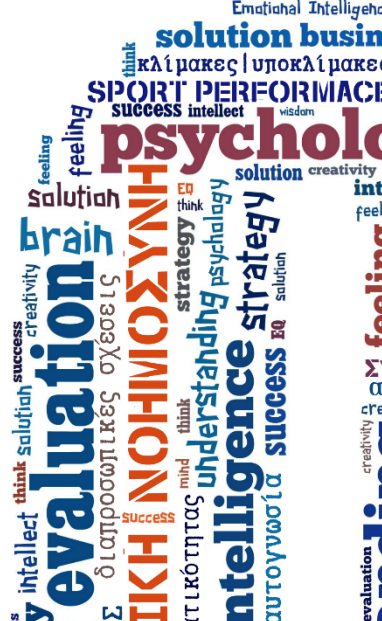




Panteion University  
of social & political sciences  
Economic & Regional Development  
Applied Economics & Management



# athletes performance based on PsychoManagement-centric coaching: an empirical approach

george tsimekis (0816M042) supervised by prof. Theodosios Palaskas, athens 2018

Examining Committee: pr. Palaskas, pr. Richardson, pr. Stoforos



## **Athletes' performance based on PsychoManagement-centric coaching: an empirical approach**

---

Διπλωματική εργασία που υποβλήθηκε στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών στα πλαίσια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Εφαρμοσμένα Οικονομικά και Διοίκηση» του Τμήματος Οικονομικής και Περιφερειακής Ανάπτυξης.

**Η ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**Ο ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ**



## **Athletes' performance based on PsychoManagement-centric coaching: an empirical approach**

---

### ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ COPYRIGHT

Copyright © Γεώργιος Τσιμέκης, 2018.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved. Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευτεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Παντείου Πανεπιστημίου.



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

---

Σκοπός της συγκεκριμένης διπλωματικής εργασίας είναι να καταγράψει κατά πόσο επηρεάζεται η επίδοση των αθλητών από τα συναισθήματα και πως μπορεί ένας "συναισθηματικά νοήμων" αθλητής ή προπονητής να αναγνωρίσει, να κατανοήσει και να χρησιμοποιήσει τα συναισθήματα με τέτοιο τρόπο ώστε να καθοδηγήσει συμπεριφορές και πράξεις και έτσι να επιτευχθούν υψηλότερες αποδόσεις και επιτυχίες.

Η μελέτη αυτή βασίζεται στη θεωρία του Bar-On περί Συναισθηματικής Νοημοσύνης και χρησιμοποιώντας το εργαλείο αυτό-αναφοράς του, προσπαθεί να εντοπίσει το βαθμό της ΣΝ των αθλητών, τις επιμέρους διαστάσεις της και να ελέγξει πιθανούς παράγοντες που την επηρεάζουν, ώστε βάσει αυτού ένας προπονητής να προσαρμόσει κατάλληλα τις τεχνικές προπόνησης και να εξασφαλίσει υψηλές αποδόσεις.

Λέξεις κλειδιά: Συναισθηματική Νοημοσύνη, Αθλητισμός, Προπονητική, PsychoManagement, Απόδοση Αθλητών

## ABSTRACT

---

The goal of this Master's Dissertation is to examine the importance of the emotions in athletes' performance and how an emotionally intelligent athlete or coach can recognize, understand and use emotions to achieve high sporting performance.

This research is based on the Emotional Intelligence (EI) theory of Bar-On. The Bar-On self-evaluation form with its scales and sub-scales is used to measure athletes' emotional intelligence and the variables which may influence EI are investigated. These results can be taken into consideration in order to achieve high performance in sports by adjusting coaching techniques and methods appropriately.

Key Words: Emotional Intelligence, Sports, Coaching, PsychoManagement, Sports Performance





.....τζώρτζια και σπύρο ευχαριστώ. ξέρετε εσείς.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΙΝΑΚΕΣ</b> .....	<b>13</b>
<b>ΕΙΚΟΝΕΣ</b> .....	<b>13</b>
<b>ΣΧΗΜΑΤΑ</b> .....	<b>13</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	<b>17</b>
<b>1. PSYCHOMANAGEMENT</b> .....	<b>18</b>
<b>2. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ</b> .....	<b>18</b>
<b>3. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</b> .....	<b>20</b>
<b>4. ΜΟΝΤΕΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ</b> .....	<b>22</b>
4.1 ΜΟΝΤΕΛΟ SALOVEY & MAYER .....	22
4.2 ΜΟΝΤΕΛΟ GOLEMAN.....	23
4.3 ΜΟΝΤΕΛΟ BAR-ON .....	23
<b>5. ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ</b> .....	<b>24</b>
5.1 MAYER-SALOVEY-CARUSO EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST ( MSCEIT ) .....	25
5.2 TRAIT EMOTIONAL INTELLIGENCE QUESTIONNAIRE ( TEIQUÉ ).....	25
5.3 BAR-ON ( EQ-1 ) .....	26
5.4 EMOTIONAL COMPETENCY INVENTORY ( ECI ).....	26
5.5 ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΚΛΙΜΑΚΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ .....	26
5.5.1 <i>Ενδοπροσωπικές Ικανότητες</i> .....	27
α. Αυτοαντίληψη .....	27
β. Συναισθηματική αυτογνωσία.....	28
γ. Αυτοπεποίθηση.....	29
δ. Ανεξαρτησία.....	29
ε. Αυτοπραγμάτωση .....	30
5.5.2 <i>Διαπροσωπικές Ικανότητες</i> .....	31
α. Ενσυναίσθηση .....	31
β. Κοινωνική Υπευθυνότητα.....	31
γ. Διαπροσωπικές σχέσεις.....	32
5.5.3 <i>Διαχείριση άγχους</i> .....	33
α. Ανοχή στο Άγχος.....	33
β. Έλεγχος Παρορμήσεων.....	34
5.5.4 <i>Προσαρμοστικότητα</i> .....	35
α. Έλεγχος πραγματικότητας.....	35
β. Ευελιξία .....	36
γ. Επίλυση προβλημάτων.....	36
5.5.5 <i>Γενική Διάθεση</i> .....	37
α. Αισιοδοξία .....	38
β. Ευτυχία .....	38
<b>6. ΕΡΕΥΝΑ</b> .....	<b>39</b>
6.1 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΜΕΛΕΤΗΣ .....	39
6.2 ΔΟΜΗ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	39
6.3 ΈΛΕΓΧΟΙ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	41
6.3.1 <i>Έλεγχος αξιοπιστίας (Reliability analysis)</i> .....	42
6.3.2 <i>Παραγοντική Ανάλυση (Factor Analysis)</i> .....	42
6.4 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	43
6.5 Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ .....	45

6.6 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ.....	48
6.7 ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	48
<b>7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>52</b>
7.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	52
7.2 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....	53
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>55</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....</b>	<b>60</b>
I. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ .....	60
II. ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΣΝ ΤΟΥ ΒΑΡ-ΟΝ.....	68
III. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ SPSS .....	73

## ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1 Πτυχές ΤΕΙ.....	25
Πίνακας 2 Πλαίσιο συναισθηματικής νοημοσύνης Bar-On.....	27
Πίνακας 3 Κλίμακες Ερωτηματολογίου Σωματικών, Ψυχολογικών, Κοινωνικών & Πνευματικών παραγόντων.....	40
Πίνακας 4 Κλίμακες & Υποκλίμακες Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης.....	40
Πίνακας 5 Περιγραφή Δείγματος Αθλητών.....	43
Πίνακας 6 Περιγραφή Δείγματος Προπονητών.....	45
Πίνακας 7 Βαθμολόγηση Β' μέρους.....	46
Πίνακας 8 Βαθμολόγηση Γ' μέρους.....	47
Πίνακας 9 Συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη Αθλητών.....	47
Πίνακας 10α Βαθμολόγηση από προπονητές.....	48
Πίνακας 11 Περίληψη Υποθέσεων.....	51
Πίνακας 12 Έλεγχος αξιοπιστίας συνόλου ερωτηματολογίου.....	73
Πίνακας 12α Cronbach's $\alpha$ Β' μέρους ερωτηματολογίου.....	76
Πίνακας 13 Item-Total Statistics Β' μέρους ερωτηματολογίου.....	76
Πίνακας 14 Cronbach's $\alpha$ Γ' μέρους ερωτηματολογίου.....	77
Πίνακας 15 Item-Total Statistics Γ' μέρους ερωτηματολογίου.....	77
Πίνακας 16 Cronbach's $\alpha$ Β' μέρους ερωτηματολογίου βάσει κλιμάκων.....	77
Πίνακας 17 Item-Total Statistics κλιμάκων Β' μέρους ερωτηματολογίου.....	78
Πίνακας 18 Cronbach's $\alpha$ Γ' μέρους ερωτηματολογίου βάσει υποκλιμάκων.....	78
Πίνακας 19 Item-Total Statistics υποκλιμάκων Γ' μέρους ερωτηματολογίου.....	78
Πίνακας 19α Cronbach's $\alpha$ υποκλιμάκων Β' μέρους.....	78
Πίνακας 19β Cronbach's $\alpha$ υποκλιμάκων Γ' μέρους.....	80
Πίνακας 20 Communalities Ερωτηματολογίου.....	82
Πίνακας 21 Ιδιοτιμές παραγόντων.....	83
Πίνακας 22 Φορτία Κλιμάκων ερωτηματολογίου.....	84
Πίνακας 23 Ενδοσυσχετίσεις παραγόντων.....	84
Πίνακας 24 Συσχετίσεις Διαστάσεων ΣΝ.....	85
Πίνακας 25 Έλεγχος Υπόθεσης 1.....	86
Πίνακας 26 Έλεγχος Υπόθεσης 2.....	86
Πίνακας 27 Έλεγχος Υπόθεσης 3.....	87
Πίνακας 28 Έλεγχος Υπόθεσης 4.....	88
Πίνακας 29 Έλεγχος Υπόθεσης 5.....	89
Πίνακας 30 Έλεγχος Υπόθεσης 6.....	90
Πίνακας 31 Έλεγχος Υπόθεσης 7.....	92
Πίνακας 32 Έλεγχος Υπόθεσης 8.....	93
Πίνακας 33 Έλεγχος Υπόθεσης 9.....	93
Πίνακας 34 Διερεύνηση Υπόθεσης 2.....	94
Πίνακας 35 Διερεύνηση Υπόθεσης 9.....	101

## ΕΙΚΟΝΕΣ

Εικόνα 1 Δομή ΣΝ κατά Bar-On.....	23
Εικόνα 2 Μοντέλο Bar-on.....	24

## ΣΧΗΜΑΤΑ

Σχήμα 1 Φύλο Δείγματος.....	44
Σχήμα 2 Ηλικία Δείγματος.....	44
Σχήμα 3 Μορφωτικό Επίπεδο.....	44
Σχήμα 4 Χώρα προέλευσης.....	44

Σχήμα 5 Κατηγορία αθλήματος.....	44
Σχήμα 6 Χρόνια Ενασχόλησης.....	44
Σχήμα 7 Χρόνος Προπόνησης.....	45
Σχήμα 8 Επίπεδο Εκπροσώπησης.....	45
Σχήμα 9 Γνώσεις Προπονητικής.....	45
Σχήμα 10 Φύλο προπονητή.....	45







Στα πλαίσια της επιστήμης του Μάνατζμεντ και της Συναισθηματική Νοημοσύνης που έχει ενσωματώσει στις θεωρίες της και τις πρακτικές της, προέκυψε το ερευνητικό ενδιαφέρον για σύνδεσή τους με την απόδοση των αθλητών. Έτσι η παρούσα πιλοτική έρευνα έγινε με σκοπό να γίνει μια πρώτη προσέγγιση των παραγόντων που επηρεάζουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη των αθλητών η οποία είναι συνδεδεμένη με την απόδοσή τους.

Η έρευνα αυτή βασίζεται στη θεωρία και το μοντέλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar-On και χρησιμοποιώντας το εργαλείο αυτοαναφοράς του, προσπαθεί να ελέγξει πιθανούς παράγοντες που επηρεάζουν την ΣΝ των αθλητών και κατ' επέκταση την απόδοσή τους.

Η παρούσα μελέτη χωρίζεται σε δύο μέρη· την ανάλυση του θεωρητικού υπόβαθρου, όπου στηρίζεται και στο ερευνητικό της μέρος, όπου παρουσιάζονται τα αποτελέσματά της.

Έτσι στο πρώτο μέρος γίνεται αναφορά στην επιστήμη του Μάνατζμεντ και το PsychoManagement που περιλαμβάνει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, ενώ στη συνέχεια αναφέρεται η σημασία των συναισθημάτων στον αθλητισμό μέσω ερευνών που έχουν γίνει συνδέοντας τη ΣΝ των αθλητών με την επίτευξη υψηλών αποδόσεων. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα θεωρητικά μοντέλα διάφορων ερευνητών γύρω από τη συναισθηματική νοημοσύνη καθώς και των εργαλείων μέτρησης που έχουν αναπτυχθεί για το σκοπό αυτό. Κατόπιν γίνεται ανάλυση όλων των κλιμάκων και των υποκλιμάκων που περιλαμβάνει το μοντέλο της θεωρίας που χρησιμοποιείται στην έρευνα, δηλαδή το μοντέλο του Bar-On.

Περνώντας στο δεύτερο κομμάτι, το ερευνητικό, γίνεται πρώτα αναφορά στο αντικείμενο της έρευνας και στη δομή της. Αφού παρουσιασθούν οι λόγοι για τον οποίο επιλέχθηκε το συγκεκριμένο μοντέλο Συναισθηματικής Νοημοσύνης για την μελέτη αυτή γίνονται οι απαραίτητοι έλεγχοι του εργαλείου της έρευνας, ελέγχοντας την αξιοπιστία του και πραγματοποιώντας παραγοντική ανάλυση. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ευρήματα της έρευνας. Παρουσιάζονται τα γενικά δημογραφικά στοιχεία του δείγματος των αθλητών και των προπονητών που συμμετείχαν στην έρευνα και κατόπιν η βαθμολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης του δείγματος έτσι όπως προκύπτει από τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια ελέγχονται οι συσχετίσεις των διάφορων διαστάσεων της ΣΝ και αφού ελεγχθούν ορισμένες υποθέσεις που γίνονται, παρατίθενται οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των αθλητών.

Τέλος, παρουσιάζονται ορισμένα γενικά συμπεράσματα που προκύπτουν μέσα από τη μελέτη αυτή και πως μπορεί αυτή τη γνώση να την εκμεταλλευτεί ένας συναισθηματικά νοήμων προπονητής προκειμένου να βελτιώσει την απόδοση των αθλητών του. Κλείνοντας, γίνονται ορισμένες προτάσεις για μελλοντική χρήση των αποτελεσμάτων της μελέτης αυτής αλλά και πώς η ίδια αυτή μελέτη θα μπορούσε να προχωρήσει σε ένα δεύτερο επίπεδο, εξετάζοντας σε λεπτομέρεια, πλέον, τη σύνδεση της απόδοσης των αθλητών με τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και πως μέσα από αυτό θα μπορούσαν να προκύψουν εξατομικευμένα προπονητικά μοντέλα, στηριζόμενα πάντα στη ΣΝ.

## 1. PsychoManagement

---

Με τον όρο Management και θέλοντας να αποδώσουμε έναν ευρύτερο και περιεκτικό ορισμό θα λέγαμε πως είναι ο συντονισμός/διοίκηση και η επίβλεψη της λειτουργίας μίας επιχείρησης, ενός οργανισμού, μιας υπηρεσίας ή μιας δομής, μέσω της προσπάθειας οργάνωσης των διαθέσιμων υλικών και άυλων πόρων, με σκοπό τόσο τη λειτουργία του φορέα, όσο και την λήψη αποφάσεων για την επίτευξη των στόχων του. Το management στο πέρασμα του χρόνου εξελίχθηκε στη σημαντικότερη επιστήμη της σύγχρονης κοινωνίας μας, αφού είναι απολύτως απαραίτητη για την εξασφάλιση της δομής της και την εύρυθμη λειτουργία της. «Η αποτελεσματική αξιοποίηση των υλικών και άυλων πόρων δεν είναι δυνατόν να επιτευχθεί χωρίς την άσκηση αποτελεσματικής οργάνωσης και διοίκησης» αναφέρει χαρακτηριστικά ο Μπουραντάς (Μπουραντάς, 2002,σελ.39).

Η επιστήμη του Management χρησιμοποιείται από τους managers ως το εργαλείο εκείνο που τους δίνει μια συγκεκριμένη δομή και βάση πληροφοριών και που τους καθοδηγεί στην εφαρμογή διαφόρων πρακτικών με σκοπό την επίτευξη στόχων. Η επιστήμη του management παρέχει στους managers για κάθε διαφορετική περίπτωση ιδανικές λύσεις και εφαρμογές αναφορικά με τις λειτουργίες της επιχείρησης ή του φορέα. Κάθε «σχέδιο δράσης» βασίζεται πάντα σε ένα λογικό, αντικειμενικό και τεκμηριωμένο μηχανισμό που έχει δημιουργηθεί στα πλαίσια του μάνατζμεντ συνεκτιμώντας τις γενικές αρχές και θεωρίες διαφόρων επιστημών.

Έτσι μια χρήσιμη επιστήμη που χρησιμοποιεί ως εργαλείο πλέον το management για να ερμηνεύσει και να αξιολογήσει καταστάσεις, πρόσωπα ή συνθήκες και να ληφθούν οι κατάλληλες αποφάσεις, είναι η επιστήμη της Ψυχολογίας και η προσέγγιση των συναισθημάτων. Ενώ αρχικά ο όρος «συναίσθημα» είχε αποκτήσει αρνητική χροιά, καθώς η εκδήλωση συναισθημάτων από ένα διοικητικό στέλεχος θεωρούνταν σημάδι αδυναμίας, σήμερα το συναίσθημα θεωρείται σημαντική πηγή πληροφοριών, που αν χρησιμοποιηθεί κατάλληλα μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα, τόσο όσον αφορά σε στόχους όσο και σε διαπροσωπικές σχέσεις. Στοιχεία όπως η ικανότητα προσεκτικής ακρόασης, η λεκτική επικοινωνία, η προσαρμοστικότητα, η διαχείριση δύσκολων καταστάσεων, η σωστή διαχείριση του εαυτού τους και των συναισθημάτων τους, η αυτοπεποίθηση, τα κίνητρα, οι φιλοδοξίες, οι ηγετικές ικανότητες, η αυτοεπίγνωση, ο αυτοέλεγχος, η ανάληψη πρωτοβουλιών και η ενσυναίσθηση, είναι στοιχεία που πλέον είναι απαραίτητα στο management για την εκτίμηση μιας δεδομένης κατάστασης και την αξιοποίηση αυτών για την επίτευξη ενός στόχου.

Εισάγεται λοιπόν με όλα αυτά ο όρος του PsychoManagement που ουσιαστικά μελετά και συνδυάζει πρακτικές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στα πλαίσια του management, ως κομμάτι των συναισθημάτων της Ψυχολογίας. Το συναίσθημα ήταν, είναι και θα είναι πάντοτε παρόν στη λήψη αποφάσεων και στις σχέσεις με τα μέλη των ομάδων όπου ανήκουμε. Έτσι οι managers του μέλλοντος θα πρέπει να είναι συναισθηματικά νοήμονες προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις αυξανόμενες απαιτήσεις για υψηλές αποδόσεις (Bar-On, 2006). Επομένως συνοψίζοντας, το PsychoManagement θα λέγαμε πως αποτελεί την εξέλιξη του management όπου σημαντικό ρόλο έχει και η Ψυχολογία με βάση το συναίσθημα και η Συναισθηματική Νοημοσύνη, έτσι όπως θα την αναλυθεί παρακάτω.

## 2. Συναισθηματική Νοημοσύνη

---

Όπως ήδη αναφέρθηκε η Συναισθηματική Νοημοσύνη αποτελεί πρόσφατη «εισαγωγή» στην επιστήμη του Μάνατζμεντ, από τη δεκαετία το '90 έως και σήμερα και φυσικά, όπως

είναι επόμενο, αναπτύχθηκε και διαμορφώθηκε ωσάν ένας ζωντανός οργανισμός. Αρκετοί, λοιπόν, ασχολήθηκαν με τον ορισμό της τις τελευταίες δεκαετίες και παρουσιάστηκαν διάφοροι ορισμοί στην ακαδημαϊκή και ερευνητική βιβλιογραφία γύρω από τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Έτσι οι ερευνητές, στην προσπάθειά τους να την προσεγγίσουν εννοιολογικά με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια και παράλληλα να την ποσοτικοποιήσουν, ανέπτυξαν διάφορες Σχολές.

Έτσι, πολλοί ερευνητές, όπως οι Salovey & Mayer, ο Daniel Goleman και ο Reuven Bar-On, εισήγαγαν και ανέπτυξαν την έννοια της Συναισθηματικής νοημοσύνης ως ένα είδος νοημοσύνης που περιλαμβάνει ικανότητες, δεξιότητες και προσόντα που δίνουν τη δυνατότητα σε κάποιον να αναγνωρίζει συναισθήματα, να αντιμετωπίζει συναισθηματικές καταστάσεις και φυσικά να ελέγχει τόσο τα δικά του, όσο και τα συναισθήματα των άλλων (Bar-On, 2006; Goleman, 2000; Meyer & Zizzi, 2007).

Πρώτοι, λοιπόν, οι Salovey & Mayer το 1990 αναφέρονται στη συναισθηματική νοημοσύνη, ορίζοντάς την ως

*μία μορφή νοημοσύνης που περιλαμβάνει την ικανότητα παρακολούθησης των ατομικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων, με σκοπό την πραγματοποίηση διαφοροποιήσεων και διακρίσεων ανάμεσα στα άτομα, καθώς και τη χρήση της αντίστοιχης πληροφόρησης για την καθοδήγηση των ανθρώπινων σκέψεων και πράξεων (Salovey & Mayer, 1990).*

Μερικά χρόνια αργότερα, οι ίδιοι συγγραφείς, θα έρθουν να δώσουν έναν πληρέστερο ορισμό για τη συναισθηματική νοημοσύνη λέγοντας πως πρόκειται για «την ικανότητα αντίληψης των συναισθημάτων, ενσωμάτωσής τους για τη διευκόλυνση της σκέψης και ρύθμισής τους για την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης» (Salovey, et al., 1997).

Την ίδια χρονιά έρχεται και ο Bar-On να ορίσει τη συναισθηματική νοημοσύνη, προσεγγίζοντάς την βέβαια από άλλη οπτική γωνία, αφού πλέον την ορίζει ως το μέτρο που θα συμβάλλει στην κατανόηση τόσο του εαυτού μας όσο και των τρίτων και την ικανότητα να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του αφού προσαρμοστεί σε αυτό (Bar-On, 1997). Ο Bar-On σε αντιστοιχία με τον όρο IQ (Intelligence Quotient) δημιουργεί τον όρο Emotional Quotient, του «συναισθηματικού πηλίκου» δηλαδή.

Ο Goleman από την άλλη ορίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη πιο απλά και λέει πως αυτή αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης, ελέγχου και ρύθμισης τόσο των συναισθημάτων μας, όσο και των συναισθημάτων των άλλων (Goleman, 2001).

Αν θα θέλαμε να κοιτάξουμε λίγο πίσω προκειμένου να βρούμε τις απαρχές και τις πρώτες αναφορές περί συναισθηματικής νοημοσύνης, τότε θα λέγαμε πως τα θεμέλια μπήκαν από τα έργα του Thorndike και του Wechsler (Bar-On, 2006). Ο πρώτος μίλησε για την κοινωνική νοημοσύνη, ενώ ο δεύτερος αναφέρθηκε στους μη-διανοητικούς παράγοντες της ευφυούς συμπεριφοράς. Ο Gardner (όπ. αναφ. στο Bar-On, 2006) διαχωρίζει τη νοημοσύνη σε προσωπική νοημοσύνη, η οποία συμπεριλαμβάνει και τη συναισθηματική νοημοσύνη και σε κοινωνική νοημοσύνη εισάγοντας την έννοια της πολλαπλής νοημοσύνης.

Με όλα αυτά, στο πέρασμα των χρόνων πολλοί θεωρητικοί διαπιστώνουν πως πλάι στη γνωστική νοημοσύνη έτσι όπως τη γνωρίζουμε και όπως μετράται από το γνωστό σε όλους μας IQ-test, συνυπάρχουν και διάφοροι τύποι νοημοσύνης που έρχονται να την εξηγήσουν και να την καλύψουν στο σύνολό της.

Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί, λοιπόν, ένα νέο αντικείμενο σπουδών στην επιστήμη της Ψυχολογίας από τις αρχές της δεκαετίας του 1990 ενώ σταδιακά άρχισε να περνά και στην επιστήμη του Μάνατζμεντ, με έρευνες στο εργασιακό περιβάλλον που υποδηλώνουν τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και επαγγελματικής απόδοσης. Έτσι μέσα από όλες αυτές τις θεωρήσεις αναπτύχθηκε η θεωρία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, η οποία

όπως φαίνεται χαρακτηρίζεται από μεγάλη ανομοιογένεια. Χαρακτηριστικά αναφέρει ο Murphy πως η συναισθηματική νοημοσύνη «είναι το νέο όνομα για κοινωνικά συμβόλαια που έχουν μελετηθεί, μερικές φορές με περιορισμένη επιτυχία, για δεκαετίες» (Murphy, 2006).

Παρότι η συναισθηματική νοημοσύνη στηρίζεται στην κεντρική ιδέα πως ο καθένας μας μπορεί να βελτιώσει τη ζωή του, αποκτώντας γνώση γύρω από τις συμπεριφορές και τα κίνητρά τους, υπάρχουν διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις σχετικά με αυτήν και διαφορετικά μοντέλα.

Σε πρώτη φάση η διεθνής βιβλιογραφία υποστηρίζει πως υπάρχουν δύο εννοιολογικά μοντέλα. Αυτό των ικανοτήτων, που η συναισθηματική νοημοσύνη θεωρείται μια νοητική/πνευματική ικανότητα και το μεικτό μοντέλο, που συνδυάζει τη πνευματική ικανότητα ενός ατόμου μαζί με άλλες δεξιότητες όπως η ευεξία, η αισιοδοξία κλπ. (Schutte & Malouff, 1999).

Ο Spielberger (όπ. αναφ. Bar-On R. , 2006), από την άλλη αναφέρεται σε τρία εννοιολογικά μοντέλα όπως απεικονίζονται στην Εγκυκλοπαίδεια Εφηρμοσμένης Ψυχολογίας: 1. το μοντέλο Savoley-Mayer ή μοντέλο «ικανοτήτων», 2. το μοντέλο Goleman ή μοντέλο «ευρέως φάσματος ικανοτήτων και δεξιοτήτων» και στο μοντέλο Bar-On ή μοντέλο «αλληλένδετων συναισθηματικών και κοινωνικών προσόντων και δεξιοτήτων».

### 3. Συναισθήματα και αθλητισμός

---

Τα τελευταία χρόνια έχουν μελετηθεί εκτενώς διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιδόσεις ενός αθλητή από διάφορους ερευνητές. Αρχικά, αθλητική απόδοση θα μπορούσε να οριστεί ως η ικανότητα ενός αθλητή να πετύχει ένα συγκεκριμένο στόχο στα πλαίσια ενός αθλήματος. Η απόδοση θα μπορούσε να αναπτυχθεί μέσω της προπόνησης και στη συνέχεια να επισφραγισθεί με τη συμμετοχή σε αγώνες. Η ικανότητα αυτή μπορεί να είναι απλά αποτέλεσμα φυσικού ταλέντου ή να έχει καλλιεργηθεί μεγαλώνοντας (Johnson & Tenenbaum, 2006).

Είναι γενικά αποδεκτό ότι διάφοροι παράγοντες όπως οι περιβαλλοντικοί, σωματικοί, ψυχολογικοί, κοινωνικοί και συναισθηματικοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην επίτευξη υψηλών αποδόσεων στον αθλητισμό (Dick, 2002 • Krane & Williams, 2006 • Taylor & Wilson, 2005). Διάφοροι ερευνητές πάνω στον τομέα των συναισθημάτων στα σπορ διαπιστώνουν πως υπάρχουν πτυχές όπως η εμπειρία των αθλητών που τους παρέχει περισσότερες γνώσεις σε σχέση με τους αρχάριους για τις αθλητικές τους ιδιαιτερότητες, έχοντας έτσι ρεαλιστικότερες προσδοκίες και καλύτερη γνώση και έλεγχο των δικών τους διανοητικών και συναισθηματικών διαδικασιών (Moran, 2004)

Ο ρόλος των συναισθημάτων στον αθλητισμό και την απόδοση των αθλητών έχει επισημανθεί από πολλές ερευνητικές μελέτες (Hanin, 2000a • Jones, et al., 2005 • Kerr, 1997 • Lazarus, 2000 • Robazza, 2006 • Vallerand, 1983). Για παράδειγμα, οι ανεξάρτητες μελέτες που διεξήχθησαν από τους Cohn και Loehr καθώς και από τον Ravizza (όπ. αναφ. στο Krane & Williams, 2006) εντόπισαν διάφορα συναισθήματα που συνδέονται με την υψηλή απόδοση στον αθλητισμό από την απουσία του φόβου και τα συναισθήματα πλήρους ελέγχου μέχρι την αισιοδοξία, την αυτοπεποίθηση, την ευτυχία, την ψυχική ηρεμία και τον ενθουσιασμό.

Οι ερευνητές έχουν επίσης μελετήσει την ψυχολογία κορυφαίων αθλητών, συμπεριλαμβανομένων των συναισθηματικών τους καταστάσεων. Ο Hanin (2000b) βρήκε διαφορές μεταξύ των αθλητών όσον αφορά στις συναισθηματικές καταστάσεις που σχετίζονται με την απόδοση, χρησιμοποιώντας το μοντέλο Εξατομικευμένης Ζώνης Βέλτιστης Απόδοσης (IZOF-Individualised Zone of Optimal Functioning). Εξετάστηκαν τα θετικά και

αρνητικά συναισθήματα των αθλητών που συνδέονται τόσο με επιτυχημένες όσο και με ανεπιτυχείς επιδόσεις για να προσδιοριστούν τα συναισθηματικά πρότυπα εκείνα που οδηγούν σε βέλτιστη ή μη βέλτιστη απόδοση αντίστοιχα. Συμπεριλήφθησαν συγκεκριμένα συναισθήματα που εμποδίζουν ή βοηθούν στην απόδοση και κατεγράφη η έντασή τους. Διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν μοναδικά τέτοια πρότυπα που συνδέονται με τις βέλτιστες επιδόσεις που διαφέρουν μεταξύ των αθλητών (Hanin, 2000b). Αυτό το μοντέλο υποδεικνύει ότι η βέλτιστη απόδοση στον αθλητισμό σχετίζεται με την εξατομικευμένη ζώνη βέλτιστης απόδοσης ενός αθλητή, όπου συγκεκριμένα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν μπορεί να λειτουργούν επικουρικά, ενώ άλλα, είτε θετικά είτε αρνητικά, θα μπορούσαν να είναι δυσλειτουργικά (Krane & Williams, 2006).

Έτσι κατά τη διάρκεια της αθλητικής συμμετοχής, οι αθλητές βιώνοντας θετικά και αρνητικά συναισθήματα όπως ο ενθουσιασμός, ο θυμός, ο φόβος, η ευτυχία, η θλίψη, η αμηχανία και η χαρά ή η απόλαυση (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999• Jones, et al., 2005), θα μπορούσαν να έχουν θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοσή τους. Οι Hanin και Sygjä (όπ. αναφ. στο Jones, et al., 2005) διαπίστωσαν ότι οι ίδιοι οι αθλητές είχαν εντοπίσει θετικά και αρνητικά συναισθήματα που συνδέονταν με την απόδοσή τους, όντας χρήσιμα είτε επιβλαβή για την απόδοσή τους.

Διαπιστώθηκε λοιπόν, ότι τα συναισθήματα κατά την άθληση μπορεί να επηρεάσουν την ένταση, το κίνητρο, την εμπιστοσύνη και την αυτοσυγκέντρωση των αθλητών (Jones, et al., 2005• Manzo, et al., 2005 • Stratton, et al., 2005 • Walker, et al., 2005 • Wilson, et al., 2005). Οι έρευνες έδειξαν ότι η εμπιστοσύνη, εκφρασμένη με συναισθηματικούς όρους, συνήθως συνδέεται με την επιτυχία στον αθλητισμό και η επιτυχία μπορεί να είναι η αιτία των θετικών συναισθημάτων. Από την άλλη, τα θετικά συναισθήματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε περισσότερη αυτοπεποίθηση, η οποία και πάλι μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη επιτυχία, προκύπτοντας έτσι ένας φαύλος κύκλος. Μερικά από τα πιο κοινά αρνητικά συναισθήματα που συνδέονται με την απόδοση στον αθλητισμό είναι ο φόβος και ο θυμός, που θα μπορούσαν να προκαλέσουν την απώλεια της αυτοσυγκέντρωσης του αθλητή. Σχετικές σημαντικές πληροφορίες θα μπορούσαν να χαθούν με αυτόν τον τρόπο και να οδηγήσουν στην απώλεια της συγκέντρωσής του (Johnson & Tenenbaum, 2006). Η ανησυχία είναι επίσης ένα συναίσθημα που μπορεί να οδηγήσει σε κακή απόδοση στον αθλητισμό (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Ο Robazza (2006) θεωρεί τα συναισθήματα ως εγγενές μέρος των αθλητικών αγώνων, που παίζουν ρόλο σε διάφορες ανθρώπινες αντιδράσεις που σχετίζονται με τον αθλητισμό, όπως η λήψη αποφάσεων, οι κινητικές αντιδράσεις, η μάθηση, η πρόθεση και η κοινωνική συμπεριφορά.

Μοναδική για κάθε αθλητή και αλληλένδετη με άλλους παράγοντες, η ρύθμιση και η διαχείριση των συναισθημάτων καθίστανται σημαντικές για την επίτευξη της βέλτιστης απόδοσης. Η πρόθεση ενός αθλητή πρέπει να είναι να μάθει να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα συναισθήματά του κατά τη διάρκεια του αγώνα (Jones, et al., 2005). Αν επικεντρωθεί στην αναγνώριση, την έκφραση, τη διαχείριση και τον έλεγχο των διαφορετικών συναισθημάτων που βιώνει στον αθλητισμό, ο αθλητής μπορεί να μάθει αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισής τους προς όφελός του για την επίτευξη υψηλής απόδοσης. Όταν τα συναισθήματα δεν ελέγχονται αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια ενός αγώνα για παράδειγμα, η συμπεριφορά και οι αντιδράσεις του ενδέχεται να οδηγήσουν σε μειωμένη απόδοση, κακή πειθαρχία ή παραβίαση των κανόνων του αθλήματος. Πρέπει συνεπώς να επιδιωχθεί η αποτελεσματική ρύθμιση και διαχείριση των συναισθημάτων στον αθλητισμό, η οποία θα μπορούσε να επιτευχθεί με την εφαρμογή της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Σε αυτό το σημείο, λοιπόν, έρχεται η αναγκαιότητα του Συναισθηματικά Νοήμονος προπονητή, ο οποίος για να είναι αποτελεσματικός και να επιτύχει υψηλές αποδόσεις των

αθλητών του, απαιτούνται ιδιότητες πέρα από τις ειδικές και τεχνικές του γνώσεις επί του αθλήματος. Ως εκ τούτου, καθώς οι προπονητές καθοδηγούν και διαχειρίζονται την προπονητική διαδικασία των αθλητών, η εφαρμογή της Συναισθηματική Νοημοσύνης στα πλαίσια της προπονητικής είναι χρήσιμη για την εξυπηρέτηση και την υποστήριξη των σχέσεων αθλητή-προπονητή που μπορεί να οδηγήσουν στην βελτίωση των αθλητικών αποδόσεων. Μέσα στα πλαίσια αυτά, ο συναισθηματικά νοήμων προπονητής θα έχει την ικανότητα να εντοπίζει, να αναγνωρίζει και να κατανοεί συναισθήματα –όπως αναφέραμε παραπάνω-καθώς και την αιτία τους, να αντιλαμβάνεται το συναισθηματικό κλίμα, να προβλέπει πώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τη σκέψη και να διαχειρίζεται ανεπιθύμητα συναισθήματα. Όλα αυτά θα δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για την επίτευξη υψηλότερων αθλητικών αποδόσεων. Έτσι ουσιαστικό στοιχείο της ηγετικής ικανότητας ενός προπονητή είναι η δεξιοτήτά του να επηρεάσει τους αθλητές του με τέτοιο τρόπο ώστε να καταφέρουν σημαντικές επιτυχίες, ακόμη και κάτω από αντίξοες συνθήκες, συναισθηματικές ή μη.

