ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Διπλωματική Εργασία

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΤΙΞΟΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Τρικιώνης Ιωάννης

Υπεύθυνος καθηγητής
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα,
Οκτώβριος, 2004

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Διπλωματική Εργασία

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΤΙΞΟΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ: ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Τρικιώνης Ιωάννης

Υπεύθυνος καθηγητής

Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα,

Οκτώβριος, 2004

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Πανεπιστημιο Θεσσαλιας
Υπηρεσια Βιβλιοθηκης & Πληροφορησης
Ειδικη Συλλογη «Γκριζα Βιβλιογραφια»

Αριθ. Εισ.: 4774/1
Ημερ. Εισ.: 28-08-2006
Δωρεά:
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ
2004
ΤΡΙ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
004000086924

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία είχε ως σκοπό να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στην ένταση και την κατεύθυνση του προαγωνιστικού άγχους και τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής που χρησιμοποιούν κολυμβητές στον αγώνα. Στην έρευνα συμμετείχαν 39 κολυμβητές (30 κολυμβητές και 9 κολυμβήτριες) υψηλού επιπέδου. Για την αξιολόγηση του προαγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε η Φόρμα Ψυχολογικής Ετοιμότητας (Θεοδωράκης, Παπαϊωάννου και Γούδας, 2001), ενώ για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αντιμετώπιση Προσέγγισης & Αποφυγής σε Αγώνα (Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2004). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο του άγχους περίπου 30 λεπτά πριν τον αγώνα και το ερωτηματολόγιο των στρατηγικών αντιμετώπισης περίπου 10 λεπτά μετά τον τερματισμό. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι κολυμβητές χρησιμοποίησαν περισσότερο τις στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμό, και αυτοδιάλογο) και λιγότερο τις στρατηγικές αποφυγής (άρνηση, γνωστική εγκατάλειψη, και συμπεριφορική εγκατάλειψη). Η ένταση του γνωστικού άγχους είχε αρνητική συσχέτιση με τις στρατηγικές προσέγγισης και θετική σχέση με τις στρατηγικές αποφυγής, ενώ η ένταση του σωματικού άγχους είχε θετική συσχέτιση με τις στρατηγικές αποφυγής. Σχετικά με την κατεύθυνση του άγχους βρέθηκε ότι οι κολυμβητές που θεώρησαν τα επίπεδα άγχους ως βοηθητικά είχαν μεγαλύτερα σκορ στη στρατηγική προσπάθεια, και χαμηλότερα σκορ στις στρατηγικές γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, και άρνηση από κολυμβητές που θεώρησαν τα επίπεδα άγχους ως ανασταλτικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην καθημερινή μας ζωή όλοι έχουμε βρεθεί αντιμέτωποι με διάφορες δύσκολες καταστάσεις, τις οποίες ο καθένας από εμάς τις αντιμετώπισε με το δικό του τρόπο. Έτσι και οι αθλητές και κυρίως οι αθλητές αγωνιστικών κατηγοριών έρχονται αντιμέτωποι με τέτοιες καταστάσεις συνέχεια και ιδιαίτερα κατά την περίοδο των αγώνων. Κατά την διάρκεια ενός αγώνα οι αθλητές έρχονται αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις και ο βαθμός στον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις καταστάσεις αυτές, καθορίζει σε σημαντικό βαθμό την απόδοση. Συνεπώς οι στρατηγικές που επιλέγουν για την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων και η αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αυτών είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για τους αθλητές (Anshel, Jameson & Ravin, 2001).

Οι τρόποι αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων (coping) προσδιορίστηκαν για πρώτη φορά από τους Lazarus και Folkman (1984) ως συνεχώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων για να αντεπεξέλθουν σε εσωτερικές ή εξωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμούνται ως απειλητικές. Οι Lazarus και Folkman (1984) ανέφεραν ότι όταν οι αθλητές αντιμετωπίζουν αντίξοες, στρεσογόνες καταστάσεις στον αγώνα, προσπαθούν με διάφορες στρατηγικές, οι οποίες αφορούν σκέψεις και πράξεις, να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις αυτές.

Αυτές οι στρατηγικές έχουν γίνει αντικείμενο έρευνας τα τελευταία χρόνια από αθλητικούς ψυχολόγους, για να μπορέσουν να κατανοήσουν τους τρόπους που χρησιμοποιούν οι αθλητές να αντεπεξέλθουν αυτές τις αντίξοες καταστάσεις. Η σωστή αντιμετώπιση των αντίξοων καταστάσεων από τους αθλητές έχει ιδιαίτερη σημασία και φαίνεται να έχει άμεση επίδραση στην τελική απόδοση του αθλητή (Anshel, 1996).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Την έρευνα πάνω στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων που δημιουργούν στρες την ξεκίνησαν οι Lazarus και Folkman (1984) παρουσιάζοντας ένα μοντέλο στρες και αντιμετώπισης του στρες, βασισμένο σε προηγούμενες θεωρήσεις του Lazarus (1966). Η αντιμετώπιση των αντίξοων αυτών καταστάσεων, είναι μια διαδικασία που αποτελείται από τρία στάδια. Το πρώτο στάδιο είναι η αρχική γνωστική αποτίμηση (Primary Appraisal), στο οποίο γίνεται η ανίχνευση του προβλήματος και της ύπαρξης στρεσογόνων ερεθισμάτων. Το δεύτερο στάδιο είναι η δευτερεύουσα αποτίμηση (Secondary Appraisal), κατά το οποίο εξετάζονται οι πιθανές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της αντίξοης αυτής κατάστασης. Τέλος το τρίτο στάδιο, το οποίο είναι και το αποτέλεσμα των δύο πρώτων είναι η εκτέλεση της στρατηγικής που επιλέχθηκε (Coring Response).

