



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Καρνές, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr

---

## **Διπλωματική εργασία**

της

Αθανασοπούλου Ειρήνης-Φωτεινής

---

*Σχέση της Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας  
και Αυτο-ομιλίας σε Αθλητές και  
Αθλήτριες της Πετοσφαίρισης*

---

Τρίκαλα

Ιούνιος, 2019

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	3
Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας.....	6
Ορισμός της αυτο-ομιλίας.....	6
Θετική-αρνητική αυτο-ομιλία .....	8
Ορισμός της Ψυχολογική Ανθεκτικότητα.....	10
Σύνδεση της αυτό-ομιλίας και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας.....	13
Σημαντικότητα και σκοπός της μελέτης.....	14
Μεθοδολογία.....	16
Συμμετέχοντες.....	16
Όργανα Μέτρησης.....	16
Διαδικασία .....	17
Αποτελέσματα.....	18
Επίλογος .....	21
Βιβλιογραφία .....	22

## Εισαγωγή

Ο αθλητισμός είναι μια πτυχή, η οποία μπορεί να βοηθήσει κάθε άτομο να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του μέσω της συνεχόμενης άσκησης και παράλληλα να ενισχύσει την ψυχική του υγεία. Ο κάθε αθλητής, ιδιαίτερα αυτός που συμμετέχει σε αγωνιστικό επίπεδο πρέπει να εφαρμόσει διάφορες τεχνικές μεθόδους για την ανάπτυξη της φυσικής του κατάστασης αλλά και την ψυχολογίας του, ώστε να εξελιχθεί τόσο σαν προσωπικότητα όσο και σαν αθλητής. Αυτές οι μέθοδοι με την κατάλληλη εκμάθηση και χρήση τους από κάποιον ειδικό, ο οποίος συχνά είναι ένας αθλητικός ψυχολόγος ή πολλές φορές ο ίδιος ο προπονητής μιας ομάδας, μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή να έχει καλύτερο έλεγχο της προσοχής του, στην αυτο-συγκέντρωσή του, στην ανάπτυξη της αυτο-πεποίθησής του, αλλά και στην ικανότητα να αντιλαμβάνεται ο ίδιος το γνωστικό και το σωματικό του άγχος πριν και κατά την διάρκεια μιας προπόνησης ή ενός αγώνα. Αυτές οι μέθοδοι συχνά είναι η αυτό-ομιλία καθοδήγησης και παρακίνησης, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η αυτο-συγκέντρωση και η ανάπτυξη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Στη συγκεκριμένη έρευνα δόθηκε ιδιαίτερη σημασία στις έννοιες της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της αυτο-ομιλίας, με βάση τις οποίες πρέπει να αναδειχθεί η σχέση μεταξύ αυτών, στους αθλητές και στις αθλήτριες της πετοσφαίρισης.

Η στρατηγική της αυτο-ομιλίας (self-talk), είναι μια τεχνική, η οποία αναπτύχθηκε στο πλαίσιο γνωστικών-συμπεριφορικών παρεμβάσεων και έχει εφαρμοστεί σε διάφορες περιοχές της ψυχολογίας, την εκπαίδευση παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες και τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται ευρέως για την επίλυση προβλημάτων και τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης σε αθλητικές ομάδες. Οι αθλητές προκειμένου να επιτύχουν άριστες επιδόσεις, βρίσκονται συχνά αντιμέτωποι με αγχωτικά γεγονότα, τα οποία μπορεί να σχετίζονται είτε με τον αθλητισμό είτε όχι. Ένας αθλητής οφείλει και πρέπει να ξεπεράσει το συντομότερο δυνατό το άγχος που τον

καταβάλει, αν θέλει να φτάσει στο επιθυμητό του αποτέλεσμα, δηλαδή τον στόχο που έχει θέσει. Ως γνωστόν, η αυτο-ομιλία αποτελεί έναν από τους κυριάρχους ρόλους στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, και αφορά την ομιλία ή τις σκέψεις ενός αθλητή με τον εαυτό του, αποτελεί δηλαδή την διαδικασία σύμφωνα με την οποία ο αθλητής μπορεί να ελέγξει αυτόματα τις σκέψεις του σε ένα αντίξοο περιβάλλον. Πρέπει να ληφθεί υπόψιν, ότι η αυτο-ομιλία έχει ορισμένες τεχνικές, οι οποίες βοηθούν άμεσα ή έμμεσα έναν αθλητή, σε θεωρητικό και έπειτα σε πρακτικό επίπεδο, για να πετύχει τον στόχο του και αυτές παρουσιάζονται στη νοερή απεικόνιση, στις διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και στον καθορισμό στόχων.

Το αμέσως επόμενο στάδιο, που θα πρέπει να αναπτύξουν, να υιοθετήσουν και να ενσωματώσουν οι αθλητές στον τομέα του αθλητισμού, αλλά και στην καθημερινότητά τους, είναι η ενίσχυση της ψυχολογικής τους ανθεκτικότητας. Η ψυχολογική ανθεκτικότητα αφορά την διαδικασία σύμφωνα με την οποία ο αθλητής προσπαθεί να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση, αναζητώντας, όσο τον δυνατόν ευκολότερα και γρηγορότερα, τις κατάλληλες λύσεις για να μπορέσει να προσαρμοστεί θετικά σε αυτή. Κατά αυτόν τον τρόπο, αυτή η δυναμική διαδικασία προσπάθειας επιβίωσης δίνει την δυνατότητα στον αθλητή να αισθανθεί πιο σίγουρος για τον εαυτό του, καθώς κατά την διάρκεια μιας προπόνησης ή ενός αγώνα εξωτερικοί θετικοί, αλλά και συχνά αρνητικοί παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο αποτέλεσμά της επίδοσής του και γι' αυτό το λόγο εκείνος πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει όλη αυτή την κατάσταση με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Αυτοί οι εξωτερικοί παράγοντες μπορεί να είναι είτε η γονεϊκή φροντίδα, είτε η προπονητική αντιμετώπιση από τον προπονητή του ή από τους συμπαίκτες του και ανάλογα την επιρροή των παραγόντων αυτών πάνω στον αθλητή, επηρεάζεται και το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του, είτε θετικά είτε αρνητικά.

