

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ

ΑΕΜ: 0719167

*Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ανάμεσα σε παίκτες/παίκτριες
βόλεϊ και καθήμενων.*

Επιβλέπων Καθηγητής:
Πατσιαούρας Αστέριος

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θερμές ευχαριστίες ...

... πρωτίστως σε όλους τους καθηγητές του τμήματος όπου εντάχθηκα, οι οποίοι ένας προς έναν έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν για να μας μεταδώσουν τις γνώσεις τους και έτσι να μπούμε στον χώρο εργασίας μας γνωστικά έτοιμοι και με αυτοπεποίθηση, καθώς το πανεπιστήμιό μας είναι δικαίως ένα από τα πιο αξιόλογα. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον κύριο Πατσιαούρα Αστέριο, καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο Πανεπιστήμιο Τρικάλων και επιβλέπων καθηγητή της διπλωματικής μου εργασίας, καθώς θα ήταν αδύνατο να ολοκληρωθεί χωρίς τις πολύτιμες συμβουλές του και την αμέριστη υποστήριξη και βοήθειά του καθ' όλη τη διάρκεια συγγραφής της. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου και αδελφό μου, καθώς χωρίς αυτούς να με στηρίζουν σε όλους τους τομείς αυτά τα χρόνια, δεν θα είχα το προνόμιο να κάνω ένα όνειρο πραγματικότητα. Τέλος, θα ήθελα να αναφερθώ σε όλους τους φίλους και συμπαίκτριες που είχα την τύχη να γνωρίσω, οι οποίοι ήταν δίπλα μου σε όλες τις ευχάριστες και δυσάρεστες στιγμές, εκ των οποίων τις τελευταίες μεταλλάσαν πάντα σε γέλιο. Μέσα σε αυτούς, θα εντάξω ένα ακόμη άτομο το οποίο ήταν από τα πιο σημαντικά της ζωής μου σε γενικότερο πλαίσιο, συγκεκριμένα ένα μεγάλο και ξεχωριστό κεφάλαιο στις σπουδές μου, καθώς με βοήθησε να μάθω τον εαυτό μου καλύτερα, τα όρια μου, να διορθώσω κάποια ελαττώματά μου και να μάθω να εκτιμώ, να δίνω, να σέβομαι και να αγαπώ. Σε ευχαριστώ λοιπόν για αυτές τις αξίες και για όσες φορές ήσουν δίπλα μου όταν σε χρειάστηκα. Αυτή η εργασία είναι ειδικά αφιερωμένη σε εσένα.

Σεπτέμβριος 2023

Αλεξανδροπούλου Αδαμαντία

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	5
Εισαγωγή	6
Ορισμός Ψυχικής Ανθεκτικότητας	7
Διαστάσεις Ψυχικής Ανθεκτικότητας	8
Παράγοντες Ψυχικής Ανθεκτικότητας	9
Συμπεριφορά προπονητών και αλληλεπίδραση με τους αθλητές	11
Ψυχική Ανθεκτικότητα σε παίκτες/κτριες βόλεϊ.....	14
Ψυχική Ανθεκτικότητα σε αθλητές με κινητική αναπηρία.....	16
Διαφορές μεταξύ αθλητών με κινητική αναπηρία	17
Ερευνητικές Υποθέσεις.....	19
Μεθοδολογία.....	20
Αποτελέσματα	22
Συζήτηση.....	25
Συμπέρασμα	27
Βιβλιογραφία.....	27
Παράρτημα.....	30
Ερωτηματολόγιο.....	35
Συμπεράσματα Ερωτηματολογίου.....	40

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διευθετηθεί η ψυχική ανθεκτικότητα ανάμεσα σε παίκτες και παίκτριες βόλεϊ. Πιο συγκεκριμένα, μελετήθηκε η κατάσταση και η προδιάθεση της ψυχικής ανθεκτικότητας πάνω στους αθλητές ανάμεσα στα δύο φύλα, τον τόπο διαμονής και αν είναι άτομα με κινητική αναπηρία ή όχι. Επιπλέον, μέσα από την βιβλιογραφία δίνονται πλούσιες πληροφορίες όσον αφορά τις διαστάσεις και τους παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας, τις διαφορές που ενδεχομένως να υπάρχουν ανάμεσα σε αρτιμελείς αθλητές και μη, όπως επίσης και την επίδραση που έχει ο προπονητής προς τους αθλητές. Όλα αυτά φαίνεται να συσχετίζονται στην θεωρία και μέσα από την έρευνα έγινε προσπάθεια να διερευνηθεί η ψυχική ανθεκτικότητα στους παίκτες και σε τι κατάσταση βρίσκεται. Η εργασία βασίστηκε σε μελέτη δείγματος (N=77), με εύρος ηλικίας 13 έως 61 ετών και εμπειρία από μόλις το 1 έτος αθλητικής εμπειρίας έως και στην συμμετοχή των πιο έμπειρων αθλητών / αθλητριών που είχαν τα 44 χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε ηλεκτρονικά μέσω Google Forms σε Ελλάδα και Καναδά, το οποίο συμπληρώθηκε από τους 77 συμμετέχοντες, 23 άντρες και 54 γυναίκες, εκ των οποίων οι 11 αθλήτριες είναι από τον Καναδά. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με την χρήση του IBM SPSS Statistics 27.0 και χρησιμοποιήθηκε το r και το t -test Pearson για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις κλίμακες του ερωτηματολογίου, ωστόσο είναι αρκετά ενδιαφέρουσες οι απαντήσεις που αφορούν την ψυχική δύναμη του ατόμου και πως το διαχειρίζεται. Μεγάλα ποσοστά έδειξαν πως οι περισσότεροι νιώθουν ψυχικά ανθεκτικοί, με την ικανότητα να μπορούν να διαχειριστούν τις αγχωτικές καταστάσεις που τους προκύπτουν και πάντα να ανακάμπτουν από αυτές. Φυσικά και εφόσον η έρευνα έγινε πάνω σε παίκτες και παίκτριες βόλεϊ, αξίζει να σημειωθεί πως από τις απαντήσεις που δόθηκαν, αρκετοί αθλητές αν και μερικές φορές συναισθηματικά αδύναμοι, δεν τους αποπαίρνει κατά την διάρκεια ενός αγώνα και μπορούν να σταθούν βοηθώντας σημαντικά και τον συμπαίκτη τους. Τέλος, παρατηρήθηκε μια μικρή διαφορά ανάμεσα στους παίκτες και παίκτριες της Ελλάδας, με τις παίκτριες του Καναδά οι οποίες έχουν όλες κινητική αναπηρία και παρόλα αυτά οι απαντήσεις τους είχαν υψηλούς δείκτες στην συναισθηματική τους δύναμη. Περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να γίνει σε μεγαλύτερο πλήθος αθλητών, κυρίως ΑΜΕΑ, ανάμεσα σε χώρες του εξωτερικού και της Ελλάδας.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationship between resilience levels and anxiety of volleyball players and to find possible differences that exist between the two genders. Participants included 195 volleyball players (37 male and 158 female), with the Self Evaluation Resilience test used as evaluation instruments. The data was analyzed with SPSS 27.0 using Pearson's r and t-test for independent samples. Results of Pearson's r test showed positive intercorrelations between all the resilience variables and between resilience and self- confidence. The t-test showed statistically significant differences between male and female volleyball players in "forming relationships" and "self-efficacy" variables, with no other statistically significant differences observed for the rest of the resilience variables. Additionally, statistically significant differences were observed for "cognitive", "somatic" anxiety and "self-confidence" between the two genders of volleyball players. Future research should further investigate the relationship between resilience and self-confidence and how it affects the resilience level of volleyball players.

Keywords: Physical activity, Sport psychology, Volleyball, Gender differences, Resilience, Anxiety.

Εισαγωγή

Το συναίσθημα σαν όρος είναι μια δύσκολη έννοια προς επεξήγηση, καθώς όσοι επιστήμονες έχουν προσπαθήσει να το αποσαφηνίσουν, βρίσκουν διαρκώς ποικίλες απαντήσεις. Η δυσκολία του ορισμού του έγκειται στο γεγονός ότι το συναίσθημα ως έννοια μπορεί να πάρει πολλές διαστάσεις. Η λέξη συναίσθημα προέρχεται από το λατινικό *exmovere* ή *emovere*, που σημαίνει “κίνηση προς τα έξω” ή “θέτω σε κίνηση”. Κατ’ επέκταση, χαρακτηρίζει αυτό που μας θέτει σε κίνηση τόσο προς τον εξωτερικό όσο και προς τον εσωτερικό μας κόσμο. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι **το συναίσθημα συνιστά μία ευχάριστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση, που προκύπτει ως επακόλουθο κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας**. Μάλιστα, συνοδεύεται από ορισμένες μεταβολές στις λειτουργίες του οργανισμού του ατόμου. Τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του εαυτού μας. Οι άνθρωποι, τα ζώα, ακόμη και τα φυτά διακατέχονται από συναισθήματα. Δεν μπορούμε να υπάρξουμε χωρίς αυτά, ωστόσο σπάνια εισερχόμαστε στη διαδικασία να σκεφτούμε πόσα πραγματικά υπάρχουν. Η προσέγγιση τους έχει απασχολήσει και συνεχίζει να απασχολεί έως και σήμερα φιλοσόφους, ψυχολόγους και εν γένει τους επιστήμονες. (Αρουτίδου, 2020).

Από τα προαναφερθέντα λοιπόν, καταλαβαίνουμε πως πολλοί άνθρωποι ενδεχομένως να ταλανίζονται με την κατολίσθηση συναισθημάτων που μπορεί να εσωτερικεύουν, με αποτέλεσμα σε συνθήκες στις οποίες αναγκαστικά ο οργανισμός πρέπει να εξωτερικεύσει τα συναισθήματα λόγω έντασης, να δρα με θετικό ή αρνητικό πρόσημο. Μια από αυτές τις συνθήκες σε αθλητές, πιθανότατα να είναι κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Αυτό που πρέπει να γίνει κατανοητό, είναι το γεγονός ότι στις περισσότερες περιπτώσεις ο οποιοσδήποτε άνθρωπος προπονείται τακτικά με έναν σκοπό, αυτόν της νίκης, όταν έρχεται η ώρα να αποδείξει ότι είναι ικανός τον κατακλύζει το συναίσθημα του άγχους. Επομένως, στην υπόθεση πως κάποιος εσωτερικεύει τα συναισθήματά του σε προσωπικό επίπεδο, λόγω του άγχους που θα του προκληθεί στην ώρα ενός αγώνα, δεν θα μπορέσει να ανταπεξέλθει στις συνθήκες. Από την άλλη πλευρά, υπάρχει και ένα ποσοστό το οποίο λειτουργεί καλύτερα υπό συναισθηματική πίεση. Πάνω σε αυτό λοιπόν, έρχεται ο ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω της οποίας θα κατανοήσουμε πως ένας οργανισμός

γεμάτος εσωτερικευμένα συναισθήματα αντιμετωπίζει τις πιεστικές καταστάσεις που μπορεί να βρεθούν μπροστά του.

