

ESTUDI DE L'ENFOCAMENT BIDIMENSIONAL DE LES EMOCIONS EN L'ESPORT *STUDY OF BI-DIMENSIONAL APPROACH OF EMOTIONS IN SPORT*

*Irene Puchol i Fraile**
*Enrique Cantón i Chirivella**

Resum

L'enfocament bidimensional de les emocions planteja que es poden experimentar emocions tant a nivell somàtic com cognitiu. Així mateix, relaciona el benestar psicològic amb variables com l'estil d'afrontament o la modalitat esportiva. Aquest treball té l'objectiu principal de comprovar aquestes relacions amb una mostra d'esportistes (n=107) de diferents edats, modalitats i nivells competitiu. Els resultats mostren l'existència de diferències en l'experimentació emocional d'un esportista, entre el nivell somàtic i cognitiu, en línia amb allò que s'ha assenyalat pel Model Bidimensional. També s'observa que no hi ha diferències en les emocions en funció del nivell competitiu ni de la modalitat però que aquestes sí que influïxen en el benestar psicològic dels esportistes. Quant a l'estil d'afrontament de l'estrés, es confirma que els subjectes que experimenten emocions positives presenten estratègies d'afrontament centrades en la tasca, els que experimenten emocions negatives presenten estratègies d'afrontament centrades en l'emoció i el distanciament, i els que puntuen alt en ansietat presenten estratègies centrades en les emocions. Es proposen algunes millores de futur, com afinar el procediment d'avaluació de les dimensions cognitiva/somàtica i introduir l'experimentació de laboratori.

Paraules clau: psicologia de l'esport, emocions, estils d'afrontament, benestar psicològic.

* Departament de Psicologia Bàsica. Facultat de Psicologia. Universitat de València.
Correspondència: Enrique Cantón. Departament de Psicologia Bàsica. Facultat de Psicologia. Avinguda Blasco Ibáñez, 21. 46010-València (Espanya). Adreça electrònica: <Enrique.Canton@uv.es>.

Abstract

The two-dimensional approach of emotions states that emotions can be experienced at somatic and cognitive level. Similarly, this approach relates the psychological well-being with different variables such as coping styles or the sport discipline. This work aims to verify some of these statements with a sample of athletes (n=107) of different ages, from different disciplines and competitive levels. The results indicated the existence of differences between somatic and cognitive level in the emotional experimentation of athletes, as designated by the Two-Dimensional Model. In spite of this, it seems necessary to introduce assessment procedures to help us clarify some of the less certain results. We also note that there are no differences in emotions in respect to the competitive level or the sport discipline, but the individual's psychological well-being does influence. Regarding to the coping style with stress, it is confirmed that subjects experiencing positive emotions present coping strategies focused on the task, the subjects experiencing negative emotions present coping strategies focused on emotion or detachment and the subjects with high scores in anxiety present strategies focused on emotions. Some improvements are proposed for future studies, such as refining the assessment procedure of the cognitive/somatic dimensions and introduce laboratory experimentation.

Key words: sport psychology; emotions; coping; psychological well-being.

Introducció

Al llarg de la història, les emocions han sigut estudiades des de molt diversos àmbits i especialment des de la psicologia. El seu estudi i conceptualització, ha suposat sempre un repte degut a la seua complexitat. Però aquesta dificultat, lluny de ser un motiu d'abandó del seu estudi, ha suposat un major estímul per als investigadors. Per això nombrosos autors han realitzat conceptualitzacions amb diferents enfocaments en funció de les variables que consideren que intervenen en les emocions.

Començant pels clàssics, Wundt (1896) parlava d'una teoria tridimensional del sentiment, que planteja que aquests es poden analitzar en funció de les seues tres dimensions: grat-desgrat, tensió-relaxació i excitació-calma. Per a Darwin (1872), la majoria de les expressions facials i dels gestos usats involuntàriament per l'home i els animals inferiors es produïx a causa de la influència de diverses emocions. En canvi, Shachter (1964) afirmava que un estat emocional pot considerar una funció d'un estat d'activació fisiològic i d'una cognició apropiada d'aquest estat d'activació.

A l'abric de les moltes definicions del procés emocional també s'han realitzat diferents recopilacions, com la de Kleinginna i Kleinginna (1981), que van agrupar 101 definicions en 11 categories en funció de l'aspecte de l'experimentació emocional que es destacava. La categoria que incloïa més definicions era la multifactorial, que planteja que en el procés emocional influïxen molts factors com a fenòmens afectius, cognitius, fisiològics i conductuals (Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez i Martín Díaz, 2003).

