

ΣΤΑΣΗ, ΠΡΟΘΕΣΗ, ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΥΤΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Της
Αθανασίας Καπράλου

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού
Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν / μίου Θράκης και
του Παν / μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση, «Παιδαγωγική και Δημιουργική
Μάθηση».

Κομοτηνή

2010

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Ευάγγελος Μπεμπέτσος, Επίκουρος

2^{ος} Επιβλέπων: Γεώργιος Μαυρίδης, Λέκτορας

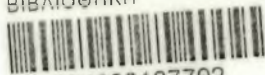
3^{ος} Επιβλέπων: Παναγιώτης Αντωνίου, Επίκουρος



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

Αριθ. Εισ.: 10048/1
Ημερ. Εισ.: 30/11/2011
Δωρεά: Συγγραφέα
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ
796.019
ΚΑΡ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000107792

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αθανασία Καπράλου: Στάση, πρόθεση, βασικές ψυχολογικές ανάγκες και ταύτιση με την άσκηση ενηλίκων ασκούμενων.

(Με την επίβλεψη του κ. Ευάγγελου Μπεμπέτσου, Επίκουρου Καθηγητής.)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των 'Στάσεων' και της 'Πρόθεσης' προς την άσκηση, των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών' από την άσκηση, της 'Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου' και της ευχαρίστησης σε ασκούμενους σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Επιπλέον, εξετάστηκαν τυχόν διαφορές: ως προς το φύλο, την ηλικία, τα χρόνια συμμετοχής στην άσκηση, το είδος άσκησης, την οικογενειακή κατάσταση, την επαγγελματική κατάσταση και το μορφωτικό επίπεδο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 384 ασκούμενοι (169 άντρες και 215 γυναίκες), ηλικίας 20 έως 51 έτη (Μ.Ο. =32 ±8,83). Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των δεδομένων μετρούσαν την ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, τις στάσεις προς την άσκηση, την πρόθεση προς την άσκηση, την ευχαρίστηση από την άσκηση και τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις). Από τις αναλύσεις διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς τα χρόνια συμμετοχής σε όλους τους παράγοντες με αυτούς που είχαν περισσότερο από τέσσερα χρόνια συμμετοχής να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους. Και ως προς την ηλικία με αυτούς που ήταν άνω των 41 ετών να παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους. Από την ανάλυση συσχέτισης (correlations) προέκυψε στατιστικά σημαντικά υψηλή θετική συσχέτιση ανάμεσα σε όλους τους παράγοντες των ερωτηματολογίων. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι οι ασκούμενοι στα προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων που αναπτύσσουν υψηλή ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, αυτονομία, ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις, στάσεις και πρόθεση προς την άσκηση, ευχαρίστηση από την άσκηση, έχουν συστηματική συμμετοχή και παραμένουν στο γυμναστήριο δημιουργώντας θετικές συμπεριφορές για συνεχή δια βίου άσκηση.

Λέξεις κλειδιά: αυτονομία, ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις, ευχαρίστηση, οργανωμένα προγράμματα άσκησης.

ABSTRACT

Athanasia Kapralou: Attitude, intention, basic psychological needs and identification with the pursuit of adult trainees
(Under the supervision of Evangelos Bebetos, Assistant professor.)

The purpose of this study was to investigate the 'attitude' and 'Intent' in the exercise, the 'Basic Psychological Needs "from the exercise of identification with the role of a trainee, and pleasure in practicing in organized exercise programs. Furthermore, consideration of any differences: for sex, age, years of participation in the activity, kind of activity, marital status, occupational status and educational level. The sample consisted of 384 Participants (169 men and 215 women) aged 20-51 years ($MO = 32 \pm 8,83$). The questionnaires used to collect data counted to identify the role of trainees' attitudes towards exercise, intended for exercise, enjoyment of exercise and basic psychological needs (autonomy, competence and social relations). From the analysis of variance, statistically significant differences emerged in the years to participate in all of these factors were more than four years to participate to show significantly higher averages. And in the age of those who were over 41 years show significantly higher averages. From the correlation analysis showed significantly high correlation between all factors of the questionnaires. In conclusion, the results of the investigation argue that participants in fitness programs that develop high to a person's sense of exercise identity, autonomy, competence, relatedness, attitudes and intention to exercise, enjoyment of the exercise, are systematically engage and remain in the gym creating positive attitudes for continued life learning exercise.

Keywords: autonomy, competence, relatedness, pleasure, organized exercise programs.

**Αφιερωμένη,
στην οικογένειά μου.**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή κ. Ευάγγελο Μπεμπέτσο, Επίκουρο Καθηγητή για την ακούραστη βοήθεια και την υπομονή του κατά την επίβλεψη της διατριβής, η οποία θα ήταν αδύνατο να ολοκληρωθεί χωρίς την καθοδήγησή του. Ευχαριστώ, τα μέλη της επιτροπής κ. Γεώργιο Μαυρίδη, Λέκτορα και τον κ. Παναγιώτη Αντωνίου, Επίκουρο Καθηγητή, για τις συμβουλές τους και την πολύτιμη βοήθειά τους. Ευχαριστώ τον κ. Ευάγγελο Αλμπανίδη για την άμεση βοήθειά του.

Επίσης ευχαριστώ, τους γονείς μου για την ψυχολογική υποστήριξη και συμπαράσταση. Και τέλος ένα ευχαριστώ σε όσους βοήθησαν να ολοκληρωθεί αυτή η εργασία – έρευνα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	x
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Ερευνητική προσέγγιση του προβλήματος.....	1
Έκθεση του προβλήματος.....	4
Σημασία της έρευνας	5
Σκοπός της έρευνας.....	5
Υποθέσεις.....	6
Μηδενικές υποθέσεις	6
Εναλλακτικές υποθέσεις	7
Οριοθετήσεις.....	8
Περιορισμοί της έρευνας	8
Ορισμοί	9
Θεωρητικοί ορισμοί.....	9
Λειτουργικοί ορισμοί.....	9
II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	11
Η θεωρία της Ταυτότητας.....	11
Η Ταυτότητα του Ασκούμενου	12
Η θεωρία του αυτοκαθορισμού.....	18
Οι Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες.....	22
Στάσεις και πρόθεση ως προς την άσκηση	28
Ευχαρίστηση από την άσκηση.....	36
Επίλογος.....	39
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	41
Δείγμα	41

Όργανα μέτρησης.....	41
Διαδικασία	43
Σχεδιασμός της έρευνας.....	43
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	45
Ανάλυση συχνοτήτων – Περιγραφική στατιστική.....	45
Γενικά χαρακτηριστικά ασκουμένων δείγματος.....	45
Ανάλυση αξιοπιστίας.....	47
Περιγραφική στατιστική για τους παράγοντες των ερωτηματολογίων	48
Ανάλυση συσχετίσεων.....	48
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Exercise Identity Scale» και της «Πρόθεσης» στην άσκηση.....	48
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Exercise Identity Scale» και των «Στάσεων» στην άσκηση	49
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Exercise Identity Scale» και «Exercise Enjoyment»	50
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Exercise Identity Scale» και «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών»	50
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Πρόθεση» και «Στάσεις» στην άσκηση.....	51
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Πρόθεση» και «Exercise Enjoyment»	51
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων της «Πρόθεσης» στην άσκηση και των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών».....	52
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Στάσεις» και «Exercise Enjoyment»	52
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων των «Στάσεων» στην άσκηση και των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών».....	53
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Exercise Enjoyment» και «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών»	53
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών».....	54
Διαφορές λόγω φύλου.....	55
Διαφορές λόγω φύλου ως προς την ταύτιση με την άσκηση.....	55

Διαφορές λόγω φύλου ως προς την πρόθεση.....	55
Διαφορές λόγω φύλου ως προς τις στάσεις	55
Διαφορές λόγω φύλου ως προς την ευχαρίστηση.....	56
Διαφορές λόγω φύλου ως προς την αυτονομία.....	56
Διαφορές λόγω φύλου ως προς την ικανότητα	56
Διαφορές λόγω φύλου ως προς τις κοινωνικές σχέσεις.....	56
Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας.....	56
Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την ταύτιση με την άσκηση.....	57
Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την πρόθεση	57
Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς τις στάσεις	58
Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την ευχαρίστηση.....	58
Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την αυτονομία	59
Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την ικανότητα	59
Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς τις κοινωνικές σχέσεις.....	60
Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.....	61
Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την ταύτιση με την άσκηση.....	61
Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την πρόθεση.....	62
Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς τις στάσεις	63
Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την ευχαρίστηση.....	63
Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την αυτονομία.....	64
Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την ικανότητα	64
Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς τις κοινωνικές σχέσεις	65
Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης	66
Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ταύτιση με την άσκηση.....	66
Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την πρόθεση	66
Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς τις στάσεις	67
Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ευχαρίστηση	67
Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την αυτονομία	67
Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ικανότητα.....	67
Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς τις κοινωνικές σχέσεις..	67

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	68
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	74
Πρακτικές εφαρμογές	74
Μελλοντικές Έρευνες	75
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	77
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	99

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Το φύλο των ασκουμένων του δείγματος.....	45
Πίνακας 2. Η ηλικιακή κατηγορία των ασκουμένων του δείγματος.	46
Πίνακας 3. Η χρονική διάρκεια συμμετοχής των ασκουμένων του δείγματος.....	46
Πίνακας 4. Τα διαφορετικά είδη άσκησης που παρακολουθούσαν οι ασκούμενοι του δείγματος.	47
Πίνακας 5. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Identity Scale και της Πρόθεσης στην άσκηση.	49
Πίνακας 6. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Identity Scale και των Στάσεων στην άσκηση.	49
Πίνακας 7. Συντελεστής συσχέτισης person μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Identity Scale και Exercise Enjoyment.....	50
Πίνακας 8. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Identity Scale και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.....	50
Πίνακας 9. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Πρόθεση και Στάσεις στην άσκηση.	51
Πίνακας 10. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Πρόθεση και Exercise Enjoyment.	51
Πίνακας 11. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων της Πρόθεσης στην άσκηση και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.	52
Πίνακας 12. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων των Στάσεων και Exercise Enjoyment.	52
Πίνακας 13. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων των Στάσεων και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.....	53
Πίνακας 14. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Enjoyment και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.	53
Πίνακας 15. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.....	54
Πίνακας 16. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των στάσεων λόγω φύλου.	55
Πίνακας 17. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ταύτισης με την άσκηση λόγω ηλικιακής κατηγορίας.	56
Πίνακας 18. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της πρόθεσης λόγω ηλικιακής κατηγορίας.	57
Πίνακας 19. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των στάσεων λόγω ηλικιακής κατηγορίας.	58
Πίνακας 20. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ευχαρίστησης λόγω ηλικιακής κατηγορίας.	58
Πίνακας 21. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ικανότητας λόγω ηλικιακής κατηγορίας.	59
Πίνακας 22. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κοινωνικών σχέσεων	

λόγω ηλικιακής κατηγορίας.....	60
Πίνακας 23. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ταύτισης με την άσκηση λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση.....	60
Πίνακας 24. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της πρόθεσης λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.....	61
Πίνακας 25. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των στάσεων λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.....	62
Πίνακας 26. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ευχαρίστησης λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.....	62
Πίνακας 27. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της αυτονομίας λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.....	63
Πίνακας 28. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ικανότητας λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.....	63
Πίνακας 29. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κοινωνικών σχέσεων λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.....	64
Πίνακας 30. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ταύτισης με την άσκηση λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης.....	65
Πίνακας 31. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κοινωνικών σχέσεων λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης.....	67

ΣΤΑΣΗ, ΠΡΟΘΕΣΗ, ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΥΤΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Ερευνητική προσέγγιση του προβλήματος

Ένα σημαντικό ερώτημα μεταξύ της άσκησης και της ψυχολογικής υγείας είναι γιατί οι άνθρωποι ασκούνται (Dishman, 1994). Παρά τα σωματικά (Blair, Cheng & Holder, 2001; Bouchard, Shephard & Stephens, 1994; Kesaniemi, Danforth, Jensen, Kopelman, Lefebvre & Reeder, 2001; Penedo & Dahn, 2005) και ψυχολογικά οφέλη (Biddle, Fox & Boutcher, 2000; Landers & Arent, 2001; Penedo & Dahn, 2005) που προκύπτουν από τη συστηματική συμμετοχή στην άσκηση, η επικράτηση της καθιστικής συμπεριφοράς παραμένει υψηλή στις αναπτυγμένες χώρες (Cameron, Craig, Stephens & Ready, 2002; Martinez-Gonzales, Varo, Santos, De Irala, Gibney, Kearney & Martinez, 2001). Επιπλέον, περίπου το 50% των ατόμων που αρχίζουν ένα πρόγραμμα άσκησης το εγκαταλείπουν μέσα στους πρώτους 3 με 6 μήνες (Dishman, 1994).

Η σωστή ενημέρωση για τους κινδύνους που προκαλεί η έλλειψη της άσκησης, μαζί με τη γνώση για τη φροντίδα της υγείας, οδηγεί βαθμιαία τον άνθρωπο σε αλλαγή του τρόπου ζωής. Το ρεύμα ενθουσιασμού για κίνηση και η ενασχόληση με οποιοδήποτε είδος άσκησης, είναι πλέον πραγματικότητα. Γίνεται αντιληπτό πως ο μόνος τρόπος να αντισταθεί κανείς στις ασθένειες που προέρχονται από την ακινησία και την αδράνεια, είναι να παραμείνει δραστήριος, όχι για ένα μήνα ή για ένα χρόνο, αλλά για μια ζωή (Anderson, 1989).

Επιπλέον, έχει αναφερθεί ότι οι συμμετέχοντες σε προγράμματα άσκησης γίνονται βιολογικά νεότεροι, καθόσον, η τακτική άσκηση διευκολύνει την κατακράτηση πρωτεΐνης και καθυστερεί τη μείωση σε αδύνατη σωματική μάζα και μυϊκή δύναμη με την προοδευτική έλευση των γηρατειών (McArdle, Katch & Katch 1999).

Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω τάσεις, στην έρευνα της ψυχολογίας της άσκησης, υπάρχει η ανάγκη κατανόησης των παραγόντων που σχετίζονται με τη συμμετοχή στην άσκηση. Μία έννοια σημαντική για την κατανόηση των

ψυχολογικών καθοριστικών παραγόντων της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση, είναι η έννοια της ταυτότητας του ασκούμενου (Anderson & Cychosz, 1994). Βασισμένοι στην αμοιβαία σχέση μεταξύ του ρόλου ταυτότητας και της συμπεριφοράς (Stryker & Serpe, 1982; Stryker & Statham, 1985), οι Anderson, Cychosz, Panton και Browder (2003), μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της ταυτότητας του ασκούμενου και της συμπεριφοράς της άσκησης για να εξηγήσουν τη συμμετοχή στην άσκηση.

Η βασική ερευνητική υπόθεση ήταν ότι η ταυτότητα του ασκούμενου ως αναπόσπαστο τμήμα της αυτοαντίληψης, βοηθάει τα άτομα να δίνουν νόημα και αξία στην παρελθούσα συμπεριφορά σε σχέση με την άσκηση και να κατευθύνουν τη μελλοντική τους συμπεριφορά. Αν ο ρόλος-ταυτότητα ενεργοποιεί και κατευθύνει τη μελλοντική συμπεριφορά με τρόπο συνεπή προς την ταυτότητα, τότε η διακριτή αυτή ταυτότητα μπορεί να θεωρηθεί ως σημαντικός καθοριστικός παράγοντας της συμπεριφοράς (Anderson & Cychosz, 1994). Επίσης, φαίνεται πιθανόν ότι καθώς οι άνθρωποι συμπεριφέρονται σύμφωνα με το ρόλο-ταυτότητα, η ταυτότητα αυτή επιβεβαιώνεται και ενισχύεται μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Anderson & Cychosz, 1994). Ταυτόχρονα, αυτή η επιβεβαίωση της ταυτότητας μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης και διατήρησης της συμπεριφοράς στο μέλλον.

Η ανάπτυξη του ρόλου-ταυτότητας του ασκούμενου μπορεί να είναι χρήσιμη στην εξήγηση της κοινωνικο-ψυχολογικής διεργασίας του να γίνει κάποιος ασκούμενος. Αυτή η προοπτική, προτείνει ότι υπάρχει αμοιβαία σχέση μεταξύ του ρόλου του ασκούμενου και της συμπεριφοράς του ως ασκούμενος. Επειδή ο ρόλος-ταυτότητα προκύπτει και αναπτύσσεται από την κοινωνική αλληλεπίδραση, το άτομο μπορεί να δεσμεύεται σε συμπεριφορές τις οποίες αντιλαμβάνεται ως σημαντικές για την ταυτότητά του ως ασκούμενος. Η αναγνώριση και η ενίσχυση της συμπεριφοράς από τους άλλους επικυρώνει την ταυτότητά του και αυτή η επιβεβαίωση της ταυτότητας του ασκούμενου, κατευθύνει το άτομο να συνεχίσει την άσκηση και να επαναβεβαιώσει την ταυτότητά του με επιπρόσθετη συμπεριφορά σχετική με την άσκηση (Anderson et al., 1995; 1998).

Επίσης τρεις παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή του ασκούμενου στην άσκηση είναι οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες. Οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις πρέπει να ικανοποιούνται κατά τη διάρκεια της ζωής, για να μπορέσει το άτομο να βιώνει μια συνεχή αίσθηση πληρότητας και ευτυχίας ή «ευδαιμονίας» (Ryan & Frederick, 1997; Waterman,

1993). Ο καθορισμός των βασικών ψυχολογικών αναγκών ως θεμελιώδη στοιχεία υποδεικνύει ότι τα άτομα δεν είναι δυνατό να εξελιχθούν χωρίς να τις ικανοποιήσουν όλες, όπως ακριβώς δεν μπορούν να πορευτούν χωρίς νερό και τροφή. Επομένως, ένα κοινωνικό περιβάλλον που στηρίζει την ικανότητα, αλλά αποτυγχάνει να υποβοηθήσει τις κοινωνικές σχέσεις, αναμένεται να επηρεάσει την ευτυχία. Ακόμη, τα κοινωνικά περιβάλλοντα που προξενούν διαμάχες μεταξύ των βασικών αναγκών θέτουν τις προϋποθέσεις για την αποξένωση και την ψυχοπαθολογία (Ryan, 1995), όπως όταν οι γονείς ζητούν από το παιδί τους να απαρνηθεί την αυτονομία του για να αγαπηθεί.

Στην έρευνα που πραγματοποίησαν οι Reis, Sheldon, Gable, Roscoe και Ryan (2000), βρήκαν ότι η μεταβλητότητα στην ικανοποίηση της καθεμίας από τις τρεις ανάγκες (ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις) προέβλεπε ανεξάρτητα τη μεταβλητότητα στην καθημερινή ευτυχία. Ο Hull (1943), υποστηρίζει ότι μια βασική ανάγκη, είτε πρόκειται για σωματική, είτε για ψυχολογική, αποτελεί μια κατάσταση η οποία προκαλεί διέγερση και όταν αυτή η ανάγκη ικανοποιείται, συμβάλλει στην υγεία και στην ευημερία, αλλά όμως αν δεν ικανοποιείται, συντελεί στην παθολογία και στη δυστυχία.

Επίσης, καθοριστικό ρόλο για την συμμετοχή ενός ατόμου σε προγράμματα άσκησης παίζουν οι «στάσεις». Βάσει της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, εκείνο που προηγείται άμεσα μιας συμπεριφοράς, είναι η «πρόθεση» του ατόμου να την εκτελέσει. Η θεωρία προτείνει, ότι η πρόθεση του ατόμου να ασχοληθεί με μία συγκεκριμένη δραστηριότητα καθορίζεται από: α) τις στάσεις του ατόμου αυτού απέναντι στη συμπεριφορά, β) την επιρροή των κοινωνικών προτύπων και γ) τον αντιληπτό έλεγχο της συμπεριφοράς, που αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου, για την ικανότητά του να εμπλέκεται επιτυχώς στη συμπεριφορά (Ajzen, Brown & Carvajal, 2004).

Οι προσωπικές πεποιθήσεις που έχει ένα άτομο, καθορίζουν τη στάση που θα υιοθετήσει απέναντι σε μία συμπεριφορά και τον προδιαθέτουν ανάλογα, θετικά ή αρνητικά απέναντι στη συμπεριφορά. Οι στάσεις, πιο συγκεκριμένα, αφορούν τη λειτουργία των ατομικών στάσεων, που συνδέονται με τις συνέπειες της εμπλοκής με τη συμπεριφορά, καθώς και με τις προσωπικές εκτιμήσεις που απορρέουν από τις συνέπειες αυτές. Έτσι λοιπόν, τα άτομα συμπεριφέρονται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τις στάσεις τους προς την εκάστοτε συμπεριφορά. Ένα άτομο για παράδειγμα, που έχει θετικές στάσεις προς τον αθλητισμό, θα πρέπει να έχει και

ανάλογη συμπεριφορά, δηλαδή να λαμβάνει μέρος σε αυτού του είδους τις δραστηριότητες (Theodorakis, 1992).

Τέλος οι δεσμεύσεις στην άσκηση έχουν πολύ σημαντική θεωρητική καθώς και εμπειρική παράδοση (Kelley, 1983; Rusbult, 1988). Έχουν χρησιμοποιηθεί ευρέως για να δώσουν απαντήσεις σε προσωπικές σχέσεις, σε σχέση με ποικίλες αρμοδιότητες και προσπάθειες, περιλαμβάνοντας το εργασιακό περιβάλλον, πλατωνικές σχέσεις, ρομαντικές σχέσεις, ουτοπικές κοινωνίες κ.ά. (Farrell & Rusbult, 1981; Rusbult & Farrell, 1983). Για το λόγο αυτό έχει κατασκευαστεί ένα θεωρητικό μοντέλο το οποίο χρησιμοποιείται από τους κοινωνικούς ψυχολόγους με σκοπό να εξηγηθούν οι παράγοντες εκείνοι που δίνουν απαντήσεις στην ερώτηση γιατί οι άνθρωποι παραμένουν σε κάποια σχέση ή συνεχίζουν τη συμμετοχή τους σε κάποια δραστηριότητα (Roberts, 1992).

Στην έρευνα τους οι Sawyer και Smith (1999), έδειξαν ότι γυμναστήρια στις Η.Π.Α. χάνουν το 40% των πελατών τους κάθε χρόνο, ενώ οι Kelley και Warnick (1999), παρατήρησαν ακόμα μεγαλύτερα ποσοστά που σε γυμναστήρια των Η.Π.Α., όπου διεξήγαγαν την έρευνά τους, μπορεί ν' αγγίξουν το 75% με 80%. Όλες οι παραπάνω έρευνες αποδεικνύουν τη σπουδαιότητα των δεσμεύσεων, καθώς και την αναγκαιότητα της μέτρησής τους από τους φορείς που προάγουν τον αθλητισμό, γιατί μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός για πιο αποτελεσματικές στρατηγικές παραμονής των πελατών/αθλούμενων (Gerson, 1999).

Οι δεσμεύσεις αποτελούνται από πέντε παράγοντες: α) τη διασκέδαση στην άσκηση, β) τη δυνατότητα επιλογής για συμμετοχή, γ) την προσωπική επένδυση, δ) τις ευκαιρίες ενασχόλησης και ε) τα κοινωνικής φύσεως εμπόδια. Στην παρούσα έρευνα μετρήθηκε μόνο ο παράγοντας διασκέδαση στην άσκηση, ο οποίος παίζει τόσο σημαντικό ρόλο στη δέσμευση, που μπορεί να εκληφθεί ο ρόλος της ως διαμεσολαβητικός (Γδοντέλη & Μουντάκη, 2008; Scanlan, Russell, Beals & Scanlan, 2003; Weiss, Kimmel & Smith, 2001; Zahariadis, Tsorbatzoudis & Alexandris, 2006).

Έκθεση του προβλήματος

Ένα από τα ερωτήματα που απασχολούν τους γυμναστές, ιδιοκτήτες και υπεύθυνους γυμναστηρίων καθώς και τους ερευνητές ως προς τις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο χώρο των γυμναστηρίων, είναι γιατί κάποιοι ασκούμενοι εγκαταλείπουν ένα πρόγραμμα άσκησης μέσα στους πρώτους 3 με 6 μήνες, ενώ

κάποιοι άλλοι συνεχίζουν να ασκούνται συστηματικά (Dishman, 1994). Αυτό πιθανώς να οφείλεται σε ψυχολογικούς παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά των ασκουμένων. Με αφορμή τα παραπάνω, στην παρούσα έρευνα εξετάζονται οι παράγοντες που σχετίζονται με την ταύτιση του ρόλου του ασκούμενου στην άσκηση, με τις στάσεις και την πρόθεση του ασκούμενου ως προς την άσκηση, με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες του ασκούμενου και με την ευχαρίστηση από την άσκηση. Είναι σημαντικό να εξεταστούν αυτοί οι παράγοντες γιατί καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη συμμετοχή του ασκούμενου στην άσκηση. Έτσι θα ενημερωθούν κατάλληλα οι γυμναστές και οι επιχειρηματίες γυμναστηρίων προκειμένου να δημιουργήσουν τέτοιο περιβάλλον ώστε οι ασκούμενοι που έχουν σκοπό να διακόψουν την άσκηση μέσα στους πρώτους 3 με 6 μήνες να συνεχίσουν να γυμνάζονται.

Σημασία της έρευνας

Η σημασία της παρούσας έρευνας, έγκειται στο ότι θα μελετηθεί για πρώτη φορά, η εφαρμογή της κλίμακας των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της ταύτισης του ρόλου του ασκούμενου, των στάσεων προς την άσκηση, της πρόθεσης προς την άσκηση και της ευχαρίστησης από την άσκηση στην διερεύνηση της σχέσης των παραγόντων που οδηγούν στην συστηματική άσκηση δια βίου. Το αποτέλεσμα αυτό, θα επιφέρει και τη δημιουργία προϋποθέσεων για την παροχή υπηρεσιών άσκησης, προσαρμοσμένων στις απαιτήσεις και στα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Έτσι, το αποτέλεσμα θα είναι η προώθηση του υγιεινού αθλητικού τρόπου ζωής και σκέψης, ούτως ώστε η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, να αποτελέσει φιλοσοφία ζωής για ευημερία και μακροζωία (Wenger & Fusberg, 1990). Η κατανόηση για το πώς αντιλαμβάνονται τα άτομα την συμμετοχή τους σε δραστηριότητες κλειστού χώρου (ιδιωτικό γυμναστήριο) και από ποιους παράγοντες επηρεάζεται η γνώμη και η στάση τους, συμβάλλει στην εύρεση στρατηγικών διαπραγμάτευσης για αλλαγή της στάσης, αναφορικά με τη συμμετοχή, σε αυτού του είδους τις δραστηριότητες.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των στάσεων, των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της ταύτισης με την άσκηση και της ευχαρίστησης από την

άσκηση σε ασκούμενους οι οποίοι συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης ιδιωτικών γυμναστηρίων. Επιπλέον, εξετάστηκαν τυχόν διαφορές: ως προς το φύλο, την ηλικία, τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση και το είδος άσκησης.

Υποθέσεις

Η βασική ερευνητική υπόθεση της παρούσας έρευνας ήταν ότι θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των ‘Στάσεων’ της ‘Πρόθεσης’, των ‘Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών’ από τη συμμετοχή στην άσκηση, της ‘Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου’ και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους οι οποίοι παρακολούθησαν προγράμματα άσκησης ως προς το φύλο, την ηλικία, τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση και το είδος προγράμματος.

Μηδενικές υποθέσεις

Ho1: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των ‘Στάσεων’ της ‘Πρόθεσης’, των ‘Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών’ από τη συμμετοχή στην άσκηση, της ‘Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου’ και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους ως προς το φύλο.