Ορισμός Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Με τον όρο «ψυχική ανθεκτικότητα», ουσιαστικά αναφερόμαστε στην ψυχική δύναμη ενός ανθρώπου. Πιο συγκεκριμένα, είναι η ικανότητα ενός ατόμου ενώ βρίσκεται σε διαρκώς αντίξοες ψυχοσυναισθηματικές καταστάσεις, να προσαρμόζεται με αυτές και να μπορεί να τις αντιμετωπίζει ανακάμπτοντας. Πρόκειται λοιπόν για κάποιον, ο οποίος είναι ικανός να διαχειριστεί και να ξεπεράσει αγχωτικές καταστάσεις χωρίς να καταρρεύσει.

Η έννοια της ανθεκτικότητας ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά στρεσογόνες καταστάσεις, οι οποίες μπορεί να είναι σύντομες ή χρόνιες, αφού δέχεται ότι αποτελούν ένα φυσιολογικό μέρος της ζωής και προσπαθεί να τις μετασχηματίσει, ώστε να καταστούν λιγότερο στρεσογόνες (Maddi, 2006). Η ανθεκτικότητα αποτελείται από ένα πλήθος στάσεων ή «πιστεύω» που έχει το άτομο και που, σε συνδυασμό και αλληλεπίδραση με τα άλλα άτομα γύρω του, παρέχει το κουράγιο και το κίνητρο να εστιάσει στο συγκεκριμένο στρεσογόνο γεγονός, μετατρέποντάς το από πιθανό αρνητικό γεγονός σε ευκαιρία για ανάπτυξη και βελτίωση (Maddi & Kobasa, 1984 Maddi, 2002)ⁱ.

Η ψυχική ανθεκτικότητα γενικά αναφέρεται σε μια κατηγορία καταστάσεων που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενους τύπους θετικής προσαρμογής στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων ή επικίνδυνων καταστάσεων. Δηλαδή, η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στη δυναμική διαδικασία της θετικής προσαρμογής, παρά την ύπαρξη δύσκολων και αντίξοων συνθηκών και παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Luthar, 2006. Masten, 2001, 2007. Rutter, 2006)ⁱⁱ.

Όλα αυτά τα βρίσκουμε στον τομέα της ψυχολογίας, ωστόσο στον αθλητισμό η ανθεκτικότητα αναφέρεται ως έννοια η οποία υποβοηθά τους αθλητές να καταφέρουν να ολοκληρώσουν τους στόχους τους και να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που θα έρθουν αντιμέτωποι κατά την διάρκεια της καριέρας τους. Σύμφωνα με τους Hosseini και Besharat τα υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας επιτρέπουν σε ένα άτομο να χρησιμοποιεί θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια δυσμενών ή αγχωτικών εμπειριών,

αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα επιτυχίας. Παραδείγματος χάρη οι πιο ανθεκτικοί αθλητές φαίνεται να είναι πιο σταθεροί, με ικανοποιητικά επίπεδα ψυχολογικής λειτουργίας και σωματικής ικανότητας και τείνουν να αντιμετωπίζουν θετικές προσαρμογές μετά από έκθεση σε μια σημαντική ή πιεστική δυσκολία

Διαστάσεις Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Μέσα από την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) αξιολογούνται δύο πολύ σημαντικές διαστάσεις. Η πρώτη αφορά το κατά πόσο ένα άτομο τα καταφέρνει καλά στη ζωή του κυρίως σε σχέση με ένα σύνολο αναμενόμενων συμπεριφορών και αναπτυξιακών επιτευγμάτων. Η δεύτερη διάσταση αφορά το βαθμό της έκθεσης σε δύσκολες συνθήκες, είτε στο παρελθόν είτε στο παρόν, οι οποίες είναι δυνατό να θέσουν σε κίνδυνο την ομαλή εξέλιξη και ανάπτυξη των ατόμων (Masten & Curtis, 2000)ⁱⁱⁱ.

Η ψυχική ανθεκτικότητα αφορά μια πολυεπίπεδη αλληλεπίδραση μεταξύ των προστατευτικών παραγόντων και παραγόντων επικινδυνότητας του ατόμου και του ευρύτερου περιβάλλοντός του (Condly, 2006. Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, & Sawyer, 2003)^{iv} και εκτείνεται πέραν της έννοιας ενός σταθερούς ατομικού γνωρίσματος ή χαρακτηριστικού (Luthar et al., 2000. Rutter, 2006)^v. Η ψυχική ανθεκτικότητα, δηλαδή, δεν είναι ένα μόνιμο χαρακτηριστικό του ατόμου αλλά μια δυναμική και συνεχιζόμενη διαδικασία που ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος μπορεί να μεταβάλλεται (Condly, 2006. Kolar, 2011. Luthar et al., 2000. Reyes & Elias, 2011)^{vi}. Επομένως, αναλόγως του πλαισίου και της αλληλεπίδρασης μιας σειράς ατομικών και κοινωνικών παραγόντων τα άτομα μπορεί να είναι ψυχικώς ανθεκτικά σε μια περίοδο της ζωής τους αλλά όχι σε άλλες (Rutter, 2006)^{vii}. Η αναπτυξιακή εξέλιξη και οι μεταβαλλόμενες συνθήκες της ζωής μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχική ανθεκτικότητα. Έτσι, ένα παιδί είναι δυνατόν να αντιμετωπίσει με επιτυχία σημαντικές περιβαλλοντικές στρεσογόνες καταστάσεις μια περίοδο της ζωής του, αλλά να αντιδράσει αρνητικά σε άλλους στρεσογόνους παράγοντες σε μια μεταγενέστερη περίοδο (Luthar, 2006)^{viii}.

Η βιβλιογραφία σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών κι εφήβων ασχολείται σε σημαντικό βαθμό με τον καθορισμό της έννοιας της θετικής προσαρμογής. Τα συνηθέστερα κριτήρια με τα οποία αξιολογείται η θετική προσαρμογή αφορούν στα ακόλουθα: θετική κοινωνική συμπεριφορά, σχολική επίδοση, αποδοχή από

συνομήλικους και φίλια, μειωμένες εκδηλώσεις εσωτερικευμένων ή εξωτερικευμένων προβλημάτων συμπεριφοράς και συμμετοχή σε ηλικιακά κατάλληλες δραστηριότητες. Υπάρχει μια γενική συμφωνία ως προς το τι θα πρέπει να αξιολογείται ως κριτήριο στις έρευνες της ανθεκτικότητας. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η θετική ανάπτυξη και η θετική προσαρμογή με βάση τα παραπάνω κριτήρια δεν είναι αρκετά για να θεωρηθεί ένα άτομο ψυχικά ανθεκτικό. Τα παιδιά με ψυχική ανθεκτικότητα θα πρέπει να έχουν αντιμετωπίσει κάποια κατάσταση που να θεωρείται απειλή για την ομαλή ανάπτυξή τους και για τη θετική τους προσαρμογή (Masten & Reed, 2002)^{ix}.

Ως παράγοντες επικινδυνότητας (risk factors) ορίζονται οι μεταβλητές, οι οποίες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών, (Durlak, 1995. Masten & Obradovic, 2006)^x. Οι παράγοντες επικινδυνότητας εντοπίζονται σε πολλά επίπεδα: στην κοινότητα, στο σχολείο, στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, στην οικογένεια, στο άτομο. Στη σχετική βιβλιογραφία περιγράφονται και μελετώνται αρκετά διαφορετικά είδη παραγόντων επικινδυνότητας, τα οποία φαίνεται να αποτελούν επιβαρυντικά στοιχεία για την προσαρμογή των παιδιών. Παράγοντες όπως πρόωρος τοκετός, διαζύγιο, κακοποίηση, ύπαρξη ασθένειας ή ψυχοπαθολογίας στους γονείς, φτώχεια, μητρότητα στην εφηβεία, ψυχικό τραύμα από πόλεμο ή φυσικές καταστροφές αποτελούν ενδεικτικούς παράγοντες επικινδυνότητας για την ανάπτυξη των παιδιών. Επίσης, το υποβαθμισμένο (σε όλες του τις διαστάσεις) σχολικό περιβάλλον θεωρείται, πλέον, ως παράγοντας επικινδυνότητας, καθώς φαίνεται να συνδέεται με χαμηλή επίδοση, εγκατάλειψη του σχολείου, προβλήματα συμπεριφοράς, χρήση ουσιών κ.ά. (Reddy, Rhodes, & Mulhall, 2003).^{xi}

Παράγοντες Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Ωστόσο, αυτό που έχει μεγάλη σημασία είναι το γεγονός πως ένα άτομο μπορεί να ξεπεράσει τις αντιξοότητες και να μπορέσει να ζήσει με άνεση λόγω κάποιων παραγόντων που συμβάλουν και υποβοηθούν σε αυτές τις καταστάσεις. Σε αυτό το πλαίσιο έχουν μελετηθεί αρκετές έννοιες όπως οι εσωτερικές και εξωτερικές δυνατότητες (internal and external assets), οι πηγές στήριξης (resources) και οι προστατευτικοί παράγοντες (protective factors).

Οι δυνατότητες αναφέρονται σε μετρήσιμα χαρακτηριστικά ατόμων ή καταστάσεων, τα οποία αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες για την ύπαρξη θετικών αποτελεσμάτων στο μέλλον ως προς κάποιο συγκεκριμένο κριτήριο ανάπτυξης (Morrison, Brown, D’Incau, O’Farrell, & Furlong, 2006).^{xii}

Οι πηγές στήριξης αφορούν όσα «μέσα» μας δίνονται κυρίως σε κοινωνικό και ανθρωπιστικό επίπεδο, αφού έτσι το άτομο μπορεί να τα χρησιμοποιήσει για να μπορέσει να ενταχθεί και να προσαρμοστεί σε διάφορα περιβάλλοντα. Ένα από αυτά θα μπορούσαν να είναι οι μη κερδοσκοπικοί πολιτιστικοί σύλλογοι, που μέσα από αυτούς υπάρχει η δυνατότητα να ενωθούν πρόσωπα για έναν κοινό στόχο ή σκοπό.

Τέλος, οι προστατευτικοί παράγοντες μπορεί να είναι ποιοτικά χαρακτηριστικά των ίδιων των ατόμων ή επίσης των πλαισίων στα οποία ανήκουν τα άτομα (οικογένεια, ευρύτερο περιβάλλον, κλπ) τα οποία αμβλύνουν τις συνέπειες των δυσμενών καταστάσεων και επιτρέπουν στους μαθητές να επιτύχουν παρά τους υψηλούς παράγοντες επικινδυνότητας (Esquivel, Doll, & Oades-Sese, 2011).^{xiii} Κυρίως οι προστατευτικοί παράγοντες αποτελούν τις δυνατότητες που είναι σημαντικές όταν τα επίπεδα επικινδυνότητας είναι υψηλά (Masten, 1999. Masten & Reed, 2002).^{xiv} Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ενσυναίσθηση που μας καταβάλει ως άτομα, καθώς με αυτή μπορούμε να βοηθήσουμε τους γύρω μας να ξεπεράσουν τις δικές τους δυσκολίες.