Actualment s'assumix la multidimensionalidad de les emocions i se solen emprar definicions generals que donen importància als diversos components de l'experimentació emocional, com la realitzada per Fernández-Abascal et al.: «les emocions són un procés que implica una sèrie de condicions desencadenants (estímuls rellevants), l'existència d'experiències subjectives o sentiments (interpretació subjectiva), diversos nivells de processament cognitiu (processos valoratius), canvis fisiològics (activació), patrons expressius de comunicació (expressió emocional), que té uns efectes motivadors (mobilització per a l'acció) i una finalitat: que és l'adaptació a un entorn en continu canvi» (Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez i Martín Díaz, 2003, p. 27). En conclusió, es considera que les emocions són experiències multidimensionals que almenys compten amb tres sistemes o components expressius: el cognitiu/subjectiu, el conductual i el fisiològic.

Respecte a l'àmbit de l'esport, les primeres investigacions consideraven rellevants per al rendiment variables com les habilitats motores, el temps de reacció o la personalitat. En 1949 Warren Johnson va començar a estudiar les emocions precompetitives (Weinberg i Gould, 2003), va ser en aquest moment quan va començar a prendre rellevància, entre els estudis, el paper de les emocions en l'esport. En un principi aquestes investigacions es van centrar en les emocions negatives o desagradables, principalment l'ansietat, probablement pel pes que ha tingut la perspectiva clínica en aquesta disciplina. Però a poc a poc van sorgir estudis de la influència d'altres emocions, tant negatives com positives, com el Model bidimensional de les emocions en l'esport proposat per Cantón i Checa (2012) que es pren com a base per a aquest investigació. En aquest model es considera que és també important el tindre en compte que les experiències emocionals poden variar en funció del moment temporal y/o el transcurs de l'acció d'una competició, diferenciant-se tres moments quant a la seua experiència emocional (Cantón, 1999):

1. Les característiques socio-esportives i motivacionals prèvies a la competició, les variables estables (gènere, edat, disciplina esportiva) i les variables psicològiques, (les expectatives, l'incentiu d'èxit d'eixa competició, la probabilitat percebuda de bons resultats, etc.).
2. Les emocions experimentades i les estratègies d'afrontament que l'esportista utilitza durant la competició.

3. Els moments posteriors a la competició, que inclouen la vivència del resultat objectiu i el subjectiu, així com el benestar psicològic experimentat.

Partint del marc teòric indicat, les hipòtesis que s'han sotmés a comprovació fan referència, precisament, a eixos tres moments de l'activitat competitiva en l'esport. En la fase clau, relacionada amb el rendiment i l'execució, és a dir, durant la competició, els esportistes poden utilitzar diferents estratègies d'afrontament i les emocions es poden percebre en les seues dos dimensions diferents. Aquest efecte diferenciador entenem que pot ser major i més clar en aquest context i circumstàncies, a causa de les exigències físiques de la pròpia activitat esportiva i la sensibilitat que els esportistes, especialment els que compten amb una certa experiència, desenvolupen respecte d'això.

L'afrontament és el conjunt de respostes provocades per una situació estressant, que s'executen per a manejar-la y/o neutralitzar-la (Moliner, Salguero i Márquez, 2010). Davant d'un mateix succés estressant, les persones presenten diferents reaccions. Segons Lazarus i Folkman, hi ha dos grans dimensions funcionals d'afrontament: l'afrontament orientat a la tasca, en el qual la persona tracta de canviar o controlar aspectes de la situació en què es troba, com per exemple augmentar l'esforç o canviar d'estratègia i l'afrontament centrat en l'emoció, en el qual la persona tracta de canviar el significat de la situació estressant i regular l'efecte negatiu de les seues emocions (Lazarus i Folkman, 1986). A més d'aquestes dos, altres autors plantegen l'existència d'una tercera forma, l'afrontament orientat a l'evitació o distanciament, en el qual les persones focalitzen la seua atenció en estímuls no rellevants i evita pensar en la tasca o situació.

D'altra banda, Moliner, Salguero i Márquez (2010) afirmen que hi ha una estreta relació entre les emocions que experimenta l'esportista i el tipus d'afrontament que utilitza. En eixe sentit i coincidint els resultats d'aquests autors amb altres estudis com, per exemple, els realitzats per Gaudreau i Blondin (2002), es planteja que les emocions agradables tenen una relació estadísticament positiva amb les estratègies d'afrontament orientat a la tasca i negativa o inversa amb les centrades en l'emoció. Les emocions negatives correlacionarien positivament amb les estratègies d'afrontament centrades en l'emoció i en el distanciament. I en el cas de l'ansietat es planteja la seua correlació estadísticament positiva amb les estratègies d'afrontament centrades en les emocions.

