). *Emotionspsychologie* (pp. 62 - 72). München, Wien, Baltimore: Urban & Schwarzenberg Verlag,
- Fisseni, H. J. (1996). *Persönlichkeitspsychologie. Ein Theorienüberblick*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag.
- Izard, C. E., & Buechler, S. (1980). Aspects of consciousness and personality in terms of differential emotions theory. In: Plutchik, R., Kellermann, H. (eds). *Emotion: theory, research, and experience, vol. 1, theories of emotion* (pp. 165-187). New York, London, Toronto, Sydney, San Francisco: Academic Press.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσ/νικη.
- Kolden, G.G., Strauman, T.J., Ward, A., Kuta, J., Woods, T.E., Schneider, K.L., Heerey, E., Sanborn, L., Burt, C., Millbrandt, L., Kalin, N.H., Stewart, J.A., & Mullen, B. (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. (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: Krohne, H. W. (ed.). *Fortschritte der Pädagogischen Psychologie*, Heft 72 (pp. 120-155). München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Krohne, H. W., & Hock, M. (1994). *Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes. Untersuchungen über die Entwicklungsbedingungen von Ängstlichkeit und Angstbewältigung*. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber Verlag.
- 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 Frenzel, P., Schmid, P.F., Winckler, M. (Hrsg.) *Handbuch der Personzentrierten Psychotherapie* (pp. 327-337). Edition Humanistische Psychologie, Köln.
- Νέστορος, Ι., & Βαλλιανάντου, Ν. (1996). *Συνθετική Ψυχοθεραπεία. Με στοιχεία Ψυχοπαθολογίας*. Β' έκδοση, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Parry, G. (1996). *Ψυχολογικές κρίσεις και η αντιμετώπισή τους*. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Β' έκδοση, Αθήνα.
- 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.
- Patsiaouras, A. (1999). *Motivation "die nicht - direkte Methode" im Hochleistungssport (Volleyball)*. Unveröffentlichtes Diss., Universität Wien.
- Rogers, C. R. (1985). *Die nicht - direktive Beratung*. Fischer Taschenbuch Verlag, 6 Aufl., Frank-

- furt am Main.
- Rogers, C. R. (1991a). *Der Neue Mensch*. Klett – Cotta Verlag, 4 Aufl., Stuttgart.
- Rogers, C. R. (1991b). *Ομάδες συνάντησης*. Εκδόσεις Δίοδος, Αθήνα.
- Slater, S. K. (2002). Using transactional analysis in sports coaching. *Transactional analysis journal* 32, 184-189.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In: Spielberger, C. D. (ed.), *Anxiety and behaviour* (pp. 3-20). New York: Academic Press.
- Storch, E.A., & Farber, B.A. (2002). Psychotherapy with the religious athlete. *Annals of the American psychotherapy association* 5, 15-16.
- 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, 355-363.