Όπως είναι φανερό, οι παράγοντες που συμβάλουν στην αξιοποίηση και καλή διαχείριση των δυσκολιών που μας καταβάλουν, είναι κυρίως εσωτερικοί. Πιο συγκεκριμένα, μιλάμε για ατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες αλλά και κοινωνικούς.

Ατομικοί παράγοντες:

Κάποιοι παράγοντες που προστατεύουν και αφορούν ένα άτομο είναι η θετική αυτοαντίληψη, η αίσθηση του αυτοελέγχου, η αίσθηση του χιούμορ, εύκολα προσαρμόσιμος χαρακτήρας και η στενή σχέση και σύνδεση με τον περίγυρο.

Οικογενειακοί παράγοντες:

Με τον ίδιο τρόπο, μέσα από την οικογένεια οι προστατευτικοί παράγοντες δεν είναι άλλοι από το θετικό και οργανωμένο περιβάλλον, τις καλές σχέσεις και τις σχέσεις εμπιστοσύνης, ικανότητα να διαχειριζόμαστε σωστά την αρνητική κριτική αλλά και το οικονομικό επίπεδο, ο καθορισμός ρόλων και ευθυνών όπως και η ένταξη στην μάθηση και στην γνώση.

Κοινωνικοί παράγοντες:

Αντίστοιχα κοινωνικά προστατευόμαστε καθώς έχουμε την αίσθηση του «ανήκειν». Αυτό θα ξεκινήσει πρώτα μέσα από τους γονείς οι οποίοι μας υποστηρίζουν, ύστερα από τους φίλους με τους οποίους έχουμε καλές και δυνατές σχέσεις και τέλος από την οποιαδήποτε κοινωνική ομάδα ή φορέα ενταχθούμε. Για παράδειγμα, τα σχολεία ή μια αθλητική ομάδα παίζουν καταλυτικό ρόλο, καθώς οι έρευνες έχουν δείξει ότι ένα σχολείο που παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές όχι μόνο να αποκτήσουν γνώσεις αλλά και να δημιουργήσουν στενές διαπροσωπικές σχέσεις αποτελεί σημαντικό προστατευτικό παράγοντα και προϋπόθεση για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας (Blum & Libbey, 2004. Masten & Reed, 2002).^{xv} Οι προστατευτικοί παράγοντες στο σχολικό πλαίσιο προσφέρουν την ελπίδα ότι τα σχολεία μπορούν να επιτύχουν στην αποστολή τους να προετοιμάσουν τους μαθητές για να έχουν καλή ψυχική υγεία και θετική προσαρμογή στην ενήλικη ζωή, ανεξαρτήτως των παραγόντων επικινδυνότητας που τα παιδιά φέρνουν μαζί τους στη τάξη (Esquivel, Doll, & Oades-Sese, 2011).^{xvi}

Συμπεριφορά προπονητών και αλληλεπίδραση με τους αθλητές

Υπάρχει ένας άγραφος κανόνας, ο οποίος μας λέει ότι από μικροί μαθαίνουμε μέσω διάφορων φορέων πως πρέπει να συμπεριφερόμαστε ανάλογα το μέρος που βρισκόμαστε. Σε όλες τις περιπτώσεις όμως, υπερισχύει το συναίσθημα το σεβασμού, της ενσυναίσθησης και της ευγένειας. Μαζί με αυτά ακολουθεί το χαμόγελο, η λέξη «ευχαριστώ», το να κοιτάμε τον συνομιλητή μας στα μάτια όταν μας μιλάει και να μην αντιμιλάμε. Φυσικά κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν αυτές τις αξίες το ίδιο έντονα εμπλουτισμένες ή δεν μπορούν να τις αναδείξουν, με αποτέλεσμα να αποκαλούνται

αγενείς και αδεείς. Παρόλα αυτά η συμπεριφορά ενός ατόμου δεν πρέπει να ταυτιστεί επακριβώς με τον χαρακτήρα του, καθώς ο συνομιλητής μπορεί να σου αναδείξει την καλύτερη ή και την χειρότερη πλευρά του εαυτού σου. Ωστόσο, όταν ένας άνθρωπος δεν διακατέχεται από τις ανάλογες αρετές, μπορεί πολύ εύκολα να μεταβεί σε λεκτική επιθετικότητα έναντι ενός συνομιλητή του, κάτι το οποίο στον επαγγελματικό τομέα μπορεί να προβεί μοιραίο τόσο για τον επαγγελματία όσο και για τον συνομιλητή.

Πιο συγκεκριμένα, μιλώντας για τον αθλητισμό, οι προπονητές συχνά πάνω στην ένταση ενός αγώνα χάνουν τις αρετές που έχουν και ο τρόπος επικοινωνίας τους με τους αθλητές εύκολα χαρακτηρίζεται λεκτική επιθετικότητα, κάτι το οποίο είναι δυσάρεστο για έναν αθλητή που προσπαθεί να ανταπεξέλθει υπό τις πιεστικές συνθήκες ενός παιχνιδιού. Οι Infante και Wigley (1986)^{xvii}, όρισαν την λεκτική επιθετικότητα ως μια επίθεση στην αυτοαντίληψη ενός ατόμου με ή χωρίς ταυτόχρονη επίθεση στην θέση που παίρνει το άτομο. Βέβαια, οι ίδιοι στον ορισμό τους παρέθεσαν πως κάθε άνθρωπος έχει την προδιάθεση να υιοθετεί μια λεκτική επιθετική συμπεριφορά κάποια στιγμή υπό ορισμένες συνθήκες. Πρέπει όμως να γίνει αντιληπτό πως εκείνοι που έχουν μεγάλο βαθμό λεκτικής επιθετικότητας έχουν την τάση να επιτίθενται στην αυτοαντίληψη άλλων, ανεξάρτητα από το μέρος στο οποίο βρίσκονται και την μεταξύ τους σχέση.

Ένας λόγος χρήσης λεκτικής επιθετικότητας που διατυπώνεται από τους Infante, Hartley, Martin, Higgins, Bruning και Hur (1992),^{xviii} και πιο συγκεκριμένα από μια μελέτη των Infante, Martin και Bruning (1994), είναι συντελεστική χρήση λεκτικά επιθετικών μηνυμάτων για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου σκοπού αποτελέσματος. Αυτό σαφώς και μπορεί να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα στον αποδέκτη αλλά και προσπαθεί να αλλάξει τον χαρακτήρα του, βάση της δικής του συμπεριφοράς. Το αποτέλεσμα των μηνυμάτων της λεκτικής επιθετικότητας είναι πως σε κάθε περίπτωση και οι δύο δεν ικανοποιούνται καθώς αυτός που δέχεται την επίθεση νιώθει απογοητευμένος και ο τρόπος που θα αναδείξει το συναίσθημα αυτό θα είναι κατά τον ίδιο τρόπο. Σε μια έρευνα, οι Martin, Anderson και Horvath (1996)^{xix} διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι δε νιώθουν μεγαλύτερο πόνο από λεκτικά επιθετικά μηνύματα που βασίζονται στη στενότητα της σχέσης, το αν δηλαδή στα λέει ένας φίλος ή απλά ένας γνωστός.

Όπως προαναφέρθηκε βέβαια, μερικές φορές η λεκτική επιθετικότητα χρησιμοποιείται για την επίτευξη κάποιου άλλου σκοπού. Σε έρευνα του Stephens (2001) σε ένα ομαδικό άθλημα, η ψυχολογία των αθλητών βασίζεται σε πολλούς παράγοντες, ένας από αυτούς είναι ο στόχος που έχει θέσει ο προπονητής ο οποίος μπορεί να είναι η λεκτική επιθετικότητα προκειμένου να διαταράξει την ψυχραιμία και αυτοσυγκέντρωση των αντιπάλων. Ωστόσο, στην περίπτωση που ο προπονητής έχει θέσει ως στόχο την άνοδο της ομάδας και η ένταση του προκαλεί την επιθετικότητα, θα καταφέρει να αποσυντονίσει και να αγχώσει τους ίδιους του τους αθλητές.

Μέσα από την έρευνα της Jowett (2003)^{xx} φάνηκε πως στον αθλητισμό οι προπονητές είναι αυτοί που έχουν την υψηλότερη θέση, με αποτέλεσμα η γνώμη τους να έχει μεγαλύτερη σημασία στην ψυχολογία των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, συμπέρανε πως όταν ο προπονητής έχει εξουσία πάνω στον αθλητή, η συμπεριφορά του έχει άμεσα αποτελέσματα στα συναισθήματα και στον τρόπο του ίδιου αθλητή. Η σχέση που μπορεί να αναπτυχθεί ανάμεσά τους είναι τόσο σημαντική, αφού σύμφωνα με τους Leary και Baumeister (2000)^{xxi}, όταν ο προπονητής δείχνει αφοσίωση, εμπιστοσύνη, υποστήριξη και αποδοχή στον αθλητή, τότε εκείνος θα έχει ενισχυμένη την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή του. Άλλωστε, με μελέτη των Scanlan και Lewthwaite (1986) υποστηρίχτηκε πως ο ασκούμενος βιώνει ικανοποίηση μέσα από την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό λόγω της καλής σχέσης που έχει με τον προπονητή του. Αντίστοιχα, ένας αθλητής που αντιδρά και ξεσπά πάνω στον αθλητή του μπορεί να προκαλέσει όχι μόνο συγκρούσεις, αλλά να καταστρέψει την ψυχική υγεία του αθλητή του.

Υπάρχουν βέβαια παράγοντες που επηρεάζουν αυτή την σχέση. Η επιτυχία στην απόδοση ενός αθλητή εξαρτάται τόσο από τους διαπροσωπικούς όσο και από τους ενδοατομικούς παράγοντες (Iso-Ahola, 1995).^{xxii} Παρά όμως τον σημαντικό ρόλο που έχουν αυτοί οι παράγοντες στην απόδοση του αθλητή, οι ερευνητές δίνουν περισσότερη βάση στους ενδοατομικούς όπως είναι το άγχος, τα κίνητρα και η αυτοεκτίμηση. Γενικότερα, κάθε άτομο πρέπει να μπορεί να συνειδητοποιήσει πως αποτελεί μέρος του κοινωνικού συνόλου, καθώς αυτό θα τον επηρεάσει μετέπειτα στις σχέσεις που θα αναπτύσσει με τους άλλους αλλά και από την άποψη που έχει για τον εαυτό του (Hinde, 1997).^{xxiii} Επομένως φαίνεται πως οι διαπροσωπικές σχέσεις επηρεάζουν τα ενδοατομικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου. Έτσι, σύμφωνα με τους

(Jowett & Cockerill, 2003),^{xxiv} ειδικά στον χώρο του αθλητισμού υπερισχύει, αφού η σχέση που αναπτύσσετε ανάμεσα σε προπονητή και αθλητή είναι καθοριστική για την σωματική και ψυχολογική εξέλιξη του αθλητή.