Ho2: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των ‘Στάσεων’ της ‘Πρόθεσης’, των ‘Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών’ από τη συμμετοχή στην άσκηση, της ‘Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου’ και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους ως προς την ηλικία.

Ho3: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των ‘Στάσεων’ της ‘Πρόθεσης’, των ‘Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών’ από τη συμμετοχή στην άσκηση, της ‘Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου’ και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους ως προς τη χρονική διάρκεια συμμετοχής.

Ho4: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των ‘Στάσεων’ της ‘Πρόθεσης’, των ‘Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών’ από τη συμμετοχή στην άσκηση, της ‘Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου’ και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους ως προς το είδος προγράμματος.

Ho5: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου της 'Ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου' στα ερωτηματολόγια των 'Στάσεων', της 'Πρόθεσης', του Exercise Enjoyment και των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών'.

Ho6: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου της 'Πρόθεσης' στα ερωτηματολόγια των 'Στάσεων', του Exercise Enjoyment και των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών'.

Ho7: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου των 'Στάσεων' στα ερωτηματολόγια του Exercise Enjoyment και των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών'.

Ho8: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Enjoyment στο ερωτηματολόγιο των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών'.

Ho9: Δεν θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που αποτελούν τις 'Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες'.

Εναλλακτικές υποθέσεις

H1: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των 'Στάσεων' της 'Πρόθεσης', των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών' από τη συμμετοχή στην άσκηση, της 'Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου' και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους σε προγράμματα άσκησης ως προς το φύλο.

H2: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των 'Στάσεων' της 'Πρόθεσης', των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών' από τη συμμετοχή στην άσκηση, της 'Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου' και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους σε προγράμματα άσκησης ως προς την ηλικία.

H3: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των 'Στάσεων' της 'Πρόθεσης', των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών' από τη συμμετοχή στην άσκηση, της 'Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου' και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους σε προγράμματα άσκησης ως προς τη χρονική διάστημα συμμετοχής.

H4: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των 'Στάσεων' της 'Πρόθεσης', των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών' από τη συμμετοχή στην άσκηση, της 'Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου' και της ευχαρίστησης από την άσκηση σε ασκούμενους σε προγράμματα άσκησης ως προς το είδος προγράμματος.

Ho5: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου της 'Ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου' στα ερωτηματολόγια των 'Στάσεων', της 'Πρόθεσης', του Exercise Enjoyment και των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών'.

Ho6: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου της 'Πρόθεσης' στα ερωτηματολόγια των 'Στάσεων', του Exercise Enjoyment και των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών'.

Ho7: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου των 'Στάσεων' στα ερωτηματολόγια του Exercise Enjoyment και των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών'.

Ho8: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Enjoyment στο ερωτηματολόγιο των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών'.

Ho9: Θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που αποτελούν τις 'Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες'.

Οριοθετήσεις

1. Η παρούσα έρευνα, αφορά σε άτομα, που ασχολούνται με δραστηριότητες κλειστού χώρου (ασκούνται σε ιδιωτικά γυμναστήρια).
2. Το δείγμα συμμετείχε εθελοντικά στην έρευνα.
3. Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων διήρκησε 4 μήνες.
4. Στην παρούσα έρευνα η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω της μεθόδου των ερωτηματολογίων.

Περιορισμοί της έρευνας

1. Το δείγμα αποτέλεσαν άνδρες και γυναίκες που συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα άσκησης σε ιδιωτικά γυμναστήρια.
2. Το δείγμα της έρευνας ήταν κάτοικοι των πόλεων Κορίνθου και Ξάνθης.

Ορισμοί

Θεωρητικοί ορισμοί. Στάσεις: ο βαθμός της θετικής ή αρνητικής αντιμετώπισης από τα άτομα, ψυχολογικών θεμάτων, όπως σύμβολα, ιδέες, θεσμοί κ.α. (Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτσαπάκης, 1992).

Πρόθεση: προηγείται κάθε συμπεριφοράς και καθορίζει, το αν αυτή θα πραγματοποιηθεί ή όχι. Όσο μεγαλύτερη είναι η πρόθεση, τόσο πιο πιθανόν είναι το άτομο να προσπαθήσει περισσότερο, προκειμένου να πραγματοποιήσει τη συμπεριφορά (Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτσαπάκης, 1992).

Συμπεριφορά: εκδήλωση και τρόπος αντίδρασης απέναντι σε μία κατάσταση (Tesser & Shaffer, 1990).

Ρόλος- ταυτότητα: ορίζει τον εαυτό του ατόμου που ερμηνεύει ένα συγκεκριμένο κοινωνικό ρόλο (Vlachopoulos, Kaperoni, Moustaka & Anderson, 2008).

Αυτονομία: η ανάγκη του ανθρώπου να επιλέγει και να προσδιορίζει τη συμπεριφορά του με τη βούλησή του και όχι με την προσδοκία μιας εξωτερικής αμοιβής ή το φόβο μιας τιμωρίας (Ryan, 1995).

Ικανότητα: η ανάγκη που αναφέρεται σε μια τάση για αποτελεσματική αλληλεπίδραση σε ένα περιβάλλον, δοκιμάζοντας ευκαιρίες στην άσκηση και εκφράζοντας τις ικανότητες τους (Harter, 1978; Ryan & La Guardia, 2000; White, 1959).

Κοινωνικές σχέσεις: η ανάγκη που αναφέρεται στην ικανοποίηση της τάσης του ανθρώπου να συνδέεται με την ομάδα, να βιώνει επικοινωνία και φροντίδα, να αισθάνεται ότι ανήκει σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό του (Baumeister & Leary, 1995; Wilson, 1993).

Η ευχαρίστηση από την άσκηση: έχει οριστεί από τους Scanlan και συν. (1993) ως «μια θετική ανταπόκριση από την αθλητική εμπειρία, η οποία αντικατοπτρίζει αισθήματα γενικευμένα, όπως ευχαρίστηση, συμπάθεια και χαρά».

Οι δεσμεύσεις στον αθλητισμό: ορίζονται ως «η ψυχολογική κατάσταση που εκφράζει την επιθυμία ή την απόφαση να συνεχίσει κάποιος τη συμμετοχή του στον αθλητισμό» (Scanlan et al, 1993).

Λειτουργικοί ορισμοί. Στάσεις: η θετική ή αρνητική αντιμετώπιση των ασκούμενων ως προς την άσκηση.

Πρόθεση: προηγείται κάθε συμπεριφοράς και καθορίζει αν αυτή θα πραγματοποιηθεί ή όχι.

Ρόλος- ταυτότητα: ορίζει τον εαυτό του ατόμου που ερμηνεύει το ρόλο του ασκούμενου.

Αυτονομία: η αίσθηση του ασκούμενου ότι η συμπεριφορά του πηγάζει από τον ίδιο.

Ικανότητα: να μπορέσει ο ασκούμενος να εκτελέσει σωστά ένα πρόγραμμα ασκήσεων.

Κοινωνικές σχέσεις: η αίσθηση της σύνδεσης του ασκούμενου με άλλους ασκούμενους.

Η ευχαρίστηση από την άσκηση: τα θετικά συναισθήματα που απολαμβάνει ο ασκούμενος μετά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος άσκησης.

II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Η θεωρία της Ταυτότητας

Σύμφωνα με τη θεωρία της ταυτότητας όπως προτείνεται από τους Stryker (1980) και Burke (1980), υπάρχει μία αμοιβαία σχέση μεταξύ της ταυτότητας - ρόλου και της συμπεριφοράς, δηλαδή, τα άτομα ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους με τρόπο που είναι συνεπή με την ταυτότητα τους (Stryker & Burke, 2000). Ο Stryker (1980), εισήγαγε στη θεωρία της ταυτότητας την έννοια «του διακριτού» ρόλου ταυτότητας ή τη σημαντικότητα της μιας ταυτότητας σε σχέση με τις άλλες ταυτότητες. Είναι η πιο σημαντική, η επικρατούσα ταυτότητα σε σχέση με τις άλλες ανταγωνιστικές ταυτότητες και η συμπεριφορά του ατόμου θα προσαρμόζεται με τρόπο συνεπή στην περισσότερο ελκυστική ταυτότητα (Stryker & Burke, 2000). Η έρευνα του Burke (1980), εστίαστηκε στην εσωτερική δυναμική των αυτοδιεργασιών και πρότεινε ότι οι ταυτότητες και οι σχετικές με αυτές προσδοκίες, λειτουργούν ως σημείο αναφοράς της συμπεριφοράς του ατόμου. Όταν μία ταυτότητα ενεργοποιείται σε μία κατάσταση που το απαιτεί, οι σχετικές με τον εαυτό έννοιες της δεδομένης κατάστασης συγκρίνονται με τις προσδοκίες και τις έννοιες που σχετίζονται με αυτή την ταυτότητα (Stets & Burke, 2003; Stryker & Burke, 2000). Επίσης η θεωρία της ταυτότητας επιβεβαιώνει ότι η συμπεριφορά του ατόμου επηρεάζεται από τις προσδοκίες των άλλων. Επιπλέον, τα άτομα εκτιμούν τις αντιδράσεις των άλλων για τη συμπεριφορά τους σε μία περίπτωση, έτσι ώστε να προσδιορίσουν το αποτέλεσμα που απεικονίζεται σε μία συγκεκριμένη ταυτότητα στόχο (Burke, 1980).

Η θεωρία της ταυτότητας έχει αποδειχθεί χρήσιμη στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς. Οι Stryker και Serpe (1982), βρήκαν ότι το επίπεδο της δέσμευσης σε μία θρησκευτική ταυτότητα, προβλέπει τη σημαντικότητα αυτής της ταυτότητας και την ποσότητα του χρόνου που περνά ευχάριστα το άτομο σε θρησκευτικές δραστηριότητες. Επίσης, ο προσδιορισμός με την ταυτότητα του δότη αίματος, προβλέπει τον αριθμό των δωρεών αίματος (Callero, 1985).

Οι Curry και Weaner (1987), ασχολήθηκαν με τον ορισμό της θεωρίας της ταυτότητας, για να διερευνήσουν τη σημασία της ταυτότητας του αθλούμενου στην ιεραρχία των ταυτοτήτων του ατόμου. Υπέθεσαν ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της προεξέχουσας, διακριτής ταυτότητας του αθλούμενου και της εμπλοκής του εαυτού στην εξέλιξη της ταυτότητας. Ακόμη, προέβλεψαν ότι τα άτομα με τη μεγαλύτερη δέσμευση στην ταυτότητα του ασκούμενου, θα απολάμβαναν τα σπορ περισσότερο και θα αφιέρωναν περισσότερο χρόνο συμμετέχοντας στα σπορ.

Σύμφωνα με τη θεωρία της ταυτότητας, οι ταυτότητες συνδέονται με κοινωνικά και ατομικά αναγνωρισμένες προσδοκίες. Όταν τα άτομα επικυρώνουν μία συγκεκριμένη ταυτότητα (πχ. ο εαυτός ως ασκούμενος), προτίθενται να προσκολληθούν σε αυτές τις προσδοκίες και επιπλέον επιδιώκουν να συμπεριφέρονται με τρόπο συνεπή προς την ταυτότητά τους (πχ. ενασχόληση με τακτική φυσική δραστηριότητα). Οι Stryker και Burke (2000), υποστήριξαν πως όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται ασυμφωνία μεταξύ της ταυτότητας τους και της σχετικής με αυτήν συμπεριφοράς (πχ. ταυτότητα ασκούμενου και αποχή από την άσκηση για 3 εβδομάδες), τότε βιώνουν αρνητικά συναισθήματα και θα επιδιώξουν να επικυρώσουν την ταυτότητά τους ευθυγραμμίζοντας τη συμπεριφορά τους σύμφωνα με την ταυτότητά τους και με τις προσδοκίες που συνδέονται με αυτήν (πχ. ενασχόληση με τακτική φυσική άσκηση).

Η Ταυτότητα του Ασκούμενου

Βασιζόμενοι στην αμοιβαία σχέση μεταξύ του ρόλου ταυτότητας και της συμπεριφοράς (Stryker & Serpe, 1982; Stryker & Statham, 1985), οι Anderson Cychosz και Franke (1998), μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της ταυτότητας του ασκούμενου και της συμπεριφοράς της άσκησης, για να εξηγήσουν τη συμμετοχή στην άσκηση. Το σκεπτικό τους ήταν ότι η ταυτότητα του ασκούμενου ως αναπόσπαστο τμήμα της αυτοαντίληψης, βοηθάει τα άτομα να δίνουν νόημα και αξία στην παρελθούσα συμπεριφορά σε σχέση με την άσκηση και να κατευθύνουν τη μελλοντική τους συμπεριφορά. Αν ο ρόλος-ταυτότητα ενεργοποιεί και κατευθύνει τη μελλοντική συμπεριφορά με τρόπο συνεπή προς την ταυτότητα, τότε η διακριτή αυτή ταυτότητα μπορεί να θεωρηθεί ως σημαντικός καθοριστικός παράγοντας της συμπεριφοράς (Anderson & Cychosz, 1994).

Επιπρόσθετα, οι Anderson και συν. (1998), πρότειναν ότι φαίνεται πιθανόν καθώς οι άνθρωποι συμπεριφέρονται σύμφωνα με το ρόλο-ταυτότητα, αυτή η

ταυτότητα να επιβεβαιώνεται και να ενισχύεται μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Ταυτόχρονα, αυτή η επιβεβαίωση της ταυτότητας μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης και διατήρησης της συμπεριφοράς στο μέλλον. Η ανάπτυξη του ρόλου-ταυτότητας του ασκούμενου μπορεί να είναι χρήσιμη στην εξήγηση της κοινωνικο-ψυχολογικής διεργασίας του να γίνει κάποιος ασκούμενος. Αυτή η προοπτική προτείνει ότι υπάρχει αμοιβαία σχέση μεταξύ του ρόλου του ασκούμενου και της συμπεριφοράς του ως ασκούμενος. Επειδή ο ρόλος-ταυτότητα προκύπτει και αναπτύσσεται από την κοινωνική αλληλεπίδραση, το άτομο μπορεί να δεσμεύεται σε συμπεριφορές τις οποίες αντιλαμβάνεται ως σημαντικές για την ταυτότητά του ως ασκούμενος. Η αναγνώριση και η ενίσχυση της συμπεριφοράς από τους άλλους, επικυρώνει την ταυτότητα του ασκούμενου. Αυτή η επιβεβαίωση της ταυτότητας του ασκούμενου κατευθύνει το άτομο να συνεχίσει την άσκηση και να επαναβεβαιώσει την ταυτότητά του με επιπρόσθετη συμπεριφορά σχετική με την άσκηση. Η δημόσια επίδειξη συμβόλων σύμφωνα με την ταυτότητα του ασκούμενου (πχ. μπλουζάκια, αθλητικά παπούτσια, κλπ.) και η συναναστροφή με άτομα που μοιράζονται ίδιους ρόλους οδηγεί στην ενίσχυση της ταυτότητας του ασκούμενου. Αν το άτομο αναπτύξει ισχυρή ταυτότητα του ασκούμενου, τότε θα προσανατολιστεί στο να υιοθετήσει συμπεριφορές και αλλαγές στον τρόπο ζωής του, οι οποίες θα συνάδουν με την ταυτότητα του ασκούμενου (Anderson et al., 1995; 1998).

Η ταυτότητα του ασκούμενου σχετίζεται με την πολιτιστική και την κοινωνική δραστηριότητα για συμμετοχή στην άσκηση και στα σπορ. Η φυσική ταυτότητα αντανακλά τη σημασία και την αποκλειστικότητα που έχει για το άτομο ο ρόλος του ασκούμενου, μέσα στο σύνολο των άλλων ταυτοτήτων και ρόλων που κατέχει. Οι ασκούμενοι με ισχυρή ταυτότητα άσκησης, έχουν χτίσει το σχήμα εαυτού τους γύρω από το ρόλο του ασκούμενου. Έχουν αφομοιώσει αυτή την ταυτότητα μέσα από την ανάπτυξη δεξιοτήτων, ικανοτήτων, εμπειριών αυτοπεποίθησης και κοινωνικών αλληλεπιδράσεων σε περιβάλλοντα άσκησης και σπορ (Anderson & Cychosz, 1995). Κατανοώντας τη διαφορά μεταξύ κοινωνικής και προσωπικής ταυτότητας, είναι σημαντικό να εξετάζεται η σχέση μεταξύ της προσωπικής ταυτότητας και της ταυτότητας του ασκούμενου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε από τον Fox (1997), η λειτουργία της προσωπικής ταυτότητας αυξάνει τη θετική αυτοαντίληψη του ατόμου και η ταύτιση με την άσκηση και τα σπορ, είναι μέσα με τα οποία τα άτομα και ιδιαίτερα οι έφηβοι επιδεικνύουν την αυτό-εικόνα και την κοινωνική τους θέση στους συνομηλίκους

τους. Ο «φυσικός εαυτός» θεωρείται «προεξέχων-διακριτό» μέρος της αυτό-αντίληψης του ατόμου. Επομένως τα σπορ και η άσκηση είναι πολύ πιθανόν να επιλεγούν από κάποια άτομα ως πηγή θετικής θεώρησης του εαυτού.

Τα άτομα ελκύνονται από τα σπορ επειδή πιστεύουν ότι αποτελούν μέσον για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Αυτή η διεργασία της ανάπτυξης της προσωπικότητας βοηθά τα άτομα να δίνουν αξία και νόημα στην παρελθούσα συμπεριφορά, και φυσικά να προβλέπουν και να κατευθύνουν τη μελλοντική τους συμπεριφορά (Fox, 1997). Στην έρευνά του ο Curry (1993), υποστηρίζει ότι τα άτομα συνήθως προσδιορίζουν ταυτότητες με ρόλους που κατέχουν υψηλή αξία μέσα στην κοινωνία.

Οι Brewer, Van Raalte και Linder (1993), πρότειναν ότι οι γνωστικές κατασκευές και οι κοινωνικοί ρόλοι είναι αυτοί που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της ταυτότητας. Οι γνωστικές κατασκευές, οι υποκείμενες της ταυτότητας του αθλούμενου, σημαίνουν ότι είναι πολύ πιθανόν ένα άτομο να μπορεί να ερμηνεύει κάθε γεγονός το οποίο είναι προσανατολισμένο στον αθλητισμό, ως τρόπο συμπεριφοράς, συνήθεια ή τρόπο ζωής. Όσον αφορά την ταυτότητα του αθλούμενου ως κοινωνικό ρόλο οι Brewer και συν. (1993), επεξεργάστηκαν την ταυτότητα του αθλούμενου σε σχέση με τις κοινωνικές σχέσεις και υποστήριξαν ότι οι κοινωνικές προσδοκίες από τους σημαντικούς άλλους, συντελούν στη δημιουργία της ταυτότητας ενός ατόμου. Ως αποτέλεσμα η συμπεριφορά ως προς τα σπορ αυξάνεται και αυτό συνεπάγεται τη συμμετοχή σε δραστηριότητες σχετικές με τα σπορ.

Η ταυτότητα του αθλούμενου, έχει ορισθεί ως ο βαθμός της ισχύος και της αποκλειστικότητας, με τον οποίον ένα άτομο προσδιορίζει την ταυτότητά του στο ρόλο του αθλητή (Brewer et al., 1993). Οι Brettschneider και Heim (1997), εξήγησαν την ανάπτυξη της ταυτότητας του ασκούμενου κατά την εξέλιξη εφήβων και νέων. Υποστήριξαν ότι η εμφάνιση και η απόδοση, ως επακόλουθα της φυσικής δραστηριότητας και της συμμετοχής στα σπορ, κατέχουν σημαντική θέση στην ανάπτυξη της ταυτότητας των εφήβων.

Οι Anderson, Cychosz και Franke (2001), στην έρευνα τους εξέτασαν τη σχέση της ταυτότητας του ασκούμενου με την ηλικία. Τα δεδομένα της έρευνας συλλέχθηκαν από τρεις πληθυσμούς, 203 φοιτητές, 441 εργαζόμενους από εταιρία που ασχολούνταν με τη δημόσια ασφάλεια καθώς επίσης και 1253 εργαζόμενους μιας μεγάλης εταιρείας χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών. Συνολικά, το δείγμα της έρευνας τους αποτέλεσαν 1882 άτομα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στατιστικά

σημαντικές διαφορές και στα τρία γκρουπ ως προς την ηλικία και την ταυτότητα του ασκούμενου, ενώ δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο. Επίσης, διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς την ταυτότητα μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων. Τέλος σημειώθηκαν υψηλότερα σκορ της ταυτότητας του ασκούμενου στη νεότερη ηλικία.

Διαφορετική ερμηνεία της ανάπτυξης της ταυτότητας του ασκούμενου επεξεργάστηκε η έρευνα της Whaley (2003), σύμφωνα με την οποία οι «πιθανοί εαυτοί» είναι η πυρηνική έννοια η οποία καθορίζει την αντιλαμβανόμενη φυσική αποτελεσματικότητα των γυναικών και αυξάνει τη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα. Η Whaley (2003), όρισε τους «πιθανούς εαυτούς» ως το πώς ένα άτομο σκέφτεται για το δυναμικό του και το μέλλον του. Είναι οι δυνατότητες που το άτομο βλέπει εμπρός του ως μέσα για την υλοποίηση του επιθυμητού στόχου. Από την έρευνά της σε ασκούμενες και μη ασκούμενες γυναίκες, φάνηκε ότι οι «δυνατοί εαυτοί» σχετίζονται με την εικόνα του σώματος. Επίσης, πρότεινε ότι οι «δυνατοί εαυτοί» αποτελούν μια σημαντική έννοια για την ερμηνεία και το σχεδιασμό αλλαγής της μελλοντικής συμπεριφοράς που σχετίζεται με την άσκηση. Η θετική αυτοεκπληρούμενη προφητεία σε συνδυασμό με το «θετικό δυνατό εαυτό» μπορεί να ενθαρρύνει τη συμμετοχή στα σπορ και την άσκηση. Έτσι ο τρόπος με τον οποίο σκέφτονται οι γυναίκες για την πιθανή αυτο-εξέλιξή τους, αποτελεί έναν κρίσιμο προβλεπτικό παράγοντα για την υιοθέτηση ή την αποφυγή της άσκησης.

Οι Anderson και Cychosz (1995), διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ της ταυτότητας του ασκούμενου και της δέσμευσης στην άσκηση, σε δείγμα 1151 εργαζομένων ενός ιατρικού κέντρου. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των συμπεριφορικών κριτηρίων δέσμευσης στην άσκηση και της ταυτότητας του ασκούμενου, υποστηρίζοντας την άποψη ότι η ταυτότητα που αναπτύσσει ένα άτομο ως ασκούμενος, μπορεί να προβλέψει την συμπεριφορά του ως προς την άσκηση.

Μια άλλη έρευνα που μελέτησε τη δυναμική αμοιβαία σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση και της ταυτότητας, ήταν εκείνη των Cardinal και Cardinal (1997). Διερεύνησαν τις αλλαγές στη συμπεριφορά ως προς την άσκηση και την ταυτότητα του ασκούμενου, μετά τη συμμετοχή τους σε ένα πρόγραμμα αεροβικής άσκησης διάρκειας 14 βδομάδων και βρήκαν θετικές αλλαγές τόσο στη συμπεριφορά ως προς την άσκηση όσο και στην ταυτότητα του ασκούμενου.

Οι Anderson και συν. (1998), σε μία μεταγενέστερη μελέτη τους, με δείγμα 448 ασκούμενους, ηλικίας 21 έως 63 ετών, εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της ταυτότητας του ασκούμενου με τρεις συμπεριφορικούς δείκτες δέσμευσης στην άσκηση (τα λεπτά άσκησης ανά εβδομάδα, τον αριθμό των εβδομάδων άσκησης και το επίπεδο πιθανής προσπάθειας), με τρεις φυσιολογικούς δείκτες φυσικής κατάστασης (τη μυική αντοχή, το ποσοστό σωματικού λίπους και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) και με την ηλικία των ασκούμενων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, συμβάλουν στη διεργασία της εξέλιξης του ρόλου-ταυτότητας του ασκούμενου και στην εν δυνάμει διατήρηση και επέκταση της φυσικής δραστηριότητας. Επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς την ηλικία με αυτούς που ήταν από 50 ετών και πάνω να παρουσιάζουν υψηλότερα σκορ. Πρόσφατα οι ίδιοι ερευνητές (Anderson, Cychosz, Panton & Browder, 2003) διερεύνησαν το βαθμό συσχέτισης μεταξύ του σταδίου της άσκησης (exercise stage-Διαθεωρητικό μοντέλο) με την ταυτότητα της άσκησης και την αυτοαποτελεσματικότητα. Η θεωρία προτείνει ότι η ταυτότητα του ασκούμενου και η αυτοαποτελεσματικότητα σε σχέση με την άσκηση θα μπορούσαν να εξηγήσουν την πρόοδο και τη διατήρηση της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση στα τελευταία στάδια της διαδικασίας αλλαγής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ταυτότητα του ασκούμενου, εξελίσσεται μέσω της διαδικασίας αλλαγής, φτάνοντας στην κορυφή, στο στάδιο της διατήρησης της άσκησης. Αυτά τα ευρήματα, συνάδουν με τη θεωρία ότι η ανάπτυξη της κοινωνικής ταυτότητας και της αυτοαντίληψης της αποτελεσματικότητας στην άσκηση συνδυάζονται για τη διατήρηση και τη προσκόλληση στην άσκηση.

Οι Whaley και Ebbeck (2002), σε μελέτη τους με δείγμα ενήλικες και ηλικιωμένους οι οποίοι ασκούσαν σε γυμναστήριο, βρήκαν ότι υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ της ταυτότητας του ασκούμενου και της φυσικής δραστηριότητας σε ενήλικες. Σε παρόμοια μελέτη, διερευνήθηκε η σχέση των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας (χαμηλής έντασης, μέτριας έντασης, έντονης έντασης) και του χρόνου προσκόλλησης στη φυσική δραστηριότητα με την ταυτότητα του ασκούμενου και την αυτοαποτελεσματικότητα. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, έδειξαν ότι η έντονη άσκηση σχετιζόταν στατιστικά σημαντικά με υψηλά σκορ στην ταυτότητα και την αυτοαποτελεσματικότητα (Miller, Oglettre & Welshimer, 2002).

Οι Wininger και Pargman (2003), στην έρευνα που πραγματοποίησαν είχαν σκοπό να διερευνήσουν τους παράγοντες που αυξάνουν την ευχαρίστηση από τη

μουσική, την διασκέδαση από το πρόγραμμα και τον ρόλο της ταυτότητας του ασκούμενου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 282 γυναίκες οι οποίες παρακολούθησαν πρόγραμμα dance aerobic. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ της ταυτότητας του ασκούμενου, της μουσικής στο περιβάλλον άσκησης και του γυμναστή με τη διασκέδαση από τη δραστηριότητα της άσκησης. Οι Lantz, Rhea και Mesnier (2004), εξέτασαν τη σχέση της ταυτότητας του ασκούμενου με τις στάσεις προς τη διατροφή και την ανοχή στους τραυματισμούς σε μαραθωνοδρόμους και κατέληξαν ότι τα άτομα με υψηλό σκορ στην ταυτότητα, ανέφεραν χαμηλές διαταραχές σχετικά με τη διατροφή και υψηλότερη ανοχή στους τραυματισμούς από ότι τα άτομα με χαμηλό σκορ στην ταυτότητα.

Σε παρόμοια έρευνα χρησιμοποιώντας τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, οι Sheeran και Orbell (2000), έδειξαν ότι το σχήμα εαυτού ως ασκούμενος διαμεσολαβεί στη σχέση πρόθεσης - συμπεριφοράς.