D'altra banda, la bidimensionalitat de les emocions és un dels aspectes bàsics del model que estem descrivint. Aquesta idea es referix que les mateixes emocions poden experimentar-se de manera fisiològica i cognitiva amb una certa diferenciació. Està basada en el model de Schachter i Singer, que ja en 1962 van unificar les teories sobre l'origen d'una emoció de James-Lange, que

explicava l'experimentació de les emocions només a partir de l'experiència fisiològica i la de Cannon, que l'explicava a partir de la cognició. Així, en 1962 ja van proposar la Teoria dels dos factors, segons la qual les emocions es deuen tant a l'avaluació cognitiva que realitzem d'un esdeveniment com a les respostes corporals que percebem. Dit d'una altra manera, que els canvis corporals fisiològics són necessaris perquè es produïska una emoció, però no són suficients. Es requerixen també processos cognitius que interpreten i retolen verbalment el que està succeint (Fernández-Abascal et al., 2003).

La bidimensionalitat de les emocions també es basa en les aportacions de Lang (1995), qui afirma que una emoció està formada per tres dimensions: la fisiològica o somàtica, la cognitiva o mental i la conducta resultant. El Model bidimensional de les emocions en l'esport es recolza en la idea que una emoció es compon sempre d'una dimensió fisiològica i una altra cognitiva, sense que siga més rellevant una que l'altra a priori, és a dir que les emocions poden experimentar-se en forma de pensaments y/o de sensacions físiques. En aquest sentit, les primeres dades obtingudes amb l'*Inventari d'Emocions per a la Competició Esportiva* –INECOD– que avalua ambdues dimensions (Cantón i Checa, 2012; Checa, 2012), confirmen que hi ha una certa independència entre aquestes i per tant poden tindre efectes diferents, tant en el rendiment esportiu com en el benestar psicològic de l'esportista, a curt i llarg termini.

El Model bidimensional de les emocions (Cantón i Checa, 2012) planteja que són molt importants les conseqüències que es deriven de l'experimentació de les emocions de manera repetida, per exemple quan un esportista experimenta emocions negatives repetidament en la seua pràctica esportiva és molt probable que, independentment de que puguem derivar en un millor o pitjor rendiment, aparega l'abandó esportiu. Aquest benestar psicològic és un aspecte a què se li dóna especial rellevància en el model, a diferència d'altres que no estudien la repercussió que pot tindre una emoció a llarg termini per al benestar i motivació de l'esportista.

Objetius i Hipòtesis

Partint de la investigació teòrica precedent, en aquest treball s'han plantejat dos objectius generals que a continuació es descriuen:

- Comprovar que hi ha independència entre la dimensió somàtica i cognitiva de les emocions, per a justificar la necessitat d'utilitzar l'instrument INECOD i demostrar que aquest és necessari per a obtindre major informació sobre les emocions dels esportistes.
- Observar la relació entre l'experimentació emocional i distintes variables.

Derivades dels objectius de l'estudi, es plantegen les hipòtesis següents:

1. Les puntuacions obtingudes amb l'instrument INECOD en les dimensions somàtica i cognitiva de les emocions presentaran diferències estadísticament significatives.
2. No hi haurà diferències significatives en l'experiència emocional en funció del nivell competitiu ni de la modalitat esportiva, és a dir que serà independent que es tracte d'una competició a nivell individual o col·lectiu (Crocker, 1997).
3. Obtindrem correlacions significatives entre l'experimentació d'emocions positives, a nivell cognitiu i somàtic, i la utilització d'estratègies d'afrontament orientades en la tasca, però no amb les orientades al distanciament ni a l'emoció.
4. Les emocions negatives mostraran una correlació significativa amb les estratègies d'afrontament centrades en l'emoció i amb el distanciament, però no així amb les centrades en la tasca.
5. L'ansietat, tindrà una correlació significativa amb les estratègies d'afrontament centrades en l'emoció però no amb les centrades en la tasca ni tampoc amb les basades en el distanciament.
6. El benestar psicològic tindrà una correlació significativa i positiva amb les emocions agradables, en les dos dimensions avaluades. També cal esperar trobar una correlació significativa, però de caràcter invers, entre les emocions desagradables i l'ansietat.

Metodologia

La metodologia empelada en aquest estudi és de tipus descriptiu-correlacionar. És un disseny prospectiu, és a dir, els successos han ocorregut abans de que l'estudi començara i el que aquest pretén és observar els resultats, obtenir relacions, observar com influïxen unes variables sobre altres, etc. (Frías-Navarro, 2011).

Procediment

L'estudi es va realitzar en la ciutat de València. Els qüestionaris es van administrar als esportistes disposats a participar a l'acabar una competició esportiva, amb la finalitat d'evitar que el pas del temps influïra de forma determinant en el seu record.

En tot moment es va informar els participants que la participació era individual, voluntària i les respostes al qüestionari totalment anònimes. No van rebre cap compensació per la seua participació en la investigació.

Mostra

Els subjectes participants en l'estudi són esportistes als quals se'ls va passar el qüestionari tot just acabar una competició, en el mateix moment i lloc en què es duia a terme. Els esportistes van contestar al qüestionari amb la possibilitat de preguntar qualsevol dubte que els sorgira respecte d'això. Tots participaven en la investigació de forma voluntària i eren informats de que, a més de ser anònim, l'arreglada de les seues dades, era confidencial. La selecció dels subjectes va buscar obtindre una mostra variada amb un percentatge semblant d'hòmens i dones i amb representació d'esports de diferents modalitats i categories amb el requisit que estigueren competint actualment, ja que la població de «esportistes de competició» és molt àmplia i variada.

La mostra participant en el present estudi va ser de 107 persones, de entre 14 i 57 anys, amb una mitjana de 24,3 anys. El 53,8% de la mostra van ser hòmens i el 46,2 % dones.

Quant al temps que porten practicant el seu esport, la mitjana va ser de 14,13 anys amb una desviació típica de 8,49. Respecte al nivell màxim competitiu aconseguit en l'últim any, un 9,3% de subjectes han competit a nivell internacional, un 50,5% a nivell nacional, un 31,8 a nivell autonòmic i un 8,4% a nivell provincial. Els subjectes de la mostra pertanyen a 6 esports diferents, en una proporció que pot veure's en la taula 1.

TAULA 1
Freqüència i percentatge de l'esport practicat

Esport	N	Percentatges
Natació	40	37,4
Natació sincronitzada	17	15,9
Futbol	14	13,1
Bàsquet	5	4,7
Pilota Valenciana	18	16,8
Beisbol	13	12,1
TOTAL	107	100

La mostra va ser dividida en dos grups, en funció de si es tractava d'esports individuals (com la natació) o col·lectius (futbol, bàsquet, beisbol i pilota valenciana). Un 54,2% de la mostra pertany als esports individuals i un 45,8 als esports col·lectius (taula 2). També es va dividir en funció del nivell esportiu dels participants per a poder comprovar alguna de les hipòtesis plantejades inicialment (taula 3).

TAULA 2
Freqüència i percentatgedels esports individuals i colectius

Esports	Freqüència	Percentatge
Colectius (futbol, bàsquet, pilota valenciana i beisbol)	50	45,8
Individuals (Natació i natació sincronitzada)	57	54,2
TOTAL	107	100

TAULA 3
Freqüència i percentatgedels nivells de competició

	Freqüència	Percentatge
Nivell Internacional	10	9,3
Nivell Nacional	54	50,5
Nivell Autonòmic	34	31,8
Nivell Provincial	9	8,4
Total	107	100

Instruments

Els participants van aportar dades sociodemogràfiques i variables socioesportives com el sexe, l'edat, el temps de pràctica esportiva, el nivell competitiu màxim de l'últim any (internacional, nacional, autonòmic o provincial) i l'esport realitzat, variable que es va categoritzar posteriorment en una altra variable anomenada «Modalitat» amb dos condicions: subjectes que havien realitzat una competició a nivell individual i els que l'havien realitzat a nivell grupal.

Quant als qüestionaris, es va utilitzar l'adaptació del Qüestionari de «Estratègies de Afrontamiento en Competición Deportiva» de Gaudreau i Blondin (2002) realitzada per Moliner, Salguero i Márquez, (2010) per a població espanyola. Format per 31 ítems tipus Likert que oscil·len entre 1 (res) i 5 (molt) que es repartixen entre 8 escales, com per exemple: «Análisis lógico-esfuerzo», «Búsqueda de apoyo», «Relajación», «Distracción mental», etc. Al mateix temps aquestes es distribuïxen en 3 factors d'orde superior: «Afrontamiento centrado en la tarea», «Afrontamiento centrado en las emociones» i el «Afrontamiento centrado en la distracción». Segons estudis dels autors, l'afrontament centrat en la tasca correlaciona amb afecte positiu, el centrat en la distracció amb afecte negatiu i l'afrontament centrat en l'emoció correlaciona negativament amb afecte positiu i positivament amb afecte negatiu. Els coeficients alfa

de Cronbach d'aquest qüestionari situen la consistència interna entre valors de 0,708 i 0,819. En la nostra mostra se situen en nivells bons d'alfa de Cronbach, de 0,811.

El següent qüestionari que van contestar els participants és l'INECOD (*Inventario de Evaluación de las Emociones en la Competición Deportiva*, de Cantón i Checa), compost per 12 ítems que avaluen diverses emocions que ha experimentat l'esportista durant la competició (trist, eficaç, abatut, orgullós, etc.) a nivell físic i a nivell mental. S'agrupen en emocions positives, negatives i ansietat. Els ítems són puntuats per mitjà d'una escala tipus Likert de 5 punts d'ancoratge. La consistència interna d'aquest qüestionari en la nostra mostra és qüestionable amb un alfa de Cronbach de 0,699.

Finalment els participants van contestar a l'*Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff (1989), en la seua versió reduïda i adaptada a l'espanyol per Díaz i cols. (2006). Aquest instrument està format per 29 ítems que s'agrupen en 6 escales, («autoacceptació», «relaciones positivas», «autonomía» «dominio del entorno», etc.) s'agrupen en un factor de segon orde anomenat «bienestar psicológico». L'escala presenta índexs de consistència interna d'un alfa de Cronbach d'entre 0,70 i 0,84. En la nostra mostra la consistència interna és excel·lent amb un alfa de Cronbach de 0,902.

Anàlisis estadístiques

Les anàlisis estadístiques es van realitzar per mitjà del programa informàtic *SPSS Statistics 20,0*. Per a resoldre la primera i la segona hipòtesi es va utilitzar la prova t de Student de comparació de mitjanes, obtenint el seu nivell de significació. Per a la segona part de la segona hipòtesi es va emprar un ANOVA, per a la comparació de les mitges de tres o més grups, obtenint la F de Fisher-Snedecor, el nivell de significació i el valor d'Eta quadrat, per a conèixer la variança total explicada per les diferències entre grups. També es va indicar la grandària de l'efecte per mitjà de la «d» de Cohen i el seu interval de confiança. En el cas que el valor F resultara estadísticament significatiu, es realitzaria una prova a posteriori (com Scheffé o DHS de Tuckey) per a observar entre què mitges concretament es troben les diferències obtingudes, en cas de que fora necessari.

La resta d'hipòtesis es van estudiar emprant càlculs del coeficient de correlació de Pearson, que mesura la relació lineal entre dos variables, la qual cosa permet definir el grau i la direcció de la relació entre les distintes variables que es proposen en les hipòtesis, així com el grau de certesa que les dites relacions no obeeixen a l'atzar, és a dir, són estadísticament significatives.

Resultats

Després de realitzar les anàlisis pertinents per a comprovar les hipòtesis plantejades a l'inici de la investigació, es van obtenir les dades que a continuació es descriuen.

En relació amb la primera hipòtesi, les diferències entre emocions positives a nivell somàtic i les emocions positives a nivell cognitiu sí que són estadísticament significatives. En canvi les diferències entre el nivell somàtic i el cognitiu, tant en emocions negatives com en ansietat, no són estadísticament significatives (taula 4).

TAULA 4
Diferències entre el nivell cognitiu i somàtic

	<i>M(DT) a nivell somàtic</i>	<i>M(DT) a nivell cognitiu</i>	<i>T</i>	<i>d</i>
Emocions positives	2,82 (0,86)	2,60 (0,89)	3,07*	0,25
Emocions negatives	0,82 (0,80)	0,83 (0,80)	-0,14	-0,01
Ansietat	1,82 (1,05)	1,77 (0,99)	0,67	0

Notes: *La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,05; **La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,01.

Quant a la segona hipòtesi, tal com s'observa en la taula 5, no es troben diferències estadísticament significatives entre els esportistes que competeixen en esports individuals i els que ho fan en esports col·lectius, en cap emoció (emocions negatives, positives i ansietat) ni a nivell cognitiu ni somàtic, a excepció de en les emocions negatives a nivell cognitiu que observem que sí que hi ha diferències estadísticament significatives entre els esportistes que competeixen a nivell individual i col·lectiu.

TAULA 5
Diferències d'emocions entre deportistes que competeixen a nivell individual o col·lectiu

	<i>M(DT) esport individual</i>	<i>M(DT) esport col·lectiu</i>	<i>T</i>	<i>d</i>
Emocions negatives-somàtiques	0,69 (0,69)	0,97 (0,77)	-1,92	-0,37
Emocions negatives-cognitives	0,62 (0,71)	1,07 (0,84)	-3,05*	-0,58
Emocions positives-somàtiques	2,69 (0,94)	2,99 (0,74)	-1,77	-0,35
Emocions positives-cognitives	2,56 (0,98)	2,73 (0,77)	-0,96	-0,18
Ansietat-somàtica	1,95 (1,04)	1,66 (0,92)	-1,53	0,31
Ansietat-cognitiva	1,74 (1,08)	1,81 (1,02)	-0,32	-0,06

Notes: *La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,05; **La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,01.

