

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΩΝ  
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

του  
Σαλογιάννη Ιωάννη

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο  
καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των  
υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του  
Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία  
της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής  
Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

***Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα***

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Επίκουρος Καθηγητής

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής

2013

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εκείνους που συνέβαλλαν και βοήθησαν στην εκπόνηση της συγκεκριμένης μεταπτυχιακής διατριβής. Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Αντώνη Χατζηγεωργιάδη, επιβλέποντα καθηγητή της μεταπτυχιακής διατριβής και επίκουρο καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που μου έδωσε την ευκαιρία να ασχοληθώ με την παρούσα εργασία, καθώς και για την καθοδήγηση αλλά και την αμέριστη ηθική συμπαράσταση του σε κάθε φάση της δημιουργίας της. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους προπονητές και τους αθλητές, η συνεισφορά των οποίων ήταν ιδιαίτερα σημαντική για την επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας αυτής. Ομοίως, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω τους συμφοιτητές μου στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στην Ψυχολογία της Άσκησης, και συγκεκριμένα τον διδακτορικό φοιτητή Γαλάνη Ευάγγελο για την ιδιαίτερη βοήθεια που μου παρείχε όταν εγώ την χρειάστηκα. Εν συνεχεία, θέλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη στην οικογένεια μου για την διαρκή τους υποστήριξη σε όλα τα επίπεδα, και μου επέτρεψε την διεκπεραίωση των σπουδών μου. Τέλος, δε θα μπορούσα να παραλείψω την πολύ μεγάλη συμβολή της διοίκησης της Ναυταθλητικής Ένωσης Πατρών στην οποία και εργάζομαι μέχρι σήμερα, που μου έδωσε περισσότερο χρόνο όταν τον ζήτησα ώστε να πραγματοποιήσω την παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή.

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συνοχής της ομάδας και την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια του αγώνα. Στην μελέτη έλαβαν μέρος 483 αθλητές/τριες (270 άνδρες, 213 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 22.15 ( $\pm 5.19$ ) έτη. Για την αξιολόγηση της συνοχής χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές, το οποίο αξιολογεί δύο διαστάσεις της συνοχής, τη συνοχή στο έργο και την κοινωνική συνοχή. Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αντιμετώπιση Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα το οποίο αξιολογεί έξι στρατηγικές αντιμετώπισης, τρεις που αφορούν στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμός και θετική αυτο-ομιλία), και τρεις που αφορούν στρατηγικές αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη και άρνηση). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνοχή μπορούσε να προβλέψει το 5% της συνολικής διακύμανσης για τις στρατηγικές προσέγγισης,  $F(2, 481) = 11.92, p < .001$ , με τη μεταβλητή συνοχή στο έργο ( $\beta = .18$ ) να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης. Για τις στρατηγικές αποφυγής η ανάλυση έδειξε ότι δεν μπορούσε να κάνει κάποια πρόβλεψη,  $F(2, 481) = 1.36, p = .25$ . Συνολικά τα αποτελέσματα δίνουν προκαταρκτικά στοιχεία σχετικά με το ρόλο της συνοχής στα ατομικά αθλήματα, και υποδεικνύουν ότι η συνοχή σχετίζεται με τις στρατηγικές που υιοθετούν οι αθλητές για να αντιμετωπίσουν δύσκολες – στρεσογόνες καταστάσεις.

### **Abstract**

The purpose of the present study was to examine the relationship between team cohesion and coping strategies used by athletes during competition. Participants were 483 athletes (270 male and 213 female) with a mean age of 22.15 ( $\pm 5.19$ ) years. The Group Environment Questionnaire for Youth Sport, comprising the dimensions of task and social cohesion, was used to assess team cohesion. The Coping in competition questionnaire was used to assess coping strategies. The questionnaire comprises 6 dimensions; three assessing approach coping strategies (effort, planning and self-talk) and three assessing avoidance coping strategies (behavioural disengagement, mental disengagement, and denial). The results showed that cohesion could predict 5% of the approach coping strategies  $F(2, 481) = 11.92, p < .001$ . Examination of the regression model showed that task cohesion ( $\beta = .18$ ) could make a significant unique contribution to the prediction. No prediction revealed regarding avoidance coping strategies  $F(2, 481) = 1.36, p = .25$ . Overall, the results provide preliminary evidence regarding the role of cohesion in facilitating coping responses during competition, and stress the importance of promoting and maintaining cohesion in sport teams.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ . . . . .	ii
ABSTRACT . . . . .	iii
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ . . . . .	iv
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ . . . . .	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ . . . . .	8
Ορισμοί και έννοιες της συνοχής . . . . .	8
Μέτρηση της συνοχής . . . . .	9
Εννοιολογικό μοντέλο συνοχής . . . . .	11
Παράγοντες που επηρεάζονται από τη συνοχή . . . . .	13
i. Σχέση συνοχής – απόδοσης . . . . .	13
ii. Ικανοποίηση . . . . .	16
iii. Διαχείριση άγχους . . . . .	17
Στρατηγικές αντιμετώπισης . . . . .	19
Παράγοντες που σχετίζονται με την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης. . . . .	20
Στρατηγικές αντιμετώπισης και ατομικά χαρακτηριστικά . . . . .	22
Στρατηγικές αντιμετώπισης και χαρακτηριστικά κατάστασης . . . . .	25
Η παρούσα μελέτη . . . . .	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ . . . . .	28
Συμμετέχοντες . . . . .	28
Όργανα αξιολόγησης . . . . .	28
Ερευνητική διαδικασία . . . . .	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ . . . . .	31
Προκαταρκτικές αναλύσεις . . . . .	31
Αναλύσεις ως προς τον τύπο αθλήματος . . . . .	32
Αναλύσεις παλινδρόμησης . . . . .	34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	.	.	.	37
Πρακτικές εφαρμογές	.	.	.	40
Μελλοντική έρευνα	.	.	.	41
Συμπεράσματα	.	.	.	42
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	.	.	.	43
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	.	.	.	43

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η καθημερινή ζωή των ανθρώπων απαιτεί την αλληλεπίδραση τους με άλλους ανθρώπους για πολλούς και ποικίλους λόγους. Κάποιες από αυτές τις αλληλεπιδράσεις τις επιλέγουμε (π.χ. αθλητική ομάδα), ενώ κάποιες άλλες όχι (π.χ. οικογένεια). Επομένως, ο κοινωνικός βίος του ανθρώπου χαρακτηρίζεται από τη συμμετοχή του σε ομάδες και όλοι οι άνθρωποι έχουν μια ευρεία εμπειρία από ομαδική ζωή. Γι' αυτό το λόγο παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον η μελέτη και η ερμηνεία της ομαδικής συμπεριφοράς, η αναζήτηση των τρόπων με τους οποίους λειτουργούν οι ομάδες, η ανάλυση των ενεργειών και των πράξεων των ατόμων μέσα σε αυτές, καθώς και η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της ομαδικής δράσης.

Κάθε ομάδα είναι όπως όλες οι άλλες ομάδες, είναι όπως μερικές άλλες ομάδες, και είναι όπως καμία άλλη ομάδα. Μία ομάδα θεραπείας, μία κοινωνική ομάδα, και μία αθλητική ομάδα είναι παρόμοιες κατά κάποιον τρόπο αλλά σημαντικά διαφορετική σε πολλές πτυχές. Συνεπώς οι θεωρητικοί που ερευνούν διαφορετικούς τύπους ομάδων έχουν εστιάσει την προσοχή τους σε αυτές τις διαφορετικές πτυχές. Οι ορισμοί για όλων των ειδών τις ομάδες, εμπίπτουν σε έναν αριθμό από κατηγορίες ή τύπους, ο καθένας από τους οποίους επισημαίνει μια σημαντική πτυχή-άποψη από τη φύση των ομάδων αυτών.

Ο Bass (1960) ήταν ένας από τους πρώτους μελετητές των ομάδων και των ομαδικών φαινομένων και υποστήριξε ότι ομάδα είναι «ένα σύνολο που αποτελείται από άτομα των οποίων η ύπαρξη ως σύνολο είναι ικανοποιητική για τα ίδια αυτά τα άτομα». Κατά τον Fiedler (1967), ομάδα είναι «ένα σύνολο από ανεξάρτητα άτομα που μοιράζονται κοινή μοίρα, δηλαδή είναι αλληλοεξαρτώμενα μεταξύ τους υπό την έννοια πως ένα μεμονωμένο γεγονός που επηρεάζει ένα μέλος, επηρεάζει όλη την ομάδα». Μερικά χρόνια αργότερα έχουμε τον ορισμό του Shaw (1976), που είπε πως

«ομάδα είναι δύο ή περισσότερα άτομα που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, με τέτοιον τρόπο που καθένα από αυτά επηρεάζει αλλά και επηρεάζεται από την ομάδα». Τέλος, ο ορισμός του Brown (1988), που είναι και ο πιο πρόσφατος στην βιβλιογραφία, αναφέρει πως μια ομάδα υπάρχει – υφίσταται, όταν «δύο ή περισσότερα άτομα ορίζουν τον εαυτό τους ως μέλη αυτής της ομάδας και όταν η ύπαρξη της αναγνωρίζεται τουλάχιστον από άλλον ένα».

Για να λειτουργήσει όμως μια ομάδα σαν μία ολότητα, πρέπει τα μέλη της ομάδας αυτής να συμπεριφέρονται και σαν μία ολότητα. Εδώ πλέον μιλάμε για συνοχή ομάδας. Η συνοχή ομάδας έχει οριστεί ως «μια δυναμική διαδικασία η οποία αντικατοπτρίζεται στην τάση για μια ομάδα να μένει ενωμένη και να παραμένει ενωμένη στην επιδίωξη των στόχων της και για την ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών των μελών της» (Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998; σελ. 213).

Η σημασία της συνοχής στον αθλητισμό είναι ιδιαίτερα σημαντική για την κάθε ομάδα. Ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα της αυξημένης συνοχής μιας ομάδας, είναι ότι η συνοχή φαίνεται να συνδέεται θετικά με την αθλητική απόδοση. Πολυάριθμες έρευνες έχουν αναφερθεί στη σχέση συνοχής-απόδοσης και έχουν υποστηρίξει ότι η σχέση αυτή είναι κυκλική. Αυτό σημαίνει ότι η συνοχή συμβάλει στην επιτυχία, η οποία με τη σειρά της συμβάλει στη συνοχή. Γι' αυτό το λόγο δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι πολλοί προπονητές ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για την όλο και μεγαλύτερη ενίσχυση της συνοχής των ομάδων τους (Bloom, Stevens, & Wickwire, 2003; Carron, Bray, & Eys, 2002; Loughhead & Hardy, 2006). Επίσης, η συνοχή φαίνεται να βοηθάει στην αύξηση της ικανοποίησης και στην επιθυμία παραμονής στην ομάδα, αφού τα μέλη νιώθουν υψηλή δέσμευση κι αφοσίωση, βιώνοντας παράλληλα θετικές διαπροσωπικές σχέσεις.



Για την καλύτερη κατανόηση της συνοχής των ομάδων, οι Carron, Widmeyer, και Brawley (1985), ανέπτυξαν ένα εννοιολογικό μοντέλο που προτείνει πως κάθε ένα μέλος της ομάδας αναπτύσσει και κρατάει αντιλήψεις για την ομάδα που σχετίζονται με την ομάδα σαν ολότητα και τον τρόπο με τον οποίο η ομάδα ικανοποιεί προσωπικές ανάγκες και στόχους. Η μία αντίληψη από αυτές ονομάστηκε ως ομαδική ενσωμάτωση, στην οποία αντικατοπτρίζονται οι ατομικές αντιλήψεις για το πόσο κοντά, πόσο ίδια και πόσο δεμένη είναι η ομάδα σαν ολότητα, αλλά και ο βαθμός στον οποίο βρίσκεται η ενοποίηση της ομάδας. Η άλλη αντίληψη ονομάστηκε ως ατομική έλξη για την ομάδα, όπου εκεί αντικατοπτρίζονται οι ατομικές αντιλήψεις για την προσωπική παρακίνηση ώστε να προσελκύσει και να διατηρήσει την ατομικότητα μέσα στην ομάδα τόσο όσο όμως και τα προσωπικά ατομικά συναισθήματα ως προς την ομάδα.

Στο μοντέλο αυτό, ο Carron και οι συνεργάτες του πρότειναν πως υπάρχουν δύο θεμελιώδεις εστίες ως προς την αντίληψη των μελών της ομάδας. Η μία είναι ο προσανατολισμός στο έργο ή ο γενικός προσανατολισμός με σκοπό να μπορέσει η ομάδα να πετύχει τους στόχους της (συνοχή έργου), και η άλλη είναι ο κοινωνικός προσανατολισμός ή ο γενικός προσανατολισμός με σκοπό την ανάπτυξη και την διατήρηση κοινωνικών σχέσεων και δραστηριοτήτων μέσα από την ομάδα (κοινωνική συνοχή). Το αποτέλεσμα των παραπάνω εννοιών μας δίνει τέσσερις νέες διαστάσεις της συνοχής ομάδας: (α) την ομαδική ενσωμάτωση ως προς το έργο, (β) την ομαδική ενσωμάτωση ως προς τις κοινωνικές σχέσεις, (γ) την ατομική έλξη για την ομάδα ως προς το έργο και (δ) την ατομική έλξη για την ομάδα ως προς το κοινωνικό κομμάτι.