Η μοναδική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον Ελλαδικό χώρο είναι των Καπερώνη, Βλαχόπουλο, Θεοδωράκη και Γούδα (2008), κατά την οποία διερευνήθηκε η σχέση ανάμεσα στους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς της άσκησης με την ταύτιση του ρόλου του ασκούμενου από την προοπτική της θεωρίας του αυτοκαθορισμού. Το δείγμα αυτής της έρευνας αποτέλεσαν 736 ενήλικοι, άνδρες και γυναίκες, οι οποίοι ασκούσαν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης τόσο σε ιδιωτικά όσο και σε δημοτικά γυμναστήρια του νομού Θεσσαλονίκης. Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η κλίμακα E.I.S και για την αξιολόγηση των κινήτρων των ασκούμενων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2 (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2: Markland & Tobin, 2004), η οποία μετράει τα κίνητρα για άσκηση κατά μήκος του συνεχούς του αυτοκαθορισμού: α) την εξωτερική ρύθμιση, β) την εσωτερική πίεση, γ) την αναγνωρίσιμη ρύθμιση, δ) την εσωτερική παρακίνηση καθώς και ε) την έλλειψη κινήτρων. Από την ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης φάνηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου και την εσωτερική παρακίνηση, την αναγνωρίσιμη ρύθμιση και την εσωτερική πίεση. Η συνολική διακύμανση της εξαρτημένης μεταβλητής ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου που εξηγείται από τα κίνητρα για συμμετοχή σε άσκηση ήταν 67%. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν την κύρια ερευνητική υπόθεση ότι όσο πιο αυτοκαθοριζόμενα είναι τα κίνητρα για άσκηση, τόσο υψηλότερη και θετικότερη είναι η συσχέτιση με την ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου. Επιπλέον, τα

ευρήματα επιβεβαίωσαν τη θεωρία του αυτοκαθορισμού (Ryan & Deci, 2003) που προτείνει το σημαντικό ρόλο των αυτοκαθοριζόμενων κινήτρων στην ανάπτυξη και αφομοίωση ρόλων-ταυτοτήτων στην αίσθηση του εαυτού.

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού είναι μία μέθοδος προσέγγισης της ανθρώπινης παρακίνησης και προσωπικότητας που χρησιμοποιεί παραδοσιακές εμπειρικές μεθόδους, σε συνδυασμό με τη θεωρία που υπογραμμίζει τη σημασία της εξέλιξης των ανθρωπίνων εσωτερικών πηγών, για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και τη ρύθμιση της ατομικής συμπεριφοράς (Ryan, Kuhl & Deci, 1997). Το πεδίο της εν λόγω θεωρίας, είναι η έρευνα των τάσεων που δημιουργούνται στον άνθρωπο κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του, οι έμφυτες ψυχολογικές ανάγκες που είναι η βάση για την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του, καθώς και οι συνθήκες που ευνοούν αυτές τις θετικές διαδικασίες. Επαγωγικά, χρησιμοποιώντας την εν λόγω εμπειρική διαδικασία, εντοπίστηκαν τριών ειδών ανάγκες: α) ανάγκες για ικανότητα (Harter, 1978; White, 1963), β) για κοινωνικές σχέσεις (Baumeister & Leary, 1995; Reis, 1994) και γ) για αυτονομία (De Charms, 1968; Deci, 1975), οι οποίες φαίνεται ότι έχουν κεντρική σημασία στην προώθηση της βέλτιστης λειτουργίας των φυσικών τάσεων για ανάπτυξη και ενσωμάτωση, καθώς και για δημιουργική κοινωνική εξέλιξη και προσωπική ευτυχία.

Συγκεκριμένα η θεωρία του αυτοκαθορισμού διακρίνει ανάμεσα σε συμπεριφορές όπου τα άτομα λειτουργούν ελεύθερα και σε συμπεριφορές όπου επιδιώκουν ξεχωριστούς στόχους. Η θεωρία εξετάζει γιατί τα άτομα ενεργούν (δηλαδή τον βαθμό στον οποίο το κίνητρο τους είναι λιγότερο ή περισσότερο αυτοκαθοριζόμενο), πως διάφοροι τύποι κινήτρων καταλήγουν σε διαφορετικές εκβάσεις και τις κοινωνικές συνθήκες που υποστηρίζουν ή όχι την ευνοϊκότερη λειτουργία και ευημερία διαμέσου των ανθρώπινων ψυχολογικών αναγκών. Σύμφωνα με την θεωρία οι ψυχολογικές ανάγκες είναι απαραίτητες για την ψυχολογική ανάπτυξη και ευημερία του κάθε ανθρώπου. Η θεωρία υποστηρίζει ότι οι ευκαιρίες για την απόκτηση της αυτονομίας, της ικανότητας και των σχέσεων με άλλους συμβάλλουν θετικά στην ευχαρίστηση και στην ευεξία (Deci & Ryan, 2000).

Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (1985), η ανθρώπινη συμπεριφορά ενεργοποιείται από τρεις τύπους κινήτρων: α) το εσωτερικό κίνητρο, β) το εξωτερικό

κίνητρο και γ) την έλλειψη κινήτρου. Οι τύποι κινήτρων ποικίλουν όσον αφορά το επίπεδο του αυτοκαθορισμού που αντανακλούν.

Το εσωτερικό κίνητρο αναφέρεται στην εκτέλεση μίας δραστηριότητας για την ίδια την δραστηριότητα και την χαρά ή την ικανοποίηση που αυτή προσφέρει (Deci, 1975). Υπάρχουν όμως τρία είδη εσωτερικού κινήτρου: α) το εσωτερικό κίνητρο για γνώση, που αναφέρεται στην ενασχόληση με κάποια δραστηριότητα με σκοπό την χαρά και την ικανοποίηση που ένα άτομο μπορεί να βιώσει ενώ μαθαίνει, εξερευνά ή προσπαθεί να κατανοήσει κάτι καινούριο, β) το εσωτερικό κίνητρο για επίτευξη που αναφέρεται στην ενασχόληση με κάποια δραστηριότητα με σκοπό την χαρά και την ικανοποίηση που ένα άτομο βιώνει όταν προσπαθεί να επιτύχει σε κάτι, να δημιουργήσει κάτι ή να ξεπεράσει τον εαυτό του και γ) το εσωτερικό κίνητρο με σκοπό τη διέγερση, την όμορφη αίσθηση που βιώνει το άτομο όταν ασχολείται με κάποια δραστηριότητα (Deci, 1975; Vallerand, 1997; Vallerand & Bissonnette, 1992; Vallerand & Thill, 1993).

Το εξωτερικό κίνητρο αναφέρεται στην εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας ως μέσο για την επίτευξη ορισμένου στόχου και όχι για την ίδια την δραστηριότητα αυτή κάθε αυτή. Με άλλα λόγια ένα άτομο μπορεί να επιλέξει να ασχοληθεί με κάτι το οποίο δεν του είναι ευχάριστο. Υπάρχουν τέσσερα είδη εξωτερικού κινήτρου: α) η “εξωτερική ρύθμιση” αφορά μία συμπεριφορά, η οποία ελέγχεται μέσω εξωτερικών μέσων όπως είναι οι αμοιβές ή οι εξαναγκασμοί, β) η “εσωτερική πίεση” όπου τα άτομα αρχίζουν να εσωτερικεύουν τους λόγους για τις πράξεις τους δηλαδή το άτομο πιέζει τον εαυτό του να κάνει κάτι γιατί αλλιώς θα νιώθει άσχημα με τον εαυτό του. Παρόλο αυτά, αυτός ο τύπος δεν είναι απόλυτα αυτόνομος μιας και υπάρχει πίεση, ενοχές ή άγχος, γ) η “αναγνωρίσιμη ρύθμιση” όταν η συμπεριφορά επιλέγεται ή απορρίπτεται συνειδητά, όπου κάποιος παρακινείται επειδή θεωρεί πολύ σημαντικό αυτό που κάνει χωρίς αναγκαστικά να ευχαριστιέται πάρα πολύ την δραστηριότητα και δ) η “ολοκληρωμένη ρύθμιση” όπου κάποια συμπεριφορά ενσωματώνεται σε ένα σύνολο συμπεριφορών που εκφράζουν τον άνθρωπο (Deci & Ryan, 1985).

Τέλος, η έλλειψη κινήτρου αναφέρεται στην έλλειψη πρόθεσης και συνεπώς την σχετική έλλειψη κινήτρου. Τα άτομα αυτά δεν έχουν σκοπό και για αυτόν τον λόγο δεν έχουν κίνητρο εσωτερικό ή εξωτερικό για να εκτελέσουν κάποια δραστηριότητα. Το κίνητρο μπορεί να προκύψει από κοινωνικούς παράγοντες οι οποίοι μπορεί να είναι στο επίπεδο προσωπικότητας, πεδίου ή κατάστασης ανάλογα με το επίπεδο της γενικότητας που εξετάζεται. Η επιρροή των κοινωνικών

παραγόντων στο κίνητρο διαμεσολαβείται μέσω των αντιλήψεων των ατόμων για την ικανότητα, την αυτονομία και των σχέσεων. Αναλυτικότερα, το κίνητρο δεν επηρεάζεται από τους καθ' αυτούς κοινωνικούς παράγοντες αλλά από τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι τους ερμηνεύουν με στόχο να ικανοποιούν τις ανάγκες τους για ικανότητα, για αυτονομία, και για σχέσεις (De Charms, 1968; Deci & Ryan 1985; White, 1959).

Σύμφωνα με τη θεωρία, η κατανόηση των ανθρώπινων κινήτρων απαιτεί να ληφθούν υπόψη οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες της ικανότητας, της αυτονομίας και των σχέσεων με τους άλλους, μέσω της ικανοποίησης των οποίων ένα περιβάλλον ενισχύει τα κίνητρα των ατόμων. Η αυτονομία αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ότι αποτελεί την πηγή των συμπεριφορών του. Η ικανότητα αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται αποτελεσματικός και να βιώνει ευκαιρίες για να εκφράσει τις ικανότητές του. Η ανάγκη για σχέσεις αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται συνδεδεμένος με άλλα άτομα, να ανήκει σε μια ομάδα (Deci & Ryan, 2004).

Ο σκοπός της συμμετοχής στην άσκηση επηρεάζεται από το κίνητρο. Για παράδειγμα οι Oman και McAuley (1993), έκαναν μία έρευνα με δείγμα ενήλικες που συμμετείχαν σε δώδεκα συνεδρίες αερόμπικ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες με υψηλά επίπεδα εσωτερικού κινήτρου, είχαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο στόχο τους να συνεχίσουν την άσκηση από ότι οι συμμετέχοντες με χαμηλά επίπεδα εσωτερικού κινήτρου.

Παρόμοια οι Fortier και Grenier (1999), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του κινήτρου και της προσκόλλησης σε ένα πρόγραμμα άσκησης, με δείγμα σαράντα συμμετέχοντες ηλικίας 17 έως 75 ετών, οι οποίοι ήταν μέλη ενός αθλητικού συνδέσμου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα υψηλά επίπεδα του αυτοκαθοριζόμενου κινήτρου ήταν θετικά συσχετισμένα με τα υψηλά επίπεδα προσκόλλησης ένα μήνα αργότερα.

Οι συνέπειες των κινήτρων ενυπάρχουν και στα τρία επίπεδα της ιεραρχίας αλλά το ύψος των συνεπειών εξαρτάται από το επίπεδο του κινήτρου που τα έχει παράγει. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί γενικά να βιώνει θετικές συνέπειες από την ενασχόλησή του με το σχολείο ή τις διαπροσωπικές του σχέσεις, αλλά να βιώνει αρνητικές συνέπειες από την άσκηση επειδή το κίνητρο του είναι εξωτερικό (Amabile, 1985). Το κίνητρο οδηγεί σε σημαντικές συνέπειες, οι οποίες έχουν άμεση σχέση με τη συμπεριφορά, την αντίληψη και το συναίσθημα (Vallerand, 1997).

Οι θετικές συναισθηματικές συνέπειες ελαχιστοποιούνται όσο αυξάνεται ο αυτοκαθορισμός, δηλαδή στο μοντέλο ιεραρχίας όσο κινούμαστε από το εσωτερικό κίνητρο προς την πλήρη έλλειψη κινήτρου (Briere, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995; Li, 1999). Για παράδειγμα, αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι μορφές κινήτρου που βασίζονται περισσότερο από άλλες στον αυτοκαθορισμό (όπως το εσωτερικό κίνητρο και η αναγνωρισμένη ρύθμιση) σχετίζονται περισσότερο με θετικά αποτελέσματα όπως η διασκέδαση, το ενδιαφέρον και η ικανοποίηση από ότι τα κίνητρα που σχετίζονται λιγότερο με τον αυτοκαθορισμό (όπως η έλλειψη κινήτρου και η εξωτερική ρύθμιση) τα οποία συνδέονται με αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος και το στρες (Briere et al., 1995).

Εν κατακλείδι, οι συνέπειες που αφορούν τη συμπεριφορά συνδέονται με το είδος του κινήτρου. Ορισμένες από αυτές είναι η προσπάθεια, η πρόθεση και η αθλητική συμπεριφορά. Όλα τα παραπάνω, παρουσιάζονται σύμφωνα με έρευνες σε υψηλά ποσοστά όταν τα κίνητρα είναι αυτοκαθοριζόμενα (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere & Blais, 1995; Williams & Gill, 1995).

Οι Wilson, Rodgers, Hall και Gammage (2003), εξέτασαν τη σχέση του αυτοκαθορισμού των ασκούμενων σε προγράμματα άσκησης σε σχέση με την εικόνα του σώματος, σε 165 γυναίκες ασκούμενες. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν, ότι οι περισσότερο αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης, σχετίστηκαν με συχνότερη χρήση νοερής απεικόνισης, σχετικής με την εικόνα σώματος και την τεχνική στην άσκηση, ενώ η εσωτερική πίεση συσχετίστηκε με νοερή απεικόνιση, σχετική με την εικόνα του σώματος. Αθροιστικά, αυτά τα δεδομένα υποστηρίζουν ότι η έννοια της αντιλαμβανόμενης εικόνας του σώματος κατά την άσκηση, μπορεί να γίνει κατανοητή σε ένα θεωρητικό πλαίσιο εργασίας, το οποίο θα διευκρινίζει το λειτουργικό ρόλο που παίζεται από τους διαφορετικούς τύπους παρακίνησης για άσκηση.

Οι Wilson και Rodgers (2002), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ των κινήτρων για άσκηση και της σωματικής αυτοεκτίμησης σε φυσικές δραστηριότητες γυναικών, κάνοντας χρήση της θεωρίας του αυτοκαθορισμού. Βασισμένοι στα προγράμματα άσκησης που ακολούθησαν, διάρκειας δεκαπέντε εβδομάδων, ανέφεραν τα κίνητρά τους για άσκηση, καθώς και τα επίπεδα της σωματικής τους αυτοεκτίμησης. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν μία θετική σχέση ανάμεσα σε υψηλότερα επίπεδα αυτοκαθορισμού κατά την άσκηση και επιπέδων σωματικής αυτοεκτίμησης.

Οι Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες

Στο πλαίσιο της θεωρίας του αυτοκαθορισμού, η υποστήριξη των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της αυτονομίας, της ικανότητας και των σχέσεων είναι απαραίτητη στην παρακίνηση και στην ψυχολογική ανάπτυξη σε κάθε χώρο. Μια βασική ανάγκη, είτε πρόκειται για μια σωματική ανάγκη, είτε για μια ψυχολογική ανάγκη αποτελεί μια κατάσταση η οποία διεγείρει και που αν ικανοποιείται συμβάλλει στην υγεία και στην ευημερία, αλλά αν δεν ικανοποιείται, συντελεί στην παθολογία και στη δυστυχία (Hull, 1943). Επομένως, οι βασικές ανάγκες για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις πρέπει να ικανοποιούνται κατά τη διάρκεια της ζωής, για να μπορέσει το άτομο να βιώνει μια συνεχή αίσθηση πληρότητας και ευτυχίας ή «ευδαιμονίας» (Ryan & Frederick, 1997; Waterman, 1993). Ο καθορισμός των βασικών ψυχολογικών αναγκών ως θεμελιώδη στοιχεία υποδεικνύει ότι τα άτομα δεν είναι δυνατόν να εξελιχθούν χωρίς να τις ικανοποιήσουν όλες, όπως ακριβώς δεν μπορούν να πορευτούν χωρίς νερό και τροφή. Για παράδειγμα, ένα κοινωνικό περιβάλλον που στηρίζει την ικανότητα, αλλά αποτυγχάνει να υποβοηθήσει τις κοινωνικές σχέσεις, αναμένεται να επηρεάσει την ευτυχία.

Η εκπλήρωση των βασικών ψυχολογικών αναγκών αντιστοιχεί σε μεγαλύτερη ευεξία (Gange, Ryan & Bargam, 2003; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000; Sheldon, Ryan & Reis, 1996). Οι ερευνητές που χρησιμοποίησαν ένα στόχο με μεθοδικότητα κατέληξαν ότι η ικανοποίηση των τριών αναγκών κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προβλέπει αυξημένη ευεξία, ενώ άλλοι ερευνητές έδειξαν τις θετικές επιρροές του κινήτρου από την εκπλήρωση των βασικών αναγκών σε διάφορους χώρους όπως στην εκπαίδευση, τον αθλητισμό, στην άσκηση, και στην εργασία εξίσου καλά όσο και στη σχέση με την ευεξία και τη θετική κοινωνική συμπεριφορά. Συνολικά, η εκπλήρωση των βασικών ψυχολογικών αναγκών οδηγεί συστηματικά στην ενίσχυση του κινήτρου και στην ψυχολογική ευεξία, μέσα στα διάφορα πλαίσια της ζωής (Gange, 2003).

Σύμφωνα με τον Ryan (1995), και τις προβλέψεις του Vallerand (1997; 2001), για το ιεραρχικό μοντέλο του εσωτερικού και εξωτερικού κινήτρου, η ανάγκη της ικανοποίησης θα προωθήσει την ψυχολογική ευεξία, την ευχαρίστηση και την πείρα από έναν αριθμό ασκήσεων που σχετίζονται με τις θετικές επιπτώσεις του κινήτρου. Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι στην άσκηση, τέτοιες επιπτώσεις θα είναι τα υψηλότερα επίπεδα απόλαυσης της άσκησης και ενδιαφέροντος στη δραστηριότητα, η

υψηλότερη συγκέντρωση στο σκοπό κατά τη διάρκεια της άσκησης, η θετικότερη στάση προς την άσκηση, η ισχυρότερη θέληση στη συμμετοχή για συνεχή άσκηση, η μεγαλύτερη αίσθηση του ελέγχου των αισθήσεων στη διάρκεια διατήρησης της συμμετοχής στην άσκηση και η υψηλότερη συμμετοχή στην εβδομαδιαία άσκηση.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των επιπτώσεων των κινήτρων εξηγούν τις συγκεκριμένες ιδιαιτερότητες των κινήτρων, της εμπειρίας και της ανάγκης της ικανοποίησης (Ryan, 1995).

Σύμφωνα με τον Vallerand (2001), τα αποτελέσματα των έμφυτων αναγκών στις επιπτώσεις του κινήτρου είναι θεωρητικά διοχετευμένα από το κίνητρο των συμμετεχόντων για άσκηση. Όσο περισσότερο ικανοποιούνται οι βασικές ανάγκες των συμμετεχόντων, τόσο ένα επίπεδο του αυτοκαθοριζόμενου κινήτρου μπορεί να αυξηθεί καταλήγοντας στην αύξηση των ψυχολογικών λειτουργιών (Deci, 1980). Επίσης η ψυχολογική υγεία απαιτεί να ικανοποιούνται και οι τρεις ανάγκες για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις (Deci & Ryan, 2000).

Σύμφωνα με τους Ajzen και Fishbein (1980), μια θετική συμπεριφορά μπορεί να συμβάλλει σε μια πιο ισχυρή πρόθεση για συμμετοχή σε δυναμική άσκηση, για αυτό το λόγο η συμπεριφορά και η αποφασιστικότητα είναι θετικά συσχετισμένες με τις έμφυτες ανάγκες. Επιπρόσθετα, υπάρχει κάποιο θετικό στοιχείο ανάμεσα στην ανάγκη της ικανοποίησης και την εσωτερική πίεση αλλά όχι την εξωτερική ρύθμιση. Τα υψηλά επίπεδα του αυτοκαθορισμού είναι σύμφωνα με την αίσθηση μιας εσωτερικής πίεσης αλλά όχι εξωτερικής ρύθμισης. Τελικά, τα υψηλά επίπεδα της διασκέδασης και της ικανοποίησης, μπορούν να αυξηθούν από την υποστήριξη των βασικών αναγκών και να αντιστοιχούν σε μια υψηλότερη συχνότητα εβδομαδιαίας συμμετοχής στην άσκηση.

Με σεβασμό στη σημαντική σχέση της καθεμίας από τις τρεις ανάγκες στην πρόβλεψη των επιπτώσεων του κινήτρου, η ανάγκη για ικανότητα αναμένεται να συσχετίζεται περισσότερο με τις θετικές επιπτώσεις του κινήτρου σε σύγκριση με τις ανάγκες για αυτονομία και σχέσεις. Παρόλα αυτά επειδή η συμπεριφορά του εσωτερικού κινήτρου είναι βασισμένη στις ανάγκες των ανθρώπων για ικανότητα και αυτο-καθορισμό και επειδή το ενδιαφέρον είναι η βάση της συμπεριφοράς του εσωτερικού κινήτρου, η διασκέδαση και το ενδιαφέρον σχετίζονται περισσότερο με την αυτονομία συγκρινόμενη με τις επιπτώσεις που απομένουν (Izard, 1977).

Οι Sarrazin, Guillet και Cury (2001), ερεύνησαν την επίδραση του κλίματος παρακίνησης προσανατολισμού στο έργο και το εγώ, σε συσχέτιση με τις αλλαγές των βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομία, ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις), σε 236 Γαλλίδες αθλήτριες του χάντμπολ 13-15 ετών. Οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες μετρήθηκαν με ερωτηματολόγιο στην αρχή και στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου. Επίσης, στη μέση της περιόδου, εκτιμήθηκαν οι αντιλήψεις του κλίματος παρακίνησης από τις αθλήτριες. Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι οι αλλαγές στις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, προβλέφθηκαν θετικά από το κλίμα παρακίνησης στο έργο και αρνητικά από το κλίμα παρακίνησης στο εγώ.

Ο Ntoumanis (2001), εξέτασε στο πλαίσιο της σχολικής φυσικής αγωγής, τη διαδικασία παρακίνησης που προτείνεται από τη θεωρία του αυτοκαθορισμού και το μοντέλο του Vallerand (1997). Εξετάστηκε η σχέση των κοινωνικών παραγόντων, των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των επακόλουθων της παρακίνησης. Η αντιληπτή ικανότητα ήταν ο κύριος διαμεσολαβητικός παράγοντας του κλίματος παρακίνησης και της επιλογής των καθηκόντων με τους τύπους παρακίνησης, ενώ περισσότερο αυτοκαθοριζόμενοι τύποι παρακίνησης, σχετίστηκαν με λιγότερη ανία και αυξημένη προσπάθεια και πρόθεση για άσκηση.

Οι Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier και Cury (2002), έλεγξαν τη σχέση της παρακίνησης με την εγκατάλειψη του αθλήματος σε 335 αθλήτριες του χάντμπολ. Η υπόθεση ήταν ότι το κλίμα παρακίνησης στο έργο, διευκολύνει και ενισχύει την αντίληψη των βασικών ψυχολογικών αναγκών, ενώ ένα κλίμα συνδεδεμένο με το εγώ τις εξασθενίζει και τις μειώνει. Έτσι, λιγότερο αυτοκαθοριζόμενα κίνητρα θα οδηγήσουν σε περισσότερες πιθανότητες εγκατάλειψης του αθλήματος. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις.

Οι Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse και Biddle (2003), εξέτασαν τις διαδικασίες που ακολουθήθηκαν, μέσω των οποίων η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας στη φυσική αγωγή, προωθεί στον ελεύθερο χρόνο την πρόθεση για θετική συμπεριφορά και φυσική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, οι ερευνητές υπέθεσαν ότι η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής, θα επιδράσει στον αυτοκαθορισμό των ατόμων και αυτός στις προθέσεις τους και στη συμπεριφορά τους προς τη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο. Η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας επέδρασε στη φυσική δραστηριότητα στη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, άμεσα και έμμεσα, μέσω των κινήτρων για άσκηση. Τα

αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής, επηρεάζει την παρακίνηση για φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο.

Οι Gagne, Ryan και Bargmann (2003), μελέτησαν τη σχέση υποστήριξης της αυτονομίας με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες στην επίδραση της παρακίνησης και της σωματικής και ψυχικής ευεξίας 33 αθλητριών γυμναστικής. Αυτή η μελέτη, εξέτασε την επίδραση σε νέες αθλήτριες, που είχαν υποστήριξη της παρακίνησης και της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, στη σωματική και ψυχική ευεξία από τους προπονητές και τους γονείς τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υποστήριξη από γονείς και προπονητές, οδήγησε στην ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών και αυτή με τη σειρά της σε υψηλότερα επίπεδα ευεξίας των αθλητών. Επίσης, υπερτονίζονται η σημαντικότητα της υποστήριξης της αυτονομίας προς τους ανήλικους αθλητές, ώστε να βιώνουν την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών τους.

Οι Reinboth, Duda και Ntoumanis (2004), διερεύνησαν τις σχέσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της συμπεριφοράς προπόνησης, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ευεξίας, σε 265 νέους Βρετανούς αθλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο προπονητής που υποστηρίζει την αυτονομία των αθλητών, που προωθεί το στόχο στο έργο και προσφέρει κοινωνική στήριξη, συμβάλλει στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των αθλητών. Η ικανοποίηση της βασικής ψυχολογικής ανάγκης της ικανότητας, φέρεται να είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας των δεικτών της φυσιολογικής και της ψυχολογικής ευεξίας. Τα εν λόγω ευρήματα υποστηρίζουν, ότι οι ιδιαίτερες πτυχές του κοινωνικού περιβάλλοντος, μπορεί να είναι καθοριστικές για την ικανοποίηση των ιδιαίτερων βασικών ψυχολογικών αναγκών.

Οι Wilson και Rodgers (2004), εξέτασαν τις σχέσεις μεταξύ της υποστηριζόμενης αυτονομίας και της πρόθεσης για άσκηση. Η υπόθεση που εξετάστηκε ήταν ότι η μεγαλύτερη αντίληψη της υποστηριζόμενης αυτονομίας, θα σχετιζόνταν θετικά με περισσότερη αυτονομία στην άσκηση και πρόθεση για συνέχιση της άσκησης για τους επόμενους 4 μήνες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 232 γυναίκες από ένα πανεπιστήμιο του Καναδά ηλικίας 17 έως 31 ετών και με υγιή δείκτη μάζας σώματος. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αντίληψη της υποστηριζόμενης αυτονομίας από φίλους, ήταν περισσότερο θετική με τη επιβεβαίωση της ταυτότητας και τους εσωτερικούς κανονισμούς. Η καλή σχέση

των συγγενών ήταν εμφανής ανάμεσα στην άσκηση και στην αυτονομία της άσκησης, η οποία σχετίστηκε με την πρόθεση στην άσκηση. Συμπερασματικά, η θεωρία του αυτοκαθορισμού εξασφαλίζει τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι πρόκειται να συνεχίσουν να ασκούνται και ταυτόχρονα επιτρέπει τη διαδικασία των κινήτρων στην άσκηση.