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία της σχέσης του προπονητή με τον αθλητή, είναι η αυτοεκτίμηση και υποστήριξη που νιώθει ή όχι μέσα από την διαπροσωπική σχέση που έχουν αναπτύξει. Έρευνα έχει δείξει ότι υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην υψηλή απόδοση και το επίπεδο αυτοεκτίμησης που έχει ο αθλητής (Weiss, Wiese, & Klint, 1989).^{xxv} Η σχέση αυτή μπορεί να επηρεαστεί από αλλαγές στις προσωπικές ικανότητες, τις αντιλήψεις και τις προσωπικές σχέσεις του αθλητή ή του προπονητή, ενώ έχει φανεί ότι όταν τα προσωπικά χαρακτηριστικά αλλοιώνονται, τότε και η αυτοεκτίμηση κλονίζεται (Richman & Shaffer, 2000).^{xxvi} Επομένως, η αλληλεπίδραση των δύο ατόμων μπορεί να επηρεάσει τόσο την συμμετοχή όσο και την αυτοεκτίμηση όταν υπάρχει μεγάλη αφοσίωση, εμπιστοσύνη, υποστήριξη και ανατροφοδότηση (Harter, 1999; Leary & Baumeister, 2000).^{xxvii} Είναι απολύτως φυσιολογικό να υπάρχει τέτοια επιρροή, πόσο μάλλον όταν ένας αθλητής περνάει σε καθημερινή βάση την ημέρα του στο γήπεδο με τον προπονητή του.

Μέσα σε όλα όμως, πρέπει να τονιστεί πως με τον αντίστοιχο τρόπο ένας αθλητής μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά από τον προπονητή του όταν αυτός ως εκ τούτου, ασκεί λεκτική επιθετικότητα στον αθλητή του, δεν τον υποστηρίζει και δεν τον σέβεται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα όχι μόνο την μη αποτελεσματικότητα του αθλητή στο γήπεδο, αλλά και την ψυχική φθορά που του δημιουργεί, ενώ θα έπρεπε να είναι εκείνος που θα τον βοηθήσει να ανεβάσει τα αποθέματά του ακόμα πιο ψηλά.

Ψυχική Ανθεκτικότητα σε παίκτες/κτρίες βόλεϊ

Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα ανάλογα το μέρος στο οποίο βρίσκονται, τα άτομα με τα οποία συναναστρέφονται και την κατάσταση που επικρατεί. Για παράδειγμα, ένας υπάλληλος γραφείου ενδέχεται να πάει στην δουλειά του με άγχος, αλλά οι συνεργάτες του να του μιλήσουν με έναν τρόπο που θα τον ηρεμήσουν και μέχρι το τέλος της βάρδιας του να είναι ευδιάθετος. Τα μέρη και οι άνθρωποι παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο για την ψυχολογία μας.

Σύμφωνα με έρευνα της Bozιου (2021)^{xxviii} φάνηκε να υπάρχει διαφορά στην ψυχική ανθεκτικότητα και το άγχος αθλητών βόλεϊ μεταξύ των δύο φύλων. Αυτό όμως που προκάλεσε ενδιαφέρον είναι πως σημαντική διαφορά υπήρξε στην μεταβλητή της «διαμόρφωσης σχέσεων», η οποία δείχνει ότι γυναίκες επικεντρώνονται όχι μόνο στις σχέσεις που σχηματίζονται μεταξύ των συμπαικτριών τους ως σωστή επιλογή, αλλά είναι πρόθυμες να επιλέγουν αυτό ώστε να έχουν περισσότερη υποστήριξη από τις συμπαίκτριες τους, σε σύγκριση με τους άνδρες παίκτες βόλεϊ. Επιπλέον, από προηγούμενη μελέτη των Πατσιαούρα και Στέρμπου (2020) και Πατσιαούρα (2021) φαίνεται ότι οι άνδρες βολεϊμπολίστες είναι σε θέση να αναπτύξουν και να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές όχι μόνο στο βόλεϊ αλλά και στην καθημερινή ζωή, σε σύγκριση με τις γυναίκες παίκτριες βόλεϊ. Τέλος, η ίδια έρευνα της Bozιου (2021) αποδεικνύει ότι όσα φάνηκαν από τα ευρήματά της, συνάδουν με την παλιότερη μελέτη της Olivia Remes(2016)^{xxix} που δείχνουν ότι οι άνδρες παίκτες βόλεϊ μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα το γνωστικό και σωματικό άγχος και το αντιληπτό άγχος από τις γυναίκες παίκτες βόλεϊ, καθώς και να επιδείξουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις ικανότητές τους.

Συμπερασματικά, με βάση τα δεδομένα το συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν, πρέπει οι προπονητές να δώσουν περισσότερη έμφαση στις διαφορές των φύλων στο επίπεδο ανθεκτικότητας χωρίς, ωστόσο, να παραβλέπουν τα επίπεδα άγχους των παικτών. Όπως προαναφέρθηκε, οι γυναίκες παίκτριες βόλεϊ είναι περισσότερο προσανατολισμένες στη διαμόρφωση σχέσεων με τις συμπαίκτριές τους που μπορεί να συμβάλουν στην καλύτερη συνοχή στην ομάδα, αλλά είναι λιγότερο ικανές να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αυτο-αποτελεσματικότητας και να επιτύχουν τους στόχους αυτο-αποτελεσματικότητας σε σύγκριση με τους άνδρες. Επιπλέον, φαίνεται ότι είναι ευκολότερο για τους άνδρες βολεϊμπολίστες να αντιμετωπίσουν το γνωστικό και σωματικό άγχος σε σύγκριση με τις γυναίκες βολεϊμπολίστες και εμφανίστηκαν πιο αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τα θηλυκά. Οι προπονητές βόλεϊ θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη αυτά τα ευρήματα ώστε να καταφέρουν να αυξήσουν τα επίπεδα ανθεκτικότητας και συγκεκριμένα για τις γυναίκες. Στόχος είναι να αντιμετωπιστούν τα αισθήματα άγχους και η μειωμένη αυτοπεποίθηση σε περίπτωση κάποιας αποτυχίας. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα οι παίκτες βόλεϊ να βελτιστοποιήσουν την τεχνική τους, αλλά και την τακτική ικανότητα

της ομάδας τους και κατ'επέκταση να σημειώνουν αυξανόμενες επιτυχίες. (Bozίου, 2021)

Ψυχική Ανθεκτικότητα σε αθλητές με κινητική αναπηρία

Όπως έχουν επισημάνει οι Steadward και Wheeler (1986)^{xxx} πάνω από όλα οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες είναι αθλητές και όχι ασθενείς. Η συμμετοχή των ατόμων με κινητική αναπηρία στον αθλητισμό είχε ξεκινήσει με σκοπό την θεραπεία και αποκατάστασή τους, ενώ πλέον οι ίδιοι αθλητές συμμετέχουν ενεργά σε πολλά αθλήματα έχοντας υψηλές επιδόσεις αποτελώντας πηγή παρακίνησης για όλο τον κόσμο, πνεύμα αυτοπειθαρχίας, συναγωνισμού και αυτοεκτίμησης. Φυσικά όμως και υπάρχουν διαφορές σε αρτιμελείς και μη αθλητές, αφού οι παράγοντες που σχετίζονται με την ψυχολογία τους είναι ποικίλοι. Κάποιοι και πιο σημαντικοί από αυτούς είναι το ψυχολογικό ή σωματικό τραύμα που έχει υποστεί το άτομο, κάτι που σε μια κατάσταση θα του προκαλέσει έντονη αντίδραση, καθώς η ίδια μπορεί να κυμαίνεται από άρνηση της ιδιαιτερότητας, μέχρι την υπερμεγέθυνση των συνεπειών της (Giannikopoulou, 2019). Αυτή η διακύμανση οφείλεται στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και στην προθυμία του ατόμου για προσαρμογή στην ιδιαιτερότητα (Caplan, 1987).^{xxxi} Αμέσως μετά από μια σοβαρή κάκωση, η συχνή ψυχολογική ακολουθία είναι σοκ, άρνηση, κατάθλιψη και προσαρμογή. Η αποδοχή και η προσαρμογή σε ένα τραυματισμό, φαίνεται ότι απαιτεί περισσότερο από δύο χρόνια και η σταθεροποίηση της αυτοαντίληψης του ατόμου που έχει υποστεί την κάκωση, μπορεί να χρειαστεί πάνω από τέσσερα χρόνια (Wheeler, Malone, VanVlack, Nelson & Steadward.1996).

Σε μερικά άτομα παρουσιάζονται ενδείξεις έλλειψης προσαρμογής, καθυστερημένης συναισθηματικής ανάπτυξης, κοινωνικής αποξένωσης, οίκτος για τον ίδιο τους τον εαυτό, κατάθλιψης και υπερβολικής υποταγής. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι αναμενόμενα με κυριότερα την κατάθλιψη και το άγχος. Αυτό που δεν αποκλείεται σε μικρότερο βαθμό, είναι η κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών, καθώς και η τάση αυτοκαταστροφής και αυτοκτονίας. Επομένως, το άτομο το οποίο βιώνει όλα τα παραπάνω γίνεται ευάλωτο στην απώλεια του αυτοσεβασμού και στην διάβρωση της ικανότητας να κυριαρχεί των καταστάσεων (Benson & Jones,1992).^{xxxii}

Μέσα από έρευνα της Giannikopoulou (2019) με σκοπό την διερεύνηση των ψυχολογικών επιδράσεων του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία, φάνηκε ότι ύστερα από επικοινωνία με τους προπονητές ομάδων με κινητικές αναπηρίες, η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσά τους είναι σημαντική. Αυτό συμβαίνει γιατί οι αθλητές μπήκαν στον χώρο του αθλητισμού βαριά τραυματισμένοι ή και με εκ γενετής αναπηρία, με πολύ χαμηλή αυτοπεποίθηση και ψυχολογία. Στην ίδια μελέτη, λέγεται χαρακτηριστικά πως οι αθλητές με επίκτητη αναπηρία ξεκίνησαν τον αθλητισμό μετά τον τραυματισμό τους με σκοπό την γρήγορη και καλύτερη ανάρρωση. Στην πορεία αγάπησαν τον αθλητισμό. Η ψυχολογία τους δεν ήταν καλή για μεγάλο χρονικό διάστημα και ήταν ευάλωτοι, που έπρεπε να μάθουν κάποια βασικά πράγματα-κινήσεις από την αρχή. Μείωναν πολύ τον εαυτό τους και άργησαν να αποδεχθούν την νέα κατάσταση. Ενώ, οι αθλητές που ασχολούνταν από πριν με τον αθλητισμό και τραυματίστηκαν, θέλησαν να ξεκινήσουν αμέσως κάτι καινούργιο, ήταν πιο θετικοί απέναντι στην νέα κατάσταση. Ο αθλητής Ν.Π. ανέφερε “Πως η αναπηρία δεν τον στιγματίσε αρνητικά, αλλά τον ανανέωσε και πως τον έκανε καλύτερο άνθρωπο.”

