

**ΠΑΘΟΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ:  
ΜΙΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

**ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ν. ΓΚΟΥΤΖΙΟΜΗΤΡΟΣ**

**MSc**

**2012**

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Πάθος και Πρωταθλητισμός: Μια Φαινομενολογική Προσέγγιση

ΤΟΥ

Γεωργίου Γκουτζιομήτρου

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Στυλιανή Χρόνη

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Τρίκαλα

2012

© 2012  
Γκουτζιομήτρος Γεώργιος  
ALL RIGHTS RESERVED

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Γκουτζιομήτρος Γεώργιος: Πάθος και πρωταθλητισμός: Μια φαινομενολογική προσέγγιση.

(Υπό την επίβλεψη της κ. Στυλιανής Χρόνη)

Η πρόσφατη βιβλιογραφία σκιαγραφεί το πάθος των αθλητών ως μια ψυχολογική λειτουργία που μπορεί να ανυψώσει τον αθλητή ενώ μπορεί και να τον ρίξει, ανάλογα με τον τύπο του ως αρμονικό ή ψυχαναγκαστικό. Αυτό το δυαδικό μοντέλο του πάθους έχει βασιστεί σε ποσοτικές έρευνες. Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της εμπειρίας του πάθους πρωταθλητών και πρωταθλητριών μέσω της φαινομενολογικής ερευνητικής προσέγγισης, ώστε οι φωνές αυτών να μας βοηθήσουν να αναγνωρίσουμε και να τοποθετήσουμε το πάθος μέσα στα καθημερινά βιώματα και πρακτικές τους. Συμμετείχαν στην έρευνα δυο (2) αθλητές και δυο (2) αθλήτριες ( $M = 30.75$ ;  $SD = 5.32$ ) που προπονούνταν και αγωνίζονταν κατά μέσο όρο 10.25 χρόνια στο υψηλό διεθνές επίπεδο του ατομικού αθλήματος της χιονοδρομίας καταβάσεων. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ημιδομημένες σε βάθος συνεντεύξεις. Οι πληροφορίες των συνεντεύξεων αναλύθηκαν περιγράφοντας αρχικά το προσωπικό νόημα της εμπειρίας για κάθε αθλητή και αθλήτρια, ενώ στη συνέχεια, η ανάλυση αφορούσε στην ανάδειξη των κοινών εμπειριών των συμμετεχόντων/ουσων για το φαινόμενο του πάθους. Αναδύθηκαν οι εξής κοινές εμπειρίες: (i) έχοντας το μυαλό προσηλωμένο στο άθλημα, (ii) νοιώθοντας το δεσμό, (iii) ενσαρκώνοντας ένα ρόλο και (iv) αγωνιζόμενοι με πάθος. Τέλος, αναζητήθηκε και η σχέση των ευρημάτων της έρευνας με το υφιστάμενο δυαδικό μοντέλο του πάθους, όπου διαφάνηκε ότι ο κάθε αθλητής και αθλήτρια εκδήλωνε και τους δυο τύπους πάθους. Στα συμπεράσματα της έρευνας, συζητούνται πρακτικές εφαρμογές και διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Λέξεις κλειδιά: πάθος, φαινομενολογία, αλπικό σκι, αθλητές υψηλού επιπέδου

## ABSTRACT

Gkoutziomitros Georgios: Passion and elite sports. A phenomenological approach.

(Under the supervision of Dr. Stiliani Chroni)

Recent literature outlines the passion of athletes as a psychological function that can lift the athlete, while it can also put him down, depending on the type of harmonious or obsessive. This dualistic model of passion is based on quantitative research. The purpose of the present study was to investigate the passion of elite athletes using a phenomenological approach, so that their voices help would us to recognize and place passion within the athletes' daily experiences and practices. The participants were two (2) male and two (2) female alpine ski athletes ( $M = 30.75$ ;  $SD = 5.72$ ) who were training and competing for an average of 10.25 years at the high international level. Information was collected using semi-structured in-depth interviews. The interviews were analyzed so as to initially describe the personal meaning of the experience for each athlete and then to highlight the participants' common experiences over the phenomenon of passion. The following common experiences were identified: (i) having a mind concentrated in the sport, (ii) feeling the bond, (iii) living their role, and (iv) competing with passion. Finally, the relationship between the research findings and the existing dualistic model of passion was explored, and it became clear that each athlete was demonstrating both types of passion. Practical implications are discussed and suggestions for future research are offered.

Key words: passion, phenomenology, alpine skiing, elite athletes

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές και τις καθηγήτριες του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης», για τις γνώσεις που μου μετέδωσαν και τις ευκαιρίες μάθησης που μου παρείχαν κατά τη διάρκεια της φοίτησης μου στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Εμπλούτισαν τον τρόπο σκέψης μου με στοιχεία, τα οποία ήταν πολύτιμα για την ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής μου διατριβής.

Οι ευχαριστίες θα ήταν πολύ λίγες προς την επιβλέπουσα καθηγήτρια κυρία Στυλιανή Χρόνη, η οποία συνέβαλλε τα μέγιστα, ώστε το όλο εγχείρημα, που πολλές φορές μου έμοιαζε ως ακατόρθωτο, να φαντάζει πια στα μάτια μου ολοκληρωμένο.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους αθλητές και τις αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα, καθώς μου έδωσαν την ευκαιρία να γνωρίσω πέντε υπέροχες προσωπικότητες και μου δημιούργησαν την ηθική υποχρέωση προς τα πρόσωπά τους, ώστε να προσπαθήσω για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Θα ήθελα τέλος να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όλους τους δικούς μου ανθρώπους, συγγενείς και φίλους, χωρίς την συμπαράσταση των οποίων, η προσπάθεια αυτή δεν θα είχε νόημα και αξία.

... στην Ελευθερία

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTRACT.....	4
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	5
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	7
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</b>	
Εισαγωγή.....	10
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b>	
Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας.....	14
Το Δυαδικό Μοντέλο του Πάθους.....	15
Πάθος, Ψυχολογική Λειτουργικότητα και Εμπλοκή στη Δραστηριότητα.....	17
Πάθος και Συναισθήματα στη Ζωή.....	20
Πάθος και Ικανοποίηση από τη Δραστηριότητα.....	21
Πάθος, Ικανοποίηση από τη Ζωή και Αίσθηση Αυτοπραγμάτωσης.....	22
Πάθος και Προσκόλληση στη Δραστηριότητα.....	25
Πάθος και Απόδοση.....	26
Πάθος και Διαπροσωπικές Σχέσεις.....	28
Πάθος και Επιθετικότητα.....	31
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b>	
Μεθοδολογία.....	35
Συμμετέχοντες και Συμμετέχουσες.....	35
Ερευνητικό Ερώτημα και Προσέγγιση.....	37
Συλλογή Πληροφοριών.....	38
Ανάλυση Πληροφοριών.....	41



Εμπιστευσιμότητα.....	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
Αποτελέσματα.....	43
Νίκος: ο Απόλυτος Κυρίαρχος.....	43
Ζώντας σε μια άλλη διάσταση.....	43
Ζώντας ονειρικά.....	44
Εκφράζοντας το είναι.....	46
Βιώνοντας την ανάγκη.....	47
Το πάθος του Νίκου.....	48
Δημήτρης: ο Αγνός Μαχητής.....	50
Ζώντας προσηλωμένος στο άθλημα.....	50
Βιώνοντας ένα “δίπολο”.....	51
Εκφράζοντας τον πραγματικό εαυτό.....	52
Κυνηγώντας την ευφορία.....	54
Το πάθος του Δημήτρη.....	55
Ιωάννα: η Συνεπαρμένη Πρωταγωνίστρια.....	57
Εκδηλώνοντας μια ιδιαιτερότητα.....	57
Βιώνοντας τον προσδιορισμό.....	59
Αλλάζοντας χωρίς ενόχληση ρόλο.....	60
Αγωνίζοντας ισορροπημένα.....	61
Το πάθος της Ιωάννας.....	62
Μαρία: η Μοναδική και Ανικανοποίητη.....	64
Καθορίζοντας την ύπαρξη.....	64
Βιώνοντας τη στέρηση.....	65
Ζώντας τη “λύτρωση”.....	66

Επιζητώντας την ικανοποίηση.....	67
Το πάθος της Μαρίας.....	68
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
Συζήτηση.....	70
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
Συμπεράσματα.....	79
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	
Βιβλιογραφία.....	82
Διεθνής βιβλιογραφία.....	82
Ελληνική βιβλιογραφία.....	86
Παράρτημα Α: Οδηγός Συνέντευξης.....	87
Παράρτημα Β: Έντυπο Συνέντευξης.....	93
Παράρτημα Γ: Κλίμακα Πάθους.....	94
Παράρτημα Δ: Γράφημα σκορ στην Κλίμακα Πάθους.....	96
Παράρτημα Ε: Ορισμός Πάθους προς μια Δραστηριότητα.....	97
Παράρτημα ΣΤ': Υπεύθυνη Δήλωση Πνευματικών Δικαιωμάτων.....	98

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

**Εισαγωγή**

Το πάθος των αθλητών για το άθλημα τους έχει μοναδική δύναμη να τους οδηγήσει σε μια πορεία ευτυχίας και υψηλών επιδόσεων. Μπορεί όμως και να χαράξει ένα δρόμο επικίνδυνο για την σωματική και ψυχική τους υγεία και χαμηλών – με βάση τις πραγματικές τους δυνατότητες – επιδόσεων. Στην πρώτη πορεία ο αθλητής ελέγχει απόλυτα το πάθος του, βιώνοντας το ως μια κατάσταση εσωτερικής αρμονίας. Οδηγείται σε ένα ερωτικό τρόπο ενασχόλησης με το άθλημα, απορροφώντας πλήρως σε αυτό, χρησιμοποιώντας στο έπακρο τις πνευματικές του δυνάμεις, κατακτώντας την υψηλή απόδοση. Το πάθος για το άθλημα μεταφέρεται στη ζωή ως γενικευμένη αίσθηση ευφορίας, ο αθλητής είναι «ανοιχτός» στις εμπειρίες, στη χαρά, ζει στη θετική πλευρά της ζωής. Στην άλλη πορεία, το πάθος βιώνεται ως ανεξέλεγκτη επιθυμία ενασχόλησης με το άθλημα. Ο αθλητής βγαίνει εκτός εαυτού ασχολούμενος με το άθλημα, χάνει πολλές φορές τον έλεγχο, περιορίζοντας έτσι την απόδοση του. Η ενασχόληση με το άθλημα του γίνεται έμμονη ιδέα, επιδιώκεται συνεχώς, αδιαφορώντας για το οποιοδήποτε κόστος. Ο αθλητής πληρώνει το τίμημα της ανεξέλεγκτης σχέσης του με το άθλημα με τραυματισμούς, σωματική και ψυχολογική εξάντληση, διαταραχή των σχέσεων με συγγενείς, φίλους, προπονητές και συναθλητές.

Η συστηματική διερεύνηση του πάθους στον αθλητισμό ξεκινά μόλις την προηγούμενη δεκαετία και έχει ως θεωρητικό υπόβαθρο το δυαδικό μοντέλο του πάθους προς τις δραστηριότητες, το οποίο αναπτύχθηκε και στηρίχθηκε περαιτέρω από τον Vallerand και τους συνεργάτες του (Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2003; Vallerand & Miquelon, 2007). Το μοντέλο αυτό διακρίνει δυο τύπους πάθους, το αρμονικό πάθος που περιγράφεται ως ελεγχόμενη από το άτομο ροπή προς τη δραστηριότητα και το ψυχαναγκαστικό πάθος που περιγράφεται ως ανεξέλεγκτη παρόρμηση προς τη δραστηριότητα. Κατά τον Vallerand

(2008) το αρμονικό πάθος αντιπροσωπεύει μια κατάσταση ελεύθερης έκφρασης και πνευματικής διαύγειας, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος μια κατάσταση εσωτερικής έντασης και αμυντικής διάθεσης απέναντι στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

Οι έρευνες που έχουν γίνει στον αθλητισμό συνδέουν τους δυο τύπους πάθους με πλήθος γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών επακολούθων, ξεκινώντας από τη δραστηριότητα αυτή καθαυτή και επεκτείνοντας τη σχέση του με τη γενικότερη ψυχολογική λειτουργικότητα και ζωή των αθλητών (π.χ., Vallerand et al., 2003; Rousseau, Grouzet, Dumais, & Grenier, 2006; Vallerand, Mageau et al., 2008). Το πάθος των αθλητών για το άθλημά τους συνδέεται με την απόδοσή τους σε αυτό, τα συναισθήματα και τις γνωστικές-αντιληπτικές λειτουργίες κατά την ενασχόληση τους με αυτό, την ικανοποίησή τους από αυτό, τις σχέσεις με συναθλητές και προπονητές, καθώς και με δείκτες ευτυχίας (όπως τα συναισθήματα για τη ζωή, την ικανοποίηση από τη ζωή, τις διαπροσωπικές σχέσεις γενικότερα). Το αρμονικό πάθος ως ιδανική μορφή ψυχολογικής λειτουργίας φαίνεται να έχει μόνο θετική επίδραση στη λειτουργικότητα των αθλητών, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος ως μια συγκρουσιακή και δυσλειτουργική κατάσταση, πέραν των θετικών επιδράσεων που και αυτό έχει στην απόδοση, αναφέρεται να έχει κυρίως αρνητική επίδραση (Vallerand & Miquelon, 2007). Πλήθος ερευνών για το πάθος προς άλλες δραστηριότητες της ζωής (για παράδειγμα στην εργασία, στις σπουδές, σε δραστηριότητες αναψυχής), δίνουν παρόμοια ευρήματα, αναδεικνύοντας το αρμονικό πάθος ως το θετικό τύπο αυτού και το ψυχαναγκαστικό πάθος ως το λιγότερο θετικό και σε αρκετές περιπτώσεις ως τον επιβλαβή τύπο του πάθους (Vallerand, 2008).

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα των Amiot, Vallerand και Blanchard (2006) με αθλητές υψηλού επιπέδου, η οποία δεν υποστήριξε πλήρως το μοντέλο του πάθους. Οι αθλητές με κυρίαρχο το ψυχαναγκαστικό πάθος ανέφεραν καλύτερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή (η οποία αξιολογήθηκε με βάση την καταθλιπτική συμπτωματολογία, τα

συναισθήματα στη ζωή και την ικανοποίηση από τη ζωή) συγκριτικά με τους αθλητές με κυρίαρχο το αρμονικό πάθος στα πιο ανταγωνιστικά πρωταθλήματα. Τα ευρήματα αυτά δε στάθηκε δυνατό να εξηγηθούν επαρκώς, αναδεικνύοντας την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης του φαινομένου, ιδιαίτερα στους αθλητές υψηλού επιπέδου. Εξετάζοντας όμως όλη την πρόσφατη βιβλιογραφία στο θέμα του πάθους των αθλητών, διαφάνηκε η απουσία ερευνών που εξετάζουν τις υποκειμενικές απόψεις, πεποιθήσεις και εμπειρίες των αθλητών για το φαινόμενο του πάθους. Με άλλα λόγια, απουσιάζουν έρευνες στις οποίες να ακούγεται η φωνή των αθλητών αναφορικά με το πάθος τους για το άθλημα τους. Έρευνες με ποιοτική μεθοδολογία, επιτρέποντας την σε βάθος διερεύνηση συμπεριφορών, σχέσεων και εμπειριών διαφορετικών ανθρώπων, μπορούν να συνεισφέρουν σημαντικά στην επιστημονική γνώση (Patton, 1990).

Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της εμπειρίας του πάθους πρωταθλητών και πρωταθλητριών μέσω της φαινομενολογικής ερευνητικής προσέγγισης, ώστε οι φωνές αυτών να μας βοηθήσουν να αναγνωρίσουμε και να τοποθετήσουμε το πάθος μέσα στα καθημερινά βιώματα και πρακτικές τους. Ακολουθώντας ποιοτικό σχεδιασμό, αναζητήθηκαν σε βάθος πληροφορίες σχετικά με το πώς οι ίδιοι οι αθλητές και αθλήτριες υψηλού επιπέδου αντιλαμβάνονται την εμπειρία του πάθους για το άθλημα στην αθλητική τους καριέρα και απόδοση, αλλά και στη ζωή τους γενικότερα. Εκτιμήθηκε πως η σε βάθος κατανόηση της εμπειρίας του πάθους από την πλευρά των πρωταθλητών μπορεί να συνεισφέρει στην πληρέστερη κατανόηση του φαινομένου και του ρόλου αυτού. Για την εξυπηρέτηση του παραπάνω σκοπού, η παρούσα έρευνα ακολούθησε την φαινομενολογική προσέγγιση που έχει ως στόχο να περιγράψει την εμπειρία έτσι όπως αυτή βιώθηκε στην συνείδηση των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα, βάζοντας ο ερευνητής στην άκρη προσωπικές προκαταλήψεις για την εμπειρία και επιστημονικές θεωρήσεις που την εξηγούν (Giorgi, 2005).

Το ερευνητικό ερώτημα που καθοδήγησε την έρευνα ήταν: «Πώς είναι να είσαι παθιασμένος/η με το άθλημά σου;» Τέλος, η σημαντικότητα της παρούσας έρευνας έγκειται σε πλήθος παραγόντων: (α) στη σπουδαιότητα του φαινομένου του πάθους στη ζωή του ατόμου, την οποία κατέδειξε πλήθος ερευνών, (β) στην ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης του φαινομένου στο χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού όπως εκφράστηκε από κάποια μη-υποστηρικτικά έως ένα βαθμό ευρήματα, (γ) στον ποιοτικό σχεδιασμό της, ο οποίος παρέχει τη δυνατότητα εξυπηρέτησης της ανάγκης, κατανόηση και τοποθέτηση του φαινομένου στη ζωή πρωταθλητών, (δ) στο δείγμα των αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν, με πολυετή εμπειρία στους στίβους προπόνησης και σε διεθνείς αγώνες υψηλού επιπέδου και (ε) στην απουσία ποιοτικών μελετών στο διεθνή χώρο αλλά και στην Ελλάδα (τόσο ποιοτικών όσο βέβαια και ποσοτικών) αναφορικά στο πάθος στον αθλητισμό.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

**Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας**

Ο Vallerand και οι συνεργάτες του (2003) σχετικά πρόσφατα παρατήρησαν ότι η έννοια του πάθους στο χώρο της φιλοσοφίας διακρίνεται σε δυο διαφορετικές θεωρήσεις. Σύμφωνα με την πρώτη θεώρηση, το πάθος χαρακτηρίζεται από την έλλειψη λογικής και ελέγχου από τα άτομα, τα οποία ενεργούν παθητικά, όντας αιχμάλωτοι του πάθους τους. Στη δεύτερη θεώρηση τα άτομα παρουσιάζονται περισσότερο ενεργητικά, έχοντας τη δυνατότητα να ελέγχουν το πάθος τους, το οποίο εκλαμβάνεται ως κάτι θετικό, όσο αυτό βρίσκεται υπό τον έλεγχο των ατόμων. Σύμφωνα με τον Vallerand (2008), οι υπάρχουσες έρευνες αφορούν ως επί το πλείστον το πάθος των ρομαντικών σχέσεων, ενώ δεν είχε διερευνηθεί το πάθος των ατόμων προς διάφορες δραστηριότητες της ζωής τους (κινητικές και άλλες, π.χ., τον αθλητισμό, τη μουσική και το χορό). Ο Vallerand λοιπόν με συνεργάτες του (Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2003; Vallerand & Miquelon, 2007), ανέπτυξαν ένα ψυχολογικό μοντέλο για το πάθος προς τις δραστηριότητες, το οποίο είχε ως υπόβαθρο τη θεωρία του αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 2000) και αντανακλά τις διαφορετικές φιλοσοφικές θεωρήσεις για το πάθος.

Στην ανασκόπηση που ακολουθεί, παρουσιάζεται το μοντέλο αυτό, καθώς και τα συναισθηματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά επακόλουθά του. Πιο συγκεκριμένα, στοιχειοθετούνται οι δυο τύποι του μοντέλου, το αρμονικό και το ψυχαναγκαστικό πάθος, και οι συνδέσεις αυτών με την έννοια του εαυτού. Παρουσιάζονται οι διαφορετικές επιδράσεις, καθώς και οι λόγοι της διαφορετικής αυτής επίδρασης των δυο τύπων πάθους στις σκέψεις και στα συναισθήματα των ατόμων σχετικά με τη δραστηριότητα, στην ικανοποίησή τους από τη δραστηριότητα, καθώς και στην απόδοσή τους σε αυτή. Εξετάζεται επίσης, ο ρόλος των δυο τύπων πάθους στις διαπροσωπικές σχέσεις, στα

γενικότερα συναισθήματα στη ζωή, στην ικανοποίηση από τη ζωή και στην αντίληψη της αυτοπραγμάτωσης.

### **Το Δυαδικό Μοντέλο του Πάθους**

Ο Vallerand και οι συνεργάτες του (Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2003; Vallerand & Miquelon, 2007) ανέπτυξαν το μοντέλο του πάθους για δραστηριότητες, ορίζοντας το πάθος «ως μία ισχυρή ροπή προς μία δραστηριότητα, η οποία αρέσει στο άτομο (ή ακόμα την αγαπά), την οποία θεωρεί σημαντική και στην οποία αφιερώνει χρόνο και ενέργεια» (σελ. 757, Vallerand et al., 2003). Προκειμένου να θεωρηθεί ότι ένα άτομο έχει πάθος για κάποια δραστηριότητα, θα πρέπει να παρατηρούνται οι τρεις προαναφερθείσες προϋποθέσεις. Σύμφωνα με το Vallerand και τους συνεργάτες του (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Miquelon, 2007), οι δραστηριότητες στις οποίες τα άτομα αποδίδουν αξία, εσωτερικεύονται στην ταυτότητα των ατόμων, οδηγώντας στην ανάπτυξη του πάθους. Το πάθος βρίσκεται στον πυρήνα του εαυτού, συμβάλλοντας στον αυτοπροσδιορισμό των ατόμων.

Το μοντέλο του πάθους διακρίνει δυο τύπους: το αρμονικό (*harmonious passion*) και το ψυχαναγκαστικό πάθος (*obsessive passion*). Το αρμονικό πάθος για μια δραστηριότητα είναι η ισχυρή αλλά ελεγχόμενη από το άτομο ροπή προς τη δραστηριότητα. Δημιουργεί στο άτομο την αίσθηση της ελεύθερης βούλησης να εμπλακεί στη δραστηριότητα, καθώς και την αίσθηση ότι μέσα από τη δραστηριότητα εκφράζει τον εαυτό του. Το αρμονικό πάθος αποτελεί την εσωτερική δύναμη, η οποία επιτρέπει την πνευματική διαθεσιμότητα του ατόμου στις εμπειρίες της δραστηριότητας και η οποία κατέχει σημαντική θέση στην ταυτότητά του και βρίσκεται σε αρμονία με τις άλλες πτυχές της ζωής του (Vallerand et al., 2003).

Το ψυχαναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα βιώνεται ως ισχυρή και ανεξέλεγκτη παρόρμηση του ατόμου να εμπλακεί στη δραστηριότητα που αγαπά και θεωρεί σημαντική. Η αναπαράσταση της δραστηριότητας ελέγχει και πιέζει το άτομο να εμπλακεί σε αυτήν, το



οποίο δεν μπορεί να φανταστεί τη ζωή του χωρίς αυτήν. Αναπτύσσει σχέση συναισθηματικής εξάρτησης με τη δραστηριότητα και η διάθεση του καθορίζεται από τη δυνατότητα εμπλοκής του ατόμου σε αυτήν. Στην περίπτωση του ψυχαναγκαστικού πάθους, η δραστηριότητα καταλαμβάνει συντριπτική θέση στην ταυτότητα του ατόμου και έρχεται σε σύγκρουση με άλλες δραστηριότητες της ζωής του (Vallerand et al., 2003).

Οι τύποι του πάθους αναπτύσσονται ως αποτέλεσμα διαφορετικών διεργασιών εσωτερίκευσης της δραστηριότητας στην ταυτότητα του ατόμου (Vallerand et al., 2003). Στην περίπτωση του αρμονικού πάθους, η δραστηριότητα εσωτερικεύεται στην ταυτότητα του ατόμου, για την εγγενή ικανοποίηση και το προσωπικό νόημα που έχει για το άτομο, χωρίς να συνδέεται με κάποιου είδους εξάρτηση. Ως αποτέλεσμα αυτής της μορφής εσωτερίκευσης, το άτομο βιώνει την αίσθηση του αυθεντικού εαυτού (Deci & Ryan, 2000), που αντιπροσωπεύει την ιδανική μορφή της ψυχολογικής λειτουργίας. Ο αυθεντικός εαυτός επιτρέπει στο άτομο να ζει πλήρως τις εμπειρίες χωρίς αμυντική διάθεση, κάτι που συνδέεται με θετικά συναισθήματα και επαυξημένες ψυχολογικές λειτουργίες (π.χ. όπως είναι η προσοχή) κατά την εμπλοκή του με τη δραστηριότητα. Επιπλέον, τα θετικά συναισθήματα μεταφέρονται και μετά την παύση της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου, ενώ καθώς το άτομο ελέγχει το πάθος του, είναι το ίδιο σε θέση να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του προς τη δραστηριότητα, κρατώντας την σε αρμονία με τις άλλες δραστηριότητες της ζωής του (Vallerand, 2008).

Στην περίπτωση του ψυχαναγκαστικού πάθους, η δραστηριότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με αισθήματα κοινωνικής αποδοχής, αυτοεκτίμησης ή αισθήματα εφορίας που βρίσκονται πέρα από τον έλεγχο του ατόμου. Αυτή η μορφή εσωτερίκευσης δημιουργεί στο άτομο μία αίσθηση ψυχαναγκασμού και έλλειψης ελέγχου, με το άτομο να αγαπά και να θεωρεί σημαντική τη δραστηριότητα για αυτές ακριβώς τις λειτουργίες που εξυπηρετεί. Ως αποτέλεσμα της εσωτερίκευσης αυτής, στο ψυχαναγκαστικό πάθος μη-αυθεντικές δομές του

εαυτού (ego-invested) (Hodgins & Knee, 2002) βρίσκονται σε λειτουργία. Οι δομές αυτές αντιπροσωπεύουν καταστάσεις άμυνας και εσωτερικής σύγκρουσης, που εμποδίζουν τη συγκέντρωση στη δραστηριότητα και έχουν συχνά επακόλουθο τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων κατά την εμπλοκή σε αυτήν. Επιπλέον, η παύση της δραστηριότητας, όσο και η παρεμπόδιση του ατόμου να πάρει μέρος σε αυτήν, βιώνονται συχνά ως δυσάρεστες εμπειρίες, με τη μορφή επίμονων σκέψεων για τη δραστηριότητα και αρνητικών συναισθημάτων. Αυτές οι μη-αυθεντικές δομές οδηγούν το άτομο στη συμπεριφορική προσκόλληση στη δραστηριότητα, η οποία είναι άκαμπτη, προκαλώντας προβλήματα στο άτομο, όπως είναι η διαταραχή σχέσεων και η επιβάρυνση της υγείας (Vallerand, 2008).

Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα του μοντέλου του πάθους επιβεβαιώθηκε σε έρευνα με φοιτητικό πληθυσμό για πλήθος δραστηριοτήτων, όπως στην άθληση, στο διάβασμα και στη μερική εργασιακή απασχόληση (Vallerand et al., 2003), σε έρευνα στον αθλητισμό για αναψυχή (Vallerand et al., 2006) και πολύ πρόσφατα σε έρευνα στη φυσική δραστηριότητα σε ελληνικό πληθυσμό (Parastatidou, Doganis, Theodorakis, & Vlachopoulos, 2012).

### **Πάθος, Ψυχολογική Λειτουργικότητα και Εμπλοκή στη Δραστηριότητα**

Ο Vallerand (2008) υποστηρίζει ότι στην περίπτωση του αρμονικού πάθους, η δραστηριότητα εκλαμβάνεται ως ευχάριστη και σημαντική για το άτομο, χωρίς να εξαρτάται από αισθήματα κοινωνικής αποδοχής ή αυτοεκτίμησης. Αυτό επιτρέπει στο άτομο να συμμετέχει στη δραστηριότητα ολοκληρωτικά και χωρίς αμυντική διάθεση, έχοντας ως επακόλουθο κατά βάση θετικές εμπειρίες. Στην περίπτωση του ψυχαναγκαστικού πάθους, αισθήματα κοινωνικής αποδοχής, αυτοαξίας ή αισθήματα ευφορίας με τα οποία έχει συνδεθεί η δραστηριότητα, ελέγχουν το άτομο και το πιέζουν να εμπλακεί σε αυτήν. Αυτός ο πιεστικός και συγκρουσιακός τρόπος λειτουργίας, παρεμποδίζει τη βίωση θετικών συναισθημάτων κατά την εμπλοκή με τη δραστηριότητα, ενώ μπορεί να προκαλέσει και αρνητικά συναισθήματα. Στην περίπτωση του αρμονικού πάθους, οι θετικές εμπειρίες

μεταφέρονται και μετά τη δραστηριότητα, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος συχνά συνεπάγεται αρνητικά συναισθήματα (όπως για παράδειγμα στην περίπτωση που συμμετέχει στη δραστηριότητα, παραγκωνίζοντας μια σημαντική υποχρέωση). Τέλος, η παρεμπόδιση της συμμετοχής στη δραστηριότητα, δεν επηρεάζει τα άτομα με αρμονικό πάθος (αφού ελέγχουν το πάθος τους), ενώ στα άτομα με ψυχαναγκαστικό πάθος δημιουργεί επίμονες σκέψεις για τη δραστηριότητα και αρνητικά συναισθήματα, λόγω της υπερβολικά μεγάλης θέσης που καταλαμβάνει η δραστηριότητα στην ταυτότητά τους.

