

**Προσδοκίες Αυτοαποτελεσματικότητας και Αποτελέσματος
Αθλητών-τριών Κλασικού Αθλητισμού**

Παναγιώτης Φ. Βεληγκέκας και Κώστας Α. Μυλωνάς

Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Η σχετική σημασία των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και των προσδοκιών αποτελέσματος ως προς την απόδοση σε ποικίλες δραστηριότητες έχει μελετηθεί ευρύτατα, καθώς και σε δραστηριότητες ατομικών αθλημάτων. Η έρευνα αυτή μελετά την αξιολόγηση των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και των προσδοκιών αποτελέσματος των αθλητών-τριών κλασικού αθλητισμού. Ως βάση για τη μελέτη αυτή χρησιμοποιήθηκε η θεωρία αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura (1977). Εξετάζονται κυρίως οι διαφορές αυτών των αξιολογήσεων αφενός ανάμεσα στους αθλητές-τριες αλμάτων και τους αθλητές-τριες δρομικών αγωνισμάτων και αφετέρου ανάμεσα στους αθλητές-τριες υψηλών και χαμηλών επιδόσεων, καθώς και στους έμπειρους και μη έμπειρους αθλητές-τριες. Το δείγμα αποτελείται από 483 αθλητές-τριες κλασικού αθλητισμού. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας των αθλητών-τριών κλασικού αθλητισμού είναι υψηλότερες στους αθλητές-τριες υψηλού επιπέδου επίδοσης. Επίσης, οι αθλητές-τριες αλμάτων υψηλού επιπέδου επίδοσης διαφοροποιούνται και δηλώνουν υψηλότερες προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Οι προσδοκίες αποτελέσματος διαφέρουν στα δύο φύλα καθώς και ανάλογα με την αγωνιστική εμπειρία. Επίσης, διαφοροποιούνται με βάση το επίπεδο επίδοσης ενώ παρατηρείται και αλληλεπιδραστική σχέση με το φύλο. Υψηλότερες προσδοκίες αποτελέσματος έχουν οι άνδρες, οι αθλητές-τριες υψηλού επιπέδου επίδοσης, οι αθλητές-τριες με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία και οι άνδρες αθλητές υψηλού επιπέδου επίδοσης. Τα αποτελέσματα ενδεικνύουν ρυθμιστική σχέση επιπέδου επίδοσης και προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και αποτελέσματος στον κλασικό αθλητισμό.

Διεύθυνση επικοινωνίας: Παναγιώτης Βεληγκέκας, Βαλαωρίτου 21-23, Γλυφάδα 16674, Αθήνα Τηλ. & Fax: 210 9635339.

Λέξεις κλειδιά: Προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, προσδοκίες αποτελέσματος, κλασικός αθλητισμός, επίπεδο επίδοσης, αγωνιστική εμπειρία

Abstract

The relative importance of self-efficacy expectations and outcome expectations has been widely studied for performance in various activities, including activities in individual sports. This study is concerned with the examination of self-efficacy, and outcome expectation ratings of the athletes participating in track and field jumping and running events. The broad theoretical framework of this study is the Self-Efficacy Theory (Bandura, 1977). Self-efficacy expectations and outcome expectations are examined comparing: (a) Athletes of running and jumping events, (b) Elite and non-elite athletes, and (c) Competitively experienced and non-experienced athletes. The sample consisted of 483 track and field athletes. The results showed that self-efficacy expectations differ between the non-elite and elite athletes, with males rating their expectations higher; also, an interaction exists for event type and performance level (elite vs non-elite), with jumping-events elite athletes reporting high self-efficacy expectations. For their outcome expectations elite athletes showed higher outcome expectations and the same holds for male athletes in comparison to female ones; competitive experienced athletes also show higher levels of outcome expectations. Finally, performance levels and gender seem to interact, with male elite athletes reporting higher outcome expectations. These findings suggest that for track and field athletes a performance level moderating effect may be active in respect to their self-efficacy and outcome expectations.

