



**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**

**Βούληση και ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών  
σε νεαρούς αθλητές ελληνικών ακαδημιών ποδοσφαίρου.**

Της

**Δαμβοπούλου Παναγιώτας**

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων Καθηγητής: Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Καθηγητής

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων Καθηγητής: Μάριος Γούδας, Καθηγητής

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων Καθηγητής: Γιάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής

**Τρίκαλα, 2018**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>7</b>
<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....</b>	<b>8</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>9</b>
<i>Σκοπός της έρευνας.....</i>	<i>11</i>
<i>Σημαντικότητα της έρευνας.....</i>	<i>11</i>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....</b>	<b>13</b>
<b>1. Ανάπτυξη ταλέντου και ψυχολογικά χαρακτηριστικά.....</b>	<b>13</b>
<i>1.1 Η πολυδιάστατη και δυναμική φύση του ταλέντου.....</i>	<i>13</i>
<i>1.2 Η σημαντικότητα των ψυχολογικών χαρακτηριστικών στην ανάπτυξη του ταλέντου και της αθλητικής απόδοσης.....</i>	<i>15</i>
<b>2. Αυτό-ρύθμιση, παρακίνηση και βούληση.....</b>	<b>16</b>
<i>2.1 Βασικές έννοιες.....</i>	<i>16</i>
<i>2.2 Η έννοια της βούλησης.....</i>	<i>18</i>
<i>2.3 Η θεωρία ελέγχου της δράσης.....</i>	<i>22</i>
<i>2.4 Η θεωρία αλληλεπίδρασης συστημάτων προσωπικότητας.....</i>	<i>24</i>
<i>2.5 Το μοντέλο του Ρουβίκωνα για τις φάσεις της δράσης.....</i>	<i>28</i>
<i>2.6 Η θεωρία αυτό-προσδιορισμού.....</i>	<i>31</i>

<b>3. Η επίδραση του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη της βούλησης και των βασικών ψυχολογικών αναγκών.....</b>	<b>35</b>
3.1 Ολιστική οικολογική προσέγγιση.....	36
3.2 Οι γονείς.....	37
3.3 Οι ξενώνες φιλοξενίας.....	40
<b>4. Η παρούσα έρευνα.....</b>	<b>42</b>
Ερευνητικές υποθέσεις.....	44
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....</b>	<b>46</b>
<i>Συμμετέχοντες</i> .....	46
<i>Εργαλεία μέτρησης</i> .....	46
<i>Διαδικασία</i> .....	48
<i>Ανάλυση δεδομένων</i> .....	48
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>50</b>
Περιγραφικά Στατιστικά και Δείκτες Εσωτερικής Αξιοπιστίας.....	50
Αναλύσεις Συσχετίσεων.....	51
Αναλύσεις Διακύμανσης.....	52
Αναλύσεις Παλινδρόμησης.....	53
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>	<b>57</b>
1.1 Περιορισμοί και μελλοντικές προτάσεις.....	61
1.2 Πρακτικές εφαρμογές.....	62

**VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... 64**

**VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ..... 72**

# ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

## Σελίδα

<b>Πίνακας 1.</b> Περιγραφικά Στατιστικά και Δείκτες Alpha του Cronbach των εξεταζόμενων μεταβλητών.....	51
<b>Πίνακας 2.</b> Συσχετίσεις (Pearson $r$ ) μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.....	52
<b>Πίνακας 3.</b> Περιγραφικά Στατιστικά των μεταβλητών της βούλησης στις διάφορες υποκατηγορίες.....	53
<b>Πίνακας 4.</b> Περίληψη των αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης σχετικά με την αυτόβελτίωση της βούλησης.....	54
<b>Πίνακας 5.</b> Περίληψη των αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης σχετικά με την αυτόμομφή της βούλησης.....	55
<b>Πίνακας 6.</b> Περίληψη των αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης σχετικά με τις διαστάσεις της βούλησης για τους αθλητές του ξενώνα.....	55
<b>Πίνακας 7.</b> Περίληψη των αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης σχετικά με τις διαστάσεις της βούλησης για τους αθλητές που διέμεναν με τους γονείς.....	56

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Παναγιώτα Δαμβοπούλου: Βούληση και ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών σε νεαρούς αθλητές ελληνικών ακαδημιών ποδοσφαίρου.

(Υπό την επίβλεψη του Καθηγητή κ. Αντώνη Χατζηγεωργιάδη)

Η βούληση αποτελεί μια σημαντική ψυχολογική συνιστώσα για την ανάπτυξη, την υψηλή απόδοση και την επιτυχία των νέων στον αθλητισμό. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί η ανάπτυξη της βούλησης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές ελληνικών ακαδημιών σε σχέση με την ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών, του στυλ γονικής μέριμνας, αλλά και της διαμονής σε αθλητικούς ξενώνες. Στην έρευνα συμμετείχαν 186 νεαροί ποδοσφαιριστές, ηλικίας 13 έως και 18 χρονών (M.O. = 15.4, T.A. = 1.50), οι οποίοι προέρχονταν από τέσσερις ελληνικές ακαδημίες, δύο υψηλής αγωνιστικής κατηγορίας (131 συμμετέχοντες) και δύο χαμηλότερης αγωνιστικής κατηγορίας (55 συμμετέχοντες). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Βούλησης στον Αθλητισμό (VCQ-S), το Ερωτηματολόγιο Γονικής Μέριμνας (PSI-II) και το Ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό (BNSSS). Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλότερα σκορ στη διάσταση της αυτό-μομφής στους ποδοσφαιριστές της μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας (K18) σε σύγκριση με τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα (K15) και υψηλότερα σκορ στη διάσταση της αυτό-βελτίωσης για τους αθλητές της υψηλής αγωνιστικής κατηγορίας σε σύγκριση με τους αθλητές της χαμηλότερης αγωνιστικής κατηγορίας. Επιπλέον, βρέθηκε ότι η ικανοποίηση των αναγκών για ικανότητα και αυτονομία, καθώς και η αυτονομία του γονικού στυλ προέβλεπαν σημαντικά την αυτό-βελτίωση. Συνολικά, η βούληση φαίνεται να συνδέεται με χαρακτηριστικά του αθλητικού πλαισίου και της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Συνεπώς, η δημιουργία κατάλληλου αθλητικού περιβάλλοντος μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα ανάπτυξης και αθλητικής επιτυχίας στο ποδόσφαιρο.

**Λέξεις κλειδιά:** βούληση, αυτό-ρύθμιση, νεαροί ποδοσφαιριστές, ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών, στυλ γονικής μέριμνας.

## ABSTRACT

Panagiota Damvopoulou: Volition and basic psychological needs satisfaction in young Greek soccer players.

(Under the supervision of Professor Antonis Hatzigeorgiadis)

**Objectives:** Volition is an important psychological component for the development, high performance, and success of youths in sport. The purpose of the present study was to examine the development of volition in young soccer players of Greek academies in relation to the satisfaction of basic psychological needs, parenting style, and sport halls of residence. **Design:** A cross-sectional design was used.

**Methods:** Participants were 186 young soccer players, aged 13 to 18 ( $M_{age} = 15.4$ ,  $SD = 1.50$ ), from four Greek academies, two from elite competitive categories (131 participants) and two from lower competitive categories (55 participants). Volition was measured with the Volitional Components Questionnaire, parenting style with the Parenting Style Inventory II, and basic psychological needs satisfaction with the Basic Need Satisfaction in Sport Scale.

**Results:** The results revealed that older players (U18) scored higher on the dimension of self-impediment compared to the younger players (U15), and that athletes from the elite competitive category scored higher on self-optimization compared to athletes from lower competitive categories. In addition, it was revealed that the satisfaction for the needs of competence and autonomy as well parenting autonomy predicted self-optimization.

**Conclusions:** Volition is linked to contextual variables and the satisfaction of basic needs; thus considering factors of the sport environment can lead to positive results of development and athletic success in young soccer players.

**Key words:** volition, self-regulation, young soccer players, basic psychological needs satisfaction, parenting style.

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να ευχαριστήσω για τη συγγραφή και ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής μου διατριβής, τον καθηγητή και επόπτη μου κ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη για τη σημαντική βοήθεια και την αμέριστη εμπιστοσύνη και υποστήριξη που μου παρείχε καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας μου.

Επιπρόσθετα, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλες τις Ακαδημίες που δέχθηκαν με χαρά να συμμετέχουν στην έρευνα και συγκεκριμένα τους προπονητές που υπήρξαν αρωγοί σε αυτή μου την προσπάθεια. Δεν θα μπορούσα να ξεχάσω τους συμμετέχοντες της έρευνας, τους νεαρούς ποδοσφαιριστές, που με τις απαντήσεις τους συνέβαλαν στα αποτελέσματα αυτής της δουλειάς. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω από καρδιάς την οικογένεια μου και τους φίλους μου που είναι πάντα δίπλα μου και δεν παύουν στιγμή να πιστεύουν σε μένα και στις ικανότητες μου, στηρίζοντας τα όνειρα μου σαν να ήταν δικά τους.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*“Ο κύβος ερρίφθη”*

Ιούλιος Καίσαρας, 49 π.Χ.

Όταν λέμε ότι μια απόφαση έχει παρθεί, αυτό σημαίνει ότι «ο κύβος ερρίφθη» και δεν υπάρχει επιστροφή. Αυτή η φράση περιγράφει καλύτερα από οποιαδήποτε άλλη τις διεργασίες που λαμβάνουν χώρα στο μυαλό ενός ατόμου που έχει επιλέξει ήδη το στόχο του (παρακίνηση) και εστιάζει πλέον μόνο σε δράσεις που οδηγούν στην επίτευξη του, παρά τις δυσκολίες που μπορεί να προκύπτουν (βούληση) (Heckhausen & Gollwitzer, 1987). Η παρακίνηση του ατόμου ασχολείται με τον σχηματισμό μιας πρόθεσης και την ευθύνη για το σχηματισμό και την εκτέλεση της δράσης για την επίτευξη του στόχου την αναλαμβάνει η βούληση. Πρόκειται για μια ψυχολογική συνιστώσα, οι διεργασίες της οποίας βοηθούν το άτομο να πετύχει τις επιθυμίες και τους στόχους του ακόμη και όταν οι συνθήκες είναι δύσκολες και δεν το ευνοούν (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2005. Eccles & Wigfield, 2002. Elbe, Szymanski & Beckmann, 2005). Τέτοιες δύσκολες καταστάσεις αντιμετωπίζουν πολύ συχνά οι αθλητές, καθώς ο χώρος θεωρείται αρκετά ανταγωνιστικός και απαιτείται αυξανόμενη ενέργεια και σθένος από πλευράς αθλητών για να μπορούν να συνεχίζουν τις προσπάθειες και να μην τα παρατούν ακόμη και όταν οι καταστάσεις δυσκολεύουν. Η βούληση και οι διεργασίες της περιλαμβάνουν όλα αυτά τα χαρακτηριστικά που χρειάζεται ένας αθλητής για να παίρνει αποφάσεις και να ανταπεξέρχεται στις δύσκολες καταστάσεις, κατακτώντας έτσι την προσωπική και αθλητική του επιτυχία και υπεροχή (Elbe et al. 2005. Proios & Proios, 2016).

Η βούληση, όπως και η παρακίνηση αλλά και η αυτό-ρύθμιση έχουν αναδειχθεί μέσα από τη βιβλιογραφία ως ψυχολογικές συνιστώσες που μεσολαβούν μεταξύ των προβλεπτικών παραγόντων και της επιτυχίας στον αθλητισμό, μετατρέποντας το δυναμικό των αθλητών σε υψηλή απόδοση και επιτυχία (Höner & Feichtinger, 2016. MacNamara, Button & Collins, 2010. Toering, 2011. Zuber, Zibung & Conzelmann, 2015). Πρόκειται λοιπόν, για ψυχολογικά χαρακτηριστικά, που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις διαδικασίες ανάπτυξης των αθλητών και του ταλέντου τους καθώς και της θετικής εξέλιξης και επιτυχούς πορείας τους στο χώρο (MacNamara et al. 2010).

Η σημαντική συμβολή των χαρακτηριστικών αυτών στην ανάπτυξη των αθλητών εγείρει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας, καθώς υπάρχουν στην βιβλιογραφία, αρκετές μελέτες που έχουν διερευνήσει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά (βούληση, παρακίνηση, αυτό-ρύθμιση) στην ανάπτυξη του ταλέντου και της υψηλής αθλητικής απόδοσης, κυρίως στον τομέα του ποδοσφαίρου (Elbe et al. 2005. Elbe & Beckmann, 2006. Feichtinger & Höner, 2015. Höner & Feichtinger, 2016. Zuber & Conzelmann, 2014. Zuber et al. 2015. Toering, Elferink- Gemser, Jordet & Visscher, 2009). Παρόλο που τα ψυχολογικά αυτά χαρακτηριστικά κατέχουν σημαντικό κομμάτι στην ανάπτυξη των αθλητών, δεν έχουν εντοπιστεί ξεκάθαρα ποιοι παράγοντες μπορεί να συμβάλλουν ή να παρεμποδίζουν την ανάπτυξη τους. Επομένως, κρίνεται σκόπιμη η σε βάθος κατανόηση της φύσης τους και της ανάπτυξης τους στα περιβάλλοντα που αναπτύσσονται οι νέοι αθλητές, ώστε να κατανοηθούν και να αναδειχθούν εκείνοι οι παράγοντες που προωθούν την θετική ανάπτυξή τους και συμβάλλουν με τη σειρά τους στην επιτυχία των αθλητών.

Επίσης, υπάρχουν και εκείνες οι έρευνες που εστιάζουν καθαρά στα περιβάλλοντα ανάπτυξης των αθλητών, σε μια προσπάθεια κατανόησης της πολυπλοκότητας στην ανάπτυξη και προώθηση του ταλέντου. Η εστίαση αυτή στοχεύει στην καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που συντελούν στη θετική ανάπτυξη των αθλητών και προσφέρει πληροφορίες για το πώς θα πρέπει να δομούνται και τι στοιχεία θα πρέπει να έχουν τα περιβάλλοντα μέσα στα οποία αναπτύσσονται οι νεαροί αθλητές, ώστε η ανάπτυξη να μπορεί να θεωρηθεί ωφέλιμη (Henriksen, Stambulova, Roessler, 2010α. 2011).

Το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσονται και γαλουχούνται οι νεαροί αθλητές αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για την ανάπτυξη των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και επομένως της υγιούς ανάπτυξης των αθλητών και της επιτυχίας τους στο χώρο. Ο κοινωνικός περίγυρος (γονείς, προπονητές, συνομήλικοι κ.α.) φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των νεαρών αθλητών τόσο κατά την παιδική-νεανική ηλικία, η οποία θεωρείται και η πιο σημαντική, όσο και κατά την ενηλικίωση (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe & Wikman, 2017. Ratelle, Larose, Guay & Senecal, 2005. Williams & Reilly, 2000).

Η παρούσα μελέτη επιχειρεί να συνδυάσει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και το περιβάλλον ανάπτυξης των αθλητών, εξετάζοντας τους παράγοντες της

ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, του στυλ γονικής μέριμνας και της διαμονής στην ανάπτυξη της βούλησης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές ελληνικών ακαδημιών, ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα για τη φύση της βούλησης και των παραγόντων που συντελούν στη θετική ανάπτυξή της.

#### *Σκοπός της έρευνας*

Η έρευνα στοχεύει στην εξαγωγή συμπερασμάτων όσον αφορά την ανάπτυξη της βούλησης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές και των περιβαλλοντικών παραγόντων που σχετίζονται με αυτή. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξεταστούν οι παράγοντες της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, του στυλ γονικής μέριμνας και του περιβάλλοντος διαμονής στην ανάπτυξη της βούλησης σε νεαρούς αθλητές ελληνικών ακαδημιών ποδοσφαίρου. Τέλος, θα εξεταστούν οι διαφορές στην ανάπτυξη της βούλησης των νεαρών ποδοσφαιριστών όσον αφορά την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν (K15, K18) την αγωνιστική κατηγορία (υψηλή, χαμηλή) αλλά και τον τόπο διαμονής (ξενώνες, γονείς).

#### *Σημαντικότητα της έρευνας*

Στην έρευνα αυτή εξετάζεται ως κεντρική μεταβλητή, μόνο ο παράγοντας της βούλησης, διαχωρίζοντάς τον από τις έννοιες της παρακίνησης και της αυτό-ρύθμισης, με τις οποίες συγχέεται συχνά στις υπόλοιπες έρευνες. Σκοπός αυτού του διαχωρισμού είναι να διαφανεί η διαφορετική φύση της βούλησης από τις άλλες δυο έννοιες και να εξαχθούν σαφή συμπεράσματα για τους τρόπους λειτουργίας της και τους παράγοντες που φαίνεται να συνδέεται. Το κομμάτι τη βούλησης, είναι αρκετά περιορισμένο στην ερευνητική βιβλιογραφία, καθώς η βούληση αποτελεί μια σύνθετη έννοια που περιπλέκει πολλές θεωρίες τόσο από την ψυχολογία κινήτρων, όσο και από τη γνωστική, την κοινωνική αλλά και τις θεωρίες προσωπικοτήτων (Corpo, 2004). Αυτός είναι και ο λόγος μάλλον, που μόνο λίγες έρευνες έχουν ασχοληθεί με την ανάπτυξη και τα οφέλη της βούλησης. Η παρούσα έρευνα λοιπόν, επιχειρεί να αναλύσει τη βούληση εξετάζοντας την υπό το πρίσμα διαφόρων θεωριών και να μελετήσει τη φύση και την ανάπτυξη αυτής, λαμβάνοντας υπόψη και τον παράγοντα της παρακίνησης (ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών) που συνδέεται σημαντικά με τη λειτουργία της βούλησης (Kuhl, 2000).

Τα ευρήματα που θα εξαχθούν από τη μελέτη των παραγόντων για την ανάπτυξη της βούλησης, θα συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση για το ποιοι παράγοντες συνδέονται με τις διαστάσεις της βούλησης στους αθλητές και φαίνεται να διαδραματίζουν ρόλο στην ανάπτυξη της, η οποία έχει βρεθεί να συνδέεται με πολύ σημαντικές πτυχές της ανάπτυξης του αθλητή και της επιτυχίας του στο ποδόσφαιρο (Elbe et al. 2005. Elbe & Beckmann, 2006. Feichtinger & Höner, 2015. Höner & Feichtinger, 2016.). Η συγκεκριμένη έρευνα θα προσφέρει στην υπάρχουσα βιβλιογραφία πληροφορίες για το πώς λειτουργούν τα περιβάλλοντα ανάπτυξης των ποδοσφαιριστών στις ελληνικές ακαδημίες και ποιοι είναι εκείνοι οι παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται περισσότερο με τη θετική ανάπτυξη της βούλησης και ποιοι όχι, ώστε να ληφθούν σοβαρά υπόψη στη διαδικασία ανάπτυξης των νεαρών αθλητών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### 1. Ανάπτυξη ταλέντου και ψυχολογικά χαρακτηριστικά

#### 1.1 Η πολυδιάστατη και δυναμική φύση του ταλέντου

Το ταλέντο είναι μια έννοια που στην καθημερινή της χρήση (βλ. Longman Dictionary, 2003), περιλαμβάνει μια αίσθηση έμφυτων-προκαθορισμένων χαρακτηριστικών που είτε κάποιος διαθέτει είτε όχι, καθώς ορίζεται ως “μια φυσική ικανότητα του να κάνει κάποιος κάτι καλά” (σ. 1692). Εξίσου, στην ερευνητική βιβλιογραφία, ο όρος που δίνεται για το ταλέντο από τους Howe, Davidson και Sloboda (1998), περιλαμβάνει πέντε χαρακτηριστικά σύμφωνα με τα οποία “ (1) ένα ταλέντο προέρχεται από γενετικά μεταδιδόμενες δομές, (2) υπάρχουν πρώιμοι δείκτες ταλέντων, (3) το ταλέντο παρέχει μια βάση για την εκτίμηση της πιθανότητας για υπεροχή, (4) μόνο μια μειοψηφία ατόμων έχει ξεχωριστά ταλέντα, και (5) οι επιπτώσεις ενός ταλέντου είναι σχετικά συγκεκριμένες” (σ. 406).

Όσον αφορά τον τομέα της άθλησης γενικότερα, αλλά και του ποδοσφαίρου ειδικότερα, ταλαντούχος παίκτης ορίζεται εκείνος που αποδίδει καλύτερα από τους συμπαίκτες του σε μια δεδομένη χρονική στιγμή (Huijden, Elferink-Gemser, Lemmink & Visscher, 2014). Τέτοιες πεποιθήσεις για το ταλέντο, ότι προσδιορίζεται δηλαδή, από την απόδοση των αθλητών σε μια δεδομένη χρονική στιγμή και ότι βασίζεται σε χαρακτηριστικά που είναι έμφυτα, σταθερά και ανεξάρτητα από περιβαλλοντικές επιδράσεις, υποστηρίζονταν στις δεκαετίες '70- '80 από διάφορους θεωρητικούς της εποχής που ασχολούνταν με την αναγνώριση και ανάπτυξη ταλέντου (Elbe & Beckmann, 2006).

Στο έργο τους, η MacNamara et al. (2010), αναφέρουν πως παρόλο που ήδη από τις αρχές του '70 οι Kunst και Florescu είχαν αναφερθεί στη σημαντικότητα των ψυχολογικών χαρακτηριστικών στην ανάπτυξη του ταλέντου, ένα πολύ μικρό ποσοστό των μοντέλων λάμβανε υπόψη του τους παράγοντες αυτούς στη διαδικασία αναγνώρισης και ανάπτυξης ταλέντων, καθώς τα περισσότερα μοντέλα βασίζονταν σε φυσικά-σωματικά χαρακτηριστικά και στην τωρινή απόδοση των αθλητών, ως προγνωστικούς παράγοντες ταλέντου και υψηλής απόδοσης.

Περίπου δύο δεκαετίες αργότερα, εισήχθησαν πιο ανοικτοί ορισμοί για το ταλέντο, οι οποίοι περιελάμβαναν χαρακτηριστικά που δεν προέρχονταν μόνο από έναν τομέα, προσδίδοντας έτσι στο ταλέντο μια δυναμική και ταυτόχρονα πολυδιάστατη φύση. Ένας τέτοιος ορισμός αναφέρεται και στο έργο των Elbe and Beckmann (2006), σύμφωνα με τον οποίο η ανάπτυξη ταλέντου εκλαμβάνεται ως μια δυναμική διαδικασία που επηρεάζεται από παράγοντες, όπως είναι η προσωπικότητα και το περιβάλλον. Τη δική του συνεισφορά στον ορισμό και στην αναπτυξιακή φύση του ταλέντου προσέδωσε και ο Simonton (2001), ο οποίος μίλησε για μια δυναμική διαδικασία που αποτελείται από πολλαπλά συστατικά (π.χ. φυσικά, γνωστικά, περιβαλλοντικά κ.α.), τα οποία έχουν το δικό τους ρυθμό ανάπτυξης και ανάλογα με τη διάταξη που θα πάρουν καθορίζουν την εμφάνιση του ταλέντου. Αυτή η οπτική έρχεται να καταρρίψει τις προηγούμενες πεποιθήσεις που πρέσβευαν ότι το ταλέντο μπορεί να προβλεφθεί και προσδίδει στην επίτευξη της επιτυχίας στον αθλητισμό όχι μια ιδιοσυγκρασιακή ιδιότητα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, αλλά μια συνθήκη η οποία μπορεί να επιτευχθεί μέσω συνδυασμού διαφόρων παραγόντων. Εν αντιθέσει λοιπόν με παλαιότερα, ο Simonton (2001) ισχυρίζεται ότι η εμφάνιση του ταλέντου εξαρτάται από την διαμόρφωση διαφόρων συστατικών που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους πολλαπλασιαστικά και μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου. Επομένως, κάθε πρόωμη ένδειξη για την ύπαρξή του, είναι αβάσιμη και επηρεάζεται τόσο από ενδογενείς παράγοντες όσο και από εξωτερικούς παράγοντες περιβάλλοντος (Abbott & Collins, 2004. MacNamara et al., 2010. Simonton, 2001. Toering, 2011).

