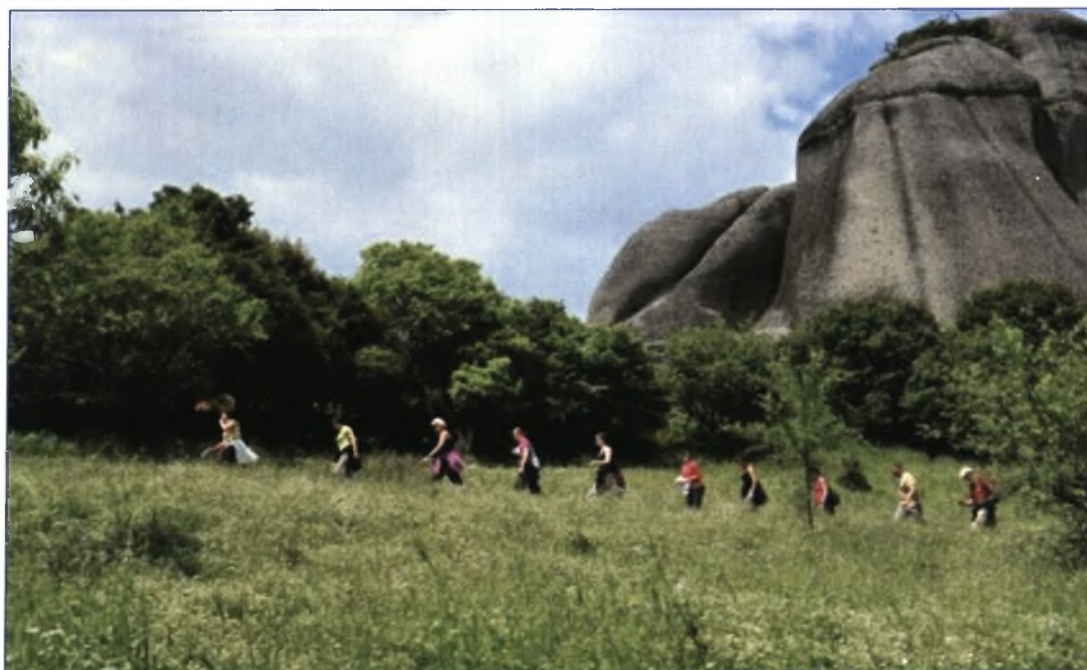




ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες: Διαφορές μεταξύ Ελλήνων και ξένων συμμετεχόντων.



Καφφεσάκης Νικόλαος

A.M. 0707009

Επιστημονικός Υπεύθυνος: **Κουστέλιος Αθανάσιος, Καθηγητής**

ΤΡΙΚΑΛΑ 2013



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 11294/1
Ημερ. Εισ.: 12/02/2013
Δωρεά: Συγγραφέα
Ταξιδετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ
2013
ΚΑΦ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000108110

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα πτυχιακή μελέτη εκπονήθηκε από τον φοιτητή Καφφεσάκη Νικόλαο, του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, το ακαδημαϊκό έτος 2012-2013. Ως εκ τούτου θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου προς τον επιβλέποντα τη διατριβή μου, Καθηγητή κ. Αθανάσιο Κουστέλιο, καθώς επίσης και τον Διδάσκοντα με το Π.Δ. 407/80 κ. Αχιλλέα Μπάρλα, για την πολύτιμη βοήθεια και την εμπιστοσύνη που έδειξαν προς το πρόσωπό μου, δίνοντάς μου έτσι την ευκαιρία, να εκπονήσω την πτυχιακή μου εργασία στον επιστημονικό τομέα που επιθυμούσα. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την μητέρα μου, Τέα Βασιλική, πρώην στέλεχος του Υπουργείου Εθνική Παιδείας και Θρησκευμάτων, για την πολύτιμη βοήθειά της στην καταγραφή ηλεκτρονικά των ερωτηματολογίων της παρούσας διατριβής. Κλείνοντας, θέλω να ευχαριστήσω τη διεύθυνση της εταιρείας αναψυχής «MOUNTAIN CLUB», για τη συνεργασία και συμμετοχή τους στην υλοποίηση της έρευνας.

Πίνακας Περιεχομένων

1. Περίληψη.....	4
2. Εισαγωγή.....	5 - 7
3. Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας.....	8 - 10
4. Κίνητρα συμμετοχής στην αναψυχή και στον αθλητισμό.....	11-17
5. Μεθοδολογία της έρευνας.....	18-19
Δείγμα.....	
Όργανο μέτρησης.....	
Διαδικασία μέτρησης.....	
6. Αποτελέσματα.....	20-22
Περιγραφική στατιστική.....	
Αποτελέσματα μελέτης.....	
Πίνακας 1.....	
Πίνακας 2.....	
6. Συμπεράσματα – Συζήτηση.....	23-25
7. Βιβλιογραφία.....	26-30
Διεθνής.....	
Ελληνική.....	

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής, και πιο συγκεκριμένα σε υπαίθριες δραστηριότητες, παρέχει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες, να αποκομίσουν πολλαπλά οφέλη (σωματικά, κοινωνικά και ψυχολογικά). Στο κείμενο που ακολουθεί, εξετάζονται ο τρόπος επίδρασης των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής στα άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αυτού του είδους, καθώς και τα ψυχολογικά οφέλη που είναι δυνατόν να προκύψουν. Πολλοί ερευνητές δίνουν μεγάλη έμφαση στα ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη, που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες από τις υπαίθριες δραστηριότητες. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αποτελούν επιλογή διακοπών και διασκέδασης, όχι μόνο των χιλιάδων τουριστών, που επισκέπτονται τη χώρα μας, κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά και των Ελλήνων. Η έρευνα αυτή προσδοκά να αναδείξει τα κίνητρα, με τα οποία Έλληνες και ξένοι επιλέγουν τη συμμετοχή τους σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων και εάν υπάρχει κάποια διαφοροποίηση σε αυτά. Το συνολικό δείγμα αποτελούνταν από εβδομήντα πέντε (N=75), Άγγλους και εβδομήντα πέντε (N=75), Έλληνες ενήλικες τουρίστες περιπέτειας, οι οποίοι επέλεξαν την περιοχή της Θεσσαλίας για τις διακοπές τους. Στατιστικά σημαντικές διαφορές σημειώθηκαν στα κίνητρα που σχετίζονται με την απόκτηση δεξιοτήτων και τη φιλία. Η σημαντικότητα της συγκεκριμένης ερευνητικής μελέτης, έγκειται στην πρωτοτυπία της, στη δυνατότητα αξιοποίησης των αποτελεσμάτων από τους επιχειρηματίες, καθώς και στην έλλειψη σχετικών ερευνών στον ελλαδικό χώρο.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τον όρο υπαίθριες δραστηριότητες, αναφέρονται οι εναλλακτικές μορφές γύμνασης, που μπορούν να πραγματοποιηθούν στην ύπαιθρο και έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχική υγεία των συμμετεχόντων (Κουθούρης, 2009). Οι πιο δημοφιλείς είναι η ορεινή πεζοπορία, η ορεινή ποδηλασία, ο προσανατολισμός, η κατασκίνωση στην ύπαιθρο, η τοξοβολία, η πλεύση με κανόε-καγιάκ, οι εναέριες δραστηριότητες με την χρήση σχοινιών και η κατάβαση ποταμών με ράφτινγκ. Η ενασχόληση των ανθρώπων με τις υπαίθριες δραστηριότητες, τόσο σε επίπεδο ατομικό, όσο και σε επίπεδο παρέας, περιγράφεται από αρχαιοτάτων χρόνων. Από τις αρχές του περασμένου αιώνα, στη χώρα μας, έχουμε τα πρώτα εμφανή σημάδια οργάνωσης των υπαίθριων δραστηριοτήτων, από αντίστοιχα σωματεία και ομοσπονδίες. Επίσης, οι κατασκηνώσεις, που κάνουν την εμφάνισή τους δυναμικά, κυρίως, στα μέσα του περασμένου αιώνα, έπαιξαν καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη των υπαίθριων δραστηριοτήτων στην Ελλάδα. Από το 1990 και μετά, έχουμε τις πρώτες οργανωμένες προτάσεις και προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων από ιδιωτικές εταιρείες που δραστηριοποιούνται στο χώρο, μέχρι και σήμερα (Κουθούρης, 2009). Η φιλοσοφία των υπαίθριων δραστηριοτήτων είναι το άνοιγμα ενός παράθυρου στη φύση και η συμμετοχή σε αυτές, αντανακλά στη συνείδηση των συμμετεχόντων το δικαίωμα του ανθρώπου, να ζει και να κινείται στη φύση. Η φύση προκαλεί και κρατά τον άνθρωπο σε επαγρύπνηση, για τη διατήρηση της σωματικής και πνευματικής του ισορροπίας, (Κορές, 1975). Τα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής χαρακτηρίζονται από το ότι δεν έχουν σαν κεντρικό στόχο τη σωματική και κινητική βελτίωση, ανάπτυξη και ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, αλλά την ικανοποίηση και ευχαρίστηση αυτών, με αποτέλεσμα τα οφέλη να προκύπτουν αβίαστα. Επιπρόσθετα, προσφέρουν ερεθίσματα και παρακίνηση στους συμμετέχοντες για δια βίου άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης. Καθοριστικό ρόλο σε αυτό παίζει μια από τις βασικές αρχές των υπαίθριων δραστηριοτήτων, η οποία αναφέρει ότι ‘καθένας συμμετέχει ως το σημείο που θέλει και επιλέγει’ (Priest & Guss, 1997). Η πίεση, λοιπόν, της απόδοσης, βελτίωσης ή εξάσκησης, αντικαθίσταται από την ελεύθερη επιλογή και έκφραση του ατόμου.

Η επιτυχία ενός προγράμματος υπαίθριας αναψυχής, βασίζεται στη σύνδεση της δραστηριότητας με κάποιο/α συναίσθημα/τα, ώστε ο συμμετέχων να βιώσει καλύτερα την εμπειρία και να αποκομίσει περισσότερα.

Συναίσθημα που συχνά συνδέονται με τις υπαίθριες δραστηριότητες είναι η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση, η δυσκολία, η ευκολία, η επιτυχία, η αποτυχία, η απογοήτευση, ή η αποθάρρυνση, τα οποία συντελούν στο να κατανοήσει ο συμμετέχων την εμπειρία (βίωμα). Κατά τους Priest και Gass (1997), ο συμμετέχων μαθαίνει μέσα από τα παρακάτω βιώματα:

1. Στοχασμό, εξερεύνηση της δραστηριότητας (και εμπειρίας).
2. Αξιολόγηση της δραστηριότητας (και εμπειρίας).
3. Ανάλυση λαθών, αποτυχιών (και εμπειρίας).
4. Επίδραση των αποφάσεων που παίρνονται κατά τη δραστηριότητα (και εμπειρία).
5. Πρόληψη συνεπειών.
6. Κατανόηση εμπειριών και μεταφορά βιωμάτων στην καθημερινή ζωή.

Μπορεί κάποιος να συνδυάσει, μέσω των υπαίθριων δραστηριοτήτων, όπως είναι η ορειβασία, την ισορροπία του ψυχικού και σωματικού του κόσμου, καθώς και τον υψηλό βαθμό αλληλεγγύης και συντροφικότητας (Θώμογλου, 2004). Η αναψυχή, σήμερα, θεωρείται ως αξιόλογη πτυχή της προσωπικής ανόδου, ως αναγκαιότητα της ζωής και ως σπουδαία κοινωνική παρουσία (Donald & Weiskop, 1982). Σύμφωνα με τον (Menninger, 1978) η αξία της αναψυχής-εμπειρίας, αποτελεί ουσιώδες στοιχείο μιας ευτυχισμένης και καλά ισορροπημένης ζωής. Στόχος των προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων, είναι η βιωματική μάθηση και η ενεργητική συμμετοχή σε πραγματικές συνθήκες για τους συμμετέχοντες. Ως εκ τούτου, πολύ σημαντική είναι η μελέτη των κινήτρων που οδηγούν τα άτομα να συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες. Ποικίλες μελέτες έχουν γίνει για τη διερεύνηση των κινήτρων για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Beard & Ragheb, 1980; Recours, Souville, & Griffet, 2004). Υπάρχει μεγάλος αριθμός κινήτρων για συμμετοχή στις υπαίθριες δραστηριότητες, λόγω των ατομικών διαφορών και των προσδοκιών ενός εκάστου, που αξιολογείται από απλή συμμετοχή έως πόθος για το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.. Μερικά κίνητρα, δημιουργούνται από κοινωνικές εικόνες, που έχουν σχέση με τη φύση, την εξερεύνηση και την απόδραση. (Ewert, 1993; Mills, 1985; Schreger & Lime 1984). Η γνώση των κινήτρων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προβλέψει

ποικίλα στοιχεία της συμμετοχής του ατόμου, όπως την εμπλοκή, την εξειδίκευση, την πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή, την παραμονή και τέλος την αφοσίωση. Σύμφωνα με τη λίστα REP (Recreation Experience Preference), που δημιουργήθηκε από τους Manfredó, Driver και Tarrant, (1996), υπάρχουν 19 βασικές κατηγορίες κινήτρων, που οδηγούν στην ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αποτελούν επιλογή διακοπών και διασκέδασης, όχι μόνο των χιλιάδων τουριστών, που επισκέπτονται τη χώρα μας, κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά και των Ελλήνων. Η έρευνα αυτή προσδοκά να αναδείξει τα κίνητρα, με τα οποία Έλληνες και ξένοι επιλέγουν τη συμμετοχή τους σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων και εάν υπάρχει κάποια διαφοροποίηση σε αυτά. Η σημαντικότητα της συγκεκριμένης ερευνητικής μελέτης, έγκειται στην πρωτοτυπία της, στη δυνατότητα αξιοποίησης των αποτελεσμάτων από τους επιχειρηματίες και στην έλλειψη σχετικών ερευνών στον ελλαδικό χώρο, καθώς πρώτη φορά σε πανελλαδικό επίπεδο γίνεται προσπάθεια μελέτης, που σκοπό έχει να διερευνήσει, εάν υπάρχουν διαφορές στο βαθμό αξιολόγησης των κινήτρων, μεταξύ Ελλήνων και ξένων, που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες. Η αναγνώριση των παραπάνω διαφορών, συνεπάγεται αυτόματα τον επαναπροσδιορισμό των ήδη υπαρχόντων προγραμμάτων για παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών και τη δημιουργία νέων, κατάλληλων, που να απευθύνονται σε Έλληνες ή ξένους, να ικανοποιούν τις ανάγκες των συμμετεχόντων και να βοηθούν την ανάπτυξη των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να ερευνηθούν τα κίνητρα και να μελετηθούν οι διαφορές που υπάρχουν, μεταξύ Ελλήνων και ξένων συμμετεχόντων, σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Εδώ και μερικές δεκαετίες στα σχετικά δημοσιεύματα δε γίνεται πλέον λόγος για την «βούληση», ως κινητήρια δύναμη της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Τη θέση της στη σχετική επιστημονική συζήτηση και στη σχετική βιβλιογραφία έχουν πάρει οι όροι κίνητρα (motives) και παρώθηση (motivation). Η μεταβολή αυτή των όρων αντανακλά την επικράτηση της άποψης, ότι η συμπεριφορά του ανθρώπου δεν είναι πάντοτε το αποτέλεσμα συνειδητών προθέσεων, προσδοκιών και αποφάσεων. Αντίθετα, οι νέοι όροι υποδηλώνουν, ότι έχουμε να κάνουμε με πιο περίπλοκες ψυχολογικές διαδικασίες και ότι η συμπεριφορά μας δεν επηρεάζεται, ούτε από περιστασιακές συγκυρίες, αλλά ούτε αποκλειστικά από σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Τα κίνητρα είναι προσωπικά και αποτελούν αιτίες και λόγους, που ωθούν ένα άτομο σε συγκεκριμένες συμπεριφορές (Durall, 1997). Τα άτομα παρακινούνται από ποικιλία προσωπικών κινήτρων, τα οποία μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε εσωτερικά και εξωτερικά (Maher & Braskamp, 1986).

Εσωτερικά κίνητρα είναι εκείνα, τα οποία παρακινούν ένα άτομο να εμπλακεί σε μια δραστηριότητα για την ευχαρίστηση και για την ικανοποίηση που αντλεί, αλλά και μόνο από τη συμμετοχή του σε αυτή. Αντίθετα, η εξωτερική παρακίνηση σχετίζεται με συμπεριφορές, που ωθούν το άτομο να συμμετέχει, λόγω ύπαρξης εξωτερικών αμοιβών ή και κοινωνικής επιδοκιμασίας (Deci, 1975).

Επίσης, πολύ σημαντική είναι η «θεωρία της αυτοδιάθεσης», (Gagne & Deci, 2005). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, υπάρχει διάκριση των κινήτρων σε αυτόνομα και ελεγχόμενα κίνητρα. Στην αυτονομία το άτομο, που ενεργεί, έχει την αίσθηση της επιθυμίας και της επιλογής. Οι άνθρωποι, δηλαδή, κάνουν μια δραστηριότητα, επειδή την βρίσκουν ενδιαφέρουσα. Αντίθετα, τα ελεγχόμενα κίνητρα περιλαμβάνουν μια αίσθηση πίεσης. Η χρήση των εξωγενών ανταμοιβών έχει βρεθεί, ότι προκαλεί ελεγχόμενο κίνητρο (Deci, 1971). Σύμφωνα με την «θεωρία της αυτοδιάθεσης», οι συμπεριφορές των ανθρώπων μπορούν να χαρακτηριστούν από τον βαθμό στον οποίο είναι αυτόνομες, παρά ελεγχόμενες.

