

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Σχέση ψυχικής ανθεκτικότητας και προσανατολισμός στην αντιμετώπιση
προβλημάτων σε αθλητές και αθλήτριες της πετοσφαίρισης**

**(Relationship between mental resilience and problem-solving orientation in
volleyball athletes)**

Μαρούλης Παναγιώτης

Επιβλέπων Καθηγητής: **Πατσιαούρας Αστέριος**

Ακαδημαϊκό Έτος 2024-2025

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	9
1.1 Στοιχεία που Αναφέρονται στην Θετική Ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Ατόμων	9
1.2 Στοιχεία Προσωπικότητας και Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας	9
1.3 Τα Χαρακτηριστικά της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στον Αθλητισμό ____	12
1.4 Η Ψυχική Ανθεκτικότητα σε Αθλητές στο Άθλημα της Πετοσφαίρισης	15
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	19
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	19
2.1 Περιγραφή Στρατηγικής Αναζήτησης Βιβλιογραφικής Ανασκόπησης	19
2.2 Κριτήρια Εισόδου – Κριτήρια Αποκλεισμού	20
2.3 Το Δείγμα	20
2.4 Το Όργανο Μέτρησης.....	21
2.5 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων.....	22
2.6 Στατιστική Ανάλυση	22
2.7 Περιορισμοί.....	22
2.8 Ερευνητικές Υποθέσεις.....	22
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	24
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	35
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	38
Βιβλιογραφία	40
Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας.....	48

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Υπόβαθρο –Ο τομέας της αθλητικής ψυχολογίας στοχεύει επίσης να κατανοήσει τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της διαρκούς συμμετοχής σε αθλήματα στους προσωπικούς στόχους των αθλητών και τα πιθανά αποτελέσματα της συνεπούς συμμετοχής σε αγωνιστικά περιβάλλοντα. Η εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία επιδιώκει να αντιμετωπίσει συγκεκριμένες πρακτικές προκλήσεις, να βελτιώσει την αθλητική απόδοση και να βοηθήσει τους αθλητές να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

Σκοπός – Σκοπός της εργασίας, αναφέρεται η διερεύνηση της σχέσης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και του Προσανατολισμού στην αντιμετώπιση προβλημάτων σε αθλητές και αθλήτριες της Πετοσφαίρισης.

Μέθοδοι - Για την διεκπεραίωση της εν λόγω εργασίας, έχουν αναζητηθεί επίσης – εκτός των ανωτέρω - άρθρα και βιβλιογραφικές πηγές σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών πετοσφαίρισης σε αγωνιστικό επίπεδο, μέσα από ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων όπως Google Scholar, καθώς και μέσω Web of Knowledge, PubMed, PsycINFO και ScienceDirect. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε μια εστίαση σε ερευνητικά άρθρα σε ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, όπου ταξινομήθηκαν και αναλύθηκαν σχετικά άρθρα, ενώ αποκλείστηκαν άλλα με βάση συγκεκριμένα κριτήρια. Αναφέρεται λοιπόν μια συστηματική ανασκόπηση δημοσιευμένων μελετών από το έτος 2000 έως σήμερα. Για το σκοπό της εργασίας, έχει χρησιμοποιηθεί επίσης, το ερωτηματολόγιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 13 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας όπου 1=Διαφωνώ Απόλυτα έως 4=Συμφωνώ Απόλυτα. Τέλος, έχει χρησιμοποιηθεί το ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού Αντιμετώπισης προβλημάτων. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 8 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας όπου 1= Δεν ενεργώ καθόλου με αυτόν τον τρόπο έως 4= Πολύ συχνά ενεργώ με αυτόν τον τρόπο.

Αποτελέσματα - Μεταξύ των παραγόντων της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και του Προσανατολισμού υπάρχει προδιάθεση να υπάρχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι όσο αυξάνονται τα επίπεδα Ψυχικής Ανθεκτικότητας, τόσο μειώνονται τα επίπεδα των παραγόντων προσανατολισμού της αντιμετώπισης προβλημάτων των αθλητών καθώς υπάρχει αρνητικό πρόσημο.

Συμπεράσματα - Οι στρατηγικές που σχετίζονται με την αντιμετώπιση αντιξοοτήτων και τα κίνητρα έχουν αντίκτυπο στο επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας των αθλητών. Από αυτή την άποψη, οι ψυχικά ανθεκτικοί αθλητές ξεπερνούν πιο αποτελεσματικά τις προκλήσεις και τις πιέσεις του αθλητικού περιβάλλοντος όταν χρησιμοποιούν θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια δυσμενών εμπειριών, αυξάνοντας την πιθανότητα επιτυχίας.

Λέξεις Κλειδιά – *Πετοσφαίριση, Αθλητές, Ψυχική Ανθεκτικότητα, Αντοχή, Ψυχολογία, Ανταγωνισμός*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι σαφές ότι ο αθλητισμός χρησιμεύει ως ένα ζωτικό όργανο για την ενίσχυση της σωματικής, πνευματικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης των ατόμων, ενώ παράλληλα ενισχύει τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ηγετικές τους ιδιότητες. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό επιτρέπει στα άτομα να καλλιεργούν την αυτοπειθαρχία και να αντιμετωπίζουν τόσο ψυχολογικές όσο και φυσιολογικές προκλήσεις.

Επιπλέον, ο αθλητισμός προάγει τη συναδελφικότητα μεταξύ των αθλητών, προάγει την ειρήνη και συμβάλλει στην εθνική οικονομία. Στη σύγχρονη κοινωνία, ο ρόλος του αθλητισμού - που διαμορφώνεται από την εκπροσώπηση των μέσων ενημέρωσης και τις προσπάθειες των ατόμων να διαχειριστούν το άγχος και να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση - έχει γίνει όλο και πιο σημαντικός στην καθημερινή ζωή των αθλητών, προσθέτοντας μια νέα διάσταση στην αθλητική εμπειρία (Sunay, Saracaloğlu, 2003).

Οι Graham, Hanton και Connaughton (2002) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα χειρισμού του άγχους και πλοήγησης σε δύσκολες καταστάσεις. Ο Jones και οι συνεργάτες του (2007) χαρακτηρίζουν την ανθεκτικότητα στον αθλητισμό ως την ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης του άγχους και της πίεσης, της ανάκτησης και διατήρησης της αυτοπεποίθησης σε δύσκολες στιγμές και της διατήρησης υψηλών επιδόσεων ανεξάρτητα από τις περιστάσεις (O'Donoghue & Ingram, 2001).

Αναγνωρίζεται ότι οι άνθρωποι είναι βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά όντα και οι αθλητικές επιδόσεις είναι μόνο μία από τις πολλές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν. Αυτές οι επιδόσεις προκύπτουν από την αλληλεπίδραση των τεσσάρων θεμελιωδών στοιχείων που αναφέρθηκαν προηγουμένως, που απαιτούν συστηματική προσέγγιση και προσεκτικό σχεδιασμό (Graham, Hanton & Connaughton, 2002). Ο Loehr (1982) σημειώνει ότι οι ψυχικά ανθεκτικοί αθλητές παρουσιάζουν μια σειρά από αντιδράσεις που τους επιτρέπουν να παραμείνουν συναισθηματικά συγκροτημένοι και δυνατοί.

Ο Gibson (1998) τονίζει ότι η ανθεκτικότητα συνδέεται με μια εσωτερική αίσθηση ελέγχου και αυτο-αποτελεσματικότητας. Από αυτή την άποψη, η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία

Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC) ορίζει την αθλητική ψυχολογία ως την εξερεύνηση των ψυχολογικών θεμελίων, διαδικασιών και επιδράσεων της ψυχολογικής ρύθμισης στις κινητικές δραστηριότητες των ατόμων που ασχολούνται με τον αθλητισμό. Αυτός ο ορισμός υποδηλώνει ότι η αθλητική ψυχολογία παίζει κρίσιμο ρόλο στην ενίσχυση της απόδοσης των αθλητών βελτιώνοντας την εστίαση και την ικανότητά τους να διαχειρίζονται το ανταγωνιστικό στρες (O'Donoghue & Ingram, 2001).

Ο τομέας της αθλητικής ψυχολογίας στοχεύει επίσης να κατανοήσει τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της διαρκούς συμμετοχής σε αθλήματα στους προσωπικούς στόχους των αθλητών και τα πιθανά αποτελέσματα της συνεπούς συμμετοχής σε αγωνιστικά περιβάλλοντα. Η εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία επιδιώκει να αντιμετωπίσει συγκεκριμένες πρακτικές προκλήσεις, να βελτιώσει την αθλητική απόδοση και να βοηθήσει τους αθλητές να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους (Brewer, 2009).

Συνοπτικά, διάφορες μελέτες έχουν προσφέρει διαφορετικούς ορισμούς της ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτή η ιδέα μπορεί να περιλαμβάνει την αυτοπεποίθηση ενός αθλητή, την εστίαση σε συγκεκριμένους στόχους, την ικανότητα να ελέγχει το περιβάλλον του και την επιμονή υπό πίεση, ανεξάρτητα από την προοπτική του - είτε είναι θετική, αρνητική ή ουδέτερη (Mack & Ragan, 2008). Εναλλακτικά, τα άτομα μπορούν να χαρακτηριστούν ως εκείνα που επιδεικνύουν με συνέπεια τις καλύτερες ικανότητές τους, ανεξάρτητα από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Με βάση αυτή την προοπτική, οι ερευνητές συχνά εντοπίζουν ένα φάσμα ψυχικής σκληρότητας, που κυμαίνεται από χαμηλή έως υψηλή (Gucciardi & Gordon, 2011).

Οι αθλητές με ισχυρές γνωστικές δεξιότητες είναι γενικά πιο ανταγωνιστικοί, αποφασιστικοί και ικανοί να αυτο-παρακινούνται υπό πίεση, διατηρώντας και ακόμη και ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους ενόψει των αποτυχιών (Crust & Clough, 2011). Η ανθεκτικότητα ορίζεται ως η αποφασιστικότητα ενός ατόμου να ξεπεράσει σημαντικές προκλήσεις, να διαχειριστεί τα συναισθήματα κατά τη διάρκεια του στρες και της πίεσης και να αντισταθεί σε εύκολες λύσεις επιδιώκοντας την αριστεία. Οι αθλητές που είναι συνηθισμένοι να επιβαρύνουν διανοητικά τους αγώνες μπορεί να αντιληφθούν την ήττα και την αποτυχία ως ευκαιρίες για ανατροφοδότηση και ανάπτυξη.

Τα τελευταία χρόνια βέβαια, ο τομέας της αθλητικής ψυχολογίας έχει προχωρήσει σημαντικά, με την ανθεκτικότητα να αναδεικνύεται ως επίκεντρο. Οι αθλητές, οι προπονητές και οι αθλητικοί ψυχολόγοι συχνά αναγνωρίζουν την ανθεκτικότητα ως ένα από τα πιο κρίσιμα χαρακτηριστικά που συνδέονται με την επιτυχία και την απόδοση στα ελίτ αθλήματα (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). Κατά συνέπεια, η ψυχική ανθεκτικότητα έχει γίνει μια από τις πιο συχνά αναφερόμενες έννοιες στην αθλητική ψυχολογία. Ωστόσο, λόγω της έλλειψης εκτεταμένης έρευνας για παίκτες τένις υψηλού επιπέδου στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, θεωρείται ότι τα ευρήματα αυτής της μελέτης θα προσφέρουν μια νέα προοπτική για μελετητές και επαγγελματίες του χώρου.

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1.1 Στοιχεία που Αναφέρονται στην Θετική Ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Ατόμων

Η ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει τις διάφορες δυσάρεστες καταστάσεις, αντιξοότητες και προκλήσεις εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ψυχική του ανθεκτικότητα. Εκείνοι με υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα αξιοποιούν αποτελεσματικά τις δυνάμεις, τα ταλέντα και τις δεξιότητές τους για να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να μάθουν από προηγούμενες αποτυχίες (Galatzer-Levy, 2018).

Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα είναι πιο επιρρεπή στο να αισθάνονται υπερένταση και συχνά στρέφονται σε αρνητικές στρατηγικές αντιμετώπισης των καταστάσεων (Infurna, Luthar, 2016). Πολλοί ειδικοί τονίζουν τη σημασία της κατανόησης των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς αυτή η γνώση μπορεί να ενδυναμώσει τα άτομα να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις πιο θετικά (Galatzer-Levy, 2018).

Επιπλέον, αναγνωρίζεται ότι ορισμένα εγγενή χαρακτηριστικά, όπως η προσωπικότητα, το DNA, το φύλο και άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά, παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Για παράδειγμα, μερικά παιδιά εκδηλώνουν μια χαρούμενη και ενεργητική συμπεριφορά από μικρή ηλικία, ενώ άλλα μπορεί να είναι πιο συγκρατημένα και να μιλούν απαλά για να αποφύγουν να ενοχλήσουν τους γύρω τους (Ayed, Toner, Priebe, 2019).

1.2 Στοιχεία Προσωπικότητας και Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που σχετίζονται με το φύλο ενός ατόμου, *παίζουν* σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν τις πιέσεις, τις συνθήκες και την κοινωνική δυναμική που αντιμετωπίζουν τα άτομα. Για παράδειγμα, ένας υποστηρικτικός χώρος εργασίας που προωθεί θετικές

αλληλεπιδράσεις μεταξύ συναδέλφων και προϊσταμένων, ενώ ελαχιστοποιεί τους στρεσογόνους παράγοντες όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας και η βία στο χώρο εργασίας έχει συνδεθεί με αυξημένη ανθεκτικότητα (Ponnusamy et al., 2018). Επιπλέον, μια ανθεκτική κοινωνία χαρακτηρίζεται συχνά από ισχυρή κοινωνική υποστήριξη, συνεργασία σε περιόδους προκλήσεων και παρουσία θετικών προτύπων (Li, Martindale, & Kyr, 2019).

Ωστόσο, η έρευνα για τη σύνδεση μεταξύ του φύλου και της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει αποφέρει ανάμεικτα ευρήματα. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με 845 εργαζόμενους στον τομέα της υγείας στο Ηνωμένο Βασίλειο και 3.342 επαγγελματίες και φοιτητές στην Ισπανία κατά την έναρξη της πανδημίας COVID-19 έδειξαν ότι οι γυναίκες επέδειξαν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα από τους άνδρες. Αυτή η διαφορά μπορεί να προέρχεται από την ενισχυμένη ικανότητα των γυναικών να αξιοποιούν τη συναισθηματική νοημοσύνη, μια δεξιότητα που διαμορφώνεται από την κοινωνικοποίηση του φύλου (Marshall, 2017).

Η εργασιακή εμπειρία είναι ένας άλλος κρίσιμος παράγοντας για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει θετική συσχέτιση μεταξύ της πολυετούς εμπειρίας και της ανθεκτικότητας (Ponnusamy et al., 2018). Για παράδειγμα, οι Grant και Kinman (2013) βρήκαν ότι οι πιο έμπειροι Άγγλοι εργαζόμενοι (N = 300) ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους ομολόγους τους. Η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται συχνά ως μια μορφή «ψυχολογικού κεφαλαίου», που περιλαμβάνει τόσο προληπτικές όσο και αντιδραστικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Οι έμπειροι εργαζόμενοι τείνουν να κατανοούν καλύτερα τη σημασία της ενσωμάτωσης εσωτερικών (όπως η αυτογνωσία) και εξωτερικών (όπως η επίβλεψη) τεχνικών για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν 613 εργαζόμενοι από τη Μάλαγα από τους De las Olas Palma-Garca και Hombrados-Mendieta (2014) αποκάλυψε επίσης μια θετική σχέση μεταξύ της αποδοχής του εαυτού και της ικανότητας πλοήγησης στις προκλήσεις στο χώρο εργασίας (Li, Martindale, & Sun, 2019).

Η δυναμική της οικογένειας επηρεάζει σημαντικά και την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. Η ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων, η δέσμευση για την οικογένεια

και οι διαθέσιμοι πόροι επηρεάζουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου (Yule, Houston, & Grych, 2019). Οι οικογένειες με ισχυρούς δεσμούς είναι συνήθως υποστηρικτικές και προσαρμόσιμες, συνεργάζονται για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις (Fogarty et al., 2019).

Για τα νεαρά άτομα, η δημιουργία ενός ισχυρού δεσμού με την οικογένειά τους μπορεί να είναι εξαιρετικά επωφελής. Τέτοιες προσκολλήσεις μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και να ενισχύσουν πρόσθετες υγιείς σχέσεις, θέτοντας τα θεμέλια για μελλοντική ανάπτυξη. Η αποτελεσματική επικοινωνία με τους νέους περιλαμβάνει το να προσέχουμε το είδος και την ποσότητα των πληροφοριών που μοιράζονται, καθώς και τις μεθόδους λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται.

Η δομή της οικογένειας - που περιλαμβάνει το μέγεθος, τη συμμετοχή των εκτεταμένων μελών της οικογένειας και την οικογενειακή κατάσταση των γονέων - παίζει επίσης ζωτικό ρόλο στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. Αυτή η δομή είναι ζωτικής σημασίας για τη διαμόρφωση του κινδύνου και των προστατευτικών παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού. Παρά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες όλων των τύπων, οι ακόλουθες στρατηγικές μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος φροντίδας για τα παιδιά (Tzurriel & Shomron, 2018):

Οι γονείς θα πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να συμμετάσχουν σε προγράμματα καθοδήγησης ή εξωσχολικές δραστηριότητες που τους επιτρέπουν να αλληλοεπιδρούν με θετικά πρότυπα ενηλίκων, ειδικά αν δεν έχουν τέτοιες φιγούρες στο άμεσο περιβάλλον τους. Αυτή η έκθεση μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν ανθεκτικότητα για την ενήλικη ζωή (Yule, Houston, & Grych, 2019). Για να διευκολύνουν τις αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους και να βοηθήσουν τα παιδιά να βρουν κατάλληλους φίλους εκτός σχολείου, οι γονείς θα πρέπει να προωθούν τη συμμετοχή σε κοινοτικά προγράμματα, εκδηλώσεις και δραστηριότητες με μεγαλύτερους ενήλικες, όπως παππούδες και γιαγιάδες ή άλλους στενούς συγγενείς (Fogarty et al., 2019).

Τέλος, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν από γονείς ή φροντιστές που διατηρούν ισχυρούς, υποστηρικτικούς οικογενειακούς δεσμούς σε ένα ήρεμο περιβάλλον είναι λιγότερο πιθανό να αντιμετωπίσουν δυσκολίες. Τα επίπεδα ανθεκτικότητας των γονέων ποικίλλουν και τόσο οι προστατευτικοί όσο και οι παράγοντες κινδύνου επηρεάζουν σημαντικά την ανθεκτικότητα των παιδιών τους. Ωστόσο, οι γονείς

μπορούν να βελτιώσουν τις γονικές τους δεξιότητες και να ενισχύσουν τους οικογενειακούς δεσμούς με:

- ✓ Παρακολούθηση θεραπείας ζευγαριών για τη διαχείριση των συγκρούσεων και την ενίσχυση του γονικού δεσμού.
- ✓ Διερεύνηση της θεραπείας διαμεσολάβησης κατά τη διάρκεια του χωρισμού ή του διαζυγίου για να διασφαλιστεί ότι οι ανάγκες των παιδιών έχουν προτεραιότητα.
- ✓ Αναζήτηση γονικής συμβουλής από έμπιστα μέλη της οικογένειας ή γείτονες.

1.3 Τα Χαρακτηριστικά της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στον Αθλητισμό

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει διερευνηθεί και εφαρμοστεί εκτενώς στη σφαίρα του αθλητισμού, συγκεντρώνοντας αυξανόμενη ερευνητική προσοχή τα τελευταία χρόνια (Clough, Earle, & Sewell, 2002, Fourie & Potgieter, 2001, Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Αυτή η αυξανόμενη εστίαση στην ανθεκτικότητα οφείλεται σε μεγάλο βαθμό σε ευρήματα που υποδηλώνουν ότι μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την αθλητική απόδοση (Crust, 2007, Jones, Hanton, & Connaughton, 2007).

Η ψυχική ανθεκτικότητα δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές να διατηρήσουν την απόδοσή τους κάτω από δύσκολες ανταγωνιστικές συνθήκες, να αντιλαμβάνονται την πίεση ως ευκαιρία για ανάπτυξη, να διατηρούν την αίσθηση του ελέγχου των αποτελεσμάτων και να υποστηρίζουν τη συναισθηματική, γνωστική και συμπεριφορική ρύθμιση ενόψει αντιξοοτήτων. Διευκολύνει επίσης τη γρήγορη ανάκαμψη από αναποδιές και αρνητικές εμπειρίες (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005, Clough et al., 2002, Jones et al., 2002). Τα πιθανά πλεονεκτήματα της ανθεκτικότητας για τις συναισθηματικές καταστάσεις και τις επιδόσεις των αθλητών υπογραμμίζουν τη σημασία της σε διάφορα επίπεδα αγώνων.

Παρά τα σαφή οφέλη της ανθεκτικότητας και τις ερευνητικές προσπάθειες που στοχεύουν στην κατανόηση των συνιστωσών της, ένας καθολικά αποδεκτός ορισμός και πλαίσιο για την εννοιολόγηση της ανθεκτικότητας παραμένει ασαφής. Πολλοί μελετητές έχουν επισημάνει τη σύγχυση και την παρερμηνεία γύρω από τον όρο (Crust, 2008). Σύμφωνα με τους Jones et al. (2002), οι ορισμοί και οι εννοιολογήσεις της ψυχικής

ανθεκτικότητας είναι συχνά ασαφείς και ασυνεπείς, με «σχεδόν κάθε θετικό ψυχολογικό χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την αθλητική επιτυχία» να χαρακτηρίζεται ως ανθεκτικότητα σε κάποιο σημείο (σελ. 206). Δεδομένων των θετικών επιπτώσεων της ανθεκτικότητας στον αθλητισμό, είναι σημαντικό να αναπτυχθεί μια σαφής και ενδεδειγμένη κατανόηση της έννοιας.

Ενώ η ψυχική ανθεκτικότητα κερδίζει περισσότερη προσοχή και εστίαση στην έρευνα, η οριοθέτηση των χαρακτηριστικών της εξακολουθεί να εξελίσσεται, σε αντίθεση με άλλες καθιερωμένες ψυχολογικές έννοιες. Οι συνεχείς εννοιολογικές και ουσιαστικές συζητήσεις σχετικά με την ανθεκτικότητα απαιτούν περαιτέρω διευκρίνιση (Crust, 2008). Οι ερευνητές συμφωνούν ότι η ανθεκτικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχημένη αθλητική απόδοση (Clough et al., 2002, Crust, 2007, Jones et al., 2007, Loehr, 1986).

Για τους επαγγελματίες του αθλητισμού —συμπεριλαμβανομένων των ερευνητών, των αθλητικών ψυχολόγων, των αθλητών και των προπονητών— είναι απαραίτητο να εμβαθύνουν την κατανόησή τους για την ανθεκτικότητα για να αναγνωρίσουν πλήρως τον ρόλο της στον αθλητισμό. Μια πτυχή της αθλητικής ψυχολογίας υποστηρίζει ότι η ανθεκτικότητα επιτρέπει στους αθλητές να διατηρήσουν την απόδοση και να διαχειριστούν αποτελεσματικά το άγχος που είναι εγγενές στα ανταγωνιστικά αθλήματα.

Η έννοια περιλαμβάνει την πεποίθηση ότι τα άτομα μπορούν να επηρεάσουν τα γεγονότα στη ζωή τους και τα αποτελέσματά τους. Συνδέεται με την αισιοδοξία και την αποφασιστικότητα να ανακάμψετε γρήγορα και να πετύχετε μετά από αναποδιές. Επιπλέον, η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει την προθυμία για ανάληψη κινδύνων και την ικανότητα να ρυθμίζονται τα συναισθήματα και οι σκέψεις σε δύσκολες καταστάσεις (Bull et al., 2005, Clough et al., 2002, Crust & Keegan, 2010, Jones et al., 2002).