Key words: Self-efficacy expectations, outcome expectations, track and field, competitive level, competitive experience

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε πολλές έρευνες της αθλητικής ψυχολογίας έχει εξετασθεί ο ρόλος που διαδραματίζουν στην αθλητική απόδοση οι γνωστικές διεργασίες, καθώς και το συναίσθημα. Μία από τις γνωστικές αυτές διεργασίες είναι η αυτοαποτελεσματικότητα, η οποία αποτελεί ειδική μέτρηση της αυτοπεποίθησης, που αφορά στο γνωστικό τομέα και το επίπεδό της. Άλλωστε η αυτοαποτελεσματικότητα είναι «η πεποίθηση, δηλαδή η απόλυτη βεβαιότητα, με την οποία ένα άτομο μπορεί επιτυχώς να συμπεριφέρεται, έτσι ώστε να έχει ανάλογο αποτέλεσμα» (Bandura, 1977, σ. 193). Αργότερα ο Bandura (1986) καθορίζει την αυτοαποτελεσματικότητα ως ένα σύνολο που αποτελείται από «αντιληπτικές κρίσεις, τις οποίες έχουν τα άτομα για τις ικανότητες τους στο να προγραμματίζουν και να επιτελούν τις ενέργειες που χρειάζονται» (σ. 391), ώστε να

ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ

επιτυγχάνουν καθορισμένα επίπεδα απόδοσης. Οι προσδοκίες αποτελέσματος αποτελούν «την εκτίμηση στην οποία προβαίνει το άτομο για το κατά πόσο η δεδομένη συμπεριφορά του θα συντελέσει στο να έχει συγκεκριμένα αποτελέσματα» (Bandura, 1977, σ. 193). Ο Bandura θεωρεί ότι η αυτοαποτελεσματικότητα εκφράζει αυτοαξιολογήσεις, ενώ οι προσδοκίες αποτελέσματος εκφράζουν αξιολογήσεις συγκεκριμένων-δεδομένων συμπεριφορών. Στη θεωρία αυτή, η βασική έννοια είναι η αυτοαποτελεσματικότητα (ή οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας) και όχι οι προσδοκίες αποτελέσματος που συνδέονται με στατικές συμπεριφορές.

Οι προσδοκίες αποτελέσματος εντάσσονται και σε ένα άλλο θεωρητικό πλαίσιο, αυτό της θεωρίας ελέγχου (control theory · Carver & Scheier, 1981). Οι προσδοκίες αποτελέσματος αντιμετωπίζονται από τη θεωρία αυτή ως συνισταμένες ελεγχόμενων ατομικών ενεργειών και λιγότερο ελεγχόμενων περιβαλλοντικών παραμέτρων. Ο επαναπροσδιορισμός της συμπεριφοράς, σύμφωνα με τη θεωρία ελέγχου, είναι η βασική διεργασία ως προς την εκτίμηση των προσδοκιών αποτελέσματος, δηλαδή η εκτίμηση αυτή δεν είναι στατική διαδικασία αλλά έχει δυναμικό-ανατροφοδοτικό χαρακτήρα.

Η αυτοαποτελεσματικότητα χρησιμοποιείται ως σημαντικός παράγοντας που συντελεί στη βελτίωση της απόδοσης (Bandura, 1977· Bandura & Adams, 1977· Bandura, Reese, & Adams, 1982). Ο Bandura (1986), επίσης επεσήμανε πως η αυτοαποτελεσματικότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη συμπεριφορά, τη σκέψη για τις σχηματικές παραστάσεις, καθώς και τις συγκινησιακές αντιδράσεις σε καταστάσεις που τελούν υπό δοκιμασία. Η αυτοαποτελεσματικότητα, ανάλογα με τις διαφορετικές επιδράσεις, θα επηρεάζει αρνητικά ή θετικά την απόδοση και τις μεταβολές της συμπεριφοράς. Ανάλογα με το βαθμό αυτοαποτελεσματικότητας που έχουν τα άτομα, θα αυξάνεται και η ικανότητά τους στο να αποδίδουν πιο αποτελεσματικά σε ποικίλες δραστηριότητες. Η επίδραση που ασκεί η αυτοαποτελεσματικότητα, ως ειδική έκφραση της αυτοπεποίθησης, στις δραστηριότητες επιβεβαιώνεται από πολλές ειδικές έρευνες (Bandura & Cervone, 1983· Brown & Iouye, 1978· Schunk, 1984· Weinberg, Gould, & Jackson, 1979).

Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας έχει εφαρμοσθεί σε διάφορους τομείς, όπως είναι η ψυχολογία, η υγεία, η εκπαίδευση, η ιατρική, η εργασία, καθώς επίσης ο αθλητισμός και η φυσική άσκηση. Ειδικές έρευνες έχουν γίνει: (α) Στην υγεία και την ιατρική, όπου η αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται με τις υποτροπές του καπνίσματος και το χρόνο της υποτροπής (Colletti, Supnick, & Payne, 1985), την εμμονή στην άσκηση (Desharnais, Bouillon, & Godin, 1986), τη δυνατότητα προσωπικής αντίδρασης στην απειλή (Ozer & Bandura, 1990), την ψυχολογική προσαρμογή στην αποτυχία (Major, Cozzarelli, Sciacchitano, Cooper, Testa, & Mueller, 1990), τις αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος (Wiedenfeld, O'Leary, Bandura, Brown, Levine, & Raska, 1990), την απώλεια βάρους ή τη διατήρηση βάρους (Chambless & Murray, 1979)

και τη νόσο στεφανιαίας αρτηρίας (Ewart, Stewart, Gillilan, & Kelemen, 1986). (β) Στην εκπαίδευση, όπου ο Schunk (1984) αναφέρει ότι «οι εκπαιδευτικές ασκήσεις διαφέρουν στο κατά πόσον αυτές επηρεάζουν τις αντιληπτικές κρίσεις της αποτελεσματικότητας του μαθητή» (σ. 49). Ο ίδιος παρατήρησε ότι οι υψηλότεροι βαθμοί αυτοαποτελεσματικότητας σχετίζονται θετικά με τους υψηλότερους βαθμούς απόδοσης και εμμονής στη συμπεριφορά. Η αυτοαποτελεσματικότητα συντελεί επίσης στην επιλογή σταδιοδρομίας (Hackett & Betz, 1981), καθώς και στην ψυχολογική ικανότητα (psychological competence) ηλικιωμένων ατόμων (Abler & Fretz, 1988). (γ) Στον αθλητισμό, όπου η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας χρησιμοποιήθηκε για την εξέταση της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης στον τομέα των κινητικών δεξιοτήτων. Η θεωρία αυτή έχει εξετασθεί συστηματικά (Feltz, 1988· Gayton, Matthews, & Burchstead, 1986).

Δάσκαλοι και προπονητές πιστεύουν πως η αυτοπεποίθηση σχετίζεται στενά με τα αποτελέσματα της απόδοσης και ότι η αύξηση της αυτοπεποίθησης συντελεί στη βελτίωση της απόδοσης. Η πεποίθησή τους αυτή επιβεβαιώνεται από πολλές έρευνες, στις οποίες διαπιστώνεται η σπουδαιότητα της θεωρίας του Bandura (Barling & Abel, 1983· Brody, Hatfield, & Spalding, 1988· Feltz, 1982· Feltz, Landers, & Raeder, 1979· Feltz & Doyle, 1981· Fitzsimmons, Landers, Thomas, & Van der Mars, 1991· Gayton et al., 1986· Gould & Weiss, 1981· Lan & Gill, 1984· McAuley, 1985· McCullough, 1987· Weinberg et al., 1981). Σύμφωνα με τη θεωρία, τόσο η αυτοαποτελεσματικότητα όσο και οι προσδοκίες αποτελέσματος φαίνεται να συσχετίζονται με την αθλητική απόδοση (Feltz, 1988· Martin & Gill, 1991).