Οι ίδιοι αθλητές τόνισαν ότι είναι υγεία, δύναμη ψυχική και σωματική, το “Α” και το “Ω” για κάποιους ανθρώπους και πάνω απ' όλα είναι ζωή. Γιατί χωρίς τον αθλητισμό δεν θα αντιμετώπιζαν τις δυσκολίες που τους έφερε αντιμετώπους ο χρόνος και οι καταστάσεις. Θέλουν να μεταφέρουν σε όλους εμάς πως στην ζωή όλα είναι ωραία εάν είσαι θετικός και ευγενικός στον συνάνθρωπο. Δεν χωράνε οι αρνητικές σκέψεις στην καθημερινότητα και πως η ζωή συνεχίζεται ότι και αν συμβεί. Στόχος τους είναι, να δείξουν στην κοινωνία, πως όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι, με αναπηρία ή χωρίς. Συμβουλεύουν κάθε άνθρωπο να ξεκινήσει να γυμνάζεται, γιατί ως γνωστόν «νους υγιής εν σώματι υγιεί» (Giannikopoulou, 2019).

Διαφορές μεταξύ αθλητών με κινητική αναπηρία και αρτιμελών ως προς την αθλητική εντιμότητα

Σύμφωνα με τους Miller, Roberts και Omimindsen (2004),^{xxxiii} μέσα από τον αθλητισμό διαμορφώνεται καθοριστικά ο χαρακτήρας του ανθρώπου. Το κλειδί για την ανάπτυξη του χαρακτήρα βρίσκεται σε κοινωνικές αξίες που βιώνουν οι αθλητές μεταξύ τους, όπως συστηματική προσπάθεια, επικοινωνία, προετοιμασία, σεβασμός,

κ.α. Ειδικότερα σε νέους και παιδιά έχει αποδειχθεί ότι το πλαίσιο του αθλητισμού είναι συχνά ευεργετικό για την ηθική και την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αναπτύσσουν αυτοαξία, αυτοεκτίμηση, ηθική συμπεριφορά και αποδοχή από τους συναθλητές τους (Evans & Roberts, 1987; Fox, 1988; Roberts & Treasure, 1995).^{xxxiv}

Μέσα από έρευνα των Σταμούλη, Χατζηχαριστός, Ζουνχιά, και Σκορδύλης (2018)^{xxxv} με σκοπό να αναδείξουν την αθλητική εντιμότητα αρτιμελών αθλητών και μη, φάνηκε ότι δεδομένου 5 παραγόντων που είχαν θέσει, ο σημαντικότερος ήταν εκείνος του «σεβασμός στον αντίπαλο», στον οποίο οι αθλητές με αναπηρία υπερείχαν στατιστικά έναντι των αρτιμελών. Φυσικά και υπήρχε διαφορά στον παράγοντα «σεβασμός στους κοινωνικούς κανόνες» και στον «σεβασμός στις αρχές του αθλήματος», ωστόσο δεν ήταν σημαντική η διαφορά. Ακόμη μια διαφορά αναδείχθηκε ανάμεσα στα δύο φύλα, καθώς οι γυναίκες αθλήτριες παρουσίασαν υψηλότερες τιμές από τους άνδρες όσον αφορά την αθλητική εντιμότητα, επιβεβαιώνοντας την διαφορά συμπεριφοράς έναντι στον αντίπαλο εν όψει αγώνα, μεταξύ γυναικών και ανδρών (Duda et al., 1991; Lemyre et al., 2001; Miller et al., 2004; Tsai & Fung, 2004).^{xxxvi} Συγκεκριμένα, η διαφορά έγκειται στο γεγονός πως οι γυναίκες σέβονται τις αρχές του αθλήματος και τις αποφάσεις των διαιτητών όπως είχε αναδείξει και έρευνα του Miller και των συνεργατών του (2004) με τους άνδρες να διαμαρτύρονται συχνά προς τους διαιτητές.

Στην ίδια μελέτη των Σταμούλη, Χατζηχαριστός, Ζουνχιά, και Σκορδύλης (2018) , έγινε περαιτέρω έλεγχος για την αθλητική εντιμότητα, με βάση την αθλητική εμπειρία των παικτών. Εκεί η σημαντική διαφορά φάνηκε στον παράγοντα «σεβασμός στις αρχές του αθλήματος», σε άτομα με εμπειρία 2 έως 7 έτη. Παρατηρήθηκε, δηλαδή, ότι στις μικρότερες ηλικίες η αθλητική εντιμότητα αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρχίζει και μειώνεται σε πιο έμπειρους αθλητές, εξαιτίας της αμφισβήτησης των αποφάσεων των διαιτητών του αθλήματος.

Ερευνητικές Υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις που διατυπώνονται είναι οι εξής:

1. H1 (1) Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα κατάστασης μεταξύ αντρών και γυναικών αθλητών και αθλητριών βόλεϊ.
 H0 (1) Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα κατάστασης μεταξύ αντρών και γυναικών αθλητών και αθλητριών βόλεϊ.
2. H1 (2) Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα κατάστασης ανάμεσα σε Έλληνες και Καναδούς αθλητές και αθλήτριες βόλεϊ.
H0(2) Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα κατάστασης ανάμεσα σε Έλληνες και Καναδούς αθλητές και αθλήτριες βόλεϊ.
3. H1 (3) Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα κατάστασης ανάμεσα σε αρτιμελείς και μη παίκτες και παίκτριες βόλεϊ.
H0(3) Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα κατάστασης ανάμεσα σε αρτιμελείς και μη παίκτες και παίκτριες βόλεϊ.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες / Μέσα Συλλογής Δεδομένων

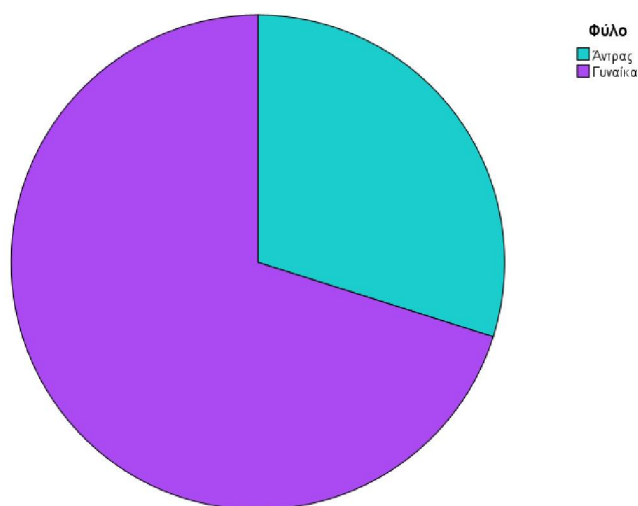
Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν συνολικά 77 παίκτες και παίκτριες βόλεϊ, εκ των οποίων οι μόλις 23 είναι άντρες (29,9%) και οι 54 γυναίκες (70,1%). Μάλιστα, 11 παίκτριες (14,3%) έχουν καταγωγή και διαμένουν στον Καναδά ενώ οι υπόλοιποι 66 (85,7%) είναι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες. Εκ του συνόλου, η ηλικία κυμάνθηκε από τα 13 έτη έως τα 61 με μέσο όρο τα 25 χρόνια, ενώ η προπονητική ηλικία τους ξεκινάει μόλις από το 1 έτος τους στον αθλητισμό, φτάνοντας στην εμπειρία των 44 με μέσο όρο τα 11 χρόνια πείρας. Τα αποτελέσματα επίσης δείχνουν πως οι αρτιμελείς είναι 54 (70,1%) και οι ΑΜΕΑ μόλις 23 (29,9%). Σκοπός της έρευνας ήταν να αναδειχθεί η διαφορά στην ψυχική ανθεκτικότητα ανάμεσα σε αρτιμελείς παίκτες βόλεϊ και άτομα με κινητική αναπηρία.

Αναλυτικότερα μοιράστηκε ηλεκτρονικά ένα ερωτηματολόγιο στους αθλητές και στις αθλήτριες μέσω της πλατφόρμας Google Forms και οι απαντήσεις ήταν ανώνυμες, με τους συμμετέχοντες να δίνουν την συγκατάθεσή τους να δημοσιευθούν οι απαντήσεις. Η επιλογή του δείγματος αφορά αθλητές και αθλήτριες βόλεϊ κυρίως από την Αθήνα, τα Τρίκαλα και την Καρδίτσα ενώ ένα ποσοστό 14,3% ήταν αθλήτριες που διαμένουν στον Καναδά. Οι ερωτήσεις που απαντήθηκαν ήταν 13 και η κλίμακα των απαντήσεων ήταν 1 έως 4, όπου 1 = Διαφωνώ Απόλυτα, 2 = Σχεδόν Διαφωνώ, 3 = Σχεδόν Συμφωνώ και 4 = Συμφωνώ Απόλυτα. Η διαδικασία της διανομής των ερωτήσεων ξεκίνησε τέλος Αυγούστου και η τελευταία απάντηση δόθηκε τέλος Οκτωβρίου.

Αξίζει να σημειωθεί πως από τα στατιστικά φάνηκε οι αθλήτριες του Καναδά να φαίνονται περισσότερο ανθεκτικές από τους Έλληνες, αφού στις απαντήσεις τους συμφωνούν απόλυτα με το γεγονός ότι θεωρούν τον εαυτό τους πολύ ανθεκτικό, χωρίς να αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα αυτή την περίοδο που να τις απασχολούν, παραμένοντας δυνατές πάντα και μπορούν εύκολα να ανακάμψουν από τους περισσότερους στρεσογόνους παράγοντες.

Οι συμμετέχοντες απάντησαν στο ερωτηματολόγιο με βάση την εμπειρία τους στα γήπεδα, πώς αισθάνονται στην καθημερινή τους ζωή και πώς επηρεάζονται από τα εξωτερικά ερεθίσματα κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Οι ερωτήσεις που τους δόθηκαν αφορούν την κλίμακα της κατάστασης (state) και της προδιάθεσης (trait) της ψυχικής ανθεκτικότητας και θα αναλυθούν σε αυτούς τους παράγοντες με τις δεδομένες απαντήσεις. Επιπλέον, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε και καταγραφή δημοτικών στοιχείων, ηλικία και προπονητική ηλικία, μέρος διαμονής και αν είναι άτομα με κινητική αναπηρία.

Η διπλωματική εργασία έχει εγκριθεί από την επιτροπή της βιοηθικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.



Στατιστική Ανάλυση

Αφού συλλέχθηκαν τα δεδομένα, η στατιστική ανάλυση έγινε με την χρήση του λογισμικού SPSS 27.0. Ο έλεγχος της σημαντικότητας των δεικτών έγινε με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα σχετικά με το φύλο, τον τόπο διαμονής και αν είναι άτομα με κινητική αναπηρία.

Αποτελέσματα

Πιο συγκεκριμένα, διαχωρίστηκαν οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες, με τις παίκτριες του Καναδά οι οποίες είναι και οι 11 γυναίκες με κινητική αναπηρία και με μέσο όρο ηλικίας τα 27 έτη, αφού συμπλήρωσαν άτομα 23 έως 33 χρόνων. Η προπονητική τους ηλικία ξεκινάει από τα μόλις 6 έτη και φτάνει στα 15 με τον μέσο όρο στα 8 χρόνια.

