



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

Ο ρόλος της συμπεριφοράς του προπονητή στην υιοθέτηση στρατηγικών
αντιμετώπισης στον αγώνα σε αθλητές καλαθοσφαίρισης

Γκόλτσιου Γεωργία

Υπεύθυνος Καθηγητής
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα
Μάρτιος, 2009



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

Ο ρόλος της συμπεριφοράς του προπονητή στην υιοθέτηση στρατηγικών
αντιμετώπισης στον αγώνα σε αθλητές καλαθοσφαίρισης

Γκόλτσιου Γεωργία

Υπεύθυνος Καθηγητής
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα
Μάρτιος, 2009



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 8021/1
Ημερ. Εισ.: 27/01/2010
Δωρεά:
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ
2009
ΓΚΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000102709

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στα πλαίσια της πτυχιακής μου διατριβής θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον επιβλέποντα επίκουρο καθηγητή Χατζηγεωργιάδη Αντώνη για την καθοδήγησή και τις πολύτιμες συμβουλές του καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω το Ζουρμπάνο Νικόλαο, για την υπομονή, τη συνεργασία και τα χρήσιμα σχόλιά του για την ολοκλήρωση της ακόλουθης εργασίας.

Επιπλέον θέλω να ευχαριστήσω τους αθλητές, που με τη συμμετοχή τους και τη βοήθεια τους συνέβαλαν στη συλλογή των δεδομένων.

Τέλος θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην οικογένεια μου για τη αγάπη, τη συνεχή και απεριόριστη συμπαράστασή τους σε όλη τη διάρκεια των προπτυχιακών μου σπουδών.

Γκόλτσιου Γεωργία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	1
Abstract	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.	5
Επίπεδα διαχωρισμού στρατηγικών αντιμετώπισης	5
Παράγοντες επιλογής στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.	6
Ανασκόπηση ερευνών σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης	8
Ο ρόλος του προπονητή στη διαμόρφωση των σκέψεων και συμπεριφορών του αθλητή	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	13
Συμμετέχοντες	13
Όργανα αξιολόγησης – μετρήσεις	13
Διαδικασία	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	15
Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	17
Πρακτικές εφαρμογές και συμπεράσματα.	18
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	23

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων στον αγώνα σε αθλητές καλαθοσφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 28 καλαθοσφαιριστές ($M.O = 26.46 \pm 4.93$) που αγωνίζονταν σε τρεις ομάδες. Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ, Williams et al., 2003; Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006) το οποίο περιλαμβάνει δύο διαστάσεις συμπεριφοράς προπονητή, θετική και αρνητική προσέγγιση. Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Coping in Competition (COC, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007) το οποίο περιλαμβάνει 6 διαστάσεις, τρεις που αφορούν στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμός και θετικός αυτοδιάλογος), και τρεις που αφορούν στρατηγικές αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, και άρνηση). Το CBQ συμπληρώθηκε από τους αθλητές στην προπόνηση, απουσία του προπονητή, ενώ το COC συμπληρώθηκε αμέσως μετά τη λήξη δύο αγώνων. Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι γενικά η θετική προσέγγιση του προπονητή είχε μέτριες θετικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές προσέγγισης και χαμηλές αρνητικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές αποφυγής, ενώ η αρνητική προσέγγιση δεν σχετιζόταν με τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες που έχουν εξετάσει τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με το προ-αγωνιστικό άγχος και τον αυτοδιάλογο των αθλητών στον αγώνα, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν ότι η θετική προσέγγιση του προπονητή σχετίζεται με πιο αποτελεσματικές γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των αθλητών.

ABSTRACT

The aim of the present study was to examine the relationship between perceived coaching behaviour and coping strategies during competition, in basketball players. Participants were 28 basketball players (*mean age* = 26.46 +/- 4.93 years), who participated in three matches. The Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ, Williams et al., 2003; Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006) was used for the evaluation of perceived coaching behaviours, namely supportiveness and negative activation. The Coping in Competition Questionnaire (COC, Hatzigeorgiadis and Chroni, 2007) was used for the evaluation of coping strategies, and includes three approach strategies (effort, planning, positive self-talk) and three avoidance strategies (cognitive disengagement, behavioural disengagement and denial). The CBQ was completed during training, in the absence of coach, while the COC was completed right after the end of the two matches. In general, correlation analysis showed that coach's positive approach (supportiveness) correlated positively with approach strategies and negatively with avoidance strategies; whereas negative approach (negative activation) did not correlate with coping strategies. In accordance with previous research that has examined the relationship between coaching behaviour with stress and athletes' self-talk before the match, the results of the present research suggest that coach's positive approach is associated with more effective cognitive and behavioural responses from the athletes.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι αθλητικές διοργανώσεις αποτελούν καταστάσεις οι οποίες προκαλούν στους αθλητές πίεση. Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι αθλητές έρχονται συχνά αντιμέτωποι με απροσδόκητες καταστάσεις και αντιξοότητες, στις οποίες καλούνται να αντεπεξέλθουν προκειμένου να φτάσουν σε ικανοποιητικά επίπεδα απόδοσης (Anshel, Jameson, & Ravin, 2001). Οι στρατηγικές με τις οποίες οι αθλητές αντιμετωπίζουν τέτοιες καταστάσεις επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την ποιότητα της απόδοσής τους. Καταστάσεις που μπορούν να τους αγχώσουν κατά τη διάρκεια του αγώνα, είναι μια κακή διαίτησία, λάθος τακτικές μέσα στο παιχνίδι. Επίσης, οι αντιδράσεις του κοινού παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο τόσο στην εξέλιξη του παιχνιδιού όσο και στην απόδοση των αθλητών (Krohne & Hindel, 1988). Συνεπώς οι στρατηγικές που θα επιλέξουν για την αντιμετώπιση τέτοιων αντίξων καταστάσεων και κατά πόσο θα είναι αποτελεσματικές είναι ιδιαίτερα κρίσιμες για τους αθλητές (Anshel et al., 2001). Όμως και εκτός αγώνα καταστάσεις όπως κακή σχέση με τον προπονητή, μη επαρκής βελτίωση της απόδοσης και τραυματισμοί αποτελούν πηγές άγχους (Krohne & Hindel, 1988).

Οι Lazarus και Folkman (1984) προσδιόρισαν τους τρόπους αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων ως συνεχώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων για να αντεπεξέλθουν σε εσωτερικές ή εξωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμούνται ως απειλητικές. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων έχουν γίνει αντικείμενο μελέτης πολλών ψυχολόγων για να κατανοήσουν τον τρόπο σκέψης των αθλητών στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων κατά τη διάρκεια του αγώνα (Anshel, 1996). Ιδιαίτερο όμως ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι αντιδράσεις των αθλητών σε στρεσογόνες καταστάσεις όσον αφορά τον αγώνα και κατά πόσο ο προπονητής μπορεί να εντοπίσει και κατά συνέπεια να συμβάλει στην σωστή αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων.

