



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΟΥ ΣΤΗΝ
ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΣΤΟΝ
ΑΓΩΝΑ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

Γαλάνης Ευάγγελος

Υπεύθυνος Καθηγητής
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα 2008



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

Αριθ. Εισ.: 7760/1

Ημερ. Εισ.: 19/01/2010

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ

2008

ΓΑΛ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000102698

Ένα μεγάλο ευχαριστώ...

... στον κ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη, επίκουρο καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, για την ευκαιρία που μου έδωσε να ασχοληθώ με την παρούσα εργασία, καθώς και την επιστημονική αλλά και ηθική βοήθεια και συμπαράσταση χωρίς την οποία δεν θα είχε υλοποιηθεί η παρούσα εργασία.

Γαλάνης Ευάγγελος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	4
Εισαγωγή.....	5
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.....	7
Κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης.....	7
Παράγοντες που σχετίζονται με την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης.....	8
Έρευνα στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας.....	10
<i>Στρατηγικές αντιμετώπισης και ατομικά χαρακτηριστικά.....</i>	10
<i>Στρατηγικές αντιμετώπισης και χαρακτηριστικά κατάστασης.....</i>	12
<i>Στρατηγικές αντιμετώπισης και παράγοντες παρακίνησης.....</i>	14
Θεωρία ελέγχου διαδικασιών.....	15
Σκοπός της έρευνας.....	17
Μεθοδολογία.....	18
Συμμετέχοντες.....	18
Όργανα μέτρησης.....	18
<i>Προσδοκίες επίτευξης στόχου.....</i>	18
<i>Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξωων καταστάσεων.....</i>	18
Διαδικασία.....	19
Αποτελέσματα.....	20
Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής και συσχετίσεις.....	20
<i>Πίνακας 1.....</i>	20
Κυρίως ανάλυση.....	21
<i>Γράφημα 1.....</i>	22
Συζήτηση.....	23
Βιβλιογραφία.....	27
Παράρτημα.....	32

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στις προσδοκίες επίτευξης στόχου και τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής κατά την διάρκεια του αγώνα στην κολύμβηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 62 κολυμβητές (μέσος όρος ηλικίας 16.58 ± 2.74 χρόνια, μέσος όρος αγωνιστικής εμπειρίας 6.96 ± 3.30 χρόνια). Πριν τον αγώνα οι συμμετέχοντες υπέδειξαν το χρόνο που είχαν ως στόχο για τον αγώνα και αξιολόγησαν την προσδοκία τους ως προς την επίτευξη του στόχου αυτού σε 10-βάθμια κλίμακα. Μετά τον αγώνα συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Coping in Competition (COC, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007), το οποίο περιλαμβάνει 6 διαστάσεις, τρεις που αφορούν στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμός και θετικός αυτοδιάλογος), και τρεις που αφορούν στρατηγικές αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη, και άρνηση). Με βάση την προσδοκία επίτευξης στόχου οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, (υψηλότερων προσδοκιών, $n = 32$, και χαμηλότερων προσδοκιών, $n = 28$). Ανάλυση διακύμανσης έδειξε σημαντική επίδραση για τις στρατηγικές προσπάθεια, $F(1, 58) = 4.16, p < .05$, σχεδιασμός, $F(1, 58) = 6.92, p < .05$, θετικός αυτοδιάλογος, $F(1, 58) = 4.92, p < .05$, και συμπεριφορική εγκατάλειψη, $F(1, 58) = 3.83, p = .05$. Από τους μέσους όρους προέκυψε ότι η ομάδα υψηλότερων προσδοκιών είχε υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές προσπάθεια, σχεδιασμός, θετικός αυτοδιάλογος, και χαμηλότερα σκορ στη μεταβλητή συμπεριφορική εγκατάλειψη από την ομάδα χαμηλότερων προσδοκιών. Συνολικά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η επιδίωξη κατάλληλων στόχων, αλλά και η καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους στόχους αυτούς επηρεάζουν τις γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των κολυμβητών στον αγώνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι οι άνθρωποι αλλά και πόσο μάλλον οι αθλητές, βρίσκονται καθημερινά αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις και γεγονότα που προκαλούν στρες. Ο κάθε άνθρωπος ή αθλητής αντιδράει σε αυτές τις «στρεσογόνες καταστάσεις» με διαφορετικό τρόπο. Η συμμετοχή στον αγωνιστικό αθλητισμό φέρνει τους αθλητές συνεχώς αντιμέτωπους με φυσικές αλλά και ψυχολογικές προκλήσεις (Crocker & Graham, 1995). Κατά την προσπάθεια οι αθλητές βρίσκονται αντιμέτωποι με δυσάρεστες καταστάσεις και ο βαθμός στον οποίο οι αθλητές μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά αυτές τις καταστάσεις, λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας της επιτυχίας τους (Hardy, Jones & Gould, 1996; Krohne & Hindel, 1988). Συνεπώς, οι στρατηγικές που επιλέγονται για την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων και η αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αυτών είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για τους αθλητές (Anshel, Jameson & Ravin, 2001). Γι' αυτό και τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι ερευνητές ασχολούνται με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων και πώς αυτές πρέπει να χρησιμοποιούνται από τους αθλητές.

Η αρχή στην έρευνα των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων 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 αντίξοων 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.

Το μεγαλύτερο μέρος των ερευνών στο χώρο της αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων έχει εστιάσει στο τρίτο στάδιο της διαδικασίας (εκτέλεση αντιμετώπισης), το οποίο βρίσκεται σε αμεσότερη σχέση με το αποτέλεσμα της διαδικασίας, ωστόσο, δεν υπάρχουν έρευνες που να εστιάζουν στις αντιδράσεις των αθλητών κατά την διάρκεια της εκτέλεσης (αγώνα), όπου ουσιαστικά είναι η σημαντικότερη περίπτωση. Απαραίτητη είναι επομένως η μελέτη των στρατηγικών αντιμετώπισης κατά την αγωνιστική εκτέλεση, που φαίνεται να έχει άμεση σχέση με την απόδοση των αθλητών.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στις προσδοκίες επίτευξης στόχου και τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε κολυμβητές σε κατάσταση αγώνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης

Οι Lazarus και Folkman (1984) υποστήριξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες μπορούν να διακριθούν σε δύο γενικές κατηγορίες: αυτές που εστιάζονται στο πρόβλημα και αυτές που εστιάζονται στο συναίσθημα. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες που εστιάζονται στο πρόβλημα επικεντρώνονται στο να μειώσουν τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα που προκαλούν την αντίδραση του στρες. Αντίθετα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες που εστιάζονται στο συναίσθημα αποσκοπούν στο να ρυθμίσουν τα συναισθήματα προκειμένου να καταστεί εφικτή η μείωση ή η διαχείριση της διαταραχής στο γνωστικό επίπεδο.