Ένας όρος που επίσης συναντάται συχνά στη βιβλιογραφία περί κινήτρων, είναι η **Θεωρία του Αυτό-Προσδιορισμού** (*Self-Determination Theory*). Μπορεί να υπάρχουν διαφορετικοί λόγοι για τους οποίους κάποιο άτομο συμμετέχει σε κάποιο άθλημα, όπως το να εκμαιεύσει νέες αισθήσεις ή συναισθήματα, να κυριαρχήσει σε πολύπλοκες



ικανότητες-δεξιότητες, ή και να κατακτήσει προκλήσεις. Έτσι, εμπλεκόμενοι σε μια αθλητική δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θέτουν κάποιους στόχους (πχ. να διασκεδάσουν, να βελτιώσουν την απόδοσή τους, κ.λ.π.). Σύμφωνα με τη **Θεωρία του Αυτό-Καθορισμού** (Deci, 1992; Deci & Ryan, 1991; Ryan, 1995), οι στόχοι του κάθε ατόμου, τροφοδοτούνται από ψυχολογικές ανάγκες. Τρεις είναι οι σημαντικότερες ανάγκες που ενεργοποιούν την ανθρώπινη δράση: η *αυτονομία (autonomy)*, που αναφέρεται στην επιθυμία του ατόμου για αυτό-προτοβουλία στη ρύθμιση των ενεργειών του (De Charms, 1968), η *ανταγωνιστικότητα (competence)*, που λέει ότι το άτομο θέλει να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με το περιβάλλον του (Harter, 1978; White, 1959) και η *ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων (relatedness)*, που αφορά στην επιθυμία του να αισθάνεται, ότι τον συνδέουν πολλά κοινά στοιχεία με τους άλλους (Ryan, 1995). Πράγματι, οι συνθήκες τις οποίες το άτομο θεωρεί πρόσφορες για ευκαιρίες, που μπορούν να ικανοποιούν τις επιθυμίες του για αυτονομία, ανταγωνιστικότητα και συναναστροφή, θα διευκολύνουν πολύ την κινητοποίησή του. Σύμφωνα με τη **Θεωρία του Αυτό-Προσδιορισμού** (Deci & Ryan, 1985, 1991), τα τρία αυτά στοιχεία αντιπροσωπεύουν ψυχολογικούς μεσολαβητές της επίδρασης που ασκούν τα κοινωνικά γεγονότα στην κινητοποίηση του ατόμου. Επιπλέον, επειδή οι κοινωνικές συνθήκες ποικίλουν πολύ και το κάθε άτομο τις αντιλαμβάνεται διαφορετικά, οι λόγοι για τους οποίους συμμετέχει το καθένα, ποικίλλει αναλόγως (Vallerand & Losier, 1999).

Οι Kavussanu & Roberts (1996), μελετώντας τμήματα αρχαρίων στο τένις, έδειξαν ότι το κυρίαρχο κλίμα που δημιουργείται από τους συμμετέχοντες, έχει σημαντική επίδραση στα εσωτερικά κίνητρα του καθενός ξεχωριστά. Όταν το κλίμα είναι έντονα ανταγωνιστικό η εσωτερική παρακίνηση περιορίζεται, ενώ όταν προσανατολίζονται στη βέλτιστη απόδοσή τους, η εσωτερική παρακίνηση διατηρείται σε καλά επίπεδα και μάλλον βελτιώνεται. Συνεπώς, το στοιχείο 'κλειδί' στους αγώνες και το διαγωνιστικό μέρος των αθλητικών δραστηριοτήτων, είναι να ενθαρρύνονται οι συμμετέχοντες στο να εστιάζουν στην καλύτερη δυνατή απόδοσή τους και όχι στο να δώσουν έμφαση στους εξωγενείς παράγοντες (Burton, 1989). Η **Θεωρία του Αυτό-Προσδιορισμού** αντιμετωπίζει τα κίνητρα με όρους διαφοροποίησης του βαθμού του αυτό-καθορισμού. Δηλαδή σε μια κλίμακα-ακολουθία, ανάλογα με τα επίπεδα του αυτό-καθορισμού, διαφοροποιούνται και τα κίνητρα: Όσο μεγαλώνει ο αυτό-προσδιορισμός, τόσο η παρακίνηση γίνεται από ανυπαρξία παρακίνησης → εξωτερική → εσωτερική (Deci & Ryan, 1985). Τα υψηλότερα επίπεδα αυτό-καθορισμού θεωρείται ότι αποκτώνται στην εσωτερική παρακίνηση. Το τελευταίο επίπεδο της **Ακολουθίας του Αυτό-Προσδιορισμού (Self-Determination Continuum)** είναι η *έλλειψη κινήτρων*

(*amotivation*). Σχετίζεται με συμπεριφορές, που δεν είναι ούτε εσωτερικά, ούτε εξωτερικά παρακινούμενες και αντανακλά την απουσία κινήτρων. Οι συμπεριφορές αυτού του είδους είναι οι λιγότερο *Αυτό-Προσδιορισμένες*, γιατί δεν υπάρχει αίτιο και προσδοκία επιρροής του περιβάλλοντος. Με λίγα λόγια, δεν υπάρχει αλληλουχία από τις ενέργειες του ατόμου στην ανταπόκριση από το περιβάλλον δράσης του.

Έτσι, λοιπόν, κρίνεται απαραίτητη η μελέτη των κινήτρων, που προσδιορίζουν τη συμπεριφορά, αλλά και την απόφαση του ατόμου για τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα της αντισφαίρισης.

Πολλοί ερευνητές, εκτός από το εξωτερικό και εσωτερικό κίνητρο, λαμβάνουν υπόψη και την απουσία κινήτρου. Οι Ryan και Deci (2000), στην έννοια της αυτοδιάθεσης, τοποθετούν αυτά τα τρία είδη κινήτρου σε μια συνέχεια, που οδηγεί από την έλλειψη αυτοδιάθεσης (απουσία κινήτρου), στην πλήρη αυτοδιάθεση (εσωτερικά κίνητρα). Συμπερασματικά, η αυτοδιάθεση αγκαλιάζει την έννοια της εσωτερικοποίησης.

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η έρευνα στο χώρο της υπαίθριας αναψυχής και πιο συγκεκριμένα στο χώρο που αφορά τις ψυχολογικές ωφέλειες, που μπορεί κάποιος να αποκομίσει από τη συμμετοχή του σε αυτές, βρίσκεται σε εμβρυακό στάδιο. Παρόλο που ερευνητές υποστηρίζουν, ότι η υπαίθριος έχει θεραπευτικές ιδιότητες και μπορεί να προκαλέσει σημαντικές αλλαγές στην αντίληψη και εικόνα του ατόμου που συμμετέχει, λίγες προσπάθειες έχουν γίνει για να εξηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο επιδρά η υπαίθριος στην ψυχολογική ευημερία και το πως αλλάζουν τα άτομα, ως συνέπεια της παραμονής τους σε αυτήν (Scherl, 1989). Τα τελευταία χρόνια, θεωρίες από το χώρο της Ψυχολογίας του Αθλητισμού και της Άσκησης, προσαρμόζονται στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, με στόχο να ερμηνεύσουν διάφορα χαρακτηριστικά στοιχεία και οφέλη που σχετίζονται με αυτές. Παρά ταύτα, έως σήμερα, δεν υπάρχει σημαντική ερευνητική τεκμηρίωση. Βασικά στοιχεία των υπαίθριων δραστηριοτήτων, όπως οι λόγοι συμμετοχής σε αυτές, η πνευματική υγεία των συμμετεχόντων, τα συναισθήματα, η ιδανική διέγερση, αλλά και η πλήρης απορρόφηση που βιώνουν, καθώς και οι συμπεριφορές που εκδηλώνονται από τους συμμετέχοντες, ερμηνεύονται από θεωρίες, όπως κατάστασης ροής, παρακίνησης, στόχων, προσδοκιών και αυτό-αποτελεσματικότητας. Τα στοιχεία αυτά θεωρούνται ουσιώδη για την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής και την ανάπτυξη των ατόμων.

Κατά την Scherl (1989), μια σειρά από ψυχολογικά οφέλη, μπορούν να προκύψουν από τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες, με την παρέμβαση του αυτό-ελέγχου. Ο αυτοέλεγχος περιγράφεται ως μια διαδικασία, κατά την οποία η προσοχή του ατόμου στρέφεται προς τον εαυτό του, ως αποτέλεσμα καταστάσεων, που δεν μπορούν να ελεγχθούν. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τρία στοιχεία: (1) την αντίληψη του ατόμου ότι δεν μπορεί να επηρεάσει ή να αλλάξει το εξωτερικό περιβάλλον, (2) την ισχυρή επίγνωση της συναισθηματικής, γνωστικής και σωματικής κατάστασης του ατόμου και (3) την αναγνώριση του εαυτού του, ως μέρος μιας περιβαλλοντικής συνδιαλλαγής. Έτσι, μέσα από την διαδικασία του αυτό-ελέγχου, όπου η προσοχή του ατόμου στρέφεται προς το εσωτερικό του, το αυτό-συναίσθημα σε διάφορους τομείς της ζωής του μπορεί να ενισχυθεί (Scherl, 1989). Καθώς στην υπαίθρο δεν υπάρχουν πολλοί δίοδοι διαφυγής από το παρόν, ενισχύεται η επίγνωση των συναισθηματικών και σωματικών αισθήσεων, οι οποίες διεγείρουν την αυτό-αντίληψη. Η επιτυχημένη αντιμετώπιση προκλητικών καταστάσεων, όπως

αυτή γίνεται αντιληπτή από τον συμμετέχοντα, είναι μια ακόμη ανταμοιβή. Ο συμμετέχων γίνεται καλός γνώστης των ικανοτήτων του, όταν δείχνει αυτό-έλεγχο. Η επίγνωση ότι μπορεί να αντιμετωπίσει προκλητικές δραστηριότητες με τον αυτό-έλεγχο, μπορεί να δώσει περισσότερη αυτοπεποίθηση στα άτομα. Αυτό θα χτίσει την αυτοπεποίθησή τους, ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν νέες καταστάσεις. Τέλος, η αυξημένη αυτοπεποίθηση δίνει ένα μεγαλύτερο ρεπερτόριο συμπεριφορών, οι οποίες αποτελούν αναγκαίες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της προσωπικής ελευθερίας του ατόμου. Η ίδια συγγραφέας επισημαίνει ότι κατά την αλληλεπίδραση ατόμου-υπαίθρου, η έλλειψη ανταπόκρισης από την ύπαιθρο, επιστρέφει τις συμπεριφορές των ανθρώπων πίσω στους ίδιους. Αυτή η επιστροφή ενισχύει την αυτό-ανατροφοδότηση, η οποία με τη σειρά της διευκολύνει την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Ο Kaplan (1984), βρήκε ότι κατά την παραμονή στην ύπαιθρο, η αίσθηση της απλότητας, της ολοκλήρωσης και η ευαισθησία προς την φύση είναι οφέλη που διευκολύνουν την αυτογνωσία.

Η πνευματική υγεία και εσωτερική παρακίνηση είναι παράγοντες που υποστηρίζουν την υγιή ψυχολογική ανάπτυξη των ατόμων και αυτή με τη σειρά της, την ευημερία (Ryan & Deci, 2000). Έρευνες πάνω σε δραστηριότητες αναψυχής, αναφέρουν την εσωτερική παρακίνηση, ως ένα σημαντικό στοιχείο που οδηγεί στην αρχική συμμετοχή, καθώς και στην συστηματική ενασχόληση των ατόμων με δραστηριότητες αυτού του είδους (Priest & Guss, 1997). Οι Ruskin και Shamir (1984), βρήκαν ότι δύο από τα τρία σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής σε κινητικές δραστηριότητες, κατά τον ελεύθερο χρόνο, σχετίζονταν με τον εσωτερικό κόσμο των συμμετεχόντων. Η συστηματική συμμετοχή λοιπόν, επηρεάζεται από το αν οι δραστηριότητες: (1) προσφέρουν ένταση, διέγερση-έξαψη και (2) προσφέρουν και διευκολύνουν τη χαλάρωση, ενώ συγχρόνως απελευθερώνουν μια εσωτερική αίσθηση ψυχολογικής ευημερίας (Ruskin & Shamir, 1984). Η εσωτερική παρακίνηση θεωρείται ως βασική πηγή ευχαρίστησης και ζωτικότητας, ενώ η διατήρηση αυτής της φυσικής τάσης, δείχνει να είναι κάτι δύσκολο στις μέρες μας (Ryan & Deci, 2000). Μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, όπου δίνεται έμφαση στην ικανοποίηση των ατομικών αναγκών των συμμετεχόντων, στην ευχαρίστηση της διερεύνησης του εαυτού τους και στην ανάπτυξη ικανοτήτων και ενόσω ταυτόχρονα απουσιάζουν τα στοιχεία του υψηλού ανταγωνισμού και βελτίωσης επιδόσεων, δημιουργείται έφορο έδαφος για την ενίσχυση και διατήρηση της εσωτερικής παρακίνησης των συμμετεχόντων.

Από τη σκοπιά του Buss (2000), ουσιώδη εμπόδια για την επίτευξη υψηλού επιπέδου ζωής και ψυχολογικής υγείας, αποτελούν η διαφορά που έχει προκύψει μεταξύ μοντέρνων και παραδοσιακών τρόπων ζωής, καθώς και η καλλιέργεια των ανταγωνιστικών τάσεων του ανθρώπου. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια τάση, κατά την οποία οι άνθρωποι αναπτύσσουν προτιμήσεις, που έχουν να κάνουν με προηγούμενες εποχές, π.χ., προτιμούν το φυσικό περιβάλλον, από αυτό των πόλεων, επιλέγουν να μετακινηθούν με το ποδήλατο, αντί του αυτοκινήτου, αγοράζουν και καταναλώνουν φρέσκα λαχανικά εποχής, αντί κατεψυγμένων, κ.α. Έτσι, σε επίπεδο δραστηριοποίησης, πολλοί είναι αυτοί, που επιλέγουν να κινηθούν στο φυσικό περιβάλλον, αρκεί αυτό να παρέχει ασφάλεια, στέγη, φρέσκια τροφή και δυνατότητες κίνησης και εξερεύνησης (Buss, 2000). Με αυτό το σκεπτικό, κάποια άτομα οδηγούνται αρχικά στο να συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η ηρεμία, η αίσθηση της φυσικής ομορφιάς και η διαφυγή από την πόλη, είναι οφέλη που αυξάνονται, καθώς τα άτομα περνούν από την αναψυχή εσωτερικών χώρων, στην αναψυχή στην ύπαιθρο και μετέπειτα στην ανεξερεύνητη φύση (Rossman & Ylella, 1977). Βιώνοντας το φυσικό περιβάλλον τα άτομα αυτά, έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν και να προωθήσουν μηχανισμούς συνεργασίας και να αφήσουν σε λανθάνουσα κατάσταση τους μηχανισμούς, που υποστηρίζουν τον ανταγωνισμό. Κατά τους Seligman και Csikszentmihalyi (2000), αυτό είναι ένα σημαντικό όφελος, καθώς οι συνθήκες της εποχής, στην οποία ζούμε, έχουν τη δυνατότητα να μας οδηγήσουν σε υψηλά επίπεδα εγωισμού, καθώς και στην μεταξύ μας αποξένωση.

Οι Seligman και Csikszentmihalyi (2000), κατέγραψαν τα χαρακτηριστικά που κάνουν την ανθρώπινη ζωή αξιόλογη ως: ελπίδα, σοφία, δημιουργικότητα, οραματισμό, κουράγιο, πνευματικότητα, ευθύνη και επιμονή. Αυτά τα χαρακτηριστικά λειτουργούν και σαν ασπίδα προστασίας, έναντι ψυχικών δυσκολιών. Η ευημερία λοιπόν, έχει σχετιστεί με την ευκαιρία που δίνεται στα άτομα να επιλέξουν συμπεριφορές, που τα κάνουν να νιώθουν ζωντανά, ικανά και δημιουργικά. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής παρέχουν αυτές τις ευκαιρίες μέσα από τις προκλήσεις που δημιουργούν. Μερικές από τις προκλήσεις που δημιουργούνται στην ύπαιθρο είναι: η ανάγκη λειτουργίας των συμμετεχόντων μέσα στο φυσικό περιβάλλον, η διαφυγή από τη ρουτίνα των αστικών κέντρων, η λειτουργία με απλότητα, οι νέες γνωριμίες, η συμβίωση καθώς και η συνεργασία με αγνώστους. Ο Hultsman (1996), αναφέρει ότι νεαροί ενήλικες που συμμετείχαν σε προγράμματα υπαίθριας αναψυχής, αναγνώρισαν τη σύνδεση με άλλα άτομα, την αναζήτηση της

ταυτότητάς τους, τη βελτίωση ταλέντων και το γέμισμα του ελεύθερου χρόνου τους, ως οφέλη του προγράμματος που συμμετείχαν.

Αξιολογώντας θετικά τη διαδικασία αντιμετώπισης των προκλήσεων, η Caltabiano (1995α), έκανε ένα βήμα για την υποστήριξη της σημαντικότητας των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Πιο συγκεκριμένα περιέγραψε τον αθλητισμό αναψυχής ως μία τεχνική αντιμετώπισης καταστάσεων, η οποία ανήκει στην κατηγορία στόχευσης του συναισθήματος. Εστιάζοντας λοιπόν στο συναίσθημα, τα άτομα αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις, αναγνωρίζοντας και ελέγχοντας τα συναισθήματα που αυτές προκαλούν στους ίδιους (Folkman & Lazarus, 1980). Επιπρόσθετα αναφέρει, ότι η αναψυχή μπορεί να συνεισφέρει και ως αντιμετώπιση καταστάσεων, που εστιάζει στο πρόβλημα/ενέργεια, αν λάβουμε υπόψη τις νέες δεξιότητες και συμπεριφορές, στις οποίες εκπαιδεύεται και αναπτύσσει το άτομο μέσα από τις δραστηριότητες συμμετοχής του. Κατανοώντας το πρόβλημα, τα άτομα προσπαθούν να το αλλάξουν και να το διαμορφώσουν γιατί τους δημιουργεί στρες (Folkman & Lazarus, 1980). Οι υπαίθριες δραστηριότητες, επιτρέπουν τη χαλάρωση, τη σωματική δραστηριοποίηση και την κοινωνική υποστήριξη, συμπεριφορές απαραίτητες για τη διαχείριση στρεσογόνων συναισθημάτων (Caltabiano, 1995α). Ο Ewert (1988), επισημαίνει ότι μέσα από προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να βιώσουν το φόβο και να αναπτύξουν τεχνικές αντιμετώπισης, μέσα από ελεγχόμενες καταστάσεις (είναι ελεγχόμενη από τον συμμετέχοντα, διότι η συμμετοχή είναι εθελοντική). Η αντιπαράθεση με το φόβο σε στρεσογόνες καταστάσεις, αποτελεί προσωπική πρόκληση. Από τις αντιπαραθέσεις αυτές χαλκεύονται οφέλη, όπως οι τεχνικές αντιμετώπισης φόβου, και η εκπαίδευση του ατόμου, ώστε να λειτουργεί όταν είναι φοβισμένος/η. (Ewert, 1988). Οι φόβοι δεν αποβάλλονται, αλλά αντικαθίστανται από την αίσθηση ότι ο συμμετέχων μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά νέες προκλήσεις.

Επιπρόσθετα, ο Ewert (1988), διερεύνησε την επίδραση ενός προγράμματος υπαίθριας αναψυχής του οργανισμού Outward Bound, στο χαρακτηριστικό άγχος των συμμετεχόντων. Στόχος των προγραμμάτων του Outward Bound, είναι μέσα από υπαίθριες δραστηριότητες, όπως η αναρρίχηση, να επιφέρουν ευεργετικές αλλαγές στην ανάπτυξη του ατόμου, οι οποίες θα είναι μεγάλης διάρκειας. Στα αποτελέσματα αναφέρει, ότι το χαρακτηριστικό άγχος μειώνεται, όταν ο συμμετέχων ολοκληρώσει με επιτυχία το πρόγραμμα. Η Caltabiano (1995β), σε πιο πρόσφατη έρευνα, υποστηρίζει αυτή τη δυνατότητα που έχουν οι δραστηριότητες αναψυχής για μείωση



του στρες. Ο Ewert (1988), επίσης αναφέρεται σε παλαιότερες έρευνες, οι οποίες μνημονεύουν την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της εικόνας του συμμετέχοντα για τον εαυτό του/της, μέσα από προγράμματα του Outward Bound. Ο ίδιος ερευνητής καταλήγει ότι τα αποτελέσματά του υποστηρίζουν αυτές τις προηγούμενες έρευνες, καθώς η αυτοπεποίθηση αυξάνεται, όταν το χαρακτηριστικό άγχος μειώνεται.

Σε μια πρόσφατη έρευνα, πέρα από την αυτοπεποίθηση, η οποία ενισχύθηκε σε παίκτριες αντισφαίρισης που συμμετείχαν σε μαθήματα με σχοινιά (ropes courses), οι παίκτριες ανέφεραν επίσης ότι καλυτέρευσε η αυτοσυγκέντρωσή τους, μέσα από τους προκλητικούς αλλά πραγματοποιήσιμους στόχους, που έθεταν πριν από κάθε δραστηριότητα (Meyer & Wenger, 1998). Η αύξηση της εμπιστοσύνης ήταν ακόμη ένα όφελος, που αναγνώρισαν ιδιαίτερα οι νεότερες παίκτριες της ομάδας. Συνολικά, ενισχύθηκε η συνοχή της ομάδας και οι παίκτριες δήλωσαν πρόθυμες να μεταφέρουν αυτές τις αλλαγές στο γήπεδο. Παρά την προθυμία τους όμως, υπήρξαν φορές που μέσα στο γήπεδο οι παίκτριες ξέχασαν τα όσα έμαθαν, καθώς και την ανιδιοτέλεια που έδειξαν στην ύπαιθρο. Η μικρή διάρκεια του οφέλους από τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες είναι ένα θέμα που πρέπει να ληφθεί υπόψη με στόχο να ξεπεραστεί. Το θέμα αυτό επισημάνθηκε πολύ νωρίτερα και από τον Ewert (1988). Η αποτελεσματική μεταφορά αλλαγών στην καθημερινή ζωή και η διάρκεια αυτών των αλλαγών, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την 'ετοιμότητα του συμμετέχοντα για αλλαγή' και την αφοσίωσή του σε αυτή (Ewert 1988, Meyer & Wenger, 1998).

Στον αθλητισμό, τα άτομα που συμμετέχουν, επειδή αγαπούν το συγκεκριμένο άθλημα, έχουν υψηλή εσωτερική παρακίνηση. Ο λόγος της συμμετοχής είναι η ευχαρίστηση που αποκομίζουν και που τους κάνει να δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους, ακόμα και όταν κανείς δεν τους βλέπει. Υπάρχουν, όμως, άτομα που συμμετέχουν στον αθλητισμό, για τις αμοιβές, για τον έπαινο και τη δημόσια αναγνώριση. Αυτά τα άτομα είναι εξωτερικά παρακινημένα. Είναι πολύ πιθανό τα άτομα να συμμετέχουν στον αθλητισμό και για τις εσωτερικές και για τις εξωτερικές αμοιβές. Η σημασία που δίνει ο καθένας στα κίνητρα συμμετοχής, μπορεί να διαφέρει σημαντικά. Σύμφωνα με τους Recours, Souville και Griffet (2004), τα εσωτερικά κίνητρα είναι πιο ισχυρά από τα εξωτερικά.

Σε εργασία του Farmer (1992), αναφέρεται, ότι τα εξωτερικά κίνητρα δεν είναι τόσο σημαντικός παράγοντας για τη λήψη μιας απόφασης για συμμετοχή σε αθλήματα υψηλού ρίσκου, επομένως τα κίνητρα που έχουν να κάνουν με την

εσωτερική παρακίνηση του ατόμου, καθορίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό την έκφραση της ρισκοκίνδυνης συμπεριφοράς του.

Οι Ashford, Biddle και Goudas, πραγματοποίησαν μια έρευνα το (1993), που είχε σαν στόχο τη διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής σε ποικίλες δραστηριότητες, που πραγματοποιούνται σε αθλητικούς συλλόγους και κέντρα αναψυχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι κίνητρα συμμετοχής, όπως η υγεία, η σωματική ικανότητα και η επίτευξη, ήταν πολύ σημαντικά. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί, ότι πολλοί από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, είχαν την άποψη, πως ο αθλητισμός και οι αθλοπαιδιές είναι κάτι παραπάνω από ένα απλό παιχνίδι.

Σύμφωνα με τους Duda και Tappe (1989), οι παράγοντες που καλύπτουν το εύρος των κινήτρων, που ωθούν τα άτομα στην αθλητική συμμετοχή είναι: α) η γνώση, β) ο συναγωνισμός, γ) οι κοινωνικοί δεσμοί, δ) η αναγνώριση, ε) τα οφέλη στην υγεία και στ) η σωματική ικανότητα. Το 1993 οι Markland και Hardy, πρόσθεσαν δύο ακόμα παράγοντες κινήτρων, στους παραπάνω, οι οποίοι ήταν η διασκέδαση και η αναζωογόνηση.

Οι μελέτες που περιλαμβάνουν τα κίνητρα συμμετοχής, εστιάζουν στους λόγους που δίνουν οι συμμετέχοντες στον αθλητισμό και στις δραστηριότητες άσκησης. Η έρευνα των Gill, Gross και Huddleston (1983), έδειξε ότι ο σημαντικότερος λόγος για την συμμετοχή παιδιών στον αθλητισμό, είναι η ύπαρξη της διασκέδασης. Άλλα κίνητρα που αποδείχθηκαν ότι είναι σημαντικά στους νέους συμμετέχοντες, είναι η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, οι οποίες γίνονται κατάλληλα και η φιλία.

Αυτό φαίνεται και σε μια έρευνα των Reed και Cox (2007), στην οποία οι αθλητές είναι παρακινημένοι για να συμμετέχουν στις ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες για πολλούς λόγους. Τα σημαντικότερα κίνητρα που τους ωθούν, είναι η προσωπική βελτίωση του καθενός, η φυσικής τους κατάσταση και εμφάνιση, η προσωπική απόλαυση και η κοινωνική αλληλεπίδραση.

Σε έρευνα των Ingledew και Markland (2008), βρέθηκε ότι τα κίνητρα συμμετοχής, επηρεάζονται από την προσωπικότητα του καθενός. Η συμμετοχή στον αθλητισμό για καλύτερη υγεία, ήταν το σημαντικότερο κίνητρο των συμμετεχόντων. Αξίζει να σημειωθεί, ότι στη συγκεκριμένη έρευνα το δείγμα ήταν ενήλικες, επομένως, το κίνητρο για υγεία ήταν αυτό που τους ωθούσε περισσότερο προς την άσκηση.