Όσον αφορά τους Έλληνες παίκτες και παίκτριες, υπήρξαν συνολικά 66, με τους 23 να είναι άντρες (34,8%) και οι υπόλοιπες 43 γυναίκες (65,2%). Από όλους τους συμμετέχοντες οι 12 ήταν άτομα με κινητική αναπηρία και συγκεκριμένα 6 άντρες και 6 γυναίκες, ενώ το υπόλοιπο 81,8% (54 αρτιμελείς Έλληνες) ξεχώρισαν σε 17 άντρες και 37 γυναίκες. Η ηλικία τους ξεκινάει από την εφηβική των 13 και φτάνει στους 61 με μέσο όρο τα 24 χρόνια και η εμπειρία τους βρίσκεται ανάμεσα στον 1 χρόνο έως και τα 44 με μέσο όρο τα 12 χρόνια.

Χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα για να ελέγξουμε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κατάσταση (state) και στην προδιάθεση (trait) της ψυχικής ανθεκτικότητας ως προς το φύλο, τον τόπο διαμονής και την ύπαρξη ή όχι κινητικής αναπηρίας. Από τα αποτελέσματα δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά. Αναλυτικότερα:

Φύλο

Η κατάσταση (state) της ψυχικής ανθεκτικότητας δεν διαφέρει στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στους άντρες και στις γυναίκες, αφού $t(75) = 0,44$, $p < 0,05$. Επίσης δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και στο resilience trait, που $t(75) = 0,919$, $p < 0,05$.

Ως προς το φύλο, ο μέσος όρος της κατάστασης (state) της ψυχικής ανθεκτικότητας στους άντρες είναι $17,91 \pm 2,77$ και η προδιάθεση (trait) έχει μέσο όρο $23,04 \pm 3,37$. Αντίστοιχα στις γυναίκες, ο μέσος όρος της κατάστασης είναι $17,94 \pm 2,88$ και η προδιάθεση $22,3 \pm 3,10$.

Τόπος Διαμονής

Η κατάσταση (state) της ψυχικής ανθεκτικότητας δεν διαφέρει στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε Έλληνες αθλητές και αθλήτριες και στις παίκτριες του Καναδά, αφού $t(32,4) = 1,24$, $p < 0,05$ και η προδιάθεση βρίσκεται σε $t(75) = 0,72$, $p < 0,05$.

Ως προς τον τόπο διαμονής, ο μέσος όρος για το resilience state των Ελλήνων είναι $18,05 \pm 3,01$ και το resilience trait $22,4 \pm 3,21$ ενώ για τις αθλήτριες του Καναδά η κατάσταση βρίσκεται στο $17,3 \pm 1,28$ και η προδιάθεση στο $23,1 \pm 3,02$.

Άτομα με κινητικές αναπηρίες

Η κατάσταση (state) της ψυχικής ανθεκτικότητας δεν διαφέρει στατιστικά σημαντικά ανάμεσα σε αρτιμελείς παίκτες και παίκτες με κινητική αναπηρία, αφού $t(74,9) = -0,65$, $p < 0,05$ με την προδιάθεση $t(75) = 1,15$, $p < 0,05$.

Ως προς τα άτομα με κινητικές αναπηρίες η κατάσταση έχει μέσο όρο $17,7 \pm 1,32$ και η προδιάθεση $23,1 \pm 2,83$. Όσον αφορά τους αρτιμελείς, η κατάσταση είναι στο $18,04 \pm 2,83$ ενώ η προδιάθεση $22,2 \pm 3,30$.

Επίσης, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης Pearson για να ελέγξουμε αν υπάρχει σχέση μεταξύ της κατάστασης και της προδιάθεσης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Από τα αποτελέσματα, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει θετική στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της κατάστασης (state) και της προδιάθεσης (trait) με $r = 0,620$, $t < 0,01$.

- Επιπλέον, έγινε ανάλυση σε κάθε ερώτηση ξεχωριστά για το σύνολο των ατόμων με τα αποτελέσματα να είναι ενδιαφέροντα.

Ερωτήσεις	Αυτή τη στιγμή μπορώ να αντιμετωπίσω οποιεσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να συναντήσω στη ζωή μου.	Επί του παρόντος, πιστεύω ότι θα μπορούσα να ανακάμψω από τους περισσότερους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής μου.	Αυτή τη στιγμή, πιστεύω ότι είμαι πολύ ανθεκτικός/ή.	Πρόσφατα έχω νιώσει ότι μπορούσα να αντιμετωπίσω τυχόν δυσκολίες που θα έβρισκα στο δρόμο μου.	Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι συναισθηματικά δυνατός/ή.	Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι ότι τα σκαμπανεβάσματα της ζωής μου είναι υπερβολικά, αλλά μπορώ να τα αντιμετωπίσω. Οπότε δεν με επηρεάζουν ψυχολογικά στους αγώνες.
Διαφωνώ Απόλυτα	2,6%	1,3%	3,9%	1,3%	1,3%	11,7%
Σχεδόν Διαφωνώ	16,9%	18,2%	14,3%	16,9%	18,2%	31,2%
Σχεδόν Συμφωνώ	57,1%	61%	53,2%	49,4%	48,1%	40,3%
Συμφωνώ Απόλυτα	23,4%	19,5%	28,6%	32,5%	32,5%	16,9%

Ερωτήσεις	Σε γενικές γραμμές, πιστεύω ότι είμαι ένα ανθεκτικό άτομο.	Γενικά, όταν οι άλλοι μπορεί να εγκαταλείπουν, εγώ στέκομαι ισχυρός/ή και συνεχίζω να “παλεύω”. Αυτό ωφελεί πολύ κατά την διάρκεια ενός αγώνα όταν όλοι «πέφτουν» ψυχολογικά και εγώ μπορώ να βοηθήσω.	Πιστεύω ότι έχω τη συναισθηματική δύναμη να αντιμετωπίσω το άγχος της ζωής.	Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι τα πράγματα είναι πάρα πολύ σκληρά, αλλά μπορώ να τα καταφέρω.	Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι είμαι ένα συναισθηματικά δυνατό άτομο.	Πάντα κατάφερνα να μένω δυνατός/ή όταν αντιμετώπιζα διάφορες δυσκολίες στη ζωή μου.	Γενικά ανακάμπτω μετά από αγχωτικές καταστάσεις.
Διαφωνώ Απόλυτα	1,3%	1,3%	2,6%	5,2%	1,3%	3,9%	1,3%
Σχεδόν Διαφωνώ	7,8%	10,4%	15,6%	10,4%	6,5%	6,5%	5,2%
Σχεδόν Συμφωνώ	45,5%	51,9%	49,4%	58,4%	54,5%	58,4%	53,2%

Συμφωνώ Απόλυτα	45,5%	36,4%	32,5%	26%	37,7%	31,2%	40,3%
--------------------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------

Σε αυτόν τον πίνακα περιγράφονται οι ερωτήσεις με τα ποσοστά των απαντήσεων που προήλθαν από το ερωτηματολόγιο, με θετικό πρόσημο τις τελευταίες 3 ερωτήσεις, από τις οποίες φαίνεται ο δείκτης να είναι υψηλός όσον αφορά την συναισθηματική δύναμη των αθλητών και πως καταφέρνουν να αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις. Φαίνεται λοιπόν από τον παραπάνω πίνακα πως οι περισσότεροι αθλητές, άντρες γυναίκες, αρτιμελείς και μη, Έλληνες και Καναδέζοι, αισθάνονται ψυχικά ανθεκτικοί.

Η περαιτέρω ανάλυση μεταξύ των δύο φύλων, τόπο διαμονής και άτομα με κινητική αναπηρία δεν έδειξε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών.

Συζήτηση

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί η ψυχική ανθεκτικότητα ανάμεσα σε αρτιμελείς παίκτες/παίκτριες βόλεϊ και σε αθλητές με κινητικές αναπηρίες και εντοπιστούν πιθανές διαφορές ανάμεσά τους.

Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν να υπάρχει σημαντική διαφορά, ούτε προς την κατάσταση (state) ούτε προς την προδιάθεση (trait). Ενδεχομένως το αποτέλεσμα αυτό να οφείλεται στο γεγονός πως το δείγμα των ατόμων με κινητική αναπηρία ήταν μικρό (23 από τους 77 συνολικούς παίκτες). Ωστόσο, θετικό είναι το γεγονός πως όλοι οι αθλητές ανεξαρτήτως φύλου, τόπου διαμονής και κινητικής αναπηρίας αισθάνονται συναισθηματικά δυνατοί, με ικανότητα αντιμετώπισης τυχόν προβλημάτων και ανάκαμψης από αυτά.

Με βάση όσα έχουν μελετηθεί, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα είναι ποικίλοι, όπως επίσης και η σχέση που έχει ένας αθλητής με τον προπονητή του μπορεί να επηρεάσει την συναισθηματική του δύναμη. Αξίζει να σημειωθεί πως καθώς δόθηκε το ερωτηματολόγιο στην ομάδα του Καναδά υπήρξε επικοινωνία με την προπονήτρια, με σκοπό να το μοιράσει στις αθλήτριες της και το συμπλήρωσαν εν όψει της προετοιμασίας τους για το World Cup Sitting Volleyball 2023 που λάμβανε χώρα στην Αίγυπτο. Κατά την εξέταση των αποτελεσμάτων, υπήρξε ξανά επικοινωνία με την προπονήτρια της εθνικής ομάδας του Καναδά, μέσα από την οποία βγήκε το συμπέρασμα πως στην ομάδα τους δουλεύουν αρκετά συχνά την διαχείριση του εαυτού τους και την συναισθηματική τους δύναμη.

Επιπλέον, σχετικά με την παράμετρο ανάμεσα σε αρτιμελείς αθλητές και μη, δεν φαίνεται κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά, αν και - σε μικρά ποσοστά βέβαια - περισσότεροι είναι οι αρτιμελείς αθλητές που νιώθουν συναισθηματικά αδύναμοι και πως δεν μπορούν εύκολα να διαχειριστούν προβλήματα όπως είναι το άγχος, παρά οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Αυτό ενδεχομένως να οφείλεται στο γεγονός πως οι ομάδες δεν έχουν πλήρη προσήλωση ως προς τους αθλητές τους, ειδικά όταν πρόκειται για μικρές ηλικίες που ο προπονητής δεν μπορεί να έχει επικοινωνία με τον αθλητή του, όπως επίσης έχει φανεί από μελέτες πως οι άντρες προπονητές δεν είναι κοντά με τις αθλήτριες τους και πολλές φορές το αίσθημα του άγχους κατά την διάρκεια ενός αγώνα τις καταβάλλει, λόγω της μη οικειότητας. Από την άλλη, οι σύλλογοι δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στους αθλητές με κινητική αναπηρία, καθώς αν προέρχονται από τραυματισμό η ψυχική τους δύναμη και αυτοπεποίθηση θα είναι χαμηλή, επομένως οφείλεται να δοθεί προσοχή. Παρόλα αυτά, η ίδια προσοχή θα έπρεπε να δίνεται σε όλους τους αθλητές ανεξαρτήτως φύλου, καταγωγής ή αναπηρίας καθώς οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν έναν άνθρωπο αρνητικά είναι πολλοί.

Συμπέρασμα

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας δείχνουν πως οι περισσότεροι αθλητές αισθάνονται δυνατοί, χωρίς τα εξωτερικά ερεθίσματα να τους επηρεάζουν στους αγώνες. Ωστόσο, καθώς φάνηκε πως ένα μικρό ποσοστό αθλητών δεν νιώθουν συναισθηματικά δυνατοί, και κυρίως αυτή η μεταβλητή προέρχεται από αρτιμελείς αθλητές, οι προπονητές κυρίως οφείλουν να δώσουν προσοχή στους παίκτες τους και να τους βοηθήσουν. Επίσης, η ψυχική αυτή αδυναμία με έκπληξη φάνηκε να βρίσκεται περισσότερο στα παιδιά της εφηβικής ηλικίας, επομένως η οικογένεια παίζει έναν καθοριστικό παράγοντα στην βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης των παιδιών.

Σε σύνοψη, οι προπονητές βόλει θα πρέπει να λάβουν υπόψη αυτές τις έρευνες και πως οφείλουν να προσανατολιστούν και προσηλωθούν περισσότερο ως προς τους παίκτες και τις παίκτριες τους όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών. Καλό θα ήταν στόχος τους να είναι η αντιμετώπιση του άγχους, του φόβου και της μειωμένης αυτοπεποίθησης σε περίπτωση αποτυχίας. Αυτό σαφώς και θα βοηθήσει τους αθλητές να ασχοληθούν περισσότερο τόσο με το άθλημα και ό,τι αφορά την τεχνική του, αλλά και με την ζωή που έχουν έξω. Τέλος, οι γονείς μπορούν να αναλογιστούν κάποιες μελέτες παραπάνω και να δείξουν περισσότερη προσήλωση σε ότι έχει σχέση με την ψυχική υγεία των παιδιών τους, την αυτοπεποίθηση και την σωστή διαχείριση καταστάσεων.

Βιβλιογραφία

ⁱ Salvatore R. Maddi, "The Courage and Strategies of Hardiness as Helpful in Growing despite Major, Disruptive Stresses.," *American Psychologist* 63, no. 6 (2008): 563–64, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.563>.

ⁱⁱ Suniya S. Luthar, Emily L. Lyman, and Elizabeth J. Crossman, "Resilience and Positive Psychology," in *Handbook of Developmental Psychopathology*, ed. Michael Lewis and Karen D. Rudolph (Boston, MA: Springer US, 2014), 125–40, https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3_7.

- ⁱⁱⁱ Ann S. Masten and W. John Curtis, "Integrating Competence and Psychopathology: Pathways toward a Comprehensive Science of Adaptation in Development," *Development and Psychopathology* 12, no. 3 (September 2000): 529–50, <https://doi.org/10.1017/S095457940000314X>.
- ^{iv} Craig A Olsson et al., "Adolescent Resilience: A Concept Analysis," *Journal of Adolescence* 26, no. 1 (February 1, 2003): 1–11, [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5).
- ^v Dante Cicchetti, "Gene–Environment Interaction," *Development and Psychopathology* 19, no. 4 (October 2007): 957–59, <https://doi.org/10.1017/S0954579407000466>.
- ^{vi} "Ψυχική Ανθεκτικότητα - PDF Free Download," accessed November 15, 2023, <https://docplayer.gr/2404866-Psyhiki-anthektikotita.html>.
- ^{vii} Michael Rutter, "Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, no. 1 (2006): 1–12, <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>.
- ^{viii} Suniya S. Luthar, Jeanette A. Sawyer, and Pamela J. Brown, "Conceptual Issues in Studies of Resilience," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, no. 1 (2006): 105–15, <https://doi.org/10.1196/annals.1376.009>.
- ^{ix} Shane J. Lopez and C. R. Snyder, *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (Oxford University Press, 2009).
- ^x Joseph A. Durlak, *School-Based Prevention Programs for Children and Adolescents* (SAGE, 1995).
- ^{xi} Ranjini Reddy, Jean E. Rhodes, and Peter Mulhall, "The Influence of Teacher Support on Student Adjustment in the Middle School Years: A Latent Growth Curve Study," *Development and Psychopathology* 15, no. 1 (March 2003): 119–38, <https://doi.org/10.1017/S0954579403000075>.
- ^{xii} Gale M. Morrison et al., "Understanding Resilience in Educational Trajectories: Implications for Protective Possibilities," *Psychology in the Schools* 43, no. 1 (2006): 19–31, <https://doi.org/10.1002/pits.20126>.
- ^{xiii} Giselle B. Esquivel, Beth Doll, and Geraldine V. Oades-Sese, "Introduction to the Special Issue: Resilience in Schools," *Psychology in the Schools* 48, no. 7 (2011): 649–51, <https://doi.org/10.1002/pits.20585>.
- ^{xiv} Lopez and Snyder, *The Oxford Handbook of Positive Psychology*.
- ^{xv} Lopez and Snyder.
- ^{xvi} Esquivel, Doll, and Oades-Sese, "Introduction to the Special Issue."
- ^{xvii} Dominic A. Infante and Charles J. Wigley, "Verbal Aggressiveness: An Interpersonal Model and Measure," *Communication Monographs* 53, no. 1 (March 1, 1986): 61–69, <https://doi.org/10.1080/03637758609376126>.
- ^{xviii} Dominic A. Infante et al., "Initiating and Reciprocating Verbal Aggression: Effects on Credibility and Credited Valid Arguments," *Communication Studies* 43, no. 3 (September 1, 1992): 182–90, <https://doi.org/10.1080/10510979209368370>.
- ^{xix} Matthew M. Martin, Carolyn M. Anderson, and Grant C. Cos, "Verbal Aggression: A Study of the Relationship between Communication Traits and Feelings about a Verbally Aggressive Television Show," *Communication Research Reports* 14, no. 2 (March 1, 1997): 195–202, <https://doi.org/10.1080/08824099709388661>.
- ^{xx} S Jowett and I. M Cockerill, "Olympic Medallists' Perspective of the Athlete–Coach Relationship," *Psychology of Sport and Exercise* 4, no. 4 (October 1, 2003): 313–31, [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0).
- ^{xxi} Mark R. Leary and Roy F. Baumeister, "The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory," in *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 32 (Academic Press, 2000), 1–62, [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9).
- ^{xxii} Mark S. Searle et al., "Enhancing a Sense of Independence and Psychological Well-Being Among the Elderly: A Field Experiment," *Journal of Leisure Research* 27, no. 2 (June 1, 1995): 107–24, <https://doi.org/10.1080/00222216.1995.11949737>.
- ^{xxiii} K. Hagino et al., "Validity of the Linear Coupling Approximation in Heavy-Ion Fusion Reactions at Sub-Barrier Energies," *Physical Review C* 55, no. 1 (January 1, 1997): 276–84, <https://doi.org/10.1103/PhysRevC.55.276>.
- ^{xxiv} Jowett and Cockerill, "Olympic Medallists' Perspective of the Athlete–Coach Relationship."
- ^{xxv} Maureen R. Weiss, Diane M. Wiese, and Kimberley A. Klint, "Head Over Heels with Success: The Relationship between Self-Efficacy and Performance in Competitive Youth Gymnastics," *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11, no. 4 (December 1, 1989): 444–51, <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.444>.

- ^{xxvi} Erin L. Richman and David R. Shaffer, “If You Let Me Play Sports,” *Psychology of Women Quarterly* 24, no. 2 (2000): 189–99, <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb00200.x>.
- ^{xxvii} Leary and Baumeister, “The Nature and Function of Self-Esteem.”
- ^{xxviii} “Burn Out and Depression of Employees Who Worked in Essential Supply Stores during the Pandemic Covid -19 | International Journal of Medical Science and Clinical Research Studies,” July 21, 2021, <https://ijmscr.ijpbms.com/index.php/ijmscrs/article/view/27>.
- ^{xxix} “A Systematic Review of Reviews on the Prevalence of Anxiety Disorders in Adult Populations - Remes - 2016 - Brain and Behavior - Wiley Online Library,” accessed November 15, 2023, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/brb3.497>.
- ^{xxx} C. M. Walsh, G. E. Marchiori, and R. D. Steadward, “Effect of Seat Position on Maximal Linear Velocity in Wheelchair Sprinting,” *Canadian Journal of Applied Sport Sciences Journal Canadien Des Sciences Appliquees Au Sport* 11, no. 4 (December 1, 1986): 186–90.
- ^{xxxi} David Caplan, *Neurolinguistics and Linguistic Aphasiology: An Introduction* (Cambridge University Press, 1987).
- ^{xxxii} Ronda L. Benson et al., “Improvements in the Generation of Quasi-Continuous, Tunable Ultraviolet Excitation for Raman Spectroscopy: Applications to Drug/Nucleotide Interactions,” *Applied Spectroscopy* 46, no. 2 (February 1, 1992): 240–45, <https://doi.org/10.1366/0003702924125591>.
- ^{xxxiii} Sotirios Stamoulis et al., “Διαφορές Μεταξύ Αθλητών με Κινητικές Αναπηρίες και Αρτιμελών Αθλητών ως προς την Αθλητική Εντιμότητα,” *Inquiries in Physical Education and Sport* 16, no. 2 (July 31, 2018): 55–65.
- ^{xxxiv} Glyn C. Roberts and D. C. Treasure, “Achievement Goals, Motivational Climate and Achievement Strategies and Behaviors in Sport,” *International Journal of Sport Psychology* 26, no. 1 (1995): 64–80.
- ^{xxxv} Stamoulis et al., “Διαφορές Μεταξύ Αθλητών με Κινητικές Αναπηρίες και Αρτιμελών Αθλητών ως προς την Αθλητική Εντιμότητα.”
- ^{xxxvi} Joan L. Duda, Linda K. Olson, and Thomas J. Templin, “The Relationship of Task and Ego Orientation to Sportsmanship Attitudes and the Perceived Legitimacy of Injurious Acts,” *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62, no. 1 (March 1, 1991): 79–87, <https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10607522>.

Παράρτημα

		Gender			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Άντρας	23	29,9	29,9	29,9

	Γυναίκα	54	70,1	70,1	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Residents

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ελλάδα	66	85,7	85,7	85,7
	Καναδάς	11	14,3	14,3	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Age of Greek Players

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ηλικία	77	13	61	25,25	10,152
Valid N (listwise)	77				

Age of Canada Players

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ηλικία	11	23	33	27,09	2,914
Valid N (listwise)	11				

Years of playing for Canada players

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Προπονητική Ηλικία	11	6	15	8,91	2,548
Valid N (listwise)	11				

Years of playing for Greek players

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Προπονητική Ηλικία	66	1	44	12,29	7,062
Valid N (listwise)	66				

Disability

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	23	29,9	29,9	29,9
	Όχι	54	70,1	70,1	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Man with disability

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	6	26,1	26,1	26,1
	Όχι	17	73,9	73,9	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Woman with disability

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	17	31,5	31,5	31,5
	Όχι	37	68,5	68,5	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

T-Test Disability

Levene's Test
for Equality of
Variances

t-test for Equality of Means

Levene's Test				t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
F	Sig.	t	df	Significance	Mean Difference	Std. Error Difference	

						One-Side d p	Two-Side d p			Lower	Upper
Resilience_State	Equal variances assumed	15,774	<,001	-,481	75	,316	,632	-,341	,709	-1,755	1,072
	Equal variances not assumed			-,650	74,919	,259	,518	-,341	,525	-1,388	,705
Resilience_Trait	Equal variances assumed	,505	,480	1,157	75	,125	,251	,915	,790	-,660	2,489
	Equal variances not assumed			1,231	48,058	,112	,224	,915	,743	-,580	2,409

T-Test Gender

Levene's Test
for Equality of
Variances

t-test for Equality of Means

F	Sig.	t	df	Significance	95% Confidence Interval of the Difference		
					Mean Difference	Std. Error Difference	

						One-Side d p	Two-Side d p			Lower	Upper
Resilience_State	Equal variances assumed	,077	,783	-,044	75	,482	,965	-,031	,710	-1,447	1,384
	Equal variances not assumed			-,045	43,062	,482	,964	-,031	,700	-1,443	1,380
Resilience_Trait	Equal variances assumed	,536	,466	,919	75	,181	,361	,729	,793	-,851	2,308
	Equal variances not assumed			,888	38,570	,190	,380	,729	,821	-,933	2,390

T-Test Residents

Levene's Test
for Equality of
Variances

t-test for Equality of Means

F	Sig.	t	df	Significance	Mean	Std.	95%
					Difference	Error Difference	Confidence Interval of the Difference

						One-Side d p	Two-Side d p			Lower	Upper
Resilience_State	Equal variances assumed	5,420	,023	,720	75	,237	,474	,667	,926	-1,178	2,512
	Equal variances not assumed			1,242	32,468	,111	,223	,667	,537	-,426	1,759
Resilience_Trait	Equal variances assumed	,443	,508	-,729	75	,234	,468	-,758	1,039	-2,828	1,313
	Equal variances not assumed			-,761	14,039	,229	,459	-,758	,995	-2,891	1,376

Correlations

		Resilience_State	Resilience_Trait
Resilience_State	Pearson Correlation	1	,620**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	77	77
Resilience_Trait	Pearson Correlation	,620**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο Ανθεκτικότητας

Παρακάτω θα βρεις μια σειρά από προτάσεις οι οποίες αναφέρονται στη σημερινή σας κατάσταση. Παρακαλούμε να απαντήσεις σε όλες τις προτάσεις κυκλώνοντας τον αριθμό στο συγκεκριμένο κουτάκι που πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση, αλλά διάλεξε κατευθείαν αυτό που σου έρχεται στο μυαλό αυτή την στιγμή. Δίπλα σε κάθε δήλωσή σας θα δείτε μια κλίμακα από το 1 έως το 4. Επιλέξτε τον αριθμό που ταιριάζει καλύτερα στην τρέχουσα κατάστασή σας.

Οι αριθμοί από 1 έως 4 αντιπροσωπεύουν:

1 «Διαφωνώ απόλυτα»

2 «Σχεδόν διαφωνώ»

3 «Σχεδόν συμφωνώ»

4 «Συμφωνώ απόλυτα»

Φύλο *

☐ Άντρας

☐ Γυναίκα

Είστε άτομο με κινητική αναπηρία; *

☐ Ναι

☐ Όχι

Ηλικία *

Κείμενο σύντομης απάντησης

Προπονητική ηλικία *

Κείμενο σύντομης απάντησης

Άθλημα *

Κείμενο σύντομης απάντησης

Αυτή τη στιγμή μπορώ να αντιμετωπίσω οποιεσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να συναντήσω *
στη ζωή μου.

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Επί του παρόντος, πιστεύω ότι θα μπορούσα να ανακάμψω από τους περισσότερους *
στρεσογόνους παράγοντες της ζωής μου.

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Αυτή τη στιγμή, πιστεύω ότι είμαι πολύ ανθεκτικός/ή. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Πρόσφατα έχω νιώσει ότι μπορούσα να αντιμετωπίσω τυχόν δυσκολίες που θα έβρισκα στο δρόμο μου.

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι συναισθηματικά δυνατός/ή. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι ότι τα σκαμπανεβάσματα της ζωής μου είναι υπερβολικά, αλλά μπορώ να τα αντιμετωπίσω. Οπότε δεν με επηρεάζουν ψυχολογικά στους αγώνες.

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Σε γενικές γραμμές, πιστεύω ότι είμαι ένα ανθεκτικό άτομο. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Γενικά, όταν οι άλλοι μπορεί να εγκαταλείπουν, εγώ στέκομαι ισχυρός/ή και συνεχίζω να "παλεύω". Αυτό ωφελεί πολύ κατά την διάρκεια ενός αγώνα όταν όλοι «πέφτουν» ψυχολογικά και εγώ μπορώ να βοηθήσω. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Πιστεύω ότι έχω τη συναισθηματική δύναμη να αντιμετωπίσω το άγχος της ζωής. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι τα πράγματα είναι πάρα πολύ σκληρά, αλλά μπορώ να τα καταφέρω. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι είμαι ένα συναισθηματικά δυνατό άτομο. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Πάντα κατάφερα να μένω δυνατός/ή όταν αντιμετώπιζα διάφορες δυσκολίες στη ζωή μου. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Γενικά ανακάμπτω μετά από αγχωτικές καταστάσεις. *

- ☐ Διαφωνώ απόλυτα
- ☐ Σχεδόν διαφωνώ
- ☐ Σχεδόν συμφωνώ
- ☐ Συμφωνώ απόλυτα

Στατιστικά Ερωτηματολογίου

Q1: Αυτή τη στιγμή μπορώ να αντιμετωπίσω οποιοσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να συναντήσω στη ζωή μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	2	2,6	2,6	2,6
	Σχεδόν Διαφωνώ	13	16,9	16,9	19,5
	Σχεδόν Συμφωνώ	44	57,1	57,1	76,6
	Συμφωνώ Απόλυτα	18	23,4	23,4	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q2: Επί του παρόντος, πιστεύω ότι θα μπορούσα να ανακάμψω από τους περισσότερους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	1	1,3	1,3	1,3
	Σχεδόν Διαφωνώ	14	18,2	18,2	19,5
	Σχεδόν Συμφωνώ	47	61,0	61,0	80,5
	Συμφωνώ Απόλυτα	15	19,5	19,5	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q3: Αυτή τη στιγμή, πιστεύω ότι είμαι πολύ ανθεκτικός/ή.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	3	3,9	3,9	3,9
	Σχεδόν Διαφωνώ	11	14,3	14,3	18,2
	Σχεδόν Συμφωνώ	41	53,2	53,2	71,4
	Συμφωνώ Απόλυτα	22	28,6	28,6	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q4: Πρόσφατα έχω νιώσει ότι μπορούσα να αντιμετωπίσω τυχόν δυσκολίες που θα έβρισκα στο δρόμο μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	1	1,3	1,3	1,3
	Σχεδόν Διαφωνώ	13	16,9	16,9	18,2
	Σχεδόν Συμφωνώ	38	49,4	49,4	67,5
	Συμφωνώ Απόλυτα	25	32,5	32,5	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q5: Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι συναισθηματικά δυνατός/ή.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	1	1,3	1,3	1,3
	Σχεδόν Διαφωνώ	14	18,2	18,2	19,5
	Σχεδόν Συμφωνώ	37	48,1	48,1	67,5
	Συμφωνώ Απόλυτα	25	32,5	32,5	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q6: Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι ότι τα σκαμπανεβάσματα της ζωής μου είναι υπερβολικά, αλλά μπορώ να τα αντιμετωπίσω. Οπότε δεν με επηρεάζουν ψυχολογικά στους αγώνες.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	9	11,7	11,7	11,7
	Σχεδόν Διαφωνώ	24	31,2	31,2	42,9
	Σχεδόν Συμφωνώ	31	40,3	40,3	83,1
	Συμφωνώ Απόλυτα	13	16,9	16,9	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q7: Σε γενικές γραμμές, πιστεύω ότι είμαι ένα ανθεκτικό άτομο.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	1	1,3	1,3	1,3
	Σχεδόν Διαφωνώ	6	7,8	7,8	9,1
	Σχεδόν Συμφωνώ	35	45,5	45,5	54,5
	Συμφωνώ Απόλυτα	35	45,5	45,5	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q8: Γενικά, όταν οι άλλοι μπορεί να εγκαταλείπουν, εγώ στέκομαι ισχυρός/ή και συνεχίζω να “παλεύω”. Αυτό ωφελεί πολύ κατά την διάρκεια ενός αγώνα όταν όλοι «πέφτουν» ψυχολογικά και εγώ μπορώ να βοηθήσω.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	1	1,3	1,3	1,3
	Σχεδόν Διαφωνώ	8	10,4	10,4	11,7
	Σχεδόν Συμφωνώ	40	51,9	51,9	63,6
	Συμφωνώ Απόλυτα	28	36,4	36,4	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q9: Πιστεύω ότι έχω τη συναισθηματική δύναμη να αντιμετωπίσω το άγχος της ζωής.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	2	2,6	2,6	2,6
	Σχεδόν Διαφωνώ	12	15,6	15,6	18,2
	Σχεδόν Συμφωνώ	38	49,4	49,4	67,5
	Συμφωνώ Απόλυτα	25	32,5	32,5	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q10: Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι τα πράγματα είναι πάρα πολύ σκληρά, αλλά μπορώ να τα καταφέρω.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	4	5,2	5,2	5,2
	Σχεδόν Διαφωνώ	8	10,4	10,4	15,6
	Σχεδόν Συμφωνώ	45	58,4	58,4	74,0
	Συμφωνώ Απόλυτα	20	26,0	26,0	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q11: Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι είμαι ένα συναισθηματικά δυνατό άτομο.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	1	1,3	1,3	1,3
	Σχεδόν Διαφωνώ	5	6,5	6,5	7,8
	Σχεδόν Συμφωνώ	42	54,5	54,5	62,3
	Συμφωνώ Απόλυτα	29	37,7	37,7	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q12: Πάντα κατάφερνα να μένω δυνατός/ή όταν αντιμετωπίζα διάφορες δυσκολίες στη ζωή μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	3	3,9	3,9	3,9
	Σχεδόν Διαφωνώ	5	6,5	6,5	10,4
	Σχεδόν Συμφωνώ	45	58,4	58,4	68,8
	Συμφωνώ Απόλυτα	24	31,2	31,2	100,0
	Total	77	100,0	100,0	

Q13: Γενικά ανακάμπτω μετά από αγχωτικές καταστάσεις.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Διαφωνώ Απόλυτα	1	1,3	1,3	1,3
	Σχεδόν Διαφωνώ	4	5,2	5,2	6,5
	Σχεδόν Συμφωνώ	41	53,2	53,2	59,7
	Συμφωνώ Απόλυτα	31	40,3	40,3	100,0
	Total	77	100,0	100,0	