Αρκετοί συγγραφείς έχουν προτείνει μία τρίτη γενική κατηγορία, η οποία ονομάστηκε «αντιμετώπιση του στρες με αποφυγή» (Endler & Parker, 1990; Grove & Heard, 1997). Η στρατηγική αντιμετώπισης με αποφυγή αναφέρεται σε ενέργειες απεμπλοκής του ατόμου από την στρεσογόνο κατάσταση και μπορεί να προσανατολίζεται τόσο στο πρόβλημα όσο και στο συναίσθημα. Οι Anshel, Williams και Hodge (1997), παρ' όλ' αυτά, υποστηρίζουν ότι η αποφυγή δεν αποτελεί μια συγκεκριμένη στρατηγική αντιμετώπισης μιας κατάστασης, αλλά ένα γενικότερο τρόπο αντιμετώπισης του στρες.

Οι Tobin, Holroyd, Reynolds και Wigal (1989) αναγνώρισαν δύο διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Διέκριναν ανάμεσα σε στρατηγικές προσέγγισης και στρατηγικές αποφυγής. Μερικοί αθλητές προτιμούν να προσεγγίζουν το πρόβλημα για την άμεση αντιμετώπισή του, ενώ μερικοί αθλητές προτιμούν να αποφεύγουν το πρόβλημα με διάφορους τρόπους όπως σκέψεις και ενέργειες που σκοπό έχουν να αποσπάσουν την προσοχή από τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Ο Anshel (2001) παρουσίασε ένα μοντέλο στρατηγικών αντιμετώπισης όπου υποστήριζε ότι ο καταλληλότερος

διαχωρισμός των στρατηγικών στο χώρο του αθλητισμού, ήταν ο διαχωρισμός σε στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής.

Καθώς οι έρευνες στο χώρο της αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων γινόταν όλο και περισσότερες αναγνωρίστηκε ότι μέσα σε αυτές τις γενικές κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης υπήρχαν υποκατηγορίες που διέφεραν μεταξύ τους ή και ακόμα ήταν αντίθετες. Οι Carver, Scheier και Weintraub (1989) υποστήριξαν ότι στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα μπορεί να περιλαμβάνουν απαντήσεις όπως ο σχεδιασμός για την ανεύρεση τρόπων αντιμετώπισης του προβλήματος, δημιουργία πλάνου δράσης, υποστήριξη εξωτερικής βοήθειας κ.α.. Αντίστοιχα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο συναίσθημα μπορεί να περιλαμβάνουν απαντήσεις όπως εκδήλωση ή απόκρυψη συναισθημάτων, αναζήτηση συναισθηματικής στήριξης κ.α.. Τέλος, στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής μπορεί να περιλαμβάνουν απαντήσεις όπως συμπεριφορική εγκατάλειψη μέσω μείωσης ή παραίτησης της προσπάθειας, η γνωστική εγκατάλειψη μέσω αποφυγής σκέψεων των στρεσογόνων ερεθισμάτων.

Παράγοντες που σχετίζονται με την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης

Στο χώρο της αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων, 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

αντίξων 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.

Πολλοί ερευνητές (Folkman, 1992; Gaudreau, Blondin & Lapierre, 2002) επεκτείνοντας τις μελέτες τους υποστήριξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης (π.χ. σχεδιασμός, αύξηση προσπάθειας, κοινωνική υποστήριξη κ.α.) αλλάζουν από κατάσταση σε κατάσταση. Οι Anshel, Jamieson και Ravin (2001) βρήκαν ότι το κάθε άτομο υιοθετεί κατάλληλες για αυτόν στρατηγικές αντιμετώπισης για να μπορέσει να αντιμετωπίσει τις στρεσογόνες καταστάσεις. Επιπλέον, οι Giacobbi και Weinberg (2000) βρήκαν ότι διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης χρησιμοποιούν οι αθλητές ανάλογα με τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουν.

Παρά 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 αντίξων 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.

Έρευνα στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας η έρευνα σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων έχει προσελκύσει ιδιαίτερο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια. Οι έρευνες μπορούν να διαχωριστούν σε τρεις γενικές κατηγορίες, αυτές που εστιάζουν σε χαρακτηριστικά του ατόμου σε σχέση με τη χρήση των στρατηγικών, αυτές που εστιάζουν σε χαρακτηριστικά της κατάστασης σε σχέση με τη χρήση των στρατηγικών, και αυτές που εξετάζουν τη χρήση των στρατηγικών σε σχέση με παράγοντες παρακίνησης. Παρακάτω γίνεται μια αναφορά στην πρόσφατη βιβλιογραφία των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων στην αθλητική ψυχολογία.

Στρατηγικές αντιμετώπισης και ατομικά χαρακτηριστικά

Οι Gould και οι συνεργάτες του (Gould, Eklund & Jackson, 1993; Gould, Finch & Jackson, 1993) εξέτασαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούσαν παλαιστές Ολυμπιακού επιπέδου και αθλητές καλλιτεχνικού πατινάζ εθνικού επιπέδου. Οι παλαιστές ανέφεραν 39 διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Αυτοί οι 39 τρόποι αντιμετώπισης χωρίστηκαν σε 4 πεδία: (α) στρατηγικές ελέγχου σκέψης (π.χ. αυτοδιάλογος, θετική σκέψη), (β) στρατηγικές εστιασμού της προσοχής (π.χ. έλεγχος της συγκέντρωσης, ενόραση), (γ) στρατηγικές ελέγχου συναισθημάτων (π.χ. χαλάρωση, νοερή απεικόνιση), (δ) στρατηγικές συμπεριφοράς (ξεκούραση, έλεγχος του περιβάλλοντος). Εκτός της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης, όλες οι άλλες στρατηγικές που αναφέρθηκαν από τους αθλητές καλλιτεχνικού πατινάζ, ήταν παρόμοιες με αυτές των παλαιστών.