Οι έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με το ρόλο του προπονητή στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν είναι πολλές. Τα αποτελέσματα που παίρνουμε όμως από αυτές είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Ο προπονητής, με μια του φράση ή κουβέντα μπορεί να επηρεάσει ως ένα σημαντικό βαθμό τη ψυχολογική κατάσταση του αθλητή, είτε θετικά είτε αρνητικά και να κρίνει ακόμα και το αποτέλεσμα του αγώνα. Τέλος, οι στρεσογόνες καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει ο αθλητής, όπως αναφέραμε και παραπάνω, χρειάζονται τη

χρήση κάποιων στρατηγικών αντιμετώπισης. Ο προπονητής, με την εμπειρία που διαθέτει, μπορεί να προτείνει λύσεις αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων. Ενδιαφέρον, λοιπόν, προκαλεί η μελέτη των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στη διάρκεια της εκτέλεσης και τη σχέση του προπονητή με αυτό.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στον αγώνα σε αθλητές καλαθοσφαίρισης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Συνολικά η έρευνα στη μελέτη στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στον αθλητισμό έχει παρουσιάσει διάφορα αποτελέσματα, που δεν είναι ίδια από έρευνα σε έρευνα, αλλά υπάρχουν αρκετά κοινά στοιχεία. Οι Lazarus και Folkman (1984) ήταν οι πρώτοι που ασχολήθηκαν με την έρευνα στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, διατυπώνοντας ένα μοντέλο αντιμετώπισης του άγχους βασισμένο σε προηγούμενες μελέτες του Lazarus (1966). Η αντιμετώπιση των αντίξοων καταστάσεων αποτελείται από τρία βήματα. Το πρώτο βήμα, που είναι η αρχική γνωστική αποτίμηση (Primary Appraisal) αφορά την προσέγγιση του προβλήματος και την ύπαρξη στρεσογόνων ερεθισμάτων. Το δεύτερο, η δευτερεύουσα αποτίμηση (Secondary Appraisal) αφορά την εξέταση πιθανών στρατηγικών για την αντιμετώπιση του στρεσογόνου ερεθίσματος. Και τρίτο βήμα, το οποίο είναι το αποτέλεσμα των προηγούμενων δυο (Coping Response), η εκτέλεση της στρατηγικής που επιλέχθηκε.

Επίπεδα διαχωρισμού στρατηγικών αντιμετώπισης

Οι Lazarus και Folkman (1984) διαχώρισαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε δυο κατηγορίες: α) την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα (problem-focused coping) που αναφέρεται σε ενέργειες που μπορούν να αντιμετωπίσουν την πηγή που προκαλεί το άγχος και β) την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα (emotion-focused coping) που αναφέρεται σε ενέργειες προσδιορισμού και αντιμετώπισης των συναισθημάτων που προέρχονται από την κατάσταση.

Όσο η έρευνα βρισκόταν σε εξέλιξη βρέθηκε ότι αυτές οι δύο γενικές κατηγορίες μπορούν να διακριθούν σε υποκατηγορίες. Από την μια, όσον αφορά την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα μπορεί να υπάρχει μια σειρά από σκέψεις και ενέργειες για την δημιουργία και την υλοποίηση του προβλήματος, την κατάλληλη αντιμετώπιση και την τελική εφαρμογή της. Από την άλλη, η αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη μη αποδοχή του προβλήματος, με θετική ανατροφοδότηση ή την αναζήτηση υποστήριξης από το κοινωνικό περιβάλλον για αποκατάσταση της συναισθηματικής διαταραχής. Αυτές οι προσεγγίσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν από κάθε άτομο ξεχωριστά για να υπάρξει η καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση των αντίξοων καταστάσεων (Aldwin & Revenson, 1987).



Ένας άλλος διαχωρισμός των στρατηγικών αντιμετώπισης προτάθηκε αργότερα από τους Endler και Parker (1990). Ο διαχωρισμός έγινε με βάση: α) την εστίαση στο πρόβλημα (task oriented coping) που αναφέρεται στη δράση με προσανατολισμό στη δραστηριότητα, β) την εστίαση στο συναίσθημα (emotion oriented coping) που αναφέρεται στη δράση με προσανατολισμό στο συναίσθημα και γ) την αποφυγή της κατάστασης (avoidance coping) που αναφέρεται σε προσπάθειες του ατόμου να ξεφύγει από την κατάσταση, τόσο σε σχέση με την δραστηριότητα όσο και με το συναίσθημα.

Αργότερα οι Tobin, Holroyd και Wigal (1989), τις διέκριναν σε: i) στρατηγικές αντιμετώπισης προβλήματος με προσέγγιση (engagement coping), οι οποίες αφορούν προσπάθειες του ατόμου να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις που αφορούν το πρόβλημα. Και ii) στρατηγικές αντιμετώπισης προβλήματος με αποφυγή (disengagement coping), οι οποίες αφορούν σκέψεις και συμπεριφορές που σκοπό έχουν να αποσπάσουν την προσοχή του ατόμου από τα στρεσογόνα ερεθίσματα.

Οι Anshel και Kaissidis (1997), κατέληξαν και αυτοί σε έναν παρόμοιο διαχωρισμό: σε στρατηγικές αντιμετώπισης/προσέγγισης (approach coping) και στρατηγικές αποφυγής (avoidance coping). Όσον αφορά τις στρατηγικές προσέγγισης, έχουν σχέση με στρατηγικές που χρησιμοποιεί ο αθλητής για να αντιμετωπίσει την αιτία που του προκαλεί άγχος, ενώ οι στρατηγικές αποφυγής, έχουν σχέση με καταστάσεις που ο αθλητής γνωρίζει την αιτία που του προκαλεί άγχος και προσπαθεί να ξεφύγει από την παρούσα κατάσταση. Ο Anshel (2001), κατέληξε ότι αυτός ο διαχωρισμός των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων είναι ο σωστότερος και γι' αυτό το λόγο υιοθετήθηκε και στην παρούσα έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, οι στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής αξιολογούν έξι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Πιο συγκεκριμένα τρεις προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμό, αυτοδιάλογο) και τρεις αποφυγής, (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, άρνηση) (Carver, Scheier, & Weintraud, 1989; Holahan, Moos, & Schaefer, 1996).