Η διεθνής βιβλιογραφία έχει εντοπίσει αρκετά βασικά στοιχεία της ανθεκτικότητας, τα οποία σχετίζονται με υψηλότερες γνωστικές ικανότητες (Golby et al., 2003, Loehr, 1995), την ανθεκτικότητα και την ευαισθησία (Bull et al., 2005; Clough et al., 2002). Τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα τείνουν να χρησιμοποιούν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο πρόβλημα παρά τακτικές αποφυγής (Nicholls et al., 2008). Όταν έρχονται αντιμέτωποι με το άγχος, αναφέρουν

μεγαλύτερο αυτοέλεγχο και χαμηλότερα επίπεδα άγχους (Kaiseler et al., 2009). Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι ζωτικής σημασίας για τους αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Σε καταστάσεις υψηλής πίεσης, η ψυχική ανθεκτικότητα βοηθά τους αθλητές στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, μετριάζοντας έτσι τις επιπτώσεις του στρες και της πίεσης. Τους δίνει τη δυνατότητα να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο των ανταγωνιστικών σεναρίων και αποτελεσμάτων, να αγκαλιάζουν τις δύσκολες συνθήκες και να αποφεύγουν την απογοήτευση που σχετίζεται με αποτυχίες και ήττες. Η ψυχική ανθεκτικότητα βοηθά επίσης τους αθλητές να διατηρήσουν την εστίασή τους κατά τη διάρκεια των αγώνων και της προπόνησης, επιτρέποντας την ταχεία γνωστική και συναισθηματική ανάκαμψη μετά από αρνητικές εμπειρίες (π.χ., Loehr, 1995).

Ωστόσο, εξακολουθεί να υπάρχει διαφωνία μεταξύ των ερευνητών σχετικά με τον ακριβή ορισμό της ανθεκτικότητας. Γενικά, είναι αποδεκτό ότι η ιδέα περιλαμβάνει μια σειρά χαρακτηριστικών που είναι απαραίτητα για την προώθηση θετικών αποτελεσμάτων σε όλες τις φάσεις της αθλητικής ενασχόλησης (δηλαδή, προπόνηση, προαγωνισμός, αγώνας και μετά τον αγώνα). Οι σύγχρονοι ερευνητές έχουν ασκήσει κριτική σε παλαιότερα θεωρητικά πλαίσια για την αδυναμία τους να ορίσουν με ακρίβεια την ανθεκτικότητα.

Οι προηγούμενες κατανοήσεις βασίζονταν συχνά στην αναγνώριση της ανθεκτικότητας αλλά δεν διέθεταν επιστημονική αυστηρότητα και εμπειρική υποστήριξη. Σε αυτό το πλαίσιο, οι Jones et al. (2002) υποστηρίζουν ότι οι πρώιμες εννοιολογήσεις ήταν διφορούμενες, καθώς «σχεδόν κάθε επιθυμητό θετικό ψυχολογικό χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την αθλητική επιτυχία έχει χαρακτηριστεί ως ψυχική σκληρότητα σε κάποιο σημείο» (σελ. 206).

Ο Loehr (1982) απεικονίζει επίσης α γενικός και μη επιχειρησιακός ορισμός, υποστηρίζοντας ότι η ανθεκτικότητα σχετίζεται με την ικανότητα ενός ατόμου να αξιοποιεί θετικά την ενέργειά του όταν έρχεται αντιμέτωπο με προκλήσεις, με ανθεκτικά άτομα να προσεγγίζουν δύσκολες καταστάσεις με εποικοδομητική νοοτροπία.

Αρκετοί ερευνητές προσπάθησαν να αντιμετωπίσουν τους περιορισμούς στον ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας. Πολλοί ερευνητές έχουν προσπαθήσει να

αντιμετωπίσουν τις τρέχουσες προκλήσεις στον ορισμό της ανθεκτικότητας χρησιμοποιώντας καθιερωμένες επιστημονικές μεθόδους και εμπειρικά στοιχεία. Για παράδειγμα, οι Fourie και Potgieter (2001) διερεύνησαν τις συνιστώσες της ανθεκτικότητας αναλύοντας τις προοπτικές 160 ελίτ αθλητών και 131 προπονητών σε διάφορα αθλήματα. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να μοιραστούν τις απόψεις τους σχετικά με τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα. Οι συγγραφείς εντόπισαν 12 βασικά στοιχεία που συνιστούν αυτήν την έννοια:

1. Δεξιότητες προετοιμασίας,
2. Ομαδικό πνεύμα,
3. Ηθική,
4. Πειθαρχία και καθορισμός στόχων,
5. Διατήρηση της αυτοπεποίθησης,
6. Θρησκευτικές πεποιθήσεις,
7. Ψυχολογική ανθεκτικότητα,
8. Δεξιότητες αντιμετώπισης,
9. Γνωστικές ικανότητες,
10. Επίπεδο κινήτρων,
11. Ανταγωνιστικότητα, και
12. Κατοχή βασικών σωματικών προσόντων.

1.4 Η Ψυχική Ανθεκτικότητα σε Αθλητές στο Άθλημα της Πετοσφαίρισης

Η ψυχική ανθεκτικότητα ως γενικός όρος αναφέρεται στη θετική προσαρμογή ενός ατόμου μετά από ένα τραυματικό γεγονός καθώς και στην ικανότητά του να ανακάμψει. Σύμφωνα με πολλούς συγγραφείς (Masten & Wright, 2010, Zautra, 2014, Luthar, Crossman, & Small, 2015), η αποκατάσταση, η θετική προσαρμογή στις αντιξοότητες και η ισορροπημένη ζωή (σωματική, συναισθηματική και συστημική) είναι στοιχεία της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Ένας ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας που σχετίζεται στενά με τα αθλητικά περιβάλλοντα ορίζεται ως *«ο ρόλος των ψυχικών διεργασιών και συμπεριφοράς στην προώθηση των προσωπικών πλεονεκτημάτων και στην προστασία ενός ατόμου από την*

πιθανή επίδραση αρνητικών στρεσογόνων παραγόντων» (Fletcher & Sarkar, 2012, 2013). Αυτός ο ορισμός αναγνωρίζει την υποστήριξη προστατευτικών παραγόντων που μοιάζουν με χαρακτηριστικά και (ψυχικές) διεργασίες που καθορίζουν πώς προσαρμόζεται κανείς στις αντιξοότητες (Fletcher & Sarkar, 2012, 2013, Galli & Gonzalez, 2015).

Ερευνητικές μελέτες δείχνουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται επίσης στενά με τις απαιτήσεις της κατάστασης ανεπιθύμητων ενεργειών (Fletcher & Sarkar, 2013, Rutter, 1981) και την αλληλεπίδραση του αθλητή με το περιβάλλον (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000, Fletcher & Sarkar, 2012, 2013, Sarkar, & Fletcher, 2014, Sarkar, Fletcher, & Brown, 2015). Αυτοί οι διακριτοί, κοινωνικοί, πολιτιστικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν τη συνολική ικανότητα ανάκαμψης ενός ατόμου.

Σύμφωνα με τους Masten και Wright (2010), αν και η μελέτη της ανθρώπινης ψυχικής ανθεκτικότητας εστιάζει ειδικά στην κατανόηση αυτών των διαφορών λόγω δυσμενών εμπειριών, η ανθεκτικότητα δεν πρέπει να θεωρείται ως στατικό χαρακτηριστικό ενός ατόμου, καθώς προέρχεται από διάφορες διαδικασίες και αλληλεπιδράσεις που υπερβαίνουν κατά πολύ το ανθρώπινο σώμα και να συμπεριλάβει τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις κοινωνικές ρυθμίσεις για την επίτευξη θετικής προσαρμογής.

Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ένα άτομο αποκτά τα χαρακτηριστικά ή τις ιδιότητες που καθιστούν εφικτά τόσο τη διαδικασία όσο και το αποτέλεσμα (ανθεκτικότητα) (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000), απαιτεί πρωτίστως την ταυτόχρονη μελέτη αυτών των στοιχείων που επιτρέπουν την εμφάνιση και τον βαθμό ανθεκτικότητας μέσω της προοπτική μιας δυναμικής διαδικασίας που λαμβάνει υπόψη την επίδραση της θετικής προσαρμογής ή/και της υπέρβασης - που συμβαίνει μετά την έκθεση ενός αθλητή σε αντιξοότητες (Waller, 2001).

Σχετική έρευνα δηλώνει ξεκάθαρα ότι οι παράγοντες εσωτερικής ανθεκτικότητας περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ρύθμιση συναισθημάτων, δεξιότητες αξιολόγησης και επίλυσης προβλημάτων, αυτογνωσία και διάφορες πτυχές της θετικής ευημερίας (Smith, Hayslip, Jr., 2012). Επιπλέον, θετικά χαρακτηριστικά όπως η συγχώρεση, η αισιοδοξία, η αίσθηση του σκοπού και η κυριαρχία έχουν αναγνωριστεί ως σημαντικές εσωτερικές πτυχές της ψυχικής ανθεκτικότητας (Masten & Wright, 2010, Zautra, 2014).

Πολλές μελέτες ωστόσο, δείχνουν επίσης ότι η ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να σχετίζεται με την εμπειρία θετικών συναισθημάτων, αισιοδοξίας και χιούμορ. Τα άτομα που έχουν αυτά τα χαρακτηριστικά έχουν την ικανότητα να παρατηρούν τις δυσκολίες από μια διαφορετική οπτική γωνία από τους άλλους και να εκδηλώνουν θετική στάση (Seery, Holman, & Silver, 2010, Seery, 2011). Η θετική αυτοεικόνα είναι επίσης ένας προστατευτικός παράγοντας που παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ανθεκτικότητας, ειδικά όταν ένα άτομο αναγνωρίζει τα θετικά του χαρακτηριστικά και έχει την αίσθηση ότι μπορεί να ελέγξει τη ζωή και το μέλλον του και να ανακάμψει ευκολότερα από κάθε δυσκολία που συναντήσει. Αυτή η θετική στάση βοηθά έναν αθλητή να αντιμετωπίσει πιο αποτελεσματικά δύσκολες καταστάσεις όπως η ήττα μετά από ένα παιχνίδι με σημαντικό ενδιαφέρον για την ομάδα και να συνεχίσει τις προσπάθειές του (Gould, Finch, & Jackson, 1993, Van Geert, 2009).

Ένας εξωτερικός παράγοντας που πιθανώς σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου όπως το περιβάλλον μιας ομάδας βόλεϊ. Όταν ένας αθλητής περιβάλλεται από άτομα με αλληλοκατανόηση, έχει την ευκαιρία να εκφράσει τα συναισθήματά του και να λάβει την ανάλογη υποστήριξη και αποδοχή. Ωστόσο, μέχρι στιγμής δεν έχει ακόμη εντοπιστεί κανένας κοινωνικός παράγοντας ή σύνολο παραγόντων που να δημιουργούν ανθεκτικότητα σε άκρως ανταγωνιστικά αθλητικά περιβάλλοντα όπως αυτά εντός ομάδων βόλεϊ (Galli & Gonzalez, 2015).

Ορισμένες μελέτες ανέφεραν ακόμη και αντιφατικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, οι Fletcher και Sarkar (2012) σημείωσαν ότι τα υψηλά επίπεδα αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης συσχετίστηκαν θετικά με την ανθεκτικότητα, ενώ οι Mummery, Schofield και Perry (2004), παρατήρησαν ότι οι ανθεκτικοί ψυχικά αθλητές εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης σε σύγκριση με τους μη ανθεκτικούς συμπαίκτες. Επί πλέον, δεν βιώνουν όλοι οι επαγγελματίες τέτοιες αρνητικές επιπτώσεις. Στην πραγματικότητα, πολλοί από αυτούς είναι ιδιαίτερα ανθεκτικοί ακόμη και κάτω από στρεσογόνες συνθήκες εργασίας (Masten & Wright, 2010). Ενδεχομένως, ο καθορισμός στόχων για τον αθλητή και την ομάδα βόλεϊ πριν και κατά τη διάρκεια της σεζόν θα βοηθήσει τους παίκτες να ανακάμψουν πιο εύκολα μετά από ένα αρνητικό αποτέλεσμα παιχνιδιού.

