

ЮЗУ „НЕОФИТ РИЛСКИ“ -
БЛАГОЕВГРАД
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ“

Автореферат

на дисертация за придобиване на
образователно-научната степен „доктор“

по област на Висшето образование
3.Социални, стопански и правни науки,
професионално направление 3.2 «Психология»,
научна специалност
«Педагогическа и възрастова психология»

на тема:

**„ВЗАИМОВРЪЗКА МЕЖДУ ГОВОРЕНЕТО НА
СЕБЕ СИ (ВЪТРЕШНИЯ МОНОЛОГ) КАТО
КОГНИТИВЕН СТИЛ, ЕКИПНИТЕ РОЛИ И
ЕКИПНАТА КОХЕЗИЯ ПРИ 16-18 ГОДИШНИ
ГРЪЦКИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ“**

Докторант: Ставрула Василиос Румбу

Научен ръководител: проф. д-р Станислава Стоянова

Благоевград
2018

Дисертационният труд е с обем 183 страници, написан на английски език. Съдържа: шест глави (включително уводна глава, изводи и заключение), приноси, литература и приложения. Включени са 67 таблици и 14 фигури. Библиографията включва 824 заглавия на латиница.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 01.06.2018 г. от 12.00 ч. в зала 210А в УК1 на ЮЗУ «Неофит Рилски».

Първата глава от дисертационния труд е уводна, в която се разглежда значимостта на изследваната проблематика.

За да се отговори на все по-конкурентните предизвикателства в областта на спорта, актуални са изследвания на екипната работа (Zaccaro, Rittman, & Marks, 2001). Съвместната работа в екип е ефективно средство за справяне със сложни задачи в спортни занимания. Екипите се използват като основни единици за вземане на решения (Lant & Hewlin, 2002), като изпълняват когнитивни задачи. Екипът се разглежда като система за обработка на информация, съставена от асортимент от индивидуални информационни процесори (McGrath, 1997).

Фокусът на научните изследователи е предимно върху разбирането на когнитивните процеси, посредничащи за ефективността на отделния изпълнител в екипа, а са недостатъчно изследванията, върху когнитивните процеси, които посредничат за цялостното представяне на отбора (Hodges, Kerr, Starkes, Weir, & Nananidou, 2004; Starkes & Ericsson, 2003 Уилямс & Ходжис, 2004; Уилямс & Уорд, 2007).

Тази докторска дисертация опитва: а) да установи характеристиките на екипната кохезия и вътрешния монолог (говоренето на себе си) по отношение на пола, възрастта и екипната роля (позиция); б) да допринесе за изграждане на представа за ефектите от говоренето на себе си, кохезията и екипните роли, свързани с успешното представяне на отбора; в) да насърчи холистичен възглед за отборните роли във волейбола; и г) да бъдат формулирани препоръки за създаване на екипи от младежи с високи резултати в своето представяне. Стремешът е да се подпомагат онези, които инвестират изобилни усилия, време и енергия, но не успяват да постигнат успеха, който желаят. Въпреки че изследователи са оценили механизмите на самостоятелното говорене на себе си (вътрешния монолог), кохезията и отборни роли, не е имало друг систематизиран анализ на

възможните връзки между тези три конструкции като определящи съставки на атлетичното представяне сред младежите волейболисти. Надяваме се придобитите знания да помогнат на мениджърите, треньорите и спортистите да подобрят ефективността на екипа като решат колко голяма стойност би имало да се съсредоточат върху определени елементи като самостоятелно говорене, сплотеност и отборни роли. Използваните инструменти за оценка, пригодени за спортния контекст, могат да помогнат на професионалистите да придобият конструктивни виждания за успешните детерминанти на екипа.

Освен това настоящото проучване се предвижда да проправи пътя към други научни изследвания, свързани с ефективността на екипа в различните типове спортни отбори. Това изследване не се счита за представително за всички младежи - волейболисти на възраст 16-18 години, но демонстрира връзката между екипните роли, концептуалния модел на сплотеност на Carron (1982) и когнитивния процес на вътрешен монолог (Харди, Oliver & Tod, 2009) във волейболните младежки отбори в Арготида, един от регионалните центрове на Гърция. Общият брой 168 младежи (на възраст 16-18 години), които участват в проучването, може да се окаже адекватен и представителен за популационно проучване сред гръцките волейболни спортисти в младежката школа.

Основни термини в дисертационния труд:

Екип е "Малък брой хора с допълващи се умения, които са отдадени на обща цел, свързана с изпълнение, като считат себе си за взаимно отговорни за постигането ѝ" (Katzenbach & Smith, 1993b, p.45).

Познание е умственият процес на познаване, включително осъзнаване и преценяване (Neisser, 1967).

Говорене на себе си (вътрешен монолог): това, което хората казват на себе си или на глас, или наум, за да променят съществуващия модел на мисли (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas, 2000).

Позитивен вътрешен монолог: Това, което човек казва на себе си, за да насочи действията си, мислите си към положителна посока и промяна. Пример за положително говорене на себе си може да бъде "Мога да го направя!" (Theodorakis et al., 2000).

Отрицателен вътрешен монолог: това, което човек казва на себе си, че е неподходящо и предизвиква безпокойство, което може да попречи на оптималното представяне. Пример за отрицателно говорене на себе си може да бъде "така се провалям" (Theodorakis et al., 2000).

Екипни роли: са "групи от свързани поведения, които изпълняват критични функции в екипа" (Mumford, Campion & Morgeson, 2006, стр. 319).

Кохезия: общо поле на силите, което сплотява членовете и ги кара да останат в групата (Carron, 1980).

Кохезия при изпълнение на задачи: обозначава взаимната ангажираност на членовете на екипа с постигането на взаимни цели, които изискват колективните усилия на екипа (Dion, 2000).

Социална кохезия: представлява степента, в която членовете на екипа се държат приятелски помежду си и комуникират с уважение един към друг (Dion, 2000).

Представяне на екипа: Степента, в която екипът изпълнява задачи и изпълнява своите отговорности (Bernardin, Hagan, Kane, & Villanova, 1998).

Втора глава включва различни теоретични концепции, обединени в няколко тематични групи. Тематична група А разглежда когнитивни стилове и стилове на учене. Посочват се дефиниции на понятието „стил“. Представят се концепции на различни автори за същността на когнитивния стил и за видове когнитивни стилове. Сравняват се когнитивен стил и стил на учене. Представени са възможни подходи за измерване на когнитивен стил.

Съществуват многобройни дефиниции на когнитивния стил и това, което те споделят като цяло, е изяснено в следния цитат: "Последователните индивидуални

различия в тези начини на организиране и обработка на информация и опит са се наричали когнитивни стилове ... те са концептуализирани като стабилни нагласи, предпочитания или обичайни стратегии, определящи типичните за едно лице начини за възприемане, запомняне, мислене и решаване на проблеми" (Messick, 1976, p.5; Messick, 1984, p.63).

Стилът на учене се определя като уникален начин на общуване с обкръжението (Sewall, 1986), така че за разлика от стила на учене, когнитивният стил се отнася повече за обработката на информация, но в същото време стилът на учене също се свързва с индивидуалните предпочитания за събиране и приемане на информация, специално в процеса на учене.

Говоренето на себе си (вътрешният монолог) е смятан за когнитивен стил (вербален срещу визуален, както и позитивен срещу негативен) от някои учени (Pincus & Sheikh, 2009, p.75, Schienberg, 2003, Wolff, Frazier, Esposito-Smythers, Spirito, 2014). Невролингвистичното програмиране се занимава с говорене на себе си (вътрешен монолог) като част от аудиялния начин за възприемане и обработка на информация (когнитивен стил), противоположно на визуален и кинестетичен начин (Richardson, 2000).