Ανακαλύπτοντας λοιπόν, με την πάροδο του χρόνου τη δυναμική φύση του ταλέντου, οι θεωρητικοί κατέληξαν επίσης στο συμπέρασμα ότι η ανάπτυξη ταλέντων στον αθλητισμό επηρεάζεται πέρα από το περιβάλλον, και από την χρονική περίοδο στην οποία αυτή λαμβάνει χώρα, αναγνωρίζοντας την εφηβεία ως τη σημαντικότερη φάση ανάπτυξης κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες αλλαγές, τόσο σε σωματικό όσο σε πνευματικό και γνωστικό επίπεδο (Burgess & Naughton, 2010. Feichtinger & Höner, 2015). Για παράδειγμα, οι δεξιότητες μνήμης φαίνεται τυπικά να ωριμάζουν μετά τα 16 έτη και μπορούν να διαρκέσουν μέχρι και 10 έτη και αφού η έρευνα έχει δείξει ότι οι γνωστικές δεξιότητες είναι σημαντικές στην ανάπτυξη ταλέντων, κρίνεται υψίστης σημασίας η ανάπτυξη ταλέντου να πραγματοποιείται την κατάλληλη περίοδο ανάπτυξης, όταν δηλαδή οι γνωστικές ικανότητες έχουν κατακτηθεί και σε περιβάλλοντα που την προωθούν (Burgess & Naughton, 2010).

Αυτή η κατάλληλη χρονική περίοδος ωρίμανσης θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους ειδικούς και για τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά που έχει βρεθεί ότι συνδέονται με την ανάπτυξη ταλέντων, ώστε να διασφαλίζεται η όσον το δυνατόν καλύτερη ανάπτυξη και προώθηση των δυνατοτήτων των νεαρών αθλητών.

### ***1.2 Η σημαντικότητα των ψυχολογικών χαρακτηριστικών στην ανάπτυξη του ταλέντου και της αθλητικής απόδοσης***

Από την έρευνα για την αναγνώριση και ανάπτυξη ταλέντου αναδύθηκε η πολυδιάστατη φύση του και η ανάγκη επομένως, για εξέταση όλων των παραγόντων που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη αυτή. Η βιβλιογραφία, μεγάλο μέρος της οποίας επικεντρώνεται στο ποδόσφαιρο, καταδεικνύει πως για να γίνει κάποιος ελίτ αθλητής, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όλες οι ικανότητες που αφορούν σωματικά, φυσιολογικά, κοινωνιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά (Feichtinger & Höner, 2015. Höner & Feichtinger, 2016).

Πιο συγκεκριμένα, το βιβλιογραφικό ενδιαφέρον έχει κατά καιρούς εστιάσει στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά, τα οποία φαίνεται να είναι ζωτικής σημασίας για τον εντοπισμό των ταλέντων και τη μετατροπή του δυναμικού των αθλητών σε υψηλή απόδοση. Για το λόγο αυτό, υπάρχει μια αυξητική ενσωμάτωσή τους στα σημερινά πολυδιάστατα μοντέλα ταλέντων, ένα εκ των οποίων είναι το διαφοροποιημένο μοντέλο χαρισματικότητας και ταλέντου (DMGT, Gagné, 2004). Το μοντέλο αυτό, παρέχει ένα πολύτιμο θεωρητικό υπόβαθρο σχετικά με τον ρόλο που διαδραματίζουν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά ανάμεσα στους προβλεπτικούς παράγοντες, την απόδοση και την ποδοσφαιρική επιτυχία (MacNamara et al. 2010. Zuber, Zibung & Conzelmann, 2015). Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που φαίνεται να ξεχωρίζουν μέσα από μια σειρά συγχρονικών, διαχρονικών και προοπτικών μελετών και τα οποία θεωρούνται σημαντικά για υψηλή αθλητική απόδοση και επιτυχία νεαρών αθλητών, μεταφράζοντας τις δυνατότητές τους σε ταλέντα, είναι η παρακίνηση (Elbe & Beckmann, 2006. Höner & Feichtinger, 2016. Zuber & Conzelmann, 2014. Zuber et al. 2015), η βούληση (Elbe et al. 2005. Elbe & Beckmann, 2006. Feichtinger & Höner, 2015. Höner & Feichtinger, 2016) καθώς και η αυτό-ρύθμιση (Toering, 2011. Toering et al. 2009).

Τα παλαιότερα μοντέλα λάμβαναν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά ως μεταβλητές προσωπικότητας (π.χ. εσωστρέφεια-εξωστρέφεια), οι οποίες

αντανακλούσαν παγκόσμια χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τα οποία θεωρούνταν σε μεγάλο βαθμό κληρονομήσιμα και ίδια για όλους τους ανθρώπους και για τα οποία, σύμφωνα με τον Morris (2000), δεν έχει βρεθεί σαφής σχέση μεταξύ αυτών των παγκόσμιων χαρακτηριστικών προσωπικότητας και της τεχνογνωσίας στο ποδόσφαιρο (Abbott & Collins, 2004. Höner & Feichtinger, 2016. Morris, 2000. Williams & Reilly, 2000). Εν αντιθέσει, τα σημερινά μοντέλα ταλέντων λαμβάνουν την παρακίνηση, τη βούληση, την αυτοπεποίθηση, καθώς και άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά, ως ψυχολογικές δεξιότητες, οι οποίες συνιστούν συγκεκριμένες μεταβλητές που σχετίζονται με μεμονωμένες ψυχολογικές πτυχές του ατόμου και οι οποίες φαίνεται να είναι πιο σχετικές με την απόδοση. Αυτή η στροφή σε πιο μεταβατικές μεταβλητές για την αναγνώριση των ταλέντων, ανεξάρτητα από τον παροδικό χαρακτήρα τους φαίνεται, σύμφωνα με τους Abbott and Collins (2004), να μετατοπίζει το ενδιαφέρον των θεωρητικών σε όλους εκείνους τους καθοριστικούς παράγοντες που παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων και των επιδόσεων των αθλητών, οι οποίοι εξαρτώνται άμεσα από το πλαίσιο και το χρόνο μέσα στον οποίο λαμβάνουν χώρα.

## **2. Αυτό-ρύθμιση, παρακίνηση και βούληση**

Στην ενότητα αυτή περιγράφονται αναλυτικά οι έννοιες της αυτό-ρύθμισης, της παρακίνησης και της βούλησης και παρατίθενται μια σειρά από θεωρίες, που επιχειρούν να εξηγήσουν και να ερμηνεύσουν τη φύση και τη λειτουργία της βούλησης και των επιμέρους εννοιών (αυτό-ρύθμιση, παρακίνηση) που σχετίζονται με τις λειτουργίες της.

### **2.1 Βασικές έννοιες**

Σύμφωνα με την Κωσταρίδου- Ευκλείδη (2005), η αυτό-ρύθμιση αναφέρεται ως “μια ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί και να τροποποιεί/ ελέγχει τη συμπεριφορά, το γινώσκειν και το θυμικό του, καθώς και το περιβάλλον, αν χρειάζεται, προκειμένου να πετύχει έναν στόχο” (σ. 248). Είναι δηλαδή, μια σύνθετη και δυναμική διαδικασία, κατά την οποία ο εαυτός είναι κυρίαρχος, και η οποία ενεργοποιείται κάθε φορά που το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με νέες προκλήσεις, ώστε να διασφαλιστεί η δράση για την επίτευξη του στόχου που το ίδιο το άτομο έχει θέσει. Η διεργασία αυτή είναι συνεχής καθώς είναι ενεργή τόσο πριν όσο και κατά τη



διάρκεια καθώς και μετά το πέρας της δράσης και περιλαμβάνει μια σειρά διεργασιών ελέγχου της, όπως είναι ο γνωστικός έλεγχος, οι μεταγνωστικές δεξιότητες, οι βουλευτικές στρατηγικές κ.α.. Ο όρος αυτό-ρύθμιση χρησιμοποιείται πολύ συχνά στη βιβλιογραφία και ως βούληση, έλεγχος δράσης, αυτό-έλεγχος κ.α..

Η έννοια της αυτό-ρύθμισης χρησιμοποιείται ευρέως σε όλους τους τομείς της ψυχολογίας, με ιδιαίτερη έμφαση να δίνεται ωστόσο, στην εκπαίδευση και στην διεργασία της αυτό-ρυθμιζόμενης μάθησης, η οποία είναι μια ενεργητική διαδικασία που λαμβάνει χώρα από το ίδιο το άτομο, το οποίο θέτει στόχους και προσπαθεί να τους επιτύχει μέσα από την παρακολούθηση, τη ρύθμιση και τον έλεγχο της γνωστικής λειτουργίας, της παρακίνησης και της ίδιας του της συμπεριφοράς (Kivinen, 2003. Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2005). Για το λόγο αυτό, άλλωστε, η αυτό-ρύθμιση περιγράφεται, από τον Zimmerman (1989), ως μια αυτό-κατευθυνόμενη διαδικασία κατά την οποία τα άτομα είναι μεταγνωστικά, παρακινητικά και συμπεριφορικά ενεργοί συμμετέχοντες στη δική τους μαθησιακή διαδικασία, μεταφράζοντας έτσι τις πνευματικές τους ικανότητες σε ακαδημαϊκές δεξιότητες. Τα άτομα δηλαδή, ξέρουν πώς να επιτύχουν έναν στόχο που έχουν θέσει για τη βελτίωση της απόδοσης τους, είναι παρακινημένα και αναλαμβάνουν δράση για να το καταφέρουν (Kivinen, 2003. Toering et al. 2009). Εκτός όμως από τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα, η αυτορρύθμιση της μάθησης έχει μελετηθεί συστηματικά και στον αθλητισμό (Toering, 2011).

Ο Toering et al. (2009) στην έρευνα τους για τη σχέση μεταξύ της αυτορρύθμισης και των επιδόσεων σε ελίτ και μη ελίτ ποδοσφαιριστές νεολαίας, ηλικίας 11-17 ετών, ανακάλυψαν ότι ο στοχασμός (μεταγνωστική πτυχή της αυτό-ρύθμισης) και η προσπάθεια (παρακινητική πτυχή της αυτό-ρύθμισης) συσχετίστηκαν με υψηλότερα επίπεδα απόδοσης, καθώς παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στα ποσοστά αυτών των μεταβλητών μεταξύ των ελίτ και μη ελίτ παικτών.

Όσον αφορά τον όρο παρακίνηση (motivation), αυτός προέρχεται από τη λατινική λέξη motus= κίνηση και αναφέρεται ουσιαστικά στην ώθηση κάποιου για κίνηση (Cashmore, 2008). Υπάρχουν κατά καιρούς διάφοροι ορισμοί για την παρακίνηση, χωρίς ωστόσο οι θεωρητικοί να έχουν καταλήξει σε έναν κοινά αποδεκτό ορισμό της. Ο Cashmore (2008), αφού παρέθεσε μια σειρά ορισμών από διάφορους θεωρητικούς, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η παρακίνηση είναι “μια

εσωτερική κατάσταση ή διαδικασία που ενεργοποιεί, κατευθύνει και διατηρεί τη συμπεριφορά που κατευθύνεται από το στόχο” (σ. 287). Ωστόσο ο Kuhl (1987), ισχυρίστηκε ότι η παρακίνηση οδηγεί μόνο στην απόφαση ενός ατόμου για δράση, χωρίς να σημαίνει σίγουρα ότι η δράση αυτή θα ολοκληρωθεί.

Το ρόλο για το εάν η πρόθεση για δράση εκπληρώνεται ή όχι τον αναλαμβάνει η βούληση, η οποία περιλαμβάνει συνειδητούς μηχανισμούς και διαδικασίες αυτό-ρύθμισης ώστε να επιτευχθεί ο επιθυμητός στόχος, ειδικά όταν εμφανίζονται εμπόδια κατά την επίτευξή αυτού. Η βούληση αποτελείται από μετά-παρακινητικές διαδικασίες που σχετίζονται με τον έλεγχο της δράσης και για το λόγο αυτό συγχέεται πολλές φορές με τον όρο αυτό-ρύθμιση. Τέτοιες διαδικασίες αυτό-ρύθμισης, οι οποίες περιλαμβάνουν γνωστικές, παρακινητικές και συναισθηματικές στρατηγικές ελέγχου είναι το να μην τα παρατάς όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, να μην αφήνεις τον εαυτό σου να αποσπάται κ.α. (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2005. Elbe et al. 2005). Ωστόσο, σύμφωνα με την Corno (όπως αναφέρεται στο Eccles & Wigfield, 2002), “η βούληση είναι μια ευρύτερη έννοια από αυτή της αυτορρύθμισης, διότι η βούληση περιλαμβάνει χαρακτηριστικά, ικανότητες και άλλες γνωστικές διαδικασίες, ενώ τα περισσότερα μοντέλα αυτορρύθμισης επικεντρώνονται πιο στενά στην αυτό-παρακολούθηση και την αυτό-αξιολόγηση” (σ. 126).

Στο έργο του ο Kivinen (2003), παραθέτει διάφορες απόψεις θεωρητικών για τη βούληση, μια από τις οποίες είναι ότι η βουλητική διεργασία μπορεί να ληφθεί ως μέρος ενός μεγαλύτερου συστήματος αυτό-ρύθμισης, το οποίο περιλαμβάνει την παρακίνηση καθώς και σχετικές με αυτή γνώσεις και συναισθήματα, ρόλος της οποίας είναι να βοηθήσει το άτομο που δρα να κατευθύνει και να ελέγξει τις παραμέτρους αυτές. Επίσης, πολλοί από αυτούς τους θεωρητικούς αναφέρονται στη σχέση μεταξύ βούλησης και παρακίνησης με τον όρο «conation», περιγράφοντας με αυτόν τον τρόπο την ικανότητα ενός ατόμου να αναλαμβάνει συνειδητά την ευθύνη των δικών του πράξεων και να προβλέπει με ακρίβεια την αξία του.

## **2.2 Η έννοια της βούλησης**

Στο παρελθόν οι θεωρητικοί της παρακίνησης αγνοούσαν τις διαδικασίες της βούλησης, καθώς πίστευαν ότι η παρακίνηση από μόνη της είναι ικανή να οδηγήσει άμεσα σε αποτελέσματα. Ωστόσο, σήμερα είναι πλέον ξεκάθαρο ότι η βούληση αποτελεί μια διακριτή έννοια από αυτή της παρακίνησης και περιγράφει μια άλλου

τύπου διεργασία. Διάφοροι θεωρητικοί ένας από τους οποίους ήταν και ο Kuhl (1987), διαχώρισαν τις δύο έννοιες ορίζοντας την παρακίνηση (επιλογή στόχου) ως υπεύθυνη για την καθοδήγηση αποφάσεων σχετικά με την ενασχόληση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες και τη βούληση (επιδίωξη στόχου), η οποία αναλαμβάνει δράση μετά τη λήψη μιας απόφασης, ως υπεύθυνη για τις συμπεριφορές που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη του στόχου. Σύμφωνα με την Heckhausen (2007), η παρακίνηση επικεντρώνεται στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για έναν και μόνο συγκεκριμένο στόχο, μειώνοντας παράλληλα την ισχύ των υπόλοιπων που υπάρχουν ως εναλλακτική. Για να ληφθούν οι αποφάσεις απαιτείται σχολαστική εξέταση και ζύγιση πολλών παραγόντων, που αφορούν τις εναλλακτικές λύσεις, καθώς και αξιολόγηση των θετικών και αρνητικών σημείων τους. Για αυτές τις διεργασίες είναι υπεύθυνη η παρακίνηση, ενώ από την άλλη πλευρά, η βούληση ασχολείται με βουλευτικές διεργασίες που αφορούν τη δέσμευση στο στόχο που έχει επιλεγεί, ώστε να μπορέσει μετά να υλοποιηθεί. Αφού έχει επιλεγεί ο στόχος, η επεξεργασία πληροφοριών από το άτομο προσανατολίζεται αποκλειστικά και μόνον σε αυτόν, ευνοώντας με αυτόν τον τρόπο την εφαρμογή του. Πρόκειται λοιπόν για “αντίθετα σύνολα μυαλού που εξυπηρετούν ξεχωριστές λειτουργίες” (σ. 166).

Ο όρος “βούληση”, συναντιέται συχνά και ως “θέληση”, καθώς πέρα από τις διεργασίες που περιλαμβάνει για να την επίτευξη ενός έργου, αναφέρεται και στη δύναμη της θέλησης του ατόμου για την ολοκλήρωση αυτού. Μόλις το άτομο πάρει την απόφαση να δράσει, οι βουλευτικές διεργασίες ενεργοποιούνται ώστε να βοηθήσουν το άτομο να επιτύχει το αποτέλεσμα, παρά τα διάφορα εμπόδια και τις προκλήσεις που μπορεί να συναντά κατά τη διαδικασία εκπλήρωσης του στόχου. Συγκεκριμένες στρατηγικές βούλησης είναι οι στρατηγικές γνωστικού ελέγχου, που βοηθούν το άτομο να παραμένει συγκεντρωμένο στις σχετικές με το στόχο πληροφορίες, οι στρατηγικές συναισθηματικού ελέγχου, που αναστέλλουν ή διατηρούν υπό έλεγχο τα αρνητικά συναισθήματα κ.α. (Eccles & Wigfield, 2002).

Όσον αφορά την ανάπτυξη της βούλησης, αυτή φαίνεται να λαμβάνει χώρα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, με τα πιο εντυπωσιακά αποτελέσματα εξέλιξης να είναι εμφανή κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας, εν αντιθέσει με την παρακίνηση η οποία φαίνεται να είναι πιο σταθερή στο πέρασμα του χρόνου. Παρόλο που δεν υπάρχουν πολλές πληροφορίες σχετικά με το πώς αναπτύσσεται η βούληση στους νέους, καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη αυτής αλλά

και της προσωπικότητας των νέων γενικότερα, φαίνεται να διαδραματίζει το κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών (π.χ. γονείς, σχολείο κ.α.) (Elbe et al. 2005. Elbe & Wikman, 2017). Για να μιλάμε για σωστή κοινωνικοποίηση θα πρέπει τα πλαίσια μέσα στα οποία αναπτύσσονται οι νέοι να προωθούν την επίτευξη και διατήρηση, από πλευράς των νέων, των επιμέρους στόχων που επιβάλλουν οι εξωτερικοί παράγοντες (βουλευτική διεργασία που ονομάζεται αυτό-έλεγχος ή έλεγχος της δράσης) αλλά και τη διασφάλιση των επιδιώξεων του ίδιου του εαυτού (μέσω της λειτουργίας της βούλησης που ονομάζεται αυτό-ρύθμιση), οδηγώντας στην ανάπτυξη και διατήρηση ενός ακέραιου και ελεύθερου από συγκρούσεις εαυτό (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2005).

Η Elbe et al. (2005) αναφέρει ότι για να επιτευχθεί μια αποτελεσματική αυτό-ρύθμιση χρειάζεται πέρα από τις κατάλληλες συνθήκες κοινωνικοποίησης και άλλοι σημαντικοί παράγοντες όπως είναι η έκθεση του εαυτού σε κοινωνική αλληλεπίδραση κατά την οποία ελλοχεύει ο κίνδυνος της αποτυχίας, η ελευθερία της ανάληψης για αυτό-προσδιοριστική δράση κ.α.. Αν και ο Kuhl (1987), υποστηρίζει ότι η εμπειρία της αποτυχίας μπορεί να αποτελέσει αιτία για μη επαρκή ανάπτυξη της βούλησης.

Στο κομμάτι της έρευνας της αθλητικής ψυχολογίας, η βούληση και οι βασικές ρυθμιστικές διεργασίες της, φαίνεται να απασχολούν αρκετά τον επιστημονικό κλάδο, καθώς αρκετές έρευνες έχουν διερευνήσει τις σχέσεις των δεξιοτήτων της με την αθλητική επιτυχία (π.χ. Beckmann, Szymanski & Elbe, 2004. Elbe et al. 2005. Elbe & Wikman, 2017). Το επιστημονικό ενδιαφέρον για τη βούληση και την αθλητική αριστεία μπορεί να ερμηνευθεί από το γεγονός ότι η βούληση αποτελεί μια ικανότητα του ατόμου να παίρνει συνειδητά αποφάσεις ακόμη και αν οι συνθήκες δε το ευνοούν. Στον αθλητισμό όπου υπάρχει έντονος ανταγωνισμός και συχνά το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με πολλές απροσδόκητες σωματικές και ψυχολογικές εσωτερικές και εξωτερικές καταστάσεις, όπως μπορεί να είναι η κόπωση, ο φόβος κ.α., διεργασίες όπως είναι η βούληση μπορούν να το βοηθήσουν να υπερβεί τα εμπόδια και να συνεχίσει να παλεύει για τον στόχο του (Proios & Proios, 2014). Επιπλέον, θεωρείται σημαντικό συστατικό για την αθλητική υπεροχή, καθώς είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πραγματοποίηση μακροπρόθεσμων και έντονων εκπαιδευτικών φορτίων, όπως είναι η αθλητική εκπαίδευση και ολόκληρη η αθλητική καριέρα, ή για τη διατήρηση της τακτικής άσκησης (Elbe et al. 2005. Proios & Proios, 2016). Χαρακτηρίζεται από αυξανόμενη ενέργεια- σθένος και

βοηθάει τον αθλητή να μην τα παρατάει όταν οι καταστάσεις δυσκολεύουν. Είναι τέλος, μια ψυχολογική συνιστώσα που καλύπτει το κενό ανάμεσα στα συναισθήματα και την παρακίνηση και οδηγεί στη βελτίωση της απόδοσης (Proios & Proios, 2016).

