

Τρέχων Τίτλος: ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Εστία Ελέγχου και Αγωνιστική Εμπειρία ως Παράγοντες Ανάπτυξης  
των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων Αντιμετώπισης Καταστάσεων

Χρόνη, Σ., Γούδας, Μ., & Θεοδωράκης, Γ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Άρθρο υποβληθέν για δημοσίευση στο

**‘Αθλητική Απόδοση και Υγεία’**

Ημερομηνία υποβολής: 15-8-00

Διεύθυνση για επικοινωνία

Στυλιανή Χρόνη, Ph.D.  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Καριές  
421 00 Τρίκαλα

## Περίληψη

Διαφορετικοί αθλητές και αθλήτριες στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις των αγώνων, προπονήσεων και τρόπου ζωής τους εκδηλώνουν διάφορες συμπεριφορές και δεξιότητες αντιμετώπισης. Οι ψυχολογικές δεξιότητες αντιμετώπισης καταστάσεων είναι μια συνεχώς εναλλασσόμενη διαδικασία εκτίμησης και επανεκτίμησης των απαιτήσεων. Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ ψυχολογικών δεξιοτήτων και εστίας ελέγχου (γενικά για τη ζωή και συγκεκριμένα για τον αθλητισμό), καθώς και πιθανές διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες που εκδηλώνουν αθλητές με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία και αθλητές με μικρή αγωνιστική εμπειρία. Συμμετείχαν 269 αθλητές και αθλήτριες διαφόρων επιπέδων επίδοσης (διασυλλογικοί έως Ολυμπιακοί αγώνες). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες αντιμετώπισης είναι ανεξάρτητες από τη γενική εστία ελέγχου, αλλά και από την εστία ελέγχου για τον αθλητισμό. Εντοπίστηκαν όμως σημαντικές διαφορές για τις δεξιότητες με τις οποίες αντιμετωπίζουν οι αθλητές τις απαιτητικές και δύσκολες καταστάσεις, όταν αυτοί έχουν μεγάλη και μικρή αγωνιστική εμπειρία. Τα αποτελέσματα αυτά ερμηνεύονται και συζητούνται με βάση τη σημασία που έχουν στον αγωνιστικό χώρο σήμερα.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** *Ψυχολογικές δεξιότητες, εστία ελέγχου, αγωνιστικές εμπειρίες.*

## Coping Skills for Athletes:

Do Locus of Control and Competitive Experiences Influence their Development?

## Abstract

Athletes who attempt to cope with the demands placed on them from competition, practice, and athletic life style, exhibit various coping skills and behaviors. Coping skills have been described as an ever-changing process of evaluating and reevaluating the demands they choose to face. In the present study, we examined the relationship between coping skills and locus of control for life in general and locus of control for sports. In addition, we investigated possible differences in coping skills exhibited by athletes with excess competitive experience and those with little competitive experience. Results revealed that coping skills did not relate to either locus of control for life in general, or locus of control for sports. However, there were significant difference in coping skills exhibited by athletes with ample competitive experience and those with little experience. The findings are interpreted and discussed with an emphasis placed on their meaning for the real world of competitive sports nowadays.

**KEY WORDS:** *Coping skills, locus of control, competitive experience.*

Εστία Ελέγχου και Αγωνιστική Εμπειρία ως Παράγοντες Ανάπτυξης  
των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων Αντιμετώπισης Καταστάσεων

Κατά τη φιλοσοφική άποψη, αγώνας είναι ένα είδος κοινωνικής αξιολόγησης, όπου τα άτομα μαθαίνουν για τον εαυτό τους μέσα από τη σύγκριση με άλλους. Ένας αγώνας όμως, περικλείει παραπάνω από τη σύγκριση επιδόσεων, καθώς οι αθλητές και αθλήτριες χρειάζεται να ανταποκριθούν αποτελεσματικά και να αντιμετωπίσουν όλες τις απαιτήσεις του αγώνα (πνευματικές, συναισθηματικές, σωματικές) (Gould, Eklund, & Jackson, 1993, Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991). Συνήθως λοιπόν, αναπτύσσονται πολλαπλές ψυχολογικές δεξιότητες, κατά την προετοιμασία των αθλητών, με στόχο την αντιμετώπιση των αγωνιστικών απαιτήσεων. Για παράδειγμα, «η πίεση» αποτελεί κομμάτι κάθε αγώνα, και η αντιμετώπιση της πίεσης είναι μια σημαντική ψυχολογική δεξιότητα, που, όταν κατέχεται από έναν αθλητή, (α) ενισχύσει τις πιθανότητες καλής απόδοσης κάτω από πίεση και (β) βοηθάει τον αθλητή να διαχειρίζεται τον εαυτό του αποτελεσματικά. Προπονητές, αθλητές, αθλήτριες και ερευνητές, συχνά κάνουν λόγο για πνευματική ετοιμότητα και μαχητικότητα, οι οποίες είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση των αγώνων αλλά και του τρόπου ζωής αθλητών και αθλητριών που είναι αφοσιωμένοι στον αγωνιστικό αθλητισμό. Έτσι, οι αθλητές αναπτύσσουν τις αναγκαίες ψυχολογικές δεξιότητες για τη διαχείριση του άγχους και στρες, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, τη δέσμευση και ατομική υπευθυνότητα, τον έλεγχο συναισθημάτων και αυτοσυγκέντρωσης, ή για ότι άλλο απαιτεί η περίπτωση (McCaffrey & Orlick, 1989, Orlick & Partington, 1988, Williams, 1988).