Тематична група Б разглежда екипният конструкт и ролевият концепт. Представят се типологии на екипи, включително на спортни отбори, ролеви таксономии. Екипните роли се разглеждат в спортен контекст, като се обръща внимание на ролево възприемане в спорта.

Тематична група В се фокусира върху когнитивните процеси в екипа и представянето на екипа. Включва раздели за ефективността на екипа, транзакционни, афективни и мотивационни процеси в екипа, норми на екипа като група, възможности за оценяване на процесите в екипа, особено на когнитивните процеси, свързани с преработване и запаметяване на информация, целеполагане, критично мислене, вземане на решения и решаване на проблеми.

Тематична група Г обединява елементите на изследването в едно цяло – кохезия и специално кохезия в младежките спортове, говорене на себе си (вътрешен монолог), екипни роли и специално отборни роли във волейбола.

Трета глава се отнася до методологията на изследването.

Целта на изследването е да се проучи дали съществува връзка между екипните роли, кохезията и говоренето на себе си (вътрешния монолог) при 16-18 годишни гръцки волейболисти и да се открие каква е посоката и интензивността на тази потенциална взаимовръзка.

Задачите на изследването са няколко:

(а) Да бъдат подбрани за изследване ученици волейболисти от мъжки и женски пол с различно ниво на опит във възрастта между 16-18 години, която извадка ще представлява съответната популация от гръцки атлети – тийнейджъри.

(б) Участниците да попълват въпросника YSEQ – въпросник за младежко спортно обкръжение (Eys et al., 2009a), който ще бъде адаптиран на гръцки, както и въпросника ASTQS – автоматичен вътрешен монолог за спортове (Zourbanos et al., 2009), който също ще бъде адаптиран на гръцки.

(в) Ще бъде определено взаимоотношението между екипните роли на 16-18 годишни гръцки волейболисти и двете дименсии на кохезията – социална и свързана със задачите.

(г) Ще бъде проучено взаимоотношението между екипните роли и два типа говорене на себе си (позитивно и негативно) при гръцки младежи – волейболисти.

(д) Взаимоотношението между двете дименсии на кохезията (социална и свързана със задачите) и двата типа говорене на себе си (позитивно и негативно) ще бъде проучено при гръцки младежи – волейболисти.

(е) Някои социално – демографски различия ще бъдат изследвани относно говоренето на себе си и екипната кохезия, освен диференциацията по екипни роли – такива различия като различия по пол, по възраст, свързани с периода на практикуване на спорт, както и в зависимост от броя състезания, в които са участвали спортистите.

Хипотези

На основата на теориите на Belbin (1981) за екипните роли, концептуалния модел на Carron (1982) за кохезията и концептуализацията на Hardy (2006) за вътрешния монолог (говоренето на себе си), бяха издигнати следните хипотези:

Нулева хипотеза 0: Няма взаимовръзки между кохезията (свързана със задачите и социална) и вътрешния монолог (говоренето на себе си) при гръцки младежи – волейболисти, нито диференциация по екипни роли, или други социално – демографски различия в кохезията и вътрешния монолог.

Алтернативна хипотеза 1: Кохезията (обща, свързана със задачите и социална) при младежи-волейболисти е диференцирана от ролите в екипа.

Алтернативна хипотеза 2: Кохезията (обща, свързана със задачите и социална) при младежи-волейболисти е свързана с говоренето на себе си / вътрешния монолог (позитивен или негативен).

Алтернативна хипотеза 3: Говоренето на себе си / вътрешният монолог (позитивен или негативен) при младежи-волейболисти е диференциран от ролите в екипа.

Алтернативна хипотеза 4: Кохезията (обща, свързана със задачите и социална) при младежи-волейболисти е диференцирана от някои социално – демографски характеристики като например различия по пол; възрастови различия; различия, свързани с периода на спортуване; различия, в зависимост от броя спортни състезания, в които са участвали атлетите.

Алтернативна хипотеза 5: Говоренето на себе си / вътрешният монолог (позитивен или негативен) при

младежи-волейболисти е диференциран от някои социално – демографски характеристики като например различия по пол; възрастови различия; различия, свързани с периода на спортуване; различия, в зависимост от броя спортни състезания, в които са участвали атлетите.

Изводка

Метод на целенасочен подбор на извадката е използван. Според този метод изследваните лица са подбирани на база на техни познания, взаимоотношения и експертиза, по отношение на изследваната проблематика (Freedman, Pisani, & Purves, 2007). Подбрани са за изследване лица от училищата на регион Аργοлида, които участваха в националния училищен волейболен шампионат през учебната 2016-2017 г. Извадката се състои от 168 лица на възраст между 16 и 18 години, които участват доброволно. Изследваните лица са помолени да докладват, на основание на последните съревнования, в които са участвали, мислите, които те обикновено имат докато се представят. Преди събирането на данни всички участници в изследването са дали тяхното писмено информирано съгласие. Събрана е и социално – демографска информация за изследваните лица, фокусирана върху тяхнат възраст, пол, училищен успех, брой години на практикуване на волейбол, брой участия в състезания по волейбол и позицията в екипа / роля в екипа.

От изследваните лица 84 (50%) са юноши, и 84 (50%) са девойки. Средната им възраст е 17,36 години, стандартното отклонение е 0,73 години. Преобладават волейболистите на 18 години (51,2%), следвани от волейболистите на 17 години (33,3%) и най-малко на брой са волейболистите та 16 години (13,5%).

Учениците в първия клас на гимназиалното образование са 15,5%; във втория клас на гимназиалното образование са 33,9%; а 50,6% са в третия клас на гимназиалното образование.

По сведения от самите спортисти, училищният успех на 3% от тях е добър, на 48,8% е много добър и на 48,2% е отличен. Средният им училищен успех е 18,27, т.е. отличен ($SD = 1,22$). Максималният училищен успех в Гърция е оценка 20.

Таблица 9 (според номерацията в дисертационния труд) представя позицията на участниците във волейболния отбор (екипната роля), които са описани съгласно източниците: “Fédération Internationale de Volleyball”, 2016; “VolleyballAdvisors.com”, 2015.

Таблица 9: Позиция на участниците във волейболния отбор (екипна роля)

Екипни роли / позиции	Честота	Процент
(Setter, right back) Заден десен играч - подаващ начален удар, в дясната задна страна на корта	28	16,7
(Right Hitter, right front) Преден десен играч - Нападател, в предната дясна част на корта	28	16,7
(Net Middle Blocker/ Hitter, middle front / front center) Преден център - централен блокировач/нападател, в предната централна част на корта	28	16,7
(Opposite, left front) Преден ляв играч – нападател, в лява предна част на корта	28	16,7
(Outside Hitter, left back) Заден ляв играч – Нападател, в задната лява част на корта	28	16,7
(Middle blocker / Libero, middle back / back center) Заден център, либеро, посрещач	28	16,7

Равен брой участници изпълняват всяка от екипните ролеви позиции във волейболния отбор (виж Таблица 9).

По отношение на практикуването на волейбол, 20,8% от изследваните тренират волейбол от една година, 29,2% - от две години; 31,5% - от 3 години; 13,1% от 4 години; 1,8% от 5 години и 3,6% - от 6 години. Изследваните лица

тренират поне един час дневно три дни в седмицата в продължение на поне 4 последователни месеца.

Изследваните волейболисти имат средно 3,08 участия във волейболни игри ($SD = 1,53$) и 2 години и половина спортен опит ($M = 2.57$ години, $SD = 1.21$ години). Участниците в изследването са участвали в от едно до осем спортни съревнования. 14,3% имат едно участие в спортно състезание по волейбол. 22,6% са участвали два пъти. 63,1% са участвали 3 или повече пъти в спортни волейболни състезания.

Метод и процедура на изследването

Проведено е изследване с въпросници, които са поместени в приложенията към дисертационния труд. Раздадени са 200 въпросници на волейболните училищни отбори в област Арголида, на които са получени 168 отговора, като процентът на отговаряне е приблизително 84%. Отговорите са анонимни, доброволни и всички въпросници са попълнени изцяло. Получено е разрешение от директора на инспектората за средно образование в Арголида, училищни директори и спортни треньори, да бъде проведено изследването. Изследването е проведено с доброволното участие и информирано съгласие на изследваните спортисти в края на първия сезон на Националния училищен шампионат 2016-2017.

Използвани са два въпросника. За оценяване на екипната кохезия е използван въпросникът YSEQ – въпросник за младежко спортно обкръжение (Eys et al., 2009a), който е адаптиран на гръцки. Той съдържа 18 айтема, от които 8 се отнасят до кохезия, свързана със задачите; 8 се отнасят до социална кохезия; 2 са формулирани негативно, така че съгласието с тях не индикира кохезия (spurious negative items, както ги наричат Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009a). На всички айтеми се отговаря по скала от 1 (изцяло несъгласен) до 9 (напълно съгласен). Факторният анализ извлече същите фактори, както са определени от авторите на въпросника и други учени, работили с него (Eys

et al., 2009, 2013; Eshghi et al., 2015) – кохезия, свързана със задачите (включва айтеми като “Харесвам начина, по който работим заедно като екип” и “Ние всички сме еднакво обвързани с нашите отборни цели”) и социална кохезия (включва айтеми като “Аз често контактувам с моите съотборници (по телефона, чрез съобщения ...) и “Ние често контактуваме помежду си (по телефона, чрез текстови съобщения, Интернет...)”). Вътрешната консистентност на скалите и целия въпросник е висока – за кохезия, свързана със задачите $\alpha = 0,940$; за социална кохезия $\alpha = 0,955$; за общата кохезия $\alpha = 0,966$. Средната корелация между айтемите във въпросника е 0,648 за общата кохезия; 0,668 за кохезия, свързана със задачите; 0,733 за социалната кохезия, което показва добри психометрични характеристики на този въпросник. Въпросникът е нормиран за гръцки младежи - волейболисти чрез средно аритметични и стандартни отклонения.

За изследване на говоренето на себе си / вътрешния монолог е използван въпросникът ASTQS – автоматичен вътрешен монолог за спортове (Zourbanos et al., 2009), който също е адаптиран за гръцки младежи - волейболисти. Той включва 40 айтема, на които те отговарят по петстепенна скала от 0 (никога) до 4 (много често), като визират своето представяне. 19 айтема се отнасят до позитивно говорене на себе си, разпределени в четири суб-скали: повдигане на духа (psych-up) – например “Нека да вървим”; контрол над тревожността (anxiety control) – например “Спокойно”; увереност (confidence) – например “Аз мога да го направя”; и инструктиране (instruction) – например “Фокусирай се върху своята техника”. 21 айтема се отнасят до негативно говорене на себе си, разпределени в четири суб-скали: тревога (worry) – например “Ще загубя”; неангажираност (disengagement) – например “Искам да се махна от тук”; телесна умора (somatic fatigue) – например “Тялото ми не ми помага днес”; и нерелевантни мисли (irrelevant thoughts) – например “Какво ще правя по-късно донечера”. Въпросникът измерва как спортистите преживяват и преднамерено използват типовете

говорене на себе си. Факторният анализ повтаря факторната структура, установена от Zourbanos et al. (2009) и от Taylor (2014). Изведени са фактори от първи порядък – Негативно говорене на себе си, Позитивно говорене на себе си и Нерелевантно говорене на себе си. Извлечени са и фактори от втори порядък – това са субскалите на позитивното говорене на себе си (повдигане на духа (psych-up); контрол над тревожността (anxiety control); увереност (confidence); и инструктиране (instruction)) и негативното говорене на себе си (тревога (worry); неангажираност (disengagement); телесна умора (somatic fatigue)).

Таблица 25: Алфа на Кронбах и средна корелация между айтемите за субскалите от въпросника, измерващ вътрешния монолог

Субскали на говоренето на себе си	Алфа на Кронбах	Средни корелации между айтемите
Позитивно говорене на себе си	0,732	0,111
Повдигане на духа	0,746	0,368
Инструктиране	0,663	0,190
Увереност	0,739	0,342
Контрол над тревожността	0,6	0,175
Негативно говорене на себе си	0,856	0,259
Телесна умора	0,856	0,548
Неангажираност	0,791	0,437
Тревога	0,727	0,284
Нерелевантно говорене на себе си	0,638	0,323

Вътрешната консистентност на всички скали от въпросника, измерващ вътрешния монолог, е приемлива (виж Таблица 25 според номерацията в дисертационния труд). Въпросникът е нормиран за гръцки младежи - волейболисти чрез средно аритметични и стандартни отклонения.

За оценяване на екипните роли, изследваните са помолени да съобщят своята позиция в екипа в една част от

демографския въпросник, като избират една от шестте волейболни ролеви позиции (виж Таблица 9).

Данните са обработени със SPSS 16, като е проверено нормалното разпределение на променливите и са приложени дескриптивна статистика, непараметричен метод на Kruskal Wallis, T- критерий при независими извадки, T-критерий при зависимии/чифтни извадки, коефициент на корелация на Pearson, хи-квадрат анализ и изчисляване на коефициента phi, Fisher's Exact тест, анализ на надеждността, факторен анализ, линеен регресионен анализ.

Изследването има някои **ограничения**, свързани с различните способности на изследваните тийнейджър-спортисти да си припомнят и докладват информация, които варират според индивидите и тяхното обкръжение; извадката, подбрана само от един регион на Гърция; използването само на самооценъчни въпросници като единствен метод на изследване; динамиката на развитие на изследваните явления; възможно объркване на изследваните лица при разбиране смисъла и отговаряне на някои негативно формулирани айтеми; изследването е проведено не в момент на спортни занимания, въпреки инструкцията да се визира това, което се случва с индивида и отбора по време на спортни занимания; възможно изопачаване на отговорите поради социална желателност, желание за оптимално представяне на себе си и предотвратяване на разочарование от себе си и др.

Резултатите от изследването, свързани с проверката на издигнатите хипотези, показват, че:

Нулевата хипотеза¹ не се потвърждава напълно, което ни дава основание да приемем алтернативните хипотези.

¹ Нулева хипотеза 0: Няма взаимовръзки между кохезията (свързана със задачите и социална) и вътрешния монолог (говоренето на себе си) при гръцки младежи – волейболисти, нито

Алтернативна хипотеза 1 (Кохезията (обща, свързана със задачите и социална) при младежи-волейболисти е диференцирана от ролите в екипа) е частично подкрепена от данните. Налице са някои значими различия в общата кохезия и кохезията, свързана със задачите, при млади волейболисти с различни екипни ролеви позиции, както предполагаше първата алтернативна хипотеза (виж Таблица 52 според номерацията в дисертационния труд).

Table 52: Значими различия между екипните роли в тяхната кохезия

	Екипна роля	брой	Среден ранг	Стойност на Кръскал-Уолис; df = 5	p
Кохезия, свързана със задачите	Заден десен играч	28	95,82	12,133	0,033
	Преден десен играч	28	82,93		
	Преден център	28	85,07		
	Преден ляв играч	28	60,95		
	Заден ляв играч	28	102,29		
	Заден център	28	79,95		
Обща кохезия	Заден десен играч	28	92,00	11,973	0,035
	Преден десен играч	28	85,43		
	Преден център	28	81,32		
	Преден ляв играч	28	62,93		
	Заден ляв играч	28	105,80		
	Заден център	28	79,52		

Задният ляв играч възприема най-висока обща кохезия и кохезия, свързана със задачите. Предният ляв играч възприема най-ниска обща кохезия и кохезия,

диференциация по екипни роли, или други социално – демографски различия в кохезията и вътрешния монолог.