Ο Vallerand και οι συνεργάτες του (2003) στην έρευνά τους σε φοιτητικό πληθυσμό εξέτασαν τα ψυχολογικά επακόλουθα των δυο τύπων πάθους κατά την εμπλοκή με τη δραστηριότητα, μετά τη δραστηριότητα και κατά την παρεμπόδιση εμπλοκής στη δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες σε ποσοστό 25% είχαν πάθος για κάποιο άθλημα (μπάσκετ, χόκεϋ, ποδόσφαιρο) και σε ποσοστό 35% για κάποια αθλητική δραστηριότητα (ποδήλατο, τρέξιμο, κολύμπι). Στα αποτελέσματά τους αναφέρουν πως το αρμονικό πάθος των φοιτητών για κάποια δραστηριότητα σχετίστηκε θετικά με τη συγκέντρωση, την εμπειρία της ψυχολογικής ροής και με θετικά συναισθήματα (όπως χαρά, ενθουσιασμός, έμπνευση κα) κατά την εμπλοκή του ατόμου στη δραστηριότητα. Επιπλέον, το αρμονικό πάθος βρέθηκε να έχει αρνητική σχέση με την ντροπή ενώ δεν είχε σχέση με το άγχος των φοιτητών και φοιτητριών. Αντιστρόφως, το ψυχαναγκαστικό πάθος σχετιζόταν θετικά με το αίσθημα της ντροπής, ενώ δε συσχετίστηκε με τη συγκέντρωση, την εμπειρία της ψυχολογικής ροής, τα θετικά συναισθήματα και το άγχος. Αναφορικά στα συναισθήματα των συμμετεχόντων μετά τη δραστηριότητα, το αρμονικό πάθος είχε θετική σχέση με τα θετικά συναισθήματα, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος δε σχετιζόταν με θετικά ή αρνητικά συναισθήματα. Τέλος, όταν τα άτομα εμποδίζονταν να εμπλακούν στη δραστηριότητα, το ψυχαναγκαστικό πάθος συνδέονταν θετικά με επίμονες σκέψεις για τη δραστηριότητα και

αρνητικά συναισθήματα, ενώ το αρμονικό πάθος δε συσχετίστηκε με αυτά τα επακόλουθα (Vallerand et al. 2003).

Σε έρευνα για το πάθος στη δραστηριότητα του τζόγου, αξιολογήθηκαν τα συναισθηματικά και γνωστικά επακόλουθα των τύπων του πάθους κατά την εμπλοκή και μετά αυτής (Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle & Provencher, 2005). Το αρμονικό πάθος είχε θετική σχέση με τα θετικά συναισθήματα, την αίσθηση ελέγχου και την αντίληψη της δραστηριότητας ως πρόκληση, ενώ είχε αρνητική σχέση με αισθήματα ντροπής ή αρνητικής κρίσης από τους άλλους κατά την εμπλοκή στη δραστηριότητα του τζόγου. Το ψυχαναγκαστικό πάθος είχε αρνητική σχέση με τα θετικά συναισθήματα, την αίσθηση ελέγχου, τη χαρά και την ευχαρίστηση ενώ προέβλεπε αισθήματα ντροπής και αρνητικής κρίσης από τους άλλους. Μετά τη δραστηριότητα το αρμονικό πάθος φάνηκε να συνδέεται με θετικά συναισθήματα, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος προέβλεπε αισθήματα ενοχής, άγχος και αρνητικά συναισθήματα, ενώ βρέθηκε και αρνητική σχέση με την ενεργητικότητα του ατόμου.

Σε έρευνα στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης (Vallerand et al., 2006) με αθλητές και αθλήτριες ηλικίας 12 έως 29 ετών υψηλού επιπέδου (συμμετείχαν κατά τη διεξαγωγή της έρευνας σε μια διοργάνωση για αθλητές και αθλήτριες υψηλού επιπέδου) το αρμονικό πάθος βρέθηκε και πάλι να έχει θετική σχέση με θετικά συναισθήματα και την ενεργητικότητα του ατόμου κατά την εμπλοκή του με το άθλημα, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος δεν είχε σχέση με τις μεταβλητές αυτές. Αντιθέτως, το ψυχαναγκαστικό πάθος βρέθηκε να έχει θετική σχέση με αρνητικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια εμπλοκής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

Οι Philippe, Vallerand, Andrianarisoa και Brunel (2009) σε έρευνα με άνδρες και γυναίκες διαιτητές ποδοσφαίρου υψηλού επιπέδου (ήταν μεταξύ των κορυφαίων διαιτητών της Γαλλίας, σύμφωνα με τους ερευνητές) ανέφεραν ότι το αρμονικό πάθος για τη διαιτησία σχετίζονταν θετικά με την εμπειρία της ψυχολογικής ροής και τα θετικά συναισθήματα κατά

τη διάρκεια του αγώνα, ενώ σχετίζονταν αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα κατά τον αγώνα. Αντιστρόφως, το ψυχαναγκαστικό πάθος προέβλεπε τα αρνητικά συναισθήματα και δε συσχετίστηκε με την ψυχολογική ροή και τα θετικά συναισθήματα.

Συνοψίζοντας, κατά την εμπλοκή ενός ατόμου σε κάποια δραστηριότητα το αρμονικό πάθος σχετίζεται θετικά με τη συγκέντρωση, την εμπειρία της ψυχολογικής ροής, την ενεργητικότητα καθώς και με θετικά συναισθήματα. Αντιθέτως, δε βρέθηκε να σχετίζεται με το άγχος, ούτε και με αρνητικά συναισθήματα. Αντίστροφη επίδραση όμως παρατηρείται αναφορικά στο ψυχαναγκαστικό πάθος κατά την εμπλοκή σε δραστηριότητα, το οποίο βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με το άγχος και με αρνητικά συναισθήματα, ενώ δεν έχει σχέση με τα προαναφερθέντα θετικά επακόλουθα. Επιπρόσθετα, το αρμονικό πάθος μετά τη δραστηριότητα, σχετίζεται με θετικά συναισθήματα (το ψυχαναγκαστικό πάθος δε συσχετίζεται ούτε με θετικά ούτε και αρνητικά συναισθήματα), ενώ αν εμποδιστεί η εμπλοκή του ατόμου στη δραστηριότητα τότε το ψυχαναγκαστικό πάθος μπορεί να επιφέρει επίμονες σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα, όπως ακριβώς προέβλεπε το δυαδικό μοντέλο του πάθους.

### **Πάθος και Συναισθήματα στη Ζωή**

Ο Vallerand (2008) αναφέρει πως το πάθος για κάποια δραστηριότητα επιδρά και σε πιο γενικές καταστάσεις και αντιλήψεις, όπως είναι τα συναισθήματα στη ζωή, η γενικότερη ικανοποίηση από τη δραστηριότητα, καθώς και η ικανοποίηση από τη ζωή και η αυτοπραγμάτωση. Σε έρευνα με αθλητές του αμερικάνικου ποδοσφαίρου που αγωνίζονταν στο πρωτάθλημα κολεγίων του Κεμπέκ (Καναδάς), εξετάστηκε η επίδραση του πάθους για το άθλημα τους στα γενικότερα συναισθήματά τους στη ζωή. Στα αποτελέσματα αναφέρεται ότι το αρμονικό πάθος σχετίστηκε με την αύξηση των θετικών συναισθημάτων στη ζωή κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής σεζόν, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος προέβλεψε την αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων (Vallerand et al., 2003). Σε άλλη έρευνα στο άθλημα της

καλαθοσφαίρισης (Philippe, Vallerand, Houliort, Lavigne, & Donahue, 2010) με αθλητές και αθλήτριες εφηβικής ηλικίας, το αρμονικό πάθος προέβλεπε τα θετικά συναισθήματα στη ζωή των εφήβων και νεανίδων, ενώ είχε αρνητική σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα στη ζωή για ένα σύντομο διάστημα πέντε (5) ημερών. Το ψυχαναγκαστικό πάθος βρέθηκε να έχει θετική σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα στη ζωή των συμμετεχόντων και καμία σχέση με τα θετικά συναισθήματα αυτών.

Οι Gustafsson, Hassmén και Hassmén (2011) σε έρευνα με αθλητές και αθλήτριες υψηλού επιπέδου από 21 αθλήματα, βρήκαν ότι οι αθλητές και αθλήτριες με κυρίαρχο το ψυχαναγκαστικό πάθος είχαν υψηλότερα σκορ στα αρνητικά συναισθήματα στη ζωή και χαμηλότερα σκορ στα θετικά συναισθήματα στη ζωή συγκριτικά με τους αθλητές με κυρίαρχο το αρμονικό πάθος, σημειώνοντας επιπλέον και υψηλότερα επίπεδα στρες

Υπάρχουν ενδείξεις λοιπόν πως το αρμονικό πάθος για κάποια δραστηριότητα έχει ως επακόλουθο την αύξηση των θετικών συναισθημάτων στη ζωή, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος συνδέεται με αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων στη ζωή. Ο Vallerand και οι συνεργάτες του (2003) επισημαίνουν ότι τα ευρήματα αυτά βρίσκονται σε συμφωνία με τρεις έρευνες του Watson (1988), οι οποίες έδειξαν πως η εμπλοκή σε ευχάριστες δραστηριότητες αυξάνει τα θετικά συναισθήματα στη ζωή. Κάτι τέτοιο παρατηρείται μόνο στην περίπτωση του αρμονικού πάθους που έχει ως επακόλουθο το βίωμα θετικών εμπειριών. Αντίθετα, το ψυχαναγκαστικό πάθος συνεπάγεται το βίωμα αρνητικών συναισθημάτων κατά την εμπλοκή με τη δραστηριότητα που προφανώς επιδρούν στα γενικότερα συναισθήματα στη ζωή.

### **Πάθος και Ικανοποίηση από τη Δραστηριότητα**

Οι Charbonneau, Vallerand, Fernet και Gray (2008) στο χώρο της εκπαίδευσης, βρήκαν ότι αυξήσεις στο αρμονικό πάθος των εκπαιδευτικών για το λειτούργημά τους, συνδέονταν με αύξηση της ικανοποίησης από το λειτούργημα, ενώ αλλαγές στο ψυχαναγκαστικό πάθος δεν σχετίζονταν με την ικανοποίηση από το λειτούργημα, στην περίοδο των τριών (3) μηνών

της έρευνας. Σε έρευνα με νοσηλευτικό προσωπικό στη Γαλλία (Vallerand, Paquet, Philippe, & Charest, 2010), το αρμονικό πάθος προέβλεπε την ικανοποίηση με το επάγγελμα, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος δε σχετιζόταν με την ικανοποίηση. Επιπλέον, το αρμονικό πάθος μέσα από τη θετική σχέση με την επαγγελματική ικανοποίηση προέβλεπε αρνητικά την επαγγελματική εξουθένωση. Αντιθέτως, το ψυχαναγκαστικό πάθος οδηγούσε σε σύγκρουση με άλλες πτυχές της ζωής, οι οποίες με τη σειρά τους προέβλεπαν θετικά την επαγγελματική εξουθένωση. Η ίδια έρευνα εξετάζοντας το πάθος σε νοσηλευτικό προσωπικό του Καναδά (Vallerand et al., 2010), με επαναληπτικές μετρήσεις σε διάστημα έξι (6) μηνών, επιβεβαίωσε τα παραπάνω ευρήματα.

Στο χώρο του αθλητισμού, ο Vallerand και οι συνεργάτες του (2006) σε έρευνα σε αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης υψηλού επιπέδου, βρήκαν ότι το αρμονικό πάθος για το άθλημα συνδέονταν θετικά με την ικανοποίηση από αυτό, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος δεν είχε σχέση με την ικανοποίηση. Σε ανάλογη έρευνα με αθλητές και αθλήτριες της υδατοσφαίρισης και αθλήτριες της συγχρονισμένης κολύμβησης εθνικού επιπέδου του Καναδά, παρατηρήθηκαν παρόμοια αποτελέσματα (Vallerand et al. 2006).

Διαφαίνεται λοιπόν πως το αρμονικό πάθος σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη δραστηριότητα, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος δε σχετίζεται με αυτή. Στοιχείο αναμενόμενο, καθώς το αρμονικό πάθος συνεπάγεται την επαναλαμβανόμενη βίωση θετικών εμπειριών (θετικά συναισθήματα, εμπειρίες ψυχολογικής ροής), οπότε και τα άτομα με αρμονικό πάθος αισθάνονται ικανοποίηση από τη δραστηριότητα. Αντιθέτως, τα άτομα με ψυχαναγκαστικό πάθος βιώνουν αρνητικές εμπειρίες κατά την εμπλοκή με τη δραστηριότητα (αρνητικά συναισθήματα, άγχος), παράγοντες που ενδεχομένως μειώνουν την ικανοποίηση από τη δραστηριότητα.

### **Πάθος, Ικανοποίηση από τη Ζωή και Αίσθηση Αυτοπραγμάτωσης**

Έρευνες με σπουδαστές υποκριτικής (Vallerand et al., 2007), με οπαδούς του ποδοσφαίρου (Vallerand, Ntoumanis et al., 2008) και με μουσικούς (Bonneville-Roussy,

Lavigne, & Vallerand, 2010) έδειξαν ότι το αρμονικό πάθος για τις δραστηριότητες αυτές είχε θετική σχέση των ατόμων με την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ αντιθέτως το ψυχαναγκαστικό πάθος κάποιων δεν συσχετίστηκε με αυτή την ικανοποίηση.

Ο Vallerand και οι συνεργάτες του (2008) σε έρευνα με αθλητές και αθλήτριες υδατοσφαίρισης και συγχρονισμένης κολύμβησης, πολλοί εκ των οποίων ήταν μέλη εθνικών ομάδων, βρήκαν επίσης πως το αρμονικό πάθος για το άθλημα σχετίζονταν θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος δεν είχε σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή.

Οι Lafriener, Vallerand, Donahue και Lavigne (2009) σε έρευνα με παίκτες ενός διαδικτυακού παιχνιδιού, εξέτασαν τη σχέση του πάθους για το παιχνίδι με την ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και με την αίσθηση της αυτοπραγμάτωσης όπως αυτή εκτιμήθηκε μέσω της αυτοαποδοχής, του νοήματος της ζωής και της αίσθησης προσωπικής ανάπτυξης. Το αρμονικό πάθος για το παιχνίδι βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και την αυτοπραγμάτωση, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος είχε αρνητική σχέση με την αυτοπραγμάτωση ενώ δεν σχετίζονταν με την ικανοποίηση από τη ζωή.

Παρομοίως οι Philippe, Vallerand και Lavigne (2009) σε έρευνα με 782 άτομα ηλικίας 18 έως 90 ετών, βρήκαν ότι τα άτομα με αρμονικό πάθος για κάποια δραστηριότητα αισθάνονταν σημαντικά περισσότερη ικανοποίηση από τη ζωή και σημείωσαν υψηλότερα σκορ στην αυτοπραγμάτωση, συγκριτικά με τα άτομα με ψυχαναγκαστικό πάθος για κάποια δραστηριότητα και τα άτομα που δεν είχαν πάθος για κάποια δραστηριότητα. Οι δυο τελευταίες ομάδες δεν παρουσίασαν διαφορές στην ικανοποίηση από τη ζωή και στην αίσθηση αυτοπραγμάτωσης. Σε άλλη έρευνα του Philippe και των συνεργατών του (2009), άτομα με κυρίαρχο το αρμονικό πάθος για κάποια δραστηριότητα, είχαν σημαντικά μεγαλύτερη αύξηση στη ζωτικότητα τους σε διάστημα ενός έτους, συγκριτικά με άτομα με



ψυχαναγκαστικό πάθος και τα άτομα χωρίς πάθος, με τις δυο τελευταίες ομάδες να μη διαφέρουν μεταξύ τους.

Η θετική επίδραση του αρμονικού πάθους για κάποια δραστηριότητα στη γενικότερη ψυχολογική λειτουργικότητα του ατόμου, μπορεί να εξηγηθεί από τη συσσωρευμένη εμπειρία θετικών συναισθημάτων που προκαλεί η δραστηριότητα (Vallerand, 2008; Vallerand & Miquelon, 2007). Η έρευνα των Rousseau και Vallerand (2008) στο χώρο της άσκησης υποστήριξε τη θέση αυτή, όπου 119 άτομα ηλικίας 52 έως 80 ετών μέλη μιας λέσχης αθλητικών δραστηριοτήτων συμπλήρωσαν αρχικά την κλίμακα του πάθους και την κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή. Πέντε (5) εβδομάδες αργότερα συμπλήρωσαν κλίμακες για τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν κατά την άσκηση, ενώ τρεις (3) εβδομάδες μετά συμπλήρωσαν πάλι την κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι το αρμονικό πάθος για άσκηση σχετίζονταν θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή στην πρώτη μέτρηση, ενώ προέβλεπε τα θετικά συναισθήματα κατά την άσκηση στη δεύτερη μέτρηση. Τα θετικά συναισθήματα στη συνέχεια οδηγούσαν σε αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή (διαφορά αρχικής-τελικής μέτρησης). Αντιθέτως, το ψυχαναγκαστικό πάθος συνδέθηκε με μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή και αρνητικά συναισθήματα κατά την άσκηση ενώ δε σχετίζονταν με θετικά συναισθήματα. Επιπρόσθετα δεν παρατηρήθηκε σχέση ανάμεσα στα αρνητικά συναισθήματα κατά την άσκηση και την ικανοποίηση από τη ζωή τρεις (3) εβδομάδες αργότερα.

Στην παραπάνω έρευνα το ψυχαναγκαστικό πάθος φάνηκε να επιδρά αρνητικά στην ικανοποίηση από τη ζωή, χωρίς στη σχέση αυτή να διαμεσολαβούν τα αρνητικά συναισθήματα. Σύμφωνα με τον Vallerand (2008), ο αρνητικός αντίκτυπος του ψυχαναγκαστικού πάθους στην ψυχολογική λειτουργικότητα, μπορεί να εξηγηθεί από την άκαμπτη προσκόλληση στη δραστηριότητα που αυτό συνεπάγεται. Καθώς το ψυχαναγκαστικό πάθος ελέγχει και πιέζει το άτομο να εμπλακεί στη δραστηριότητα, το

άτομο προσκολλάται στη δραστηριότητα με έναν τρόπο άκαμπτο που μπορεί να προκαλέσει αρνητικές επιπτώσεις, όπως αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και προβληματικές σχέσεις, διαταράσσοντας με τον τρόπο αυτό την ψυχολογική λειτουργικότητα του. Στην περίπτωση του αρμονικού πάθους, το άτομο ελέγχει το πάθος του, προσεγγίζοντας τη δραστηριότητα με ευελιξία και διατηρώντας την σε αρμονία με άλλες δραστηριότητες της ζωής. Επιπλέον είναι σε θέση να διακόπτει τη δραστηριότητα, όταν αυτή του/της προκαλεί σημαντικές αρνητικές συνέπειες.

### **Πάθος και Προσκόλληση στη Δραστηριότητα**

Ο Vallerand και οι συνεργάτες του (Vallerand et al, 2003) σε έρευνα τους σε άτομα που είχαν ζητήσει απαγόρευση εισόδου στο καζίνο του Montreal και άτομα που ήταν τακτικοί παίκτες του καζίνο (έπαιζαν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα) βρήκαν τα εξής: Η πρώτη ομάδα σε ποσοστό 93% υπέφερε από παθολογική χαρτοπαιξία, ενώ το ποσοστό της δεύτερης ήταν 37%. Τα άτομα της πρώτης ομάδας ανέφεραν επίσης σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ψυχαναγκαστικού πάθους συγκριτικά με τους τακτικούς παίκτες, ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στις δυο ομάδες ως προς το αρμονικό πάθος. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι το ψυχαναγκαστικό πάθος βρίσκεται πίσω από αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, όπως είναι η παθολογική χαρτοπαιξία μέσα από την άκαμπτη προσκόλληση που δημιουργεί – τα άτομα της πρώτης ομάδας δεν ήταν σε θέση από μόνα τους να σταματήσουν τη δραστηριότητα.

Σε έρευνα του Vallerand και των συνεργατών του (2003) εξετάστηκε ο ρόλος του πάθους για εμπλοκή στη δραστηριότητα της ποδηλασίας κατά τη διάρκεια του χειμώνα, συμπεριφορά η οποία ενέχει κινδύνους για την υγεία των ατόμων. Πενήντα εννέα (59) ποδηλάτες (για αναψυχή) συμπλήρωσαν την κλίμακα πάθους τον Αύγουστο και έξι (6) μήνες μετά ανέφεραν αν έκαναν ποδηλασία κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Ένα ποσοστό 30%

αυτών έκανε ποδηλασία το χειμώνα και ήταν αυτοί που είχαν τα υψηλότερα επίπεδα ψυχαναγκαστικού πάθους.

Οι Rip, Fortin και Vallerand (2006) σε έρευνα με 81 σπουδαστές και σπουδάστριες χορού, εξέτασαν τη σχέση του πάθους με την ύπαρξη τραυματισμών, καθώς και με συμπεριφορές αντιμετώπισης και πρόληψης των τραυματισμών. Όπως αναμενόταν, το αρμονικό πάθος για χορό είχε αρνητική σχέση με σοβαρούς τραυματισμούς και δε σχετίστηκε με την ύπαρξη χρόνιων τραυματισμών. Από την άλλη πλευρά, το ψυχαναγκαστικό πάθος συσχετίστηκε με χρόνιους τραυματισμούς, αλλά όχι με την ύπαρξη σοβαρών τραυματισμών (κάτι που επίσης αναμενόταν λόγω της σχέσης πάθους – εξάσκησης). Το αρμονικό πάθος σχετιζόταν θετικά με την πλήρη διακοπή του χορού κατά τη διάρκεια τραυματισμού, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος σχετιζόταν αρνητικά με τη μερική διακοπή του χορού κατά τη διάρκεια τραυματισμού. Επιπλέον, το αρμονικό πάθος είχε αρνητική σχέση με την αγνόηση του πόνου που συνεπάγεται ένας τραυματισμός και απόκρυψη του τραυματισμού, ενώ σχετιζόταν θετικά με την προσωπική μέριμνα για πρόληψη. Αντίθετα, το ψυχαναγκαστικό πάθος ενώ δεν είχε σχέση με το κρύψιμο του τραυματισμού και την ατομική μέριμνα για πρόληψη, σχετιζόταν θετικά με την αγνόηση του πόνου κατά τον τραυματισμό και με την άποψη ότι η περηφάνια εμποδίζει την κατάλληλη θεραπεία του τραυματισμού.

Η άκαμπτη προσκόλληση στη δραστηριότητα που δημιουργεί το ψυχαναγκαστικό πάθος, βρέθηκε ότι οδηγεί συχνά σε συμπεριφορές επικίνδυνες για την υγεία, σε προβλήματα υγείας και σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Το αρμονικό πάθος δεν είχε σχέση με τέτοιου είδους συμπεριφορές.

### **Πάθος και Απόδοση**

Το πάθος για κάποια δραστηριότητα, βρίσκεται στον πυρήνα του εαυτού, αποτελώντας τη ροπή προς τη δραστηριότητα. Έρευνες εξέτασαν τους μηχανισμούς, μέσα από τους οποίους οι δυο τύποι πάθους επιδρούν στην απόδοση. Ο Vallerand και οι συνεργάτες του

(2007) σε έρευνα με σπουδαστές και σπουδάστριες υποκριτικής βρήκαν ότι οι δυο τύποι του πάθους οδηγούσαν τους σπουδαστές και τις σπουδάστριες στη σκόπιμη εξάσκηση (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993), η οποία με τη σειρά της προέβλεπε τις επιδόσεις τους, έτσι όπως αξιολογήθηκαν από τους δασκάλους τους.

Στη δεύτερη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο άρθρο των Vallerand et al. (2007) με φοιτητές και φοιτήτριες ψυχολογίας, εξετάστηκε η ισχύς του παραπάνω μοντέλου (κατά πόσο δηλαδή το πάθος προέβλεπε τις επιδόσεις τους, μέσα από την σκόπιμη εξάσκηση). Ταυτόχρονα εξετάστηκε και ο ρόλος των στόχων επίτευξης σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο του Elliot και των συνεργατών του (Elliot & Church, 1997; Elliot & Harackiewicz, 1996), το οποίο διακρίνει τρεις τύπους στόχων επίτευξης: τους στόχους μάθησης (όπου το άτομο είναι προσανατολισμένο στη μάθηση και την ανάπτυξη των ικανοτήτων του), τους στόχους προσέγγισης της επίδοσης (όπου το άτομο είναι προσανατολισμένο στην επίτευξη υψηλών επιδόσεων, έχοντας ως κριτήριο τις επιδόσεις των άλλων) και τους στόχους αποφυγής της επίδοσης (όπου το άτομο είναι προσανατολισμένο στην αποφυγή εκδήλωσης ανικανότητας, έχοντας ως κριτήριο τις ικανότητες των άλλων).

Στα αποτελέσματά τους οι ερευνητές αναφέρουν πως το αρμονικό πάθος είχε άμεση θετική σχέση με την σκόπιμη εξάσκηση, η οποία (σκόπιμη εξάσκηση) συνδέονταν ακολούθως με τις επιδόσεις των φοιτητών και φοιτητριών (όπως αξιολογήθηκαν από τις βαθμολογίες τους στα διαγωνίσματα στα μέσα και στο τέλος του εξαμήνου). Επιπρόσθετα, οδηγούσε σε στόχους μάθησης που επίσης προέβλεπαν τη σκόπιμη εξάσκηση (και επακόλουθα τις επιδόσεις). Το ψυχαναγκαστικό πάθος εκτός από τους στόχους μάθησης, προέβλεπε θετικά και τους στόχους προσέγγισης της επίδοσης, οι οποίοι συνδέονταν άμεσα και θετικά με τις επιδόσεις των σπουδαστών και σπουδαστριών, όπως επίσης προέβλεπε θετικά και τους στόχους αποφυγής της επίδοσης, οι οποίοι όμως συνδέονταν άμεσα και αρνητικά με τις επιδόσεις τους.

Παρόμοια ευρήματα παρατηρήθηκαν σε έρευνες στο χώρο του αθλητισμού. Οι Vallerand Mageau, κα. (2008) σε έρευνα με αθλητές και αθλήτριες του μπάσκετ εφηβικής ηλικίας βρήκαν ότι οι δυο τύποι του πάθους, οδηγούσαν τους αθλητές και τις αθλήτριες στη σκόπιμη προπόνηση, η οποία με τη σειρά της προέβλεπε την προσδοκώμενη απόδοσή τους, έτσι όπως αυτή αξιολογήθηκε από τους προπονητές τους στον πρώτο αγώνα ενός τουρνουά.

Σε δεύτερη έρευνα τους, οι Vallerand Mageau, κα. (2008) με αθλητές και αθλήτριες υδατοσφαίρισης και συγχρονισμένης κολύμβησης υψηλού επιπέδου (αρκετοί ήταν μέλη εθνικών ομάδων), βρήκαν ότι το αρμονικό πάθος οδηγούσε σε στόχους μάθησης που προέβλεπαν τη σκόπιμη προπόνηση, η οποία με τη σειρά της προέβλεπε θετικά την απόδοση (που αξιολογήθηκε από τους προπονητές τους για διάστημα μια αγωνιστικής σεζόν). Το ψυχαναγκαστικό πάθος εκτός από τους στόχους μάθησης, προέβλεπε θετικά και τα άλλα δυο είδη στόχων του θεωρητικού μοντέλου του Elliot και των συνεργατών του, με τον στόχο προσέγγισης της επίδοσης να μην συνδέεται με τη σκόπιμη προπόνηση και την απόδοση, ενώ ο στόχος αποφυγής της επίδοσης προέβλεπε άμεσα και αρνητικά την απόδοση. Το αρμονικό πάθος επίσης συνδέονταν με την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος δεν είχε σχέση με αυτή. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι από το αρμονικό πάθος πηγάζει η προσέγγιση της υψηλής απόδοσης, συνδυάζοντας τους ιδανικούς στόχους (μάθησης) και την ευτυχία, ενώ το μονοπάτι του ψυχαναγκαστικού πάθους προς την υψηλή απόδοση είναι περισσότερο περίπλοκο, λόγω της υιοθέτησης πολλαπλών στόχων (που ορισμένοι είτε δεν έχουν σχέση είτε σχετίζονται αρνητικά με την απόδοση) και της απουσίας ικανοποίησης από τη ζωή.

### **Πάθος και Διαπροσωπικές Σχέσεις**

Χαρακτηριστικό γνώρισμα του ψυχαναγκαστικού πάθους είναι οι συγκρούσεις που δημιουργεί με άλλες πτυχές της ζωής των ατόμων, όπως είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις, ενώ βασικό γνώρισμα του άλλου τύπου πάθους είναι η αρμονία που αυτό συνεπάγεται (Vallerand

et al. 2003). Σε έρευνα των Seguin–Levesque, Laliberte, Pelletier, Blanchard και Vallerand (2003) το ψυχαναγκαστικό πάθος για το διαδίκτυο, προέβλεπε τη διαταραχή των σχέσεων του ζευγαριού, ενώ το αρμονικό πάθος για το διαδίκτυο δεν είχε σχέση με τη μεταβλητή αυτή. Σε έρευνα με οπαδούς του ποδοσφαίρου (Vallerand, Ntoumanis et all, 2008) το ψυχαναγκαστικό πάθος επίσης προέβλεπε τις συγκρούσεις του ζευγαριού, οι οποίες με τη σειρά τους σχετιζόνταν αρνητικά με την ικανοποίηση από τη σχέση μεταξύ των συντρόφων. Το αρμονικό πάθος δεν είχε σχέση με συγκρούσεις ανάμεσα στους συντρόφους, ούτε και με την ικανοποίηση από τη σχέση.

