



**Στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων στην κολύμβηση:
Έλεγχος και επιλογές στρατηγικών**

Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, & Στυλιανή Χρόνη
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν κολυμβητές όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα και επίσης να διερευνήσει αν ο έλεγχος της κατάστασης σχετίζεται με την επιλογή κατάλληλης στρατηγικής. Στην έρευνα συμμετείχαν 32 κολυμβητές και 34 κολυμβήτριες, από τους οποίους ζητήθηκε να υποδείξουν τις στρατηγικές τις οποίες θα υιοθετούσαν σε δύο υποθετικές καταστάσεις, μια περισσότερο ελεγχόμενη και μία λιγότερο ελεγχόμενη. Τέσσερις κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων εξετάστηκαν, δύο που αφορούσαν αντιμετώπιση με προσέγγιση της κατάστασης ('αύξηση προσπάθειας' και 'σχεδιασμός') και δύο που αφορούσαν αντιμετώπιση με αποφυγή της κατάστασης ('γνωστική εγκατάλειψη' και 'συμπεριφορική εγκατάλειψη'). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κολυμβητές κατά τη διάρκεια του αγώνα χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό στρατηγικές προσέγγισης και λιγότερο στρατηγικές εγκατάλειψης. Ωστόσο, βρέθηκε ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης υιοθετούνται περισσότερο σε ελεγχόμενες καταστάσεις από ότι σε μη ελεγχόμενες καταστάσεις, ενώ οι στρατηγικές αντιμετώπισης εγκατάλειψης υιοθετούνται περισσότερο σε μη ελεγχόμενες καταστάσεις από ότι σε ελεγχόμενες καταστάσεις. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν το ρόλο του ελέγχου της κατάστασης στην επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης, υποδεικνύοντας ότι για την αποφυγή δυσάρεστων συνεπειών που μπορεί να προκαλέσει η συνεχής χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης αποφυγής, θα πρέπει οι κολυμβητές να μην εκτίθενται σε επιδίωξη στόχων οι οποίοι δεν ελέγχονται.

Λέξεις κλειδιά: στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων, έλεγχος κατάστασης, κολύμβηση

Coping Strategies in Swimming: The Role of Control in the Choice of Strategies

Antonis Hatzigeorgiades & Chroni Stiliani

Abstract

The purpose of the study was to explore coping strategies used by swimmers during competition and to examine whether control over the situation relates to the choice of coping strategies. Sixty six swimmers participated in the study. Participants were asked to indicate coping strategies they would use in two hypothetical situations, one relatively more controllable and one relatively less controllable. Four coping strategies were examined, two involving approach coping which were 'active coping' and 'planning', and two involving avoidance coping, which were 'mental disengagement' and 'behavioral disengagement'. Results showed that swimmers use more approach and less avoidance coping during competition. However, it was also found that approach coping is used more in controllable situations in comparison to less controllable situations, whereas avoidance coping is used more in less controllable situations in comparison to controllable situations. The results of the study underline the importance of control in the selection of coping strategies, indicating that in order to avoid maladaptive consequences the continuous use of avoidance coping can cause, it is preferable not to expose swimmers in the pursuit of uncontrollable goals.

Key words: coping, control, swimming

Εισαγωγή

Η συμμετοχή στον αγωνιστικό αθλητισμό θέτει τους αθλητές σε συνεχείς δοκιμασίες και τους φέρνει αντιμέτωπους με φυσικές αλλά και ψυχολογικές προκλήσεις (Crocker & Graham, 1995). Ένα χαρακτηριστικό αθλητών υψηλού επιπέδου που αναγνωρίζεται ευρέως ως κλειδί για την επιτυχία είναι η ικανότητα να αντεπεξέρχονται στις δύσκολες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν τόσο στη διάρκεια του αγώνα, όσο και έξω από αυτόν. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον σχετικά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες στρεσογόνες καταστάσεις (coping).

Στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας η συστηματική έρευνα στην αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων, ή καταστάσεων που δημιουργούν στρες, ουσιαστικά ξεκίνησε με την παρουσίαση του μοντέλου στρες και αντιμετώπισης του στρες των Lazarus και Folkman (1984), βασισμένο σε προηγούμενες θεωρήσεις του Lazarus (1966) αλλά και συνεργατών του (π.χ. Folkman & Lazarus, 1980). Οι Lazarus και Folkman (1984), όρισαν την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων ως τις διαρκώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες των ατόμων να αντιπαραέλθουν εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμούνται ως ενδεχομένως απειλητικές για τα άτομα. Υποστήριξαν ότι η αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων απαρτίζεται από τρεις φάσεις: την αρχική εκτίμηση που αναφέρεται στην αντίληψη της κατάστασης, την δευτερεύουσα εκτίμηση που αναφέρεται στην εκτίμηση πιθανών τρόπων αντιμετώπισης της κατάστασης, και την εκτέλεση (αντιμετώπιση) η οποία αναφέρεται στην πραγματοποίηση της επιλεγμένης αντιμετώπισης. Οι στρατηγικές με τις οποίες τα άτομα μπορεί να επιλέξουν να αντιμετωπίσουν και να αντεπεξέλθουν μια δύσκολη κατάσταση είναι πολλές και ποικίλουν ανάλογα με τη φύση της κατάστασης, την προσωπική εκτίμηση, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, αλλά και τις περιστάσεις που χαρακτηρίζουν την κατάσταση (π.χ. χρόνος, τόπος, διαθεσιμότητα πηγών).

Σε μια προσπάθεια να κατηγοριοποιήσουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης οι Lazarus και Folkman (1984) διέκριναν δύο γενικές κατηγορίες απαντήσεων: (α) αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα (problem-focused coping) και (β) αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα (emotion-focused coping). Ο προσανατολισμός στο πρόβλημα περιλαμβάνει ενέργειες για αλλαγή ή λύση του προβλήματος που χαρακτηρίζει την κατάσταση, ενώ ο προσανατολισμός στο συναίσθημα περιλαμβάνει ρύθμιση των συναισθηματικών προϊόντων που προκύπτουν από τη βίω-

ση της κατάστασης. Ένας διαφορετικός διαχωρισμός των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων προτάθηκε από τους Tobin, Holroyd, Reynolds και Wigal (1989), οι οποίοι τις διέκριναν σε στρατηγικές αντιμετώπισης με προσέγγιση (engagement coping) και σε στρατηγικές αντιμετώπισης με αποφυγή (disengagement coping). Σύμφωνα με το διαχωρισμό αυτό, η αντιμετώπιση προσέγγισης περιλαμβάνει ενεργητικές προσπάθειες του ατόμου να ανταποκριθεί τόσο στις απαιτήσεις της κατάστασης όσο και στο συναισθηματικό του επίπεδο. Αντίθετα, η αντιμετώπιση αποφυγής αναφέρεται σε προσπάθειες απεμπλοκής του ατόμου από την κατάσταση και αφορά σκέψεις και συμπεριφορές που αποσπούν την προσοχή του ατόμου από τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Τέλος, ένας άλλος διαχωρισμός ο οποίος σε κάποιο βαθμό αποτελεί συγχώνευση των παραπάνω έγινε από τους Endler και Parker (1990). Οι Endler και Parker πρότειναν το διαχωρισμό των στρατηγικών αντιμετώπισης σε τρεις γενικές κατηγορίες: (α) εστίαση στο πρόβλημα, ο οποίος αναφέρεται σε δράση με προσανατολισμό στη δραστηριότητα (task oriented coping), (β) εστίαση στο συναίσθημα, ο οποίος αναφέρεται σε δράση με προσανατολισμό στο άτομο (person oriented coping), και (γ) αποφυγή, ο οποίος αναφέρεται σε αποφυγή ή εγκατάλειψη δράσης και μπορεί να προσανατολίζεται τόσο στη δραστηριότητα όσο και στο συναίσθημα (avoidance coping).

Με την εξέλιξη της έρευνας στο χώρο της αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων αναγνωρίστηκε ότι αυτές οι γενικές κατηγορίες στρατηγικών αντιμετώπισης περιείχαν υποκατηγορίες οι οποίες σε αρκετές περιπτώσεις διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους, ή ακόμα είναι και αντίθετες. Για παράδειγμα, οι Carver, Scheier και Weintraub (1989) υποδεικνύουν ότι η αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα μπορεί να περιλαμβάνει απαντήσεις όπως σχεδιασμός για τη λύση του προβλήματος, άμεση ανάληψη έργου για την αντιμετώπιση της κατάστασης, ζήτηση εξωτερικής βοήθειας, καταστολή άλλων ενεργειών, ή ακόμα και αναμονή για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της κατάστασης υπό καταλληλότερες συνθήκες. Αντίστοιχα, ο προσανατολισμός στο συναίσθημα, μπορεί να περιλαμβάνει απαντήσεις όπως εκδήλωση ή απόκρυψη συναισθημάτων, αναζήτηση συναισθηματικής στήριξης από άλλους, αναθεώρηση της σημαντικότητας μιας κατάστασης, θετική ερμηνεία της κατάστασης, ή ακόμα και άρνηση. Τέλος, αναφορικά με την αποφυγή, αυτή μπορεί να εκφραστεί συμπεριφορικά μέσω παραίτησης ή μείωσης των προσπαθειών για αντιμετώπιση της κατάστασης, ή γνωστικά μέσω αποφυγής σκέψεων σχετικά με την κατάσταση και προσανατολισμού της προσοχής σε άλλα ζητήματα. Συνεπώς, ενώ οι διάφοροι τρόποι αντιμετώπισης καταστάσεων μπορεί να χαρακτη-

ριστούν με βάση το γενικότερο προσανατολισμό τους, δεν είναι δυνατόν να εξετάζονται και να ερευνοούνται συνολικά. Σταδιακά, η παραπάνω διαπίστωση έγινε αποδεκτή και αυτό αποδεικνύεται και από τις πιο σύγχρονες προσπάθειες πολυ-παραγοντικής αξιολόγησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων (π.χ. Carver, et al., 1989; Crocker, 1992; Crocker, & Graham, 1995; Gaudreau & Blondin, 2002).

