



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



**Τίτλος: Διερεύνηση της επίδρασης του άγχους πάνω στην ψυχική
ανθεκτικότητα παικτών-τριών βόλεϊ**

Ευθαλία Μπόζιου (Α.Μ 0717119)

Επόπτης καθηγητής: Αστέριος Πατσιαούρας

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας

Σημείωμα του Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί διπλωματική εργασία που συντάχθηκε για το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και υποβλήθηκε τον Ιούνιο του 2021. Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

ΤΡΙΚΑΛΑ, ΜΑΙΟΣ 2021

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Οι ευχαριστίες που θα μπορούσα να εκφράσω απερίφραστα, αγόγγυστα και πληθωρικά θα ήταν πρώτα απ'όλα στον εαυτό μου γιατί ένα όνειρο μου μετουσιώνεται σε πραγματικότητα. Αφού από την ηλικία των 8 ετών η διαδρομή μου στους αγωνιστικούς χώρους ήταν αδιάλειπτη. Εν συνεχεία βρήκε διέξοδο σε μια αξιόλογη σχολή του ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ, όπου εκεί οι καθηγητές μας και όλο το προσωπικό συνέβαλαν σε ένα προστατευμένο περιβάλλον με κυρίαρχο γνώμονα πάντα τους φοιτητές τους. Ωστόσο ένα μεγάλο ευχαριστώ θα δώσω σε όλους όσους πίστεψαν σε έμένα και τις δυνατότητες μου. Πρώτα απ'όλα σε όλους τους καθηγητές μου, που μου πρόσφεραν, ο καθένας με τον δικό του τρόπο, τις γνώσεις του κατά τη διάρκεια των ακαδημαϊκών χρόνων. Ακόμα, τον καθηγητή μου κ. Πατσιαούρα Αστέριο για την επίβλεψη της πτυχιακής μου εργασίας καθώς και την πολύτιμη βοήθεια του για την εκπόνηση της. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου Κώστα-Δήμητρα για τη στήριξη τους όλα αυτά τα χρόνια, καθώς επίσης και για το προνόμιο που μου χάρισαν να ζήσω την εμπειρία της φοιτητικής ζωής, μιας εμπειρίας που μου δίδαξε πάρα πολλά και θα αποτελέσει πυξίδα για το υπόλοιπη ζωή μου. Τέλος, Θα ήθελα να αναφερθώ σε έναν άνθρωπο που ο θεός θέλησε να την πάρει κοντά του απροσδόκητα αφού αυτή ήταν που ήθελε να με δει να παίρνω το πτυχίο μου, αυτή δεν είναι άλλη από την πολυαγαπημένη γιαγιά μου.

Γιαγιά σε εσένα αφιερώνω αυτήν την διπλωματική μου εργασία. Αποδίδω ένα μικρό φόρο τιμής σε εσένα. Σ'αγαπώ.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία έχει ως στόχο να διερευνήσει την επίδραση του άγχους πάνω στην ψυχική ανθεκτικότητα παικτών-τριών βόλεϊ. Η μελέτη της βιβλιογραφίας προσέφερε σημαντικά ευρήματα όσον αφορά τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στα δυο φύλα. Παράλληλα, δίνονται πλούσιες πληροφορίες σχετικά με την αυτοπεποίθηση και την ανθεκτικότητα των αθλητών πετοσφαίρισης καθώς και για το σωματικό και γνωστικό άγχος. Η εργασία βασίζεται στην μελέτη δείγματος (N=113) με εύρος ηλικίας 12-52 ετών και προήρθε από Ελλάδα. Για την συλλογή των δεδομένων συντάχθηκε και διανεμήθηκε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, το οποίο συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες (96 γυναίκες και 17 άνδρες), συμπλήρωσαν το τεστ ανθεκτικότητας αυτο-αξιολόγησης και το τεστ CSAI-2 (ελληνική έκδοση) που χρησιμοποιήθηκε ως όργανα αξιολόγησης. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με SPSS 21.0 χρησιμοποιώντας το r και το t-test του Pearson για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα της δοκιμής r της Pearson έδειξαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ όλων των μεταβλητών ανθεκτικότητας και μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοπεποίθησης. Η δοκιμή t έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών παικτών βόλεϊ στις μεταβλητές "διαμόρφωση σχέσεων" και "αυτο-αποτελεσματικότητας", χωρίς να παρατηρούνται άλλες στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις υπόλοιπες μεταβλητές ανθεκτικότητας. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για το "γνωστικό", "σωματικό" άγχος και "αυτοπεποίθηση" μεταξύ των δύο φύλων των παικτών βόλεϊ. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να διερευνήσει περαιτέρω τη σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοπεποίθησης και πώς επηρεάζει το επίπεδο ανθεκτικότητας των παικτών βόλεϊ.

Λέξεις κλειδιά: βόλεϊ, διαφορές φύλου, ανθεκτικότητα, άγχος.

ABSTRACT

The present project aims to investigate the effect of stress on volleyball players' mental resilience. Studying thoroughly the sources of the specific bibliography, important findings were provided in relation to the differences between the two sexes. At the same time, some of the most important terms, such as volleyball players' confidence, resilience, physical and cognitive stress, are analyzed and explained effectively. Furthermore, the project is based on the sample study (N = 113) with an age range of 12-52 years and originated in Greece. An electronic questionnaire completed by the participants was prepared and distributed for data collection. The participants (96 women and 17 men) completed the self-assessment endurance test and the CSAI-2 test (greek version), which were used as assessment instruments. Data were analyzed by SPSS 21.0 using Pearson's r and t-test for independent samples. On the whole, the results of the Pearson's r test showed positive correlations between all resilience variables and between resilience and self-confidence. Statistically significant differences between male and female volleyball players in the variables of "relationship formation" and "self-efficacy" were noticed but, though, there were not other statistically significant differences on the rest of the variables of endurance. In addition, statistically significant differences were observed in the "cognitive", "physical" stress and "self-confidence" between the two sexes of volleyball players. All things considered, future research should be conducted emphasizing on the relationship between resilience and self-confidence and how the level of resilience of volleyball players is affected by them.

Keywords: volleyball, gender differences, resilience, anxiety

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΓΑΓΩΓΗ	6
<i>Ορισμός Άγχους</i>	6
<i>Επίπεδα του άγχους</i>	7
<i>Η πολυδιάστατη φύση του άγχους</i>	7
<i>Άγχος και Αθλητισμός</i>	9
<i>Οργανωτικό Άγχος στον αθλητισμό</i>	10
<i>Ο χρόνος έως τον αγώνα και το προγνωστικό άγχος</i>	10
<i>Πηγές άγχους για τους αθλητές</i>	11
<i>Αντιμετώπιση του άγχους από τους αθλητές</i>	11
<i>Διαφορές φύλου</i>	13
<i>Ορισμός ψυχικής ανθεκτικότητας</i>	15
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα και άγχος</i>	16
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	18
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	19
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	20
<i>Μέσα συλλογής δεδομένων</i>	20
<i>Στατιστική ανάλυση</i>	23
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	24
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	27
<i>Περιορισμοί της μελέτης</i>	29
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	31
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	33

ΕΙΓΑΓΩΓΗ

Το άγχος είναι το συναίσθημα που έχει μελετηθεί εκτενέστερα από όλα και θεωρείται ότι έχει τη μεγαλύτερη επιρροή στον αθλητισμό. Αυτό δεν σημαίνει ότι ισχυρά συναισθήματα όπως ο θυμός, η χαρά και ελπίδα, δεν επηρεάζουν την απόδοση. Απλώς σημαίνει ότι το άγχος κατέχει ιδιαίτερα σημαντική θέση όσο αναφορά την επιρροή των αθλητών. Ωστόσο, μέχρι τώρα πολύ λίγα είναι γνωστά για τις διαφορετικές εκφράσεις του άγχους κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού βόλεϊ όπως ο έλεγχος του άγχους, η επιθετικότητα, η ευπάθεια και η παρορμητικότητα κλπ. Όπως επεσήμανε ο Πατσιαούρας (2021a), υπάρχει προφανής ανάγκη διερεύνησης των επιπτώσεων του άγχους των παικτών βόλεϊ και της σχέσης τους με το επίπεδο αντοχής τους.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΓΧΟΥΣ

Ο όρος **άγχος** (ή **στρες**) προέρχεται από το ρήμα *ἄγχω*, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω (Μπαμπινιώτης). Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει στρες, το σώμα του είναι σε ένταση και ο εγκέφαλος του πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Ο κάθε άνθρωπος εκτίθεται καθημερινά σε διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις. Ωστόσο, το στρες μπορεί να είναι και θετικό - το λεγόμενο *ευ στρες* - όταν κανείς καλείται να αντιμετωπίσει μια κατάσταση σπάνια (ή μόνο μερικές φορές) και σε περιορισμένο βαθμό. Το λεγόμενο *ελεγχόμενο άγχος* μπορεί να είναι ευπρόσδεκτο και επιθυμητό. Σε αυτή την περίπτωση λειτουργεί σαν καταλύτης και τον ενεργοποιεί για να ανταπεξέλθει στις όποιες καταστάσεις. Ο Selye (1983) (όπως αναφέρεται από Richard H. Cox, 2017) όρισε το στρες (stress) ως «μη ειδική απόκριση στο σώμα σε οτιδήποτε του απαιτηθεί». Όταν διεγείρεται το σώμα βρίσκεται υπό κατάσταση στρες ανεξάρτητα από το εάν η αιτία είναι κάτι αρνητικό, όπως ο θυμός, ή κάτι θετικό, όπως η χαρά. Για το λόγο αυτό χώρισε το στρες σε δύο διαφορετικά είδη, τα οποία ονόμασε *ευνοϊκό στρες* (eustress) και *δυσφορία* (distress). Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία « Το άγχος είναι μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από ένα έντονο αρνητικό συναίσθημα, από σωματικά συμπτώματα έντασης και από ανησυχία για το μέλλον». (American Psychiatric Association 1994).

ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- Ελαφρό άγχος: Είναι το φυσιολογικό άγχος της καθημερινής ζωής, απαραίτητο για την επιβίωση.
- Μέτριο άγχος: Μειωμένη ικανότητα για διαυγή σκέψη, αδυναμία λύσης προβλημάτων. Εκλεκτική απροσεξία. Εκπλήρωση κάποιου έργου με μεγάλη βραδύτητα.
- Έντονο άγχος: Οξύ άγχος, πολύ στενά αντιληπτικό πεδίο, απομόνωση του ατόμου, δυσκολία μάθησης και εκπλήρωσης έργου.
- Πανικός: Πολύ έντονο άγχος ,πλήρης επικέντρωση στο Εγώ και στην επιβίωση. Ανικανότητα αντιμετώπισης οποιασδήποτε κατάστασης. Αδυναμία μάθησης . Τρόμος – ψευδαισθήσεις.

Η ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΗ ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Ο Martens το 1990 (όπως αναφέρεται από Richard H. Cox, 2017) ορίζει την πολυδιάστατη θεωρία του άγχους (multidimensional anxiety theory). Συγκεκριμένα το άγχος έχει διαφοροποιηθεί στο «χαρακτηρολογικό» άγχος και το «καταστασιακό» άγχος. Το χαρακτηρολογικό άγχος (trait anxiety) αφορά στην προδιάθεση του ατόμου να αντιδρά σε πολλές εξωτερικές καταστάσεις με έναν ορισμένο βαθμό άγχους. Άτομα με υψηλό βαθμό χαρακτηρολογικού άγχους αισθάνονται άγχος τον περισσότερο χρόνο και αντιδρούν σε πολλά εξωτερικά ερεθίσματα με αυξημένο άγχος. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλό βαθμό χαρακτηρολογικού άγχους σπάνια νιώθουν αγχωμένα και μπορεί να μη νιώθουν φόβο ακόμα και όταν αυτό είναι η ζητούμενη αντίδραση σε ένα ερέθισμα. Αν ένας αθλητής διακρίνεται από υψηλό επίπεδο αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους (προδιάθεσης), τότε είναι πιθανόν να ανταποκριθεί σε μία πραγματική αγωνιστική κατάσταση με υψηλό επίπεδο αγωνιστικού άγχους κατάστασης (Χριστοπούλου, 2008).

Το καταστασιακό άγχος (state anxiety) αφορά στο επίπεδο του άγχους που βιώνει το άτομο ως αντίδραση σε μια συγκεκριμένη εξωτερική συνθήκη ή ένα ερέθισμα, και ποικίλλει. Επί παραδείγματι, υπάρχουν διάφοροι βαθμοί άγχους όσον αφορά στα φίδια. Ένα άτομο μπορεί να ενδιαφέρεται για τα φίδια και τα ψάχνει για να τα πιάσει, άλλο άτομο αισθάνεται ανησυχία, αλλά παρ' όλα αυτά τα παρατηρεί όταν πηγαίνει στο ζωολογικό κήπο, ενώ ένα τρίτο άτομο αρνείται να πάει στην εξοχή διότι

κατατρέχεται από την ιδέα ότι μπορεί εκεί να συναντήσει κάποιο φίδι (Χριστοπούλου, 2008).

Το άγχος, επίσης, θεωρείται πολυδιάστατο με την έννοια ότι συμβάλλουν σε αυτό τόσο γνωστικά όσο και σωματικά στοιχεία. Το γνωστικό άγχος (cognitive anxiety) είναι το νοητικό στοιχείο του άγχους το οποίο προκαλείται από αιτίες, όπως είναι ο φόβος της αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης, ο φόβος της αποτυχίας και η απώλεια αυτοεκτίμησης.

Το σωματικό άγχος (somatic anxiety) είναι το σωματικό στοιχείο του άγχους και αντιπροσωπεύει την αντίληψη φυσιολογικών αντιδράσεων, όπως είναι ο αυξημένος καρδιακός ρυθμός, η αναπνοή και η μυϊκή ένταση. Τόσο το άγχος προδιάθεσης όσο και το άγχος κατάστασης πιστεύεται ότι έχουν γνωστικά και σωματικά στοιχεία. (όπως αναφέρεται από Richard H. Cox, 2017)

Πότε και πώς καθορίζεται το άγχος ως παθολογικό φαινόμενο: Σύμφωνα με το ταξινομικό σύστημα DSM IV TR δύο κριτήρια είναι καθοριστικά: (1) η υποκειμενική ενόχληση ή οδύνη που αισθάνεται ο πάσχων , και (2) το κατά πόσον το άγχος περιορίζει τη λειτουργικότητα του ατόμου σε σημαντικούς τομείς, δηλαδή στους κοινωνικούς, επαγγελματικούς ή προσωπικούς τομείς της ζωής.

ΆΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Η διαδικασία του στρες είναι ουσιαστικά το μοντέλο επεξεργασίας πληροφοριών εν δράσει. Η διαδικασία του στρες αρχίζει με το ερέθισμα (αγωνιστική κατάσταση) στα αριστερά και καταλήγει στην απόκριση (απόκριση στο στρες) στα δεξιά. Ανάμεσα στο ερέθισμα και στην απόκριση βρίσκεται η γνωστική διεργασία ή η γνωστική εκτίμηση της κατάστασης. Η γνωστική διεργασία καθορίζει το πώς θα αποκριθεί ο αθλητής. Ο τρόπος με τον οποίο ο αθλητής ερμηνεύει την κατάσταση θα καθορίσει το κατά πόσον είναι στρεσογόνος ή όχι. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση κατά την οποία ένας αθλητής βρίσκεται στη γραμμή των 9 μέτρων για να εκτελέσει σερβίς, με αποτέλεσμα η έκβαση του αγώνα να εξαρτάται από την απόδοσή του. Για τους περισσότερους ανθρώπους, μία τέτοια κατάσταση θα ήταν εξαιρετικά στρεσογόνος. Ωστόσο, πολλοί παίκτες του βόλεϊ αναζητούν αυτήν ακριβώς την κατάσταση. Δεν τους τρομάζει, διότι έχουν απόλυτη εμπιστοσύνη στις δεξιότητές τους και η σκέψη της αποτυχίας δεν υπάρχει στο νου τους. (όπως αναφέρεται από Richard H. Cox, 2017)

Η εκτίμηση της κατάστασης συμβαίνει σε δύο επίπεδα. Το πρώτο αναφέρεται ως πρωτογενής εκτίμηση και το δεύτερο ως δευτερογενής εκτίμηση. Στην πρωτογενή εκτίμηση (primary appraisal), ο αθλητής καθορίζει εάν έχει κάτι να χάσει ο ίδιος προσωπικά ανάλογα με το αποτέλεσμα κι αν θεωρήσει ότι είναι πολύ σημαντικό για αυτόν, τότε αποκτά σημασία η δευτερογενής εκτίμηση. Κατά τη δευτερογενή εκτίμηση (secondary appraisal), ο αθλητής αξιολογεί τους προσωπικούς του μηχανισμούς διαχείρισης της αγωνιστικής κατάστασης. Η έκβαση της πρωτογενούς και της δευτερογενούς εκτίμησης θα καθορίσει το εάν θα συμβεί ή όχι αντίδραση στο στρες. Εάν ο αθλητής αποφασίσει είτε ότι δεν θα έχει επιπτώσεις σε προσωπικό επίπεδο είτε ότι μπορεί να διαχειριστεί πλήρως την κατάσταση, τότε δεν θα προκόψει η αντίδραση στο στρες. Σε αυτήν την περίπτωση, υπάρχει ισορροπία μεταξύ της στρεσογόνου φύσης της αγωνιστικής κατάστασης και της υποκειμενικής ικανότητας του αθλητή να διαχειρίζεται την κατάσταση. Εάν, ωστόσο, ο αθλητής αποφασίσει ότι δεν έχει τα απαραίτητα εφόδια (δεξιότητες, αυτοπεποίθηση, εμπειρία), για να αντιμετωπίσει την κατάσταση, η αντίδραση στο στρες θα συμβεί. Σε αυτήν την περίπτωση, υπάρχει ανισορροπία μεταξύ της στρεσογόνου φύσης της αγωνιστικής κατάστασης και της υποκειμενικής ικανότητας του αθλητή να την αντιμετωπίσει.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Το οργανωτικό στρες σύμφωνα με τους Fletcher και Hanton το 2003 (όπως αναφέρεται Richard H. Cox, 2017) είναι αυτό που επιβάλλεται στον αθλητή από το αθλητικό αγωνιστικό περιβάλλον, τους προπονητές ή κάποιο συγκεκριμένο αγωνιστικό γεγονός.

- Περιβαλλοντικά ζητήματα (επιλογή , ταξίδι διαμονή, αγωνιστικό περιβάλλον κ.λπ.)
- Προσωπικά ζητήματα (διατροφή, τραυματισμός, στόχοι, προσδοκίες κ.λπ.)
- Ζητήματα ηγεσίας (προπονητές και προπονητικό στυλ, κ.λπ.)
- Ζητήματα της ομάδας (ατμόσφαιρα ομάδα, δίκτυο υποστήριξης, ρόλοι, επικοινωνία κ.λπ.).