Οι Standage, Duda και Pensgaard (2005), εξέτασαν την επίδραση του κλίματος παρακίνησης στο έργο, στη συνεργασία και στην απόδοση αποτελέσματος με την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της προσωπικής ευεξίας, σε 183 επί πτυχίο φοιτητές ενός Βρετανικού Πανεπιστημίου. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν πως από τους συμμετέχοντες, αυτοί που ήταν σε συνθήκες συνδεδεμένοι με την προσπάθεια (έργο) και εκείνοι που δούλεψαν σε συνεργασία, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ψυχολογικής ευεξίας, από εκείνους που ήταν εκτεθειμένοι στο εγώ.

Οι Reinboth και Duda (2006), αξιολόγησαν τη σχέση μεταξύ του κλίματος παρακίνησης, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των φυσιολογικών και ψυχολογικών δεικτών ευεξίας σε αθλητικές ομάδες κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, διαχρονικά σε 128 Βρετανούς κολεγιακούς αθλητές. Μεθοδολογικά, έγινε χρήση ενός οριζόντιου σχετικού μακροχρόνιου σχεδίου, που περιελάμβανε τη συλλογή δεδομένων δύο φορές στη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Μια θετική αύξηση στο κλίμα παρακίνησης προς το έργο, ενίσχυσε την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών της αυτονομίας, της ικανότητας και των κοινωνικών σχέσεων. Επιπλέον, οι αλλαγές στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, επέδρασαν θετικά στα επίπεδα υποκειμενικής ζωτικότητας των αθλητών, επιβεβαιώνοντας τη θεωρία του αυτοκαθορισμού.

Οι Edmunds, Ntoumanis και Duda (2006), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της υποστήριξης της αυτονομίας, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, της ποιότητας της παρακίνησης για άσκηση και της συμπεριφοράς κατά την άσκηση, σε 369 άτομα. Η εσωτερική πίεση και η αναγνωρίσιμη ρύθμιση προέβλεψαν συμμετοχή σε έντονη άσκηση. Η ανάγκη για ικανότητα προέβλεψε την έντονη άσκηση μέσω της αναγνωρίσιμης ρύθμισης. Για τους συμμετέχοντες που ασχολούνταν σε οργανωμένα τμήματα άσκησης, η αντίληψη της υποστηριζόμενης αυτονομίας, που παρείχαν οι εκπαιδευτές της τάξης, προανήγγειλε την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Επιπλέον, η ικανοποίηση της ανάγκης της ικανότητας κατά ένα μέρος, μεσολάβησε στη σχέση μεταξύ της υποστηριζόμενης

αυτονομίας και της εσωτερικής παρακίνησης. Οι παραπάνω έρευνες δείχνουν τη σημαντικότητα της θεωρίας του αυτοκαθορισμού, στην κατανόηση των διαδικασιών παρακίνησης για άσκηση και το σημαντικό βαθμό υποστήριξης που έχει δεχτεί ως τώρα η θεωρία στο χώρο αυτόν.

Όσον αφορά τον ελληνικό χώρο υπάρχει έλλειψη σχετικών ερευνητικών δεδομένων. Συγκεκριμένα μόνο τρεις εργασίες έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα. Στην έρευνα τους οι Φράγκου, Βλαχόπουλος, Γιαγκάζογλου και Καμπίτσης (2007), εξέτασαν τη σχέση του βαθμού στον οποίο οι ασκούμενοι αισθάνονταν ότι είχαν τη δυνατότητα να αυτοσχεδιάσουν κατά τη διάρκεια του προγράμματος άσκησής τους, με το βαθμό στον οποίον ικανοποιούνταν οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, αυτονομία, ικανότητα και σχέσεις με τους άλλους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 131 ασκούμενοι σε μαζικά προγράμματα άσκησης. Οι δραστηριότητες από τις οποίες συλλέχθηκαν τα δεδομένα ήταν: α) ορθοσωμική γυμναστική, β) αεροβική γυμναστική και γ) τάξεις breakdance. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, έδειξαν ότι τα άτομα τα οποία συμμετείχαν στη δραστηριότητα του breakdance, όχι μόνο ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα της αίσθησης του αυτοσχεδιασμού κατά τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα, συγκριτικά με τις δραστηριότητες της ορθοσωμικής και της αεροβικής, αλλά ανέφεραν και υψηλότερες τιμές για τις ψυχολογικές ανάγκες της αυτονομίας και των σχέσεων με άλλους. Δεν βρέθηκαν διαφορές ανάμεσα στις ομάδες στο βαθμό στον οποίο ικανοποιούνταν η βασική ψυχολογική ανάγκη για ικανότητα-επάρκεια.

Οι Τριανταφυλλίδου, Βλαχόπουλος, Θεοδωράκης και Παπαϊωάννου (2008), στην έρευνά τους εξέτασαν τη σχέση των βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομία, ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις) με τα ασκησιογενή συναισθήματα (αναζωογόνηση, ηρεμία, σωματική εξάντληση, θετική δέσμευση). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 423 ασκούμενοι που συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης σε ιδιωτικά και δημοτικά γυμναστήρια, ηλικίας 18 έως 64 ετών. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας υποστήριξαν ότι υπάρχει μια ισχυρή θετική πρόβλεψη μεταξύ των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα ασκησιογενή συναισθήματα την ηρεμία, την αναζωογόνηση και τη θετική δέσμευση, ενώ αντίθετα υπήρξε αρνητική πρόβλεψη όσον αφορά την εξάντληση.

Σκοπός της έρευνας των Παγώνη, Βλαχόπουλου, Κέλλη και Κωφοτόλη (2008), ήταν να εξετασθεί η σχέση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις με την αυτο-αποτελεσματικότητα στο

ξεπέρασμα εμποδίων για άσκηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 384 ενήλικες ασκούμενοι, οι οποίοι συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα άσκησης σε ιδιωτικά και δημοτικά γυμναστήρια, με ηλικία 18 έως 65 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι μόνο η ανάγκη για ικανότητα σχετίζονταν μέτρια με την αυτοπεποίθηση για το ξεπέρασμα των εμποδίων κατάστασης, των ανταγωνιστικών απαιτήσεων της άσκησης και των προσωπικών συναισθημάτων.

Στάσεις και πρόθεση ως προς την άσκηση

Οι προσωπικές πεποιθήσεις που έχει ένα άτομο, καθορίζουν τη στάση που θα υιοθετήσει απέναντι σε μία συμπεριφορά και τον προδιαθέτουν ανάλογα, θετικά ή αρνητικά απέναντι στη συμπεριφορά. Οι στάσεις πιο συγκεκριμένα, αφορούν στη λειτουργία των ατομικών στάσεων, που συνδέονται με τις συνέπειες της εμπλοκής με τη συμπεριφορά, καθώς και τις προσωπικές εκτιμήσεις που απορρέουν από τις συνέπειες αυτές. Έτσι λοιπόν, τα άτομα συμπεριφέρονται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τις στάσεις τους προς την εκάστοτε συμπεριφορά. Ένα άτομο για παράδειγμα, που έχει θετικές στάσεις προς τον αθλητισμό, θα πρέπει να έχει και ανάλογη συμπεριφορά, δηλαδή να λαμβάνει μέρος σε αυτού του είδους τις δραστηριότητες (Theodorakis, 1992).

Από πολυάριθμες προσπάθειες ερευνητών (Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2001; Hagger, Chatzisarantis, Biddle & Orbell, 2001; Martin & Hodges-Kullina, 2004), που είχαν σκοπό να διερευνήσουν τους λόγους που κατευθύνουν τη συμπεριφορά των ατόμων για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση, προέκυψε ότι ένας βασικός παράγοντας για την κατανόηση της αθλητικής συμπεριφοράς, είναι οι στάσεις. Με τον όρο «στάσεις», εννοούμε το βαθμό της θετικής ή αρνητικής αντιμετώπισης από τα άτομα, ψυχολογικών θεμάτων, όπως σύμβολα, ιδέες, θεσμοί κ.α. (Theodorakis, 1992). Ένα άτομο για παράδειγμα, που έχει θετικές στάσεις προς τον αθλητισμό, θα πρέπει να έχει και ανάλογη συμπεριφορά, δηλαδή αν πραγματικά τον ενδιαφέρουν οι αθλητικές δραστηριότητες, είναι πολύ πιθανό να συμμετέχει και σε αυτές.

Μία μέθοδος τροποποίησης της συμπεριφοράς, είναι η «θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς» (Chatzisarantis, Hagger, Biddle & Smith, 2005; Hagger, Chatzisarantis, Biddle & Orbell, 2001; Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτσαπάκης, 1992; Papaioannou & Theodorakis, 1996; Theodorakis, 1992; Theodorakis, 1994; Theodorakis, Doganis Bagiatis & Goudas, 1991;

Theodorakis, Papaioannou & Karastogiannidou, 2004). Η θεωρία αυτή, αποτελεί την πιο σύγχρονη και βασικά χρησιμοποιούμενη θεωρία για την καθιέρωση μιας συμπεριφοράς, η οποία αναπτύχθηκε από τους Ajzen και Fishbein (1974), εξελισσόταν από τους ίδιους συνεχώς, μέχρι το 1980 (Θεοδωράκης, 1990) και ακόμα και τώρα εξελίσσεται.

Οι στάσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο, καθώς εκφράζουν το βαθμό θετικής ή αρνητικής εκτίμησης των ατόμων για το θέμα, τις απόψεις, τις ιδέες ή τις κρίσεις για αυτό. Μία θετική στάση, πιθανά συνεπάγεται και μία θετική συμπεριφορά. Έτσι, τα άτομα συμπεριφέρονται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τις στάσεις τους προς την εκάστοτε συμπεριφορά, πόσο καλή ή κακή τη θεωρούν, πόσο χρήσιμη ή μη, πόσο ευχάριστη ή δυσάρεστη, πόσο έξυπνη ή ανόητη, πόσο ενδιαφέρουσα ή βαρετή κ.τ.λ. (Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτσαπάκης, 1992).

Η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς υπέδειξε, ότι αναπτύσσοντας μία αρνητική στάση προς την άσκηση ή δίνοντας σε αυτήν μικρότερη αξία κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας, το αποτέλεσμα μακροπρόθεσμα, από τα άτομα με αυτές τις στάσεις, είναι η μείωση της δραστηριοποίησης (Tixeria, 2002). Στην ίδια έρευνα, η οποία διερευνούσε την προθυμία για απώλεια βάρους, από υπέρβαρες γυναίκες, προέκυψε ότι αυτές που δεν ανταποκρίθηκαν στην έρευνα και αυτές που είχαν τη μικρότερη απώλεια βάρους, χαρακτηρίζονταν από αρνητικές στάσεις, ήταν λιγότερο ευχαριστημένες από το σώμα τους και είχαν χαμηλό επίπεδο αυτοσεβασμού. Η Taylor (1999), σε έρευνά της πάνω σε ενήλικες, που αναγκάστηκαν να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες κατά την προεφηβική ηλικία, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ανέπτυξαν μία αρνητική στάση απέναντι στην άσκηση.

Κατά την καθιέρωση θετικής στάσης, απέναντι στη φυσική δραστηριότητα και υιοθετώντας αντιλήψεις συμπεριφοράς, κατευθυνόμενες από εσωτερική παρακίνηση, παρουσιάστηκε μία αύξηση της πιθανότητας να υιοθετηθεί και να παραμείνει η άσκηση, ως στοιχείο αγωγής (Prapavessis et al., 2005). Διαπιστώθηκε επίσης, ότι ακόμη και αν η θετική στάση, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη δραστηριοποίηση κατά τη διάρκεια της έναρξης ενός προγράμματος, ωστόσο υπάρχει η πιθανότητα να μειωθεί με το πέρασμα του χρόνου. Πιο ειδικά, χωρίς ενίσχυση με θετικές σκέψεις και προσωπική υποστήριξη της συμπεριφοράς, πιθανόν να εμφανιστεί έλλειψη ενδιαφέροντος για τη συνέχιση ενός προγράμματος (Prapavessis et al., 2005). Για να επέλθει, λοιπόν, η τροποποίηση στη συμπεριφορά, με ολοένα και

πιο έντονη ενασχόληση με τον αθλητισμό, είναι αναγκαίο να κατανοηθούν οι μηχανισμοί εκείνοι που πιθανόν την επηρεάζουν (Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτσαπάκης, 1992). Οι σχέσεις μεταξύ στάσεων και της συμπεριφοράς δεν είναι πάντα γραμμικές. Κλασικό παράδειγμα είναι η επιθυμία πολλών ατόμων να ασκηθούν και η πεποίθησή τους ότι ο αθλητισμός έχει ευεργετικά οφέλη, ωστόσο, από αυτούς λίγοι τελικά καταλήγουν σε κάποιο γυμναστήριο ή αθλητικό σύλλογο (Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτσαπάκης, 1992). Αξίζει να σημειωθεί ότι οι στάσεις μαθαίνονται και αποκτιούνται καλύτερα μέσα από προσωπικές εμπειρίες και αλλάζουν μετά από την κατανόηση και τη γνώση (Θεοδωράκης, 1990).

Οι προθέσεις για την εκτέλεση μιας συμπεριφοράς είναι αντιληπτές ως τον πιο άμεσο και σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της συμπεριφοράς και διαμεσολαβούν οι στάσεις, το υποκειμενικό πρότυπο και τέλος ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος (Ajzen, 1991). Κριτικές και μετα-ανάλυσεις προτείνουν ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος αυξάνει την προγνωστική αξία της συμπεριφοράς (Gogin & Kok, 1996; Notani, 1998; Sheeran & Taylor, 1999). Επιπλέον, η πρόθεση επιβεβαιώνει εμπειρικά ότι μπορεί να προβλέψει τη συμπεριφορά της άσκησης, εξηγώντας περίπου το 30% της διακύμανσης της (Armitage & Conner, 2001; Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2002). Με τη σειρά τους, οι στάσεις και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος έχουν επικυρωθεί ως αξιόπιστοι καθοριστικοί παράγοντες για την πρόθεση και εξηγούν περίπου το 40% της διακύμανσης της. Ενώ ο παράγοντας υποκειμενικό πρότυπο, ήταν λιγότερο χρήσιμος στην πρόγνωση της πρόθεσης, λόγω του ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις μελέτες.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα των Theodorakis, Goudas και Kouthouris, (1992), οι οποίοι βασιζόμενοι στο θεωρητικό μοντέλο ότι οι στάσεις μπορούν να εξηγήσουν τη συμπεριφορά προς την άσκηση, θέλησαν να διαπιστώσουν αν ύστερα από συμμετοχή, γνωριμία και πρακτική εξάσκηση, έγιναν οι στάσεις τους πιο θετικές απέναντι στην άσκηση. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 50 φοιτητές, που συμμετείχαν σε μαθήματα χιονοδρομίας, χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία και επαφή με το άθλημα αυτό και 34 φοιτητές που αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι νέες πληροφορίες που οι φοιτητές αποκόμισαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους, όπως η πρακτική εκπαίδευση, η γνώση των τεχνικών λεπτομερειών, η εξοικείωση με τον εξοπλισμό κ.α., μετέβαλλαν τις στάσεις τους για το συγκεκριμένο άθλημα.

Οι σημαντικοί άλλοι, είναι ο κοινωνικός παράγοντας και ορίζεται ως «Υποκειμενικό πρότυπο». Η διάσταση αυτή, αναφέρεται στην εντύπωση ενός ατόμου, σε σχέση με τις προσδοκίες και τις επιθυμίες των άλλων, για το πρόσωπό του (Ajzen & Fishbein, 2005). Σημαντικά άτομα ή άτομα που αποπνέουν σεβασμό, μπορεί να ασκήσουν επιρροή στο να ακολουθηθεί μία ασφαλής επιλογή, που σύμφωνα με αυτούς είναι η σωστή. Συχνά, η ισχύς των αντιλήψεων αυτών, εξαρτάται από το πόσο μεγάλη είναι η αξία των άλλων για αυτά τα άτομα και κατά πόσο υπάρχει η διάθεση, για να υπακούσουν στις επιθυμίες τους (Purath & Miller, 2005). Αν το κίνητρο ενός ατόμου, να συμμορφωθεί με τις επιθυμίες κάποιου άλλου προσώπου είναι ισχυρό, τότε και η πιθανότητα να δράσει κατά τον τρόπο που του υποδεικνύεται είναι μεγάλη, ειδικά αν η εκτίμηση για το άτομο αυτό, είναι υψηλή. Το συγκεκριμένο κίνητρο, συχνά εμφανίζεται με απουσία επιθυμίας για συμμετοχή σε άσκηση και συμπληρώνει το «υποκειμενικό πρότυπο».

Στην έρευνα των Gagne, Ryan και Bargmann (2003), βρέθηκε ότι τα περισσότερα μέλη μιας αθλητικής ομάδας, λάμβαναν συχνά θετική ενθάρρυνση από τον προπονητή τους και τόσο η προσπάθεια, όσων συμμετείχαν στην ομάδα, όσο και τα θετικά συναισθήματα μετά την άσκηση ήταν αυξημένα. Έως ένα βαθμό, ο ρόλος που διαδραματίζουν, οι «σημαντικοί άλλοι», όπως συχνά αναφέρονται, μπορεί να επηρεάσει τη λήψη μιας απόφασης, τροποποιώντας έτσι τη συμπεριφορά ή τις στάσεις του ατόμου (Dzewaltowski, Noble & Shaw, 1990). Η επιρροή αυτή, άλλες φορές γίνεται συνειδητά και άλλες ασυνείδητα (Godin & Gionet, 1991).

Ένας τρίτος παράγοντας, ορίζεται ως ο «Αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς» και αναφέρεται στις ελεγχόμενες πεποιθήσεις του ατόμου. Το πεδίο των προσωπικών αντιλήψεων σε σχέση με το είδος συμπεριφοράς, το οποίο είναι γενικότερα το επιθυμητό, χρησιμοποιείται προκειμένου να βοηθήσει, ώστε η υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς να είναι και η επιδιωκόμενη (Sallis & Hovell, 1990). Η διαμόρφωση για τη συγκεκριμένη προσωπική κρίση, βασίζεται σε προϋπάρχουσες πεποιθήσεις, εξαρτάται από το βαθμό που είναι επιθυμητή και τα διάφορα είδη της συμπεριφοράς. Οι αντιλήψεις, ασκούν ισχυρή επιρροή στη στάση του ατόμου σχετικά με την επιθυμία κάποιας ειδικής συμπεριφοράς. Αυτές οι αντιλήψεις, αν και γενικές στη φύση τους, υποκρύπτουν και προδιαθέτουν τη στάση ενός ατόμου προς ειδικές συμπεριφορές. Ο αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς, είναι και αυτός που ασκεί την μεγαλύτερη επιρροή, τόσο στην ατομική πρόθεση για να υιοθετηθεί μία συμπεριφορά, όσο και στην πραγματική καθιέρωσή της (Tesser & Shaffe, 1990).

Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, αυτό που προηγείται άμεσα κάθε συμπεριφοράς, είναι η «πρόθεση» του ατόμου να εκτελέσει μία συμπεριφορά, η οποία με τη σειρά της, εξαρτάται από τους προαναφερθέντες τρεις παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί, δίνουν το βάρος τους στην πρόθεση και στην τελική συμπεριφορά (Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτσαπάκης, 1992). Όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση αυτή, τόσο πιο πιθανόν είναι το άτομο να προσπαθήσει περισσότερο και έτσι η πιθανότητα να πραγματοποιήσει τη συμπεριφορά, είναι μεγαλύτερη. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να αναφερθεί ότι η πρόθεση για ενασχόληση με μία δραστηριότητα μπορεί να είναι πολύ υψηλή, αλλά η ικανότητα των ατόμων να μεταφέρουν τη συμπεριφορά μέχρι την ολοκλήρωση, να μην επαρκεί (Sapp, 2002).

Στην έρευνα που πραγματοποίησε ο Theodorakis (1994), θέλησε να εξετάσει την επίδραση των στάσεων και του αντιληπτού ελέγχου συμπεριφοράς στην πρόβλεψη για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 395 γυναίκες (18-45 ετών), από 50 αθλητικά κέντρα (γυμναστήρια), οι οποίες μετά το τέλος της ημερήσιας γύμνασής τους, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αφορούσαν τις στάσεις και τις προθέσεις τους ως προς την άσκηση, καθώς και τον αντιληπτό έλεγχο συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μια μεταβλητή που εξετάστηκε στην έρευνα και ονομάστηκε «δύναμη στάσης», ισχυροποιεί τη σχέση μεταξύ των στάσεων του ατόμου και της συμπεριφοράς του για άσκηση. Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι, εκείνες που είχαν θετικές στάσεις προς την άσκηση και θεωρούσαν ότι αυτό ελέγχεται από τις ίδιες, είχαν θετικές προθέσεις για συμμετοχή και συμμετείχαν για μεγάλο χρονικό διάστημα σε προγράμματα άθλησης.

Σε μία μετα-ανάλυση 79 μελετών, οι Hagger και συν. (2002), επεσήμαναν ότι η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς εξηγεί το 45% της διακύμανσης της πρόθεσης για άσκηση και το 27,4% της διακύμανσης της συμπεριφοράς σε σχέση με την άσκηση.

Επίσης η μελέτη των Bryan και Rocheleau (2002), εξέτασε τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς σε σχέση με το είδος της άσκησης. Συγκεκριμένα οι παραπάνω ερευνητές διερεύνησαν τη θεωρία, σε συνδυασμό με τη συμμετοχή σε αεροβική άσκηση έναντι της άσκησης με αντιστάσεις. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 210 φοιτητές, οι οποίοι αξιολογήθηκαν με μία αρχική και με μία τελική μέτρηση, μετά από διάστημα 3 μηνών. Επίσης, εξετάστηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της θεωρίας, όπως οι λόγοι για άσκηση, η εξωστρέφεια ως

χαρακτηριστικό προσωπικότητας και η αντιλαμβανόμενη υγεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι μεταβλητές της θεωρίας, η εξωστρέφεια και η αντιλαμβανόμενη υγεία, εξηγούν τη διακύμανση στο 19% για την αεροβική άσκηση και το 40% για την άσκηση με αντιστάσεις. Οι λόγοι για άσκηση ήταν φυσιολογικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί, και κατέληξαν ότι η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, αποτελεί ένα έγκυρο θεωρητικό μοντέλο για την πρόβλεψη τόσο για την αεροβική άσκηση, όσο και για την άσκηση με αντιστάσεις.

Σε παρόμοια έρευνα οι Eves, Horpe και McLaren (2003), διερεύνησαν τη συμβολή της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς για συγκεκριμένους τύπους φυσικής δραστηριότητας, παρά για το γενικό όρο άσκηση, όπου εστιάζονταν οι περισσότερες έρευνες. Συγκεκριμένα, διερεύνησαν τις μεταβλητές της θεωρίας με έξι τύπους φυσικής δραστηριότητας: έντονη άσκηση (ομαδικά σπορ και αεροβική), μέτριας έντασης άσκηση (χορός και κολύμπι) και χαμηλής έντασης φυσική δραστηριότητα (περπάτημα και κολύμπι). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εκτός από το περπάτημα, η πρόθεση για κάθε τύπο άσκησης επηρεαζόταν από τις στάσεις και τον αντιληπτό έλεγχο συμπεριφοράς. Μόνο για το κολύμπι υπήρχε η συμβολή του υποκειμενικού προτύπου για πρόθεση. Το περπάτημα ήταν λιγότερο προβλεπτικός παράγοντας από τις άλλες δραστηριότητες, χωρίς τη συμβολή των στάσεων για την πρόθεση για περπάτημα.

Μία πρόσφατη μελέτη του Armitage (2005), εξέτασε τη δυνατότητα της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς να προβλέψει την ενεργό συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και τη διατήρησή της. Η έρευνα διήρκεσε 12 εβδομάδες και το δείγμα αποτέλεσαν ενήλικες ασκούμενοι σε γυμναστήρια. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι: α) ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς, ήταν σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της πρόθεσης και της ενεργής συμπεριφοράς για άσκηση, β) οι συνήθειες σε σχέση με την άσκηση αναπτύχθηκαν μέσα στις πρώτες πέντε εβδομάδες της μελέτης και γ) η επιτυχής προηγούμενη απόδοση αύξησε τις αντιλήψεις του συμπεριφορικού ελέγχου.

Οι Αποστολάκη, Τζέτζης, Αλεξανδρής και Κώστα (2007), με δείγμα 300 Έλληνες άνδρες και γυναίκες, αθλούμενους ιδιωτικού γυμναστηρίου αστικής περιοχής της Θεσσαλονίκης, μέτρησαν τις μεταβλητές της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς. Από την ανάλυση παλινδρόμησης, για τη διερεύνηση της επιρροής των διαστάσεων της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς στις παραμέτρους της άσκησης, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο του παράγοντα

«αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς», ως προς την πρόθεση για συμμετοχή σε άσκηση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και την ένταση αυτής. Βρέθηκε επίσης, στατιστικά σημαντική επιρροή των «προθέσεων» και του «αντιληπτού ελέγχου συμπεριφοράς» ως προς την αντιλαμβανόμενη ένταση της άσκησης.

Οι Guinn, Vincent, Jorgensen, Dugas και Semper (2007), χρησιμοποίησαν τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, για να εξηγήσουν την πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση και να καθορίσουν αν η τρέχουσα συμπεριφορά προς την άσκηση εξασθενίζει τη δομή της θεωρίας, σε ένα δείγμα γυναικών του Μεξικού με χαμηλό εισόδημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τρέχουσα συμπεριφορά της άσκησης (το 26,4% του δείγματος δεν ασκούσαν και το 46,9% ασκούσαν για 10 λεπτά μία φορά την εβδομάδα), εξασθενίζει τη δομή της θεωρίας και επιδρά στην πρόθεση για άσκηση. Επίσης, προέκυψε ότι ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς, ήταν ο πιο ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας της πρόθεσης για συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.

Η εφαρμογή της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς σε σχέση με την άσκηση διερευνήθηκε σε ηλικιωμένους, σε ενήλικες, σε εφήβους και σε παιδιά. Σε μία πρόσφατη έρευνα (Downs, Graham, Yang, Bargainnier & Vasil, 2006) σε εφήβους, εξετάστηκαν οι καθοριστικοί παράγοντες της πρόθεσης για άσκηση και η παρελθούσα συμπεριφορά της άσκησης, με τις θεωρίες της αιτιολογημένης δράσης και της σχεδιασμένης συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στάσεις, το υποκειμενικό πρότυπο και ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς, εξηγούσαν το 55% της διακύμανσης στην πρόθεση και η πρόθεση και ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς εξηγούσαν το 51% της διακύμανσης στην παρελθούσα συμπεριφορά της άσκησης. Επιπλέον, οι ερευνητές πρότειναν ότι για την προώθηση της άσκησης στους εφήβους, απαιτείται να γίνει εστίαση σε στρατηγικές που αποβλέπουν στην ενδυνάμωση της πρόθεσης (θετική ανατροφοδότηση) και του αντιληπτού ελέγχου της συμπεριφοράς (διερεύνηση των παραγόντων, που εμποδίζουν ή διευκολύνουν την συμμετοχή σε άσκηση, όπως διευκόλυνση στην προσπάθεια νέων δραστηριοτήτων ή φόβοι αποτυχίας).

Επιπρόσθετα, διερευνήθηκε η ικανότητα της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς να προβλέψει τη μέτρια και έντονη φυσική δραστηριότητα και την καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση, σε ένα δείγμα παιδιών (Martin, McCaughtry, Hodges-Kullina, Cothran, Dake & Fahoome, 2005). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι τόσο οι στάσεις όσο και το υποκειμενικό πρότυπο ήταν σημαντικοί

προβλεπτικοί παράγοντες για την πρόθεση για άσκηση. Ακόμη βρέθηκε, ότι στην επίδραση των στάσεων στην πρόθεση μεσολάβησε το υποκειμενικό πρότυπο και ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα, συνάδουν με τα ευρήματα άλλων μελετών, που αφορούσαν παιδιά και εφήβους, όπου η πρόθεση δεν αποτέλεσε καλό προβλεπτικό παράγοντα για τη συμπεριφορά ως προς την άσκηση. Αυτό εξηγείται με το γεγονός ότι τα παιδιά δεν είχαν αναπτύξει ακόμη τις γνωστικές και συμπεριφορικές ικανότητες που απαιτούνταν, για να μεταφράσουν την πρόθεση σε συμπεριφορά.

Ο Tsorbatzoudis (2005), χρησιμοποίησε το μοντέλο της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, για να μελετήσει τις στάσεις απέναντι στη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα σε μαθητές σχολείου. Το αντικείμενο της μελέτης, ήταν να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης στο χειρισμό των μεταβλητών της θεωρίας και τις συνήθειες της άσκησης σε δείγμα 366 μαθητών. Η παρέμβαση διήρκησε 12 εβδομάδες και αφορούσε posters και διαλέξεις, σε σχέση με τη συμμετοχή στην άσκηση. Η ανάλυση των δεδομένων, έδειξε ότι η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική στη βελτίωση των στάσεων, του αντιληπτού ελέγχου συμπεριφοράς, της πρόθεσης και της αυτο-αναφερόμενης ενεργής συμπεριφοράς, αλλά ήταν αναποτελεσματική σε σχέση με το υποκειμενικό πρότυπο. Τα αποτελέσματα της μελέτης παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες στους καθηγητές φυσικής αγωγής για την προώθηση θετικών στάσεων για την άσκηση στους μαθητές.

Το θεωρητικό μοντέλο διερευνήθηκε και σε σχέση με τη συμπεριφορά ως προς την άσκηση σε ηλικιωμένους. Οι Alexandris, Barboukis και Tsorbatzoudis (2007), διερεύνησαν το βαθμό στον οποίον τα συστατικά της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, διαμεσολαβούν στη σχέση μεταξύ περιοριστικών παραγόντων και πρόθεσης να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, σε δείγμα ηλικιωμένων, οι οποίοι λάμβαναν μέρος σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι στάσεις και ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς είχαν αρνητική συσχέτιση με τους περιοριστικούς παράγοντες, ενώ η μεταβλητή υποκειμενικό πρότυπο δεν είχε καμία συσχέτιση. Σε σχέση με το διαμεσολαβητικό ρόλο των συστατικών της θεωρίας, βρέθηκε ότι τόσο οι στάσεις όσο και ο αντιληπτός έλεγχος της συμπεριφοράς, διαμεσολαβούν μερικώς στη σχέση μεταξύ περιορισμών και πρόθεσης με τον αντιληπτό έλεγχο να έχει τον ισχυρότερο ρόλο. Η μεταβλητή, «υποκειμενικό πρότυπο» δεν συσχετίζεται σημαντικά με την πρόθεση των ηλικιωμένων για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Αυτό

δείχνει, ότι οι ηλικιωμένοι είναι κατά κάποιον τρόπο ανεξάρτητοι στις αποφάσεις τους σε σχέση με τη συμμετοχή σε άσκηση.

Οι ερευνητές έχουν ήδη χρησιμοποιήσει τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς για να προβλέψουν συμπεριφορές σε διαφορετικούς χώρους άσκησης: τη πρόθεση για συμμετοχή στον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση (Godin & Shephard, 1986), τη πρόθεση των εγκύων γυναικών για την άσκηση μετά τον τοκετό (Godin, Vezina & Leclerc, 1989), τη πρόθεση για συμμετοχή στον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα (Theodorakis, 1994; Theodorakis, Doganis, Bagiatis & Goudas, 1991), και το τρέξιμο (Riddle, 1980). Επίσης, μελέτες χρησιμοποίησαν τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς για να κατανοήσουν την πρόθεση για συμμετοχή στο αερόμπικ (Gatch & Kendzierski, 1990), στον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα (Bebetsos, Antoniou, Kouli & Trikas, 2004; Dzewaltowski, Noble & Shaw, 1990) και στην άσκηση (Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2002; Hausenblas, Carron & Mack, 1997; Symons, Downs & Hausenblas, 2001). Τέλος, η αξιοπιστία της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς διερευνήθηκε σε υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως η διατροφή (Povey, Conner, Sparks, James & Shepherd, 2000), η χρήση αλκοόλ (Rise & Wilhelmson, 1998), η ασφαλέστερη σωματική επαφή (Sheeran, Abraham & Orbell, 1999; Sutton, McVey & Glanz, 1999), ο έλεγχος για υγεία (Armitage & Conner, 2000; Conner & Sparks, 1996; Gogin & Kok, 1996; Sheeran, Conner & Norman, 2001) το κάπνισμα, η άσκηση και οι κακές διατροφικές συνήθειες (Bebetsos, Chroni & Theodorakis, 2002; Bebetos, Papaioannou & Theodorakis, 2003; Norman & Smith, 1995; Sheeran & Orbell, 2000).

Ευχαρίστηση από την άσκηση

Οι Scanlan και Lewthwaite (1984), καθώς και οι Scanlan και συν. (1993), στηριζόμενοι στο θεωρητικό υπόβαθρο των δεσμεύσεων, κατασκεύασαν ένα μοντέλο για τη διερεύνηση των δεσμεύσεων στον αθλητισμό, το Sport Commitment Model. Το μοντέλο αυτό υποστηρίζει ότι η δέσμευση στον αθλητισμό είναι αποτέλεσμα πέντε παραγόντων που επιδρούν στο κάθε άτομο. Οι παράγοντες αυτοί είναι: α) η διασκέδαση στην άθληση, β) η δυνατότητα επιλογής για συμμετοχή, γ) η προσωπική επένδυση, δ) οι ευκαιρίες ενασχόλησης και ε) τα κοινωνικής φύσεως εμπόδια. Το μοντέλο αυτό κατασκευάστηκε αναγνωρίζοντας ότι οι δεσμεύσεις στον αθλητισμό μπορούν να διερευνηθούν σε γενικό επίπεδο (π.χ. δεσμεύσεις γενικά στον αθλητισμό)

ή σε εξειδικευμένο επίπεδο (δεσμεύσεις σε συγκεκριμένο αθλητικό πρόγραμμα ή ομάδα).

Σύμφωνα με τους Scanlan και Simons (1992), το μοντέλο αυτό προτείνει ότι «οι δεσμεύσεις στον αθλητισμό» είναι συνάρτηση της διασκέδασης μέσω του αθλητισμού, της ελκυστικότητας των εναλλακτικών δυνατοτήτων, της προσωπικής επένδυσης από τη συμμετοχή, καθώς και των κοινωνικών δεσμεύσεων που επιδρούν στη συνέχιση της συμμετοχής». Οι παραπάνω ερευνητές, υποστηρίζουν ότι οι παράγοντες του μοντέλου σχετίζονται με τα επίπεδα των προσδοκιών των ατόμων, γιατί λαμβάνει υπόψην τόσο τους γνωστικούς παράγοντες όσο και τους παράγοντες που προάγουν την αφοσίωση ενός ατόμου για τη συνέχιση της συμμετοχής του σε κάποια δραστηριότητα» (Scanlan & Simons, 1992).

Για το δεύτερο παράγοντα, που αφορά τη διασκέδαση μέσω της άθλησης, μπορεί να δοθεί εξήγηση μέσα από τέσσερις σχεδόν συνώνυμες λέξεις: α) διασκέδαση, β) χαρά, γ) κέφι, και δ) μου αρέσει. Η διασκέδαση μέσω της άθλησης έχει οριστεί από τους Scanlan και συν. (1993), ως «μια θετική ανταπόκριση από την αθλητική εμπειρία, η οποία αντικατοπτρίζει αισθήματα γενικευμένα, όπως ευχαρίστηση, συμπάθεια και χαρά».

Σύμφωνα με τους Carpenter, Scanlan, Simons και Lobel (1993), οι υψηλότεροι θετικοί παράγοντες δεσμεύσεων είναι η διασκέδαση, η προσωπική επένδυση και οι ευκαιρίες ενασχόλησης, ενώ οι Carpenter και Coleman (1998), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε Βρετανούς αθλητές του κρίκετ διαπίστωσαν ότι η εντονότερη διασκέδαση και οι ευκαιρίες ενασχόλησης έχουν ως αποτέλεσμα υψηλότερα επίπεδα δεσμεύσεων.

Οι Weiss, Kimmel και Smith (2001), κατέληξαν στο συμπέρασμα από έρευνα που διεξήγαγαν σε νεαρούς αθλητές της αντισφαίρισης, ότι η διασκέδαση παίζει τόσο σημαντικό ρόλο στη δέσμευση, που μπορεί να εκληφθεί ο ρόλος της ως διαμεσολαβητικός. Δυο χρόνια αργότερα οι Scanlan, Russell, Beals και Scanlan (2003), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές του ράγκμπι, διαπίστωσαν ότι η διασκέδαση, η προσωπική επένδυση και οι ευκαιρίες ενασχόλησης προάγουν τη δέσμευση στον αθλητισμό.

Το Sport Commitment Model διερευνήθηκε από τους Alexandri, Zahariadi, Tsozbatzoudi και Grouio (2002), για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του με δείγμα ασκούμενους σε γυμναστήρια της Ελλάδας (N=210) με ικανοποιητικά αποτελέσματα (CFI = .957). Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι πέντε παράγοντες: α)

διασκέδαση στην άθληση, β) δυνατότητα επιλογής για συμμετοχή, γ) προσωπική επένδυση, δ) οι ευκαιρίες ενασχόλησης και ε) τα κοινωνικής φύσεως εμπόδια συνέβαλαν στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη της δέσμευσης (Alexandris et al., 2002). Το αθλητικό μοντέλο δέσμευσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διερευνηθεί γιατί μερικοί άνθρωποι είναι σε θέση να δεσμευτούν και να παραμένουν πιστοί σε ένα πρόγραμμα γυμναστικής ή απλά να παραμείνουν περιστασιακοί.

Οι Rodgers, Carpenter, Hall, Hardy και Fraser (2004), στην έρευνά τους εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της δέσμευσης και της συμπεριφοράς άσκησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 428 γυναίκες από δυο πανεπιστήμια. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι παράγοντες «διασκέδαση μέσω της άθλησης» και «προσωπική επένδυση» ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότεροι από τους παράγοντες «δυνατότητα επιλογής για συμμετοχή», «ευκαιρίες ενασχόλησης» και «κοινωνικής φύσεως εμπόδια».

Οι Zahariadis, Tsorbatzoudis και Alexandris (2006), εξέτασαν τη σχέση ανάμεσα στον αυτοκαθορισμό και τη δέσμευση στον αθλητισμό σε νεαρούς αθλητές (N = 217) από ποδόσφαιρο, χάντμπολ, μπάσκετ, βόλεϊ και πόλο. Οι ερευνητές αυτοί υποστηρίζουν ότι τα «κοινωνικά εμπόδια» και οι «ευκαιρίες ενασχόλησης» δεν προάγουν θετικά τη δέσμευση. Επίσης, υποστηρίζουν το διαμεσολαβητικό ρόλο που κατέχει η διασκέδαση στη δέσμευση των αθλούμενων.

Από την έρευνα των Γδοντέλη και Μουντάκη (2008), με δείγμα 972 φοιτητές που ήταν αθλούμενοι σε εννέα πανεπιστημιακά γυμναστήρια, φάνηκε ότι η «διασκέδαση μέσω της άθλησης» είναι ο ισχυρότερος παράγοντας που προάγει τη δέσμευση. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι όταν τα επίπεδα των διαστάσεων των δεσμεύσεων, όπως είναι η «διασκέδαση μέσω της άθλησης», η «προσωπική επένδυση» και οι «ευκαιρίες ενασχόλησης» είναι υψηλά, αυξάνονται τα κίνητρα για συμμετοχή. Σύμφωνα με τους Carpenter και συν. (1993), όταν οι παράγοντες που προάγουν τη δέσμευση, όπως η «διασκέδαση», η «προσωπική επένδυση» και οι «ευκαιρίες ενασχόλησης» βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα, διευκρινίζεται η συμμετοχή στον αθλητισμό και αυξάνονται τα κίνητρα για συμμετοχή.

Τέλος οι Casper και Stellino (2008), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών (ηλικία, φύλο, εισόδημα και επίπεδο δεξιοτήτων) με τη δέσμευση στην άσκηση. Στην έρευνα πήραν μέρος 537 παίκτες του τένις, ηλικίας 19 έως 84 ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν εθελοντικά το ερωτηματολόγιο Sport

Commitment Model. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι ο παράγοντας «διασκέδαση μέσω της άθλησης» είχε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς το φύλο και την ηλικία. Οι άντρες εμφάνισαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους στα «κοινωνικής φύσεως εμπόδια», ενώ οι γυναίκες εμφάνισαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους στην «διασκέδαση μέσω της άθλησης» και την «προσωπική επένδυση». Η ηλικιακή κατηγορία 45 έως 54 ετών παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη δέσμευση στην άσκηση. Μια εξήγηση που δίνεται από τους ερευνητές είναι ότι οι ασκούμενοι σε αυτή την ηλικία έχουν αναπτύξει την δέσμευση. Έχει αποδειχθεί ότι όσο ο ασκούμενος γυμνάζεται, τότε αποκτάει μεγαλύτερη δύναμη, πίστη και δέσμευση ως προς την άσκηση (Hvenegaard, 2002). Συμπερασματικά ο παράγοντας «διασκέδαση μέσω της άθλησης» είναι ο ισχυρότερος παράγοντας που προάγει τη δέσμευση.

Επίλογος

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει ότι η κατανόηση της ταυτότητας του ασκούμενου, είναι μία έννοια σημαντική για την κατανόηση των ψυχολογικών καθοριστικών παραγόντων της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση, (Anderson & Cychosz, 1994). Η κατανόηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, για ικανότητα, αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις επηρεάζουν τη συμμετοχή του ασκούμενου στην άσκηση και πρέπει να ικανοποιούνται κατά τη διάρκεια της ζωής, για να μπορέσει το άτομο να βιώνει μια συνεχή αίσθηση πληρότητας και ευτυχίας ή «ευδαιμονίας» (Ryan & Frederick, 1997; Waterman, 1993). Η κατανόηση των στάσεων και προθέσεων ως προς την άσκηση βάσει της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, όπου εκείνο που προηγείται άμεσα μιας συμπεριφοράς, είναι η «πρόθεση» του ατόμου να την εκτελέσει. Και τέλος η κατανόηση για την ευχαρίστηση από την άσκηση, όπου βάσει του μοντέλου των δεσμεύσεων στην άσκηση δίνει απαντήσεις στην ερώτηση γιατί οι άνθρωποι παραμένουν σε κάποια σχέση ή συνεχίζουν τη συμμετοχή τους σε κάποια δραστηριότητα (Roberts, 1992). Όλοι αυτοί οι παράγοντες είναι αναγκαίο να κατανοηθούν αλλά και να διερευνηθούν οι μεταξύ τους σχέσεις.

Ωστόσο η έλλειψη χρόνου λόγω των γρήγορων ρυθμών της κοινωνίας όπως επίσης και οι καιρικές συνθήκες, απομακρύνουν τον κόσμο από τη φυσική δραστηριότητα σε ελεύθερο περιβάλλον, αναγκάζοντας κατά κάποιο τρόπο τους ανθρώπους να στραφούν όλο και περισσότερο σε δραστηριότητες κλειστού χώρου

και ειδικότερα στα γυμναστήρια. Έτσι στη σύγχρονη εποχή της αυτοματοποιημένης εργασίας και καθιστικής ζωής, το γυμναστήριο αποτελεί διέξοδο ευεξίας και άθλησης, ενώ καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχία του γυμναστηρίου αποτελεί η ποιότητα των υπηρεσιών του (Doganis, Theodorakis & Bagiatis, 1991). Για αυτό τον λόγο καλό θα ήταν να προσφέρεται στους ασκούμενους όχι μόνο μια ολοκληρωμένη άσκηση σε θέμα φυσικής κατάστασης, σωματικής διάπλασης αλλά και μια ψυχική ανάταση κάνοντας τους ασκούμενους να ξεφεύγουν από τα προβλήματα της καθημερινότητας, να διοχετεύουν την αρνητική ενέργεια, να απαλλάσσονται από το άγχος και γενικά να εκτονώνονται εποικοδομητικά. Επειδή όμως πολλά άτομα έχουν περιορισμένο χρόνο για συμμετοχή στην άσκηση, είναι σημαντικό, ο χρόνος που αφιερώνεται να χρησιμοποιείται αποτελεσματικά (Silvestri & Oescher, 1990).

Επομένως, απαραίτητη είναι η δημιουργία προϋποθέσεων για την παροχή υπηρεσιών άσκησης, προσαρμοσμένων στις απαιτήσεις και στα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Έτσι, το αποτέλεσμα θα είναι η προώθηση του υγιεινού αθλητικού τρόπου ζωής και σκέψης, ούτως ώστε η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, να αποτελέσει φιλοσοφία ζωής για ευημερία και μακροζωία (Wenger & Fusberg, 1990). Η κατανόηση για το πώς αντιλαμβάνονται τα άτομα την συμμετοχή τους σε δραστηριότητες κλειστού χώρου (ιδιωτικό γυμναστήριο) και από ποιους παράγοντες επηρεάζεται η γνώμη και η στάση τους, συμβάλλει στην εύρεση στρατηγικών διαπραγμάτευσης για αλλαγή της στάσης, αναφορικά με τη συμμετοχή, σε αυτού του είδους τις δραστηριότητες.

II. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 384 ασκούμενοι (169 άντρες και 215 γυναίκες) που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης ιδιωτικών γυμναστηρίων. Οι δραστηριότητες από τις οποίες συλλέχθηκαν τα δεδομένα ήταν: α) από ομαδικά προγράμματα άσκησης (Aerobic), β) από προγράμματα μυικής ενδυνάμωσης με βάρη και γ) personal training στο power plate.

Οι ηλικίες των ασκουμένων ήταν από 18 έως 55 ετών (Μ.Ο =32, Τ.Α =8,83). Τα άτομα ασκούσαν από 2 έως 7 φορές την εβδομάδα (Μ.Ο =2,77, Τ.Α. =1,09) για 30 έως 180 λεπτά (Μ.Ο =77,08, Τ.Α. =29,6), ανά επίσκεψη στο χώρο άσκησης. Οι ασκούμενοι είχαν διάρκεια συμμετοχής στα προγράμματα άσκησης από 6 μήνες έως περισσότερο από τέσσερα χρόνια (Μ.Ο =4,08, Τ.Α. =1,88).

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στους Νομούς Ξάνθης και Κορίνθου. Το δείγμα επιλέχθηκε με τυχαία δειγματοληψία. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίων που μοιράστηκαν στους ασκούμενους.

Όργανα μέτρησης

Για τη διεξαγωγή της έρευνας και τη συλλογή των δεδομένων δόθηκαν στους συμμετέχοντες τα ακόλουθα όργανα μέτρησης:

Α. Το πρώτο όργανο μέτρησης, που χρησιμοποιήθηκε ήταν η Κλίμακα 'Ταύτιση με τον Ρόλο του Ασκούμενου' (Exercise Identity Scale) των Anderson και Cychosz (1994), τροποποιημένο για τις ανάγκες του ελληνικού πληθυσμού από τους Vlachopoulos, Karperoni, Moustaka και Anderson (2008). Η κλίμακα είναι μονοδιάστατη, αποτελείται από 9 ερωτήσεις (π.χ., «Θεωρώ τον εαυτό μου άτομο που γυμνάζεται», «Η άσκηση αποτελεί κεντρικό παράγοντα στο πως αντιλαμβάνομαι τον εαυτό μου», «Οι άλλοι με βλέπουν ως άτομο που γυμνάζεται τακτικά» κλπ.). Οι απαντήσεις των ασκουμένων δόθηκαν σε μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1=Διαφωνώ απόλυτα, έως το 5=Συμφωνώ απόλυτα).

B. Το δεύτερο όργανο μέτρησης ήταν το ερωτηματολόγιο της σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Ajzen & Madden, 1986), που μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα και τα ψυχομετρικά της χαρακτηριστικά, αξιολογήθηκαν σε ελληνικό πληθυσμό από τον Theodoraki (1994). Από το οποίο χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των «Στάσεων» προς την άσκηση (Theodorakis, 1994). Οι ασκούμενοι απάντησαν μετά το γενικό πρόθεμα «Για μένα το να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες είναι:» σε έξι 7-βάθμιες κλίμακες σημασιολογικής διαφοροποίησης («καλό – κακό», «ανόητο – έξυπνο», «υγιεινό – ανθυγιεινό», «όμορφο – άσχημο», «χρήσιμο – άχρηστο», «δυσάρεστο – ευχάριστο»). Και την κλίμακα: «Πρόθεση» προς την άσκηση (Theodorakis, 1994), με τρεις ερωτήσεις όπως «σκοπεύω να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες», «είμαι αποφασισμένος να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες» και «θα προσπαθήσω να γυμνάζομαι τακτικά τους επόμενους 12 μήνες». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert.

Δ. Το τρίτο ερωτηματολόγιο ήταν το Exercise Enjoyment των Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt και Keeler (1993), τροποποιημένο για τις ανάγκες του ελληνικού πληθυσμού από τους Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis και Grouios (2002), το οποίο αξιολογεί την ευχαρίστηση από την άσκηση. Αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις: Ευχαριστιέσαι; /Είσαι χαρούμενος; / Διασκεδάζεις; /Σου αρέσει; που αναφέρονται στην άσκηση για αυτή την περίοδο. Οι απαντήσεις των ασκουμένων δόθηκαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1=Καθόλου, έως το 5=Πάρα πολύ).

Ε. Το τέταρτο ερωτηματολόγιο που δόθηκε ήταν η κλίμακα των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» στην Άσκηση (Basic Psychological Needs in Exercise Scale: Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Η κλίμακα αποτελείται από 12 ερωτήσεις που αντανακλούν τους τρεις παράγοντες της Αυτονομίας (4 ερωτήσεις, π.χ., «Ο τρόπος που γυμνάζομαι συμφωνεί απόλυτα με τις επιλογές μου και τα ενδιαφέροντα μου»), της Ικανότητας (4 ερωτήσεις, π.χ., «Αισθάνομαι ότι έχω πάρα πολύ μεγάλη πρόοδο σε σχέση με το αποτέλεσμα που θέλω να πετύχω») και των Κοινωνικών σχέσεων (4 ερωτήσεις, π.χ., «Αισθάνομαι πάρα πολύ άνετα όσον αφορά στις σχέσεις μου με τους άλλους ασκούμενους»). Οι απαντήσεις των ασκουμένων δόθηκαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1= Δεν συμφωνώ καθόλου, έως το 5= Συμφωνώ πάρα πολύ). Η κλίμακα έχει δείξει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες, όπως παραγοντική δομή μέσω επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης, εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων, σταθερότητα στο χρόνο και εγκυρότητα πρόβλεψης σε ιδιωτικά γυμναστήρια

(Vlachopoulos & Michailidou, 2006) όπως και σε δημοτικά γυμναστήρια (Vlachopoulos, 2007).

Διαδικασία

Ζητήθηκε άδεια από τα ιδιωτικά γυμναστήρια που υλοποιήθηκαν τα προγράμματα άσκησης για την διεξαγωγή της έρευνας. Η έρευνα ολοκληρώθηκε σε τέσσερις μήνες. Η συλλογή και οι διευκρινήσεις των ερωτηματολογίων γίνονταν πάντα από τον ίδιο τον ερευνητή. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική, αφού προηγούμενα έχει εξηγηθεί ότι: α) η συμμετοχή στην έρευνα είναι προαιρετική, β) ότι έπρεπε να απαντήσουν ειλικρινά, γ) ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις και δ) ότι τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση, είδος άσκησης, συχνότητα ανά εβδομάδα και χρονική διάρκεια ανά ημέρα) που υπάρχουν σ' αυτά θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας.

Σχεδιασμός της έρευνας

Οι ανεξάρτητες μεταβλητές στην παρούσα έρευνα ήταν: α) η ταύτιση με τον ρόλο του ασκούμενου, β) οι στάσεις προς την άσκηση, γ) η πρόθεση προς την άσκηση, δ) η ευχαρίστηση από την άσκηση, ε) η αυτονομία, στ) η ικανότητα και ζ) οι κοινωνικές σχέσεις. Οι εξαρτημένες μεταβλητές στην παρούσα έρευνα ήταν: α) το φύλο, β) η ηλικία, γ) η χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση και δ) τα είδη άσκησης.

Για την καταγραφή των δεδομένων και την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 10.0. Έγιναν περιγραφικές αναλύσεις, για τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών του δείγματος, που έλαβε μέρος στην παρούσα έρευνα. Πιο αναλυτικά έγιναν αναλύσεις εσωτερικής συνοχής των παραγόντων, ενώ δεν έγιναν αναλύσεις για την εγκυρότητα των ερωτηματολογίων, αφού τα συγκεκριμένα όργανα μέτρησης, είναι αποδεδειγμένα έγκυρα και αξιόπιστα τόσο στον ελληνικό όσο και στο διεθνή χώρο.

Στη συνέχεια ακολούθησαν αναλύσεις συσχέτισης, για να ερευνηθεί η σχέση μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων αλλά και ως προς τις ομάδες του δείγματος. Ακόμη έγιναν περιγραφικές αναλύσεις, για να βρεθούν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις, καθενός από τους παράγοντες του κάθε ερωτηματολογίου. Τέλος έγιναν αναλύσεις διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα (ANOVA)

χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες των ερωτηματολογίων και με ανεξάρτητες, τις ανεξάρτητες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου. Για τον εντοπισμό στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe. Ως επίπεδα σημαντικότητας των στατιστικά σημαντικών διαφορών ορίστηκε το: $p < .05$.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ανάλυση συχνοτήτων – Περιγραφική στατιστική

Από τις αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής κωδικοποιήθηκαν τα γενικά χαρακτηριστικά των ασκουμένων σε σχέση με το φύλο, την ηλικιακή κατηγορία, τη χρονική διάρκεια συμμετοχής και τα διαφορετικά είδη άσκησης.

Γενικά χαρακτηριστικά ασκουμένων δείγματος

Όπως προκύπτει από τις αναλύσεις, το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 384 ασκούμενοι, από τους οποίους το 44% ήταν άντρες και το 56% ήταν γυναίκες (Πίνακας 1.).

Πίνακας 1. Το φύλο των ασκουμένων του δείγματος.

Φύλο	Απόλυτες τιμές	Σχετικές τιμές
Άντρας	169	44%
Γυναίκα	215	56%
Σύνολο	384	100%

Όπως προκύπτει από τις αναλύσεις η ηλικιακή κατηγορία των ασκουμένων ήταν χωρισμένη σε οχτώ κατηγορίες, (15-20), (21-25), (26-30), (31-35), (36-40), (41-45), (46-50) και (άνω των 50), για τις ανάγκες της έρευνας έγινε ομαδοποίηση και προέκυψαν τρεις κατηγορίες (21-30), (31-41), (41 και πάνω) (Isibor, Oseni, Eyaufe, Osagie & Turay, 2008; Mumtaz, Ahmed, Akhtar, Hassan & Hamid, 2008). Οι ασκούμενοι που αποτελούσαν το 52,9% του δείγματος ήταν από 21 έως 30 ετών, το 32,3% ασκούμενοι από 31 έως 40 ετών και το 14,8% από 41 και πάνω (Πίνακας 2.).

Πίνακας 2. Η ηλικιακή κατηγορία των ασκουμένων του δείγματος.

Ηλικία	Απόλυτες τιμές	Σχετικές τιμές
21-30	203	52,9%
31-40	124	32,3%
41 και πάνω	57	14,8%
Σύνολο	384	100%

Ακόμη, η ανεξάρτητη μεταβλητή χρονική διάρκεια συμμετοχής των ασκουμένων ήταν χωρισμένη: α) έως 6 μήνες, β) 1 χρόνο, γ) 2 χρόνια, δ) 3 χρόνια, ε) 4 χρόνια και στ) άνω των 5 χρόνων. Για τις ανάγκες της έρευνας έγινε ομαδοποίηση από την οποία προέκυψαν τρεις κατηγορίες, οι οποίες με βάση τις σχετικές τιμές ήταν: έως ένα χρόνο 22,1%, από 2 έως 4 χρόνια 29,4% και από 4 χρόνια και πάνω ποσοστό 48,4% (Πίνακας 3.).

Πίνακας 3. Η χρονική διάρκεια συμμετοχής των ασκουμένων του δείγματος.

Χρονική διάρκεια συμμετοχής	Απόλυτες τιμές	Σχετικές τιμές
Έως 1 χρόνο	85	22,1%
Από 2 έως 4 χρόνια	113	29,4%
Από 4 χρόνια και πάνω	186	48,4%
Σύνολο	384	100%

Τα είδη άσκησης ήταν χωρισμένα: α) Dance aerobic, β) Step aerobic, γ) Fight aerobic, δ) Pilates, ε) Yoga, στ) Power plate, ζ) Διάδρομος και όργανα, η) Διάδρομος και θ) Άλλο. Για τις ανάγκες της έρευνας έγινε ομαδοποίηση από την οποία προέκυψαν τρεις κατηγορίες των ειδών άσκησης, η οποία στηρίχθηκε στο ότι τα προγράμματα (Dance aerobic, Step aerobic και Fight aerobic) και ο διάδρομος αποτελούν αερόβια άσκηση. Έτσι προέκυψαν τρεις κατηγορίες των ειδών άσκησης οι οποίες με βάση τις σχετικές τιμές ήταν: τα ομαδικά προγράμματα άσκησης (Dance aerobic, Step aerobic, Fight aerobic και Διάδρομος) με ποσοστό 27,6%, άσκηση στο Power plate με ποσοστό 10,4% και άσκηση στα όργανα και διάδρομος με ποσοστό 62% (Πίνακας 4.).

Πίνακας 4. Τα διαφορετικά είδη άσκησης που παρακολουθούσαν οι ασκούμενοι του δείγματος.

Είδη άσκησης	Απόλυτες τιμές	Σχετικές τιμές
Ομαδικά προγράμματα άσκησης	106	27,6%
Power plate	40	10,4%
Όργανα και διάδρομος	238	62%
Σύνολο	384	100%

Ανάλυση αξιοπιστίας

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση εσωτερικής συνοχής των παραγόντων. Για την εκτίμηση της αξιοπιστίας των παραγόντων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το τεστ α (Cronbach, 1951). Τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι όλοι οι παράγοντες είχαν υψηλό βαθμό εσωτερικής συνοχής.

Πιο αναλυτικά, η Κλίμακα «Exercise Identity Scale» κατέληξε σε έναν παράγοντα, την ταύτιση με την άσκηση (.89). Από το ερωτηματολόγιο της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα «Πρόθεση» προς την άσκηση, η οποία κατέληξε σε έναν παράγοντα, τη πρόθεση του ασκούμενου ως προς την άσκηση (.86). Επίσης από το ίδιο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα των «Στάσεων» προς την άσκηση η οποία κατέληξε σε έναν παράγοντα, τη στάση του ασκούμενου ως προς την άσκηση (.76). Ακόμα το ερωτηματολόγιο Exercise Enjoyment κατέληξε σε έναν παράγοντα, την ευχαρίστηση από την άσκηση (.93). Τέλος, η Κλίμακα των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» κατέληξε σε τρεις παράγοντες, την Αυτονομία (.84), την Ικανότητα (.80) και τις Κοινωνικές σχέσεις (.91).

Περιγραφική στατιστική για τους παράγοντες των ερωτηματολογίων

Από την ανάλυση περιγραφικής στατιστικής που έγινε για τους παράγοντες των ερωτηματολογίων, προέκυψε ότι για την Κλίμακα «Exercise Identity Scale» οι ασκούμενοι είχαν σχεδόν υψηλή ταύτιση ως προς την άσκηση (Μ.Ο =5.74, Τ.Α =.85) στην 7-βάθμια κλίμακα απαντήσεων τύπου Likert του ερωτηματολογίου.

Επίσης, από το ερωτηματολόγιο της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, για την Κλίμακα «Πρόθεση» προς την άσκηση προέκυψε ότι οι ασκούμενοι είχαν υψηλή πρόθεση ως προς την άσκηση (Μ.Ο =6.39, Τ.Α =.70) στην 7-βάθμια κλίμακα απαντήσεων τύπου Likert του ερωτηματολογίου.

Ακόμη, από την Κλίμακα των «Στάσεων» προς την άσκηση φάνηκε ότι οι ασκούμενοι είχαν υψηλή στάση ως προς την άσκηση (Μ.Ο =6.66, Τ.Α =.37) στην 7-βάθμια κλίμακα απαντήσεων τύπου Likert του ερωτηματολογίου.

Για το ερωτηματολόγιο Exercise Enjoyment ο παράγοντας ευχαρίστηση από την άσκηση παρουσίασε υψηλούς μέσους όρους (Μ.Ο =4.22, Τ.Α =.68) στην 5-βάθμια κλίμακα απαντήσεων τύπου Likert του ερωτηματολογίου.

Τέλος, όσον αφορά την Κλίμακα των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» οι ασκούμενοι παρουσίασαν μέτριους μέσους όρους και στους τρεις παράγοντες, αυτονομία (Μ.Ο =3.86, Τ.Α =.69), ικανότητα (Μ.Ο =3.72, Τ.Α =.65) και κοινωνικές σχέσεις (Μ.Ο =3.68, Τ.Α =.88) στην 5-βάθμια κλίμακα απαντήσεων τύπου Likert του ερωτηματολογίου.

Ανάλυση συσχετίσεων

Για την εξέταση των γραμμικών σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών των ερωτηματολογίων, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής του Pearson. Παρακάτω φαίνονται αναλυτικά οι αναλύσεις συσχέτισης που πραγματοποιήθηκαν για κάθε ένα από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων, με τον άλλο παράγοντα.

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Exercise Identity Scale» και της «Πρόθεσης» στην άσκηση. Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, Exercise Identity Scale και της Πρόθεσης στην άσκηση πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Exercise Identity Scale» (ταύτιση με την άσκηση) με τον παράγοντα του ερωτηματολογίου «Πρόθεση» (Πρόθεση), φάνηκε ότι η «ταύτιση με την άσκηση» είχε θετική συσχέτιση με την «Πρόθεση» ($r = .626, p < .01$), (Πίνακας 5.).

Πίνακας 5. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Identity Scale και της Πρόθεσης στην άσκηση.

	1.	2.
1. Ταύτιση με την άσκηση	1.00	
2. Πρόθεση	.626**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «*Exercise Identity Scale*» και των «*Στάσεων*» στην άσκηση. Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, Exercise Identity Scale και των Στάσεων στην άσκηση πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «*Exercise Identity Scale*» (ταύτιση με την άσκηση) με τον παράγοντα του ερωτηματολογίου «*Στάσεις*» (Στάσεις), φάνηκε ότι η «ταύτιση με την άσκηση» είχε θετική συσχέτιση με τις «*Στάσεις*» ($r = .433, p < .01$), (Πίνακας 6.).

Πίνακας 6. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Identity Scale και των Στάσεων στην άσκηση.

	1.	2.
1. Ταύτιση με την άσκηση	1.00	
2. Στάσεις	.433**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «*Exercise Identity Scale*» και «*Exercise Enjoyment*». Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, Exercise Identity Scale και Exercise Enjoyment πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «*Exercise Identity Scale*» (ταύτιση με την άσκηση) με τον παράγοντα του ερωτηματολογίου «*Exercise Enjoyment*» (Ευχαρίστηση), φάνηκε ότι η «ταύτιση με την άσκηση» είχε θετική συσχέτιση με την «*Ευχαρίστηση*» ($r = .410, p < .01$), (Πίνακας 7.).

Πίνακας 7. Συντελεστής συσχέτισης person μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Identity Scale και Exercise Enjoyment.

	1.	2.
1. Ταύτιση με την άσκηση	1.00	
2. Ευχαρίστηση	.410**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Exercise Identity Scale» και «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών». Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών και Exercise Identity Scale, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» (αυτονομία, ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις) με τον παράγοντα του ερωτηματολογίου «Exercise Identity Scale» (ταύτιση με την άσκηση), φάνηκε ότι η «ταύτιση με την άσκηση» είχε θετική συσχέτιση με την «αυτονομία» ($r = .436$, $p < .01$), με την «ικανότητα» ($r = .587$, $p < .01$) και με τις «κοινωνικές σχέσεις» ($r = .408$, $p < .01$), (Πίνακας 8.).

Πίνακας 8. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Identity Scale και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών .

	1.	2.	3.	4.
1. Αυτονομία	1.00			
2. Ικανότητα	.712**	1.00		
3. Κοινωνικές σχέσεις	.479**	.549**	1.00	
4. Ταύτιση με την άσκηση	.436**	.587**	.408**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Πρόθεση» και «Στάσεις» στην άσκηση. Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, της Πρόθεσης και των Στάσεων πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Πρόθεση»

(Πρόθεση) με τον παράγοντα του ερωτηματολογίου «Στάσεις» (Στάσεις), φάνηκε ότι η «πρόθεση» είχε θετική συσχέτιση με τις «στάσεις» ($r = .409, p < .01$), (Πίνακας 9).

Πίνακας 9. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Πρόθεση και Στάσεις στην άσκηση.

	1.	2.
1. Πρόθεση	1.00	
2. Στάσεις	.409**	1.00

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Πρόθεση» και «Exercise Enjoyment». Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, της Πρόθεσης και Exercise Enjoyment πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Πρόθεση» (Πρόθεση) με τον παράγοντα του ερωτηματολογίου «Exercise Enjoyment» (Ευχαρίστηση) φάνηκε ότι η «πρόθεση» είχε θετική συσχέτιση με την «ευχαρίστηση» ($r = .436, p < .01$), (Πίνακας 10).

Πίνακας 10. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Πρόθεση και Exercise Enjoyment.

	1.	2.
1. Πρόθεση	1.00	
2. Ευχαρίστηση	.436**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων της «Πρόθεσης» στην άσκηση και των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών». Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, της Πρόθεσης στην άσκηση και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου «Πρόθεση» (πρόθεση) με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» (αυτονομία, ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις), φάνηκε ότι η «πρόθεση» είχε θετική συσχέτιση με την

«αυτονομία» ($r = .408, p < .01$), με την «ικανότητα» ($r = .518, p < .01$) και με τις «κοινωνικές σχέσεις» ($r = .387, p < .01$), (Πίνακας 11.).

Πίνακας 11. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων της Πρόθεσης στην άσκηση και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.

	1.	2.	3.	4.
1. Αυτονομία	1.00			
2. Ικανότητα	.712**	1.00		
3. Κοινωνικές σχέσεις	.479**	.549**	1.00	
4. Πρόθεση	.408**	.518**	.387**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Στάσεις» και «Exercise Enjoyment». Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, των Στάσεων και Exercise Enjoyment πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Στάσεις» (στάσεις) με τον παράγοντα του ερωτηματολογίου «Exercise Enjoyment» (Ευχαρίστηση), φάνηκε ότι οι «στάσεις» είχαν θετική συσχέτιση με την «ευχαρίστηση» ($r = .345, p < .01$), (Πίνακας 12).

Πίνακας 12. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Στάσεις στην άσκηση και Exercise Enjoyment.

	1.	2.
1. Στάσεις	1.00	
2. Ευχαρίστηση	.345**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων των «Στάσεων» στην άσκηση και των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών». Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, των Στάσεων στην άσκηση και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ του

παράγοντα του ερωτηματολογίου «Στάσεις» (στάση) με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» (αυτονομία, ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις), φάνηκε ότι η «στάση» είχε θετική συσχέτιση με την «αυτονομία» ($r = .365$, $p < .01$), με την «ικανότητα» ($r = .438$, $p < .01$) και με τις «κοινωνικές σχέσεις» ($r = .326$, $p < .01$), (Πίνακας 13.).

Πίνακας 13. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων των Στάσεων στην άσκηση και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.

	1.	2.	3.	4.
1. Αυτονομία	1.00			
2. Ικανότητα	.712**	1.00		
3. Κοινωνικές σχέσεις	.479**	.549**	1.00	
4. Στάσεις	.365**	.438**	.326**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων «Exercise Enjoyment» και «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών». Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες των ερωτηματολογίων, Exercise Enjoyment και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, μεταξύ του παράγοντα του ερωτηματολογίου «Exercise Enjoyment» (ευχαρίστηση) με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» (αυτονομία, ικανότητα, κοινωνικές σχέσεις), φάνηκε ότι η «ευχαρίστηση» είχε θετική συσχέτιση με την «αυτονομία» ($r = .557$, $p < .01$), με την «ικανότητα» ($r = .487$, $p < .01$) και με τις «κοινωνικές σχέσεις» ($r = .364$, $p < .01$), (Πίνακας 14.).

Πίνακας 14. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων Exercise Enjoyment και των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.

	1.	2.	3.	4.
1. Αυτονομία	1.00			
2. Ικανότητα	.712**	1.00		
3. Κοινωνικές σχέσεις	.479**	.549**	1.00	
4. Ευχαρίστηση	.557**	.487**	.364**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών». Για να διαπιστωθεί εάν συσχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης Pearson, φάνηκε ότι η «αυτονομία» είχε θετική συσχέτιση με την «ικανότητα» ($r = .712, p < .01$) και θετική επίσης με τις «κοινωνικές σχέσεις» ($r = .479, p < .01$). Επίσης η «ικανότητα» συσχετιζόταν θετικά με τις «κοινωνικές σχέσεις» ($r = .549, p < .01$), (Πίνακας 15.).

Πίνακας 15. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.

	1.	2.	3.
1. Αυτονομία	1.00		
2. Ικανότητα	.712**	1.00	
3. Κοινωνικές σχέσεις	.479**	.549**	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Διαφορές λόγω φύλου

Προκειμένου να διαπιστωθούν διαφορές λόγω φύλου ως προς τους παράγοντες των ερωτηματολογίων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One-Way Anova).

Διαφορές λόγω φύλου ως προς την ταύτιση με την άσκηση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Identity Scale: «ταύτιση με την άσκηση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο (με 2 επίπεδα, άνδρας, γυναίκα). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου ως προς την ταύτιση με την άσκηση.

Διαφορές λόγω φύλου ως προς την πρόθεση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου της σχεδιασμένης συμπεριφοράς: «πρόθεση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο (με 2 επίπεδα, άνδρας, γυναίκα). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν

υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου ως προς την πρόθεση για άσκηση.

Διαφορές λόγω φύλου ως προς τις στάσεις. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου της σχεδιασμένης συμπεριφοράς: «στάσεις» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο (με 2 επίπεδα, άνδρας, γυναίκα). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου ως προς τις στάσεις $F_{(2,382)} = 8.589$, $p < .05$. Από τους μέσους όρους διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο =6.71, Τ.Α =.38) από τους άντρες (Μ.Ο =6.66, Τ.Α =.36), (Πίνακας 16.).

Πίνακας 16. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των στάσεων λόγω φύλου.

Παράγοντας	Φύλο	Μ.Ο	Τ.Α
Στάσεις	Άντρες	6.66	.36
	Γυναίκες	6.71	.38

Διαφορές λόγω φύλου ως προς την ευχαρίστηση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Enjoyment: «ευχαρίστηση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο (με 2 επίπεδα, άνδρας, γυναίκα). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου ως προς την ευχαρίστηση.

Διαφορές λόγω φύλου ως προς την αυτονομία. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «αυτονομία» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο (με 2 επίπεδα, άνδρας, γυναίκα). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου ως προς την αυτονομία.

Διαφορές λόγω φύλου ως προς την ικανότητα. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «ικανότητα» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή

το φύλο (με 2 επίπεδα, άνδρας, γυναίκα). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου ως προς την ικανότητα.

Διαφορές λόγω φύλου ως προς τις κοινωνικές σχέσεις. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «κοινωνικές σχέσεις» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο (με 2 επίπεδα, άνδρας, γυναίκα). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω φύλου ως προς τις κοινωνικές σχέσεις.

Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας

Προκειμένου να διαπιστωθούν διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς τους παράγοντες των ερωτηματολογίων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One-Way Anova).

Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την ταύτιση με την άσκηση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Identity Scale: «ταύτιση με την άσκηση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία (με 3 επίπεδα, 21 έως 30, 31 έως 40, 41 και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ηλικίας ως προς την ταύτιση με την άσκηση $F_{(2,381)} = 9.338, p < .05$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των ηλικιακών κατηγοριών (21 έως 30), (31 έως 40) και (41 και πάνω) ως προς την «ταύτιση με την άσκηση». Με την ηλικιακή κατηγορία (41 και πάνω) να παρουσιάζει υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο = 6.18, Τ.Α = .51), (Πίνακας 17.).

Πίνακας 17. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ταύτισης με την άσκηση λόγω ηλικιακής κατηγορίας.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Ταύτιση με την άσκηση	(21 έως 30)	5.65	.90
	(31 έως 40)	5.68	.83
	(41 και πάνω)	6.18	.51

Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την πρόθεση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου της σχεδιασμένης συμπεριφοράς: «πρόθεση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία (με 3 επίπεδα, 21 έως 30, 31 έως 40, 41 και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ηλικίας ως προς την πρόθεση $F_{(2,381)} = 4.45, p < .05$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των ηλικιακών κατηγοριών (21 έως 30), (31 έως 40) και (41 και πάνω) ως προς την «πρόθεση». Με την ηλικιακή κατηγορία (41 και πάνω) να παρουσιάζει υψηλότερους μέσους όρους (M.O = 6.67, T.A = .54), (Πίνακας 18.).

Πίνακας 18. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της πρόθεσης λόγω ηλικιακής κατηγορίας.

Παράγοντας	Ηλικία	M.O	T.A
Πρόθεση	(21 έως 30)	6.35	.74
	(31 έως 40)	6.32	.66
	(41 και πάνω)	6.67	.54

Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς τις στάσεις. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου της σχεδιασμένης συμπεριφοράς: «στάσεις» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία (με 3 επίπεδα, 21 έως 30, 31 έως 40, 41 και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ηλικίας ως προς τις στάσεις $F_{(2, 381)} = 10.48, p < .05$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των ηλικιακών κατηγοριών (21 έως 30), (31 έως 40) και (41 και πάνω) ως προς τις «στάσεις». Με την ηλικιακή κατηγορία (41 και πάνω) να παρουσιάζει υψηλότερους μέσους όρους (M.O = 6.85, T.A = .26), (Πίνακας 19.).

Πίνακας 19. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των στάσεων λόγω ηλικιακής κατηγορίας.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Στάσεις	(21 έως 30)	6.60	.36
	(31 έως 40)	6.68	.40
	(41 και πάνω)	6.85	.26

Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την ευχαρίστηση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Enjoyment: «ευχαρίστηση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία (με 3 επίπεδα, 21 έως 30, 31 έως 40, 41 και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ηλικίας ως προς την ευχαρίστηση $F_{(2,381)} = 4.47, p < .05$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffé και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ μόνο μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών (21 έως 30) και (41 και πάνω) ως προς την «ευχαρίστηση». Με την ηλικιακή κατηγορία (41 και πάνω) να παρουσιάζει υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο = 4.42, Τ.Α = .66), (Πίνακας 20.).

Πίνακας 20. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ευχαρίστησης λόγω ηλικιακής κατηγορίας.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Ευχαρίστηση	(21 έως 30)	4.13	.70
	(41 και πάνω)	4.42	.66

Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την αυτονομία. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «αυτονομία» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία (με 3 επίπεδα, 21 έως 30, 31 έως 40, 41 και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ηλικίας ως προς την αυτονομία.

Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς την ικανότητα. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του

ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «ικανότητα» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία (με 3 επίπεδα, 21 έως 30, 31 έως 40, 41 και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ηλικίας ως προς την ικανότητα $F_{(2,381)} = 5.62, p < .05$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των ηλικιακών κατηγοριών (21 έως 30), (31 έως 40) και (41 και πάνω) ως προς την «ικανότητα». Με την ηλικιακή κατηγορία (41 και πάνω) να παρουσιάζει υψηλότερους μέσους όρους (M.O = 3.99, T.A = .59), (Πίνακας 21.).

Πίνακας 21. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ικανότητας λόγω ηλικιακής κατηγορίας.

Παράγοντας	Ηλικία	M.O	T.A
Ικανότητα	(21 έως 30)	3.67	.67
	(31 έως 40)	3.69	.61
	(41 και πάνω)	3.99	.59

Διαφορές λόγω ηλικιακής κατηγορίας ως προς τις κοινωνικές σχέσεις. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «κοινωνικές σχέσεις» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την ηλικία (με 3 επίπεδα, 21 έως 30, 31 έως 40, 41 και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ηλικίας ως προς τις κοινωνικές σχέσεις $F_{(2,381)} = 4.68, p < .05$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των ηλικιακών κατηγοριών (21 έως 30), (31 έως 40) και (41 και πάνω) ως προς τις «κοινωνικές σχέσεις». Με την ηλικιακή κατηγορία (41 και πάνω) να παρουσιάζει υψηλότερους μέσους όρους (M.O = 4.01, T.A = .60), (Πίνακας 22.).

Πίνακας 22. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κοινωνικών σχέσεων λόγω ηλικιακής κατηγορίας.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Κοινωνικές σχέσεις	(21 έως 30)	3.63	.87
	(31 έως 40)	3.62	.96
	(41 και πάνω)	4.01	.60

Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση

Προκειμένου να διαπιστωθούν διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση ως προς τους παράγοντες των ερωτηματολογίων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One-Way Anova).

Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την ταύτιση με την άσκηση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Identity Scale: «ταύτιση με την άσκηση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση (με 3 επίπεδα, έως 1 χρόνο, από 2 έως 4 χρόνια, από 4 χρόνια και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας ως προς την ταύτιση με την άσκηση $F_{(2,381)} = 63.38, p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ της χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των κατηγοριών με αυτούς που ασκούνται περισσότερο από 4 χρόνια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο =6.10, Τ.Α =.85), (Πίνακας 23.).

Πίνακας 23. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ταύτισης με την άσκηση λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Ταύτιση με την άσκηση	Έως 1 χρόνο	5.00	1.0
	Από 2 έως 4 χρόνια	5.70	.73
	Από 4 χρόνια και πάνω	6.10	.85

Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την πρόθεση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα

του ερωτηματολογίου της σχεδιασμένης συμπεριφοράς: «πρόθεση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση (με 3 επίπεδα, έως 1 χρόνο, από 2 έως 4 χρόνια, από 4 χρόνια και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας ως προς την πρόθεση $F_{(2,381)} = 30.95$, $p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ της χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των κατηγοριών με αυτούς που ασκούνται περισσότερο από 4 χρόνια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο =6.39, Τ.Α =.70), (Πίνακας 24.).

Πίνακας 24. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της πρόθεσης λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Πρόθεση	Έως 1 χρόνο	5.96	.94
	Από 2 έως 4 χρόνια	6.32	.67
	Από 4 χρόνια και πάνω	6.39	.70

Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς τις στάσεις. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου της σχεδιασμένης συμπεριφοράς: «στάσεις» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση (με 3 επίπεδα, έως 1 χρόνο, από 2 έως 4 χρόνια, από 4 χρόνια και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας ως προς τις στάσεις $F_{(2,381)} = 4.18$, $p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ της χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της πρώτης κατηγορίας (έως 1 χρόνο) και της τρίτης (από 4 χρόνια και πάνω), με αυτούς που ασκούνται περισσότερο από 4 χρόνια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο =6.72, Τ.Α =.37), (Πίνακας 25.).

Πίνακας 25. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των στάσεων λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.

Παράγοντας	Ηλικία	M.O	T.A
Στάσεις	Έως 1 χρόνο	6.59	.37
	Από 5 χρόνια και πάνω	6.72	.37

Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την ευχαρίστηση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Enjoyment: «ευχαρίστηση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση (με 3 επίπεδα, έως 1 χρόνο, από 2 έως 4 χρόνια, από 4 χρόνια και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας ως προς την ευχαρίστηση $F_{(2,381)} = 5.76, p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ της χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της πρώτης κατηγορίας (έως 1 χρόνο) και της τρίτης (από 4 χρόνια και πάνω), με αυτούς που ασκούνται περισσότερο από 4 χρόνια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους (M.O = 4.33, T.A = .68), (Πίνακας 26.).

Πίνακας 26. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ευχαρίστησης λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.

Παράγοντας	Ηλικία	M.O	T.A
Ευχαρίστηση	Έως 1 χρόνο	4.03	.76
	Από 5 χρόνια και πάνω	4.33	.68

Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την αυτονομία. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «αυτονομία» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση (με 3 επίπεδα, έως 1 χρόνο, από 2 έως 4 χρόνια, από 4 χρόνια και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας ως προς την αυτονομία $F_{(2,381)} = 8.24, p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ της χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση,

εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της πρώτης κατηγορίας (έως 1 χρόνο) και της τρίτης (από 4 χρόνια και πάνω), με αυτούς που ασκούνται περισσότερο από 4 χρόνια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο =3.99, Τ.Α =.68), (Πίνακας 27.).

Πίνακας 27. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της αυτονομίας λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Αυτονομία	Έως 1 χρόνο	3.65	.67
	Από 4 χρόνια και πάνω	3.99	.68

Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς την ικανότητα. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «ικανότητα» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση (με 3 επίπεδα, έως 1 χρόνο, από 2 έως 4 χρόνια, από 4 χρόνια και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας ως προς την ικανότητα $F_{(2,381)} = 21.95, p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ της χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των κατηγοριών με αυτούς που ασκούνται περισσότερο από 4 χρόνια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο =3.93, Τ.Α =.61), (Πίνακας 28.).

Πίνακας 28. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ικανότητας λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Ικανότητα	Έως 1 χρόνο	3.45	.64
	Από 2 έως 4 χρόνια	3.59	.60
	Από 4 χρόνια και πάνω	3.93	.61

Διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας στην άσκηση ως προς τις κοινωνικές σχέσεις. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή

τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «κοινωνικές σχέσεις» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση (με 3 επίπεδα, έως 1 χρόνο, από 2 έως 4 χρόνια, από 4 χρόνια και πάνω). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω χρονικής διάρκειας ως προς τις κοινωνικές σχέσεις $F_{(2,381)} = 9.74, p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ της χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ όλων των κατηγοριών με αυτούς που ασκούνται περισσότερο από 4 χρόνια να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους (Μ.Ο = 3.87, Τ.Α = .61), (Πίνακας 29.).

Πίνακας 29. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κοινωνικών σχέσεων λόγω χρονικής διάρκειας συμμετοχής στην άσκηση.

Παράγοντας	Ηλικία	Μ.Ο	Τ.Α
Κοινωνικές σχέσεις	Έως 1 χρόνο	3.39	1.02
	Από 2 έως 4 χρόνια	3.60	.74
	Από 4 χρόνια και πάνω	3.87	.84

Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης

Προκειμένου να διαπιστωθούν διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς τους παράγοντες των ερωτηματολογίων, πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One-Way Anova).

Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ταύτιση με την άσκηση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Identity Scale: «ταύτιση με την άσκηση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τα διαφορετικά είδη άσκησης (με 3 επίπεδα, ομαδικά προγράμματα άσκησης, power plate, όργανα και διάδρομος). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω των διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ταύτιση με την άσκηση $F_{(2,381)} = 4.59, p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των διαφορετικών προγραμμάτων άσκησης εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων

Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ασκουμένων που παρακολουθούσαν ομαδικά προγράμματα άσκησης και power plate. Με αυτούς που παρακολούθησαν τα ομαδικά προγράμματα άσκησης να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους (M.O =5.89, T.A =.89), (Πίνακας 30.).

Πίνακας 30. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της ταύτισης με την άσκηση λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης.

Παράγοντας	Είδη άσκησης	M.O	T.A
Ταύτιση με την άσκηση	Ομαδικά προγράμματα άσκησης	5.89	.89
	Power plate	5.41	1.08

Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την πρόθεση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου της σχεδιασμένης συμπεριφοράς: «πρόθεση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τα διαφορετικά είδη άσκησης (με 3 επίπεδα, ομαδικά προγράμματα άσκησης, power plate, όργανα και διάδρομος). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω των διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την πρόθεση.

Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς τις στάσεις. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου της σχεδιασμένης συμπεριφοράς: «στάσεις» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τα διαφορετικά είδη άσκησης (με 3 επίπεδα, ομαδικά προγράμματα άσκησης, power plate, όργανα και διάδρομος). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω των διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς τις στάσεις.

Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ευχαρίστηση. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου Exercise Enjoyment: «ευχαρίστηση» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τα διαφορετικά είδη άσκησης (με 3 επίπεδα, ομαδικά προγράμματα άσκησης, power plate, όργανα και διάδρομος). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε

ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω των διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ευχαρίστηση.

Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την αυτονομία. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «αυτονομία» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τα διαφορετικά είδη άσκησης (με 3 επίπεδα, ομαδικά προγράμματα άσκησης, power plate, όργανα και διάδρομος). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω των διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την αυτονομία.

Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ικανότητα. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «ικανότητα» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τα διαφορετικά είδη άσκησης (με 3 επίπεδα, ομαδικά προγράμματα άσκησης, power plate, όργανα και διάδρομος). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω των διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς την ικανότητα.

Διαφορές λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς τις κοινωνικές σχέσεις. Έγινε ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένη μεταβλητή τον παράγοντα του ερωτηματολογίου των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών: «κοινωνικές σχέσεις» και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή τα διαφορετικά είδη άσκησης (με 3 επίπεδα, ομαδικά προγράμματα άσκησης, power plate, όργανα και διάδρομος). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω των διαφορετικών ειδών άσκησης ως προς τις κοινωνικές σχέσεις $F_{(2,381)} = 5.38, p < .01$. Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των διαφορετικών ειδών άσκησης, εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ασκούμενων που παρακολούθησαν τα διαφορετικά είδη άσκησης. Με αυτούς που παρακολούθησαν τα ομαδικά προγράμματα άσκησης να παρουσιάζουν υψηλότερους μέσους όρους ($M.O = 3.76, T.A = .80$), (Πίνακας 31.).

Πίνακας 31. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των κοινωνικών σχέσεων λόγω διαφορετικών ειδών άσκησης.

Παράγοντας	Είδη άσκησης	Μ.Ο	Τ.Α
Κοινωνικές σχέσεις	Ομαδικά προγράμματα άσκησης	3.76	.80
	Power plate	3.26	1.35
	Όργανα και διάδρομος	3.72	.79

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Όπως αναφέρθηκε, ο σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση των 'Στάσεων' και της 'Πρόθεσης' προς την άσκηση, των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών' από την άσκηση, της 'Ευχαρίστησης' από την άσκηση και της 'Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου' σε ασκούμενους ενήλικες σε προγράμματα άσκησης. Επιπλέον, εξετάστηκαν τυχόν διαφορές: ως προς το φύλο, την ηλικία, τα χρόνια συμμετοχής στην άσκηση και το είδος άσκησης.

Κρίθηκε σκόπιμο να γίνει επιβεβαίωση της αξιοπιστίας των ερωτηματολογίων «Exercise Identity Scale», «Στάσεις», «Πρόθεση», «Exercise Enjoyment», «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» καθώς και να διαπιστωθούν οι διαφορές ως προς το φύλο, την ηλικία, τα χρόνια συμμετοχής στην άσκηση και το είδος άσκησης.

Η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων επιβεβαιώθηκε και για τα πέντε ερωτηματολόγια. Πιο συγκεκριμένα, η Κλίμακα «Exercise Identity Scale» κατέληξε σε έναν παράγοντα, την ταύτιση με την άσκηση (.89). Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα ισχυροποιούν τη χρήση του ερωτηματολογίου στο συγκεκριμένο χώρο, ενισχύοντας τα αποτελέσματα παρόμοιων ερευνών (Anderson, Cychosz & Franke, 1998; Καπερώνη, Βλαχόπουλος, Θεοδωράκης & Γούδας, 2008).

Από το ερωτηματολόγιο της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα «Πρόθεση» προς την άσκηση, η οποία κατέληξε σε έναν παράγοντα, τη πρόθεση του ασκούμενου ως προς την άσκηση (.86). Επίσης από το ίδιο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα των «Στάσεων» προς την άσκηση η οποία κατέληξε σε έναν παράγοντα, τη στάση του ασκούμενου ως προς την άσκηση (.76). Παρόμοια αποτελέσματα, εμφάνισαν και προηγούμενες έρευνες που διεξήχθησαν στον ελλαδικό χώρο (Alexandris, Barkoukis & Tsormpatzoudis, 2007; Αποστολάκη, Τζέτζης, Αλεξανδρή & Κώστα, 2007; Θεοδωράκης, Δογάνης, Μπαγιάτης, Γούδας & Τσαρτσαπάκης, 1992).

Ακόμα το ερωτηματολόγιο Exercise Enjoyment κατέληξε σε έναν παράγοντα, την ευχαρίστηση από την άσκηση (.93). Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα έρχονται σε

συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Γδοντέλη & Μουντάκης, 2008; Hvenegaard, 2002; Zahariadis, Tsorbatzoudis & Alexandris, 2006).

Τέλος, η Κλίμακα των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» κατέληξε σε τρεις παράγοντες, την Αυτονομία (.84), την Ικανότητα (.80) και τις Κοινωνικές σχέσεις (.91). Ανάλογα είναι και τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006; Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004; Τριανταφυλλίδου, Βλαχόπουλος, Θεοδωράκης & Παπαιωάννου, 2008; Φράγκου, Βλαχόπουλος, Γιαγκάζογλου & Καμπίσης, 2007) τα οποία ενισχύονται από τη συγκεκριμένη έρευνα.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστήριξαν τη βασική ερευνητική υπόθεση της έρευνας ότι θα υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις σχέσεις των 'Στάσεων' της 'Πρόθεσης', των 'Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών' από τη συμμετοχή στην άσκηση, της 'Ευχαρίστηση' από την άσκηση και της 'Ταύτισης με το ρόλο του ασκούμενου' σε ασκούμενους οι οποίοι παρακολούθησαν προγράμματα άσκησης ως προς το φύλο, την ηλικία, το χρονικό διάστημα συμμετοχής και το είδος προγράμματος.

Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων συσχέτισης για τη σχέση μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων, προέκυψε ότι οι παράγοντες (αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις) του ερωτηματολογίου των «Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών» είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ τους (Παγώνη, Βλαχόπουλος, Κέλλης & Κωφοτόλης, 2008; Wilson & Rodgers, 2004). Επίσης όλοι οι παράγοντες των ερωτηματολογίων είχαν θετική συσχέτιση μεταξύ τους, τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με άλλες έρευνες (Anderson & Cychosz, 1995; Αποστολάκη, Τζέτζης, Αλεξανδρής & Κώστα, 2007; Bryan & Rocheleau, 2002; Rodgers, Carpenter, Hall, Hardy & Fraser, 2004; Theodorakis, 1994; Whaley & Ebbeck, 2002).

Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής λόγω φύλου προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις στάσεις προς την άσκηση. Συγκεκριμένα οι γυναίκες παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις στάσεις προς την άσκηση. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με τις έρευνες των Γρηγορίου, Χρόνη, Χατζηγεωργιάδη και Θεοδωράκη (2010), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι βρήκαν διαφορές ως προς τις στάσεις λόγω φύλου και στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν οι Μπιμπίρη, Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης και Μαυρίδης (2008). Επομένως

οι στάσεις των ασκούμενων προς την άσκηση επηρεάζονται από το φύλο και συγκεκριμένα οι γυναίκες έχουν ανεπτυγμένες στάσεις προς την άσκηση.

Αντίθετα οι παράγοντες ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, πρόθεση, ευχαρίστηση, αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις δεν επηρεάζονται από το φύλο του ασκούμενου. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξαν παλαιότερες έρευνες (Anderson, Cychosz & Franke, 2001; Whaley & Ebbeck, 2002) οι οποίες υποστηρίζουν ότι η ταύτιση με την άσκηση δεν επηρεάζεται από το φύλο. Σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες στον ελλαδικό χώρο (Αποστολάκη, Τζέτζης, Αλεξανδρής & Κώστα, 2007; Λόλα, Τζέτζης, Τσίτσαρη & Αποστολάκη, 2004), διαπιστώθηκε ότι η πρόθεση για άσκηση δεν επηρεάζεται από το φύλο του ασκούμενου.

Όσον αφορά την ευχαρίστηση από την άσκηση η έρευνα των Carpenter, Scanlan, Simons και Lobel (1993), έρχεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Αντίθετα, με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, προηγούμενες έρευνες (Γδοντέλη & Μουντάκης, 2008; Γδοντέλη, Μουντάκης, Στεργιούλας & Γαβριηλίδης, 2008; Casper & Stellino, 2008), υποστηρίζουν ότι παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς τις δεσμεύσεις στην άσκηση. Σύμφωνα με την άποψη της ερευνήτριας αυτό οφείλεται στο ότι οι έρευνες είχαν κατά πολύ μεγαλύτερο δείγμα από την παρούσα έρευνα.

Τέλος, οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις από τη συμμετοχή στην άσκηση, δεν επηρεάζονται από το φύλο του ασκούμενου. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Καπράλου, Καραλή, Χονδροματίδου, Ρόκκα και Κούλη (2008), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες δεν επηρεάζονται από το φύλο του ασκούμενου.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, πρόθεση, στάσεις, ευχαρίστηση, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις σε ασκούμενους άνω των 41 ετών. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα παλαιότερων ερευνών (Anderson, Cychosz & Franke, 2001; Anderson, Cychosz & Franke, 1998) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι ασκούμενοι μεγαλύτερης ηλικίας έχουν την τάση να ταυτιστούν με την άσκηση. Όμως, δε βρέθηκαν έρευνες στις οποίες να διερευνηθήκαν διαφορές της πρόθεσης και των στάσεων για άσκηση λόγω ηλικίας. Σύμφωνα με την άποψη της ερευνήτριας αυτό οφείλεται στο ότι οι ασκούμενοι άνω των 41 ετών έχουν υψηλότερα σκορ για πρόθεση στην άσκηση λόγω θεμάτων υγείας

και στις στάσεις προς την άσκηση γιατί είναι πιο συνειδητοποιημένοι ότι θα συνεχίσουν να γυμνάζονται, ένας σοβαρός λόγος είναι η υγεία και η βελτίωση της.

Ο παράγοντας ευχαρίστηση επηρεάζεται από τη ηλικία του ασκούμενου και συγκεκριμένα στην ηλικιακή κατηγορία άνω των 41 ετών. Τα αποτελέσματα αυτά, συνάδουν με τα ευρήματα των Casper και Stellino (2008), οι οποίοι στα αποτελέσματά τους υποστηρίζουν ότι οι ασκούμενοι μεταξύ 45 έως 54 ετών παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη δέσμευση στην άσκηση, γιατί η ευχαρίστηση είναι ο βασικότερος παράγοντας που προάγει τη δέσμευση. Μια εξήγηση που δίνεται από τους ερευνητές είναι ότι οι ασκούμενοι σε αυτή την ηλικία έχουν αναπτύξει την δέσμευση.

Ο παράγοντας ικανότητα από τη συμμετοχή στην άσκηση στην παρούσα έρευνα παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικιακή κατηγορία άνω των 41 ετών, όμως δε βρέθηκαν έρευνες που να υποστηρίζουν ή να απορρίπτουν αυτό το αποτέλεσμα. Σύμφωνα με την άποψη της ερευνήτριας αυτό οφείλεται στο ότι οι ασκούμενοι άνω των 41 ετών έχουν υψηλότερα σκορ στην ικανότητα είτε επειδή ήταν αρχάριοι και επέλεξαν να παρακολουθήσουν εύκολα προγράμματα άσκησης σε συνεννόηση με τον γυμναστή, είτε επειδή είναι αρκετό χρονικό διάστημα ασκούμενοι, τόσο ώστε η ικανότητα τους από τη συμμετοχή στην άσκηση να είναι ανεπτυγμένη.

Επίσης ο παράγοντας κοινωνικές σχέσεις από τη συμμετοχή στην άσκηση, παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικιακή κατηγορία άνω των 41 ετών. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξαν κι άλλοι ερευνητές (Καπράλου, Καραλής, Χονδροματίδου, Ρόκκα & Κούλη, 2008; Φράγκου, Βλαχόπουλος, Γιαγκάζογλου & Καμπίσης, 2007)) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι κοινωνικές σχέσεις επηρεάζονται από την ηλικία και συγκεκριμένα στους ασκούμενους άνω των 41 ετών είναι πιο ανεπτυγμένες.

Ενώ ο παράγοντας αυτονομία από τη συμμετοχή στην άσκηση, δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικιακή κατηγορία άνω των 41 ετών, στην παρούσα έρευνα. Με το αποτέλεσμα αυτό συμφωνούν οι Φράγκου, Βλαχόπουλος, Γιαγκάζογλου και Καμπίσης (2007), οι οποίοι δε διαπίστωσαν διαφορές ως προς την αυτονομία λόγω της ηλικίας των ασκούμενων και

εξηγούν ότι επηρεάζεται από τη συμπεριφορά των γυμναστών προς τους ασκούμενους.

Επιπλέον από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι όλοι οι παράγοντες επηρεάζονται από τη χρονική διάρκεια συμμετοχής του ασκούμενου στην άσκηση, συγκεκριμένα με τους ασκούμενους που συμμετέχουν περισσότερο από 4 χρόνια να παρουσιάζουν τα υψηλότερα σκορ. Για τον παράγοντα ταύτιση δε βρέθηκαν έρευνες. Σύμφωνα με την άποψη της ερευνήτριας αυτό οφείλεται στο ότι οι ασκούμενοι που συμμετέχουν περισσότερο από 4 χρόνια στην άσκηση, συμπεριφέρονται σύμφωνα με το ρόλο-ταυτότητα και όσο αυτή η ταυτότητα επιβεβαιώνεται και ενισχύεται μέσω της άσκησης τόσο μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης και διατήρησης της στο μέλλον (Anderson et al., 1998).

Οι παράγοντες πρόθεση και στάσεις προς την άσκηση επηρεάζονται από τη χρονική διάρκεια συμμετοχής του ασκούμενου στην άσκηση. Όσο πιο δυνατή είναι η πρόθεση αυτή, τόσο πιο πιθανόν είναι το άτομο να προσπαθήσει περισσότερο και έτσι η πιθανότητα να πραγματοποιήσει τη συμπεριφορά, είναι μεγαλύτερη (Sapp, 2002). Σύμφωνα όμως, με την άποψη της ερευνήτριας αυτό οφείλεται στο ότι οι ασκούμενοι που συμμετέχουν περισσότερο από 4 χρόνια στην άσκηση, η πρόθεση για άσκηση έχει ήδη προηγηθεί οπότε σε αυτή φάση είναι ήδη ανεπτυγμένη. Με αποτέλεσμα οι ασκούμενοι που γυμνάζονται περισσότερο από 4 χρόνια έχουν την πρόθεση να συνεχίσουν. Αντίστοιχα και οι στάσεις προς την άσκηση είναι ανεπτυγμένες.

Ο παράγοντας ευχαρίστηση από την άσκηση έχει αποδειχθεί από όλες τις έρευνες που αναφέρονται στη βιβλιογραφική ανασκόπηση ότι είναι ο ισχυρότερος παράγοντας που προάγει τη δέσμευση με την άσκηση. Όμως δεν έχει ερευνηθεί ως προς τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση. Σύμφωνα με τον Hvenegaard (2002), όσο ο ασκούμενος γυμνάζεται, τότε αποκτάει μεγαλύτερη δύναμη, πίστη και δέσμευση ως προς την άσκηση.

Τέλος οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις ήταν ισχυρές στους ασκούμενους που συμμετείχαν περισσότερο από 4 χρόνια. Δε βρέθηκαν όμως ανάλογες έρευνες. Σύμφωνα με την άποψη της ερευνήτριας αυτό οφείλεται στο ότι οι ασκούμενοι που συμμετέχουν περισσότερο από 4 χρόνια στην άσκηση έχουν ανεπτυγμένες τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες.

Ένας επιπλέον πολύ σημαντικός παράγοντας που εξετάστηκε στην παρούσα έρευνα είναι τα είδη των προγραμμάτων άσκησης ως προς τους παράγοντες των ερωτηματολογίων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώθηκαν διαφορές ως προς την ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου και τις κοινωνικές σχέσεις στα ομαδικά προγράμματα άσκησης. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν με τα αποτελέσματα της έρευνας των Καπράλου, Καραλή, Χονδροματίδου, Ρόκκα & Κούλη (2008), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι όσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, τόσο πιο θετικά είναι τα κίνητρα συστηματικής συμμετοχής στην άσκηση.

Όλοι οι παράγοντες που μετρήθηκαν στην παρούσα έρευνα ενισχύουν θετικά τη συμπεριφορά του ασκούμενου προς την άσκηση, αρκεί να πληρούνται προκειμένου ο ασκούμενος να συνεχίσει να γυμνάζεται δια βίου. Έτσι επιβεβαιώνεται η κύρια ερευνητική υπόθεση και στην πλειοψηφία τους οι εναλλακτικές υποθέσεις.

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα παραπάνω αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι οι παράγοντες ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, πρόθεση, στάσεις, ευχαρίστηση, αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις επηρεάζονται από τη συμμετοχή του ασκούμενου στην άσκηση. Με αποτέλεσμα αυτοί που ασκούνται περισσότερο από 4 χρόνια να έχουν όλους τους παράγοντες ανεπτυγμένους, έχοντας σκοπό να συνεχίσουν να γυμνάζονται.

Ακόμη σημαντικό ρόλο έχει η ηλικία του ασκούμενου στη συνέχιση της άσκησης. Αφού διαπιστώθηκαν διαφορές σε όλους τους παράγοντες λόγω της ηλικιακής κατηγορίας άνω των 41 ετών. Επίσης τα ομαδικά προγράμματα αναπτύσσουν περισσότερο σε σχέση με τα άλλα είδη άσκησης την ταύτιση του ασκούμενου με την άσκηση και με τις κοινωνικές σχέσεις λόγω της επιθυμίας της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της αίσθησης του ανήκειν.

Επιπλέον, όταν ένα εσωτερικό ενδιαφέρον γεννιέται για μία ταυτότητα, πρέπει να παρέχεται σημαντική υποστήριξη για αυτονομία αλλά και για ικανότητα-αποτελεσματικότητα. Οι συνθήκες κάτω από τις οποίες οι ταυτότητες που προσφέρονται στα άτομα υποστηρίζονται από τους σημαντικούς άλλους τότε επιτρέπουν την πλήρωση των ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις και είναι δυνατή η αφομοίωσή τους από το άτομο (Ryan & Deci, 2003).

Η συμβολή της παρούσας μελέτης είναι η πρωτοτυπία της καθώς εξετάζει για πρώτη φορά στον χώρο της ψυχολογίας της άσκησης τη σχέση μεταξύ των παραγόντων ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, πρόθεση, στάσεις, ευχαρίστηση, αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις. Καθώς επίσης και διαφορές ως προς το φύλο, την ηλικία, τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση και τα διαφορετικά είδη άσκησης σε υγιείς ενήλικες ασκούμενους.

Πρακτικές εφαρμογές

Έτσι, δεδομένου των χαμηλών ποσοστών συστηματικής συμμετοχής των ασκούμενων σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης (Dishman, 1994), κρίνεται σημαντικό να δίνεται προσοχή στο σωστό σχεδιασμό των οργανωμένων προγραμμάτων άσκησης. Αυτό είναι πιθανό να οδηγήσει σε μικρότερα ποσοστά εγκατάλειψης της συμμετοχής σε οργανωμένα ομαδικά προγράμματα άσκησης.

Η παρούσα έρευνα βρίσκει πρακτικές εφαρμογές σε γυμναστές ιδιοκτήτες και υπεύθυνους γυμναστηρίων οι οποίοι θα πρέπει να υποστηρίξουν την ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, ώστε να ενισχυθεί η ψυχική υγεία των ασκούμενων και να βιώσουν περισσότερο τους δείκτες ψυχικής υγείας. Οι υπεύθυνοι των προγραμμάτων άσκησης πρέπει να παρέχουν ένα περιβάλλον άσκησης κατάλληλα σχεδιασμένο ώστε να εκπληρώνει τις ανάγκες των συμμετεχόντων για ταύτιση προς την άσκηση. Οι συμπεριφορές που υποστηρίζουν την ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου και μπορούν να υλοποιούνται σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης περιλαμβάνουν την κατάργηση των φραγμών για την αποτελεσματικότερη απόδοση, εξασφαλίζοντας ευνοϊκότερες προκλήσεις.

Τέλος προτείνεται οι ασκούμενοι να παρακολουθούν και ομαδικά προγράμματα γιατί ένας επιπρόσθετος λόγος για την συμμετοχή στην άσκηση είναι η επιθυμία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της αίσθησης του ανήκειν. Οι συμπεριφορές που υποστηρίζουν την σχέση με άλλους και με τον γυμναστή μπορεί να περιλαμβάνουν και την εύκολη πρόσβαση σε όλους τους συμμετέχοντες στην άσκηση και όχι την ενθάρρυνση του ανταγωνισμού αλλά την δημιουργία ανταμοιβών που θα προωθήσουν την συνεργασία (Baard, 2002).

Μελλοντικές Έρευνες

Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, η πλήρωση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, η υψηλή ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, οι στάσεις και η πρόθεση προς την άσκηση, η ευχαρίστηση από την άσκηση και τα οφέλη από τη συμμετοχή, δημιουργούν θετικές συμπεριφορές για συνεχή δια βίου άσκηση. Ωστόσο, πάρα πολλά ερωτήματα παραμένουν ανοιχτά απ' τα οποία μπορούν να προκύψουν έρευνες.

- Θα μπορούσαν να ερευνηθούν οι παράγοντες ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, πρόθεση, στάσεις, ευχαρίστηση, αυτονομία, ικανότητα και

κοινωνικές σχέσεις σε ασκούμενους σε ιδιωτικά γυμναστήρια σε μεγαλύτερο δείγμα.

- Θα μπορούσαν να ερευνηθούν οι παράγοντες ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, πρόθεση, στάσεις, ευχαρίστηση, αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις σε ασκούμενους ως προς τη χρονική διάρκεια συμμετοχής στην άσκηση σε ιδιωτικά γυμναστήρια, προκειμένου να επιβεβαιώσουν ή όχι τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.
- Θα μπορούσαν να ερευνηθούν οι παράγοντες ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, πρόθεση, στάσεις, ευχαρίστηση, αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις ασκούμενων σε ιδιωτικά γυμναστήρια ως προς το εισόδημα, ως προς αστικές και μη περιοχές και ως προς τα προγράμματα του δήμου ή πανεπιστημιακά γυμναστήρια.
- Θα μπορούσε να γίνει μια παρόμοια έρευνα σε μικρότερες ηλικιακές κατηγορίες, π.χ σε μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου και σε φοιτητές.
- Θα μπορούσε να γίνει μια παρόμοια έρευνα με το δείγμα να είναι άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Θα μπορούσε να γίνει μια παρόμοια έρευνα σε ασκούμενους, αλλά από τα ερωτηματολόγια: α) της σχεδιασμένης συμπεριφοράς και β) Exercise Enjoyment να χρησιμοποιηθούν όλοι οι παράγοντες.
- Θα μπορούσαν να ερευνηθούν οι παράγοντες ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου, πρόθεση, στάσεις, ευχαρίστηση, αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις σε αθλητές διαφόρων αθλημάτων για τον ελληνικό πληθυσμό (π.χ μπασκετ, βόλεϋ, χαντμπολ, κ.α).

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. *Organisational behaviour and human decision processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., Brown, T.C. & Carvajal, F. (2004). Explaining the discrepancy between intentions and actions: The case of hypothetical bias in contingent valuation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1108-1121.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior. In D. Albarracín, B.T. Johnson, & M.P. Zanna (Eds.), *The handbook of attitudes* (pp. 173-221). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1974). Factors influencing intentions and the intention behavior relation. *Human Relations*, 27, 1-15.
- Ajzen, I. & Madden, T. (1986). Prediction of goal-directed behavior: attitudes, intentions, and perceived behavior control. *Journal of Experimental Psychology*, 22, 453-474.
- Alexandris, K., Barkoukis, V. & Tsormpatzoudis, C. (2007). Does the theory of planned behavior elements mediate the relationship between perceived constraints and intention to participate in physical activities? A study among older individuals. *European Review of Aging and Physical Activity*, 4(1), 39-48.
- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis C. & Grouios G. (2002). Testing the Sport Commitment Model in the Context of Exercise and Fitness Participation. *Journal of Sport Behavior*, 25, 217-231.

- Amabile, T. M. (1985). Motivation and creativity: Effects of motivational orientation on creative writers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 393-399.
- Anderson, R. A. (1989). *Stretching*. Θεσσαλονίκη: Salto.
- Anderson, D.F. & Cychosz, C.M. (1995). Exploration of the relationship between exercise behavior and exercise identity. *Journal of Sport Behavior*, 18, 159-166.
- Anderson, D.F. & Cychosz, C.M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 747-751.
- Anderson, D.F., Cychosz, C.M. & Franke, W.D. (2001). Preliminary Exercise Identity Scale (EIS) Norms for Three Adult Samples. *Journal of Sport Behavior*, 24,1-9.
- Anderson, D.F., Cychosz, C.M. & Franke, W.D. (1998). Association of exercise identity with measures of exercise commitment and physiological indicators of fitness in a law enforcement cohort. *Journal of Sport Behavior*, 21, 233- 241.
- Anderson, D.F., Cychosz, C.M., Panton, L.B. & Browder, K.D. (2003). Prediction of exercise stage from exercise identity and exercise efficacy among elderly black and white women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74 (suppl), A3-A4.
- Αποστολάκη, Μ., Τζέτζης, Γ., Αλεξανδρή, Κ. & Κώστα, Γ. (2007). *Η εφαρμογή της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς και η σχέση της με παραμέτρους της άσκησης*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Armitage, C.J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24, 235-245.