Επίπεδα διαχωρισμού στρατηγικών αντιμετώπισης

Οι Lazarus και Folkman (1984) υποστήριξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: (α) την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα (problem–focused coping) που αναφέρεται σε προσπάθειες να αντιμετωπιστεί η πηγή που εκτιμάται ότι προκαλεί στρες και (β) την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα (emotion-focused coping) που αναφέρεται σε προσπάθειες για έλεγχο των συναισθηματική προϊόντων που απορρέουν από την κατάσταση.

Με την εξέλιξη της έρευνας βρέθηκε ότι σε αυτές τις γενικές κατηγορίες στρατηγικών περιλαμβάνονται διάφορες υποκατηγορίες – στρατηγικές. Για παράδειγμα η αντιμετώπιση με προσανατολισμό το συναίσθημα μπορεί να εκδηλωθεί με άρνηση του προβλήματος, με θετική ανατροφοδότηση ή την αναζήτηση υποστήριξης από το κοινωνικό περιβάλλον για αποκατάσταση της συναισθηματικής διαταραχής. Αυτές οι στρατηγικές διαφέρουν μεταξύ τους και μπορεί να έχουν διαφορετική χρήση για την σωστή αντιμετώπιση των αντίξοων καταστάσεων από το κάθε άτομο ξεχωριστά. Από την άλλη μεριά η αντιμετώπισή τους με προσανατολισμό το πρόβλημα μπορεί να περιλαμβάνει μια σειρά από σκέψεις και ενέργειες όπως το

σχεδιασμό για τη λύση του προβλήματος την αναζήτηση υποστήριξης για την κατάλληλη αντιμετώπιση, ή την άμεση λήψη δράσης για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Οι Aldwin και Revenson, (1987) υποστήριξαν ότι για να ερευνήσουμε αυτούς τους παράγοντες πρέπει να τους μελετήσουμε ξεχωριστά.

Με την εξέλιξη της έρευνας προτάθηκαν και άλλοι διαχωρισμοί των στρατηγικών που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές για να αντιμετωπίσουν αντίξοες καταστάσεις. Οι Endler και Parker (1990) πρότειναν τον διαχωρισμό των στρατηγικών σε τρεις γενικές κατηγορίες α) εστίαση στο πρόβλημα (task oriented coping), ο οποίος αναφέρεται στη δράση σε σχέση με την δραστηριότητα, β) εστίαση στο συναίσθημα, (person oriented coping), αναφέρεται στη δράση σε σχέση με το άτομο, και γ) την αποφυγή, (avoidence coping), ο οποίος αναφέρεται σε αποφυγή ή και την εγκατάλειψη δράσης σε σχέση, τόσο στη δραστηριότητα όσο και στο συναίσθημα.

Οι Tobin, Holroyd, Reynolds, και Wigal (1989), οι οποίοι τις διέκριναν σε στρατηγικές δέσμευσης (engagement coping) και σε στρατηγικές αποδέσμευσης (disengagement coping). Σύμφωνα με τον διαχωρισμό αυτό, στρατηγικές δέσμευσης περιλαμβάνουν ενεργητικές προσπάθειες του ατόμου να ανταποκριθεί τόσο στις απαιτήσεις της κατάστασης όσο και στο συναισθηματικό του επίπεδο. Αντίθετα, οι στρατηγικές αποδέσμευσης αναφέρονται σε προσπάθειες απεμπλοκής του ατόμου από την κατάσταση και αφορά σκέψεις και συμπεριφορές που αποσπούν την προσοχή του ατόμου από τα στρεσογόνα ερεθίσματα.

Σε ένα παρόμοιο διαχωρισμό κατέληξαν και οι Anshel, και Kaissidis (1997), οι οποίοι βασισμένοι σε σειρά ερευνών με αθλητές διέκριναν ανάμεσα σε στρατηγικές προσέγγισης (approach coping) και στρατηγικές αποφυγής (avoidance coping). Σύμφωνα με αυτό το διαχωρισμό, οι στρατηγικές προσέγγισης αναφέρονται σε στρατηγικές όπου ο αθλητής αντιμετωπίζει την πηγή που προκαλεί το στρες, ενώ οι στρατηγικές αποφυγής αναφέρονται σε καταστάσεις όπου οι αθλητές γνωρίζουν την πηγή που προκαλεί στρες και αδιαφορούν για την ύπαρξή της, ή προσπαθούν να ξεφύγουν από την κατάσταση. Ο Anshel (2001) υποστήριξε ότι αυτός είναι και ο πιο κατάλληλος διαχωρισμός στρατηγικών στο χώρο των σπορ και για το λόγο αυτό ο συγκεκριμένος διαχωρισμός υιοθετήθηκε και στη συγκεκριμένη έρευνα.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Πρόβλεψη στρατηγικών αντιμετώπισης

Ο Fleishman (1984) εξέτασε τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε καθημερινές στρεσογόνες καταστάσεις και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν τρία μοντέλα πρόβλεψης των στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι αθλητές. Πρώτον, το μοντέλο κατάστασης, το οποίο υποστηρίζει ότι ο τύπος και τα χαρακτηριστικά της στρεσογόνας κατάστασης είναι οι καλύτεροι παράγοντες πρόβλεψης των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων από το άτομο. Δεύτερον, το μοντέλο προδιάθεσης, το οποίο υποστηρίζει ότι η επιλογή των στρατηγικών είναι συνάρτηση των προσωπικών χαρακτηριστικά των αθλητών, και τρίτον το μοντέλο τις αλληλεπίδρασης το οποίο αποτελεί συνδυασμό των παραπάνω μοντέλων και υποστηρίζει ότι η επιλογή των στρατηγικών αντιμετώπισης είναι ένα αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των χαρακτηριστικών της κατάστασης και των χαρακτηριστικών του ατόμου. Τα αποτελέσματα ερευνών στο χώρο του αθλητισμού, τα οποία και περιγράφονται παρακάτω, δείχνουν να υποστηρίζουν το μοντέλο αλληλεπίδρασης.

Οι Ntoumanis και Biddle (1999) εξέτασαν τις σχέσεις μεταξύ προσανατολισμού στόχων και στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Το δείγμα αποτελούνταν από τριακόσιους πενήντα έξι αθλητές από τους ζητήθηκε να ανακαλέσουν κάποιο σημαντικό αγώνα κατά τον οποίο είχαν να αντιμετωπίσουν μία στρεσογόνα κατάσταση που σχετίζονταν με το άθλημά τους. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες υπέδειξαν τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση, αλλά και τις συναισθήματα που αυτές οι καταστάσεις παρήγαγαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο προσανατολισμός στο έργο σχετίζονται με την αντιμετώπιση με προσανατολισμό το πρόβλημα. Αντίθετα ο προσανατολισμός στο εγώ είχαν σχέση με την αποφυγή και την αντιμετώπιση της κατάστασης με προσανατολισμό το συναίσθημα.

Μία άλλη έρευνα που διεξήχθη από τους Haney και Long (1995) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Το δείγμα αποτελούνταν από γυναίκες αθλήτριες ηλικίας μεταξύ 16 – 28 χρονών. Τα αποτελέσματα έδειξαν πώς υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και ο έλεγχος της κατάστασης ήταν συνδεδεμένος με καλύτερη απόδοση. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι στρατηγικές προσέγγισης σχετίζονταν θετικά με την απόδοση, ενώ οι στρατηγικές αποφυγής σχετίζονταν αρνητικά με την απόδοση.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Οι Crocker και Issaak (1997) ερεύνησαν τη σταθερότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων που χρησιμοποιούσαν κολυμβητές σε τρεις αγώνες και κατά την διάρκεια τριών προπονήσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν στους τρεις αγώνες σχετίζονταν μεταξύ τους, ωστόσο δε σχετίζονταν με τις στρατηγικές που αναφέρθηκαν στις προπονήσεις.

Οι Crocker και Graham (1995) αξιολόγησαν τους τρόπους αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων και τις σχέσεις μεταξύ τους, καθώς και διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα και τους τρόπους αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων και στην επίδραση τους στους αθλητές υψηλού επιπέδου. Το δείγμα αποτελούνταν από άνδρες και γυναίκες, οι οποίοι ανέφεραν μία πρόσφατη κατάσταση σχετικά με την επίτευξη ενός αγωνιστικού στόχου και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησαν. Η αποτυχία της επίτευξης στόχου χρησιμοποιήθηκε ως μέτρο άγχους. Οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης για συναισθηματικούς λόγους και αυξημένη προσπάθεια για να διαχειριστούν την αποτυχία επίτευξης στόχου. Ωστόσο, δεν υπήρχαν διαφορές στη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων με προσανατολισμό το πρόβλημα.

Οι Gaudreau Lapierre και Blondin (2001) εξέτασαν αν πριν, κατά την διάρκεια, αλλά και μετά τον αγώνα οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τις ίδιες στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Το δείγμα αποτελούνταν από 33 αθλητές γκολφ υψηλού επιπέδου, ηλικίας 15 – 19 χρόνων. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο στρατηγικών αντιμετώπισης σε τρεις περιπτώσεις: (α) 2 ώρες πριν, (β) αμέσως μετά, και (γ) 24 ώρες μετά τον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η χρησιμοποίηση στρατηγικών όπως, αυξημένη προσπάθεια, θετική ανατροφοδότηση, ενεργητική αντιμετώπιση, σχεδιασμός, καταστολή της αγωνιστικής προσπάθειας και αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης άλλαζαν κατά τις τρεις φάσεις του αγώνα.

Οι Anshel et al. (2001) ερεύνησαν τις στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής σε αθλητές και αθλήτριες με υψηλή αγωνιστική εμπειρία. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική διαφορά μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης, σε σχέση με το στρεσογόνα ερέθισμα, και σε σχέση με τα δύο φύλα. Περαιτέρω οι Anshel et al. (2001) προσπάθησαν να αξιολογήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές αγωνιστικών κατηγοριών ερμηνεύουν και αντιμετωπίζουν καταστάσεις αυξημένου άγχους σε περίοδο αγώνων. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να αξιολογήσουν τον βαθμό στον οποίο χρησιμοποιούν 12 διαφορετικές γνωστικές αποτιμήσεις. Οι

αποτιμήσεις αυτές εξετάστηκαν σε σχέση με τη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης με προσανατολισμό την προσέγγιση και την αποφυγή. Οι συσχετίσεις έδειξαν ότι οι γυναίκες βίωναν περισσότερο απειλή ή πρόκληση σε σύγκριση με τους άνδρες. Η αντιμετώπιση με προσέγγιση χρησιμοποιήθηκε περισσότερο σε κάθε μία από τις τρεις κατηγορίες αποτίμησης (απειλής, πρόκλησης και ζημίας). Τέλος τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι οι γνωστικές αποτιμήσεις στρεσογόνων καταστάσεων επηρεάζουν την επιλογή των τρόπων αντιμετώπισης.

Στην αθλητική ψυχολογία η έρευνα του ρόλου του άγχους και της σχέσης του με την απόδοση είναι από τα πλέον δημοφιλή θέματα. Αρκετές έρευνες έχουν ασχοληθεί με τη σχέση άγχους και στρατηγικών αντιμετώπισης. Οι Madden, Summers και Brown (1990) προσπάθησαν να εξετάσουν την επιρροή που έχει το αντιλαμβανόμενο άγχος πάνω στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων σε αθλητές καλαθοσφαίρισης υψηλού επιπέδου. Κατασκεύασαν ένα ερωτηματολόγιο για να μετρήσουν το αντιλαμβανόμενο άγχος σε στρεσογόνες καταστάσεις καλαθοσφαίρισης. Το ερωτηματολόγια δόθηκε σε εκατόν τριάντα τρεις καλαθοσφαιριστές ίδιας κατηγορίας. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις κατηγορίες, (α) αθλητές με χαμηλά επίπεδα άγχους, β) αθλητές με μεσαία επίπεδα άγχους, και γ) αθλητές με υψηλά επίπεδα άγχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με υψηλά επίπεδα αγωνιστικού άγχους χρησιμοποιούσαν την αυξημένη προσπάθεια, την αντιμετώπιση με προσανατολισμό το συναίσθημα, την θετική ανατροφοδότηση, και την αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης πιο συχνά από ότι οι αθλητές με χαμηλά επίπεδα άγχους.

Σε άλλη έρευνα οι Anshel και Porter (1996), προσπάθησαν να προσδιορίσουν την συνοχή των στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής σε διαιτητές καλαθοσφαίρισης μετά από τρία έντονα περιστατικά που σχετίζονται με το παιχνίδι. Το δείγμα αποτελούνταν από διαιτητές υψηλών κατηγοριών, ηλικίας από 18 - 53 χρόνων και αγωνιστική εμπειρία μεταξύ 4.6 έως 12.8 χρόνια. Τα τρία στρεσογόνα ερεθίσματα που σχετίζονταν με το παιχνίδι ήταν α) λάθος σφύριγμα, β) οργισμένη αντίδραση του προπονητή και των αθλητών και γ) παρουσία επισήμων προσώπων στον αγώνα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι: α) οι διαιτητές χρησιμοποιούσαν περισσότερο στρατηγικές αποφυγής παρά προσέγγισης και β) το άγχος έχει θετική σχέση με στρατηγικές προσέγγισης και αρνητική με στρατηγικές αποφυγής. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν πως υπάρχουν διαφορές στον τρόπο με

τον οποίο διαιτητές καλαθοσφαίρισης αντιλαμβάνονται την πίεση από εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες, αλλά και στις στρατηγικές που χρησιμοποιούν ανάλογα με τη αντιλαμβανόμενη πίεση.

Στη βιβλιογραφία υπάρχει πληθώρα ερευνών που πραγματοποιήθηκαν για την εξέταση της σχέσης άγχους και απόδοσης, ωστόσο τα αποτελέσματα απέτυχαν να εξακριβώσουν με σαφήνεια αυτή την σχέση. Έτσι, σε διαφορετικές έρευνες, το άγχος έχει βρεθεί να έχει θετική, αρνητική, ή και καθόλου επίδραση στην απόδοση του αθλητή. Η έλλειψη συνοχής στη σχέση άγχους και απόδοσης οδήγησε τους Parfitt Jones και Hardy (1990), να προτείνουν ότι το άγχος δεν είναι απαραίτητα επιζήμιο προς την απόδοση. Έπειτα από όλα αυτά, πρότειναν ότι οι ερευνητές θα πρέπει να ασχοληθούν εκτός από την ένταση του άγχους και με μία άλλη διάστασή του, την κατεύθυνση. Αυτή η διάσταση του άγχους αναφέρετε στους τρόπους που οι αθλητές εκλαμβάνουν τα συμπτώματα του άγχους ως θετικά ή ως αρνητικά προς την απόδοση (Jones & Swain, 1992). Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν να υποστηρίζουν τη θέση αυτή. Οι Jones Swain και Hardy (1993), χώρισαν ένα δείγμα αθλητών γυμναστικής ανάλογα με την απόδοσή τους. Αυτοί που είχαν υψηλές επιδόσεις σε σχέση με τους αθλητές με χαμηλή επίδοση δεν παρουσίασαν διαφορές όσον αφορά την ένταση του άγχους (γνωστικό – σωματικό). Αντίθετα οι αθλητές με υψηλή επίδοση εκλάμβαναν τα συμπτώματα του άγχους ως βοηθητικά για την απόδοση τους, σε αντίθεση με αθλητές με χαμηλή επίδοση οι οποίοι αντιλαμβάνονταν τα επίπεδα του άγχους ως ανασταλτικά. Οι Swain και Jones (1996), εξέτασαν την συνεισφορά της έντασης καθώς και της κατεύθυνσης του άγχους ως πρόβλεψη της απόδοσης στην καλαθοσφαίριση. Ανέφεραν ότι η κατεύθυνση του σωματικού καθώς και του γνωστικού άγχους ήταν καλύτεροι παράγοντες για την πρόβλεψη της απόδοσης από ότι η ένταση του γνωστικού και του σωματικού άγχους.

Οι Eubank και Collins (1999), προσπάθησαν να ερευνήσουν το βαθμό στον οποίο η κατεύθυνση του άγχους συνδέεται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφορές στην κατεύθυνση του άγχους ανάμεσα σε ομάδες που πέτυχαν ή δεν πέτυχαν το στόχο τους, αλλά και ανάμεσα σε ομάδες που πέτυχαν το στόχο πιο δύσκολα από ότι άλλες ομάδες. Αυτό συνοδεύτηκε από εμφανείς διαφορές στη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης. Ομάδες που πέτυχαν το στόχο τους, χρησιμοποίησαν στρατηγικές με βάση το πρόβλημα και με βάση το συναίσθημα σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι ομάδες που δεν μπόρεσε να πετύχουν το

στόχο τους, οι οποίες φάνηκε να χαρακτηρίζονται από έλλειψη στρατηγικών. Συνεπώς η κατεύθυνση του άγχους θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μία διάσταση η οποία μπορεί να συνδέεται με την αγωνιστική συμπεριφορά των αθλητών.

Η παρούσα έρευνα είχε ως σκοπό να εξετάσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν κολυμβητές, σε σχέση με το άγχος, και συγκεκριμένα με την ένταση και την κατεύθυνση του προαγωνιστικού άγχους. Οι μετρήσεις διεξήχθησαν σε πραγματικές συνθήκες αγώνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 39 κολυμβητές (30 κολυμβητές και 9 κολυμβήτριες). Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο ηλικίας 19.72 χρόνια και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας (χρόνια συμμετοχής σε αγώνες) 9,36 χρόνια. Από τους συμμετέχοντες 23 είχαν συμμετοχή και διεθνείς αγώνες ενώ 16 είχαν συμμετοχή σε Πανελλήνιους αγώνες

Όργανα Μέτρησης

Προαγωνιστικό άγχος. Για την αξιολόγηση του προαγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε η Φόρμα Ψυχολογικής Ετοιμότητας (Mental Readiness Form; Krane, Joyce, & Rafeld, 1994) το οποίο έχει μεταφραστεί στα Ελληνικά από τους Θεοδωράκη, Παπαϊωάννου και Γούδα (2001). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο προτιμήθηκα λόγω της συντομίας του επειδή οι κολυμβητές θα έπρεπε να το συμπληρώσουν πριν τον αγώνα. Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί την ένταση του σωματικού και του γνωστικού άγχους σε 7-βαθμια κλίμακα (σωματικό, 'Αυτή τη στιγμή το σώμα μου είναι' 1 = χαλαρό, 7 = σφιγμένο, και γνωστικό, 'Αυτή τη στιγμή, οι σκέψεις μου είναι , 1 = ήρεμες, 7 = ανήσυχες). Επίσης το ερωτηματολόγιο αξιολογεί την κατεύθυνση του σωματικού και γνωστικού άγχους σε 7-βαθμια κλίμακα, ('και αυτό 1 = θα με ζημιώσει, 7 = θα με βοηθήσει).

Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Η αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων έγινε με το ερωτηματολόγιο Αντιμετώπιση Προσέγγισης & Αποφυγής σε Αγώνα (Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2004). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 24 θέματα τα οποία αξιολογούν έξι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Οι τρεις αφορούσαν στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμό, και αυτοδιάλογο), και οι άλλες τρεις, στρατηγικές αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, και άρνηση) με κάθε ένα από αυτούς τους έξι παράγοντες να περιλαμβάνει 4 θέματα. Συγκεκριμένα για τις στρατηγικές προσέγγισης: (α) την προσπάθεια, (π.χ. 'Αύξησα τις προσπάθειες μου να πετύχω το στόχο μου', 'Προσπάθησα περισσότερο'), (β) τον

σχεδιασμό, (π.χ. 'Σκέφτηκα τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση', 'Έψαξα πιθανούς τρόπους να αντιμετωπίσω την κατάσταση'), (γ) τον αυτοδιάλογο, (π.χ. 'Εμψύχωσα με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου', 'Μίλησα θετικά στον εαυτό μου για να ανεβάσω την αυτοπεποίθηση μου'), και για τις στρατηγικές αποφυγής : (δ) γνωστική εγκατάλειψη, (π.χ. 'Απασχόλησα το μυαλό μου με διάφορες σκέψεις προκειμένου να μην σκέπτομαι τον αγώνα', Σκέφτηκα την αγαπημένη μου ασχολία προκειμένου να μη σκέπτομαι τον αγώνα'), (ε) συμπεριφορική εγκατάλειψη, (π.χ. 'Παραδέχτηκα ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση και σταμάτησα να προσπαθώ', 'Σταμάτησα να προσπαθώ να πετύχω τον στόχο μου'), και τέλος (στ) άρνηση, (π.χ. 'Αρνήθηκα να πάρω την κατάσταση στα σοβαρά', 'Αρνήθηκα να πιστέψω τη συμβαίνει'). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο σε 5-βάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ).

Διαδικασία

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Μετά από προφορική επικοινωνία με τους προπονητές των αθλητών, κανονίστηκαν συναντήσεις. Οι προπονητές ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας και για τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων, επίσης σε αυτές τις συναντήσεις ορίστηκε ο αγώνας καθώς και η ημερομηνία που θα διεξάγονταν η έρευνα. Ο αγώνας που συμφωνήθηκε να γίνει η έρευνα ήταν το Πανελλήνιο πρωτάθλημα κολύμβησης Ανδρών – Γυναικών. Πριν από τον αγώνα οι κολυμβητές συμπλήρωσαν μία φόρμα με δημογραφικά χαρακτηριστικά και το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης προαγωνιστικού άγχους (περίπου 20 λεπτά πριν τον αγώνα), ενώ μετά τον αγώνα οι κολυμβητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων (περίπου 10 λεπτά μετά τον τερματισμό).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκαταρκτική ανάλυση

Τα περιγραφικά στατιστικά και οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Από τον πίνακα φαίνεται ότι οι κολυμβητές ανέφεραν ότι η ένταση του σωματικού άγχους και η ένταση του γνωστικού άγχους ήταν μέτρια. Η κατεύθυνση του σωματικού καθώς και του γνωστικού άγχους ήταν ελαφρώς θετική. Επίσης κολυμβητές παρουσίασαν υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές αντιμετώπισης προσπάθεια, σχεδιασμό και αυτοδιάλογο και χαμηλότερα σκορ στις στρατηγικές άρνηση, γνωστική εγκατάλειψη, και συμπεριφορική εγκατάλειψη.

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμό, και αυτοδιάλογο) παρουσίασαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη και η άρνηση) παρουσίασαν και αυτές θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους. Επιπλέον, η στρατηγική της προσπάθειας έχει αρνητική σχέση με την στρατηγική της συμπεριφορικής εγκατάλειψης , της γνωστική εγκατάλειψης και της άρνησης.

Ένταση προαγωνιστικού άγχους και στρατηγικές αντιμετώπισης

Η σχέση μεταξύ έντασης του προαγωνιστικού άγχους και στρατηγικών αντιμετώπισης εξετάστηκε με ανάλυση συσχετίσεων. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ένταση του γνωστικού άγχους είχε αρνητική συσχέτιση με τις στρατηγικές προσέγγισης και θετική σχέση με τις στρατηγικές αποφυγής, ενώ η ένταση του σωματικού άγχους είχε θετική συσχέτιση με τις στρατηγικές αποφυγής. Πιο συγκεκριμένα, η ένταση του γνωστικού άγχους βρέθηκε να έχει μικρές προς μέτριες αρνητικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές προσπάθεια και σχεδιασμός, μικρή αρνητική συσχέτιση με τη στρατηγική του αυτοδιαλόγου, μικρές προς μέτριες θετικές συσχετίσεις με τις στρατηγικές της συμπεριφορικής εγκατάλειψης και άρνησης και μικρή αρνητική συσχέτιση με την γνωστική εγκατάλειψη. Η ένταση του σωματικού άγχους βρέθηκε να έχει μικρή αρνητική συσχέτιση με την προσπάθεια, μικρή θετική συσχέτιση με τη γνωστική εγκατάλειψη, μέτρια θετική συσχέτιση με την άρνηση, και μέτρια προς υψηλή συσχέτιση με τη συμπεριφορική εγκατάλειψη.

Πίνακας 1.

Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις για όλες τις μεταβλητές.

	Μ.Ο.	Τ.Α.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Ένταση σωματικού άγχους	4.25	1.27									
2. Ένταση γνωστικού άγχους	3.79	1.55	.47**								
3. Κατεύθυνση σωματικού άγχους	.33	1.67	-.70**	-.52**							
4. Κατεύθυνση γνωστικού άγχους	.69	1.80	-.46**	-.78**	.71**						
5. Προσπάθεια	3.79	.96	-.11	-.29	.08	.33*					
6. Σχεδιασμός	3.13	.90	-.06	-.39*	-.09	.19	.50**				
7. Αυτοδιάλογος	3.20	1.16	.06	-.19	.03	.25	.52**	.68**			
8. Γνωστική εγκατάλειψη	1.83	.77	.12	.11	-.29	-.31	.09	.18	.25		
9. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	1.96	.75	.47**	.24	-.56**	-.56**	-.37*	.10	.01	.52**	
10. Άρνηση	2.04	.84	.28	.22	-.29	-.44**	-.21	-.05	-.01	.62**	.57**

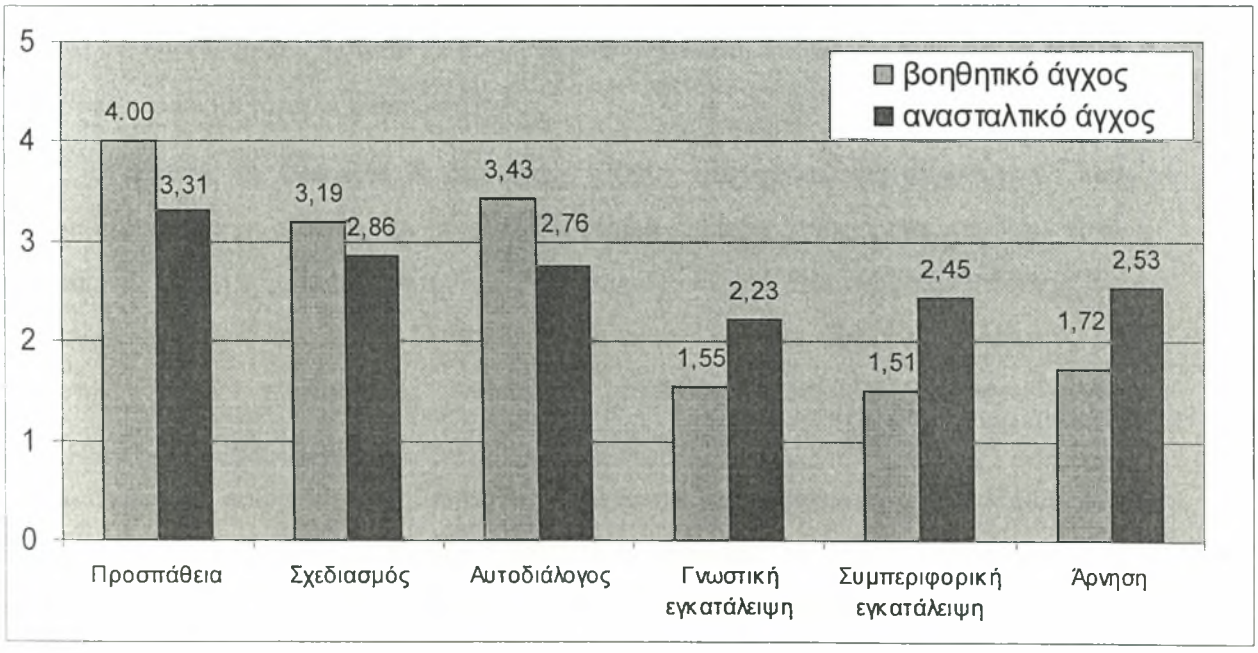
* $p < .05$, ** $p < .01$

Κατεύθυνση προαγωνιστικού άγχους και στρατηγικές αντιμετώπισης.