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΩΣ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Η δυνατότητα για ανεξάρτητες μετρήσεις του γνωστικού και σωματικού άγχους κατάστασης έχει εμβαθύνει σε σημαντικό βαθμό τις γνώσεις μας γύρω από την αθλητική κατάσταση. Ένας από τους παράγοντες που πιστεύεται ότι επηρεάζουν, σε αξιοσημείωτο βαθμό, την ποιότητα της αθλητικής εμπειρίας, είναι το επίπεδο του άγχους κατάστασης αμέσως πριν από τον αγώνα, το οποίο ονομάζεται προαγωνιστικό άγχος. Οι διακυμάνσεις του άγχους κατά την περίοδο αμέσως πριν και αμέσως μετά την έναρξη του γεγονότος ποικίλουν. Όσο πλησιάζει ο αγώνας το άγχος ξεκινάει και παραμένει σε σχετικά υψηλά επίπεδα. Παράλληλα, το σωματικό άγχος παραμένει σχετικά χαμηλό μέχρι περίπου εικοσιτέσσερις ώρες πριν τον αγώνα και αυξάνει απότομα όσο πλησιάζει ο αγώνας. Με την έναρξη του αγώνα, το σωματικό άγχος μειώνεται ραγδαία, σε αντίθεση με το γνωστικό άγχος κατάστασης, το οποίο αυξομειώνεται σε όλη τη διάρκεια του αγώνα, καθώς η πιθανότητα της επιτυχίας/αποτυχίας μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή. Σημειώνονται πέντε παράγοντες αύξησης του προγνωστικού άγχους:

1. τον φόβο της αποτυχίας
2. τον φόβο της αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης
3. τον φόβο τραυματισμού
4. την αβεβαιότητα της κατάστασης
5. τη διακοπή μίας ρουτίνας στην οποία ο αθλητής είναι μαθημένος.

ΠΗΓΕΣ ΑΓΧΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Έχουν διεξαχθεί πολυάριθμες έρευνες σχετικά με τις πηγές του στρες που βιώνει ένα άτομο και συγκεκριμένα ένας αθλητής/τρια. Το ενδιαφέρον όσον αφορά την πηγή του στρες εστιάζεται στην ηλικία, το άθλημα, το επίπεδο των δεξιοτήτων και το φύλο. Οι Anshel και Sutarso το 2007 (όπως αναφέρεται από Richard H. Cox, 2017) χώρισαν τους πιθανούς στρεσογόνους παράγοντες σε εκείνους που σχετίζονται με την απόδοση των αθλητών και σε αυτούς που σχετίζονται με τον προπονητή. Οι συνηθέστερες αναφερόμενες πηγές στρες, μεταξύ άλλων, από τους αθλητές για τα περισσότερα αθλήματα, είναι η ανησυχία σχετικά με τραυματισμούς, τα νοητικά αλλά και σωματικά σφάλματα, η ομαδική αλλά και ατομική απόδοση, η επικοινωνία με τον προπονητή ή τους συμπαίκτες, ο ανταγωνισμός, ο ρυθμός οι απαιτήσεις, η κόπωση, η διάσπαση προσοχής από τους αντιπάλους, οι καιρικές συνθήκες, το αγωνιστικό στρες. Εν συνεχεία, ο φόβος της αποτυχίας αναγνωρίζεται ως η πιο βασική, συνήθης πηγή απειλής και περιλαμβάνει, το φόβο βίωσης ντροπής, το φόβο μείωσης της αυτοεκτίμησης, το φόβο ενός αβέβαιου μέλλοντος, το φόβο μήπως στενοχωρήσουν κάποιο σημαντικό για αυτούς άτομο και το φόβος χαμηλής απόδοσης.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Οι Lazarus και Folkman το 1984 (όπως αναφέρεται από Richard H. Cox, 2017) όρισαν την αντιμετώπιση ως «διαρκώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες για να διαχειριστούμε συγκεκριμένες εξωτερικές ή/και εσωτερικές απαιτήσεις που εκτιμάται ότι αντλούν ή υπερβαίνουν τα αποθέματα αντιμετώπισης του ατόμου». Η απάντηση του αθλητή στο στρες με στόχο την αντιμετώπιση των επιζήμιων επιδράσεών του, βασίζεται σε προσωπική προσπάθεια να χρησιμοποιήσει τα προσωπικά του αποθέματα αντιμετώπισης για να μειώσει το άγχος του. Για το λόγο αυτό, χρησιμοποιούνται διάφορες χαλαρωτικές ή διεγερτικές διαδικασίες χειρισμού μείωσης του άγχους. Καθοριστική κρίνεται η παρέμβαση του προπονητή σε περίπτωση που θεωρήσει ότι οι προσπάθειες του ίδιου του αθλητή να αντιμετωπίσει το άγχος του δεν είναι αποτελεσματικές.

Οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης είναι αυτές που χρησιμοποιούνται πιο συχνά και είναι προδρομικής φύσης στις οποίες ο αθλητής έχει εξασκηθεί και έχει μάθει καλά (Holt et al., 2007, Nicholis, Holt, Poliman, &

Bloomfield, 2006). Οι προδρομικές στρατηγικές αντιμετώπισης (proactive coping strategies) είναι αυτές στις οποίες ο αθλητής προβλέπει εκ των προτέρων τους στρεσογόνους παράγοντες και προετοιμάζεται. Κατά παρόμοιο τρόπο, οι αυτόματες στρατηγικές αντιμετώπισης (automated coping strategies) είναι αυτές που ο αθλητής είναι καλά εξασκημένος και τις χρησιμοποιεί συχνά. Συνοπτικά, μπορούμε να παράσχουμε τουλάχιστον τρεις εξηγήσεις για την αποτελεσματικότητα της αντιμετώπισης του στρες (όπως αναφέρεται από Richard H. Cox, 2017).

Αυτές περιλαμβάνουν

- (α) την υπόθεση της αντιστοίχισης ή της καλής προσαρμογής,
- (β) τη λειτουργία της επιλογής της απόκρισης στο στρες και
- (γ) τον αυτοματισμό της απόκρισης στο στρες.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΥΛΟΥ

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι διαφορές μεταξύ των φύλων οφείλονται στην αλληλεπίδραση μεταξύ πολλών παραγόντων όπως βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και πολιτιστικών. Οι διαφορές μεταξύ των φύλων σύμφωνα με την βιολογική προσέγγιση οφείλονται στις νευροανατομικές, νευροφυσιολογικές και νευροβιολογικές διαφορές που προκαλούν διαφορές στην αντίληψη, την επεξεργασία των αισθητηριακών πληροφοριών, στα ρυθμιστικά τους συστήματα πόνου και στην αυτόνομη και φυσιολογική απόκρισή τους στον πόνο και σε άλλα επιβλαβή ερεθίσματα. Σύμφωνα με την Εφημερίδα Ψυχιατρικής Έρευνας οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να βιώσουν άγχος από τους άνδρες. Αυτό οφείλεται στις διαφορές στη χημεία του εγκεφάλου και στις διακυμάνσεις των ορμονών. Εκτός από τους βιολογικούς μηχανισμούς, οι γυναίκες και οι άντρες φαίνεται να βιώνουν και να αντιδρούν σε γεγονότα στη ζωή τους διαφορετικά. Οι γυναίκες τείνουν να είναι πιο επιρρεπείς στο άγχος, γεγονός που μπορεί να αυξήσει το άγχος τους (Journal of Psychiatric Research). Επίσης, η Olivia Remes, το 2016 ανέφερε ότι, όταν αντιμετωπίζουν αγχωτικές καταστάσεις, οι γυναίκες και οι άνδρες τείνουν να χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Οι γυναίκες αντιμετώπιζονται με στρεσογόνους παράγοντες της ζωής είναι πιο πιθανό να αγχώνονται για 'αυτούς ενώ οι άνδρες ασχολούνται περισσότερο ενεργά με το πρόβλημα και είναι εστιασμένοι στην αντιμετώπιση του. Πιο συγκεκριμένα όσο αναφορά τον αθλητισμό οι έρευνες δείχνουν ότι οι αθλήτριες είναι πιο αποτελεσματικές στην εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης απ' ό,τι οι αθλητές. Χρησιμοποιούν τη στρατηγική εστίασης στο συναίσθημα καλύτερα από τους άνδρες και ωφελούνται περισσότερο από την κοινωνική στήριξη.