Παρόλο που η ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων εμπειρικά δείχνει να είναι ένα πολύ σημαντικό εφόδιο για την υψηλού επιπέδου αγωνιστική εξέλιξη ενός αθλητή, η επιστημονική έρευνα πάνω σε θέματα ψυχολογικών δεξιοτήτων βρίσκεται ακόμη σε αρχικά στάδια (Crocker, Kovalski, & Graham, 1998). Κατά τον Lazarus (1991), οι ψυχολογικές

δεξιότητες περιγράφουν τη γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική προσπάθεια που καταβάλει το άτομο, με στόχο να αντιμετωπίσει εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις που τίθενται μπροστά του. Η διαδικασία αντιμετώπισης απαιτήσεων ξεκινάει από τη στιγμή που ο/η αθλητής/τρια επιχειρεί να εκτιμήσει την κατάσταση (Lazarus & Folkman, 1984), όμως αυτή η αξιολόγηση των απαιτήσεων της περίπτωσης διαφέρει από αθλητή σε αθλητή (Carpenter, 1992). Έτσι, διαφορετικοί αθλητές εκδηλώνουν διαφορετικές αλλά και τυποποιημένες συμπεριφορές αντιμετώπισης, καθώς η αξιολόγηση και η ικανότητα αντιμετώπισης δυσκολιών και αντιξοοτήτων διαφέρει από άτομο σε άτομο (Folkman, 1992).

Οι ψυχολογικές δεξιότητες αντιμετώπισης καταστάσεων έχουν περιγραφεί ως μια συνεχώς εναλλασσόμενη διαδικασία, λόγω της συνεχόμενης εκτίμησης και επανεκτίμησης των απαιτήσεων. Πολλοί παράγοντες (προσωπικοί και περιστασιακοί) μπορούν να παίξουν κάποιο ρόλο στην εξέλιξη της διαδικασίας αντιμετώπισης. Μέχρι σήμερα, οι έρευνες που εξετάζουν παράγοντες που επηρεάζουν ή σχετίζονται με τη διαδικασία συμπεριφορών αντιμετώπισης βρίσκονται στα σπάργανα. Για την αξιολόγηση και μέτρηση ψυχολογικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης (δηλαδή διάφορες συμπεριφορές και στυλ), έχουν σχεδιαστεί πολλά ψυχομετρικά όργανα (π.χ., Ways of Coping Checklist από τους Folkman & Lazarus, 1980, COPE από Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, Multidimensional Coping Inventory από Endler & Parker, 1990). Σχετικά πρόσφατα, οι Smith, Schuttz, Smoll, και Ptacek (1995) σχεδίασαν ένα ερωτηματολόγιο ειδικά για το χώρο του αθλητισμού (Athletic Coping Skills Inventory-28, ACSI-28).

Σε αρκετές έρευνες, ο ρόλος των ψυχολογικών δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση απαιτήσεων, εξετάστηκε κάτω από δύο συγκεκριμένες στρεσογόνες καταστάσεις: τον τραυματισμό και την αποκατάσταση ενός/μιας αθλητή/τριας από τραυματισμό (Gould, et al., 1993, Gould, Udry, Bridges, & Beck, 1997, Udry, 1997, Udry, Gould, Bridges, & Tuffey, 1997). Οι ερευνητές ανέφεραν ότι οι αθλητές που αντεπεξήλθαν με επιτυχία σε σοβαρούς

τραυματισμούς και στη διαδικασία αποκατάστασης τραυματισμών, διαφέρουν σημαντικά στις δεξιότητες αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν, από αθλητές που δεν πέτυχαν στις προαναφερθείσες καταστάσεις. Αθλητές/τριες που ξεπέρασαν τις στρεσογόνες καταστάσεις, εκδήλωσαν συχνότερα ενεργητικές και εστιασμένες-στο-πρόβλημα συμπεριφορές αντιμετώπισης. Η μειωμένη απόδοση, ήταν μια άλλη περίπτωση που χρησιμοποιήθηκε ως κατάσταση που χρήζει αντιμετώπισης κατά τον αγώνα. Τα αποτελέσματα ενίσχυσαν την άποψη ότι υπάρχουν διαφορές στις συμπεριφορές αντιμετώπισης μεταξύ αθλητών που αντιμετώπισαν επιτυχώς χαμηλές αγωνιστικές αποδόσεις και αυτών που δεν τα κατάφεραν (Eklund, Grove, & Heard, 1998, Goss, 1994, Smith & Christensen, 1995, Goudas, Theodorakis, & Karamousalidis, 1998).

Πρόσφατα, μερικοί ερευνητές έστρεψαν το ενδιαφέρον τους προς τη μελέτη λειτουργικών σχέσεων μεταξύ της διαδικασίας αντιμετώπισης και παραγόντων της προσωπικότητας. Παράγοντες όπως το χαρακτηριστικό άγχος, η σκληρότητα της προσωπικότητας, η χαρακτηριστική αυτοπεποίθηση, και τα συναισθήματα, παρουσιάζουν κάποια επίδραση από την αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων (Fritts, 1993, Goss, 1994, Grove & Heard, 1997, Happ, 1998, Johnston & Carroll, 1998). Το ποσοστό και ο τρόπος με τον οποίο οι προσωπικοί παράγοντες σχετίζονται με τη διαδικασία αντιμετώπισης δεν έχουν πλήρως εξηγηθεί. Όπως προτείνουν οι Hardy, Jones, και Gould (1996) και οι Crocker et al. (1998) για την ανάπτυξη της γνώσης στις δεξιότητες και τεχνικές αντιμετώπισης καταστάσεων, οι ερευνητές θα πρέπει να εξετάσουν περισσότερο τους διάφορους προσωπικούς και περιστασιακούς παράγοντες, που πιθανά να επηρεάζουν την αντιμετώπιση.