Σε έρευνα με αθλητές και αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων (όπως το χόκεϊ, το ράγκμπι κα.) που αγωνίζονταν σε κολεγιακά πρωταθλήματα, οι Lafriener, Jowett, Vallerand, Donahue και Lorimer (2008) βρήκαν ότι το αρμονικό πάθος προέβλεπε θετικά την υψηλή ποιότητα σχέσης αθλητή και προπονητή, όπως αξιολογήθηκε με το Coach-Athlete Relationship Questionnaire (Jowett & Ntoumanis, 2004). Αντιθέτως, το ψυχαναγκαστικό πάθος δε συνδέονταν με τις περισσότερες διαστάσεις της σχέσης αθλητή–προπονητή, ενώ προέβλεπε θετικά τη δέσμευση του αθλητή στη σχέση (κάτι που ήταν αναμενόμενο, καθώς η δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για τον αθλητή) και αρνητικά την αντίληψη ότι ο προπονητής είναι σύμμαχος του αθλητή.

Σε δεύτερη έρευνα του Lafriener και των συνεργατών του (2008) με προπονητές και προπονήτριες διαφόρων αθλημάτων (όπως γυμναστική, καλαθοσφαίριση κα) και όλων των επιπέδων (οι πιστοποιήσεις τους αφορούσαν και στα τέσσερα επίπεδα με βάση το National Coaching Certification Program of Canada), το αρμονικό πάθος προέβλεπε την υψηλή ποιότητα της σχέσης προπονητή–αθλητή, μέσα από τα θετικά συναισθήματα που δημιουργούσε κατά την εμπλοκή με τη δραστηριότητα. Ακολούθως, η ποιότητα της σχέσης προπονητή–αθλητή, προέβλεπε την ικανοποίηση του προπονητή από τη ζωή, καθώς και τα

θετικά του συναισθήματα για τη ζωή. Το ψυχαναγκαστικό πάθος δεν είχε σχέση με καμία από τις παραπάνω μεταβλητές.

Οι Philippe, Vallerand και Houlfort (2010) μελέτησαν επίσης και το ρόλο των αρνητικών συναισθημάτων στη σχέση πάθους και ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων. Το αρμονικό πάθος, βρέθηκε να προβλέπει θετικά την ποιότητα των σχέσεων των αθλητών και αθλητριών εφηβικής ηλικίας με προπονητές, συμπαίκτες και αντιπάλους, μέσα από τη θετική επίδραση του στα θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια ενός τουρνουά μπάσκετ πέντε (5) ημερών. Επιπρόσθετα, είχε αρνητική σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα, που με τη σειρά τους προέβλεπαν αρνητικά την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων. Αντιθέτως, το ψυχαναγκαστικό πάθος, δε σχετιζόνταν με τα θετικά συναισθήματα και προέβλεπε αρνητικά την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, μέσα από τη σχέση που βρέθηκε να έχει με τα αρνητικά συναισθήματα. Η ίδια έρευνα σε φοιτητικούς πληθυσμούς (Philippe, Vallerand, & Houlfort, 2010) έδειξε παρόμοια αποτελέσματα για τις σχέσεις πάθους προς διάφορες δραστηριότητες, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και ποιότητας διαπροσωπικών σχέσεων.

Από τα προαναφερθέντα φαίνεται πως, το αρμονικό πάθος δε σχετίζεται με τη σύγκρουση μεταξύ των συντρόφων, ενώ αντιθέτως το ψυχαναγκαστικό πάθος έχει θετική σχέση με τη διαταραχή των σχέσεων ενός ζευγαριού, όπως ακριβώς προέβλεπε το δυαδικό μοντέλο του πάθους. Επιπρόσθετα, το αρμονικό πάθος για κάποια δραστηριότητα φαίνεται να συντελεί στην υψηλή ποιότητα των σχέσεων μεταξύ των εμπλεκόμενων στη δραστηριότητα, ενώ το ψυχαναγκαστικό πάθος είτε δεν έχει σχέση είτε σχετίζεται αρνητικά με την ποιότητα των σχέσεων. Η διαφορετική επίδραση των τύπων του πάθους στις σχέσεις των ατόμων που εμπλέκονται στη δραστηριότητα, εξηγείται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα συναισθημάτων: Τα άτομα με αρμονικό πάθος βιώνουν θετικά συναισθήματα (οπότε και χαμογελούν περισσότερο, ανοίγονται στους άλλους, κτλ) οδηγούμενα έτσι σε

υψηλή ποιότητα σχέσεων, ενώ τα άτομα με ψυχαναγκαστικό πάθος συχνά βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, οδηγούμενα σε χαμηλή ποιότητα σχέσεων.

### **Πάθος και Επιθετικότητα**

Στην περίπτωση του αρμονικού πάθους, εκτιμάται πως ο αυθεντικός εαυτός των Deci και Ryan (2000) βρίσκεται σε λειτουργία. Η αυτοαξία του ατόμου πηγάζει από αυτόν τον τρόπο ύπαρξης, χωρίς να συνδέεται με τη δραστηριότητα καθεαυτή (Hodgins & Knee, 2002). Κατά τους Mageau, et al. (2009) στο ψυχαναγκαστικό πάθος, η δραστηριότητα είναι υποκατάστατο της αυτοαξίας του ατόμου. Η απειλή της αυτοαξίας, βιώνεται περισσότερο στην περίπτωση του ψυχαναγκαστικού πάθους, στοιχείο που κάνει περισσότερο πιθανή την εμφάνιση επιθετικών συμπεριφορών.

Το ψυχαναγκαστικό πάθος για οδήγηση βρέθηκε να έχει θετική σχέση με επιθετική οδηγική συμπεριφορά, ενώ το αρμονικό πάθος δε σχετίζονταν με την επιθετικότητα στην οδήγηση σε τρεις έρευνες (Philippe, Vallerand, Richer, Vallieres & Bergeron, 2009).

Οι Donahue, Rip και Vallerand (2009) σε έρευνα στο μπάσκετ με αθλητές και αθλήτριες που αγωνίζονταν σε γυμνασιακά και κολεγιακά πρωταθλήματα, βρήκαν πως οι αθλητές και οι αθλήτριες με κυρίαρχο το ψυχαναγκαστικό πάθος ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά επιθετικότητας συγκριτικά με τους αθλητές και τις αθλήτριες με κυρίαρχο το αρμονικό πάθος. Στη δεύτερη έρευνα που έγινε στο μπάσκετ (Donahue et al., 2009) και είχε πειραματικό σχεδιασμό (τεχνητές συνθήκες απειλής του εαυτού και επιβεβαίωσης), αθλητές και αθλήτριες εφηβικής ηλικίας με κυρίαρχο το ψυχαναγκαστικό πάθος ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά επιθετικότητας σε φανταστικά σενάρια στη συνθήκη απειλής του εαυτού συγκριτικά με τους αθλητές και τις αθλήτριες με αρμονικό πάθος. Ανάμεσα στις δυο ομάδες, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στην επιθετικότητα στη συνθήκη επιβεβαίωσης του εαυτού.

Συνοψίζοντας λοιπόν τα ευρήματα των ερευνών που παρουσιάστηκαν στην ανασκόπηση, στην περίπτωση του αρμονικού πάθους, ο αυθεντικός εαυτός βρίσκεται σε



λειτουργία, καθώς το άτομο έχει εσωτερικεύσει τη δραστηριότητα στην ταυτότητα του, χωρίς να τη συνδέει με εσωτερικές ή εξωτερικές εξαρτήσεις (όπως αυτοεκτίμηση ή κοινωνική αποδοχή). Ο αυθεντικός εαυτός, είναι η ιδανική μορφή ψυχολογικής λειτουργίας, επιτρέποντας στο άτομο να ελέγχει το πάθος του. Στην περίπτωση όμως του ψυχαναγκαστικού πάθους, το άτομο έχει εσωτερικεύσει τη δραστηριότητα στη ταυτότητά του για λόγους κοινωνικής αποδοχής, αυτοεκτίμησης ή αισθημάτων έξαψης (excitement) που δεν μπορεί να ελέγξει. Το άτομο αγαπά και θεωρεί σημαντική τη δραστηριότητα για αυτές ακριβώς τις λειτουργίες που εξυπηρετεί. Αυτός ο τρόπος εσωτερίκευσης, σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού συνεπάγεται την ανάπτυξη μη αυθεντικών δομών του εαυτού, οι οποίες αντιπροσωπεύουν έναν αμυντικό και συγκρουσιακό τρόπο λειτουργίας, όπου το ψυχαναγκαστικό πάθος ελέγχει το άτομο. Οι δυο τύποι του πάθους, βρέθηκε να επιδρούν με διαφορετικούς τρόπους στη βίωση των εμπειριών αναφορικά με τη δραστηριότητα, αλλά και να επηρεάζουν διαφορετικά τη ζωή των ατόμων γενικότερα.

Το αρμονικό πάθος έχει ως επακόλουθο τη βίωση θετικών εμπειριών (θετικά συναισθήματα, εμπειρίες ψυχολογικής ροής, συγκέντρωση, ενεργητικότητα) κατά την εμπλοκή στη δραστηριότητα, ενώ αντίθετα το ψυχαναγκαστικό πάθος βρέθηκε να έχει θετική σχέση με αρνητικά συναισθήματα. Μετά τη δραστηριότητα, μόνο το αρμονικό πάθος συνδέεται με θετικά συναισθήματα, ενώ η παρεμπόδιση εμπλοκής στη δραστηριότητα προκαλεί επίμονες σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα μόνο στην περίπτωση του ψυχαναγκαστικού πάθους. Το αρμονικό πάθος φαίνεται να έχει θετική επίδραση στα γενικότερα συναισθήματα για τη ζωή, στην ικανοποίηση από τη δραστηριότητα, όπως επίσης στην ικανοποίηση από τη ζωή και στην αίσθηση αυτοπραγμάτωσης. Επιπλέον, έχει θετική σχέση με την υψηλή ποιότητα σχέσεων μεταξύ των εμπλεκόμενων στη δραστηριότητα, ενώ δεν βρέθηκε να σχετίζεται με επιθετικές συμπεριφορές. Αντίθετα το ψυχαναγκαστικό πάθος έχει συνδεθεί με αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων για τη ζωή και με επιθετικές

συμπεριφορές. Επιπλέον συνδέεται αρνητικά με την αίσθηση αυτοπραγμάτωσης, όπως επίσης και με την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων. Σύμφωνα με τον Vallerand (2008), οι γενικότερες επιδράσεις του αρμονικού πάθους για κάποια δραστηριότητα, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό, στην επαναλαμβανόμενη βίωση θετικών συναισθημάτων, ενώ οι επιδράσεις του ψυχαναγκαστικού πάθους, οφείλονται στην άκαμπτη προσκόλληση που αυτό συνεπάγεται, η οποία συχνά προκαλεί αρνητικές συνέπειες (αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, προβλήματα υγείας, διαταραγμένες σχέσεις).

Από την άλλη πλευρά το ψυχαναγκαστικό πάθος βρέθηκε να έχει θετική σχέση με την απόδοση, μέσα από τη σύνδεση με στόχους μάθησης και ακολούθως με τη σκόπιμη προπόνηση. Καθώς, όμως συνδέονταν με στόχους αποφυγής της μάθησης (που προέβλεπαν αρνητικά την απόδοση) και δεν είχε σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή, θεωρήθηκε ως λιγότερο αξιόπιστος τρόπος προσέγγισης της υψηλής απόδοσης σε σχέση με το αρμονικό πάθος. Ωστόσο μια έρευνα στο χώρο του αθλητισμού δεν υποστήριξε πλήρως το μοντέλο του πάθους. Οι Amiot, Vallerand και Blanchard (2006) σε έρευνα με αθλητές του χόκεϊ ηλικίας 13 έως 20 ετών εξέτασαν το ρόλο των δυο τύπων πάθους στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή, η οποία αξιολογήθηκε από τα καταθλιπτικά συμπτώματα, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα για τη ζωή και την ικανοποίηση από τη ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με κυρίαρχο το ψυχαναγκαστικό πάθος ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ψυχοκοινωνικής προσαρμογής σε σχέση με τους αθλητές με κυρίαρχο το αρμονικό πάθος στα περισσότερα ανταγωνιστικά πρωταθλήματα, δυο (2) μήνες μετά την επιλογή τους στα πρωταθλήματα. Αντιστρόφως, στο ίδιο χρονικό διάστημα μετά την επιλογή τους σε λιγότερο όμως ανταγωνιστικά πρωταθλήματα, αθλητές με κυρίαρχο το αρμονικό πάθος είχαν υψηλότερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή σε σχέση με τους αθλητές με κυρίαρχο το ψυχαναγκαστικό πάθος. Ο Vallerand (2008) συμπεραίνει ότι δεν είναι ξεκάθαρο, εάν πραγματικά τα άτομα με ψυχαναγκαστικό πάθος βρίσκονται σε κίνδυνο από ψυχολογικής

άποψης στην πορεία τους προς την επίτευξη της υψηλής απόδοσης και πως υπάρχει ανάγκη ερευνών με μεγαλύτερο χρονικό εύρος, ώστε να δοθούν σαφείς απαντήσεις στη σχέση των τύπων του πάθους με την μακρόχρονη εμπλοκή στη δραστηριότητα, την υψηλή απόδοση και την ψυχολογική λειτουργικότητα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

**Μεθοδολογία****Συμμετέχοντες και Συμμετέχουσες**

Οι αθλητές και οι αθλήτριες της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν δείγμα σκοπιμότητας (purposive sampling), επιλέχθηκαν δηλαδή σκόπιμα, εκτιμώντας ότι έχουν τις γνώσεις, τα χαρακτηριστικά και τη θέληση να δώσουν ολοκληρωμένες και σε βάθος πληροφορίες για την εμπειρία του πάθους στον αθλητισμό (Μαντζούκας, 2007). Το βασικό κριτήριο επιλογής των αθλητών και των αθλητριών ήταν η πολυετής εμπειρία στο άθλημα, τόσο σε συναπτά έτη προπόνησης, όσο και σε συστηματική συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες υψηλού επιπέδου. Η απόφαση να συμμετάσχουν μόνο αθλητές και αθλήτριες με εκτεταμένη και υψηλού επιπέδου εμπειρία βασίστηκε στην υπόθεση ότι τα χρόνια εμπειρίας τους στην προπόνηση και στους αγώνες καθιστούν τα άτομα αυτά ως τις πιο ωφέλιμες πηγές αναφορικά στο πάθος για τον αθλητισμό (Chroni, 2001).

Σημαντικό επίσης στοιχείο για την επιλογή των αθλητών και των αθλητριών ήταν το άθλημα που αγωνίζονταν, κοινό για όλους και ατομικό. Το άθλημά τους είχε επιπλέον το εξής χαρακτηριστικό: πρόκειται για άθλημα που δεν τυγχάνει ιδιαίτερης οικονομικής στήριξης από το κράτος (κατά την πρόσφατη κατηγοριοποίηση της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού κατατάχθηκε στη Κατηγορία Γ), οπότε και άλλοι λόγοι πέραν των οικονομικών απολαβών και της μετέπειτα επαγγελματικής αποκατάστασης ενυπήρχαν στην μακρόχρονη ενασχόληση τους με το αυτό.

Τέλος, κριτήριο επιλογής ήταν και η πρόσβαση του ερευνητή σε αθλητές και αθλήτριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου με μακροχρόνια προπονητική και αγωνιστική εμπειρία σε κοινό άθλημα. Η αρχική πρόσκληση των αθλητών και των αθλητριών να δώσουν συνέντευξη έγινε από άτομο που γνώριζε τον ερευνητή και τους αθλητές, και οι οποίοι

εξέφρασαν σε πρώτη φάση το ενδιαφέρον τους για τη συμμετοχή στην έρευνα. Στην συνέχεια ο ερευνητής ερχόμενος σε τηλεφωνική επικοινωνία μαζί τους εισέπραξε την επιθυμία τους να συμμετάσχουν σε μια σε βάθος συνέντευξη αναφορικά με το πάθος τους για το άθλημα τους.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν δυο (2) πρώην αθλητές, μια (1) πρώην αθλήτρια και μια (1) εν ενεργεία αθλήτρια. «Σκιαγραφείται» παρακάτω το προφίλ του κάθε αθλητή και αθλήτριας, αντανακλώντας τα εξέχοντα στοιχεία της καριέρας του/της, στο οποίο – για λόγους προστασίας των προσωπικών τους δεδομένων – αναφέρονται με ψευδώνυμα, ενώ επιπλέον δεν αποκαλύπτεται η ηλικία τους προκειμένου να είναι αδύνατη η διασταύρωση των στοιχείων τους.

Ο Νίκος θεωρείται ο κορυφαίος Έλληνας αθλητής στο συγκεκριμένο άθλημα. Πρωταθλητής από την παιδική του ηλικία όπως ο ίδιος λέει, είχε μια μακρόχρονη καριέρα γεμάτη διακρίσεις, συμπεριλαμβανομένων και των συνεχόμενων συμμετοχών στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η αθλητική του καριέρα σταμάτησε δυο χρόνια πριν λόγω τραυματισμών, πρόωρα μεν όπως ο ίδιος επισημαίνει, αισθανόμενος δε γεμάτος με τα όσα έχει καταφέρει και ζήσει στο άθλημα του. Παρότι έκλεισε την αθλητική του καριέρα, μέχρι σήμερα ο Νίκος συνεχίζει να είναι βαθμολογικά στο άθλημά του ο καλύτερος Έλληνας αθλητής, διατηρώντας ακόμη δικαίωμα συμμετοχής στην επόμενη Ολυμπιάδα.

Ο Δημήτρης, εξίσου σπουδαίος αθλητής, ξεκίνησε και αυτός από την παιδική ηλικία τον πρωταθλητισμό. Έχει να επιδείξει μια καριέρα 400 περίπου αγώνων, (οι περισσότεροι διεθνείς) σημειώνοντας μεταξύ άλλων και μια συμμετοχή σε Ολυμπιακούς αγώνες. Αποσύρθηκε λίγο μετά τα 30, για επαγγελματικούς λόγους, αισθάνοντας επιτυχημένος από την πορεία του και ολοκληρωμένος ως αθλητής.

Η Ιωάννα πρωταγωνιστούσε επί σειρά ετών στο άθλημα εντός συνόρων, επιτυγχάνοντας επίσης και διεθνείς διακρίσεις. Αποσύρθηκε λίγο πριν τα 30, για

οικονομικούς λόγους κυρίως και θεωρώντας ότι ο κύκλος της ως αθλήτρια έχει κλείσει, πεποίθηση που ως ένα βαθμό οφείλονταν στην πραγματοποίηση του στόχου της να συμμετάσχει στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Η Μαρία ήταν η κορυφαία Ελληνίδα στο άθλημα κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των συνεντεύξεων. Διανύοντας τα παιδικά και εφηβικά χρόνια γεμάτα διακρίσεις, συνεχίζει στην ενήλικη ζωή την επιτυχημένη πορεία της αγωνιζόμενη στο υψηλότερο επίπεδο (παγκόσμια πρωταθλήματα) κι αποβλέποντας σε μια συμμετοχή σε Ολυμπιακούς αγώνες. Στην προηγούμενη Ολυμπιάδα, τελευταία στιγμή την πέρασε η Ιωάννα βαθμολογικά και πήγε εκείνη.

### **Ερευνητικό Ερώτημα και Προσέγγιση**

Το κύριο ερώτημα της έρευνας ήταν «Πώς είναι να είσαι παθιασμένος/η με το άθλημά σου;» και αφορούσε στην αθλητική καριέρα και απόδοση, όσο και στη ζωή των αθλητών και των αθλητριών γενικότερα.

Ο ερευνητής ακολούθησε τη φαινομενολογική προσέγγιση, η οποία στοχεύει στην ανάδειξη του νοήματος, της δομής και της ουσίας μιας βιωμένης εμπειρίας ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων (Patton, 2002). Απλούστερα, ο στόχος του ερευνητή στη φαινομενολογική έρευνα είναι να περιγράψει την εμπειρία έτσι όπως αυτή βιώνεται στη συνείδηση των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα, όντας όσο γίνεται ανεπηρέαστος από τις προσωπικές προκαταλήψεις του για την εμπειρία και τις επιστημονικές εξηγήσεις που δίνονται σε αυτή (Giorgi, 2005). Σύμφωνα με τον Wertz (2005) φαινομενολογικός ερευνητής είναι αυτός που (α) αφήνει στην άκρη προσωπικές προκαταλήψεις και θεωρητικές εξηγήσεις για την εμπειρία (β) εστιάζει στο ψυχολογικό κόσμο των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα, περιγράφοντας τα προσωπικά νοήματα που αποδίδουν στην εμπειρία, (γ) αναλύει τα προσωπικά νοήματα τους για την εμπειρία, αναδεικνύοντας της ψυχολογικές διαδικασίες που τα συνιστούν, και (δ) αποκαλύπτει διαισθητικά την ουσία της εμπειρίας, αυτό που

ουσιαστικά είναι. Η ουσία της εμπειρίας είναι η αμετάβλητη δομή της, εκείνες δηλαδή οι ποιότητες–χαρακτηριστικά που ενυπάρχουν σε κάθε έκφραση της (Wertz, 2005).

Ο στόχος λοιπόν του ερευνητή στην παρούσα έρευνα ήταν να περιγράψει την εμπειρία του πάθους έτσι όπως αυτή βιώθηκε στη συνείδηση των τεσσάρων (4) αθλητών και αθλητριών, εστιάζοντας στην ψυχολογική πραγματικότητά τους και βάζοντας στην άκρη προσωπικές αντιλήψεις και γνώσεις θεωριών για το φαινόμενο. Ο ερευνητής υιοθέτησε μια φαινομενολογική στάση, τόσο στη διαδικασία συλλογής των πληροφοριών, όσο και στην ανάλυση τους.

### **Συλλογή Πληροφοριών**

Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με τη μορφή ημιδομημένων συνεντεύξεων, μεθόδου συμβατής με τη φαινομενολογική προσέγγιση (Starks & Trinidad, 2007). Ο ρόλος του ερευνητή στις ημιδομημένες συνεντεύξεις είναι να διευκολύνει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις δικές τους απόψεις για το υπό διερεύνηση φαινόμενο. Ο ερευνητής έχει ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων, οι οποίες αποτελούν τους κατευθυντήριους άξονες της συνέντευξης. Στοχεύοντας ωστόσο να «διεισδύσει» στον ψυχολογικό κόσμο των συμμετεχόντων, υιοθετεί μια ευέλικτη στάση ως προς τη δομή και τη σειρά των ερωτήσεων, εστιάζόμενος στις οπτικές των συμμετεχόντων για το φαινόμενο, στα προσωπικά τους ενδιαφέροντα και ανησυχίες καθώς και σε νέα θέματα που αναδύονται κατά τη συνέντευξη, τα οποία ο ίδιος δεν τα είχε σκεφτεί και δεν περιλάβει στις ερωτήσεις του. Εκδηλώνοντας ο ερευνητής το ενδιαφέρον του για τα βιώματα των συμμετεχόντων, προάγει την ποιότητα της σχέσης με τους συμμετέχοντες, στοιχείο που επίσης συμβάλλει στο να πουν τη δική τους ιστορία (Smith & Osborn, 2003).

Ο ερευνητής ανέπτυξε έναν οδηγό συνέντευξης που βασίζονταν στο δυαδικό μοντέλο του πάθους σχετικά με τις πηγές, τον τρόπο εκδήλωσης και τις συνέπειες του πάθους, όπως αυτά αναδείχθηκαν στην ανασκόπηση που προηγήθηκε. Ο οδηγός της συνέντευξης

αποτελούνταν από 18 ερωτήσεις με υποερωτήματα στις περισσότερες από αυτές, περιλαμβάνοντας επιπλέον τον ορισμό του πάθους του Vallerand και συνεργατών του και προβλέποντας τον σχολιασμό αυτού από τους αθλητές και αθλήτριες (βλέπε Παράρτημα Α).

Θα πρέπει να σημειωθεί το γεγονός ότι οι ερωτήσεις της συνέντευξης είχαν ως βάση το δυαδικό μοντέλο του πάθους, δεν κρίθηκε ότι είναι σε αντίφαση με τον στόχο της φαινομενολογικής προσέγγισης (να περιγράψει την εμπειρία όπως αυτή βιώνεται στη συνείδηση των αθλητών–αθλητριών). Οι ανοικτού τύπου ερωτήσεις στόχευαν στο να διευκολύνουν τους αθλητές και τις αθλήτριες να εκφράσουν τις δικές τους απόψεις για το φαινόμενο, χωρίς να τους καθοδηγούν σε προκαθορισμένες απαντήσεις. Προσφέροντας επιπλέον πολλαπλά ερεθίσματα για σκέψη, βοηθούσαν παρά εγκλωβίζαν τους αθλητές να εκφράσουν τις εμπειρίες τους για το φαινόμενο του πάθους, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο στην επίτευξη του σκοπού της έρευνας.

Ένα στοιχείο της διαδικασίας των συνεντεύξεων που θα πρέπει επίσης να επισημανθεί είναι το γεγονός ότι τρεις από τις συνεντεύξεις αφορούσαν παρελθοντικές εμπειρίες, το οποίο και δεν θεωρήθηκε ως μειονέκτημα στη συγκεκριμένη έρευνα. Σύμφωνα με τον Hycner (1985), οι συμμετέχοντες μπορούν να δώσουν μια πλούσια λεκτική περιγραφή μιας παρελθοντικής εμπειρίας (που είναι και ένα μεγάλο ζητούμενο στην ποιοτική έρευνα), έχοντας την επεξεργαστεί επαρκώς και ενσωματώσει καλά στη συνείδηση τους, ενώ, επιπροσθέτως, πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι οι αθλητές μπορούν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων να δώσουν ακριβείς και έγκυρες περιγραφές εμπειριών τους προηγούμενων ετών (Côté, Ericsson & Law, 2005).

Μετά την έγκριση για διεξαγωγή της έρευνας από την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ο ερευνητής πραγματοποίησε πιλοτική συνέντευξη με αθλητή ατομικού αθλήματος υψηλού επιπέδου (π.χ., συμμετοχή σε 4 συναπτές Ολυμπιάδες), η οποία



εξυπηρετούσε τους εξής σκοπούς: την εξάσκηση του ερευνητή σε δεξιότητες συνέντευξης, καθώς και τον έλεγχο καταλληλότητας του οδηγού συνέντευξης. Αξιολογώντας ως ικανοποιητική την επάρκεια του στη συνέντευξη, και εκτιμώντας ότι ο οδηγός συνέντευξης διευκόλυνε το διάλογο, συμβάλλοντας επιπλέον σε ικανοποιητικό βαθμό στην ανάδειξη του φαινομένου του πάθους, ο ερευνητής προχώρησε στις συνεντεύξεις με τους αθλητές και τις αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα.

Οι συνεντεύξεις έγιναν σε προσυμφωνημένο χώρο και χρόνο που εξυπηρετούσε τον κάθε αθλητή και αθλήτρια (Patton, 1990). Μια από αυτές πραγματοποιήθηκε στο σπίτι της μιας αθλήτριας, ενώ οι υπόλοιπες σε ήσυχα καφέ, που εξασφάλιζαν την «απομόνωση» ερευνητή και αθλητή/τριας. Η διάρκεια των συνεντεύξεων κυμαίνονταν από μια ώρα και τριάντα λεπτά μέχρι δυο ώρες και σαράντα πέντε λεπτά. Πριν από τις συνεντεύξεις, η συζήτηση στόχευε στην καλύτερη γνωριμία με τους αθλητές και αθλήτριες και στην ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης, ενημερώνοντας τους/τες επιπλέον για το σκοπό της έρευνας και τονίζοντας τη σημασία της συμμετοχής τους σε αυτή. Οι συμμετέχοντες/ουσες στη συνέχεια διάβασαν και υπέγραψαν το έντυπο συναίνεσης (βλέπε Παράρτημα Β), επισημαίνοντας ο ερευνητής τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους που συνεπάγεται η συμμετοχή στην έρευνα. Όλες οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν με τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων/ουσών. Στο τέλος της συνέντευξης, συμπλήρωσαν την Κλίμακα Πάθους (Passion Scale, Vallerand et al., 2003), η οποία μεταφράστηκε από την αγγλική γλώσσα στην ελληνική από τον ερευνητή για την παρούσα έρευνα, μετά από συνεννόηση με τον Vallerand (ηλεκτρονική επικοινωνία στις 7/12/10). Η Κλίμακα Πάθους περιλαμβάνει έξι (6) θέματα για το αρμονικό πάθος, έξι (6) για το ψυχαναγκαστικό πάθος και τέσσερα (4) θέματα για τα κριτήρια-προϋποθέσεις του πάθους (βλέπε Παράρτημα Γ). Οι συμμετέχοντες/ουσες εκφράστηκαν ιδιαίτερα θετικά για την εμπειρία της συνέντευξης, επισημαίνοντας επιπλέον ότι αποτυπώθηκαν με ακρίβεια οι εμπειρίες τους για το φαινόμενο του πάθους.