No hi ha diferències estadísticament significatives entre els diferents nivells competitiu en cap emoció (emocions desagradables, agradables i l'ansietat), ni a nivell cognitiu ni tampoc somàtic (taula 6).

TAULA 6
Diferències de emocions entre els diferents nivells competitiu

	<i>F</i> _(3,103)	<i>Sig.</i>	<i>η</i> ²
Emocions negatives-somàtiques	1,443	0,235	0,040
Emocions negatives-cognitives	0,228	0,131	0,007
Emocions positives-somàtiques	1,922	0,572	0,053
Emocions positives-cognitives	1,108	0,877	0,031
Ansietat-somàtica	0,671	0,349	0,019
Ansietat-cognitiva	0,266	0,850	0,008

Notes: *La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,05; **La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,01.

En la tercera hipòtesi, trobem correlació estadísticament significativa i positiva entre les emocions agradables a nivell somàtic i cognitiu i l'afrontament centrat en la tasca, tal com s'observa en la taula 7. En canvi, si que hi ha relacions significatives però en sentit negatiu o invers entre les emocions positives i l'afrontament centrat en l'emoció. Quant a l'afrontament centrat en el distanciament, no observem relació significativa amb les emocions agradables, tant a nivell cognitiu com somàtic.

TAULA 7
Correlacions entre emocions agradables i estratègies d'afrontament

		Afrontament centrat en la tasca	Afrontament centrat en les emocions	Afrontament centrat en el distanciament
Emocions positives a nivell cognitiu	Correlació de Pearson	0,270**	-0,148	-0,012
Emocions positives a nivell somàtic	Correlació de Pearson	0,327**	-0,230**	-0,063

Notes: *La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,05; **La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,01.

Respecte a la quarta hipòtesi, trobem que hi ha una relació estadísticament significativa i positiva entre les emocions desagradables, tant a nivell somàtic com cognitiu, i l'afrontament centrat en les emocions. El mateix observem en el cas de l'afrontament centrat en el distanciament, que correlaciona positivament amb les emocions desagradables, tant en el seu component cognitiu com somàtic. En canvi, no es troba una correlació estadísticament significativa entre les emocions desagradables i l'afrontament centrat en la tasca, ni a nivell cognitiu ni somàtic (taula 8).

TAULA 8
Correlacions entre emocions desagradables i estratègies d'afrontament

		Afrontament centrat en la tasca	Afrontament centrat en les emocions	Afrontament centrat en el distanciament
Emocions desagradables a nivell cognitiu	Correlació de Pearson	-0,150	0,563**	0,430**
Emocions desagradables a nivell somàtic	Correlació de Pearson	-0,092	0,530**	0,413**

Notes: *La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,05; **La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,01.

En el cas de la cinquena hipòtesi plantejada, es va trobar una relació estadística significativa i positiva entre l'ansietat –tant a nivell somàtic com cognitiu– i l'afrontament centrat en les emocions. Quant a la correlació entre ansietat i l'afrontament centrat en el distanciament, en ambdós tipus de dimensions emocionals, la relació és positiva. En el cas de l'ansietat somàtica és significativa, mentre que en el cas de l'ansietat cognitiva, encara que és positiva, la correlació no arriba a ser significativa. En el cas de l'afrontament centrat en la tasca no es troba relació significativa amb l'ansietat, ni a nivell cognitiu ni somàtic (taula 9).

TAULA 9
Correlacions entre ansietat i estratègies d'afrontament

		Afrontament centrat en la tasca	Afrontament centrat en les emocions	Afrontament centrat en el distanciament
Ansietat a nivell cognitiu	Correlació de Pearson	-0,021	0,324**	0,185
Ansietat a nivell somàtic	Correlació de Pearson	0,016	0,287**	0,206**

Notes: *La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,05; **La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,01.

Quant a la sisena hipòtesi, si que es troba una relació estadística positiva i significativa entre el benestar psicològic i les emocions agradables, tant a nivell cognitiu com somàtic. La relació és significativa i inversa en el cas de les emocions negatives en ambdós dimensions i amb l'ansietat a nivell somàtic. En el cas de l'ansietat a nivell cognitiu, encara que la relació no és prou fort per a dir que és significativa, si s'aprecia el sentit invers de la mateixa (taula 10).

