

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

---

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Η επίδραση μίας παρέμβασης, της MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement), στην ενσυνειδητότητα, την ψυχολογική ροή, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, το άγχος και την τελειομανία, σε δείγμα χορευτών

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Φωτεινή Σταματελοπούλου

Αθήνα, 2018

## Τριμελής Επιτροπή

Αναστάσιος Σταλίκας, Καθηγητής της Μεθοδολογίας της Έρευνας στην Κλινική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών (Επιβλέπων)

Παναγιώτης Κορδούτης, Καθηγητής της Κοινωνικής Ψυχολογίας των Διαπροσωπικών Σχέσεων, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Ιωάννης Κατερέλος, Καθηγητής της Μεθοδολογίας Έρευνας στην Κοινωνική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών



Copyright © Φωτεινή Σταματελοπούλου, 2018

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

## Ευχαριστίες

Ολοκληρώντας την διπλωματική μου εργασία θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην πορεία μέχρι την ολοκλήρωση της.

Ευχαριστώ ιδιαίτερος τις επιβλέπουσες καθηγήτριες μου, Ειρήνη Καρακασίδου και Αγάθη Λακιώτη για την παρότρυνση και την στήριξη σε αυτό το δύσκολο εγχείρημα αλλά και για τον πολύτιμο χρόνο που μου διέθεσαν για να συνεργαστούμε στο πλαίσιο αυτής της εργασίας.

Ευχαριστώ θερμά την Ειρήνη Καρακασίδου για την διαθεσιμότητα της ανα πάσα στιγμή και την παρουσία της για βοήθεια όποτε την χρειάζομαι από τις προπτυχιακές μου σπουδές μέχρι τώρα. Την ευχαριστώ που πιστεύει σε εμένα και στις ιδέες μου, όσο δύσκολες και να είναι για να υλοποιηθούν.

Ευχαριστώ ιδιαίτερος και τον υπεύθυνο του τμήματος μας, Αναστάσιο Σταλικά και όλους τους καθηγητές μας για την εμπειρία και τις γνώσεις που μας προσέφερε η μεταπτυχιακή αυτή σπουδή.

Δεν μπορώ να μην ευχαριστήσω και όλες τις χορεύτριες που συμμετείχαν στην ερευνητική αυτή παρέμβαση για την ανοιχτότητα και την περιέργεια τους να δοκιμάσουν μαζί μου αυτό το πρόγραμμα.

Δεν θα μπορούσα να παραλείψω να ευχαριστήσω θερμά όλους εκείνους τους ανθρώπους που ήταν δίπλα μου κατά τη διάρκεια της συγγραφής της εργασίας. Ευχαριστώ θερμά τον Ευγένιο Χασιώτη, τον Χρήστο Χασιώτη και την Μαριάννα Σερβετά για την πολύτιμη βοήθεια τους καθόλη την διάρκεια, τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο.

Τέλος, οφείλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου που είναι πάντα δίπλα μου με υπομονή και πίστη στις ικανότητες και στις ανάγκες μου καθόλη την διάρκεια των σπουδών μου.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	12
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	14
Ενσυνειδητότητα.....	14
Ενσυνειδητότητα: Θεωρητικές προσεγγίσεις και απόψεις.....	14
Ερευνητικά ευρήματα για την συμβολή της ενσυνειδητότητας.....	16
Ενσυνειδητότητα στην αθλητική ψυχολογία: Παρεμβάσεις ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας στον αθλητισμό.....	17
Ενσυνειδητότητα και χορός: Παρεμβάσεις ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας σε χορευτές.....	19
Ψυχολογική ροή.....	22
Ψυχολογική ροή: Θεωρητικό πλαίσιο και ερευνητικά δεδομένα.....	22
Ενσυνειδητότητα και ψυχολογική ροή στον αθλητισμό: Θεωρητικό πλαίσιο σύνδεσης και διαφοροποίησης.....	23
Ενσυνειδητότητα και ψυχολογική ροή στον αθλητισμό και στον χορό: Ερευνητικά δεδομένα συσχέτισης και παρεμβάσεις.....	26
Άγχος.....	28
Άγχος και αθλητές: Θεωρητικές προσεγγίσεις και ερευνητικά δεδομένα.....	28
Ενσυνειδητότητα και άγχος στον αθλητισμό: Θεωρία και ερευνητικά δεδομένα.....	30
Θετικά και αρνητικά συναισθήματα.....	33
Θετικά και των αρνητικά συναισθήματα: Θεωρητικό πλαίσιο και ερευνητικά δεδομένα στο αθλητικό περιβάλλον.....	33
Ενσυνειδητότητα και συναισθήματα: Θεωρητικό πλαίσιο και ερευνητικά δεδομένα στο αθλητικό περιβάλλον.....	34
Ενσυνειδητότητα και συναισθήματα: Παρεμβάσεις στον αθλητισμό.....	36
Τελειομανία.....	38
Προσδιορισμός της τελειομανίας στους αθλητές και στους χορευτές.....	38
Τελειομανία: Θεωρητικές προσεγγίσεις και απόψεις.....	39
Ερευνητικά δεδομένα για την τελειομανία στον αθλητισμό και στον χορό.....	41
Ενσυνειδητότητα και τελειομανία: Θεωρία, έρευνα και παρεμβάσεις.....	43
ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ – ΣΚΟΠΟΣ – ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ.....	45
Συλλογιστική.....	45
Σκοπός της έρευνας.....	46
Ερευνητικά ερωτήματα.....	47
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	48
Δείγμα.....	48
Όργανα μέτρησης.....	49
Διαδικασία.....	52

Παρέμβαση MSPE.....	52
Διαδικασία υλοποίησης της παρέμβασης και συλλογή δεδομένων.....	53
Στατιστική ανάλυση.....	57
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	58
Προκαταρκτικές αναλύσεις.....	58
Εξέταση διαφορών.....	63
Διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών πριν την παρέμβαση για τις δύο ομάδες. ...	63
Αποτελεσματικότητα της παρέμβασης μέσω των διαφορών των υπό μελέτη μεταβλητών μετά την λήξη της παρέμβασης για τις δύο ομάδες.....	65
Διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών πριν και μετά την παρέμβαση για τις δύο ομάδες.....	67
Διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης (follow-up) για τις δύο ομάδες.....	69
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	71
Παρέμβαση, μεταβλητές και ερευνητικές ομάδες.....	71
Περιορισμοί.....	81
Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	82
Πρακτικές εφαρμογές.....	84
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	85
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	101
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1.....	101

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

**Πίνακας 4.1.** Ηλικία και χρόνια ενασχόλησης με τον χορό για το δείγμα

**Πίνακας 4.2.** Συνοπτική παρουσίαση της παρέμβασης MSPE

**Πίνακας 5.1.1.** Μέτρα θέσης, μέτρα διασποράς των γενικών μεταβλητών της έρευνας

**Πίνακας 5.2.1.** T-test για ανεξάρτητα δείγματα για τις διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών πριν την παρέμβαση για τις δύο ομάδες

**Πίνακας 5.2.2.** T-test για ανεξάρτητα δείγματα για την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης μετά την λήξη της παρέμβασης για τις δύο ομάδες

**Πίνακας 5.2.3.** Paired t-test για τις διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών πριν (1<sup>η</sup> χορήγηση) και μετά (2<sup>η</sup> χορήγηση) την παρέμβαση για τις δύο ομάδες

**Πίνακας 5.2.4.** Paired t-test για τις διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης (follow-up/ 3<sup>η</sup> χορήγηση) για τις δύο ομάδες

## Περίληψη

Ερευνητικά δεδομένα έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης MSPE στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ροής, των θετικών συναισθημάτων και στην καλύτερη διαχείριση του άγχους, των συμπτωμάτων της τελειομανίας και των αρνητικών συναισθημάτων σε αθλητικούς πληθυσμούς (Kaufman, Glass, & Arnkoff., 2009). Οι παράγοντες αυτοί αντιπροσωπεύουν ψυχολογικές συνθήκες προς ενδυνάμωση και διαχείριση, σημαντικές για την βελτίωση της απόδοσης και την διαχείριση της κριτικής τόσο σε αθλητές όσο και σε πληθυσμούς από τις παραστατικές τέχνες, όπως οι χορευτές (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Σκοπός της δεδομένης έρευνας είναι η διερεύνηση της επίδρασης και της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης MSPE μέσα από την υλοποίηση του προγράμματος αυτού, σε διαφοροποιημένη μορφή, για δείγμα χορευτών αυτή την φορά. Αναζητήθηκε εξίσου η σχέση της ενσυνειδητότητας με πτυχές ψυχολογικής ευημερίας (ψυχολογική ροή, θετικά συναισθήματα) αλλά και με δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών (άγχος, αρνητικά συναισθήματα, τελειομανία). Στην έρευνα συμμετείχαν 40 χορεύτριες, φοιτήτριες και πρόσφατες απόφοιτες επαγγελματικών σχολών χορού στην Αθήνα (ομάδα παρέμβασης: N= 19, ομάδα ελέγχου: N= 21). Η ηλικία των χορευτριών στην ομάδα παρέμβασης κυμαίνονταν από τα 20 ως τα 33 έτη (M= 23.7, SD= 2.99) και στην ομάδα ελέγχου κυμαίνονταν από τα 19 έως τα 30 έτη (M=21,88, SD= 3.06). Ο μέσος όρος ενασχόλησης τους με τον χορό στην ομάδα παρέμβασης ήταν τα 13.34 έτη (SD= 5.62) ενώ στην ομάδα ελέγχου ήταν τα 13.68 έτη (SD= 5.35). Για την μέτρηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης και των διαφορών στα επίπεδα των μεταβλητών της έρευνας μας πριν την έναρξη του προγράμματος, μετά και έναν μήνα μετά χορηγήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια: Κλίμακα για την Επίγνωση της Προσοχής και της Συνείδησης, Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής, Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων και Αναθεωρημένη Κλίμακα Τελειομανίας. Η διαδικασία της έρευνας αποτελούνταν από τρεις φάσεις: (α) χορήγηση των ερωτηματολογίων πριν την έναρξη της παρέμβασης και πραγματοποίηση των έξι συναντήσεων του προγράμματος, (β) επαναχορήγηση των ερωτηματολογίων μία εβδομάδα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης, (γ) επαναχορήγηση των ερωτηματολογίων έναν μήνα μετά (follow-up). Τα αποτελέσματα της έρευνας απέδειξαν την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης MSPE σε πληθυσμό χορευτών μέσα από την εμφάνιση βελτίωσης στον παράγοντα της ενσυνειδητότητας. Επίσης, βρέθηκε ότι μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης αυξήθηκαν τα επίπεδα της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ροής ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στα επίπεδα των θετικών και

αρνητικών συναισθημάτων, στις διαστάσεις του άγχους και στα επίπεδα της τελειομανίας. Οι μετρήσεις του follow-up επαλήθευσαν την σταθερότητα αυτών των αποτελεσμάτων ακόμη και έναν μήνα μετά. Τα αποτελέσματα έρχονται για να επεκτείνουν τα ελάχιστα δεδομένα σχετικά με την ψυχολογία των χορευτών και αποτελούν μία πρώτη προσπάθεια για την υλοποίηση παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας σε αυτό τον πληθυσμό στην Ελλάδα. Τα ευρήματα αυτά ερμηνεύθηκαν με βάση τα θεωρητικά πλαίσια των δεδομένων μεταβλητών αλλά και των ερευνητικών δεδομένων προηγούμενων παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας τόσο στο πλαίσιο της αθλητικής ψυχολογίας όσο και στο πλαίσιο της ψυχολογίας του χορού.

*Λέξεις- κλειδιά: MSPE, ψυχολογική ροή, άγχος, θετικά και αρνητικά συναισθήματα, τελειομανία, χορευτές*



**The effect of an intervention, called MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement), on mindfulness, psychological flow, positive and negative emotions, anxiety and perfectionism, on a sample of dancers**

Fotini Stamatelopoulou

**Abstract**

Research data have demonstrated the effectiveness of MSPE in enhancing mindfulness, psychological flow, positive emotions and better management of anxiety, symptoms of perfectionism as well as negative emotions in athletic populations (Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009). These factors represent psychological conditions of empowerment and management, important for improving performance and managing criticism with regard to athletes and populations in the performing arts area, such as dancers (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). The purpose of this research is to investigate the impact and effectiveness of MSPE intervention. That is aimed through the implementation of this program to a sample of dancers. The relationship of mindfulness with aspects of psychological well-being (psychological flow, positive emotions), but also with indicators of psychological difficulties (anxiety, negative emotions, perfectionism) were sought. In this survey participated 40 dancers, students and recent graduates of professional dance schools in Athens (intervention group: N = 19, control group: N = 21). The age of the dancers in the intervention group ranged from 20 to 33 years (M = 23.7, SD = 2.99) and in the control group ranged from 19 to 30 years (M = 21.88, SD = 3.06). Their average engagement with dance in the intervention group was 13.34 years (SD = 5.62), while in the control group 13.68 years (SD = 5.35). In order to measure the effectiveness of the intervention and the differences in the levels of the research variables before the start of the program, after the end of it as well as one month later, the following questionnaires were handed out: Mindful Attention and Awareness Scale, Flow State Scale, Positive and Negative Affect Scale, Competitive State Anxiety Inventory-2 and Almost Perfect Scale-Revised. The research process consisted of three phases: (a) the distribution of the questionnaires before the start of the intervention and the six meetings of the program; (b) the re-distribution of the questionnaires one week after the completion of the intervention; (c) the re-distribution of the questionnaires in a one-month follow-up. The results of the research have demonstrated the effectiveness of MSPE intervention in a population of dancers through the improvement of the factor of mindfulness. It was also found that after the intervention, the levels of mindfulness and psychological flow increased, while there were no differences in the levels of positive nor negative emotions, the

dimensions of anxiety and the levels of perfection. Follow-up measurements ascertained the stability of these results even one month after. These results may be seen as contributing to the otherwise few existing data on the psychology of dancers. Furthermore, they constitute a first attempt to actualize interventions on mindfulness on such a population in Greece. These findings were interpreted in accordance with the theoretical frameworks of the particular variables, but also with research data deriving from previous interventions on mindfulness, both in the context of athletic psychology and in the context of the psychology of dance.

*Keywords: MSPE, psychological flow, anxiety, positive and negative emotions, perfectionism, dancers*



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας ιδρύθηκε από τον Martin Seligman. Το 1998, όντας πρόεδρος της Αμερικάνικης Ψυχολογικής Ένωσης, απηύθυνε έκκληση στους ψυχολόγους να εστιάσουν και πάλι στις λειτουργικές πλευρές του ατόμου με σκοπό την προώθηση της υγείας του, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων του και την αποστασιοποίηση από το «μοντέλο της ασθενείας», το οποίο κυριάρχησε από την περίοδο του Β' Παγκοσμίου πολέμου (Γαλανάκης, Μερτίκα, & Σεργιάννη, 2011). Ξεκίνησε έτσι μία πρώτη καταγραφή μίας ομάδας μεταβλητών, των θετικών μεταβλητών (ελπίδα, αισιοδοξία, πίστη, ψυχολογική ανθεκτικότητα, σοφία, χαρά, αγάπη, ενδιαφέρον, ευτυχία), των οποίων η συνεισφορά ερευνήθηκε στο πλαίσιο της επίτευξης της ψυχολογικής ευημερίας και ευτυχίας. Έτσι λοιπόν αυτός ο κλάδος έχοντας ως επίκεντρο τον «κανονικό-μέσο» άνθρωπο, διερευνά τις ανθρώπινες ικανότητες, αρετές, κίνητρα και συναισθήματα αλλά και τη φύση της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας του ανθρώπου παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες (Sheldon & King, 2001).

Η έρευνα σε αυτόν τον κλάδο συνεχώς αναπτύσσεται και νέες έννοιες μελετώνται με σκοπό τον εμπλουτισμό της επιστήμης της ψυχολογίας. Ενδιαφέρον ακόμα παρουσιάζει η μελέτη των σχέσεων αυτών των μεταβλητών σε συγκεκριμένους πληθυσμούς που δύναται να επωφεληθούν από τα αποτελέσματα ερευνών και παρεμβάσεων με βάση τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας.

Στην παρούσα εργασία, θα ασχοληθούμε με την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) σε πληθυσμό εκπαιδευόμενων χορευτών και προσφάτων αποφοίτων επαγγελματικών σχολών. Πιο συγκεκριμένα, θα αναζητηθεί η συνεισφορά της συγκεκριμένης παρέμβασης στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ροής και των θετικών συναισθημάτων και στον περιορισμό των επιδράσεων του άγχους, των αρνητικών συναισθημάτων και της τελειομανίας. Στο πρώτο μέρος παραθέτουμε την βιβλιογραφική ανασκόπηση την σχετική με τις βασικές μεταβλητές της έρευνας μας (ενσυνειδητότητα, ψυχολογική ροή, άγχος, θετικά και αρνητικά συναισθήματα και τελειομανία) αναδεικνύοντας βασικά σημεία του θεωρητικού πλαισίου αυτών των εννοιών όπως και ερευνητικά ευρήματα που να επιβεβαιώνουν την θέση τους στην αθλητική ψυχολογία και στην ψυχολογία των χορευτών. Στην συνέχεια θα αναλύσουμε την μεθοδολογία που ακολουθήθηκε. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα συζητηθούν με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία και θα προταθούν πρακτικές εφαρμογές των ευρημάτων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η σημαντικότητα της παρούσας έρευνας έγκειται στην εφαρμογή του πρωτοποριακού προγράμματος MSPE στα ελληνικά δεδομένα και πρώτη φορά παγκοσμίως στον συγκεκριμένο πληθυσμό.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### Ενσυνειδητότητα

**Ενσυνειδητότητα: Θεωρητικές προσεγγίσεις και απόψεις.** Η έννοια της ενσυνειδητότητας αποτελεί μία από τις βασικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας. Οι ρίζες της εντοπίζονται στην Βουδιστική φιλοσοφία, παρόλα ταύτα μέσα στο πλαίσιο κυρίως της θετικής ψυχολογίας αναδείχθηκε στους κύκλους της σύγχρονης ψυχολογίας. Αντικατοπτρίζει την επίγνωση και την παρουσία του νου στην παρούσα στιγμή, ενώ τα παροδικά εξωτερικά και εσωτερικά φαινόμενα προσλαμβάνονται έτσι όπως υπάρχουν την δεδομένη στιγμή (Chiesa & Malinowski, 2011).

Υπάρχουν δύο βασικοί διαφορετικοί ορισμοί της ενσυνειδητότητας, αυτός του Kabat-Zinn (1994) και αυτός του Langer (2000). Ο ορισμός της ενσυνειδητότητας από τον Kabat-Zinn βασίζεται στην Βουδιστική φιλοσοφία και αφορά το να εστιάζει κανείς συνειδητά στην παρούσα στιγμή με έναν μη-επικριτικό τρόπο (Kabat-Zinn, 1994, σ. 4). Η μορφή αυτή της ενσυνειδητότητας δεν αφορά μία ενεργή επεξεργασία πληροφοριών με τρόπο εξαρτημένο από το πλαίσιο, αλλά μία μη-αντιδραστική επίγνωση και αποδοχή του οτιδήποτε αναδύεται στο παρόν (Pineau et al., 2014a, σ. 1005). Ο ορισμός αυτός της ενσυνειδητότητας με ρίζες στην Ανατολική φιλοσοφία και κουλτούρα έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς σε κλινικά πλαίσια και αποτελεί την βασική οπτική πάνω στην οποία έχουν δομηθεί οι παρεμβάσεις ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας και της επίδοσης για αθλητικά πλαίσια (Gardner & Moore, 2004, 2007; Kaufman & Glass, 2006). Από την άλλη πλευρά, ο ορισμός του Langer έχει τις ρίζες του στην κοινωνική ψυχολογία και παρουσιάζει την ενσυνειδητότητα «ως μία ευέλικτη κατάσταση το νου στην οποία είμαστε ενεργά συνδεδεμένοι με το παρόν παρατηρώντας καινούργια πράγματα όντας ευαίσθητοι και διαθέσιμοι στο περιεχόμενο του πλαισίου που βρισκόμαστε» (Langer, 2000). Ο Langer επισήμανε (1989) ότι το να λειτουργείς με ενσυνειδητότητα σημαίνει να παρατηρείς το πλαίσιο μέσα στο οποίο ενεργείς. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην επεξεργασία των νέων πληροφοριών και στην αποδοχή ότι όλα τα ερεθίσματα μπορούν να ιδωθούν από πολλαπλές οπτικές. Και η ικανότητα να δει κανείς πολλαπλά σημεία σε μία συνθήκη συμβάλλει στο να ανταποκρίνεται κανείς επαρκώς στα πλαίσια στα οποία βρίσκεται, τονίζει ο Langer. Όπως αναφέραμε όμως οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας εστιάζουν περισσότερο στην οπτική της Ανατολικής κουλτούρας καθώς δεν είναι στοχοκατευθυνόμενη και θέτει περισσότερη έμφαση σε εσωτερικά ερεθίσματα και

διαδικασίες (επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων) (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 30).

Ο Kabat-Zinn (1990) είχε αναφέρει ως βασικά συστατικά της ενσυνειδητότητας, την αβίαστη αίσθηση, την ευγνωμοσύνη και την στοργική καλοσύνη. Η επικρατέστερη προσέγγιση όμως σχετικά με τα συστατικά της ενσυνειδητότητας είναι αυτή που πρότεινε ο Bishop και οι συνεργάτες του (2004) μέσω ενός μοντέλου ενσυνειδητότητας που προτείνει δύο βασικές συνιστώσες που βοηθούν στον ορισμό της έννοιας αυτής. Την αυτορρύθμιση της προσοχής και τον προσανατολισμό προς την εμπειρία. Η πρώτη συνιστώσα περιλαμβάνει τη συνειδητή επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και του περιβάλλοντος ενός ατόμου σε μια συγκεκριμένη στιγμή, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μετα-γνωστικές δεξιότητες για τον έλεγχο της συγκέντρωσης του και η δεύτερη αφορά την αποδοχή της ροής της σκέψης ενός ατόμου, τη διατήρηση των στάσεων που χαρακτηρίζονται από ανοιχτότητα και περιέργεια, και ένα σκέπτεσθαι βάσει εναλλακτικών κατηγοριών (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, & Devins, 2004). Οι Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra και Farrow (2008) συμπυκνώνουν τις βασικές θέσεις γύρω από τα συστατικά της ενσυνειδητότητας και επισημαίνουν ότι αυτά είναι 1) η συμπεριφορά η οποία διεξάγεται, η οποία περιβάλλεται από μία συνεχή *επίγνωση* (*awareness*) και 2) πώς πραγματοποιείται αυτή η συμπεριφορά, με μία διάθεση *αποδοχής*. Και έτσι ορίζουν την ενσυνειδητότητα ως «μία τάση του να έχει κανείς ισχυρή επίγνωση των εσωτερικών και εξωτερικών του εμπειριών σε ένα πλαίσιο αποδοχής και μη-επικριτικής στάσης απέναντι σε αυτές τις εμπειρίες (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008). Το πρώτο συστατικό της ενσυνειδητότητας, η *επίγνωση*, έχει διατυπωθεί ότι αντιπροσωπεύει μία συνεχή παρακολούθηση της εμπειρίας με αποκλειστική εστίαση στην παρούσα εμπειρία (Deikman, 1996) παρά στην έγνοια παρελθοντικών ή μελλοντικών γεγονότων (Roemer & Orsillo, 2003). Ως ενσυνειδητότητα επίσης έχει χαρακτηριστεί και η ρύθμιση της προσοχής (Astin, 1997, p. 100). Η προσοχή αντιπροσωπεύει μία αυξημένη ευαισθησία σε μία περιορισμένη ποικιλία εμπειριών, με τρόπο που η εμπειρία έξω από τα πλαίσια της προσοχής αγνοείται (Kosslyn & Rosenberg, 2001). Τόσο η επίγνωση όσο και η προσοχή αποτελούν βασικά στοιχεία της συνείδησης (Brown & Ryan, 2004) και ορισμένες προσεγγίσεις του διαλογισμού (π.χ. συγκεντρωτικός διαλογισμός) έχουν εστιάσει στην κατεύθυνση της προσοχής σε ένα μοναδικό ερέθισμα (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008). Ένα βασικό πρόβλημα όμως του να θεωρείται ως βασικό συμπεριφορικό χαρακτηριστικό της ενσυνειδητότητας η προσοχή είναι ότι η προσπάθεια για αυτορρύθμισή της είναι μη συμβατή με μία προσέγγιση συνεχούς αποδοχής που αποτελεί την βάση της ενσυνειδητότητας (Brown

& Ryan, 2004). Με το να προσπαθείς να κατευθύνεις την προσοχή με οποιονδήποτε τρόπο δεν μπορείς να είσαι απόλυτα ανοιχτός και δεκτικός σε όλες τις πλευρές μίας ψυχολογικής εμπειρίας. Η συνεχής αυτή παρατήρηση της ολότητας της εμπειρίας, η οποία αποτελεί και την βάση της επίγνωσης, εκφράζει τελικά πιο πιστά, ως βασικό συμπεριφορικό χαρακτηριστικό της ενσυνειδητότητας, την ουσία της συγκεκριμένης έννοιας (Cardaciotto et al., 2008). Το δεύτερο συστατικό της ενσυνειδητότητας είναι η *αποδοχή* και αφορά τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιείται η επίγνωση της παρούσας στιγμής: με μη-επικριτικό τρόπο, με μία διάθεση αποδοχής, ανοιχτότητας, ακόμη και συμπόνιας απέναντι στην εμπειρία που βιώνεται (Cardaciotto et al., 2008). Ως αποδοχή ορίζεται «η ολοκληρωτική βίωση γεγονότων χωρίς άμυνες, έτσι όπως εμφανίζονται (Hayes, 1994, p. 30), κατά την διάρκεια των οποίων το άτομο είναι ανοιχτό στην πραγματικότητα όπως παρουσιάζεται την παρούσα στιγμή χωρίς να διατηρεί μία στάση αμφιβολίας» (Roemer & Orsillo, 2003). Η αποδοχή δεν πρέπει να μπερδεύεται με την παθητικότητα ή την παραίτηση αντιθέτως αφορά το να είναι κανείς παρόν, παρά προκατειλημμένος ή αποφευγτικός απέναντι στα γεγονότα, όπως συμβαίνουν (Breslin, Zack, & McMMain, 2002). Μία στάση αποδοχής συμβαδίζει με το κάποιος να αφήσει την κριτική στην άκρη, την ερμηνεία ή την επεξεργασία των εσωτερικών γεγονότων, χωρίς να κάνει κάποια προσπάθεια για να τα αλλάξει, να τα αποφύγει ή να αποδράσει από αυτά (Cardaciotto et al., 2008). Η διάθεση αυτή μη-αποφυγής συμβάλλει σε μία δεκτική επαφή με στρεσογόνα ερεθίσματα με πολλαπλά θετικά οφέλη. Η στάση αυτή έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει σε λιγότερα αισθήματα άγχους και αποφυγής και περισσότερα αισθήματα συμμετοχικότητας, σε ασθενείς με κρίσεις πανικού (Levitt, Brown, Orsillo, & Barlow, 2004).. Όταν μπορώ να το κάνω αυτό ακόμα και για λίγα λεπτά, ουσιαστικά αποσυνδέομαι από τον αυτόματο πιλότο της καθημερινής μου ζωής.

**Ερευνητικά ευρήματα για την συμβολή της ενσυνειδητότητας.** Η ενσυνειδητότητα έχει χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την ενίσχυση διαφόρων ψυχολογικών παραγόντων μέσα από την υλοποίηση παρεμβάσεων για την ενίσχυση της. Σε γενικότερο πλαίσιο, έχει αποδειχθεί η συμβολή των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας στην ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας, της ψυχολογικής ευελιξίας, της επίγνωσης, του ελέγχου της προσοχής, στην αποδοχή, στην έκθεση, στην συμπεριφορική αυτό-ρύθμιση και στην αναγνώριση των προσωπικών αξιών και παράλληλα στην μείωση της γνωστικής και συναισθηματικής μη-συμμετοχής, του αυτομηρυκασμού και της ανησυχίας (Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh, 2015; Keng, Smoski, & Robins, 2011; Kuyken et al., 2010). Πιο συγκεκριμένα, παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας



έχουν πραγματοποιηθεί για την καταπολέμηση της ψυχολογικής νοσηρότητας τόσο σε *κλινικά πλαίσια* (Reibel, Greenson, Brainard, & Rosenzweig, 2001; Specia, Carlson, Goodey, & Angen, 2000; Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen, & Specia, 2001), όσο και για την διαχείριση του στρες και την ενίσχυση της ευεξίας σε *μη κλινικά δείγματα* (Astin, 1997; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; Williams, Kolar, Reger, & Pearson, 2001), στην *εκπαίδευση*, μέσω ερευνών σε παιδιά, φοιτητές και γηραιότερους για την βελτίωση της προσοχής μέσω της ενσυνείδητης παρατήρησης κατά την αναζήτηση καινούργιων ερεθισμάτων (Langer & Bodner, 1995; Langer, Carson, & Shih, in press; Levy & Langer, inpress), στον *χώρο εργασίας* για την αύξηση της δημιουργικότητας και την μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) (e.g., Langer, Heffernan, & Kiester, 1988) και στον *αθλητισμό* για την ενίσχυση της προσοχής, της βελτιωμένης επίδοσης, την διαχείριση του συναισθήματος και του άγχους και την ενισχυμένη ψυχολογική ροή (Gordhamer, 2014; Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012; Gardner & Moore, 2004; Janelle, 1999; Wegner, 1994; Kaufman, Glass, & Pineau, 2018).

**Ενσυνειδητότητα στην αθλητική ψυχολογία: Παρεμβάσεις ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας στον αθλητισμό.** Στο αθλητικό περιβάλλον, η ανάγκη της ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας μέσω παρεμβάσεων εντοπίζεται στην χρησιμότητα μίας μορφής νοητικής εξάσκησης η οποία θα συμβάλλει στην διαχείριση της προσοχής και του συναισθήματος τόσο στο πλαίσιο της προπόνησης όσο και στον αγώνα και θα λειτουργεί συμπληρωματικά με τον χρόνο και την ενέργεια που καταβάλλει ο αθλητής για την ενίσχυση της σωματικότητας αλλά και των τεχνικών του ικανοτήτων (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 66). Οι Gardner και Moore (2006) επισήμαναν ότι η χρήση των παραδοσιακών μεθόδων για την ενίσχυση των ψυχολογικών ικανοτήτων των αθλητών (π.χ. νοερή απεικόνιση, ομιλία στον εαυτό, τοποθέτηση στόχων, έλεγχος της εγρήγορσης) δεν συμβάλλει σε σημαντική βελτίωση της επίδοσης τους. Η προσπάθεια του νοητικού ελέγχου που προτείνουν οι παραδοσιακές μέθοδοι μέσω της καταπίεσης ή της εξαφάνισης του άγχους ή των αρνητικών σκέψεων μπορεί να μην συμβάλλει στην ενίσχυση των σκέψεων των σχετικών με το έργο τους, στην προσπάθεια τους και στην προσοχή τους αλλά μπορεί να δυσκολέψει αισθητά την αυτοδιαχείριση (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 33). Αντιθέτως, λειτουργώντας με ενσυνειδητότητα οι αθλητές θα βοηθηθούν στο να μειώσουν τις προσπάθειες να ελέγξουν την εσωτερική τους εμπειρία, να αλλάξουν την βίωση των συναισθημάτων και να προσπαθήσουν να αλλάξουν τις σκέψεις τους ενώ θα βελτιωθεί η εστίαση, η επίγνωση και η

πιο αποτελεσματική ανταπόκριση σε ερεθίσματα σχετικά με την επίδοση τους (Gardner & Moore, 2007). Στο ίδιο πλαίσιο, ο Gordhamer (2014) πρότεινε ότι «τα αποτελέσματα της εξάσκησης της ενσυνειδητότητας, όπως εφαρμόζεται στον αθλητισμό, είναι η ενίσχυση της εστίασης, της επίγνωσης, της καθαρότητας της σκέψης και της ικανότητας να παραμένει ο αθλητής στην παρούσα εμπειρία. Όλα αυτά που ουσιαστικά αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά για έναν σπουδαίο αθλητή». Οι Birrer, Röthlin και Morgan (2012), επίσης, ανέφεραν έναν αριθμό παραγόντων που μπορούν να υπονομεύσουν την αθλητική επίδοση (π.χ. άγχος, φόβος της αποτυχίας) και παράλληλα εννέα συστατικά και παράγοντες της ενσυνειδητότητας που μπορούν να ενισχύσουν τις ικανότητες βέλτιστης επίδοσης των αθλητών (π.χ. προσοχή, αποδοχή και μη-επικριτική στάση, συναισθηματική ρύθμιση, έκθεση και θέληση για ενίσχυση των αδύναμων σωματικών τους καταστάσεων, αποκόλληση της ευτυχίας από το αποτέλεσμα, λιγότερο μηρυκασμό των αρνητικών σκέψεων) (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 33). Τέλος, ο Ravizza (2012) πρότεινε μία πρακτική η οποία θα εστίαζε στην οπτική του αθλητή ως όλον για την ενίσχυση και κινητοποίηση της αθλητικής επίδοσης, βασισμένη στην υπαρξιακή φιλοσοφία και σε πρακτικές της ενσυνειδητότητας όπως το ζεν και την hatha yoga. Επισήμανε πώς μία τέτοιου είδους προσέγγιση θα μπορούσε να ενισχύσει την ελευθερία, στην καθαρότητα του έργου, την εστίαση στο παρόν, την αποδέσμευση από τον έλεγχο και την υπέρβαση του εαυτού με σκοπό την απορρόφηση στις ανάγκες του έργου τους.