Τέλος, σε μια έρευνα των Okkes, Gengay και Selguk Gengay (2007), που είχε σχέση με τα κίνητρα συμμετοχής σε θερινά προγράμματα αθλητισμού, οι κύριοι λόγοι που οι γονείς επιλέγουν αυτά τα προγράμματα για τα παιδιά τους είναι η βελτίωση της κοινωνικοποίησής τους και η ανάπτυξη της φυσικής ικανότητάς τους, καθώς και η μελλοντική καλή υγεία τους.

Για να επέλθουν επομένως μέγιστα οφέλη από τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, χρειάζεται να αναγνωριστούν οι ανάγκες και οι τρόποι με τους οποίους μαθαίνει το άτομο μέσα από την εμπειρία που βιώνει (Stewart, Harada, Fujimoto & Nagazumi, 1996). Αυτή η αναγνώριση αποτελεί και τη μεγαλύτερη πρόκληση για το μέλλον της αναψυχής (Weiskopf 1982). Οι Gray και Gebben (1974), περιγράφοντας την αναψυχή ως συναισθηματική κατάσταση, η οποία εκρέει από διάφορα συναισθήματα (επιδεξιότητας, επίτευξης, προσωπικής αξίας, κ.α), συνδέουν την αναψυχή με συναισθήματα και αποκαλύπτουν ένα χώρο γεμάτο ψυχολογικά οφέλη .

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Το συνολικό δείγμα αποτελούνταν από εβδομήντα πέντε (N=75) Άγγλους και εβδομήντα πέντε (N=75), Έλληνες ενήλικες τουρίστες περιπέτειας (σύνολο N=150), οι οποίοι επέλεξαν την περιοχή της Θεσσαλίας για τις διακοπές τους. Η ηλικία του 45% του Αγγλικού και 49% του Ελληνικού δείγματος ήταν μεταξύ 20-29 ετών, ενώ όσον αφορά το επίπεδο σπουδών το 49% του Αγγλικού και 28% του Ελληνικού δείγματος, δήλωσαν απόφοιτοι Πανεπιστημίου. Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση το 2% του Αγγλικού και 80% του Ελληνικού δείγματος δήλωσαν ελεύθεροι. Τέλος, όσον αφορά την επαγγελματική κατάσταση το 35% του Αγγλικού και 30% του Ελληνικού δείγματος, δήλωσαν ιδιωτικοί υπάλληλοι.

Όργανο Μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η αγγλική και ελληνική έκδοση του Participation Motivation Questionnaire (PMQ) των Gill, Gross και Huddleston (1983), το οποίο αξιολογεί την παρακίνηση για συμμετοχή σε αθλήματα/δραστηριότητες και το οποίο έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Πατσιαούρα, Κεραμίδα και Παπανικολάου (2004). Τροποποιήθηκε για να καταγράψει τα κίνητρα συμμετοχής των πελατών σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων. Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε 32 ερωτήσεις. Στην αρχή, υπήρχε η πρόταση «Ασχολούμαι με τη δραστηριότητα γιατί...» και στη συνέχεια υπήρχαν 32 ερωτήσεις, στις οποίες έπρεπε ο συμμετέχων να απαντήσει κατά πόσο συμφωνεί. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 5/βάθμια κλίμακα Likert (1: καθόλου σημαντικό - 5: πάρα πολύ σημαντικό). Το αυθεντικό ερωτηματολόγιο των Gilletal. (1983), περιλαμβάνει 30 ερωτήματα, ενώ η ελληνική του προσαρμογή 32, μετά την πρόσθεση δύο ερωτημάτων στον παράγοντα 'φιλία' (Πατσιαούρας κ.συν., 2004), που αναφέρονται σε οκτώ παράγοντες :

1. Η συμμετοχή για την βελτίωση των δεξιοτήτων (ικανότητες – δεξιότητες).
2. Η συμμετοχή για την επιτυχία και την αύξηση κύρους (κοινωνική απήχηση).
3. Η συμμετοχή στο να δημιουργηθούν φιλίες. (φίλοι).
4. Η συμμετοχή για απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας (ενέργεια).
5. Η συμμετοχή σε μία ομάδα (ομάδα).

6. Η συμμετοχή για καλή φυσική κατάσταση (φυσική κατάσταση).

7. Η συμμετοχή για την πρόκληση της δραστηριότητας και της στιγμής (πρόκληση).

8. Η συμμετοχή για διασκέδαση (διασκέδαση).

Ο πρώτος παράγοντας περιελάμβανε 8 ερωτήσεις και ονομάστηκε «συμμετοχή για τη βελτίωση των δεξιοτήτων». Ο δεύτερος παράγοντας, «συμμετοχή για επιτυχία και την αύξηση κύρους», περιελάμβανε 4 ερωτήσεις, ο τρίτος παράγοντας, «συμμετοχή για τη δημιουργία φιλίας», περιελάμβανε 3 ερωτήσεις, ο τέταρτος παράγοντας, «συμμετοχή για απελευθέρωση και εκτόνωση ενέργειας», περιελάμβανε 3 ερωτήσεις, ο πέμπτος παράγοντας, «συμμετοχή σε μια ομάδα», περιλάμβανε 2 ερωτήσεις, ο έκτος παράγοντας, «συμμετοχή για καλή φυσική κατάσταση», περιελάμβανε 2 ερωτήσεις, ο έβδομος παράγοντας, «συμμετοχή για την πρόκληση του αθλήματος και της στιγμής», περιελάμβανε 2 ερωτήσεις και ο όγδοος παράγοντας, «συμμετοχή για διασκέδαση», περιελάμβανε 2 ερωτήσεις.

Διαδικασία Μέτρησης

Αφού αποκτήθηκε η άδεια από την επιχείρηση που παρείχε τις υπηρεσίες τουρισμού περιπέτειας, η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε πριν τη συμμετοχή στη δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε δραστηριότητες πεζοπορίας, αναρρίχησης και ορεινού ποδήλατου. Τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες δώσανε τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν ανώνυμη. Ο χρόνος συμπλήρωσης ήταν περίπου 10 λεπτά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για τη διερεύνηση των τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων, με βάση την χώρα προέλευσης, έγιναν t-test, από τα οποία φάνηκαν διαφορές στους παράγοντες «ικανότητες – δεξιότητες» ($t=2.38$, $p<.05$), με τους Έλληνες να σκοράρουν υψηλότερα από ότι οι Άγγλοι τουρίστες (3.60 οι Έλληνες και 3.34 οι Άγγλοι) και «φίλοι» ($t=2.25$, $p<.05$), με τους Άγγλους να εμφανίζουν υψηλότερο μέσο όρο από ότι οι Έλληνες (3.26 οι Έλληνες και 3.90 οι Άγγλοι) (Πίνακας 2). Τέλος, οι υψηλότερες μέσες τιμές σημειώθηκαν και στις δυο ομάδες πελατών στον παράγοντα «διασκέδαση» (4.10 οι Έλληνες και 3.95 οι Άγγλοι), ενώ αντίθετα οι χαμηλότερες σημειώθηκαν στον παράγοντα «κοινωνική απήχηση» (2.54 οι Έλληνες και 2.10 οι Άγγλοι) (Πίνακας 2).

Πίνακας 1: Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις του συνολικού δείγματος

	Ερώτηση	M.O	T.A
1.	Θέλω να βελτιώσω τις ικανότητές μου	4,3	0,69
2.	Θέλω να είμαι με τους φίλους μου	3,7	1,10
3.	Μου αρέσει να κερδίζω	3,8	1,06
4.	Θέλω να απαλλαγώ από την περιττή ενέργεια (να εκτονωθώ)	4,4	0,77
5.	Μου αρέσει να ταξιδεύω	4,3	0,74
6.	Θέλω να είμαι σε φόρμα	4,2	0,73
7.	Μου αρέσει η ένταση	3,5	1,30
8.	Μου αρέσει η ομαδική δουλειά	3,2	1,00
9.	Γιατί το θέλουν οι γονείς μου και οι καλοί μου φίλοι	1,8	1,27
10.	Θέλω να μαθαίνω καινούργιες δεξιότητες (τεχνική)	3,0	1,31
11.	Μου αρέσει να γνωρίζω καινούργιους φίλους	4,2	1,24
12.	Μου αρέσει να κάνω κάτι στο οποίο είμαι καλός/ή	4,1	0,97
13.	Θέλω να απελευθερωθώ από την πίεση της καθημερινής ζωής	4,1	0,99
14.	Μου αρέσουν οι ανταμοιβές	3,5	1,04
15.	Μου αρέσει να γυμνάζομαι	4,0	1,10
16.	Μου αρέσει να έχω κάτι να κάνω	4,2	1,16