Συμπερασματικά, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια περίπλοκη διαδικασία και όχι απλώς μια ικανότητα που εξαρτάται αποκλειστικά από τον αθλητή, αλλά προκύπτει από τις συνεχείς αλληλεπιδράσεις διαφορετικών παραγόντων που σχετίζονται με το άτομο και το περιβάλλον του με την πάροδο του χρόνου (Fletcher & Sarkar, 2013, Sarkar, Fletcher, & Brown, 2015). Αυτή η πολύπλοκη διαδικασία ανθεκτικότητας είναι πολύ πιθανό να συμβεί στο βόλεϊ κατά τη διάρκεια διαφορετικών αγώνων ή δύσκολων σετ. Στο βόλεϊ, οι παίκτες αλληλοεπιδρούν πάντα μεταξύ τους, με τους αντιπάλους, την μπάλα, τους διαιτητές και ούτω καθεξής. Αυτές οι ενέργειες των παικτών και των αντιπάλων τους επηρεάζουν συνεχώς ο ένας τον άλλον καθώς προσαρμόζονται στις συνεχείς αλλαγές βαθμολογίας του παιχνιδιού. Επί του παρόντος, η έρευνα για την ανθεκτικότητα έχει δείξει ότι ορισμένοι αθλητές είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν την αρνητική απόδοση και να επιστρέψουν σε μια επιτυχημένη, ενώ άλλοι δεν αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τέτοιες αρνητικές μεταβάσεις που με τη σειρά τους οδηγούν σε χαμηλότερα επίπεδα απόδοσης (Kelso, 1995, Scheffer et al., 2012 Schöner & Kelso, 1988).

Σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές (Bonanno, 2004, Van de Leemput, et al., 2014), μετά από τέτοιες μεταβάσεις είναι συνήθως δύσκολο για τον αθλητή να ανακτήσει πλήρως το προηγούμενο επίπεδο απόδοσής του. Οι Sarkar και Fletcher (2014) δήλωσαν ότι η ανθεκτικότητα εμφανίζεται επίσης ενώ ένας παίκτης προσπαθεί να βρει λειτουργική ισορροπία όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες (Bonanno, 2004, Mancini & Bonanno, 2009) και λαμβάνει τις απαραίτητες ενέργειες για να προστατεύσει τον εαυτό του από πιθανές αρνητικές επιπτώσεις ή στρεσογόνους παράγοντες (Fletcher & Sarkar, 2012). Το άγχος αν και έχει ερευνηθεί εκτενώς ως όρος, δεν έχει ακόμη εξεταστεί σε αλληλεπίδραση με την ανθεκτικότητα των παικτών βόλεϊ (Πατσιαούρας 2021α).

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Περιγραφή Στρατηγικής Αναζήτησης Βιβλιογραφικής Ανασκόπησης

Καθώς η παρούσα μελέτη αποτελεί εκτός από την ποσοτική έρευνα και μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, προς υλοποίησή της, εντοπίστηκαν ερευνητικά άρθρα που έχουν δημοσιευτεί σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά ή συνέδρια, από το 2000 κι έπειτα, ούτως ώστε να εντάσσονται στη σύγχρονη βιβλιογραφία και έρευνα για την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών πετοσφαίρισης σε αγωνιστικό επίπεδο. Η αναζήτηση των πηγών αυτών έχει πραγματοποιηθεί μέσω του Google Scholar, καθώς και μέσω Web of Knowledge, PubMed, PsycINFO και ScienceDirect.

Η αναζήτηση των εν λόγω ερευνητικών άρθρων, έχει περιοριστεί για την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών πετοσφαίρισης σε αγωνιστικό επίπεδο. Με τον εντοπισμό των πρώτων άρθρων, έχει πραγματοποιηθεί ανεξάρτητη επιλογή των άρθρων μέσα από την εξέταση των τίτλων και των περιλήψεών τους για να αποκλειστούν όσες έρευνες είναι εκτός πεδίου.

Για την διεκπεραίωση της εν λόγω εργασίας, έχουν αναζητηθεί επίσης – εκτός των ανωτέρω - άρθρα και βιβλιογραφικές πηγές σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών πετοσφαίρισης σε αγωνιστικό επίπεδο, μέσα από ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων όπως Google Scholar, καθώς και μέσω Web of Knowledge, PubMed, PsycINFO και ScienceDirect. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε μια εστίαση σε ερευνητικά άρθρα σε ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, όπου ταξινομήθηκαν και αναλύθηκαν σχετικά άρθρα, ενώ αποκλείστηκαν άλλα με βάση συγκεκριμένα κριτήρια. Αναφέρεται λοιπόν μια συστηματική ανασκόπηση δημοσιευμένων μελετών από το έτος 2010 έως σήμερα.

2.2 Κριτήρια Εισόδου – Κριτήρια Αποκλεισμού

Τα αναθεωρημένα άρθρα που έχουν προκύψει από την πιο πάνω αναζήτηση, θα πρέπει να είναι δημοσιευμένα σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές ή σε πλήρες κείμενο από διεθνή επιστημονικά συνέδρια και να επικεντρώνονται στο σκοπό και στους στόχους της παρούσας έρευνας, όπως για την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών πετοσφαίρισης σε αγωνιστικό επίπεδο.

Επίσης, τα άρθρα έχουν δημοσιευτεί εντός των ετών από το 2000 μέχρι το 2022. Άρθρα που δεν είναι έγκυρα, είναι παλαιότερα του 2000, αποκλείστηκαν από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας. Τα προκαθορισμένα κριτήρια για την επιλογή των δημοσιευμένων ερευνών που είναι σχετικές με το θέμα της ανασκόπησης, είναι:

- ✓ Για τη συλλογή όλων των κατάλληλων στοιχείων και παράθεσης των σχετικών ερευνών, η εύρεση των στοιχείων αναφέρεται σε επιστημονικούς διαδικτυακούς τόπους με επιστημονικές μελέτες στο θέμα που εξετάζεται και πιο συγκεκριμένα στις βάσεις δεδομένων Google Scholar, καθώς και μέσω Web of Knowledge, PubMed, PsycINFO και ScienceDirect καθώς και σε σχετικά επιστημονικά περιοδικά των οποίων αποσπάσματα από σχετικά άρθρα δημοσιεύονται στο διαδίκτυο.
- ✓ Η γλώσσα συγγραφής των άρθρων να είναι γραμμένη στην ελληνική και αγγλική γλώσσα
- ✓ Η χρονολογία συγγραφής των άρθρων να εκτείνεται από το 2000 μέχρι το 2022
- ✓ Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν. Αφορούν την αναζήτηση στον τίτλο, την περίληψη και την εμφάνιση σε άρθρα και δημοσιεύσεις από το 2000 έως το 2022.

Κριτήρια Αποκλεισμού

- ✓ Άρθρα που έχουν δημοσιευτεί σε μορφή διπλωματικών και πτυχιακών εργασιών.
- ✓ Άρθρα μη μεταφρασμένα και στην αγγλική.
- ✓ Άρθρα που το θέμα της εργασίας τους δεν σχετίζεται με το υπο-διερεύνηση πλαίσιο της παρούσας μελέτης.

2.3 Το Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας, αναφέρεται σε 100 ενήλικες συμμετέχοντες, αθλητές της πετοσφαίρισης. Το 50% των ερωτηθέντων είναι άνδρες και το υπόλοιπο 50% ήταν γυναίκες. Ο μέσος όρος ηλικίας των αθλητών ήταν τα 24,6 έτη με Τυπική Απόκλιση τα 3,3 έτη, με μέγιστη ηλικία τα 29 έτη και ελάχιστη ηλικία τα 18 έτη. Ο μέσος όρος ετών προπονητικής εμπειρίας των αθλητών ήταν τα 3,6 έτη με Τυπική Απόκλιση τα 2,1 έτη, με μέγιστη εμπειρία το 1 έτος και ελάχιστη εμπειρία τα 8 έτη.

2.4 Το Όργανο Μέτρησης

Για το σκοπό της εργασίας, έχει χρησιμοποιηθεί το ερωτηματολόγιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 13 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας όπου 1=Διαφωνώ Απόλυτα έως 4=Συμφωνώ Απόλυτα. Ακολουθεί ο πίνακας με τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εξάγει δυο παράγοντες και συγκεκριμένα την Ψυχική Ανθεκτικότητα της κατάστασης από την ομαδοποίηση των ερωτήσεων από 1-6 και την Ψυχική Ανθεκτικότητα της προδιάθεσης από την ομαδοποίηση των ερωτήσεων από 7-13. Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος στις ερωτήσεις του πρώτου παράγοντα συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 6 «Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι ότι τα σκαμπανεβάσματα της ζωής μου είναι υπερβολικά, αλλά μπορώ να τα αντιμετωπίσω.» με μέσο όρο 2,61 και ο μικρότερος μέσος όρος στην ερώτηση 2 «Επί του παρόντος, πιστεύω ότι θα μπορούσα να ανακάμψω από τους περισσότερους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής μου.» με μέσο όρο 2,19. Σε ότι αφορά τις ερωτήσεις του δεύτερου παράγοντα, ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 7 «Σε γενικές γραμμές, πιστεύω ότι είμαι ένα ανθεκτικό άτομο.» με μέσο όρο 3,18 και ο μικρότερος μέσος όρος στις ερωτήσεις 10 «Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι τα πράγματα είναι πάρα πολύ σκληρά, αλλά μπορώ να τα καταφέρω.» & 11 «Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι είμαι ένα συναισθηματικά δυνατό άτομο.» με μέσο όρο 3,12. Όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ, τόσο ο/η συμμετέχων/ουσα είναι ένα συναισθηματικά δυνατό και ανθεκτικό άτομο ενώ όσο μικρότερο είναι το σκορ, τόσο ο/η συμμετέχων/ουσα είναι ένα συναισθηματικά αδύναμο και μη ανθεκτικό άτομο.

Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί το ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού Αντιμετώπισης προβλημάτων. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 8 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας όπου 1= Δεν ενεργώ καθόλου με αυτόν τον τρόπο έως 4= Πολύ συχνά ενεργώ με αυτόν τον τρόπο. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εξάγει δυο παράγοντες και συγκεκριμένα τον Προσανατολισμό στην ενεργή αντιμετώπιση προβλημάτων που απορρέει από την

ομαδοποίηση των ερωτήσεων από 1-4 και τον Προσανατολισμό στο σχεδιασμό αντιμετώπισης προβλημάτων που απορρέει από την ομαδοποίηση των ερωτήσεων από 5-8. Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος στις ερωτήσεις του πρώτου παράγοντα συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 2 «Λαμβάνω αμέσως τα μέτρα μου, ώστε να ξεφύγω από το πρόβλημα.» και στην ερώτηση 4 «Κάνω ό,τι πρέπει να γίνει, ένα βήμα τη φορά.» με μέσο όρο 2,90 και ο μικρότερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 3 «Παίρνω πρόσθετα μέτρα για να απαλλαχτώ από το πρόβλημα.» με μέσο όρο 2,51. Σε ότι αφορά τις ερωτήσεις του δεύτερου παράγοντα, ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 6 «Φτιάχνω ένα σχέδιο δράσης» με μέσο όρο 3,10 και ο μικρότερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 7 «Εξετάζω πως θα μπορούσα να χειριστώ καλύτερα το πρόβλημα.» με μέσο όρο 2,47.

2.5 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Η διαδικασία διανομής των ερωτηματολογίων, ήταν σύντομη και πραγματοποιήθηκε σε έντυπη μορφή από την 10^η έως την 31^η Οκτωβρίου 2024. Η διάρκεια συμπλήρωσης ήταν περί τα δέκα λεπτά, δόθηκαν όλες οι απαραίτητες οδηγίες τονίζοντας την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους και την χρήση αυτών μόνο για επιστημονικούς λόγους.

2.6 Στατιστική Ανάλυση

Μετά την ολοκλήρωση συλλογής των ερωτηματολογίων ακολούθησε η ανάλυση των δεδομένων με τη χρήση του προγράμματος SPSS. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία περιγραφικής στατιστικής (μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις), ανάλυση διακύμανσης (One-way-ANOVA).

