



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



---

Διπλωματική Εργασία

Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης:

Ο ρόλος των προσδοκιών επίτευξης στόχου.

Μανσούρ Αλιν

---

Υπεύθυνος Καθηγητής  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

---

Τρίκαλα, 2005



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

Αριθ. Εισ.: 4642/1  
Ημερ. Εισ.: 28-11-2005  
Δωρεά:  
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ  
2005  
MAN

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000077655

## Ευχαριστίες

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον κ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη, επιβλέποντα καθηγητή της διπλωματικής εργασίας, για την πολύτιμη καθοδήγηση και αμέριστη υποστήριξη καθ' όλη την διάρκεια συγγραφής της.

*Μανσούρ Αλίζ*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης στόχου. Στην έρευνα συμμετείχαν εικοσιτέσσερις φοιτητές, οι οποίοι εκτέλεσαν δυο δοκιμασίες στο κωπηλατοεργόμετρο. Μετά την αρχική δοκιμασία οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο πειραματικές ομάδες παρόμοιας απόδοσης, οι οποίες ορίστηκαν τυχαία ως ομάδες εφικτού και ανέφικτου στόχου. Πριν την εκτέλεση της δεύτερης δοκιμασίας, αλλά και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης αξιολογήθηκαν οι προσδοκίες επίτευξης στόχου. Η διαδικασία δημιουργίας διαφορετικών προσδοκιών επίτευξης στόχου για τις δυο ομάδες ήταν επιτυχημένη καθώς βρέθηκε ότι ενώ και οι δύο ομάδες στόχου ξεκίνησαν με παρόμοια σκορ προσδοκιών επίτευξης στόχου, κατά την εξέλιξη της εκτέλεσης οι προσδοκίες της ομάδας ανέφικτου στόχου μειώθηκαν, ενώ η προσδοκίες της ομάδας εφικτού στόχου αυξήθηκαν. Μετά το τέλος της δεύτερης δοκιμασίας αξιολογήθηκαν οι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα υψηλών προσδοκιών, είχε υψηλότερα σκορ στην αύξηση προσπάθειας από την ομάδα χαμηλών προσδοκιών, η οποία παρουσίασε υψηλότερα σκορ στη γνωστική και στη συμπεριφορική εγκατάλειψη. Τα αποτελέσματα είναι σε συμφωνία με θεωρητικές προσεγγίσεις απ' το χώρο της γνωστικής ψυχολογίας σχετικά με τις επιδράσεις των προσδοκιών επίτευξης στόχου στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων.



## ABSTRACT

The purpose of the study was to examine approach and avoidance coping strategies in relation to goal attainment expectancies. Twenty four male students participated in an experiment which consisted of two rowing tests. After the initial test, participants were divided into two experimental groups, which were randomly assigned in groups of attainable and unattainable goal. Before, but also during, the second test participants' goal attainment expectancies were evaluated. According to the manipulation, two goal attainment expectancies groups were identified, as both groups began with similar goal attainment expectancies scores, however during the second test the expectancies of the attainable goal group increased, while the expectancies of unattainable goal group decreased. The results showed that the high expectancies group had higher scores on effort increase than the low expectancies group, which had higher scores on mental and behavioural disengagement. The results of the study are in accordance with theoretical framework on self-regulation, regarding the effects of goal attainment expectancies on cognition and behaviour.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι οι αθλητές ανεξαρτήτου επιπέδου και αθλήματος, βρίσκονται συχνά αντιμέτωποι με καταστάσεις και γεγονότα που προκαλούν στρες. Ένα λάθος τεχνικής, μία κακή επιλογή τακτικής, κακές διαιτητικές αποφάσεις, ή και οι αντιδράσεις του κοινού είναι καταστάσεις τις οποίες οι αθλητές καλούνται να αντιμετωπίσουν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Επιπλέον καταστάσεις εκτός αγώνα όπως τραυματισμοί, κακές σχέσεις με τον προπονητή και στασιμότητα απόδοσης αποτελούν πιθανές πηγές στρες. Ο τρόπος με τον οποίο ο κάθε αθλητής χειρίζεται τις παραπάνω δυσάρεστες καταστάσεις, λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας της επιτυχίας τους (Krohne & Hindel, 1988). Τα τελευταία χρόνια στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας παρατηρείται αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον σχετικά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές όταν αντιμετωπίζουν αντίξοες - στρεσογόνες καταστάσεις.

Οι Lazarus και Folkman (1984) υποστήριξαν ότι η αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων είναι μια διαδικασία και την όρισαν ως τις διαρκώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων να αντεπεξέρθουν σε εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις, οι οποίες εκτιμώνται ως ενδεχομένως απειλητικές για τα άτομα. Πρόσφατη θεώρηση του Aldwin (1994) όρισε την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων ως συνειδητή γνωστική ή συμπεριφορική απάντηση σε στρεσογόνα γεγονότα ώστε να βελτιώσουν τον χειρισμού αγχογόνων καταστάσεων ή να μειώσουν απαιτητικές για τα άτομα καταστάσεις.

Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Lazarus και Folkman (1984), το οποίο αποτελεί το θεμέλιο της έρευνας στην αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων και βασίζεται σε προηγούμενες θεωρήσεις του Lazarus (1966), αλλά και των συνεργατών του (Folkman & Lazarus, 1980) η διαδικασία της αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων περιλαμβάνει τρία στάδια. Το πρώτο στάδιο αφορά την αρχική γνωστική εκτίμηση, η οποία αναφέρεται στην ανίχνευση του προβλήματος και γενικότερα στην αντίληψη της κατάστασης. Το δεύτερο στάδιο αναφέρεται στην εκτίμηση πιθανών στρατηγικών αντιμετώπισης της κατάστασης. Τέλος, το τρίτο στάδιο αποτελεί το προϊόν των δύο παραπάνω σταδίων, που είναι η εκτέλεση της συγκεκριμένης στρατηγικής που

επιλέχθηκε από το άτομο για την αντιμετώπιση της κατάστασης. Η πλειοψηφία των ερευνών στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας έχει εστιάσει στο τρίτο στάδιο της διαδικασίας, το οποίο αναφέρεται στη τελική αντίδραση του ατόμου. Το γεγονός αυτό οφείλεται πιθανώς στο ότι οι στρατηγικές που τελικά υιοθετούν οι αθλητές είναι αυτό που βρίσκεται σε αμεσότερη σχέση με το αποτέλεσμα της διαδικασίας αντιμετώπισης καταστάσεων. Παρά το ενδιαφέρον που παρουσιάζει το θέμα της αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων μέσα στον αγώνα, αφού συνδέεται αμεσότερα με την απόδοση, στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας δεν υπάρχουν έρευνες που να εστιάζουν συγκεκριμένα στις αντιδράσεις των αθλητών σε στρεσογόνες καταστάσεις στη σημαντικότερη ουσιαστικά περίπτωση, τον αγώνα.

Σημαντική επομένως είναι η μελέτη των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στη διάρκεια της εκτέλεσης, εφόσον αυτές φαίνονται να έχουν άμεση σχέση με την αποτελεσματικότητα και την βελτίωση της απόδοσης. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης στόχων των ατόμων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### Κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης

Οι Lazarus και Folkman (1984) ομαδοποίησαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε δύο γενικές κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία διέκριναν την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα (problem – focused coping), όπου περιλαμβάνονται ενέργειες για αλλαγή ή διαχείριση του προβλήματος, το οποίο προκαλεί το στρες, ενώ στην δεύτερη κατηγορία διέκριναν την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα (emotion – focused coping) όπου περιλαμβάνει ενέργειες για την κατάλληλη ρύθμιση των συναισθημάτων που προκύπτουν απ' την βίωση της κατάστασης.

Αργότερα προτάθηκε απ' τους Endler και Parker (1990) ένας επιπλέον διαχωρισμός ο οποίος περιλαμβάνει τρεις κατηγορίες αντιμετώπισης: α) εστίαση στο πρόβλημα (task oriented coping), που αναφέρεται στην δράση με προσανατολισμό στη δραστηριότητα, β) εστίαση στο συναίσθημα (emotion oriented coping) που αναφέρεται στην δράση με προσανατολισμό στα συναισθηματικά προϊόντα του ατόμου και γ) αποφυγή της κατάστασης (avoidance coping) η οποία αναφέρεται σε προσπάθειες απεμπλοκής του ατόμου από την κατάσταση και μπορεί να προσανατολίζεται τόσο στην πρόβλημα όσο και στο συναίσθημα.

Οι Tobin, Holroyd, Reynolds και Wigal (1989) πρότειναν έναν διαφορετικό διαχωρισμό στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων ο οποίος διακρίνει δύο κατηγορίες στρατηγικών: στρατηγικές αντιμετώπισης με προσέγγιση (engagement coping) και στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή (disengagement coping). Σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση αυτή η προσπάθεια προσέγγισης διακρίνεται από κάποιες προσπάθειες του ατόμου να ανταποκριθεί σε απαιτήσεις που αφορούν τόσο το πρόβλημα καθεαυτό όσο και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Αντίθετα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή, αφορούν σκέψεις και ενέργειες του ατόμου που αποσπών την προσοχή του από τα στρεσογόνα ερεθίσματα.

Ο Anshel (2001) παρουσιάζοντας ένα μοντέλο στρατηγικών αντιμετώπισης στα σπορ, υποστήριξε ότι ο διαχωρισμός τους σε στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής είναι ο καταλληλότερος για τον χώρο των σπορ. Μέσα σε αυτές τις δύο γενικές





κατηγορίες αντιμετώπισης, διάφορες στρατηγικές έχουν συμπεριληφθεί. Στις στρατηγικές προσέγγισης περιλαμβάνονται αντιδράσεις όπως ο σχεδιασμός που περιγράφεται ως σκέψεις για ανεύρεση τρόπων αντιμετώπισης και δημιουργία πλάνου δράσης (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Holahan, Moos, & Schaefer, 1996), ενεργητική αντιμετώπιση που περιγράφεται ως η ανάληψη δράσης για την αντιμετώπιση της κατάστασης, η αναζήτηση υποστήριξης για την αντιμετώπιση της κατάστασης (Anshel, 2001). Στις στρατηγικές της αποφυγής συμπεριλαμβάνονται στρατηγικές όπως η συμπεριφορική εγκατάλειψη που περιγράφεται ως η μείωση ή ακόμη και η παραίτηση απ' την προσπάθεια για την αντιμετώπιση της προσπάθειας, η γνωστική εγκατάλειψη που ορίζεται ως η κατεύθυνση της σκέψης μακριά από την εστία του προβλήματος, αλλά και η άρνηση της κατάστασης που περιγράφεται ως η τάση για αποποίηση της ύπαρξης του προβλήματος (Carver, et al., 1989).

### **Παράγοντες επιλογής στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων**

Ένα σημαντικό μέρος της έρευνας στο χώρο της αντιμετώπισης έχει εστιάσει στους παράγοντες που καθορίζουν ή επηρεάζουν την επιλογή των στρατηγικών από τα άτομα. Αντιθέσεις έχουν αναφερθεί από θεωρητικούς στο χώρο της αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων σχετικά με το αν η διαδικασία επιλογής στρατηγικών βασίζεται περισσότερο σε χαρακτηριστικά της κατάστασης που καλείται να αντιμετωπίσει το άτομο ή σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, δηλαδή αν η αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων είναι θέμα προδιάθεσης ή κατάστασης.

Σύμφωνα με τους Carver et al. (1989) και Krohne και Hindel (1988) υπάρχουν στοιχεία προδιάθεσης για την επιλογή των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων. Το άτομο δηλαδή έχει την προδιάθεση κάθε φορά που καλείται να αντιμετωπίσει μία κατάσταση, να αντιδρά με συγκεκριμένους τρόπους με βάση τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του. Συνεπώς εάν το στυλ αντιμετώπισης που χαρακτηρίζει το άτομο είναι αυτό της προδιάθεσης τότε μπορούν σχετικά εύκολα να προβλεφθούν από κάποια σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του οι στρατηγικές που θα υιοθετήσει και θα επιλέξει σε κάποια κατάσταση.

Σ' αυτή την άποψη αντιτάθηκαν οι Cox και Ferguson (1991) και ο Folkman (1992) οι οποίοι συμφώνησαν ότι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την πρόβλεψη

στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων είναι τα χαρακτηριστικά της κατάστασης. Δηλαδή ότι το άτομο επιλέγει στρατηγικές ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται αντιμέτωπος. Οι Cox και Ferguson (1991), Folkman (1992), Lazarus και Folkman (1984) υποστήριξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης που θα επιλέξουν τα άτομα δεν είναι προβλέψιμες δεν υπάρχει δηλαδή μια φυσική αντίδραση του ατόμου ώστε σε κάποια κατάσταση να υπάρξει ένας συγκεκριμένος τρόπος αντίδρασης. Ο Folkman (1992) επεκτείνοντας την έρευνα υποστήριξε ότι η αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων είναι μια διαδικασία η οποία αλλάζει από κατάσταση σε κατάσταση. Αυτή η θεώρηση βρήκε σύμφωνους τους Gaudreau, Blondin και Lapierre (2002) οι οποίοι σε έρευνα με αθλητές υποστήριξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης (αύξηση προσπάθειας, ελπιδοφόρα σκέψη, σχεδιασμός, κοινωνική υποστήριξη και συμπεριφορική εγκατάλειψη) αλλάζουν από φάση σε φάση και από κατάσταση σε κατάσταση. Επιπλέον οι Giacobbi & Weinberg (2000) βρήκαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης ανάλογα με την κατάσταση που αντιμετωπίζουν. Σε έρευνα των Anshel, Jamieson και Raviv (2001) βρέθηκε ότι κάθε άτομο χρησιμοποιεί διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης από κάποιο άλλο και υιοθετεί τις κατάλληλες για αυτόν στρατηγικές που θα τον βοηθήσουν στην αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων που αντιμετωπίζει. Επιπλέον οι Anshel & Anderson (2002) επέκτειναν τις πιο πάνω έρευνες και έδειξαν ότι ο τύπος του στυλ του κάθε αθλητή συμφωνεί με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων που αυτός επιλέγει.

Οι Bouffard και Crocker (1992) επιχειρώντας να εξελίξουν τη θεωρία σχετικά με τους παράγοντες επιλογής των στρατηγικών αντιμετώπισης πρότειναν ένα μοντέλο αλληλεπίδρασης ατόμου και κατάστασης. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό η επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων αποτελεί ένα προϊόν αλληλεπίδρασης χαρακτηριστικών του ατόμου και χαρακτηριστικών της κατάστασης. Το μοντέλο αποτελεί εξέλιξη των προηγούμενων θεωρήσεων και έχει γίνει αποδεκτό στη βιβλιογραφία της αντιμετώπισης καταστάσεων.

### **Η έρευνα στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας**

Οι Haney και Long (1995) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ στρατηγικών και απόδοσης. Οι ερευνητές βρήκαν ότι οι στρατηγικές αποφυγής και προσέγγισης, έχουν

σχέση και μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των ατόμων ανάλογα με τον τύπο στρατηγικής που εκείνος επιλέγει την κάθε στιγμή. Συγκεκριμένα υποστήριξαν ότι οι στρατηγικές αποφυγής αντίξων καταστάσεων σχετίζονται αρνητικά με την απόδοση των αθλητών σε αντίθεση με τις στρατηγικές προσέγγισης που σχετίζονται θετικά με την βελτίωση της απόδοσης των αθλητών.

Οι Gadreau et al. (2002), εξέτασαν τον τρόπο με τον οποίο άλλαζαν οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιήσαν οι αθλητές του γκολφ σε τρεις περιόδους του αγώνα (πριν απ' τον αγώνα, κατά την διάρκεια του αγώνα και μετά απ' τον αγώνα). Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι οι τρόποι αντιμετώπισης άλλαζαν από φάση σε φάση και από κατάσταση σε κατάσταση (πριν, αμέσως μετά, μετά τον αγώνα). Σ' αυτή την άποψη συμφώνησαν οι Giacobbikai Weinberg οι οποίοι υποστήριξαν ότι οι αθλητές ανάλογα με την αγγχογόνα κατάσταση που αντιμετωπίζουν χρησιμοποιούσαν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων, είτε στρατηγικές προσέγγισης (π.χ. σχεδιασμό και αύξηση προσπάθειας) είτε στρατηγικές αποφυγής όπως άρνηση και συμπεριφορική εγκατάλειψη.

Οι Gaudreau και Blondin (2002) εξέτασαν δύο διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις των αθλητών (αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας) με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων κατά την διάρκεια του αγώνα. Βρέθηκε ότι ο προσανατολισμός των αθλητών στην δουλειά και οι ανάλογες στρατηγικές που αυτοί υιοθετούν σχετίζονται θετικά με την αισιόδοξη και θετική στάση των αθλητών ενώ οι η τάση για αποφυγή και οι ανάλογες στρατηγικές αντιμετώπισης σχετίζονται με απαισιόδοξη στάση των αθλητών. Σε διαφορετική μελέτη οι ίδιοι ερευνητές (Gaudreau & Blondin, 2004) υποστήριξαν ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν υψηλό επίπεδο προσανατολισμού στην εργασία και χαμηλό επίπεδο προσανατολισμού στην αποφυγή ανέφεραν αποτελεσματικότερες στρατηγικές αντιμετώπισης και καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή με την αντίξοη κατάσταση, σε αντίθεση με εκείνους που χρησιμοποιούσαν χαμηλό επίπεδο προσανατολισμού στην εργασία και υψηλό επίπεδο προσανατολισμού στην αποφυγή.

Οι Dugdale, Eklund και Gordon (2002) βρήκαν ότι το μη αναμενόμενο στρες οι αθλητές το αντιλαμβάνονται περισσότερο απειλητικό απ' το αναμενόμενο στρες. Επιπλέον υποστήριξαν ότι η αυτοματοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης

σχετίζεται θετικά με την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αυτών χωρίς όμως η αυτοματοποίηση αυτή να σχετίζεται με την επίτευξη του στόχου.

### **Θεωρία ελέγχου διαδικασιών**

Σε σχέση με τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς, μία θεωρία που έχει μεγάλη απήχηση στο χώρο της επίτευξης είναι η θεωρία ελέγχου διαδικασιών της συμπεριφοράς (Carver & Scheier, 1988). Σύμφωνα με τη θεωρία η ανθρώπινη συμπεριφορά διαμορφώνεται μέσα σε ένα σύστημα ανατροφοδοτούμενου ελέγχου. Τα άτομα θέτουν κάποιους στόχους και χρησιμοποιούν τους στόχους αυτούς ως σημεία αναφοράς. Όταν κατά την διάρκεια μια διαδικασίας ανιχνεύονται διαφορές μεταξύ του στόχου και της εξέλιξης της συμπεριφοράς, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα θα αντιμετωπίσουν την κατάσταση εξαρτάται απ' τον έλεγχο που θεωρούν ότι έχουν στην επίτευξη του στόχου. Όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται ότι η επίτευξη του στόχου τους είναι εφικτή, η κατάσταση δηλαδή που καλούνται να αντιμετωπίσουν βρίσκεται υπό τον έλεγχο τους, εντείνουν την προσπάθεια για την επίτευξη αυτού. Αντίθετα, όταν αντιλαμβάνονται ότι υπάρχει απόκλιση μεταξύ στόχου και απόδοσης δηλ. όταν ο στόχος που τους έχει τεθεί θεωρούν ότι δεν είναι υπό τον έλεγχο τους, τότε βιώνουν αρνητικές σκέψεις και ανησυχίες σχετικά με την απόδοση τους, οι οποίες μπορεί να εκδηλωθούν άμεσα (εγκατάλειψη έργου) ή έμμεσα (εγκατάλειψη προσπάθειας). Συμπερασματικά λοιπόν γίνεται φανερό ότι όταν τα άτομα κατά την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων θεωρούν ότι θα πετύχουν το στόχο τους τότε καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια, ενώ όταν θεωρούν ότι δεν η επίτευξη του στόχου τους είναι απίθανη, βιώνουν τάσεις εγκατάλειψης της προσπάθειας.

Συνοπτικά, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης στόχου. Για το σκοπό αυτό δημιουργήθηκαν πειραματικά ομάδες υψηλών και χαμηλών προσδοκιών επίτευξης στόχου και εξετάστηκαν οι στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής τις οποίες οι συμμετέχοντες υιοθέτησαν. Με βάση τη θεωρία ελέγχου διαδικασιών, υποτέθηκε ότι η ομάδα με υψηλές προσδοκίες επίτευξης στόχου θα έχει υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές προσέγγισης και χαμηλότερα σκορ στις στρατηγικές αποφυγής από την ομάδα με χαμηλές προσδοκίες επίτευξης στόχου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΣ

#### **Συμμετέχοντες**

Στην έρευνα συμμετείχαν 24 φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 20 έτη ( $\pm 0.76$ ). Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική. Αφού ενημερώθηκαν για το σκοπό και την διαδικασία εκτέλεσης του πειράματος οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα έντυπο αποδοχής συμμετοχής.

#### **Όργανα και μετρήσεις**

##### *Δεξιότητα*

Για τους σκοπούς της έρευνας πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις σε κωπηλατοεργόμετρο. Η πρώτη μέτρηση αφορούσε την κάλυψη 500μ. στον ταχύτερο δυνατό χρόνο, ενώ και η δεύτερη μέτρηση αφορούσε την κάλυψη 3000μ. με στόχο την επίτευξη συγκεκριμένου χρόνου. Το όργανο στο οποίο εργάστηκαν οι συμμετέχοντες ήταν ένα κωπηλατοεργόμετρο (Concept II Indoor Rower), πάνω στο οποίο ήταν τοποθετημένη μια οθόνη στην οποία εμφανίζονταν τα μέτρα που διανύονται κατά την προσπάθεια, ο χρόνος άσκησης, καθώς και ο μέσος ρυθμός που ακολουθούσαν οι συμμετέχοντες κατά την προσπάθεια (χρόνος / 500μ.).

##### *Προσδοκίες επίτευξης στόχου*

Η προσδοκία επίτευξης στόχου αξιολογήθηκε με την ερώτηση «σε τι βαθμό πιστεύεις ότι θα πετύχεις το στόχο σου» (Jones & Hanton, 1996). Η χρήση ενός μόνο θέματος υιοθετήθηκε επειδή η προσδοκία επίτευξης στόχου θα αξιολογούνταν τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες απάντησαν την ερώτηση σε τρεις περιπτώσεις: πριν την εκτέλεση και κατά την διάρκεια αυτής στα 1000μ. και 2000μ. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 7 = πάρα πολύ).



### *Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων*

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο «Αντιμετώπιση Προσέγγισης και Αποφυγής σε Αγώνα» (Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη, 2004). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 24 θέματα που αξιολογούν έξι παράγοντες. Συγκεκριμένα αξιολογούν έξι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, τρεις προσέγγισης και τρεις αποφυγής. Οι στρατηγικές προσέγγισης είναι: α) αύξηση προσπάθειας (π.χ. αύξησα τις προσπάθειες μου για να πετύχω το στόχο μου), β) σχεδιασμός (π.χ. σκέφτηκα τρόπους για να πετύχω τους στόχους μου), γ) αυτοδιάλογος (π.χ. εμψύχωσα με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου). Οι στρατηγικές αποφυγής είναι: α) συμπεριφορική εγκατάλειψη (π.χ. παραδέχτηκα ότι δεν μπορώ να πετύχω το στόχο και σταμάτησα να προσπαθώ), β) γνωστική εγκατάλειψη (π.χ. σκέφτηκα κάτι ευχάριστο για να απασχολώ το μυαλό μου), και γ) άρνηση (π.χ. αρνήθηκα να πάρω την κατάσταση στα σοβαρά). Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης ζητήθηκε απ' τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σχετικά με τους τρόπους που αντέδρασαν κατά την διάρκεια της εκτέλεσης. Συγκεκριμένα η κατάσταση περιγράφηκε ως εξής: «μετά τα πρώτα 2000μ. αφού είδα πως εξελισσόταν η εκτέλεση μου ...». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βαθμιαία κλίμακα που ζητούσε απ' τους συμμετέχοντες να αναφέρουν πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις αναγραφόμενες στρατηγικές (1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ).

### **Διαδικασία**

Μετά από προφορική επικοινωνία με τους συμμετέχοντες κανονίστηκαν συναντήσεις με τους υπεύθυνους της έρευνας. Απαραίτητες διευκρινήσεις σε ότι αφορά το σκοπό και τη διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας δόθηκαν στους συμμετέχοντες στην αρχή της διαδικασίας. Επίσης διευκρινίσθηκε ότι τα στοιχεία θα ήταν εμπιστευτικά. Στην συνέχεια, συμπληρώσαν κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά. Έπειτα έγινε παρουσίαση του τρόπου λειτουργίας του κωπηλατοεργόμετρου και αναφέρθηκαν κάποιες πρακτικές υποδείξεις σχετικά με το πώς υπολογίζεται ο χρόνος και τα μέτρα που διανύονται κατά την διάρκεια της εκτέλεσης. Συγκεκριμένα πάνω στο κωπηλατοεργόμετρο ήταν τοποθετημένη μια οθόνη στην οποία φαινόταν τρεις ενδείξεις: α) ο χρόνος κατά την εκτέλεση, β) η διανυόμενη απόσταση που έχει καλυφθεί και γ) ο ρυθμός με τον οποίο



εκτελούν την άσκηση εκφρασμένος σε χρόνο/500μ. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες εξασκήθηκαν στον τρόπο σταθεροποίησης του ρυθμού τους κατά την διάρκεια της εκτέλεσης. Για τρία λεπτά ο καθένας απ' τους συμμετέχοντες εργάστηκε στο όργανο για να συνηθίσει και να κατανοήσει τη λειτουργία αυτού. Συγκεκριμένα ζητήθηκε απ' τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν σε ένα συγκεκριμένο ρυθμό για συγκεκριμένο χρόνο. Έτσι λοιπόν τους ζητήθηκε να κωπηλατήσουν με ρυθμό 2:10/500μ. για 1 λεπτό, 2:00/500 μέτρα για 30 δευτερόλεπτα, καθώς και 1:30/500 μέτρα για τα επόμενα 30 δευτερόλεπτα και για τα τελευταία 30 δευτερόλεπτα με ρυθμό 1:45/500μ. Μετά την ολοκλήρωση της προθέρμανσης ζητήθηκε απ' τους συμμετέχοντες να πραγματοποιήσουν αρχική μέτρηση 500μ. στο κωπηλατοεργόμετρο για την οποία τους ζητήθηκε να επιδιώξουν τον ταχύτερο δυνατό χρόνο. Μετά τη λήξη της εκτέλεσης καταγράφηκε η επίδοση των συμμετεχόντων, οι οποίοι ξεκουράζονταν για 20 λεπτά.

Κατά τη διάρκεια των 20 λεπτών ξεκούρασης και με γνώμονα την επίδοση του στην προκαταρκτική μέτρηση (500μ.) αλλά και την ομάδα στην οποία άνηκε ο εξεταζόμενος (εφικτού – ανέφικτου στόχου) έγινε καθορισμός του στόχου του κάθε συμμετέχοντα προσωπικά για την κύρια μέτρηση, η οποία αφορούσε την κάλυψη 3000 μέτρων στο κωπηλατοεργόμετρο. Ο υπολογισμός των στόχων για την δεύτερη μέτρηση έγινε ως εξής: Για την ομάδα εφικτού στόχου, ο χρόνος-στόχος υπολογίστηκε ως εξής: χρόνος αρχικής μέτρησης επί 6 ( $500 \times 6 = 3000$ )  $\times 135\%$ . Για την ομάδα ανεφικτού στόχου, ο χρόνος-στόχος υπολογίστηκε ως εξής: χρόνος αρχικής μέτρησης επί 6 ( $500 \times 6 = 3000$ )  $\times 115\%$ . Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ο υπολογισμός του εφικτού και ανέφικτου στόχου έγινε μετά από το πιλοτικές μετρήσεις που προηγήθηκαν. Πριν την εκτέλεση της δεύτερης μέτρησης υπενθυμίστηκε στους συμμετέχοντες ο χρόνος που πέτυχαν στο αρχικό τεστ (στα 500μ.), τους ανακοινώθηκε ο χρόνος-στόχος τον οποίο θα έπρεπε να επιτύχουν για το δεύτερο τεστ. (3000μ.) και τους υποδείχθηκε ο μέσος ρυθμός (χρόνος/500μ.) που θα 'πρεπε να ακολουθήσουν για να πετύχουν το στόχο τους. Τέλος, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν σε τι βαθμό πιστεύουν ότι θα πετύχουν το στόχο τους. Διευκρινίστηκε ότι αυτή η ερώτηση θα επαναλαμβανόταν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Την απάντηση αυτής της ερώτησης οι συμμετέχοντες την έδωσαν κατά την διάρκεια της εκτέλεσης σε τρεις σταθμούς 1000μ. και 2000μ.

