

**ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΕΡΕΥΝΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ  
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

της Λειβαδίτη Α. Ελένης

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται  
στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων  
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος  
«Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων» του Τμήματος  
Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στην  
κατεύθυνση «Μάρκετινγκ Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων»

Σπάρτη  
2016

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> επιβλέπων: Αθάνασιος Κριεμάδης, Καθηγητής Τ.Ο.Δ.Α.

---

2<sup>ος</sup> επιβλέπων: Ιωάννης Δουβής, Καθηγητής Τ.Ο.Δ.Α.

---

3<sup>ος</sup> επιβλέπων: Ουρανία Βρόντου, Επ. Καθηγήτρια Τ.Ο.Δ.Α.

## **Υπεύθυνη Δήλωση**

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 14 της παραγράφου 2 (Διαγραφές Μεταπτυχιακών Φοιτητών) του Κανονισμού Λειτουργίας Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, δηλώνω υπεύθυνα ότι για τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής μου Εργασίας(ΜΔΕ) δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Ημερομηνία: 16 / 06 /2016

Η Δηλούσα

ΛΕΙΒΑΔΙΤΗ ΕΛΕΝΗ

(Υπογραφή)

**Copyright © Λειβαδίτη Ελένη, 2016**

**Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.**

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ' ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερευνηθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Λειβαδίτη Ελένη: Παρακίνηση στον Αθλητισμό: Έρευνα σχετικά με τους παράγοντες παρακίνησης για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες  
(Με την επίβλεψη του κ. Αθανάσιου Κριεμάδη, Καθηγητή)

Σκοπός της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής ήταν να διερευνήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, στόχος της έρευνας ήταν να εντοπιστούν οι κυριότεροι παράγοντες παρακίνησης που οδηγούν τους αθλούμενους να συμμετάσχουν σε μία αθλητική δραστηριότητα. Επίσης, δόθηκε έμφαση στα εμπόδια που αποτρέπουν ή δυσκολεύουν την αθλητική συμμετοχή των αθλουμένων καθώς και στο βαθμό στον οποίο οι εργασιακές υποχρεώσεις των αθλουμένων επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Οι προαναφερόμενοι παράγοντες διαμορφώνουν την τελική απόφαση των αθλουμένων σχετικά με τη συμμετοχή τους σε μία αθλητική δραστηριότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν 194 άνδρες και 24 γυναίκες από την Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο που τους απεστάλλει, και το οποίο ερευνούσε τους λόγους παρακίνησης για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Από τους συμμετέχοντες στην έρευνα ζητήθηκε να σημειώσουν το βαθμό συμφωνίας τους σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε αθλητική δραστηριότητα, μέσω ερωτήσεων βασισμένων σε πενταβάθμιες κλίμακες LIKERT, με το βαθμό 1 να αντιστοιχεί στο «διαφωνώ απόλυτα» και το βαθμό 5 να αντιστοιχεί στο «συμφωνώ απόλυτα». Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική. Οι πιο σημαντικοί παράγοντες συμμετοχής σε μία αθλητική δραστηριότητα από τους πέντε (5) αρχικούς παράγοντες του ερωτηματολογίου βρέθηκαν να είναι οι λόγοι που σχετίζονται με την προσωπική ικανοποίηση – ευχαρίστηση (Μ. 3,82), οι λόγοι άθλησης που σχετίζονται με την ψυχολογία των αθλουμένων (Μ. 3,77), οι λόγοι που σχετίζονται με το σώμα και την εμφάνιση των αθλουμένων (Μ. 3,65) και τέλος οι λόγοι άθλησης που σχετίζονται με την υγεία (Μ. 3,52).

Λέξεις κλειδιά: άθληση, παρακίνηση, κίνητρο, ανασταλτικοί παράγοντες.

## ABSTRACT

Leivaditi Eleni: Motivation in Sports: Investigating motivational factors for participation in sports

(Under the supervision of Dr. Thanos Kriemadis, Professor)

The purpose of this master thesis was to investigate the factors affecting participation in sports. More specifically, objectives of the study was to identify the main motivational factors that drive athletes to participate in a sporting activity. Moreover, emphasis was placed on the obstacles which prevent or hinder their athletic participation and to what extent the work associated with sports. As the result of the above factors affect the final decision on their participation in a sporting activity. The survey involved 194 men and 24 women from the Athletic Union Of Greek Police. Participants completed an online questionnaire on the reasons motivating participation in sport. Of those asked to note the degree of agreement on the factors affecting their participation in sporting activities on a five-point Likert scale, with grade 1 corresponds to “strongly disagree” and the grade 5 corresponds to “strongly agree”. For data processing descriptive statistics were used. The most important factors to participate in a sporting activity from the five (5) factors of the questionnaire was found to be the reasons related to personal satisfaction – pleasure (A. 3.82), the sports grounds related to psychological motives (A. 3.77), sports grounds related to the body and the appearance of athletes (A. 3.65), and finally, sporting reasons related to health (A. 3.52).

Keywords: *sports, inducement, motivation, inhibitors.*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	iv
ABSTRACT .....	v
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ .....	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	ix
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	11
Διατύπωση του προβλήματος.....	12
Σκοπός της έρευνας.....	12
Σημασία της έρευνας .....	12
Ερευνητικές υποθέσεις .....	13
Λειτουργικοί ορισμοί .....	13
Προϋποθέσεις & Περιορισμοί.....	13
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	14
Ορισμός παρακίνησης.....	14
Προσδιοριστικοί Παράγοντες Παρακίνησης.....	14
Κατηγοριοποίηση Κινήτρων .....	15
Συσχετισμός αθλητισμού με τον τρόπο ζωής του αθλούμενου .....	17
Συσχετισμός αθλητισμού με την υγεία.....	18
Συσχετισμός αθλητισμού με την ψυχολογία των αθλουμένων .....	20
Ορισμός Ανασταλτικών Παραγόντων .....	36
Κατηγοριοποίηση Ανασταλτικών Παραγόντων .....	36
Ανασταλτικοί Παράγοντες Άθλησης .....	37
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	41
Δείγμα.....	41
Μέσα συλλογής δεδομένων .....	41
Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	42
Στατιστική ανάλυση .....	42
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	43
I. ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ .....	86
Συμπεράσματα .....	86
Προτάσεις.....	89
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	90
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....	102

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

<b>Σχήμα 1.</b> Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την υγεία.....	44
<b>Σχήμα 2.</b> Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την υγεία.....	45
<b>Σχήμα 3.</b> Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την σώμα- εμφάνιση.....	47
<b>Σχήμα 4.</b> Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την σώμα- εμφάνιση.....	48
<b>Σχήμα 5.</b> Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για τις κοινωνικές σχέσεις - παράγοντες.....	50
<b>Σχήμα 6.</b> Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για τις κοινωνικές σχέσεις - παράγοντες .....	51
<b>Σχήμα 7.</b> Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την επίτευξη στόχων - ανταγωνισμό.....	53
<b>Σχήμα 8.</b> Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την επίτευξη στόχων - ανταγωνισμό.....	54
<b>Σχήμα 9.</b> Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για τους ψυχολογικούς παράγοντες .....	56
<b>Σχήμα 10.</b> Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για ψυχολογικούς παράγοντες .....	57
<b>Σχήμα 11.</b> Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για προσωπική ικανοποίηση - ευχαρίστηση.....	60
<b>Σχήμα 12.</b> Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για προσωπική ικανοποίηση - ευχαρίστηση.....	61
<b>Σχήμα 13.</b> Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για πρόθεση συνέχισης συμμετοχής στο άθλημα.....	63
<b>Σχήμα 14.</b> Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για πρόθεση συνέχισης συμμετοχής στο άθλημα .....	64

<b>Σχήμα 15.</b> Μέσες τιμές των ανασταλτικών παραγόντων – εμποδίων στην άθληση.....	67
<b>Σχήμα 16.</b> Συχνότητες των ανασταλτικών παραγόντων – εμποδίων στην άθληση.....	68
<b>Σχήμα 17.</b> Μέσες τιμές των παραγόντων της άθλησης σε συνδυασμό με την επαγγελματική σταδιοδρομία.....	71
<b>Σχήμα 18.</b> Συχνότητες απόψεων για την άθληση σε συνδυασμό με την επαγγελματική σταδιοδρομία.....	72
<b>Σχήμα 19.</b> Συγκεντρωτικά ποσοστά συχνοτήτων ανά κατηγορία χρηματικού ποσού για τις συνδρομές, συμμετοχή σε αγώνες, πληρωμή προπονητών κ.ά.....	73
<b>Σχήμα 20.</b> Συγκεντρωτικά ποσοστά συχνοτήτων ανά κατηγορία χρηματικού ποσού για την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.....	74
<b>Σχήμα 21.</b> Μέσες τιμές χαρακτηριστικών αγοράς αθλητικού εξοπλισμού.....	76
<b>Σχήμα 22.</b> Συχνότητες απόψεων για τα χαρακτηριστικά αγοράς αθλητικού εξοπλισμού.....	77
<b>Σχήμα 23.</b> Μέσες τιμές των απόψεων για τις μάρκες – brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.....	79
<b>Σχήμα 24.</b> Συχνότητες απόψεων για τις μάρκες – brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού .....	80
<b>Σχήμα 25.</b> Συγκεντρωτικά ποσοστά συχνοτήτων εξόδων των συμμετεχόντων για το συγκεκριμένο άθλημα τον επόμενο χρόνο.....	81



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 1.</b> Χαρακτηριστικά Δείγματος.....	38
<b>Πίνακας 2.</b> Εβδομαδιαία Εκγύμναση.....	39
<b>Πίνακας 3.</b> Χρόνος ανά Προπόνηση.....	40
<b>Πίνακας 4.</b> Χώρος Άθλησης.....	40
<b>Πίνακας 5.</b> Ηλικία έναρξης άθλησης.....	41
<b>Πίνακας 6.</b> Κύριο Άθλημα.....	41
<b>Πίνακας 7.</b> Ηλικία έναρξης συγκεκριμένου αθλήματος.....	42
<b>Πίνακας 8.</b> Συμμετοχή στο συγκεκριμένο άθλημα σε διεθνείς – εθνικούς αγώνες...	42
<b>Πίνακας 9.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την υγεία.....	43
<b>Πίνακας 10.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την σώμα-εμφάνιση.....	46
<b>Πίνακας 11.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & τις κοινωνικές σχέσεις – παράγοντες.....	49
<b>Πίνακας 12.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την επίτευξη στόχων – ανταγωνισμό.....	52
<b>Πίνακας 13.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & τους ψυχολογικούς παράγοντες.....	55
<b>Πίνακας 14.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την προσωπική ικανοποίηση – ευχαρίστηση .....	58
<b>Πίνακας 15.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την πρόθεση συμμετοχής σε αθλητική δραστηριότητα.....	62
<b>Πίνακας 16.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & τους ανασταλτικούς παράγοντες.....	65

<b>Πίνακας 17.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την επαγγελματική σταδιοδρομία.....	69
<b>Πίνακας 18.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν τα χαρακτηριστικά του αθλητικού εξοπλισμού.....	75
<b>Πίνακας 19.</b> Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την αγορά συγκεκριμένων μαρκών – brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.....	78

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις μέρες μας ο σύγχρονος άνθρωπος έχει στραφεί προς την άθληση. Έχει γίνει επιτακτική ανάγκη η συμμετοχή του σε μία αθλητική δραστηριότητα. Αυτό οφείλεται στην ανάγκη του ανθρώπου για αλλαγή παραστάσεων από την καθημερινότητά του, για εσωτερική ανασυγκρότηση και ψυχαγωγία (Seagrave, 2000). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται όλο και περισσότερο η αθλητική συμμετοχή, αφού τα οφέλη που αποκομίζουν οι αθλούμενοι από τη δια βίου άσκηση είναι όλο και αυξανόμενα.

Σε μελέτες που αναλύουν και περιγράφουν παράγοντες που συμβάλλουν στην αθλητική συμμετοχή δείχνει ότι μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε κοινωνικούς (Haug et al., 2008; Leslie et al., 2004), αλλά και οικονομικούς τομείς (Downward and Riordan, 2007; Gratton and Tice, 1991; Humphreys and Ruseski, 2007, 2009). Πολλές από αυτές στηρίζονται σε δευτερεύοντα δεδομένα (Berger et al., 2008; Downward and Riordan, 2007; Humphreys and Ruseski, 2007, 2009; Leslie et al., 2004; Pratt et al., 1999; Stamatakis and Chaudhury, 2008) και άλλες σε πρωτεύοντα (Haug et al., 2008; Seabra et al., 2007; Taks and Scheerder, 2006).

Τα κυριότερα στοιχεία στα οποία δίνεται ιδιαίτερη έμφαση και προσοχή είναι δημογραφικά δεδομένα, ηλικία, φύλο, εθνικότητα, αλλά και οικονομικά στοιχεία, ελεύθερος χρόνος, εκπαίδευση, εργασιακό περιβάλλον και γενικότερα τρόπος ζωής (Alexandris and Carroll, 1997; Berger et al., 2008; Farrell and Shields, 2002; Humphreys and Ruseski, 2007; Robertson and Emerson, 2010; Seabra et al., 2007; Taks and Scheerder, 2006).

Η γενική μεταβολή των αξιών και προτύπων στη σημερινή κοινωνία έχει επιφέρει αλλαγές και στον αθλητισμό. Η αλλαγή στον αθλητισμό παρατηρείται συχνά με τις διαφορετικές αντιλήψεις και μορφές άθλησης. Σύμφωνα με τον Mrazek, τα κύρια κίνητρα για άθληση ήταν η απόδοση, ο ανταγωνισμός και η επιβεβαίωση. Σήμερα κυριαρχούν η υγεία, η ψυχαγωγία, η ευεξία, η εμφάνιση, το όμορφο σώμα και η καταπολέμηση του άγχους (Mrazek, 1988). Ο Wieland υποστηρίζει την άποψη ότι τα κίνητρα για την άθληση το ανώτερο χρονικό διάστημα «υπέστησαν μία βασική μεταβολή» (Wieland, 1995). Τα παραδοσιακά κίνητρα, όπως η απόδοση και η προσωπική βελτίωση, καθώς και ο ανταγωνισμός και η επιτυχία, έχασαν τη σημασία τους συγκριτικά με τα κίνητρα υγεία, διασκέδαση και αναψυχή και σήμερα κατατάσσονται στο τέλος της λίστας κατάταξης των κινήτρων (Wieland, 1995).

Ως πρωτοπόροι των ερευνητικών συμπερασμάτων και θεωριών για τα κίνητρα θεωρούνται ο Freud και ο Ach. Η βάση της ερευνητικής κατεύθυνσης της ψυχολογίας των κινήτρων είναι η θεωρία της συντελεστικότητας, η οποία υποστηρίζει την άποψη ότι η κινητήρια δύναμη για μια πράξη επηρεάζεται και από τις συνέπειες της πράξης αυτής

(Heckhausen, 1989). Ο Heckhausen χαρακτηρίζει τη ζωή κάθε ανθρώπου ως «ένα αδιάκοπο ρεύμα δραστηριοτήτων» (Heckhausen, 1989). Ο Durall (1997) τονίζει ότι τα προσωπικά κίνητρα είναι αιτίες και λόγοι που ωθούν ένα άτομο σε συγκεκριμένες συμπεριφορές. Η γνώση των κινήτρων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προβλέψει ποικίλα στοιχεία της συμμετοχής του ατόμου, όπως την εμπλοκή, την εξειδίκευση, την πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή, την παραμονή και τέλος την αφοσίωση. Έτσι, η ψυχολογία των κινήτρων ασχολείται με δραστηριότητες οι οποίες αναγνωρίζουν την επιδίωξη ενός προσδοκώμενου στόχου και από την άποψη αυτή αποτελούν μια ενότητα (Heckhausen, 1989).

### Διατύπωση του προβλήματος

Η παρούσα μελέτη προσεγγίζει τους παράγοντες παρακίνησης των αθλουμένων για συμμετοχή στον αθλητισμό, καθώς και τα εμπόδια, τα οποία τους αποτρέπουν από τη συμμετοχή τους σε μία αθλητική δραστηριότητα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα σε περίοδο κρίσης. Απευθύνεται σε δημόσιους υπαλλήλους, οι οποίοι διακρίνονται από μειωμένο εργασιακό άγχος, όσον αφορά τη μονιμότητα της θέσεως εργασίας τους, και συγκεκριμένο ωράριο εργασίας. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ο χρόνος για άθληση και θα εξεταστεί κατά πόσο είναι επηρεασμένοι από τη γενική κατάσταση που επικρατεί στη χώρα ως προς τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Τέτοιου είδους έρευνα δεν έχει πραγματοποιηθεί ξανά στον εθνικό χώρο και αποτελεί ένα επιστημονικό κενό στη διεθνή βιβλιογραφία.

### Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να αναδειχθούν οι λόγοι για τους οποίους συμμετέχει κάποιος σε μία αθλητική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα θα ερευνηθούν διάφοροι παράγοντες σχετικά με τη συχνότητα και την τακτικότητα της άθλησης, ποιοι είναι οι επιμέρους λόγοι συμμετοχής σε ένα άθλημα, για ποιο λόγο ασχολείται κάποιος με το συγκεκριμένο άθλημα και με ποιο τρόπο επηρεάζει την προσωπική του ζωή.

### Σημασία της έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα θα συμβάλλει στην ανάδειξη της σημαντικότητας της άσκησης σε διάφορους τομείς στην ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα επιδιώκεται να αποδειχθεί η θετική επιρροή της άσκησης στην ψυχική και σωματική υγεία των αθλουμένων. Για το λόγο αυτό διερευνούμε τους παράγοντες αθλητικής παρακίνησης καθώς και τα εμπόδια, τα οποία εμφανίζονται και συμβάλλουν στη μη συμμετοχή τους σε μία αθλητική δραστηριότητα.

## Ερευνητικές υποθέσεις

Τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης ήταν τα εξής:

- Ποιοι αποτελούσαν παράγοντες παρακίνησης των συμμετεχόντων σε μία αθλητική δραστηριότητα;
- Ποιοι θεωρούνταν οι ανασταλτικοί παράγοντες που δυσκολεύουν τη συμμετοχή των αθλούμενων σε μία αθλητική δραστηριότητα;

## Λειτουργικοί ορισμοί

Η χρήση λειτουργικών ορισμών θα βοηθήσει στην εμβάθυνση του νοήματος των ερευνηθέντων θεμάτων και την κατανοητή διατύπωσή τους :

- Άθληση: Ορίζεται ως η φυσική δραστηριότητα, η οποία καθορίζεται από τυπικούς ή άτυπους κανονισμούς και η οποία συμπεριλαμβάνει τον ανταγωνισμό ενάντια στον αντίπαλο ή στον ίδιο τον εαυτό του αθλούμενου (Lumpkin, 1998).
- Παρακίνηση: Είναι ένας εσωτερικός παράγοντας ο οποίος αυξάνει, κατευθύνει και διαμορφώνει μία ατομική συμπεριφορά (Iso-Ahola, 1982).
- Κίνητρο: Είναι θέσεις αξιών πέραν καταστάσεων του χρόνου και συγκεκριμένες για κάθε προσωπικότητα (Gabler, 1971).

## Προϋποθέσεις & Περιορισμοί

Η παρούσα έρευνα περιορίζεται στη μελέτη της καταγραφής της υπάρχουσας κατάστασης σχετικά με τους παράγοντες παρακίνησης που επηρεάζουν τη συμμετοχή των αθλούμενων σε μία αθλητική δραστηριότητα, καθώς και τους ανασταλτικούς παράγοντες που εμποδίζουν τη συμμετοχή σε αυτήν. Οι προϋποθέσεις για να συμμετέχουν οι ερωτώμενοι στην έρευνα είναι δύο. Πρώτον, θα πρέπει να εργάζονται ως αστυνομικοί, οι οποίοι να είναι εγγεγραμμένοι στην Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος και δεύτερον, να συμμετέχουν ενεργά σε μία αθλητική δραστηριότητα.

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### Ορισμός παρακίνησης

Η παρακίνηση αποτελεί το θεμέλιο για κάθε επίτευγμα. Είναι η εστίαση της προσοχής και ο ενθουσιασμός να κάνει κάποιος πράγματα για να εκπληρώσει τους στόχους που έχει θέσει και να διευθύνει οτιδήποτε τείνει να επηρεάσει την πρόοδό του. Οι πράξεις των ατόμων κυρίως κατευθύνονται από τους στόχους τους και τις προθέσεις τους (Locke & Latham, 1990). Οι στόχοι ρυθμίζουν άμεσα την προσπάθεια, ενέργεια ή δράση του ίδιου του ατόμου. Ο καθορισμός τους επηρεάζει θετικά το άτομο να αποδίδει καλύτερα, γιατί κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή του σε αυτό που κάνει. Ακόμη, ενεργοποιεί και κινητοποιεί το άτομο, το κάνει να εντείνει την προσπάθειά του, αυξάνει την επιμονή του, και του δίνει ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981). Οι πράξεις των ατόμων που προέρχονται από εσωτερική παρακίνηση, είναι αυτές οι οποίες εκδηλώνονται για την ευχαρίστηση και για την ικανοποίηση που πηγάζει από την εκτέλεση τους και όχι για κάποιο εξωτερικό αντάλλαγμα. Αντίθετα, οι συμπεριφορές οι οποίες εκτελούνται για να επιτευχθεί κάποιο αποτέλεσμα ή για να κερδηθεί κάποια εξωτερική αμοιβή λέγεται ότι προέρχονται από εξωτερική παρακίνηση.

Ο Harter προτείνει τη θεωρία της παρακίνησης, η οποία βασίζεται στα συναισθήματα της προσωπικής επάρκειας του αθλητή. Σύμφωνα με τον Harter (1981) η έννοια «επάρκεια» μπορεί να εξηγήσει τη συμπεριφορά των ατόμων στον αθλητισμό. Οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη να αισθάνονται ικανοί, αυτοκαθοριζόμενοι και να ελέγχουν το περιβάλλον τους. Ο βασικός στόχος τους είναι να επηρεάζουν το περιβάλλον τους ή να το ελέγχουν. Για την αίσθηση της επάρκειας και της ικανότητας το άτομο αμείβεται εσωτερικά ή ανταμείβεται με το να αισθάνεται ικανό. Για τον Harter οι αθλητές χαρακτηρίζονται από εσωτερική παρόρμηση, που τους κατευθύνει να προσπαθούν να πετύχουν τους στόχους τους. Ο αθλητής για να πετύχει τον αγωνιστικό στόχο του προσπαθεί να έχει πλήρη σωματική και ψυχική ικανότητα. Η επιτυχία που στηρίζεται στην πλήρη ψυχοσωματική ικανότητα αυξάνει την αυτοεκτίμηση και τα συναισθήματα επάρκειας, τα οποία στη συνέχεια αυξάνουν την παρακίνηση επάρκειας. Η αύξηση της παρακίνησης ωθεί τον αθλητή να προσπαθήσει περισσότερο, για να πετύχει άριστη απόδοση.

### Προσδιοριστικοί Παράγοντες Παρακίνησης

Οι προσδιοριστικοί παράγοντες παρακίνησης της αθλητικής συμμετοχής ομαδοποιούνται σε δύο κατηγορίες:

- Η πρώτη κατηγορία αφορά παράγοντες που σχετίζονται με τα ατομικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα του καταναλωτή (Δημογραφικά στοιχεία, Κίνητρα, Επεξεργασία & απορρόφηση πληροφοριών, Μάθηση, Προσωπικότητα & ψυχογραφία, Διάθεση, Μεταγοραστική συμπεριφορά).
- Η δεύτερη κατηγορία σχετίζεται με τα περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα ( Πολιτισμός, Μειονότητες, Κοινωνικές τάξεις, Κοινωνικές ομάδες, Οικογένεια, Διαπροσωπικές Επιδράσεις) (Παπανίκος, 2000).

### Κατηγοριοποίηση Κινήτρων

Σύμφωνα με τους Maher και Braskamp (1986), τα άτομα παρακινούνται από ποικιλία προσωπικών κινήτρων τα οποία μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε εσωτερικά και εξωτερικά. Εσωτερικά κίνητρα είναι εκείνα τα οποία παρακινούν ένα άτομο να εμπλακεί σε μία δραστηριότητα για την ευχαρίστηση και για την ικανοποίηση που αντλεί απλά και μόνο από τη συμμετοχή του σε αυτή (Deci, 1975). Σε αντίθεση με την εσωτερική παρακίνηση, η εξωτερική παρακίνηση σχετίζεται με συμπεριφορές που ωθούν το άτομο λόγω ύπαρξης εξωτερικών αμοιβών ή και κοινωνικής επιδοκιμασίας (Deci, 1975).

Η ύπαρξη κινήτρων διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις ανθρώπινες πράξεις. Ο Gabler διαχωρίζει τη χρήση των κινήτρων από την παρακίνηση: «Η διεργασία της παρότρυνσης των κινήτρων καλείται παρακίνηση, το δε αποτέλεσμα αυτής της παρακίνησης, η χρήση των κινήτρων» (Gabler, 1971). Έτσι λοιπόν διακρίνει την εξωτερική και εσωτερική παρακίνηση. Τα μεγέθη των κινήτρων της εξωτερικής παρακίνησης είναι στοιχεία που δε σχετίζονται με το αντικείμενο, όπως η αποφυγή της τιμωρίας. Αντίθετα σε περίπτωση εσωτερικής παρακίνησης, η πρόταση προκαλείται από το εσωτερικό του ατόμου και για το λόγο αυτό σχετίζεται με το αντικείμενο.

Ο Gabler ορίζει ως ακολούθως: «τα κίνητρα είναι θέσεις αξιών πέραν καταστάσεων του χρόνου, συγκεκριμένες για κάθε προσωπικότητα» (Gabler, 1971). Η έννοια κίνητρο είναι συνδυαστική έννοια. Περιλαμβάνει επίσης χαρακτηρισμούς όπως ανάγκη, κινήτρια αιτία και ορμή. Η σημασία και η σημαντικότητα της έννοιας του κινήτρου συμπεριλαμβάνονται στην προέλευση της λέξης από την λατινική γλώσσα: *motere*. Η λέξη *motere* σημαίνει «κινώ», μεταφέρθηκε στην αγγλική γλώσσα ως *motivation* και *motive* και στα ελληνικά δείχνει ότι η λέξη «κίνητρο» αποτελεί την αρχή οποιασδήποτε κατάστασης. Ο Erdman επεκτείνει τον ορισμό του Gabler για το κίνητρο αναφέροντας ότι: «Με το κίνητρο περιγράφονται σχετικά σταθερές προδιαθέσεις συμπεριφοράς προσαρμοσμένες σε γενικές παρουσιάσεις στόχων, όπως για παράδειγμα η συντροφικότητα, η απόδοση και η δύναμη» (Erdman, 1992).

Στο σημείο αυτό γίνεται διαχωρισμός μεταξύ προσωπικών κινήτρων (π.χ. κίνητρο

απόδοσης) και κοινωνικών κινήτρων (κίνητρο ένταξης). Η έννοια κίνητρο είναι χαρακτηριστική μιας κατάστασης ένταξης, η οποία προκαλεί, συντηρεί και κατευθύνει μία ενέργεια για την επίτευξη ενός στόχου. Η λέξη «ενέργεια» μπορεί να εξυπηρετεί την ικανοποίηση βιολογικών και ψυχικών αναγκών. Ολόκληρο το εύρος της έννοιας του κινήτρου δείχνει την έλλειψη ορισμών γενικής ισχύος στην ψυχολογία των κινήτρων. Ο Gabler αποδίδει αυτό το πρόβλημα ορισμών στην εξάρτηση κάθε ακριβούς προσδιορισμού μιας έννοιας από τη θεωρητική πλευρά (Gabler, 1971).

Κατά τον Erdman, η γένεση του κινήτρου είναι γενικό ψυχολογικό πρόβλημα, γιατί πρόκειται για την ανάπτυξη συστημάτων αναφοράς. Σε αυτήν την εξελικτική διεργασία κυρίως η οικογένεια παίζει αποφασιστικό ρόλο, γιατί η πρώτη εμπειρία του ανθρώπου με τον εαυτό του και το περιβάλλον (σχέση ατόμου – περιβάλλοντος) αρχικά περιορίζεται στον οικογενειακό χώρο (Erdman, 1992). Η πολυπλοκότητα των συστημάτων αναφοράς αυξάνεται με την εξέλιξη του ανθρώπου. Όταν έχει κανείς να αντιμετωπίσει νέες καταστάσεις που προκαλούν τα ενδιαφέροντα του, προκύπτουν περαιτέρω κίνητρα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι μπορεί κανείς να απαλλαγεί από τα κίνητρα του παρελθόντος (Erdman, 1992).

Τα περισσότερα μοντέλα βασίζονται στα εξωγενή κίνητρα με κύριο εκπρόσωπο τους τον Heckhausen, τα οποία παρόλο που έχουν μεγάλη επιρροή στο γερμανόφωνο χώρο, δέχονται κάποιες κριτικές. Ο Heckhausen χαρακτηρίζει ως εξωτερικά όλα όσα επιδιώκουν καταστάσεις ή στόχους (Heckhausen, 1989). Ο διαχωρισμός της υπηρεσίας (π.χ. εργασία, κόπος) και του κέρδους (π.χ. Ικανοποίηση της ανάγκης) από τις εξωτερικές ανταμοιβές (χρήμα) με διαβιβαστικές λειτουργίες είναι προσδιοριστικός για αυτό το είδος ικανοποίησης της ανάγκης. Χρήσεις κινήτρων που επιφέρουν τέτοια ικανοποίηση είναι χρήσεις εξωτερικών κινήτρων. Η εξωτερική παρακίνηση εδώ σημαίνει ότι η ικανοποίηση της ανάγκης που πραγματοποιείται τελικά από τη συμπεριφορά που οφείλεται σε εξωτερικό χώρο δεν προέρχεται άμεσα από την ίδια τη συμπεριφορά, αλλά επιτυγχάνεται με τη βοήθεια εναλλακτικών μέσων. Η πραγματική ικανοποίηση της ανάγκης συνδέεται μόνο άμεσα με την αρχική συμπεριφορά. Ανταμοιβές, οι οποίες τις περισσότερες φορές αποφασίζουν αποκλειστικά την παροχή εργασίας, δεν έχουν αξία από μόνες τους, γιατί με αυτές δεν είναι δυνατή η άμεση ικανοποίηση καμίας ανάγκης. Για το λόγο αυτό, οι εξωγενείς ανταμοιβές πρέπει να μετατραπούν σε ικανοποιήσεις αναγκών για να επιδράσουν θετικά.

Ποικίλες μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί για τη διερεύνηση των κινήτρων στα πλαίσια της άσκησης (Markland & Hardy, 1993), αλλά και της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής (Beard & Ragheb, 1980; Recours, Souville & Griffet, 2004). Επιπρόσθετα, οι Duda και Tappe (1989) πρότειναν ότι το εύρος των κινήτρων που ωθούν τα



άτομα προς την αθλητική συμμετοχή είναι η γνώση, ο ανταγωνισμός, ο κοινωνικός δεσμός, η αναγνώριση, τα οφέλη της υγείας και η φυσική κατάσταση. Οι Markland και Hardy (1993) πρόσθεσαν δύο ακόμη διαστάσεις, τη διασκέδαση και την αναζωογόνηση.

### Συσχετισμός αθλητισμού με τον τρόπο ζωής του αθλούμενου

Σύμφωνα με το Nicholls (1989) σε χώρους επίτευξης όπως ο αθλητισμός υπάρχουν και άνθρωποι που δίνουν μεγάλη έμφαση στη δουλειά, θεωρώντας επιτυχία την προσωπική βελτίωση ή τη σωστή εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας. Για να πετύχουν το στόχο τους εμφανίζουν συμπεριφορές που διακρίνονται από ενδιαφέρον, σκληρή προσπάθεια, επιμονή και επιλογή προκλητικών – για τα μέτρα τους - καθηκόντων. Οι άνθρωποι αυτοί διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό στη δουλειά.

Την αθλητική δραστηριότητα καθορίζουν οι παράγοντες εξάρτησης και οι ομάδες στόχοι. Μία εμπειρική έρευνα παρουσιάζει τη γενική χρήση αθλητικών κινήτρων στον πληθυσμό. Σε μια αντιπροσωπευτική μελέτη για τα σημαντικότερα κίνητρα άθλησης διαπιστώθηκε σχετικά με τους ερωτηθέντες ηλικίας μεγαλύτερης των 14 ετών η ακόλουθη ιεραρχία κινήτρων: διασκέδαση (7,1%), υγεία (60%) καλή σωματική κατάσταση (48,8%), αντιστάθμιση έλλειψης κίνησης (37%), απομάκρυνση άγχους (30%), συντροφικότητα (23%), ευεξία (21%) (Opaschowski, 1995). Αυτό σημαίνει ότι η υγεία, η διασκέδαση και η χαρά είναι οι πιο αποφασιστικοί λόγοι άθλησης, ενώ η απόδοση, ο ανταγωνισμός και η αθλητική επιτυχία δεν αποτέλεσαν τα κυριότερα κριτήρια.

Τα στοιχεία της έρευνας Life Style Market Analysis (1999), χρησιμοποιώντας έναν κατάλογο ο οποίος συγκρίνει το στάδιο του κύκλου ζωής με το συνολικό εθνικό μέσο όρο, τονίζουν την επίδραση του επιπέδου του κύκλου ζωής στην ανάμειξη των Αμερικάνων με το γκολφ. Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι, τα μέλη των οικογενειών που παίζουν γκολφ έχουν μεταξύ 4% και 46% μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι παντρεμένοι χωρίς παιδιά σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ του έγγαμου βίου και του συγκεκριμένου αθλήματος. Έτσι λοιπόν, συμπεραίνεται ότι, η κοινωνική τάξη και ο κύκλος ζωής της οικογένειας είναι από τους ισχυρότερους παράγοντες διαμόρφωσης των στάσεων που θα αναπτύξουν τα άτομα προς τις εν λόγω δραστηριότητες. Όπως και το ότι η συμπεριφορά των καταναλωτών απέναντι στις δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής είναι στενά συνδεδεμένες και με την κουλτούρα, την εθνικότητα και τις κοινωνικές συνθήκες μέσα στις οποίες μεγαλώνουν τα άτομα (Tannehill, et al. 1993).

Αναμενόμενο ήταν το αποτέλεσμα έρευνας σχετικά με το ότι το ποσοστό των μη δεσμευμένων ατόμων που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής ήταν μεγαλύτερο σε σύγκριση με αυτών των παντρεμένων χωρίς παιδιά και αυτών με παιδιά. Οι Schiffman και Kanuk (2000) τόνισαν ότι η καταναλωτική

συμπεριφορά των ατόμων που βρίσκονται σε διαφορετικές φάσεις του κύκλου ζωής της οικογένειας ποικίλει σημαντικά στον αθλητισμό (Buston, 1997).

Το κυριότερο κριτήριο για τη μη συμμετοχή των ερωτηθέντων σε δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής ήταν η έλλειψη ελεύθερου χρόνου. Αυτό το αποτέλεσμα επιβεβαιώνεται και από παλαιότερες έρευνες (Agricola, 1990; Χαραχούσου & Καμπίτσης, 1996; Καμπίτσης, 1999; Τοσουνίδης, Ζαρώτης, & Κατσαγκόλης, 2003; Ζαρώτης, Τοσουνίδης, & Κατσαγκόλης, 2004; Χαλκιαδάκης & Κατσαγκόλης, 2005), οι οποίες συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι η σπουδαιότητα που πρέπει να δίνεται στην εξοικονόμηση ελεύθερου χρόνου των ατόμων, ανεξαρτήτου ηλικίας, αντιστοιχεί σε μια επείγουσα ανάγκη της σύγχρονης κοινωνίας για εξωστρέφεια και νέες μορφές συλλογικότητας. Η παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου αποτελεί μια γέφυρα μεταξύ της κοινωνικής παιδαγωγικής και ως εκ τούτου και της κοινωνικής ιατρικής, με την έννοια ότι κάνει κοινωνική αγωγή πέρα από θέματα σωματικής υγείας αλλά και σε θέματα ψυχικής και πνευματικής υγείας (Opaschowski, 1996; Τοσουνίδης και συν., 2003).

### Συσχετισμός αθλητισμού με την υγεία

Ένα σημαντικό στοιχείο, το οποίο προκύπτει από την κατάταξη των τριών κορυφαίων κινήτρων, είναι ότι η ευεξία για πολλούς ανθρώπους γίνεται ένα σημαντικό μέσο για την εξισορρόπηση του επαγγελματικού άγχους. Λόγω της απαίτησης για υψηλές αποδόσεις και της εργασιακής ατμόσφαιρας, που τις περισσότερες φορές γίνεται ιδιαίτερα καταπιεστική, καθώς και της ελλιπούς αναγνώρισης στο χώρο της εργασίας, η επαγγελματική δέσμευση γίνεται ολοένα και πιο επιβαρυντική. Κατ' επέκταση η έλλειψη ψυχικής ισορροπίας και η σύγχυση μπορούν να θεωρηθούν τα βασικά κριτήρια που θα ωθήσουν το άτομο να ασχοληθεί με οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα.

Η κατάταξη των τριών κορυφαίων κινήτρων δείχνει ότι ένας στους δύο άνδρες και γυναίκες που αθλούνται για ευεξία επιθυμεί να αθληθεί για το σώμα του. Η απόκτηση της επιθυμητής εμφάνισης βρίσκεται έντονα στο προσκήνιο, ανεξάρτητα από το φύλο. Ο λόγος έγκειται κυρίως στην υπερτίμηση του σώματος σε μία εποχή όπου οι πνευματικές, οικογενειακές ή θρησκευτικές αξίες κλπ. ολοένα και αποδυναμώνονται. Το σώμα είναι το μοναδικό σταθερό μέγεθος, το οποίο ο άνθρωπος μπορεί να αισθανθεί εκ νέου. Η εργασία για το σώμα συντελεί ταυτόχρονα στη διαμόρφωση της ίδιας ταυτότητας και επιτυγχάνει κοινωνική αναγνώριση (Ζαρώτης, Tokarski, Κοντάκος & Κατσαγκόλης, 2008).

Η εξισορρόπηση του επαγγελματικού άγχους βρίσκεται στην κατάταξη των τριών κορυφαίων κινήτρων. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμπεραίνεται ότι δε βρίσκεται κανένα από τα παραδοσιακά κίνητρα όπως απόδοση, προσωπική βελτίωση, ανταγωνισμός και επιτυχία. Με το αποτέλεσμα αυτό συμφωνούν και άλλοι ερευνητές. Οι

Wieland (1995), Ζαρώτης και συνεργάτες (2004) και Κατσαγκόλης και Ζαρώτης (2004), υποστηρίζουν την άποψη ότι τα κίνητρα για την άθληση υπέστησαν μια βασική μεταβολή. Τα παραδοσιακά κίνητρα απόδοση και προσωπική βελτίωση, καθώς και ο ανταγωνισμός και η επιτυχία κατηγοριοποιήθηκαν ως δευτερεύοντα συγκριτικά με αυτά των κινήτρων υγεία, διασκέδαση και αναψυχή και σήμερα κατατάσσονται στο τέλος της λίστας κατάταξης των κινήτρων.

Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγει και ο Opaschowski (1995), ο οποίος στην έρευνά του για τα σημαντικότερα κίνητρα άθλησης σε άτομα μεγαλύτερα των 14 ετών συμπεραίνει ότι η υγεία, η διασκέδαση και η χαρά είναι οι πιο αποφασιστικοί λόγοι άθλησης, ενώ η απόδοση, ο ανταγωνισμός και η αθλητική επιτυχία έμειναν στο περιθώριο. Εντύπωση προκαλεί η ιδιαίτερα εξωτερική παρακίνηση των αθλουμένων γυναικών και ανδρών για ευεξία, γιατί και τα τρία κορυφαία κίνητρα από το συνολικό δείγμα είναι προσανατολισμένα στο σκοπό και επομένως είναι εξωτερικής φύσης. Για πρώτη φορά εμφανίζεται στην τέταρτη θέση με μικρή ποσοστιαία διαφορά το κίνητρο της εσωτερικής επιθυμίας της χαλαρής άσκησης. Όμως, εξωτερικά κίνητρα προσανατολισμένα στο σκοπό δεν επαρκούν, ώστε να παραμείνει κανείς σταθερός στα κέντρα άσκησης και αναψυχής. Αυτό ίσως εξηγεί διακύμανση στα κέντρα αυτά και αυτό πρέπει να το γνωρίζουν τα στελέχη μάρκετινγκ των αθλητικών οργανισμών.

Ο επίτροπος Raul Tabligue της Αμερικανικής Εθνικής Ένωσης Ποδοσφαίρου (NFL) σημείωσε ότι το διαδίκτυο είναι τόσο σημαντικό στις σύγχρονες 52 ομάδες όσο ήταν τα κανάλια της τηλεόρασης και τα εισοδήματα από αυτά για τις ομάδες κατά τη δεκαετία του '60 (Wilner, 2000). Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι στην πρώτη θέση της κατάταξης των τριών κορυφαίων κινήτρων βρίσκεται το κίνητρο της υγείας. Ενόψει της αύξησης των ασθενειών λόγω του τρόπου ζωής στις σύγχρονες βιομηχανικές κοινωνίες, η πλειονότητα των ανδρών και γυναικών, που αθλούνται για ευεξία αισθάνονται να απειλείται η υγεία τους και να προσπαθούν με τα κατάλληλα μέτρα άθλησης στον ελεύθερο χρόνο τους να διατηρήσουν και βελτιώσουν την υγεία τους (Ζαρώτης και συνεργάτες, 2008).

Παρότι όμως η φυσική δραστηριότητα συμβάλει θετικά στην ενίσχυση της φυσικής και ψυχολογικής υγείας των ατόμων όλων των ηλικιών (U.S. Department of Health and Human Services, 1996), είναι γεγονός ότι ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών και εφήβων είναι ανεπαρκώς δραστήρια και για το λόγο αυτό δεν αποκομίζουν τα επιθυμητά οφέλη για την υγεία τους (Armstrong & Welsman, 1997). Μελέτες για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας με καταγραφή της καρδιακής συχνότητας έδειξαν ότι η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα μειώνεται σε ποσοστό που τα παιδιά ηλικίας 18 ετών πραγματοποιούν το 50% της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών ηλικίας 6 ετών (Rowland, 1991). Κατά τη διάρκεια της εφηβείας παρατηρείται η εντονότερη μείωση της φυσικής

δραστηριότητας (Caspersen, Merritt, & Stephens, 1994; Kimm et al., 2006), ειδικά για τα κορίτσια (Michaud, Narring, Cauderay, & Cavadini, 1999). Σε διαχρονική μελέτη καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας παιδιών στη Φιλανδία ηλικίας 12, 14, 16 και 18 ετών βρέθηκε ότι το ποσοστό των πολύ φυσικά δραστήριων παιδιών μειώθηκε με την αύξηση της ηλικίας από το 12ο μέχρι το 18ο έτος της ηλικίας τους: για τα αγόρια από 26% σε 12% και για τα κορίτσια από το 13% σε 5%. Πρόσθετα αναφέρεται ότι οι δραστηριότητες των παιδιών ηλικίας 12 έως 18 ετών αλλάζουν καθώς μεγαλώνουν, με τη συμμετοχή σε οργανωμένες δραστηριότητες να μειώνεται σημαντικά για τους μεγαλύτερους εφήβους (Hamalainen, et al, 2000).

### Συσχετισμός αθλητισμού με την ψυχολογία των αθλουμένων

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, ο βαθμός στον οποίο ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες καθορίζει το βαθμό στον οποίο τα κίνητρα του ατόμου για άσκηση, θα είναι αυτοκαθοριζόμενα ή όχι. Σε μελέτη των Λάσκαρη και συνεργάτες (2012), έπρεπε να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και τους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση, από την προοπτική της θεωρίας του αυτοκαθορισμού. Στην έρευνα συμμετείχαν 149 γυναίκες, από ιδιωτικά γυμναστήρια του Ν. Δράμας, με ηλικία 22 έως 41 έτη (Μ.Ο. ηλικίας  $29 \pm 6,53$  έτη), και μέσο όρο χρόνων συστηματικής συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα χορευτικού αερόμπικ  $3,5 \pm 1,2$  χρόνια. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: α) η κλίμακα Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση (BREQ-2; Markland & Tobin, 2004), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Moustaka, Vlachopoulou, Vazou, Kaperoni και Markland (2010), με 19 θέματα σε πέντε υποκλίμακες όπως είναι η εξωτερική ρύθμιση, η εσωτερική πίεση, η αναγνωρίσιμη ρύθμιση, η ολοκληρωμένη ρύθμιση και η έλλειψη παρακίνησης.

Από την ανάλυση, λοιπόν, της περιγραφικής στατιστικής, διαπιστώθηκε ότι οι ασκούμενες παρουσίασαν υψηλό επίπεδο κινήτρων συμμετοχής, χαμηλό σκορ απουσίας παρακίνησης και υψηλούς μέσους όρους στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Η ανάλυση της συσχέτισης έδειξε ότι η αυτονομία και η ικανότητα είχαν σημαντική θετική συσχέτιση με την αναγνωρίσιμη και την ολοκληρωμένη ρύθμιση και αρνητική με την εξωτερική ρύθμιση και την έλλειψη παρακίνησης. Αντίστοιχα, οι κοινωνικές σχέσεις σχετίζονταν αρνητικά με την έλλειψη παρακίνησης και θετικά με την αναγνωρίσιμη και την ολοκληρωμένη ρύθμιση. Το συμπέρασμα της έρευνας ήταν ότι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών ενεργοποιεί τα αυτοκαθοριζόμενα εξωτερικά κίνητρα, την αυτοκαθοριζόμενη συμπεριφορά του ατόμου που αθλείται για το πρόγραμμα και τη συστηματική συμμετοχή (Λάσκαρη & συν., 2012).

Το θέλημα, ο εστιασμός και η έκφραση αποτελούν καίρια σημεία με βάση τα οποία το άτομο θα πάρει μέρος σε μια αθλητική δραστηριότητα. Η έλξη είναι ένα βασικό στοιχείο με την οποία θα αποκομίσει ευχαρίστηση και διασκέδαση το άτομο από τη δραστηριότητα (McIntyre & Pigram, 1992), ενώ με το να εστιάζει σε αυτή σημαίνει ότι δίνει αξία σε αυτή κατά τη διάρκεια των καθημερινών ενεργειών του (Iwasaki & Havitz, 2004). Έχει λοιπόν αποδειχθεί ότι η εμπλοκή στον αθλητισμό είναι ένα βασικό αποτέλεσμα του κίνητρου (Iwasaki & Havitz, 2004; Funk, Ridinger, & Moorman, 2004; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle et al., 2006). Οι Kyle και συν. (2006) χρησιμοποιώντας εκτιμήσεις με την «Recreation Experience Preference» κλίμακα (Manfredo et al., 1997) κατέληξαν ότι πράγματι αυτές οι δυο έννοιες συσχετίζονται. Επίσης, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η έλξη συσχετίζεται θετικά με τα κριτήρια υπεκφυγής, ο εστιασμός συσχετίζεται θετικά με κίνητρα εκμάθησης, και η έκφραση επηρεάζεται από κριτήρια εκμάθησης. Επίσης οι Funk και συν. (2004) και Iwasaki και Havitz (2004) μελετώντας άτομα που συμμετείχαν στο Εθνικό Σύλλογο Καλαθοσφαίρισης γυναικών έδειξαν ότι η έννοια της έλξης επηρεάζεται από κριτήρια σχετιζόμενα με το περιβάλλον του παιχνιδιού, η έννοια του εστιασμού επηρεάζεται από κριτήρια κοινωνικοποίησης και η έννοια της έκφρασης επηρεάζεται από κριτήρια που σχετίζονται με τον προσδιορισμό της ομάδας και το ρόλο των συμμετεχόντων.

Μη αναμενόμενο ήταν το αποτέλεσμα σχετικά με το πώς ενημερώθηκαν οι ερωτηθέντες για το κέντρο άσκησης και αναψυχής που επέλεξαν. Η ενημέρωση από φίλους και γνωστούς που στην ουσία είναι διαφήμιση φαίνεται να καταλαμβάνει την πρώτη θέση σε σειρά προτίμησης στο σύνολο των ερωτηθέντων όλων των ηλικιακών ομάδων όσο και στη σύγκριση μεταξύ των δύο φύλων. Τη δεύτερη και τρίτη θέση στις επιλογές του δείγματος καταλαμβάνουν αντίστοιχα οι απαντήσεις, «*από διαφημιστικά φυλλάδια και αφίσες*» και «*από τη διαφήμιση μέσω τηλεόρασης και ραδιοφώνου*». Το παραπάνω αποτέλεσμα περιορίζεται στην προώθηση προϊόντος μέσω της προσωπικής πώλησης, λόγω του ότι η δειγματοληψία έγινε σε δυο μικρές επαρχιακές πόλεις που οι προσωπικές σχέσεις παίζουν σημαντικό ρόλο μεταξύ των συμπολιτών, υπερτερώντας κατ' αυτόν τον τρόπο έναντι των τοπικών έντυπων και ηλεκτρονικών μέσων ενημέρωσης.

Το παραπάνω αποτέλεσμα συμφωνεί και με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που έχουν αποδείξει την επιρροή που ασκούν τα περιβάλλοντα στοιχεία του χώρου, δηλαδή εκείνα τα στοιχεία που παραμένουν ίδια (Wakefield & Sloan, 1995; Wakefield & Blodgett, 1994, 1996; Wakefield, Blodgett & Sloan, 1996). Αυτά τα στοιχεία περιλαμβάνουν την προσβασιμότητα, την αισθητική της εγκατάστασης, την άνεση, τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό και τις οθόνες καθώς και την καθαριότητα της εγκατάστασης.

Οι Wakefield και Blodgett, (1996), διαπίστωσαν ότι οι παραπάνω παράγοντες έχουν μια σημαντική επιρροή στον τρόπο με τον οποίο οι καταναλωτές αντιλαμβάνονται την

ποιότητα της αθλητικής εγκατάστασης. Όσο υψηλότερη αντιλαμβάνονται την ποιότητα του αθλητικού χώρου, τόσο υψηλότερη είναι η ικανοποίηση του αθλητικού οπαδού με το χώρο αυτό. Εάν οι αθλητικοί οπαδοί είναι ικανοποιημένοι, είναι πιθανότερο να παραμείνουν στο χώρο για περισσότερο χρόνο. Επίσης είναι πιθανό να επισκεφτούν ξανά το συγκεκριμένο χώρο. Κάποια από τα στατιστικά που αναφέρθηκαν στη διεθνή βιβλιογραφία προτείνουν ότι τα γυμναστήρια στην Αμερική κατά μέσο όρο χάνουν 40% από τους πελάτες τους κάθε χρόνο (Sawyer & Smith, 1999). Επιπλέον, το 50% των ατόμων που ξεκινούν να συμμετέχουν σε αθλητικά προγράμματα σταματούν τους πρώτους 6 μήνες (Gerson, 1999). Τα νούμερα αυτά είναι ακόμη ψηλότερα στην Ελλάδα. Από τα παραπάνω εξάγεται το συμπέρασμα ότι, είναι σημαντικό για τους αθλητικούς οργανισμούς να παρέχουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες πρώτον για να προσελκύσουν πελάτες και δεύτερον να ικανοποιήσουν τους ήδη υπάρχοντες πελάτες, διότι η διατηρησιμότητα πελατών σ' έναν αθλητικό οργανισμό είναι σημαντική για τον οργανισμό. Οι Farber και Wycoff (1991) ανέφεραν ότι είναι τρεις έως πέντε φορές ακριβότερο να προσελκύσει ένας οργανισμός νέους πελάτες από το να διατηρήσει τους ήδη υπάρχοντες.

Επομένως, ο απώτατος στόχος της προώθησης στον αθλητισμό είναι να αυξηθεί η αναγνωρισιμότητα και το ενδιαφέρον, όπως επίσης και η συνεχής κατανάλωση προϊόντων ή υπηρεσιών. Η έξυπνη προσέγγιση της προώθησης στο χώρο του αθλητισμού, είναι να φέρει κανείς τους καταναλωτές προοδευτικά σε μια διαδικασία συμμετοχής και αφοσίωσης. Ο Giles (1980) των Philadelphia Phillies ονόμασε αυτό «προσέγγιση της κλίμακας», είναι δηλαδή οι προσπάθειες του υπεύθυνου να παρακινήσει το άτομο που θέλει να ασχοληθεί με κάποια φυσική δραστηριότητα.

Ωστόσο, υπάρχουν άνθρωποι, οι οποίοι επιδιώκουν την αποφυγή της αποτυχίας περισσότερο απ' ό,τι άλλοι, έχοντας μεγαλύτερο κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας. Έτσι το άτομο με μεγαλύτερο κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας προσπαθεί με ό,τι είναι δυνατό και εφικτό να αποτρέψει ή να καθυστερήσει την είσοδό του σε περιστάσεις επίτευξης (Κωσταρίδου, 1999). Στην προσπάθειά του να ξεφύγει από την περίσταση επίτευξης επιδιώκει να προστατέψει τον εαυτό του από την αποτυχία, με το να δραπετεύσει από τη φυσική κατάσταση ή διανοητικά, ή με το να πιέζει σκληρά τον εαυτό του να επιτύχει (στη διαταγή να αποφύγει την αποτυχία) (Covington, 1992; Elliot & Church, 1997).

Επίσης, σχετικές έρευνες έχουν καθαρά επιδείξει ότι ο φόβος αποτυχίας έχει αρνητικές συνέπειες στα αποτελέσματα αυτού που αποδίδει, συμπεριλαμβανομένων, της επιλογής του έργου, της προσπάθειας δαπάνης, της επιμονής, της απόδοσης επίτευξης, του κινήτρου ενδιαφέροντος κ.ά. (Atkinson & Feather, 1966; Birney, Burdick & Teevan, 1969). Ο φόβος αποτυχίας τυπικά επηρεάζει αυτά τα αποτελέσματα με το να παρακινεί την

υιοθέτηση του συγκεκριμένου προσανατολισμού στην αποφυγή στόχου και στρατηγικής που μπορεί να μετατραπούν απευθείας σε εχθρικές συνέπειες (Elliot & Church, 1997).

Ένα γενικό συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουν οι θεωρητικοί είναι ότι η αποτυχία από μόνη της δεν έχει νόημα και ότι οι «συνέπειες» της αποτυχίας είναι αυτές που πραγματικά είναι επίφοβες. Ο φόβος αποτυχίας είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, όπου ποικίλα μοντέλα και έρευνες έχουν προταθεί και αποδείξει σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν και επιδεινώνουν την εμφάνιση και ανάπτυξη του φόβου αποτυχίας. Σημαντικότερος παράγοντας είναι η αλληλεπίδραση γονέα- παιδιού ή γενικότερα οι ενδο-οικογενειακές σχέσεις. Παιδιά που παρουσιάζουν φόβο αποτυχίας τείνουν να έχουν μεγαλώσει σε περιβάλλοντα όπου η αγάπη, η έγκριση, η ενίσχυση και η εκδήλωση συμπάθειας είναι σχετικά σπάνια είτε λόγω της πατρικής απουσίας, ειδικά ο θάνατος του πατέρα (Greenfeld & Teevan, 1986), είτε λόγω της οικογενειακής σύγκρουσης και διχόνοιας (Singh, 1992).

Αυτές οι συνθήκες της συναισθηματικής στέρησης εμφανίζονται να επιδεινώνονται από τη συμπεριφορά των γονέων προς τα παιδιά με υψηλό φόβο αποτυχίας. Αξιοσημείωτη είναι επίσης η σχέση του φόβου αποτυχίας και της αυτοεκτίμησης, η οποία θεωρείται σύμφωνα με τον Conroy (2004) μια από τις συνέπειές του. Πολλά άτομα υπερεκτιμούν τον εαυτό τους και έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, ενώ άλλοι υποτιμούν τον εαυτό τους και συνεπώς έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση (Conroy, 2004). Έτσι, το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση πιστεύει ότι αν αποτύχει θα νιώθει και θα θεωρείται κατώτερο (Birney et al., 1969). Σαφώς, ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση πιστεύει στον εαυτό του και εμπλέκεται σε δραστηριότητες χωρίς να φοβάται (Μάντη & Σιδερίδης, 2004), χαρακτηριστικό που αντιπροσωπεύει άμεσα τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Ο Schickeiser θεωρεί την αντιμετώπιση της άθλησης ως ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας το οποίο έχει αποφασιστική επιρροή στη συμπεριφορά ως προς τον ελεύθερο χρόνο. Ένας λόγος αθλητικής ενασχόλησης που αναφέρεται συχνά στη μελέτη του Schickeiser είναι η χαρά από την άθληση. Ο δεύτερος σημαντικός λόγος είναι το κίνητρο υγεία και τρίτος λόγος είναι η εξισορρόπηση του άγχους. Οι Brehm και Kurz στη μελέτη τους κάνουν μία σύγκριση μεταξύ γυμναστικής, δημοτικού χορού, κλασικού και ομάδας τρεξίματος, που απευθύνονται σε ηλικιωμένους από τη μία και κινητικών προσφορών όπως ενόργανη γυμναστική, παιχνίδια με μπάλα, στίβος που απευθύνονται σε ηλικιωμένους σε ένα σύλλογο από την άλλη. Από τη σύγκριση τους προκύπτει ότι η σωματική κατάσταση αποτελεί το πρώτο κριτήριο και ακολουθούν η συντροφικότητα και η χαλάρωση.

Οι συγγραφείς διαπιστώνουν ότι τα μέλη της ομάδας χορού αξιολογούν το κίνητρο της συντροφικότητας στην υψηλότερη θέση, ενώ στις υπόλοιπες ομάδες ως πιο σπουδαίος λόγος αναφέρεται το κίνητρο υγεία και η καλή σωματική κατάσταση. Επίσης, προκύπτει ότι

οι ερωτηθέντες από τον αθλητικό σύλλογο στον τομέα παιχνιδιού με μπάλα εκτιμούν πολύ περισσότερο τη συντροφικότητα από αυτούς που συμμετέχουν σε προγράμματα γυμναστικής και ενόργανης γυμναστικής. Τα κίνητρα στον αθλητισμό κατά τον ελεύθερο χρόνο δεν είναι μεμονωμένα φαινόμενα, διότι είναι πολύπλοκα και μπορεί να είναι και βασισμένα σε μία δομή πολλαπλών κινήτρων φυσικής, κοινωνικής και ιστορικής προέλευσης. Παράλληλα με τις ατομικές διαφορές υπάρχουν και οι ενδοατομικές εξελίξεις.

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού (Ryan & Deci, 2004) μελετά τα κίνητρα των ανθρώπινων λειτουργιών, προσπαθώντας κυρίως να απαντήσει στο ερώτημα γιατί τα άτομα συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα. Υιοθετεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση στη μελέτη των κινήτρων και διακρίνει ανάμεσα σε εσωτερικά κίνητρα, σε εξωτερικά κίνητρα και σε έλλειψη κινήτρων, διαχωρισμός ο οποίος γίνεται με βάση τους διαφορετικούς λόγους ή στόχους που ωθούν τα άτομα να συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα (Ryan & Deci, 2000). Σύμφωνα με τη θεωρία, η κατανόηση των ανθρώπινων κινήτρων απαιτεί να ληφθούν υπόψη οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες της ικανότητας, της αυτονομίας και των σχέσεων με τους άλλους, μέσω της ικανοποίησης των οποίων ένα περιβάλλον ενισχύει τα κίνητρα των ατόμων. Η ικανότητα αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται αποτελεσματικό και να βιώνει ευκαιρίες για να ασκήσει και να εκφράσει τις ικανότητές του. Η αυτονομία αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ότι αποτελεί την πηγή των συμπεριφορών του. Η ανάγκη για σχέσεις αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται συνδεδεμένο με άλλα άτομα και να ανήκει σε μια ομάδα (Ryan & Deci, 2004). Η θεωρία του αυτοκαθορισμού εξελίχθηκε ως σύνολο τεσσάρων υποθεωριών. Η θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης μελετά τα εσωτερικά κίνητρα, η θεωρία της οργανικής ολοκλήρωσης τα εξωτερικά κίνητρα, η θεωρία προσανατολισμών αιτιότητας τις ατομικές διαφορές στα κίνητρα στα διάφορα περιβάλλοντα και η θεωρία των βασικών αναγκών τις βασικές ανάγκες και τη σχέση τους με τη ψυχολογική-νοητική υγεία και ευημερία (Ryan & Deci, 2004).

Η θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης αναπτύσσεται σε τέσσερα αξιώματα (Deci & Ryan, 1985), όπως εξωτερικά γεγονότα που προωθούν έναν εσωτερικό αντιλαμβανόμενο τόπο της αιτιότητας που αυξάνουν τον αυτοκαθορισμό και τα εσωτερικά κίνητρα, γεγονότα που ενισχύουν την αντιλαμβανόμενη ικανότητα του ατόμου συνεπώς ενισχύουν τα εσωτερικά του κίνητρα και οι εξωτερικές καταστάσεις γίνονται αντιληπτές με διαφορετικό τρόπο από τα άτομα. Για παράδειγμα, ένας μαθητής αντιλαμβάνεται μια αμοιβή ως επιβράβευση, ενώ ένας άλλος ως προσπάθεια πίεσης για την παραμονή του στη δραστηριότητα και ενδοπροσωπικά γεγονότα επηρεάζουν την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, τον αυτοκαθορισμό και τα εσωτερικά του κίνητρα.



Η παροχή επιλογών και η αναγνώριση των συναισθημάτων ενισχύουν την αυτονομία και, κατά συνέπεια, τα εσωτερικά κίνητρα (Ryan & Deci, 2000b). Αντίθετα, οι απειλές, οι τιμωρίες, οι προθεσμίες και ο ανταγωνισμός μειώνουν τα εσωτερικά κίνητρα, καθώς βιώνονται ως έλεγχος και οδηγούν προς μια εξωτερική αντίληψη του τόπου της αιτιότητας (Ryan & Deci, 2004). Επίσης, οι εξωτερικές αμοιβές για μια εσωτερικά παρακινούμενη δραστηριότητα μπορεί να μειώσουν τα εσωτερικά κίνητρα, αλλάζοντας τον αντιλαμβανόμενο τόπο της αιτιότητας για τη δραστηριότητα από εσωτερικό σε εξωτερικό (Deci et al., 1999). Άλλες έρευνες όμως υποστηρίζουν ότι οι εξωτερικές αμοιβές δε μειώνουν τα εσωτερικά κίνητρα, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις τα αυξάνουν (Eisenberger & Cameron, 1996; Pierce et al., 2003). Σύμφωνα με τη θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης, η ανατροφοδότηση και οι αμοιβές έχουν θετικά αποτελέσματα, όταν δίνονται με τρόπο που να πληροφορεί και όχι να ελέγχει τους μαθητές. Επίσης, γεγονότα και καταστάσεις που ενισχύουν την αντιλαμβανόμενη ικανότητα μπορούν να προωθήσουν τα εσωτερικά κίνητρα του ατόμου, μόνο όμως αν συνοδεύονται από μια αίσθηση αυτονομίας (Ryan & Deci, 2000a). Τέλος, η ικανοποίηση της αυτονομίας και της ικανότητας είναι περισσότερο πιθανό να ενισχύσουν τα εσωτερικά κίνητρα σε πεδία που ικανοποιούν την ανάγκη για καλές σχέσεις με τους άλλους (Deci & Ryan, 2000).

Η θεωρία της οργανικής ολοκλήρωσης (Deci & Ryan, 1985) μελετά τα εξωτερικά κίνητρα τα οποία αναφέρονται στην εκτέλεση μιας δραστηριότητας ως μέσου για την επίτευξη ενός σκοπού και όχι για την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή στη δραστηριότητα. Ιδιαίτερη θέση στη θεωρία κατέχει η διαδικασία της εσωτερίκευσης και ενσωμάτωσης μιας αξίας ή μιας συμπεριφοράς (Ryan & Deci, 2000a). Με την εσωτερίκευση, η οποία είναι μια ενεργητική, φυσική διαδικασία που βοηθά τα άτομα να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά με το περιβάλλον, τα άτομα προσλαμβάνουν, αφομοιώνουν και επανασυνθέτουν εξωτερικές ρυθμίσεις, ώστε να αισθάνονται αυτοκαθοριζόμενα σε σχέση με αυτές, ότι δηλαδή είναι αποτέλεσμα προσωπικών επιλογών (Deci & Ryan, 2000).

Οι εξωτερικά παρακινούμενες συμπεριφορές, ανάλογα με το βαθμό εσωτερίκευσης και αυτοκαθορισμού σχηματίζουν τα ακόλουθα επίπεδα ρύθμισης (Ryan & Deci, 2000b):

- Εξωτερική ρύθμιση: η συμπεριφορά ελέγχεται από εξωτερικές αμοιβές και απαιτήσεις, καθώς η δραστηριότητα εκτελείται για την επίτευξη ενός επιθυμητού αποτελέσματος ή για αποφυγή μιας ενδεχόμενης τιμωρίας.
- Αυτοπροβαλλόμενη ρύθμιση: οι συμπεριφορές πραγματοποιούνται, για να αποφευχθεί το άγχος ή να ενισχυθεί το εγώ. Μια μαθήτρια συμμετέχει στο μάθημα, για να μη σχηματίσει άσχημη εντύπωση γι' αυτήν ο καθηγητής της.
- Αναγνωρίσιμη ρύθμιση: η συμπεριφορά (π.χ. συστηματική άσκηση) γίνεται αντιληπτή ως επιλεγόμενη από το άτομο και αποδεκτή ως προσωπικά σημαντική, εξακολουθεί

όμως να είναι εξωτερικά παρακινημένη, καθώς είναι το μέσο για την επίτευξη ενός αποτελέσματος (καλή υγεία).

- Ενσωματωμένη ρύθμιση: οι εξωτερικές ρυθμίσεις εσωτερικεύονται, αφομοιώνονται και ταυτίζονται με τις αξίες και τις ανάγκες του ατόμου. Για παράδειγμα, ένα άτομο αθλείται, γιατί θεωρεί την άθληση ως μέρος έκφρασης του εαυτού του.

Οι διαφορετικές μορφές κινήτρων σχηματίζουν τη διάσταση του αυτοκαθορισμού, στο αριστερό άκρο της οποίας βρίσκεται η έλλειψη κινήτρων και η κατάσταση της έλλειψης πρόθεσης για δράση, στο δεξί άκρο είναι τα εσωτερικά κίνητρα, που αντιπροσωπεύουν την πρωτότυπη μορφή του αυτοκαθορισμού και ενδιάμεσα βρίσκονται οι τέσσερις μορφές εξωτερικών κινήτρων που διαφέρουν στον βαθμό του αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 2000).

Η ύπαρξη της διάστασης έχει επιβεβαιωθεί ερευνητικά στο χώρο της εκπαίδευσης (Ryan & Connell, 1989) και στον αθλητισμό (Goudas, 1994). Η πρακτική της σημασία έγκειται στο γεγονός ότι οι αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης σχετίζονται με θετικά αποτελέσματα, όπως ο χρόνος που αφιερώνεται σε μια δραστηριότητα (Deci et al., 1999), το αυξημένο ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση και η προσπάθεια (Ryan & Connell, 1989), η ποιότητα μάθησης και η συμμετοχή στο μάθημα (Grolnick & Ryan, 1989; Fortier et al., 1995; Miserandino, 1996).

Αντίθετα, οι μη αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης συνδέονται με αρνητικά αποτελέσματα, όπως υψηλότερα ποσοστά εγκατάλειψης του λυκείου (Vallerand & Losier, 1999), μικρότερο ενδιαφέρον και προσπάθεια (Ryan & Connell, 1989). Τα παραπάνω αποτελούν παράγοντες που ενισχύουν τη διαδικασία της εσωτερίκευσης. Η ικανοποίηση των βασικών αναγκών προωθεί τη διαδικασία της εσωτερίκευσης, η οποία ξεκινά από τους σημαντικούς άλλους (γονείς, φίλους, καθηγητές) με τους οποίους το άτομο έχει σχέσεις (Deci & Ryan, 2000). Η υποστήριξη της ικανότητας, με ανατροφοδότηση και κατάλληλες προκλήσεις, ενισχύει την εσωτερίκευση, καθώς τα άτομα είναι πιθανότερο να εκτελέσουν δραστηριότητες, όταν αισθάνονται ικανά (Vallerand, 2001).

Τέλος, η υποστήριξη της αυτονομίας, με την παροχή επιλογών στους μαθητές, κατέχει κεντρικό ρόλο στην προώθηση της εσωτερίκευσης και των αυτοκαθοριζόμενων μορφών παρακίνησης (Deci et al., 1994). Μια άλλη διάσταση στη διαδικασία της εσωτερίκευσης δίνει το μοντέλο του Green-Demers και συνεργατών (1998) που συνδέει την εσωτερίκευση με τις στρατηγικές αύξησης του ενδιαφέροντος για τη δραστηριότητα (Sansone et al., 1992), τις οποίες χρησιμοποιούν τα άτομα, όταν εμπλέκονται σε μια μη ενδιαφέρουσα δραστηριότητα, προκειμένου να την κάνουν πιο ευχάριστη και πιο ενδιαφέρουσα γι' αυτούς (Harackiewicz et al., 1992).

Πιο συγκεκριμένα, τα υψηλά επίπεδα ενδιαφέροντος για μια δραστηριότητα, που είναι το αποτέλεσμα της χρήσης των στρατηγικών ενίσχυσης του ενδιαφέροντος, ενισχύουν

την εσωτερική και τον αυτοκαθορισμό για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Αυτό έχει αποτελέσει το θεωρητικό πλαίσιο αρκετών ερευνών στο χώρο της Φυσικής Αγωγής, αποτελέσματα των οποίων θα παρουσιαστούν στη συνέχεια σε δύο ενότητες. Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζονται έρευνες που μελέτησαν τα αποτελέσματα του αυτοκαθορισμού και στη δεύτερη τους παράγοντες που τον ενισχύουν.

Οι αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης συνδέονται με θετικά αποτελέσματα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η προσπάθεια στο μάθημα και οι προθέσεις για μελλοντική φυσική δραστηριότητα σχετίζονται θετικά με τις αυτοκαθοριζόμενες και αρνητικά με τις μη αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης (Ntoumanis, 2001; Papacharisis et al., 2003). Επίσης, τα υψηλά επίπεδα αυτοκαθορισμού συνδέονται με περισσότερη προσπάθεια, ευχαρίστηση, συνεργατική μάθηση και χαμηλά επίπεδα έλλειψης κινήτρων και ανίας. Αντίθετα, μαθητές με χαμηλά επίπεδα αυτοκαθοριζόμενων μορφών παρακίνησης ανέφεραν μικρότερη προσπάθεια και ευχαρίστηση (Ntoumanis, 2002).

Επιπρόσθετα, οι αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης συνδέονται θετικά με υψηλότερα επίπεδα συγκέντρωσης και προσπάθειας στο μάθημα, προτίμηση για εκτέλεση προκλητικών δραστηριοτήτων και αρνητικά με αισθήματα ενοχής, πίεσης και ανίας (Ntoumanis, 2005; Standage et al., 2005). Ο Hagger και συνεργάτες (2003) προτείνουν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας ενισχύει τα εσωτερικά κίνητρα και τις αυτοκαθοριζόμενες μορφές εξωτερικής παρακίνησης και επηρεάζει τις προθέσεις για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο. Ανάλογα αποτελέσματα βρήκαν και οι Standage, Duda και Ntoumanis (2003a). Επίσης, όσο πιο αυτοκαθοριζόμενοι αισθάνονταν οι μαθητές τόσο υψηλότερο ενδιαφέρον ανέφεραν για τη δραστηριότητα, το οποίο προέβλεπε και τη συνέχισή της (Goudas et al., 1994).

Η υποστήριξη, επομένως, της αυτονομίας με την παροχή επιλογών στους μαθητές συνδέεται με την αύξηση του ενδιαφέροντός τους για το μάθημα και την ενασχόλησή τους με φυσικές δραστηριότητες στο μέλλον. Απαραίτητη προϋπόθεση για την προώθηση του αυτοκαθορισμού είναι η ικανοποίηση των βασικών αναγκών των μαθητών για αυτονομία, ικανότητα και σχέσεις με άλλους. Αυτό επιτυγχάνεται, όταν ο καθηγητής δημιουργεί το κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον (Ntoumanis, 2005; Standage et al., 2005).

Πρακτικά αυτό σημαίνει, σύμφωνα και με τα αποτελέσματα των ερευνών που παρουσιάζονται στη συνέχεια, παροχή επιλογών στους μαθητές, ευκαιρίες εμπλοκής στη διαμόρφωση του μαθήματος, προσανατολισμό του μαθήματος στη μάθηση, έμφαση στην προσωπική βελτίωση και όχι στον ανταγωνισμό και ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών (Standage et al., 2005). Το στυλ διδασκαλίας του καθηγητή και οι επιλογές που δίνονται στους μαθητές ενισχύουν τα αισθήματα της αυτονομίας και τον αυτοκαθορισμό

τους (Goudas et al., 1995). Η παροχή επιλογών για δραστηριότητες περπατήματος (Prusak et al., 2004) αύξησε τις αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης και μείωσε την έλλειψη κινήτρων για συμμετοχή στο μάθημα. Επίσης, οι μαθητές που αντιλαμβάνονταν ότι το μάθημα οδηγούσε σε συγκεκριμένα αποτελέσματα στα οποία απέδιδαν αξία, ανέφεραν έναν εσωτερικό αντιλαμβανόμενο τόπο της αιτιότητας για τη συμμετοχή τους στο μάθημα και υψηλότερα επίπεδα εσωτερικών κινήτρων (Goudas et al., 2000).

Η ύπαρξη, επομένως, συγκεκριμένων επιδιώξεων στο μάθημα έχει ιδιαίτερη σημασία, γεγονός που επιβεβαιώνεται και από άλλες σχετικές έρευνες (Goudas, Biddle & Fox, 1994; Parish & Treasure, 2003; Standage et al., 2003), σύμφωνα με τις οποίες η αντίληψη ότι το κλίμα της τάξης ήταν προσανατολισμένο στη μάθηση, σχετιζόταν με υψηλότερα επίπεδα αυτοκαθοριζόμενων μορφών παρακίνησης.

Στην εργασία των Clough, Shepherd και Maughan (1989) ερευνώνται έξι (6) κατηγορίες κινήτρων που ωθούν τα άτομα να επιλέξουν το τρέξιμο ως τρόπο φυσικής δραστηριότητας – αναψυχής: καλή ψυχολογική κατάσταση, κοινωνικότητα, πρόκληση, κοινωνική θέση, φυσική κατάσταση – υγεία, κύρος. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τον παράγοντα της πρόκλησης και μετέπειτα της υγείας και της καλής ψυχικής κατάστασης σε υψηλή θέση στις απαντήσεις των ερωτηθέντων. Αντίστοιχα στην εργασία των Ashford, Biddle και Goudas (1993) εξετάστηκε η συμμετοχή ανδρών και γυναικών σε κέντρα άθλησης και αναψυχής. Εδώ ως βασικοί λόγοι συμμετοχής αναφέρονται η διατήρηση της υγείας, η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και η χαλάρωση.

Διαφορές κινήτρων σε σχέση με την ηλικία έδειξαν ότι η χρήση κινήτρων από ηλικία σε ηλικία παρουσιάζει διαφορετικές τιμές. Ο Heuwinkel στις έρευνες του διαπιστώνει τη σημαντική κυριαρχία του κινήτρου της υγείας σε σχέση με το κίνητρο της διασκέδασης και το αποδίδει αυτό στην ιατρική παρότρυνση για περισσότερη σωματική δραστηριότητα (Heuwinkel, 1990). Τα αποτελέσματα των Artus G. (1971) και Bloss G. (1973) παρουσιάζουν τους νέους να βλέπουν τα αθλήματα ως αυτοσκοπό. Αντίθετα οι ενήλικες επιδιώκουν την αθλητική δραστηριότητα για την διατήρηση της υγείας ή του σωματικού βάρους (Jütting, 1976).

Ο Almer (1985, 1988a) υποστηρίζει ότι η χρήση κινήτρου ενασχόλησης μπορεί να ποικίλει έντονα στο ίδιο το άτομο, έτσι για παράδειγμα μετά από αδράνεια για πολύ καιρό η μετάβαση στο άθλημα γίνεται τυχαία ή για κάλυψη του κενού. Η ανάπτυξη προγραμμάτων παροχής κινήτρων πρέπει να λάβει υπόψη της την ετερογένεια της αθλητικής δραστηριότητας, γιατί οι επακόλουθες επιθυμίες, προσμονές και αξίες παρακίνησης μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές.

Οι ατομικοί συντελεστές περιλαμβάνουν τη στάση ζωής ή τη φάση στην οποία βρίσκεται κάποιος στον οικογενειακό του κύκλο, τα φυσικά χαρακτηριστικά, τη μάθηση, τις

αντιλήψεις, τα κίνητρα και τις διαθέσεις του ατόμου. Στη σύγκριση μεταξύ των δύο φύλων, σχετικά με την εβδομαδιαία συχνότητα ενασχόλησης των ατόμων με δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής, εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι άντρες αφιερώνουν περισσότερες ώρες εβδομαδιαίως στις παραπάνω δραστηριότητες απ' ό,τι οι γυναίκες, γεγονός που μπορεί να αποδοθεί είτε στο υψηλό επίπεδο απόδοσης των αντρών, είτε στο γεγονός ότι γενικά οι άντρες ασχολούνται περισσότερο με τις εν λόγω δραστηριότητες απ' ό,τι οι γυναίκες.

Επίσης, σύμφωνα με συμπεριφορικές θεωρίες τα κίνητρα σχετίζονται κάθε φορά με συγκεκριμένες συμπεριφορές και τονίζουν τον προσανατολισμό όχι προς τον εαυτό, αλλά προς τα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου έργου. Η κατανόηση της συμπεριφοράς, με τη σειρά της, οδηγεί στη δυνατότητα πρόβλεψης της συμπεριφοράς, πράγμα που, όπως σε κάθε χώρο έτσι και στο χώρο της παραγωγής, είναι ένα πρωταρχικό ζητούμενο. Στην περίπτωση που μπορεί να προβλεφθεί μια μορφή συμπεριφοράς, ενδέχεται και να επηρεαστεί η εκδήλωσή της (να αλλάξουμε τις συνθήκες, να μεταβάλλουμε τα χαρακτηριστικά της). Με βάση αυτό, μπορούμε να πάρουμε αποφάσεις σχετικά με το πώς επιλέγουμε τα κατάλληλα άτομα για τις κατάλληλες θέσεις εργασίας, ποια θα πρέπει να είναι η (μετ)εκπαίδευση των εργαζομένων, ποιος είναι ο πιο κατάλληλος σχεδιασμός εργασίας καθώς και του περιβάλλοντος εργασίας, πώς να συντονίσουμε τις προσπάθειες για αύξηση της ικανοποίησης από την εργασία, με στόχο την αύξηση της παραγωγικότητας ή τη βελτίωση ποιότητας του παραγόμενου έργου, κ.ο.κ.

Τέλος, θα πρέπει να τονιστεί ότι υπάρχει μια στενή σχέση ανάμεσα στις παραμέτρους: κίνητρα - απόδοση - ικανοποίηση από την εργασία (Berry & Houston, 1993). Εξάλλου, η συγκεκριμένη σχέση έχει ευρέως μελετηθεί (Iso-Ahola, 1999; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Absher, Hammitt & Cavin, 2006; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004) προτείνοντας ότι η συγκεκριμένη σχέση είναι ιδιαίτερα πολύπλοκη, αφού υπάρχουν συγκεκριμένες συμπεριφορικές δομές που αντιδρούν με τα κίνητρα και καθορίζουν τις συμπεριφορικές αντιδράσεις. Η έννοια της παρακίνησης και των κινήτρων αναφέρεται σε ειδικές ενέργειες που προωθούν άμεσα αλλά και έμμεσα την ανθρώπινη συμπεριφορά (Iso-Ahola, 1999; Weissinger & Bandalos, 1995). Αναφερόμενοι στις θεωρητικές ο Iso-Ahola (1982) μελέτησε τη θεωρία του «προσεγγίζω - υπεκφεύγω», οι Crompton and McKay (1997) κατηγοριοποίησαν τα κίνητρα σε «pull and push», ενώ οι Deci και Ryan (1985) υποστήριξαν τα εσωτερικά και τα εξωτερικά κίνητρα (Recours, Souvill & Griffet, 2004; Treasure, 2001).

Η θεωρία της ιεραρχίας των αναγκών ανήκει στην κατηγορία των θεωριών προσωπικότητας. Προτάθηκε από τον Abraham Maslow (1970) και προκάλεσε το ενδιαφέρον των διοικητικών και επιχειρησιακών στελεχών και συμβούλων κυρίως κατά τις περασμένες δεκαετίες (1980-90). Η θεωρία προτείνει μια ιεραρχία αναγκών, με βάση την

οποία μπορούν να ταξινομηθούν τα κίνητρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Κωσταρίδου - Ευκλείδη, 1997).

Συγκεκριμένα, οι φυσιολογικές ανάγκες είναι καθαρά βιολογικές ανάγκες κι αποτελούν το υπόβαθρο για την εκδήλωση κάθε άλλης ανώτερης ανάγκης. Οι ανάγκες για ασφάλεια αναφέρονται σε ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο και περιλαμβάνουν την ανάγκη για σταθερότητα και ελευθερία από φόβο και άγχος. Η ανάγκη για αγάπη αφορά στην επιθυμία να έχει κανείς φίλους, να αγαπά και να τον αγαπούν. Οι ανάγκες για εκτίμηση περιλαμβάνουν τόσο την αυτοεκτίμηση όσο και την εκτίμηση από τους άλλους, την αυτοπεποίθηση και αναγνώριση του ρόλου που έχει κανείς. Τέλος, η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση και αυτοεκπλήρωση αναφέρεται στην προσωπική αύξηση (ψυχολογική και πνευματική), την υπέρβαση του εαυτού (όπως εκδηλώνεται, π.χ., κατά την αλτρουιστική συμπεριφορά) (Berry & Houston, 1993). Η ανάγκη για την ικανοποίηση των αναγκών σε κάθε επίπεδο είναι αυτό που δημιουργεί το κίνητρο για την ανάληψη δράσης. Η ικανοποίηση των αναγκών ξεκινά από τη βάση της ιεραρχίας (προφανώς για λόγους επιβίωσης) και προχωρά προς τα υψηλότερα επίπεδα.

Προκειμένου η θεωρία να ερμηνεύσει πώς ακριβώς η συμπεριφορά ενεργοποιείται από τις ανάγκες, προτείνει την Υπόθεση της μείωσης της έντασης. Σύμφωνα με αυτή όταν μια ανάγκη στερείται ικανοποίησης προκαλεί ένταση στο άτομο. Τότε το άτομο καταφεύγει σε μια ορισμένη συμπεριφορά, δηλαδή αναλαμβάνει δράση, με στόχο τη μείωση της έντασης. Η δράση διατηρείται μέχρι τελικά να μειωθεί η ένταση (δηλαδή ως την ικανοποίηση της ανάγκης). Βασική ιδέα της θεωρίας είναι η Προτεραιότητα των αναγκών. Η χαμηλότερη ανάγκη είναι αυτή που ενεργοποιείται (προς ικανοποίηση) πρώτη από τη στέρηση. Κατόπιν, η ικανοποίηση αυτής θα ενεργοποιήσει την αμέσως επόμενη κι αυτό αποτελεί μια συνεχώς επαναλαμβανόμενη διαδικασία. Τέλος, όταν ικανοποιηθεί η ανάγκη της αυτοπραγμάτωσης, το άτομο δεν σταματά τις προσπάθειές του, αλλά επιχειρεί νέες προσπάθειες αυτοπραγμάτωσης (Berry & Houston, 1993).

Το άτομο επιθυμεί να αυξάνει ή να διατηρεί σε υψηλό επίπεδο τις επιδόσεις του σε συγκεκριμένες δραστηριότητες και στις οποίες μπορεί να αποτύχει ή να επιτύχει (Berry & Houston, 1993). Με άλλα λόγια, το άτομο φαίνεται να διαθέτει ένα κίνητρο επίτευξης ως επίκτητο αλλά σταθερό του χαρακτηριστικό, δηλαδή, ένα κίνητρο για να πετυχαίνει το επιθυμητό αποτέλεσμα και, μάλιστα, η απόδοσή του στο έργο αυτό να έχει υψηλά επίπεδα τελειότητας. Το κίνητρο επίτευξης διαμορφώνεται από την πρώτη παιδική ηλικία. Ρόλο στη διαμόρφωσή του παίζει ο τρόπος ανατροφής και, συγκεκριμένα, ο βαθμός στον οποίο οι γονείς στρέφουν την προσοχή του παιδιού σε νέα, σύνθετα έργα. Η σχετική άσκηση μπορεί να επιφέρει μεταβολές (θετικές ή αρνητικές) στο επίπεδο της ανάγκης για επίτευξη, ακόμη και σε ώριμη ηλικία (McClelland & Boyatzis, 1982).

Η θεωρία της επίτευξης, λοιπόν, διακρίνει τα άτομα ανάλογα με την τάση τους (το κίνητρο) για επίτευξη επιτυχίας. Γενικά, τα άτομα που έχουν υψηλή τάση προς επίτευξη έχουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά (Goleman, 1988): Είναι προσανατολισμένοι προς τα αποτελέσματα της δράσης, με έντονη τάση να πετύχουν τους στόχους και τα δεδομένα που έχουν θέσει. Θέτουν προκλητικούς στόχους και ρισκάρουν με προσοχή. Αναζητούν πληροφορίες για να μειώσουν την αίσθηση της αβεβαιότητας και ανακαλύπτουν διαρκώς τρόπους για να τα πάνε καλύτερα. Είναι πρόθυμοι στο να μαθαίνουν πώς να βελτιώσουν την επίδοσή τους.

Η μεταγενέστερη έρευνα έδειξε ότι το κίνητρο επίτευξης έχει δύο εκφάνσεις: (α) ανάγκη για επιτυχία (τάση για επίτευξη) και (β) ανάγκη για αποφυγή της αποτυχίας (φόβος αποτυχίας) (Κωσταρίδου - Ευκλείδη, 1997). Οι δύο εκφάνσεις έχουν διαφορετικές επιδράσεις στη συμπεριφορά. Όλοι μας έχουμε και τις δύο εκφάνσεις, η μια όμως είναι κυρίαρχη (αποτελεί το κυρίαρχο για μας χαρακτηριστικό προσωπικότητας). Η κυρίαρχη ανάγκη μας επηρεάζει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την πιθανότητα επιτυχίας σε μια δραστηριότητα και (2) την αξία της αμοιβής από την επιτυχία. Με άλλα λόγια, η πιθανότητα επίτευξης ενός έργου εξαρτάται από το πόσο εύκολο ή δύσκολο μας φαίνεται το έργο. Η αξία της αμοιβής εξαρτάται επίσης από τη δυσκολία του έργου. Αν ένα έργο φαίνεται πολύ εύκολο, η πιθανότητα επίτευξης είναι υψηλή. Όμως, η αξία της αμοιβής σε ένα εύκολο έργο δεν είναι μεγάλη, αφού το να κάνεις κάτι που ήδη γνωρίζεις καλά δεν συνιστά επίτευξη. Όταν ένα έργο είναι δύσκολο, η πιθανότητα επίτευξης είναι μικρή. Η αξία της αμοιβής σε ένα τέτοιο έργο είναι πολύ μεγάλη.

Ωστόσο, το άτομο δεν θεωρεί πιθανό ότι θα γευθεί αυτή την αμοιβή, γιατί δεν είναι πολύ πιθανό να επιτύχει στο έργο. Για το λόγο αυτό, η ιδανική προτίμηση για ένα άτομο με κυρίαρχη την ανάγκη επιτυχίας είναι ένα σχετικά δύσκολο έργο. Το κίνητρο για την αμοιβή είναι υψηλό και η πιθανότητα επιτυχίας όχι πολύ χαμηλή (Berry & Houston, 1993). Έτσι το αίσθημα της προσωπικής ευθύνης για το αποτέλεσμα είναι σημαντικό και στις δύο ανάγκες. Κάποιο άτομο (στην πρώτη περίπτωση) θέλει να θεωρηθεί υπεύθυνος για το επιτυχημένο αποτέλεσμα. Στην δεύτερη, το άτομο δεν θέλει να θεωρηθεί υπεύθυνος για την αποτυχία μιας προσπάθειας.

Για το λόγο αυτό, η αποτυχία, που είναι σχεδόν αναμενόμενη, είναι δικαιολογημένη και δε θεωρείται προσωπική ευθύνη του ατόμου. Ένα άτομο με κυρίαρχο το φόβο της αποτυχίας δείχνει να προτιμά τα πολύ εύκολα ή τα πολύ δύσκολα έργα. Τα μεν πρώτα ελαχιστοποιούν αυτό τον φόβο, ενώ τα δεύτερα δικαιολογούν την αποτυχία. Εκείνα που αποφεύγει είναι τα μέσης δυσκολίας έργα, γιατί αυτά τον καθιστούν προσωπικά υπεύθυνο για το επιτυχημένο ή μη αποτέλεσμα. Ανάλογο με τα παραπάνω είναι και το ρίσκο που παίρνει κάποιος στον προσωπικό ή εργασιακό τομέα. Τα παραπάνω έχουν διαπιστωθεί

εμπειρικά κατά το εξής πείραμα: Οι συμμετέχοντες έπρεπε να προσπαθήσουν να περάσουν όσο το δυνατό περισσότερους κρίκους στο λαιμό μιας σειράς από κορίνες, ένα παιχνίδι που συναντάμε συχνά στα λούνα παρκ. Οι παίκτες είχαν τη δυνατότητα να καθορίζουν οι ίδιοι την απόσταση από την οποία θα εκτελούσαν τις δοκιμές τους, γνωρίζοντας ότι οι μεγαλύτερες αποστάσεις θα τους έδιναν και περισσότερους πόντους. Μέσα από σχετικές εκτιμήσεις, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που είχαν ως κυρίαρχο χαρακτηριστικό το φόβο της αποτυχίας προτιμούσαν είτε τις πολύ κοντινές αποστάσεις είτε τις πολύ μεγάλες αποστάσεις. Εκείνοι με υψηλό κίνητρο επίτευξης προτιμούσαν τις μέτριου προς υψηλό βαθμό δυσκολίας αποστάσεις, γιατί αυτές αποτελούσαν για εκείνους ένα πραγματικό κίνητρο.

Σύμφωνα με τον McClelland, ο χώρος των επιχειρήσεων απαιτεί το να έχει κάποιος υψηλό κίνητρο επίτευξης σε μεγάλο βαθμό. Αυτοί που διαθέτουν υψηλό κίνητρο επίτευξης είναι πολύ κατάλληλοι για το χώρο της διοίκησης και των επιχειρήσεων για τρεις λόγους: (α) αρέσκονται σε καταστάσεις που απαιτούν ανάληψη προσωπικής ευθύνης για την επίλυση προβλημάτων, (β) θέτουν για τον εαυτό τους σχετικά δύσκολους (αλλά εφικτούς) στόχους επίτευξης, (γ) επιζητούν γρήγορη και ξεκάθαρη επανατροφοδότηση για τις ενέργειές τους, ήδη από την έναρξη της δραστηριότητας ή του έργου τους (Berry & Houston, 1993). Αυτές οι τρεις συνθήκες προσφέρονται κατεξοχήν στο χώρο της διοίκησης επιχειρήσεων και οργανισμών. Εκεί εύκολα βρίσκει κανείς μεγάλο αριθμό προβλημάτων, πολλά από τα οποία είναι σχετικά δύσκολα.

Οι θεωρίες κινήτρων συμπληρώνουν η μια την άλλη. Στο χώρο της εργασίας, όπως και σε κάθε άλλο χώρο, δεν μπορεί να επικαλεστεί κανείς την αποκλειστική εφαρμογή της μιας ή άλλης θεωρίας, προκειμένου να εξηγήσει τις συχνά περίπλοκες μορφές συμπεριφοράς. Παρακάτω θα επιχειρήσουμε να παρουσιάσουμε, ενδεικτικά, πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν συνδυαστικά οι θεωρίες αυτές για την αύξηση των κινήτρων στους εργαζόμενους (Berry & Houston, 1993).

Σημαντικό ρόλο για την προώθηση του αυτοκαθορισμού παίζουν και ατομικοί παράγοντες, όπως οι προσανατολισμοί στόχων και οι αντιλήψεις των μαθητών για την ικανότητα και την αυτονομία τους. Έτσι, η αντιλαμβανόμενη αυτονομία και ικανότητα των μαθητών προβλέπουν τα εσωτερικά τους κίνητρα (Goudas et al., 1995) και τους αυτοκαθοριζόμενους τύπους παρακίνησης (Standage et al., 2003b). Η αντιλαμβανόμενη όμως ικανότητα επιδρά θετικά στα εσωτερικά κίνητρα, όταν υποστηρίζεται και η αυτονομία (Goudas et al., 1994). Δηλαδή ανεξάρτητα του πόσο ικανοί νιώθουν οι μαθητές στο μάθημα, αν δεν αισθάνονται και αυτόνομοι, δεν θα αυξηθεί ο αυτοκαθορισμός τους.

Σημαντικό ρόλο παίζουν και οι ατομικοί προσανατολισμοί στόχων, καθώς υψηλά επίπεδα προσανατολισμού στη μάθηση σχετίζονταν θετικά με τις αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης (Standage & Treasure, 2002) και προέβλεπαν την αναγνωρίσιμη ρύθμιση



(Standage et al., 2003). Ενισχύοντας, επομένως, ο καθηγητής την αντιλαμβανόμενη ικανότητα των μαθητών και την αυτονομία τους και δίνοντας έναν προσανατολισμό στο μάθημα προς την επίτευξη στόχων μάθησης μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του αυτοκαθορισμού των μαθητών του.

Τέτοιες μελέτες αφορούν στην εξέταση των σχέσεων των διαφόρων τύπων ρύθμισης της συμπεριφοράς της άσκησης με μεταβλητές γνωστικού, θυμικού και συμπεριφοριστικού τύπου. Παραδείγματα μεταβλητών γνωστικής φύσης περιλαμβάνουν τα εμπόδια για άσκηση και την αυτοαποτελεσματικότητα για άσκηση (Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006), τη θετική στάση απέναντι στην άσκηση όπως και την αντίληψη του ελέγχου σχετικά με τη συμπεριφορά της άσκησης (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002). Μεταβλητές θυμικής φύσης περιλαμβάνουν τα επίπεδα ευχαρίστησης από την άσκηση (Vlachopoulos & Karageorghis, 2005).

Μεταβλητές συμπεριφοριστικού τύπου περιλαμβάνουν τη συχνότητα έντονης άσκησης (Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessell, 2003) και τα στάδια ετοιμότητας για αλλαγή στη συμπεριφορά της άσκησης (Thogersen & Ntoumanis, 2006). Επίσης, μελέτες έχουν καταδείξει τη θετική συσχέτιση της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με διάφορες μεταβλητές που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε άσκηση όπως συγκέντρωση κατά την άσκηση, αυτοκαθοριζόμενα κίνητρα για άσκηση, ευχαρίστηση, πρόθεση για άσκηση και αυτοαναφερόμενη συμμετοχή σε άσκηση (Hagger, Chatzisarantis, & Harris, 2006; Vlachopoulos, 2007; Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

Τέλος, η έννοια της απουσίας κινήτρων για άσκηση έχει συσχετιστεί αρνητικά με μεταβλητές όπως η αντίληψη ικανότητας για άσκηση, η θετική στάση απέναντι στην άσκηση και η πρόθεση για άσκηση (Vlachopoulos & Gigoudi, 2008; Vlachopoulos, Letsiou, Palaiologou, Leptokaridou, & Gigoudi, 2010). Σε γενικές γραμμές οι προαναφερόμενες μελέτες δείχνουν ότι η εγκυρότητα της θεωρίας του αυτοκαθορισμού τείνει να υποστηρίζεται στο χώρο της άσκησης. Ως επακόλουθο της αυξανόμενης υποστήριξης της εγκυρότητας των ψυχολογικών μηχανισμών που εξηγούν τις ατομικές διαφορές στην κινητοποίηση των ατόμων για άσκηση όπως και τη συμπεριφορά της άσκησης, είναι η ανάγκη για την εξέταση της αποτελεσματικότητας των πρακτικών της.

Η έννοια της προσήλωσης στην άσκηση είναι μια μεταβλητή που τα τελευταία χρόνια άρχισε να μελετάται σε σχέση με τους ανασταλτικούς παράγοντες αναψυχής (Beaton & Funk, 2008; Beaton, Funk & Alexandris, in press; Filo, Funk & Alexandris, 2008). Οι Funk και James (2006) σημείωσαν ότι η προσήλωση στην άσκηση είναι μια εσωτερική συναισθηματική διαδικασία που δημιουργεί μια καλά δομημένη στάση απέναντι στις εμπειρίες αναψυχής. Έρευνες αναφέρουν ότι η προσήλωση στην άσκηση αυξάνει την προτίμηση μιας δραστηριότητας καθώς η δραστηριότητα αποκτά μεγαλύτερη προσωπική

σημασία (Wallendorf & Arnould, 1988), και τα πρότυπα στάσεων και συμπεριφορών γίνονται πιο σταθερά και προβλέψιμα (Beaton & Funk, 2008).

Επιπλέον, οι Gladden και Funk (2001) αναφέρθηκαν στο βαθμό στον οποίο τα σωματικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως οι ιδιότητες και τα πλεονεκτήματα που συνδέονται με μια δραστηριότητα, αποκτούν εσωτερική ψυχολογική σημασία. Η έννοια της προσήλωσης έχει μελετηθεί από τους ερευνητές σ' ένα ευρύτερο πλαίσιο το οποίο περιλαμβάνει: υλικά αγαθά, εμπειρίες αναψυχής στην ύπαιθρο και συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής.

Οι Kyle, Absher και Graefe (2003) μελέτησαν την προσήλωση στην άσκηση (την εξάρτηση και την ταύτιση) όσον αφορά τη συναισθηματική κοινωνική πλευρά, βασιζόμενοι στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που συμβαίνουν ανάμεσα στις ομάδες, στα μέρη αναψυχής και το φυσικό περιβάλλον που πραγματοποιείται η δραστηριότητα (Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J, 2004; Kyle, G., Absher, J., Hammitt, W., & Cavin, J, 2006). Πολλοί ερευνητές εξέτασαν τα στοιχεία της προσήλωσης από διαφορετική σκοπιά (Funk, Mahony, Nakazawa, & Hirakawa, 2001, 2000; Murrell & Dietz, 1992; Schurr, Wittig, Ruble, & Ellen, 1988). Ο Schurr και οι συνεργάτες του (1988) όπως και οι Murrell και Dietz (1992) αναφέρθηκαν και σε άλλα στοιχεία της προσήλωσης εκτός από την ομάδα. Οι Kleine και Baker (2004) υποστήριξαν ότι η προσήλωση ως αποτέλεσμα είναι ένα πολυδιάστατο χαρακτηριστικό που υποστηρίζει τη σχέση ανάμεσα σ' ένα άτομο και ένα συγκεκριμένο αντικείμενο που εκδηλώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση ατόμου- αντικειμένου, αλλά δεν θεώρησαν την προσήλωση ως διαδικασία.

Οι Funk και James (2006) προσδιόρισαν την προσήλωση ως διαδικασία που συμβαίνει όταν το άτομο προσδίδει συναισθηματική, λειτουργική και συμβολική σημασία στις ιδέες, τις σκέψεις και τις εικόνες που σχετίζονται με μια αθλητική δραστηριότητα. Η λειτουργική διάσταση της προσήλωσης αντιπροσωπεύει το γνωστικό μέρος της αξίας της δραστηριότητας, που μπορεί να αναπτυχθεί από ένα άτομο που διαθέτει συγκεκριμένη γνώση μιας δραστηριότητας και αντιλαμβάνεται τα πλεονεκτήματα της συμμετοχής σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η συναισθηματική διάσταση μπορεί να στηριχθεί στις θετικές εμπειρίες ενός ατόμου από τη συμμετοχή του σε μια δραστηριότητα και τα ευχάριστα συναισθήματα που προκύπτουν. Τέλος, η συμβολική διάσταση αντιπροσωπεύει την επιθυμία ενός ατόμου να ταυτιστεί με μια δραστηριότητα και τα χαρακτηριστικά της και να εκφράσει μια προσωπική ταυτότητα. Σύμφωνα με τη θεωρία του ιεραρχικού μοντέλου των ανασταλτικών παραγόντων αναψυχής (Crawford et al., 1991), οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες μπορεί να είναι οι πιο ισχυροί και αποτρεπτικοί παράγοντες για την ανάπτυξη της προσήλωσης στην άσκηση (Funk & James, 2006).



### Ορισμός Ανασταλτικών Παραγόντων

Ως ανασταλτικοί παράγοντες προς τη συμμετοχή έχουν ορισθεί «οι παράγοντες που λαμβάνονται υπόψιν από τους ερευνητές και έχουν γίνει αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα, ώστε να αναστείλουν ή να αποτρέψουν τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες» (Jackson, 1993). Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής έχουν μελετηθεί ως περιορισμός της συμμετοχής του ατόμου σε αθλητικές δραστηριότητες σε επιθυμητό επίπεδο και ως αποκλεισμός του ατόμου από τη συμμετοχή του σε αυτές (Raymore, Godbey & Crawford, 1994). Επίσης, ανασταλτικός παράγοντας για τις δραστηριότητες αναψυχής θεωρείται οτιδήποτε εμποδίζει τα άτομα από τη δυνατότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής, όπως το να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε αυτές, ώστε να επωφεληθούν από τις διάφορες υπηρεσίες αναψυχής και να φτάνουν στο επιθυμητό επίπεδο ικανοποίησης (Henderson, 1997). Είναι δηλαδή οι αιτίες που δεν τους επιτρέπουν να συμμετάσχουν όσο θα ήθελαν σε διάφορες δραστηριότητες.

### Κατηγοριοποίηση Ανασταλτικών Παραγόντων

Οι Francken και Van Raij (1981) κατηγοριοποίησαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε εξωτερικούς και εσωτερικούς. Στην κατηγορία των εξωτερικών ανασταλτικών παραγόντων εμπεριέχονται τα οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη χρόνου, η γεωγραφική απόσταση και η έλλειψη εγκαταστάσεων. Ενώ στην κατηγορία των εσωτερικών ανασταλτικών παραγόντων ανήκουν η έλλειψη ανάλογων δεξιοτήτων, τα διαφορετικά προσωπικά ενδιαφέροντα, η μη γνώση μίας δραστηριότητας και οι προσωπικές ικανότητες. Με την κατηγοριοποίηση αυτή συμφώνησαν οι McCarville και Smale (1993), οι οποίοι αναφέρουν ότι οι ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής εμφανίζονται είτε εσωτερικά στο άτομο είτε επιβάλλονται από εξωτερικούς παράγοντες. Επίσης, και ο Jackson (1988) πραγματοποίησε παρόμοιο διαχωρισμό. Δηλαδή πρόσθεσε στους εσωτερικούς ανασταλτικούς παράγοντες την έλλειψη δεξιοτήτων, τα προβλήματα υγείας και τις προσωπικές ανικανότητες και στους εξωτερικούς παράγοντες συμπεριέλαβε την έλλειψη χρόνου, την έλλειψη σχετικών εγκαταστάσεων και την έλλειψη οικονομικών πόρων.

Επιπρόσθετα, μία άλλη κατηγοριοποίηση πραγματοποιήθηκε από τους Crawford και Godbey (1987), η οποία προσδιορίζει τους ανασταλτικούς παράγοντες σύμφωνα με τον τρόπο με τον οποίο έχουν επιπτώσεις στις προτιμήσεις και τη συμμετοχή των αθλουμένων. Έτσι διαχωρίστηκαν σε ενδοπροσωπικούς, διαπροσωπικούς και δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες.

Οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι εσωτερικοί ανασταλτικοί παράγοντες και περιλαμβάνουν μεμονωμένες - ατομικές ψυχολογικές καταστάσεις και ιδιότητες όπως οι προσωπικές δεξιότητες και ικανότητες, η κατάθλιψη, η ανησυχία, η

υποκειμενική αξιολόγηση της καταλληλότητας της ευκαιρίας και η κοινωνικοποίηση σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Επίσης, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η έλλειψη εμπιστοσύνης στις προσωπικές ικανότητες, η εικόνα του σώματος, η ανασφάλεια των επιλογών, ο φόβος και το στρες για τις αντιδράσεις σε μη προβλέψιμες συνθήκες ανήκουν στην κατηγορία αυτή (Samdahl & Jekubovich, 1997).

Οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ή είναι η σχέση μεταξύ των ατομικών χαρακτηριστικών. Συσχετίζονται με την κοινωνική απομόνωση (π.χ. ανικανότητα να βρεθούν συναθλητές) και με την επιρροή του κοινωνικού περιβάλλοντος. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η δυσκολία εύρεσης παρέας ή συντρόφου για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής.

Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι εξωτερικοί ανασταλτικοί παράγοντες και περιλαμβάνουν προβλήματα σχετικά με τη διαθεσιμότητα των πόρων (π.χ. οικονομικοί πόροι, σχεδιασμός του χρόνου εργασίας, μη διαθεσιμότητα ευκαιριών) (Crawford & Godbey, 1987).

Εν συνεχεία παρουσιάστηκε ένα πιο σύνθετο μοντέλο από τους Crawford και συνεργάτες (1993) με το οποίο υποστηρίζεται ότι τα άτομα βιώνουν ιεραρχικά τους ανασταλτικούς παράγοντες κατά τη διαδικασία λήψης μίας απόφασης με σημαντικότερους όλων τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες. Παρόλο που οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες, οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες επηρεάζουν περισσότερο τις αποφάσεις των ατόμων, καθώς είναι πιο ισχυροί και πολύ πιο δύσκολα μπορεί το άτομο να τους ξεπεράσει.

### [Ανασταλτικοί Παράγοντες Άθλησης](#)

Μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με την κατανόηση της συμπεριφοράς των ατόμων που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες εξετάζοντας τη σχέση της άθλησης με την έννοια της παρακίνησης, της ψυχολογικής δέσμευσης, της αντίστασης στην αλλαγή της δραστηριότητας, της σύνδεσης με το χώρο άσκησης και της έννοιας της αφοσίωσης των αθλουμένων (Iwasaki & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004).

Επίσης, έρευνες στην Ελλάδα αποδεικνύουν ότι υπάρχει δυνατότητα αντιμετώπισης των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής. Στην έρευνα των Κουθούρη, Αλεξανδρή και Μπουντόλου (2005), διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που σημειώνουν υψηλότερες τιμές στους παράγοντες διαπραγμάτευσης, όπως «διαχείριση χρόνου», «εύρεση παρέας», «αυτό – παρακίνηση» και «υιοθέτηση σχετικού τρόπου ζωής», παρουσιάζουν ταυτόχρονα και υψηλότερα επίπεδα συχνότητας συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής. Στην έρευνα των Αλεξανδρή και συνεργάτες (2003), τα ατομικά ψυχολογικά προβλήματα

ήταν τα πιο σημαντικά εμπόδια για την τακτική συμμετοχή των ηλικιωμένων στα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Οι περιορισμοί επηρέασαν τη συχνότητα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και οι σημαντικότερες διαφορές βρέθηκαν στην ατομική - ψυχολογική διάσταση των περιορισμών.

Οι Alexandris και συνεργάτες (2002) αναφέρουν ότι για να υπάρξει ενδιαφέρον και συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής θα πρέπει να γίνεται κατάλληλη επιλογή των δραστηριοτήτων σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα και τις γνώσεις των συμμετεχόντων. Είναι εξίσου σημαντικό ότι ένας ακόμη λόγος συμμετοχής σε τέτοιου είδους δραστηριότητες είναι και η κοινωνικοποίηση τους όπως και η δημιουργία νέων φίλων (Alexandris & Palialia, 1999).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Δάντση και συνεργατών (2009) που πραγματοποίησαν για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και προσήλωσης των πολιτών σε μαζικά προγράμματα υπαίθριας αναψυχής, οι περισσότεροι συμμετέχοντες έδειξαν χαμηλή προσήλωση στη συμμετοχή των υπαίθριων δραστηριοτήτων με ισχυρά ενδοπροσωπικά αποτρεπτικά εμπόδια για τη συμμετοχή του στην άσκηση αναψυχής. Φαίνεται πως τα άτομα αυτά που είχαν χαμηλή προσήλωση βίωναν εντονότερα τους ατομικούς και ψυχολογικούς ανασταλτικούς παράγοντες, όπως η μειωμένη φυσική κατάσταση, η έλλειψη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, ο φόβος για πιθανό τραυματισμό, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα προβλήματα υγείας ή η μη αποδοχή της συμμετοχής τους από το κοινωνικό περιβάλλον που ζουν. Η σημαντικότητα της διάστασης «έλλειψη χρόνου» ήταν αναμενόμενη, καθώς η ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής απαιτεί τη διάθεση πολύ ελεύθερου χρόνου. Στις περισσότερες έρευνες η έλλειψη χρόνου έχει αναδειχθεί ως σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας (Carroll & Alexandris, 1997; Harrington, Dawson & Bolla, 1992; Kouthouris 2005; McCarville & Smale 1993), καθώς οι υποχρεώσεις των ατόμων με την εργασία τους, οι οικογενειακές υποχρεώσεις και άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις, επιδρούν στη μείωση του ελεύθερου χρόνου. Οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την έλλειψη παρέας βιώνονται με μεγαλύτερη ένταση από τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τους νέους απ' ότι από τα άτομα μέσης ηλικίας (Jackson et al. 1993; McGuire et al., 1986).

Η έλλειψη παρέας αποτελεί εμπόδιο στην απόφαση του ατόμου για συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής κυρίως για τα άτομα που χρειάζονται παρακίνηση και παρότρυνση για συμμετοχή καθώς παρουσιάζουν χαμηλή προσήλωση. Η εύρεση κατάλληλης παρέας έχει άμεση σχέση με τα ενδιαφέροντα, τις προτιμήσεις, τις σχέσεις και το κοινωνικό περιβάλλον που ανήκουν τα άτομα. Τα αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με αποτελέσματα παλαιότερων ερευνών, που έδειξαν ότι οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες αποτελούν τον πιο αποτρεπτικό παράγοντα, καθώς επιδρά στην προτίμηση, αποτρέποντας τη

συμμετοχή (Alexandris, Grouios, Tsorbatsoudis, & Bliatsou, 2001), ενώ αντίθετα οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι λιγότερο ισχυροί και αποτρεπτικοί για την τελική απόφαση του ατόμου για συμμετοχή (Alexandris & Carroll, 1997 a,b).

Παράλληλα, οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες τις περισσότερες φορές είναι οι πιο ισχυροί και αποτρεπτικοί παράγοντες για την ανάπτυξη της προσήλωσης στην άσκηση (Funk & James, 2006). Διερευνώντας τους παράγοντες που μειώνουν την προσήλωση στην άσκηση και κατανοώντας τα εμπόδια της συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής δύναται να χαραχθούν κατάλληλες στρατηγικές για την προώθηση και την αύξηση της προσήλωσης και της διατηρησιμότητας στα προγράμματα αυτά. Η ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης (σωματικά και ψυχολογικά), η προώθηση του αθλητικού τρόπου ζωής με ημερίδες και διαλέξεις και η δημιουργία προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής προσαρμοσμένα στις ανάγκες των δημοτών θα πρέπει να αποτελέσουν τα μέσα για την προώθηση του αθλητικού τρόπου ζωής και τη δημιουργία αθλητικής κουλτούρας από τους φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης που σχεδιάζουν και υλοποιούν τα προγράμματα των υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Σε σχέση με το περιβάλλον της μάθησης, η Ames (1992) χρησιμοποίησε τον όρο κλίμα παρακίνησης και διέκρινε δύο βασικούς προσανατολισμούς ως προς τους στόχους που υιοθετούνται, το κλίμα παρακίνησης που προσανατολίζεται στη μάθηση και το κλίμα που προσανατολίζεται στην απόδοση. Το κλίμα μάθησης αναφέρεται σε δομές που υποστηρίζουν την προσπάθεια και τη συνεργασία και στοχεύουν στη βελτίωση της μάθησης και την προσωπική ανάπτυξη, ενώ το κλίμα απόδοσης αναφέρεται σε δομές που υποστηρίζουν κοινωνικές συγκρίσεις και ανταγωνισμό και στοχεύουν στην υπεροχή σε σχέση με άλλους.

Ο Ραφαϊοαννου (1999) σε μία νέα θεώρηση σχετικά με το κλίμα παρακίνησης διαχώρισε το κλίμα απόδοσης σε κλίμα προσέγγισης (όπου προβάλλονται στόχοι επίδειξης συγκριτικής ανωτερότητας) και κλίμα αποφυγής (όπου προβάλλονται στόχοι αποφυγής συγκριτικής κατωτερότητας), και παράλληλα πρόσθεσαν το κλίμα που προσανατολίζεται στην κοινωνική αποδοχή βασισμένοι στο αρχικό θεωρητικό μοντέλο των στόχων (Nicholls, 1989). Έρευνα στο χώρο του αθλητισμού έχει υποστηρίξει ότι παράγοντες που χαρακτηρίζουν το κλίμα μιας ομάδας επηρεάζουν την ηθική σκέψη και συμπεριφορά των ατόμων (Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Treasure, 2003). Ωστόσο, στο χώρο της φυσικής αγωγής δεν υπάρχουν αντίστοιχες έρευνες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν το κλίμα παρακίνησης μπορεί να προβλέψει συμπεριφορές τίμιου παιχνιδιού σε μαθητές δημοτικού.

Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Alderman και Wood (1976) με νεαρούς αθλητές ηλικίας έως 18 ετών κατέγραψαν τα παρακάτω κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό, τα οποία είναι: α) κίνητρα διασύνδεσης: είναι οι ευκαιρίες για κοινωνικές σχέσεις,

επιβεβαιώσεις, (όπως δημιουργία φιλίας, αποδοχή αξίας κλπ), β) κίνητρα ισχύος: είναι οι ευκαιρίες που δίνονται σε άτομα να επηρεάζουν ή να ελέγχουν άλλους, γ) κίνητρα ανεξαρτησίας: είναι οι ευκαιρίες που δίνονται στο άτομο να κάνει διάφορα πράγματα από μόνο του, χωρίς τη βοήθεια των άλλων, δ) κίνητρα έντασης: σχετίζονται με τη διέγερση, την ένταση και τη δράση που τα άτομα βρίσκουν στον αθλητισμό, ε) κίνητρα υπεροχής: είναι οι λόγοι που κάνουν κάποιο άτομο να θέλει να κάνει κάτι καλά ή καλύτερα από άλλους, στ) κίνητρα επιτυχίας: σχετίζονται με τις εξωτερικές ανταμοιβές, πχ γόητρο, κοινωνική επιδοκιμασία, κύρος κλπ, και ζ) κίνητρα επιθετικότητας: είναι οι ευκαιρίες που δίνονται στο άτομο να υποτάξει, να κυριαρχήσει, να εκφοβίσει ή ακόμα και να τραυματίσει άλλους (Ζέρβας, 1983).

Τα κύρια αποτελέσματα της έρευνας ήταν: α) τα κίνητρα με τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης ήταν της υπεροχής και της διασύνδεσης, β) τα κίνητρα έντασης έρχονται σταθερά τρίτα, γ) τα κίνητρα ανεξαρτησίας και επιθετικότητας δεν είναι ισχυρά ακόμα και στα ατομικά αθλήματα και στα αθλήματα που βασίζονται στην προσωπική επαφή και δ) η ηλικία, το φύλο, η κουλτούρα και το είδος του αθλήματος δεν επηρεάζουν. Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα μιας μεταγενέστερης έρευνας που πραγματοποίησε ο Alderman (1978).



### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### Δείγμα

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος. Οι αστυνομικοί που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν εν ενεργεία αθλητές / αθλούμενοι, το οποίο σημαίνει ότι προπονούνται σε ετήσια βάση και συμμετέχουν σε κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή άθλημα. Επίσης, επιλέχθηκε ο συγκεκριμένος κλάδος δημοσίων υπαλλήλων ως δείγμα της έρευνας, διότι είναι ο μόνος κλάδος που διαθέτει επίσημη αθλητική ένωση.

#### Μέσα συλλογής δεδομένων

Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Exercise Motivations Inventory (EMI), το οποίο δημιουργήθηκε από τους Markland και Ingledew (1997). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται για τη μέτρηση κινήτρων συμμετοχής στον αθλητισμό και περιλαμβάνει πέντε παράγοντες: ψυχολογικά κίνητρα (τριανταοκτώ ερωτήσεις όπως γιατί βρίσκω την άσκηση αναζωογονητική), εξωγενή κίνητρα (εικοσιτρείς ερωτήσεις όπως για να δείξω την «αξία» μου στους άλλους), κίνητρα που αφορούν την υγεία (έντεκα ερωτήσεις όπως για να έχω ένα υγιές σώμα), κίνητρα που αφορούν το σώμα και την εμφάνιση (δεκαέξι ερωτήσεις όπως για να παραμείνω λεπτός – σε φόρμα) και κίνητρα που αφορούν τη φυσική κατάσταση (επτά ερωτήσεις όπως για να αυξήσω την αντοχή μου).

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίου λόγω του ότι μπορεί να καλύψει ένα ευρύτατο γεωγραφικό χώρο με μηδενικό κόστος σε σχέση με τη συνέντευξη, διότι δεν απαιτεί εκπαιδευμένους ή επαγγελματίες συνεντευκτές. Επιπρόσθετα, οι ερωτώμενοι απαντούν με μεγαλύτερη ειλικρίνεια στις ευαίσθητες ερωτήσεις, διότι είναι εξασφαλισμένη η ανωνυμία, και μπορεί να αποκαλύψει χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τους, ακόμη κι αν ανήκει σε ειδική κατηγορία (π.χ. άτομα μειωμένης ευφυΐας). Πέρα από αυτό, οι ερωτήσεις είναι τυποποιημένες και συνεπώς συγκρίσιμες μεταξύ τους. Το ερωτηματολόγιο δίνει τον απαιτούμενο χρόνο που χρειάζεται ο καθένας να σκεφτεί, ώστε να απαντήσει στις ερωτήσεις (Spencer, 1976). Τέλος, είναι ευκολότερο να συμπληρωθεί και από εκείνο το τμήμα του πληθυσμού, οι οποίοι εργάζονται ασυνήθιστες ώρες και είναι μακριά από το σπίτι τους πολλές ώρες.

Εν αντιθέσει με τα παραπάνω, το ερωτηματολόγιο φέρει και αρκετά μειονεκτήματα. Αρχικά, δεν είναι εφικτό να ελεγχθεί η ειλικρίνεια των απαντήσεων. Είναι δυνατό να επιστραφεί ένα πολύ μικρό ποσοστό αυτών, καθώς υπάρχει και η πιθανότητα να απαντηθεί από άτομα που δεν απευθυνόταν αρχικά. Μπορεί να προκύψουν επιπλοκές, αν ο ερωτώμενος

παρερμηνεύσει ή δεν κατανοήσει πλήρως τις ερωτήσεις. Και τέλος, υπάρχει η πιθανότητα να επιστραφεί το ερωτηματολόγιο με ημιτελείς απαντήσεις, με συνέπεια να αλλοιώνονται τα αποτελέσματα (Καμπίτσης, 2004).

#### Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας τα ερωτηματολόγια απεστάλησαν ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας «limesurvey» στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο των συμμετεχόντων, κατόπιν συνεννόησης με τον πρόεδρο της Αθλητικής Ένωσης Αστυνομικών Ελλάδος. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε με την εισαγωγή τους στο σύστημα με έναν μοναδικό κωδικό για τον καθένα ερωτώμενο, με τον οποίο διασφαλίστηκε η εγκυρότητα των στοιχείων των ερωτηματολογίων της έρευνας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε και ολοκληρώθηκε σε διάστημα τριών (3) μηνών.

#### Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν οι στατιστικοί δείκτες της περιγραφικής στατιστικής, όπως μέση τιμή και τυπική απόκλιση. Οι μεταβλητές που εξετάστηκαν ήταν οι παράγοντες παρακίνησης και τα εμπόδια που επηρεάζουν την απόφαση των αθλουμένων για τη συμμετοχή τους σε μία αθλητική δραστηριότητα.

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

### Δημογραφικά στοιχεία δείγματος

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην Αθλητική Ένωση Αστυνομικών, ενώ όπως έχουμε ήδη αναφέρει στη μεθοδολογία έρευνας, οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, αφού προηγήθηκε τηλεφωνική επικοινωνία με τον πρόεδρο της Ένωσης, ώστε να προωθηθεί ο σχετικός σύνδεσμος στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο των αστυνομικών που είναι εγγεγραμμένοι.

Το σύνολο των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 218. Από αυτούς 194 ήταν άνδρες και 24 γυναίκες. Παρατηρείται ότι η ηλικία του δείγματος κυμαίνεται από 20 ετών και άνω, λόγω του ότι όλοι είναι αστυνομικοί και εργάζονται στο δημόσιο τομέα. Η πλειοψηφία του δείγματος ανήκει στην κατηγορία 31 – 40 ετών, δηλαδή το 53,67% ( $n_1=117$ ). Το μορφωτικό τους επίπεδο ανήκει σε τέσσερις (4) κατηγορίες. Πιο αναλυτικά, το 19,72% ( $n_1=43$ ) είχε ολοκληρώσει τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, το 1,83% ( $n_2=4$ ) είχε παρακολουθήσει την τεχνική εκπαίδευση, το 75,23% ( $n_3=164$ ) είχε ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση και το 3,21% ( $n_4=7$ ) είχε και μεταπτυχιακό τίτλο. Σχετικά με την οικογενειακή τους κατάσταση, το 44,04% ( $n_1=96$ ) ήταν άγαμοι/ελεύθεροι, το 2,75% ( $n_2=6$ ) ήταν χωρισμένοι/χρηρεάμενοι και το 53,21% ( $n_3=116$ ) ήταν έγγαμοι/δεσμευμένοι. Επίσης, το 28,44% ( $n_1=62$ ) είχε ως μηνιαίο εισόδημα από 601€ έως 1000€, το 70,18% ( $n_2=153$ ) από 1001€ έως 2000€ και το 1,38 % ( $n_3=3$ ) από 2001 έως 3000€. Τα παραπάνω στοιχεία παρατίθενται στον Πίνακα 1.

**Πίνακας 1.** Χαρακτηριστικά δείγματος

		N	%
<b>Φύλο</b>			
	Άνδρες	194	88,99
	Γυναίκες	24	11,01
<b>Ηλικία</b>			
	20 – 30 ετών	79	36,24
	31 – 40 ετών	117	53,67
	41 – 50 ετών	20	9,17
	51 και άνω ετών	2	0,92
<b>Εκπαίδευση</b>			
	Λύκειο	43	19,72
	Τεχνική Εκπαίδευση - Μαθητεία ΟΑΕΔ	4	1,83
	ΑΕΙ - ΤΕΙ	164	75,23
	Μεταπτυχιακό	7	3,21
<b>Εργασιακή Κατάσταση</b>			
	Δημόσιοι Υπάλληλοι	218	100

<b>Οικογενειακή Κατάσταση</b>			
	Άγαμος/ Ελεύθερος	96	44,04
	Χωρισμένος / Χηρευάμενος	6	2,75
	Έγγαμος/Δεσμευμένος	116	53,21
<b>Μηνιαίο Εισόδημα</b>			
	601-1000 €	62	28,44
	1001-2000 €	153	70,18
	2001-3000 €	3	1,38

#### *Επίπεδο άθλησης/εγκύμνασης δείγματος*

Ο Πίνακας 2 παρουσιάζει πληροφορίες σχετικά με την εβδομαδιαία εγκύμναση των ερωτώμενων. Όπως φαίνεται, η πλειοψηφία του δείγματος γυμνάζεται τρεις (3) φορές την εβδομάδα, αντιπροσωπεύοντας ένα ποσοστό της τάξεως 22,48%. Την ίδια στιγμή, το 20,64% αντιπροσωπεύει τα άτομα που αθλούνται τέσσερις (4) φορές την εβδομάδα. Τέλος, το 5,05% του δείγματος γυμνάζεται καθημερινά.

#### **Πίνακας 2.** Εβδομαδιαία Εκγύμναση

	Συχνότητα	Ποσοστό
1 φορά την εβδομάδα	29	13,30%
2 φορές την εβδομάδα	30	13,76%
3 φορές την εβδομάδα	49	22,48%
4 φορές την εβδομάδα	45	20,64%
5 φορές την εβδομάδα	36	16,51%
6 φορές την εβδομάδα	18	8,26%
Καθημερινά	11	5,05%

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται τα λεπτά ανά προπόνηση αθλητή. Παρατηρείται ότι η πλειοψηφία του δείγματος γυμνάζεται από 31 έως 60 λεπτά, αντιπροσωπεύοντας το 35,32%. Το 33,03% γυμνάζεται από 61 έως 90 λεπτά, όταν ο γενικός μέσος όρος ημερήσιας προπόνησης των αθλουμένων βρίσκεται στα 76 λεπτά.

**Πίνακας 3.** Χρόνος ανά Προπόνηση

Ανάλυση Ερώτησης	N	%
έως 30 λεπτά	18	8,26
31 – 60 λεπτά	77	35,32
61 – 90 λεπτά	72	33,03
91 – 120 λεπτά	51	23,39

*Κύριος χώρος άθλησης/εγκύμνασης δείγματος*

Στη συνέχεια, ερωτήθηκαν σχετικά με τον κυριότερο χώρο άθλησής τους, στοιχεία που παρουσιάζονται στον Πίνακα 4. Η πλειοψηφία του δείγματος αθλείται κυρίως στο στάδιο, αντιπροσωπεύοντας ένα ποσοστό της τάξεως 32,57%. Αμέσως μετά ακολουθεί το γυμναστήριο ως κύριος χώρος άθλησης με 26,15%, ενώ τελευταία ακολουθεί η απάντηση «άλλο» με 18,35%.

**Πίνακας 4.** Χώρος Άθλησης

Ανάλυση Ερώτησης	N	%
Γυμναστήριο	57	26,15
Στάδιο	71	32,57
Ύπαιθρος	50	22,94
Άλλο	40	18,35

### *Ηλικία έναρξης άθλησης/εκγύμνασης δείγματος*

Επιπρόσθετα, στον Πίνακα 5 εμφανίζονται οι ηλικιακές ομάδες κατά τις οποίες ξεκίνησαν να αθλούνται οι συμμετέχοντες. Η πλειοψηφία του δείγματος ξεκίνησε να αθλείται έως 10 ετών, αντιπροσωπεύοντας ένα ποσοστό της τάξεως 54,59%. Το 38,07% αθλείται από την ηλικία των 11 έως 20 ετών και μόλις το 0,92% αθλείται από 41 ετών και άνω.

**Πίνακας 5.** Ηλικία έναρξης άθλησης

Ανάλυση Ερώτησης	N	%
Έως 10 ετών	131	54,59
11 - 20 ετών	93	38,07
21 - 30 ετών	12	4,13
31 - 40 ετών	6	2,29
41 και άνω ετών	2	0,92

### *Κύριο άθλημα δείγματος*

Όσον αφορά το κυριότερο άθλημα με το οποίο ασχολούνται οι ερωτώμενοι, τα στοιχεία παρουσιάζονται στον Πίνακα 6. Η πλειοψηφία του δείγματος ασχολείται με την καλαθοσφαίριση (basket), αντιπροσωπεύοντας ένα ποσοστό της τάξεως 28,44%. Στη συνέχεια ακολουθεί το ποδόσφαιρο με 24,31%, η απάντηση «άλλο» που αφορά αθλήματα, όπως η χειροσφαίριση και οι πολεμικές τέχνες, που αφορά το 20,64%, η αντισφαίριση με συμμετοχή 5,96% και τελευταίο ακολουθεί το Judo με μόλις 0,46%.

**Πίνακας 6.** Κύριο Άθλημα

Ανάλυση Ερώτησης	N	%
Ποδόσφαιρο	53	24,31
Καλαθοσφαίριση (Basket)	62	28,44
Αντισφαίριση (Tennis)	13	5,96
Χιονοδρομία (Ski)	10	4,59
Επιτραπέζια Αντισφαίριση (Ping-Pong)	11	5,05
Πετοσφαίριση (Volley)	6	2,75
Πετοσφαίριση στην άμμο (Beach Volley)	0	0,00
Πάλη	4	1,83
Judo	1	0,46
Άρση Βαρών	2	0,92
Ξιφασκία	0	0,00
Κολύμβηση	2	0,92
Στίβο	9	4,13
Άλλο	45	20,64

### *Ηλικία έναρξης άθλησης/εκγύμνασης δείγματος σε συγκεκριμένο άθλημα*

Αναφορικά με την ηλικία κατά την οποία ξεκίνησαν να αθλούνται οι συμμετέχοντες στο συγκεκριμένο άθλημα που αναφέραμε στην προηγούμενη ερώτηση, τα σχετικά στοιχεία παρουσιάζονται στον Πίνακα 7. Η πλειοψηφία του δείγματος ξεκίνησε να αθλείται από 11

έως 20 ετών με ένα συγκεκριμένο άθλημα, αντιπροσωπεύοντας ποσοστό της τάξεως του 43,58%. Το 39,91% αθλείται μέχρι 10 ετών και το 13,30% από 21 έως 30 ετών.

**Πίνακας 7.** Ηλικία έναρξης συγκεκριμένου αθλήματος

Ανάλυση Ερώτησης	N	%
έως 10 ετών	87	39,91
11 - 20 ετών	95	43,58
21 - 30 ετών	29	13,30
31 - 40 ετών	4	1,83
41 και άνω ετών	3	1,38

*Συμμετοχή δείγματος σε διεθνείς – εθνικούς αγώνες*

Τέλος, αναφέρονται τα στοιχεία στον Πίνακα 8 σχετικά με τις φορές που έχει συμμετάσχει κάποιος σε διεθνείς-εθνικούς αγώνες του συγκεκριμένου αθλήματος στο παρελθόν. Το 54,59% δεν έχει συμμετάσχει σε κανέναν αγώνα, το 19,27% έχει συμμετάσχει από έναν μέχρι πέντε αγώνες και το 17,89% σε έντεκα αγώνες και άνω.

**Πίνακας 8.** Συμμετοχή στο συγκεκριμένο άθλημα σε διεθνείς-εθνικούς αγώνες

Ανάλυση Ερώτησης	N	%
Κανέναν	119	54,59
1 – 5 αγώνες	42	19,27
6 – 10 αγώνες	18	8,26
11 και άνω αγώνες	39	17,89

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται συνοπτικά οι απαντήσεις που δόθηκαν για κάθε μία μεταβλητή του κάθε παράγοντα.

- **Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τους λόγους άθλησης και την υγεία.**

Από τους αθλητές/τριες ζητήθηκε να σημειώσουν το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας τους σε μία πενταβάθμια κλίμακα Likert, με το βαθμό πέντε (5) να αναφέρεται στο συμφωνώ απόλυτα και το βαθμό ένα (1) στο διαφωνώ απόλυτα.

Στον Πίνακα 9 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις έντεκα (11) ερωτήσεις που σχετίζονται με την υγεία. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «γιατί με βοηθάει να αισθάνομαι πιο υγιής» (ερώτ. 11), «για να έχω ένα υγιές σώμα» (ερώτ. 9) και «γιατί επιθυμώ να διατηρήσω την καλή μου υγεία» (ερώτ. 10). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «για να επανέλθω/αναρρώσω από έναν τραυματισμό/ασθένεια» (ερώτ. 3) και «γιατί μου το συνέστησε ο γιατρός μου» (ερώτ. 1).

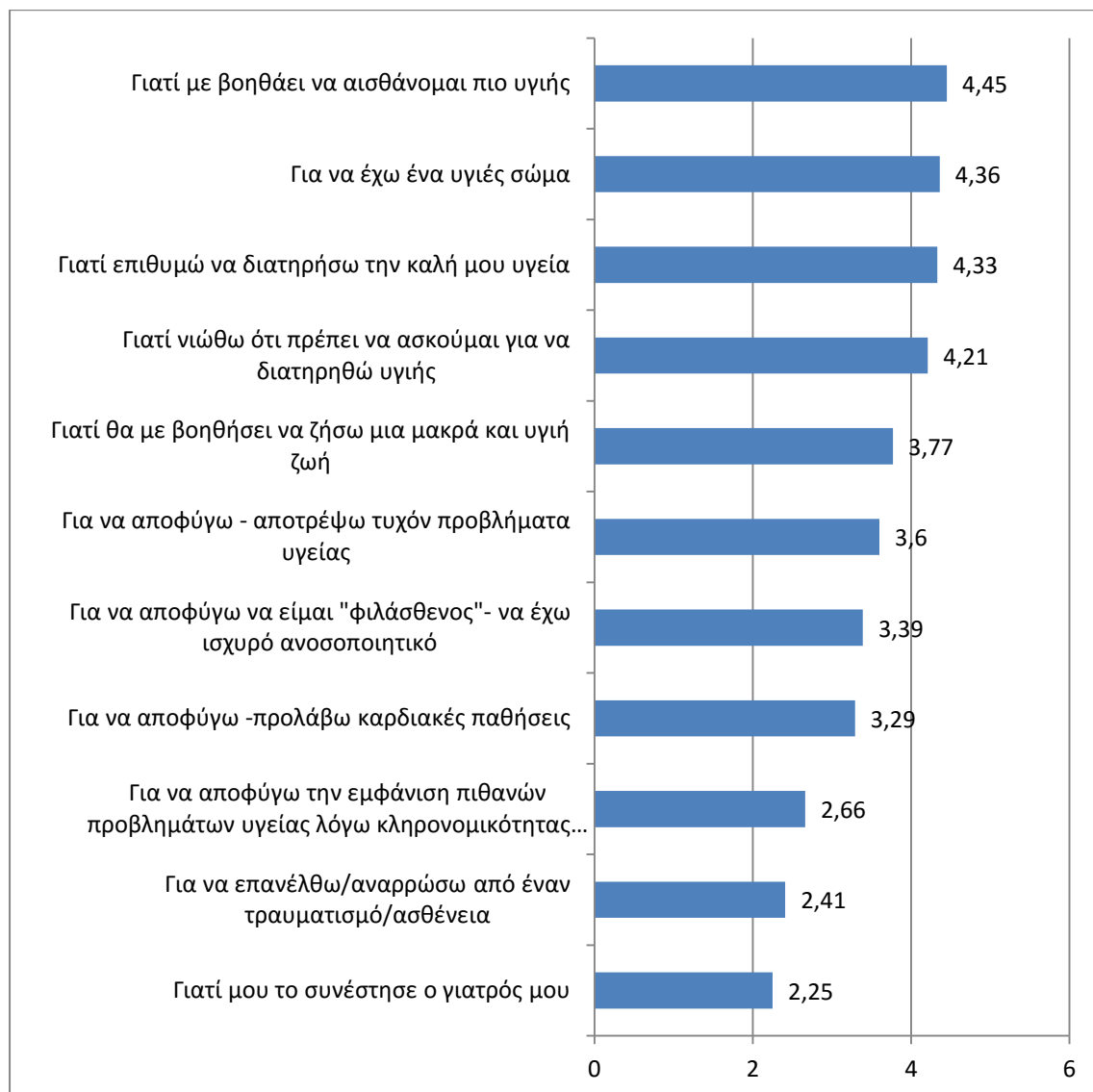
**Πίνακας 9.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την υγεία.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Γιατί μου το συνέστησε ο γιατρός μου	1,00	5,00	2,25	1,21
Για να επανέλθω/αναρρώσω από έναν τραυματισμό/ασθένεια	1,00	5,00	2,41	1,27
Για να αποφύγω την εμφάνιση πιθανών προβλημάτων υγείας λόγω κληρονομικότητας από την οικογένεια	1,00	5,00	2,66	1,29
Για να αποφύγω -προλάβω καρδιακές παθήσεις	1,00	5,00	3,29	1,22
Για να αποφύγω να είμαι "φιλάσθενος"- να έχω ισχυρό ανοσοποιητικό	1,00	5,00	3,39	1,26
Για να αποφύγω - αποτρέψω τυχόν προβλήματα υγείας	1,00	5,00	3,6	1,18
Γιατί θα με βοηθήσει να ζήσω μια μακρά και υγιή ζωή	1,00	5,00	3,77	1,01
Γιατί νιώθω ότι πρέπει να ασκούμαι για να διατηρηθώ υγιής	1,00	5,00	4,21	0,83
Γιατί επιθυμώ να διατηρήσω την καλή μου υγεία	1,00	5,00	4,33	0,77
Για να έχω ένα υγιές σώμα	1,00	5,00	4,36	0,73
Γιατί με βοηθάει να αισθάνομαι πιο υγιής	1,00	5,00	4,45	0,72

Διαγραμματικά, στο Σχήμα 1 παρουσιάζονται οι απαντήσεις για τον παράγοντα «Λόγοι Άθλησης & Υγεία». Αυτό που παρατηρείται είναι ότι ο γενικός μέσος όρος βρίσκεται στο 3,52, γεγονός που δείχνει ότι η πλειοψηφία των ερωτώμενων αθλείται εν μέρει για λόγους που σχετίζονται με την υγεία τους. Φυσικά, βλέποντας τη μέγιστη βαθμολογία όλων των μεταβλητών, γίνεται φανερό πως υπήρχαν άτομα που αθλούνται για να αισθάνονται πιο



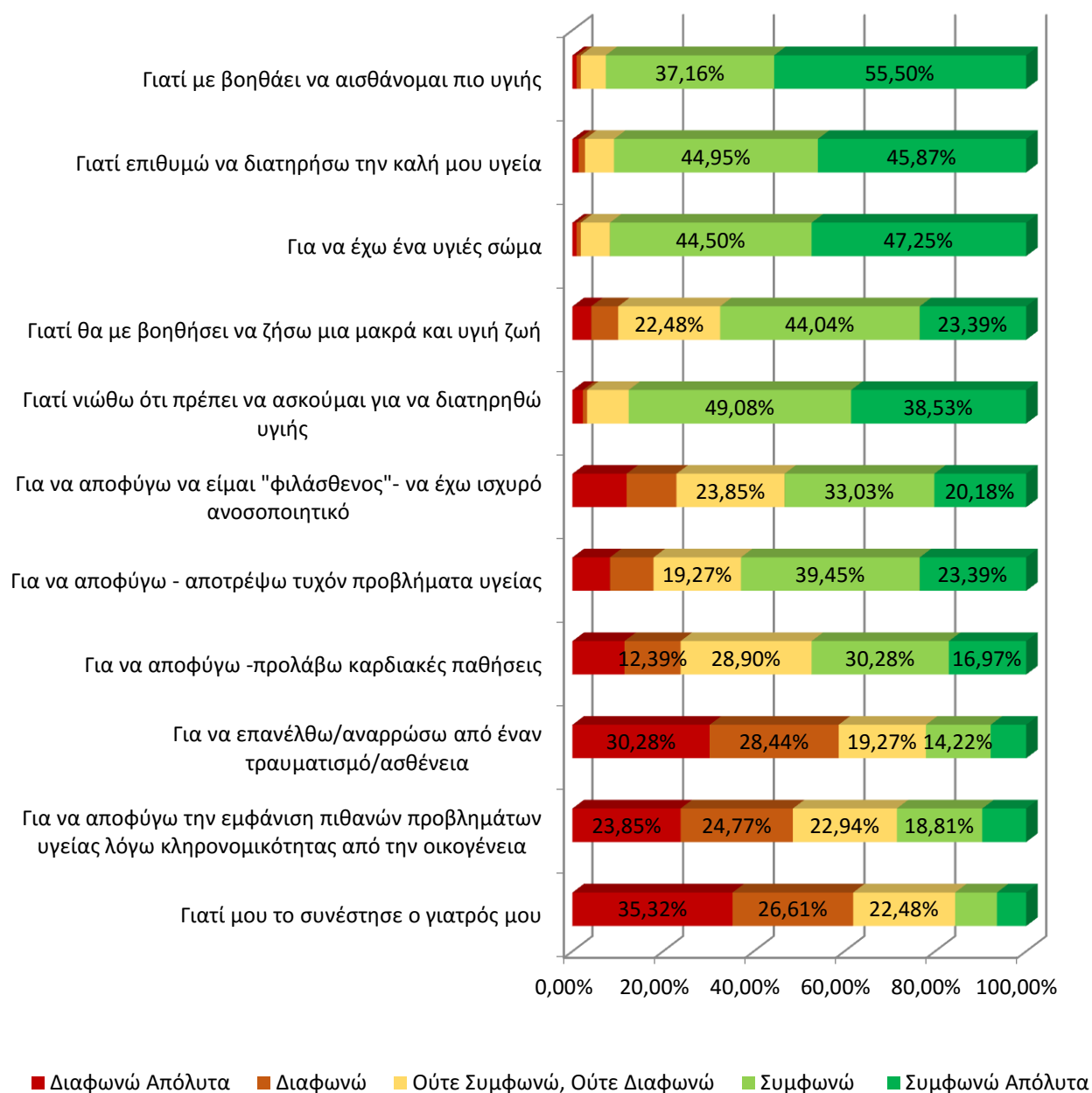
υγιής ( $M=4,45$ ,  $TA=0,72$ ), για να έχουν ένα υγιές σώμα ( $M=4,36$ ,  $TA=0,73$ ) και γιατί επιθυμούν καλή υγεία ( $M=4,33$ ,  $TA=0,77$ ), ενώ τελευταίος λόγος άθλησης αποτέλεσε η σύσταση από ιατρό ( $M=2,25$ ,  $TA=1,21$ ).



**Σχήμα 1.** Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την υγεία.

Αναλυτικότερα, στο Σχήμα 2 διακρίνεται η συχνότητα των απαντήσεων σχετικά με τους λόγους άθλησης και υγεία.

## Λόγοι Άθλησης & η Συσχέτισή τους με την Υγεία



Σχήμα 2. Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την υγεία.

- **Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τους λόγους άθλησης και την σώμα - εμφάνιση.**

Στη συνέχεια στον Πίνακα 10 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις δεκαέξι (16) ερωτήσεις που σχετίζονται με το σώμα και την εμφάνιση τους. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «για να αυξήσω την αντοχή μου» (ερώτ. 6), «για να δυναμώσω» (ερώτ. 7) και «για να ενισχύσω τη μυϊκή μου δύναμη» (ερώτ. 5). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «γιατί με βοηθάει να δείχνω νεότερος/η» (ερώτ. 9) και «για να δείχνω πιο ελκυστικός/ή» (ερώτ. 12).

**Πίνακας 10.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την σώμα - εμφάνιση.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Για να γίνω πιο ελκυστικός/ή	1,00	5,00	3,06	0,73
Γιατί με βοηθάει να δείχνω νεότερος/η	1,00	5,00	3,11	0,82
Για να χάσω βάρος	1,00	5,00	3,22	0,84
Για να βελτιώσω την εμφάνισή μου	1,00	5,00	3,4	0,88
Για ανάπτυξη - γράμμωση των μυών μου	1,00	5,00	3,45	0,87
Γιατί με βοηθάει να καίω θερμίδες	1,00	5,00	3,65	0,9
Για να γίνω ταχύτερος/η	1,00	5,00	3,65	0,87
Γιατί με βοηθάει να διατηρηθώ στα κιλά μου	1,00	5,00	3,7	0,9
Για να παραμείνω λεπτός - σε φόρμα	1,00	5,00	3,75	0,86
Για να έχω γυμνασμένο σώμα	1,00	5,00	3,82	0,89
Για να γίνω/παραμείνω ευκίνητος/η	1,00	5,00	3,84	0,93
Για να διατηρήσω την ευκαμψία/ευλυγισία μου	1,00	5,00	3,84	1,03
Για να γίνω/παραμείνω ευέλικτος/η	1,00	5,00	3,84	0,94
Για να ενισχύσω τη μυϊκή μου δύναμη	1,00	5,00	3,89	1,08
Για να δυναμώσω	1,00	5,00	3,94	1,06
Για να αυξήσω την αντοχή μου	1,00	5,00	4,2	1,03

Διαγραμματικά, στο Σχήμα 3 παρουσιάζονται οι απαντήσεις για τον παράγοντα «Λόγοι Άθλησης & Σώμα - Εμφάνιση». Αυτό που παρατηρείται είναι ότι ο γενικός μέσος όρος βρίσκεται στο 3,65, γεγονός που δείχνει ότι η πλειοψηφία των ερωτώμενων αθλείται εν μέρει και για λόγους σχετικά με την σώμα-εμφάνισή τους. Παρατηρώντας τη μέγιστη βαθμολογία όλων των μεταβλητών, είναι φανερό ότι υπήρχαν άτομα που αθλούνται για να

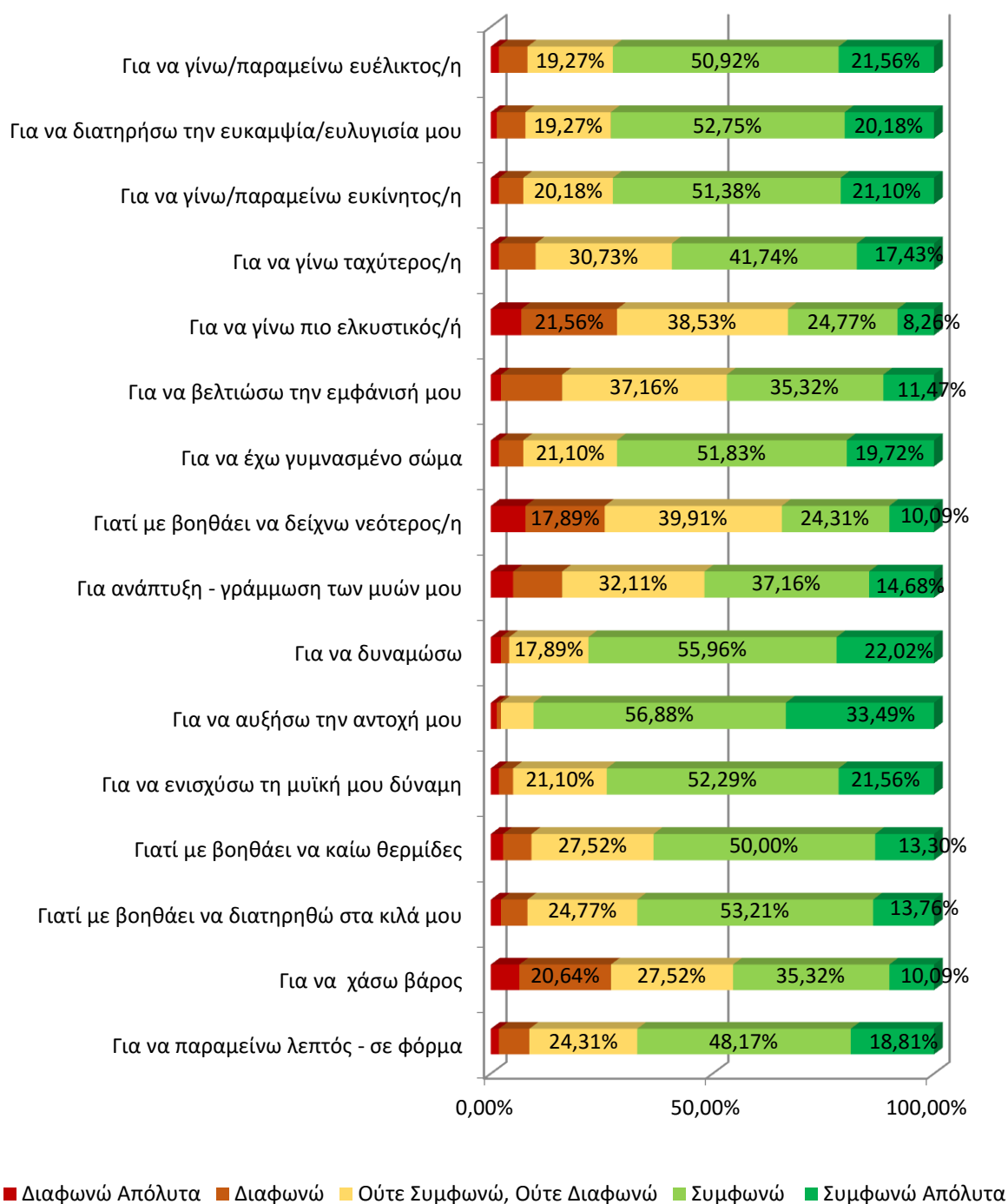
αυξήσουν την αντοχή τους ( $M=4,2$ ,  $TA=0,73$ ), για ενδυνάμωση ( $M=3,94$ ,  $TA=0,82$ ) και για ενίσχυση μυϊκής δύναμης ( $M=3,89$ ,  $TA=0,84$ ), ενώ τελευταίος λόγος ήταν η ελκυστικότητα ( $M=3,06$ ,  $TA=1,03$ ).



**Σχήμα 3.** Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την σώμα- εμφάνιση.

Αναλυτικά, στο Σχήμα 4 παρατηρείται η συχνότητα των απαντήσεων σχετικά με τους λόγους παρακίνησης για τη σώμα - εμφάνιση.

### Λόγοι Άθλησης & η Συσχέτισή τους με Σώμα- Εμφάνιση



Σχήμα 4. Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την σώμα- εμφάνιση.

- **Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τους λόγους άθλησης και τις κοινωνικές σχέσεις - παράγοντες.**

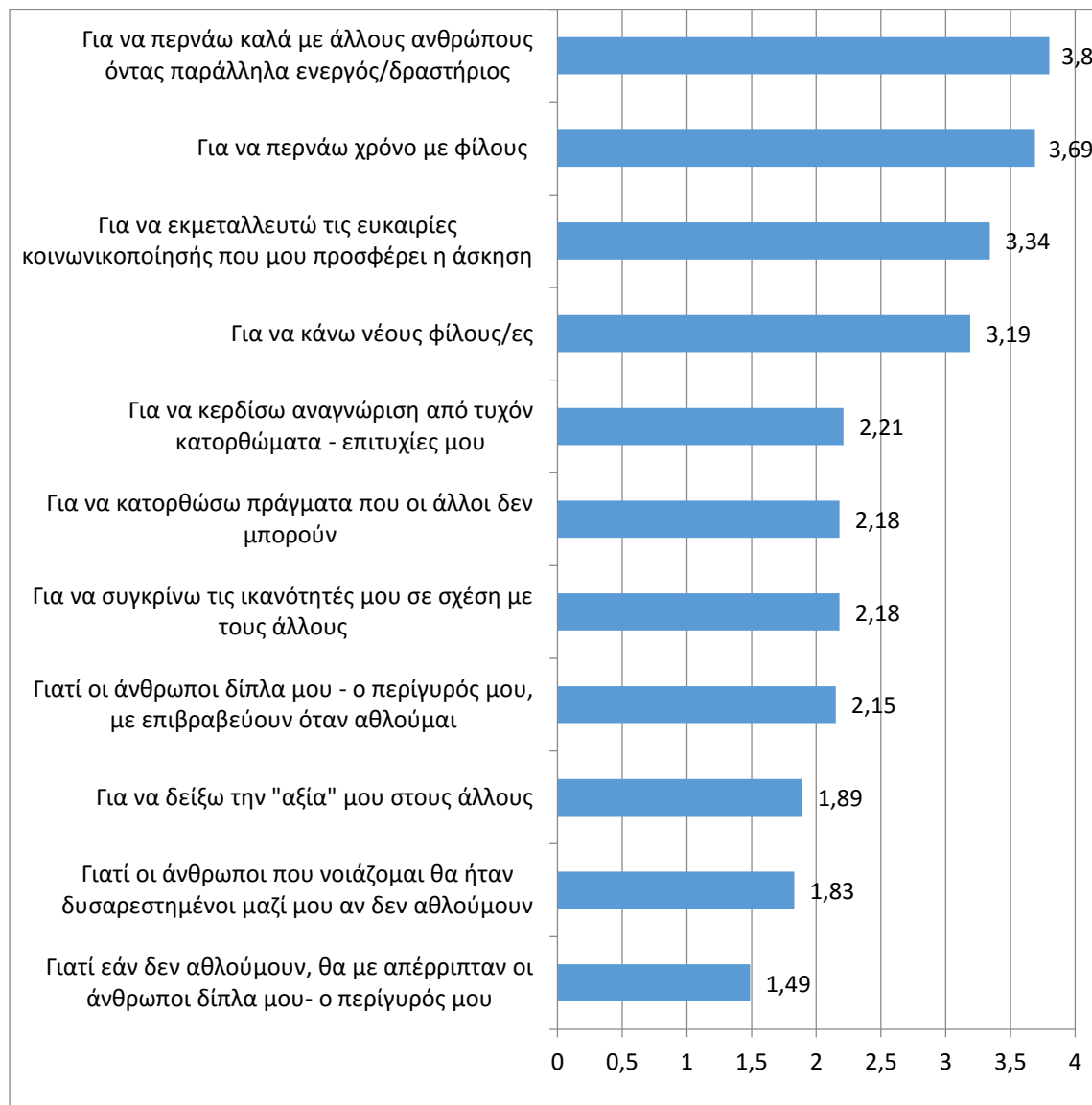
Στη συνέχεια, στον Πίνακα 11 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις έντεκα (11) ερωτήσεις που σχετίζονται με τις κοινωνικές σχέσεις - παράγοντες. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «για περνάω καλά με άλλους ανθρώπους όντας παράλληλα ενεργός/δραστήριος» (ερώτ. 7), «για να περνάω χρόνο με φίλους» (ερώτ. 5) και «για να εκμεταλλευτώ τις ευκαιρίες κοινωνικοποίησης που μου προσφέρει η άσκηση» (ερώτ. 6). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «γιατί οι άνθρωποι που νοιάζομαι θα ήταν δυσαρεστημένοι μαζί μου αν δεν αθλούμουν» (ερώτ. 9) και «γιατί εάν δεν αθλούμουν, θα με απέρριπταν οι άνθρωποι δίπλα μου- ο περίγυρός μου» (ερώτ. 11).

**Πίνακας 11.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & τις κοινωνικές σχέσεις - παράγοντες.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Γιατί εάν δεν αθλούμουν, θα με απέρριπταν οι άνθρωποι δίπλα μου- ο περίγυρός μου	1,00	5,00	1,49	0,71
Γιατί οι άνθρωποι που νοιάζομαι θα ήταν δυσαρεστημένοι μαζί μου αν δεν αθλούμουν	1,00	5,00	1,83	0,92
Για να δείξω την "αξία" μου στους άλλους	1,00	5,00	1,89	0,92
Γιατί οι άνθρωποι δίπλα μου - ο περίγυρός μου, με επιβραβεύουν όταν αθλούμαι	1,00	5,00	2,15	0,99
Για να συγκρίνω τις ικανότητές μου σε σχέση με τους άλλους	1,00	5,00	2,18	1,07
Για να κατορθώσω πράγματα που οι άλλοι δεν μπορούν	1,00	5,00	2,18	1,06
Για να κερδίσω αναγνώριση από τυχόν κατορθώματα - επιτυχίες μου	1,00	5,00	2,21	1,06
Για να κάνω νέους φίλους/ες	1,00	5,00	3,19	0,98
Για να εκμεταλλευτώ τις ευκαιρίες κοινωνικοποίησής που μου προσφέρει η άσκηση	1,00	5,00	3,34	1,07
Για να περνάω χρόνο με φίλους	1,00	5,00	3,69	1,05
Για να περνάω καλά με άλλους ανθρώπους όντας παράλληλα ενεργός/δραστήριος	1,00	5,00	3,8	0,95

Όσον αφορά τον παράγοντα «Λόγοι Άθλησης & Κοινωνικές Σχέσεις - Παράγοντες», παρουσιάζονται στο Σχήμα 5. Ο γενικός μέσος όρος βρίσκεται στο 2,54, γεγονός που δείχνει ότι η πλειοψηφία των ερωτώμενων δεν αθλείται για να πραγματοποιήσει κοινωνικές σχέσεις. Οι συμμετέχοντες έκριναν ως σημαντικότερους λόγους μεταξύ όλων των μεταβλητών ότι

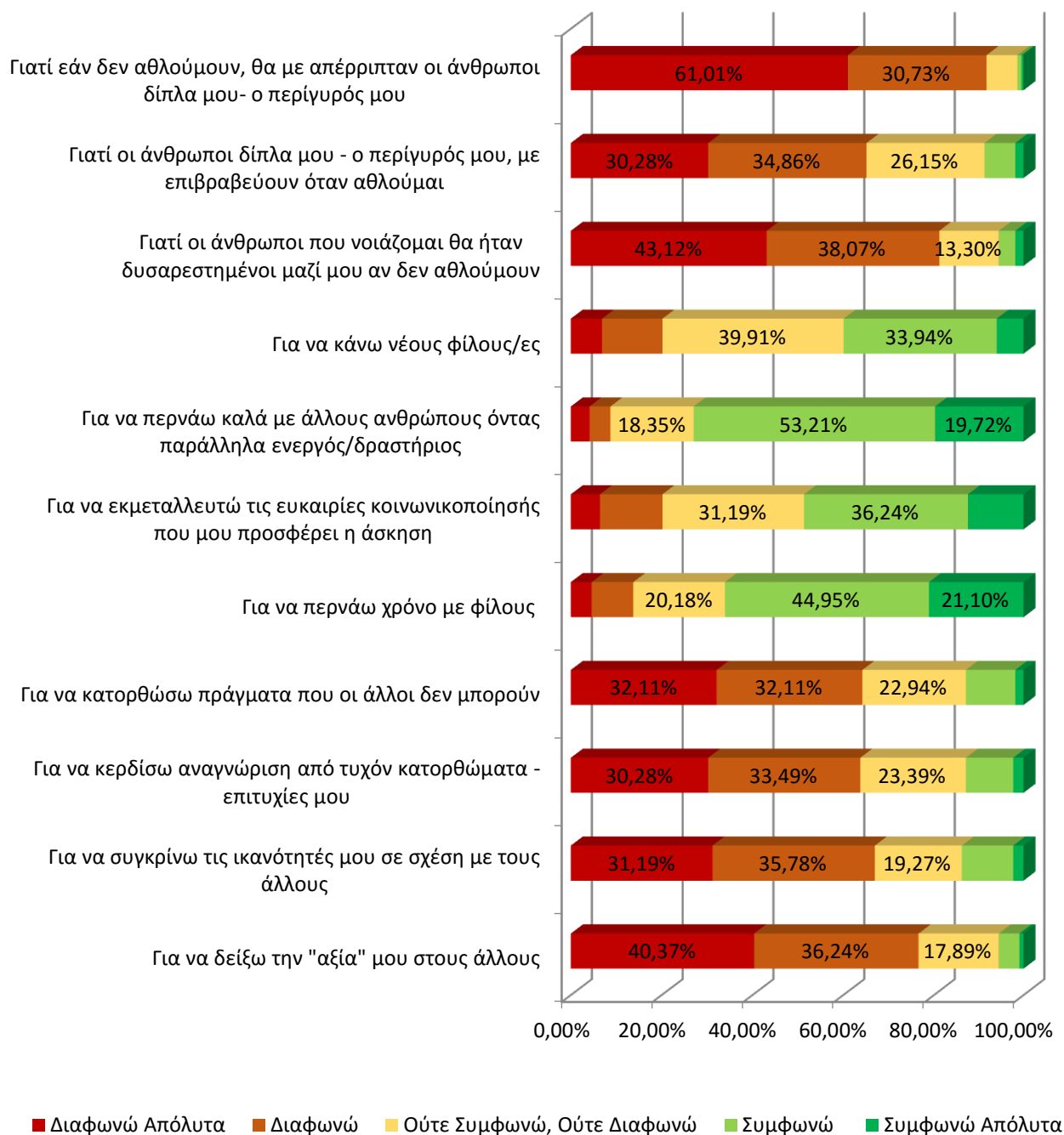
παρακινούνται για διασκέδαση όντας ενεργοί/δραστήριοι ( $M=3,8$ ,  $TA=0,95$ ), για να περνούν χρόνο με φίλους ( $M=3,69$ ,  $TA=1,05$ ) και για την κοινωνικοποίηση μέσω της άσκησης ( $M=3,34$ ,  $TA=1,07$ ), ενώ τελευταίο λόγο παρακίνησης αποτελεί το γεγονός της απόρριψης από τον περίγυρό τους, εάν δεν αθλούνταν ( $M=1,49$ ,  $TA=0,71$ ).



**Σχήμα 5.** Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για τις κοινωνικές σχέσεις-παράγοντες.

Στο Σχήμα 6 παρατηρείται αναλυτικότερα η συχνότητα των απαντήσεων σχετικά με τους λόγους παρακίνησης για τις κοινωνικές σχέσεις- παράγοντες.

## ΛΟΓΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ- ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



**Σχήμα 6.** Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για τις κοινωνικές σχέσεις-παράγοντες.

- *Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τους λόγους άθλησης και την επίτευξη στόχων - ανταγωνισμό.*

Στη συνέχεια, στον Πίνακα 12 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις δώδεκα (12) ερωτήσεις που σχετίζονται με την επίτευξη στόχων - ανταγωνισμό. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους

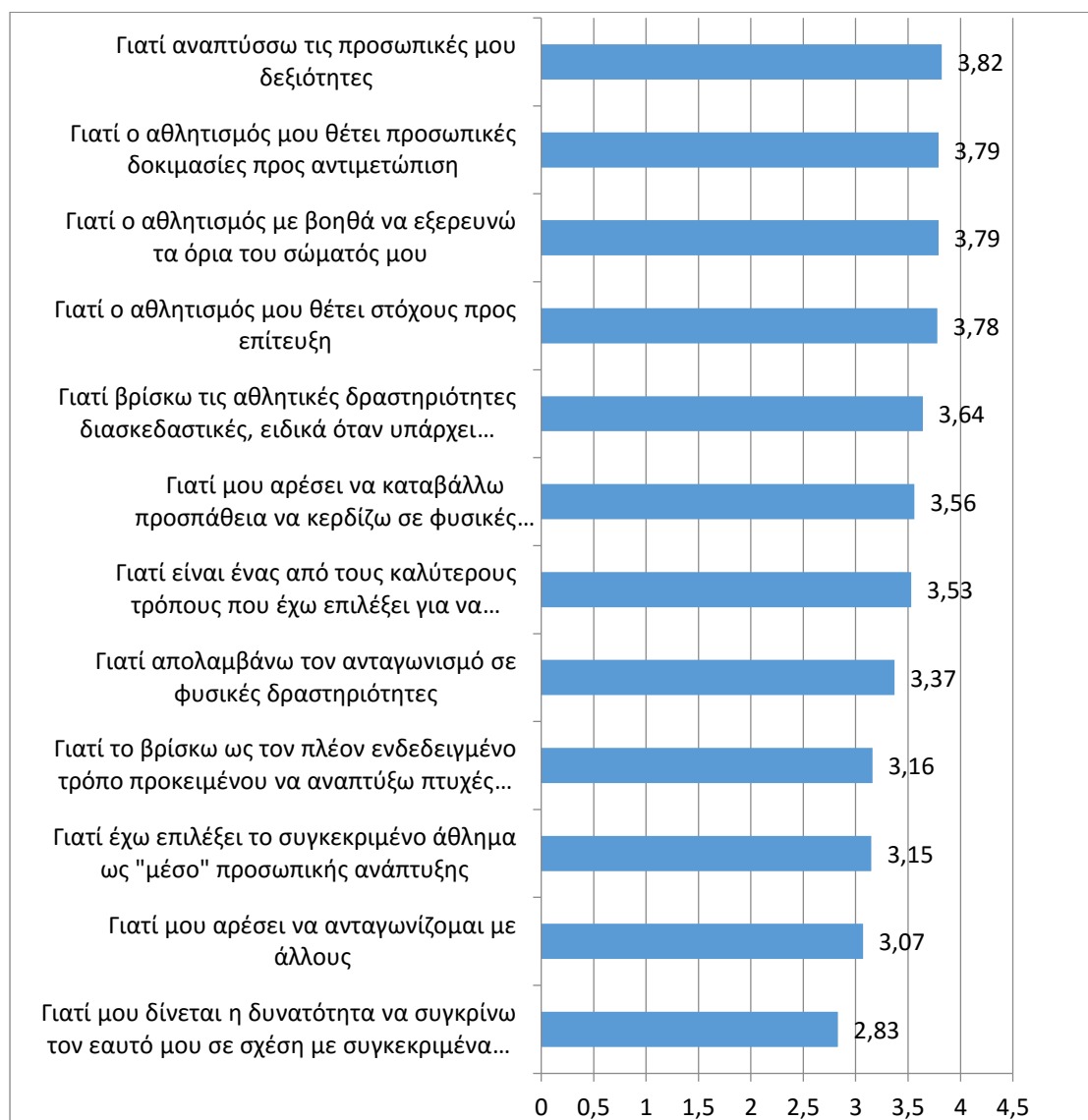


αθλητές/τριες ήταν: «γιατί αναπτύσσω τις προσωπικές μου δεξιότητες» (ερώτ. 4), «γιατί ο αθλητισμός μου θέτει προσωπικές δοκιμασίες προς αντιμετώπιση» (ερώτ. 3) και «γιατί ο αθλητισμός με βοηθά να εξερευνώ τα όρια του σώματός μου» (ερώτ. 2). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «γιατί μου αρέσει να ανταγωνίζομαι με άλλους» (ερώτ. 10) και «γιατί μου δίνεται η δυνατότητα να συγκρίνω τον εαυτό μου σε σχέση με συγκεκριμένα πρότυπα» (ερώτ. 5).

**Πίνακας 12.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την επίτευξη στόχων - ανταγωνισμό.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Γιατί μου δίνεται η δυνατότητα να συγκρίνω τον εαυτό μου σε σχέση με συγκεκριμένα πρότυπα	1,00	5,00	2,83	1,04
Γιατί μου αρέσει να ανταγωνίζομαι με άλλους	1,00	5,00	3,07	1,05
Γιατί έχω επιλέξει το συγκεκριμένο άθλημα ως "μέσο" προσωπικής ανάπτυξης	1,00	5,00	3,15	1,03
Γιατί το βρίσκω ως τον πλέον ενδεδειγμένο τρόπο προκειμένου να αναπτύξω πτυχές του εαυτού μου που έχουν αξία για μένα	1,00	5,00	3,16	1
Γιατί απολαμβάνω τον ανταγωνισμό σε φυσικές δραστηριότητες	1,00	5,00	3,37	1,03
Γιατί είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους που έχω επιλέξει για να αναπτύξω άλλες πτυχές του εαυτού μου	1,00	5,00	3,53	0,97
Γιατί μου αρέσει να καταβάλλω προσπάθεια να κερδίζω σε φυσικές δραστηριότητες- αγώνες	1,00	5,00	3,56	1,02
Γιατί βρίσκω τις αθλητικές δραστηριότητες διασκεδαστικές, ειδικά όταν υπάρχει ανταγωνισμός	1,00	5,00	3,64	1,02
Γιατί ο αθλητισμός μου θέτει στόχους προς επίτευξη	1,00	5,00	3,78	0,95
Γιατί ο αθλητισμός με βοηθά να εξερευνώ τα όρια του σώματός μου	1,00	5,00	3,79	0,87
Γιατί ο αθλητισμός μου θέτει προσωπικές δοκιμασίες προς αντιμετώπιση	1,00	5,00	3,79	0,92
Γιατί αναπτύσσω τις προσωπικές μου δεξιότητες	1,00	5,00	3,82	0,91

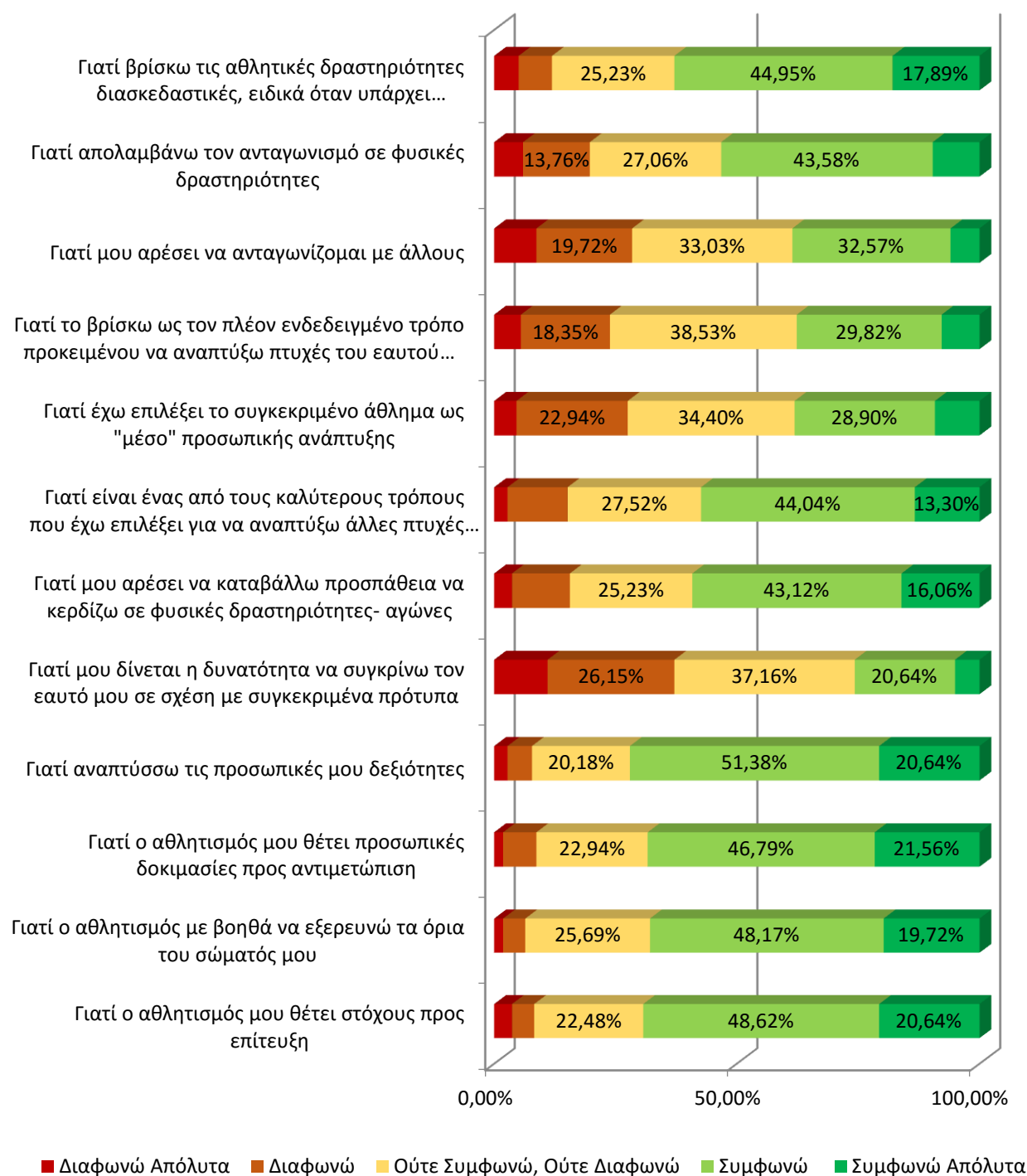
Στο Σχήμα 7 παρουσιάζονται οι απαντήσεις για τον παράγοντα «Λόγοι Άθλησης & Επίτευξη Στόχων - Ανταγωνισμό». Αυτό που παρατηρείται είναι ότι ο γενικός μέσος όρος βρίσκεται στο 3,46, γεγονός που δείχνει ότι η πλειοψηφία των αθλουμένων εμφανίζονται ουδέτεροι ως προς τους λόγους παρακίνησης για την επίτευξη στόχων και τον ανταγωνισμό. Παρατηρείται το γεγονός ότι αθλούνται για να αναπτύξουν τις προσωπικές τους δεξιότητες ( $M=3,82$ ,  $TA=0,91$ ), για να εξερευνήσουν τα όρια του σώματός τους ( $M=3,79$ ,  $TA=0,87$ ) και για να θέσουν προσωπικές δοκιμασίες προς αντιμετώπιση ( $M=3,79$ ,  $TA=0,92$ ). Τελευταίο στόχο αποτελεί η σύγκριση τους με συγκεκριμένα πρότυπα ( $M=2,83$ ,  $TA=1,04$ ).



**Σχήμα 7.** Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την επίτευξη στόχων-ανταγωνισμό.

Αναλυτικότερα, στο Σχήμα 8 διακρίνεται η συχνότητα των απαντήσεων σχετικά με τους λόγους άθλησης και υγεία.

### Λόγοι Άθλησης & η Συσχέτισή τους με την Επίτευξη Στόχων - Ανταγωνισμό



**Σχήμα 8.** Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την επίτευξη στόχων-ανταγωνισμό.

- *Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τους λόγους άθλησης και τους ψυχολογικούς παράγοντες των αθλητών.*

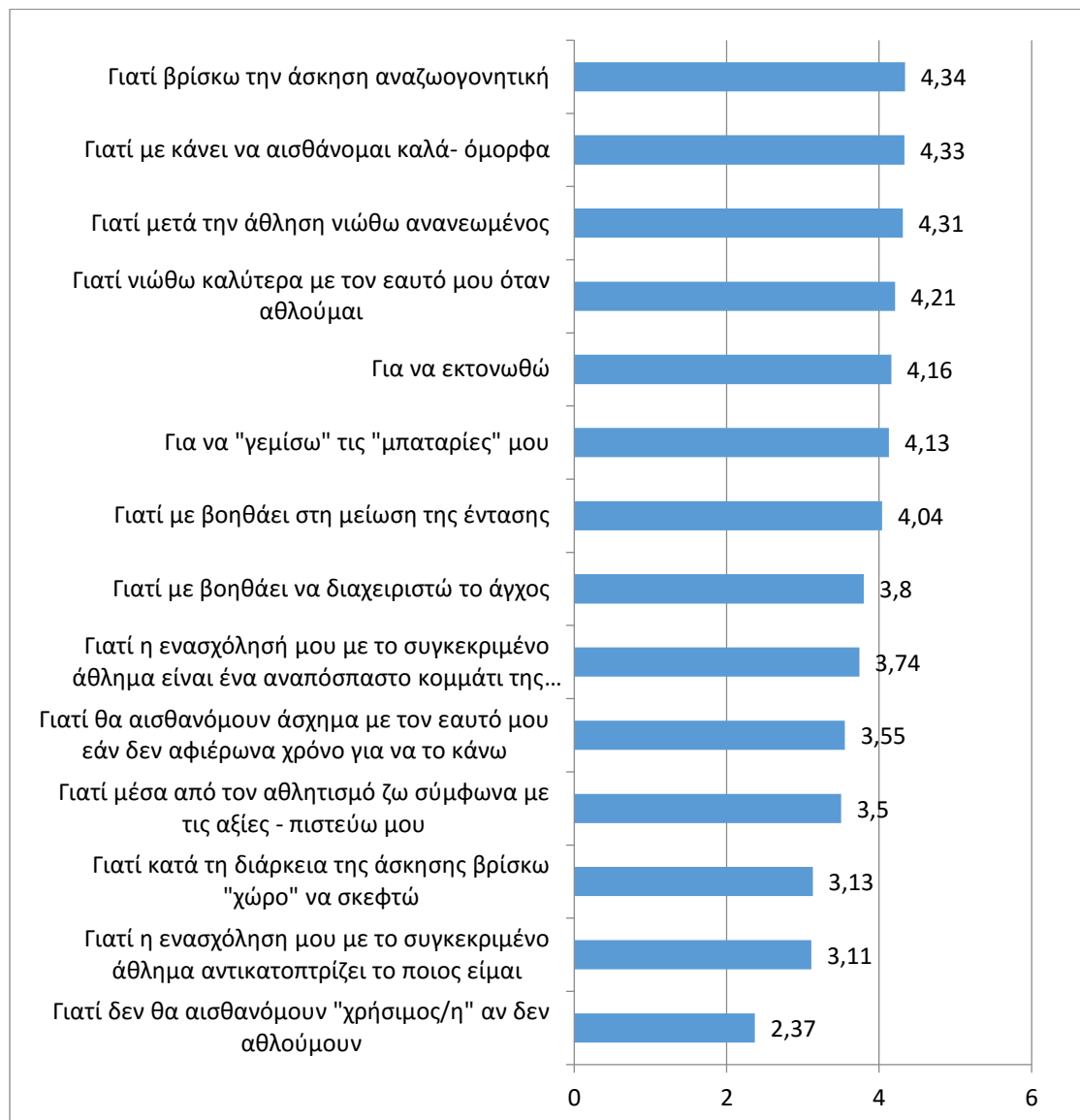
Στη συνέχεια, στον Πίνακα 13 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις δεκατέσσερις (14) ερωτήσεις που σχετίζονται με τους ψυχολογικούς παράγοντες. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους

αθλητές/τριες ήταν: «γιατί βρίσκω την άσκηση αναζωογονητική» (ερώτ. 6), «γιατί με κάνει να αισθάνομαι καλά-όμορφα» (ερώτ. 5) και «γιατί μετά την άθληση νιώθω ανανεωμένος» (ερώτ. 7). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «γιατί η ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο άθλημα αντικατοπτρίζει το ποιος είμαι» (ερώτ. 9) και «γιατί δεν θα αισθανόμουν “χρήσιμος/η” αν δεν αθλούμουν» (ερώτ. 14).

**Πίνακας 13.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & τους ψυχολογικούς παράγοντες.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Γιατί δεν θα αισθανόμουν "χρήσιμος/η" αν δεν αθλούμουν	1,00	5,00	2,37	1,03
Γιατί η ενασχόληση μου με το συγκεκριμένο άθλημα αντικατοπτρίζει το ποιος είμαι	1,00	5,00	3,11	1,03
Γιατί κατά τη διάρκεια της άσκησης βρίσκω "χώρο" να σκεφτώ	1,00	5,00	3,13	1,1
Γιατί μέσα από τον αθλητισμό ζω σύμφωνα με τις αξίες - πιστεύω μου	1,00	5,00	3,5	1
Γιατί θα αισθανόμουν άσχημα με τον εαυτό μου εάν δεν αφιέρωνα χρόνο για να το κάνω	1,00	5,00	3,55	0,98
Γιατί η ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο άθλημα είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μου	1,00	5,00	3,74	0,94
Γιατί με βοηθάει να διαχειριστώ το άγχος	1,00	5,00	3,8	0,88
Γιατί με βοηθάει στη μείωση της έντασης	1,00	5,00	4,04	0,8
Για να "γεμίσω" τις "μπαταρίες" μου	1,00	5,00	4,13	0,8
Για να εκτονωθώ	1,00	5,00	4,16	0,81
Γιατί νιώθω καλύτερα με τον εαυτό μου όταν αθλούμαι	1,00	5,00	4,21	0,74
Γιατί μετά την άθληση νιώθω ανανεωμένος	1,00	5,00	4,31	0,67
Γιατί με κάνει να αισθάνομαι καλά- όμορφα	1,00	5,00	4,33	0,63
Γιατί βρίσκω την άσκηση αναζωογονητική	1,00	5,00	4,34	0,63

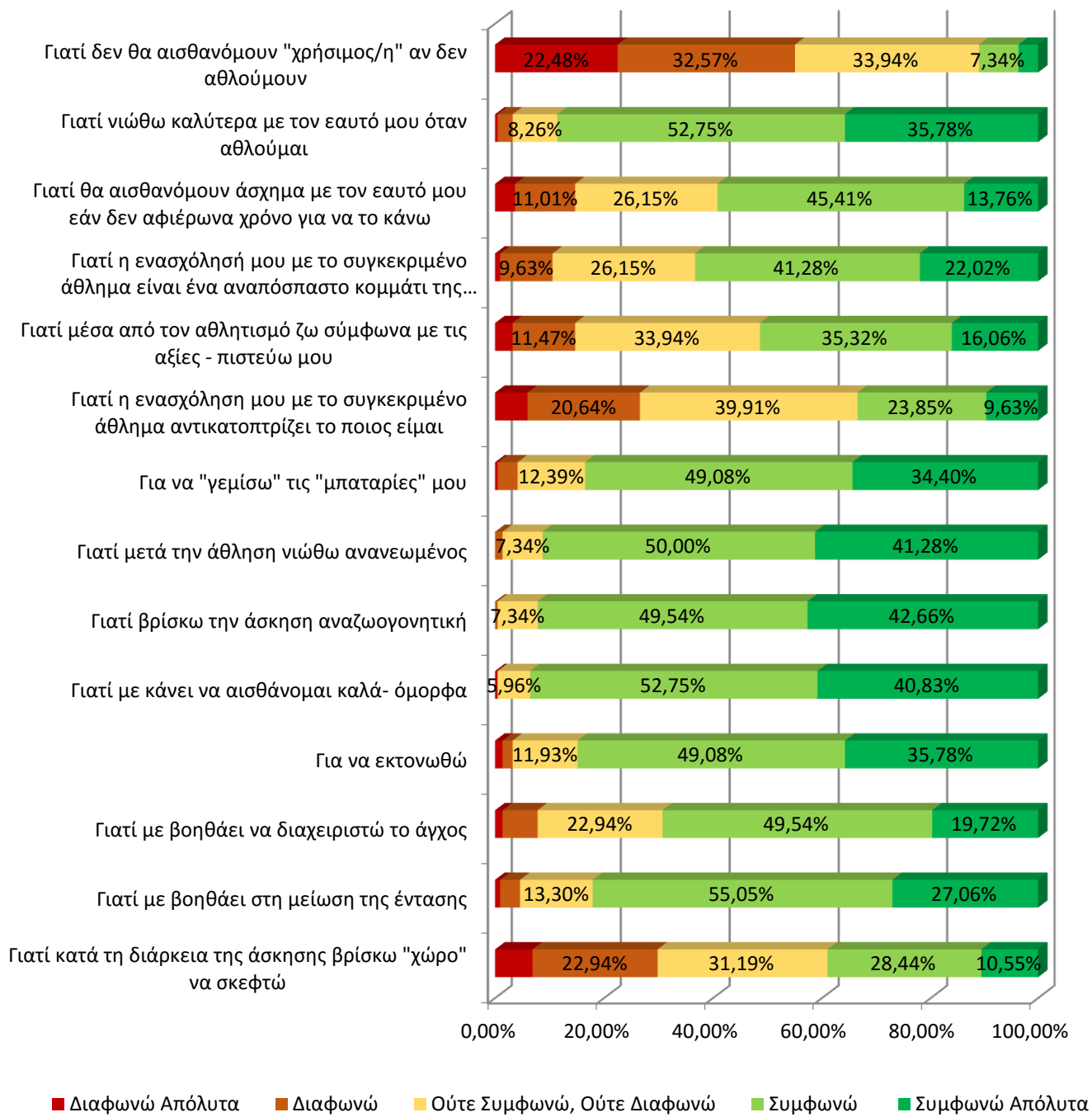
Στο παρακάτω Σχήμα 9 παρουσιάζονται οι «Λόγοι Άθλησης & οι Ψυχολογικοί Παράγοντες». Αυτό που παρατηρείται είναι ότι ο γενικός μέσος όρος βρίσκεται στο 3,77, γεγονός που δείχνει ότι η πλειοψηφία των ερωτώμενων αθλείται σε ικανοποιητικά επίπεδα για να βελτιώσει την ψυχολογία του. Είναι φανερό ότι υπήρχαν άτομα που αθλούνται για να αναζωογονηθούν μέσω της άσκησης ( $M=4,34$ ,  $TA=1,03$ ), για να αισθάνονται όμορφα ( $M=4,33$ ,  $TA=1,03$ ) και τρίτον να νιώθουν ανανεωμένοι μετά την άθληση ( $M=4,31$ ,  $TA=1,1$ ). Τέλος, ένα μικρό ποσοστό δε θα αισθανόταν χρήσιμος/η, εάν δεν αθλούνταν ( $M=2,37$ ,  $TA=0,63$ ).



**Σχήμα 9.** Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για ψυχολογικούς παράγοντες.

Πιο συγκεκριμένα, στο Σχήμα 10 αποδεικνύεται η συχνότητα των απαντήσεων σχετικά με τους λόγους παρακίνησης για ψυχολογικούς παράγοντες.

## Λόγοι Άθλησης & η Συσχέτισή τους με τους Ψυχολογικούς Παράγοντες



**Σχήμα 10.** Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για ψυχολογικούς παράγοντες.

- **Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τους λόγους άθλησης και την προσωπική ικανοποίηση - ευχαρίστηση.**

Επίσης, στον Πίνακα 14 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις δώδεκα (12) ερωτήσεις που σχετίζονται με την επίτευξη στόχων - ανταγωνισμό. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «γιατί μου αρέσει» (ερώτ. 19), «γιατί το θεωρώ μορφή διασκέδασης» (ερώτ.17 ) και «γιατί το θεωρώ μία από τις ικανοποιητικές ασχολίες που έχω» (ερώτ. 18). Οι

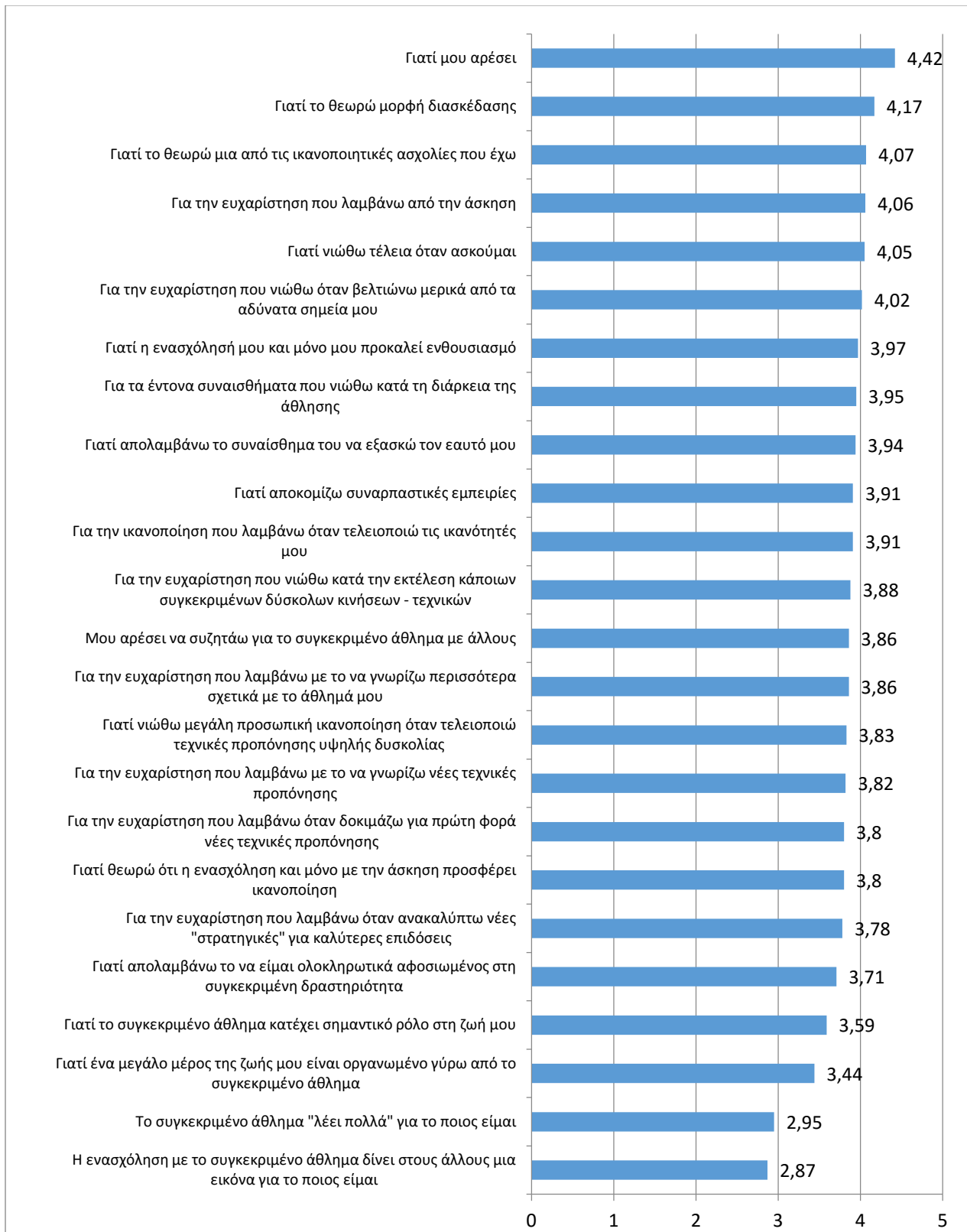
δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «Το συγκεκριμένο άθλημα "λέει πολλά" για το ποιος είμαι» (ερώτ. 23) και «Η ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα δίνει στους άλλους μια εικόνα για το ποιος είμαι» (ερώτ. 24).

**Πίνακας 14.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την προσωπική ικανοποίηση - ευχαρίστηση.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Η ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα δίνει στους άλλους μια εικόνα για το ποιος είμαι	1,00	5,00	2,87	1,12
Το συγκεκριμένο άθλημα "λέει πολλά" για το ποιος είμαι	1,00	5,00	2,95	1,13
Γιατί ένα μεγάλο μέρος της ζωής μου είναι οργανωμένο γύρω από το συγκεκριμένο άθλημα	1,00	5,00	3,44	1,1
Γιατί το συγκεκριμένο άθλημα κατέχει σημαντικό ρόλο στη ζωή μου	1,00	5,00	3,59	1,02
Γιατί απολαμβάνω το να είμαι ολοκληρωτικά αφοσιωμένος στη συγκεκριμένη δραστηριότητα	1,00	5,00	3,71	0,88
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω όταν ανακαλύπτω νέες "στρατηγικές" για καλύτερες επιδόσεις	1,00	5,00	3,78	0,9
Γιατί θεωρώ ότι η ενασχόληση και μόνο με την άσκηση προσφέρει ικανοποίηση	1,00	5,00	3,8	0,91
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω όταν δοκιμάζω για πρώτη φορά νέες τεχνικές προπόνησης	1,00	5,00	3,8	0,87
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω με το να γνωρίζω νέες τεχνικές προπόνησης	1,00	5,00	3,82	0,88
Γιατί νιώθω μεγάλη προσωπική ικανοποίηση όταν τελειοποιώ τεχνικές προπόνησης υψηλής δυσκολίας	1,00	5,00	3,83	0,97
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω με το να γνωρίζω περισσότερα σχετικά με το άθλημά μου	1,00	5,00	3,86	0,83
Μου αρέσει να συζητάω για το συγκεκριμένο άθλημα με άλλους	1,00	5,00	3,86	0,87
Για την ευχαρίστηση που νιώθω κατά την εκτέλεση κάποιων συγκεκριμένων δύσκολων κινήσεων - τεχνικών	1,00	5,00	3,88	0,88
Για την ικανοποίηση που λαμβάνω όταν τελειοποιώ τις ικανότητές μου	1,00	5,00	3,91	0,84
Γιατί αποκομίζω συναρπαστικές εμπειρίες	1,00	5,00	3,91	0,92
Γιατί απολαμβάνω το συναίσθημα του να εξασκώ τον εαυτό μου	1,00	5,00	3,94	0,81
Για τα έντονα συναισθήματα που νιώθω κατά τη διάρκεια της άθλησης	1,00	5,00	3,95	0,8
Γιατί η ενασχόλησή μου και μόνο μου προκαλεί ενθουσιασμό	1,00	5,00	3,97	0,76
Για την ευχαρίστηση που νιώθω όταν βελτιώνω μερικά από τα αδύνατα σημεία μου	1,00	5,00	4,02	0,82
Γιατί νιώθω τέλεια όταν ασκούμαι	1,00	5,00	4,05	0,76
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω από την άσκηση	1,00	5,00	4,06	0,66
Γιατί το θεωρώ μια από τις ικανοποιητικές ασχολίες που έχω	1,00	5,00	4,07	0,72
Γιατί το θεωρώ μορφή διασκέδασης	1,00	5,00	4,17	0,77
Γιατί μου αρέσει	1,00	5,00	4,42	0,66

Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζονται οι «Λόγοι Άθλησης & η Προσωπική Ικανοποίηση - Ευχαρίστηση», Σχήμα 11. Ο γενικός μέσος όρος του συγκεκριμένου

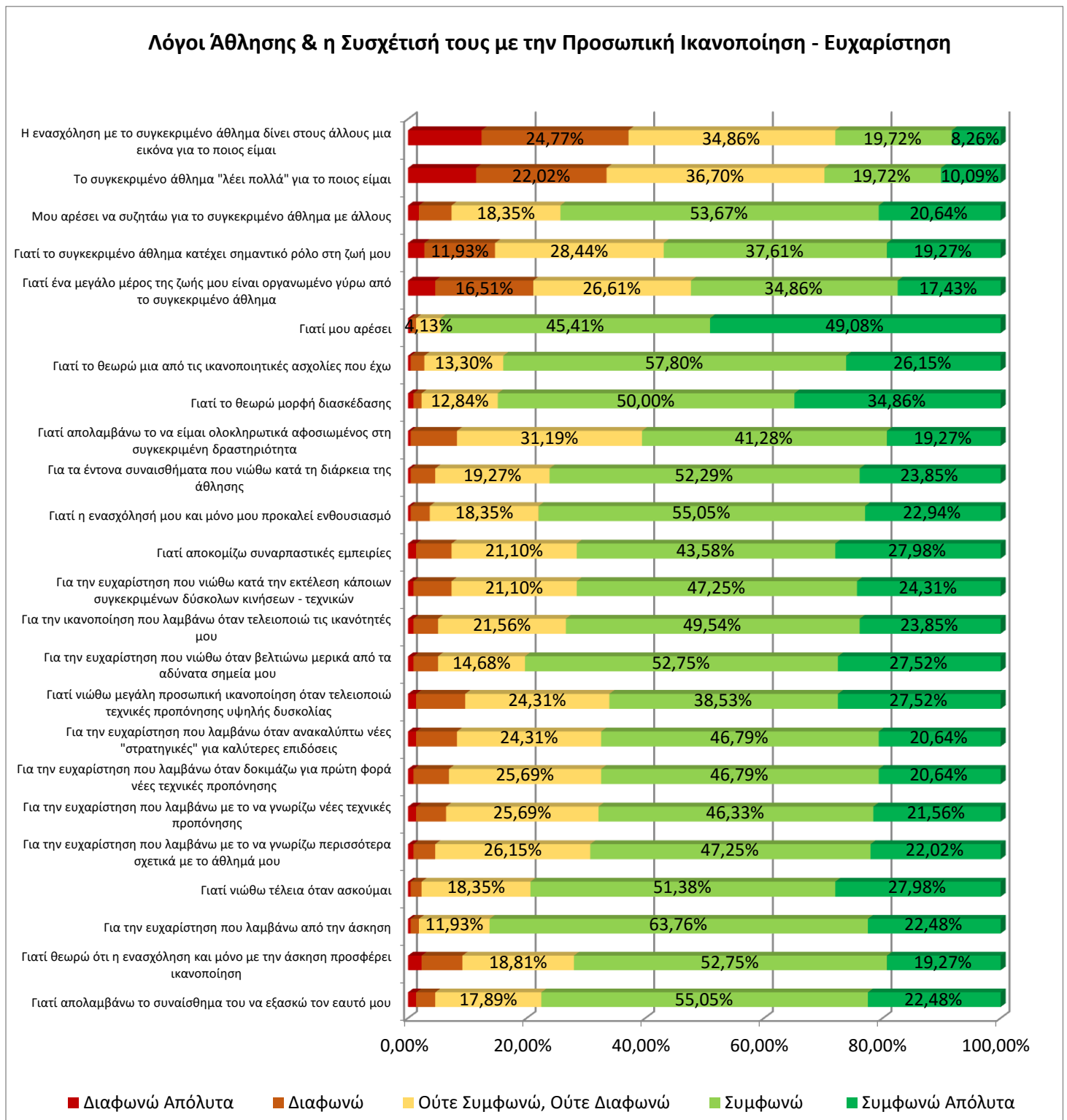
παράγοντα βρίσκεται στο 3,82, γεγονός που δείχνει ότι η πλειοψηφία των ερωτώμενων αθλείται για την προσωπική του ικανοποίηση. Παρατηρείται ότι ένα μεγάλο ποσοστό αθλείται λόγω ότι του αρέσει η άθληση ( $M=4,42$ ,  $TA=0,66$ ), γιατί είναι μία μορφή διασκέδασης ( $M=4,17$ ,  $TA=0,77$ ), καθώς και μία από τις ικανοποιητικές ασχολίες που έχει ( $M=4,07$ ,  $TA=0,72$ ). Ενώ το μικρότερο ποσοστό δόθηκε στο ότι η ενασχόλησή τους με το συγκεκριμένο άθλημα δίνει στους άλλους μία εικόνα για το ποιος είναι ( $M=2,87$ ,  $TA=1,12$ ).





**Σχήμα 11.** Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για προσωπική ικανοποίηση - ευχαρίστηση.

Στο Σχήμα 12 φαίνονται αναλυτικά οι συχνότητες των απαντήσεων σχετικά με τους λόγους άθλησης και την προσωπική ικανοποίηση – ευχαρίστηση.



**Σχήμα 12.** Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για την προσωπική ικανοποίηση – ευχαρίστηση.

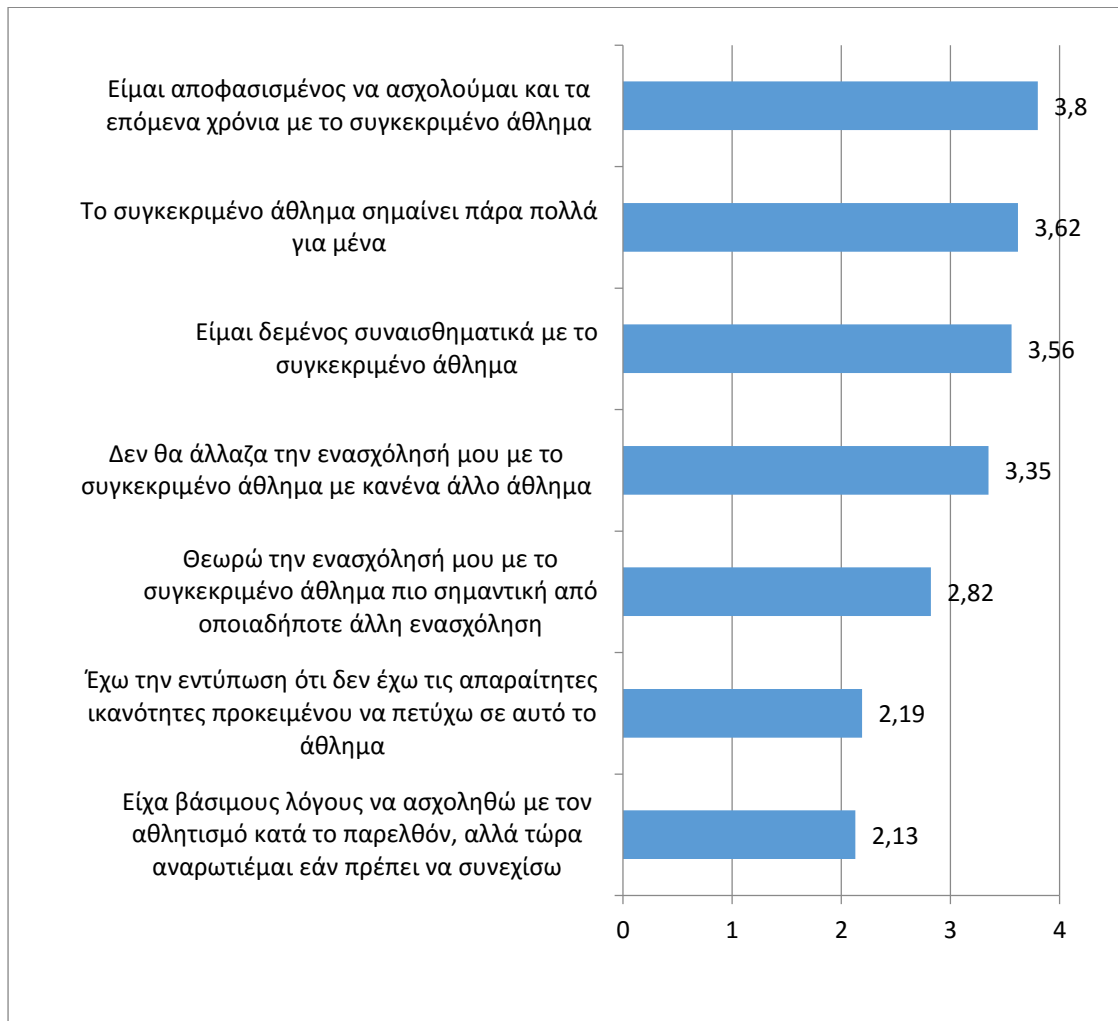
- *Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τους λόγους άθλησης και τη συνέχεια συμμετοχής σε αθλητική δραστηριότητα.*

Παρακάτω στον Πίνακα 15 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις επτά (7) ερωτήσεις που σχετίζονται με την πρόθεση συμμετοχής σε αθλητική συμμετοχή. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «Είμαι αποφασισμένος να ασχολούμαι και τα επόμενα χρόνια με το συγκεκριμένο άθλημα» (ερώτ. 7), «Το συγκεκριμένο άθλημα σημαίνει πάρα πολλά για μένα» (ερώτ. 3) και «Είμαι δεμένος συναισθηματικά με το συγκεκριμένο άθλημα» (ερώτ. 4). Η ερώτηση που βαθμολογήθηκε με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «Είχα βάσιμους λόγους να ασχοληθώ με τον αθλητισμό κατά το παρελθόν, αλλά τώρα αναρωτιέμαι εάν πρέπει να συνεχίσω» (ερώτ. 1).

**Πίνακας 15.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & την πρόθεση συμμετοχής σε αθλητική δραστηριότητα.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Είχα βάσιμους λόγους να ασχοληθώ με τον αθλητισμό κατά το παρελθόν, αλλά τώρα αναρωτιέμαι εάν πρέπει να συνεχίσω	1,00	5,00	2,13	1,01
Έχω την εντύπωση ότι δεν έχω τις απαραίτητες ικανότητες προκειμένου να πετύχω σε αυτό το άθλημα	1,00	5,00	2,19	0,94
Θεωρώ την ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο άθλημα πιο σημαντική από οποιαδήποτε άλλη ενασχόληση	1,00	5,00	2,82	0,97
Δεν θα άλλαζα την ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο άθλημα με κανένα άλλο άθλημα	1,00	5,00	3,35	1,12
Είμαι δεμένος συναισθηματικά με το συγκεκριμένο άθλημα	1,00	5,00	3,56	1,06
Το συγκεκριμένο άθλημα σημαίνει πάρα πολλά για μένα	1,00	5,00	3,62	0,91
Είμαι αποφασισμένος να ασχολούμαι και τα επόμενα χρόνια με το συγκεκριμένο άθλημα	1,00	5,00	3,8	0,96

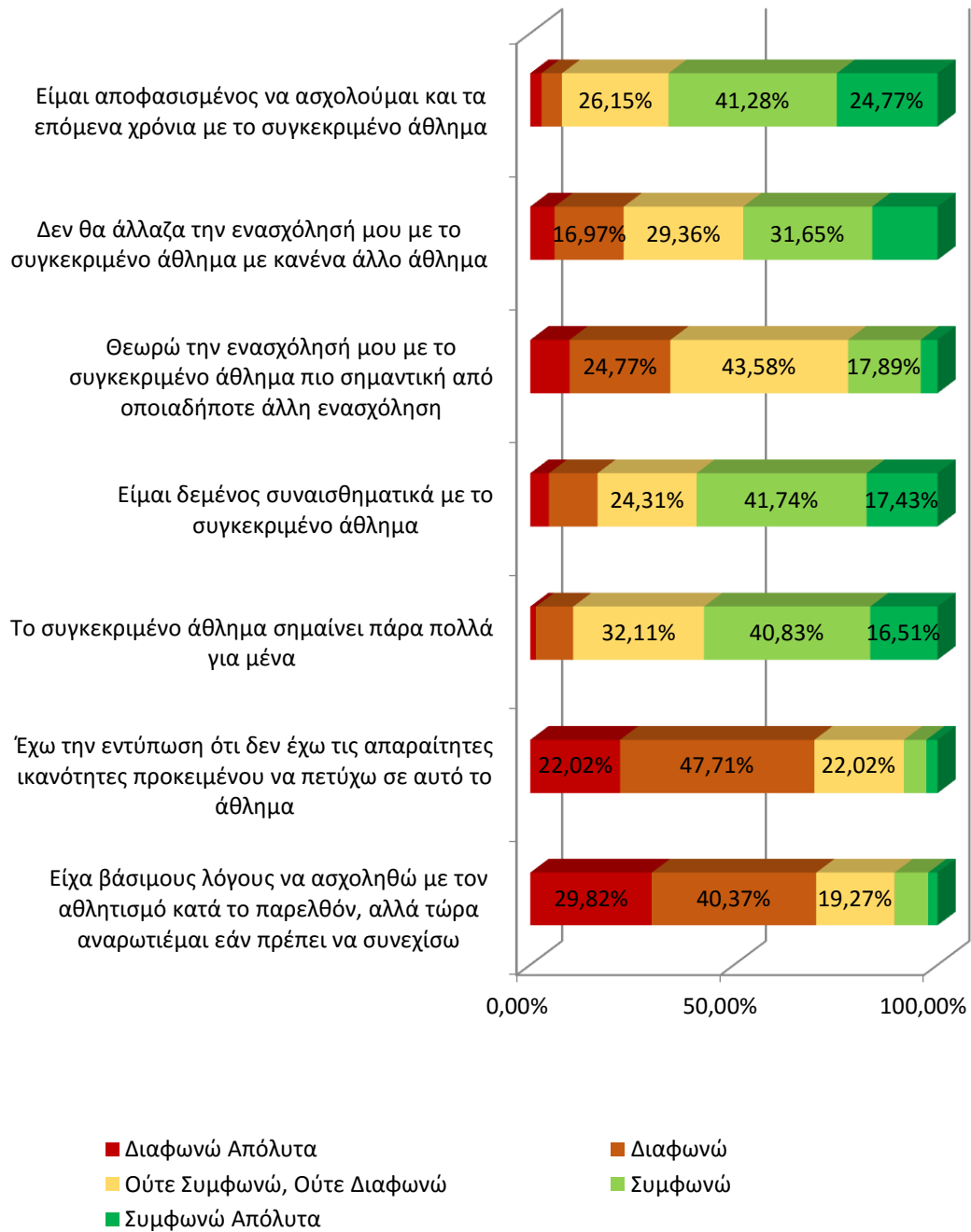
Στη συνέχεια στο Σχήμα 13 απεικονίζεται ο βαθμός σημαντικότητας των λόγων παρακίνησης για πρόθεση συνέχισης συμμετοχής στο άθλημα. Οι ερωτώμενοι έκριναν ως σημαντικότερους λόγους τους εξής: την ενασχόλησή τους τα επόμενα χρόνια με το συγκεκριμένο άθλημα ( $M=3,8$ ,  $TA=0,96$ ), το συγκεκριμένο άθλημα σημαίνει πάρα πολλά για μένα ( $M=3,62$ ,  $TA=0,91$ ) και το συναισθηματικό δέσιμο με το συγκεκριμένο άθλημα ( $M=3,56$ ,  $TA=1,06$ ), ενώ τελευταίος λόγος ήταν ότι η ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό κατά το παρελθόν είχε βάσιμους λόγους, αλλά τώρα αναρωτιούνται εάν πρέπει να συνεχίσουν ( $M=2,13$ ,  $TA=1,01$ ).



**Σχήμα 13.** Μέσες τιμές των λόγων παρακίνησης στην άθληση για πρόθεση συνέχισης συμμετοχής στο άθλημα.

Πιο αναλυτικά στο Σχήμα 14 φαίνονται οι συχνότητες των απαντήσεων σχετικά με τους λόγους άθλησης και την πρόθεση συμμετοχής σε αθλητική δραστηριότητα.

### Λόγοι Άθλησης & η Συσχέτισή τους με την Πρόθεση Συνέχισης Συμμετοχής



**Σχήμα 14.** Συχνότητες των λόγων παρακίνησης στην άθληση για συνέχιση συμμετοχής σε αθλητική δραστηριότητα.

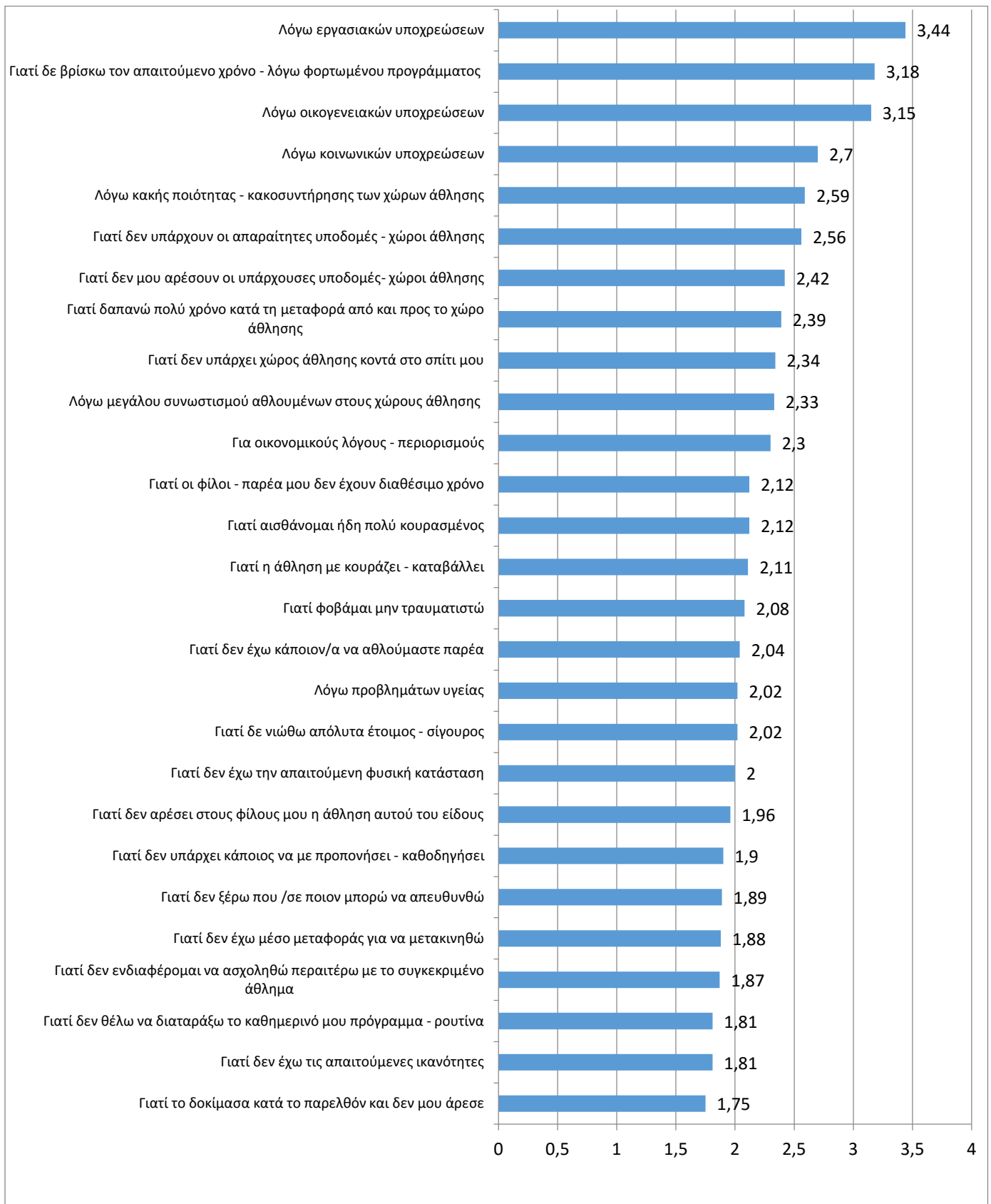
- **Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τα εμπόδια στην άθληση.**

Στον Πίνακα 16 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις εικοσιεπτά (27) ερωτήσεις που σχετίζονται με τα εμπόδια στην άθληση. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «λόγω εργασιακών υποχρεώσεων» (ερώτ. 6), «λόγω κοινωνικών υποχρεώσεων» (ερώτ. 8) και «λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων» (ερώτ. 7). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «γιατί δε θέλω να διαταράξω το καθημερινό μου πρόγραμμα-ρουτίνα» (ερώτ. 27) και «γιατί το δοκίμασα κατά το παρελθόν και δεν μου άρεσε» (ερώτ. 26).

**Πίνακας 16.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση & τους ανασταλτικούς παράγοντες.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Γιατί το δοκίμασα κατά το παρελθόν και δεν μου άρεσε	1,00	5,00	1,75	0,81
Γιατί δεν έχω τις απαιτούμενες ικανότητες	1,00	5,00	1,81	0,81
Γιατί δεν θέλω να διαταράξω το καθημερινό μου πρόγραμμα - ρουτίνα	1,00	5,00	1,81	0,81
Γιατί δεν ενδιαφέρομαι να ασχοληθώ περαιτέρω με το συγκεκριμένο άθλημα	1,00	5,00	1,87	0,86
Γιατί δεν έχω μέσο μεταφοράς για να μετακινηθώ	1,00	5,00	1,88	0,89
Γιατί δεν ξέρω που /σε ποιον μπορώ να απευθυνθώ	1,00	5,00	1,89	0,83
Γιατί δεν υπάρχει κάποιος να με προπονήσει - καθοδηγήσει	1,00	5,00	1,9	0,86
Γιατί δεν αρέσει στους φίλους μου η άθληση αυτού του είδους	1,00	5,00	1,96	0,88
Γιατί δεν έχω την απαιτούμενη φυσική κατάσταση	1,00	5,00	2	0,91
Γιατί δε νιώθω απόλυτα έτοιμος - σίγουρος	1,00	5,00	2,02	0,85
Λόγω προβλημάτων υγείας	1,00	5,00	2,02	1,01
Γιατί δεν έχω κάποιον/α να αθλούμαστε παρέα	1,00	5,00	2,04	0,92
Γιατί φοβάμαι μην τραυματιστώ	1,00	5,00	2,08	0,99
Γιατί η άθληση με κουράζει - καταβάλλει	1,00	5,00	2,11	0,89
Γιατί αισθάνομαι ήδη πολύ κουρασμένος	1,00	5,00	2,12	0,91
Γιατί οι φίλοι - παρέα μου δεν έχουν διαθέσιμο χρόνο	1,00	5,00	2,12	0,98
Για οικονομικούς λόγους - περιορισμούς	1,00	5,00	2,3	1,06
Λόγω μεγάλου συνωστισμού αθλουμένων στους χώρους άθλησης	1,00	5,00	2,33	1,07
Γιατί δεν υπάρχει χώρος άθλησης κοντά στο σπίτι μου	1,00	5,00	2,34	1,07
Γιατί δαπανώ πολύ χρόνο κατά τη μεταφορά από και προς το χώρο άθλησης	1,00	5,00	2,39	1,06
Γιατί δεν μου αρέσουν οι υπάρχουσες υποδομές- χώροι άθλησης	1,00	5,00	2,42	1,09
Γιατί δεν υπάρχουν οι απαραίτητες υποδομές - χώροι άθλησης	1,00	5,00	2,56	1,17
Λόγω κακής ποιότητας - κακοσυντήρησης των χώρων άθλησης	1,00	5,00	2,59	1,19
Λόγω κοινωνικών υποχρεώσεων	1,00	5,00	2,7	1,08
Λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων	1,00	5,00	3,15	1,19
Γιατί δε βρίσκω τον απαιτούμενο χρόνο - λόγω φορτωμένου προγράμματος	1,00	5,00	3,18	1,14
Λόγω εργασιακών υποχρεώσεων	1,00	5,00	3,44	1,13

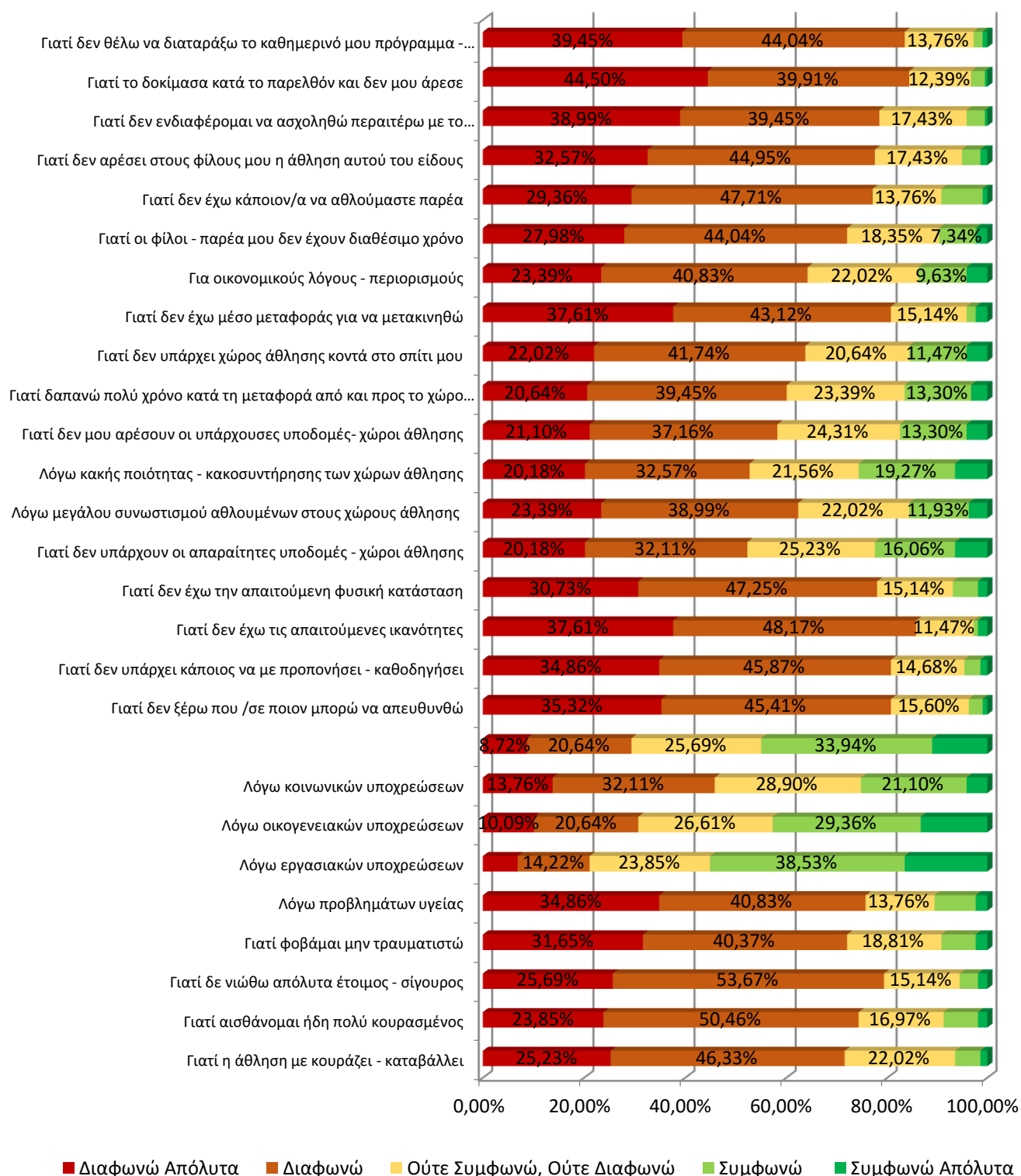
Στη συνέχεια στο Σχήμα 15 απεικονίζεται ο βαθμός σημαντικότητας των ανασταλικών παραγόντων για συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα. Οι ερωτώμενοι έκριναν ως σημαντικότερους λόγους τους εξής: τις εργασιακές υποχρεώσεις ( $M=3,44$ ,  $TA=1,13$ ), τη μη ύπαρξη απαιτούμενου χρόνου – λόγω φορτωμένου προγράμματος ( $M=3,18$ ,  $TA=1,14$ ) και τις οικογενειακές υποχρεώσεις ( $M=3,15$ ,  $TA=1,19$ ), ενώ τελευταίος λόγος ήταν η δοκιμασία του αθλήματος κατά το παρελθόν, το οποίο δεν τους άρεσε ( $M=1,75$ ,  $TA=0,81$ ).



**Σχήμα 15.** Μέσες τιμές των ανασταλτικών παραγόντων – εμποδίων στην άθληση.

Πιο συγκεκριμένα στο Σχήμα 16 εμφανίζονται οι συχνότητες των απαντήσεων σχετικά με τους ανασταλτικούς παράγοντες στην άθληση.

### Ανασταλτικοί Παράγοντες Άθλησης



Σχήμα 16. Συχνότητες των ανασταλτικών παραγόντων - εμποδίων στην άθληση.



- **Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με το συνδυασμό της εργασίας και της άθλησης.**

Στον Πίνακα 17 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις δεκαοχτώ (18) ερωτήσεις που σχετίζονται με το συνδυασμό της εργασία και της άθλησης. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «απολαμβάνω το χρόνο που αφιερώνω στο άθλημα που ασχολούμαι» (ερώτ. 9), «με την ενασχόληση μου με το συγκεκριμένο άθλημα, απέκτησα ικανότητες που με βοηθούν και σε άλλες πτυχές της ζωής μου» (ερώτ. 16) και «είμαι ικανοποιημένος/η από το αντικείμενο της εργασίας μου» (ερώτ. 1). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «όσο συμμετέχω σε αγώνες του συγκεκριμένου αθλήματος, η περαιτέρω εξέλιξη στην εργασία μου δεν με αφορά» (ερώτ. 13) και «η ενασχόληση μου με το συγκεκριμένο άθλημα παρεμποδίζει την περαιτέρω εξέλιξη στην εργασία μου» (ερώτ.11 ).

**Πίνακας 17.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την άθληση σε συνδυασμό με την επαγγελματική σταδιοδρομία.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Η ενασχόληση μου με το συγκεκριμένο άθλημα παρεμποδίζει την περαιτέρω εξέλιξη στην εργασία μου	1,00	5,00	2,22	1
Όσο συμμετέχω σε αγώνες του συγκεκριμένου αθλήματος, η περαιτέρω εξέλιξη στην εργασία μου δεν με αφορά	1,00	5,00	2,32	0,94
Επιλέγω την ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα, γιατί με ενδιαφέρει να ασχοληθώ επαγγελματικά με αυτό στο μέλλον	1,00	5,00	2,46	1,13
Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να γίνω ένας διακεκριμένος/η αθλητής/τρια στο συγκεκριμένο άθλημα	1,00	5,00	2,58	1,07
Είναι σημαντικό για εμένα να επιτυγχάνω την καλύτερη επίδοση από όλους τους υπόλοιπους συν-αθλητές μου	1,00	5,00	2,62	1,04
Απολαμβάνω καλύτερα μια επιτυχία στην εργασία μου από μια επιτυχία στο συγκεκριμένο άθλημα	1,00	5,00	2,72	1
Είναι σημαντικό για εμένα να επιτυγχάνω την καλύτερη επίδοση από όλους τους υπόλοιπους στην εργασία μου	1,00	5,00	2,95	0,94
Δεν έχω τις απαραίτητες ικανότητες ώστε να γίνω επαγγελματίας αθλητής στο συγκεκριμένο άθλημα	1,00	5,00	3,02	1,18
Η επίτευξη υψηλής επίδοσης στο συγκεκριμένο άθλημα είναι ένας από τους πρωταρχικούς μου σκοπούς	1,00	5,00	3,04	0,95
Ο φόρτος εργασίας μου επηρεάζει τους αθλητικούς μου στόχους	1,00	5,00	3,25	1,03
Αξίζει τον κόπο να προσπαθήσεις να γίνεις ένας διακεκριμένος αθλητής στο συγκεκριμένο άθλημα	1,00	5,00	3,41	1,04
Αξίζει τον κόπο να προσπαθήσω να επιτύχω περισσότερο στην εργασία μου	1,00	5,00	3,46	0,87
Σκοπεύω να καταβάλλω ακόμα μεγαλύτερη προσπάθεια ώστε να έχω καλύτερη απόδοση στην εργασία μου	1,00	5,00	3,49	0,89
Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να έχω σημαντικές επιτυχίες στην εργασία μου	1,00	5,00	3,49	0,84
Είμαι βέβαιος/η ότι έχω πολύ υψηλή απόδοση στην εργασία μου	1,00	5,00	3,56	0,77

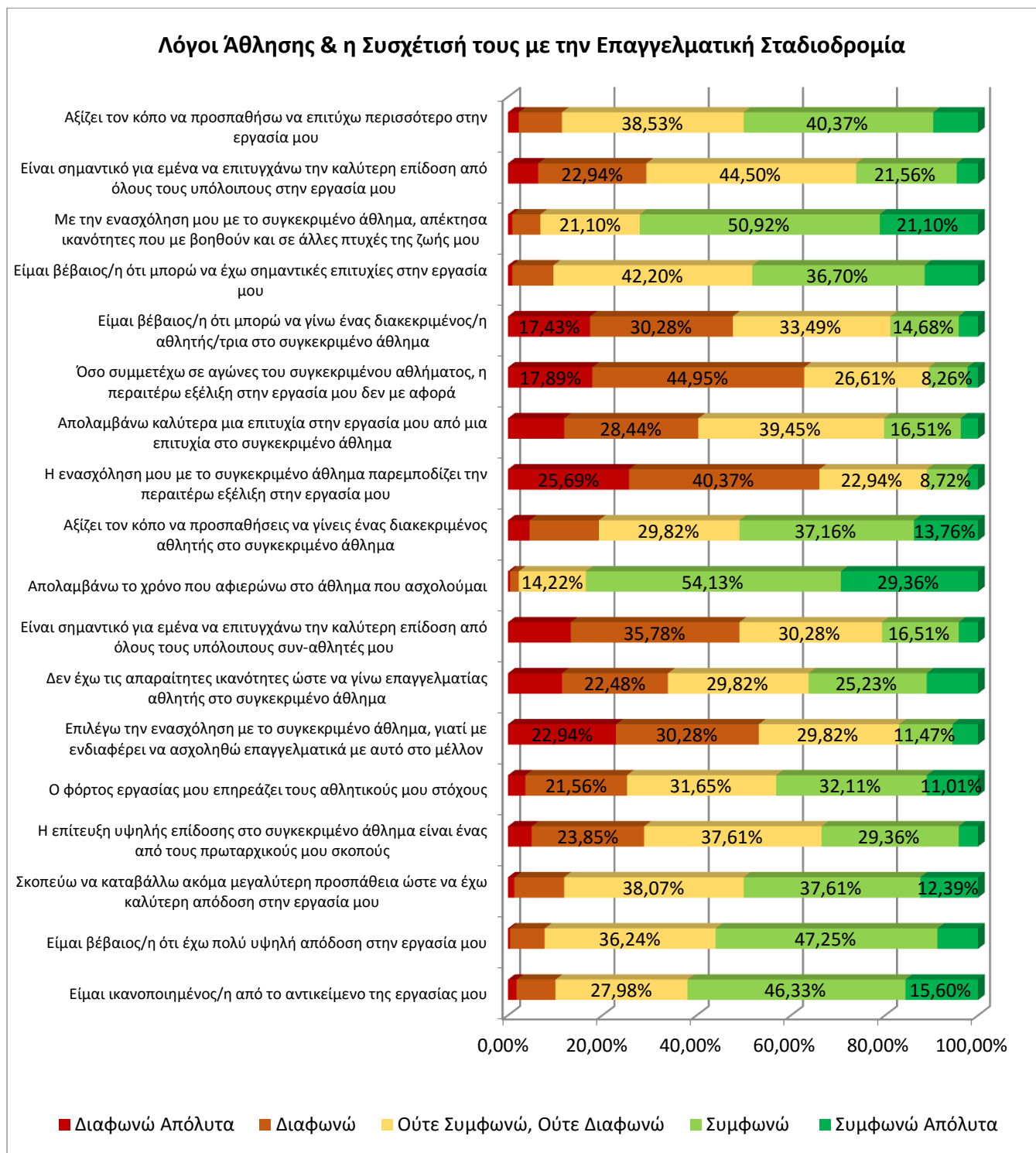
Είμαι ικανοποιημένος/η από το αντικείμενο της εργασίας μου	1,00	5,00	3,66	0,9
Με την ενασχόληση μου με το συγκεκριμένο άθλημα, απέκτησα ικανότητες που με βοηθούν και σε άλλες πτυχές της ζωής μου	1,00	5,00	3,85	0,85
Απολαμβάνω το χρόνο που αφιερώνω στο άθλημα που ασχολούμαι	1,00	5,00	4,1	0,74

Στη συνέχεια στο Σχήμα 17 απεικονίζεται ο ρόλος της άθλησης σε σχέση με την επαγγελματική σταδιοδρομία. Οι ερωτώμενοι έκριναν ως σημαντικότερους λόγους τους εξής: απόλαυση χρόνου άσκησης ( $M=4,1$ ,  $TA=0,74$ ), ανάπτυξη ικανοτήτων μέσω του αθλήματος, οι οποίες βοηθούν και σε άλλες πτυχές της ζωής ( $M=3,85$ ,  $TA=0,85$ ) και η ικανοποίηση από το αντικείμενο της εργασίας τους ( $M=3,66$ ,  $TA=0,9$ ), ενώ τελευταίος λόγος ήταν ότι η άσκηση παρεμποδίζει την περαιτέρω εξέλιξη στην εργασία ( $M=2,22$ ,  $TA=1$ ).



**Σχήμα 17.** Μέσες τιμές των παραγόντων της άθλησης σε συνδυασμό με την επαγγελματική σταδιοδρομία.

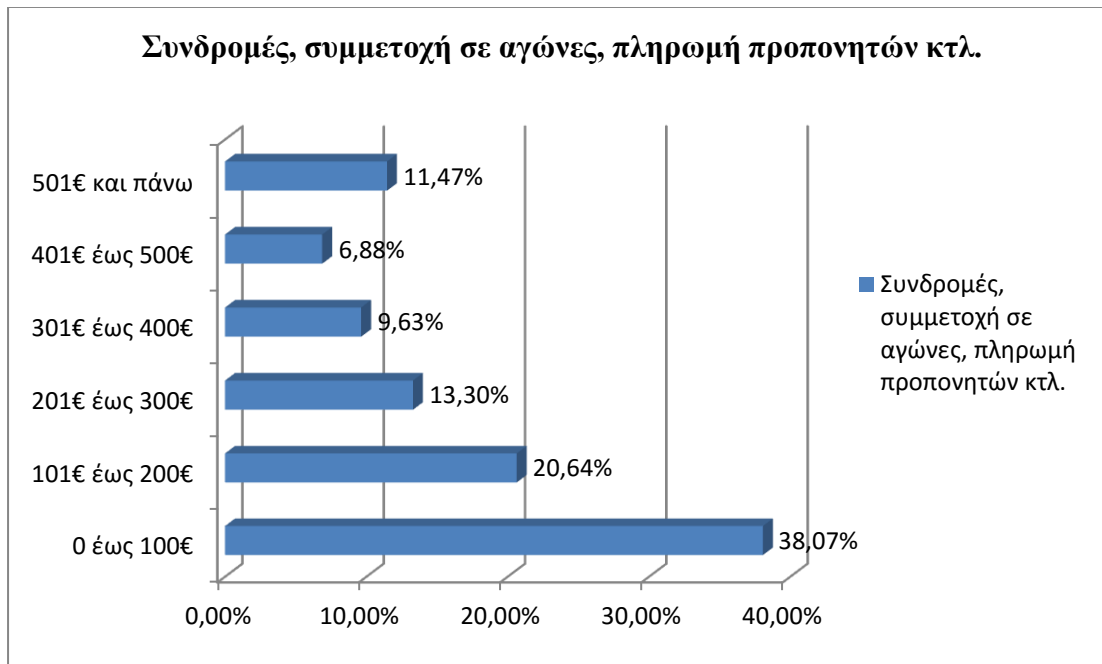
Πιο συγκεκριμένα στο Σχήμα 18 εμφανίζονται οι συχνότητες των απαντήσεων σχετικά με τις απόψεις των αθλητών /τριων για την άθληση σε συνδυασμό με την επαγγελματική σταδιοδρομία.



**Σχήμα 18.** Συχνότητες απόψεων για την άθληση σε συνδυασμό με την επαγγελματική σταδιοδρομία.

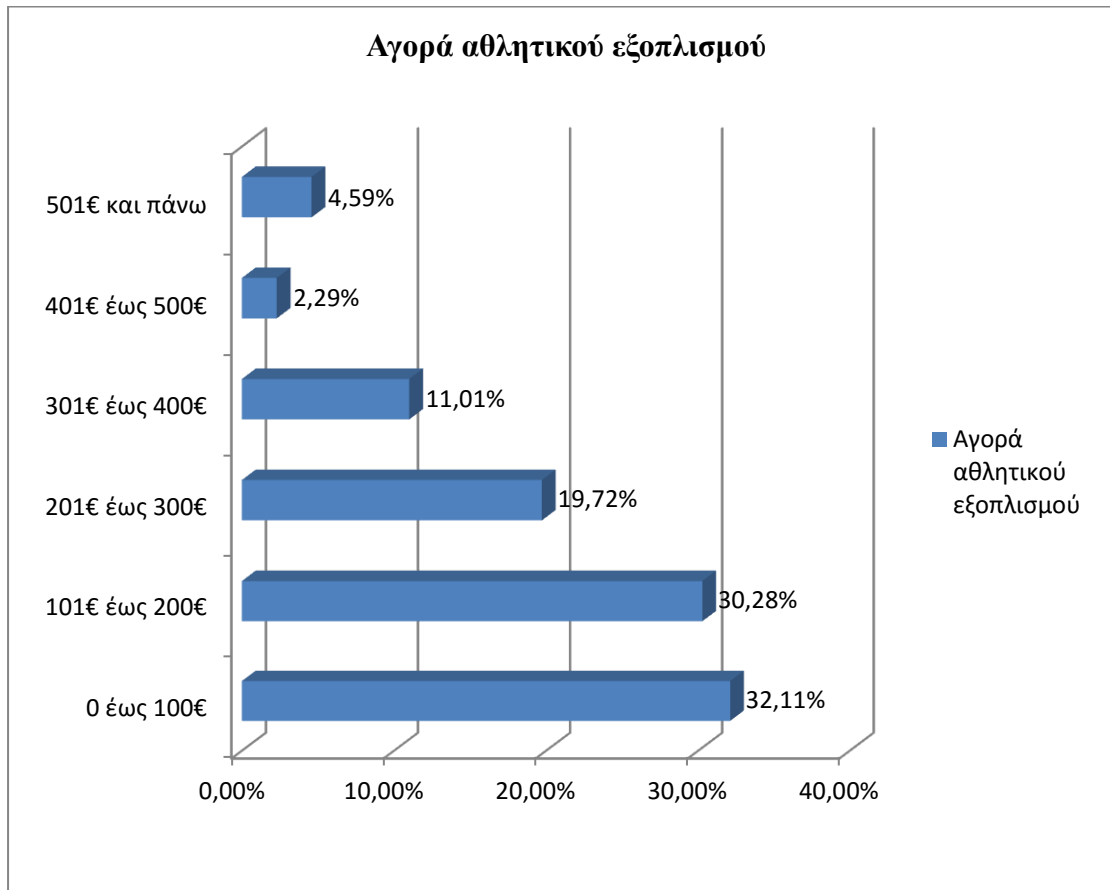
- *Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με την αγοραστική συμπεριφορά των αθλούμενων.*

Στο Σχήμα 19 απεικονίζονται με μορφή ποσοστών τα χρήματα που δαπανούν οι αθλούμενοι κατά μέσο όρο κάθε χρόνο για συνδρομές, συμμετοχή σε αγώνες, πληρωμή προπονητών κ.ά. Πιο συγκεκριμένα, το 38,07% ( $n_1=83$ ) απάντησε από 0 έως 100 €, το 20,64% ( $n_2=45$ ) από 101 έως 200 € και το 11,47% ( $n_3=25$ ) δαπανά από 501€ και πάνω.



**Σχήμα 19.** Συγκεντρωτικά ποσοστά συχνότητας ανά κατηγορία χρηματικού ποσού για τις συνδρομές, συμμετοχή σε αγώνες, πληρωμή προπονητών κ.ά.

Επιπρόσθετα, στο Σχήμα 20 απεικονίζονται με μορφή ποσοστών τα χρήματα που δαπανούν οι αθλούμενοι κατά μέσο όρο κάθε χρόνο για αγορά αθλητικού εξοπλισμού. Συγκεκριμένα, το 32,11% ( $n_1=70$ ) δαπανά από 0 έως 100 €, το 30,28% ( $n_2=66$ ) από 101 έως 200 € και μόλις το 4,59% ( $n_3=10$ ) από 501€ και πάνω.



**Σχήμα 20.** Συγκεντρωτικά ποσοστά συχνοτήτων ανά κατηγορία χρηματικού ποσού για την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.

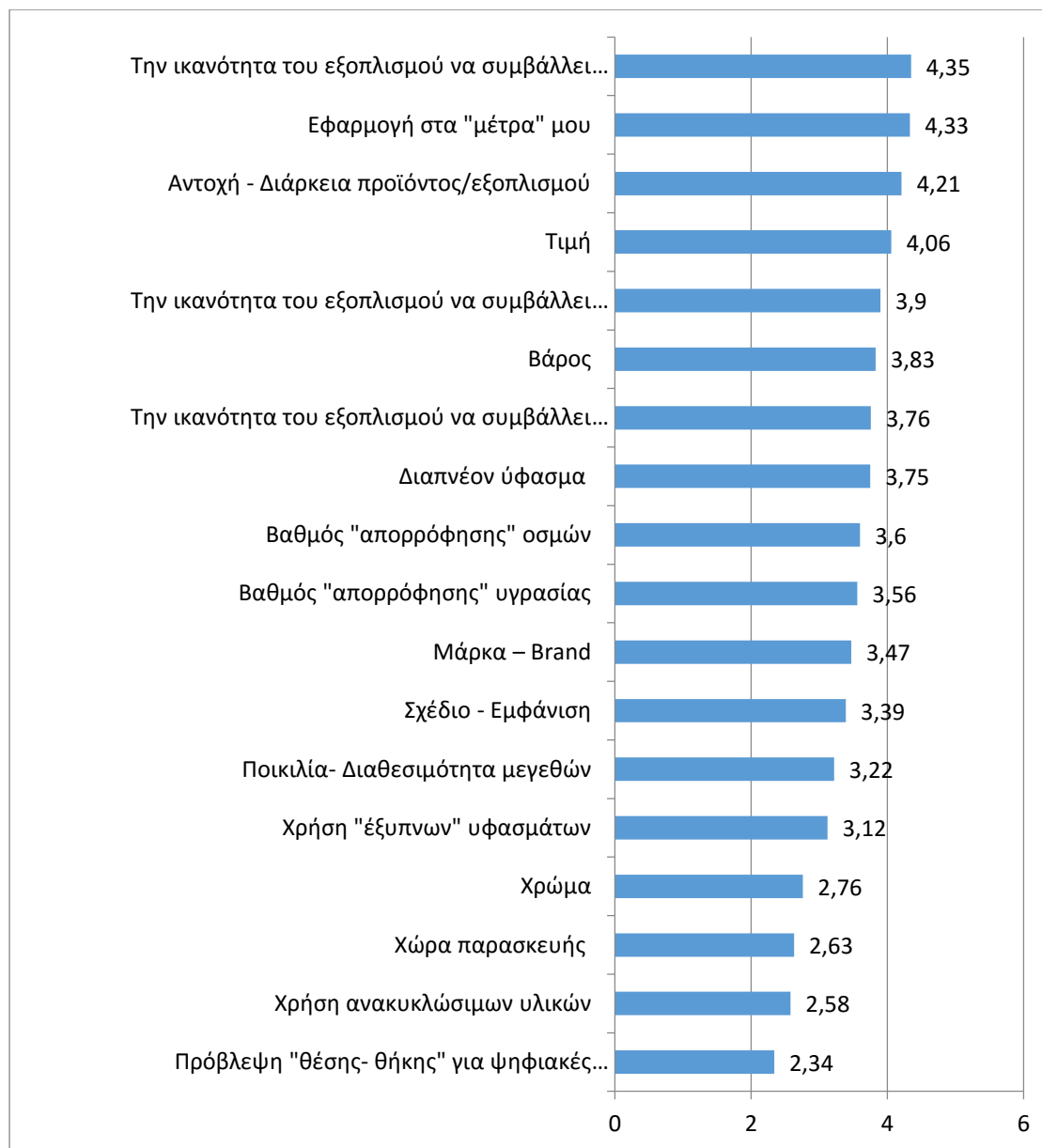
- **Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τη σημαντικότητα χαρακτηριστικών του αθλητικού εξοπλισμού.**

Στον Πίνακα 18 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις δεκαοχτώ (18) ερωτήσεις που σχετίζονται με τη σημαντικότητα κάποιων χαρακτηριστικών που αφορούν την αγορά αθλητικού εξοπλισμού. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «ικανότητα του εξοπλισμού να συμβάλλει στην πρόληψη τραυματισμών» (ερώτ. 17), «εφαρμογή στα “μέτρα” μου» (ερώτ. 7) και «αντοχή – διάρκεια προϊόντος/εξοπλισμού» (ερώτ. 4). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «χρήση ανακυκλώσιμων υλικών» (ερώτ. 12) και «πρόβλεψη «θέσης- θήκης» για ψηφιακές συσκευές» (ερώτ. 15).

**Πίνακας 18.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν τα χαρακτηριστικά του αθλητικού εξοπλισμού.

Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Πρόβλεψη "θέσης- θήκης" για ψηφιακές συσκευές (π.χ. τηλέφωνο, gps κ.ά.)	1,00	5,00	2,34	1,32
Χρήση ανακυκλώσιμων υλικών	1,00	5,00	2,58	1,15
Χώρα παρασκευής	1,00	5,00	2,63	1,26
Χρώμα	1,00	5,00	2,76	1,22
Χρήση "έξυπνων" υφασμάτων	1,00	5,00	3,12	1,16
Ποικιλία- Διαθεσιμότητα μεγεθών	1,00	5,00	3,22	1,12
Σχέδιο - Εμφάνιση	1,00	5,00	3,39	1,15
Μάρκα – Brand	1,00	5,00	3,47	1,01
Βαθμός "απορρόφησης" υγρασίας	1,00	5,00	3,56	1,13
Βαθμός "απορρόφησης" οσμών	1,00	5,00	3,6	1,09
Διαπνέον ύφασμα	1,00	5,00	3,75	0,94
Την ικανότητα του εξοπλισμού να συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσής μου	1,00	5,00	3,76	1,06
Βάρος	1,00	5,00	3,83	1,06
Την ικανότητα του εξοπλισμού να συμβάλλει στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος	1,00	5,00	3,9	1,01
Τιμή	1,00	5,00	4,06	1
Αντοχή - Διάρκεια προϊόντος/εξοπλισμού	1,00	5,00	4,21	0,83
Εφαρμογή στα "μέτρα" μου	1,00	5,00	4,33	0,83
Την ικανότητα του εξοπλισμού να συμβάλλει στην πρόληψη τραυματισμών	1,00	5,00	4,35	0,84

Συμπληρωματικά στο Σχήμα 21 απεικονίζεται μία σειρά χαρακτηριστικών που έχουν σημαντικό ρόλο κατά την αγορά του αθλητικού εξοπλισμού. Οι ερωτώμενοι έκριναν ως σημαντικότερους λόγους τους εξής: ικανότητα του εξοπλισμού να συμβάλλει στην πρόληψη τραυματισμών ( $M=4,35$ ,  $TA=0,84$ ), τη σωστή εφαρμογή ( $M=4,33$ ,  $TA=0,83$ ) και την αντοχή – διάρκεια προϊόντος/ εξοπλισμού ( $M=4,21$ ,  $TA=0,83$ ), ενώ τελευταίο στην προτίμησή τους είναι η πρόβλεψη «θέσης- θήκης» για ψηφιακές συσκευές ( $M=2,34$ ,  $TA=1,32$ ).

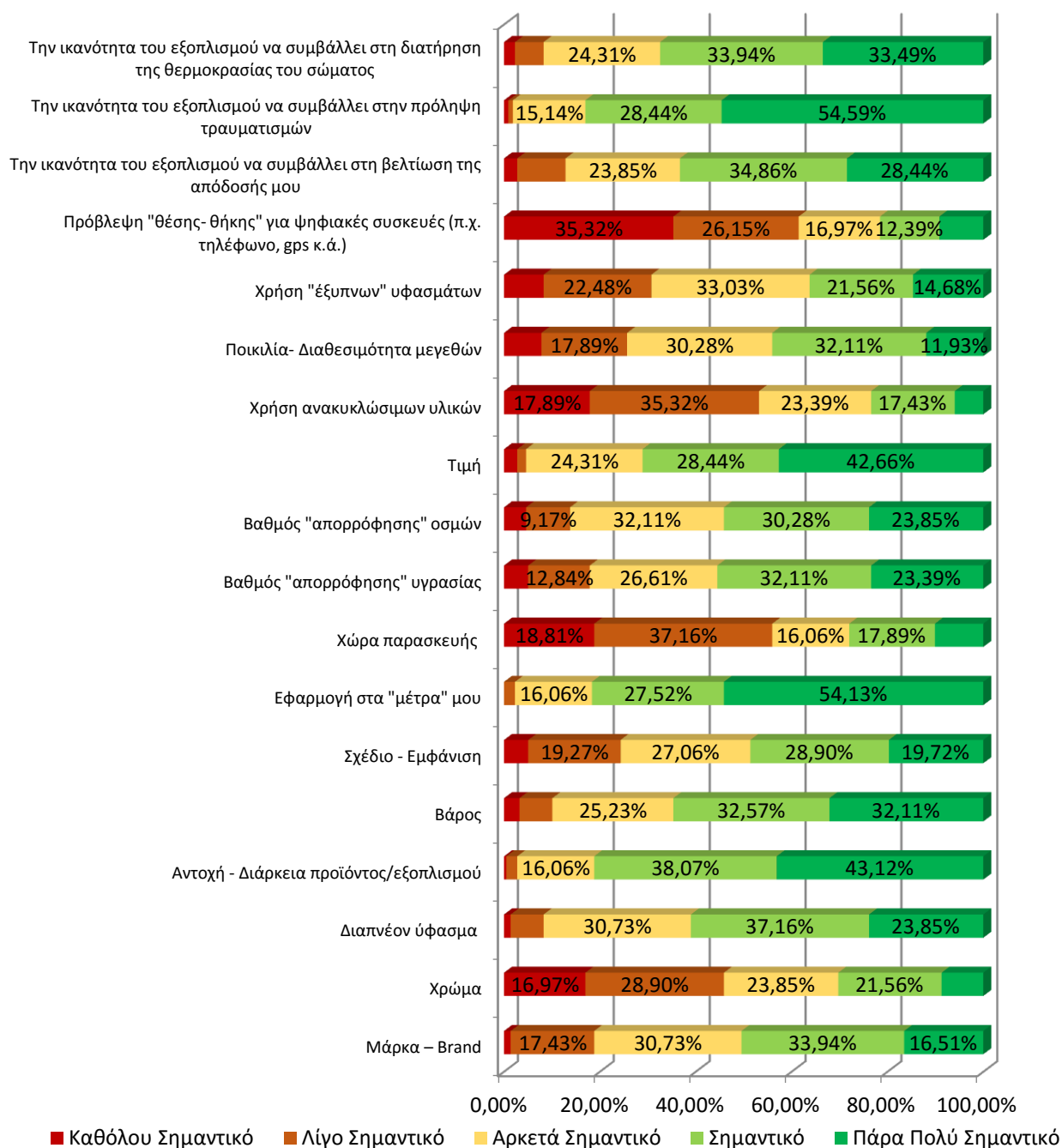


**Σχήμα 21.** Μέσες τιμές χαρακτηριστικών αγοράς αθλητικού εξοπλισμού.

Πιο συγκεκριμένα στο Σχήμα 22 εμφανίζονται οι συχνότητες των απαντήσεων σχετικά με τις απόψεις των αθλητών /τριων για τα χαρακτηριστικά αγοράς αθλητικού εξοπλισμού.



## Πόσο σημαντικά θεωρείται τα παρακάτω χαρακτηριστικά κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού:



Σχήμα 22. Συχνότητες απόψεων για τα χαρακτηριστικά αγοράς αθλητικού εξοπλισμού.

- **Αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με την αγορά συγκεκριμένων μαρκών – brands.**

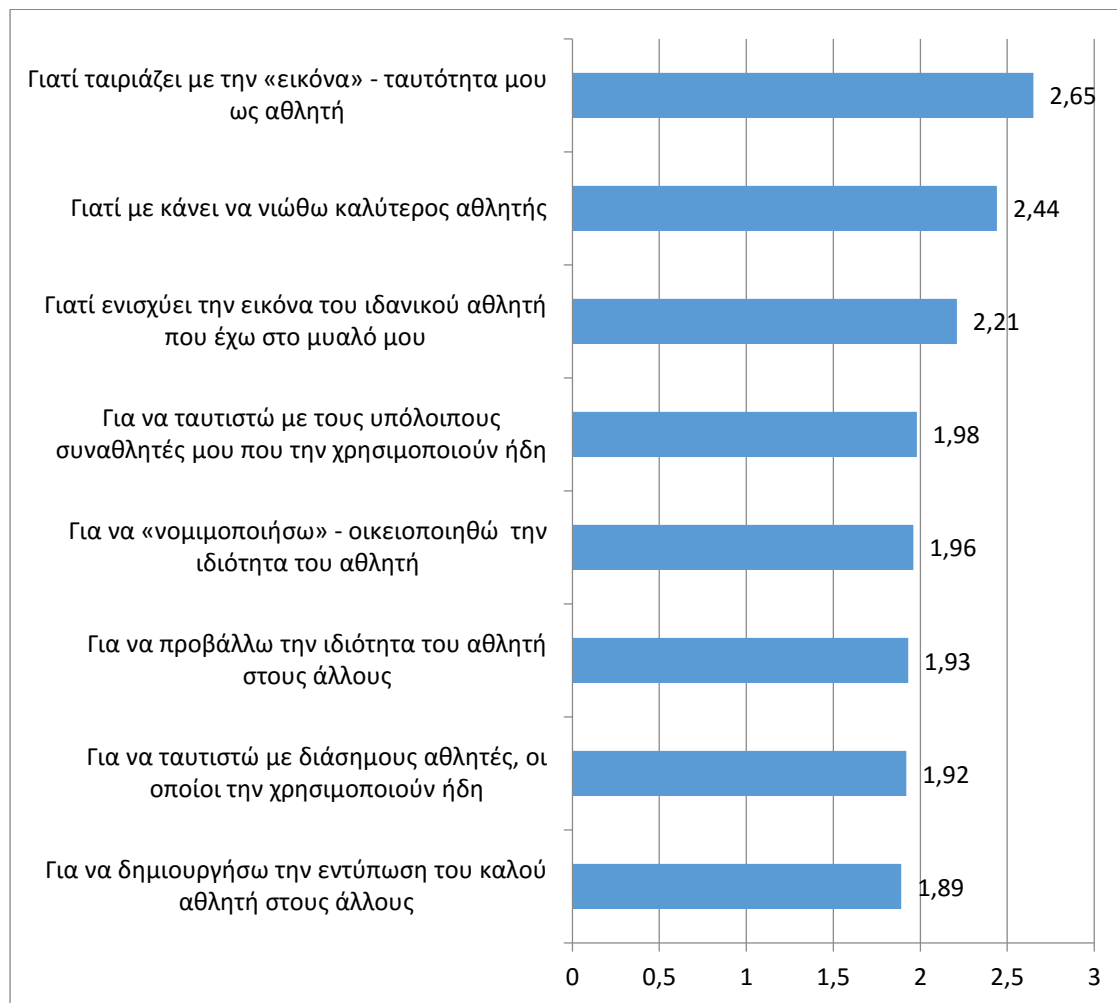
Στον Πίνακα 19 παρατίθεται η σειρά με την οποία οι ερωτώμενοι βαθμολόγησαν τις οχτώ (8) ερωτήσεις που σχετίζονται με την αγορά συγκεκριμένων μαρκών - brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού. Οι τρεις (3) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με μεγαλύτερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «γιατί ταιριάζει με την «εικόνα» - ταυτότητα μου ως αθλητή» (ερώτ. 1), «γιατί με κάνει να νιώθω καλύτερος αθλητής» (ερώτ. 4) και «γιατί

ενισχύει την εικόνα του ιδανικού αθλητή που έχω στο μυαλό μου» (ερώτ. 8). Οι δύο (2) ερωτήσεις που βαθμολογήθηκαν με το μικρότερο βαθμό από τους αθλητές/τριες ήταν: «για να ταυτιστώ με διάσημους αθλητές, οι οποίοι την χρησιμοποιούν ήδη» (ερώτ. 7) και «για να δημιουργήσω την εντύπωση του καλού αθλητή στους άλλους» (ερώτ. 6).

**Πίνακας 19.** Αποτελέσματα των ερωτήσεων που αφορούν την αγορά συγκεκριμένων μαρκών – brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.

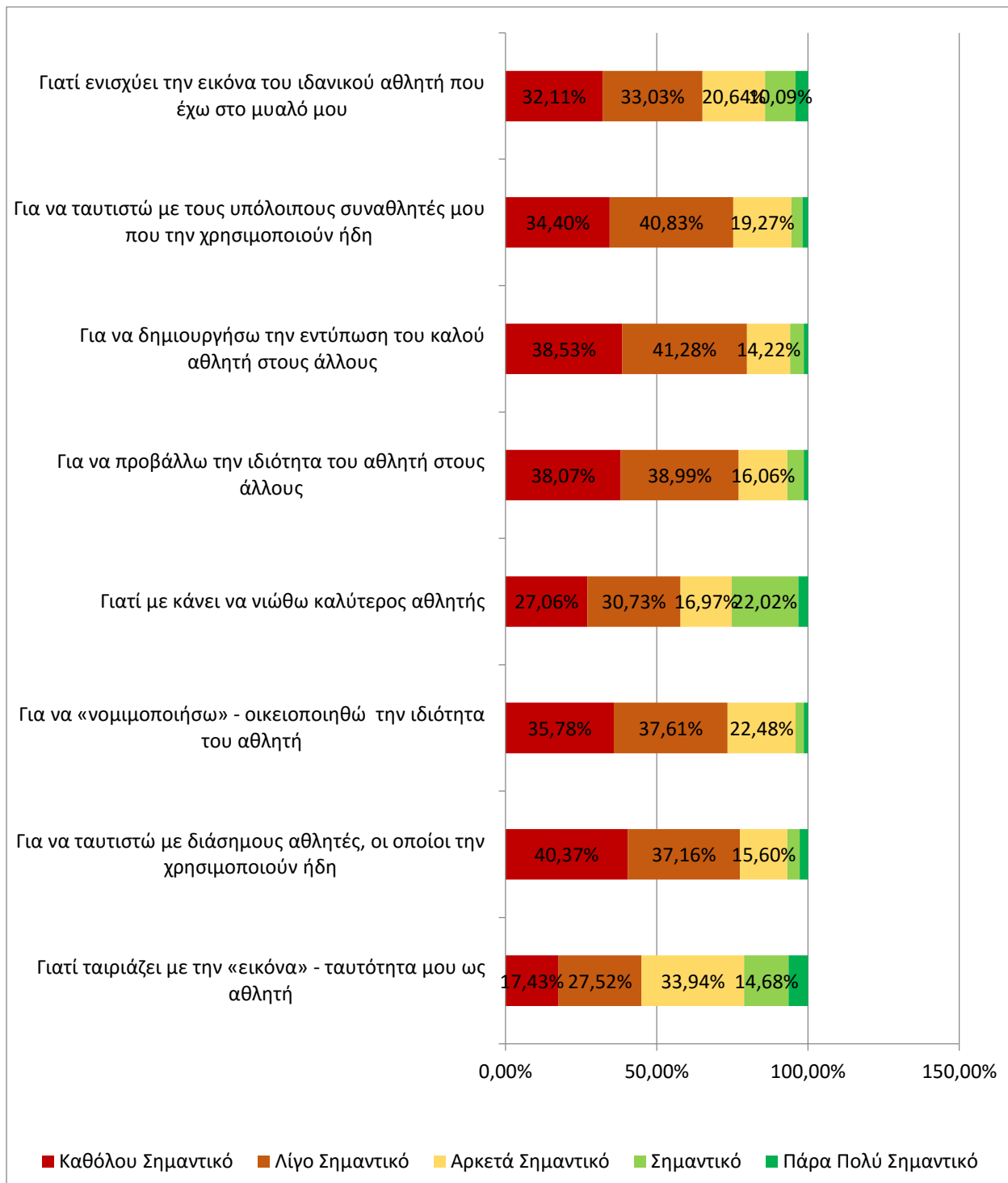
Ανάλυση Ερώτησης	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Για να δημιουργήσω την εντύπωση του καλού αθλητή στους άλλους	1,00	5,00	1,89	0,91
Για να ταυτιστώ με διάσημους αθλητές, οι οποίοι την χρησιμοποιούν ήδη	1,00	5,00	1,92	0,98
Για να προβάλλω την ιδιότητα του αθλητή στους άλλους	1,00	5,00	1,93	0,94
Για να «νομιμοποιήσω» - οικειοποιηθώ την ιδιότητα του αθλητή	1,00	5,00	1,96	0,9
Για να ταυτιστώ με τους υπόλοιπους συναθλητές μου που την χρησιμοποιούν ήδη	1,00	5,00	1,98	0,92
Γιατί ενισχύει την εικόνα του ιδανικού αθλητή που έχω στο μυαλό μου	1,00	5,00	2,21	1,12
Γιατί με κάνει να νιώθω καλύτερος αθλητής	1,00	5,00	2,44	1,19
Γιατί ταιριάζει με την «εικόνα» - ταυτότητα μου ως αθλητή	1,00	5,00	2,65	1,12

Ακόμη στο Σχήμα 23 απεικονίζονται οι απόψεις των αθλούμενων που αφορούν την αγορά συγκεκριμένων μαρκών - brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού. Οι ερωτώμενοι έκριναν ως σημαντικότερους λόγους τους εξής: ομοιότητα με την «εικόνα» - ταυτότητα του κάθε αθλητή ( $M=2,65$ ,  $TA=1,12$ ), την αίσθηση του να είσαι ο καλύτερος αθλητής ( $M=2,44$ ,  $TA=1,19$ ) και η ενίσχυση της εικόνας του ιδανικού αθλητή που έχει ο καθένας στο μυαλό του ( $M=2,21$ ,  $TA=1,12$ ), ενώ τελευταίο στην προτίμησή τους είναι η εντύπωση του καλού αθλητή στους άλλους ( $M=1,89$ ,  $TA=0,91$ ).



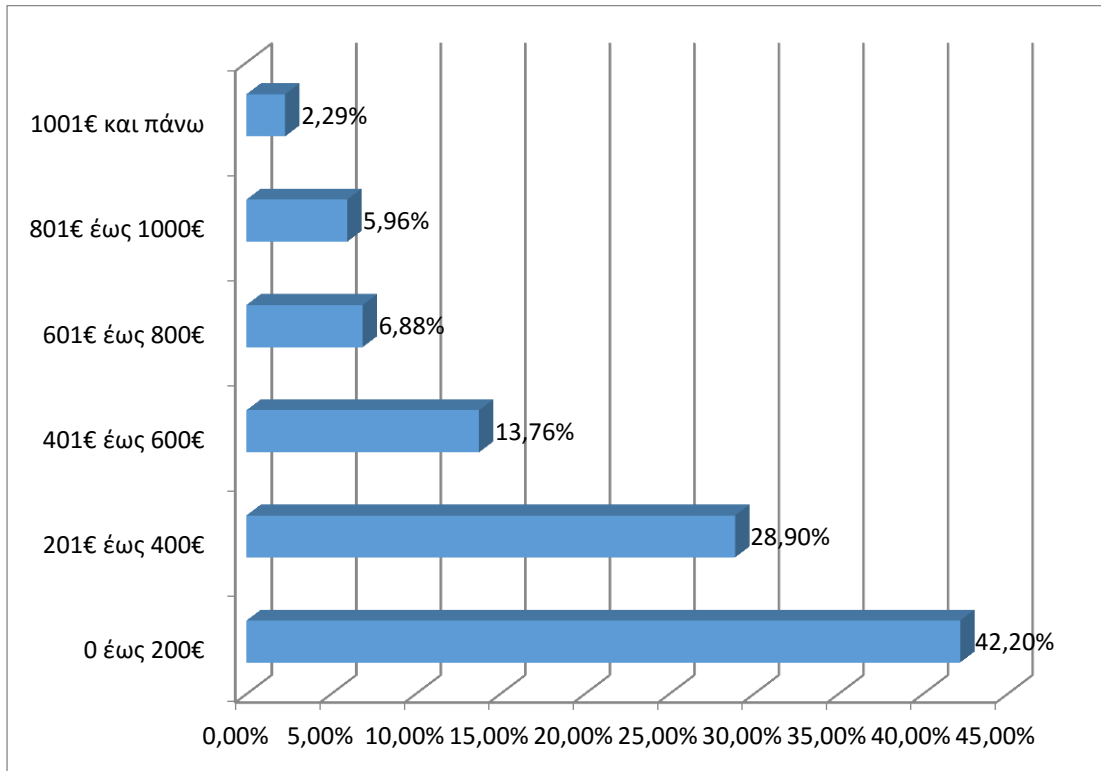
**Σχήμα 23.** Μέσες τιμές των απόψεων για τις μάρκες - brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.

Συγκεκριμένα στο Σχήμα 24 εμφανίζονται οι συχνότητες των απαντήσεων σχετικά με τις απόψεις των αθλητών /τριων για τις μάρκες - brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.



**Σχήμα 24.** Συχνότητες απόψεων για τις μάρκες - brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.

Στη συνέχεια, στο Σχήμα 25 απεικονίζονται με μορφή ποσοστών τα χρήματα που θα δαπανήσουν συνολικά οι αθλούμενοι κατά μέσο όρο τον επόμενο χρόνο για την ενασχόλησή τους με το συγκεκριμένο άθλημα (π.χ. συνδρομές, συμμετοχή σε αγώνες, πληρωμή προπονητών, αθλητικός εξοπλισμός κ.ά.). Συγκεκριμένα, το 42,20% (N=92) απάντησαν από 0 έως 200€, το 28,90% (N=63) 201 έως 400€, το 13,76% (N=30) 401 έως 600€ και μόλις το 2,29% (N=5) 1001€ και πάνω.



**Σχήμα 25.** Συγκεντρωτικά ποσοστά συχνότητας εξόδων των συμμετεχόντων για το συγκεκριμένο άθλημα τον επόμενο χρόνο.

## I. ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

### Συμπεράσματα

Στην παρούσα έρευνα έγινε μια μεθοδική προσπάθεια προκειμένου να βρεθούν απαντήσεις σχετικά με τους λόγους άθλησης των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, ο σκοπός της έρευνας ήταν να εντοπιστούν οι κυριότεροι παράγοντες παρακίνησης που οδηγούν τους αθλούμενους να συμμετέχουν σε μία αθλητική δραστηριότητα, καθώς και οι ανασταλτικοί παράγοντες που τους εμποδίζουν να συμμετέχουν σε αυτήν.

Τα κυριότερα στοιχεία στα οποία δίνεται ιδιαίτερη έμφαση και προσοχή είναι τα δημογραφικά δεδομένα, ηλικία, φύλο, αλλά και οικονομικά στοιχεία, εκπαίδευση, εργασιακό περιβάλλον και γενικότερα τρόπος ζωής (Alexandris and Carroll, 1997; Berger et al., 2008; Farrell and Shields, 2002; Humphreys and Ruseski, 2007; Robertson and Emerson, 2010; Seabra met al., 2007; Taks and Scheerder, 2006).

Στα πλαίσια της έρευνας παρατηρήθηκε ότι τα κίνητρα συμμετοχής σε μία δραστηριότητα διαφέρουν μεταξύ των ατόμων.

Πιο συγκεκριμένα, ο πρώτος λόγος για τον οποίο αθλούνται σήμερα τα άτομα είναι για την προσωπική τους ικανοποίηση – ευχαρίστηση. Αυτό οφείλεται στο ότι οι στόχοι ρυθμίζουν άμεσα την προσπάθεια, ενέργεια ή δράση του ίδιου του ατόμου. Ο καθορισμός τους επηρεάζει θετικά το άτομο να αποδίδει καλύτερα, γιατί κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή του σε αυτό που κάνει. Ακόμη, ενεργοποιεί και κινητοποιεί το άτομο, το κάνει να εντείνει την προσπάθειά του, αυξάνει την επιμονή του, και του δίνει ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981).

Η γενική μεταβολή των αξιών και προτύπων στη σημερινή κοινωνία έχει επιφέρει αλλαγές και στον αθλητισμό. Η αλλαγή στον αθλητισμό παρατηρείται συχνά με τις διαφορετικές αντιλήψεις και μορφές άθλησης. Σύμφωνα με τον Mrazek, τα κύρια κίνητρα για άθληση ήταν η απόδοση, ο ανταγωνισμός και η επιβεβαίωση. Σήμερα κυριαρχούν η υγεία, η ψυχαγωγία, η ευεξία, η εμφάνιση, το όμορφο σώμα και η καταπολέμηση του άγχους (Mrazek, 1988). Τα παραδοσιακά κίνητρα, όπως η απόδοση και η προσωπική βελτίωση, καθώς και ο ανταγωνισμός και η επιτυχία, έχασαν τη σημασία τους συγκριτικά με τα κίνητρα υγεία, διασκέδαση και αναψυχή και σήμερα κατατάσσονται στο τέλος της λίστας κατάταξης των κινήτρων (Wieland, 1995).

Ο Durall (1997) τονίζει ότι τα προσωπικά κίνητρα είναι αιτίες και λόγοι που ωθούν ένα άτομο σε συγκεκριμένες συμπεριφορές. Η γνώση των κινήτρων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προβλέψει ποικίλα στοιχεία της συμμετοχής του ατόμου, όπως την εμπλοκή, την εξειδίκευση, την πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή, την παραμονή και τέλος την αφοσίωση. Έτσι, η ψυχολογία των κινήτρων ασχολείται με δραστηριότητες οι οποίες

αναγνωρίζουν την επιδίωξη ενός προσδοκώμενου στόχου και από την άποψη αυτή αποτελούν μια ενότητα (Heckhausen, 1989).

Αυτό συμβαδίζει με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, γιατί οι αθλούμενοι υποστηρίζουν ότι συμμετέχουν σε μία αθλητική δραστηριότητα για να βελτιώσουν την ψυχολογία τους σε ικανοποιητικά επίπεδα. Σύμφωνα με τον Harter (1981), οι αθλητές χαρακτηρίζονται από εσωτερική παρόρμηση, που τους κατευθύνει να προσπαθούν να πετύχουν τους στόχους τους. Ο αθλητής για να πετύχει τον αγωνιστικό στόχο του προσπαθεί να έχει πλήρη σωματική και ψυχική ικανότητα. Η επιτυχία του στηρίζεται στην πλήρη ψυχοσωματική ικανότητα, αυξάνει την αυτοεκτίμηση και τα συναισθήματα επάρκειας, τα οποία στη συνέχεια αυξάνουν την παρακίνηση επάρκειας.

Στην εργασία των Clough, Shepherd και Maughan (1989) ερευνώνται έξι (6) κατηγορίες κινήτρων που ωθούν τα άτομα να επιλέξουν το τρέξιμο ως τρόπο φυσικής δραστηριότητας – αναψυχής: καλή ψυχολογική κατάσταση, κοινωνικότητα, πρόκληση, κοινωνική θέση, φυσική κατάσταση – υγεία, κύρος. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τον παράγοντα της πρόκλησης και μετέπειτα της υγείας και της καλής ψυχικής κατάστασης σε υψηλή θέση στις απαντήσεις των ερωτηθέντων.

Αντίστοιχα στην εργασία των Ashford, Biddle και Goudas (1993) εξετάστηκε η συμμετοχή ανδρών και γυναικών σε κέντρα άθλησης και αναψυχής. Εδώ ως βασικοί λόγοι συμμετοχής αναφέρονται η διατήρηση της υγείας, η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και η χαλάρωση.

Σε μια αντιπροσωπευτική μελέτη για τα σημαντικότερα κίνητρα άθλησης διαπιστώθηκε σχετικά με τους ερωτηθέντες η ακόλουθη ιεραρχία κινήτρων: διασκέδαση (7,1%), υγεία (60%) καλή σωματική κατάσταση (48,8%), αντιστάθμιση έλλειψης κίνησης (37%), απομάκρυνση άγχους (30%), συντροφικότητα (23%), ευεξία (21%) (Opaschowski, 1995).

Όσον αφορά τον παράγοντα υγεία, οι ερωτώμενοι ανταποκρίθηκαν εν μέρει θετικά, λόγω του ότι επιθυμούν να αισθάνονται πιο υγιείς και να έχουν ένα υγιές σώμα. Αυτό επιβεβαιώνεται και με την έρευνα του Opaschowski (1995), ο οποίος στην έρευνά του για τα σημαντικότερα κίνητρα άθλησης συμπεραίνει ότι η υγεία, η διασκέδαση και η χαρά είναι οι πιο αποφασιστικοί λόγοι άθλησης, ενώ η απόδοση, ο ανταγωνισμός και η αθλητική επιτυχία έμειναν στο περιθώριο. Επιπρόσθετα, αυτό συμπεραίνεται και από τις ερωτήσεις που αφορούν την επίτευξη στόχων και τον ανταγωνισμό, αφού οι ερωτώμενοι εμφανίζονται ουδέτεροι και δεν δηλώνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον ως προς αυτό με τις απαντήσεις τους.

Τέλος, όσον αφορά τους ανασταλτικούς παράγοντες στην άθληση οι ερωτώμενοι δεν δείχνουν να αποτρέπονται ιδιαίτερα από την αθλητική τους δραστηριότητα, εκτός και αν συμβάλλουν οικογενειακές υποχρεώσεις, εργασιακές υποχρεώσεις είτε κοινωνικές

υποχρεώσεις. Αυτό επιβεβαιώνεται σε αρκετές έρευνες όπου υποστηρίζεται ότι η έλλειψη χρόνου έχει αναδειχθεί ως σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας, καθώς οι υποχρεώσεις των ατόμων με την εργασία τους, οι οικογενειακές υποχρεώσεις και άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις, επιδρούν στη μείωση του ελεύθερου χρόνου (Carroll & Alaxandris, 1997; Harrington, Dawson & Bolla, 1992; Kouthouris 2005; McCarville & Smale 1993).

Εν κατακλείδι, συμπεραίνουμε ότι οι σημαντικότεροι παράγοντες που επιρεάζουν τη συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα είναι οι λόγοι που σχετίζονται με την προσωπική ικανοποίηση – ευχαρίστηση, τους ψυχολογικούς παράγοντες, τους παράγοντες που αφορούν το σώμα και την εμφάνιση των αθλουμένων και τους παράγοντες που συμβάλλουν στη διατήρηση ή βελτίωση της υγείας τους.



## Προτάσεις

Η παρούσα έρευνα αποτέλεσε μια πρώτη προσπάθεια να διερευνηθούν οι παράγοντες παρακίνησης για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ένα μικρό αριθμό συμμετεχόντων και συνεπώς τα αποτελέσματα δε μπορούν να γενικευτούν. Θα ήταν ενδιαφέρον να σχεδιαστεί μία παρόμοια έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα, στο οποίο να ανταποκρίνονται το ίδιο οι άντρες με τις γυναίκες, ώστε να γίνει συσχετισμός με το φύλο του δείγματος. Επίσης, να αποδειχθεί κατά πόσο μπορεί να επηρεάσει τους παράγοντες παρακίνησης, καθώς και τους ανασταλτικούς παράγοντες.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνόγλωσσες Αναφορές

- Ζαρώτης, Γ., Tokarski, W., Κοντάκος, Α., & Κατσαγκόλης, Α. (2008). Ελεύθερος Χρόνος. Φυσική δραστηριότητα – Υγεία και Ποιότητα Ζωής. Αθήνα: Ατραπός. 61
- Ζαρώτης, Γ., Τοσουνίδης, Α. & Κατσαγκόλης, Α. (2004). Ανάλυση κινήτρων στον πανεπιστημιακό αθλητισμό και στον αθλητισμό ευεξίας. 5<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διοίκησης (ΕΛΛΕΔΑ). Πανεπιστήμιο Πατρών 10 – 12 Δεκεμβρίου.
- Καμπίτσης, Χ. (2004). *Η έρευνα στις αθλητικές επιστήμες*. Στατιστική Ανάλυση – Αξιολόγηση. Θεσσαλονίκη: Τσιαρτσιάνης Αθανάσιος & ΣΙΑ Ο.Ε.
- Κατσαγκόλης, Α. & Ζαρώτης, Γ. (2004). Διερεύνηση των κινήτρων που καθοδηγούν τα παιδιά στην ενασχόληση με το άθλημα της αντισφαίρισης. Πρακτικά 12ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή 21-23 Μαΐου.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ. & Μπουντόλου, Μ. (2005). Στρατηγικές Διαπραγμάτευσης έναντι Ανασταλτικών Παραγόντων για Συμμετοχή στο Ποδόσφαιρο Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 3(3), 255 - 263.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1999). Ψυχολογία κινήτρων. *Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα*, σ. 15, 60.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1997). *Ψυχολογία κινήτρων*. Θεσσαλονίκη: Art of Text.
- Μάντη, Ε. & Σιδερίδης, Γ.Δ. (2004) *Φόβος Επιτυχίας, Φόβος Αποτυχίας και Προσανατολισμός στον Στόχο: Μια πειραματική ανάλυση*.
- Παπανίκος, Γ.Θ. (2000). *Αθλητισμός και Εκπαίδευση: Μία Στατιστική Διερεύνηση των Προσδιοριστικών Παραγόντων της Αθλητικής Επίδοσης και η Συνεισφορά της στην Ανάπτυξη του Ανθρώπινου Κεφαλαίου*. Αθήνα: Εκδόσεις ΑΘΙΝΕΕ.
- Τοσουνίδης, Α., Ζαρώτης, Γ. & Κατσαγκόλης, Α. (2003). Οι αλλαγές στον ελεύθερο χρόνο στον αθλητισμό και οι επιδράσεις του. 7<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (Π.Ε.Π.Φ.Α.). Αθήνα 9 – 11 Μαΐου.
- Χαλκιαδάκης, Ν. & Κατσαγκόλης, Α. (2005). Η ανάλυση των κινήτρων και του ελεύθερου χρόνου, σχετικά με τη συμμετοχή των φοιτητών – τρών του Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης, σε κινητικές δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής. 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Διοίκησης (ΕΛΛ.Ε.Δ.Α.), σελ.67 - 71. Ηράκλειο Κρήτης 18 – 20 Νοεμβρίου.
- Χαραχούσου, Υ. & Καμπίτσης, Χ. (1996). Προσαρμογή του σχολικού αναλυτικού προγράμματος φυσικής αγωγής στη μαζική άθληση και αξιολόγηση των φυσιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραμέτρων που σχετίζονται με αυτή. Ερευνητικό πρόγραμμα Δ.Π.Θ., Κομοτηνή.

### Ξενόγλωσσες Αναφορές

- Agricola, S. (1990). Zeitsouveränität. Illusion oder möglichkeit. Erkrath.

- Alderman, R.B. (1978). *Strategies for Motivating Young Athletes*. In Sport Psychology: An Analysis of athletes behavior, Straub, W.(ed),Ithaca, New York: Mouvement Pub.
- Alderman, R. B., & Wood, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997a). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997b). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 19, 1-15.
- Alexandris, K., Grouios, G., Tsorbatsoudis, Ch. & Bliatsou, A. (2001). Relationship between perceived constraints and commitment to recreational sport participation of university students in Greece. *International Journal of Management*, 2, 282-296.
- Alexandris, K. & Paliatia, E. (1999). Measuring customer satisfaction in fitness centers in Greece: an exploratory study. *Managing Leisure*: 4, 218-228.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Armstrong, N., & Welsman, J. (1997). *Young people and physical activity*. Oxford: Oxford University Press, 103-121.
- Ashford, B., Biddle, SJH. & Goudas, M. (1993). Participation in community sports centers: motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sports Sciences*, 11, 249-256.
- Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (Eds.). (1966). *A theory of achievement motivation* (Vol. 66). New York: Wiley.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beaton, A. A., & Funk, D. C. (2008). An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure Sciences*, 30, 1–18.
- Beaton, A. A., Funk, D. C., & Alexandris, K. (2009). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. *Journal of Leisure Research*, 41, 177–203.
- Berry, L., M., & Houston, J. P. (1993). *Psychology at work*. Madison: Brown & Benchmark.

- Birney, R. C., Burdick, H., & Teevan, R. C. (1969). *Fear of failure*. Van Nostrand-Reinhold Co..
- Blackwell, T. L., Leierer, S. J., Haupt, S., & Kampitsis, A. (2003). Predictors of vocational rehabilitation return-to-work outcomes in workers' compensation. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 46*(2), 108-114.
- Buston, R. (1997). Profile / Interview with Sara Levinson. *Strategic Management Quarterly, 6*(4), (December), 5-8.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relation to recreational sport participation. *Journal of Leisure Research, 29*, 279-299.
- Caspersen, C. J., Merritt, R. K., & Stephens, T. (1994). International physical activity patterns: A methodological perspective. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence*, (pp. 73-110). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clough, P., Shepherd, J. & Maughan, R. (1989). Motives for participation in recreational running. *Journal of Leisure Research, 21*(4), 297-309.
- Conroy, D. (2004). The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 484-491.
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge University Press.
- Crawford, D. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences, 9*, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13*(4), 309-320.
- Crawford, E. T., Shinn, T., & Sörlin, S. (1993). *Denationalizing science: the contexts of international scientific practice (Vol. 16)*. Springer Science & Business Media.
- Crompton, J., & McKay, S. L. (1997). Motives of visitors attending festival events. *Annals of Tourism Research, 24*(2), 425-439.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality, 62*(1), 119-142.

- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627.
- Deci, L. & Ryan, M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: Preliminary development. *Perceptual Motor Skills*, 68, 23-26.
- Durall, J. K. (1997). Curative factors in the camp experience: Promoting developmental growth. *Camping Magazine*, 70 (1), 25-27.
- Eisenberger, R., & Cameron, J. (1996). Detrimental effects of reward: Reality or myth?. *American psychologist*, 51(11), 1153.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of personality and social psychology*, 72(1), 218.
- Erdman, J. L. (Ed.). (1992). *Arts Patronage in India: Methods, Motives, and Markets*. South Asia Books.
- Farber, B. & Wycoff, J. (1991). Customer service: evolution and revolution. *Sales and Marketing Management*, 143(5), pp. 44-51.
- Filo, K., Funk, D.C. & Alexandris, K. (2008). Exploring the impact of brand trust on the relationship between brand associations and brand loyalty in sport and fitness. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 3(1-2), 39-57.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Guay, F. (1995). Academic Motivation and School Performance: Toward a Structural Model. *Contemporary Educational Psychology*, 20(3), 257- 274.
- Francken, D. & Van Raiij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Funk, D.C. & James, J. (2006). Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20, 189-217.
- Funk, D. C., Ridinger, L. L. & Moorman, A. M. (2004). Exploring the origins on involvement: Understanding the relationship between consumer motives and involvement with professional sport teams. *Leisure Sciences*, 26(1), 35-61.
- Gabler, H. (1971). Development of achievement motivation in young top-level sport performers. *Motivation in sport*, 8-46.

- Gerson, R. (1999). *Members for Life: Proven Service and Retention Strategies for Health – Fitness and Sports Clubs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Giles B. (1980). *Special efforts needed to attract new fans*. Athletic Purchasing and Facilities, October, pp. 16-19.
- Gladden, J.M. & Funk, D.C. (2001). Understanding brand loyalty in professional sport: Examining the link between brand association and brand loyalty. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 3, 67-94.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Dell Publishing Group.
- Goudas, M., Biddle, S. & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way that you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *Sport Psychologist*, 9, 254-254.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., & Bagiatis, K. (2000). Predictors of students' intrinsic motivation in school physical education. *European Journal of Psychology of Education*, 15(3), 271-280.
- Green-Demers, I., Pelletier, L. G., Stewart, D. G., & Gushue, N. R. (1998). Coping with the less interesting aspects of training: Toward a model of interest and motivation enhancement in individual sports. *Basic and Applied Social Psychology*, 20(4), 251-261.
- Greenfeld, N., & Teevan, R. C. (1986). Fear of failure in families without fathers. *Psychological reports*, 59(2), 571-574.
- Grolnick, W. S. & Ryan, R. M. (1989). Parent Styles Associated With Children's SelfRegulation and Competence in School. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N. & Biddle, S.J.H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned actions and planned behaviour in physical activity: Predictive and the contribution of additional variables, *Journal of Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time

- physical activity intentions and behavior: a trans-contextual model. *Journal of educational psychology*, 95(4), 784.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality and social psychology bulletin*, 32(2), 131-148.
- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. (2000). Adolescent health and lifestyle survey: trends in physical activity of 12-18 years old in 1977-1999. *Liikunta ja tiede*, 6, 4-11.
- Harackiewicz, J., Manderlink, G. & Sansone, C. (1992). Competence processes and achievement motivation: Implications for intrinsic motivation. In A. Boggiano & T. Pittman (Eds), *Achievement and motivation: A social development perspective* (pp. 115-137). Cambridge: Cambridge University Press.
- Harrington, M., Dawson, D. & Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Loisir et Societe*, 15, 203-221.
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental psychology*, 17(3), 300.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln* (2., völlig überarbeitete und ergänzte Auflage). Berlin, Heidelberg, New York.
- Henderson K. (1997) A Critique of Constraints Theory: A Response. *Journal of Leisure Research*, 29, 453-457.
- Heuwinkel, D. (1990). Sport für Ältere in einer sportaktiven alternden Gesellschaft. *Zeitschrift für Gerontologie*, 23(1), 23-33.
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure recreation, mapping the past, charting the future*, 35–51. State College, PA: Venture Publishing.
- Iso-Ahola, S. E. (1982). Toward a social psychological theory of tourism motivation: A rejoinder. *Annals of tourism research*, 9(2), 256-262.
- Iwasaki, Y. & Havitz, M. E. (1998). A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment and loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30, 256-281.

- Iwasaki, Y., & Havitz, M.E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment, and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research, 36*, 45-72.
- Jackson, E. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences, 10*, 203–215.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research, 25*, 129-149.
- Jackson, E., Crawford, D., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences, 17*, 31-51.
- Jütting, D. H. (1976). *Freizeit und Erwachsenensport: ein Beitrag zur erziehungswissenschaftlichen Freizeitforschung*. Reinhardt.
- Kimm, S.Y., Glynn, N.W., McMahon, R.P., Voorhees, C.C., Striegel-Moore, R.H., & Daniels, S.R. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 38*, 534-540.
- Kleine, S. S., & Baker, S. M. (2004). An integrative review of material possession attachment. *Academy of Marketing Science Review, 1*-35.
- Kouthouris, Ch. (2005). Investigating demographic and attitude characteristics of recreational skiers: An application of behavioral segmentation. *The Sport Journal, U.S.A. 8*(4).
- Kyle, G., Absher, J. & Graefe, A. (2003). The moderating role of place attachment on the relationship between attitudes toward fees and spending preferences. *Leisure Sciences, 25*, 33-50.
- Kyle, G., Absher, J., Hammitt, W. & Cavin, J. (2006). An examination of the motivation involvement relationship. *Leisure Sciences, 28*, 467-585.
- Kyle, G. T., Graefe, A. R., Manning, R. E., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian Trail. *Journal of Leisure Research, 35*, 249-273.
- Kyle, G.T, Graefe, A.R, Manning, R.E., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research, 36*, 209-231.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc.



- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological bulletin*, *90*(1), 125.
- Lumpkin, A. (1998). *Physical Education and Sport: A Contemporary Introduction*. Fourth Edition. Boston, Mass: McGraw-Hill.
- Maher, M.L., & Braskamp, L.A. (1986). *The Motivation Factor: A Theory of Personal Investment*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Manfredo, M., Driver, B. & Tarrant, M. (1997). Measuring leisure motivation: A metaanalysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, *28*(3), 188-213.
- Markland, D. & Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, *15*(3), 289-96.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *26*(2), 191-196.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, *2*(4), 361-376.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- McCarville, R. & Smale, J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration*, *11*(2), 40-59.
- McClelland, D. C. & Boyatzis, R. E. (1982). Leadership motive pattern and long-term success in management. *Journal of Applied psychology*, *67*(6), 737.
- McGuire, F., Dottavio, D. & O'Leary, J. (1986). Constraints to participation in outdoor recreation across the life span: A nation-wide study of limiters and prohibitions. *The Gerontologist*, *26*, 538-544.
- McIntyre, N. & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization re-examined: The case vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, *14*(1), 3-15.
- Michaud, P.A., Narring, F., Cauderay, M., & Cavadini, C. (1999). Sports activity, physical activity and fitness of 9 to 19-year-old teenagers in the canton of Vaud (Switzerland). *Schweizerische Medizinische Wochenschrift*, *129*, 691-699.

- Miserandino, M. (1996). Children Who Do Well in School: Individual Differences in Perceived Competence and Autonomy in Above-Average Children. *Journal of Educational Psychology*, 88(2), 203-214.
- Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Vazou, S., Kaperoni, M., & Markland, D. A. (2010). Initial validity evidence for the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 among Greek exercise participants. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Murrell, A. J. & Dietz, B. (1992). Fan support of sport teams: The effect of a common group identity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(1).
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, M.A.: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 177-194.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: Relations to social-moral functioning, sportspersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 397-413.
- Opaschowski, H. W. (1995). *Sport in der Freizeit: mehr Lust als Leistung*. BAT Freizeit-Forschungsinstitut.
- Opaschowski, H. W. (1996). *Pädagogik der freien Lebenszeit* (pp. 165-199). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health-related physical education program. *Perceptual and motor skills*, 97(3), 689-696.
- Papaoannou, A. (1992). *Students' motivation in physical education classes which are perceived to have different goal perspectives*. Unpublished doctoral thesis, University of Manchester, England.
- Papaoannou, A. (1999). Towards multidimensional hierarchical models of motivation in sport. In V. Hosek, P. Tilinger, & L. Bilek (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology, Part* (Vol. 1, pp. 45-52).

- Parish, L., & Treasure, D. (2003). Physical activity and situational motivation in physical education: Influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 173-182.
- Pierce, W., Cameron, J., Banko, K., & So, S. (2003). Positive effects of rewards and performance standards on intrinsic motivation. *The Psychological Record*, 53(4), 561-578.
- Prusak, K., Treasure, D., Darst, P., & Pangrazi, R. (2004). The effects of choice on the motivation of adolescent girls in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 19-30.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socio-economic status: Their relation to perception of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Recours, R. A., Souville, M., & Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 1.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). Autonomy is no illusion. *Handbook of experimental existential psychology*, 455.
- Ryan, M.R., & Deci, L.E. (2000). Self determination and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Samdahl, D., Jekubovich, N. (1997). A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430-452.
- Sansone, C., Weir, C., Harpster, L., & Morgan, C. (1992). Once a boring task always a boring task? Interest as a self-regulatory mechanism. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 379.
- Sawyer, T., & Smith, O. (1999). *The management of clubs, recreation, and sport: concepts and applications*. Sagamore Publishing.
- Schiffman, L. & Kanuk, L. (2000). *Consumer Behavior* (7th Edition). NJ: Prentice-Hall.
- Schurr, K. T., Wittig, A. F., Ruble, V. E., & Ellen, A. S. (1988). Demographic and personality characteristics associated with persistent, occasional and nonattendance of university male basketball games by college students. *Journal Sport Behaviour*, 11, 3-17.
- Seagrave, J. (2000). Sport as an escape. *Journal of Sport and Social Issues*, 24, 61-77.

- Singh, M. P. (1992). A critical examination of the Cohen-Levesque theory of intentions. In *Proceedings of the tenth european conference on artificial intelligence (ECAI-92)* (August) (pp. 364-368).
- Spencer, M. (1976). *Foundations of Modern Sociology*. Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey.
- Standage, M., Duda, J. L., & Pensgaard, A. M. (2005). The effect of competitive outcome and task-involving, ego-involving, and cooperative structures on the psychological well-being of individuals engaged in a co-ordination task: A self-determination approach. *Motivation and Emotion*, 29(1), 41-68.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sport Sciences*, 21(8), 631-647.
- Standage, M., & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 87-103.
- Tannehill, D. & Zakrajsek, D. (1993). Student attitudes towards physical education: A multicultural study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 78 – 84.
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of sports sciences*, 24(4), 393-404.
- Treasure, D. (2001). Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. In Roberts, G. (Ed.). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 79-101). Champaign, IL: Human Kinetics.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Handbook of sport psychology*, 2, 389-416.
- Vallerand, R. & Losier, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vlachopoulos, S. P., & Gigoudi, M. A. (2008). Why don't you exercise? Development of the Amotivation Toward Exercise Scale among older inactive individuals. *Journal of aging and physical activity*, 16(3), 316-341.

- Vlachopoulos, S. P., & Karageorghis, C. I. (2005). Interaction of external, introjected, and identified regulation with intrinsic motivation in exercise: relationships with exercise enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *10*(2), 113-132.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science*, *10*(3), 179-201.
- Vlachopoulos, S. P. (2007). Psychological needs in exercise scale. In Community exercise programs: A cross-validation approach. *Hellenic Journal of Psychology*, *4*, 52-74.
- Vlachopoulos, S. P., Letsiou, M., Palaiologou, A., Leptokaridou, E. T., & Gigoudi, M. A. (2010). Assessing multidimensional exercise amotivation among adults and older individuals: The Amotivation Toward Exercise Scale-2. *European Journal of Psychological Assessment*, *26*(4), 248.
- Wakefield K.L. & Blodgett, J.G. (1994). The importance of services capes in leisure service setting. *Journal of Service Marketing*, *8*(3), 66-76.
- Wakefield K.L. & Blodgett, J.G. (1996). The effect of services capes on customer's behavioural intentions in leisure service setting. *Journal of Service Marketing*, *10*(6), 45-61.
- Wakefield K.L. & Blodgett, J.G. & Sloan, H.J. (1996). Measurement and management of the sports cape. *Journal of Sport Management*, *10*(1), 15-31.
- Wakefield, K.L. & Sloan, H.J. (1995). The effects of team loyalty and selected stadium factors on spectator attendance. *Journal of Sport Management*, *9*(2), 53-72.
- Wallendorf, M. & Arnould, E.J. (1988). "My favorite things": A cross-cultural inquiry into object attachment, possessiveness, and social linkage. *Journal of Consumer Research*, *14*, 531-547.
- Weissinger, E. & Bandalos, D. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, *27*, 379-400.
- Wilner, B. S. (2000). The exploitation of relationships in financial distress: The case of trade credit. *The Journal of Finance*, *55*(1), 153-178.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, Self-Determined motivation, exercise attitudes, and physical Fitness1. *Journal of Applied Social Psychology*, *33*(11), 2373-2392.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

### ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ – ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ

Το παρόν ερωτηματολόγιο αποτελεί μέρος έρευνας του τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, και διερευνά τους λόγους συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες.

*Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι **ανώνυμη**, και διαρκεί 10 -12 λεπτά. Το περιεχόμενο των απαντήσεών σας είναι **εμπιστευτικό** και θα χρησιμοποιηθεί μόνο για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Οι απαντήσεις είναι **απολύτως ανώνυμες** και τα στοιχεία που θα συλλεχθούν θα χρησιμοποιηθούν για τη εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων και δεν θα γνωστοποιηθούν μεμονωμένα σε τρίτους. Είναι εξαιρετικά σημαντικό και σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε όλες τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια.*

*Σας Ευχαριστούμε πολύ,  
Η μεταπτυχιακή φοιτήτρια*

## ΕΝΟΤΗΤΑ Ι: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ

1. Πόσες φορές την εβδομάδα γυμνάζεστε; (επιλέξτε μια απάντηση)

- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Καθημερινά

2. Πόσα λεπτά διαρκεί η κάθε προπόνηση σας;

(συμπληρώστε τον αριθμό των λεπτών αριθμητικά)

	Διάρκεια σε λεπτά
--	-------------------

3. Ποιος είναι ο κυριότερος χώρος άθλησής σας;

(επιλέξτε μια απάντηση)

- Γυμναστήριο
- Στάδιο
- Ύπαιθρος
- Άλλο, που; .....

4. Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε να αθλείστε;

(συμπληρώστε τον αριθμό των ετών αριθμητικά)

	Ετών
--	------

5. Ποιο είναι το κύριο άθλημα με το οποίο ασχολείστε;

(επιλέξτε μια απάντηση)

- Ποδόσφαιρο
- Καλαθόσφαιριση (Basket)
- Αντισφαίριση (Tennis)
- Χιονοδρομία (Ski)
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση (Ping Pong)
- Πετοσφαίριση (Volley)
- Πετοσφαίριση στην άμμο (Beach Volley)
- Πάλη
- Judo
- Άρση Βαρών
- Ξιφασκία
- Κολύμβηση
- Στίβο
- Άλλο .....

6. Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε να ασχολείστε με το συγκεκριμένο άθλημα;

(συμπληρώστε τον αριθμό των ετών αριθμητικά)

	Ετών
--	------

7. Πόσες φορές έχετε συμμετάσχει σε διεθνείς-εθνικούς αγώνες του συγκεκριμένου αθλήματος στο παρελθόν ;  
(συμπληρώστε τον αριθμό των φορών αριθμητικά)

	φορές
--	-------

## ΕΝΟΤΗΤΑ II: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

8. Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τους λόγους για τους οποίους αθλείστε και οι οποίοι σχετίζονται με την υγεία σας. Σημειώστε το **βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας** σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας Χ στο αντίστοιχο κουτάκι.

<b>Αθλούμαι γιατί:</b>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Γιατί μου το συνέστησε ο γιατρός μου					
Για να αποφύγω την εμφάνιση πιθανών προβλημάτων υγείας λόγω κληρονομικότητας από την οικογένεια					
Για να επανέλθω/αναρρώσω από έναν τραυματισμό/ασθένεια					
Για να αποφύγω -προλάβω καρδιακές παθήσεις					
Για να αποφύγω - αποτρέψω τυχόν προβλήματα υγείας					
Για να αποφύγω να είμαι "φιλάσθενος"- να έχω ισχυρό ανοσοποιητικό					
Γιατί νιώθω ότι πρέπει να ασκώμαι για να διατηρηθώ υγιής					
Γιατί θα με βοηθήσει να ζήσω μια μακρά και υγιή ζωή					
Για να έχω ένα υγιές σώμα					
Γιατί επιθυμώ να διατηρήσω την καλή μου υγεία					
Γιατί με βοηθάει να αισθάνομαι πιο υγιής					



9. Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τους λόγους για τους οποίους αθλείστε – συμμετέχετε σε αθλητική δραστηριότητα και οι οποίοι σχετίζονται με την σώμα - εμφάνισή σας. Σημειώστε το **βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας** σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας Χ στο αντίστοιχο κουτάκι.

<b>Αθλούμαι:</b>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Για να παραμείνω λεπτός - σε φόρμα					
Για να χάσω βάρος					
Γιατί με βοηθάει να διατηρηθώ στα κιλά μου					
Γιατί με βοηθάει να καίω θερμίδες					
Για να ενισχύσω τη μυϊκή μου δύναμη					
Για να αυξήσω την αντοχή μου					
Για να δυναμώσω					
Για ανάπτυξη - γράμμωση των μυών μου					
Γιατί με βοηθάει να δείχνω νεότερος/η					
Για να έχω γυμνασμένο σώμα					
Για να βελτιώσω την εμφάνισή μου					
Για να δείχνω πιο ελκυστικός/η					
Για να γίνω ταχύτερος/η					
Για να γίνω/παραμείνω ευκίνητος/η					
Για να διατηρήσω την ευκαμψία-ευλυγισία μου					
Για να γίνω/παραμείνω ευέλικτος/η					

**10.** Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τους λόγους για τους οποίους αθλείστε – συμμετέχετε σε αθλητική δραστηριότητα και οι οποίοι σχετίζονται με κοινωνικές σχέσεις - παράγοντες. Σημειώστε το **βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας** σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας Χ στο αντίστοιχο κουτάκι.

<b>Αθλούμαι:</b>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Για να δείξω την "αξία" μου στους άλλους					
Για να συγκρίνω τις ικανότητές μου σε σχέση με τους άλλους					
Για να κερδίσω αναγνώριση από τυχόν κατορθώματα- επιτυχίες μου					
Για να κατορθώσω πράγματα που οι άλλοι δεν μπορούν					
Για να περνάω χρόνο με φίλους					
Για να εκμεταλλευτώ τις ευκαιρίες κοινωνικοποίησης που προσφέρει η άσκηση					
Για να περνάω καλά με άλλους ανθρώπους όντας παράλληλα ενεργός/δραστήριος					
Για να κάνω νέους φίλους/ες					
Γιατί οι άνθρωποι που νοιάζομαι θα ήταν δυσαρεστημένοι μαζί μου αν δεν αθλούμουν					
Γιατί οι άνθρωποι δίπλα μου – ο περίγυρός μου, με επιβραβεύουν όταν αθλούμαι					
Γιατί εάν δεν αθλούμουν, θα με απέρριπταν οι άνθρωποι δίπλα μου – ο περίγυρός μου					

**11.** Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τους λόγους για τους οποίους αθλείστε – συμμετέχετε σε αθλητική δραστηριότητα και οι οποίοι σχετίζονται με επίτευξη στόχων - ανταγωνισμό. Σημειώστε το **βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας** σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας Χ στο αντίστοιχο κουτάκι.

<b>Αθλούμαι:</b>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Γιατί ο αθλητισμός μου θέτει στόχους προς επίτευξη					

Γιατί ο αθλητισμός με βοηθά να εξερευνώ τα όρια του σώματός μου					
Γιατί ο αθλητισμός μου θέτει προσωπικές δοκιμασίες προς αντιμετώπιση					
Γιατί αναπτύσσω τις προσωπικές μου δεξιότητες					
Γιατί μου δίνεται η δυνατότητα να συγκρίνω τον εαυτό μου σε σχέση με συγκεκριμένα πρότυπα					
Γιατί μου αρέσει να καταβάλλω προσπάθεια να κερδίζω σε φυσικές δραστηριότητες- αγώνες					
Γιατί είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους που έχω επιλέξει για να αναπτύξω άλλες πτυχές του εαυτού μου					
Γιατί έχω επιλέξει το συγκεκριμένο άθλημα ως «μέσο» προσωπικής ανάπτυξης					
Γιατί το βρίσκω ως τον πλέον ενδεδειγμένο τρόπο προκειμένου να αναπτύξω πτυχές του εαυτού μου που έχουν αξία για μένα					
Γιατί μου αρέσει να ανταγωνίζομαι με άλλους					
Γιατί απολαμβάνω τον ανταγωνισμό σε φυσικές δραστηριότητες					
Γιατί βρίσκω τις αθλητικές δραστηριότητες διασκεδαστικές, ειδικά όταν υπάρχει ανταγωνισμός					

**12. Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τους λόγους για τους οποίους αθλείστε – συμμετέχετε σε αθλητική δραστηριότητα και οι οποίοι σχετίζονται με ψυχολογικούς παράγοντες. Σημειώστε το **βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας** σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας X στο αντίστοιχο κουτάκι.**

<b>Αθλούμαι:</b>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Γιατί κατά τη διάρκεια της άσκησης βρίσκω "χώρο" να σκεφτώ					
Γιατί με βοηθάει στη μείωση της έντασης					

Γιατί με βοηθάει να διαχειριστώ το άγχος					
Για να εκτονωθώ					
Γιατί με κάνει να αισθάνομαι καλά-όμορφα					
Γιατί βρίσκω την άσκηση αναζωογονητική					
Γιατί μετά την άθληση νιώθω ανανεωμένος					
Για να "γεμίσω" τις "μπαταρίες" μου					
Γιατί η ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο άθλημα, αντικατοπτρίζει το ποιος είμαι					
Γιατί μέσα από τον αθλητισμό, ζω σύμφωνα με τις αξίες - πιστεύω μου					
Γιατί η ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο άθλημα, είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μου					
Γιατί θα αισθανόμουν άσχημα με τον εαυτό μου εάν δεν αφιέρωνα χρόνο για να το κάνω					
Γιατί νιώθω καλύτερα με τον εαυτό μου όταν αθλούμαι					
Γιατί δεν θα αισθανόμουν «χρήσιμος/η» αν δεν αθλούμουν					

**13.** Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τους λόγους για τους οποίους αθλείστε – συμμετέχετε σε αθλητική δραστηριότητα και οι οποίοι σχετίζονται με προσωπική ικανοποίηση - ευχαρίστηση. Σημειώστε το **βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας** σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας X στο αντίστοιχο κουτάκι.

<b>Αθλούμαι:</b>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Γιατί απολαμβάνω το συναίσθημα του να εξασκώ τον εαυτό μου					
Γιατί θεωρώ ότι η ενασχόληση και μόνο με την άσκηση προσφέρει ικανοποίηση					

Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω από την άσκηση					
Γιατί νιώθω τέλεια όταν ασκούμαι					
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω με το να γνωρίζω περισσότερα σχετικά με το άθλημα μου					
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω με το να γνωρίζω νέες τεχνικές προπόνησης					
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω όταν δοκιμάζω για πρώτη φορά νέες τεχνικές προπόνησης					
Για την ευχαρίστηση που λαμβάνω όταν ανακαλύπτω νέες «στρατηγικές» για καλύτερες επιδόσεις					
Γιατί νιώθω μεγάλη προσωπική ικανοποίηση όταν τελειοποιώ τεχνικές προπόνησης υψηλής δυσκολίας					
Για την ευχαρίστηση που νιώθω όταν βελτιώνω μερικά από τα αδύνατα σημεία μου					
Για την ικανοποίηση που λαμβάνω όταν τελειοποιώ τις ικανότητές μου					
Για την ευχαρίστηση που νιώθω κατά την εκτέλεση κάποιων συγκεκριμένων δύσκολων κινήσεων-τεχνικών					
Γιατί αποκομίζω συναρπαστικές εμπειρίες					
Γιατί η ενασχόλησή μου και μόνο μου προκαλεί ενθουσιασμό					
Για τα έντονα συναισθήματα που νιώθω κατά τη διάρκεια της άθλησης					
Γιατί απολαμβάνω το να είμαι ολοκληρωτικά αφοσιωμένος στη συγκεκριμένη δραστηριότητα					
Γιατί το θεωρώ μορφή διασκέδασης					
<b>Αθλούμαι:</b>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Γιατί το θεωρώ μια από τις ικανοποιητικές ασχολίες που έχω					
Γιατί μου αρέσει					
Γιατί ένα μεγάλο μέρος της ζωής μου είναι οργανωμένο γύρω από το συγκεκριμένο άθλημα					
Γιατί το συγκεκριμένο άθλημα κατέχει σημαντικό ρόλο στη ζωή μου					
Μου αρέσει να συζητάω για το συγκεκριμένο άθλημα με άλλους					
Το συγκεκριμένο άθλημα «λέει πολλά» για το ποιος είμαι					

Η ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα δίνει στους άλλους μια εικόνα για το ποιος είμαι					
---	--	--	--	--	--

**14. Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε την πρόθεσή σας σχετικά με το εάν θα συνεχίσετε να αθλείστε – συμμετέχετε σε αθλητική δραστηριότητα. Σημειώστε το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας Χ στο αντίστοιχο κουτάκι.**

	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Είχα βάσιμους λόγους να ασχοληθώ με τον αθλητισμό κατά το παρελθόν, αλλά τώρα αναρωτιέμαι εάν πρέπει να συνεχίσω					
Έχω την εντύπωση ότι δεν έχω τις απαραίτητες ικανότητες προκειμένου να πετύχω σε αυτό το άθλημα					
Το συγκεκριμένο άθλημα σημαίνει πάρα πολλά για εμένα					
Είμαι δεμένος συναισθηματικά με το συγκεκριμένο άθλημα					
Θεωρώ την ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο άθλημα πιο σημαντική από οποιαδήποτε άλλη ενασχόληση					
Δεν θα άλλαζα την ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο άθλημα με κανένα άλλο άθλημα					
Είμαι αποφασισμένος/η να ασχολούμαι και τα επόμενα χρόνια με το συγκεκριμένο άθλημα					

### ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ: ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ

15. Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τους παράγοντες-εμπόδια που σας αποτρέπουν ή δυσκολεύουν την αθλητική σας δραστηριότητα. Σημειώστε το **βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας** σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας Χ στο αντίστοιχο κουτάκι.

	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
<b><i>Δεν αθλούμαι όσο θα ήθελα:</i></b>					
Γιατί η άθληση με κουράζει - καταβάλλει					
Γιατί αισθάνομαι ήδη πολύ κουρασμένος					
Γιατί δε νιώθω απόλυτα έτοιμος - σίγουρος					
Γιατί φοβάμαι μην τραυματιστώ					
Λόγω προβλημάτων υγείας					
Λόγω εργασιακών υποχρεώσεων					
Λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων					
Λόγω κοινωνικών υποχρεώσεων					
Γιατί δε βρίσκω τον απαιτούμενο χρόνο – λόγω φορτωμένου προγράμματος					
Γιατί δεν ξέρω που/ σε ποιόν μπορώ να απευθυνθώ					
Γιατί δεν υπάρχει κάποιος να με προπονήσει – καθοδηγήσει					
Γιατί δεν έχω τις απαιτούμενες ικανότητες					
Γιατί δεν έχω την απαιτούμενη φυσική κατάσταση					
Γιατί δεν υπάρχουν οι απαραίτητες υποδομές – χώροι άθλησης					
Λόγω μεγάλου συνωστισμού αθλουμένων στους χώρους άθλησης					
Λόγω κακής ποιότητας – κακοσυντήρησης των χώρων άθλησης					
Γιατί δεν μου αρέσουν οι υπάρχουσες υποδομές – χώροι άθλησης					
<b><i>Δεν αθλούμαι όσο θα ήθελα:</i></b>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5

Γιατί δαπανώ πολύ χρόνο κατά τη μεταφορά από και προς το χώρο άθλησης					
Γιατί δεν υπάρχει χώρος άθλησης κοντά στο σπίτι μου					
Γιατί δεν έχω μέσο μεταφοράς για να μετακινηθώ					
Για οικονομικούς λόγους - περιορισμούς					
Γιατί οι φίλοι- παρέα μου δεν έχουν διαθέσιμο χρόνο					
Γιατί δεν έχω κάποιον/α να αθλούμαστε παρέα					
Γιατί δεν αρέσει στους φίλους μου η άθληση αυτού του είδους					
Γιατί δεν ενδιαφέρομαι να ασχοληθώ περαιτέρω με το συγκεκριμένο άθλημα					
Γιατί το δοκίμασα κατά το παρελθόν και δεν μου άρεσε					
Γιατί δεν θέλω να διαταράξω το καθημερινό μου πρόγραμμα- ρουτίνα					

#### ΕΝΟΤΗΤΑ IV: ΑΘΛΗΣΗ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

**16. Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τις απόψεις σας σχετικά με το συνδυασμό άθλησης και εργασίας. Σημειώστε το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας Χ στο αντίστοιχο κουτάκι.**

	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Είμαι ικανοποιημένος/η από το αντικείμενο της εργασίας μου					
Είμαι βέβαιος/η ότι έχω πολύ υψηλή απόδοση στην εργασία μου					
Σκοπεύω να καταβάλλω ακόμα μεγαλύτερη προσπάθεια ώστε να έχω καλύτερη απόδοση στην εργασία μου					
	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Η επίτευξη υψηλής επίδοσης στο συγκεκριμένο άθλημα είναι ένας από τους πρωταρχικούς μου σκοπούς					



Ο φόρτος εργασίας μου επηρεάζει τους αθλητικούς μου στόχους					
Επιλέγω την ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα, γιατί με ενδιαφέρει να ασχοληθώ επαγγελματικά με αυτό στο μέλλον					
Δεν έχω τις απαραίτητες ικανότητες ώστε να γίνω επαγγελματίας αθλητής στο συγκεκριμένο άθλημα					
Είναι σημαντικό για εμένα να επιτυγχάνω την καλύτερη επίδοση από όλους τους υπόλοιπους συν-αθλητές					
Απολαμβάνω το χρόνο που αφιερώνω στο άθλημα που ασχολούμαι					
Αξίζει τον κόπο να προσπαθήσεις να γίνεις ένας διακεκριμένος αθλητής στο συγκεκριμένο άθλημα					
Η ενασχόληση μου με το συγκεκριμένο άθλημα παρεμποδίζει την περαιτέρω εξέλιξη στην εργασία μου					
Απολαμβάνω καλύτερα μια επιτυχία στην εργασία μου από μια επιτυχία στο συγκεκριμένο άθλημα					
Όσο συμμετέχω σε αγώνες του συγκεκριμένου αθλήματος, η περαιτέρω εξέλιξη στην εργασία μου δεν με αφορά					
Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να γίνω ένας διακεκριμένος/η αθλητής/τρια στο συγκεκριμένο άθλημα					
Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να έχω σημαντικές επιτυχίες στην εργασία μου					
Με την ενασχόληση μου με το συγκεκριμένο άθλημα απέκτησα ικανότητες που με βοηθούν και σε άλλες πτυχές της ζωής μου					
Είναι σημαντικό για εμένα να επιτυγχάνω την καλύτερη επίδοση από όλους τους υπόλοιπους στην εργασία μου					
Αξίζει τον κόπο να προσπαθήσω να επιτύχω περισσότερο στην εργασία μου					

## ΕΝΟΤΗΤΑ V : ΑΓΟΡΑΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

**17. Πόσα χρήματα δαπανάτε κατά μέσο όρο κάθε χρόνο για συνδρομές, συμμετοχή σε αγώνες, πληρωμή προπονητών κ.α (ΕΚΤΟΣ αθλητικού εξοπλισμού) :**

0 έως 100€

- 101€ έως 200€
- 201€ έως 300€
- 301€ έως 400€
- 401€ έως 500€
- 501€ και πάνω

**18. Πόσα χρήματα δαπανάτε κατά μέσο όρο κάθε χρόνο για αγορά αθλητικού εξοπλισμού:**

- 0 έως 100€
- 101€ έως 200€
- 201€ έως 300€
- 301€ έως 400€
- 401€ έως 500€
- 501€ και πάνω

**19. Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τις απόψεις σας σχετικά με το πόσο σημαντικά θεωρείται μια σειρά από χαρακτηριστικά κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού. Σημειώστε το βαθμό σημαντικότητας σε κάθε ένα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά, βάζοντας X στο αντίστοιχο κουτάκι.**

	Καθόλου Σημαντικό 1	Λίγο Σημαντικό 2	Μέτρια Σημαντικό 3	Σημαντικό 4	Πολύ Σημαντικό 5
Μάρκα – Brand					
Χρώμα					
Διαπνέον ύφασμα					
Αντοχή – Διάρκεια προϊόντος/εξοπλισμού					
Βάρος					
Σχέδιο- Εμφάνιση					
Εφαρμογή στα “μέτρα” μου					
Χώρα παρασκευής					

Βαθμός «απορρόφησης» υγρασίας					
Βαθμός «απορρόφησης» οσμών					
Τιμή					
Χρήση ανακυκλώσιμων υλικών					
Ποικιλία – Διαθεσιμότητα μεγεθών					
Χρήση «έξυπνων» υφασμάτων					
Πρόβλεψη «θέσης – θήκης» για ψηφιακές συσκευές (π.χ. τηλέφωνο, gps κ.α.)					
Την ικανότητα του εξοπλισμού να συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσής μου					
Την ικανότητα του εξοπλισμού να συμβάλλει στην πρόληψη τραυματισμών					
Την ικανότητα του εξοπλισμού να συμβάλλει στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος					

**20.** Στην παρακάτω ερώτηση μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τις **απόψεις σας σχετικά με την αγορά συγκεκριμένων μαρκών – brands κατά την αγορά αθλητικού εξοπλισμού.** Σημειώστε το **βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας** σας με καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις, βάζοντας X στο αντίστοιχο κουτάκι.

<i>Αγοράζω συγκεκριμένη μάρκα αθλητικού εξοπλισμού:</i>	Διαφωνώ Απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ, ούτε	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ Απόλυτα 5
Γιατί ταιριάζει με την «εικόνα» - ταυτότητα μου ως αθλητή					
Για να ταυτιστώ με διάσημους αθλητές, οι οποίοι την χρησιμοποιούν ήδη					

Για να «νομιμοποιήσω» - οικειοποιηθώ την ιδιότητα του αθλητή					
Γιατί με κάνει να νιώθω καλύτερος αθλητής					
Για να προβάλλω την ιδιότητα του αθλητή στους άλλους					
Για να δημιουργήσω την εντύπωση του καλού αθλητή στους άλλους					
Για να ταυτιστώ με τους υπόλοιπους συναθλητές μου που την χρησιμοποιούν ήδη					
Γιατί ενισχύει την εικόνα του ιδανικού αθλητή που έχω στο μυαλό μου					

**21. Πόσα χρήματα υπολογίζετε ότι θα ξοδέψετε τον επόμενο χρόνο ΣΥΝΟΛΙΚΑ για την ενασχόλησή σας με το συγκεκριμένο άθλημα ( π.χ. συνδρομές, συμμετοχή σε αγώνες, πληρωμή προπονητών, αθλητικός εξοπλισμός κ.α.) :**

- 0 έως 200€
- 201€ έως 400€
- 401€ έως 600€
- 601€ έως 800€
- 801€ έως 1000€
- 1001€ και πάνω

## ΕΝΟΤΗΤΑ VI: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

**22. Ποιο είναι το φύλο σας ;**

Άνδρας  Γυναίκα

**23. Ποια είναι η ηλικία σας ;**  
(συμπληρώστε τον αριθμό των ετών αριθμητικά)

Ετών

**24. Ποια είναι η υψηλότερη βαθμίδα εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει;**

Δημοτικό

Γυμνάσιο

Λύκειο

Τεχνική εκπαίδευση-Μαθητεία ΟΑΕΔ

ΑΕΙ-ΤΕΙ

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

**25. Ποιο είναι το επάγγελμά σας;**

Μαθητής/Φοιτητής

- Ελεύθερος επαγγελματίας
- Ιδιωτικός Υπάλληλος
- Δημόσιος Υπάλληλος
- Συνταξιούχος
- Οικοκυρικά
- Άνεργος

**26. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση ;**

- Άγαμος/Ελεύθερος
- Χωρισμένος/Χηρευόμενος
- Έγγαμος/Δεσμευμένος

**27. Ποιο είναι το μέσο μηνιαίο ατομικό σας εισόδημα;**

- Έως 600 €
- 601-1000 €
- 1001-2000 €
- 2001-3000 €
- Άνω των 3001 €