### **Ανάλυση Πληροφοριών**

Η ανάλυση των πληροφοριών έγινε από τον ερευνητή με βάση τις οδηγίες του Hycner (1985) για τη φαινομενολογική ανάλυση των δεδομένων συνέντευξης. Κάθε συνέντευξη αντιμετωπίστηκε σε πρώτη φάση σαν μεμονωμένη περίπτωση και ως εξής: το πρώτο βήμα αποτέλεσε η μετατροπή του ηχογραφημένου υλικού σε γραπτό λόγο. Στη συνέχεια, ο ερευνητής προσπάθησε να βάλει εκ νέου σε παρένθεση τις προσωπικές του αντιλήψεις και γνώσεις για το φαινόμενο του πάθους, προετοιμαζόμενος να εστιαστεί στον ψυχολογικό κόσμο του κάθε αθλητή και αθλήτριας και στο πώς νοηματοδοτούν την εμπειρία του πάθους. Εκτιμώντας ότι η φαινομενολογική στάση είχε επιτευχθεί σε ικανοποιητικό βαθμό, ο ερευνητής άκουσε το ηχογραφημένο υλικό και διάβασε την κάθε συνέντευξη αρκετές φορές προκειμένου να αποκτήσει μια αίσθηση της συνέντευξης ως σύνολο. Το επόμενο βήμα αποτέλεσε ο καθορισμός των μονάδων γενικού νοήματος (units of general meaning), λέξεις δηλαδή και φράσεις που συνιστούσαν μοναδικά νοήματα, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το κατά πόσο ανταποκρίνονταν ή όχι στο ερευνητικό ερώτημα. Ακολούθως, οι γενικές μονάδες νοήματος εξετάστηκαν με βάση το ερευνητικό ερώτημα, οριοθετώντας τις σχετικές με το ερώτημα μονάδες νοήματος (units of relevant meaning) και αποκλείοντας τις άσχετες μονάδες νοήματος. Οι σχετικές μονάδες νοήματος οργανώθηκαν σε ομάδες νοήματος (clusters of meaning) με γνώμονα τις κυρίαρχες νοηματικές συνδέσεις τους και ακολούθως οι ομάδες νοήματος ενοποιήθηκαν σε κεντρικά θέματα (central themes), τα οποία εξέφραζαν την «ουσία» των ομάδων αυτών. Τα κεντρικά θέματα αντιπροσώπευαν τις αμετάβλητες δομές της εμπειρίας του πάθους, τις ιδιαίτερες δηλαδή ποιότητες που ενυπάρχουν σε κάθε έκφραση του.

### **Εμπιστευσιμότητα**

Ο όρος εμπιστευσιμότητα αναφέρεται στην αξιολόγηση της ποιότητας τόσο των διαδικασιών που ακολουθούνται σε μια ποιοτική έρευνα, όσο και των αποτελεσμάτων της

(Χασσάνδρα & Γούδας, 2003). Ο ερευνητής προσπάθησε με τους εξής χειρισμούς να αναδείξει την ποιότητα της παρούσας έρευνας (Shenton, 2004; Χασσάνδρα & Γούδας, 2003): Διεξάγοντας πιλοτική συνέντευξη με αθλητή υψηλού επιπέδου και διαπιστώνοντας την καταλληλότητα του οδηγού συνέντευξης στην ανάδειξη του φαινομένου του πάθους. Η πιλοτική συνέντευξη εξυπηρέτησε ακόμη την εξάσκηση του σε δεξιότητες συνέντευξης, βοηθώντας τον επίσης στο να βάλει στην άκρη γνώσεις και προκαταλήψεις για την εμπειρία του πάθους. Επιπρόσθετα όλη η διαδικασία της έρευνας, (από τον σχεδιασμό έως την ανάδειξη των αποτελεσμάτων) εξετάστηκε λεπτομερώς από μια συνάδελφο, γνώστρια και καλά εξοικειωμένη με την ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. Η συνάδελφος είχε το ρόλο του συνηγόρου του διαβόλου, κάνοντας ερωτήσεις για ζητήματα δεοντολογίας, μεθοδολογίας, ερμηνείας των δεδομένων, αυξάνοντας έτσι την επίγνωση του ερευνητή για σωστές και λανθασμένες προοπτικές.

Επιπλέον οι συνεντεύξεις σταλήθηκαν σε γραπτή μορφή προς τους αθλητές και τις αθλήτριες της έρευνας, ζητώντας τους επιβεβαιώσουν τα λεγόμενα τους. Παράλληλα τους/τις ζητήθηκε να προσθέσουν, να αφαιρέσουν ή να αλλάξουν στοιχεία, εφόσον το επιθυμούν ώστε τα λεγόμενα τους να ανταποκρίνονται καλύτερα στην εμπειρία του πάθους. Οι συμμετέχοντες/ουσες πιστοποίησαν χωρίς αλλαγές ότι οι συνεντεύξεις εξέφραζαν επακριβώς τα λεγόμενά τους (μια αθλήτρια προσέθεσε μερικά επιπλέον στοιχεία).

Ο ερευνητής ακόμη περιγράφει εδώ λεπτομερώς τα βήματα που ακολούθησε (κριτήρια επιλογής, ερευνητικό ερώτημα, μέθοδοι συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων), όπως επίσης λεπτομερής είναι και η περιγραφή των αποτελεσμάτων, συμπεριλαμβάνοντας τις φωνές των αθλητών και αθλητριών σε αυτά. Τέλος, οι πληροφορίες που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις συζητώνται στα αποτελέσματα συνδυαστικά με τα σκορ των αθλητών και αθλητριών από τη συμπλήρωση της Κλίμακας Πάθους (Vallerand et al., 2003), δίνοντας έτσι μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα του φαινομένου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

**Αποτελέσματα**

Ο κάθε αθλητής και αθλήτρια αντιμετωπίστηκε ως μοναδική περίπτωση σε πρώτη φάση (unique case orientation, Patton, 1990) και η σειρά παρουσίασης των αποτελεσμάτων γίνεται σύμφωνα με τη χρονολογική σειρά διεξαγωγής των συνεντεύξεων, ξεκινώντας από τον Νίκο, συνεχίζοντας με τον Δημήτρη, ακολουθώντας με την Ιωάννα και κλείνοντας με την Μαρία. Σε κάθε περίπτωση παρουσιάζονται τα θέματα και υποθέματα που αναγνωρίστηκαν με αποσπάσματα από την κάθε συνέντευξη, ενώ στο τέλος κάθε περίπτωσης ο ερευνητής συνοψίζει το πάθος του αθλητή ή της αθλήτριας.

**Νίκος: Ο Απόλυτος Κυρίαρχος**

Από την ανάλυση των δεδομένων της συνέντευξης του Νίκου, αναδείχτηκαν τα εξής θέματα: ζώντας σε μια άλλη διάσταση, ζώντας ονειρικά, εκφράζοντας το είναι και βιώνοντας την ανάγκη. Τα θέματα αυτά απαντούν στο ερευνητικό ερώτημα, στο πως δηλαδή είναι η εμπειρία του να είσαι παθιασμένος/η με το άθλημα σου.

**Ζώντας σε μια άλλη διάσταση.** Βιώνοντας το πάθος του για το άθλημα του, ο αθλητής ζει σε μια άλλη διάσταση, όντας ολοκληρωτικά αφοσιωμένος στο άθλημα του και έχοντας το μυαλό του προσηλωμένο σε αυτό.

*Η ολοκληρωτική αφοσίωση.* Ο αθλητής είναι πλήρως αφοσιωμένος στο άθλημά του, ψυχή και σώμα, επενδύει όλη την ενέργεια του σε αυτό. Όλη του η ζωή κινείται γύρω από το άθλημα του.

Ο πρωταθλητισμός θέλει αφιέρωση ψυχή και σώμα. ... Για να δώσεις τη ζωή σου πρέπει να το αγαπάς, για να είσαι σε αυτό το κομμάτι και να πετύχεις πράγματα πρέπει να δίνεις τα πάντα από τον εαυτό σου. ... Όλα ήταν γύρω, όλη μου η ζωή ήταν

γύρω από αυτό το πράγμα. ... Ήμουν συγκεντρωμένος και απορροφημένος σε αυτό που έκανα. ... Ήμουν 100% εκεί.

*Το αποκλειστικό θέμα σκέψης.* Το μυαλό του είναι συνεχώς στο άθλημα του, αυτό είναι το μόνο που τον ενδιαφέρει. Σκέφτεται συνεχώς το πώς θα γίνει καλύτερος, το πότε θα έρθει η ώρα να εμπλακεί στο άθλημα του, όταν δεν ασχολείται με αυτό.

Ξυπνούσαμε το πρωί, κοιμόμασταν το βράδυ, αυτή ήταν η σκέψη μας, πως θα πάμε να κάνουμε (το άθλημα). ... Ένας αθλητής το μυαλό του είναι αλλού, δηλαδή είναι τυφλός από τα άλλα γύρω του, το μυαλό του είναι το πώς θα γίνει καλύτερος και πως θα φέρει τα καλύτερα αποτελέσματα, μιλώντας για τον εαυτό του. ... Δεν σκεφτόμουν κάτι διαφορετικό πέρα από αυτό, δηλαδή η εξέλιξη θα ήταν γύρω από αυτό. ... Όταν είσαι παθιασμένος για κάτι δεν σκέφτεσαι γύρω σου, σκέφτεσαι μόνο αυτό που θέλεις να κάνεις.

Επενδύοντας όλη την ενέργεια του στο άθλημα του και όντας αποκλειστικά προσηλωμένος σε αυτό ζει σε μια άλλη διάσταση, σε έναν άλλο κόσμο, βρισκόμενος σε κάποια αποστασιοποίηση (φυσική και πνευματική) από τον κόσμο των πολλών. Βιώνοντας το πάθος, η ψυχή, το σώμα του, το μυαλό του βρίσκονται στο άθλημα του, ζώντας σε μια άλλη διάσταση.

Αυτός ο καιρός μου ήταν μακριά από την πραγματικότητα. ... Δεν μπορείς να έχεις πλήρη αντίληψη των πραγμάτων γύρω σου. ... Είναι σαν να κοιμάσαι και να ονειρεύεσαι. ... Ονειρεύεσαι σε εκείνο το κομμάτι δηλαδή ζεις μια άλλη διάσταση δεν μπορείς κάποια πράγματα να τα ζυγίσεις όσο και να σου τα πούνε οι άλλοι μέχρι να έρθει αυτή η ώρα. ... Ζεις στον κόσμο σου και δεν αντιλαμβάνεσαι γύρω σου τι γίνεται.

**Ζώντας ονειρικά.** Ο κόσμος στον οποίο ζει είναι ονειρικός (δεν ζει απλά μέσα σε αυτόν, ζει ονειρικά). Βιώνει συνεχώς μια κατάσταση έρωτα, είναι μαγεμένος και μεθυσμένος

από τις εμπειρίες που ζει, έχοντας επιπλέον τη (συνεχή) αίσθηση του πρωταγωνιστή σε αυτό το όνειρο.

*Η κατάσταση έρωτα.* Πάθος ή έρωτας όπως ο ίδιος λέει, ζει διαρκώς μια τέτοια κατάσταση. Είναι ερωτευμένος με τον εαυτό του και το άθλημα του. Αισθάνεται μαγεμένος, μεθυσμένος με τις ποιότητες του αθλήματος του, με τις ιδιότητες του που καθρεφτίζονται σε αυτό.

Όλο αυτό το πράγμα δεν το κάνεις και περνάς δύσκολα, όλο αυτό το κάνεις και περνάς, πώς είσαι ερωτευμένος, ακριβώς αυτό το πράγμα ζεις, συνέχεια ζεις μια κατάσταση έρωτα. ... Γουστάρουμε, τρελαινόμασταν για αυτό που κάναμε. Ήμασταν ερωτευμένοι που λένε. ... Αγαπάμε τον εαυτό μας, αγαπάμε αυτό που κάνουμε. ... Αυτό που ήμουν ερωτευμένος και μου άρεσε περισσότερο ήταν ότι πάντα υπάρχει το μυστήριο στο άθλημα μου, μαθαίνεις πράγματα και εξελίσσεσαι, γίνεσαι καλύτερος και καλύτερος και καλύτερος. ... Είναι πολλά κομμάτια μαζί που σε μαγεύουν, σε μεθάνε, αναφερόμενος στις ποιότητες του αθλήματος.

*Ο πρωταγωνιστής στο όνειρο.* Ο αθλητής ζει ως πρωταγωνιστής σε αυτό τον κόσμο, έχοντας την αίσθηση του καλύτερου και υπερβαίνοντας τα όρια του. Είναι ο πρωταγωνιστής στο όνειρο, πραγματοποιώντας τα όνειρα της ζωής του.

Πάντα πιστεύεις ότι είσαι ο καλύτερος. ... Όταν φτάνεις σε τόσο μεγάλο επίπεδο είναι το μοναδικό πράγμα που σε ικανοποιεί, δηλαδή είσαι αφοσιωμένος 100% σε αυτό οπότε τα άλλα γύρω σου είναι περιττά. ... Η αίσθηση του καλύτερου είναι μεν δύσκολη και πρέπει να γυρνάς γύρω σου συνέχεια, γιατί λες ότι εγώ πρέπει να μείνω στην κορυφή αλλά είναι και η πιο όμορφη, είναι πολύ όμορφη. ... Η δόξα είναι γλυκιά και σε κάνει να συνεχίζεις και να συνεχίζεις και να θέλεις να νομίζεις ότι είσαι το κέντρο του κόσμου και ότι είσαι ο καλύτερος από όλους. ... Όταν μπορείς να βγάλεις παραπάνω από το 100%, γιατί ξέρεις εγώ αυτό που είχα το έβγαλα, είσαι

επιτυχημένος. ... Εμένα ο στόχος μου ήταν να φτάσω στους 500. Δηλαδή άμα έφτανα στους 500 για μένα θα ήτανε όνειρο ζωής. Λοιπόν εγώ αυτό το όνειρο όχι μόνο το ξεπέρασα ήτανε κάτι κατά πολύ, κατά πολύ απλό ήταν.

Ζώντας διαρκώς τον έρωτα, την μαγεία, την μέθη για το άθλημα και για τον εαυτό του (είναι πρωταγωνιστής στο όνειρο του, παθιάζεται με αυτό, όλα τα άλλα είναι περιττά), βιώνοντας το πάθος του δηλαδή, ο κόσμος στον οποίο ζει είναι ονειρικός.

Ζεις σε έναν κόσμο ονειρικό, ζεις ένα όνειρο όταν είσαι παθιασμένος με κάτι, γιατί αγαπάς και το ζεις αυτό το πράγμα, ζεις σε μια άλλη διάσταση. ... Όλο αυτό το είναι ένα παιχνίδι και ζεις μέσα σε αυτό το πράγμα και όταν είναι σαν παιχνίδι, αυτό σε τραβάει, σε τραβάει.

**Εκφράζοντας το είναι.** Μέσα σε αυτόν τον ονειρικό κόσμο, ο αθλητής εκφράζει αυτό που πραγματικά είναι, αντιλαμβανόμενος ότι το νόημα της ύπαρξης του βρίσκεται στο άθλημά του και αισθανόμενος ότι εκφράζεται μέσα από αυτό.

*Το νόημα της ζωής – ύπαρξης.* Ο αθλητής έχει την ισχυρή αντίληψη ότι ζει για το άθλημα του, ταυτίζοντας την ύπαρξη του με αυτό.

Ζεις για αυτό το πράγμα. ... Ζούσα για αυτό, για την αγάπη για αυτό που έκανα. ...

Συνέχεια ζούσα για αυτό το όνειρο. ... Το νόημα της ζωής ήταν στο άθλημα μου.

*Η πλήρης έκφραση.* Μέσα από το άθλημα του, ο αθλητής εκφράζει κομμάτια του εαυτού του, το κυρίαρχο εγώ του, εκδηλώνει τις τάσεις με τις οποίες είναι ερωτευμένος (το να γίνεται καλύτερος, να μαθαίνει, να εξερευνά), εκδηλώνει τον πραγματικό του εαυτό.

Νομίζω ότι με εκφράζει 100%, δηλαδή σε όλα τα κομμάτια. ... Νομίζω ότι με εκφράζει η δυναμικότητα που έχει, η ταχύτητα που έχει, η ηρεμία που ψάχνω καμιά φορά ας πούμε, η γαλήνη, η ησυχία. Δηλαδή νομίζω ότι με εκφράζουν μέσα που υπάρχουνε στο σπορ που κάνω. Όλα αυτά είναι κομμάτια του εαυτού μου.

... Υπάρχει και ένα κομμάτι το εγωιστικό που είναι μέσα μας, που είναι το πιο

δύσκολο να το βάλουμε στη άκρη, πόσο μάλλον όταν κάνεις πρωταθλητισμό και όταν είσαι σε αυτό το επίπεδο. ... Ο πρωταθλητισμός έχει να κάνει με το εγώ του καθενός, δηλαδή είναι πολύ εγωιστικό κομμάτι, ο πρωταθλητισμός θέλει συνέχεια να σου επιβεβαιώνει κάτι, ότι είσαι ο καλύτερος στην ουσία.

Ο αθλητής ταυτίζοντας την ύπαρξη του με το άθλημα του και αντιλαμβάνοντας την διαρκή και πλήρη έκφραση το σε αυτό, (όντας διαρκώς παθιασμένος) ταυτίζει το βίωμα του πάθους με το βίωμα αυτού που πραγματικά είναι, σημειώνοντας «το πάθος έχει να κάνει με το εγώ. Είναι εσύ. Είναι εσύ. Βρίσκεται στην ταυτότητα σου». Σε άλλο πάλι σημείο της συνέντευξης αναφέρει «το πάθος πάνω από όλα έχει να κάνει με το να βρίσκεις τον εαυτό σου»

**Βιώνοντας την ανάγκη.** Ο αθλητής αντιλαμβάνεται το πάθος ως μια ανάγκη που ικανοποιεί. Αισθάνεται τη δίψα να ασχολείται με αυτό που τον ικανοποιεί περισσότερο από το κάθε τι, η οποία παίρνει την μορφή συσσώρευσης ενέργειας και εκτόνωσης αυτής στο έργο, καταλήγοντας στην ηδονή.

*Το πάθος ως ανάγκη.* Αντιλαμβάνεται το πάθος ως μια ανάγκη που ικανοποιεί.

«Ικανοποιείς μια ανάγκη που έχεις μέσα σου, αυτό είναι το πάθος».

*Εκδηλώνοντας την ανάγκη.* Ο αθλητής διψάει να πάει σε αγώνες « από ένα επίπεδο και μετά όταν δηλαδή φτάνεις σε ένα επίπεδο και μετά πλέον διψάς για αυτό το πράγμα, διψάς για να πας να αγωνιστείς» η οποία παίρνει την μορφή συσσώρευσης ενέργειας και εκτόνωσης της επί το έργο: (συνεχίζοντας) «γίνεσαι, πώς να στο πω γίνεσαι ένα αγρίμι, σαν να είσαι ένα λιοντάρι μέσα σε ένα κλουβί, έτσι ακριβώς γίνεσαι, λες φέρτε μου να το φάω».

Η μαζεμένη του ενέργεια κορυφώνεται τόσο στην προπόνηση όσο και στους αγώνες «λιοντάρι μες στο κλουβί, και στην προπόνηση και στον αγώνα», καταλήγοντας στην εκτόνωση και στην ηδονή.



Μαζεύεις ενέργεια, μαζεύεις, μαζεύεις, μαζεύεις, πας (στο χώρο του αθλήματος), την ξοδεύεις. Πας ξανά μαζεύεις, μαζεύεις, τσακ αυτό είναι. Μαζεύεις και ξοδεύεις ενέργεια, δηλαδή σώμα και ψυχή. ... Σαν να έχω μια δύναμη μέσα μου, ένα βάρος, να μην μπορώ να πάρω ανάσα και μόλις τερμάτιζα, τακ έφευγε αυτό το πράγμα. ... Στην ουσία είναι μια μαζεμένη ενέργεια οπότε όταν σου φύγει μέσα από τον οργανισμό ηρεμείς, χαλαρώνεις, είναι ένα κομμάτι ηδονής.

Ο αθλητής αισθάνεται την ανάγκη να ζει σε αυτόν τον ονειρικό κόσμο, στον οποίο είναι ο πρωταγωνιστής και στον οποίο εκφράζεται πλήρως.

### **Το πάθος του Νίκου.**

Η απάντηση στο πως βίωσε ο Νίκος το πάθος του για το άθλημα του, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας ανάλυσης, είναι η εξής: ζούσε στο δικό του κόσμο, ζούσε ονειρικά στον κόσμο αυτό, εξέφραζε το είναι του και βίωσε τη (συνεχή) ανάγκη παραμονής σε αυτόν τον ονειρικό κόσμο. Όντας παθιασμένος με το άθλημα του, το μυαλό του ήταν αποκλειστικά προσηλωμένο σε αυτό, διοχετεύοντας ταυτόχρονα όλη του την ενέργεια στο άθλημα του (ήταν αφοσιωμένος ψυχή και σώμα όπως ο ίδιος λέει). Βιώνοντας το πάθος του για το άθλημα του, όλο του το είναι (το σώμα, η ψυχή, το μυαλό) βρισκόταν στο άθλημα του, ζώντας στο δικό του κόσμο, σε έναν κόσμο ο οποίος ήταν διαφορετικός από τον κόσμο των πολλών. Σε αυτόν τον δικό του κόσμο, βίωσε διαρκώς μια κατάσταση έρωτα, μέθης, μαγείας από τις εμπειρίες του αθλήματος,. Ήταν ερωτευμένος με την συνεχή του εξέλιξη, την μάθηση καινούργιων πραγμάτων, την εμπειρία της συνεχούς ανακάλυψης που του πρόσφερε το άθλημα του. Ο αθλητής αισθάνονταν πρωταγωνιστής σε αυτό τον κόσμο, όλα τα άλλα γύρω του ήταν περιττά, παθιάζονταν με αυτό το ρόλο. Βιώνοντας την διαρκή κατάσταση έρωτα για το άθλημα και τον εαυτό του (η αίσθηση του πρωταγωνιστή) – πάθος ή έρωτας όπως ο ίδιος λέει –, ο κόσμος στον οποίο ζούσε ήταν ονειρικός. Η άλλη διάσταση του πάθους αφορούσε στην έκφραση αυτού που πραγματικά είναι. Όντας παθιασμένος με το άθλημα του, το νόημα

της ύπαρξης του βρισκόταν στο άθλημα. Είχε επιπλέον την αίσθηση της πλήρους και συνεχούς έκφρασης μέσα σε αυτόν τον ονειρικό κόσμο (εξέφραζε κομμάτια του εαυτού του, εκδήλωνε το κυρίαρχο εγώ του, τις τάσεις της βελτίωσης, της μάθησης, της ανακάλυψης με τις οποίες ήταν ερωτευμένος, εκείνα τα στοιχεία δηλαδή που στοιχειοθετούσαν την εμπειρία του πάθους). Ταυτίζοντας την ύπαρξη του με το άθλημα του και αισθάνοντας την πλήρη του έκφραση σε αυτό, το βίωμα του πάθους ήταν για τον αθλητή βίωμα αυτού που πραγματικά είναι. Επιπλέον, ο αθλητής βίωνε το πάθος του για το άθλημα ως μια ανάγκη, ως μια ανάγκη να βρίσκεται σε αυτόν τον ονειρικό κόσμο. Αισθανόταν τη δίψα να βρίσκεται στη διαδικασία των αγώνων, των προπονήσεων, η οποία είχε την μορφή συσσώρευσης ενέργειας και εκτόνωσης αυτής στο έργο, καταλήγοντας στην ηδονή. Απέχοντας από το άθλημα του μάζευε, συσσώρευε ενέργεια, η οποία κορυφώνονταν κατά την ενασχόληση του με αυτό (αισθανόταν σαν αγρίμι, σαν θηρίο και στην προπόνηση και στους αγώνες), ακολουθώντας η εκτόνωση αυτής και η απόλαυση – ηδονή. Συμπληρώνοντας την Κλίμακα Πάθους για το πώς αισθανόταν ως ενεργός αθλητής, σημείωσε τα υψηλότερα δυνατά σκορ σε αρμονικό πάθος (σκορ 42), ψυχαναγκαστικό πάθος (σκορ 42) καθώς και στα κριτήρια πάθους (σκορ 28) (βλέπε Παράρτημα Δ). Ζώντας συνεχώς τη μαγεία, την μέθη από τις εμπειρίες του αθλήματος του, αισθάνοντας την πλήρη του έκφραση σε αυτό, αφοσιώνοντας πλήρως στο άθλημα του (αυτή ήταν η μοναδική του δραστηριότητα), σημείωσε τις μέγιστες τιμές για το αρμονικό πάθος. Από την άλλη προσδιορίζοντας ο ίδιος το πάθος για το άθλημα του ως έντονη ανάγκη (συσσώρευε ενέργεια, την οποία έπρεπε να διοχετεύσει), απασχολώντας διαρκώς το μυαλό του με σκέψεις για το άθλημα, βιώνοντας την συναρπαστική αίσθηση του πρωταγωνιστή (όλα τα άλλα ήταν περιττά), έδωσε τις υψηλότερες τιμές και για το ψυχαναγκαστικό πάθος. Στα κριτήρια του πάθους (η σημαντικότητα της δραστηριότητας, η αγάπη προς αυτήν, η ποσότητα ενέργειας και ο χρόνος που αφιέρωνε) έδωσε όπως προβλέπονταν και από την ανάλυση τις υψηλότερες δυνατές τιμές. Σχολιάζοντας τέλος τον

ορισμό του δυαδικού μοντέλου του πάθους (βλέπε Παράρτημα Ε), εξέφρασε την πεποίθηση ότι και οι δυο τύποι πάθους τον χαρακτήριζαν ως αθλητή.

### **Δημήτρης: Ο Αγνός Μαχητής**

Η ανάλυση των δεδομένων της συνέντευξης του Δημήτρη ανέδειξε τα εξής θέματα: ζώντας προσηλωμένος στο άθλημα, βιώνοντας ένα “δίπολο”, εκφράζοντας τον πραγματικό εαυτό και κυνηγώντας την ευφορία.

**Ζώντας προσηλωμένος στο άθλημα.** Ο αθλητής αισθάνεται ότι το άθλημα είναι η ζωή του, έχοντας την επιθυμία να ασχολείται μόνο με αυτό και επενδύοντας όλη του την ενέργεια σε αυτό.

*Η «αποκλειστική» επιθυμία.* Ο αθλητής εκδηλώνει την επιθυμία να ασχολείται αποκλειστικά με το άθλημα του.

Πιστεύω ότι άμα ήθελα να κάνω κάτι παραπάνω από τον αθλητισμό, θα το είχα κάνει.

Ήθελα να κάνω αυτό, να ασχοληθώ με το άθλημα μου και αυτό έκανα.

*Η πλήρης αφοσίωση.* Είναι πλήρως αφοσιωμένος στο άθλημα του, επενδύει όλη του την ενέργεια σε αυτό, χωρίς να αισθάνεται ότι θυσιάζει κάτι (καθώς η ενασχόληση με το άθλημα είναι αυτό που κατεξοχήν επιθυμεί).

Ουσιαστικά η μακρόχρονη δουλειά, που ασχολείσαι συγκεκριμένα με ένα πράγμα για πολλά χρόνια, για πολλές ώρες. Ουσιαστικά για να φτάσεις αυτό το επίπεδο, τον τελευταίο καιρό σχεδόν όλο το χρόνο με μικρά διαλλείματα. ... Αφοσίωση σε αυτό που κάνεις, πολλές φορές πλήρη αφοσίωση. ... Full time job που λέμε. ... Δεν έχω αισθανθεί ποτέ ότι έχω κάνει θυσίες.

Βιώνοντας το πάθος του για το άθλημα του, ο αθλητής επιθυμεί να ασχολείται μόνο με το άθλημα του και επενδύει όλη του την ενέργεια σε αυτό. Ζει με άλλα λόγια προσηλωμένος στο άθλημα του, αισθάνοντας ότι όλη του η ζωή βρίσκεται σε αυτό.

Όταν ήμουνα αθλητής και ενεργό μέλος των αθλητικών ομάδων, πραγματικά ήταν όλη μου η ζωή. Εντάξει σκεφτόμουνα πολλές ώρες για αυτό το πράγμα, προπονιόμουνα πολλές ώρες για αυτό το πράγμα.

**Βιώνοντας ένα “δίπολο”.** Ο αθλητής δεν επιθυμεί να ασχολείται μόνο με το άθλημα του, επιθυμεί να ασχολείται με αυτό συνεχώς. Το άθλημα είναι για αυτόν σαν ναρκωτικό, βιώνοντας τη δυσφορία όταν απέχει από αυτό, η οποία δίνει τη θέση της σε μια κατάσταση ευφορίας και ψυχικής ηρεμίας, όταν βρίσκεται στο χώρο του αθλήματος.

*Η κατάσταση δυσφορίας.* Ο αθλητής βιώνει μια κατάσταση δυσφορίας όταν βρίσκεται εκτός αθλήματος, εκδηλώνοντας άγχος, ενοχές, αισθήματα στέρησης για το άθλημα του. Του λείπει η επαφή με την ομάδα, η διαδικασία της προπόνησης και των αγώνων.