#### 4. Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

---

Στη διεθνή βιβλιογραφία, υπάρχουν διάφορα εννοιολογικά μοντέλα, με τα οποία διάφοροι ερευνητές προσπάθησαν να προσεγγίσουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Έτσι, ενδεικτικά αναφέρονται παρακάτω τα πιο ευρέως διαδεδομένα μοντέλα.

##### 4.1 Μοντέλο Salovey & Mayer

Το μοντέλο των Salovey & Mayer ενσωματώνει βασικές ιδέες από τα πεδία της νοημοσύνης και το πεδίο των συναισθημάτων. Από το πρώτο πεδίο προέρχεται η ιδέα πως η νοημοσύνη περιλαμβάνει την ικανότητα πραγματοποίησης αφηρημένων συλλογισμών, ενώ στο δεύτερο θεωρείται πως τα συναισθήματα αποτελούν σήματα που μεταδίδονται τακτικά και αντανακλούν ορατές έννοιες των ανθρώπινων σχέσεων (Mayer, et al., 2002).

Το μοντέλο αυτό υποθέτει πως τα άτομα διαφέρουν όσον αφορά στην ικανότητά τους να επεξεργάζονται πληροφορίες συναισθηματικής φύσης και να τις συσχετίζουν με ένα ευρύτερο πεδίο νόησης (Mayer, et al., 2000). Έτσι, η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από δύο επίπεδα: τη βιωματική και τη στρατηγική νοημοσύνη, δηλαδή την ικανότητα αντίληψης, διαχείρισης και ελέγχου της συναισθηματικής πληροφόρησης και την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων αντίστοιχα, χωρίς αυτά να είναι πάντοτε πλήρως αντιληπτά. Αυτά τα δύο επίπεδα διακρίνονται περαιτέρω σε δύο κλάδους, οι οποίοι περιλαμβάνουν από βασικές ψυχολογικές διεργασίες μέχρι πιο πολύπλοκες διαδικασίες ενσωμάτωσης των συναισθημάτων και της γνωστικής λειτουργίας.

Έτσι προκύπτουν τέσσερα διαφορετικά επίπεδα: 1. η συναισθηματική αντίληψη, που αφορά στην ικανότητα αυτό-επίγνωσης, έκφρασης και διάκρισης μεταξύ των αληθών και ψευδών συναισθημάτων, 2. η συναισθηματική αφομοίωση, που βοηθά το άτομο να εντοπίζει τα συναισθήματα που επηρεάζουν τη διαδικασία της σκέψης, 3. η συναισθηματική κατανόηση που συμβάλλει στην κατανόηση πολύπλοκων συναισθημάτων και στην αναγνώριση των μεταβάσεων από το ένα στο άλλο και 4. η συναισθηματική διαχείριση που αφορά στην ικανότητα σύνδεσης ή αποσύνδεσης από ένα συναίσθημα, ανάλογα με τη χρησιμότητά του σε μία δεδομένη κατάσταση (Salovey, et al., 1997).

## 4.2 Μοντέλο Goleman

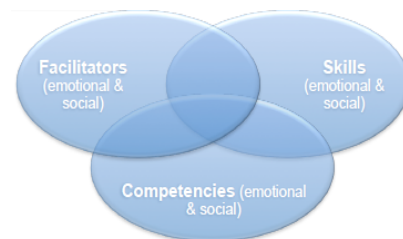
Στο μοντέλο του ο Goleman, τώρα, περιγράφει τις τέσσερις κύριες πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την κοινωνική ευαισθητοποίηση και τη διαχείριση των σχέσεων. Η αυτογνωσία, είναι η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα συναισθήματά του και να προβλέπει τις επιπτώσεις τους, λαμβάνοντας με αυτόν τον τρόπο τις προσωπικές του αποφάσεις. Η αυτοδιαχείριση, αφορά στον έλεγχο των συναισθημάτων και των παρορμήσεων κατά την προσαρμογή του ατόμου σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Η κοινωνική ευαισθητοποίηση, αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης και αντίδρασης στα συναισθήματα των άλλων κατά την κοινωνικοποίηση ενός ατόμου. Τέλος, η διαχείριση των σχέσεων αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να εμπνέει, να επηρεάζει και να διαμορφώνει συμπεριφορές και πρόσωπα (Goleman, 1998).

Το μοντέλο του Goleman, λοιπόν, περιλαμβάνει μία σειρά συναισθηματικών δεξιοτήτων σε κάθε μία από τις πτυχές που αναφέραμε προηγουμένως, οι οποίες είναι δεξιότητες που διδάσκονται και αναπτύσσονται για τη βελτίωση και βελτιστοποίηση της απόδοσης ενός ατόμου. Τα άτομα, όμως, γεννιούνται με ένα συγκεκριμένο επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης, το οποίο θα καθορίσει και τη δυνατότητά τους να αποκτήσουν και να εξασκήσουν τις συναισθηματικές τους δεξιότητες. Οι Boyatzis et al (1999) αναφέρουν πως οι δεξιότητες αυτές εμφανίζονται σε «συστάδες» με τέτοιο τρόπο ώστε να υποστηρίζουν και να διευκολύνουν η μία την άλλη. Οι «συστάδες» αυτές είναι: 1. η προσωπική αυτογνωσία, που περιλαμβάνει δεξιότητες όπως η συναισθηματική αυτογνωσία, η ακριβής αυτοαξιολόγηση, και η αυτοπεποίθηση, 2. η κοινωνική αυτογνωσία με δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση, η οργανωσιακή αυτογνωσία και ο υπηρεσιακός προσανατολισμός, 3. η προσωπική αυτορρύθμιση, που αναφέρεται στον αυτοέλεγχο, την αξιοπιστία, την ευσυνειδησία, την προσαρμοστικότητα, την πρωτοβουλία και τον προσανατολισμό στο στόχο, και τέλος 4. η κοινωνική αυτορρύθμιση με δεξιότητες όπως επιρροή, επικοινωνία, διαχείριση συγκρούσεων, ηγεσία, προσαρμογή στις αλλαγές, χτίσιμο δεσμών, ομαδική εργασία και συνεργασία (Boyatzis, et al., 1999).

## 4.3 Μοντέλο Bar-On

Το μοντέλο, τώρα, του Bar-On θεωρείται ότι είναι ένα από τα τρία μεγάλα μοντέλα της δομής της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και συνδυάζει τη συναισθηματική και κοινωνική νοημοσύνη, όπως φαίνεται στο διπλανό σχήμα, σύμφωνα με την Εγκυκλοπαίδεια Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας (όπ. αναφ. Bar-On R. , 2006).

Το μοντέλο Bar-On παρέχει τη θεωρητική βάση για το Emotional Quotient Inventory (EQ-i), το οποίο αναπτύχθηκε αρχικά για να αξιολογήσει διάφορες πτυχές αυτής της δομής καθώς και για να εξετάσει την εννοιολογική υπόσταση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η συναισθηματική-κοινωνική νοημοσύνη είναι ένα μείγμα αλληλένδετων συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων, δεξιοτήτων και διευκολυντών (facilitators, όπως αναφέρονται στη βιβλιογραφία). Όλα αυτά μας βοηθούν να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και να μπορούμε να εκφραστούμε, να κατανοήσουμε τους άλλους ώστε να μπορέσουμε να συνδιαλλαγούμε μαζί τους και τέλος να αντιμετωπίσουμε τις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Σε γενικές γραμμές, ο Bar-On θεωρεί ότι τόσο η συναισθηματική νοημοσύνη όσο και η νοητική/γνωσιακή νοημοσύνη συμβάλλουν εξίσου στην ευρύτερη νοημοσύνη ενός ατόμου, η οποία στη συνέχεια προσφέρει μια ένδειξη των δυνατοτήτων για μια επιτυχημένη ζωή. Το μοντέλο του Bar-On



Εικόνα 1 Δομή ΣΝ κατά Bar-On

αφορά στη σχέση μεταξύ δυνατοτήτων επίδοσης και επιτυχίας και θεωρείται πως προσανατολίζεται στις διαδικασίες παρά στα αποτελέσματα (Bar-On, 2002).

Κατά το μοντέλο Bar-On η συναισθηματική νοημοσύνη χωρίζεται σε πέντε τομείς: 1. το ενδο-προσωπικό (Intrapersonal: Self-Awareness & Self-Expression), 2. το διαπροσωπικό (Interpersonal: Social-Awareness & Interpersonal-Relationships), 3. την προσαρμοστικότητα (adaptability), 4. τη διαχείριση του άγχους (stress management), και 5. τη γενική διάθεση (General Mood). Παρότι, όπως αναφέραμε προηγουμένως, τα άτομα γεννιούνται με ένα επίπεδο Συναισθηματικής Νοημοσύνης, ο Bar-On υποθέτει και αυτός πως αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου και πως μπορεί να βελτιωθεί μέσω εκπαίδευσης και τυποποίησης (Bar-On, 2002). Σημειώνει επίσης πως τα άτομα με υψηλότερο EQ αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη επιτυχία απαιτήσεις και πιέσεις του περιβάλλοντός τους ενώ χαμηλό EQ μπορεί να σημαίνει ύπαρξη συναισθηματικών προβλημάτων. Πιο συγκεκριμένα τα προβλήματα στη διαχείριση του περιβάλλοντος είναι πιο συχνά σε όσους έχουν χαμηλή βαθμολογία στις υποκλίμακες του μοντέλου του ελέγχου της πραγματικότητας, της επίλυσης προβλημάτων, της ανοχής στο άγχος και του ελέγχου των παρορμήσεων. Σε γενικότερους όρους, ο Bar-On θεωρεί πως η συναισθηματική και γνωστική νοημοσύνη συνεισφέρουν εξίσου στη συνολική νοημοσύνη του ατόμου, παρέχοντας παράλληλα ενδείξεις για τις δυνατότητές του επιτύχει στη ζωή του.



Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. All rights reserved.  
Based on the original BarOn EQ-i authored by Reuven Bar-On, copyright 1997.

Εικόνα 2 Μοντέλο Bar-on

## 5. Μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Στα πλαίσια των μοντέλων της συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν αναπτυχθεί διάφορες μέθοδοι, μέτρα και κλίμακες προκειμένου να την ποσοτικοποιήσουν και να την αποδώσουν με έναν αριθμό, όπως ήδη έχουμε υπ' όψιν για το IQ. Ενδεικτικά, λοιπόν, θα αναφερθούν οι κλίμακες MSCEIT, EQ-i, ECI και στο ερωτηματολόγιο TEIQue.



## 5.1 Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test ( MSCEIT )

Η κλίμακα Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (*MSCEIT*) έχει ως σκοπό τη μέτρηση των τεσσάρων επιπέδων της συναισθηματικής νοημοσύνης ενός ατόμου έτσι όπως περιγράφησαν παραπάνω. Δηλαδή τη συναισθηματική αντίληψη, τη συναισθηματική αφομοίωση, τη συναισθηματική κατανόηση και τέλος τη συναισθηματική διαχείριση. Κάθε μία από αυτές αξιολογείται με διαφορετικό τρόπο: η αντίληψη με τη βαθμολόγηση της έκτασης και του τύπου του συναισθήματος μέσα από την προβολή διαφόρων εικόνων, η κατανόηση με περιγραφές όπως προκύπτουν από συνδυασμό συναισθημάτων, η διαχείριση με τεχνικές διαχείρισης και η αφομοίωση μέσω παραλληλισμών μεταξύ συναισθημάτων και σωματικών αισθήσεων και συναισθημάτων και σκέψεων (Brackett & Mayer, 2003). Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 141 ερωτήματα, τα οποία αποδίδουν ένα πηλίκο συναισθηματικής νοημοσύνης, δύο σκορ για τη βιωματική και στρατηγική Σ.Ν. και από ένα σκορ για κάθε ένα από τα επίπεδα που αναφέραμε παραπάνω.

## 5.2 Trait Emotional Intelligence Questionnaire ( TEIQue )

Η θεωρία της Trait Emotional Intelligence ως πρώτο βήμα, επεδίωκε να παρέχει μια εμπειριστατωμένη λειτουργική αποτύπωση των ατομικών διαφορών που σχετίζονται με τα συναισθήματα και να εξετάζει τον αντίκτυπό τους στη ζωή ενός ατόμου. Σκοπός όλου αυτού του εγχειρήματος και της αποτύπωσης της θεωρίας αυτής είναι η βελτίωση της καθημερινής ζωής των ανθρώπων και να βοηθήσει να συνειδητοποιήσουν τις απεριόριστες δυνατότητες που διαθέτουν και έτσι να σπάσουν κάθε φραγμό τους και να ανακαλύψουν την πραγματική φύση τους και τον πραγματικό τους εαυτό.

Η Trait Emotional Intelligence μπορεί να οριστεί τυπικά ως ένας συνδυασμός προσεγγίσεων συναισθηματικής φύσης με τη χρήση ερωτηματολογίων και κλίμακας αξιολόγησης (Petrides, et al., 2007). Η Trait Emotional Intelligence αφορά ουσιαστικά στις αντιλήψεις μας για τον ίδιο μας τον εαυτό. Εξετάζει δεκαπέντε πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως αυτές φαίνονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1 Πτυχές TEI

Πτυχές	Οι έχοντες υψηλή TEI αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως ...
Ικανότητα προσαρμογής	... ευέλικτους και πρόθυμους να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες
Αβεβαιότητα	... ειλικρινείς και πρόθυμους να υπερασπιστούν τα δικαιώματά τους.
Αντίληψη των συναισθημάτων	... έχουν κατανοήσει πλήρως τα συναισθήματά τους και των άλλων
Έκφραση συναισθημάτων	... ικανούς να μεταδίδουν τα συναισθήματά τους σε άλλους.
Διαχείριση συναισθημάτων	... ικανούς να επηρεάσουν τα συναισθήματα των άλλων
Ρύθμιση των συναισθημάτων	... ικανούς να ελέγχουν τα συναισθήματά τους.
Έλεγχος παρορμήσεων	... ανταντακλαστικούς και λιγότερο πιθανό να ανταποκριθούν στις ορμές τους.
Σχέσεις	... ικανούς για πλήρεις προσωπικές σχέσεις.
Αυτοεκτίμηση	... επιτυχημένους και με αυτοπεποίθηση.
Ίδια-κίνητρα	... υποκινημένους και είναι απίθανο να παραιτηθούν ενάντια στις αντιξοότητες.
Κοινωνική ευαισθητοποίηση	... επιτυχώς δικτυωμένους με άριστες κοινωνικές δεξιότητες.

Διαχείριση άγχους	... ικανούς να αντέχουν την πίεση και να ρυθμίζουν την πίεση.
Trait ενσυναίσθηση	... ικανούς να κατανοήσουν τον τρόπο σκέψης κάποιου άλλου.
Trait ευτυχία	... χαρούμενους και ικανοποιημένους από τη ζωή τους.
Trait αισιοδοξία	... σίγουρους και πιθανόν να κοιτάζουν τη θετική όψη της ζωής.

### 5.3 Bar-On ( EQ-i )

Ο Bar-On με τη σειρά του σχεδίασε μια κλίμακα αξιολόγησης, την Bar-On Emotion Quotient Inventory, η οποία είναι ένα εργαλείο αυτοαναφοράς της συναισθηματικής νοημοσύνης του ατόμου. Με το εργαλείο αυτό αξιολογείται η συναισθηματική και κοινωνική συμπεριφορά και επικεντρώνεται κυρίως στη μέτρηση της ικανότητας της αποτελεσματικής αντιμετώπισης των απαιτήσεων και πιέσεων του περιβάλλοντος του ατόμου (Dawda & Hart, 2000). Το συγκεκριμένο εργαλείο περιλαμβάνει 133 ερωτήματα που επικεντρώνονται στις πέντε συνιστώσες του μοντέλου του Bar-On: την ενδο-προσωπική και δια-προσωπική νοημοσύνη, την προσαρμοστικότητα, τη διαχείριση του άγχους και τη γενική διάθεση. Οι συνιστώσες αυτές βαθμολογούνται με τη χρήση της κλίμακας Likert και η βαθμολογία που προκύπτει από αυτές αποδίδουν το πηλίκο συναισθηματικής νοημοσύνης.

### 5.4 Emotional Competency Inventory ( ECI )

Με τη σειρά του ο Goleman στηριζόμενος στη θεωρία του περί συναισθηματικής νοημοσύνης και στο Self-Assessment Questionnaire (SAQ) του Boyatzis (Boyatzis, 1994), κατασκεύασε την κλίμακα Emotional Competency Inventory (ECI), βαθμολογώντας διάφορους δείκτες συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη Σ.Ν.. Ο Goleman μετρά με αυτό το εργαλείο είκοσι ικανότητες τις οποίες έχει ομαδοποιήσει σύμφωνα με τις τέσσερις συνιστώσες του δικού του μοντέλου, δηλαδή την αυτογνωσία, την κοινωνική ευαισθητοποίηση, τις κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου και την αυτοδιαχείριση (Boyatzis, et al., 1999).

### 5.5 Κλίμακες και Υποκλίμακες Ερευνητικού Μοντέλου

Όλα τα παραπάνω μοντέλα και εργαλεία μέτρησης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης που αναφέρθηκαν προηγουμένως, περιλαμβάνουν ένα πλήθος ερωτημάτων που χωρίζονται σε κλίμακες και υποκλίμακες ανάλογα με τις συνιστώσες του μοντέλου που ορίζει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Ενδεικτικά θα αναφερθούμε στις κλίμακες και της υποκλίμακες του μοντέλου Bar-On, μιας και όπως θα αναφερθεί και παρακάτω, είναι το μοντέλο που θα χρησιμοποιηθεί για να πραγματοποιηθεί η έρευνά μας πάνω στον τομέα που εξετάζουμε.

Το εργαλείο μέτρησης Bar-On **EQ-i** είναι ένα μεικτό εργαλείο αυτό-αναφοράς, αφού σχεδιάστηκε για να μετρήσει τόσο τη συναισθηματική όσο και την κοινωνική νοημοσύνη προκειμένου να αποδώσει τη συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη του ατόμου. Αποτελείται από 133 ερωτήματα, που καλούνται να απαντήσουν οι ερωτώμενοι αξιολογώντας τον ίδιο τους τον εαυτό, χρησιμοποιώντας την πενταβάθμια κλίμακα Likert [1-Διαφωνώ Απόλυτα έως 5-Συμφωνώ Απόλυτα]. Το συγκεκριμένο εργαλείο μέτρησης χωρίζεται σε πέντε κλίμακες και δεκαπέντε υποκλίμακες, όπως φαίνονται στον Πίνακα 2, που χρησιμοποιούνται ως το πλαίσιο των συντελεστών που ορίζουν την τελική βαθμολογία του Συναισθηματικού Πηλίκου [EQ] (Bar-On, 2006). Πιο συγκεκριμένα οι κλίμακες και υποκλίμακες αυτές αναφέρονται στις ενδοπροσωπικές συναισθηματικές ικανότητες (αυτό-αντίληψη, συναισθηματική αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση, ανεξαρτησία, αυτοπραγμάτωση), στις διαπροσωπικές συναισθηματικές ικανότητες (ενσυναίσθηση, κοινωνική ευθύνη, διαπροσωπικές ικανότητες), στη διαχείριση

του άγχους (ανοχή στο άγχος, έλεγχος παρορμήσεων), στην προσαρμοστικότητα (έλεγχος πραγματικότητας, ευελιξία, επίλυση προβλημάτων) και στη γενική διάθεση (αισιοδοξία, ευτυχία). Έτσι, για κάθε μία από τις παραπάνω διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης υπάρχει ένα σύνολο αυτοαναφορών – προτάσεων (Bar-On, 2006).

Πίνακας 2 Πλαίσιο συναισθηματικής νοημοσύνης Bar-On

	Κλίμακες	Υποκλίμακες
<b>Ενδοπροσωπικές ικανότητες (Αυτογνωσία &amp; Αυτοέκφραση)</b>		Αυτοαντίληψη Συναισθηματική αυτογνωσία Αυτοπεποίθηση Ανεξαρτησία Αυτοπραγμάτωση
<b>Διαπροσωπικές ικανότητες (Κοινωνική επίγνωση &amp; Επίγνωση κοινωνικών σχέσεων)</b>		Ενσυναίσθηση Κοινωνική υπευθυνότητα Διαπροσωπικές σχέσεις
<b>Διαχείριση άγχους (Συναισθηματική Διαχείριση &amp; Ρύθμιση)</b>		Ανοχή στο άγχος Έλεγχος παρορμήσεων
<b>Προσαρμοστικότητα (Διαχείριση αλλαγής)</b>		Έλεγχος πραγματικότητας Ευελιξία Επίλυση προβλημάτων
<b>Γενική διάθεση (Αυτό-παρακίνηση)</b>		Αισιοδοξία Ευτυχία

Πηγή: Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. *Psychothema*, 18, 13-25 (τροποποιημένο)

### 5.5.1 Ενδοπροσωπικές Ικανότητες

Περνώντας, τώρα, να εξετάσουμε λίγο πιο αναλυτικά τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μοντέλου μέτρησης του Bar-On, θα ξεκινήσουμε με τις ενδοπροσωπικές ικανότητες.

Σύμφωνα με τον Gardner (όπ. αναφ. στον Goleman, 2004a), η νοημοσύνη αποτελείται από πλέον του ενός είδους νοημοσύνης. Έτσι ανάμεσα σε άλλες ορίζει την ενδοπροσωπική ικανότητα/ νοημοσύνη αναφέροντας πως πρόκειται για μια «σχετική ικανότητα, στραμμένη προς τα μέσα», τα ενδότερα του εαυτού μας και μια «ικανότητα να σχηματίζει κάθε άτομο ακριβές και έγκυρο μοντέλο του εαυτού του ώστε να το χρησιμοποιεί και να λειτουργεί αποτελεσματικά στη ζωή» (Goleman, 2004a).

Η ενδοπροσωπική συναισθηματική νοημοσύνη ως ικανότητα περιλαμβάνει πτυχές-υποκλίμακες, όπως η συναισθηματική αυτογνωσία, η γνώση, η αυτοπεποίθηση, ο έλεγχος και η διαχείριση, η προσωπική ευθύνη, ο προσανατολισμός επίτευξης και η καθοδήγηση, επιμονή, αφοσίωση και πειθαρχία. Εστιάζεται σε συναισθήματα που βιώνει το ίδιο το άτομο και στην εσωτερική επιρροή που μπορεί να έχουν τα συναισθήματα αυτά. Η ενδοπροσωπική νοημοσύνη συνεπάγεται πως το άτομο έχει επίγνωση και έχει τον έλεγχο της συναισθηματικής του κατάστασης, γνωρίζοντας τα όποια αποτελέσματα και πώς να τα χρησιμοποιήσει προς όφελός του. Ο ενδοπροσωπικός τομέας περιλαμβάνει την αυτοαντίληψη, τη συναισθηματική αυτογνωσία, την αυτοπεποίθηση, την ανεξαρτησία και την αυτοπραγμάτωση.

#### α. Αυτοαντίληψη

Η αυτοαντίληψη αναφέρεται στη γενική συμπεριφορά ή τα συναισθήματα που έχει ένα άτομο για τον ίδιο (Baron, Byrne & Branscombe, 2006• Huffman et al., 1995). Σύμφωνα με τον Campbell (όπ. αναφ. στο Fox, 2002), η αυτοαντίληψη (ή η αυτοεκτίμηση) είναι η

συνειδητοποίηση των καλών στοιχείων που διαθέτουμε και βασίζεται σε διάφορα κριτήρια για τα άτομα συμπεριλαμβανομένου του πολιτισμού, της εκπαίδευσης, της θρησκείας, της απόδοσης στην εργασία, της εμφάνισης και της οικονομικής κατάστασης. Ο James (όπ. αναφ. στο Fox, 2002) θεωρεί ότι η αυτοεκτίμηση θα μπορούσε επίσης να θεωρηθεί ως έκφραση της αντίληψης του ατόμου για την επίτευξη προσωπικών στόχων. Σύμφωνα με τους Buckworth και Dishman (όπ. αναφ. στο Weinberg & Gould, 2007) η άσκηση συνδέεται με την αυτοαντίληψη συμβάλλοντας στην αύξηση των αισθήσεων αυτοεκτίμησης.

Η αποτυχία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον εαυτό μας (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) και επομένως ο τρόπος με τον οποίο ένας αθλητής, όπως θα αναλυθεί και παρακάτω, ασχολείται συναισθηματικά με την αποτυχία καθίσταται σημαντικός. Σύμφωνα με τον Davies (1989), οι αρνητικές σκέψεις τείνουν να εμφανίζονται λόγω της συνεχιζόμενης αποτυχίας και συνεπώς μπορεί να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση του αθλητή. Η αυτοεκτίμηση ενός αθλητή μπορεί επίσης να βλάπτεται με το να έχει μη ρεαλιστικές προσδοκίες και να είναι τελειομανής για την απόδοσή του (Le Roux, 2006). Από την άλλη, οι αθλητές με χαμηλή αυτοαντίληψη έχουν λιγότερη αυτοπεποίθηση από αυτούς με υψηλή αυτοεκτίμηση (Weinberg & Gould, 2007). Για να αποκατασταθεί αυτή, ένας αθλητής πρέπει να αποφύγει μια απαισιόδοξη στάση, να ενσωματώσει τις θετικές αντιλήψεις για τον εαυτό του και να υπογραμμίσει εκ νέου την επιτυχή απόδοσή του (Davies, 1989). Τα ενισχυμένα συναισθήματα προσωπικής επίτευξης, τα ενδογενή κίνητρα και οι ευκαιρίες για την επίτευξη νέας επιτυχίας μπορεί επομένως να είναι επωφελή για την αποκατάστασή της.

Στο ερευνητικό κομμάτι παρακάτω, η αυτοαντίληψη αναφέρεται στα συναισθήματα που συνδέονται με την αντίληψη των ερωτηθέντων για την αυτοεκτίμηση, τον αυτοσεβασμό και την αυτοπεποίθησή τους (δηλαδή την αξία και την αξιοπρέπεια ή το σεβασμό για τον εαυτό τους).

### *β. Συναισθηματική αυτογνωσία*

Σύμφωνα με τον Martens (όπ. αναφ. στο Dick, 2002), το σύνθημα της αθλητικής ψυχολογίας είναι " γνῶθι σαυτόν". Ο Salovey (όπ. αναφ. στο Goleman, 2004a) το κάνει πιο συγκεκριμένο λέγοντας "το να γνωρίζει κάποιος τα συναισθήματά του" ή "να αναγνωρίζει ένα συναίσθημα που βιώνει" ως ένδειξη συναισθηματικής αυτογνωσίας. Θεώρησε τη συναισθηματική αυτογνωσία ως βασική αρχή της συναισθηματικής νοημοσύνης και την συμπεριέλαβε ως έναν από τους πέντε τομείς στον βασικό ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ο ίδιος ο Goleman (2004b) θεωρούσε αυτή την αυτογνωσία ως «γνώση των εσωτερικών καταστάσεων, προτιμήσεων, πόρων και διαισθήσεων» και την περιέλαβε ως προσωπική ικανότητα στο πλαίσιο της συναισθηματικής ικανότητάς του για τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Ο βαθμός απόδοσης ενός αθλητή μπορεί να καθορίζεται από τις διαφορές στην αντίληψη και την ερμηνεία των συναισθημάτων του (Jones et al., 2005). Επομένως, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τα υποκειμενικά συναισθήματα που βιώνουν οι αθλητές. Τα υποκειμενικά συναισθήματα στον αθλητισμό αξιολογούνται συνήθως με τη διαχείριση της καταγραφής τους μέσω της αυτοαναφοράς. Τα θετικά συναισθήματα που κατεγράφησαν περιελάμβαναν χαρά, ενθουσιασμό, ευχαρίστηση και ικανοποίηση, ενώ αρνητικά συναισθήματα περιελάμβαναν απογοήτευση, θυμό, φόβο και απογοήτευση (Jones, et al., 2005). Οι αθλητές περιγράφουν επίσης τα συναισθήματά τους είτε ως ευχάριστα (θετικά) είτε ως δυσάρεστα (αρνητικά), αλλά πρέπει να ληφθούν υπόψη τα συναισθήματα που λειτουργούν υπέρ ή κατά της απόδοσής τους (Hanin, 2000a Jones et al., 2005). Αν και τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να εμπνεύσουν ή να παρακινήσουν μερικούς αθλητές να αποδώσουν καλύτερα, αν ωστόσο η εμπειρία τέτοιων συναισθημάτων είναι δυσάρεστη και επιβλαβής για τον αθλητή, δεν θα ήταν χρήσιμα στην απόδοσή του (Jones, et al., 2005)

Τα συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν σε μεταβολές όσον αφορά στο σώμα του αθλητή (π.χ. αυξημένο καρδιακό ρυθμό), που αν γίνουν αντιληπτές, μπορούν να επηρεάσουν την ένταση των συναισθημάτων (π.χ. αυξημένα επίπεδα φυσιολογικών μεταβολών θα μπορούσαν να αυξήσουν το επίπεδο θυμού που βίωσε ο αθλητής) (Jones, et al., 2005). Σύμφωνα με τον Goleman (2004b), η αυτογνωσία περιλαμβάνει την ακριβή αυτοαξιολόγηση των πλεονεκτημάτων και των αδυναμιών. Ο Dick (2002) τόνισε περαιτέρω τη σημασία της αυτογνωσίας ως προαπαιτούμενου στη μάθηση για την αυτορρύθμιση που χρειάζεται στους αγώνες.

Με τον όρο συναισθηματική αυτογνωσία ενός αθλητή, αναφερόμαστε στη γνώση των ατομικών συναισθημάτων του, στους λόγους της ύπαρξης αυτών και στην επίδραση στην απόδοσή του. Αυτό συνεπάγεται, λοιπόν, να γνωρίζει κανείς τα δικά του αληθινά συναισθήματα, αναγνωρίζοντας και περιγράφοντας τα.

### *γ. Αυτοπεποίθηση*

Οι Husman & Silva (όπ. αναφ. στο Cashmore, 2002) ορίζουν την αυτοπεποίθηση ως μια σκόπιμη συμπεριφορά και μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση νομικά αποδεκτής λεκτικής ή σωματικής δύναμης που απαιτεί ασυνήθιστη ενέργεια και προσπάθεια, η οποία σε κάποιο κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να θεωρηθεί και ως επιθετική συμπεριφορά. Ο Cashmore (2002) περιγράφει την αυτοπεποίθηση ως την τάση να εκφραστεί κάποιος είτε δυναμικά, είτε προσβλητικά ή κυρίαρχα και μπορεί να συνδεθεί στενά και με την επιθετικότητα. Ο Goleman (2004a) διακρίνει την επιθετικότητα από την αυτοπεποίθηση, λέγοντας πως, όταν κάποιος εκφράζεται με αυτοπεποίθηση, εκφράζει τα συναισθήματά του με ειλικρίνεια, αλλά με τρόπο τέτοιο ώστε να αποφευχθεί οποιαδήποτε επιθετική συμπεριφορά ή φιλονικία. Η αυτοπεποίθηση στα πλαίσια του αθλητισμού θα μπορούσε να περιγραφεί καλύτερα ως έκφραση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των πεποιθήσεών του αθλητή με τον κατάλληλο τρόπο χωρίς την πρόθεση να βλάψουν άλλους αθλητές (Cashmore, 2002• Yukelson, 2006).

Πολλές φορές συμπεριφορές γεμάτες αυτοπεποίθηση μπορεί να διαταράξουν τις ισορροπίες. Για αυτό, απαιτούνται ορισμένες ικανότητες όπως η δυνατότητα να ακούει κάποιος ενεργά την άλλη πλευρά και να εκφράζεται χωρίς να φωνάζει, να χτυπά ή να κατηγορεί τους άλλους (Goleman, 2004a). Σύμφωνα με το Cashmore (2002), η αυτοπεποίθηση λειτουργεί υπέρ του αθλητισμού όταν επικεντρώνεται στην επίτευξη συγκεκριμένων και σαφών στόχων είτε είναι συγκεκριμένοι είτε γενικοί. Προκειμένου η αυτοπεποίθηση να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει να είναι εμφανής προς τους τρίτους (πχ. ένας αθλητής που «δηλώνει» στους αντιπάλους την πρόθεσή του να επιτύχει τους επιθυμητούς στόχους) και να δρα προληπτικά (πχ. η αυτοπεποίθηση του αμυνόμενου κάνει τον αντίπαλο προσεκτικό, αναποφάσιστο) (Cashmore, 2002).

Η αυτοπεποίθηση, στην τρέχουσα ερευνητική μελέτη, συμπεριλαμβάνει τα συναισθήματα που εμπλέκονται στην εκφραστικότητα και τη συμπεριφορά ενός αθλητή με αυτοπεποίθηση.

### *δ. Ανεξαρτησία*

Σύμφωνα με τους Gangopadhyay & Mandal (2008) η ανεξαρτησία σχετίζεται με τη δημιουργία της άποψης και της αντίληψης που έχει κάποιος για τον εαυτό του, αλλά αυτό διαφέρει από άτομο σε άτομο ανάλογα με το πολιτισμικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει. Σύμφωνα με τους Baron et al. (2006) σε ατομοκεντρικούς πολιτισμούς, οι άνθρωποι θα αναπτύξουν αντίληψη για τον εαυτό τους ξεχωριστή ή ανεξάρτητη από τους άλλους ενώ σε συλλογικούς πολιτισμούς δίνεται έμφαση στις σχέσεις κάποιου με άλλα πρόσωπα. Οι

πολιτισμοί αυτοί τείνουν να τονίζουν την αλληλεξάρτηση μεταξύ των μελών της κοινωνίας και τη σημασία της ομάδας στην ανάπτυξη της αντίληψης αυτής για το άτομο (Gangopadhyay & Mandal, 2008).

