

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Π. Παπαγεωργίου, Π. Φωτεινάκης,
Κ. Νικολαΐδης, Γ. Κώστα

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι τυχόν διαφορές που υπάρχουν στους τύπους της παρακίνησης μεταξύ μιας ομάδας γυναικών που συνέχισε να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης και μιας άλλης ομάδας γυναικών που διέκοψε τη συμμετοχή της. Το δείγμα αποτέλεσαν 49 γυναίκες. Το κριτήριο για την επιλογή του δείγματος ήταν ότι οι συγκεκριμένες γυναίκες δεν είχαν καμία προηγούμενη εμπειρία σχετικά με συμμετοχή σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες. Αρχικά και οι 49 γυναίκες συμμετείχαν στο ίδιο πρόγραμμα άσκησης. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος οι 19 αποχώρησαν, ενώ οι υπόλοιπες 30 συνέχισαν να ασκούνται. Για την εκτίμηση της παρακίνησης των γυναικών ως προς τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Κλίμα Αθλητικής Παρακίνησης» γνωστό διεθνώς ως Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995). Σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ των δύο ομάδων γυναικών και στους τρεις τύπους παρακίνησης για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Συμπερασματικά φάνηκε ότι η ομάδα των γυναικών που είχε υψηλότερο σκορ τόσο στην εσωτερική όσο και

EVALUATION OF WOMEN'S MOTIVATION FOR PARTICIPATION IN FITNESS PROGRAMS

P. Papageorgiou, P. Fotinakis,
K. Nikolaidis, G. Kosta

Department of Physical Education and
Sport Sciences,

Democritus University of Thrace

Abstract

The purpose of this study was to examine the differences in the types of motivation for exercise between women who were "Fitness program enrollees and Fitness program dropouts". The sample of this study involved 49 women (n=49) and failing into one of the two following categories: 1) Fitness program enrollees (n=30): women who have enrolled in a supervised exercise program and who did not drop out of the program and 2) Fitness program dropouts (n=19): women who have enrolled in a supervised exercise program dropped out of this program. The criterion for the choice of the sample was that particular women didn't have any prior experience in physical and athletic activities. In the beginning all sample belong at the first category, in the same exercise group. The structured questionnaire "Sport Motivation Scale" (Pelletier et al., 1995) was used for the collection of data. The results revealed significant differences between "Fitness program enrollees" and "Fitness program dropouts" women in Intrinsic Motivation, in Extrinsic Motivation and Amotivation. According to the results women's group who

Αλληλογραφία

Παναγιώτα Παπαγεωργίου,
Μιχαήλ Καραολή 23-25, Κομοτηνή 69100,
Τηλ. 25310- 33517 / 6932723146
e-mail: papgiota@yahoo.com

Correspondence

Panagiota Papageorgiou
Michail Karaoli 23-25, Komotini 69100,
Tel. 25310- 33517 / 6932723146
e-mail: papgiota@yahoo.com

στην εξωτερική παρακίνηση ήταν αυτή που συνέχισε να συμμετέχει στο πρόγραμμα άσκησης.

Λέξεις-κλειδιά: εσωτερική παρακίνηση, εξωτερική παρακίνηση, έλλειψη παρακίνησης, γυναίκες.

had higher score in Intrinsic and Extrinsic Motivation continued to participate in exercise programs.

Key-words: *intrinsic motivation, extrinsic motivation, amotivation, women.*

Εισαγωγή

Η άσκηση και γενικότερα η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχολογική βελτίωση του ατόμου (Dishman, 1988). Παρόλα αυτά όμως υπάρχει ένα υψηλό ποσοστό ατόμων που εγκαταλείπουν τα προγράμματα άσκησης, γι' αυτό το λόγο λοιπόν οι επιστήμονες προσπαθούν να κατανοήσουν και να βρουν το πώς μπορούν να παρακινήσουν τα άτομα αυτά, ώστε να αποτελέσει η άσκηση τρόπο ζωής (Dishman, 1988). Κατά καιρούς έχουν διατυπωθεί κάποιες διαφωνίες σχετικά με την παρακίνηση των ατόμων για άσκηση και συγκεκριμένα για το αν η συμμετοχή αυτή ενισχύεται από εξωτερικούς παράγοντες, όπως για παράδειγμα την υγεία και τη βελτίωση της σωματικής εμφάνισης. Παρ' όλες τις διαφωνίες όμως εκείνο το οποίο έχει αποδειχθεί είναι ότι η παραμονή και η δέσμευση σε ένα πρόγραμμα άσκησης στηρίζεται κυρίως στην εσωτερική παρακίνηση των ατόμων (Dishman, 1987; McAuley, Wraith & Duncan, 1991; MarKland & Hardy, 1997).

Εσωτερικά παρακινημένα συμπεριφορά ορίζεται η δέσμευση σε μία δραστηριότητα χωρίς την ύπαρξη εξωτερικών αμοιβών (Deci & Ryan, 1985; 1991). Όταν τα άτομα είναι εσωτερικά παρακινημένα τότε συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες κυρίως για την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που αποκομίζουν.

Ο Vallerand (1997), αναφέρει τρεις τύπους εσωτερικής παρακίνησης: α) εσωτερική παρακίνηση για λόγους μάθησης, β) για λόγους επίτευξης και γ) για λόγους διέγερσης. Η εσωτερική παρακίνηση για «μάθηση» συνδέεται με την ανάγκη για αναζήτηση και γνώση. Η «επίτευξη» συνδέεται κυρίως με την κατανόηση και την πραγματοποίηση μιας δεξιότητας, ενώ η «διέγερση» αναφέρεται στο ότι ένα άτομο δεσμεύεται να ασχοληθεί με μία δραστηριότητα για να αισθανθεί ευχαρίστηση και ενθουσιασμό.

Αντίθετα η εξωτερική παρακίνηση προέρχεται από εξωτερικές πηγές, όπως χρήματα, μετάλλια, και δημοσιότητα (Deci, 1971). Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (1985), η συμπεριφορά αυτή μπορεί να διαχωριστεί σε τέσσερις διαφορετικούς τύπους εξωτερικά προσανατολισόμενης παρακίνησης: α) εξωτερική ρύθμιση β) εσωτερική πίεση γ) αναγνωρίσιμη ρύθμιση και δ) ολοκληρωμένη ρύθμιση. Οι τύποι αυτοί διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τους μηχανισμούς του αυτοπροσδιορισμού, οι οποίοι τους χαρακτηρίζουν (Ryan & Connel, 1989).

Ο τύπος της «εξωτερικής ρύθμισης» αναφέρεται σε συμπεριφορές που ελέγχονται από εξωτερικούς παράγοντες (χρηματικές αμοιβές ή πιέσεις άλλων) και θεωρείται ο λιγότερο αυτοπροσδιοριζόμενος τύπος από τους υπόλοιπους τύπους της εξωτερικής παρακίνησης (Li & Harmer, 1996). Ο τύπος της «εσωτερικής πίεσης» χαρακτηρίζεται από συμπεριφο-