



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΑΓΧΟΣ , ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ
ΑΘΛΗΜΑΤΑ»**

Αφροδίτη Μανιού

Επιβλέπων καθηγητής : Νεκτάριος Σταύρου

ΑΘΗΝΑ , ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

© Copyright

Μανιού Αφροδίτη

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα τελευταία χρόνια ο παράγοντας του άγχους εμφανίζεται σχεδόν σε όλους τους τομείς της ζωής του ανθρώπου. Ένας από αυτούς είναι και ο αθλητισμός καθώς το άγχος φαίνεται να επηρεάζει την παραμονή των αθλητών στο χώρο όσο και την απόδοσή τους σε αγωνιστικό επίπεδο. Το θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας μελέτης βασίζεται στη θεωρία της προσωπικότητας, του αυτοπροσδιορισμού και τη θεωρία του άγχους. Σκοπός είναι να εξεταστεί η σχέση του άγχους με την προσωπικότητα και με τα κίνητρα των αθλητών καθώς και η επίδραση του φύλου και των χρόνων εμπειρίας στους παράγοντες αυτούς. Στην έρευνα έλαβαν μέρος εκατόν τέσσερις αθλητές (104) ομαδικών αθλημάτων, ηλικίας δεκατριών ετών (13) έως τριάντα-τεσσάρων ετών (34) ($M=17.88$, $SD=5.48$), οι οποίοι είχαν αγωνιστική εμπειρία από ένα (1) έως δεκαοχτώ (18) έτη ($M=6.36$, $SD=3.57$). Προκειμένου να μελετηθούν ο σκοπός και οι υποθέσεις της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα ερωτηματολόγια: 1) Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων (Costa & McCrae, 1992), 2) Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό (Pelletier et al., 2012), 3) Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους-2 (Smith et al., 2006). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εξωστρεφείς αθλητές εμφάνισαν υψηλότερο βαθμό κινήτρων και ο παράγοντας του νευρωτισμού εμφάνισε θετικές συσχετίσεις με τα εξωτερικά κίνητρα των αθλητών. Επίσης, στατιστικώς σημαντικές διαφορές εμφανίσθηκαν μεταξύ αθλητών διαφορετικής εμπειρίας στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η προσωπικότητα των αθλητών σχετίζεται και διαφοροποιείται με άλλους κρίσιμους συναισθηματικούς παράγοντες όπως είναι βαθμός παρακίνησης και το επίπεδο του αγωνιστικού άγχους. Το στοιχείο αυτό είναι σκόπιμο να λαμβάνουν υπόψη τους οι προπονητές και οι αθλητικοί ψυχολόγοι με σκοπό την αύξηση των κινήτρων αλλά και τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: Αγωνιστικό άγχος, προσωπικότητα, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα.

ABSTRACT

In recent years, the stress factor has appeared in every aspects of human life. One of them is sports as stress seems to affect the stay of athletes on the field as well as their performance at the competitive level. The theoretical framework of the present study is based on the theory of personality, self-determination and the theory of stress. The aim is to examine the relationship between stress and athletes' personality and motivation as well as the impact of gender and experience times on these factors. One hundred and four athletes (104) took part in this research who aged thirteen (13) to thirty-four (34) ($M = 17.88$, $SD = 5.48$) and had a competitive experience of one (1) to eighteen (18) years ($M = 6.36$, $SD = 3.57$).The questionnaires used for this aim were: 1) Five Factor Personality Questionnaire (Costa & McCrae, 1992), 2) Motivation Scale in Sports (Pelletier et al., 2012), 3) Competitive Questionnaire 2 (Smith et al., 2006). The results reported that the more extrovert athletes appear to have higher degree of motivation and the neuroticism factor showed positive correlations with the external motivations of athletes. Furthermore, statistically significant differences appeared between athletes of different experience in personality traits. In conclusion, it seems that the personality of athletes is related and differentiated by other critical emotional factors such as degree of motivation and level of competitive stress. This element should be taken into account by coaches and sports psychologists in order to increase motivation and improve the performance of athletes.

Key words: competitive anxiety, personality, internal – external motivation

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	III
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	Error! Bookmark not defined.
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	Error! Bookmark not defined.
1. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο – ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	1
1.2. Σκοπός και Σημαντικότητα Έρευνας.....	2
1.3. Υποθέσεις	2
2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	3
2.1. Άγχος	3
2.1.1. Ορισμός άγχους , διέγερσης , στρες.....	3
2.2. Είδη του άγχους.....	4
2.2.1. Άγχος κατάστασης – άγχος προδιάθεσης.....	4
2.2.2. Γνωστικό και σωματικό άγχος	5
2.2.3. Αγωνιστικό άγχος	7
2.3. Προσωπικότητα.....	8
2.3.1. Ορισμοί προσωπικότητας.....	9
2.3.2. Θεωρίες προσωπικότητας	10
2.3.3. Το Μοντέλο των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων της Προσωπικότητας	12
2.3.4. Προσωπικότητα και αθλητισμός	13
2.4. Ορισμός και λειτουργία των κινήτρων	16
2.4.1. Θεωρία αυτό-καθορισμού	17
2.4.2. Τα κίνητρα στον αθλητισμό	19
3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	21
3.1. Συμμετέχοντες.....	21
3.2. Όργανα μέτρησης-συλλογή δεδομένων.....	21
4. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο : ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΠΙΝΑΚΕΣ	25
5. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο -ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	33
5.1. Ερμηνεία αποτελεσμάτων και συμπεράσματα.....	33

5.2. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	35
6. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο –ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	36
6.1. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	36

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 4.1. Συσχετίσεις μεταξύ άγχους και παραγόντων της προσωπικότητας.....	25
Πίνακας 4.2. Συσχετίσεις μεταξύ κινήτρων και παραγόντων της προσωπικότητας	26 ,27
Πίνακας 4.3. Συσχετίσεις μεταξύ άγχους και παραγόντων κινήτρων	28
Πίνακας 4.4. Διαφορές μεταξύ φύλων στους παράγοντες τη προσωπικότητας	29
Πίνακας 4.5. Διαφορές μεταξύ φύλων στους παράγοντες κινήτρων	30
Πίνακας 4.6. Διαφορές μεταξύ ετών αθλητικής εμπειρίας στους παράγοντες του άγχους	31
Πίνακας 4.7. Διαφορές μεταξύ ετών αθλητικής εμπειρίας στους παράγοντες της προσωπικότητας	32
Πίνακας 4.8. Διαφορές μεταξύ ετών αθλητικής εμπειρίας στους παράγοντες των κινήτρων	33

1. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο – ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Στην παρούσα διπλωματική εργασία εξετάστηκε το άγχος στα ομαδικά αθλήματα και ποιος είναι ο ρόλος των παραγόντων της προσωπικότητας και των κινήτρων σε αυτό. Ακόμη, έγινε η προσπάθεια να βρεθούν διαφορές σε σχέση με το φύλο και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Αρχικά, έγινε ένας διαχωρισμός σχετικά με τις μεταβλητές του άγχους, του στρες και της διέγερσης και έπειτα η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας επικεντρώθηκε περισσότερο στο άγχος. Το άγχος, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, χωρίζεται σε άγχος προδιάθεσης και κατάσταση με το πρώτο να αναφέρεται σε μόνιμα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και το δεύτερο ως μια αντίδραση σε μια κατάσταση. Επιπλέον, διαχωρισμός έγινε σε σωματικό και γνωστικό άγχος, με το πρώτο να σχετίζεται με τις φυσιολογικές αντιδράσεις του οργανισμού όταν βιώνει άγχος και το δεύτερο με τις νοητικές αντιδράσεις. Οι τέσσερις αυτές κατηγορίες εμπεριέχονται στο αγωνιστικό άγχος που βιώνει ένας αθλητής και διαφοροποιούνται ανάλογα με το άτομο κάθε φορά, το φύλο και την ηλικία του. Η μεταβλητή της προσωπικότητας, η οποία ορίζεται από τις διαφορετικές προσεγγίσεις των ατόμων σχετικά με τη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους. Ο Freud, δημιούργησε τη φροϋδική θεωρία και υποστήριξε ότι η προσωπικότητα αποτελείται από τρία βασικά στοιχεία το εκείνο (id), το εγώ (ego) και το υπερεγώ (superego). Οι έννοιες αυτές αναφέρονται σε διάφορες πλευρές της ανθρώπινης λειτουργίας. Το Id είναι η βάση της προσωπικότητας και αναφέρεται στις ενορμήσεις του ασυνείδητου. Τα πέντε πρώτα χρόνια από τη γέννηση του ατόμου καθορίζουν την (superego) ανάπτυξη του id και την μετάλλαξη του σε εγώ. Στην απέναντι όχθη από το id βρίσκεται το υπερεγώ που συνοδεύεται από τη λογική, δομείται από όλου τους κανόνες και τις αξίες που ακολουθεί το άτομο στη ζωή του καθώς και από τις ποινές που το άτομο περιμένει ότι θα δεχτεί αν πάει κόντρα στους ηθικούς του φραγμούς. Έπειτα στη βιβλιογραφία αναφέρονται τα κίνητρα και ορίζονται ως υποθετικές εσωτερικές (ψυχολογικές) διαδικασίες ή καταστάσεις του οργανισμού, οι οποίες ενεργοποιούν τη συμπεριφορά και ωθούν τον οργανισμό προς ένα στόχο. Στα

αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το άγχος έχει σοβαρές συσχετίσεις με το νευρωτισμό (παράγοντας της προσωπικότητας) και με τον παράγοντα απουσίας κινήτρων. Τα κίνητρα και οι παράγοντες της προσωπικότητας είχαν τόσο θετικές όσο και αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ τους. Σχετικά με το φύλο οι γυναίκες είχαν υψηλότερες τιμές σε όλους τους παράγοντες του άγχους, της προσωπικότητας και των κινήτρων που μελετήθηκαν πέρα από τα εξωτερικά, εξωτερικά κίνητρα και την απουσίας κινήτρων. Τέλος, οι αθλητές με μικρή εμπειρία ετών είχαν υψηλότερες τιμές άγχους ενώ οι πιο έμπειροι αθλητές είχαν υψηλά επίπεδα στρες.

1.2. Σκοπός και Σημαντικότητα Έρευνας

Οι αθλητές στις μέρες μας λόγω των μεγάλων απαιτήσεων που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια της καριέρας τους έρχονται αντιμέτωποι με αρκετά υψηλά επίπεδα άγχους. Η διαδικασία και η πορεία που διανύουν για την επίτευξη του στόχου ενισχύει τα επίπεδα άγχους που βιώνουν. Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση του άγχους με τη προσωπικότητα και τα κίνητρα των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα θα εξεταστεί η σχέση του άγχους με τους πέντε μεγάλους παράγοντες της προσωπικότητας και με συγκεκριμένους παράγοντες κινήτρων όπως για παράδειγμα τα εσωτερικά και τα εξωτερικά κίνητρα. Επίσης, θα γίνει αναφορά στις διαφορές που παρουσιάστηκαν με βάση το φύλο και της εμπειρία των αθλητών.

1.3. Υποθέσεις

1. Θα υπάρξουν συσχετίσεις μεταξύ του άγχους και του Μοντέλου των Πέντε μεγάλων παραγόντων της προσωπικότητας.
2. Θα υπάρξουν συσχετίσεις μεταξύ του άγχους και των παραγόντων των κινήτρων.
3. Θα υπάρξουν συσχετίσεις μεταξύ του Μοντέλου των Πέντε μεγάλων παραγόντων της προσωπικότητας με τους παράγοντες των κινήτρων.
4. Θα υπάρξουν συσχετίσεις μεταξύ του άγχους, των πέντε μεγάλων παραγόντων και των κινήτρων σχετικά με το φύλο των αθλητών.

5. Θα υπάρξουν συσχετίσεις μεταξύ του άγχους, των πέντε μεγάλων παραγόντων και των κινήτρων σχετικά με τα έτη εμπειρίας των αθλητών.