Ο Dick (2002) τονίζει τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου στο βαθμό που η προσωπικότητά του καθορίζεται από μοναδικά ατομικά χαρακτηριστικά. Η διαφορά μεταξύ αθλητών και μη αθλητών υφίσταται από την άποψη της εξάρτησης, σύμφωνα με την οποία οι αθλητές είναι πιο ανεξάρτητοι, αντικειμενικοί και εξωστρεφείς, αλλά λιγότερο ανήσυχοι από τους μη αθλητές (Dick, 2002). Ένας αθλητής που θεωρεί τον εαυτό του ανεξάρτητο, από την άλλη, τείνει να δίνει έμφαση στις δικές του ανάγκες, στόχους και ενδιαφέροντα και όχι σε αυτούς της ομάδας (Gangopadhyay & Mandal, 2008). Φαίνεται επίσης ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ ατομικών και ομαδικών αθλημάτων καθώς οι αθλητές που συμμετέχουν σε ομαδικό άθλημα είναι πιο εξαρτημένοι, ανήσυχοι και εξωστρεφείς από όσους συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα (Dick, 2002). Επομένως, η συναισθηματική ανεξαρτησία στον αθλητισμό αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να εκφράζει, να κατευθύνει, να χειρίζεται ή να ελέγχει τα συναισθήματά του ανεξάρτητα (ή αλληλεξαρτώμενα ανάλογα με τον τύπο του αθλητισμού)των άλλων ή των εξωτερικών επιδράσεων.

Στα πλαίσια της ερευνητικής διαδικασίας αυτής της εργασίας θα γίνει προσπάθεια να εντοπιστεί ο βαθμός ανεξαρτησίας των αθλητών, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο ο αθλητής βιώνει τα συναισθήματά του σε ατομικό επίπεδο αλλά και όταν λειτουργεί χωρίς έλεγχο ή επιρροή εξωτερικών επιδράσεων και άλλων ανθρώπων.

#### *ε. Αυτοπραγμάτωση*

Η αυτοπραγμάτωση σύμφωνα με τον Cashmore (2002) θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως η διαδικασία κάποιος να γίνει όλο αυτό που έχει τη δυνατότητα να γίνει. Η ιδέα αυτή πηγάζει από την άποψη του Kurt Goldstein ότι η αυτοπραγμάτωση είναι το κύριο κίνητρο των ανθρωπίνων αναγκών, καθώς και από την ιεραρχία των αναγκών του Abraham Maslow, όπου η αυτοπραγμάτωση ως η υψηλότερη ανάγκη επιτυγχάνεται όταν κάποιος γίνεται αυτό που έχει τη δυνατότητα να γίνει (Cashmore, 2002• Huffman et al., 1995). Η αυτοπραγμάτωση, σύμφωνα με τον Maslow (όπ. αναφ. στο Huffman et al., 1995), είναι η «εγγενής προσπάθεια ανάπτυξης όλων των ταλέντων και ικανοτήτων» ή «μιας έμφυτης τάσης προς την ανάπτυξη που παρακινεί όλη την ανθρώπινη συμπεριφορά και οδηγεί στην πλήρη υλοποίηση των άκρων δυνατοτήτων ενός ατόμου» (σελ. 393). Σύμφωνα με τον Cashmore (2002), η συνάφεια της αυτοπραγμάτωσης με αθλητισμό μπορεί να γίνει αντιληπτή μέσω της άποψης του Carl Rogers ότι όλα τα ανθρώπινα όντα προσπαθούν για την εκπλήρωση και την ανάπτυξή τους, μέσω ενεργών προσπαθειών ανάπτυξης και εξέλιξης των μέγιστων δυνατοτήτων τους. Αυτό όμως ποικίλλει από άτομο σε άτομο.

Επομένως, η αυτοπραγμάτωση μπορεί να χρησιμεύσει ως πηγή κινήτρων στον αθλητισμό, προκειμένου να επιτευχθούν οι μέγιστες δυνατότητες. Τα άτομα που αυτοπραγματώνονται αποδέχονται τους εαυτούς τους και τους άλλους και γενικά έχουν χαρακτηριστικά ευέλικτης, επικεντρωμένης στο πρόβλημα και όχι εγωκεντρικής συμπεριφοράς, παράλληλα άνετης, αυθόρμητης, ανοιχτής και ελεύθερης από κάθε εξωτερικό παράγοντα (Cashmore, 2002• Huffman et al., 1995).

Στον αθλητισμό η αυτοπραγμάτωση τονίζει τη σημασία των συναισθημάτων που βιώνει ο αθλητής να τα εκφράζουν και να τα διαχειρίζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να οδηγούν στην πλήρη αξιοποίηση των δυνατοτήτων τους μέσω προσωπικών αθλητικών επιτυχιών ή κορυφαίων αθλητικών επιδόσεων.

### 5.5.2 Διαπροσωπικές Ικανότητες

Ο Gardner (όπ. αναφ. στο Goleman, 2004a), στα πλαίσια της θεωρίας του περί πολλαπλής νοημοσύνης, ορίζει τη διαπροσωπική ικανότητα ως "την ικανότητα κατανόησης των άλλων ανθρώπων: τι τους παρακινεί, πώς δουλεύουν, πώς συνεργάζονται μαζί τους" (σελ.39). Συμπεριέλαβε επίσης στις διαπροσωπικές ικανότητες την ηγεσία, ως την ικανότητα να ενθαρρύνει κάποιος τις σχέσεις με τους άλλους και να επιλύει συγκρούσεις (Goleman, 2004a). Όσον αφορά στη συναισθηματική νοημοσύνη, η διαπροσωπική ικανότητα συμπεριλαμβάνει την κοινωνική δεξιότητα να έχει κάποιος κοινωνική ευαισθησία, δείχνοντας σεβασμό προς τους άλλους και αναλύοντας κοινωνικές καταστάσεις, να είναι σε θέση να επικοινωνεί με άλλους και να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων (Goleman, 2004a • Goleman, 2004b • Spencer et al., 2008 • Srivastava et al., 2008).

Οι διαπροσωπικές ικανότητες επικεντρώνονται στα συναισθήματα μεταξύ των ατόμων και των επαφών τους και των εξωτερικών επιρροών που έχουν. Για παράδειγμα, τα συναισθήματα αυτά περιλαμβάνουν τα συναισθήματα που μοιράζονται οι αθλητές με την ομάδα. Αυτός ο τομέας της συναισθηματικής νοημοσύνης περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση, την κοινωνική υπευθυνότητα και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

#### *α. Ενσυναίσθηση*

Ο Yukelson (2006) θεωρεί την ενσυναίσθηση ως ένα μοναδικό είδος κατανόησης των άλλων ανθρώπων από την οπτική του να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου. Ο Goleman (2004a) αναλύοντας την ενσυναίσθηση (empathy στα αγγλικά) αναζητά τις ρίζες της στην ελληνική λέξη εμπάθεια, την οποία την αναλύει ετυμολογικά. Πιο συγκεκριμένα και σύμφωνα με τον Μπαμπινιώτη η «εμπάθεια», ως ελληνιστική λέξη, σήμαινε αρχικά, το "έντονο πάθος". Η αγγλική λέξη «empathy» όμως, δηλώνει μία εντελώς διαφορετική σημασία, σχετίζεται με τη «συμμετοχή στο πάθος, στη δυστυχία του άλλου μέχρι πλήρους ταυτίσεως». Σύμφωνα με τον Titchener (όπ. αναφ. στο Goleman, 2004a), η ενσυναίσθηση μπορεί να προέλθει από τη μίμηση των συναισθημάτων ενός άλλου όταν βιώνει παρόμοια συναισθήματα. Ο Hanin (2000a) επίσης βλέπει την ενσυναίσθηση ως μια συναισθηματική αντίδραση για να βιώσει και να μοιραστεί κάποιος διάφορα συναισθήματα ενός άλλου (Hanin, 2000a). Ο Goleman (2004a) υπογραμμίζει τα πλεονεκτήματα της ενσυναίσθησης έτσι όπως προκύπτουν από έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες, οι άνθρωποι που μπόρεσαν να αναγνωρίσουν συναισθήματα μέσω των μη λεκτικών σημείων ήταν συναισθηματικά καλύτερα προσαρμοσμένοι, πιο δημοφιλείς, πιο εξωστρεφείς και πιο ευαίσθητοι.

Ο Salovey (όπ. αναφ. στο Goleman, 2004a) περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση ή την αναγνώριση των συναισθημάτων σε άλλους ως ένα από τα πέντε βασικά πεδία του ορισμού του περί συναισθηματικής νοημοσύνης. Η συνειδητοποίηση των συναισθημάτων, των αναγκών και των ανησυχιών των άλλων θεωρείται από τον ίδιο τον Goleman (2004b) ως μια σημαντική κοινωνική ικανότητα και για το λόγο αυτό την συμπεριέλαβε στο πλαίσιο της συναισθηματικής ικανότητας της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Η ενσυναίσθηση, στην έρευνά που διεξήχθη, αναφέρεται στα συναισθήματα που βιώνει κάποιος αθλητής όταν αναγνωρίζει, αντιλαμβάνεται και κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων.

#### *β. Κοινωνική Υπευθυνότητα*

Η κοινωνική υπευθυνότητα περιγράφει το αίσθημα ευθύνης ενός ατόμου έναντι των άλλων ανθρώπων και την επίδραση που έχει σε αυτούς. Αυτό συνεπάγεται σεβασμό, φροντίδα και

βοήθεια προς τους άλλους (Weiss & Smith, 2002). Ως κοινωνική δεξιότητα, αυτό μπορεί επίσης να περιλαμβάνει και την προσέγγιση των άλλων με σκοπό την παροχή βοήθειας, τον συντονισμό των ενεργειών τους, καθώς και να είναι σε θέση να διαμεσολαβούν σε διαμάχες, να διαπραγματεύονται λύσεις και να διαχειρίζονται συγκρούσεις. (Goleman, 2004a).

Ο Hellison (όπ. αναφ. στο Weiss & Smith, 2002) μέσα από ένα μοντέλο του για την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, προσδιόρισε πέντε επίπεδα ατομικής και κοινωνικής ευθύνης που το ένα βασίζεται στο άλλο: το σεβασμό των δικαιωμάτων και των συναισθημάτων των άλλων, τη δυνατότητα παροχής κινήτρων στον ίδιο μας τον εαυτό, τη δυνατότητα καθοδήγησης του ίδιου μας του εαυτού, το ενδιαφέρον και τη φροντίδα για τους άλλους και τέλος την εφαρμογή όλων αυτών στην πράξη. Το συγκεκριμένο μοντέλο έχει χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν επιτυχώς στον αθλητισμό και συγκεκριμένα στο να βοηθήσει παίκτες καλαθοσφαίρισης να «χτίσουν» την επίθεσή τους (Weiss & Smith, 2002). Το μοντέλο πρότεινε ότι η κοινωνική ευθύνη θα μπορούσε να αναπτυχθεί μέσω συνομιλιών ευαισθητοποίησης, άμεσης καθοδήγησης, λήψης ατομικών αποφάσεων και της αξιολόγησης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

Η κοινωνική υπευθυνότητα στον αθλητισμό και πιο συγκεκριμένα στην έρευνα της παρούσας εργασίας, επικεντρώνεται στα αισθήματα που βιώνει ένας αθλητής όταν αντιλαμβάνεται πως αναλαμβάνει την ευθύνη τόσο για τις δικές του ενέργειες ως μέρος μιας ομάδας όσο και για τις ενέργειες των άλλων μελών της ομάδας του.

### *γ. Διαπροσωπικές σχέσεις*

Οι διαπροσωπικές σχέσεις περιλαμβάνουν την κοινωνική συσχέτιση, την αλληλεγγύη, την επαφή και την αλληλεπίδραση με τους άλλους (που κατευθύνονται είτε μέσω της λεκτικής επικοινωνίας και της σωματικής επαφής, είτε μέσω της γλώσσας του σώματος και των μη λεκτικών καναλιών), το επίπεδο οικειότητας και εμπιστοσύνης (Goleman, 2004a • Greendorfer, 2002 • Schmidt et al., 2005 • Vealey, 2007 • Weinberg & Gould, 2007 • Widmeyer, Brawley & Carron, 2002). Στα πλαίσια του αθλητισμού θα λέγαμε πως αναφερόμαστε στις σχέσεις μεταξύ του ατόμου και των άλλων εντός του συγκεκριμένου αθλητικού πλαισίου, ενώ οι διαπροσωπικές σχέσεις περιλαμβάνουν και τη σχέση προπονητή-αθλητή (Jowet et al., 2005 • Weinberg & Williams, 2006). Ο Vealey (2007) θεωρεί την αποτελεσματική αλληλεπίδραση και επικοινωνία ως ενδεικτική της διαπροσωπικής ικανότητας. Η διαπροσωπική σχέση, ως κοινωνική δεξιότητα, συνεπάγεται επικοινωνία, συνεργασία και επίλυση συγκρούσεων στην εδραίωση και τη διατήρηση των σχέσεων με τους άλλους, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει τις προσπάθειες ως μέλος μιας ομάδας προς ένα κοινό στόχο (Goleman, 2004a).

Οι Frijda & Mesquita (όπ. αναφ. στο Hanin, 2000a) υπογράμμισαν τη σημασία των διαπροσωπικών συναισθημάτων που επηρεάζουν τις κοινωνικές σχέσεις δίνοντας νόημα και συνάφεια στο κοινωνικό πλαίσιο και επηρεάζοντας τις διαπροσωπικές σχέσεις μέσω της «εκμείωσης» απαντήσεων από άλλους. Ο Vallerand (όπ. αναφ. στο Hanin, 2000a) παρουσίασε μια άλλη οπτική των συνεπειών των συναισθημάτων στις διαπροσωπικές σχέσεις. Σύμφωνα με τον ίδιο, ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο παρουσιάζει τα συναισθήματά του έναντι των άλλων μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των άλλων και το αντίστροφο.

Στα πλαίσια του αθλητισμού, η διαπροσωπική σχέση είναι ενδεικτική των συναισθημάτων που εμφανίζονται μέσα από την κοινωνική συσχέτιση, την επαφή και την αλληλεπίδραση των αθλητών (που μπορεί να είναι άμεση μέσω της λεκτικής επικοινωνίας και της σωματικής επαφής ή πιο λεπτή μέσω της γλώσσας του σώματος και των μη λεκτικών καναλιών επικοινωνίας) και περιλαμβάνει το επίπεδο οικειότητας και εμπιστοσύνης (ή άλλους παράγοντες που υποκρύπτουν αυτές τις σχέσεις). Παρόλα αυτά θα λέγαμε πως επικεντρώνεται



στα συναισθήματα μεταξύ του αθλητή και των άλλων μέσα σε ένα συγκεκριμένο αθλητικό περιβάλλον.

### 5.5.3 Διαχείριση άγχους

Το άγχος μπορεί να θεωρηθεί ως η σχέση μεταξύ μιας περιοριστικής ή κινητήριας δύναμης που διαταράσσει μία κατάσταση (του στρεσογόνου παράγοντα δηλαδή) και της αντίδρασης του ατόμου σε αυτή (Cashmore, 2002). Το άγχος μπορεί τότε να προκαλέσει μια ανισορροπία μεταξύ των απαιτήσεων από ένα άτομο και της ανταπόκρισης του σε αυτό (Weinberg & Gould, 2007). Το άγχος παρόλα αυτά μπορεί να είναι είτε ευχάριστο είτε δυσάρεστο και να λειτουργήσει θετικά ή αρνητικά στην επίδοση ενός αθλητή, που μας ενδιαφέρει εν προκειμένω (Huffman et al., 1995• Weinberg & Gould, 2007). Διάφοροι εξωτερικοί ή εσωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να προκαλέσουν διάφορα συναισθήματα, όπως, ανησυχία, αβεβαιότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση και ανεπαρκείς επιδόσεις (Davies, 1989• Hanin, 2000a• Huffman et al, 1995• Moran 2004• Weinberg & Gould, 2007). Παράλληλα, ο Davies (1989) δηλώνει ότι σε συνθήκες είτε έντονου είτε πολύ χαμηλού άγχους, τα άτομα και κατ' επέκταση οι αθλητές μπορούν να εμφανίσουν χαμηλές αποδόσεις. Οπότε οι ενδιάμεσες συνθήκες άγχους θεωρούνται ιδανικές για να παρουσιάσει κάποιος καλύτερες επιδόσεις και το ίδιο ισχύει προφανώς στον αθλητισμό.

Το υπερβολικό άγχος σε έναν αθλητή, που μπορεί να προκληθεί από τις προσδοκίες για απόδοση, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια των δεξιοτήτων που έχει αποκτήσει, μείωση της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης, αρνητική διάθεση ή απώλεια ελέγχου (Davies, 1989). Το άγχος αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερδιέγερση που συνοδεύεται συνήθως από αλλαγές τόσο στη φυσιολογία του ατόμου και του αθλητή όσο και στη συμπεριφορά, βιώνοντας νευρικότητα, ανησυχία, αμφιβολία που οδηγούν σε λάθη στις αθλητικές επιδόσεις (Cashmore, 2002• Davies, 1989• Moran, 2004• Weinberg & Gould, 2007). Από τη άλλη πλευρά, το ήπιο και σταδιακό άγχος μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των επιδόσεων του αθλητισμού (Cashmore, 2002• Hanin, 2000a).

Όπως θα παρουσιασθεί στην έρευνα μας, η διαχείριση του άγχους συμπεριλαμβάνει τα συναισθήματα που σχετίζονται με την αντιμετώπιση του άγχους. Εξετάζεται η συναισθηματική ανταπόκριση του ατόμου σε εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα και η επίδραση της ανταπόκρισης αυτής στη συμπεριφορά του ατόμου και στην περίπτωση μας στην απόδοση του αθλητή. Αυτός ο τομέας της συναισθηματικής νοημοσύνης περιλαμβάνει την ανοχή στο άγχος και τον έλεγχο των παρορμήσεων.

#### *α. Ανοχή στο Άγχος*

Ο Lazarus (όπ. αναφ. στο Cashmore, 2002) θεωρεί το άγχος ως μια συναλλαγή μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο δραστηριοποιείται. Το άγχος θεωρείται ως προϊόν της αλληλεπίδρασης μεταξύ των δύο σε μια προσπάθεια να επηρεάσουν και να αλλάξουν ο ένας τον άλλον. Ο Cashmore (2002) υποστηρίζει ότι η αντίδραση σε μια αγχωτική κατάσταση εξαρτάται από την αντίληψη και κατανόηση αυτής της κατάστασης και τις συνέπειες που προκύπτουν όταν γίνει αντιληπτή. Ανάλογα με το βαθμό που μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει ή να ανεχθεί το στρες, ορισμένες αγχωτικές καταστάσεις μπορεί να ενισχύσουν την απόδοση ενώ άλλες να τη μειώσουν (Davies, 1989). Για παράδειγμα, η εμπειρία από αγχωτικές ανταγωνιστικές καταστάσεις μπορεί να βοηθήσει έναν αθλητή να εξοικειωθεί με το άγχος και να μάθει πώς να το αντιμετωπίζει ή να το ανέχεται στο μέλλον. Η ανοχή στο άγχος βέβαια ποικίλει λόγω των μεμονωμένων διαφορών τόσο στην προσωπικότητα όσο και στην εμπειρία και στις περιστάσεις (Davies, 1989). Παράγοντες που επηρεάζουν την

ανοχή του αθλητή στο στρες είναι η εκπαίδευση, η σωματική διάπλαση, οι στρατηγικές αντιμετώπισης και η συναισθηματική κατάσταση του ατόμου (Hanin, 2000a). Ο Cashmore (2002) πρότεινε την εποικοδομητική χρήση του άγχους για την προστασία από μελλοντικές πιο σοβαρές αγχωτικές καταστάσεις. Το άγχος θα μπορούσε να προκληθεί σε τέτοια επίπεδα, για παράδειγμα, στον αθλητή σε χαλαρές συνθήκες ώστε να του επιτρέψει να δοκιμάσει και να εξασκήσει τεχνικές ώστε να το αντιμετωπίζει (Cashmore, 2002).

Η ανοχή στο άγχος, λοιπόν, αναφέρεται στα συναισθήματα που παρουσιάζονται στην αντιμετώπιση του άγχους κατά τη διάρκεια έντονων περιστάσεων που σχετίζονται με τον αθλητισμό. Αυτό περιλαμβάνει μηχανισμούς προσαρμογής, εστίασεως και στρατηγικής για την υπερνίκηση, την ελαχιστοποίηση και την ανεκτικότητα στο στρες και έτσι να μειωθεί η οποιαδήποτε αρνητική επίδρασή του. Η ανοχή μπορεί επίσης να συνδέεται με τον τρόπο με τον οποίο κάποιος αντιμετωπίζει απογοητεύσεις, οι οποίες στη συνέχεια μπορούν να περιγραφούν ως υψηλή ή χαμηλή ανοχή σε αποτυχία ή στρες.

### *β. Έλεγχος Παρορμήσεων*

Ο Goleman (2004a) θεωρεί πως όλα τα συναισθήματα οδηγούν στη μία ή την άλλη παρόρμηση και κατ' επέκταση θεωρεί τον έλεγχο των παρορμήσεων ή την αντοχή σε παρορμήσεις ως θεμελιώδη ψυχική ικανότητα και τη βάση του αυτοέλεγχου των συναισθημάτων. Χρησιμοποιεί τις φράσεις «ικανότητα να αντισταθεί σε εκείνη την παρόρμηση» και «η ικανότητα να συγκρατεί τα συναισθήματα και έτσι να συγκρατεί την παρόρμησή του» για να περιγράψει τον έλεγχο των παρορμήσεων (Goleman, 2004a, σελ. 81). Ο έλεγχος των παρορμήσεών μας ως αναπόσπαστο μέρος του αυτοελέγχου σημαίνει επίσης, σύμφωνα με τους Spencer et al. (2008), να είμαστε σε θέση να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τα συναισθήματά μας και τις παρορμήσεις υπό πίεση, παραμένοντας επικεντρωμένοι και με καθαρή σκέψη. Ο Goleman (2004b) χρησιμοποιεί τον έλεγχο των παρορμήσεων μαζί με τη διαχείριση των εσωτερικών καταστάσεων στο πλαίσιο της αυτορρύθμισης, που συμπεριέλαβε ως προσωπική ικανότητα στο πλαίσιο των συναισθηματικών ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ο έλεγχος των παρορμήσεων μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως η αναβλητική ικανότητα της ικανοποίησης από την επίτευξη ενός στόχου τον οποίο ο Goleman (2004a) θεωρεί απαραίτητο για τη συναισθηματική αυτορρύθμιση.

Το πλεονέκτημα του ελέγχου των παρορμήσεων παρουσιάστηκε από τον Mischel (όπ. αναφ. στο Goleman, 2004a), ο οποίος διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που επέδειξαν τον έλεγχο των παρορμήσεων νωρίτερα στη ζωή τους, αποδείχθηκαν αργότερα πιο κοινωνικά ικανοί με αυτοπεποίθηση και ικανότητα να αντιμετωπίσουν τις απογοητεύσεις στη ζωή. Τέτοιοι άνθρωποι βρέθηκαν επίσης λιγότερο πιθανό να υποχωρήσουν κάτω από άγχος. Ο έλεγχος των παρορμήσεων ως συναισθηματική δεξιότητα μπορεί να διδαχθεί με τη διάκριση μεταξύ συναισθημάτων και ενεργειών, με τη λήψη αποδοτικότερων αποφάσεων από το να παρασύρεται κάποιος από παρορμήσεις ή με τον εντοπισμό των πιθανών συνεπειών των ενεργειών κάποιου και των εναλλακτικών τρόπων δράσης πριν προβούν στις ενέργειες αυτές (Goleman, 2004a).

Ο έλεγχος παρορμήσεων στον αθλητισμό επικεντρώνεται στα συναισθήματα που βιώνει ένας αθλητής όταν είναι σε θέση να αναβάλει την ικανοποίηση που θα λάβει από την εκπλήρωση των προσωπικών του αναγκών και στόχων και όταν είναι σε θέση να ελέγξει τις παρορμήσεις του.

#### 5.5.4 Προσαρμοστικότητα

Η προσαρμοστικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται στις αλλαγές στο περιβάλλον του (Huffman, et al., 1995). Ο Goleman (2004b) ορίζει την προσαρμοστικότητα ως την ευελιξία στη διαχείριση της αλλαγής του περιβάλλοντός μας. Σύμφωνα με τον ίδιο, η ευελιξία, ως προαπαιτούμενο της προσαρμοστικότητας, εμπεριέχει επίσης τη συνεκτίμηση κάθε άποψης και προοπτικής μια δεδομένης κατάστασης. Η ευελιξία επιτρέπει σε ένα άτομο να προσαρμόζεται εύκολα από μια κατάσταση στην άλλη (Huffman, et al., 1995).

Η ενέργεια ή η ζωτικότητα μπορούν να μειωθούν από αρνητικά συναισθήματα και μάλιστα επηρεάζουν την προσαρμοστικότητα σε νέες προκλήσεις (Rozanski & Kubzansky, 2005). Η ικανότητα ρύθμισης των αρνητικών συναισθημάτων και η αντιμετώπιση του χρόνιου άγχους καθίσταται αποτελεσματική για να διατηρηθεί η ζωτικότητα. Η έλλειψη προσαρμοστικότητας μπορεί επίσης να είναι ένδειξη φόβου, άγχους ή ενόχλησης από κάθε αλλαγή (Goleman, 2004a). Τώρα, όσον αφορά σε έναν αθλητή, η συναισθηματική προσαρμοστικότητα θα μπορούσε να τον βοηθήσει να αυξήσει την απόδοσή προσαρμοζόμενος σε συγκεκριμένες περιβαλλοντικές συνθήκες και αρνητικά συναισθήματα και θα μπορούσε να επιτευχθεί αυτό με την εκμάθηση της αντιμετώπισης αυτών των συνθηκών και των συναισθημάτων (Dick, 2002• Rozanski & Kubzansky, 2005) . Σύμφωνα με τον Goleman (2004b), οι ανταγωνιστικοί άνθρωποι και οι «αστέρες» είναι προσαρμόσιμοι, απολαμβάνουν την αλλαγή, είναι ανοιχτοί σε νέες πληροφορίες, μπορούν να αφήσουν παλιούς τρόπους λειτουργίας, να αισθάνονται άνετα με το άγχος νέων ή άγνωστων καταστάσεων και πρόθυμοι να διακινδυνεύσουν να κάνουν πράγματα με ένα νέο τρόπο. Οι Brokensha και Muller (2007) αναφέρουν ότι «οι άνθρωποι που έχουν αναπτύξει και έχουν καλές δεξιότητες προσαρμοστικότητας είναι γενικά ευέλικτοι, ρεαλιστικοί και αποτελεσματικοί στην κατανόηση των προβληματικών καταστάσεων και στην εξεύρεση των κατάλληλων λύσεων».

Η προσαρμοστικότητα στους αθλητές, εστιάζεται στα συναισθήματα που σχετίζονται με την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες που αντιλαμβάνονται. Αυτές οι αλλαγές θα μπορούσαν να είναι εξωτερικής φύσεως (π.χ. το φυσικό περιβάλλον ή οι αποφάσεις που παίρνουν οι άλλοι και επηρεάζουν τον αθλητή) ή εσωτερικής (π.χ. λάθη που έγιναν κατά τη διάρκεια αγώνων ή απόψεις που αφορούν τη δύναμη των αντιπάλων). Ο τομέας της προσαρμοστικότητας της συναισθηματικής νοημοσύνης περιλαμβάνει τον έλεγχο της πραγματικότητας, την ευελιξία και την επίλυση προβλημάτων.

##### *α. Έλεγχος πραγματικότητας*

Ο γνωστός αυστριακός νευρολόγος Sigmund Freud εισήγαγε πρώτος την έννοια της δοκιμασίας της πραγματικότητας και αναφέρεται στην αντικειμενική διαφοροποίηση μεταξύ του εξωτερικού κόσμου και του εσωτερικού φανταστικού κόσμου, η οποία δείχνει έλλειψη διορατικότητας. Η Wikipedia, θεωρεί ότι είναι η δυνατότητα να διαφοροποιείται το τί συμβαίνει μέσα στο δικό του μυαλό από αυτό που συμβαίνει στον έξω κόσμο. Ο έλεγχος της πραγματικότητας είναι απαραίτητος για την αντιμετώπιση του εξωτερικού κόσμου, που απαιτεί μια ακριβή αντίληψη και κατανόηση. Επίσης, μπορεί συχνά να παραμορφωθεί λόγω καταστάσεων που προκαλούν άγχος (Wikipedia, 2008).

Ερευνητές, εξερευνώντας τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και αθλητικών επιδόσεων, θεώρησαν τον έλεγχο της πραγματικότητας ως χαρακτηριστικό της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μάλιστα αναφέρεται ότι η δοκιμασία της πραγματικότητας είναι ικανή να καθορίσει σωστά και αντικειμενικά αν αυτό που βιώνεται είναι αληθές, διατηρώντας το αντιληπτό. Στην ιδανική περίπτωση, η επίτευξη ρεαλιστικών/πραγματικών απόψεων και προσδοκιών σχετικά με την αξιολόγηση ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένης και

της δικής του απόδοσης, θα μπορούσε να επιτευχθεί με τακτικό έλεγχο και σύγκριση του ίδιου με εκείνες άλλων.

Στα πλαίσια του αθλητισμού τώρα, ο έλεγχος της πραγματικότητας περιλαμβάνει τα συναισθήματα που εμπλέκονται στον προσδιορισμό της ικανότητας των αθλητών να έχουν ρεαλιστικές απόψεις και προσδοκίες για τον εαυτό τους. Αυτό περιλαμβάνει την αξιολόγηση και την εκτίμησή τους σε σχέση με τον αντικειμενικό και πραγματικό κόσμο και τους άλλους.

### *β. Ευελιξία*

Ως ευελιξία μπορεί να θεωρηθεί η ικανότητα, που επιδεικνύει ένα άτομο, να ανταποκρίνεται στις αλλαγές του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο δραστηριοποιείται (Batista-Foguet, et al., 2008). Ο Loehr (όπ. αναφ. στο Zaro, 2008) θεωρεί την ευελιξία ως ανοικτή, επεκτατική και μη αμυντική όταν αντιμετωπίζει άγχος ή μια πρωτόγνωρη κατάσταση. Οι Rozanski και Kubzansky (2005) ορίζουν τη συναισθηματική ευελιξία ως «την ικανότητα των ατόμων να ρυθμίζουν ευέλικτα τα συναισθήματα σε ένα ευρύ φάσμα συνθηκών» (σελ. 3). Ο Zaro (2008) από την άλλη συνδέει τη συναισθηματική ευελιξία με το να μην εγκαταλείπει κάποιος τη «μάχη» σε δύσκολες καταστάσεις, ενώ παράλληλα να είναι ευγενικός και στοργικός προς τους αντιπάλους κατά τη διάρκεια μιας δυσκολίας. Σύμφωνα με τον Goleman (2004b), η ευελιξία είναι ένα προαπαιτούμενο της προσαρμοστικότητας λαμβάνοντας υπόψη τις διάφορες συνθήκες του περιβάλλοντος. Γι' αυτό είναι απαραίτητη η συναισθηματική δύναμη, ώστε να παραμείνει κάποιος ήρεμος ακόμα και υπό αβέβαιες συνθήκες και απροσδόκητες καταστάσεις (Goleman, 2004b). Ο Loehr (όπ. αναφ. στο Zaro, 2008) υποστηρίζει τη σημασία της ευελιξίας ως πρωταρχικό δείκτη συναισθηματικής αντοχής και δύναμης, που με τη σειρά του σημαίνει να είναι σε θέση να αντισταθεί και να ανακαλέσει θετικά συναισθήματα ακόμη και υπό συνθήκες τεράστιας πίεσης.

Οι Rozanski & Kubzansky (2005) σε μια μελέτη συσχέτισης μεταξύ της συναισθηματικής ευελιξίας, της ευελιξίας αντιμετώπισης και της υγείας βρήκαν ότι η συναισθηματική ευελιξία ήταν σημαντικός δείκτης για την επιτυχημένη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων μας καθώς και της αποτελεσματικής επίλυσης των προβλημάτων.

Η ευελιξία στον αθλητισμό, αφορά στα συναισθήματα που σχετίζονται με την προσαρμογή στις αλλαγές του περιβάλλοντος και στις αρνητικές καταστάσεις.

### *γ. Επίλυση προβλημάτων*

Σύμφωνα με τους Huffman et al. (1995) η επίλυση προβλημάτων είναι "μια σειρά διαδικασιών σκέψης που χρησιμοποιούμε για να φτάσουμε σε ένα στόχο που δεν είναι εύκολα επιτεύξιμος" (σελ. 229). Αυτό συνεπάγεται τη μετάβαση από ένα πρόβλημα σε μια δεδομένη κατάσταση, στην εξεύρεση λύσης. Η επίλυση προβλημάτων είναι ένα σημαντικό μέσο για την αξιολόγηση συναισθηματικά φορτισμένων καταστάσεων, ιδιαίτερα όταν μπορούν να βλάψουν. Στα πλαίσια του αθλητισμού, θα μπορούσε να βοηθήσει τους αθλητές: α) να αλλάξουν την εκτίμηση της συναισθηματικής τους κατάστασης, βοηθώντας τους να εκτιμήσουν την ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικότερα στις απαιτήσεις που ήταν η αρχική αιτία της επιβλαβούς συναισθηματικής αντίδρασης β) να παράγουν εναλλακτικές αντιδράσεις σε παρόμοιες περιπτώσεις. γ) να εξετάσουν τις πιθανές συνέπειες των επιλογών τους και δ) να επιλέξουν τις καλύτερες επιλογές για την επίλυση του προβλήματος (Jones, et al., 2005). Ο αθλητής πρέπει επομένως να χρησιμοποιήσει τεχνικές επίλυσης προβλημάτων για να αντιμετωπίσει και να ελέγξει καλύτερα συναισθηματικά απαιτητικές καταστάσεις.

Όταν μιλάμε για αθλητισμό, η επίλυση προβλημάτων περιλαμβάνει την αντιμετώπιση αθλητικών ή προσωπικών θεμάτων, όπως είναι η επικοινωνία, θέματα άγχους, η αντιμετώπιση τραυματισμών, προβλήματα διατροφής ή σωματικής εικόνας και κινήτρων. Οι αθλητές καθοδηγούνται στην εξεύρεση κατάλληλων λύσεων σε αυτά τα προβλήματα μέσω παροχής συμβουλών και συζήτησης. Ο αθλητισμός προσφέρει στους αθλητές την ευκαιρία να εφαρμόσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, μέσω της ανάλυσης και της προσαρμογής, στο αθλητικό περιβάλλον και τις καταστάσεις. Υποστηρίζεται ότι οι αθλητές συνεχώς μαθαίνουν να αξιολογούν καλύτερα το περιβάλλον τους, να σκέφτονται ορθά και να επιλύουν τα προβλήματά τους κατά τη διάρκεια του αθλητικού ανταγωνισμού. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον αθλητή που αποστασιοποιείται από αρνητικά συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις, με αποτέλεσμα τα συναισθήματα να χάνουν ορισμένη ένταση και επιρροή και έτσι οι αθλητές να ανακτούν την αίσθηση του ελέγχου της κατάστασης και των συναισθημάτων (Jones, et al., 2005).

#### 5.5.5 Γενική Διάθεση

Ως διάθεση ορίζεται η κατάσταση συναισθηματικής ή συγκινησιακής ενεργοποίησης/διέγερσης συνεχούς ή προσωρινής διάρκειας (Weinberg & Gould, 2007). Ο Hanin (2000a) διαχωρίζει τη διάθεση από τα συναισθήματα λέγοντας πως η διάθεση αναφέρεται στο σύνολο των καθημερινών συναισθημάτων ενώ το συναίσθημα στη συγκεκριμένη αντίδραση/διέγερση ως αποτέλεσμα συγκεκριμένων ερεθισμάτων. Ο Cashmore (2002) από την άλλη θεωρεί τη διάθεση ως μία περιεκτική και επίμονη κατάσταση υποκειμενικών συναισθημάτων. Οι διαθέσεις μπορεί να είναι είτε θετικές είτε αρνητικές, σχετικά μακροχρόνιες, να μην εξηγούνται από μια συγκεκριμένη αιτία ή γεγονός και να συνδέονται με χαμηλές ή καθόλου τάσεις δράσης ή αντίδρασης (Lane & Terry όπ. αναφ. Robazza, 2006• Watson & Clark όπ. αναφ. στο Robazza, 2006• Weinberg & Gould, 2007). Οι άνθρωποι είναι πιο αισιόδοξοι σε μια κατάσταση θετικής διάθεσης παρά σε μια κατάσταση αρνητικής διάθεσης και η καλή ή κακή διάθεση ενός ατόμου θα επηρεάσει περαιτέρω την απόδοσή τους (Gendolla, et al., 2007).