Ένας προσωπικός παράγοντας, που πιθανά να σχετίζεται με την ικανότητα κάποιου να αναπτύσσει και να χρησιμοποιεί δεξιότητες αντιμετώπισης για καλύτερη διαχείριση της απόδοσής του αλλά και του αθλητικού τρόπου ζωής, είναι η εστία ελέγχου. Η εστία ελέγχου έχει περιγραφεί ως η πεποίθηση κάποιου/ας για το αν είναι προσωπικά υπεύθυνος/η για τα

αποτελέσματα της συμπεριφοράς του καθώς και για όσα συμβαίνουν στον/ην ίδιο/α. Άτομα με εσωτερική εστία ελέγχου πιστεύουν ότι οι συμπεριφορές τους επηρεάζουν τα αποτελέσματα, ενώ στην εξωτερική εστία ελέγχου τα αποτελέσματα οφείλονται σε εξωτερικές δυνάμεις, όπως η μοίρα, η τύχη, και άλλες (Weiner, 1972). Ο Chalip (1980) σε μια ανασκόπηση που έκανε, υποστήριξε ότι αθλητές με εσωτερική εστία ελέγχου παρουσιάζουν λιγότερες αστάθειες στην απόδοση, κάτω από απαιτητικές καταστάσεις και έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να χρησιμοποιούν τεχνικές αντιμετώπισης οι οποίες όμως είναι εστιασμένες στο έργο. Από την αναπτυξιακή οπτική γωνία, ο Rotter (1966) πρότεινε ότι ένας εσωτερικός προσανατολισμός είναι ωριμότερος από έναν εξωτερικό και σύμφωνα με τον Cox (1998) η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να βοηθήσει στην αλλαγή της εστίας ελέγχου από εξωτερική σε εσωτερική. Έρευνα πάνω σε ψυχολογικές δεξιότητες αντιμετώπισης έχει δείξει ότι οι δεξιότητες αναπτύσσονται μέσα από τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Αθλητικά ώριμοι και υψηλού επιπέδου αθλητές επιδεικνύουν ισχυρές γνωστικές δεξιότητες και τεχνικές αντιμετώπισης (Gould, et al., 1993, Orlick & Partington, 1988). Η αθλητική ωριμότητα απορρέει από τη μακρόχρονη συμμετοχή στον αθλητισμό (αγώνες και προπονήσεις), δηλαδή, μέσα από την αγωνιστική εμπειρία που αναπτύσσουν οι αθλητές. Η αγωνιστική εμπειρία ως παράγοντας που επηρεάζει την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων, εξετάστηκε σε πρώτη φάση από τον Smith και συνεργάτες (1995) αλλά και από τον Goudas και συνεργάτες (1998). Στα αποτελέσματα αναφέρθηκε ότι η αγωνιστική εμπειρία σχετιζόταν θετικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες, δηλαδή, όσο πιο μεγάλη εμπειρία είχαν οι αθλητές τόσο πιο δυνατές και θετικές ήταν οι δεξιότητες που εκδήλωναν.

Χρησιμοποιώντας τα αποτελέσματα των ερευνών που προαναφέρθηκαν για το σχεδιασμό του επόμενου βήματος, η ερευνητική ερώτηση που ανέκυψε ήταν «Πώς σχετίζονται οι ψυχολογικές δεξιότητες αντιμετώπισης καταστάσεων με την εστία ελέγχου και την αγωνιστική εμπειρία των αθλητών και αθλητριών;». Ο σκοπός της παρούσας έρευνας

ήταν διπλός: (α) να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ ψυχολογικών δεξιοτήτων και εστίας ελέγχου γενικά στη ζωή αλλά και συγκεκριμένα στον αθλητισμό, και (β) να εξετασθούν πιθανές διαφορές μεταξύ αθλητών με μικρή και μεγάλη αγωνιστική εμπειρία, όσον αφορά τις ψυχολογικές δεξιότητες αυτών, την εστία ελέγχου τους στον αθλητισμό και τη γενική εστία ελέγχου.

Υποθέσαμε λοιπόν, ότι (α) αθλητές με εσωτερική εστία ελέγχου θα εκδηλώνουν διαφορετικές ψυχολογικές δεξιότητες από τους αθλητές με εξωτερική εστία ελέγχου, (β) αθλητές με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία θα εκδηλώνουν διαφορετικές ψυχολογικές δεξιότητες από τους αθλητές με μικρότερη αγωνιστική εμπειρία, και (γ) αθλητές με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία θα έχουν εσωτερική εστία ελέγχου, ενώ αθλητές με μικρότερη αγωνιστική εμπειρία θα έχουν εξωτερική εστία ελέγχου. Οι υποθέσεις αυτές βασίστηκαν στα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνητών, οι οποίοι αναφέρουν ότι άτομα με εσωτερική εστία ελέγχου πιστεύουν ότι οι συμπεριφορές τους επηρεάζουν το αποτέλεσμα των πράξεών τους (Weiner, 1972), αθλητές με εσωτερική εστία ελέγχου έχουν σταθερότερη απόδοση σε απαιτητικές καταστάσεις (Chalip, 1980), ο εσωτερικός προσανατολισμός είναι ωριμότερος από τον εξωτερικό (Rotter, 1966), και η ενασχόληση με τον αθλητισμό βοηθάει να αλλάξει η εστία από εξωτερική σε εσωτερική (Cox, 1998).

