



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



## **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ: Η ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ  
ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Υπεύθυνη Εργασίας: Καρτέρη Μαρία (Α.Μ.:0701095)**

**Επιβλέπων Καθηγητής: Πατσιαούρας Αστέριος**

**Τρίκαλα 2006**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 5140/1

Ημερ. Εισ.: 01-03-2007

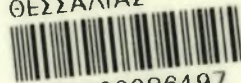
Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ

2006

ΚΑΡ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000086497

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΑΓΧΟΣ.....	7
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ .....	8
ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ.....	8
-ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ.....	8
-ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ .....	9
ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΑΓΧΟΥΣ.....	10
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ .....	12
ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ .....	14
ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ.....	14
Προσωποκεντρική Θεωρία.....	14
Η Θεωρία της κοινωνικής Μάθησης.....	15
Θεωρία Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας.....	15
Η Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία .....	16
Δομικές θεωρίες σωματικής κατασκευής.....	18
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	19
Συμμετέχοντες .....	19
Όργανα αξιολόγησης.....	20
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	22
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	23
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	24
ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	26
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	27

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει την σχέση του άγχους προδιάθεσης ως σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό των συναισθημάτων ενός ατόμου με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, να συγκρίνει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ανάμεσα σε αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης και να προσδιορίσει εκείνες τις ικανότητες που διακρίνουν τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Συνολικά 86, αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης άνδρες ηλικίας  $22.3 \pm 7.08$  ετών ( $n=49$ ) και γυναίκες  $18.9 \pm 4.99$  ετών ( $n=37$ ) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης της προσωπικότητας της Harter (Πατσιαούρας et al., 2004) που με 54 θέματα εξετάζει: 1) την δημιουργικότητα, 2) την πνευματική ικανότητα, 3) την ακαδημαϊκή ικανότητα, 4) την εργασιακή ικανότητα, 5) την αθλητική ικανότητα, 6) την σωματική εμφάνιση, 7) τις ρομαντικές σχέσεις, 8) την κοινωνική αποδοχή, 9) τις στενές φιλικές σχέσεις, 10) τις οικογενειακές σχέσεις, 11) το χιούμορ, 12) την ηθικότητα και 13) την σφαιρική αυτοεκτίμηση. Για την διερεύνηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο STAI-X2 που αποτελείται από 20 ερωτήματα και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση του γενικού άγχους προδιάθεσης. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις του

άγχους προδιάθεσης με κανένα από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου της προσωπικότητας. Περαιτέρω έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και με την χρησιμοποίηση μιας δέσμης περισσότερο ευαίσθητων ψυχομετρικών εργαλείων θα πρέπει να διερευνήσουν περισσότερο την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: προσωπικότητα, άγχος, αντισφαίριση

## Abstract

The main objectives of this study were to examine the relationship between anxiety and other features of human personality, to compare personality characteristics between tennis players and to determine the significant abilities at sport activities that differ between the two genders. A total of 86 both male and female tennis players (at the age of  $22.3 \pm 7.08$ ,  $n=49$  for males and  $18.9 \pm 4.99$ ,  $n=37$  for females) were asked to fill the Greek version of HARTER's self-esteem questionnaire, which examines 1) Creativity, 2) Mentality, 3) Academic ability, 4) Working ability, 5) Athletic ability, 6) Physical development, 7) Romantic relationships, 8) Social acceptance, 9) Friendships, 10) Family relationships, 11) Humor, 12) Ethics, 13) Total self esteem. The STAI-X2 questionnaire of 20 questions was used for the examination of anxiety. No significant relationship between anxiety and the above factors of human personality was observed. Further more specific tests using a larger group of athletes have to be taken in order to examine the differences between male and female tennis players.

Key – words: personality, anxiety, tennis sport

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην επιστήμη της ψυχολογίας δεν υπάρχει ένας ξεκάθαρος ορισμός για την προσωπικότητα, αλλά πολυγνωμία. Ο κορυφαίος αμερικάνος ψυχολόγος Gordon Allport (1965) έχει διατυπώσει χαρακτηριστικά 50 διαφορετικούς ορισμούς, οι οποίοι αντανakλούν στις πολλές και ποικίλες ψυχολογικές θεωρίες που προσπαθούν να καθορίσουν τη φύση, την έννοια και τα δομικά στοιχεία της προσωπικότητας.

Το άγχος είναι ένας από τους πιο σημαντικούς εσωτερικούς αντιπάλους των αθλητών αγωνιστικού και μη αγωνιστικού επιπέδου. Πολύ τακτικά ακούμε ή διαβάζουμε προπονητές να αναφέρουν ότι ένας από τους στόχους κατά την προετοιμασία των αθλητών τους για τους αγώνες είναι να ελαχιστοποιήσουν το προαγωνιστικό άγχος αλλά και αυτό που τους διακατέχει κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ακόμα και οι αθλητές και οι αθλήτριες αναφέρουν στις δηλώσεις τους ότι το προαγωνιστικό άγχος δεν τους έδινε τη δυνατότητα να αποδώσουν σύμφωνα με τις ικανότητές τους. Απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για να μπορέσουν οι αθλητές να ανταποκρίνονται σε ένα αγώνα όπως στην καθημερινή τους προπόνηση.

Στα παρακάτω κεφάλαια θα αναπτυχθούν περαιτέρω οι έννοιες προσωπικότητα και άγχος, καθώς επίσης και η μεταξύ τους σχέση.

# ΑΓΧΟΣ

Το άγχος είναι ένας απο τους δυσκολότερους εσωτερικούς αντιπάλους του αθλητή. Είναι λοιπόν φυσιολογικό ένα απο τα κύρια θέματα της αθλητικής ψυχολογίας να είναι η σχέση άγχους και αθλητικής απόδοσης. Το πρόβλημα είναι ότι το άγχος είναι θεωρητική έννοια που δεν μπορεί να παρατηρηθεί. Αυτό που παρατηρούμε είναι ένα μέρος των σωματικών αντιδράσεων, οι οποίες προκαλούνται από μια πνευματική κατάσταση ανησυχίας και η οποία αποκαλείται άγχος.

Με την έννοια άγχος εννοούμε μία πνευματική κατάσταση ανησυχίας που προκαλεί σωματικές αντιδράσεις και τη διακρίνουμε σε τέσσερις κατηγορίες (Spielberger, 1966; Morris, Davis & Hutching, 1981; Martens, Vealey & Burton, 1990.):

1. Χαρακτηριστικό άγχος, (η γενικότερη προδιάθεση),
2. Περιστασιακό άγχος, (μια παροδική κατάσταση)
3. Γνωστικό άγχος που σχετίζεται με τη νοητική δραστηριότητα, και
4. Σωματικό άγχος που σχετίζεται με τη σωματική δραστηριότητα





## **ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ**

Μια αποκτημένη συμπεριφορική προδιάθεση, η οποία προδιαθέτει το άτομο να αντιλαμβάνεται ένα μεγάλο βαθμό αντικειμενικά μη απειλητικών καταστάσεων ως απειλητικές.

Άτομα με υψηλό χαρακτηριστικό άγχος είναι πολύ πιθανότερο να επιδείξουν αντιδράσεις περιστασιακού άγχους συγκριτικά με αυτά που αντιμετωπίζουν χαμηλό χαρακτηριστικό άγχος (Spielberger, 1966).

## **ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ**

Ως περιστασιακό άγχος ορίζονται τα υποκειμενικά, συνειδητά αντιλαμβανόμενα αισθήματα ανησυχίας και έντασης, συνοδευόμενα ή σχετιζόμενα με ενεργοποίηση ή διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Παρόλο που παλαιότερα το άγχος θεωρούνταν ότι ήταν μία μονοδιάστατη έννοια τα τελευταία χρόνια έχει γίνει ένας διαχωρισμός δυο κύριων συστατικών του άγχους

## **-ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ**

Στην κατάσταση του γνωστικού άγχους το άτομο έχει επίγνωση των δυσάρεστων συναισθημάτων σχετικά με τον εαυτό του ή με εξωτερικά ερεθίσματα, ανησυχία και ενοχλητικές νοερές εικόνες.

## **-ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ**

Το σωματικό άγχος αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για την φυσιολογική διέγερση του σώματός του και η οποία έχει αρνητική κατεύθυνση.

Ενδείξεις σωματικού άγχους αποτελούν ο αυξημένος καρδιακός παλμός, η πρόσθετη τάση μυών, το σφίξιμο στο στομάχι κλπ.

Παρόλο που τα δύο είδη άγχους φαίνεται να είναι στενά συνδεδεμένα, έρευνες έδειξαν ότι μπορούν να μεταβάλλονται ανεξάρτητα το ένα από το άλλο.

Είναι αποδεκτό ότι η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών πριν από τον αγώνα είναι καθοριστική για την απόδοση.

Το άγχος εξετάζεται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές πριν από τον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος είναι υψηλό αρκετές μέρες πριν τον αγώνα και παραμένει μέχρι την έναρξη του, σε αντίθεση με το σωματικό που αυξάνεται και κορυφώνεται πριν την έναρξη του αγώνα.

## ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΑΓΧΟΥΣ

Σύμφωνα με τους Martens, Vealey, Burton (1990) οι δυο κύριες αιτίες προαγωνιστικού άγχους είναι:

- η αβεβαιότητα των αθλητών σχετικά με το αποτέλεσμα
- η σημασία του αποτελέσματος έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι αθλήτες.

Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές η αβεβαιότητα καθορίζεται από τέσσερις παράγοντες:

1. από το αν έχει οριστεί κάποιο στάνταρ σύμφωνα με το οποίο οι αθλητές θα κρίνουν την απόδοση τους,
2. από το πόσο μπορούν να εκτιμήσουν με ακρίβεια τις δυνατότητες τους,
3. από το πόσο εκτιμούν ότι η απόδοση τους θα συμφωνεί με τις δυνατότητες τους και
4. από το αν νομίζουν ότι η απόδοση τους μπορεί να επηρεάσει το αποτέλεσμα του αγώνα.

Όσον αφορά στη σημασία του αποτελέσματος, αυτή καθορίζεται από τις εσωτερικές και τις εξωτερικές αμοιβές που επηρεάζουν το αποτέλεσμα.

Σε σχετικές έρευνες οι Lane, Terry, & Karageorghis (1995) και Newton and Duda (1995) έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη δυσκολία για την επίτευξη των στόχων του αποτελέσματος και η πιθανότητα επιτυχίας στον αγώνα, προέβλεπαν το προαγωνιστικό άγχος

Ένας άλλος πολύ σημαντικός παράγοντας, ο οποίος συντελεί στην εμφάνιση του άγχους είναι η μειωμένη αυτοπεποίθηση. Όταν ο αθλητής αμφιβάλλει για τις ικανότητες του και για το αν μπορεί να καταφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα, τότε είναι ευάλωτος στην εμφάνιση του άγχους (Krame, Williams & Feltz, 1992).

Άλλοι παράγοντες που είναι πηγές άγχους καταγράφηκαν από τους James και Collins (1997) όπως:

- Σημαντικά πρόσωπα, φίλοι, συγγενείς ,προπονητές
- Αμφιβολίες για τις συνθήκες του αγώνα και του περιβάλλοντος,
- Αν θα είναι έτοιμοι για τον αγώνα σε φυσική κατάσταση
- Η δυσκολία του αγώνα
- Μη απόδοση στους καθορισμένους στόχους.

Σημαντικός παράγοντας εμφάνισης του άγχους είναι όταν το άτομο χαρακτηρίζεται από εγωκεντρισμό που χαρακτηρίζεται από αυτοπαρατήρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού του (Krohne, 1975; Krohne & Hock, 1983).

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

Ως προσωπικότητα ορίζεται η ψυχοσωματική οντότητα κάθε ανθρώπου.

Η προσωπικότητα αποτελείται από ένα πλέγμα χαρακτηριστικών τα οποία λειτουργώντας συνδυαστικά μεταξύ τους εκφράζουν τον τρόπο αποδοχής των ερεθισμάτων που εκπέμπει το περιβάλλον και τον τρόπο αντίδρασης μας σ' αυτά καθώς και τον τρόπο συμπεριφοράς που επιλέγεται κάθε φορά.

Ο συνοπτικός ορισμός του Kluckhohn and Murray (1949) μας δείχνει την αδυναμία των ειδικών να διατυπώσουν ένα λειτουργικό ορισμό της προσωπικότητας: «κάθε άτομο είναι σαν τους άλλους ανθρώπους, σαν ορισμένους από τους άλλους ανθρώπους, σαν κανένα άλλο άνθρωπο.

Ένας πιο ολοκληρωμένος ορισμός για την έννοια της προσωπικότητας σύμφωνα με τους Kluckhohn και Murray (1949) είναι: «προσωπικότητα είναι το σύνολο των σωματοψυχικών χαρακτηριστικών του ατόμου και κυρίως ο ιδιαίτερος τρόπος με τον οποίο τα χαρακτηριστικά αυτά συνδέονται και οργανώνονται σε ένα ενιαίο σύνολο».

Ο κορυφαίος αμερικάνος ψυχολόγος G. Allport (1937) ορίζει την προσωπικότητα ως τη δυναμική οργάνωση εκείνων των σωματοψυχικών χαρακτηριστικών που καθορίζουν το μοναδικό τρόπο προσαρμογής του ατόμου στο περιβάλλον του.

Η προσωπικότητα αποκτά την μέγιστη ανάπτυξη της όταν η ανθρώπινη κοινωνία ωριμάζει και όταν «αποτυπώνεται» στη διάρθρωση της προσωπικότητας η γενική διάρθρωση αυτής της κοινωνίας. Ολόπλευρα ανεπτυγμένη προσωπικότητα είναι ο άνθρωπος του οποίου η διάρθρωση της προσωπικότητας επαναλαμβάνει τα βασικά γνωρίσματα της ώριμης ανθρώπινης κοινωνίας.

Ο άνθρωπος δεν είναι προσωπικότητα εάν δεν διαθέτει κοινωνική συνείδηση. Ο άνθρωπος ως προσωπικότητα είναι ένα κοινωνικά συνειδητό ον, ένα ον που διαθέτει κοινωνική συνείδηση.