Μεγάλο κομμάτι των ερευνών, που έχουν ασχοληθεί με τα συστατικά της βούλησης και την αθλητική επιτυχία σε νεαρούς αθλητές ποδοσφαίρου, καλύπτουν οι έρευνες των Beckmann, Szymanski και Elbe (2004). Elbe et al. (2003, 2005) πάνω στις οποίες βασίστηκε και η παρούσα ερευνητική εργασία. Η έρευνα της Elbe et al. (2005) εξετάζει μέσα από δύο μελέτες, μια συγχρονική και μια διαχρονική μελέτη, το ρόλο που διαδραματίζει το πλαίσιο μιας αθλητικής σχολής στην ανάπτυξη της βούλησης και εάν το πλαίσιο ενός ανταγωνιστικού αθλητικού περιβάλλοντος με την ίδρυση ενός ξενώνα που βρίσκεται σε αυτό το σχολείο προωθεί την ανάπτυξη της αυτορρύθμισης σε νέους ελίτ αθλητές. Το εργαλείο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε στις έρευνες αυτές ήταν το ερωτηματολόγιο βούλησης Volitional Components Questionnaire (VCQ II; Kuhl & Fuhrmann, 1998), και αξιολογούσε τους παράγοντες της αυτό-βελτίωσης, που περιλαμβάνει δεξιότητες που απαιτούνται για την επίτευξη στόχων (π.χ. αυτό-παρακίνηση και πρωτοβουλία) και της αυτό-μομφής, που περιλαμβάνει αντιδράσεις που απευθύνονται σε καταστάσεις άγχους (π.χ. αρνητική συναισθηματικότητα και αναβλητικότητα). Μετέπειτα έρευνες ωστόσο, όπως αυτή των Höner and Feichtinger (2016), χρησιμοποιούν ένα εργαλείο που μετρά αποκλειστικά την αθλητική βούληση το “Volitional Components in Sport” (VCS; Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009), και είναι θεωρητικά βασισμένο στη θεωρία αλληλεπίδρασης συστημάτων προσωπικότητας του Kuhl (2000). Το ερωτηματολόγιο αυτό μετρά τέσσερις παράγοντες που είναι η αυτό-βελτίωση, η έλλειψη ενεργοποίησης, η απώλεια εστίασης και η αυτό-μομφή (Elsborg, 2017).

Στην πρώτη έρευνα, που αποτελεί τη συγχρονική μελέτη, διερευνάται η ανάπτυξη της βούλησης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και γίνονται συγκρίσεις ως προς την ανάπτυξη αυτή μεταξύ νεαρών ελίτ αθλητών που ζουν με τους γονείς τους και εκείνων που ζουν στους ξενώνες της αθλητικής σχολής. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ηλικιακές επιπτώσεις στις δεξιότητες βούλησης των νέων ελίτ αθλητών, γεγονός που υποδηλώνει ότι μπορεί να υπάρξει εξέλιξη της βούλησης και αναδείχθηκαν διαφορές στα συστατικά της βούλησης μεταξύ των νεαρών ελίτ αθλητών που ζουν στο σπίτι και εκείνων που ζουν στην αθλητική σχολή, με τις συνθήκες διαβίωσης των τελευταίων να φαίνεται να ευνοούν περισσότερο την

ανάπτυξη της αυτό-βελτίωσης. Τα ευρήματα αυτά ενίσχυσε η διαχρονική μελέτη που πραγματοποιήθηκε μετέπειτα, περιλαμβάνοντας και συγκρίνοντας τους ελίτ αθλητές με μαθητές κανονικού σχολείου, παρατηρώντας μάλιστα ότι το συστατικό της αυτό-βελτίωσης φάνηκε να αναπτύσσεται ευνοϊκότερα στους νεαρούς ελίτ αθλητές που ζουν στο αθλητικό σχολείο και το συστατικό της αυτό-μομφής να παραμένει σταθερό στο αθλητικό δείγμα, ενώ αυξανόταν συνεχώς στους μαθητές του κανονικού σχολείου. (Elbe et al. 2005. Elbe & Beckmann, 2006).

Γενικότερα, οι μελέτες που ασχολήθηκαν με την ανάπτυξη της παρακίνησης και της βούλησης σε νεαρούς ή και ενήλικες αθλητές υποδηλώνουν ότι οι παρακινητικοί και αυτό-ρυθμιζόμενοι παράγοντες προσωπικότητας φαίνεται να είναι σημαντικοί για τις τρέχουσες και μελλοντικές αθλητικές επιδόσεις. Επιπλέον υποδεικνύουν τη σταθερότητα των παρακινητικών παραγόντων προσωπικότητας στο χρόνο και τη μεταβλητότητα των ικανοτήτων αυτορρύθμισης (π.χ., οι δεξιότητες βούλησης) οι οποίες επιφέρουν περισσότερο περιθώριο για ανάπτυξη και ενίσχυση κατά την εφηβεία, ενισχύοντας παράλληλα και το ρόλο του περιβάλλοντος, ο οποίος θα αναλυθεί εκτενώς παρακάτω, σε άλλο κομμάτι της εργασίας (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe & Wickman, 2017).

### **2.3 Η θεωρία ελέγχου της δράσης**

Ο Kuhl (1985, 1987) ήταν ο πρώτος θεωρητικός που υποστήριξε ότι τα υψηλά επίπεδα παρακίνησης δεν επαρκούν συχνά από μόνα τους για την επίτευξη ενός στόχου και ότι η τάση για δράση που πηγάζει από αυτά δεν είναι σίγουρο ότι θα ολοκληρωθεί κιόλας. Για να δημιουργηθεί η τάση για δράση θα πρέπει πρώτα από όλα το άτομο να δεσμευτεί στο στόχο του και η τάση αυτή να πάρει τη μορφή της πρόθεσης για δράση. Αφού συμβεί αυτό, περνάμε στη φάση της ολοκλήρωσης της δράσης στην οποία χρειάζονται βοηθητικές διαδικασίες αυτό-ρύθμισης, όπως είναι αυτή της βούλησης. Ρόλος της βούλησης είναι να διατηρεί ενεργή την πρόθεση στο μυαλό, να διαφυλάττει την τάση από άλλες ανταγωνιστικές που υπάρχουν στο περιβάλλον και να παρακολουθεί τις διεργασίες εκτέλεσης της δράσης ώστε να επιτευχθεί το προσδοκώμενο αποτέλεσμα (Elbe & Beckmann, 2006. Kivinen, 2003. Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2010).

Η έννοια του ελέγχου δράσης αναφέρεται τόσο σε συνειδητές όσο και σε ασυνειδητές διαδικασίες, που διασφαλίζουν την ακεραιότητα της τρέχουσας δράσης

από ανταγωνιστικά κίνητρα και εξασφαλίζουν με αυτόν τον τρόπο την υλοποίησή της. Ωστόσο, κάποια άτομα μπορούν να μετατρέψουν τις προθέσεις τους σε δράσεις ενώ άλλα δεν καταφέρνουν να τις υλοποιήσουν (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe, Beckmann & Szymanski, 2006).

Τη συνθήκη ακριβώς αυτή περιέγραψε ο Kuhl (1985,1987) μέσω της θεωρίας του για τον έλεγχο της δράσης και τα δύο είδη προσανατολισμού της, τα οποία προκύπτουν από ατομικές διαφορές και προτιμήσεις στα είδη των στρατηγικών που επιλέγει το κάθε άτομο να εφαρμόσει. Τα είδη αυτά είναι ο προσανατολισμός προς τη δράση και ο προσανατολισμός προς την κατάσταση, δύο καταστάσεις εκ διαμέτρου αντίθετες που χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές και που οδηγούν σε διαφορετικά αποτελέσματα.

Στην πρώτη συνθήκη όπου τα άτομα είναι προσανατολισμένα προς τη δράση, μπορούν και μετασχηματίζουν με επιτυχία τις προθέσεις τους σε πράξη, ενώ παράλληλα βασίζονται στη δική τους αυτόνομη βοήθεια και υποστήριξη, χρησιμοποιώντας θετικές στρατηγικές αυτό-παρακίνησης ( π.χ. «Μπορώ να παρακινήσω αρκετά καλά τον εαυτό μου σε έναν αγώνα, ακόμα και όταν η αντοχή μου είναι μειωμένη», Elbe & Wenholt, 2005). Τα άτομα ρυθμίζουν δηλαδή, με εξαιρετικά αποτελεσματικό και μη κατασταλτικό τρόπο, από μόνα τους, τα συναισθήματα και τις δράσεις τους, χωρίς να επηρεάζονται από εξωτερικές πηγές ρύθμισης. Στον προσανατολισμό προς την κατάσταση το άτομο κινείται με γνώμονα την κατάσταση στην οποία θα επέλθει αφού έχει δράσει, χρησιμοποιώντας στρατηγικές ελέγχου μικρότερης έντασης και παρεμποδίζοντας με αυτό τον τρόπο την εκδήλωση δράσης. Το άτομο δεν εστιάζει την προσοχή του στις σκέψεις που αφορούν την πρόθεση και τη δράση αλλά αναμασά τις τρέχουσες, παρελθούσες ή μελλοντικές καταστάσεις και μετά από μια αποτυχία, είναι δύσκολο να αποκαταστήσει το θετικό θυμικό του και εκδηλώνει μικρότερης έντασης ή ακόμη και αρνητικές στρατηγικές αυτό-παρακίνησης (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe et al. 2006. Κωνσταντινοπούλου Ελένη, 2010. Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2010).

Όπως η ανάπτυξη της βούλησης φαίνεται να επηρεάζεται σημαντικά από τον κοινωνικό περίγυρο, έτσι και ο προσανατολισμός προς τη δράση ή την κατάσταση φαίνεται να διαμορφώνεται στο άτομο από προδιαθέσεις προσωπικότητας, οι οποίες αποκτούνται μέσω της κοινωνικοποίησης στην πρώιμη παιδική ηλικία και οι οποίες

μεταβάλλοντα μέσω της εμπειρίας και της ανάπτυξης. Όταν, για παράδειγμα, οι γονείς αναθρέφουν ένα παιδί και είναι υπερβολικά προστατευτικοί και ελεγκτικοί, χωρίς να του δίνουν περιθώρια προσωπικής επιλογής, ανάληψης ευθυνών και πρωτοβουλιών τείνουν να προωθούν την εξέλιξη του προς τον προσανατολισμό στην κατάσταση. Ωστόσο, δεν πρόκειται για αμετάβλητα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, γεγονός που σημαίνει ότι με κατάλληλες παρεμβάσεις και στρατηγικές μπορούν να βελτιωθούν και ένα άτομο που έως τώρα ήταν προσανατολισμένο προς την κατάσταση να προσανατολιστεί προς τη δράση, ειδικά κατά τη διάρκεια της νεαρής ηλικίας όπου οι επιδράσεις από το περιβάλλον είναι πολύ ισχυρές για τον έλεγχο δράσης (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe et al. 2006).

Όσον αφορά τον έλεγχο δράσης και την άθληση, οι Elbe and Beckmann (2006) τον θεωρούν ως ένα πολύ σημαντικό παράγοντα σε μια αθλητική δραστηριότητα, καθώς συμβάλλει στη διατήρηση αυτής αλλά και στην επίτευξη υψηλής απόδοσης. Στην έρευνα της Elbe et al. (2006) για την ανάπτυξη του ελέγχου δράσης μεταξύ κανονικών μαθητών σχολείου και νεαρών ελίτ αθλητών, βρέθηκε ότι οι τελευταίοι είχαν υψηλότερη θετική ανάπτυξη όσον αφορά τον μελλοντικό και σχετικό με την απόφαση έλεγχο δράσης, καθώς σε ένα σχολείο ειδικά σχεδιασμένο για αθλητές προσφέρονται περισσότερες ευκαιρίες και προκλήσεις, ώστε οι ίδιοι να αναλάβουν από μόνοι τους δράση για να ικανοποιήσουν τους στόχους τους.

#### ***2.4 Η θεωρία αλληλεπίδρασης συστημάτων προσωπικότητας***

Η θεωρία αλληλεπίδρασης συστημάτων προσωπικότητας (personality systems interactions theory, PSI) κατασκευάστηκε από τον Kuhl (2000), ως επέκταση της θεωρίας ελέγχου δράσης, για να καλύψει τα εννοιολογικά κενά της βούλησης και να εντάξει τις έννοιες της παρακίνησης, της βούλησης και των διαδικασιών της προσωπικότητας σε ένα ενιαίο και συνεκτικό θεωρητικό πλαίσιο για την εξήγηση της συμπεριφοράς (Kivinen, 2003. Kuhl, 2000). Η διαφορά της συγκεκριμένης θεωρίας με τις υπόλοιπες θεωρίες της παρακίνησης, είναι ότι οι τελευταίες λαμβάνουν υπόψη μόνο τις γνωστικές ή μόνο τις συναισθηματικές κατασκευές, ενώ η PSI συμπεριλαμβάνει τις συνδέσεις μεταξύ γνωστικών και συναισθηματικών συστημάτων και των διαφόρων λειτουργικών ιδιοτήτων τους για την επίτευξη της αυτό-ρύθμισης. Οι γνωστικές λειτουργίες (τα συστήματα προσοχής και μνήμης) συνεργάζονται με το θυμικό προκειμένου να επιτευχθεί η αυτό-ρύθμιση. Η ικανότητα του ατόμου να



αυξάνει το θετικό θυμικό ή/και να μειώνει το αρνητικό, οδηγεί σε αλλαγή των γνωστικών και αυτό-ρυθμιζόμενων μηχανισμών που έχουν ως στόχο την πραγματοποίηση των προθέσεων (Kuhl, 2000).

Προτού περιγραφούν οι συνιστώσες της θεωρίας, είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο, να γίνει μια διάκριση μεταξύ δυο θεμελιωδών έργων της βούλησης: η διατήρηση στόχων, που επιτυγχάνεται με τον αυτό-έλεγχο και η διατήρηση του εαυτού, που επιτυγχάνεται με την αυτό-ρύθμιση. Ο αυτοέλεγχος (ο οποίος αναφέρεται αρχικά στη θεωρία ελέγχου δράσης ως «έλεγχος δράσης», Kuhl, 1985) χρησιμοποιεί συνειδητές διεργασίες που αναστέλλουν ή καταστέλλουν άλλα γνωστικά και συναισθηματικά υποσυστήματα και διαδικασίες, προκειμένου να προστατεύσουν μια πρόθεση και έχει παρατηρηθεί ότι διευκολύνεται από την αρνητική διάθεση. Το άτομο που χρησιμοποιεί τον αυτοέλεγχο είναι σε θέση να διατηρεί στόχους που δεν είναι ακόμα συμβατοί με τον εαυτό. Η PSI από την άλλη πλευρά χρησιμοποιεί το ρόλο της βούλησης που σχετίζεται με την αυτό-ρύθμιση, η οποία έχει παρατηρηθεί ότι διευκολύνεται από τη θετική διάθεση. Η αυτορρύθμιση, που ορίζει τον εαυτό ως υπεύθυνο, διατηρεί τις ενέργειες που πηγάζουν από τις προσωπικές ανάγκες, συναισθηματικές προτιμήσεις, αξίες και πεποιθήσεις του εαυτού. Η αυτό-ρύθμιση χρησιμοποιεί σε μεγάλο βαθμό ασυνείδητες διεργασίες που ενσωματώνουν γνωστικά και συναισθηματικά υποσυστήματα για την υποστήριξη μιας ενέργειας που έχει επιλεγεί από τον ίδιο τον εαυτό. Για παράδειγμα, τα άτομα με διάθεση προς τον τρόπο αυτό-ρύθμισης της θέλησης αναμένεται ότι θα έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτό-εκτίμησης και αυτό-προσδιορισμού την ώρα που ασχολούνται με την επίτευξη ενός απαιτητικού στόχου (Orbell, 2003).

Από τη δεκαετία του 1990 και μετά, ο Kuhl προσπάθησε να επεκτείνει τη θεωρία ελέγχου της δράσης σε όλες τις πτυχές της λειτουργίας της προσωπικότητας. Αυτό οδήγησε στην κατασκευή της PSI (Kuhl, 2000), η οποία είναι μια ευρεία θεωρητική προσέγγιση, μια «μακρό-θεωρία» δηλαδή, που περιλαμβάνει μια ιεραρχική οργάνωση της λειτουργίας της προσωπικότητας, επτά επίπεδα προσωπικότητας (συνήθειες, ιδιοσυγκρασία, θυμικό, αντιμετώπιση άγχους, κίνητρα, γνωστικά συστήματα και αυτοδιαχείριση) καθένα από τα οποία είναι κυρίαρχα σε θεμελιώδεις θεωρίες προσωπικότητας, τέσσερα γνωστικά μακρό-συστήματα και δύο υποθέσεις σχετικά με το πώς διαμορφώνονται οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ αυτών των

συστημάτων που καθορίζονται από το θετικό και αρνητικό θυμικό για να εξηγήσουν την εμπειρία και την συμπεριφορά (Kazén & Quirin, 2018. Kuhl, 2000).

Σε όλα τα επίπεδα προσωπικότητας, η θεωρία δεν αναφέρεται τόσο στα νοητικά περιεχόμενα (π.χ. προσδοκίες, αυτό-προσδιορισμοί, προθέσεις, στόχοι,) αλλά εστιάζει περισσότερο σε μια πιο λειτουργική βάση στην οποία περιγράφεται η συμπεριφορά και η εμπειρία σύμφωνα με τη σχετική ενεργοποίηση του νοητικού συστήματος. Η λειτουργική αυτή προσέγγιση έχει το πλεονέκτημα ότι οι θεωρητικές σχέσεις μεταξύ των συστημάτων μπορούν να εφαρμοστούν σε πολλά διαφορετικά πλαίσια, όπως είναι η εργασία, η θρησκεία, η εκπαίδευση, ο αθλητισμός κ.α. (Kazén & Quirin, 2018).

Όσον αφορά τη βουλευτική βάση της θεωρίας, αυτή περιγράφεται μέσω τεσσάρων βασικών γνωστικών μακρό-συστημάτων που συμμετέχουν στα διάφορα επίπεδα στην επεξεργασία πληροφοριών, καθώς και των μηχανισμών αναστολής του θετικού θυμικού και της ρύθμισης προς τα κάτω του αρνητικού θυμικού. Τα τέσσερα μακρό-συστήματα είναι (α) η μνήμη πρόθεσης (ΜΠ), η οποία αποτελεί μια δομή της μνήμης για την κωδικοποίηση αφηρημένων, ρητών αναπαραστάσεων και μελλοντικών ενεργειών και η οποία χαρακτηρίζεται ως αναλυτική σκέψη και μνήμη για σαφείς προθέσεις, (β) ο έλεγχος διαισθητικής συμπεριφοράς (ΕΔΣ), το σιωπηρό σύστημα που είναι υπεύθυνο για την εκτέλεση ρουτινών συμπεριφοράς και προθέσεων, και το οποίο σε συμφωνία με τη μνήμη πρόθεσης μπορεί να μεταφράσει μια πρόθεση σε δράση, (γ) η μνήμη επέκτασης (ΜΕ), το σύστημα που είναι υπεύθυνο για τον ενσωματωμένο εαυτό του ατόμου που ασχολείται π.χ. με σημαντικές εμπειρίες και προσωπικές αξίες, ένα σύστημα παράλληλης επεξεργασίας υψηλού επιπέδου που επιτρέπει την δημιουργική υλοποίηση έργων και υποστηρίζει την επιδίωξη στόχων κάθε φορά που λαμβάνεται υπόψη το καθολικό πλαίσιο. Η μνήμη επέκτασης μπορεί να θεωρηθεί μια έξυπνη μορφή διαίσθησης, καθώς οι πληροφορίες που επεξεργάζεται συνδέονται με τα συναισθήματα. Τέλος, (δ) είναι το σύστημα αναγνώρισης αντικειμένων (ΑΑ), το οποίο είναι υπεύθυνο για την αναγνώριση και κατηγοριοποίηση αντικειμένων τόσο του εσωτερικού κόσμου, όπως είναι οι σκέψεις και τα συναισθήματα, όσο και αντικείμενα του εξωτερικού κόσμου. Το σύστημα αναγνώρισης αντικειμένων εστιάζει σε μεμονωμένα αντικείμενα και τα απομονώνει από ολόκληρο το περιβάλλον. Η αναγνώριση αντικειμένων εντοπίζει σε σχέση με το αρνητικό θυμικό εάν τα αποτελέσματα μιας δράσης ή άλλων αντιληπτικών εμπειριών

είναι ασυμβίβαστες με τις προσδοκίες ή τις ανάγκες μας (Elsborg, 2017. Kazén & Quirin, 2018. Kuhl, 2000). Σύμφωνα με τον Kuhl (2000), η θεωρία υποστηρίζει ότι “η αποτελεσματικότητα της παρακίνησης και της αυτό-ρύθμισης επηρεάζεται από τη σχετική ενεργοποίηση ή τη δύναμη κάθε συστήματος, όπως ρυθμίζεται από το θυμικό (σ. 667).

Η θεωρία στη συνέχεια παραθέτει δύο υποθέσεις διαμόρφωσης, οι οποίες αναλύουν το ρόλο που έχουν οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ αυτών των τεσσάρων συστημάτων προσωπικότητας και του θυμικού στην εκδήλωση της εμπειρίας και της συμπεριφοράς του ατόμου. Η πρώτη υπόθεση περιγράφει πως πραγματοποιείται η διευκόλυνση της βούλησης μέσω της ρύθμισης προς τα πάνω του θετικού θυμικού. Σύμφωνα με τη θεωρία, το θετικό θυμικό (π.χ. συναισθήματα ευτυχίας) ρυθμίζει την αλληλεπίδραση μεταξύ μνήμης πρόθεσης και διαισθητικού ελέγχου συμπεριφοράς η οποία προκύπτει όταν επιτυγχάνεται ένας επιθυμητός στόχος ή γίνονται ενέργειες για την επίτευξη αυτού. Η δεύτερη υπόθεση αναφέρεται στην καταστολή των ανεπιθύμητων και τη διευκόλυνση της βούλησης με τη ρύθμιση προς τα κάτω του αρνητικού θυμικού και σχετίζεται με την αλληλεπίδραση μεταξύ μνήμης επέκτασης και αναγνώρισης αντικειμένων. Κοινή παραδοχή και στις δύο υποθέσεις διαμόρφωσης είναι ότι οι συναισθηματικές αλλαγές είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη των αλληλεπιδράσεων των συστημάτων προσωπικότητας, καθώς η αλληλεπίδραση των ανταγωνιστικών συστημάτων επιτυγχάνεται μόνο μέσω συναισθηματικής αλλαγής (Kazén & Quirin, 2018. Kuhl, 2000). Για μια πιο αναλυτική περιγραφή της PSI και της εφαρμογής της, βλέπε Kuhl (2000).

Παρά την προφανή πολυπλοκότητα της θεωρίας να εξηγήσει θεμελιώδεις και λειτουργικές έννοιες και διεργασίες, είναι η μόνη που έχει καταφέρει να συμπεριλάβει στον πυρήνα της την ανάλυση και τη σύνδεση ενός μεγάλου αριθμού ψυχολογικών φαινομένων της προσωπικότητας, της παρακίνησης, της κοινωνικής, γνωστικής και κλινικής ψυχολογίας, καθώς και την εφαρμογή της σε μια σειρά ψυχολογικών φαινομένων όπως είναι η μαθημένη αβοηθησία, η κατάθλιψη, η θεραπεία τραύματος και πολλών άλλων, αφού η λίστα αυξάνεται συνεχώς (Kazén & Quirin, 2018).

## **2.5 Το μοντέλο του Ρουβίκωνα για τις φάσεις της δράσης**

Με αφετηρία το έργο του Kuhl για τη διάκριση ανάμεσα στις παρακινήτικές και βουλευτικές διεργασίες, ο Heinz Heckhausen και οι συνεργάτες του ξεκίνησαν ένα ερευνητικό πρόγραμμα πάνω στη βούληση και το ρόλο της στη ρύθμιση της ανθρώπινης δράσης (Heckhausen, 2007. Heckhausen & Gollwitzer, 1987). Το εννοιολογικό πλαίσιο πάνω στο οποίο στηρίχθηκε το έργο τους ήταν ένα διαδοχικό μοντέλο τεσσάρων φάσεων δράσης εμπνευσμένο από την ιστορική απόφαση του Ιούλιου Καίσαρα να διασχίσει τον Ρουβίκωνα. Πρόκειται για ένα ιστορικό γεγονός κατά το οποίο ο Καίσαρας αποφασίζει να περάσει με τις λεγεώνες του τον ποταμό Ρουβίκωνα στη βόρεια Ιταλία, παραβιάζοντας την ακεραιότητα της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας και υποκινώντας έτσι έναν εμφύλιο πόλεμο. Η φράση «ο κύβος ερρίφθη» που φημιολογείται ότι αναφώνησε ο Καίσαρας πριν διασχίσει τον Ρουβίκωνα, χρησιμοποιείται σήμερα ως μεταφορά και η διέλευση του ποταμού συμβολίζει τη λήψη μιας κρίσιμης και σημαντικής απόφασης που δεν έχει γυρισμό και οδηγεί σε αμετάκλητες συνέπειες (Heckhausen, 2007).

Το νόημα αυτό θέλει να περάσει και ο Heckhausen δίνοντας στο μοντέλο του το όνομα του Ρουβίκωνα, στο οποίο αναλύει τη σχέση μεταξύ της παρακίνησης και της βούλησης και τη μετάβαση από μία «κινητήρια» σε μια «βουλευτική» κατάσταση του νου, καθώς ο σχηματισμός μιας πρόθεσης (παρακίνηση) και η σχετιζόμενη μετάβαση από τη σκέψη στις επιλογές δράσης (βούληση) φαίνεται να αντιπροσωπεύει ένα ψυχολογικό Ρουβίκωνα, μια οριακή γραμμή μεταξύ των διαφορετικών καταστάσεων του νου (Heckhausen & Gollwitzer, 1987).

Το μοντέλο αυτό αποτελείται από τέσσερις διαδοχικές φάσεις, δύο από τις οποίες μπορούν να χαρακτηριστούν ως κινητήριες και δύο βουλευτικές και οι οποίες περιγράφουν την πορεία από τη σύλληψη της ιδέας ενός στόχου μέχρι και τις σκέψεις μετά το τέλος της δράσης (Elsborg, 2017. Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010), προσπαθώντας να εξηγήσουν την ανθρώπινη δράση. Επιπρόσθετα, το μοντέλο αυτό επιχειρεί να δώσει απαντήσεις για το πώς επιλέγουν οι άνθρωποι τους στόχους τους, πώς σχεδιάζουν την υλοποίηση αυτών των στόχων, πώς εφαρμόζουν αυτούς τους στόχους και τέλος πώς αξιολογούν τις προσπάθειές τους για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου (Kazén & Quirin, 2018. Heckhausen & Gollwitzer, 1987).

Οι τέσσερις φάσεις δράσης λοιπόν είναι τα κίνητρα πριν την λήψη της απόφασης, η προ της δράσης φάση, η φάση κατά τη διάρκεια της δράσης και τα κίνητρα μετά τη δράση (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010). Η προ της απόφασης φάση είναι κινητήρια και στο διάστημα αυτό το άτομο καλείται να εξετάσει εναλλακτικούς στόχους δράσης και μέσα από μια προσεκτική επεξεργασία πληροφοριών για τους διάφορους στόχους να καταλήξει στην απόφαση της πρόθεσης για δράση. Αυτή η φάση τερματίζεται όταν σχηματισθεί η πρόθεση για την επίτευξη του στόχου που ήταν ο πιο επικρατής (Heckhausen, 2007. Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010).

Μόλις διασχισθεί ο «Ρουβίκωνας» με το σχηματισμό μιας απόφασης και της αντίστοιχης πρόθεσης, τίθενται σε εφαρμογή δύο φάσεις: η προ της δράσης φάση και η φάση κατά τη διάρκεια της δράσης, οι οποίες είναι και οι δύο βουλευτικές. Όταν ληφθεί μια απόφαση, αποκλείεται περαιτέρω προβληματισμός – γεγονός που εκφράζεται και μέσα από τη φράση «ο κύβος ερρίφθη» που είπε ο Ιούλιος Καίσαρας ενώ διέσχισε τον Ρουβίκωνα με τις λεγεώνες του. Η μετάβαση δηλαδή, από την κινητήρια κατάσταση της σκέψης στη βουλευτική κατάσταση της εφαρμογής συνεπάγεται ένα ποιοτικό άλμα σε σχέση με τη γνωστική λειτουργία ενός ατόμου (Heckhausen & Gollwitzer, 1987). Στην προ της δράσης φάση όλη η προσοχή και η σκέψη αφορούν τη σχεδίαση της δράσης και η πρόθεση αναμένει τις κατάλληλες συνθήκες και προϋποθέσεις για την εκτέλεση της δράσης. Η φάση αυτή ολοκληρώνεται όταν δοθεί η εντολή για έναρξη της εκτέλεσης της δράσης.

Η επόμενη φάση είναι η πραγματική φάση της δράσης κατά την οποία η απόφαση στόχου και τα σχέδια εφαρμογής εκτελούνται στη συμπεριφορά και η πρόθεση υλοποιείται. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, η επεξεργασία πληροφοριών επικεντρώνεται μόνο στη δράση που απαιτείται για την επίτευξη του στόχου ενώ ταυτόχρονα εμποδίζονται τυχόν περισπασμοί ή αντιφάσεις με άλλες δεσμεύσεις στόχων. Η φάση αυτή διαρκεί μέχρι την ολοκλήρωση της δράσης και την απενεργοποίηση του στόχου (Heckhausen, 2007. Kazén & Quirin, 2018. Κωσταρίδου - Ευκλείδη, 2010).

Τέλος, ακολουθεί μια δεύτερη φάση κινήτρων στην οποία πραγματοποιείται η αξιολόγηση της δράσης ως προς την επιτυχία της ολοκλήρωσής της, όσον αφορά την αρχική πρόθεση του στόχου, και τα αποτελέσματά της. Η φάση αυτή είναι σημαντική για το άτομο, καθώς του δίνεται η δυνατότητα να μάθει πως θα διαχειρίζεται άλλες

μελλοντικές αποφάσεις και στόχους (Heckhausen, 2007. Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010). Αφού δόθηκε μια αναλυτική περιγραφή των φάσεων είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να επισημανθεί ότι το μοντέλο αυτό αναπαριστά μια εξειδικευμένη κατάσταση των φάσεων και οι διεργασίες που περιγράφηκαν μπορεί να απέχουν αρκετά μεταξύ τους χρονικά. Ο σκοπός της απεικόνισης των φάσεων σε έναν ενιαίο διάγραμμα είναι για να αναλυθούν οι διεργασίες που λειτουργούν στην κάθε φάση και οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διεργασίες αυτές (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010).

Το μοντέλο του Ρουβίκωνα για τις φάσεις της δράσης συνδέεται με τη θεωρία (PSI), καθώς υποστηρίζεται ότι ένα από τα γνωστικά συστήματα προσωπικότητας είναι πιθανόν ενεργό κατά τη διάρκεια καθεμιάς από τις τέσσερις φάσεις δράσης. Η φάση προ της λήψης απόφασης φαίνεται να συνδέεται με τη μνήμη επέκτασης, η οποία εμπλέκεται με κινητήρια και συναισθηματικά συστήματα καθώς και με τη ρύθμιση του θυμικού. Η προ της δράσης φάση με τη μνήμη πρόθεσης, η οποία ευθύνεται για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της πρόθεσης. Η φάση κατά τη διάρκεια της δράσης με τον έλεγχο διαισθητικής συμπεριφοράς και η μετά τη δράση φάση με το σύστημα αναγνώρισης αντικειμένων, στο οποίο πραγματοποιείται αξιολόγηση της δράσης (Kazén & Quirin, 2018).

Καταλήγουμε στο συμπέρασμα, ότι χωρίς την παρακίνηση ο άνθρωπος δεν μπορεί να καθορίσει με ακρίβεια τη σκοπιμότητα και την εφαρμογή των επιθυμιών του και χωρίς τη βούληση θα περιοριζόταν μόνο σε αυτές χωρίς όμως να μπορεί να τις υλοποιήσει (Elsborg, 2017). Επιπλέον, οι Elsborg, Wikman, Nielsen, Tolver και Elbe (2017), στην έρευνα τους για την ανάπτυξη και τον έλεγχο εγκυρότητας του Volition in Exercise Questionnaire (VEQ), παρατήρησαν μέσα από την εξέταση των τεσσάρων φάσεων του Ρουβίκωνα, ότι θεωρίες της παρακίνησης όπως αυτή του αυτό-προσδιορισμού των Deci and Ryan (2000), δεν προσφέρουν πολλές εξηγήσεις σχετικά με τις μη κινητήριες γνωστικές διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα όταν ενεργοποιείται ή ολοκληρώνεται μια δράση, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κατανοήσουν γιατί τα άτομα ενεργούν ή όχι. Αυτός είναι ο ρόλος της βούλησης και για αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνεται μαζί με την παρακίνηση στα μοντέλα που επιχειρούν να εξηγήσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά και τη δράση συγκεκριμένων ενεργειών.

## **2.6 Η θεωρία αυτό-προσδιορισμού**

Η έννοια της αυτό-ρύθμισης είναι αντίθετη με αυτή της ετερο-ρύθμισης, καθώς η πρώτη έχει ως πηγή τον εαυτό και η δεύτερη πηγάει από τους άλλους ή από δυνάμεις που είναι ξένες ή πιεστικές και μπορεί να είναι είτε εσωτερικές παρορμήσεις ή απαιτήσεις, είτε εξωτερικές ανταμοιβές και τιμωρίες (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010. Ryan & Deci, 2006). Ακολουθώντας αυτό το σκεπτικό, η αυτό-ρύθμιση μπορεί να συνδεθεί εν μέρει με την έννοια του αυτό-προσδιορισμού που εισήγαγαν ο Deci and Ryan (2000), και η οποία αναφέρεται στην αυτονομία του ατόμου να αποφασίζει για τους στόχους και τα μέσα επίτευξής τους. Η αυτονομία στη θεωρία του αυτό-προσδιορισμού διαχωρίζεται από την ανεξαρτησία, καθώς το άτομο μπορεί να εξαρτάται από άλλους, οι οποίοι όμως υποστηρίζουν την αυτονομία του. Αυτό συμβαίνει, για παράδειγμα, στα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου, όπου το παιδί χρειάζεται για την ικανοποίηση των αναγκών του τους σημαντικούς άλλους, οι οποίοι τον βοηθούν σιγά σιγά να διαμορφώσει έναν ολοκληρωμένο εαυτό, υπεύθυνο για τους στόχους του και την επίτευξη τους, περνώντας έτσι από την ετερο-ρύθμιση στην αυτό-ρύθμιση (Κωσταρίδου- Ευκλείδη , 2010. Deci & Ryan, 2000).

Σύμφωνα με τους Deci and Ryan (2000), τα διαφορετικά περιεχόμενα στόχων και οι επιδιώξεις αυτών, βασίζονται σε διαφορετικές ρυθμιστικές διαδικασίες και έχουν διαφορετικές σχέσεις με την ποιότητα της συμπεριφοράς και την ψυχική υγεία, καθώς συνδέονται με διαφορετικούς βαθμούς ικανοποίησης αναγκών. Η θεωρία αυτό-προσδιορισμού (self-determination theory, SDT) υποστηρίζει δηλαδή, ότι ο βαθμός στον οποίο οι άνθρωποι είναι σε θέση να ικανοποιήσουν τις βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες επηρεάζει τα αποτελέσματα της επιδίωξης και της επίτευξης των στόχων τους.

Στο παρελθόν, στον τομέα της ψυχολογίας, η έννοια των αναγκών αποτελούσε δομικό συστατικό για τη μελέτη της παρακίνησης. Παρόλο που σε ψυχολογικό επίπεδο ορίζεται ως έμφυτη ενώ σε φυσιολογικό ως μαθημένη, η έννοια των αναγκών “καθορίζει το περιεχόμενο της παρακίνησης και παρέχει μια ουσιαστική βάση για την ενεργοποίηση και την κατεύθυνση της δράσης” (Deci & Ryan, 2000, σ. 227-228). Ωστόσο, η στροφή του ενδιαφέροντος προς τις γνωστικές θεωρίες είχε ως αποτέλεσμα την απόρριψη της έννοιας και την αντικατάσταση της από την έννοια του στόχου ως κυρίαρχη για τη μελέτη της παρακίνησης. Η SDT παρόλα αυτά, ενέμεινε

στην αξία και τη σημασία που έχει η έννοια των αναγκών τόσο στην κατανόηση της συμπεριφοράς που κατευθύνεται από τους στόχους αλλά και στην ψυχολογική ευημερία γενικότερα.

Οι ανάγκες που θεωρούνται βασικές, σύμφωνα με τη SDT, για την κατανόηση του περιεχομένου και της διαδικασίας της επιδίωξης των στόχων, είναι η ανάγκη για προσωπική ικανότητα, για σχέσεις με άλλους και για αυτονομία. Οι ανάγκες αυτές ορίζονται ως έμφυτα ψυχολογικά θρεπτικά στοιχεία και η ικανοποίηση και των τριών είναι που οδηγεί σε ψυχολογική ευημερία, καθώς μια από μόνη της ή ακόμη και δυο δεν επαρκούν, ενώ η ματαίωσή αυτών οδηγεί σε αρνητικές συνέπειες (Deci & Ryan, 2000. Ryan & Deci, 2002). Το κοινωνικό περιβάλλον φαίνεται να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ικανοποίηση αυτών των αναγκών, ειδικότερα κατά τα πρώτα χρόνια ανάπτυξης του ατόμου, καθώς στην πορεία το άτομο, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, στρέφεται σε πιο αυτό-προσδιοριστικές επιλογές δράσης που αντλεί από την προσωπική και εσωτερική παρακίνηση του ίδιου του εαυτού (Κωσταρίδου- Ευκλείδη , 2010). Αυτή η στροφή στην πιο αυτό-προσδιοριζόμενη παρακίνηση του ατόμου επιτυγχάνεται όταν το περιβάλλον έχει καταφέρει να ενισχύσει τις αντιλήψεις για ικανότητα, αυτονομία και συγγένεια, διευκολύνοντας έτσι την ικανοποίησή τους (Grouzet, Vallerand, Thill & Provencher, 2004).

Η ανάγκη για ικανότητα, αναφέρεται στη συμμετοχή του ανθρώπου σε εμπειρίες και προκλήσεις που του προσδίδουν ολοκληρωμένη μάθηση και που του παρέχουν την αίσθηση της αποτελεσματικότητας από τις αλληλεπιδράσεις του με το κοινωνικό περιβάλλον. Η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις, αναφέρεται στην ανάγκη του ανθρώπου να δημιουργεί δεσμούς με τους γύρω του, να αισθάνεται ασφάλεια, ότι υπάρχουν άτομα τα οποία φροντίζει και τον φροντίζουν και ότι ανήκει κάπου, και γενικότερα ότι αποτελεί μέρος της κοινωνίας. Τέλος, η αυτονομία αναφέρεται στην ελεύθερη βούληση και την αυτό-οργάνωση των ενεργειών και των συμπεριφορών που είναι σύμφωνες με την ολοκληρωμένη αίσθηση του εαυτού. Όταν τα άτομα είναι αυτόνομα, βιώνουν τη συμπεριφορά τους ως έκφραση του εαυτού, και ακόμη και όταν τους ζητάνε οι άλλοι να κάνουν κάτι, αυτά είναι ικανά να θεσπίσουν με απόλυτη αυτονομία αυτές τις συμπεριφορές αρκεί όμως να είναι σύμφωνες με τις δικές τους και να μην βιώνουν σύγκρουση ή πίεση με τον εαυτό (Ng, Lonsdale & Hodge, 2011. Deci & Ryan, 2000. Ryan & Deci, 2002). Αυτές οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες οδηγούν, υπό τις κατάλληλες συνθήκες, τους ανθρώπους προς πιο υγιείς και



ολοκληρωμένες μορφές συμπεριφοράς και η ικανότητα να είναι ενήμεροι για την ικανοποίηση αυτών των αναγκών, συμβάλλει φυσικά και στην καλύτερη επίτευξή τους (Deci & Ryan, 2000).

Σύμφωνα με τη SDT, υπάρχει ένα συνεχές στο οποίο ταξινομούνται η παρακίνηση και η ρύθμιση της συμπεριφοράς που κυμαίνονται από την πλήρη ετερο-ρύθμιση στην πλήρη αυτονομία ή αυτό-ρύθμιση (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010. Ryan & Deci, 2006). Στο ένα άκρο του συνεχές υπάρχει η παντελής έλλειψη παρακίνησης όπου τα άτομα είτε δεν ενεργούν καθόλου είτε ενεργούν παθητικά, χωρίς να έχουν την πρόθεση να κάνουν αυτά που κάνουν και χωρίς να δίνουν αξία στα πράγματα. Η έλλειψη αυτή προκύπτει από την αίσθηση ότι δεν είναι ικανά να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα ή δεν έχουν τον έλεγχο των πραγμάτων. Το υπόλοιπο συνεχές αναφέρεται σε ταξινομήσεις της παρακινημένης συμπεριφοράς και των διαφόρων τύπων αυτό-ρύθμισης τους. Στο εντελώς αντίθετο άκρο, υπάρχει η εσωτερική παρακίνηση, η οποία αναφέρεται σε πλήρη αυτό-ρύθμιση και αυτό-προσδιορισμό της συμπεριφοράς και η οποία απορρέει από εγγενή ευχαρίστηση και ικανοποίηση του ατόμου για τη δραστηριότητα αυτή καθαυτή (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010. Ryan & Deci, 2002).

Η εξωγενής παρακίνηση, βρίσκεται στο κέντρο του συνεχούς, ανάμεσα στους άλλους δυο τύπους παρακίνησης και αποτελείται από τέσσερις τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς. Από την λιγότερο αυτόνομη στην περισσότερο αυτόνομη και αυτό-προσδιοριστική ρύθμισης της εξωγενής παρακίνησης, είναι η καθαρά εξωτερική ρύθμιση, η εσωπροβαλλόμενη ρύθμιση, η ταυτιζόμενη ρύθμιση και η ολοκληρωμένη ρύθμιση (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010). Αυτοί οι τέσσερις τύποι εξωτερικής παρακίνησης προκύπτουν από την δεύτερη υπό-θεωρία της SDT, που ονομάζεται θεωρία οργανισμικής ενσωμάτωσης (Deci & Ryan, 2000. Ryan & Deci, 2002).

Η εξωτερική ρύθμιση, αναφέρεται στην λιγότερο αυτό-προσδιοριστική εκδήλωση συμπεριφοράς και σχετίζεται με συμπεριφορές των ανθρώπων που ελέγχονται από εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι η απόκτηση αμοιβών ή αποφυγή τιμωριών. Η εσωπροβαλλόμενη ρύθμιση ή εσωτερική πίεση είναι μερικώς εξωτερική, καθώς οι ρυθμίσεις βρίσκονται στο άτομο, αλλά δεν έχουν γίνει πραγματικά μέρος του ολοκληρωμένου του εαυτού. Επειδή οι εσωτερικές πιέσεις δεν έχουν ενσωματωθεί στο άτομο, οι προκύπτουσες συμπεριφορές δεν θεωρούνται αυτό-

προσδιοριστικές. Σε αντίθεση όμως, με τις εξωτερικές ρυθμίσεις που έχουν κακή διατήρηση και μεταφορά, οι εσωτερικές πιέσεις, καθώς έχουν μερικώς εσωτερικευθεί, είναι πιο εύκολο να διατηρηθούν με την πάροδο του χρόνου. Η ταυτιζόμενη ρύθμιση είναι μερικώς εσωτερική, καθώς το άτομο κρίνει και αναγνωρίζει την αξία και τη σπουδαιότητα μιας συμπεριφοράς, που έχουν θεσπίσει οι άλλοι, ως δικιά του. Η εσωτερίκευση εδώ είναι μεγαλύτερη από της εσωτερικής πίεσης και η συμπεριφορά αποτελεί περισσότερο μέρος της ταυτότητας του ατόμου. Η συμπεριφορά θεωρείται ως πιο αυτόνομη, παρόλο που εξακολουθεί να είναι εξωτερική και η διατήρηση της είναι υψηλότερη. Τέλος, η ολοκληρωμένη ρύθμιση είναι η πληρέστερη και ολοκληρωμένη μορφή εσωτερίκευσης της εξωτερικής παρακίνησης, καθώς το άτομο συμμορφώνεται μόνο σε αυτά που συμφωνεί και το ίδιο (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2010. Deci & Ryan, 2000. Ryan & Deci, 2002). Ωστόσο, οι Ryan and Deci (2002), επισημαίνουν ότι “παρόλο που οι συμπεριφορές που διέπονται από ολοκληρωμένες ρυθμίσεις εκτελούνται βουλητικά, εξακολουθούν να θεωρούνται εξωγενείς, επειδή γίνονται για την επίτευξη προσωπικών σημαντικών αποτελεσμάτων και όχι για το εγγενές ενδιαφέρον και την απόλαυση” (σελ. 18).

Η θεωρία του αυτό-προσδιορισμού έχει χρησιμοποιηθεί σε ποικίλα περιβάλλοντα, όπως είναι η εκπαίδευση, η εργασία αλλά και η άσκηση και ο αθλητισμός, για την ερμηνεία της παρακίνησης στην εκδήλωση της συμπεριφοράς. Ο Ng et al. (2011), παραθέτει μια σειρά ερευνών στις οποίες έχουν μελετηθεί η ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών ως προς την αθλητική αποκατάσταση, την εξουθένωση, την άσκηση, τον ανταγωνιστικό αθλητισμό κ.α.. Στο ίδιο άρθρο, αναλύεται η κατασκευή του ερωτηματολογίου Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό ( Basic Needs Satisfaction in Sport Scale, Ng, et al., 2011), με βάση τη θεωρία αυτό-προσδιορισμού, που περιλαμβάνει υπό-κλίμακες οι οποίες αξιολογούν την ικανοποίηση των αναγκών της αυτονομίας, της ικανότητας και της σχέσης με άλλους, καθώς μέχρι πρότινος χρησιμοποιούνταν για τις έρευνες στην άθληση εργαλεία από άλλους τομείς.

Τέλος, όσον αφορά τον αυτό-προσδιορισμό και τη βούληση, αξίζει να αναφερθεί ότι στο έργο του, ο Kivinen (2003) παραθέτει τις απόψεις των Deci και Ryan, οι οποίοι διαχώρισαν τον αυτό-προσδιορισμό από τη «θέληση», καθώς η τελευταία περιγράφει “την ικανότητα του ανθρώπινου οργανισμού να διαλέγει πως θα ικανοποιήσει τις ανάγκες του”, ενώ ο αυτό-προσδιορισμός περιγράφεται ως “η

διαδικασία αξιοποίησης της θέλησης κάποιου”. Στο ίδιο άρθρο, διατυπώνονται και οι απόψεις των Pintrich και Schunk, οι οποίοι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι “η ανάγκη για εσωτερική παρακίνηση ενεργοποιεί τα θέλω των ανθρώπων, και η θέληση χρησιμοποιεί την ενέργεια της εσωτερικής παρακίνησης για να ικανοποιήσει τις ανάγκες, να επιλύσει τις συγκρούσεις μεταξύ ανταγωνιστικών αναγκών και να διατηρήσει τις ανάγκες υπό έλεγχο. Η εσωτερική παρακίνηση ικανοποιείται όταν το άτομο δρα με θέληση” (σ. 34).

### **3. Η επίδραση του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη της βούλησης και των βασικών ψυχολογικών αναγκών**

Σε όλο το εύρος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, από την ανάπτυξη του ταλέντου, την ανάπτυξη των ψυχολογικών χαρακτηριστικών, της βούλησης, της παρακίνησης και της αυτό-ρύθμισης μέχρι την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, το κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών καθώς και των νεαρών αθλητών φαίνεται να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και την επιτυχία τους στα αθλήματα, στα οποία έχουν επιλέξει να συμμετέχουν. Το περιβάλλον των νεαρών αθλητών αποτελείται πέρα από τους προπονητές, που αναφέρονται σε πληθώρα ερευνών ως σημαντικός παράγοντας επίδρασης στον νεανικό αθλητισμό, και από τους γονείς των αθλητών, οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο πέρα από τη συμμετοχή και την πορεία των παιδιών τους στον αθλητισμό και στη γενικότερη ανάπτυξή τους ως άνθρωποι και ως αθλητές (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe & Wikman, 2017. Ratelle, Larose, Guay & Senecal, 2005. Williams & Reilly, 2000). Εξίσου σημαντικοί είναι και οι χώροι διαμονής των αθλητών, καθώς σε αρκετές ακαδημίες, οι νεαροί αθλητές διαμένουν σε ξενώνες φιλοξενίας (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe et al. 2005. 2006. Elbe & Wikman, 2017), αν και στην Ελλάδα οι ξενώνες αυτοί περιορίζονται σε συγκεκριμένες ομάδες υψηλού κυρίως επιπέδου.

Στην ενότητα αυτή, αναλύεται ο ρόλος και η επίδραση που έχει το περιβάλλον των νεαρών αθλητών στην ανάπτυξη του ταλέντου, της βούλησης και γενικότερα στη ζωή του αθλητή και στην πορεία του στο χώρο, τονίζοντας την ανάγκη ο αθλητής να μην εκλαμβάνεται ως μονάδα που δρα ανεξάρτητα από το περιβάλλον στο οποίο ζει και δρα, αλλά να ιδωθεί ως μέρος ενός μεγαλύτερου συνόλου.

### **3.1 Ολιστική οικολογική προσέγγιση**

Ο Henriksen εισήγαγε για την ανάπτυξη ταλέντων στον αθλητισμό, μια ολιστική οικολογική προσέγγιση, η οποία μετατοπίζει την εστίαση από τον ατομικό αθλητή στο περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται, καθώς το κοινωνικό πλαίσιο έχει βρεθεί να είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη των αθλητών. Η προσέγγιση αυτή δεν περιλαμβάνει στη διαδικασία ανάπτυξης μόνο τον αθλητή και τους άμεσα εμπλεκόμενους, αλλά παρέχει ένα ολοκληρωμένο σύστημα, κέντρο του οποίου είναι ο αθλητής και γύρω από αυτόν υπάρχουν δύο επίπεδα και δύο τομείς καθόλη τη διάρκεια της ανάπτυξης (παρελθόν, παρόν και μέλλον). Τα δύο επίπεδα είναι το μικρό-επίπεδο, που περιλαμβάνει τα άτομα που βρίσκονται ακριβώς γύρω από τους αθλητές (το περιβάλλον του συλλόγου, τους προπονητές, τους γονείς, τους συνομήλικους, το σχολείο κ.α.) και το μακρό- επίπεδο που περιλαμβάνει πιο ευρείες ομάδες, όπως είναι π.χ. ο πολιτισμός, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης κ.α.. Οι δύο τομείς είναι ο αθλητικός, που περιλαμβάνει όλα όσα σχετίζονται άμεσα με τον αθλητισμό και ο μη αθλητικός που αντιστοιχεί στην υπόλοιπη ζωή των αθλητών (Larsen, Henriksen, Alfermann & Christensen, 2014. Henriksen, Stambulova, Roessler, 2010α. 2010β. 2011).

Το ταλέντο δεν αποτελεί ένα στατικό συστατικό και η απόδοση των αθλητών δεν μπορεί να περιοριστεί μόνο στις ατομικές τους δεξιότητες, αλλά απαιτείται συνεχής προσπάθεια από πλευράς των αθλητών και ανάπτυξη των ψυχολογικών χαρακτηριστικών, που έχουν βρεθεί να σχετίζονται με υψηλές αποδόσεις και επιτυχία. Σε αυτή την προσπάθεια, κεντρικό ρόλο έχει το περιβάλλον των αθλητών, το οποίο τους παρέχει εφόδια και προκλήσεις για βέλτιστη ανάπτυξη και τους καθιστά υπεύθυνους για το δικό τους επίπεδο κατάρτισης, αυξάνοντας έτσι την παρακίνηση τους και τη θέληση τους για επιτυχή αποτελέσματα. Οι αθλητές που έχουν την ευθύνη της δικής τους ανάπτυξης, υπερέχουν έναντι των αθλητών που είναι φιλοξενούμενοι στη δική τους ανάπτυξη (Aalberg & Saether, 2016).

Η πολυπλοκότητα στην ανάπτυξη ταλέντων μπορεί να κατανοηθεί μόνον εάν οι ερευνητές και οι επαγγελματίες κοιτάζουν πέρα από τον αθλητή και συμπεριλάβουν το περιβάλλον στις έρευνες και στην πρακτική τους. Η εστίαση αυτή θα προσφέρει στον αθλητικό κόσμο τη δυνατότητα να κατανοηθούν πληρέστερα οι παράγοντες που συντελούν στη θετική ανάπτυξη των αθλητών και θα παρέχει

πληροφορίες για το πώς θα πρέπει να δομούνται και τι στοιχεία θα πρέπει να έχουν τα περιβάλλοντα αυτά, ώστε να επιτυγχάνεται η θετική ανάπτυξη (Henriksen et al. 2010α. 2011).

### **3.2 Οι γονείς**

Σύμφωνα με τους Williams and Reilly (2000), οι γονείς είναι συνήθως εκείνοι που φέρνουν πρώτοι σε επαφή το παιδί με τον αθλητισμό και η γονική υποστήριξη και η θετική στάση απέναντι στη συμμετοχή του παιδιού στον αθλητισμό κρίνονται εξαιρετικά σημαντικές σε όλη τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Η έρευνα του Van Yperen (2009), εστίασε το ενδιαφέρον της στην κοινωνική υποστήριξη, μια από τις σημαντικότερες πηγές στον αθλητισμό, καθώς έχει συνδεθεί με υψηλές αθλητικές επιδόσεις και επιτυχή καριέρα. Πρόκειται για την εμπειρία κάποιου να αγαπά, να φροντίζει και να εισπράττει αυτή την αγάπη και τη φροντίδα πίσω, ζώντας σε ένα κοινωνικό δίκτυο αμοιβαίας βοήθειας και υποχρεώσεων. Όταν πληρούνται αυτές οι προϋποθέσεις από το κοινωνικό περιβάλλον το παιδί είναι πιο πιθανό να αναπτύξει αισθήματα ολοκλήρωσης και να μπορεί να ανταποκριθεί αποτελεσματικά στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του.

Οι γονείς είναι οι σημαντικότεροι και πιο ισχυροί παράγοντες κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, διαδραματίζοντας έτσι καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών τους γενικότερα (Côté, 1999. Sapieja, Dunn & Holt, 2011), και όσον αφορά την κινητήρια, τη βουλητική και αυτορυθμιζόμενη ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους ειδικότερα (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe & Wikman, 2017). Κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτό-ρύθμισης στα παιδιά, καθώς και στην απόδοση, στις στρατηγικές επίτευξης κ.α. έχει αποδειχθεί ότι διαδραματίζει ο τύπος γονεϊκότητας ή το στυλ γονικής μέριμνας, τα πρότυπα δηλαδή συμπεριφοράς που διακρίνονται κατά την αλληλεπίδραση των γονέων με τα παιδιά τους (Abdul Gafoor & Kurukkan, 2014. Darling & Toyokawa, 1997. Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2005). Ο τρόπος ζωής και η συμπεριφορά των γονέων, επηρεάζει δηλαδή, άμεσα το τι μαθαίνει και το πώς αντιδρά ένα παιδί στις διάφορες καταστάσεις (Batoool & Mumtaz, 2015).

Τα στυλ γονικής μέριμνας στην ανατροφή των παιδιών, σύμφωνα με τη Baumrind (1966, 1971), διαχωρίζονται σύμφωνα με τις απαιτήσεις που έχουν οι γονείς από και προς τα παιδιά τους και πόσο εκείνοι ανταποκρίνονται σε αυτές. Υπάρχουν δύο είδη ανατροφής που είναι η απαιτητική ανατροφή, η οποία

περιλαμβάνει αυστηρό έλεγχο και υψηλές απαιτήσεις για πρόωρη ωριμότητα των παιδιών και η γρήγορης ανταπόκρισης ανατροφή με ενεργή συμμετοχή των γονέων στην ανάπτυξη των παιδιών, αντιδρώντας με κατανόηση και ζεστασιά στις ανάγκες των παιδιών τους. Μέσα από αυτές τις διαστάσεις προκύπτουν τέσσερις μορφές γονικής μέριμνας που είναι η αυταρχική, η αυθεντική, η ανεκτική και η αδιάφορη.

Οι αυταρχικοί γονείς ασκούν υπερβολικό έλεγχο και έχουν υψηλές απαιτήσεις και προσδοκίες από τα παιδιά τους με αποτέλεσμα να υπονομεύουν την αυτό-ρύθμιση. Οι αυθεντικοί γονείς ή γονείς με κύρος έχουν συνδεθεί με θετικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη των παιδιών, καθώς χαρακτηρίζονται από μια ισορροπία μεταξύ ζεστασιάς και ελέγχου στην ανατροφή των παιδιών τους. Θέτουν σαφή όρια και κανόνες, παρέχοντας ταυτόχρονα ξεκάθαρα πρότυπα και αμοιβαία επικοινωνία. Είναι υποστηρικτικοί αλλά και αυστηροί, αναγνωρίζοντας τα δικαιώματα των παιδιών τους και προσανατολίζοντας τους προς την αυτό-ρύθμιση. Οι ανεκτικοί γονείς προσφέρουν ζεστασιά και αποδοχή στα παιδιά τους αλλά χαρακτηρίζονται από περιορισμένο έλεγχο και ασαφή οριοθέτηση. Τέλος, οι αδιάφοροι γονείς είναι αμέτοχοι στις ζωές των παιδιών τους και χαρακτηρίζονται από χαμηλά επίπεδα ελέγχου και ενδιαφέροντος (Juntumaa, Keskivaara & Punamäki, 2005. Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2005).

Τα παιδιά των αυθεντικών γονέων είναι προσανατολισμένα προς την αυτό-ρύθμιση, αναπτύσσουν μεγαλύτερη ψυχοκοινωνική ωριμότητα κατά την εφηβεία και είναι πιο επιτυχημένα τόσο σε σχολικά-ακαδημαϊκά όσο και σε αθλητικά πλαίσια. Ο συνδυασμός αυτός της φροντίδας και του ενδιαφέροντος με τα ξεκάθαρα όρια και τον επαρκή έλεγχο μεταδίδει στα παιδιά θετικά πρότυπα και μηνύματα συμπεριφοράς. Οι αυθεντικοί γονείς ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους την κατάλληλη στιγμή που εκείνα το έχουν ανάγκη διευκολύνοντας και προωθώντας με αυτόν τον τρόπο την αυτό-ρύθμιση και την αυτονομία τους. Παρέχουν στα παιδιά ευκαιρίες για ενασχόληση με πράγματα που το παιδί μπορεί να καταφέρει μόνο του, εισπράττοντας άμεσα ικανοποίηση από αυτό (Darling & Steinberg, 1993. Deci & Ryan, 2000. Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2005) και ενισχύοντας παράλληλα την παρακίνηση και τη βούληση του (Elbe & Beckmann, 2006). Η αυτόνομη υποστήριξη από πλευράς γονέων καθιστά το παιδί ενεργό, ικανό να παίρνει αποφάσεις με δική του ελεύθερη βούληση και διακρίνεται μέσα από συμπεριφορές των γονέων όπως η αναγνώριση της αντίληψης του παιδιού, η ενθάρρυνση της ανεξάρτητης σκέψης, η παροχή

ευκαιριών για να κάνει επιλογές κ.α. (Ratelle et al., 2005). Η Grolnick το 2003 (όπως αναφέρεται στο Holt, Tamminen, Black, Mandigo & Fox, 2009), συνδυάζοντας τα στυλ γονικής μέριμνας με τη θεωρία αυτό-προσδιορισμού, πρότεινε ότι τα παιδιά με αυθεντικούς γονείς που προάγουν την αυτονομία και είναι υποστηρικτικοί, είναι περισσότερο αυτό-προσδιορισμένα και εσωτερικά παρακινημένα από τα παιδιά με ελεγκτικούς γονείς.

Μεγάλο μέρος των ερευνών ενδιαφέρθηκε να μελετήσει τις επιδράσεις των στυλ γονικής μέριμνας σε διάφορους τομείς του αθλητισμού. Μια τέτοια έρευνα, που επιβεβαιώνει την επίδραση του γονικού στυλ στη συμπεριφορά των παιδιών στον αθλητισμό, είναι αυτή της Juntumaa et al. (2005), η οποία μελέτησε την επίδραση του στυλ γονικής μέριμνας και διαφόρων άλλων μεταβλητών στην ικανοποίηση των νεαρών αθλητών από τη συμμετοχή τους στο χόκεϊ επί πάγου. Τα παιδιά με αυθεντικούς γονείς εκδήλωσαν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης και προσανατολισμού στο έργο και φάνηκε να επιτυγχάνουν το επιθυμητό αποτέλεσμα με σκληρή δουλειά, επικεντρώνοντας τις προσπάθειές τους σε θεμιτά μέσα, τηρώντας όλους τους κανονισμούς. Σε αντίθεση με τα παιδιά αυταρχικών γονέων που εκδήλωσαν συμπεριφορές παράβασης κανονισμών. Μια ακόμη έρευνα στο αθλητικό κομμάτι, διερεύνησε μέσω του ερωτηματολογίου γονικής μέριμνας Parenting Style Inventory II (Darling & Toyokawa, 1997) εάν οι αντιλήψεις νεαρών ποδοσφαιριστών για το στυλ γονικής μέριμνας διαφέρουν σε συνάρτηση με τον προσανατολισμό τελειομανίας των εφήβων αθλητών (δηλαδή, ανθυγιεινής έναντι υγιούς τελειομανίας), αναδεικνύοντας ότι η αλληλεπίδραση των παιδιών με αυθεντικούς γονείς συμβάλλει στην ανάπτυξη υγιούς τελειομανίας ή έστω μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης μη υγιούς (Sapieja et al., 2011).

Επιπλέον, μέσα από τη βιβλιογραφία, έχουν προκύψει διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (πατέρας- μητέρα) ως προς τα στυλ γονικής μέριμνας, καθώς έχει φανεί ότι οι μητέρες αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην φροντίδα των παιδιών, εκδηλώνουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και είναι πιο υποστηρικτικές από τους πατέρες, ενώ οι τελευταίοι παρουσιάζονται συνήθως ως πιο κατηγορηματικοί, απόμακροι και τιμωρητικοί (Batool & Mumtaz, 2015). Ωστόσο, σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι τα συγκεκριμένα δεδομένα για τις διαφορές φύλου στην ανατροφή των παιδιών, προκύπτουν από έρευνα του ανατολικού κόσμου. Τα στυλ γονικής μέριμνας και ανατροφής των παιδιών εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό

από τον πολιτισμό και την κοινωνία μέσα στην οποία λαμβάνει χώρα η ανατροφή και για το λόγο αυτό μπορεί να υπάρχουν σημαντικές αποκλίσεις μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών.

Μέσα από τη μελέτη της Ratelle et al. (2005), για την συμμετοχή των γονέων και την υποστήριξη τους στην επιμονή των παιδιών τους σε ένα επιστημονικό πρόγραμμα σπουδών, επιβεβαιώνεται η υπόθεση ότι οι συμπεριφορές των γονέων που υποστηρίζουν την αυτονομία συμβάλλουν στην ικανοποίηση των αναπτυξιακών αναγκών όχι μόνο των μικρών παιδιών αλλά και των νεαρών ενηλίκων για αυτονομία, ικανότητα και συγγένεια. Η ικανοποίηση αυτών των ψυχολογικών αναγκών διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμμετοχής και υποστήριξης των γονέων με την επιμονή των φοιτητών για συμμετοχή στο επιστημονικό πρόγραμμα. Οι γονείς λοιπόν, είναι σημαντικοί για την προώθηση των ωφέλιμων αποτελεσμάτων και την ανάπτυξη των παιδιών τους σε διάφορους τομείς (εκπαίδευση, αθλητισμός) σε όλο το ηλικιακό φάσμα, από παιδιά μέχρι και νεαρούς ενήλικες.

### **3.3 Οι ξενώνες φιλοξενίας**

Αρκετές έρευνες της Elbe και των συνεργατών της επικεντρώθηκαν στο ρόλο που διαδραματίζει το περιβάλλον στην ανάπτυξη των ψυχολογικών παραγόντων που έχουν συσχετιστεί με την απόδοση των αθλητών (π.χ. βούληση, παρακίνηση, αυτό-ρύθμιση) μέσα από την εξέταση και τη σύγκριση ελίτ και μη ελίτ αθλητών, αθλητών και μαθητών κανονικών σχολείων και αθλητών που ζουν με τους γονείς τους και εκείνων που ζουν σε αθλητικά σχολεία και ξενώνες, τα οποία είναι αρκετά ανεπτυγμένα στο αθλητικό περιβάλλον της Γερμανίας (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe et al. 2005. 2006. Elbe & Wikman, 2017). Όπως αναφέρουν άλλωστε, οι Eccles and Wigfield (2002), “είναι δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να κατανοήσουμε την παρακίνηση των παιδιών χωρίς να κατανοήσουμε τα πλαίσια μέσα στα οποία ζουν” (βλ. 130).

Οι έρευνες παρέχουν μια πλήρη εικόνα για το περιβάλλον των ξενώνων και τις συνθήκες διαμονής των αθλητών που συμβάλλουν στη δημιουργία θετικής επίδρασης στην ανάπτυξη της προσωπικότητας. Η έρευνα υποστηρίζει ότι τα παιδιά που μένουν στους ξενώνες επιδεικνύουν θετική εξέλιξη των αυτορρυθμιζόμενων δεξιοτήτων τους (δηλαδή, βούληση) σε αντίθεση με τους αθλητές που μένουν με τους



γονείς τους (Elbe et al. 2005. Elbe & Wikman, 2017). Η ευνοϊκότερη ανάπτυξη των αθλητών του ξενώνα ως προς τα χαρακτηριστικά της βούλησης και της αυτό-ρύθμισης μπορεί να ερμηνευτεί από το γεγονός ότι ο ξενώνας πιθανόν προσφέρει περισσότερες ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση των αθλητών με στόχο την ικανοποίηση των αναγκών τους. Οι αθλητές των ξενώνων προκειμένου να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους εκτίθενται από νωρίς σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, προσπαθώντας να κάνουν φίλους στο περιβάλλον στο οποίο διαμένουν και να εκπληρώσουν με αυτό τον τρόπο το αίσθημα του ανήκειν και της ασφάλειας σε μια ομάδα. Μπαίνουν από νωρίς στη διαδικασία να διεκδικούν τα θέλω τους και τις ανάγκες τους σε όλους τους τομείς και πολλές φορές αναγκάζονται να αμφισβητούν και τον ίδιο τους τον εαυτό. Έρχονται δηλαδή από νωρίς αντιμέτωποι με συνθήκες οι οποίες μπορεί αρχικά να τους δυσκολεύουν, αλλά τους βοηθούν τελικά να δημιουργήσουν έναν ολοκληρωμένο εαυτό, μακριά από άλυτες εσωτερικές συγκρούσεις, ικανό να πετύχει αποτελεσματική αυτό-ρύθμιση (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe et al. 2005).

Η κοινωνική αλληλεπίδραση που διαδραματίζεται στο πλαίσιο ενός ξενώνα εξαρτάται άμεσα από τη σχέση και την ανατροφοδότηση που λαμβάνουν οι αθλητές από τους υπόλοιπους συνομηλίκους-συμπαίκτες τους που μένουν μαζί αλλά και τους ενήλικες που είναι υπεύθυνοι για την φροντίδα τους. Οι αθλητές των ξενώνων ξοδεύουν περισσότερο χρόνο με τους συνομηλίκους τους από αυτούς που μένουν σπίτι με τους γονείς και η επίδραση των συνομηλίκων σε συνδυασμό με τις δραστηριότητες που κάνουν μαζί στον ελεύθερο τους χρόνο προσφέρει ευνοϊκότερες συνθήκες για την ανάπτυξη της αυτορρύθμισης και ευκαιρίες για θετική ανάπτυξη της προσωπικότητας (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe & Wikman, 2017).

Επιπρόσθετα, ο ρόλος των φροντιστών στους ξενώνες αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην ανάπτυξη προσωπικότητας, καθώς έχει βρεθεί ότι παρέχουν υποστήριξη, παρακίνηση, βοηθούν στην επίλυση συγκρούσεων και στην ανάπτυξη ικανοτήτων των παιδιών με τα οποία αλληλεπιδρούν. Για να επιτευχθεί η αυτό-ρύθμιση των παιδιών οι φροντιστές θα πρέπει να ανταποκρίνονται άμεσα στις ανάγκες των παιδιών και οι αντιδράσεις αυτές να έρχονται σε συμφωνία με τις ανάγκες αυτές. Το μοντέλο ρύθμισης των συστημάτων των Kuhl and Völker, το 1998 (όπως αναφέρεται στο Elbe & Beckmann, 2006. Elbe et al., 2005. Elbe & Wikman, 2017), αναφέρει ότι μόλις το άτομο εκφράσει θλίψη ή αποθάρρυνση, το άλλο άτομο

που εισπράττει αυτή την αντίδραση θα πρέπει να ανταποκριθεί άμεσα με θετικά συναισθήματα και να ενθαρρύνει το παιδί. Η ανατροφοδότηση θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του ατόμου τη δεδομένη στιγμή που υπάρχει ανάγκη. Μόνο τότε ο νεαρός αθλητής μπορεί να συνδέσει το δικό του σύστημα με το σύστημα της αυτορρύθμισης και να αναπτυχθεί ευνοϊκή αυτορρύθμιση. Για να συμβεί αυτό στο πλαίσιο των ξενώνων οι φροντιστές θα πρέπει να είναι επαγγελματικά καταρτισμένοι και να αφιερώνουν πολύ χρόνο στην κάλυψη των αναγκών των νέων ελίτ αθλητών, καθώς μόνο τότε θα είναι σε θέση να συμβάλουν θετικά στην προσωπική ανάπτυξη των αθλητών.

Συμπεραίνουμε λοιπόν, ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως είναι οι γονείς και το περιβάλλον των ξενώνων διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των νέων αθλητών και το επιστημονικό ενδιαφέρον για τις συνθήκες αυτών των περιβαλλοντικών πτυχών μπορεί να συμβάλει στην υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας, η οποία με τη σειρά της μπορεί να συμβάλει στην αθλητική απόδοση των νέων παιδιών που ασχολούνται με τον αθλητισμό (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe & Wikman, 2017).

#### **4. Η παρούσα έρευνα**

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, που παρατέθηκε παραπάνω, η βούληση αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και του ταλέντου των νεαρών αθλητών, σε συνάρτηση πάντα με το περιβάλλον μέσα στο οποίο αυτοί αναπτύσσονται και αλληλεπιδρούν. Για να αναπτυχθεί θετικά η βούληση ενός νεαρού ατόμου, θα πρέπει το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει, να παρέχει εφόδια που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός αυτόνομου και ολοκληρωμένου εαυτού, με αυτό-προσδιοριστικές και αυτό-ρυθμιστικές επιλογές και δράσεις (Deci & Ryan, 2000). Τα περιβάλλοντα που έχουν αναδειχθεί από την βιβλιογραφία ώστε να συμβάλλουν στη δημιουργία ενός τέτοιου εαυτού είναι τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα με ξεκάθαρα πρότυπα, όρια και στόχους που έχουν ως απώτερο σκοπό να δημιουργήσουν υγιείς ανθρώπους, ικανοποιώντας τις ανάγκες τους και ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο την αυτό-ρύθμιση και την αυτονομία τους (Darling & Steinberg, 1993. Elbe & Beckmann, 2006. Juntumaa et al. 2005. Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2005).

Οι ανάγκες των ανθρώπων και ο βαθμός στον οποίο αυτές ικανοποιούνται επηρεάζουν την ενεργοποίηση και την κατεύθυνση της δράσης καθώς και τα αποτελέσματα και την επιτυχία του επιδιωκόμενου στόχου, διεργασίες τις οποίες αναλαμβάνουν η παρακίνηση και η βούληση του ατόμου (Deci & Ryan, 2000. Elbe & Beckmann, 2006). Το περιβάλλον, όπως είναι για παράδειγμα το στυλ γονεϊκότητας που επιλέγει συνειδητά η ασυνείδητα για να μεγαλώσει ένας γονιός τα παιδιά του, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ικανοποίηση των αναγκών, επηρεάζοντας με αυτόν τον τρόπο τα επίπεδα της παρακίνησης και της βούλησης του ατόμου και οδηγώντας τα στην αυτό-ρύθμιση και στον αυτό-προσδιορισμό (Abdul Gafoor & Kurukkan, 2014. Darling & Toyokawa, 1997. Elbe & Beckmann, 2006. Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2005). Το στυλ γονικής μέριμνας αφορά τις γενικότερες στάσεις που επιλέγουν οι γονείς να μεγαλώσουν τα παιδιά τους και διαχωρίζεται από τις πρακτικές ανατροφής, όπως είναι για παράδειγμα να τα βοηθήσουν να λύσουν τις ασκήσεις του σχολείου που έχουν για το σπίτι. Το στυλ γονικής μέριμνας αφορά το συναισθηματικό κομμάτι στην αλληλεπίδραση γονέα-παιδιού που οδηγεί στην κοινωνικοποίηση και η διερεύνηση του στη μελέτη αυτή έχει ως σκοπό να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση της γονικής επιρροής στην ανάπτυξη των παιδιών στον αθλητισμό (Darling & Toyokawa, 1997. Sapieja et al. 2011).

Επιπλέον τα περιβάλλοντα, όπως είναι οι ξενώνες, που προσφέρουν περισσότερες ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και δημιουργούν ένα πλαίσιο, το οποίο παρακινεί και προτρέπει τα παιδιά να παίρνουν αποφάσεις και να δημιουργούν πλάνα για να πετύχουν τους στόχους τους, θεωρούνται πιο ευνοϊκά από αυτά του σπιτιού για την ανάπτυξη της αυτό-ρύθμισης και της υγιούς προσωπικότητας των αθλητών (Elbe et al. 2005. Elbe & Beckmann, 2006. Elbe & Wikman, 2017). Για το λόγο αυτό, λαμβάνεται υπόψη στη μελέτη αυτή και η μεταβλητή της διαμονής, ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα για το εάν οι ξενώνες αποτελούν ευνοϊκότερο πλαίσιο ανάπτυξης των αθλητών ή όχι.

Ένα πλαίσιο, το οποίο παρέχει στα παιδιά πηγές κοινωνικοποίησης, ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους την κατάλληλη στιγμή ενώ παράλληλα είναι ξεκάθαρο ως προς τις απαιτήσεις που έχει από το νεαρό αθλητή, προσφέροντας του εφόδια, ευκαιρίες και προκλήσεις που τον βοηθούν να ανταπεξέρχεται στις απαιτήσεις, θεωρείται ένα κατάλληλο πλαίσιο για την ανάπτυξη της βούλησης του αθλητή (Elbe et al. 2005).

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξετασθούν τα περιβάλλοντα μέσα στα οποία αναπτύσσονται οι νεαροί ποδοσφαιριστές στην Ελλάδα, ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα για το εάν τα περιβάλλοντα αυτά συνδέονται ή όχι με την ανάπτυξη της βούλησης. Στη μελέτη αυτή θα πραγματοποιηθούν συγκρίσεις μεταξύ των νεαρών ποδοσφαιριστών ως προς την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, το στυλ γονικής μέριμνας, τον τόπο διαμονής (ξενώνες, σπίτι), της αγωνιστικής κατηγορίας αλλά και της ηλικιακής κατηγορίας για βρεθεί έναν υπάρχει σχέση μεταξύ αυτών των παραγόντων και της ανάπτυξης της βούλησης.

Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας εκτός του ότι θα ενισχύσουν τη βιβλιογραφία, θα συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που σχετίζονται με την αύξηση του επιπέδου βούλησης των αθλητών και θα προσφέρουν στους φορείς των ακαδημιών και του νεανικού αθλητισμού σημαντικές γνώσεις και πληροφορίες για θέματα που αφορούν τη θετική ανάπτυξη των αθλητών, την ενίσχυση και προώθηση των ταλέντων τους και τέλος, τη βελτίωση της απόδοσής τους τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα.

#### *Ερευνητικές υποθέσεις*

Με βάση τις αρχές της θεωρίας αυτό-προσδιορισμού, των στυλ γονικής μέριμνας αλλά και τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (π.χ. Elbe et al., 2005. Höner & Feichtinger, 2016. MacNamara, Button & Collins, 2010) διαμορφώθηκαν οι ακόλουθες ερευνητικές υποθέσεις:

- 1) Όσον αφορά τις διαστάσεις της βούλησης (αυτό-βελτίωση και αυτό-μομφή) αναμένεται ότι:
  - α) οι αθλητές της υψηλότερου ανταγωνιστικού επιπέδου κατηγορίας, θα έχουν υψηλότερες τιμές στη μεταβλητή της αυτό-βελτίωσης από τους αθλητές της χαμηλότερου ανταγωνιστικού επιπέδου κατηγορίας, καθώς η αυτό-βελτίωση έχει βρεθεί να συνδέεται με υψηλή απόδοση και αθλητική υπεροχή
  - β) οι αθλητές της ομάδας στην υψηλή αγωνιστική κατηγορία που διαμένουν στους ξενώνες, θα έχουν διαφορές στις μεταβλητές της βούλησης από τους αθλητές που μένουν με τους γονείς τους, λόγω διαφορών στο κοινωνικό περιβάλλον ανάπτυξης.
- 2) Αναμένεται ότι οι διαστάσεις της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (ικανότητα, αυτονομία, κοινωνικές σχέσεις) και του

στυλ γονικής μέριμνας (αυτονομία, ανταπόκριση, απαιτητικότητα) θα προβλέψουν θετικά την αυτό-βελτίωση της βούλησης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### *Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν 186 νεαροί ποδοσφαιριστές, ηλικίας 13 έως και 18 ετών (Μ.Ο. = 15.4, Τ.Α. = 1.50), από τους οποίους οι 103 ανήκαν στην ηλικιακή κατηγορία έως και 15 χρονών (Κ15) και οι υπόλοιποι 83 συμμετέχοντες ήταν από 16 μέχρι και 18 χρονών (Κ18). Οι ποδοσφαιριστές προέρχονταν από τέσσερις ελληνικές ακαδημίες, δύο από τις οποίες ανήκαν στην πρώτη αγωνιστική κατηγορία (131 συμμετέχοντες) ενώ οι υπόλοιπες δύο αγωνίζονται σε χαμηλότερες κατηγορίες (55 συμμετέχοντες). Η μια εκ των δύο ομάδων υψηλού επιπέδου διαθέτει ξενώνες φιλοξενίας των αθλητών και το δείγμα της ομάδας αυτής διαχωρίστηκε περαιτέρω στους αθλητές που διέμεναν στο σπίτι με τους γονείς τους (50 συμμετέχοντες) και αυτούς που διέμεναν στους ξενώνες φιλοξενίας της ακαδημίας (38 συμμετέχοντες). Ο μέσος όρος και των 186 ποδοσφαιριστών όσον αφορά την αθλητική τους εμπειρία στο ποδόσφαιρο ήταν τα 8.74 χρόνια (Τ.Α. = 2.35), ενώ ο μέσος όρος της αγωνιστικής τους εμπειρίας ήταν τα 7.2 χρόνια (Τ.Α. = 2.82). Οι συμμετέχοντες προπονούσαν κατά μέσο όρο 10 ώρες την εβδομάδα (Μ.Ο. = 10.3, Τ.Α. = 3.26), ενώ ο μέσος χρόνος παραμονής στην τωρινή τους ομάδα ήταν τα 3.64 έτη (Τ.Α. = 2.54).

### *Εργαλεία μέτρησης*

Για τη συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα ενιαίο ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από τέσσερα σκέλη. Στο πρώτο σκέλος υπήρχε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων που στόχευε στη συγκέντρωση πληροφοριών σχετικά με θέματα όπως: ηλικία, ηλικιακή κατηγορία, διαμονή, έτη αθλητικής/αγωνιστικής εμπειρίας κ.τ.λ.. Το δεύτερο σκέλος περιελάμβανε την ελληνική έκδοση του Volitional Components Questionnaire-Sport (Elbe & Wenhold, 2005) – Το Ερωτηματολόγιο Βούλησης στον Αθλητισμό, το τρίτο σκέλος περιελάμβανε την ελληνική έκδοση του Parenting Style Inventory II (Darling & Toyokawa, 1997) – Το Ερωτηματολόγιο Γονικής Μέριμνας και το τέταρτο σκέλος περιελάμβανε την ελληνική έκδοση του Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al., 2011) – Το Ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό.

### *Ερωτηματολόγιο Βούλησης στον Αθλητισμό*

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι δύο από τις τέσσερις υπό-κλίμακες του πρωτότυπου ερωτηματολογίου Volitional Components Questionnaire-Sport (Elbe & Wenhold, 2005), οι οποίες αξιολογούν την αυτό-βελτίωση και την αυτό-μομφή. Η υπό-κλίμακα της αυτό-βελτίωσης αποτελείται από 29 ερωτήσεις οι οποίες περιλαμβάνουν 11 υπό-ενότητες (γενικός αυτό-προσδιορισμός, θετική αυτό-παρακίνηση στην προπόνηση, θετική αυτό-παρακίνηση στον αγώνα, γενική ικανότητα λήψης αποφάσεων, πρωτοβουλία στην προπόνηση, πρωτοβουλία στον αγώνα, γενική αυτό-πεποίθηση, αυτό-πεποίθηση βούλησης στην προπόνηση, αυτό-πεποίθηση βούλησης στον αγώνα, νοερή απεικόνιση στόχων και αντιμετώπιση αποτυχίας). Η υπό-κλίμακα της αυτό-μομφής αποτελείται από 9 ερωτήσεις οι οποίες περιλαμβάνουν τρεις υπό-ενότητες (γενική τάση εσωτερίκευσης, γενική αυτό-παρακίνηση λόγω φόβου, γενική αρνητική συναισθηματικότητα). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε μια 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαινόταν από 0 (Δεν ισχύει καθόλου για μένα) έως 3 (Ισχύει ακριβώς για μένα).

### *Ερωτηματολόγιο Γονικής Μέριμνας*

Το ερωτηματολόγιο Parenting Style Inventory II (Darling & Toyokawa, 1997), περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις που αξιολογούν τις κλίμακες της απαίτησης (π.χ. εάν δεν συμπεριφέρομαι όπως πρέπει, ο πατέρας μου / μητέρα μου με τιμωρεί), της ανταπόκρισης (π.χ. ο πατέρας μου / η μητέρα μου αφιερώνει χρόνο για να συζητάμε) και της παροχής αυτονομίας (π.χ. ο πατέρας μου/ η μητέρα μου σέβεται την ιδιωτικότητά μου). Οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν δύο φορές ξεχωριστά, μια για τον πατέρα και μια για τη μητέρα, σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαινόταν από 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως 5 (Συμφωνώ απόλυτα). Τα τελικά σκορ και για τις τρεις υπο-κλίμακες που αξιολογούσε το ερωτηματολόγιο προέκυψαν από τον υπολογισμό των μέσων όρων των απαντήσεων που δόθηκαν από τις ερωτήσεις για τη μητέρα και τον πατέρα.

### *Ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης Βασικών Αναγκών στον Αθλητισμό*

Το ερωτηματολόγιο Basic Need Satisfaction in Sport Scale (BNSSS; Ng et al., 2011), περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις που αξιολογούν το βαθμό της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών στον αθλητισμό: ανάγκη για ικανότητα (π.χ. έχω την

ικανότητα να αποδίδω καλά στο ποδόσφαιρο), ανάγκη για αυτονομία (π.χ. μου δίνεται η δυνατότητα να παίρνω αποφάσεις) και ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις (π.χ. υπάρχουν άτομα που μπορώ να εμπιστευτώ). Ακολουθώντας τη φράση: "Σε αυτή την ομάδα πιστεύω / νιώθω ότι ..." οι αθλητές καλούνταν να απαντήσουν τις ερωτήσεις σε μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαινόταν από 1 (Καθόλου αλήθεια) έως 7 (Πολύ αλήθεια).

#### *Διαδικασία*

Μετά από την έγκριση της διεξαγωγής της έρευνας από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Γ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, υπήρξε επικοινωνία με τους υπεύθυνους και τους προπονητές των τεσσάρων ποδοσφαιρικών ακαδημιών προκειμένου να ενημερωθούν για το σκοπό της μελέτης, αλλά και για να δοθεί η συγκατάθεση τους για τη συμμετοχή των αθλητών τους στην έρευνα. Αφού δόθηκε η συγκατάθεση από πλευράς ακαδημιών, η ερευνήτρια προχώρησε στη σύνταξη και αποστολή ενός έντυπου συναίνεσης προς τους γονείς των αθλητών που επρόκειτο να συμμετάσχουν στην έρευνα, ώστε να ενημερωθούν και εκείνοι και να δώσουν την έγκρισή τους για τη συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα, καθώς το δείγμα απευθυνόταν σε ανήλικα παιδιά.

Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν ομαδικά σε έντυπη μορφή, στο χώρο των προπονήσεων πριν την έναρξη της καθιερωμένης προπόνησης, υπό την επίβλεψη της ερευνήτριας και όπου αυτό δεν ήταν εφικτό από τους προπονητές των εκάστοτε ομάδων, οι οποίοι συνέλεξαν το υλικό και το επέστρεφαν στην ερευνήτρια. Σε όλους τους αθλητές που συμμετείχαν στη μελέτη δόθηκαν κατάλληλες οδηγίες (προφορικές και γραπτές) για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων και οι συμμετέχοντες προέβησαν σε ανώνυμη συμπλήρωση τους, αφού ενημερώθηκαν πρώτα για το σκοπό της έρευνας, τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους, την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των απαντήσεών τους. Ο χρόνος διάρκειας για τη συμπλήρωση κυμάνθηκε από 15 έως 20 λεπτά.

#### *Ανάλυση δεδομένων*

Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 23. Αρχικά ελέγχθηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας όλων των υπό-κλιμάκων μέσω του συντελεστή alpha του Cronbach και διεξήχθη μία σειρά



περιγραφικών στατιστικών αναλύσεων για τις οχτώ μεταβλητές που δημιουργήθηκαν. Στη συνέχεια εκτελεστήκαν αναλύσεις συσχετίσεων προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στη βούληση, την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και το στυλ γονικής μέριμνας.

Πραγματοποιήθηκε δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) για να εξεταστούν οι διαφορές στις διαστάσεις της βούλησης ως προς την ηλικιακή ομάδα (K15, K18) και την αγωνιστική κατηγορία (πρώτη κατηγορία, υπόλοιπες κατηγορίες). Επίσης, πραγματοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) για να εξεταστούν οι διαφορές στις διαστάσεις της βούλησης ως προς το μέρος διαμονής (ξενώνας, σπίτι), μόνο για τους συμμετέχοντες της ομάδας που είχε και αθλητές που διέμεναν σε ξενώνα και αθλητές που διέμεναν σε σπίτι.

Τέλος, εκτελέστηκαν ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι διαστάσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και οι διαστάσεις του στυλ γονικής μέριμνας μπορούσαν να προβλέψουν τις διαστάσεις της βούλησης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Περιγραφικά Στατιστικά και Δείκτες Εσωτερικής Αξιοπιστίας

Αρχικά υπολογίσθηκαν οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και οι δείκτες αξιοπιστίας alpha του Cronbach για όλες τις εξεταζόμενες μεταβλητές (Πίνακας 1). Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι οι αθλητές είχαν σχετικά υψηλές τιμές στις τρεις διαστάσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Αναφορικά με τη μεταβλητή της βούλησης, οι αθλητές παρουσίασαν μέτριες προς χαμηλές τιμές στην αυτό-μομφή και μέτριες προς υψηλές τιμές στην αυτό-βελτίωση. Τέλος, όσον αφορά τις διαστάσεις του γονικού στυλ μέριμνας (αυτονομία, απαιτητικότητα, ανταπόκριση), οι αθλητές σημείωσαν μέτριες τιμές και στις τρεις διαστάσεις.

Σχεδόν όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς προς καλούς δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach's alpha από .68 έως .86). Για τη μεταβλητή της αυτό-βελτίωσης, από το ερωτηματολόγιο της βούλησης αφαιρέθηκε η ερώτηση 31 (όταν πλησιάζει η ώρα του αγώνα, συνήθως θέλω να περάσει γρήγορα η ώρα) », η οποία είχε αρνητική συσχέτιση με τις υπόλοιπες ερωτήσεις και τον συνολικό παράγοντα. Το νόημα της πρότασης φάνηκε να είναι διαφορούμενο στα παιδιά, καθώς για κάποια είχε θετική χροιά και επέλεγαν το ισχύει ακριβώς για μένα, ενώ κάποια άλλα το εκλάβανε ως αρνητικό και συμπλήρωσαν το εντελώς αντίθετο που είναι ότι δεν ισχύει καθόλου για μένα, με αποτέλεσμα η αξιοπιστία για την ερώτηση αυτή να είναι χαμηλή, λόγω μη σωστής απόδοσης του νοήματος.

**Πίνακας 1. Περιγραφικά Στατιστικά και Δείκτες Alpha του Cronbach των εξεταζόμενων μεταβλητών.**

Μεταβλητές	M.O.	SD	Cronbach's alpha
Βούληση			
Αυτό-μομφή	1.55	.51	.68
Αυτό-βελτίωση	1.55	.31	.83
Ικανοποίηση Βασικών Αναγκών			
Αυτονομία	5.61	.85	.80
Ικανότητα	5.65	.94	.83
Κοινωνικές σχέσεις	5.60	1.11	.86
Στυλ Γονικής Μέριμνας			
Απαιτητικότητα	3.23	.42	.78
Ανταπόκριση	3.61	.44	.79
Αυτονομία	3.56	.38	.70

#### **Αναλύσεις Συσχετίσεων**

Εκτελέστηκαν αναλύσεις συσχετίσεων προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στη βούληση, την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και τις διαστάσεις του στυλ γονικής μέριμνας (Πίνακας 2). Τα αποτελέσματα δεν αποκάλυψαν συσχέτιση μεταξύ των δύο διαστάσεων της βούλησης (αυτό-μομφή, αυτό-βελτίωση) ενώ οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες είχαν θετικές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ τους, επιβεβαιώνοντας έτσι τη σχετική υπόθεση της θεωρίας αυτό-προσδιορισμού. Όσον αφορά τις συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων του γονικού στυλ μέριμνας η ανταπόκριση των γονέων φαίνεται να συσχετίζεται στατιστικώς σημαντικά θετικά με τις άλλες δύο μεταβλητές, ενώ δεν εμφανίζεται στατιστικώς σημαντική σχέση μεταξύ της αυτονομίας και της απαιτητικότητας των γονέων.

**Πίνακας 2. Συσχετίσεις (Pearson *r*) μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.**

Μεταβλητές	1	2	3	4	5	6	7
1.Αυτο-μομφή	-						
2.Αυτο-βελτίωση	.01	-					
3.Ικανότητα	-.11	.38**	-				
4.Κοινωνικές σχέσεις	-.02	.22**	.28**	-			
5.Αυτονομία	-.04	.35**	.39**	.55**	-		
6.Ανταπόκριση γονέων	-.13	.27**	.30**	.27**	.28**	-	
7.Αυτονομία γονέων	.04	.30**	.18*	.17*	.30**	.36**	-
8.Απαιτητικότητα γονέων	-.02	.14	.23**	.16*	.13	.30**	.12

\* $p < .05$  (διπλής κατεύθυνσης). \*\* $p < .01$  (διπλής κατεύθυνσης).

Η αυτό-μομφή είχε χαμηλές και στατιστικά μη σημαντικές σχέσεις με την αυτονομία και την ανταπόκριση των γονέων και δεν σχετίστηκε με καμία άλλη μεταβλητή. Η αυτό-βελτίωση είχε θετικές, στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις και με τις τρεις μεταβλητές της ικανοποίησης αναγκών (ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις, αυτονομία), καθώς και με την ανταπόκριση και την αυτονομία γονέων από το στυλ γονικής μέριμνας.

### Αναλύσεις Διακύμανσης

Εκτελέστηκε δίπλευρη (2 X 2) πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στις διαστάσεις της βούλησης μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (K15, K18), της διαφορετικής αγωνιστικής κατηγορίας (υψηλή, χαμηλότερη) και μεταξύ της διαμονής (ξενώνες, σπίτι), (Πίνακας 3). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση για την αγωνιστική κατηγορία,  $F(2,181) = 7.16, p < .01$ , και οριακά μη στατιστικά σημαντική επίδραση για τη μεταβλητή ηλικιακή κατηγορία,  $F(2,181) = 2.82, p = .06$ . Η αλληλεπίδραση των δύο ανεξάρτητων μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική,  $F(2,181) = 1.90, p = .15$ . Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων, ως προς την αγωνιστική κατηγορία έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση για την αυτό-βελτίωση,  $F(1,186) = 13.46, p < .01$ , και μη στατιστικά σημαντική επίδραση για την αυτό-μομφή,  $F(1,186) = 0.88, p = .35$ . Από την εξέταση των μέσων όρων προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες στην πρώτη κατηγορία είχαν υψηλότερα σκορ στην αυτό-βελτίωση

από τους συμμετέχοντες σε μικρότερες κατηγορίες. Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων, ως προς την ηλικιακή κατηγορία έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση για την αυτό-μομφή,  $F(1,186) = 5.66, p < 0.5$ , και μη στατιστικά σημαντική επίδραση για την αυτό-βελτίωση,  $F(1,186) = 0.2, p = .89$ . Από την εξέταση των μέσων όρων προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες στη μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία (K18) είχαν υψηλότερα σκορ στην αυτό-μομφή από τους συμμετέχοντες στη μικρότερη ηλικιακή κατηγορία (K15).

Εκτελέστηκε δίπλευρη (2 X 2) πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) σε μια μόνο ομάδα της πρώτης αγωνιστικής κατηγορίας για να εξεταστούν οι διαφορές των μεταβλητών της βούλησης ως προς τον τόπο διαμονής των αθλητών (ξενώνες, σπίτι). Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση,  $F(2,85) = 1.80, p = .17$ .

**Πίνακας 3. Περιγραφικά Στατιστικά των μεταβλητών της βούλησης στις διάφορες υποκατηγορίες**

	Ηλικιακή κατηγορία		Αγωνιστική Κατηγορία				Διαμονή					
	K15 (n= 103)	K18 (n= 83)	Υψηλή (n= 131)	Χαμηλή (n= 55)	Ξενώνες (n= 38)	Γονείς (n= 50)						
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Αυτό-μομφή	1.50	0.55	1.70	0.44	1.53	0.53	1.60	0.48	1.54	0.50	1.33	0.54
Αυτό-βελτίωση	2.30	0.31	2.40	0.31	2.40	0.32	2.20	0.25	2.40	0.26	2.50	0.35

### Αναλύσεις Παλινδρόμησης

Εκτελέστηκαν ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι διαστάσεις της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών (πρώτο βήμα) και οι διαστάσεις του στυλ γονικής μέριμνας (δεύτερο βήμα) μπορούσαν να προβλέψουν τις διαστάσεις της βούλησης. Για τη διάσταση της αυτό-βελτίωσης η ανάλυση έδειξε ότι στο πρώτο βήμα το μοντέλο προέβλεψε 19.3% της διακύμανσης της αυτό-βελτίωσης. Η πρόβλεψη ήταν στατιστικά σημαντική,  $F(3,179) = 14.27, p < .01$ , με την ανάγκη για ικανότητα ( $\beta = .28, p < .01$ ) και την ανάγκη για αυτονομία ( $\beta = .25$ ) να είναι σημαντικοί παράγοντες της πρόβλεψης. Στο δεύτερο βήμα, η

ανάλυση έδειξε ότι το ποσοστό της πρόβλεψης ανέβηκε στο 21.6% της διακύμανσης,  $F(3,176) = 8.09$ ,  $p < .01$ . Η ανάγκη για ικανότητα ( $\beta = .24$ ,  $p < .01$ ) και η ανάγκη για αυτονομία ( $\beta = .20$ ) παρέμειναν σημαντικοί παράγοντες της πρόβλεψης. Επιπλέον, η διάσταση της αυτονομίας του στυλ γονικής μέριμνας είχε σημαντική συμβολή στην πρόβλεψη ( $\beta = .17$ ). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.

Για τη διάσταση της αυτό-μομφής η ανάλυση έδειξε ότι στο πρώτο βήμα το μοντέλο προέβλεψε 1.4 % της διακύμανσης της αυτό-μομφής, με την πρόβλεψη να μην είναι στατιστικά σημαντική  $F(3,179) = .83$ ,  $p = .48$ . Στο δεύτερο βήμα, η ανάλυση έδειξε ότι το ποσοστό πρόβλεψης ανέβηκε στο 3.4 % της διακύμανσης χωρίς ωστόσο να είναι και πάλι στατιστικά σημαντική  $F(3,176) = 1.23$ ,  $p = .30$  και χωρίς να υπάρχουν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης ούτε στο πρώτο αλλά ούτε και στο δεύτερο βήμα. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.

**Πίνακας 4. Περίληψη των αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης σχετικά με την αυτό-βελτίωση της βούλησης.**

	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R<sup>2</sup>change</i>
Βήμα 1			14.27**	.20
Κοινωνικές σχέσεις	.01	0.07		
Αυτονομία	.25	2.9**		
Ικανότητα	.28	3.8*		
Βήμα 2			3.15	.04
Κοινωνικές σχέσεις	-.01	-.12		
Αυτονομία	.20	2.2**		
Ικανότητα	.24	3.3**		
Ανταπόκριση γονέων	.08	1.1		
Αυτονομία γονέων	.17	2.3**		
Απαιτητικότητα γονέων	.03	0.4		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

**Πίνακας 5. Περίληψη των αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης σχετικά με την αυτό-μομφή της βούλησης.**

	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R<sup>2</sup>change</i>
Βήμα 1			.83	.01
Κοινωνικές σχέσεις	.02	0.20		
Αυτονομία	-.01	-0.02		
Ικανότητα	-.12	-1.50		
Βήμα 2			1.23	.02
Κοινωνικές σχέσεις	.04	.37		
Αυτονομία	-.01	-.10		
Ικανότητα	-.10	-1.2		
Ανταπόκριση γονέων	-.15	-1.8		
Αυτονομία γονέων	.01	1.2		
Απαιτητικότητα γονέων	.05	0.1		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Εκτελέστηκαν επίσης, ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι διαστάσεις του στυλ γονικής μέριμνας μπορούσαν να προβλέψουν τις διαστάσεις της βούλησης ανάμεσα στους αθλητές που έμεναν στους ξενώνες και τους αθλητές που έμεναν με τους γονείς τους στο σπίτι από την ομάδα που ανήκε στην πρώτη αγωνιστική κατηγορία. Για τους αθλητές που διέμεναν στους ξενώνες η ανάλυση έδειξε ότι το μοντέλο προέβλεψε 9.3 % της διακύμανσης της αυτό-μομφής, με την πρόβλεψη να μην είναι στατιστικά σημαντική  $F(3,34) = 1.16$ ,  $p = .34$ , αλλά με τη διάσταση της αυτονομίας να είναι οριακά μη σημαντική ( $\beta = .32$ ,  $p = .08$ ). Για την αυτό-βελτίωση η ανάλυση έδειξε ότι το μοντέλο προέβλεψε 12.7% της διακύμανσης της αυτό-βελτίωσης, με την πρόβλεψη να μην είναι στατιστικά σημαντική  $F(3,34) = 1.66$ ,  $p = .19$ , αλλά με τη διάσταση της απαιτητικότητας ( $\beta = -.33$ ,  $p = .05$ ) να είναι κοντά στο να την προβλέψει αρνητικά. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 6. Για τους αθλητές που διέμεναν στο σπίτι με τους γονείς τους η ανάλυση έδειξε ότι το μοντέλο προέβλεψε 3.8 % της διακύμανσης της αυτό-μομφής, με την πρόβλεψη να μην είναι στατιστικά σημαντική  $F(3,46) = .60$ ,  $p = .61$ . Για την αυτό-βελτίωση η ανάλυση έδειξε ότι το μοντέλο προέβλεψε 26.4 % της διακύμανσης της αυτό-βελτίωσης. Η

πρόβλεψη ήταν στατιστικά σημαντική  $F(3,46) = 5.51$ ,  $p < .01$ , με την απαιτητικότητα ( $\beta = .40$ ,  $p < .01$ ) να είναι σημαντικός παράγοντας της πρόβλεψης και την αυτονομία να είναι οριακά μη σημαντική ( $\beta = .25$ ,  $p = .07$ ). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.

**Πίνακας 6. Περίληψη των αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης σχετικά με τις διαστάσεις της βούλησης για τους αθλητές του ξενώνα.**

	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
Αυτό-μομφή			1.16	.09
Ανταπόκριση γονέων	-.16	-0.92		
Αυτονομία γονέων	.32	1.83		
Απαιτητικότητα γονέων	.04	0.21		
Αυτό-βελτίωση			1.66	.13
Ανταπόκριση γονέων	.18	1.10		
Αυτονομία γονέων	.07	0.38		
Απαιτητικότητα γονέων	-.33	-2.03		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

**Πίνακας 7. Περίληψη των αναλύσεων ιεραρχικής παλινδρόμησης σχετικά με τις διαστάσεις της βούλησης για τους αθλητές που διέμεναν με τους γονείς.**

	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
Αυτό-μομφή			0.61	.04
Ανταπόκριση γονέων	-.14	-0.81		
Αυτονομία γονέων	.16	1.05		
Απαιτητικότητα γονέων	-.07	-0.43		
Αυτό-βελτίωση			5.51**	.26
Ανταπόκριση γονέων	-.01	-0.01		
Αυτονομία γονέων	.25	1.85		
Απαιτητικότητα γονέων	.40	2.84**		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει εάν οι παράγοντες της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, του στυλ γονικής μέριμνας και του περιβάλλοντος διαμονής συνδέονται με τη βούληση των νεαρών ποδοσφαιριστών. Για το σκοπό αυτό, εξετάστηκαν τυχόν διαφορές στις διαστάσεις της βούλησης (αυτό-βελτίωση, αυτό-μομφή) ως προς την ηλικιακή κατηγορία των ποδοσφαιριστών, το αγωνιστικό τους επίπεδο και τον τόπο διαμονής τους και διερευνήθηκε κατά πόσο οι διαστάσεις της ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών και του στυλ γονικής μέριμνας μπορούσαν να προβλέψουν τις διαστάσεις της βούλησης. Τα κυριότερα αποτελέσματα των αναλύσεων αποκάλυψαν υψηλότερα σκορ στη διάσταση της αυτό-μομφής στους ποδοσφαιριστές της μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας (Κ18) σε σύγκριση με τη μικρότερη ηλικιακή ομάδα (Κ15), υψηλότερα σκορ στη διάσταση της αυτό-βελτίωσης για τους αθλητές της υψηλής αγωνιστικής κατηγορίας σε σύγκριση με τους αθλητές της χαμηλότερης αγωνιστικής κατηγορίας, ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών που διέμεναν στους ξενώνες με εκείνους που διέμεναν με τους γονείς τους. Η ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών της ικανότητας και της αυτονομίας φάνηκε να προβλέπει σημαντικά τη διάσταση της αυτό-βελτίωσης των αθλητών, όπως και η αυτονομία του στυλ γονικής μέριμνας φάνηκε να έχει επίσης σημαντική πρόβλεψη στην αυτό-βελτίωση της βούλησης. Τέλος, όσον αφορά την ομάδα που διέθετε ξενώνες, η διάσταση της απαιτητικότητας των γονέων των τελευταίων φάνηκε να προβλέπει διαφορετικά την αυτό-βελτίωση των αθλητών που έμεναν με τους γονείς τους και αυτών που έμεναν στο ξενώνα, καθώς για τους πρώτους η απαιτητικότητα προέβλεπε θετικά την αυτό-βελτίωση, ενώ για τους δεύτερους αρνητικά. Το αποτέλεσμα αυτό, ωστόσο, θα πρέπει να ερμηνευθεί με επιφύλαξη, καθώς η συνολική πρόβλεψη για τους αθλητές που έμεναν στους ξενώνες δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Αναφορικά με τις συσχετίσεις μεταξύ των τριών παραγόντων, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν μη στατιστικώς σημαντικές σχέσεις ανάμεσα στην αρνητική διάσταση της βούλησης (αυτό-μομφή) και των διαστάσεων της ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών και του στυλ γονικής μέριμνας. Ενώ, η θετική διάσταση της βούλησης (αυτό-βελτίωση) φάνηκε να σχετίζεται θετικά και με τις τρεις διαστάσεις της ικανοποίησης αναγκών (ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις,

αυτονομία), καθώς και με τις διαστάσεις της ανταπόκρισης και της αυτονομίας των γονέων του στυλ γονικής μέριμνας. Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα, ότι μόνο η θετική διάσταση της βούλησης που αφορά θετικές συμπεριφορές και δεξιότητες φάνηκε να συνδέεται θετικά με την ικανοποίηση των αναγκών και το στυλ φροντίδας των γονέων, καθώς η αρνητική διάσταση της αυτό-μομφής που αφορά συμπεριφορές σε καταστάσεις άγχους δεν εκδήλωσε σχεδόν καμία συσχέτιση με αυτούς τους παράγοντες. Αυτό οφείλεται πιθανόν στο γεγονός ότι η ικανοποίηση των βασικών αναγκών και η γρήγορη ανταπόκριση ανατροφή των γονέων, συμβάλλει στην υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών από πλευράς των παιδιών οδηγώντας έτσι στην αυτό-ρύθμιση και την ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου εαυτού (Baumrind, 1966. 1971. Deci & Ryan, 2000. Elbe & Beckmann, 2006. Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 2005).

Σχετικά με την ηλικιακή κατηγορία τα αποτελέσματα αποκάλυψαν υψηλότερα σκορ στη διάσταση της αυτό-μομφής για τους ηλικιακά μεγαλύτερους παίκτες (16 και άνω) σε σύγκριση με τους μικρότερους (13-15 ετών). Παρά το γεγονός ότι στην βιβλιογραφία αναφέρεται ότι η αυτό-μομφή αυξάνεται μέχρι την ηλικία των 14 με 15 ετών και έπειτα παρατηρείται ραγδαία μείωση της (Elbe et al. 2005), στην παρούσα έρευνα το αποτέλεσμα αυτό βασίζεται στο γεγονός ότι όσο αυξάνεται η ηλικία αυξάνεται και ο ανταγωνισμός και οι απαιτήσεις για τους νεαρούς αθλητές, οι οποίοι βαδίζουν σιγά σιγά προς το υψηλότερο αγωνιστικό επίπεδο (Feichtinger & Höner, 2015). Όσο λοιπόν οι καταστάσεις δυσκολεύουν και οι απαιτήσεις αυξάνονται, είναι λογικό να αυξάνεται και το άγχος των αθλητών που πολλές φορές οδηγεί προς την αρνητική συναισθηματικότητα και την αναβλητικότητα, χαρακτηριστικά που περικλείονται στη διάσταση της αυτό-μομφής (Elbe et al. 2005. Elbe & Wikman, 2017).

Αναφορικά με τους ποδοσφαιριστές στην υψηλότερη αγωνιστική κατηγορία, αυτοί εκδήλωσαν υψηλότερα σκορ στη διάσταση της αυτό-βελτίωσης σε σύγκριση με τους ποδοσφαιριστές που αγωνίζονταν σε χαμηλότερη κατηγορία. Η υπόθεση αυτή βασίστηκε σε προηγούμενες έρευνες (Höner & Feichtinger, 2016. MacNamara et al. 2010. Morris, 2000. Toering et al. 2009), οι οποίες μελέτησαν τη συμβολή των ψυχολογικών χαρακτηριστικών στην ανάπτυξη ταλέντων και την επιτυχία στον αθλητισμό και οι οποίες αποκάλυψαν ότι οι πιο επιτυχημένοι αθλητές παρουσιάζουν θετικά χαρακτηριστικά-δεξιότητες (υψηλά κίνητρα, θέληση, αυτοπεποίθηση, δέσμευση στον στόχο κ.α.) από τους λιγότερο επιτυχημένους ομόλογούς τους.

Επομένως, η διάσταση της αυτό-βελτίωσης η οποία περιλαμβάνει θετικές δεξιότητες βούλησης, απαραίτητες για την επίτευξη στόχων (Elbe et al. 2005. Elbe & Wikman, 2017), είναι λογικό να είναι πιο αυξημένη στους αθλητές που θεωρούνται πιο επιτυχημένοι. Στις έρευνες για την ανάπτυξη των ταλέντων, η διάσταση της αυτό-βελτίωσης είναι εκείνη η οποία προβλέπει περισσότερο από τις υπόλοιπες διαστάσεις της βούλησης, την επιτυχία στο ποδόσφαιρο, καθώς συνδέεται με θετικές και πιο προσαρμοστικές συμπεριφορές (Höner & Feichtinger, 2016). Οι παίκτες υψηλότερου αγωνιστικού επιπέδου εμφανίζουν πιο αυξημένες αυτό-ρυθμιστικές δεξιότητες και είναι πιο πρόθυμοι να προσπαθήσουν ώστε να πετύχουν τους στόχους τους, γεγονός που οφείλεται πολύ πιθανόν στην ύπαρξη ενός πιο αποτελεσματικού αναπτυξιακού περιβάλλοντος, το οποίο προωθεί την αυτό-ρύθμιση και οδηγεί με αυτόν τον τρόπο σε υψηλότερη απόδοση (Toering et al 2009).

Σε αντίθεση με τις προηγούμενες έρευνες (Elbe et al. 2005. Elbe & Beckmann, 2006. Elbe & Wikman, 2017), στις οποίες εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις της βούλησης μεταξύ των αθλητών που διέμεναν με τους γονείς τους και αυτών που διέμεναν στους ξενώνες, η παρούσα έρευνα δεν αποκάλυψε στατιστικώς σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις της βούλησης ως προς τον τόπο διαμονής των αθλητών. Το γεγονός αυτό μπορεί να οφείλεται καθαρά σε πολιτισμικές διαφορές στην ανατροφή των παιδιών και στον τρόπο που είναι δομημένες οι ελληνικές ακαδημίες και οι ξενώνες τους, καθώς οι προηγούμενες έρευνες αντλούν δεδομένα από γερμανικά αθλητικά σχολεία. Το περιβάλλον κοινωνικοποίησης που επικρατεί στους ξενώνες της Γερμανίας και συμβάλλει στην ανάπτυξη της βούλησης των νεαρών αθλητών μπορεί στα ελληνικά δεδομένα να παρέχεται και από τους γονείς (αυξημένη κοινωνική αλληλεπίδραση, ελεύθερος χρόνος, άμεση ανατροφοδότηση και ανταπόκριση στις ανάγκες κ.α.) και για το λόγο αυτό να μην προέκυψαν οι αναμενόμενες διαφορές στα δυο αυτά είδη διαμονής.

Για την πρόβλεψη της βούλησης από την ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών, βρέθηκε ότι η αντιλαμβανόμενη ικανότητα και η αυτονομία είναι αυτές που προβλέπουν την αύξηση στην αυτό-βελτίωση της βούλησης των αθλητών. Αυτό μπορεί να ερμηνευθεί από το γεγονός ότι η ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία από πλευράς των αθλητών υποδηλώνει ότι πράγματι η αίσθηση του να νιώθεις ότι στηρίζεσαι στις δικές σου δυνατότητες και είσαι υπεύθυνος για τις δικές σου αποφάσεις, αναλαμβάνοντας δράσεις για να πετύχεις τους επιθυμητούς στόχους,

οδηγεί σε θετικές συμπεριφορές που σχετίζονται με την αυτό-βελτίωσή σου (Deci & Ryan, 2000). Το κομμάτι της αντιλαμβανόμενης ικανότητας μπορεί να σχετιστεί εδώ με την αυτορυθμιζόμενη μάθηση, η οποία βοηθάει τους παίκτες που έχουν ολοκληρωμένη αίσθηση εαυτού και αυτό-ρύθμιση να επιλέξουν τις κατάλληλες στρατηγικές ανάλογα με τις καταστάσεις που έχουν να αντιμετωπίσουν. Έτσι οι παίκτες που συμμετέχουν ενεργά στη μάθησή τους, είναι αυτόνομοι, επιδεικνύουν πρωτοβουλία και αυτογνωσία ως προς τις ικανότητές τους και δημιουργούν πλάνα επίτευξης στόχων. Είναι δηλαδή, πιο πιθανό στο να εμφανίσουν θετικές συμπεριφορές, οι οποίες αυξάνουν την αυτό-βελτίωσή τους και κατά συνέπεια έχουν θετικό αντίκτυπο και στη συνολική απόδοσή τους (Toering, 2011).

Αναρίθμητες έρευνες έχουν αναφερθεί στη συμβολή του γονικού στυλ στη θετική ανάπτυξη και ευεξία των παιδιών σε όλους τους τομείς, τονίζοντας ιδιαίτερα την αυτονομία των παιδιών που καλλιεργείται από τους γονείς ως έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για την εκδήλωση θετικών συμπεριφορών και επιτυχίας σε όλους τους τομείς και κυρίως στον αθλητισμό. Οι γονείς οι οποίοι υποστηρίζουν, καθοδηγούν και παρέχουν θετική ανατροφοδότηση στα παιδιά τους, τα βοηθούν να αναπτύξουν την αυτονομία τους και την αυτό-ρύθμιση τους και τα οδηγούν στο να έχουν καλή ψυχολογική και κοινωνική ζωή (Abdul Gafoor & Kurukkan, 2014. Juntumaa et al. 2005. Ratelle et al. 2005). Επομένως είναι λογικό η αυτονομία των γονέων να προβλέπει θετικά την αυτό-βελτίωση των αθλητών, καθώς είναι μια συνιστώσα της βούλησης που αφορά θετικές συμπεριφορές και οι γονείς που καλλιεργούν στα παιδιά τους την προσωπική αυτονομία τους, συντελούν στην εγκαθίδρυση υγιών συμπεριφορών.

Η διάσταση της απαιτητικότητας των γονέων, που βρέθηκε να προβλέπει την αυτό-βελτίωση των αθλητών, αφορά μόνο το δείγμα των αθλητών που διέμενε με τους γονείς του. Τα αποτελέσματα αυτά μπορεί να μας οδηγήσουν στις υποθέσεις ότι οι αθλητές που μένουν με τους γονείς τους, ζουν σε ένα περιβάλλον στο οποίο υπάρχει οργάνωση και δομή με ξεκάθαρους κανόνες και υποχρεώσεις. Το περιβάλλον του σπιτιού δηλαδή φαίνεται να είναι πιο δομημένο και συγκροτημένο ως προς τις απαιτήσεις που έχουν οι γονείς από τα παιδιά τους ενώ πολύ πιθανόν οι αθλητές που μένουν στους ξενώνες δεν βιώνουν αυτό το αίσθημα της υπευθυνότητας και της πειθαρχίας. Όπως αναδείχθηκε άλλωστε και από τη βιβλιογραφία, το περιβάλλον το οποίο είναι ξεκάθαρο ως προς τις απαιτήσεις και τις προσδοκίες στις οποίες πρέπει να

ανταποκριθούν οι αθλητές, σε ρεαλιστικά πάντα πλαίσια, οδηγεί σε θετικές αυτό-ρυθμιστικές συμπεριφορές που συμβάλλουν στην αυτό-βελτίωσή των αθλητών (Elbe & Wikman, 2017. Abdul Gafoor & Kurukkan, 2014).

### **1.1 Περιορισμοί και μελλοντικές προτάσεις**

Όσον αφορά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι περιορισμοί της τρέχουσας έρευνας και πάνω σε αυτούς να βασιστούν νέες προτάσεις για μελλοντικές έρευνες στο κομμάτι της ανάπτυξης των νέων αθλητών. Ένας πρώτος περιορισμός αφορά το μικρό δείγμα των αθλητών ανά ακαδημία, το οποίο περιορίζει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο πληθυσμό και πολύ πιθανόν επηρεάζει και τα αποτελέσματα, κυρίως στο δείγμα των αθλητών που διέμεναν στους ξενώνες, το οποίο ήταν πολύ μικρό και σε αυτό ίσως οφείλεται και το γεγονός ότι δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στη βούληση των αθλητών ως προς τον τόπο διαμονής. Επιπλέον, όσον αφορά το δείγμα, προερχόταν μόνο από το χώρο του ποδοσφαίρου από τέσσερις διαφορετικές πόλεις κυρίως από τη Βόρεια Ελλάδα και συμπεριλάμβανε μόνο αγόρια στο φάσμα της εφηβείας. Σε μελλοντικές έρευνες, το δείγμα θα μπορούσε να καταλαμβάνει μεγαλύτερο αθλητικό πληθυσμό, να περιλαμβάνει γυναίκες ή και άλλα αθλήματα ώστε να μπορέσουν να πραγματοποιηθούν συγκρίσεις μεταξύ ανδρών- γυναικών, ομαδικών- ατομικών αθλημάτων και να μελετηθούν έτσι τυχόν διαφορές στην ανάπτυξη της βούλησης, ανάμεσα σε αυτές τις κατηγορίες.

Ένας ακόμη περιορισμός της έρευνας είναι ότι βασίστηκε για τη μέτρηση των μεταβλητών μόνο σε ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς. Επομένως, μπορούμε να πούμε ότι τα αποτελέσματα αντικατοπτρίζουν αξιολογήσεις των αθλητών για τον εαυτό τους και τους γονείς τους, χωρίς να μπορούν να επιβεβαιωθούν και από κάποια άλλη πηγή. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν και εξωτερικές αξιολογήσεις όπως είναι συνεντεύξεις με γονείς ή/και προπονητές, για να συμπληρωθούν τα αποτελέσματα και να μην εκλαμβάνονται έτσι ως μονοδιάστατα. Επιπλέον, όσον αφορά το Ερωτηματολόγιο Γονικής μέριμνας, πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο που δεν κατασκευάστηκε για να απευθύνεται συγκεκριμένα σε αθλητικό δείγμα, αλλά έχει χρησιμοποιηθεί σε ανάλογες έρευνες. Επίσης, στο ίδιο ερωτηματολόγιο δεν λαμβάνεται υπόψη ο τύπος οικογένειας (π.χ. μονογονεϊκή) ή δεν

μπορούν να εξαχθούν συμπεράσματα για το εάν ο πατέρας ή η μητέρα επιδρά διαφορετικά στην ανάπτυξη (Sapieja et al. 2011).

Η συγκεκριμένη έρευνα είναι μια συγχρονική έρευνα που μελετά τις μεταβλητές τη δεδομένη στιγμή που συλλέγονται τα δεδομένα. Ωστόσο, επειδή μελετά την ανάπτυξη της βούλησης σε συνδυασμό με το περιβάλλον, το οποίο αλλάζει διαρκώς και ειδικά στην περίοδο της εφηβείας όπου συμβαίνουν διαρκώς μεταβολές, θα ήταν πιο σκόπιμη μια διαχρονική έρευνα, ώστε να μπορούν να μετρηθούν και να συγκριθούν οι μεταβλητές στο πέρασμα του χρόνου. Επιπλέον, για οικονομία της έρευνας εξετάστηκαν μόνο κάποιοι περιβαλλοντικοί παράγοντες, ενώ υπάρχουν πολλοί άλλοι που θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη στην ανάπτυξη της βούλησης των αθλητών, όπως είναι το σχολείο ή οι συνομήλικοι.

### **1.2 Πρακτικές εφαρμογές**

Σύμφωνα με του ειδικούς, η βέλτιστη λειτουργία της βούλησης είναι αποτέλεσμα επιτυχημένης συνεργασίας μεταξύ του ατόμου και της κατάστασης και διαμεσολαβητικός παράγοντας σε αυτό αποτελεί το περιβάλλον. Στα πλαίσια του περιβάλλοντος λαμβάνουν χώρα η ανατροφή και εκπαίδευση των παιδιών-αθλητών, οι οποίες όταν συνδέονται θετικά με τη βούληση, μπορούν να ληφθούν ως τρόποι-στρατηγικές επίτευξης θετικής ανάπτυξης της βούλησης και μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας γενικότερα (Proios & Proios, 2016). Η ανάπτυξη αυτή, φάνηκε να λαμβάνει χώρα κατά την παιδική και νεανική περίοδο ζωής ενός ατόμου, όπου κανονιστικά- ηλικιακά γεγονότα λαμβάνουν χώρα στη ζωή όλων των παιδιών και επηρεάζουν την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, σε συνδυασμό πάντα με το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιούνται αυτές οι αλλαγές (Elbe & Beckmann, 2006. Elbe et al. 2006).

Στους Elbe and Beckmann (2006), αναφέρθηκε ότι για να αναπτυχθεί η βούληση θα πρέπει να υπάρχει ελευθερία στην ανάληψη αυτό-προσδιοριστικής δράσης και ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση με ρίσκο να υπάρχει πάντα η πιθανότητα αποτυχίας. Επιπλέον, προτείνεται ότι για να επιτευχθεί ευνοϊκός έλεγχος της βούλησης θα πρέπει να αποφεύγονται οι μη ρεαλιστικοί στόχοι και να υπάρχουν χαμηλά επίπεδα αυστηρότητας στην τήρηση κανόνων και μείωση των χρόνιων απογοητεύσεων.

Η παρούσα έρευνα, συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το περιβάλλον ανατροφής και εκπαίδευσης των αθλητών σχετίζεται με την ανάπτυξή τους και παρέχει πληροφορίες για τους παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν και να βελτιστοποιήσουν την ανάπτυξη και απόδοση των αθλητών οδηγώντας τους προς την επιτυχία. Διακρίνουμε πως τόσο οι γονείς, όσο και οι προπονητές, το σχολικό πλαίσιο, οι συνομήλικοι, οι φροντιστές και γενικά όλο το περιβάλλον ανάπτυξης των αθλητών κατέχει ενεργά σημαντικό ρόλο στη διαδικασία ανάπτυξης και επιτυχούς αθλητικής πορείας στο ποδόσφαιρο.

Οι συμπεριφορές και οι τρόποι ανατροφής που αναδείχθηκαν μέσα από την έρευνα ως ωφέλιμοι για την ανάπτυξη των αθλητών είναι εκείνες οι συμπεριφορές που προωθούν την αυτονομία, την αυτό-προσδιοριστική δράση, την αυτό-ρύθμιση κ.α.. Για να γίνουν οι αθλητές επιτυχημένοι χρειάζεται να ζουν σε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο το οποίο ανταποκρίνεται άμεσα στις ανάγκες τους και το οποίο τους καλύπτει τόσο συναισθηματικά όσο και υλικά και στο οποίο υπάρχει αμοιβαία επικοινωνία με υψηλά πρότυπα (Darling & Steinberg, 1993). Αυτό το πλαίσιο είτε είναι οι γονείς, είτε οι ξενώνες φιλοξενίας, είτε ακόμη και το σχολείο θα πρέπει να παρέχει στα παιδιά ξεκάθαρη καθοδήγηση, θετική ανατροφοδότηση (Juntumaa et al. 2005), υποστήριξη, απαιτητικότητα σε ρεαλιστικά- μέτρια επίπεδα ως προς τις προσδοκίες και τις απαιτήσεις για το τι μπορούν να πετύχουν τα παιδιά κ.α.(Sapieja et al. 2011). Αυτά είναι μερικά από όλα όσο χρειάζεται να προσφέρει το περιβάλλον ανάπτυξης των αθλητών ώστε να θεωρηθεί ευεργετικό.

Το βέβαιο είναι ότι μέσα από αυτές τις συμπεριφορές και συνθήκες αυτό το οποίο επιχειρείται να επιτευχθεί είναι η ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου εαυτού, απομακρυσμένου από συγκρούσεις, ο οποίος βασίζεται στην αυτό-ρύθμιση και αυτονομία του και αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και δράσεις για να επιτύχει τις επιθυμίες και τους στόχους του. Για να συμβεί αυτό, χρειάζεται ένα περιβάλλον το οποίο από τη μια παρέχει ολοκληρωτική υποστήριξη στον νεαρό αθλητή αλλά από την άλλη τον εκθέτει σε καταστάσεις πίεσης (π.χ. έντονες προπονήσεις, συχνό αγώνες υψηλού ανταγωνισμού κ.α.) ώστε να μπει στη διαδικασία να μαθαίνει πως να ενεργοποιείται και να αναλαμβάνει δράση από μόνος του για θέματα που τον απασχολούν και να συμβάλλει έτσι με αυτόν τον τρόπο ουσιαστικά στη δική του προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη (Aalberg & Saether, 2016. Elbe et al. 2006. Kuhl, 2000).

## VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aalberg, R. R., & Saether, S. A. (2016). The talent development environment in a Norwegian top-level football club. *Sport Science Review*, 25(3/4), 159-182.
- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal Of Sports Sciences*, 22(5), 395-408.
- Abdul Gafor, K., & Kurukkan, A. (2014). Construction and validation of scale of parenting style. *Guru Journal of Behavioral and Social Sciences*, 2(4), 315-323.
- Batool, S. S., & Mumtaz, A. N. (2015). Development and validation of parenting style scale. *Pakistan Journal Of Psychological Research*, 30(2), 225-248.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1-103. doi:10.1037/h0030372
- Beckmann, J., Szymanski, B., & Elbe, A.-M. (2004). Erziehen Verbundsysteme zur Unselbständigkeit? [Do school systems for young elite athletes promote helplessness?]. *Sportwissenschaft*, 34, 65–80.
- Burgess, D. J., & Naughton, G. A. (2010). Talent development in adolescent team sports: A review. *International Journal Of Sports Physiology & Performance*, 5(1), 103-116.
- Corno, L. (2004). Introduction to the special issue work habits and work styles: Volition in education. *Teachers College Record*, 106(9), pp.1669-1694.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist*, 13(4), 395.
- Cashmore, E. (2008). *The sport and exercise psychology: The key concepts* (2<sup>nd</sup> ed.). London and New York: Routledge.



- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Darling, N., & Toyokawa, T. (1997). *Construction and validation of the Parenting Style Inventory II*. The Pennsylvania State University: Internal Publication.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi:10.1207/ S15327965PLI1104\_01
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review Of Psychology*, 53(1), 109-132.
- Elbe, A., & Beckmann, J. (2006). Motivational and self-regulatory factors and sports performance in young elite athletes. In D. Hackfort & G. Tenenbaum (Eds). *Essential Processes for Attaining Peak Performance* (137-157). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Elbe, A.-M., Beckmann, J. & Szymanski, B. (2003). Das Dropout Phänomen an Eliteschulen des Sports - ein Problem der Selbstregulation? [The drop out phenomenon in young elite athletes - a problem of self regulation?]. *Leistungssport*, 33, 46-49.
- Elbe, A., Beckmann, J., & Szymanski, B. (2006). Does a school for young elite athletes have a positive influence on the development of action control? In C. Raschner, A. Niederkofler, M. Redl & M. Schnitzer (Eds). *Young elite athletes and education: A European perspective for student-athletes* (111-123). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Elbe, A., Szymanski, B., & Beckmann, J. (2005). The development of volition in young elite athletes. *Psychology Of Sport & Exercise*, 6(5), 559-569. doi:10.1016/j.psychsport.2004.07.004
- Elbe, A.-M. & Wenhold, F. (2005). Volitional components questionnaire- sport. Universität Potsdam: unveröffentlichtes Manuskript.
- Elbe, A., & Wikman J. M. (2017). Psychological factors in developing high performance athletes. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer & N. Wattie (Eds).

- Routledge *Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (169-180). New York: Routledge.
- Elsborg, P. (2017). *Volition and motivation's influence on weight loss maintenance in the period following an intensive lifestyle intervention* (Unpublished Ph.D. dissertation). Faculty of Science, University of Copenhagen.
- Elsborg, P., Wikman, J. M., Nielsen, G., Tolver, A., & Elbe, A. (2017). Development and initial validation of the Volition in Exercise Questionnaire (VEQ). *Measurement In Physical Education And Exercise Science*, 21(2), 57-68. doi:10.1080/1091367X.2016.1251436
- Feichtinger, P., & Höner, O. (2015). Talented football players' development of achievement motives, volitional components, and self-referential cognitions: A longitudinal study. *European Journal Of Sport Science*, 15(8), 748-756. doi:10.1080/17461391.2015.1051134
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory 1. *High Ability Studies*, 15(2), 119-147. doi:10.1080/1359813042000314682
- Grouzet, F. E., Vallerand, R. J., Thill, E. E., & Provencher, P. J. (2004). From environmental factors to outcomes: A test of an integrated motivational sequence. *Motivation & Emotion*, 28(4), 331-346. doi:10.1007/s11031-004-2387-z
- Heckhausen, J. (2007). The motivation-volition divide and its resolution in action phase models of developmental regulation. *Research In Human Development*, 4(3-4), 163-180. doi:10.1080/15427600701662983
- Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation And Emotion*, 11(2), 101-120. doi:10.1007/BF00992338
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010 $\alpha$ ). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology Of Sport & Exercise*, 11(3), 212-222.

- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010β). Successful talent development in track and field: considering the role of environment. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 20, 122-132.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2011). Riding the wave of an expert: A successful talent development environment in kayaking. *Sport Psychologist*, 25(3), 341-362.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 37-59.
- Höner, O., & Feichtinger, P. (2016). Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology Of Sport & Exercise*, 2517-26. doi:10.1016/j.psychsport.2016.03.004
- Howe, M.J.A., Davidson, J.W., & Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, 21, 399-407. <https://doi.org/10.1017/S0140525X9800123X>
- Huijgen, B. H., Elferink-Gemser, M. T., Lemmink, K. M., & Visscher, C. (2014). Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. *European Journal Of Sport Science*, 14(1), 2-10.
- Juntumaa, B., Keskiavaara, P. & Punamäki, R.-L. (2005). Parenting, achievement strategies and satisfaction in ice hockey. *Scandinavian Journal of Psychology*. 46(5), 411-420. doi:10.1111/j.1467-9450.2005.00472.x
- Kazén, M., & Quirin, M. (2018). The integration of motivation and volition in Personality Systems Interactions (PSI) theory. In N. Baumann, M. Kazén, M. Quirin, & S. L. Koole (Eds.) *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition*. (pp. 15-30). Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Kivinen, K. (2003). *Assessing motivation and the use of learning strategies by secondary school students in three international schools* (Unpublished

academic dissertation). Faculty of Education, University of Tampere, Tampere.

Kuhl, J. (1985). Volitional mediators of cognition-behavior consistency: Self regulatory processes and action versus state orientation. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 101-128). New York: Springer-Verlag.

Kuhl, J. (1987). Action control: The maintenance of motivational states. In F. Halish & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (pp. 279-307). Berlin, Germany: Springer.

Kuhl, J. (2000). The volitional basis of Personality Systems Interaction Theory: *International Journal of Educational Research*, 33(7-8), 665-703.  
doi:10.1016/S0883-0355(00)00045-8

Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. In J. Heckhausen, C. S. Dweck, J. Heckhausen, C. S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span* (pp. 15-49). New York, NY, US: Cambridge University Press.  
doi:10.1017/CBO9780511527869.003

Κωνσταντινοπούλου, Ε. (2010). *Αξιολόγηση της ικανότητας για αυτό-ρύθμιση της δράσης σε παιδιά Δ' δημοτικού: Σχέσεις με τη σχολική επίδοση, τις γνωστικές λειτουργίες και το γνωστικό ύψος* (Μη δημοσιευμένη μεταπτυχιακή διατριβή). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Κωσταρίδου- Ευκλείδη, Α. (2005). *Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτό-ρύθμιση* (2<sup>η</sup> έκδοση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κωσταρίδου- Ευκλείδη, Α. (2010). *Ψυχολογία κινήτρων* (15<sup>η</sup> έκδοση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2014). Preparing footballers for the next step: An intervention program from an ecological perspective. *Sport Psychologist*, 28(1), 91-102.

Longman Dictionary of Contemporary English (2003).

- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *Sport Psychologist*, *24*(1), 52-73.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal Of Sports Sciences*, *18*(9), 715-726. doi:10.1080/02640410050120096
- Ng, J. Y., Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology Of Sport & Exercise*, *12*(3), 257-264. doi:10.1016/j.psychsport.2010.10.006
- Orbell, S. (2003). Personality systems interactions theory and the theory of planned behaviour: Evidence that self-regulatory volitional components enhance enactment of studying behaviour. *British Journal Of Social Psychology*, *42*(1), 95.
- Proios, M., & Proios, I. M. (2014). Development and initial validation of an instrument measuring athletes' volition. *Journal Of Human Sport & Exercise*, *9*(4), 761-772.
- Proios, I., & Proios, M. (2016). Measure athletes' volition-short: Evidences for construct validity and reliability. *Journal Of Human Performance In Extreme Environments*, *12*(2), 9-17. doi:10.7771/2327-2937.1072
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci, R. M. Ryan, E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.) , *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Ratelle, C. F., Larose, S., Guay, F., & Senécal, C. (2005). Perceptions of parental involvement and support as predictors of college students' persistence in a science curriculum. *Journal Of Family Psychology: JFP: Journal Of The Division Of Family Psychology Of The American Psychological Association (Division 43)*, *19*(2), 286-293.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will?.

*Journal Of Personality*, 74(6), 1557-1585. doi:10.1111/j.1467  
6494.2006.00420.x

- Sapieja, K. M., Dunn, J. H., & Holt, N. L. (2011). Perfectionism and perceptions of parenting styles in male youth Soccer. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 20-39.
- Simonton, D. K. (2001). Talent development as a multidimensional, multiplicative, and dynamic process. *Current Directions in Psychological Science*, 10(2), 39-43.
- Toering, T. T. (2011). *Self-regulation of learning and the performance level of youth soccer players* (PhD. thesis). Retrieved from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal Of Sports Sciences*, 27(14), 1509-1517.
- Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *Sport Psychologist*, 23(3), 317-329.
- Wenhold, F., Elbe, A., & Beckmann, J. (2009). Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport. / Psychometric quality of the VKS for measuring volitional components in sport. *German Journal Of Sport Psychology / Zeitschrift Für Sportpsychologie*, 16(3), 91-103
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal Of Sports Sciences*, 18(9), 657-667. doi:10.1080/02640410050120041
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal Of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.  
doi:10.1037/0022-0663.81.3.329

Zuber, C., & Conzelmann, A. (2014). The impact of the achievement motive on athletic performance in adolescent football players. *European Journal Of Sport Science*, 14(5), 475-483. doi:10.1080/17461391.2013.837513

Zuber, C., Zibung, M., & Conzelmann, A. (2015). Motivational patterns as an instrument for predicting success in promising young football players. *Journal Of Sports Sciences*, 33(2), 160-168.

## VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ



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



### Έντυπο γονικής συναίνεσης για συμμετοχή σε ερευνητική εργασία

**Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας:** Βούληση και ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών σε νεαρούς αθλητές ελληνικών ακαδημιών ποδοσφαίρου.

**Επιστημονικός Υπεύθυνος:** Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Αν. Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, email: [ahatzi@pe.uth.gr](mailto:ahatzi@pe.uth.gr), τηλ.: 24310 47009.

**Ερευνήτρια:** Δαμβοπούλου Παναγιώτα, email: [panadamv@gmail.com](mailto:panadamv@gmail.com), τηλ.: 6982321575.

#### **1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει τις σχέσεις ανάμεσα στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και τη θέληση σε νεαρούς ποδοσφαιριστές ακαδημίας ποδοσφαίρου και να εξετάσει διαφορές στις παραπάνω μεταβλητές μεταξύ αθλητών που μένουν με τους γονείς τους και αθλητών που μένουν στους ξενώνες της Ακαδημίας.

#### **2. Διαδικασία**

Οι αθλητές θα χρειαστεί να συμπληρώσουν ΑΝΩΝΥΜΑ ερωτηματολόγια συνολικής διάρκειας περίπου 15-20 λεπτών, πριν ή μετά από κάποια προκαθορισμένη προπόνηση και μετά από συνεννόηση της ερευνήτριας με τους προπονητές του εκάστοτε τμήματος.

#### **3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις**

Δεν υπάρχει ο παραμικρός κίνδυνος ή ενόχληση των παιδιών στη συμμετοχή τους στην έρευνα και στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Η έρευνα δεν αφορά την αξιολόγηση των παιδιών και δεν θα υπάρξει σωματική κούραση.

#### **4. Προσδοκώμενες ωφέλειες**

Η συμμετοχή των παιδιών σας στην παρούσα μελέτη και τα αποτελέσματα αυτής θα συμβάλλουν στην ανάπτυξη της βιβλιογραφίας, στην καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που σχετίζονται με την αύξηση του επιπέδου θέλησης των αθλητών και θα προσφέρουν στους φορείς της Ακαδημίας σημαντικές γνώσεις και πληροφορίες για θέματα που αφορούν τη θετική ανάπτυξη των αθλητών, την ενίσχυση και προώθηση των ταλέντων τους και τέλος, τη βελτίωση της επίδοσής τους τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα.

#### **5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων**

Η συναίνεση για συμμετοχή στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και συνεπώς εμπιστευτικές. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν συνολικά.

#### **6. Πληροφορίες**

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση, ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.



### **7. Ελευθερία συναίνεσης**

Στην έρευνα οι αθλητές θα συμμετέχουν εθελοντικά. Για οποιοδήποτε λόγο μπορείτε να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή τους όποτε το επιθυμείτε.

### **Δήλωση συναίνεσης**

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθηθούν. Συναινώ ο αθλητής (παρακαλώ συμπληρώστε το όνομα του παιδιού)

.....  
.....

του οποίου είμαι γονέας/κηδεμόνας να συμμετέχει σε αυτή την έρευνα.

Ημερομηνία: \_\_/\_\_/\_\_

Όνοματεπώνυμο και υπογραφή

Γονέα/Κηδεμόνα