## Μέθοδος

### Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 261 αθλητές και 196 αθλήτριες από τα εξής αθλήματα: Μπάσκετ (66), βόλεϊ (93), στίβος (212) και κολύμβηση (86). Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 19.03 χρόνια ( $SD = 4.89$ ), και η μέση διάρκεια ενασχόλησης με το άθλημά τους, κατά την στιγμή της έρευνας, ήταν 6.79 χρόνια ( $SD = 4.09$ ). Οι αθλητές αντιπροσώπευαν όλα τα επίπεδα απόδοσης, από τοπικό επίπεδο μέχρι μετάλλιο σε



Ολυμπιάδα. Πιο συγκεκριμένα 36% των συμμετεχόντων είχαν ανώτερη διάκριση σε τοπικό ή διασυλλογικό επίπεδο, 38% είχαν πανελλήνια διάκριση, 4% διάκριση σε βαλκανικό επίπεδο, 6% σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, 10% σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ 3% σε Ολυμπιάδα (το συνολικό ποσοστό είναι μικρότερο από 100% λόγω ελλειπών δεδομένων).

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν στους χώρους προπόνησης, πριν ή μετά την προπόνηση των αθλητών. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα.

### Μετρήσεις

Κλίμακα Ψυχολογικών Δεξιοτήτων. (Athletic Coping Skills Inventory). Η κλίμακα αυτή έχει κατασκευαστεί από τον Smith και συνεργάτες (1995) και περιέχει 28 ερωτήσεις (items), που εντάσσονται σε 7 υποκλίμακες: αντιμετώπιση δυσκολιών, κορύφωση σε συνθήκες πίεσης, απαλλαγή από ανησυχίες, αυτοπεποίθηση, καθορισμό στόχων, αυτοσυγκέντρωση, και συμμόρφωση με τον προπονητή. Οι Goudas et al. (1998) προσάρμοσαν την κλίμακα αυτή στην ελληνική γλώσσα. Οι συγγραφείς αυτοί ανέφεραν ικανοποιητικούς δείκτες δομικής εγκυρότητας χρησιμοποιώντας επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων και ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνοχής των υποκλιμάκων. Τον ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από επτά υποκλίμακες: (α) Αντιμετώπιση Δυσκολιών--‘Παραμένω θετικός/ή και αγωνίζομαι με ενθουσιασμό, ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα πάνε τα πράγματα’, (β) Κορύφωση υπό Πίεση--‘Είναι μία πρόκληση για μένα να αγωνίζομαι κάτω από πίεση’, (γ) Καθορισμός Στόχων--‘Σε κάθε προπόνηση έχω να πετύχω προσωπικούς στόχους απόδοσης’, (δ) Αυτοσυγκέντρωση--‘Όταν αγωνίζομαι μπορώ να έχω την προσοχή μου μόνο στον αγώνα, και να μην ενοχλούμαι από τίποτε άλλο’, (ε) Απαλλαγή από ανησυχίες--‘Ανησυχώ αρκετά για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για την απόδοσή μου’, (στ) Αυτοπεποίθηση--‘Όταν δεν πετυχαίνω τους στόχους μου αυτό με κάνει να προσπαθώ ακόμη περισσότερο’, και (ζ) Συμμόρφωση με τον Προπονητή--‘Όταν ο προπονητής με κρίνει

περισσότερο θυμώνω παρά βοηθιέμαι'. Οι απαντήσεις δίνονται σε 6-βάθμια κλίμακα, και κυμαίνονται από 'ποτέ' (1) έως 'πάντα' (6).

Γενική εστία ελέγχου. Η γενική κλίμακα εστίας ελέγχου σχεδιάστηκε με βάση την κλίμακα των McCready και Long (1985), όπως αυτή έχει προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό (Doganis, Theodorakis, & Bagiatis, 1991, Θεοδωράκης, 1993). Τα θέματα της κλίμακας διαμορφώθηκαν ως εξής:

(α) Εσωτερική εστία ελέγχου (6 θέματα)--'Πιστεύω ότι στη ζωή μου τα πράγματα καθορίζονται από τις δικές μου ενέργειες'.

(β) Εστία ελέγχου τύχης (6 θέματα)--'Πιστεύω ότι στη ζωή μου τα πράγματα κρίνονται από την καλή ή κακή μου τύχη'.

(γ) Εξωτερική εστία ελέγχου (6 θέματα)--'Πιστεύω ότι στη ζωή μου τα πράγματα εξαρτώνται από την επιρροή άλλων ανθρώπων'.