TAULA 10
Correlacions entre emocions i benestar psicològic

		Emocions agradables		Emocions desagradables		Ansietat	
		Somàtic	Cognitiu	Somàtic	Cognitiu	Somàtic	Cognitiu
Benestar psicològic	Correlació de Pearson	0,248**	0,355**	-0,407**	-0,415**	-0,203**	-0,181

Notes: *La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,05; **La correlació es estadísticament significativa al nivell 0,01.

Discussió

A partir de les dades trobades, podem concloure que la primera hipòtesi es confirma parcialment. En les emocions agradables observem que sí que hi ha diferències estadísticament significatives entre els nivells cognitiu i somàtic, a pesar que la grandària de l'efecte de la diferència, seguint la proposta de Cohen (1988), es considera xicotet.

També observem que quant a l'ansietat i altres emocions desagradables, les diferències entre els resultats obtinguts en la seua experimentació a nivell cognitiu i somàtic no són estadísticament significatives i la grandària de l'efecte en ambdós casos és insignificant. És possible que açò obeïsca al biaix per variables estranyes, com les relacionades amb la forma de completar la informació. Així, revisant les respostes als qüestionaris, s'ha observat que alguns mostren una puntuació idèntica en tots els casos, tant en ítems de la dimensió cognitiva com de la somàtica en el qüestionari INECOD. Potsera pesar de les explicacions, alguns dels subjectes no pogueren diferenciar les emocions experimentades en les diferents dimensions emocionals.

Un altre factor que potser també caldria considerar per a explicar que les diferències trobades no siguen en tots els casos estadísticament elevades, pot guardar relació amb el moment en què s'ha respost al qüestionari. Per a evitar l'efecte del pas del temps en la memòria emocional dels subjectes, aquests van completar els qüestionaris minuts després d'acabar la seua competició. No obstant, açò podria comportar algun desavantatge. Pot haver influït el cansament i

les subsegüents ganes d'acabar com més prompte millor de respondre al qüestionari per a poder relaxar-se després d'haver realitzat l'esforç. Per això, en futures investigacions podria ser convenient seleccionar la mostra prèviament en funció de la seua motivació i interès per a participar en l'experiment i/o comptar amb el seu beneplàcit amb anterioritat.

Una última hipòtesi que podria plantejar-se en el nostre cas per a explicar les dificultats a diferenciar les dimensions emocionals és que les puntuacions de la gran majoria dels esportistes en ansietat i altres emocions desagradables (en ambdues dimensions) eren molt baixes, tant en el cas de les emocions negatives, (amb una mitjana de 0,8 sobre un màxim de 4) com en el cas concret d'ansietat (1,7 sobre un màxim de 4). L'obtindre puntuacions tan baixes i semblants en totes les emocions avaluades, tant a nivell cognitiu com somàtic, és molt probable que influísca a l'hora d'experimentar i percebre diferències significatives entre l'una i l'altra.

A pesar d'haver seleccionat una mostra, a simple vista, molt heterogènia (ja que s'ha avaluat a subjectes de sis esports diferents i de molt diversos nivells competitiu), si analitzem exhaustivament els qüestionaris, s'observa la seua homogeneïtat quant a les emocions que han experimentat en les seues respectives competicions. Un exemple d'açò es pot observar en les respostes a preguntes com les següents: «¿Cóm valora globalment la competició de hui?» a la qual prop del 75% va contestar «Bona» o «Molt bona» i només un 6% va contestar «Mala» o «Molt mala». El mateix ocorre amb la pregunta «¿Cóm valora el resultat obtingut en la competició de hui?», en la que un 68% dels subjectes van contestar «Bona» o «Molt bona» i només un 10% «Mala» o «Molt mala». En un tercer exemple, en la pregunta «¿Cóm valora la seua actuació en la competició de hui?» un 67% va contestar «Bona» o «Molt bona» i només un 6% va contestar «Mala» o «Molt mala». Aquestes dades ratifiquen el que les puntuacions en ansietat i després d'emocions desagradables siguen tan baixes i que no s'observen diferències entre aquestes.

En relació amb la segona hipòtesi plantejada, podem concloure que no hi ha diferències estadísticament significatives en l'experimentació emocional en funció ni del nivell competitiu ni de la modalitat esportiva. És a dir que, el que es tracte d'un esport col·lectiu o individual, o que el nivell competitiu de l'esportista siga diferent (internacional, nacional, autonòmic o local-escolar), no es relaciona de forma determinant, en la nostra mostra, amb el tipus d'emocions que aquests puguen experimentar durant el curs de la competició. Tan sols trobem diferències estadísticament significatives quan comparem les emocions desagradables experimentades en la seua dimensió cognitiva entre els subjectes d'esports col·lectius i els d'esports individuals, sent major en els primers.

Quant a les hipòtesis referides a la relació entre l'estil d'afrontament de l'estrés i les emocions, tal com proposen Moliner, Salguero i Márquez (2010),

en concret la tercera, quarta i cinquena hipòtesi, es confirma que els subjectes que experimenten emocions agradables presenten significativament més estratègies d'afrontament centrades en la tasca, mentres que els esportistes que experimenten emocions desagradables presenten significativament més estratègies d'afrontament centrades en l'emoció i en el distanciament. Els subjectes que puntuen alt en ansietat presenten significativament més estratègies centrades en les emocions.

Respecte a la sisena i última hipòtesi, podem assenyalar a la vista de les dades obtingudes i en concordança amb la investigació especialitzada, que hi ha una correlació positiva i significativa estadísticament entre el benestar psicològic i les emocions agradables, tant les experimentades a nivell cognitiu com somàtic, i que a la vegada, hi ha una relació negativa o inversa i estadísticament significativa, entre el benestar i l'ansietat així com amb altres emocions desagradables.

En conclusió, els resultats del present estudi ofereixen suport en el cas de les emocions agradables al Model bidimensional plantejat per Cantón i Checa (2012) i a l'instrument desenvolupat basant-se en el mateix, que avalua de manera diferencial l'experiència emocional a nivell cognitiu i somàtic. D'altra banda, encara que aquesta diferència no s'observa de forma estadísticament significativa en el cas de l'ansietat i altres emocions desagradables, podria obeir com s'ha assenyalat a aquest efecte derivat del fet de tractar-se d'una mostra molt homogènia quant a les emocions experimentades.

A partir de les dades obtingudes, podem afirmar que no es troben diferències estadísticament significatives entre les emocions experimentades pels esportistes de la mostra en funció del nivell competitiu o de la modalitat esportiva. També es comprova que els esportistes que experimenten més emocions agradables indiquen tindre un major benestar psicològic que els que experimenten ansietat i altres emocions desagradables.

Limitacions de l'estudi

Per a concloure, volem assenyalar les limitacions trobades a fi a posteriors investigacions. D'una banda, seria convenient augmentar la grandària de la mostra per a comprovar la dada referit a l'alta homogeneïtat en l'experiència emocional. Un altre element a tindre en compte és l'efecte de recència, referit a com els records recents poden influir en la percepció global de l'esdeveniment o situació, és a dir que les emocions que experimenta l'esportista al final de la competició, podrien influir en el record general de les emocions experimentades durant aquesta. També hi ha altres factors inherents a la investigació de camp que poden haver influït (dificultat per a identificar les pròpies emocions,

el cansament de la pràctica esportiva, el resultat de la competició, la predisposició y/o pressa per a contestar els questionaris, ...) i que no sempre són fàcilment controlables amb la selecció de la mostra, per la qual cosa seria del tot convenient dur a terme també estudis experimentals de laboratori.

Referències

- American Psychological Association –APA– (2001). *Publication Manual of the American Psychological Association*. Edit. Amer. Psychological Assn.
- Cantón, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando? *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 277-302.
- Cantón, E. i Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 171-176.
- Checa, I. (2012). *Bidimensionalidad de las emociones en el deporte: desarrollo y validación de un instrumento de evaluación*. Tesis Doctoral, Universitat de València.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for de behavioral sciences*. New Jersey: LEA.
- Crocker, P. (1997). A Confirmatory Factor Analysis of the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) with a youth sport sample. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 91-97.
- Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. Argentina: Sociedad de Ediciones Mundiales.
- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez Sánchez, M. P. i Martín Díaz, M. D. (2003). *Emoción y Motivación: la adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Frías-Navarro, D. (2011). *Técnica estadística y diseños de investigación*. Valencia: Ediciones Palmero.
- Gaudreau, P. i 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.
- James, W. (1884/1985). What is an emotion? En: E. Gaviria (trad.), *Estudios de Psicología*, 21, 57-73.
- Kleinginna, P. R. i Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345-379.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe. *Studies of motivation and attention. American Psychologist*, 50, 372-385.

- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984/1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Molinero, O., Salguero, A. i Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en la Competición Deportiva. *Psicothema*, 22(4), 975-982.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. In L. Berkowitz: *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 49-79). New York: Academic Press.
- Weinberg, R. S. i Gould, D. (2003). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Wundt, W. (1896). *Grundriss der psychologie*. Engelmann, Stuttgart, Germany.