Η δομή της προσωπικότητας είναι η δομή του ανθρώπου ως όντος το οποίο διαθέτει κοινωνική συνείδηση. Ο άνθρωπος ζει ως προσωπικότητα υπό την ιδιότητα του κοινωνικά συνειδητού όντος, ενός όντος που διαθέτει κοινωνική συνείδηση, οι ζωτικές εκφάνσεις του οποίου κατευθύνονται από την κοινωνική του συνείδηση.

# ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

## ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

Η ψυχαναλυτική θεωρία υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος δεν έχει πλήρη επίγνωση των συναισθημάτων και ενστίκτων του. Αυτά που γνωρίζουμε βρίσκονται στο συνειδητό, αυτά που μπορούμε να αντιληφθούμε αν τους δώσουμε προσοχή βρίσκονται στο προσυνειδητό και αυτά για τα οποία δεν έχουμε επίγνωση, παρά μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις, φωλιάζουν στο ασυνείδητο.

Γύρω στο 1923, ο Freud ανέπτυξε ένα πιο μεθοδικό δομικό μοντέλο της ψυχανάλυσης παρουσιάζοντας τις έννοιες του «εκείνο», «εγώ» και «υπερεγώ».

Το «εκείνο» αντιπροσωπεύει την πηγή ενέργειας των ενορμήσεων. Είναι απαιτητικό, παράλογο, αντικοινωνικό και αγαπά τις απολαύσεις.

Το «υπερεγώ» αποτελεί τον αντίποδα του «εκείνο». Αντιπροσωπεύει το ηθικό μέρος της λειτουργίας μας, περιλαμβάνοντας τα ιδανικά για τα οποία αγωνιζόμαστε και τις ενοχές που συνοδεύουν τις «κακές» μας πράξεις.

Στη μέση των δύο βρίσκεται το «Εγώ». Η λειτουργία του έγκειται στην ικανοποίηση του «εκείνο» στα πλαίσια της πραγματικότητας και των απαιτήσεων του «υπερεγώ».

## Προσωποκεντρική Θεωρία

Η δομική έννοια της θεωρίας είναι ο «εαυτός». Κατά το Rogers, (1964) το άτομο αντιλαμβάνεται τα εξωτερικά αντικείμενα και τις εμπειρίες και τους δίνει κάποιο νόημα.

Το όλο σύστημα των αντιλήψεων συνιστούν το πεδίο φαινομένων του ανθρώπου. Τα μέρη του πεδίου αυτού που το άτομο θεωρεί ως «εαυτό» ή «εγώ» συνιστούν την έννοια του εαυτού.

Η έννοια του εαυτού είναι σταθερά οργανωμένη και διατηρεί αυτή τη σταθερότητα παρά τις αλλαγές που υφίσταται κατά την πάροδο του χρόνου. Η

θεωρία είναι φαινομενολογική και έδωσε βαρύτητα στην «αυτοσυνέπεια» και τη «συμφωνία» του εαυτού μας με την εμπειρία.

## **Η Θεωρία της κοινωνικής Μάθησης**

Οι θεωρίες αυτές στηρίζονται στην άποψη ότι όλη η συμπεριφορά του ατόμου φυσιολογική και παθολογική είναι αποτέλεσμα μάθησης. Η μάθηση είναι η μόνιμη αλλαγή που οφείλετε στις επιδράσεις του περιβάλλοντος (Michel, 1973).

Η μάθηση αποκτείται με απλή ακόμη παρατήρηση και μίμηση της συμπεριφοράς των άλλων. Έτσι στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης για την προσωπικότητα η προσοχή στρέφεται στην παρούσα συμπεριφορά στις συνθήκες του περιβάλλοντος και στις καταστάσεις που την επηρεάζουν ,τις έμφυτες αντιδράσεις.

Άλλες μέθοδοι συμπεριφοράς είναι:

- α) η κλασική εξαρτημένη μάθηση,
- β) η συντελεστική μάθηση και
- γ) η γνωστική μάθηση (Bandura, 1976).

Η κοινωνική συμπεριφορά καταλήγει σε θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα διότι κάθε άτομο έχει μοναδικό-ατομικό υπόβαθρο κοινωνικής μάθησης και οι ερμηνείες και οι σημασίες που δίνονται σε κάθε ξεχωριστό ερέθισμα έχουν ατομική χροιά. Μέσα από αυτό δεν βλέπουμε τίποτα περισσότερο από την αντανάκλαση της ικανότητας του ατόμου να διακρίνει. Οι ατομικές διαφορές αποδίδονται στη συμπεριφορά σε ατομικές ειδικές αντιδράσεις που ενεργοποιούν το άτομο σε νέες ειδικές καταστάσεις (Michel, 1968).

## **Θεωρία Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας**

Η βασική υπόθεση της θεωρίας είναι ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται με ορισμένους τρόπους λόγω κάποιων γενικών προδιαθέσεων, των λεγόμενων χαρακτηριστικών. Είναι η σε βάθος μελέτη του κάθε ατόμου ξεχωριστά με στόχο





να αναλύσουμε πλήρως τα χαρακτηριστικά στα οποία βασίζεται η προσωπικότητά του.