Εστία ελέγχου στον αθλητισμό. Η κλίμακα αυτή προσαρμόστηκε προς την κατεύθυνση των παραγόντων που τα άτομα θεωρούν ότι καθορίζουν το αποτέλεσμα των αγώνων στον αθλητισμό. Ειδικότερα, τα άτομα ρωτήθηκαν να απαντήσουν στην παρακάτω ερώτηση: 'Από τι νομίζεις ότι θα καθοριστεί η επιτυχία σου στους προσεχείς αγώνες στους οποίους θα συμμετέχεις;' Οι απαντήσεις δίνονταν ως εξής :

(α) Εσωτερική εστία ελέγχου (6 θέματα)--'Η επιτυχία μου στους αγώνες αυτούς θα καθοριστεί από τις δικές μου ενέργειες'.

(β) Εστία ελέγχου τύχης (6 θέματα)--'Η επιτυχία μου στους αγώνες αυτούς θα κριθεί από την καλή ή κακή μου τύχη'.

(γ) Εξωτερική εστία ελέγχου (6 θέματα)--'Η επιτυχία μου στους αγώνες αυτούς εξαρτάται από τον προπονητή μου'.

Διαδικασίες

Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν από βοηθούς ερευνητές. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους αθλητές και τις αθλήτριες έγινε στον χώρο των προπονήσεων αμέσως πριν ή αμέσως μετά την προπόνηση, παρουσία των ερευνητών οι οποίοι απαντούσαν σε τυχόν απορίες. Για την συμπλήρωση απαιτούνταν 10 έως 15 λεπτά. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα και εθελοντικά.

### **Αποτελέσματα**

#### Επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις

Για να εξεταστεί η παραγοντική δομή των ερωτηματολογίων χρησιμοποιήθηκε η επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων η οποία διενεργήθηκε με το στατιστικό πακέτο EQS (Bentler, 1993).

Κλίμακα ψυχολογικών δεξιοτήτων. Για την κλίμακα αυτή χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο των εγκλεισμένων παραγόντων (nested factor model). Η επιλογή αυτή έγινε διότι το συγκεκριμένο μοντέλο αφ' ενός επιτρέπει τη χρήση συμμεταβολών μεταξύ των παραγόντων πρώτης τάξης, αφ' ετέρου επιτρέπει τον ορισμό ενός γενικού παράγοντα. Παρόμοιο μοντέλο είχαν χρησιμοποιήσει και οι Goudas et al. (1998) στην προσαρμογή της κλίμακας στα ελληνικά. Στο παρόν μοντέλο, επιτράπηκαν και συνδιακυμάνσεις μεταξύ των λαθών των παραγόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το συγκεκριμένο μοντέλο αναπαριστούσε επαρκώς το πλέγμα των συνδιακυμάνσεων μεταξύ των μεταβλητών. Οι δείκτες του μοντέλου ήταν:  $\chi^2 (315) = 469.308$ , Bentler Bonet Normed Fit Index = .890, Bentler Bonet Non-Normed Fit Index = .930, Comparative Fit Index = .930. Ο λόγος προς βαθμούς ελευθερίας ήταν μικρότερος από 2 το οποίο, σύμφωνα με τους Marsh και Hocevar (1987), είναι αποδεκτό. Οι υπόλοιποι δείκτες ήταν πάνω από .90.

Γενική εστία ελέγχου. Για την γενική εστία ελέγχου εξετάστηκε ένα μοντέλο με τρεις παράγοντες πρώτης τάξης, όπου φόρτιζαν οι αντίστοιχες ερωτήσεις. Η διακύμανση των παραγόντων αφέθηκε ελεύθερη, ενώ για κάθε ένα παράγοντα η φόρτιση μιας ερώτησης (item) δεσμεύτηκε και ορίστηκε στο 1. Επίσης, επιτράπηκαν συνδιακυμάνσεις μεταξύ των λαθών των παραγόντων. Οι δείκτες του μοντέλου αυτού ήταν  $\chi^2 (125) = 250.28$ , Bentler Bonet Normed Fit Index = .926, Bentler Bonet Non-Normed Fit Index = .935, Comparative Fit Index = .947.

Εστία ελέγχου στον αθλητισμό. Παρομοίως, για την εστία ελέγχου στον αθλητισμό, εξετάστηκε ένα μοντέλο με τρεις παράγοντες πρώτης τάξης, όπου φόρτιζαν οι αντίστοιχες ερωτήσεις. Η διακύμανση των παραγόντων αφέθηκε ελεύθερη, ενώ για κάθε ένα παράγοντα η φόρτιση μίας ερώτησης (item) δεσμεύτηκε και ορίστηκε στο 1. Επίσης, επιτράπηκαν συνδιακυμάνσεις μεταξύ των λαθών των παραγόντων. Οι δείκτες του μοντέλου αυτού ήταν  $\chi^2 (117) = 231.72$ , Bentler Bonet Normed Fit Index = .933, Bentler Bonet Non-Normed Fit Index = .931, Comparative Fit Index = .947.

#### Περιγραφική στατιστική

Ο πίνακας 1 παρουσιάζει μέσους όρους και τυπικές αποκλίσεις για το σύνολο των μεταβλητών της έρευνας, όπως και δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach's  $\alpha$ ) των υποκλιμάκων. Παρόλο που οι δείκτες εσωτερικής συνοχής για τις υποκλίμακες των ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό δεν είναι ιδιαίτερα υψηλοί, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η τιμή του δείκτη  $\alpha$  του Cronbach είναι ανάλογος με το αριθμό των θεμάτων της κλίμακας. Έτσι, είναι πιθανόν οι σχετικά μικρές τιμές των δεικτών να οφείλονται στον μικρό αριθμό θεμάτων της κάθε υποκλίμακας (4).

#### Σχέση μεταξύ εστίας ελέγχου και ψυχολογικών δεξιοτήτων

Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των επτά υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου ψυχολογικών δεξιοτήτων με τις υποκλίμακες της εστίας ελέγχου. Όπως

φαίνεται, καμία από τις δεξιότητες δεν επηρεάζεται από την εστία ελέγχου, τόσο για τη ζωή, όσο και για τον αθλητισμό. Φαίνεται ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες και η εστία ελέγχου αποτελούν δύο ανεξάρτητα ψυχολογικά φαινόμενα, καθώς όλοι οι συντελεστές συσχέτισης ήταν κοντά στο μηδέν.

#### Διαφορές ανάλογα με την εμπειρία των αθλητών

Για να εξεταστεί αν η αγωνιστική εμπειρία των αθλητών επηρεάζει τις ψυχολογικές δεξιότητες, όπως και την εστία ελέγχου, το δείγμα χωρίστηκε σε δύο μέρη με βάση το μέσο όρο της εμπειρίας των αθλητών (ο μέσος όρος της συγκεκριμένης μεταβλητής ήταν παρόμοιος με την διάμεσο: 6.7 και 6.2 αντίστοιχα). Στη συνέχεια, διενεργήθηκαν πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης έχοντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τις δύο αυτές ομάδες.

Ψυχολογικές δεξιότητες. Η MANOVA έδειξε σημαντικές διαφορές στο σύνολο των ψυχολογικών δεξιοτήτων ( $F(7, 391) = 5.36, p < .001$ ). Εξετάζοντας στη συνέχεια τις διαφορές σε κάθε ψυχολογική δεξιότητα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πιο έμπειροι αθλητές αξιολόγησαν υψηλότερα στους παράγοντες: Κορύφωση σε Συνθήκες Πίεσης ( $F(1, 397) = 13.81, p < .001$ ), Απαλλαγή από Ανησυχίες ( $F(1, 397) = 4.99, p < .05$ ), και Αυτοπεποίθηση ( $F(1, 397) = 8.61, p < .001$ ). Στους υπόλοιπους παράγοντες οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων δεν ήταν σημαντικές. Λαμβάνοντας υπόψη ότι, λόγω του σχετικά μεγάλου μεγέθους του δείγματος, οι διαφορές μπορεί να ήταν σημαντικές αλλά όχι ουσιαστικές, για τις τρεις μεταβλητές στις οποίες υπήρχαν σημαντικές διαφορές υπολογίστηκε το effect size (ES). Η τιμές του στατιστικού ήταν: Κορύφωση σε Συνθήκες Πίεσης,  $ES = .38$ , Απαλλαγή από Ανησυχίες,  $ES = .22$ , Αυτοπεποίθηση,  $ES = .25$ . Τα μεγέθη αυτά, και κατά συνέπεια και οι διαφορές μεταξύ έμπειρων και λιγότερο έμπειρων αθλητών, χαρακτηρίζονται μέτρια αλλά ουσιαστικά.

Γενική εστία ελέγχου. Η MANOVA με εξαρτημένες μεταβλητές τις τρεις διαστάσεις γενικής εστίας ελέγχου δεν έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των περισσότερο και λιγότερο έμπειρων αθλητών ( $F(3, 404) = .671, p > .05$ ).

Εστία ελέγχου στον αθλητισμό. Η MANOVA με εξαρτημένες μεταβλητές τις τρεις διαστάσεις της εστίας ελέγχου στον αθλητισμό επίσης δεν έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των περισσότερο και λιγότερο έμπειρων αθλητών ( $F(3, 409) = 1.3, p > .05$ ).

### Συζήτηση

Οι ψυχολογικές δεξιότητες, έχουν περιγραφεί από ερευνητές στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, ως η προσπάθεια που καταβάλει ο αθλητής για να αντιμετωπίσει τις εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις που τίθενται προς αυτόν μέσα από τις καταστάσεις στις οποίες καλείται ή επιλέγει ο ίδιος να συμμετάσχει (Folkman, 1992, Lazarus, 1991, Lazarus & Folkman, 1984). Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αντίξοες, στρεσογόνες καταστάσεις αλλά και κάποιοι προσωπικοί παράγοντες (π.χ., άγχος, αυτοπεποίθηση, συναισθήματα) επηρεάζουν τις ψυχολογικές δεξιότητες αντιμετώπισης που εκδηλώνουν οι αθλητές και αθλήτριες. Στην παρούσα έρευνα υποθέσαμε ότι (α) αθλητές με εσωτερική εστία ελέγχου θα εκδηλώνουν διαφορετικές ψυχολογικές δεξιότητες από τους αθλητές με εξωτερική εστία ελέγχου, (β) αθλητές με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία θα εκδηλώνουν διαφορετικές ψυχολογικές δεξιότητες από τους αθλητές με μικρότερη αγωνιστική εμπειρία, και (γ) αθλητές με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία θα έχουν εσωτερική εστία ελέγχου, ενώ αθλητές με μικρότερη αγωνιστική εμπειρία θα έχουν εξωτερική εστία ελέγχου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι εστίες ελέγχου (γενική και στον αθλητισμό) δεν σχετίζονται με καμία από τις ψυχολογικές δεξιότητες, ενώ η αγωνιστική εμπειρία έδειξε μεν να επηρεάζει τις ψυχολογικές δεξιότητες, αλλά όχι τις εστίες ελέγχου των αθλητών και αθλητριών. Έτσι

λοιπόν, η πρώτη και η τρίτη υπόθεση της έρευνας απορρίπτονται, ενώ τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη δεύτερη υπόθεση.

Πιο συγκεκριμένα, οι συντελεστές συσχέτισης έδειξαν ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι ανεξάρτητες από τη γενική εστία ελέγχου, αλλά και από την εστία ελέγχου για τον αθλητισμό. Τα δύο αυτά ψυχολογικά φαινόμενα δεν συσχετίζονταν για το σύνολο των αθλητών και αθλητριών που εξετάστηκαν στην έρευνα αυτή. Όταν οι συσχετίσεις εξετάστηκαν ξεχωριστά ανά άθλημα, και ανά επίπεδο εμπειρίας των αθλητών, τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια. Με άλλα λόγια, η προσπάθεια του αθλητή να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις των καταστάσεων που συναντά δεν σχετίζεται με τις ευθύνες που λαμβάνει για την έκβαση των καταστάσεων στη ζωή του και στο άθλημά του.

Έτσι λοιπόν, είτε οι αθλητές πιστεύουν ότι οι συμπεριφορές τους επηρεάζουν τα αποτελέσματα των καταστάσεων, είτε ότι τα αποτελέσματα επηρεάζονται από εξωτερικές δυνάμεις, οι ψυχολογικές δεξιότητες που εκδηλώνουν δεν δείχνουν να διαφέρουν. Αυτό έρχεται να συμπληρώσει το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε ο Chalip (1980) στην ανασκόπηση που έκανε, όπου αναφέρει ότι αθλητές με εσωτερική εστία ελέγχου παρουσιάζουν μικρότερη αστάθεια στην απόδοση κάτω από απαιτητικές καταστάσεις, ενώ δεν συμφωνεί με το ότι αθλητές με εσωτερική εστία ελέγχου χρησιμοποιούν ψυχολογικές δεξιότητες οι οποίες είναι εστιασμένες-στο-έργο.

Στο δεύτερο ερώτημα της έρευνας εξετάστηκε η σχέση της αγωνιστικής εμπειρίας των αθλητών με τις ψυχολογικές δεξιότητες και τις εστίες ελέγχου. Εδώ εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές για τις δεξιότητες με τις οποίες αντιμετωπίζουν οι αθλητές τις απαιτήσεις και δυσκολίες των αγώνων. Δηλαδή, αθλητές με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία κατέγραψαν ότι εκδηλώνουν διαφορετικές ψυχολογικές δεξιότητες, όταν έχουν να αντιμετωπίσουν απαιτητικές και δύσκολες καταστάσεις, σε σύγκριση με αθλητές με μικρότερη αγωνιστική εμπειρία. Πιο συγκεκριμένα, οι πιο έμπειροι αθλητές εκδηλώνουν

περισσότερο συμπεριφορές που οδηγούν σε ‘κορύφωση κάτω από συνθήκες πίεσης’, είναι λιγότερο απασχολημένοι με ‘ανησυχίες’, όπως και εκδηλώνουν περισσότερες συμπεριφορές που δείχνουν και ενισχύουν την ‘αυτοπεποίθησή’ τους. Παρόμοια αποτελέσματα ανέφεραν και οι Smith et al. (1995) και οι Goudas et al. (1998). Φαίνεται ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες, μέσω της αγωνιστικής εμπειρίας, αναπτύσσουν κατάλληλες ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των δύσκολων αγωνιστικών καταστάσεων.

Αντίθετα, οι τρεις διαστάσεις των εστιών ελέγχου για τη ζωή και τον αθλητισμό (εσωτερική, εξωτερική, τύχη) δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των περισσότερο και λιγότερο έμπειρων αθλητών. Αυτό είναι μία ένδειξη ότι η εστία ελέγχου τόσο στον αθλητισμό όσο και στη ζωή αποτελεί ένα σχετικά διαρκές χαρακτηριστικό των αθλητών το οποίο δεν σχετίζεται με τις αγωνιστικές τους εμπειρίες.

Σε μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα σχετικών παρεμβατικών προγραμμάτων για την αλλαγή των μεταβλητών οι οποίες εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σε παρέμβαση για την ανάπτυξη και βελτίωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων δεν θα πρέπει να αναμένουμε και αλλαγές στην εστία ελέγχου αλλά και το αντίστροφο. Έτσι θα πρέπει να δημιουργήσουμε ανεξάρτητα προγράμματα παρέμβασης για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων στους αθλητές. Όμως η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων αυτών θα πρέπει να πιστοποιηθεί με εμπειρικά δεδομένα από έρευνες πεδίου.

### **Παραπομπές**

Bentler, P.M. (1989). EQS: Structural equations program manual. Los Angeles, CA: BMDP Statistical Software.

Carpenter, B.N. (1992). Issues and advances in coping research. In B.N. Carpenter (ed.) *Personal coping: Theory, research and application*, (pp. 1-14). Westport, CT: Praeger.



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.

Chapil, L. (1980). Social learning theory and sport success: Evidence and Implications. Journal of Sport Behavior, 3, 76-85.

Cox, R.H. (1998). Sport psychology: Concepts and applications (4<sup>th</sup> Edition). Boston: McGraw Hill.

Crocker, P.R.E., & Kowalski, K.C., & Graham, T.R. (1998). Measurement of Coping Strategies in Sport. In J. Duda (ed.), Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement, (pp. 149-160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Doganis, G., Theodorakis, Y., & Bagiatis, K. (1991). Self-esteem and locus of control I adult female fitness program participants. International Journal of Sport Psychology, 22, 154-164.

Eklund, R.C., Grove, J.R., & Heard, N.P. (1998). Measurement of slump-related coping: Factorial validity of the COPE and modified-COPE inventories. Journal of Sport and exercise Psychology, 20, 157-175

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. (1992). Making the case for coping. In B.N. Carpeter (ed.), Personal Coping: Theory, research, and application, (pp. 31-36). Westport, CT: Praeger.

Folkman, S., & Lazarus, S. (1980). An analysis of Coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

Fritts, S.M. (1993). Psychological factors that predispose athletes to injury. Unpublished Masters thesis, Temple University.

Goss, J.D. (1994). Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 135-149.

Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for the development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. Perceptual and Motor Skills, *86*, 59-65.

Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by more or less successful US Olympic wrestlers. Research Quarterly for Exercise and Sport, *64*, 83-93.

Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997). Coping with season –ending injuries. The Sport Psychologist, *11*, 379-399.

Grove, J.R., & Heard, N.P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. The Sport Psychologist, *11*, 400-410.

Happ, C.K. (1998). Hardiness levels and coping strategies of female head women basketball coaches in the NCAA. Unpublished Masters thesis, Ball State University.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding Psychological Preparation for Sport. Chichester, UK: Wiley & Sons.

Jonston, L.H., & Carroll, D. (1998). The context of emotional responses to athletic injury: A qualitative analysis. Journal of Sport Rehabilitation, *7*, 206-220.

Lazarus, S. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Marsh, H.W., & Hocevar, D. (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First and higher order factor models and their invariance across groups. Psychological Bulletin, *97*, 562-582.

McCaffrey, N., & Orlick, T. (1989). Mental factors related to excellence among top professional golfers. International Journal of Sport Psychology, *20*, 256-278.

- McCready, M.L., & Long, B.C. (1985). Locus of control, attitudes toward physical activity, and exercise adherence. Journal of Sport Psychology, 7, 346-359.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. The Sport Psychologist, 2, 105-130.
- Rotter J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological monographs: General and Applied, 80, 1-28.
- Scanlan, T., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 65-83.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 379-398.
- Smith, R.E. & Christensen, D.S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 399-415.
- Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 71-90.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D. & Tuffey, S. (1997). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 368-417.
- Weiner, B. (1972). Theories of motivation: From mechanisms to cognition. Chicago, IL: Rand-McNally.
- Williams, J.M. (1988). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. Palo Alto: Mayfield.

Γούδας, Μ., Θεοδωράκης Ι., & Λαπαρίδης Κ.. (1998). Να αλλάξουμε το άθλημα ή να αλλάξουμε τον εαυτό μας; Που αποδίδεται η επιτυχία των προπονητών στο μπάσκετ.

Αθλητική Ψυχολογία, 9, 19-31.

Θεοδωράκης, Ι. (1993). Ποιός ευθύνεται, οι άλλοι ή εμείς; Εστία ελέγχου στον αθλητισμό. Αθληση και Κοινωνία, 7, 17-34

Πίνακας 1

Περιγραφική στατιστική

	Cronbach's $\alpha$	<u>M</u>	<u>SD</u>
<u>Κλίμακα Ψυχολογικών Δεξιοτήτων</u>			
Αντιμετώπιση Δυσκολιών	.64	3.98	0.88
Κορύφωση υπό Πίεση	.74	3.72	1.10
Στόχοι	.62	4.57	0.94
Αυτοσυγκέντρωση	.61	4.49	0.81
Απαλλαγή από ανησυχίες	.69	4.52	1.11
Αυτοπεποίθηση	.65	4.60	0.86
Συμμόρφωση με προπονητή	.71	4.89	0.93
<u>Γενική Εστία Ελέγχου</u>			
Εσωτερική	.95	3.50	1.92
Εξωτερική	.87	4.21	1.27
Τύχη	.85	4.27	1.35
<u>Εστία Ελέγχου στον Αθλητισμό</u>			
Εσωτερική	.97	4.19	2.71
Εξωτερική	.92	3.94	1.16
Τύχη	.65	4.42	1.62

Πίνακας 2

Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

	Γενική Εστία Ελέγχου			Αθλητική Εστία Ελέγχου		
	Εσωτερική	Εξωτερική	Τύχη	Εσωτερική	Εξωτερική	Τύχη
Αντιμετώπιση Δυσκολιών	.01	-.04	-.06	.02	.03	-.07
Κορύφωση υπό Πίεση	.03	-.12	.05	.03	-.06	-.02
Στόχοι	.09	-.09	-.09	.08	-.02	-.09
Αυτοσυγκέ- ντρωση	.01	-.06	-.03	.00	.01	-.02
Απαλλαγή από ανησυχίες	-.07	-.01	-.01	-.06	.00	.03
Αυτοπεποίθηση	.02	-.07	-.06	.03	-.01	-.07
Συμμόρφωση με προπονητή	.11	-.07	-.06	.13	-.02	-.11