Μετά την λήξη της μέτρησης και ενώ οι συμμετέχοντες ξεκουράστηκαν για πέντε λεπτά συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο που αναφερόταν στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις

Τα περιγραφικά στατιστικά και οι συσχετίσεις μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Οι συμμετέχοντες στο σύνολό τους ανέφεραν τον σχεδιασμό ως την πιο συχνά χρησιμοποιούμενη στρατηγική αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων ακολουθούμενο από την προσπάθεια και τον αυτοδιάλογο, ενώ τα σκορ για την γνωστική εγκατάλειψη, την άρνηση και την συμπεριφορική εγκατάλειψη ήταν χαμηλότερα.

#### *Πίνακας 1.*

Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις για τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων.

	Συσχετίσεις						
	M	SD	1	2	3	4	5
1. Προσπάθεια	3,47	.85	-				
2. Σχεδιασμός	3,54	.99	.385	-			
3. Αυτοδιάλογος	3,30	1,22	.35	.65**	-		
4. Γνωστική εγκατάλειψη	2,18	1,05	-.38	-.01	.33	-	
5. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	1,71	.60	-.50*	-.08	-.04	.33	-
6. Άρνηση	1,82	.70	-.22	-.20	.02	.13	.28

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

Γενικά, οι στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμός και αυτοδιάλογος) ήταν θετικά συσχετισμένες μεταξύ τους και αρνητικά συσχετισμένες με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη και άρνηση) οι οποίες είχαν επίσης θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους. Στατιστική μέτρια θετική συσχέτιση παρουσίασε η σχέση μεταξύ του αυτοδιαλόγου με

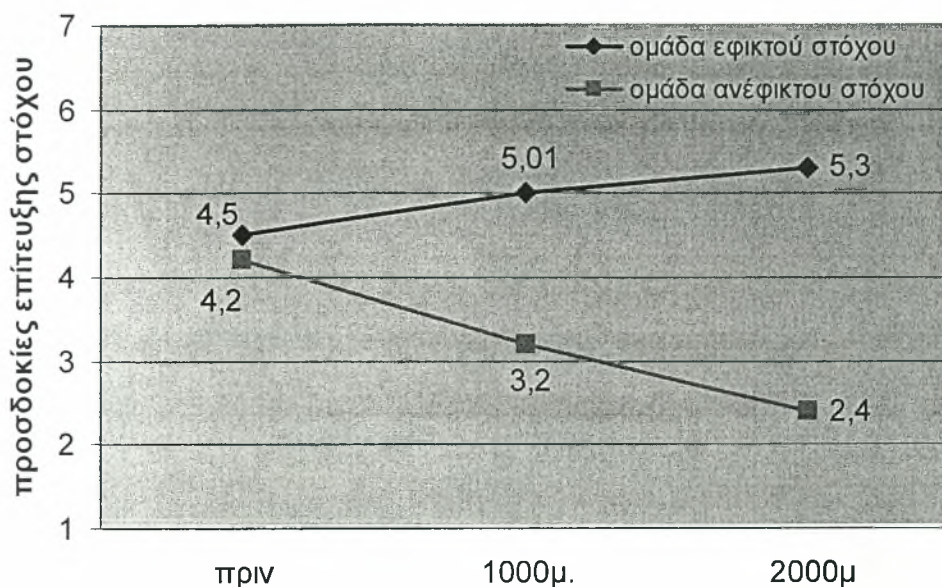
τον σχεδιασμό και αρνητική μικρή συσχέτιση παρουσίασε η γνωστική εγκατάλειψη με την προσπάθεια. Η άρνηση είχε μικρή αρνητική συσχέτιση με τον σχεδιασμό ενώ η γνωστική εγκατάλειψη είχε μέτρια θετική συσχέτιση με τον αυτοδιάλογο.

### **Επαλήθευση συνθηκών**

Σχετικά με τις προσδοκίες επίτευξης στόχου, σκοπός της πειραματικής διαδικασίας ήταν να μην υπάρχουν διαφορές πριν αρχίσει η δεύτερη μέτρηση (3000μ.), αλλά κατά την διάρκεια αυτής να διαμορφωθούν θετικές προσδοκίες για τη μία ομάδα και αρνητικές για την άλλη. Για να διαπιστωθεί αν στις ομάδες εφικτού και ανέφικτου στόχου διαμορφώθηκαν διαφορετικές προσδοκίες επίτευξης στόχου, οι προσδοκίες αξιολογήθηκε πριν και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης στα 1000, και 2000 μέτρα. Στο Γράφημα 1 φαίνεται ότι ενώ και οι δύο ομάδες στόχου ξεκίνησαν με παρόμοια σκορ προσδοκιών επίτευξης στόχου, κατά την εξέλιξη της εκτέλεσης οι προσδοκίες της ομάδας ανέφικτου στόχου μειώθηκε, ενώ η προσδοκίες της ομάδας εφικτού στόχου αυξήθηκε. Για την επαλήθευση της συνθήκης εκτελέστηκαν t-test που σύγκριναν τις προσδοκίες επίτευξης στόχου των δύο ομάδων πριν την εκτέλεση και κατά την διάρκεια αυτής στα 1000 και 2000 μέτρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πριν την εκτέλεση της μέτρησης, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις προσδοκίες επίτευξης στόχου ανάμεσα στις δύο ομάδες (εφικτού και ανέφικτου στόχου)  $t(22) = -.38, p = .709$ . Αντίθετα, κατά την διάρκεια της εκτέλεσης στα 1000 και 2000 μέτρα σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων στις προσδοκίες επίτευξης στόχου,  $t(22) = -3.54, p < .05$ , και  $t(22) = -5.64, p < .05$  αντίστοιχα. Από τους μέσους όρους προκύπτει ότι τόσο στα 1000 όσο και στα 2000 μέτρα η ομάδα του ανέφικτου στόχου είχε στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα σκορ από την ομάδα του εφικτού στόχου στις προσδοκίες επίτευξης στόχου. Συνεπώς η διαδικασία δημιουργίας διαφορετικών προσδοκιών επίτευξης στόχου για τις δυο ομάδες ήταν επιτυχημένη.

### Γράφημα 1.

Η διαμόρφωση των προσδοκιών επίτευξης στόχου για τις δύο ομάδες.



### Κυρίως ανάλυση

Για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων ανάμεσα στις δύο ομάδες προσδοκιών επίτευξης στόχου εκτελέστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης. Πολυμεταβλητή ανάλυση έδειξε ότι οι διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες πλησίασε το επίπεδο της στατιστικής σημαντικότητας  $F(6, 17) = 2.46, p = .067$ .

Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξε ότι σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες υπήρχαν στις μεταβλητές αύξηση της προσπάθειας  $F(1, 23) = 7.14, p < .05$  όπου η ομάδα υψηλών προσδοκιών είχε υψηλότερα σκορ από την ομάδα χαμηλών προσδοκιών, στην γνωστική εγκατάλειψη,  $F(1, 23) = 4.29, p < .05$ , και στην συμπεριφορική εγκατάλειψη,  $F(1, 23) = 6.41, p < .05$ , όπου η ομάδα υψηλών προσδοκιών είχε χαμηλότερα σκορ σε σύγκριση με την ομάδα χαμηλών προσδοκιών.

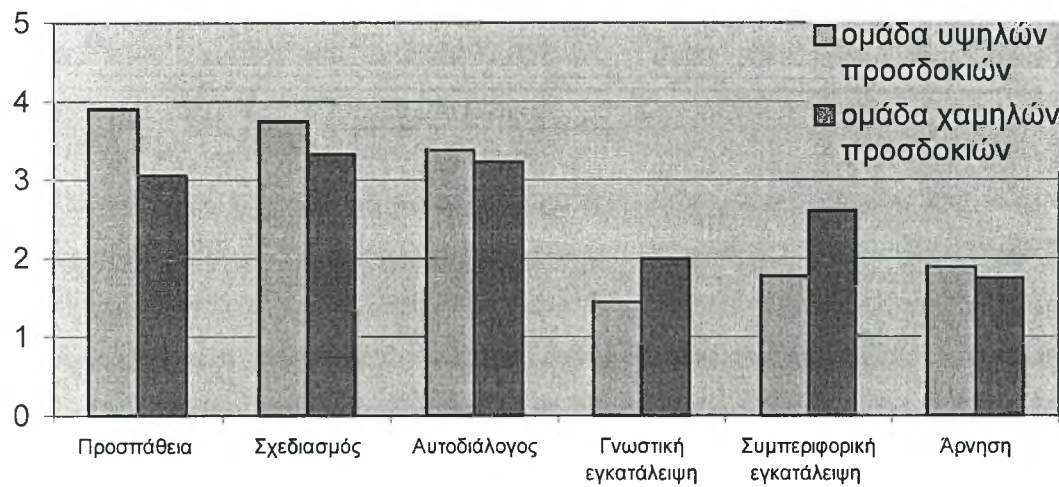
Όσο αφορά τις υπόλοιπες μεταβλητές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Συγκεκριμένα, για το σχεδιασμό  $F(1, 23) = 1.05, p = .316$ , για τον αυτοδιάλογο  $F(1, 23) = .08, p = .77$ , και για

την άρνηση,  $F(1, 23) = .25, p = .62$ . Οι μέσοι όροι των δύο ομάδων για τις στρατηγικές αντιμετώπισης παρουσιάζονται στο Γράφημα 2.

Γενικότερα παρατηρήθηκε ότι η χρησιμοποίηση στρατηγικών προσέγγισης ήταν μεγαλύτερη στην ομάδα υψηλών προσδοκιών σε σχέση με αυτή χαμηλών προσδοκιών, σε αντίθεση με τις στρατηγικές αποφυγής για τις οποίες παρατηρήθηκε ότι η ομάδα χαμηλών προσδοκιών είχε μεγαλύτερα σκορ από την ομάδα υψηλών προσδοκιών επίτευξης.

Γράφημα 2.

Μέσοι όροι στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων για τις δύο ομάδες.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η έρευνα εξέτασε τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων που υιοθέτησαν δύο ομάδες εφικτού και ανέφικτου στόχου, κατά την διάρκεια της προσπάθειας στο κωπηλατοεργόμετρο, με κύριο σκοπό να διερευνήσει εάν οι προσδοκίες επίτευξης στόχου που διαμορφώθηκαν στις δύο ομάδες διαφοροποίησαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθέτησαν. Σύμφωνα με το μοντέλο ελέγχου διαδικασιών (Carver & Scheier, 1988) οι προσδοκίες επίτευξης στόχου επηρεάζουν τις σκέψεις αλλά και τη συμπεριφορά των ατόμων. Στη παρούσα εργασία διαμορφώθηκαν πειραματικά οι προσδοκίες των συμμετεχόντων ώστε να εξεταστούν οι στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθέτησαν ανάλογα με το μέγεθος της απόκλισης της απόδοσης από το στόχο.

Σε προηγούμενες έρευνες που ασχολήθηκαν με το ρόλο των προσδοκιών επίτευξης στόχου οι ερευνητές έχουν αξιολογήσει ή διαμορφώσει πειραματικά τη μεταβλητή των προσδοκιών επίτευξης στόχου. Συγκεκριμένα, οι Duval, Duval, και Mulilis (1992) σε πειραματική έρευνα, δημιούργησαν συνθήκες υψηλών και χαμηλών αποκλίσεων μεταξύ απόδοσης και στόχου πάνω σε μια γνωστική δεξιότητα. Οι ερευνητές δημιούργησαν αυτές τις διαφορετικές συνθήκες προσδοκιών, με άμεση λεκτική ανατροφοδότηση στους συμμετέχοντες. Στη συνέχεια άφησαν τους φοιτητές κολεγίου να εργαστούν πάνω στη συγκεκριμένη γνωστική δεξιότητα, με σκοπό να προσπαθήσουν να μειώσουν την απόκλιση, ώστε να ερευνήσουν συμπεριφορές προσέγγισης και αποφυγής. Σε σχέση με το μοντέλο των Carver και Scheier (1988) ο συγκεκριμένος σχεδιασμός υστερούσε στο ότι οι προσδοκίες διαμορφώνονταν με εξωτερική ανατροφοδότηση από τους ερευνητές και όχι από την πραγματική εξέλιξη της εκτέλεσης σε σχέση με κάποιο συγκεκριμένο στόχο.

Περαιτέρω, στο χώρο του αθλητισμού, οι Jones και Hanton (1996) σε μια έρευνα πεδίου εξέτασαν την κατεύθυνση του προαγωνιστικού άγχους (δευκολυντικό – ανασταλτικό) σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης στόχων. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκαν να καταγράψουν τρία είδη στόχων (αποτελέσματος, επίδοσης και διαδικασίας) σχετικά με τον επικείμενο αγώνα και στη συνέχεια να αξιολογήσουν τις προσδοκίες τους



σχετικά με τους στόχους αυτούς απαντώντας στην ερώτηση «σε τι βαθμό πιστεύεις ότι θα πετύχεις τον στόχο σου». Στην έρευνα αυτή οι προσδοκίες δε διαμορφώθηκαν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης αλλά αξιολογήθηκαν πριν τον αγώνα. Σε σχέση με το μοντέλο των Carver και Scheier (1988) ο σχεδιασμός αυτός υστερούσε στο γεγονός ότι δεν ήταν δυνατόν να ανιχνευτούν αλλαγές στις προσδοκίες των συμμετεχόντων οι οποίες πιθανώς να συνέβησαν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.

Σε αντίθεση με τις παραπάνω προσεγγίσεις, στην παρούσα εργασία οι συμμετέχοντες ανατροφοδοτούνταν άμεσα μέσω της οθόνης που ήταν τοποθετημένη στο κωπηλατοεργόμετρο και σε σχέση με ένα συγκεκριμένο στόχο. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες μπορούσαν να ελέγξουν και να παρατηρήσουν την πρόοδο που σημείωναν κατά την διάρκεια της προσπάθειας προς τον επιδιωκόμενο στόχο, μέσω της οθόνης η οποία έδειχνε το χρόνο και τα μέτρα που σημείωναν αυτοί κατά την διάρκεια της εκτέλεσης, με αποτέλεσμα οι προσδοκίες να διαμορφώνονται και να αξιολογούνται κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, σύμφωνα με το θεωρητικό πλαίσιο του μοντέλου ελέγχου διαδικασιών.

Στη μία ομάδα ο στόχος ήταν εφικτός με σκοπό να δημιουργηθούν σταδιακά θετικές προσδοκίες επίτευξης, ενώ στην άλλη ομάδα ο στόχος ήταν ανέφικτος με σκοπό να δημιουργηθούν σταδιακά αρνητικές προσδοκίες επίτευξης. Η διαδικασία δημιουργίας διαφορετικών προσδοκιών επίτευξης στόχου για τις δυο ομάδες επιβεβαιώθηκε με την αξιολόγηση της προσδοκίας πριν και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης στα 1000 και 2000 μέτρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ενώ και οι δύο ομάδες στόχου ξεκίνησαν με παρόμοια σκορ προσδοκίας επίτευξης στόχου, κατά την εξέλιξη της εκτέλεσης η προσδοκία της ομάδας ανέφικτου στόχου μειώθηκε, ενώ η προσδοκία της ομάδας εφικτού στόχου αυξήθηκε. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργήθηκαν δύο ομάδες προσδοκιών επίτευξης στόχου χαμηλές και υψηλές όπου χαμηλές προσδοκίες σημείωσε η ομάδα ανέφικτου στόχου ενώ υψηλές η ομάδα εφικτού στόχου. Συνεπώς η διαδικασία δημιουργίας διαφορετικών προσδοκιών επίτευξης στόχου για τις δυο ομάδες ήταν επιτυχημένη.

Μετά την επαλήθευση των συνθηκών που επιδιώχθηκαν, αξιολογήθηκαν οι στρατηγικές αντιμετώπισης με βάση τις προσδοκίες που είχαν διαμορφωθεί μετά τα

πρώτα στα 2000 μέτρα. Γενικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες με υψηλότερες προσδοκίες επίτευξης στόχου είχαν υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές προσέγγισης σε σύγκριση με την ομάδα χαμηλότερων προσδοκιών επίτευξης η οποία σημείωσε υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές αποφυγής της κατάστασης. Αναλυτικά, η ομάδα υψηλών προσδοκιών είχε υψηλότερα σκορ στη μεταβλητή αύξηση προσπάθειας από την ομάδα χαμηλών προσδοκιών, η οποία είχε μεγαλύτερα σκορ στις μεταβλητές γνωστική και συμπεριφορική εγκατάλειψη. Απ' το παραπάνω συμπεράσματα μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι οι υψηλές προσδοκίες επίτευξης στόχου συνδέονται με πιο λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης, ενώ οι χαμηλές προσδοκίες επίτευξης στόχου είναι πιθανό να οδηγήσουν σε σκέψεις και συμπεριφορές εγκατάλειψης της προσπάθειας.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να ερμηνευτούν με βάση το μεντέλο ελέγχου διαδικασιών (Carver & Scheier, 1988) που υποστηρίζει ότι όταν η απόκλιση μεταξύ στόχου και απόδοσης είναι ανυπέρβλητη ώστε τα άτομα να θεωρούν ότι δεν μπορούν να πετύχουν το στόχο τους, τότε αυτοί είναι πιθανό να εκδηλώσουν σκέψεις και συμπεριφορές εγκατάλειψης. Αντίθετα, όταν οι αποκλίσεις είναι τέτοιες ώστε τα άτομα να θεωρούν ότι μπορούν να πετύχουν το στόχο τους, τότε είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν στρατηγικές προσέγγισης οι οποίες θα τους βοηθήσουν να πετύχουν το επιδιωκόμενο στόχο.

Παρόμοια αποτελέσματα παρουσίασαν και οι Duval, Duval, και Mulilis (1992) όπου οι συμμετέχοντες της ομάδας μικρής απόκλισης απόδοσης απ' τον στόχο, οι οποίοι παρουσίασαν μέτρια πρόοδο προς το στόχο επέμεναν περισσότερο σε σχέση με εκείνους που δεν σημείωσαν καμία πρόοδο. Υποθέτουμε ότι τα πιο πάνω αποτελέσματα και οι διαφορές που σημειώθηκαν μεταξύ των ομάδων εφικτού και ανέφικτου στόχου επηρεάζονται από το ρυθμό προόδου σε σχέση με το μέγεθος της απόκλισης, θέση η οποία υποστηρίχθηκε απ' τους Duval et al. (1992) υποδεικνύοντας ότι μεγαλώνοντας τον ρυθμό προόδου προς το στόχο στην ομάδα μεγάλης απόκλισης, τα άτομα επιμένουν περισσότερο στην επίτευξη του στόχου τους απ' ότι σε εκείνους που ο ρυθμός προόδου τους δεν είναι ικανοποιητικός. Μπορούμε λοιπόν να συμπεράνουμε ότι όταν ο ρυθμός προόδου ως προς το στόχο είναι μεγάλος και το μέγεθος της απόκλισης μειώνεται,



παρατηρείται αύξηση της προσπάθειας ενώ όταν η πρόοδος θεωρείται ανεπαρκής τότε βιώνονται τάσεις εγκατάλειψης της προσπάθειας.

Οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2001a) σε έρευνα τους, με δρομείς μεσαίων αποστάσεων εξέτασαν τη σχέση μεταξύ απόκλισης της απόδοσης από το στόχο και τις γνωστικές παρεμβολές που βίωναν οι αθλητές. Συγκεκριμένα, ζήτησαν απ' αυτούς να δηλώσουν πριν τον αγώνα το χρόνο - στόχο που προσδοκούν στον συγκεκριμένο αγώνα και μετά τον αγώνα οι αθλητές συμπλήρωσαν κλίμακα αξιολόγησης γνωστικών παρεμβολών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απόκλιση μεταξύ του χρόνου - στόχου και του τελικού χρόνου, δηλαδή η απόκλιση μεταξύ του στόχου και της απόδοσης, ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης συχνότητας των γνωστικών παρεμβολών. Σε άλλη έρευνα των ίδιων ερευνητών (Hatzigeorgiadis & Biddle 2001b) που συμμετείχαν αθλητές πετοσφαίρισης, οι ερευνητές εξέτασαν τον τρόπο που οι γνωστικές παρεμβολές επηρεάζουν τα επίπεδα αυτοσυγκέντρωσης και την προσπάθεια των ασκούμενων. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι οι αθλητές που είχαν θετικές προσδοκίες ως προς την εξέλιξη της προσπάθειας αντέδρασαν στην βίωση ανησυχητικών σκέψεων με αύξηση προσπάθειας ενώ οι αθλητές εκείνοι που είχαν χαμηλές προσδοκίες για την επίτευξη του στόχου τους αντιμετώπισαν την βίωση ανησυχιών με εγκατάλειψη της προσπάθειας. Τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών έρχονται σε συμφωνία με αυτά της παρούσας εργασίας, υποδεικνύοντας ότι όταν τα άτομα θεωρούν ότι μπορούν να πετύχουν το στόχο τους υιοθετούν στρατηγικές προσέγγισης ενώ άτομα τα οποία θεωρούν απίθανο να πετύχουν το στόχο τους είναι δυνατόν να υιοθετούν περισσότερο στρατηγικές αποφυγής της κατάστασης.

Περαιτέρω οι Gaudreau et. al. (2002) πραγματοποίησαν έρευνα σε 62 αθλητές του γκολφ από τους οποίους ζητήθηκε να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων δύο ώρες πριν, μια ώρα και μια μέρα μετά τον αγώνα. Το ερωτηματολόγιο αυτό περιείχε ερωτήσεις για τις συμπεριφορές και τις σκέψεις που είχαν πριν, κατά την διάρκεια και μετά τον αγώνα. Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι όταν κάποιος θεωρεί ότι μπορεί να ελέγξει την κατάσταση και η απόκλιση απόδοσης στόχου είναι μικρή, αντιμετωπίζει ενεργητικότερα την κατάσταση σε αντίθεση με αυτόν που αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορεί να ελέγξει την κατάσταση και η απόκλιση απόδοσης στόχου είναι μεγάλη.



Τέλος οι Jones και Hanton (1996) σε πείραμα πεδίου που πραγματοποίησαν με κολυμβητές, αξιολόγησαν την τάση και την κατεύθυνση του γνωστικού και σωματικού άγχους ως προς την συμπεριφορά των κολυμβητών σε τρεις στόχους: αποτελέσματος (θέση κατάταξης), επίδοσης (χρόνο) και διαδικασίας (καλή στροφή, δυνατό ξεκίνημα). Οι συμμετέχοντες εκείνοι που παρουσίασαν θετικές προσδοκίες επίτευξης στόχου αντιλαμβάνονταν την ύπαρξη του άγχους τους (σωματικό και γνωστικό) ως θετικό παράγοντα για την επίτευξη των τριών τύπων των στόχων τους και αντιμετώπισαν ενεργητικότερα την κατάσταση. Ενώ όσοι παρουσίασαν αρνητικές προσδοκίες επίτευξης του στόχου αντιλαμβάνονταν την ύπαρξη του άγχους τους ως ανασταλτικό παράγοντα της απόδοσης τους και αντιμετώπισαν την κατάσταση με μειωμένη προσπάθεια.

Από τα αποτελέσματα όλων των παραπάνω εργασιών φαίνεται ότι οι προσδοκίες επηρεάζουν τις σκέψεις που βιώνουν τα άτομα κατά την διάρκεια της εκτέλεσης της προσπάθειας καθώς και την συμπεριφορά των ατόμων. Όσον αφορά τις σκέψεις οι οποίες επηρεάζονται απ' τις προσδοκίες, μπορούμε να υποθέσουμε ότι όταν τα άτομα αμφιβάλλουν ότι ο στόχος που τους έχει δοθεί είναι εφικτός και έχουν χαμηλές προσδοκίες επίτευξης είναι πιθανό να βιώσουν αρνητικές σκέψεις και ανησυχίες για την απόδοσή τους οι οποίες πιθανόν να οδηγήσουν σε τάσεις εγκατάλειψης της προσπάθειας. Εντούτοις τα άτομα με υψηλές προσδοκίες, οι οποίοι αισθάνονται ότι μπορούν να φθάσουν το στόχο τους απαντούν με αύξηση της προσπάθειας και με θετικές σκέψεις σχετικά με την απόδοσή τους. Από τις παραπάνω προσεγγίσεις και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμπεραίνουμε ότι οι προσδοκίες είναι πιθανόν να επηρεάσουν και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθετούν τα άτομα σε κάθε περίπτωση καθώς αν οι προσδοκίες είναι μικρές και τα άτομα θεωρούν ότι δεν μπορούν να πετύχουν το στόχο τους, βιώνουν τάσεις εγκατάλειψης ενώ όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται ότι η απόκλιση απόδοσης – στόχου είναι μικρή και έχουν μεγάλες προσδοκίες ως προς το στόχο, αντιμετωπίζουν την κατάσταση με στρατηγικές προσέγγισης.

Τα παραπάνω αποτελέσματα βοηθούν τους προπονητές να κατευθύνουν τους αθλητές τους ώστε να υιοθετούν αποτελεσματικές στρατηγικές για ενεργητικότερη αντιμετώπιση αντίξωων καταστάσεων. Οι προπονητές θα πρέπει να κατευθύνουν τους αθλητές τους σε στόχους οι οποίοι είναι εφικτοί και υπό τον έλεγχο των αθλητών έτσι ώστε να έχουν την δυνατότητα καλύτερης και αποτελεσματικότερης προσέγγισης της

κατάστασης. Η ενίσχυση του ρόλου του ελέγχου βοηθάει στην ανάπτυξη της ευθύνης για την επίτευξη ενός ικανοποιητικού αποτελέσματος, καθώς οι αθλητές έχουν ως σημείο αναφοράς τη δράση των ίδιων και όχι άλλων εξωτερικών παραγόντων (Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2003).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να δώσουν έναυσμα για περαιτέρω εξερεύνηση στο χώρο των στρατηγικών αντιμετώπισης. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν διαφορές μεταξύ της άμεσης ανατροφοδότησης και της εξωτερικής ανατροφοδότησης ως προς τις στρατηγικές που υιοθετούν τα άτομα σε κάθε μια απ' τις παραπάνω περιπτώσεις. Επίσης, στα πρότυπα σχεδίασης της παρούσας μελέτης, θα παρουσίαζε ενδιαφέρον να εξεταστεί κατά πόσο αναμενόμενες ή μη αναμενόμενες αντίξοες καταστάσεις επηρεάζουν τις προσδοκίες επίτευξης και τι ρόλο μπορεί να παίζουν τέτοιες καταστάσεις στην επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει ακόμα να επαληθεύσουν τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας σε έρευνες πεδίου με αθλητές ώστε να εξεταστεί η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων σε πραγματικές συνθήκες αγώνα. Τέλος η εξέταση στρατηγικών αντιμετώπισης σε σχέση με διαφορετικούς τύπους στόχων (απόδοσης, αποτελέσματος, διαδικασίας) τους οποίους θέτουν οι αθλητές από μόνοι τους, θα βοηθήσει την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aldwin, C. (1994). Stress coping and development. New York: Guilford.
- 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., & Anderson D.I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 193-209.
- Anshel, M. H., Jamieson, J. and Raviv, S. (2001). Coping with acute stress among male and female Israeli athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 271-289.
- 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. (1988). A control – process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17-22.
- 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.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 13, 20-33.
- Duval, T. S., Duval V. H., & Mulilis J. P. (1992). Effects of self focus, discrepancy between self and standard, and outcome expectancy favourability on the tendency to match self to standard or to withdraw. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 340-348.
- Endler, N. S., & Parker, D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 114-131.

- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B.N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application*, pp. 31-46. Westport, Conn: Praeger.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- 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., & Blondin, J. P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *Journal of Stress Management*, 11, 245-269.
- 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., & Weinberg R. S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait differences and situational consistency. *The Sport Psychology*, 14, 42-62.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeindler & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 24-43). New York: Wiley & Sons.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping, coping, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1726-1746.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2001a). Pre-competition anxiety and discrepancies between goal and performance as predictors of worries athletes experience while performing. *Proceedings, 10<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology* (Vol. 4, pp. 22-24), Skiathos, Greece.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2001b). Athletes perceptions of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety, Stress and Coping*, 14, 411- 429.
- Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 144- 157.

- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research, 1*, 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.
- 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.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2003). Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στην κολύμβηση: Έλεγχος και επιλογές στρατηγικών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 1*, 19-26.