Δύο είναι οι βασικές παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας οι οποίες συνέβαλαν στην ανάπτυξη παρεμβάσεων για τα αθλητικά περιβάλλοντα και αυτές είναι: η *MBSR* (mindfulness-based stress reduction) (Kabat-Zinn, 1982) και η *ACT* (acceptance and commitment therapy) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999, 2011). Η χρήση της *MBSR* σε κωπηλάτες έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην ενίσχυση της χαλάρωσης τους, της συγκέντρωσης και του τεχνικού τους συγχρονισμού ενώ μειώνει την επίδραση του πόνου, της κούρασης και των αρνητικών σκέψεων. Φάνηκε ότι τους βοήθησε σημαντικά ο διαλογισμός πάνω στο σκάφος πριν τον αγώνα και η αποδέσμευση από τις σκέψεις τις σχετικές με τον αγώνα (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ.35). Ο Bruce Beall, μέλος της Αμερικάνικης ομάδας κωπηλασίας είχε αναφέρει ότι η συγκεκριμένη παρέμβαση συνέβαλε σημαντικά στην διαχείριση της εξάντλησης με μη επικριτική διάθεση, επιτρέποντας έτσι στους αθλητές να φτάνουν στα όρια των σωματικών τους δυνατοτήτων. Η χρήση της *ACT* αφορά περισσότερο διαφορετικά πλαίσια από αυτά του αθλητισμού, συμβάλλοντας στην διαχείριση του άγχους, της κατάθλιψης, της ψύχωσης, του εθισμού και των σωματικών προβλημάτων υγείας (A-Tjak et al., 2015; Keng et al., 2011). Όμως είναι σημαντική καθώς

συνέβαλε στην ανάπτυξη της παρέμβασης MAC (Mindfulness- Acceptance- Commitment Approach) (Gardner & Moore, 2004, 2007), η οποία έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς στον αθλητισμό. Οι βελτιωμένες μορφές της MAC έχουν σημαντικά αποτελέσματα σε αθλητές. Πανεπιστημιακή ομάδα αθλητών που έκανε το πρόγραμμα MAC σε συνδυασμό με μαθήματα hatha yoga εμφάνισε υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας και στοχοκατευθυνόμενης δράσης και μειωμένα επίπεδα προσλαμβανόμενου στρες (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ.37). Μία άλλη μορφή της MAC, με την χρήση ομαδικών συζητήσεων και βιωματικών ασκήσεων ενσυνειδητότητας σε ομάδα νέων πρωταθλητών ποδοσφαίρου, ανέδειξε λιγότερους τραυματισμούς στους αθλητές αυτούς (Ivarsson, Johnson, Andersen, Fallby, & Altemyr, 2015). Η συγκεκριμένη παρέμβαση συνέβαλε επίσης σε βελτιωμένη ενσυνειδητότητα, ψυχολογική ροή και καλύτερη ρίψη του βέλους σε αρχάριους αθλητές (Zhang, Si et al., 2016) και στην ολυμπιακή ομάδα σκοπευτών της Ιταλίας σε βελτιωμένη επίγνωση αλλά και βιωματική αποδοχή της εσωτερικής δυσφορίας (Bortoli, Bertollo, Hanin, & Robazza, 2012). Οι δύο αυτές παρεμβάσεις συνέβαλαν στην δημιουργία της MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) από τους Kaufman και Glass (2006), την οποία χρησιμοποιήσαμε στην έρευνα μας ως βασική παρέμβαση για την βελτίωση της ενσυνειδητότητας σε χορευτές. Ερευνητικά αποτελέσματα έδειξαν την χρησιμότητα και αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης παρέμβασης σε τοξοβόλους και σε παίχτες του γκολφ, ενισχύοντας την ενσυνειδητότητα, τα επίπεδα της ψυχολογικής ροής και παράγοντες της αθλητικής αυτοπεποίθησης σε αυτόν τον πληθυσμό. Επίσης συνέβαλε στην καλύτερη διαχείριση του άγχους, της τελειομανίας και της διαταραχής των σκέψεων (Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009).

**Ενσυνειδητότητα και χορός: Παρεμβάσεις ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας σε χορευτές.** Παρότι, όπως και οι αθλητές έτσι και οι χορευτές χρησιμοποιούν το σώμα τους ως εργαλείο (Hays, 2009a), δεν υπάρχουν τόσες έρευνες που να αποδεικνύουν την σημασία της ενσυνειδητότητας για αυτόν τον πληθυσμό (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 214). Στην περίπτωση των χορευτών, έχει χρησιμοποιηθεί πολύ συχνά η εκπαίδευση στην σωματική κίνηση (somatic movement education), η οποία έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην μείωση της εμφάνισης τραυματισμών και στην σύντομη αποκατάστασή τους, συμβάλλει στο να ενδυναμωθεί η τεχνική τους, η επίδοση και η εκφραστικότητα τους και αυξάνει και τις πιθανότητες βίωσης εμπειριών ψυχολογικής ροής (Eddy, 2009). Ένα μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας σχετικά με την ενσυνειδητότητα στον χορό εστιάζει στην βελτίωση της

ενσυνειδητότητας μέσω της κίνησης στον γενικό πληθυσμό παρά με σκοπό την ενίσχυση της επίδοσης των χορευτών (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 214). Και αυτό έχει επιχειρηθεί με την υλοποίηση μαθημάτων pilates (Caldwell, Harrison, Adams, Quin, & Greeson, 2010) ή και με την χρήση της ενσυνειδητότητας στην χοροθεραπεία ή και με τον συνδυασμό του διαλογισμού με την κίνηση με σημαντικά αποτελέσματα στην θεραπεία του καρκίνου, του τραύματος, του χρόνιου πόνου, στην κατάχρηση ουσιών και στην κατάθλιψη (Rappaport, 2013). Ένα παράδειγμα τέτοιου είδους πρακτικής στον γενικό πληθυσμό είναι η παρέμβαση dancing mindfulness (Marich, 2015) η οποία χρησιμοποιείται για την εξάσκηση της ενσυνειδητής επίγνωσης στο σώμα, για να ενισχύσει την θεραπεία και την αποκατάσταση, να αναπτύξει την μη-επικριτική στάση και την αποδοχή αλλά και το να μάθει κάποιος την αποδέσμευση. Υπάρχουν ελάχιστες εφαρμογές, όπως αναφέραμε, της υλοποίησης παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας σε χορευτές για την ενίσχυση της επίδοσης τους αλλά και για την καλύτερη διαχείριση των εμπειριών τους στο πλαίσιο του χορού και θα παραθέσουμε κάποιες από αυτές. Αρχικά, έχει γίνει χρήση του ενσυνειδητού διαλογισμού σε φοιτητές χορού ως προς την ενίσχυση της δημιουργικής διαδικασίας της χορογραφίας και για την αντιμετώπιση των αντιπερισπασμών, μέσω των πρακτικών του διαλογισμού σε καθιστή θέση, της ενσυνειδητής κίνησης και της yoga nidra με αποτέλεσμα την σημαντική ενίσχυση των εμπειριών ψυχολογικής ροής (Lefebvre Sell, 2013). Μία ακόμη χρήση της ενσυνειδητότητας είναι η προσαρμογή της στον αυτοσχεδιαστικό χορό με αποτέλεσμα την μειωμένη προσκόλληση σε δομημένες συμπεριφορές τόσο στην διαδικασία της χορογραφίας, του αυτοσχεδιασμού πριν από μία παράσταση αλλά και κατά την διάρκεια της παράστασης (Black, 2014). Σημαντική είναι και η συμβολή της Gene M. Moyle (2016) η οποία διενήργησε ένα διετές πρόγραμμα για την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευόμενους χορευτές μέσω της χρήσης της παρέμβασης MM (Mindfulness-Meditation), η οποία έχει τις βάσεις της στην ACT. Στην συγκεκριμένη παρέμβαση έγινε χρήση σωματικών προσεγγίσεων (pilates, yoga) σε συνδυασμό με την θεραπεία αποδοχής. Στην πρώτη χρονιά υλοποίησης του προγράμματος μόνο ποιοτικές μετρήσεις επισήμαιναν την χρησιμότητα της ενσυνειδητότητας στην βελτίωση της εστίασης και της χαλάρωσης (Moyle, 2016). Και στην δεύτερη, οι ποσοτικές μετρήσεις έδειξαν μείωση της ενσυνειδητής επίγνωσης που η ερευνήτρια αποδίδει σε πιθανή ανάγκη για μικρότερες και πιο πρωινές πρακτικές, αλλαγή τοποθεσιών, και στο γεγονός ότι πολλοί χορευτές δεν προτιμούσαν τον διαλογισμό με περπάτημα (walking meditation). Ποιοτικές μετρήσεις όμως και αυτή την φορά έδειξαν θετικά αποτελέσματα στην εστίαση, την ηρεμία, στην επίγνωση του σώματος και στην βελτίωση της απόσπασης της προσοχής κατά την διάρκεια της παράστασης (Moyle,

2016) και το 80% των χορευτών επισήμανε ότι η MM και οι σωματικές πρακτικές είναι βοηθητικές στην ανάπτυξη της χορευτικής τεχνικής (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 215).

Στην έρευνα μας επιχειρήσαμε την υλοποίηση της παρέμβασης MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) σε δείγμα φοιτητών και προσφάτων αποφοίτων επαγγελματικών σχολών χορού. Η συγκεκριμένη παρέμβαση έχει μορφοποιηθεί για δείγματα αθλητών (Kaufman & Glass, 2006) και η ολοκληρωμένη και βελτιωμένη της μορφή παρουσιάστηκε φέτος. Με αυτή την πρωτοβουλία θέλουμε να ερευνήσουμε την αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης παρέμβασης στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ροής, των θετικών συναισθημάτων και στην μείωση του άγχους, των αρνητικών συναισθημάτων και της τελειομανίας στο συγκεκριμένο δείγμα.

## Ψυχολογική ροή

**Ψυχολογική ροή: Θεωρητικό πλαίσιο και ερευνητικά δεδομένα.** Τα αθλητικά περιβάλλοντα και δραστηριότητες είναι πλούσια και καλά δομημένα πλαίσια επίδοσης για τους αθλητές ώστε να βιώσουν την ψυχολογική ροή και για τους ερευνητές για να διερευνήσουν αυτές τις βέλτιστες εμπειρίες (Swann, 2016). Και αυτό γιατί είναι εξαιρετικά δομημένες, στοχοκατευθυνόμενες δραστηριότητες που διέπονται από κανόνες, περιλαμβάνουν ανταγωνισμό και απαιτούν υψηλά επίπεδα δέσμευσης (Kent, 2006). Συνδέουν επίσης σωματικές δοκιμασίες με νοητικές, όπως και ο χορός. Η ψυχολογική ροή στον αθλητισμό έχει συνδεθεί στενά με την μέγιστη επίδοση (Jackson & Roberts, 1992; Landhäuber & Keller, 2012) και απευθύνεται ειδικά σε έμπειρους αθλητές.

Η έρευνα και η μελέτη σχετικά με την έννοια της ψυχολογικής ροής ξεκίνησε ήδη από την δεκαετία του 1960 μέσω του Mihaly Csikszentmihalyi ο οποίος μίλησε πρώτος για την συγκεκριμένη έννοια μέσα από το ερευνητικό πλαίσιο της έννοιας της δημιουργικότητας. Ο ίδιος μέσω συνεντεύξεων σε καλλιτέχνες εντόπισε την ουσία της ψυχολογικής ροής όπως εκφράζεται μέσω της απόλυτης απορρόφησης και συγκέντρωσης των ατόμων αυτών στο έργο τους με τρόπο αποκόλλησης τους από τον περιβάλλοντα χώρο αλλά και επαναπροσδιορίζοντας τον χρόνο (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Όρισε λοιπόν ως ψυχολογική ροή «την έντονη βιωματική εμπλοκή σε μία δραστηριότητα που εξελίσσεται στο τώρα, η οποία μπορεί να είναι σωματική ή νοητική. Η προσοχή είναι ολοκληρωτικά εστιασμένη στην δοκιμασία και το άτομο λειτουργεί στην ολοκληρωτική του ικανότητα» (Csikszentmihalyi, 2009, σ.394). Τα βασικά χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson, 1992, 1995, 1996, 1999; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) τα οποία και την προσδιορίζουν είναι 1) η *ισορροπία μεταξύ της πρόκλησης και της ικανότητας του ατόμου να ανταποκριθεί σε αυτή*, 2) η *τάυτιση ενέργειας και επίγνωσης*, 3) οι *σαφείς στόχοι*, 4) η *άμεση ανατροφοδότηση*, 5) η *συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο*, 6) το *αίσθημα ελέγχου*, 7) η *απώλεια αυτοσυνειδητότητας και* 8) ο *μετασηματισμός του χρόνου*. Αποτέλεσμα όλων αυτών των στοιχείων/χαρακτηριστικών είναι αυτό που ο ίδιος ο Csikszentmihalyi (1990) ονομάζει *αυτοτελής εμπειρία*. Η εμπειρία κατά την ψυχολογική ροή γίνεται αυτοσκοπός, η δραστηριότητα είναι αυθύπαρκτη και δεν γίνεται με την προοπτική μιας μελλοντικής αμοιβής, αλλά γιατί η ενασχόληση με αυτήν και μόνο αποτελεί αμοιβή για το άτομο και της αποδίδει ξεχωριστή αξία.

Η θεωρία της ψυχολογικής ροής έχει βρει εφαρμογή στο χώρο της εργασίας (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; LeFevre, 1988), της αναψυχής (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber, & Larson, 1984; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Mannell, Zuzanek, & Larson, 1988), της ψυχικής υγείας (Emerson, 1998; Francis, 1991; Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987), της καθημερινής ζωής (Ellis, Voelkl, & Morris, 1994; Mannell, Zuzanek, & Larson, 1988; Voelkl & Ellis, 1998), της εκπαίδευσης (Egbert, 2004; Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995; McQuillan & Conde, 1996), της εργασίας (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989), του διαδικτύου (Walker, Hull, & Roggenbuck, 1998), της οικογένειας (Rathunde, 1989, 1993) και της δημιουργικότητας (Csikszentmihalyi, 1997a,b) και στη συνέχεια στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης (Jackson, 1988, 1992 a,b, 1995,1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund,2002; Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998; Kimiecik & Stein, 1992; Stavrou, Jackson, Zervas, & Karteroliotis, 2007; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000).

**Ενσυνειδητότητα και ψυχολογική ροή στον αθλητισμό: Θεωρητικό πλαίσιο σύνδεσης και διαφοροποίησης.** Συγκεκριμένα στον χώρο του αθλητισμού, η ψυχολογική ροή έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει ορισμένους ψυχολογικούς παράγοντες, βασικούς για τους αθλητές: τα θετικά συναισθήματα, την εστιασμένη προσοχή, την ηρεμία, τα αισθήματα ευκολίας και αυτοματισμού (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Δεν έχει αποδειχθεί ακόμη εάν η είσοδος στην ψυχολογική ροή είναι ελέγξιμη, όμως πλειοψηφία αθλητών έχει επισημάνει ότι η είσοδος στην ροή είναι μερικώς ελέγξιμη (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Όμως ορισμένοι ψυχολογικοί παράγοντες που συνδέονται στενά με την ψυχολογική ροή είναι ελέγξιμοι, και αυτοί είναι η προσοχή, η αυτοπεποίθηση, η προετοιμασία, η εγρήγορση, η συνειδητότητα, η προσαρμοστικότητα και η ρύθμιση των σκέψεων και των συναισθημάτων (Kaufman et al., 2018).

Η θετική ψυχολογία γεννήθηκε από την ανάγκη για κατανόηση των βέλτιστων εμπειριών του ανθρώπου (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Δύο βασικές μορφές βέλτιστων εμπειριών, με την πλειοψηφία της προσοχής στην βιβλιογραφία, είναι η ενσυνειδητότητα και η ψυχολογική ροή (Sheldon, Prentice &, Halusic, 2015). Η Jackson (2016) αναφέρει ότι ένα βασικό αποτέλεσμα του να λειτουργείς με ενσυνειδητότητα σε δύσκολες καταστάσεις και συνθήκες μπορεί να είναι η ψυχολογική ροή. Η συσχέτιση των δύο αυτών μεταβλητών φέρει κεντρικό ερευνητικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια στο πλαίσιο της αθλητικής ψυχολογίας (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Έχει διατυπωθεί ότι η

συσχέτιση της ενσυνειδητότητας με την βελτιωμένη επίδοση μπορεί να εντοπιστεί ουσιαστικά στην θεωρητική σύνδεση της ενσυνειδητότητας με την ψυχολογική ροή (Gardner & Moore, 2004; Kaufman et al., 2009; Kee & Wang, 2008). Και αυτό μπορεί να εντοπιστεί στο γεγονός ότι η επίγνωση (awareness), που αποτελεί και έναν από τους βασικούς παράγοντες της ενσυνειδητότητας, είναι ελέγξιμη και μπορεί να αποτελέσει στοιχείο ενίσχυσης της εμπειρίας της ροής. Θεωρούμε πώς η ενσυνειδητότητα δύναται να αποτελεί ισχυρό εργαλείο στην πορεία προς την διαχείριση της ροής στο πλαίσιο ενός αγώνα.

Οι δύο αυτές έννοιες συσχετίζονται επίσης καθώς φέρουν τα στοιχεία της αυτορρύθμισης και του ελέγχου που διευκολύνουν και ενισχύουν την επίδοση στο αθλητικό περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα, δύο βασικά στοιχεία λοιπόν που συνδέουν τις δύο αυτές μεταβλητές μεταξύ τους είναι η συγκέντρωση στην δραστηριότητα εκείνη την στιγμή και η συγχώνευση της δράσης με την συνείδηση (Swann et al., 2012). Επίσης η αντίληψη του χρόνου και ο επαναπροσδιορισμός του αποτελεί βασικό στοιχείο τόσο στο πλαίσιο της άσκησης του διαλογισμού (αναγνώριση της διάρκειας και επιβράδυνση του χρόνου) αλλά και κατά την βίωση μίας εμπειρίας ροής ( αντίληψη της επιτάχυνσης και πέρασμα του χρόνου) (Wittman & Schmidt, 2014). Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας αποτελεί ισχυρό εργαλείο για την ανάδειξη των στοιχείων της ψυχολογικής ροής (Sappington & Longshore, 2015), όπως και στοιχεία των εμπειριών της ροής του αθλητή αντικατοπτρίζουν τις επιδράσεις της ενσυνειδητότητας. Αυτά είναι τα αισθήματα χαλάρωσης και η ενισχυμένη σωματική συνειδητότητα.

Οι Kaufman, Glass και Pineau στο βιβλίο τους για την παρέμβαση MSPE (2018) εντοπίζουν δύο βασικά σημεία σύνδεσης ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και την ροή, και αυτά είναι η *ρύθμιση της προσοχής* και η *ρύθμιση του συναισθήματος*. Η ρύθμιση της προσοχής αποτελεί μία από τις βασικές ικανότητες στον αθλητισμό (Boutcher, 2008). Η εστίαση σε στόχους σχετικούς με μία δοκιμασία προκύπτει μέσα από την προσπάθεια για απομάκρυνση από τους αντιπερισπασμούς, εστίαση στον στόχο για μεγάλες χρονικές περιόδους και διαθεσιμότητα στην εξερεύνηση αυτών των στόχων (Memmert, 2009). Δύο βασικά τύποι της προσοχής που συνδέονται άρρηκτα με την ενσυνειδητότητα είναι η καταστασιακή συνειδητότητα (Jensen, Vangkilde, Frokjaer, & Hasselbalch, 2012) και η ευελιξία της προσοχής (Hodgins & Adair, 2010). Υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας σχετίζονται με υψηλά επίπεδα στα στοιχεία της προσοχής. Τα στοιχεία αυτά μπορούν να εξασκηθούν στο πλαίσιο της πρακτικής της ενσυνειδητότητας μέσω παρεμβάσεων. Η καταστασιακή συνειδητότητα αφορά την εστίαση στο τώρα που αποτελεί βάση της πρακτικής της ενσυνειδητότητας ενώ η ευελιξία της προσοχής προκύπτει μέσα από την



αποδοχή και την μη κριτική διάθεση (Salmon & colleagues, 2010) απέναντι σε δοκιμασίες, αρνητικά συναισθήματα και λάθη (Bertollo, Saltarelli, & Robazza, 2009).

Η ρύθμιση του συναισθήματος σχετίζεται με αυτό που ο Hanin (2000b, 2010) αναφέρει ως «προσωποποιημένες ιδανικές συναισθηματικές συνθήκες». Είναι αυτές οι συνθήκες που εξασκούνται μέσα από την πρακτική της ενσυνειδητότητας και συμβάλλουν στην ενίσχυση της ροής. Στο πλαίσιο της παρέμβασης MSPE, έχει εντοπιστεί η ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων μέσω της ενσυνειδητότητας αλλά και η θετική συσχέτιση της ψυχολογικής ροής με την αισιοδοξία όσο και αρνητική συσχέτιση της ενσυνειδητότητας με τα αρνητικά συναισθήματα και του άγχους με την ψυχολογική ροή. Η λειτουργικότητα της ρύθμισης του συναισθήματος εντοπίζεται σε προσαρμοστικούς τρόπους διαχείρισης τους και όχι στην καταπίεση τους. Πολύ βασικό εύρημα σε αυτό το σημείο αποτελεί το γεγονός ότι η καταπίεση των αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη επίδοση (Wagstaff, 2014). Έτσι εντοπίζουμε ότι η αποδοχή και η δεκτικότητα των συναισθημάτων συμβάλλει στην ενσυνειδητότητα (Kabat- Zinn, 1990). Και ο ρόλος του συναισθήματος στην εμπειρία της ψυχολογικής ροής μπορεί να εντοπιστεί στην προσπάθεια για εξισορρόπηση της δοκιμασίας- ικανότητας, στην ανάκτηση της προσωπικής επίγνωσης, στην αίσθηση ελέγχου και τελικά σε αυτό που ονομάζεται αυτοτελής εμπειρία. Πρόκειται όμως για συνδέσεις που έχουν ελλιπή ερευνητική σύνδεση ακόμη.

Καθώς παρουσιάσαμε τα σημεία σύνδεσης των δύο αυτών μεταβλητών, είναι σημαντικό να επισημάνουμε και τα σημεία διαφοροποίησης τους. Αρχικά, στην ενσυνειδητότητα υπάρχει ευρύτητα της προσοχής ενώ στην ροή η προσοχή είναι πιο εστιασμένη. Στην ενσυνειδητότητα η εστίαση της προσοχής έχει εσωτερική εστίαση ενώ στην ροή εξωτερική. Τέλος, η ενσυνειδητότητα συνδέεται με την σκοπιμότητα ενώ η ροή με τον αυτοματισμό (Kaufman, Glass & Pineau, 2018, Mindful Sport Performance Enhancement, p.57). Το τρίτο αυτό στοιχείο διαφοροποίησης, αφορά αυτό που οι παραπάνω ερευνητές ονομάζουν «το παράδοξο του αυτόματου πιλότου». Δεν υπάρχει καθαρή διάκριση της σκοπιμότητας της ενσυνειδητότητας και του αυτοματισμού της ψυχολογικής ροής εάν δεν εντοπιστεί η σημασία του αυτοματισμού στις δύο αυτές έννοιες. Στο πλαίσιο της ενσυνειδητότητας, ο αυτόματος πιλότος αφορά μία μορφή ενσυνειδητότητας στην οποία η δράση γίνεται χωρίς συνείδηση των στοιχείων που την απαρτίζουν, το οποίο αφορά την δράση μέσω της συνήθειας και όχι μέσω της ενσυνείδητης εξερεύνησης (Langer, 1989, 1997). Στην περίπτωση της ψυχολογικής ροής όμως, ο αυτοματισμός προκύπτει από την αίσθηση του ελέγχου που έχει ένας αθλητής (Rheinberg et al., 2003). Έτσι λοιπόν μέσω της εξάσκησης της συνείδησης και της αποδοχής στο πλαίσιο της ενσυνειδητότητας, οι αθλητές ενισχύουν

την ρύθμιση της προσοχής και του συναισθήματος δημιουργώντας προκαθορισμένες επιλογές και δυνατότητες και έτσι αποκτούν την αίσθηση του αβίαστου αυτοματισμού και σταδιακά του ελέγχου που οδηγεί στην ψυχολογική ροή (Kaufman, Glass & Pineau, 2018, *Mindful Sport Performance Enhancement*, p.59).

**Ενσυνειδητότητα και ψυχολογική ροή στον αθλητισμό και στον χορό: Ερευνητικά δεδομένα συσχέτισης και παρεμβάσεις.** Οι Kaufman, Glass και Pineau (2018) στο βιβλίο τους για την παρέμβαση MSPE επισημαίνουν ότι έχει εντοπιστεί ερευνητικά ότι οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας μπορούν να ενισχύσουν την ψυχολογική ροή (Bernier, Thienot, Pelosse, & Fournier, 2014; Cathcart et al., 2014). Σε υποστήριξη αυτού του ευρήματος, οι Kee και Wang (2008) προτείνουν ότι αθλητές με υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας (χρησιμοποιώντας τα 13 από τα 21 στοιχεία από την κλίμακα της ενσυνειδητότητας ή μη ενσυνειδητότητας των Bodner και Langer (2001)) είναι πολύ πιο πιθανόν να βιώσουν την εμπειρία της ροής. Πιο συγκεκριμένα, αποδείχθηκε ότι η χρήση της πρακτικής yoga σε πλαίσιο παρέμβασης σε πρωταθλητές κολύμβησης ενίσχυσε τα επίπεδα της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ροής τους (Briegel-Jones, Knowles, Eubank, Giannoulatos & Elliot, 2013). Στο πλαίσιο του αθλητισμού και πάλι, η υλοποίηση της παρέμβασης mindfulness-integrated cognitive behavior therapy program (MiCBT; Cayoun, 2011) σε δείγμα ποδηλατών φάνηκε να συμβάλλει σημαντικά και να διευκολύνει την είσοδο σε μία εμπειρία ροής (Hamilton, Schutte, & Brown, 2016). Ένα σημαντικό πεδίο της έρευνας πάνω στην σχέση αυτών των δύο μεταβλητών μέσω παρεμβάσεων επισημάνει ότι διαφορετικοί τύποι παρεμβάσεων εξυπηρετούν διαφορετικές μορφές προσέγγισης των ιδανικών καταστάσεων της ροής. Μία έρευνα απέδειξε ότι δύο διαφορετικές μορφές διαλογισμού μπορεί να συμβάλλουν σε διαφορετικές μορφές ιδανικών συνθηκών ανάλογα με το είδος αθλήματος, μέσα από την εφαρμογή δύο τύπων διαλογισμού (focused attention meditation (FAM) και open monitoring meditation (OMM) (Colzato & Kibebe, 2017). Συγκεκριμένα εντόπισαν ότι FAM θα μπορούσε να ενισχύσει την επίδοση σε αθλήματα κλειστού τύπου ενώ η OMM την επίδοση ανοιχτού τύπου. Τρεις βασικές έρευνες επίσης εντόπισαν σημαντικές θετικές συσχετίσεις της ενσυνειδητότητας και της ροής στους αθλητές, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία μέτρησης του Baer (Baer et al., 2006). Πιο αναλυτικά, ο Baer πρότεινε πέντε πλευρές της ενσυνειδητότητας που βασίζονται στα αρχικά δύο στοιχεία της, την αποδοχή και την επίγνωση. Αυτά είναι η παρατήρηση, η περιγραφή, η δράση με συνείδηση, η μη-επικριτικότητα της εσωτερικής εμπειρίας του ατόμου και μη-αποστροφή και

άμεση αντίδραση στην εσωτερική εμπειρία του ατόμου (Kaufman et al., 2009; Pineau, 2013; Pineau et al., in press). Και όμως σε αυτές τις έρευνες, που βασίστηκαν στα εργαλεία αυτά, δεν συσχετίστηκαν όλες οι πλευρές της ενσυνειδητότητας με την ροή. Όπως και σε άλλη έρευνα, το να δρω με επίγνωση, το συστατικό της ενσυνειδητότητας, δεν συσχετίστηκε με την εμπειρία της ροής σε δρομείς ή κωπηλάτες (Pineau, 2013; Pineau et al., in press) αλλά συσχετίστηκε ισχυρά με την ροή σε δείγμα τοξοβόλων και παιχτών του γκολφ (Kaufman, 2009). Και οι ερευνητές αποδίδουν αυτό το εύρημα στο γεγονός ότι οι δρομείς χρειάζονται την συνεχής εστίαση και προσοχή καθόλη την διάρκεια του αγώνα ενώ οι τοξοβόλοι και οι παίχτες του γκολφ την χρειάζονται περιοδικά τις στιγμές των βολών (Pineau et al., 2014b). Επίσης, σχετικά με τα στοιχεία της αποδοχής, η οποία αποτελεί και αυτή συστατικό της ενσυνειδητότητας, εντοπίστηκε ισχυρή συσχέτιση της μη-επικριτικότητας σε σχέση με την ψυχολογική ροή στους κωπηλάτες, ενώ στους δρομείς δεν υπήρξε (Pineau, 2013; Pineau et al., in press). Και αυτό γιατί οι κωπηλάτες καλούνται να διαχειριστούν τόσο το προσωπικό όσο και το ομαδικό συναισθηματικό κλίμα κατά την διάρκεια του αγώνα, ενώ οι δρομείς μπορούν να στοχεύσουν πιο εύκολα στις προσωπικές τους στιγμές συναισθηματικής ρύθμισης (Pineau et al., 2014b). Τέλος, στο πλαίσιο του χορού η υλοποίηση παρεμβάσεων για την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ροής είναι σπάνια. Μία πρόσφατη και ενδιαφέρουσα έρευνα η οποία βασίστηκε στην παρέμβαση Meditation in Movement (Sakuta, 2017) σε χορευτές επιχείρησε την ενίσχυση της Meditative flow (η υποκειμενική εμπειρία της ροής που μπορεί κάποιος να βιώσει μέσω της κίνησης). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν αύξηση στα επίπεδα τόσο της ενσυνειδητότητας μέσω του διαλογισμού (Meditation in Movement) όσο και της ψυχολογικής ροής στην κίνηση (Meditation Flow) ειδικά μέσα στο πλαίσιο του κινητικού αυτοσχεδιασμού, μίας χορευτικής παράστασης, μαθημάτων τεχνικής, προβών, ομαδικού αυτοσχεδιασμού και μέσω της χορογραφίας (Sakuta, 2017).

## Άγχος

**Άγχος και αθλητές: Θεωρητικές προσεγγίσεις και ερευνητικά δεδομένα.** Οι νέοι αθλητές μέσα από την προσπάθεια και την φιλοδοξία τους για εξέλιξη και επίτευξη έρχονται συχνά αντιμέτωποι με την κατάσταση του άγχους της επίδοσης και με ποικίλες ανησυχίες που συνδέονται με το πλαίσιο της προπόνησης και του αγώνα (Hardy, Mullen, & Martin, 2001), οι οποίες κινητοποιούν διεργασίες επεξεργασίας αναλυτικών πληροφοριών που αφορούν το πώς δρουν και αποδίδουν κατά την διάρκεια του αθλήματος (Beilock, Bertenthal, McCoy, & Carr, 2004; Masters, 2000; Rotella, 2001, 2012; Wulf, 2007). Οι σκέψεις και τα συναισθήματα που ενεργοποιούνται μέσα από την διαδικασία της διαχείρισης των συνθηκών που προκύπτουν στο άθλημα μπορεί να αποτελέσουν ισχυρούς στρεσογόνους παράγοντες για έναν αθλητή και να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοσή του (Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007; Gardner & Moore, 2007; Rumbold, Fletcher, & Daniels, 2012).

Είναι σημαντικό να προσδιορίσουμε τον ρόλο και τις επιδράσεις του άγχους σε έναν αθλητή πιο εστιασμένα. Είναι ουσιαστικό, αρχικά, να αναφέρουμε ότι μεγάλο μέγεθος των ερευνών στο πλαίσιο της αθλητικής ψυχολογίας εστιάζει στην επίδραση τόσο του στρες όσο και του άγχους. Στη γλώσσα μας χρησιμοποιούμε συχνά με το ίδιο νόημα τους δύο όρους, στρες και άγχος, αλλά στην πραγματικότητα υπάρχει μια ουσιώδης διαφορά. Η βασική τους διαφορά έγκειται στο ότι το στρες είναι η διαδικασία με την οποία ένα αίσθημα πίεσης (βιολογικού τύπου, ψυχολογικού, κοινωνικού) εισβάλλει στο άτομο. Είναι μια ανισορροπία στο φυσιολογικό σύστημα, το οποίο ενεργοποιεί φυσιολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις για να επαναφέρει την ισορροπία (Θεοδωράκης, 2010). Ενώ, το άγχος είναι η συναισθηματική αντίδραση σε μια αντιλαμβανόμενη ή μη απειλή. Χαρακτηρίζεται από αισθήματα έντασης, νευρικότητα, φόβο, δυσάρεστες σκέψεις και ανησυχία, όπως, επίσης και από φυσιολογικές μεταβολές (Θεοδωράκης, 2010). Σχετικά με το άγχος στον αθλητισμό, αναφέρεται ότι διαχωρίζεται σε δύο βασικές μορφές, το άγχος ως χαρακτηριστικό (trait anxiety) και το άγχος κατάστασης (state anxiety). Τα άτομα με υψηλό χαρακτηριστικό άγχος είναι πιθανότερο να επιδείξουν αντιδράσεις άγχους κατάστασης από ότι τα άτομα με χαμηλό άγχος ως χαρακτηριστικό (Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, & Χατζηγεωργιάδης, 2015). Επίσης δύο βασικά συστατικά του άγχους είναι το σωματικό και το γνωστικό άγχος. Αντίθετα, το σωματικό άγχος αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για την φυσιολογική διέγερση, η οποία έχει αρνητική κατεύθυνση. Το γνωστικό άγχος κατάστασης αποτελεί τη νοητική διάσταση του άγχους και αφορά «επίγνωση δυσάρεστων συναισθημάτων σχετικά με τον

εαυτό ή με εξωτερικά ερεθίσματα, ανησυχία, και ενοχλητικές νοερές εικόνες» (Morris, Davis, & Hutchings, 1981). Το σωματικό άγχος κατάστασης είναι απόρροια της ενεργοποίησης του αυτόνομου νευρικού συστήματος και αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για την φυσιολογική διέγερση του, η οποία έχει αρνητική κατεύθυνση (Morris, Davis, & Hutchings, 1981). Η αυτοπεποίθηση αποτελεί ένα ακόμη παράγοντα της κλίμακας του αγωνιστικού άγχους κατάστασης (CSAI-2; Cox, Martens, & Russell, 2003). Η αυτοπεποίθηση κατάστασης δηλώνει την περιστασιακή ή μεταβατική εμπιστοσύνη ενός ατόμου στον εαυτό του για την ικανότητά του να εκτελεί με επιτυχία ένα επιθυμητό έργο (Ψυχουντάκη, 1998). Αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι το γνωστικό άγχος είναι αρκετό υψηλό αρκετές μέρες πριν τον αγώνα και μέχρι την έναρξη του ακόμη ενώ το σωματικό άγχος αυξάνεται κατά την ημέρα του αγώνα και κλιμακώνεται ακόμη και πριν την έναρξη (Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, 2015). Σύμφωνα με την θεωρία πολυδιάστατου άγχους των Martens, Vealey, και Burton (1990), επίσης, έχει εντοπιστεί ότι βασικές πηγές προ αγωνιστικού άγχους μπορεί να είναι η αβεβαιότητα σε σχέση με το αποτέλεσμα και η σημασία του αποτελέσματος.

Μία ενδιαφέρουσα θεωρία στην βιβλιογραφία, η οποία έχει και σημαντική σύνδεση με τον αθλητικό χώρο, είναι η θεωρία γνωσιακής ενεργοποίησης του στρες (Cognitive Activation Theory of Stress, CATS; Ursin & Eriksen, 2004). Η θεωρία προσδιορίζει την επίδραση του στρες ως ουδέτερη, μπορεί να είναι εξίσου θετική και αρνητική. Προτείνει ότι το στρες μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να εξελιχθούν σωματικά και νοητικά μέσα από την προπόνηση με τρόπο που να αναπτύξουν διαφορετικές ικανότητες ως προς την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων. Στην ίδια θεωρία, οι ερευνητές επισημάνουν ότι εάν η επίδραση του στρες επιμένει για πολύ καιρό, μπορεί να είναι επιβλαβής για τους αθλητές καθώς το σωματικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε υπερδιέγερση και επαγγελματική εξουθένωση (burnout). Για αυτό και η χρησιμότητα της προπόνησης έγκειται στην σωματική και ψυχολογική προσαρμοστικότητα του αθλητή στις ειδικές ανάγκες του κάθε αθλήματος με σκοπό να λειτουργεί και να προπονείται στην ιδανική για εκείνον ισορροπία (O'Toole, 1998). Επίσης, το στρες στον αθλητισμό έχει οριστεί ως «μία συνεχής διεργασία όπου καλεί το άτομο να αλληλεπιδρά με διαφορετικά περιβάλλοντα κάθε φορά, να κάνει εκτιμήσεις των καταστάσεων έτσι όπως προκύπτουν και να βρίσκει λύσεις για τα ζητήματα που προκύπτουν στην στιγμή» (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006, p. 329). Μία ακόμη βασική θεωρία που προσδιορίζει την επίδραση και τις ρίζες του στρες στους αθλητές προτείνεται μέσα από την θεωρία του Smith για την επαγγελματική εξουθένωση (Smith, 1986). Ο Smith αναφέρει ότι η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) αποτελεί μία μορφή απάντησης στο στρες και

επηρεάζεται τόσο από παράγοντες κινήτρου όσο και από προσωπικούς παράγοντες, όπως το άγχος ως χαρακτηριστικό και η τελειομανία (Smith, 1986). Ερευνητές επισημαίνουν ότι η σωματική προσαρμοστικότητα στην προπόνηση βασίζεται στην σχέση ανάμεσα στο στρες (σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό) και την επαρκή αναζωογόνηση (Bompa & Haff, 2009). Το άγχος για έναν αθλητή, όπως αναφέρουμε εδώ, είναι ένα σύμπλεγμα πολλών παραγόντων όπως οι προσωπικές σχέσεις, οι σπουδές, η εργασία και η πίεση μέσα από πλαίσια ανταγωνισμού (Arnold & Fletcher, 2012; Gustafsson, Kenttä, & Hassmén, 2011; Sarkar & Fletcher, 2014). Το μόνο σίγουρο είναι ότι όλοι αυτοί οι παράγοντες ενισχύουν το ποσοστό του άγχους και έχει επίσης αποδειχθεί ότι συνδέονται θετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και αρνητικά με τις μεταβλητές της επίδοσης (Moen, Federici, & Abrahamsen, 2015).

**Ενσυνειδητότητα και άγχος στον αθλητισμό: Θεωρία και ερευνητικά δεδομένα.** Οι ερευνητές προτείνουν ως βασικό τρόπο ως προς την διαχείριση του αγωνιστικού άγχους την εστίαση της προσοχής στην παρούσα στιγμή και στο έργο που συμβαίνει, να εστιάσει δηλαδή ο αθλητής σε παραμέτρους σχετικές με την απόδοση της στιγμής (Ericsson, Krampe & Tesch-Röhmer, 1993). Τα δύο αυτά στοιχεία που αναφέρουμε συνδέονται αλληλένδετα με την ουσία της ενσυνειδητότητας και εξίσου ερευνητικά έχει αναδειχθεί αυτή η συσχέτιση. Πρόκειται για μία σύνδεση που αρχικά επισημάνθηκε από τους Gardner & Moore (2004) αλλά τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί ιδιαίτερο ενδιαφέρον σχετικά με αυτήν (Gardner & Moore, 2012; Pineau, Carol, & Keith, 2014). Στο πλαίσιο αυτών των ερευνών έχει αποδειχθεί ότι η ενσυνειδητότητα συμβάλλει στην καταπολέμηση των στεσογόνων παραγόντων και συμπτωμάτων (Baer, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004) και οι σχετικές παρεμβάσεις για την ενίσχυση της έχουν σημαντικά αποτελέσματα και στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων αυτών, όπως ο πόνος, το άγχος και η κατάθλιψη (Teasdale et al., 2002). Η πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να συμβάλλει επίσης στην αντιμετώπιση της αγωνιστικής επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) και των συμπτωμάτων της (εξάντληση, κόπωση και αντιδράσεις πυρετού) βελτιώνοντας τα επίπεδα ενέργειας (Jouper & Gustafsson, 2013). Ποικιλία ερευνών εντοπίζει το εύρημα αυτό τονίζοντας ότι η ενσυνειδητότητα συμβάλλει στην αντιμετώπιση του καθημερινού άγχους για έναν νέο αθλητή αλλά και του κινδύνου της αγωνιστικής εξουθένωσης (Bernier, Thienot, Codron, & Fournier, 2009; Gardner & Moore, 2004; Jouper & Gustafsson, 2013; Moore, 2009). Η ενσυνειδητότητα μπορεί επίσης να βοηθήσει τον αθλητή να αποδεχθεί το στρες με

τρόπο που να μην υπεραναλύει τις συνέπειες του (Moen, Federici, & Abrahamsen, 2015) αλλά και να νιώσει ότι έχει τον έλεγχο του και να μπορεί να αντιδρά πιο ομαλά στις επιδράσεις του (Cognitive Activation Theory of Stress, Ursin & Eriksen, 2004). Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να ενθαρρύνει την γενικότερη ευεξία ενός αθλητή μέσα από την καταπολέμηση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες (Brown & Ryan, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004; Hanley & Garland, 2014). Παράλληλα μπορεί να μειώσει το προσλαμβανόμενο στρες και τα αρνητικά συναισθήματα, ενισχύοντας την επίδραση των θετικών συναισθημάτων (Gustafsson, Davis, Skoog, Kenttä, & Haberl, 2015). Στο πλαίσιο των παρεμβάσεων, είναι σημαντικό να αναφέρουμε την σχέση της MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) με το αθλητικό άγχος και την ενσυνειδητότητα. Αποδείχθηκε λοιπόν ότι οι ενσυνείδητοι αθλητές τείνουν να εμφανίζουν λιγότερο άγχος ως χαρακτηριστικό (trait anxiety) και αυτό συνδέεται περισσότερο με την γνωστική πλευρά του άγχους. Επίσης αναδείχθηκε ότι η ενσυνειδητότητα συνδέεται ισχυρά με την αθλητική αυτοπεποίθηση κατάστασης και αυτή περισσότερο με το συστατικό της ενσυνειδητότητας, την επίγνωση (awareness) (Kaufman, Glass, & Pineau, 2012). Μία επίσης βασική παρέμβαση για την μείωση του άγχους τόσο στον γενικό πληθυσμό αλλά και σε αθλητικά πλαίσια (δείγμα κωπηλατών) είναι η MBSR (Mindfulness-based stress reduction; Kabat- Zinn) η οποία κάνει χρήση της ενσυνείδητης επίγνωσης μέσω διαφόρων πρακτικών και συμβάλλει ειδικά στους αθλητές σε καλύτερη συγκέντρωση, χαλάρωση, εμπειρίες αρμονίας και ροής και μείωση των στρεσογόνων σκέψεων μέσα από την αποδέσμευση από αυτές κατά την διάρκεια του αγώνα (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 34-35).

Ένα ακόμη κεντρικό κύμα ερευνών προσεγγίζει την συσχέτιση της ενσυνειδητότητας και των επιδράσεων του στρες και εν δυνάμει την εμφάνιση του άγχους μέσω της νευροψυχολογίας. Μία από αυτές εστιάζει στην επίδραση του διαλογισμού, ως τμήμα της πρακτικής της ενσυνειδητότητας, στα επίπεδα στρες σε προ-αγωνιστικό επίπεδο (John, Verma, & Khanna, 2011). Η μέτρηση του στρες βασίστηκε στα επίπεδα κορτιζόλης, μίας ορμόνης που είναι υπεύθυνη για το στρεσογόνο αίσθημα. Εντοπίστηκε λοιπόν ότι είναι αρκετά αυξημένη σε προ-αγωνιστικά πλαίσια (σε επαγγελματίες στοχευτές) παρά σε συνθήκες καθημερινής προπόνησης (John, Verma, & Khanna, 2011). Οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας συμβάλλουν στην μείωση των επιπέδων της κορτιζόλης προ-αγωνιστικά μέσω της προετοιμασίας του αθλητή μέσα από τις ασκήσεις διαλογισμού οδηγώντας σε καλύτερη διάθεση, καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, λιγότερο άγχος και καλύτερη επίδοση (John, Verma, & Khanna, 2011). Τέλος, μία ακόμη νευροφυσιολογική έρευνα, σε γενικό πληθυσμό αυτή την φορά, επιβεβαιώνει την επίδραση των παρεμβάσεων

ενσυνειδητότητας (mindfulness-based interventions, MBIs) και την επίδραση της σωματικής άσκησης στην λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος (Demarzo, Montero, Marin, Stein, Cebolla, Provinciale, & Garcia- Campayo, 2014). Αποδείχθηκε λοιπόν ερευνητικά ότι οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας συμβάλλουν στην ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, του βασικού και πιο πρωτόγονου σωματικού συστήματος και στην ρύθμιση των επιδράσεων του στρες (Thayer et al., 2010). Επίσης η παρέμβαση MBSR (Mindfulness-based stress reduction, MBSR) αποδείχθηκε ότι βοηθάει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης σε υγιή άτομα με υψηλά επίπεδα στρες (Nyklíček et al., 2013a). Η βασική πρόταση όμως των Demarzo, Montero, Marin, Stein, Cebolla, Provinciale και Garcia- Campayo (2014) είναι ότι οι αερόβιες ασκήσεις και οι ασκήσεις αντοχής σε συνδυασμό με την πρακτική ενσυνειδητότητας έχουν το δυναμικό να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή ανταπόκριση στο στρες με αποτελεσματικό τρόπο. Εν κατακλείδι, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η ενσυνείδητη άσκηση προσφέρει πολύ περισσότερα οφέλη από την μη-ενσυνείδητη άσκηση σε κανονικά πλαίσια ή την άσκηση που γίνεται σε συνδυασμό που πολλές άλλες δραστηριότητες παράλληλα (multitasking) (Breus and O'Connor, 1998).



## **Θετικά και αρνητικά συναισθήματα**

**Θετικά και των αρνητικά συναισθήματα: Θεωρητικό πλαίσιο και ερευνητικά δεδομένα στο αθλητικό περιβάλλον.** Όπως αναφέραμε και στο υποκεφάλαιο «Ενσυνειδητότητα και ψυχολογική ροή στον αθλητισμό: Θεωρητικό πλαίσιο σύνδεσης και διαφοροποίησης», μία από τις βασικές επιδιώξεις της πρακτικής και της εξάσκησης της ενσυνειδητότητας μέσω παρεμβάσεων σε αθλητικό πληθυσμό είναι η διαχείριση και ρύθμιση του συναισθήματος.

Η ανάδειξη της συμβολής των θετικών συναισθημάτων στην ψυχολογική ευεξία του ατόμου αποτελεί μία από τις βασικές ερευνητικές επιδιώξεις της θετικής ψυχολογίας. Τα τέσσερα βασικά αποτελέσματα της βίωσης θετικών συναισθημάτων, σύμφωνα με τη θεωρία της Fredrickson (2001), είναι τα εξής: (α) η διεύρυνση του ορίζοντα της σκέψης και της ποικιλίας των δράσεων του ανθρώπου (Fredrickson & Branigan, 2005), (β) η αντιμετώπιση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων ("The Undoing Hypothesis", Fredrickson & Levenson, 1998), (γ) το χτίσιμο ενός ισχυρού ψυχισμού, μεγάλων ψυχολογικών αντοχών και η εξασφάλιση καλής ψυχικής υγείας ("Psychological Resilience", Tugade & Fredrickson, 2004) και (δ) η κινητοποίηση μηχανισμών που οδηγούν κλιμακωτά σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία ("Upward Spiral", Fredrickson & Joiner, 2002). Τα θετικά συναισθήματα επίσης, όπως υποστηρίζει η Fredrickson, σε αντιδιαστολή με τα αρνητικά, δεν δημιουργούν την προδιάθεση για συγκεκριμένη και αναπόφευκτη δράση, αλλά αντίθετα μας «ελευθερώνουν» και μπορούν να βοηθήσουν το άτομο απέναντι στα αρνητικά συναισθήματα λειτουργώντας ως αντίδοτο (Fredrickson & Levenson 1998; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade 2000; Solomon & Corbit, 1974; Wolpe 1958).

Στο πλαίσιο της αθλητικής ψυχολογίας, έχει διερευνηθεί ως έναν βαθμό η λειτουργία και η συνεισφορά τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών συναισθημάτων στην αγωνιστική απόδοση του αθλητή. Αλλά ο ρόλος τους τίθεται σε περαιτέρω ερευνητική αναζήτηση καθώς έχει παρατηρηθεί ότι σε ορισμένες περιπτώσεις οι συνέπειες της βίωσης τους μπορεί να φέρουν τα αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που μπορεί να παρατηρηθούν στον γενικό πληθυσμό (Kaufman, Glass & Pineau, 2018, p.53). Πάνω σε αυτό, έχει βρεθεί ότι υψηλά επίπεδα ευτυχίας έχουν συσχετιστεί με μεγαλύτερη γνωστική αποδιοργάνωση στους αθλητές (Allen, Jones, McCarthy, Sheelan-Mansfield, & Sheffield, 2013), ενώ έχει βρεθεί ότι αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, ο θυμός, η ένταση, ακόμη και η κατάθλιψη μπορεί να ωφελήσουν την επίδοση σε ορισμένες περιπτώσεις (Beedie et al., 2000; Hanin, 2010;

Lane, Devonport, & Beedie, 2012). Για αυτό και η ουσία της επιτυχούς διαχείρισης του συναισθήματος προς όφελος της επίδοσης σε έναν αθλητή βρίσκεται στο να κατανοήσει πώς τα συναισθήματα λειτουργούν καλύτερα για αυτόν στο πλαίσιο ενός αγώνα (Hanin, 2000b, 2010). Πρόκειται δηλαδή για μία εξατομικευμένη και καθαρά προσωπική μορφή διαχείρισης που μπορεί να επιτευχθεί μέσω συγκεκριμένων στρατηγικών και μέσω της εξάσκησης (Lane, Beedie, Jones, Uphill, & Devonport, 2012; Wagstaff, 2014). Σε μία γενικότερη ανασκόπηση των σχετικών ερευνητικών ευρημάτων, τα θετικά συναισθήματα φαίνεται να ωφελούν την επίδοση (Vast, Young, & Thomas, 2010), ενισχύουν την δέσμευση στο άθλημα (Fitzgerald, 2010), προστατεύουν από την εξάντληση και την επαγγελματική εξουθένωση (burnout) (Chen, Kee, & Tsai, 2008) και κινητοποιούν την ψυχολογική ροή (Jackson, Ford, Kimiecik & Marsh, 1998; Koehn, 2013). Εξίσου, έχει αποδειχθεί ότι θετικές μεταβλητές και συναισθήματα, όπως η ελπίδα, μπορούν να αναγνωριστούν ως προστατευτικοί παράγοντες απέναντι στις εκδηλώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) (Gustafsson & Skoog, 2012). Από την άλλη πλευρά, τα αρνητικά συναισθήματα έχει επισημανθεί ερευνητικά ότι βλάπτουν την επίδοση (Hanin, 2010), μπορούν να οδηγήσουν σε επαγγελματική εξουθένωση (Armstrong & VanHeest, 2002), μειώνουν την αποτελεσματικότητα των γνωστικών διεργασιών που σχετίζονται με την προσοχή (Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007) και περιορίζουν τις εμπειρίες ψυχολογικής ροής (Jackson et al., 1998; Koehn, 2013).

**Ενσυνειδητότητα και συναισθήματα: Θεωρητικό πλαίσιο και ερευνητικά δεδομένα στο αθλητικό περιβάλλον.** Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο παρεμβάσεων μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην διαχείριση του συναισθήματος προς την ανάγκη της επίδοσης. Η αποδοχή και η θέληση για την βίωση οποιουδήποτε συναισθήματος αποτελεί βασικό σημείο στην συναισθηματική ισορροπία που προτείνει η πρακτική της ενσυνειδητότητας (Kabat- Zinn, 1990). Και σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφέρουμε το εύρημα που τονίζει ότι οι προσπάθειες να αποφύγουμε ή να ελέγξουμε τα συναισθήματα μας στο πλαίσιο της επίδοσης μπορεί να συμβάλλει σε πιο συχνές ή έντονες εμπειρίες καταπίεσης αυτών των συναισθημάτων (Janelle, 1999; Wegner, 1994) και συγκεκριμένα η καταπίεση των αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε φτωχότερη απόδοση και περισσότερη προσπάθεια κατά την διάρκεια ενός αγώνα (Wagstaff, 2014). Πρόκειται για το φαινόμενο που οι Janelle (1999) και Wegner (1994) ονόμασαν ως «ειρωνικές διεργασίες του νοητικού ελέγχου στον αθλητισμό» και έχει πολύ ενδιαφέρον καθώς κατά έναν τρόπο αναδεικνύει και την σημασία των συστατικών της αποδοχής και της επίγνωσης της ενσυνειδητότητας σε

σχέση με το συναίσθημα. Η θεωρία τους εξηγεί «την τάση να νιώθουμε, να ενεργούμε και να σκεφτόμαστε με τρόπους που είναι αντίθετοι από την σκόπιμη κατεύθυνση του συναισθήματος, της συμπεριφοράς ή της προσοχής» (Janelle 1999, p. 202). Δύο διεργασίες είναι βασικές στην προσπάθεια να ελέγξει κάποιος τις νοητικές του διεργασίες (Wegner 1994): 1) η *εσκεμμένη διαδικασία λειτουργίας*, η οποία διευκολύνει το επιθυμητό αποτέλεσμα μέσω της συνειδητής και διεξοδικής αναζήτησης για νοητικό περιεχόμενο, το οποίο να είναι συμβατό με το επιθυμητό αποτέλεσμα και, 2) η *λειτουργία παρακολούθησης* η οποία ελέγχει εάν η διαδικασία λειτουργίας είναι ακόμη αναγκαία με το να ψάχνει αυτόματα και ασυνείδητα για σημάδια αποτυχίας στην επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος. Υποτίθεται ότι η διαδικασία λειτουργίας χρειάζεται περισσότερη γνωστική ικανότητα και έχει μεγαλύτερη επίδραση στην λειτουργία παρακολούθησης. Επιπρόσθετα, η λειτουργία παρακολούθησης συνήθως λειτουργεί για να ενεργοποιεί την διαδικασία λειτουργίας. Σε συνθήκες μειωμένης γνωστικής ικανότητας, όπως υπό την επήρεια του στρες, σε συνθήκες επείγουσας ανάγκης, νοητικής υπερφόρτωσης και περισπασμού, η λειτουργία παρακολούθησης μπορεί να αντικαταστήσει την διαδικασία λειτουργίας γιατί είναι πιο εύκολα προσβάσιμη. Και έτσι, η ευαισθησία σε σημάδια νοητικών συνθηκών που είναι λιγότερο επιθυμητά ή αντίθετα από το επιθυμητό αποτέλεσμα ενισχύονται. Ειρωνικά λοιπόν οι προσπάθειες αυτών των ατόμων να ανακτήσουν τον νοητικό έλεγχο μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα αυτό που ο αθλητής προσπαθεί να αποφύγει (Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012). Οι ερευνητές αναφέρουν ότι οι παίχτες του γκολφ βιώνουν συχνά αυτό το φαινόμενο ενώ προσπαθούν να αποφύγουν να οδηγήσουν την μπάλα σε ένα σημείο με νερό. Επειδή ο παίχτης προσπαθεί πολύ να αποφύγει αυτόν τον κίνδυνο συνήθως η μπάλα πέφτει στο νερό (Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012). Αυτό λοιπόν μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε αθλητή προσπαθεί να ελέγξει και να καταπιέσει τις συνθήκες και τα συναισθήματα όπως αυτά εμφανίζονται (Janelle, 1999; Wegner, 1994). Το φαινόμενο όμως αυτό μπορεί να παρατηρηθεί τόσο στον νοητικό έλεγχο της σκέψης (Wegner & Erber, 1992), της διάθεσης (Wegner, Erber, & Zanakos, 1993), του ύπνου (Ansfield, Wegner, & Bowser, 1996) και της μνήμης (Macrae, Bodenhausen, Milne, & Ford, 1997).

Ερευνητικά, η συσχέτιση της ενσυνειδητότητας με τα συναισθήματα έχει εντοπιστεί σε διάφορα πλαίσια της αθλητικής ψυχολογίας. Η θετική και αρνητική επίδραση των συναισθημάτων έχει αποδειχθεί ότι μεσολαβεί ολοκληρωτικά ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στο αίσθημα επίτευξης (Gustafsson, Davis, Skoog, Kenttä, & Haberl, 2015). Πιο συγκεκριμένα, ένα από τα βασικά συστατικά και χαρακτηριστικά της ενσυνειδητότητας έχει αποδειχθεί ότι είναι η αυτορρύθμιση και η διαχείριση του αρνητικού

συναισθήματος (Birrer, Rothlin, & Morgan, 2012). Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μέσω παρεμβάσεων μπορεί να συμβάλλει στην *σταδιακή αυτορρύθμιση του συναισθήματος* (Carmody et al., 2009; Coffey et al., 2010; Shapiro et al., 2006). Μέσα από την αυτορρύθμιση του συναισθήματος ο αθλητής μπορεί να αντιμετωπίσει τον θυμό, τον φόβο και άλλα αρνητικά συναισθήματα ενώ μπορεί εξίσου σταδιακά να ελέγξει την εγρήγορση του, την διαχείριση προβλημάτων, την επικοινωνία, την ευθύνη του ρόλου του στην ομάδα αλλά και να εξελίξει τις προσωπικές του ικανότητες (Birrer, Rothlin, & Morgan, 2012). Επίσης ένα άλλο βασικό συστατικό της ενσυνειδητότητας που προκύπτει από την πρακτική της είναι η γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική ευελιξία (Carmody et al., 2009). Η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία ενός αθλητή συμβάλλει στην προσωπική του εξέλιξη όσο και στις επικοινωνιακές και αρχηγικές του ικανότητες στο πλαίσιο της ομάδας (Carmody et al., 2009). Στην ίδια έρευνα, εντοπίζεται και άλλο ένα βασικό εύρημα που ξεπροβάλλει μέσα από την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και αυτό είναι ο λιγότερος μηρυκασμός των αρνητικών σκέψεων, το αναμάσημα δηλαδή των αρνητικών σκέψεων (Coffey et al., 2010). Ο λιγότερος μηρυκασμός των αρνητικών σκέψεων συμβάλλει στην προσωπική εξέλιξη, στην διαχείριση της ανάρρωσης μετά τον αγώνα όσο και στην διαχείριση της αντιμετώπισης προβλημάτων και της προσοχής (Birrer, Rothlin, & Morgan, 2012).

**Ενσυνειδητότητα και συναισθήματα: Παρεμβάσεις στον αθλητισμό.** Η αποτελεσματικότητα στην συναισθηματική ρύθμιση μέσω της πρακτικής της ενσυνειδητότητας έχει αποδειχθεί μέσα από την υλοποίηση παρεμβάσεων. Με την χρήση της παρέμβασης ACT (Acceptance and Commitment Therapy) σε πληθυσμό τραυματισμένων αθλητών, εντοπίστηκε η μείωση ψυχολογικών συνεπειών όπως μειωμένο άγχος, αισθήματα αυτοκαταστροφής, ανησυχίας και απερισκεψίας (Reese, Pittsinger, & Yang, 2012). Η παρέμβαση ACT έχει ως βασικό στόχο την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ευελιξίας μέσω της εστίασης στην παρούσα στιγμή με συνείδηση και με την αλλαγή των συνηθειών που δεν εξυπηρετούν πλέον τον αθλητή. Η χρήση νοερής απεικόνισης, η τοποθέτηση στόχων και οι ασκήσεις χαλάρωσης συνέβαλαν στην μείωση των αρνητικών συναισθηματικών συνεπειών, στην καλύτερη αντιμετώπιση ζητημάτων και σε μειωμένο άγχος μετά από τραυματισμό (Reese, Pittsinger, & Yang, 2012). Μία ακόμη παρέμβαση, η MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction), έχει αποδειχθεί ερευνητικά ότι οδηγεί σε σημαντική βελτίωση της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας, σε μείωση του φόβου απέναντι στα συναισθήματα και καταπίεση του θυμού και συμβάλλει στην διαχείριση

της ανησυχίας και των συναισθημάτων (Anderson, Lau, Segal, & Bishop, 2007; Astin, 1997; Nyklíček & Kuipers, 2008; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; Williams, Kolar, Reger, & Pearson, 2001). Η βελτίωση του άγχους, του θυμού, των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της γενικότερης συναισθηματικής κατάστασης του ατόμου μετά την παρέμβαση αυτή αναδεικνύει την σημαντικότητα της ως προς τις διεργασίες διαχείρισης του συναισθήματος (Chambers, Gullone, & Allen, 2009) αλλά και την συμβολή της ως προς την ενίσχυση της διαθεσιμότητας και προσαρμοστικότητας του αθλητή απέναντι στα αρνητικά συναισθήματα χωρίς να προσπαθεί να τα καταπιέσει, να τα βελτιώσει ή και να τα αποφύγει. Τέλος, στο πλαίσιο της παρέμβασης MSPE, έχει εντοπιστεί τόσο η ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων μέσω της ενσυνειδητότητας αλλά και η θετική συσχέτιση της ψυχολογικής ροής με την αισιοδοξία όσο και αρνητική συσχέτιση της ενσυνειδητότητας με τα αρνητικά συναισθήματα και του άγχους με την ψυχολογική ροή (Kaufman, Glass & Pineau, 2018, Mindful Sport Performance Enhancement).

## Τελειομανία

**Προσδιορισμός της τελειομανίας στους αθλητές και στους χορευτές.** Η τελειομανία είναι ένα χαρακτηριστικό το οποίο εκδηλώνεται και εστιάζει κυρίως σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής του ατόμου (Dunn, Gotwals, & Dunn, 2005; McArdle, 2010). Οι χορευτές (Quested, Cumming, & Duda, 2014) και οι αθλητές (Dunn et al., 2005), για παράδειγμα, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα τελειομανίας στο πεδίο της δραστηριότητας τους παρά σε άλλους τομείς της ζωής τους. Η τελειομανία αποτελεί πιθανόν το πιο διερευνημένο και συχνά εμφανιζόμενο χαρακτηριστικό προσωπικότητας στο πλαίσιο της επίδοσης στον αθλητισμό, στον χορό και γενικότερα στην άσκηση (Hill & Madigan, 2017). Και αυτό γιατί, σε αυτά τα πλαίσια, είναι απαραίτητα υπερβολικά υψηλά επίπεδα αφοσίωσης και πολύ συχνά σχεδόν-τέλειες επιδόσεις για να επιτύχει κανείς (Hill, Witcher, Gotwals, & Leyland, 2015). Περισσότερο από οπουδήποτε αλλού, η επιδίωξη της τελειότητας έχει καθιερωθεί ως αναγκαία, ενθαρρύνεται και ακόμη και τιμάται στο πλαίσιο του αθλητισμού και των παραστατικών τεχνών (Hall & Hill, 2012). Οι προπονητές και οι εκπαιδευτές αναγνωρίζουν αυτό το χαρακτηριστικό στους αθλητές και χορευτές υψηλού επιπέδου και ακόμη και οι ίδιοι οι αθλητές και οι χορευτές αναγνωρίζουν τους εαυτούς τους με βάση αυτό το χαρακτηριστικό (Gould & Maynard, 2009; Mainwaring, 2009; Zwann, 2009) σε σημείο που να αναγνωρίζουν ότι το να είσαι τελειομανής τους έχει βοηθήσει στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία (Hall, Hill, & Appleton, 2012; Hill & Hill, 2012). Και ειδικά για τους χορευτές έχει αποδοθεί μία τελειομανής, αυτό-επικριτική τάση με τρόπο που να κινητοποιούν μανιωδώς τους εαυτούς τους σε ατελείωτους στόχους που αφορούν τόσο την τεχνική αλλά και την καλλιτεχνική αρτιότητα (van Staden, Myburgh, & Roggenpoel, 2009; Hamilton, 1998; Sharp, 2005). Πιο εστιασμένα, μεγάλο μέρος της έρευνας σχετικά με τον χορό και την τελειομανία έχει επικεντρωθεί στον κλασικό μπαλέτο, μάλλον κυρίως για το γεγονός ότι το μπαλέτο έχει κριθεί ότι είναι περισσότερο αυταρχικό, λιγότερο ευέλικτο και περισσότερο εστιασμένο στην εμφάνιση από ότι στην αίσθηση, σε αντίθεση με τον σύγχρονο χορό (Jackson, 2005; Morris, 2003). Όμως, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η αναζήτηση της τελειομανίας στο πλαίσιο του χορού, σε αντίθεση με τον αθλητισμό είναι ασαφής (Mainwaring, 2009) και αυτό γιατί τα κριτήρια επίδοσης είναι υποκειμενικά και αυτό που δομεί την «τέλεια επίδοση» είναι κάτι τελείως σχετικό. Και αυτό σημαίνει ότι οι τελειομανείς χορευτές στηρίζονται κυρίως σε διαφορετικές εξωγενείς κριτικές οι οποίες επηρεάζονται

όμως και από την αίσθηση της αμφισβήτησης που έχουν και οι ίδιοι για τα πρότυπα της επίδοσης τους (Nordin-Bates, Hill, Cumming, Aujla, & Redding, 2014).

**Τελειομανία: Θεωρητικές προσεγγίσεις και απόψεις.** Ως τελειομανία ορίζεται το πολυδιάστατο χαρακτηριστικό προσωπικότητας που είναι σχετικό με την επίτευξη το οποίο περιλαμβάνει υπερβολικά υψηλά πρότυπα επίδοσης και αυτοκριτικές αξιολογικές τάσεις (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Μία από τις πιο επικρατέστερες κατηγοριοποιήσεις σχετικά με την τελειομανία είναι αυτή του Stoeber (2011,2014), η οποία προτείνει δύο βασικές διαστάσεις της τελειομανίας, τις τελειομανείς ανησυχίες (perfectionistic concerns) και τις τελειομανείς προσπάθειες (perfectionistic strivings). Οι τελειομανείς ανησυχίες αφορούν την επιδίωξη αυστηρών προτύπων που επιβάλλονται από τους σημαντικούς άλλους, την προσλαμβανόμενη αρνητική κριτική από τους άλλους, και την διαφορά ανάμεσα στις επιδιώξεις του ατόμου και την επίδοση του. Σχετίζονται με αποτελέσματα που υποδεικνύουν δυσκολίες ψυχολογικής προσαρμογής όπως ο νευρωτισμός, η διαχείριση μέσω της αποφυγής και τα αρνητικά συναισθήματα (Stoeber & Otto, 2006). Σε αντίθεση, οι τελειομανείς προσπάθειες αφορούν την επιδίωξη αυτό-επιβαλλόμενων στόχων και προτύπων τα οποία συνοδεύονται από έντονη αυτοκριτική (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000). Σχετίζονται με αποτελέσματα που αφορούν την ψυχολογική προσαρμογή όπως η συνείδηση, η διαχείριση μέσω της εστίασης στο πρόβλημα και τα θετικά συναισθήματα (Stoeber & Otto, 2006). Στο πλαίσιο του αθλητισμού, έχει αποδειχθεί ερευνητικά ότι οι τελειομανείς ανησυχίες εμφανίζουν θετική συσχέτιση με τις στρατηγικές διαχείρισης βασισμένες στην αποφυγή και αντιστρόφως ανάλογη συσχέτιση με την ικανοποίηση από την ζωή (Gaudreau & Antl, 2008). Από την άλλη πλευρά, οι τελειομανείς προσπάθειες εμφανίζουν ένα μεικτό υπόδειγμα συσχέτισης με τα ενδοπροσωπικά αποτελέσματα στον αθλητισμό (Gotwals, Stoeber, Dunn, & Stoll, 2012), όπως για παράδειγμα με ενδείξεις υγιούς και μη-υγιούς ύπαρξης του ατόμου (Gotwals et al., 2012), ολοκληρωμένων και μη-ολοκληρωμένων κινήτρων (Appleton & Hill, 2012), στόχους μάθησης και αποτελέσματος (Stoeber, Uphill, & Hotham, 2009) και ανεξάρτητη δραστηριότητα και επίδοση (Hall, Hill, Appleton, & Kozub, 2009; Rasquinha, Dunn, & Dunn, 2014). Παρατηρούμε λοιπόν πως το θεωρητικό πλαίσιο της τελειομανίας που πρότεινε ο Stoeber (2011, 2014) ανέδειξε μία θετική μορφή της τελειομανίας, τις τελειομανείς προσπάθειες. Δύο ακόμη θεωρίες έρχονται να συμπληρώσουν, παραδόξως, την ύπαρξη της τελειομανίας σε ένα πλαίσιο υγιές. Το ένα αναγνωρίζει την τελειομανία στον γενικό

πληθυσμό μέσα από την κατηγοριοποίηση περιπτώσεων τελειομανών ατόμων και το δεύτερο την δημιουργία υποκατηγοριών τελειομανίας βασισμένες στις τελειομανείς προσπάθειες και τις τελειομανείς ανησυχίες. Αυτά είναι το τριμερές μοντέλο (Rice & Ashby, 2007; Stoeber & Otto, 2006) και το μοντέλο 2X2 (Gaudreau & Thomspon, 2010; Gaudreau & Verner-Filion, 2012). Το τριμερές μοντέλο αναγνωρίζει τρεις μορφές τελειομανούς ατόμου: τον υγιής τελειομανή (υψηλά επίπεδα τελειομανούς προσπάθειας σε συνδυασμό με χαμηλά επίπεδα τελειομανούς ανησυχίας), τον μη-υγιή τελειομανή (υψηλά επίπεδα και στις δύο διαστάσεις) και τον μη-τελειομανή (χαμηλά επίπεδα τελειομανούς προσπάθειας και αδιαφοροποίητα επίπεδα τελειομανούς ανησυχίας). Το μοντέλο 2X2 προτείνει 4 υπό-τυπους τελειομανίας. Τους τελειομανείς με καθαρά προσωπικά πρότυπα (σε αντιστοιχία με τους υγιείς τελειομανείς του τριμερούς μοντέλου), τους μεικτούς τελειομανείς (σε αντιστοιχία με τους μη- υγιείς τελειομανείς του τριμερούς μοντέλου) και δύο κατηγορίες στους μη-τελειομανείς, τους μη- τελειομανείς (χαμηλά επίπεδα τόσο τελειομανούς προσπάθειας όσο και ανησυχίας) και τους τελειομανείς με καθαρές ανησυχίες αξιολόγησης (υψηλά επίπεδα τελειομανούς ανησυχίας και χαμηλά τελειομανούς προσπάθειας). Για την εξέταση των συνδυασμών της τελειομανούς προσπάθειας (PS) και της τελειομανούς ανησυχίας (PC), οι Hill και Madigan (2017) προτείνουν την χρήση του μοντέλου 2X2.

Πιο συγκεκριμένα όμως στο πλαίσιο του αθλητισμού και του χορού κυριαρχούν τα θεωρητικά πλαίσια, του Frost et al. (1990), του Hewitt και Flett (1991) και του Stoeber (2012) (Hill & Madigan, 2017). Το μοντέλο των Frost και συνεργάτες (1990) προτείνει τις εξής διαστάσεις της τελειομανίας: τα προσωπικά πρότυπα, την ανησυχία την σχετική με τα λάθη, τις αμφιβολίες τις σχετικές με την δράση, την οργάνωση, τις γονικές προσδοκίες και την γονική κριτική. Οι Hewitt και Flett (1991) διακρίνουν ανάμεσα στην αυτοπροσανατολιζόμενη (ανάγκη για τελειότητα για τον εαυτό), την προσανατολιζόμενη από τους άλλους (ανάγκη για τελειότητα από τους άλλους) και την κοινωνικά προσανατολιζόμενη (οι άλλοι προσδιορίζουν την ανάγκη για τελειότητα) τελειομανία. Τέλος, το μοντέλο του Stoeber (2012) προσεγγίζει την προσπάθεια για τελειότητα και τις αρνητικές αντιδράσεις στη ατέλεια. Μία συνοπτική εικόνα σύνδεσης αυτών των στοιχείων στον αθλητισμό προτείνει ως βασικές πτυχές της τελειομανίας: τις τελειομανείς προσπάθειες, τις τελειομανείς ανησυχίες, την γονική πίεση για την τελειότητα, και την πίεση από την πλευρά του προπονητή για τελειότητα (Anshel & Eom, 2003; Dunn, Gotwals, & Dunn, 2005).



**Ερευνητικά δεδομένα για την τελειομανία στον αθλητισμό και στον χορό.** Πληθώρα ερευνών, τόσο ανασκοπήσεων (Gotwals, Stoeber, Dunn, & Stoll, 2012; Stoeber, 2011) όσο και κεφαλαίων βιβλίων (Hall, 2013; Stoeber, 2012) έχουν εντοπίσει την σύνδεση της τελειομανίας των αθλητών και των χορευτών τόσο με τις σκέψεις (π.χ. αυτοπεποίθηση), τα συναισθήματα (π.χ. άγχος) και τις συμπεριφορές (π.χ. επίδοση). Τα αποτελέσματα των ερευνών τα τελευταία χρόνια είναι αρκετά μεικτά και περίπλοκα. Σε μία σχετικά πρόσφατη ποιοτική έρευνα σε αθλητές και χορευτές (Hill, Witcher, Gotwals, & Leyland, 2015), οι συμμετέχοντες ανέδειξαν ως βασικά χαρακτηριστικά του να είσαι τελειομανής, τα όλο και αυξανόμενα πρότυπα, την εμμονή, την άκαμπτη και διχοτομική σκέψη και την μη ικανοποίηση και ως βασικές μεταβλητές τα υπερβολικά κίνητρα, την υψηλή ανάγκη για επίτευξη, την έντονη προσπάθεια, το άγχος, την ανησυχία και τον μηρυκασμό των αρνητικών σκέψεων. Έχει εντοπιστεί ότι η τελειομανία σε νέους αθλητές συνδέεται με την επαγγελματική εξουθένωση (burnout) και οι τελειομανείς προσπάθειες μπορούν να υποστηρίξουν την δέσμευση ενός αθλητή (Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2016). Η τελειομανία έχει συνδεθεί εξίσου και με μεταβλητές σχετικές με τα κίνητρα, την επίδοση αλλά και την ευεξία σε αυτά τα πλαίσια. Έρευνες έχουν αναδείξει το πώς οι αντιλήψεις για το κλίμα επίτευξης στον χορό αλλάζουν με τον καιρό και πώς αυτό επηρεάζει τα επίπεδα τελειομανίας (Nordin-Bates, Cumming, Aways, & Sharp, 2011; Nordin-Bates, Hill, Cumming, Aujla, & Redding, 2014) και ότι οι χορευτές με τελειομανείς τάσεις τείνουν να εμφανίζουν υπερβολικές νοητικές εικόνες (imagery), μεγαλύτερες τάσεις άγχους, λιγότερες λειτουργικές ερμηνείες του σωματικού τους άγχους και χαμηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης (Nordin-Bates, Cumming, Aways, & Sharp, 2011). Στην τελευταία αυτή έρευνα, αποδείχθηκε ότι η προσπάθεια για τελειότητα δεν συνδέεται με την αυτοπεποίθηση σε χορευτές, το οποίο σημαίνει ότι η προσπάθεια για τελειότητα δεν αποτελεί μία θετική μορφή επίτευξης (Nordin-Bates, Cumming, Aways, & Sharp, 2011), ένα εύρημα το οποίο έρχεται σε αντίθεση με την θέση κάποιων ερευνητών σχετικά με το ότι η προσπάθεια για τελειότητα μπορεί να αποτελέσει μία θετική μορφή τελειομανίας (Hall et al., 1998; Kronvall Parkinson et al., 2007; Rice & Ashby, 2007; Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006). Στο πλαίσιο των ερευνών που σχετίζονται με τις θετικές συνιστώσες της τελειομανίας, έχει διαπιστωθεί πώς η τελειομανία μπορεί να συμβάλλει και στην επιτυχία των αθλητών ή και των μουσικών, συμβάλλοντας στην διαχείριση των κινήτρων και στην επίτευξη στόχων (Stoeber & Eismann, 2007; Stoeber, Uphill, & Hotham, 2009). Το τελευταίο εύρημα αυτό σχετίζεται με την έννοια του υγιούς τελειομανή που πρότεινε ο Stoeber (Stoeber & Otto, 2006) και έχει ανοίξει μία ολόκληρη συζήτηση και ερευνητική πάλη για την ύπαρξη για την ύπαρξη αυτού

του τύπου τελειομανίας (Flett & Hewitt, 2006; Greenspon, 2000; Hall et al., 2012). Επίσης, ένα ακόμη κύμα ερευνών αφορά την συσχέτιση της τελειομανίας με την πιθανότητα τραυματισμού για έναν αθλητή. Ένα παλαιότερο εύρημα το οποίο διερεύνησε την σχέση των τραυματισμών, του άγχους και της τελειομανίας σε χορευτές και αθλητές, εντόπισε ότι οι αθλητές έχουν υψηλότερα επίπεδα στρες σε σχέση με τους χορευτές και ακόμη και μειωμένα επίπεδα θετικού στρες (Krasnow, Mainwaring, Psych, & Kerr, 1999). Στην ίδια έρευνα, αναδείχθηκε η σχέση των χορευτών του κλασσικού χορού με την τελειομανία και το στρες. Οι γονικές προσδοκίες συσχετίστηκαν θετικά με το συνολικό στρες σε χορευτές μπαλέτου και οι προσδοκίες οι σχετικές με τα λάθη συσχετίστηκαν τόσο με το συνολικό όσο και με το αρνητικό στρες, τόσο στους αθλητές όσο και στους χορευτές σύγχρονου χορού. Ένα εύρημα το οποίο αφορά επίσης σημαντικά τους χορευτές εντόπισε ότι οι χορευτές μπαλέτου σε σχέση με τους αθλητές του μπάσκετ και τους γυμναστές εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα αρνητικής τελειομανίας (προσπάθεια για αποφυγή των αρνητικών συνεπειών) (Kronvall Parkinson, Hanrahan, Stanimirovic, & Sharp, 2007). Όσον αφορά τις διαφοροποιήσεις των τελειομανών προδιαθέσεων σε χορευτές διαφορετικών ειδών, μία έρευνα έχει αποδείξει ότι δεν υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα σε χορευτές κλασσικού και σύγχρονου χορού στο πλαίσιο των δυσκολιών που προκαλεί η τελειομανία (διαστάσεις γονικής κριτικής, ανησυχίες σχετικές με λάθη και αμφιβολίες σχετικές με την δράση) (Krasnow et al., 1999). Μία ακόμη πολύ πρόσφατη έρευνα, σχετική με τους τραυματισμούς και την συσχέτιση τους με την τελειομανία σε νέους αθλητές, απέδειξε ότι οι τελειομανείς ανησυχίες μπορεί να αποτελέσουν πιθανούς παράγοντες προδιάθεσης για υψηλό ρίσκο τραυματισμού (Madigan, Stoeber, Forsdyke, Dayson, & Passfield, 2018). Η ύπαρξη τελειομανών ανησυχιών αποδείχθηκε ότι μπορεί να αποτελέσει εξίσου παράγοντα προδιάθεσης για την βίωση υψηλότερων επιπέδων προπονητικής δυσφορίας σε αθλητές η οποία μπορεί να αυξηθεί με τον καιρό και να οδηγήσει σε ρίσκο ανάπτυξης επαγγελματικής εξουθένωσης (Madigan, Stoeber, & Passfield, 2017). Στο πλαίσιο του χορού, οι τελειομανείς ανησυχίες έχει αποδειχθεί ότι συσχετίζονται θετικά με δυσμενή σωματικά συμπτώματα (π.χ πονοκεφάλους, βήχας και πρησμένοι μύες), συναισθηματικές δυσκολίες (π.χ αρνητικά συναισθήματα και κοινωνικό σωματικό άγχος) (Cumming & Duda, 2012) και κάποιες φορές με προβλήματα διατροφής (Anshel, 2004; Nordin-Bates, Walker, & Redding, 2011; Thomas, Keel, & Heatherton, 2005). Οι τελειομανείς ανησυχίες στους χορευτές είναι πιθανόν να τους προδιαθέσουν στο να αντιλαμβάνονται το προπονητικό τους περιβάλλον περισσότερο προσανατολισμένο σε κίνητρα σχετικά με τον εαυτό (προσωπικά πρότυπα, αναγνώριση της προσπάθειας και λάθη ως εκπαιδευτική εμπειρία, αναγνώριση της βοήθειας όλων) παρά στην

δραστηριότητα (προσπάθεια να ξεπεράσω τους συναθλητές, φανατισμός και τιμωρία για τα λάθη) (Nordin-Bates, Hill, Cumming, Auja, & Redding, 2014). Επίσης, ένα ανοιχτό και εξελισσόμενο πεδίο έρευνας για την τελειομανία είναι αυτό της σχέσης της τελειομανίας με την προπονητική προσέγγιση ενός αθλητή. Έχει αποδειχθεί ότι η τελειομανία συσχετίζεται με λόγους σχετικούς με την εκδήλωση καταπιεστικής προπόνησης (Taranis & Meyer, 2010).

**Ενσυνειδητότητα και τελειομανία: Θεωρία, έρευνα και παρεμβάσεις.** Η πρακτική της ενσυνειδητότητας και του διαλογισμού, ως καθημερινή πρακτική στο πλαίσιο των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας, αποτελεί πολύ χρήσιμο και σημαντικό εργαλείο στην διαχείριση της τελειομανίας στους χορευτές και στους αθλητές. Και η σύνδεση αυτή μπορεί να εντοπιστεί στο βασικό συστατικό της ενσυνειδητότητας, την αποδοχή. Με το να αποδέχεται κανείς τα ελαττώματα και τις ατέλειες του και να μην αποστασιοποιείται από αυτά, μέσα από την εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να βιώσει μειωμένη επιθυμία να πετύχει το τέλειο και να αναγνωρίσει σταδιακά πιο εύκολα τις ατέλειες του (De Petrillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009). Προτείνεται λοιπόν ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να περιγραφεί ως μη-τελειομανία (Matkin, 2005). Βέβαια, οι ερευνητές αποδέχονται ότι αυτό συνάδει με τις ιδιαίτερες συνθήκες και τα περιβάλλοντα που βρίσκεται το άτομο. Πρόκειται για μία σύνδεση η οποία έχει αποδειχθεί ερευνητικά μέσα από την υλοποίηση παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας σε αυτούς τους πληθυσμούς. Η χρήση της παρέμβασης MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment) έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην διαχείριση της τελειομανίας και της ανησυχίας τόσο στον γενικό πληθυσμό αλλά και στον αθλητικό, σε ένα πλαίσιο συμβολής στην συναισθηματική ρύθμιση του ατόμου μέσω των διαδικασιών της αποδοχής. Πρόκειται για ένα εύρημα όμως που όπως αποτυπώνεται και από τους ίδιους τους ερευνητές της παρέμβασης θα πρέπει να έχει πιο εστιασμένο στόχο προς την τελειομανία για να αποδώσει πιο αποτελεσματικά (Moore, 2009). Εξίσου, η βάση της ACT (Acceptance and Commitment Therapy) αποτελείται από τεχνικές αποδοχής και αλλαγής μέσω της ψυχολογικής ευελιξίας και συμβάλλει σημαντικά στην καταπολέμηση του άγχους, της κατάθλιψης και των εμμονών (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Πρόκειται για μία παρέμβαση που δεν έχει εστιάσει όμως στην σχέση της με την τελειομανία και ειδικά στο πλαίσιο του αθλητισμού. Μία ακόμη παρέμβαση σχετικά καινούργια στο πλαίσιο της αθλητικής ψυχολογίας είναι η Mpeak (mindful performance enhancement, awareness and knowledge) η οποία απέδειξε σε δείγμα μοτοσυκλετιστών BMX καλύτερη αποδοχή του σωματικού και ψυχολογικού πόνου, αύξηση της αυτοσυμπόνιας και αποδέσμευση από την

τελειομανία (Haase et al., 2015). Μία από τις κύριες παρεμβάσεις η οποία ερευνά την σχέση της τελειομανίας με την ενσυνειδητότητα στους αθλητές είναι η MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement). Η υλοποίηση της παρέμβασης MSPE σε μαραθωνοδρόμους έδειξε μειωμένα επίπεδα ανησυχιών σχετικών με το άθλημα, τελειομανίας σχετική με προσωπικά πρότυπα και γονικής κριτικής. Η τελειομανία μειώθηκε μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης και στους δρομείς που τρέχουν περισσότερα χρόνια εντοπίστηκαν υψηλότερα επίπεδα τελειομανίας και μετά την παρέμβαση (De Petrillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009). Το follow-up της παρέμβασης MSPE, έναν χρόνο μετά, σε τοξοβόλους, παίχτες του γκολφ και δρομείς ήρθε να ενισχύσει το εύρημα της λειτουργίας της ενσυνειδητότητας ως εργαλείο για την μείωση της αρνητικής αυτομερψιμοιρίας, ως χαρακτηριστικό της τελειομανίας (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011). Από την άλλη πλευρά, η υλοποίηση της παρέμβασης MPSE εστιασμένα σε τοξοβόλους και παίχτες του γκολφ δεν έδειξε μείωση στα επίπεδα τελειομανίας, αλλά αντιθέτως αύξηση και κυρίως στο πλαίσιο των γονικών προσδοκιών. Αυτό το εύρημα μπορεί να αποδοθεί στην ανάγκη του αθλητή για μία μορφή εξουσίας ως προς την ενίσχυση της προσωπικής του συνειδητότητας ή στο ότι μπορεί να αποκτά περισσότερη επίγνωση των τάσεων του προς αυτοκριτική, με την συνειδητότητα ότι αυτές οι απαιτήσεις μπορεί να προέρχονται από γονικές προσδοκίες (Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009). Σε ένα άλλο πλαίσιο έρευνας, αυτό της νευροψυχολογίας, αποδείχθηκε η επίδραση της πρακτικής της ενσυνειδητότητας στην μείωση της τελειομανίας, του άγχους και στην καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων σε αθλητικό πληθυσμό (Ford, Wyckoff, & Sherlin, 2016). Εν κατακλείδι, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι δεν υπάρχουν ευρήματα σχετικά με τον λειτουργικό ρόλο της ενσυνειδητότητας στην διαχείριση της τελειομανίας μέσω των παρεμβάσεων στον χορό. Οι Kaufman, Glass και Pineau (2018) αναφέρουν την πιθανή αποτελεσματικότητα της παρέμβασης MSPE στο πλαίσιο των παραστατικών τεχνών, η οποία όπως αναφέραμε παραπάνω δρα αποτελεσματικά στην διαχείριση της τελειομανίας. Παρόλα ταύτα δεν υπάρχουν ερευνητικές αναζητήσεις πάνω στην αποτελεσματικότητα της σε αυτό το πλαίσιο.

## ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ – ΣΚΟΠΟΣ – ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

### Συλλογιστική

Βασικές και λειτουργικές έννοιες για τον αθλητισμό, όπως η ψυχολογική ροή (ενδογενής συνθήκη) αλλά και η προσοχή και η συναισθηματική ρύθμιση (νοητικές ικανότητες) βρίσκουν θεωρητική συσχέτιση με την έννοια της ενσυνειδητότητας και εντοπίζεται ερευνητικά ότι μπορούν να ενδυναμωθούν από τις παρεμβάσεις εξάσκησης της ενσυνειδητότητας. Πάνω στην ιδέα αυτή, θα επιχειρήσουμε την υλοποίηση της παρέμβασης Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) σε δείγμα χορευτών στην Ελλάδα αυτή την φορά, μία παρέμβαση η οποία αναπτύχθηκε το 2005, από τους Kaufman, Glass, και Pineau για την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας των αθλητών. Επιχειρούμε την εξέταση της αποτελεσματικότητας της συγκεκριμένης παρέμβασης, η οποία έχει διαμορφωθεί για αθλητές, σε χορευτές καθώς το σημείο σύνδεσης των δύο πλαισίων αυτών έγκειται στην ανάγκη για συστηματική απόδοση.

Ο πληθυσμός των χορευτών αποτελεί ένα πολύ ιδιαίτερο και ξεχωριστό πλαίσιο για την ερευνητική εφαρμογή παρεμβάσεων που αποσκοπούν και ενισχύουν θετικές ψυχολογικές μεταβλητές, όπως η ενσυνειδητότητα. Είναι σύνηθες να είναι απαραίτητο για κάθε χορευτή να διατηρεί μία δυνατή σχέση μεταξύ των σωματικών και γνωστικών του λειτουργιών καθ' όλη την διάρκεια της καριέρας του, η οποία θα ενθαρρύνει την σωστή αναπαραγωγή σύνθετων πληροφοριών αλλά και την ανάδειξη ευρηματικών τρόπων κίνησης που θα διαμορφώσουν τελικά την καλλιτεχνική του ταυτότητα. Καθώς η ενσυνειδητότητα εστιάζει στην αίσθηση και συνείδηση του παρόντος και στην μη- επικριτική στάση (Kabat-Zinn, 1994) του ατόμου, βρίσκει θέση στους κλάδους της επίδοσης (αθλητές) και στις παρασταστικές τέχνες, ως εφόδιο για την εξάσκηση της προσοχής και την υιοθέτηση μίας δεκτικής και ανοιχτής στάσης στις εμπειρίες του ατόμου το οποίο βρίσκεται σε μία συνεχής προσπάθεια για την εξισορρόπηση του σώματος και του νου με σκοπό την εξέλιξη και την απόδοση. Σύμφωνα με τον ορισμό του Kabat-Zinn (1994), η ενσυνειδητότητα δεν αντιπροσωπεύει την ενεργή επεξεργασία πληροφοριών με βάση το περιεχόμενο τους αλλά αντιθέτως αντιπροσωπεύει την μη-επικριτική επεξεργασία και την συνεχής αποδοχή των συνθηκών όπως εμφανίζονται την παρούσα στιγμή, στοιχεία πολύ σημαντικά για τους χορευτές οι οποίοι βρίσκονται σε μία συνεχή πάλη μεταξύ της κριτικής που ασκούν στον

εαυτό τους και των πληροφοριών που προέρχονται από το κοινό, αναζητώντας την τέλεια συνθήκη για την βέλτιστη και ιδανική απόδοση ως αποτέλεσμα της πολύχρονης προσπάθειας και εξάσκησης.

Η παρέμβαση MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) αποτελεί μία νέα προσέγγιση στην νοητική εξάσκηση αθλητών. Ερευνητικά δεδομένα έχουν ήδη αποδείξει την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης MSPE στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ροής, των θετικών συναισθημάτων και στην διαχείριση του άγχους, της τελειομανίας και των αρνητικών συναισθημάτων σε αθλητές (Kaufman, Glass, & Arnkoff., 2009).

### **Σκοπός της έρευνας**

Η έρευνα αφορά στην υλοποίηση ενός προγράμματος εκπαίδευσης χορευτών στην ενσυνειδητότητα. Με αφορμή την αυξανόμενη αρθρογραφία σχετικά με την ενσυνειδητότητα και τα οφέλη της στην σωματική και ψυχική υγεία των αθλητών αποφασίστηκε η δημιουργία και η υλοποίηση ενός προγράμματος εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα. Η δημιουργία αυτού του προγράμματος στηρίχτηκε σε προηγούμενες θετικές παρεμβάσεις ωστόσο προσαρμόστηκε στα δεδομένα της ελληνικής πραγματικότητας και του συγκεκριμένου πληθυσμού και εστιάστηκε στην υπο-μελέτη μεταβλητή. Σκοπός του προγράμματος ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα, εξετάζοντας παράλληλα και τη σχέση της με άλλες πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας (ψυχολογική ροή, θετικά συναισθήματα), αλλά και δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών (άγχος, αρνητικά συναισθήματα, τελειομανία). Με την εφαρμογή της παρέμβασης Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) σε δείγμα χορευτών, αποσκοπούμε στην ανάδειξη της πιθανής αποτελεσματικής λειτουργίας μίας παρέμβασης διαμορφωμένης για αθλητές ως εργαλείο για την εκπαίδευση των επαγγελματιών χορευτών και την δια βίου εξέλιξη και φροντίδα του εαυτού μέσα στο συγκεκριμένο επάγγελμα. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι εκπαιδεύοντας τους χορευτές στο να συμπεριφέρονται με μεγαλύτερη ενσυνειδητότητα, όταν βρίσκονταν αντιμέτωποι με δοκιμασίες ή κρίσιμες καταστάσεις, έχει σημαντικά οφέλη που αντικατοπτρίζονται σε δείκτες ψυχικής ευημερίας.

## Ερευνητικά ερωτήματα

Με βάση τα αποτελέσματα ερευνών, την υπάρχουσα θεωρία και τους σκοπούς της εργασίας αυτής, διατυπώνονται οι ακόλουθες υποθέσεις και τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

- Το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην MSPE είναι αποτελεσματικό;
- Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ροής και των θετικών συναισθημάτων πριν και μετά την λήξη του προγράμματος;
- Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα συμπτώματα του άγχους, στα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων και της τελειομανίας πριν και μετά την λήξη του προγράμματος;
- Τα οφέλη από ένα πρόγραμμα ενσυνειδητότητας παραμένουν σταθερά έως και 1 μήνα μετά;

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 φοιτήτριες και πρόσφατες απόφοιτες επαγγελματικών σχολών χορού στην Αθήνα. Το δείγμα αποτελούνταν μόνο από γυναίκες. Εκ των οποίων οι 35 ήταν φοιτήτριες σε επαγγελματικές σχολές στην περιοχή της Αθήνας ενώ οι 5 πρόσφατες απόφοιτες από επαγγελματικές σχολές στην Αθήνα. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, στην ομάδα παρέμβασης (στην οποία εφαρμόστηκε το πρόγραμμα MSPE) (N= 19) και στην ομάδα ελέγχου (N= 21). Στην ομάδα ελέγχου οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν τα ίδια ερωτηματολόγια με την ομάδα παρέμβασης και στις τρεις φάσεις χορήγησης αλλά δεν έλαβαν καμία εκπαίδευση. Στην ομάδα ελέγχου όλες ήταν σπουδάστριες. Η ηλικία των χορευτριών στην ομάδα παρέμβασης κυμαίνονταν από τα 20 ως τα 33 έτη (M= 23.7, SD=2.99) και στην ομάδα ελέγχου κυμαίνονταν από τα 19 έως τα 30 έτη (M=21.88, SD= 3.06). Ο μέσος όρος ενασχόλησης τους με τον χορό στην ομάδα παρέμβασης ήταν τα 13.34 έτη (SD= 5.62) ενώ στην ομάδα ελέγχου ήταν τα 13.68 έτη (SD= 5.35).

**Πίνακας 4.1.** Ηλικία και χρόνια ενασχόλησης με το χορό για το δείγμα

	Ομάδα Παρέμβασης (N=19)		Ομάδα Ελέγχου (N=21)	
	M	SD	M	SD
Ηλικία	23.7	2.99	21.88	3.06
Χρόνια Ενασχόλησης	13.34	5.62	13.68	5.35



## Όργανα μέτρησης

**Κλίμακα για την Επίγνωση της Προσοχής και της Συνείδησης (Mindful Attention and Awareness Scale; Brown & Ryan, 2003; Mantzios, Wilson, & Giannou, 2015):** Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 στοιχεία. Είναι μία μονοπαραγοντική κλίμακα η οποία μετράει την τάση να λειτουργεί κάποιος στον «αυτόματο πιλότο» χωρίς να εστιάζει την προσοχή του στην παρούσα εμπειρία. *Οι συμμετέχοντες απάντησαν στο πόσο συχνά πιστεύουν ότι έχουν βιώσει τις εμπειρίες που αναφέρονταν σε κάθε μία από τις ερωτήσεις της κλίμακας Likert (6 σημείων). Οι απαντήσεις κυμαίνονται από το 1 (σχεδόν πάντα) μέχρι το 6 (σχεδόν ποτέ) και περιλαμβάνουν προτάσεις όπως «Ξέχασα το όνομα ενός ατόμου σχεδόν μόλις μου το είπε την πρώτη φορά». Οι συγγραφείς σημειώνουν ότι άλλες πλευρές της ενσυνειδητότητας (π.χ., η μη-επικριτική συμπεριφορά) δεν εντοπίζονται γιατί η προσοχή, η εστιασμένη στην παρούσα στιγμή, και η επίγνωση είναι η πηγή και το βασικό στοιχείο της ενσυνειδητότητας. Σε δείγματα ενηλίκων, οι δείκτες εσωτερικής συνάφειας (Cronbach's alpha) έχουν δείξει, συστηματικά, επίπεδα πάνω από .80 (Brown & Ryan, 2003).*

**Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (Flow State Scale; FSS; Jackson & Marsh, 1996; Σταύρου, Ψυχουντάκη, & Ζέρβας, 2009):** Πρόκειται για μια πολυπαραγοντική κλίμακα, η οποία αποτελείται από 36 ερωτήματα τα οποία συνιστούν 9 παράγοντες που είναι οι ακόλουθοι: *ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων (challenge-skills balance), ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης (action-awareness merging), σαφήνεια των στόχων (clear goals), άμεση ανατροφοδότηση (unambiguous feedback), συγκέντρωση στον επιτελούμενο στόχο (concentration on the task at hand), αίσθηση ελέγχου (sense of control), απώλεια αυτοσυνειδητότητας (loss of self-consciousness), μετασχηματισμός του χρόνου transformation of time) και αυτοτελής εμπειρία (autotelic experience).* Η κλίμακα χορηγείται σύμφωνα με τις οδηγίες των κατασκευαστών, αμέσως μετά τον αγώνα, στον οποίο συμμετείχε ο αθλητής, με αναφορά στο πως αισθανόταν κατά τη διάρκεια του αγώνα. *Στην περίπτωση του πληθυσμού των χορευτών η αναφορά αφορούσε την εμπειρία από μία performance/παράσταση ή από εξετάσεις ή από ακρόαση που βίωσαν οι χορευτές το τελευταίο διάστημα.* Κάθε παράγοντας της Κ.Ψ.Ρ. αποτελείται από τέσσερα ερωτήματα. Η απάντηση δίνεται σε 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, που κυμαίνεται από το «1» που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό «Διαφωνώ απόλυτα» έως το «5» που αντιστοιχεί στο «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  $\alpha = .73$  ως  $.90$ .

**Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (Positive and Negative Affect Scale; PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Daskalou & Sigkollitou, 2012 )**: Η Κλίμακα των Θετικών και Αρνητικών συναισθημάτων αποτελείται από 20 λέξεις, τυχαία κατανομημένες, οι οποίες περιγράφουν θετικούς και αρνητικούς συναισθηματικούς αυτοχαρακτηρισμούς. Απαρτίζεται από δύο παράγοντες ο καθένας εκ των οποίων αποτελείται από 10 χαρακτηρισμούς. Όταν οι κλίμακες θετικού και αρνητικού συναισθήματος χρησιμοποιούνται με βραχυπρόθεσμες οδηγίες, τείνουν να είναι ευαίσθητες σε διακυμάνσεις συναισθημάτων, ενώ αντίθετα τείνουν να δείχνουν σταθερότητα χαρακτηριστικών όταν δίνονται με μακροπρόθεσμες οδηγίες. Κάθε ερώτηση απαντάται σε μία κλίμακα πέντε διαβαθμίσεων τύπου Likert, που κυμαίνεται από το «1» που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό «Πολύ λίγο» έως το «5» που αντιστοιχεί στο «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 συνέπειας έχει την τιμή  $.71$  και για το αρνητικό συναίσθημα  $.79$ .

**Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2; Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990; Κάκκος & Ζέρβας, 1996; Jones & Swain, 1992; Σταύρου, Ζέρβας, Κάκκος, & Ψυχουντάκη, 1998)**: Το Ερωτηματολόγιο στην πρωτότυπη μορφή του (Martens *et al.*, 1983; Martens *et al.*, 1990) περιλαμβάνει είκοσι επτά (27) ερωτήματα μέτρησης του άγχους, τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες: (α) γνωστικό άγχος (cognitive anxiety - 9 ερωτήματα), (β) σωματικό άγχος (somatic anxiety - 9 ερωτήματα) και (γ) αυτοπεποίθηση (self-confidence - 9 ερωτήματα). Η δομή αυτή προέκυψε κατόπιν διαδοχικών παραγοντικών αναλύσεων επιλογής των ερωτημάτων στηριζόμενη σε δύο βασικές θεωρητικές διευκρινήσεις που είναι αυτές μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους και μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

*Οι ερωτήσεις αφορούσαν το πώς αισθάνθηκαν οι χορευτές την τελευταία φορά που συμμετείχαν σε μία performance/παράσταση ή σε εξετάσεις ή σε μία ακρόαση. Οι απαντήσεις των αθλητών αναφέρονται στην ένταση του συμπτώματος που περιγράφει το κάθε ερώτημα*

και δίνονται με μια 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (καθόλου) έως το 4 (πάρα πολύ). Ωστόσο, εκτός από την κλίμακα της έντασης, οι Jones και Cale (1992) χρησιμοποίησαν, μια πρόσθετη κλίμακα μέτρησης της κατεύθυνσης (direction) του αγωνιστικού άγχους κατάστασης. Η κλίμακα αυτή καταγράφει το βαθμό στον οποίο κάθε απάντηση στην κλίμακα έντασης αξιολογείται ως διευκολυντική ή ανασταλτική για την απόδοση του ατόμου. Η κλίμακα απάντησης είναι 7/βάθμια τύπου Likert από το «-3» το οποίο αντιστοιχεί στην έκφραση «Παρεμποδίζει πολύ την απόδοσή μου» έως το «0» που δηλώνει «Ουδέτερα» και έως το «+3» που αντιστοιχεί στην έκφραση «Διευκολύνει πολύ την απόδοσή μου».

Προσθέτοντας τις τιμές των ερωτημάτων της κάθε υποκλίμακας, προκύπτουν οι τιμές των παραγόντων στο γνωστικό και σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό, εκτιμούμενη με το δείκτη Cronbach  $\alpha$ , κυμαίνεται από .81 έως .89 για την κλίμακα της έντασης και από .78 έως .89 για την κλίμακα της κατεύθυνσης.

**Αναθεωρημένη Κλίμακα Τελειομανίας - Almost Perfect Scale-Revised (APS-R; Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996; Diamantopoulou & Platsidou, 2014):** Το ερωτηματολόγιο APS-R (Slaney et al., 2001) αποτελείται από 23 στοιχεία τα οποία σχηματίζουν 3 υποκλίμακες: *Υψηλά ιδανικά* (7 στοιχεία, π.χ., «Προσδοκώ το καλύτερο από τον εαυτό μου»), *Ασυμφωνία* (12 στοιχεία, π.χ., «Κάνω το καλύτερο αλλά δεν φαίνεται να είναι ποτέ αρκετό»), και *Τάξη* (4 στοιχεία, π.χ., «Η καθαριότητα είναι σημαντική για εμένα»). Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τις στάσεις τους απέναντι στον εαυτό τους, στην επίδοσή τους και σε άλλα άτομα. Απάντησαν στο κάθε στοιχείο χρησιμοποιώντας μία κλίμακα Likert, 5 σημείων κυμαινόμενη από το 1 («Διαφωνώ απόλυτα») μέχρι το 5 («Συμφωνώ απόλυτα»). Ο Slaney και οι συνεργάτες του ανέφεραν πολύ καλούς δείκτες αξιοπιστίας από τις APS-R υποκλίμακες κυμαινόμενες από .85 μέχρι .92 (Slaney et al., 2001).

## Διαδικασία

**Παρέμβαση MSPE.** Η παρέμβαση MSPE είναι ένα πρόγραμμα 6 συναντήσεων διαμορφωμένο για αθλητές με τις ρίζες της στην MBSR (mindfulness- based stress reduction) του Kabat-Zinn και στην MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) των Segal, Williams και Teasdale. Σε σχέση με την παρέμβαση MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment, Gardner & Moore, 2004), η MSPE εστιάζει και αυτή στην διαμόρφωση ικανοτήτων ενσυνειδητότητας και μέσα από αυτές ένα επίπεδο αποδοχής. Σε αντίθεση με την MAC, η MSPE δεν εστιάζει σε συμπεριφορές παρακινούμενες από τις αξίες του ατόμου ούτε από την δέσμευση του (Kaufman, Glass and Arnkoff, 2009). Κάθε συνάντηση περιέχει εκπαιδευτικά, βιωματικά συστατικά σε συνδυασμό με συζήτηση και εξάσκηση στο σπίτι, με τρόπο που να καθοδηγεί τους συμμετέχοντες, μέσω ενός δομημένου και εύκολου στην παρακολούθηση πρωτοκόλλου, στην γνωριμία τους με την ενσυνειδητότητα μέσα από την δική τους εμπειρία και μέσα από τις εμπειρίες των άλλων (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018, σ. 4). Οι ασκήσεις εξελίσσονται σταδιακά από μορφές πρακτικής της ενσυνειδητότητας καθιστού τύπου σε κινητικού τύπου, ολοκληρώνοντας το πρόγραμμα με μία άσκηση σχετική με το συγκεκριμένο άθλημα του κάθε αθλητή ή ομάδας που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις τεχνικές ενσυνειδητότητας της MSPE κατευθείαν στις βασικές δεξιότητες του αθλήματος τους (π.χ. service στους αθλητές του volley). Βασικός στόχος είναι μέσα από την εφαρμογή των πρωταρχικών χαρακτηριστικών της ενσυνειδητότητας (επίγνωση και αποδοχή) να ενισχυθούν τόσο σημαντικές αυτορρυθμιστικές στρατηγικές (π.χ. ρύθμιση της προσοχής και του συναισθήματος) όσο και οι εμπειρίες ροής των αθλητών, σε πλαίσιο επίτευξης αλλά και απόλαυσης. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στο να εισαχθεί η ενσυνειδητότητα και στην καθημερινή ενδυνάμωση και προπόνηση του αθλητή, σε ασκήσεις και σε διαγωνισμούς αλλά και στην ζωή πέραν του αθλήματος. Σύμφωνα με τους Kaufman, Glass και Pineau (2018, σ.4), το πρωτόκολλο της MSPE μπορεί να ενσωματωθεί εύκολα σε κάθε άθλημα τόσο ατομικό όσο και ομαδικό. Ο στόχος του προγράμματος είναι να μάθει σε κάθε αθλητή ή προπονητή όχι μόνο τα βασικά χαρακτηριστικά της ενσυνειδητότητας αλλά πώς μπορεί να τα αξιοποιήσει στις καθημερινές του προπονήσεις και σε αγωνιστικές συνθήκες. Το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα σε οποιοδήποτε άθλημα, επίπεδο ανταγωνισμού, ακόμη και να γίνει χρήση σε εξ ολοκλήρου ατομικά αθλήματα, αλλά και από άτομα σε άλλους τομείς υψηλής πίεσης, όπως οι παραστατικές τέχνες (Glass, 2017). Επίσης επισημαίνουν ότι η συγκεκριμένη παρέμβαση έχει διαμορφωθεί τόσο για ερευνητές και

εκπαιδευτικούς (Kaufman, Glass, & Pineau ,2018, σ.4). Βέβαια, η αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης παρέμβασης στις παραστατικές τέχνες δεν έχει διερευνηθεί ακόμη.

**Διαδικασία υλοποίησης της παρέμβασης και συλλογή δεδομένων.** Η διαδικασία της έρευνας βασίστηκε στην υλοποίηση της παρέμβασης MSPE σε χορεύτριες, τόσο σπουδάστριες όσο και πρόσφατες αποφοίτους και στην παράλληλη χορήγηση ερωτηματολογίων για την εξαγωγή των ερευνητικών αποτελεσμάτων.

Η παρέμβαση MSPE στο δείγμα μας πραγματοποιήθηκε για δύο μήνες, από τις 25 Νοεμβρίου του 2017 έως τις 27 Ιανουαρίου του 2018. Οι συναντήσεις ήταν προγραμματισμένες για μία φορά την εβδομάδα στην κεντρική αίθουσα της επαγγελματικής σχολής χορού Ακτίνα αλλά έγιναν οι απαραίτητες αλλαγές για να ρυθμιστούν με βάση τις προπονήσεις και τις παραστάσεις των συμμετεχόντων χορευτριών, αποκτώντας έτσι κάποιες φορές μεγαλύτερα διαστήματα μεταξύ τους. Η χορήγηση των ερωτηματολογίων για την μέτρηση της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ροής, του άγχους, των συναισθημάτων και της τελειομανίας έγινε στην αρχική συνάντηση (25/11/2017), μία εβδομάδα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης σε ηλεκτρονική μορφή (03/02/2018) και η follow-up χορήγηση πραγματοποιήθηκε έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης (04/03/2018).

Η διαδικασία της έρευνας διαμορφώθηκε σε τρεις φάσεις:

### **1<sup>η</sup> φάση (25/11/2017 – 27/01/2018):**

Οι 6 συναντήσεις της παρέμβασης MSPE, όπως πραγματοποιήθηκαν στο δείγμα αυτό των χορευτριών, διαμορφώθηκαν ως εξής (με βάση το πρωτόκολλο της MSPE) :

**1<sup>η</sup> συνάντηση:** Χορήγηση των ερωτηματολογίων MAAS, FSS, PANAS, CSAI-2 και APS-R σε έντυπη μορφή πριν την έναρξη της παρέμβασης. Η πρώτη αυτή συνάντηση ονομάζεται «Χτίζοντας τα βασικά της ενσυνειδητότητας». Βασικές ιδέες πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η συζήτηση με τους συμμετέχοντες ήταν ο προσδιορισμός της έννοιας της ενσυνειδητότητας, η χρησιμότητα και ο σκοπός της συγκεκριμένης παρέμβασης και η έναρξη της θεματικής «Βγαίνοντας από τον αυτόματο πιλότο». Οι βασικές ασκήσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν η Candy Exercise , η διαφραγματική αναπνοή και ο διαλογισμός σε καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή. Οι ασκήσεις για το σπίτι συμπεριλάμβαναν 3 φορές από 3 λεπτά πρακτικής της διαφραγματικής αναπνοής και 3 φορές από 9 λεπτά διαλογισμού στην καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή. Δόθηκε στους συμμετέχοντες επίσης ένα καρτελάκι με την οδηγία

STOP (Stop, Take a few breaths, Observe what's happening, Proceed) για την υπενθύμιση της αξιοποίησης της ενσυνείδητης προσοχής σε καθημερινές δραστηριότητες και ένα ημερήσιο ημερολόγιο ενσυνειδητότητας για την καταγραφή παρατηρήσεων αλλά και του χρόνου ενασχόλησης με τις πρακτικές της ενσυνειδητότητας εβδομαδιαία.

**2<sup>η</sup> συνάντηση:** Η δεύτερη συνάντηση ονομάζεται «Δυναμώνοντας τον «μυ» της προσοχής». Βασικές ιδέες πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η συζήτηση με τους συμμετέχοντες ήταν οι τρόποι για να ξεπεράσουν τα εμπόδια της εξάσκησης της ενσυνειδητότητας, τα βασικά κινητήρια εργαλεία της επίδοσης και το πώς μπορούν να μάθουν να εστιάζουν στην παρούσα στιγμή. Οι βασικές ασκήσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν το Body Scan και ο διαλογισμός σε καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή. Οι ασκήσεις για το σπίτι συμπεριλάμβαναν 30 λεπτά της πρακτικής Body Scan για μία φορά και 5 φορές από 9 λεπτά του διαλογισμού σε καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή.

**3<sup>η</sup> συνάντηση:** Η τρίτη συνάντηση ονομάζεται «Επεκτείνοντας τα όρια του σώματος συνειδητά». Βασικές ιδέες πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η συζήτηση με τους συμμετέχοντες ήταν η δύναμη των προσδοκιών και το σώμα ως δρόμος προς την συνείδηση. Οι βασικές ασκήσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν η πρακτική της Mindful Yoga και ο διαλογισμός σε καθιστή θέση με εστίαση στο σώμα ως σύνολο. Οι ασκήσεις για το σπίτι συμπεριλάμβαναν 5 φορές από 14 λεπτά του διαλογισμού σε καθιστή θέση με εστίαση στο σώμα σαν σύνολο και 1 φορά από 40 λεπτά της πρακτικής Mindful Yoga.

**4<sup>η</sup> συνάντηση:** Η τέταρτη συνάντηση ονομάζεται «Ενστερνίζοντας «αυτό που είναι» σταδιακά». Βασικές ιδέες πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η συζήτηση με τους συμμετέχοντες ήταν η διαχείριση των προσκολλήσεων και η αποδοχή έναντι της παραίτησης. Οι βασικές ασκήσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν η πρακτική Mindful Yoga και ο διαλογισμός με περπάτημα. Οι ασκήσεις για το σπίτι συμπεριλάμβαναν 5 φορές από 11 λεπτά διαλογισμού με περπάτημα, μία φορά 30 λεπτά body scan και 1 φορά από 40 λεπτά την πρακτική της Mindful Yoga.

**5<sup>η</sup> συνάντηση:** Η πέμπτη συνάντηση ονομάζεται «Ενσωματώνοντας την έννοια του ενσυνείδητου performer». Βασικές ιδέες πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η συζήτηση με τους συμμετέχοντες ήταν η έννοια του nonstriving, πώς μπορώ δηλαδή να επιτύχω τον στόχο μου με ελάχιστη προσπάθεια και πώς μπορώ να αποκτήσω την ανάληψη της επιλογής για την φροντίδα του εαυτού μου. Οι βασικές ασκήσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν ο διαλογισμός σε καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή, στο σώμα και στον ήχο και ο

διαλογισμός ο σχετικός με το άθλημα. Η διαφοροποιημένη μορφή αυτής της τελευταίας άσκησης που δοκιμάσαμε, διαφοροποιημένης κυρίως λόγω των αναγκών του δείγματος μας καθώς ο χορός έχει διάφορες μορφές όσον αφορά την τεχνική του αλλά και πολύπλοκα στοιχεία να εξασκήσεις, περιλάμβανε την δημιουργία από τον κάθε έναν από τους συμμετέχοντες 2 οκταριών μετρημένου κινητικού υλικού τα οποία εμπεριείχαν εξίσου τεχνικά στοιχεία που τους δυσκολεύουν αλλά και τεχνικά στοιχεία που απολαμβάνουν. Καλούνταν λοιπόν μέσα από αυτήν την άσκηση να τα επαναλάβουν μέσω των σωματικών οδηγιών αυτού του τύπου διαλογισμού που προτείνει το πρωτόκολλο MSPE. Οι ασκήσεις για το σπίτι συμπεριλάμβαναν 4 φορές τον διαλογισμό τον σχετικό με το άθλημα (στην διαφοροποιημένη μορφή του) και 2 φορές από 21 λεπτά τον διαλογισμό σε καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή, στο σώμα και στον ήχο.

**6<sup>η</sup> συνάντηση:** Η έκτη και τελευταία συνάντηση ονομάζεται «Τελειώνοντας την αρχή». Βασικές ιδέες πάνω στις οποίες στηρίχθηκε η συζήτηση με τους συμμετέχοντες ήταν η σημασία της ολοκλήρωσης της παρέμβασης και πώς μπορεί να χτιστεί μία βασική ρουτίνα εξάσκησης. Όσον αφορά τις ασκήσεις, έγινε ανασκόπηση της πρακτικής του body scan και του διαλογισμού του σχετικού με το άθλημα/ τον χορό. Στον πίνακα 3.1. παρουσιάζεται συνοπτικά η δομή της παρέμβασης MSPE.

### **2<sup>η</sup> φάση (03/02/2018)**

Μία εβδομάδα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης MSPE οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια MAAS, FSS, PANAS, CSAI-2 και APS-R σε ηλεκτρονική μορφή.

### **3<sup>η</sup> φάση (04/03/2018)**

Έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης MPSE έγινε επαναχορήγηση των ερωτηματολογίων MAAS, FSS, PANAS, CSAI-2 και APS-R σε ηλεκτρονική μορφή (follow-up).

**Πίνακας 4.2.** Συνοπτική παρουσίαση της παρέμβασης MSPE

<b>Συνάντηση</b>	<b>Βασικές ιδέες</b>	<b>Ασκήσεις</b>
<i>Συνάντηση 1:</i> Χτίζοντας τα βασικά της ενσυνειδητότητας	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προσδιορίζοντας την ενσυνειδητότητα</li><li>• Rationale της παρέμβασης</li><li>• Βγαίνοντας από τον αυτόματο πιλότο</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Candy Exercise</li><li>• Διαφραγματική αναπνοή</li><li>• Διαλογισμός σε καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή</li></ul>
<i>Συνάντηση 2:</i> Δυναμώνοντας τον «μυ» της προσοχής	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ξεπερνώντας τα εμπόδια της πρακτικής</li><li>• Βασικά κινητήρια εργαλεία της επίδοσης</li><li>• Εστίαση στην τωρινή στιγμή</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Body Scan</li><li>• Διαλογισμός σε καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή (ανασκόπηση)</li></ul>
<i>Συνάντηση 3:</i> Επεκτείνοντας τα όρια του σώματος συνειδητά	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αναγνωρίζοντας την δύναμη των προσδοκιών</li><li>• Το σώμα ως δρόμος προς την συνείδηση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mindful Yoga</li><li>• Διαλογισμός σε καθιστή θέση με εστίαση στο σώμα σαν σύνολο</li></ul>
<i>Συνάντηση 4:</i> Ενστερνίζοντας «αυτό που είναι» σταδιακά	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αφήνοντας πίσω τις προσκολλήσεις</li><li>• Αποδοχή έναντι παραίτησης</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ανασκόπηση Mindful Yoga</li><li>• Διαλογισμός σε περπάτημα</li></ul>
<i>Συνάντηση 5:</i> Ενσωματώνοντας την έννοια του ενσυνείδητου performer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πετυχαίνοντας μέσα από την ελάχιστη προσπάθεια (nonstriving)</li><li>• Επιλογή στην φροντίδα του εαυτού</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διαλογισμός σχετικός με το άθλημα (είδος χορού)</li><li>• Διαλογισμός σε καθιστή θέση με εστίαση στην αναπνοή, στο σώμα και στον ήχο</li></ul>
<i>Συνάντηση 6:</i> Τελειώνοντας την αρχή	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τελειώνοντας την MSPE</li><li>• Χτίζοντας μία συνεχής ρουτίνα εξάσκησης</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ανασκόπηση του Body Scan</li><li>• Ανασκόπηση του διαλογισμού του σχετικού με το άθλημα</li></ul>



## Στατιστική ανάλυση

Τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα SPSS v.21 for Windows. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των δεδομένων με στατιστικούς δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέτρα θέσεις και μέτρα διασποράς). Στη συνέχεια, διεξήχθησαν προκαταρκτικές αναλύσεις για τον έλεγχο των στατιστικών παραδοχών (κανονικότητα, ομοσκεδαστικότητα, συγγραμμικότητα, πολυσυγγραμμικότητα). Επιπλέον, εφαρμόστηκαν οι μέθοδοι της επαγωγικής στατιστικής για τον προσδιορισμό των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών. Πρώτα, όμως, ελέγξαμε εάν υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου στα δημογραφικά στοιχεία. Στην συνέχεια, διεξήγαμε μία σειρά από αναλύσεις t-test (paired samples t-tests) με σκοπό να ελέγξουμε τις αλλαγές πριν και μετά την παρέμβαση για κάθε ομάδα ξεχωριστά. Τέλος, πραγματοποιήσαμε μία σειρά από ελέγχους t για τη μέση τιμή πληθυσμού διαφόρων ζευγαρωτών παρατηρήσεων (paired samples t tests) έτσι ώστε να εξετάσουμε εάν τα οφέλη που σχετίζονται με την συμμετοχή στην συγκεκριμένη παρέμβαση διατηρήθηκαν και έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Το επίπεδο του Alpha που υιοθετήθηκε για όλες τις βασικές επιδράσεις και διαφορές ήταν το 0.05.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα προέκυψαν από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια MAAS (*Κλίμακα για την Επίγνωση της Προσοχής και της Συνείδησης*), FSS (*Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής*), PANAS (*Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων*), CSAI-2 (*Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης*) και APS-R (*Αναθεωρημένη Κλίμακα Τελειομανίας*) στην αρχή της παρέμβασης, μίας εβδομάδα μετά την ολοκλήρωση της και έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση της (follow-up).

### Προκαταρκτικές αναλύσεις

Πριν τη διεξαγωγή των βασικών στατιστικών αναλύσεων, οι οποίες απαντούν στις ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας εργασίας, πραγματοποιήθηκαν προκαταρκτικές αναλύσεις (περιγραφικά στατιστικά-μέτρα θέσης και μέτρα διασποράς, έλεγχος κανονικότητας, έλεγχος ομοσκεδαστικότητας) με σκοπό να ελεγχθούν οι βασικές στατιστικές παραδοχές για τη διεξαγωγή των κατάλληλων πολυμεταβλητών αναλύσεων. Η εξέταση των ιστογραμμάτων και των τιμών της κυρτότητας και της λοξότητας δεν έδειξαν παραβίαση του κανόνα της ομοσκεδαστικότητας ή της κανονικότητας (Curran, West, & Finch, 1996). Από τις αναλύσεις βρέθηκε ότι πληρούνται οι στατιστικές παραδοχές κι ότι οι μεταβλητές της έρευνας παρουσιάζουν προσεγγιστικά κανονική κατανομή. Στον Πίνακα 5.1.1. παρουσιάζονται τα βασικά περιγραφικά.

**Πίνακας 5.1.1.** Μέτρα θέσης, μέτρα διασποράς των γενικών μεταβλητών της έρευνας

	Μεταβλητές	Μέσος όρος ( <i>M</i> )	Διάμεσος ( <i>Md</i> )	Επικρατούσα τιμή ( <i>Mo</i> )	Τυπική απόκλιση ( <i>SD</i> )	Λοξότητα ( <i>Sk</i> )	Κυρτότητα ( <i>Ku</i> )
<b>1η χορήγηση</b>							
Ομάδα	Ενσυνειδητότητα	55.47	56.00	59.00	6.02	0.02	-0.22
Παρέμβασης	Ψυχολογική ροή	111.47	116.00	113.00a	16.86	-1.09	0.81
<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης άγχους</b>							
	Σωματικό άγχος	12.00	12.00	12.00	1.70	0.00	-0.19
	Γνωστικό άγχος	14.56	14.00	13.00a	2.77	0.32	-0.60
	Αυτοπεποίθηση	14.00	14.00	14.00	3.07	-0.27	0.18
<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>							
	Θετικά συναισθήματα	34.88	34.00	33.00a	5.82	-0.26	0.25
	Αρνητικά συναισθήματα	24.18	23.00	23.00	7.68	0.93	0.50
<b>Αναθεωρημένη Κλίμακα τελειομανίας</b>							
	Υψηλά ιδανικά	27.39	26.50	23.00	4.68	0.24	-1.38
	Τάξη	13.63	13.00	12.00a	3.15	0.39	-0.37
	Ασυμφωνία	40.00	42.00	39.00a	12.59	-0.04	-1.07
Ομάδα	Ενσυνειδητότητα	55.86	55.00	54.00	6.13	-0.08	0.02
Ελέγχου	Ψυχολογική ροή	119.59	120.00	114.00a	13.00	-0.08	-0.06
<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης άγχους</b>							
	Σωματικό άγχος	12.67	13.00	13.00	2.44	-0.86	0.42
	Γνωστικό άγχος	14.45	15.00	12.00a	2.42	-0.47	-0.84

	Αυτοπεποίθηση	12.05	12.00	10.00	3.01	0.57	-0.68
	<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>						
	Θετικά συναισθήματα	33.24	34.00	30.00a	7.13	-0.55	-0.05
	Αρνητικά συναισθήματα	25.85	24.50	23.00	7.24	0.28	-1.07
	<b>Αναθεωρημένη Κλίμακα τελειομανίας</b>						
	Υψηλά ιδανικά	25.24	25.00	26.00	2.88	0.58	1.63
	Τάξη	12.43	13.00	14.00	3.57	-0.20	-0.20
	Ασυμφωνία	38.00	38.00	37.00a	11.54	0.06	-0.56
<hr/>							
	<b>2η χορήγηση</b>						
Ομάδα	Ενσυνειδητότητα	62.26	63.00	64.00a	6.41	0.04	-0.69
Παρέμβασης	Ψυχολογική ροή	121.79	123.00	118.00a	10.02	-0.72	0.61
	<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης άγχους</b>						
	Σωματικό άγχος	12.63	11.00	11.00	3.22	1.05	0.54
	Γνωστικό άγχος	15.42	16.00	17.00	2.97	-0.90	-0.07
	Αυτοπεποίθηση	11.95	11.00	14.00	3.01	0.18	0.63
	<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>						
	Θετικά συναισθήματα	36.21	38.00	39.00	4.84	-0.82	-0.38
	Αρνητικά συναισθήματα	25.42	25.00	30.00	7.34	0.55	-0.55
	<b>Αναθεωρημένη Κλίμακα τελειομανίας</b>						
	Υψηλά ιδανικά	28.26	27.00	26.00	4.11	-0.51	0.79
	Τάξη	13.74	14.00	12.00	3.23	-0.83	2.27
	Ασυμφωνία	42.32	44.00	47.00	7.64	-1.02	0.98

Ομάδα	Ενσυνειδητότητα	56.50	55.00	49.00a	6.73	0.37	-0.67
Ελέγχου	Ψυχολογική ροή	116.26	116.00	102.00a	14.66	1.35	3.41
<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης άγχους</b>							
	Σωματικό άγχος	13.40	14.00	15.00	2.87	-0.36	0.20
	Γνωστικό άγχος	15.15	15.00	15.00	3.41	0.08	-0.56
	Αυτοπεποίθηση	11.80	12.50	13.00	2.65	-0.30	-1.05
<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>							
	Θετικά συναισθήματα	34.05	36.50	40.00	5.98	-0.82	-0.27
	Αρνητικά συναισθήματα	24.20	24.00	20.00a	6.82	0.08	-0.72
<b>Αναθεωρημένη Κλίμακα τελειομανίας</b>							
	Υψηλά ιδανικά	26.40	27.00	28.00	4.25	-0.06	0.01
	Τάξη	13.55	14.00	15.00	2.86	-0.14	-1.06
	Ασυμφωνία	38.15	37.50	33.00a	9.85	-0.16	-0.76
<b>3η χορήγηση</b>							
Ομάδα	Ενσυνειδητότητα	57.61	54.50	54.00	8.50	0.54	-0.68
Παρέμβασης	Ψυχολογική ροή	122.11	119.50	115.00	16.45	-0.20	1.19
<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης άγχους</b>							
	Σωματικό άγχος	12.06	12.00	11.00a	2.88	0.55	1.78
	Γνωστικό άγχος	15.33	16.00	19.00	4.11	-0.62	-0.86
	Αυτοπεποίθηση	11.83	12.00	11.00a	2.85	0.85	3.83
<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>							

	Θετικά συναισθήματα	35.44	36.00	36.00a	4.16	-0.05	1.37
	Αρνητικά συναισθήματα	25.11	23.00	16.00a	7.77	0.26	-1.20
	<b>Αναθεωρημένη Κλίμακα τελειομανίας</b>						
	Υψηλά ιδανικά	28.44	29.00	27.00a	4.10	-0.65	0.12
	Τάξη	13.50	13.00	12.00	2.62	0.59	-0.24
	Ασυμφωνία	42.50	43.00	43.00	9.83	-1.22	2.81
Ομάδα	Ενσυνειδητότητα	55.81	53.00	45.00a	10.87	0.96	1.18
Ελέγχου	Ψυχολογική ροή	119.71	121.00	81.00a	20.16	0.04	-0.73
	<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης άγχους</b>						
	Σωματικό άγχος	12.38	12.00	12.00	2.31	0.05	-0.19
	Γνωστικό άγχος	13.81	14.00	14.00	2.82	0.24	-1.02
	Αυτοπεποίθηση	12.86	13.00	10.00	3.09	0.32	-1.19
	<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>						
	Θετικά συναισθήματα	35.48	37.00	30.00a	5.04	-0.32	-0.76
	Αρνητικά συναισθήματα	24.29	24.00	23.00a	7.80	0.23	-0.15
	<b>Αναθεωρημένη Κλίμακα τελειομανίας</b>						
	Υψηλά ιδανικά	26.86	27.00	24.00a	5.52	-0.39	-0.53
	Τάξη	14.71	14.00	14.00	3.15	-0.08	-0.91
	Ασυμφωνία	38.95	43.00	39.00	10.95	-0.82	-0.14

## Εξέταση διαφορών

**Διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών πριν την παρέμβαση για τις δύο ομάδες.** Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από την υλοποίηση του προγράμματος αναλύθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS, έκδοση 21. Αρχικά, ελέγχθηκε αν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης σε κάποια από τις μεταβλητές πριν την παρέμβαση, μέσω της ανάλυσης t-test για ανεξάρτητα δείγματα (Independent Samples T-test). Από τις αναλύσεις φάνηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις μεταβλητές, συνεπώς οι δύο ομάδες μπορούν να θεωρηθούν ως ισάξιες ως προς τις έννοιες για τις οποίες ερωτήθηκαν. Συγκεκριμένα, δεν εντοπίστηκε στατιστική σημαντικότητα μεταξύ των δύο ομάδων στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας ( $t(38) = -.199, p = .843$ ), της ψυχολογικής ροής ( $t(34) = -1.603, p = .118$ ), των παραγόντων του άγχους, του σωματικού άγχους ( $t(38) = -.994, p = .327$ ), του γνωστικού άγχους ( $t(36) = .125, p = .901$ ) και της αυτοπεποίθησης ( $t(38) = 2.029, p = .051$ ), των θετικών ( $t(36) = .766, p = .449$ ) και των αρνητικών ( $t(35) = -.681, p = .500$ ) συναισθημάτων και των διαστάσεων της τελειομανίας, των υψηλών ιδανικών ( $t(27.373) = 1.694, p = .102$ ), της τάξης ( $t(38) = 1.125, p = .268$ ) και της ασυμφωνίας ( $t(35) = .504, p = .618$ ).

**Πίνακας 5.2.1.** T-test για ανεξάρτητα δείγματα για τις διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών πριν την παρέμβαση για τις δύο ομάδες

	Ομάδα παρέμβασης		Ομάδα ελέγχου		t-test
	M	SD	M	SD	
Ενσυνειδητότητα	55.47	6.02	55.86	6.13	-.199
Ψυχολογική ροή	111.47	16.86	119.59	13.00	-1.603
<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης άγχους</b>					
Σωματικό άγχος	12.00	1.70	12.67	2.44	-.994
Γνωστικό άγχος	14.56	2.77	14.45	2.42	.125
Αυτοπεποίθηση	14.00	3.07	12.05	3.01	2.029
<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>					
Θετικά συναισθήματα	34.88	5.82	33.23	7.13	.766
Αρνητικά συναισθήματα	24.18	7.68	25.86	7.24	-.681
<b>Αναθεωρημένη Κλίμακα τελειομανίας</b>					
Υψηλά ιδανικά	27.39	4.68	25.24	2.88	1.694
Τάξη	13.63	3.15	12.43	3.57	1.125
Ασυμφωνία	40.00	12.59	38.00	11.54	.504

Note. M=Mean, SD= Standard Deviation



**Αποτελεσματικότητα της παρέμβασης μέσω των διαφορών των υπό μελέτη μεταβλητών μετά την λήξη της παρέμβασης για τις δύο ομάδες.** Για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης MSPE πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα, για την αναζήτηση στατιστικώς σημαντικών διαφορών των μεταβλητών για τις δύο ομάδες. Εντοπίστηκε λοιπόν στατιστικώς σημαντική διαφορά μόνο στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας μεταξύ των δύο ομάδων. Πιο συγκεκριμένα παρατηρήθηκε αύξηση στα επίπεδα της ( $t(37)= 2.180, p= .036$ ) ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στην ψυχολογική ροή ( $t(36)= 1.356, p= .183$ ), στους παράγοντες του άγχους, το σωματικό άγχος ( $t(37)= -.788, p= .436$ ), το γνωστικό άγχος ( $t(37)= .264, p= .793$ ) και την αυτοπεποίθηση ( $t(37)= .163, p= .872$ ), στα θετικά ( $t(37)= 1.237, p= .224$ ) και αρνητικά ( $t(37)= .349, p= .729$ ) συναισθήματα και στις διαστάσεις της τελειομανίας, τα υψηλά ιδανικά ( $t(37)= 1.391, p= .172$ ), την τάξη ( $t(37)= .192, p= .849$ ) και την ασυμφωνία ( $t(37)= 1.470, p= .150$ ).

**Πίνακας 5.2.2.** T-test για ανεξάρτητα δείγματα για την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης μετά την λήξη της παρέμβασης για τις δύο ομάδες

	Ομάδα παρέμβασης		Ομάδα ελέγχου		t-test
	M	SD	M	SD	
Ενσυνειδητότητα	61.16	6.18	56.50	6.44	2.180*
Ψυχολογική ροή	121.79	10.02	116.26	14.66	1.356
<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης άγχους</b>					
Σωματικό άγχος	12.63	3.22	13.40	2.87	-.788
Γνωστικό άγχος	15.42	2.97	15.15	3.41	.264
Αυτοπεποίθηση	11.95	3.01	11.80	2.65	.163
<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>					
Θετικά συναισθήματα	36.21	4.84	34.05	5.98	1.237
Αρνητικά συναισθήματα	25.11	7.77	24.24	7.80	.349
<b>Αναθεωρημένη Κλίμακα τελειομανίας</b>					
Υψηλά ιδανικά	28.26	4.11	26.40	4.25	1.391
Τάξη	13.74	3.23	13.56	2.86	.192
Ασυμφωνία	42.32	7.64	38.15	9.85	1.470

\*p&lt;.05

Note. M=Mean, SD= Standard Deviation

**Διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών πριν και μετά την παρέμβαση για τις δύο ομάδες.** Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε μία σειρά από αναλύσεις t-test για εξαρτημένα δείγματα (Paired T-tests) για να διαπιστωθεί αν υπήρχαν διαφορές πριν και μετά την παρέμβαση τόσο στην ομάδα παρέμβασης όσο και στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν για την ομάδα παρέμβασης *αύξηση των επιπέδων της ενσυνειδητότητας* ( $t = -2.733, p = .013$ ) και της *ψυχολογικής ροής* ( $t = -2.949, p = .023$ ) ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στους παράγοντες του *άγχους*, το *σωματικό άγχος* ( $t = -.825, p = .420$ ), το *γνωστικό άγχος* ( $t = -1.444, p = .167$ ), και στην *αυτοπεποίθηση* ( $t = 2.004, p = .060$ ), στα *θετικά* ( $t = -.439, p = .667$ ) και στα *αρνητικά* ( $t = -.681, p = .506$ ) συναισθήματα και στους παράγοντες της *τελειομανίας*, τα *υψηλά ιδανικά* ( $t = -.600, p = .556$ ), την *τάξη* ( $t = -.102, p = .920$ ) και την *ασυμφωνία* ( $t = -.532, p = .603$ ). Όπως αναμένονταν στην ομάδα ελέγχου δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις παραπάνω μεταβλητές. Συγκεκριμένα στα επίπεδα της *ενσυνειδητότητας* ( $t = -.751, p = .462$ ), της *ψυχολογικής ροής* ( $t = .223, p = .826$ ) και των *παραγόντων του άγχους*, στο *σωματικό άγχος* ( $t = -1.188, p = .249$ ), στο *γνωστικό άγχος* ( $t = -.880, p = .391$ ) και στην *αυτοπεποίθηση* ( $t = .490, p = .629$ ). Επίσης, στην ομάδα ελέγχου, ούτε τα *θετικά* ( $t = -1.049, p = .307$ ) και τα *αρνητικά* ( $t = .457, p = .653$ ) συναισθήματα εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όπως ούτε οι *διαστάσεις της τελειομανίας*, τα *υψηλά ιδανικά* ( $t = -1.031, p = .316$ ), η *τάξη* ( $t = -1.077, p = .295$ ) και η *ασυμφωνία* ( $t = -.520, p = .610$ ).

**Πίνακας 5.2.3.** Paired t-test για τις διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών πριν (1<sup>η</sup> χορήγηση) και μετά (2<sup>η</sup> χορήγηση) την παρέμβαση για τις δύο ομάδες

	Ομάδα Παρέμβασης		t	Ομάδα Ελέγχου		t
	πριν (1 <sup>η</sup> ) M (SD)	μετά (2 <sup>η</sup> ) M (SD)		πριν (1 <sup>η</sup> ) M (SD)	μετά(2 <sup>η</sup> ) M (SD)	
Ενσυνειδητότητα	55.5 (6.02)	61.6 (9.20)	-2.733*	56.0 (6.28)	57.4 (9.17)	-.751
Ψυχολογική ροή	111.5 (16.86)	121.8 (10.03)	-2.494*	119.6 (13.00)	118.6 (16.06)	.223
<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης αγχους</b>						
Σωματικό άγχος	12.0 (1.70)	12.6 (3.22)	-.825	12.6 (2.44)	13.4 (2.87)	-1.188
Γνωστικό άγχος	14.6 (2.77)	15.8 (2.60)	-1.444	14.4 (2.48)	15.3 (3.42)	-.880
Αυτοπεποίθηση	14.0 (3.07)	11.9 (3.01)	2.004	12.2 (3.00)	11.8 (2.65)	.490
<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>						
Θετικά συναισθήματα	34.9 (5.82)	35.4 (4.29)	-.439	33.2 (7.13)	35.5 (5.05)	-1.049
Αρνητικά συναισθήματα	24.2 (7.68)	25.9 (7.60)	-.681	25.5 (7.29)	24.4 (6.93)	.457
<b>Κλίμακα τελειομανίας</b>						
Υψηλά ιδανικά	27.4 (4.68)	28.3 (4.21)	-.600	25.2 (2.95)	26.4 (4.25)	-1.031
Τάξη	13.6 (3.15)	13.7 (3.23)	-.102	12.5 (3.65)	13.6 (2.86)	-1.077
Ασυμφωνία	40.0 (12.59)	41.8 (7.93)	-.531	36.8 (10.60)	38.5 (10.01)	-.520

\*p<.05 Note.

M=Mean, SD=Standard Deviation

**Διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης (follow-up) για τις δύο ομάδες.** Επιπλέον όπως αναμένονταν επίσης τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα παρέμβασης τα αποτελέσματα παρέμειναν σταθερά για έναν μήνα μετά την λήξη της παρέμβασης. Στην ομάδα παρέμβασης, δεν παρατηρήθηκε στατιστική σημαντικότητα στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας μετά την λήξη της παρέμβασης και για έναν μήνα μετά ( $t= 1.847, p= .082$ ) όπως και στα επίπεδα της ψυχολογικής ροής ( $t= .075, p= .941$ ). Οι υπόλοιπες μεταβλητές δεν εμφάνισαν και εκείνες διαφορές από την δεύτερη στην τρίτη χορήγηση. Ούτε οι παράγοντες του άγχους, το σωματικό άγχος ( $t= .562, p= .582$ ), το γνωστικό άγχος ( $t= .497, p= .625$ ) και η αυτοπεποίθηση ( $t= -.332, p= .744$ ), ούτε τα θετικά ( $t= .281, p= .782$ ) και τα αρνητικά συναισθήματα ( $t= .176, p= .862$ ), ούτε οι παράγοντες της τελειομανίας, τα υψηλά ιδανικά ( $t= -.408, p= .688$ ), η τάξη ( $t= -.131, p= .897$ ) και η ασυμφωνία ( $t= .230, p= .821$ ). Στην ομάδα ελέγχου, τα αποτελέσματα των μεταβλητών στο follow-up, όπως περιμέναμε, δεν εμφάνισαν στατιστική σημαντικότητα. Πιο συγκεκριμένα, όπως ήταν αναμενόμενο, δεν εμφανίστηκαν διαφορές στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας ( $t= .320, p= .753$ ), της ψυχολογικής ροής ( $t= -.360, p= .723$ ), των παραγόντων του άγχους, του σωματικού άγχους ( $t= 1.146, p= .266$ ), του γνωστικού άγχους ( $t= 1.277, p= .217$ ) και της αυτοπεποίθησης ( $t= -.952, p= .353$ ), των θετικών ( $t= -.565, p= .579$ ) και των αρνητικών ( $t= -.131, p= .897$ ) συναισθημάτων και των διαστάσεων της τελειομανίας, των υψηλών ιδανικών ( $t= -.190, p= .851$ ), της τάξης ( $t= -1.117, p= .278$ ) και της ασυμφωνίας ( $t= -.558, p= .583$ ).

**Πίνακας 5.2.4.** Paired t-test για τις διαφορές στα επίπεδα των υπό μελέτη μεταβλητών **έναν μήνα μετά** την ολοκλήρωση της παρέμβασης (follow-up/ **3<sup>η</sup> χορήγηση**) για τις δύο ομάδες.

	Ομάδα Παρέμβασης			Ομάδα Ελέγχου		
	πριν ( <b>2<sup>η</sup></b> )	μετά( <b>3<sup>η</sup></b> )	t	πριν ( <b>2<sup>η</sup></b> )	μετά( <b>3<sup>η</sup></b> )	t
	M (SD)	M (SD)		M (SD)	M (SD)	
Ενσυνειδητότητα	61.6 (5.78)	57.6 (8.51)	1.847	56.5 (6.73)	55.5 (11.06)	.320
Ψυχολογική ροή	113.7 (14.12)	119.2 (18.61)	.075	119.6 (13.00)	118.9 (21.67)	-.360
<b>Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης αγχους</b>						
Σωματικό άγχος	12.6 (3.29)	12.1 (2.88)	.562	13.4 (2.87)	12.4 (2.37)	1.146
Γνωστικό άγχος	15.8 (2.60)	15.3 (4.10)	.497	15.2 (3.41)	13.8 (2.89)	1.277
Αυτοπεποίθηση	11.6 (2.55)	11.8 (2.85)	-.332	11.8 (2.65)	12.6 (2.82)	-.952
<b>Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος</b>						
Θετικά συναισθήματα	35.8 (4.68)	35.4 (4.16)	.281	34.1 (5.98)	35.1 (4.77)	-.565
Αρνητικά συναισθήματα	25.6 (7.51)	25.1 (7.77)	.176	24.2 (6.82)	24.5 (7.91)	-.131
<b>Κλίμακα τελειομανίας</b>						
Υψηλά ιδανικά	27.9 (3.88)	28.4 (4.10)	-.408	26.4 (4.25)	26.7 (5.58)	-.190
Τάξη	13.4 (2.93)	13.5 (2.62)	-.131	13.6 (2.86)	14.5 (3.07)	-1.117
Ασυμφωνία	43.2 (6.87)	42.5 (9.83)	.230	38.2 (9.85)	39.9 (10.32)	-.558

Note. M=Mean, SD= Standard Deviation

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης MSPE για την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ροής και των θετικών συναισθημάτων αλλά και για τον περιορισμό των επιδράσεων του άγχους, των αρνητικών συναισθημάτων και της τελειομανίας σε πληθυσμό χορευτών. Αναζητήθηκαν διαφοροποιήσεις στα επίπεδα αυτών των μεταβλητών τόσο ανάμεσα στην έναρξη και την λήξη του προγράμματος της παρέμβασης αλλά και έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης και για τις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων έδειξαν αύξηση των επιπέδων μόνο της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ροής στην ομάδα παρέμβασης με την λήξη της παρέμβασης ενώ τα επίπεδα του άγχους, των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων και της τελειομανίας δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις. Όπως αναμένονταν τα αποτελέσματα αυτά παρέμειναν σταθερά μετά από έναν μήνα. Στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν διαφορές σε καμία από τις τρεις φάσεις της έρευνας σε καμία από τις εν λόγω μεταβλητές, γεγονός που ενισχύει την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης σε ορισμένους παράγοντες για την ομάδα που παρακολούθησε την ερευνητική παρέμβαση MSPE.

### **Παρέμβαση, μεταβλητές και ερευνητικές ομάδες**

*Το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην MSPE είναι αποτελεσματικό;* Η αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης στην MSPE για την ομάδα αυτή χορευτριών αποδείχθηκε μέσα από την στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας. Στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στα επίπεδα των μεταβλητών της έρευνας με την ολοκλήρωση της παρέμβασης, γεγονός που ενισχύει ακόμη περισσότερο την αποτελεσματικότητα της MSPE για ορισμένους παράγοντες για την ομάδα παρέμβασης. Το εύρημα αυτό επαληθεύει τον βασικό στόχο της συγκεκριμένης παρέμβασης ο οποίος είναι να εισαχθούν στην καθημερινή ενδυνάμωση και προπόνηση του κάθε αθλητή τα βασικά χαρακτηριστικά της ενσυνειδητότητας (επίγνωση και αποδοχή, ρύθμιση της προσοχής και του συναισθήματος) (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Ερευνητικά δεδομένα ενισχύουν την αποτελεσματικότητα της MSPE στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας σε πλαίσια ατομικών αθλημάτων όπως η τοξοβολία και το γκολφ (Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009). Η εφαρμογή

και η πιθανή αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης παρέμβασης και σε άλλους τομείς υψηλής πίεσης, όπως οι παραστατικές τέχνες έχει επισημανθεί εξίσου (Glass, 2017). Έχουν πραγματοποιηθεί πολλές παρεμβάσεις πρακτικής στην ενσυνειδητότητα για την θεραπεία και την αποκατάσταση στον γενικό πληθυσμό μέσω του χορού, όπως το πρόγραμμα dancing mindfulness (Marich, 2015). Ωστόσο η μόνη ολοκληρωμένη μορφή παρέμβασης για την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας σε χορευτές είναι η MM (Mindfulness Meditation) όπου και πάλι μόνο ποιοτικά στοιχεία επιβεβαιώνουν την χρησιμότητα της ενσυνειδητότητας στην εστίαση, ηρεμία και επίγνωση του σώματος του χορευτή (Moyle, 2016). Έτσι λοιπόν είναι η πρώτη φορά που αποδεικνύεται ερευνητικά με ποσοτικά μέσα η αποτελεσματικότητα μίας παρέμβασης, της βελτιωμένης έκδοσης της MSPE, ως εργαλείο για την ενίσχυση της ενσυνειδητής συμπεριφοράς στο πλαίσιο των επαγγελματιών του χορού.

*Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας, της ψυχολογικής ροής και των θετικών συναισθημάτων πριν και μετά την λήξη του προγράμματος;* Στις χορεύτριες που συμμετείχαν στην παρέμβαση μας παρατηρήθηκαν αλλαγές στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας πριν και μετά την λήξη του προγράμματος. Στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας με την ολοκλήρωση της παρέμβασης, όπως ήταν αναμενόμενο. Αυτό ενισχύει το γεγονός ότι οι συμμετέχουσες έλαβαν τα κατάλληλα εργαλεία μέσα από την άσκηση στην MSPE για να μπορέσουν να βελτιώσουν την επίγνωση, την εστίαση, την αποδοχή και την ανταπόκριση τους σε καινούργια ερεθίσματα που σχετίζονται με το επαγγελματικό τους περιβάλλον αλλά και να μειώσουν τις προσπάθειες να ελέγξουν την εσωτερική τους εμπειρία κατά την διάρκεια της προπόνησης ή μίας παράστασης, ευρήματα τα οποία σχετίζονται με τους βασικούς στόχους των παρεμβάσεων ενίσχυσης της ενσυνειδητότητας (Gardner & Moore, 2007). Η εξάσκηση λοιπόν στα βασικά στοιχεία της ενσυνειδητότητας μπορεί να αποβεί λειτουργική στην διαχείριση και αποδοχή της εμπειρίας που προκύπτει στο πλαίσιο μίας συνθήκης κριτικής και απόδοσης, όπως η προετοιμασία και η εκτέλεση μίας παράστασης, η καθημερινότητα της προπόνησης αλλά και το πλαίσιο της σχέσης καθηγητή- μαθητή-συνεργατών. Οι χορεύτριες που συμμετείχαν ενίσχυσαν τόσο τους παράγοντες της επίγνωσης (awareness) όσο και της αποδοχής (acceptance) διαμορφώνοντας έτσι δηλαδή μία πρόθεση συνεχούς παρατήρησης της ολότητας της κάθε εμπειρίας σε ένα πλαίσιο μη-επικριτικό, με μία διάθεση αποδοχής, ανοιχτότητας αλλά και συμπόνιας απέναντι στην βιωμένη εμπειρία. Αυτά τα στοιχεία αποτελούν την βάση των αποκτημάτων της ενσυνειδητότητας (Cardaciotto



et al., 2008). Η παρέμβαση MSPE λοιπόν φαίνεται ότι μπορεί να ενισχύσει τον βασικό παράγοντα του προγράμματος της, την ενσυνειδητότητα, προσθέτοντας αυτή την φορά το εύρημα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της στην ενίσχυση της ενσυνειδητότητας σε πληθυσμό που προέρχεται από τις παραστατικές τέχνες, τους χορευτές.

Με την ολοκλήρωση της παρέμβασης, εντοπίστηκε επίσης στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στα επίπεδα της ψυχολογικής ροής στην ομάδα παρέμβασης. Στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις στα επίπεδα της ψυχολογικής ροής με την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Το εύρημα αυτό ενισχύει την βιβλιογραφία που στηρίζει την συμβολή των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας στην αύξηση της ψυχολογικής ροής (Aherne et al., 2011; Bernier, Thienot, Pelosse, & Fournier, 2014; Cathcart et al., 2014; Kaufman et al., 2009). Η μόνη πρόσφατη ερευνητική παρέμβαση, υλοποιημένη σε διάφορες πτυχές της καθημερινότητας του χορού (κινητικός αυτοσχεδιασμός, χορευτική παράσταση, μαθήματα τεχνικής, πρόβες, ομαδικός αυτοσχεδιασμός, χορογραφία), που να ενισχύει κιόλας την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας στην ενίσχυση της ψυχολογικής ροής είναι η παρέμβαση MM (Meditation in Movement; Sakuta, 2017), η οποία ανέδειξε σημαντικά ευρήματα σχετικά με την αύξηση στα επίπεδα τόσο της ενσυνειδητότητας μέσω του διαλογισμού (Meditation in Movement) όσο και της ψυχολογικής ροής στην κίνηση (Meditation Flow). Έτσι και η MSPE έρχεται να επαληθεύσει την αποτελεσματικότητα της ως προς την ενίσχυση της ροής ενός χορευτή. Με την απόκτηση των εργαλείων για την προσέγγιση της ιδανικής αυτής νοητικής λειτουργίας μπορεί να κινητοποιηθεί η βέλτιστη απόδοση ενός αθλητή (Jackson & Roberts, 1992) και εν προκειμένου ενός χορευτή αλλά και να αυξηθεί η ικανότητα του ατόμου για διαχείριση και ρύθμιση του συναισθήματος, βελτίωση των μοτίβων της σκέψης του και μείωση των αρνητικών προτύπων, ενίσχυση της σωματικής λειτουργίας και των συνεργατικών σχέσεων (Siegel, 2007), στοιχεία τα οποία αναδύονται μέσω της αποτελεσματικής πρακτικής στην ενσυνειδητότητα. Η επίγνωση που απέκτησαν οι συμμετέχουσες μέσα από την πρακτική της ενσυνειδητότητας είναι ένα στοιχείο που ενισχύθηκε με την εξάσκηση (Kaufman et al., 2018) και αποτελεί σταδιακό απόκτημα τους προς την εμπειρία της ψυχολογικής ροής. Μέσα από την εξάσκηση της επίγνωσης και της αποδοχής, οι χορεύτριες ενίσχυσαν της ρύθμιση της προσοχής και του συναισθήματος κτίζοντας προκαθορισμένες επιλογές, στην συνέχεια έναν αυτοματισμό και σταδιακά έλεγχο της απόδοσης τους που οδήγησε στην ψυχολογική ροή (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Με την ενίσχυση της ψυχολογικής ροής λοιπόν οι συμμετέχουσες απέκτησαν την ικανότητα για συγκέντρωση στην δραστηριότητα που λαμβάνει χώρα εκείνη την στιγμή (Swann et al., 2012), μία αίσθηση αυτοματισμού που προκύπτει από τον έλεγχο της

συνθήκης (Rheinberg et al., 2013) αλλά και ενισχυμένη σωματική συνειδητότητα (Sappington & Longshore, 2015). Τα στοιχεία αυτά, όπως προκύπτουν από την βιβλιογραφία, αποτελούν χρήσιμα αποκτήματα για έναν χορευτή τόσο για την εστίαση στο έργο που εκτελεί και την αξιοποίηση των βέλτιστων νοητικών και σωματικών του τεχνικών ικανοτήτων όσο και την στιγμή της δημιουργίας, την στιγμή της παρουσίασης μίας χορογραφημένης δουλειάς, αλλά και κατά την ακρόαση σε μία ομάδα.

Παρότι αναμέναμε την αύξηση των θετικών συναισθημάτων από την ολοκλήρωση της παρέμβασης MSPE, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στα επίπεδα τους πριν και μετά την λήξη της παρέμβασης. Δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις στα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων με την ολοκλήρωση της παρέμβασης ούτε και στην ομάδα ελέγχου που όμως ήταν αναμενόμενο. Η παρέμβαση MSPE έχει καταφέρει να ενισχύσει τα θετικά συναισθήματα αθλητών αλλά και να εντοπίσει την θετική συσχέτιση της ψυχολογικής ροής με την αισιοδοξία (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Παρόλα ταύτα στον πληθυσμό των χορευτών δεν ανέδειξε παρόμοια στοιχεία. Αυτό το εύρημα μπορεί να εξηγηθεί από την διαφορετική λειτουργία της συναισθηματικής ρύθμισης στο πλαίσιο της αθλητικής ψυχολογίας αλλά και από τον ρόλο της ενσυνειδητότητας στην διαχείριση του συναισθήματος. Αρχικά, στην αθλητική ψυχολογία, έρευνες έχουν επισημάνει ότι υψηλά επίπεδα ευτυχίας έχουν συσχετιστεί με μεγαλύτερη γνωστική αποδιοργάνωση (Allen, Jones, McCarthy, Sheelan- Mansfield, & Sheffield, 2013) και πως η ουσία της συναισθηματικής ρύθμισης έγκειται στην κατανόηση του πώς μπορούν να λειτουργήσουν καλύτερα οι αθλητές στο πλαίσιο ενός αγώνα (Hanin, 2000b, 2010). Σε αυτή ακριβώς λοιπόν την ανάγκη για προσωποποιημένη συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να αποβεί χρήσιμη η πρακτική στην ενσυνειδητότητα, στην αποδοχή δηλαδή και στην θέληση για βίωση οποιουδήποτε συναισθήματος με έναν τρόπο που να εξυπηρετεί τις ανάγκες του αθλητή και του χορευτή. Εκεί εξάλλου βρίσκεται η συναισθηματική ισορροπία με βάση την έννοια της ενσυνειδητότητας (Kabat- Zinn, 1990). Η προσπάθεια του αθλητή να ανακτήσει τον νοητικό έλεγχο, ελέγχοντας και καταπιέζοντας τις συνθήκες και τα συναισθήματα όπως εμφανίζονται, μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που θέλει να αποφύγει (Birrer, Rothlin, & Morgan, 2012). Έτσι λοιπόν και για έναν χορευτή είναι σημαντική η αποδοχή των συναισθημάτων έτσι όπως έρχονται και όχι η προσπάθεια της αποφυγής ή της βελτίωσης τους αλλά η διαχείριση τους προς τους σκοπούς και τις ανάγκες της παρούσας στιγμής, με σκοπό την ενίσχυση της νοητικής και σωματικής του συνειδητότητας. Η απουσία στατιστικής σημαντικότητας λοιπόν στα αποτελέσματα σχετικά με τα θετικά συναισθήματα δεν φαίνεται και τόσο παράδοξη αν αναλογιστούμε ότι σκοπός μίας παρέμβασης

ενσυνειδητότητας είναι η αποδοχή αυτών και όχι απαραίτητα η ενίσχυση τους. Η ενίσχυση πιθανόν μπορεί να προκύψει μετά από μεγάλο διάστημα ενασχόλησης με τα εργαλεία της ενσυνειδητότητας για τον συγκεκριμένο πληθυσμό. Η απουσία στατιστικής σημαντικότητας λοιπόν μπορεί να συνδεθεί, ειδικά για έναν καινούργιο πληθυσμό στην ενσυνειδητότητα όπως αυτός των χορευτών, με την αποδοχή των θετικών συναισθημάτων χωρίς ανάγκη για αλλαγή αλλά ίσως και μία επιτυχία ως προς την οργάνωση τους με βάση τις ανάγκες τους. Οι χορευτές αποτελούν δείγμα διαφορετικό από αυτό των αθλητών ως προς τον τρόπο που συνδέουν την δημιουργικότητα του καλλιτέχνη με την σωματικότητα ενός αθλητή οπότε η ρύθμιση του συναισθήματος υποθέτουμε ότι διέπεται από διαφορετικούς κανόνες και ανάγκες που είναι αναγκαίο να ερευνηθούν περαιτέρω.

***Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα συμπτώματα του άγχους, στα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων και της τελειομανίας πριν και μετά την λήξη του προγράμματος;*** Οι παράγοντες του αγωνιστικού άγχους κατάστασης, το σωματικό άγχος, το γνωστικό άγχος και η αυτοπεποίθηση δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις με την λήξη της παρέμβασης MSPE. Στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν επίσης διαφοροποιήσεις στα επίπεδα του άγχους του σχετικού με την κατάσταση με την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Το γεγονός αυτό μπορεί να εξηγηθεί με ορισμένους τρόπους. Αρχικά, όπως και στην περίπτωση των συναισθημάτων έτσι και στην περίπτωση του άγχους, η θεωρία της γνωσιακής ενεργοποίησης του στρες (Ursin & Eriksen, 2004) έρχεται να επαληθεύσει το γεγονός ότι το άγχος μπορεί να έχει ουδέτερη επίδραση και δεν είναι απαραίτητο να είναι θετική ή αρνητική. Η συγκεκριμένη θεωρία προτείνει ότι το στρες μπορεί να ενισχύσει τους χορευτές σωματικά και νοητικά μέσα από την προπόνηση με τρόπο που να αναπτύξουν καινούργιες ικανότητες για την αντιμετώπιση των αγχογόνων παραγόντων αλλά εάν επιμείνει για πολύ καιρό μπορεί να αποβεί επιβαρυντικό, αυξάνοντας το σωματικό στρες και οδηγώντας σε επαγγελματική εξουθένωση (burnout). Οπότε και στην περίπτωση του άγχους είναι σημαντική η σωματική και ψυχολογική προσαρμογή του χορευτή με βάση τις ανάγκες του διατηρώντας την ειδική για εκείνον ισορροπία (Ο' Toole, 1998). Πρόκειται λοιπόν και πάλι για την ανάγκη ανάπτυξης «προσωποποιημένων ιδανικών συνθηκών» (Hanin, 2000b, 2010) προς το όφελος του κάθε χορευτή, μία προσωποποιημένη δηλαδή διαχείριση του άγχους και των συνεπειών του προς τις ανάγκες της απόδοσης. Η ανάγκη της μείωσης του άγχους δεν είναι ο βασικός στόχος αλλά μάλλον η κατεύθυνση του με βάση τις ειδικές ανάγκες του χορευτή. Για αυτό και τα αποτελέσματα είναι πιθανόν να

μην έδειξαν διαφοροποίηση. Ο στόχος της πρακτικής της ενσυνειδητότητας εστιάζει έτσι και αλλιώς στην εξισορρόπηση του άγχους με έναν τρόπο λειτουργικό για τον χορευτή έτσι ώστε να λειτουργεί σαν εργαλείο με επίδραση ανάλογη των αναγκών του χωρίς όμως να καταπιέζεται η αποδοχή του. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να αποδεχθεί το στρες με τρόπο που να μην υπεραναλύει τις συνέπειες του (Moen, Federici, & Abrahamsen, 2015) και να νιώσει ότι έχει τον έλεγχο του καθώς αρχίζει να μπορεί να αντιδρά πιο ομαλά στις επιδράσεις του (Ursin & Eriksen, 2004). Η πρακτική της ενσυνειδητότητας αφορά και πάλι την αποδοχή και όχι την αλλαγή για αυτό και φαινομενικά αρνητικοί παράγοντες σε σχέση με την απόδοση δεν εμφανίζουν άμεσα αποτελέσματα που αφορούν βελτιώσεις σε παράγοντες που φαντάζουν σημαντικοί για την επίδοση. Αποδεικνύεται ότι φαινομενικά αρνητικοί παράγοντες για την επίδοση (π.χ. άγχος, αρνητικά συναισθήματα, τελειομανία) δεν εμφανίζουν ερευνητική σημαντικότητα για τον πληθυσμό των χορευτών και η λειτουργικότητα τους μπορεί να είναι τελείως διαφορετική από αυτό που αναμένεται. Για αυτό πιθανώς και ο προσδιορισμός τους ως αρνητικός ή θετικός αφορά τις προσωποποιημένες ανάγκες απόδοσης και λειτουργικότητας του ατόμου. Εν κατακλείδι, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ερευνητικά δεν επηρεάζονται όλοι οι παράγοντες του άγχους από την επίδραση της ενσυνειδητότητας, γεγονός το οποίο μάλλον χρειάζεται περαιτέρω λεπτομερή και μεμονωμένη μελέτη για την ένδειξη διαφορών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το εύρημα σχετικά με την εφαρμογή της MSPE σε αθλητές το οποίο έχει αναδείξει ότι οι ενσυνειδητοί αθλητές τείνουν να εμφανίζουν λιγότερο άγχος ως χαρακτηριστικό, το οποίο συνδέεται με την γνωστική πλευρά του άγχους. Ενώ έχει διαπιστωθεί και ότι η ενσυνειδητότητα συνδέεται ισχυρά μόνο με την αυτοπεποίθηση την σχετική με την κατάσταση σε έναν αθλητή και αυτή σχετίζεται περισσότερο με την επίγνωση, ως συστατικό της ενσυνειδητότητας (Kaufman, Glass, & Pineau, 2012).