Το δέσιμο με την ομάδα, ήμασταν μια ομάδα για πολλά χρόνια τα ίδια άτομα, υπήρχε ένα δέσιμο μεταξύ, οι οποίες σχέσεις συνεχίζονται μέχρι και σήμερα, είναι το όλο κλίμα που ουσιαστικά αν δεν το χεις σου λείπει. Ήμασταν τα ίδια άτομα για 12 – 13 χρόνια, φαντάσου είναι πολλά τα χρόνια και έχουμε δημιουργήσει ένα είδος οικογένειας. ... Παρόλη την πίεση στην προπόνηση και όλα αυτά, ήταν και ευχάριστο αυτό το πράγμα, γιατί μας έλειπε όταν δεν το κάναμε. Και μιλάμε για ένα διάστημα μιας εβδομάδας δεν μιλάμε για μεγάλο χρονικό διάστημα... Καμιά φορά ειδικά στα τελευταία χρόνια που αισθανόμασταν ότι πηγαίνουμε όλο και καλύτερα, όλο και καλύτερα, αγχωνόμασταν όταν δεν κάναμε πολλές μέρες προπόνηση, δηλαδή είναι σαν ναρκωτικό, σε ωθεί, σε κάνει να θέλεις όλο και περισσότερο. ... Αισθανόσουνα ενοχές όταν έμενες στο σπίτι 3, 4, 5 μέρες και δεν έκανες τίποτα δεν έβγαίνες να τρέξεις λίγο κάτι. Να πας να αθληθείς, να κάνεις κάτι ας πούμε. ...

*Η κατάσταση ευφορίας.* Ο αθλητής βιώνει (ως επί το πλείστον) μια κατάσταση ευφορίας, ευχαρίστησης, ψυχικής ηρεμίας όταν ασχολείται με το άθλημα του. Ο κόσμος του

αθλήματος είναι ο κόσμος των όμορφων και ασύγκριτων σε σχέση με την καθημερινότητα εμπειριών, στον οποίο εκδηλώνει έναν κυρίαρχο θετικό συναισθηματικό τόνο.

Αυτήν την ευχαρίστηση και την ψυχική ηρεμία που κέρδιζα σαν αθλητής. ...

Αισθανόμουν ευφορία για αυτό που έκανα. ... Είναι οι εικόνες που παίρνεις και αισθάνεσαι πάρα πολύ ωραία. Εγώ έχω τύχει ας πούμε με την ομάδα να ασχολούμαστε με το άθλημα μας, εκτός προπόνησης να είναι 6.30 το πρωί και να ανεβαίνει ο ήλιος. Είναι πράγματα που δεν μπορείς να τα ζήσεις καθημερινά και μέσα από αυτό σου δημιουργούνται ωραία συναισθήματα. ... Τα ευχάριστα συναισθήματα επικρατούσαν στη διάρκεια της καριέρας μου. Ακόμα και τα δυσάρεστα μετά από μια χρονική περίοδο που έχει περάσει, τα αναπολείς σαν ευχάριστα, δηλαδή πολλές φορές η πίεση στην προπόνηση, η αποτυχία στον αγώνα, όταν μετά από 1, 2, 3 χρόνια, ενώ είσαι μέσα στο χώρο, τα σκέφτεσαι έτσι με μια ευχάριστη νότα βρε παιδί μου.

Ο αθλητής εκδηλώνει την έντονη επιθυμία να βρίσκεται συνεχώς στο άθλημά του απολαμβάνοντας την κατάσταση ευφορίας που του προσφέρει και αποφεύγοντας την κατάσταση δυσφορίας που προκαλεί η αποχή από αυτό, σημειώνοντας:

Το πάθος είναι να θέλεις να είσαι εκεί πέρα συνέχεια, να ασχολείσαι με αυτό το πράγμα συνέχεια. Έτσι το αντιλαμβάνομαι εγώ το πάθος.

**Εκφράζοντας τον πραγματικό εαυτό.** Σε αυτήν την πορεία της προσήλωσης και του “διπόλου” στο οποίο ζει, εκδηλώνει χαρακτηριστικά την αυθεντικότητα του. Βιώνοντας το πάθος, εκφράζει τον πραγματικό του εαυτό, εκδηλώνει τις αυθεντικές τάσεις της προσωπικότητάς του.

*Η ουσιαστική αγάπη – το «αγνό» πάθος.* Ο αθλητής νιώθει την ουσιαστική, αγνή αγάπη για το άθλημα του, εμπλεκόμενος σε αυτό αποκλειστικά για την προσωπική του ευχαρίστηση και χωρίς να αποσκοπεί σε οφέλη που δεν συνάδουν με τον χαρακτήρα του.

Οδηγείται από «αγνό» πάθος για το άθλημα του, στο οποίο καθρεφτίζεται η προσωπικότητα του.

Πρώτον και κύριο ήταν η αγάπη για αυτό που κάναμε. ... Σίγουρα με ευχαριστούσε, δεν αντιλέγω, που ήμουνα γνωστός στον κύκλο μου, που ήμουνα επιτυχημένος, που ήμουνα καταξιωμένος σε αυτό το πράγμα, αλλά δεν το έκανα για αυτό το πράγμα.

Πάνω από όλα πιστεύω ότι επειδή υπήρχαν περιπτώσεις που κάποιοι άνθρωποι ασχολήθηκαν και ήταν καλοί σε αυτό που έκαναν, αλλά ασχολήθηκαν για τους λάθος λόγους που πιστεύω ότι αυτό το πάθος τους οδήγησε, ότι ήταν μεν γνωστοί το έκαναν για μικρό χρονικό διάστημα. Κάποια στιγμή αυτό το πράγμα άρχισε να εξασθενεί, γιατί δεν υπήρχε ουσιαστική αγάπη για αυτό που έκαναν. ... Πάντα ξεκινούσα με το θέμα ότι ήθελα να κάνω αυτό που μ' αρέσει και ήθελα να συνεχίσω αυτό που μ' αρέσει. Δηλαδή πιστεύω ότι μέχρι και την τελευταία χρονιά που αγωνίστηκα, το κάνα αποκλειστικά και γιατί μου άρεσε, γιατί αισθανόμουν ευφορία για αυτό που έκανα.

*Η «αγνότητα» επί τω έργω.* Το ξεπέραςμα του εαυτού του είναι αυτό που ουσιαστικά τον ιντριγκάρει, όταν αγωνίζεται.

Κοίταξε, το άθλημα μου είναι, και όπως όλα τα ατομικά αθλήματα πιστεύω, είναι μεν ο ανταγωνισμός με τους άλλους, αλλά πάνω από όλα είναι ο ανταγωνισμός με το ίδιο σου τον εαυτό, να μπορέσεις να καταφέρεις το καλύτερο, να μπορέσεις να αποδώσεις καλύτερα από την προηγούμενη φορά. Αν μπορέσεις ουσιαστικά να ξεπεράσεις τα όρια σου, αυτό είναι ουσιαστικά που σε γεμίζει και σε ιντριγκάρει να συνεχίζεις και να αγωνίζεσαι.

Ο αθλητής βιώνει το πάθος του για το άθλημα σε μια «αγνή» μορφή, η οποία είναι σύμφυτη της προσωπικότητας του. Το βίωμα του πάθους είναι ένα βίωμα έκφρασης του πραγματικού του εαυτού, ένα βίωμα έκφρασης των πραγματικών του αναγκών και

επιδιώξεων αναφορικά με το άθλημα. Η αίσθηση του ότι εκφράζει τον πραγματικό του εαυτό « Μέσα από όλο τον πρωταθλητισμό, όταν βιώνεις δύσκολες καταστάσεις, σίγουρα βγαίνει ο πραγματικός σου εαυτός» εμφορείται από το «αγνό» πάθος που βιώνει για το άθλημα του.

**Κυνηγώντας την ευφορία.** Ο αθλητής επιδίδεται σε ένα διαρκές κυνήγι ανεβάσματος του επιπέδου του, το οποίο πολλές φορές στους αγώνες παίρνει τη μορφή υπέρμετρου πάθους, επηρεάζοντας αρνητικά την απόδοσή του.

*Το διαρκές κυνήγι.* Ο αθλητής επιδίδεται σε ένα διαρκές κυνήγι ανεβάσματος του επιπέδου του, που ουσιαστικά είναι ένα κυνήγι ευφορίας, μια προσπάθεια παραμονής στην κατάσταση ευφορίας και επαύξησης της – αυτό (το ξεπέραςμα του εαυτού) είναι που στην ουσία τον ιντριγκάρει.

Ήμασταν σε ένα διαρκώς κυνήγημα αυτού του πράγματος, να γίνουμε καλύτεροι, να κατεβάσουμε τους βαθμούς μας και άλλα. Να μπορέσουμε να συμμετάσχουμε σε ένα παγκόσμιο πρωτάθλημα, σε μια ολυμπιάδα, και να φέρουμε όποια καλύτερη θέση μπορούμε. ... Σε εμάς ουσιαστικά ήταν πιστεύω και σε όλα τα αθλήματα είναι ένα συνεχόμενο κυνήγι να ανεβαίνεις επίπεδο. ... Κάθε μέρα προσπαθούσα να γίνομαι καλύτερος, αναφερόμενος στη λειτουργία του πάθους.

*Το «υπέρμετρο» πάθος.* Η διαρκής προσπάθεια ανεβάσματος του επιπέδου του, καταλήγει πολλές φορές κατά τους αγώνες στην υπερβολή, παίρνοντας την μορφή ενός «υπέρμετρου» πάθους, το οποίο και φέρνει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Εμένα πολλές φορές με παρέσερνε (το πάθος). ... Εγώ σαν αθλητής ήθελα σε κάθε αγώνα που θα μπω να τα δώσω όλα , δηλαδή δεν με ένοιαζε κι αν εγκαταλείψω, αρκεί να έχω κάνει την προσπάθεια μου όσο καλύτερα γίνεται. Πολλές φορές υπήρχαν συνεχόμενες εγκαταλείψεις που σε έκαναν να το περιορίσεις λίγο αυτό το πράγμα.

Βιώνοντας το πάθος του για το άθλημα του, ο αθλητής επιδίδεται σε ένα διαρκές κυνήγι ευφορίας (με τους όρους «αγνότητας» που έχει θέσει), το οποίο πολλές φορές παίρνει την μορφή «υπέρμετρου» πάθους, οδηγώντας τον σε αρνητικά αποτελέσματα.

### **Το πάθος του Δημήτρη.**

Ο Δημήτρης, σύμφωνα με τη συγκεκριμένη ανάλυση, εκδήλωνε το πάθος του για το άθλημα ως εξής: ζούσε προσηλωμένος στο άθλημα του, βίωνε ένα “δίπολο” δυσφορίας – ευφορίας, επιζητώντας την συνεχή παραμονή στο χώρο του αθλήματος, εξέφραζε τον πραγματικό του εαυτό και επιδίδονταν σε ένα διαρκές κυνήγι της ευφορίας. Κατά τη διάρκεια της αθλητικής του καριέρας, ο Δημήτρης επιθυμούσε να ασχολείται αποκλειστικά με το άθλημα του, επιθυμία την οποία μετουσίωνε σε πλήρη αφοσίωση σε αυτό, χωρίς να αισθάνεται ότι κάνει θυσίες ή ότι του λείπει κάτι από την ζωή των καθημερινών ανθρώπων. Όντας παθιασμένος με το άθλημα του, βίωνε την προσήλωση του σε αυτό, όλη του η ζωή βρισκόταν στο άθλημα του. Οι σκέψεις του κινούνταν γύρω από το άθλημα του, η συναισθηματική επένδυση αφορούσε αυτό, η ενέργεια του διοχετεύονταν σε αυτό. Ταυτοχρόνως, δεν επιθυμούσε να ασχολείται μόνο με το άθλημα του, επιθυμούσε να ασχολείται με αυτό συνεχώς. Το άθλημα ήταν για αυτόν σαν ναρκωτικό όπως ο ίδιος λέει, ζώντας σε ένα δίπολο δυσφορίας, έντασης από την μία πλευρά και ευφορίας και ψυχικής ηρεμίας από την άλλη. Βίωνε μια κατάσταση δυσφορίας, εσωτερικής έντασης, ενοχών όταν απείχε από το άθλημα του, αισθανόταν τη στέρηση για το άθλημα (τους αγώνες, την προπόνηση) καθώς και για το κλίμα με την ομάδα του, την οποία θεωρούσε οικογένεια του. Στην ενασχόληση του με το άθλημα βίωνε ως επί το πλείστον μια κατάσταση ευφορίας, η ένταση και η στέρηση της αποχής από το άθλημα έδιναν τη θέση στη ψυχική ηρεμία και την ευχαρίστηση. Ο κόσμος του αθλήματος ήταν για τον αθλητή ένας κόσμος ασύγκριτης σε σχέση με την καθημερινότητα ομορφιάς, στον οποίο εκδήλωνε έναν κυρίαρχο θετικό συναισθηματικό τόνο. Ο αθλητής βίωνε το πάθος του ως έντονη επιθυμία για συνεχή



παραμονή στο άθλημα, απολαμβάνοντας την ευφορία της ενασχόλησης και αποφεύγοντας την δυσφορία της αποχής από το αυτό. Το πάθος είχε για τον Δημήτρη μια «αγνή» διάσταση, μέσα στην οποία καθρεφτίζονταν η προσωπικότητα του. Αισθανόταν την ουσιαστική αγάπη για το άθλημα του, βιώνοντας την αγνότητα εμπλοκής σε αυτό – για την ευχαρίστηση και την ψυχική ηρεμία που κέρδιζε όπως ο ίδιος λέει – και μην αποσκοπώντας σε οφέλη που δεν ταίριαζαν με το χαρακτήρα του (όπως κοινωνική προβολή, καταξίωση). Αγωνιστικά αυτό που τον εντριγκάριζε ήταν το ξεπέρασμα του εαυτού του, η εξέλιξη του ταλέντου του, εκδηλώνοντας και επί τω έργω την αγνότητα με την οποία προσέγγιζε το άθλημα. Το βίωμα του πάθους ήταν ένα βίωμα έκφρασης του πραγματικού του εαυτού, των κυριάρχων θέλω του, των γνήσιων σκοπών και αναγκών του αναφορικά με το άθλημα. Επιπλέον, ο αθλητής επιδίδονταν σε ένα διαρκές κυνήγι ανεβάσματος του επιπέδου του, το οποίο ουσιαστικά ήταν ένα κυνήγι ευφορίας, καθώς το ξεπέρασμα του εαυτού ήταν αυτό που ουσιαστικά τον γέμιζε και τον εντριγκάριζε. Συχνά σε αυτό το κυνήγι, έφθανε στην υπερβολή, σε ένα υπέρμετρο πάθος, σε ένα πάθος να τα δώσει όλα όπως ο ίδιος λέει, το οποίο και προκαλούσε τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Το πάθος είχε για τον αθλητή ένα χαρακτήρα «καταδίωξης» της ευφορίας (με τους όρους αγνότητας που ο ίδιος είχε θέσει), που συχνά έφθανε σε μια κορύφωση στους αγώνες, επηρεάζοντας αρνητικά την απόδοσή του. Τα σκορ του στην Κλίμακα Πάθους ήταν 41 για το αρμονικό πάθος, 30 για το ψυχαναγκαστικό και 27 για τα κριτήρια πάθους. Ο όμορφος κόσμος του αθλήματος, η πλήρης χωρίς την αίσθηση θυσιών αφοσίωση στο άθλημα (ήταν η μοναδική του δραστηριότητα), η αίσθηση έκφρασης της αυθεντικότητας του στον κόσμο αθλήματος και η εστίαση του στο ξεπέρασμα του εαυτού του, αντανakλώνται στις δηλώσεις για το αρμονικό πάθος. Από την άλλη το δίπολο δυσφορίας – ευφορίας, η επιθυμία για συνεχή ενασχόληση, το υπέρμετρο πάθος έρχονται σε συμφωνία με τις δηλώσεις για το ψυχαναγκαστικό πάθος. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα σκορ για το ψυχαναγκαστικό πάθος, θα μπορούσαν να είναι πιο υψηλά, ωστόσο ο ίδιος

φαίνεται να εξέλαβε αρνητικά ένα από τα θέματα για αυτόν τον τύπο πάθος (το κατά πόσο τον έλεγχε το άθλημα του). Αδιαμφισβήτητα, ορίζοντας ο ίδιος το πάθος του ως έντονη επιθυμία να ασχολείται συνέχεια με το άθλημα του, υπήρχε κάποιου βαθμού έλεγχος πάνω του. Τα σκορ στα κριτήρια του πάθους όπως αναμένονταν ήταν υψηλά. Στο σχολιασμό τέλος του ορισμού, αντιλαμβάνονταν ως κυρίαρχο το αρμονικό πάθος στην καριέρα του, ταυτίζοντας τους δικούς του λόγους εμπλοκής με το άθλημα με τους λόγους που πρότεινε η θεωρία.

### **Ιωάννα: Η Συνεπαρμένη Πρωταγωνίστρια**

Η ανάλυση της συνέντευξης της Ιωάννας ανέδειξε τα εξής θέματα: εκδηλώνοντας μια ιδιαιτερότητα, βιώνοντας τον προσδιορισμό, αλλάζοντας χωρίς ενόχληση ρόλο και αγωνίζοντας ισορροπημένα.

**Εκδηλώνοντας μια ιδιαιτερότητα.** Η αθλήτρια έχει μια «βλάβη» βιώνοντας ως ευχάριστες εμπειρίες που ένας φυσιολογικός άνθρωπος, δεν θα βίωνε με αυτόν τον τρόπο.

*Λειτουργώντας εκτός αθλήματος.* Η αθλήτρια σε καθημερινή βάση σκέφτεται, φαντάζεται, κάνει πράγματα που αφορούν το άθλημα της, τα οποία δεν τα κάνει ένας φυσιολογικός άνθρωπος (όπως η ίδια παρατηρεί) ενώ για την ίδια έχουν ιδιαίτερο νόημα και είναι ευχάριστα.

Ξυπνούσα, κοιμόμουν και σκεφτόμουν το σκι. ... Κάθε μέρα το σκέφτεσαι, αναφερόμενη στο άθλημα της. ... Μου άρεζε γενικότερα, τα πάντα. Να ασχολούμαι με άλλους αθλητές που είχα γνωρίσει, πλέον τα τελευταία χρόνια μέσω internet, γενικώς να ψάχνω από δω, να ψάχνω από κει, ο τάδε που είχα γνωρίσει, τι έκανε στους αγώνες που πήγε και έτρεξε. Που ούτε τον ξαναείδα ποτέ, ούτε καμία σχέση είχα μαζί του, γενικώς μου άρεζε να παρακολουθώ ό,τι έχει σχέση με το άθλημα μου. ... Ήξερα τα πάντα, και τώρα ξέρω. Ξέρω να σου πω τι κάνει ο κάθε αθλητής. απλά λίγο τώρα έχω χάσει κάπως το ενδιαφέρον μου, γιατί πολλούς δεν τους ξέρω πλέον.

Είναι πολύ μικρότεροι από μένα και όλοι αυτοί που τρέχαμε μαζί τότε, σου μιλάω από διάφορες χώρες μου που είχα γνωρίσει κόσμο, δεν τρέχουνε πια, οπότε τώρα δεν έχει τόσο πολύ ενδιαφέρον αυτό το πράγμα. Τότε καθόμουνα και κοιτούσα η τάδε τι έκανε, που για άλλους ακούγονται τελείως χαζά. ... Πάθος, σου λέω μου 'ρχεται στο μυαλό αυτό το ότι το σκεφτόμουνα, το σκέφτομαι, εντάξει τώρα μπορεί να μην το σκέφτομαι κάθε μέρα, αλλά μέρα παρά μέρα. Ότι το σκεφτόμουν κάθε μέρα, ότι ξυπνούσα κοιμόμουνα και φανταζόμουνα πράγματα γύρω μου που να χουν σχέση με το άθλημα μου, νομίζω ότι με καλύπτει.

*Οι εμπειρίες του αθλήματος.* Το άθλημα της είναι η δραστηριότητα που της αρέσει περισσότερο. Όλες οι εμπειρίες του αθλήματος της είναι ευχάριστες, οτιδήποτε κάνει σε σχέση με το άθλημα της είναι ευχάριστο. Έχοντας πάθος για το άθλημα της όλες οι εμπειρίες βιώνονται ως ευχάριστες, παρατηρώντας ότι ένας «φυσιολογικός» άνθρωπος δεν θα τις βίωνε με τον ίδιο τρόπο.

Δεν έχω βρει κάτι άλλο που να μου αρέσει τόσο πολύ όσο το άθλημα μου. ... Για μένα ήταν όλα ευχαρίστηση. ... Ό,τι και να έκανα σε σχέση με το άθλημα μου ήταν ευχάριστο. ... Πίεση δεν έχω αισθανθεί ποτέ. ... Μόνο χαζός πρέπει να 'σαι για να πας εκεί, αναφερόμενη στις ιδιαιτερότητες του αθλήματος της. ... Δεν νομίζω ότι τα κάνει ένας φυσιολογικός άνθρωπος, αναφερόμενη σε αυτά που έκανε στα πλαίσια του αθλήματος της.

Ούσα παθιασμένη για το άθλημα της, έχει μια «βλάβη», μια «αρρώστια» όπου σκέφτεται, φαντάζεται, ζει εμπειρίες που της προσφέρουν ιδιαίτερη ευχαρίστηση, ενώ κάτι τέτοιο δεν θα συνέβαινε σε έναν «φυσιολογικό» άνθρωπο.

Είχαμε κάποια βλάβη με αυτό (με το άθλημα). ... Δεν το κατάλαβα ποτέ μου γιατί μπορεί να είχα εγώ τέτοια αρρώστια για αυτό το άθλημα.

**Βιώνοντας τον προσδιορισμό.** Η αθλήτρια ενσαρκώνει τον συναρπαστικό ρόλο της πρωταγωνίστριας, βιώνοντας μια βαθιά αίσθηση προσδιορισμού για το άτομο της.

*Αισθάνοντας η πιο pro.* Η αθλήτρια έχει πάθος με το ρόλο της ως η πιο επαγγελματίας, καθώς πριν την «ενσάρκωση» του ρόλου αυτού (αισθανόταν outsider) δεν συνέβαινε κάτι τέτοιο.

Πάθος, όλα έχουνα να κάνουνε, δεν ξέρω πως τελικά μου βγαίνει έτσι, ότι είχανε σχέση με το από τότε που βελτιώθηκα πολύ, από τότε άλλαξαν πολύ τα πράγματα. Από τότε που αισθάνθηκα ότι είμαι η πιο επαγγελματίας ας πούμε, η πιο pro που λένε, εκεί ήτανε τελείως διαφορετική η νοοτροπία μου. Είχα άλλη αντιμετώπιση, πιο πολύ πάθος, όταν αφοσιώθηκα περισσότερο.

*Η συναρπαστική αίσθηση του ρόλου.* Ο ρόλος της πρωταγωνίστριας είναι αυτός που της ταιριάζει περισσότερο. Μέσα από τον ρόλο αυτό εκφράζει έμφυτες τάσεις της, αισθάνεται ψυχικά ήρεμη, ούσα σε μεγάλο βαθμό απαλλαγμένη από τον αγχώδη τρόπο με τον οποίο προσέγγιζε πιο πριν το άθλημα. Αντλεί τη συνεχή ευχαρίστηση από το άθλημα της μετά την ενσάρκωση του ρόλου αυτού.

Η ανταγωνιστικότητα, η ψυχική ηρεμία, η δυναμικότητα, κυρίαρχα στοιχεία του χαρακτήρα της, εκδηλώνονται πλήρως στο ρόλο αυτό, βιώνοντας μεγάλη (όλα της είναι ευχάριστα) και διαρκή ικανοποίηση από το άθλημα της. Ο ρόλος της πρωταγωνίστριας είναι από κάθε άποψη ένας συναρπαστικός ρόλος.

Ήμουνα πιο ήρεμη. ... Η ηρεμία είναι στοιχείο του χαρακτήρα μου, δεν είμαι άνθρωπος εγώ σπαστικός, από αυτούς που τους βλέπει και τέτοια. Δεν μπορώ να το κάνω αυτό. ... Φαντάζομαι αυτό το ανταγωνιστικό υπάρχει μέσα σε έναν άνθρωπο. Μάλλον γεννιέται έτσι ή δεν γεννιέται έτσι, αναφερόμενη στο εαυτό της. ... Το άθλημα ήταν κάτι το οποίο μου ταίριαζε. Είχα δύναμη βασικά, γενικώς η κατασκευή

μου είναι, ήμουν δυνατή πολύ, οπότε αυτό είναι ένα προτέρημα στο άθλημα μου.

... Η ικανοποίηση από το άθλημα ερχόταν από τότε που βελτιώθηκα πάρα πολύ.

Αντιθέτως, πριν την ενσάρκωση του ρόλου ως της πρωταγωνίστριας, εκφράζονταν στο άθλημα της με έναν τρόπο μάλλον αγχώδη.

Έμπαινα στην εκκίνηση και έτρεμα, και με περνούσαν κάτι κοριτσάκια που ήτανε 10 χρόνια μικρότερα και τα λοιπά.

Ενσαρκώνοντας έναν συναρπαστικό ρόλο, που την εκφράζει και ικανοποιεί πλήρως, το βίωμα του πάθους είναι για την αθλήτρια μια βαθιά αίσθηση προσδιορισμού για το άτομο της – θέλοντας και μη αυτή είναι, όπως η ίδια λέει.

Με προσδιόριζε αυτό το πράγμα (απαντώντας στο τι αντιπροσώπευε το άθλημα της για εκείνη) ... Ότι προσδιορίζει την ύπαρξή του. ... Πάντα θα με προσδιορίζει αυτό το πράγμα, δηλαδή, θέλοντας και μη αυτή είμαι, αυτό το άθλημα έκανα τόσα χρόνια., δεν έκανα κάτι άλλο.

**Αλλάζοντας χωρίς ενόχληση ρόλο.** Η αθλήτρια συνδυάζει την ενασχόληση της με το άθλημα, με άλλους ρόλους και καθήκοντα, χωρίς η αποχή από το άθλημα (η οποία είναι συχνή και κάποιες φορές μεγάλη σε διάρκεια) να της προκαλεί ενόχληση.

*Συνδυάζοντας τους ρόλους.* Η αθλήτρια συνδυάζει την επιτυχημένη ενασχόληση της με το άθλημα με την επιτυχία σε άλλους ρόλους της ζωής της.

Και καλή φοιτήτρια ήμουν τότε και σχέση είχα. Όλα μια χαρά ήτανε, δεν είχα κάτι που να με ενοχλεί, που να μου λείπει. ... Τα βόλευα όλα, υπήρχε χρόνος. ... Που δεν γινόταν εκ των πραγμάτων να ασχολούμαι συνεχώς με το άθλημα μου, ή θα υπήρχε το σχολείο ή θα υπήρχε το Πανεπιστήμιο.

*Η σχέση με το άθλημα.* Η αθλήτρια βρίσκεται σε μια «ελεύθερη σχέση» με το άθλημα της, ασχολούμενη με αυτό όποτε το επιτρέπουν οι απαιτήσεις των άλλων ρόλων,

αποχωρίζοντας το χωρίς να αισθάνεται ιδιαίτερη ενόχληση, απέχοντας από αυτό χωρίς να της λείπει ιδιαίτερα.

Όποτε μπορούσα ασχολιόμουν με το άθλημα μου. ... Τη Δευτέρα γυρνούσες πίσω στην πραγματικότητα, προσθέτοντας στη συνέχεια: ( η μετάβαση στην καθημερινότητα) ήτανε κάτι που το είχα μάθει από πάντα, έτσι λειτουργούσε εδώ πέρα το σύστημα. ... Η αλήθεια είναι ότι δεν μου έλειπε τίποτα, αναφερόμενη στη ζωή της γενικά.

Βιώνει το πάθος της για το άθλημα σε μια μη ενοχλητική, μη δεσμευτική μορφή, επικεντρώνοντας σε ρόλους πέρα από το ρόλο της αθλήτριας με τρόπο που να μην την ενοχλεί ή να της λείπει κάτι.

**Αγωνίζοντας ισορροπημένα.** Η αθλήτρια «μετουσιώνει» την επιθυμία της για διάκριση σε μια κατάσταση συγκέντρωσης στον αγώνα.

*Η κυρίαρχη επιθυμία.* Η αθλήτρια έχει μια κεντρική επιθυμία για νίκη στον αγώνα, για διάκριση από τις άλλες αθλήτριες (άλλωστε έχει πάθος με τον ρόλο της πρωταγωνίστριας).

Ήτανε διάφορα συναισθήματα (αναφερόμενη στα συναισθήματα του αγώνα). ...

Καταρχάς το να μπορείς να κερδίσεις, να μπορείς να πεις, ναι είμαι η καλύτερη.

Είναι πολύ ωραίο συναίσθημα αυτό. ... Ξέρεις τώρα πας για να κερδίσεις τον οποιονδήποτε είναι δίπλα σου. ... Σκέφτεσαι ήρθαν οι καινούργιες πιτσιρίκες που ανέβηκαν κατηγορία. Λες ποια είναι καλή από κει, και όλο αυτό σου φέρνει ένα, λες ωραία, έρχεται πάλι αυτό το να κερδίσω, να αποδείξω ότι μπορώ να τις περάσω και τα λοιπά. ... Ο τελικός στόχος σαφώς ήτανε να πάω ολυμπιάδα. Πιο πριν ο στόχος μου ήτανε να βγω πρώτη. Βασικά αυτό δεν μπορούσα να έχω και παραπάνω στόχο. Μετά ο στόχος ήτανε ας πούμε με τους βαθμούς να προσπαθήσω να κάνω τους καλύτερους βαθμούς που έχει κάνει ποτέ μια Ελληνίδα.

*Οριοθετώντας την επιθυμία.* Η αθλήτρια δεν βγαίνει ποτέ «εκτός εαυτού» προκειμένου να ικανοποιήσει την επιθυμία αυτή. Αντιθέτως είναι προσγειωμένη, ήρεμη, συγκρατημένη, δεν ξεπερνάει τα όρια της.

Θες να νικήσεις, αλλά όχι και να τρελαθείς και να κάνεις. ... Δεν ήμουν σαν κάτι άτομα που τα βλέπεις και πηδάνε από δω και από κει και τρέχουν και δεν καταλαβαίνουν τίποτα. Ήμουν λίγο πιο προσγειωμένη σε αυτό. ... Δεν ξέρω αν ξεπέρασα ποτέ τον εαυτό μου, γιατί στις προπονήσεις πάνω κάτω έκανα το ίδιο πράγμα.

Η αθλήτρια βιώνει το πάθος ως μια κατάσταση συγκέντρωσης στον αγώνα, εκδηλώνοντας την κυρίαρχη επιθυμία της για διάκριση.

Πως μου έβγαине το πάθος στον αγώνα, ότι ήμουν πιο συγκεντρωμένη... Μου έβγαине σαν συγκέντρωση ... Όταν έφτασα σε άλλο επίπεδο δεν άκουγα τίποτα, αναφερόμενη για τον τρόπο λειτουργίας της στους αγώνες.

### **Το πάθος της Ιωάννας.**

Η Ιωάννα βίωνε ως εξής το πάθος για το άθλημα της: είχε μια «βλάβη», ενσάρκωνε ένα συναρπαστικό ρόλο, βιώνοντας μια βαθιά αίσθηση προσδιορισμού για το άτομο της, άλλαζε χωρίς ενόχληση το ρόλο της αθλήτριας με άλλους ρόλους και αγωνίζονταν ισορροπημένα. Η Ιωάννα βίωνε το πάθος της για το άθλημα της ως μια «βλάβη», ως μια παρέκκλιση από το «φυσιολογικό» μέσα και έξω από το άθλημα της. Στην καθημερινότητα της σκεφτόταν συνεχώς για το άθλημα της, ονειροπολούσε για αυτό, έκανε πράγματα (διάβαζε, έψαχνε στο διαδίκτυο πληροφορίες για συναθλητές/τριες της), τα οποία της ήταν ιδιαίτερα ευχάριστα, που ωστόσο δεν τα κάνει ένας φυσιολογικός άνθρωπος όπως η ίδια λέει. Λειτουργώντας στο άθλημα της, όλες οι εμπειρίες της ήταν ευχάριστες, οτιδήποτε είχε να κάνει σε σχέση με το άθλημα της ήταν ευχάριστο, σημειώνοντας επίσης ότι ένας φυσιολογικός άνθρωπος δεν θα τις βίωνε με τον ίδιο τρόπο. Για την Ιωάννα το βίωμα του πάθους ήταν η ενσάρκωση του

ρόλου της πρωταγωνίστριας. Ήταν παθιασμένη με το ρόλο αυτό, ενώ ως outsider πιο πριν δεν αισθανόταν έτσι. Ο ρόλος της πρωταγωνίστριας ήταν ένας συναρπαστικός από κάθε άποψη ρόλος, εκδηλώνοντας πλήρως την ανταγωνιστικότητα της, την δυναμικότητα της, την ψυχική της ηρεμία, κυρίως κομμάτια του χαρακτήρα της όπως η ίδια λέει. Αντλούσε τη μεγάλη και διαρκή ικανοποίηση από το άθλημα της, ενσαρκώνοντας τον ρόλο αυτό, ενώ στον προηγούμενο ρόλο εκφράζονταν με έναν τρόπο αγχώδη στο άθλημα της. Βιώνοντας το πάθος της για το άθλημα της – την συναρπαστική αίσθηση της πιο pro που την εξέφραζε και ικανοποιούσε πλήρως – βίωνε μια βαθιά αίσθηση προσδιορισμού για το άτομο της (θέλοντας και μη αυτή είναι, όπως η ίδια λέει), μια αίσθηση ταυτότητας όπως προέβλεπε και η θεωρία. Η αθλήτρια βίωνε το πάθος της για το άθλημα της σε μια μη δεσμευτική μορφή, εμπλεκόμενη σε αυτό όποτε το επέτρεπαν οι απαιτήσεις των άλλων ρόλων της ζωής της, απέχοντας από αυτό χωρίς ενόχληση, αποχωρίζοντας το χωρίς να της λείπει ιδιαίτερα. Βρίσκονταν σε μια «ελεύθερη» σχέση με το άθλημα, αλλάζοντας χωρίς ενόχληση το ρόλο της αθλήτριας με άλλους ρόλους, τους οποίους εκπλήρωνε με επιτυχία. Όλα ήταν σε τάξη όπως η ίδια λέει, δεν υπήρχε κάτι που να της λείπει ή να την ενοχλεί. Η άλλη διάσταση του πάθους αφορούσε την αγωνιστική της λειτουργικότητα. Η αθλήτρια είχε την κυρίαρχη επιθυμία για νίκη, για διάκριση από τις άλλες αθλήτριες (άλλωστε είχε πάθος με το ρόλο της πιο pro), που ποτέ όμως δεν έβγαине εκτός εαυτού για να ικανοποιήσει την επιθυμία αυτή. Ήταν ήρεμη, προσγειωμένη, ποτέ δεν ξεπερνούσε τα όρια της, αντιλαμβάνοντας το πάθος ως μια κατάσταση συγκέντρωσης. Τα σκορ της Ιωάννας στην Κλίμακα Πάθους ήταν 39 για το αρμονικό πάθος, 27 για το ψυχαναγκαστικό και 26 για τα κριτήρια πάθους. Αντιλαμβάνοντας ως ευχάριστες όλες της εμπειρίες του αθλήματος, έχοντας μια ελεύθερη σχέση με το άθλημα της, και εκδηλώνοντας το πάθος της ως συγκέντρωση στον αγώνα σημείωσε τα σκορ για το αρμονικό. Από τη άλλη η συνεχής ενασχόληση με σκέψεις για το άθλημα και η συναρπαστική αίσθηση της πρωταγωνίστριας, η ονειροπόληση (θα μπορούσε να ασχολείται συνέχεια με το



άθλημα της) αντανακλώνται στις απαντήσεις για το ψυχαναγκαστικό, ενώ τα κριτήρια πάθους όπως αναμενόταν ήταν υψηλά. Στον σχολιασμό τέλος του ορισμού για το δυαδικό μοντέλο, θεωρούσε ως κυρίαρχο το αρμονικό πάθος στη καριέρα της, μην παραβλέποντας ωστόσο και την ύπαρξη της άλλης τάσης, του ψυχαναγκαστικού πάθους.

### **Μαρία: Η Μοναδική και Ανικανοποίητη**

Η ανάλυση των δεδομένων της συνέντευξης της Μαρίας, ανέδειξε τα εξής θέματα: καθορίζοντας την ύπαρξη, βιώνοντας τη στέρηση, ζώντας τη “λύτρωση” και επιζητώντας την ικανοποίηση. Η συνέντευξη με τη Μαρία συνέπεσε με μια περίοδο απουσίας της από το άθλημα, στοιχείο το οποίο στιγματίσει τις αντιλήψεις της για την εμπειρία του πάθους.

**Καθορίζοντας την ύπαρξη.** Η αθλήτρια δεν μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό της χωρίς να ασχολείται με το άθλημα της, που είναι το μεγαλύτερο πάθος της.

*Το μεγαλύτερο πάθος.* Η αθλήτρια αγαπάει το άθλημα της, είναι το μεγαλύτερο πάθος της, μην μπορώντας να το αποχωριστεί.

Φυσικά πρέπει να το γουστάρεις πάνω από όλα, να το θες πάρα πολύ για να το κάνεις, αναφερόμενη στο άθλημα της. .... Αυτό που με κρατά είναι ότι το αγαπάω και το κάνω για μένα, δεν το κάνω για κανέναν άλλον. ... Η πρώτη μου προτεραιότητα, το μεγαλύτερο μου πάθος είναι το άθλημα μου. Η τρέλα μου. ... Το πάθος μου μεγάλωνε, με αποτέλεσμα να μεγαλώσει πολύ και να μην μπορώ να το αποχωριστώ

*Η αίσθηση μοναδικότητας.* Βιώνει μια αίσθηση μοναδικότητας στο άθλημα της, επιτυγχάνοντας πράγματα που κανείς στην ηλικία της δεν έχει επιτύχει. Αυτή η αίσθηση μοναδικότητας είμαι καθαρά προσωπικό της κομμάτι, μην χρησιμοποιώντας τα επιτεύγματα της ως μέσο προβολής, επίδειξης κτλ.

Αυτά που έκανα εγώ κανένας, μα κανένας στην ηλικία μου δεν το ‘κανε, δεν τα ‘κανε. ... Έχω καταφέρει να κάνω πολλά πράγματα σε μικρή ηλικία, μεγάλες

εμπειρίες, μεγάλες συγκινήσεις. ... Ήμουν αυτό που ήμουν για τον εαυτό μου, αναφερόμενη στην ιδιότητα της ως αθλήτρια.

Βιώνοντας το πάθος της για το άθλημα της, η αθλήτρια δεν μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό της χωρίς το άθλημα. Η ιδιότητα της αθλήτριας, η αίσθηση μοναδικότητας που της προσφέρει είναι η κεντρικότερη για το άτομο της, είναι το «αναγκαίο», το καθοριστικό στοιχείο της ύπαρξης της, προσδιορίζοντας το πάθος της ως εξής:

Τι να σου πω (για το πάθος), δεν μπορώ να σκεφτώ τον εαυτό μου χωρίς να κάνω αυτό το πράγμα, χωρίς να ασχολούμαι με το άθλημα μου.

**Βιώνοντας τη στέρηση.** Η αθλήτρια απέχοντας από το άθλημα της εκδηλώνει ένα «στερητικό σύνδρομο», αισθανόμενη ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το άθλημα της.

*Ο εθισμός.* Αισθάνεται εθισμένη με το άθλημα, βιώνει την έντονη ανάγκη να ασχολείται με αυτό.

Εκτός από αυτό (από την αγάπη της για το άθλημα της) είναι εθισμός. Όπως κάποιος καπνίζει και θέλει συνέχεια το τσιγάρο του, έτσι και εμείς θέλουμε να ασχολούμαστε με το άθλημα μας. ... Δυστυχώς ή ευτυχώς το (άθλημα) είναι μικρόβιο, είναι πάρα πολύ δύσκολο να το σταματήσω. Δηλαδή όσοι ασχολούμαστε τόσα χρόνια, νομίζω ότι εντάξει, δεν πρόκειται να σταματήσουμε ποτέ δεν το κάνουμε.

*Εκδηλώνοντας τον εθισμό.* Βιώνει έντονη ενόχληση που δεν μπορεί να ασχοληθεί με το άθλημα της, αισθάνεται τρελαμένη, προσπαθεί με διάφορους τρόπους να μην το σκέφτεται, κάτι που όμως είναι πολύ δύσκολο.

Αισθάνομαι τρελαμένη (επειδή δεν μπορεί να ασχοληθεί με το άθλημα της). ... Μου λείπει αυτό που έκανα. Θέλω να το κάνω και προσπαθώ να βρω τρόπους ώστε να πάω να το κάνω. ... Η θέληση μου για να κάνω προπόνηση είναι έντονη θα λεγα. ... Ακόμα και κατά τη διάρκεια του μαθήματος, μπορεί να ξεφύγω και να σκεφτώ πράγματα τα οποία έκανα ας πούμε στο παρελθόν ή πράγματα που θέλω να κάνω στο

παρόν ή στο μέλλον. ... Βρίσκω κάτι για να το ξεχνάω, κάνω κάποιες άλλες δραστηριότητες. ... Προσπαθώ να μην το σκέφτομαι γιατί δεν μπορώ να το κάνω. Προσπαθώ να γεμίζω όλη μου τη μέρα με διάφορα πράγματα, έτσι ώστε να μην το σκέφτομαι. ... Πίστεψε με ότι είναι πάρα πολύ δύσκολη η διαχείριση, γιατί όταν κάνεις κάτι επί χρόνια, σε δυσκολεύει πάρα πολύ.

Βιώνοντας το πάθος της για το άθλημα της, η αποχή από αυτό βιώνεται ως επώδυνη εμπειρία. Η αθλήτρια αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το άθλημα της.

Νομίζω ότι χωρίς το άθλημα μου, δεν θα μπορούσα να κάνω, δεν θα μπορούσα να ζήσω. Δηλαδή και αυτή τη στιγμή είμαι γερή, όλα καλά, νέα, έχω να ασχοληθώ 4, 5 μήνες με το άθλημα μου και έχω τρελαθεί.

**Ζώντας τη “λύτρωση”.** Το πάθος έχει για την αθλήτρια μια «λυτρωτική» διάσταση, επιζητώντας τη διέξοδο της στο άθλημα ως απάντηση στη στέρηση. Η ίδια αισθάνεται άλλος άνθρωπος, όταν βρίσκεται στο άθλημα της, παραδίδεται στο πάθος της για αυτό, μην μπορώντας να ξεκολλήσει, εκτονώνεται σε αυτό.

*Αισθάνοντας άλλος άνθρωπος.* Η αθλήτρια αισθάνεται ότι βρίσκεται «στα νερά» της όταν ασχολείται με το άθλημα, ούσα ψυχικά ήρεμη, απαλλαγμένη από την ένταση – ταραχή της στέρησης. Εμφανίζεται «ανοιχτή» στις εμπειρίες, ζει συναρπαστικές εμπειρίες.

Ήμουνα ήσυχη, ήρεμη, αναφερόμενη στην περίοδο ενασχόλησης. ... Έκανα αυτό που ήθελα να κάνω, τη δουλεία μου έκανα. Έτσι όπως έπρεπε να την κάνω, αθόρυβα. ... Με τον προπονητή μου και τους συναθλητές μου, ήταν οι πιο ευχάριστες στιγμές σε όλη μου τη ζωή, σε όλη μου την καριέρα. ... Φρόντιζε ο προπονητής και φρόντιζα να είμαι ήρεμη, αναφερόμενη πριν τον αγώνα.

*Η “λύτρωση” επί τω έργω.* Η αθλήτρια «χάνεται» στο πάθος της για το άθλημα μην μπορώντας να ξεκολλήσει από αυτό. Βιώνει μια εκτόνωση της πίεσης, καταλήγοντας στην ευχαρίστηση.

Είναι συναρπαστικό, θες όλο και πιο πολύ να το κάνεις, θες να το κάνεις συνέχεια. Ειδικά και όταν έχει ωραίο καιρό κιάλας, άστα να πάνε. Από το πρωί μέχρι το βράδυ, άσε με εκεί πέρα. ... Αυτό που με ευχαριστεί είναι, όταν πηγαίνω καλά., όταν ζορίζομαι στην προπόνηση και μου βγαίνει. Δηλαδή από την αρχή μέχρι το τέλος της προπόνησης ζορίζομαι, ζορίζομαι και στο τέλος της προπόνησης αποδίδω αυτό που πρέπει. Αυτή είναι η καλύτερη στιγμή για μένα και φυσικά, όταν αποδίδω αυτό που μπορώ στους αγώνες έτσι.

Η Μαρία αισθάνεται άλλος άνθρωπος όταν βρίσκεται στο χώρο του αθλήματος, προσεγγίζοντας το άθλημα με μια χαρακτηριστική ψυχική ηρεμία. Βιώνοντας το πάθος της για το άθλημα της «χάνεται» σε αυτό, εκτονώνει την ενέργεια της, ζώντας μια “λύτρωση”.

**Επιζητώντας την ικανοποίηση.** Η αθλήτρια βιώνει μια έντονη επιθυμία να φτάσει ψηλά, μια ανάγκη που σχεδόν ποτέ δεν ικανοποιεί, καθώς μετά τους αγώνες κανένα αποτέλεσμα δεν της είναι αρκετό (ενώ για άλλους ήταν επιτυχημένα). Προσπαθεί με όλη της τη δύναμη να ικανοποιήσει την ανάγκη αυτή.

*Η έντονη ανάγκη.* Έχει έντονη ανάγκη να φτάσει ψηλά (επιζητεί την ενδυνάμωση της αίσθησης μοναδικότητας), τίποτα όμως από αυτά που έχει πετύχει δεν την ικανοποιεί (ενώ για άλλους είναι επιτυχημένη). Κυνηγάει πάντα το κάτι παραπάνω, χωρίς να είναι σίγουρη για το τι είναι αυτό, αφήνοντάς της έτσι ένα μόνιμο αίσθημα ανικανοποίητου.

Και τις συμμετοχές που είχα, πήγαινα σε αρκετούς αγώνες αρκετά καλά. Για μένα, ποτέ δεν ήμουν ευχαριστημένη από τον εαυτό μου και ποτέ δεν γύρισα να πω ότι ναι πήγα πάρα πολύ καλά. ... Έλεγα θέλει και άλλη δουλειά για να φτάσουμε ακόμη πιο ψηλά, δηλαδή ποτέ δεν θυμάμαι τον εαυτό μου να είμαι ευχαριστημένη. ... Πάντα κυνηγούσα το καλύτερο. ... Όταν με ρωτούσε κάποιος, για κάποιους ήτανε, για αυτούς μπορεί να ήταν πολύ καλό ωραία. Για μένα μπορεί να τους έλεγα ναι, οκ καλά, αλλά από μέσα μου έλεγα ότι δεν πήγα καλά. Ήθελα ακόμη κάτι, κάτι

παραπάνω. ... Σίγουρα, εκείνη τη στιγμή μόνο αισθανόμουν όμορφα, εκείνη τη στιγμή μόνο. Αλλά στη συνέχεια δεν ήμουν, είχα μεγαλύτερες απαιτήσεις από τον εαυτό μου. Δεν ήμουν ευχαριστημένη.

*Η δύναμη.* Η αθλήτρια κυνηγάει με πάθος, με επιθυμία να αγωνιστεί με όλη της τη δύναμη, την ικανοποίηση της ανάγκης.

Όπως στο ποδόσφαιρο, μπαίνεις με δύναμη μέσα και παθιάζεσαι με αυτό που κάνεις, το θες πολύ, έτσι είναι και στο άθλημα μου. ... Θες όλο και πιο γρήγορα, πιο γρήγορα να πας στον τερματισμό. ... Θες να το κάνεις με όλη σου τη δύναμη, με όλη σου τη δύναμη. ... Ότι συνέβαινε, συνέβαινε με έλεγχο.

Βιώνοντας το πάθος της για το άθλημα της, βιώνει μια ανάγκη που σχεδόν ποτέ δεν ικανοποιεί, κυνηγώντας με όλη τη δύναμη της την ικανοποίηση της.

### **Το πάθος της Μαρίας.**

Η Μαρία εκδηλώνει ως εξής το πάθος της για το άθλημα της: δεν μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό της χωρίς την ιδιότητα της αθλήτριας ( και πιο ουσιαστικά χωρίς την αίσθηση μοναδικότητας που της προσφέρει), καθορίζοντας με αυτόν τον τρόπο την ύπαρξη της, βιώνει έντονη ενόχληση με την παρατεταμένη απουσία της από το άθλημα (αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το άθλημα της), ζει τη “λύτρωση” βρισκόμενη στο χώρο του αθλήματος και κυνηγάει με όλη της τη δύναμη την ικανοποίηση της ανάγκης της να φτάσει ψηλά. Για την Μαρία το μεγαλύτερο πάθος στη ζωή της είναι το άθλημα της, αισθάνοντας ότι δεν μπορεί να το αποχωριστεί. Το άθλημα της προσφέρει μια αίσθηση μοναδικότητας, έχοντας καταφέρει πράγματα που κανείς άλλος στην ηλικία δεν τα έχει καταφέρει, όπως η ίδια υποστηρίζει. Η αθλήτρια δεν μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό της χωρίς να ασχολείται με το άθλημα της, η αίσθηση μοναδικότητας που της προσφέρει είναι η κεντρικότερη για το άτομο της, το απαραίτητο στοιχείο της ύπαρξής της. Η Μαρία αισθάνεται εθισμένη με το άθλημα της, βιώνοντας μια κατάσταση εσωτερικής έντασης κατά την παρατεταμένη απουσία της από

αυτό. Αισθάνεται τρελαμένη που δεν μπορεί να αγωνιστεί, προσπαθεί με διάφορους τρόπους να μην το σκέφτεται (γεμίζοντας τη μέρα της με διάφορες ασχολίες), ωστόσο οι ενοχλητικές σκέψεις επιμένουν στο μυαλό της. Ούσα παθιασμένη με το άθλημα της, η παρατεταμένη αποχή αυτό βιώνεται ως μια ιδιαίτερα επώδυνη εμπειρία, αισθανόμενη ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το άθλημα της. Το πάθος έχει για την Μαρία και μια λυτρωτική διάσταση. Αισθάνεται άλλος άνθρωπος όταν βρίσκεται στο χώρο του αθλήματος, ούσα απαλλαγμένη από την ταραχή της στέρησης. Προσεγγίζει το άθλημα της με μια χαρακτηριστική ψυχική ηρεμία, παρουσιάζεται «ανοιχτή» στις εμπειρίες, βιώνει συναρπαστικές εμπειρίες. Ασχολούμενη με το άθλημα της, χάνεται στο πάθος της για αυτό, μην μπορώντας να ξεκολλήσει, εκτονώνει την ενέργεια της σε αυτό, καταλήγοντας στην ευχαρίστηση και στη λύτρωση. Η αθλήτρια εκδηλώνει το πάθος ως έντονη επιθυμία – ανάγκη να φτάσει ψηλά, επιζητεί την ενδυνάμωση της αίσθησης μοναδικότητας. Μετά τους αγώνες ποτέ δεν είναι ευχαριστημένη με τα αποτελέσματα της (ενώ για τους άλλους είναι επιτυχημένα), ζητώντας πάντα το κάτι παραπάνω, χωρίς όμως να είναι σίγουρη για το τι είναι αυτό, οπότε και η ανάγκη μένει ανικανοποίητη. Κυνηγεί με πάθος, με όλη της τη δύναμη την ικανοποίηση της ανάγκης αυτής. Η Μαρία συμπλήρωσε εξίσου υψηλά σκορ στους δυο τύπος πάθους (40), καθώς και στα κριτήρια πάθους (28). Το «στερητικό σύνδρομο» της αποχής από το άθλημα, η λυτρωτική διάσταση, το άθλημα ως το μεγαλύτερο της πάθος και η έντονη ανάγκη αντανακλώνται στα υψηλά σκορ για το ψυχαναγκαστικό πάθος. Από την άλλη, η ψυχική ηρεμία με την οποία προσεγγίζει το άθλημα, η προσήλωση της σε αυτό (ήταν η μοναδική της δραστηριότητα για χρόνια), η ταύτιση της με το ρόλο της αθλήτριας, οι συναρπαστικές εμπειρίες του αθλήματος δικαιολογούν τα υψηλά σκορ και στο αρμονικό πάθος (τα σκορ στα κριτήρια πάθους ήταν όπως αναμένονταν και για την Μαρία υψηλά). Στο σχολιασμό τέλος του ορισμού έκλεινε υπέρ του ψυχαναγκαστικού πάθους, συμφωνώντας με τις αιτίες και με τον τρόπο εκδήλωσης (πιεστική λειτουργία) αυτής της όψης του πάθους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

## Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η φαινομενολογική εξέταση της εμπειρίας τους πάθους για το άθλημα τους, αθλητών και αθλητριών χιονοδρομίας υψηλού επιπέδου. Ο ερευνητής προσπάθησε να περιγράψει την εμπειρία έτσι όπως αυτή βιώθηκε στη συνείδηση των αθλητών/τριων, όντας όσο γίνεται ανεπηρέαστος από προσωπικές προκαταλήψεις και επιστημονικές προσεγγίσεις που την εξηγούν. Το πρώτο βήμα αποτέλεσε η λεπτομερής περιγραφή του προσωπικού νοήματος της εμπειρίας για τον κάθε αθλητή και αθλήτρια. Η ανάδειξη των κοινών εμπειριών των συμμετεχόντων/ουσων αναφορικά με το φαινόμενο, αποτελεί την ολοκλήρωση της φαινομενολογικής ανάλυσης – προσέγγισης (Hycner, 1985).

Οι κοινές για τους συμμετέχοντες/ουσες και αμετάβλητες (αυτές δηλαδή που ενυπάρχουν σε κάθε έκφανση του φαινομένου) δομές της εμπειρίας αποτελούν την ουσία του φαινομένου, αυτό δηλαδή που ουσιαστικά είναι. Ο ερευνητής «κατακτά» διαισθητικά την ουσία του φαινομένου, με τη χρήση της φαντασιακής παραλλαγής (*imaginative variation*), αναπαράγοντας στη φαντασία του το φαινόμενο με κάθε πιθανό τρόπο και διαχωρίζοντας έτσι τις ουσιαστικές δομές της εμπειρίας, από τυχαίες ή περιστασιακές δομές (Wertz, 2005). Μέσω της διαίσθησης του και με τη χρήση της φαντασιακής παραλλαγής, ο ερευνητής ανέδειξε τις κοινές για τους αθλητές και αθλήτριες και αμετάβλητες δομές της εμπειρίας του πάθους, οι οποίες ήταν οι εξής: έχοντας το μυαλό προσηλωμένο στο άθλημα (ο “δικός” μου κόσμος), νοιώθοντας το δεσμό (ο δεσμός μου με αυτόν τον κόσμο), ενσαρκώνοντας ένα ρόλο (η θέση μου σε αυτόν τον κόσμο) και αγωνίζοντας παθιασμένα (ο τρόπος δράσης μου).

Οι αθλητές και οι αθλήτριες έχουν μονίμως το μυαλό τους στο άθλημα τους. Για τον Νίκο, το άθλημα είναι το μόνο που τον ενδιαφέρει (σκέφτεται μόνο το πώς θα γίνει καλύτερος, το πώς θα φέρει καλύτερα αποτελέσματα) αισθανόμενος τυφλός από όλα τα άλλα, ο Δημήτρης επίσης έχει το μυαλό του προσηλωμένο στο άθλημα. Η Ιωάννα κοιμάται,

ξυπνάει, σκέφτεται το άθλημα της, όπως η ίδια λέει, ενώ η Μαρία δεν μπορεί να σταματήσει τις σκέψεις για το άθλημα, όσο και αν προσπαθεί για το αντίθετο (προσπαθώντας δηλαδή να μην το σκέφτεται). Η συνεχής ενασχόληση με σκέψεις για το άθλημα δημιουργεί μια πνευματική αποστασιοποίηση από την εκτός του αθλήματος ζωή. Στο μυαλό τους, ο κόσμος τους αθλήματος αποτελεί κάτι το ξεχωριστό και ιδιαίτερο: για τον Νίκο είναι η άλλη διάσταση, για τον Δημήτρη ο κόσμος της ασύγκριτης σε σχέση με την καθημερινή ζωή ομορφιάς, η Ιωάννα κάνει λόγο για επιστροφή στην πραγματικότητα (από το άθλημα), ενώ η Μαρία αισθάνεται άλλος άνθρωπος στο κόσμο του αθλήματος.

Οι αθλητές και αθλήτριες αγαπούν το άθλημα τους, νοιώθουν ένα ισχυρό δεσμό με αυτό το «μαγικό» κόσμο. Ο δεσμός με το άθλημα έχει μια «παθολογική» διάσταση, κατά την αποχή τους από αυτό. Ο Νίκος αισθάνεται την έντονη ανάγκη να βρίσκεται στη διαδικασία των προπονήσεων, των αγώνων (μαζεύει ενέργεια όπως ο ίδιος λέει την οποία πρέπει να εκτονώσει), ο Δημήτρης βιώνει μια κατάσταση δυσφορίας, απέχοντας από το άθλημα, η Μαρία αισθάνεται τρελαμένη που δεν μπορεί να ασχοληθεί με το άθλημα. Η Ιωάννα δεν αισθάνεται ιδιαίτερη ενόχληση κατά την αποχή της από αυτό (η «ελεύθερη σχέση» με το άθλημα), βιώνοντας ωστόσο την ανάγκη της καθημερινής απόδρασης με τη φαντασία της στο κόσμο του αθλήματος. Για τον Νίκο, τον Δημήτρη και την Μαρία το πάθος έχει μια λυτρωτική διάσταση. Η δραστηριοποίησή τους στο χώρο του αθλήματος λειτουργεί λυτρωτικά, απαλλάσσοντας τους από την δυσφορική κατάσταση της αποχής από αυτό. Εμφανίζονται ως άλλοι άνθρωποι, έχοντας την ψυχική τους ηρεμία και αισθανόμενοι ότι βρίσκονται στο φυσικό τους χώρο. Το πάθος τους εκδηλώνεται χαρακτηριστικά με την μορφή ερωτικής διάθεσης. Ο Νίκος βιώνει διαρκώς μια κατάσταση έρωτα, είναι μαγεμένος, μεθυσμένος από τα όσα ζει στο άθλημα. Ο Δημήτρης εκδηλώνει ως επί το πλείστον μια κατάσταση ευφορίας, αντιλαμβανόμενος έναν κόσμο ανυπέβλητης ομορφιάς συγκριτικά με την καθημερινότητα. Η Ιωάννα βιώνει ως ευχάριστες όλες τις εμπειρίες του αθλήματος, ενώ



και η Μαρία βιώνει συναρπαστικές εμπειρίες, οι οποίες όμως περιπλέκονται με το συνεχές αίσθημα ανικανοποίητου που βιώνει (της ανάγκης της να φτάσει ψηλά).

Οι αθλητές και οι αθλήτριες είναι ερωτευμένοι/ες με την θέση τους σε αυτόν τον «μαγικό» κόσμο, με τον ρόλο που επιτελούν, ο οποίος αποτελεί έναν αυθεντικό τρόπο ύπαρξης. Το βίωμα του πάθους είναι ένας έρωτας προς τον ίδιο τους τον εαυτό. Ο Νίκος είναι ερωτευμένος με το ρόλο του πρωταγωνιστή, θεωρώντας όλα τα άλλα περιττά. Ταυτίζει το νόημα της ύπαρξης του με το άθλημα του, αισθάνεται την πλήρη έκφρασή του σε αυτό, ταυτίζοντας το βίωμα του πάθους με το βίωμα αυτού που πραγματικά είναι. Ο Δημήτρης παθιάζεται με το ρόλο του αγνού μαχητή, ταυτίζοντας την ύπαρξη του με αυτό το ρόλο και εκφράζοντας μέσα από τον ρόλο αυτό τον πραγματικό του εαυτό. Η Ιωάννα ενσαρκώνει τον συναρπαστικό ρόλο της πρωταγωνίστριας, βιώνοντας μια αίσθηση προσδιορισμού για το άτομο της (η οποία είναι ιδιαίτερα χαρακτηριστική – θέλοντας και μη αυτή είναι, όπως η ίδια λέει), ενώ η Μαρία ενσαρκώνει ένα ρόλο που της δίνει μια αίσθηση μοναδικότητας, αγαπάει όσο τίποτε άλλο τον ρόλο αυτό, δεν μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό της χωρίς το ρόλο αυτό.

Οι αθλητές και αθλήτριες «πασχίζουν» για το ρόλο τους, προσπαθούν με όλη τους τη δύναμη, διαρκώς και με κάθε τρόπο (με το να βελτιώνονται στην προπόνηση, να φέρνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα στους αγώνες) να επιβεβαιώνουν και να επαυξάνουν τον ρόλο αυτό. Η προσήλωση στην επιβεβαίωση του καλύτερου για τον Νίκο, το διαρκές κυνήγι του Δημήτρη, ο αγώνας της πρωτιάς της Ιωάννας, η καταδίωξη της ανάγκης να φτάσει ψηλά για την Μαρία. Ο τρόπος που αγωνίζονται είναι μια παθιασμένη πράξη, αισθανόμενοι την κορύφωση της έντασης, το ξέσπασμα – εκτόνωση αυτής και καταλήγοντας στην ηδονή. Ο Νίκος αισθάνεται σαν αγρίμι, εκτονώνεται επί τω έργω, απολαμβάνοντας την ηδονή. Ο Δημήτρης επίσης βιώνει την κορύφωση του πάθους (ένα υπέρμετρο πάθος, ένα πάθος να τα δώσει όλα), την αποφόρτιση του και την ίντριγκα. Η Μαρία αγωνίζεται με όλη της τη δύναμη, εκτονώνει την πίεση της, βιώνει την ευχαρίστηση. Η Ιωάννα παθαίνει μια βλάβη

(πηγαίνει να κερδίσει τον οποιονδήποτε) είναι όμως πιο ήρεμη, πιο προσγειωμένη, ποτέ δεν ξεπερνάει τα όρια της, αντιλαμβανόμενη το πάθος ως μια κατάσταση συγκέντρωσης.

Οι εμπειρίες του πάθους των αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα βρίσκονται γενικά σε συμφωνία με το θεωρητικό μοντέλο του Vallerand και των συνεργατών του. Το πάθος τους για το άθλημα τους βρίσκεται στον πυρήνα του εαυτού τους προσδιορίζοντας την ύπαρξη τους, όπως προβλέπει ο ορισμός του μοντέλου για το πάθος. Η ιδιότητα του αθλητή/τριας αποτελεί κεντρικό κομμάτι της ταυτότητας τους: για τον Νίκο όλο του το είναι βρίσκεται στην ταυτότητα του αθλητή, ο Δημήτρης επίσης ταυτίζεται με τον ρόλο του αθλητή (η ενασχόληση με το άθλημα είναι όλη του η ζωή όπως ο ίδιος λέει), η Ιωάννα βιώνει μια αίσθηση ταυτότητας μέσα από την ιδιότητα της αθλήτριας και η Μαρία δεν μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό της χωρίς την ιδιότητα αυτή.

Οι σκέψεις τους, η ψυχική τους λειτουργία εντός και εκτός αθλήματος, ο τρόπος με τον οποίο εκφράζονται στο άθλημα τους, διατρέχονται από το πάθος τους για αυτό, σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο του πάθους. Η ψυχαναγκαστική πτυχή του πάθους είναι ιδιαίτερα εμφανής κατά την αποχή τους από το άθλημα. Το πάθος έχει τον έλεγχο, πιέζοντας τους για εμπλοκή στο άθλημα (η ανάγκη του Νίκου, η κατάσταση δυσφορίας του Δημήτρη, το στερητικό σύνδρομο της Μαρίας). Ο ψυχαναγκασμός εκδηλώνεται επίσης με τη μορφή επίμονων σκέψεων (έχουν στο μυαλό τους συνέχεια το άθλημα τους), αλλά και στον τρόπο που αγωνίζονται με τη μορφή πιεστικής λειτουργίας (ο Νίκος αισθάνεται σαν αγρίμι, ο Δημήτρης εκδηλώνει ένα υπέρμετρο πάθος, η Μαρία πιέζεται να βγάλει όλη τη δύναμή της). Το πάθος τους για να φτάσουν ψηλά εκδηλώνεται επί το έργον ως πιεστική λειτουργία, όπως προβλέπει η θεωρία (αναφορικά στη σχέση αυτοεκτίμησης και ψυχαναγκασμού, Vallerand, 2008).

Οι εμπειρίες του πάθους του Νίκου, του Δημήτρη και της Μαρίας όταν βρίσκονται στο χώρο του αθλήματος αντανακλούν και το αρμονικό πάθος. Ο ονειρικός κόσμος του

αθλήματος για τον Νίκο, η πλήρης και δημιουργική έκφραση του σε αυτόν, ο κόσμος των μοναδικών εμπειριών και συγκινήσεων για τον Δημήτρη, το πάθος του ως έκφραση του πραγματικού του εαυτού, προσομοιάζουν στην λειτουργία του αυθεντικού εαυτού (στην έκφραση των αυθεντικών τάσεων), στην πνευματική διαθεσιμότητα και την έλλειψη αμυντικής διάθεσης απέναντι στο περιβάλλον που χαρακτηρίζουν το αρμονικό πάθος. Η Μαρία επίσης αισθάνεται ο εαυτός της στο άθλημα της, απολαμβάνει μοναδικές εμπειρίες, εκδηλώνει μια χαρακτηριστική ψυχική ηρεμία. Για τον Νίκο, τον Δημήτρη και τη Μαρία η εμπειρία του πάθους της αποχής από το άθλημα, όσο και του τρόπου που αγωνίζονται ταιριάζει με το ψυχαναγκαστικό πάθος. Υπάρχοντας όμως στον κόσμο του αθλήματος, το πάθος βιώνεται και ως ψυχική ηρεμία, εσωτερική αρμονία, έκφραση, βίωση μοναδικών εμπειριών και συγκινήσεων, μορφή η οποία ταιριάζει με την άλλη τάση, το αρμονικό πάθος.

Η Ιωάννα βιώνει το πάθος για το άθλημα της σε μια μη δεσμευτική μορφή (η «ελεύθερη σχέση» με αυτό) και λιγότερο συγκρουσιακή επί το έργον (προσδιορίζει το πάθος ως συγκέντρωση στον αγώνα). Βιώνοντας επιπλέον ως ευχάριστες όλες τις εμπειρίες του αθλήματος (το πάθος ως βλάβη που βιώνει ως ευχάριστο οτιδήποτε έχει να κάνει με το άθλημα της), προσεγγίζοντας δηλαδή την πραγματικότητα, ούσα ανοιχτή στις εμπειρίες και χωρίς αμυντική διάθεση απέναντι σε αυτές, εκδηλώνει το πάθος της για το άθλημά της σε μια μορφή που ταιριάζει με το αρμονικό πάθος του μοντέλου. Από την άλλη πλευρά, το βίωμα του πάθους ως ενσάρκωση ενός συναρπαστικού ρόλου (της πρωταγωνίστριας), δημιουργεί στην Ιωάννα ένα αίσθημα εμμονής (σκέφτεται συνέχεια το άθλημα της) και καταστάσεις ονειροπόλησης (εκφράζοντας σε καθημερινή βάση την ανεκπλήρωτη ευχή της να ασχολείται περισσότερο με το άθλημα της), βίωμα το οποίο αντανακλά και την άλλη πτυχή του πάθους, το ψυχαναγκαστικό πάθος.

Εξετάζοντας κριτικά τα σκορ των αθλητών και αθλητριών στην Κλίμακα Πάθους και στο πλαίσιο της φαινομενολογικής ανάλυσης που προηγήθηκε, αναδεικνύεται η ουσιαστική

σχέση των εμπειριών τους με το δυαδικό μοντέλο του πάθους. Όλοι οι αθλητές και αθλήτριες σημείωσαν υψηλά σκορ στο αρμονικό πάθος (ο Νίκος 42 – την ανώτατη τιμή της κλίμακας – ο Δημήτρης 41, η Ιωάννα 39 και η Μαρία 40). Το πάθος ως ενσάρκωση ενός ρόλου (μέσα από τον οποίο εκφράζουν αυτό που πραγματικά είναι) έρχεται σε αντιστοιχία με τα θέματα της αυθεντικής έκφρασης και της εσωτερικής αρμονίας που περιλαμβάνονται στην συγκεκριμένη υποκλίμακα. Επίσης, οι αθλητές και αθλήτριες βιώνουν μια ποικιλία εμπειριών στο άθλημα τους (ένα άλλο θέμα της υποκλίμακας), αντιλαμβάνοντας έναν κόσμο όμορφων και συναρπαστικών εμπειριών (όπως προέκυψε από την ανάλυση).

Ωστόσο, τα υψηλά σκορ για τον Νίκο, τον Δημήτρη και την Μαρία (τα προηγούμενα χρόνια τουλάχιστον) παρουσιάζουν μια ουσιαστική διαφορά σε σχέση με τα σκορ της Ιωάννας. Οι πρώτοι βιώνουν το πάθος ως ένα «κλείσιμο» στο κόσμο του αθλήματος, αφήνοντας στην άκρη την εκτός αθλήματος ζωή. Προσηλώνονται σε έναν κόσμο μαγικό, μεθυστικό, ερωτικό. Ζουν αρμονικά στο δικό τους μικρόκοσμο (αίσθηση η οποία είναι συνεχής καθώς ζουν ως επί το πλείστον σε αυτόν τον μαγικό κόσμο) σημειώνοντας έτσι υψηλά σκορ και στα υπόλοιπα θέματα της υποκλίμακας (στην αίσθηση ότι το άθλημα βρίσκεται σε αρμονία με τις άλλες δραστηριότητες της ζωής, όπως επίσης και στην αίσθηση καλής ενσωμάτωσης του αθλήματος στη ζωή του αθλητή). Η Ιωάννα από την άλλη σημειώνει υψηλά σκορ στο αρμονικό πάθος, διατηρώντας την ισορροπία ανάμεσα στο άθλημα και άλλες δραστηριότητες της ζωής της.

Υψηλά σκορ στο ψυχαναγκαστικό πάθος σημείωσαν ο Νίκος (42), η Μαρία (40) και ο Δημήτρης (30 – δεδομένου ότι θα μπορούσε με βάση τα λεγόμενα του να σημειώσει υψηλότερα σκορ). Το πάθος ως έντονη ανάγκη, η συνεχής ενασχόληση με σκέψεις για το άθλημα, η παθιασμένη πράξη επί το έργον, οι αλλαγές στην ψυχολογική τους λειτουργία (ανάλογα με το αν βρίσκονται ή όχι στον κόσμο του αθλήματος) έρχονται σε αντιστοιχία με τα θέματα για το ψυχαναγκαστικό πάθος. Η Ιωάννα βιώνει αισθήματα εμμονής για το

άθλημα, σκέφτεται συνεχώς για αυτό, ονειροπολεί για την πιο αγαπημένη της δραστηριότητα (θα ήθελε να ασχολούνταν συνεχώς με το άθλημα), βιώνοντας όμως το πάθος σε μια μη δεσμευτική μορφή, έδωσε χαμηλότερα σκορ σε αυτήν την υποκλίμακα (27).

Οι αθλητές και οι αθλήτριες ζουν στο δικό τους παραμύθι, στο δικό τους μαγικό κόσμο του αθλήματος (ο ονειρικός κόσμος του Νίκου, ο κόσμος της αξεπέραστης ομορφιάς του Δημήτρη, ο κόσμος όπου όλες οι εμπειρίες βιώνονται ως ευχάριστες της Ιωάννας, ο κόσμος όπου αισθάνεται άλλος άνθρωπος η Μαρία). Ο Νίκος, ο Δημήτρης και η Μαρία βιώνουν την έντονη ανάγκη ύπαρξης σε αυτόν τον κόσμο, η οποία κορυφώνεται όταν αγωνίζονται και η οποία αποκτά ιδιαίτερα ενοχλητικές διαστάσεις, όταν απέχουν από το άθλημα τους. Είναι ερωτευμένοι με την θέση τους σε αυτόν τον κόσμο, με το ρόλο τους που συνήθως είναι αυτός του πρωταγωνιστή, αλλά πάντα αυτός που τους εκφράζει πλήρως. «Πασχίζουν» για το ρόλο τους, προσπαθώντας συνεχώς και με όλη τους τη δύναμη να τον επιβεβαιώνουν και να τον επαυξάνουν. Ζουν την μαγεία, την μέθη, τον έρωτα σε αυτόν τον κόσμο, εκπληρώνουν ηδονικές πράξεις. «Κλείνονται» σε αυτό τον κόσμο, προσηλώνονται σε αυτόν, ζουν την αρμονία σε αυτόν τον δικό τους κόσμο (που είναι και ο κόσμος που ως επί το πλείστον ζουν). Η Ιωάννα από την άλλη βιώνει το πάθος σε λιγότερο δεσμευτική μορφή, εναλλάσσοντας χωρίς ενόχληση ρόλους και διατηρώντας μια ισορροπία ανάμεσα στο άθλημα της και στις άλλες δραστηριότητες της ζωής (τις οποίες εκπληρώνει με ιδιαίτερη επιτυχία).

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, η Ιωάννα βιώνει το πάθος της σε μια μη ενοχλητική μορφή, μπαίνοντας στο μαγικό κόσμο του αθλήματος, επιστρέφοντας στην πραγματικότητα χωρίς να αισθάνεται ιδιαίτερη δυσφορία, εκπληρώνοντας ρόλους και καθήκοντα πέρα από το άθλημα της με ιδιαίτερη επιτυχία. Βιώνει μια αίσθηση ισορροπίας στη ζωή της, μια αρμονία ανάμεσα στο άθλημα και τις άλλες δραστηριότητες της ζωής της, έχει δηλαδή ένα αρμονικό πάθος για το άθλημα της σύμφωνα με το δυαδικό μοντέλο του πάθους. Σύμφωνα με τη θεωρία, ο ρόλος της πρωταγωνίστριας ως πηγή ψυχαναγκαστικού

πάθους θα έπρεπε να της δημιουργεί προβλήματα (όπως δυσκολίες ελέγχου της παρόρμησης, δυσφορία κατά την αποχή), πράγμα το οποίο δεν συμβαίνει. Της δημιουργεί μια “ γλυκιά” τρέλα που γεμίζει τη ζωή της και την κάνει να νιώθει ευχάριστα (με το να ονειροπολεί για το άθλημα, να σκέφτεται για αυτό, να κάνει πράγματα που ένας φυσιολογικός άνθρωπος δεν θα τα έκανε, αλλά για την ίδια είχαν ιδιαίτερο νόημα). Ο ρόλος της πρωταγωνίστριας είναι ο ρόλος που την εκφράζει, που την ευχαριστεί, που την κάνει να θέλει να βρίσκεται στο άθλημα της και την βοηθά όταν αγωνίζεται (είναι πιο συγκεντρωμένη). Είναι ο ρόλος που αποτελεί την πεμπτουσία του αρμονικού πάθους για το άθλημα της, δίνοντας φτερά στον έρωτα για το άθλημα της (μετά την ενσάρκωση του ρόλου αυτού βιώνει την διαρκή ικανοποίηση από το άθλημα της) και αποτελώντας αναπόσπαστο κομμάτι της αίσθησης ισορροπίας και αρμονίας (αγωνίζεται ισορροπημένα, αισθάνεται ισορροπημένη, αισθάνεται τον ισχυρό δεσμό με αυτόν τον μαγικό κόσμο, αλλά και την ελευθερία να μπεινοβγαίνει), παρά έναν παράγοντα ανισορροπίας όπως προβλέπει η θεωρία.

Ο Νίκος, ο Δημήτρης και η Μαρία, βιώνουν την έντονη ανάγκη να ασχολούνται με το άθλημα τους, η οποία αποκτά το χαρακτήρα κορύφωσης όταν αγωνίζονται και γίνεται ιδιαίτερα ενοχλητική όταν βρίσκονται εκτός αθλήματος. Σύμφωνα με την θεωρία, αυτή η έντονη ανάγκη φέρνει σε σύγκρουση τον αθλητή με άλλες δραστηριότητες της ζωής του, αλλά και με τον εαυτό του (αισθάνοντας άσχημα όταν ασχολείται με το άθλημα, ενώ θα έπρεπε να κάνει κάτι άλλο). Για τον Νίκο, τον Δημήτρη και την Μαρία (τουλάχιστον τα προηγούμενα χρόνια), το άθλημα είναι κάτι πολύ παραπάνω από μια δραστηριότητα της ζωής τους. Είναι η μοναδική τους δραστηριότητα, αυτήν για την οποία ζουν και αναπνέουν, είναι όλη τους η ζωή. Η ψυχή τους, το μυαλό τους, το σώμα τους είναι στο άθλημα τους, όλο τους το είναι βρίσκεται σε αυτό. «Κλείνονται» στον κόσμο του αθλήματος, σε έναν κόσμο που ικανοποιεί όλες τους τις ανάγκες και τους προσφέρει τα πάντα: αναγνώριση, δόξα, κορυφαίες εμπειρίες και συγκινήσεις, ένα είδος οικογένειας. Βιώνουν μια αίσθηση

ασφάλειας με τον έξω κόσμο, έχοντας την οικονομική (που για το άθλημα τους είναι πολύ σημαντική), αλλά και ηθική υποστήριξη των δικών τους ανθρώπων (η προσπάθεια γίνεται με τις ευλογίες των δικών τους ανθρώπων, οι οποίοι αισθάνονται ιδιαίτερα περήφανοι). Οι εσωτερικές συγκρούσεις δεν φαίνεται να είναι χαρακτηριστικό τους, όπως θα προέβλεπε η θεωρία (όσο περισσότερο, τόσο το καλύτερο, όπως σημειώνει ο Δημήτρης). Αντιθέτως, υπάρχει η χαρακτηριστική αίσθηση ότι εκπληρώνουν έναν προορισμό, ότι ενσαρκώνουν έναν ρόλο, με τον οποίο είναι βαθιά ερωτευμένοι. Προσπαθούν συνεχώς και επιτυγχάνουν την προσωπική τους ανάπτυξη, πραγματώνουν το ταλέντο τους, κατακτούν την ευδαιμονία (ζουν σύμφωνα με τον «δαίμονα» που έχουν μέσα τους). «Βυθίζονται» στον έρωτα για τον εαυτό τους και αυτό που κάνουν, στην ηδονή, την μαγεία αυτού του κόσμου. Απολαμβάνουν την αρμονία αυτού του δικού τους κόσμου, παρά την εσωτερική σύγκρουση και την αίσθηση ανισορροπίας στη ζωή, όπως θα προέβλεπε το δυαδικό μοντέλο του πάθους.

Οι εμπειρίες των αθλητών και αθλητριών αντανακλούν και το αρμονικό (αρμονία, έκφραση, μοναδικές εμπειρίες ) και το ψυχαναγκαστικό πάθος (εμμονή, ανάγκη). Η παρούσα έρευνα, τοποθετώντας το πάθος στα καθημερινά βιώματα και τις πρακτικές τους, συνεισέφερε στην κατανόηση της συνύπαρξης των τύπων πάθους (εξηγώντας πειστικά και τα σκορ της κλίμακας), εννοιών θεωρητικά αντικρουόμενων (έλεγχος vs απουσία ελέγχου), αλλά σταθερά όπως έδειξαν οι έρευνες συσχετιζόμενων (με πιο χαρακτηριστική την έρευνα των Vallerand et al., 2008 στην υδατοσφαίριση και την συγχρονισμένη κολύμβηση, που έδειξε υψηλή συσχέτιση μεταξύ των δυο τύπων πάθους,  $r = .68$ ). Βιώνοντας από τη μια την έντονη ανάγκη συνεχούς ύπαρξης στον κόσμο του αθλήματος, «κλείνοντας» στο κόσμο αυτόν, εκφράζοντας πλήρως σε αυτόν, βυθίζοντας στη μέθη, την ηδονή του. Ζώντας αρμονικά σε έναν δικό τους κόσμο. Ή από την άλλη ζώντας την αρμονία ανάμεσα στο άθλημα και στις άλλες δραστηριότητες της ζωής, με αναπόσπαστο όμως κομμάτι και κορωνίδα του πάθους, την ενσάρκωση ενός πρωταγωνιστικού ρόλου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

**Συμπεράσματα**

Στην παρούσα έρευνα ακούστηκαν οι φωνές αθλητών και αθλητριών για την εμπειρία του πάθους τους, οι οποίες βρίσκονται γενικά σε συμφωνία με το δυαδικό μοντέλο του πάθους. Η έρευνα συνεισέφερε στην πληρέστερη κατανόηση του φαινομένου, αναδεικνύοντας εμπειρίες που «εξηγούν» την συνύπαρξη των τύπων πάθους, δυο εννοιών θεωρητικά αντικρουόμενων, αλλά που στις έρευνες είχαν μια σταθερή συσχέτιση (ταυτοχρόνως, οι εμπειρίες αυτές μπόρεσαν να δώσουν μια πειστική ερμηνεία για τα σκορ στην Κλίμακα Πάθους). Είτε βιώνοντας την ισχυρή ανάγκη ύπαρξης στον κόσμο του αθλήματος, «κλείνοντας» στον κόσμο αυτό και ζώντας αρμονικά στον κόσμο αυτό. Είτε βιώνοντας την αρμονία ανάμεσα στο άθλημα και άλλες δραστηριότητες της ζωής, με την πεμπτουσία της αρμονίας να είναι η ενσάρκωση ενός πρωταγωνιστικού ρόλου στο άθλημα.

Με βάση τη συγκεκριμένη ανάλυση, το πάθος αυτών των αθλητών και αθλητριών εκδηλώνεται ως προσήλωση του μυαλού τους στο άθλημα, ως πνευματική αποστασιοποίηση (μικρή ή μεγάλη) από τον εκτός αθλήματος κόσμο. Βιώνεται ως μια κατάσταση έρωτα, μέθης, ευφορίας κατά την ενασχόληση με το άθλημα, ενώ για κάποιους ως μια κατάσταση δυσφορίας όταν απέχουν από αυτό (έντονης όταν η αποχή είναι παρατεταμένη). Είναι έρωτας προς τον ίδιο τους τον εαυτό, ενσάρκωση ενός ρόλου που αποτελεί έναν αυθεντικό τρόπο ύπαρξης (για κάποιους όλο τους το είναι βρίσκεται στο ρόλο αυτό). «Πασχίζουν» με όλη τους τη δύναμη και διαρκώς να επιβεβαιώσουν και να επαυξήσουν αυτόν τον ρόλο. Το πάθος τους για το άθλημα τους είναι η κινητήριος δύναμη, η ανάγκη που τους σπρώχνει να τα δίνουν όλα στο άθλημα τους (στην προπόνηση, στους αγώνες), να προσπαθούν συνεχώς για το ξεπέρασμα των ορίων τους, αλλά και των άλλων, όπως οι ίδιοι δηλώνουν. Είναι το στοιχείο εκείνο που τους κρατάει αφοσιωμένους στο άθλημα τους (ο έρωτας της



ενασχόλησης ενάντια στην δυσφορία της αποχής). Ο τρόπος με τον οποίο αγωνίζονται είναι μια πράξη πάθους, μια πράξη κορύφωσης της έντασης, ξεσπάσματος, προσπάθειας τους να λειτουργήσουν με βάση τον κυρίαρχο ρόλο τους (αυτόν του/της πρωταγωνιστή/τριας) και να βιώσουν επακόλουθα την ηδονή. Αυτή η πράξη πάθους είναι συνήθως ελεγχόμενη από τους αθλητές και τις αθλήτριες, εκδηλώνοντας ωστόσο αρκετές φορές ένα ανεξέλεγκτο πάθος που επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους.

Το φαινόμενο του πάθους αποτελεί λοιπόν ένα σημαντικό κομμάτι της ψυχολογικής πραγματικότητας των αθλητών/τριών, καθορίζοντας τον τρόπο που σκέφτονται, αισθάνονται, έχοντας την μορφή έρωτα προς τον εαυτό (μέσω της ενσάρκωσης ενός ρόλου), διατρέχοντας τον τρόπο που αγωνίζονται. Χαρακτηρίζει την πορεία της ζωής τους (όπως «κλείσιμο» σε έναν μαγικό κόσμο) και της καριέρας τους (συνεχές κινήγι επιβεβαίωσης και επαύξησης του ρόλου τους). Η παρούσα έρευνα μπορεί να σταθεί ως πηγή αυτογνωσίας για τους αθλητές. Γνωρίζοντας καλύτερα τι είναι το πάθος τους, ουσιαστικά γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους, το τι κάνουν και γιατί, το πώς αισθάνονται και γιατί, αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση της πορείας που χαράζουν ως άνθρωποι και αθλητές. Γνωρίζοντας καλύτερα τι είναι το πάθος, αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση, αλλά και έμπνευση για την πορεία που θέλουν να χαράξουν. Έρχονται σε επαφή με προοπτικές, στόχους, όνειρα που ενδεχομένως αγνοούν (πνευματική αποστασιοποίηση), έχουν ένα επιπλέον εφόδιο να κάνουν τη ζωή τους καλύτερη. Η εμπειρία του πάθους παρέχει ένα πλαίσιο κατανόησης του εσωτερικού κόσμου των αθλητών, τόσο στους προπονητές όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον των αθλητών. Βλέποντας τα πράγματα από τη θέση των αθλητών, η επικοινωνία μαζί τους, η ψυχολογική στήριξη προς αυτούς, μπορούν να αποκτήσουν μια πιο ουσιαστική και στέρεα βάση. Για παράδειγμα, ορισμένες εκδηλώσεις του πάθους (το υπέρμετρο πάθος για τους προπονητές ή η πνευματική αποστασιοποίηση για τις οικογένειές τους) θα μπορούσαν να εκληφθούν ως κάτι το «φυσιολογικό», το δικαιολογημένο, παρά ως δυνητική πηγή συγκρούσεων.

Ο σχετικά μικρός αριθμός των αθλητών/τριων που συμμετείχαν στην έρευνα ίσως να είναι ένας περιορισμός στη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων σε άλλους αθλητές και αθλήτριες. Στην ίδια κατεύθυνση και το γεγονός ότι το άθλημα ήταν κοινό για το δείγμα και ατομικό, οπότε και οι εμπειρίες του πάθους αθλητών/τριων από διαφορετικά αθλήματα ενδεχομένως να εμφανίζουν διαφορές από την περιγραφή των εμπειριών της παρούσας έρευνας. Από την άλλη πλευρά οι εμπειρίες του πάθους των συγκεκριμένων αθλητών/τριών που θεωρούνται κορυφαίοι/ες στο άθλημα τους, οι φωνές τους έτσι όπως ακούστηκαν στην συγκεκριμένη έρευνα, είναι πολύ πιθανόν να αντηχούν στον ψυχολογικό κόσμο άλλων αθλητών/τριών και αποτελώντας επιπλέον την πρώτη απόπειρα εξέτασης του πάθους με ποιοτική μεθοδολογία, αξίζουν προσοχής.

Κλείνοντας, θα μπορούσαν να γίνουν κάποιες προτάσεις για τις μελλοντικές έρευνες. Περισσότερες από μια συνεντεύξεις με τον κάθε αθλητή και αθλήτρια, μπορούν να χωρίς αμφιβολία να οδηγήσουν σε ουσιαστικότερη κατανόηση της ψυχολογικής τους πραγματικότητας. Μεγαλύτερο δείγμα, συμμετέχοντας αθλητές και αθλήτριες από διαφορετικά αγωνίσματα, μπορούν επίσης να συνεισφέρουν στην περεταίρω κατανόηση του φαινομένου. Επιπλέον, συνεντεύξεις με άτομα από τον στενό κύκλο των αθλητών/τριων (μέλη οικογένειας, προπονητές, συναθλητές), μπορούν να δώσουν πληροφορίες που οι αθλητές/τριες ενδεχομένως να αγνοούν (πνευματική αποστασιοποίηση). Οι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εμφανίζουν περισσότερη «εξειδίκευση», μελετώντας για παράδειγμα λεπτομερέστερα το πώς είναι η παθιασμένη πράξη επί το έργο, πως επιδρά στην απόδοση, μελετώντας πιο επισταμένα την εμπειρία της αποχής από το άθλημα και τις επιδράσεις της στην ψυχολογική λειτουργία ή αντιστρόφως την κατάσταση έρωτα της ενασχόλησης. Και ίσως το πιο σημαντικό από όλα, εξετάζοντας λεπτομερέστερα τη σημασία του έρωτα προς τον εαυτό στην απόδοση και γενικότερα στη ζωή των αθλητών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

**Βιβλιογραφία****Διεθνής Βιβλιογραφία**

- Amiot, C., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2006). Passion and psychological adjustment: A test of the person-environment fit hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 220–229.
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G.L., & Vallerand, R.J. (2010). When passion leads to excellence: The case of musicians. *Psychology of Music, 38*, 1–16.
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., Fernet, C., & Guay, F. (2008). The role of passion for teaching in intrapersonal and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology, 100*, 977-987.
- Chroni, S. (2001). The process of competitiveness in polo: A way to enhance performance. *The Journal of Excellence, 4*, 60-75.
- Cote, J., Ericsson, K.A. & Law, M.P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 1–19.
- 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*, 227-268
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion and aggression in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 526–534.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 218–232.

- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A meditational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 968–980.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*, 363–406.
- Giorgi, A. (2005). The phenomenological movement and research in human sciences. *Nursing Science Quarterly, 18*, 75 – 82.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science, 11*, 387 – 395.
- Hodgins, H. S., & Knee, R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E.L. Deci, & R.M. Ryan (Eds.). *Handbook on self determination research: Theoretical and applied issues* (pp. 87–100). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Hycner, R. H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies, 8*, 279 – 303.
- Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., Donahue, R., & Lavigne, G. L. (2009). On the costs and benefits of gaming: The role of passion. *CyberPsychology and Behavior, 12*, 285-290.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R.J., Donahue, E. G. & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach–athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 541-560.
- Mageau, G.A., Vallerand, R.J., Charest, J., Salvy, S.-J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality, 77*, 601 – 646.

- Mageau, G.A., Vallerand, R.J., Rousseau, F.L., Ratelle, C.F., & Provencher, P.J. (2005). Passion and Gambling: Investigating the Divergent Affective and Cognitive Consequences of Gambling. *Journal of Applied Social Psychology, 35*, 100-118.
- Parastatidou, I. S., Doganis, G., Theodorakis, Y., & Vlachopoulos, S.P. (2012): Exercising with passion: Initial validation of the Passion Scale in exercise. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 16*, 119-134.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods* 3<sup>rd</sup> edition. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Philippe, F., Vallerand, R.J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: Examining affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 1 – 21.
- Philippe, F., Vallerand, R. J., Houliort, N., Lavigne, G. L., & Donahue, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 917-932.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., & Lavigne, G. L. (2009). Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-being, 1*, 3–22
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Richer, I., Vallieres, E., & Bergeron, J. (2009). Passion for driving and aggressive driving behavior: A look at their relationship. *Journal of Applied Social Psychology, 39*, 3020 – 3043.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science, 10*, 14-20.

- Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 66, 195-211.
- Seguin-Levesque, C., Laliberte', M. N., Pelletier, L. G., Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the internet: Their associations with the couple's relationship. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 197-221.
- Shenton, A.K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22, 63 – 75.
- Smith, J.A and Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith, (ed.) *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (pp.53 – 80). London: Sage Publications.
- Starks, H. & Trinidad, S. B. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative Health Research*, 17, 1372 – 1380.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49, 1-13.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Léonard, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Dumais, A., Demers, M.A. & Rousseau, F. (2008). Passion and Performance Attainment in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 373-392.
- Vallerand, R.J. & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. In S. Jowett and D.Lavallée (Eds), *Social Psychology in Sport* (pp. 249-263). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Vallerand, R. J., Ntoumanis, N., Philippe, F., Lavigne, G., Carbonneau, N., Bonneville, A., Lagacé-Labonté, C., & Maliha, G. (2008). On passion and sports fans: A look at football. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1279 — 1293.
- Vallerand, R.J., Paquet, Y., Philippe, F.L., & Charest, J. (2010). On the role of passion in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78, 289-312.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., & Grenier, S. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 454–478.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P., Grouzet, F. M.E., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-534.
- Watson, D. (1988). The vicissitudes of mood measurement: Effects of varying descriptor time frames and response formats on measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 128–141
- Wertz, F. J. (2005). Phenomenological research methods for counseling psychology, *Journal of Counseling Psychology*, 52, 167-177.

### **Ελληνική Βιβλιογραφία**

- Μαντζούκας, Σ. (2007). Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα. Η επιστημολογία, οι μέθοδοι και η παρουσίαση. *Νοσηλευτική*, 46, 88 – 98.
- Χασσάνδρα, Μ., & Γούδας, Μ. (2003). Κριτήρια εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική – ερμηνευτική έρευνα. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*, 2, 31-48.

## Παράρτημα Α

### Οδηγός Συνέντευξης

Σ' ευχαριστώ και πάλι που δέχτηκες να μοιραστείς τις εμπειρίες σου για το άθλημα του «.....» και το χρόνο που μου διαθέτεις. Όπως σου είχα πει στην προηγούμενη επικοινωνία μας η συζήτηση αυτή αφορά τις εμπειρίες και το πάθος που έχεις για το «.....». Εκτιμώ πως καμία από τις ερωτήσεις που θα κάνω δε θα σε ζορίσει, εάν όμως κάποια σε κάνει να νιώσεις άβολα, απλά πες το μου και θα την αποσύρω. Όπως καταλαβαίνεις δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, παρά μόνον οι δικές σου απόψεις και βιώματα για τα οποία θέλουμε να μάθουμε.

1. Πάμε λοιπόν από την αρχή, πώς ξεκίνησες την ενασχόληση σου με το «.....»;
  - i. Για ποιούς λόγους ξεκίνησες, μπορείς να μου πεις κάποια πράγματα;
  - ii. Ποιός ήταν ο ρόλος των σημαντικών για σένα προσώπων όταν ξεκίνησες;  
Ποια ήταν τότε στην αρχή τα σημαντικά πρόσωπα και ποια στη συνέχεια της καριέρας σου;
2. Θα μπορούσες να μου πεις για τους λόγους που σε έκαναν να παραμείνεις στο «.....» από τα πρώτα σου βήματα μέχρι σήμερα;
  - i. Για να σε βοηθηθείς, ρίξε μια ματιά σε αυτή τη σελίδα με τις φάσεις ενασχόλησης και εξέλιξης που έχω σημειώσει (βλέπε Παράρτημα Α.1). Αρχικά, προσπάθησε να τις ορίσεις χρονικά μέσα στη δική σου αθλητική καριέρα και μετά προσπάθησε να θυμηθείς τι σε κράτησε σε κάθε μια από αυτές. Δηλαδή, ποιά ήταν τα κίνητρα σου, οι στόχοι σου σε κάθε φάση;
  - ii. Για να σε βοηθήσω, σου θυμίζω πως στην αρχή μου είπες ότι «.....» ήταν οι λόγοι που ξεκίνησες. Μετά γιατί έμεινες;



3. Μπορείς να θυμηθείς τις πιο ευχάριστες εμπειρίες στην αρχή της ενασχόλησης σου με το «.....»;
  - i. Ποιές οι πιο ευχάριστες στιγμές στην επόμενη φάση, εκεί που δηλαδή άρχισες να αφοσιώνεσαι στο «.....»;
  - ii. Και τέλος, ποιες οι πιο ευχάριστες στιγμές σου όταν πλέον είχες αφοσιωθεί πλήρως στο «.....»;
4. Πώς πιστεύεις ότι έφτασες σε υψηλό επίπεδο στο «.....»;
  - i. Ποιός ο ρόλος της προπόνησης;
  - ii. Τί θεωρείς ότι θυσιάσες για να φτάσεις στο επίπεδο αυτό;
  - iii. Ποιά θεωρείς ότι είναι τα σημαντικά προσωπικά σου χαρακτηριστικά που σε βοήθησαν να φτάσεις σε αυτό το υψηλό επίπεδο;
5. Πάρε όσο χρόνο χρειάζεσαι και προσπάθησε να μου πεις τί αντιπροσωπεύει για σένα το «.....»;
  - i. Ποιά είναι τα στοιχεία εκείνα που το κάνουν σημαντικό;
  - ii. Τί σε ευχαριστεί περισσότερο στο άθλημα σου; Τί είναι αυτό που σε γεμίζει όταν κάνεις/παίζεις «.....»; Τί νιώθεις κάνοντάς το;
  - iii. Πώς αντιλαμβάνεσαι την έκφρασή σου μέσα από το άθλημα;
  - iv. Αυτή η έκφραση σου ως «.....» άλλαξε μέσα στα χρόνια αφοσίωσης σου ή ήταν πάντα έτσι;
6. Μπορείς να θυμηθείς ποιά ήταν γενικά τα συναισθήματά σου κατά την ενασχόλησή σου με το «.....»;
  - i. Τί νιώθεις κάνοντάς το;
  - ii. Πώς βίωνες την εμπειρία των αγώνων;
  - iii. Πώς αισθανόσουν λίγο πριν αγωνιστείς και πως μετά τους αγώνες;
  - iv. Πώς αισθανόσουν στην προπόνηση;

7. Πώς ένιωσες να επηρεάζεται η διάθεση σου, όταν για κάποιους λόγους εμποδίστηκε η συμμετοχή σου στο «.....»; Δηλαδή, για παράδειγμα...
- Έτυχε για οικονομικούς λόγους να μη λάβεις μέρος σε κάποιους αγώνες; Πώς ένιωσες τότε;
  - Ή έτυχε να τραυματιστείς και να μην αγωνιστείς; Πώς ένιωσες τότε;
  - Κάτι άλλο που σου έτυχε και δεν αγωνίστηκες και πώς ένιωσες;
  - Πώς επανήλθες; Πώς ήταν ο επόμενος αγώνας μετά την απουσία σου;
8. Ένας δικός σου άνθρωπος/δημοσιογράφος/σχολιαστής θα μπορούσε να πει «ο Χ είναι παθιασμένος με το «.....»; Τι είναι το πάθος για σένα; Να στο κάνω πιο συγκεκριμένο, υπάρχει πάθος για το άθλημά σου και τί είναι αυτό το πάθος; Μπορείς να μου πεις κάποια πράγματα για αυτό;
- Πώς αντιλαμβάνονται το πάθος, όταν αγωνιζόσουν/πως αντιλαμβάνονται το πάθος σου εκτός αγώνων;
  - Πού θεωρείς ότι το πάθος ήταν πιο δυνατό (στους αγώνες, στο σπίτι, σκεφτόμενος για το «.....»);
  - Πιστεύεις σήμερα ότι ελέγχεις την επιθυμία σου να εμπλακείς στο άθλημα σου;
  - Κατά πόσο την έλεγγες τα χρόνια που αγωνιζόσουν και προπονιόσουν συστηματικά;
9. Ένας ψυχολόγος επ'ονόματι Robert Vallerand προσπαθεί εδώ και μια 10ετία να μελετήσει αυτή την έννοια του πάθους για κάποια δραστηριότητα. Μέσα από τις έρευνες του, έφτασε στον παρακάτω ορισμό (βλέπε Παράρτημα Ε). Θέλω να τον διαβάσεις και να μου πεις αν σου λέει κάτι. Αν κάτι ταιριάζει με τα όσα έχεις εσύ βιώσει, νιώσει, έχεις σκεφτεί. Αν συμφωνείς ή διαφωνείς με τα λεγόμενα του. Αν έχεις κάτι να προσθέσεις, να αφαιρέσεις, να σχολιάσεις στην περιγραφή αυτή.

- i. Στη μακροχρόνια ενασχόλησή σου με το «.....» ποιός είχε τον έλεγχο; Εσύ ή το πάθος σου για το «.....»;
  - i. Είναι αρμονικό πάθος σου προς το «.....»;
  - ii. Είναι ψυχαναγκαστικό πάθος σου προς το «.....»;
10. Το πάθος σου λοιπόν για το «.....» έπαιξε κάποιο ρόλο στην εξέλιξη σου σε αυτό;
  - i. Ποιός θεωρείς ότι ήταν ο ρόλος του πάθους στην εξέλιξη σου στο «.....»;  
Θα προσπαθήσεις να μου πεις κάποια πράγματα;
11. Μπορείς να σκεφτείς αν και πώς το πάθος σου για το «.....» επηρέαζε τη ζωή σου γενικότερα;
12. Θα ήθελες να μου πεις κατά πόσο η ενασχόληση σου με τον αθλητισμό επηρέασε τις διαπροσωπικές σχέσεις, την κοινωνική σου ζωή;
  - i. Πώς συνέβη αυτό; Να σου θυμίσω πως ότι λέμε θα χρησιμοποιηθεί για ερευνητική δημοσίευση χωρίς να εμφανιστεί πουθενά το όνομα σου.
  - ii. Πώς ήταν οι σχέσεις σου με τους άλλους αθλητές, με τον προπονητή;
  - iii. Ποιά προσωπικά σου στοιχεία εκτιμάς πως διαμόρφωναν τις σχέσεις αυτές;
13. Μπορείς να θυμηθείς πώς σε επηρέαζε η ενασχόληση σου με το άθλημα και το πόσο ικανοποιημένος ήσουν από τη ζωή;
14. Πώς αντιλαμβάνονται το νόημα της ζωής στα αθλητικά σου χρόνια;
15. Πώς αντιλαμβάνονται την εξέλιξη του εαυτού σου την περίοδο εκείνη;
16. Τί θεωρείς ότι σου προσέφερε η ενασχόληση σου με το «.....»;
  - i. Πόσο σημαντικά ήταν αυτό/ά για σένα;
17. Τι θεωρείς ότι σου στέρησε η ενασχόληση σου με το «.....»;
  - i. Πόσο σημαντικά ήταν αυτό/ά για σένα;
  - ii. Γιατί δέχθηκες αυτές τις στερήσεις;

18. Αλήθεια, μετά από όλα αυτά που είπαμε, που ανακάλεσες από τα προηγούμενα χρόνια, ποιός ήταν ο απώτερος στόχος; Τί ήθελες να πετύχεις μέσα από το «.....»;

- Σε ευχαριστώ για όλα αυτά που μοιράστηκες μαζί μου, υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να μου πεις, να συμπληρώσεις, που ίσως θα έπρεπε να είχα ρωτήσει και το παρέλειψα αναφορικά με το πάθος σου για το άθλημά σου?
- Τώρα θα ήθελα να σου ζητήσω να συμπληρώσεις αυτό το σύντομο ερωτηματολόγιο (Παράρτημα Γ).
- Πολύ σύντομα θα απομαγνητοφωνήσω και θα καταγράψω όλη αυτή τη συζήτησή μας. Τότε θα σου τη στείλω να τη διαβάσεις και να επιβεβαιώσεις όλα όσα ειπώθηκαν. Αν επιθυμείς τότε, μπορείς να προσθέσεις, να αφαιρέσεις ή και να αλλάξεις στο κείμενο κάτι ώστε να είσαι πιο ευχαριστημένος/η με τα όσα είπες. Βέβαια, μην ασχοληθείς με το συντακτικό/γραμματική των όσων θα διαβάσεις, αλλά μόνο με το περιεχόμενο τους, θα στο θυμίσω και τότε, γιατί μιλάμε πολύ διαφορετικά από όσο γράφουμε. Να είσαι βέβαιος/α πως θα γίνει συντακτική επιμέλεια του κειμένου της έρευνας πριν δημοσιευθεί οτιδήποτε από το οποίο θα σου στείλω κι εσένα ένα αντίγραφο.
- Και πάλι σε ευχαριστώ για το χρόνο σου, την υπομονή σου και πάνω από όλα τη διάθεση να μιλήσεις για τις εμπειρίες σου στο «.....».

**Παράρτημα Α.1****Πληροφορίες για την Εξέλιξη σου στο «...»**

Πότε γεννήθηκες:.....

Ποιά ήταν η ηλικία σου, όταν περνούσες από τις παρακάτω φάσεις εξέλιξης;

**Φάση 1η: ΠΡΩΤΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ .....**

Από .....

■ μάθημα σε γκρουπ ή μόνος/η

Μέχρι .....

■ εξάσκηση 1-2 φορές την εβδομάδα

■ έκανα και άλλα πράγματα

**Φάση 2η: ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΣΟΥ ΣΤΟ .....**

Από .....

■ αυξήθηκαν οι ώρες στο ....

Μέχρι .....

■ το... άρχισε να παίρνει αρκετές ώρες από  
το καθημερινό μου πρόγραμμα

■ άρχισα να μπαίνω σε αγώνες

**Φάση 3η: ΕΧΕΙΣ ΑΦΟΣΙΩΘΕΙ ΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΩΣ ΣΤΟ .....**

Από .....

■ μεγάλη αύξηση των ωρών στο .....

Μέχρι ..... (σήμερα; .....)

■ τρέχεις σε αγώνες υψηλότερου επιπέδου

■ παράλληλα με τον περισσότερο χρόνο που  
δίνεις στο..... έχουν αυξηθεί και οι  
ανάγκες σου σε εξοπλισμό ( ρουχισμό,  
κ.λ.π.)

## Παράρτημα Β

### Έντυπο Συναίνεσης

#### 1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό να συμβάλλει στην κατανόηση του πως αντιλαμβάνονται οι αθλητές το πάθος τους για το άθλημα, καθώς και να εξετάσει το ρόλο του πάθους στην εξέλιξη τους στον αθλητισμό και στη ζωή τους γενικότερα.

#### 2. Διαδικασία μετρήσεων--Συνεντεύξεις

Η έρευνα θα πραγματοποιηθεί με την μορφή μιας συνέντευξης, ο χώρος και ο χρόνος διεξαγωγής της οποίας θα αποτελούν δική σου επιλογή. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης αυτής, εάν κάποια ερώτηση σε κάνει να νοιώσεις άβολα, θα την αποσύρω. Μετά την απομαγνητοφώνηση της συνέντευξης, θα σου ζητηθεί να διαβάσεις το κείμενο και να επιβεβαιώσεις πως αυτό αποτελεί την αυτούσια έκφραση των απόψεων σου.

#### 3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Εκτιμάται πως δεν υπάρχουν.

#### 4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Η διαδικασία της συνέντευξης και η ανάλυση των δεδομένων μπορούν να σου δώσουν την δυνατότητα να κατανοήσεις καλύτερα την έννοια του πάθους, καθώς και τον ρόλο της στον αθλητισμό και την ζωή. Ταυτόχρονα, οι δικές σου απόψεις και εμπειρίες σε συνδυασμό με τις αντίστοιχες των άλλων συμμετεχόντων της έρευνας αναμένεται να συμβάλλουν σε μια πιο σφαιρική κατανόηση του φαινομένου του πάθους, αποτελώντας αφετηρία για ευρύτερες εφαρμογές των ευρημάτων στον αθλητισμό και την ποιότητα ζωής .

#### 5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σου στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείς με τη δημοσίευση των πληροφοριών και των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθεί τα όνομά σου. Οι πληροφορίες που θα δώσεις θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σου δε θα φαίνεται πουθενά.

#### 6. Πληροφορίες

Μη διστάσεις να κάνεις ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή/και τον τρόπο πραγματοποίησης της εργασίας. Αν έχεις κάποιες αμφιβολίες ή ερωτήσεις, ζήτησέ μας να σου δώσουμε πρόσθετες εξηγήσεις.

#### 7. Ελευθερία συναίνεσης

Η άδειά σου να συμμετάσχεις στην εργασία είναι εθελοντική. Είσαι ελεύθερος να μη συναινέσεις ή να διακόψεις τη συμμετοχή σου όποτε επιθυμείς.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα εκτελέσω. Συναινώ να συμμετέχω στην εργασία.

Ημερομηνία:

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή παρατηρητή

## Παράρτημα Γ

## Κλίμακα Πάθους

Το άθλημά μου είναι : .....

Καθώς θα σκέφτεσαι για το άθλημα σου, παρακαλώ συμπλήρωσε την παρακάτω κλίμακα, σημειώνοντας το βαθμό συμφωνία σου με την κάθε δήλωση.

Δεν συμφωνώ καθόλου	Συμφωνώ ελάχιστα	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ πάρα πολύ
1	2	3	4	5	6	7

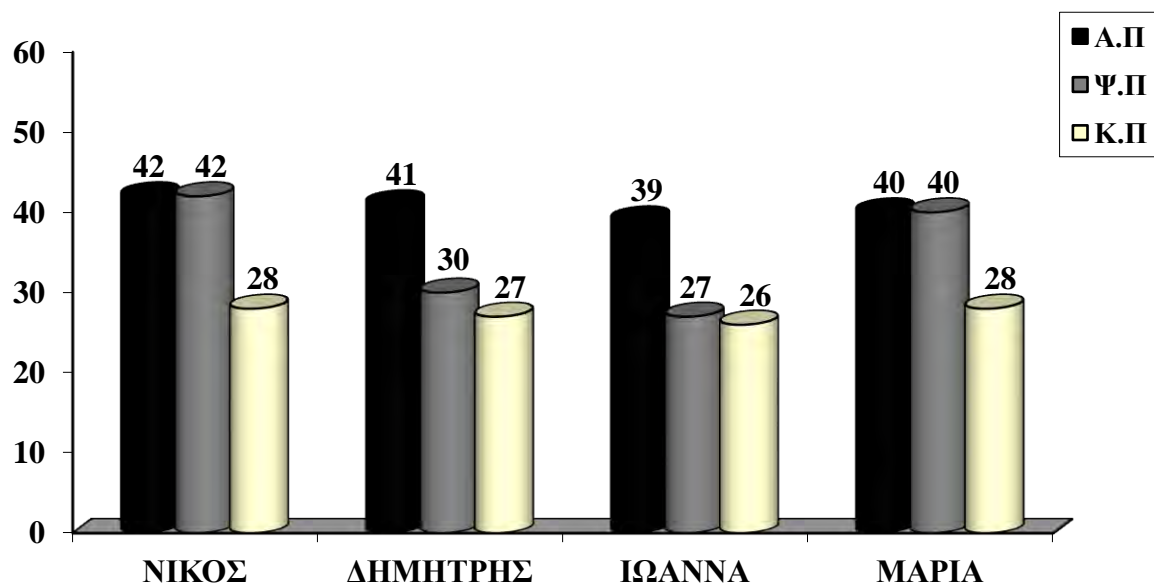
1. Το «...» βρίσκεται σε αρμονία με τις άλλες δραστηριότητες στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7
2. Αντιμετωπίζω δυσκολίες να ελέγξω την παρόρμηση μου να ασχοληθώ με το «...»	1	2	3	4	5	6	7
3. Τα καινούργια πράγματα που ανακαλύπτω με το «...» μου επιτρέπουν να το εκτιμώ ακόμα περισσότερο	1	2	3	4	5	6	7
4. Έχω σχεδόν ένα αίσθημα εμμονής για το «...»	1	2	3	4	5	6	7
5. Το «...» αντανακλά τις ιδιότητες που συμπαθώ στον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
6. Το «...» μου επιτρέπει να ζω μια ποικιλία εμπειριών	1	2	3	4	5	6	7
7. Το «...» είναι το μοναδικό πράγμα που με εξιτάρει πραγματικά	1	2	3	4	5	6	7
8. Το «...» είναι καλά ενσωματωμένο στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7

9. Αν μπορούσα, θα έκανα/έπαιζα μόνο «...»	1	2	3	4	5	6	7
10. Το «...» είναι σε αρμονία με άλλα στοιχεία, τα οποία αποτελούν κομμάτι του εαυτού μου	1	2	3	4	5	6	7
11. Το «...» είναι τόσο συναρπαστικό που μερικές φορές χάνω τον έλεγχο πάνω του	1	2	3	4	5	6	7
12. Έχω την εντύπωση ότι το «...» με ελέγχει	1	2	3	4	5	6	7
13. Ξοδεύω πολύ χρόνο στο «...»	1	2	3	4	5	6	7
14. Μου αρέσει το «...»	1	2	3	4	5	6	7
15. Το «...» είναι σημαντικό για μένα	1	2	3	4	5	6	7
16. Το «...» είναι πάθος για μένα	1	2	3	4	5	6	7



**Παράρτημα Δ**  
**Σκορ στην Κλίμακα Πάθους**

**Γράφημα 1.** Τα σκόρ των αθλητών και αθλητριών στην Κλίμακα Πάθους



\* **Σημείωση:** Α.Π. = Αρμονικό πάθος, Ψ.Π. = Ψυχαναγκαστικό πάθος, Κ.Π. = Κριτήρια πάθους

## Παράρτημα Ε

### Ορισμός Πάθους προς Δραστηριότητα

«**Το πάθος** είναι η ισχυρή ροπή ενός ατόμου προς μια δραστηριότητα, η οποία (α) αρέσει στο άτομο (ή ακόμα την οποία αγαπά), (β) τη θεωρεί σημαντική και (γ) στην οποία ξοδεύει ενέργεια και χρόνο. Το πάθος ενός ατόμου για κάποια δραστηριότητα βρίσκεται στο πυρήνα του εαυτού του, προσδιορίζοντας την ύπαρξή του. Για παράδειγμα σε έναν αθλητή που έχει πάθος για το άθλημα του, η ιδιότητα αυτή – του αθλητή – αποτελεί κεντρικό κομμάτι της ταυτότητάς του. Η έννοια του πάθους διακρίνεται σε δυο μορφές: στο αρμονικό πάθος και στο ψυχαναγκαστικό πάθος.

**Το αρμονικό πάθος** είναι η ισχυρή αλλά ελεγχόμενη από το άτομο παρόρμηση να εμπλακεί στη δραστηριότητα την οποία αγαπά και θεωρεί σημαντική. Δημιουργεί την αίσθηση της ελεύθερης βούλησης να εμπλακεί στη δραστηριότητα, καθώς και την αίσθηση ότι η δραστηριότητα αποτελεί έκφραση του εαυτού του. Μέσα από το αρμονικό πάθος απορρέει η έκφραση του αυθεντικού εαυτού του ατόμου καθώς και επίσης και το ότι το άτομο αγαπά τη δραστηριότητα για την εγγενή ικανοποίηση που του προκαλεί, χωρίς να τη συνδέει με εξαρτήσεις κοινωνικής αποδοχής ή αυτοεκτίμησης.

**Το ψυχαναγκαστικό πάθος** βιώνεται ως ισχυρή και ανεξέλεγκτη παρόρμηση του ατόμου να εμπλακεί στη δραστηριότητα. Είναι η εσωτερική δύναμη που πιέζει το άτομο, το οποίο αγαπά και θεωρεί σημαντική τη δραστηριότητα για λόγους αισθημάτων έξαψης που βρίσκονται πέρα από τον έλεγχο του ή κοινωνικής αποδοχής, αυτοεκτίμησης. Είναι μια κατάσταση πιεστικής λειτουργίας στην οποία το άτομο είναι προσανατολισμένο σε αυτούς ακριβώς τους σκοπούς, να βιώσει την έξαψη, να «κερδίσει» σε αυτοεκτίμηση ή κοινωνική αποδοχή.

Με δυο λόγια, η παραπάνω διάκριση καθορίζεται από το ποια πλευρά έχει τον έλεγχο, το άτομο επάνω στο πάθος του ή το πάθος πάνω στο άτομο.»

## Παράρτημα ΣΤ΄

### Υπεύθυνη Δήλωση

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος Γκουτζιομήτρος Γεώργιος – ΑΕΜ: 06/09, μεταπτυχιακός φοιτητής του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν

(α) στα πνευματικά δικαιώματα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ) μου με τίτλο Πάθος και πρωταθλητισμός: Μια φαινομενολογική προσέγγιση.

(β) στη διαχείριση των ερευνητικών δεδομένων που θα συλλέξω στην πορεία εκπόνησής της:

1. Τα πνευματικά δικαιώματα του τόμου της μεταπτυχιακής διατριβής που θα προκύψει θα ανήκουν σε μένα. Θα ακολουθήσω τις οδηγίες συγγραφής, εκτύπωσης και κατάθεσης αντιτύπων της διατριβής στα ανάλογα αποθετήρια (σε έντυπη ή/και σε ηλεκτρονική μορφή).

2. Η διαχείριση των δεδομένων της διατριβής ανήκει από κοινού σε εμένα και στην πρώτη επιβλέπουσα καθηγήτρια.

3. Οποιαδήποτε επιστημονική δημοσίευση ή ανακοίνωση (αναρτημένη ή προφορική), ή αναφορά που προέρχεται από το υλικό/δεδομένα της εργασίας αυτής θα γίνεται με συγγραφείς εμένα τον ίδιο, την κύρια επιβλέπουσα ή και άλλους ερευνητές (όπως πχ μέλους –ών της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα ή στη συγγραφή των ερευνητικών εργασιών.

4. Η σειρά των ονομάτων στις επιστημονικές δημοσιεύσεις ή επιστημονικές ανακοινώσεις θα αποφασίζεται από κοινού από εμένα και την κύρια επιβλέπουσα της εργασίας, πριν αρχίσει η εκπόνησή της. Η απόφαση αυτή θα πιστοποιηθεί εγγράφως μεταξύ εμού και της κ. επιβλέπουσας.

**Τέλος, δηλώνω ότι γνωρίζω τους κανόνες περί λογοκλοπής και πνευματικής ιδιοκτησίας και ότι θα τους τηρώ απαρέγκλιτα καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησης και κάλυψης των εκπαιδευτικών υποχρεώσεων που προκύπτουν από το ΠΜΣ/τμήμα, αλλά και των διαδικασιών δημοσίευσης που θα προκύψουν μετά την ολοκλήρωση των σπουδών μου.**

12/07/2012

Ο δηλών