17.	Μου αρέσει η δράση	4,8	0,99
18.	Μου αρέσει το ομαδικό πνεύμα	3,7	1,24
19.	Μου αρέσει να βγαίνω από το σπίτι	3,9	1,11
20.	Μου αρέσει ο συναγωνισμός	4,3	0,69
21.	Μου αρέσει να αισθάνομαι σημαντικός/ή (μέλος της ομάδας)	3,3	1,10
22.	Μου αρέσει να είμαι σε μια ομάδα	3,9	1,06
23.	Θέλω να συνεχίσω σε ψηλότερο επίπεδο	4,7	0,77
24.	Θέλω να είμαι σε καλή σωματική κατάσταση	4,8	0,74
25.	Θέλω να είμαι δημοφιλής	2,3	0,73
26.	Μου αρέσει η πρόκληση της στιγμής(π.χ. ένα δύσκολο πέρασμα)	3,8	1,30
27.	Μου αρέσουν οι συνοδοί μου	3,9	1,00
28.	Θέλω να κερδίσω την αναγνώριση (να μιλάνε για μένα)	2,2	1,27
29.	Μου αρέσει να διασκεδάζω	4,0	1,31
30.	Μου αρέσει να χρησιμοποιώ τον εξειδικευμένο εξοπλισμό	3,5	1,24
31.	Μου αρέσει να δημιουργώ φιλίες μέσα από τη δραστηριότητα	4,6	0,97
32.	Μου αρέσει να κάνω δραστηριότητες μαζί με τους φίλους μου γιατί περνάω καλά	4,7	0,99

Πίνακας 2: Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις Ελλήνων και Άγγλων τουριστών

Παράγοντας	Έλληνες		Άγγλοι	
	Μ.Ο	Τ.Α.	Μ.Ο	Τ.Α.
«Ικανότητες – δεξιότητες»	3.60	.63	3.34	.66
«Κοινωνική απήχηση»	2.54	.72	2.10	.70
«Φίλοι»	3.90	1.32	3.26	1.24
«Ενέργεια»	3.64	.66	3.76	.54
«Ομάδα»	4.02	.61	3.80	.78
«φυσική κατάσταση»	3.86	1.27	3.90	1.10
«Πρόκληση»	3.70	.74	3.67	.73
«Διασκέδαση»	4.10	.66	3.95	.62

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Μια εναλλακτική μορφή άσκησης είναι η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες. Για την προσέλκυση όλο και περισσότερων τουριστών είναι αναγκαίο να διερευνηθούν τα κίνητρα για τη συμμετοχή τους, ανάλογα με την εθνικότητα, για να χρησιμοποιηθούν τα ευρήματα σε «μηνύματα», που ως στόχο θα έχουν να προσελκύσουν και άλλα άτομα. Στη παρούσα μελέτη ερευνήθηκαν τα κίνητρα πελατών, τουρίστες περιπέτειας και οι τυχόν διαφοροποιήσεις ανάμεσα σε Έλληνες και Άγγλους πελάτες.

Με βάση τα αποτελέσματα σε δυο από τους οκτώ παράγοντες, παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συγκριμένα οι Έλληνες εμφάνισαν στατιστικά υψηλότερες τιμές σε κίνητρα, που σχετίζονται με ικανότητες και δεξιότητες, ενώ οι Άγγλοι αντίθετα, σημείωσαν στατιστικά υψηλότερες τιμές σε κίνητρα που σχετίζονται με την κοινωνικότητα. Μια πρώτη ερμηνεία θα μπορούσε να είναι ο λόγος που οι Άγγλοι τουρίστες επιλέγουν τον συγκεκριμένο τύπο διακοπών, ο οποίος τους φέρνει «υποχρεωτικά» πιο κοντά με άλλους ανθρώπους, καθώς για αυτούς η γνωριμία με διαφορετικούς ανθρώπους είναι ένας βασικός λόγος για ένα μακρινό σχετικά ταξίδι. Από την άλλη πλευρά οι Έλληνες επιλέγουν τις συγκεκριμένες δραστηριότητες ως έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής, που τους «ανταμοίβει» με καινούργιες ικανότητες και δεξιότητες.

Όσον αφορά τις υψηλές τιμές των κινήτρων, που σχετίζονται με τη διασκέδαση και στις δυο ομάδες τουριστών, είναι προφανές πως ο πιεστικός και αγχωτικός τρόπος ζωής στην καθημερινότητα, ωθεί τους περισσότερους ανθρώπους του σύγχρονου κόσμου, στην εύρεση δραστηριοτήτων, που θα τους προσφέρουν χαρά και ευεξία.

Οι υπαίθριες δραστηριότητες είναι δεξιότητες, όπου κάποιοι στόχοι επιτυγχάνονται. Παρά το γεγονός ότι όπου υπάρχει επίτευξη, μπορεί να αναπτυχθεί και ο ανταγωνισμός, αυτό δε φαίνεται να ισχύει, καθώς η συμμετοχή για την επιτυχία και την αύξηση κύρους (κοινωνική απήχηση), έχει το χαμηλότερο μέσο όρο. Θα μπορούσε να ειπωθεί, ότι ανάλογες δραστηριότητες είναι κατάλληλες για άτομα που δε νοιώθουν κινητικά ιδιαίτερα ικανά και κατ' επέκταση σε ανάλογο περιβάλλον δε θα φοβούνται ότι μπορούν να εκτεθούν για το επίπεδο των ικανοτήτων τους. Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας με μια αντίστοιχη προγενέστερη, βρίσκουμε αρκετά κοινά σημεία (Κυριαζή, Πατσιαούρας &



Παπανικολάου, 2004). Οι παράγοντες δηλαδή της παρακίνησης που είναι ψηλά στις προτιμήσεις και στις δυο έρευνες, είναι η «συμμετοχή σε μια ομάδα» και «διασκέδαση»

Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός, ότι στην πρώτη θέση της κατάταξης των τριών κορυφαίων κινήτρων, βρίσκεται το κίνητρο της υγείας. Ενόψει της αύξησης των ασθενειών, λόγω του τρόπου ζωής στις σύγχρονες βιομηχανικές κοινωνίες, η πλειονότητα των ανδρών και γυναικών, που αθλούνται για ευεξία, αισθάνονται να απειλείται η υγεία τους και προσπαθούν με τα κατάλληλα μέτρα άθλησης στον ελεύθερο χρόνο τους, να τη διατηρήσουν και να τη βοηθήσουν. Η κατάταξη των τριών κορυφαίων κινήτρων δείχνει, ότι ένας στους δύο άνδρες και μια στις δύο γυναίκες που αθλούνται για ευεξία, επιθυμεί να αθληθεί για το σώμα του. Το αδυνάτισμα βρίσκεται έντονα στο προσκήνιο, ανεξάρτητα από το φύλο. Ο λόγος έγκειται κυρίως στην υπερτίμηση του σώματος, σε μία εποχή όπου πνευματικές, οικογενειακές, θρησκευτικές, ή και άλλες αξίες, τείνουν προς αμφισβήτηση. Το σώμα είναι το μοναδικό σταθερό μέγεθος, το οποίο ο άνθρωπος μπορεί να αισθανθεί εκ νέου. Η ενασχόληση με το σώμα συντελεί ταυτόχρονα στη διαμόρφωση της ίδιας της ταυτότητας και επιτυγχάνει κοινωνική αναγνώριση

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, οι υπεύθυνοι προγραμμάτων θα πρέπει να διαμορφώσουν και να προσανατολίσουν τις δραστηριότητές τους στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της ομαδικότητας, μέσω ειδικών προγραμμάτων, όπως για παράδειγμα μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων συνεργασίας. Για τη διεύθυνση μιας εταιρείας υπαίθριων δραστηριοτήτων, οι ήδη υπάρχοντες πελάτες, αποτελούν ουσιαστικά ομάδα-στόχο, για την «αγορά» της υπηρεσίας στο μέλλον. Ως αποτέλεσμα, ο βαθμός εκπλήρωσης των κινήτρων που απορρέουν από τις δραστηριότητες, αποτελεί το βασικότερο λόγο για την επιλογή τους ή μη στο μέλλον.

Καταλαβαίνουμε, επομένως, πόσο σημαντικό είναι οι επιχειρήσεις να γνωρίζουν τα κίνητρα των πελατών τους ανά πάσα στιγμή και να δημιουργούν κατάλληλες συνθήκες για την ικανοποίηση και εκπλήρωσή τους. Επίσης, δε θα πρέπει να μας διαφεύγει το γεγονός, ότι ζούμε σε μια εξαιρετικά δύσκολη εποχή, που και η πιο μικρή λεπτομέρεια παίζει σημαντικό ρόλο και η μη ικανοποίηση, ακόμα και ενός μικρού ποσοστού των πελατών, μπορεί να χαρακτηριστεί ως μεγάλη αποτυχία.

Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας προκύπτει ότι η γνωριμία των ανθρώπων με τον κόσμο του αθλητισμού και των φυσικών δραστηριοτήτων, παραμένει επιτακτική ανάγκη στις μέρες μας, όπως και ότι ο

ελεύθερος χρόνος είναι βασικό «όργανο» στη ζωή όλων, ανεξάρτητα από την ηλικία. Η σωστή δε διαχείρισή του χρόνου, δίνει τη δυνατότητα συμμετοχής σε πολλαπλές δραστηριότητες, οι οποίες βοηθούν στην σωματική, πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου. Για κάθε ανθρώπινη κουλτούρα, η αναψυχή χαρακτηρίζεται διαφορετικά. Η διαφήμιση είναι εξίσου σημαντική, αφού σήμερα έχει πολύ μεγάλη δύναμη και μπορεί πολλές φορές να επηρεάζει ανθρώπους και καταστάσεις. Για το λόγο αυτό, πρέπει να δίνεται μεγάλη σημασία σε διαφημίσεις που αναφέρονται σε διαφορετικές κουλτούρες τουριστών.

Τα άτομα ποικίλουν ευρέως στις ανάγκες που τα απασχολούν αυτήν την περίοδο. Μερικοί θα ενδιαφερθούν κυρίως για την απόκτηση των βασικών αναγκών (δεν θα ενδιαφερθούν για τα ακριβά έπιπλα), ενώ άλλοι θα κοιτάζουν για τη διαχείριση των αγαθών στον ελεύθερο χρόνο τους. Μια καλύτερη κατανόηση είναι επίσης απαραίτητη για το πως οι άνθρωποι ικανοποιούν τις ανάγκες τους. Υπάρχει μια διαδικασία, η οποία λειτουργεί ως εξής: (α) Μια ανάγκη γίνεται αισθητή, που μπορεί να είναι μια ασαφής, μια γενική ανάγκη ή μια συγκεκριμένη. (β) Ψάχνοντας τους τρόπους να ικανοποιηθεί η ανάγκη ενεργά ή παθητικά. Η διαφήμιση μπορεί να ανιχνεύσει τις προσφορές που μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη – ζήτηση ή το πρόσωπο, το οποίο θα τη διαχειριστεί – κωδικοποιήσει, οπτικά και ακουστικά και θα προσπαθήσει να δώσει συνηθισμένες ή πιθανές λύσεις στις ανάγκες του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Διεθνής Βιβλιογραφία:

Alexandris, K. & Kouthouris, Ch. (2005). Personal incentives for participation in summer children's camps: investigating their relationships with satisfaction and loyalty. *Managing Leisure* 10, 1–15 (January 2005)

Ashford, B. & Biddle, S. & Goudas, M. (1993). Participation in community sports centres: Motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sports Sciences*, 11, 249-256.

Beard, J., & Ragheb, M. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.

Brightbill, C.K. (1966). *Education for leisure-centered living*. Harrisburg, PA: Stackpole Company.

Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.

Caltabiano, M.L. (1995α). Leisure orientation, coping style and personality. *Leisure Options*, 5, 24-31.

Caltabiano, M.L. (1995β). Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Society and Leisure*, 18, 33-52.

Carlson, R., MacLean, J., Deppe, T., & Peterson, J. (1979). *Recreation and leisure: The changing scene*. Belmont, CA: Wadsworth Company, Inc.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105–115.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
Developmental Growth. *Camping Magazine*, 70 (1), 25-27.

Donald, C., Weiskop, F. (1982). *Recreation and Leisure. Improving the quality of Life*, second edition. P. 18.

Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: Preliminary development. *Perceptual Motor Skills*, 68, 23-26.

Durall, J. K. (1997). Curative factors in the camp experience: Promoting
Editorial Advisory Board. (1972). Charter for leisure. *Leisure Today*, 15.

Ewert, A. & Hollenhort, S. (1989). Testing the Adventure Model: Empirical support for ampdel of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21, 124-139.

Ewert, A. (1988). Reduction of trait anxiety through participation in Outward Bound. *Leisure Sciences*, 10, 107-117.

Farmer, R. J. (1992). Surfing: Motivation, values, and culture. *Journal of Sport Behavior*, 15, 241-264.

Folkman, S., & Lazarus, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Gagne M. and Deci L. Edward (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior* 26, 331-362.

Gill, D. L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14

Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sports Psychology*, 14, 1-14.

Gray, D., & Gebben, S. (July 1974). Future perspectives. *Parks and Recreation*, 49.

Hultsman, W. (1996). Benefits of and deterrents to recreation participation: Perspectives of early adolescents. *Journal of Applied Recreation Research*, 21, 213-241.

Ingledeu, K. David & MarklandDavid (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, October 2008; 23(7), 807-828.

Kaplan, R. (1984). Wilderness perception and psychological benefits: An analysis of a continuing program. *Leisure Sciences*, 6, 271-290.

Kleiber, D.A., Ashton-Schaeffer, C., Barrett-Malik, P., Lee, L.L., & Deyell-Hood, C. (1990). Involment with Special Recreation Assosatiobns: Perceived impact in early adulthood. *Therapeutic Recreation Journal*, 24, 32-44.

Kotler, P. (1997). *Marketing management*. International edition, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Maher, M.L., & Braskamp, L.A. (1986). *The Motivation Factor: A Theory of Personal Investment*. Lexington, MA: Lexington Books.

Markland, D. and Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise, *Personality and Individual Differences*, 15, 289-296.

- Marsh, P. (1999). Does camp experience enhance self-esteem? *Camping Magazine*, 72, 36-40.
- Meyer, B.B., & Wenger, M.S. (1998). Athletes and adventure education: An empirical investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 243-266.
- Miles, J.C. & Priest, S. (1990). *Adventure education*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Mills, A. (1985). Participation Motivation for Outdoor Recreation: A Test of Maslow's Theory. *Journal of Leisure Research*, 17:3.
- Mundy, J. & Odum, L. (1979). *Leisure education: Theory and practice*. New York: John Wiley & Sons.
- Okkes A, Gengay & Selguk Gengay (2007). Factors Affecting the Participation of Children in Summer Sport Courses. *International Journal of Applied Sports Sciences*, Vol. 19, No. 1, 47-65
- Priest, S. & Gass, M.A. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Rainer Martens (1993). *Προπονητής & Αθλητική Ψυχολογία*. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ
- Rough, D., & Wall, R. (1987). Measuring sport participation motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 112-119.
- Recours, R. & Souville, M. & Griffet, J. (2004). Expressed Motives for Informal and Club/ Association-based Sports Participation. *Journal of Leisure Research* Vol.36, No. 1, 1-22.
- Recours, R., Souville, M., & Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club / association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36, 1-22
- Reed, E. Christian, Cox H. Richard (2007). Motives and Regulatory Style Underlying Senior Athletes' Participation in Sport. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 30, No. 3.
- Roark F. M. & Ellis D. G. (2009). Effect of Self-Determination Theory-based Strategies for Staging Recreation Encounters on Intrinsic Motivation of Youth Residential Campers. *Journal of Park and Recreation Administration*, Winter 2009, Volume 27, Number 4, pp. 1-16.
- Rossmann, B.B., & Ylchla, Z.J. (1977). Psychological reward values associated with wilderness use: A functional-reinforcement approach. *Environment and Behavior*, 9, 41-66.
- Roy W. Menninger "Coping Lives Straihs", U.S. News & World Report, May 1, 1978, p.80.

Ruskin, H., & Shamir, B. (1984). Motivation as a factor effecting males' participation in physical activity during leisure time. *Society and Leisure*, 7, 141-146.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Scherl, L.M. (1989). Self in wilderness: Understanding the psychological benefits of individual-wilderness interaction through self-control. *Leisure Sciences*, 11, 123-135.

Schiffman, L. and Kanuk, L. (1999). *Consumer behaviour*, (7th Edition). NJ: Prentice-Hall.

Schreyer, R. & Lime, D. (1984). A novice isn't necessarily a novice—the influence of experience use history on subjective perceptions of recreation participation. *Leisure Sciences*, 6, 131-152.

Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Siperstein N. Gary, Glick C. Gary, Harada M. Coreen, Bardon N. Jennifer, Parker C. Robin. (2007). Camp Shriver: A Model for Including Children With Intellectual Disabilities in Summer Camp. *Camping Magazine Jul. 2007*, Vol. 80 Issue 4, p1 5p.

Stewart, W.P., Harada, M., Fujimoto, J., & Nagazumi, J. (1996). Experiential benefits of Japanese outdoor recreationists. *Society and Leisure*, 19, 589-601.

Weiskopf, D.C. (1982). *Recreation and leisure: Improving the quality of life* (2nd ed.). London: Allynand Bacon, Inc.

Ελληνική Βιβλιογραφία:

Αυθίνος, Γ.Δ. (1998). *Άσκηση-άθληση, κινητική αναψυχή, οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Θώμογλου, Γ.(2004). «Υπαίθρια ζωή» Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, σελ. 102

Κουθούρης, Χ.(2009). «Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής Ακραία Αθλήματα». Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Κορές, Δ. (1975). «Υπαίθρια ζωή» Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, σελ. 102

Πατσιαούρας, Α., Κεραμίδας, Π., & Παπανικολάου, Ζ. (2004). Προσαρμογή του ερωτηματολογίου παρακίνησης για συμμετοχή στον αθλητισμό σε ελληνικό πληθυσμό. *Πρακτικά 3ου Διεθνές Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σ. 53). Τρίκαλα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.