Αυτές οι δύο βασικές έννοιες, δηλαδή της αυτο-ομιλίας και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, θεωρούνται αρκετά σημαντικές στον τομέα του αθλητισμού και για αυτό τον λόγο κρίθηκε σκόπιμο και αρκετά σημαντικό να γίνει μια μελέτη σχετικά με αυτές στον τομέα του αθλητισμού και συγκεκριμένα στον αγωνιστικό αθλητισμό δίνοντας έμφαση στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Ο πρωτεύον σκοπός της μελέτης αυτής, ήταν να διερευνηθεί η σχέση που μπορεί πιθανότατα να υπάρχει μεταξύ της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της αυτο-ομιλίας στους αθλητές και στις αθλήτριες της πετοσφαίρισης κατά την διάρκεια ενός αγώνα.

## *Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας*

### Ορισμός της αυτο-ομιλίας

Η αυτο-ομιλία αποτελεί ίσως το κυριότερο και σημαντικότερο στοιχείο στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, καθώς κάθε αθλητής με τον τρόπο του εκφράζεται προς τον ίδιο του τον εαυτό, είτε άμεσα είτε έμμεσα, είτε θετικά είτε αρνητικά και αυτή η διαδικασία αποτελεί σημαντική επιρροή στο αποτέλεσμα που θα φέρει ο αθλητής σε έναν αγώνα, αλλά και το πόσο αποδοτικός θα είναι σε μια προπόνηση με την ομάδα του. Αρκετοί είναι αυτοί που έχουν προσπαθήσει να δώσουν έναν ορισμό για την αυτό-ομιλία, ένας από αυτούς είναι από τους Hackfort και Schwenkmezger (1993), οι οποίοι όρισαν ως αυτο-ομιλία τον εσωτερικό διάλογο, στον οποίο τα άτομα μεταφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση. Στη συνέχεια ο Reardon (1993) όρισε την αυτο-ομιλία ως τη συνομιλία με τον εαυτό μας, η οποία περιγράφεται ως μια νοητική δραστηριότητα, γνωστή ως σκέψη, και αποτελεί ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης. Ο Anderson (1997) δήλωσε ότι η αυτο-ομιλία είναι αυτά που λένε στον εαυτό τους όσοι μαθαίνουν κάποια δεξιότητα με στόχο να σκέφτονται με περισσότερη λεπτομέρεια την απόδοσή τους και να κατευθύνουν τις ενέργειές τους με βάση αυτά που εκλαμβάνουν από την απόδοση. Ο Θεοδωράκης (2005) προσπάθησε και πρότεινε για πρώτη φορά τον όρο «αυτό-ομιλία» αντί για τον όρο «αυτό-διάλογο» για την ελληνική γλώσσα, ανέφερε δηλαδή ότι οι σκέψεις με τον εαυτό που γίνονται σιωπηλά ή φωναχτά, είτε κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης είτε πριν ή και μετά, ονομάζονται αυτο-διάλογος ή αυτο-ομιλία. Τέλος, ο Hardy (2006) στην προσπάθειά του να δώσει έναν πιο ολοκληρωμένο ορισμό διατύπωσε την αυτο-ομιλία ως: «α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) πολυδιάστατη από τη φύση της, γ) έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ)

δυναμική, και ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική» (σελ. 84). Ο τελευταίος ορισμός φαίνεται να είναι πιο σφαιρικός και να προσεγγίζει με μεγαλύτερη σαφήνεια την θεωρητική προσέγγιση του θέματος.

Η τεχνική της αυτό-ομιλίας είναι αρκετά σημαντική για την βοήθεια της ανάπτυξης και της ενίσχυσης της αθλητικής επίδοσης. Η αυτό-ομιλία κατέχει ένα μεγάλο και σημαντικό κομμάτι, όπως αναφέρθηκε, τόσο της ευρύτερης ουμανιστικής ψυχολογίας, όσο και της αθλητικής ψυχολογίας, η οποία αφορά γνωστικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις του ατόμου πριν ή κατά την διάρκεια μιας ενέργειας, όπως για παράδειγμα για την επίλυση ενός προβλήματος, για την εκπαίδευση παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες ή για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Κατά αυτόν τον τρόπο, η αυτό-ομιλία, αφορά την ικανότητα του ανθρώπου να μιλάει με τον εαυτό του είτε σιωπηλά είτε φωνακτά, είτε αυθόρμητα είτε στρατηγικά, ώστε να του δοθεί ένα προσωπικό και άμεσο κίνητρο για να μπορεί να αξιολογεί και να αξιολογεί ανάλογα τις καταστάσεις και τις ενέργειες που εκτελεί.

Η αυτό-ομιλία έχει ως βασικό χαρακτηριστικό της λέξεις τις οποίες πρέπει να χρησιμοποιήσει ο ασκούμενος πριν ή κατά την διάρκεια εκτέλεσης μιας αθλητικής δεξιότητας. Αυτές οι κατάλληλες λέξεις, οι οποίες ως γνωστών ονομάζονται λέξεις-κλειδιά έχουν την δυνατότητα να ενεργοποιήσουν τους γνωστικούς και κινητικούς μηχανισμούς του αθλητή και παράλληλα, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της δεξιότητάς του, αλλά και με τις ιδιαιτερότητες και τις προτιμήσεις του αθλητή, που στην συγκεκριμένη περίπτωση αφορά έναν αθλητή της πετοσφαίρισης, αυξάνεται άμεσα η αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας. Έτσι, η αυτό-ομιλία είναι η αυτόνομη και η προσωπική εξάσκηση του αθλητή με τον εαυτό του, δηλαδή ο ίδιος ο αθλητής θέτει τους δικούς του στόχους είτε βραχυπρόθεσμους είτε μακροπρόθεσμους, που αφορούν την εκμάθηση μιας δεξιότητας-τεχνικής, και την απόδοσή τους κατά την διάρκεια της

προπόνησης ή του αγώνα, παρακολουθώντας οι ίδιοι την εξέλιξή τους, αυτή η τεχνική ονομάζεται ως τεχνική αυτό-ελέγχου. Η θέση του προπονητή πρέπει να είναι άμεση ώστε να προσπαθεί να δίνει συνέχεια ανατροφοδότηση στον αθλητή και να τον διορθώνει επιδεικνύοντας την σωστή τεχνική εκτέλεση.

Η αυτό-ομιλία έχει ως κύριο πλεονέκτημα να βοηθάει τον αθλητή να κατανοεί και να μαθαίνει ευκολότερα και αποτελεσματικότερα τις κινητικές και τις αθλητικές δεξιότητες του αθλήματος. Με αυτόν τον τρόπο, οι λέξεις-κλειδιά πρέπει να είναι ευκολοπροσάρμοστες, άμεσες και κατάλληλες ώστε να ταιριάζουν με της απαιτήσεις της δεξιότητας, καθώς και να είναι σύντομες και φωνητικά απλές και πρωτίστως να ταιριάζουν και να συνδέονται με το κρίσιμο σημείο της. Επίσης, είναι σκόπιμο να αναφερθεί ότι η αυτο-ομιλία αποτελεί το αρχικό και θεμελιώδες στάδιο πριν την αυτοματοποίηση της δεξιότητας, όπως η εκτέλεση της μανσέτας ή η πάσα με δάχτυλα, η οποία δίνει έμφαση στο αποτέλεσμα της κίνησης και όχι ιδιαίτερα στην τεχνική εκτέλεσή τη, καθώς φαίνεται ότι βοηθά να εστιάσουν και να μάθουν οι αθλητές ευκολότερα τα σημεία προσοχής και σωστής εκτέλεσης. Από την πλευρά του προπονητή, θα είναι χρήσιμη η δημιουργία μιας λίστας από κατάλληλες λέξεις-κλειδιά, τις οποίες θα δίνει την δυνατότητα στον αθλητή να επιλέγει εκείνος όποια θεωρεί ότι μπορεί να του ταιριάζει στην προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία του. Τέλος, δίνεται η δυνατότητα να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η αυτο-ομιλία αποτελεί την συνειδητή και οργανωμένη συνομιλία του αθλητή με τον εαυτό του πριν ή κατά την διάρκεια ενός αγώνα ή μιας προπόνησης.

#### Θετική-αρνητική αυτο-ομιλία

Έχει αποδειχθεί ότι η αυτο-ομιλία χωρίζεται σε θετική και αρνητική, οι οποίες έχουν την δυνατότητα να επηρεάσουν την απόδοση του αθλητή, καθώς και το αποτέλεσμα που μπορεί να έχει σε έναν αγώνα. Με γενική προσέγγιση αυτής της σημασίας, είναι ότι η θετική αυτο-ομιλία



μπορεί να επηρεάσει θετικά την επίδοση του αθλητή, ενώ αντίστοιχα η αρνητική μπορεί σε μεγάλο βαθμό να την μειώσει την απόδοσή του (Williams et al., 2006). Σύμφωνα με τους Weinberg, Smith, Jackson και Gould (1984), η θετική αυτό-ομιλία αποτελεί μια επιτυχημένη στρατηγική για την βελτίωση της απόδοσης των αθλητών, ενώ σύμφωνα με τους Kirschenbaum et al. (1982), η αρνητική αυτό-ομιλία έχει τα αντίθετα αποτελέσματα, καθώς μειώνεται άμεσα η απόδοση των αθλητών.

Στη συνέχεια, είναι σκόπιμο να αναφερθεί το μέγεθος της δύναμης που έχει η θετική σκέψη στην απόδοση των αθλητών. Αναλυτικότερα, η τεχνική υπόδειξη και η παρακίνηση των αθλητών είναι αρκετά σημαντικές, όταν ο αθλητής εκτελεί μια «λεπτή» κίνηση, η οποία απαιτεί ιδιαίτερη ακρίβεια και επιδεξιότητα, αλλά και όταν απαιτείται δύναμη και ταυτόχρονα αντοχή στο άθλημά του, καθώς η ενθάρρυνση και η παρακίνηση είναι απαραίτητη για να μπορέσει να πετύχει τους στόχους του. Η θετική αυτο-ομιλία διακλαδώνεται σε δύο βασικούς παράγοντες, στην παρακίνηση στην οποία ο ίδιος ο αθλητής είναι σημαντικό να πιστέψει στον εαυτό του και να καταβάλλει την μέγιστη προσπάθεια των δυνατοτήτων του και στην τεχνική υπόδειξη, όπου στην συγκεκριμένη περίπτωση ο προπονητής οφείλει να κατανοήσει την ανάγκη του αθλητή και να τον καθοδηγήσει ή να του υποδείξει την σωστή τεχνική ή να του υφιστά την προσοχή στο κομμάτι της αυτοσυγκέντρωσης, όμως το «μυστικό» είναι να γίνουν όλα τα παραπάνω στο κατάλληλο χρόνο. Οι βασικές διεργασίες του προπονητή είναι η εκμάθηση των απαραίτητων, για τις απαιτήσεις του αθλήματος, δεξιοτήτων του αθλητή, η διόρθωση και επίδειξη των πιθανών λαθών, η δημιουργία κατάλληλης ψυχικής διάθεσης, δηλαδή το κατάλληλο κλίμα στην ομάδα κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα, αλλά και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του αθλητή, καθώς συμβάλλει άμεσα στην βελτίωση των επιδόσεών του. Ο προπονητής πριν την εκτέλεση μιας

προσπάθειας είναι απαραίτητο να υπενθυμίζει στους αθλητές του τις λέξεις κλειδιά που χρειάζονται. Για παράδειγμα, οι αθλητές κατά την διάρκεια του αγώνα υπενθυμίζουν στον εαυτό τους, πριν εκτελέσουν την δεξιότητα τις λέξεις «ήρεμα» ή «χαλαρά», όμως αν ο προπονητής αναμεικτεί στον αυτο-διάλογο και αναφέρει και ο ίδιος στον αθλητή την λέξη «ήρεμα» τότε αυτόματα ο αθλητής χάνει την ηρεμία του. Έτσι, η θετική αυτο-ομιλία βοηθά στην σωστή ταξινόμηση των απαραίτητων ενεργειών και των επιλογών του αθλητή, στην μέγιστη δυνατή προσπάθεια να πετύχει τους στόχους του, στον χρόνο που θα διαθέσει για να ξεπεράσει τα τυχόν εμπόδια και τις αποτυχίες του, να μειώσει το άγχος του και να μπορέσει να το διαχειριστεί και να το αντιμετωπίσει άμεσα.

#### Ορισμός της Ψυχολογική Ανθεκτικότητα

Η δεύτερη και κύρια έννοια, η οποία είναι σκόπιμο να αναπτυχθεί, αφορά την ψυχολογική ανθεκτικότητα, όμως πρέπει να ληφθεί υπόψιν ότι θέλουμε να αναφερθούμε στοχευμένα στους αθλητές και στην αθλήτριες της πετοσφαίρισης. Για αρχή, οι Fletcher, Sarkar (2012) προσπάθησαν να διατυπώσουν έναν ορισμό για την ψυχολογική ανθεκτικότητα και αυτός αναφέρεται ως ο ρόλος των ψυχικών διεργασιών και συμπεριφοράς στην προαγωγή προσωπικών αντοχών και στην προστασία ενός ατόμου από την δυνητική επίδραση των αρνητικών παραγόντων πίεσης. Κατά αυτό τον τρόπο, ψυχολογική ανθεκτικότητα θεωρείται ως η ικανότητα ενός ατόμου και συγκεκριμένα ενός αθλητή να αντέχει και να μπορεί να επιβιώνει οποιαδήποτε στιγμή χρειαστεί σε ένα αντίξοο περιβάλλον, όπως κατά την διάρκεια μιας προπόνησης ή ενός αγώνα, και κατ' επέκταση να προσαρμόζεται σε αυτό με εύκολο ή με δύσκολο τρόπο, κάτι το οποίο θεωρείται απόρροια της ψυχοσύνθεσης και της ιδιοσυγκρασίας του, και είναι άμεσα επηρεασμένο από το κοινωνικό αλλά και από το οικογενειακό του περιβάλλον. Όσον αφορά το κοινωνικό του

περιβάλλον το οποίο είναι ένα γενικό, αλλά και παράλληλα ένα αρκετά σημαντικό πλαίσιο διαμόρφωσης της συμπεριφοράς του, καθώς επηρεάζεται συνεχόμενα και καθημερινά από τον περίγυρο αυτό, εντάσσονται ο συμπαίκτης ή οι συμπαίκτες του συγκεκριμένου αθλητή, ο αντίπαλός του, ο προπονητής του ή και οι τυχόν παράγοντες-βοηθοί του προπονητή, οι οποίοι είναι πιθανόν να υπάρχουν σε μια ομάδα, αλλά ακόμα μπορεί να ενταχθεί και το γήπεδο μέσα στο οποίο κάνει προπόνηση ή διεξάγεται κάποιος αγώνας. Από την άλλη πλευρά, άμεσο και κυρίαρχο ρόλο έχει το οικογενειακό περιβάλλον του αθλητή, καθώς ο τρόπος ανάπτυξής του, αλλά και οι συνθήκες κάτω από τις οποίες έχει διαμορφωθεί η προσωπικότητά του είναι αρκετά σημαντικοί παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να τον επηρεάσουν. Όταν ο αθλητής προσπαθεί να διαμορφώσει ή κατέχει ήδη την απαραίτητη ψυχολογική ανθεκτικότητα που αρμόζει τότε επισημαίνεται μια επιφανειακή προσαρμογή και έχει την δυνατότητα να μην αναδειξεί στην επιφάνεια πιθανές σοβαρότερες ελλείψεις ή αδυναμίες του χαρακτήρα του, οι οποίες γίνονται αντιληπτές και βγαίνουν στην επιφάνεια στην περίπτωση που οι απαιτήσεις της προπόνησης ή του αγώνα γίνονται εντονότερες και δυσκολότερες. Πρόκειται ουσιαστικά για μια δυναμική διαδικασία, η οποία σε συνδυασμό με ορισμένες εσωτερικές ικανότητες, όπως η εσωτερική παρακίνηση, η αυτο-συγκέντρωση και η αποφυγή ανεπιθύμητων σκέψεων κατά την διάρκεια μιας δύσκολης φάσης στην προπόνηση ή στον αγώνα, η απαιτούμενη αρετή και ο σεβασμός προς τον συμπαίκτη του ή τον αντίπαλό του αντίστοιχα είναι χαρακτηριστικά τα οποία θα οφείλει να διαθέτει και να είναι ενταγμένα μέσα στην προσωπικότητα του κάθε αθλητή. Ωστόσο, η πίεση που ασκείται καθημερινά πάνω στον αθλητή, η αντιλαμβανόμενη κόπωση, αλλά και η επίγνωση της φυσικής του κατάστασης, καθώς και η διερεύνηση των απαιτούμενων προσδοκιών του ώστε να μπορέσει να αξιολογήσει ο ίδιος τα πιθανά περιθώρια βελτίωσής του πάνω στην δεξιότητά του, αποτελούν βασικές παραμέτρους για την ενίσχυση και την βελτίωση της ψυχολογικής ανθεκτικότητάς του.

Παράλληλα, σημαντική προϋπόθεση για την διαμόρφωση της ψυχολογικής του ανθεκτικότητας αποτελεί η επίδραση των εξωτερικών θετικών παραγόντων, όπως η κατάλληλη διαπαιδαγώγηση του αθλητή τόσο από την οικογένειά του όσο και από τον ίδιο τον προπονητή, ο οποίος στην συγκεκριμένη περίπτωση πρέπει να επισημανθεί ότι εκτός από το ρόλο του προπονητή έχει και το ρόλο του παιδαγωγού από την στιγμή που ασχολείται με αθλητές. Επίσης, προαπαιτείται η καλή γονεϊκή φροντίδα και η σχέση του με τους γονείς του, η κατάλληλη προπονητική αντιμετώπιση, αλλά και το επίπεδο της προπόνησης. Κατά αυτόν τον τρόπο, αν ένας αθλητής συνδυάσει αυτές τις εσωτερικές ικανότητες και τους θετικούς, όπως εξωγενείς παράγοντες έχει την δυνατότητα να επιτύχει σημαντικά αποτελέσματα ακόμα και όταν βρίσκεται σε ένα αντίξοο περιβάλλον, όπως ένας κρίσιμος ή δύσκολος αγώνας ή και μια προπόνηση, η αδυναμία συνεργασίας με κάποιο από τα μέλη της ομάδας, τον προπονητή ή τους παράγοντες που την αποτελούν, τους ονομαζόμενους σημαντικούς άλλους, οι οποίοι ενδιαφέρονται κατά κύριο λόγο για την πορεία της ομάδος και ελάχιστες φορές για τον ίδιο τον αθλητή και την εξέλιξή του. Τέλος, μπορεί να αφορά και ένα σημαντικό ή και ασήμαντο τραυματισμό, τα οποία επηρεάζουν έμμεσα ή άμεσα την ψυχολογία του αθλητή, κάτι το οποίο μπορεί να γίνει ή να μην γίνει αντιληπτό από τον ίδιο, αλλά και από τον περίγυρό του, επηρεάζοντας αρνητικά στην αθλητική του επίδοση.