2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Άγχος

2.1.1. Ορισμός άγχους , διέγερσης , στρες

Για να γίνει κατανοητή η σχέση των τριών παραπάνω όρων θα πρέπει να σταθούμε στην άποψη του Spielberg (1979) ότι το “ στρες – γενικά προκαλεί άγχος ή ότι το στρες προκαλεί διέγερση “. Η διέγερση καθορίζεται από την ένταση μιας ενέργειας δηλαδή διαφορετική ένταση έχει κάποιος όταν κοιμάται από όταν τρέχει (από το χαμηλότερο μέχρι το μέγιστο επίπεδο). Η διέγερση ορίζεται αλλιώς ως η ενεργοποίηση και η κινητοποίηση ενέργειας. Ανάλογα με την αιτία που δημιουργήσε διέγερση στο άτομο μπορεί να κατονομαστεί ως θετική, αρνητική, ευχάριστη ή δυσάρεστη για το άτομο . Αν κάποιος αθλητής πριν τον αγώνα νιώθει υπερδιέγερση που του προκαλεί δυσαρέσκεια τότε η διέγερση θεωρείται αρνητική , αντίθετα αν ο αθλητής μετά από μια εξαιρετική προσπάθεια νιώθει χαρά τότε η διέγερση παίρνει θετική διάσταση. Το στρες καθώς αποτελεί μια πολύπλευρη έννοια οι πτυχές της οποίας δεν μπορούν να αναλυθούν επακριβώς οι επιστήμονες έχουν αποφασίσει να βασιστούν στην θεώρηση του McGrath (1970) ο οποίος προτείνει ότι το στρες θα πρέπει να θεωρείται μια διαδικασία η οποία περιλαμβάνει:

- A) ένα περιβαλλοντικό ερέθισμα που θέτει απαιτήσεις στο άτομο
- B) την αντίληψη του ατόμου για το ερέθισμα αυτό και για το πώς πρέπει να αντιμετωπιστεί
- Γ) την πραγματική ενέργεια-απάντηση του ατόμου στο ερέθισμα αυτό
- Δ) τις συνέπειες της ενέργειας αυτής για το άτομο

Τα παραπάνω υποδεικνύουν ότι το στρες δημιουργείται σαν συναίσθημα σε ένα άτομο όταν έρχεται αντιμέτωπο με ένα ερέθισμα που οι δυνατότητες του δεν του επιτρέπουν να το διαχειριστεί κατάλληλα. Ο Selye (1979) διαχώρισε το στρες σε δυο είδη : το υπερστρες και το υποστρες. Επιπλέον, ονομάζει τη θετική διάσταση του στρες ευστρές και την αρνητική διάσταση του distress. Το ευστρές συνοδεύεται από ευχαρίστηση, ευθυμία, ικανοποίηση, έκταση και αίσθημα πληρότητας. Το distress επιφέρει παθογόνες, ανθυγιεινές, βλαπτικές και δυσάρεστες καταστάσεις. Το άγχος ως έννοια έχει απασχολήσει έντονα τους επιστήμονες που παρόλο τις εκτενέστερες έρευνες που έχουν ασχοληθεί περί του θέματος αποτελεί μια δύσκολα καθοριζόμενη έννοια. Ίδιαίτερα όταν αναφερόμαστε σε αγωνιστικό άγχος. Σαφώς μετά από τόσα χρόνια ερευνών υπάρχουν κοινά σημεία μεταξύ των απόψεων των ψυχολογικών-ερευνητών σχετικά με το άγχος αλλά εξακολουθούν ακόμη να υπάρχουν αντιφατικές απόψεις. Το άγχος ως όρος εκφράζεται ως ένα συναίσθημα που προκαλεί νευρικότητα και ένταση στον οργανισμό σε συνδυασμό με την έντονη αντίδραση του.

2.2. Είδη του άγχους

2.2.1. Άγχος κατάστασης – άγχος προδιάθεσης

Αρκετές φορές συναντάμε άτομα με έντονο άγχος και τα χαρακτηρίζουμε αγχώδη εννοώντας ότι είναι συνηθισμένο για το συγκεκριμένο άτομο να αισθάνεται συνεχώς ανησυχία ή απειλή. Αντίθετα, όταν ένας αθλητής δηλώνει ότι πριν τον αγώνα ένιωθε άγχος τότε αναφερόμαστε σε μια παροδική κατάσταση που κράτησε για τη συγκεκριμένη στιγμή. Έτσι ξεχωρίζουμε το άγχος σε : άγχος κατάστασης ή Κ-Άγχος το οποίο αναφέρεται σε περιστασιακές αντιδράσεις των ατόμων, δηλαδή σε μεταβατικές συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις που προκαλούν διαφορετικά συναισθήματα αναλόγως με το άτομο όπως: φόβος, νευρικότητα, ένταση ή ανησυχία σε συνδυασμό με την αυξημένη ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και σε άγχος προδιάθεσης ή Π-Άγχος το οποίο αναφέρεται σε μια πιο συχνή και κάποιες φορές πιο μόνιμη κατάσταση

καθώς στηρίζεται σε εδραιωμένες διαφορές προδιαθέσεων της προσωπικότητας ή χαρακτηριστικών, όπως η αγχωτική τάση ή αγχωτική επιρρέπεια. Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα Π-άγχος είναι σίγουρο ότι είναι αρκετά ευάλωτα και αισθάνονται πολλές καταστάσεις στρεσογόνες ή επικίνδυνες . Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλά επίπεδα Π-Άγχους δεν είναι αγχώδη και αντιμετωπίζουν με λογικές και ψύχραιμες αντιδράσεις καταστάσεις που κάποιος με υψηλά επίπεδα Π-Άγχους θα χαρακτήριζε αγχωτικές. Όμως, η υποκειμενική αντίδραση του καθενός σε μια κατάσταση καθορίζεται και από το πόσο θεωρείται απειλητική. Αυτό το φαινόμενο σαφώς ρυθμίζεται από κληρονομικούς παράγοντες αλλά και από τις εμπειρίες που έχει περάσει ο καθένας κατά τη διάρκεια της ζωής του και τον οδήγησαν στο να νιώθει ορισμένα ερεθίσματα απειλητικά ή επικίνδυνα γιατί έτσι έχει μάθει να τα αντιλαμβάνεται. Σύμφωνα με τον Spielberg 1983 , οι εμπειρίες που εμφανίζονται στα άτομα στην παιδική ηλικία και στις σχέσεις του παιδιού με τους γονείς του, ιδίως όταν αυτές καταλήγουν σε τιμωρία παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση άγχους προδιάθεσης. Σχετικές έρευνες με περιεχόμενο την ερμηνεία των εννοιών Κ-Άγχος και Π-Άγχος έβγαλαν αποτελέσματα που συσχετίζουν το επίπεδο του άγχους με τη προσοχή που καταβάλει κάποιος τη στιγμή που αντιλαμβάνεται ένα στρεσογόνο ερέθισμα. Το άγχος κατάστασης αυξάνεται από την έντονη προσοχή που δείχνει ένα άτομο σε μια απειλή διατηρώντας την προσοχή του για περισσότερο διάστημα. Η παραπάνω παρατήρηση απευθύνεται μόνο όταν μιλάμε για αρνητικά ερεθίσματα και όχι για θετικά. Από την άλλη, για το άγχος προδιάθεσης έχει βρεθεί ότι δυσκολεύει την αποδέσμευση από το ερέθισμα απειλή και ότι τα άτομα με μεγαλύτερο επίπεδο άγχος προδιάθεσης αναπτύσσουν μεγαλύτερη προσοχή στο ερέθισμα από τα άτομα με χαμηλότερο για να πληροφορηθούν και να αξιολογήσουν την απειλή (Quigley και συν., 2012).

2.2.2. Γνωστικό και σωματικό άγχος

Σύμφωνα με τον Martens, Vealey και Burton (1990) το άγχος αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια και για αυτό το λόγω προχώρησαν σε ένα περαιτέρω διαχωρισμό του άγχους διακρίνοντας το σε γνωστικό και σωματικό. Η διάκριση

αυτή βοήθησε στο να συνειδητοποιήσουμε τη σχέση μεταξύ του άγχους και της απόδοσης και συνέβαλε στην αντιμετώπιση των υψηλών επιπέδων Κ-άγχους. Οι Liebert και Morris (1967) ήταν οι πρώτοι που υπέθεσαν ότι η γνωστική ανησυχία και η συναισθηματική διέγερση συνθέτουν τον όρο του άγχους. Στη συνέχεια οι Borkovec (1976) και Endler (1978) παρατήρησαν εγγενή στοιχεία που τους οδήγησαν στο να ξεχωρίσουν το άγχος σε γνωστικό και σωματικό. Ως γνωστικό άγχος ορίζεται η πνευματική (νοητική) προσέγγιση του άγχους και συνδέεται με αρνητικές σκέψεις και προσδοκίες του ατόμου για επιτυχία ή από αρνητική αυτο-αξιολόγηση. Αυτές οι δυο καταστάσεις δημιουργούν στο άτομο ανησυχία και ένταση επηρεάζοντας αρνητικά τις νοητικές εικόνες. Όταν ένας αθλητής πριν τον αγώνα αισθάνεται έντονο άγχος οι σκέψεις αποτυχίας κυριαρχούν εμποδίζοντας τον εγκέφαλο να εστιάσει τη προσοχή του στο στόχο και στις υποχρεώσεις του αθλήματος. Ακόμη οι Morris, Davis και Hutchings (1981) ισχυρίστηκαν ότι το γνωστικό άγχος χαρακτηρίζεται από συνειδητά μη ευχάριστα συναισθήματα σχετικά με προσωπικά ή εξωτερικά ερεθίσματα, ανησυχίες και ανησυχιακές οπτικές. Ως σωματικό άγχος ορίζεται η φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους που δημιουργείται από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Τα συμπτώματα του σωματικού άγχους είναι αυξημένη καρδιακή συχνότητα, μυϊκή ένταση, ανεπάρκεια αναπνοής, ιδρωμένα χέρια, διαταραχές στο στομάχι και ένταση στους μύες. Όταν το άτομο αντιμετωπίζει υψηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους η απόδοση του επηρεάζεται αρνητικά. Το σωματικό άγχος επιδρά λιγότερο στην απόδοση από ότι το γνωστικό, με εξαίρεση κάποιες περιπτώσεις που κάποια σωματικά συμπτώματα (π.χ αυξημένος καρδιακός παλμός) εμποδίζουν τον αθλητή να επικεντρώσει τη προσοχή του στην προσπάθεια που καταβάλλει. Γενικότερα, οι έρευνες υποστηρίζουν ότι το σωματικό άγχος και η απόδοση αλληλεπιδρούν αλλά πάντα σε λιγότερο επίπεδο απ' ότι το γνωστικό άγχος και παρουσιάζουν την προσοχή ως το πιο άμεσα επηρεασμένο παράγοντα τόσο από το γνωστικό όσο και από το γνωστικό άγχος.