2.7 Περιορισμοί

Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά την διάρκεια συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος και συμμετεχόντων. Δεν μπορεί να εξακριβωθεί η ειλικρίνεια των απαντήσεων, ούτε η ψυχολογική κατάσταση που βρίσκονταν την στιγμή συμπλήρωσης.

2.8 Ερευνητικές Υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας, αναφέρονται σχετικά ως εξής

H1: Οι παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των αθλητών θα σχετίζονται με τους παράγοντες του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων

H2: Οι παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των αθλητών θα επηρεάζονται από το φύλο τους

H3: Οι παράγοντες του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων των αθλητών θα επηρεάζονται από το φύλο τους

H4: Οι παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των αθλητών θα επηρεάζονται από την ηλικία τους

H5: Οι παράγοντες του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων των αθλητών θα επηρεάζονται από την ηλικία τους

H6: Οι παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των αθλητών θα επηρεάζονται από την προπονητική εμπειρία τους

H7: Οι παράγοντες του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων των αθλητών θα επηρεάζονται από την προπονητική εμπειρία τους

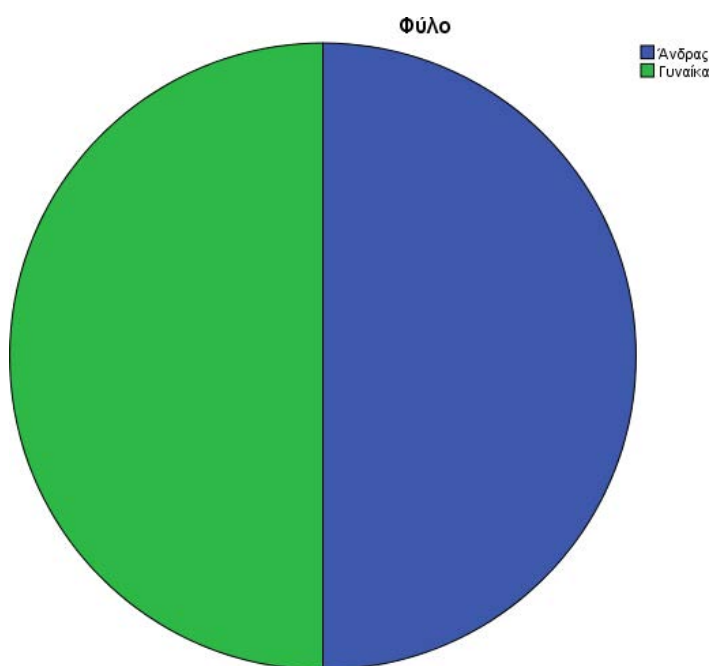
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ

Αποτελέσματα Στατιστικής Ανάλυσης με θέμα την Σχέση Ψυχικής Ανθεκτικότητας και Προσανατολισμός στην Αντιμετώπιση Προβλημάτων σε Αθλητές και Αθλήτριες της Πετοσφαίρισης

Φύλο

Το 50% των ερωτηθέντων είναι άνδρες και το υπόλοιπο 50% ήταν γυναίκες.

Φύλο					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ανδρας	50	50,0	50,0	50,0
	Γυναίκα	50	50,0	50,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

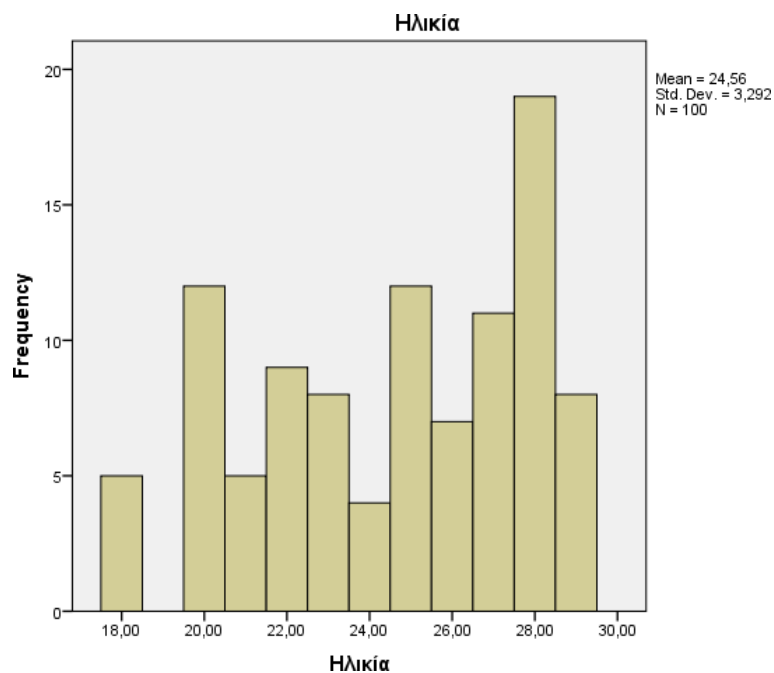


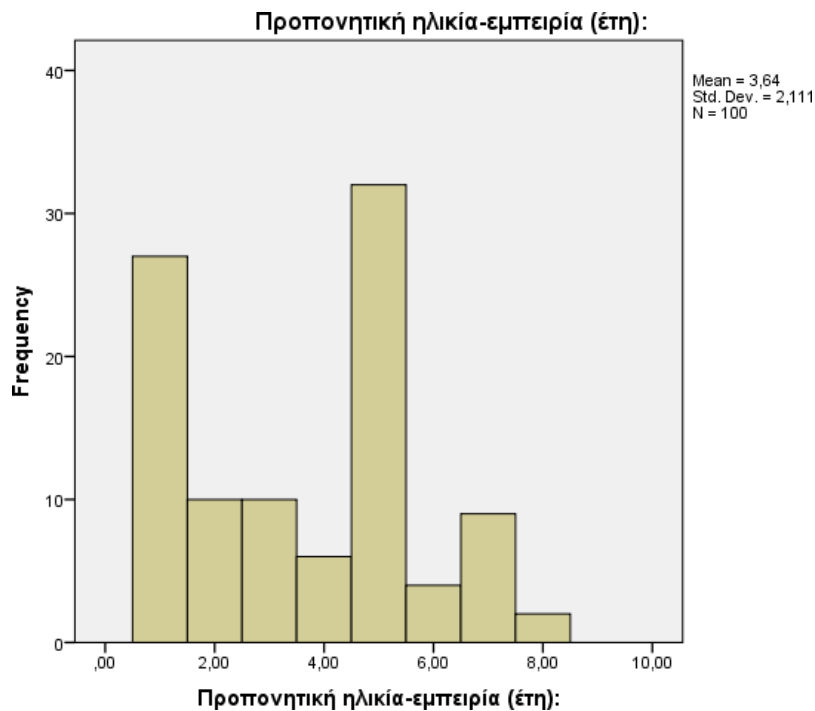
Ηλικία και Προπονητική εμπειρία

Ο μέσος όρος ηλικίας των αθλητών ήταν τα 24,6 έτη με Τυπική Απόκλιση τα 3,3 έτη, με μέγιστη ηλικία τα 29 έτη και ελάχιστη ηλικία τα 18 έτη. Ο μέσος όρος ετών προπονητικής εμπειρίας των αθλητών ήταν τα 3,6 έτη με Τυπική Απόκλιση τα 2,1 έτη, με μέγιστη εμπειρία το 1 έτος και ελάχιστη εμπειρία τα 8 έτη.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ηλικία	100	18	29	24,56	3,29
Προπονητική ηλικία-εμπειρία (έτη):	100	1	8	3,64	2,11





Βασικό Μέρος Ανάλυσης

Ερωτηματολόγιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 13 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας όπου 1=Διαφωνώ Απόλυτα έως 4=Συμφωνώ Απόλυτα. Ακολουθεί ο πίνακας με τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις.

Μέσοι όροι & Τυπικές Αποκλίσεις Ερωτηματολογίου Ψυχικής Ανθεκτικότητας

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1. Αυτή τη στιγμή μπορώ να αντιμετωπίσω οποιοσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να συναντήσω στη ζωή μου.	100	1	4	2,23	0,94
2. Επί του παρόντος, πιστεύω ότι θα μπορούσα να ανακάμψω από τους περισσότερους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής μου.	100	1	4	2,19	0,95
3. Αυτή τη στιγμή, πιστεύω ότι είμαι πολύ ανθεκτικός/ή.	100	1	4	2,42	0,75
4. Πρόσφατα έχω νιώσει ότι μπορούσα να αντιμετωπίσω τυχόν δυσκολίες που θα έβρισκα στο δρόμο μου.	100	1	4	2,39	0,75
5. Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι συναισθηματικά δυνατός/ή.	100	1	4	2,57	0,78
6. Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι ότι τα σκαμπανεβάσματα της ζωής μου είναι υπερβολικά, αλλά μπορώ να τα αντιμετωπίσω.	100	1	4	2,61	0,75
7. Σε γενικές γραμμές, πιστεύω ότι είμαι ένα ανθεκτικό άτομο.	100	1	4	3,18	0,94
8. Γενικά, όταν οι άλλοι μπορεί να εγκαταλείπουν, εγώ στέκομαι ισχυρός/ή και συνεχίζω να "παλεύω".	100	1	4	3,15	0,96
9. Πιστεύω ότι έχω τη συναισθηματική δύναμη να αντιμετωπίσω το άγχος της ζωής.	100	1	4	3,15	0,96
10. Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι τα πράγματα είναι πάρα πολύ σκληρά, αλλά μπορώ να τα καταφέρω.	100	1	4	3,12	0,98
11. Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι είμαι ένα συναισθηματικά δυνατό άτομο.	100	1	4	3,12	0,98
12. Πάντα κατάφερα να μένω δυνατός/ή όταν αντιμετώπιζα διάφορες δυσκολίες στη ζωή μου.	100	1	4	3,14	0,95
13. Γενικά ανακάμπτω μετά από αγχωτικές καταστάσεις.	100	1	4	3,13	0,96

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εξάγει δυο παράγοντες και συγκεκριμένα την Ψυχική Ανθεκτικότητας της κατάστασης από την ομαδοποίηση των ερωτήσεων από 1-6 και την Ψυχική Ανθεκτικότητας της προδιάθεσης από την ομαδοποίηση των ερωτήσεων από 7-13. Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος στις ερωτήσεις του πρώτου παράγοντα συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 6 «Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι ότι τα σκαμπανεβάσματα της ζωής μου είναι υπερβολικά, αλλά μπορώ να τα αντιμετωπίσω.» με μέσο όρο 2,61 και ο μικρότερος μέσος όρος στην ερώτηση 2 «Επί του παρόντος, πιστεύω ότι θα μπορούσα να ανακάμψω από τους περισσότερους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής μου.» με μέσο όρο 2,19. Σε ότι αφορά τις ερωτήσεις του δεύτερου παράγοντα, ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 7 «Σε γενικές γραμμές, πιστεύω ότι είμαι ένα ανθεκτικό άτομο.» με μέσο όρο 3,18 και ο μικρότερος μέσος όρος στις ερωτήσεις 10 «Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι τα πράγματα είναι πάρα πολύ σκληρά, αλλά μπορώ να τα καταφέρω.» & 11 «Σε γενικές γραμμές, αισθάνομαι ότι είμαι ένα συναισθηματικά δυνατό άτομο.» με μέσο όρο 3,12. Όσο μεγαλύτερο είναι το σκορ, τόσο ο/η συμμετέχων/ουσα είναι ένα συναισθηματικά δυνατό και ανθεκτικό άτομο ενώ όσο μικρότερο είναι το σκορ, τόσο ο/η συμμετέχων/ουσα είναι ένα συναισθηματικά αδύναμο και μη ανθεκτικό άτομο.

Ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού Αντιμετώπισης προβλημάτων

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 8 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας όπου 1= Δεν ενεργώ καθόλου με αυτόν τον τρόπο έως 4= Πολύ συχνά ενεργώ με αυτόν τον τρόπο. Ακολουθεί ο πίνακας με τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις.

Μέσοι όροι & Τυπικές Αποκλίσεις Ερωτηματολογίου Προσανατολισμού Αντιμετώπισης προβλημάτων

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1.Συγκεντρώνω τις προσπάθειες μου στο να κάνω κάτι για το πρόβλημα.	100	1	4	2,53	0,88
2.Λαμβάνω αμέσως τα μέτρα μου, ώστε να ξεφύγω από το πρόβλημα.	100	2	4	2,90	0,70
3.Παίρνω πρόσθετα μέτρα για να απαλλαχτώ από το πρόβλημα.	100	1	4	2,51	0,88
4.Κάνω ό,τι πρέπει να γίνει, ένα βήμα τη φορά.	100	2	4	2,90	0,70
5.Σκέφτομαι εντατικά ποια βήματα θα ακολουθήσω.	100	1	4	2,49	0,99
6.Φτιάχνω ένα σχέδιο δράσης.	100	2	4	3,10	0,64
7.Εξετάζω πως θα μπορούσα να χειριστώ καλύτερα το πρόβλημα.	100	1	4	2,47	0,98
8.Προσπαθώ να βρω μια στρατηγική για το τι να κάνω.	100	1	4	2,61	1,00

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εξάγει δυο παράγοντες και συγκεκριμένα τον Προσανατολισμό στην ενεργή αντιμετώπιση προβλημάτων που απορρέει από την ομαδοποίηση των ερωτήσεων από 1-4 και τον Προσανατολισμό στο σχεδιασμό αντιμετώπισης προβλημάτων που απορρέει από την ομαδοποίηση των ερωτήσεων από 5-8. Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος στις ερωτήσεις του πρώτου παράγοντα συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 2 «Λαμβάνω αμέσως τα μέτρα μου, ώστε να ξεφύγω από το πρόβλημα.» και στην ερώτηση 4 «Κάνω ό,τι πρέπει να γίνει, ένα βήμα τη φορά.» με μέσο όρο 2,90 και ο μικρότερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 3 «Παίρνω πρόσθετα μέτρα για να απαλλαχτώ από το πρόβλημα.» με μέσο όρο 2,51. Σε ότι αφορά τις ερωτήσεις του δεύτερου παράγοντα, ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 6 «Φτιάχνω ένα σχέδιο δράσης» με μέσο όρο 3,10 και ο μικρότερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στην ερώτηση 7 «Εξετάζω πως θα μπορούσα να χειριστώ καλύτερα το πρόβλημα.» με μέσο όρο 2,47.

Στη συνέχεια ακολουθεί ο συγκεντρωτικός πίνακας με τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις και για τους τέσσερις παράγοντες που προέκυψαν από τα παραπάνω ερωτηματολόγια.

Μέσοι όροι & Τυπικές Αποκλίσεις Ερωτηματολογίου Ανθεκτικότητας και Προσανατολισμού

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	100	6	24	14,41	4,50
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ	100	7	28	21,99	6,13
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΕΝΕΡΓΗ	100	6	16	10,84	2,90
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ	100	5	16	10,67	3,33

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος για την Ψυχική Ανθεκτικότητα συγκεντρώθηκε στην Ανθεκτικότητα Προδιάθεσης με μέσο όρο 21,99, με σκορ που κυμάνθηκε από 7-28 και ακολούθησε η Ανθεκτικότητα κατάστασης με μέσο όρο 14,41 με σκορ που κυμάνθηκε από 6-24. Σε ότι αφορά τον Προσανατολισμό, ο μεγαλύτερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στον Προσανατολισμό στην ενεργή αντιμετώπιση προβλημάτων με μέσο όρο 10,84, με σκορ που κυμάνθηκε από 6-16 και ακολούθησε ο Προσανατολισμός στο σχεδιασμό αντιμετώπισης προβλημάτων με μέσο όρο 10,67, με σκορ που κυμάνθηκε από 5-16.

Ερευνητικές Υποθέσεις

H1: Οι παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των αθλητών θα σχετίζονται με τους παράγοντες του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων

H2: Οι παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των αθλητών θα επηρεάζονται από το φύλο τους

H3: Οι παράγοντες του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων των αθλητών θα επηρεάζονται από το φύλο τους

H4: Οι παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των αθλητών θα επηρεάζονται από την ηλικία τους

H5: Οι παράγοντες του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων των αθλητών θα επηρεάζονται από την ηλικία τους

H6: Οι παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των αθλητών θα επηρεάζονται από την προπονητική εμπειρία τους

H7: Οι παράγοντες του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων των αθλητών θα επηρεάζονται από την προπονητική εμπειρία τους

Έλεγχος Κανονικότητας

Διενεργήσαμε έλεγχο κανονικότητας των παραγόντων με Kolmogorov-Smirnov που είναι ο κατάλληλος για δείγματα άνω των 50 ατόμων, όπου διαπιστώσαμε ότι οι παράγοντες μας δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή καθώς $p < 0,05$, στην πλειοψηφία τους. Συνεπώς, για την διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων της παρούσας έρευνας, θα γίνουν μη παραμετρικοί στατιστικοί έλεγχοι (Spearman rho, Mann-Whitney).

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	,244	100	,000
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ	,266	100	,000
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΕΝΕΡΓΗ	,226	100	,000
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ	,265	100	,000

Spearman Correlation rho

Στη συνέχεια, προκειμένου να επιβεβαιώσουμε το πρώτο ερευνητικό μας ερώτημα, διενεργήσαμε Correlation Spearman rho μεταξύ όλων των παραγόντων του πρώτου ερωτηματολογίου και του δεύτερου, προκειμένου να δούμε αν υπάρχει στατιστικό ενδιαφέρον.

Correlations					
		ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΤΗΤΑ_ΚΑΤ ΑΣΤΑΣΗΣ	ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤ ΗΤΑ_ΠΡΟΔΙΑ ΘΕΣΗΣ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟ ΛΙΣΜΟΣ_ΕΝΕ ΡΓΗ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜ ΟΣ_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ
ΑΝΘΕΚΤΙ ΚΟΤΗΤΑ_ ΚΑΤΑΣΤΑ ΣΗΣ	Correlation Coefficient Sig. (2- tailed) N	1,000			
ΑΝΘΕΚΤΙ ΚΟΤΗΤΑ_ ΠΡΟΔΙΑΘΕ ΣΗΣ	Correlation Coefficient Sig. (2- tailed) N	,091 ,370 100	1,000		
ΠΡΟΣΑΝΑ ΤΟΛΙΣΜΟ Σ_ΕΝΕΡΓΗ	Correlation Coefficient Sig. (2- tailed) N	-,136 ,177 100	-,013 ,894 100	1,000	
ΠΡΟΣΑΝΑ ΤΟΛΙΣΜΟ Σ_ΣΧΕΔΙΑ ΣΜΟ	Correlation Coefficient Sig. (2- tailed) N	-,137 ,173 100	-,092 ,365 100	,623** ,000 100	1,000

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι δεν προκύπτει στατιστικό ενδιαφέρον μεταξύ των παραγόντων της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και των παραγόντων του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων καθώς $p > 0,05$. Αυτό που παρατηρούμε είναι ότι μεταξύ των

παραγόντων της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και του Προσανατολισμού υπάρχει προδιάθεση να υπάρχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι όσο αυξάνονται τα επίπεδα Ψυχικής Ανθεκτικότητας, τόσο μειώνονται τα επίπεδα των παραγόντων προσανατολισμού της αντιμετώπισης προβλημάτων των αθλητών καθώς υπάρχει αρνητικό πρόσημο.

Συνεπώς δεν επιβεβαιώνεται η ερευνητική μας υπόθεση H1.

Mann-Whitney Test

Στην συνέχεια και με σκοπό να επιβεβαιώσουμε τις ερευνητικές μας υποθέσεις H2 & H3, διενεργήσαμε σύγκριση μέσων όρων με Mann-Whitney.

Ranks				
	Φύλο	N	Mean Rank	Sum of Ranks
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Ανδρας	50	53,36	2668,00
	Γυναίκα	50	47,64	2382,00
	Total	100		
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ	Ανδρας	50	41,05	2052,50
	Γυναίκα	50	59,95	2997,50
	Total	100		
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΕΝΕΡΓΗ	Ανδρας	50	52,87	2643,50
	Γυναίκα	50	48,13	2406,50
	Total	100		
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	Ανδρας	50	54,38	2719,00
	Γυναίκα	50	46,62	2331,00
	Total	100		

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι υπάρχει ουσιαστική διαφορά στους μέσους όρους διάταξης μόνο στο ζεύγος μεταβλητών της Ανθεκτικότητας Προδιάθεσης και του φύλου των αθλητών.

Test Statistics ^a				
	ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΕΝΕΡΓΗ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Mann-Whitney U	1107,000	777,500	1131,500	1056,000
Wilcoxon W	2382,000	2052,500	2406,500	2331,000
Z	-1,055	-3,313	-,848	-1,372
Asymp. Sig. (2-tailed)	,291	,001	,397	,170

a. Grouping Variable: Φύλο

Από τον παραπάνω πίνακα, επιβεβαιώνονται όσα αναφέραμε πρωτότερα καθώς υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην Ανθεκτικότητα Προδιάθεσης και το Φύλο καθώς $U=777,500$ και $p=,001$. Με τα υπόλοιπα ζεύγη μεταβλητών δεν προκύπτει στατιστικό ενδιαφέρον καθώς $p>0,05$. Συνεπώς επιβεβαιώνεται η ερευνητική μας υπόθεση H2 μερικώς ενώ δεν επιβεβαιώνεται η ερευνητική μας υπόθεση H3.

Mann-Whitney Test

Στην συνέχεια και με σκοπό να επιβεβαιώσουμε τις ερευνητικές μας υποθέσεις H4 & H5, διενεργήσαμε σύγκριση μέσω των όρων με Mann-Whitney. Για να διενεργήσουμε τον συγκεκριμένο έλεγχο χρειάστηκε να ομαδοποιήσουμε την ηλικία σε δυο υποομάδες.

Ranks				
	AGE_GROUP	N	Mean Rank	Sum of Ranks
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	18-24	43	52,41	2253,50
	25-29	57	49,06	2796,50
	Total	100		
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ	18-24	43	56,59	2433,50
	25-29	57	45,90	2616,50
	Total	100		
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΕΝΕΡΓΗ	18-24	43	43,16	1856,00
	25-29	57	56,04	3194,00
	Total	100		
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ	18-24	43	47,21	2030,00
	25-29	57	52,98	3020,00
	Total	100		

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι υπάρχει ουσιαστική διαφορά στους μέσους όρους διάταξης μόνο στο ζεύγος μεταβλητών του Προσανατολισμού στην ενεργή Αντιμετώπιση προβλημάτων και της ηλικίας των αθλητών.

Test Statistics ^a				
	ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΕΝΕΡΓΗ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ

Mann-Whitney U	1143,500	963,500	910,000	1084,000
Wilcoxon W	2796,500	2616,500	1856,000	2030,000
Z	-,611	-1,855	-2,279	-1,010
Asymp. Sig. (2-tailed)	,541	,064	,023	,312

a. Grouping Variable: AGE_GROUP

Από τον παραπάνω πίνακα, επιβεβαιώνονται όσα αναφέραμε πρωτύτερα καθώς υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον Προσανατολισμό της ενεργής αντιμετώπισης προβλημάτων και της ηλικίας καθώς $U=910,000$ και $p=,023$. Με τα υπόλοιπα ζεύγη μεταβλητών δεν προκύπτει στατιστικό ενδιαφέρον καθώς $p>0,05$.

Συνεπώς επιβεβαιώνεται η ερευνητική μας υπόθεση H5 μερικώς ενώ δεν επιβεβαιώνεται η ερευνητική μας υπόθεση H4.

Mann-Whitney Test

Στην συνέχεια και με σκοπό να επιβεβαιώσουμε τις ερευνητικές μας υποθέσεις H6 & H7, διενεργήσαμε σύγκριση μέσω των όρων με Mann-Whitney. Για να διενεργήσουμε τον συγκεκριμένο έλεγχο χρειάστηκε να ομαδοποιήσουμε την προπονητική εμπειρία σε δυο υποομάδες.

Ranks				
	EXPERIENCE	N	Mean Rank	Sum of Ranks
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	1-4	53	51,93	2752,50
	5-8	47	48,88	2297,50
	Total	100		
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ_ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ	1-4	53	54,11	2868,00
	5-8	47	46,43	2182,00
	Total	100		
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΕΝΕΡΓΗ	1-4	53	43,49	2305,00
	5-8	47	58,40	2745,00
	Total	100		
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ	1-4	53	51,08	2707,50
	5-8	47	49,84	2342,50
	Total	100		

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι υπάρχει ουσιαστική διαφορά στους μέσους όρους διάταξης μόνο στο ζεύγος μεταβλητών του Προσανατολισμού στην ενεργή Αντιμετώπιση προβλημάτων και της προπονητικής εμπειρίας των αθλητών.

Test Statistics ^a				
	ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ Α_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ _ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣ ΜΟΣ_ΕΝΕΡΓΗ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣ ΜΟΣ_ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ
Mann-Whitney U	1169,500	1054,000	874,000	1214,500
Wilcoxon W	2297,500	2182,000	2305,000	2342,500
Z	-,562	-1,345	-2,662	-,220
Asymp. Sig. (2-tailed)	,574	,179	,008	,826

a. Grouping Variable: EXPERIENCE

Από τον παραπάνω πίνακα, επιβεβαιώνονται όσα αναφέραμε πρωτύτερα καθώς υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον Προσανατολισμό της ενεργής αντιμετώπισης προβλημάτων και της προπονητικής εμπειρίας καθώς $U=874,000$ και $p=,008$. Με τα υπόλοιπα ζεύγη μεταβλητών δεν προκύπτει στατιστικό ενδιαφέρον καθώς $p>0,05$.

Συνεπώς επιβεβαιώνεται η ερευνητική μας υπόθεση H7 μερικώς ενώ δεν επιβεβαιώνεται η ερευνητική μας υπόθεση H6.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας, ο μεγαλύτερος μέσος όρος για την Ψυχική Ανθεκτικότητα συγκεντρώθηκε στην Ανθεκτικότητα Προδιάθεσης με μέσο όρο 21,99, με σκορ που κυμάνθηκε από 7-28 και ακολούθησε η Ανθεκτικότητα κατάστασης με μέσο όρο 14,41 με σκορ που κυμάνθηκε από 6-24. Σε ότι αφορά τον Προσανατολισμό, ο μεγαλύτερος μέσος όρος συγκεντρώθηκε στον Προσανατολισμό στην ενεργή αντιμετώπιση προβλημάτων με μέσο όρο 10,84, με σκορ που κυμάνθηκε από 6-16 και ακολούθησε ο Προσανατολισμός στο σχεδιασμό αντιμετώπισης προβλημάτων με μέσο όρο 10,67, με σκορ που κυμάνθηκε από 5-16.

Επίσης, δεν προκύπτει στατιστικό ενδιαφέρον μεταξύ των παραγόντων της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και των παραγόντων του Προσανατολισμού στην Αντιμετώπιση προβλημάτων καθώς $p > 0,05$. Αυτό που παρατηρούμε είναι ότι μεταξύ των παραγόντων της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και του Προσανατολισμού υπάρχει προδιάθεση να υπάρχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι όσο αυξάνονται τα επίπεδα Ψυχικής Ανθεκτικότητας, τόσο μειώνονται τα επίπεδα των παραγόντων προσανατολισμού της αντιμετώπισης προβλημάτων των αθλητών καθώς υπάρχει αρνητικό πρόσημο.

Αντίστοιχα, υπάρχει ουσιαστική διαφορά στους μέσους όρους διάταξης μόνο στο ζεύγος μεταβλητών της Ανθεκτικότητας Προδιάθεσης και του φύλου των αθλητών. Επίσης, δεν επιβεβαιώνονται όσα αναφέραμε πρωτύτερα καθώς υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην Ανθεκτικότητα Προδιάθεσης. Επίσης υπάρχει ουσιαστική διαφορά στους μέσους όρους διάταξης μόνο στο ζεύγος μεταβλητών του Προσανατολισμού στην ενεργή Αντιμετώπιση προβλημάτων και της ηλικίας των αθλητών. Επίσης, βλέπουμε ότι υπάρχει ουσιαστική διαφορά στους μέσους όρους διάταξης μόνο στο ζεύγος μεταβλητών του Προσανατολισμού στην ενεργή Αντιμετώπιση προβλημάτων και της προπονητικής εμπειρίας των αθλητών. Τέλος, επιβεβαιώνονται όσα αναφέραμε πρωτύτερα καθώς υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον Προσανατολισμό της ενεργής αντιμετώπισης προβλημάτων και της προπονητικής εμπειρίας.

Τα αποτελέσματα της σχετικής μελέτης, έδειξαν ότι όλες οι μεταβλητές ψυχικής ανθεκτικότητας συσχετίζονται θετικά, με μια μέση ή υψηλή θετική γραμμική σχέση που παρατηρείται μεταξύ αυτών των μεταβλητών όπως αναμενόταν. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με τη μελέτη Πατσιαούρα (2021a) που αναφέρει παρόμοια θετική ισχυρή σχέση μεταξύ των μεταβλητών ανθεκτικότητας. Το γνωστικό άγχος είχε μια σημαντική θετική γραμμική σχέση με το σωματικό άγχος και οι δύο μεταβλητές συσχετίστηκαν αρνητικά με μια μέση έως μικρή γραμμική σχέση με την αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, όλες οι μεταβλητές ανθεκτικότητας συσχετίστηκαν θετικά και ομοίως με την αυτοπεποίθηση, όλα τα ευρήματα θα πρέπει να διερευνηθούν περαιτέρω σε μελλοντικές μελέτες.

Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών για τη «διαμόρφωση σχέσεων» μεταβλητή υπέρ των γυναικών αθλητριών βόλεϊ, ένα ενδιαφέρον εύρημα που δείχνει ότι οι γυναίκες δεν εστιάζουν μόνο στις σχέσεις που δημιουργούνται μεταξύ των συμπαικτών ως τη σωστή επιλογή, αλλά είναι πρόθυμες να κάνουν περαιτέρω αυτή την επιλογή να λειτουργήσει και να αναζητήσουν περισσότερη υποστήριξη από τους συμπαίκτες τους, σε σύγκριση με τους άνδρες βόλεϊ παίκτες.

Όσον αφορά την «αυτο-αποτελεσματικότητα», το εύρημα υποδηλώνει έντονα ότι επηρεάζεται από το φύλο, όπως τόνισαν στις μελέτες τους οι Πατσιαούρας και Στίρμπου (2020), Πατσιαούρας (2020a) και Πατσιαούρας (2021α,β). Φαίνεται ότι οι άντρες αθλητές βόλεϊ, είναι σε θέση να αναπτύξουν και να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικές

στρατηγικές όχι μόνο στο βόλεϊ αλλά και στην καθημερινή ζωή, σε σύγκριση με τις γυναίκες αθλήτριες βόλεϊ. Τα ευρήματα προτείνουν ότι η συμβολή της ωρίμανσης ηλικίας (ηλικιακά επίπεδα), της κατηγορίας ομάδας, των προπονητικών εμπειριών και της διαφοροποίησης των παραγόντων ανθεκτικότητας θα πρέπει να διερευνηθούν περαιτέρω. Τα ευρήματα των δεδομένων συμβαδίζουν με τη μελέτη των Englert και Seiler (2020) που υποδηλώνουν ότι οι άνδρες παίκτες βόλεϊ μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα το αντιληπτό άγχος (γνωστικό και σωματικό άγχος) από τις γυναίκες παίκτριες βόλεϊ, καθώς και υψηλότερη αυτοπεποίθηση στις ικανότητές τους.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι οι προπονητές βόλεϊ θα πρέπει να εστιάζουν περισσότερο στις διαφορές των φύλων στο επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας χωρίς, ωστόσο, να παραβλέπουν τα επίπεδα άγχους των παικτών. Οι γυναίκες αθλήτριες βόλεϊ είναι πιο προσανατολισμένες στη δημιουργία σχέσεων με συμπαίκτες που μπορεί να συμβάλλουν σε καλύτερη συνοχή στην ομάδα, αλλά είναι λιγότερο ικανές να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αυτο-αποτελεσματικότητας και να επιτύχουν τους στόχους αυτοαποτελεσματικότητάς τους σε σύγκριση με τους άνδρες.

Επιπλέον, φαίνεται ότι ήταν ευκολότερο για τους άντρες βολεϊμπολίστες να αντιμετωπίσουν το γνωστικό και σωματικό άγχος σε σύγκριση με τις αθλήτριες βόλεϊ και έδειχναν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τις γυναίκες. Οι προπονητές βόλεϊ θα πρέπει να λάβουν υπόψη αυτά τα ευρήματα και να υιοθετήσουν περαιτέρω, να αναπτύξουν και να εξασκήσουν στοιχεία που μπορούν να βοηθήσουν τους παίκτες βόλεϊ να αυξήσουν τα επίπεδα ανθεκτικότητας και, για τις γυναίκες, να αντιμετωπίσουν καλύτερα το άγχος και με τη σειρά τους να βελτιστοποιήσουν επιπλέον την τεχνική και τακτική ικανότητα της ομάδας τους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της εργασίας, σημειώνεται πως τα ελίτ αθλήματα, έχουν υποδειχθεί ως ένα δυνητικά στρεσογόνο περιβάλλον για τον αθλητή, καθώς παράγοντες όπως οι τραυματισμοί, η πίεση του αγώνα και του προπονητή, το άγχος και τα υψηλά προπονητικά φορτία μπορούν να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση και την επιτυχία του αθλητή. Για να ξεπεράσουν αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες και να διατηρήσουν μια καλή απόδοση κατά τη διάρκεια των αγώνων, οι αθλητές πρέπει να προσαρμοστούν στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις του περιβάλλοντος, αναπτύσσοντας στρατηγικές αντιμετώπισης.

Η γνωστική διαχείριση του άγχους, βοηθά τους αθλητές να αναπτύξουν ένα ανθεκτικό πλεονέκτημα, ένα ψυχολογικό χαρακτηριστικό που εξηγεί τις ευνοϊκές αντιδράσεις των αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων, ακόμη και όταν είχαν βιώσει αντίξοες συνθήκες. Σύμφωνα με το μοντέλο ανθεκτικότητας στο πλαίσιο του αθλητισμού, το οποίο λειτούργησε ως θεωρητικό πλαίσιο στην παρούσα μελέτη, ο αθλητής χρειάζεται

να αντιμετωπίσει προκλήσεις, στρεσογόνα γεγονότα και κινδύνους για να μάθει να αντιμετωπίζει αυτά τα γεγονότα.

Συνεπώς, οι στρατηγικές αντιμετώπισης σε συνδυασμό με την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, τον προσανατολισμό προς την εργασία, την αισιοδοξία και τα εγγενή κίνητρα είναι θεμελιώδεις ψυχολογικοί παράγοντες προστασίας για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. Εκτός από αυτούς τους παράγοντες, οι προσωπικοί πόροι (αποφασιστικότητα, ανταγωνιστικότητα, δέσμευση, ωριμότητα και επιμονή) και οι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες παίζουν επίσης ρόλο στην ανάπτυξη ενός ανθεκτικού επαγγελματία.

Η ανθεκτικότητα έχει επισημανθεί ως ένα από τα στοιχεία που επιτρέπουν στους αθλητές να επιτύχουν και είναι θεμελιώδης παράγοντας για να ξεπεράσουν αντιξοότητες που αντιμετώπισαν κατά τη διάρκεια της καριέρας τους. Σύμφωνα με τους Hosseini και Besharat¹⁴, τα υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας επιτρέπουν σε ένα άτομο να χρησιμοποιεί θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια δυσμενών εμπειριών, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα επιτυχίας. Επιπλέον, οι πιο ανθεκτικοί αθλητές είναι πιο σταθεροί, έχουν υγιή επίπεδα ψυχολογικής λειτουργίας και σωματικής ικανότητας και τείνουν να βιώνουν θετικές προσαρμογές όταν εκτίθενται σε σημαντικές αντιξοότητες. Στο πλαίσιο του αθλητισμού τέλος, μελέτες έχουν διερευνήσει τη σχέση της ανθεκτικότητας με την ψυχολογική ευεξία, τις αθλητικές επιδόσεις και την ψυχική υγεία¹⁴, την ποιότητα ζωής, την κατάθλιψη και το άγχος, την αντιμετώπιση της αθλητικής αποτυχίας¹⁸ και τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες στον αθλητισμό.

Οι στρατηγικές που σχετίζονται με την αντιμετώπιση αντιξοοτήτων και τα κίνητρα έχουν αντίκτυπο στο επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας των αθλητών. Από αυτή την άποψη, οι ψυχικά ανθεκτικοί αθλητές ξεπερνούν πιο αποτελεσματικά τις προκλήσεις και τις πιέσεις του αθλητικού περιβάλλοντος όταν χρησιμοποιούν θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια δυσμενών εμπειριών, αυξάνοντας την πιθανότητα επιτυχίας. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης εμπλέκονται στη θετική ανάκαμψη από δυσμενείς εμπειρίες, με αυτή τη διαδικασία να επιτρέπει στο άτομο να αναπτύξει ένα ανθεκτικό πλεονέκτημα. Ως πρακτικές συνέπειες, οι ειδικοί προτείνουν στους προπονητές να ενθαρρύνουν και να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης, βοηθώντας τους αθλητές

να προσδιορίσουν με σαφήνεια τις προκλήσεις τους, ώστε τα λάθη να μην θεωρούνται ως κάτι αρνητικό, αλλά ως μια κατάσταση που πρέπει να ξεπεραστεί.

Βιβλιογραφία

Brewer, B. W. (2009). International olympic committee handbook of sports medicine and science. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. Journal of sports sciences, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>

Crust, L. & Clough, P. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. Journal of Sport Psychology in Action, 2 (1), 21-32.

Filaire E, Alix D, Ferrand C, Verger M. Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. Psychoneuroendocrinology. 2010 Jan;34(1):150-7.

Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. Eur Psychol 2013, 18:12-23

Forbes S, Fikretoglu D. Building resilience: The conceptual basis and research evidence for resilience training programs. *Rev Gen Psychol* 2018, 22:452-68.

Fogarty A., Wood CE., Giallo R., Kaufman J., & Hansen M. (2019). Factors promoting emotional-behavioural resilience and adjustment in children exposed to intimate partner violence: A systematic review. *Aust J Psychol.* 71, 375–389

Galatzer-Levy IR, Bonanno GA. It's not so easy to make resilience go away: Commentary on Infurna and Luthar (2016). *Perspect Psychol Sci* 2016, 11:195-8.

Galatzer-Levy IR, Huang SH, Bonanno GA. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clin Psychol Rev* 2018, 63:41-55.

Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York: Vantage Press.

Gucciardi, D. F. & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: developments in theory and research*. United Kingdom: Routledge.

Guo Z., Chang L., (2024). Unveiling the Mental Toughness and Performance Resilience of Table Tennis Athletes. *Journal of Education and Educational Research*, Vol. 8, No. 3, 2024

Infurna FJ, Jayawickreme E. Fixing the growth illusion: New directions for research in resilience and posttraumatic growth. *Curr Dir Psychol Sci* 2019, 28:152-8.

Infurna FJ, Luthar SS. Resilience to major life stressors is not as common as thought. *Perspect Psychol Sci* 2016 11:175-94.

Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An Investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103509>.

Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243– 264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>.

Juan, M. V T. & Lopez, A. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.

Kalkavan, A., Acet, M. & Çakır G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International*

Li, C., Martindale, R., & Sun, Y. (2019). Relationships between talent development environments and mental toughness: The role of basic psychological need satisfaction. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2057–2065

Marshall, T. (2017). The Effect of Long-Term Physical Training on the Development of Mental Toughness in Recreationally Active Participants Tony Marshall Justin Roberts Anglia Ruskin University, UK Stephen Pack Itay Basevitch Anglia Ruskin University, UK Claire Rossato Univ, 9(2), 29–43.

Mack, M. G. & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of athletic training*, 43(2), 125–132. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.125>.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C. & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport psychology*, 42(6), 513-524.

Pai N, Vella SL. Can one spring back from psychosis? The role of resilience in serious mental illness. *Aust N Z J Psychiatry* 2018; 52:1093-4.

Ponnusamy, V., Lines, R. L. J., Zhang, C.-Q., & Gucciardi, D. F. (2018). Latent profiles of elite Malaysian athletes' use of psychological skills and techniques and relations with mental toughness. *PeerJ*, 6, e4778

Sheard. M, Golby. J. & Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological*

Stainton A, Chisholm K, Kaiser N, Rosen M, Upthegrove R, Ruhrmann S, et al. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Interv Psychiatry* 2019; 13:725-32.

Tzurriel, D., & Shomron, V. (2018). The effects of mother-child mediated learning strategies on psychological resilience and cognitive modifiability of boys with learning disability. *British Journal of Educational Psychology*, 88 (2),236-260

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Yule, K., Houston, J. & Grych, J. (2019). Resilience in Children Exposed to Violence: A Meta-analysis of Protective Factors Across Ecological Contexts. *Clin Child Fam Psychol Rev* 22, 406–431.

Άρθρα προς ανάγνση

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Charney, DS. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>

Englert, C., & Roland Seiler, R. (2020). Anxiety and volleyball performance in a real testing situation: gender differences in competitive environments. *Educational Psychology*,40(6), 735-749. <https://doi:10.1080/01443410.2019.1706723>

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>

Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10607599>

Kelso, J. A. S. (1995). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. Cambridge, MA: MIT Press.

Krane, V., Williams, J., Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationships among competitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 279-295.

Leontopoulou, (2008) A cross – cultural study of resilience in young people, in P. Roussi, E., Vassilaki, & K. Kaniasty, (Eds.). *Stress and psychosocial resources: Coping with life changes, occupational demands, educational challenges, and threats to physical and emotional well-being* (p. 31-44). Berlin: Logos Verlag.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467- 8624.00164>

Luthar, S. S., Crossman, E. J., & Small, P. J. (2015). Resilience and adversity. In R.M. Lerner and M. E. Lamb (Eds.). *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7th Edition, Vol. III, pp. 247- 286). New York: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy307>

Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77, 1805-1832. <https://doi.org/10.1111/j.1467- 6494.2009.00601.x>

Martens, R., Gill, D.L. (1976). State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. *Research Quarterly*, 47, 698-708. <https://doi.org/10.1080/10671315.1976.10616731>

Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (p. 213–237). The Guilford Press.

- Maynard, I.W., Hemmings, B., Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a somatic intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *The Sport Psychologist*, 9, 51-64. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.1.51>
- Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight*, 6, 1-15.
- Patsiaouras, A. (2020a). The Relationship between Resilience and the Perceived Importance of Match Outcome for Volleyball Player. *Journal of Sports and Games*, 2(2), 20-26.
- Patsiaouras, A. (2020b). Relations of Parents, Coaches and Players in Volleyball: Expectations, Values and Guidelines. In Schwartz, M. (Ed.), *Essential Topics in Tennis and Volleyball*. Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-53618-200-2.
- Patsiaouras, A. (2021a). The Impact of Coach Leadership Style on Resilience of Volleyball Players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 10(1), 16-23. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2113>
- Patsiaouras, A. (2021b). Team category and gender differences of resilience among high-level volleyball players. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.24310/jpehmjpehmjpehm.v3i110436>
- Patsiaouras, A., & Stirbu, C. (2020). Assessing Resilience in Youth (U16) Volleyball National Teams. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 9(3), 39-45. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2036>
- Patsiaouras, A., Chatzidimitriou, M., Charitonidis, K., Giota, A., Kokaridas, D. (2017). The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 5(3), 39 – 47. <https://doi.org/10.29252/acadpub.aassjournal.5.3.39>
- Rutter, M. (1981). Stress, coping and development: Some issues and some questions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 22, 323-356. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1981.tb00560.x>

Samulski, D. (1987). Wie motivieren sich Leistungssportler selbst? In Münster: Leistungspsychologie, 1, 7 – 11.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 264-280. <https://doi.org/10.1080/1091367x.2013.805141>

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>

Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 475-479. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.010>

Scheffer, M., Carpenter, S. R., Lenton, T. M., Bascompte, J., Brock, W., Dakos, V., ... Vandermeer, J. (2012). Anticipating Critical Transitions. *Science*, 338(6105), 344-348. <https://doi.org/10.1126/science.1225244>

Schöner, G., & Kelso, J. S. (1988). Dynamic pattern generation in behavioral and neural systems. *Science*, 1513-1520. <https://doi.org/10.1126/science.3281253>

Seery, M. D. (2011). Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 390-394. <https://doi.org/10.1177/0963721411424740>

Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. S. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 1025-1041. <https://doi.org/10.1037/a0021344>

Smith, G. C., & Hayslip, B., Jr. (2012). Resilience in adulthood and later life: What does it mean and where are we heading? In B. Hayslip, Jr. & G. C. Smith (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 32. Annual review of gerontology and geriatrics, Vol. 32. Emerging perspectives on resilience in adulthood and later life* (p. 3–28). Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.32.3>

Theodorakis, Y., Goudas, M., Papaioannou, A. (2001). Psychological superiority in sports. (Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη) [inGreek].

Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Sideridis, G., & Grouios, G. (2002). Confirmatory factor analysis of the Greek version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *International Journal of Sport Psychology*, 33(2), 182–194.

Vallerand, R. J., Colavecchio, P. G., & Pelletier, L. G. (1988). Psychological momentum and performance inferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 92–108. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.1.92>

Van de Leemput, I. A., Wichers, M., Cramer, A. O., Borsboom, D., Tuerlinckx, F., Kuppens, P., ... & Derom, C. (2014). Critical slowing down as early warning for the onset and termination of depression. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111, 87–92. <https://doi.org/10.1073/pnas.1312114110>

Van Geert, P. (2009). Nonlinear complex dynamical systems in developmental psychology. In S. J. Guastello, M. Koopmans, & D. Pincus (Eds.), *Chaos and complexity in psychology: The theory of nonlinear dynamical systems* (pp. 242–281). New York, NY: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139058544.009>

Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290–297. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.71.3.290>

Yan Lan, L., Gill, D.L. (1984). The relationships among self-efficacy, stress responses, and a cognitive feedback manipulation. *Journal of Sport Psychology*, 6, 227–238. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.2.227>

Zautra, A. J. (2014). Resilience is social, after all. In M. Kent, M. C. Davis, & J. W. Reich (Eds.), *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma* (pp. 185–196). New York, NY: Routledge.

Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας

(Μην αλλάζετε την γραμματοσειρά και τα περιθώρια του εντύπου. Σβήστε τις οδηγίες αφού συμπληρώσετε την αίτηση. Μην ξεχάσετε να βάλετε τα στοιχεία σας στο όνομα του αρχείου. Να το αποστείλετε στο bioethics@pe.uth.gr μαζί με τα συνοδευτικά έγγραφα και όχι ξεχωριστά)

Τρίκαλα: ημέρα /
μήνας/έτος
Αριθμ. Πρωτ.: (αφήστε
κενό)

Αίτηση Εξέτασης της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο: Σχέση Ψυχικής Ανθεκτικότητας και Προσανατολισμός στην Αντιμετώπιση Προβλημάτων σε Αθλητές και Αθλήτριες της Πετοσφαίρισης

Επιστημονικώς υπεύθυνος / επιβλέπων: Δρ. Πατσιαούρας Αστέριος, Ε.Ε.Π.

Ιδιότητα: Δρ., Ε.Ε.Π.

Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τμήμα: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Κύριος ερευνητής / φοιτητής: Παναγιώτης Μαρούλης

Πρόγραμμα Σπουδών: «Άσκηση και Υγεία»

Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τμήμα: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι:

Ερευνητικό πρόγραμμα ☐ **Πτυχιακή διατριβή** ☐ Διπλωματική εργασία ☐
Ανεξάρτητη έρευνα ☐

Τηλ. Επικοινωνίας : 6907-444822

Email επικοινωνίας : mujerkoridallos@gmail.com

Ο/Η

Αιτών