Ο Park (2000) εξέτασε τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε 180 κορυφαίους Κορεάτες αθλητές, όπου προερχόταν από διαφορετικά αθλήματα.

Ο Park εντόπισε επτά πεδία στρατηγικών αντιμετώπισης: ψυχολογική εκγύμναση, φυσική εκγύμναση και επιλογή στρατηγικής, σωματική χαλάρωση, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, κοινωνική υποστήριξη, προσευχή και χρήση ουσιών. Παρατήρησε ότι η στρατηγική αντιμετώπισης ψυχολογικής εκγύμνασης (π.χ. διαλογισμός, θετική σκέψη, αυτοιπεποίθηση), ήταν πιο συχνή με διαφορά από τις υπόλοιπες στρατηγικές. Ακολούθησε η στρατηγική αντιμετώπισης φυσικής εκγύμνασης, και η στρατηγική αντιμετώπισης σωματικής χαλάρωσης. Οι τρεις αυτές κατηγορίες στρατηγικών αφορούσαν το 79,9% όλων των στρατηγικών που παρατηρήθηκαν.

Οι Crocker και Graham (1995) εξέτασαν τις διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναφέρουν μία κατάσταση επίτευξης αγωνιστικού στόχου και τις στρατηγικές αντιμετώπισης τις οποίες χρησιμοποίησαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι γυναίκες σημείωσαν μεγαλύτερα σκορ στην αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης για λόγους συναισθηματικούς και αύξηση της προσπάθειας για να διαχειριστούν την αποτυχία επίτευξης στόχου. Παρ' όλ' αυτά, δεν βρέθηκαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα.

Οι Hammermeister και Burton (2004) εξέτασαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθετούσαν 318 τριαθλητές, δρομείς αποστάσεων και ποδηλάτες, όλων των επιπέδων. Και οι άνδρες και οι γυναίκες αξιολόγησαν την πίεση με παρόμοιο τρόπο, αλλά οι γυναίκες χρησιμοποίησαν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο συναίσθημα απ' ότι οι άνδρες. Οι άνδρες ανέφεραν μεγαλύτερη χρήση της μείωσης των ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων, σε αντίθεση με τις γυναίκες οι οποίες ανέφεραν περισσότερο τη χρήση κοινωνικής υποστήριξης. Επίσης οι γυναίκες ανέφεραν την εκδήλωση των συναισθημάτων τους περισσότερο από τους άνδρες.

Ο Yoo (2001) εξέτασε την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης από ελίτ και μη-ελίτ αθλητές από διάφορα αθλήματα. Τα αποτελέσματα

έδειξαν ότι οι ελίτ αθλητές ανέφεραν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα απ' ό τι οι μη-ελίτ αθλητές. Ωστόσο, οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ανέφεραν υψηλότερα αποτελέσματα στις στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής απ' ό τι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Επίσης, οι άνδρες ήταν πιθανότερο να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα απ' ό τι οι γυναίκες, οι οποίες ήταν πιθανότερο να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο συναίσθημα.

Οι Goyen και Anshel (1998) εξέτασαν τη χρήση στρατηγικών με προσανατολισμό στο πρόβλημα και στρατηγικές με προσανατολισμό στο συναίσθημα σε αθλητές και αθλήτριες και βρήκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές προτιμούσαν να χρησιμοποιούν τις στρατηγικές που ήταν προσανατολισμένες στο πρόβλημα για να αντιμετωπίσουν παράγοντες άγχους όπως ο πόνος, ο τραυματισμός και η κριτική, ενώ οι αθλήτριες προτιμούσαν να χρησιμοποιούν στρατηγικές με προσανατολισμό στο συναίσθημα για να αντιμετωπίσουν τέτοιους παράγοντες.

Συνολικά, η έρευνα έχει υποστηρίξει ότι τα ατομικά χαρακτηριστικά όπως το φύλο, η εμπειρία και το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών παίζουν σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων.

Στρατηγικές αντιμετώπισης και χαρακτηριστικά κατάστασης

Ένα δεύτερο μεγάλο κομμάτι της έρευνας έχει εστιάσει στην υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων σε σχέση με τα χαρακτηριστικά της κατάστασης. Οι Crocker και Issaak (1997) εξέτασαν κατά πόσο οι στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθετούνται από κολυμβητές κατά την διάρκεια του αγώνα και κατά την διάρκεια των προπονήσεων είναι σταθερές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κολυμβητές χρησιμοποιούσαν παρόμοιες στρατηγικές αντιμετώπισης κατά την διάρκεια των τριών αγώνων,

ενώ αντίθετα δεν παρατηρήθηκε σταθερότητα στη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης κατά την διάρκεια των τριών προπονήσεων.

Οι Gadreau και Blondin (2002) εξέτασαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε σχέση με δύο διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις (αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας) κατά την διάρκεια του αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αισιόδοξη συναισθηματική κατάσταση σχετίστηκε με στρατηγικές προσανατολισμένες στο πρόβλημα, ενώ η απαισιοδοξη κατάσταση σχετίστηκε με στρατηγικές αποφυγής.

Οι Gadreau, Lapierre και Blondin (2001) εξέτασαν αν οι αθλητές χρησιμοποιούν τις ίδιες στρατηγικές αντιμετώπισης στις τρεις περιόδους του αγώνα (πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά των αγώνα). Οι συμμετέχοντες (αθλητές γκολφ υψηλού επιπέδου) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο (α) πριν τον αγώνα, (β) αμέσως μετά τον αγώνα και (γ) 24 ώρες μετά τον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τρόποι που επιλέγονται για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων αλλάζουν κατά τις τρεις φάσεις του αγώνα.

Οι Kaisidis-Rodafinos, Anshel και Porter (1997), εξέτασαν την συνοχή των στρατηγικών αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής σε διατητές καλαθοσφαίρισης. Η μέτρηση των στρατηγικών αντιμετώπισης έγινε μετά από αγώνα καλαθοσφαίρισης, όπου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν για τρεις έντονες καταστάσεις που παρουσιάστηκαν κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Οι στρεσογόνες καταστάσεις ήταν (α) λάθος σφύριγμα, (β) έντονη αντίδραση του προπονητή και των παικτών και (γ) παρουσία κριτών στον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι διατητές χρησιμοποιούσαν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής απ' ότι στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης. Επίσης παρατηρήθηκε ότι το άγχος είχε θετική συσχέτιση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αρνητική συσχέτιση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής.

Οι Anshel και Wells (2000) εξέτασαν την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης σε τέσσερις στρεσογόνες καταστάσεις σε 147 καλαθοσφαιριστές υψηλού επιπέδου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης αναφέρθηκαν περισσότερο και συγκεκριμένα στις τρεις από τις

τέσσερις στρεσογόνες καταστάσεις: εξύβριση από τους παίκτες (70%), αστοχία σε εύκολα καλάθια (76%) και κλέψιμο της μπάλας (78%). Μόνο για τον παράγοντα άγχους (π.χ. κακό σφύριγμα του διαιτητή) οι παίκτες χρησιμοποίησαν πιο πολύ στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής (63%).

Συνολικά, τα ευρήματα από έρευνες που έχουν εξετάσει την υιοθέτηση στρατηγικών σε ποικιλία αντίξων καταστάσεων, έχει δείξει ότι αθλητές σε διαφορετικές καταστάσεις χρησιμοποιούν διαφορετικές στρατηγικές, υποστηρίζοντας έτσι ότι τα χαρακτηριστικά της κατάστασης παίζουν και αυτά σημαντικό ρόλο στην επιλογή στρατηγικών.

Στρατηγικές αντιμετώπισης και παράγοντες παρακίνησης

Ένα μέρος της ερευνάς έχει εστιάσει στη σχέση ανάμεσα σε στρατηγικές αντιμετώπισης και παράγοντες παρακίνησης. Οι Ntoumanis και Biddle (1999) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του προσανατολισμού των στόχων και των στρατηγικών αντιμετώπισης. Ζήτησαν από 365 αθλητές να ανακαλέσουν κάποιο σημαντικό αγώνα όπου αντιμετώπισαν στρεσογόνες καταστάσεις και να υποδείξουν τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν για να αντιμετωπίσουν αυτές τις στρεσογόνες καταστάσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο προσανατολισμός στο έργο σχετίζεται θετικά με την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα, ενώ ο προσανατολισμός στο εγώ σχετίζεται θετικά με την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα και την αποφυγή.

Σε μία έρευνα των Amiot, Gaudreau και Blanchard (2004) εξετάστηκε η σχέση μεταξύ των αυτοκαθορισμένων κινήτρων και των στρατηγικών αντιμετώπισης. Το δείγμα αποτελούσαν αθλητές από διάφορα αθλήματα και επίπεδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα αυτοκαθοριζόμενα κίνητρα είχαν θετική σχέση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο στόχο, ενώ τα μη αυτοκαθοριζόμενα κίνητρα είχαν θετική σχέση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής. Επίσης οι στρατηγικές αντιμετώπισης με προσέγγιση της κατάστασης συνδέθηκαν θετικά με την επίτευξη του στόχου,

ενώ οι στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή της κατάστασης συνδέθηκαν αρνητικά με την επίτευξη του στόχου.

Οι Lane, Jones και Stevens (2002) εξέτασαν την σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης του κάθε ατόμου με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθετούσαν. Το δείγμα αποτελούσαν 91 αθλητές του τένις, εθνικού επιπέδου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση ανέφεραν περισσότερο στρατηγικές αντιμετώπισης με προσανατολισμό στο πρόβλημα. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση των ατόμων συνδέθηκε με στρατηγικές αποφυγής, αυτοκριτικής και χιούμορ.

Θεωρία ελέγχου διαδικασιών

Οι Carver και Scheier (1988) βασιζόμενοι σε εκτεταμένες έρευνες στο χώρο της επίτευξης, πρότειναν την θεωρία ελέγχου διαδικασιών. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία η ανθρώπινη συμπεριφορά διαμορφώνεται μέσα σε ένα σύστημα ανατροφοδοτούμενου ελέγχου. Τα άτομα θέτουν κάποιους στόχους και χρησιμοποιούν αυτούς τους στόχους ως σημεία αναφοράς. Έτσι, κατά την εκδήλωση μιας συμπεριφοράς παρακολουθούν την εξέλιξη και την πρόοδο του έργου τους σε σύγκριση με τον τελικό στόχο. Όταν κατά την διάρκεια αυτής της διαδικασίας ανιχνεύονται διαφορές ανάμεσα στο στόχο και την εξέλιξη της συμπεριφοράς, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα θα αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση εξαρτάται από τον έλεγχο που θεωρούν ότι έχουν ως προς την επίτευξη του στόχου. Δηλαδή, όταν τα άτομα θεωρούν ότι η επίτευξη του στόχου βρίσκεται υπό τον έλεγχό τους, αυξάνουν τις προσπάθειές τους για την επίτευξη αυτού. Αντίθετα, όταν τα άτομα θεωρούν ότι η επίτευξη του στόχου βρίσκεται έξω από τον έλεγχό τους, τότε εκδηλώνουν τάσεις εγκατάλειψης άμεσα (εγκατάλειψη έργου) ή έμμεσα (εγκατάλειψη προσπάθειας). Με άλλα λόγια, όταν τα άτομα κατά την αντιμετώπιση αντίξωων καταστάσεων θεωρούν ότι έχουν τον έλεγχο της κατάστασης και διατηρούν θετικές προσδοκίες επίτευξης του στόχου καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια, ενώ όταν θεωρούν ότι δεν έχουν τον έλεγχο της κατάστασης, ότι δηλαδή το τελικό αποτέλεσμα δεν εξαρτάται από

την προσπάθειά τους, και συνεπώς έχουν χαμηλές προσδοκίες επίτευξης του στόχου, βιώνουν τάσεις εγκατάλειψης των προσπαθειών τους.

Οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2001) εξέτασαν την σχέση μεταξύ της καταβολής της προσπάθειας για την επίτευξη του στόχου και των προσδοκιών επίτευξης στόχου κατά την διάρκεια της εκτέλεσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με υψηλότερες προσδοκίες επίτευξης στόχου, ανέφεραν μεγαλύτερη προσπάθεια από τους αθλητές με χαμηλότερες προσδοκίες επίτευξης στόχου.

Οι Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη (2003) εξέτασαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούσαν κολυμβητές σε σχέση με τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της κατάστασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στις περισσότερο ελεγχόμενες καταστάσεις οι κολυμβητές χρησιμοποιούσαν περισσότερο στρατηγικές προσέγγισης και λιγότερο στρατηγικές αποφυγής σε σχέση με τις λιγότερο ελεγχόμενες καταστάσεις. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι ο έλεγχος της κατάστασης παίζει σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση κατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης.

Τέλος, σε μία πειραματική έρευνα ο Hatzigeorgiadis (2006) εξέτασε τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης στόχου. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν δύο δοκιμασίες στο κωπηλατοεργόμετρο. Μετά την αρχική δοκιμασία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες παρόμοιας απόδοσης, οι οποίες ορίστηκαν τυχαία ως ομάδες εφικτού και ανέφικτου στόχου. Πιο συγκεκριμένα, με βάση την απόδοση στο αρχικό τεστ, στα άτομα της μίας ομάδας ορίστηκε ένας στόχος για το δεύτερο τεστ ο οποίος ήταν οριακά εφικτός, ενώ για την άλλη ομάδα ο στόχος ήταν ανέφικτος. Κατά τη διάρκεια της δεύτερης εκτέλεσης για την πρώτη ομάδα διαμορφώθηκαν θετικές προσδοκίες επίτευξης, ενώ για τη δεύτερη αρνητικές προσδοκίες επίτευξης. 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 στην γνωστική και συμπεριφορική εγκατάλειψη. Τα

αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με τις προβλέψεις της θεωρίας ελέγχου διαδικασιών και επισημαίνουν πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των προσδοκιών επίτευξης στόχου για την υιοθέτηση κατάλληλων στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής.

Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων κατά την διάρκεια του αγώνα σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης στόχου σε μία έρευνα πεδίου. Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα του Hatzigeorgiadis (2006) που υποστήριξε πειραματικά ότι οι προσδοκίες επίτευξης στόχου επηρεάζουν την επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης, στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν τα αποτελέσματα αυτά έχουν εφαρμογή σε πραγματικές συνθήκες αγώνα.

Η βασική ερευνητική υπόθεση ήταν ότι άτομα με υψηλότερες προσδοκίες επίτευξης στόχου θα είχαν μεγαλύτερα σκορ στις στρατηγικές προσέγγισης και χαμηλότερα σκορ στις στρατηγικές αποφυγής σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλότερες προσδοκίες επίτευξης στόχου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 62 κολυμβητές (36 άνδρες και 26 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 16.58 (± 2.74) χρόνια και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 6.96 (± 3.30) χρόνια. Από τους συμμετέχοντες, 47 είχαν εμπειρία από συμμετοχή σε εθνικό επίπεδο, ενώ 15 είχαν εμπειρία από συμμετοχή σε διεθνές επίπεδο.

Όργανα μέτρησης

Προσδοκίες επίτευξης στόχου

Για την αξιολόγηση των προσδοκιών επίτευξης στόχου ζητήθηκε αρχικά από τους συμμετέχοντες να υποδείξουν το χρόνο που είχαν ως στόχο για τον αγώνα και στη συνέχεια να αξιολογήσουν το βαθμό στον οποίο πίστευαν ότι θα πετύχουν το στόχο αυτό σε 10-βάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 10 = απόλυτα).

Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων

Για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης χρησιμοποιήθηκε το Coping in Competition (COC, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 24 θέματα τα οποία αξιολογούν έξι στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων (τέσσερα θέματα για κάθε διάσταση). Οι τρεις από αυτές αφορούν στρατηγικές προσέγγισης: προσπάθεια (π.χ. αύξησα τις προσπάθειές μου για να πετύχω το στόχο μου) σχεδιασμό (π.χ. σκέφτηκα τρόπους για να αντιμετωπίσω την κατάσταση) και αυτοδιάλογο (π.χ. εμπύχωσα με σκέψεις και λέξεις τον εαυτό μου), και οι άλλες τρεις αφορούν στρατηγικές αποφυγής: γνωστική εγκατάλειψη (π.χ. απασχόλησα το μυαλό μου με διάφορες σκέψεις προκειμένου να μη σκέφτομαι τον αγώνα), συμπεριφορική εγκατάλειψη (π.χ. παραδέχτηκα ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση και σταμάτησα να προσπαθώ),

και άρνηση (π.χ. αρνήθηκα να πάρω την κατάσταση στα σοβαρά). Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να υποδείξουν πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις αναγραφόμενες στρατηγικές κατά την διάρκεια του αγώνα σε 5-βάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ).

Διαδικασία

Μετά από προφορική και γραπτή επικοινωνία με τις διοικήσεις και τους προπονητές των συλλόγων κολύμβησης κανονίστηκαν συναντήσεις για την ενημέρωση του σκοπού της έρευνας. Όλες οι απαραίτητες διευκρινήσεις όσον αφορά το σκοπό και τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων δόθηκαν σε προπονητές και αθλητές στην διάρκεια μίας προπόνησης των συλλόγων αυτών. Επίσης διευκρινίστηκε ότι δεν θα υπάρξει καμία παρέμβαση στο έργο των προπονητών και ότι τα αποτελέσματα θα ήταν εμπιστευτικά (δεν θα υπάρξουν δηλαδή αναφορές ατομικά σε αθλητές ή σε συλλόγους). Αφού συμφώνησαν προπονητές και αθλητές να συμμετέχουν στην έρευνα, κανονίστηκε συνάντηση για τον πρώτο αγώνα όπου θα γίνει και η συλλογή των ερωτηματολογίων. Πριν τον αγώνα (περίπου 15 λεπτά πριν) οι συμμετέχοντες υπέδειξαν το χρόνο που είχαν ως στόχο για αυτόν τον αγώνα και αξιολόγησαν τις προσδοκίες τους ως προς την επίτευξη του στόχου αυτού. Μετά τον αγώνα (περίπου 15 λεπτά μετά) οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο *Coping in Competition (COC, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007)*, για την αξιολόγηση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων που χρησιμοποίησαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής και συσχετίσεις

Τα περιγραφικά στατιστικά, οι δείκτες εσωτερικής συνοχής και οι συσχετίσεις μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων παρουσιάζονται στο Πίνακα 1. Γενικά, οι τιμές για τις στρατηγικές προσέγγισης ήταν μέτριες προς υψηλές και για τις στρατηγικές αποφυγής χαμηλές προς μέτριες. Οι στρατηγικές προσέγγισης (προσπάθεια, σχεδιασμός και θετικός αυτοδιάλογος) ήταν θετικά συσχετισμένες μεταξύ τους, όπως επίσης θετικά συσχετισμένες μεταξύ τους ήταν και οι στρατηγικές αποφυγής (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη και άρνηση).

Πίνακας 1.

Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες αξιοπιστίας και συσχετίσεις για τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων.

	Περιγραφικά		Cronbach's Alpha	Συσχετίσεις						
	M	SD		1	2	3	4	5	6	
1. Προσδοκία επίτευξης στόχου	6,91	1,72	-	-						
2. Προσπάθεια	3,90	.82	.77	.21						
3. Σχεδιασμός	3,24	.89	.80	.27*	.60**					
4. Θετικός αυτοδιάλογος	3,60	.96	.82	.33**	.43**	.66**				
5. Γνωστική εγκατάλειψη	2,21	1,01	.85	-.01	.10	.26*	.36**			
6. Συμπεριφορική εγκατάλειψη	1,54	.65	.65	-.21	-.22	.04	.04	.37**		
7. Άρνηση	1,64	.70	.63	-.00	-.26*	.08	.03	.54**	.64**	

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

Κυρίως ανάλυση

Προκειμένου να εξεταστεί αν κολυμβητές με υψηλότερες προσδοκίες διέφεραν από κολυμβητές με χαμηλότερες προσδοκίες στις στρατηγικές αντιμετώπισης, δημιουργήθηκαν δύο ομάδες προσδοκιών επίτευξης στόχου. Ο διαχωρισμός έγινε με βάση την διάμεση τιμή στην προσδοκία επίτευξης στόχου (διάμεσος = 7.00). Κολυμβητές με τιμές μεγαλύτερες από τη διάμεσο συμπεριλήφθηκαν στην ομάδα υψηλότερων προσδοκιών ($n = 33$), ενώ οι κολυμβητές με τιμές ίσες ή μικρότερες από τη διάμεσο συμπεριλήφθηκαν στην ομάδα χαμηλότερων προσδοκιών ($n = 29$).

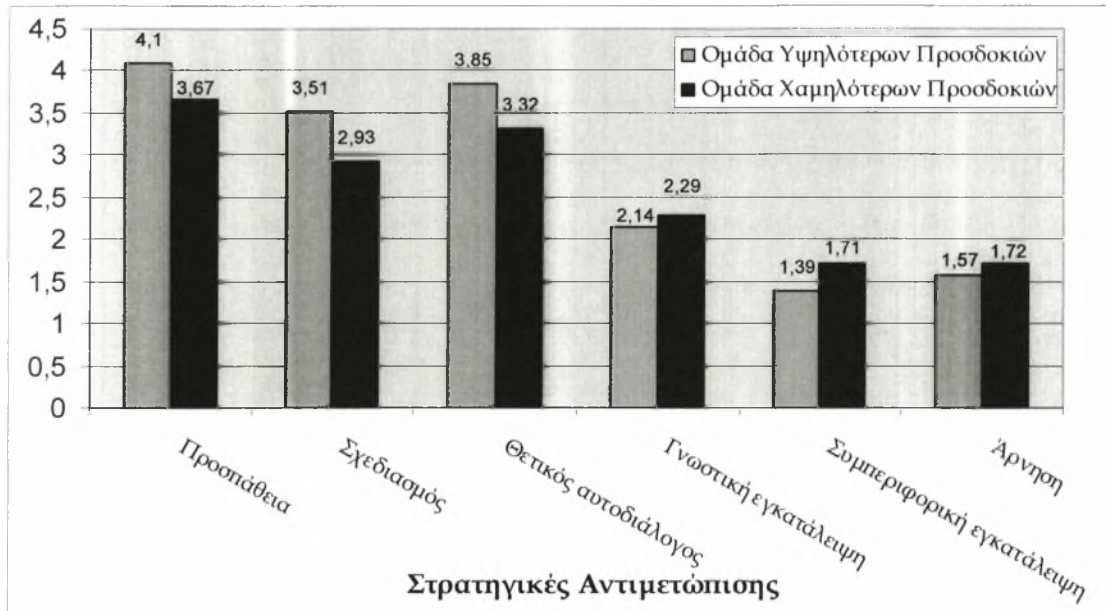
Για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων ανάμεσα στις δύο ομάδες προσδοκιών επίτευξης στόχου εκτελέστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης. Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξε ότι σημαντική επίδραση ανάμεσα στις δύο ομάδες υπήρχαν στις μεταβλητές προσπάθεια, $F(1, 59) = 4.16, p < .05$, σχεδιασμός, $F(1, 59) = 6.92, p < .05$, θετικός αυτοδιάλογος, $F(1, 59) = 4.91, p < .05$, και συμπεριφορική εγκατάλειψη, $F(1, 59) = 3.82, p < .05$. Από τους μέσους όρους προέκυψε ότι η ομάδα υψηλότερων προσδοκιών είχε υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές προσπάθεια, σχεδιασμός, θετικός αυτοδιάλογος, και χαμηλότερα σκορ στη μεταβλητή συμπεριφορική εγκατάλειψη από την ομάδα χαμηλότερων προσδοκιών.

Όσο αφορά τις υπόλοιπες μεταβλητές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές επιδράσεις μεταξύ των δύο ομάδων. Συγκεκριμένα, για την γνωστική εγκατάλειψη, $F(1, 59) = .30, p = .05$, και για την άρνηση, $F(1, 59) = .40, p = .05$. Οι μέσοι όροι των δύο ομάδων για τις στρατηγικές αντιμετώπισης παρουσιάζονται στον Γράφημα 1.

Γενικότερα, παρατηρήθηκε ότι η χρησιμοποίηση στρατηγικών προσέγγισης ήταν μεγαλύτερη στην ομάδα υψηλών προσδοκιών σε σχέση με αυτή των 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.

Γράφημα 1.

Μέσοι όροι στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων για τις δύο ομάδες προσδοκιών.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η έρευνα εξέτασε τις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων και τις προσδοκίες επίτευξης στόχου κατά την διάρκεια του αγώνα σε κολυμβητές, με σκοπό να διερευνηθεί εάν οι προσδοκίες επίτευξης στόχου που υπέδειξαν οι κολυμβητές διαφοροποίησαν την υιοθέτηση των στρατηγικών αντιμετώπισης. Γενικά, οι κολυμβητές με υψηλότερες προσδοκίες επίτευξης στόχου σημείωσαν υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές προσπάθεια, σχεδιασμός, θετικός αυτοδιάλογος και χαμηλότερα σκορ στη μεταβλητή συμπεριφορική εγκατάλειψη από τους κολυμβητές με χαμηλότερες προσδοκίες επίτευξης στόχου.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι σε συμφωνία με την θεωρία ελέγχου διαδικασιών (Carver & Scheier, 1988) ως προς τον ρόλο των προσδοκιών επίτευξης στόχου, υποστηρίζοντας ότι η επιδίωξη κατάλληλων στόχων, αλλά και η καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους στόχους αυτούς επηρεάζουν τις γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των κολυμβητών στον αγώνα.

Σε μία πειραματική έρευνα οι Duval, Duval και Mulilis (1992) προκειμένου να κατανοήσουν τον τρόπο υιοθέτησης στρατηγικών αντιμετώπισης σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης στόχου, δημιούργησαν συνθήκες υψηλών και χαμηλών αποκλίσεων μεταξύ της απόδοσης και του στόχου πάνω σε μια γνωστική δεξιότητα σε φοιτητές κολεγίου. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν 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.

Στο χώρο του αθλητισμού, οι Gaudreau, Blondin και Lapierre (2002) σε μία έρευνα πεδίου εξέτασαν τις συμπεριφορές και τις σκέψεις από 62 παίκτες του γκολφ, δύο ώρες πριν, μία ώρα και μία μέρα μετά τον αγώνα. Όπως και σε προηγούμενες έρευνες των Carver και Scheier (1994) και των Folkman και

Zazarus (1985), έτσι και τα αποτελέσματα των Gaudreau et al. (2002) έδειξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης και τα συναισθήματα των αθλητών αλλάζουν σε κάθε φάση ενός αγώνα. Όπως αναμενόταν, η απόκλιση μεταξύ του στόχου απόδοσης και η πραγματική απόδοση των αθλητών επέφεραν αλλαγές στις στρατηγικές αντιμετώπισης και στις επιπτώσεις αυτών. Δηλαδή, τα άτομα που πίστευαν ότι έχουν τον έλεγχο της κατάστασης και η απόκλιση από το στόχο τους ήταν μικρή, υιοθέτησαν πιο θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης σε σχέση με τα άτομα που πίστευαν ότι δεν είχαν τον έλεγχο της κατάστασης και η απόκλιση από το στόχο τους ήταν μεγάλη.

Σε μία έρευνα με παρόμοιο σχεδιασμό οι Hatzigeorgiadis και Biddle (in press) εξέτασαν την σχέση μεταξύ απόκλισης στόχου-απόδοσης και αρνητικών σκέψεων κατά τη διάρκεια του αγώνα σε δρομείς μεσαίων αποστάσεων. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε πριν από τον αγώνα να υποδείξουν τον χρόνο-στόχο που είχαν για τον συγκεκριμένο αγώνα και μετά τον αγώνα τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που κατέγραφε τη συχνότητα αρνητικών σκέψεων κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με μεγαλύτερη απόκλιση από το στόχο τους βίωσαν περισσότερες αρνητικές σκέψεις απ' ό,τι οι αθλητές με χαμηλότερη απόκλιση από το στόχο τους.

Σε μία ακόμα έρευνα των Hatzigeorgiadi και Biddle (2001) οι οποίοι εξέτασαν τον τρόπο με τον οποίο οι ανησυχίες επηρεάζουν την αυτοσυγκέντρωση και την προσπάθεια σε αθλητές πετοσφαίρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές που είχαν θετικές προσδοκίες ως προς την εξέλιξη της εκτέλεσης αντέδρασαν στην βίωση των ανησυχιών με αυξημένη προσπάθεια, ενώ οι αθλητές που είχαν αρνητικές προσδοκίες ως προς την επίτευξη του στόχου τους αντέδρασαν στη βίωση των ανησυχιών με μείωση και εγκατάλειψη της προσπάθειας.

Τέλος, ο Hatzigeorgiadis (2006) σε μία πειραματική έρευνα εξέτασε τις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης στόχου. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν δύο δοκιμασίες στο κωπηλατοεργόμετρο, όπου μετά την αρχική δοκιμασία χωρίστηκαν σε δύο

ομάδες παρόμοιας απόδοσης, οι οποίες ορίστηκαν τυχαία ως ομάδες εφικτού και ανέφικτου στόχου. 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. Οι συμμετέχοντες ανατροφοδοτούνταν άμεσα μέσω μιας οθόνης που ήταν τοποθετημένη στο κωπηλατοεργόμετρο και σε σχέση με έναν συγκεκριμένο στόχο για να μπορούν να ελέγχουν την πρόοδο που σημειώναν κατά την διάρκεια της εκτέλεσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ενώ και οι δύο ομάδες ξεκίνησαν με παρόμοια σκορ προσδοκίας επίτευξης στόχου, κατά την εξέλιξη της εκτέλεσης οι προσδοκίες της ομάδας ανέφικτου στόχου μειώθηκαν, ενώ η προσδοκίες της ομάδας εφικτού στόχου αυξήθηκαν. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργήθηκαν δύο ομάδες προσδοκιών επίτευξης, μία με χαμηλότερες και μία με υψηλότερες προσδοκίες. Μετά το τέλος των προσπαθειών από τους συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησαν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Γενικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα με υψηλότερες προσδοκίες επίτευξης στόχου είχαν υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές προσέγγισης και συγκεκριμένα στη μεταβλητή αύξηση της προσπάθειας από την ομάδα χαμηλών προσδοκιών επίτευξης στόχου η οποία σημείωσε υψηλότερα σκορ στις στρατηγικές αποφυγής και συγκεκριμένα στις μεταβλητές γνωστική και συμπεριφορική εγκατάλειψη. Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα συμφωνούν με την θεωρία ελέγχου διαδικασιών και επισημαίνουν πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των προσδοκιών επίτευξης στόχου για την υιοθέτηση κατάλληλων στρατηγικών προσέγγισης και αποφυγής.

Οι παραπάνω έρευνες φαίνεται να υποστηρίζουν με συνέπεια ότι οι προσδοκίες επίτευξης στόχου επηρεάζουν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές των αθλητών κατά την διάρκεια της εκτέλεσης. Αθλητές με χαμηλές προσδοκίες επίτευξης στόχου είναι πολύ πιθανόν να υιοθετήσουν αρνητικές σκέψεις όσον αφορά την απόδοσή τους και επίσης να οδηγηθούν σε εγκατάλειψη της προσπάθειας. Αντίθετα, αθλητές με υψηλές προσδοκίες επίτευξης στόχου είναι πολύ πιθανό να υιοθετήσουν θετικές σκέψεις όσον

αφορά την απόδοσή τους και επίσης να οδηγηθούν σε αύξηση της προσπάθειας. Γενικεύοντας τα παραπάνω στο επίπεδο των στρατηγικών αντιμετώπισης, και με βάση και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, μπορεί να υποστηριχθεί ότι όταν οι προσδοκίες είναι μικρές και τα άτομα πιστεύουν ότι είναι αδύνατον να πετύχουν το στόχο τους, τότε είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν στρατηγικές αποφυγής, ενώ όταν οι προσδοκίες είναι μεγάλες και τα άτομα πιστεύουν ότι ο στόχος τους είναι εφικτός, τότε είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν στρατηγικές προσέγγισης.

Σε πρακτικό επίπεδο, από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προκύπτει ότι η επιδίωξη κατάλληλων στόχων είναι σημαντικός παράγοντας για τις γνωστικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των αθλητών στον αγώνα. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να φανούν χρήσιμα σε προπονητές τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση αντίξωων καταστάσεων. Οι στόχοι που θέτουν οι αθλητές θα πρέπει να έχουν υψηλό βαθμό ελεγχιμότητας προκειμένου οι αθλητές να διατηρούν θετική στάση κατά τη διάρκεια του αγώνα, αλλά και να χρησιμοποιούν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές όταν συναντούν αντίξωες καταστάσεις.

Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα υποστήριξε ότι οι στόχοι που επιδιώκουν οι αθλητές, και ακολούθως οι προσδοκίες που αναπτύσσονται για την επίτευξη των στόχων αυτών αποτελούν σημαντικό παράγοντα στη υιοθέτηση στρατηγικών σε αντίξωες καταστάσεις που προκύπτουν στον αγώνα. Τα αποτελέσματα είναι χρήσιμα τόσο σε πρακτικό επίπεδο αναφορικά με τη διαδικασία επιλογής στόχων από προπονητές και αθλητές, όσο και σε ερευνητικό επίπεδο, υποστηρίζοντας τη χρησιμότητα και την περαιτέρω διερεύνηση του μοντέλου ελέγχου διαδικασιών στο χώρο της αθλητικής συμπεριφοράς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Amiot, C.E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 396-411.
- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 128-143.
- 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., & Wells, B. (2000). Source of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping, 13*, 1-26.
- 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., 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.
- 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.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 184-195.

- 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., & 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., & Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-369.
- 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, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping. A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- 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.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application* (pp. 31-46). Westport, CT: Praeger.
- Gaudreau, P., Lapeirre, A. M., & Blondin, J. P. (2001). Coping at three phases of competition: Comparison between pre-competitive, competitive, and post-competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 369-385.
- 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., & 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.
- 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., 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.
- 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.
- Grove, R. J., & Heard, P. N. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist, 11*, 400-410.
- 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.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Approach and avoidance coping during task performance in young men: The role of goal attainment experiences. *Journal of Sports Sciences, 24*, 299-307.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (in press). Negative self-talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*.

- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2001). Athletes perceptions of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety, Stress and Coping*, 14, 411-429.
- Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2007). Development and validation of the Coping In Competition Questionnaire. *Proceedings, 12th European Congress of Sport Psychology* (p. 332), Halkidiki, Greece.
- 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.
- 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.
- Lane, A. M., Jones, L., & Stevens, M. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behaviour*, 25, 331-345.
- 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., Kirkby, R. J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- 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.
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.

- 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.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2003). Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων στην κολύμβηση: Έλεγχος και επιλογές στρατηγικών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1, 19-26.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ι. ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

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

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετάσχω σε αυτή την έρευνα.

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

Ημερομηνία Γέννησης (πλήρης):

Φύλο:

Χρόνια Αγωνιστικής εμπειρίας:

Κυρίως Αγώνισμα:

Υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής συμμετοχής
(π.χ. τοπικό, εθνικό, πανευρωπαϊκό, παγκόσμιο, κλπ):

Υψηλότερη διάκριση:

Μέρες προπόνησης τη βδομάδα:

Ωρες προπόνησης τη βδομάδα:



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

II. ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Σε παρακαλούμε συμπλήρωσε σχετικά με το αγώνισμα που πρόκειται να αγωνιστείς τώρα

Τι αγώνισμα θα κολυμπήσεις:	
Το ατομικό σου ρεκόρ για το αγώνισμα που θα κολυμπήσεις:	
Το φετινό σου ρεκόρ για το αγώνισμα που θα κολυμπήσεις:	
Το χρόνο που έχεις ως στόχο για αυτόν τον αγώνα;	
Τη θέση που έχεις ως στόχο για αυτόν τον αγώνα (αν έχεις τέτοιο στόχο):	

Σε τι βαθμό πιστεύεις ότι θα πετύχεις το χρόνο που έχεις ως στόχο σε αυτόν τον αγώνα.

Καθόλου										Απόλυτα									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

III. ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

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

1 = καθόλου

5 = πάρα πολύ

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