Αυτά αποτελούν τους θεμελιώδεις δομικούς λίθους της προσωπικότητας. Μπορεί να γίνει ιεραρχική διάκριση των χαρακτηριστικών ανάμεσα στα πρωτεύοντα χαρακτηριστικά –είναι οι εξέχουσες προδιαθέσεις-, στα κεντρικά χαρακτηριστικά –προδιαθέσεις που καλύπτουν ένα πιο περιορισμένο φάσμα καταστάσεων- και τις δευτερεύουσες προδιαθέσεις –τα λιγότερο φανερά και μόνιμα χαρακτηριστικά. Το χαρακτηριστικό δεν αναγκάζει το άτομο να συμπεριφέρεται με τον ίδιο τρόπο σε όλες τις περιστάσεις. Επηρεάζει και το περιβάλλον κι έτσι δεν είναι απίθανο να δούμε κάποιον εσωστρεφή να συμπεριφέρεται με εξωστρεφή τρόπο κάποια στιγμή.

Το χαρακτηριστικό καταδεικνύει τη συμπεριφορά που θα δείξει το άτομο τις περισσότερες φορές, όχι όλες.

## ***Η Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία***

Η θεωρία αυτή ανήκει στους Albert Bandura και Walter Mischel (1979). Είναι η πιο επιστημονική θεωρία στο χώρο της ψυχολογίας. Είναι η πιο επιστημονική θεωρία στο χώρο της ψυχολογίας

Η θεωρία αυτή παντρεύει με επιτυχία τους δύο «εχθρούς» στο χώρο των ψυχολογικών θεωριών, τη ψυχανάλυση (με την έννοια ότι δίνει βαρύτητα μόνο στον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου) και το συμπεριφορισμό (που μελετά μόνο την παρατηρούμενη συμπεριφορά).

Η συμπεριφορά του ατόμου εξηγείται ως αλληλεπίδραση ανάμεσα στις εσωτερικές του καταστάσεις και στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, με μια διαδικασία που ο Bandura ονομάζει αμοιβαίο προκαθορισμό.

Το άτομο ναι μεν αντιδρά στις καταστάσεις αλλά ερμηνεύει και επηρεάζει ενεργά τις καταστάσεις αυτές. Επιλέγουν τις καταστάσεις, αλλά και διαμορφώνονται μέσα από αυτές. Για την κοινωνικογνωστική θεωρία δεν υπάρχει μια δομή που λέγεται «εαυτός» αλλά γνωστικές διεργασίες που διαμορφώνουν

την εικόνα του εαυτού και κάποιες διαδικασίες αυτοελέγχου.

Η πιο ιδιαίτερη πτυχή αυτής της αυτοαντίληψης είναι η αυτεπάρκεια ή αλλιώς, η αντίληψη που έχουμε για την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε συγκεκριμένες καταστάσεις. Οι κρίσεις για την αυτεπάρκεια επηρεάζουν τις δραστηριότητες με τις οποίες επιλέγουμε να καταπιαστούμε, την προσπάθεια που καταναλώνουμε σε μία περίπτωση, το χρόνο που αφιερώνουμε σε μια εργασία καθώς και τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις.

Πιο συγκεκριμένα, οι σκέψεις ποικίλουν από το «*αυτό μπορώ να το καταφέρω*» στο «*ποτέ δε θα τα καταφέρω, τι θα σκεφτούν οι άλλοι για μένα*», το συναίσθημα (ενθουσιασμός, χαρά σε αντίθεση με άγχος και κατάθλιψη) και τη δράση (μεγαλύτερη αφοσίωση σε αντίθεση με αναστολές και αδράνεια).

Γίνεται λοιπόν προφανές ότι σε περιστάσεις όπου είμαστε σίγουροι για την ικανότητά μας σκεφτόμαστε, νιώθουμε και συμπεριφερόμαστε διαφορετικά από ότι σε περιστάσεις όπου είμαστε ανασφαλείς ή νιώθουμε ανίκανοι.

Η πεποίθηση αυτεπάρκειας έχει αντίκτυπο στους εξής παράγοντες:

*Επιλογή:* Τα άτομα με υψηλή αυτεπάρκεια επιλέγουν πιο δύσκολους και απαιτητικούς στόχους από τα άτομα με χαμηλή αυτεπάρκεια.

*Προσπάθεια, Επιμονή, Επίδοση:* Τα άτομα με υψηλή αυτεπάρκεια καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια και επιμονή και σημειώνουν καλύτερες αποδόσεις από ότι τα άτομα με χαμηλή αυτεπάρκεια.

*Συναίσθημα:* Τα άτομα με υψηλή αυτεπάρκεια προσεγγίζουν τις δοκιμασίες με καλύτερη διάθεση (δηλαδή με λιγότερο άγχος και κατάθλιψη) από ότι τα άτομα με χαμηλή αυτεπάρκεια.

*Αντιμετώπιση:* Τα άτομα με υψηλή αυτεπάρκεια μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα το στρες και την απογοήτευση από ότι τα άτομα με χαμηλή αυτεπάρκεια.

## Δομικές θεωρίες σωματικής κατασκευής

Σε αυτές θεωρίες υποστηρίζεται ότι οι άνθρωποι με βάση την σωματική κατασκευή και την εξωτερική τους εμφάνιση μπορούν να ταξινομηθούν σε σωματικούς τύπους και ότι μεταξύ σωματότυπου και ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης υπάρχει στενή σχέση και αλληλεξάρτηση (Παρασκευόπουλου, 1982).

Όταν γνωρίζουμε τον σωματότυπο ενός ατόμου μπορούμε σε ικανοποιητική ακρίβεια να προβλέψουμε και τον τρόπο με τον οποίο θα συμπεριφερθεί το άτομο αυτό σε διάφορες καταστάσεις (Kretschmer & Sheldon, 1942).

# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

## Συμμετέχοντες

Συνολικά 86, αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης άνδρες ηλικίας  $22.3 \pm 7.08$  ετών ( $n=49$ ) και γυναίκες  $18.9 \pm 4.99$  ετών ( $n=37$ ) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης της προσωπικότητας του Harter (Πατσιαούρας et al., 2004) που με 54 θέματα εξετάζει: 1) την δημιουργικότητα, 2) την πνευματική ικανότητα, 3) την ακαδημαϊκή ικανότητα, 4) την εργασιακή ικανότητα, 5) την αθλητική ικανότητα, 6) την σωματική εμφάνιση, 7) τις ρομαντικές σχέσεις, 8) την κοινωνική αποδοχή, 9) τις στενές φιλικές σχέσεις, 10) τις οικογενειακές σχέσεις, 11) το χιούμορ, 12) την ηθικότητα και 13) την σφαιρική αυτοεκτίμηση.

Για την διερεύνηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο STAI-X2 που αποτελείται από 20 ερωτήματα και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση του γενικού άγχους προδιάθεσης

Στους συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην έρευνα, πριν τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων γινόταν μια σύντομη περιγραφή της έρευνας και αναφερόταν ο σκοπός της.

Η διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν 15-20 λεπτά και για τα δυο μαζί. Στους συμμετέχοντες της έρευνας τονίστηκε ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στους χώρους προπόνησης των αθλητών(ακαδημίες τενις)

## Όργανα αξιολόγησης

Για την αξιολόγηση των συμμετεχόντων στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια, το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης της προσωπικότητας του Harter (Πατσιαούρας et al., 2004) που με 54 θέματα εξετάζει: 1) την δημιουργικότητα, 2) την πνευματική ικανότητα, 3) την ακαδημαϊκή ικανότητα, 4) την εργασιακή ικανότητα, 5) την αθλητική ικανότητα, 6) την σωματική εμφάνιση, 7) τις ρομαντικές σχέσεις, 8) την κοινωνική αποδοχή, 9) τις στενές φιλικές σχέσεις, 10) τις οικογενειακές σχέσεις, 11) το χιούμορ, 12) την ηθικότητα και 13) την σφαιρική αυτοεκτίμηση και το ερωτηματολόγιο STAI-X2 (Laux, Glanzmann, Schaffner, & Spielberger, 1981).

Το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης της προσωπικότητας αποτελείται από 54 ερωτήματα. Παρακάτω δίνεται ένα παράδειγμα από μια ερώτηση του χρησιμοποιούμενου ερωτηματολογίου στην έρευνα

ΜΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ	ΜΑΛΛΟΝ ΜΟΥ	ΣΕ ΜΕΡΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ
ΑΠΟΛΥΤΑ	ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ	ΑΡΕΣΕΙ Ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΟΥΣ
ί	ί	

ΑΛΛΑ

ΜΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ	ΜΑΛΛΟΝ ΜΟΥ	ΑΛΛΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΥΧΟΝΤΑΙ
ΑΠΟΛΥΤΑ	ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ	ΝΑ ΗΤΑΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ

Για την διερεύνηση του άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο STAI-X2 που αποτελείται από 20 ερωτήματα και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση του γενικού άγχους προδιάθεσης. Οι απαντήσεις στα ερωτήματα δίνονταν σε 5βάθμια κλίμακα Likert από «σχεδόν ποτέ» (1) έως «σχεδόν ποτέ» (4).

Παρακάτω δίνεται ένα παράδειγμα από μια ερώτηση του χρησιμοποιούμενου ερωτηματολογίου στην έρευνα.