Στην συνέχεια εκτελέστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής σε σχέση με την κατεύθυνση του άγχους (βοηθητικό, ανασταλτικό). Έγινε διαχωρισμός σε δυο ομάδες. Οι ομάδες αυτές ήταν αυτοί που θεωρούσαν ότι το άγχος θα τους βοηθήσει και αυτοί που θεωρούσαν ότι το άγχος θα τους ζημιώσει. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων ανάμεσα στις δύο ομάδες κατεύθυνσης του άγχους, $F(6, 27) = 4.45$, $p < .05$.

Η εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις στρατηγικές προσπάθεια, $F(1, 32) = 4.38$, $p < .05$, γνωστική εγκατάλειψη $F(1, 32) = 7.3 = p < .05$, συμπεριφορική εγκατάλειψη $F(1, 32) = 20.7$, $p < .05$, και άρνηση $F(1, 32) = 8.80$, $p < .05$. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές για τις μεταβλητές σχεδιασμό, $F(1, 32) = 1.13$, $p = 29$ και αυτοδιάλογο $F(1, 32) = 2.82$, $p = 2{,}83$. Από την εξέταση των μέσων όρων (Διάγραμμα 1) βρέθηκε ότι οι κολυμβητές που θεώρησαν τα επίπεδα άγχους ως βοηθητικά είχαν μεγαλύτερα σκορ στη στρατηγική προσπάθεια, και χαμηλότερα σκορ στις στρατηγικές γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, και άρνηση από κολυμβητές που θεώρησαν τα επίπεδα άγχους ως ανασταλτικά.

Διάγραμμα 1. Μέσοι όροι στρατηγικών για κάθε ομάδα



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι κολυμβητές σε σχέση με το άγχος και συγκεκριμένα με την ένταση και την κατεύθυνση του προαγωνιστικού άγχους. Οι μετρήσεις διεξήχθησαν σε πραγματικές συνθήκες αγώνα. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι κολυμβητές χρησιμοποίησαν περισσότερο τις στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμό, και αυτοδιάλογο) και λιγότερο τις στρατηγικές αποφυγής (άρνηση, γνωστική εγκατάλειψη, και συμπεριφορική εγκατάλειψη).

Η σχέση έντασης του άγχους με τις στρατηγικές αντιμετώπισης ήταν από μικρή έως και μέτρια. Γενικά βρέθηκε ότι η ένταση του γνωστικού και σωματικού άγχους είχε αρνητικές σχέσεις με τις στρατηγικές προσέγγισης και θετικές σχέσεις με τις στρατηγικές αποφυγής. Οι Madden et al. (1990), εξέτασαν 133 αθλητές καλαθοσφαίρισης οι οποίοι συμμετείχαν σε κάποιο αγώνα. Τους δόθηκαν δυο ερωτηματολόγια, το πρώτο αξιολογούσε επίπεδα άγχους και το δεύτερο αξιολογούσε τις στρατηγικές που χρησιμοποιούσαν. Το δείγμα το χώρισαν σε τρεις ομάδες με βάση τα στοιχεία του πρώτου ερωτηματολογίου και περιελάμβαναν αθλητές με χαμηλά, μεσαία, και υψηλά επίπεδα άγχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με υψηλά επίπεδα άγχους χρησιμοποίησαν στρατηγικές αντιμετώπισης όπως αυξημένη προσπάθεια, στρατηγικές με προσανατολισμό στο πρόβλημα και αναζήτηση υποστήριξης από το κοινωνικό περιβάλλον, πιο συχνά από ότι η ομάδα των αθλητών με χαμηλά επίπεδα άγχους.

Επίσης οι Giaccobi & Weinberg (2000), ερεύνησαν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές με χαμηλά και υψηλά επίπεδα άγχους, και να δουν κατά πόσο οι αθλητές χρησιμοποιούν τις ίδιες στρατηγικές σε διάφορες καταστάσεις. Το δείγμα αποτελούνταν από 273 αθλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αθλητές με υψηλό άγχος προδιάθεσης ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα συμπεριφορικής εγκατάλειψης, αυτοκριτικής, άρνησης, αντιμετώπισης της κατάστασης με χιούμορ, και έκφραση ποθητού αποτελέσματος. Παρόμοια αποτελέσματα αναφέρθηκαν και από τους Ntoumanis και Biddle (2000) που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ έντασης άγχους και τρόπων αντιμετώπισης σε αθλητές διάφορων αθλημάτων. Τέλος οι Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη (2005), εξέτασαν με τη μέθοδο της ανάκλησης τις

στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι κολυμβητές κατά την διάρκεια του αγώνα σε σχέση με το προαγωνιστικό άγχος και βρήκαν ότι υψηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους σχετίζονταν με χρησιμοποίηση στρατηγικών αποφυγής, ωστόσο βρέθηκε επίσης ότι κολυμβητές με υψηλότερο γνωστικό άγχος είχαν υψηλότερα σκορ και στη στρατηγική της προσπάθειας.