Η ψυχική ανθεκτικότητα αφορά στον ρόλο ανάμεσα στις ψυχικές διαδικασίες και στη συμπεριφορά του αθλητή, ώστε να μπορέσει να γίνει εφικτή η προώθηση των προσωπικών του στοιχείων πριν ή κατά την διάρκεια μιας προπόνησης ή ενός αγώνα, προστατεύοντάς τον από ένα πιθανό αποτέλεσμα αρνητικών παραγόντων πίεσης. Ο αθλητής, όπως προαναφέρθηκε, βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του και πρέπει κάθε φορά να βγάλει εις πέρας τις διαφορετικές «εργασίες» και τους στόχους που του θέτονται από τον προπονητή του σε κάθε αγώνα. Συγκεκριμένα, στο άθλημα της πετοσφαίρισης, ανάλογα με τον ρόλο που κατέχει ο κάθε

παίκτης στην ομάδα, η «εντολή» και ο στόχος του προπονητή είναι να επιτεύξει ο αθλητής του, για παράδειγμα, ένα δύσκολο σερβίς, η μια σωστή υποδοχή ή άμυνα, η μια σωστή πάσα με δάχτυλα και η την κατάλληλη επιθετική ενέργεια (πλασέ ή επιθετικό καρφί) ώστε να κερδίσει τον πόντο, αλλά και το συγχρονισμένο μπλοκ, για να εμποδίσει την επιθετική ενέργεια του αντιπάλου. Όλα όσα αναφέρθηκαν χρειάζονται την απαραίτητη ομαδικότητα και συνεργασία με το περιβάλλον του αθλητή, όμως και ο ίδιος οφείλει να προσαρμόζεται στις συνεχόμενες μεταβαλλόμενες συνθήκες που προκύπτουν και να είναι σε θέση να ελέγχει οποιαδήποτε στιγμή την αποτυχία και την επιτυχία του. Τέλος, διαδραματίζουν άμεσα σημαντικό ρόλο οι θετικοί εξωγενείς παράγοντες για την σωστή και θεμελιώδη δημιουργία της ψυχολογικής ανθεκτικότητάς του, όμως πρέπει να επισημανθεί η συνεχόμενη ενίσχυσή της τόσο από τον ίδιο τον αθλητή όσο και από τους κατάλληλους εξωγενείς παράγοντες. Η επίτευξη υψηλών στόχων είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ψυχική ανθεκτικότητα του κάθε αθλητή, διότι ο αθλητής κυριεύεται συχνά από αίσθημα άγχους, ανασφάλειας, φόβου και χαμηλής αυτοπεποίθησης, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν την κύρια αιτία για την αποφυγή του επιθυμητού αποτελέσματος.

#### Σύνδεση της αυτό-ομιλίας και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας

Η τεχνική της αυτο-ομιλίας και κατ' επέκταση η ψυχολογική ανθεκτικότητα συνδέονται άμεσα μεταξύ τους, καθώς η μια είναι αλληλοσυνδεόμενη με την άλλη. Αυτό συμβαίνει, επειδή αυτές οι δύο διαδικασίες προσπαθούν να διευκολύνουν και να κατευθύνουν τον αθλητή, στην περίπτωση που βρεθεί σε ένα αντίξοο περιβάλλον. Ο προπονητής, η ομάδα, η αντίπαλοι, οι συνθήκες του αγώνα, το οικογενειακό του περιβάλλον είναι παράγοντες που μπορούν να τον επηρεάσουν είτε αρνητικά είτε θετικά, και για αυτό το λόγο ο αθλητής οφείλει να είναι στην κατάλληλη ψυχολογική θέση για να μπορέσει να τα αντιμετωπίσει σε οποιαδήποτε στιγμή χρειαστεί, εφαρμόζοντας τις διάφορες τεχνικές της αυτο-ομιλίας πριν και κατά την διάρκεια ενός

αγώνα ή μιας προπόνησης. Αυτό είναι απόρροια κάθε αθλητή που θέλει να πετύχει τους στόχους του και να έχει άριστες επιδόσεις πάνω στην δεξιότητά του και τον καταβάλουν αγχωτικά γεγονότα τα οποία οφείλει να τα ξεπεράσει μόνος του.

### Σημαντικότητα και σκοπός της μελέτης

Η κάθε μια από αυτές τις δύο ψυχολογικές διαδικασίες έχουν τις δικές τους παραμέτρους που βοηθούν για να γίνουν περισσότερο κατανοητές, κυρίως από τον ίδιο τον αθλητή, καθώς και να αντιληφθούν περισσότερο ορισμένες καταστάσεις. Για τον λόγο αυτό, θεωρήθηκε αρκετά σημαντικό να μελετηθεί η σχέση που επικρατεί μεταξύ αυτών των δύο ψυχολογικών διαδικασιών.

Ο κύριος σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να διερευνήσει ποιες είναι οι πιθανές διαφορές που μπορεί να υπάρχουν στις διάφορες διαστάσεις τόσο της ψυχολογικής ανθεκτικότητας όσο και της αυτό-ομιλίας μεταξύ των αθλητών και των αθλητριών της πετοσφαίρισης. Αναλυτικότερα, η αυτό-ομιλία διερευνήθηκε σε τέσσερις (4) θετικές και σε τέσσερις (4) αρνητικές διαστάσεις, οι θετικές αφορούσαν την ψυχολογική εμπύχωση του αθλητή, δηλαδή την παρακίνηση, το ενδιαφέρον, το κίνητρο και την προσπάθεια που καταβάλει για να πετύχει τους στόχους του, την αυτοπεποίθησή του, δηλαδή την εμπιστοσύνη που έχει για τον εαυτό του και για τις ενέργειες που εκτελεί. Επίσης, τον έλεγχο του άγχους του κάτι το οποίο επιτυγχάνεται με την εμπιστοσύνη που έχει στις δυνατότητές του καθώς και την απαιτούμενη συγκέντρωση στην εκτέλεση της δεξιότητάς του. Η αρνητική αυτο-ομιλία σχετίζεται με το άγχος του αθλητή για τον αγώνα ή για οποιοδήποτε άλλον παράγοντα που έμμεσα ή άμεσα τον επηρεάζει, και ταυτόχρονα ξεκινάει να έχει μη σχετικές σκέψεις για την προπόνησή του. Ενώ παράλληλα, αποφεύγει να προσπαθήσει περισσότερο και αισθάνεται μεγαλύτερη σωματική κόπωση. Από την άλλη πλευρά η ψυχολογική ανθεκτικότητα ερευνήθηκε πάνω σε επτά (7) διαφορετικές διαστάσεις, δηλαδή στην αντίληψη του αθλητή, στον έλεγχο μιας κατάστασης, στην

αποδοχή του από τον περιβάλλον του, τις διαπροσωπικές του σχέσεις, τα καθήκοντα που έχει πάνω σε διάφορους τομείς, στον τρόπο ζωής του αλλά και στην αυτο-αποτελεσματικότητά του.

## Μεθοδολογία

### Συμμετέχοντες

Στη συγκεκριμένη έρευνα έλαβαν μέρος ένα μεγάλο εύρος από αθλητές και αθλήτριες ομάδων της πετοσφαίρισης. Βασική προϋπόθεση συμμετοχής στην συγκεκριμένη έρευνα ήταν οι αθλητές και οι αθλήτριες να είναι υποχρεωτικά άνω των δεκαέξι (16) ετών και να είναι ενεργοί παίκτες στις ομάδες τους. Οποιοσδήποτε άλλος προσπάθησε να συμμετάσχει στην έρευνα χωρίς να πληρεί τις απαραίτητες προϋποθέσεις απορρίφθηκε. Αναλυτικότερα, συμμετείχαν ογδόντα τέσσερις (N=84) αθλητές, εκ των οποίων οι γυναίκες ήταν εβδομήντα τρεις (N=73) με Μέσο Όρο ηλικίας ίσο με δεκαοκτώ κόμμα σαράντα οκτώ (M.O.=18.48) και με τυπική απόκλιση δύο κόμμα πενήντα ένα (S.D.=2.51) έτη. Ενώ, οι άντρες συμπεριλάμβαναν ένα μικρότερο πληθυσμό σύνολο, δηλαδή αφορούσε έντεκα (N=11) με Μέσο Όρο ηλικίας ίσο με είκοσι κόμμα πενήντα πέντε (M.O.=20.55) έτη και με τυπική απόκλιση δύο κόμμα πέντε (S.D.=2.50) έτη.

### Όργανα Μέτρησης

Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο είχε βασικές ερωτήσεις, μέσα από τις οποίες μπόρεσαν να μελετηθεί η αυτο-ομιλία και η ψυχολογική ανθεκτικότητα του αθλητή. Στη συνέχεια, θα αναγραφούν ορισμένες φράσεις ή λέξεις-κλειδιά τις οποίες πιθανότατα αναφέρει κάθε αθλητής στον εαυτό του κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Όσον αφορά την θετική αυτό-ομιλία για το κομμάτι εμπύχωσης και της παρακίνησής του ήταν η φράσεις «Πάμε γερά» και «Χωρίς άγχος», για την αυτοπεποίθησή του ήταν «Πιστεύω στον εαυτό μου» και «Πιστεύω στις δυνάμεις μου», για τον έλεγχο άγχους ήταν « Ηρέμησε» και «Θα τα καταφέρω», ενώ για την στην συγκέντρωσή του ήταν « Συγκεντρώσου στο τι πρέπει να κάνεις» και « Συγκεντρώσου στην τεχνική». Η αρνητική αυτο-ομιλία για την διάσταση της ανησυχίας φάνηκε από τις φράσεις «Θα χάσω» και «Δε θα τα καταφέρω», για την αποφυγή προσπάθειας



ήταν « Θέλω να σταματήσω» και « Δε μπορώ να συνεχίσω άλλο», για τις μη σχετικές σκέψεις ήταν «Σκέφτομαι τι θα κάνω το βράδυ» και «Θέλω να κάνω ένα μπάνιο» και για την σωματική κόπωση ήταν οι φράσεις « Τρέμουν τα πόδια/ χέρια μου από την κούραση» και « Δεν αισθάνομαι καλά το σώμα μου». Αντίστοιχα, οι διαστάσεις της ψυχολογικής ανθεκτικότητας στον τομέα του ελέγχου έγινε αντιληπτή από τις φράσεις « Έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου χωρίς να τα αφήνω να με ελέγχουν» και «Πιστεύω ότι μπορώ να επηρεάσω την κατάσταση της ζωής μου και δεν είμαι θύμα των περιστάσεων», για το κομμάτι της αντίληψης ήταν « Πιστεύω πως η ζωή μου έχει νόημα και αξίζει να τη ζήσω» και « Παρατηρώ νέα και θετικά πράγματα πιο συχνά από ό,τι αρνητικά και γνωστά πράγματα», για την αποδοχή ήταν «Προσεγγίζω τα πράγματα (ευχάριστα και δυσάρεστα) και αναλαμβάνω δράση» και «Θέτω σαφείς προτεραιότητες στη ζωή μου». Το κομμάτι των καθηκόντων φάνηκε από τις φράσεις « Προβλέπω ένα λαμπρό μέλλον και ξέρω ότι μπορώ να χειριστώ τις δυσκολίες» και «Προσαρμόζομαι με ευελιξία στην αλλαγή και δέχομαι εύκολα το αμετάβλητο», για τις διαπροσωπικές σχέσεις ήταν « Έχω τουλάχιστον ένα άτομο στη ζωή μου και μπορώ να μοιραστώ τα πάντα- καλά και κακά» και « Έχω πίστη στους άλλους και μπορώ να βασιστώ στην υποστήριξή τους όταν τη χρειάζομαι», για τον τρόπο ζωής ήταν «Γνωρίζω τα όνειρά μου και είμαι έτοιμος/η να εκπληρώσω τις επιθυμίες μου» και « Έχω στόχους και οι στόχοι μου είναι συνεπείς με τις επιθυμίες μου» και τέλος, για την αυτο-αποτελεσματικότητα ήταν « Ξέρω ότι είμαι ικανός/ή και έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου».

#### Διαδικασία

Οι αθλητές και οι αθλήτριες συμπλήρωσαν τα απαιτούμενα ερωτηματολόγια πριν την προπόνησή τους. Τα συγκεκριμένα ερωτηματολόγια είχαν μια κλίμακα από το μηδέν έως το δέκα (0-10) και από το μηδέν έως το τέσσερα (0-4), η οποία καθόριζε και τον τρόπο σκέψης του κάθε αθλητή ή αθλήτριας. Στον τομέα της αυτό-ομιλίας υπήρχε η κλίμακα από το μηδέν έως το τέσσερα

(0-4), όπου το μηδέν (0) αντιστοιχεί με την λέξη «Ποτέ», το ένα (1) με την λέξη «σπάνια», το δύο (2) με την φράση «μερικές φορές», το τρία με το «συχνά» και το τέσσερα (4) με το «πολύ συχνά». Στο κομμάτι της ψυχολογικής ανθεκτικότητας υπήρχε η κλίμακα από το μηδέν έως το δέκα (0-10), όπου το μηδέν (0) αντιστοιχούσε στην φράση «Δεν ισχύει για μένα καθόλου», το ένα (1) στη λέξη «ελάχιστα», το δύο (2) στο «Πάρα πολύ λίγο», το τρία (3) στο «Πολύ λίγο», το τέσσερα (4) στο «Λίγο», το πέντε (5) στο «Έτσι και έτσι», το έξι (6) στο «Θα μπορούσε», το επτά (7) στο «Ίσως», το οκτώ (8) στο «Ισχύει λίγο», το εννέα (9) στο «Ισχύει» και το δέκα (10) στο «Ισχύει απόλυτα για εμένα»

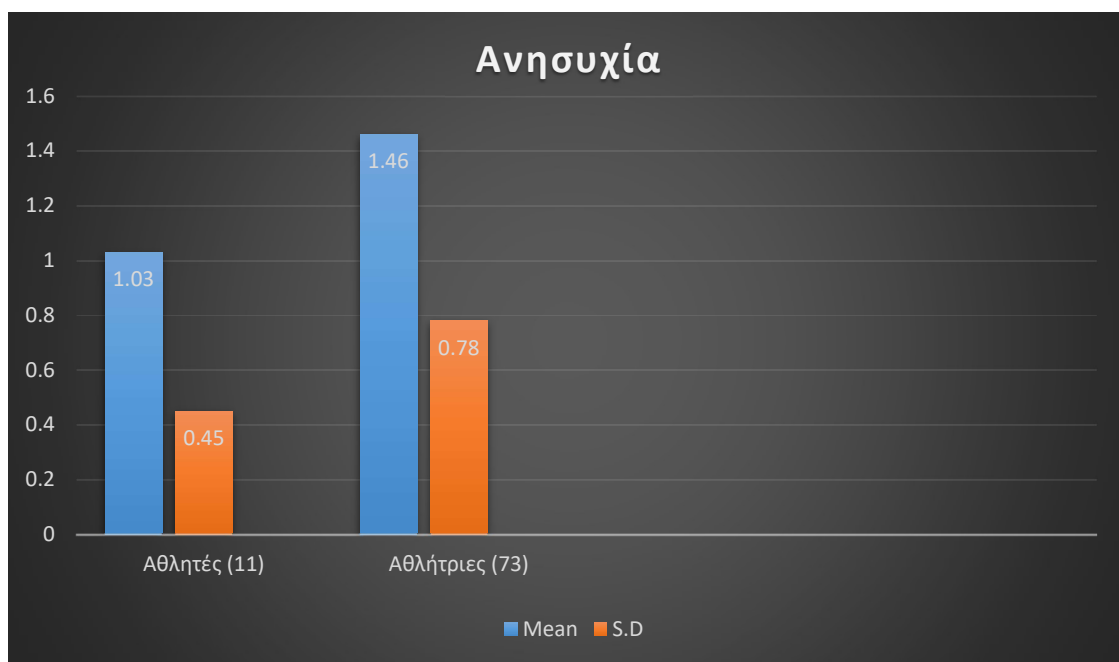
### Αποτελέσματα

Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των αθλητών και των αθλητριών και στον τομέα της αυτό-ομιλίας και αλλά και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Αναφορικά με τα δεδομένα των αποτελεσμάτων στο κομμάτι της αυτό-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε κριτήριο  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα και παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο τομέα της ανησυχίας των αθλητών και των αθλητριών ( $t=-1.75$ ,  $df=82$  και  $p=0.83$ ) κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Οι άνδρες αθλητές είχαν μικρότερο σκορ (Mean=1.03, SD=0.45) σε σχέση με τις γυναίκες (Mean=1.46, SD=0.78). Επίσης, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και στον τομέα της ψυχολογικής ανθεκτικότητας για τις παραμέτρους της αυτο-αποτελεσματικότητας και των σχέσεων. Όσον αφορά, την αποτελεσματικότητα ( $t=1.80$ ,  $df=82$  και  $p=.075$ ) οι άνδρες αθλητές ήταν πιο αποτελεσματικοί (Mean=27.27, SD=2.86) σε σχέση με τις γυναίκες (Mean=24.79, SD=4.40), και στο κομμάτι των σχέσεων οι άνδρες είχαν μεγαλύτερο σκορ (Mean=33.45, SD=27.28) σε σύγκριση με τις γυναίκες (Mean=26.21, SD=3.60). Φαίνεται ότι οι άνδρες αθλητές της πετοσφαίρισης είναι πιο ευκολοπροσάρμοστοι, έχουν πιο αναπτυγμένο το

αίσθημα της αυτό-αποτελεσματικότητας και αισθάνονται λιγότερο ανήσυχοι σε σύγκριση με τις γυναίκες αθλήτριες τις πετοσφαίρισης.

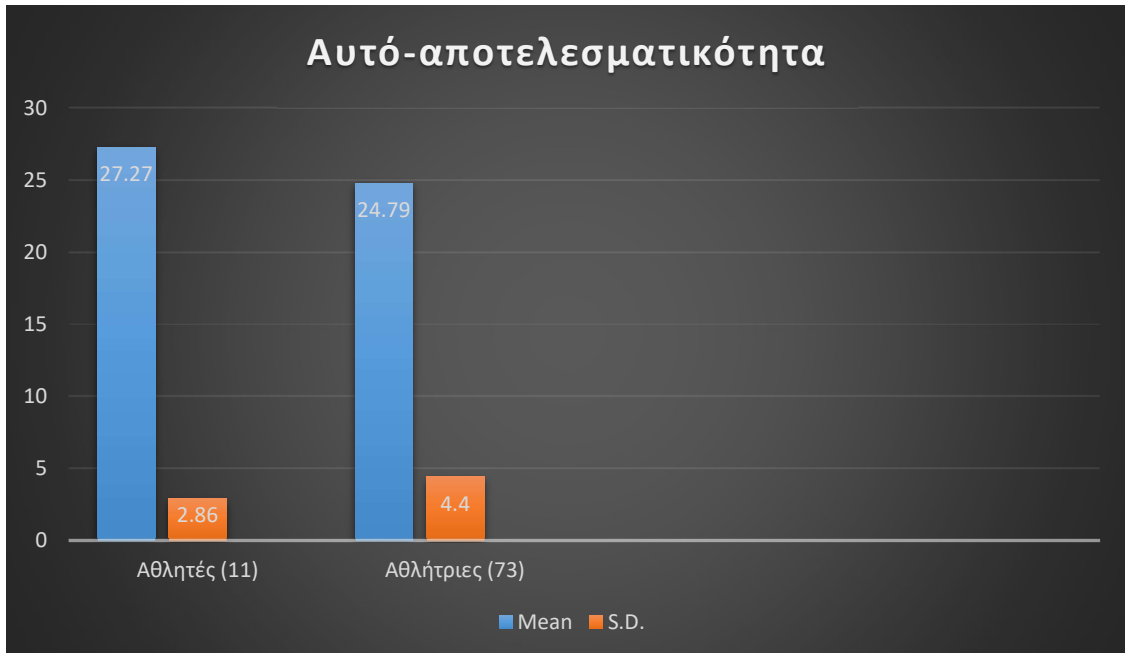
## Στατιστική Ανάλυση

Στους ακόλουθους πίνακες αναγράφονται με στατιστικά δεδομένα τις διαφορές που υπήρχαν μεταξύ των αθλητών και των αθλητριών της πετοσφαίρισης στο κομμάτι της ανησυχίας, της αυτο-αποτελεσματικότητας και της διαμόρφωσης σχέσεων.



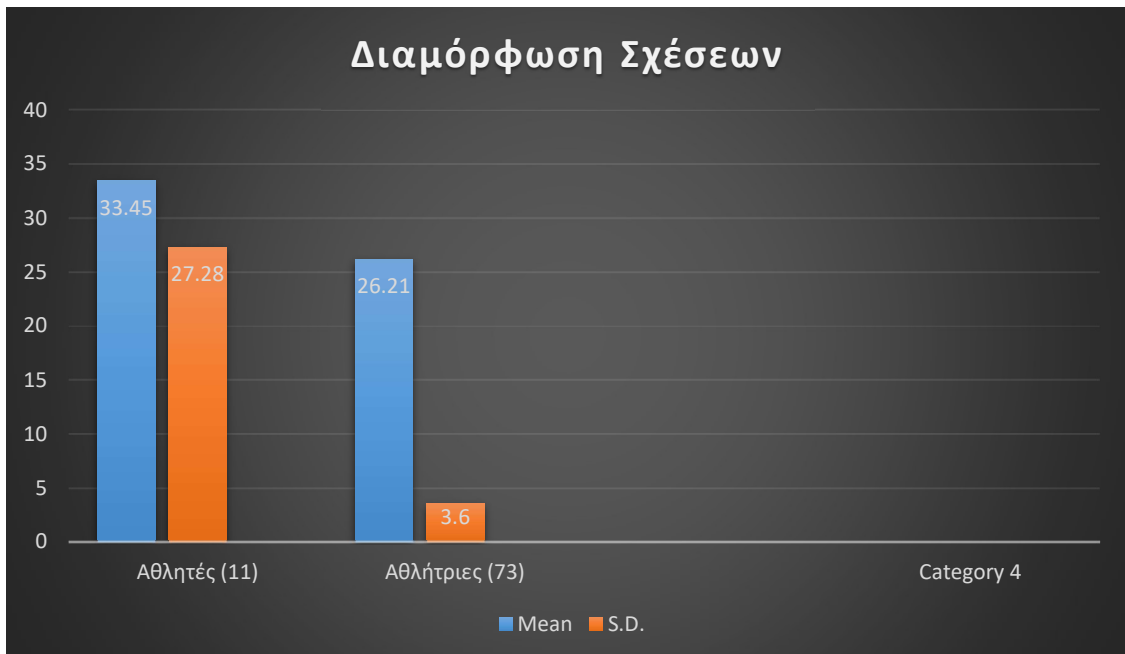
1.

\*Λαμβάνεται υπόψιν ότι ο πληθυσμός των ανδρών αθλητών είναι N=11 με M.O.=20.55 έτη (S.D.=2.50) και στις γυναίκες αθλήτριες είναι N=73 με M.O.=18.48 έτη (S.D.=2.51).



2.

\*Λαμβάνεται υπόψιν ότι ο πληθυσμός των ανδρών αθλητών είναι N=11 με M.O.=20.55 έτη (S.D.=2.50) και στις γυναίκες αθλήτριες είναι N=73 με M.O.=18.48 έτη (S.D.=2.51).



3.

\*Λαμβάνεται υπόψιν ότι ο πληθυσμός των ανδρών αθλητών είναι N=11 με M.O.=20.55 έτη (S.D.=2.50) και στις γυναίκες αθλήτριες είναι N=73 με M.O.=18.48 έτη (S.D.=2.51).

## *Επίλογος*

Ως βασικό συμπέρασμα όλης αυτής της μελέτης είναι ότι η αυτο-ομιλία και η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι άμεσα αλληλοσυνδεόμενες μεταξύ τους και διαδραματίζουν ένα μεγάλο και σημαντικό παράγοντα για την βελτίωση και την επίτευξη των στόχων των αθλητών και των αθλητριών της πετοσφαίρισης. Στην συγκεκριμένη περίπτωση και ο προπονητής αλλά και ο κάθε αθλητής ατομικά οφείλει να καταβάλλει την δική του προσπάθεια, αλλά ταυτόχρονα να υπάρχει μια άμεση συνεργασία μεταξύ αυτών των δύο, καθώς η βελτίωση του ενός εξαρτάται από την βελτίωση του άλλου. Ο προπονητής οφείλει να προσπαθήσει να διαμορφώσει ένα περιβάλλον το οποίο να προάγει την καλή σχέση μεταξύ των μελών της ομάδος αλλά και μεταξύ του ίδιου του προπονητή, καθώς επίσης κύριοι μέλημά του είναι να διαμορφώσει όσο τον δυνατόν καλύτερα τις απαραίτητες στρατηγικές ενέργειες για να αναπτύξει στον αθλητή του τη θετική σκέψη, η οποία κατ' επέκταση αφορά τον θετικό αυτό-διάλογο.

## *Βιβλιογραφία*

1. Nico, W. Van Yperen, Peter, de Jonge, Rob, R. Meijer, Ruud J.R., den Hartigh, & Yannick Hill (2017). Resilience in Sports from a Dynamical Perspective. Department of Psychology, Netherlands: University of Groningen. y.hill@rug.nl.
2. Hatzigeorgiadis, Athonis, Zourbanos, Nikos, & Theodorakis Yannis (2016). How to use self talk in order to maximize performance in sport and exercise settings. Self-talk and performance. <https://www.researchgate.net/project/Self-talk-and-performance>.
3. Yates, T. M., Egeland, B. & Sroufe, A. (2003). Rethinking Resilience: A developmental process perspective. In S. S.Luthar (Ed.), Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities (pp. 243-266). Cambridge, UK: Cambridge.
4. Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In J.P. Shonkoff & S.J. Meisels (Eds.), Handbook of Early Intervention (pp. 651-682). Cambridge: Cambridge University Press.
5. Fergusson, D. M. & Horwood, L. J. (2003). Resilience to childhood adversity: results of a 21-year study. In S. S. Luthar (Ed.), Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities (pp. 130-155). Cambridge, UK: Cambridge.