Σε ειδικές έρευνες εξετάζεται η σχέση αυτοαποτελεσματικότητας και απόδοσης. Οι Feltz και συνεργάτες (1979), στις πρώτες έρευνές τους εξέτασαν το ρόλο της θεωρίας της αυτοαποτελεσματικότητας σε σχέση με την αθλητική απόδοση. Η Feltz (1982), όπως επίσης οι Feltz και Mugno (1983), χρησιμοποιώντας τις τεχνικές ανάλυσης γραμμικών δομικών σχέσεων (structural equation modeling), εξέτασαν την απόδοση φοιτητριών κολεγίου σε καταδύσεις. Σε όλες τις περιπτώσεις, η αυτοαποτελεσματικότητα φάνηκε να αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την απόδοση. Στον πρώτο αγώνα η αυτοαποτελεσματικότητα είχε αποβεί ουσιαστικός ρυθμιστής της απόδοσης. Όμως με τους συνεχείς αγώνες μειώθηκε ο ρόλος της ως ρυθμιστή απόδοσης. Στην ίδια έρευνα διαπιστώθηκε πως η απόδοση του προηγούμενου αγώνα αποτελεί τον καλύτερο ρυθμιστή απόδοσης για έναν επόμενο επιτυχημένο αγώνα. Ακόμα παρατηρήθηκε πως υπάρχει αλληλεπίδραση αυτοαποτελεσματικότητας και προηγούμενης απόδοσης. Η Feltz (1988) σε ειδική έρευνά της, η οποία έγινε σε άνδρες, επιβεβαίωσε το ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας ως ρυθμιστή της απόδοσης.

Οι προσδοκίες αποτελέσματος (outcome expectations), που επίσης συνδέονται με την αθλητική απόδοση, είναι δυνατόν να επιτελούν ρυθμιστικό ρόλο,

Αναλύσεις διακύμανσης κατά Επίπεδο επίδοσης και Αγωνιστική εμπειρία ως προς τις Προσδοκίες Αυτοαποτελεσματικότητας και τις Προσδοκίες Αποτελέσματος

Ως προς τις *Προσδοκίες Αυτοαποτελεσματικότητας* (Πίνακας 3) δεν παρατηρήθηκε στατιστική σημαντική αλληλεπίδραση αγωνιστικής εμπειρίας και επιπέδου επίδοσης, ούτε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση αγωνιστικής εμπειρίας, ενώ παρατηρήθηκαν οι γνωστές διαφορές μεταξύ των επιπέδων επίδοσης. Ως προς τις *Προσδοκίες Αποτελέσματος* (Πίνακας 4) παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς την αγωνιστική εμπειρία ($F_{2,438} = 3.86$, $p < 0.05$, $\eta^2 = 0.017$), όπου (βλ. και «Αναλύσεις διακύμανσης κατά Φύλο και Αγωνιστική εμπειρία») οι αθλητές και οι αθλήτριες με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία φαίνεται πως έχουν υψηλότερες προσδοκίες αποτελέσματος από τους αθλητές και αθλήτριες με μικρή ή και μέτρια αγωνιστική εμπειρία. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το επίπεδο επίδοσης και την αλληλεπίδραση επιπέδου επίδοσης και αγωνιστικής εμπειρίας.

Αναλύσεις διακύμανσης κατά Κατηγορία αγωνίσματος και Αγωνιστική εμπειρία ως προς τις Προσδοκίες Αυτοαποτελεσματικότητας και τις Προσδοκίες Αποτελέσματος

Ως προς τις *Προσδοκίες Αυτοαποτελεσματικότητας* δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα επίπεδα αγωνιστικής εμπειρίας, κατηγορίας αγωνίσματος και στην αλληλεπίδρασή τους (Πίνακας 5). Επίσης, ως προς τις Προσδοκίες Αποτελέσματος (Πίνακας 6) δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την αλληλεπίδραση παραγόντων.