Έρευνες δείχνουν πως η άσκηση σχετίζεται θετικά με μια θετική διάθεση και την αυξημένη έκκριση νευροδιαβιβαστών (Dick, 2002 • Weinberg & Gould, 2007). Σύμφωνα με τον Dick (2002), οι διαταραχές της διάθεσης όπως η συνεχής κατάθλιψη και το αναίτιο μακροχρόνιο άγχος μπορεί να συναντάται σε αθλητές, αλλά θα μπορούσε να επηρεαστεί και από τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Η συμμετοχή στον αθλητισμό, η αλληλεπίδραση με τους άλλους, η αποσύνδεση των επιπτώσεων της άσκησης από την διάθεση και η βελτιούμενη αποτελεσματικότητα από την άσκηση θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως μεσολαβητικοί παράγοντες για τις διαταραχές της διάθεσης (Dick, 2002).

Οι Gendolla et al. (2007) ανέπτυξαν ένα μοντέλο συμπεριφοράς για να εξηγήσει την επίδραση της διάθεσης στα κίνητρα και τις επιδόσεις. Σύμφωνα με το μοντέλο, η επίδραση της διάθεσης ή η επιδίωξη της ικανοποίησης ενός ατόμου, επηρεάζουν από κοινού τη συμπεριφορά και επομένως την απόδοση ενός ατόμου, πάντα στο συγκεκριμένο πλαίσιο συνθηκών όπου δρα. Για παράδειγμα, σε μια κατάσταση όπου τα ευχάριστα συναισθήματα απαγορεύονται, η κινήτρια επιρροή μειώνεται. Το μοντέλο εξηγεί περαιτέρω πως ο αντίκτυπος της ψυχικής διάθεσης ή η αντίστοιχη επίδραση της διάθεσης στην «κρίση που σχετίζεται με τη συμπεριφορά» επηρεάζει την εμμονή και την ένταση της συμπεριφοράς. Η κρίση σχετικά με τη συμπεριφορά αναφέρεται στην ερώτηση που θέτει ένας αθλητής σχετικά με την απαιτούμενη απόδοσή του και την απάντηση που δίνει στον ίδιο τον εαυτό του (Gendolla, et al., 2007).

Η γενική διάθεση, λοιπόν, αποτελείται από τα συναισθήματα που σχετίζονται με τη γενική συναισθηματική κατάσταση του αθλητή για μια περίοδο και γίνεται αντιληπτή ως προς το αν είναι αισιόδοξος ή απαισιόδοξος, χαρούμενος ή δυσαρεστημένος. Αυτή η κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης περιλαμβάνει την αισιοδοξία και την ευτυχία.

#### *α. Αισιοδοξία*

Οι Scheier & Carver αναφέρουν πως ως αισιοδοξία μπορεί να οριστεί ως μια γενική προσδοκία ότι καλά πράγματα θα συμβούν όταν αντιμετωπίζουμε προβλήματα ή αρνητικές καταστάσεις στη ζωή μας (όπ. αναφ. στο Franken, 1998). Σύμφωνα με τον Franken (1998), η αισιοδοξία περιλαμβάνει μια θετική στάση απέναντι στα καλά πράγματα που συμβαίνουν και οπτική ότι τα πάντα είναι εφικτά ανεξάρτητα από την ικανότητα, την αποτυχία ή πιθανά εμπόδια. Οι αισιόδοξοι τείνουν να είναι επίμονοι και να προσπαθούν περισσότερο, ενώ θεωρούν ότι οι αποτυχίες ή τα εμπόδια είναι προσωρινά, που οφείλονται σε εξωτερικές επιδράσεις (Franken, 1998• Seligman όπ. αναφ. στο Franken, 1998). Οι αισιόδοξοι αθλητές αναλαμβάνουν προσωπική ευθύνη για παράγοντες που βρίσκονται υπό τον έλεγχό τους (Manzo, et al., 2005), οι οποίοι θεωρούν ότι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτυχία δεν επηρεάζουν τις επιδόσεις τους.

Ένας αισιόδοξος τρόπος σκέψης συμβάλλει σημαντικά στις επιδόσεις ενός αθλητή (Manzo, et al., 2005). Οι υπερβολικές ανησυχίες ή άγχος σχετικά με την απόδοσή του θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν την αυτοπεποίθησή του (Davies, 1989). Σύμφωνα με τους Manzo et al. (2005), ένας αθλητής πρέπει να αναπτύξει ένα αισιόδοξο μυαλό και κατ' επέκταση τρόπο σκέψης. Εσωτερικά, αυτό θα μπορούσε να το «δουλέψει» αναγνωρίζοντας, εστιάζοντας και αποδεχόμενος θετικά feedback, διαχωρίζοντας τον εαυτό του από καθετί αρνητικό και χρησιμοποιώντας τα όποια σχόλια για την «οικοδόμηση» αυτοπεποίθησης. Ένας εξωτερικός παράγοντας, όπως το θετικό feedback προς έναν αισιόδοξο αθλητή, αυξάνει την αυτοπεποίθησή του, επιβεβαιώνοντας τις δυνατότητές του και την πίστη του στις ικανότητές του, που στη συνέχεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιστάθμιση αποτυχιών και εμποδίων. Οι αισιόδοξοι αθλητές χρησιμοποιούν επομένως τόσο την επιτυχία όσο και την αποτυχία τους, στο βαθμό που επηρεάζουν θετικά την αυτοπεποίθησή τους (Manzo, et al., 2005).

#### *β. Ευτυχία*

Οι Jackson και Csikszentmihalyi (1999) είναι της γνώμης ότι ένα άτομο είναι πραγματικά ευτυχισμένο, όταν πετυχαίνει κάτι που απαιτεί δεξιότητες, έχει σαφή σκοπό και αντιμετωπίζει κάθε δυσκολία κατά την επίτευξή του. Σύμφωνα με τον Franken (1998), η ευτυχία μπορεί είτε να θεωρηθεί ως αποτέλεσμα της αναζήτησης θετικών συναισθημάτων ή μπορεί να βρεθεί μέσω της πραγματοποίησης ενός στόχου ή με την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του.

Στα πλαίσια του αθλητισμού τώρα, οι Scanlan και Simons (όπ. αναφ. στο Hanin, 2000a) ορίζουν την ευτυχία ως «μια θετική συναισθηματική απόκριση στην αθλητική εμπειρία που αντανακλά τα γενικευμένα συναισθήματα όπως είναι η ευχαρίστηση, η αγάπη και η διασκέδαση». Η χαρά (ή η ευτυχία) αποτελεί μέρος της θετικής εμπειρίας ενός αθλητή όταν συμμετέχει στον αθλητισμό (Hanin, 2000a). Η ευτυχία μπορεί να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να οδηγήσει σε αύξηση της ενέργειας και της απόδοσης (Goleman, 2004a). Οι Jackson και Csikszentmihalyi (1999) συνδέουν την απόλαυση ή την ευτυχία με την αφθονία και τη ροή επιτευγμάτων, επιτυχιών κλπ., καθώς αυτό αποτελεί μια δυνατή εμπειρία και όταν επιτευχθεί, ένας αθλητής βιώνει την αληθινή ευτυχία. Παρόλο που ο Lazarus (όπ. αναφ. στο Hanin, 2000a) θεωρεί την ευτυχία και τη χαρά σχεδόν ταυτόσημες έννοιες, παρόλα αυτά τις

διαχωρίζει βάσει της έντασής τους. Σύμφωνα με αυτόν, η ευτυχία, που τη θεωρεί χαμηλότερης έντασης, έχει ως αποτέλεσμα την ικανοποίηση, αλλά τη χαρά, στον υπερθετικό βαθμό της.

Έτσι η ευτυχία στον αθλητισμό αναφέρεται στα συναισθήματα που σχετίζονται με την κατάσταση της ευημερίας και την υπέρτατη ευτυχία του ατόμου. Αυτό περιλαμβάνει συναισθήματα που κυμαίνονται από ικανοποίηση έως ενθουσιασμό, ευχαρίστηση, έντονη χαρά, ευφορία και ευδαιμονία.

## 6. Έρευνα

---

Όπως αναφέρθηκε και στο πρώτο κεφάλαιο της συγκεκριμένης μελέτης, σκοπός της είναι να καταγράψει τη σημασία των συναισθημάτων στον αθλητισμό και πώς μπορεί ένας "συναισθηματικά νοήμων" αθλητής ή προπονητής να αναγνωρίσει, να κατανοήσει και να χρησιμοποιήσει τα συναισθήματα με τέτοιο τρόπο ώστε να καθοδηγήσει συμπεριφορές και πράξεις και έτσι να επιτευχθούν υψηλότερες αποδόσεις και επιτυχίες. Καταγράφοντας τη σημαντικότητα, λοιπόν, της συναισθηματικής νοημοσύνης στον αθλητισμό, μέσα από την οπτική τόσο των αθλητών όσο και των προπονητών, θα διαπιστωθεί αν οι τεχνικές προπονητικές μέθοδοι για την εξέλιξη ενός αθλητή, θα πρέπει να συνοδεύονται και από τη συναισθηματική προσέγγισή του, ώστε να είναι η προπόνησή του αρτιότερη και να επιτευχθεί βελτίωση των επιδόσεών του.

### 6.1 Αντικείμενο Μελέτης

Όπως έχει ήδη αναφερθεί στα πρώτα κεφάλαια, πολλοί ερευνητές, όπως ο Hanin, ο Jones και ο Lazarus, έχουν καταγράψει και αποδείξει τη σημαντικότητα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην απόδοση των αθλητών. Έχουν εντοπίσει, τόσο οι ερευνητές όσο και οι ίδιοι οι αθλητές και οι προπονητές θετικά και αρνητικά συναισθήματα που συνδέονται με την αθλητική απόδοση, όντας χρήσιμα είτε επιβλαβή σε αυτή. Μέσα από τη συγκεκριμένη μελέτη, λοιπόν, θα εξακριβωθούν ποιοι βασικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάζουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη των αθλητών και κατ' επέκταση την απόδοσή τους. Παράλληλα θα εξετασθούν ποιες διαστάσεις (κλίμακες) της Συναισθηματικής νοημοσύνης επηρεάζονται από αυτούς τους παράγοντες και αν υπάρχει κάποια αλληλεπίδραση (συσχέτιση) μεταξύ των διαστάσεων αυτών.

### 6.2 Δομή Μελέτης

Για τη συγκεκριμένη μελέτη επιλέχθηκε το μοντέλο του Bar-On και συγκεκριμένα το εργαλείο EQ-i (Multi-Health Systems, 2017) που ανέπτυξε (βλ. Παράρτημα). Οι τέσσερις βασικοί λόγοι που επιλέχθηκε το συγκεκριμένο μοντέλο είναι: 1. Αποτελεί ένα εργαλείο αυτο-αναφοράς• έτσι δίνεται η δυνατότητα στους αθλητές και στους προπονητές να αξιολογήσουν τον ίδιο τους τον εαυτό. 2. Αποτελεί ένα εργαλείο αυτο-αναφοράς τόσο της Συναισθηματικής όσο και της Κοινωνικής Νοημοσύνης, προσεγγίζοντας από διαφορετικές πλευρές την έρευνά μας. 3. Συνδυάζει τόσο συναισθηματικούς παράγοντες, όσο και κοινωνικούς και ψυχολογικούς και παράγοντες που θα μπορούσαν να καθορίσουν το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης ενός αθλητή, που είναι αντίστοιχα σημαντικοί στον αθλητισμό. 4. Επικεντρώνεται κυρίως στη μέτρηση της ικανότητας της αποτελεσματικής αντιμετώπισης των απαιτήσεων και πιέσεων του περιβάλλοντος του ατόμου όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο (Dawda & Hart, 2000), κάτι που χαρακτηρίζει ιδιαίτερος το απαιτητικό περιβάλλον ενός αθλητή.

Βασισμένο στο μοντέλο αυτό, έχει αναπτυχθεί από το Πανεπιστήμιο της Πρετόρια το *The Self-evaluation Questionnaire of Sport and Sport Performance (SEQSSP)* το οποίο, όπως αναφέρει και το όνομα του, είναι ένα εργαλείο αυτό-αξιολόγησης των αθλημάτων και της απόδοσης, συνδυάζοντας όλους τους παραπάνω παράγοντες, παράλληλα με σωματικούς και πνευματικούς. Χρησιμοποιήθηκε, λοιπόν, το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο προκειμένου να συγκεντρωθούν τα απαραίτητα στοιχεία για να διενεργηθεί η μελέτη μας. Το εν λόγω ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε τρία μέρη· το πρώτο μέρος αφορά στα δημογραφικά στοιχεία του ερωτώμενου, το δεύτερο μέρος αφορά στους κοινωνικούς και λοιπούς παράγοντες και το τρίτο μέρος αφορά στους συναισθηματικούς παράγοντες που άπτονται της αθλητικής επίδοσης. Η τελική μορφή του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει 143 ερωτήματα, εκ των οποίων 10 στο πρώτο μέρος, 61 στο δεύτερο μέρος και 72 στο τρίτο μέρος (βλ. Παράρτημα).

Πιο συγκεκριμένα το πρώτο μέρος ερωτά την ηλικία του ερωτώμενου, το φύλο, το βαθμό εκπαίδευσης, το άθλημα, το χρόνια ενασχόλησης με το συγκεκριμένο άθλημα, τον εβδομαδιαίο χρόνο προπόνησης, το επίπεδο εκπροσώπησης, το φύλο του προπονητή του, αν έχει γνώσεις προπονητικής ο ίδιος και αν είναι ενεργός προπονητής.

Στο δεύτερο μέρος των 61 ερωτημάτων, ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει ερωτήσεις που ανήκουν σε διάφορες κλίμακες, όπως φαίνονται στον πίνακα 3, οι οποίες βασίζονται στην πενταβάθμια κλίμακα Likert.

Πίνακας 3 Κλίμακες Ερωτηματολογίου Σωματικών, Ψυχολογικών, Κοινωνικών & Πνευματικών παραγόντων

Κλίμακες	Ερωτήματα
Νοητική Δύναμη	B17,29,39,47,58
Κίνητρα	B1,9,18,34,44,49,56
Αυτοσυγκέντρωση	B2,10,16,32,40,45,54,55
Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας	B3,11,15,23,26,28,36,42,59
Νοητική Απεικόνιση	B7,24,50
Σχέση αθλητή-προπονητή	B8,12,27,37,52,60
Ομαδικότητα	B4,14,21,33,35,53
Ταλέντο & Σωματικά Χαρακτηριστικά	B5,19,22,25,30,38,51,57,61
Πνευματικοί Παράγοντες	B6,13,20,31,41,48,62

Στο τρίτο μέρος, τώρα του ερωτηματολογίου ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει σε 72 ερωτήματα, χρησιμοποιώντας και πάλι την κλίμακα Likert που αφορούν συγκεκριμένα στις πέντε κλίμακες και τις δεκαπέντε υποκλίμακες του μοντέλου του Bar-On, όπως αναλύθηκαν σε προηγούμενο κεφάλαιο. Κάποιες από τα ερωτήματα των μερών Β & Γ του ερωτηματολογίου διατυπώθηκαν με αντίστροφο τρόπο ώστε να αποφευχθούν τυχαιές απαντήσεις. Οι απαντήσεις αυτών των ερωτημάτων ανεστράφησαν και βαθμολογήθηκαν ορθώς.

Πίνακας 4 Κλίμακες & Υποκλίμακες Ερωτηματολογίου Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Υποκλίμακες	Ερωτήματα
Αυτοαντίληψη	Γ1,15,39,40,52
Συναισθηματική Αυτογνωσία	Γ2,14,37,50,58
Αυτοπεποίθηση	Γ3,16,38,55
Ανεξαρτησία	Γ4,17,34,51,63,71
Αυτοπραγμάτωση	Γ5,33,46,62
Ενσυναίσθηση	Γ6,18,35,49
Κοινωνική Υπευθυνότητα	Γ7,21,47,57,72
Διαπροσωπικές Σχέσεις	Γ8,20,31,42,48,59



Ανοχή στο άγχος	Γ9,19,22,36,41,60
Έλεγχος παρορμητικότητας	Γ23,30,32,43,54
Έλεγχος πραγματικότητας	Γ11,26,45,66
Ευελιξία	Γ12,29,53,57,67
Επίλυση Προβλημάτων	Γ24,27,64,68
Αισιοδοξία	Γ10,13,28,65,70
Ευτυχία	Γ25,44,61,69

Στο τέλος του ερωτηματολογίου, καλείται να απαντήσει ο προπονητής/τρια αυτή τη φορά, αξιολογώντας κατευθείαν τις εννέα κλίμακες του Β' μέρους και την κλίμακα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Γ' μέρους. Ο προπονητής, με βάση και πάλι την πενταβάθμια κλίμακα Likert, δηλώνει κατά πόσο λαμβάνει υπόψη για τη βέλτιστη απόδοση ενός αθλητή τις κλίμακες της έρευνάς μας και κατά πόσο συμφωνεί με αυτό.

Σε πρώτη φάση το εν λόγω ερωτηματολόγιο, διανεμήθηκε σε μεμονωμένους αθλητές και προπονητές, ώστε να ελεγχθεί η ευκολία στην χρήση του και πόσο ευνόητο και εύληπτο είναι από το χρήστη/ερωτώμενο. Οι συγκεκριμένες απαντήσεις που ελήφθησαν μαζί με τα σχόλια των ερωτώμενων οδήγησαν σε διορθώσεις και στην τελική μορφή του ερωτηματολογίου όπως αυτή φαίνεται στο Παράρτημα της μελέτης μας.

Το δείγμα για τη μελέτη μας συλλέχθηκε με τη βοήθεια της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ταεκβοντό, της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Ταεκβοντό, του ΣΕΓΑΣ, συλλόγων ομαδικών αθλημάτων, αλλά και ορισμένων μεμονωμένων φίλων αθλητών που θέλησαν να βοηθήσουν και να συμμετέχουν στην συγκεκριμένη έρευνα. Έτσι, στήθηκε τόσο ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, ώστε να δοθεί η δυνατότητα στον ερωτώμενο να απαντήσει από φορητές-κινητές συσκευές ή υπολογιστή, όσο και ένα έντυπο που διανεμήθηκε σε πρωταθλήματα και σε συλλόγους. Συνολικά απάντησαν στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο 234 άτομα και πιο συγκεκριμένα 172 αθλητές και 62 προπονητές. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τους 172 αθλητές επεξεργάστηκαν με τη χρήση του προγράμματος SPSS.

### 6.3 Έλεγχοι εργαλείου έρευνας

Για τη διασφάλιση έγκυρων αποτελεσμάτων σε έρευνες που άπτονται επιστημών της συμπεριφοράς του ανθρώπου, όπως είναι και η Συναισθηματική Νοημοσύνη, είναι απαραίτητο να αναζητά ο ερευνητής την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των οργάνων μέτρησης που χρησιμοποιούνται του ερωτηματολογίου εν προκειμένω. «Η αξιοπιστία είναι το πρώτο χαρακτηριστικό που θα πρέπει να διαθέτει ένα εργαλείο μέτρησης και αναφέρεται στη σταθερότητα που εμφανίζει σε διαδοχικές μετρήσεις» (Ouzouni C., 2011). Για να θεωρηθεί αξιόπιστο, λοιπόν, ένα εργαλείο μέτρησης πρέπει σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στο ίδιο δείγμα και σε διαφορετικές χρονικές στιγμές να εμφανίζει σταθερά τα ίδια αποτελέσματα. Παράλληλα, ένα εργαλείο μέτρησης πρέπει να είναι και έγκυρο. Δηλαδή να μετρά αυτό που πραγματικά προτίθεται πως μετρά. Έτσι ένα εργαλείο θεωρείται πως είναι έγκυρο όταν χρησιμοποιηθεί πλέον της μιας φορές σε έναν πληθυσμό για τον οποίο έχει σχεδιαστεί ερευνητικά με επιτυχία. Όσον αφορά στο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή της Συναισθηματική Νοημοσύνης στους αθλητές, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Cronbach's  $\alpha$  και παράλληλα έγινε παραγοντική ανάλυση της κλίμακάς μας με τη χρήση του SPSS, προκειμένου να ελέγξουμε την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου και τις ενδοσυσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων και κλιμάκων/υποκλιμάκων αντίστοιχα.

### 6.3.1 Έλεγχος αξιοπιστίας (Reliability analysis)

Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο οι ερωτήσεις που μετρούν το ίδιο χαρακτηριστικό έχουν υψηλή συσχέτιση, μεταξύ τους και με το χαρακτηριστικό αυτό. Για το λόγο αυτό ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$  που χρησιμοποιείται θα πρέπει να εμφανίζει τιμές  $\geq 0,7$  ώστε η κλίμακά μας να διαθέτει ένα ικανοποιητικό επίπεδο εσωτερικής συνοχής και κατ' επέκταση να διασφαλίζεται η αξιοπιστία της (Ouzouni C., 2011), ενώ παράλληλα οι συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων και στο σύνολο να είναι υψηλές, με τιμή άνω του 0.2, όπως εμπειρικά έχει αποδειχθεί. Όσον αφορά στην έρευνά μας, ελέγχθηκε ο συντελεστής αξιοπιστίας τόσο για το σύνολο των ερωτημάτων μας (ανά μέρος του ερωτηματολογίου) όσο και ομαδοποιημένα, για τις κλίμακες και υποκλίμακες της ΣΝ που διερευνά. Έτσι για το πρώτο και δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου μας λάβαμε τα παρακάτω αποτελέσματα από την επεξεργασία των δεδομένων μας στο SPSS.

Στον Πίνακα 12 του παραρτήματος φαίνεται ο έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου στο σύνολό του, λαμβάνοντας έναν δείκτη Cronbach's  $\alpha$  0.967, ενώ στον Πίνακα 12α Reliability Statistics εμφανίζεται η τιμή του συντελεστή Cronbach's  $\alpha$  για το σύνολο των ερωτημάτων του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου. Η τιμή του είναι 0.936, η οποία και αυτή, δείχνει υψηλή αξιοπιστία. Στον Πίνακα 14 εμφανίζεται η τιμή του για το τρίτο μέρος και η αντίστοιχη τιμή είναι 0.950, δείχνοντας και για αυτό υψηλή αξιοπιστία.

Ο Πίνακας 13 *Item-Total Statistics* του Παραρτήματος περιλαμβάνει τη συσχέτιση κάθε ερωτήματος του δεύτερου μέρους με το συνολικό άθροισμα των υπολοίπων ερωτημάτων. Οι τιμές που παρατηρούνται είναι μεταξύ 0.163 και 0.639, δηλαδή όλες είναι περίξ ή άνω του 0.2, δηλαδή της εμπειρικά αποδεκτής τιμής. Ομοίως οι αντίστοιχες τιμές για το τρίτο μέρος εμφανίζονται στον Πίνακα 15 (βλ. παράρτημα) με ένα εύρος μεταξύ -0.432 και 0.628. Παρατηρούμε ότι οι συσχετίσεις των ερωτημάτων που είχαν αντιστραφεί (Γ21, Γ51, Γ54) εμφανίζουν αρνητικές τιμές, αλλά παρόλα αυτά αν εξαιρεθούν δεν μεταβάλλεται ιδιαίτερος ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$ , ούτε της συγκεκριμένης διάστασης ούτε του ερωτηματολογίου συνολικά, όπως φαίνεται και στους Πίνακες 12 και 19<sup>β</sup> του παραρτήματος. Η μοναδική ερώτηση που εμφανίζει τιμή 0.163 θα μπορούσε να εξαιρεθεί, αλλά αν παρατηρήσουμε και αυτή δεν επιφέρει κάποια ιδιαίτερη μεταβολή του δείκτη Cronbach's  $\alpha$  αν διαγραφεί, όπως υποδεικνύει και η τελευταία στήλη των προαναφερθέντων πινάκων.

Προκειμένου να μετρήσουμε τις κλίμακες του ερευνητικού μας μοντέλου, έπρεπε να μετατραπούν και να ομαδοποιηθούν οι απαντήσεις των ερωτημένων, που έδωσαν στα ερωτήματα. Για αυτό το λόγο, μέσω του SPSS, κάθε κλίμακα περιλαμβάνει το μέσο όρο των απαντήσεων που δόθηκαν στην ομάδα των ερωτημάτων που ανήκουν στην ίδια κλίμακα ή υποκλίμακα. Έτσι, υπολογίζονται εκ νέου οι τιμές του δείκτη Cronbach's  $\alpha$  και οι συσχετίσεις για τις κλίμακες και τις υποκλίμακες. Οι τιμές που λαμβάνουν οι δείκτες Cronbach's  $\alpha$  είναι 0.858 και 0.918 για τα δυο μέρη και οι συσχετίσεις λαμβάνουν τιμές μεταξύ 0.262 και 0.725 και μεταξύ 0.479 και 0.756 αντίστοιχα (βλ. Πίνακες 16 - 19 του παραρτήματος).

Παρατηρούμε λοιπόν από όλες τις παραπάνω τιμές πως το εργαλείο μέτρησης της έρευνάς μας παρουσιάζει υψηλή αξιοπιστία.

### 6.3.2 Παραγοντική Ανάλυση (Factor Analysis)

Προχωρώντας, πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση προκειμένου να υπολογίσουμε το ποσοστό της διακύμανσης κάθε κλίμακας που εξηγείται από τους δύο παράγοντες (δηλαδή την κοινωνική και συναισθηματική νοημοσύνη του θεωρητικού μας μοντέλου της ΣΝ που χρησιμοποιούμε και που αντιστοιχούν στα δυο μέρη του ερωτηματολογίου). Τιμές μεγαλύτερες του 0.5 θεωρούνται ικανοποιητικές, ενώ τιμές αρκετά μικρότερες του 0.5

φανερόνουν ότι η διακύμανση των αντίστοιχων μεταβλητών δεν εξηγείται ικανοποιητικά από το αποτέλεσμα της Ανάλυσης Παραγόντων. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 20 (Communalities) του παραρτήματος, σχεδόν το πλήθος των τιμών κυμαίνεται γύρω της προαναφερθείσας τιμής με μία μόνο εξαίρεση.

Υπολογίζοντας τις Ιδιοτιμές (Eigenvalues) και το ποσοστό διακύμανσης που εξηγεί ο κάθε παράγοντας, προέκυψαν συνολικά, 24 διαφορετικοί παράγοντες, αλλά ως πιο σημαντικοί επιλέχθηκαν οι δυο πρώτοι, διότι αυτός ο αριθμός συμβαδίζει με τα μέρη του ερωτηματολογίου μας (βλ. Πίνακα 21 παραρτήματος). Οι δυο αυτοί παράγοντες εξηγούν το 50.2% της συνολικής διακύμανσης.

Τα φορτία (loadings) των προτάσεων σε κάθε παράγοντα, που προκύπτουν από την παραγοντική ανάλυση, μπορούν να διαβαστούν ως συντελεστές συσχέτισης κάθε πρότασης με τον παράγοντα στον οποίο ανήκουν (βλ. Πίνακα 22 παραρτήματος). Εύκολα διαπιστώνεται ότι ο πρώτος παράγοντας περιλαμβάνει τις περισσότερες προτάσεις του πρώτου μέρους του ερωτηματολογίου με φορτία που κυμαίνονται από 0.548 ως 0.758. Παρόμοια, ο δεύτερος παράγοντας περιλαμβάνει όλες σχεδόν τις προτάσεις του δεύτερου μέρους με φορτία που κυμαίνονται από 0.387 ως 0.825. Όλα τα φορτία είναι μεγαλύτερα του 0.3, τιμή που είχαμε θέσει ως όριο και στον προηγούμενο έλεγχο.

Τέλος, οι ενδο-συσχετίσεις των δύο παραγόντων της ανάλυσής μας λαμβάνουν τιμές 0.778 και 0.629 αντίστοιχα (Πίνακας 23 “Component Correlation Matrix” παραρτήματος).

Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω μεγέθη και τιμές, διαπιστώνεται πως οι παράγοντες συνδέονται και ερμηνεύουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη στην απόδοση των αθλητών.

#### 6.4 Περιγραφή Δείγματος

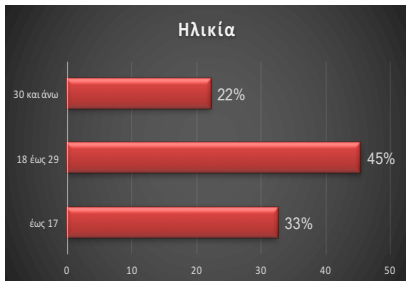
Προχωρώντας και αφού αναλύθηκε το δείγμα που συλλέχθηκε, παρατίθενται τα δημογραφικά στοιχεία του, όπως φαίνονται στον Πίνακα 5 για τους αθλητές και στον Πίνακα 6 για τους προπονητές. Παράλληλα για την περιγραφή των αθλητών χρησιμοποιούνται ορισμένα γραφήματα τύπου πίτας ή ραβδογράμματα, προκειμένου να είναι τα στοιχεία αυτά εύληπτα από τον αναγνώστη.

Πίνακας 5 Περιγραφή Δείγματος Αθλητών

Στοιχεία Δείγματος Αθλητών						
Φύλο	Ανδρας	66%	Επίπεδο	Δευτεροβάθμια	46%	
	Γυναίκα	34%		Άλλο	7%	
Ηλικία	έως 17 ετών	33%	Μόρφωσης	Τριτοβάθμια	38%	
	18 έως 29 ετών	45%		Ανώτερη	9%	
	30 και άνω	22%		έως 5	21%	
Χώρα	Ελλάδα	91%	Χρόνια Ενασχόλησης	5-10	39%	
	Εξωτερικό	9%		>10	40%	
	Άθλημα	Ατομικό		78%	Εβδομαδιαίος Χρόνος	έως 5
Ομαδικό		22%	5-10	36%		
Ερασιτεχνικά		21%	Προπόνησης	>10		31%
Επίπεδο Εκπροσώπησης	Διασυλλογικό	17%	Φύλο	Προπονητής	81%	
	Περιφερειακό	8%		Προπονητή	Προπονήτρια	19%
	Εθνικό	24%		Γνώσεις	Ναι	41%
	Διεθνές	30%			Προπονητικής	Όχι

Από το σύνολο των 172 αθλητών που απάντησαν το ερωτηματολόγιο και των οποίων οι απαντήσεις χρησιμοποιήθηκαν στη μελέτη μας, το 66% ήταν άνδρες, ενώ το 34% γυναίκες. Όσον αφορά στην ηλικία τους, απάντησαν αθλητές

Σχήμα 2 Ηλικία Δείγματος



από 12 ετών έως 54. Ομαδοποιώντας τώρα την ηλικία τους, προέκυψαν τρεις ομάδες: η πρώτη περιλαμβάνει αθλητές έως 17 χρόνων, η δεύτερη από 18 έως 29 χρόνων και η τρίτη όλους τους αθλητές άνω των 30 ετών. Μετά την ομαδοποίηση αυτή, όπως φαίνεται και στο Σχήμα 2, βλέπουμε πως το 33% των αθλητών είναι έως 17 χρόνων, το 45% 18 έως 29 και το 22% άνω των 30 χρόνων.

Σχήμα 1 Χώρα προέλευσης



Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο των ερωτωμένων, βλέπουμε τόσο στον Πίνακα 5 όσο και στο γράφημα 3, πως το μεγαλύτερο μέρος, δηλαδή το 46% ανήκει στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, το 38% έχει τελειώσει κάποιο ίδρυμα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ή σπουδάζει ακόμη, 9% του δείγματος έχει συνεχίσει τις σπουδές του σε ανώτερο επίπεδο, είτε πρόκειται για μεταπτυχιακό είτε για διδακτορικό, ενώ το 7% δηλώνει πως είναι κάτι άλλο, που περιλαμβάνει από Τεχνικά Λύκεια, έως ΙΕΚ και ιδιωτικές σχολές.

Το 91% του δείγματος όπως φαίνεται και στο σχήμα 4, προέρχεται από την Ελλάδα, ενώ το υπόλοιπο 9% από χώρες του εξωτερικού, ανάμεσά τους είναι η Ουγγαρία, η Βοσνία Ερζεγοβίνη, η Ρωσία, η Κύπρος, η Ιταλία, η Ισλανδία, το Βέλγιο και οι Η.Π.Α.

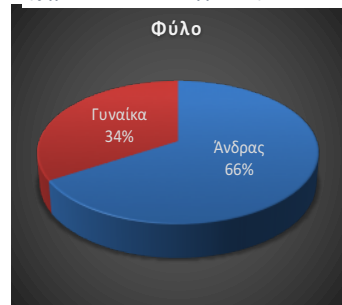
Όσον αφορά στο άθλημα με το οποίο ασχολείται ο κάθε ερωτώμενος, το 78% των αθλητών ασχολείται με κάποιο ατομικό άθλημα, ενώ το 22% με ομαδικό. Τα αθλήματα με τα οποία ασχολούνται οι αθλητές της έρευνάς μας είναι ο στίβος, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το para-Taekwondo, το τέννις, το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, η ποδηλασία, το τρίαθλο, η μυϊκή ενδυνάμωση, το βόλλεϋ, η κολύμβηση, η επιτραπέζια αντισφαίριση, η

Σχήμα 19 Χρόνια Ενασχόλησης Αθλήματος

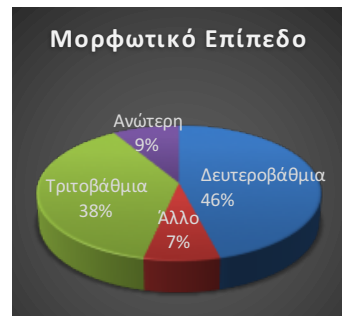


η επιτραπέζια αντισφαίριση, το Kick-boxing, το καράτε, η ενοργανη γυμναστική, η ξιφασκία, ο αγωνιστικός χορός, το Crossfit, το muay thai, η υπαασία, το Jiu-Jitsu και το Kung Fu.

Σχήμα 1 Φύλο δείγματος



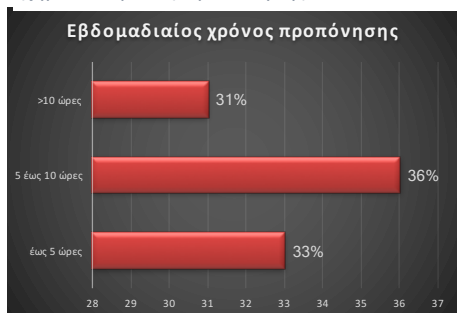
Σχήμα 3 Μορφωτικό Επίπεδο



Σχήμα 10 Κατηγορία αθλήματος



Σχήμα 28 Χρόνος Προπόνησης



Σχήμα 37 Επίπεδο Εκπροσώπησης



λάβει μέρος σε κάποιο διεθνές τουρνουά.

Στο αν έχουν γνώσεις προπονητικής, όπως φαίνεται και στα σχήματα 9 και 10, το 41% των αθλητών απάντησε ναι και το 59% όχι, ενώ το 19% των αθλητών απάντησε πως έχει προπονήτρια, ενώ το 81% προπονητή.

Συνοπτικά παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα και τα στοιχεία των προπονητών που ερωτήθηκαν. Στο σύνολο απάντησαν το ερωτηματολόγιο 62 προπονητές, των οποίων όμως οι απαντήσεις δεν συμπεριελήφθησαν στον έλεγχο των υποθέσεών μας, αφού η απόδοση αφορά μόνο αθλητές.

Πίνακας 6 Περιγραφή Δείγματος Προπονητών

Στοιχεία Δείγματος Προπονητών					
Φύλο	Άνδρας	63%	Δευτεροβάθμια	11%	
	Γυναίκα	37%	Επίπεδο	Άλλο	15%
Ηλικία	έως 17 ετών	2%	Μόρφωσης	Τριτοβάθμια	61%
	18 έως 29 ετών	45%	Χρόνια	Ανώτερη	13%
	30 και άνω	53%		έως 5	12%
Χώρα	Ελλάδα	87%	Ενασχόλησης	5-10	13%
	Εξωτερικό	13%		>10	71%
Αθλημα	Ατομικό	78%			
	Ομαδικό	22%			

### 6.5 Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του Δείγματος

Σκοπός, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, της μελέτης αυτής ήταν να εντοπισθεί η συναισθηματική νοημοσύνη των αθλητών και τις διαστάσεις της και κατόπιν να εξετασθεί αν

Όπως φαίνεται και στο σχήμα 6, από τους παραπάνω αθλητές, το 21% ασχολείται τα τελευταία 5 χρόνια με το άθλημά του, το 39% ασχολείται από 5 έως 10 χρόνια, ενώ το 40% πάνω από 10 χρόνια. Οι εν λόγω απαντήσεις κυμαίνονται μεταξύ των δύο ετών και των τριάντα ετών. Παράλληλα το 33% του δείγματος δηλώνει πως προπονείται έως 5 ώρες εβδομαδιαίως, το 36% από 5 έως 10 ώρες και το υπόλοιπο 31% πάνω από 10 ώρες. Η συγκεκριμένη τιμή που αφορά στον εβδομαδιαίο χρόνο προπόνησης, έχει τιμές από 1 ώρα έως 30 ώρες εβδομαδιαίως.

Όσον αφορά στο επίπεδο εκπροσώπησης στο συγκεκριμένο άθλημα που δηλώνει ο κάθε ερωτώμενος, το 21% δήλωσε πως ασχολείται ερασιτεχνικά, το 17% σε διασυλλογικό επίπεδο, το 8% περιφερειακά, το 24% δηλώνει πως ο μεγαλύτερος αγώνας που έχει αγωνιστεί είναι σε εθνικό επίπεδο, ενώ το 30% των αθλητών έχει

Σχήμα 46 Γνώσεις Προπονητικής



Σχήμα 53 Φύλο προπονητή



υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που μπορούν να την επηρεάσουν, είτε στο σύνολό της είτε μονομερώς κάποια διάστασή της.

Σε πρώτη φάση λοιπόν θα παρουσιαστούν ποιες διαστάσεις/κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν αναπτυγμένες οι αθλητές και έτσι επιτυγχάνουν υψηλές επιδόσεις στο άθλημά τους.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, το ερωτηματολόγιο ήταν χωρισμένο σε δυο μέρη, πλέον των δημογραφικών ερωτήσεων. Το δεύτερο μέρος περιελάμβανε ερωτήματα τα οποία άπτονται διαφόρων σωματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών & πνευματικών παραγόντων, έτσι όπως ορίζονται από το ερωτηματολόγιό μας. Το τρίτο μέρος αφορούσε στις κλίμακες και στις υποκλίμακες αποκλειστικά του μοντέλου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar-On.

Οι αθλητές, λοιπόν, κλήθηκαν να απαντήσουν πότε πετυχαίνουν υψηλή απόδοση, βαθμολογώντας τις αντίστοιχες κλίμακες. Έτσι στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται τα αποτελέσματα, έτσι όπως προέκυψαν από την «αυτό-αναφορά» των ερωτώμενων. Στον Πίνακα 7 εμφανίζονται τα αποτελέσματα που αφορούν στο δεύτερο μέρος της αυτοαξιολόγησης των αθλητών και στον Πίνακα 8 τα αποτελέσματα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Πίνακας 7 Βαθμολόγηση Β' μέρους

<b>Νοητική Δύναμη</b>		<b>Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας</b>		<b>Ομαδικότητα</b>	
Low	18%	Low	25%	Low	28%
Moderate	47%	Moderate	59%	Moderate	50%
High	35%	High	16%	High	22%
<b>Κίνητρα</b>		<b>Νοητική Απεικόνιση/Φαντασία</b>		<b>Ταλέντο &amp; Σωματικά</b>	
Low	31%	Low	40%	Low	39%
Moderate	55%	Moderate	38%	Moderate	52%
High	14%	High	22%	High	9%
<b>Αυτοσυγκέντρωση</b>		<b>Σχέση αθλητή-προπονητή</b>		<b>Πνευματικοί παράγοντες</b>	
Low	37%	Low	16%	Low	78%
Moderate	51%	Moderate	44%	Moderate	18%
High	12%	High	40%	High	4%

Low:1-3, Moderate:4, High:5

Όπως παρατηρείται, κάθε κλίμακα βαθμολογείται ως χαμηλή (για τις βαθμολογίες μεταξύ 1-3), μέτρια (όσες βαθμολογήθηκαν με 4) και υψηλή (για όσες βαθμολογήθηκαν με 5). Ενδεικτικά αναφέρουμε, για τη Νοητική Δύναμη, που περιλαμβάνει στοιχεία όπως η δυνατότητα του αθλητή να αποδίδει υπό πίεση και άγχος ή να επανέρχεται μετά από μια αποτυχία, το 18% των αθλητών είχε χαμηλή νοητική δύναμη, το 47% μέτρια ενώ το 35% είχε υψηλή, θεωρώντας πως είναι ο παράγοντας εκείνος που συμβάλει στην υψηλή απόδοσή του. Ομοίως ερμηνεύονται και οι υπόλοιπες κλίμακες. Αναφέρουμε μονάχα πως τα κίνητρα περιλαμβάνουν στοιχεία όπως το να είναι αποφασισμένος ο αθλητής να επιτύχει, να υποκινείται από εσωτερικές επιθυμίες ή να επιδιώκει την επιβράβευση των άλλων. Η Αυτοσυγκέντρωση αφορά στη δυνατότητα του αθλητή να εστιάζει χωρίς να αποσπάται από εξωτερικούς παράγοντες ή συναισθήματα. Τα Χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας αφορούν στην αυτοπεποίθηση του αθλητή, τις ηγετικές του ικανότητες και τους στόχους του. Η Νοητική Απεικόνιση στη δυνατότητα να οραματίζεται/φαντάζεται την έκβαση του αγώνα του ή την απόδοσή του. Η Σχέση αθλητή-προπονητή αφορά στις μεθόδους προπόνησης, το στυλ, την μεταξύ αθλητή-προπονητή επικοινωνία, το κλίμα και τις ικανότητες. Η Ομαδικότητα αναφέρεται στο ομαδικό πνεύμα, την επικοινωνία, τη δυνατότητα του αθλητή να μοιράζεται στόχους, τη διαδραστικότητα και την κοινωνική του ενσωμάτωση. Το Ταλέντο και τα Φυσικά χαρακτηριστικά αναφέρονται στις φυσικές ικανότητες του αθλητή, τη δύναμη, τη φυσική κατάσταση και τέλος οι Πνευματικοί παράγοντες στην πίστη του σε κάτι ανώτερο, στο νόημα ζωής και πως νοιώθει για αυτό.

Από τα παραπάνω, φαίνεται πως ο παράγοντας εκείνος που είναι υψηλός και θεωρούν πως συμβάλει ιδιαίτερος στην διαμόρφωση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του αθλητή και κατ'επέκταση στην απόδοσή του είναι η Νοητική Δύναμη, με το 35% του δείγματος να την έχει υψηλή. Από την άλλη μόλις το 4% του δείγματος εμφανίζουν υψηλούς τους Πνευματικούς παράγοντες, (έναντι 78% που τους εμφανίζουν χαμηλούς) θεωρώντας πως στοιχεία όπως η τύχη, η «θετική ενέργεια» ή ο Θεός δεν συμβάλουν στην αύξηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της απόδοσής τους. Άξιο αναφοράς είναι πως, παρόλο που αναφερόμαστε σε αθλήματα, όπου είναι άμεσα συνδεδεμένα με το φυσικό ανθρώπινο σώμα, μόνο το 9% θεωρεί υψηλή την αξία των σωματικών ικανοτήτων στη διαμόρφωση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για την επίτευξη υψηλών αποδόσεων.

Περνώντας στον Πίνακα 8, φαίνονται οι βαθμίδες των 15 κλιμάκων του μοντέλου της Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Bar-On και σε ποιο επίπεδο τις έχει αναπτυγμένες το δείγμα μας, ερμηνεύοντας τη Συναισθηματική Νοημοσύνη του, που συμβάλει στην απόδοσή του.

<b>Αυτοαντίληψη</b>		<b>Ενσυναίσθηση</b>		<b>Έλεγχος πραγματικότητας</b>	
Low	34%	Low	38%	Low	40%
Moderate	49%	Moderate	48%	Moderate	51%
High	17%	High	14%	High	9%
<b>Συναισθηματική αυτογνωσία</b>		<b>Κοινωνική υπευθυνότητα</b>		<b>Ευελιξία</b>	
Low	32%	Low	39%	Low	34%
Moderate	55%	Moderate	52%	Moderate	53%
High	13%	High	9%	High	13%
<b>Αυτοπεποίθηση</b>		<b>Διαπροσωπικές Σχέσεις</b>		<b>Επίλυση προβλημάτων</b>	
Low	32%	Low	30%	Low	33%
Moderate	48%	Moderate	56%	Moderate	45%
High	20%	High	14%	High	22%
<b>Ανεξαρτησία</b>		<b>Ανοχή στο άγχος</b>		<b>Αισιοδοξία</b>	
Low	39%	Low	45%	Low	28%
Moderate	58%	Moderate	42%	Moderate	56%
High	3%	High	13%	High	16%
<b>Αυτοπραγμάτωση</b>		<b>Έλεγχος παρορμητικότητας</b>		<b>Ευτυχία</b>	
Low	33%	Low	49%	Low	17%
Moderate	52%	Moderate	49%	Moderate	58%
High	15%	High	2%	High	25%

Low:1-3, Moderate:4, High:5

Πίνακας 8 Βαθμολόγηση Γ' μέρους

Σύμφωνα λοιπόν με τον παραπάνω πίνακα, οι κλίμακες εκείνες που εμφανίζουν ένα ελαφρό προβάδισμα, είναι η Ευτυχία, η Επίλυση Προβλημάτων και η Αυτοπεποίθηση, καθώς το 24%, το 22% και το 20% αντίστοιχα του δείγματος εμφανίζουν τις διαστάσεις αυτές σε υψηλό επίπεδο. Παρατηρούμε παρόλα αυτά πως περίπου το 50% του δείγματός μας εμφανίζει ανεπτυγμένες όλες τις κλίμακες/διαστάσεις της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, γεγονός που ερμηνεύει και τη συνολική ΣΝ του δείγματός μας όπως φαίνεται και στον Πίνακα 9.

Έτσι, βλέπουμε πως το 37% των ερωτώμενων έχει χαμηλή

συναισθηματική νοημοσύνη, το 58% σε αναπτυγμένο βαθμό και μόλις το 6% υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη που συμβάλει στις επιτυχίες του.

Περνώντας στο δείγμα των προπονητών λάβαμε μετά την επεξεργασία των δεδομένων τα παρακάτω αποτελέσματα, όπως φαίνονται στον Πίνακα 10α.

Πίνακας 9 Συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη Αθλητών

<b>Συναισθηματική Νοημοσύνη</b>	
Low	36%
Moderate	58%
High	6%

Πίνακας 10α Βαθμολόγηση από προπονητές

Νοητική Δύναμη		Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας		Ομαδικότητα	
Low	16%	Low	9%	Low	33%
Moderate	22%	Moderate	37%	Moderate	24%
High	62%	High	54%	High	43%
Κίνητρα		Νοητική Απεικόνιση/Φαντασία		Ταλέντο & Σωματικά	
Low	17%	Low	36%	Low	35%
Moderate	25%	Moderate	31%	Moderate	25%
High	58%	High	33%	High	40%
Αυτοσυγκέντρωση		Σχέση αθλητή-προπονητή		Πνευματικοί παράγοντες	
Low	6%	Low	6%	Low	65%
Moderate	29%	Moderate	31%	Moderate	14%
High	65%	High	63%	High	21%
Συναισθηματική Νοημοσύνη					
Low	24%				
Moderate	26%				
High	50%				

Αυτό που είναι άξιο αναφοράς είναι πως οι προπονητές εμφανίζουν έντονη διαφορά σε σχέση με τους αθλητές, στην αξία που δίνουν στο Ταλέντο, την Αυτοσυγκέντρωση, τη Σχέση τους με τους αθλητές αλλά και τους Πνευματικούς παράγοντες. Επίσης παρατηρούμε πως έχουν εμφανώς αναπτυγμένη τη Συναισθηματική Νοημοσύνη σε υψηλό επίπεδο έναντι των αθλητών.

#### 6.6 Συσχετίσεις

Προκειμένου να δούμε το βαθμό συσχέτισης των μεταβλητών/διαστάσεων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, τόσο μεταξύ τους, όσο και με τη συνολική Συναισθηματική Νοημοσύνη, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης  $\rho$  του Spearman (ζητήθηκε επίπεδο σημαντικότητας διπλής ουράς /two-tailed).

Σύμφωνα με τον Πίνακα 24 (βλ. παράρτημα) παρατηρούμε αρχικά μια σημαντική, θα λέγαμε, θετική σχέση μεταξύ της Συνολικής Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της Ευελιξίας με τιμή  $r=0.710$ ,  $p<.001$ . Ομοίως σημαντική εμφανίζεται και η συσχέτιση μεταξύ της Συνολικής Συναισθηματικής Νοημοσύνης με τη Συναισθηματική Αυτογνωσία, την Αυτοπεποίθηση, τις Διαπροσωπικές Σχέσεις, την Αισιοδοξία και την Αυτοαντίληψη, με τιμές 0.696, 0.682, 0.675, 0.639 και 0.617 αντίστοιχα, με επίπεδο σημαντικότητας για όλες  $p < .001$ .

Περνώντας τώρα στις επιμέρους κλίμακες/διαστάσεις, παρατηρούμε μια έντονη θετική συσχέτιση και μεταξύ των διαστάσεων που αναφέραμε προηγουμένως. Έτσι παρατηρούμε μια θετική συσχέτιση μεταξύ Αυτοπεποίθησης και Συναισθηματικής Αυτογνωσίας με τιμή  $r=0.621$ ,  $p<.001$ \* μεταξύ Ευελιξίας και Αισιοδοξίας με τιμή  $r=0.619$ ,  $p<.001$ \* μεταξύ Ευελιξίας και Διαπροσωπικών Σχέσεων με τιμή  $r=0.608$ ,  $p<.001$ \* μεταξύ Ευελιξίας και Συναισθηματικής Αυτογνωσίας με τιμή  $r=0.611$ ,  $p<.001$  και τέλος μεταξύ Αυτοπεποίθησης και Ευελιξίας με τιμή  $r=0.616$ ,  $p<.001$ .

#### 6.7 Υποθέσεις

Προκειμένου να διαπιστωθεί αν υπάρχει κάποιος παράγοντας από τα στοιχεία που συλλέξαμε που θα μπορούσε να επηρεάσει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή και κατ'επέκταση την απόδοσή του, έγιναν διάφοροι έλεγχοι λαμβάνοντας υπόψη στοιχεία όπως η ηλικία, το φύλο του αθλητή, το επίπεδο σπουδών κ.ά.



Για το λόγο αυτό, έγιναν μια σειρά βασικών υποθέσεων, για τον έλεγχο των οποίων, χρησιμοποιήθηκαν το κριτήριο  $t$  ( $t$ -test), όταν η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει έως δύο επίπεδα και την ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way Anova) όταν αυτή έχει πάνω από δύο επίπεδα.

**Υπόθεση 1 (TEI~Gender)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από το φύλο του.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με το κριτήριο  $t$  καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει μόνο δύο επίπεδα, ήτοι άνδρας/γυναίκα. Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 25 (βλ. παράρτημα) έδωσε αποτέλεσμα  $t(170)=1.878, p>0.05$ . Το  $p$ -value στην προκειμένη περίπτωση μας δηλώνει πως δεν πρόκειται για στατιστική σημαντική διαφορά και συνεπώς η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από το φύλο του.

**Υπόθεση 2 (TEI~Age\_groups)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από την ηλικία του.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με την ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way Anova) καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει πάνω από δύο επίπεδα (έως 17 ετών/18-29 ετών/άνω των 30). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 26 (βλ. παράρτημα) έδωσε αποτέλεσμα  $F(2,171)=2.684, p>0.05$ . Το  $p$ -value στην προκειμένη περίπτωση μας δηλώνει πως δεν πρόκειται για στατιστική σημαντική διαφορά και συμπεραίνουμε ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από την ηλικία του. Παρόλα αυτά χρησιμοποιήθηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων LSD το οποίο έδειξε ότι οι ηλικίες άνω των 30 ετών έχουν πιο αναπτυγμένη τη Συναισθηματική Νοημοσύνη σε σύγκριση με τις ηλικίες κάτω των 17 χρόνων.

**Υπόθεση 3 (TEI~Education)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από το επίπεδο των σπουδών του.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με την ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way Anova) καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει πάνω από δύο επίπεδα (Δευτεροβάθμια/Άλλο/Τριτοβάθμια/Ανώτερη). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 27 (βλ. παράρτημα) έδωσε αποτέλεσμα  $F(3,171)=0.178, p>0.05$ . Το  $p$ -value στην προκειμένη περίπτωση μας δηλώνει πως δεν πρόκειται για στατιστική σημαντική διαφορά και συμπεραίνουμε πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από το επίπεδο των σπουδών του.

**Υπόθεση 4 (TEI~Sport)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από την κατηγορία του αθλήματός του.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με το κριτήριο  $t$  καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει μόνο δύο επίπεδα, αφού τις απαντήσεις τις είχαμε ομαδοποιήσει σε ομαδικό και ατομικό άθλημα. Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 28 (βλ. παράρτημα) είναι  $t(170)=0.194, p>0.05$ . Το  $p$ -value για τη συγκεκριμένη υπόθεση είναι μεγαλύτερο του 0.05 που σημαίνει πως δεν πρόκειται για στατιστική σημαντική διαφορά και συνεπώς η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από την κατηγορία του αθλήματός του.

**Υπόθεση 5 (TEI~Years)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από τα χρόνια που ασχολείται με το άθλημά του.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με την ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way Anova) καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει πάνω από δύο επίπεδα (έως 5 χρόνια/5-10/άνω των 10). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 29 (βλ. παράρτημα) έδωσε αποτέλεσμα  $F(2,171)=1.802, p>0.05$ . Το p-value στην προκειμένη περίπτωση μας δηλώνει πως δεν πρόκειται για στατιστική σημαντική διαφορά και συνεπώς η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από τα χρόνια που ασχολείται με το άθλημά του.

**Υπόθεση 6 (TEI~Level)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από το επίπεδο εκπροσώπησης.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με την ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way Anova) καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει πάνω από δύο επίπεδα (ερασιτεχνικά/διασυλλογικό/περιφερειακό/εθνικό/διεθνές). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 30 (βλ. παράρτημα) έδωσε αποτέλεσμα  $F(4,171)=0.651, p>0.05$ . Το p-value στην προκειμένη περίπτωση μας δηλώνει πως δεν πρόκειται για στατιστική σημαντική διαφορά και συνεπώς το επίπεδο εκπροσώπησης ΔΕΝ επηρεάζει τη ΣΝ.

**Υπόθεση 7 (TEI~Training)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από το χρόνο που προπονείται.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με την ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way Anova) καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει πάνω από δύο επίπεδα (έως 5 ώρες/5-10/άνω των 10). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 31 (βλ. παράρτημα) έδωσε αποτέλεσμα  $F(2,171)=0.776, p>0.05$ . Το p-value στην προκειμένη περίπτωση μας δηλώνει πως δεν πρόκειται για στατιστική σημαντική διαφορά και έτσι καταλήγουμε πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από το χρόνο που προπονείται.

**Υπόθεση 8 (TEI~Coach\_gender)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από φύλο του προπονητή του.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με το κριτήριο t καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει μόνο δύο επίπεδα (προπονητή/προπονήτρια). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 32 (βλ. παράρτημα) είναι  $t(170)=0.210, p>0.05$ . Το p-value για τη συγκεκριμένη υπόθεση είναι μεγαλύτερο του 0.05 που σημαίνει πως δεν πρόκειται για στατιστική σημαντική διαφορά και συνεπώς η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται από φύλο του προπονητή του

**Υπόθεση 9 (TEI~Coaching\_qual)**

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη του αθλητή ΔΕΝ επηρεάζεται αν έχει ταυτόχρονα και γνώσεις προπονητικής.

Για τη συγκεκριμένη υπόθεση πραγματοποιήθηκε έλεγχος με το κριτήριο t καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει μόνο δύο επίπεδα (ναι/όχι). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 33 (βλ. παράρτημα) είναι  $t(170)=3.541, p<0.05$ . Το p-value για τη συγκεκριμένη υπόθεση είναι μικρότερο του 0.05 που σημαίνει πως αθλητές που έχουν γνώσεις προπονητικής έχουν υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη, μέσω της οποίας βελτιώνουν την απόδοσή του.

Στον παρακάτω πίνακα μπορούμε να δούμε περιληπτικά τις υποθέσεις που κάναμε και τα αποτελέσματα των ελέγχων που κάναμε. Βλέπουμε λοιπόν ότι από τις εννέα συνολικά υποθέσεις που κάναμε, μόνο δυο δείχνουν σχέση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και του παράγοντα που εξετάζουν. Πρόκειται για την ηλικία του αθλητή και το αν διαθέτει γνώσεις προπονητικής.

Πίνακας 11 Περίληψη Υποθέσεων

	Φύλο	Ηλικία	Μόρφωση	Κατηγορία Αθλήματος	Χρόνια Ενασχόλησης	Επίπεδο Εκπροσώπησης	Χρόνος Προπόνησης	Φύλο Προπονητή	Γνώσεις Προπονητικής
<b>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ</b>	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓

Με αφορμή λοιπόν τα παραπάνω ευρήματα, έγινε περαιτέρω διερεύνηση των συγκεκριμένων υποθέσεων που δεν απορρίφθηκαν.

Έτσι για τη σχέση που προέκυψε μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, όπως έδειξε παραπάνω το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων, πραγματοποιήσαμε έλεγχο της σχέσης μεταξύ της ηλικίας και των διαστάσεων/κλιμάκων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Για το συγκεκριμένο έλεγχο πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way Anova). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας (βλ. παράρτημα Πίνακα 34) έδωσε αποτελέσματα των οποίων η στατιστική σημαντικότητα ήταν  $p>0.05$ , με αποτέλεσμα να θεωρούμε πως δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών (δηλαδή της ηλικίας των αθλητών και των κλιμάκων της ΣΝ: Αυτοαντίληψη, Συναισθηματικής Αυτογνωσίας, Αυτοπεποίθηση, Ανεξαρτησίας, Αυτοπραγμάτωσης, Ενσυναίσθησης, Κοινωνικής Υπευθυνότητας, Διαπροσωπικών Σχέσεων, Ανοχής στο άγχος, Ελέγχου παρορμητικότητας, Ελέγχου πραγματικότητας, Ευελιξίας, Επίλυσης Προβλημάτων, Αισιοδοξίας και Ευτυχίας). Μοναδική εξαίρεση η Ευτυχία, που η τιμή που την αφορά είναι  $F(2,171)=2.292, p<0.05$ . Συνεπώς μας δείχνει πως υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην Ευτυχία μεταξύ των ηλικιακών Ομάδων. Παράλληλα χρησιμοποιήθηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων LSD το οποίο έδειξε ότι οι ηλικίες άνω των 30 ετών έχουν πιο αναπτυγμένη τη Συναισθηματική Αυτογνωσία σε σύγκριση με τις ηλικίες 18 έως 29, την Κοινωνική Υπευθυνότητα και την Ευελιξία έναντι όλων των άλλων ηλικιών και την Επίλυση Προβλημάτων σε σύγκριση με τις ηλικίες κάτω των 17 χρόνων. Επίσης οι μεγαλύτερες ηλικίες, δηλαδή οι αθλητές 19-29 και άνω των 30, έχουν πιο αναπτυγμένη την Αισιοδοξία και την Ευτυχία έναντι των νέων κάτω των 17.

Σε δεύτερη φάση διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ των κλιμάκων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της κατοχής Προπονητικών Γνώσεων του αθλητή. Για τη συγκεκριμένη διερεύνηση χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο t καθώς η ανεξάρτητη μεταβλητή μας έχει μόνο δύο επίπεδα (ναι/όχι). Το αποτέλεσμα του ελέγχου μας, (βλ. Πίνακα 35 παραρτήματος) δείχνουν

πως υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις 9 από τις 15 κλίμακες που εξετάσαμε και των προπονητικών γνώσεων. Πιο συγκεκριμένα η Αυτοαντίληψη, η Συναισθηματική Αυτογνωσία, η Αυτοπραγμάτωση, η Κοινωνική Υπευθυνότητα, οι Διαπροσωπικές Σχέσεις, η Ευελιξία, η Επίλυση Προβλημάτων, η Αισιοδοξία και η Ευτυχία εμφανίζουν θετική σχέση με τις γνώσεις προπονητικής με αποτέλεσμα να αυξάνεται η συναισθηματική νοημοσύνη, μέσω της οποίας επιτυγχάνονται, όπως αναφέρεται και στη βιβλιογραφία, υψηλές αποδόσεις.

## 7. Συμπεράσματα

---

### 7.1 Γενικά Συμπεράσματα

Η επιστήμη του management, στα πλαίσια του οποίου έγινε και η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία και η μελέτη, είναι ένας «ζωντανός» που συνεχώς εξελίσσεται και αναπτύσσεται. Αφουγκράζεται, μελετά, υιοθετεί, ενσωματώνει και αναπτύσσει οποιοδήποτε νέο εύρημα θα μπορούσε να εξυπηρετήσει τους σκοπούς της. Έρχεται λοιπόν, το PsychoManagement, να μπει στους κόλπους της επιστήμης μας, το οποίο δεν είναι τίποτε άλλο από την εξέλιξη του Management, ενσωματώνοντας τη Συναισθηματική Νοημοσύνη στις θεωρίες και της μεθόδους του.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι μια έννοια που πρωτοεμφανίστηκε τη δεκαετία του 1990, όπως ήδη αναφέρθηκε και στην αρχή της μελέτης μας. Πρόκειται για ένα είδος νοημοσύνης, πλάι στη Νοητική μας Νοημοσύνη που περιλαμβάνει ικανότητες, δεξιότητες και προσόντα που δίνουν τη δυνατότητα σε κάποιον να αναγνωρίζει συναισθήματα, να αντιμετωπίζει συναισθηματικές καταστάσεις και έτσι να ελέγχει τόσο τα δικά του, όσο και τα συναισθήματα των άλλων. Το PsychoManagement λοιπόν μέσα από αυτό χρησιμοποιεί τα συναισθήματα ώστε να καθοδηγήσει συμπεριφορές, πράξεις και λήψεις αποφάσεων. Πολλοί ερευνητές μελέτησαν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, ανάμεσά τους οι Salovey & Mayer, ο Daniel Goleman και ο Reuven Bar-On, οι οποίοι ανέπτυξαν θεωρίες γύρω από αυτή και εργαλεία μέτρησής της.

Σκοπός, λοιπόν της συγκεκριμένης μελέτης μας ήταν να καταγράψει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη των αθλητών, η οποία έχει αποδειχθεί από πολλούς ερευνητές ότι συμβάλλει τα μέγιστα στην απόδοση των αθλητών. Παράλληλα, εντοπίζοντας τις διαστάσεις της ΣΝ που έχει αναπτυγμένες ένας αθλητής, αλλά και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, όπως για παράδειγμα η ηλικία, το φύλο ή τα χρόνια ενασχόλησης με ένα άθλημα, θα μπορεί ο προπονητής ή ακόμη και ο ίδιος ο αθλητής, να κατευθύνει την προετοιμασία του αλλά και τις πράξεις του και τις συμπεριφορές με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποδώσει τα μέγιστα. Έτσι ένας «συναισθηματικά νοήμων» προπονητής θα μπορεί να προβεί στη λήψη εκείνων των αποφάσεων, να διαχειριστεί το ανθρώπινο δυναμικό της ομάδας του με τέτοιο τρόπο και να προσαρμόσει κατάλληλα τις προπονητικές του τεχνικές, προκειμένου να πετύχει βέλτιστες αποδόσεις.

Η μελέτη μας βασίστηκε στη θεωρία του Bar-On περί Συναισθηματικής Νοημοσύνης και χρησιμοποιώντας το εργαλείο αυτό-αναφοράς του, με 133 ερωτήματα, εντόπισε το βαθμό της ΣΝ των αθλητών και τις επιμέρους διαστάσεις. Ύστερα από διάφορες υποθέσεις που έγιναν και στατιστικούς ελέγχους με τη βοήθεια του συστήματος SPSS, προέκυψε πως η Συναισθηματική Νοημοσύνη των αθλητών επηρεάζεται από δυο παράγοντες: την ηλικία του και από το αν διαθέτει ο ίδιος γνώσεις προπονητικής. Κατόπιν αυτού, διενεργήθηκε περαιτέρω έλεγχος προκειμένου να διαπιστωθεί ποιες διαστάσεις/κλίμακες του θεωρητικού μοντέλου που χρησιμοποιήθηκε επηρεάζει η ηλικία και οι γνώσεις προπονητικής. Διαπιστώθηκε πως η Αυτοαντίληψη, η Συναισθηματική Αυτογνωσία, η Αυτοπραγμάτωση, η Κοινωνική

Υπευθυνότητα, οι Διαπροσωπικές Σχέσεις, η Ευελιξία, η Επίλυση Προβλημάτων, η Αισιοδοξία και η Ευτυχία είναι οι πτυχές εκείνες που επηρεάζονται από τους παράγοντες που αναφέρθηκαν. Παράλληλα, συγκρίνοντας το δείγμα των αθλητών με το δείγμα των προπονητών, παρατηρήθηκε πως τα στοιχεία αυτά που επηρεάζουν τη ΣΝ των αθλητών, που είναι νεότεροι και λιγότερο έμπειροι-προφανώς από τους προπονητές- είναι στοιχεία που έχουν ήδη αναπτυγμένα σε υψηλό βαθμό οι προπονητές. Αυτό ερμηνεύει και τη διαφορά στο βαθμό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μεταξύ αθλητών και προπονητών, με τους πρώτους μόλις το 6% να την εμφανίζει αναπτυγμένη σε υψηλό βαθμό έναντι 50% στους δεύτερους.

Μέσα από αυτά επιβεβαιώνεται εμμέσως και μερικώς και η θεωρία του Bar-On, που αναφέρει πως τα άτομα με υψηλότερο EQ αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη επιτυχία απαιτήσεις και πιέσεις του περιβάλλοντός τους, εν προκειμένω του αγωνιστικού περιβάλλοντος, ενώ χαμηλό EQ μπορεί να σημαίνει ύπαρξη συναισθηματικών προβλημάτων (Bar-on, 2002). Πιο συγκεκριμένα τα προβλήματα στη διαχείριση του περιβάλλοντος είναι πιο συχνά σε όσους έχουν χαμηλή βαθμολογία στις υποκλίμακες του μοντέλου του ελέγχου της πραγματικότητας, της επίλυσης προβλημάτων, της ανοχής στο άγχος και του ελέγχου των παρορμήσεων, όπως παρατηρήθηκε και στην έρευνα.

## 7.2 Προτάσεις

Τα παραπάνω ευρήματα οδηγούν στο συμπέρασμα πως η ηλικία και οι προπονητικές γνώσεις είναι δύο παράγοντες που είναι κατανοητό πως ισοδυναμούν με εμπειρία. Εμπειρία που αποκτάται με τα χρόνια ή προφανώς με την τριβή/εκπαίδευση. Ήδη έχει αναφερθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο πως η εμπειρία των αθλητών, παρέχει περισσότερες γνώσεις στους αθλητές σε σχέση με τους αρχάριους για τις αθλητικές τους ιδιαιτερότητες, με αποτέλεσμα να έχουν ρεαλιστικότερες προσδοκίες και καλύτερη γνώση και έλεγχο των δικών τους διανοητικών και συναισθηματικών διαδικασιών (Moran, 2004). Λαμβάνοντας υπόψη αυτό, ένας «συναισθηματικά νοήμων» προπονητής θα πρέπει να αξιοποιήσει κατάλληλα τις πτυχές που αναφέρθηκαν προηγουμένως, δίνοντας έμφαση σε αυτές προσαρμόζοντας τις προπονητικές μεθόδους του από το πρώιμο στάδιο της «δημιουργίας» του αθλητή, ώστε να καταφέρει να βάλει στη φαρέτρα του τα πολεμοφόδια εκείνα και να χτίσει τις κατάλληλες βάσεις που θα τον βοηθήσουν να αυξήσει μέσω αυτών τη Συναισθηματική του Νοημοσύνη του αθλητή και κατ'επέκταση την απόδοσή του χωρίς να περιμένει είτε να μεγαλώσει, είτε να αποκτήσει εμπειρία που αντιστοιχεί σε αυτή ενός προπονητή.

Σε ένα δεύτερο επίπεδο και ίσως μέσα από μια δευτερογενή έρευνα, θα μπορούσε να καταγραφεί η απόδοση των αθλητών σε συγκεκριμένα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Εναλλακτικά θα μπορούσε να καταγραφεί η αυτό-αντίληψη των αθλητών για την απόδοσή τους ή ακόμη και να συγκριθούν τα δυο αυτά μεγέθη. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσε να μελετηθεί η σχέση μεταξύ της ανεξάρτητης μεταβλητής της ΣΝ και της εξαρτημένης μεταβλητής της Απόδοσης του Αθλητή, να ποσοτικοποιηθεί και να ερμηνευτεί μέσα από ένα ή περισσότερα Μοντέλα. Έτσι ο «συναισθηματικά νοήμων» προπονητής θα μπορεί να επιλέξει το μοντέλο εκείνο που θα αποτελείται από το κατάλληλο εξατομικευμένο κατά περίπτωση «μείγμα» Συναισθηματικής Νοημοσύνης που θα βοηθήσει το συγκεκριμένο αθλητή να πετύχει βελτίωση της απόδοσής τους.

Κλείνοντας, λοιπόν και καθώς τα συναισθήματα θεωρούνται εγγενές μέρος των αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει και ο Robazza (2006), που παίζουν ρόλο σε διάφορες ανθρώπινες αντιδράσεις που σχετίζονται με τον αθλητισμό, όπως είναι η λήψη αποφάσεων, προτεραιότητα ενός αθλητή θα πρέπει να είναι να «μάθει»/προπονηθεί να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα συναισθήματά του κατά τη διάρκεια του αγώνα, ώστε να επιτύχει τα μέγιστα των δυνατοτήτων του (Jones, et al., 2005).



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

---

- Σταλίκας, Α., Τριλιβά, Σ. & Ρούσση, Π., 2012. *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Πεδίο.
- Μπουραντάς, Δ., 2002. *Management*. Α' επιμ. Αθήνα: Μπένου.
- Δαλακούρα, Α., 2011. *Leadership and Professional Development: Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Αθήνα, s.n.
- Baljinder, S. B., Kanwaljeet, S., Manu, S. & Sanjeev, K., 2011. Emotional Intelligence and sporting performance: A comparison between open- and closed skill athletes. *Journal of Physical Education and Sports Management*, September, 2(5), pp. 48-52.
- Bar-On, R., 2002. *Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R., 2006. The Bar-On model of emotional-social intelligence(ESI). *Psichotema*, Τόμος 18, pp. 13-25.
- Bar-On, R., 2017. *Reuven Bar-On*. [Ηλεκτρονικό]  
Available at: [www.reuvenbaron.org](http://www.reuvenbaron.org)  
[Πρόσβαση 7 11 2017].
- Baron, R. A., Byrne, D. & Branscombe, N. R., 2006. *Social psychology*. 11th επιμ. Boston: Pearson Education, Inc..
- Batista-Foguet, J. M., Boyatzis, R. E., Guillen, L. & Serlavos, R., 2008. Assessing emotional intelligence competencies in two global contexts. Στο: *Emotional intelligence: Theoretical and cultural perspectives*. New York: Nova Science Publishers, Inc., pp. 89-114.
- Beckmann, J. E. A., 2015. *Sport Psychological Interventions in Competitive Sports*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Boroujeni, S., Mirheydari, S., Kaviri, Z. & Shahhosseini, S., 2012. The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Τόμος 46, pp. 1440-1444.
- Boyatzis, R. E., 1994. Stimulating self-directed change: A required MBA course called Managerial Assessment and Development.. *Journal of Management Education*, Τόμος 18, pp. 304-323.
- Boyatzis, R., Goleman, D. & Rhee, K., 1999. Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights from the Emotional Comptencie Inventory. Στο: *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Brackett, M. A. & Mayer, J. D., 2003. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), pp. 1147-1158.
- Burton, D. & Raedeke, T., 2008. *Sport Psychology for Coaches*. Champaign(IL): Human Kinetics.
- Cashmore, E., 2002. *Sport psychology: The key concepts*. New York: Routledge.
- Chan, J. T. & Mallett, C., 2011. The Value of Emotional Intelligence for High Performance Coaching. *International Journal os Sports Science & Coacing*, Τόμος 6, pp. 315-325.
- Correia, R. F., Haddad, C. R., Augusto, J. B. & Fernandes, P. T., 2016. Emotional Variation in Professional Female basketball Players during International Competitions. *International Journal of Sport Science*, 6(6), pp. 209-214.
- Dave, A., Farin, E. & Farin, A. N., 2017. Emotional Intelligence and Coaching Behavior of Sport Coached in the Staet Universities and Colleges in Region III, Philippines. *International Journal of Sports Science*, 7(3), pp. 105-110.
- Davies, D., 1989. *Psychological factors in competitive sport*. London: The Falmer Press.

- Dawda, D. & Hart, S., 2000. Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, Τόμος 28, pp. 797-812.
- Dick, F. W., 2002. *Sports training principles*. 4th επιμ. London: A & C Black Publishers Ltd..
- Felz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P. J., 2008. *Self-Efficacy in Sport*. Champaign(IL): Human Kinetics.
- Fox, K. R., 2002. Self-perceptions and sport behaviour. Στο: H. T. S., επιμ. *Advances in sport psychology*. 2nd επιμ. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 83-99.
- Franken, R. E., 1998. *Human motivation*. 4th επιμ. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gangopadhyay, M. & Mandal, M. K., 2008. Emotional intelligence: A universal or a culture-specific construct?. Στο: R. J. Emmerling, V. K. Shanwal & M. K. Mandal, επιμ. *Emotional intelligence: Theoretical and cultural perspectives*. New York: Nova Science Publishers, Inc., pp. 89-114.
- Gendolla, G. H. E., Brinkmann, K. & Richter, M., 2007. Mood, motivation and performance: An integration theory, research and applications. Στο: A. M. Lane, επιμ. *Mood and human performance: Conceptual, measurement and applied issues*. New York: Nova Science Publishers, Inc, pp. 35-61.
- Goleman, D., 2001. Emotional intelligence: Issues in paradigm building. Στο: C. Cherniss & D. Goleman, επιμ. *The Emotionally Intelligence Workplace*. San Francisco: Jossey-Bass, pp. 13-26.
- Goleman, D., 1998. *Working with emotional intelligence*.. New York: Bantam Books.
- Goleman, D., 2000. *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στο χώρο εργασίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Goleman, D., 2004a. Emotional intelligence – Why it can matter more than IQ. Στο: *Emotional intelligence & Working with emotional intelligence*. London: Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D., 2004b. Working with emotional intelligence. Στο: *Emotional intelligence & Working with emotional intelligence*. London: Bloomsbury Publishing.
- Greendorfer, S. L., 2002. Socialization processes and sport behaviour. Στο: T. S. Horn, επιμ. *Advances in sport psychology*. 2nd επιμ. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 377-401.
- Hanin, Y. L., 2000a. *Emotions in sport*. Champaign(IL): Human Kinetics.
- Hanin, Y. L., 2000b. Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. Στο: Y. L. Hanin, επιμ. *Emotions in sport*. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 65-89.
- Huffman, K., Vernoy, M. & Vernoy, J., 1995. *Essentials of psychology in action*. New York: John Wiley & Sons, Inc..
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M., 1999. *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*.. Champaign(IL): Human Kinetics.
- Johnson, M. B. & Tenenbaum, G., 2006. The roles of nature and nurture in expertise in sport. Στο: D. Hackfort & G. Tenenbaum, επιμ. *Essential processes for attaining peak performance: Perspectives on sport and exercise psychology*. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., pp. 26-52.
- Jones, M. V., 2003. Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, Τόμος 17, pp. 471-486.
- Jones, M. V., Taylor, J., Tanaka-Oulevey, M. & Daubert, M. G., 2005. Emotions. Στο: J. Taylor & G. S. Wilson, επιμ. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 65-81.



- Kerr, J. H., 1997. *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. Hove: Psychology Press Ltd..
- Krane, V. & Williams, J. M., 2006. Psychological characteristics of peak performance.. Στο: J. M. Williams, επιμ. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 5th επιμ. New York: McGraw Hill, pp. 207-227.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F. & Chávez, E., 2104. Vaidity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, Τόμος 15, pp. 481-490.
- Lazarus, R. S., 2000. How emotions influence performance in competitive sports.. *The Sport Psychologist*, 14(3), pp. 229-252.
- Le Roux, R., 2006. *Verbeter jou sport prestasie deur emosionele intelligensie*. Cape Town: Tafelberg.
- Manzo, L. G., Mondin, G. W., Clark, B. & Schneider, T., 2005. Confidence. Στο: *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 21-32.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P., 2000. Selecting a measure of emotional intelligence. Στο: *The Handbook of Emotional Intelligence*.. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D., 2002. *MSCEIT User's Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Meyer, B. B. & Zizzi, S., 2007. Emotional intelligence in sport: Conceptual, methodological and applied issues. Στο: A. M. Lane, επιμ. *Mood and human performance: Conceptual, measurement and applied issues*. New York: Science Publishers, Inc., pp. 131-152.
- Moran, A. P., 2004. *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York: Routledge.
- Moran, A. P., 2004. *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York: Routledge.
- Multi-Health Systems, 2017. *Multi-Health Systems*. [Ηλεκτρονικό]  
Available at: <https://tap.mhs.com/Home.aspx>
- Murphy, K. R., 2006. *The Case Against Emotional Intelligece: What are the problems and how can they be fixed?*. Mahwah(NJ): Erlbaum.
- Newman, M., 2010. *Emotional Intelligence Sports Inventory: Technical Paper*. s.l.:RocheMartin.
- Ouzouni C., N. K., 2011. Validity and Reliability of Measurement Instruments in Quantitive Studies. *Nosileftiki*, 2(50), pp. 231-239.
- Pedersen, P. M. & Thibault, L., 2014. *Contemporary Sport Management*. Champaign(IL): Humank Kinetics.
- Petrides, K. V., Pita, R. & Kokkinaki, F., 2007. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *The British Psychological Societv*, Issue 98, p. 273–289.
- Robazza, C., 2006. Emotion in sport: An IZOF perspective. Στο: S. Hanton & S. D. Mellalieu, επιμ. *Literature reviews in sport psychology*. New York: Nova Science Publishers, Inc., pp. 127-158.
- Robazza, C., 2006. Emotion in sport: An IZOF perspective. Στο: S. Hanton & S. D. Mellalieu, επιμ. *Literature reviews in sport psychology*. New York: Nova Science Publishers, Inc., pp. 127-158.
- Rozanski, A. & Kubzansky, L. D., 2005. *Psychologic functioning and physical health: A paradigm of flexibility*. [Ηλεκτρονικό]  
Available at:  
[http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2005/05001/Psychologic\\_Functioning\\_and\\_Physical\\_Health\\_\\_A.12.aspx](http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2005/05001/Psychologic_Functioning_and_Physical_Health__A.12.aspx)  
[Πρόσβαση 7 November 2017].


- Salovey, P. & Mayer, J. D., 1990. Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. Στο: s.l.:s.n., pp. 185-211.
- Salovey, P. και συν., 1997. Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. Στο: J. W. Pennebaker, επιμ. *Emotion, Disclosure and Health*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 125-174.
- Schmidt, U. και συν., 2005. Team cohesion. Στο: J. Taylor & G. S. Wilson, επιμ. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign: Human Kinetics, pp. 171-184.
- Schutte, N. S. & Malouff, J. M., 1999. *Measuring emotional intelligence and related constructs*. New York: Edwin Mellen Press.
- Spencer, L., Ryan, G. & Bernhard, U., 2008. Cross-cultural competencies in a major multinational industrial firm. Στο: R. J. Emmerling, V. K. Shanwal & M. K. Mandal, επιμ. *Emotional intelligence: Theoretical and cultural perspectives*. s.l.:s.n., pp. 171-190.
- Srivastava, A. K., Sibia, A. & Misra, G., 2008. Research on emotional intelligence: The Indian experience. Στο: R. J. Emmerling, V. K. Shanwal & M. K. Mandal, επιμ. *Emotional 207 intelligence: Theoretical and cultural perspectives*. s.l.:s.n., pp. 89-114.
- Stratton, R. K., Cusimano, K., Hartman, C. & DeBoom, N., 2005. Focus. Στο: J. Taylor & G. S. Wilson, επιμ. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 51-63.
- Taylor, J. & Wilson, G., 2005. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign(IL): Human Kinetics.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., N., W. & Greenlees, I., 2008. Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 Feb, 6(2), pp. 224-235.
- Vallerand, R. J., 1983. On emotion in sport: Theoretical and social psychological perspectives. *The Journal of Sport Psychology*, Τόμος 5, pp. 197-215.
- Vealey, R. S., 2007. Mental skills training in sport. Στο: G. Tenenbaum & R. C. Eklund, επιμ. *Handbook of sport psychology*. 3rd επιμ. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., pp. 287-309.
- Walker, B., Foster, S., Daubert, S. & Nathan, D., 2005. Στο: J. Taylor & G. S. Wilson, επιμ. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 3-19.
- Weinberg, R. S. & Gould, D., 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th επιμ. Champaign(IL): Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D., 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th επιμ. Champaign(IL): Human Kinetics.
- Weiss, M. R. & Smith, A. L., 2002. Moral development in sport and physical activity: Theory, research, and intervention. Στο: T. S. Horn, επιμ. *Advances in sport psychology*. 2nd επιμ. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 243-280.
- Widmeyer, W. N., Brawley, L. R. & Carron, A. V., 2002. Group dynamics in sport. Στο: T. S. Horn, επιμ. *Advances in sport psychology*. 2nd επιμ. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 285-308.
- Wikipedia, 2008. *Ego psychology*. [Ηλεκτρονικό]  
Available at: [http://en.wikipedia.org/wiki/Ego\\_psychology](http://en.wikipedia.org/wiki/Ego_psychology)  
[Πρόσβαση 7 November 2017].
- Wilson, G., Taylor, J., Gundersen, F. & Brahm, T., 2005. Στο: J. Taylor & G. S. Wilson, επιμ. *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign(IL): Human Kinetics, pp. 33-49.
- Yukelson, D. P., 2006. Communicating effectively. Στο: J. M. Williams, επιμ. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 5th επιμ. New York: McGraw Hill, pp. 1974-191.

Zaro, S., 2007. *Emotional strength*. [Ηλεκτρονικό]  
Available at: <http://sportshealthcounseling.blogspot.com/2007/02/emotional-strength.html>  
[Πρόσβαση 7 November 2017].

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### I. Ερωτηματολόγιο έρευνας αθλητών & προπονητών

#### A: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Α/Α	ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
1	Ηλικία	
2	Φύλο	
3	Ποιο είναι το άθλημά σου;	
4	Μέσος χρόνος προπόνησης την εβδομάδα σε ώρες	
5	Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το συγκεκριμένο άθλημα ;	
6	Σε ποιο επίπεδο ασχολείσαι με το άθλημά σου;	Διασυλλογικό <input type="checkbox"/> Περιφερειακό <input type="checkbox"/> Εθνικό <input type="checkbox"/> Διεθνές <input type="checkbox"/> Ερασιτεχνικά <input type="checkbox"/>
7	Έχεις προπονητή ή προπονήτρια;( άνδρα ή γυναίκα; )	Προπονητή <input type="checkbox"/> Προπονήτρια <input type="checkbox"/> Είμαι προπονητής <input type="checkbox"/>
8	Έχεις γνώσεις προπονητικής στο άθλημά σου;	Ναι / Όχι
9	Είσαι ενεργός προπονητής αυτήν την περίοδο στο άθλημά σου; Αν ναι, απάντα <b>μόνο</b> το Ερωτηματολόγιο του Προπονητή στο τέλος.	Ναι / Όχι
10	Σπουδές: (Γυμνάσιο/Λύκειο, ΑΕΙ, Μεταπτυχιακό, Άλλο)	Δευτεροβάθμια <input type="checkbox"/> ΑΕΙ <input type="checkbox"/> Μεταπτυχιακό <input type="checkbox"/> Άλλο <input type="checkbox"/>

**B: ΣΩΜΑΤΙΚΟΙ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΙ****ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Παρακαλώ αξιολόγησε τα ερωτήματα παρακάτω σύμφωνα με τις τρέχουσες συνθήκες & κατάσταση σου, επιλέγοντας τον αντίστοιχο αριθμό από την πενταβάθμια κλίμακα, όπου "1" αντιστοιχεί στο «διαφωνώ απόλυτα» ενώ το "5" στο «συμφωνώ απόλυτα». Παρακαλείσαι να απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα.

Α/Α	Πετυχαίνω υψηλή απόδοση στο άθλημά μου όταν.....	Διαφωνώ Απόλυτα					Συμφωνώ Απόλυτα				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Αποτελεί κίνητρο για εμένα το γεγονός πως αναμένω ένα θετικό αποτέλεσμα-νίκη	1	2	3	4	5					
2	Σκόπιμα καταβάλω προσπάθεια να συγκεντρωθώ	1	2	3	4	5					
3	Έχω αυτοπεποίθηση και πιστεύω στον εαυτό μου	1	2	3	4	5					
4	Η ομάδα μου είναι πάντα ενωμένη(σε περίπτωση που το άθλημά σου είναι ατομικό, απάντα στις ερωτήσεις που αφορούν στην ομάδα όπως θα αισθανόσουν αν ήταν ομαδικό το άθλημά σου)	1	2	3	4	5					
5	Είμαι σε καλή φυσική κατάσταση	1	2	3	4	5					
6	Πιστεύω σε κάποια ανώτερη δύναμη	1	2	3	4	5					
7	Δημιουργώ θετικά αποτελέσματα στο μυαλό μου	1	2	3	4	5					
8	Η σχέση μου με τον προπονητή μου είναι υγιής και αποδοτική	1	2	3	4	5					
9	Προσπαθώ να ικανοποιώ τα θέλω μου	1	2	3	4	5					
10	Συγκεντρώνομαι αγνοώντας καθετί που μου αποσπά την προσοχή	1	2	3	4	5					
11	Μου αρέσει η εμφάνισή μου	1	2	3	4	5					
12	Ο προπονητής μου έχει καλές ηγετικές δεξιότητες	1	2	3	4	5					
13	Αντιμετωπίζω σοβαρά τις θρησκευτικές πεποιθήσεις μου	1	2	3	4	5					
14	Ενώνομαι δυνατά με την ομάδα μου έναντι της αντίπαλης ομάδας	1	2	3	4	5					
15	Συμπεριφέρομαι θετικά	1	2	3	4	5					
16	Έχω την ικανότητα να κάνω δυο πράγματα ταυτόχρονα και εξίσου καλά	1	2	3	4	5					
17	Είμαι αποφασισμένος να επιμείνω ακόμη και όταν κάτι φαίνεται δύσκολο	1	2	3	4	5					
18	Είμαι αποφασισμένος να πετύχω	1	2	3	4	5					
19	Έχω την ικανότητα να πετύχω όπως φαίνεται και στην οικογενειακή μου ιστορία (πχ. επιτυχία κάποιου πιο ηλικιωμένου μέλους της οικογένειάς μου)	1	2	3	4	5					
20	Έχω το τυχερό μου γούρι	1	2	3	4	5					

Α/Α	Πετυχαίνω υψηλή απόδοση στο άθλημά μου όταν.....	Διαφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Απόλυτα				
		1	2	3	4	5
21	Υπάρχει διαδραστικότητα και αμοιβαία επικοινωνία στην ομάδα	1	2	3	4	5
22	Είχα πάντα επιτυχίες στη ζωή μου ως αθλητής	1	2	3	4	5
23	Πιστεύω στις ικανότητές μου να επιτυγχάνω	1	2	3	4	5
24	Οραματίζομαι τα κατορθώματά μου και την επιτυχία μου στην προπόνηση πριν τον αγώνα	1	2	3	4	5
25	Έχω σωματική αντοχή	1	2	3	4	5
26	Δεν κολλάω σε άσχημες εικόνες από αποτυχίες και λάθη του παρελθόντος	1	2	3	4	5
27	Εγκρίνω τις προπονητικές μεθόδους του προπονητή μου	1	2	3	4	5
28	Έχω τη δυνατότητα να αναλάβω ηγετικό ρόλο στην ομάδα μου	1	2	3	4	5
29	Έχω το ψυχικό σθένος για να αποδίδω καλά	1	2	3	4	5
30	Είμαι σωματικά δυνατός	1	2	3	4	5
31	Πιστεύω σε κάτι υπερφυσικό, μη-υλικό ή μη-φυσικό	1	2	3	4	5
32	Συγκεντρώνομαι απόλυτα και με απορροφά πλήρως ο σκοπός του συγκεκριμένου αθλήματος	1	2	3	4	5
33	Προσπαθώ να ικανοποιήσω της ανάγκες της ομάδας μου	1	2	3	4	5
34	Δείχνω στους φιλάθλους/θεατές πως θα τα καταφέρω	1	2	3	4	5
35	Ως παίκτες εξαρτόμαστε ο ένας από τον άλλον	1	2	3	4	5
36	Αγωνίζομαι έχοντας θέσει συγκεκριμένο στόχο για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
37	Η επικοινωνία με τον προπονητή μου είναι αποδοτική	1	2	3	4	5
38	Είμαι υγιής	1	2	3	4	5
39	Μπορώ να διαχειριστώ την πίεση	1	2	3	4	5
40	Χρησιμοποιώ λέξεις-κλειδιά που με βοηθούν να συγκεντρωθώ	1	2	3	4	5
41	Στη μασκότ οφείλουμε την επιτυχία μας	1	2	3	4	5
42	Η εμφάνισή μου αρέσει στους άλλους	1	2	3	4	5
43	Μπορώ να έχω τον έλεγχο σε όλες τις καταστάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5
44	Ικανοποιώ τα θέλω μου και τις ανάγκες μου για να τα πάω καλά	1	2	3	4	5
45	Χρησιμοποιώ πρακτικές ρουτίνες που με βοηθούν να συγκεντρωθώ	1	2	3	4	5
47	Έχω τη δυνατότητα να τα πάω καλά υπό πίεση	1	2	3	4	5

Α/Α	Πετυχαίνω υψηλή απόδοση στο άθλημά μου όταν.....	Διαφορνύ Απόλυτα					Συμφωνύ Απόλυτα				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	Βρίσκω το σκοπό και το νόημα της ζωής μου μέσω των αθλητικών μου επιδόσεων	1	2	3	4	5					
49	Καταφέρνω να επιτυγχάνω τα στόνταρτς που έχω θέσει για την αθλητική μου επίδοση	1	2	3	4	5					
50	Πριν τον αγώνα οραματίζομαι το τί θα κάνω	1	2	3	4	5					
51	Έχω γεννηθεί με ταλέντο στα σπορ (είναι στα γονιδια μου)	1	2	3	4	5					
52	Όταν μου δίνει κίνητρο για να αποδώσω ο προπονητής μου	1	2	3	4	5					
53	Είναι δυνατό το αίσθημα της ομάδας	1	2	3	4	5					
54	Φτάνω σε μια κατάσταση όπου όλα παίρνουν το δρόμο μόνα τους	1	2	3	4	5					
55	Έχω τη δυνατότητα να συγκεντρωθώ ή να εστιάσω την προσοχή μου χωρίς να με αποσπούν	1	2	3	4	5					
56	Στόχος είναι η επιβράβευση	1	2	3	4	5					
57	Έχω φυσικό ταλέντο σχετικά με κάποιες ικανότητες όπως "να έχω την αίσθηση της μπάλας"	1	2	3	4	5					
58	Μπορώ να επανέλθω από μια αποτυχία	1	2	3	4	5					
59	Στόχος μου είναι να κερδίσω τον αγώνα	1	2	3	4	5					
60	Η προπόνηση είναι εντός αποδεκτών ορίων μάθησης	1	2	3	4	5					
61	Έχω φυσικό ταλέντο στην ταχύτητα, τη δύναμη, την ευελιξία κλπ.	1	2	3	4	5					
62	Θέτω τον εαυτό μου σε μίαν "ανώτερη κατάσταση" όταν αγωνίζομαι	1	2	3	4	5					

## Γ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Α/Α	Πετυχαίνω υψηλή απόδοση στο άθλημά μου όταν.....	Διαφορνύ Απόλυτα					Συμφωνύ Απόλυτα				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Γενικά έχω έντονα τα συναισθήματα της αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης και του αυτοσεβασμού	1	2	3	4	5					
2	Κατανώ τα συναισθήματά μου όταν αγωνίζομαι	1	2	3	4	5					
3	Χρησιμοποιώ συναισθήματα που έχω βιώσει σε αγώνες στο παρελθόν για τη βελτίωση της απόδοσής μου	1	2	3	4	5					
4	Είμαι ελεύθερος να βιώσω τα συναισθήματά μου κατά τη διάρκεια ενός αγώνα	1	2	3	4	5					

Α/Α	Πετυχαίνω υψηλή απόδοση στο άθλημά μου όταν.....	Διαφορνύ Απόλυτα					Συμφωνύ Απόλυτα				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	....χάνω κάθε αίσθηση του εαυτού μου και με παρασύρει ο αγώνας	1	2	3	4	5					
6	Γενικά κατανοώ πως νοιώθουν οι συμπαίκτης μου, γιατί νοιώθω το ίδιο	1	2	3	4	5					
7	Έχω αίσθημα ευθύνης απέναντι στην ομάδα μου	1	2	3	4	5					
8	Μου είναι εύκολο να περιγράψω τα συναισθήματά μου στους άλλους μιλώντας για αυτά	1	2	3	4	5					
9	Μπορώ εύκολα να χαλαρώσω όταν αισθάνομαι άγχος πριν τον αγώνα	1	2	3	4	5					
10	Είμαι αισιόδοξος για το αποτέλεσμα των επιδόσεών μου σε έναν αγώνα	1	2	3	4	5					
11	Βλέπω τον εαυτό μου όπως με βλέπουν οι άλλοι	1	2	3	4	5					
12	Προσαρμόζομαι εύκολα στις αλλαγές κατά τη διάρκεια ενός αγώνα	1	2	3	4	5					
13	Είμαι αισιόδοξος για το τελικό αποτέλεσμα ενός αγώνα	1	2	3	4	5					
14	Αναγνωρίζω τα πραγματικά μου συναισθήματα	1	2	3	4	5					
15	Θεωρώ πως αξίζω πολύ	1	2	3	4	5					
16	Χρησιμοποιώ τα συναισθήματα που νοιώθω σε έναν αγώνα για το καλό της ομάδας	1	2	3	4	5					
17	Μπορώ να εκφράσω ελεύθερα τα συναισθήματά μου κατά τη διάρκεια ενός αγώνα	1	2	3	4	5					
18	Μπορώ να κατανοήσω με ευκολία τα συναισθήματα των συμπαίκτών μου	1	2	3	4	5					
19	Μπορώ να ανεχτώ έντονη συναισθηματική πίεση χωρίς να αντιδρώ σε αυτή	1	2	3	4	5					
20	Μπορώ εύκολα να κατανοήσω τα συναισθήματα των άλλων από τη γλώσσα του σώματος	1	2	3	4	5					
21	Αισθάνομαι ότι είμαι υπεύθυνος μόνο για το μέρος που μου αντιστοιχεί εντός της ομάδας	1	2	3	4	5					
22	Είναι εύκολο να χαλαρώσω όταν αισθανθώ άγχος κατά τη διάρκεια ενός αγώνα	1	2	3	4	5					
23	Είμαι πρόθυμος να καθυστερήσω την άμεση ικανοποίηση των αναγκών μου κατά τη διάρκεια ενός αγώνα	1	2	3	4	5					
24	Λύνω τα προβλήματα που περιορίζουν την απόδοσή μου	1	2	3	4	5					
25	Όταν βιώνω θετικά συναισθήματα όπως ικανοποίηση, ενθουσιασμό, χαρά	1	2	3	4	5					
26	Δοκιμάζω τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου βλέποντας αν οι άλλοι κατανοούν πως είναι ρεαλιστικά	1	2	3	4	5					
27	Μπορώ εύκολα να βρω λύσεις σε προβλήματα κατά τη διάρκεια του αγώνα όπως κακή διαίτησία, σκληροί αντίπαλοι, δικά μου λάθη και λάθη των συμπαίκτών μου, κλπ.	1	2	3	4	5					
28	Περιμένω πως θα <b>κερδίσουμε</b> τον αγώνα	1	2	3	4	5					



Α/Α	Πετυχαίνω υψηλή απόδοση στο άθλημά μου όταν.....	Διαφορνύ Απόλυτα					Συμφωνύ Απόλυτα				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Συνεργάζομαι με τους συμπαίκτες μου όταν αναμένουν κάτι νέο από εμένα	1	2	3	4	5					
30	Μπορώ να ελέγχω τα συναισθήματα μου χωρίς να αντιδρώ, όταν μου συμβαίνει κάτι αρνητικό κατά τη διάρκεια ενός αγώνα	1	2	3	4	5					
31	Είναι σημαντικό για μένα να επικοινωνήσω τα συναισθήματά μου στους άλλους	1	2	3	4	5					
32	Μπορώ να ελέγχω τα συναισθήματά μου χωρίς να αντιδρώ, όταν κάτι αρνητικό τυχαίνει στην ομάδα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα	1	2	3	4	5					
33	Μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου με τέτοιο τρόπο που να με βοηθά να αποδώσω τα μέγιστα	1	2	3	4	5					
34	Γενικά, μπορώ να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου ανεξάρτητα από τους άλλους και τους εξωτερικούς παράγοντες	1	2	3	4	5					
35	Κατανώ τα συναισθήματα που βιώνουν άλλοι παίκτες κατά τη διάρκεια ενός αγώνα	1	2	3	4	5					
36	Μπορώ να διαχειριστώ καλά το στρες	1	2	3	4	5					
37	Μπορώ να περιγράψω καλά τα συναισθήματα που βιώνω κατά την επίδοσή μου	1	2	3	4	5					
38	Χρησιμοποιώ τα συναισθήματά μου με τέτοιο τρόπο που να βελτιώνει την απόδοσή μου	1	2	3	4	5					
39	Έχω πολλή εμπιστοσύνη στον εαυτό μου	1	2	3	4	5					
40	Αισθάνομαι αξιοπρεπής και υπερήφανος για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5					
41	Έχω τρόπους να διαχειριστώ το στρες θετικά	1	2	3	4	5					
42	Αισθάνομαι καλά για τη σχέση μου με τον προπονητή μου	1	2	3	4	5					
43	Ελέγχω τον παρορμητισμό μου τώρα γιατί ξέρω πως θα λάβω την ικανοποίηση αργότερα	1	2	3	4	5					
44	Έχω έντονα αισθήματα ευημερίας και χαράς	1	2	3	4	5					
45	Έχω ρεαλιστικά συναισθήματα για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5					
46	Χρησιμοποιώ τα συναισθήματά μου για να πετύχω τα μέγιστα στο άθλημά μου	1	2	3	4	5					
47	Έχω αίσθημα ευθύνης απέναντι στον προπονητή μου	1	2	3	4	5					
48	Γενικά εμπιστεύομαι τους συμπαίκτες μου	1	2	3	4	5					
49	Είμαι σε θέση να κατανοώ πως αισθάνονται οι άλλοι αναλύοντας τα δικά μου συναισθήματά	1	2	3	4	5					
50	Γνωρίζω και κατανοώ γιατί βιώνω τα συναισθήματα που νοιώθω	1	2	3	4	5					
51	Χρειάζομαι τη βοήθεια των άλλων για να διαχειριστώ όσα αισθάνομαι κατά τη διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5					
52	Οι άλλοι θεωρούν πως έχω υψηλή αυτοεκτίμηση	1	2	3	4	5					
53	Μου είναι εύκολο να προσαρμοστώ σε στρεσογόνες καταστάσεις	1	2	3	4	5					

Α/Α	Πετυχαίνω υψηλή απόδοση στο άθλημά μου όταν.....	Συμφωνώ Απόλυτα				
		1	2	3	4	5
54	Είναι σημαντικό για μένα να λαμβάνω την ικανοποίηση τώρα αντί αργότερα	1	2	3	4	5
55	Με ευχαριστεί ιδιαίτερω να επωφελούμαι τα μέγιστα από τα συναισθήματα που βιώνω σε έναν αγώνα	1	2	3	4	5
56	Αισθάνομαι πως έχω ευθύνη απέναντι στους φιλάθλους/θεατές	1	2	3	4	5
57	Χαίρομαι να προσαρμόζομαι σε αλλαγές σε έναν αγώνα	1	2	3	4	5
58	Γνωρίζω με ποιόν τρόπο τα συναισθήματά μου επηρεάζουν την απόδοσή μου	1	2	3	4	5
59	Αισθάνομαι καλά ως προς τη σχέση μου με τους συμπαίκτες μου	1	2	3	4	5
60	Αποδίδω καλά σε στρεσογόνες καταστάσεις	1	2	3	4	5
61	Είμαι σε καλή διάθεση τον περισσότερο χρόνο του αγώνα	1	2	3	4	5
62	Θεωρώ πως τα συναισθήματά μου έχουν σημαντικό ρόλο στην επίτευξη του μέγιστου των δυνατοτήτων μου	1	2	3	4	5
63	Μπορώ ελεύθερα να βιώνω τα συναισθήματα μου όταν αγωνίζομαι χωρίς να επηρεάζομαι από τον προπονητή μου ή τους συμπαίκτες μου	1	2	3	4	5
64	Είναι σημαντικό για μένα να βρίσκω λύσεις σε προβλήματα κατά τη διάρκεια του αγώνα όπως κακή διαίτησία, σκληροί αντίπαλοι, λάθη δικά μου και των συμπαικτών μου, κλπ.	1	2	3	4	5
65	Είμαι θετικός και αισιόδοξος σχετικά με τα τελικά αποτελέσματα μελλοντικών αγώνων ακόμη κι αν χάσουμε έναν αγώνα	1	2	3	4	5
66	Τα συναισθήματα που αισθάνομαι είναι παρόμοια με εκείνα άλλων αθλητών	1	2	3	4	5
67	Αισθάνομαι καλά σχετικά με τις νέες οδηγίες του προπονητή μου	1	2	3	4	5
68	Μπορώ να βρίσκω λύσεις σε προβλήματα κατά τη διάρκεια του αγώνα όπως κακή διαίτησία, σκληροί αντίπαλοι, λάθη δικά μου και των συμπαικτών μου, κλπ.	1	2	3	4	5
69	Γενικά είμαι ευχαριστημένος με την απόδοσή μου	1	2	3	4	5
70	Είμαι αισιόδοξος για τον αγώνα, τους συμπαίκτες μου και τον προπονητή μου	1	2	3	4	5
71	Μπορώ ελεύθερα να εκφράζω τα συναισθήματα μου όταν αγωνίζομαι χωρίς να επηρεάζομαι από τον προπονητή μου ή τους συμπαίκτες μου	1	2	3	4	5
72	Νοιώθω υπεύθυνος για τις προσπάθειες της ομάδας (όχι ως αρχηγός, αλλά ως συμπαίκτης)	1	2	3	4	5

*Ευχαριστούμε*

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

A. Παρακαλώ σημειώστε σε ποιο βαθμό συμφωνείτε πως τα παρακάτω είναι σημαντικά για την βέλτιστη απόδοση ενός αθλητή.

1. **Νοητική αντοχή** (δυνατότητα να αποδίδει υπό πίεση, να επανέρχεται μετά από αποτυχία)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

2. **Κίνητρα** (αποφασισμένος να επιτύχει, υποκινείται από εσωτερικές επιθυμίες/ επιβράβευση άλλων)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

3. **Συγκέντρωση** (αυτοσυγκέντρωση, εστιάζει χωρίς να αποσπάται)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

4. **Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας** (αυτοπεποίθηση, ηγετικές ικανότητες, στόχοι)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

5. **Νοητική απεικόνιση** (να οραματίζεται, νοητική εικόνα)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

6. **Σχέση αθλητή-προπονητή/ μέθοδοι προπόνησης** (στυλ, επικοινωνία, κλίμα, ικανότητες)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

7. **Ομαδικότητα** (ομαδικό πνεύμα, επικοινωνία, να μοιράζεται στόχους, διαδραστικότητα)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

8. **Ταλέντο & Σωματικά χαρακτηριστικά** (παρελθόν, γονίδια, ικανότητες, ταχύτητα, δύναμη, φυσική κατάσταση, κλπ)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

9. **Τα Πιστεύω** (πίστη, θρησκεία, νόημα ζωής, ανώτερα όντα)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

10. **Συναισθηματική Νοημοσύνη** (συναισθηματική εγρήγορση, έλεγχος, διαχείριση συναισθημάτων)

Δεν το λαμβάνω υπόψη	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ίσως/ Ουδέτερος	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5	6

B. Σημειώστε οτιδήποτε θεωρείτε σημαντικό που συμβάλλει στην υψηλή απόδοση ενός αθλητή(προαιρετικό)

---



---



---



---

<b>Totally Disagree</b>	<b>1 . . . . . 2 . . . . . 3 . . . . . 4 . . . . . 5</b>	<b>Totally Agree</b>
1. I keep calm in difficult Situations	1 2 3 4 5	
2. I make rash decisions when I am emotional	1 2 3 4 5	
3. I back down even when I know I am right	1 2 3 4 5	
4. It's hard for me to make decisions on my own	1 2 3 4 5	
5. I interact when others are speaking	1 2 3 4 5	
6. It's difficult for me to change my opinion	1 2 3 4 5	
7. I say no when I need to	1 2 3 4 5	
8. I accomplish my goals	1 2 3 4 5	
9. It's easy for me to make friends	1 2 3 4 5	
10. Looking at both my good and bad points I feel good about myself	1 2 3 4 5	
11. I act in an abnormally friendly way	1 2 3 4 5	
12. It's hard for me to enjoy life	1 2 3 4 5	
13. I'm aware of how others feel	1 2 3 4 5	
14. I see situations as they really are	1 2 3 4 5	
15. I cling to others	1 2 3 4 5	
16. I pay attention to how I'm feeling	1 2 3 4 5	
17. When I'm really upset I can't decide what to do	1 2 3 4 5	
18. I try to make a difference in society	1 2 3 4 5	
19. I feel sure of myself	1 2 3 4 5	
20. I like helping people	1 2 3 4 5	
21. I am assertive without being offensive	1 2 3 4 5	
22. I enjoyed talking with people	1 2 3 4 5	
23. When I disagree with someone I say so	1 2 3 4 5	
24. I am empathic	1 2 3 4 5	
25. ---	1 2 3 4 5	
26. I can't think clearly when I'm under stress	1 2 3 4 5	
27. I'm aware of the impact of my mood on others	1 2 3 4 5	
28. I am not happy with my life	1 2 3 4 5	
29. I stay positive even when things get difficult	1 2 3 4 5	
30. I am good at understanding that way other people feel	1 2 3 4 5	
31. I don't feel good about myself	1 2 3 4 5	
32. I am optimist	1 2 3 4 5	
33. I do not like being in underline situations	1 2 3 4 5	
34. My impulsiveness creates problems for me	1 2 3 4 5	
35. I expect the worst	1 2 3 4 5	

<b>Totally Disagree</b>	<b>1 . . . . . 2 . . . . . 3 . . . . . 4 . . . . . 5</b>	<b>Totally Agree</b>
36. I make realistic plans to achieve my goals	1 2 3 4 5	
37. I tend to worry about a problem rather than trying to solve it	1 2 3 4 5	
38. I am easy to approach	1 2 3 4 5	
39. It's hard for me to share my feelings with others	1 2 3 4 5	
40. I know what triggers my emotions	1 2 3 4 5	
41. People believe in me	1 2 3 4 5	
42. It's hard for me to change my ways	1 2 3 4 5	
43. I recognize my own biases	1 2 3 4 5	
44. I am impulsive	1 2 3 4 5	
45. I avoid dealing with problems	1 2 3 4 5	
46. I am really influenced by others	1 2 3 4 5	
47. It's easy for me to express my feelings	1 2 3 4 5	
48. When I start talking it's hard to stop	1 2 3 4 5	
49. I feel I have something to contribute	1 2 3 4 5	
50. I tend to react harshly	1 2 3 4 5	
51. I am enthusiast	1 2 3 4 5	
52. I avoid hurting the feelings of others	1 2 3 4 5	
53. I am firm and direct when necessary	1 2 3 4 5	
54. I prefer a job in which I am told what to do	1 2 3 4 5	
55. I thrive in challenging situations	1 2 3 4 5	
56. It's difficult for me to control my impulses	1 2 3 4 5	
57. I have a good sense of my strengths and weaknesses	1 2 3 4 5	
58. I work out enriching experiences	1 2 3 4 5	
59. -----	1 2 3 4 5	
60. I am contributing member of the group to which I belong	1 2 3 4 5	
61. I contribute to my community	1 2 3 4 5	
62. I'm aware of how I feel	1 2 3 4 5	
63. I am self-motivated	1 2 3 4 5	
64. I lack self-confidence	1 2 3 4 5	
65. It's hard for me to do things on my own	1 2 3 4 5	
66. I am fun to be with	1 2 3 4 5	
67. It's difficult for me to make temperance	1 2 3 4 5	
68. It's hard for me to decide on the best solution when solving problem	1 2 3 4 5	
69. It's hard to express my intimate feelings	1 2 3 4 5	
70. I'm in touch with other peoples' emotions	1 2 3 4 5	
71. I am happy	1 2 3 4 5	
72. I get sick when thinking about different ways of solving problems	1 2 3 4 5	
73. I make good use of my abilities	1 2 3 4 5	

<b>Totally Disagree</b>	<b>1 . . . . . 2 . . . . . 3 . . . . . 4 . . . . . 5</b>	<b>Totally Agree</b>
74. I'm a team Player	1 2 3 4 5	
75. I feel overwhelmed When I need to make a decision	1 2 3 4 5	
76. I strive to be the best I can be	1 2 3 4 5	
77. I know when I need to be more objective	1 2 3 4 5	
78. I react to the emotions of others	1 2 3 4 5	
79. I handle stress without getting too nervous	1 2 3 4 5	
80. I am hopeful about the future	1 2 3 4 5	
81. I need reassurance from others	1 2 3 4 5	
82. it's hard for me to compromise	1 2 3 4 5	
83. I see the best in people	1 2 3 4 5	
84. If I have trouble solving a problem I get frustrated and give up	1 2 3 4 5	
85. I know when my emotions affect my objectivity	1 2 3 4 5	
86. I stand up for what I believe in	1 2 3 4 5	
87. I feel uneasy with last-minute changes	1 2 3 4 5	
88. I perform well under pressure	1 2 3 4 5	
89. It's hard for me to accept myself just the way I am	1 2 3 4 5	
90. I have good thoughts about the future	1 2 3 4 5	
91. I respect the way others feel	1 2 3 4 5	
92. I am satisfied with my life	1 2 3 4 5	
93. When I'm sad I talk to people about it	1 2 3 4 5	
94. ---	1 2 3 4 5	
95. I tell people what I think	1 2 3 4 5	
96. It's hard for me to make changes in my daily habits	1 2 3 4 5	
97. I need other people more than they need me	1 2 3 4 5	
98. I expect things to turn out all right despite setbacks from time to time	1 2 3 4 5	
99. I cope well with stressful situations	1 2 3 4 5	
100. I find it difficult show people how I feel about them	1 2 3 4 5	
101. I'm ???? About my life	1 2 3 4 5	
102. People think I am accessible	1 2 3 4 5	
103. I find it difficult to show attention	1 2 3 4 5	
104. I am driven to achieve	1 2 3 4 5	
105. I recognize when I'm upset	1 2 3 4 5	
106. When I wake up in the morning I look forward to the day	1 2 3 4 5	
107. Even when upset I'm aware of what's happening to me	1 2 3 4 5	
108. It's hard for me to describe my feelings	1 2 3 4 5	
109. I try to make my life as meaningful as I can	1 2 3 4 5	
110. I am sensitive to the feelings of others	1 2 3 4 5	
111. I have a good sense of what is going on around me	1 2 3 4 5	

<i>Totally Disagree</i>	1 . . . . . 2 . . . . . 3 . . . . . 4 . . . . . 5	<i>Totally Agree</i>				
112. I let my emotions get in the way when making decisions	1	2	3	4	5	
113. I handle uprisng problems well	1	2	3	4	5	
114. I am more of a follower than a leader	1	2	3	4	5	
115. I care about social issues	1	2	3	4	5	
116. I have a positive outlook	1	2	3	4	5	
117. It's hard for me to smile	1	2	3	4	5	
118. I look for ways to improve myself	1	2	3	4	5	
119. ---	1	2	3	4	5	
120. I need things to be predictable	1	2	3	4	5	
121. I understand how the emotions of others affect me	1	2	3	4	5	
122. Change makes me anxious	1	2	3	4	5	
123. I do not react well to stressful situations	1	2	3	4	5	
124. I care about other people's feelings	1	2	3	4	5	
125. I know which emotions affect my performance	1	2	3	4	5	
126. I am contented	1	2	3	4	5	
127. ---	1	2	3	4	5	
128. I think highly of myself	1	2	3	4	5	
129. I have good relationships with others	1	2	3	4	5	
130. I respect myself	1	2	3	4	5	
131. ---	1	2	3	4	5	
132. I'm happy with who I am	1	2	3	4	5	
133. -----	1	2	3	4	5	



### III. Αποτελέσματα SPSS

Πίνακας 12 Έλεγχος αξιοπιστίας συνόλου ερωτηματολογίου

<b>Reliability Statistics</b>				
Cronbach's Alpha	N of Items			
0,967	133			

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	486,5291	3630,812	0,483	0,967
B2	486,9360	3654,739	0,236	0,967
B3	486,4767	3638,649	0,447	0,967
B4	486,4942	3637,784	0,437	0,967
B5	486,4767	3646,941	0,405	0,967
B6	487,7733	3655,007	0,194	0,967
B7	486,6221	3634,389	0,490	0,967
B8	486,2384	3657,130	0,341	0,967
B9	486,5930	3638,067	0,446	0,967
B10	486,7616	3638,990	0,412	0,967
B11	486,8895	3633,502	0,422	0,967
B12	486,4302	3642,223	0,414	0,967
B13	487,8488	3659,883	0,162	0,967
B14	486,6163	3640,799	0,390	0,967
B15	486,5058	3633,503	0,502	0,967
B16	486,9826	3637,959	0,411	0,967
B17	486,3140	3654,158	0,332	0,967
B18	486,3314	3649,872	0,375	0,967
B19	487,3314	3633,708	0,365	0,967
B20	488,1686	3668,468	0,113	0,967
B21	486,6395	3621,366	0,564	0,967
B22	487,4419	3633,897	0,420	0,967
B23	486,5581	3632,435	0,511	0,967
B24	486,9767	3614,830	0,570	0,967
B25	486,5349	3652,870	0,340	0,967
B26	486,7442	3643,268	0,366	0,967
B27	486,5407	3634,987	0,450	0,967
B28	486,9651	3625,660	0,451	0,967
B29	486,5581	3627,149	0,558	0,967
B30	486,4651	3641,677	0,433	0,967
B31	488,2558	3657,022	0,189	0,967
B32	486,6105	3632,204	0,506	0,967

B33	486,8023	3627,165	0,520	0,967
B34	487,3372	3625,032	0,443	0,967
B35	487,0581	3630,219	0,403	0,967
B36	486,5930	3629,728	0,519	0,967
B37	486,4360	3637,978	0,437	0,967
B38	486,2849	3644,860	0,399	0,967
B39	486,5058	3646,041	0,417	0,967
B40	487,4070	3623,845	0,435	0,967
B41	488,5698	3647,907	0,242	0,967
B42	487,3953	3651,083	0,253	0,967
B43	486,9593	3647,583	0,361	0,967
B44	486,8837	3622,536	0,566	0,967
B45	487,2209	3632,243	0,427	0,967
B47	486,6860	3630,965	0,484	0,967
B48	486,9244	3627,918	0,466	0,967
B49	486,8081	3621,501	0,651	0,967
B50	487,0233	3617,216	0,530	0,967
B51	487,4709	3634,964	0,344	0,967
B52	486,5930	3630,360	0,521	0,967
B53	486,6047	3637,515	0,437	0,967
B54	487,1453	3647,061	0,355	0,967
B55	486,8547	3635,423	0,496	0,967
B56	487,4360	3639,663	0,326	0,967
B57	487,4477	3642,003	0,313	0,967
B58	486,5000	3635,947	0,460	0,967
B59	486,6570	3642,309	0,364	0,967
B60	486,7151	3639,562	0,405	0,967
B61	487,1163	3638,396	0,387	0,967
B62	487,2616	3617,680	0,472	0,967
C1	486,6686	3614,059	0,568	0,967
C2	486,7151	3632,462	0,524	0,967
C3	486,8081	3626,998	0,508	0,967
C4	486,9070	3649,056	0,298	0,967
C5	487,6919	3651,536	0,242	0,967
C6	487,1047	3632,843	0,411	0,967
C7	486,6744	3622,057	0,552	0,967
C8	487,1628	3628,500	0,419	0,967
C9	487,4012	3640,312	0,336	0,967
C10	486,8488	3628,702	0,512	0,967
C11	487,4942	3649,982	0,284	0,967
C12	486,9709	3628,251	0,488	0,967
C13	486,6977	3625,861	0,591	0,967
C14	486,7674	3626,881	0,516	0,967
C15	486,9651	3627,028	0,474	0,967
C16	486,7674	3618,343	0,614	0,967
C17	487,1628	3641,330	0,370	0,967

C18	487,0523	3630,541	0,487	0,967
C19	487,0756	3643,135	0,372	0,967
C20	486,9651	3639,040	0,390	0,967
C21	487,7442	3722,975	-0,229	0,968
C22	487,2035	3651,543	0,266	0,967
C23	487,1802	3635,073	0,406	0,967
C24	486,8081	3626,039	0,556	0,967
C25	486,5640	3633,452	0,496	0,967
C26	487,2733	3617,369	0,537	0,967
C27	487,0233	3624,432	0,509	0,967
C28	487,0407	3618,916	0,501	0,967
C29	486,9012	3610,382	0,597	0,967
C30	487,0698	3625,375	0,542	0,967
C31	487,2093	3636,307	0,406	0,967
C32	487,0465	3627,624	0,488	0,967
C33	486,9709	3632,040	0,468	0,967
C34	486,9070	3637,371	0,464	0,967
C35	486,9477	3636,179	0,464	0,967
C36	487,1395	3632,273	0,445	0,967
C37	487,0116	3628,210	0,535	0,967
C38	486,7849	3626,263	0,552	0,967
C39	486,7616	3631,633	0,475	0,967
C40	486,6279	3620,352	0,562	0,967
C41	486,8372	3636,465	0,434	0,967
C42	486,5988	3622,417	0,531	0,967
C43	486,8023	3623,961	0,580	0,967
C44	486,7791	3635,682	0,452	0,967
C45	486,7035	3640,619	0,427	0,967
C46	486,6628	3629,172	0,550	0,967
C47	486,5988	3635,388	0,414	0,967
C48	486,7907	3621,044	0,542	0,967
C49	487,0523	3624,904	0,516	0,967
C50	486,8430	3628,110	0,566	0,967
C51	487,6163	3728,483	-0,257	0,968
C52	487,2558	3642,519	0,361	0,967
C53	486,9593	3635,045	0,424	0,967
C54	487,7500	3751,908	-0,454	0,968
C55	487,0407	3608,226	0,627	0,967
C56	487,4593	3616,460	0,479	0,967
C57	486,9360	3624,411	0,516	0,967
C58	486,8488	3624,913	0,555	0,967
C59	486,7326	3623,718	0,537	0,967
C60	486,9651	3645,437	0,362	0,967
C61	486,7907	3625,254	0,583	0,967
C62	486,7035	3621,789	0,589	0,967
C63	487,0988	3628,932	0,469	0,967

C64	486,9070	3613,746	0,586	0,967
C65	486,7558	3620,338	0,580	0,967
C66	487,1686	3645,381	0,356	0,967
C67	486,7616	3634,732	0,503	0,967
C68	486,8256	3626,765	0,473	0,967
C69	486,7209	3635,115	0,474	0,967
C70	486,7151	3622,649	0,550	0,967
C71	486,9709	3641,151	0,445	0,967
C72	486,8081	3634,869	0,401	0,967

Πίνακας 13α Cronbach's α Β' μέρους ερωτηματολογίου

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha		Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,931		0,936	61

Πίνακας 14 Item-Total Statistics Β' μέρους ερωτηματολογίου

Item-Total Statistics									
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted		Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	222,8953	799,767	0,490	0,929	B32	222,9767	796,760	0,585	0,929
B2	223,3023	812,189	0,220	0,931	B33	223,1686	797,638	0,535	0,929
B3	222,8430	807,993	0,369	0,930	B34	223,7035	794,444	0,485	0,929
B4	222,8605	804,904	0,410	0,930	B35	223,4244	800,433	0,391	0,930
B5	222,8430	807,782	0,406	0,930	B36	222,9593	798,729	0,538	0,929
B6	224,1395	805,267	0,264	0,931	B37	222,8023	802,850	0,450	0,930
B7	222,9884	801,591	0,496	0,929	B38	222,6512	807,223	0,391	0,930
B8	222,6047	810,778	0,383	0,930	B39	222,8721	809,668	0,370	0,930
B9	222,9593	800,449	0,505	0,929	B40	223,7733	797,135	0,428	0,930
B10	223,1279	802,545	0,437	0,930	B41	224,9360	807,475	0,244	0,931
B11	223,2558	800,741	0,431	0,930	B42	223,7616	805,516	0,308	0,931
B12	222,7965	803,543	0,451	0,930	B43	223,3256	810,806	0,309	0,930
B13	224,2151	808,626	0,217	0,932	B44	223,2500	797,300	0,548	0,929
B14	222,9826	804,766	0,390	0,930	B45	223,5872	800,185	0,435	0,930
B15	222,8721	802,370	0,485	0,929	B47	223,0523	802,857	0,437	0,930
B16	223,3488	803,538	0,410	0,930	B48	223,2907	794,289	0,539	0,929
B17	222,6802	810,184	0,352	0,930	B49	223,1744	796,531	0,639	0,929
B18	222,6977	808,224	0,394	0,930	B50	223,3895	793,151	0,539	0,929
B19	223,6977	798,797	0,400	0,930	B51	223,8372	797,342	0,405	0,930
B20	224,5349	813,069	0,163	0,932	B52	222,9593	799,314	0,534	0,929
B21	223,0058	792,930	0,615	0,929	B53	222,9709	802,847	0,445	0,930
B22	223,8081	800,542	0,436	0,930	B54	223,5116	808,158	0,348	0,930
B23	222,9244	802,573	0,480	0,929	B55	223,2209	805,963	0,426	0,930
B24	223,3430	789,572	0,622	0,928	B56	223,8023	803,867	0,328	0,931
B25	222,9012	810,218	0,347	0,930	B57	223,8140	802,550	0,349	0,930
B26	223,1105	807,327	0,342	0,930	B58	222,8663	805,251	0,411	0,930
B27	222,9070	799,664	0,494	0,929	B59	223,0233	806,339	0,349	0,930
B28	223,3314	796,960	0,461	0,930	B60	223,0814	803,467	0,418	0,930
B29	222,9244	799,298	0,543	0,929	B61	223,4826	801,105	0,428	0,930
B30	222,8314	805,989	0,420	0,930	B62	223,6279	790,703	0,517	0,929
B31	224,6221	808,786	0,230	0,931					

Πίνακας 15 Cronbach's  $\alpha$  Γ' μέρους ερωτηματολογίου

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,950	0,953	72

Πίνακας 16 Item-Total Statistics Γ' μέρους ερωτηματολογίου

Item-Total Statistics									
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted		Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Γ1	259,6744	1200,771	0,554	0,949	Γ37	260,0174	1207,210	0,546	0,949
Γ2	259,7209	1213,582	0,473	0,949	Γ38	259,7907	1205,909	0,566	0,949
Γ3	259,8140	1209,006	0,482	0,949	Γ39	259,7674	1208,332	0,497	0,949
Γ4	259,9128	1219,238	0,305	0,950	Γ40	259,6337	1202,678	0,572	0,949
Γ5	260,6977	1219,978	0,255	0,950	Γ41	259,8430	1207,268	0,512	0,949
Γ6	260,1105	1209,701	0,420	0,950	Γ42	259,6047	1206,755	0,501	0,949
Γ7	259,6802	1206,488	0,521	0,949	Γ43	259,8081	1204,986	0,588	0,949
Γ8	260,1686	1206,913	0,431	0,950	Γ44	259,7849	1211,152	0,468	0,949
Γ9	260,4070	1209,822	0,395	0,950	Γ45	259,7093	1210,453	0,497	0,949
Γ10	259,8547	1206,873	0,532	0,949	Γ46	259,6686	1207,884	0,561	0,949
Γ11	260,5000	1219,175	0,298	0,950	Γ47	259,6047	1214,381	0,381	0,950
Γ12	259,9767	1206,233	0,511	0,949	Γ48	259,7965	1203,520	0,545	0,949
Γ13	259,7035	1207,683	0,574	0,949	Γ49	260,0581	1203,564	0,550	0,949
Γ14	259,7733	1206,469	0,526	0,949	Γ50	259,8488	1205,088	0,612	0,949
Γ15	259,9709	1209,514	0,443	0,950	Γ51	260,6221	1264,599	-0,244	0,953
Γ16	259,7733	1201,381	0,627	0,949	Γ52	260,2616	1218,218	0,332	0,950
Γ17	260,1686	1213,182	0,400	0,950	Γ53	259,9651	1208,490	0,469	0,949
Γ18	260,0581	1208,500	0,498	0,949	Γ54	260,7558	1277,811	-0,432	0,953
Γ19	260,0814	1215,525	0,385	0,950	Γ55	260,0465	1196,314	0,628	0,949
Γ20	259,9709	1211,923	0,419	0,950	Γ56	260,4651	1205,981	0,420	0,950
Γ21	260,7500	1260,165	-0,202	0,952	Γ57	259,9419	1204,874	0,527	0,949
Γ22	260,2093	1216,903	0,319	0,950	Γ58	259,8547	1206,324	0,550	0,949
Γ23	260,1860	1209,041	0,442	0,950	Γ59	259,7384	1207,177	0,510	0,949
Γ24	259,8140	1204,562	0,589	0,949	Γ60	259,9709	1216,461	0,382	0,950
Γ25	259,5698	1212,679	0,469	0,949	Γ61	259,7965	1206,327	0,582	0,949
Γ26	260,2791	1200,998	0,545	0,949	Γ62	259,7093	1204,687	0,582	0,949
Γ27	260,0291	1202,578	0,552	0,949	Γ63	260,1047	1207,463	0,480	0,949
Γ28	260,0465	1203,799	0,483	0,949	Γ64	259,9128	1196,840	0,623	0,949
Γ29	259,9070	1201,009	0,552	0,949	Γ65	259,7616	1203,656	0,577	0,949
Γ30	260,0756	1204,959	0,562	0,949	Γ66	260,1744	1219,081	0,337	0,950
Γ31	260,2151	1210,720	0,429	0,950	Γ67	259,7674	1212,706	0,487	0,949
Γ32	260,0523	1203,407	0,546	0,949	Γ68	259,8314	1206,808	0,475	0,949
Γ33	259,9767	1207,239	0,508	0,949	Γ69	259,7267	1214,878	0,429	0,950
Γ34	259,9128	1211,706	0,487	0,949	Γ70	259,7209	1204,039	0,560	0,949
Γ35	259,9535	1208,852	0,519	0,949	Γ71	259,9767	1214,421	0,461	0,949
Γ36	260,1453	1205,318	0,512	0,949	Γ72	259,8140	1210,047	0,421	0,950

Πίνακας 17 Cronbach's  $\alpha$  Β' μέρους ερωτηματολογίου βάσει κλιμάκων

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,848	0,858	9

Πίνακας 18 Item-Total Statistics κλιμάκων Β' μέρους ερωτηματολογίου

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Νοητική Δύναμη	29,8198	17,447	0,515	0,423	0,837
Κίνητρα	30,1744	16,507	0,725	0,550	0,817
Αυτοσυγκέντρωση	30,2384	17,107	0,620	0,406	0,827
Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας	30,0756	17,100	0,671	0,490	0,823
Νοητική Απεικόνιση	30,2209	15,904	0,624	0,450	0,826
Σχέση αθλητή-προπονητή	29,7442	17,408	0,521	0,379	0,837
Ομαδικότητα	30,0581	16,406	0,696	0,558	0,819
Ταλέντο & Σωματικά Χαρακτηριστικά	30,2965	17,426	0,597	0,429	0,830
Πνευματικοί Παράγοντες	31,1395	18,214	0,262	0,231	0,871

Πίνακας 19 Cronbach's α Γ' μέρους ερωτηματολογίου βάσει υποκλιμάκων

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items	
0,919	0,918	15	

Πίνακας 20 Item-Total Statistics υποκλιμάκων Γ' μέρους ερωτηματολογίου

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Αυτοαντίληψη	52,3430	49,431	0,650	0,477	0,913
Συναισθηματική Αυτογνωσία	52,3488	49,585	0,723	0,616	0,911
Αυτοπεποίθηση	52,2674	48,981	0,719	0,577	0,911
Ανεξαρτησία	52,5058	53,035	0,479	0,296	0,918
Αυτοπραγμάτωση	52,3547	50,066	0,628	0,459	0,914
Ενσυναίσθηση	52,4244	49,907	0,616	0,458	0,914
Κοινωνική Υπευθυνότητα	52,4593	52,121	0,483	0,375	0,918
Διαπροσωπικές Σχέσεις	52,3372	49,605	0,682	0,529	0,912
Ανοχή στο άγχος	52,5233	50,520	0,534	0,494	0,917
Έλεγχος παρορμητικότητας	52,6570	52,215	0,510	0,447	0,917
Έλεγχος πραγματικότητας	52,5058	51,386	0,516	0,377	0,917
Ευελξία	52,4012	48,557	0,756	0,670	0,909
Επίλυση Προβλημάτων	52,2849	48,263	0,727	0,566	0,910
Αισιοδοξία	52,2965	48,841	0,736	0,586	0,910
Ευτυχία	52,0814	50,449	0,640	0,506	0,913

Πίνακας 21α Cronbach's α υποκλιμάκων Β' μέρους

Subscale	Cronbach's Alpha	Item	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Νοητική Δύναμη	0,747	B17	0,469	0,717

		B29	0,486	0,711
		B39	0,579	0,679
		B47	0,563	0,682
		B58	0,465	0,720
Κίνητρα	0,709	B1	0,442	0,670
		B9	0,517	0,653
		B18	0,292	0,704
		B34	0,371	0,692
		B44	0,482	0,660
		B49	0,612	0,635
		B56	0,300	0,715
Αυτοσυγκέντρωση	0,694	B2	0,169	0,719
		B10	0,436	0,654
		B16	0,361	0,670
		B32	0,449	0,653
		B40	0,455	0,647
		B45	0,461	0,647
		B54	0,333	0,676
		B55	0,471	0,649
Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας	0,694	B3	0,374	0,667
		B11	0,437	0,653
		B15	0,412	0,661
		B23	0,533	0,638
		B26	0,269	0,687
		B28	0,375	0,667
		B36	0,405	0,662
		B42	0,238	0,699
		B59	0,328	0,676
Νοητική Απεικόνιση	0,716	B7	0,462	0,711
		B24	0,557	0,602
		B50	0,599	0,544
Σχέση αθλητή-προπονητή	0,805	B8	0,526	0,783
		B12	0,562	0,774
		B27	0,600	0,765
		B37	0,692	0,743
		B52	0,534	0,780
		B60	0,472	0,796
Ομαδικότητα	0,782	B4	0,524	0,750

		B14	0,538	0,747
		B21	0,597	0,733
		B33	0,551	0,744
		B35	0,387	0,791
		B53	0,620	0,727
Ταλέντο & Σωματικά Χαρακτηριστικά	0,710	B5	0,329	0,695
		B19	0,189	0,727
		B22	0,509	0,660
		B25	0,319	0,696
		B30	0,436	0,678
		B38	0,156	0,721
		B51	0,564	0,644
		B57	0,441	0,673
		B61	0,540	0,654
Πνευματικοί Παράγοντες	0,793	B6	0,539	0,763
		B13	0,617	0,746
		B20	0,464	0,778
		B31	0,635	0,743
		B41	0,562	0,758
		B48	0,366	0,791
		B62	0,459	0,777

Πίνακας 22β Cronbach's  $\alpha$  υποκλιμάκων Γ' μέρους

Subscale	Cronbach's Alpha	Item	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Αυτοαντίληψη	0,679	Γ1	0,433	0,628
		Γ15	0,448	0,621
		Γ39	0,493	0,602
		Γ40	0,482	0,607
		Γ52	0,317	0,678
Συναισθηματική Αυτογνωσία	0,732	Γ2	0,486	0,689
		Γ14	0,500	0,683
		Γ37	0,530	0,671
		Γ50	0,500	0,684
		Γ58	0,450	0,702
Αυτοπεποίθηση	0,724	Γ3	0,496	0,673
		Γ16	0,531	0,653



		Γ38	0,519	0,660
		Γ55	0,510	0,666
Ανεξαρτησία	0,384	Γ4	0,278	0,185
		Γ17	0,314	0,161
		Γ34	0,235	0,234
		Γ51	-0,256	0,397
		Γ63	0,253	0,209
		Γ71	0,253	0,225
Αυτοπραγμάτωση	0,623	Γ5	0,262	0,686
		Γ33	0,454	0,516
		Γ46	0,526	0,477
		Γ62	0,429	0,537
Ενσυναίσθηση	0,648	Γ6	0,352	0,640
		Γ18	0,477	0,547
		Γ35	0,466	0,557
		Γ49	0,432	0,577
Κοινωνική Υπευθυνότητα	0,435	Γ7	0,488	0,136
		Γ21	-0,111	0,475
		Γ47	0,228	0,337
		Γ57	0,222	0,342
		Γ72	0,330	0,252
Διαπροσωπικές Σχέσεις	0,671	Γ8	0,364	0,644
		Γ20	0,331	0,652
		Γ31	0,345	0,648
		Γ42	0,441	0,615
		Γ48	0,523	0,586
		Γ59	0,411	0,626
Ανοχή στο άγχος	0,751	Γ9	0,533	0,703
		Γ19	0,458	0,723
		Γ22	0,505	0,711
		Γ36	0,631	0,676
		Γ41	0,396	0,739
		Γ60	0,419	0,733
Έλεγχος Παρορμητικότητας	0,420	Γ23	0,329	0,226
		Γ30	0,437	0,151
		Γ32	0,437	0,135
		Γ43	0,209	0,335
		Γ54	-0,239	0,483

Έλεγχος Πραγματικότητας	0,551	Γ11	0,293	0,518
		Γ26	0,455	0,368
		Γ45	0,364	0,460
		Γ66	0,244	0,550
Ευελιξία	0,674	Γ12	0,360	0,653
		Γ29	0,467	0,605
		Γ53	0,383	0,644
		Γ57	0,492	0,593
		Γ67	0,447	0,618
Επίλυση Προβλημάτων	0,720	Γ24	0,476	0,677
		Γ27	0,457	0,689
		Γ64	0,640	0,574
		Γ68	0,469	0,683
Αισιοδοξία	0,716	Γ10	0,458	0,675
		Γ13	0,549	0,644
		Γ28	0,448	0,685
		Γ65	0,487	0,664
		Γ70	0,451	0,678
Ευτυχία	0,651	Γ25	0,403	0,602
		Γ44	0,475	0,551
		Γ61	0,507	0,532
		Γ69	0,347	0,640

Πίνακας 23 Communalities Ερωτηματολογίου

<b>Communalities</b>					
	Initial	Extraction		Initial	Extraction
Νοητική Δύναμη	1.000	.466	Αυτοαντίληψη	1.000	.512
Κίνητρα	1.000	.616	Συναισθηματική Αυτογνωσία	1.000	.583
Αυτοσυγκέντρωση	1.000	.471	Αυτοπεποίθηση	1.000	.607
Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας	1.000	.578	Ανεξαρτησία	1.000	.306
Νοητική Απεικόνιση	1.000	.567	Αυτοπραγμάτωση	1.000	.439
Σχέση αθλητή-προπονητή	1.000	.449	Ενσυναίσθηση	1.000	.449
Ομαδικότητα	1.000	.645	Κοινωνική Υπευθυνότητα	1.000	.363
Ταλέντο & Σωματικά Χαρακτηριστικά	1.000	.389	Διαπροσωπικές Σχέσεις	1.000	.546
Πνευματικοί Παράγοντες	1.000	.092	Ανοχή στο άγχος	1.000	.681
			Έλεγχος παρορμητικότητας	1.000	.473
			Έλεγχος πραγματικότητας	1.000	.429

			<b>Ευελξία</b>	1.000	.636
			<b>Επίλυση Προβλημάτων</b>	1.000	.598
			<b>Αισιοδοξία</b>	1.000	.635
			<b>Ευτυχία</b>	1.000	.516

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Πίνακας 24 Ιδιοτιμές παραγόντων

<b>Total Variance Explained</b>							
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	10.446	43.526	43.526	10.446	43.526	43.526	6.948
2	1.602	6.674	50.200	1.602	6.674	50.200	5.100
3	1.439	5.995	56.196				
4	1.102	4.591	60.786				
5	.966	4.024	64.810				
6	.792	3.301	68.110				
7	.741	3.087	71.197				
8	.632	2.633	73.830				
9	.606	2.526	76.356				
10	.587	2.447	78.803				
11	.566	2.360	81.163				
12	.523	2.180	83.343				
13	.506	2.109	85.453				
14	.459	1.913	87.366				
15	.432	1.801	89.167				
16	.390	1.624	90.791				
17	.381	1.589	92.380				
18	.332	1.383	93.763				
19	.322	1.343	95.106				
20	.307	1.279	96.386				
21	.269	1.121	97.506				
22	.230	.958	98.464				
23	.205	.856	99.320				
24	.163	.680	100.000				

Extraction Method: Principal Component Analysis

Πίνακας 25 Φορτία Κλιμάκων ερωτηματολογίου

<b>Rotated Component Matrix<sup>a</sup></b>					
	Component			Component	
	1	2		1	2
Νοητική Δύναμη	.428	.531	Αυτοαντίληψη	.511	.500
Κίνητρα	.758		Συναισθηματική Αυτογνωσία	.559	.520
Αυτοσυγκέντρωση	.548	.413	Αυτοπεποίθηση	.661	.412
Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας	.648	.398	Ανεξαρτησία		.498
Νοητική Απεικόνιση	.745		Αυτοπραγμάτωση	.465	.472
Σχέση αθλητή-προπονητή	.666		Ενσυναίσθηση	.355	.569
Ομαδικότητα	.786		Κοινωνική Υπευθυνότητα	.583	
Ταλέντο & Σωματικά Χαρακτηριστικά	.574		Διαπροσωπικές Σχέσεις	.630	.387
Πνευματικοί Παράγοντες			Ανοχή στο άγχος		.825
			Έλεγχος παρορμητικότητας		.681
			Έλεγχος πραγματικότητας		.634
			Ευελιξία	.604	.521
			Επίλυση Προβλημάτων	.429	.643
			Αισιοδοξία	.596	.529
			Ευτυχία	.602	.392

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.<sup>a</sup>

a. Rotation converged in 3 iterations.