Η διαδικασία κοινωνικοποίησης, που ξεκινά από την πρώτη παιδική ηλικία, μπορεί να επηρεάσει βαθιά τη σωματική εμπειρία και την προθυμία να αποκαλύψει και να επικοινωνήσει την αγωνία. Τα αγόρια διδάσκονται να είναι λιγότερο εκφραστικά για την αίσθηση άγχους και την ταλαιπωρία, να είναι πιο στωικά, πιο επιφυλακτικά και να μην παραδέχονται αδυναμία. Αντίθετα, για τα κορίτσια είναι κοινωνικά αποδεκτό να εκφράζουν στη δυσφορία, το άγχος, την αγωνία και τον πόνο τους και να αναζητούν υποστήριξη από τους άλλους. Οι γονείς βρέθηκε ότι ενθαρρύνουν την δήλωση παραπόνων στα κορίτσια, ενώ δεν δείχνουν ιδιαίτερη κατανόηση όταν τα

αγόρια εκφράζουν παράπονα άγχους. Επιπλέον, οι γυναίκες που διαγιγνώσκονται με μία διαταραχή άγχους είναι πιο πιθανό από τους άνδρες να διαγνωστούν με μια επιπλέον διαταραχή άγχους, νευρική βουλιμία ή μείζονα καταθλιπτική διαταραχή, ενώ οι άνδρες είναι πιο πιθανό να διαγνωστούν με διαταραχή κατάχρησης ουσιών, έλλειμμα προσοχής / διαταραχή υπερκινητικότητας (ADHD) ή διαλείπουσα εκρηκτική διαταραχή.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η ψυχική ανθεκτικότητα προέρχεται από την λατινική λέξη *resiliō* (re + salire, απαρέμφοτο *resilire*) η οποία σημαίνει ‘να αναπηδήσει πίσω’, ‘να ανακρούσει’. Συγκεκριμένα, ψυχική ανθεκτικότητα σημαίνει να επανέλθει, να ανακάψει κάποιος μετά από μια άσκηση πίεσης, μετά από τις αντιξοότητες, της ζωής. Στους τομείς της μηχανικής και της φυσικής, η λέξη *resilience* περιγράφεται ως η ικανότητα ενός υλικού να απορροφά την ενέργεια, να αντιστέκεται στη ζημιά και να ανακτά τη δύναμή του γρήγορα. Στην ψυχολογία, με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα ορίζουμε την ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά τις αντιξοότητες, τις στρεσογόνες καταστάσεις, τις κρίσεις και να συνεχίζει με την εξέλιξή του. Οι πιο ανθεκτικοί άνθρωποι μπορούν να αντέξουν και να προσαρμοστούν σε αντίξοες συνθήκες χωρίς μεγάλες δυσκολίες, ενώ οι λιγότερο ανθεκτικοί δυσκολεύονται περισσότερο να αντιμετωπίσουν το άγχος και τις αλλαγές στη ζωή. Παράλληλα, στο χώρο του αθλητισμού, η έννοια της ανθεκτικότητας έχει αναφερθεί ως ένα από τα στοιχεία που επιτρέπουν στους αθλητές να επιτύχουν και είναι ένας θεμελιώδης παράγοντας για να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια της καριέρας τους. Σύμφωνα με τους Hosseini και Besharat τα υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας επιτρέπουν σε ένα άτομο να χρησιμοποιεί θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια δυσμενών ή αγχωτικών εμπειριών, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα επιτυχίας. Παραδείγματος χάρη οι πιο ανθεκτικοί αθλητές φαίνεται να είναι πιο σταθεροί, με ικανοποιητικά επίπεδα ψυχολογικής λειτουργίας και σωματικής ικανότητας και τείνουν να αντιμετωπίζουν θετικές προσαρμογές μετά από έκθεση σε μια σημαντική ή πιεστική δυσκολία.

Ερευνητές στο χώρο του αθλητισμού, έχουν ασχοληθεί με τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ανθεκτικότητας και ψυχολογικής ευεξίας, αθλητικού επίτευγματος και ψυχικής υγείας, ποιότητας ζωής και άγχους. Στόχος των μελετητών είναι να εξετάσουν το πώς οι αθλητές ξεπερνούν μια αθλητική αποτυχία ή τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες, χωρίς να επηρεαστεί η απόδοσή τους.

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

Πρόσφατες έρευνες Patsiaouras, A., & Stirbu, C. (2020) προσπαθούν να αναδείξουν την ορθότερη ερμηνεία του όρου «ψυχική ανθεκτικότητα». Ο όρος συναντάται πολύ συχνά στην επιστήμη της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας αλλά ακόμη και σήμερα δημιουργούνται εννοιολογικά προβλήματα λόγω του δυσνόητου χαρακτήρα του. Η έμφαση που δίνεται κάθε φορά στο είδος της ψυχικής ανθεκτικότητας διαφοροποιείται στην άθληση, διότι επηρεάζεται από τη διαφορετικότητα των συμμετεχόντων αλλά και από άλλους εξωτερικούς παράγοντες. Έχει αποδειχθεί, ότι η ικανότητα επιμονής του αθλητή στην συνεχή προσπάθεια ώστε να ξεπερνά τα εμπόδια είναι το κλειδί στην επίτευξη των στόχων των σπουδαίων αθλητών. Επιπροσθέτως, βάσει της ίδιας μελέτης καταξιωμένοι παίκτες του beach volley παρατηρείται ότι σημειώνουν βελτιωμένες επιδόσεις και καλλιεργούν ένα προφίλ ανθεκτικότητας όταν θέτουν συγκεκριμένους στόχους και κίνητρα και δρουν με συγκέντρωση για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες. Αρχικά, είναι αναγκαίο να γίνει διάκριση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα ως εναλλακτική λύση-διέξοδος και ως ελαστικότητα-αντοχή. Οι Jones, Hanton, και Connaughton (όπως αναφέρεται Patsiaouras, A., & Stirbu, C. ,2020) προσδιόρισαν την ψυχική ανθεκτικότητα ως την έμφυτη ή κεκτημένη ικανότητα να αντιμετωπίζει και να ξεπερνά κανείς τις στρεσογόνες καταστάσεις. Στηριζόμενοι σε αυτήν την ιδέα αναφέρθηκαν στις εξής χαρακτηριστικές συμπεριφορές, πρώτα στην ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίσει καλύτερα από τους αντιπάλους του μια σειρά απαιτήσεων, όπως ο ανταγωνισμός, η προπόνηση και ο τρόπος ζωής, και έπειτα στη συνέπεια, την αποφασιστικότητα, τη συγκέντρωση και τη διαχείριση καταστάσεων πίεσης. Επιπλέον, ο Crust(όπως αναφέρεται Patsiaouras, A., & Stirbu, C. ,2020) ισχυρίστηκε ότι η ανθεκτικότητα είναι ζωτικής σημασίας προϋπόθεση για την επιτυχία. Οι παραπάνω ερευνητές ξεχώρισαν δώδεκα χαρακτηριστικά που διακατέχουν τους ψυχικά ανθεκτικούς αθλητές μεταξύ των οποίων την αυτοπεποίθηση, την επιθυμία και το κίνητρο, την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους και της πίεσης, την προσήλωση στις επιδόσεις και το σωστό τρόπο ζωής, τον κόπο και τη σκληρή επίπονη προσπάθεια. Πιο αναλυτικά, με σειρά προτεραιότητας αναφέρθηκαν η αυτοπεποίθηση στην επίτευξη στόχων κάτω από ανταγωνιστικές συνθήκες, η αυξημένη αποφασιστικότητα και η πίστη κάθε παίκτη στα πλεονεκτήματά του έναντι των ικανοτήτων των υπολοίπων. Σύμφωνα με τους Wagstaff, Sarkar, Davidson και Fletcher (όπως αναφέρεται

Patsiaouras, A., & Stirbu, C. ,2020) η ελαστικότητα είναι η ικανότητα γρήγορης ανάκαμψης μετά από δυσκολίες, δηλαδή, η ικανότητα να συνέρχεται κάποιος μερικώς ή ολικώς έπειτα από μία δύσκολη και αντίξοχη κατάσταση. Αυτό, όμως, δεν συνδυάζεται απαραίτητα με θετικά συναισθήματα και ψυχολογική ικανοποίηση. Για παράδειγμα, παράδειγμα αποτελεί ένας παίκτης βόλεϊ που αποφασίζει να κάνει το καλύτερο που μπορεί για να κατακτήσει τους στόχους του μετά από ένα μπλοκ. Από την άλλη πλευρά, η ανθεκτικότητα μπορεί να προβληθεί ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με το πως κάθε άτομο αντιμετωπίζει γενικά το άγχος, την πίεση και τις προκλήσεις. Αν και μερικοί άνθρωποι φαίνεται να έχουν μια έμφυτη προδιάθεση που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ψυχικής αντοχής, για παράδειγμα εξωστρεφείς και κοινωνικοί χαρακτήρες, τα περισσότερα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα μπορούν να προκύψουν ως αποτέλεσμα διδασκαλίας. Επιπλέον, όπως έχουν επισημάνει ο Bonanno και ο Mancini (όπως αναφέρεται Patsiaouras, A., & Stirbu, C. ,2020), ένας παίκτης βόλεϊ με υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας βλέπει τις προκλήσεις ως ευκαιρία για εξέλιξη πάνω στο άθλημά του και όχι ως απειλή. Ακόμη, ο ίδιος έχοντας αυτοπεποίθηση και μία θετική προσέγγιση των πραγμάτων δεν επηρεάζεται αρνητικά και επωφελείται από τις αντιξοότητες. Έχει σημειωθεί ότι οι γυναίκες είναι πιο προσηλωμένες και ακολουθούν πιστά έναν υγιή τρόπο ζωής συγκριτικά με τους άντρες της ίδιας ηλικίας, γεγονός που βοηθάει και στην ανάπτυξη της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Ωστόσο, οι γυναίκες αθλήτριες φαίνεται να έχουν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση, κάτι που επηρεάζει την αποτελεσματικότητά τους.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση του άγχους στην ανθεκτικότητα των παικτών βόλεϊ. Συγκεκριμένα, να εξετάσουμε πώς κάθε αθλητής βιώνει μια αγχωτική κατάσταση ατομικά και τον αντίκτυπο που έχει το άγχος στην ανθεκτικότητα ανάλογα με το φύλο των συμμετεχόντων. Κατά την ανασκόπηση του περιεχομένου, φαίνεται ότι αυτή η μελέτη είναι μία από τις πρώτες που διεξήχθησαν ποτέ με τέτοιο σκοπό στο πλαίσιο του βόλεϊ, υποστηρίζοντας την αναγκαιότητα και την καινοτομία αυτής της έρευνας. Λαμβάνοντας υπόψη τα ετερογενή ευρήματα σχετικά με την επίδραση του φύλου στη σχέση άγχους-ανθεκτικότητας, καθώς και την απουσία σχετικών μελετών. Η μελέτη αυτή αντιμετωπίστηκε ως διερευνητική.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Οι ερευνητικές υποθέσεις που διατυπώνονται είναι οι εξής:

1. H1(1) Οι παράγοντες του ερωτηματολογίου της ψυχικής ανθεκτικότητας συσχετίζονται μεταξύ τους.
Η εναλλακτική υπόθεση H0(1) : οι παράγοντες δεν συσχετίζονται.
2. H1(2) Οι παράγοντες του ερωτηματολογίου του άγχους συσχετίζονται μεταξύ τους.
Η εναλλακτική υπόθεση H0(2) δεν συσχετίζονται μεταξύ τους.
3. H1(3) Οι παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας και του άγχους συσχετίζονται μεταξύ τους.
Η εναλλακτική H0(3) δεν συσχετίζονται μεταξύ τους.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στην έρευνα συμμετείχαν 113 αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης, ηλικίας μεταξύ 12 και 52 ετών με Μ.Ο περίπου τα 18 έτη. Εκ του συνόλου αυτού οι 96 είναι γυναίκες, με ποσοστό 85% και μόλις οι 17 είναι άνδρες, 15%. Το δείγμα της έρευνας προήλθε από την Ελλάδα και συγκεκριμένα το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν από τα Ιωάννινα.

Το δείγμα των αθλητών τοποθετείται στις εξής κατηγορίες: Α1 κατηγορία, Α2 κατηγορία, Β' εθνική καθώς και στο τοπικό. Η προπονητική τους ηλικία, δηλαδή η εμπειρία τους, κυμαίνεται από 3 μήνες μέχρι 30 χρόνια αλλά οι περισσότεροι φαίνεται να έχουν προπονητική ηλικία περίπου τα 8 με 15 έτη. Επίσης, από τους παραπάνω, οι 56 έχουν αγωνιστεί σε εθνικό επίπεδο (49,6%), οι 44 σε τοπικό επίπεδο(38,9%) και μόλις οι 13 σε διεθνές επίπεδο (11,5%).

Οι αθλητές σημειώνουν ποικίλες διακρίσεις, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο να αναφερθούν όλες. Αξίζει επίσης να αναφερθούν οι μέρες και ώρες προπόνησης. Ειδικότερα, το 29,2 % του δείγματος, δηλαδή γύρω στους 33 αθλητές/τριες προπονούνται 4-5 φορές την εβδομάδα, το 25,7% (29αθλητές) 3-4 φορές την εβδομάδα, το 23,9% (27) 5-6 φορές την εβδομάδα, ενώ ένα ποσοστό 16,8% προπονείται μόνο 2-3 φορές την εβδομάδα. Τέλος, όσον αφορά τις ώρες προπόνησης παρατηρείται ότι ένα σημαντικό ποσοστό 14,2% προπονείται 12-14 ώρες την εβδομάδα σε αντίθεση με το 13,3% του δείγματος, που προπονείται μόνο 2-4 ώρες την εβδομάδα.

Η διπλωματική εργασία έχει εγκριθεί από την επιτροπή της βιοηθικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με αριθμό πρωτόκολλου (Α.Π. 1713).

ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Για τη διεξαγωγή της επιστημονικής έρευνας σχετικά με την επίδραση του άγχους στην ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών/αθλητριών πετοσφαίρισης συντάχθηκε και διανεμήθηκε ερωτηματολόγιο, διαδικτυακά. Η έρευνα σχετικά με την επίδραση του άγχους στην ψυχική ανθεκτικότητα αθλητών/αθλητριών πετοσφαίρισης έλαβε χώρα

σε μία φάση. Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι ο τρόπος διαχείρισης του άγχους από τους αθλητές μέσα σε μια στρεσογόνα κατάσταση, συνήθως πριν την έναρξη του αγώνα και τι αντίκτυπο έχει αυτό στη ψυχολογική τους κατάσταση και στη ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η διανομή του ερωτηματολογίου έγινε ηλεκτρονικά, καθώς δημοσιεύτηκε σε διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook, το Instagram ή στάλθηκε μέσω e-mail στους συμμετέχοντες. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται ουσιαστικά από δύο ήδη υπάρχοντα ερωτηματολόγια. Συγκεκριμένα, το πρώτο αφορά την ανθεκτικότητα (<http://www.resilience-project.eu/>) που αποτελεί εγκεκριμένο έγκυρο και αξιόπιστο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε σε πολλές σχετικές μελέτες (Leontopoulou, 2008; Patsiaouras, 2020; Patsiaouras & Stirbu, 2020; Patsiaouras, 2021a; b) και αποτελείται από 21 ερωτήσεις, 3 για καθεμία από τις επτά κατηγορίες (μεταβλητές). Οι επτά μεταβλητές είναι: α) "αντίληψη" για το πώς ένα άτομο επικεντρώνεται στο παρόν κάνοντας το καλύτερο εδώ και τώρα και βρίσκοντας την ισορροπία μεταξύ του παρελθόντος - του παρόντος - και της μελλοντικής σκέψης (π.χ. E1: Πιστεύω ότι η ζωή μου έχει νόημα και αξίζει να ζεις), β) "να παίρνεις τη ζωή σου στα χέρια σου", δηλαδή πώς να διαχειριστείς τη ζωή σου και πώς να βρεις τις δικές σου στρατηγικές αντιμετώπισης για να αντιμετωπίσεις το άγχος, τα εμπόδια και τα προβλήματα και να αντιληφθείς θετικές πτυχές (π.χ. Q2: Προσεγγίζω τα πράγματα (ευχάριστα και δυσάρεστα) και ανακαλύπτω δράση), γ) "διαμορφώνοντας σχέσεις", αναφερόμενος στην ανθεκτικότητα και την ευημερία ως αποτέλεσμα της κοινής χρήσης με άλλους (π.χ. Q3: Έχω πίστη στους άλλους και μπορώ να βασιστώ στην υποστήριξή τους όταν τη χρειάζομαι) , δ) "αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη" (εμπιστοσύνη στο μέλλον), που σχετίζονται με δεξιότητες σκέψης που προάγουν την ανθεκτικότητα στην καθημερινή ζωή (π.χ. Q2: αξιολογώ τις εμπειρίες μου και μαθαίνω από λάθη καθώς και επιτυχίες), ε) "προσανατολισμός στη λύση και τους στόχους", για να ξεφύγω από την προβληματική σκέψη και την ανάπτυξη δεξιοτήτων σκέψης που επιτρέπουν λύσεις (π.χ. Q3: Έχω στόχους για τη ζωή μου και συνάδουν με τις αξίες μου), στ) "υγιεινός τρόπος ζωής", που σχετίζεται με την προσέγγιση που διατηρεί κάποιον σωματικά και διανοητικά υγιή για να ενδυναμώσει την ανθεκτικότητα του ατόμου (π.χ. Q3: Σε μια δύσκολη κατάσταση, βάζω την υγεία μου πάνω από τις προσδοκίες των άλλων), και ζ) "αυτο-αποτελεσματικότητα", να γνωρίσω τα δυνατά σημεία κάποιου και να χρησιμοποιήσω τους δικούς μου πόρους στην καθημερινή ζωή (π.χ. Q3: Πιστεύω στον εαυτό μου).

Το δεύτερο ερωτηματολόγιο διερευνά το άγχος του αθλητή (Tsorbatzoudis, Barkoukis, Sideridis, & Grouios, 2002) και αποτελείται από 21 ερωτήσεις που αφορά το γνωστικό άγχος (8 στοιχεία), το σωματικό άγχος (8 στοιχεία) και την αυτοπεποίθηση (5 στοιχεία). Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας, για τον τρόπο εξασφάλισης της ανωνυμίας τους και για το χρόνο συμπλήρωσης, ο οποίος κυμαίνεται από 15 ως 20 λεπτά.

Όσον αφορά την παρούσα εργασία, συλλέχθηκαν δεδομένα από το ερωτηματολόγιο σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, την σημαντικότητα του αγώνα για τον κάθε αθλητή/τρια, το αίσθημα άγχους λίγο πριν τον αγώνα και τη ψυχική ανθεκτικότητα του αθλητή/τριας στην παρούσα κατάσταση.

Τα δημογραφικά στοιχεία αφορούν ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία και τον τόπο. Επίσης, συλλέγονται πληροφορίες σχετικά την προπονητικής τους εμπειρία, την αγωνιστική τους εμπειρία, τις υψηλότερες διακρίσεις και τέλος τις μέρες και ώρες προπόνησης.

Στην αρχή του ερωτηματολογίου για την διαχείριση του άγχους παραθέτονται δυο ερωτήσεις σχετικά με την σημαντικότητα και κρισιμότητα του αγώνα που βασίζονται σε μια κλίμακα αξιολόγησης Likert από το 1= καθόλου σημαντικός έως το 10= πάρα πολύ σημαντικός. Στην συνέχεια, μελετάται το πως αισθάνονται οι αθλητές λίγο πριν τον αγώνα μέσω μιας τετράβαθμης κλίμακας από το 1=καθόλου μέχρι το 4=πάρα πολύ.