Παράγοντες επιλογής στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων

Εκτός όμως από τα επίπεδα διαχωρισμού των στρατηγικών αντιμετώπισης, υπάρχουν και κάποιοι παράγοντες που καθορίζουν το σωστό τρόπο επιλογής τέτοιων καταστάσεων. Ο Fleishman (1984) ύστερα από μελέτες σε καθημερινές στρεσογόνες καταστάσεις κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν τρία μοντέλα επιλογής

στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι αθλητές. α) Το μοντέλο της κατάστασης, σύμφωνα με το οποίο τα χαρακτηριστικά της στρεσογόνου κατάστασης είναι αυτά που επηρεάζουν τον αθλητή για το ποια στρατηγική αντιμετώπισης αντίξωσης κατάστασης θα επιλέξει. β) Το μοντέλο της προδιάθεσης, σύμφωνα με το οποίο ο αθλητής επιλέγει στρατηγική με βάση τα προσωπικά χαρακτηριστικά του. Και γ) το μοντέλο της αλληλεπίδρασης, σύμφωνα με το οποίο, η επιλογή της στρατηγικής αντιμετώπισης είναι ο συνδυασμός των χαρακτηριστικών της κατάστασης και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του ατόμου. Το ένα από τα τρία μοντέλα του Fleishman (1984) βρήκε σύμφωνους τους Carver et al. (1989) και Krohne και Hindel (1988), οι οποίοι υποστήριξαν ότι για την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξωσης καταστάσεων, υπάρχουν στοιχεία προδιάθεσης. Δηλαδή, για την αντιμετώπιση μιας κατάστασης το άτομο έχει την προδιάθεση να αντιδρά με συγκεκριμένο τρόπο με βάση τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Οπότε, η επιλογή των στρατηγικών αντιμετώπισης, εάν παρατηρηθούν ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε αθλητή, είναι εύκολο το άτομο να διαλέξει αυτή τη στρατηγική που του ταιριάζει. Οι Cox και Ferguson (1991) και ο Folkman (1992) υποστήριξαν την αντίθετη άποψη. Ότι δηλαδή, επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξωσης καταστάσεων εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά της κατάστασης. Ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται, επιλέγει και την στρατηγική αντιμετώπισης του άγχους. Τόσο οι Cox και Ferguson (1991), ο Folkman (1992), όσο και οι Lazarus και Folkman (1984) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη αντίδραση του ατόμου ώστε σε κάποια κατάσταση να υπάρξει ένας συγκεκριμένος τρόπος αντίδρασης. Οπότε, οι στρατηγικές αντιμετώπισης που επιλέγουν τα άτομα δεν είναι προβλέψιμες. Ο Folkman (1992) κάνοντας μια εκτενέστερη έρευνα πάνω στο θέμα, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αντιμετώπιση αντίξωσης καταστάσεων είναι μια διαδικασία που αλλάζει από κατάσταση σε κατάσταση. Σε αυτό συμπέρασμα κατέληξαν και οι Gaudreau, Blondin και Lapierre (2002) μετά από έρευνες που έκαναν σε αθλητές. Οι Giacobbi και Weinberg (2000) σε έρευνά τους βρήκαν, ότι οι αθλητές ανάλογα με την κατάσταση που έχουν να αντιμετωπίσουν, χρησιμοποιούν και την ανάλογη στρατηγική αντιμετώπισής της. Οι Anshel, Jamieson, και Ravi (2001) σε έρευνά τους βρήκαν, ότι το κάθε άτομο υιοθετεί τους δικούς του τρόπους αντιμετώπισης. Τέλος, οι Bouffard και Crocker (1992) πρότειναν ένα μοντέλο αλληλεπίδρασης ατόμου και κατάστασης έτσι ώστε να εξελίξουν τη θεωρία σχετικά με τους παράγοντες επιλογής των

στρατηγικών αντιμετώπισης. Η επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων είναι μια αλληλεπίδραση των χαρακτηριστικών του ατόμου και των χαρακτηριστικών της κατάστασης.

Ανασκόπηση ερευνών σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης

Για την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης από τους αθλητές έχουν γίνει αρκετές έρευνες, μερικές από τις οποίες θα παραθέσουμε παρακάτω. Ο Anshel (1996) σε έρευνά του εξέτασε ποια στοιχεία μπορούν να βοηθήσουν στην επιλογή στρατηγικής αντιμετώπισης. Στην έρευνα πήραν μέρος 421 αγόρια παίκτες συλλόγων ποδοσφαίρου, αντισφαίρισης, καλαθοσφαίρισης, rugby και field hockey. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές, όταν βρέθηκαν αντιμέτωποι με έντονους, μη-ελεγχόμενους παράγοντες άγχους, υιοθέτησαν περισσότερο στρατηγικές αποφυγής. Ο παράγοντας που έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην επιλογή στρατηγικής αντιμετώπισης, ήταν το άγχος. Στο ίδιο συμπέρασμα, έπειτα από έρευνες κατέληξαν και οι Anshel et al. (2001). Βρήκαν επίσης ότι, οι αθλητές χρησιμοποίησαν στρατηγικές αποφυγής σε καταστάσεις που υπήρχαν τεχνικά λάθη και απειλητικές υποδείξεις για τον παράγοντα άγχους – τον πόνο. Σε σχέση τώρα με τον προπονητή, οι Anshel και Delany (2001), σε έρευνά τους, που μετείχαν 52 παιδιά (36 αγόρια και 16 κορίτσια) στο field hockey, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, η θετική προσέγγιση του προπονητή έτεινε τους αθλητές να υιοθετήσουν στρατηγικές προσέγγισης ενώ η αρνητική προσέγγιση, στρατηγικές αποφυγής. Οι Anshel και Kaissidis (1997) χρησιμοποίησαν την κλίμακα τρόπου συμπεριφοράς του Miller καθώς και μια λίστα ειδών στρατηγικών αντιμετώπισης για αθλητές, που έφτιαζαν οι ίδιοι. Στην έρευνά τους πήραν μέρος 190 καλαθοσφαιριστές (93 αγόρια και 97 κορίτσια). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του αγώνα χρησιμοποίησαν περισσότερο στρατηγικές προσέγγισης παρά στρατηγικές αποφυγής. Η επιλογή τόσο στρατηγικών προσέγγισης όσο και στρατηγικών αποφυγής, έγινε με βάση τα χαρακτηριστικά της κατάστασης και λιγότερο με βάση τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε ατόμου. Και αυτό γιατί οι συμμετέχοντες παρουσίασαν μια ασυνέπεια ως προς τη διαχείριση των καταστάσεων σε διαφορετικές περιπτώσεις. Μια άλλη έρευνα που διεξήχθη από τους Anshel και Wells (2000), εξέτασε ποια στρατηγική αντιμετώπισης (προσέγγισης ή αποφυγής) χρησιμοποίησαν οι αθλητές έπειτα από τέσσερα προκαθορισμένα περιστατικά που προκαλούν άγχος. Το δείγμα αποτελούσαν 147 αγόρια, υψηλού επιπέδου παίκτες καλαθοσφαίρισης. Τα