- Armitage, C.J. & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behavior: A meta-analytic review. *British journal of social psychology*, 40, 471-499.
- Baard, P.P. (2002). Intrinsic need satisfaction in organizations: A motivational basis of success in for-profit and not-for-profit settings. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.) *Handbook of self-determination research* (pp. 255-275). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Baumeister, R. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychology Bulletin*, 117, 497- 529.
- Bebetsos, E., Antoniou, P., Kouli, O. & Trikas, G. (2004). Knowledge and information in prediction of intention to play badminton. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 1210-1218.
- Bebetsos, E., Chroni, S. & Theodorakis, Y. (2002). Physically active students' intentions and self-efficacy towards healthy eating. *Psychological Reports*, 92, 485-495.
- Bebetsos, E., Papaioannou, A. & Theodorakis, G. (2003). University students' attitudes and behaviours towards smoking and exercise. *European Journal of Physical Education*, 8, 29-51.
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R., Boucher, S.H. (Eds.) (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Blair, S.N., Cheng, Y. & Holder, J.S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 379-399.
- Bouchard, C., Shephard, R.J. & Stephens, T. (Eds.) (1994). *Physical activity, fitness, and health: The consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Brettschneider, W.D. & Heim, R. (1997). Identity, sport and youth development. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 205-227). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L. & Linder, D.E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles' heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Briere, N.M., Vallerand, R.J., Blais, R.M. & Pelletier, L.G. (1995). On the development and validation of the French form of the Sport Motivation Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26, 465-489.
- Bryan, A.D. & Rocheleau, C.A. (2002). Predicting aerobic versus resistance exercise using the theory of planned behavior. *American journal of health behavior*, 26(2), 83-94.
- Burke, P.J. (1980). The self: Measurement from an interactionist perspective. *Journal of Social Psychology Quarterly*, 43, 18-29.
- Callero, P.L. (1985). Role-identity salience. *Social Psychology Quarterly*, 48, 203-215.
- Cameron, C., Craig, C.L., Stephens, T. & Ready, T.A. (2002). *Increasing physical activity: Supporting an active workforce*. Ottawa, ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- Cardinal, B.J. & Cardinal, M.K. (1997). Changes in exercise behavior and exercise identity associated with a 14-week aerobic exercise class. *Journal of Sport Behavior*, 20, 377- 386.
- Carpenter, P.J. & Coleman, R. (1998). A Longitudinal Study of Elite Young Cricketers' Commitment. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 195-210.

- Carpenter, P.J., Scanlan, T.K., Simons, J.P. & Lobel, M. (1993). A test of the Sport Commitment Model using structural equation modeling. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 119-133.
- Casper, J.M. & Stellino, M.B. (2008). Demographic Predictors of Recreational Tennis Participants' Sport Commitment. *Journal of Park and Recreation Administration*, 26(3), 93-115.
- Γδοντέλη, Κ. & Μουντάκης, Κ. (2008). Διερεύνηση των ψυχολογικών δεσμεύσεων σε αθλούμενους φοιτητές ελληνικών Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. *Φυσική Αγωγή-Αθλητισμός-Υγεία*, 22-23, 61-73.
- Γδοντέλη Κ., Μουντάκης Κ., Στεργιούλας Α. & Γαβριηλίδης Α. (2008). Ψυχολογικές δεσμεύσεις αθλούμενων φοιτητών σε ελληνικά Α.Ε.Ι και Τ.Ε.Ι. *Πρακτικά 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Κομοτηνής.
- Chatzisarantis, N., Hagger, M., Biddle, S. & Smith, B. (2005). The stability of the attitude-intention relationship in the context of physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 19, 305-325.
- Conner, M. & Sparks, P. (1996). The theory of planned behavior. In M. Conner, & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models* (pp. 121-162) Buckingham, England: Open University Press.
- Γρηγορίου, Σ., Χρόνη, Σ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Θεοδωράκης, Ι. (2010). Στάσεις ελλήνων φοιτητών και φοιτητριών. *Πρακτικά 18^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Κομοτηνής.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.

- Curry, T.J. (1993). The effects of receiving a college letter on the sport identity. *Sociology of Sport Journal*, 10, 73-87.
- Curry, T. & Weaner, J. (1987). Sport identity salience, commitment and the involvement of self in role: Measurement issues. *Sociology of Sport Journal*, 4, 280-288.
- De Charms, R.C. (1968). Personal causation: *The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E.L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Health.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. & Ryan, R. (2004). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. Deci & R. Ryan (Eds), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester N.Y.: The University of Rochester Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what and why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Dishman, R. K. (1994). *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Doganis, G., Theodorakis, Y. & Bagiatis, K. (1991). Self esteem and locus of control in adult female fitness program participants. *International Journal of Sport Psychology*, 10, 115-132.

- Downs, S.D., Graham G.M., Yang, S., Bargainnier, S. & Vasil, J. (2006). Youth exercise intention and past exercise behavior: Examining the Moderating influences of sex and meeting exercise recommendations. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1), 91-99.
- Dzewaltoski, D.A., Noble, J.M. & Shaw, J.M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 12, 388-405.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J.L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 9, 2240-2265.
- Eves, F., Hoppe, R. & McLaren, L. (2003). Prediction of specific types of physical activity using the theory of planned behavior. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 8, 77-95.
- Farrell, D., & Rusbult, C.E. (1981). Exchange variables as predictors of job satisfaction, job commitment, and turnover: The impact of rewards, costs, alternatives and investments. *Organizational Behavior and Human Performance*, 27, 78- 95.
- Fortier, M.S. & Grenier, M.N. (1999). Personal and situational determinants of exercise adherence. *STAPS*, 48, 25-37.
- Fox, K. (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223.
- Gagne, M., Ryan, R.M. & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.

- Gatch, L.C. & Kendzierski, D. (1990). Predicting exercise intentions: the theory of planned behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 100-102.
- Gerson, R. (1999). *Members for Life: Proven Service and Retention Strategies for Health-Fitness and Sports Clubs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Godin, G. & Gionet, N.J. (1991). Determinants of an intention to exercise of an electric power commission's employees, *Ergonomics*, 34, 1221-1230.
- Godin, G. & Shephard, R. J. (1986). Psychosocial factors influencing intentions to exercise of young students from grades 7 to 9. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 44-52.
- Godin, G., Vezina, L. & Leclerc, O. (1989). Factors influencing intentions of pregnant women to exercise after giving birth. *Public Health Reports*, 104, 188-196.
- Gogin, G. & Kok, G. (1996). The theory of planned behaviour: A review of its applications to health-related behaviours. *American journal of health promotion*, 11, 87-97.
- Guinn, B.G., Vinsent, V., Jorgensen, L., Dukas, D. & Semper, T. (2007). Predicting physical activity among low-income Mexican American women: Application of the theory of planned behavior. *American Journal of Health Behavior*, 31(2), 115-122.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D. & Biddle, S.J.H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 3-32.

- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D. & Biddle, S.J.H. (2001). The influence of self-efficacy and past behavior on the physical activity of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19, 711-725.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Biddle, S. & Orbell, S. (2001). Antecedents of children's intentions and behavior: Predictive validity and longitudinal effects. *Psychology and Health*, 16, 391-407.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Culverhouse, T. & Biddle, S.J.H. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior. *Journal of Educational Psychology*, 95, 784-795.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 661-669.
- Hull, C.L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton- Century- Crofts.
- Hausenblas, H.A., Carron, A.V. & Mack, D.E. (1997). Application of the theories of reasoned action and planned behaviour to exercise behaviour: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 19, 36-51.
- Hvenegaard, G.T. (2002). Birder specialization differences in conservation involvement, demographics, and motivation, *Human Dimensions of Wildlife*, 7, 21-36.
- Θεοδωράκης, Ι. (1990). Άσκηση και Υγεία: Πώς η φυσική αγωγή θα μας πείσει για ένα δια βίου αθλητικό τρόπο ζωής. *Αθλητική Ψυχολογία*, 37-54.
- Θεοδωράκης, Ι., Δογάνης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., Γούδας, Μ. & Τσαρτσαπάκης, Ι. (1992). Πρόβλεψη αθλητικής συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία της «Αιτιολογημένης Δράσης». *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 32, 54-64.

- Isibor, J.O., Oseni, A., Eyaufe, A., Osagie, R. & Turay, A. (2008). Incidence of aerobic bacteria and *Candida albicans* in post-operative wound infections. *African Journal of Microbiology Research*, 2(11), 288-291.
- Izard, C. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- Καπερώνη, Μ., Βλαχόπουλος, Σ., Θεοδωράκης, Ι. & Γούδας, Μ. (2008). *Κίνητρα για άσκηση και ταύτιση με το ρόλο του ασκούμενου: Η προσέγγιση της θεωρίας του αυτοκαθορισμού*. Δημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Καπράλου, Α., Καραλής, Α., Χονδροματίδου, Ν., Ρόκκα, Σ. & Κούλη, Ο. (2008). Αξιολόγηση βασικών ψυχολογικών αναγκών ασκούμενων σε ομαδικά προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων. *Πρακτικά 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Κομοτηνής.
- Kelley, H.H. (1983). Love and Commitment. In H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. Harvey, T. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. Peplau, & D. Peterson (Eds.). *Close Relationships*, (pp. 265-314). NY: Freeman.
- Kelley, H.H. & Warnick, R. (1999). *Recreation Trends and Markets: The 21st Century*. Champaign IL: Saga Publishing.
- Kesaniemi, A.Y., Danforth, E., Jensen, M.D., Kopelman, P.G., Lefebvre, P. & Reeder, B. (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: An evidence-based symposium. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 351-358.
- Landers, D.M. & Arent, S.M. (2001). Physical activity and mental health. In H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* (2nd ed.) (pp. 740-765). New York: John Wiley and Sons.

- Lantz, C.D., Rhea, D.J. & Mesnier, K. (2004). Eating attitudes, exercise identity, and body alienation in competitive ultra marathoners. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14, 406-418.
- Li, F. (1999). The Exercise Motivational Scale: Its' multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 97-115.
- Λόλα, Α., Τζέτζης, Γ., Τσίτσαρη, Ε. & Αποστολάκη, Μ. (2004). Εφαρμογή της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς στη συμμετοχή σε άσκηση. *Πρακτικά 10^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Ελληνικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού*. Καβάλα: ΤΕΙ Καβάλας.
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Martin, J.J. & Hodges-Kullina, P. (2004). Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 288-297.
- Martin, J.J., McCaughtry, N., Hodges-Kullina, P., Cothran, D., Dake, J. & Fahoome, G. (2005). The theory of planned behavior: Predicting physical activity and cardiorespiratory fitness in African American children. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 456-469.
- Martinez-Gonzales, M.A., Varo, J.J., Santos, J.L., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J. & Martinez, A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 1142-1146.
- McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. (1999). *Φυσιολογία της άσκησης*. Επιστημονική επιμέλεια Β. Κλεισούρας, Τόμος 2, 742-744.

- Miller, K.H., Ogletree, R.J. & Welshimer, K. (2002). Impact of activity behaviors on physical activity identity and self-efficacy. *American Journal of Health Behavior*, 26(5), 323-330.
- Μπιμπίρη Β., Μπεμπέτσος Ε., Θεοδωράκης Γ. & Μαυρίδης Γ. (2010). Στάσεις, προθέσεις και συμπεριφορές ως προς την ενασχόληση με διάφορα προγράμματα άσκησης. *Πρακτικά 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Κομοτηνής.
- Mumtaz, S., Ahmad, M., Aftab, I., Akhtar, N., Hassan, M. & Hamid, A. (2008). Aerobic vaginal pathogens and their sensitivity pattern. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad*, 20 (1), 113-117.
- Norman, P. & Smith, L. (1995). The theory of planned behaviour and exercise: An investigation into the role of prior behaviour, behavioural intentions and attitude variability. *European journal of social psychology*, 25, 403-415.
- Notani, A.S. (1998). Moderators of perceived behavioural control's predictiveness in the theory of planned behaviour. A meta-analysis. *Journal of consumer psychology*, 7, 247-271.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Oman, R. & McAuley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Health Education*, 24, 232-238.
- Παγώνη, Μ., Βλαχόπουλος, Σ., Κέλλης, Ε. & Κωφοτόλης, Ν. (2008). *Η σχέση των βασικών ψυχολογικών αναγκών με την αυτο-αποτελεσματικότητα για ξεπέραςμα των εμποδίων για άσκηση*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

- Papaioannou, A. & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of the intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383-399.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M. & Blais, R.M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Penedo, F.J. & Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, 189- 193.
- Povey, R., Conner, M., Sparks, P., James, R. & Shepherd, R. (2000). Application of the theory of planned behaviour to two dietary behaviours: Roles of perceived control and self- efficacy. *British journal of social psychology*, 5, 121-139.
- Prapavessis, H., Maddison, R., Ruygrok, P.N., Bassett, S., Harper, T., & Gillanders, L. (2005). Using theory of planned behavior to understand exercise motivation in patients with congenital heart disease. *Psychology, Health and Medicine*, 10, 335-343.
- Purath, J. & Miller, A. (2005). Predictors of improvement in Women's physical activity. *Women & Health*, 42, 57-75.
- Reinboth, M. & Duda, J.L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.

- Reis, H.T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspective. In R. Erder & R. Gilmor (Eds.), *Theoretical frameworks in personal relationships* (pp. 87- 110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R.M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Riddle, K.P. (1980). Attitudes, beliefs, behavioral intentions, and behaviors of women and men toward regular jogging. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 663-674.
- Rise, J. & Wilhelmson, B.U. (1998). Predictoion of adolescents' intention not to drink alcohol: Theory of planned behaviour. *American journal of health behaviour*, 22, 206-217.
- Roberts, G.C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and Convergence. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, (pp. 3-29). Champaign IL.: Human Kinetics.
- Rusbult, C.E. (1988). Commitment in close relationships: The investment model. In L.A. Peplau, D.O. Sears, S.E. Taylor, & J.L. Freedman (Eds.). *Readings in Social Psychology: Classic and contemporary contributions*, (pp. 147-15). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Rusbult, C.E., & Farrell, D. (1983). Alongitudinal test of the investment model: The impact of a job satisfaction, job commitment, and turnover of variations in rewards, costs, alternatives and investments. *Journal of Applied Psychology*, 68, 429-438.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397- 427.

- Ryan, R.M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium of motivation: Developmental perspectives of motivation* (Vol. 40, 1-56). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2003). On assimilating identities to the self: A self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures. In M.R. Leary & J.P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 253- 274). New York: Guilford Press.
- Ryan, R.M. & Frederick, C.M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryan, R.M., Kuhl, J. & Deci, E.L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view on the social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701- 728.
- Ryan, R.M. & La Guardia, J.G. (2000). What is being optimized? Self determination theory and basic psychological needs. In S. H. Qualls & N. Abeles (Eds.), *Psychology and the aging revolution: How we adapt to longer life* (pp. 145-172) Washington, DC: American Psychological Association.
- Sallis, J.F. & Hovell, M.F. (1990). Determinants of exercise behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18, 307-330.
- Sapp, S.G. (2002). Incomplete knowledge and Attitude Inconsistency. *Social Behavior and Personality*, 30(1), 37-44.
- Sarrazin, P., Guillet, E. & Cury, F. (2001). The effects of coach's task- and ego-involving climate on the changes in perceived competence, relatedness, and autonomy among girl handballers. *European Journal of Sport Science*, 1(4). 1-9.

- Sarrazin, P., Vallerand, R.J., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Sawyer, S. & Smith, O. (1999). *The Management of clubs, recreation and sport: Concepts and applications*. Champaign IL: Saga publications.
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., Simons, J.P. & Keeler, B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scanlan, T.K. & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.
- Scanlan, T.K., Russell, D.G., Beals, K.P. & Scanlan, L.A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Scanlan, T.K. & Simons, P.S. (1992). The construct of sport enjoyment. In G.C. Roberts (ed), *Motivation in sport and exercise*, (pp.199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sheeran, P., Abraham, C. & Orbell, S. (1999). Psychosocial correlates of heterosexual condom use: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125, 90-132.
- Sheeran, P., Conner, M. & Norman, P. (2001). Can the theory of planned behaviour explain patterns of health behaviour change? *Health psychology*, 20, 12-19.
- Sheeran, P. & Orbell, S. (2000). Self-schemas and the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 30, 533-550.

- Sheeran, P. & Taylor, S. (1999). Predicting intentions to use condoms: Metaanalysis and comparison of the theories of reasoned action planned behaviour. *Journal of applied social psychology*, 29, 1624-1675.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M. & Reis, H.T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Silvestri, L. & Oescher, J. (1990). Use of Aerobic Dance and Lights Weights in Improving Selected Measures of Strength, Endurance, and Flexibility. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 595-600.
- Standage, M., Duda, J.L. & Pensgaard, A.M. (2005). The effect of competitive outcome and task-involving, ego-involving, and cooperative structures on the psychological well-being of individuals engaged in a co-ordination task: A self-determination approach. *Motivation and Emotion*, 29, 41-68.
- Stets, J.E. & Burke, P.J. (2003). A sociological approach to self and identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 128-152). New York: Guilford Press.
- Stryker, S. (1980). *Symbolic interactionism: A social structural version*. Menlo Park, CA: Benjamin /Cummings.
- Stryker, J.H. & Burke, P.J. (2000). The past, present and future of an identity theory. *Social Psychology Quarterly*, 63, 284-297.
- Stryker, S. & Serpe, R.T. (1982). Commitment, identity salience, and role behavior: A theory and research example. In W. Ickes & E. S. Knowles (Eds.), *Personality, roles, and social behavior* (pp. 199-218). New York: Springer-Verlag.
- Stryker, S. & Statham, A. (1985). Symbolic interaction and role theory. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 311-378). New York: Random House.

- Sutton, S., McVey, D. & Glanz, A. (1999). A comparative test of the theory of reasoned action and the theory of planned behaviour in the prediction of condom use in a national sample of English young people. *Health psychology*, 18, 72-81.
- Symons, A., Downs, D., & Hausenblas, H.A. (2001). Applying the theories of reasoned action and planned behaviour to exercise: a meta-analytic update. *Paper presented at the Association for the Advancement of applied sport psychology*, Orlando, Florida.
- Taylor, W.C., Blair, S.N., Cummings, S.S., Wun, C.C. & Malina, R.M. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31, 118-123.
- Tesser, A. & Shaffer, D.R. (1990). Attitudes and attitude change. *Annual Review Psychology*, 41, 479-523.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis, Y. (1992). Prediction of athletic participation: A test of planned behavior theory. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 371-379.
- Theodorakis, Y., Doganis, G., Bagiatis, K. & Goudas, M. (1991). Preliminary study on the ability of reasoned action model in predicting exercise behavior of young children. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 51-58.
- Theodorakis, Y., Goudas, M. & Kouthouris, H. (1992). Change of attitudes toward skiing after participation in a skiing course. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 272-274.

- Theodorakis, Y., Papaioannou, A. & Karastogiannidou, C. (2004). Relationship between family structure and students' health-related attitudes and behaviors. *Psychological Reports*, 95, 851-858.
- Tiexeria, P. (2002). Weight loss readiness in middle-aged women: Psychosocial predictors of success for behavioral weight reduction. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 499-521.
- Τριανταφυλλίδου, Ω., Βλαχόπουλος, Σ., Θεοδωράκης, Ι. & Παπαιωάννου, Α. (2008). *Η σχέση των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα ασησιογενή συναισθήματα*. Δημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Tsorbatzoudis, H. (2005). Evaluation of a school-based intervention programme to promote physical activity: An application of the theory of planned behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 101(3), 787-802.
- Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Vallerand, R.J. & Thill, E.E. (1993). Introduction to the concept of motivation. In R. J. Vallerand & E. E. Thill (Eds.), *Introduction to the psychology of motivation* (pp.3-39). Laval, Canada: Editions Etudes Vivantes.

- Vlachopoulos, S.P. (2007). Psychometric evaluation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in community exercise programs: A cross-validation approach. *Hellenic Journal of Psychology*, 4, 52-74.
- Vlachopoulos, S.P., Kaperoni, M.D., Moustaka, F.C. & Anderson, D.F. (2008). Psychometric evaluation of the Exercise Identity Scale among Greek adults and cross-cultural validity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (3), 283-299.
- Vlachopoulos, S.P. & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179-201.
- Vlachopoulos S.P. & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence and relatedness with exercise attendance, adherence and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 475-482.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678- 691.
- Weiss, M.R., Kimmel, L.A. & Smith, A.L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variables. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131-144.
- Wenger, N.K. & Fusberg, C. D. (1990). Cardiovascular disorders. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 217-230.
- Whaley, D.E. (2003). Future-oriented self-perceptions and exercise behaviour in middle-aged women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 1-17.

- Whaley, D.E. & Ebbeck, V. (2002). Self-schemata and exercise identity in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 245-259.
- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- White, R.W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York: International University Press.
- Williams, L. & Gill, D.L. (1995). The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 363-378.
- Wilson, J.Q. (1993). *The moral sense*. New York: Free Press.
- Wilson, P.M. & Rodgers, W.M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242.
- Wilson, P.M. & Rodgers, W.M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7, 30-43.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Carpenter, P.J., Hall, C., Hardy, J. & Fraser, S.N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(4), 405-421.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Hall, C.R., & Gammage, K.L. (2003). Do autonomous exercise regulations underpin different types of exercise imagery? *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 294-306.
- Winger, S.R. & Pargman, D. (2003). Assessment of factors associated with exercise enjoyment. *Journal of Music Therapy*, 40(1), 57-73.

Φράγκου, Ν., Βλαχόπουλος, Σ., Γιαγκάζογλου, Π. & Καμπίτσης, Χ. (2007). *Η σχέση της δυνατότητας αυτοσχεδιασμού κατά την άσκηση με την παρακίνηση για άσκηση*. Δημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Zahariadis P.N., Tsorbatzoudis H. & Alexandris, K. (2006). Self-Determination in Sport Commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 405-420.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ/ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακάτω υπάρχουν μια σειρά από ερωτήσεις που θα παρακαλούσαμε να συμπληρώσετε και οι οποίες θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για την εκπόνηση μεταπτυχιακής έρευνας. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Αυτό που ειλικρινά θέλουμε είναι η προσωπική άποψη του καθενός.

1. Ξεκινώντας από το Σεπτέμβριο του 2009, **ασκηθήκατε ποτέ μέχρι σήμερα** σε οποιοδήποτε είδος φυσικής δραστηριότητας; (π.χ., αθλητισμός, αεροβική γυμναστική, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, έντονο περπάτημα, χορός, γιόγκα κτλ); Σημειώστε μία από τις δύο παρακάτω απαντήσεις.

A. Όχι ή B Ναι. , Αν ναι (περίπου πόσες φορές ανά εβδομάδα _____ και σε τι δραστηριότητα: _____)

2. Φύλο: Άνδρας , Γυναίκα , Ύψος: _____ (cm), Βάρος _____ (κιλά)

3. Συμμετέχετε σε προγράμματα άσκησης: σε γυμναστήριο , στο δήμο , αλλού

4. Ηλικία: 15 έως 20 , 21 έως 25 , 26 έως 30 , 31 έως 35 , 36 έως 40 , 41 έως 45 , 46 έως 50 , άνω των 50 .

5. Οικογενειακή κατάσταση: Άγαμος/η , Έγγαμος/η , Διαζευγμένος/η .

6. Επάγγελμα: _____

7. Εκπαίδευση: Δημοτικό , Γυμνάσιο , Λύκειο , ΤΕΙ /ΑΕΙ .

8. Χρόνια ενασχόλησης με την άσκηση _____ 9. Συνήθως, πόσες φορές την εβδομάδα: _____ (απαντήστε για τις τελευταίες 4 βδομάδες).

10. Για πόση ώρα ασκείστε κάθε φορά (σε λεπτά της ώρας); _____ (σκεφτείτε και απαντήστε για τις τελευταίες 4 βδομάδες).

11. **Κυρίως συμμετέχετε:** Dance aerobic , Step aerobic , Fight aerobic , Power plate .

Διάδρομος & όργανα , Διάδρομος , Άλλο τι; _____ (ονομαστικά).

Σημειώστε **το κατά πόσο συμφωνείτε με κάθε μία** από τις παρακάτω προτάσεις **κυκλώνοντας έναν αριθμό** από την ακόλουθη 7βάθμια διαβάθμιση. Σημειώστε μόνο μία απάντηση για κάθε πρόταση και βεβαιωθείτε ότι σημειώσατε τον κατάλληλο αριθμό.

	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ουδέτερη θέση	Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Θεωρώ τον εαυτό μου άτομο που γυμνάζεται.	1	2	3	4	5	6	7
2. Όταν περιγράψω τον εαυτό μου στους άλλους, συνήθως αναφέρομαι και στην ενασχόλησή μου με την άσκηση.	1	2	3	4	5	6	7
3. Σχετικά με την άσκηση, είναι πολλά πράγματα που θέλω να πετύχω.	1	2	3	4	5	6	7
4. Η άσκηση αποτελεί κεντρικό παράγοντα στο πώς αντιλαμβάνομαι τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
5. Έχω ανάγκη να γυμνάζομαι, για να αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
6. Οι άλλοι με βλέπουν ως άτομο που γυμνάζεται τακτικά.	1	2	3	4	5	6	7
7. Για μένα, το να ασκείσαι τακτικά σημαίνει πολύ περισσότερα από το να γυμνάζεις απλώς το σώμα σου.	1	2	3	4	5	6	7

4. όμορφο -----: άσχημο
πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

5. χρήσιμο -----: άχρηστο
πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

6. δυσάρεστο:-----: ευχάριστο
πολύ αρκετά λίγο έτσι κι έτσι λίγο αρκετά πολύ

Οι προτάσεις που ακολουθούν αναφέρονται γενικά στην εμπειρία σας σε αυτό το χώρο άσκησης και όχι σε κάποια συγκεκριμένη προπόνηση. Σημειώστε κατά πόσο συμφωνείτε με τις προτάσεις αυτές βάζοντας σε κύκλο έναν αριθμό για κάθε μία πρόταση.

Σε αυτό τον χώρο άσκησης . . .

	Δε συμφωνώ καθόλου	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ πάρα πολύ
1. Αισθάνομαι ότι έχω πάρα πολύ μεγάλη πρόοδο σε σχέση με το αποτέλεσμα που θέλω να πετύχω.	1	2	3	4	5
2. Αισθάνομαι πάρα πολύ άνετα όσον αφορά στις σχέσεις μου με τους άλλους ασκούμενους	1	2	3	4	5
3. Ο τρόπος που γυμνάζομαι συμφωνεί απόλυτα με τις επιλογές μου και τα ενδιαφέροντα μου	1	2	3	4	5
4. Νοιώθω ότι εκτελώ πολύ αποτελεσματικά τις ασκήσεις του προγράμματος που ακολουθώ.	1	2	3	4	5
5. Οι σχέσεις μου με τους άλλους ασκούμενους είναι πάρα πολύ φιλικές.	1	2	3	4	5
6. Νοιώθω πάρα πολύ έντονα ότι ο τρόπος που γυμνάζομαι είναι και ο τρόπος που θα ήθελα.	1	2	3	4	5
7. Αισθάνομαι ότι η άσκηση είναι μία δραστηριότητα στην οποία τα πηγαίνω πάρα πολύ καλά.	1	2	3	4	5
8. Αισθάνομαι ότι έχω άριστη επικοινωνία με τους άλλους ασκούμενους.	1	2	3	4	5
9. Αισθάνομαι ότι ο τρόπος που ασκούμαι με εκφράζει απόλυτα.	1	2	3	4	5
10. Ανταποκρίνομαι με πολύ μεγάλη άνεση στις απαιτήσεις του προγράμματος που ακολουθώ.	1	2	3	4	5
11. Οι σχέσεις μου με τους άλλους ασκούμενους είναι πάρα πολύ οικείες	1	2	3	4	5
12. Αισθάνομαι πάρα πολύ έντονα ότι έχω τη δυνατότητα να κάνω επιλογές σχετικά με τον τρόπο που γυμνάζομαι.	1	2	3	4	5

Γράψτε την ακριβή ημερομηνία των γενεθλίων σας/...../19.....

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΔΙΑΘΕΣΑΤΕ!