



## Κίνητρα συμμετοχής ενήλικων ασκούμενων στο άθλημα της Αντισφαίρισης

Τεκέογλου, Μ., Σαλονικίδης, Κ.\*

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό να αναδείξει τα κίνητρα συμμετοχής ενήλικων ατόμων στο τένις. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 142 ερασιτέχνες ασκούμενοι στο τένις (68 άνδρες και 74 γυναίκες,  $35,41 \pm 10,67$  ετών). Η συλλογή δεδομένων έγινε με το ερωτηματολόγιο «Ρύθμιση της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2» (“BREQ-2”). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το SPSS 25.0. Ελέγχθηκε η συσχέτιση της εβδομαδιαίας συχνότητας ενασχόλησης με το άθλημα και τους λόγους για τους οποίους τα άτομα ασκούνται στο τένις, καθώς και με τις ομάδες κινήτρων «Υγεία/Fitness», «Εμφάνιση/Σώμα» και «Ψυχική Ισορροπία». Συμπερασματικά, οι ασκούμενοι παρακινούνται περισσότερο από εσωτερικά κίνητρα, καθώς και από αυτοκαθοριζόμενες μορφές εξωτερικών κινήτρων. Νιώθουν ευχαρίστηση κατά τη συμμετοχή τους στο τένις και δε θέτουν ως προτεραιότητα εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι η γνώμη των άλλων γι’ αυτούς. Η έρευνα επιβεβαιώνει τη «Θεωρία του Αυτοκαθορισμού», ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την καλύτερη κατανόηση των κινήτρων συμμετοχής ενηλίκων ατόμων στο άθλημα αυτό.

**Λέξεις κλειδιά:** τένις, παρακίνηση, ενήλικες αθλούμενοι, θεωρία αυτοκαθορισμού.

### Εισαγωγή

Η σωματική δραστηριότητα είναι βασικό μέσο για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας (Miles, 2007). Πληθώρα επιστημονικών ευρημάτων υπογραμμίζει τα σωματικά (Blair, Cheng, & Holder, 2001; Penedo & Dahn, 2005), και ψυχολογικά οφέλη (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000; Landers & Arent, 2001; Penedo & Dahn, 2005), που απορρέουν από τη συστηματική συμμετοχή σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα, είτε αυτή αφορά στον αγωνιστικό αθλητισμό ή στον αθλητισμό αναψυχής. Στα σημαντικότερα σωματικά οφέλη συγκαταλέγονται η αυξημένη δύναμη και αντοχή, η βελτιωμένη ευλυγισία και η βελτιωμένη καρδιο-αναπνευστική λειτουργία, στα δε ψυχολογικά η βελτιωμένη ψυχική υγεία, η αυξημένη αυτοπεποίθηση και η ευχάριστη διάθεση. Παράλληλα, μέσω της σωματικής δραστηριότητας το άτομο διασκεδάσει, αναπτύσσει αξίες και ενσωματώνεται κοινωνικά (Αλεξανδρής, 2008).

Η αντισφαίριση, ειδικότερα, είναι άθλημα με ποικίλα πλεονεκτήματα για την υγεία του ατόμου. Μεταξύ άλλων αυξάνει την αναπνευστική ικανότητα, βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία, βοηθά στην καύση λίπους, βελτιώνει και διατηρεί την ενέργεια σε υψηλά επίπεδα. Επιπλέον, αυξάνει

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Σαλονικίδης Κωνσταντίνος  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών  
Άγιος Ιωάννης, 62100 Σέρρες

E-mail:

[saloniki@phed-sr.auth.gr](mailto:saloniki@phed-sr.auth.gr)

τη σωματική δύναμη, την ταχύτητα, το γενικό συντονισμό του σώματος, καθώς και την ευλυγισία. Το τένις συνδέεται με την υγιέστερη οστέινη δομή και για τα δύο φύλα, ανεξαρτήτως ηλικίας (Pluim, Staal, Marks, Miller, & Miley, 2007). Όσον αφορά στα ψυχικά και πνευματικά οφέλη, αναπτύσσει την πειθαρχία, διδάσκει την αθλητική συμπεριφορά, την ομαδική εργασία, τη φιλία και την ανταγωνιστικότητα. Βοηθάει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, αυξάνει την αυτοπεποίθηση και αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το άγχος.

Ωστόσο, παρά τα τεκμηριωμένα συμπεράσματα ερευνών, οι οποίες εξαίρουν τα οφέλη της άσκησης, και ειδικότερα της αντισφαίρισης (Pluim et al., 2007), και παρά τις συνεχείς ενημερωτικές εκστρατείες από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), επίκαιρα δεδομένα δείχνουν πως μεγάλο μέρος του ενήλικου πληθυσμού των ανεπτυγμένων χωρών δεν ανταποκρίνεται στις συστάσεις για επαρκή φυσική δραστηριότητα (Johnson et al., 2018). Στις ΗΠΑ συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε πως οι περισσότεροι ενήλικες δεν είναι επαρκώς δραστήριοι και λιγότερο από το 5% έως 30%, ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν, συγκεντρώνουν την απαιτούμενη δόση άσκησης για να διατηρήσουν την υγεία τους. Επιπλέον, περίπου το 50% των ατόμων που αρχίζουν ένα πρόγραμμα άσκησης το εγκαταλείπουν μέσα στους πρώτους 3-6 μήνες (Mitchell et al., 2013).

Οι Matsumoto και Takenaka (2004) θεωρούν πως το ζήτημα της παρακίνησης των αθλητικά ανενεργών ενηλίκων να ενταχθούν σε ένα πρόγραμμα άσκησης ή όσων ήδη συμμετέχουν να συνεχίσουν την προσκόλληση τους σε αυτό, θα αποτελέσει στο μέλλον παγκόσμια προβληματική. Λαμβάνοντας υπόψη το ατομικό και κοινωνικό κόστος που δημιουργεί η αποχή από τη φυσική δραστηριότητα η διερεύνηση των παραγόντων που παρακινούν τους ενήλικες να αλλάξουν τη στάση τους και να δραστηριοποιηθούν θεωρείται μείζονος σημασίας (Grodesky, Kosma, & Solmon, 2006).

Η διάγνωση και η αξιολόγηση της επίδρασης των παραγόντων που είναι υπεύθυνοι για τη συμμετοχή, αλλά και την παραμονή του ατόμου στην άσκηση αποτελούν πρωτεύον αντικείμενο έρευνας της Αθλητικής Ψυχολογίας. Προς αυτή την κατεύθυνση, η έννοια των κινήτρων θεωρείται βαρύνουσας σημασίας για την αντίληψη των βασικών ψυχολογικών συντελεστών της συμπεριφοράς του ατόμου. Η «Θεωρία του Αυτοκαθορισμού» των Deci και Ryan (1985, 2000) έθεσε τα όρια ενός ευρέος θεωρητικού πλαισίου για τη σπουδή των κινήτρων με σκοπό την καλύτερη κατανόηση της ανθρώπινης παρακίνησης, μεταξύ άλλων και στον τομέα της Άσκησης. Διακρίνει τρεις ομάδες κινήτρων που δυναμικά επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά: α) εσωτερικά κίνητρα, β) εξωτερικά κίνητρα, και γ) έλλειψη κινήτρων. Η συμπεριφορά που εδράζεται στα εσωτερικά κίνητρα πηγάζει από την ικανοποίηση και την ευχαρίστηση που απολαμβάνει το άτομο στη διάρκεια της συμμετοχής του σε μια δραστηριότητα. Το άτομο οδηγείται από ίδιον ενδιαφέρον, τη διαδικασία συμμετοχής, την απόλαυση και την ικανοποίηση που είναι εγγενείς στη δραστηριότητα που εμπλέκεται και δεν ελκύεται από εξωτερικές ανταμοιβές ή τιμωρίες. Στον αντίποδα βρίσκονται οι συμπεριφορές που προκαλούνται από εξωγενείς παράγοντες. Η καθοδήγηση ενός ατόμου από εξωτερικά κίνητρα, όπως είναι οι ανταμοιβές ή ο φόβος αρνητικών συνεπειών δεν είναι απαραίτητο να εμπεριέχει πάντα το αρνητικό στοιχείο. Μπορεί να οδηγήσει σε δράσεις που κυμαίνονται από την αποθάρρυνση ή την απροθυμία, την παθητική συμμόρφωση, μέχρι και την πλήρη ενεργή προσωπική δέσμευση. Επιπλέον, στην εξέλιξη μιας πράξης η συμπεριφορά ενός ατόμου μπορεί να στερείται προθέσεως για δράση, επειδή το ίδιο δεν είναι σε θέση να την αξιολογήσει, ή δεν αισθάνεται ικανό να τη φέρει σε πέρας ή δεν πιστεύει πως θα λάβει ένα επιθυμητό αποτέλεσμα. Σε αυτές τις περιπτώσεις κυριαρχεί η έλλειψη κινήτρων (Deci & Ryan, 1985).

Οι Ryan, Frederick, Leps, Rubio και Sheldon (1997) μελέτησαν συγκεκριμένα κίνητρα και το βαθμό προσήλωσης στην άσκηση, και διαπίστωσαν πως η εσωτερική παρακίνηση οδηγεί σε



σταθερότερες συμπεριφορές, καθώς σχετίζεται κυρίως με τη μακροχρόνια «προσκόλληση στην άσκηση», τα δε κίνητρα είναι επικεντρωμένα στην «απόλαυση», την «ικανότητα» και την «κοινωνική αλληλεπίδραση». Οι Deci και Ryan, (1985, 2000); Ryan και Connell, (1989) εισήγαγαν στη θεωρία τους την έννοια της «εσωτερίκευσης» της εξωτερικής παρακίνησης (“internalization”). Σύμφωνα με αυτή διακρίνουν τέσσερα στάδια εξωτερικής παρακίνησης, την οποία μπορεί να μετατρέψει ενεργά το ίδιο το άτομο σε διαβαθμισμένη εσωτερική παρακίνηση, αντίστοιχα με το βαθμό που αυτοκαθορίζει τη συμπεριφορά του. Διατύπωσαν, λοιπόν, μια πιο διαφοροποιημένη αντίληψη για τα εξωγενή κίνητρα, τα οποία κατηγοριοποίησαν ανάλογα ως: «εξωτερική ρύθμιση», «ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση», «ρύθμιση ταύτισης», και «ρύθμιση ενσωμάτωσης».

Η «εξωτερική ρύθμιση» (“external regulation”) αντικατοπτρίζει τις συμπεριφορές που ελέγχονται ολοκληρωτικά από εξωτερικές παραμέτρους, όπως ανταμοιβές, ποινές ή την απειλή τιμωρίας και θεωρούνται ως οι λιγότερο αυτοπροσδιορισμένες. Παράδειγμα εξωτερικής ρύθμισης αποτελεί η προσέλευση μιας ερασιτεχνικής ομάδας ποδοσφαίρου σε αγώνα εκτός έδρας με απαγορευτικά αντίξοες καιρικές συνθήκες, που γίνεται υπό την απειλή της τιμωρίας αφαίρεσης βαθμών. Στην παρακίνηση με «ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση» (“introjected regulation”) το άτομο δρα πιεστικά για τον εαυτό του ώστε να αποφύγει αρνητικά συναισθήματα, όπως ντροπή ή ενοχή, είτε για να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του. Εδώ οι εξωτερικοί παράγοντες έχουν αρχίσει ως ένα βαθμό να εσωτερικεύονται, αλλά η συμπεριφορά του ατόμου δεν είναι ακόμη πλήρως αυτο-προσδιορισμένη. Έτσι, ο διστακτικός νεαρός αρχάριος κολυμβητής πάνω στο βαθύρα των τριών μέτρων αποφασίζει να προχωρήσει στο άλμα του, επειδή διαφορετικά θα εκτεθεί στην αρνητική κρίση των ικανότερων ομήλικων συναθλητών του και ο ίδιος θα νιώσει άσχημα επειδή θα ντροπιαστεί. Στη «ρύθμιση ταύτισης» (“regulation through identification”) η συμπεριφορά του ατόμου, ως απόρροια εξωτερικής παρακίνησης, θεωρείται ακόμα πιο αυτόνομη ή αυτοκαθορισμένη, απ’ ότι στις δύο προηγούμενες περιπτώσεις. Εδώ, το άτομο έχει ταυτιστεί με τη σημασία μιας συμπεριφοράς για τον εαυτό του και έτσι έχει αποδεχθεί τη ρύθμισή της ως δική του. Επομένως, ο ταλαντούχος τενίστας που κυρίως λατρεύει να χτυπά τη μπάλα στο γήπεδο, μπαίνει και στο γυμναστήριο με τα βάρη ή τρέχει ατέλειωτους γύρους στο στάδιο για να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση, παρόλο που δεν το απολαμβάνει, επειδή έχει κατανοήσει πως μόνο έτσι θα πετύχει το στόχο ζωής που έχει θέσει να εξελιχθεί σε επαγγελματία αθλητή. Τέλος, στη διαδικασία εσωτερίκευσης της εξωτερικής παρακίνησης η «ρύθμιση ενσωμάτωσης» (“integrated regulation”) εκφράζει την πλέον συνειδητοποιημένη και αυτοπροσδιορισμένη μορφή συμπεριφοράς. Το άτομο έχει ερευνήσει και αξιολογήσει προσεκτικά τα εξωτερικά κίνητρα και αποφάσισε ότι είναι συμβατά με τις προσωπικές του πεποιθήσεις και αξίες (Ryan, & Deci, 2000; Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009).

Στηριζόμενοι στη «Θεωρία του Αυτοκαθορισμού» οι Thogersen-Ntoumani και Ntoumanis (2006), διερεύνησαν αν η έλλειψη κινήτρων, οι ελεγχόμενες και οι αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης μπορούν να προβλέψουν ένα εύρος σχετικών με την άσκηση συμπεριφορών. Διαπίστωσαν πως η εσωτερική παρακίνηση και η «ρύθμιση ταύτισης» διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο, δεδομένου ότι ορισμένες από τις δραστηριότητες άσκησης δεν είναι εγγενώς ευχάριστες, αλλά ωστόσο τα άτομα εκτιμούν τη σημασία τους. Αμφότερες προέβλεψαν ορισμένες προσαρμοστικές και γνωστικές συμπεριφορές. Επίσης, η «ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση» σχετίστηκε τόσο με «προσαρμοστικά», όσο και με «μη-προσαρμοστικά» γνωστικά αποτελέσματα. Στις προτάσεις τους για μελλοντική έρευνα συστήνουν πως πρέπει να εξεταστούν μεθοδικότερα οι μηχανισμοί που προάγουν την αυτοκαθορισμένη παρακίνηση στην άσκηση.



Οι Vlachopoulos και Michailidou (2006) ανέπτυξαν και επικύρωσαν την Κλίμακα Μέτρησης των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στον Τομέα της Άσκησης (“Basic Psychological Needs in Exercise Scale-BPNES”), ένα εργαλείο για χρήση σε ελληνόφωνους δοκιμαζόμενους. Η μελέτη τους απέδειξε πως η κλίμακα έχει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες, μεταξύ των οποίων, παραγοντική δομή, επαρκή εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων της, διατήρηση της αξιοπιστίας της για διάστημα 4 εβδομάδων από την αρχική δοκιμασία μέχρι και την επαναμέτρηση, εγκυρότητα διαχωρισμού, εγκυρότητα πρόβλεψης, και χαμηλή συσχέτιση των «Αναγκών» στην άσκηση με τις «Κοινωνικά επιθυμητές συμπεριφορές». Τα αποτελέσματα από την έρευνα μεταξύ ασκούμενων σε ιδιωτικά γυμναστήρια κατέδειξαν πως οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες που ικανοποιούνται είναι η «αυτονομία», η «ικανότητα αλληλεπίδρασης του ατόμου με το αθλητικό περιβάλλον» και η «προσκόλληση στην άσκηση».

Σύμφωνα με τα προαναφερθέντα η έννοια των κινήτρων και η «Θεωρία του Αυτοκαθορισμού» είναι σημαντικά εργαλεία για τον καθορισμό των παραγόντων της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση. Αποτελούν ένα απαραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο και μαζί με κλίμακες ρύθμισης συμπεριφοράς στην άσκηση μπορούν να οδηγήσουν στην κατανόηση των λόγων συμμετοχής ενός ατόμου στην άσκηση και χρησιμοποιούνται ευρέως στην έρευνα της Αθλητικής Ψυχολογίας.

Για να διαγνωστούν και να εκτιμηθούν τα κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση έχουν αναπτυχθεί ειδικές κλίμακες ρύθμισης της συμπεριφοράς σε αυτήν, όπως η «Κλίμακα Παρακίνησης στην Άσκηση» (Exercise Motivation Scale, “EMS”) (Li, 1999) και το «Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση» (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire, “BREQ”) (Mullan, Markland, & Ingledew, 1997), το οποίο τροποποιήθηκε ως “BREQ-2” από τους Markland και Tobin (2004), με την προσθήκη της επιμέρους κλίμακας απουσίας κινήτρων. Μεταγενέστερα, οι Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Kareroni, και Markland (2010) απέδειξαν την εγκυρότητα, το «νομολογικό κύρος», και γενικότερα, την καταλληλότητα της ελληνικής μετάφρασης του «Ερωτηματολογίου Ρύθμισης Συμπεριφοράς στην Άσκηση» (“BREQ-2”) επιβεβαιώνοντας την ικανοποιητική ψυχομετρική αξία του ως ερευνητικό εργαλείο, για τη διάθεσή του σε μελέτες μεταξύ ελληνόφωνων ασκούμενων.

Η παρούσα έρευνα φιλοδοξεί με τα ευρήματά της να λειτουργήσει κυρίως επικουρικά για τους ιθύνοντες της ΕΦΟΑ, τους προπονητές, και τις διοικήσεις των συλλόγων και club αντισφαίρισης, στην προσπάθειά τους να στρατολογήσουν καινούργιους ενήλικες αθλητές και αθλήτριες, αλλά και να κρατήσουν τα ήδη εγγεγραμμένα ενεργά μέλη τους κοντά στο συλλογικά οργανωμένο τένις. Ένας δευτερεύων λόγος για τη διεξαγωγή της είναι ο έλεγχος της χρησιμότητας του συγκεκριμένου ερευνητικού εργαλείου στο χώρο της άσκησης στο τένις. Για τους παραπάνω λόγους, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη και η κατανόηση των κινήτρων συμμετοχής ενήλικων ασκούμενων στο άθλημα της αντισφαίρισης.

## **Μέθοδος**

### **Συμμετέχοντες**

Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 142 ενήλικες ερασιτέχνες ασκούμενοι στο τένις (68 άνδρες, 74 γυναίκες, 35,41±10,67 ετών), από συλλόγους Αντισφαίρισης της Θεσσαλονίκης, των Σερρών και της Δράμας.

### **Όργανα Μέτρησης**



Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ειδικά ανεπτυγμένο ερωτηματολόγιο. Αρχικά τέθηκαν ερωτήσεις σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία των ατόμων, τις αιτίες που δυσκολεύουν την ενασχόληση τους με το τένις, την αιτία παρακίνησης ενασχόλησης με το συγκεκριμένο άθλημα και την εβδομαδιαία συχνότητα συμμετοχής τους. Με βάση έρευνα των Abele-Brehm και Brehm (1990), που αξιολογούν 10 ομαδοποιημένες αποδόσεις νοημάτων με 22 διακριτά επιμέρους κίνητρα για αθλητικές δράσεις στον ελεύθερο χρόνο, διαμορφώθηκε το πρώτο τμήμα του ερωτηματολογίου. Σε αυτό χρησιμοποιούνται 3 αποδόσεις νοημάτων και 8 κίνητρα αθλητικών ενεργειών προκειμένου να προσεγγιστούν οι ομάδες κινήτρων, αλλά και τα επιμέρους κίνητρα που οδηγούν τους συμμετέχοντες στην άσκηση. Οι 3 ομάδες κινήτρων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη είναι: 1. «Υγεία/Fitness», 2. «Εμφάνιση/Σώμα» και 3. «Ψυχική Ισορροπία». Οι δύο πρώτες ομάδες περιελάμβαναν 3 επιμέρους κίνητρα η καθεμία, ενώ η τρίτη ομάδα 2 κίνητρα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα Likert και βαθμολογήθηκαν ως εξής: 1=«Συμφωνώ Απόλυτα», 2=«Συμφωνώ», 3=«Ούτε Συμφωνώ, Ούτε Διαφωνώ», 4=«Διαφωνώ» και 5=«Διαφωνώ Απόλυτα».

Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου που στόχευε στην προσέγγιση των παραγόντων συμπεριφοράς στην άσκηση, βασίστηκε στην ελληνική έκδοση του “BREQ-2” (Moustaka et al., 2010), του οποίου ο δείκτης Cronbach – α κυμαίνεται από .77 έως .88 και απαρτίζεται από 18 ερωτήσεις. Οι 18 αυτές ερωτήσεις εντάχθηκαν σε 5 υποκλίμακες που αφορούν σε: 1) Απουσία κινήτρων, π.χ. «δεν μπορώ να καταλάβω το γιατί πρέπει να γυμναστώ», 2) Εξωτερική ρύθμιση, π.χ. «γυμνάζομαι επειδή οι άλλοι λένε ότι πρέπει να το κάνω», 3) Ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, π.χ. «αισθάνομαι ένοχος όταν δεν γυμνάζομαι», 4) Ρύθμιση ταύτισης, π.χ. «εκτιμώ τα πλεονεκτήματα της άσκησης» και 5) Εσωτερικά κίνητρα, π.χ. «γυμνάζομαι επειδή είναι ωραία». Οι απαντήσεις δόθηκαν και εδώ σε 5βάθμια κλίμακα Likert και βαθμολογήθηκαν με: 1=«Οπωσδήποτε Όχι», 2=«Όχι», 3=«Δεν είμαι σίγουρος/η», 4= «Ναι», 5=«Σίγουρα Ναι».

### **Διαδικασία**

Απαραίτητα στοιχεία επικοινωνίας συγκεντρώθηκαν μετά από έρευνα στο διαδίκτυο. Ζητήθηκε άδεια από τον εκάστοτε πρόεδρο/διευθυντή του κάθε συλλόγου, ώστε να επιτραπεί η διανομή του ερωτηματολογίου. Οι ασκούμενοι ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας από τους προέδρους και κατόπιν, λεπτομερέστερα, από τους ερευνητές. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στους συμμετέχοντες και συμπληρώθηκε πριν την έναρξη της προπόνησής τους. Ρητά διαβεβαιώθηκαν για τη διασφάλιση της εμπιστευτικότητας και της ανωνυμίας τους, ενώ τους δόθηκαν επαρκείς διευκρινιστικές οδηγίες. Η διάρκεια συμπλήρωσης κυμαινόταν από 8’ έως 10’ λεπτά.

### **Στατιστική Ανάλυση**

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το SPSS 25.0. Ως όριο στατιστικής σημαντικότητας τέθηκε το  $p \leq 0,05$ . Παράλληλα με τα δημογραφικά δεδομένα που αφορούσαν στο φύλο, στην ηλικία, στο μορφωτικό επίπεδο, στην επαγγελματική και στην οικογενειακή κατάσταση των ερωτηθέντων, διερευνήθηκαν στοιχεία που αφορούν:

- στην αιτία που δυσκολεύει την απασχόληση των ασκούμενων με το τένις («δυσκολία»).
- στην παρακίνηση, δηλαδή ποιος τους παρακίνησε να ασχοληθούν με το τένις («παρακίνηση»).
- στη συχνότητα άσκησης των ασκούμενων εβδομαδιαίως («συχνότητα»),





Ακολούθησε ο σχηματισμός υποκλιμάκων από τις δύο αρχικές ομάδες κινήτρων. Για το λόγο αυτό προστέθηκαν οι μέσοι όροι της καθεμιάς ερώτησης-μεταβλητής και κατόπιν διαιρέθηκε το σύνολο που προέκυψε με τον αριθμό των μεταβλητών ως εξής:

- υγεία («Υγεία/Fitness») =  $(\text{μετ}1+\text{μετ}2+\text{μετ}3)/3$ ,
- εμφάνιση («Εμφάνιση/Σώμα») =  $(\text{μετ}4+\text{μετ}5+\text{μετ}6)/3$ ,
- ψυχική ισορροπία =  $(\text{μετ}7+\text{μετ}8)/2$ .

Επίσης, δημιουργήθηκαν 5 νέες ομαδοποιημένες μεταβλητές από τους 18 λόγους, για τους οποίους συνήθως τα άτομα ασκούνται στο τένις:

1. «απουσία κινήτρων» =  $(\text{tennis}5+\text{tennis}9+\text{tennis}12+\text{tennis}18)/4$
2. «εξωτερική ρύθμιση» =  $(\text{tennis}1+\text{tennis}6+\text{tennis}11+\text{tennis}16)/4$
3. «ενδοπροβαλόμενη ρύθμιση» =  $(\text{tennis}2+\text{tennis}7+\text{tennis}13)/3$
4. «ρύθμιση ταύτισης» =  $(\text{tennis}3+\text{tennis}8+\text{tennis}14)/3$
5. «εσωτερικά κίνητρα» =  $(\text{tennis}4+\text{tennis}10+\text{tennis}15+\text{tennis}17)/4$

Υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και τα ποσοστά για τα δημογραφικά δεδομένα και τις απαντήσεις στην κάθε μια από τις μεταβλητές-ερωτήσεις. Με βάση το δείκτη  $r$  του Pearson ερευνήθηκε η συσχέτιση μεταξύ της μεταβλητής «συχνότητα» με κάθε μία από τις ομαδοποιημένες μεταβλητές.

### Αποτελέσματα

Αρχικά μοιράσθηκαν 230 ερωτηματολόγια και επιστράφηκαν συμπληρωμένα τα 149. Από αυτά επτά (7) κρίθηκαν άκυρα και αποκλείστηκαν από την αξιολόγηση. Από τους τελικούς 142 συμμετέχοντες 68 (47,9%) ήταν άνδρες και 74 (52,1%) γυναίκες. Η ηλικία τους κυμάνθηκε από 18-71 έτη ( $35,41 \pm 10,67$ ). Κατά φύλο η ηλικία ήταν, για μεν τους άνδρες  $37,72 \pm 11,85$ , για δε τις γυναίκες  $33,28 \pm 9,04$  έτη.

Ως προς το μορφωτικό τους επίπεδο, το μεγαλύτερο ποσοστό (49,3%,  $N=70$ ) δήλωσε πως είχε Ανώτατη Εκπαίδευση, ακολούθησε η Ανώτερη με 30,3% ( $N=43$ ), το Γυμνάσιο/Λύκειο με 14,8% ( $N=21$ ) και ένα 5,6% ( $N=8$ ) ανέφερε άλλο μορφωτικό επίπεδο.

Αναφορικά με την επαγγελματική τους κατάσταση, 54 (38%) δήλωσαν ελεύθεροι επαγγελματίες, 31 (21,8%) ιδιωτικοί υπάλληλοι, 23 (16,2%) φοιτητές, 19 (13,4%) δημόσιοι υπάλληλοι, 12 (8,5%) άνεργοι και 3 (2,1%) συνταξιούχοι.

Σε σχέση με την οικογενειακή τους κατάσταση, 76 (53,5%) ανέφεραν πως ήταν ελεύθεροι, έναντι 57 (40,1%) που ήταν παντρεμένοι με παιδί/ά και 5 (3,5%) που ήταν παντρεμένοι χωρίς παιδί/ά, ενώ 4 συμμετέχοντες (2,8%) δεν ανήκαν σε καμία από τις ως άνω κατηγορίες.

Αξιολογώντας τα αίτια που τους δυσκολεύουν να συμμετέχουν στο άθλημα της αντισφαίρισης, η «έλλειψη ελεύθερου χρόνου» αποτέλεσε το βασικότερο λόγο (76,1%,  $N=108$ ). Ένα πολύ μικρό ποσοστό 6,3% ( $N=9$ ) επηρεάζεται από το «πρόβλημα της συγκοινωνίας/προσβασιμότητας», ενώ το 17,6% ( $N=25$ ) ανέφερε άλλα αίτια, όπως οικονομικούς λόγους, τις καιρικές συνθήκες ή την έλλειψη γηπέδων.

Σχετικά με τις πηγές παρακίνησης για τη συμμετοχή τους στο τένις, το μεγαλύτερο ποσοστό (52,1%,  $N=74$ ) απάντησε ότι αποφάσισε από μόνο του, 27,5% ( $N=39$ ) παρακινήθηκε από φίλους και γνωστούς, ενώ 19% ( $N=27$ ) παρακινήθηκαν από το/την σύντροφο/οικογένεια.

Αναφορικά με την επιθυμία συχνότητας ενασχόλησης με το τένις, η συχνότερα εμφανιζόμενη επιλογή ήταν «τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα» (52,8%,  $N=75$ ), ενώ δεύτερη επιλογή με ποσοστό 23,2% ( $N=33$ ) «ήταν μία με δύο φορές». Λιγότερο συχνά, με ποσοστά 13,4% ( $N=19$ ) και 10,6% ( $N=15$ ), δόθηκαν οι απαντήσεις «κάθε μέρα» και «5 έως 6 φορές την εβδομάδα» αντίστοιχα.



Ως ισχυρότερα μεμονωμένα κίνητρα για την ενασχόλησή τους με την άσκηση, γενικότερα, οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν τη «Γενική βελτίωση της σωματικής κατάστασης» και την «Ισορροπία από το επαγγελματικό άγχος», ενώ αντίθετα τη χαμηλότερη συναίνεσή τους συγκέντρωσαν οι απόψεις που την προβάλλουν ως μέσο για «Ειδική προπόνηση για τη διαμόρφωση του σώματος» ή για «Αύξηση μυϊκής μάζας». Αντίστοιχα διαμορφώθηκε η αξιολογική σειρά στις ομαδοποιημένες μεταβλητές, όπου η «Υγεία/Fitness» πρώτευσε οριακά στις προτιμήσεις τους, με την «Ψυχική Ισορροπία» να ακολουθεί σχεδόν ισότιμα, ενώ μικρότερη σημασία αποδόθηκε στη μεταβλητή «Εμφάνιση/Σώμα» (πίνακας 1).

**Πίνακας 1.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις απαντήσεων στις τρεις ομαδοποιημένες και στις οκτώ μεμονωμένες μεταβλητές κινήτρων για άσκηση (N=142).

Μεταβλητές κινήτρων	Ομαδοποιημένες		Μεμονωμένες	
	M	S.D.	M	S.D.
«Υγεία/Fitness»	1,70	,54		
- Γενική βελτίωση της σωματικής κατάστασης			1,41	,64
- Έντονη άσκηση για το καρδιοκυκλοφορικό			1,77	,67
- Θετική επίδραση σε σωματικές παθήσεις			1,93	,78
«Εμφάνιση/Σώμα»	2,33	,63		
- Αδυνάτισμα (γενική μείωση λίπους)			1,89	,76
- Ειδική προπόνηση για τη διαμόρφωση του σώματος			2,42	,77
- Αύξηση μυϊκής μάζας			2,68	,92
«Ψυχική Ισορροπία»	1,74	,74		
- Ισορροπία από το επαγγελματικό άγχος			1,62	,85
- Επιθυμώ να ασκούμε ευχάριστα και χαλαρά			1,87	,95

Εξετάζοντας τους μέσους όρους (M) των απαντήσεων στις υποκλίμακες που απαρτίζονται από τα αίτια που είτε παρακινούν είτε αποτρέπουν τους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με το τένις, παρατηρείται ότι η στάση των συμμετεχόντων υπήρξε ισχυρά αρνητική ως προς την απουσία κινήτρων και την εξωτερική ρύθμιση, ισχυρά καταφατική ως προς τη ρύθμιση ταύτισης και τα εσωτερικά κίνητρα και πιο μετριοπαθής ως προς την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση (πίνακας 2).

**Πίνακας 2.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις απαντήσεων στις πέντε ομαδοποιημένες μεταβλητές κινήτρων συμμετοχής στο τένις (N=142).

	απουσία κινήτρων	εξωτερική ρύθμιση	ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση	ρύθμιση ταύτισης	εσωτερικά κίνητρα
M	1,26	1,24	2,76	4,22	4,55
S.D.	,40	,39	,99	,59	,44

Τέλος, η συσχέτιση της μεταβλητής «συχνότητα» με το σύνολο των ομαδοποιημένων μεταβλητών έδωσε στατιστικά σημαντική συσχέτιση, με χαμηλό όμως δείκτη *r*, με τις μεταβλητές «εμφάνιση», «ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση», «ρύθμιση ταύτισης» και «εσωτερικά κίνητρα» (πίνακας 3).

**Πίνακας 3.** Συσχετίσεις μεταξύ των οκτώ ομάδων κινήτρων και της συχνότητας εβδομαδιαίας συμμετοχής στο τένις (N=142).



	υγεία	εμφάνιση	ψυχική ισορροπία	απουσία κινήτρων	εξωτερική ρύθμιση	ενδοπροβα λόμενη ρύθμιση	ρύθμιση ταύτισης	εσωτερικά κίνητρα
«συχνότητα»	-,114	-,214*	-,019	-,147	-,084	,269**	,298**	,282**

\* $p \leq 0.05$ , \*\* $p \leq 0.001$

## Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη και η κατανόηση των κινήτρων συμμετοχής ενηλίκων ατόμων στην άσκηση και ειδικότερα στο άθλημα της αντισφαίρισης. Σύμφωνα με τα ευρήματα, το υψηλό μορφωτικό επίπεδο, και η επαγγελματική κατάσταση των ερωτηθέντων παίζουν σημαντικό ρόλο ως αίτια παρακίνησής τους στην ενασχόλησή τους με το τένις. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών, που διαπιστώνουν ότι ο παράγοντας κοινωνική τάξη, με όλες τις συνισταμένες της, είναι σημαντικός για την πρόβλεψη της συμμετοχής σε αθλητικές δράσεις (Alexandris & Carol, 1998; Booth & Loy, 1999; Collins, 2003; Eitzen & Sage, 2003). Πιο συγκεκριμένα, αναφορικά με τους λόγους παρακίνησης των ερωτηθέντων για τη συμμετοχή τους στο άθλημα της αντισφαίρισης, συμπεραίνεται ότι και οι ατομικοί παράγοντες (δηλαδή το άτομο παρακινείται από μόνο του – «αυτοπαρακίνηση»), καθώς και το οικογενειακό-φιλικό περιβάλλον (οικογένεια, σύντροφος, φίλοι και γνωστοί – «ετεροπαρακίνηση») επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη λήψη της απόφασής τους. Η διαπίστωση αυτή συμφωνεί με τα αποτελέσματα των Mullin, Hardy, και Sutton (2003), που εξέτασαν τους λόγους, που οδηγούν τους ανθρώπους να συμμετέχουν στα σπορ.

Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι στην πρώτη θέση της κατάταξης των τριών ομάδων κινήτρων που εξετάστηκαν βρίσκεται το κίνητρο «Υγεία/Fitness». Αντιμετωπίζοντας την αύξηση των ασθενειών λόγω του αστικοποιημένου τρόπου ζωής στις σύγχρονες βιομηχανικές κοινωνίες, αλλά και λόγω της υπερπληροφόρησης από τα ψηφιακά μέσα ενημέρωσης η πλειονότητα των ατόμων, που αθλούνται για ευεξία (“wellbeing”) αισθάνονται να απειλείται η υγεία τους και προσπαθούν με τα κατάλληλα αντίμετρα άθλησης στον ελεύθερο χρόνο τους να τη διατηρήσουν και να τη βελτιώσουν. Όπως και σε οποιαδήποτε άλλη αθλητική δραστηριότητα, έτσι και στο άθλημα της αντισφαίρισης τα άτομα που ασκούνται λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους τον παράγοντα «Υγεία».

Από την αξιολογική κατάταξη των τριών επιμέρους κινήτρων της ομάδας «Υγεία/Fitness», μεγαλύτερο ποσοστό αποδοχής παρουσιάζει το κίνητρο «Γενική βελτίωση της σωματικής κατάστασης». Στη σύγχρονη κοινωνία η καλή φυσική κατάσταση, δηλαδή το να προσπαθεί κανείς διαρκώς να βελτιώσει την αντοχή, την ταχύτητα, τη δύναμη και την ευκινησία του μέσω της άσκησης θεωρείται επιθυμητός στόχος. Οπότε, είναι και ένα σημαντικό κίνητρο που επηρεάζει τη συμμετοχή στην άσκηση. Αυτό άλλωστε υποστηρίζεται και από μια πληθώρα επιστημονικών μελετών που επισημαίνουν τα σωματικά οφέλη, που προκύπτουν από τη συστηματική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (Blair et al., 2001; Bouchard, Shephard, & Stephens, 1994; Penedo & Dahn, 2005).

Όσον αφορά στην ομάδα κινήτρων «Ψυχική ισορροπία», με μεγαλύτερη έμφαση απαντήθηκε το επιμέρους κίνητρο «Ισορροπία από το επαγγελματικό άγχος». Στη σημερινή κοινωνία λόγω των υψηλών απαιτήσεων και του εργασιακού περιβάλλοντος που συχνά βιώνεται ως καταπιεστικό, οι επαγγελματικές υποχρεώσεις και δεσμεύσεις γίνονται ολοένα και πιο επιβαρυντικές. Συνέπεια αυτού είναι η διαταραχή της ψυχικής ισορροπίας και η πρόκληση στρες. Έτσι, η ενασχόληση με το άθλημα της αντισφαίρισης από αρκετούς ανθρώπους εκλαμβάνεται ως ένα σημαντικό μέσο για την αντιμετώπιση επαγγελματικών στρεσογόνων καταστάσεων και επομένως αυτό μπορεί να θεωρηθεί





ως η κύρια αιτία που το συγκεκριμένο επιμέρους κίνητρο επηρεάζει θετικά την ενασχόληση των ερωτηθέντων με το τένις.

Από την ομάδα κινήτρων «Εμφάνιση/Σώμα», το πρώτο σε σειρά ομαδοποιημένο κίνητρο με την μεγαλύτερη εμφάνιση είναι το «Αδυνάτισμα». Ο λόγος έγκειται μάλλον στην υπερβολικά θετική αξιολόγηση του σώματος στη σύγχρονη εποχή, καθότι οι θεωρούμενες κλασικές αξίες (ηθικές, οικογενειακές, θρησκευτικές, πνευματικές, κλπ.) σταδιακά χάνουν τα ερείσματά τους στην κοινωνία. Το δεύτερο κατά σειρά σπουδαιότητας κίνητρο από την ίδια ομάδα («Εμφάνιση/Σώμα»), στο οποίο σημειώθηκαν υψηλά σκορ συμφωνίας είναι η «Ειδική προπόνηση για τη διαμόρφωση του σώματος». Η διαμόρφωση του σώματος κατά γενική παραδοχή αποτελεί προϋπόθεση για την επίτευξη της ομορφιάς. Κατά συνέπεια, δεν προκαλεί έκπληξη το ότι οι ερωτηθέντες ασκούμενοι επηρεάζονται και από αυτό το κίνητρο, ώστε να συμμετέχουν στο τένις. Οπότε, σε μεγάλο βαθμό το συγκεκριμένο αποτέλεσμα ερμηνεύεται με βάση την ίδια συλλογιστική όπως και στην προηγούμενη μεταβλητή («Αδυνάτισμα»).

Αναφορικά με τη σπουδαιότητα και την κατανομή των λόγων για τους οποίους συνήθως τα άτομα ασκούνται στο τένις, δηλαδή τα εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα που παρακινούν τους συγκεκριμένους ασκούμενους στην ενασχόλησή τους με το τένις βρέθηκαν τα παρακάτω. Ένα μεγάλο ποσοστό (60%) απάντησαν θετικά όσον αφορά στην εσωτερική παρακίνηση. Δηλαδή οι ασκούμενοι θεωρούν το τένις ένα διασκεδαστικό άθλημα και νιώθουν ευχαρίστηση κατά τη συμμετοχή τους σε αυτό. Ο σημαντικός ρόλος των εσωτερικών κινήτρων έχει ήδη αναφερθεί σε προηγούμενες, ανεξάρτητες από το τένις, έρευνες (Iso-Ahola, 1999; Weissinger, Caldwell, & Bandalos, 2009). Συμπεραίνεται, επομένως, ότι, οι ερωτηθέντες καθώς παίζουν τένις δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην ενασχόληση με τον εαυτό τους και έχουν αυξημένη την τάση για εσωτερική αναζήτηση και ενδοσκοπήση. Μέσα από την προσπάθεια τους αναζητούν την επίτευξη του καλύτερου, με στόχο την εσωτερική ικανοποίηση και ευχαρίστηση.

Όσον αφορά στα «εξωτερικά κίνητρα», οι περισσότεροι ερωτώμενοι απάντησαν αρνητικά. Συμπεραίνεται, λοιπόν, πως για τους συγκεκριμένους αθλούμενους στο τένις, η γνώμη του κοινωνικού συνόλου, δηλαδή τα κίνητρα της «εξωτερικής ρύθμισης» δεν αποτελούν ιδιαίτερο κίνητρο προκειμένου να παίξουν. Είναι δηλαδή άτομα, τα οποία δε βασίζονται και δε θέτουν ως προτεραιότητα «εξωτερικούς παράγοντες», όπως είναι η γνώμη των άλλων γι' αυτούς. Ευχαριστιούνται περισσότερο μέσα από την επιβράβευση του εαυτού τους από τους ίδιους. Εξάλλου το τένις είναι ατομικό άθλημα, και ίσως είναι και αυτός ένας βασικός λόγος για τον οποίο το επέλεξαν.

Σχετικά με την «ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση», οι απαντήσεις δόθηκαν με σχετική ανομοιομορφία. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες απάντησαν πως δεν αισθάνονται ενοχές και αποτυχία όταν δεν ασκούνται στο τένις. Αντίθετα, απάντησαν πως αισθάνονται άσχημα όταν χάνουν ένα πρόγραμμα άσκησης στο τένις. Επομένως, τα άτομα δεν κατευθύνονται από αισθήματα ενοχής ή ντροπής για να συμμετέχουν στο τένις, ωστόσο, παίζουν τένις γιατί διαφορετικά είναι πιθανό να νιώσουν άσχημα με τον εαυτό τους. Άρα και στην περίπτωση αυτή οι συμμετέχοντες δεν παρακινούνται από εξωτερικούς παράγοντες.

Το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε θετικά στα κίνητρα που αφορούν τη «ρύθμιση ταύτισης», στην οποία τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς επηρεάζονται από προσωπικές αξίες και η συμπεριφορά είναι πιο αυτοκαθορισμένη, κάτι που δε συμβαίνει στην «εξωτερική» και στην «ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση». Το άτομο παρακινείται επειδή θεωρεί πολύ σημαντικό αυτό που κάνει χωρίς υποχρεωτικά να ευχαριστιέται τη δραστηριότητα. Τα άτομα που ωθούνται από τη «ρύθμιση ταύτισης», είναι



πιθανό να ασκούνται επειδή θεωρούν υπολογίσιμα τα οφέλη που αποκομίζουν από την ενασχόλησή τους με το άθλημα της αντισφαίρισης (π.χ. η προαγωγή της υγείας), ίσως όμως να μην απολαμβάνουν την ίδια την άσκηση. Επομένως στη ρύθμιση αυτή παρακινούνται από παράγοντες που δε λογίζονται ακραία «εξωτερικοί». Τέλος, στην «απουσία κινήτρων» μεγάλο ποσοστό συγκεντρώνει η απάντηση «Σίγουρα όχι» (78,5%) και έτσι προκύπτει το συμπέρασμα ότι για τους συμμετέχοντες υπάρχουν λόγοι να παίζει κάποιος τένις και δε θεωρούν την ενασχόλησή τους με το τένις χάσιμο χρόνου.

Από τη συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας ενασχόλησης με το τένις και τους λόγους για τους οποίους συνήθως τα συγκεκριμένα άτομα ασκούνται σε αυτό, βρέθηκε χαμηλή στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τα «εσωτερικά κίνητρα», την «ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση» και τη «ρύθμιση ταύτισης». Επομένως, φαίνεται πως η συχνότητα συμμετοχής στο τένις αυξάνεται όσο οι συγκεκριμένοι συμμετέχοντες παρακινούνται περισσότερο από εσωτερικά κίνητρα, καθώς και από τις περισσότερο αυτοκαθοριζόμενες μορφές εξωτερικών κινήτρων. Το κίνητρο για τη συμμετοχή γεννιέται περισσότερο από τη διαδικασία της συμμετοχής τους και όχι τόσο από εξωτερικές αμοιβές ή την αποφυγή αρνητικών επακόλουθων που πηγάζουν από τη μη-συμμετοχή τους.

### Συμπεράσματα

Συμπερασματικά και σύμφωνα με όλα τα παραπάνω, διαφαίνεται ο σημαντικός ρόλος των εσωτερικών κινήτρων στην παρακίνηση των συγκεκριμένων ασκούμενων στο άθλημα της αντισφαίρισης, ενώ αντίθετα, ένας μεγάλος αριθμός τους ήταν αρνητικοί απέναντι στα εξωτερικά κίνητρα που θα μπορούσαν ενδεχομένως να τους παρακινήσουν. Επιπλέον, το κίνητρο το οποίο θεωρούν πολύ σημαντικό είναι η υγεία. Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι στον ελεύθερο χρόνο τους οι ερωτώμενοι επιλέγουν την αντισφαίριση προκειμένου να διατηρήσουν και να βελτιώσουν την υγεία τους. Επίσης, παράγοντες όπως το αδυνάτισμα αλλά και η ισορροπία από το επαγγελματικό άγχος είναι κίνητρα, στα οποία αποδίδουν ιδιαίτερη βαρύτητα. Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει τη «Θεωρία του Αυτοκαθορισμού» των Deci και Ryan, (1985, 2000), η οποία καθιερώνει τρεις ομάδες κινήτρων που μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά ως προς την άσκηση: τα εσωτερικά κίνητρα, τα εξωτερικά κίνητρα, και την έλλειψη κινήτρων.

Αναφορικά με τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας πρέπει να αναφερθεί το γεγονός πως το δείγμα των 142 ερωτηθέντων είναι αριθμητικά σχετικά περιορισμένο, συγκριτικά με τον αντίστοιχο πληθυσμό των ερασιτεχνικά ασκούμενων στο άθλημα της αντισφαίρισης στην Ελλάδα. Επίσης, επισημαίνεται πως γεωγραφικά η στρατολόγηση του δείγματος επικεντρώθηκε αποκλειστικά σε συλλόγους πόλεων μόνο της Κεντρικής Μακεδονίας. Σαφώς και τα αποτελέσματά της βοηθούν στην ανάδειξη των κινήτρων που επηρεάζουν τους ενήλικες ασκούμενους στην ενασχόλησή τους με το τένις. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα, για να συγκεντρωθούν ερευνητικά δεδομένα, που θα διευκολύνουν ακόμη περισσότερο την κατανόηση των κινήτρων συμμετοχής και παραμονής στο συγκεκριμένο άθλημα. Κρίνεται λοιπόν σκόπιμο, σε μελλοντικές μελέτες η προέλευση του δείγματος να επεκταθεί και σε άλλα γεωγραφικά διαμερίσματα στον ελλαδικό χώρο όπου υπάρχει διαφορετική τενιστική υποδομή και εξέλιξη. Επίσης, ανάλογες έρευνες θα μπορούσαν να διεξαχθούν σε ηλικιακά νεότερες ομάδες, ή να μελετηθούν διαφορές στις στάσεις και τις απόψεις μεταξύ των δύο φύλων. Τέλος, με βάση ένα προς το σκοπό αυτό πιο ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο θα μπορούσαν στοχευμένα να ερευνηθούν οι απαντήσεις νεαρών αθλητών και αθλητριών υψηλών επιδόσεων στο τένις, αναφορικά είτε με τη συμμετοχή και παραμονή τους στο άθλημα, είτε με την αποχώρησή τους από αυτό (“drop out”).



Η δημιουργία ενός θετικού κλίματος για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, και ειδικότερα στην αντισφαίριση, αποκτά ιδιαίτερη σημασία, αν αναλογιστεί κανείς τις αρνητικές συνέπειες από το ότι σημαντικό τμήμα του ενήλικου πληθυσμού στη χώρα μας δεν είναι επαρκώς φυσικά δραστήριο, αλλά και την ύπαρξη ενός εξίσου σημαντικού ποσοστού παιδιών, και αγοριών και κυρίως κοριτσιών με εγκαταστημένη υποκινητικότητα, που φαίνεται να αυξάνεται στη διάρκεια της εφηβείας τους και να συνεχίζει ανοδικά και στη μετέπειτα ενήλικη ζωή τους.

### Βιβλιογραφία

- Abele-Brehm, A., & Brehm, W. (1990). Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln: Auswirkungen, Voraussetzungen und Förderungsmöglichkeiten. In R. Schwarzer (Ed.), *Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch* (pp. 131-150). Göttingen: Hogrefe.
- Αλεξανδρής, Κ. (2008). Σημειώσεις, θέματα διοίκησης αθλητισμού αναψυχής, [.pdf]. Auth. Retrieved December 14, 2018, from <https://docplayer.gr/2643471-Simeioseis-themata-dioikisis-athlismoy-anapsyhis-k-alexandris-phd-epik-kathigitis-tefaa-apth.html>
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1998). The Relationship between selected demographic variables and recreational sport participation in Greece. *International Review for the Sociology of Sports*, 33(3), 291-297. doi.org/10.1177/101269098033003006
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London, UK: 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. Retrieved December 14, 2018, from <file:///E:/Users/F7C8~1/AppData/Local/Temp/7.pdf>
- Booth, D., & Loy, J. (1999). Sport, Status and Style. *Sport History Review*, 30, 1-26. doi.org/10.1123/shr.30.1.1
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health: The consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Collins, M. (2003). *Sport and Social Exclusion*. London: Routledge.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. Retrieved December 14, 2018, from [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)
- Eitzen S., & Sage, G. (2003). *Sociology of North American Sport*. NY: McGraw-Hill.
- Grodesky, J. M., Kosma, M., & Solmon, M. A. (2006). Understanding older adults' physical activity behavior: A multi-theoretical approach. *Quest*, 58, 310-329. Retrieved December 14, 2018, from <https://pdfs.semanticscholar.org/2c46/cafdc6faff0002ce09395cb6a3281dd4044c.pdf>
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure recreation, mapping the past, charting the future* (pp. 35–51). State College, PA: Venture Publishing.
- Johnson, S., Regnaud, J. P., Marck, A., Berthelot, G., Ungureanu, J., & Toussaint, J. F. (2018). Understanding how outcomes are measured in workplace physical activity interventions: a scoping review. *BMC public health*, 18(1), 1064. doi:10.1186/s12889-018-5980-x



- 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.
- Li, F. (1999). The Exercise Motivation Scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 97-115. doi:10.1080/1041320990840295
- 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. Retrieved December 14, 2018, from <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Modification-to-the-Behavioural-Regulation-in-to-Markland-Tobin/b18b57c861d2d683d99f989ed5a28a8a173182aa>
- Matsumoto, H., & Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science, 2*, 89-96. doi.org/10.5432/ijshs.2.89
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin, 32*(4), 314-363. doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x
- Mitchell, M. S., Goodman, J. M., Alter, D. A., John, L. K., Oh, P. I., Pakosh, M. T., & Faulkner, G. E. (2013). Financial incentives for exercise adherence in adults: systematic review and meta-analysis. *Am J Prev Med., 45*(5), 658-67. doi: 10.1016/j.amepre.2013.06.017
- Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Vazou, S., Kaperoni, M., & Markland, D. A. (2010). Initial Validity Evidence for the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 Among Greek Exercise Participants. *European Journal of Psychological Assessment, 26*, 269-276. doi: 10.1027/1015-5759/a000036
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualization of self-determination in the regulation of exercise behavior: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences, 23*, 745-752. doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00107-4
- Mullin B., Hardy S., & Sutton W. (2003). *Sport Marketing*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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. doi: 10.1097/00001504-200503000-00013
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine, 41*(11), 760-768. Retrieved December 14, 2018, from <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/41/11/760.full.pdf>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749-761. Retrieved December 14, 2018, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2810024>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology 25*, 54–67 doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology, 28*(4), 335-354. Retrieved December 14, 2018, from [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997\\_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf)
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of*



- Psychology*, 6, 107-124. Retrieved December 14, 2018, from [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009\\_RyanWilliamsPatrickDeci\\_HJOP.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_RyanWilliamsPatrickDeci_HJOP.pdf)
- Thogersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviors, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393-404. <https://doi.org/10.1080/02640410500131670>
- 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. [doi.org/10.1207/s15327841mpee1003\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4)
- Weissinger, E., Caldwell, L., & Bandalos, D. (2009). Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time. *Leisure Sciences*, 14(4), 317-325. doi:10.1080/01490409209513177.







## Tennis participation motives among adults

Tekeoglou, M., Salonikidis, K.\*

Aristotle University of Thessaloniki, School of Physical Education and Sport Science at Serres

### ABSTRACT

The present study aimed to highlight the motives underlying tennis participation among adults. The sample comprised 142 amateur tennis players (68 men and 74 women, aged  $35.41 \pm 10.67$  yrs.). Data were collected using the “Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2” (“BREQ-2”). SPSS 25.0 was used for data analysis. We examined the relationship of weekly frequency of tennis participation with participants’ behavioral regulations for playing tennis as well as motives such as “Health/Fitness”, “Appearance/Body” and “Mental Balance”. In conclusion, tennis participation is mainly regulated by intrinsic motivation as well as self-determined forms of extrinsic motivation. Participants experience pleasure from their participation in tennis with lower emphasis attached to external factors such as the opinion of others about themselves, or feelings of shame and guilt that stem from non-participation. The findings support tenets of Self-determination theory (SDT). Further research is needed to better understand the participation motives of adults in tennis.

**Key words:** tennis; participating motivation; adult trainees; self-determination theory.

Corresponding address:

Salonikidis Konstantinos  
Aristotle University of Thessaloniki  
School of Physical Education and Sport Science at Serres  
Agios Ioannis, 62100 Serres

E-mail:

[saloniki@phed-sr.auth.gr](mailto:saloniki@phed-sr.auth.gr)