2.2.3. Αγωνιστικό άγχος

Ως αγωνιστικό άγχος ορίζεται η ανησυχία των αθλητών πριν από κάθε αγώνα ή μίτινγκ αντίδραση του οργανισμού που προκαλείται από κάποιο ερέθισμα που αποτελεί απειλή. Η αντίδραση αυτή ενδέχεται να είναι άσχημα συναισθήματα, φυσικές αλλαγές στο σώμα και μη ευχάριστες αισθήσεις (Hanin και συν., 2000). Για να γίνει κατανοητός το αγωνιστικό άγχος πρέπει να οριστεί η αγωνιστική διαδικασία, βασικό χαρακτηριστικό της είναι το άτομο που αποτελεί μέσο ανάμεσα στο ερέθισμα και την αντίδραση (Martens και συν. 1990). Το αγωνιστικό άγχος επηρεάζεται και από άλλους αντικειμενικούς παράγοντες όπως είναι οι αντίπαλοι, οι κανόνες, η δυσκολία του έργου και οι περιβαλλοντικές συνθήκες. Συνάμα, το άγχος κατάστασης που πηγάζει από το φόβο της αποτυχίας ή το φόβο του τραυματισμού αυξάνει τις απαιτήσεις και επηρεάζει το αγωνιστικό άγχος. Ο Hamidi και ο Besharat (2010) ασχολήθηκαν με τη σύνδεση του αγωνιστικού άγχους και της τελειομανίας στους αθλητές και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που κυνηγούν το "τέλειο" (θετική τελειομανία) επηρέαζαν αρνητικά το γνωστικό και σωματικό τους άγχος και θετικά την αυτοπεποίθησή τους. Αντίθετα, η αρνητική συμπεριφορά των αθλητών στην ατέλεια (αρνητική τελειομανία) ευνοούσε το σωματικό και γνωστικό άγχος και μείωνε την αυτοπεποίθησή τους. Η παραπάνω παρατήρηση αποδίδεται στο γεγονός ότι οι τελειομανείς αθλητές επενδύουν περισσότερο χρόνο και σκέψη στη βελτίωση των ικανοτήτων τους και στη διόρθωση των αδυναμιών τους. Με αυτό το τρόπο έχουν πλήρη επίγνωση της αγωνιστικής τους κατάστασης μειώνοντας το γνωστικό και σωματικό τους άγχος. Οι αθλητές που λειτουργούν με τέτοιο τρόπο αντλούν ευχαρίστηση και ικανοποίηση μέσω της απόδοσης τους εξαφανίζοντας κάθε φόβο ή πιθανή ανησυχία. Το αγωνιστικό άγχος του αθλητή επηρεάζεται έντονα και απ' το άγχος του προπονητή του. Ο Mottagni και συν. (2013) ασχολήθηκαν με το προαναφερόμενο φαινόμενο. Από τις έρευνες βρέθηκε ότι όταν ο προπονητής ασκεί πίεση στον αθλητή για υψηλή επίδοση επιβαρύνει το αγωνιστικό άγχος του αγωνιστικό άγχος του αθλητή. Επιπλέον, όταν ο προπονητής έχει αρνητική εικόνα για την σωματική και πνευματική κατάσταση που βρίσκεται ο αθλητής του του μεταφέρει το αίσθημα της ανικανότητας της

απώλειας του ελέγχου και του στρες αυξάνοντας το άγχος του αθλητή. Άλλες μελέτες ασχολήθηκαν με το κατά πόσο η ηλικία των αθλητών σχετίζεται με το αγωνιστικό τους άγχος και κατέληξαν στο αποτέλεσμα ότι όσο η ηλικία του αθλητή αυξάνεται το αγωνιστικό άγχος μειώνεται. Επιπρόσθετα, μέσω μελέτης βρέθηκε ότι το προ-αγωνιστικά συμπτώματα σε κάποιους αθλητές μπορεί να λειτουργήσουν κατασταλτικά ενώ σε κάποιους άλλους να επιφέρουν θετικά συναισθήματα. Αυτό δικαιολογείται απ' το γεγονός ότι ένα άτομο μέσω του αγωνιστικού άγχους μπορεί να αποκτά κίνητρο για τον αγώνα έχοντας θετικά αποτελέσματα αλλά παράλληλα μπορεί να νιώθει αρνητικά συναισθήματα εξαιτίας μιας αγχώδους κατάστασης (αγώνας). Όσον αφορά την απόδοση ο Turner και Raglin (1996) παρατήρησαν ότι όσο τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με βέλτιστο ποσοστό πρωταγωνιστικού άγχους η απόδοση τους βελτιώνεται ενώ όταν τα επίπεδα του άγχους αυξάνονται και ξεπερνούν το ωφέλιμο επίπεδο του ποσοστού το μετατρέπουν σε βλαπτικό παράγοντα της απόδοσης.

2.3. Προσωπικότητα

Η προσωπικότητα αποτελεί έναν πολυσυζητημένο όρο στη ψυχολογία που παρουσιάζει δυσκολία στη κατανόηση του λόγω της ιδιαιτερότητας της έννοιας και των χαρακτηριστικών της. Συχνά οι άνθρωποι αναρωτιούνται γιατί είναι έτσι όπως είναι, γιατί η προσωπικότητα τους δομείται από ορισμένα χαρακτηριστικά η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα είναι δύσκολο να δοθεί εξαιτίας της πολυπλοκότητας της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Το κάθε άτομο ανάλογα με τα ερεθίσματα και τις εμπειρίες που έχει από μικρή ηλικία, τη αλληλεπίδραση του με το περιβάλλον και τα γονίδια του χτίζει τη προσωπικότητα του. Για αυτό το λόγο ενώ υπάρχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ατόμων που μπορούμε να κατονομάσουμε κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστό όν και διαθέτει το δικό του μοναδικό χαρακτήρα. Οι άνθρωποι μοιάζουν μεταξύ τους σε ορισμένα σημεία, ενώ διαφέρουν σε κάποια άλλα (Pervin&John, 2001).

Ο Pervin και ο John (2001) γνώριζαν ότι υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά στις προσωπικότητες των ατόμων όμως τους ενδιέφερε να εστιάσουν στις διαφορές των στοιχείων της προσωπικότητας που εμφανίζονται από άτομο σε άτομο.

Αντιλαμβάνονται το άτομο ως όλον και μελετούν τις ψυχικές διεργασίες αλλά και τις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα σ' αυτές (Pervin&John, 2001).

2.3.1. Ορισμοί προσωπικότητας

Ο ορισμός της προσωπικότητας έχει δοθεί με ποικίλους τρόπους που έχουν διαμορφωθεί από διάφορους γνωστικούς χώρους όπως φιλοσοφικούς, γνωστικούς, νομικούς κ.τ.λ. . Όταν, κάποιος θίγει τον όρο της προσωπικότητας αναφέρεται στις διαφορετικές προσεγγίσεις των ατόμων σχετικά με τη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους. Οι ερευνητές που ασχολούνται με τη προσωπικότητα για να ξεκαθαρίσουν την έννοια επενδύουν χρόνο είτε στο να παρατηρήσουν διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας μεταξύ των ατόμων είτε παρακολουθώντας την προσωπικότητα ενός ατόμου και παρουσιάζοντας την ως ολότητα (EncyclopediaofPsychology). Ο Allport (1937) όρισε την προσωπικότητα ως “τη δυναμική οργάνωση μέσα στον άνθρωπο των ψυχοφυσικών εκείνων συστημάτων που καθορίζει την ιδιαίτερη για τον καθένα προσαρμογή στο περιβάλλον”. Με τη χρήση στον όρο των λέξεων “δυναμική οργάνωση” κατανοούμε ότι η ψυχολογική δομή του ατόμου παραμένει σε μια σταθερή κατάσταση αλλαγής και ανάπτυξης αλλά παράλληλα οι αλλαγές αυτές οργανώνονται και σχηματίζουν μια λειτουργική ενότητα. Ένας άλλος ορισμός που έχει δοθεί για τη προσωπικότητα σύμφωνα με τον Eysenck (1960) αναφέρει ότι “προσωπικότητα είναι η περισσότερο ή λιγότερο σταθερή και διαρκής οργάνωση του χαρακτήρα ενός ατόμου, της ιδιοσυγκρασίας, της νοητικής του κατάστασης και της σωματικής του διάπλασης, που καθορίζουν το μοναδικό για το άτομο αυτό τρόπο προσαρμογής του στο περιβάλλον”. Πέρα από τους προαναφερόμενους ορισμούς της προσωπικότητας έχουν διατυπωθεί και πιο πρόσφατοι χρονολογικά ορισμοί . Ο Ποταμιανός (1997) τεκμηρίωσε τον όρο της προσωπικότητα ως “τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα λειτουργούν ως οργανωμένες ολότητες”. Ένας από τους πιο διαδεδομένους ορισμούς της προσωπικότητας είναι του Hilgard (1977) που αναφέρει την προσωπικότητα ως το σύνολο των χαρακτηριστικών και τον τρόπο συμπεριφοράς του ατόμου. Για να

ορίσει κάποιος την προσωπικότητα ενός ατόμου είναι απαραίτητο να ασχοληθεί με τις ικανότητες, τα κίνητρα, τις συναισθηματικές αντιδράσεις και με τις εμπειρίες του (Hilgard 1977).

OKalat (1999) υποστήριξε ότι η διαφορετική συμπεριφορά που παρουσιάζει το κάθε άτομο όταν βρεθεί σε μια κοινωνική διαδικασία δομεί την φύση της προσωπικότητας του (αναφ. σε Cox, 2014). Ο Perlin (1996) δίνει τη δική του εκδοχή για το ορισμό της προσωπικότητας και εκφράζει την προσωπικότητα ως ένα σύνολο των πιστεύω, των παρορμήσεων, των συμπεριφορών, των εμπειριών και των γενετικών στοιχείων του ατόμου. Επιπλέον, ο Perlin (1996) συσχετίζει τη διαμόρφωση της προσωπικότητας με το παρελθόν, τα γεγονότα που συμβαίνουν στο παρόν και τη τοποθέτηση στόχων που αφορούν το μέλλον.

2.3.2. Θεωρίες προσωπικότητας

Οι θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί γύρω από τη προσωπικότητα προσπαθούν να προσδιορίσουν το πως εκείνη διαμορφώνεται αλλά και το ποια στοιχεία την καθορίζουν στο κάθε άτομο ξεχωριστά.

Ο Freud, δημιούργησε τη φροϋδική θεωρία και υποστήριξε ότι η προσωπικότητα αποτελείται από τρία βασικά στοιχεία το εκείνο (id), το εγώ (ego) και το υπερεγώ (superego). Οι έννοιες αυτές αναφέρονται σε διάφορες πλευρές της ανθρώπινης λειτουργίας. Το Id είναι η βάση της προσωπικότητας και αναφέρεται στις ενορμήσεις του ασυνείδητου. Βασίζεται στην αρχή της ευχαρίστησης δηλαδή στην ασυνείδητη λειτουργία του ανθρώπου να αναζητά την ευχαρίστηση και να αποφεύγει το πόνο. Το εκείνο δεν αγαπά τη λογική, τις αξίες, τα ήθη και είναι μη πραγματικό και όχι ιδιαίτερα κοινωνικό. Τα πέντε πρώτα χρόνια από τη γέννηση του ατόμου καθορίζουν την (superego) ανάπτυξη του id και την μετάλλαξη του σε εγώ. Στην απέναντι όχθη από το id βρίσκεται το υπερεγώ που συνοδεύεται από τη λογική, δομείται από όλους τους κανόνες και τις αξίες που ακολουθεί το άτομο στη ζωή του καθώς και από τις ποινές που το άτομο περιμένει ότι θα δεχτεί αν πάει κόντρα στους ηθικούς του φραγμούς. Την ολοκλήρωση της φροϋδικής θεωρίας έρχεται να συμπληρώσει το εγώ, προσπαθεί

να εκπληρώσει τις ανάγκες του id έχοντας το κατάλληλο σεβασμό προς τους κανόνες του υπereγώ. Ρυθμίζεται σύμφωνα με την αρχή της πραγματικότητας η οποία εξισορροπεί τις παρορμήσεις του id σύμφωνα με την πραγματικότητα και τη λογική, διαχωρίζει την επιθυμία από την φαντασία και δέχεται αλλαγές μέσα στον καιρό. Επομένως, το id, το εγώ και το υπereγώ μπορεί να λειτουργούν τελείως διαφορετικά αλλά αλληλεπιδρούν συνεχώς μεταξύ τους. Αυτή η επικοινωνία και η σύγκρουση μεταξύ των στοιχείων αυτών, σύμφωνα με το Freud, διαμορφώνουν τη συμπεριφορά των ατόμων.

Ο Maslow (1943) ανέπτυξε μια διαφορετική θεωρία και υποστήριξε ότι η προσωπικότητα δομείται από την επιθυμία του ατόμου να καλύψει τις ανάγκες του. Πρώτες και κύριες ανάγκες των ανθρώπων είναι οι βιολογικές (π.χ η πείνα). Στη συνέχεια βασική ανάγκη για μια ομαλή ζωή έρχεται η ανάγκη των ατόμων για ασφάλεια, δηλαδή για απομάκρυνση από κάθε κίνδυνο και φόβο. Μετά τη κάλυψη των παραπάνω αναγκών σειρά παίρνει η ανάγκη του αισθήματος ανήκειν, δηλαδή να νιώθει το άτομο ότι αποτελεί κομμάτι ενός συνόλου, μια ομάδας και έχει άτομα στο πλευρό του. Έπειτα, σειρά παίρνει η ανάγκη για αυτοεκτίμηση, ο καθένας επιζητά την εκτίμηση και την κατανόηση από τους γύρω του. Τελευταία ανάγκη αλλά εξίσου σημαντική με τις προηγούμενες ο Maslow (1943) παρουσιάζει την ανάγκη για αυτοπραγμάτωση, δηλαδή την συνεχή όρεξη του ατόμου για προσωπική εξέλιξη και εκπλήρωση του δυναμικού του.

Μια άλλη θεωρητική προσέγγιση σχετικά με την προσωπικότητα αναφέρεται στην ανάλυση της μέσω απαριθμημένων στοιχείων, τα οποία είναι αμετάβλητα και εμφανίζονται σε διάφορες στιγμές. Ο Eysenck και ο Cattell είναι από τους πιο διακεκριμένους ψυχολόγους του προηγούμενου αιώνα (Boyle, Stankov, Martin, Petrides, Eysenck, & Ortet (2016). Ο Cattell συμπέρανε ότι 16 στοιχεία απαρτίζουν τη προσωπικότητα του κάθε ατόμου. Για να δώσει μετρήσιμη ιδιότητα στη θεωρία του αυτή δημιούργησε το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας των 16 Παραγόντων (16 PR PersonalityQuestionnaire). Ο Cattell ως πηγή

έμπνευσης για την ανάπτυξη της θεωρίας του λειτούργησαν οι λέξεις, αντίθετα ο Eysenck χρησιμοποίησε την κατάρτιση του στη ψυχοπαθολογία. Έτσι, ο τελευταίος για να παρουσιάσει τη προσωπικότητα χρησιμοποίησε τρία χαρακτηριστικά τον ψυχωτισμό (psychoticism), την εξωστρέφεια (extraversion) και τον νευρωτισμό (neuroticism) και παρουσίασε το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας του Eysenck (EysenckPersonalityQuestionnaire, Boyle, etal., 2016).

Ο Coldberg (1990) μίλησε για την συνήθεια των ατόμων να περιγράφουν τα χαρακτηριστικά που δίνουν περισσότερη βαρύτητα μέσω της λεξιλογικής υπόθεσης. Το παραπάνω φαινόμενο συμβαίνει σε όλες ή σε σχεδόν όλες τις γλώσσες του κόσμου και χρησιμοποιούνται από τα άτομα οι ίδιοι όροι για να περιγραφούν τα στοιχεία της προσωπικότητας που θεωρούν πιο σημαντικά. Έτσι, ο Coldberg υποστήριξε ότι η προσωπικότητα διαμορφώνεται μέσω του μοντέλου των πέντε παραγόντων του νευρωτισμού (neuroticism), της εξωστρέφεια (extraversion), της ανοικτότητας σε εμπειρίες (opennesstoexperience), της προσήνειας (aggreeableness) και της ευσυνειδησίας (conscientiousness).

2.3.3. Το Μοντέλο των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων της Προσωπικότητας

Ο PaulCosta και RobertMcCraeκατάφεραν να περιγράψουν τη προσωπικότητα μέσω του μοντέλου των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων της Προσωπικότητας (BigFiveFactorModel). Το μοντέλο αυτό επικρατεί στο χώρο της ψυχολογίας για να αναλυθεί η υπόσταση των χαρακτηριστικών των ατόμων (Rochas, Sagin, Schwartz, &Knafo, 2002).

Το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων δομείται από πέντε παράγοντες προσωπικότητας τον νευρωτισμό, την εξωστρέφεια, την ανοικτότητα σε εμπειρίες, την προσήνεια και την ευσυνειδησία.

Ο νευρωτισμός περιγράφει την τάση των ατόμων να εμφανίζουν χαρακτηριστικά κατάθλιψης, νευρικής έντασης, οξυθυμίας και άγχους. Σε ανθρώπους με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού παρατηρούνται συχνά ψυχολογικές διαταραχές. Η εξωστρέφεια κινείται γύρω από τις σχέσεις που δημιουργούν τα άτομα με τους γύρω τους και συμπληρώνεται από την ανάγκη για παρακίνηση. Οι εξωστρεφείς άνθρωποι είναι περισσότερο κοινωνικοί αλλά και περισσότερο ενεργητικοί και παρορμητικοί (Watson&Clark, 1997). Η ανοικτότητα σε νέες εμπειρίες περιγράφει την όρεξη των ατόμων να ανακαλύψουν καινούργιες εμπειρίες και ενδιαφέροντα. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα αυτής της διάστασης έχουν αυξημένη φαντασία, δημιουργικότητα και εφευρετικότητα. Η προσήνεια είναι μια διάσταση που αναφέρεται στα άτομα που έχουν έντονο το αίσθημα του ανταγωνισμού στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Οι υψηλές τιμές καταδεικνύουν άτομα που εμπιστεύονται εύκολα, εκδηλώνουν αλτρουιστικές συμπεριφορές, συμπόνια και είναι ανοιχτοί απέναντι σε άλλους (Pervin, &John, 2001). Η ευσυνειδησία περιγράφει την προσήλωση του ατόμου σε ένα στόχο και το πάθος και η ενέργεια που δείχνει προκειμένου να το πετύχει. Τα άτομα που έχουν υψηλές τιμές στη διάσταση αυτή τείνουν να είναι οργανωτικά, εργατικά, αυτόνομα και επίμονα στο στόχο τους ενώ ταυτόχρονα έχουν αυτοέλεγχο (Costa, McCrae, &Dye, 1991).

2.3.4. Προσωπικότητα και αθλητισμός

Η συσχέτιση της προσωπικότητας με τον αθλητισμό απασχόλησε πολλούς ερευνητές, οι οποίοι μελέτησαν πως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του αθλητή επηρεάζουν το συναισθηματικό του κόσμο. Συγκεκριμένα ο Courneya και Hellsten (1997) ασχολήθηκαν με τη σύνδεση των μεγάλων πέντε παραγόντων με στοιχεία της άσκησης. Ο νευρωτισμός, η εξωστρέφεια και η ευσυνειδησία συμβάλουν στη συμπεριφορά ενός ατόμου στην άσκηση αλλά και στην δια βίου ενασχόληση του με αυτή. Επιπλέον, ο νευρωτισμός επηρεάζει το άτομα στο θέμα της εικόνας που έχει για την εξωτερική του εμφάνιση και στην ρύθμιση του σωματικού του βάρους. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού διακατέχονται από έντονο άγχος και στρες και έρχονται σε δύσκολη θέση όταν είναι η ώρα αξιολόγησης της σωματικής τους κατάστασης (π.χ σε έναν αγώνα). Το επίπεδο

της εξωστρέφειας του ασκούμενου δείχνει κατά πόσο η αλληλεπίδραση και η γνωριμία νέων ανθρώπων λειτουργούν ως κίνητρο για την ενασχόληση του με την άσκηση. Οι αθλητές με έντονο το χαρακτηριστικό της ευσυνειδησίας προσπερνούν τα εμπόδια με μεγάλη ευκολία καθώς είναι συνυφασμένοι με την έννοια της αυτό-καθοδήγησης (Courneya και Hellsten 1997).

Άλλοι ερευνητές ενδιαφέρθηκαν να ασχοληθούν με τη σχέση της προσωπικότητας με τη συχνότητα και το βαθμό ενασχόλησης με extremesports. Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη μεταξύ ατόμων που συμμετείχαν σε ριψοκίνδυνα αθλήματα (πχ ορειβασία, ράφτινγκ) και ατόμων που δεν είχαν καθόλου σχέση με τέτοιου είδους σπορ διαπιστώθηκε ότι οι πρώτοι ήταν πιο δεχτικοί σε νέες εμπειρίες και περισσότερο εξωστρεφείς, επιπλέον τα χαρακτηριστικά του νευρωτισμού και της ευσυνειδησίας βρίσκονταν σε χαμηλά επίπεδα. Ο Tok (2011) ανέδειξε τη σημασία της δεκτικότητας στις εμπειρίες και τόνισε ότι σε συνδυασμό με τη μελέτη άλλων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας μπορούν να συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των χαρακτηριστικών των ατόμων που εμπλέκονται σε αθλήματα που ενέχουν το στοιχείο του κινδύνου (Tok, 2011).

Οι Steca, Baretta, Greco, D' Addario και Monzani (2018) ασχολήθηκαν με τη σύνδεση των μεγάλων πέντε χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με την ενασχόληση και την επιτυχία σε ομαδικά αθλήματα (πχ βόλεϊ, χάντμπολ) . Οι αθλητές που βρίσκονταν σε υψηλό επίπεδο εμφάνιζαν έντονα όλα τα χαρακτηριστικά με μοναδική εξαίρεση τη δεκτικότητα στις εμπειρίες, αντίθετα οι αθλητές χαμηλού επιπέδου παρουσίασαν μόνο τους παράγοντες της εξωστρέφειας και της προσήνειας. Οι αθλητές ανεξαρτήτως επιπέδου αποδείχτηκε ότι είχαν αυξημένη ενεργητικότητα και προσήνεια σε σχέση με τους μη ασκούμενους ενώ οι πρώτοι διαπιστώθηκε ότι είχαν πιο σταθερή συναισθηματική κατάσταση και περισσότεροι ευσυνειδησία σε σχέση με τους μη αθλητές. Η έρευνα αυτή αναφέρει ότι οι αθλητές που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα είναι λιγότερο ανοικτοί στις εμπειρίες, συγκριτικά με τους αθλητές που συμμετέχουν σε ατομικά

αθλήματα (Stecaetal., 2018). Μια διαφορετική έρευνα έδειξε ότι αν το άτομο ασχολείται με την άθληση ο μοναδικός παράγοντας που μπορεί να έχει ανοδική εξέλιξη είναι αυτός της ευσυνειδησίας· επιπλέον η συγκεκριμένη έρευνα παρουσίασε ως αποτέλεσμα ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητών σχετίζονται άμεσα με την απόδοσή τους. Τόνισε ότι αθλητές με χαρακτηριστικά νευρωτισμού, όπως ο θυμός, η κατάθλιψη και το άγχος δεν διακρίνονται από σταθερότητα στις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και γενικότερα τη συμπεριφορά τους (Mirzaei, Nikbakhsh&Sharififar, 2013). Δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO, 2015) δείχνουν ότι το 31,31% του παγκόσμιου πληθυσμού δεν ασκείται (Sutin, Stephan, Luchetti, Artese, Oshio, &Terracciano, 2016). Ο Sutin και η ομάδα του το 2016 μέσα από δεδομένα από 16 παλιότερες μελέτες σε δείγμα 125.000 ατόμων ασχολήθηκαν με τη σύνδεση της προσωπικότητας με την απουσία άσκησης. Απέδειξαν ότι τα άτομα που ασχολούνται τακτικότερα με την άσκηση χαρακτηρίζονται από πιο υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας, δεκτικότητα στις εμπειρίες, ευσυνειδησία και προσήνεια· αντίθετα τα άτομα που επιλέγουν τη καθιστική ζωή έχουν υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού και χαμηλά επίπεδα ευσυνειδησίας (Sutin, etal., 2016). Οι παραπάνω διαπιστώσεις έρχονται σύμφωνες με προηγούμενη μετα-ανάλυση 33 ερευνών που υποστήριξε ότι άτομα με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού αποφεύγουν την άσκηση, ενώ άτομα εξωστρεφή και ευσυνείδητα εμπλέκονται περισσότερο σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας (Rhodes&Smith, 2006).

Θέμα άλλων ερευνητών αποτέλεσε η συσχέτιση της ηγεσίας με την προσωπικότητα. Οι Hogan και Curphy(1994) προσπάθησαν να προσεγγίσουν και να μελετήσουν την έννοια της ηγεσίας και πως αυτή συνδέεται με την αποτελεσματικότητα και την προσωπικότητα του ηγέτη. Ως ηγέτη κατονόμασαν εκείνο το άτομο που θα αποτελέσει καθοριστικό παράγοντα στη ζωή κάποιων ατόμων να ξεφύγουν από τα προσωπικά τους προβλήματα και να λειτουργήσουν σαν ομάδα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Τα αποτελέσματα της μελέτης τους κατέδειξαν ότι άτομα με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού είναι λιγότερο πιθανό να θεωρηθούν ηγέτες (Hoganetal., 1994). Σε περαιτέρω ανάλυση 73 μελετών

αποδείχθηκε ότι η εξωστρέφεια έχει μεγαλύτερη συσχέτιση με την ηγετική συμπεριφορά που μπορεί να έχει ένα άτομο και την εμφάνιση της αποτελεσματικότητας αυτής της ηγεσίας, έπειτα ακολουθούν η ευσυνειδησία και η ανοικτότητα στην εμπειρία. Η ευσυνειδησία συνδέεται με την περισσότερο με την εμφάνιση του ηγέτη παρά με την αποτελεσματικότητα του (Judge, Bono, Pies, &Gerhardt, 2002).

2.4. Ορισμός και λειτουργία των κινήτρων

Οι άνθρωποι στη προσπάθεια τους να δώσουν ερμηνεία στα γεγονότα που τους συμβαίνουν ψάχνουν την αιτία. Αυτή ακριβώς την αναζήτηση αντιπροσωπεύουν τα κίνητρα, δηλαδή, προσπαθούν να εξηγήσουν την αιτία ή το γιατί στις δραστηριότητες και στα γεγονότα που συμβαίνουν στα πλαίσια της καθημερινότητας. Όλοι οι ορισμοί που έχουν διατυπωθεί για τα κίνητρα είναι αρκετά όμοιοι μεταξύ τους . Πρόκειται για υποθετικές εσωτερικές (ψυχολογικές) διαδικασίες ή καταστάσεις του οργανισμού, οι οποίες ενεργοποιούν τη συμπεριφορά και ωθούν τον οργανισμό προς ένα στόχο. Το νόημα των “υποθετικών καταστάσεων“ είναι ότι τα κίνητρα δεν είναι κάτι ορατό και κάτι που μπορεί να μετρηθεί άμεσα. Όπως πολλές άλλες ψυχολογικές έννοιες έτσι και τα κίνητρα συνάγονται από τη συμπεριφορά (Rathus,1999).

Όσον αφορά την ερμηνεία των κινήτρων οι συγγραφείς έχουν άλλη μια κοινή τοποθέτηση που υποστηρίζει ότι τα κίνητρα αναφέρονται στους παράγοντες που επηρεάζουν την αρχή, την κατεύθυνση, την ένταση και την κατεύθυνση. Ενώ ορισμένοι συγγραφείς αναφέρουν και τον παράγοντα επιλογή (πχ μιας ενέργειας). Η αρχή περιγράφει την αφετηρία μιας συμπεριφοράς, δηλαδή την λειτουργία που οδήγησε στην ενέργεια. Η ένταση περιγράφει ποσοτικά την ενεργοποίηση και τη διέγερση του ατόμου. Η κατεύθυνση αναφέρεται στη κίνηση των ατόμων προς το στόχο που έχουν θέσει. Η διάρκεια της προσπάθειας σχετίζεται με το κομμάτι της επιμονής. Η επιλογή καθρεπτίζει το ενδιαφέρον, τη τάση ή την κλίση του ατόμου να διαλέξει μια δραστηριότητα ή έναν τομέα δραστηριοτήτων. Επομένως, τα κίνητρα παίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία του ατόμου σε κάθε τομέα της

ζωής του. Κάθε διαφοροποίηση στη συμπεριφορά των ανθρώπων βασίζεται στη λειτουργία των κινήτρων.

Στο κομμάτι του αθλητισμού τα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς που συνδέονται με την επίτευξη των κινήτρων είναι η πιο έντονη προσπάθεια καλύτερη συγκέντρωση, η περισσότερη επιμονή, καλύτερη προσοχή και εκτέλεση, περισσότερη άσκηση και τέλος ευχαρίστηση ή εγκατάλειψη της αθλητικής δραστηριότητας.

2.4.1. Θεωρία αυτό-καθορισμού

Ο Deci και ο Ryan (1985) ασχολήθηκαν εκτεταμένα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού. Ο αυτό-καθορισμός ως έννοια είναι μια ψυχολογική διάσταση η οποία επιδιώκει να δώσει νόημα και να ερμηνεύσει τα κίνητρα των ατόμων (Cox 2012). Μέσω του αυτό-καθορισμού γίνεται προσπάθεια να γίνουν κατανοητά τα κίνητρα του ατόμου που προκύπτουν από την προσωπικότητα του στηριζόμενα σε εμπειρικές διαδικασίες. Δηλαδή, οι ερευνητές ασχολήθηκαν με το πως το άτομο δομεί την προσωπικότητα του από μόνο του αλλά και με το πόσο οι εσωτερικές πηγές που διέπουν το κάθε άνθρωπο καθορίζουν την εξέλιξη της προσωπικότητας του (Ryan , Kuhl και Deci , 1997).

Το 2000 ο Deci και ο Ryan επέκτειναν την έρευνα τους με σκοπό να εξηγήσουν τις διαφορές στη συμπεριφορά από άτομο σε άτομο. Το φαινόμενο αυτό το δικαιολόγησαν μέσω των διαφορετικών περιβαλλοντικών συνθηκών που ζει και αναπτύσσεται ο κάθε άνθρωπος, οι προαναφερόμενες συνθήκες αποτελούν κατευθυντήρια δύναμη εκδήλωσης των συμπεριφορών του κάθε ατόμου (δηλαδή των κινήτρων). Η ένταση και το είδος των κινήτρων διαφέρει από άτομο σε άτομο (Ryan& Deci, 2000).

Τα κίνητρα που δομούν την κάθε συμπεριφορά μπορεί να είναι είτε εσωτερικά είτε εξωτερικά αλλά υπάρχει περίπτωση και να μην υπάρχουν καθόλου. Τα εσωτερικά κίνητρα είναι εκείνα που δημιουργεί το άτομο από μόνο του, εκείνα που πηγάζουν από τον δικό του εσωτερικό κόσμο. Τα εσωτερικά κίνητρα

ευθύνονται για την ένταση της προσπάθειας που καταβάλλει το άτομο και για αυτό το λόγω θεωρούνται το βασικότερο κομμάτι αυτό-καθορισμού, δηλαδή τα άτομα ασχολούνται με δραστηριότητες που τους τραβούν το ενδιαφέρον και έχουν πλήρη έλεγχο των πράξεων τους (Cox, 2012).

Σύμφωνα με τον Vallerand, Pelletier, Blais, Brience, Seneal και Vallieres (1992) στην κατηγορία των εσωτερικών κινήτρων κατατάσσεται η μάθηση (learning) . Επομένως, η διάθεση του ατόμου να μάθει οτιδήποτε πρωτόγνωρο αποτελεί κίνητρο ενασχόλησης του με μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα ένας αθλητής βόλει όταν προπονείται σε διαφορετικές τεχνικές εκτέλεσης της επίθεσης παρακινείται από την διαδικασία της μάθησης. Στα εσωτερικά κίνητρα εντάσσεται και η ανάγκη για εκπλήρωση (accomplishment). Η αίσθηση του ατόμου να πιστεύει ότι είναι ικανό πολλές φορές ενισχύει την προσήλωση του σε μια δραστηριότητα. Έτσι, τα άτομα εστιάζουν στο ταξίδι προς το αποτέλεσμα και όχι στο ίδιο καθαυτό αποτέλεσμα, γεγονός που προσδίδει μεγαλύτερη ευχαρίστηση και ικανοποίηση κατά της διάρκειας της δραστηριότητας. Άλλο ένα εσωτερικό κίνητρο εμπλοκής ενός ανθρώπου σε μια δραστηριότητα είναι η διέγερση (stimulation) που μπορεί να του προσφέρει. Η διέγερση αυτή προκαλεί συναισθήματα ευχαρίστησης, χαράς και ενθουσιασμού. Οι αθλητές ασχολούνται με το άθλημα τους γιατί τους προσφέρει ευεξία και εκτόνωση.

Συχνά συναντάμε άτομα να ασχολούνται με μια δραστηριότητα όχι για κάποιον από τους λόγους που αναφέρθηκαν στη προηγούμενη παράγραφο αλλά για την εκπλήρωση κάποιου άλλου στόχου που μπορεί να αποτελεί εξωτερικό κίνητρο (Vallerand 1997). Τα εξωτερικά κίνητρα (extrinsicmotivation) χωρίζονται σε αμιγώς εξωτερικά κίνητρα, σε κίνητρα με ενδοβολική ρύθμιση (introjected regulation), σε κίνητρα μέσω ταύτισης (identified regulation) και στα ενσωματωμένα κίνητρα (integrated regulation). Η εξωτερική ρύθμιση είναι μια συμπεριφορά που δεν ελέγχεται από το ίδιο το άτομα αλλά από εξωτερικές πιέσεις που αποσκοπούν στην κατάκτηση μιας ανταμοιβής ή στην αποφυγή μιας τιμωρίας. Για παράδειγμα ένας αθλητής βόλει που πηγαίνει στην προπόνηση

επειδή οι γονείς του τον έχουν πιέσει πως μόνο έτσι θα του επιτρέψουν να κοιμηθεί πιο αργά το βράδυ. Η ενδοβολική ρύθμιση αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία το άτομο αρχίζει να μετατρέπει τα εξωτερικά κίνητρα σε εσωτερικά. Δηλαδή το άτομο μετέχει στη δραστηριότητα για να απομακρυνθεί από την ενοχή του και το άγχος του και να δυναμώσει το εγώ του , έτσι η τιμωρία ή η ανταμοιβή προκύπτει από τον εσωτερικό κόσμο του ατόμου και όχι από εξωτερικούς παράγοντες (παραδείγμα της παραπάνω κατηγορίας εξωτερικών κινήτρων είναι ένας αθλητής ο οποίος μετέχει στο αγώνισμα του για να ακούσει την επιβράβευση από την οικογένεια και τους φίλους του). Η ρύθμιση μέσω ταύτισης περιγράφει ένα βαθύτερο κίνητρο που το ίδιο άτομο το θεωρεί προσωπικό και σημαντικό. Τέλος, η ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης αναφέρεται στη διαδικασία της καθολικής καθιέρωσης των προσωπικών κινήτρων που βασίζονται στις αξίες και στις απαιτήσεις του κάθε ατόμου ξεχωριστά. Πολύ συχνά συναντάμε άτομα που στερούνται κινήτρων δηλαδή δεν δείχνουν καμία διάθεση για δραστηριοποίηση. Έτσι, είτε δεν λαμβάνουν μέρος σε καμία δραστηριότητα ή συμμετέχουν χωρίς κανένα κίνητρο (Ryan& Deci, 2000).