Το δεύτερο ερωτηματολόγιο (ερωτηματολόγιο άγχους) έχει αποδειχθεί ότι είναι ένα έγκυρο εργαλείο μέτρησης στη δοκιμή του άγχους στους Έλληνες αθλητές, και χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα για να εξετάσει το άγχος των αθλητών/τριών βόλεϊ. Η αξιολόγηση του άγχους γίνεται μέσω μιας δεκαβάθμιας κλίμακας τύπου Likert από το 0=δεν ισχύει καθόλου έως το 10= συμφωνώ απόλυτα. Προηγούμενες αναλύσεις των παραγόντων του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου επιβεβαίωσαν ότι η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου παρουσιάζει πολύ καλά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά όσον αφορά το γνωστικό και σωματικό άγχος αν και επεσήμαναν τις δυσκολίες στη μέτρηση της κλίμακας της αυτοπεποίθησης. Ωστόσο, πολλές μελέτες έχουν επιβεβαιώσει μια υψηλή εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου με τις τιμές

του Cronbach's άλφα που ποικίλλουν μεταξύ $\alpha=.74$ και $\alpha=.91$ (Tsorbatzoudis, Barkoukis, Sideridis, & Grouios, 2002).

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το εξειδικευμένο λογισμικό SPSS 21.0. Η συνέπεια μεταξύ των απαντήσεων στις ερωτήσεις για κάθε μεταβλητή εξετάστηκε μέσω του δείκτη εσωτερικής συνέπειας Cronbach' s Alpha. Ο έλεγχος της στατιστικής σημαντικότητας των διαφορών των Μ.Ο. των δεικτών έγινε με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα για την εξέταση τυχόν διαφορών ανάλογα με το φύλο (άνδρες-γυναίκες βολεϊμπολίστες) για κάθε παράγοντα που δοκιμάστηκε. Το επίπεδο άλφα για τη στατιστική σημασία ορίστηκε σε $p<.05$ για όλες τις τιμές.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τον πίνακα 1 παρατηρούμε στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Συγκεκριμένα φαίνεται ότι η αυτό-αποτελεσματικότητα και η αντίληψη του εαυτού παρουσιάζουν μια θετική γραμμική σχέση δηλαδή όσο αυξάνεται η μια μεταβλητή τόσο αυξάνεται και η άλλη αλλά και τον αντίθετο. Επιπρόσθετα παρατηρούμε ότι όλες οι μεταβλητές ανθεκτικότητας συσχετίζονται θετικά μεταξύ τους.

Παράλληλα, η αυτοπεποίθηση παρουσιάζεται αντιστρόφως μια αρνητική γραμμική σχέση ανάλογη με την εμφάνιση του γνωστικού και σωματικού άγχους. Δηλαδή όσο αυξάνεται το γνωστικό και σωματικό άγχος τόσο μειώνεται η αυτοπεποίθηση και το αντίθετο όσο αυξάνεται η αυτοπεποίθηση τόσο μειώνεται το γνωστικό και σωματικό άγχος.

Επίσης, σημειώνονται θετικές συσχετίσεις (θετική γραμμική σχέση) μεταξύ των παραγόντων του σωματικού και γνωστικού άγχους. Ειδικότερα, το σωματικό και γνωστικό άγχος σημειώνουν παρόμοια αυξητική πορεία δηλαδή όσο αυξάνεται το ένα τόσο αυξάνεται και το άλλο.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Self-efficacy	-	.471**	.524**	.253**	.594**	.440**	.450**	-.257**	-.352**	.419**
2. Perception		-	.725**	.275**	.620**	.474**	.466**	-.093	-.276**	.199*
3. Getting_a_Grip_ones_life			-	.249**	.669**	.491**	.436**	-.163	-.293**	.305**
4. Forming_relationships				-	.440**	.172	.325**	-.050	-.151	.232
5. Acceptance and optimistic thinking					-	.516**	.480**	-.141	-.288**	.320**
6. Orientation_on_solutions						-	.398**	.030	-.090	.163
7. Healthy_lifestyle							-	-.172	-.232	.124
8. Somatic anxiety								-	.599**	-.351**
9. Cognitive anxiety									-	-.592**
10. Self-confidence										-

Πίνακας 1 Συσχέτιση των μεταβλητών ανθεκτικότητας και των μεταβλητών του άγχους της ελληνικής έκδοσης CSAI-2

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	Cronbach's Alpha
Self-efficacy	.842
Perception	.723
Getting_a_Grip_ones_life	.743
Forming_relationships	.476
Acceptance_and_optimistic_thinking	.691
Orientation_on_solutions	.758
Healthy_lifestyle	.635
Somatic anxiety	.748
Cognitive anxiety	.840
Self-confidence	.870

Πίνακας 2 Ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων.

Η ανάλυση αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του συντελεστή άλφα του Cronbach, αποκαλύπτοντας μια εσωτερική συνέπεια με τιμές για μεταβλητές που κυμαίνεται από μέτριας-καλής ($\alpha = 0,63$) έως υψηλής ($\alpha = 0,87$) για τις μεταβλητές "υγιεινός τρόπος ζωής" και "αυτο-αποτελεσματικότητας" αντίστοιχα.

Επίσης, παρατηρείται υψηλή εσωτερική συνοχή για όλες τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου του άγχους της ελληνικής έκδοσης CSAI-2 (Πίνακας 2).

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	GENDER	N	MEAN	SD	t	df	p
Self-efficacy	MALE	17	27.12	3.22	.965	112	.336
	FEMALE	97	26.29	3.27			
Perception	MALE	17	24.18	5.65	-.648	112	.519
	FEMALE	97	24.88	3.86			
Getting_a_Grip_ones_life	MALE	17	25.70	3.77	.452	112	.652
	FEMALE	97	25.27	3.56			
Forming_relationships	MALE	17	25.64	4.74	-3.050	112	.003
	FEMALE	97	27.75	2.07			
Acceptance and optimistic thinking	MALE	17	24.94	3.70	-.898	112	.371
	FEMALE	97	25.69	3.08			
Orientation on solutions	MALE	17	25.47	3.41	-.506	112	.614
	FEMALE	97	25.93	3.53			
Healthy_lifestyle	MALE	17	25.35	3.80	-.802	112	.424
	FEMALE	97	26.11	3.57			
Somatic anxiety	MALE	17	8.41	2.12	-2.536	112	.013
	FEMALE	97	10.38	3.07			
Cognitive anxiety	MALE	17	10.88	3.40	-1.299	112	.197
	FEMALE	97	12.12	3.67			
Self-confidence	MALE	17	17.11	2.60	1.790	112	.076
	FEMALE	97	15.80	2.84			

Πίνακας 3 Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (γυναίκες N = 96 και άνδρες N = 17) ως προς την ανθεκτικότητα και την εκδήλωση του άγχους των συμμετεχόντων στη μελέτη.

Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά για τις μεταβλητές ανθεκτικότητας και τις μεταβλητές του άγχους. Επίσης, αναφέρονται οι διαφορές μεταξύ και ανδρών και γυναικών αθλητών βόλεϊ.

Η ανάλυση των δεδομένων μέσω του t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές έδειξε στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες φαίνονται να ενδιαφέρονται περισσότερο για την διαμόρφωση σχέσεων (Forming_relationships) με τις συμπαίκτριες τους ($p \leq 0.003$). Επίσης, οι γυναίκες παίκτριες βόλεϊ φαίνεται να εκδηλώνουν σωματικό άγχος (Somatic anxiety) σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες ($p \leq 0.013$).

Τέλος οι άντρες δείχνουν να έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση (Self-confidence) σε σχέση με τις γυναίκες ($p \leq 0.07$).

Δεν παρατηρήθηκαν άλλες στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των φύλων στους υπόλοιπους παράγοντες της ανθεκτικότητας.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί η σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας και του άγχους των παικτών βόλεϊ και να εντοπιστούν πιθανές διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των δύο φύλων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι μεταβλητές ανθεκτικότητας σχετίζονται θετικά μεταξύ τους, με μια μέση ή υψηλή θετική γραμμική σχέση που παρατηρείται μεταξύ αυτών των μεταβλητών όπως αναμένεται. Το γνωστικό άγχος παρουσίασε μια σημαντική θετική γραμμική σχέση με το σωματικό άγχος ενώ επίσης οι δύο μεταβλητές συσχετίζονται αρνητικά με μια μεσαία έως μικρή γραμμική σχέση με την αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, όλες οι μεταβλητές ανθεκτικότητας συσχετίστηκαν θετικά και ομοίως με την αυτοπεποίθηση, όλα τα ευρήματα θα πρέπει να διερευνηθούν περαιτέρω σε μελλοντικές μελέτες.

Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μεταξύ ανδρών και γυναικών για τη μεταβλητή "διαμόρφωση σχέσεων" υπέρ των γυναικών παικτριών βόλεϊ, ένα ενδιαφέρον εύρημα δείχνει ότι γυναίκες επικεντρώνονται όχι μόνο στις σχέσεις που σχηματίζονται μεταξύ των συμπαικτριών τους ως σωστή επιλογή, αλλά είναι πρόθυμες να επιλέγουν αυτό ώστε να έχουν περισσότερη υποστήριξη από τις συμπαικτρίες τους, σε σύγκριση με τους άνδρες παίκτες βόλεϊ. Το εύρημα αυτό συνάδει με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Είναι ενδιαφέρον ότι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε άλλες δοκιμασμένες μεταβλητές. Πιθανοί λόγοι θα μπορούσαν να είναι η εξέταση της μεθοδολογίας για την επιλογή του δείγματος μελέτης, την ηλικία των συμμετεχόντων και ίσως τη φύση του ερωτηματολογίου ανθεκτικότητας που αξιολογεί την ανθεκτικότητα ως κρατικό χαρακτηριστικό.

Όσο για το εύρημα «αυτο-αποτελεσματικότητας» που υποδηλώνει έντονα ότι επηρεάζεται από το φύλο, όπως τόνισαν στις μελέτες τους οι Πατσιαούρας και Στέρμπου (2020) και Πατσιαούρας (2021). Φαίνεται ότι οι άνδρες βολεϊμπολίστες είναι σε θέση να αναπτύξουν και να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές όχι μόνο στο βόλεϊ αλλά και στην καθημερινή ζωή, σε σύγκριση με τις γυναίκες παίκτες βόλεϊ. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι θα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω η συμβολή της ωρίμανσης της ηλικίας (ηλικιακά επίπεδα), η κατηγορία της ομάδας, οι εκπαιδευτικές εμπειρίες και η διαφοροποίηση των παραγόντων ανθεκτικότητας.

Όσο για το άγχος, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές που παρατηρήθηκαν μεταξύ των δύο φύλων υπέρ των ανδρών παικτών βόλεϊ. Τα ευρήματα των δεδομένων είναι σύμφωνα με τη μελέτη της Olivia Remes(2016) που δείχνουν ότι οι άνδρες παίκτες βόλεϊ μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα το γνωστικό και σωματικό άγχος και το αντιληπτό άγχος από τις γυναίκες παίκτες βόλεϊ, καθώς και να επιδείξουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις ικανότητές τους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι οι προπονητές βόλεϊ θα πρέπει να επικεντρωθούν περισσότερο στις διαφορές των φύλων στο επίπεδο ανθεκτικότητας χωρίς, ωστόσο, να παραβλέπουν τα επίπεδα άγχους των παικτών.

Οι γυναίκες παίκτριες βόλεϊ είναι περισσότερο προσανατολισμένες στη διαμόρφωση σχέσεων με τις συμπαίκτριές τους που μπορεί να συμβάλουν στην καλύτερη συνοχή στην ομάδα, αλλά είναι λιγότερο ικανές να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αυτο-αποτελεσματικότητας και να επιτύχουν τους στόχους αυτο-αποτελεσματικότητας σε σύγκριση με τους άνδρες. Επιπλέον, φαίνεται ότι είναι ευκολότερο για τους άνδρες βολειμπολίστες να αντιμετωπίσουν το γνωστικό και σωματικό άγχος σε σύγκριση με τις γυναίκες βολειμπολίστες και εμφανίστηκαν πιο αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τα θηλυκά.

Οι προπονητές βόλεϊ θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη αυτά τα ευρήματα ώστε να καταφέρουν να αυξήσουν τα επίπεδα ανθεκτικότητας και συγκεκριμένα για τις γυναίκες. Στόχος είναι να αντιμετωπιστούν τα αισθήματα άγχους και η μειωμένη αυτοπεποίθηση σε περίπτωση κάποιας αποτυχίας. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα οι παίκτες βόλεϊ να βελτιστοποιήσουν την τεχνική τους, αλλά και την τακτική ικανότητα της ομάδας τους και κατ'επέκταση να σημειώνουν αυξανόμενες επιτυχίες.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Οι συμμετέχοντες και το μέγεθος του δείγματος που περιλάμβαναν μόνο παίκτες βόλεϊ μαζί με τον σχετικά μικρό αριθμό μελετών που διερευνούσαν την ανθεκτικότητα και το άγχος στο βόλεϊ ήταν οι κύριοι περιορισμοί της παρούσας μελέτης. Τα δεδομένα για την παρούσα εργασία συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια που συντάχθηκαν και διανεμήθηκαν στους συμμετέχοντες ηλεκτρονικά. Ιδιαίτερα ευνοϊκή θα ήταν μια προσπάθεια για συλλογή περισσότερων δεδομένων, μέσω διάδοσης του ερωτηματολογίου σε μεγαλύτερο πλήθος ατόμων, ώστε το δείγμα να αυξηθεί και κατ'επέκταση να αυξηθούν και τα προς εξέταση δεδομένα. Ακόμα, ιδιαίτερα περιοριστικός παράγοντας είναι η περίοδος κατά την οποία λαμβάνει χώρα τόσο η έρευνα όσο και η συγγραφή της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από μια πρωτόγνωρη συνθήκη, μια πανδημία, η οποία πιθανώς να επηρεάζει σημαντικά την έρευνα, καθώς οι συμμετέχοντες απαντούν στο ερωτηματολόγιο όντας φορτισμένοι ψυχολογικά από τις τρέχουσες συνθήκες.

Ως αποτέλεσμα των παραπάνω, τα δεδομένα που προκύπτουν σχετικά με την τρέχουσα ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχόντων, μπορεί να επηρεάζονται και από την ψυχολογική πίεση που αισθάνονται λόγω των συνθηκών της πανδημίας. Τέλος, η βιβλιογραφία που κατάφερε να συλλεχθεί είναι περιορισμένη και προέρχεται κυρίως από ηλεκτρονικές πηγές, λόγω του ότι οι πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες παραμένουν κλειστές για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.), Author, Washington, DC.
- Carmen P. McLean, Anu Asnaani, Brett T. Litz, and Stefan G. Hofmann(2011). Gender Differences in Anxiety Disorders: Prevalence, Course of Illness, Comorbidity and Burden of Illness. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*. Ανακτήθηκε από: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3135672/>
DOI: 10.1016/j.jpsychires.2011.03.006
- Ζιώγου, Θεολογία/Αμαξοπούλου, Θεοδώρα/Ανεβλαβή, Σοφία(2013). Άγχος - Στρες : Νοσηλευτική παρέμβαση. TEI Θεσσαλονίκης, Ελλάς. Ανακτήθηκε από :<http://195.251.240.227/jspui/handle/123456789/7927>
- Belem C. Isabella, Caruzzo N. Malheiros, Nascimento Junior J. R. Andrade, Vieira J. L. Lopes and Vieira L. Fiorese (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. Ανακτήθηκε από: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/XCLHyjKzxdGjNjqN7Ykx4xS/?lang=en>.DOI: 10.5007/1980-0037.2014v16n4p447
- Remes,O. (2016). Women are far more anxious than men – here’s the science. *University of Cambridge*. Ανακτήθηκε από: <https://theconversation.com/women-are-far-more-anxious-than-men-heres-the-science-60458>
- Koulouri, N. (2015,Οκτώβριος). Τι είναι η Ψυχική Ανθεκτικότητα. Ανάκτηση Ιούνιος 12, 2021, από 4peplematters: <https://4peplematters.com>
- Patsiaouras, A. (2020a). The Relationship between Resilience and the Perceived Importance of Match Outcome for Volleyball Player. *Journal of Sports and Games*, 2(2), 20-26.
- Patsiaouras, A. (2020b). Relations of Parents, Coaches and Players in Volleyball: Expectations, Values and Guidelines. In Schwartz, M. (Ed.), *Essential Topics in Tennis and Volleyball*. Nova Science Publishers. ISBN: 978-1-53618-200-2.

Patsiaouras, A. (2021a). The Impact of Coach Leadership Style on Resilience of Volleyball Players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 10(1), 16-23. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2113>

Patsiaouras, A. (2021b). Team category and gender differences of resilience among high-level volleyball players. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v3i110436>.

Patsiaouras, A., & Stirbu, C. (2020). Assessing Resilience in Youth (U16) Volleyball National Teams. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 9(3), 39-45. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2036>

Patsiaouras, A., Chatzidimitriou, M., Charitonidis, K., Giota, A., Kokaridas, D. (2017). The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 5(3), 39 – 47

Patsiaouras, A., Boziou, Ef., Kontonasiou, D.(2021). THE RELATIONSHIP OF RESILIENCE AND ANXIETY IN VOLLEYBALL.

Richard H. Cox. Επιμέλεια Μαρία Ψυχουντάκη(2017). Αθλητική Ψυχολογία, Έννοιες και εφαρμογές. 7η έκδοση εκδόσεις Παρισιάνου.

Texas Health Resources. How Anxiety Affects Men and Women Differently
Ανάκτηση Ιούνιος 12, 2021, από Texas Health Resources:
<https://www.texashealth.org>

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

Χριστοπούλου, Α. Εισαγωγή στην Ψυχοπαθολογία του Ενήλικα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Correlations

		Self_efficacy	Perception	Getting_a_Grip_ones_life
Self_efficacy	Pearson Correlation	1	.471**	.524**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	114	114	114
Perception	Pearson Correlation	.471**	1	.725**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	114	114	114
Getting_a_Grip_ones_life	Pearson Correlation	.524**	.725**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	114	114	114
Forming_relationships	Pearson Correlation	.253**	.275**	.249**
	Sig. (2-tailed)	.007	.003	.007
	N	114	114	114
Acceptance_and_optimistic_thinking	Pearson Correlation	.594**	.620**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	114	114	114
Orientation_on_solutions	Pearson Correlation	.440**	.474**	.491**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	114	114	114
Healthy_lifestyle	Pearson Correlation	.450**	.466**	.436**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	114	114	114
somatic	Pearson Correlation	-.257**	-.093	-.163

	Sig. (2-tailed)	.006	.323	.084
	N	114	114	114
	Pearson Correlation	-.352**	-.276**	-.293**
cognitive	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.002
	N	114	114	114
	Pearson Correlation	.419**	.199*	.305**
selfconfidence	Sig. (2-tailed)	.000	.034	.001
	N	114	114	114

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

Correlations

		Healthy_lifestyle	somatic	cognitive
Self_efficacy	Pearson Correlation	.450	-.257**	-.352**
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.000
	N	114	114	114
Perception	Pearson Correlation	.466**	-.093	-.276**
	Sig. (2-tailed)	.000	.323	.003
	N	114	114	114
Getting_a_Grip_ones_life	Pearson Correlation	.436**	-.163**	-.293
	Sig. (2-tailed)	.000	.084	.002
	N	114	114	114
Forming_relationships	Pearson Correlation	.325**	-.050**	-.151**
	Sig. (2-tailed)	.000	.598	.109
	N	114	114	114
Acceptance_and_optimistic_thinking	Pearson Correlation	.480**	-.141**	-.288**
	Sig. (2-tailed)	.000	.135	.002
	N	114	114	114

	Pearson Correlation	.398**	.030**	-.090**
Orientation_on_solutions	Sig. (2-tailed)	.000	.749	.341
	N	114	114	114
	Pearson Correlation	1**	-.172**	-.232**
Healthy_lifestyle	Sig. (2-tailed)		.067	.013
	N	114	114	114
	Pearson Correlation	-.172**	1	.599
somatic	Sig. (2-tailed)	.067		.000
	N	114	114	114
	Pearson Correlation	-.232**	.599**	1**
cognitive	Sig. (2-tailed)	.013	.000	
	N	114	114	114
	Pearson Correlation	.124**	-.351*	-.592**
selfconfidence	Sig. (2-tailed)	.189	.000	.000
	N	114	114	114

ΠΙΝΑΚΑΣ 5

Correlations

		selfconfidence
Self_efficacy	Pearson Correlation	.419
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	114
Perception	Pearson Correlation	.199**
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	114
Getting_a_Grip_ones_life	Pearson Correlation	.305**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	114
Forming_relationships	Pearson Correlation	.232**
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	114
Acceptance_and_optimistic_thinking	Pearson Correlation	.320**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	114
Orientation_on_solutions	Pearson Correlation	.163**
	Sig. (2-tailed)	.082
	N	114
Healthy_lifestyle	Pearson Correlation	.124**
	Sig. (2-tailed)	.189
	N	114
somatic	Pearson Correlation	-.351**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	114

cognitive	Pearson Correlation	-.592**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	114
selfconfidence	Pearson Correlation	1**
	Sig. (2-tailed)	
	N	114

ΠΙΝΑΚΑΣ 6

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 7

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.723	3

ΠΙΝΑΚΑΣ 8

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.743	3

ΠΙΝΑΚΑΣ 10

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 11

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.476	3

ΠΙΝΑΚΑΣ 12

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 13

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.691	3

ΠΙΝΑΚΑΣ 14

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 15

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	3

ΠΙΝΑΚΑΣ 16

Case Processing Summary

		N	%
	Valid	114	100.0
Cases	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 17

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.635	3

ΠΙΝΑΚΑΣ 18

Case Processing Summary

		N	%
	Valid	114	100.0
Cases	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 19

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.842	3

ΠΙΝΑΚΑΣ 20

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 21

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.748	5

ΠΙΝΑΚΑΣ 22

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 23

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	5

ΠΙΝΑΚΑΣ 24

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	114	100.0

ΠΙΝΑΚΑΣ 25

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	5

ΠΙΝΑΚΑΣ 26

Group Statistics

gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
age male	17	25.00	9.381	2.275
age female	97	20.16	6.819	.692

ΠΙΝΑΚΑΣ 27

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
age Equal variances assumed	1.822	.180	2.542	112
age Equal variances not assumed			2.035	19.073

ΠΙΝΑΚΑΣ 28

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means			
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
age Equal variances assumed	.012	4.840	1.904	1.068
age Equal variances not assumed	.056	4.840	2.378	-.136

ΠΙΝΑΚΑΣ 29

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference
		Upper
age	Equal variances assumed	8.612
	Equal variances not assumed	9.817

ITINAKAS 30

Group Statistics

	gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Self_efficacy	male	17	27.1176	3.21874	.78066
	female	97	26.2887	3.27223	.33224
Perception	male	17	24.1765	5.65945	1.37262
	female	97	24.8866	3.86727	.39266
Getting_a_Grip_ones_life	male	17	25.7059	3.77102	.91461
	female	97	25.2784	3.56996	.36247
Forming_relationships	male	17	25.6471	4.74264	1.15026
	female	97	27.7526	2.07179	.21036
Acceptance_and_optimistic_thinking	male	17	24.9412	3.69917	.89718
	female	97	25.6907	3.08005	.31273
Orientation_on_solutions	male	17	25.4706	3.41170	.82746
	female	97	25.9381	3.53499	.35892
Healthy_lifestyle	male	17	25.3529	3.79047	.91932
	female	97	26.1134	3.57327	.36281
somatic	male	17	8.4118	2.12305	.51492
	female	97	10.3814	3.07016	.31173

cognitive	male	17	10.8824	3.40739	.82641
	female	97	12.1237	3.67213	.37285
selfconfidence	male	17	17.1176	2.59524	.62944
	female	97	15.7938	2.84656	.28902

ΠΙΝΑΚΑΣ 31

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	t
Self_efficacy	Equal variances assumed	.181	.671	.966
	Equal variances not assumed			.977
Perception	Equal variances assumed	2.626	.108	-.648
	Equal variances not assumed			-.497
Getting_a_Grip_ones_life	Equal variances assumed	.016	.899	.452
	Equal variances not assumed			.435
Forming_relationships	Equal variances assumed	20.139	.000	-3.050
	Equal variances not assumed			-1.801
Acceptance_and_optimistic_thinking	Equal variances assumed	2.368	.127	-.898
	Equal variances not assumed			-.789
Orientation_on_solutions	Equal variances assumed	.020	.889	-.506
	Equal variances not assumed			-.518
Healthy_lifestyle	Equal variances assumed	.169	.682	-.802
	Equal variances not assumed			-.769
somatic	Equal variances assumed	2.424	.122	-2.536

	Equal variances not assumed			-3.272
cognitive	Equal variances assumed	.000	.989	-1.299
	Equal variances not assumed			-1.369
selfconfidence	Equal variances assumed	.158	.692	1.790
	Equal variances not assumed			1.911

ΠΙΝΑΚΑΣ 32

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Self_efficacy	Equal variances assumed	112	.336	.82899
	Equal variances not assumed	22.200	.339	.82899
Perception	Equal variances assumed	112	.519	-.71013
	Equal variances not assumed	18.705	.625	-.71013
Getting_a_Grip_ones_life	Equal variances assumed	112	.652	.42753
	Equal variances not assumed	21.333	.668	.42753
Forming_relationships	Equal variances assumed	112	.003	-2.10552
	Equal variances not assumed	17.085	.089	-2.10552
Acceptance_and_optimistic_thinking	Equal variances assumed	112	.371	-.74955
	Equal variances not assumed	20.075	.439	-.74955
Orientation_on_solutions	Equal variances assumed	112	.614	-.46756
	Equal variances not assumed	22.455	.609	-.46756
Healthy_lifestyle	Equal variances assumed	112	.424	-.76046
	Equal variances not assumed	21.286	.450	-.76046
somatic	Equal variances assumed	112	.013	-1.96968

	Equal variances not assumed	29.223	.003	-1.96968
cognitive	Equal variances assumed	112	.197	-1.24136
	Equal variances not assumed	23.018	.184	-1.24136
selfconfidence	Equal variances assumed	112	.076	1.32383
	Equal variances not assumed	23.286	.068	1.32383

ΠΙΝΑΚΑΣ 33

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
Self_efficacy	Equal variances assumed	.85838	-.87177	2.52975
	Equal variances not assumed	.84842	-.92961	2.58758
Perception	Equal variances assumed	1.09661	-2.88292	1.46267
	Equal variances not assumed	1.42768	-3.70149	2.28123
Getting_a_Grip_ones_life	Equal variances assumed	.94639	-1.44761	2.30268
	Equal variances not assumed	.98382	-1.61648	2.47154
Forming_relationships	Equal variances assumed	.69028	-3.47322	-.73781
	Equal variances not assumed	1.16934	-4.57167	.36063
Acceptance_and_optimistic_thinking	Equal variances assumed	.83504	-2.40407	.90498
	Equal variances not assumed	.95012	-2.73099	1.23190
Orientation_on_solutions	Equal variances assumed	.92490	-2.30012	1.36501
	Equal variances not assumed	.90195	-2.33589	1.40078
Healthy_lifestyle	Equal variances assumed	.94789	-2.63859	1.11767
	Equal variances not assumed	.98833	-2.81412	1.29319

somatic	Equal variances assumed	.77657	-3.50835	-43100
	Equal variances not assumed	.60192	-3.20034	-73901
cognitive	Equal variances assumed	.95588	-3.13532	.65260
	Equal variances not assumed	.90663	-3.11678	.63407
selfconfidence	Equal variances assumed	.73937	-.14113	2.78880
	Equal variances not assumed	.69262	-.10800	2.75566

ΠΙΝΑΚΑΣ 34