Επιπλέον, ο Carron (1982) πρότεινε ένα ειδικό μοντέλο για το αθλητικό πλαίσιο μελέτης των παραγόντων που επηρεάζουν τη συνοχή και των παραγόντων που επηρεάζονται από τη συνοχή. Η βασική ιδέα του είναι ότι υπάρχουν

συγκεκριμένοι παράγοντες που επιφέρουν ή καθορίζουν τη συνοχή της ομάδας και ακόμα υπάρχουν και κάποιες συνέπειες που σχετίζονται με την ύπαρξη ή μη της συνοχής στην ομάδα.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή χωρίζονται σε τέσσερις υποκατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία είναι οι προσωπικοί παράγοντες, που έχουν δηλαδή σχέση με την προσωπική ικανοποίηση των μελών της. Στη συνέχεια είναι οι παράγοντες της ομάδας που σχετίζονται με την επικοινωνία, προηγούμενες επιτυχίες, ομαδικούς στόχους και τη σημασία της επίτευξης των στόχων. Στην τρίτη κατηγορία έχουμε τους παράγοντες που σχετίζονται με την ηγεσία και σχετίζονται με την προσπάθεια να αναπτυχθεί συνοχή και στο τέλος βρίσκονται οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που έχουν να κάνουν με το μέγεθος της ομάδας.

Από την άλλη μεριά, ο Carron τοποθετήθηκε και σε παράγοντες που επηρεάζονται από τη συνοχή ή τις συνέπειες της. Αυτοί οι παράγοντες είναι: (α) η απόδοση των αθλητών/τριών, (β) η διαχείριση του άγχους των αθλητών/τριών και (γ) η ικανοποίηση που λαμβάνουν οι αθλητές/τριες από αυτό που κάνουν. Ένας επιπλέον παράγοντας που πιθανώς να επηρεάζεται από τη συνοχή της ομάδας είναι η υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, όπου μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν εκτεταμένα ερευνητικά δεδομένα στην αθλητική βιβλιογραφία.

Σύμφωνα με τους Hardy, Jones και Gould (1996), ο βαθμός στον οποίο οι αθλητές μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις κατά τη διάρκεια της προσπάθειας, λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας της επιτυχίας τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι στρατηγικές αυτές που επιλέγονται για την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων και η αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αυτών να είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για τους αθλητές (Anshel, Jameson & Ravin, 2001). Η αρχή στην έρευνα των στρατηγικών αντιμετώπισης

αντίξωων καταστάσεων στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, έγινε με την παρουσίαση του μοντέλου του στρες και της αντιμετώπισής του από τους Lazarus και Folkman (1984), το οποίο βασίστηκε σε προηγούμενες θεωρήσεις του Lazarus (1966) αλλά και συνεργατών του (π.χ. Folkman & Lazarus, 1980). Η «αντιμετώπιση του στρες», έχει οριστεί από τους Lazarus και Folkman (1984), ως οι διαρκώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων να αντιπαρέλθουν εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμώνται ως ενδεχομένως απειλητικές για τα άτομα. Η διαδικασία αντιμετώπισης αντίξωων καταστάσεων απαρτίζεται από τρία στάδια: (α) την αρχική γνωστική εκτίμηση, στην οποία γίνεται η ανίχνευση του προβλήματος και γενικότερα η αντίληψη της κατάστασης, (β) την δευτερεύουσα εκτίμηση, η οποία αναφέρεται στην εξέταση των πιθανών στρατηγικών για την αντιμετώπιση της κατάστασης και (γ) την εκτέλεση, η οποία αποτελεί το προϊόν των δύο παραπάνω σταδίων και αναφέρεται στην πραγματοποίηση της επιλεγμένης αντιμετώπισης.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα για την κατανόηση του φαινομένου της υιοθέτησης στρατηγικών αντιμετώπισης από τους αθλητές, με τους ερευνητές να εστιάζουν κυρίως στο τρίτο στάδιο της διαδικασίας, το οποίο βρίσκεται σε αμεσότερη σχέση με το αποτέλεσμα της διαδικασίας. Επιπλέον, ένα σημαντικό μέρος της έρευνας έχει ασχοληθεί με τους παράγοντες που καθορίζουν ή επηρεάζουν την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης από τα άτομα. Θεωρητικοί του χώρου προσπαθούν να επιχειρηματολογήσουν για το κατά πόσο η διαδικασία υιοθέτησης στρατηγικών αντιμετώπισης βασίζεται σε χαρακτηριστικά της κατάστασης ή σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, δηλαδή αν η αντιμετώπιση καταστάσεων είναι θέμα προδιάθεσης ή κατάστασης.

Αρκετοί θεωρητικοί (Krohne & Hindel, 1988; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Krohne, 1996) υποστήριξαν ότι υπάρχουν στοιχεία προδιάθεσης όσον αφορά την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, δηλαδή ότι τα άτομα έχουν την προδιάθεση να αντιδρούν σε καταστάσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν με συγκεκριμένους τρόπους με βάση τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Συνεπώς, με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά είναι δυνατόν να προβλεφθούν οι στρατηγικές οι οποίες θα υιοθετηθούν σε κάποια στρεσογόνο κατάσταση, και αυτές οι στρατηγικές χαρακτηρίζουν το προτιμώμενο στυλ αντιμετώπισης καταστάσεων των ατόμων. Ωστόσο, αυτή η άποψη δεν βρήκε σύμφωνους τους Cox και Ferguson (1991) και τον Folkman (1992), οι οποίοι υποστήριξαν ότι ο πιο σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης των στρατηγικών αντιμετώπισης είναι τα χαρακτηριστικά της κατάστασης. Οι Anshel, Jamieson και Raviv (2001) βρήκαν ότι το κάθε άτομο υιοθετεί κατάλληλες για αυτόν στρατηγικές αντιμετώπισης για να μπορέσει να αντιμετωπίσει τις στρεσογόνες καταστάσεις.

Παρά όμως τις διαφωνίες των ερευνητών για τις δύο προσεγγίσεις, θεωρητικοί και των δύο πλευρών αναγνώρισαν την συμβολή τόσο των χαρακτηριστικών προδιάθεσης όσο και των χαρακτηριστικών της κατάστασης (Folkman, 1992; Krohne, 1996). Σταδιακά αυτό οδήγησε τους Bouffard και Crocker (1992) στη δημιουργία ενός μοντέλου αλληλεπίδρασης χαρακτηριστικών ατόμου και κατάστασης. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η υιοθέτηση των στρατηγικών για την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων είναι προϊόν της συνάρτησης χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και χαρακτηριστικών της κατάστασης. Επομένως σύμφωνα με το μοντέλο αλληλεπίδρασης των Bouffard και Crocker (1992) οι ερευνητές πρέπει να εξετάζουν τόσο τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όσο και τα χαρακτηριστικά της κατάστασης για να έχουν μία ολοκληρωμένη εικόνα όσον αφορά την υιοθέτηση

στρατηγικών αντιμετώπισης.

Συνοψίζοντας λοιπόν τα παραπάνω βιβλιογραφικά ευρήματα γίνεται φανερό ότι η συνοχή μιας ομάδας μπορεί να επηρεάσει κάποιους σημαντικούς παράγοντες όπως η αθλητική απόδοση, η διαχείριση του άγχους, και η ικανοποίηση που λαμβάνουν οι αθλητές από αυτό που κάνουν. Επίσης, ένας ακόμη παράγοντας που φαίνεται να είναι πολύ σημαντικός για την αύξηση της απόδοσης, και αφορά τόσο ομαδικά, όσο και ατομικά αθλήματα, είναι η υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων από τους αθλητές, όπου σύμφωνα με τον Aldwin (2000) φαίνεται να σχετίζεται με το περιβάλλον μιας ομάδας. Θα ήταν λοιπόν πολύ ενδιαφέρον και σημαντικό για τη βιβλιογραφία, να ερευνήσουμε τη σχέση που έχει η συνοχή μιας ομάδας με την υιοθέτηση στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής από τους αθλητές για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων κατά τη διάρκεια των αγώνων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### Ορισμοί και έννοιες συνοχής

Αρκετά χρόνια πριν, οι Festinger, Schacter και Back (1950) επιχείρησαν να διατυπώσουν τον πρώτο ορισμό της συνοχής της ομάδας. Πιο συγκεκριμένα, πρότειναν ότι συνοχή είναι «το συνολικό πεδίο των δυνάμεων που προκαλούν τα μέλη της ομάδας ώστε να παραμείνουν στην ομάδα» (σελ. 164). Παρ' όλα αυτά, η προσπάθεια αυτή βρήκε γρήγορα αντίθετους τους Gross και Martin (1952) οι οποίοι ανέφεραν ότι ο παραπάνω ορισμός εστιάζει μεμονωμένα στα άτομα σαν μονάδες και όχι στην ομάδα σαν ολότητα και πρότειναν την εξέταση της συνοχής ως την αντίσταση της ομάδας σε δυνάμεις που σκοπό έχουν τη διάσπασή της. Επιπλέον, μερικά χρόνια αργότερα, ο Festinger και οι συνεργάτες του (1963) ανέφεραν για πρώτη φορά ότι η συνοχής ομάδας είναι μια πολυδιάστατη δυναμική διαδικασία.

Με το πέρασμα των χρόνων και το μεγάλο ενδιαφέρον των ερευνητών για την εξήγηση της συνοχής της ομάδας, οι Carron, Brawley και Widmeyer (1998) διατύπωσαν ένα πλήρη ορισμό για τη συνοχή της ομάδας και μέχρι σήμερα είναι ο πιο πολυχρησιμοποιημένος ορισμός για τη συνοχή ομάδας. Πιο συγκεκριμένα, όρισαν τη συνοχή «ως μια δυναμική διαδικασία η οποία αντικατοπτρίζεται στην τάση για μια ομάδα να μένει ενωμένη και να παραμένει ενωμένη στην επιδίωξη των στόχων της και για την ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών των μελών της» (σελ. 213). Αυτός ο ορισμός τονίζει την έννοια ότι η συνοχή είναι: (α) πολυδιάστατη (πολλοί παράγοντες σχετίζονται με το γιατί μια ομάδα κολλάει μεταξύ τους) (β) δυναμική (η συνοχή μέσα σε μία ομάδα μπορεί να αλλάζει), (γ) λειτουργική (οι ομάδες δημιουργούνται για ένα σκοπό), και (δ) συναισθηματική (οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών δημιουργούν συναισθήματα).

Βασισμένοι στις πολυδιάστατες πτυχές της συνοχής, ο ορισμός υπαινίσσεται

τη συνοχή ως ένα συνδυασμό δύο διαστάσεων: (α) συνοχής στο έργο και (β) κοινωνικής συνοχής. Η συνοχή στο έργο είναι ο βαθμός στον οποίο τα μέλη της ομάδας δουλεύουν μαζί για να κατορθώσουν και να επιτύχουν έναν ειδικό στόχο, έναν στόχο που είναι δυνατόν να αναγνωριστεί. Από την άλλη πλευρά, η κοινωνική συνοχή εκφράζει τον βαθμό στον οποίο τα μέλη μιας ομάδας (σαν μεμονωμένα), έχουν φιλικά αισθήματα ο ένας για τον άλλο. Ακόμα, η κοινωνική συνοχή εκφράζει και τον βαθμό στον οποίο τα μεμονωμένα μέλη μιας ομάδας απολαμβάνουν προσωπική ικανοποίηση από το γεγονός και μόνο ότι είναι μέλη αυτής της ομάδας.

### **Μέτρηση της συνοχής**

Αν και η συνοχή μιας ομάδας απασχολεί τους ερευνητές εδώ και αρκετά χρόνια, η μέτρησης ωστόσο παρουσιάζει αρκετές δυσκολίες. Για τον καθορισμό λοιπόν της σχέσης συνοχής-απόδοσης, μέχρι σήμερα, ο πιο διαδεδομένος τρόπος μέτρησης είναι η χρήση ερωτηματολογίων.

Ένα από τα πρώτα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση της συνοχής ήταν η Κλίμακα Ατμόσφαιρας Ομάδας (GAS; Fiedler, 1967). Η Κλίμακα Ατμόσφαιρας Ομάδας μετράει το βαθμό στον οποίο οι αθλητές αντιλαμβάνονται την ατμόσφαιρα στην ομάδα να χρήζει αποδοχής και υποστήριξης και σχεδιάστηκε για να αξιολογήσει την οργανική ελκυστικότητα της ομάδας για τα μέλη της. Λίγα χρόνια αργότερα, οι Martens, Landers και Loy (1972) ανέπτυξαν το Ερωτηματολόγιο Συνοχής Αθλημάτων (SCQ). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από επτά ερωτήσεις και αξιολογεί την έλξη ανάμεσα και μεταξύ των μελών της ομάδας αλλά και την έλξη της ομάδας σαν ολότητα. Δυστυχώς όμως δεν είχε επαρκείς αξιοπιστία και εγκυρότητα, όπως επίσης οι περισσότερες ερωτήσεις μετρούσαν μόνο κοινωνική συνοχή. Για τη μέτρηση της πολυδιάστατης φύσης της

συνοχής οι Yukelson, Weinberg και Jackson (1984) ανέπτυξαν το Πολυδιάστατο Όργανο για τη Συνοχή στον Αθλητισμό (MSCI). Αποτελείται από 22 ερωτήσεις και αξιολογεί τέσσερις γενικές διαστάσεις της ομαδικής συνοχής: (α) έλξη προς την ομάδα, (β) ομόνοια για το στόχο, (γ) ποιότητα της ομαδικής δουλειάς και (δ) ακριβείς ρόλοι. Ο πρώτος παράγοντας αντανακλά στην κοινωνική συνοχή και οι υπόλοιποι τρεις αντανακλούν στη συνοχή στο έργο. Παρ' όλη την καλή δομή του, το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε για τη μέτρηση της συνοχής στην καλαθοσφαίριση, αλλά δεν υπήρχε η δυνατότητα καλής προσαρμογής για άλλα αθλήματα.

Από όλα αυτά τα ερωτηματολόγια που έχουν αναπτυχθεί κατά καιρούς και μετρούν το βαθμό συνεκτικότητας μιας ομάδας το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας (GEQ) αποτελεί την πρώτη επιλογή των αθλητικών ψυχολόγων τουλάχιστον τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια (Widmeyer, Brawley, & Carron, 1985). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 18 θέματα και αξιολογεί τις αντιλήψεις των αθλητών για τη συνοχή των ομάδων στις οποίες ανήκουν. Πιο συγκεκριμένα, είναι βασισμένο σε δύο μεγάλες κατηγορίες: (α) ομαδική ενσωμάτωση, δηλαδή η αντιλήψεις για την ομάδα σας σύνολο και (β) ατομική έλξη, δηλαδή προσωπική έλξη των μελών για την ομάδα. Οι αντιλήψεις των μελών για την ομάδα σαν ενότητα και οι προσωπικές αντιλήψεις μπορούν να εστιάσουν σε πτυχές ως προς το έργο και σε κοινωνικές πτυχές. Επομένως, διαμορφώνονται τέσσερις διαφορετικές διαστάσεις της συνοχής: (α) την ομαδική ενσωμάτωση ως προς το έργο, (β) την ομαδική ενσωμάτωση ως προς τις κοινωνικές σχέσεις, (γ) την ατομική έλξη για την ομάδα ως προς το έργο και (δ) την ατομική έλξη για την ομάδα ως προς τις κοινωνικές σχέσεις. Το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας αναμφισβήτητα αποτελεί ένα αποδεκτό



όργανο μέτρησης της συνοχής με υψηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα (Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998; Carron, Hausenblas, & Eys, 2005).

Τέλος, πρόσφατα, οι Eys, Loughhead, Bray και Carron (2009) βασισμένοι στο εννοιολογικό μοντέλο του Ερωτηματολογίου Περιβάλλοντος Ομάδας δημιούργησαν ένα νέο όργανο μέτρησης με σκοπό την αξιολόγηση της συνοχής σε νεαρούς αθλητές. Το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές (YSEQ), όπως ονομάστηκε από τους ερευνητές, βασίστηκε στο γεγονός ότι οι νέοι αθλητές διαχωρίζουν κυρίως μεταξύ συνοχής στο έργο και κοινωνικής συνοχής και πολύ λιγότερο ανάμεσα σε ομαδικές και ατομικές διαστάσεις που μετρούσε το αρχικό Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας (Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009). Πιο συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 18 ερωτήσεις από τις οποίες οι οκτώ αφορούν τη συνοχή στο έργο, οκτώ που αφορούν την κοινωνική συνοχή και 2 ερωτήσεις που αφορούν δύο πλαστά αρνητικά στοιχεία. Η αρχική αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου έχει αναδειχθεί από τους Eys, Loughhead, Bray, και Carron, (2009) με τους συντελεστή αξιοπιστίας Cronbach's alpha να ανέρχεται σε  $\alpha=.88$  για τη συνοχή στο έργο και  $\alpha=.92$  για την κοινωνική συνοχή. Επίσης, ικανοποιητική εσωτερική συνεκτικότητα για το συγκεκριμένο όργανο μέτρησης έχει αναφερθεί και σε μία πρόσφατη έρευνα των Morela, Kouli και Hatzigeorgiadi (2011) με τον Cronbach's Alfa να ανέρχεται από .83 μέχρι .86 για τις δύο διαστάσεις του ερωτηματολογίου.

### **Εννοιολογικό μοντέλο συνοχής**

Ο Carron (1982) πρότεινε ένα ειδικό πλαίσιο για τον αθλητισμό με βάση το οποίο θα πρέπει να γίνεται η μελέτη των παραγόντων καθορισμού και των συνεπειών της συνοχής της ομάδας. Η βασική ιδέα του Carron είναι πως υπάρχουν κάποιοι

συγκεκριμένοι παράγοντες που επιδρούν στην ανάπτυξη της συνοχής στον αθλητισμό. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν τέσσερις παράγοντες: (α) περιβαλλοντικοί, (β) προσωπικοί, (γ) ηγεσίας και (δ) ομάδας.

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, οι οποίοι είναι και οι πιο γενικοί, αναφέρονται σε δυνάμεις με τις οποίες μπορούμε να κρατήσουμε μια ομάδα ενωμένη. Περιβαλλοντικοί παράγοντες παρουσιάζονται όταν π.χ. οι αθλητές βρίσκονται υπό την επίβλεψη κάποιου μάνατζερ, αθλητές με κάποια υποτροφία, μέλη οικογενειών που έχουν προσδοκίες από τους αθλητές, αθλητές που πληρώνουν κάποια δίδακτρα για τα μαθήματά τους, η ηλικία, οι διακρίσεις, κ.α.. Επιπλέον, σε μία έρευνα των Carron και Spink (1995) αναδείχθηκε ότι το μέγεθος της ομάδας μπορεί να επηρεάσει τη συνοχή μιας ομάδας, με τις μικρότερες ομάδες σε αριθμό αθλητών να έχουν υψηλότερη συνοχή από τις μεγαλύτερες σε αριθμό ομάδες. Τέλος, το επίπεδο του ανταγωνισμού φαίνεται να επηρεάζει τη συνοχή της ομάδας με τις ομάδες που αγωνίζονται σε μικρότερες κατηγορίες αν έχουν υψηλότερη συνοχή από ομάδες μεγαλύτερων κατηγοριών (Granito & Rainey, 1988).

Οι προσωπικοί παράγοντες είναι παράγοντες που έχουν σχέση με τα προσωπικά χαρακτηριστικά των αθλητών που είναι μέλη της ομάδας. Οι Carron και Hausenblas (1998) κατηγοριοποίησαν τους προσωπικούς παράγοντες σε τρεις κατηγορίες: (α) δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως π.χ. το φύλο και η ομοιογένεια των μελών της ομάδας, (β) γνωστικούς παράγοντες και κίνητρα, όπως π.χ. άγχος και υπευθυνότητα, και (γ) συμπεριφορά χαρακτηριστικά, όπως π.χ. επιμονή και κοινωνική «λούφα». Σύμφωνα με τους Carron και Dennis (2001) ο πιο σημαντικός προσωπικός παράγοντας που σχετίζεται με την ανάπτυξη τόσο της συνοχής στο έργο, όσο και την κοινωνική συνοχή είναι η προσωπική ικανοποίηση. Επίσης, ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της συνοχής μιας ομάδας είναι η ομοιογένεια των

αθλητών σε προσδοκίες, φιλοδοξίες, νοοτροπία, και υποχρεώσεις.

Οι παράγοντες ηγεσίας συμπεριλαμβάνουν το στυλ ηγεσίας και συμπεριφοράς που οι «επαγγελματίες» εκθέτουν, όπως και οι σχέσεις που εδραιώνουν με τις ομάδες τους. Πιο συγκεκριμένα, η ξεκάθαρη, η συνεπής, και η σαφής επικοινωνία των προπονητών ή των αρχηγών των ομάδων σε σχέση με τους ομαδικούς στόχους, ομαδικές δραστηριότητες και του ρόλους των μελών της ομάδας, σημαντικά μπορούν να επηρεάσουν τη συνοχή (Brawley, Carron, & Widmeyer, 1993). Επιπλέον, η αντίληψη της συμβατότητας μεταξύ των ηγετών και των μελών μιας ομάδας, όπως επίσης και η σχέση προπονητή-αθλητή, είναι πολύ σημαντική για αύξηση του αισθήματος της συνοχής (Jowett & Chaundy, 2004).

Τέλος, οι παράγοντες της ομάδας, αφορούν χαρακτηριστικά του έργου της ομάδας (ατομικά και ομαδικά αθλήματα), παραγωγικότητα της ομάδας, επιθυμία για ομαδική επιτυχία, ρόλοι της ομάδας και ομαδική σταθερότητα. Σύμφωνα με τον Carron (1982) ομάδες που μένουν ενωμένες για μεγάλο χρονικό διάστημα και έχουν δυνατή επιθυμία για επιτυχία παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα συνοχής. Τέλος, μερικοί ερευνητές υποστήριξαν ότι η συλλογική αποτελεσματικότητα σχετίζεται με την ομαδική συνοχή (Carron & Brawley, 2008; Paskevich, Estabrooks, Brawley, & Carron, 2001).

### **Παράγοντες που επηρεάζονται από τη συνοχή**

#### *Σχέση συνοχής – απόδοσης*

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι ερευνητές, αθλητικοί ψυχολόγοι, προπονητές και αθλητές ενδιαφέρονται και ασχολούνται με πως η συνοχής μιας ομάδας μπορεί να σχετίζεται με την επιτυχημένη απόδοση (Paskevich et al., 2001). Από τα αποτελέσματα μιας ανασκοπητικής έρευνας των Widmeyer, Carron και

Brawlwey (1993), εξετάζοντας 30 μελέτες, φάνηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό (πάνω από το 80%) των ερευνών παρουσίασαν θετική σχέση μεταξύ την συνοχής της ομάδας με την απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, αθλητικές ομάδες με υψηλή ομαδική συνοχή είχαν και υψηλή σύνδεση με την ομαδική επιτυχία.

Λίγα χρόνια αργότερα, σε μία ακόμα προσπάθεια για την διερεύνηση της σχέσης συνοχής-απόδοσης, οι Mullen και Cooper (1994) πραγματοποίησαν μία μετα-ανάλυση συμπεριλαμβάνοντας 66 εμπειρικές μελέτες από διάφορους χώρους (βιομηχανίες, αθλητικές ομάδες, στρατός, κ.α.). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πάνω από το 90% των ερευνών παρουσίασαν μια θετική σχέση συνοχής και απόδοσης, με τις υψηλότερες συσχετίσεις να παρουσιάζονται στις αθλητικές ομάδες.

Μία επιπλέον πρόσφατη μετα-ανάλυση δημοσιεύτηκε από τους Carron, Colman, Wheeler και Stevens (2002) οι οποίοι συμπεριέλαβαν σχεδόν 10.000 αθλητές πάνω από 1.000 αθλητικές ομάδες προσπάθησαν να εξετάσουν τις αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ της ομαδικής συνοχής και της απόδοσης. Οι αναλύσεις τους βρήκαν μια συνολική υψηλή επίδραση στην θετική σχέση μεταξύ συνοχής και απόδοσης. Τα παραπάνω ευρήματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά επειδή παρέχουν εμπειρική υποστήριξη στην ιδέα της οικοδόμησης ομαδικής συνοχής για την επίδιωξη υψηλών αθλητικών αποτελεσμάτων.

Επιπλέον, εξετάζοντας τη σχέση συνοχής-απόδοσης από άλλη μεθοδολογική πλευρά, μελέτες που χρησιμοποίησαν ποιοτικές μεθόδους έρευνας εμφάνισαν και αυτές θετικές σχέσεις μεταξύ συνοχής και απόδοσης. Οι Gould, Greenleaf, Medbery και Peterson (1999) εξέτασαν τους παράγοντες που επηρεάζουν την Ολυμπιακή απόδοση από περισσότερο και λιγότερο επιτυχημένες ομάδες. Αυτοί πραγματοποίησαν συνεντεύξεις με προπονητές και αθλητές από οκτώ Ολυμπιακές ομάδες που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντας. Ένα από τα

μείζων θέματα που διαχώριζε τις επιτυχημένες ομάδες με τις λιγότερο επιτυχημένες ομάδες ήταν ο χρόνος που ξόδευαν τα μέλη της κάθε ομάδας στο να προπονούνται μαζί. Επιπλέον, τόσο οι επιτυχημένες, όσο και οι μη επιτυχημένες ομάδες υπέδειξαν την ομαδική συνοχή σαν ένα σημαντικό παράγοντα για την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης. Τέλος, ο Gould και οι συνεργάτες του ανακάλυψαν ότι η έλλειψη εμπιστοσύνης ως προς τους συναθλητές είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά τη συνοχή μιας ομάδας.

Σε μία παρόμοια ποιοτική μελέτη, οι Greenleaf, Gould και Dieffenbach (2001) πραγματοποιώντας εις βάθος συνεντεύξεις σε Ολυμπιονίκες από δύο Ολυμπιακούς αγώνες ανέφεραν ότι η ομαδική ενότητα επηρεάζει θετικά την απόδοση των Ολυμπιονικών. Επίσης, αξιοσημείωτες ήταν οι αναφορές αθλητών ατομικών αθλημάτων ως προς τη σημασία της συνοχής μιας ομάδας. Μία αναφορά από έναν χρυσό Ολυμπιονίκη λέει: «απλά να ξέρετε ότι εγώ δεν ήμουν μόνος μου εκεί έξω, εγώ είχα αυτούς και αυτοί ήταν εκεί μαζί με εμένα» (σελ. 171). Αντίθετα, ομαδικά θέματα όπως ένα αρνητικό κλίμα, φτωχή αλληλεπίδραση με τους συναθλητές, και οι πολιτικές των ομάδων αναφέρθηκαν ως αρνητικοί παράγοντες για την αθλητική απόδοση. Τα αποτελέσματα από αυτές τις δύο μελέτες αντικατοπτρίζουν την επίδραση τόσο θετικών, όσο και αρνητικών παραγόντων που αρχικά επιδρούν στη συνοχή και στη συνέχεια επιδρούν στην απόδοση. Τέλος, μια πρόσφατη μελέτη των Gould και Maynard (2009) συνοψίζει ότι οι έρευνες που έχουν γίνει όσον αφορά την ψυχολογική προετοιμασία αθλητών για τους Ολυμπιακούς Αγώνες αναφέρουν ότι τόσο οι αθλητές, όσο και οι προπονητές ομαδικών αλλά και ατομικών αθλημάτων έχουν αναδείξει τη συνοχή και την αρμονία της ομάδας ως πολύ σημαντική για την επιτυχία των Ολυμπιονικών.

### *Ικανοποίηση*

Οι νέοι συμμετέχουν στον αθλητισμό για διάφορους λόγους. Κάποιοι από αυτούς τους λόγους είναι: (α) για να κάνουν νέους φίλους (Kidman, 2005; Smoll, 2001), για να διασκεδάσουν (Bigelow, Moroney, & Hall, 2001; Mulvihill, Rivers, & Aggleton, 2000), για να μάθουν νέες δεξιότητες (Brady, 2004; Smoll, 2001). Επίσης, έχει υποστηριχθεί ότι στον νεανικό αθλητισμό η διασκέδαση έχει ταυτοποιηθεί με το ότι οι αθλητές συμμετέχουν ως μέλη μιας ομάδας και αισθάνονται ότι ανήκουν στο περιβάλλον της ομάδας (SPARC, 2006) όπου ικανοποιεί την ανάγκη για εμπειρίες σχέσεων (Weinberg & Gould, 2011).

Η ικανοποίηση και η συνοχή είναι σε μεγάλο βαθμό παρόμοιες έννοιες εκτός από το ότι η συνοχή σχετίζεται με ομάδες, ενώ η ικανοποίηση είναι ένα ατομικό προϊόν διανοητικής σύνθεσης. Παρ' όλα αυτά, ισχυρές σχέσεις έχουν βρεθεί ανάμεσα στην συνοχή και την ικανοποίηση (Widmeyer & Williams, 1991) και δύο διαφορετικά μοντέλα έχουν χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσουν τις σχέσεις μεταξύ συνοχής, ικανοποίησης και απόδοσης.

Το ένα μοντέλο υποστηρίζει ότι υπάρχει μια κυκλική σχέση, με την ομαδική συνοχή να επηρεάζει την αθλητική επιτυχία, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την αίσθηση της ικανοποίησης, η οποία αναμένεται να δυναμώσει και να αυξήσει της ομαδική συνοχή. Το δεύτερο μοντέλο, επίσης έχει μια κυκλική σχέση, αλλά σε αυτή την περίπτωση η αθλητική επιτυχία επηρεάζει τη ομαδική συνοχή, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την ικανοποίηση. Συνεπώς, και τα δυο μοντέλα υποστηρίζουν ότι υπάρχουν αναμφισβήτητα ισχυρές σχέσεις μεταξύ της συνοχής, ικανοποίησης και απόδοσης.

Πρόσφατα, οι Jeffery-Tosoni, Eys, Schinke και Lewko (2011) εξέτασαν την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση και συνοχή αθλητών που ξεκίνησαν κάποιο άθλημα

μέσω κάποιας αθλητικής ομάδας και αθλητών που ξεκίνησαν κάποιο άθλημα χωρίς να συμμετέχουν σε κάποια αθλητική ομάδα. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι οι αθλητές που ξεκίνησαν κάποιο άθλημα δια μέσω κάποιου αθλητικού σωματείου αντιλαμβάνονταν περισσότερο την κοινωνική συνοχή και την ικανοποίηση.

Σε μία μεγάλης διάρκειας (μία σεζόν) μελέτης των Holt και Sparkes (2001) αναγνωρίστηκαν και εξετάστηκαν παράγοντες που πιθανόν να συμβάλουν στην συνοχή μιας ομάδας. Παρακολούθηση της συμπεριφοράς των αθλητών, επίσημες και ανεπίσημες συνεντεύξεις, γραπτές πηγές και ένα ημερολόγιο εφαρμόστηκαν σε 13 αθλητές. Η ατομική αντίληψη για ικανοποίηση αναγνωρίστηκε ως ο πιο σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη, τόσο της κοινωνικής συνοχής, όσο και της συνοχής στο έργο. Τα ευρήματα αυτά επισημαίνουν μια σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης και τη συνοχή μιας ομάδας. Επίσης, τα παραπάνω ευρήματα έχουν υποστηριχθεί από τους Hill και Green (2008) οι οποίοι βρήκαν ότι η αντιλαμβανόμενη συνοχή των αθλητών ξεκινάει από την αυξημένη ικανοποίηση. Επομένως, είναι φανερό ότι η ικανοποίηση και η συνοχή είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις που απορρέουν από τη συμμετοχή στον αθλητισμό και τις απόψεις των αθλητών σχετικά με τη μελλοντική συνέχιση τους με τον αθλητισμό.

#### *Διαχείριση άγχους*

Η συνοχή έχει συνδεθεί με πολλές ομαδικές και ατομικές μεταβλητές. Παραδείγματα ομαδικών μεταβλητών είναι η ομαδική απόδοση (Carron, Bray, & Eys, 2002), συλλογική αποτελεσματικότητα (Paskevich, 1995) και ομαδική κανόνες (Prapavessis & Carron, 1997). Από την άλλη πλευρά, μεταξύ των ατομικών μεταβλητών που έχουν βρεθεί να σχετίζονται με τη συνοχή είναι τα συναισθήματα

(Terry, Carron, Pink, Lane, Jones, & Hall, 2000), ικανοποίηση (Spink, Nickel, Wilson, & Odnokon, 2005), και γνωστικές μεταβλητές όπως είναι το αγωνιστικό άγχος (Prapavessis & Carron, 1996). Το άγχος είναι ένα αρνητικό συναίσθημα το οποίο επιδράει στις αντιλήψεις των αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων με αποτέλεσμα να μειώνει την απόδοση στους περισσότερους από αυτούς (Raglin & Hanin, 2000).

Εδώ και αρκετά χρόνια οι ερευνητές εξετάζουν τις επιδράσεις μεταξύ του άγχους και πολλών διάφορων συστατικών. Ένα από αυτά είναι και η σχέση της συνοχής με το αγωνιστικό άγχος (Eys, Hardy, Carron, & Beauchamp, 2003). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των Prapavessis και Carron (1996) όπου εξέτασαν τη σχέση μεταξύ συνοχής και αγωνιστικού άγχους σε 110 ελίτ αθλητές από διάφορα αθλήματα (καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, κ.α.), φάνηκε ότι η συνοχή και το αγωνιστικό άγχος σχετίζονται μεταξύ τους. Πιο αναλυτικά, οι αθλητές που αντιλαμβάνονται υψηλά επίπεδα κοινωνικής συνοχής ανέφεραν ένα μειωμένο γνωστικό άγχος. Επιπλέον, οι Cogan και Petrie (1995) ανέφεραν ότι ένα πρόγραμμα παρέμβασης σε αθλητές ενόργανης γυμναστικής που σχετιζόταν με υψηλή κοινωνική συνοχή είχε επίδραση πάνω στη μείωση του σωματικού και γνωστικού άγχους των αθλητών.

Συνολικά, η συνοχή αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες λειτουργίας της αθλητικής ομάδας. Ως αποτέλεσμα, η συνοχή έχει συνδεθεί με πολλές θετικές επιδράσεις με πιο σημαντικές την αθλητική απόδοση και την ικανοποίηση των μελών της ομάδας. Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε αν ανάμεσα στις θετικές επιδράσεις της συνοχής βρίσκεται και η αποτελεσματική υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων.



## Στρατηγικές αντιμετώπισης

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1984), διακρίνονται σε δύο γενικές κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία είναι αυτές οι στρατηγικές που εστιάζονται στο πρόβλημα και δη δεύτερη αυτές που εστιάζονται στο συναίσθημα. Οι πρώτες επικεντρώνονται στην μείωση των ερεθισμάτων του περιβάλλοντος που προκαλούν την αντίδραση του στρες. Από την άλλη μεριά, αυτές που εστιάζονται στο συναίσθημα έχουν σκοπό τη ρύθμιση των συναισθημάτων έτσι ώστε να γίνει η μείωση ή η διαχείριση του στρες στο γνωστικό επίπεδο.

Μια τρίτη γενική κατηγορία με την ονομασία “αντιμετώπιση του στρες, με αποφυγή” έχει προταθεί από αρκετούς συγγραφείς. Αυτή, μπορεί να εστιάζει από κοινού και στο πρόβλημα αλλά και στο συναίσθημα, και αναφέρεται σε ενέργειες ανεξαρτήσεως του ατόμου από τη διαταραχή. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι Anshel, Williams και Hodge (1997) πιστεύουν ότι η αντιμετώπιση του στρες με αποφυγή, αποτελεί ένα γενικότερο τρόπο αντιμετώπισης του στρες και όχι μια γενική κατηγορία στρατηγικών αντιμετώπισης,

Άλλοι ερευνητές (Tobin, Holroyd, Reynolds, & Wigal, 1989), διέκριναν δύο άλλους τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Πρώτον, τις στρατηγικές προσέγγισης και δεύτερον τις στρατηγικές αποφυγής. Άλλοι αθλητές δηλαδή δείχνουν προτίμηση στην προσέγγιση του προβλήματος ώστε να το αντιμετωπίσουν άμεσα, ενώ άλλοι αθλητές φαίνεται να δείχνουν προτίμηση στην αποφυγή του προβλήματος, πράγμα που επιτυγχάνουν με σκέψεις και ενέργειες που αποσκοπούν στην απόσπαση της προσοχής του αθλητή ως προς τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Ένα τέτοιο μοντέλο στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες στον αθλητισμό υποστήριξε ο Anshel (2001), όταν διαχώρισε τις διαχώρισε σε στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής .

Όσο πληθαίνουν οι έρευνες στον τομέα της αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, τόσο αναγνωρίζονται υποκατηγορίες – μέσα στις γενικές κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης που είχαν έντονες διαφορές και αντιθέσεις μεταξύ τους. Στο πλαίσιο αυτό, οι Carver, Scheier και Weintraub (1989), τόνισαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης με εστίαση στο πρόβλημα, είναι δυνατόν να περικλείουν μεθόδους όπως η δημιουργία πλάνου δράσης, ο σχεδιασμός για την εύρεση τρόπων αντιμετώπισης του στρες και η αποδοχή εξωτερικής βοήθειας. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο συναίσθημα. Συγκεκριμένα, αυτού του τύπου οι στρατηγικές είναι δυνατόν να περιέχουν μεθόδους όπως η εύρεση συναισθηματικής υποστήριξης, απόκρυψης ή και εκδήλωσης συναισθημάτων. Όσον αφορά στις στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στην αποφυγή του προβλήματος, αυτές περικλείουν μεθόδους όπως η γνωστική απόρριψη μέσω της σκέψης των ερεθισμάτων που προκαλούν στρες ή η συμπεριφοριστική απόρριψη μέσω μείωσης ή παραίτησης της προσπάθειας.

### **Παράγοντες που σχετίζονται με την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης**

Ένα μεγάλο μέρος της έρευνας στον τομέα της αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων, αναφέρεται στους παράγοντες που σχετίζονται με τη υιοθέτηση των στρατηγικών αυτών από τους αθλητές. Υπάρχει μια προσπάθεια επιχειρηματολογίας από τους θεωρητικούς του χώρου για το κατά πόσο η διαδικασία υιοθέτησης στρατηγικών αντιμετώπισης έχει τη βάση της σε χαρακτηριστικά της ίδιας της προσωπικότητας του αθλητή, δηλαδή αν έχει να κάνει με την κατάσταση ή την προδιάθεση του ατόμου. Οι Khrono και Hindel (1998), υποστήριξαν ότι τα άτομα έχουν την προδιάθεση να ανταπεξέρχονται σε καταστάσεις, με συγκεκριμένους τρόπους κάθε φορά βασιζόμενοι στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τους. Αυτό

οδηγεί στην ύπαρξη στοιχείων προδιάθεσης σχετικά με την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξωων καταστάσεων. Γίνεται κατανοητό ότι είναι δυνατόν να γίνει πρόβλεψη των στρατηγικών που θα υιοθετηθούν σε καταστάσεις στρες και αυτές οι στρατηγικές καθορίζουν τον τρόπο αντιμετώπισης καταστάσεων που προτιμούν οι αθλητές. Όμως οι Cox και Ferguson (1991) και Folkman (1992), διαφώνησαν με αυτήν την άποψη και υποστήριξαν ότι τα χαρακτηριστικά της κατάστασης είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης των στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.

Επεκτείνοντας τις μελέτες τους, πολλοί ερευνητές (Folkman 1992; Gaundreau, Blondin & Lapierre 2002) υποστήριξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης μεταβάλλονται ανάλογα με την κατάσταση. Επίσης, μια σημαντική μελέτη των Anshel και Raviv (2001), αποκάλυψε ότι το κάθε άτομο ξεχωριστά προσαρμόζει τις στρατηγικές αντιμετώπισης στον εαυτό του και την προσωπικότητα του για να μπορέσει να αντιμετωπίσει τις αντίξοες καταστάσεις. Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και οι Giacobbi και Weinberg (2000), όταν υποστήριξαν ότι οι αθλητές μεταβάλλουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν ανάλογα με τις καταστάσεις με τις οποίες κάθε φορά έρχονται αντιμέτωποι.

Παρά τις δύο αυτές διαφορετικές απόψεις, και οι δύο πλευρές συμφώνησαν τελικά στη συμβολή τόσο των χαρακτηριστικών της προδιάθεσης, όσο και των χαρακτηριστικών της κατάστασης. (Folkman, 1992; Khrono, 1996). Αυτό είχε ως αποτέλεσμα οι Bouffard και Crocker (1992) να οδηγηθούν στη δημιουργία ενός μοντέλου όπου τα χαρακτηριστικά της προδιάθεσης του ατόμου και τα χαρακτηριστικά της κατάστασης, αλληλεπιδρούν. Αναλυτικότερα, το μοντέλο αυτό δέχεται ότι υπάρχει συνάρτηση της προσωπικότητας του ατόμου και των χαρακτηριστικών της κατάστασης για να υιοθετηθούν συγκεκριμένες στρατηγικές για

την αντιμετώπιση του στρες. Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι σύμφωνα με το μοντέλο των Bouffard και Crocker (1992) που αναφέρθηκε προηγουμένως, οι ερευνητές για να έχουν μια πλήρη εικόνα της υιοθέτησης των στρατηγικών αντιμετώπισης, οφείλουν να συνεξετάζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας με τα χαρακτηριστικά της προδιάθεσης.

Στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, η έρευνα που σχετίζεται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων έχει παρουσιάσει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Μπορούμε να χωρίσουμε τις έρευνες αυτές στις παρακάτω κατηγορίες. Σε αυτές που επικεντρώνονται στα χαρακτηριστικά του ατόμου σε συνάρτηση με τη χρήση των στρατηγικών, σε αυτές που επικεντρώνονται σε χαρακτηριστικά της κατάστασης σε συσχετισμό με τη χρήση των στρατηγικών και τέλος σε αυτές που επικεντρώνονται στη χρήση των στρατηγικών σε σχέση με τους παράγοντες παρακίνησης

### **Στρατηγικές αντιμετώπισης και ατομικά χαρακτηριστικά**

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιήθηκαν από παλαιστές ολυμπιακού επιπέδου καθώς και αθλητές καλλιτεχνικού πατινάζ εθνικού όμως επιπέδου, μελετήθηκαν από τους Gould, Eklund, και Jackson (1993) και τους Gould, Finch, και Jackson (1993). Η μελέτη έδειξε 39 διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζουν το στρες οι παλαιστές. Αυτούς τους τρόπους τους κατηγοριοποίησαν σε τέσσερα πεδία. Τις στρατηγικές ελέγχου της σκέψης (αυτο-ομιλία, θετική σκέψη, τις στρατηγικές ελέγχου των συναισθημάτων (νοερή απεικόνιση, χαλάρωση), τις στρατηγικές που εστίαζαν στην προσοχή (έλεγχος, συγκέντρωση, ενόραση) και τέλος τις στρατηγικές συμπεριφοράς (έλεγχος

περιβάλλοντος, ξεκούραση). Με παρόμοιες με τις παραπάνω στρατηγικές έδειξε η μελέτη ότι αντιμετωπίζουν το στρες και οι αθλητές του καλλιτεχνικού πατινάζ. Αυτοί διαμορφώθηκαν μόνο ως προς την αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης.

Ο Park (2000) χρησιμοποίησε 180 κορυφαίους κορεάτες αθλητές προερχόμενους από διαφορετικά αθλήματα, θέλοντας να εξετάσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες. Σύμφωνα με τον Park τα πεδία αντιμετώπισης είναι τα παρακάτω επτά. Η ψυχολογική προετοιμασία (διαλογισμός, θετική σκέψη, ενίσχυση αυτοπεποίθησης), η οποία ήταν και η συχνότερη στρατηγική και μάλιστα με διαφορά από τις υπόλοιπες, η φυσική εκγύμναση μαζί με τη χρήση στρατηγικών, η σωματική χαλάρωση, οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, η κοινωνική υποστήριξη, η προσευχή και τέλος η χρήση ουσιών. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι τρεις πρώτες στρατηγικές δηλαδή η ψυχολογική εκγύμναση, η φυσική εκγύμναση με την επιλογή στρατηγικών και η σωματική χαλάρωση, αποτελούσαν το 79.9% του συνόλου των στρατηγικών που παρατηρήθηκαν.

Οι Crocker & Graham, (1995) μελέτησαν το κατά πόσο διαφοροποιούνται οι άνδρες από τις γυναίκες στις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν θέτοντας μια επίτευξη αγωνιστικού στόχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες αθλήτριες στην προσπάθεια τους να διαχειριστούν μια πιθανή αποτυχία επίτευξης στόχου, σημείωσαν μεγαλύτερα σκορ στην αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης για συναισθηματικούς λόγους και στην αύξηση της προσπάθειας. Όσον αφορά όμως τη χρήση στρατηγικών με προσανατολισμό στο πρόβλημα, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα.

Οι Hammermeister και Burton (2004) εξέτασαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης 318 ανδρών και γυναικών, τριαθλητών, ποδηλατών και δρομέων αποστάσεων όλων των επιπέδων. Παρατήρησαν ότι οι γυναίκες αθλήτριες

χρησιμοποίησαν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης με εστίαση στο συναίσθημα σε σχέση με τους άνδρες. Παρ' ότι και τα δύο φύλα αξιολόγησαν την πίεση με παρόμοιο τρόπο, οι άντρες χρησιμοποίησαν καλύτερα τη μείωση των ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων σε αντίθεση με τις γυναίκες που χρησιμοποίησαν καλύτερα τη χρήση κοινωνικής υποστήριξης. Επίσης, αναφέρθηκε περισσότερο από τις γυναίκες η εκδήλωση των συναισθημάτων τους.

Ο Yoo (2001) μελέτησε τις διαφορές στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης από κορυφαίους αλλά και μη κορυφαίους αθλητές σε διάφορα αθλήματα. Η έρευνα έδειξε ότι οι κορυφαίοι αθλητές ανέφεραν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα σε σχέση με μη κορυφαίους αθλητές. Όμως οι αθλητές ατομικών αθλημάτων διαφοροποιούνται σε σχέση με αυτούς των ομαδικών αθλημάτων καθώς σημείωσαν υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή. Επίσης, για άλλη μια φορά, παρατηρήθηκε ότι οι άντρες αθλητές χρησιμοποίησαν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα ενώ οι γυναίκες αθλήτριες χρησιμοποίησαν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο συναίσθημα.

Σε μια έρευνα των Goyen και Anshel (1998), εξετάστηκε το κατά πόσο διαφοροποιούνται οι άνδρες αθλητές από τις γυναίκες αθλήτριες στη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα. Συγκεκριμένα, για να αντιμετωπιστούν παράγοντες άγχους όπως ο πόνος, ο τραυματισμός και η κριτική, οι αθλήτριες προσανατολίστηκαν σε στρατηγικές με βάση το συναίσθημα, ενώ οι αθλητές σε στρατηγικές με βάση το πρόβλημα.

Συνολικά, με την έρευνα έχει αποδειχθεί ότι σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων παίζουν τα ατομικά

χαρακτηριστικά και ειδικότερα, το φύλο, η εμπειρία καθώς και το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών.

### **Στρατηγικές αντιμετώπισης και χαρακτηριστικά κατάστασης**

Το άλλο μεγάλο κομμάτι της έρευνας έχει να κάνει με την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων με προσανατολισμό στα χαρακτηριστικά κατάστασης. Σε έρευνα των Crocker & Isaak (1997), μελετήθηκε κατά πόσο υπάρχει συσχέτιση στις στρατηγικές αντιμετώπισης των κολυμβητών κατά τη διάρκεια του αγώνα και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και αν τελικά αυτές οι στρατηγικές παραμένουν σταθερές. Τα αποτελέσματα έδειξαν παρ' όλο που οι κολυμβητές χρησιμοποίησαν παρόμοιες τεχνικές κατά τη διάρκεια των αγώνων, δεν έγινε το ίδιο και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων.

Σε μια έρευνα των Gadreau και Blondin (2002), εξετάστηκαν οι στρατηγικές αντιμετώπισης σε σχέση με δυο διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις, αυτή της αισιοδοξίας και αυτή της απαισιοδοξίας. Βρέθηκε ότι η αισιόδοξη συναισθηματική κατάσταση συσχετίστηκε με στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα, ενώ η απαισιοδοξία συσχετίστηκε με στρατηγικές αποφυγής.

Οι Gadreau, Lapiere και Blondin (2001), σε έρευνα τους εξέτασαν αν οι αθλητές γκολφ υψηλού επιπέδου χρησιμοποιούν τις ίδιες στρατηγικές αντιμετώπισης πριν τον αγώνα, κατά τη διάρκεια του αγώνα και μετά το τέλος του αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τρόποι που επιλέγονται για την αντιμετώπιση του στρες, διαφοροποιούνται κατά τις τρεις φάσεις του αγώνα.

Σε άλλη έρευνα των Kaisidis, Rodafinow, Anshel και Porter (1997), εξετάστηκε η συνοχή των στρατηγικών αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής σε διαιτητές καλαθοσφαίρισης. Μετά τον αγώνα κλήθηκαν οι συμμετέχοντες να

απαντήσουν για τρεις στρεσογόνες φάσεις του αγώνα. Το λάθος σφύριγμα, την έντονη αντίδραση του προπονητή και την παρουσία κριτών στον αγώνα. Τα αποτελέσματα έκαναν φανερή τη χρήση περισσότερων στρατηγικών αποφυγής παρά τη χρήση στρατηγικών προσέγγισης.

Σε μια έρευνα των Anshel και Wells (2000) χρησιμοποιήθηκαν 147 καλαθοσφαιριστές υψηλού επιπέδου και εξετάστηκε η υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης σε τέσσερις στρεσογόνες καταστάσεις. Στις τρεις από τις τέσσερις καταστάσεις στρες, αναφέρθηκαν στρατηγικές προσέγγισης. Αυτές οι καταστάσεις ήταν, η εξύβριση από του παίχτες σε ποσοστό 70%, η αστοχία σε εύκολα καλάθια σε ποσοστό 76%, το κλέψιμο της μπάλας σε ποσοστό 78%. Μόνο στην κατάσταση του άγχους, όπως το κακό σφύριγμα του διαιτητή, χρησιμοποιήθηκαν οι στρατηγικές αποφυγής σε ποσοστό 63%.

Συνολικά με την έρευνα έχει αποδειχθεί ότι οι αθλητές σε διαφορετικές καταστάσεις, χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές. Γίνεται λοιπόν κατανοητά από τα χαρακτηριστικά των ίδιων των στρεσογόνων καταστάσεων πως επηρεάζουν την επιλογή των στρατηγικών από τους αθλητές.

### **Η παρούσα μελέτη**

Κάνοντας μια σύνοψη στη μέχρι τώρα διεθνή βιβλιογραφία παρατηρούμε ότι έχει υποστηριχθεί ότι η συνοχή μιας ομάδας μπορεί να επηρεάσει κάποιους παράγοντες όπως: η απόδοση των αθλητών/τριών, η διαχείριση του άγχους των αθλητών/τριών και η ικανοποίηση που λαμβάνουν οι αθλητές/τριες από αυτό που κάνουν. Ένας ακόμη παράγοντας που φαίνεται να είναι πολύ σημαντικός για την αύξηση της απόδοσης, και αφορά τόσο ομαδικά, όσο και ατομικά αθλήματα, είναι η υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων από τους



αθλητές/τριες. Η υιοθέτηση καταλληλότερων στρατηγικών αντιμετώπισης από τους αθλητές σύμφωνα με τον Aldwin (2000) φαίνεται να επηρεάζεται από το περιβάλλον μιας ομάδας, ωστόσο στη βιβλιογραφία υπάρχει έλλειψη ερευνών που να αφορά τη διερεύνηση παραγόντων της ομάδας όπου σχετίζονται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Θα ήταν λοιπόν πολύ ενδιαφέρον, να ερευνήσουμε τη σχέση που έχει η συνοχή μιας ομάδας με την υιοθέτηση στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής από τους αθλητές/τριες για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων που προκύπτουν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Συνεπώς, βασισμένοι στις εκτιμήσεις του Aldwin, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στη συνοχή, τον πιο σημαντικό παράγοντα λειτουργίας της ομάδας, και στην υιοθέτηση στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής αθλητών/τριών, τόσο ομαδικών, όσο και ατομικών αθλημάτων.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### Συμμετέχοντες

Στην έρευνα έλαβαν συμμετοχή συνολικά 483 αθλητές/τριες (αγόρια=270, κορίτσια=213) με μέσο όρο ηλικίας 22.15 ( $\pm 5.19$ ) έτη, μέσο όρο αθλητικής εμπειρίας 9.42 ( $\pm 5.44$ ) μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 7.61 ( $\pm 5.28$ ), μέσο όρο ωρών προπόνησης την εβδομάδα 9.66 ( $\pm 7.00$ ) και μέσο όρο συμμετοχής στην τρέχουσα ομάδα 4.77 ( $\pm 3.54$ ). Από τους αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα, 146 ήταν αθλητές/τριες ατομικών αθλημάτων και 337 ήταν αθλητές/τριες ομαδικών αθλημάτων. Από τους παραπάνω συμμετέχοντες, το 50% είχαν αγωνιστική εμπειρία από τοπικούς αγώνες, το 40% από εθνικούς αγώνες και το 10% από διεθνείς αγώνες. Έγκριση για τη διεξαγωγή της έρευνας δόθηκε από την επιτροπή δεοντολογίας του Πανεπιστήμιου Θεσσαλίας, τις διοικήσεις των συλλόγων και τους γονείς των αθλητών/τριών.

#### Όργανα αξιολόγησης

##### *Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές*

Για την αξιολόγηση της συνοχής ομάδας, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας για Νεαρούς Αθλητές (YSEQ) (Eyes, Loughhead, Bray, & Carron, 2009; Ελληνική εκδοχή, Μορέλα, Κούλη, & Χατζηγεωργιάδης, 2011), το οποίο περιλαμβάνει 16 θέματα και αξιολογεί δύο διαστάσεις της συνοχής: (α) συνοχή στο έργο (π.χ. «Είμαστε όλοι οι αφοσιωμένοι στους στόχους και τις επιδιώξεις της ομάδας») και (β) κοινωνική συνοχή (π.χ. «Είμαστε φίλοι όλοι οι συμπαίκτες της ομάδας και κάνουμε πράγματα μαζί και εκτός των προπονητικών και αγωνιστικών υποχρεώσεων»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 9-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 9 = συμφωνώ απόλυτα).

### *Ερωτηματολόγιο Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα*

Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξωων καταστάσεων, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αντιμετώπιση Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα (Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007) το οποίο περιλαμβάνει 24 θέματα και αξιολογεί έξι στρατηγικές αντιμετώπισης και συγκεκριμένα τρία θέματα για κάθε διάσταση. Οι τρεις στρατηγικές προσέγγισης είναι η προσπάθεια, (π.χ «Εντείνω την προσπάθεια μου για την επίτευξη των στόχων μου»), ο σχεδιασμός (π.χ. «Ψάχνω να βρω διάφορους τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση»), και η αυτο-ομιλία (π.χ. «Να βρω λέξεις κλειδιά που θα με εμψυχώσουν») και οι υπόλοιπες τρεις που αφορούν στρατηγικές αποφυγής είναι η γνωστική εγκατάλειψη (π.χ. «Να βρω τρόπους δηλαδή να απασχολήσω τον εαυτό μου ώστε να μη σκέφτομαι την κρισιμότητα του αγώνα»), η συμπεριφορική εγκατάλειψη (π.χ. «Παρατήρησα ότι δε βρίσκομαι σε θέση να αντιμετωπίσω μια κατάσταση και σταμάτησα την προσπάθεια μου»), και τέλος η άρνηση (π.χ. «Αρνήθηκα να πάρω την κατάσταση στα σοβαρά»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=ποτέ, 5=πάντα).

### **Διαδικασία**

Μετά από προφορική αλλά και γραπτή επικοινωνία με τις διοικήσεις και τους προπονητές των ομάδων κανονίστηκαν συναντήσεις για την ενημέρωση του σκοπού της έρευνας. Στο αρχικό στάδιο της έρευνας δόθηκαν όλες οι απαραίτητες διευκρινήσεις σχετικά με τον σκοπό αλλά και τη διαδικασία συλλογής δεδομένων τόσο στο διοικητικό προσωπικό των συλλόγων, όσο και στους προπονητές και τους αθλητές. Στη συνέχεια, κατέστη σαφές πως τα δεδομένα της έρευνας θα ήταν άκρως εμπιστευτικά και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο στα πλαίσια της παρούσας έρευνας που θα λάμβαναν μέρος, ενώ δε θα υπάρξει καμία αναφορά σε

ονόματα αθλητικών συλλόγων, προπονητών και αθλητών. Επίσης, διευκρινίστηκε ότι η συμμετοχή των αθλητών στην παρούσα έρευνα ήταν εθελοντική. Στους αθλητές που ήταν κάτω των 16 ετών, στην ενημέρωση παρευρέθησαν και οι γονείς τους ώστε να συναινέσουν για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της προπόνησης, λίγο πριν το ξεκίνημα της προπόνησης ή λίγο μετά το τέλος της προπόνησης, ανάλογα τη συνεννόηση που γινόταν με τον εκάστοτε προπονητή. Τέλος, έγινε σαφές ότι ο ερευνητής ήταν στη διάθεση των αθλητών/τριών, προπονητών και των γονέων και πρόθυμος να απαντήσει στις ερωτήσεις ή της απορίες που μπορεί να είχαν.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Προκαταρκτικές αναλύσεις

Περιγραφικά χαρακτηριστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής και συσχετίσεις παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Γενικά η αξιοπιστία των κλιμάκων υποστηρίχθηκε ικανοποιητικά. Συγκεκριμένα, οι υποκλίμακες της συνοχής εμφάνισαν υψηλή εσωτερική συνοχή, και οι υποκλίμακες για τις στρατηγικές αντιμετώπισης παρουσίασαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή, με εξαίρεση την υποκλίμακα συμπεριφορική εγκατάλειψη, της οποίας η εσωτερική συνοχή ήταν οριακά αποδεκτή. Οι συμμετέχοντες είχαν μέτρια προς υψηλά σκορ στις δυο διαστάσεις της συνοχής, υψηλά σκορ στις στρατηγικές προσέγγισης και μέτρια προς χαμηλά σκορ στις στρατηγικές αποφυγής.

**Πίνακας 1.** Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις.

	Περιγραφικά		Alpha	Συσχετίσεις	
	M.O	T.A		1	2
1. Συνοχή στο έργο	6.65	1.34	.89		
2. Κοινωνική συνοχή	6.48	1.73	.86	.56**	
3. Προσπάθεια	4.25	.64	.72	.15**	.09*
4. Σχεδιασμός	4.08	.67	.71	.19**	.14**
5. Αυτο-ομιλία	3.89	.79	.78	.17**	.13*
6. Γνωστική εγκατάλειψη	2.49	.96	.76	.03	.08
7. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	2.06	.90	.60	-.04	-.01
8. Άρνηση	1.92	.86	.76	-.09*	-.01

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

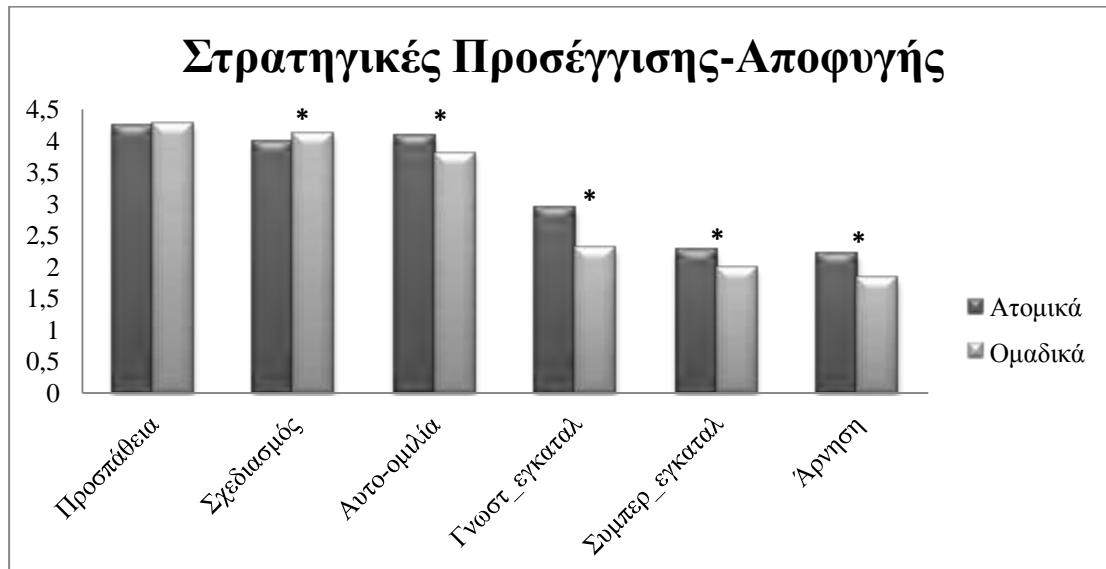
Ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι τόσο η συνοχή στο έργο, όσο και κοινωνική συνοχή είχαν θετικές χαμηλές, αλλά στατιστικά σημαντικές σχέσεις με τις

στρατηγικές προσέγγισης, αύξηση προσπάθειας ( $p<.01$ ), σχεδιασμός ( $p<.01$ ) και θετική αυτο-ομιλία ( $p<.01$ ). Επίσης, η συνοχή στο έργο είχε αρνητική χαμηλή, αλλά στατιστικά σημαντική σχέση με την στρατηγική προσέγγισης, άρνηση ( $p<.05$ ).

### **Αναλύσεις ως προς τον τύπο αθλήματος**

Για να εξεταστούν διαφορές στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης ως προς τον τύπο του αθλήματος εκτελέστηκε μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση,  $F(6, 474) = 12.53, p<.001$ . Εξέταση μονομεταβλητών αναλύσεων, έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση για τον σχεδιασμό,  $F(1, 479) = 4.00, p<.05$ , την θετική αυτο-ομιλία,  $F(1, 479) = 11.73, p<.001$ , τη γνωστική εγκατάλειψη,  $F(1, 479) = 48.59, p <.001$ , τη συμπεριφορική εγκατάλειψη,  $F(1, 479) = 8.71, p<.01$ , την άρνηση,  $F(1, 479) = 19.12, p<.001$  και μη σημαντικές επιδράσεις για τον παράγοντα αύξηση προσπάθειας. Σχετικά με το σχεδιασμό, εξέταση των μέσω όρων έδειξε ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ( $M=3.99, SD=.77$ ) είχαν χαμηλότερα σκορ απ' ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων ( $M=4.12, SD=.63$ ). Σχετικά με την θετική αυτο-ομιλία, εξέταση των μέσω όρων έδειξε ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ( $M=4.07, SD=.71$ ) είχαν υψηλότερα σκορ απ' ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων ( $M=3.80, SD=.80$ ). Σχετικά με την γνωστική εγκατάλειψη, η εξέταση των μέσω όρων έδειξε ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ( $M=2.93, SD=.97$ ) είχαν υψηλότερα σκορ απ' ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων ( $M=2.29, SD=.89$ ). Σχετικά με την συμπεριφορική εγκατάλειψη, η εξέταση των μέσω όρων έδειξε ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ( $M=2.25, SD=.92$ ) είχαν υψηλότερα σκορ απ' ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων ( $M=1.99, SD=.87$ ). Τέλος, σχετικά με την άρνηση, η εξέταση των μέσω όρων έδειξε ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ( $M=2.19, SD=.99$ ) είχαν

υψηλότερα σκορ απ' ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων ( $M=1.81$ ,  $SD=.78$ ). Οι μέσοι όροι των στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής παρουσιάζονται στο Διάγραμμα 1.



**Διάγραμμα 1.** Μέσοι όροι στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής.

Αναλύσεις συσχετίσεων ξεχωριστά για ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα παρουσιάζονται στο Πίνακα 2. Από τις αναλύσεις διαφαίνονται ορισμένες διαφορές στις σχέσεις ανάμεσα στη συνοχή και τις στρατηγικές αντιμετώπισης για τις δύο κατηγορίες αθλημάτων (ατομικά και ομαδικά). Συγκεκριμένα, για τα ομαδικά αθήματα οι συσχετίσεις της συνοχής στο έργο με τις στρατηγικές προσέγγισης είναι ελαφρώς μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες για τα ατομικά αθλήματα, και επίσης οι συσχετίσεις ανάμεσα στην κοινωνική συνοχή και τις στρατηγικές προσέγγισης είναι στατιστικά σημαντικές για όλες τις διαστάσεις των στρατηγικών προσέγγισης, ενώ για τα ατομικά μόνο για τη διάσταση της αυτο-ομιλίας. Τέλος, η πιο χαρακτηριστική διαφορά εμφανίζεται στη σχέση ανάμεσα στην κοινωνική συνοχή και την στρατηγική

της άρνησης. Για τα ομαδικά αθλήματα η σχέση είναι μηδενική, ενώ για τα ατομικά η σχέση είναι μέτρια αρνητική.

**Πίνακας 2.** Συσχετίσεις ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

	Ατομικά		Ομαδικά	
	Έργο	Κοινωνική	Έργο	Κοινωνική
	1	2	1	2
1. Συνοχή στο έργο				
2. Κοινωνική συνοχή				
3. Προσπάθεια	.25**	.04	.15*	.11*
4. Σχεδιασμός	.22**	.09	.19**	.16**
5. Αυτο-ομιλία	.21*	.16*	.14**	.13*
6. Γνωστική εγκατάλειψη	.04	.26**	-.01	.01
7. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	-.12	.08	-.04	-.03
8. Άρνηση	-.09	.15	-.13*	-.07

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

### Αναλύσεις Παλινδρόμησης

Για να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο η συνοχή μπορούσε να προβλέψει τις στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής εκτελέστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης. Σχετικά με τις στρατηγικές προσέγγισης η ανάλυση έδειξε ότι η συνοχή μπορούσε να προβλέψει το 5% της συνολικής διακύμανσης,  $F(2, 481) = 11.92$ ,  $p < .001$ , με τη μεταβλητή συνοχή στο έργο ( $\beta = .18$ ) να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης. Σχετικά με τις στρατηγικές αποφυγής η ανάλυση έδειξε ότι η συνοχή δεν μπορούσε να κάνει κάποια πρόβλεψη,  $F(2, 481) = 1.36$ ,  $p = .25$ . Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.



**Πίνακας 3.** Οι συντελεστές πρόβλεψης από την ανάλυση παλινδρόμησης.

	Beta	
	Στρατηγικές προσέγγισης	Στρατηγικές αποφυγής
Συνοχή στο έργο	.18**	-.08
Κοινωνική συνοχή	.05	.07
Ποσοστό πρόβλεψης (%)	5%	1%

\*p<.05, \*\*p<.01

Εξαιτίας των διαφορών που αναγνωρίστηκαν τόσο στους μέσους όρους όσο και στις συσχίσεις ανάμεσα στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, οι αναλύσεις παλινδρόμησης εκτελέστηκαν και για κάθε τύπο αθλήματος ξεχωριστά, ώστε να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο η συνοχή μπορούσε να προβλέψει την υιοθέτηση στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής για τα ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Για τα ατομικά αθλήματα και συγκεκριμένα για όσον αφορά τις στρατηγικές προσέγγισης, η ανάλυση έδειξε ότι η συνοχή μπορούσε να προβλέψει το 8% της συνολικής διακύμανσης,  $F(2, 143) = 6.25, p < .01$ , με τη μεταβλητή συνοχή στο έργο ( $\beta = .31$ ) να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης. Σχετικά με τις στρατηγικές αποφυγής, η ανάλυση έδειξε ότι η συνοχή μπορούσε να προβλέψει το 9% της συνολικής διακύμανσης,  $F(2, 143) = 7.18, p < .01$ , με τις μεταβλητές συνοχή στο έργο ( $\beta = -.27$ ) και κοινωνική συνοχή ( $\beta = .36$ ) να είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.

**Πίνακας 4.** Οι συντελεστές πρόβλεψης για ατομικά αθλήματα.

	Beta	
	Στρατηγικές προσέγγισης	Στρατηγικές αποφυγής
Συνοχή στο έργο	.31**	-.27**
Κοινωνική συνοχή	.05	.36**
Ποσοστό πρόβλεψης (%)	8%	9%

\*p<.05, \*\*p<.01

Για τα ομαδικά αθλήματα και συγκεκριμένα για όσον αφορά τις στρατηγικές προσέγγισης, η ανάλυση έδειξε ότι η συνοχή μπορούσε να προβλέψει το 4% της συνολικής διακύμανσης,  $F(2, 366) = 7.41, p < .01$ , με τη μεταβλητή συνοχή στο έργο ( $\beta = .13$ ) να είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης. Σχετικά με τις στρατηγικές αποφυγής η ανάλυση έδειξε ότι η συνοχή δεν μπορούσε να κάνει κάποια προβλέψει,  $F(2, 366) = .80, p = .44$ . Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.

**Πίνακας 5.** Οι συντελεστές πρόβλεψης για ομαδικά αθλήματα.

	Beta	
	Στρατηγικές προσέγγισης	Στρατηγικές αποφυγής
Συνοχή στο έργο	.13**	-.06
Κοινωνική συνοχή	.09	-.01
Ποσοστό πρόβλεψης (%)	5%	1%

\*p<.05, \*\*p<.01

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο τρόπος με τον οποίο οι αθλητές αντιμετωπίζουν και ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο για την απόδοσή τους (Gould, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999). Η βιβλιογραφία σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό είναι μεγάλη. Ωστόσο, ο ρόλος των παραγόντων που σχετίζονται με τη λειτουργία της ομάδας δεν έχει προσελκύσει σημαντικό ερευνητικό ενδιαφέρον. Η συνοχή έχει αναγνωριστεί ως ένα από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία της ομάδας (Gould & Maynard, 2009). Η έρευνα σχετικά με τις ωφέλειες της συνοχής έχει εστιάσει στην απόδοση και την ικανοποίηση των μελών της ομάδας κυρίως σε ομαδικά αθλήματα. Ωστόσο, η συνοχή έχει αναγνωριστεί ως εξίσου σημαντικός παράγοντας και στα ατομικά αθλήματα. Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη συνοχή της ομάδας ως παράγοντα πρόβλεψης για την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης καταστάσεων στον αγώνα, και επιπλέον να διερευνήσει πιθανές διαφορές αναφορικά με τη σχέση αυτή σε συνάρτηση με τον τύπο αθλήματος (ατομικά – ομαδικά).

Αξιολόγηση της αξιοπιστίας των κλιμάκων έδωσε ικανοποιητικά αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, για τη συνοχή οι διαστάσεις συνοχή στο έργο και κοινωνική συνοχή και συνοχή στο έργο, σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Eyes, Loughhead, Bray, & Carron, 2009), εμφάνισαν υψηλή εσωτερική συνοχή. Αντίστοιχα, και επίσης σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007), οι υποκλίμακες για τις στρατηγικές αντιμετώπισης παρουσίασαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή, με εξαίρεση την υποκλίμακα συμπεριφορική εγκατάλειψη, της οποίας η εσωτερική συνοχή ήταν χαμηλή και οριακά αποδεκτή. Οι μέσοι όροι για τη συνοχή κυμάνθηκαν σε μέτρια προς υψηλά επίπεδα, για τις

στρατηγικές προσέγγισης οι μέσοι όροι ήταν σχετικά υψηλοί και για τις στρατηγικές αποφυγής μέτριοι προς χαμηλοί.

Οι αναλύσεις που εξέτασαν διαφορές ανάμεσα σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα έδειξαν να υπάρχουν κάποιες ουσιαστικές διαφορές τόσο στους μέσους όρους των στρατηγικών, όσο και στις σχέσεις των στρατηγικών με τη συνοχή. Οι αθλητές ατομικών αθλημάτων εμφάνισαν υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές αποφυγής. Η ατομική φύση του αθλήματος που ενδεχομένως συνδέεται με μια αίσθηση απομόνωσης αλλά και την ατομική ευθύνη για τις πράξεις και το αποτέλεσμα της προσπάθειας του αθλητή, είναι πιθανό να οδηγούν τους αθλητές ατομικών αθλημάτων να υιοθετούν πιο συχνά στρατηγικές αποφυγής. Αντίθετα, στα ομαδικά αθλήματα όπου η αντίδραση ενός αθλητή μπορεί να επηρεάσει άλλους και την ομάδα συνολικά, οι αθλητές είναι πιθανό να μην υιοθετούν στρατηγικές αποφυγής για λόγους συλλογικής συνείδησης ή και για την αποφυγή απόδοσης ευθυνών για ένα κακό ομαδικό αποτέλεσμα. Οι αθλητές ατομικών αθλημάτων είχαν επίσης υψηλότερα σκορ στη μεταβλητή αυτό-ομιλία. Και αυτό το αποτέλεσμα δεν προκαλεί έκπληξη. Στο περιβάλλον των ατομικών αθλημάτων ο αθλητής αγωνίζεται μόνος του και η ομιλία προς τον εαυτό είναι σε αρκετές περιπτώσεις μια μοναδική διέξοδος έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων, σε αντίθεση με τα ομαδικά αθλήματα όπου οι συμπαίκτες προσφέρουν τη δυνατότητα διαλόγου και διαπροσωπικής επικοινωνίας. Τέλος, οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων είχαν υψηλότερα σκορ στο σχεδιασμό. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι στα περισσότερα ομαδικά αθλήματα η εξέλιξη ενός αγώνα είναι περισσότερο ευμετάβλητη λόγω της αλληλεπίδρασης με συναθλητές, αλλά και αντιπάλους, και ο σχεδιασμός είναι κάτι που πρέπει να γίνεται πιο συχνά, σε αντίθεση με τους αθλητές ατομικών αθλημάτων

όπου είναι πιο εφικτός σε μεγαλύτερο βαθμό ο σχεδιασμός στρατηγικής εκ των προτέρων.

Αναφορικά με την πρόβλεψη των στρατηγικών αντιμετώπισης από τις διαστάσεις της συνοχής, η συνοχή στο έργο ήταν σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης, τόσο στο συνολικό δείγμα όσο και στα δύο επιμέρους τμήματα του δείγματος, τους αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Όσο πιο μεγάλη είναι η αίσθηση της επιδίωξης ενός κοινού στόχου και η συλλογική συνείδηση για την δέσμευση στην επιδίωξη του στόχου, τόσο μεγαλύτερη είναι και η τάση για υιοθέτηση στρατηγικών που αποσκοπούν στην λύση του προβλήματος και το ξεπέρασμα των εμποδίων που προκύπτουν στον αγώνα. Ωστόσο, μια σημαντική διαφοροποίηση προέκυψε στη σχέση ανάμεσα στην κοινωνική συνοχή και τις στρατηγικές αποφυγής. Για τους αθλητές ομαδικών αθλημάτων η σχέση ήταν μηδενική που σημαίνει ότι δεν υπάρχει κάποια σύνδεση ανάμεσα τους ή ότι η σχέση τους εξαρτάται από άλλους παράγοντες. Ωστόσο, για τους αθλητές ατομικών αθλημάτων η κοινωνική συνοχή ήταν παράγοντας πρόβλεψης για την υιοθέτηση στρατηγικών αποφυγής. Μια πιθανή εξήγηση μπορεί και πάλι να αφορά την αίσθηση ατομικής ευθύνης για και εμπλοκής με το αποτέλεσμα της προσπάθειας, σε συνδυασμό με το μέγεθος της αποδοχής και κοινωνικής σχέσης ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Συγκεκριμένα, η αγωνιστική απόδοση αθλητών ατομικών αθλημάτων αφορά σε μεγάλο βαθμό τους ίδιους προσωπικά και λίγο ή καθόλου τους υπόλοιπους αθλητές της ομάδας, οπότε μια ενδεχόμενη αποφυγή μιας κατάστασης δεν έχει αντίκτυπο σε άλλους παρά μόνο στον ίδιο αθλητή. Η συνθήκη αυτή όταν συνδεθεί με μια κατάσταση ομάδας με υψηλή κοινωνική συνοχή, όπου οι συμπαίκτες είναι φίλοι και αναμένουν κοινωνική υποστήριξη, κατανόηση και πιθανώς συμπράσταση και παρηγοριά από τους συμπαίκτες τους, είναι πιθανό να διευκολύνει την υιοθέτηση στρατηγικών αποφυγής

σε μία κατάσταση στην οποία ο αθλητής νιώθει ότι δεν μπορεί να ανταπεξέρθει στις απαιτήσεις των περιστάσεων. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι προκαταρκτικά και συνεπώς η συγκεκριμένη ερμηνεία είναι μια εικασία, η οποία ωστόσο δείχνει πιθανή. Συνεπώς, περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη για να τα επαναληφθούν τα ευρήματα και να υποστηριχθεί η ερμηνεία.

### **Εφαρμογές**

Η παρούσα έρευνα αναδεικνύει ένα μάλλον σύνθετο ρόλο της συνοχής για την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Από τη μια μεριά είναι ξεκάθαρο ότι η συνοχή στο έργο προάγει την υιοθέτηση παραγωγικών προς τη λύση του προβλήματος στρατηγικών, συνεπώς ο προπονητής θα πρέπει να καλλιεργεί τη συνοχή στο έργο μέσα από την ανάπτυξη συλλογικής υπευθυνότητας, την αναγνώριση της ομάδας ως μία δυνατή και δυναμική οντότητα για να εδραιώσει την υιοθέτηση κατάλληλων κατά περίπτωση στρατηγικών λύσης προβλημάτων και υπερπήδησης εμποδίων. Από την άλλη φάνηκε να διαφοροποιείται ο ρόλος της κοινωνικής συνοχής ανάλογα με τον τύπο του αθλήματος, καθώς για τα ατομικά αθλήματα η κοινωνική συνοχή συνδέθηκε με χρήση στρατηγικών αποφυγής. Οι Wrosch, Scheier, Carver, και Schulz (2003) υποστήριξαν ότι η αποφυγή δεν είναι απαραίτητα μια καταστροφική επιλογή, και ότι σε ορισμένες περιστάσεις, όταν το άτομο νιώθει ότι δεν έχει τον έλεγχο του στόχου που επιδιώκει είναι καλύτερα να αποφύγει την επιδίωξη του στόχου και να θέσει κάποιο νέο στόχο προκειμένου να μην φθαρεί η αυτοπεποίθησή του. Αυτή η αίσθηση αβοηθησίας είναι πιο πιθανό να συμβεί σε ατομικά αγωνίσματα και η αντίληψη κοινωνικής συνοχής μπορεί να απενοχοποιήσει τη χρήση στρατηγικών αποφυγής. Ωστόσο, η χρήση τέτοιων στρατηγικών αποφυγής δεν πρέπει να είναι συχνή, γιατί σταδιακά μπορεί να

εμπεδωθεί ως μία εύκολη λύση. Συνεπώς, ο προπονητής θα πρέπει να ενθαρρύνει την ανάπτυξη της κοινωνικής συνοχής και να παίρνει ο ίδιος πρωτοβουλίες εκδηλώσεων εκτός αγωνιστικών χώρων, έχοντας παράλληλα υπόψη του να διατηρήσει ψηλά και τη συνοχή στο έργο ώστε να υπάρχει ισορροπία στην υιοθέτηση στρατηγικών και να μην τελικά λειτουργεί η κοινωνική συνοχή εις βάρος της αποτελεσματικότητας του αθλητή.

### **Μελλοντική έρευνα**

Τα αποτελέσματα της έρευνας προσφέρουν ιδιαίτερα ερεθίσματα για την περαιτέρω διερεύνηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Συγκεκριμένα, δεδομένης της απουσίας ερευνών που να εξετάζουν παράγοντες της ομάδας ως πιθανούς παράγοντες πρόβλεψης στρατηγικών αντιμετώπισης, και με βάση τα ευρήματα της παρούσας έρευνας που δείχνουν ότι η συνοχή συνδέεται με την υιοθέτηση στρατηγικών, μελλοντική έρευνα μπορεί να εξετάσει τη σημασία άλλων παραγόντων που αφορούν τη λειτουργία της ομάδας. Τέτοιοι παράγοντες που πιθανώς συνδέονται με την υιοθέτηση στρατηγικών είναι η επικοινωνία των μελών της ομάδας, η συλλογική αποτελεσματικότητα, και τα χαρακτηριστικά των ρόλων, όπως η σαφήνεια, η κατανόηση, η αποδοχή, και η ικανοποίηση. Τέλος, περαιτέρω έρευνα θα πρέπει να χρησιμοποιήσει πειραματική μεθοδολογία και μακροχρόνιες παρεμβάσεις για να υποστηριχτεί και μεθοδολογικά η αιτιατή σχέση ανάμεσα στη συνοχή και άλλους παράγοντες ομάδας με τις στρατηγικές, ότι δηλαδή οι παράγοντες ομάδας επηρεάζουν την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.

### **Συμπεράσματα**

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προκαταρκτική μελέτη σχετικά με το ρόλο των παραγόντων της ομάδας αναφορικά με τη υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η σχέση της συνοχής με την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης στον αγώνα σε αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Συνολικά τα αποτελέσματα αναδεικνύουν το ρόλο της συνοχής, ιδιαίτερα αυτής που αφορά στο έργο, για την υιοθέτηση ενεργών προς τη λύση του προβλήματος στρατηγικών. Επιπλέον, αναγνωρίζουν την πιθανότητα η κοινωνική συνοχή να διευκολύνει τη χρήση στρατηγικών αποφυγής. Τα αποτελέσματα δίνουν χρήσιμα προκαταρκτικά στοιχεία και ενθαρρύνουν περαιτέρω έρευνα σχετικά με το ρόλο και άλλων παραγόντων που αφορούν τη λειτουργία της ομάδας για την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στον αθλητισμό.



**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Aldwin , C. M. ( 2009 ). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). New York, NY : Guilford Press
- Anshel, M. h., Porter, A., & Quek, J. J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behavior*, 21, 363-377.
- 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, 128-143.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24, 223-246.
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Source of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 1-26.
- Bass, B.M. (1960). *Leadership, psychology and organizational behavior*. New York, Harper.
- Bigelow, B., Moroney, T., & Hall, L. (2001). Just let the kids play: How to stop other adults from ruining your child's fun and success in youth sports. Deerfield Beach, FL: *Health Communications*.
- 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.
- Bloom, G.A., Stevens, D.E., & Wickwire, T.L. (2003). Expert coaches' perceptions of team building. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 129-143.
- Brady, F. (2004). Children's organised sports: A developmental perspective. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 75(2), 35-41.

- Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. N. (1992). The nature of group goals in sport teams: A phenomenological analysis. *The Sport Psychologist*, 6(4), 323-333.
- Brown, R. (1988). *Group processes: dynamics within and between groups*. New York: Blackwell.
- Carron, A. V., Colman, M. M, Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-188.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. (pp. 213-226).
- Carron, A.V., Bray, S.R., & Eys, M.A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20, 119-126.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N. and Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: the Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Carron, A.V. *Social psychology of sport*. Ithaca, NY: Movement Publications, 1980.
- Carron, A. V., Brawley, L.R., (2008). Group dynamics in sport and physical activity. In Horn,T.S. (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 213-237). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carron, A.V., Hausenblas, H.A., & Eys, M.A. (2005). *Group dynamics in sport*. (3rd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Carron, A.V., & Hausenblas, H.A. (1998). *Group dynamics in sport*. (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- 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 and stress: Individual differences in the stress process*, pp. 7-30. Chichester: Wiley.
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991). Individual differences stress and coping. In C. L. Cooper & P. Payne (Eds), *Personality and stress: Individual differences in the stress process*, pp. 7-30. Chichester: Wiley.
- Crocker, P. R. E., & Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology*, *28*, 355-369.
- Crocker, P. R. E., & Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology*, *28*, 355-369.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, *9*, 325-338.
- Eys, M. A., Loughead, T. M., Bray, S. R., Carron, A. V. (2009). Perceptions of cohesion by youth sport participants. *The Sport Psychologist*.
- Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A.V., & Beauchamp, M. R. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *25*, 66-76.

- Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1963). *Social pressures in informal groups*. Stanford, CA: University Press.
- Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. *Social pressures in informal groups: A study of a housing project*. New York: Harper, 1950.
- Fiedler, F.E. *A theory of leadership effectiveness*. New York: McGraw-Hill, 1967.
- 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.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239.
- Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapeirre, 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.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- Gaudreau, P., Lapeirre, A. M., & Blondin, J. P. (2001). Coping at three phases of = competition: Comparison between pre-competitive, competitive, and port competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology*,
- Giacobbi, P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.

- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches for more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies utilization by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1393-1408.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and used of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Development Psychology*, 19, 469-486.
- Granito, V.J., & Rainey, D.W. (1988). Differences in cohesion between high school and college football teams and starters and nonstarters. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 471-477.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.
- Gross, N., & Martin, W. *On group cohesiveness. American Journal of Sociology*, 1952, 57, 533-564.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men and women from Venus? *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 148-164.

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.32, 369-385.
- Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2007). Development and validation of the Coping In Competition Questionnaire. *Proceedings, 12<sup>th</sup> European Congress of Sport Psychology* (p.332),Halkidiki, Greece.
- Hill, B., & Green, C. (2008). Give the bench the boot! Using manning theory to design youth-sport programs. *Journal of Sport Management*, 22, 184-204.
- Holt, N.L., & Sparkes, A.C. (2001). An ethnographic study of cohesiveness in a college soccer team over a season. *The Sport Psychologist*, 15, 237-259.
- Jeffery-Tosoni, S., Eys, M., Schinke, R., & Lewko, J. (2011). Youth sport status and perceptions of satisfaction and cohesion. *Journal of Sport Behavior*, 34(2), 150-157.
- Jowett, Sophia, and Chaundy, Victoria (2004). An Investigation Into the Impact of CoachLeadership and Coach-Athlete Relationship on Group Cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, Vol. 8 No. 4, pp. 302-311.
- Kaisidis-Rodafinos, A., Anshel, M.A., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*, 15, 427-436.
- Kidman, L. (2005). Athlete-centered coaching: Developing inspired and inspiring people.  
Christchurch, New Zealand: Innovated print creations.
- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.

- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research, 1*, 225-234.
- Krohne, H. W. (1996). Individual differences in coping. In: M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, application*, NY: John Wiley, pp. 381-409.
- 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.
- Loughead, T. M., & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(3), 303-312. doi:10.1016/j.psychsport.2004.02.01.
- Lott, A.J., & Lott, B.E. *Group cohesiveness as interpersonal attraction: A review of relationships with antecedent and consequent variables. Psychological Bulletin, 1965*, 64, 259-309.
- Martens, R., Landers, D. M., & Loy, J. W. (1972). *Sport cohesiveness questionnaire*. Washington, DC: AAHPERD Publications.
- Mullen, B., & Cooper, C. (1994). The relationship between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin, 115*, 210-227.
- Mulvihill, C., Rivers, K., & Aggleton, P. (2000). *Physical activity 'At our time' qualitative research among young people aged 5 to 15 years and parents*. London, England: Health and Education Authority.
- Paskevich, D. M., Estabrooks, P. A., Brawley, L. R., & Carron, A.V. (2001). Group cohesion in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M.

- Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 472-494). New York, NY: John Wiley.
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist, 14*, 63-80.
- Paskevich, D.M. (1995). Conceptual and measurement factors of collective efficacy in its relationship to cohesion and performance outcome. *Unpublished doctoral dissertation*, University of Waterloo, Ontario.
- Prapavessis, H. & Carron, A. V. (1996). The effect of group cohesion on competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(1), 64-74.
- Raglin JS, Hanin YL. (2000). Competitive anxiety. In YL Hanin, ed. *Emotions in sport* Champaign IL: *Human Kinetics*, 93-111.
- Shaw, M.E. (1976). *Group dynamics*. New York: McGraw Hill.
- Smoll, F. (2001). Coach-parent relationships in youth sport: Increasing harmony and minimising hassle. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed.). (pp. 150-161). Mountain View, CA: Mayfield.
- SPARC. (2006). *Coach development framework*. Wellington, New Zealand: Author.
- Spink KS, Nickel D, Wilson K, Odnokon P. (2005). Satisfaction in Elite Ice Hockey Players Using a Multilevel Approach to Examine the Relationship between Task Cohesion and Team Task Satisfaction in Elite Ice Hockey Players. *Small Gr Res, 36*(5): 539-554.
- Terry PC, Carron AV, Pink, MJ, Lane AM, Jones G, Hall M. (2000). Perceptions of group cohesion and mood in sport teams. *Group Dynamics, 4*: 234-243.



- 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.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widmeyer, W. N., Carron, A. V. & Brawley, L. R. (1993). Group cohesion in sport and exercise. *Handbook of research on sport psychology, 672-692*.
- Williams, J. M., & Widmeyer, W. N. (1991). The cohesion-performance outcome relationship in a coaching sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 364-371.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self And Identity, 2*, 1-20. doi:10.1080/15298860309021.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology, 32*, 290-303.
- Yukelson, D., Weinberg, R., & Jackson, A. (1984). A multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball. *Journal of Sport Psychology, 6*, 103-117.
- Μορέλα, Ε., Κούλη, Ο., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2011). Συμμετοχή στα σπορ και κοινωνική ενσωμάτωση σε πολύ-πολιτισμικές ομάδες: Η σχέση της συνοχής της ομάδας με την εθνική και πολιτισμική ταυτότητα. Πρακτικά 19<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ****Ερωτηματολόγιο έρευνας**

**ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Γενικά δημογραφικά**Φύλο:  Αγόρι  Κορίτσι

Ηλικία: \_\_\_\_\_

**ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Αθλητική Ταυτότητα**

Τι άθλημα κάνεις; \_\_\_\_\_

Για πόσα χρόνια είσαι μέλος σε κάποιο σύλλογο/ομάδα συνολικά; \_\_\_\_\_

Ποιο είναι το όνομα της ομάδας σου; \_\_\_\_\_

Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι; \_\_\_\_\_ φορές / εβδομάδα

Πόσες ώρες την εβδομάδα προπονείσαι; \_\_\_\_\_ ώρες / εβδομάδα

Πόσα χρόνια είσαι στο σύλλογο/ομάδα που είσαι τώρα; \_\_\_\_\_

Συμμετέχεις σε αγώνες;  Όχι  Ναι**Αν ναι**, εδώ και πόσα χρόνια συμμετέχεις σε αγώνες \_\_\_\_\_**Αν ναι**, σε τι επίπεδο αγωνίζεσαι;  Τοπικό  Εθνικό  ΔιεθνέςΣτο σύλλογο/ομάδα έχετε  Προπονητή  Προπονήτρια

### Οδηγίες

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες δηλώσεις σχετικά με την **ομάδα**. Παρακαλώ υποδείξτε σε τι βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις δηλώσεις αυτές βασισμένοι στην ακόλουθη κλίμακα απαντήσεων.

Κλίμακα απαντήσεων									
1 = διαφωνώ απόλυτα									9 = συμφωνώ απόλυτα
1. Σαν ομάδα ταιριάζουμε καλά στο παιχνίδι μας	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Προσκαλώ τους συμπαίκτες μου να κάνουμε πράγματα μαζί	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Είμαστε όλοι οι συμπαίκτες το ίδιο αφοσιωμένοι στους στόχους της ομάδας	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Κάποιοι από τους καλύτερους φίλους μου είναι σε αυτή την ομάδα	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Μου αρέσει ο τρόπος που δουλεύουμε όλοι μαζί ως ομάδα	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Κάνουμε καλή παρέα με τους συμπαίκτες μου όταν βρισκόμαστε έξω	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Σαν ομάδα είμαστε ενωμένοι	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Επικοινωνώ με τους συμπαίκτες μου συχνά (τηλέφωνο, μηνύματα, ίντερνετ)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Σε αυτή την ομάδα έχω πολλές ευκαιρίες να βελτιώσω την απόδοσή μου	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Περνάω χρόνο με τους συμπαίκτες μου	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Μου αρέσει το πόσο πολύ θέλουμε σε αυτή την ομάδα να είμαστε καλοί	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Θα κρατήσω επαφή με τους συμπαίκτες μου όταν τελειώσει η περίοδος	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Με τους συναθλητές μου έχουμε κοινές απόψεις για συμμετοχή μας σε αυτή την ομάδα	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Βρισκόμαστε με τους συμπαίκτες μου και εκτός προπόνησης	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Απολαμβάνουμε τον τρόπο που δουλεύουμε μαζί ως ομάδα	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Επικοινωνούμε συχνά ο ένας με τον άλλον (τηλέφωνο, μηνύματα, ίντερνετ)	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα από διάφορες αντιδράσεις που συχνά έχουν οι αθλητές κατά την διάρκεια του αγώνα **όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες και πίεση**. Διάβασε κάθε πρόταση και να προσδιορίσει **πόσο συχνά** έχεις τέτοιες σκέψεις ή αντιδράσεις **κατά τη διάρκεια του αγώνα με βάση την παρακάτω κλίμακα απαντήσεων**. Σου υπενθυμίζουμε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και σας παρακαλούμε να είστε ειλικρινείς.

Κλίμακα απαντήσεων	
1 = ποτέ	5 = πάντα

Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες και πίεση στους αγώνες	Ποτέ					Πάντα				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. αυξάνω τις προσπάθειες μου για να πετύχω το στόχο μου	1	2	3	4	5					
2. απασχολώ το μυαλό μου με διάφορες σκέψεις προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5					
3. εμψυχώνω με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου	1	2	3	4	5					
4. σκέφτομαι τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5					
5. παραδέχομαι ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση και σταμάτησα να προσπαθώ	1	2	3	4	5					
6. αρνούμαι να πάρω την κατάσταση στα σοβαρά	1	2	3	4	5					
7. προσπαθώ περισσότερο	1	2	3	4	5					
8. σκέφτομαι την αγαπημένη μου ασχολία προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5					
9. δίνω στον εαυτό μου οδηγίες για να επηρεάσω θετικά την απόδοση μου	1	2	3	4	5					
10. σκέφτομαι πως μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση αποτελεσματικότερα	1	2	3	4	5					
11. σταματάω να προσπαθώ να πετύχω το στόχο μου	1	2	3	4	5					
12. αρνούμαι να πιστέψω τι συμβαίνει	1	2	3	4	5					
13. προσπαθώ πιο σκληρά	1	2	3	4	5					
14. σκέφτομαι τι θα κάνω αργότερα προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα	1	2	3	4	5					
15. μιλάω θετικά στον εαυτό μου για να αποδώσω όσο το δυνατόν καλύτερα	1	2	3	4	5					
16. σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5					
17. αποδέχομαι τι είχε συμβεί και δεν προσπάθησα να το αλλάξω	1	2	3	4	5					
18. λέω στον εαυτό μου ότι δεν είναι αλήθεια	1	2	3	4	5					
19. βάζω όλες μου τις δυνάμεις για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5					
20. σκέφτομαι κάτι ευχάριστο για να απασχολώ το μυαλό μου	1	2	3	4	5					
21. μιλάω θετικά στον εαυτό μου για να ανεβάσω την αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5					
22. ψάχνω πιθανούς τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση	1	2	3	4	5					
23. σταματάω να δίνω το 100% της προσπάθειάς	1	2	3	4	5					
24. προσποιούμαι ότι δεν συμβαίνει τίποτα	1	2	3	4	5					

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ**