



Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας

Τμήμα Βιοϊατρικών Επιστημών

Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών

Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία



Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

**Παιδαγωγικά μέσω Καινοτόμων Προσεγγίσεων, Τεχνολογίας και Εκπαίδευσης**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Οι ανάγκες και τα κίνητρα των ενηλίκων εκπαιδευομένων σε προγράμματα Φυσικής Αγωγής**

**POST GRADUATE THESIS**

**Needs and Motivation of Adults trained in Physical Education Programs**

Όνομα Φοιτητή: Δήμητρα Χαριλάου

Students Name: DIMITRA CHARILAOU

Όνομα Εισηγητή: Βαρβάρα Σοπίδου

Name of Supervisor: Varvara Sopidou

ΑΙΓΑΛΕΩ 2019





Faculty of Health and Caring Professions  
Department of Biomedical Sciences  
Faculty of Administrative, Financial and Social Sciences  
Department of Early Childhood Education and Care



Department of Pedagogy



Inter- Institutional Post Graduate Program  
Pedagogy through innovative Approaches, Technology and Education

**POST GRADUATE THESIS**  
**Needs and Motivation off Adults trained in Physical Education Programs**

NAME OF STUDENT: Dimitra Charilaou  
FIRST SUPERVISOR: Varvara Sapidou

AIGALEO 2019

## **Δήλωση περί λογοκλοπής**

Με πλήρη επίγνωση των συνεπειών του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων, δηλώνω ενυπογράφως ότι είμαι αποκλειστικός συγγραφέας της παρούσας διπλωματικής εργασίας, για την ολοκλήρωση της οποίας κάθε βοήθεια είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται λεπτομερώς στην εργασία αυτή. Έχω αναφέρει πλήρως και με σαφείς αναφορές, όλες τις πηγές χρήσης δεδομένων, απόψεων, θέσεων και προτάσεων, ιδεών και λεκτικών αναφορών, είτε κατά κυριολεξία είτε βάσει επιστημονικής παράφρασης. Αναλαμβάνω την προσωπική και ατομική ευθύνη ότι σε περίπτωση αποτυχίας στην υλοποίηση των ανωτέρω δηλωθέντων στοιχείων, είμαι υπόλογος έναντι λογοκλοπής, γεγονός που σημαίνει αποτυχία στην διπλωματική μου εργασία και κατά συνέπεια αποτυχία απόκτησης Τίτλου Σπουδών, πέραν των λοιπών συνεπειών του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων. Δηλώνω, συνεπώς, ότι αυτή η διπλωματική εργασία προετοιμάστηκε και ολοκληρώθηκε από εμένα προσωπικά και αποκλειστικά και ότι, αναλαμβάνω πλήρως όλες τις συνέπειες του νόμου στην περίπτωση κατά την οποία αποδειχθεί, διαχρονικά, ότι η εργασία αυτή ή τμήμα της δεν μου ανήκει διότι είναι προϊόν λογοκλοπής άλλης πνευματικής ιδιοκτησίας.

Χαριλάου Δήμητρα



### **Ευχαριστίες**

Ευχαριστώ την μητέρα μου, τον πατέρα μου, την Μαρούλα και την καθηγήτριά μου Βαρέβα Σοπίδου.





Αφιερώνω την εργασία μου στους γονείς μου...



## Περίληψη

Η φυσική αγωγή - σωματική δραστηριότητα παρέχει μεγάλα οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου, γεγονός που την συνδέει άμεσα με την ποιότητα ζωής του. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να συμπεράνουμε αν τα κίνητρα που ωθούν έναν ενήλικα στην χώρα της Ελλάδας να συμμετάσχει σε μια σωματική δραστηριότητα διαφέρουν μεταξύ ανδρών και γυναικών και μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών: 18 έως 40 και 40 και άνω. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε είναι η μέθοδος του ερωτηματολογίου, με θέμα « Ερωτηματολόγιο διερεύνησης κινήτρων στη συμμετοχή ενηλίκων σε φυσικές δραστηριότητες και αθλητισμό ». Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στο περιεκτικό εργαλείο PALMS ( Physical Activity and Leisure Motivation Scale ). Έγινε στατιστική ανάλυση των δεδομένων με το πρόγραμμα SPSS. Το δείγμα μου είναι καταρτιζόμενοι Δημοσίων ΙΕΚ, που παρακολουθούν το πρόγραμμα ειδίκευσης “ Προπονητής Αθλημάτων ”. Επίσης συμμετείχαν ενήλικες, που έρχονται σε επαφή με οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους. Συμπεράναμε ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών και μεταξύ ηλικιακών κατηγοριών, για αυτό τον λόγο οι εκπαιδευτές και προπονητές, που έχουν στόχο την αποτελεσματική μάθηση, θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους τα χαρακτηριστικά των ασκούμενων τους.

Λέξεις κλειδιά : φυσική αγωγή, σωματική δραστηριότητα, κίνητρα, ανάγκες , σωματική υγεία, ψυχική υγεία



## **Abstract**

Physical education – physical activity provides great benefits to the physical and mental health of the individual; therefore, it is directly connected with quality of life. The purpose of this project, is to conclude if motives that urge an adult in Greece to join a physical activity differ between men and women and between age groups: 18 to 40 and 40 and over. The method that was used is the questionnaire method, “The questionnaire on motivating the participation of adults in physical activity and sport “. The questionnaire was based on the comprehensive PALMS (Physical Activity and Leisure Motivation Scale) tool. A statistical analysis of the data with SPSS was performed. My sample consists of people who attend the “Sports Coach” specialization program and are trained in Vocational Training Institute. It also includes adults who are involved in any kind of physical activity in their daily routine. We concluded that there are differences between men and women and between age groups, so educators and coaches who target effective learning should take into account the characteristics of their trainees.

Key words: physical education, motives, needs, physical health, mental health

## **Περιεχόμενα**

Δήλωση περί λογοκλοπής.....	5
Ευχαριστίες.....	7
Αφιέρωσεις.....	9
Περίληψη.....	11
Abstract.....	13
<b>I.Εισαγωγή.....</b>	<b>15</b>
1.1 Σκοπός.....	16
1.2 Σημαντικότητα της ερευνητικής μελέτης.....	16
1.3 Ερευνητικές υποθέσεις.....	17
<b>II. Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....</b>	<b>17</b>
2.1 Σωματική καλλιέργεια, Φυσική Αγωγή και Φυσική Δραστηριότητα.....	17
2.2 Κίνητρα.....	19
2.2.1 Η ενιαία θεωρία εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων.....	21
2.2.2 Η θεωρία του Αυτό-προσδιορισμού (SDT).....	22
2.2.3 Κίνητρα και Ηλικία.....	25
2.2.4 Κίνητρο και Φύλο.....	25
2.3 Όργανα μέτρησης κινήτρων στη Φυσική δραστηριότητα.....	26
2.4 Palms.....	27
<b>III. Μεθοδολογία.....</b>	<b>28</b>
3.1 Συμμετέχοντες.....	28
3.2 Όργανα μετρήσεων.....	28
3.3 Στατιστική ανάλυση.....	29
3.3.1 Αποτελέσματα Independent Test.....	30
3.3.2 Σύγκριση μέσω όρων μεταξύ ανδρών και γυναικών και ηλικιακών Κατηγοριών.....	40
<b>IV. Αποτελέσματα.....</b>	<b>48</b>
<b>V. Βιβλιογραφία.....</b>	<b>53</b>
<b>VI. Παράρτημα.....</b>	<b>58</b>

## I. Εισαγωγή

Είναι γνωστό, πόσα πολλά προβλήματα υγείας, προκύπτουν από ένα ανθυγιεινό τρόπο ζωής και πόσο σημαντικό ρόλο παίζει σε αυτό, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και άσκησης.

Η φυσική αγωγή και δραστηριότητα είναι καθοριστικός παράγοντας για την δημόσια υγεία και συμβάλει στην μείωση της επικράτησης ασθενειών. Έρευνες δείχνουν πως η άσκηση βελτιώνει την υγεία και μειώνει την θνησιμότητα (Haskell ,2017). Η σωματική δραστηριότητα είναι μια αποτελεσματική προληπτική στρατηγική ενάντια σε πολλές παθήσεις όπως η καρδιοπάθεια, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία, ο καρκίνος του μαστού και του παχέος εντέρου, οι εγκεφαλοαγγειακές παθήσεις, κ.α. (Faulkner, 2001). Είναι γνωστό από την αρχαία Ελλάδα, πως ο ιδανικός πολίτης ήταν γυμνασμένος στο σώμα και ολοκληρωμένος στο νου και την ψυχή. Η φράση «νους υγιής εν σώματι υγιή», μας δείχνει την άμεση σχέση της σωματικής κατάστασης ενός ανθρώπου με την ψυχολογική. Σήμερα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η άθληση σχετίζεται με την ψυχική υγεία και πολλές φορές τα ευεργετικά της αποτελέσματα συγκρίνονται με αυτά της ψυχοθεραπείας. Επίσης έρευνες έχουν δείξει την απόλυτη συσχέτιση του υγιούς σώματος με το υγιές μυαλό (Ζιώγου, 2006).

Παρ'όλο που είναι τόσο γνωστή η συσχέτιση της σωματικής δραστηριότητας με την υποκειμενική ποιότητα ευημερίας της ζωής και με την πρόληψη της ασθένειας, τα ποσοστά συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες στην Ελλάδα, είναι χαμηλά. Έρευνες που έγιναν και επικυρώθηκαν το 2017, από τον Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης, σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, δείχνουν πως η Ελλάδα καταλαμβάνει τη δεύτερη θέση μεταξύ των Ευρωπαϊκών χωρών, στην παχυσαρκία των ατόμων ηλικίας 15 ετών.

Επίσης, το 25% των Ελλήνων δεν συμμετέχει σε σωματική δραστηριότητα (Βαλάνου, Μπάμια, Χλόπτιος, Κολυβά & Τριχοπούλου, 2006). Υπολογίζεται ότι μόνο το 24% του συνολικού ελληνικού πληθυσμού ασκείται, έστω και ευκαιριακά, σε κάποια αθλητική δραστηριότητα (Κολύμπαλης, 2003). Σε μια άλλη μεγάλη ιατρική έρευνα, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας (EPIC, 2002) διαπιστώθηκε ότι πάνω από το 50% των ανδρών είναι υπέρβαροι σε όλες σχεδόν τις ηλικίες. Στις γυναίκες το ένα τρίτο είναι υπέρβαρες μετά τα 35 έτη, ενώ το ποσοστό διπλασιάζεται μετά τα 45 έτη. Παρόλα αυτά μόνο το 9% του ελληνικού πληθυσμού, ηλικίας

μεγαλύτερης των 24 ετών, βρέθηκε να συμμετέχει συστηματικά σε άσκηση. Επομένως προκύπτει το ενδιαφέρον για την μελέτη των κινήτρων που παρακινούν τον άνθρωπο να συμμετάσχει σε μια σωματική-αθλητική δραστηριότητα.

### **1.1 Σκοπός**

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να συμπεράνουμε τους παράγοντες που παρακινούν τους ενήλικες να συμμετάσχουν σε σωματικές δραστηριότητες. Οι παράγοντες αυτοί είναι η διασκέδαση, η εμφάνιση, η ψυχολογική κατάσταση, η σωματική κατάσταση, οι γνώσεις, ο ανταγωνισμός-εγωισμός, οι σχέσεις, οι προσδοκίες των άλλων. Πιο συγκεκριμένα, συγκρίνονται δυο διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες. Επίσης, συμπεραίνουμε αν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δυο φύλων. Η έρευνα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδαγωγούς, εκπαιδευτικούς καθώς και από ανθρώπους που ασχολούνται με επαγγέλματα υγείας. Με τη μελέτη των αποτελεσμάτων της μπορούν να κατανοήσουν τις στάσεις των ατόμων μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και των δυο φύλων. Με βάση τα αποτελέσματα και τις διαφορές μπορούν να ενισχύσουν το περιεχόμενο και τον τρόπο διδασκαλίας τους, με σκοπό να δημιουργήσουν ένα πιο αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης. Η αύξηση του ενδιαφέροντος των ενηλίκων για την συμμετοχή σε άσκηση και η υιοθέτηση ενός δια βίου αθλητικού τρόπου ζωής είναι η κινητήρια δύναμη αυτής της μελέτης.

### **1.2 Σημαντικότητα της ερευνητικής μελέτης**

Κατά τον 21<sup>ο</sup> αιώνα η παρακίνηση των ενηλίκων να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης και να παραμείνουν σε αυτό, παραμένει μια κρίσιμη και παγκόσμια πρόκληση (Matsumo & Takenaka, 2004). Είναι σημαντικό να συνειδητοποιούμε συνέχεια τις παραμέτρους που κινούν τους ενήλικες στη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Με αυτό το τρόπο μπορεί ο παιδαγωγός, γυμναστής, εκπαιδευτικός, να ενισχύσει αποτελεσματικά το περιβάλλον μάθησης. Γίνονται κατανοητές οι στάσεις των ενηλίκων για την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Αναγνωρίζονται στοιχεία εσωτερικού και εξωτερικού τύπου (ορμές, αμοιβές, επιβραβεύσεις, ανάγκες, προθέσεις, ένστικτα, κ.α.) που συμβάλλουν στην ενασχόληση ενός ενήλικα με τον αθλητισμό ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Παιδαγωγοί, γυμναστές, εκπαιδευτικοί, συλλέγοντας στοιχεία από τέτοιες έρευνες μπορούν να επέμβουν και να επηρεάσουν θετικά τους ενήλικες στη συστηματική συμμετοχή τους σε αθλήματα.

### **1.3 Ερευνητικές υποθέσεις**



Τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης είναι τα εξής:

- H1: Αναμένεται να υπάρξει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τα κίνητρα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης
- H2: Αναμένεται να υπάρξει διαφορά μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών ως προς τα κίνητρα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης

## II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### 2.1 Σωματική καλλιέργεια, Φυσική Αγωγή και Δραστηριότητα.

Μέρος της ανθρώπινης καλλιέργειας που αποσκοπεί στην κινητική και σωματική τελειότητα, δηλαδή την ευρωστία, την επίδοση και την υγεία, είναι η σωματική καλλιέργεια. Η σωματική καλλιέργεια παίζει σημαντικό ρόλο στην ολόπλευρη αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας του ανθρώπου. Διαπλάθει με δικά της μέσα την ψυχική και κοινωνική υπόστασή του. Διαμορφώνει με τον τρόπο της το σύστημα αξιών, τις σχέσεις και τις ανάγκες του ατόμου και της κοινωνίας.

Η σωματική καλλιέργεια, ως εξειδικευμένη μορφή ανθρώπινης δραστηριότητας περιλαμβάνει κινητικές, πνευματικές, κοινωνικές και παραγωγικές δραστηριότητες.

Βασικό μέρος της, είναι η Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός. Στις μέρες μας ο αθλητισμός ως σωματική άσκηση αποτελεί σημαντικό παράγοντα της κοινωνικής ζωής. Είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένος με την πολιτιστική, πολιτική και οικονομική ζωή κάθε σύγχρονης κοινωνίας. Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις φαίνεται ότι αποτελεί κοινωνικό σύστημα και στάση ζωής. Η φύση του αθλητισμού πηγάζει από το ανθρώπινο παιχνίδι, ενώ η ιστορία του αρχίζει από αυτή τη μοναδική κλασσική εποχή της σοφίας, την εποχή του Πλάτωνα, του Αριστοτέλη, του Ιπποκράτη και τόσων άλλων μυστών του πνεύματος, που υπήρξαν θεμελιωτές της κοσμοθεωρίας του αθλητισμού και που χάρη σε αυτούς ο αθλητισμός απέκτησε παιδαγωγική, φρονηματική, ιδεαλιστική ουσία, αφού θεωρήθηκε σαν έκφραση ζωής.

Πιο συγκεκριμένα, ο Πλάτωνας ( 427-347 π.Χ.) πραγματεύεται και αναλύει τη γυμναστική σαν ιδέα και πράξη σε σχέση και εξάρτηση με τη φιλοσοφική θεωρία του « Είναι » και τη θέση του ανθρώπου μέσα στη ζωή και στο κόσμο. Κατά τον Πλάτωνα η ψυχή και το σώμα είναι ένα σύνολο αδιάσπαστο και αποτελούν μια πλήρης οντότητα. Η ψυχή είναι η έκφραση του σώματος και το σώμα η έκφραση του πνεύματος. Θέτει σαν σκοπό

παιδείας τη δημιουργία τέλειου ανθρώπου και φρονεί ότι τέλειος άνθρωπος είναι ο αρμονικά ανεπτυγμένος κατά το σώμα και το πνεύμα. Κατά το φιλόσοφο ένα καλογυμνασμένο σώμα μπορεί να βοηθήσει την ψυχή προκειμένου αυτή να αποκτήσει σπάνιες αρετές όπως η σύνεση και η εγκράτεια. Υποστήριξε την ανάγκη άσκησης ανδρών και γυναικών και την υποχρεωτική καθιέρωση της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση, υπό την επίβλεψη ειδικών διδασκάλων. Η έλλειψη κατάλληλης φυσικής αγωγής, ιδιαίτερα κατά τη παιδική ηλικία θα μπορούσε, λέει ο φιλόσοφος, να έχει πολύ άσχημα αποτελέσματα στην υγεία, πνευματική και σωματική και γενικά στην όλη ανάπτυξη του παιδιού.

Ο Αριστοτέλης ( 384-322π.Χ.), ορίζει τη Φυσική Αγωγή ως αυτοτελής επιστήμη που βοηθάει τις υγιεινές συνήθειες, τη σωματική και ηθική αγωγή και καλλιεργεί το ήθος. Συνιστά τη σύμμετρη εξάσκηση όλου του σώματος, από επιστήμονα γυμναστή. Αναφέρει τα αγαθά τα οποία συνεισφέρουν τα μέγιστα στην ευτυχία του ανθρώπου. Στις αρετές που συμβάλλουν στην ευτυχία του ανθρώπου συγκαταλέγει την υγεία και την ομορφιά διότι αποτελούν σωματικές αρετές και είναι δημιουργός πολλών άλλων αγαθών. Υπό την έννοια αυτή η υγεία η οποία είναι δημιουργός ηδονής και ζωής θεωρείται ότι πολυτιμότερο έχει ο άνθρωπος.

Ο Ιπποκράτης ( 460-377π.Χ.) καθόρισε τα όρια της φυσικής αγωγής και της ιατρικής. Σκοπός της φυσικής αγωγής δεν ήταν η αλλαγή της κατάστασης του υγιούς σώματος αλλά η διατήρησή της, ενώ αντίθετα η ιατρική συμβάλλει στη θεραπεία και τελικά στην υγεία του σώματος. Κατά τον Ιπποκράτη η φυσική αγωγή επιδιώκει τη διατήρηση της σωματικής ευεξίας την οποία μπορεί να επιτύχει μόνο ο γυμναστής.

Στη σημερινή πραγματικότητα, η φυσική αγωγή, έχει σαν στόχο την σωματική διάπλαση και την καλλιέργεια των ψυχοπνευματικών ιδιοτήτων. Η σωματική εξάσκηση δεν θα είχε ουσία αν δεν ακολουθούσαν από τη πνευματική και ψυχική καλλιέργεια. Η ψυχή, το πνεύμα και το σώμα είναι συνδεδεμένα άμεσα και είναι η ολότητα του ανθρώπου. Όλες οι μορφές άσκησης, προσφέρουν σωματική ανάπτυξη και ψυχική ανάταση, καταστάσεις που οδηγούνε στο σωματικό κάλλος και την πνευματική ομορφιά. « Ο σκοπός της φυσικής αγωγής πρέπει να ενσωματώνει τα κυριότερα στοιχεία του σκοπού της εκπαίδευσης, τα οποία είναι το διανοητικό, το ψυχικό, το σωματικό και το κοινωνικό » (Μουντάκης, 1992).

Στη συνέχεια, θα ήθελα να διευκρινίσω την διαφορά των όρων φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας. Η φυσική αγωγή είναι όλο το σύστημα εκπαίδευσης, που

αρχίζει από την πολύ μικρή ηλικία και έχει στόχο τη σωματική τελειοποίηση σε ενότητα με την πνευματική και ηθική τελειοποίηση. Σημαντικός στόχος του συστήματος είναι να γαλουχήσει τους μαθητές, σε ένα κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής, να τους μεταδώσει και να βιώσουν τα οφέλη του αθλητισμού, έτσι ώστε να αποκτήσουν θετική στάση για την μετά το σχολείο φυσική τους ενασχόληση (“ δια βίου άσκηση ”), κάτι που θα αποτελέσει για αυτούς ισόβια επένδυση. Η φυσική αγωγή το επιτυγχάνει αυτό μέσα από τις φυσικές δραστηριότητες. “ Η φυσική δραστηριότητα, περιλαμβάνει οποιαδήποτε μορφή σωματικής κίνησης που παράγεται από τη συστολή των σκελετικών μυών και η οποία αυξάνει την ενεργειακή κατανάλωση πέρα από τα επίπεδα της ηρεμίας ” (WHO, 2010).

## **2.2 Κίνητρα**

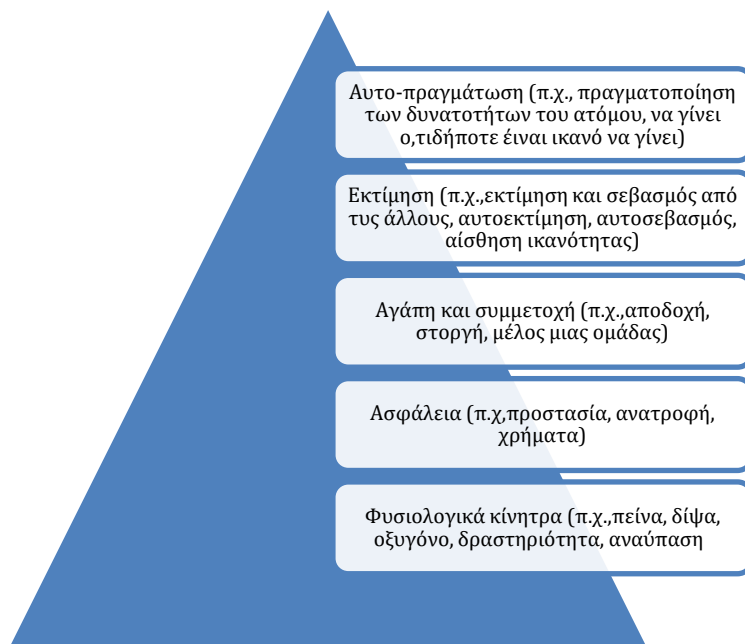
Η ετυμολογία της λέξης κίνητρο, προέρχεται από το ρήμα κινώ. Ο όρος κίνητρο αναφέρεται στις αιτίες και στους λόγους που ένα άτομο οδηγείται σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Τα κίνητρα δεν είναι ορατά και δεν είναι άμεσα μετρήσιμα. Πρόκειται για εσωτερικές διαδικασίες που κάνει ο οργανισμός, οι οποίες ενεργοποιούν την συμπεριφορά και ωθούν τον οργανισμό προς ένα στόχο (Ζέρβας 2002).

Υπάρχουν κίνητρα τα οποία είναι κρυφά και άγνωστα και έρχονται από το ασυνείδητο και κίνητρα που είναι συνειδητά και επίκτητα. Διέπουν πολλές πτυχές της καθημερινότητας και σχετίζονται άμεσα με την ανθρώπινη συμπεριφορά και δράση, καθώς τα κίνητρα είναι εκείνα που αρκετά συχνά συνθέτουν τις κυριότερες αιτίες που ενεργούν, καθοδηγούν, ωθούν ή παρασύρουν και συνάμα εξηγούν ή δικαιολογούν πράξεις και συμπεριφορές (Γωνίδα 2015, Κωσταρίδου – Ευκλείδη 1999, Συγκολιτού 1988, Sciefele, 1986, Reeve 2009, Weinstein & DeHaan 2014). Άρα, το τι προκαλεί, διατηρεί, και κατευθύνει μια συμπεριφορά, μπορεί να απαντηθεί εξετάζοντας τα κίνητρα. Οι θεωρίες που έχουν αναπτυχθεί για τα κίνητρα είναι πολλές. Οι πρώτες θεωρίες που αναπτύχθηκαν ιστορικά είναι και οι πιο βασικές. Αυτές είναι: η θεωρία ενστίκτων, η θεωρία ορμών και η ανθρωπιστική θεωρία κινήτρων.

Πρωτοπόρος των ερευνητικών συμπερασμάτων και θεωριών για τα κίνητρα είναι ο Freud, και η θεωρία των ενστίκτων. Ο Freud περιγράφει το ένστικτο της ζωής (εκφράζεται σε σεξουαλική συμπεριφορά) και το ένστικτο του θανάτου (εκφράζεται σε επιθετική συμπεριφορά), τα οποία αποτελούν τις παρακινητικές δυνάμεις για την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Ο Hull και ο Spence, την δεκαετία του 1940 πρότειναν την θεωρία των ορμών. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι τα κίνητρα σχετίζονται με μια επιθυμία να μειώσουμε ή να ικανοποιήσουμε μια εσωτερική - έμφυτη ορμή (Cox 2002), όπως η πείνα ή η δίψα. Πέρα όμως από τις έμφυτες ορμές, υπάρχει και η ορμή (τάση), που μπορεί να αναπτυχθεί ή να διδαχθεί. Για παράδειγμα, ένας μαθητής έχει ορμή - τάση να κάνει κάθε μέρα προπόνηση με σκοπό να μπει στην αγωνιστική ομάδα του σχολείου. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η λατινική μορφή της λέξης κίνητρο είναι το *monere*, που σημαίνει «κινούμαι». Άρα, η επιθυμία να κινηθεί κανείς, αντί να παραμείνει στατικός, είναι η ουσία των κινήτρων (Cox 2002).

Η ανθρωπιστική θεωρία των κινήτρων προέρχεται από τον Abraham Maslow την δεκαετία του 1970. Η έννοια των κινήτρων του Maslow βασίζεται σε μια ιεράρχηση αναγκών (Cox 2002). Την ιεραρχία αυτή την σχεδίασε πάνω σε μια πυραμίδα (Σχ.1). Στη βάση της είναι οι βιολογικές ανάγκες όπως πείνα, θέρμανση, δραστηριότητα, έρωτας, αποφυγή πόνου, κτλ. Αυτές οι ανάγκες είναι που πρέπει να ικανοποιηθούν πρώτα από όλα πριν τα άτομα παρακινηθούν από υψηλότερους στόχους. Στο δεύτερο επίπεδο αναφέρονται οι ανάγκες για ασφάλεια (οικονομική, στέγαση, ενδυμασία, προστασία, κτλ.). Στο τρίτο επίπεδο είναι οι ανάγκη για οικογένεια, αγάπη, ανάπτυξη σχέσεων, αποδοχή, κτλ., Στο τέταρτο αναφέρεται η ανάγκη για αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμό, κτλ., ενώ στο τελευταίο επίπεδο αναφέρεται η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση. Σύμφωνα με τον Maslow, ο άνθρωπος ξεχωρίζει από τα κατώτερα όντα από την ικανότητά του να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση, δηλαδή στην επιδίωξη να γίνει οτιδήποτε πιστεύει ότι είναι ικανός να γίνει (Ζέρβας 2002).



Σχήμα 1. Η ιεράρχηση των κινήτρων κατά τον Maslow.

### 2.2.1 Η ενιαία θεωρία εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων

Οι θεμελιωτές της ενιαίας θεωρίας κινήτρων στον αθλητισμό είναι ο Vallerand και Losier (1999). Ο βασικός πυρήνας της θεωρίας τους είναι ο αυτοπροσδιορισμός, έννοια που επινοήθηκε από τον Deci και Ryan. Σύμφωνα με τη θεωρία τους καθοριστικό ρόλο για τα κίνητρα που οδηγούν σε συγκεκριμένες συνέπειες παίζουν κοινωνικοί παράγοντες και ψυχολογικοί διαμεσολαβητές.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΕΣ	ΚΙΝΗΤΡΑ	ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανταγωνισμός / Συνεργασία</li> <li>• Συμπεριφορά προπονητών</li> <li>• Επιτυχία / Αποτυχία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ</li> <li>• επάρκειας</li> <li>• αυτονομίας</li> <li>• σχέσεων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εσωτερικά</li> <li>• Εξωτερικά :               <ul style="list-style-type: none"> <li>α) Ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης</li> <li>β) Ρύθμιση μέσω ταύτισης</li> <li>γ) Ενδοβολική ρύθμιση</li> <li>δ) Εξωτερική ρύθμιση</li> </ul> </li> <li>• Απουσία κινήτρων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συναίσθημα</li> <li>• Σωστή αθλητική συμπεριφορά</li> <li>• Επιμονή στην προσπάθεια</li> </ul>

Σχήμα 2. Η ενιαία θεωρία εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων στα σπορ, των Vallerand και Losier (1999).

Παρατηρούμε λοιπόν στους **κοινωνικούς παράγοντες** την επιτυχία και αποτυχία που επηρεάζουν τις αντιδράσεις, την σκέψη και την συμπεριφορά των ατόμων. Η επιτυχία δημιουργεί θετικά συναισθήματα και διεγείρει το ενδιαφέρον, ενώ η αποτυχία το αντίθετο.

Στη συνέχεια, έχουμε την συνεργασία και τον ανταγωνισμό. Στον ανταγωνισμό υπάρχει μείωση των εσωτερικών κινήτρων, αφού έχουμε προσανατολισμό προς το εγώ, ενώ στη συνεργασία έχουμε προσανατολισμό προς το έργο. Τέλος, έχουμε την συμπεριφορά των προπονητών, η οποία μπορεί να επηρεάσει θετικά και αρνητικά τους ασκούμενους.

Οι ψυχολογικοί διαμεσολαβητές έχουν να κάνουν με τρεις έμφυτες ανθρώπινες ανάγκες. Σύμφωνα με τον Deci, έχουμε την ανάγκη για επάρκεια που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και κατάκτηση γνώσης. Στη συνέχεια έχουμε την ανάγκη για αυτονομία που σχετίζεται με την ανάγκη αίσθησης ελέγχου. Τέλος, έχουμε την ανάγκη για συσχέτιση με άλλους, την συνύπαρξη μέσα σε μια ομάδα και την ανάγκη επάρκειας. Η επάρκεια αφορά την αίσθηση των ατόμων ότι είναι ικανά να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις μιας δραστηριότητας και ότι καταφέρνουν σιγά σιγά να μαθαίνουν νέες δεξιότητες με επιτυχία. Έτσι ο προπονητής-εκπαιδευτικός, μπορεί να χρησιμοποιήσει κατάλληλες μεθόδους προκειμένου να κάνει το άτομο να νιώθει πως κατακτά γνώση και πετυχαίνει δεξιότητες, ανεβάζοντας με αυτό τον τρόπο την αυτοπεποίθηση του. Επιπλέον να του παρέχει αυτονομία αυξάνοντας το ενδιαφέρον του, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και το αίσθημα υπευθυνότητας. Τέλος, να του δίνει την ευκαιρία να νιώσει ενεργό μέλος μιας ομάδας με την οποία συνεργάζεται, επικοινωνεί, υποστηρίζει και υποστηρίζεται. Όλα τα προαναφερόμενα συμβάλλουν αποφασιστικά στην αύξηση και θεμελίωση της εσωτερικής παρακίνησης αθλητών και αθλητριών.

### **2.2.2 Εσωτερικά και Εξωτερικά Κίνητρα και Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού-SDT**

Η συμμετοχή ατόμων στον αθλητισμό εξαρτάται τόσο από τα εσωτερικά όσο και από τα εξωτερικά κίνητρα τα οποία διαφέρουν ως προς την ένταση και την ποιότητά τους. Επίσης, μπορούν να συνυπάρχουν το καθένα σε διαφορετικό βαθμό.

**Τα εσωτερικά κίνητρα** είναι ο πιο αυτόνομος, αυτοκαθοριζόμενος τύπος κινήτρων. Είναι τα κίνητρα που προέρχονται από τον ίδιο μας τον εαυτό. Διακρίνονται από τον Vallerand (2001) τρία είδη εσωτερικών παρακινητικών παραγόντων. Η εσωτερική παρακίνηση για **εκπλήρωση**. Στην εκπλήρωση ένας άνθρωπος προσπαθεί να ολοκληρώσει κάτι, προκειμένου να ξεπεράσει τον εαυτό του, να νιώσει δημιουργικός και απόλαυση. Για παράδειγμα, όταν ένας ενήλικας παίζει τένις και προσπαθεί να αλλάξει με τον συμπαίχτη του 100 συνεχόμενες μπάλες. Στη συνέχεια διακρίνεται η εσωτερική παρακίνηση για **εκμάθηση**, όπου ένας άνθρωπος νιώθει ευχαρίστηση και ικανοποίηση επειδή μαθαίνει, ανακαλύπτει ή προσπαθεί να καταλάβει κάτι καινούριο. Για παράδειγμα όταν ένας

ενήλικας παρακολουθεί μάθημα χορού χωρίς να έχει ξανακάνει στο παρελθόν και τον ευχαριστεί να μαθαίνει νέες δεξιότητες. Τέλος, διακρίνει την εσωτερική παρακίνηση προκειμένου να βιώσει κάποιος **διέγερση** ή απλά να **απολαύσει** ευχάριστα συναισθήματα. Για παράδειγμα όταν ένας ενήλικας κολυμπάει γιατί του αρέσει η αίσθηση που δέχεται στο σώμα του από το νερό. Συνοπτικά τα εσωτερικά κίνητρα είναι αυτά που σχετίζονται με το ατομικό ενδιαφέρον και την προσωπική βούληση, την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που προκύπτει από την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα. Κάποιος αθλείται δηλαδή, γιατί του αρέσει αυτό που κάνει. Το βασικό κίνητρό του είναι η ευχαρίστηση που νιώθει την ώρα που αθλείται. Η άθληση σε αυτή την περίπτωση είναι αυτοσκοπός και όχι μέσο για κάποιον άλλο σκοπό.

Τα **εξωτερικά κίνητρα** έχουν ως στόχο την εξασφάλιση της επιβράβευσης (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2012). Επιπλέον, έχουν σαν στόχο την αποφυγή της τιμωρίας, την δόξα, την κατάκτηση μεταλλίων, την κοινωνική αποδοχή (Cox, 2004). Αξίζει να αναφέρουμε πως εξωτερικά παρακινούμενος είναι και αυτός που λαμβάνει μέρος σε μια φυσική δραστηριότητα προκειμένου να προβάλει τις ικανότητές του ή να κοινωνικοποιηθεί (Linder & Kerr, 2001). Όταν κάποιος συμμετέχει σε μια αθλητική δραστηριότητα και έχει στόχο πέρα από την επίτευξη αυτής και κάτι άλλο, τότε η παρακίνηση είναι εξωτερική. Λαμβάνει μέρος στις δραστηριότητες, όχι επειδή του είναι ευχάριστες και ενδιαφέρουσες, αλλά επειδή έχει κάτι να κερδίσει. Για παράδειγμα, την βελτίωση της εμφάνισής του.

Τα εσωτερικά και τα εξωτερικά κίνητρα δεν είναι πλήρως ξεχωριστές έννοιες. Το εξωτερικό κίνητρο μπορεί να ωθήσει ένα άτομο να συμμετάσχει σε μια φυσική δραστηριότητα και παράλληλα να μειώσει την ισχύ του εσωτερικού κινήτρου. Από την άλλη μεριά, τα εξωτερικά κίνητρα έχουν τη δυνατότητα σταδιακά να εσωτερικευθούν (Deci & Ryan, 2008). Οι Deci&Ryan (2000), αποδίδουν **τέσσερις διαστάσεις εξωτερικών κινήτρων**, που διαφοροποιούνται ανάλογα με το βαθμό εσωτερικευσης και αυτοπροσδιορισμού:

- **Εξωτερική ρύθμιση**, αφορά συμπεριφορές εξωτερικά παρακινούμενες, με τον χαμηλότερο αυτοπροσδιορισμό και με γνώμονα κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας την ανταμοιβή ή την αποφυγή τιμωρίας. Για παράδειγμα ένας ποδοσφαιριστής προσπαθεί να βάλει περισσότερα γκολ γιατί με αυτό τον τρόπο θα πάρει περισσότερα χρήματα από την ομάδα του.
- **Ενδοπροβαλλόμενη ή εσωτερική ρύθμιση**, χαρακτηρίζεται από χαμηλότερο αυτοπροσδιορισμό και αφορά συμπεριφορές ως αποτέλεσμα της βιωμένης εσωτερικής

πίεσης που αισθάνεται το άτομο. Η συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι προϊόν ανάγκης για συμφωνία με διάφορα κοινωνικά πρότυπα ή αποφυγής αισθημάτων ενοχής, ντροπής. Η ρύθμιση αυτή αποτελεί το πρώτο βήμα για την εσωτερικοποίηση. Για παράδειγμα κάποιος θέλει να χάσει βάρος και ξεκινάει κάποια αθλητική δραστηριότητα.

- **Ταύτιση-Αναγνωρίσιμη ρύθμιση.** Όταν το αποτέλεσμα μιας συμπεριφοράς γίνεται αντιληπτό από το άτομο ως κάτι πολύ σημαντικό, τότε ξεκινά η σταδιακή ενσωμάτωση στο Εγώ. Η δραστηριότητα μπορεί να μην είναι τόσο ευχάριστη, όμως το άτομο επιλέγει να την πραγματοποιήσει έχοντας οδηγό την επίτευξη ενός σημαντικού σκοπού. Για παράδειγμα κάποιο άτομο ασκείται επειδή αντιλαμβάνεται τα οφέλη της άσκησης στην υγεία.
- **Ολοκληρωμένη ρύθμιση.** Είναι η πλέον αυτοκαθοριζόμενη μορφή εξωτερικής παρακίνησης. Στην κατάσταση αυτή οι εξωτερικές ρυθμίσεις εσωτερικεύονται και ταυτίζονται με τις αξίες του ατόμου (Pelletier et al.,2013). Αυτή η διαδικασία επιτυγχάνεται προοδευτικά όταν ο κοινωνικός περίγυρος υποστηρίζει την ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών του ατόμου. Για παράδειγμα, ένας άντρας επιλέγει να αθληθεί παρέα με την γυναίκα του στις διακοπές με σκοπό την οικογενειακή συνοχή και την ταυτόχρονη ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.

Εκτός από τα εξωτερικά και εσωτερικά κίνητρα έχουμε και την κατηγορία της **απουσίας κινήτρων**. Εδώ διακρίνουμε την απουσία ή την χαμηλή πρόθεση για εκδήλωση της συμπεριφοράς, την εμπλοκή σε μια δραστηριότητα χωρίς αυτή να προκαλεί ιδιαίτερη ευχαρίστηση και χωρίς να υπάρχουν αμοιβές . Εδώ το άτομο μπορεί να μην αντιλαμβάνεται τους λόγους που αθλείται. Αισθάνεται πως δεν έχει καθόλου έλεγχο της συμπεριφοράς του. Για παράδειγμα το άτομο πηγαίνει στο κολυμβητήριο και δεν ξέρει γιατί κολυμπάει και δεν βλέπει κανένα ιδιαίτερο όφελος από αυτό.

Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις οι λόγοι που οδηγούν το άτομο σε συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι ο βαθμός του αυτοκαθορισμού της συμπεριφοράς. Κάποιοι λόγοι είναι λιγότερο αυτοκαθοριζόμενοι όπως οι εξωτερικοί και κάποιοι περισσότερο αυτοκαθοριζόμενοι όπως οι εσωτερικοί (Σχ. 3).





## ΑΞΟΝΑΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ

*Σχήμα 3. Ο άξονας αυτοπροσδιορισμού και τα διαφορετικά είδη κινήτρων (Vallerand & Losier, 1999)*

Παρατηρούμε πως οι λιγότερο αυτοπροδιοριστικές μορφές κινήτρων βρίσκονται προς τα αριστερά του άξονα (απουσία κινήτρων), ενώ οι πλέον αυτοπροδιοριστικές μορφές κινήτρων (εσωτερικά κίνητρα) βρίσκονται προς τα δεξιά. Τα ενδιάμεσα στάδια αντιστοιχούν στα διάφορα είδη εξωτερικών κινήτρων.

### **2.2.3 Κίνητρα και ηλικία**

Τα κίνητρα για την συμμετοχή των ενηλίκων σε προγράμματα φυσικής αγωγής ποικίλουν ως προς την ηλικία. Έρευνες έχουν δείξει πως υπάρχουν διαφορές στους παράγοντες παρακίνησης μεταξύ των ηλικιών (Bidel, 2013). Στους νεαρούς αθλητές εσωτερικά κίνητρα όπως η διασκέδαση, η χαρά, οι δεξιότητες, η πρόκληση έχουν αποδειχθεί αρκετά σημαντικά (Chatzisarantis, Biddle, Wang, 2003). Καθώς η ηλικία μεγαλώνει, τα κίνητρα αρχίζουν να ποικίλουν περισσότερο έχοντας την εμφάνιση κινήτρων από τον τομέα της υγείας (De Andrade Bastos, Salguer, S.Marquez, 2006). Από την άλλη, στα παιδιά παρατηρείται πως βασικό κίνητρο για να συμμετάσχουν σε κάποια δραστηριότητα είναι να βρίσκονται μαζί με τους φίλους τους (Hassandra, Goudas, Chroni, 2003). Το κίνητρο για κοινωνικότητα φθίνει, καθώς μεγαλώνει η ηλικία. Οι ενήλικες αναζητούν καινούριες προκλήσεις και συνδέονται με την άσκηση για λόγους υγείας και ευεξίας (Tammelin, Naya, Hills, Jarvelin, 2003). Μετά από τα παραπάνω συμπεραίνουμε πως η διαμόρφωση προγραμμάτων παροχής κινήτρων πρέπει να λάβει υπόψη της τον παράγοντα της ηλικίας.

### **2.2.4 Κίνητρα και φύλο**

Πολλές μελέτες έχουν διενεργηθεί όσον αφορά την επίδραση των ανδρών και γυναικών στα αθλητικά κίνητρα. Μετά από έρευνα του Chowdhury (2012), διαπιστώθηκε πως ο λόγος που οι γυναίκες δεσμεύονται σε μια αθλητική δραστηριότητα είναι η εμφάνιση σε αντίθεση με τους άντρες οι οποίοι βάζουν σε προτεραιότητα την ανάγκη της ένταξης σε μια ομάδα. Οι γυναίκες παρακινούνται πολλές φορές γιατί θέλουν να βελτιώσουν την εμφάνισή τους (Τσιτσακαρή, 2012). Παρομοίως, οι Frederick, Morrison και Manning (1996), συμπέραναν ότι οι άντρες ενδιαφέρονται περισσότερο για τη γνώση, ενώ οι γυναίκες ανησυχούν περισσότερο για την εμφάνισή τους. Μια άλλη έρευνα το 2012, έδειξε πως οι

άντρες παρακινούνται κυρίως από εξωτερικά κίνητρα και είναι σημαντικό για αυτούς να έχουν κάποιον ανταγωνισμό και να νιώθουν ότι ικανοποιείται το εγώ τους (Bakirtzoglou & Ioannou, 2011). Οι γυναίκες αντίθετα παρακινούνται κυρίως από εσωτερικά κίνητρα. Είναι προσανατολισμένες στο έργο και παρακινούνται πολλές φορές επειδή θέλουν να βελτιώσουν την εμφάνισή τους.

### 2.3 Όργανα μέτρησης κινήτρων στη Φυσική Δραστηριότητα

Αρκετά όργανα αξιολόγησης των κινήτρων έχουν δημιουργηθεί προκειμένου να μελετάται η συμμετοχή ατόμων σε σωματικές δραστηριότητες. Καθένα από αυτά έχει βασιστεί σε διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις. Τα αποτελέσματα από το κάθε ένα είναι ποικίλα. Συναντάμε δηλαδή πολλά και διαφορετικά κίνητρα. Αυτά που συναντάμε συχνότερα είναι τα εξής: **The Sport Motivation Scale-SMS** (Pelletier, 1995). Το SMS μετράει επτά παράγοντες παρακίνησης: την εξωτερική παρακίνηση η οποία οδηγεί στη σωματική δραστηριότητα για την αποφυγή τιμωριών ή την απόκτηση βραβείων (external regulation), την introjected regulation η οποία ναι μεν παρακινεί το άτομο εσωτερικά, αλλά δεν έχει γίνει συνειδητό στο άτομο. Τα άτομα αυτά προβαίνουν στη αθλητική δραστηριότητα γιατί έχουν τύψεις, γιατί θέλουν να διατηρήσουν την αυτοεκτίμησή τους ή για άλλους καταναγκαστικούς λόγους. Ακολουθεί η identified regulation. Εδώ το άτομο ασκείται συνειδητά και νιώθει ελεύθερο αφού η πράξη του είναι σύμφωνη με τους προσωπικούς του στόχους. Για παράδειγμα ένας υπάλληλος γραφείου αν συνειδητοποιήσει πως η άσκηση θα τον επηρεάσει θετικά και στην εργασία του, τότε θα ασκηθεί ακόμα και αν η συγκεκριμένη άσκηση δεν του είναι ενδιαφέρον. Τελευταίος παράγοντας η εσωτερική παρακίνηση για γνώση, για ολοκλήρωση έργου και για εμπειρία ερεθισμάτων. Ακολουθεί το **Exercise Motivation Scale-EMS** (Li,1999). Εδώ οι παράγοντες είναι οχτώ και σχετίζονται με την εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση. Στη συνέχεια έχουμε το Exercise Motivation Inventory-EMI (Markland&Handry,1993). Απαρτίζεται από δώδεκα επιμέρους μέτρα (διαχείριση άγχους, διαχείριση βάρους, δημιουργία, κοινωνική αναγνώριση, διασκέδαση, εμφάνιση, προσωπική ανάπτυξη, δέσμευση, αποφυγή ασθενειών, ανταγωνισμός και λόγοι ευεξίας και υγείας. Τα τρία παραπάνω όργανα μέτρησης δημιουργήθηκαν με βάση τη Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού-SDT. Το 1993 οι Frederick and Ryan, δημιούργησαν το **Motivation for Physical Activity Measure-MPAM** με είκοσι τρία επιμέρους μέτρα, με σκοπό να ερευνήσει τρεις λόγους συμμετοχής σε αθλητική δραστηριότητα. Προσωπικό ενδιαφέρον-ευχαρίστηση, ανταγωνισμό και λόγους που σχετίζονται με το σώμα. Το MPAM αναθεωρήθηκε

και δημιουργήθηκε το **MPAM-R-Motivations for Physical Activity Measure-Revised** (Fredrick&Ryan,1997). Εδώ υπάρχουν τριάντα επιμέρους μέτρα, για να ερευνηθούν πέντε λόγους συμμετοχής: τον ανταγωνισμό, το ενδιαφέρον/διασκέδαση, την εμφάνιση, την κοινωνικότητα και την φυσική κατάσταση. Το επόμενο όργανο μέτρησης δημιουργήθηκε για να χρησιμοποιείται σε αθλητές ανταγωνιστικών αθλημάτων και προσανατολίζεται σε δυο τομείς. Ονομάζεται **Perception of Success Questionnaire for Exercise-POSQ** (Zizzi, Keeler&Watson,2006). Η γνώση είναι ο πρώτος προσανατολισμός και ακολουθεί ο ανταγωνισμός-εγώ. Ένα ερωτηματολόγιο που βασίστηκε μόνο σε εμπειρικά δεδομένα είναι το **Participation Motivation Questionnaire-PMQ** (Gill,Gross,&Huddleston,1983). Το χαρακτηριστικό αυτό, ήταν η αιτία για την αναξιοπιστία αυτού του ερωτηματολογίου. Η H.Rogers το 2000, δημιουργεί ένα νέο όργανο μέτρησης που συνδυάζει θεωρητικές και εμπειρικές προσεγγίσεις, το **Measure Recreational Exercise Motivation -REMM**. Αρχικά το ερωτηματολόγιο είχε 90 ερωτήσεις. Μετά από έρευνες και συμβουλές ψυχολόγων, οι ερωτήσεις κατέληξαν να είναι 73 και τα επιμέρους μέτρα 7: ανταγωνισμός/εγώ, αμοιβές/έπαθλα, κοινωνικοποίηση / δέσμευση, σωματική υγεία, ψυχική υγεία, δεξιότητες/γνώση και διασκέδαση. Λόγω του μεγάλου μεγέθους του, η χρήση του στις έρευνες δεν ήταν πάντα εύκολη. Έτσι δημιουργήθηκε η ανάγκη για την διαμόρφωση ενός νέου οργάνου μέτρησης. Αυτό είναι το **Physical Activity and Leisure Motivation Scale-PALMS** (Molanorouzi, Khou,&Morris,2014). Περιλαμβάνει 40 ερωτήσεις, που αντικατοπτρίζουν 8 επιμέρους μέτρα: ανταγωνισμός / εγώ, εμφάνιση, προσδοκίες τρίτων, δέσμευση, φυσική κατάσταση, ψυχολογική κατάσταση, γνώση και διασκέδαση. Σε κάθε παράγοντα, αντιστοιχούν 5 ερωτήσεις. Οι παράγοντες που περιλαμβάνει μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως στοιχεία εσωτερικού και εξωτερικού κινήτρου.

#### **2.4 Palms**

Προκειμένου να χαρακτηριστεί έγκυρο και αξιόπιστο όργανο, έπρεπε να δοκιμαστεί σε μεγάλο και διεθνές δείγμα καθώς και σε μεγάλο εύρος αθλητικών δραστηριοτήτων. Μία πρόσφατη μελέτη έγινε από τους Zach, Bar-Eli, Morris & Moore, το 2012. Αυτοί μετέφρασαν το ερωτηματολόγιο στα εβραϊκά και μελέτησαν δείγμα από το Ισραήλ. Το όργανο μέτρησης αποδείχθηκε αξιόπιστο αφού όλες οι τιμές του Cronbach  $\alpha$  ήταν υψηλές (0.63 έως 0.96) για όλους τους παράγοντες του PALMS . Το 2012 ο Chowdhury μελέτησε δείγμα από την Αυστραλία. Και σε αυτή την έρευνα, το PALMS βρέθηκε αξιόπιστο αφού οι τιμές του Cronbach κυμάνθηκαν από 0.80 έως 0.99. Το 2014 η Paula Thesleff χρησιμοποίησε το

PALMS στη χώρα της Φιλανδίας όπου και εκεί αποδείχθηκε αξιόπιστο με τιμές του Cronbach από 0.53 έως 0.93.

Επίσης το 2014 οι Molanorouzi, Khoo και Morris, επιλέγουν δείγμα από τη Μαλαισία. Η εσωτερική αξιοπιστία βρέθηκε υψηλή, αφού όλες οι τιμές του Cronbach α ήταν υψηλές για όλους τους παράγοντες του PALMS. Η εγκυρότητά του προέκυψε μετά από τη διαδικασία μέτρησης-επαναμέτρησης και από τη συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων του PALMS και του REMM. Η συσχέτιση αξιολογήθηκε και βρέθηκε σημαντική για όλες τις υπό κλίμακες.

Μετά από όλα τα παραπάνω αποτελέσματα, μπορούμε να συμπεράνουμε πως τα κίνητρα για τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα που μετρούνται από το PALMS είναι σταθερά για περισσότερο από τέσσερις εβδομάδες. Επομένως το PALMS είναι έγκυρο και αξιόπιστο για να χρησιμοποιηθεί στην έρευνά μου.

### **III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

#### **3.1 Δείγμα**

Στη παρούσα έρευνα συμμετείχαν 189 ενήλικες, οι οποίοι είναι υγιείς και συμμετέχουν σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας στην περιοχή της Αττικής. Από αυτούς οι 95 είναι άντρες και οι 94 είναι γυναίκες. Οι ηλικιακές κατηγορίες είναι δυο: η κατηγορία 18-40 ετών, που απαριθμούνται στους 100 και οι 40 και άνω που απαριθμούνται στους 89.

#### **3.2 Όργανα μέτρησης**

Το ερωτηματολόγιο που κλήθηκαν να συμπληρώσουν οι ενήλικες είναι το Physical Activity and Leisure Motivation Scale-PALMS- Ερωτηματολόγιο Κινήτρων Φυσικής Δραστηριότητας και Αναψυχής (Molanorouzi, Khoo & Morris, 2014 ; Ψυχουντάκη & Σταύρου, 2014). Αποτελείται από 40 ερωτήσεις και 8 διαφορετικούς παράγοντες (*δεξιότητες, διασκέδαση, φυσική κατάσταση, ψυχολογική κατάσταση, εμφάνιση, άλλες προσδοκίες, δέσμευση, ανταγωνισμός*). Σε κάθε παράγοντα αντιστοιχούν 5 ερωτήσεις. Η κλίμακα που χρησιμοποιείται για τις απαντήσεις είναι 5βάθμια τύπου Likert από το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ απόλυτα).

#### **3.3 Στατιστική ανάλυση**

Το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε είναι το SPSS 24. Οι μεταβλητές που εξετάστηκαν ήταν τα κίνητρα που παρακινούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, τα οποία σχετίζονται με: τη γνώση, τον ανταγωνισμό, τις σχέσεις, τη ψυχολογική

κατάσταση, την φυσική κατάσταση, τη διασκέδαση, την εμφάνιση και τις προσδοκίες των άλλων. Οι υποθέσεις που έκανα είναι οι εξής:

1. Μηδενική υπόθεση (H0): Οι μέσοι όροι κάθε παράγοντα παρακίνησης των δυο ηλικιακών ομάδων διαφέρουν μεταξύ τους

Εναλλακτική υπόθεση (H1): Οι μέσοι όροι κάθε παράγοντα παρακίνησης δεν διαφέρουν μεταξύ τους

2. Μηδενική υπόθεση (H0): Οι μέσοι όροι κάθε παράγοντα παρακίνησης των δυο ομάδων φύλων διαφέρουν μεταξύ τους

Εναλλακτική υπόθεση (H2): Οι μέσοι όροι κάθε παράγοντα παρακίνησης δεν διαφέρουν μεταξύ τους

Για τη σύγκριση των μέσων όρων έγινε σύγκριση μέσων ανεξαρτήτων δειγμάτων ( Independent – samples T-test ). Το t-test είναι η παραμετρική στατιστική διαδικασία που ελέγχει τη στατιστική σημαντικότητα των διαφορών των μέσων όρων. Το κρίσιμο στατιστικό μέτρο είναι το Significant (2 tailed), τιμές του οποίου  $< 0.05$  δείχνουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση των μεταβλητών σε επίπεδο σημαντικότητας 5%. Οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν φαίνονται στο παρακάτω πίνακα (Πιν.1).

Ανεξάρτητες μεταβλητές	Εξαρτημένες μεταβλητές
- Φύλο	- Γνώση
- Ηλικία	- Διασκέδαση
	- Ψυχολογία
	- Φυσική κατάσταση
	- Ψυχολογική κατάσταση
	- Εμφάνιση
	- Ανταγωνισμός
	- Σχέσεις
	- Άλλες προσδοκίες

**Πίνακας 1.** Κατανομή Ανεξάρτητων και Εξαρτημένων μεταβλητών

### 3.3.1 Αποτελέσματα Independent t - test

#### 1<sup>η</sup> Ερευνητική υπόθεση

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα γνώση, μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον Sig.(2-tailed) = .001 < 5% (Πιν.2).

#### Group Statistics

	ΗΛΙΚΙ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ΜΟ	A	100	3.828	.5847	.0585
ΓΝΩΣΗΣ	B	89	3.517	.6700	.0710

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ	Equal variances assumed	.966	.327	3.409	187	.001
	Equal variances not assumed			3.382	175.887	.001

*Πίνακας 2 Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της γνώσης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών*

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα διασκέδαση, μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον Sig. (2-tailed) = 0.05 < 5% (Πίν. 3)

#### Group Statistics

	ΗΛΙΚΙ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ΜΟ Δ.	A	100	4.152	.6625	.0662
	B	89	3.881	.6479	.0687

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
--	--	---	--	------------------------------	--	--

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ Δ. Equal variances assumed	.709	.401	2.837	187	.005
Equal variances not assumed			2.841	185.329	.005

**Πίνακας 3** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της διασκέδασης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα *ψυχολογική κατάσταση*, μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον Sig. (2-tailed) = .144 < 5%, (Πίν.4)

#### Group Statistics

	ΗΛΙΚΙ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ΜΟ Ψ. A	A	100	4.118	.5991	.0599
B	B	89	3.982	.6766	.0717

#### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ Ψ. Equal variances assumed	1.302	.255	1.465	187	.144
Equal variances not assumed			1.455	177.024	.147

**Πίνακας 4** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της ψυχολογικής κατάστασης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα *φυσική κατάσταση*,

μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών. Αυτό επιβεβαιώνεται εφόσον Sig. (2-tailed) = 0.67 < 5% (Πίν.5)

#### Group Statistics

	ΗΛΙΚΙ Α	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ	A	100	4.358	.4967	.0497
Φ.Κ.	B	89	4.213	.5814	.0616

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)
ΜΟ	Equal variances assumed	.247	.619	1.843	187	.067
Φ.Κ.	Equal variances not assumed			1.826	174.144	.070

**Πίνακας 5** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της φυσικής κατάστασης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα εμφάνιση, μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών. Αυτό επιβεβαιώνεται εφόσον Sig. (2-tailed) = 0.56 < 5% (Πίν.6)

#### Group Statistics

	ΗΛΙΚΙ Α	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ	A	100	3.538	.7557	.0756
ΕΜΦ.	B	89	3.344	.6150	.0652

#### Independent Samples Test



		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ ΕΜΦ.	Equal variances assumed	4.381	.038	1.923	187	.056
	Equal variances not assumed			1.946	185.561	.053

**Πίνακας 6** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της εμφάνισης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα ανταγωνισμός, μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών. Αυτό επιβεβαιώνεται εφόσον Sig. (2-tailed) = .373 < 5% (Πίν.7)

#### Group Statistics

	ΗΛΙΚΙΑ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ΜΟ	A	100	2.584	.8139	.0814
ΑΝΤΑΓ.	B	89	2.476	.8423	.0893

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ ΑΝΤΑΓ.	Equal variances assumed	.687	.408	.892	187	.373
	Equal variances not assumed			.891	182.805	.374

**Πίνακας 7** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα του ανταγωνισμού, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα δεσμός, μεταξύ των

δύο ηλικιακών κατηγοριών. Αυτό δεν επιβεβαιώνεται εφόσον Sig. (2-tailed) = .680 > 5% (Πίν.8)

#### Group Statistics

	ΗΛΙΚΙ	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ	A	100	3.338	.8306	.0831
ΔΕΣΜΟΣ	B	89	3.387	.7780	.0825

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ	Equal variances assumed	.070	.791	-.413	187	.680
ΔΕΣΜΟΣ	Equal variances not assumed			-.415	186.500	.679

**Πίνακας 8** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα των σχέσεων-δεσμών, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ των δύο ηλικιακών κατηγοριών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα προσδοκίες τρίτων, μεταξύ των δύο ηλικιακών κατηγοριών. Αυτό δεν επιβεβαιώνεται εφόσον Sig. (2-tailed) = .791 > 5% (Πίν.9)

#### Group Statistics

	ΗΛΙΚΙ	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ	A	100	2.656	.6280	.0628
ΑΛΛΩΝ	B	89	2.631	.6424	.0681

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ	Equal variances assumed	.018	.892	.265	187	.791
ΑΛΛΩΝ	Equal variances not assumed			.265	183.418	.791

**Πίνακας 9** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα των προσδοκιών που έχουν οι τρίτοι, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών

### 2<sup>η</sup> Ερευνητική υπόθεση

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα γνώση, μεταξύ των δυο φύλων. Αυτό δεν επιβεβαιώνεται, εφόσον Sig.(2-tailed) = .508 > 5% (Πίν.10)

### Group Statistics

	ΓΕΝΟ Σ	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ	1	94	3.713	.6065	.0626
ΓΝΩΣΗΣ	2	95	3.651	.6804	.0698

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ	Equal variances assumed	.788	.376	.664	187	.508
ΓΝΩΣΗΣ	Equal variances not assumed			.664	185.000	.508

**Πίνακας 10** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της γνώσης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ ανδρών και γυναικών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα *διασκέδαση*, μεταξύ των δυο φύλων. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον  $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = .122 < 5\%$  (Πίν.11)

#### Group Statistics

	ΓΕΝΟ Σ	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ Δ.	1	94	4.100	.6391	.0659
	2	95	3.949	.6903	.0708

#### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df
ΜΟ Δ. Equal variances assumed	1.563	.213	1.555	187	.122
Equal variances not assumed			1.556	186.178	.121

**Πίνακας 11** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της διασκέδασης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ ανδρών και γυναικών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα *ψυχολογική κατάσταση*, μεταξύ των δυο φύλων. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον  $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = .047 < 5\%$  Πίν.(12)

#### Group Statistics

	ΓΕΝΟΣ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ΜΟ Ψ.	1	94	4.147	.5845	.0603
	2	95	3.962	.6787	.0696

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ Ψ. Equal variances assumed	2.094	.150	2.004	187	.047
Equal variances not assumed			2.005	183.514	.046

**Πίνακας 12** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της ψυχολογικής κατάστασης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ ανδρών και γυναικών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα *φυσική κατάσταση*, μεταξύ των δυο φύλων. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον  $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = .291 < 5\%$  (Πίν.13)

### Group Statistics

	ΓΕΝΟ Σ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ΜΟ	1	94	4.332	.4833	.0499
Φ.Κ.	2	95	4.248	.5934	.0609

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
ΜΟ Φ.Κ. Equal variances assumed	1.079	.300	1.060	187	.291
Equal variances not assumed			1.061	180.358	.290

**Πίνακας 13** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της φυσικής κατάστασης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ ανδρών και γυναικών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα *εμφάνιση*, μεταξύ των δυο φύλων. Αυτό δεν επιβεβαιώνεται, εφόσον  $\text{Sig. (2-tailed)} = .681 > 5\%$  (Πίν.14)

#### Group Statistics

	ΓΕΝΟ Σ	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ	1	94	3.426	.6586	.0679
ΕΜΦ.	2	95	3.467	.7378	.0757

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)
ΜΟ	Equal variances assumed	1.422	.235	-.411	187	.681
ΕΜΦ.	Equal variances not assumed			-.411	185.056	.681

**Πίνακας 14** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα της εμφάνισης, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ ανδρών και γυναικών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα *ανταγωνισμός*, μεταξύ των δυο φύλων. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον  $\text{Sig. (2-tailed)} = .030 < 5\%$  (Πίν.15)

#### Group Statistics

	ΓΕΝΟ Σ	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ	1	94	2.402	.7949	.0820
ΑΝΤΑΓ.	2	95	2.663	.8416	.0863

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
MO	Equal variances assumed	.155	.694	-2.192	187	.030
ΑΝΤΑΓ.	Equal variances not assumed			-2.192	186.597	.030

**Πίνακας 15** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα του ανταγωνισμού, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ ανδρών και γυναικών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα δεσμός, μεταξύ των δυο φύλων. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον Sig.(2-tailed) = .419 < 5% (Πίν.16)

### Group Statistics

	ΓΕΝΟ Σ	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
MO	1	94	3.409	.8238	.0850
ΔΕΣΜΟΣ	2	95	3.314	.7864	.0807

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
MO	Equal variances assumed	.497	.482	.809	187	.419
ΔΕΣΜΟΣ	Equal variances not assumed			.809	186.393	.419

**Πίνακας 16** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα των σχέσεων-δεσμών, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ ανδρών και γυναικών

- Η υπόθεση υποστηρίζει πως υπάρχει διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική στη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όσον αφορά τον παράγοντα άλλες προσδοκίες, μεταξύ των δυο φύλων. Αυτό επιβεβαιώνεται, εφόσον  $\text{Sig. (2-tailed)} = .467 < 5\%$  (Πίν.17)

	ΓΕΝΟ Σ	N	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean
ΜΟ	1	94	2.611	.6013	.0620
ΑΛΛΩΝ	2	95	2.678	.6648	.0682

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)
ΜΟ	Equal variances assumed	1.032	.311	-.729	187	.467
ΑΛΛΩΝ	Equal variances not assumed			-.730	185.517	.467

**Πίνακας 17** Σύγκριση του βαθμού του χαρακτηριστικού παράγοντα των προσδοκιών των τρίτων, ως κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και της διαφοροποίησης μεταξύ ανδρών και γυναικών.

### 3.3.2 Σύγκριση Μέσων όρων Μεταξύ Ανδρών και Γυναικών και Ηλικιακών Κατηγοριών

Χρησιμοποίησα την περιγραφική στατιστική, στο πρόγραμμα SPSS. Πρέπει να αναφέρω, πως τα αποτελέσματα, από την παρακάτω περιγραφική στατιστική, αφορούν μόνο το δικό μου δείγμα και δεν είναι απαραίτητο πως αφορούν και τον πληθυσμό.



## Χαρακτηριστικός παράγοντας Γνώσης

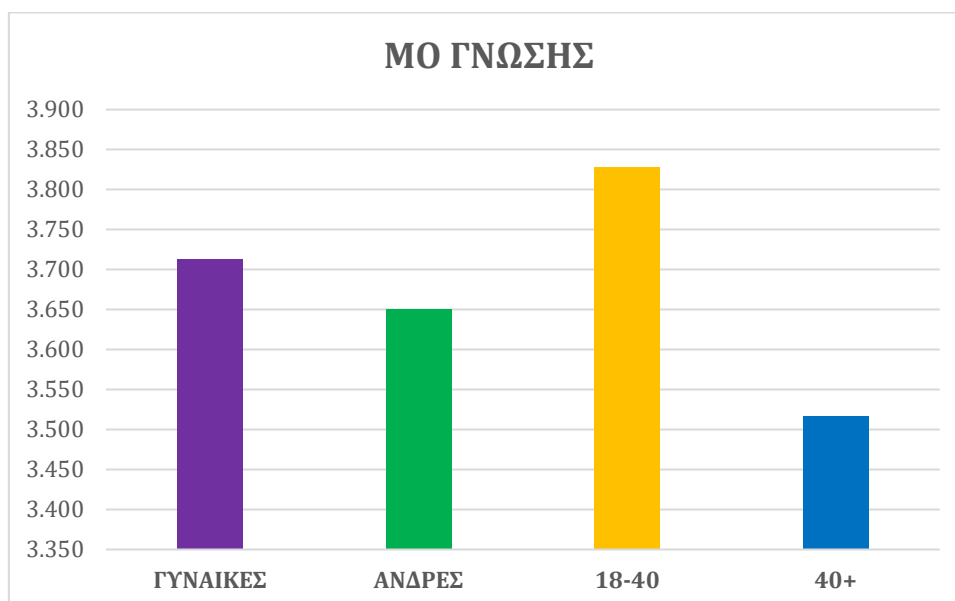
Ηλικιακή Κατηγορία 18-40  
Γυναίκες

Ηλικιακή Κατηγορία 40+  
Άνδρες

		ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ ΓΝΩΣΗΣ			ΜΟ ΓΝΩΣΗΣ	ΗΛΙΚΙΑ
N	Valid	100	N	Valid	89	89	
	Missing	0		Missing	0	0	
Mean			3.828	Mean		3.517	
Median			3.800	Median		3.600	
Std. Deviation			.5847	Std. Deviation		.6700	

		ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΓΝΩΣΗΣ				
N	Valid	95	N	ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΓΝΩΣΗΣ		
	Missing	0		Valid	94	94	
Mean		2.00	3.651	Mean		1.00	3.713
Median		2.00	3.800	Median		1.00	3.800
Std. Deviation		.000	.6804	Std. Deviation		.000	.6065

**Πίνακας 18** Σύγκριση των μέσω όρων του χαρακτηριστικού παράγοντα της γνώσης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ άνδρα και γυναίκα



## Χαρακτηριστικός παράγοντας Διασκέδασης

Ηλικιακή Κατηγορία 18-40  
Γυναίκες

Ηλικιακή Κατηγορία 40+  
Άνδρες

		ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ Δ.			ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ Δ.
N	Valid	100	N	Valid	89	89	
	Missing	0	0	Missing	0	0	
Mean			4.152	Mean		3.881	
Median			4.200	Median		4.000	
Std. Deviation			.6625	Std. Deviation		.6479	

		ΓΕΝΟΣ	ΜΟ Δ.			ΓΕΝΟΣ	ΜΟ Δ.
N	Valid	95	N	Valid	94	94	
	Missing	0	0	Missing	0	0	
Mean		2.00	3.949	Mean	1.00	4.100	
Median		2.00	4.000	Median	1.00	4.000	
Std. Deviation		.000	.6903	Std. Deviation	.000	.6391	

**Πίνακας 19** Σύγκριση των μέσων όρων του χαρακτηριστικού παράγοντα της διασκέδασης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ άνδρα και γυναίκα



## Χαρακτηριστικός παράγοντας Ψυχολογικής Κατάστασης

Ηλικιακή Κατηγορία 18-40  
Γυναίκες

Ηλικιακή Κατηγορία 40+  
Άνδρες

		ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ Ψ.			ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ Ψ.
N	Valid	100	N	Valid	89	89	89
	Missing	0					
Mean			4.118	Mean			3.982
Median			4.200	Median			4.000
Std. Deviation			.5991	Std. Deviation			.6766

		ΓΕΝΟΣ	ΜΟ Ψ.			ΓΕΝΟΣ	ΜΟ Ψ.
N	Valid	95	N	Valid	94	94	94
	Missing	0					
Mean		2.00	3.962	Mean		1.00	4.147
Median		2.00	4.000	Median		1.00	4.200
Std. Deviation		.000	.6787	Std. Deviation		.000	.5845

*Πίνακας 20* Σύγκριση των μέσω όρων του χαρακτηριστικού παράγοντα της ψυχολογικής κατάστασης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ άνδρα και γυναίκα



Χαρακτηριστικός παράγοντας Εμφάνιση

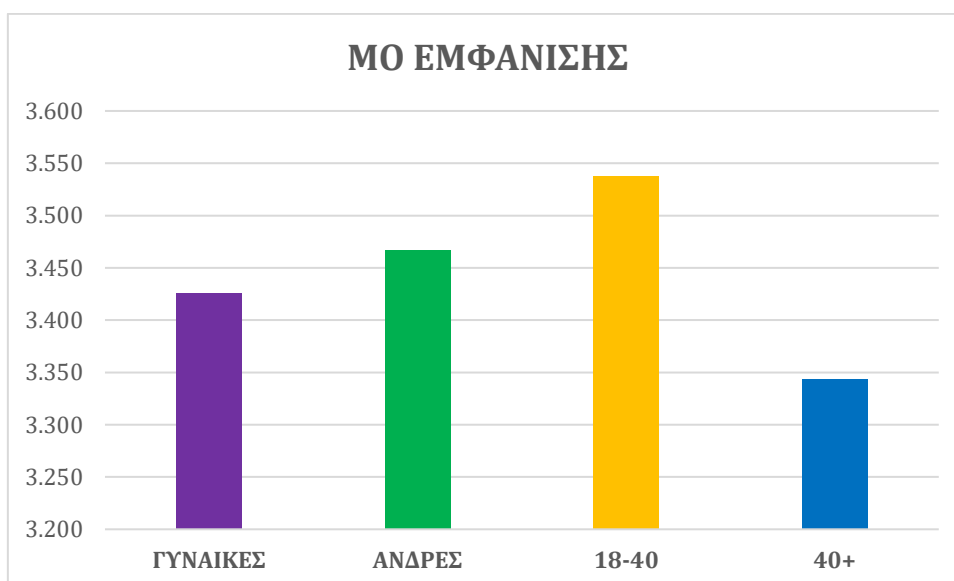
**Ηλικιακή Κατηγορία 18-40  
Γυναίκες**

**Ηλικιακή Κατηγορία 40+  
Άνδρες**

		ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ ΕΜΦ.			ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ ΕΜΦ.
N	Valid	100	100	N Valid	Missin	89	89
	Missing	0	0			0	0
Mean			3.538	Mean			3.344
Median			3.400	Median			3.400
Std. Deviation			.7557	Std.Devi			.6150

		ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΕΜΦ.			ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΕΜΦ.
N	Valid	94	94	N Valid	Missing	95	
	Missing	0	0			0	
Mean		1.00	3.426	Mean		2.00	3.467
Median		1.00	3.500	Median		2.00	3.400
Std. Deviation		.000	.6586	Std.Dev		.000	.7378

*Πίνακας 21 Σύγκριση των μέσω όρων του χαρακτηριστικού παράγοντα της εμφάνισης κατάστασης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ άνδρα και γυναίκα*



**Χαρακτηριστικός παράγοντας Ανταγωνισμού**

**Ηλικιακή Κατηγορία 18-40**  
Γυναίκες

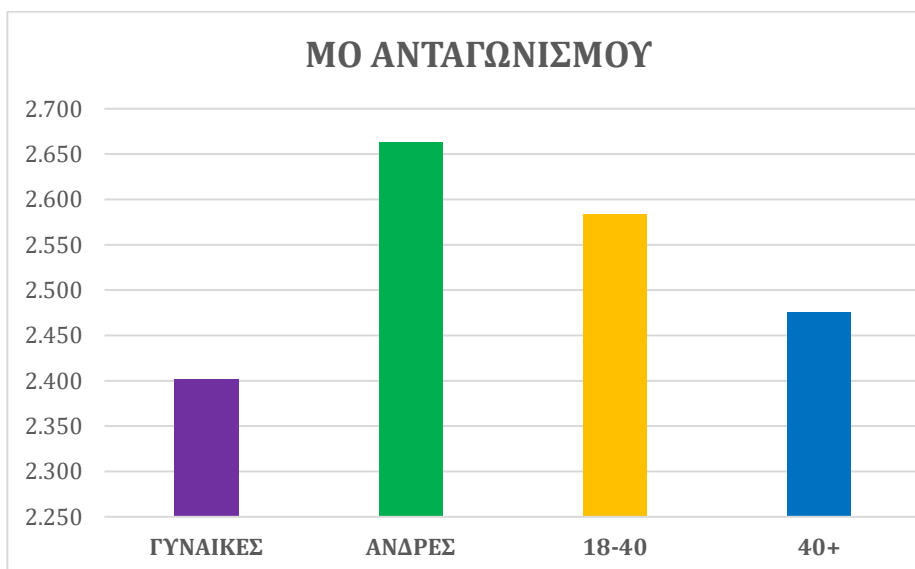
**Ηλικιακή Κατηγορία 40+**  
Άνδρες

**Statistics**

		ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ ΑΝΤΑΓ.			ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ Α-ΝΤΑΓ.
N	Valid	100	100	N Valid		89	89
	Missing	0	0			Missing	0
Mean		2.584		Mean		2.476	
Median		2.600		Median		2.400	
Std. Deviation		.8139		Std.Dev.		.8423	

		ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΑΝΤΑΓ.			ΓΕΝΟΣ	ΜΟ Α-ΝΤΑΓ.
N	Valid	95	95	N Valid		94	94
	Missing	0	0			Missing	0
Mean		2.00	2.663	Mean		1.00	2.402
Median		2.00	2.600	Median		1.00	2.300
Std. Deviation		.000	.8416	Std.Dev		.000	.7949

**Πίνακας 22** Σύγκριση των μέσω όρων του χαρακτηριστικού παράγοντα του ανταγωνισμού κατάστασης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ άνδρα και γυναίκα



### Χαρακτηριστικός παράγοντας Κοινωνικών Σχέσεων - Δεσμών

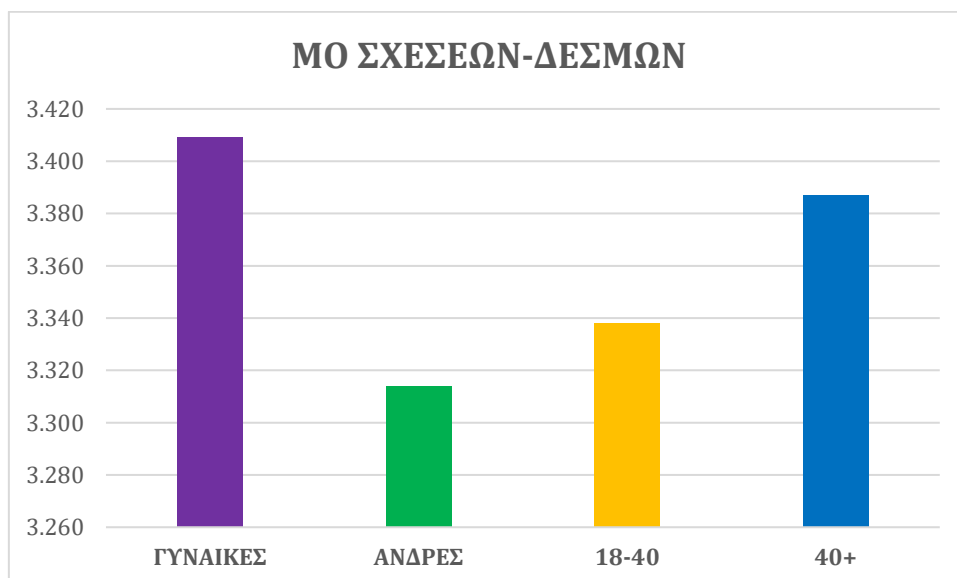
Ηλικιακή Κατηγορία 18-40  
Γυναίκες

Ηλικιακή Κατηγορία 40+  
Άνδρες

		ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ ΣΧΕ- ΣΕΩΝ			ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ ΣΧΕ- ΣΕΩΝ
N	Valid	100	100	N Valid		89	89
	Missing	0	0			Missing	0
Mean			3.338	Mean			3.387
Median			3.400	Median			3.600
Std. Deviation			.8306	Std.Devi			.7780

		ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΣΧΕ- ΣΕΩΝ			ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΣΧΕ- ΣΕΩΝ
N	Valid	95	95	N Valid		94	94
	Missing	0	0			Missing	0
Mean		2.00	3.314	Mean		1.00	3.409
Median		2.00	3.200	Median		1.00	3.600
Std. Deviation		.000	.7864	Std.Dev		.000	.8238

**Πίνακας 23** Σύγκριση των μέσω όρων του χαρακτηριστικού παράγοντα των σχέσεων -δεσμών μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ άνδρα και γυναίκα



Χαρακτηριστικός παράγοντας Προσδοκίες των άλλων

**Ηλικιακή Κατηγορία 18-40**  
Γυναίκες

**Ηλικιακή Κατηγορία 40+**  
Άνδρες

		ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ ΑΛΛΩΝ			ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ ΑΛΛΩΝ
N	Valid	100	2.656	N	Valid	89	2.631
	Missing	0				0	
Mean			2.600	Mean			2.600
Median			.6280	Std. Devia- tion			.6424

		ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΑΛΛΩΝ			ΓΕΝΟΣ	ΜΟ ΑΛ- ΛΩΝ
N	Valid	95	2.678	N	Valid	94	2.611
	Missing	0				0	
Mean		2.00	2.600	Mean		1.00	2.600
Median		2.00	.6648	Median		1.00	.6013
Std. Deviation		.000		Std.Dev		.000	

**Πίνακας 24** Σύγκριση των μέσω όρων του χαρακτηριστικού παράγοντα των προσδοκιών των τρίτων μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ άνδρα και γυναίκα



**Χαρακτηριστικός παράγοντας Φυσικής Κατάστασης**

**Ηλικιακή Κατηγορία 18-40**

**Ηλικιακή Κατηγορία 40+**

**Γυναίκες**

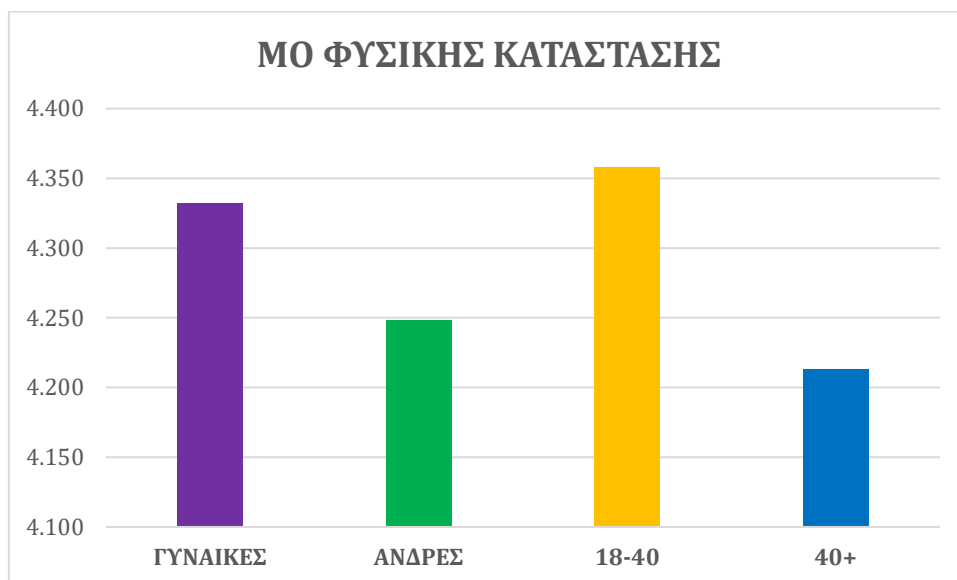
**Άνδρες**

		ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ Φ.Κ.			ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟ Φ.Κ.
N	Valid	100	N	Valid	89	89	
	Missing	0		Missing	0	0	
Mean			4.358	Mean		4.213	
Median			4.400	Median		4.200	
Std. Deviation			.4967	Std. Deviation		.5814	

		ΓΕΝΟΣ	ΜΟ Φ.Κ.			ΓΕΝΟΣ	ΜΟ Φ.Κ.
N	Valid	95	N	Valid	94	94	
	Missing	0		Missing	0	0	
Mean		2.00	4.248	Mean		1.00	4.332
Median		2.00	4.200	Median		1.00	4.200
Std. Deviation		.000	.5934	Std. Deviation		.000	.4833

*Πίνακας 25 Σύγκριση των μέσω όρων του χαρακτηριστικού παράγοντα της φυσικής κατάστασης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ άνδρα και γυναίκα*



**IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**



Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν, να προσδιορίσει αν υπάρχουν διαφορές μεταξύ ενηλίκων και μεσήλικων και μεταξύ ανδρών και γυναικών, όσον αφορά τους χαρακτηριστικούς παράγοντες που τους παρακινούν να συμμετάσχουν σε σωματικές δραστηριότητες.

Ο παράγοντας της γνώσης παρατηρήθηκε πως δεν επηρεάζει διαφορετικά τους άνδρες και τις γυναίκες, όμως επηρεάζει διαφορετικά τους ενήλικες και τους μεσήλικες. Τα αποτελέσματα του δείγματος της έρευνας μου υποδεικνύουν ότι τα κίνητρα που στοχεύουν στην ενίσχυση της γνώσης αξιολογούνται ως σημαντικά από τους ενήλικες ηλικίας 18 έως 40. Αυτό υποστηρίζεται και από προηγούμενες έρευνες που έδειξαν πως η κινητοποίηση των ασκούμενων στηρίζεται αρκετά στο συνδυασμό κινήτρων που έχουν να κάνουν με την ευχαρίστηση που νιώθουν από τη συμμετοχή τους σε κάποια αθλητική δραστηριότητα και από τις γνώσεις που αποκτούν πάνω σε αυτή (Σίμου&Παπαιωάννου,2008).

Το κίνητρο της διασκέδασης αποδείχθηκε πως επηρεάζει διαφορετικά τις ηλικίες και το φύλο. Η διασκέδαση και η αίσθηση χαράς είναι εσωτερικό κίνητρο. Έρευνες έχουν αποδείξει πως τα εσωτερικά κίνητρα επηρεάζουν περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άνδρες (Amorose & Anderson Butcher, 2007). Στο δικό μου δείγμα όντως αποδείχθηκε το ίδιο συμπέρασμα, αφού το ποσοστό των γυναικών ήταν μεγαλύτερο από των ανδρών. Σε ότι έχει να κάνει με την διαφορά ηλικίας είδαμε οι ενήλικες 18 έως 40 ετών θεωρούν τη διασκέδαση σημαντικότερο κίνητρο από ότι θεωρούν οι μεσήλικες.

Ο παράγοντας της ψυχολογικής κατάστασης που αφορά την ενασχόληση με κάποια σωματική δραστηριότητα με κύριο σκοπό την καταπολέμηση του άγχους και του στρες διαφέρει και στην ηλικία και στο φύλο των ασκούμενων. Στο δείγμα μου παρατήρησα πως οι γυναίκες είναι αυτές που δίνουν μεγαλύτερη σημαντικότητα στην συμμετοχή σε άσκηση με σκοπό να διαχειριστούν το άγχος και το στρες. Παρόμοιο αποτέλεσμα είχε στην έρευνα του και ο Keivan Molanorouzi το 2015, σε πληθυσμό της Μαλαισίας. Για τις γυναίκες σημαντικός παράγοντας συμμετοχής είναι η βελτίωση της ψυχικής υγείας (Παπαιωάννου, Κουρτεσοπούλου, & Κωνσταντακάτου, 2005). Όσον αφορά την ηλικία παρατηρήθηκε πως η κατηγορία 18 έως 40 ετών υπολογίζει περισσότερο από τους ενήλικες 40 ετών και άνω, την ψυχική τους υγεία.

Ο παράγοντας της φυσικής κατάστασης συνδέεται με την καλή φυσική υγεία. Το συγκεκριμένο κίνητρο είδαμε πως διαφέρει σημαντικά και μεταξύ των φύλων και μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών, όσον αφορά τον πληθυσμό. Στο δείγμα μου αποδείχθηκε

πως οι γυναίκες και η ηλικιακή κατηγορία 18 έως 40 ετών παρακινούνται περισσότερο να συμμετάσχουν σε σωματική δραστηριότητα, με σκοπό την υγεία και την ευεξία.

Ο παράγοντας της εμφάνισης ανήκει στα κίνητρα που σχετίζονται με την προσωπική ικανοποίηση. Στον πληθυσμό αποδείχθηκε πως το κίνητρο της εμφάνισης δεν διαφέρει μεταξύ ανδρών και γυναικών, όμως διαφέρει μεταξύ των δυο ηλικιακών κατηγοριών. Στο δείγμα μου παρατηρήθηκε πως οι άνδρες είναι αυτοί που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Η ηλικιακή κατηγορία που ενδιαφέρεται περισσότερο για την εξωτερική εμφάνιση είναι αυτή των 18 έως 40 ετών. Ωστόσο, πολλές γυναίκες επιλέγουν μια δραστηριότητα με βασικό κριτήριο την απώλεια βάρους που θα επέλθει χάρης σε αυτό (Davis, Fox, Brewer & Ratunsky, 1995).

Ο ανταγωνισμός έχει να κάνει με τον εγωισμό που καλλιεργεί καθένας μέσα του. Το κίνητρο αυτό υποδηλώνει τη τάση να προάγει κάποιος τη δική του ευημερία έναντι των άλλων. Παρατηρούμε στον πληθυσμό μας πως ο βαθμός που παρακινεί τους ενήλικες να συμμετάσχουν σε αθλητική δραστηριότητα είναι διαφορετικός από άνδρες σε γυναίκες και από ενήλικες και μεσήλικες. Στο δείγμα μου παρατηρώ πως οι ενήλικες 18 έως 40 ετών, συμμετέχουν σε δραστηριότητες με κινητήρια δύναμη τον ανταγωνισμό και φαίνεται να αναζητούνε καινούριες προκλήσεις μέσω της άσκησης. Επίσης, για τους άντρες είναι σημαντικό να έχουν κάποιον ανταγωνισμό ή να νιώθουν ότι ικανοποιείται το εγώ τους περισσότερο από τις γυναίκες (Anderson & Dixon, 2009).

Στην άθληση ένα σημαντικό λόγος παρακίνησης για συμμετοχή σε αυτή, είναι οι δεσμοί και οι κοινωνικές - διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται. Οι γυναίκες τείνουν να επιλέγουν προγράμματα άσκησης, με κριτήριο τα κοινωνικά οφέλη που θα αποκομίσουν (Gilkison, Osborn, Standage, & Skevington, 2009). Επίσης, όπως προαναφέραμε, βλέπουν σαν σημαντικό παράγοντα την καλή ψυχική υγεία, όπου μέρος αυτής είναι και οι υγιείς κοινωνικές σχέσεις. Την διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών, όσον αφορά τον παράγοντα των σχέσεων, την βλέπουμε τόσο στον πληθυσμό όσο και στο δείγμα μας. Οι σχέσεις, παρατηρήθηκε, πως δεν διαφοροποιούν την συμμετοχή στην άσκηση, ωστόσο στο δείγμα μας έχουμε διαφορά. Η ηλικιακή κατηγορία 40 και άνω παρακινείται περισσότερο από τους πιο νέους ενήλικες.

Τέλος, οι προσδοκίες τρίτων ανθρώπων αποτελούν εξωτερικό παράγοντα. Συμπεράναμε πως υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών και δεν υπάρχει διαφορά

μεταξύ ενηλίκων και μεσηλίκων. Σύμφωνα με τα δεδομένα μας, βλέπουμε πως οι άντρες και οι νέοι ενήλικες επηρεάζονται από τις προσδοκίες και επιθυμίες τρίτων ανθρώπων.

## **V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Χρησιμοποιώντας το δείγμα μας, βγάλαμε συμπέρασμα για τους άνδρες και τις γυναίκες του πληθυσμού μας, πως έξι παράγοντες διαφέρουν ως προς τον βαθμό παρακίνησής τους. Αυτοί είναι η διασκέδαση, η ψυχολογική κατάσταση, η φυσική κατάσταση, ο ανταγωνισμός, οι προσδοκίες τρίτων και οι κοινωνικές σχέσεις.

Αντίστοιχα, για τις δυο ηλικιακές κατηγορίες του πληθυσμού συμπεράναμε πως έξι παράγοντες διαφέρουν ως προς τον βαθμό παρακίνησής τους. Αυτοί είναι η γνώση, η διασκέδαση, η ψυχολογική κατάσταση, η φυσική κατάσταση, η εμφάνιση και ο ανταγωνισμός. Παρατηρούμε πως και στα δυο φύλα και στις δυο διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες παρουσιάζονται εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα. Από το δείγμα μου είδα πως οι γυναίκες παρακινούνται περισσότερο να συμμετάσχουν σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας με σκοπό την απόκτηση νέων δεξιοτήτων, την διασκέδαση και χαρά, την διαχείριση του στρες και άγχους, την καλή σωματική υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις. Από την άλλη μεριά οι άντρες παρακινούνται περισσότερο από την εξωτερική εμφάνιση και από τις προσδοκίες – επιθυμίες που έχει ο περίγυρός τους. Ενδιαφέρον έχει πως όλοι οι παράγοντες έχουν μεγαλύτερη παρακίνηση στις ηλικίες 18 έως 40 ετών, εκτός από τον παράγοντα των κοινωνικών σχέσεων και δεσμών, που τον συναντάμε πιο έντονα στις ηλικίες 40 ετών και άνω.

Αναφέρω ξανά πως η σύγκριση του βαθμού της διαφορετικότητας μεταξύ ανδρών – γυναικών και ηλικιακών κατηγοριών 18-40 και 40 και άνω αφορά μόνο το δείγμα μου και δεν είναι απαραίτητο πως αντικατοπτρίζει και τον πληθυσμό.

Πάρα πολλές έρευνες εδώ και χρόνια έχουν αποδείξει πως η σωματική δραστηριότητα και γενικά η άσκηση αποτελεί κύριο δείκτη για τη πρόληψη τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας.

Ο ρόλος των προπονητών, εκπαιδευτών και οργανωτών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, είναι ουσιώδης στο να προωθούν τη φυσική δραστηριότητα στα παιδιά, στους ενήλικες και στη τρίτη ηλικία (WHO 2018). Παίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στην απόδοση των αθλητών, αλλά και στη διαμόρφωση της ψυχολογικής εμπειρίας που οι αθλητές αντλούν από τη συμμετοχή τους στο άθλημα (Vallendar & Losier, 1999). Η κατανόηση των

παραγόντων που παρακινούν τους ενήλικες να συμμετάσχουν σε μια σωματική δραστηριότητα, είναι αρκετά ωφέλιμη για αυτούς, αφού έρευνες έχουν δείξει ότι μπορούν και οι ίδιοι, ανάλογα με την συμπεριφορά τους, να επηρεάσουν τα κίνητρα των ασκούμενων (Mageau & Vallerand, 2003). Για παράδειγμα, αν εντοπίσουν πως από τους ασκούμενους απουσιάζουν εσωτερικά κίνητρα, μπορούν να επέμβουν, αποφασίζοντας να προσφέρουν περισσότερη αυτονομία. Έρευνα έχει δείξει ότι συμπεριφορές του προπονητή ως προς το περιβάλλον αυτονομίας ( π.χ., προσφορά επιλογών και αναγνώριση των συναισθημάτων ) σχετίζονται με περισσότερο εσωτερικές μορφές παρακίνησης των αθλητών, και την ύπαρξη κινήτρων με μεγαλύτερη συναίσθηση της βούλησης και επιλογών τους (Pelletier, Fortier, Vallendar & Briere, 2001). Στον χώρο του αθλητισμού έχουν υποστηρίξει ότι η υποστήριξη της αυτονομίας και η ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης συμβάλει στη μεγιστοποίηση της ικανοποίησης των ασκούμενων, από τη συμμετοχή στην ομάδα ( Amorse & Anderson-Butcher, 2007). Κατανοώντας τους μηχανισμούς της παρακίνησης, οι προπονητές και εκπαιδευτές, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να ασχολούνται με φυσικές δραστηριότητες, να προσπαθούν και να αφιερώνονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε αυτά. Δημιουργούνε, δηλαδή ένα περιβάλλον παρακίνησης, που αυξάνει την παρακίνηση των ατόμων. Είναι απαραίτητο για αυτούς, να λαμβάνουν υπόψιν τους τις ηλικιακές διαφορές των ασκούμενων καθώς και το φύλο αυτών, αφού είδαμε πως κάθε κατηγορία έχει άλλες ανάγκες και κινητοποιείται από άλλους παράγοντες κατά τη συμμετοχή στην άσκηση. Είναι σημαντική η σωστή χρήση των διαδικασιών εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης, γιατί μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τα άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα φυσικής άσκησης, όπως και τα άτομα που αποφασίζουν να ασκηθούν εξαιτίας ενός προβλήματος υγείας. Όσο περισσότερο καταλάβουν οι εκπαιδευτές τα κίνητρα παρακίνησης, τόσο καλύτερα θα καταφέρουν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης.

Μελλοντικά, θα ήταν ενδιαφέρον να ερευνηθούν τα κίνητρα παρακίνησης για τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες, σε νησιά άγονης γραμμής, όπου έχει παρατηρηθεί ακόμα μεγαλύτερο ποσοστό παχυσαρκίας και έλλειψη κινητικότητας. Τα στοιχεία αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους εκπαιδευτές και προπονητές για να οργανώσουν βελτιωμένα προγράμματα που θα έχουν σκοπό την προώθηση της άσκησης, σε αυτά τα μακρινά μέρη και την προαγωγή υγείας.

## **V. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

## Ελληνική

- Αλεξανδρής, Κ., Δούπα, Μ., Κώστα, Γ., Τσιτσικάρη, Ε., (2012). Συμμετοχή ατόμων σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα: Ο ρόλος ανάμειξης. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής*, 9 (2), 1-15.
- Βαλάνου, Ε., Κολυβά, Μ., Μπάμια, Χ., Τριχοπούλου, Α., Χλόπτσιος, Γ. (2006). *Σωματική δραστηριότητα 28030 ανδρών και γυναικών στην ελληνική έρευνα του ΕΠΙΚ*. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 23 (2), 149-158.
- Cox, R.H. (2002). *Αθλητική Ψυχολογία: Έννοιες και Εφαρμογές*. Αθήνα: Επιστημονικές εκδόσεις Παρσιανού.
- ΕΠΙΚ, Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας. Ενημερωτικό φυλλάδιο, Τεύχος 3, Δεκέμβριος 2002.
- Ζάχαρης, Δ. (1989). *Παρώθηση, Κίνητρα, Ιδεολογία, Επίδοση*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Ζέρβας, Ι. (2002). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Αθήνα: Επιστημονικές εκδόσεις Παρσιανού Α.Ε.
- Ζιώγου, Θ. (2006). *Οι απόψεις των επαγγελματιών ψυχικής υγείας για την επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στα άτομα με ψυχικές διαταραχές και τη συμμετοχή τους ή μη στην προώθησή της στα κέντρα φροντίδας τους*. Αδημοσίευτη εργασία: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό & την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: ΣΕΑΒ Σύνδεσμος ελληνικών ακαδημαϊκών βιβλιοθηκών.
- Θεοδωράκης, Ι., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., Κοσμίδου, Ε. (2013). *Φυσική Αγωγή Α'-Β'-Γ' Γυμνασίου*. Αθήνα: Ι.Τ.Υ.Ε. "ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ".
- Θεοδωρακοπούλου, Ε. (2014). *Διερεύνηση ποιότητας ζωής και φυσικής δραστηριότητας στον ελληνικό πληθυσμό: Σχέσεις με ατομικές, ψυχοκοινωνικές και περιβαλλοντικές παραμέτρους*. Αδημοσίευτη εργασία: Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.
- Κολύμπαλης, Χ. (2003). *Οι οικονομικές επιπτώσεις του αθλητισμού στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ι.Σιδερίδης.
- Μανδηλάς, Α. (1990). *Η θεωρία της Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: Άνοιξη.

- Μουντάκης, Κ. (1992). *Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο και το Λύκειο*. Αθήνα: SALTO.
- Μουρατίδης, Ι. (2009). *Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αρχαίου κόσμου*. Θεσσαλονίκη: CopyCity Publish.
- Ντάνης, Σ. (2013). *Η Φυσική Αγωγή στη βασική εκπαίδευση στην Ελλάδα*. Δημοσίευτη εργασία: Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Σχολή Επιστημών Αγωγής, Τμήμα Παιδαγωγικό.
- Παπαγεωργίου, Ε. (2017). *Βιοστατιστική και Εφαρμογές*. Αθήνα: Νέων Τεχνολογιών.
- Παπακυριακού, Ε.,Π. (1985). *Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Καρανάση.
- Παπαϊωάννου, Α., Κουρτεσοπούλου, Α.& Κωνσταντακάτου, Β. (2005). Εσωτερική παρακίνηση και στόχοι επίτευξης αθλητών αναρρίχησης. *Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό*, 3(1), 13-21.
- Παυλίνη, Ε. (1927). *Ιστορία της γυμναστικής*. Αθήνα.
- Φαράντος, Γ. (1992). *Φιλοσοφία Ι – Θεωρία του Ελληνικού Αθλητισμού*. Αθήνα: Τελέθριον.
- Schunk, D.H., Pintrich, P.R. & Meece, J. (2010). *Τα κίνητρα στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Gutenberg.
- Σίμου, Θ.& Παπαϊωάννου, Α.(2008). Η σχέση αναμεσα στους προσανατολισμούς στόχων των μαθητών και μαθητριών στο μάθημα της φυσικής αγωγής και στο συναίσθημά τους στην φυσική αγωγή και στη ζωή γενικότερα. *Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή & τον αθλητισμό*, 6(1), 14-24.
- Τριλιανός, Θ. (1997). *Η παρώθηση ή πώς καλλιεργείται στο μαθητή η έφεση για μάθηση*. Αθήνα: Ατραπός - Περιβολάκι.
- Τριλιανός, Θ. (2002). *Η παρώθηση του μαθητή για μάθηση*. Αθήνα: Ατραπός-Περιβολάκι.
- Χατζόπουλος, Δ. (2012). *Διδακτική Φυσικής Αγωγής, για ένα μάθημα με συναίσθημα*. Θεσσαλονίκη: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
- Χατζηχαριστός, Δ. (2003). *Σύγχρονο σύστημα Φυσικής Αγωγής. Από τη θεωρία στη πράξη*. Αθήνα: αυτοέκδοση.

### **Ξενόγλωσση**

- Amorose & Anderson-Butcher (2007). Anatomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Article in Psychology of sport and exercise*, 8(5): 654-670.

- Anderson, D.M., & Dixon, A.W. (2009). Winning isn't everything: goal orientation and gender differences in university leisure-skills classes. *Recreational Sports Journal*, 33(1), 54-64.
- Bakirtzoglou, P. & Ioannou, P. (2011). Goal orientations, motivational climate and dispositional flow in Greek secondary education students participating in physical education lessons: Differences based on gender. *Journal of Physical Education and Sport*, 9 (3), 295-306.
- Biber, D.D., Czech, D.R., Harris, B.S. & Melton, B.F. (2013). Attraction to physical activity of generation Z'. A mixed methodological approach. *Journal of Preventive Medicine*, 3 (3), 310-319.
- Biddle, S., Wang, J., Catzisarantis, N., & Spray, C. (2003). Motivation for physical activity in young people entry and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*, 21(12), 973-989.
- Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2012). *Physical Activity and Health*. 2<sup>nd</sup> edn. Human Kinetics, United States of America.
- Chowdhury, D. (2012). Examining reasons for participation in sport and exercise using the Physical Activity and Leisure Motivation Scale, Australia: University Victoria.
- Chin, N.S., Khoo, S., Low, W.Y. (2012). Self Determination and Goal Orientation in Track and Field. *Journal of Human Kinetics* 33, 151-161.
- Davis, C., Fox, J., Brewer, H., & Ratunsky, D. (1995). Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age and gender. *Personality and individual differences*, 19(2), 165-174.
- Ennis, D.C. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity: Enhancing Mindfulness, Motivation and Meaning. *Research quarterly for exercise and sport Lecture*, 88(3), 241-250.
- Faulkner, G.& Biddle, S. (2001). Exercise as therapy: It's just not psychology! *Journal of Sports Sciences*, 19, 433-444.
- Gill, D., Gross, J. & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Fuzhong, L., (1999). The exercise motivation scale: it's multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11 (1), 97-115.

- Gillison, F., Osborn, M., Standage, M., & Skevington, S. (2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 309-319.
- Haskell, L., W., Lee, I-M., Pate, R., Powell, K., E., Blair., S. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults and Public Health from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. South Carolina University.
- Hassandra, M., Goudas, M., Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- Landers, D.M. & Arent, S.M. (2007). Physical activity and mental health. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3<sup>rd</sup>.ed., pp. 469-491). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Kuan, G., Kueh, Y.C., Chin, N. (2016). Measuring motivation for Physical Activity using Palms scale: A brief guideline for coaches. *Coaching Journal*, 1 (6).
- Linger, K.J. & Kerr, J.H. (2001). Predictability of sport participation motivation from met motivational dominances and orientations. *Personality and Individual Differences*, 30 (5), 759-773.
- Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of sports sciences*, 21, 883-904.
- Mallet, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6: A revised six factor sport motivation scale. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 8, 600-614.
- Markland, D., Psychol, C. (2014). *School of Sport, Health & Exercise Sciences*. University of Wales, Bangor.
- Matsumoto, H. & Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Briere, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and emotion*, 25,279-306.



- Roberts, G., Treasure, D. & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the perception of success questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16(4).
- Rogers, H. (2000). *Development of a Recreational Exercise Motivation Questionnaire*. Melbourne, Australia: Victoria University.
- Roychowdhury, D. (2018). Functional significance of participation. *Motivation on Physical Activity Involvement. Psychological Thought*, 11(1), 9-17.
- Salguero, Al., Gonzalez-Boto, & Marquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and motor skills*, 102, 358-367.
- Tammelin, T., Naya, S., Hills, A., Jarvelin, M. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. Article in *American journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28.
- Thesleff, P. (2014). *Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology*. Department of sports sciences, Jyväskylä University.
- Vallerand, R.J., & Losier, G.F. (1999). An interactive analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11, 142-169.
- World Health Organization (WHO) (2018). *Promoting physical activity in the education sector*. Retrieved from [https://www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/contents/annexes.pdf](https://www.who.int/chp/chronic_disease_report/contents/annexes.pdf)
- World Health Organization (WHO) (2010). *Global recommendations on Physical Activity for Health*. Retrieved from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- Zhung, J. (2016). *The different relations of extrinsic, introjected, identified regulation and intrinsic motivation on employee's performance: Empirical studies following sdt*. Emerald Group publishing.

## VI. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### PHYSICAL ACTIVITY AND LEISURE MOTIVATION SCALE (PALMS)

Διαβάζοντας την κάθε δήλωση, σκεφτείτε τα δικά σας, κίνητρα που σας οδηγούν στη συμμετοχή σας σε άθλημα, φυσική δραστηριότητα. Προσπαθήστε να μην δώσετε πολύ χρόνο στην σκέψη σας. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Υποδείξτε, κατά πόσο τα δικά σας κίνητρα, ταιριάζουν με κάθε δήλωση.

ΦΥΛΟ: ΑΡΣΕΝΙΚΟ                      ΘΗΛΥΚΟ  
ΗΛΙΚΙΑ: 18-40                      40-60

### PHYSICAL ACTIVITY AND LEISURE MOTIVATION SCALE (PALMS)

«Ερωτηματολόγιο διερεύνησης κινήτρων στην συμμετοχή ενηλίκων σε φυσικές δραστηριότητες και αθλητισμό»

Δεσμεύομαι να κάνω φυσική δραστηριότητα....	Δια-φωνώ από-λυτα	Δια-φωνώ	Ουδέ-τερο	Συμ-φωνώ	Συμ-φωνώ α-πόλυτα
1. για να βγάλω τα «προς το ζην»...	1	2	3	4	5
2. γιατί με βοηθάει να χαλαρώνω...					
3. γιατί είναι ενδιαφέρον...					
4. γιατί μου αρέσει να περνάω χρόνο με τους άλλους κάνοντας άσκηση...					
5. για να βελτιωθώ σε κάποια δραστηριότητα...					
6. γιατί αποδίδω καλύτερα από άλλους...					
7. γιατί πληρώνομαι για να το κάνω...					
8. για να κάνω μία δραστηριότητα με άλλους...					
9. για να αντιμετωπίζω καλύτερα το άγχος...					
10. γιατί βοηθάει στη διατήρηση ενός υγιούς σώματος...					

11. για να κάνω μύες να φαίνονται καλύτεροι...					
12. για να έχω καλή σωματική κατάσταση...					
13. γιατί με κάνει να νιώθω ευτυχισμένος...					
14. για να ξεφύγω από πιεστικές συνθήκες στη δουλειά...					
15. για να διατηρήσω καλή σωματική υγεία...					
16. για να βελτιώσω τις δεξιότητες που έχω...					
17. για να είμαι ο καλύτερος στην ομάδα...					
18. για λόγους υγείας...					
19. για να ξεπεράσω τον εαυτό μου...					
20. για να κάνω κάτι μαζί με φίλους...					
21. γιατί οι άλλοι μου λένε πως το χρειάζομαι...					
22. γιατί δρα σαν αγχολυτικό...					
23. για να βελτιώσω το σώμα μου...					
24. για να αποκτήσω καινούριες δεξιότητες/δραστηριότητες...					
25. γιατί είναι διασκεδαστικό...					
26. γιατί μου το συνέστησε ο γιατρός/ψυχοθεραπευτής...					
27. για να ασκηθώ πιο σκληρά από άλλους...					
28. γιατί με διατηρεί υγιή...					
29. για να συναγωνιστώ με τους άλλους γύρω μου...					
30. για να μιλάω με φίλους μου την ώρα της άσκησης					
31. για να διατηρήσω το επίπεδο δεξιοτήτων που έχω...					
32. για να βελτιώσω την εμφάνισή μου...					
33. για να βελτιώσω την καρδιαγγειακή μου κατάσταση...					
34. γιατί μου αρέσει να ασκούμαι...					
35. για να μην σκέφτομαι άλλα πράγματα...					
36. για να χάσω κιλά, να δείχνω καλύτερος...					
37. γιατί περνάω καλά...					
38. για να είμαι με φίλους...					

39. για να είμαι σε καλύτερη σωματική κατάσταση από τους άλλους...					
40. για να διατηρήσω ένα κομψό, σφιχτό σώμα					