Πίνακας 26 Ενδοσυσχετίσεις παραγόντων

<b>Component Transformation Matrix</b>		
Component	1	2
1	.778	.629
2	-.629	.778

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Πίνακας 27 Συσχετίσεις Διαστάσεων ΣΖ

Correlations																
	Αυτοαντίληψη	Συνασθηματική Αντοχή	Αυτοπεποίθηση	Αντοχή στην Ανεξάρτητη	Αυτοπραξία	Ενσυναίσθηση	Κοινωνική Υπευθυνότητα	Διαπροσωπικές σχέσεις	Ανοχή στο άγχος	Έλεγχος Παρορμητικότητας	Προγραμματισμός	Ευελιξία	Επίλυση προβλημάτων	Αισιοδοξία	Ευτοξία	Συνασθηματική ή Νοημοσύνη
Αυτοαντίληψη	1,000	.491**	.538**	.344**	.430**	.450**	.256**	.461**	.344**	.327**	.422**	.481**	.467**	.564**	.507**	.617**
Συνασθηματική Αντοχή	.491**	1,000	.621**	.458**	.545**	.507**	.364**	.560**	.354**	.258**	.389**	.611**	.479**	.524**	.501**	.696**
Αυτοπεποίθηση	.538**	.621**	1,000	.378**	.479**	.465**	.451**	.535**	.322**	.313**	.378**	.616**	.495**	.543**	.515**	.682**
Ανεξάρτητη	.344**	.458**	.378**	1,000	.323**	.328**	.196**	.325**	.307**	.171**	.328**	.300**	.265**	.307**	.288**	.488**
Αυτοπραξία	.430**	.545**	.479**	.323**	1,000	.393**	.257**	.457**	.310**	.228**	.376**	.394**	.445**	.499**	.474**	.542**
Ενσυναίσθηση	.256**	.364**	.451**	.196**	.257**	1,000	.299**	.443**	0,120	.210**	0,130	.526**	.371**	.375**	.371**	.507**
Κοινωνική Υπευθυνότητα	.461**	.560**	.535**	.325**	.457**	.464**	1,000	.443**	0,120	0,006	0,088	.608**	.428**	.532**	.476**	.675**
Διαπροσωπικές Σχέσεις	.344**	.354**	.322**	.307**	.310**	.291**	.443**	1,000	0,001	0,000	0,000	.456**	.494**	.459**	.282**	0,000
Ανοχή στο άγχος	.327**	.258**	.313**	.171**	.228**	.384**	.210**	.262**	1,000	.565**	.380**	.380**	.492**	.459**	.282**	.518**
Έλεγχος Παρορμητικότητας	.422**	.389**	.378**	.328**	.376**	.434**	.130	.290**	.380**	1,000	.288**	.381**	.381**	.340**	.335**	.455**
Προγραμματισμός	.481**	.611**	.616**	.300**	.394**	.469**	.526**	.608**	.456**	.447**	.288**	1,000	.585**	.619**	.474**	.710**
Ευελιξία	.467**	.479**	.495**	.265**	.445**	.468**	.371**	.428**	.494**	.492**	.381**	.585**	1,000	.577**	.491**	.598**
Αισιοδοξία	.564**	.524**	.543**	.307**	.499**	.448**	.375**	.532**	.459**	.386**	.340**	.619**	.577**	1,000	.543**	.639**
Ευτοξία	.507**	.501**	.515**	.288**	.474**	.320**	.371**	.476**	.282**	.401**	.335**	.474**	.491**	.543**	1,000	.565**
Συνασθηματική Νοημοσύνη	.617**	.696**	.682**	.488**	.542**	.538**	.507**	.675**	.518**	.458**	.455**	.710**	.598**	.639**	.565**	1,000

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

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

Πίνακας 28 Έλεγχος Υπόθεσης 1

**T-Test**

**Group Statistics**

Gender		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TEI	1,00	114	3,7456	0,57701	0,05404
	2,00	58	3,5690	0,59566	0,07821

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TEI	Equal variances assumed	2,452	0,119	1,878	170	0,062	0,17665	0,09408	-0,00907	0,36237
	Equal variances not assumed			1,858	111,588	0,066	0,17665	0,09507	-0,01172	0,36502

Πίνακας 29 Έλεγχος Υπόθεσης 2

**Oneway**

**Descriptives**

TEI

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
<17	56	3,5893	0,53178	0,07106	3,4469	3,7317	3,00	5,00
18-29	78	3,6667	0,57359	0,06495	3,5373	3,7960	3,00	5,00
>30	38	3,8684	0,66459	0,10781	3,6500	4,0869	2,00	5,00
Total	172	3,6860	0,58762	0,04481	3,5976	3,7745	2,00	5,00

**Test of Homogeneity of Variances**

TEI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,377	2	169	0,687

**ANOVA**

TEI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,818	2	0,909	2,684	0,071
Within Groups	57,229	169	0,339		
Total	59,047	171			

## Post Hoc Tests

### Multiple Comparisons

Dependent Variable:

LSD

(I) Age_Groups		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<17	18-29	-0,07738	0,10192	0,449	-0,2786	0,1238
	>30	-,27914*	0,12230	0,024	-0,5206	-0,0377
18-29	<17	0,07738	0,10192	0,449	-0,1238	0,2786
	>30	-0,20175	0,11512	0,081	-0,4290	0,0255
>30	<17	,27914*	0,12230	0,024	0,0377	0,5206
	18-29	0,20175	0,11512	0,081	-0,0255	0,4290

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Πίνακας 30 Έλεγχος Υπόθεσης 3

## Oneway

### Descriptives

TEI

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Δευτεροβάθμια	79	3,6582	0,59670	0,06713	3,5246	3,7919	3,00	5,00
Άλλο	13	3,7692	0,72501	0,20108	3,3311	4,2074	3,00	5,00
Τριτοβάθμια	65	3,7077	0,57887	0,07180	3,5643	3,8511	2,00	5,00
Ανώτερη	15	3,6667	0,48795	0,12599	3,3964	3,9369	3,00	4,00
Total	172	3,6860	0,58762	0,04481	3,5976	3,7745	2,00	5,00

### Test of Homogeneity of Variances

TEI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,936	3	168	0,425

### ANOVA

TEI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	0,187	3	0,062	0,178	0,911
Within Groups	58,859	168	0,350		
Total	59,047	171			

### Post Hoc Tests

#### Multiple Comparisons

Dependent Variable:

LSD

(I) Education level		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Δευτεροβάθμια	Άλλο	-0,11100	0,17716	0,532	-0,4607	0,2387
	Τριτοβάθμια	-0,04946	0,09912	0,618	-0,2451	0,1462
	Ανώτερη	-0,00844	0,16671	0,960	-0,3376	0,3207
Άλλο	Δευτεροβάθμια	0,11100	0,17716	0,532	-0,2387	0,4607
	Τριτοβάθμια	0,06154	0,17983	0,733	-0,2935	0,4166
	Ανώτερη	0,10256	0,22429	0,648	-0,3402	0,5454
Τριτοβάθμια	Δευτεροβάθμια	0,04946	0,09912	0,618	-0,1462	0,2451
	Άλλο	-0,06154	0,17983	0,733	-0,4166	0,2935
	Ανώτερη	0,04103	0,16955	0,809	-0,2937	0,3757
Ανώτερη	Δευτεροβάθμια	0,00844	0,16671	0,960	-0,3207	0,3376
	Άλλο	-0,10256	0,22429	0,648	-0,5454	0,3402
	Τριτοβάθμια	-0,04103	0,16955	0,809	-0,3757	0,2937

Πίνακας 31 Έλεγχος Υπόθεσης 4

### T-Test

#### Group Statistics

Sport groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
--------------	---	------	----------------	-----------------



TEI	Ομαδικό	37	3,7027	0,51988	0,08547
	Ατομικό	135	3,6815	0,60658	0,05221

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TEI	Equal variances assumed	2,002	0,159	0,194	170	0,846	0,02122	0,10935	-0,19464	0,23708
	Equal variances not assumed			0,212	65,429	0,833	0,02122	0,10015	-0,17877	0,22121

Πίνακας 32 Έλεγχος Υπόθεσης 5

## Oneway

### Descriptives

TEI	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
<5	36	3,5278	0,55990	0,09332	3,3383	3,7172	2,00	4,00
5-10	67	3,7015	0,57774	0,07058	3,5606	3,8424	3,00	5,00
>10	69	3,7536	0,60405	0,07272	3,6085	3,8987	3,00	5,00
Total	172	3,6860	0,58762	0,04481	3,5976	3,7745	2,00	5,00

### Test of Homogeneity of Variances

TEI	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	0,087	2	169	0,916

### ANOVA

TEI	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,233	2	0,616	1,802	0,168
Within Groups	57,814	169	0,342		

Total	59,047	171			
-------	--------	-----	--	--	--

## Post Hoc Tests

### Multiple Comparisons

Dependent Variable:

LSD

(I) Years sport groups		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<5	5-10	-0,17371	0,12087	0,152	-0,4123	0,0649
	>10	-0,22585	0,12025	0,062	-0,4632	0,0115
5-10	<5	0,17371	0,12087	0,152	-0,0649	0,4123
	>10	-0,05213	0,10032	0,604	-0,2502	0,1459
>10	<5	0,22585	0,12025	0,062	-0,0115	0,4632
	5-10	0,05213	0,10032	0,604	-0,1459	0,2502

Πίνακας 33 Έλεγχος Υπόθεσης 6

## Oneway

### Descriptives

TEI

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Ερασιτεχνικά	36	3,6944	0,57666	0,09611	3,4993	3,8896	2,00	5,00
Διασυλλογικό	30	3,6000	0,56324	0,10283	3,3897	3,8103	3,00	5,00
Περιφερειακό	13	3,6923	0,63043	0,17485	3,3113	4,0733	3,00	5,00
Εθνικό	42	3,6190	0,58236	0,08986	3,4376	3,8005	3,00	5,00
Παγκόσμιο	51	3,7843	0,61037	0,08547	3,6126	3,9560	3,00	5,00
Total	172	3,6860	0,58762	0,04481	3,5976	3,7745	2,00	5,00

### Test of Homogeneity of Variances

TEI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,225	4	167	0,924

## ANOVA

TEI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	0,906	4	0,227	0,651	0,627
Within Groups	58,140	167	0,348		
Total	59,047	171			

## Post Hoc Tests

### Multiple Comparisons

Dependent Variable:

LSD

(I) Level		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Ερασιτεχνικά	Διασυλλογικό	0,09444	0,14586	0,518	-0,1935	0,3824
	Περιφερειακό	0,00214	0,19092	0,991	-0,3748	0,3791
	Εθνικό	0,07540	0,13401	0,574	-0,1892	0,3400
	Παγκόσμιο	-0,08987	0,12844	0,485	-0,3434	0,1637
Διασυλλογικό	Ερασιτεχνικά	-0,09444	0,14586	0,518	-0,3824	0,1935
	Περιφερειακό	-0,09231	0,19592	0,638	-0,4791	0,2945
	Εθνικό	-0,01905	0,14105	0,893	-0,2975	0,2594
	Παγκόσμιο	-0,18431	0,13576	0,176	-0,4523	0,0837
Περιφερειακό	Ερασιτεχνικά	-0,00214	0,19092	0,991	-0,3791	0,3748
	Διασυλλογικό	0,09231	0,19592	0,638	-0,2945	0,4791
	Εθνικό	0,07326	0,18727	0,696	-0,2965	0,4430
	Παγκόσμιο	-0,09201	0,18332	0,616	-0,4539	0,2699
Εθνικό	Ερασιτεχνικά	-0,07540	0,13401	0,574	-0,3400	0,1892
	Διασυλλογικό	0,01905	0,14105	0,893	-0,2594	0,2975
	Περιφερειακό	-0,07326	0,18727	0,696	-0,4430	0,2965
	Παγκόσμιο	-0,16527	0,12295	0,181	-0,4080	0,0775
Παγκόσμιο	Ερασιτεχνικά	0,08987	0,12844	0,485	-0,1637	0,3434
	Διασυλλογικό	0,18431	0,13576	0,176	-0,0837	0,4523
	Περιφερειακό	0,09201	0,18332	0,616	-0,2699	0,4539
	Εθνικό	0,16527	0,12295	0,181	-0,0775	0,4080

## Oneway

### Descriptives

TEI

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
έως 5 ώρες	57	3,6316	0,67166	0,08896	3,4534	3,8098
5-10 ώρες	46	3,6522	0,48154	0,07100	3,5092	3,7952
>10 ώρες	69	3,7536	0,57919	0,06973	3,6145	3,8928
Total	172	3,6860	0,58762	0,04481	3,5976	3,7745

### ANOVA

TEI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	0,537	2	0,268	0,776	0,462
Within Groups	58,510	169	0,346		
Total	59,047	171			

### Post Hoc Tests

#### Multiple Comparisons

Dependent Variable: TEI

LSD

(I) Εβδομαδιαίος Χρόνος Προπόνησης		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
έως 5 ώρες	5-10 ώρες	-0,02059	0,11662	0,860	-0,2508	0,2096
	>10 ώρες	-0,12204	0,10532	0,248	-0,3299	0,0859
5-10 ώρες	έως 5 ώρες	0,02059	0,11662	0,860	-0,2096	0,2508

	>10 ώρες	-0,10145	0,11200	0,366	-0,3225	0,1196
>10 ώρες	έως 5 ώρες	0,12204	0,10532	0,248	-0,0859	0,3299
	5-10 ώρες	0,10145	0,11200	0,366	-0,1196	0,3225

Πίνακας 35 Έλεγχος Υπόθεσης 8

## T-Test

### Group Statistics

Coach_gender		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TEI	προπονητή	139	3,6906	0,61206	0,05191
	προπονήτρια	33	3,6667	0,47871	0,08333

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TEI	Equal variances assumed	2,561	0,111	0,210	170	0,834	0,02398	0,11411	-0,20127	0,24923
	Equal variances not assumed			0,244	59,577	0,808	0,02398	0,09818	-0,17244	0,22040

Πίνακας 36 Έλεγχος Υπόθεσης 9

## T-Test

### Group Statistics

Coaching_qualification		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TEI	Ναι	70	3,8714	0,61199	0,07315
	Όχι	102	3,5588	0,53720	0,05319

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper

TEI	Equal variances assumed	2,081	0,151	3,541	170	0,001	0,31261	0,08827	0,13835	0,48686
	Equal variances not assumed			3,456	135,401	0,001	0,31261	0,09044	0,13374	0,49147

Πίνακας 37 Διερεύνηση Υπόθεσης 2

## Oneway

### Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Αυτοαντίληψη	<17	56	3,7500	0,81464	0,10886	3,5318	3,9682	2,00	5,00
	18-29	78	3,7436	0,76338	0,08644	3,5715	3,9157	2,00	5,00
	>30	38	3,9211	0,81809	0,13271	3,6522	4,1900	2,00	5,00
	Total	172	3,7849	0,79118	0,06033	3,6658	3,9040	2,00	5,00
Συναισθηματική Αυτογνωσία	<17	56	3,7679	0,71328	0,09532	3,5768	3,9589	2,00	5,00
	18-29	78	3,6923	0,58792	0,06657	3,5598	3,8249	2,00	5,00
	>30	38	3,9737	0,88491	0,14355	3,6828	4,2645	1,00	5,00
	Total	172	3,7791	0,70754	0,05395	3,6726	3,8856	1,00	5,00
Αυτοπεποίθηση	<17	56	3,8036	0,86170	0,11515	3,5728	4,0343	2,00	5,00
	18-29	78	3,8077	0,68486	0,07754	3,6533	3,9621	3,00	5,00
	>30	38	4,0526	0,76925	0,12479	3,7998	4,3055	2,00	5,00
	Total	172	3,8605	0,76720	0,05850	3,7450	3,9759	2,00	5,00
Ανεξαρτησία	<17	56	3,5536	0,56952	0,07611	3,4011	3,7061	2,00	5,00
	18-29	78	3,6282	0,51242	0,05802	3,5127	3,7437	3,00	5,00
	>30	38	3,7105	0,65380	0,10606	3,4956	3,9254	2,00	5,00
	Total	172	3,6221	0,56422	0,04302	3,5372	3,7070	2,00	5,00
Αυτοπραγμάτωση	<17	56	3,7500	0,71985	0,09619	3,5572	3,9428	2,00	5,00
	18-29	78	3,7564	0,70593	0,07993	3,5972	3,9156	2,00	5,00
	>30	38	3,8421	0,88612	0,14375	3,5508	4,1334	1,00	5,00
	Total	172	3,7733	0,74988	0,05718	3,6604	3,8861	1,00	5,00
Ενσυναίσθηση	<17	56	3,7321	0,79752	0,10657	3,5186	3,9457	2,00	5,00
	18-29	78	3,6667	0,73266	0,08296	3,5015	3,8319	2,00	5,00
	>30	38	3,7368	0,86005	0,13952	3,4542	4,0195	1,00	5,00
	Total	172	3,7035	0,77941	0,05943	3,5862	3,8208	1,00	5,00
	<17	56	3,5714	0,68376	0,09137	3,3883	3,7545	2,00	5,00

Κοινωνική Υπευθυνότητα	18-29	78	3,6282	0,60537	0,06854	3,4917	3,7647	2,00	5,00
	>30	38	3,8947	0,76369	0,12389	3,6437	4,1458	2,00	5,00
	Total	172	3,6686	0,67586	0,05153	3,5669	3,7703	2,00	5,00
Διαπροσωπικές Σχέσεις	<17	56	3,7143	0,80259	0,10725	3,4993	3,9292	2,00	5,00
	18-29	78	3,7692	0,68230	0,07726	3,6154	3,9231	2,00	5,00
	>30	38	3,9474	0,76925	0,12479	3,6945	4,2002	1,00	5,00
	Total	172	3,7907	0,74325	0,05667	3,6788	3,9026	1,00	5,00
Διαπροσωπικές Σχέσεις	<17	56	3,4821	0,71328	0,09532	3,2911	3,6732	2,00	5,00
	18-29	78	3,6538	0,77000	0,08719	3,4802	3,8275	2,00	5,00
	>30	38	3,6842	0,98927	0,16048	3,3590	4,0094	1,00	5,00
	Total	172	3,6047	0,80610	0,06146	3,4833	3,7260	1,00	5,00
Έλεγχος παρορμητικότητας	<17	56	3,4643	0,63143	0,08438	3,2952	3,6334	2,00	5,00
	18-29	78	3,4487	0,57315	0,06490	3,3195	3,5779	2,00	4,00
	>30	38	3,5263	0,76182	0,12358	3,2759	3,7767	2,00	5,00
	Total	172	3,4709	0,63455	0,04838	3,3754	3,5664	2,00	5,00
Έλεγχος πραγματικότητας	<17	56	3,5893	0,73303	0,09796	3,3930	3,7856	2,00	5,00
	18-29	78	3,6282	0,72271	0,08183	3,4653	3,7912	2,00	5,00
	>30	38	3,6579	0,74530	0,12090	3,4129	3,9029	2,00	5,00
	Total	172	3,6221	0,72723	0,05545	3,5126	3,7315	2,00	5,00
Ευελιξία	<17	56	3,6607	0,87960	0,11754	3,4252	3,8963	2,00	5,00
	18-29	78	3,6667	0,67740	0,07670	3,5139	3,8194	2,00	5,00
	>30	38	3,9474	0,76925	0,12479	3,6945	4,2002	1,00	5,00
	Total	172	3,7267	0,77292	0,05893	3,6104	3,8431	1,00	5,00
Επίλυση Προβλημάτων	<17	56	3,6786	0,87609	0,11707	3,4440	3,9132	2,00	5,00
	18-29	78	3,8718	0,72719	0,08234	3,7078	4,0358	2,00	5,00
	>30	38	4,0263	0,91495	0,14842	3,7256	4,3271	1,00	5,00
	Total	172	3,8430	0,82633	0,06301	3,7187	3,9674	1,00	5,00
Αισιοδοξία	<17	56	3,6250	0,79915	0,10679	3,4110	3,8390	2,00	5,00
	18-29	78	3,9231	0,63999	0,07246	3,7788	4,0674	2,00	5,00
	>30	38	3,9474	0,89887	0,14582	3,6519	4,2428	1,00	5,00
	Total	172	3,8314	0,76514	0,05834	3,7162	3,9466	1,00	5,00
Ευτυχία	<17	56	3,8214	0,74118	0,09904	3,6229	4,0199	2,00	5,00
	18-29	78	4,1154	0,62379	0,07063	3,9747	4,2560	3,00	5,00
	>30	38	4,2368	0,71411	0,11584	4,0021	4,4716	2,00	5,00
	Total	172	4,0465	0,69932	0,05332	3,9413	4,1518	2,00	5,00

### Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
------------------	-----	-----	------

Αυτοαντίληψη	0,192	2	169	0,825
Συναισθηματική Αυτογνωσία	0,604	2	169	0,548
Αυτοπεποίθηση	1,541	2	169	0,217
Ανεξαρτησία	1,041	2	169	0,355
Αυτοπραγμάτωση	0,910	2	169	0,405
Ενσυναίσθηση	0,135	2	169	0,874
Κοινωνική Υπευθυνότητα	0,619	2	169	0,540
Διαπροσωπικές Σχέσεις	1,686	2	169	0,188
Ανοχή στο άγχος	2,944	2	169	0,055
Έλεγχος παρορμητικότητας	2,520	2	169	0,083
Έλεγχος πραγματικότητας	0,010	2	169	0,990
Ευελιξία	4,882	2	169	0,009
Επίλυση Προβλημάτων	2,813	2	169	0,063
Αισιοδοξία	5,077	2	169	0,007
Ευτυχία	1,059	2	169	0,349

### ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Αυτοαντίληψη	Between Groups	0,906	2	0,453	0,721	0,488
	Within Groups	106,135	169	0,628		
	Total	107,041	171			
Συναισθηματική Αυτογνωσία	Between Groups	2,033	2	1,017	2,056	0,131
	Within Groups	83,571	169	0,495		
	Total	85,605	171			
Αυτοπεποίθηση	Between Groups	1,802	2	0,901	1,540	0,217
	Within Groups	98,849	169	0,585		
	Total	100,651	171			
Ανεξαρτησία	Between Groups	0,563	2	0,282	0,883	0,415



	Within Groups	53,873	169	0,319		
	Total	54,436	171			
Αυτοπραγμάτωση	Between Groups	0,233	2	0,116	0,205	0,815
	Within Groups	95,924	169	0,568		
	Total	96,157	171			
Ενσυναίσθηση	Between Groups	0,194	2	0,097	0,158	0,854
	Within Groups	103,684	169	0,614		
	Total	103,878	171			
Κοινωνική Υπευθυνότητα	Between Groups	2,599	2	1,300	2,909	0,057
	Within Groups	75,511	169	0,447		
	Total	78,110	171			
Διαπροσωπικές Σχέσεις	Between Groups	1,296	2	0,648	1,175	0,311
	Within Groups	93,169	169	0,551		
	Total	94,465	171			
Ανοχή στο άγχος	Between Groups	1,270	2	0,635	0,977	0,379
	Within Groups	109,847	169	0,650		
	Total	111,116	171			
Έλεγχος παρορμητικότητας	Between Groups	0,158	2	0,079	0,194	0,824
	Within Groups	68,697	169	0,406		
	Total	68,855	171			
Έλεγχος πραγματικότητας	Between Groups	0,112	2	0,056	0,105	0,901
	Within Groups	90,324	169	0,534		
	Total	90,436	171			
Ευελιξία	Between Groups	2,375	2	1,188	2,012	0,137
	Within Groups	99,782	169	0,590		
	Total	102,157	171			
Επίλυση Προβλημάτων	Between Groups	2,856	2	1,428	2,118	0,123
	Within Groups	113,906	169	0,674		
	Total	116,762	171			
Αισιοδοξία	Between Groups	3,552	2	1,776	3,109	0,047
	Within Groups	96,558	169	0,571		

	Total	100,110	171			
Ευτυχία	Between Groups	4,584	2	2,292	4,900	0,009
	Within Groups	79,044	169	0,468		
	Total	83,628	171			

## Post Hoc Tests

### Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable			Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Αυτοαντίληψη	<17	18-29	0,00641	0,13880	0,963	-0,2676	0,2804
		>30	-0,17105	0,16656	0,306	-0,4999	0,1577
	18-29	<17	-0,00641	0,13880	0,963	-0,2804	0,2676
		>30	-0,17746	0,15677	0,259	-0,4870	0,1320
	>30	<17	0,17105	0,16656	0,306	0,1577	0,4999
		18-29	0,17746	0,15677	0,259	0,1320	0,4870
Συναισθηματική Αυτογνωσία	<17	18-29	0,07555	0,12317	0,540	-0,1676	0,3187
		>30	-0,20583	0,14780	0,166	-0,4976	0,0859
	18-29	<17	-0,07555	0,12317	0,540	-0,3187	0,1676
		>30	-,28138*	0,13912	0,045	-0,5560	-0,0067
	>30	<17	0,20583	0,14780	0,166	0,0859	0,4976
		18-29	,28138*	0,13912	0,045	0,0067	0,5560
Αυτοπεποίθηση	<17	18-29	-0,00412	0,13395	0,975	-0,2686	0,2603
		>30	-0,24906	0,16074	0,123	-0,5664	0,0683
	18-29	<17	0,00412	0,13395	0,975	-0,2603	0,2686
		>30	-0,24494	0,15130	0,107	-0,5436	0,0537
	>30	<17	0,24906	0,16074	0,123	0,0683	0,5664
		18-29	0,24494	0,15130	0,107	0,0537	0,5436
Ανεξαρτησία	<17	18-29	-0,07463	0,09889	0,451	-0,2699	0,1206
		>30	-0,15695	0,11866	0,188	-0,3912	0,0773
	18-29	<17	0,07463	0,09889	0,451	0,1206	0,2699

		>30	-0,08232	0,11169	0,462	-	0,1382
	>30	<17	0,15695	0,11866	0,188	0,3028	-
		18-29	0,08232	0,11169	0,462	-	0,3912
						0,0773	-
						-	0,3028
						0,1382	-
Αυτοπραγμάτωση	<17	18-29	-0,00641	0,13196	0,961	-	0,2541
		>30	-0,09211	0,15834	0,562	0,2669	-
						-	0,2205
	18-29	<17	0,00641	0,13196	0,961	0,4047	-
		>30	-0,08570	0,14904	0,566	-	0,2669
						0,2541	-
	>30	<17	0,09211	0,15834	0,562	-	0,2085
		18-29	0,08570	0,14904	0,566	0,3799	-
						-	0,4047
						0,2205	-
						-	0,3799
						0,2085	-
Ενσυναίσθηση	<17	18-29	0,06548	0,13719	0,634	-	0,3363
		>30	-0,00470	0,16462	0,977	0,2054	-
						-	0,3203
	18-29	<17	-0,06548	0,13719	0,634	0,3297	-
		>30	-0,07018	0,15495	0,651	-	0,2054
						0,3363	-
	>30	<17	0,00470	0,16462	0,977	-	0,2357
		18-29	0,07018	0,15495	0,651	0,3761	-
						-	0,3297
						0,3203	-
						-	0,3761
						0,2357	-
Κοινωνική Υπευθυνότητα	<17	18-29	-0,05678	0,11708	0,628	-	0,1743
		>30	-,32331*	0,14049	0,023	0,2879	-
						-	-
	18-29	<17	0,05678	0,11708	0,628	0,6006	0,0460
		>30	-,26653*	0,13224	0,045	-	0,2879
						0,1743	-
	>30	<17	,32331*	0,14049	0,023	-	-
		18-29	,26653*	0,13224	0,045	0,5276	0,0055
						0,0460	0,6006
						0,0055	0,5276
Διαπροσωπικές Σχέσεις	<17	18-29	-0,05495	0,13005	0,673	-	0,2018
		>30	-0,23308	0,15605	0,137	0,3117	-
						-	0,0750
	18-29	<17	0,05495	0,13005	0,673	0,5411	-
		>30	-0,17814	0,14689	0,227	-	0,3117
						0,2018	-
	>30	<17	0,23308	0,15605	0,137	-	0,1118
		18-29	0,17814	0,14689	0,227	0,4681	-
						-	0,4681
						0,1118	-
Ανοχή στο άγχος	<17	18-29	-0,17170	0,14121	0,226	-	0,1071
		>30	-0,20207	0,16944	0,235	0,4505	-
						-	0,1324
	18-29	<17	0,17170	0,14121	0,226	0,5366	-
		>30	-0,03036	0,15949	0,849	-	0,4505
						0,1071	-
	>30	<17	0,20207	0,16944	0,235	-	0,2845
						0,3452	-
						-	0,5366
						0,1324	-

		18-29	0,03036	0,15949	0,849	-	0,3452
						0,2845	
Έλεγχος παρορμητικότητας	<17	18-29	0,01557	0,11167	0,889	-	0,2360
		>30	-0,06203	0,13400	0,644	-	0,2025
	18-29	<17	-0,01557	0,11167	0,889	-	0,2049
		>30	-0,07760	0,12613	0,539	-	0,1714
	>30	<17	0,06203	0,13400	0,644	-	0,3266
		18-29	0,07760	0,12613	0,539	-	0,2025
Έλεγχος πραγματικότητας	<17	18-29	-0,03892	0,12805	0,762	-	0,2139
		>30	-0,06861	0,15365	0,656	-	0,2917
	18-29	<17	0,03892	0,12805	0,762	-	0,2347
		>30	-0,02969	0,14463	0,838	-	0,2139
	>30	<17	0,06861	0,15365	0,656	-	0,2558
		18-29	0,02969	0,14463	0,838	-	0,3152
Ευελιξία	<17	18-29	-0,00595	0,13458	0,965	-	0,2347
		>30	-0,28665	0,16150	0,078	-	0,2558
	18-29	<17	0,00595	0,13458	0,965	-	0,2716
		>30	-0,28070	0,15201	0,067	-	0,0322
	>30	<17	0,28665	0,16150	0,078	-	0,6055
		18-29	0,28070	0,15201	0,067	-	0,2716
Επίλυση Προβλημάτων	<17	18-29	-0,19322	0,14379	0,181	-	0,0194
		>30	-,34774*	0,17255	0,045	-	0,5808
	18-29	<17	0,19322	0,14379	0,181	-	0,0906
		>30	-0,15452	0,16241	0,343	-	0,4771
	>30	<17	,34774*	0,17255	0,045	-	0,0071
		18-29	0,15452	0,16241	0,343	-	0,6884
Αισιοδοξία	<17	18-29	-,29808*	0,13239	0,026	-	0,4751
		>30	-,32237*	0,15887	0,044	-	0,1661
	18-29	<17	,29808*	0,13239	0,026	-	0,0906
		>30	-0,02429	0,14953	0,871	-	0,0071
	>30	<17	,32237*	0,15887	0,044	-	0,6884
		18-29	0,02429	0,14953	0,871	-	0,1661
Ευτυχία	<17	18-29	-,29396*	0,11979	0,015	-	0,4751
		>30	-,41541*	0,14374	0,004	-	0,5304
						-	0,6992
							0,1317

18-29	<17	,29396*	0,11979	0,015	0,0575	0,5304
	>30	-0,12146	0,13529	0,371	-	0,1456
>30	<17	,41541*	0,14374	0,004	0,1317	0,6992
	18-29	0,12146	0,13529	0,371	-	0,3885
					0,1456	

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Πίνακας 38 Διερεύνηση Υπόθεσης 9

## T-Test

### Group Statistics

Coaching qualification		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Αυτοαντίληψη	Ναι	70	4,0000	0,74211	0,08870
	Όχι	102	3,6373	0,79340	0,07856
Συναισθηματική Αυτογνωσία	Ναι	70	3,9143	0,67551	0,08074
	Όχι	102	3,6863	0,71726	0,07102
Αυτοπεποίθηση	Ναι	70	3,9857	0,71207	0,08511
	Όχι	102	3,7745	0,79487	0,07870
Ανεξαρτησία	Ναι	70	3,7143	0,59327	0,07091
	Όχι	102	3,5588	0,53720	0,05319
Αυτοπραγμάτωση	Ναι	70	3,9714	0,72174	0,08626
	Όχι	102	3,6373	0,74181	0,07345
Ενσυναίσθηση	Ναι	70	3,8286	0,79803	0,09538
	Όχι	102	3,6176	0,75837	0,07509
Κοινωνική Υπευθυνότητα	Ναι	70	3,8000	0,69366	0,08291
	Όχι	102	3,5784	0,65152	0,06451
Διαπροσωπικές Σχέσεις	Ναι	70	3,9714	0,63637	0,07606
	Όχι	102	3,6667	0,78769	0,07799
Ανοχή στο άγχος	Ναι	70	3,7286	0,86680	0,10360
	Όχι	102	3,5196	0,75427	0,07468
Έλεγχος παρορμητικότητας	Ναι	70	3,5143	0,65370	0,07813
	Όχι	102	3,4412	0,62257	0,06164
Έλεγχος πραγματικότητας	Ναι	70	3,7286	0,70034	0,08371
	Όχι	102	3,5490	0,73965	0,07324
Ευελιξία	Ναι	70	3,9000	0,74503	0,08905
	Όχι	102	3,6078	0,77276	0,07652
Επίλυση Προβλημάτων	Ναι	70	4,0714	0,74836	0,08945
	Όχι	102	3,6863	0,84409	0,08358

Αισιοδοξία	Ναι	70	4,0857	0,71714	0,08571
	Όχι	102	3,6569	0,75117	0,07438
Ευτυχία	Ναι	70	4,2143	0,67872	0,08112
	Όχι	102	3,9314	0,69310	0,06863

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Αυτοαντίληψη	Equal variances assumed	6,510	0,012	3,024	170	0,003	0,36275	0,11998	0,12591	0,59958
	Equal variances not assumed			3,061	154,684	0,003	0,36275	0,11849	0,12869	0,59680
Συναισθηματική Αυτογνωσία	Equal variances assumed	2,994	0,085	2,097	170	0,037	0,22801	0,10874	0,01335	0,44267
	Equal variances not assumed			2,120	154,070	0,036	0,22801	0,10753	0,01559	0,44043
Αυτοπεποίθηση	Equal variances assumed	3,490	0,063	1,785	170	0,076	0,21120	0,11832	-0,02237	0,44478
	Equal variances not assumed			1,822	158,357	0,070	0,21120	0,11592	-0,01775	0,44016
Ανεξαρτησία	Equal variances assumed	0,165	0,685	1,787	170	0,076	0,15546	0,08702	-0,01631	0,32723
	Equal variances not assumed			1,754	138,533	0,082	0,15546	0,08864	-0,01980	0,33073
Αυτοπραγμάτωση	Equal variances assumed	2,754	0,099	2,934	170	0,004	0,33417	0,11388	0,10937	0,55898
	Equal variances not assumed			2,950	151,068	0,004	0,33417	0,11330	0,11032	0,55803
Ενσυναίσθηση	Equal variances assumed	0,015	0,904	1,754	170	0,081	0,21092	0,12024	-0,02644	0,44828
	Equal variances not assumed			1,738	143,401	0,084	0,21092	0,12139	-0,02903	0,45088
Κοινωνική Υπευθυνότητα	Equal variances assumed	0,618	0,433	2,134	170	0,034	0,22157	0,10383	0,01662	0,42652

	Equal variances not assumed			2,109	142,226	0,037	0,22157	0,10505	0,01391	0,42923
Διαπροσωπικές Σχέσεις	Equal variances assumed	12,565	0,001	2,690	170	0,008	0,30476	0,11331	0,08108	0,52844
	Equal variances not assumed			2,797	165,435	0,006	0,30476	0,10894	0,08967	0,51986
Ανοχή στο άγχος	Equal variances assumed	2,132	0,146	1,679	170	0,095	0,20896	0,12445	-0,03671	0,45464
	Equal variances not assumed			1,636	134,526	0,104	0,20896	0,12772	-0,04363	0,46155
Έλεγχος παρορμητικότητας	Equal variances assumed	0,172	0,679	0,741	170	0,460	0,07311	0,09862	-0,12156	0,26778
	Equal variances not assumed			0,735	143,619	0,464	0,07311	0,09952	-0,12361	0,26983
Έλεγχος πραγματικότητας	Equal variances assumed	0,730	0,394	1,598	170	0,112	0,17955	0,11236	-0,04225	0,40136
	Equal variances not assumed			1,614	153,585	0,109	0,17955	0,11122	-0,04017	0,39927
Ευελιξία	Equal variances assumed	2,872	0,092	2,471	170	0,014	0,29216	0,11821	0,05881	0,52551
	Equal variances not assumed			2,488	151,924	0,014	0,29216	0,11741	0,06020	0,52412
Επίλυση Προβλημάτων	Equal variances assumed	3,864	0,051	3,077	170	0,002	0,38515	0,12519	0,13802	0,63228
	Equal variances not assumed			3,146	159,185	0,002	0,38515	0,12242	0,14338	0,62692
Αισιοδοξία	Equal variances assumed	1,435	0,233	3,746	170	0,000	0,42885	0,11447	0,20288	0,65482
	Equal variances not assumed			3,779	152,833	0,000	0,42885	0,11349	0,20465	0,65305
Ευτυχία	Equal variances assumed	2,554	0,112	2,652	170	0,009	0,28291	0,10668	0,07233	0,49349
	Equal variances not assumed			2,663	150,457	0,009	0,28291	0,10626	0,07296	0,49286