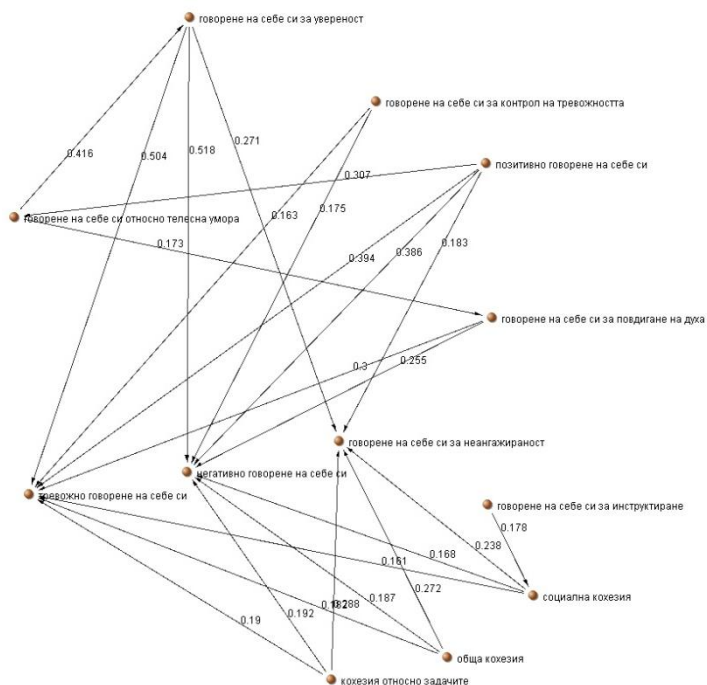
свързана със задачите. Предният ляв играч гледа подаващият началния удар (задният десен играч) и другите играчи на противниковия отбор, без да има добра видимост за позициите на своите съотборници, за разлика от Задният ляв играч, който наблюдава играчите на противниковия отбор с добра видимост за позициите на своите съотборници.

Не бяха установени статистически значими различия в социалната кохезия при млади гръцки волейболисти с различни екипни роли (Kruskal Wallis = 9,626; $df = 5$; $p = 0,087$), но младите гръцки волейболисти се различават значимо (Kruskal Wallis = 12,481; $df = 5$; $p = 0,029$) в техните отговори на седми айтем от въпросника YSEQ относно аспект на социалната кохезия „Срещаме се един с друг, когато е възможно“. Отново левият заден играч възприема най-силно изразена социална кохезия на отбора, а предният ляв играч възприема най-слабо изразена екипна социална кохезия.

Анализът на резултатите предостави подкрепа на някои по-ранни констатации, че членовете на екипа са действали като общност и са свързани неофициално като приятели - социална кохезия, както и формално чрез техните роли в екипа и чрез тяхната необходима синергична активност за постигане на техните колективни цели – кохезия, свързана със задачите (Spink, 1990).

Трябва да отбележим, че изследването включваше волейболисти - младежи от училищни отбори, чиито членове не са били заедно за много дълго време, което означава, че желанието на отделните хора за взаимодействие и сплотен екип може да бъде по-голямо от тяхното възприемане на сплотеността на екипа.

Алтернативна хипотеза 2 (Кохезията (обща, свързана със задачите и социална) при младежи-волейболисти е свързана с говоренето на себе си / вътрешния монолог (позитивен или негативен)) се потвърди (виж Фигура 13 според номерацията в дисертационния труд). Нарасналата кохезия се свързва с по-рядка употреба на негативно



Фигура 13: Отрицателни корелации между говоренето на себе си и кохезията (значими при $p < 0,05$)

Високата социална кохезия е свързана с малко по-рядка употреба на негативно себеговорене ($r = -0,168$; $df = 166$; $p = 0,029$), тревожен вътрешен монолог ($r = -0,161$; $df = 166$; $p = 0,037$), вътрешен монолог, изразяващ неангажираност ($r = -0,238$; $df = 166$; $p = 0,002$), и инструктиращ вътрешен монолог ($r = -0,178$; $df = 166$; $p = 0,021$) при гръцки младежи - волейболисти.

Високата кохезия относно задачите е свързана с малко по-рядка употреба на негативен вътрешен монолог ($r = -0,192$; $df = 166$; $p = 0,013$), тревожен вътрешен монолог ($r = -0,19$; $df = 166$; $p = 0,014$), както и вътрешен монолог,

изразяващ неангажираност ($r = -0,288$; $df = 166$; $p < 0,005$) при гръцки младежи - волейболисти.

Високата обща кохезия е свързана с малко по-рядка употреба на негативен вътрешен монолог ($r = -0,187$; $df = 166$; $p = 0,015$), тревожен вътрешен монолог ($r = -0,182$; $df = 166$; $p = 0,018$), както и вътрешен монолог, изразяващ неангажираност ($r = -0,272$; $df = 166$; $p < 0,005$) при гръцки младежи - волейболисти.

Младите волейболисти с ниски нива на повдигащо духа позитивно говорене на себе си са предимно със средни нива на обща кохезия, докато младите волейболисти със средни нива на повдигащо духа позитивно говорене на себе си са предимно с високи нива на обща кохезия ($\chi^2 = 13,476$; $df = 4$; $p = 0,009$; $\Phi = 0,283$).

Младите волейболисти с ниски нива на нерелевантно говорене на себе си са предимно със средни нива на кохезията относно задачите ($\chi^2 = 16,739$; $df = 4$; $p = 0,002$; $\Phi = 0,316$), средни нива на социална кохезия ($\chi^2 = 11,628$; $df = 4$; $p = 0,02$; $\Phi = 0,263$), и средни нива на обща кохезия ($\chi^2 = 10,793$; $df = 4$; $p = 0,029$; $\Phi = 0,253$), докато младите волейболисти със средни и високи нива на нерелевантен вътрешен монолог по-често са с високи нива на кохезията относно задачите, високи нива на социална кохезия и високи нива на обща кохезия.

Резултатите за връзката между кохезията и положителното и негативното говорене на себе си при спортистите са в съответствие с резултатите от изследванията на Bassios, Hatzigeorgiadis, Galanis, & Zourbanos (2014), Hardy (2006), Hardy et al. (2001), Lawrence & Valsiner (2003), Munroe-Chandler & Hall (2004), и Theodorakis et al. (2008), които подчертават приноса на кохезията за вътрешния монолог на спортистите. Кохезията може да се счита за последица от говоренето на себе си при конкретни обстоятелства (Mullen & Copper, 1994), или като катализатор, който насърчава използването на положителни,

както и негативни вътрешни монолози (Hardy, Gammage & Hall, 2001; Peters & Williams, 2006).

Третата алтернативна хипотеза (Говоренето на себе си / вътрешният монолог (позитивен или негативен) при младежи-волейболисти е диференциран от ролите в екипа) се потвърждава частично. Не бяха установени статистически значими различия относно говоренето на себе си при спортистите с различни екипни роли, но младите гръцки волейболисти се различават значимо по някои от техните отговори на айтеми от въпросника за вътрешен монолог относно някои аспекти на говоренето на себе си.

Либерото / задната централна позиция най-често говори на себе си, че не може да се концентрира, докато задната лява позиция най-рядко говори на себе си, че не може да се концентрира ($\chi^2 = 34,247$; $df = 20$; $p = 0,025$; $\Phi = 0,451$) като част от тревожното негативно говорене на себе си. Либерото / задната централна позиция най-често счита, че тялото му не му помага днес, докато предната централна позиция най-рядко счита, че тялото му не му помага днес ($\chi^2 = 39,105$; $df = 20$; $p = 0,006$; $\Phi = 0,482$) като част от негативното говорене на себе си, свързано с телесна умора. Либерото / задната централна позиция най-често използва нерелевантно говорене на себе си като “Какво ще правя по-късно довечера” ($\chi^2 = 25,414$; $df = 15$; $p = 0,045$; $\Phi = 0,389$). Либерото / задната централна позиция по-често използва някои форми на негативно говорене на себе си в сравнение с другите екипни роли при гръцките младежи – волейболисти. Либерото / задната централна позиция изглежда, че е по-неуверен в себе си, отколкото другите играчи с останалите ролеви позиции в отбора. Всъщност Либерото в игра има основно защитни функции, а не атакунащи функции, в сравнение с другите ролеви позиции, което би могло да бъде свързано с малко по-честата употреба на неасертивно и негативно говорене на себе си.

Резултатите относно известна диференциация на вътрешния монолог съгласно екипните роли съответстват на

тези на Bray, Brawley, & Carron (2002), Bray et al. (2004). Някои проучвания изследват ефективността на вътрешния монолог в разнообразни задачи и ситуации, както и чрез пост-експерименталните доклади на спортистите (Perkos et al., 2002; Thelwell & Greenlees, 2003; Van Raalte et al., 1994). Резултатите от нашето проучване разкриха, че на поведенческо ниво младите волейболисти използват говоренето на себе си с намерението да ускорят и подобрят изпълнението на задачата си (чрез засилено внимание, осъзнатост и координация). По-специално, отговорите на спортистите доказаха значението на вътрешния монолог при хармонизиране на обстоятелствата около играта, особено по време на критични обстоятелства, където спортистите трябва да подобрят цялостния екипен дух, за да се представят по-ефективно. Допълнително отговорите показаха, че използването на вътрешен монолог може да осигури психическа готовност за ефикасна координация. Откритията, в съответствие с няколко научни изследвания, разкриват, че използването на позитивното и негативното говорене на себе си вероятно ще спомогне за утвърждаването на позитивни вярвания за ефикасността на спортистите, което може да подобри тяхното представяне при условия, предоставящи високи изисквания и при конкурентни условия (Hardy, 2006, Johnson et al., 2004). Тези констатации могат да бъдат използвани от волейболистите, треньорите и мениджърите на екипа, като прилагат техниката на говоренето на себе си като средство за подобряване на представянето на спортистите.

На когнитивно и емоционално ниво (Burton & Raedeke, 2008), резултатите от нашето проучване показват, че използването на говорене на себе си от младежи - волейболисти може да доведе до когнитивни ползи като развитие на умения за вземане на решения. Освен това, на емоционално ниво, използването на говорене на себе си може да бъде от полза за цялостното представяне на спортистите в критични ситуации чрез регулиране на

специфични психологически аспекти на тяхното изпълнение (чрез повдигане на духа, намаляване на когнитивната тревога, контролиране на нивата на възбуда и подобряване на процедурните познания и мотивация).

Четвъртата алтернативна хипотеза (Кохезията (обща, свързана със задачите и социална) при младежи-волейболисти е диференцирана от някои социално – демографски характеристики като например различия по пол; възрастови различия; различия, свързани с периода на спортуване; различия, в зависимост от броя спортни състезания, в които са участвали атлетите) е подкрепена частично.

Налице са няколко значими възрастови разлики при кохезията относно задачите ($\chi^2 = 9,974$; $df = 4$; $p = 0,041$; $\Phi = 0,244$). Най-младите волейболисти (на 16-годишна възраст) най-рядко се чувстваха с ниско ниво на сплотеност относно задачите, което означава, че волейболните отбори са съсредоточени върху техните задачи и дори по-младите спортисти се смятат за ориентирани към задачата и са доволни от ориентацията към задачата си. Учениците в първия гимназиален клас по-рядко са с ниска степен на сплотеност в своите спортни отбори в сравнение с учениците от втория и третия гимназиален клас ($\chi^2 = 10,538$; $df = 4$; $p = 0,032$; $\Phi = 0,250$). Първата година ученици в гимназия (среден ранг = 102,38) повече харесаха (стойност на Кръскал-Уолис = 6,039; $df = 2$; $p = 0,049$) как работеха заедно като екип (айтем 5 от мащскалата за кохезията относно задачата от въпросника за кохезията), следвани от учениците от третата година (среден ранг = 85,32), а след това и от втора година ученици в гимназия (среден ранг = 75,11).

Налице е тенденция спортистите с много добър училищен успех да имат най-високи нива на кохезия по отношение на някои от аспектите ѝ (айтем 11 от скалата социална кохезия - прекарвам времето си със съотборниците си - стойност на Кръскал-Уолис = 8,2; $df = 2$; $p = 0,017$; айтем 14 от скалата кохезията относно задачите - аз съм

доволен/а от желанието на моя отбор да спечели - стойност на Кръскал-Уолис = 6,236; $df = 2$; $p = 0,044$); айтем 6, който е негативен - не се разбирам с членовете на моя отбор - състезателите с много добри оценки се съгласяват най-малко с този айтем - стойност на Кръскал-Уолис = 6,223; $df = 2$; $p = 0,045$). Спортисти с отлични оценки в училище имат средни нива на кохезия по отношение на някои от нейните аспекти (айтеми 6 и 14) или най-ниската степен на кохезия по отношение на друг нейн аспект (айтем 11).

Обаче не бяха установени значими различия по пол в общата кохезия ($t(166) = 0,186$; $p = 0,853$), възрастови различия в общата кохезия ($\chi^2 = 2,299$; $df = 4$; $p = 0,681$), различия между класовете в общата кохезия ($\chi^2 = 2,511$; $df = 4$; $p = 0,643$), различия по получени оценки в общата кохезия (стойност на Кръскал-Уолис = 2,026; $df = 2$; $p = 0,363$), различия по времетраене на практикуване на спорта в общата кохезия ($r = 0,066$; $r^2 = 0,004$; $t = 0,854$; $p = 0,394$; $b = 1,084$), нито различия по брой участия в спортни състезания относно общата кохезия ($r = 0,056$; $r^2 = 0,003$; $t = 0,717$; $p = 0,474$; $b = 0,722$) сред гръцките младежи - волейболисти.

Не бяха установени значими различия по пол в кохезията относно задачите ($t(166) = 0,169$; $p = 0,866$), различия по получени оценки в кохезията относно задачите (стойност на Кръскал-Уолис = 2,06; $df = 2$; $p = 0,357$), различия по времетраене на практикуване на спорта в кохезията относно задачите ($r = 0,046$; $r^2 = 0,002$; $t = 0,598$; $p = 0,551$; $b = 0,349$), нито различия по брой участия в спортни състезания относно кохезията, свързана със задачите ($r = 0,028$; $r^2 = 0,001$; $t = 0,361$; $p = 0,718$; $b = 0,167$) сред гръцките младежи - волейболисти.

Не бяха установени значими различия по пол в социалната кохезия ($t(166) = 0,184$; $p = 0,854$), възрастови различия в социалната кохезия ($\chi^2 = 6,139$; $df = 4$; $p = 0,189$), различия между класовете в социалната кохезия ($\chi^2 = 5,873$; $df = 4$; $p = 0,209$), различия по получени оценки в социалната кохезия (стойност на Кръскал-Уолис = 2,007; $df = 2$; $p =$

0,367), различия по времетраене на практикуване на спорта в социалната кохезия ($r = 0,076$; $r^2 = 0,006$; $t = 0,986$; $p = 0,326$; $b = 0,735$), нито различия по брой участия в спортни състезания относно социалната кохезия ($r = 0,073$; $r^2 = 0,005$; $t = 0,938$; $p = 0,35$; $b = 0,554$) сред гръцките младежи - волейболисти.

Петата алтернативна хипотеза (Говоренето на себе си / вътрешният монолог (позитивен или негативен) при младежи-волейболисти е диференциран от някои социално – демографски характеристики като например различия по пол; възрастови различия; различия, свързани с периода на спортуване; различия, в зависимост от броя спортни състезания, в които са участвали атлетите) е подкрепена частично.

Девойките – волейболистки използват по-често негативното говорене на себе си ($t(166) = 2,579$; $p = 0,011$), нерелевантното говорене на себе си ($t(166) = 2,94$; $p = 0,004$), тревожното говорене на себе си ($t(158) = 1,971$; $p = 0,05$), както и говоренето на себе си за неангажиране ($t(166) = 2,443$; $p = 0,016$), отколкото юношите – волейболисти. Девойките – волейболистки използват по-често от юношите – волейболисти такива аспекти на говоренето на себе си като “Аз не мога да се концентрирам” (пример за негативно говорене на себе си; $\chi^2 = 9,715$; $df = 4$; $p = 0,046$; $\Phi = 0,240$), “Аз съм жаден” (пример за нерелевантно говорене на себе си; $\chi^2 = 12,568$; $df = 4$; $p = 0,014$; $\Phi = 0,274$), както и “Какво ще правя по-късно довечера (пример за нерелевантно говорене на себе си; $\chi^2 = 8,032$; $df = 3$; $p = 0,045$; $\Phi = 0,219$). По-силно изразеното предпочитание към негативен вътрешен монолог при девойките – спортистки може да се дължи на по-високата тревожност на жените в сравнение с мъжете – установено е, че жените – спортистки проявяват по-висока когнитивна тревожност, отколкото мъжете – спортисти (Ichraf, Ali, Khaled, Liwa, & Ali, 2013).

Напредването на възрастта е свързано с по-честа употреба на позитивно говорене на себе си ($r = 0,243$; $df =$

166; $p = 0,001$), позитивно себеговорене за повдигане на духа ($r = 0,22$; $df = 166$; $p = 0,004$), както и позитивно сееговорене за увереност ($r = 0,246$; $df = 166$; $p = 0,001$). Напредването на възрастта е свързано с по-рядка употреба на негативното говорене на себе си ($r = -0,45$; $df = 166$; $p < 0,005$), нерелевантно говорене на себе си ($r = -0,392$; $df = 166$; $p < 0,005$), тревожно говорене на себе си ($r = -0,507$; $df = 166$; $p < 0,005$), както и говорене на себе си относно телесна умора ($r = -0,371$; $df = 166$; $p < 0,005$). Освен това са налице значими възрастови различия по отговорите на седемнадесет айтема от въпросника, измерващ говорене на себе си. Напредването на възрастта предполага нараснала зрялост в използването на вътрешния монолог като средство за насърчаване и себеконтрол за подобряване на представянето, както показват и различията между класовете.

Учениците в гимназия в третата година от обучението им по-често използват позитивно говорене на себе си (стойност на Кръскал-Уолис = 16,087; $df = 2$; $p < 0,005$), повдигащо духа говорене на себе си (стойност на Кръскал-Уолис = 12,182; $df = 2$; $p = 0,002$), както и говорене на себе си за увереност (стойност на Кръскал-Уолис = 16,529; $df = 2$; $p < 0,005$). Учениците в гимназия в първата година от обучението им по-често използват негативно говорене на себе си (стойност на Кръскал-Уолис = 33,528; $df = 2$; $p < 0,005$), нерелевантно говорене на себе си (стойност на Кръскал-Уолис = 20,190; $df = 2$; $p < 0,005$), тревожно говорене на себе си (стойност на Кръскал-Уолис = 41,216; $df = 2$; $p < 0,005$), както и говорене на себе си относно телесна умора (стойност на Кръскал-Уолис = 21,909; $df = 2$; $p < 0,005$). Налице са някои значими различия между гръцките младежи – волейболисти, които учат в различни класове в училище, по техните отговори на осемнадесет айтема от въпросника за говорене на себе си.

По-високият училищен успех (близък до 20 в гръцката извадка) е предиктор за малко по-честа употреба на негативен вътрешен монолог ($r = 0,178$; $r^2 = 0,032$; $t = 2,325$; p

= 0,021; $b = 1,207$), вътрешен монолог за неангажираност ($r = 0,265$; $r^2 = 0,07$; $t = 3,546$; $p = 0,001$; $b = 0,699$), както и позитивен вътрешен монолог ($r = 0,155$; $r^2 = 0,024$; $t = 2,024$; $p = 0,045$; $b = 0,631$). Налице са значими различия между младежите-волейболисти с различен училищен успех по техните отговори на пет айтема от въпросника, измерващ говорене на себе си. Учениците с по-висок училищен успех изглеждат по-склонни да използват вътрешния монолог като когнитивен стил в сравнение с учениците с по-нисък училищен успех.

Повече години спортна практика волейбол е предиктор за по-честа употреба на позитивно говорене на себе си ($r = 0,18$; $r^2 = 0,032$; $t = 2,354$; $p = 0,02$; $b = 0,734$), говорене на себе си за повдигане на духа ($r = 0,202$; $r^2 = 0,041$; $t = 2,663$; $p = 0,008$; $b = 0,396$), както и говорене на себе си за увереност ($r = 0,216$; $r^2 = 0,047$; $t = 2,847$; $p = 0,005$; $b = 0,352$). Повече години спортна практика волейбол е предиктор за по-рядка употреба на нерелевантно говорене на себе си ($r = -0,268$; $r^2 = 0,072$; $t = 3,58$; $p < 0,005$; $b = -0,28$), негативно говорене на себе си ($r = -0,377$; $r^2 = 0,142$; $t = 5,238$; $p < 0,005$; $b = -2,571$), тревожно говорене на себе си ($r = -0,348$; $r^2 = 0,121$; $t = 4,785$; $p < 0,005$; $b = -1,055$), говорене на себе си относно телесна умора ($r = -0,339$; $r^2 = 0,115$; $t = 4,643$; $p < 0,005$; $b = -1,055$), както и говорене на себе си за дезангажираност ($r = -0,174$; $r^2 = 0,03$; $t = 2,281$; $p = 0,024$; $b = -0,461$). Спортната тренировка изглежда, че увеличава използването на говоренето на себе си за насърчаване и контрол върху представянето.

Участието в повече спортни съревнования е предиктор за по-честа употреба на позитивното говорене на себе си ($r = 0,157$; $r^2 = 0,025$; $t = 2,053$; $p = 0,042$; $b = 0,509$), говорене на себе си за повдигане на духа ($r = 0,16$; $r^2 = 0,026$; $t = 2,093$; $p = 0,038$; $b = 0,249$), както и говорене на себе си за увереност ($r = 0,196$; $r^2 = 0,038$; $t = 2,572$; $p = 0,011$; $b = 0,253$). Участието в повече спортни съревнования е предиктор за по-рядка употреба на негативен вътрешен монолог ($r = -0,352$;

$r^2 = 0,124$; $t = 4,841$; $p < 0,005$; $b = -1,902$), тревожно говорене на себе си ($r = -0,311$; $r^2 = 0,097$; $t = 4,217$; $p < 0,005$; $b = -0,746$), говорене на себе си относно телесна умора ($r = -0,344$; $r^2 = 0,119$; $t = 4,724$; $p < 0,005$; $b = -0,849$), както и нерелевантно говорене на себе си ($r = -0,209$; $r^2 = 0,044$; $t = 2,758$; $p = 0,006$; $b = -0,327$). Позитивното говоре на себе си изглежда, че повече се използва за контрол върху представянето, отколкото негативното говорене на себе си.

Не бяха установени значими различия по пол в позитивния вътрешен монолог ($t(166) = 0,592$; $p = 0,555$), вътрешния монолог относно телесна умора ($t(166) = 1,624$; $p = 0,106$), вътрешния монолог за повдигане на духа ($t(166) = 0,714$; $p = 0,476$), вътрешния монолог за контрол над тревожността ($t(166) = 0,074$; $p = 0,941$), вътрешния монолог за увереност ($t(166) = 0,702$; $p = 0,484$), нито във вътрешния монолог за инструктиране ($t(166) = 0,142$; $p = 0,887$) сред гръцките младежи - волейболисти.

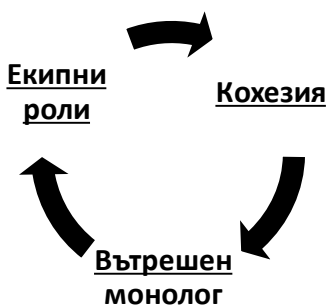
Не бяха установени значими възрастови различия в говоренето на себе си за контрол на тревожността ($\chi^2 = 4,499$; $df = 4$; $p = 0,343$), говоренето на себе си за инструктиране ($\chi^2 = 1,357$; $df = 4$; $p = 0,852$), нито в говоренето на себе си за неангажиране ($\chi^2 = 2,502$; $df = 4$; $p = 0,644$).

Не бяха установени значими различия в нерелевантното говорене на себе си (стойност на Кръскал-Уолис = 0,759; $df = 2$; $p = 0,684$), тревожното говорене на себе си (стойност на Кръскал-Уолис = 3,681; $df = 2$; $p = 0,159$), говоренето на себе си относно телесна умора (стойност на Кръскал-Уолис = 2,802; $df = 2$; $p = 0,246$), говоренето на себе си за повдигане на духа (стойност на Кръскал-Уолис = 1,254; $df = 2$; $p = 0,534$), говоренето на себе си за контрол на тревожността (стойност на Кръскал-Уолис = 1,001; $df = 2$; $p = 0,606$), говоренето на себе си за увереност (стойност на Кръскал-Уолис = 0,750; $df = 2$; $p = 0,687$), както и говоренето на себе си за инструктиране (стойност на Кръскал-Уолис = 0,719; $df = 2$; $p = 0,698$) между

волейболистите с различен училищен успех (добър, много добър, отличен).

Настоящото изследване установи взаимовръзката между екипните роли, кохезията и вътрешния монолог при млади гръцки волейболисти, които участваха в Националния училищен шампионат през 2016-2017 г.

Във връзка с концептуализациите на Hardy (2006), който подчертава важността на множество фактори и процеси, които повлияват структурата на вътрешния монолог, като при това този автор сита, че интеракциите между тези фактори и процеси са реципрочни, кръгови, също така на база на концепциите на Van Raalte, Cornelius, Copeskey, & Brewer (2014) относно двойните взаимовръзки в структурата на екипа, нашето изследване разкри, че взаимоотношението между екипните роли, вътрешния монолог и кохезията оперира чрез кръгов патерн от реципрочни интеракции, където кохезията е свързана с говоренето на себе си, говоренето на себе си е свързано с екипните роли, а екипните роли са свързани с кохезията (виж Фигура 14 според номерацията в дисертационния труд).



Фигура 14: Начин на взаимодействие на екипните роли, говоренето на себе си и кохезията

Нашият аргумент се съсредоточава върху схващането, че тези три конструкции са зависими от процеси, фокусирани главно върху запазването на хомеостазиса на екипа, термин, въведен от Cannon (1929). Тази идея е съобразена с теорията за непрекъснатото реципрочно причиняване (Clark, 1997), което възниква, когато една система (екип) непрекъснато едновременно влияе и синхронно се влияе от дейността в някои други системи или подсистеми (Clark, 1998). По същество една система или подсистеми (в нашия случай индивидите) причинява ефект във втора система или подсистеми, което следователно предизвиква ефект в първата, консолидира динамиката и подсилва процедурата да продължава по този начин. Следователно, механизмът на реципрочност се възприема като матрица на обменните процеси, която съдържа важни елементи на екипа, като идентифицируем отборен дух, споделена визия и ангажираност (Polanyi, 1957).

Докато кръговата причинност може да възникне между отделните подсистеми в цялата система (екип), тя обикновено отразява взаимодействието между динамиката на цялата система и на подсистемите (индивиди). Например Kelso (1995) под термина кръгова причинност, очертава, че това явление възниква в динамични схеми, където синергията на отделните части на системата установява поведението на цялата система, което на свой ред насочва поведението на тези отделни части. Този, центриран върху връзката спектър, се свързва с концепцията за когнитивна динамика, която подчертава, че познанието е наситено с взаимодействия между структури, вградени в други структури (Dixon, Holden, Mirman, & Stephen, 2012; Ihlen & Vereijken, 2010).

Оттук следва и нашето предложение, което е в съответствие с предишни изследвания, че съществуват значими взаимовръзки между екипните роли, вътрешния

монолог и екипната кохезия. Констатациите подкрепят такова предложение:

(а) че съществува значима връзка между екипните роли, кохезията и вътрешния монолог; екипите с висока кохезия проявяват предпочитания за когнитивна обработка, яснота на ролята и приемане сред членовете на екипа, което допълнително предполага, че екипи с по-високо ниво на възприемана кохезия чрез използване на вътрешния монолог е по-вероятно да успеят и следователно по-успешните отбори на свой ред са по-сплотени. Т.е. като нивата на кохезия се повишават, трябва да се постигне по-голяма ефективност на отбора, а като се подобрява ефективността на отбора, нивата на кохезия би трябвало да продължат да се увеличават.

б) екипите, които се състоят от индивиди, които са мощни и ефективни калибратори, комуникатори и сътрудници, допълнително ще използват както говоренето на себе си за инструктиране, така и мотивиращото говорене на себе си, за да бъдат ефективни в развитието на екипната кохезия както на индивидуално ниво, така и на екипно ниво.

в) че кохезията би могла допълнително да работи в подход, подобен на теорията за социалната идентичност на Tajfel (1978a, 1978b), при който индивидите в екип напредват в процесите вътре в екипа за сметка на процесите извън екипа в опит да подобрят самооценката и самоуважението си, чрез използване на говоренето на себе си.

(г) че функцията на социабилност (решаваща за реципрочността) е преобладаващ механизъм, който обхваща поведенчески модели и процеси, ориентирани към развитието на социалното взаимодействие, за постигане на оптимално представяне (Mueller & Vandell, 1980).

Hardy, Gammage и Hall (2001) предполагат, че мотивацията притежава атрибут на възбуда и те очертават използването на вътрешния монолог за регулиране на възбуда. Подобреното възприемане на емоционалния

контрол, формулирано както от изразеното на глас, така и от изразеното наум говорене на себе си, предполага, че говоренето на себе си засяга възприемането на автономността и по този начин - възможността да повиши както самооценката и самоуважението, така и мотивацията.

В обобщение за психометричните свойства на инструментите, използвани в изследването, се установиха добри психометрични характеристики при конкретната извадка от генералната съвкупност на гръцките младежи – волейболисти. Установена е конструктната валидност чрез установяване на взаимовръзките между вътрешния монолог и кохезията, както теоретичният модел на изследването очакваше. Въпросниците са добре разбирани от въпросната социална категория. Трябва да се отбележи, че оценяването на валидността е непрекъснато продължаващ процес и бъдещи изследвания ще продължат да я изследват, както и да установят предсказващата валидност / полезност на въпросниците и корелациите с други хипотетични конструкти (например, ролевата яснота - Eys & Carron, 2001).

Препоръки за практиката

Получените резултати от изследването са допринесли към съществуващата спортна литература заедно с редица предизвикателства в областта на научните изследвания, които трябва да бъдат ясно определени. Изглежда очевидно от сегашното начинание, че ефективно сплотените екипи в условия на високи изисквания могат да бъдат улеснени от използването на подходящ тип говорене на себе си. Освен това, процесът на изграждане на екип, който се отнася до насърчаването на разширено усещане за обединение, култивира съгласуваност между членовете на екипа и може потенциално да се използва като средство за повишаване на сближаването сред подрастващите спортисти, независимо от това, че кохезията се възприема по различен начин от младите спортисти (Eys et al., 2009b). Младите спортисти могат да се възползват от процесите на

изграждане на екипа повече, отколкото по-възрастните спортисти, които превключват отборите значително повече, главно поради смяната на възрастовата група. Кохезията относно задачите може да бъде съчетана с резултати при представянето и освен това трябва да бъде основна цел при интервенции за изграждане на екипи.

Като се има предвид решаващата роля на младежките треньори / педагози в развитието на мотивационния климат и като се вземе под внимание теорията на Виготски за вътрешния монолог (Vygotsky, 1987) в рамките на екипния спектър, настоящата разработка не може да намери значителна подкрепа за връзката между мотивационната подкрепа от учителя и използването на говорене на себе си. Съществуват, обаче, някои доказателства, извлечени от теорията за самоопределението на Ryan и Deci (2002), за да се подкрепи влиянието на педагозите върху положителното развитие на младите хора (Allen, 2003, Forsyth, 2010). Makaruk, Winchester, Sadowski, Czaplicki и Sacewicz (2011) препоръчват на треньорите и наставниците да използват такива подходи, които подкрепят ефикасното представяне. Насърчаващите насоки и обратната връзка, които привличат специално то на спортиста по посока на последствията, повишава ефективността на резултата от действието. Позитивното говорене на себе си може да насочи вниманието към желанния резултат, подобрявайки представянето и самоефективността по такъв начин.

Докато изследванията в рамките на процесите на говорене на себе си и кохезия вероятно ще обогатят съществуващата база от знания, трябва да се вземат предвид и мултидисциплинарните изследвания. Бъдещите изследвания трябва да се впишат по-дълбоко в това предложение за връзка между кохезия, вътрешен монолог и екипни роли, включително за повече видове спортове и спортни контексти. По-големият размер на извадката би позволил по-точни резултати при бъдещи проучвания.

В **шеста глава** се прави заключение на установеното в дисертационния труд.

Изводите от изследването подкрепят алтернативните хипотези, като свързват сплотеността на екипа, ролите на отбора и конструкта говорене на себе си в младежките волейболни отбори, като подсказват, че връзката между тях не е случайна. За да бъде по-конкретно, въпреки че настоящето изследване има своите ограничения, то предостави доказателства, подкрепящи връзката между ролите на екипа, говоренето на себе си, както и кохезията, функционираща в кръгообразен модел на взаимодействия.

Bassey (2002) предлага "целта на изследването да се опитва да претендира за знание или мъдрост, въз основа на систематично, творческо и критично изследване" (стр. 115). Наред с тези насоки, получените резултати от проведеното изследване разкриха множество процеси в екипа, сочещи възможности на изследователите по спортна психология за изграждане на колективна база от знания. Следователно настоящият синтез въвежда перспективна схема, която предлага: (а) смислена връзка между екипните роли, сплотеността и говоренето на себе си; б) че гръцките младежи-волейболисти използват повече положително, отколкото негативно говорене на себе си ($t(167) = 37,587$; $p < 0,05$), и че усещат и изразяват по-голяма кохезия относно задачите, отколкото социална кохезия ($t(167) = 8,056$; $p < 0,05$).

Настоящият синтез използва научно събрана информация, за да обогати разбирането на някои специфични конструкти на спортната психология, като допринесе за формирането на научни знания за насърчаване на оптималното спортно представяне, като се акцентира върху връзката между психологията и спортните постижения. Настоящият синтез бе съсредоточен върху психологията на представянето на спортиста като работата в екип, синергията, както и мотивацията бяха разглеждани като ключови определящи фактори.

Тази докторска дисертация е насочена към образователни и професионални приноси:

(а) към научното знание по отношение на взаимовръзката между екипни роли, сплотеност, както и говорене на себе си;

б) за насърчаване и вдъхновение на академични изследователи и професионалисти да подхождат към спортното представяне по по-холистичен път, като предоставят съвети, които могат да бъдат съобразени с конструкцията на екипа, като се набляга на такива стратегии, които ще подпомогнат комплекса от когнитивни, емоционални и поведенчески характеристики на спортистите;

в) относно науката за спортен коучинг, със способстването треньори / наставници / практики да оценят с по-голяма точност мислите на спортистите, да насърчават разработването и прилагането на ефективни схеми за говорене на себе си, както и да разработват новаторски техники, които могат да управляват когнитивните процеси и динамика на екипа, за да осигурят проспериращо спортно представяне;

г) относно науката за екипите, като идентифицираме начини и методи, които култивират екипна кохезия и вътрешен монолог, за да бъде постигнато успешно представяне на екипа;

д) за установяването на специфични инструменти за оценяване, съобразени със спортния контекст, които могат да помогнат на професионалистите да придобият конструктивна представа за детерминанти на успешното представяне на екипа;

е) за екипа, както и за науката за спортно треньорство, като се обърне внимание на важността на тренировъчното поведение и чрез улесняване на мениджърите на отбора, треньорите и капитаните да подобрят разбирането си за взаимодействията между съставните характеристики на ефективността на екипа,

насочвайки ги да решат колко голяма стойност да дадат на формирането на екипността, като се съсредоточат върху специфични елементи като говорене на себе си, сплотеност и екипни роли;

ж) за прилагането на ефективни екипни интервенции, като например процеса на изграждане на екип, който се отнася до насърчаването на разширено усещане за обединение, което потенциално може да бъде използвано като средство за повишаване на кохезията сред спортистите;

(з) в областта на приложната спортна психология, чрез специализирани знания от когнитивната психология, методологията и оценяването.

Приложенията включват описание на някои методики за събиране на данни, формуляри за информирано съгласие, бланки от използваните методики и някои резултати от изследването.

Научни приноси

1. Адаптирани са два психологически въпросника за измерване на кохезия и говорене на себе си / вътрешен монолог при гръцки волейболисти – младежи.
2. Проучено е говоренето на себе си / вътрешния монолог като вид когнитивен стил и са установени неговите връзки с екипната кохезия.
3. Говоренето на себе си / вътрешния монолог и кохезията са диференцирани в съответствие с екипните роли / позиции във волейболните отбори.
4. Говоренето на себе си / вътрешния монолог и кохезията са диференцирани по отношение на някои социално-демографски фактори при млади гръцки волейболисти.

Научни публикации

1. Roumbou, S. (2016). Transformational leadership ideology and athletes' need satisfaction. *Yearbook of Psychology*, 7(2), 264-271.
2. Roumbou, S. (2017). Cognitive architecture for learning minds. *Yearbook of Psychology*, 8(1), 98-106.
3. Roumbou, S. (2017). Aristotle's concept of mental imagery in sports. *Psychological Thought*, 10(1), 49-59. doi:<http://dx.doi.org/10.5964/psyct.v10i1.200>
4. Stoyanova, S., Roumbou, S., Douvlos, C., Hadzhieva, T., Strychnou, S. – V., Arnautovska, D., & Ivantchev, N. (2017). Students' self-assessment of one's abilities for their life goals achievement. *Problems of Psychology in the 21st century*, 11(1), 59-72.

Участия в конференции:

1. Roumbou, S. (2016, September, 19). "The Olympic concept at the vendetta of commercialization and anabolics that destroy lives". Paper presented at the educational conference: *The Olympic Idea and Doping*, in Nafplio.
2. Roumbou, S. (2017, April, 1). "The Aristotelian philosophy of the cognitive process". Paper presented at the educational conference of the Greek Physicists' Association: "*Science and Philosophy. Coexistence through Culture*" at the Xenia Convention Center of Asklepieio (31 March, 1 and 2 April 2017).