Συνεχίζοντας, τα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων δεν εμφάνισαν εξίσου καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στην έναρξη και στην λήξη του προγράμματος MSPE. Ούτε στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων με την ολοκλήρωση της παρέμβασης, όπως ήταν αναμενόμενο. Και αυτό το εύρημα για την ομάδα παρέμβασης, όπως και αυτό σχετικά με τα θετικά συναισθήματα, υποθέτουμε ότι έχει τις βάσεις του τόσο στην διαφορούμενη λειτουργία της διαχείρισης του συναισθήματος στην αθλητική ψυχολογία αλλά και στον ρόλο της ενσυνειδητότητας στην διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων. Έρευνες αποδεικνύουν ότι οι προσπάθειες να αποφύγουμε ή να ελέγξουμε τα συναισθήματα μας στο πλαίσιο της επίδοσης μπορεί να συμβάλλει σε πιο συχνές ή έντονες εμπειρίες καταπίεσης αυτών των

συναισθημάτων (Janelle, 1999; Wegner, 1994). Συγκεκριμένα, η καταπίεση των αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε φτωχότερη απόδοση και περισσότερη προσπάθεια κατά την διάρκεια ενός αγώνα (Wagstaff, 2014). Και εκεί ακριβώς μπορεί να εξηγηθεί και το φαινόμενο των «ειρωνικών διεργασιών του νοητικού ελέγχου στον αθλητισμό», στο πώς δηλαδή η προσπάθεια να κατευθύνουμε το συναίσθημα μπορεί να έχει αντίθετα αποτελέσματα (Janelle, 1999; Wegner, 1994). Με κάποιον τρόπο, ειρωνικά, και στην περίπτωση των χορευτών, η προσπάθεια να ανακτήσει ένα χορευτής τον νοητικό έλεγχο σε συνθήκες στρες, επείγουσας ανάγκης, νοητικής υπερφόρτωσης και περισπασμού έχει ως αποτέλεσμα αυτό που ο χορευτής προσπαθεί να αποφύγει σαν δράση ή σαν συναίσθημα, όπως το αρνητικό συναίσθημα που συνδέεται με την αποτυχία (Birrer, Rothlin, & Morgan, 2012). Στο πλαίσιο αυτό, της πολυπλοκότητας στην λειτουργία των συναισθημάτων, έχει βρεθεί και ότι αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, ο θυμός, η ένταση αλλά και η κατάθλιψη μπορεί να ωφελήσουν τελικά την επίδοση σε ορισμένες περιπτώσεις (Beedie et al., 2000; Hanin, 2010; Lane, Devonsport, & Beedie, 2012). Για να επιλυθεί λοιπόν αυτή η αντίφαση, η ενσυνειδητότητα έρχεται για να αποτελέσει ισχυρό εργαλείο για την αποδοχή του συναισθήματος και αφομοίωση των αναγκών που φέρει μαζί του με βάση τις ειδικές ανάγκες της καθημερινής προπόνησης και απόδοσης του αθλητή και του χορευτή. Η αποδοχή λοιπόν του αρνητικού συναισθήματος που φέρει η έννοια της ενσυνειδητότητας και επιδιώκεται μέσα από τους βασικούς στόχους της MSPE δεν αναζητά την μείωση ή τον έλεγχο του με σκοπό την επίδοση. Και εκεί ακριβώς μπορεί να βρεθεί το εύρημα της έρευνας μας. Ο στόχος των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας έγκειται στην ενίσχυση της διαθεσιμότητας και της προσαρμοστικότητας σε σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα και εάν βρεθεί κάποια βελτίωση έγκειται σε αυτό ακριβώς το σημείο, αυτό αναδεικνύεται και μέσω της παρέμβασης MBSR σε αθλητές (Chambers, Gullone, & Allen, 2009). Στον πληθυσμό των χορευτών που ερευνήσαμε η απουσία διαφοροποίησης στα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να έγκειται τελικά τόσο στον παράγοντα της αποδοχής τους αλλά μπορεί να είναι και αποτέλεσμα της μη επαρκούς διάρκειας στην εξάσκηση της ενσυνειδητότητας. Η απόκτηση των εργαλείων για την συναισθηματική αυτορρύθμιση σε έναν χορευτή είναι ένα απόκτημα που απαιτεί χρόνο και προσπάθεια αλλά και κατάκτηση των βασικών στοιχείων της ενσυνειδητότητας εξ ολοκλήρου, καθώς όλη η διαδικασία της διαχείρισης του συναισθήματος έγκειται σε μία ανάγκη για απόκτηση μίας *προσωποποιημένης* μορφής διαχείρισης του με βάση τις προσωπικές ανάγκες του χορευτή οι οποίες διαμορφώνουν τελικά συγκεκριμένες στρατηγικές (Lane, Beedie, Jones, Uphill, & Devonsport, 2012; Wagstaff, 2014). Οπότε, η εφαρμογή της συγκεκριμένης παρέμβασης

μπορεί να μην είναι αποτελεσματική για τον παράγοντα των συναισθημάτων για έναν πληθυσμό κυρίως εκπαιδευόμενων χορευτριών και πρόσφατων αποφοίτων, οι οποίοι βρίσκονται ακόμη σε συνεχείς διαδικασίες για τον προσδιορισμό της επαγγελματικής και προσωπικής τους ταυτότητας και αναγκών, σε συνθήκες απόδοσης στον χώρο του χορού.

Εν κατακλείδι, με την εφαρμογή της παρέμβασης MSPE δεν αναδείχθηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ούτε στα επίπεδα της τελειομανίας στον πληθυσμό χορευτριών που παρακολούθησαν το ερευνητικό μας πρόγραμμα. Συγκεκριμένα δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα της πριν και μετά την λήξη της παρέμβασης στην ομάδα παρέμβασης ούτε στην ομάδα ελέγχου, το δεύτερο όμως αναμενόταν. Το εύρημα αυτό σχετικά με την ομάδα παρέμβασης μπορεί να αποδοθεί στην θέση που λαμβάνει η τελειομανία στην ταυτότητα του χορευτή, στην ίδια την θεωρία για την έννοια της τελειομανίας αλλά και στα διαφορούμενα ερευνητικά αποτελέσματα σχετικά με την επίδραση των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας στην διαχείριση της. Αρχικά, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι έχει διαπιστωθεί ερευνητικά ότι οι χορευτές προσδιορίζουν την ταυτότητα τους μέσα από το χαρακτηριστικό της τελειομανίας (Gould & Maynard, 2009; Mainwaring, 2009; Zwann, 2009) και πιο συγκεκριμένα η έννοια αυτή προσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο αναζητούν την τεχνική και την καλλιτεχνική αρτιότητα (Staden, Myburgh & Roggenpoel, 2009; Hamilton, 1998; Sharp, 2005) ενώ συχνά επιβεβαιώνουν και την συμβολή της στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία (Hall, Hill, & Appleton, 2012; Hall & Hill, 2012). Η τελειομανία του χορευτή βρίσκεται στην βάση της καθημερινότητας του και συμβαδίζει με τα κριτήρια επίδοσης που σταθμίζονται τόσο από το κοινό του όσο και από τον εαυτό του. Η διαφοροποίηση των κριτηρίων αυτών σε σχέση με αυτά των αθλητών είναι ότι στους χορευτές είναι κυρίως *υποκειμενικά*, η «τέλεια» επίδοση αξιολογείται υποκειμενικά στον χορό (Nordin- Bates, Hill, Cumming, Aujla, & Redding, 2014). Έτσι λοιπόν εμπεδώνουμε ότι η τελειομανία αποτελεί χαρακτηριστικό που τοποθετείται στην βάση της ταυτότητας ενός χορευτή, στο σύστημα της επαγγελματικής του κατάρτισης και προπονητικής αλλά και στο σύστημα κριτικής του έργου του συνολικά, οπότε είναι δύσκολο να προσδιορίσουμε την επίδραση της ενσυνειδητότητας στην τελειομανία και ειδικά ως προς μία κατεύθυνση που αναζητά την ανάγκη μείωσης των επιδράσεων της, ειδικά στον πληθυσμό των χορευτών. Η ίδια ιδιαιτερότητα στον προσδιορισμό της σημασίας της τελειομανίας μπορεί να εντοπιστεί εξίσου και στην θεωρία της. Οι τελειομανείς προσπάθειες (*perfectionistic strivings*) που έχουν την βάση τους στην θεωρία του Stoeber (2011, 2014) έχουν συσχετιστεί ερευνητικά με την συνειδητότητα, την διαχείριση μέσω της εστίασης στο πρόβλημα και τα θετικά συναισθήματα (Stoeber & Otto, 2006), με την δέσμευση ενός

αθλητή αλλά και τα κίνητρα, την επίδοση ακόμη και την ευεξία (Jowett, Hill, Hall, & Curran, 2016). Η έννοια του υγιούς τελειομανή που πρότεινε ο Stoeber έχει ανοίξει μάλιστα ολόκληρη ερευνητική πάλη για την θετική συμβολή και ύπαρξη ενός τέτοιου τύπου τελειομανίας (Flett & Hewitt, 2006; Greenspon, 2000; Hall et al., 2012). Όμως σχετικά με τους χορευτές, ερευνητικά δεδομένα έδειξαν ότι η προσπάθεια για τελειότητα δεν συνδέεται με την αυτοπεποίθηση ενός χορευτή, οπότε δεν αποτελεί μορφή θετικής επίτευξης (Nordin-Bates, Cumming, Aways, & Sharp, 2011). Και επίσης οι τελειομανείς ανησυχίες έχουν συσχετιστεί θετικά, για τους χορευτές, με δυσμενή σωματικά συμπτώματα, συναισθηματικές δυσκολίες και προβλήματα διατροφής (Cumming & Duda, 2012; Anshel, 2004; Nordin-Bates, Walker, & Redding, 2011; Thomas, Keel, & Heatherton, 2005). Παρατηρούμε λοιπόν ότι η έννοια της τελειομανίας στον αθλητισμό και κυρίως στο περιβάλλον του χορού δεν έχει καθαρές ερευνητικές βάσεις ακόμη για να αναδειχθεί η ανάγκη για κατεύθυνση της επίδρασης της με τρόπο που αναζητάτε η ενίσχυση ή η μείωση της. Βέβαια, για υποστηρίξουν αυτό το διαφορούμενο κλίμα οι ερευνητές που ασχολούνται με τις παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας επισημαίνουν ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να περιγραφεί ως μη-τελειομανία ανάλογα με τις ιδιαίτερες συνθήκες που βρίσκεται το άτομο (Matkin, 2005). Οι ερευνητές της MAC προσθέτουν ότι θα πρέπει να υπάρχουν εστιασμένοι στόχοι προς την τελειομανία για να αποδώσει με επιτυχία η παρέμβαση προς την μείωση των επιδράσεων της (Moore, 2009). Ακόμη και η MSPE έχει δώσει ανάμεικτα ευρήματα, επισημαίνοντας τελικά ότι ανάλογα με το δείγμα των αθλητών αλλά και με το ποιοι παράγοντες της τελειομανίας επηρεάζονται φαίνεται να διαμορφώνονται τα αποτελέσματα στα επίπεδα της τελειομανίας. Συγκεκριμένα, η MSPE έχει δείξει αυξημένα επίπεδα τελειομανίας σε δρομείς (Pettillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009), σε τοξοβόλους και παίχτες του γκολφ με την ολοκλήρωση της παρέμβασης (Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009). Εν κατακλείδι, εντοπίζουμε ότι τα αποτελέσματα στα επίπεδα της τελειομανίας μπορούν να εξηγηθούν από την θέση της τελειομανίας στην ταυτότητα του χορευτή, ως βάση δηλαδή της βελτίωσης και της προπόνησης του. Οπότε εκεί θα πρέπει να αναζητηθεί ο παράγοντας των προτύπων που βασίζεται στην υποκειμενική κριτική στον χορό. Όμως μπορούν να εξηγηθούν τελικά και από τα αρνητικά αποτελέσματα των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας ως προς την μείωση της τελειομανίας, ακόμη και της ίδιας της MSPE για αθλητές.

**Τα οφέλη από ένα πρόγραμμα ενσυνειδητότητας παραμένουν σταθερά έως και 1 μήνα μετά;** Παρατηρήθηκε ότι τα αποτελέσματα που εντοπίστηκαν από την ολοκλήρωση της παρέμβασης παρέμειναν σταθερά έως και έναν μήνα μετά, όπου διενεργήσαμε το follow-up της παρέμβασης. Οι συμμετέχουσες μας δεν εμφάνισαν λοιπόν, ακόμη και έναν μήνα μετά, διαφοροποιήσεις στα επίπεδα των μεταβλητών της έρευνας σε σχέση με την λήξη της παρέμβασης, γεγονός που υποδεικνύει ότι τα αποτελέσματα παρέμειναν σταθερά. Οπότε οι χορευτριες που συμμετείχαν συνέχισαν να επωφελούνται από τα αυξημένα επίπεδα της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ροής ενώ τα επίπεδα των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, του άγχους και της τελειομανίας δεν εμφάνισαν επίσης καμία διαφοροποίηση οπότε παρέμεινε η μη στατιστική σημαντικότητα τους για τον πληθυσμό αυτό. Στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε καμία αλλαγή σε κάποια από τις μεταβλητές ούτε στο follow-up, εύρημα αναμενόμενο το οποίο ενισχύει ακόμη περισσότερο την ισχύ της MSPE για τους παράγοντες της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ροής για την ομάδα χορευτών που εφαρμόστηκε. Το εύρημα αυτό της ισχύς της MSPE έναν μήνα μετά είναι πολύ σημαντικό γιατί αναδεικνύει τα οφέλη και την λειτουργικότητα της συγκεκριμένης παρέμβασης σε χορευτές, πληθυσμός στον οποίο δεν έχει ξαναγίνει εφαρμογή της συγκεκριμένης παρέμβασης. Και ειδικότερα γιατί αναδεικνύει την αποτελεσματικότητα της στην ενίσχυση των παραγόντων της ενσυνειδητότητας, της επίγνωσης δηλαδή και της αποδοχής, αλλά και της ψυχολογικής ροής, δύο παραγόντων βασικών για την επίδοση και την διαμόρφωση της ταυτότητας, της αυτορρύθμισης και της λειτουργικότητας ενός νέου επαγγελματία χορευτή. Σε ένα γενικότερο πλαίσιο τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας μπορούν να προστεθούν στο πλαίσιο της βιβλιογραφίας που προτείνει ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα και στην αποδοχή στην αθλητική ψυχολογία μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση της ενσυνειδητής προσοχής και επίγνωσης (De Petrillo et al., 2009; Kaufman et al., 2009; Schwanhausser, 2009). Αντίστοιχα ευρήματα, σχετικά με την εφαρμογή της MSPE σε αθλητές, έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης παρέμβασης σε ορισμένους παράγοντες σε συνθήκες follow-up. Έναν χρόνο μετά την εφαρμογή της MSPE σε τοξοβόλους, παίκτες του γκολφ και δρομείς αποδείχθηκε η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης στην ενίσχυση της ικανότητας να δρουν με επίγνωση, σε αυξημένα επίπεδα της ενσυνειδητότητας ως χαρακτηριστικό αλλά και μείωση στις ανησυχίες και στις σκέψεις τις σχετικές με ένα έργο (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011). Στην ίδια έρευνα όμως δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στα επίπεδα της ψυχολογικής ροής, γεγονός που είναι αντίθετο με τα ευρήματα σχετικών παρεμβάσεων, όπως η MAC (Kaufman et al., 2009; Lutkenhouse et al., 2010; Schwanhausser, 2009). Στο



πλαίσιο των ερευνητικών προγραμμάτων στον χορό, έναν χρόνο μετά την παρέμβαση MM σε δείγμα χορευτών, μόνο ποιοτικά δεδομένα επαλήθευσαν την ενίσχυση της εστίασης, της επίγνωσης του σώματος και της βελτίωσης της απόσπασης της προσοχής κατά την διάρκεια μίας παράστασης (Moyle, 2016). Οπότε παρατηρούμε ότι είναι σημαντικό να διερευνήσουμε τον χρόνο που θα πραγματοποιηθεί το follow-up σε σχέση με τις υπο-μελέτη μεταβλητές σε έναν πληθυσμό χορευτών. Το follow-up έναν μήνα μετά αντιπροσωπεύει ένα σύντομο διάστημα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης οπότε μπορούμε να θεωρήσουμε τα αποτελέσματα αυτά σχεδόν αναμενόμενα αλλά καθόλου αμελητέα, λαμβάνοντας ειδικά υπόψιν ότι πρόκειται για την πρώτη υλοποίηση της συγκεκριμένης παρέμβασης σε χορευτές.

## Περιορισμοί

Ολοκληρώνοντας λοιπόν την ανάλυση των συμπερασμάτων που αναδείχθηκαν με την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης παρέμβασης, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ορισμένους περιορισμούς τους οποίους αντιμετώπισε η υλοποίηση της *διαφοροποιημένης μορφής* της MSPE.

Αρχικά, πρέπει να αναφέρουμε ότι το δείγμα μας αποτελούνταν μόνο από γυναίκες γεγονός το οποίο είναι πολύ συχνό ειδικά στο πλαίσιο του χορού. Επίσης, υπήρξε ανισομέρεια ως προς την διάκριση σε φοιτητές και πρόσφατους απόφοιτους και αυτό επειδή οι περισσότεροι διαθέσιμοι συμμετέχοντες ήταν κυρίως φοιτητές. Σχετικά με την μεθοδολογία της έρευνας θα θέλαμε να επισημάνουμε την δυσκολία εύρεσης των κατάλληλων ερωτηματολογίων που προτείνουν οι δημιουργοί της παρέμβασης, ειδικά στους παράγοντες του άγχους και της τελειομανίας, λόγω της απουσίας μετάφρασης και στάθμισης τους στα ελληνικά δεδομένα. Όπως και τον εντοπισμό κατάλληλων ερωτηματολογίων για τον πληθυσμό των χορευτών καθώς δεν έχει διενεργηθεί παρόμοια έρευνα. Εξίσου η έλλειψη επαρκούς βιβλιογραφίας για τον πληθυσμό των χορευτών τόσο παγκοσμίως όσο και στην Ελλάδα έκανε αρκετά δύσκολη την εύρεση πληροφοριών σχετικά με το πώς διατυπώνονται οι συγκεκριμένες μεταβλητές της έρευνας μας με εστίαση στις ειδικές ανάγκες των χορευτών. Και ειδικά λαμβάνοντας υπόψιν την διαφοροποίηση του δείγματος των χορευτών σε σχέση με αυτό των αθλητών ως προς τον παράγοντα της εξέλιξης της δημιουργικής διαδικασίας, ως παράγοντα επίδοσης και προσωπικής ανταμοιβής. Όσον αφορά την οργάνωση της προσαρμοσμένης παρέμβασης MSPE, είναι σημαντικό να επισημάνουμε την μη λειτουργικότητα των μεγάλων αποστάσεων ανάμεσα στις συναντήσεις λόγω διακοπών αλλά και του προγράμματος υποχρεώσεων των φοιτητών που επέβαλαν οι επαγγελματικές

σχολές. Δύο ακόμη βασικοί περιορισμοί που χαρακτηρίζουν την εμπλοκή των χορευτών στις απαιτήσεις της MSPE είναι η ελλιπής εξάσκηση εκτός των συναντήσεων λόγω του φόρτου εργασίας σχετικά με την σχολή, τόσο σε νοητικό αλλά και σωματικό επίπεδο, αλλά και η δυσκολία ανταπόκρισης στις υψηλές απαιτήσεις σχετικά με την συστηματικότητα της πρακτικής στην ενσυνειδητότητα που προτείνει η προσαρμογή της δεδομένης παρέμβασης.

## **Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα**

Στην συνέχεια, θα θέλαμε να προτείνουμε κάποιες ιδέες για περαιτέρω έρευνα τόσο σχετικά με τις μεταβλητές της έρευνας μας όσο και για παράγοντες σχετικούς με την καλύτερη λειτουργία της προσαρμοσμένης μορφής της συγκεκριμένης παρέμβασης για χορευτές.

Αρχικά λοιπόν επισημαίνουμε την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση, σε θεωρητικό και ερευνητικό πλαίσιο, της συσχέτισης της έννοιας της ενσυνειδητότητας με τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, τα συμπτώματα του άγχους και την τελειομανία αλλά και την επίδραση αυτής της συσχέτισης στους χορευτές. Η διερεύνηση αυτών των συσχετίσεων είναι σημαντικό να γίνει και κάτω από το πρίσμα του παράγοντα που διακρίνει την αθλητική ψυχολογία από αυτή των χορευτών, την δημιουργική διαδικασία. Η διαφορούμενη επίδραση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, του άγχους και της τελειομανίας πρέπει να αναλυθεί όχι μόνο σε πλαίσια επίδοσης αλλά και στην δημιουργική διαδικασία ενός χορευτή, ως διαφορετικό δείγμα με ξεχωριστές ανάγκες και χαρακτηριστικά. Και η δημιουργική διαδικασία εμπλέκει τόσο την εξάσκηση στον αυτοσχεδιασμό ως βασικό στοιχείο της προσωπικής τεχνικής και ανάδειξης της προσωπικής ταυτότητας όσο και την αφομοίωση κινητικών στοιχείων από άλλους δημιουργούς με τρόπο που να εμπλέκεται η προσωπική κινητική γλώσσα με το δοσμένο υλικό, αλλά και σε περίπτωση που ένας χορευτής λάβει τον ρόλο ενός χορογράφου, οπότε καλείται να εμπλέξει τις γνώσεις ενός χορευτή και ενός δημιουργού. Αυτό πιθανόν μπορεί να αποτελέσει σημείο διαφοροποίησης σε σχέση με το αθλητικό περιβάλλον.

Με αυτή την σκέψη είναι εξίσου σημαντικό να γίνει περαιτέρω έρευνα και εστίαση στους χορευτές για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε τις βασικές ανάγκες και επιθυμίες τους στο πλαίσιο μίας παρέμβασης ενσυνειδητότητας, όπως η MSPE. Όσον αφορά λοιπόν την παρέμβαση MSPE και το πώς *αναδιαμορφώθηκε* για χορευτές, οι συμμετέχοντες θα ήταν σημαντικό να έχουν προηγούμενη εμπειρία στην ενσυνειδητότητα ή να υπήρχε μία πιο σύντομη μορφή του προγράμματος ως εισαγωγή στο πρόγραμμα και τις πρακτικές του

διαλογισμού για τα καινούργια μέλη σε αυτές τις πρακτικές, πριν την τέλεση του ολοκληρωμένου προγράμματος. Αυτό είναι σημαντικό έτσι ώστε οι χορευτές να ενσωματώσουν πιο αποτελεσματικά τα συστατικά της ενσυνειδητότητας και να παρατηρηθούν πιθανόν σημαντικότερες αλλαγές πιο σύντομα κατά την διάρκεια της εξάσκησης τους και όχι μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Επίσης, είναι σημαντικό οι συναντήσεις να γίνονται σε πιο σύντομα χρονικά διαστήματα χωρίς περιθώρια μη συστηματικής συμμετοχής στις συναντήσεις και τις χορηγήσεις έτσι ώστε να αποφευχθούν τα κενά στα αποτελέσματα αλλά και η αποσύνδεση από τα βασικά στοιχεία της πρακτικής της ενσυνειδητότητας, ειδικά κάτω από τις δυσκολίες ενός πιεστικού προγράμματος για έναν χορευτή. Εξίσου, λιγότερες ασκήσεις για το σπίτι και πιο ευέλικτα περιθώρια για την επιλογή των επιπλέον ασκήσεων θα συμβάλλουν σε αποτελεσματικότερη εστίαση και πρακτική σχετικά με τους στόχους της MSPE όπως διαμορφώθηκε στο πλαίσιο της ενσυνειδητότητας στον χορό. Επιπλέον είναι σημαντικό η αξιολόγηση πριν και μετά αλλά και στο follow-up της παρέμβασης να γίνεται σε πιο συγκεκριμένα πλαίσια απόδοσης και κριτικής για τους χορευτές, κοινά ως προς τα χρονικά πλαίσια κατά την διάρκεια της παρέμβασης. Σε αυτό πιθανόν να μπορούσε να βοηθήσει η υλοποίηση της παρέμβασης σε μία ομάδα χορού με κοινούς στόχους και προθεσμίες. Με αφορμή αυτή την πρόταση είναι σημαντικό νομίζουμε να ενισχυθεί από το ίδιο το πρωτόκολλο της παρέμβασης η λειτουργία της σε ομαδικό πλαίσιο με ασκήσεις που θα χτίζουν την συνεργασία και τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των χορευτών με κοινούς στόχους. Αλλά σημαντικές μπορεί να αποβούν και ασκήσεις που θα ενσωματώνουν την λειτουργία και συμβολή των χορογράφων και των καθηγητών, προτείνοντας έτσι μία πιο ολιστική εξάσκηση πάνω στην ενσυνειδητότητα σε αυτά τα πλαίσια. Εν κατακλείδι, σχετικά με το περιεχόμενο των ασκήσεων της MSPE είναι αναγκαίο να τροποποιηθούν σημεία τους για την καλύτερη λειτουργία τους σε πληθυσμούς των παραστατικών τεχνών. Συγκεκριμένα σχετικά με τον χορό, μέσα από την δική μας ερευνητική υλοποίηση της παρέμβασης αναδείχθηκε η ανάγκη για περισσότερες ασκήσεις που να περιλαμβάνουν κίνηση και αυτοσχεδιασμό βασισμένες όμως στις οδηγίες της πρακτικής της ενσυνειδητότητας. Ένα καλό παράδειγμα τέτοιας άσκησης που κινητοποίησε ιδιαίτερος και το ενδιαφέρον των χορευτριών μας ήταν το sport specific meditation που έχει την βάση του στον κινητικό διαλογισμό. Η πρόταση αυτή δεν ακυρώνει την χρησιμότητα των ασκήσεων διαλογισμού χωρίς σωματική κίνηση αλλά ενισχύει την ανάγκη για πιο πρόωμη εισαγωγή της άσκησης του κινητικού διαλογισμού.

## Πρακτικές εφαρμογές

Ένας από τους βασικούς στόχους κατά την υλοποίηση μίας παρέμβασης είναι η ανάδυση αποτελεσμάτων τα οποία δύναται να έχουν πρακτική εφαρμογή. Η ψυχολογία των χορευτών είναι ένας κλάδος της ψυχολογίας των παραστατικών τεχνών ο οποίος έχει αρχίσει να αναπτύσσεται αργά και σταδιακά ως τμήμα της ψυχολογίας της επίδοσης τα τελευταία χρόνια. Πρόκειται για έναν κλάδο στον οποίο υπάρχουν ελάχιστα ερευνητικά δεδομένα αλλά σημαντική ανάγκη για εύρεση επαρκών πόρων για την νοητική και σωματική υποστήριξη των χορευτών, αλλά και των προπονητών, χορογράφων και των καλλιτεχνικών διευθυντών ομάδων. Με την υλοποίηση λοιπόν της έρευνας MSPE, μίας παρέμβασης διαμορφωμένης αρχικά για αθλητές, επιχειρήσαμε τον εμπλουτισμό του συγκεκριμένου προγράμματος με δεδομένα και προτάσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας στην ενδυνάμωση, την αυτορρυθμιστική ικανότητα και την ψυχολογική προετοιμασία ενός χορευτή. Τόσο σε πλαίσια προετοιμασίας και προπόνησης για ακροάσεις ή παραστάσεις όσο και σε πλαίσια παραστάσεων.

Αναδείχθηκε από την συγκεκριμένη έρευνα ότι η ενσυνειδητότητα και η ψυχολογική ροή είναι ψυχολογικοί παράγοντες σημαντικοί για την κατανόηση της ψυχολογικής κατάστασης ενός χορευτή. Αλλά και παράγοντες όπως το άγχος, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και η τελειομανία μπορεί να αποτελέσουν εξίσου παράγοντες με ενδιαφέρον για τον χορευτικό πλαίσιο εάν αναζητηθούν τα στοιχεία και οι παράμετροι που διαμορφώνουν την ταυτότητα αυτών των μεταβλητών για αυτόν τον πληθυσμό.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι η έρευνα σχετικά με την ψυχολογία του χορού μπορεί και αξίζει να αποτελέσει έναν κλάδο έρευνας και εφαρμογών στο πλαίσιο της ψυχολογίας των ατόμων που ασχολούνται με τις παραστατικές τέχνες. Αξίζει να διερευνηθούν οι διαφορές που διακρίνουν έναν χορευτή από έναν αθλητή τόσο στο πλαίσιο της προπόνησης τους αλλά και της επίδοσης, καθώς οι παράγοντες που οδηγούν στην βέλτιστη απόδοση φαίνεται να διαφέρουν ανάμεσα στους δύο αυτούς πληθυσμούς. Η έρευνα στον κλάδο αυτόν και ειδικά μέσα από την υλοποίηση παρεμβάσεων μπορεί να αποβεί αποτελεσματική για την ψυχολογική πλαισίωση των ειδικών αναγκών επίτευξης και απόδοσης του χορευτή. Γι' αυτό και οι πρακτικές εφαρμογές της MSPE αποδεικνύονται χρήσιμες για τους χορευτές αλλά πρέπει να γίνουν οι αναγκαίες ρυθμίσεις έτσι ώστε να επηρεαστούν και οι υπόλοιπες μεταβλητές στον πληθυσμό των χορευτών, οι οποίες έχουν δείξει ήδη διαφοροποιήσεις στους αθλητές.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνόγλωσση

- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκας, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου, *Εισαγωγή στην θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος (Μοτίβο Εκδοτική).
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη: *Εκδόσεις Χριστοδουλίδη*.
- Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2015). Αντιμετωπίζοντας το άγχος: Έλεγχος σκέψεων και συναισθημάτων.
- Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης: Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-II. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1ου Διεθνούς / 4ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 225-231). Κομοτηνή.
- Σταύρου, Ν., Ζέρβας, Ι., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1998). Ένταση και κατεύθυνση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης. Στο Ι. Θεοδωράκης, Α. Παπαϊωάννου & Μ. Γούδας (Επιμ.), *Πρακτικά 2ου Διεθνούς / 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 139-141). Τρίκαλα.
- Σταύρου, Ν.Α., Ψυχουντάκη, Μ., & Ζέρβας, Ι. (2009). Εγκυρότητα και αξιοπιστία ερωτηματολογίου Ψυχολογικής Ροής-2 Προδιάθεσης-Κατάστασης. *Αδημοσίευτη εργασία*.
- Ψυχουντάκη, Μ. (1998). Αυτοπεποίθηση: Ένα εννοιολογικό μοντέλο μελέτης της απόδοσης νεαρών αθλητών. *Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή*. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Αθηνών.

### Ξενόγλωσση

- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.
- Allen, M. S., Jones, M., McCarthy, P. J., Sheehan-Mansfield, S., & Sheffield, D. (2013). Emotions correlate with perceived mental effort and concentration disruption in adult sport performers. *European journal of sport science*, 13(6), 697-706.
- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(6), 449-463.
- Ansfield, M. E., Wegner, D. M., & Bowser, R. (1996). Ironic effects of sleep urgency. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 523-532.
- Anshel, M. H., & Eom, H. J. (2003). Exploring the Dimensions of Perfectionism in Sport. *International Journal of Sport Psychology*.
- Anshel, M. H. (2004). Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers. *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 115.
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145.

- Armstrong, L. E., & Vanheest, J. L. (2002). The unknown mechanism of the overtraining syndrome. *Sports Medicine*, 32(3), 185-209.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(3), 397-429.
- Astin, J.A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and psychosomatics*, 66(2), 97-106.
- A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of applied sport psychology*, 12(1), 49-68.
- Beilock, S. L., Bertenthal, B. I., McCoy, A. M., & Carr, T. H. (2004). Haste does not always make waste: Expertise, direction of attention, and speed versus accuracy in performing sensorimotor skills. *Psychonomic bulletin & review*, 11(2), 373-379.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333.
- Bernier, M., Thienot, E., Pelosse, E., & Fournier, J. F. (2014). Effects and underlying processes of a mindfulness-based intervention with young elite figure skaters: Two case studies. *The Sport Psychologist*, 28(3), 302-315.
- Bertollo M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 244-254.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Black, L.D. (2014). {Sati}{Natya}/ Mindfulness in movement: An investigation of practicing mindfulness in improvisational dance through the lens of non-attachment (Master's thesis, University of Oregon). Retrieved from <https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/handle/1794/18746?show=full>
- Bodner, T. E., & Langer, E. J. (2001, June). Individual differences in mindfulness: the mindfulness/mindlessness scale. In *Poster presented at the 13th annual American Psychological Society Convention, Toronto, Ontario, Canada.*
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). Training Theory and Methodology. *Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Bortoli, L., Bertollo, M., Hanin, Y., & Robazza, C. (2012). Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for shooters. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 693-701.

- Boutcher, S. H. (2008). Attentional processes and sport performance. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 325-338). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Breslin, F. C., Zack, M., & McMains, S. (2002). An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(3), 275-299.
- Breus, M. J., & O'connor, P. J. (1998). Exercise-induced anxiolysis: a test of the "time out" hypothesis in high anxious females. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Briegel-Jones, R. M., Knowles, Z., Eubank, M. R., Giannoulatos, K., & Elliot, D. (2013). A preliminary investigation into the effect of yoga practice on mindfulness and flow in elite youth swimmers. *The Sport Psychologist*, 27(4), 349-359.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433-442.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Specia, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive care in Cancer*, 9(2), 112-123.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 613-626.
- Cathcart, S., McGregor, M., & Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119-141.
- Cayoun, B. A. (2011). *Mindfulness-integrated CBT: Principles and practice*. John Wiley & Sons.
- 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), 109-116.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, 29(6), 560-572.
- Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual and motor skills*, 106(3), 693-698.
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same?. *Journal of clinical psychology*, 67(4), 404-424.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235-253.

- Colzato, L. S., & Kibebe, A. (2017). How different types of meditation can enhance athletic performance depending on the specific sport skills. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 122-126.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). The domain of creativity.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, CA: Harper Collins Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske teme*, 18(2), 203-211.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of personality and social psychology*, 56(5), 815.
- Cumming, J., & Duda, J. L. (2012). Profiles of perfectionism, body-related concerns, and indicators of psychological health in vocational dance students: An investigation of the 2×2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 729-738.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
- Daskalou, Sigkollitou (2012) Positive and Negative Affect Scale (PANAS). In: A Stalikas, S Triliva, P Roussi (Eds.), Psychometric Instruments in Greece. Pedio, Athens.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376.
- Diamantopoulou, G., & Platsidou, M. (2014). Factorial validity and psychometric properties of the Greek version of the Almost Perfect Scale Revised (APS-R). *Hellenic Journal of Psychology*, 11, 123-137.
- Deikman, A. J. (1996). 'I'= awareness. *Journal of Consciousness Studies*, 3, 350-356.
- Demarzo, M. M. P., Montero-Marin, J., Stein, P. K., Cebolla, A., Provinciale, J. G., & García-Campayo, J. (2014). Mindfulness may both moderate and mediate the effect of physical fitness on cardiovascular responses to stress: a speculative hypothesis. *Frontiers in physiology*, 5, 105.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *American journal of preventive medicine*, 28(1), 1-8.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., & Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1439-1448.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1, 5-27. [http://dx.doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5\\_1](http://dx.doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1)
- Egbert, J. (2004). A study of flow theory in the foreign language classroom. *Canadian modern language review*, 60(5), 549-586.



- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of leisure research*, 26(4), 337-356.
- Emerson, H. (1998). Flow and occupation: A review of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 65: 37-44.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Röhmer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363–406.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336.
- Fitzgerald, M. (2010). *Run: The mind-body method of running by feel*. Boulder, CO: Velo Press.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. *Literature reviews in sport psychology*, 321373.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior modification*, 30(4), 472-495.
- Ford, N. L., Wyckoff, S. N., & Sherlin, L. H. (2016). Neurofeedback and mindfulness in peak performance training among athletes. *Biofeedback*, 44(3), 152-159.
- Francis, T. (1991). Revising therapeutic recreation of substance misuse: Incorporating flow technology in alternatives treatment. *Therapeutic Recreation Journal* 2: 41-48.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332. doi: 10.1080/02699930441000238.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. doi: 10.1111/1467-9280.00431
- Fredrickson, B., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191-220. doi: 10.1080/026999398379718
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237-258. doi: 10.1023/A:1010796329158
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Human kinetics.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.
- Gaudreau, P., & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 356-382.
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2× 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537.
- Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A test of the 2× 2 model of perfectionism in the sport domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 29.
- Glass, C.R. (2017). *Mindfulness-based interventions in sport: Empirical support and effective implementation*. Symposium presented at the American Psychological Association, Washington, DC, August 4, 2017.
- Gordhamer, S. (2014, March 5). Mindfulness: The Seattle Seahawks' sport psychologist shares why it matters. *The Huffington Post*. Retrieved from [http://www.huffingtonpost.com/soren-gordhamer/mindfulness-the-seattle-s\\_b\\_4815477.html](http://www.huffingtonpost.com/soren-gordhamer/mindfulness-the-seattle-s_b_4815477.html)
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4), 263.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Greenspon, T. S. (2000). "Healthy Perfectionism" is an Oxymoron!: Reflections on the Psychology of Perfectionism and the Sociology of Science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 197-208.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, 37, 1-12.
- Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 25, 183-199. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2011.594045>.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Haase, L., May, A. C., Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A. N., Hickman, S. D., & Paulus, M. P. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 9, 229.
- Hall, H. K., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism, dysfunctional achievement striving and burnout in aspiring athletes: The motivational implications for performing artists. *Theatre, Dance and Performance Training*, 3(2), 216-228.

- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(2), 194-217.
- Hall, H. K., Hill, A. P., & Appleton, P. R. (2012). Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory?
- Hall, H. K. (2013). From adaptive achievement striving to athletic burnout: The debilitating influence of perfectionism. In D. Hackfort and I. Seidelmeier (Editors) *Bridging Gaps in Applied Sport and Exercise Psychology*, Pages 53-78, FIT Publishers. ISBN 978-1-935412-30-4.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 35-44.
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 8*(1), 85-103.
- Hamilton, L. H. (1998). *Advice for dancers: Emotional counsel and practical strategies*. Jossey-Bass.
- Hanin, Y.L. (2000b). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65-89). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs*, 159-175.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2014). Dispositional mindfulness co-varies with self-reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences, 66*, 146-152.
- Hardy, L., Mullen, R., & Martin, N. (2001). Effect of task-relevant cues and state anxiety on motor performance. *Perceptual and Motor Skills, 92*(3), 943-946.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, 13-32.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (p. 6). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology, 60*(3), 456.
- Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2017). A short review of perfectionism in sport, dance and exercise: Out with the old, in with the 2× 2. *Current opinion in psychology, 16*, 72-77.
- Hill, A. P., Witcher, C. S., Gotwals, J. K., & Leyland, A. F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(4), 237.
- Hodgins, H. S., & Adair, K. C. (2010). Attentional processes and meditation. *Consciousness and cognition, 19*(4), 872-878.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Fallby, J., & Altemyr, M. (2015). It pays to pay attention: A mindfulness-based program for injury prevention with soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(3), 319-334.

- Jackson, J. (2005). My dance and the ideal body: Looking at ballet practice from the inside out. *Research in Dance Education*, 6, 25–40.
- Jackson, S.A. (1988). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak experience. *Master Thesis*, University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois.
- 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. (1992). Elite athletes in flow: The psychology of optimal sport experience. Unpublished *Doctoral Dissertation*. University of Greensboro, Greensboro.
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 135-163.
- Jackson, S.A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.
- Jackson, S.A. (1999). Joy, fun, and flow state in sport. In: Y.L. Hanin (Ed), *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 135-155.
- Jackson, S.A. (2016). Flowing with mindfulness: Investigating the relationship between flow and mindfulness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and well-being* (pp. 141-155). New York, NY: Routledge.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale–2 and dispositional flow scale–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
- 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(1), 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(2), 156-171.
- Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, S., & Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-278.
- Janelle, C. M. (1999). Ironic mental processes in sport: Implications for sport psychologists. *The Sport Psychologist*, 13(2), 201-220.
- Jensen, C. G., Vangkilde, S., Frokjaer, V., & Hasselbalch, S. G. (2012). Mindfulness training affects attention—or is it attentional effort?. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 106.
- John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 464-472.
- Jouper, J., & Gustafsson, H. (2013). Mindful recovery: A case study of a burned-out elite shooter. *The Sport Psychologist*, 27(1), 92-102.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. [http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kaufman, K. A., & Glass, C. R. (2006). Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for archers and golfers. *Unpublished manuscript, The Catholic University of America, Washington, DC*.
- Kaufman, K. A. (2009). Evaluating mindfulness as a new approach to athletic performance enhancement. *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 69(12), 7814.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2012). Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for long-distance runners. *Manuscript in preparation, The Catholic University of America, Washington, DC*.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. American Psychological Association.
- Kee, Y. H., & Wang, C. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Kent, M. (2006). *The Oxford dictionary of sports science and medicine* (3<sup>rd</sup> ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Kimiecik, J., & Stein G. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-160.
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European Journal of Sport Science*, 13:5, 543-550.
- Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S. (2001). *Psychology: The brain, the person, the world* (Vol. 1). Prentice Hall.
- Krasnow, D., Mainwaring, L., & Kerr, G. (1999). Injury, stress, and perfectionism in young dancers and gymnasts. *Journal of Dance Medicine & Science*, 3(2), 51-58.
- Kronvall Parkinson, M., Hanrahan, S. J., Stanimirovic, R., & Sharp, L. (2007, January). The effects of perfectionism and physical self-concept on pre-performance anxiety in elite female gymnasts, basketball players, and ballet dancers. In *17th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine and Science* (pp. 22-27). IADMS.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S. & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour research and therapy*, 48(11), 1105-1112.

- Landhäuber, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 65–85). New York, NY: Springer.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, *30*(11), 1189-1195.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., & Beedie, C. J. (2012). Can anger and tension be helpful? Relationships between emotions and emotional intelligence during optimal performance. *Athletic Insight*, *14*(3), 187-198.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E. J. (1997). *The power of mindful learning*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Langer, E. J., & Bodner, T. (1995). *Mindfulness and attention*. Unpublished manuscript, Harvard University, Cambridge, MA
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, *9*, 220–223.
- Langer, E. J., Carson, S., & Shih, M. (in press). Sit still and pay attention? *Journal of Adult Development*.
- Langer, E. J., Heffernan, D., & Kiester, M. (1988). *Reducing burnout in an institutional setting: An experimental investigation*. Unpublished manuscript, Harvard University, Cambridge, MA.
- Lefebvre Sell, N. (2013). *dharmakaya: An investigation into the impact of mindful meditation on dancers' creative processes in a choreographic environment* (Doctoral dissertation, Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance/City University London).
- LeFevre, J. (1988). Flow and the quality of experience during work and leisure.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior therapy*, *35*(4), 747-766.
- Levy, B., & Langer, E. J. (in press). Improving attention in older adults. *Journal of Adult Development*.
- Lutkenhouse, J.M., Gardner, F.L., & Moore, C.E. (2010). *A randomized controlled trial comparing the performance enhancement effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) performance enhancement and psychological skills training procedures*. Manuscript in preparation.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness*, *6*(1), 123-132.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B., & Ford, R. L. (1997). On regulation of recollection: The intentional forgetting of stereotypical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(4), 709.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2017). Perfectionism and training distress in junior athletes: a longitudinal investigation. *Journal of sports sciences*, *35*(5), 470-475.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., Forsdyke, D., Dayson, M., & Passfield, L. (2018). Perfectionism predicts injury in junior athletes: Preliminary evidence from a prospective study. *Journal of sports sciences*, *36*(5), 545-550.

- Mainwaring, L. M. (2009). Working with perfection.
- Mannell, R. C., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure research*, 20(4), 289-304.
- Marich, J. (2015). *Dancing Mindfulness: A Creative Path to Healing & Transformation*. SkyLight Paths Publishing.
- Martens, R., Burton. D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development validation of the Competitive State Anxiety Inventory- 2. In R. Martens, R.S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1995). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Books
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental disease*.
- Masters, R.S.W. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.
- Matkin, C. (2005). *Mindfulness: A practice of non-perfectionism*. Retrieved March 28, 2005, from [http://www.matkinyoga.com/Lake\\_Geneva.html](http://www.matkinyoga.com/Lake_Geneva.html).
- McArdle, S. (2010). Exploring domain-specific perfectionism. *Journal of Personality*, 78(2), 493-508.
- McQuillan, J., & Conde, G. (1996). The conditions of flow in reading: Two studies of optimal experience. *Reading Psychology: An International Quarterly*, 17(2), 109-135.
- Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9(1).
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry–emotionality scale. *Journal of Educational psychology*, 73(4), 541.
- Morris, G. (2003). Problems with ballet: Steps, style and training. *Research in Dance Education*, 4(1), 17-30.
- Moyle, G. M. (2016). Mindfulness and dancers. In *Mindfulness and Performance* (pp. 367-388). Cambridge University Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., Aways, D., & Sharp, L. (2011). Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism among ballet and contemporary dancers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(1), 58-76.

- Nordin-Bates, S. M., Hill, A. P., Cumming, J., Aujla, I. J., & Redding, E. (2014). A longitudinal examination of the relationship between perfectionism and motivational climate in dance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 382-391.
- Nordin-Bates, S. M., Walker, I. J., & Redding, E. (2011). Correlates of disordered eating attitudes among male and female young talented dancers: Findings from the UK Centres for Advanced Training. *Eating disorders*, 19(3), 211-233.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.
- Nyklíček, I., Mommersteeg, P., Van Beugen, S., Ramakers, C., & Van Boxtel, G. J. (2013a). Mindfulness-based stress reduction and physiological activity during acute stress: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, 32(10), 1110.
- O'Toole, M. L. (1998). Overreaching and overtraining in endurance athletes. In R. B. Kreider, A. C. Fry, & M. L. O'Toole (Eds.), *Overtraining in sport*, (pp. 3-17). Champaign, IL: Human Kinetics.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376.
- Pineau, T., Carol, R. G., & Keith, A. K. (2014). Mindfulness in Sport Performance. In: A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), *Handbook of mindfulness* (pp. 1004-1033). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Pineau, T. R., Glass, C. R., Kaufman, K. A., & Bernal, D. R. (2014). Self-and team-efficacy beliefs of rowers and their relation to mindfulness and flow. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 142-158.
- Pineau, T. R., Glass, C. R., Kaufman, K. A., & Bernal, D. R. (in press). Self- and team efficacy beliefs of rowers and their relation to mindfulness and flow. *Journal of Clinical Sport Psychology*.
- Pineau, T. R. (2013). *Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on running performance and body image: Does self-compassion make a difference?* (Unpublished doctoral dissertation). The Catholic University of America, Washington, DC.
- Quested, E. (2014). Profiles of perfectionism, motivation, and selfevaluations among dancers: An extended analysis of Cumming and Duda (2012). *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 349-68.
- Rappaport, L. (Ed.). (2013). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. London: Jessica Kingsley.
- Rasquinha, A., Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2014). Relationships between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and competitive sport level. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 659-667.
- Rathunde, K. (1989). The context of optimal experience: An exploratory model of the family. *New Ideas in Psychology*, 7(1), 91-97.
- Rathunde, K. (1993). The experience of interest: A theoretical and empirical look at its role in adolescent talent development. *Advances in motivation and achievement*, 8, 59-98.
- Ravizza, K. (2002). A philosophical construct: A framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 4-18.



- Reese, L. M. S., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1(2), 71-79.
- Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General hospital psychiatry*, 23(4), 183-192.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster, & F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept [Diagnosis of motivation and self-concept]* (pp. 261–279). Goettingen: Hogrefe
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 172-178.
- Rotella, R. (2001). *Putting out of Your Mind*. New York: Free Press.
- Rotella, R. (2012). *The Unstoppable Golfer: Trusting your mind & your short game to achieve greatness*. New York: Free Press.
- Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173.
- Sakuta, A. (2017). *Meditation in Movement: Kin (a) esthetic Flow*.
- Salmon, P., Hanneman, S., & Harwood, B. (2010). Associative/ dissociative cognitive strategies in sustained physical activity: Literature review and proposal for a mindfulness- based conceptual model. *The Sport Psychologist*, 24, 127-156. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.24.2.127>
- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232-262.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 377-395.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. (ΔΕΣ MSPE)
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.
- Sharp, L. (2005, June). Psychological skills training among elite level ballet dancers. In *11th World Congress of the International Society of Sport Psychology*. Sydney, Australia.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.

- Sheldon, K. M., Prentice, M., & Halusic, M. (2015). The experiential incompatibility of mindfulness and flow absorption. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 276-283.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. WW Norton & Company.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. (1996). Almost Perfect Scale Revised. Unpublished scale, Pennsylvania State University, University Park.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8(1), 36-50.
- Solomon, R. L., & Corbit, J. D. (1974). An opponent-process theory of motivation: I. Temporal dynamics of affect. *Psychological review*, 81(2), 119.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 613-622.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). STAI. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto California: Consulting Psychologist, 22, 1-24.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21(4), 438-457.
- 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.
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S.M. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University Press.
- Stoeber, J. (2014). Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 385-394.
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182-2192.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 211-245.

- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(6), 807-819.
- Swann, C. (2016) Flow in sports. L. Harmat et al. (eds.). *Springer International Publishing, 4*: 51-64.
- Taranis, L., & Meyer, C. (2010). Perfectionism and compulsive exercise among female exercisers: High personal standards or self-criticism? *Personality and Individual Differences, 49*(1), 3-7.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology, 70*(2), 275.
- Thayer, J. F., Yamamoto, S. S., & Brosschot, J. F. (2010). The relationship of autonomic imbalance, heart rate variability and cardiovascular disease risk factors. *International journal of cardiology, 141*(2), 122-131.
- Thomas, J. J., Keel, P. K., & Heatherton, T. F. (2005). Disordered eating attitudes and behaviors in ballet students: examination of environmental and individual risk factors. *International Journal of Eating Disorders, 38*(3), 263-268.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology, 5*(2), 99-116.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology, 86*(2), 320.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology, 29*(5), 567-592.
- van Staden, A., Myburgh, C. P., & Poggenpoel, M. (2009). A psycho-educational model to enhance the self-development and mental health of classical dancers. *Journal of Dance Medicine & Science, 13*(1), 20-28.
- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist, 45*(2), 132-140.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(4), 387-397.
- Voelkl, J. E., & Ellis, G. D. (1998). Measuring flow experiences in daily life: An examination of the items used to measure challenge and skill. *Journal of Leisure Research, 30*(3), 380-389.
- Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 36*(4), 401-412.
- Walker, G. J., & Hull, R. B. R., & Roggenbuck, JW (1998). On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits. *Journal of leisure research, 30*(4), 453-471.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of personality and social psychology, 63*(6), 903.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological review, 101*(1), 34.

- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of personality and social psychology*, 65(6), 1093.
- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422-432.
- Wittmann, M., & Schmidt, S. (2014). Mindfulness meditation and the experience of time. In Schmidt, S. & Walach, H. (Eds.) *Meditation–neuroscientific approaches and philosophical implications* (199-209). Springer, Cham.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press; Stanford, CA.
- Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. *Gabriele Wulf on attentional focus and motor learning [Target article]*. *E-Journal Bewegung und Training*, 1, 4-14.
- Zhang, C. Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279-285.
- Zwaan, K., 2009. Breaking into the popular record industry: an insider's view on the career entry 10 of pop musicians. *European journal of communication*, 24, 89–101.

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

### **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1**

#### **ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ-ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ**

1. Δήλωση συγκατάθεσης
2. Έντυπο καταγραφής ατομικών στοιχείων
3. Κλίμακα της Επίγνωσης της Προσοχής και της Συνείδησης
4. Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής
5. Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων
6. Κλίμακα Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης
7. Αναθεωρημένη Κλίμακα Τελειομανίας

## 1. ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία:

Δηλώνω ότι δέχομαι να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής πτυχιακής εργασίας της κ. Σταματελοπούλου Φωτεινής, υπό την εποπτεία του Καθηγητή του Μεταπτυχιακού Ψυχολογίας «Θετική Ψυχολογία και Εφαρμογές» του Παντείου Πανεπιστημίου, Αναστάσιου Σταλικά.

Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή είναι εθελοντική, όλες οι πληροφορίες που θα προκύψουν είναι απόρρητες και εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για ερευνητικούς σκοπούς.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία!

Ο/Η Δηλών/ούσα  
.....

## 2. ΕΝΤΥΠΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

1. Ονοματεπώνυμο:.....

2. Φύλο: Άνδρας ..... Γυναίκα .....

3. Ηλικία:.....

4. Είστε σπουδαστής/στρια: ΝΑΙ..... ΟΧΙ....

Εάν όχι, συμπληρώστε ειδικότητα .....

5. Έτος:.....

6. Χρόνια ενασχόλησης με τον χορό: .....

### 3. ΚΛΙΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Βάλτε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

1=ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ,

2=ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ,

3=ΣΥΧΝΑ,

4=ΣΠΑΝΙΑ,

5=ΠΟΛΥ ΣΠΑΝΙΑ,

6=ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ.

\_\_\_ 1. Θα μπορούσα να αισθανθώ κάποιο συναίσθημα και να μην το συνειδητοποιήσω αμέσως.

\_\_\_ 2. Σπάω ή ρίχνω πράγματα λόγω απροσεξίας ή γιατί η σκέψη μου βρίσκεται κάπου άλλου.

\_\_\_ 3. Δυσκολεύομαι να εστιάσω σε αυτό που συμβαίνει στην παρούσα στιγμή.

\_\_\_ 4. Περπατώ γρήγορα για να πάω στον προορισμό μου, χωρίς να δίνω προσοχή κατά μήκος της διαδρομής.

\_\_\_ 5. Συχνά δεν παρατηρώ τα σημάδια έντασης ή κόπωσης στον εαυτό μου έως ότου αυτά χρειαστούν πραγματικά την προσοχή μου.

\_\_\_ 6. Ξεχνώ το όνομα ενός ανθρώπου που γνωρίζω, σχεδόν την ίδια στιγμή.

\_\_\_ 7. Φαίνεται ότι λειτουργώ αυτόματα, χωρίς να συνειδητοποιώ τι κάνω.

\_\_\_ 8. Βιάζομαι κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, χωρίς να προσέχω πραγματικά τι κάνω.

\_\_\_ 9. Συγκεντρώνομαι τόσο στο στόχο που θέλω να επιτύχω, όπου χάνω επαφή με αυτό που κάνω τη δεδομένη στιγμή για να κατορθώσω να φθάσω εκεί.

\_\_\_ 10. Κάνω δουλειές αυτόματα, χωρίς να γνωρίσω από που ξεκίνησε αυτό που κάνω.

\_\_\_ 11. Τείνω να ακούω κάποιον με τη μισή μου προσοχή, ενώ κάνω και κάτι άλλο συγχρόνως.

\_\_\_ 12. Οδηγώ σε προορισμούς αυτόματα και έπειτα αναρωτιέμαι γιατί πήγα εκεί.

\_\_\_ 13. Τείνω να ανησυχώ για το μέλλον ή το παρελθόν.

\_\_\_ 14. Παρατηρώ ότι κάνω πράγματα χωρίς να προσέχω.

\_\_\_ 15. Τσιμπάω χωρίς να αντιλαμβάνομαι ότι τρώω.



#### 4. ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Παρακαλώ απάντησε τις ερωτήσεις που ακολουθούν με βάση την εμπειρία από μία performance/ παράσταση ή σε εξετάσεις ή οντισιόν που βίωσες το τελευταίο διάστημα . Αυτές οι ερωτήσεις αναφέρονται στις σκέψεις ή τα συναισθήματα που είχες στη διάρκεια ενός από αυτά τα συμβάντα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Σκέψου πως ένοιωσες στη διάρκεια και απάντησε τις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ απόλυτα). Βάλε σε κύκλο τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

	Διαφωνώ απόλυτα (1)	Διαφωνώ (2)	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ (3)	Συμφωνώ (4)	Συμφωνώ απόλυτα (5)
<b>Κατά τη διάρκεια .....</b>					
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. Μου ήταν ξεκάθαρο το πώς πήγαινε η απόδοσή μου ...	1	2	3	4	5
5. Η προσοχή μου ήταν απόλυτα συγκεντρωμένη σ' αυτό που έκανα .....	1	2	3	4	5
6. Είχα την αίσθηση του ελέγχου σε 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 του αγώνα ...	1	2	3	4	5
10. Οι ικανότητές μου ανταποκρίθηκαν στη μεγάλη πρόκληση του αγώνα .....	1	2	3	4	5
11. Τα πράγματα 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 καλά απέδιδα .....	1	2	3	4	5
14. Δεν χρειαζόταν προσπάθεια να κρατήσω το μυαλό μου σ' αυτό που γινόταν .....	1	2	3	4	5
15. Ένιωθα ότι μπορούσα να ελέγξω αυτό που έκανα .....	1	2	3	4	5
16. Δεν με απασχολούσε το πώς οι άλλοι μπορεί να με αξιολογούσαν .....	1	2	3	4	5
17. Ο τρόπος που περνούσε ο χρόνος ήταν διαφορετικός απ' ό,τι συνήθως .....	1	2	3	4	5

	Διαφωνώ απόλυτα (1)	Διαφωνώ (2)	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ (3)	Συμφωνώ (4)	Συμφωνώ απόλυτα (5)		
<b>Κατά τη διάρκεια .....</b>							
18. Μου άρεσε η αίσθηση από την απόδοσή μου και θέλω να τη νοιώσω ξανά .....			1	2	3	4	5
19. Ένιωθα ότι ήμουν αρκετά ικανός για να αντιμετωπίσω τις υψηλές απαιτήσεις .....			1	2	3	4	5
20. Λειτουργούσα αυτόματα, χωρίς να το σκέφτομαι τόσο πολύ .....			1	2	3	4	5
21. Γνώριζα τι ήθελα να πετύχω .....			1	2	3	4	5
22. Ενώ κινούμουν, είχα μια σαφή εικόνα για το πόσο καλά απέδιδα .....			1	2	3	4	5
23. Ήμουν πλήρως συγκεντρωμένος .....			1	2	3	4	5
24. Είχα την αίσθηση του πλήρους ελέγχου .....			1	2	3	4	5
25. Δεν με απασχολούσε το πώς έδειχνα στους άλλους .....			1	2	3	4	5
26. Αισθανόμουν ότι ο χρόνος περνούσε γρήγορα .....			1	2	3	4	5
27. Η εμπειρία αυτή με έκανε να αισθάνομαι περίφημα .....			1	2	3	4	5
28. Η πρόκληση της συνθήκης και οι δεξιότητες μου ήταν στο ίδιο υψηλό επίπεδο .....			1	2	3	4	5
29. Έκανα πράγματα αυθόρμητα και αυτόματα χωρίς να χρειάζεται να σκέφτομαι .....			1	2	3	4	5
30. Οι στόχοι μου ήταν ξεκάθαροι .....			1	2	3	4	5
31. Από τον τρόπο που κινούμουν, ήξερα 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. Έχασα την αίσθηση του χρόνου .....			1	2	3	4	5
36. Βρήκα την εμπειρία εξαιρετικά ικανοποιητική .....			1	2	3	4	5

## 5. ΚΛΙΜΑΚΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αυτή η κλίμακα αποτελείται από μία 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. Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, κατά την διάρκεια του τελευταίου χρόνου. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

α/α		Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Υπερβολικά
1	Ικανός/η να αφιερώνετε την προσοχή σας σε πρόσωπα και πράγματα	1	2	3	4	5
2	Δραστήριος/α	1	2	3	4	5
3	Συντετριμμένος/η	1	2	3	4	5
4	Με ενδιαφέρον	1	2	3	4	5
5	Νευρικός/η	1	2	3	4	5
6	Σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
7	Ένοχος/η	1	2	3	4	5
8	Συνεπαρμένος/η	1	2	3	4	5
9	Ευερέθιστος/η	1	2	3	4	5
10	Ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
11	Ταραγμένος/η	1	2	3	4	5
12	Δυνατός/η	1	2	3	4	5
13	Φοβισμένος/η	1	2	3	4	5
14	Ντροπιασμένος/η	1	2	3	4	5
15	Με έμπνευση	1	2	3	4	5
16	Εχθρικός/η	1	2	3	4	5
17	Αποφασισμένος/ η	1	2	3	4	5
18	Αναστατωμένος/η	1	2	3	4	5
19	Υπερήφανος/η	1	2	3	4	5
20	Έντρομος/η	1	2	3	4	5

## 6. ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Πιο κάτω θα διαβάσεις μερικές προτάσεις, τις οποίες οι χορευτές χρησιμοποιούν για να περιγράψουν το πώς αισθάνονται πριν από μία performance. Διάβασε κάθε πρόταση και βάλε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνθηκες και εσύ την τελευταία φορά που συμμετείχες σε μία performance/ παράσταση ή σε εξετάσεις ή οντισιόν. Μη διαθέτεις πολύ χρόνο σε κάθε απάντησή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, απλώς απάντησε με απόλυτη ειλικρίνεια.

Η πρώτη κλίμακα αναφέρεται στο βαθμό εμφάνισης του συναισθήματος.

Η δεύτερη κλίμακα αναφέρεται στο κατά πόσο εκτιμάς ότι διευκολύνει ή παρεμποδίζει την απόδοσή σου το συγκεκριμένο συναίσθημα στο βαθμό που εμφανίστηκε.

- 3 - Παρεμποδίζει πολύ την απόδοσή μου
- 2 - Παρεμποδίζει μέτρια την απόδοσή μου
- 1 - Παρεμποδίζει λίγο την απόδοσή μου
- 0 - Ουδέτερα
- +1 - Διευκολύνει λίγο την απόδοσή μου
- +2 - Διευκολύνει μέτρια την απόδοσή μου
- +3 - Διευκολύνει πολύ την απόδοσή μου

	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πολύ	Πάρα	Παρεμποδίζει		Ουδέ τερα	Διευκολύνει			
						Πολύ	Λίγο		Λίγο	Πολύ		
1. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά, όσο θα μπορούσα .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4. Ανησυχώ μήπως χάσω .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5. Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Η καρδιά μου χτυπά γρήγορα .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Ανησυχώ αν θα επιτύχω το στόχο μου .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Αισθάνομαι ένα κενό στο στομάχι μου ...	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να επιτυγχάνω το στόχο μου .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο .....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση.....	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

## 7. ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑΣ

Οι παρακάτω προτάσεις έχουν σχεδιαστεί ώστε να μετρούν τις στάσεις των ατόμων απέναντι στον εαυτό τους, στην επίδοσή τους και σε άλλα άτομα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλώ εκφράστε το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας για κάθε μία από τις προτάσεις βάσει της παρακάτω κλίμακας.

<b>APS-R</b>	
1. Έχω υψηλά κριτήρια για την επίδοσή μου στη δουλειά	1 2 3 4 5
2. Είμαι μεθοδικό άτομο.	1 2 3 4 5
3. Συχνά αισθάνομαι απογοητευμένος/-μένη επειδή δεν μπορώ να ανταποκριθώ στους στόχους μου.	1 2 3 4 5
4. Η ευταξία είναι σημαντική για εμένα.	1 2 3 4 5
5. Αν δεν προσδοκάς πολλά από τον εαυτό σου, δεν θα πετύχεις ποτέ.	1 2 3 4 5
6. Το καλύτερό που κάνω ποτέ δεν φαίνεται αρκετά καλό για εμένα.	1 2 3 4 5
7. Νομίζω ότι τα πράγματα θα πρέπει να τακτοποιούνται στη θέση τους.	1 2 3 4 5
8. Έχω υψηλές προσδοκίες για τον εαυτό μου.	1 2 3 4 5
9. Σπάνια ανταποκρίνομαι στα υψηλά κριτήριά μου.	1 2 3 4 5
10. Μου αρέσει πάντα να είμαι οργανωμένος/-μένη και πειθαρχημένος/-μένη.	1 2 3 4 5
11. Το να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, ποτέ δεν φαίνεται να είναι αρκετό.	1 2 3 4 5
12. Θέτω πολύ υψηλά κριτήρια για τον εαυτό μου.	1 2 3 4 5
13. Ποτέ δεν είμαι ικανοποιημένος/-μένη με τα επιτεύγματά μου.	1 2 3 4 5
14. Προσδοκώ το καλύτερο από τον εαυτό μου.	1 2 3 4 5
15. Συχνά ανησυχώ για το ότι δεν ανταποκρίνομαι στις δικές μου προσδοκίες.	1 2 3 4 5
16. Η επίδοσή μου σπάνια ανταποκρίνεται στα κριτήριά μου.	1 2 3 4 5
17. Δεν είμαι ικανοποιημένος/-μένη ακόμα και όταν γνωρίζω πως έχω κάνει ό,τι καλύτερο μπορώ.	1 2 3 4 5
18. Προσπαθώ να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ σε οτιδήποτε κάνω.	1 2 3 4 5
19. Σπάνια μπορώ να ανταποκριθώ στα δικά μου υψηλά κριτήρια επίδοσης.	1 2 3 4 5
20. Σχεδόν ποτέ δεν είμαι ικανοποιημένος/-μένη με την επίδοσή μου.	1 2 3 4 5
21. Σπάνια αισθάνομαι ότι αυτό που έχω κάνει είναι αρκετά καλό.	1 2 3 4 5
22. Έχω ισχυρή ανάγκη να αγωνίζομαι για αρίστευση.	1 2 3 4 5
23. Συχνά αισθάνομαι απογοήτευση αφού ολοκληρώσω μια εργασία επειδή γνωρίζω ότι θα μπορούσα να τα είχα καταφέρει καλύτερα.	1 2 3 4 5

<b>Διαφωνώ απόλυτα</b>	<b>Μάλλον διαφωνώ</b>	<b>Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ</b>	<b>Μάλλον συμφωνώ</b>	<b>Συμφωνώ απόλυτα</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