Πίνακας 5. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις Προσδοκιών Αυτοαποτελεσματικότητας των αθλητών-τριών ως προς την Κατηγορία αγωνίσματος και την Αγωνιστική εμπειρία

Κατηγορία αγωνίσματος	Αγωνιστική Εμπειρία											
	Μικρή αγωνιστική εμπειρία (N = 101)			Μέτρια αγωνιστική εμπειρία (N = 179)			Μεγάλη αγωνιστική εμπειρία (N = 164)			Σύνολο (N = 444)		
	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N
Δρόμοι ταχύτητας	5.89	2.13	50	6.61	1.94	87	6.59	2.18	87	6.44	2.09	224
Δρόμοι μεσαίων & μεγάλων αποστάσεων	6.51	1.66	24	6.25	1.72	43	6.41	1.98	26	6.36	1.77	93
Άλματα	6.24	2.15	27	6.49	1.84	49	6.76	1.67	51	6.54	1.84	127

Πίνακας 6. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις Προσδοκίων Αποτελέσματος των αθλητών-τριών ως προς την Κατηγορία αγωνίσματος και την Αγωνιστική εμπειρία

Κατηγορία αγωνίσματος	Αγωνιστική Εμπειρία											
	Μικρή αγωνιστική εμπειρία (N = 101)			Μέτρια αγωνιστική εμπειρία (N = 179)			Μεγάλη αγωνιστική εμπειρία (N = 164)			Σύνολο (N = 444)		
	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N
Δρόμοι ταχύτητας	6.74	2.59	50	7.51	2.42	87	8.21	2.36	87	7.61	2.49	224
Δρόμοι μεσαίων & μεγάλων αποστάσεων	7.33	2.06	24	7.21	2.19	43	7.77	2.60	26	7.40	2.23	93
Άλματα	7.00	2.63	27	7.67	1.82	49	8.53	1.77	51	7.87	2.07	127

Συγκεντρωτική παρουσίαση των ευρημάτων

Οι αναλύσεις διακύμανσης που διενεργήθηκαν εμπεριέχουν κοινά στοιχεία ως προς τον έλεγχο των κυρίων επιδράσεων. Έτσι, ως προς τις Προσδοκίες Αποτελέσματος παρατηρούνται: (α) διαφορές φύλου στην εξέτασή του με το επίπεδο επίδοσης, την αγωνιστική εμπειρία και την κατηγορία αγωνίσματος, όπου οι αθλητές φαίνεται να έχουν υψηλότερες Προσδοκίες Αποτελέσματος από τις αθλήτριες, (β) διαφοροποιήσεις των αθλητών-τριών με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία από τους αθλητές-τριες στα άλλα επίπεδα εμπειρίας, (γ) διαφορές ανάλογα με το επίπεδο επίδοσης, όπου οι αθλητές-τριες υψηλών επιδόσεων έχουν υψηλότερες Προσδοκίες Αποτελέσματος από τους αθλητές-τριες των άλλων επιπέδων επίδοσης. Ως προς τις Προσδοκίες Αυτοαποτελεσματικότητας παρατηρούνται διαφορές μεταξύ των επιπέδων επίδοσης, με τους αθλητές και αθλήτριες υψηλών επιδόσεων να έχουν υψηλότερες προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας.

Παρατηρήθηκαν, επίσης, δύο στατιστικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις, μία για τις Προσδοκίες Αυτοαποτελεσματικότητας (επίπεδο επίδοσης × κατηγορία αγωνίσματος) και μία για τις Προσδοκίες Αποτελέσματος (επίπεδο επίδοσης × φύλο). Το επίπεδο επίδοσης αλληλεπιδρά με την κατηγορία αγωνίσματος. Φαίνεται λοιπόν ότι οι άλτες με υψηλό επίπεδο επίδοσης έχουν και υψηλές Προσδοκίες Αυτοαποτελεσματικότητας και το αντίστροφο. Το επίπεδο επίδοσης αλληλεπιδρά και με το φύλο, όπου αυτή τη φορά οι Προσδοκίες Αποτελέσματος των αθλητών υψηλού επιπέδου είναι υψηλότερες από εκείνες των αθλητριών υψηλού επιπέδου καθώς και από εκείνες των αθλητών-τριών χαμηλού επιπέδου επίδοσης.