Ερώτηση 1	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	συχνά	Σχεδόν πάντα
Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4

Στους συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην έρευνα, πριν τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων γινόταν μια σύντομη περιγραφή της έρευνας και αναφερόταν ο σκοπός της. Η διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν 15-20 λεπτά και για τα δυο ερωτηματολόγια μαζί.

## **ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να διερευνήσει την σχέση του άγχους προδιάθεσης ως σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό των συναισθημάτων ενός ατόμου με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης και να προσδιορίσει τις ικανότητες εκείνες που διακρίνουν τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της προσωπικότητας και του άγχους στους αθλητές αντισφαίρισης. Μέσα από το σκοπό της έρευνας δημιουργήθηκαν και οι παρακάτω υποθέσεις:

H0: το άγχος συσχετίζεται με την προσωπικότητα το ίδιο σε όλους τους αθλητές αντισφαίρισης.

H1: το άγχος συσχετίζεται με την προσωπικότητα ανάλογα με το φύλο.

H0: Το άγχος δεν επιδρά (συσχετίζεται) θετικά ή αρνητικά στην προσωπικότητα.

H2: Το άγχος επιδρά (συσχετίζεται) αρνητικά στην προσωπικότητα.

H3: Το άγχος επιδρά (συσχετίζεται) θετικά στην προσωπικότητα.



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις του άγχους προδιάθεσης με κανένα από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου της προσωπικότητας, όπως φαίνεται και από τον πίνακα 1.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Συσχετίσεις Pearson - r μεταξύ των παραγόντων της έρευνας

Παράγοντες	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 Άγχος προδιάθεσης	-	-,195	,043	-,002	-,029	,179	,152	,085	,127	,144	-,011	,176	,103	,001
2 Εργασιακή ικανότητα		-	-,299**	-,100	-,336**	-,423**	,134	-,064	-,481**	-,402**	-,425**	-,499**	-,198	-,054
3 Πνευματική ικανότητα			-	,304**	,349**	,100	,130	-,303**	,338**	,496**	,002	,317**	-,157	-,173
4 Κοινωνική αποδοχή				-	-,165	,264*	-,363**	,054	,283*	,055	,200	,171	,047	-,204
5 Σωματική εμφάνιση					-	,205	,135	-,157	,319**	-,049	-,490**	-,118	,158	-,018
6 Οικογενειακές σχέσεις						-	,011	-,205	,383**	,321**	,385**	,265*	,203	-,263*
7 Φιλικές σχέσεις							-	-,008	-,011	-,093	-,288**	,232*	-,279**	,295**
8 Ακαδημαϊκή ικανότητα								-	,115	,311**	-,042	,065	-,266*	-,051
9 ηθικότητα									-	,306**	,113	,588**	,327**	-,002
10 Ρομαντικές σχέσεις										-	,452**	,571**	-,363**	-,467**
11 χιούμορ											-	,411**	-,029	-,081
12 δημιουργικότητα												-	-,224*	-,214*
13 Αθλητική ικανότητα													-	,435**
14 Σφαρική αυτοεκτίμηση														-

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

• Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Επίσης δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στους παράγοντες άγχος προδιάθεσης και τους παράγοντες του ερωτηματολογίου της προσωπικότητας ανάμεσα στους αθλητές και τις αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα (πίνακας 2).

ΠΙΝΑΚΑΣ 2. T-test μεταξύ των αθλητών και αθλητριών σε όλους τους παράγοντες της έρευνας χωρίς στατιστικά σημαντικές διαφορές

Παράγοντες	Φύλο		N	M	SD	t	Df	p
	Αθλητές	Αθλήτριες						
Εργασιακή ικανότητα	Αθλητές		45	10,24	2,227	-0,179	80	ns
	Αθλήτριες		37	10,32	1,717	-0,183	79,699	
Πνευματική ικανότητα	Αθλητές		46	10,17	1,45	1,342	80	ns
	Αθλήτριες		36	9,78	1,149	1,38	79,98	
Κοινωνική αποδοχή	Αθλητές		46	9,76	2,035	0,026	80	ns
	Αθλήτριες		36	9,75	1,663	0,027	79,831	
Σωματική εμφάνιση	Αθλητές		43	13,42	1,531	0,292	77	ns
	Αθλήτριες		36	13,33	0,926	0,305	70,548	
Οικογενειακές σχέσεις	Αθλητές		48	9,56	1,773	-0,464	83	ns
	Αθλήτριες		37	9,73	1,465	-0,476	82,565	
Φιλικές σχέσεις	Αθλητές		48	9,46	1,868	-1,49	83	ns
	Αθλήτριες		37	9,97	1,093	-1,589	77,942	
Ακαδημαϊκή ικανότητα	Αθλητές		48	10,29	1,65	-0,831	83	ns
	Αθλήτριες		37	10,57	1,324	-0,855	82,846	
ηθικότητα	Αθλητές		45	10,13	0,919	-0,395	80	ns
	Αθλήτριες		37	10,22	0,976	-0,393	75,036	
Ρομαντικές σχέσεις	Αθλητές		45	10,16	0,999	0,684	80	ns
	Αθλήτριες		37	10	1,054	0,681	75,235	
χιούμορ	Αθλητές		48	9,81	1,525	0,093	83	ns
	Αθλήτριες		37	9,78	1,228	0,096	82,821	
δημιουργικότητα	Αθλητές		48	9,98	1,407	0,124	83	ns
	Αθλήτριες		37	9,95	0,941	0,13	81,542	
Αθλητική ικανότητα	Αθλητές		48	10,1	1,134	0,09	83	ns
	Αθλήτριες		37	10,08	1,211	0,09	74,932	
Σφαιρική αυτοεκτίμηση	Αθλητές		48	14,42	2,142	-1,237	83	ns
	Αθλήτριες		37	14,97	1,936	-1,254	80,85	
Άγχος προδιάθεσης	Αθλητές		43	50,7442	3,40233	1,009	73	ns
	Αθλήτριες		32	49,4375	7,5346	0,914	40,435	

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα αποτελέσματα της έρευνας δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους αθλητές και στις αθλήτριες αντισφαίρισης τόσο στους παράγοντες προσωπικότητας, όσο και στο άγχος προδιάθεσης.

Με βάση την θεωρία του Eysenck (1991) περί προσωπικότητας καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές που ασχολούνται με κάποιο άθλημα είναι πιο καλοδιάθετοι από τα άτομα που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Αυτές οι διαφορές φαίνονται από την αρχή της ακαδημαϊκής τους καριέρας και θα μείνουν σταθερές μέχρι το τέλος.

Η ένταξη τους σε μια αθλητική ομάδα αντισφαίρισης καθιστά τα άτομα αυτά πιο κοινωνικά, φιλικά, λιγότερο νευρικά και με περισσότερη αυτοπεποίθηση. Ικανά να αντιμετωπίζουν έκτακτες καταστάσεις με επιτυχία.

Μελλοντικά θα πρέπει να διερευνηθεί εκτεταμένα η σχέση της προσωπικότητας και με άλλους παράγοντες όπως π.χ. παρακίνηση, απόδοση σε αθλητές.

Επίσης καινούριες έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα ατόμων και με περισσότερο δείγμα στα ατομικά αθλήματα πρέπει να πραγματοποιηθούν, ώστε να μπορέσουμε να διαπιστώσουμε τις επιδράσεις που έχουν στους συμμετέχοντες οι παράγοντες της προσωπικότητας.

Περαιτέρω έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα και με την χρησιμοποίηση μιας δέσμης περισσότερο ευαίσθητων ψυχομετρικών εργαλείων θα πρέπει να διερευνήσουν περισσότερο την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Allport, G. W. (1965). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Bandura, A. and Walters R. (1979). *Social learning and personality Development*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Cox, R.H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: criteria for a taxonomic paradigm *personality and individual Differences*, 12, 773-90.

Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality*. 1970

Golberg, L. R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychol. Assessment*, 4, 26-42.

Guiford, J. P. (1970). *Personlichkeit*. Weinheim.

Hilgard, E. R., and Bower, G. H. (1966). *Theories of learning*. Prentice-Hall.

International Personality Item Pool (2001). *A Scientific Collaboratory for the Development of Advanced Measures of*

## Personality Traits and Other Individual Differences

(<http://ipip.ori.org/>). Internet Web Site.

James, B. & Collins, D. (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of sport & Exercise Psychology*.

John, O.P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language in questionnaires. *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford.

Klavora, P. (). An attempt to derive inverted-U curves based on the relationship between anxiety and athletic performance. In D.M. Landers & R.W. Cristina (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport* (pp.369-377). Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990) *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Michel, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.

Michel, W. (1973). Towards cognitive social learning reconceptualisation of personality. *Psychological Review*, 80, 252-283.

Rogers, C. R. (1964). The valuing process in the mature person. *Journal of abnormal and Social Psychology*, 68, 160-167.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research anxiety. In C.D. Spielberger *Anxiety and behavior*.

Wiggins, J. S. (1996). The five-factor model of personality: Theoretical Perspectives. New York the Guilford Press.

Θεοδωράκης Γ, Γούδας Μ, Παπαϊωάννου Α. (2001). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.

Νασιάκου. Μ. (1982). Η Ψυχολογία Σήμερα. Αθήνα 1982

Παπαδοπούλου. Ν.Γ. και Ζάχου. Δ. ()1985. Ψυχολογία. Αθήνα.

Παρασκευόπουλου Δ. (1982). Ψυχολογία Ατομικών Διαφορών. Αθήνα.

Σταλίκας, Α. (1989) Προσωπικότητα και Υψηλός Αγωνιστικός Αθλητισμός. Αθήνα. Σάλτο.