Σύμφωνα με τις πιο σύγχρονες θεωρήσεις (Bouffard & Crocker, 1992), η επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων αποτελεί προϊόν αλληλεπίδρασης χαρακτηριστικών του ατόμου και χαρακτηριστικών της κατάστασης. Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά κατάστασης τα οποία έχουν σχετιστεί με την αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων είναι ο βαθμός ελέγχου που έχουν ή θεωρούν ότι έχουν τα άτομα πάνω στην κατάσταση την οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν. Από τις αρχικές ακόμα θεωρήσεις στο χώρο οι Lazarus και Folkman (1984) πρότειναν ότι όταν η κατάσταση είναι ελεγχόμενη η αντιμετώπιση προσανατολίζεται κυρίως στο πρόβλημα. Όταν δηλαδή τα άτομα δηλαδή θεωρούν ότι έχουν έλεγχο της κατάστασης στρέφονται στην ενεργή αντιμετώπιση του στρεσογόνου ερεθίσματος και επιδιώκουν τη λύση του προβλήματος. Αντίθετα, όταν τα άτομα δεν θεωρούν ότι έχουν έλεγχο της κατάστασης, προτιμούνται άλλες προσεγγίσεις αντιμετώπισης.

Προεκτάσεις της παραπάνω υπόθεσης σχετικά με το ρόλο του ελέγχου στην επιλογή συμπεριφοράς εμφανίζονται στη θεωρία διαδικασίας ελέγχου της συμπεριφοράς των Carver και Scheier (1984; 1988). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία η ανθρώπινη συμπεριφορά διαμορφώνεται μέσα σε ένα σύστημα ανατροφοδοτούμενου ελέγχου. Τα άτομα θέτουν στόχους και χρησιμοποιούν αυτούς τους στόχους ως σημεία αναφοράς. Κατά την εκδήλωση κάθε συμπεριφοράς, παρακολουθούν την εξέλιξη της συμπεριφοράς με κριτήριο τους στόχους τους οποίους επιδιώκουν. Όταν κατά τη 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. Όταν θεωρούν ότι η επίτευξη του στόχου βρίσκεται υπό τον έλεγχο τους, οι προσπάθειες για την επίτευξή του ανανεώνονται και αυξάνονται. Αντίθετα, όταν θεωρούν ότι η επίτευξη του στόχου βρίσκεται έξω από τον έλεγχο τους, τότε εκδηλώνονται τάσεις απομάκρυνσης και εγκατάλειψης. Οι τάσεις αυτές εκδηλώνονται γνωστικά, μέσω σκέψεων εγκατάλειψης της συμπεριφοράς, αλλά και συμπεριφορικά, μέσω μείωσης της προσπάθειας. Συμπερασματικά, όταν κατά την αντιμετώπιση αντίξων κατα-

στάσεων τα άτομα θεωρούν ότι έχουν έλεγχο της κατάστασης καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια (ενεργητική αντιμετώπιση του προβλήματος), ενώ όταν θεωρούν ότι δεν έχουν έλεγχο της κατάστασης, είναι πιθανό να εγκαταλείψουν τις προσπάθειές τους να πετύχουν τον στόχο (αποφυγή).

Με βάση τις παραπάνω θεωρήσεις, ο κύριος σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις στρατηγικές αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων κατά τη διάρκεια του αγώνα σε κολυμβητές και να διερευνήσει αν ο έλεγχος της κατάστασης σχετίζεται με την επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης της κατάστασης. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα εστίασε στη σύγκριση στρατηγικών αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής σε σχέση με την ελεγχσιμότητα της κατάστασης. Δύο στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και δύο στρατηγικές αντιμετώπισης αποφυγής αξιολογήθηκαν: (α) σχεδιασμός, που περιγράφεται από τους Carver et al. (1989) ως η σκέψη για ανεύρεση τρόπων αντιμετώπισης και δημιουργία πλάνου δράσης, (β) η ενεργητική αντιμετώπιση, που περιγράφεται ως η ανάληψη δράσης για την αντιμετώπιση της κατάστασης, (γ) η συμπεριφορική εγκατάλειψη, που περιγράφεται ως η μείωση ή ακόμα και η παραίτηση από την προσπάθεια για την αντιμετώπιση της κατάστασης, και (δ) η γνωστική εγκατάλειψη, που σύμφωνα με τους Carver et al. (1989) είναι μια μορφή εγκατάλειψης που υιοθετείται όταν οι συνθήκες δεν επιτρέπουν συμπεριφορική εγκατάλειψη και περιγράφεται ως η κατεύθυνση της σκέψης μακριά από την εστία του προβλήματος.

Η βασική ερευνητική υπόθεση ήταν ότι στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης (σχεδιασμός, δράση) υιοθετούνται περισσότερο σε ελεγχόμενες καταστάσεις από ότι σε μη ελεγχόμενες καταστάσεις, ενώ στρατηγικές αντιμετώπισης εγκατάλειψης (γνωστική εγκατάλειψη, συμπεριφορική εγκατάλειψη) υιοθετούνται περισσότερο σε μη ελεγχόμενες καταστάσεις από ότι σε ελεγχόμενες καταστάσεις.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 66 κολυμβητές (32 κολυμβητές και 34 κολυμβήτριες). Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο ηλικίας 13.5 χρόνια και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας (χρόνια συμμετοχής σε αγώνες) 4.5 χρόνια.

Όργανα μέτρησης

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια. Το πρώτο μέρος περιείχε δημογραφικές πληροφορίες, ενώ το δεύτερο αναφέρονταν στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων.

Τρόποι αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων. Για την σύγκριση των στρατηγικών αντιμετώπισης σε περισσότερο ή λιγότερο ελεγχόμενες καταστάσεις, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σχετικά με τις στρατηγικές που θα χρησιμοποιούσαν σε δύο υποθετικά σενάρια. Η επιλογή συγκεκριμένων σεναρίων προτιμήθηκε επειδή με αυτό τον τρόπο όλοι οι συμμετέχοντες απαντούν με βάση την ίδια κατάσταση. Τα σενάρια περιέγραφαν δύο καταστάσεις, μία λιγότερο και μία περισσότερο ελεγχόμενη. Συγκεκριμένα, για την περισσότερο ελεγχόμενη κατάσταση το σενάριο ήταν: 'Κατά τη διάρκεια ενός πολύ σημαντικού για σένα αγώνα για τον οποίο έχεις στόχο να πετύχεις ένα καλό χρόνο εκτελείς μια κακή στροφή με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο να πετύχεις το χρόνο που επιδιώκεις'. Για τη λιγότερο ελεγχόμενη κατάσταση το σενάριο ήταν: 'Σε προκριματικό πολύ σημαντικού για σένα αγώνα αντιλαμβάνεσαι ότι οι περισσότεροι αθλητές στη σειρά σου έχουν καλύτερους χρόνους από σένα. Από την αρχή του αγώνα μένεις πίσω με αποτέλεσμα να είναι πολύ δύσκολο να πετύχεις τη θέση που θέλεις για να προκριθείς'. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να απαντήσουν για κάθε θέμα ξεχωριστά. Για τη κατανόηση του τρόπου συμπλήρωσης υπήρχαν σαφείς οδηγίες καθώς και παράδειγμα συμπλήρωσης.

Η εξέταση των στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο βασισμένο στο COPE (Carver, et al., 1989) το οποίο έχει χαρακτηριστεί ως το πλέον κατάλληλο για τα σπορ (Hardy, et al., 1996). Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από 16 θέματα τα οποία αξιολογούσαν τέσσερις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων: (α) σχεδιασμός (π.χ. 'Σκέφτομαι πως θα αντιμετωπίσω την κατάσταση αποτελεσματικότερα', 'Σχεδιάζω τι πρέπει να κάνω στη συνέχεια'), (β) αύξηση προσπάθειας (π.χ. 'Εντείνω τις προσπάθειες μου για να πετύχω το στόχο μου', 'Προσπαθώ πιο σκληρά'), (γ) γνωστική εγκατάλειψη (π.χ. 'Απασχολώ το μυαλό μου με διάφορες σκέψεις ώστε να μη σκέφτομαι τον αγώνα', 'Σκέφτομαι τι θα κάνω αργότερα ώστε να μη σκέφτομαι τον αγώνα'), και (δ) συμπεριφορική εγκατάλειψη (π.χ. 'Εγκαταλείπω τις προσπάθειές μου να πε

τύχω αυτό που θέλω', 'Παραδέχομαι ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάσταση και σταματάω να προσπαθώ'). Η αξιολόγηση των θεμάτων έγινε σε 5-βάθμια κλίμακα που ζητούσε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν πόσο συχνά θα χρησιμοποιούσαν τις αναγραφόμενες στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις που περιγράφονταν (1 = ποτέ, 5 = πάντα). Η αξιοπιστία των κλιμάκων αξιολογήθηκε μέσω μέτρησης εσωτερικής συνοχής και ήταν σε ικανοποιητικά επίπεδα (α από .61 έως .78).

Διαδικασία

Μετά από γραπτή και προφορική επικοινωνία με τις διοικήσεις συλλόγων κολύμβησης και υδατοσφαίρισης κανονίστηκαν συναντήσεις με τους προπονητές της κάθε ομάδας. Συνολικά πέντε ομάδες συμμετείχαν στην έρευνα. Οι προπονητές ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας και για τη διαδικασία συλλογής δεδομένων. Αφού συμφώνησαν να συμμετέχουν στην έρευνα τους μοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια, δόθηκαν εξηγήσεις σχετικά με τη συμπλήρωσή τους, αλλά και τις οδηγίες που θα έπρεπε να δώσουν στους συμμετέχοντες. Μετά από δύο εβδομάδες σε νέα επαφή με τους προπονητές συλλέχθηκαν τα ερωτηματολόγια.

Αποτελέσματα

Προκαταρκτική ανάλυση

Τα περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Και για τις δύο υποθετικές καταστάσεις οι κολυμβητές ανέφεραν την αύξηση της προσπάθειας σαν τον πιο συχνά χρησιμοποιούμενη στρατηγική, ακολουθούμενο από το σχεδιασμό, τη γνωστική εγκατάλειψη και τη συμπεριφορική εγκατάλειψη. Οι συσχετίσεις των στρατηγικών αντιμετώπισης ανάμεσα στα δύο σενάρια ήταν σχετικά υψηλές ($.60 < r < .79$).

Στη συνέχεια δύο one-way MANOVAs εκτελέστηκαν για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων ανάμεσα σε κολυμβητές και κολυμβήτριες. Οι

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά και αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων MANOVA για τις μεταβλητές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων στα δύο σενάρια.

| | Κατάσταση Α | | | Κατάσταση Β | | | Συσχέτιση | F | η^2 |
|------------------------------|-------------|------|-------|-------------|------|-------|-----------|--------|----------|
| | M.O. | T.A. | Alpha | M.O. | T.A. | Alpha | | | |
| 1. Αύξηση προσπάθειας | 4.29 | .71 | .73 | 3.94 | .93 | .77 | .60** | 13.71* | .17 |
| 2. Σχεδιασμός | 3.69 | .84 | .64 | 3.42 | .91 | .74 | .69** | 10.08* | .13 |
| 3. Γνωστική εγκατάλειψη | 2.36 | 1.01 | .70 | 2.53 | 1.02 | .69 | .77** | 4.30* | .06 |
| 4. Συμπεριφορική εγκατάλειψη | 1.28 | .98 | .61 | 2.45 | 1.06 | .77 | .79** | 4.37* | .06 |

* $p < .05$, ** $p < .001$

αναλύσεις έδειξαν ότι δεν υπήρχαν διαφορές ($F_{4,61} = 0.205$, μη σημαντικό και $F_{4,61} = 0.54$, μη σημαντικό, για την πρώτη και τη δεύτερη κατάσταση αντίστοιχα).

Κυρίως ανάλυση

Ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων MANOVA χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης ανάλογα με την κατάσταση. Η ανάλυση έδειξε σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση ($F_{4,62} = 5.49$, $p < .05$). Μονομεταβλητή ανάλυση έδειξε ότι υπήρχαν σημαντικές διαφορές για όλες τις μεταβλητές. Συγκεκριμένα, για 'αύξηση προσπάθειας' ($F_{1,65} = 13.71$, $p < .05$), για 'σχεδιασμό' ($F_{1,65} = 10.08$, $p < .05$), για 'γνωστική εγκατάλειψη' ($F_{1,65} = 4.30$, $p < .05$) και για 'συμπεριφορική εγκατάλειψη' ($F_{1,65} = 4.37$, $p < .05$). Εξέταση των μέσων όρων δείχνει ότι ενώ η χρησιμοποίηση στρατηγικών 'αύξηση προσπάθειας' και 'σχεδιασμός' μειώθηκε, η χρησιμοποίηση των στρατηγικών 'γνωστική εγκατάλειψη' και 'συμπεριφορική εγκατάλειψη' αυξήθηκε. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Στη συνέχεια η ανάλυση επαναλήφθηκε για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές στην διαφοροποίηση στρατηγικών αντιμετώπισης των καταστάσεων ανάμεσα σε κολυμβητές και κολυμβήτριες. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις MANOVA με το φύλο ως ανεξάρτητη μεταβλητή, έδειξε ότι η αλληλεπίδραση κατάστασης και φύλου δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($F_{4,61} = 1.09$, μη σημαντικό), ότι δηλαδή οι αλλαγές στις στρατηγικές αντιμετώπισης δε διέφεραν για κολυμβητές και κολυμβήτριες.

Συζήτηση

Η έρευνα εξέτασε στρατηγικές αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων κατά τη διάρκεια του αγώνα από κολυμβητές, με κύριο σκοπό να διερευνήσει αν η χρήση των τρόπων αντιμετώπισης διαφοροποιείται σε σχέση με το βαθμό ελεγχιμότητας της κατάστασης. Γενικά, οι κολυμβητές ανέφεραν να χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές προσέγγισης των καταστάσεων, δηλαδή σχεδιασμό, συγκέντρωση και αύξηση προσπάθειας, και λιγότερο στρατηγικές αποφυγής, δηλαδή άρνηση, γνωστική εγκατάλειψη και συμπεριφορική εγκατάλειψη. Σε συμφωνία με τις σχετικές θεωρήσεις και προηγούμενες έρευνες (π.χ. Carver, et al., 1989; Gaudreau & Blondin, 2002), οι στρατηγικές προσεγγίσεις ήταν θετικά συσχετισμένες μεταξύ τους και αρνητικά συσχετισμένες με τις στρατηγικές αποφυγής, οι οποίες ήταν επίσης θετικά συσχετισμένες μεταξύ τους. Τέλος, δεν προέκυψαν διαφορές στη χρήση των στρατηγικών ανάμεσα σε κολυμβητές και κολυμβήτριες.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο έλεγχος της κατάστασης παίζει σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων. Οι κολυμβητές ανέφεραν μεγαλύτερη χρησιμοποίηση ενεργητικών στρατηγικών αντιμετώπισης στην ελεγχόμενη κατάσταση σε σύγκριση με τη μη ελεγχόμενη και αντίστοιχα μεγαλύτερη χρησιμοποίηση στρατηγικών αποφυγής στη μη ελεγχόμενη κατάσταση σε σχέση με την ελεγχόμενη.

Αν και καμία προηγούμενη έρευνα δεν έχει ευθέως συγκρίνει στρατηγικές αντιμετώπισης σε διαφορετικές καταστάσεις, τα αποτελέσματα από έρευνες που έχουν εξετάσει το ρόλο του ελέγχου στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης είναι ανάλογα με αυτά της παρούσας έρευνας. Οι Carver et al. (1989) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενου ελέγχου και τρόπων αντιμετώπισης αντίξων καταστάσεων και βρήκαν θετικές σχέσεις μεταξύ ελέγχου και ενεργητικής αντιμετώπισης και σχεδιασμού, ενώ αρνητικές σχέσεις βρέθηκαν μεταξύ ελέγχου και συμπεριφορικής και γνωστικής εγκατάλειψης. Ωστόσο οι σχέσεις αυτές ήταν σχετικά χαμηλές ($.21 > r > -.20$). Ένας πιθανός λόγος είναι ότι ο τρόπος αξιολόγησης τόσο των τρόπων αντιμετώπισης όσο και του ελέγχου ήταν πολύ γενικός ('Όταν βρίσκεστε σε δύσκολες καταστάσεις πως αντιδράτε συνήθως', 'Όταν βρίσκεστε σε δύσκολες καταστάσεις συνήθως αισθάνεστε ότι μπορείτε/δε μπορείτε να κάνετε κάτι για την κατάσταση').

Στο χώρο του αθλητισμού, οι Haney και Long (1995) σε πειραματική έρευνα εξέτασαν το βαθμό στον οποίο ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος σε συγκεκριμένη κατάσταση (πειραματική διαδικασία) μπορούσε ανάμεσα σε άλλες μεταβλητές να προβλέψει αντιμετώπιση προσέγγισης και εγκατάλειψης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος μπορούσε να προβλέψει σε σημαντικό βαθμό τη χρησιμοποίηση αντιμετώπισης εγκατάλειψης, με μικρότερο βαθμό ελέγχου να οδηγεί σε μεγαλύτερη εγκατάλειψη.

Οι Gaudreau και Blondin (2002) σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα για την ανάπτυξη ερωτηματολογίου συγκεκριμένα για σπορ αξιολόγησαν μεταξύ άλλων τη σχέση τρόπων αντιμετώπισης και αντιλαμβανόμενου ελέγχου με αναφορά σε συγκεκριμένο αγώνα ο οποίος είχε προηγηθεί. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μέτρια σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενου ελέγχου και καταβολής προσπάθειας ($r = .35$) και μια ισχυρότερη αρνητική σχέση ανάμεσα σε αντιλαμβανόμενο έλεγχο και εγκατάλειψη ($r = -.45$). Ενώ η συγκεκριμένη έρευνα πλεονεκτεί σε εγκυρότητα πεδίου λόγω της αμεσότητας κατάστασης και αξιολόγησης, μειονεκτεί ως προς το ότι δεν υπήρχε σημείο αναφοράς σχετικά με αντιμετώπιση συγκεκριμένης δύσκολης κατάστασης. Δεν ήταν δηλαδή εφικτό να αναγνωριστεί αν και σε τι βαθμό

μό οι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν κάποια συγκεκριμένη κατάσταση, και σε τι βαθμό η δυσκολία της κατάστασης ήταν συγκρίσιμη για όλους τους συμμετέχοντες.

Τέλος, οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2001) εξέτασαν την καταβολή προσπάθειας ως τρόπο αντιμετώπισης στην βίωση ανησυχιών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, σε σχέση με τις προσδοκίες επίτευξης του στόχου τους, που σύμφωνα με τους Carver και Scheier (1986) είναι προϊόν του ελέγχου που έχουν οι αθλητές στην κατάσταση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές που είχαν θετικές προσδοκίες ως προς την εξέλιξη της εκτέλεσης, αντέδρασαν στην βίωση ανησυχιών με αυξημένη προσπάθεια, ενώ οι αθλητές που είχαν αρνητικές προσδοκίες για την επίτευξη του στόχου τους αντέδρασαν στη βίωση ανησυχιών με μείωση και εγκατάλειψη της προσπάθειας.

Γενικά έχει υποστηριχθεί ότι η υιοθέτηση στρατηγικών ενεργητικής αντιμετώπισης είναι πιο αποτελεσματική όσον αφορά στην απόδοση (Endler & Parker, 1990; Haney & Long, 1995). Ωστόσο, και η υιοθέτηση στρατηγικών αποφυγής μπορεί να είναι χρήσιμη, όχι σε απόδοση, αλλά σε σχέση με τη συναισθηματική διάσταση, ιδιαίτερα όταν υπάρχει έλλειψη ελέγχου και η κατάσταση που αντιμετωπίζει ο αθλητής δεν είναι αναστρέψιμη (Klinger, 1975). Οι Carver et al. (1989) υποστηρίζουν ότι οι στρατηγικές αποφυγής είναι πιο πιθανό να υιοθετηθούν όταν υπάρχει η προσδοκία ότι η ενεργητική αντιμετώπιση δεν θα είναι αποτελεσματική. Όταν ο αθλητής δεν μπορεί να κάνει τίποτα για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά μια κατάσταση, η επιμονή μπορεί να οδηγήσει σε αντιλήψεις συνεχόμενης αποτυχίας με σοβαρές συνέπειες στην αντιλαμβανόμενη ικανότητα και την αυτοαντίληψη του αθλητή. Περαιτέρω, όπως υποστήριξαν οι Kaisidis-Rodafinos, Anshel και Porter (1997) η υιοθέτηση στρατηγικών αποφυγής μπορεί να συντελέσει στη μείωση του στρες που βιώνεται σε περιπτώσεις αντιμετώπισης αντίξοων καταστάσεων. Λαμβάνοντας υπόψη ότι σύμφωνα με σύγχρονες αντιλήψεις για τον προσανατολισμό της προσπάθειας είναι να επικεντρώνεται κάποιος σε αυτά που μπορεί να ελέγξει και να μην ασχολείται με αυτά που δεν μπορεί να ελέγξει, η υιοθέτηση στρατηγικών αποφυγής μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να ενδείκνυται καθώς μπορεί να προφυλάξει την αυτοεκτίμηση των αθλητών. Ωστόσο, αν και οι στρατηγικές αποφυγής μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να ενδείκνυται, η υιοθέτηση τέτοιων στρατηγικών αποτρέπει πιο ενεργητικές μορφές αντιμετώπισης (Aldwin & Revenson, 1987). Όπως χαρακτηριστικά υποστηρίζουν οι Gaudreau και Blondin (2002), η αντίληψη ελέγχου της κατάστα-

σης μειώνει τις απαιτήσεις για αντιμετώπιση στο συναισθηματικό επίπεδο κι έτσι συμβάλει στην ενεργητικότερη αντιμετώπιση της κατάστασης. Περαιτέρω, όπως υποστηρίζουν οι Carver et al. (1989), οι στρατηγικές αποφυγής ακόμα κι αν είναι βραχυπρόθεσμα λειτουργικές για το άτομο, μπορεί να μετατραπούν σε αναποτελεσματικές αν η χρησιμοποίησή τους είναι συχνή και εκτεταμένη. Έτσι, για την αποφυγή τέτοιων καταστάσεων η καλύτερη στρατηγική είναι να μην εκτίθεται ο αθλητής σε επιδίωξη στόχων οι οποίοι δεν έχουν υψηλό βαθμό ελεγχιμότητας.

Περιορισμοί της έρευνας

Θεωρώντας την πρωτότυπη φύση της παρούσας έρευνας, είναι φυσιολογικό να υπάρχουν κάποια στοιχεία, κυρίως μεθοδολογικά, τα οποία μπορούν να βελτιωθούν σε ακόλουθες έρευνες. Ως ένας πιθανός περιορισμός μπορεί να χαρακτηριστεί η υποθετική φύση της κατάστασης. Ωστόσο, πιστεύουμε ότι η πιθανότητα να μην έχουν αντιμετωπίσει καταστάσεις παρόμοιες είναι μικρή, καθώς όλοι οι συμμετέχοντες είχαν αγωνιστική εμπειρία και οι καταστάσεις που περιγράφηκαν είναι συχνές στην αγωνιστική κολύμβηση. Εξάλλου, ο παρών σχεδιασμός προτιμήθηκε για να αποφευχθούν άλλα πιθανώς σοβαρότερα μειονεκτήματα, που έχουν αναγνωριστεί σε έρευνες με αναδρομικό σχεδιασμό και έρευνες όπου η κατάσταση αναφοράς επιλέγεται από τους συμμετέχοντες με αποτέλεσμα να διαφέρει από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα (Carver & Scheier, 1994). Ωστόσο, ένα σημείο το οποίο θα μπορούσε να έχει καλυφθεί καλύτερα είναι η αποτελεσματικότητα των υποθετικών σεναρίων, αν δηλαδή και σε τι βαθμό οι καταστάσεις που περιγράφηκαν όντως θεωρούνταν δύσκολες και στρεσογόνες, καθώς επίσης και να ελεγχθεί κατά πόσο οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονταν ότι είχαν λιγότερο ή περισσότερο έλεγχο στις δύο καταστάσεις.

Παρά τους παραπάνω περιορισμούς, η παρούσα έρευνα δίνει χρήσιμα συμπεράσματα για τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν κολυμβητές κατά τη διάρκεια του αγώνα, καθώς και πολύτιμα προκαταρκτικά στοιχεία για το ρόλο του ελέγχου στην υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής των καταστάσεων. Τα αποτελέσματα κατευθύνουν τους προπονητές, να βοηθούν τους αθλητές και αθλήτριές τους να θέτουν στόχους, οι οποίοι θα βρίσκονται υπό τον άμεσο έλεγχο τους, ώστε να διασφαλίσουν την αυτοεκτίμηση των αθλητών και να ενισχύσουν το ρόλο του ελέγχου που βρίσκεται στα χέρια των αθλητών.

Σημασία για τη φυσική αγωγή

Μία σημαντική εφαρμογή που προκύπτει και σχετίζεται με την οργάνωση και διδασκαλία της φυσικής αγωγής αφορά τη φύση των στόχων των οποίων θέτουμε στα παιδιά. Βρήκαμε ότι όταν υπάρχει μεγαλύτερος έλεγχος σε μια κατάσταση, τότε υπάρχει αντιμετώπιση με ενεργητική προσέγγιση. Αντίθετα, η έλλειψη ελέγχου είναι δυνατόν να οδηγήσει σε εγκατάλειψη προσπάθειας και μακροπρόθεσμα σε απομάκρυνση. Συνεπώς, αν θέλουμε τα παιδιά στο μάθημα φυσικής αγωγής να προσπαθούν με όλες τους τις δυνάμεις να πετύχουν τους στόχους τους οποίους θέτουμε, αλλά και για να θέσουμε τις βάσεις για δια βίου ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα, θα πρέπει οι στόχοι τους οποίους επιδιώκουν και οι καταστάσεις τις οποίες καλούνται να αντιμετωπίσουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής να έχουν υψηλό βαθμό ελέγχου, να έχουν δηλαδή ως σημείο αναφοράς τη δράση των ίδιων των παιδιών και όχι τη δράση άλλων παιδιών ή εξωτερικών παραγόντων που δεν μπορούν να ελεγχθούν.

Σημασία για την ποιότητα ζωής

Μια επέκταση των αντιξοοτήτων που εμφανίζονται μέσα σε έναν αγώνα κολύμβησης, αποτελεί η πραγματικότητα της καθημερινής ζωής και τα αναπάντεχα γεγονότα που συμβαίνουν. Εκεί στην καθημερινότητα, οι αθλητές ως άτομα, μεταφέρουν δεξιότητες που έμαθαν και εφάρμοσαν στο αθλητισμό, επιδιώκοντας νέους στόχους που αφορούν την επαγγελματική, κοινωνική ή οικογενειακή τους εξέλιξη. Η ολιστική ανάπτυξη ενός αθλητή και αθλήτριας κατά τη διάρκεια της αθλητικής του καριέρας, δηλαδή η ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα ενισχύσουν την ποιότητα της ζωής του (π.χ., αυτοπεποίθηση, καθορισμός στόχων, αποτελεσματική αντιμετώπιση αντιξοοτήτων), είναι πλέον ζητούμενο από όλους τους προπονητές που δουλεύουν με αθλητές.

Βιβλιογραφία

- Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 337-348.
- 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. (1984). Self-focused attention in test anxiety: A general theory applied in a specific phenomenon. In *Advances in test anxiety research* (Edited by H.M. van der Ploeg, R. Schwarzer, & C.D. Spielberger), Vol. 3, pp. 3-20. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1986). Functional and dysfunctional responses to anxiety: The interaction between expectancies and self-focused attention. In *Self-Related Cognitions in Anxiety and Motivation* (Edited by R. Schwarzer), pp. 111-141. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research, 1*, 17-22.
- 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.
- 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.
- Crocker, P.R.E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology, 23*, 161-175.
- 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.
- 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-aged 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.
- Haney, C.J., & 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.
- 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.
- 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.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- 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.