αποτελέσματα έδειξαν ότι στα τρία περιστατικά άγχους: σωματική βία (70% των παικτών), αστοχία σε εύκολο καλάθι (76%) και χάσιμο μπάλας (78%) οι αθλητές χρησιμοποίησαν στρατηγική προσέγγισης ενώ στον παράγοντα άγχους "κακή διαίτησία" οι αθλητές επέλεξαν στρατηγική αποφυγής. Σε άλλη έρευνα, οι Giacobbi και Weinberg (2000) χρησιμοποίησαν την κλίμακα αθλητικού άγχους (Smith et al., 1990) σε δείγμα 273 αθλητές κολεγίου (136 κορίτσια και 137 αγόρια). Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν ήταν, ότι οι αθλητές με χαρακτηριστικό άγχος υιοθέτησαν μια συμπεριφορά αντιμετώπισης που χαρακτηριζόταν από άρνηση, ευχές και ενοχές. Την ίδια κλίμακα αθλητικού άγχους (Smith et al., 1990) χρησιμοποίησαν και οι Cresswell και Hodge (2004) μαζί με την καταγραφή χαρακτηριστικών αυτοπεποίθησης (Vealy, 1986). Τους συμμετέχοντες αποτέλεσαν 124 διεθνείς παίκτες rugby. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι αθλητές με υψηλή αυτοπεποίθηση αντιμετώπισαν θετικά το μέγεθος των αντιξοοτήτων ενώ αθλητές με υψηλό άγχος αντιμετώπισαν αρνητικά το μέγεθος των αντιξοοτήτων. Οι Haney και Long (1996), εξέτασαν την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Το δείγμα αποτελούνταν από παίκτριες καλαθοσφαίρισης, παίκτριες ποδοσφαίρου και field hockey. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απόδοση των αθλητριών στο πρώτο ημίχρονο επηρέασε τις εκτιμήσεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισης στο δεύτερο ημίχρονο. Οι Gaudreau et al. (2002a), εξέτασαν τον τρόπο με τον οποίο διαφοροποιούνται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούσαν 62 αθλητές του γκολφ, στις τρεις φάσεις του αγώνα (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι και στις τρεις φάσεις του αγώνα οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησαν οι αθλητές ήταν διαφορετικές. Οι Eubank και Collins (2000), προσπάθησαν να ερευνήσουν την αντίληψη του άγχους σε σχέση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Στην έρευνα μετείχαν 24 γυμναστές και παίκτες αντισφαίρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι όσοι αθλητές αντιλαμβάνονται το άγχος ως θετικό, χρησιμοποίησαν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης που επικεντρώνονται στο πρόβλημα και στο συναίσθημα απ' ότι οι αθλητές που αντιλαμβάνονται το άγχος ως αρνητικό που οι χρήση αυτών των στρατηγικών αντιμετώπισης ήταν ελάχιστη. Μια άλλη έρευνα των Kim και Duda (2003), έδειξε ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα και αποφυγή της κατάστασης, κρίθηκαν αποτελεσματικές κατά τη διάρκεια του αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές ανέφεραν ότι, όταν θεωρούσαν ότι μπορούν να ελέγξουν τους παράγοντες του άγχους, χρησιμοποιούσαν στρατηγικές αντιμετώπισης

με προσανατολισμό στο συναίσθημα. Στην έρευνα των Lane et al. (2002), που έγινε σε 91 αθλητές τένις εθνικού επιπέδου (40 αγόρια, 51 κορίτσια), τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, χρησιμοποιούσαν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, προσπάθησαν να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες με ενοχές, χιούμορ και αποφυγή του προβλήματος. Τέλος, οι Ntoumanis και Biddle (2000), με δείγμα 366 βρετανούς αθλητές από διάφορα αθλήματα πανεπιστημίου βρήκαν, ότι οι αθλητές που αντιλαμβάνονται το άγχος ως θετικό, χρησιμοποιούσαν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα. Επίσης, το υψηλό προπονητικό άγχος σχετίστηκε με στρατηγικές αποφυγής και με προσανατολισμό στο συναίσθημα.

Ωστόσο, ένας πιθανός παράγοντας του οποίου ο ρόλος δεν έχει εξεταστεί επαρκώς είναι η συμπεριφορά του προπονητή. Αναγνωρίζοντας ότι οι αθλητές περνούν ένα σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς τους με τον προπονητή, είναι πιθανό ο τρόπος με τον οποίο ο προπονητής συμπεριφέρεται να επιδρά στις στρατηγικές που υιοθετούν οι αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Ο ρόλος του προπονητή στη διαμόρφωση των σκέψεων και συμπεριφορών του αθλητή

→ * Ο προπονητής είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας καθοδήγησης, συντονισμού, αποτελεσματικότητας, εμπψύχωσης, εμπιστοσύνης στην πορεία των αθλητών κατά τη διάρκεια της καριέρας τους. Ο προπονητής είναι αυτός που κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορεί να επηρεάσει την απόδοση των αθλητών του τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Οι σωστοί προπονητές έχουν σωστή γνώση του αντικειμένου τους και των στρατηγικών που το διέπουν. Είναι παρακινητές και καλοί δάσκαλοι (Fischman & Oxendine, 1993). Η απόδοση και η συμπεριφορά των αθλητών, μπορεί σε σημαντικό βαθμό να επηρεαστεί από μία αποτελεσματική προπονητική (Horn, 2002).

Στη βιβλιογραφία της αποτελεσματικής προπονητικής υπάρχουν πολλές θεωρίες και μοντέλα (Horn, 2002). Το σύστημα αξιολόγησης της συμπεριφοράς του προπονητή, (Coaching Behaviour Assessment System – CBAS) (Smith et al., 1979), είναι ένα εργαλείο παρατήρησης που αξιολογεί συμπεριφορές του προπονητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης, με βάση τη συχνότητα, τον τύπο και την ποιότητα της ανατροφοδότησης που δίνεται στους αθλητές. Έχουν παρατηρηθεί 12 συμπεριφορές

στο CBAS οι οποίες έχουν κατηγοριοποιηθεί σε αντιδραστικές και αυθόρμητες. Οι αντιδραστικές συμπεριφορές του προπονητή είναι αντιδράσεις που έχουν να κάνουν με την επιτυχημένη ή αποτυχημένη απόδοση των αθλητών του. Αν η απόδοση είναι επιτυχημένη, η αντίδραση είναι είτε θετική είτε αρνητική. Οι αυθόρμητες συμπεριφορές κατηγοριοποιούνται σε αυτές που σχετίζονται με το παιχνίδι και σε αυτές που είναι άσχετες με το παιχνίδι. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οι προπονητές δίνουν τεχνικές οδηγίες και προσπαθούν να οργανώσουν και να ενθαρρύνουν την ομάδα στοχεύοντας στο καλύτερο αποτέλεσμα. Όσον αφορά τις αντιδράσεις του προπονητή που είναι άσχετες με το παιχνίδι, στοχεύουν κυρίως στην καλή επικοινωνία προπονητών με τους αθλητές τους. Οι Kenow και Williams (1992, 1993) αναλογιζόμενοι τη σημασία της συμπεριφοράς του προπονητή, δημιούργησαν το Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ) – Κλίμακα Συμπεριφοράς Προπονητή. Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στο μοντέλο των Smoll και Smith (1989), το οποίο εξετάζει την αντίληψη των αθλητών για τη συμπεριφορά του προπονητή, σε σχέση με περιστασιακούς παράγοντες και προσωπικά χαρακτηριστικά του προπονητή αλλά και των αθλητών. Οι Williams et al. (2003) εξέτασαν τη δομική εγκυρότητα του CBQ με διερευνητική και επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ένα μοντέλο με δυο παράγοντες: α) Υποστηρικτική/Συναισθηματική στήριξη (π.χ. Ο προπονητής μου με υποστηρίζει ακόμη και όταν κάνω κάποιο λάθος) και β) Αρνητική ενεργοποίηση ή συμπεριφορά (π.χ. Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να ανησυχώ για την απόδοσή μου). Με βάση το παραπάνω μοντέλο, αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή από τους αθλητές μπορεί να επηρεάσει το περιστασιακό και χαρακτηριστικό άγχος των αθλητών (Kenow & Williams, 1992, 1993, 1999; Smoll & Smith, 1989), ωστόσο δεν υπάρχουν μελέτες που να εξετάζουν πως η συμπεριφορά του προπονητή μπορεί να επηρεάσει τις σκέψεις των αθλητών.

Οι Zourbanos, Theodorakis, και Hatzigeorgiadis (2006) λαμβάνοντας υπόψη το κενό αυτό στη βιβλιογραφία θέλησαν να εξετάσουν πως η συμπεριφορά του προπονητή και η κοινωνική στήριξη μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις των αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η στήριξη της εκτίμησης των αθλητών από τον προπονητή μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμεσολάβηση μιας γενικότερης υποστηρικτικής συμπεριφοράς του προπονητή με τη θετική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών. Επιπλέον, η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών.

Στο ίδιο μοτίβο οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, και Theodorakis (2007) εξέτασαν πως η συμπεριφορά του προπονητή και οι δηλώσεις του αυτή τη φορά μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις των αθλητών και αθλητριών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε τις θετικές δηλώσεις του προπονητή και αυτές με τη σειρά τους προέβλεψαν τη θετική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών, ενώ η σχέση της αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή με την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών, εξηγήθηκε μέσω των αρνητικών δηλώσεων του προπονητή. * ←

Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι αθλητές περνούν ένα σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς τους με τον προπονητή, καθώς επίσης και τα αποτελέσματα των ερευνών σχετικά με τη συμπεριφορά του προπονητή και την επίδρασή της στις σκέψεις των αθλητών, είναι πιθανό ο τρόπος με τον οποίο ο προπονητής συμπεριφέρεται, να επιδρά στις στρατηγικές που υιοθετούν οι αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή και των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξωων καταστάσεων στον αγώνα σε αθλητές καλαθοσφαίρισης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 28 καλαθοσφαιριστές. Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο ηλικίας 26.46 χρόνια και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 11.61 χρόνια (χρόνια συμμετοχής σε αγώνες). Μετά την ενημέρωσή τους για το σκοπό της έρευνας, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν μία φόρμα αποδοχής συμμετοχής. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική.

Όργανα Μέτρησης

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια. Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιείχε δημογραφικές πληροφορίες και αξιολογούσε την αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή, ενώ το δεύτερο αξιολογούσε τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.

Συμπεριφορά προπονητή. Η αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή έγινε με την Ελληνική έκδοση του Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ, Williams et al., 2003) την Κλίμακα Συμπεριφοράς του Προπονητή (Zourbanos et al., 2006) η οποία περιλαμβάνει δύο διαστάσεις, θετική προσέγγιση (π.χ., η κριτική από τον προπονητή μου γίνεται με καλό τρόπο) και αρνητική προσέγγιση (π.χ., ο προπονητής μου με κάνει να νοιώθω νευρικότητα). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 4-βάθμια κλίμακα (1 = *διαφωνώ απόλυτα*, 4 = *συμφωνώ απόλυτα*). Πιο συγκεκριμένα, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της προπόνησης να αξιολογήσουν την συμπεριφορά του προπονητή τους. Κατά πόσο δηλαδή η συμπεριφορά του προπονητή είναι υποστηρικτική ή αρνητική.

Τρόποι αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Η αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων έγινε με το ερωτηματολόγιο Coping in Competition (COC, Hatzigeorgiadis and Chroni, 2007) . Το παρόν ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 24 θέματα τα οποία αξιολογούν έξι διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, τρεις προσέγγισης και τρεις αποφυγής. Οι τρεις στρατηγικές που αφορούσαν την προσέγγιση χωρίζονται: i) σε αύξηση προσπάθειας (π.χ. *Αύξησα τις προσπάθειες μου να πετύχω το στόχο μου*), ii) σχεδιασμό (π.χ. *Σκέφτηκα πιθανούς τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση*) και iii) αυτοδιάλογο (π.χ. *Εμπύχωνα με φράσεις τον εαυτό μου*). Οι στρατηγικές που αφορούσαν την αποφυγή χωρίζονται σε: i) άρνηση (π.χ. *Αρνήθηκα να πάρω την*

κατάσταση στα σοβαρά), ii) συμπεριφορική εγκατάλειψη (π.χ. 'Παραδέχτηκα ότι δε μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση και σταμάτησα να προσπαθώ') και iii) γνωστική εγκατάλειψη (π.χ. Σκέφτηκα κάτι ευχάριστο για να απασχολώ το μυαλό μου). Η αξιολόγηση των παραπάνω θεμάτων έγινε με ερωτηματολόγιο 5-βάθμιας κλίμακας που ζητούσε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν πόσο συχνά θα χρησιμοποιούσαν τις αναγραφόμενες στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις που περιγράφονταν. (1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ) .