Οι διαφορές και η απουσία συμφωνίας στα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών θα μπορούσε να ερμηνευτεί με βάση τις μεθοδολογικές διαφορές. Σε αντίθεση με τις έρευνες που αναφέρθηκαν, η παρούσα έρευνα αφορούσε αντιδράσεις σε πραγματικές καταστάσεις αγώνα και όχι σε αναφορά σε προηγούμενες καταστάσεις που οι αθλητές έπρεπε να ανακαλέσουν. Για το λόγο αυτό, περαιτέρω έρευνα σε συνθήκες αγώνα θα πρέπει να διεξαχθούν για να πάρουμε μία πιο σαφή εικόνα των πραγματικών σχέσεων μεταξύ έντασης προαγωνιστικού άγχους και στρατηγικών αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Τα αποτελέσματα σχετικά με τη σχέση κατεύθυνσης προαγωνιστικού άγχους και στρατηγικών αντιμετώπισης ήταν πιο ξεκάθαρη. Κολυμβητές που αντιλαμβάνονταν τα επίπεδα άγχους που βίωναν ως βοηθητικά είχαν υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές προσέγγισης και χαμηλότερα σκορ στις στρατηγικές αποφυγής από κολυμβητές που αντιλαμβάνονταν τα επίπεδα του άγχους τους ως ανασταλτικά. Οι Eubank και Collins (1997) εξέτασαν αν η κατεύθυνση του άγχους έχει σχέση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σημαντικές διαφορές στην κατεύθυνση του άγχους μεταξύ των δυο ομάδων (βοηθητικό – ανασταλτικό). Αυτό συνοδεύονταν και από εμφανή ποσοτικές και ποιοτικές διαφορές μεταξύ των ομάδων καθώς και των στρατηγικών που χρησιμοποιήθηκαν. Η ομάδα που θεωρούσε το άγχος βοηθητικό χρησιμοποιούσε στρατηγικές με προσανατολισμό το πρόβλημα και με προσανατολισμό το συναίσθημα αντίθετα η ομάδα που θεωρούσε το άγχος ανασταλτικό παρουσίαζε σημαντική έλλειψη στρατηγικών. Σε αντίθεση με την παρούσα έρευνα που διεξάχθηκε σε συνθήκες αγώνα, η έρευνα των Eubank και Collins (1997) στηρίζονταν σε αναδρομικές αναφορές των αθλητών που τους είχε ζητηθεί να θυμηθούν μια στρεσογόνα κατάσταση που έπρεπε να αντιμετωπίσουν σε κάποιο αγώνα, και κατόπιν συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγια αξιολόγησης του άγχους. Παρά τη μεθοδολογική αυτή διαφορά τα στοιχεία των δύο ερευνών δείχνουν να συμφωνούν στο ότι αθλητές που αντιλαμβάνονται το άγχος ως βοηθητικό παρουσιάζουν πιο ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Τα αποτελέσματα αυτά

αναδεικνύουν και τη σημαντικότητα της διάστασης της κατεύθυνσης του προαγωνιστικού άγχους και τη υποχρέωση να εξετάζεται ως παράγοντας πρόβλεψης των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων.

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προκύπτει ότι οι προπονητές θα πρέπει να δίνουν σημασία στο πώς αντιλαμβάνονται το άγχος οι αθλητές και όχι μόνο στο πόσο αγχωμένοι είναι. Για την καλύτερη αξιοποίηση των αθλητών οι προπονητές θα πρέπει να αναγνωρίζουν ποια είναι τα επίπεδα άγχους στα οποία οι αθλητές αποδίδουν καλύτερα, και στη συνέχεια να εφαρμόζει τις κατάλληλες τεχνικές ώστε να αυξάνει ή να ελαττώνει το άγχος του αθλητή ανάλογα με την περίσταση, αλλά και τα επίπεδα άγχους που βιώνει ο αθλητής πριν τον αγώνα.

Η παραπάνω έρευνα παραθέτει σημαντικά στοιχεία για τους τρόπους που οι κολυμβητές αντιμετωπίζουν διάφορες καταστάσεις καθώς και στοιχεία για το ρόλο του άγχους στην υιοθέτηση στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής. Σε μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εξετάσουμε και άλλους παράγοντες κατάστασης που πιθανόν να επηρεάζουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης αλλά και άλλους παράγοντες προδιάθεσης για την καλύτερη κατανόηση του μοντέλου αλληλεπίδρασης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psycology, 53*, 337-348.

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. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. The *Journal of Social Psycology, 136*, 311-323.

Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a fuction of gender and skill level. British *Journal of Psycology, 88*, 263-276.

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 Behaviour, 24*, 128-143.

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.

Crocker, P. R. E., & Issaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology, 28*, 355-369.

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psycology, 58*, 844-854.

Eubank, M. R. and Collins, D. J. (1997). The association of anxiety direction with worry appraisal and self-regulatory coping. *Journal of Sports Sciences, 15*, 83-84.

Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behaviour, 25*, 229-244.

Gaudreau, P., Lapierre, A. M., & Blondin, J. P. (2001). Coping at three phases of a competition: comparison between pre-competitive, competitive, and post-competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology, 32*, 369-385.

Giacobbi, P.R. Jr. & Weinberg, R.S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist, 14*, 42-62.

Haney, C. J and Long, B. C. (1995). Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology, 25*, 1726-1746.

Jones, G. & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*, 467-472.

Jones, G., Swain, A. B. J. & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences, 11*, 525-532.

Krane, V., Joyce, D., & Rafeld, J. (1994). Competitive anxiety, situation criticality and softball performance. *The Sport Psychologist, 8*, 58-72.

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.

Madden, C. C., Summers, J. J., Brown, D. F. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psycology, 21*, 21-35.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping, 12*, 299-327.

Ntoumanis, N. & Biddle, S.J.H. (2000). Relationships of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist, 14*, 360-371.

Parfitt, C. G., Jones, J. G., & Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. In G.Jones & L. Hardy (Eds), *Stress and Performance in Sport*. Chichester: Wiley.

Swain, A. B. J. and Jones, J. G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress and Coping, 9*, 1-18.

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 Reasearch, 13*, 343-361.

Θεοδωράκης, Ι. Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ. (2004). Αντιμετώπιση προσέγγισης και αποφυγής σε αγώνα. *Πρακτικά, 3ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας* σελ. 56-57, Τρίκαλα.

Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ. (2005). Αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης στην κολύμβηση: Σχέσεις με προ-αγωνιστικό άγχος. *Άθληση & Κοινωνία, 38*, 42-50.