2.4.2. Τα κίνητρα στον αθλητισμό

Αρκετοί ερευνητές ασχολήθηκαν με τα κίνητρα και τις κύριες ψυχολογικές ανάγκες στο τομέα του αθλητισμού. Οι Joesaar, Hein και Hagger (2012) χρησιμοποίησαν στο πλαίσιο της έρευνά τους τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού και τη θεωρία επίτευξης στόχων (goalaccomplishment) του Nicholls. Συγκεκριμένα ασχολήθηκαν με τους παράγοντες που παρακινούν εσωτερικά τους αθλητές κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, η έρευνα απευθυνόταν τόσο σε ομαδικά όσο και σε ατομικά αθλήματα. Αποδείχτηκε ότι η αντίληψη των αθλητών για την αυτονομία τους που επηρεάζεται από το προπονητή και από το κλίμα συνομήλικων που μετέχουν στο έργο είναι σταθερό κατά την αγωνιστική περίοδο. Οι δύο αυτοί παράγοντες φάνηκε να έχουν θετική επίδραση στην εσωτερική παρακίνηση των αθλητών ώστε να συμμετέχουν στον αθλητισμό (Joesaaretal., 2012). Μια άλλη έρευνα προσπάθησε να ερμηνεύσει τα κίνητρα που ωθούν τα άτομα να ασχοληθούν με μια φυσική δραστηριότητα και τις

διαφοροποιήσεις των κινήτρων ανάλογα με το φύλο. Παρατηρήθηκε ότι τα άτομα λαμβάνουν μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες με ισχυρό κίνητρο την κοινωνικοποίηση τους, την πρόκληση, τη χαρά για δραστηριότητα, τον ανταγωνισμό αλλά και την αναγνώριση από το περίγυρο τους. Σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των δυο φύλων, οι άντρες είχαν υψηλότερα ποσοστά στα κίνητρα που αφορούσαν την κοινωνική αναγνώριση, τον ανταγωνισμό, της πρόκλησης, της δύναμης και της αντοχής σε σύγκριση με τις γυναίκες. Τέλος, το πιο σημαντικό κίνητρο για τη συμμετοχή των ανδρών σε ένα άθλημα είναι η χαρά που προκύπτει από τη συμμετοχή τους σε αυτό (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005).

Μια άλλη έρευνα που διεξήχθη από τον Gucciardi και Jackson το 2015 εστίασε στα κίνητρα που παρακινούν τα άτομα να παραμείνουν σε ένα άθλημα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Βασίστηκαν στη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς και αυτή των βασικών ψυχολογικών αναγκών ως κομμάτι της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού. Σύμφωνα με τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς το άτομο έχει περισσότερη θέληση για συμμετοχή σε μια φυσική δραστηριότητα όταν έχει την υποστήριξη από τους δικούς του σημαντικούς άλλους και όταν πιστεύει ότι έχει τον έλεγχο των ενεργειών του. Επιπλέον, η πρόθεση και το αίσθημα ελέγχου της συμπεριφοράς παροτρύνει τα άτομα να ασχοληθούν για περισσότερο διάστημα με ένα οργανωμένο άθλημα. Τέλος, οι αθλούμενοι μέσω του αθλήματος τους ικανοποιούν πολλές ψυχολογικές τους ανάγκες γεγονός που συμβάλλει στη μακροχρόνια ενασχόληση τους με αυτό (Gucciardi& Jackson, 2015).

Σύμφωνα με την έρευνα των Lopez-Walle, Balaguer, Castillo και Tristan (2012) υποστηρίχθηκε ότι οι αθλητές νιώθουν μεγαλύτερο αίσθημα ικανοποίησης, ζωντάνιας και ενέργειας μέσα στο άθλημα τους όταν ο προπονητής τους δίνει την ελευθερία να νιώσουν αυτόνομοι. Στη σχέση αυτή διαμεσολαβεί η ικανοποίηση των αναγκών της αυτονομίας, της επάρκειας και των κοινωνικών σχέσεων (Lopez-Walleetal., 2012).

Η θεωρία των βασικών αναγκών, επίσης, σχετίζεται με την εξουθένωση των αθλητών (burnout). Πολλοί αθλητές που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο σε ορισμένες χρονικές περιόδους δεν βρίσκουν ενέργεια και κίνητρο να ασχοληθούν με το άθλημα τους. Τα αποτελέσματα ενίσχυσαν τις υπάρχουσες υποθέσεις και ευρήματα, αφού η έλλειψη εκπλήρωσης των βασικών ψυχολογικών αναγκών δημιουργεί το αίσθημα του ανεκπλήρωτου και μεγιστοποιεί την πιθανότητα να αποσυρθεί κάποιος από τη συμμετοχή του στο άθλημα (Hodge, 2008).

3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το άγχος (άγχος διάθεσης, άγχος κατάστασης, γνωστικό και σωματικό άγχος), τους παράγοντες της προσωπικότητας (μέσω των πέντε μεγάλων παραγόντων) και τα κίνητρα (εσωτερικά ή εξωτερικά) στα ομαδικά αθλήματα.

3.1. Συμμετέχοντες

Στη παρούσα μελέτη έλαβαν μέρος εκατόν τέσσερις (104) αθλητές ομαδικών αθλημάτων εκ των οποίων οι πενήντα τέσσερις (54) ήταν άντρες και οι πενήντα (50) ήταν γυναίκες. Οι ηλικία των ερωτηθέντων κυμαινόταν από δεκατρία (13) χρονών έως τριάντα-τεσσάρων (34). Οι αθλητές αυτοί είχαν εμπειρία από ένα χρόνο (1) έως δεκαοχτώ (18) χρόνια. Ο αριθμός των αγώνων που έχουν λάβει μέρος οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας ήταν από τρεις (3) έως τριακόσιους σαράντα (340). Επιπλέον, οι εξήντα τρεις (63) από τους αθλητές που ερωτήθηκαν έπαιζαν ως βασικοί, οι τριάντα (30) από αυτούς έπαιζαν σε αναπληρωματική θέση ενώ οι υπόλοιποι έντεκα (11) έπαιζαν τόσο αναπληρωματικοί όσο και βασικοί.

3.2. Όργανα μέτρησης-συλλογή δεδομένων

1. Ερωτηματολόγιο προσωπικότητας πέντε παραγόντων, αναθεωρημένο (NEOFiveFactorInventory- NEOFFI; Costa&McCrae, 1992).

Το NEOPersonalityInventory (NEO-PI) (Costa&McCrae, 1992) είναι το πρώτο ερωτηματολόγιο, το οποίο στηρίζεται στο μοντέλο των πέντε διαστάσεων της προσωπικότητας (νευρωτισμός, εξωστρέφεια, δεκτικότητα σε εμπειρίες, προσήνεια, ευσυνειδησία). Το ερωτηματολόγιο επιδιώκει να αποκαλύψει την προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου, καθώς και συγκεκριμένα χαρακτηριστικά με βάση το μοντέλο των πέντε παραγόντων. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μια συντομότερη έκδοση αυτού του ερωτηματολογίου (NEO-FFI). Στο NEO-FFI χρησιμοποιούνται 60 από τις 180 προτάσεις/ερωτήσεις του NEO-PI. Για κάθε μία από τις πέντε διαστάσεις-χαρακτηριστικά της προσωπικότητας υπάρχουν 12 προτάσεις/ερωτήσεις. Ενδεικτικά: «Συχνά αισθάνομαι νευρικός/-ή και σε υπερένταση» (νευρωτισμός). «Μου αρέσει πολύ να μιλάω σε ανθρώπους» (εξωστρέφεια). «Συχνά δοκιμάζω καινούρια και ξένα φαγητά» (δεκτικότητα σε εμπειρίες). «Προσπαθώ να είμαι ευγενικός/-ή με όλους όσους συναντώ» (προσήνεια). «Προσπαθώ να εκτελώ όλα τα έργα που μου ανατίθενται ευσυνειδήτα» (ευσυνειδησία). Οι απαντήσεις δίνονται με τη χρήση της πενταβάθμιας κλίμακας Likert με 1=διαφωνώ απόλυτα και 5=συμφωνώ απόλυτα.

2. Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό II (Sport Motivation Scale II; SMSII; Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2012; Stavrou&Psychountaki, 2019).

Η κλίμακα περιλαμβάνει 18 ερωτήσεις μέσω των οποίων αξιολογούνται τα κίνητρα των αθλητών και διαχωρίζονται σε: εσωτερικά «Γιατί είναι πολύ ενδιαφέρον να μαθαίνω πόσο μπορώ να βελτιωθώ», ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης «Γιατί κάνοντας αθλητισμό αντικατοπτρίζει την ουσία του ποιος είμαι», ρύθμιση μέσω ταύτισης «Γιατί έχω επιλέξει το άθλημα αυτό ως έναν τρόπο για να αναπτύξω τον εαυτό μου», ενδοβολική ρύθμιση «Γιατί νιώθω καλύτερα για τον εαυτό μου, όταν κάνω αθλητισμό», εξωτερικά «Γιατί οι άνθρωποι γύρω μου με ανταμείβουν όταν κάνω αθλητισμό» και απουσία κινήτρων «Δεν ξέρω πια,

έχω την εντύπωση ότι δεν είμαι ικανός να πετύχω σε αυτό το άθλημα». Οι απαντήσεις δίνονται με βάση μια επταβάθμια κλίμακα Likert και αντιπροσωπεύουν το βαθμό στον οποίο κάθε ερώτημα αντιστοιχεί σε έναν από τους λόγους για τους οποίους οι αθλητές προπονούνται στο άθλημά τους σήμερα. Η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου είναι έγκυρη και αξιόπιστη (Stavrou&Psychountaki, 2019).

3. Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους-2 (Sport Anxiety Scale-2; Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006; Σταύρου & Ψυχουντάκη, 2017).

Το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους-2 αποτελείται από δώδεκα (12) ερωτήματα τα οποία αξιολογούν το βαθμό στον οποίο οι αθλητές βιώνουν συμπτώματα άγχους και αρνητικών συναισθημάτων λίγο πριν ή κατά τη διάρκεια συμμετοχής του στον αγώνα. Ειδικότερα, το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί τρεις επιμέρους παράγοντες και συγκεκριμένα: τη διάσπαση προσοχής (concentration disruption) που αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο ο αθλητής δεν αισθάνεται ότι μπορεί να διατηρήσει την προσοχή του εστιασμένη σε αυτό που εκτελεί ή απαιτεί η εκάστοτε κατάσταση (π.χ., προπόνηση ή αγώνας). Ο δεύτερος παράγοντας του ερωτηματολογίου είναι η ανησυχία (worry) που αναφέρεται στην τάση του αθλητή να εμφανίζει αρνητικά συναισθήματα (π.χ., χαμηλές προσδοκίες) κατά τη διάρκεια του αγώνα ανησυχώντας ότι δεν θα μπορέσει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις που προκύπτουν από την αθλητική του συμμετοχή. Ο τρίτος παράγοντας είναι αυτός του σωματικού άγχους (somatic anxiety) ο οποίος αναφέρεται στην τάση του αθλητή να εμφανίζει δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα (π.χ., στομαχική διαταραχή, εφίδρωση) κατά τη διάρκεια του αγώνα και γενικότερα σε απαιτητικές αγωνιστικές καταστάσεις. Οι απαντήσεις στο Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους σε 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Είναι εύχρηστο ερωτηματολόγιο, μπορεί να απαντηθεί από αθλητές οποιασδήποτε ηλικίας σε χρόνο περίπου 5 λεπτών. Οι οδηγίες χορήγησης αφορούν στο βαθμό εμφάνισης ορισμένων συναισθημάτων όπου το 1

αντιστοιχεί στο «Καθόλου» και το 4 στο «Πάρα πολύ», με ενδιάμεσες διαβαθμίσεις το 2 που αντιστοιχεί στο «Λίγο» και το 3 στη λέξη «Αρκετά». Οι συντελεστές αξιοπιστίας της ελληνικής προσαρμογής, με δείγμα αθλητές και αθλήτριες ατομικών αθλημάτων κυμάνθηκε πάνω από την τιμή .70.

4. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 4.1: Συντελεστές συσχέτισης Pearson (r) μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων και του Ερωτηματολογίου του άγχους.

	Εξωστρέφει α	Ανοικτότητ α στην εμπειρία	Προσήνει α	Ευσυνειδησί α	Νευρωτισμό ς
Σωματικ ό άγχος	-.059	.315	.267	-.091	.492***
Στρες	-.063	.175	-.012	-.101	.450***
Γνωστικ ό άγχος	-.036	.185	.008	-.061	.405***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Στον Πίνακα 4.1. παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων και του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Άγχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ του σωματικού άγχους, του γνωστικού άγχους και του στρες με το νευρωτισμό.

Πίνακας 4.2 : Συντελεστές συσχέτισης Pearson (r) μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό και του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων.

	Εξωστρέφει α	Ανοικτότ η-τα σε εμπειρίες	Προσήνει α	Ευσυνειδησ ία	Νευρωτισμός
Εσωτερικά κίνητρα	.411***	.189	.211*	.292	-.111
Κίνητρα μέσω ενσωμάτωσης	.422***	.089	.158	.394***	-.212*
Κίνητρα μέσω ταύτισης	.410***	.204*	.234*	.503***	-.194
Ενδοβολική ρύθμιση κινήτρων	.085	.162	.108	.163	.123
Εξωτερικά κίνητρα	-.011	.113	-.098	.047	-.007
Απουσία κινήτρων	-.221*	.194	-.048	-.235*	.365***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Στον Πίνακα 4.2. παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό σε σχέση με το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων. Συγκεκριμένα, η εξωστρέφεια παρουσίασε θετική συσχέτιση με τους παράγοντες των εσωτερικών κινήτρων, των κινήτρων μέσω ενσωμάτωσης και των κινήτρων μέσω ταύτισης. Αντίθετα, αρνητική ήταν η

συσχέτιση της εξωστρέφειας με τα εξωτερικά κίνητρα και την απουσία κινήτρων. Σχετικά με την ανοικτότητα σε εμπειρίες σημαντική συσχέτιση εμφάνισε ο παράγοντας των κινήτρων μέσω ταύτισης. Όσον αφορά τη προσήνεια παρατηρήθηκε ότι έχει θετική συσχέτιση με τα εσωτερικά κίνητρα και με τα κίνητρα μέσω ταύτισης αλλά παρατηρήθηκε αρνητική συσχέτιση με το παράγοντα των εξωτερικών κινήτρων και με το παράγοντα απουσίας κινήτρων. Ο παράγοντας της προσήνειας είχε πολύ σημαντική συσχέτιση με τα κίνητρα μέσω ενσωμάτωσης και με τα κίνητρα μέσω ταύτισης. Τέλος, ο νευρωτισμός είχε αρνητική συσχέτιση σχεδόν με όλους τους παράγοντες κινήτρων εκτός από τον παράγοντα απουσίας κινήτρων που είχε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση.

Πίνακας 4.3. Συντελεστές συσχέτισης Pearson (r) μεταξύ του Ερωτηματολογίου του Αθλητικού άγχους και των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό.

	Εσωτερικά κίνητρα	Κίνητρα μέσω ενσωμάτωσης	Κίνητρα μέσω ταύτισης	Ενδοβολική ρύθμιση κινήτρων	Εξωτερικά κίνητρα	Απουσία κινήτρων
Σωματικό άγχος	.013	-.003	.132	.114	-.044	.296
Στρες	.052	-.129	-.083	.128	.058	.242*
Γνωστικό άγχος	.030	-.070	.007	.087	.038	.353***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Στον Πίνακα 4.3. παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Άγχους με το Ερωτηματολόγιο των παραγόντων της Κλίμακας κινήτρων στον Αθλητισμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ του γνωστικού άγχους και του στρες με την απουσία κινήτρων.

Πίνακας 4.4 : Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Μεγάλων Πέντε Παραγόντων με βάση το φύλο.

Μεταβλητές	Φύλο Αθλητές M (SD)	Φύλο Αθλήτριες M(SD)	t	p
Εξωστρέφεια	32.86(4.93)	34.57(3.98)	-.1855	.067
Ανοικτότητα σε εμπειρίες	25.02(5.86)	27.06(6.26)	-1.636	.105
Προσήνεια	29.26(3.36)	29.77(2.95)	-.770	.444
Ευσυνειδησία	31.37(4.67)	32.16(4.49)	-.831	.408
Νευρωτισμός	20.78(8.88)	23.10(7.51)	-1.377	.172

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Στον Πίνακα 4.4. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Μεγάλων Πέντε Παραγόντων με βάση το φύλο. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφορές στο παράγοντα της εξωστρέφειας. Επιπλέον, φάνηκε ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερες τιμές σε όλους τους παράγοντες συγκριτικά με τους άντρες.

Πίνακας 4.5 Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες της Κλίμακας των Κινήτρων στον Αθλητισμό με βάση το φύλο.

Μεταβλητές	Φύλο Αθλητές M(SD)	Φύλο Αθλήτριες M(SD)	t	p
Εσωτερικά κίνητρα	16.16 (3.68)	16.12 (3.71)	.064	.949
Κίνητρα μέσω ενσωμάτωσης	17.05 (2.94)	18.08 (2.70)	-1.843	.068
Κίνητρα μέσω ταύτισης	16.68 (3.22)	17.88 (2.86)	-1.990	.049
Ενδοβολική ρύθμιση κινήτρων	14.42 (3.83)	15.06 (3.86)	-.839	.404
Εξωτερικά κίνητρα	6.66 (4.53)	6.24 (4.11)	.501	.617
Απουσία κινήτρων	6.25 (3.91)	5.30 (2.98)	1.398	.165

*** $p < .001$, ** $p < .01$ * $p < .05$

Στον Πίνακα 4.5. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες στους παράγοντες της Κλίμακας των κινήτρων στον Αθλητισμό με βάση το φύλο. Παρατηρήθηκαν σχετικά σημαντικές συσχετίσεις μόνο στο παράγοντα κινήτρων μέσω ταύτισης. Επιπλέον, οι άντρες είχαν υψηλότερους τιμές εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων αλλά και στη τιμή απουσίας κινήτρων συγκριτικά με τις γυναίκες. Ενώ, σε όλους τους υπόλοιπους παράγοντες οι αθλήτριες παρουσίασαν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους αθλητές.

Πίνακας 4.6 Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στο παράγοντα του άγχους σχετικά με την εμπειρία με βάση τα χρόνια

Μεταβλητές	Αγωνιστική εμπειρία από 1 έως 5 χρόνια M(SD)	Αγωνιστική εμπειρία από 6 έως 18 χρόνια M(SD)	t	p
Σωματικό άγχος	8.28 (2.87)	8.27 (1.89)	.005	.996
Στρες	10.08 (2.91)	10.24 (3.08)	-.272	.786
Γνωστικό άγχος	7.74 (2.56)	6.92 (2.05)	1.791	.076

*** $p < .001$, ** $p < .01$ * $p < .05$

Στον Πίνακα 4.6. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στο παράγοντα του άγχους σχετικά με την εμπειρία με βάση τα χρόνια. Δεν παρατηρήθηκαν σχετικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του άγχους και των χρόνων εμπειρίας των αθλητών. Όμως, αξίζει να σημειωθεί ότι υψηλότερες τιμές γνωστικού άγχους είχαν οι αθλητές με μικρότερη εμπειρία (1-5 έτη) ενώ οι πιο έμπειροι (6-18 έτη) είχαν υψηλότερες τιμές στρες.

Πίνακας 4.7 Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) μεταξύ των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων και των χρόνων εμπειρίας των αθλητών.

Μεταβλητές	Αγωνιστική εμπειρία από 1 έως 5 χρόνια M(SD)	Αγωνιστική εμπειρία από 6 έως 18 χρόνια M(SD)	T	P
Εξωστρέφεια	33.54(4.87)	33.93(4.24)	-.224	.623
Ανοικτότητα σε εμπειρίες	27.50(6.89)	24.73(5.01)	2.245	.027*
Προσήνεια	29.59(2.95)	29.46(3.34)	.185	.854
Ευσυνειδησία	30.73(5.22)	32.75(3.66)	-2.185	.031*
Νευρωτισμός	23.85(9.23)	20.14(6.74)	2.236	.028*

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Στον Πίνακα 4.7. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) μεταξύ των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων και των χρόνων εμπειρίας των αθλητών. Παρατηρήθηκαν σχετικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των χρόνων εμπειρίας με την ανοικτότητα σε εμπειρίες, την ευσυνειδησία και τον νευρωτισμού. Επίσης, βρέθηκαν υψηλότερες τιμές σε όλους τους παράγοντες πλην της ευσυνειδησίας στους αθλητές που είχαν μικρότερη εμπειρία (1-5 έτη).

Πίνακας 4.8 Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) μεταξύ των κινήτρων και των χρόνων εμπειρίας των αθλητών.

Μεταβλητές	Αγωνιστική εμπειρία από 1 έως 5 χρόνια M(SD)	Αγωνιστική εμπειρία από 6 έως 18 χρόνια M(SD)	T	p
Εσωτερικά κίνητρα	15.70(3.60)	16.55(3.73)	-1.187	.238
Κίνητρα μέσω ενσωμάτωσης	17.48(2.77)	17.61(2.97)	-.232	.817
Κίνητρα μέσω ταύτισης	17.08(3.10)	17.42(3.12)	-.566	.573
Ενδοβολική ρύθμιση κινήτρων	14.92(3.98)	14.55(3.74)	.481	.632
Εξωτερικά κίνητρα	5.56(4.44)	7.29(4.06)	-2.080	.040*
Απουσία κινήτρων	5.70(3.35)	5.88(3.68)	-.273	.786

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Στον Πίνακα 4.8. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) μεταξύ των χρόνων αθλητικής εμπειρίας και των παραγόντων των κινήτρων. Στατιστικώς σημαντική τιμή παρατηρήθηκε μόνο στα χρόνια εμπειρίας σε σχέση με τα εξωτερικά κίνητρα τα οποία εμφάνισαν υψηλότερη τιμή στους αθλητές με περισσότερη εμπειρία.

5. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο-ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

5.1. Ερμηνεία αποτελεσμάτων και συμπεράσματα

Ο σκοπός, λοιπόν, αυτής της έρευνας ήταν να εξετάσει το άγχος στα ομαδικά αθλήματα και τη σχέση του άγχους με τα κίνητρα και την προσωπικότητα των αθλητών. Επίσης, ένας στόχος ήταν να παρατηρηθεί αν το φύλο και τα χρόνια εμπειρίας των αθλητών επηρέασαν τις τιμές των παραπάνω παραγόντων. Αρχικά, όπως αναφέρεται και στη βιβλιογραφία προχωρήσαμε σε ένα διαχωρισμό της γενικότερης έννοιας του άγχους και χρησιμοποιήσαμε ως μετρήσιμες τιμές το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και το στρες όπως και οι Martens, Vealey και Burton (1990). Έπειτα, τα είδη άγχους τα συσχετίσαμε με τα κίνητρα και τη προσωπικότητα αλλά και το φύλο και τα χρόνια εμπειρίας του αθλητή. Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι όσο η ηλικία του αθλητή αυξάνεται το αγωνιστικό άγχος μειώνεται. Σχετικά με τον όρο της προσωπικότητας χρησιμοποιήσαμε το διαχωρισμό της μέσω του Μοντέλο των Πέντε Μεγάλων Παραγόντων της Προσωπικότητας που χρησιμοποιήθηκε από τους PaulCosta και RobertMcCrae. Το μοντέλο αποτελείται από τον νευρωτισμό, την εξωστρέφεια, την ανοικτότητα σε εμπειρίες, την προσήνεια και την ευσυνειδησία. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία ο νευρωτισμός αυξάνει τα επίπεδα ψυχολογικών διαταραχών γεγονός που επιβεβαιώνεται από τα αποτελέσματα μας καθώς ο νευρωτισμός παρουσίασε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση τόσο με το αγωνιστικό, γνωστικό άγχος όσο και με το στρες. Όσον αφορά το παράγοντα της εξωστρέφειας παρατηρήθηκε αρνητική συσχέτιση με το άγχος. Η ανοικτότητα σε νέες εμπειρίες και ενδιαφέροντα έδειξε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μόνο με το σωματικό άγχος. Η προσήνεια είναι μια διάσταση που αναφέρεται στα άτομα που έχουν έντονο το αίσθημα του ανταγωνισμού στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Οι υψηλές τιμές καταδεικνύουν άτομα που εμπιστεύονται εύκολα, εκδηλώνουν αλτρουιστικές συμπεριφορές, συμπόνια και είναι ανοιχτοί απέναντι σε άλλους (Pervin, &John, 2001).Ο παράγοντας της προσήνειας εμφάνισε αρνητική

συσχέτιση με το στρες. Τέλος, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία τα άτομα που είναι ευσυνείδητα τείνουν να είναι οργανωτικά, εργατικά, αυτόνομα και επίμονα στο στόχο τους ενώ ταυτόχρονα έχουν αυτοέλεγχο (Costa, McCrae, & Dye, 1991) έτσι ήταν επόμενο να παρατηρηθεί αρνητική συσχέτιση με όλα τα είδη άγχους. Στη συνέχεια της στατιστικής ανάλυσης ασχοληθήκαμε με την συσχέτιση του άγχους και των κινήτρων. Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ του γνωστικού άγχους και του στρες με την απουσία κινήτρων. Επίσης, αρνητική συσχέτιση έδειξαν τα κίνητρα μέσω ενσωμάτωσης με το άγχος. Μετά θελήσαμε να δημιουργήσουμε ένα πίνακα που βασιζόταν στη συσχέτιση των κινήτρων με τους παράγοντες της προσωπικότητας και καταλήξαμε στα εξής: Συγκεκριμένα, η εξωστρέφεια παρουσίασε θετική συσχέτιση με τους παράγοντες των εσωτερικών κινήτρων, των κινήτρων μέσω ενσωμάτωσης και των κινήτρων μέσω ταύτισης. Αντίθετα, αρνητική ήταν η συσχέτιση της εξωστρέφειας με τα εξωτερικά κίνητρα και την απουσία κινήτρων. Σχετικά με την ανοικτότητα σε εμπειρίες σημαντική συσχέτιση εμφάνισε ο παράγοντας των κινήτρων μέσω ταύτισης. Όσον αφορά τη προσήνεια παρατηρήθηκε ότι έχει θετική συσχέτιση με τα εσωτερικά κίνητρα και με τα κίνητρα μέσω ταύτισης αλλά παρατηρήθηκε αρνητική συσχέτιση με το παράγοντα των εξωτερικών κινήτρων και με το παράγοντα απουσίας κινήτρων. Ο παράγοντας της προσήνειας είχε πολύ σημαντική συσχέτιση με τα κίνητρα μέσω ενσωμάτωσης και με τα κίνητρα μέσω ταύτισης. Τέλος, ο νευρωτισμός είχε αρνητική συσχέτιση σχεδόν με όλους τους παράγοντες κινήτρων εκτός από τον παράγοντα απουσίας κινήτρων που είχε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση. Σύμφωνα με μια έρευνα που ασχολήθηκε με τις διαφορές κινήτρων μεταξύ των δυο φύλων έδειξε ότι οι άντρες είχαν υψηλότερα ποσοστά στα κίνητρα που αφορούσαν την κοινωνική αναγνώριση, τον ανταγωνισμό, της πρόκλησης, της δύναμης και της αντοχής σε σύγκριση με τις γυναίκες και παρατηρήθηκε ότι το πιο σημαντικό κίνητρο για τη συμμετοχή των ανδρών σε ένα άθλημα είναι η χαρά που προκύπτει από τη συμμετοχή τους σε αυτό (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005). Γεγονός που επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα της δικής μας έρευνας. Τέλος ασχοληθήκαμε με το κατά πόσο η εμπειρία σε έτη των

αθλητών επηρεάζει το άγχος, τη προσωπικότητα και τα κίνητρα τους. Δεν παρατηρήθηκαν σχετικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του άγχους και των χρόνων εμπειρίας των αθλητών. Όμως, αξίζει να σημειωθεί ότι υψηλότερες τιμές γνωστικού άγχους είχαν οι αθλητές με μικρότερη εμπειρία (1-5 έτη) ενώ οι πιο έμπειροι (6-18 έτη) είχαν υψηλότερες τιμές στρες. Σχετικά με τη προσωπικότητα παρατηρήθηκαν σχετικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των χρόνων εμπειρίας με την ανοικτότητα σε εμπειρίες, την ευσυνειδησία και τον νευρωτισμού. Επίσης, βρέθηκαν υψηλότερες τιμές σε όλους τους παράγοντες πλην της ευσυνειδησίας στους αθλητές που είχαν μικρότερη εμπειρία (1-5 έτη). Όσον αφορά τα κίνητρα σε σχέση με τα χρόνια εμπειρίας βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική τιμή στα χρόνια εμπειρίας σε σχέση με τα εξωτερικά κίνητρα τα οποία εμφάνισαν υψηλότερη τιμή στους αθλητές με περισσότερη εμπειρία.

5.2. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Η παραπάνω έρευνα στηριζόταν αποκλειστικά σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων στο Νομό Αττικής. Θα μπορούσε να διεξαχθεί η ίδια έρευνα και σε άλλες περιοχές της Ελλάδος και να γίνει σύγκριση μεταξύ των μεγάλων αστικών κέντρων και των επαρχιών. Επιπλέον, μια καλή πρόταση θα ήταν να μελετηθούν το άγχος, τα κίνητρα και η προσωπικότητα αθλητών ατομικών αθλημάτων και να γίνει σύγκριση με τους αθλητές των ομαδικών.

6. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο –ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

6.1. Βιβλιογραφικές αναφορές

- i. Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284-293. doi: 10.1037/h0073629.
- ii. Borcovec, T.D. (1976). Physiological and cognitive processes in the regulation of anxiety. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research* (Vol. 1, pp. 261-321). New York: Plenum Press.
- iii. Boyle, G. J., Stankov, L., Martin, N. G., Petrides, K. V., Eysenck, M. W., & Ortet, G. (2016). Hans J. Eysenck and Reymond B. Cattell on intelligence and personality. *Personality and Individual Differences*, 103, 40-47. doi: 10.1016/j.paid.2016.04.029.
- iv. Goldberg, L. R. (1990). An alternative «description of personality»: The big five structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229. doi: 10.1037/0022-3514.59.6.1216.
- v. Costa, Jr., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality Individual Differences*, 12(9), 887-898. doi: 10.1016/0191-8869(91)90177-D.
- vi. Courneya, K. S., & Hellsten, L. A. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 625-633. doi: 10.1016/S0191-8869(97)00231-6
- vii. Cox, R. H. (2012). *Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές*. (Επιμ. Μ. Ψυχουντάκη). Αθήνα: Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου.

- viii. Endler, N. S., Rushton, J. P., &Roediger, H. L. (1978).Productivity and scholarly impact (citations) of British, Canadian, and US departments of psychology (1975).*American Psychologist*, 33(12), 1064.
- ix. Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., &Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 83, 26-44. doi: 10.1111/jopy.12079.
- x. Hamidi, S. &Besharat, M. A. (2010).Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 813-817.
- xi. Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport: United States of America: Human Kinetics*.
- xii. Hilgard, E. R. (1977). *Divides consciousness: Multiple control in human thought and action*. New York, NY: Wiley.
- xiii. Hodge, K., Lonsdale, C. NG, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfillment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835-844. doi:10.1080/02640410701784525.
- xiv. Hogan, R., Curphy, G. J., & Hogan, J. (1994). What we know about leadership: Effectiveness and personality. *American Psychologist*, 49(6), 493-504. doi: 0.1037/0003-066X.49.6.493.
- xv. Joesaar, H., Hein, V., &Hagger, S. M. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257-262. doi:10.1016/j.psychsport.2011.12.001.
- xvi. Judge, T. A., Bono, J. E., Ilies, R., & Gerhardt, M. W. (2002). Personality and leadership: A qualitative and quantitative review. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 765-780. doi: 10.1037/0021-9010.87.4.765.
- xvii. Killpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. doi: 10.3200/JACH.54.2.87-94.

- xviii. Liebert, R.M., & Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-980.
- xix. Lopez-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristan, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1283-1292. doi:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39414.
- xx. Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S.
- xxi. Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- xxii. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. doi: 10.1037/h0054346.
- xxiii. McGrath, J.E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In S.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* (pp. 1-13). New York: Holt, Rinehart.
- xxiv. Mirzaei, A., Nikbakhsh, R., & Sharififar, F. (2013). The relationship between personality traits and sport performance. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439-442.
- xxv. Morris, L.W., Davis, M.A., & Hutchings, C.H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotional scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- xxvi. Mottaghi, M., Atarodi, A. & Rohani, Z. (2013). The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety, and their Performance. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 68-76.
- Pervin, L. A. (1996). Does it take a gun to the head to assess problems of volition?. *Psychological Inquiry*, 7, 72-73. doi: 10.1207/s15327965pli0701_14.
- xxvii. Pervin, L. A. & John, O. P. (2001). *Θεωρίες προσωπικότητας: Έρευνα και εφαρμογές*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

- xxviii. Ποταμιάνος, Γ. (1997). *Θεωρίες προσωπικότητας και κλινική πρακτική*. Αθήνα: ΕλληνικάΓράμματα.
- xxix. Quigley, L., Nelson, A. L., Carriere, J., Smilek, D. & Purdon, C. (2012). The effects of trait and state anxiety on attention to emotional images: An eye-tracking study. *Journal of Cognition and Emotion*, 26(8), 1390-1411.
- xxx. Rhodes, R. E., & Smith, N. E. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, , 958-965. doi: 10.1136/bjism.2006.028860.
- xxxi. Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., &Knafo, A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6),789-801. doi: 10.1177/0146167202289008.
- xxxii. Ryan, R. M., Kuhl, J., Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy:An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development of Psychopathology*, 9(4), 701-728. doi:10.1017/s0954579497001405.
- xxxiii. Ryan, R. M., &Deci, E. L. (2000).Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
- xxxiv. Selye, H. ‘91979). The stress concept and some of its implications.InV.Hamilton and D.M. Warburton (Eds).*Human stress and cognition*. New York :John Willey.
- xxxv. Spielberger , C.D. (1979). *Understanding stress and anxiety*.London : Harper and Row.
- xxxvi. Spielberger , C.D (1983). State –Trait Anxiety and Sport Psychology. InE.Apitzsch (Ed.), *Anxiety in Sport* (pp. 74-85) , FEPSAC.
- xxxvii. Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D’Addario, M., &Monzani, D. (2018).Associations between personality, sports participation and athletic success.A comparison of big five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, 176-183. doi: 10.1016/j.paid.2017.09.040.

- xxxix. Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., Artese, A., Oslo, A., & Terracciano, A. (2016). The five-factor model of personality and physical inactivity: A meta-analysis of 16 samples. *Journal of Research in Personality*, 63, 22-28. doi: 10.1016/j.jrp.2016.05.001.
- xl. Tok, E. (2011). The big five personality trait and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1105-1112. doi: 10.2224/sbp.2011.39.8.1105.
- xli. Turner, P. E. & Raglin, J. S. (1996). Variability in precompetition anxiety and performance in college track and field athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(3), 378-385.
- xlii. Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017. doi:10.1177/0013164492052004025.
- xliii. Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360. doi:10.1016/S0065-2601(08)60019-2.
- xliv. Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767-793). London, UK: Elsevier. doi: 10.1016/B978-012134645-4/50030-5.