Διαδικασία

Κατόπιν τόσο γραπτής όσο και προφορικής επικοινωνίας με τους προπονητές των ομάδων, κανονίστηκαν συναντήσεις με τους προπονητές της κάθε ομάδας χωριστά. Συνολικά στην έρευνα πήραν μέρος τρεις ομάδες. Υπήρξε ενημέρωση των προπονητών για το σκοπό της έρευνας και για την διαδικασία συλλογής δεδομένων, που θα γινόταν σε έναν αγώνα, και αφού συμφώνησαν ορίστηκε η συνάντηση με τους αθλητές και κανονίστηκε η ώρα και η ημερομηνία που θα διεξάγονταν η έρευνα. Η συνάντηση με τους αθλητές, κατά τη διάρκεια της προπόνησης, έγινε χωρίς την παρουσία του προπονητή. Και αυτοί, ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και τη διαδικασία διεξαγωγή της. Επίσης, διευκρινίστηκε ότι τα στοιχεία είναι εμπιστευτικά. Στη συνέχεια, μοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια για την αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή και κανονίστηκε η επόμενη συνάντηση, που θα ήταν στον αγώνα. Πριν τον αγώνα, οι καλαθοσφαιριστές συμπλήρωσαν μια φόρμα με δημογραφικά χαρακτηριστικά και το ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε πόσο δύσκολος, πόσο κρίσιμος και πόσο σημαντικός είναι ο συγκεκριμένος αγώνας (περίπου 20 λεπτά πριν τον αγώνα). Ενώ μετά τον αγώνα συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων (περίπου 20 λεπτά μετά τη λήξη του αγώνα).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις

Τα περιγραφικά στατιστικά, οι συντελεστές εσωτερικής συνοχής (Cronbach's alpha) και οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών για τα δύο παιχνίδια παρουσιάζονται αντίστοιχα στους Πίνακες 1 και 2. Σχετικά με τη συμπεριφορά του προπονητή οι συμμετέχοντες παρουσίασαν σχετικά υψηλά σκορ στη διάσταση θετική προσέγγιση και χαμηλά σκορ στη διάσταση αρνητική προσέγγιση. Οι δύο διαστάσεις της αντιλαμβανόμενης προπονητικής συμπεριφοράς δε σχετίζονταν μεταξύ τους. Σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν μέτρια σκορ στις στρατηγικές προσέγγισης και χαμηλά σκορ στις στρατηγικές αποφυγής. Ο δείκτης alpha του Cronbach ήταν σε αποδεκτά επίπεδα για όλες τις μετρήσεις.

Πίνακας 1. Περιγραφικά και συσχετίσεις για τον 1ο αγώνα.

	Περιγραφικά στατιστικά		Cronbach's alpha	Συσχετίσεις	
	<i>M.O</i>	<i>T.A</i>		1	2
1. Θετική προσέγγιση προπονητή	2.93	.37	.64	-	
2. Αρνητική προσέγγιση προπονητή	1.86	.45	.70	-.07	
3. Προσπάθεια	3.72	.78	.68	.34	.10
4. Σχεδιασμός	3.32	1.03	.60	.45*	.03
5. Θετικός αυτοδιάλογος	3.16	1.29	.79	.31	.07
6. Γνωστική εγκατάλειψη	1.50	.65	.63	-.05	.01
7. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	1.56	.62	.82	-.09	-.09
8. Άρνηση	1.58	.79	.88	-.07	-.01

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

Για να εξεταστεί η σχέση ανάμεσα στη συμπεριφορά του προπονητή και τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων εκτελέστηκαν αναλύσεις συσχετίσεων. Για το πρώτο από τα δύο παιχνίδια, η θετική προσέγγιση του προπονητή είχε μέτριες θετικές σχέσεις με τις στρατηγικές προσέγγισης, ωστόσο, μόνο η συσχέτιση που αφορούσε το σχεδιασμό ήταν στατιστικά σημαντική. Δεν παρατηρήθηκαν συσχετίσεις ανάμεσα στη θετική προσέγγιση και στις στρατηγικές αποφυγής, αλλά ούτε και ανάμεσα στην αρνητική προσέγγιση και τις στρατηγικές προσέγγισης ή αποφυγής. Για το δεύτερο παιχνίδι, παρατηρήθηκαν μέτριες προς υψηλές και στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στη θετική προσέγγιση του προπονητή και τις τρεις στρατηγικές προσέγγισης, ενώ μία μικρή αλλά όχι στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση βρέθηκε ανάμεσα στην αρνητική προσέγγιση και τη γνωστική εγκατάλειψη.

Πίνακας 2. Περιγραφικά και συσχετίσεις για τον 2ο αγώνα

	Περιγραφικά		Cronbach's alpha	Συσχετίσεις	
	στατιστικά			1	2
	<i>M.O</i>	<i>T.A</i>			
1. Θετική προσέγγιση προπονητή	2.93	.37	.64	-	
2. Αρνητική προσέγγιση προπονητή	1.86	.45	.70	-.07	
3. Προσπάθεια	3.55	.87	.87	.48**	.05
4. Σχεδιασμός	3.25	.87	.76	.47*	-.02
5. Θετικός αυτοδιάλογος	2.93	1.31	.89	.61**	.05
6. Γνωστική εγκατάλειψη	1.58	.79	.72	-.23	-.02
7. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	1.50	.65	.80	.02	.08
8. Άρνηση	1.50	.76	.91	.18	.08

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα εργασία εξέτασε το ρόλο της συμπεριφοράς του προπονητή στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια του αγώνα σε καλαθοσφαιριστές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θετική στάση του προπονητή σχετίζεται με την προσπάθεια των αθλητών να αντιμετωπίσουν ενεργητικά αντιξοότητες που προκύπτουν στον αγώνα. Σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες που έχουν εξετάσει τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με το προ-αγωνιστικό άγχος και τον αυτοδιάλογο των αθλητών στον αγώνα, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν ότι η θετική προσέγγιση του προπονητή σχετίζεται με πιο αποτελεσματικές γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των αθλητών.

Ο προπονητής αποτελεί το πιο σημαντικό άτομο στην πορεία των αθλητών προς τη νίκη και τη γενικότερη ανάπτυξη τους στον αθλητισμό. Εκτός όμως από τη συμπεριφορά του προπονητή, η κοινωνική στήριξη που αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης τόσο της απόδοσης όσο της αυτοπεποίθησης, θα μπορούσε να αποτελέσει παράγοντα διαμόρφωσης του αυτοδιαλόγου των αθλητών. Λαμβάνοντας υπόψη πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν οι σκέψεις στη διαμόρφωση συμπεριφοράς και συναισθημάτων και κατά πόσο οι άλλοι επηρεάζουν τη σκέψη των αθλητών, οι Zourbanos et al. (2006) εξέτασαν πως μπορεί να επηρεάσει η συμπεριφορά του προπονητή και της κοινωνικής στήριξης τη διαμόρφωση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου των αθλητών/τριών. Στη συγκεκριμένη μελέτη εξετάστηκε μόνο ο παράγοντας της στήριξης της αυτοεκτίμησης από τον προπονητή. Η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή σημαίνει, θετική ανατροφοδότηση, δημιουργία καλού κλίματος στην ομάδα, αγωνιστικότητα και ψυχολογική ενίσχυση των αθλητών/τριών σε περίπτωση χαμηλού επιπέδου αυτοπεποίθησης (Rees & Hardy, 2000). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν η υποστηρικτική σχέση του προπονητή σε συνδυασμό με τον αυτοδιάλογο των αθλητών μπορεί να δημιουργήσει θετικές σκέψεις στους αθλητές, ενώ η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή, αρνητικές σκέψεις. Σε έρευνες που έχουν γίνει στην αθλητική ψυχολογία έχουν δείξει θετικές επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στην απόδοση αθλητών/τριών (Hardy, Jones, & Gould, 1996; Weinberg & Jackson, 1990).

Οι Hardy και Grace (1991) πρότειναν ότι η ανατροφοδότηση που σχετίζεται με την προσπάθεια και τη μάθηση μιας δεξιότητας ή τεχνικής θα πρέπει να γίνεται ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες του κάθε αθλητή χρησιμοποιώντας την αρχή του

σάντουιτς. Χρησιμοποίησαν την «αρχή του σάντουιτς». Δηλαδή, η ανατροφοδότηση των αθλητών σχετικά με κάποια δεξιότητα ή εκμάθηση τεχνικής πρέπει να γίνεται ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες του καθενός. Με αυτό τον τρόπο ο προπονητής δίνει οδηγίες ανάμεσα από ενθαρρυντικές και προτρεπτικές δηλώσεις. Αυτό ο τρόπος ανατροφοδότησης εξηγείται με τη μέθοδο της κοινωνικής στήριξης. Οι Rees και Hardy, (2004) σε έρευνα που έκαναν σε αθλητές αντισφαίρισης, βρήκαν ότι η κοινωνική στήριξη μπορεί να μειώσει το άγχος των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα και να βελτιώσει την απόδοση των αθλητών. Επίσης, βοηθάει στην αποκατάσταση τραυματισμών και μείωση του στρες (π.χ. Hardy, Richman & Rosenfeld, 1991; Smith, Smoll & Ptacek, 1990).

Πρακτικές εφαρμογές και συμπεράσματα

Πρακτικά τα αποτελέσματά μας δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια της προπόνησης οι αθλητές κατά την εκτέλεση ασκήσεων σε συνθήκες αντίστοιχες με αυτές που θα συναντήσουν στον αγώνα, και παράλληλα με τον κατάλληλο χειρισμό από τον προπονητή των καταστάσεων που προκύπτουν, να μπορούν να αποφύγουν τη νευρικότητα, ώστε να είναι αποτελεσματικοί στις προσπάθειες τους. Κατά την διάρκεια του αγώνα οι αθλητές και ο προπονητής έχοντας δουλέψει στην προπόνηση με τον παραπάνω τρόπο και γνωρίζοντας τον θετικό τρόπο αντιμετώπισης των δύσκολων καταστάσεων, είναι πιθανόν να τους κάνει πιο αποφασιστικούς και εντέλει αποτελεσματικούς και ανάλογα με τις δυνατότητες της ομάδας σε σχέση με τον αντίπαλο, οι αθλητές να δώσουν το 100% των δυνατοτήτων τους. Και αν δεν κατακτήσουν τη νίκη που είναι το ζητούμενο σε κάθε αγώνα να έχουν καταφέρει προπονητής και αθλητές να έχουν βγάλει τον καλύτερό τους εαυτό.

Συμπερασματικά, οι προπονητές προκειμένου να βοηθήσουν τους αθλητές να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις και την πίεση του αγώνα θα πρέπει να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους, να υιοθετούν μία στάση υποστήριξης των αθλητών και να αποφεύγουν νευρικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα.. Τέλος, για την καλύτερη απόδοση των αθλητών οι προπονητές πρέπει να γνωρίζουν τους στόχους που θέτουν οι αθλητές τους (απόδοσης, αποτελέσματος) και να προσαρμόζουν σε αυτούς τους καταλληλότερους τρόπους αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348
- Anshel, M. H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *Journal of Sport Psychology*, 136, 311-324.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sports. *Journal of Sport Behavior*, 24, 223-246.
- Anshel M. H., & Delay, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping. strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 329-353.
- Anshel M. H., Jamieson, J., & Ravin, S. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 128-134.
- Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276.
- Anshel M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 1-26.
- Bouffard, M., & Crocker, P. R. E. (1992). Coping by individuals with physical disabilities with perceived challenge in physical activity: Are people consistent? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 410-417.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cox, T. & Ferguson, E. (1991). Individual differences stress and coping. In C.L Cooper & P. Payne (Eds), *Personality stress: Individual differences in the stress process*, pp. 7-30. New York: Wiley & Sons.
- Cresswell, S., & Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 433-438.
- Endler, N. S., & Parker, D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping : A critical evaluation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 114-131.



- Eubank, M., & Collins, D. (2000). Coping with pre- and in-event fluctuations in competitive stats anxiety: A longitudinal approach, *Journal of Sport Sciences*, 18, 121-131.
- Fischman, M. G., & Oxendine, J. B. (1993). Motor skill learning for effective coaching and performance. In J. M. Williams, (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 11). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229-244.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal Coping: Theory, research and application*, pp. 31-46. Westport, CT: Praeger
- Gaudreau, P., Blondin, J.P., & Lapierre, A.M. (2002). Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150.
- Giacobbi, P.R. Jr. & Weinberg, R.S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Haney, C.J. & Long, B.C. (1996). Coping effectiveness: a path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competition. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1726-1746.
- Hardy, C. J., & Crace, R. K. (1991). Social support within sport. *Sport Psychology Training Bulletin*, 3, 1-8.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, C. J., Richman, J. M. & Rosenfeld, L. B. (1991). The role of social support in the life stress/injury relationship. *The Sport Psychologist*, 5, 128-139.
- Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2007). Development and validation of the Coping In Competition Questionnaire. *Proceedings, 12th European Congress of Sport Psychology* (p. 332), Halkidiki, Greece.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeinder & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 24-43). New York: Wiley & Sons.

- Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp.309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kenow, L. J., & Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and the evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6, 344-357.
- Kenow, L. J., & Williams, J. M. (1993). Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 45.
- Kenow, L. J., & Williams, J. M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 2, 251-259.
- Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17, 406-425.
- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety and coping behaviour as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 9, 225-234.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Lane, A. M., Jones, L., & Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25, 331 – 345.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S.J.H. (2000). Relationships of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14, 327-347.
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 319-337.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology, 1*, 59-75.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resilience research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 360-370.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Management and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research, 2*, 263-280
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research, 13*, 343-361.
- Vealy, R. S. (1986). Conceptualisation of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrumentation development. *Journal of sport and Exercise Psychology, 8*, 221 – 246.
- Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*, 164-174.
- Williams, J. M., Jerome, G. J., Kenow, L. J., Rogers, T., Sartain, T. A., & Darland, G. (2003). Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist, 17*, 16-34.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology, 3*, 117-133.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching, 2*, 57-66.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Στις επόμενες σελίδες σας ζητείτε να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια που αναφέρονται σε απόψεις και σκέψεις που κάνεις σχετικά με τη συμμετοχή σου στον αθλητισμό. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και συνεπώς τα στοιχεία συγκεντρώνονται εμπιστευτικά. Στις ερωτήσεις που καλείστε να απαντήσετε, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με απόλυτη ειλικρίνεια. Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση ξεχωριστά και απαντήστε χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο. Μπορεί να βρείτε κάποιες ερωτήσεις που να μοιάζουν. Παρακαλούμε μην ενοχληθείτε και απαντήστε την κάθε μία ξεχωριστά. Προσέξτε να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις. Σας ευχαριστούμε.

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετάσχω σε αυτή την έρευνα.

**ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

Ημερομηνία Γέννησης (πλήρης):
Φύλο:
Χρόνια Αγωνιστικής εμπειρίας:
Ομάδα:
Κατηγορία:
Χρόνια στην ομάδα:



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Η συμπεριφορά του προπονητή παίζει καθοριστικό ρόλο στην πορεία και απόδοση του αθλητή. Παρακάτω περιγράφονται μερικές καταστάσεις στις οποίες ο προπονητής αντιδράει με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο. Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και απάντησε κατά πόσο η συμπεριφορά αυτή ταιριάζει με την συμπεριφορά του προπονητή σου. Οι απαντήσεις σου δεν θα γνωστοποιηθούν σε κανέναν και είναι ανώνυμες.

	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Η κριτική από τον προπονητή μου γίνεται με καλό τρόπο.	1	2	3	4
2. Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να αισθάνομαι σφικτός/η και να είμαι σε ένταση.	1	2	3	4
3. Όταν το χρειάζομαι, ο τόνος της φωνής του προπονητή μου είναι καταπραϊντικός και καθησυχαστικός	1	2	3	4
4. Ο προπονητής μου είναι ατάραχος και χαλαρός.	1	2	3	4
5. Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με κάνει να αγωνίζομαι άσχημα.	1	2	3	4
6. Ο προπονητής μου με υποστηρίζει ακόμη και όταν κάνω κάποιο λάθος.	1	2	3	4
7. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, ο προπονητής μου δίνει έμφαση στο «τι θα πρέπει να κάνω» και όχι στο «τι δεν έκανα».	1	2	3	4
8. Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με χαλαρώνουν και αγωνίζομαι καλύτερα.	1	2	3	4
9. Η συμπεριφορά του προπονητή αποσπά την προσοχή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα.	1	2	3	4
10. Ο προπονητής μου χρησιμοποιεί τα διαλείμματα για να αυξήσει την αυτοπεποίθησή μου.	1	2	3	4
11. Ο προπονητής μου ελέγχει τα συναισθήματά του αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4
12. Όταν ο προπονητής μου δείχνει ιδιαίτερα νευρικός, δεν μπορώ να αγωνιστώ καλά.	1	2	3	4
13. Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να ανησυχώ για την απόδοσή μου.	1	2	3	4
14. Αγχώνομαι περισσότερο όταν βλέπω τον προπονητή μου παρά όταν είμαι αφοσιωμένος/η στον αγώνα.	1	2	3	4
15. Ο προπονητής μου με κάνει να νιώθω νευρικότητα.	1	2	3	4

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα από διάφορες αντιδράσεις που συχνά έχουν οι αθλητές κατά την διάρκεια του αγώνα **όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες και πίεση**. Σας παρακαλώ να διαβάσετε κάθε σκέψη και να προσδιορίσετε **πόσο συχνά** είχατε τέτοιες αντιδράσεις **κατά τη διάρκεια του αγώνα που μόλις ολοκληρώθηκε με βάση την παρακάτω κλίμακα**.

1 = καθόλου

5 = πάρα πολύ

<i>Όταν αντιμετωπίσα δυσκολίες στον αγώνα</i>	Καθόλου					Πάρα πολύ				
1. αύξησα τις προσπάθειες μου για να πετύχω το στόχο μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. απασχόλησα το μυαλό μου με διάφορες σκέψεις προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. εμπύχωνα με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. σκέφτηκα τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. παραδέχτηκα ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση και σταμάτησα να προσπαθώ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. αρνήθηκα να πάρω την κατάσταση στα σοβαρά	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. προσπάθησα περισσότερο	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. σκέφτηκα την αγαπημένη μου ασχολία προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. έδωσα στον εαυτό μου οδηγίες για να επηρεάσω θετικά την απόδοση μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. σκέφτηκα πως μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση αποτελεσματικότερα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. σταμάτησα να προσπαθώ να πετύχω το στόχο μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. αρνήθηκα να πιστέψω τι συμβαίνει	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. προσπάθησα πιο σκληρά	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. σκέφτηκα τι θα κάνω αργότερα προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. μίλησα θετικά στον εαυτό μου για να αποδώσω όσο το δυνατόν καλύτερα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. σκέφτηκα τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. αποδέχτηκα τι είχε συμβεί και δεν προσπάθησα να το αλλάξω	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. είπα στον εαυτό μου ότι δεν είναι αλήθεια	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. έβαλα όλες μου τις δυνάμεις για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. σκέφτηκα κάτι ευχάριστο για να απασχολώ το μυαλό μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. μίλησα θετικά στον εαυτό μου για να ανεβάσω την αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. έψαξα πιθανούς τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. σταμάτησα να δίνω το 100% της προσπάθειάς	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. προσποιήθηκα ότι δεν συμβαίνει τίποτα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5