



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»

**«ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ, ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ
ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ»**

Παπαντωνίου Ηλίας

Ερευνητική Υποστήριξη

ΠΕΔΙΟ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ & ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2019

© Copyright
Παπαντωνίου Ηλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Μέλη της Συμβουλευτικής Επιτροπής

Ιωάννης Αυθίνος
Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
Επιβλέπων Καθηγητής

Λάιος Αθανάσιος
Καθηγητής Δημοκρίτειο ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θράκης
Μέλος επιτροπής

Κωνσταντίνος Αλεξανδρής
Καθηγητής Αριστοτέλειο ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Μέλος επιτροπής

**ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ**

Του Ηλία Παπαντωνίου

Έκφραση Ευχαριστιών

Στο πλαίσιο εκπόνησης της μεταπτυχιακής μου διατριβής θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Αυθίνο Ιωάννη για την πολύτιμη καθοδήγησή του καθόλη τη διάρκεια της μεταπτυχιακής διατριβής μου καθώς και τους καθηγητές της τριμελούς επιτροπής μου, Κωνσταντίνο Αλεξανδρή και Αθανάσιο Λάιο για την πολύτιμη βοήθειά τους. Τέλος το μεγαλύτερο ευχαριστώ το οφείλω στη μητέρα μου Ελένη, που ήταν μάνα και πατέρας και στερήθηκε τα πάντα για να με αναθρέψει σωστά! Μαμά αυτή η μεταπτυχιακή διατριβή είναι αφιερωμένη αποκλειστικά σε εσένα για όλα αυτά που έκανες, ώστε εγώ να μπορέσω να φτάσω εδώ. Σε ευχαριστώ για όλα!

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ, ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

Περίληψη

Ο τρόπος παροχής υπηρεσιών των ιδιωτικών γυμναστηρίων αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό θέμα στον τομέα του μάρκετινγκ τους, αφού σχετίζεται άμεσα με την ικανοποίηση των πελατών και ουσιαστικά με τη διατήρησή τους στην αγορά (Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2004). Η πρόκληση λοιπόν, της παροχής αθλητικών υπηρεσιών γίνεται λιγότερο δύσκολη όταν οι μάρκετινγκ μάνατζερς γνωρίζουν την άποψη των πελατών τους για τις υπηρεσίες που τους προσφέρουν, τα χαρακτηριστικά τους και κυρίως τους λόγους για τους οποίους αυτοί γυμνάζονται. Κατά συνέπεια, η συλλογή και κατανόηση των ανωτέρω στοιχείων, μπορεί να τους υποδείξει την κατεύθυνση στην οποία θα πρέπει να επενδύσουν τις προσπάθειες και τους πόρους τους, έτσι ώστε να αυξήσουν την πιθανότητα οι ασκούμενοι να βιώσουν μία θετική εμπειρία που να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες τους. Μολονότι κάτι τέτοιο αποτελεί πολύ σημαντικό θέμα για τη διαχείριση των ιδιωτικών γυμναστηρίων, ιδιαίτερα σε περιόδους οικονομικής κοινωνικής δυσπραγίας όπου ο ανταγωνισμός εντείνεται και οι γυμναζόμενοι μειώνονται, δεν προσφέρεται στην ελληνική αλλά και διεθνή βιβλιογραφία ένα ολοκληρωμένο μέσο συλλογής ανάλογων δεδομένων. Σκοπός λοιπόν της παρούσας διατριβής είναι: (α) η δημιουργία ενός «διαχειριστικού εργαλείου – ερωτηματολογίου» καταγραφής των εσωτερικών κινήτρων προσέλευσης των πελατών στα γυμναστήρια και (β) η ανάλυση- κατανόηση της καταναλωτικής τους συμπεριφοράς.

Το δείγμα αποτέλεσαν $n = 440$ ασκούμενοι από εννέα ιδιωτικά γυμναστήρια αλυσίδας γυμναστηρίων που εδρεύουν στη περιφέρεια Αττικής, οι οποίοι

επιλέχθηκαν τυχαία να απαντήσουν ερωτηματολόγιο σχετικό με τα κίνητρα προσέλευσης τους.

Ως προς τη δημιουργία «διαχειριστικού εργαλείου – ερωτηματολογίου» εσωτερικών κινήτρων για άσκηση σε γυμναστήρια, η ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας κατέδειξε λίστα 166 διαφορετικών εσωτερικών κινήτρων άσκησης, τα οποία διαμέσου παραγοντικής ανάλυσης διαμόρφωσαν τελικά ερωτηματολόγιο 44 ερωτήσεων. Η στατιστική ανάλυση της εξέτασης του ερωτηματολογίου κατέληξε ότι είναι έγκυρο διότι διασφαλίστηκε με: (α) τη χρήση της Δελφικής Τεχνικής (Linstone & Turoff, 1975) και (β) την αξιοποίηση του περιεχομένου υπάρχοντος δημοσιευμένου ερωτηματολογίου (Driver et al, 1983) και αξιόπιστο καθώς πραγματοποιήθηκε η ανάλυση του συντελεστή εσωτερικής συνάφειας (Gronbach $\alpha = 0,977$).

Η ανάλυση των δεδομένων με βάση τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, κατέδειξε κίνητρα με ιεραρχική κατάταξη από τα οποία τα 10 σημαντικότερα αξιοποιήθηκαν προκειμένου μέσω του παραμετρικού έλεγχου ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα (one-way ANOVA) να εξεταστεί εάν οι μέσες τιμές που αντιστοιχούν στα εσωτερικά κίνητρα άσκησης διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στις διάφορες δημογραφικές ομάδες των συμμετεχόντων στην έρευνα. Όσον αφορά την εξέταση εσωτερικών κινήτρων ανάλογα με το φύλο, οι γυναίκες αποδίδουν στατιστικά σημαντικά περισσότερη βαρύτητα από ότι δίνουν οι άντρες. Σε σχέση με τη γεωγραφική τοποθεσία του γυμναστήριου, βρέθηκε να διαφοροποιεί σημαντικά τα εσωτερικά κίνητρα για άσκηση. Η ηλικία δεν έχει σημαντική διαφοροποίηση, ενώ το μορφωτικό επίπεδο σχεδόν καμία.

Συμπερασματικά τα εσωτερικά κίνητρα τα οποία αξιολογούνται ως τα πιο σημαντικά από τους πελάτες-ασκούμενους, εκτός από τα προφανή για «άσκηση», «σωματική υγεία» και «διατήρηση της σωματικής φόρμας και φυσικής κατάστασης», ήταν τα κίνητρα ασφάλειας στην άσκηση αλλά και τα εσωτερικά κίνητρα που αφορούν εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης και διέξοδο από την καθημερινότητα.

Λέξεις κλειδιά: Κίνητρα προσέλευσης πελατών σε γυμναστήρια, ποιότητα υπηρεσιών άσκησης, κίνητρα άσκησης και αναψυχής, ιδιωτικά γυμναστήρια, μάρκετινγκ ιδιωτικών γυμναστηρίων.

DETECTION, RECORDING AND CLASSIFICATION OF MOTIVES FOR TRAINING IN PRIVATE FITNESS CENTERS

Ilias Papantoniou

Department of Physical Education and Sport Science
National and Kapodistrian University of Athens

Abstract

The quality of the services provided by private fitness centers is a particularly important issue when it comes to marketing, as it is directly related to customer satisfaction and essentially to their retention on the market (Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2004).

The challenge, therefore, of providing fitness services becomes less demanding when marketing managers know their clients' view of the services they offer, their personal characteristics and, most importantly, the reasons why they work out. Consequently, compiling and understanding these elements can indicate the direction in which they should invest time and resources in order to increase the chance of trainees having a positive experience that meets their expectations. Although this is a very important issue for the management of private fitness centers (especially in periods of economic and social distress where the competition is getting stronger and gym-goers are reduced), there is no comprehensive instrument for collecting such data.

The aim of this thesis is therefore to: (a) create a "management tool - questionnaire" to record the clients' internal incentives of attending fitness centers and (b) analyze and understand their related consumer behavior.

The sample of this study consisted of $n = 440$ trainees from nine private fitness centers in the Attica region of Greece, who were randomly selected to fill out a questionnaire regarding their motivation for working out.

The review of the international bibliography regarding the creation of an internal motivation "questionnaire management tool" for exercising in gyms, showed a list of 166 different internal motivation exercises which through factor analysis formed a final questionnaire of 44 questions.

The statistical analysis of the questionnaire examination concluded that it is valid because it was secured by: (a) using Delphi Technique (Linstone & Turoff, 1975) and (b) utilizing the content of an existing published questionnaire (Driver et al, 1983) and reliable as the internal affinity factor (Gronbach α) analysis was performed to confirm its credibility of $\alpha=0.98$.

Data analysis based on demographic characteristics showed hierarchical rankings, of motives for exercising. The 10 most important ones were used for further analysis through the one-way ANOVA parameter testing in that was tested if the average values corresponding to the internal exercise motivation differ statistically among the various demographic groups of the survey participants. The results showed that in terms of gender-based internal motivation to exercise, women statistically attach significantly more importance than men. The geographic location of the gym was also found to significantly differentiate one's internal motivation for exercise, whereas the age and the educational level does not.

In conclusion, the internal motivations assessed as the most important by the trainees, apart from the obvious ones for "exercise", "physical health" and "maintenance of physical fitness", were the motives concerning "safety" in exercising and also the internal motivations regarding "alternative forms" of exercising and an "escape from life routine".

Key words: Customer workout motivation in gyms, quality of fitness services, sports and leisure incentives, private gyms, fitness centers, fitness marketing.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρακτικό τριμελούς εξεταστικής επιτροπής.....	iv
Έκφραση ευχαριστιών.....	v
Περίληψη στην ελληνική γλώσσα.....	vi
Περίληψη στην αγγλική γλώσσα (Abstract).....	viii
Πίνακας περιεχομένων.....	x
Κατάλογος πινάκων.....	xii
Κατάλογος διαγραμμάτων – γραφημάτων.....	xii
Κατάλογος σχημάτων.....	xii

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... 1

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	1
1.2. Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα.....	2
1.3. Σημαντικότητα της έρευνας.....	3
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας.....	3
1.5. Διευκρίνιση όρων.....	3

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....5

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....11

3.1. Δημιουργία ερωτηματολογίου αναζήτησης κινήτρων για συμμετοχή σε άσκηση γυμναστηρίου φυσικής κατάστασης.....	11
3.1.1. Είδος έρευνας.....	11
3.1.2. Δημιουργία ερωτηματολογίου.....	11
3.1.3. Δελφική διαδικασία επιλογής ερωτήσεων.....	11
3.1.4. Διαδικασία μετάφρασης των ερωτημάτων.....	11
3.1.5. Ερωτηματολόγιο (τα κίνητρα των ασκούμενων σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης)	12
3.1.6. Η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου.....	12
3.1.7. Αξιοπιστία του ερωτηματολογίου.....	12

3.1.8. Συμμετέχοντες.....	13
3.1.9. Διαδικασία συλλογής των δεδομένων.....	14
3.1.10. Στατιστική επεξεργασία των δεδομένων.....	14
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	15
4.1. Παραγοντική ανάλυση κινήτρων για άσκηση.....	15
4.2. Σημαντικότερα ατομικά κίνητρα για άσκηση.....	22
4.3. Εξέταση διαφοροποίησης ατομικών κινήτρων για άσκηση ανάλογα με δημογραφικούς παράγοντες.....	26
4.4. Εξέταση διαφοροποίησης ατομικών κινήτρων για άσκηση μεταξύ αντρών και γυναικών	27
4.5. Εξέταση διαφοροποίησης ατομικών κινήτρων για άσκηση ανάλογα με την ηλικία.....	28
4.6. Εξέταση διαφοροποίησης ατομικών κινήτρων για άσκηση ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή του γυμναστηρίου.....	30
4.7. Εξέταση διαφοροποίησης ατομικών κινήτρων για άσκηση ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των γυμναζόμενων	35
V.ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	
5.1. Συζήτηση – συμπεράσματα.....	37
5.2. Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη.....	43
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	45
VI. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	50
A. Γενική λίστα κινήτρων συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής.....	50
B. Προφίλ των επιλεγμένων ειδικών για επιλογή των ερωτήσεων.....	60
Γ. Μετάφραση της λίστας, συνοδευτική επιστολή και οδηγίες συμπλήρωσης και επιλογής των ερωτήσεων.....	62

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 4.1. Ανάλυση αξιοπιστίας	13
Πίνακας 4.2. Bartlett test για διερεύνηση δικαιολόγησης εφαρμογής Παραγοντικής ανάλυσης.....	15
Πίνακας 4.3. Ιδιοδιανύσματα και ποσοστά ερμηνευτικότητας της μεταβλητότητας που εξηγεί ο κάθε εκτιμώμενος παράγοντας.....	16
Πίνακας 4.4. Πίνακας παραγόντων από περιστροφή (Rotated Component Matrix)	17
Πίνακας 4.5. Παρουσίαση – Ερμηνεία των 5 κυρίων παραγόντων.....	20
Πίνακας 4.6. Σημασία κινήτρων για άσκηση.....	23
Πίνακας 4.7. Σύνοψη σημαντικότητας κινήτρων για άσκηση.....	26
Πίνακας 4.8. Διαφοροποίηση σημασίας κινήτρων για άσκηση ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες.....	27
Πίνακας 4.9. Διαφοροποίηση σημασίας κινήτρων για άσκηση ανάλογα με την ηλικία.....	28
Πίνακας 4.10. Διαφοροποίηση σημαντικότητας κινήτρων για άσκηση ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή του γυμναστηρίου	31
Πίνακας 4.11. Διαφοροποίηση σημασίας κινήτρων για άσκηση ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο.....	35

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ-ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 4.1. Γράφημα ιδιοδιανυσμάτων – ScreePlot.....	16
--	----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 4.1. Κίνητρο για ξεκούραση / χαλάρωση σε σχέση με την ηλικία.....	30
Σχήμα 4.2. Κίνητρο για ξεκούραση / χαλάρωση σε σχέση με τη γεωγραφική περιοχή.....	33

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Οι «Έλληνες μέσα στην κρίση οδηγήθηκαν στα γυμναστήρια για καλύτερη φυσική κατάσταση και υγεία» (Ελαφρός, 2016, σ.18). Σύμφωνα με εκτιμήσεις του Πανελληνίου Συνδέσμου Γυμναστηρίων (ΠΑΣΥΓΥ, 2016), την εξαετία από το 2010 σημειώνεται αύξηση της τάξης του 8% στον αριθμό των γυμναστηρίων πανελλαδικά, αλλά και στον αριθμό των ατόμων που εγγράφονται σε αυτά. Όπως επίσης αναφέρει ο Ελαφρός (2016), η συγκεκριμένη αύξηση θα ήταν πολύ μεγαλύτερη εάν δεν υπήρχε η κρίση, ο δε αριθμός των μελών των ιδιωτικών γυμναστηρίων ανέρχεται σε περίπου 650.000 (ΠΑΣΥΓΥ, 2016).

Ωστόσο, το θετικό γεγονός της αύξησης των ασκουμένων δημιούργησε και ανταγωνισμό μεταξύ των γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης, με συνέπεια πολλά από αυτά πλέον να δυσκολεύονται οικονομικά, αφού από τη μια ανταγωνίζονται μεταξύ τους στις τιμές των υπηρεσιών που προσφέρουν και από την άλλη τα έξοδα και οι επιβαρύνσεις (φόροι, ενοίκια κτλ) έχουν διογκωθεί (Ελαφρός, 2016). Είναι επιτακτική λοιπόν η ανάγκη τα γυμναστήρια φυσικής κατάστασης προκειμένου να διατηρήσουν ή να αυξήσουν το πελατολόγιό τους, να παρέχουν υπηρεσίες που βασίζονται απόλυτα στην κάλυψη των αναγκών και ενδιαφερόντων των εν δυνάμει πελατών τους. Οι Hawkins, Best και Coney (1983) υποστηρίζουν ότι οι καταναλωτές δεν αγοράζουν προϊόντα, αλλά ικανοποίηση κινήτρων ή λύσεις προβλημάτων, τα οποία είναι μία εσωτερική κατάσταση που διεγείρει, κατευθύνει και διατηρεί τη συμπεριφορά του ατόμου (Woolfolk, 2007 ;Elliott & Fryer, 2008). Σύμφωνα με τους Markland και Hardy (1993), ακολουθώντας τη Θεωρία των Deci και Ryan (1985), τα εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα είναι πράγματι αυτά που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τη συμπεριφορά των ατόμων ως προς την άσκηση, χωρίς, όμως, να υπάρχει κάποιος ξεκάθαρος διαχωρισμός ανάμεσα στα δύο.

Συνεπώς, η μελέτη των κινήτρων άσκησης των πελατών στα γυμναστήρια φυσικής κατάστασης θα οδηγήσει τα στελέχη αθλητικού μάρκετινγκ να διαμορφώσουν τις υπηρεσίες τους με απώτερο σκοπό την αύξηση του τζίρου. Η κατανόηση των κινήτρων είναι ιδιαίτερος σημαντική ούτως ώστε τα στελέχη

μάρκετινγκ των ιδιωτικών γυμναστήριων να κατανοήσουν τους πελάτες τους, να διαμορφώσουν νέες, εξατομικευμένες υπηρεσίες, που θα ικανοποιούν πιο αποτελεσματικά τις ανάγκες τους και έτσι να αυξήσουν τη διατηρησιμότητά τους (Surujlal & Dhurup, 2011). Μελετώντας λοιπόν μια επιχείρηση τη συμπεριφορά των καταναλωτών, μπορεί να προβλέψει και να ικανοποιήσει τις ανάγκες τους γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα από τον ανταγωνισμό (Σιώμκος, 2002), αποκτώντας ανταγωνιστικό πλεονέκτημα.

Παρ' όλη τη διαφαινόμενη σημαντικότητα του θέματος, στη σχετική βιβλιογραφία, οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί δεν το καλύπτουν πλήρως. (Mishra & Acharya 2017, Sibley, Hancock & Bergman 2013, Ingledew & Markland 2008, Wang, Wu και Quan 2008, Frederick & Ryan 1993).

1.2. Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα

Κατά συνέπεια, η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό να δημιουργήσει ένα "εργαλείο" καταγραφής των εσωτερικών κινήτρων για άσκηση του κοινού, με το οποίο θα παρέχεται η δυνατότητα συλλογής, ανάλυσης και ταξινόμησης αυτών. Απώτερος στόχος, είναι η δυνατότητα αξιοποίησής του για επίτευξη στόχων μάρκετινγκ.

Συγκεκριμένα, θα εξεταστούν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποιά είναι τα κίνητρα για άσκηση που μπορούν να αποτελέσουν το περιεχόμενο ενός ερωτηματολογίου για πελάτες σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης;
2. Το σύνολο των σημαντικών κινήτρων για άσκηση αποτελεί μονοπαραγοντικό ή πολυπαραγοντικό φαινόμενο;
3. Ποια κίνητρα για άσκηση αξιολογούνται ως τα πιο σημαντικά από τους πελάτες-ασκούμενους γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης;
4. Υπάρχει σχέση μεταξύ των κινήτρων άσκησης των πελατών γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους;

1.3. Σημαντικότητα της έρευνας

Η σημαντικότητα της παρούσας έρευνας έγκειται στο γεγονός της δημιουργίας ενός οργάνου καταγραφής των εσωτερικών κινήτρων άσκησης των πελατών στα γυμναστήρια φυσικής κατάστασης. Ανώτερος στόχος του είναι να αποτελέσει αντικείμενο προσδιορισμού ενεργειών μάρκετινγκ για τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών προς τους ασκούμενους και κατ' επέκταση τη μεγιστοποίηση της επισκεψιμότητας των γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης και του τζίρου τους διαμορφώνοντας υπηρεσίες «βλέποντας μέσα από τα μάτια των καταναλωτών τους».

1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα ευκολίας μελών αλυσίδας ιδιωτικών γυμναστηρίων, τα οποία βρίσκονται σε δήμους, εντός της περιφέρειας Αττικής. Το δείγμα των ασκούμενων δημιουργήθηκε με τυχαία συμμετοχή πελατών εισερχόμενων σε κάθε γυμναστήριο χωρίς περιορισμό ατομικού χαρακτηριστικού.

1.5. Διευκρίνιση όρων

Κίνητρα: Τα κίνητρα είναι μια ψυχολογική διαδικασία η οποία διεγείρει, κατευθύνει και διατηρεί μια συμπεριφορά προς ένα στόχο (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1997). Διακρίνονται σε εξωτερικά που σχετίζονται με χρήματα, προνόμια, αύξηση, προαγωγή, κύρος, κοινωνική θέση και εσωτερικά που αναφέρονται σε ένα βαθύ ενδιαφέρον ή μια απόλαυση για τη δραστηριότητα που κάνει κάποιος και του προκαλούν αισθήματα ολοκλήρωσης και βαθιάς ικανοποίησης από το γεγονός ότι κάνει κάτι που αξίζει τον κόπο όπως η επίσκεψη σε ένα μουσείο, η προσέλευση στο γυμναστήριο, η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα κτλ. (σελ. 1).

Ποιότητα υπηρεσιών: Η ποιότητα είναι διεθνώς αντιληπτή και συνώνυμη με τις υψηλού επιπέδου προσδοκίες σχετικά με την λειτουργικότητα μίας υπηρεσίας ή ενός προϊόντος (σελ. 9). Η ικανοποίηση των αναγκών και των προσδοκιών των πελατών προσδιορίζει την ποιότητα στην διεκπεραίωση μίας υπηρεσίας. (Hung, 2003).

Μάρκετινγκ: Ο Philip Kotler (1996), διατυπώνει ότι «Μάρκετινγκ είναι μια ανθρώπινη δραστηριότητα, που έχει ως στόχο την ικανοποίηση των αναγκών και επιθυμιών των ανθρώπων μέσα από μια διαδικασία ανταλλαγής». Επίσης ο Gronroos (1990), όρισε το Μάρκετινγκ: «ως διαδικασία δημιουργίας, διατήρησης και ενδυνάμωσης μακροπρόθεσμων και κερδοφόρων σχέσεων με τους πελάτες, με τρόπο που να ικανοποιούνται οι αντικειμενικοί σκοποί των συναλλασσομένων (επιχείρησης και πελατών)(σελ. 1)».

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στην παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή, εξετάζονται εσωτερικά κίνητρα που αφορούν στη συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες άσκησης. Για το θέμα αυτό, οι Mishra και Acharya (2017) πραγματοποίησαν έρευνα με στόχο να εξεταστεί το πόσο διαφορετικά ήταν τα κίνητρα για άσκηση και για άθληση φοιτητών Πανεπιστημίου. Τα κίνητρα που σχετίζονταν με την «υγεία» και την «φυσική κατάσταση» ήταν τα πιο σημαντικά στην παρακίνηση των φοιτητών για συμμετοχή σε άσκηση, ενώ για τη συμμετοχή τους σε αθλήματα περισσότερο παρακινητικό ήταν το κίνητρο της «απόλαυσης».

Σε άλλη έρευνα, οι Sibley et al. (2013) διερεύνησαν επίσης τα κίνητρα για άσκηση σε φοιτητές Πανεπιστημίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα υπέρβαρα άτομα είναι δυσαρεστημένα με την εμφάνισή τους και επιθυμούν να ασκηθούν προκειμένου να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους και την ανάγκη τους να είναι ελκυστικότεροι σε άτομα του περιβάλλοντός τους.

Οι Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio και Kujala (2013), εξέτασαν τα κίνητρα για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα μεταξύ ασκούμενων και μη, όπου διαπιστώθηκε ότι διαφέρουν μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, τα κοινωνικά κίνητρα για άσκηση όπως για τη βελτίωση της «εικόνας του ατόμου» και την «απόλαυση» που πηγάζει από την άσκηση είναι πιο σημαντικά για τα άτομα που ασκούνται ήδη. Το δε κίνητρο που σχετίζεται με τις θετικές «προσδοκίες των άλλων», είναι πολύ σημαντικότερο για τα μη ασκούμενα άτομα.

Οι Jepson, Harris, Bowes, Robertson, Avan και Sheikh (2012) είχαν ως στόχο την εξέταση των κινήτρων για συμμετοχή σε άσκηση ατόμων με καταγωγή από την Ν. Ασία που ζουν μόνιμα στο Ηνωμένο Βασίλειο, πολλά από τα οποία εγγράφονται συστηματικά σε γυμναστήρια. Το κυριότερο εσωτερικό κίνητρο που ανέφερε η πλειονότητα των συμμετεχόντων για να εγγραφούν στα γυμναστήρια ήταν η «ευχαρίστηση» που ένιωθαν από την ενασχόλησή τους με την άσκηση. Η κοινωνική «αλληλεπίδραση» και ειδικότερα η «ανάπτυξη κοινωνικών επαφών» με τους άλλους, αποτέλεσε το δεύτερο βασικότερο κίνητρο για άσκηση σε

γυμναστήρια, ενώ το συγκεκριμένο κίνητρο ήταν κοινό σε άνδρες και γυναίκες, ανεξαρτήτως της εθνικής καταγωγής τους ή των θρησκευτικών τους πεποιθήσεων. Χαρακτηριστικό είναι ότι τα περισσότερα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, πήραν μέρος στα προγράμματα άσκησης για να «βρεθούν κοντά στους φίλους τους» αντί να αναπτύξουν μόνοι τους οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα, επιβεβαιώνοντας ότι ένα από τα βασικότερα κίνητρα για να ασχοληθούν με την άσκηση είναι η ανάπτυξη κοινωνικών επαφών. Επίσης, τα «οφέλη από την άσκηση» για την φυσική και πνευματική τους υγεία, αποτέλεσε ένα πρόσθετο κίνητρο, ωστόσο όχι στον ίδιο βαθμό με την «ευχαρίστηση» και την «ανάπτυξη της κοινωνικότητας». Επιπλέον, ως συμπληρωματικά κίνητρα, αναφέρθηκαν από τις γυναίκες συμμετέχοντες, κυρίως, η «απώλεια βάρους» και η αύξηση της «φυσικής κατάστασης». Ως κίνητρο για άσκηση αναφέρθηκε και η αύξηση της «αυτοεκτίμησης» από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης ενώ κίνητρο σε μικρότερο βαθμό αποτελούσε το «οικογενειακό περιβάλλον».

Σε μια άλλη έρευνα, οι Wang et al. (2008) διερεύνησαν τη συμπεριφορά και τα κίνητρα των καταναλωτών άσκησης σε γυμναστήρια της Κίνας. Σε ό,τι αφορά στην καταναλωτική τους συμπεριφορά, τα βασικότερα κίνητρα των μελών γυμναστηρίων ήταν η «άσκηση» και η «απώλεια βάρους». Ωστόσο, φαίνεται πως όλο και περισσότεροι καταναλωτές άσκησης θεωρούσαν το γυμναστήριο ως «ασχολία ελεύθερου χρόνου» ή «ασχολία μοντέρνου τρόπου ζωής». Αξιοσημείωτο γεγονός στην συγκεκριμένη έρευνα ήταν ότι το «φύλο» βρέθηκε να διαφοροποιεί σημαντικά τους στόχους και τις συμπεριφορές των μελών γυμναστηρίων. Για παράδειγμα, οι άνδρες επιθυμούσαν τη «δόμηση του σώματός» τους ενώ οι γυναίκες την «απώλεια βάρους».

Οι Ingledew και Markland (2008), διερεύνησαν τα κίνητρα για άσκηση και διαπίστωσαν εκτός από τη σημαντικότητα και αξιοσημείωτες διαφορές μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, τα κίνητρα «διαχείρισης βάρους» και «βελτίωσης της εμφάνισης» του ατόμου επηρεάζουν την συμπεριφορά του. Χαρακτηρίζονται ως ελεγχόμενα κίνητρα και συμβάλλουν ελάχιστα στην μακροπρόθεσμη συμμετοχή του ατόμου στα προγράμματα άσκησης. Αντιθέτως, το κίνητρο της «κοινωνικοποίησης» και το «προσωπικό στοίχημα» του ατόμου συνδέονται με τα εσωτερικά χαρακτηριστικά του. Τα δύο τελευταία κίνητρα συμβάλλουν θετικά

στην μακροπρόθεσμη συμμετοχή του ατόμου στα προγράμματα άσκησης. Επιπλέον, ενώ τα κίνητρα για άσκηση που σχετίζονται με τη «βελτίωση της εμφάνισης» και της «διαχείρισης του βάρους» ήταν πιο έντονα όταν άρχισε να συμμετέχει το άτομο στο πρόγραμμα άσκησης, εντούτοις η «απόλαυση» και η «αίσθηση της αναζωογόνησης» έπαιξαν πιο σημαντικό ρόλο στο να παρατείνει τη συμμετοχή του σε προγράμματα άσκησης και να συνεχίζει να διατηρεί την καλή του φυσική κατάσταση.

Οι Prichard και Tiggemann (2008) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του «τύπου άσκησης», της «αυτοεκτίμησης» και της «εικόνας του σώματος» σε γυμναζόμενους, με απώτερο σκοπό να προσδιορίσουν τους λόγους για τους οποίους κάποιος ασκείται, έχει «αυτοεκτίμηση» και διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγάλη σχέση της «εικόνας» που θέλουν να αποκτήσουν οι γυναίκες με τα διαφορετικά «είδη άσκησης».

Στην έρευνά του ο Jonason (2007), εξέτασε τις διαφορές των δύο φύλων ως προς τα κίνητρα σε σχέση με την άσκηση και τη συμμετοχή τους σε γυμναστήρια έδειξε ότι βασικό κίνητρο τους ήταν η βελτίωση της «σωματικής εμφάνισης» και η επιθυμία τους να είναι «αρεστοί στο άλλο φύλο».

Οι Arzu, Tuzun και Eker (2006), εξέτασαν παράγοντες και κίνητρα που επηρεάζουν τη συμμετοχή των ατόμων σε γυμναστήρια, περιλαμβάνοντας μεταξύ άλλων τις δημογραφικές μεταβλητές, τις γνώσεις για το αντικείμενο και την στάση τους απέναντι σε κάθε είδους φυσική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, δύο γνωστικές μεταβλητές, τα «αντιληπτά οφέλη» και τα «αντιληπτά εμπόδια» επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή των ατόμων σε γυμναστήρια. Το δείγμα της έρευνας απαρτίστηκε στο μεγαλύτερο ποσοστό από γυναίκες. Τα συμπεράσματα ήταν ότι τα «αντιληπτά εξωτερικά εμπόδια» έχουν μεγαλύτερο ρόλο στην έλλειψη της φυσικής δραστηριότητας συγκριτικά με τα εσωτερικά εμπόδια. Το μόνο φανερό εσωτερικό εμπόδιο ήταν η «έλλειψη ενέργειας», ενώ η «έλλειψη της αυτοπεποίθησης» δεν ήταν σημαντική μεταξύ των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα.

Οι Levy και Ebbeck (2004), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ άσκησης και αυτοεκτίμησης σε ενήλικες γυναίκες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η άσκηση επηρεάζει θετικά την «αυτοεκτίμηση» για σωματική αποδοχή των γυναικών.

Οι Davis, Fox, Brewer και Ratusny (1994), διερεύνησαν τα κίνητρα για την άσκηση σε συνάρτηση με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, της ηλικίας και του φύλου των ασκουμένων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα κίνητρα για άσκηση επηρεάζονται (αναλόγως το κίνητρο) από την ηλικία, το φύλο και την ψυχική κατάσταση του ανθρώπου.

Οι Frederick και Ryan (1993) διερεύνησαν τις διαφορές των κινήτρων για συμμετοχή σε άσκηση και αθλήματα μεταξύ ατόμων που η αρχική δραστηριότητα τους είναι ένα συγκεκριμένο άθλημα και ατόμων που η πρωταρχική δραστηριότητα τους είναι το fitness. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλα τα είδη των κινήτρων συσχετίζονται με όλους τους δείκτες συμμετοχής. Αξιοσημείωτο ήταν ότι ο βαθμός συμμετοχής γενικότερα συσχετίζεται με συναισθήματα και κίνητρα που έχουν σχέση με το fitness αλλά όχι με πνευματικά εξωτερικά ερεθίσματα.

Ο Koslow (1988), διεξήγαγε έρευνα με σκοπό να προσδιορίσει τους λόγους που κάποιος ενδιαφέρεται για άσκηση και απώλεια βάρους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι άτομα ηλικίας από 18-30 ετών ασκούνται γιατί νοιάζονται περισσότερο για την «εξωτερική εμφάνιση», παρά για τα «οφέλη» που προκύπτουν στην υγεία τους. Αντιθέτως, τα άτομα ηλικίας 31-50 ετών, γυμνάζονται γιατί θεωρούν εξίσου σημαντικά τα οφέλη που προκύπτουν από την άσκηση και αφορούν την «εξωτερική εμφάνιση» με αυτά της «υγείας».

Ο Mrazek (1988), πραγματοποίησε έρευνα για το ποια είναι τα κύρια κίνητρα για άσκηση και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αυτά που κυριαρχούν είναι η «υγεία», η «ψυχαγωγία», η «ευεξία», η «εμφάνιση», το «καλοσχηματισμένο σώμα» και η «μετρίαση του άγχους» σε σχέση με παλαιότερα όπου κυριαρχούσαν η «απόδοση», ο «ανταγωνισμός» και η «επιβεβαίωση».

Στην Ελλάδα, οι Γουλιμάρης και Φιλίππου (2016) εξέτασαν τη σχέση κινήτρων - συμμετοχής σε δημιουργικές δραστηριότητες χορού. Εκεί ερεύνησαν κατά πόσο τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων διαφοροποιούν τα κίνητρα συμμετοχής τους στις συγκεκριμένες δραστηριότητες. Τα σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής σε δημιουργικές δραστηριότητες χορού ήταν η «φυσική κατάσταση», η «ανάπτυξη δεξιοτήτων» και η «κοινωνικοποίηση –

δημιουργία φιλίας», ενώ το «φύλλο», η «ηλικία» και το «μορφωτικό επίπεδο» βρέθηκε να αποτελούν δημογραφικούς παράγοντες που διαφοροποιούσαν τα κίνητρα για συμμετοχή.

Σε έρευνα του Τριγώνη (2014), ανακοινώθηκε ότι τα σημαντικότερα κίνητρα για τη συμμετοχή ασκούμενων σε γυμναστήρια είναι (κατά σειρά προτεραιότητας) η «βελτίωση φυσικής κατάστασης» 84,3%, η «απώλεια βάρους» 49,1%, η «απομάκρυνση του στρες» με 47,2% και η «ανανέωση-φρεσκάδα» με 45,5%, ενώ το κίνητρο «νέες γνωριμίες/κοινωνικοποίηση» περιορίστηκε στην προτελευταία θέση με ποσοστό 8,3%.

Οι Μαυροπούλου, Κουθούρης και Αλεξανδράκης (2013), εξέτασαν τα κίνητρα, την ποιότητα υπηρεσιών, τη δέσμευση και την πρόθεση για επανάληψη συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης πελατών ιδιωτικών γυμναστηρίων. Οι διαφορές που αναδείχθηκαν αφορούσαν τις ηλικίες και τα κίνητρα. Η εξήγηση αποδόθηκε στο γεγονός ότι κάθε ηλικιακή ομάδα έχει διαφορετικές ανάγκες και κινητοποιείται από άλλους παράγοντες κατά τη συμμετοχή στην άσκηση, ειδικά σε ένα χώρο γύμνασης ο οποίος παρέχει πολλά και διαφορετικά προγράμματα σε πολλές ηλικίες.

Σκοπός της μελέτης των Tsitskari και Tsakiraki (2013), ήταν να εξεταστεί εάν διαφέρουν η ικανοποίηση, η μη ικανοποίηση και η ψυχολογική αφοσίωση μεταξύ ανδρών και γυναικών που συμμετέχουν σε προγράμματα των γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης, ώστε να προσδιοριστούν επακριβώς τα κίνητρα συμμετοχής τους. Στο πλαίσιο της έρευνας, μοιράστηκαν 300 ερωτηματολόγια στα μέλη πέντε από τα οκτώ γυμναστήρια που βρίσκονταν στην Κομοτηνή. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι άνδρες και γυναίκες διαφέρουν ως προς το επίπεδο της ικανοποίησης ή της δυσαρέσκειας από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης των γυμναστηρίων.

Ο Γαλάνης (2006), διερεύνησε τις τάσεις και τις προτιμήσεις των γυμναζόμενων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι καταναλωτές άσκησης δείχνουν να επιλέγουν γυμναστήρια και χώρους άθλησης που προσφέρουν εξειδικευμένα προγράμματα και υπηρεσίες ανάλογα με τις διαφορετικές τους ανάγκες, επιθυμίες, ηλικία και το επάγγελμά τους. Επίσης, προβλέπει ότι στο μέλλον το παραδοσιακό γυμναστήριο θα μετατραπεί σε ένα ζωντανό πολυ-χώρο που θα

καλύπτει τις επιμέρους ανάγκες διαφορετικών κοινών, προάγοντας την ομαδικότητα και την κοινωνικότητα, εφόσον θα δίνει λύσεις στην παραμονή του κοινού μέσα στο χώρο είτε για ψυχαγωγία είτε για κατανάλωση άσκησης.

Επίσης, οι Afthinos, Theodorakis και Nassis (2005), εξέτασαν τα κίνητρα ατόμων που γυμνάζονται, σε σχέση με τον τύπο των γυμναστηρίων που προτιμούν (δημόσια ή ιδιωτικά) και τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά (φύλο και ηλικία). Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι το «φύλο» είναι ένας σημαντικός παράγοντας στη διατύπωση διαφορετικών κινήτρων συμμετοχής στα γυμναστήρια, καθώς επίσης των προσδοκιών ως προς την ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών.

Συνοψίζοντας την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, συνάγεται το συμπέρασμα ότι τα κίνητρα για συμμετοχή σε άσκηση είναι πολυδιάστατο αντικείμενο. Συγκεκριμένα, στις έρευνες που προηγήθηκαν, παρατηρήθηκε ότι αν και στη πλειοψηφία τους, τα βασικά κίνητρα για συμμετοχή σε άσκηση σε γυμναστήριο είναι τα κίνητρα «υγείας», «απώλειας βάρους» και «φυσικής κατάστασης», παρολαυτά υπήρξαν έρευνες που ανέδειξαν εξίσου σημαντικά τα κίνητρα «κοινωνικής δέσμευσης» και «αναγνώρισης» ενώ αντίστοιχα σε άλλες έρευνες τα συγκεκριμένα κίνητρα κατατάχθηκαν ως τα λιγότερα σημαντικά. Επίσης υπήρχαν έρευνες που ανέδειξαν νέα κίνητρα στη κλίμακα της σημαντικότητας ως προς στη συμμετοχή για άσκηση, όπως η «ανάπτυξη δεξιοτήτων» και «απομάκρυνση του στρες». Στη πλειοψηφία των ερευνών, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων όπως το «φύλο», η «ηλικία» και το «μορφωτικό επίπεδο» αποτελούν σημαντικούς παράγοντες διαφοροποίησης των κινήτρων για άσκηση.

Ο βαθμός συμμετοχής γενικότερα συσχετίζεται με συναισθήματα και κίνητρα που έχουν σχέση με το fitness αλλά όχι με πνευματικά εξωτερικά ερεθίσματα. Άτομα ηλικίας από 18-30 ετών ασκούνται γιατί νοιάζονται περισσότερο για την «εξωτερική εμφάνιση» παρά για τα «οφέλη στην υγεία» τους σε αντίθεση με τα άτομα ηλικίας 31-50 ετών, τα οποία γυμνάζονται γιατί θεωρούν εξίσου σημαντικά τα «οφέλη από την άσκηση» και αφορούν την «εξωτερική εμφάνιση» με αυτά της «υγείας».

III.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1. Δημιουργία ερωτηματολογίου αναζήτησης κινήτρων για συμμετοχή σε άσκηση γυμναστηρίου φυσικής κατάστασης

3.1.1. Είδος έρευνας

Τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας μελέτης απαντήθηκαν μέσω ποσοτικής έρευνας με τη χρήση ερωτηματολογίου.

3.1.2. Δημιουργία ερωτηματολογίου

Για τη δημιουργία μέσου συλλογής δεδομένων στη παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας συμπεριφοράς καταναλωτών σε σχέση με τα εσωτερικά κίνητρα για άσκηση. Το ερωτηματολόγιο (Κίνητρα ασκούμενων γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης), δημιουργήθηκε με τον εξής τρόπο. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε λίστα ατομικών κινήτρων για άσκηση, που περιέχεται στο «The Recreation Experience Preference Scales» των Driver et al, (1983), (Παράρτημα Α), η οποία περιέχει προθέσεις ατόμων για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και άσκησης.

3.1.3. Δελφική διαδικασία επιλογής ερωτήσεων

Στη συνέχεια τρεις εμπειρογνώμονες αποτέλεσαν Δελφί επιτροπή (Linstone & Turoff, 1975), για να επιλέξουν, από την αγγλική λίστα τις ερωτήσεις που σχετίζονταν περισσότερο στο αντικείμενο της έρευνας (Παράρτημα Β), εκτιμώντας παράλληλα και τον βαθμό συνάφειας σε 7βάθμια κλίμακα Likert (Keeney, Hasson, & McKenna, 2006). Η διαδικασία διήρκησε δύο κύκλους (Παράρτημα Β2). Από τις επιλεγμένες ερωτήσεις απορρίφθηκαν όποιες είχαν βαθμολογηθεί από το 1 έως το 4 (Παράρτημα Β2).

3.1.4. Διαδικασία μετάφρασης των ερωτημάτων

Ακολουθώντας, η λίστα των επιλεγμένων ερωτήσεων μεταφράστηκε στα ελληνικά με τη μέθοδο back-to-back (Theodorakis, Wann, Carvalho, & Sarmiento, 2010). Για τη διαδικασία αυτή επελέγησαν τέσσερα άτομα, τα οποία κατείχαν

άριστα την αγγλική γλώσσα. Αρχικά, οι δύο επιλεγμένοι επιστήμονες από τους τέσσερις, μετέφρασαν τη λίστα από τα αγγλικά στα ελληνικά. Ωστόσο, επειδή ο τρόπος διατύπωσης των ερωτήσεων αποτελεί ένα ουσιαστικό ζήτημα που επηρεάζει τη χρήση και την εγκυρότητα του οργάνου μέτρησης (Cohen & Manion, 1994), ο ερευνητής εξέτασε κατά πόσο οι δύο μεταφράσεις διέφεραν. Αφού διαπίστωσε την ομοιότητά τους, δώθηκε η μεταφρασμένη λίστα στους άλλους δύο επιστήμονες για να την μεταφράσουν από τα ελληνικά στα αγγλικά, προκειμένου να διαπιστωθεί ότι δεν έχει αλλοιωθεί το νόημα των ερωτήσεων κατά τη διάρκεια της μετάφρασης (Παραρτήματα Γ1, Γ2, Γ3, Γ4).

3.1.5. Ερωτηματολόγιο (Τα κίνητρα των ασκούμενων σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης).

Η μεταφρασμένη λίστα ερωτημάτων, έλαβε τη μορφή ερωτηματολογίου αφού προστέθηκαν ο τίτλος, οι οδηγίες και η κλίμακα συμπλήρωσης, όπως επίσης οι ερωτήσεις δημογραφικών στοιχείων (Παράρτημα Γ5).

3.1.6. Η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου

Η εγκυρότητα περιεχομένου του ανωτέρου ερωτηματολογίου, διασφαλίστηκε με: (α) τη χρήση της Δελφικής Τεχνικής στην επιλογή των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου (Linstone & Turoff, 1975) και (β) την αξιοποίηση του περιεχομένου υπάρχουσας έγκυρης δημοσιευμένης λίστας (Driver et al, 1983).

3.1.7. Αξιοπιστία του ερωτηματολογίου

Πριν χρησιμοποιηθεί το ερωτηματολόγιο, χορηγήθηκε πιλοτικά σε 20 άτομα, 10 άνδρες και 10 γυναίκες έχοντας ως στόχο τον έλεγχο της κατανόησης των ερωτήσεων του από όλους τους ερωτώμενους (Byrne, 2001). Επίσης, πραγματοποιήθηκε η ανάλυση του συντελεστή εσωτερική συνάφειας (Cronbach α), προκειμένου να επιβεβαιωθεί η αξιοπιστία του.

Ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach α υπολογίστηκε για όλες τις ερωτήσεις που αφορούν τη στάση των ερωτώμενων στα εσωτερικά κίνητρα για άσκηση σε γυμναστήριο φυσικής κατάστασης. Επίσης, υπολογίστηκε ο

συντελεστής «α» για κάθε υπό-ομάδα ερωτήσεων για να διερευνηθεί περαιτέρω η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.1.

Πίνακας 4.1. Ανάλυση αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου.

Ομάδα ερωτήσεων	Αριθμός	Συντελεστής
	Μεταβλητών	Cronbach α
Όλο το ερωτηματολόγιο	44	0.98
Κίνητρα για αυτοεκτίμηση /αυτοπεποίθηση	6	0.95
Κίνητρα για απόκτηση εμπειριών	6	0.91
Κίνητρα για σωστή εκγύμναση	11	0.93
Κίνητρα για ικανοποίηση επιθυμιών τρίτων	3	0.90
Κίνητρα για κοινωνικότητα	9	0.95
Κίνητρα για μείωση άγχους & εκτόνωση	10	0.95

Στον ανωτέρω Πίνακα 4.1 παρατηρούνται πολύ υψηλοί συντελεστές αξιοπιστίας «α», υψηλότεροι από την τιμή – κριτήριο 0.70. Αυτό σημαίνει ότι τόσο στο σύνολό του το ερωτηματολόγιο, όσο και στις διάφορες υπό-ομάδες κινήτρων υπάρχει πολύ υψηλή εσωτερική αξιοπιστία. Κατά συνέπεια, το ερωτηματολόγιο είναι αξιόπιστο στο να δίνει μετρήσεις σχετικά με τις στάσεις των ερωτώμενων για τα εσωτερικά τους κίνητρα για άσκηση σε γυμναστήριο φυσικής κατάστασης.

3.1.8. Συμμετέχοντες

Η παρούσα έρευνα διεξήχθη σε δείγμα $n=9$ ιδιωτικών γυμναστηρίων εταιρείας franchise τα οποία εδρεύουν στην περιφέρεια Αττικής. Η επιλογή τους αποτέλεσε δείγμα ευκολίας λόγω: (α) αποδοχής της σημαντικότητας του θέματος της έρευνας από τη διεύθυνσή τους και εξ αυτού του λόγου παραχώρηση άδειας διεξαγωγής της μελέτης και (β) η γεωγραφική διασπορά τους στα τέσσερα σημεία της περιφέρειας Αττικής, προσδίδοντας μια καλή εκπροσώπηση των κοινωνικών στρωμάτων που κατοικούν σε μία μεγαλούπολη.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε δείγμα $n=440$ πελατών, κατανεμημένοι σε 50 περίπου ασκούμενους από κάθε γυμναστήριο με στρωσιγενή τυχαία δειγματοληψία (Thomas & Nelson, 1990).

3.1.9. Διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν προσωπικά από τον ερευνητή στους πελάτες του εκάστοτε γυμναστηρίου βρισκόμενος στο χώρο υποδοχής του (reception). Προκειμένου να ικανοποιηθεί η τυχαία δειγματοληψία, ο ερευνητής μοίραζε τα ερωτηματολόγια ανά τρίτο άτομο που προσέρχονταν στο γυμναστήριο. Στα ερωτηματολόγια αναγράφονταν αναλυτικά οι οδηγίες σωστής συμπληρωσής τους.

3.1.10. Στατιστική επεξεργασία των δεδομένων

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα καταχωρήθηκαν και επεξεργάστηκαν στατιστικά με το πρόγραμμα SPSS. Για την απάντηση του δεύτερου και τρίτου ερευνητικού ερωτήματος, πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση στις απαντήσεις των εσωτερικών κινήτρων προσέλευσης στα ιδιωτικά γυμναστήρια ως προς το ποια κίνητρα για άσκηση αξιολογήθηκαν ως τα πιο σημαντικά από τους πελάτες γυμναστηρίων, καθώς και ποιοι παράγοντες αποτέλεσαν τα ισχυρότερα κίνητρα για άσκηση. Με την ανάλυση αυτή ο σκοπός ήταν να προκύψουν παράγοντες που θα αποτελούσαν ουσιαστικά ομαδοποιήσεις των κινήτρων από τον μεγάλο αριθμό που θα υπήρχαν στο ερωτηματολόγιο σε ένα πολύ πιο μικρό (π.χ. 4-6) πλήθος παραγόντων.

Για την απάντηση του τέταρτου ερευνητικού ερωτήματος, εξετάστηκε κατά πόσο διαφοροποιείται η σημασία που δίνουν στα εσωτερικά κίνητρα για άσκηση, οι συμμετέχοντες στην έρευνα ανάλογα με διάφορες δημογραφικές ομάδες. Καθώς οι μετρήσεις των κινήτρων στην κλίμακα 1-7 μπορεί να εκληφθούν ως ποσοτικές και οι δημογραφικές ομάδες εκλαμβάνονται ως ποιοτικές, εφαρμόστηκε ο παραμετρικός έλεγχος ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα (one-way ANOVA), προκειμένου να εξεταστεί εάν τα μέσα σκορ διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στις διάφορες δημογραφικές ομάδες.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ανάλυση των δεδομένων σκοπό είχε την απάντηση των ακόλουθων ερευνητικών ερωτημάτων. Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε ποιά είναι τα εσωτερικά κίνητρα για άσκηση που μπορούν να αποτελέσουν το περιεχόμενο ενός ερωτηματολογίου για πελάτες σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης. Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα δώθηκε με Δελφική διαδικασία όπου δημιουργήθηκε λίστα με 44 κίνητρα (Παράρτημα Γ4).

Για την απάντηση του δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος, δηλαδή εάν το σύνολο των σημαντικών κινήτρων για άσκηση αποτελεί μονοπαραγοντικό ή πολυπαραγοντικό φαινόμενο, πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση.

4.1. Παραγοντική ανάλυση κινήτρων για άσκηση

Αρχικά πραγματοποιήθηκε διερεύνηση δικαιολόγησης εφαρμογής της παραγοντικής ανάλυσης μέσω του Bartlett test (Πίνακας 4.2).

Πίνακας 4.2. Bartlett test για διερεύνηση δικαιολόγησης εφαρμογής παραγοντικής ανάλυσης.

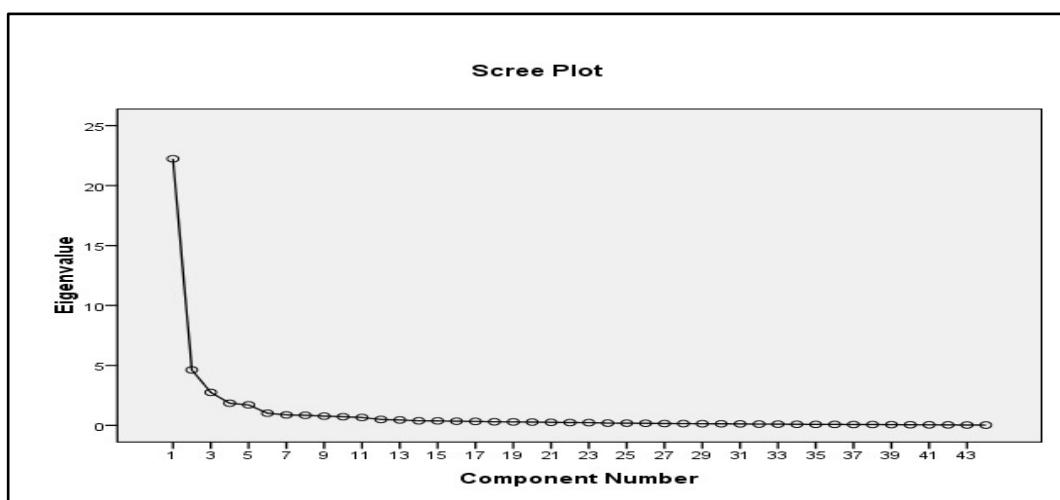
KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		.944
Bartlett's Test of Sphericity	Approx Chi-Square	24906.964
	df	946
	Sig.	.000

Στη συνέχεια, επιχειρήθηκε η περιστροφή τύπου Varimax (Πίνακας 4.3.). Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη συγκεκριμένη ανάλυση θεωρήθηκαν φυσιολογικά και εύλογα σε μεγάλο βαθμό, ενώ η δοκιμή περιστροφής με άλλες μεθόδους (π.χ. Equimax, κτλ) δεν έδωσαν εύλογα αποτελέσματα.

Πίνακας 4.3. Ιδιοδιανύσματα και ποσοστά ερμηνευτικότητας της μεταβλητότητας που εξηγεί ο κάθε εκτιμώμενος παράγοντας.

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues			Loadings			Rotation Sums of Squared		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	22.235	50.534	50.534	22.235	50.534	50.534	9.16	20.824	20.824
2	4.625	10.511	61.045	4.625	10.511	61.045	6.61	15.043	35.866
3	2.750	6.250	67.295	2.750	6.250	67.295	6.48	14.733	50.600
4	1.847	4.198	71.493	1.847	4.198	71.493	5.57	12.678	63.278
5	1.711	3.888	75.381	1.711	3.888	75.381	5.12	11.643	74.921
6	1.011	2.298	77.679	1.011	2.298	77.679	1.21	2.758	77.679

Από την πιο πάνω ανάλυση δημιουργήθηκαν έξι παράγοντες οι οποίοι εξηγούν το 77,679% της μεταβλητότητας του συνόλου του δείγματος. Μάλιστα, μετά την περιστροφή, οι πρώτοι πέντε παράγοντες ερμηνεύουν το 74,921% όπου ο καθένας ερμηνεύει ένα αξιόλογο ποσοστό, τη στιγμή που ο έκτος παράγοντας ερμηνεύει μάλλον αμελητέο ποσοστό (2,758%) (Γράφημα 4.1.).



Διάγραμμα 4.1. Γράφημα Ιδιοδιανυσμάτων – ScreePlot.

Συνεπώς, από την ανάλυση προέκυψαν πέντε κύριοι παράγοντες που ο καθένας ερμηνεύει ένα αξιοπρεπές ποσοστό της μεταβλητότητας του δείγματος που κυμαίνεται προσεγγιστικά από 10% έως 20% και όλοι μαζί ένα πολύ σημαντικό ποσοστό που πλησιάζει στο 75% της συνολικής μεταβλητότητας. Αυτό φαίνεται και στο σχετικό γράφημα ScreePlot (Γράφημα 4.1.).

Το επόμενο βήμα στην ανάλυση των δεδομένων ήταν να εξεταστούν ποια αντικείμενα συμμετέχουν σε ποιον παράγοντα και η φυσική ερμηνεία του. Το κριτήριο για αυτή τη διαδικασία ήταν ο υπολογισμός του πίνακα των βαρών του κάθε αντικειμένου για κάθε παράγοντα (ComponentMatrix). Για την ακρίβεια χρησιμοποιήθηκε ο πίνακας που προέκυψε μετά τη σχετική περιστροφή (Rotated Component Matrix) (Πίνακας 4.4).

Πίνακας 4.4. Πίνακας παραγόντων από περιστροφή (Rotated Component Matrix).

Rotated Component Matrix								
	Component						Maximum	
	1	2	3	4	5	6		
Για να αποκτήσετε μια αίσθηση αυτοπεποίθησης	.711	.125	.082	.258	.460	-.082	.711	
Για να αυξήσετε την αυτοεκτίμησή σας	.721	.140	.125	.236	.419	-.111	.721	
Για να σας θαυμάζουν γι αυτό που πετύχατε	.845	.124	.273	.166	.093	.034	.845	
Για να κάνετε κάτι που εντυπωσιάζει τους άλλους	.843	.115	.309	.125	.067	.066	.843	
Για να αναγνωρισθείτε για αυτό που κάνετε	.872	.083	.277	.127	.075	.132	.872	
Για να απδείξετε τις ικανότητές σας	.839	.165	.279	.154	.101	.051	.839	
Για να αισθανθείτε ενθουσιασμό	.746	.290	.242	.179	.188	-.051	.746	
Για να έχετε μια συναρπαστική εμπειρία	.774	.214	.327	.207	.106	.074	.774	
Για να ελέγξετε την αντοχή σας	.499	.241	.235	.195	.555	-.099	.555	
Για να γνωρίζουν οι άλλοι ότι ήσασταν εκεί	.661	.030	.486	.206		.266	.661	
Για να σας καθοδηγούν σωστά έμπειροι γυμναστές	.286	.150	.171	.042	.806	.195	.806	
Για να γυμναστείτε μαζί με την οικογένεια – φίλους σας	.291	.168	.594	.119	.453	.131	.594	
Για να συσφίξετε οικογενειακούς – φιλικούς δεσμούς μέσω του γυμναστηρίου	.415	.132	.618	.174	.252	.353	.618	
Για να κάνετε κάτι το οποίο θα επιδοκίμαζε όλη η οικογένεια - φίλοι	.517	.106	.483	.231	.255	.466	.517	
	Component						Maximum	
	1	2	3	4	5	6		
Για να κάνετε κάτι που ήθελε ο/η σύζυγος ή	.554	.087	.396	.226	.113	.481	.554	

ο/η σύντροφος σας							
Για να είστε με φίλους, συναδέλφους,	.260	.113	.731	.172	.334	.056	.731
γείτονες, φιλάθλους της ομάδας σας							
Για να έχετε μια τονωτική εμπειρία	.437	.455	.356	.285	.247	.130	.455
Για να κάνετε πράγματα με την παρέα σας	.280	.166	.706	.037	.398	.056	.706
Για να είστε με ανθρώπους που έχετε τα ίδια	.228	.209	.755	.083	.365	-.043	.755
ενδιαφέροντα							
Για να μιλάτε με καινούργιους ανθρώπους	.424	.199	.759	.245	.104	-.013	.759
Για να συναντάτε νέους ανθρώπους και να	.395	.200	.774	.284	.082	-.029	.774
κάνετε νέες φιλίες							
Για να δείτε νέα πρόσωπα	.439	.200	.720	.273	.018	.099	.720
Για να μάθετε για εναλλακτικές μορφές	.106	.345	.279	.150	.691	.082	.691
εκγύμνασης							
Για να βιώσετε νέα και διαφορετικά	.409	.451	.299	.344	.193	.184	.451
πράγματα							
Για να μάθετε σωστά πως πρέπει να	.189	.387	.236	.237	.602	.192	.602
γυμνάζεστε							
Για να μάθετε περισσότερα για τον εαυτό σας	.612	.196	.196	.316	.281	.056	.612
Για να ασκήσετε	.022	.511	.135	.007	.592	.220	.592
Για να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση	.244	.752	.111	.052	.298	.013	.752
Για να βελτιώσετε τη φυσική σας υγεία	.144	.862	.172	.096	.211	.037	.862
Για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη	.145	.864	.145	.096	.212	.042	.864
σωματική σας φόρμα							
Για να τονώσετε τους μύες σας	.048	.696	.153	.085	.408	.214	.696
Για να χαλαρώσετε/ξεκουραστείτε με φυσικό	.078	.779	.121	.334	.121	.130	.779
τρόπο							
Για να σας βοηθήσει να ξεφορτωθείτε άσχημα	.251	.658	.119	.514	.018	.147	.658
συναισθήματα							
Για να σας βοηθήσει να απελευθερώσετε ή να	.180	.710	.101	.532	.076	.140	.710
μειώσετε τη συσσωρευμένη ένταση και τον							
εκνευρισμό που νιώθετε							
Για να ξεκουράσετε το μυαλό σας	.136	.668	.089	.554	.126	.182	.668
Για να ξεφύγετε μακριά από τις συνηθισμένες	.239	.483	.118	.677	.153	.157	.677
απαιτήσεις και τις καθημερινές ευθύνες της							
ζωής							

	Component						
	1	2	3	4	5	6	Maximum
Για να ξεφύγετε λίγο από κάποιες απαιτήσεις	.286	.159	.233	.787	.223	.073	.787
που έχουν από εσάς οι δικοί σας στο σπίτι							
Για να ξεκουραστείτε λίγο από το συναίσθημα	.179	.254	.172	.797	.267	.078	.797
του να είσαι υπερφορτωμένος στη δουλειά ή							
στο σπίτι							
Για να έχετε μια αλλαγή από την καθημερινή	.193	.286	.136	.739	.341	.012	.739
σας ρουτίνα/καθημερινότητα							
Για να ξεφύγετε από την γκρίνια και τη	.375	.116	.306	.669	.109	-.030	.669
φασαρία στο σπίτι							
Για να είστε για λίγο μακριά από την	.419	.144	.342	.631	.054	-.233	.631
οικογένεια-φίλους							
Για να είστε κοντά σε έμπειρους ανθρώπους	.049	.114	.176	.328	.738	-.041	.738

που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν όποτε τους χρειάζεστε							
Για να μιλάτε με διαφορετικούς ανθρώπους	.462	.081	.556	.390	.047	-.233	.556
Για να είστε σίγουρος ότι θα έχετε το σωστό αποτέλεσμα	.151	.276	.135	.277	.603	.027	.603

Ο πρώτος παράγοντας αποτελείται από τα αντικείμενα 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, και 26. Αντίστοιχα, ο δεύτερος παράγοντας αποτελείται από τα αντικείμενα 17, 24, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, και 35. Ανάλογα προκύπτουν και οι υπόλοιποι παράγοντες. Στον επόμενο Πίνακα 4.5, συνοψίζονται όλοι οι παράγοντες ως προς τα αντικείμενα από τα οποία αποτελούνται και επιχειρείται μια φυσική ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Πίνακας 4.5. Παρουσίαση – Ερμηνεία των 5 κυρίων παραγόντων.

Παράγοντας	Αντικείμενα μέσα στον παράγοντα	Ερμηνεία παράγοντα
1 ^{ος}	Για να αποκτήσετε μια αίσθηση αυτοπεποίθησης	
	Για να αυξήσετε την αυτοεκτίμησή σας	
	Για να σας θαυμάζουν γι αυτό που πετύχατε	Κίνητρα για
	Για να κάνετε κάτι που εντυπωσιάζει τους άλλους	αυτοπεποίθηση
	Για να αναγνωρισθείτε για αυτό που κάνετε	αυτοεκτίμηση
	Για να απδείξετε τις ικανότητές σας	αναγνώριση
	Για να αισθανθείτε ενθουσιασμό	
	Για να έχετε μια συναρπαστική εμπειρία	
	Για να γνωρίζουν οι άλλοι ότι ήσασταν εκεί	
	Για να κάνετε κάτι το οποίο θα επιδοκίμαζε όλη η οικογένεια – φίλοι	
	Για να κάνετε κάτι που ήθελε ο/η σύζυγος ή ο/η σύντροφος σας	
	Για να μάθετε περισσότερα για τον εαυτό σας	

2 ^{ος}	Για να έχετε μια τονωτική εμπειρία	Κίνητρα για μείωση άγχους και εκτόνωσης
	Για να βιώσετε νέα και διαφορετικά πράγματα	
	Για αν διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση	
	Για να βελτιώσετε τη φυσική σας υγεία	
	Για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη σωματική σας φόρμα	
	Για να τονώσετε τους μύες σας	
	Για να χαλαρώσετε/ξεκουραστείτε με φυσικό τρόπο	
	Για να σας βοηθήσει να ξεφορτωθείτε άσχημα συναισθήματα	
	Για να σας βοηθήσει να απελευθερώσετε ή να μειώσετε τη συσσωρευμένη ένταση και τον εκνευρισμό που νιώθετε	
	Για να ξεκουράσετε το μυαλό σας	
3 ^{ος}	Για να γυμναστείτε μαζί με την οικογένεια – φίλους σας	Κίνητρα για κοινωνικότητα
	Για να συσφίξετε οικογενειακούς – φιλικούς δεσμούς μέσω του γυμναστηρίου	
	Για να είστε με φίλους, συναδέλφους, γείτονες, φιλάθλους της ομάδας σας	
	Για να κάνετε πράγματα με την παρέα σας	
	Για να είστε με ανθρώπους που έχετε τα ίδια ενδιαφέροντα	
	Για να μιλάτε με καινούργιους ανθρώπους	
	Για να συναντάτε νέους ανθρώπους και να κάνετε νέες φιλίες	
4 ^{ος}	Για να δείτε νέα πρόσωπα	Κίνητρα για απόκτηση εμπειριών (απαλλαγή από ρουτίνα και καθημερινότητα)
	Για να μιλάτε με διαφορετικούς ανθρώπους	
	Για να ξεφύγετε μακριά από τις συνηθισμένες απαιτήσεις και τις καθημερινές ευθύνες της ζωής	
	Για να ξεφύγετε λίγο από κάποιες απαιτήσεις που έχουν από εσάς οι δικοί σας στο σπίτι	
	Για να ξεκουραστείτε λίγο από το συναίσθημα του να είσαι υπερφορτωμένος στη δουλειά ή στο σπίτι	
	Για να έχετε μια αλλαγή από τη καθημερινή σας ρουτίνα/καθημερινότητα	
	Για να ξεφύγετε από την γκρίνια και τη φασαρία στο σπίτι	
	Για να είστε για λίγο μακριά από την οικογένεια – φίλους	
	Για να ελέγξετε την αντοχή σας	
	Για να σας καθοδηγούν σωστά έμπειροι γυμναστές	
5 ^{ος}	Για να μάθετε για εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης	Κίνητρα για σωστή εκγύμναση (άσκηση,
	Για να μάθετε σωστά πως πρέπει αν γυμνάζεστε	
	Για να ασκήσετε	

Για να είστε κοντά σε έμπειρους ανθρώπους που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν όποτε τους χρειάζεστε	γυμναστική και για σωματική φυσική κατάσταση) (core product).
Για να είστε σίγουρος ότι θα έχετε το σωστό αποτέλεσμα	

Ο πρώτος παράγοντας είναι αυτός που αφορά κίνητρα αυτοεκτίμησης που περιλαμβάνουν την ανάγκη για αύξηση της αυτοπεποίθησης, για αυτό-εκτίμηση και αυτό-επιβεβαίωση και κίνητρα για αναγνώριση από τους άλλους.

Ο δεύτερος παράγοντας είναι εκείνος που αφορά κίνητρα για μείωση άγχους και εκτόνωσης που προσφέρει η επίσκεψη σε γυμναστήριο και περιλαμβάνουν την ξεκούραση και χαλάρωση του πνεύματος αλλά και την τόνωση του σώματος.

Ο τρίτος παράγοντας αφορά τα κίνητρα κοινωνικότητας του ατόμου και την ανάγκη να συνευρίσκεται με οικεία ή μη άτομα που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα.

Ο τέταρτος παράγοντας σχετίζεται με κίνητρα για απόκτηση εμπειριών και πιο συγκεκριμένα αφορά στην ανάγκη του ατόμου να ξεφύγει από τη ρουτίνα και την καθημερινότητα του, ακόμα και από το σπίτι του ή το οικογενειακό του περιβάλλον.

Τέλος, ο πέμπτος παράγοντας σχετίζεται με τα κίνητρα για άσκηση, γυμναστική και για σωματική φυσική κατάσταση. Ουσιαστικά ο παράγοντας αυτός αποτελείται από κίνητρα που κατά κύριο λόγο αποτελούν το βασικό προϊόν που παρέχει ένα γυμναστήριο φυσικής κατάστασης.

Συνοψίζοντας, η παραγοντική ανάλυση έδειξε ότι τα αντικείμενα (σύνολο ατομικών κινήτρων) διαμόρφωσαν πέντε κύριους παράγοντες ατομικών κινήτρων για επίσκεψη σε γυμναστήριο που ερμηνεύουν ένα σημαντικό ποσοστό της ολικής μεταβλητότητας που προσεγγίζει το 75%. Αυτοί είναι: αυτοεκτίμησης, κοινωνικότητας, μείωσης άγχους και εκτόνωσης, απόκτησης εμπειριών και σωματική φυσική κατάσταση. Από αυτούς, οι τρεις πρώτοι αφορούν ψυχολογικά κίνητρα για άσκηση και δύο άλλοι αφορούν τις βασικές ωφέλειες που παρέχει ένα γυμναστήριο σε σώμα και πνεύμα των γυμναζόμενων.

4.2.Σημαντικότερα ατομικά κίνητρα για άσκηση

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα σχετίζονταν με το ποια ατομικά κίνητρα για άσκηση αξιολογούνται ως τα πιο σημαντικά από τους πελάτες-ασκούμενους γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης. Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να βαθμολογήσουν 44 εσωτερικά κίνητρα για άσκηση σε μια κλίμακα από το 1 έως το 7. Όσο το σκορ (υπολογισμένο ως απλός αριθμητικός Μ.Ο.) για το κάθε κίνητρο πλησιάζει στην τιμή '1', τόσο θεωρείται πιο σημαντικό, ενώ όσο τείνει στην τιμή '7' θεωρείται μη σημαντικό. Η τιμή '4' αντιπροσωπεύει την ουδέτερη στάση.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι μέσοι όροι (Μ.Ο.) για κάθε κίνητρο και η σχετική κατάταξη από το περισσότερο στο λιγότερο σημαντικό. Εκτός από τους Μ.Ο. παρουσιάζεται και το τυπικό σφάλμα εκτίμησης του σκορ αλλά και το αποτέλεσμα του στατιστικού «*t*» που εξετάζει την υπόθεση Μ.Ο. = 4. Το δείγμα είναι αρκούντως μεγάλο ($n = 437$) ώστε να μπορεί να εφαρμοστεί αξιόπιστα αυτό το κριτήριο. Εάν για κάποιο κίνητρο απορριφθεί η υπόθεση για δειγματικό Μ.Ο. κάτω από την τιμή 4, τότε υπάρχουν ενδείξεις ότι το κίνητρο αυτό είναι σημαντικό. Εάν η υπόθεση απορριφθεί για δειγματικό Μ.Ο. πάνω από την τιμή 4, τότε υπάρχουν ενδείξεις ότι το κίνητρο αυτό είναι μη σημαντικό. Τέλος, εάν η υπόθεση δεν απορριφθεί, τότε τηρείται μια ουδέτερη στάση για αυτό το κίνητρο.

Τα σχετικά αποτελέσματα για την σημασία των ατομικών κινήτρων για άσκηση παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.6.

Πίνακας 4.6. Σημαντικότητα Ατομικών Κινήτρων για Άσκηση.

	Ατομικό κίνητρο για άσκηση	Μ.Ο.	Τυπικό Σφάλμα
1	Για να ασκήσετε	1.89	0,0506
2	Για να βελτιώσετε τη φυσική σας υγεία	1.93	0,0539
3	Για να τονώσετε τους μύες σας	1.93	0,0556
4	Για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη σωματική σας φόρμα	1.94	0,0552
5	Για να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση	1.94	0,0574
6	Για να είστε σίγουρος ότι θα έχετε το σωστό αποτέλεσμα	2.24	0,0618
7	Για να μάθετε σωστά πως πρέπει να γυμνάζεστε	2.36	0,0598
8	Για να χαλαρώσετε / ξεκουραστείτε με φυσικό τρόπο	2.36	0,0666
9	Για να είστε κοντά σε έμπειρους ανθρώπους που μπορούν να	2.41	0,0653

σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν όποτε τους χρειαστείτε

10	Για να μάθετε για εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης	2.49	0,0598
11	Για να σας βοηθήσει να απελευθερώσετε ή να μειώσετε τη συσσωρευμένη ένταση και τον εκνευρισμό που νιώθετε	2.55	0,0639
12	Για να ξεκουράσετε το μυαλό σας	2.57	0,0659
13	Για να σας βοηθήσει να ξεφορτωθείτε άσχημα συναισθήματα	2.60	0,0663
14	Για να σας καθοδηγούν σωστά έμπειροι γυμναστές	2.65	0,0716
15	Για να ξεφύγετε μακριά από τις συνηθισμένες απαιτήσεις και τις καθημερινές ευθύνες της ζωής	2.72	0,0687
16	Για να έχετε μια αλλαγή από την καθημερινή σας ρουτίνα/καθημερινότητα	2.74	0,0743
17	Για να αποκτήσετε μια αίσθηση αυτοπεποίθησης	2.80	0,0774
18	Για να είστε με ανθρώπους που έχετε τα ίδια ενδιαφέροντα	2.81	0,0649
19	Για να αυξήσετε την αυτο-εκτίμησή σας	2.83	0,0758
20	Για να ξεκουραστείτε λίγο από το συναισθημα του να είσαι υπερφορτωμένος στη δουλειά ή στο σπίτι	2.89	0,0750
21	Για να κάνετε πράγματα με την παρέα σας	2.89	0,0657
22	Για να ελέγξετε την αντοχή σας	2.90	0,0689

	Ατομικό κίνητρο για άσκηση	Μ.Ο.	Τυπικό Σφάλμα
23	Για να γυμναστείτε μαζί με την οικογένεια – φίλους σας	3.02	0,0665
24	Για να ξεφύγετε λίγο από κάποιες απαιτήσεις που έχουν από εσάς οι δικοί σας στο σπίτι	3.05	0,0753
25	Για να είστε με φίλους, συναδέλφους, γείτονες, φιλάθλους της ομάδας σας	3.10	0,0692
26	Για να συναντάτε νέους ανθρώπους και να κάνετε νέες φιλίες	3.11	0,0739
27	Για να βιώσετε νέα και διαφορετικά πράγματα	3.11	0,0681
28	Για να έχετε μια τονωτική εμπειρία	3.13	0,0693
29	Για να μιλάτε με καινούργιους ανθρώπους	3.16	0,0748
30	Για να δείτε νέα πρόσωπα	3.18	0,0758
31	Για να συσφίξετε οικογενειακούς – φιλικούς δεσμούς μέσω του γυμναστηρίου	3.34	0,0733
32	Για να μιλάτε με διαφορετικούς ανθρώπους	3.39	0,0780
33			

	Για να μάθετε περισσότερα για τον εαυτό σας	3.42	0,0796
34	Για να αισθανθείτε ενθουσιασμό	3.42	0,0755
35	Για να κάνετε κάτι το οποίο θα επιδοκίμαζε όλη η οικογένεια – φίλοι	3.44	0,0788
36	Για να έχετε μια συναρπαστική εμπειρία	3.54	0,0759
37	Για να σας θαυμάζουν γι' αυτό που πετύχατε	3.60	0,0790
38	Για να ξεφύγετε από την γκρίνια και τη φασαρία στο σπίτι	3.67	0,0753
39	Για να αποδείξετε τις ικανότητές σας	3.73	0,0770
40	Για να κάνετε κάτι που ήθελε ο/η σύζυγος ή ο/η σύντροφός σας	3.73	0,0853
41	Για να κάνετε κάτι που εντυπωσιάζει τους άλλους	3.76	0,0793
42	Για να αναγνωρισθείτε γι' αυτό που κάνετε	3.84	0,0756
43	Για να είστε για λίγο μακριά από την οικογένεια - φίλους	3.86	0,0732
44	Για να γνωρίζουν οι άλλοι ότι ήσασταν εκεί	4.06	0,0828

Τα πρώτα 10 κίνητρα έχουν σκορ κάτω από 2,50 γεγονός που σημαίνει ότι οι ασκούμενοι τα θεωρούν σημαντικά. Τα κίνητρα αυτά αφορούν το λεγόμενο «βασικό προϊόν» ενός γυμναστηρίου φυσικής κατάστασης που είναι οι συνιστώσες της άσκησης, της υγείας, της φυσικής κατάστασης και της γύμνασης. Για αυτά τα κίνητρα για άσκηση η υπόθεση $M.O. = 4$ απορρίφθηκε σε επίπεδο 1% ($p\text{-value} < 0,01$) γεγονός που επιβεβαιώνει στατιστικά ότι θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικά.

Τα επόμενα κίνητρα για άσκηση μέχρι τη θέση 22 έχουν σκορ ανάμεσα στο 2,50 και 3,00 και έχουν και αυτά σημαντικότητα μιας και η υπόθεση $M.O. = 4$ απορρίπτεται σε επίπεδο 1% ($p\text{-value} < 0,01$). Τα συγκεκριμένα κίνητρα για άσκηση σχετίζονται κυρίως με ψυχολογικά θέματα, όπως η αυτοεκτίμηση, η ξεκούραση του μυαλού, η απόδραση από καθημερινότητα, από τα προβλήματα κτλ. (Πίνακας 4.6.)

Τα επόμενα κίνητρα για άσκηση μέχρι τη θέση 35 έχουν σκορ ανάμεσα στο 3,00 και 3,50 και έχουν και αυτά σημαντικότητα μιας και η υπόθεση $M.O. = 4$ απορρίπτεται σε επίπεδο 1% ($p\text{-value} < 0,01$). Συγκεκριμένα, σχετίζονται κυρίως με κοινωνικούς παράγοντες και την ανάγκη του ανθρώπου να βρίσκεται μαζί με άλλους, είτε πρόκειται για οικογένεια, είτε για φίλους, είτε ακόμα και για αγνώστους. Με βάση τα αποτελέσματα της ανάλυσης, αυτά τα κίνητρα για

άσκηση δεν θεωρούνται και τόσο υψηλά στην ιεραρχία σημαντικότητας όσο τα παραπάνω που αναφερθήκαν.

Τα επόμενα ατομικά κίνητρα για άσκηση μέχρι τη θέση 42 έχουν σκορ ανάμεσα στο 3,50 και 4,00 και έχουν και αυτά σημαντικότητα μιας και η υπόθεση $M.O. = 4$ απορρίπτεται σε επίπεδο 5% ($p\text{-value} < 0,05$). Σχετίζονται με την αναγνώριση που μπορεί να αποζητά το άτομο από το οικογενειακό και το γενικότερο κοινωνικό του περιβάλλον.

Τέλος, τα τελευταία ατομικά κίνητρα για άσκηση στις θέσεις 43-44 έχουν σκορ πολύ κοντά στην τιμή 4,00 (Πίνακας 4.6.). Η υπόθεση $M.O. = 4$ δεν απορρίπτεται σε επίπεδο 5% ($p\text{-value} > 0,05$). Επομένως, για αυτά που έχουν να κάνουν με την ανάγκη των ατόμων να ξεφεύγουν ειδικά από τους δικούς τους ανθρώπους και απλά να γνωρίζουν οι άλλοι ότι πάνε γυμναστήριο, εκφράζεται μάλλον ουδέτερη στάση με κίνητρα για άσκηση όχι υψηλής σημαντικότητας.

Η παραπάνω ανάλυση έδειξε ότι σχηματίζονται πέντε ομάδες ατομικών κινήτρων για άσκηση ως προς τη σημαντικότητα που τους δίνουν οι ασκούμενοι. Στον Πίνακα 4.7, συνοψίζονται τα σχετικά αποτελέσματα. Εκεί παρατηρείται ότι τα ατομικά κίνητρα που σχετίζονται με την άσκηση, την υγεία και τη φυσική κατάσταση, θεωρούνται από τους γυμναζόμενους που ερωτήθηκαν ως τα πιο σημαντικά, σε αντίθεση με τα κίνητρα για άσκηση που σχετίζονται με την αναγνωρισιμότητα από τους άλλους ότι γυμνάζεται και τη θέληση να ξεφύγουν από το οικογενειακό ή το κοινωνικό τους περιβάλλον, τα οποία αξιολογούνται ως τα λιγότερο σημαντικά, στο σύνολο των ατομικών κινήτρων για άσκηση. Επίσης τα κίνητρα για άσκηση που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση, αξιολογήθηκαν ως τα σημαντικότερα, μετά από τα κίνητρα που σχετίζονται με την άσκηση, την υγεία και τη φυσική κατάσταση ενώ τα κίνητρα κοινωνικότητας (π.χ. παρέα με άλλους ανθρώπους), ακολουθούν ως προς τη σημαντικότητα τους κίνητρα αυτοεκτίμησης για άσκηση.

Πίνακας 4.7. Σύνοψη Σημαντικότητας Κινήτρων για Άσκηση.

Κίνητρο	Είδος Κινήτρων	Σκορ	Στατιστική Σημαντικότητα
1 – 10	Βασικό προϊόν: Κίνητρα για σωστή εκγύμναση	1,00 – 2,50	Σημαντική σε 1%
11 – 22	Κίνητρα για αυτοπεποίθηση αυτοεκτίμηση, αναγνώριση	2,50 – 3,00	Σημαντική σε 1%
23 – 35	Κίνητρα κοινωνικότητας: παρέα με άλλους ανθρώπους	3,00 – 3,50	Σημαντική σε 1%
36 – 42	Κίνητρα για μείωση άγχους και εκτόνωσης	3,50 – 4,00	Σημαντική σε 5%
43 – 44	Κίνητρα για απόκτηση εμπειριών (απαλλαγή από ρουτίνα και καθημερινότητα)	≈ 4,00	Ασήμαντη σε 5%

4.3. Εξέταση διαφοροποίησης ατομικών κινήτρων για άσκηση ανάλογα με δημογραφικούς παράγοντες

Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε στα 10 πιο σημαντικά εσωτερικά κίνητρα για άσκηση, όπου εξετάστηκε κατά πόσο διαφοροποιείται η σημαντικότητα που τους δίνουν οι ασκούμενοι ανάλογα με τις δημογραφικές ομάδες που ανήκουν. Καθώς οι μετρήσεις της σημαντικότητας των κινήτρων για άσκηση στην κλίμακα 1-7 μπορεί να εκληφθούν ως ποσοτικές και οι δημογραφικές ομάδες εκλαμβάνονται ως ποιοτικές, εφαρμόστηκε ο παραμετρικός έλεγχος ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα (one-way ANOVA) προκειμένου να εξεταστεί εάν οι μέσες τιμές διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στις διάφορες δημογραφικές ομάδες ασκούμενων (Πίνακας 4.5).

4.4. Εξέταση Διαφοροποίησης Ατομικών Κινήτρων για Άσκηση μεταξύ Αντρών και Γυναικών.

Από τα 10 πιο σημαντικά κίνητρα για άσκηση, στα πέντε προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στη σημαντικότητα που τους δίνεται σε επίπεδο 1% ($p\text{-value} < 0,01$) ή σε επίπεδο 5% ($p\text{-value} < 0,05$). Πιο

συγκεκριμένα, προέκυψε ότι οι γυναίκες έχουν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερο σκορ στα κίνητρα αυτά (Πίνακας 4.8).

Πίνακας 4.8. Διαφοροποίηση σημαντικότητας κινήτρων για άσκηση ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες.

		M.O.	Τυπικό Σφάλμα	F- τιμή	p- τιμή
Για να ασκήσετε	Άντρες	1.86	0,0591	0,66	0,4163
	Γυναίκες	1.95	0,0976		
Για να βελτιώσετε τη φυσική σας υγεία	Άντρες	2.00	0,0682	4,11*	0,0433
	Γυναίκες	1.76	0,0816		
Για να τονώσετε τους μύες σας	Άντρες	1.94	0,0702	0,04	0,8451
	Γυναίκες	1.91	0,0859		
Για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη σωματική σας φόρμα	Άντρες	2.01	0,0693	3,19	0,0748
	Γυναίκες	1.79	0,0864		
Για να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση	Άντρες	2.03	0,0731	5,40*	0,0206
	Γυναίκες	1.74	0,0843		
Για να είστε σίγουρος ότι θα έχετε το σωστό αποτέλεσμα	Άντρες	2.31	0,0757	3,29	0,0704
	Γυναίκες	2.07	0,1045		
Για να μάθετε σωστά πως πρέπει να γυμνάζεστε	Άντρες	2.48	0,0736	9,04**	0,0028
	Γυναίκες	2.09	0,0972		
Για να χαλαρώσετε / ξεκουραστείτε με φυσικό τρόπο	Άντρες	2.55	0,0849	19,67**	0,0000
	Γυναίκες	1.91	0,0874		
Για να είστε κοντά σε έμπειρους ανθρώπους που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν όποτε τους χρειαστείτε	Άντρες	2.46	0,0790	1,43	0,2325
	Γυναίκες	2.29	0,1150		
Για να μάθετε για εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης	Άντρες	2.57	0,0754	4,66*	0,0315
	Γυναίκες	2.29	0,0909		

** Στατιστικά σημαντική $p < .01$

* Στατιστική σημαντική $p < .05$

Αυτό σημαίνει ότι τα πέντε από τα 10 δημοφιλή κίνητρα για άσκηση οι γυναίκες τα θεωρούν πιο σημαντικά από ό,τι οι άντρες. Επομένως, εκδηλώνουν μια τάση να θεωρούν περισσότερο σημαντικά τα κίνητρα που σχετίζονται με το «βασικό προϊόν» ενός γυμναστηρίου φυσικής κατάστασης.

4.5. Εξέταση διαφοροποίησης ατομικών κινήτρων για άσκηση ανάλογα με την ηλικία.

Επειδή οι ηλικιακές ομάδες των ασκούμενων αρχικά ήταν αρκετές, με συνέπεια σε κάποιες κλάσεις να υπάρχει μικρός αριθμός συμμετεχόντων στο δείγμα, έγινε εκ νέου σύσταση λιγότερων ηλικιακών ομάδων, έτσι ώστε η κάθε

μία από αυτές να έχει έναν εύλογο αριθμό ατόμων για να μπορεί να εκτιμηθεί αξιόπιστα το μέσο σκορ της και να γίνει η σχετική σύγκριση των Μ.Ο. τους. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.9.

Πίνακας 4.9. Διαφοροποίηση σημαντικότητας κινήτρων για άσκηση ανάλογα με την ηλικία.

		Μ.Ο	Τυπικό Σφάλμα	F- τιμή	p- τιμή
Για να ασκήσετε	15 - 26	1.93	0,0877	0,52	0,666 7
	27 - 38	1.87	0,0712		
	39 - 50	1.75	0,1597		
	51 και άνω	2.04	0,2111		
Για να βελτιώσετε τη φυσική σας υγεία	15 - 26	2.01	0,0949	1,33	0,263 1
	27 - 38	1.95	0,0799		
	39 - 50	1.75	0,1222		
	51 και άνω	1.62	0,1761		
Για να τονώσετε τους μύες σας	15 - 26	2.05	0,1068	1,38	0,248 9
	27 - 38	1.83	0,0757		
	39 - 50	1.93	0,1356		
	51 και άνω	2.12	0,2026		

** Στατιστικά σημαντική $p < .01$

* Στατιστική σημαντική $p < .05$

Πίνακας 4.9. Διαφοροποίηση σημαντικότητας κινήτρων για άσκηση ανάλογα με την ηλικία

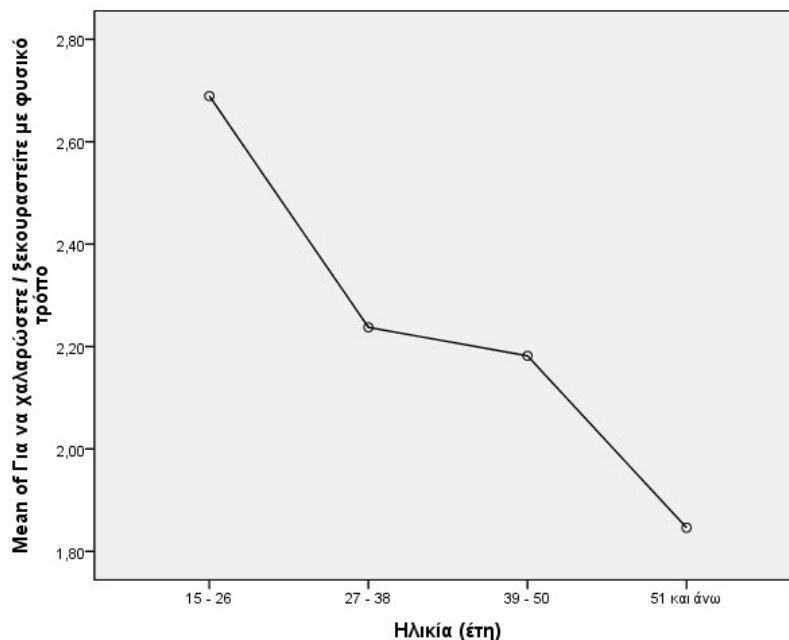
		M.O	Τυπικό Σφάλμα	F- τιμή	p- τιμή
Για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη σωματική σας φόρμα	15 - 26	2.11	0,1057	2,49	0,0599
	27 - 38	1.91	0,0768		
	39 - 50	1.70	0,1241		
	51 και άνω	1.62	0,1671		
Για να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση	15 - 26	2.01	0,1026	1,59	0,1904
	27 - 38	1.99	0,0838		
	39 - 50	1.64	0,1421		
	51 και άνω	1.69	0,1734		
Για να είστε σίγουρος ότι θα έχετε το σωστό αποτέλεσμα	15 - 26	2.14	0,1010	0,68	0,5625
	27 - 38	2.26	0,0898		
	39 - 50	2.34	0,1688		
	51 και άνω	2.48	0,3169		
Για να μάθετε σωστά πως πρέπει να γυμνάζεστε	15 - 26	2.44	0,1049	0,45	0,7176
	27 - 38	2.30	0,0847		
	39 - 50	2.36	0,1629		
	51 και άνω	2.48	0,2715		
Για να χαλαρώσετε / ξεκουραστείτε με φυσικό τρόπο	15 - 26	2.69	0,1185	4,87	0,0024
	27 - 38	2.24	0,0940		
	39 - 50	2.18	0,1729		
	51 και άνω	1.85	0,2266		
Για να είστε κοντά σε έμπειρους ανθρώπους που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν όποτε τους χρειαστείτε	15 - 26	2.39	0,1108	0,78	0,5077
	27 - 38	2.42	0,0924		
	39 - 50	2.20	0,1676		
	51 και άνω	2.72	0,3536		
Για να μάθετε για εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης	15 - 26	2.54	0,1116	0,42	0,7404
	27 - 38	2.45	0,0796		
	39 - 50	2.41	0,1760		
	51 και άνω	2.68	0,2752		

** Στατιστικά σημαντική $p < .01$

* Στατιστική σημαντική $p < .05$

Σχεδόν σε όλα τα ατομικά κίνητρα για άσκηση δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση σε επίπεδο 5% ($p\text{-value} > 0,05$) ως προς τη σημαντικότητά τους σε σχέση με την ηλικία. Εξαίρεση αποτελεί το κίνητρο για άσκηση της χαλάρωσης – ξεκούρασης όπου όσο αυξάνεται η ηλικία, τόσο

μεγαλύτερη είναι η σημασία του (Σχήμα 4.1). Αυτό σημαίνει ότι οι ασκούμενοι μεγαλύτερης ηλικίας θεωρούν περισσότερο σημαντικό το κίνητρο αυτό σε σχέση με τα πιο νεαρά γυμναζόμενα άτομα.



Σχήμα 4.1. Κίνητρο για άσκηση «Ξεκούραση / Χαλάρωση» σε σχέση με την ηλικία.

4.6. Εξέταση διαφοροποίησης ατομικών κινήτρων για άσκηση ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή του γυμναστηρίου.

Η ανάλυση των δημογραφικών αποτελεσμάτων συνεχίστηκε με την εξέταση του ρόλου που διαδραματίζει η γεωγραφική περιοχή στην οποία εδρεύει το κάθε γυμναστήριο φυσικής κατάστασης, ως προς τη διαμόρφωση των εσωτερικών κινήτρων του κοινού για άσκηση (Πίνακας 4.10).

Πίνακας 4.10. Διαφοροποίηση σημαντικότητας ατομικών κινήτρων για άσκηση ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή του γυμναστηρίου.

		M.O.	Τυπικό Σφάλμα	F- τιμή	p- τιμή
Για να ασκήσετε	Κέντρο Αθήνας	1.62	0,0985	27,31**	0,0000
	Βόρεια Προάστια	2.07	0,1284		
	Αττικής				
	Νότια Προάστια	1.40	0,0455		
Για να βελτιώσετε τη φυσική σας υγεία	Αττικής			3,37*	0,0185
	Δυτικά Προάστια	2.39	0,0967		
	Κέντρο Αθήνας	1.66	0,0838		
	Βόρεια Προάστια	1.96	0,1202		
Για να τονώσετε τους μύες σας	Αττικής			12,27**	0,0000
	Νότια Προάστια	1.80	0,1003		
	Αττικής				
	Δυτικά Προάστια	2.14	0,0917		
Για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη σωματική σας φόρμα	Κέντρο Αθήνας	1.80	0,1069	4,18**	0,0062
	Βόρεια Προάστια	2.11	0,1442		
	Αττικής				
	Νότια Προάστια	1.52	0,0803		
Για να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση	Αττικής			3,65*	0,0128
	Δυτικά Προάστια	2.28	0,0931		
	Κέντρο Αθήνας	1.62	0,0899		
	Βόρεια Προάστια	1.94	0,1201		
Για να είστε σίγουρος ότι θα έχετε το σωστό αποτέλεσμα	Αττικής			13,68**	0,0000
	Νότια Προάστια	1.82	0,1024		
	Αττικής				
	Δυτικά Προάστια	2.20	0,0953		
Για να μάθετε σωστά πως πρέπει να γυμνάζεστε	Κέντρο Αθήνας	1.62	0,0899	8,10**	0,0000
	Βόρεια Προάστια	1.89	0,1116		
	Αττικής				
	Νότια Προάστια	1.85	0,1144		
Για να χαλαρώσετε / ξεκουραστείτε με φυσικό τρόπο	Αττικής			2,37	0,0701
	Δυτικά Προάστια	2.20	0,0980		
	Κέντρο Αθήνας	2.30	0,1079		
	Βόρεια Προάστια	2.80	0,1651		
	Αττικής				
	Νότια Προάστια	1.79	0,0906		
	Αττικής				
	Δυτικά Προάστια	2.31	0,0991		
	Κέντρο Αθήνας	2.30	0,1152		
	Βόρεια Προάστια	2.83	0,1443		
	Αττικής				
	Νότια Προάστια	2.05	0,1036		
	Αττικής				
	Δυτικά Προάστια	2.37	0,0949		
	Κέντρο Αθήνας	1.90	0,1116		
	Βόρεια Προάστια	2.39	0,1469		
	Αττικής				
	Νότια Προάστια	2.36	0,1336		
	Αττικής				

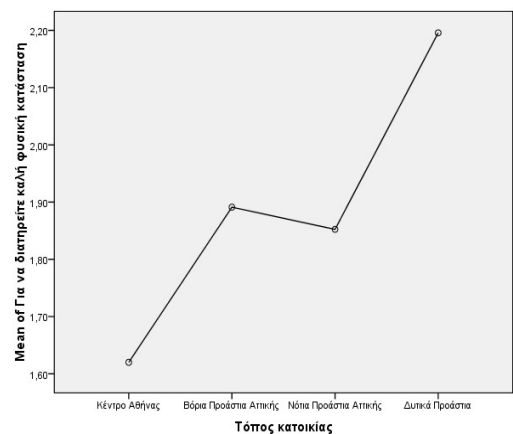
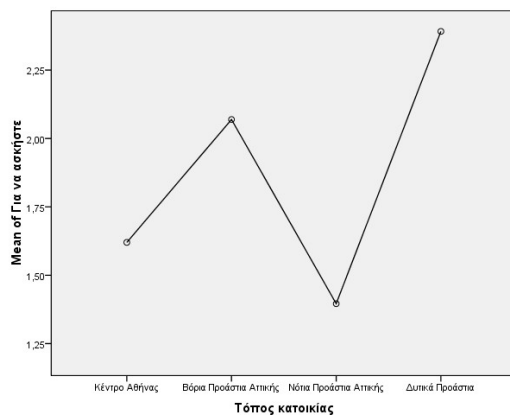
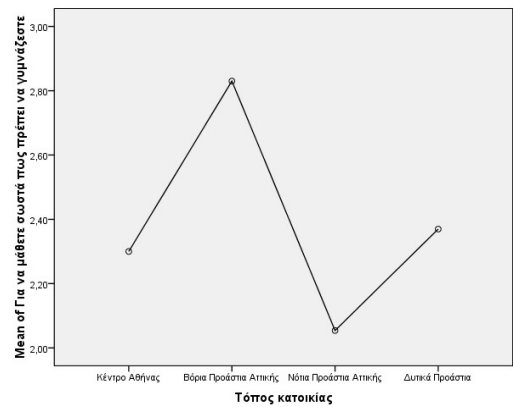
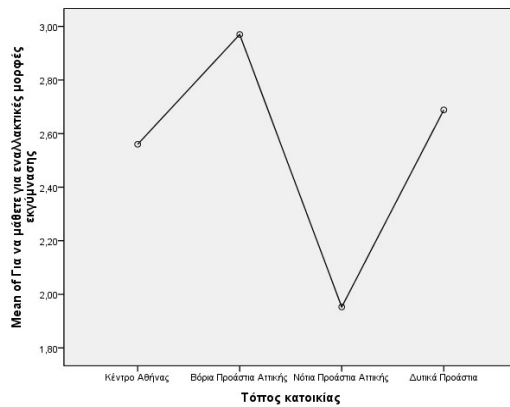
		Δυτικά Προάστια	2.51	0,1014		
			M.O			
			.	Τυπικό Σφάλμα	F- τιμή	p- τιμή
Για να είστε κοντά σε έμπειρους ανθρώπους που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν όποτε τους χρειαστείτε	Κέντρο Αθήνας	2.34	0,1092	30,18**	0,0000	
	Βόρεια Προάστια Αττικής	3.12	0,1591			
	Νότια Προάστια Αττικής	1.68	0,0894			
	Δυτικά Προάστια	2.70	0,1067			
Για να μάθετε για εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης	Κέντρο Αθήνας	2.56	0,1075	16,93**	0,0000	
	Βόρεια Προάστια Αττικής	2.97	0,1291			
	Νότια Προάστια Αττικής	1.95	0,0901			
	Δυτικά Προάστια	2.69	0,1121			

** Στατιστικά σημαντική $p < .01$

* Στατιστική σημαντική $p < .05$

Στον πιο πάνω Πίνακα 4.10, παρατηρείται ότι η γεωγραφική περιοχή του γυμναστηρίου φυσικής κατάστασης διαφοροποιεί στατιστικά σημαντικά τη σημαντικότητα των κινήτρων για άσκηση καθώς, με εξαίρεση μια περίπτωση, υπάρχει διαφοροποίηση σε όλα τα κίνητρα σε επίπεδο 1% (p -value < 0,01) ή σε επίπεδο 5% (p -value < 0,05).

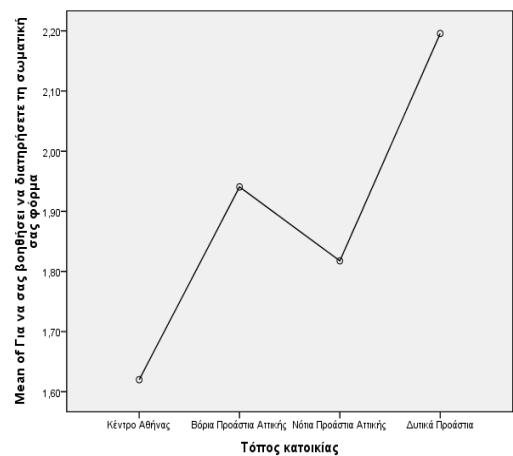
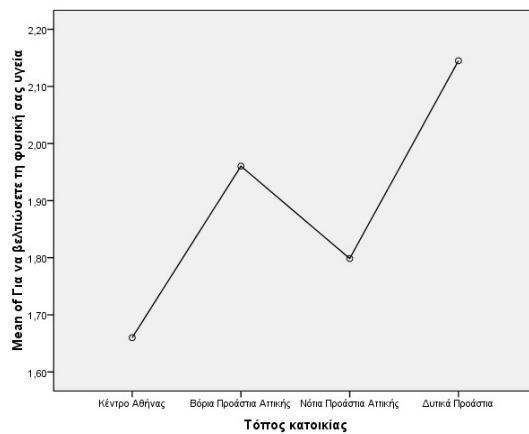
Από τα 10 σημαντικά ατομικά κίνητρα για άσκηση, τα άτομα που μένουν-γυμνάζονται σε γυμναστήριο φυσικής κατάστασης στα νότια προάστια της Αθήνας θεωρούν τα οκτώ από αυτά ως τα σημαντικότερα. Αντίθετα, τα άτομα που γυμνάζονται στα βόρεια προάστια δεν θεωρούν πολύ σημαντικά τα περισσότερα κίνητρα. Επίσης, γυμναζόμενοι σε γυμναστήρια από τα δυτικά προάστια ή το κέντρο της Αθήνας, δεν φαίνεται να έχουν σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ τους (Σχήματα 4.2) ως προς τα κίνητρα για άσκηση.



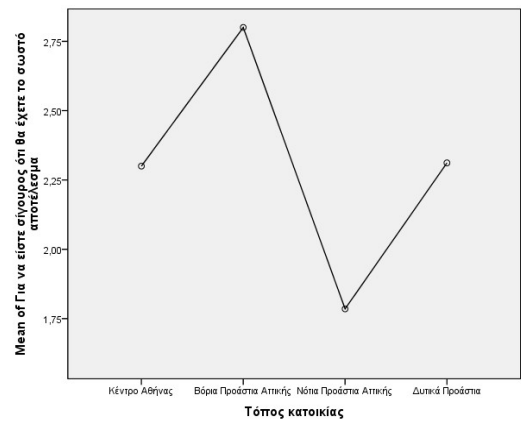
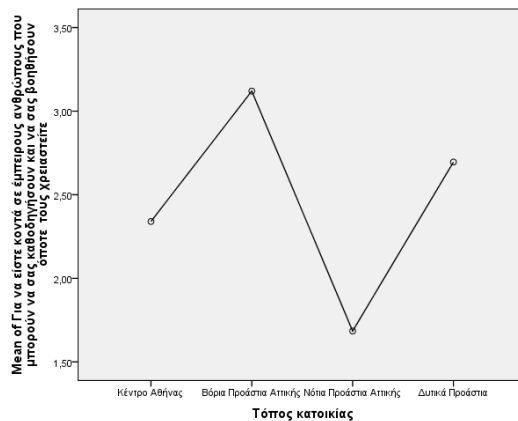
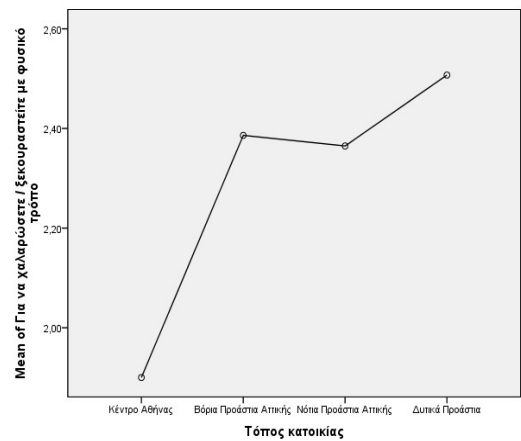
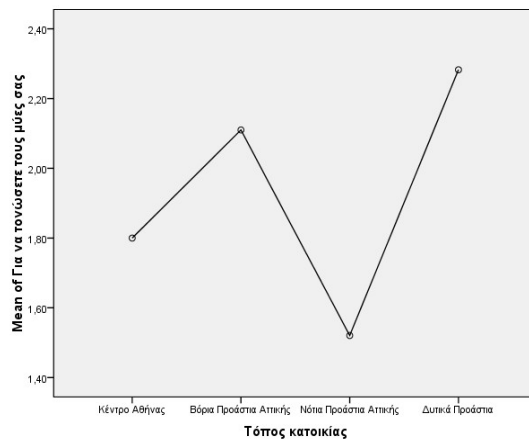
Σχήματα 4.2. Κίνητρο για άσκηση «Ξεκούραση /

Χαλάρωση» σε σχέση με τη γεωγραφική περιοχή

του γυμναστηρίου.



Σχήματα 4.2, Κίνητρο για άσκηση «Ξεκούραση / Χαλάρωση» σε σχέση με τη γεωγραφική περιοχή του γυμναστηρίου



Ωστόσο, όπως γίνεται φανερό από την εξέταση των Πινάκων 4.9, σε πέντε ατομικά κίνητρα για άσκηση που σχετίζονται με τη διατήρηση της σωματικής φόρμας και της υγείας, οι γυμναζόμενοι από τα δυτικά προάστια της Αθήνας αποδίδουν τη λιγότερη σημαντικότητα, ενώ σε τέσσερα κίνητρα τα άτομα από το κέντρο της Αθήνας προσδίνουν μεγαλύτερη σημαντικότητα (αυτά σχετίζονται με την άσκηση, τη διατήρηση της σωματική φόρμας και της υγείας). Γενικά, υπάρχει σημαντική στατιστική διαφοροποίηση στα ατομικά κίνητρα για άσκηση ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή που βρίσκεται το κάθε γυμναστήριο φυσικής κατάστασης.

4.7. Διαφοροποίηση ατομικών κινήτρων για άσκηση, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των γυμναζόμενων.

Και σε αυτήν την περίπτωση, επειδή κάποιες ομάδες γυμναζόμενων είχαν πολύ λίγα άτομα, δημιουργήθηκαν νέες ομάδες ως προς τα μορφωτικά επίπεδα ώστε να μπορεί να υπάρξει επαρκής αριθμός ατόμων και να γίνει ο στατιστικός έλεγχος αξιόπιστα (Πίνακας 4.11).

Πίνακας 4.11. Διαφοροποίηση σημαντικότητας κινήτρων για άσκηση ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο

		M.O.	Τυπικό Σφάλμα	F- τιμή	p- τιμή
Για να ασκήσετε	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	1.99	0,1095	0,64	0,5868
	IEK	1.81	0,1375		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	1.84	0,0738		
	Μεταπτυχιακά	1.95	0,1183		
Για να βελτιώσετε τη φυσική σας υγεία	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	1.98	0,1180	1,67	0,1728
	IEK	1.72	0,1071		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	2.02	0,0867		
	Μεταπτυχιακά	1.76	0,1006		
Για να τονώσετε τους μύες σας	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	2.01	0,1211	0,74	0,5308
	IEK	1.74	0,1217		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	1.96	0,0881		
	Μεταπτυχιακά	1.88	0,1090		
Για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη σωματική σας φόρμα	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	1.94	0,1224	1,24	0,2932
	IEK	1.76	0,1293		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	2.04	0,0858		
	Μεταπτυχιακά	1.81	0,1069		
Για να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	1.99	0,1280	0,39	0,7578
	IEK	2.04	0,2047		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	1.94	0,0784		
	Μεταπτυχιακά	1.83	0,1176		
Για να είστε σίγουρος ότι θα έχετε το σωστό αποτέλεσμα	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	2.29	0,1279	0,45	0,7158
	IEK	2.09	0,1275		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	2.22	0,0977		
	Μεταπτυχιακά	2.34	0,1409		
Για να μάθετε σωστά πως πρέπει να γυμνάζεστε	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	2.45	0,1201	1,05	0,3693
	IEK	2.09	0,1329		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	2.36	0,0898		

Μεταπτυχιακά 2.42 0,1570

		M.O	Τυπικό Σφάλμα	F- τιμή	p- τιμή
Για να χαλαρώσετε / ξεκουραστείτε με φυσικό τρόπο	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	2.37	0,1369	0,62	0,6009
	IEK	2.31	0,1730		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	2.44	0,1050		
	Μεταπτυχιακά	2.18	0,1347		
Για να είστε κοντά σε έμπειρους ανθρώπους που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν όποτε τους χρειαστείτε	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	2.37	0,1318	0,67	0,5738
	IEK	2.41	0,1575		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	2.35	0,0966		
	Μεταπτυχιακά	2.61	0,1718		
Για να μάθετε για εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	2.76	0,1307	2,33	0,0742
	IEK	2.30	0,1364		
	ΑΕΙ / ΤΕΙ	2.43	0,0894		
	Μεταπτυχιακά	2.41	0,1370		

** Στατιστικά σημαντική $p < .01$

* Στατιστική σημαντική $p < .05$

Σε όλα τα κίνητρα για άσκηση των συμμετεχόντων στο δείγμα της παρούσας έρευνας, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση σε επίπεδο 5% ($p\text{-value} > 0,05$) ως προς τη σημαντικότητα που τους δίνεται. Αυτό σημαίνει ότι το μορφωτικό επίπεδο των ασκουμένων δεν διαφοροποιεί τα ατομικά τους κίνητρα για άσκηση.

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

5.1. Συζήτηση – συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό να δημιουργηθεί ένα εργαλείο ανίχνευσης των αναγκών και ενδιαφερόντων των καταναλωτών άσκησης μέσω της καταγραφής των ατομικών κινήτρων προσέλευσής/συμμετοχής τους σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης, καθώς ο ακριβής προσδιορισμός αυτών θα μπορεί να καθορίσει την μορφή των παρεχόμενων υπηρεσιών. Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας κατέδειξε ένα έγκυρο και αξιόπιστο όργανο έρευνας και ανάπτυξης για το fitness μάρκετινγκ.

Συγκεκριμένα, η παραγοντική ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι το σύνολο των σημαντικών ατομικών κινήτρων για άσκηση αποτελεί πολυπαραγοντικό φαινόμενο, αφού επιβεβαιώνεται η ύπαρξη πέντε εξ' αυτών, από τους οποίους τρεις αφορούν ψυχολογικά κίνητρα και δύο τις βασικές ωφέλειες που παρέχουν σε ένα γυμναζόμενο τα γυμναστήρια φυσικής κατάστασης. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα των Duda και Tappe (1989) οι οποίοι είχαν βρει εννέα παράγοντες κινήτρων που ωθούν τα άτομα προς την συμμετοχή σε άσκηση και αθλητισμού: όπως η εμφάνιση, ο συναγωνισμός, τα πνευματικά οφέλη, η επιδεξιότητα, ευελιξία – ευκινησία, ο κοινωνικός δεσμός, η αναγνώριση, τα οφέλη στην υγεία και η διαχείριση βάρους.

Επίσης, οι Markland και Hardy (1993) πρόσθεσαν δύο ακόμη διαστάσεις, τη «διασκέδαση» και την «αναζωογόνηση». Κατά συνέπεια, παρατηρούμε ότι στην παρούσα έρευνα ο μόνος παράγοντας από τους έντεκα που προαναφέρθηκαν, που δεν εμπεριέχεται στους πέντες γενικότερους παράγοντες που δημιουργήθηκαν, είναι αυτός του «συναγωνισμού» ενώ ο παράγοντας «ευελιξία – ευκινησία» ουσιαστικά εμπεριέχεται στον παράγοντα «χαλάρωση – τόνωση».

Ο πρώτος παράγοντας για άσκηση της παρούσας έρευνας είναι αυτός που αφορά στα κίνητρα για αυτοπεποίθηση αυτοεκτίμηση, αναγνώριση και αυτό-επιβεβαίωση. Οι Sibley et al. (2013), Jepson et al. (2012), Prichard και Tiggemann (2008) επιβεβαιώνουν το γεγονός ότι η άσκηση αυξάνει την

αυτοεκτίμηση και ικανοποιεί την ανάγκη των ασκούμενων να είναι ελκυστικότεροι από το περιβάλλον τους, αλλά και της εικόνας του σώματός τους.

Τα ατομικά κίνητρα για άσκηση όπως της «αυτοεπιβεβαίωσης» και «αυτοεκτίμησης» εξέτασε και ο Jonason (2007), ο οποίος διαπίστωσε ότι ένα βασικό κίνητρο των δύο φύλων ως προς την ενασχόλησή τους με την άσκηση και την ένταξή τους σε προγράμματα γυμναστηρίων, ήταν η βελτίωση της φυσικής τους εμφάνισης. Ο ίδιος διατυπώνει την άποψη ότι ένα βασικό κίνητρο, τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών, για να ασχοληθούν συστηματικά με την άσκηση είναι η επιθυμία τους να είναι αρεστοί στο άλλο φύλο. Επίσης οι Levy και Ebbeck (2004), εξέτασαν τη σχέση μεταξύ άσκησης και αυτοεκτίμησης σε ενήλικες γυναίκες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η άσκηση επηρεάζει θετικά την αυτοεκτίμηση για σωματική αποδοχή των γυναικών.

Η πληροφόρηση που παρέχεται από το «Ερωτηματολόγιο Κινήτρων για Άσκηση σε Γυμναστήρια Φυσικής Κατάστασης» που δημιουργήθηκε στην παρούσα εργασία, και αφορά στον ψυχολογικό παράγοντα κινήτρων για άσκηση, θα μπορούσε να αξιοποιηθεί ανάλογα από τη διεύθυνση μάρκετινγκ των γυμναστηρίων. Συγκεκριμένα, θα μπορούσε το κάθε γυμναστήριο να συμπεριλάβει τη χρήση του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου με την εγγραφή των πελατών. Για όσους από αυτούς θα καταγραφόταν, για παράδειγμα, ως κίνητρο η επιδίωξη αύξησης της αυτοεκτίμησης μέσω της εγγραφής τους, τα στελέχη του γυμναστηρίου θα μπορούσαν να εφαρμόσουν ένα σχετικό πρόγραμμα που θα αποτελούνταν από μηνιαίες μετρήσεις φυσικών ικανοτήτων σε κάθε πελάτη, με στόχο την αύξηση της αυτοεκτίμησης του ως απόρροια, δεδομένου ότι με την συμμετοχή τους στα ανάλογα προγράμματα οι μετρήσεις τους σταδιακά θα βελτιώνονται. Επιπρόσθετα, για καλύτερα αποτελέσματα θα μπορούσε, για παράδειγμα, να δωθούν επι πληρωμή και προγράμματα ορθής διατροφής από επαγγελματίες διαιτολόγους που θα συνεργάζονται με το γυμναστήριο, αναβαθμίζοντας τις παροχές των γυμναστηρίων.

Ο δεύτερος στατιστικός παράγοντας που αναδείχθηκε από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας, σχετίζεται με τα κίνητρα για μείωση άγχους και εκτόνωσης που προσφέρει η επίσκεψη σε γυμναστήριο και περιλαμβάνουν την ξεκούραση και χαλάρωση του πνεύματος αλλά και την

τόνωση του σώματος. Η έρευνα του Τριγώνη (2014), επιβεβαιώνει τη σημαντικότητα του συγκεκριμένου παράγοντα καθώς αναφέρεται στην έρευνά του ότι το αίσθημα της «ανανέωσης-φρεσκάδας» (45,5%) αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα κίνητρα για τα οποία επισκέπτονται το γυμναστήριο οι πελάτες. Ως πρακτική εφαρμογή αυτής της πληροφόρησης που παρέχεται από το «Ερωτηματολόγιο Κινήτρων για Άσκηση σε Γυμναστήρια Φυσικής Κατάστασης» που αφορά τον παράγοντα κινήτρων «ξεκούρασης και χαλάρωσης», θα μπορούσαν, για παράδειγμα, τα γυμναστήρια να εντάξουν για συγκεκριμένους πελάτες υπηρεσίες μασάζ και τεχνικές χαλάρωσης σώματος και πνεύματος.

Ο τρίτος στατιστικός παράγοντας που αναδεικνύεται από την ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας αφορά τα κίνητρα κοινωνικότητας του ατόμου και την ανάγκη να συνευρίσκεται με οικεία ή μη άτομα που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα. Οι περισσότερες έρευνες όπως αυτές των Γουλιμάρης και Φιλίππου (2016), Aaltonen et al. (2013), Jepson et al. (2012), Γαλάνης (2006), επιβεβαιώνουν τη σημαντικότητα του συγκεκριμένου παράγοντα και τον δέχονται ως ένα από τα σημαντικότερα κίνητρα για συμμετοχή των ατόμων σε γυμναστήρια.

Η χρήση της πληροφόρησης που παρέχεται μέσα από το ερωτηματολόγιο ανίχνευσης των κινήτρων για άσκηση που δημιουργήθηκε για την παρούσα έρευνα και αφορά τον κοινωνικό παράγοντα κινήτρων για άσκηση, θα μπορούσε να έχει άμεση πρακτική εφαρμογή στα γυμναστήρια φυσικής κατάστασης με τη δημιουργία, για παράδειγμα, κοινόχρηστων χώρων υγιεινής εστίασης εντός του γυμναστηρίου, όπου θα μπορούσαν να προσφέρονται στους πελάτες υγιεινά ροφήματα και ελαφριά γεύματα έως και σεμινάρια υγιεινής μαγειρικής, όπου οι πελάτες/γυμναζόμενοι θα έχουν την επιπλέον δυνατότητα κοινωνικοποίησης, ανταλλαγής απόψεων και γνωριμίας μεταξύ τους.

Ο τέταρτος στατιστικός παράγοντας της παρούσας έρευνας σχετίζεται με κίνητρα για απόκτηση εμπειριών που αφορούν την ανάγκη του ατόμου «να ξεφύγει από τη ρουτίνα και την καθημερινότητα», ακόμα και από το σπίτι του ή το οικογενειακό του περιβάλλον. Οι Jepson et al. (2012), είχαν επίσης ως στόχο την εξέταση και αυτών των κινήτρων που ωστόσο, φαίνεται ότι επηρέασαν σε μικρότερο βαθμό τους συμμετέχοντες στην έρευνά τους. Η πληροφόρηση που

μπορεί να λαμβάνει η εκάστοτε διεύθυνση μάρκετινγκ των γυμναστηρίων με τη χρήση του ερωτηματολογίου κινήτρων για άσκηση σε γυμναστήρια της παρούσας έρευνας αναφορικά με τον συγκεκριμένο παράγοντα, θα μπορούσε να την αξιοποιήσει πρακτικά με την οργάνωση θεματικών εκδρομών ανάλογα με τα ενδιαφέροντα ομάδων πελατών. Έτσι θα μπορούσε να ωφελήσει επιπρόσθετα τα γυμναστήρια αυξάνοντας τις παροχές τους με την ικανοποίηση των συγκεκριμένων κινήτρων των πελατών.

Τέλος, ο πέμπτος στατιστικός παράγοντας κινήτρων για άσκηση αφορά στις ωφέλειες που προσφέρει η επίσκεψη σε γυμναστήριο φυσικής κατάστασης και σχετίζεται με τα κίνητρα για «άσκηση, γυμναστική και για σωματική φυσική κατάσταση». Ουσιαστικά, ο παράγοντας αυτός αποτελείται από κίνητρα που κατά κύριο λόγο αποτελούν το βασικό προϊόν που παρέχει ένα γυμναστήριο. Οι περισσότερες έρευνες της σχετικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης συμφωνούν με τα κίνητρα για «άσκηση, γυμναστική και για σωματική φυσική κατάσταση» ως σημαντικό παράγοντα για τη συμμετοχή πελατών σε προγράμματα γυμναστηρίου. Ενδεικτικά στην έρευνα του Τριγώνη (2014), αναφέρεται ως το σημαντικότερο κίνητρο επίσκεψης πελατών σε γυμναστήριο με ποσοστό προτίμησης 84,3%.

Σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, ως προς το ποια κίνητρα αξιολογούνται ως τα πιο σημαντικά από τους πελάτες – ασκούμενους, προέκυψε ότι τα κίνητρα για «άσκηση», «σωματική υγεία» και «διατήρηση της σωματικής φόρμας και φυσικής κατάστασης» θεωρήθηκαν ως τα πιο σημαντικά, αποτέλεσμα που επιβεβαιώνεται και στο σύνολο των ερευνών στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας.

Επίσης, τα ψυχολογικά κίνητρα, όπως αυτά που σχετίζονται με την «αυτοεκτίμηση», αξιολογήθηκαν από τα σημαντικότερα, μετά από τα κίνητρα που σχετίζονται με την «άσκηση, την υγεία και τη φυσική κατάσταση» ενώ τα κίνητρα «κοινωνικότητας» (άσκηση παρέα με άλλους ανθρώπους), ακολουθούν ως προς τη σημαντικότητα.

Σε αντίθεση, τα ατομικά κίνητρα για άσκηση που σχετίζονται με την «αναγνωρισιμότητα συμμετοχής σε άσκηση» και τη θέληση να «ξεφύγουν από το οικογενειακό ή το κοινωνικό τους περιβάλλον», αξιολογούνται ως τα λιγότερο σημαντικά, στο σύνολο των κινήτρων που παρακινούν ένα άτομο να ασκηθεί.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι το «φύλο» είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην διατύπωση διαφορετικών κινήτρων συμμετοχής στα προγράμματα των γυμναστηρίων, καθώς επίσης και προσδοκιών ως προς την ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών των γυμναστηρίων και συμφωνούν με τα αποτελέσματα ερευνών της βιβλιογραφίας (Afthinos et al. 2005).

Σχετικά με την εξέταση της διαφοροποίησης των κινήτρων για άσκηση μεταξύ των δύο φύλων, από τα 10 πιο σημαντικά κίνητρα, στα πέντε προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στη σημασία που τους δίνεται από τους ασκούμενους σε επίπεδο 1% ($p\text{-value} < 0,01$) ή σε επίπεδο 5% ($p\text{-value} < 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, από το ερωτηματολόγιο των «Κινήτρων για Άσκηση σε γυμναστήρια» που δημιουργήθηκε στην παρούσα έρευνα, προέκυψε ότι στα πέντε (σχετίζονται με την γύμναση) από τα 10 πιο δημοφιλή κίνητρα οι γυναίκες προσδίδουν στατιστικά περισσότερη σημαντικότητα από ό,τι οι άντρες. Επομένως, οι γυναίκες έχουν μια τάση να δίνουν περισσότερη σημασία στο «βασικό προϊόν» ενός γυμναστηρίου σε σχέση με τους άντρες. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι οι γυναίκες ενδιαφέρονται για τη βελτίωση της «υγείας και φυσικής κατάστασης», τη «χαλάρωση και ξεκούραση» με φυσικό τρόπο αλλά και για να μάθουν σωστά πως πρέπει να γυμνάζονται μέσω εναλλακτικών τρόπων εκγύμνασης. Αυτό το γεγονός ερμηνεύεται με την γενικότερη τάση που επισημαίνεται διαχρονικά σε πολλές έρευνες και η οποία υποστηρίζει ότι οι γυναίκες που συμμετέχουν στα διάφορα προγράμματα των γυμναστηρίων θέτουν πιο αυστηρά κριτήρια στην παροχή των υπηρεσιών αυτών σε σχέση με τους άνδρες ή ακόμα έχουν μεγαλύτερες προσδοκίες από τις παρεχόμενες υπηρεσίες (Tsitskari and Tsakiraki, 2013). Άρα, οι διεύθυνσεις μάρκετινγκ των γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης θα πρέπει να λάβουν υπόψιν τα ευρήματα αυτά προκειμένου να εστιάσουν ξεχωριστά στις ανάγκες και προτιμήσεις του κάθε φύλου, δημιουργώντας προγράμματα και υπηρεσίες που να ανταποκρίνονται πλήρως στα κίνητρά τους.

Όσον αφορά στην εξέταση της διαφοροποίησης των κινήτρων για άσκηση ανάλογα με την ηλικία των ασκούμενων, από την ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση σε επίπεδο 5% ($p\text{-value} > 0,05$). Εξαίρεση αποτελεί το κίνητρο

«χαλάρωση – ξεκούραση» όπου όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο πιο σημαντικό θεωρείται. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (άνω των 51 ετών) δίνουν μεγαλύτερη σημασία σε αυτό το κίνητρο για άσκηση σε σχέση με τα πιο νεαρά άτομα (15–26 ετών). Λαμβάνοντας υπόψιν τη συγκεκριμένη πληροφόρηση, πρακτικά θα μπορούσαν οι διευθύνσεις μάρκετινγκ των γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης να προσελκύσουν άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, προσφέροντας σε αυτούς, για παράδειγμα, επιπλέον υπηρεσίες που να περιλαμβάνουν μασάζ και τεχνικές χαλάρωσης.

Ωστόσο, τα συγκεκριμένα ευρήματα έρχονται σε αντίθεση με την έρευνα του Koslow (1988), όπου βρέθηκε ότι τα άτομα ηλικίας από 18-30 ετών ασκούνται γιατί νοιάζονται περισσότερο για την εξωτερική τους εμφάνιση, παρά για τα οφέλη που προκύπτουν στην υγεία τους. Αυτό το γεγονός αποδόθηκε στο ότι κάθε ηλικιακή ομάδα έχει διαφορετικές ανάγκες και κινητοποιείται από άλλους παράγοντες ως προς τη συμμετοχή τους σε γυμναστήρια τα οποία παρέχουν πολλά - διαφορετικά προγράμματα που προσαρμόζονται στις μεγαλύτερες ηλικίες (Μαυροπούλου, Κουθούρης και Αλεξανδράκης, 2013).

Σχετικά με την απάντηση του τέταρτου ερευνητικού ερωτήματος, εάν υπάρχει σχέση μεταξύ των κινήτρων άσκησης των πελατών γυμναστηρίων φυσικής κατάστασης με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους, προέκυψε ότι το «φύλο» και η «γεωγραφική περιοχή» διαφοροποιούν σημαντικά τα κίνητρα για να πηγαίνει κάποιος στο γυμναστήριο. Η ηλικία δεν έχει σημαντική διαφοροποίηση, ενώ το μορφωτικό επίπεδο σχεδόν καμία. Ωστόσο σε αντίθεση με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, οι Γουλιμάρης και Φιλίππου (2016), σε ερευνά τους καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι το μορφωτικό επίπεδο αποτελεί παράγοντα που διαφοροποιεί τα κίνητρα για συμμετοχή των ατόμων σε άσκηση.

Επίσης, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι γυμναζόμενοι που μένουν στα νότια προάστια της Αθήνας, τείνουν να δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα περισσότερα κίνητρα όπως το να γυμνάζονται σωστά, να μάθουν εναλλακτικούς τρόπους εκγύμνασης και να τονώσουν τους μύες τους, ενώ ασκούμενοι που μένουν στο κέντρο της Αθήνας τείνουν να δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα μισά κίνητρα όπως τη βελτίωση της φυσικής υγείας, τη διατήρηση της σωματικής φόρμας και την άσκηση. Τα άτομα που γυμνάζονται στα βόρεια

προάστια θεωρούν λιγότερο σημαντικά τα περισσότερα από αυτά, όπως η βελτίωση της υγείας, το να μάθουν να γυμνάζονται σωστά αλλά και το να βρίσκονται κοντά σε έμπειρους ανθρώπους που μπορούν να τους καθοδηγήσουν. Τέλος τα άτομα που ασκούνται στα δυτικά προάστια της Αθήνας δίνουν λιγότερη σημασία σε αρκετά από τα ανωτέρω κίνητρα όπως η διατήρηση της σωματικής φόρμας, της καλής φυσικής κατάστασης και της υγείας.

Αξιοποιώντας εποικοδομητικά τα ανωτέρω ευρήματα από τη πλευρά του μάρκετινγκ, θα μπορούσαν οι εκάστοτε διευθύνσεις των αλυσίδων γυμναστηρίων αλλά και οι δυνητικά μελλοντικοί γυμναστηριούχοι να λάβουν σοβαρά υπόψιν τα κίνητρα των ασκούμενων σε κάθε περιοχή και οι διευθύνσεις να εστιάσουν στοχευμένα στο κίνητρο του εκάστοτε πελάτη ώστε να το ικανοποιήσουν.

Είναι αξιοσημείωτο ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ατομικών κινήτρων για άσκηση και της ηλικίας των γυμναζόμενων, αποτέλεσμα το οποίο δεν επιβεβαιώνεται σε τόσο μεγάλο βαθμό στις έρευνες των Γουλιμάρη και Φιλίππου (2016), Μαυροπούλου et al. (2013), Γαλάνη (2006) και Koslow (1988) ενώ επιβεβαιώνεται στους Davis et al. (1994), ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ κινήτρων για άσκηση και ηλικίας των ασκούμενων, αναλόγως με το κίνητρο.

Ενδιαφέρον προκαλεί μεταξύ των ευρημάτων της παρούσας μελέτης και η ανάδειξη του τέταρτου παράγοντα κινήτρων για άσκηση, ο οποίος δεν είχε παρουσιαστεί σε παλαιότερες έρευνες και σχετίζεται με την «ανάγκη του ατόμου να ξεφύγει από τη ρουτίνα και την καθημερινότητά του», ακόμα και από το σπίτι του ή το οικογενειακό του περιβάλλον.

5.2. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Στην παρούσα μελέτη δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο σχετικά με τα ατομικά κίνητρα για άσκηση σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης και εξετάστηκε η εφαρμογή του σε ελληνικό πληθυσμό γυμναζόμενων στην Αθήνα. Ωστόσο, θα μπορούσε σε μελλοντικές έρευνες να εξεταστεί επίσης:

- Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου για τα κίνητρα άσκησης σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης σε δείγματα και άλλων

γεωγραφικών περιοχών της χώρας, κυρίως μεγάλων πόλεων όπως η Θεσσαλονίκη, το Ηράκλειο Κρήτης, η Πάτρα και ο Βόλος.

- Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου για τα κίνητρα άσκησης σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης και σε άλλα δείγματα από συννοικιακά γυμναστήρια και personal studios στις ίδιες περιοχές με το δείγμα από τα γυμναστήρια που εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα.
- Πως η εποχικότητα, δημιουργεί κίνητρα για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης γυμναστηρίων (για παράδειγμα πριν από το καλοκαίρι και μετά τα Χριστούγεννα).
- Εάν και πως το ύψος της συνδρομής δημιουργεί κίνητρα για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια.
- Εάν και πως οι προωθητικές ενέργειες από το τμήμα μαρκετινγκ των γυμναστηρίων, επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων και διαμορφώνουν κίνητρα στους υποψήφιους πελάτες των γυμναστηρίων.
- Αν τα άτομα που συμμετείχαν προηγούμενα σε αθλητικές δραστηριότητες έχουν διαφορετικές πεποιθήσεις από αυτά που δεν ασκούνται.
- Ο ρολος των προσωπικοτήτων απο το χώρο του αθλητισμού (και λειτουργούν ως πρότυπο), ως κινητρο για άσκηση και αθλητικές δραστηριότητες σε γυμναστήρια φυσικής κατάστασης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική

Γαλάνης, Β. (2006). *Έρευνα του ΙΕΚ ΔΟΜΗ για την τάση και τις προτιμήσεις των καταναλωτών σε σχέση με τους χώρους άθλησης και ομορφιάς*. Αθήνα: Κέντρο Μελετών, Ανάπτυξης και Καινοτομίας.

Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Ελαφρός, Γ. (2016, Νοέμβριος 28). Ραντεβού στο γυμναστήριο. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ. Ανακτήθηκε από <http://www.kathimerini.gr/884373/article/epikairothta/ellada/rantevoy-sto-gymnasthrio>

Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1997). *Ψυχολογία κινήτρων*. Θεσσαλονίκη: Art of Text.

Μαυροπούλου, Μ. Κουθούρης, Χ. & Αλεξανδρή, Κ. (2013). Διερεύνηση των Κινήτρων, της Ποιότητας Υπηρεσιών, της Δέσμευσης & της Πρόθεσης για Επανάληψη Συμμετοχής σε Πελάτες Ιδιωτικών Γυμναστηρίων. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής, τόμος 10 (1)*, 44 – 57.

ΠΑΣΥΓΥ, (2016, Νοέμβριος 28). Ραντεβού στο γυμναστήριο. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ. Ανακτήθηκε από <http://www.kathimerini.gr/884373/article/epikairothta/ellada/rantevoy-sto-gymnasthrio>

Σιώμκος, Γ., (2002). *Συμπεριφορά Καταναλωτή και Στρατηγική Μάρκετινγκ*. Αθήνα, Εκδ. Σταμούλης.

Thomas, R. & Nelson, J. (1990). Research methods in physical activity. (K. Kartetoliotis, μεταφρ.). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. (2003), 130.

Τριγώνης, Β., (2014). Παράγοντες ικανοποίησης πελατών σε γυμναστήρια. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Ξενόγλωσση

Afthinos, Y., Theodorakis, N.D. & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers. Gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality*, 15(3), 245-258.

Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C. & Grouios, G. (2004). An empirical investigation into the role of the outcome dimension in measuring perceived servicequality in a health club context. *International Journal of Sport Management*, 5, 281-294.

Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, U.M. (2013). Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(4), 727–735.

Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.

Arzu, D., Tuzun, E.H., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports, Science and Medicine*, 5(4), 615-620.

- Byrne, B. (2001). Structural Equation Modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative Approaches to Testing for the Factorial Validity of a Measuring Instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55-86.
- Davis, C., Fox, J., Brewer, H. & Ratusny, D. (1995). Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age, and gender. *Personality and Individual Differences*, 19, 165-174.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Driver, B.L. (1983). *Master list of items for recreation experience preference scales and domains*. Unpublished document. USDA Forest Service, Fort Collins, CO: Rocky Mountain Forest and Range Experiment Station.
- Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: Preliminary development. *Perceptual Motor Skills*, 68, 23-26.
- Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Elliot, A.J., & Fryer, J.W. (2008). The goal construct in psychology. *Handbook of Motivation Science*. 15, 235.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124–146.
- Garvin, D. (1988). *Managing quality: The strategic and competitive edge*. New York: The Free Press.

- Goulimaris, D. & Filippou, F., (2016). The relation between participation motives and goal orientation in recreational dance activities. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(3).
- Grönroos, C. (1990). Marketing Redefined. *Management Decision*, 28(8), 5-9.
- Hawkins, D., Best, R., Coney, K., (1983). Consumer behavior. Implications for Marketing Strategy, 11, 357.
- Howat, G., Absher, J., Crilley, G. & Milne, I. (1996). Measuring customer service quality in sports and leisure centers. *Managing Leisure*, 1, 77-89.
- Inglelew, D.K. & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 22(7), 807-828.
- Jepson, R., Harris, F.M., Bowes, A., Robertson, R., Avan, G., Sheikh, A. (2012). Physical Activity in South Asians: An In-Depth Qualitative Study to Explore Motivations and Facilitators. *PLoS ONE* 7(10): e45333.
- Jonason, P.K. (2007). An evolutionary psychology perspective on sex differences in exercise behaviors and motivations. *The Journal of Social Psychology*, 147(1), 5-14.
- Keeney, S., Hasson, F., & McKenna, H. (2006). Consulting the oracle: Ten lessons from using the Delphi technique in nursing research. *J Adv Nurs*, 53, 205–212.
- Kim, D. & Kim, S.Y. (1995). QUESQ: An instrument for assessing the service quality of sport centers in Korea. *Journal of Sport Management*, 9, 208-220.

- Koslow, R.E. (1988). Age-related reasons for expressed interest in exercise and weight control. *Journal of Applied Social Psychology*, 18(4), 349-354.
- Kotler, P., Armstrong, G., Saunders, J., Wong, V., & Hall, P. (1996). *Principles of Marketing—The European Edition*.
- Levy, S.S. & Ebbeck, V. (2005). The exercise and self-esteem model in adult women: the inclusion of physical acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 571-584.
- Linstone, H., Turoff, M. (1975). The Delphi method: Techniques and applications. *Addison-Wesley Publishing Co*, 3–14.
- Markland, D. & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personal Individ. Diff.*, 15(3), 289-296.
- McDougall, G.H. & Levesque, T. (2000). Customer satisfaction with service: Putting perceived value into the equation. *Journal of Services Marketing*, 14(5), 392-410.
- Mishra, M., Acharya, A. (2017). Comparison of exercise versus sport participation motives among university students of Odisha state. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 01-04.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V.A. & Berry, L.L. (1994). Reassessment of expectations as a comparison standard in measuring service quality: Implications for further research. *Journal of Marketing*, 58(1), 111-124.
- Parasuraman, A., Berry, L.L. & Zeithaml, V.A. (1991). Understanding customer expectations of service. *Sloan Management Review*, 32(3), 39-48.

- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). Relations among type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855-866.
- Shewhart, W. A. (1931). Economic control of quality of manufactured product. New York: D. Van Nostrand Company.
- Sibley, B., Hancock, L. & Bergman, S. (2013). University students' exercise behavioral regulation, motives, and physical fitness. Perceptual & Motor Skills: *Exercise & Sport*, 116(1), 322-339.
- Surujlal, J. & Dhurup, M. (2011). Customer Retention Strategies in Commercial Health and Fitness Centers. *International Conference on Advancements in Information Technology* vol.20
- Theodorakis, N.D., Wann, D.L., Carvalho, M. & Sarmento, P. (2010). Translation and initial validation of the Portuguese version of the sport spectator identification scale. *North American Journal of Psychology*, 12(1), 67.
- Tsitskari, E. & Tsakiraki, A. (2013). Does satisfaction affect a member's psychological to a fitness center? *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), 522-527.
- Wang, B., Wu, C. & Quan, W. (2008). Changes in consumers behavior at Fitness Clubs among Chinese Urban Residents: Dalian as an Example. *Asian Social Science*, 4(10), 106-110.
- Woolfolk, A., (2007). Social cognitive and constructivist views of learning. *Educational Psychology*, 9, 204-245.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Γενική λίστα κινήτρων συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής

RECREATION EXPERIENCE PREFERENCE DOMAINS, SCALES AND CORE STATEMENTS

B. L. Driver and his associates developed the Recreation Experience Preference Scales.

A: ACHIEVEMENT/STIMULATION

1. Reinforcing Self-image
 - a. *To gain a sense of self-confidence.
 - b. *To develop a sense of self-pride.
 - c. To increase your feelings of self-worth.
 - d. To show yourself you could do it.
 - e. To help you feel like a better person.
 - f. To increase your feelings of self-importance.
 - g. To feel like a better person for doing it.
 - h. To test the extent to which. I can do it.
2. Social Recognition
 - a. *To have others think highly of you for doing it.
 - b. *To show others you can do it.
 - c. To have others recognize and admire you for doing it.
 - d. To have others see you do things you are good at.
 - e. To do something that impresses others.
 - f. To make a good impression on others.
 - g. To do something impressive.
 - h. To be recognized for doing it.
 - i. To receive compliments on my skills and abilities.
 - j. To be seen by others doing it.
3. Skill Development
 - a. *To become better at it.
 - b. * To develop your skills and abilities.
 - c. To improve your skills.
 - d. To be challenged.
 - e. To feel like I have achieved something when through.
 - f. To remind myself that I have the skills. To do it.
 - g. To try to achieve a high standard in it.
 - h. To see if I could do it.
4. Competence Testing
 - a. *To test your abilities.
 - b. *To learn what you are capable of.

5. Excitement
 - a. *To have thrills.
 - b. *To experience excitement.
 - c. To experience a lot of action.
 - d. To have a stimulating and exciting experience.
 - e. To experience the fast paced nature of things.
 - f. To feel exhilaration.
 - g. To get all charged up.
 - h. To experience the exciting events that always happen here.
 - i. To cause things to happen.
6. Endurance
 - a. ***To test your endurance.
 - b. ***To rely on your wits and skills.
 - c. ***To gain a sense of accomplishment.
7. Telling Others
 - a. ***To tell others about the trip.
 - b. ***To have others know that you have been there.

B: AUTONOMY/LEADERSHIP

1. Independence
 - a. *To feel my independence.
 - b. *To be on my own.
2. Autonomy
 - a. *To be my own boss.
 - b. *To be free to make your own choices.
 - c. **To be obligated to no one.
 - d. **To do things your own way.
 - e. To think for myself.
 - f. To be at a place where I can make my own decisions.
3. Control-Power
 - a. *To control things.
 - b. *To be in control of things that happen.
 - c. To have a chance to have control over things.
 - d. To be more in control here.
 - e. To be in charge of what's happening.
 - f. To have a chance to feel in charge of what's happening.
 - g. To be in command of a situation.
 - h. To put yourself in a position of power or authority.
 - i. To manipulate things.

C: RISK TAKING

1. Risk Taking
 - a. *To take risks.
 - b. *To chance dangerous situations.

- c. To experience the uncertainty of not knowing what will happen.
- d. To experience the risks involved.

D: EQUIPMENT

- 1. Equipment
 - a. *To use your equipment.
 - b. *To talk to others about [your/our] equipment.
 - c. To test and use your equipment.
 - d. To compare my equipment with others.

E: FAMILY TOGETHERNESS

- 1. Family Togetherness
 - a. *To do something with your family.
 - b. *To bring your family closer together.
 - c. To do something the family could do together.
 - d. To get the family together more.
 - e. To realize a good experience for the family.
 - f. To do what my children wanted me to.
 - g. To do something the entire family would like.
 - h. To get the family together for awhile.
 - i. To do something so the family could spend more time together.
 - j. To do something my spouse or associate wanted me to.

F: SIMILAR PEOPLE

- 1. Being with Friends
 - a. *To be with members of [your/our] group.
 - b. *To be with friends.
 - c. To do things with your companions.
 - d. To enjoy the company of people who came with me.
- 2. Being with similar people
 - a. *To be with [others/people] who enjoy the same things you do.
 - b. *To be with people having similar values.
 - c. To be with people who have similar interests.
 - d. To be with people who are enjoying themselves.

G: NEW PEOPLE

- 1. Meeting New People
 - a. *To talk to new and varied people.
 - b. *To meet other people in the area.
 - c. To meet new people.
 - d. To meet other people.
 - e. To build friendships with new people.
 - f. To see new faces.
- 2. Observing Other People
 - a. *To be with and observe other people using the area.

- b. *To observe other people in the area.
- c. To observe the other people.

H: LEARNING

- 1. General Learning
 - a. *To develop [your/my] knowledge of things [here/there].
 - b. *To learn more about things [here/there].
 - c. To find out about things here.
 - d. To understand things here better.
- 2. Exploration
 - a. *To experience new and different things.
 - b. *To discover something new.
 - c. To find out about things.
 - d. To explore the area.
 - e. To explore things.
 - f. To see new and different things.
 - g. To experience the unknown.
 - h. To experience a sense of discovery involved.
- 3. Geography of Area
 - a. *To get to know the lay of the land.
 - b. *To learn about the topography of the land.
- 4. Learn About Nature
 - a. *To study nature.
 - b. *To learn more about nature.
 - c. To learn more about natural settings.
 - d. **To gain a better appreciation of nature.

I: ENJOY NATURE

- 1. Scenery
 - a. *To view the scenery.
 - b. *To view the scenic beauty.
 - c. To enjoy the scenery.
 - d. To observe the scenic beauty.
 - e. To take in the scenic beauty.
 - f. To look at the pretty view.
 - g. To observe the scenic beauty.
- 2. General Nature Experience
 - a. *To be close to nature.
 - b. *To enjoy the smells and sounds of nature.
 - c. To take in the natural surroundings.
 - d. To be in a natural setting.
 - e. To be where things are natural.
 - f. To obtain a feeling of harmony with nature.

J: INTROSPECTION

1. Spiritual
 - a. *To develop personal, spiritual values.
 - b. *To grow and develop spiritually.
 - c. To reflect on personal religious values.
 - d. To reflect on your religious or other spiritual values.
 - e. To be in closer touch with higher spiritual values.
 - f. To get a greater sense of spiritual being.
2. Introspection
 - a. *To think about your personal values.
 - b. *To think about who you are.
 - c. To help you understand better what your life is all about.
 - d. To learn about yourself.
 - e. To learn more about yourself.
 - f. To rebuild the world in my mind.
 - g. To think about how I would like the world to be.
 - h. To think new thoughts.
 - i. To paint things in my mind like an artist.

K: CREATIVITY

1. Creativity
 - a. *To be creative.
 - b. *To do something creative such as sketch, paint, take photographs.
 - c. To put some thoughts or ideas together.
 - d. To create something new or different.
 - e. To gain a new perspective on life.

L: NOSTALGIA

1. Nostalgia
 - a. *To think about good times you've had in the past.
 - b. *To bring back pleasant memories.
 - c. To reflect on past memories.
 - d. To recall past satisfactions.
 - e. To gain an experience I can look back on.

M: PHYSICAL FITNESS

1. Exercise-Physical Fitness
 - a. *To get exercise.
 - b. *To keep physically fit.
 - c. To improve [my/your] physical health.
 - d. To help keep you in shape physically.
 - e. To feel good after being physically active.
 - f. To tone up my muscles.

N: PHYSICAL REST

1. Physical Rest
 - a. *To relax physically.

- b. *To rest physically.
- c. To take it easy physically.
- d. To give my body a rest.

O: ESCAPE PERSONAL-SOCIAL PRESSURES

1. Tension Release

- a. *To help get rid of some clutched-up feelings.
- b. *To help release or reduce some built up tensions.
- c. To help reduce some frustrations [I/you] have been feeling.
- d. To release or reduce tension.
- e. To help get rid of some anxieties.
- f. To help get rid of some up-tight feeling.

2. Slow Down Mentally

- a. *To have your mind move at a slower pace.
- b. *To give your mind a rest.
- c. To recover from [my/your] usual hectic pace.
- d. To have your mind slow down for a while.
- e. To have a break from being too busy mentally.

3. Escape Role Overloads

- a. *To get away from the usual demands of life.
- b. *To avoid everyday responsibilities for awhile.
- c. To reduce the feeling of having too many things to do.
- d. To get away from some of the expectations people have of me back home.
- e. To rest awhile from the feeling of being overloaded at home or work.
- f. To get away from the demands of other people.
- g. To feel less tied down for awhile.

4. Escape Daily Routine

- a. *To have a change from your daily routine.
- b. *To have a change from everyday life.
- c. To do something different from what [I/you] do back home.
- d. To have a change of pace from everyday life.
- e. To add some variety to my daily routine.
- f. To have a change from your everyday self.

P: ESCAPE PHYSICAL PRESSURE

1. Tranquility

- a. *To experience tranquility.
- b. *To experience solitude.
- c. To experience the peace and calm.
- d. To experience surroundings that are soothing.
- e. To experience the calming and healing setting.
- f. To sense a feeling of balance in things around me.
- g. To enjoy the quietness and beauty.
- h. To be where it is quiet.

2. Privacy
 - a. *To feel isolated.
 - b. *To be alone.
 - c. To get away from other people.
 - d. To have more privacy than you have back home.

3. Escape Crowds
 - a. *To be away from crowds of people.
 - b. *To experience more elbow room.
 - c. To get away from crowded situations for awhile.
 - d. To experience the open space.
 - e. To [seek/enjoy] distant or unobstructed views.
 - f. To get away from civilization for awhile.
 - g. I thought there would be less confusion here.

4. Escape Physical Stressors
 - a. *To get away from the clatter and racket back home.
 - b. *To get away from noise back home.
 - c. To get away from the ugly scenes back home.
 - d. To get away from the bright lights back home for a while.
 - e. To escape the pollution back home for awhile.
 - f. To get away from other people.

Q: SOCIAL SECURITY

1. Social Security
 - a. *To be near considerate people.
 - b. *To be with respectful people.
 - c. To be with considerate people.
 - d. To be with fairly honest people
 - e. To be where things are fairly safe.
 - f. To be with people who are nice to each other.

R: ESCAPE FAMILY

1. Escaping Family
 - a. *To be away from the family for awhile.
 - b. *To escape the family temporarily.
 - c. To be without the family for awhile.

S: TEACHING-LEADING OTHERS

1. Teaching-Sharing Skills (Sharing Knowledge/DirectingOthers)
 - a. *To teach your outdoor skills to others.
 - b. *To share what you have learned with others.
 - c. To share your skill and knowledge with others.
 - d. To help others learn about things here.
 - e. To teach others about things here.

2. Leading Others (Sharing Knowledge/Directing Others)
 - a. *To help direct the activities of others.

- b. *To lead other people.
- c. To show others what to do.

T: RISK REDUCTION

- 1. Risk Moderation
 - a. *To be near others who could help if you need them.
 - b. *To know others are nearby.
- 2. Risk Avoidance
 - a. *To be sure of what will happen to you.
 - b. *To avoid the unexpected.

U: TEMPERATURE

- 3. Temperature
 - a. *To get away from the heat.
 - b. *To experience a nicer temperature.
 - c. To have more agreeable temperatures.
 - d. To be where it is cooler.

*Denote core items for that scale.

**New item from the 1980 Fort Collins study, as analyzed by Cooksey. Undesignated items have had scale membership confirmed by several empirical studies, especially the large 1976 Michigan and Pennsylvania studies as reported in the 1977 listing and description of the item pool at that time.

***Items appeared in the 1980 Fort Collins study, but scales have not yet been well tested.

SOME NOTES BY BEV DRIVER:

(1). Asterisks designate the two core items of each scale, and several evaluations have shown that mean scores and standard deviations differed very little between the responses of the SAME subjects to the two (core) item scales and the full-item scales. Those evaluations also showed very little difference between two-core and full-items scale scores and standard deviations when the subjects' responses were compared by many splits of those data by social, demographic, and other defining variables. So, the two core-items can be used to help keep the length of the survey instrument shorter.

(2) Scales within a particular domain intercorrelate higher than with scales in other domains. That is why the scales are grouped within domains that tap the same general psychological construct. Nevertheless, scales within a domain do tap

different themes and remain somewhat statistically independent. If one desired to study only the general theme of a particular domain, it is suggested that one item from several scales within a domain be used to develop a "scale" for that domain.

(3). There has been much confusion, and even misrepresentation, about what the scales attempt to measure. Early developmental work was based on the concept that recreation participation helps people meet their psychological needs or traits. That conceptual foundation was soon abandoned after very little, to no, empirical association was found between responses to the REP scales and same subjects' responses to several standardized tests/instruments that have been used widely to measure psychological strength of psychological needs or traits. As far as I am concerned, the REP scales measure the degree of satisfaction realized from the psychological experiences tapped by the REP scales and does so ONLY for recreationists who have had PAST experience in engaging in the particular activity or activities being studied. I place little value on use of the scales to measure motivation of first-time users unless the REP scales are used after participation to measure perceived importance of the experiences (or degree of satisfaction realized from the experiences) when the subjects are asked to recall the experiences AFTER they have participated. Therefore, I suggest the scales NOT be used to ask first-time participants how much they EXPECT to realize chosen REP experiences/themes. In summary, I believe the scales measure the salient dimensions of demands for experiences for those respondents whose realized the experiences from participating is specific recreation activities before.

(5). I have done NO developmental work on the REP scales since about 1982, and several additional themes have emerged about recreation experiences that are not covered by the scales, including exhilaration, more specific dimensions of learning such as about heritage/historical sites and resources, perceived freedom, loss of consciousness of time, nurturing local community cohesion, being in essentially an undisturbed-by-human setting or environment, and so on. I mention this to encourage users of the REP scales to add items to tap these themes if they are germane.

(6). I have never published a paper that describes in detail how the REP scales were developed or explains results of each of the many reliability and validity tests that were done. The scales are best described in the following two readily available publications.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Προφίλ των επιλεγμένων ειδικών για επιλογή των ερωτήσεων

Μπουρογιάννης Δημήτριος: Γενικός Διευθυντής στρατηγικής και τιμολογιακής πολιτικής του ομίλου γυμναστηρίων YAVA. Τέως Γενικός Διευθυντής επί 10 συνεχή έτη της αλυσίδας JoeWeider, καθώς και τέως διευθυντής του κεντρικού καταστήματος της αλυσίδας, στην Αγία Παρασκευή. Απόφοιτος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Αθήνας. Έχει εργαστεί επί σειρά ετών ως γυμναστής και personaltrainer τόσο στα JoeWeider, όσο και σε άλλα γυμναστήρια. Είναι κάτοχος Proficiency of Michigan.

Μπουγιούκος Γεώργιος: Ιδιοκτήτης γυμναστηρίου – personal studio (Donkey's studio) στη Νέα Ερυθραία. Γυμναστής επί 20 συνεχή έτη σε γυμναστήρια του νομού Αττικής. Έχει σπουδάσει στη Βουλγαρία στο Πανεπιστήμιο της Σόφιας στο National Sport Academia. Κατέχει άριστα την αγγλική γλώσσα.

Πέππας Δημήτρης: Ιδρυτής της ιστοσελίδας www.mygymprofile.com Τέως Διευθυντής στο γυμναστήριο CaroliHealthClub στη Γλυφάδα. Έχει διατελέσει επί σειρά ετών υπεύθυνος στα γυμναστήρια Universal Studios Γλυφάδας και Βούλας. Παράλληλα υπήρξε διευθυντής του αθλητικού ομίλου αντισφαίρισης του αθλητικού συλλόγου Ελληνικού καθώς και υπεύθυνος οργάνωσης αθλημάτων με ρακέτες για τη ξενοδοχειακή μονάδα Πόρτο Ύδρα. Είναι πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών με ειδικότητες αθλητικής διοίκησης και αντισφαίρισης καθώς και κάτοχος Μεταπτυχιακού διπλώματος στον τομέα διατροφή και άσκηση από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο της Αθήνας. Κατέχει άριστα την Αγγλική γλώσσα.

Προφίλ των επιλεγμένων ειδικών για μετάφραση του ερωτηματολογίου

Παντελής Νάσσης: Ο Παντελής Νάσσης είναι Διδάκτωρ Αθλητικής Διοίκησης και Αναψυχής του Loughborough University της Αγγλίας και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου από το ίδιο πανεπιστήμιο (MSc in Recreation Management). Αποφοίτησε το 1988 από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ).

Ζαχαρίας Κιάφφας: Ο Ζαχαρίας Κιάφφας είναι μέλος του Ειδικού & Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού στον Τομέα Θεωρητικών Επιστημών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με αντικείμενο την Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητικών Χώρων. Είναι κάτοχος δύο μεταπτυχιακών τίτλων σπουδών, από το Πανεπιστήμιο της Μασσαχουσέττης (M.Sc. in Sport Management) και από το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας (M.Sc. Management Information Systems).

Ζούκα Μελπομένη: Σπούδασε αγγλική γλώσσα και φιλολογία στη φιλοσοφική σχολή Αθηνών (2000-2004) και από τότε έχει ασχοληθεί με τον τομέα της εκπαίδευσης.

Γιαννακόπουλος Χρήστος: Διευθυντής επί σειρά ετών της αλυσίδας Universal Studios. Έχει σπουδάσει στην Αγγλία στο University of Metropolitan, στο Λονδίνο και κατέχει άριστα την αγγλική γλώσσα.

Γ. Συνοδευτική επιστολή και οδηγίες συμπλήρωσης και επιλογής των ερωτήσεων

Προς κ. Μπουρογιάννη

Γενικό Διευθυντή αλυσίδας γυμναστηρίων YAVA

Αθήνα 16/12/2018

Αγαπητέ κύριε

Ως μεταπτυχιακός φοιτητής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Αθήνας, διεξάγω μία έρευνα η οποία έχει στόχο να καταγράψει τα κίνητρα προσέλευσης των πελατών στα γυμναστήρια. Τα κίνητρα αυτά επηρεάζουν σημαντικά και μπορούν να καθορίσουν την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών των γυμναστηρίων.

Αυτό που ζητείται από εσάς είναι να μας βοηθήσετε να δημιουργήσουμε το ερωτηματολόγιο. Επιλεχθήκατε για τη μεγάλη εμπειρία που διαθέτετε στον συγκεκριμένο εργασιακό χώρο και την ικανότητα σας να ομιλείτε και να κατανοείτε την αγγλική γλώσσα. Η συμμετοχή σας απαιτεί περίπου 15 λεπτά του χρόνου σας.

Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης και τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, εάν το επιθυμείτε, θα χαρώ πολύ να σας στείλω περίληψη των αποτελεσμάτων.

Ελπίζω ότι θα βρείτε χρόνο στο φορτωμένο πρόγραμμά σας προκειμένου να λάβετε μέρος στην εν λόγω έρευνα. Ευχαριστώ προκαταβολικά για το χρόνο σας, αναμένοντας σύντομα την απάντησή σας.

Με εκτίμηση

Παπαντωνίου Ηλίας

Ακολουθεί μία λίστα ερωτημάτων τα οποία εκφράζουν προθέσεις ατόμων για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και άσκησης. Η σειρά είναι ταξινομημένη σε συναφείς ενότητες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ

Παρακαλώ να επιλέξετε από τις παρακάτω ενότητες, τις ερωτήσεις που θεωρείτε ότι ταιριάζουν στο αντικείμενο της έρευνας η οποία έχει ως σκοπό να καταγράψει τα κίνητρα προσέλευσης των πελατών στα γυμναστήρια και να τις κατατάξετε στην κλίμακα ανάλογα με το βαθμό στον οποίο ανταποκρίνονται. Οι ενότητες οι οποίες θεωρείτε ότι δεν ταιριάζουν καθόλου με το αντικείμενο της έρευνας, ζητείται από εσάς να μην τις μαρκάρετε καθόλου. Στις ενότητες οι οποίες περιέχουν ερωτήσεις με αστερίσκο, θα πρέπει κατά την αξιολόγησή σας να περιλαμβάνεται έστω μία ερώτηση με αστερίσκο στη συγκεκριμένη ενότητα, αξιολογώντας την από το 5 μέχρι το 7. Οι ερωτήσεις οι οποίες θα αξιολογηθούν από το 1 μέχρι το 4 θα απορριφθούν.

RECREATION EXPERIENCE PREFERENCE DOMAINS, SCALES AND CORE STATEMENTS

A: ACHIEVEMENT/STIMULATION	Δεν ταιριάζει απόλυτα					Ταιριάζει απόλυτα		
1. Reinforcing Self-image								
a. *To gain a sense of self-confidence.	1	2	3	4	5	6	7	
b. *To develop a sense of self-pride.	1	2	3	4	5	6	7	
c. To increase your feelings of self-worth.	1	2	3	4	5	6	7	
d. To show yourself you could do it.	1	2	3	4	5	6	7	
e. To help you feel like a better person.	1	2	3	4	5	6	7	
f. To increase your feelings of self-importance.	1	2	3	4	5	6	7	
g. To feel like a better person for doing it.	1	2	3	4	5	6	7	
h. To test the extent to which I can do it.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Social Recognition								
a. *To have others think highly of you for doing it.	1	2	3	4	5	6	7	
b. *To show others you can do it.	1	2	3	4	5	6	7	
c. To have others recognize and admire you for doing it.	1	2	3	4	5	6	7	
d. To have others see you do things you are good at.	1	2	3	4	5	6	7	
e. To do something that impresses others.	1	2	3	4	5	6	7	
f. To make a good impression on others.	1	2	3	4	5	6	7	
g. To do something impressive.	1	2	3	4	5	6	7	
h. To be recognized for doing it.	1	2	3	4	5	6	7	
i. To receive compliments on my skills and abilities.	1	2	3	4	5	6	7	
j. To be seen by others doing it.	1	2	3	4	5	6	7	

	Δεν ταιριάζει απόλυτα				Ταιριάζει απόλυτα			
3. Skill Development								
a.	*To become better at it.	1	2	3	4	5	6	7
b.	* To develop your skills and abilities.	1	2	3	4	5	6	7
c.	To improve your skills.	1	2	3	4	5	6	7
d.	To be challenged.	1	2	3	4	5	6	7
e.	To feel like I have achieved something when through.	1	2	3	4	5	6	7
f.	To remind myself that I have the skills to do it.	1	2	3	4	5	6	7
g.	To try to achieve a high standard in it.	1	2	3	4	5	6	7
h.	To see if I could do it.	1	2	3	4	5	6	7
4. Competence Testing								
a.	*To test your abilities.	1	2	3	4	5	6	7
b.	*To learn what you are capable of.	1	2	3	4	5	6	7
5. Excitement								
a.	*To have thrills.	1	2	3	4	5	6	7
b.	*To experience excitement.	1	2	3	4	5	6	7
c.	To experience a lot oaf action.	1	2	3	4	5	6	7
d.	To have a stimulating and exciting experience.	1	2	3	4	5	6	7
e.	To experience the fast paced nature of things.	1	2	3	4	5	6	7
f.	To feel exhilaration.	1	2	3	4	5	6	7
g.	To get all charged up.	1	2	3	4	5	6	7
h.	To experience the exciting events that always happen here.	1	2	3	4	5	6	7
i.	To cause things to happen.	1	2	3	4	5	6	7
6. Endurance								
a.	***To test your endurance.	1	2	3	4	5	6	7
b.	***To rely on your wits and skills.	1	2	3	4	5	6	7
c.	***To gain a sense of accomplishment.	1	2	3	4	5	6	7
7. Telling Others								
a.	***To tell others about the trip.	1	2	3	4	5	6	7
b.	***To have others know that you have been there.	1	2	3	4	5	6	7
B: AUTONOMY/LEADERSHIP								
1. Independence								
a.	*To feel my independence.	1	2	3	4	5	6	7
b.	*To be on my own.	1	2	3	4	5	6	7
2. Autonomy								
a.	*To be my own boss.	1	2	3	4	5	6	7
b.	*To be free to make your own choices.	1	2	3	4	5	6	7
c.	**To be obligated to no one.	1	2	3	4	5	6	7
d.	**To do things your own way.	1	2	3	4	5	6	7
e.	To think for myself.	1	2	3	4	5	6	7
f.	To be at a place where I can make my own decisions.	1	2	3	4	5	6	7
3. Control-Power								
a.	*To control things.	1	2	3	4	5	6	7

	Δεν ταιριάζει απόλυτα					Ταιριάζει απόλυτα	
b. *To be in control of things that happen.	1	2	3	4	5	6	7
c. To have a chance to have control over things.	1	2	3	4	5	6	7
d. To be more in control here.	1	2	3	4	5	6	7
e. To be in charge of what's happening.	1	2	3	4	5	6	7
f. To have a chance to feel in charge of what's happening.	1	2	3	4	5	6	7
g. To be in command of a situation.	1	2	3	4	5	6	7
h. To put yourself in a position of power or authority.	1	2	3	4	5	6	7
i. To manipulate things.	1	2	3	4	5	6	7

C: RISK TAKING

1. Risk Taking							
a. *To take risks. 1	2	3	4	5	6	7	
b. *To chance dangerous situations.	1	2	3	4	5	6	7
c. To experience the uncertainty of not knowing what will happen.	1	2	3	4	5	6	7
d. To experience the risks involved.	1	2	3	4	5	6	7

D: EQUIPMENT

1. Equipment							
a. *To use your equipment.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To talk to others about [your/our] equipment.	1	2	3	4	5	6	7
c. To test and use your equipment.	1	2	3	4	5	6	7
d. To compare my equipment with others.	1	2	3	4	5	6	7

E: FAMILY TOGETHERNESS

1. Family Togetherness							
a. *To do something with your family.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To bring your family closer together.	1	2	3	4	5	6	7
c. To do something the family could do together.	1	2	3	4	5	6	7
d. To get the family together more.	1	2	3	4	5	6	7
e. To realize a good experience for the family.	1	2	3	4	5	6	7
f. To do what my children wanted me to.	1	2	3	4	5	6	7
g. To do something the entire family would like.	1	2	3	4	5	6	7
h. To get the family together for awhile.	1	2	3	4	5	6	7
i. To do something so the family could spend more time together.	1	2	3	4	5	6	7
j. To do something my spouse or associate wanted me to.	1	2	3	4	5	6	7

F: SIMILAR PEOPLE

1. Being with Friends							
a. *To be with members of [your/our] group.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To be with friends.	1	2	3	4	5	6	7
c. To do things with your companions.	1	2	3	4	5	6	7
d. To enjoy the company of people who came with me.	1	2	3	4	5	6	7

	Δεν ταιριάζει απόλυτα				Ταιριάζει απόλυτα			
2. Being with similar people								
a. *To be with [others/people] who enjoy the same things you do.	1	2	3	4	5	6	7	
b. *To be with people having similar values.	1	2	3	4	5	6	7	
c. To be with people who have similar interests.	1	2	3	4	5	6	7	
d. To be with people who are enjoying themselves.	1	2	3	4	5	6	7	
G: NEW PEOPLE								
1. Meeting New People								
a. *To talk to new and varied people.	1	2	3	4	5	6	7	
b. *To meet other people in the area.	1	2	3	4	5	6	7	
c. To meet new people.	1	2	3	4	5	6	7	
d. To meet other people.	1	2	3	4	5	6	7	
e. To build friendships with new people.	1	2	3	4	5	6	7	
f. To see new faces. 1	2	3	4	5	6	7		
2. Observing Other People								
a. *To be with and observe other people using the area.	1	2	3	4	5	6	7	
b. *To observe other people in the area.	1	2	3	4	5	6	7	
c. To observe the other people.	1	2	3	4	5	6	7	
H: LEARNING								
1. General Learning								
a. *To develop [your/my] knowledge of things [here/there].	1	2	3	4	5	6	7	
b. *To learn more about things [here/there].	1	2	3	4	5	6	7	
c. To find out about things here.	1	2	3	4	5	6	7	
d. To understand things here better.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Exploration								
a. *To experience new and different things.	1	2	3	4	5	6	7	
b. *To discover something new.	1	2	3	4	5	6	7	
c. To find out about things.	1	2	3	4	5	6	7	
d. To explore the area.	1	2	3	4	5	6	7	
e. To explore things. 1	2	3	4	5	6	7		
f. To see new and different things.	1	2	3	4	5	6	7	
g. To experience the unknown.	1	2	3	4	5	6	7	
h. To experience a sense of discovery involved.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Geography of Area								
a. *To get to know the lay of the land.	1	2	3	4	5	6	7	
b. *To learn about the topography of the land.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Learn About Nature								
a. *To study nature. 1	2	3	4	5	6	7		
b. *To learn more about nature.	1	2	3	4	5	6	7	
c. To learn more about natural settings.	1	2	3	4	5	6	7	
d. **To gain a better appreciation of nature.	1	2	3	4	5	6	7	

Δεν ταιριάζει
απόλυτα

Ταιριάζει
απόλυτα

I: ENJOY NATURE

1. Scenery							
a. *To view the scenery.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To view the scenic beauty.	1	2	3	4	5	6	7
c. To enjoy the scenery.	1	2	3	4	5	6	7
d. To observe the scenic beauty.	1	2	3	4	5	6	7
e. To take in the scenic beauty.	1	2	3	4	5	6	7
f. To look at the pretty view.	1	2	3	4	5	6	7
g. To observe the scenic beauty.	1	2	3	4	5	6	7
2. General Nature Experience							
a. *To be close to nature.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To enjoy the smells and sounds of nature.	1	2	3	4	5	6	7
c. To take in the natural surroundings.	1	2	3	4	5	6	7
d. To be in a natural setting.	1	2	3	4	5	6	7
e. To be where things are natural.	1	2	3	4	5	6	7
f. To obtain a feeling of harmony with nature.	1	2	3	4	5	6	7

J: INTROSPECTION

1. Spiritual							
a. *To develop personal, spiritual values.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To grow and develop spiritually.	1	2	3	4	5	6	7
c. To reflect on personal religious values.	1	2	3	4	5	6	7
d. To reflect on your religious or other spiritual values.	1	2	3	4	5	6	7
e. To be in closer touch with higher spiritual values.	1	2	3	4	5	6	7
f. To get a greater sense of spiritual being.	1	2	3	4	5	6	7
2. Introspection							
a. *To think about your personal values.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To think about who you are.	1	2	3	4	5	6	7
c. To help you understand better what your life is all about.	1	2	3	4	5	6	7
d. To learn about yourself.	1	2	3	4	5	6	7
e. To learn more about yourself.	1	2	3	4	5	6	7
f. To rebuild the world in my mind.	1	2	3	4	5	6	7
g. To think about how I would like the world to be.	1	2	3	4	5	6	7
h. To think new thoughts.	1	2	3	4	5	6	7
i. To paint things in my mind like an artist.	1	2	3	4	5	6	7

K: CREATIVITY

1. Creativity							
a. *To be creative.	2	3	4	5	6	7	
b. *To do something creative such as sketch, paint, take photographs.	1	2	3	4	5	6	7
c. To put some thoughts or ideas together.	1	2	3	4	5	6	7
d. To create something new or different.	1	2	3	4	5	6	7
e. To gain a new perspective on life.	1	2	3	4	5	6	7

Δεν ταιριάζει
απόλυτα

Ταιριάζει
απόλυτα

L: NOSTALGIA

1. Nostalgia

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To think about good times you've had in the past. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To bring back pleasant memories. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To reflect on past memories. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To recall past satisfactions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. To gain an experience I can look back on. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

M: PHYSICAL FITNESS

1. Exercise-Physical Fitness

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To get exercise. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| b. *To keep physically fit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To improve [my/your] physical health. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To help keep you in shape physically. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. To feel good after being physically active. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| f. To tone up my muscles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

N: PHYSICAL REST

1. Physical Rest

- | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To relax physically. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To rest physically. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To take it easy physically. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To give my body a rest. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

O: ESCAPE PERSONAL-SOCIAL PRESSURES

1. Tension Release

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To help get rid of some clutched-up feelings. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To help release or reduce some built up tensions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To help reduce some frustrations [I/you] have been feeling. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To release or reduce tension. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. To help get rid of some anxieties. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| f. To help get rid of some up-tight feeling. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

2. Slow Down Mentally

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To have your mind move at a slower pace. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To give your mind a rest. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To recover from [my/your] usual hectic pace. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To have your mind slow down for a while. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. To have a break from being too busy mentally. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

3. Escape Role Overloads

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To get away from the usual demands of life. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To avoid everyday responsibilities for awhile. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To reduce the feeling of having too many things to do. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To get away from some of the expectations people have of me back home. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. To rest awhile from the feeling of being overloaded at home or work. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

	Δεν ταιριάζει απόλυτα					Ταιριάζει απόλυτα	
f. To get away from the demands of other people.	1	2	3	4	5	6	7
g. To feel less tied down for awhile.	1	2	3	4	5	6	7
4. Escape Daily Routine							
a. *To have a change from your daily routine.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To have a change from everyday life.	1	2	3	4	5	6	7
c. To do something different from what [I/you] do back home.	1	2	3	4	5	6	7
d. To have a change of pace from everyday life.	1	2	3	4	5	6	7
e. To add some variety to my daily routine.	1	2	3	4	5	6	7
f. To have a change from your everyday self.	1	2	3	4	5	6	7
P: ESCAPE PHYSICAL PRESSURE							
1. Tranquility							
a. *To experience tranquility.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To experience solitude.	1	2	3	4	5	6	7
c. To experience the peace and calm.	1	2	3	4	5	6	7
d. To experience surroundings that are soothing.	1	2	3	4	5	6	7
e. To experience the calming and healing setting.	1	2	3	4	5	6	7
f. To sense a feeling of balance in things around me.	1	2	3	4	5	6	7
g. To enjoy the quietness and beauty.	1	2	3	4	5	6	7
h. To be where it is quiet.	1	2	3	4	5	6	7
2. Privacy							
a. *To feel isolated. 1	2	3	4	5	6	7	
b. *To be alone. 1	2	3	4	5	6	7	
c. To get away from other people.	1	2	3	4	5	6	7
d. To have more privacy than you have back home.	1	2	3	4	5	6	7
3. Escape Crowds							
a. *To be away from crowds of people.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To experience more elbow room.	1	2	3	4	5	6	7
c. To get away from crowded situations for awhile.	1	2	3	4	5	6	7
d. To experience the open space.	1	2	3	4	5	6	7
e. To [seek/enjoy] distant or unobstructed views.	1	2	3	4	5	6	7
f. To get away from civilization for awhile.	1	2	3	4	5	6	7
g. I thought there would be less confusion here.	1	2	3	4	5	6	7
4. Escape Physical Stressors							
a. *To get away from the clatter and racket back home.	1	2	3	4	5	6	7
b. *To get away from noise back home.	1	2	3	4	5	6	7
c. To get away from the ugly scenes back home.	1	2	3	4	5	6	7
d. To get away from the bright lights back home for awhile.	1	2	3	4	5	6	7
e. To escape the pollution back home for awhile.	1	2	3	4	5	6	7
f. To get away from other people.	1	2	3	4	5	6	7

Δεν ταιριάζει
απόλυτα

Ταιριάζει
απόλυτα

Q: SOCIAL SECURITY

1. Social Security

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To be near considerate people. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To be with respectful people. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To be with considerate people. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To be with fairly honest people. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. To be where things are fairly safe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| f. To be with people who are nice to each other. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

R: ESCAPE FAMILY

1. Escaping Family

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To be away from the family for awhile. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To escape the family temporarily. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To be without the family for awhile. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

S: TEACHING-LEADING OTHERS

1. Teaching-Sharing Skills

(Sharing Knowledge/Directing Others)

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To teach your outdoor skills to others. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To share what you have learned with others. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To share your skill and knowledge with others. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To help others learn about things here. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. To teach others about things here. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

2. Leading Others

(Sharing Knowledge/Directing Others)

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To help direct the activities of others. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To lead other people. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. To show others what to do. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

T: RISK REDUCTION

1. Risk Moderation

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To be near others who could help if you need them. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To know others are nearby. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

2. Risk Avoidance

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| a. *To be sure of what will happen to you. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. *To avoid the unexpected. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

U: TEMPERATURE

1. Temperature *To get away from the heat.

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| c. *To experience a nicer temperature. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. To have more agreeable temperatures. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. To be where it is cooler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

*Denotecore items for hatscale

B.2. Εξέταση των ερωτημάτων από τους ειδικούς σε διαδοχικές χορηγήσεις

1^η χορήγηση των ερωτηματολογίων

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

	ΚΡΙΤΗΣ 1	ΚΡΙΤΗΣ 2	ΚΡΙΤΗΣ 3	Επανεξέταση	Ερωτήσεις που μένουν
A: ACHIEVEMENT/STIMULATION					
1. Reinforcing Self-image					
a. *To gain a sense of self-confidence.	7	6	7		√
b. *To develop a sense of self-pride.	5	5	5		√
c. To increase your feelings of self-worth.	7	6	6		√
d. To show yourself you could do it.	3	2	4		
e. To help you feel like a better person.	5	3	5	4	
f. To increase your feelings of self-importance.	4	3	4		
g. To feel like a better person for doing it.	2	3	3		
h. To test the extent to which I can do it.	1	2	2		√
2. Social Recognition					
a. *To have others think highly of you for doing it.	5	5	5		√
b. *To show others you can do it.	5	4	4	4	
c. To have others recognize and admire you for doing it	5	5	6		√
d. To have others see you do things you are good at.	5	5	5		√
e. To do something that impresses others.	6	5	6		√
f. To make a good impression on others.	7	6	6		√
g. To do something impressive.	6	5	6		√
h. To be recognized for doing it.	6	5	6		√
i. To receive compliments on my skills and abilities.	5	5	5		√
j. To be seen by others doing it.	4	4	4		
3. Skill Development					
a. *To become better at it.	1	1	1		
b. * To develop your skills and abilities.	4	4	5	4	
c. To improve your skills.	4	4	4		
d. To be challenged.	5	5	6		√
e. To feel like I have achieved something when through	2	3	3		
f. To remind myself that I have the skills to do it.	3	3	4		
g. To try to achieve a high standard in it.	2	3	3		
h. To see if I could do it.	3	3	4		
4. Competence Testing					
a. *To test your abilities.	3	3	3		
b. *To learn what you are capable of.	3	4	4		
5. Excitement					
a. *To have thrills.	4	4	4		
b. *To experience excitement.	4	3	5	4	
c. To experience a lot of action.	2	3	3		
d. To have a stimulating and exciting experience.	5	5	5		√

e.	To experience the fast paced nature of things.	3	4	3		
f.	To feel exhilaration.	5	5	5		√
g.	To get all charged up.	6	6	6		√
h.	To experience the exciting events that always happen here.	1	1	1		
i.	To cause things to happen.	1	1	1		
6. Endurance						
a.	***To test your endurance.	6	6	5		√
b.	***To rely on your wits and skills.	2	3	3		
c.	***To gain a sense of accomplishment.	4	4	4		
7. Telling Others						
a.	***To tell others about the trip.	1	2	2		
b.	***To have others know that you have been there.	5	5	5		√
B: AUTONOMY/LEADERSHIP						
1. Independence						
a.	*To feel my independence.	1	1	1		
b.	*To be on my own.	2	1	1		
2. Autonomy						
a.	*To be my own boss.	1	1	1		
b.	*To be free to make your own choices.	1	1	1		
c.	**To be obligated to no one.	1	1	1		
d.	**To do things your own way.	1	1	1		
e.	To think for myself.	1	1	1		
f.	To be at a place where I can make my own decisions	1	1	1		
3. Control-Power						
a.	*To control things.	2	3	3		
b.	*To be in control of things that happen.	3	2	3		
c.	To have a chance to have control over things.	2	3	3		
d.	To be more in control here.	5	6	5		√
e.	To be in charge of what's happening	4	3	4		
f.	To have a chance to feel in charge of what's happening	4	3	4		
g.	To be in command of a situation.	3	3	2		
h.	To put yourself in a position of power or authority.	2	1	2		
i.	To manipulate things.	1	1	1		
C: RISK TAKING						
1. Risk Taking						
a.	*To take risks.	1	1	1		
b.	*To chance dangerous situations.	1	1	1		
c.	To experience the uncertainty of not knowing what will happen	1	1	1		
d.	To experience the risks involved.	1	1	1		
D: EQUIPMENT						
1. Equipment						
a.	*To use your equipment.	1	1	1		
b.	*To talk to others about [your/our] equipment.	1	1	1		

c. To test and use your equipment.	1	1	1		
d. To compare my equipment with others.	1	1	1		
E: FAMILY TOGETHERNESS					
1.Family Togetherness					
a. *To do something with your family.	5	5	5		√
b.*To bring your family closer together.	4	3	4		
c. To do something the family could do together.	5	5	6		√
d. To get the family together more.	5	4	5	5	√
e. To realize a good experience for the family.	5	5	5		√
f. To do what my children wanted me to.	3	3	4		
g.To do something the entire family would like.	5	5	5	5	√
h.To get the family together for awhile.	4	4	5	4	
i. To do something so the family could spend more time together	4	4	4		
j. To do something my spouse or associate wanted me to.	5	5	5		√
F: SIMILAR PEOPLE					
1.Being with Friends					
a. *To be with members of [your/our] group.	6	5	5		√
b.*To be with friends.	6	7	6		√
c. To do things with your companions.	6	6	6		√
d. To enjoy the company of people who came with me.	4	3	4		
2. Being with similar people					
a. *To be with [others/people] who enjoy the same things you do	5	5	5		√
b. *To be with people having similar values.	1	2	2		
c. To be with people who have similar interests.	5	6	5		√
d. To be with people who are enjoying themselves.	3	2	2		
G: NEW PEOPLE					
1. Meeting New People					
a. *To talk to new and varied people.	6	7	6		√
b. *To meet other people in the area.	5	6	5		√
c. To meet new people.	7	7	6		√
d. To meet other people.	7	7	7		√
e. To build friendships with new people.	7	7	7		√
f. To see new faces.	6	7	6		√
2. Observing Other People					
a. *To be with and observe other people using the area.	1	1	1		
b. *To observe other people in the area.	1	1	1		
c. To observe the other people.	1	1	1		
H: LEARNING					
1. General Learning					
a. *To develop [your/my] knowledge of things [here/there]	2	2	3		
b. *To learn more about things [here/there].	3	4	3		
c. To find out about things here.	5	5	5		√
d. To understand things here better.	2	3	3		
2. Exploration					

a. *To experience new and different things.	5	6	5		√
b. *To discover something new.	5	6	5		√
c. To find out about things.	5	5	5		√
d. To explore the area.	1	2	1		
e. To explore things.	3	4	5	4	
f. To see new and different things.	5	5	6		√
g. To experience the unknown.	1	1	2		
h. To experience a sense of discovery involved.	1	1	2		
3. Geography of Area					
a. *To get to know the lay of the land.	1	1	1		
b. *To learn about the topography of the land.	1	1	1		
4. Learn About Nature					
a. *To study nature.	1	1	1		
b. *To learn more about nature.	1	1	1		
c. To learn more about natural settings.	1	1	1		
d. **To gain a better appreciation of nature.	1	1	1		
I: ENJOY NATURE					
1.Scenery					
a. *To view the scenery.	1	1	1		
b. *To view the scenic beauty.	1	1	1		
c. To enjoy the scenery.	1	1	1		
d. To observe the scenic beauty.	1	1	1		
e. To take in the scenic beauty.	1	1	1		
f. To look at the pretty view.	1	1	1		
g. To observe the scenic beauty.	1	1	1		
2. General Nature Experience					
a. *To be close to nature.	1	1	1		
b. *To enjoy the smells and sounds of nature.	1	1	1		
c. To take in the natural surroundings.	1	1	1		
d. To be in a natural setting.	1	1	1		
e. To be where things are natural.	1	1	1		
f. To obtain a feeling of harmony with nature.	1	1	1		
J: INTROSPECTION					
1. Spiritual					
a. *To develop personal, spiritual values.	1	1	2		
b. *To grow and develop spiritually.	1	1	2		
c. To reflect on personal religious values.	1	1	1		
d. To reflect on your religious or other spiritual values.	1	1	1		
e. To be in closer touch with higher spiritual values.	1	1	1		
f. To get a greater sense of spiritual being.	1	1	2		
2. Introspection					
a. *To think about your personal values.	1	1	2		
b. *To think about who you are.	2	3	3		
c. To help you understand better what your life is all about	2	3	3		
d. To learn about yourself.	5	6	5		√
e. To learn more about yourself.	5	5	4	5	√

f. To rebuild the world in my mind.	1	1	1		
g. To think about how I would like the world to be.	1	1	1		
h. To think new thoughts.	1	2	2		
i. To paint things in my mind like an artist.	1	1	1		
K: CREATIVITY					
1. Creativity					
a. *To be creative.	3	4	4		
b. *To do something creative such as sketch, paint, take photographs	1	1	2		
c. To put some thoughts or ideas together.	1	1	1		
d. To create something new or different.	2	2	3		
e. To gain a new perspective on life	4	4	3		
L: NOSTALGIA					
1. Nostalgia					
a. *To think about good times you've had in the past.	1	1	1		
b. *To bring back pleasant memories.	1	1	1		
c. To reflect on past memories.	1	1	1		
d. To recall past satisfactions.	1	1	1		
e. To gain an experience I can look back on.	1	1	1		
M: PHYSICAL FITNESS					
1.Exercise-Physical Fitness					
a. *To get exercise.	7	7	7		√
b. *To keep physically fit.	7	7	7		√
c. To improve [my/your] physical health.	7	7	7		√
d. To help keep you in shape physically.	7	7	7		√
e. To feel good after being physically active.	7	7	7		√
f. To tone up my muscles.	7	7	7		√
N: PHYSICAL REST					
1. Physical Rest					
a. *To relax physically.	6	6	6		√
b. *To rest physically.	6	6	5		√
c. To take it easy physically.	4	4	4		
d. To give my body a rest.	4	5	4	4	
O: ESCAPE PERSONAL-SOCIAL PRESSURES					
1. Tension Release					
a. *To help get rid of some clutched-up feelings.	6	6	5		√
b. *To help release or reduce some built up tensions.	6	6	7		√
c. To help reduce some frustrations [I/you] have been feeling	6	6	5		√
d. To release or reduce tension.	6	7	7		√
e. To help get rid of some anxieties.	4	4	4		
f. To help get rid of some up-tight feeling.	4	4	4		
2. Slow Down Mentally					
a. *To have your mind move at a slower pace.	4	4	4		
b. *To give your mind a rest.	5	5	6		√
c. To recover from [my/your] usual hectic pace.	4	4	4		
d. To have your mind slow down for a while.	5	5	6		√

e. To have a break from being too busy mentally.	3	4	4		
3. Escape Role Overloads					
a. *To get away from the usual demands of life.	5	6	5		√
b. *To avoid everyday responsibilities for awhile.	6	6	5		√
c. To reduce the feeling of having too many things	6	6	6		√
d. To get away from some of the expectations people have of me back home	5	6	6		√
e. To rest awhile from the feeling of being overloaded at home or work	6	6	6		√
f. To get away from the demands of other people.	5	5	5		√
g. To feel less tied down for awhile.	4	5	4	4	
4. Escape Daily Routine					
a. *To have a change from your daily routine.	7	6	6		√
b. *To have a change from everyday life.	7	6	6		√
c. To do something different from what [I/you] do back home	6	6	6		√
d. To have a change of pace from everyday life.	6	6	6		√
e. To add some variety to my daily routine.	7	6	6		√
f. To have a change from your everyday self.	6	6	6		√
P: ESCAPE PHYSICAL PRESSURE					
1. Tranquility					
a. *To experience tranquility.	2	3	2		
b. *To experience solitude.	3	3	2		
c. To experience the peace and calm.	2	3	4		
d. To experience surroundings that are soothing.	5	4	5	4	
e. To experience the calming and healing setting.	5	5	5		√
f. To sense a feeling of balance in things around me.	2	3	3		
g. To enjoy the quietness and beauty.	3	2	3		
h. To be where it is quiet.	2	3	2		
2. Privacy					
a. *To feel isolated.	1	1	1		
b. *To be alone.	1	1	1		
c. To get away from other people.	1	1	1		
d. To have more privacy than you have back home.	1	1	1		
3. Escape Crowds					
a. *To be away from crowds of people.	1	1	1		
b. *To experience more elbow room.	1	1	1		
c. To get away from crowded situations for awhile.	1	1	1		
d. To experience the open space.	1	1	1		
e. To [seek/enjoy] distant or unobstructed views.	1	1	1		
f. To get away from civilization for awhile.	1	1	1		
g. I thought there would be less confusion here.	1	1	1		
4. Escape Physical Stressors					
a. *To get away from the clatter and racket back home.	5	5	5		√
b. *To get away from noise back home	4	5	4	4	
c. To get away from the ugly scenes back home.	4	5	4		
d. To get away from the bright lights back home for awhile.	3	2	4		
e. To escape the pollution back home for awhile.	2	2	4		

f. To get away from other people.	5	5	5		√
Q: SOCIAL SECURITY					
1. Social Security					
a. *To be near considerate people.	1	1	1		
b. *To be with respectful people.	1	1	1		
c. To be with considerate people.	1	1	1		
d. To be with fairly honest people	1	1	1		
e. To be where things are fairly safe.	1	1	1		
f. To be with people who are nice to each other.	1	1	1		
R: ESCAPE FAMILY					
1. Escaping Family					
a. *To be away from the family for awhile.	5	5	5		√
b. *To escape the family temporarily.	5	6	5		√
c. To be without the family for awhile.	5	6	5		√
S: TEACHING-LEADING OTHERS					
1.Teaching-Sharing Skills (Sharing Knowledge/Directing Others)					
a. *To teach your outdoor skills to others.	1	1	1		
b.*To share what you have learned with others.	1	1	1		
c. To share your skill and knowledge with others.	1	1	1		
d. To help others learn about things here.	1	1	1		
e. To teach others about things here.	1	1	1		
2.Leadng Others (Sharing Knowledge/Directing Others)					
a. *To help direct the activities of others.	1	1	1		
b.*To lead other people.	1	1	1		
c. To show others what to do.	1	1	1		
T: RISK REDUCTION					
1. Risk Moderation					
a. *To be near others who could help if you need them.	4	5	5	5	√
b. *To know others are nearby.	5	4	4	4	
2. Risk Avoidance					
a. *To be sure of what will happen to you.	5	6	4	5	√
b. *To avoid the unexpected.	3	4	2		
U: TEMPERATURE					
4. Temperature					
*To get away from the heat.	1	1	1		
a. *To experience a nicer temperature.	1	2	1		
b. To have more agreeable temperatures.	1	2	1		
c. To be where it is cooler.	2	2	2		
					77

2^η χορήγηση των ερωτηματολογίων
ΠΙΝΑΚΑΣ 2

	ΚΡΙΤΗΣ 1	ΚΡΙΤΗΣ 2	ΚΡΙΤΗΣ 3	Επανεξέταση	Ερωτήσεις που
--	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	--------------------------

					μέγιστον
A: ACHIEVEMENT/STIMULATION					
1. Reinforcing Self-image					
a.	*To gain a sense of self-confidence.	7	6	7	✓
b.	*To develop a sense of self-pride.	4	4	5	4
c.	To increase your feelings of self-worth.	7	6	6	✓
d.	To show yourself you could do it.	3	2	4	
e.	To help you feel like a better person.	5	3	5	4
f.	To increase your feelings of self-importance.	4	3	4	
g.	To feel like a better person for doing it.	2	3	3	
h.	To test the extent to which I can do it.	1	2	2	
2. Social Recognition					
a.	*To have others think highly of you for doing it.	5	4	4	4
b.	*To show others you can do it.	5	4	4	4
c.	To have others recognize and admire you for doing it	5	5	6	✓
d.	To have others see you do things you are good at.	3	4	5	4
e.	To do something that impresses others.	6	5	6	✓
f.	To make a good impression on others.	5	4	4	4
g.	To do something impressive.	4	5	4	4
h.	To be recognized for doing it.	6	5	6	✓
i.	To receive compliments on my skills and abilities.	3	4	5	
j.	To be seen by others doing it.	4	4	4	
3. Skill Development					
a.	*To become better at it.	1	1	1	
b.	* To develop your skills and abilities.	4	4	5	4
c.	To improve your skills.	4	4	4	
d.	To be challenged.	5	5	6	✓
e.	To feel like I have achieved something when through	2	3	3	
f.	To remind myself that I have the skills to do it.	3	3	4	
g.	To try to achieve a high standard in it.	2	3	3	
h.	To see if I could do it.	3	3	4	
4. Competence Testing					
a.	*To test your abilities.	3	3	3	
b.	*To learn what you are capable of.	3	4	4	
5. Excitement					
a.	*To have thrills.	4	4	4	
b.	*To experience excitement.	4	3	5	5 ✓
c.	To experience a lot of action.	2	3	3	
d.	To have a stimulating and exciting experience.	5	5	5	✓
e.	To experience the fast paced nature of things.	3	4	3	
f.	To feel exhilaration.	3	5	5	4
g.	To get all charged up.	6	6	6	
h.	To experience the exciting events that always happen here.	1	1	1	
i.	To cause things to happen.	1	1	1	

6. Endurance					
a. ***To test your endurance.	6	6	5		√
b. ***To rely on your wits and skills.	2	3	3		
c. ***To gain a sense of accomplishment.	4	4	4		
7. Telling Others					
a. ***To tell others about the trip.	1	2	2		
b. ***To have others know that you have been there.	5	5	5		√
B: AUTONOMY/LEADERSHIP					
1. Independence					
a. *To feel my independence.	1	1	1		
b. *To be on my own.	2	1	1		
2. Autonomy					
a. *To be my own boss.	1	1	1		
b. *To be free to make your own choices.	1	1	1		
c. **To be obligated to no one.	1	1	1		
d. **To do things your own way.	1	1	1		
e. To think for myself.	1	1	1		
f. To be at a place where I can make my own decisions	1	1	1		
3. Control-Power					
a. *To control things.	2	3	3		
b. *To be in control of things that happen.	3	2	3		
c. To have a chance to have control over things.	2	3	3		
d. To be more in control here.	6	6	6		√
e. To be in charge of what's happening	4	3	4		
f. To have a chance to feel in charge of what's happening	4	3	4		
g. To be in command of a situation.	3	3	2		
h. To put yourself in a position of power or authority.	2	1	2		
i. To manipulate things.	1	1	1		
C: RISK TAKING					
1. Risk Taking					
a. *To take risks.	1	1	1		
b. *To chance dangerous situations.	1	1	1		
c. To experience the uncertainty of not knowing what will happen	1	1	1		
d. To experience the risks involved.	1	1	1		
D: EQUIPMENT					
1.Equipment					
a.*To use your equipment.	1	1	1		
b.*To talk to others about [your/our] equipment.	1	1	1		
c.To test and use your equipment.	1	1	1		
d. To compare my equipment with others.	1	1	1		
E: FAMILY TOGETHERNESS					
1.Family Togetherness					
a.*To do something with your family.	5	5	5		√

b.*To bring your family closer together.	4	3	4		
c.To do something the family could do together.	4	4	5		
d.To get the family together more.	5	4	5	5	√
e.To realize a good experience for the family.	3	5	5	4	
f.To do what my children wanted me to.	3	3	4		
g.To do something the entire family would like.	5	5	5	5	√
h.To get the family together for awhile.	4	4	5	4	
i. To do something so the family could spend more time together	4	4	4		
j. To do something my spouse or associate wanted me to.	5	5	5		√
F: SIMILAR PEOPLE					
1.Being with Friends					
a.*To be with members of [your/our] group.	6	5	5		√
b.*To be with friends.	6	7	6		√
c.To do things with your companions.	6	6	6		√
d.To enjoy the company of people who came with me.	4	3	4		
2. Being with similar people					
a. *To be with [others/people] who enjoy the same things you do	4	4	5	4	
b. *To be with people having similar values.	1	2	2		
c. To be with people who have similar interests.	5	6	5		√
d. To be with people who are enjoying themselves.	3	2	2		
G: NEW PEOPLE					
1. Meeting New People					
a. *To talk to new and varied people.	6	7	6		√
b. *To meet other people in the area.	4	5	4		
c. To meet new people.	4	4	5	4	
d. To meet other people.	4	4	5	4	
e. To build friendships with new people.	7	7	7		√
f. To see new faces.	6	7	6		√
2. Observing Other People					
a. *To be with and observe other people using the area.	1	1	1		
b. *To observe other people in the area.	1	1	1		
c. To observe the other people.	1	1	1		
H: LEARNING					
1. General Learning					
a. *To develop [your/my] knowledge of things [here/there]	2	2	3		
b. *To learn more about things [here/there].	3	4	3		
c. To find out about things here.	5	5	5		√
d. To understand things here better.	2	3	3		
2. Exploration					
a. *To experience new and different things.	5	6	5		√
b. *To discover something new.	4	5	4	4	
c. To find out about things.	5	5	5		√
d. To explore the area.	1	2	1		
e. To explore things.	3	4	5	4	
f. To see new and different things.	4	4	5	4	

g. To experience the unknown.	1	1	2		
h. To experience a sense of discovery involved.	1	1	2		
3. Geography of Area					
a. *To get to know the lay of the land.	1	1	1		
b. *To learn about the topography of the land.	1	1	1		
4. Learn About Nature					
a. *To study nature.	1	1	1		
b. *To learn more about nature.	1	1	1		
c. To learn more about natural settings.	1	1	1		
d. **To gain a better appreciation of nature.	1	1	1		
I: ENJOY NATURE					
1.Scenery					
a.*To view the scenery.	1	1	1		
b.*To view the scenic beauty.	1	1	1		
c.To enjoy the scenery.	1	1	1		
d. To observe the scenic beauty.	1	1	1		
e.To take in the scenic beauty.	1	1	1		
f.To look at the pretty view.	1	1	1		
g. To observe the scenic beauty.	1	1	1		
2. General Nature Experience					
a. *To be close to nature.	1	1	1		
b. *To enjoy the smells and sounds of nature.	1	1	1		
c. To take in the natural surroundings.	1	1	1		
d. To be in a natural setting.	1	1	1		
e. To be where things are natural.	1	1	1		
f. To obtain a feeling of harmony with nature.	1	1	1		
J: INTROSPECTION					
1. Spiritual					
a. *To develop personal, spiritual values.	1	1	2		
b. *To grow and develop spiritually.	1	1	2		
c. To reflect on personal religious values.	1	1	1		
d. To reflect on your religious or other spiritual values.	1	1	1		
e. To be in closer touch with higher spiritual values.	1	1	1		
f. To get a greater sense of spiritual being.	1	1	2		
2. Introspection					
a. *To think about your personal values.	1	1	2		
b. *To think about who you are.	2	3	3		
c. To help you understand better what your life is all about	2	3	3		
d. To learn about yourself.	4	5	4		
e. To learn more about yourself.	5	5	4	5	√
f. To rebuild the world in my mind.	1	1	1		
g. To think about how I would like the world to be.	1	1	1		
h. To think new thoughts.	1	2	2		
i. To paint things in my mind like an artist.	1	1	1		
K: CREATIVITY					

1. Creativity					
a. *To be creative.	3	4	4		
b. *To do something creative such as sketch, paint, take photographs	1	1	2		
c. To put some thoughts or ideas together.	1	1	1		
d. To create something new or different.	2	2	3		
e. To gain a new perspective on life	4	4	3		
L: NOSTALGIA					
1. Nostalgia					
a. *To think about good times you've had in the past.	1	1	1		
b. *To bring back pleasant memories.	1	1	1		
c. To reflect on past memories.	1	1	1		
d. To recall past satisfactions.	1	1	1		
e. To gain an experience I can look back on.	1	1	1		
M: PHYSICAL FITNESS					
1.Exercise-Physical Fitness					
a.*To get exercise.	7	7	6		√
b.*To keep physically fit.	7	6	7		√
c.To improve [my/your] physical health.	6	7	7		√
d.To help keep you in shape physically.	7	7	7		√
e.To feel good after being physically active.	4	5	4	4	
f.To tone up my muscles.	7	7	7		√
N: PHYSICAL REST					
1. Physical Rest					
a. *To relax physically.	6	6	6		√
b. *To rest physically.	4	5	5	4	
c. To take it easy physically.	4	4	4		
d. To give my body a rest.	4	5	4	4	
O: ESCAPE PERSONAL-SOCIAL PRESSURES					
1. Tension Release					
a. *To help get rid of some clutched-up feelings.	6	6	5		√
b. *To help release or reduce some built up tensions.	6	6	7		√
c. To help reduce some frustrations [I/you] have been feeling	4	5	5	4	
d. To release or reduce tension.	6	7	7		
e. To help get rid of some anxieties.	4	4	4		
f. To help get rid of some up-tight feeling.	4	4	4		
2. Slow Down Mentally					
a. *To have your mind move at a slower pace.	4	4	4		
b. *To give your mind a rest.	5	5	6		√
c. To recover from [my/your] usual hectic pace.	4	4	4		
d. To have your mind slow down for a while.	4	5	5	4	
e. To have a break from being too busy mentally.	3	4	4		
3. Escape Role Overloads					
a. *To get away from the usual demands of life.	5	6	5		√
b. *To avoid everyday responsibilities for awhile.	4	6	4	4	
c. To reduce the feeling of having too many things	4	4	5	4	

d. To get away from some of the expectations people have of me back home	5	6	6		√
e. To rest awhile from the feeling of being overloaded at home or work	6	6	6		√
f. To get away from the demands of other people.	4	5	4		
g. To feel less tied down for awhile.	4	5	4	4	
4. Escape Daily Routine					
a. *To have a change from your daily routine.	7	6	6		√
b. *To have a change from everyday life.	4	6	4	4	
c. To do something different from what [I/you] do back home	4	5	4	4	
d. To have a change of pace from everyday life.	4	5	4	4	
e. To add some variety to my daily routine.	4	4	5	4	
f. To have a change from your everyday self.	4	5	4	4	
P: ESCAPE PHYSICAL PRESSURE					
1. Tranquility					
a.*To experience tranquility.	2	3	2		
b.*To experience solitude.	3	3	2		
c.To experience the peace and calm.	2	3	4		
d. To experience surroundings that are soothing.	5	4	5	4	
e.To experience the calming and healing setting.	4	5	4	4	
f.To sense a feeling of balance in things around me.	2	3	3		
g.To enjoy the quietness and beauty.	3	2	3		
h.To be where it is quiet.	2	3	2		
2. Privacy					
a.*To feel isolated.	1	1	1		
b.*To be alone.	1	1	1		
c.To get away from other people.	1	1	1		
d.To have more privacy than you have back home.	1	1	1		
3. Escape Crowds					
a.*To be away from crowds of people.	1	1	1		
b.*To experience more elbow room.	1	1	1		
c.To get away from crowded situations for awhile.	1	1	1		
d.To experience the open space.	1	1	1		
e.To [seek/enjoy] distant or unobstructed views.	1	1	1		
f.To get away from civilization for awhile.	1	1	1		
g.I thought there would be less confusion here.	1	1	1		
4. Escape Physical Stressors					
a.*To get away from the clatter and racket back home.	5	5	5		√
b.*To get away from noise back home	4	5	4	4	
c.To get away from the ugly scenes back home.	4	5	4	4	
d.To get away from the bright lights back home for awhile.	3	2	4		
e.To escape the pollution back home for awhile.	2	2	4		
f.To get away from other people.	4	4	5		
Q: SOCIAL SECURITY					
1. Social Security					
a. *To be near considerate people.	1	1	1		
b. *To be with respectful people.	1	1	1		

c. To be with considerate people.	1	1	1		
d. To be with fairly honest people	1	1	1		
e. To be where things are fairly safe.	1	1	1		
f. To be with people who are nice to each other.	1	1	1		
R: ESCAPE FAMILY					
1. Escaping Family					
a. *To be away from the family for awhile.	5	5	5		√
b. *To escape the family temporarily.	4	5	4		
c. To be without the family for awhile.	4	5	4		
S: TEACHING-LEADING OTHERS					
1.Teaching-Sharing Skills (Sharing Knowledge/Directing Others)					
a.*To teach your outdoor skills to others.	1	1	1		
b.*To share what you have learned with others.	1	1	1		
c.To share your skill and knowledge with others.	1	1	1		
d.To help others learn about things here.	1	1	1		
e.To teach others about things here.	1	1	1		
2.Leading Others (Sharing Knowledge/Directing Others)					
a.*To help direct the activities of others.	1	1	1		
b.*To lead other people.	1	1	1		
c.To show others what to do.	1	1	1		
T: RISK REDUCTION					
1. Risk Moderation					
a. *To be near others who could help if you need them.	4	5	5	5	√
b. *To know others are nearby.	5	4	4	4	
2. Risk Avoidance					
a. *To be sure of what will happen to you.	5	6	4	5	√
b. *To avoid the unexpected.	3	4	2		
U: TEMPERATURE					
5. Temperature					
*To get away from the heat.					
a. *To experience a nicer temperature.					
b. To have more agreeable temperatures.					
c. To be where it is cooler.					
					43

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ. 1.

Μετάφραση από τα αγγλικά στα ελληνικά (κριτής 1 Γιαννακόπουλος Χρήστος)

RECREATION EXPERIENCE PREFERENCE DOMAINS, SCALES AND CORE STATEMENTS

B. L. Driver and his associates developed the Recreation Experience Preference Scales.

Driver, B.L. (1983). *Master list of items for Recreation Experience Preference scales and domains*. Unpublished document. USDA Forest Service, Fort Collins, CO: Rocky Mountain Forest and Range Experiment Station.

1983 Master List of Items for Recreation Experience Preference Scales and Domains (incorporating findings by Roggenbuck, results of the 1980 Fort Collins area study, analysis done at Yale by Gregoire, and attempts to resolve questions raised by Cooksey in the 1977 Item Pool List.

A: ACHIEVEMENT/STIMULATION'

ΕΠΙΤΕΥΞΗ / ΔΙΕΓΕΡΣΗ

1. Reinforcing Self-image

Ενίσχυση αυτό-εικόνας

a. *To gain a sense of self-confidence.

Για να κερδίσεις μια αίσθηση αυτοπεποίθησης

b.*To develop a sense of self-pride.

- Για να αναπτύξεις το αίσθημα της υπερηφάνειας.
- c. To increase your feelings of self-worth.
Για να αυξήσεις την αυτοεκτίμησή σου.
- d. To show yourself you could do it.
Για να αποδείξεις ότι θα μπορούσες να το κάνεις
- e. To help you feel like a better person.
Για να σε βοηθήσει να αισθανθείς ότι είσαι ένα καλύτερο πρόσωπο.
- f. To increase your feelings of self-importance.
Για να νιώσεις ότι είσαι πιο σημαντικό άτομο.
- g. To feel like a better person for doing it.
Για να νιώσεις ότι είσαι ένα καλύτερο άτομο αφού το κάνεις.
- h. To test the extent to which I can do it.
Για να εξετάσεις το βαθμό στον οποίο μπορείς να το κάνεις.

2. Social Recognition

- Κοινωνική αναγνώριση
- a. *To have others think highly of you for doing it.
Για να κάνεις τους άλλους να σκεφτούν θετικά για σένα, αφού το κάνεις.
- b. *To show others you can do it.
Για να δείξεις στους άλλους ότι μπορείς να το κάνεις.
- c. To have others recognize and admire you for doing it.
Για να κάνεις τους άλλους να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν αυτό που κάνεις.
- d. To have others see you do things you are good at.
Για να δουν οι άλλοι ότι κάνεις πράγματα στα οποία είσαι καλός.
- e. To do something that impresses others.
Για να κάνεις κάτι που εντυπωσιάζει τους άλλους.
- f. To make a good impression on others.
Για να κάνεις καλή εντύπωση στους άλλους.
- g. To do something impressive.
Για να κάνεις κάτι εντυπωσιακό.
- h. To be recognized for doing it.
Για να γίνεις αναγνωρίσιμος μέσα από την πράξη σου.
- i. To receive compliments on my skills and abilities.
Για να δεχθείς θετικά σχόλια σχετικά με τις δεξιότητες και ικανότητες σου.
- j. To be seen by others doing it.
Για να δουν άλλοι αυτό που κάνεις.

3. Skill Development

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων.
- a. * To develop your skills and abilities.
Για να αναπτύξεις τις δεξιότητες και ικανότητες σου.
- b. To improve your skills.
Για να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου.
- c. To be challenged.
Για να υπάρχει πρόκληση.
- d. To feel like I have achieved something when through.

Για να νιώσεις ότι έχεις πραγματοποιήσει ένα κατόρθωμα μετά την ολοκλήρωσή του.

- e. To remind myself that I have the skills to do it.

Για να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου ότι έχεις τις δεξιότητες να το πραγματοποιήσεις.

- f. To try to achieve a high standard in it.

Για να προσπαθήσεις να επιτύχεις ένα υψηλό επίπεδο.

- g. To see if I could do it.

Για να δοκιμάσεις εάν θα μπορούσες να το πραγματοποιήσεις.

4. Competence Testing

Έλεγχος ανταγωνισμού

- a. *To test your abilities.

Για να ελέγξεις τις ικανότητές σου.

- b. *To learn what you are capable of.

Για να μάθεις τι είσαι ικανός να πραγματοποιήσεις.

5. Excitement

Ενθουσιασμός

- a. *To have thrills.

Για να συγκινηθείς

- b. *To experience excitement.

Για να βιώσεις τον ενθουσιασμό

- c. To experience a lot of action.

Για να ζήσεις έντονη δράση.

- d. To have a stimulating and exciting experience.

Για να έχεις μια τονωτική και συναρπαστική εμπειρία.

- e. To experience the fast paced nature of things.

Για να βιώσετε τη φυσική κατάσταση των πραγμάτων.

- f. To feel exhilaration.

Για να νιώσεις χαρά.

- g. To get all charged up.

Για να τονωθείς.

- h. To experience the exciting events that always happen here.

Για να ζήσεις τα συναρπαστικά πράγματα που συμβαίνουν πάντα εδώ.

- i. To cause things to happen.

Για να προκαλέσεις τα πράγματα να συμβούν

6. Endurance

Αντοχή

- a. ***To test your endurance.

Για να ελέγξεις την αντοχή σου

- b. ***To rely on your wits and skills.

Για να βασιστείς στο πνεύμα και τις δεξιότητές σου.

- c. ***To gain a sense of accomplishment.

Για να νιώσεις μια αίσθηση ολοκλήρωσης.

7. Telling Others

Διάδοση σε άλλους

- a. ***To have others know that you have been there.

Για να μάθουν οι άλλοι ότι ήσουν εκεί.

B: AUTONOMY/LEADERSHIP

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ/ΗΓΕΣΙΑ

1. Control-Power

Έλεγχος-δύναμη

- a. *To control things.

Για να ελέγχεις τα πράγματα

- b. *To be in control of things that happen.

Για να αποκτήσεις έλεγχο όσων συμβαίνουν.

- c. To have a chance to have control over things.

Για να έχεις μια ευκαιρία να έχεις έλεγχο στα πράγματα που συμβαίνουν.

- d. To be more in control here.

Για να έχεις περισσότερο έλεγχο εδώ

- e. To have a chance to feel in charge of what's happening.

* Για να έχετε την ευκαιρία να νιώσετε ότι είστε υπεύθυνος για ότι συμβαίνει.

- f. To be in command of a situation.

Για να είμαι γνώστης μιας κατάστασης

- g. To put yourself in a position of power or authority.

Για να θέσεις τον εαυτό σου σε μια θέση δύναμης ή εξουσίας.

- h. To manipulate things.

Για να χειριστείς τα πράγματα.

C: RISK TAKING

ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΡΙΣΚΟ

D: EQUIPMENT

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

E: FAMILY TOGETHERNESS

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

1. Family Togetherness

- a. *To do something with your family.

Για να κάνεις κάτι με την οικογένειά σου.

- b. *To bring your family closer together.

Για να φέρεις την οικογένειά σου πιο κοντά.

- c. To do something the family could do together.

Για να κάνει κάτι η οικογένεια που θα μπορούσε να κάνει από κοινού.

- d. To get the family together more.

Για να φέρεις πιο κοντά την οικογένεια.

- e. To realize a good experience for the family.

Για να προσφέρεις μια καλή εμπειρία για την οικογένεια.

- f. To do what my children wanted me to.
Για να κάνεις αυτό που θέλουν τα παιδιά σου.
- g. To do something the entire family would like.
Για να κάνεις κάτι που θα άρεσε σε όλη την οικογένεια.
- h. To get the family together for awhile.
Για να φέρεις την οικογένεια κοντά για λίγο.
- i. To do something so the family could spend more time together.
Για να κάνεις κάτι για το οποίο η οικογένεια θα μπορούσε να περάσει περισσότερο χρόνο μαζί.
- j. To do something my spouse or associate wanted me to.
Για να κάνεις κάτι που ήθελε ο σύζυγος ή ο σύντροφος σου.

F: SIMILAR PEOPLE ΠΑΡΟΜΟΙΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

- 1. Being with Friends
Να είσαι με φίλους
 - a. *To be with members of [your/our] group.
 - b. *To be with friends.
 - c. To do things with your companions.
 - d. To enjoy the company of people who came with me.
- α. *Να είσαι με μέλη της ομάδας [σου/σας].
- β. *Να είναι με φίλους.
- γ. Να κάνεις πράγματα με την παρέα σου.
- δ. Να απολαύσεις τη συντροφιά των ανθρώπων που ήρθαν με εσένα.
- 2. Being with similar people
Να είσαι με παρόμοιους ανθρώπους
 - a. *To be with [others/people] who enjoy the same things you do.
 - b. *To be with people having similar values.
 - c. To be with people who have similar interests.
 - d. To be with people who are enjoying themselves.
- α. *Να είσαι με [άλλους/άνθρωπους] που απολαμβάνουν τα ίδια πράγματα με εσένα.
- β. *Να είσαι με ανθρώπους που έχουν τις ίδιες αρχές.
- γ. Να είσαι με ανθρώπους που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα.
- δ. Να είσαι με ανθρώπους που διασκεδάζουν.

G: NEW PEOPLE

- 1. Meeting New People
 - a. *To talk to new and varied people.
 - b. *To meet other people in the area.
 - c. To meet new people.
 - d. To meet other people.
 - e. To build friendships with new people.
 - f. To see new faces.

Γ: ΝΕΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

1. Συναντώντας νέους ανθρώπους
 - α. *Να μιλάς με καινούριους και ποικίλους ανθρώπους.
 - β. *Να συναντάς άλλους ανθρώπους στην περιοχή.
 - γ. Να γνωρίζεις νέους ανθρώπους.
 - δ. Να γνωρίζεις άλλους ανθρώπους.
 - ε. Να δημιουργήσεις φιλίες με νέους ανθρώπους.
 - ζ. Να δεις καινούργια πρόσωπα

2. Observing Other People

- a. *To be with and observe other people using the area.
- b. *To observe other people in the area.
- c. To observe the other people.

2. Παρατηρώντας άλλους ανθρώπους

- α. *Να είσαι και να παρατηρείς άλλους ανθρώπους που χρησιμοποιούν την περιοχή.
- β. *Να παρατηρείς άλλους ανθρώπους στην περιοχή.
- γ. Να παρατηρείς τους άλλους ανθρώπους.

Η: LEARNING

1. General Learning

- a. *To develop [your/my] knowledge of things [here/there].
- b. *To learn more about things [here/there].
- c. To find out about things here.
- d. To understand things here better.

ΕΚΜΑΘΗΣΗ

1. Γενική εκμάθηση

- α. *Για να αναπτύξεις τη γνώση τη δική [σου/μου] σχετικά με τα πράγματα [εδώ/εκεί].
- β. *Για να μάθεις περισσότερα για τα πράγματα [εδώ/εκεί].
- γ. Για να ανακαλύψεις για τα πράγματα εδώ.
- δ. Για να κατανοήσεις τα πράγματα εδώ καλύτερα.

2. Exploration

- a. *To experience new and different things.
- b. To find out about things.
- c. To explore things.
- d. To see new and different things.
- e. To experience a sense of discovery involved.

2. Εξερεύνηση

- α. * Για να βιώσεις νέα και διαφορετικά πράγματα
- β. Για να ανακαλύψεις για τα πράγματα.
- γ. Για να ερευνήσεις τα πράγματα.

- Δ. Για να δεις νέα και διαφορετικά πράγματα.
- ε. Για να βιώσεις μια σχετική αίσθηση ανακάλυψης.

I: ENJOY NATURE
ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

J: INTROSPECTION

1. Spiritual

- a. *To develop personal, spiritual values.
- b. *To grow and develop spiritually.
- c. To reflect on personal religious values.
- d. To reflect on your religious or other spiritual values.
- e. To be in closer touch with higher spiritual values.
- f. To get a greater sense of spiritual being.

ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ

1. Πνευματική

- α. *Για να αναπτύξεις προσωπικές, πνευματικές αξίες.
- β. *Για να μεγαλώνεις και να αναπτύσσεται πνευματικά.
- γ. Για να υπάρχει αντανάκλαση στις προσωπικές και θρησκευτικές αξίες
- δ. Για να υπάρχει αντανάκλαση στις θρησκευτικές ή άλλες πνευματικές αξίες
- ε. Για να είσαι σε στενότερη επαφή με υψηλότερες πνευματικές αξίες
- στ. Για να αποκτάς μια μεγαλύτερη αίσθηση πνευματικής οντότητας

2. Introspection

- a. *To think about your personal values.
- b. *To think about who you are.
- c. To help you understand better what your life is all about.
- d. To learn about yourself.
- e. To learn more about yourself.
- f. To rebuild the world in my mind.
- g. To think about how I would like the world to be.
- h. To think new thoughts.
- i. To paint things in my mind like an artist.

2. Ενδοσκόπηση

- α. *Για να σκεφτείς τις προσωπικές αξίες σου.
- β. *Για να σκεφτείς ποιος είσαι.
- γ. Για να σε βοηθήσει να καταλάβεις καλύτερα τι συμβαίνει στη ζωή σου.
- δ. Για να μάθεις για τον εαυτό σου.
- ε. Για να μάθεις περισσότερα για τον εαυτό σου.
- ζ. Για να επανοικοδομήσει τον κόσμο στο μυαλό μου.
- η. Για να σκεφτείς για το πώς θα επιθυμούσες να είναι ο κόσμος.
- θ. Για να κάνεις νέες σκέψεις.
- ι. Για να χρωματίσει τα πράγματα στο μυαλό μου όπως έναν καλλιτέχνη.

K: CREATIVITY

1. Creativity
- a. *To be creative.
- b. To gain a new perspective on life.

K: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

1. Δημιουργικότητα
- α. *Για να είσαι δημιουργικός.
- β. Για να κερδίσεις μια νέα προοπτική στη ζωή.

L: NOSTALGIA

1. Nostalgia
- a. *To think about good times you've had in the past.
- b. *To bring back pleasant memories.
- c. To reflect on past memories.
- d. To recall past satisfactions.
- e. To gain an experience I can look back on.

Λ. ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ

- α. Για σκεφτείτε καλές στιγμές που είχατε στο παρελθόν.
- β. *Να φέρετε πίσω ευχάριστες αναμνήσεις.
- γ. Για να επαναφέρετε μνήμες από το παρελθόν.
- δ. Για να ξαναθυμηθείτε ικανοποιήσεις του παρελθόντος.
- ε. Για να αποκτήσετε μια εμπειρία που μπορείτε να την δείτε πίσω.

M: PHYSICAL FITNESS

1. Exercise-Physical Fitness
- a. *To get exercise.
- b. *To keep physically fit.
- c. To improve [my/your] physical health.
- d. To help keep you in shape physically.
- e. To feel good after being physically active.
- f. To tone up my muscles.

M: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. Άσκηση-φυσική κατάσταση
- α. *Το να ασκήσαι
- β. *Το να διατηρείς καλή φυσική κατάσταση
- γ. Το να βελτιώσω την φυσική μου υγεία
- δ. Το να σε βοηθήσει να διατηρήσεις σωματική φόρμα
- ε. Το να νιώθεις καλά μετά από σωματική άσκηση
- στ. Το να τονώσεις τους μύες

N: PHYSICAL REST

1. Physical Rest
- a. *To relax physically.
- b. *To rest physically.
- c. To take it easy physically.
- d. To give my body a rest.

N: ΦΥΣΙΚΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

1. Φυσική ξεκούραση
 - α. *Το να χαλαρώσεις φυσικά
 - β. *Το να ξεκουραστείς φυσικά.
 - γ. Να ξεκουράσω το σώμα μου

O: ESCAPE PERSONAL-SOCIAL PRESSURES

1. Tension Release
 - a. *To help get rid of some clutched-up feelings.
 - b. *To help release or reduce some built up tensions.
 - c. To help reduce some frustrations [I/you] have been feeling.
 - d. To release or reduce tension.
 - e. To help get rid of some anxieties.
 - f. To help get rid of some up-tight feeling.

Ξ: ΝΑ ΞΕΦΥΓΕΙΣ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ

1. Απελευθέρωση έντασης
 - α. * Να σε βοηθήσει να ξεφορτωθείς τα άσχημα συναισθήματα
 - β. * Να σε βοηθήσει να απελευθερώσεις ή να μειώσεις τη συσσωρευμένη ένταση
 - γ. Να σε βοηθήσει να μειώσεις τον εκνευρισμό που νιώθεις
 - δ. Να απελευθερώσεις ή να μειώσεις την ένταση
 - ε. Να σε βοηθήσει να ξεφορτωθείς κάποιες ανησυχίες
 - στ. Να σε βοηθήσει να ξεφορτωθείς αισθήματα αναστάτωσης
2. Slow Down Mentally
 - a. *To give your mind a rest.
 - b. To have your mind slow down for a while.
 - c. To have a break from being too busy mentally.
2. Νοητική ξεκούραση
 - α. Το να ξεκουράζεις το μυαλό σου
 - β. Το να έχεις για λίγο το μυαλό σου ήρεμο
 - γ. Το να κάνεις διάλλειμα από το να είσαι τόσο πολύ νοητικά απασχολημένος
3. Escape Role Overloads
 - a. *To get away from the usual demands of life.
 - b. *To avoid everyday responsibilities for awhile.
 - c. To reduce the feeling of having too many things to do.
 - d. To get away from some of the expectations people have of me back home.
 - e. To rest awhile from the feeling of being overloaded at home or work.
 - f. To get away from the demands of other people.
 - g. To feel less tied down for awhile.
3. Απόδραση από τον ρόλο του υπερφορτωμένου
 - α. *Να ξεφύγεις μακριά από τις συνηθισμένες απαιτήσεις της ζωής.

- β. *Να αποφύγεις για λίγο τις καθημερινές ευθύνες.
- γ. Να μειώσεις το συναίσθημα ότι έχεις τόσα πολλά πράγματα να κάνεις
- δ. Να ξεφύγεις λίγο από κάποιες απαιτήσεις που έχουν από σένα οι δικοί σου στο σπίτι.
- ε. Να ξεκουραστείς λίγο από το συναίσθημα του να είσαι υπερφορτωμένος στη δουλειά ή στο σπίτι.
- στ. Να ξεφύγεις από τις απαιτήσεις των άλλων.
- ζ. Να νιώσεις λιγότερο κουρασμένος.

4. Escape Daily Routine

- a. *To have a change from your daily routine.
- b. *To have a change from everyday life.
- c. To do something different from what [I/you] do back home.
- d. To have a change of pace from everyday life.
- e. To add some variety to my daily routine.
- f. To have a change from your everyday self.

4. Απόδραση από την καθημερινή ρουτίνα

- α.. *Να έχεις αλλαγή από την καθημερινή σου ρουτίνα.
- β. *Να έχεις αλλαγή στην καθημερινότητα σου.
- γ. Να κάνεις κάτι διαφορετικό από αυτό που κάνεις σπίτι.
- δ. Να βάλεις ποικιλία στην καθημερινή σου ρουτίνα.
- ε. Να αλλάξεις την καθημερινότητα σου.

P: ESCAPE PHYSICAL PRESSURE

1. Escape Physical Stressors

- a. *To get away from the clutter and racket back home.
- b. *To get away from noise back home.
- c. To get away from the ugly scenes back home.

P: ΔΙΑΦΥΓΗ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΠΙΕΣΗ

- 1. Διαφυγή από φυσικούς παράγοντες που προκαλούν άγχος
- α. *Να ξεφύγεις από την γκρίνια και τη φασαρία στο σπίτι.
- β. *Να ξεφύγεις από τον θόρυβο του σπιτιού.
- γ. Να ξεφύγεις από τις άσχημες σκηνές του σπιτιού.

Q: SOCIAL SECURITY

1. Social Security

- a. *To be near considerate people.
- b. *To be with respectful people.
- c. To be with considerate people.
- d. To be with fairly honest people
- e. To be where things are fairly safe.
- f. To be with people who are nice to each other.

Q: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

1. Κοινωνική ασφάλεια

- α. *Να είσαι κοντά σε διακριτικούς ανθρώπους .

- β. *Να είσαι κοντά σε αξιοσέβαστους ανθρώπους.
- γ. Να είσαι κοντά σε ειλικρινείς ανθρώπους.
- δ. Να είσαι εκεί όπου τα πράγματα είναι ασφαλή.
- ε. Να είσαι με ανθρώπους οι οποίοι φέρονται καλά μεταξύ τους .

R: ESCAPE FAMILY

- 1. Escaping Family
 - a. *To be away from the family for awhile.
 - b. *To escape the family temporarily.
 - c. To be without the family for awhile.

P: ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- 1. Ξεφεύγοντας από την οικογένεια
 - α. *Να είσαι για λίγο μακριά από την οικογένεια
 - β. *Να αποδράσεις προσωρινά από την οικογένεια
 - γ. Να είσαι χωρίς την οικογένεια για λίγο

S: TEACHING-LEADING OTHERS

Σ: ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ-ΚΑΘΟΔΗΓΩΝΤΑΣ ΑΛΛΟΥΣ

T: RISK REDUCTION

- 1. Risk Moderation
 - a. *To be near others who could help if you need them.
 - b. *To know others are nearby.

- 2. Risk Avoidance

- a. *To be sure of what will happen to you.
 - b. *To avoid the unexpected.

T: ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- 1. Μετριασμός του κινδύνου
 - α. *Να είσαι κοντά σε άλλους ανθρώπους που μπορούν να σε βοηθήσουν αν χρειαστεί.
 - β. *Να ξέρεις ότι κάποιος είναι κοντά σου.

- 2. Αποφυγή κινδύνου

- α. *Να είσαι σίγουρος για το τι πρόκειται να σου συμβεί.
 - β. *Να αποφύγεις το αναπάντεχο.

U: TEMPERATURE

Temperature

- a. *To get away from the heat.
 - b. *To experience a nicer temperature.
 - c. To have more agreeable temperatures.
 - d. To be where it is cooler.

Υ: ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

- α. * Για να ξεφύγετε από τη ζέστη.
- β. * Για να απολαύσετε μία καλύτερη θερμοκρασία.
- γ. Για να έχετε πιο ευχάριστη θερμοκρασία.
- δ. Για να είστε όπου είναι πιο δροσερά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ. 2.

Μετάφραση από τα αγγλικά στα ελληνικά (κριτής 2 Ζούκα Μελομένη)

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΥΡΗΝΩΝ

A: ΕΠΙΤΕΥΞΗ/ΔΙΕΓΕΡΣΗ achievement/stimulation

1. Ενίσχυση της αυτό – εικόνας self image enhancement

- α. Για να αποκτήσετε μια αίσθηση αυτοπεποίθησης. To acquire a sense of self confidence
- β. Να αναπτύξετε το αίσθημα της υπερηφάνειας. To develop proundness
- γ. Για να αυξήσετε τα συναισθήματά της αυτοεκτίμησης. To increase the feelings of self respect
- δ. Για να σας βοηθήσει να αισθανθείτε ως ένας καλύτερος άνθρωπος. To make you feel as a better man
- ε. Για να ελέγξετε το βαθμό στον οποίο μπορείτε να το πετύχετε to control the degree to which you can achieve it

2. Κοινωνική αναγνώριση social recognition

- α. Για να σας έχουν σε υψηλή εκτίμηση οι άλλοι για την επιτυχία σας. To make others have a good opinion for your success
- β. Για να σας αναγνωρίζουν και να σας θαυμάζουν για αυτό που πετύχατε. To make others recognize and admire you for achieving this
- γ. Για να σας βλέπουν οι άλλοι να κάνετε πράγματα που είστε καλοί σε αυτά. To make others see you doing this you are good at
- δ. Για να κάνετε κάτι που εντυπωσιάζει τους άλλους. To do something impressive
- ε. Για να κάνετε καλή εντύπωση στους άλλους. To make a good impression to others
- στ. Για να κάνετε κάτι εντυπωσιακό. To do something impressive
- ζ. Για να αναγνωρισθείτε για αυτό που κάνετε to be recognized for what you do
- ι. Για να λάβετε φιλοφρονήσεις για τις δεξιότητες και τις ικανότητές σας to get compliments for your skills and abilities

3. Ανάπτυξη ικανοτήτων. Skill development

- α. Για να αναπτύξετε τις δεξιότητες και ικανότητές σας. To develop your skills and abilities
- β. Για να υπάρχει πρόκληση. To be challenged

4. Ενθουσιασμός. Enthusiasm

- α. * Για να γνωρίσετε τον ενθουσιασμό. To experience enthusiasm
- β. Για να έχετε μια τονωτική και συναρπαστική εμπειρία. To have an exciting experience
- γ. Για να τονωθείτε. To get all charged up.
- δ. Για να αισθανθείτε χαρά. To feel joy

5. Αντοχή Endurance

- α. *** Για να ελέγξετε την αντοχή σας. To control your endurance

6. Διάδοση σε άλλους. To tell others

- α. *** Για να γνωρίζουν οι άλλοι ότι ήσασταν εκεί. To make others know that you were there

B: ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ/ΗΓΕΣΙΑ. AUTONOMY/LEADERSHIP

1. Έλεγχος-Δύναμη. Control-power

- α. * Για να είστε περισσότερο υπο έλεγχο εδώ. To be more in control

Γ: ΣΥΣΦΙΞΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ. STRENGTHEN OF FAMILY RELATIONSHIP

- α. * Το να κάνετε κάτι με την οικογένεια σας. To do something with your family
- β. * Το να κάνετε κάτι που θα μπορούσε να κάνει μαζί η οικογένεια. To do something that the family could do together
- γ. * Το να φέρετε την οικογένεια πιο κοντά. To get family closer
- δ. * Το να προσφέρετε μια καλή εμπειρία στην οικογένεια. To offer a good experience to the family
- ε. * Να κάνω κάτι το οποίο θα άρεσει σε όλη την οικογένεια. To do something that the whole family would like
- στ. * Να φέρω κοντά την οικογένεια για λίγο. To get family closer for a while
- ι. * Να κάνω κάτι που ήθελε ο σύζυγος ή ο σύντροφος μου. To do something that my husband/wife wanted

Δ. ΠΑΡΟΜΟΙΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ. SIMILAR PEOPLE

1. Να είσαι με φίλους. To be with friends

- α. * Να είσαι με μέλη της ομάδας σου. To be with members of your team
- β. * Να είσαι με φίλους. To be with friends
- γ. * Να κάνεις πράγματα με την παρέα σου. To do things with your companions

2. Να βρίσκεσαι με παρόμοιους τύπους ανθρώπων. To be with similar people

- α. * Να είσαι με άλλους ανθρώπους που διασκεδάζουν με τα ίδια πράγματα που διασκεδάζεις και εσύ. To be with others who enjoy with the same things that you enjoy
- β. * Να είσαι με ανθρώπους που έχετε τα ίδια ενδιαφέροντα. To be with people with the same interests

E. ΝΕΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ. NEW PEOPLE

1. Συναντώντας νέους ανθρώπους. Meeting new people

- α.* Το να μιλάς με καινούργιους και διαφορετικούς ανθρώπους. To talk with new and different people
- β.* Το να συναντάς άλλους ανθρώπους στην περιοχή. To meet other people in the area
- γ.* Το να συναντάς νέους ανθρώπους. To meet new people
- δ.* Το να συναντάς άλλους ανθρώπους. To meet other people
- ε.* Το να κάνεις φιλίες με νέους ανθρώπους. To do friendships with new people
- στ.* Το να δεις νέα πρόσωπα. To see new faces

H: ΜΑΘΗΣΗ. LEARNING

1.Γενική μάθηση. General learning

- α.* Για να κατανοήσεις καλύτερα τα πράγματα εδώ. To get a better understanding for things here

1.Εξερεύνηση. Exploration

- α.* Το να βιώσεις νέα και διαφορετικά πράγματα. To experience new and different things
- β.* Το να ανακαλύψεις κάτι καινούριο. To discover something new
- γ.* Το να δεις νέα και διαφορετικά πράγματα. To see new and different things

I: ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ. SELF INSIGHT

1. Ενδοσκόπηση

- α. Το να μάθεις τον εαυτό σου. To learn about yourself
- β. Το να μάθεις περισσότερα για τον εαυτό σου. To learn more about yourself

M: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. FITNESS

1.Εξάσκηση – φυσική κατάσταση. Exercise-fitness

- α. Το να ασκήσαι. To exercise
- β.* Το να διατηρείς καλή φυσική κατάσταση. To keep a good fitness
- γ. Το να βελτιώσω την φυσική μου υγεία. To improve my physical health
- δ. Το να σε βοηθήσει να διατηρήσεις σωματική φόρμα. To help you keep in shape
- ε. Το να νιώθεις καλά μετά από σωματική άσκηση. To feel good after an exercise
- στ. Το να τονώσεις τους μύες. To tone the muscles

N: ΦΥΣΙΚΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ physical rest

1. Φυσική ξεκούραση

- α.* Το να χαλαρώσεις φυσικά. To relax physically
- β.* Το να ξεκουραστείς φυσικά. To rest physically

Ξ: ΝΑΞΕΦΥΓΕΙΣ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ.

ESCAPE FROM PERSONAL AND SOCIAL PRESSURES

1. Απελευθέρωση έντασης. Tension release

- α.* Να σε βοηθήσει να ξεφορτωθείς τα άσχημα συναισθήματα. To help you get rid from bad feelings
- β.* Να σε βοηθήσει να απελευθερώσεις ή να μειώσεις τη συσσωρευμένη ένταση. To help you release or reduce the accumulated tension
- γ. Να σε βοηθήσει να μειώσεις τον εκνευρισμό που νιώθεις. To help you reduce the anxiety you feel

δ. Να απελευθερώσεις ή να μειώσεις την ένταση. To release or reduce tension

2. Νοητική ξεκούραση. Mental relaxation

α. Το να ξεκουράζεις το μυαλό σου. To rest your mind

β. Το να έχεις για λίγο το μυαλό σου ήρεμο. To have your mind calm for a while

3. Απόδραση από τον ρόλο του υπερφορτωμένου. Escape from the role of overloaded

α. *Να ξεφύγεις μακριά από τις συνηθισμένες απαιτήσεις της ζωής. To get away from the usual demands of life

β. *Να αποφύγεις για λίγο τις καθημερινές ευθύνες. To avoid everyday responsibilities.

γ. Να μειώσεις το συναίσθημα ότι έχεις τόσα πολλά πράγματα να κάνεις. To reduce the feeling that you have so many things to do

δ. Να ξεφύγεις λίγο από κάποιες απαιτήσεις που έχουν από σένα οι δικοί σου στο σπίτι. To get away from some demands that your people have from you at home

ε. Να ξεκουραστείς λίγο από το συναίσθημα του να είσαι υπερφορτωμένος στη δουλειά ή στο σπίτι. To get some rest from the feeling being overloaded at the work or at home

στ. Να ξεφύγεις από τις απαιτήσεις των άλλων. To get away from others' demands

ζ. Να νιώσεις λιγότερο κουρασμένος. To feel less tired

4. Απόδραση από την καθημερινή ρουτίνα. Escape from daily routine

α. *Να έχεις μια αλλαγή από την καθημερινή σου ρουτίνα. To have a change from daily routine

β. *Να έχεις μια αλλαγή στην καθημερινότητα σου. To have a change in your daily routine

γ. Να κάνεις κάτι διαφορετικό από αυτό που κάνεις σπίτι. To do something different from what you do at home

δ. Να αλλάξεις το ρυθμό της καθημερινότητας σου. To change the pace of daily life

ε. Να προσθέσεις ποικιλία στην καθημερινή σου ρουτίνα. To add some variety in your daily routine

στ. Να αλλάξεις την καθημερινότητά σου. To change your daily life

Ο: ΔΙΑΦΥΓΗ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΠΙΕΣΗ. GET AWAY FROM PHYSICAL PRESSURE

2. Διαφυγή από φυσικούς παράγοντες που προκαλούν άγχος. Get away from physical factors that cause stress

α. *Να ξεφύγεις από την γκρίνια και φασαρία στο σπίτι. Get away from the clatter and noise at home

β. *Να ξεφύγεις από τον θόρυβο του σπιτιού. Get away from noise at home

γ. Να ξεφύγεις από τις άσχημες σκηνές στο σπίτι. Get away from bad scenes at home

δ. Να ξεφύγεις από τους άλλους ανθρώπους. Get away from other people

P: ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. ESCAPE FROM FAMILY

1. Ξεφεύγοντας από την οικογένεια. Getting away from family
α. *Να είσαι για λίγο μακριά από την οικογένεια. To be away from family for a while
β. *Να αποδράσεις προσωρινά από την οικογένεια. To escape temporarily from family
γ. Να είσαι χωρίς την οικογένεια για λίγο. To be without the family for a while

T: ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ. REDUCE RISK

1. Μετριασμός του κινδύνου. Moderate risk
α. *Να είσαι κοντά σε άλλους ανθρώπους που μπορούν να σε βοηθήσουν αν χρειαστεί. To be close to other people you can help you if there is a need
β. *Να ξέρεις ότι κάποιος είναι κοντά σου. To know others are nearby.
2. Αποφυγή κινδύνου. Avoid risk
α. *Να είσαι σίγουρος για το τι πρόκειται να σου συμβεί. To be sure for what is going to happen to you
β. *Να αποφύγεις το αναπάντεχο. To avoid the unexpected.

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ TEMPERATURE

- α.* Για να ξεφύγουμε από τη θερμότητα. To get away from the heat.
β.* Για να απολαύσετε καλύτερη θερμοκρασία. To experience a nicer temperature.
γ. Για να έχετε/ είστε σε πιο ευχάριστη θερμοκρασία. To have more agreeable temperatures.
δ. Για να είστε εκεί που είναι πιο δροσερά. To be where it is cooler

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ. 3.

Μετάφραση από τα ελληνικά στα αγγλικά (κριτής 1)

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΥΡΗΝΩΝ

A: ΕΠΙΤΕΥΞΗ/ΔΙΕΓΕΡΣΗ achievement/stimulation

1. Ενίσχυση της αυτό – εικόνας. Self image enhancement

- α. Για να αποκτήσετε μια αίσθηση αυτοπεποίθησης. To acquire a sense of self confidence
- β. Να αναπτύξετε το αίσθημα της υπερηφάνειας. To develop proundness
- γ. Για να αυξήσετε τα συναισθήματά της αυτοεκτίμησης. To increase the feelings of selfrespect
- δ. Για να σας βοηθήσει να αισθανθείτε ως ένας καλύτερος άνθρωπος. To make you feel as a better man
- ε. Για να ελέγξετε το βαθμό στον οποίο μπορείτε να το πετύχετε. To control the degree to which you can achieve it

2. Κοινωνική αναγνώριση. Social recognition

- α. Για να σας έχουν σε υψηλή εκτίμηση οι άλλοι για την επιτυχία σας. To make others have a good opinion for your success
- β. Για να σας αναγνωρίζουν και να σας θαυμάζουν για αυτό που πετύχατε. To make others recognize and admire you for achieving this
- γ. Για να σας βλέπουν οι άλλοι να κάνετε πράγματα που είστε καλοί σε αυτά. To make others see you doing this you are good at
- δ. Για να κάνετε κάτι που εντυπωσιάζει τους άλλους. To do something impressive
- ε. Για να κάνετε καλή εντύπωση στους άλλους. To make a good impression to others
- στ. Για να κάνετε κάτι εντυπωσιακό. To do something impressive
- ζ. Για να αναγνωρισθείτε για αυτό που κάνετε. To be recognized for what you do
- η. Για να λάβετε φιλοφρονήσεις για τις δεξιότητες και τις ικανότητές σας. To get compliments for your skills and abilities

3. Ανάπτυξη ικανοτήτων. Skill development

- α Για να αναπτύξετε τις δεξιότητες και ικανότητές σας. To develop your skills and abilities
- γ. Για να υπάρχει πρόκληση. To be challenged

5. Ενθουσιασμός. Enthusiasm

- α. * Για να γνωρίσετε τον ενθουσιασμό. To experience enthusiasm
- β. Για να έχετε μια τονωτική και συναρπαστική εμπειρία. To have an exciting experience
- γ. Για να τονωθείτε. To be stimulated
- δ. Για να αισθανθείτε χαρά. To feel joy
- 6. Αντοχή. Endurance
- α. *** Για να ελέγξετε την αντοχή σας. To control your endurance
- 7. Διάδοση σε άλλους. To tell others
- α. *** Για να γνωρίζουν οι άλλοι ότι ήσασταν εκεί. To make others know that you were there

B: ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ/ΗΓΕΣΙΑ, AUTONOMY/LEADERSHIP

3. Έλεγχος-Δύναμη. Control-power

- α. * Για να είστε περισσότερο υπό έλεγχο εδώ. To be more in control

E: ΣΥΣΦΙΞΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ. STRENGTHEN OF FAMILY RELATIONSHIP

- α. * Το να κάνετε κάτι με την οικογένειά σας. To do something with your family
- β. * Το να κάνετε κάτι που θα μπορούσε να κάνει μαζί η οικογένεια. To do something that the family could do together
- γ. * Το να φέρετε την οικογένεια πιο κοντά. To get family closer
- δ. * Το να προσφέρετε μια καλή εμπειρία στην οικογένεια. To offer a good experience to the family
- ε. * Να κάνω κάτι το οποίο θα άρεσε σε όλη την οικογένεια. To do something that the whole family would like
- στ. * Να φέρω κοντά την οικογένεια για λίγο. To get family closer for a while
- ζ. * Να κάνω κάτι που ήθελε ο σύζυγος ή ο σύντροφός μου. To do something that my husband/wife wanted

ΣΤ. ΠΑΡΟΜΟΙΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ. SIMILAR PEOPLE

- 1. Να είσαι με φίλους. To be with friends
 - α. Να είσαι με μέλη της ομάδας σου. To be with members of your team
 - β. Να είσαι με φίλους. To be with friends
 - γ. Να κάνεις πράγματα με την παρέα σου. To do things with your companions
- 2. Να βρίσκεσαι με παρόμοιους τύπους ανθρώπων. To be with similar people
 - α. Να είσαι με άλλους ανθρώπους που διασκεδάζουν με τα ίδια πράγματα που διασκεδάζεις κι εσύ. To be with others who enjoy with the same things that you enjoy
 - β. Να είσαι με ανθρώπους που έχετε τα ίδια ενδιαφέροντα. To be with people with the same interests

Z. ΝΕΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ. NEW PEOPLE

- 1. Συναντώντας νέους ανθρώπους. Meeting new people
 - α. Το να μιλάς με καινούργιους και διαφορετικούς ανθρώπους. To talk with new and different people

β. Το να συναντάς άλλους ανθρώπους στην περιοχή. To meet other people in the area

γ. Το να συναντάς νέους ανθρώπους. To meet new people

δ. Το να συναντάς άλλους ανθρώπους. To meet other people

ε. Το να κάνεις φιλίες με νέους ανθρώπους. To do friendships with new people

στ. Το να δεις νέα πρόσωπα. To see new faces

H: ΜΑΘΗΣΗ. LEARNING

1. Γενική μάθηση. General learning

α. Για να κατανοήσεις καλύτερα τα πράγματα εδώ. To get a better understanding for things here

1. Εξερεύνηση. Exploration

α. Το να βιώσεις νέα και διαφορετικά πράγματα. To experience new and different things

β. Το να ανακαλύψεις κάτι καινούριο. To discover something new

γ. Το να δεις νέα και διαφορετικά πράγματα. To see new and different things

I: ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ. SELFINSIGHT

2. Ενδοσκόπηση

α. Το να μάθεις τον εαυτό σου. To learn about yourself

β. Το να μάθεις περισσότερα για τον εαυτό σου. To learn more about yourself

M: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. FITNESS

1. Εξάσκηση – φυσική κατάσταση. Exercise-fitness

α. Το να ασκήσαι. To exercise

β. Το να διατηρείς καλή φυσική κατάσταση. To keep a good fitness

γ. Το να βελτιώσω την φυσική μου υγεία. To improve my physical health

δ. Το να σε βοηθήσει να διατηρήσεις σωματική φόρμα. To help you keep in shape

ε. Το να νιώθεις καλά μετά από σωματική άσκηση. To feel good after an exercise

στ. Το να τονώσεις τους μύες. To tone the muscles

N: ΦΥΣΙΚΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ. PHYSICAL REST

1. Φυσική ξεκούραση

α. Το να χαλαρώσεις φυσικά. To relax physically

β. Το να ξεκουραστείς φυσικά. To rest physically

Ξ: ΝΑ ΞΕΦΥΓΕΙΣ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ.

ESCAPE FROM PERSONAL AND SOCIAL PRESSURES

1. Απελευθέρωση έντασης. Tension release

α. Να σε βοηθήσει να ξεφορτωθείς τα άσχημα συναισθήματα. To help you get rid from bad feelings

β. Να σε βοηθήσει να απελευθερώσεις ή να μειώσεις τη συσσωρευμένη ένταση. To help you release or reduce the accumulated tension

γ. Να σε βοηθήσει να μειώσεις τον εκνευρισμό που νιώθεις. To help you reduce the anxiety you feel

δ. Να απελευθερώσεις ή να μειώσεις την ένταση. To release or reduce tension

2.Νοητική ξεκούραση. Mental relaxation

α. Το να ξεκουράζεις το μυαλό σου. To rest your mind

β. Το να έχεις για λίγο το μυαλό σου ήρεμο. To have your mind calm for a while

3.Απόδραση από τον ρόλο του υπερφορτωμένου. Escape from the role of overloaded

α. Να ξεφύγεις μακριά από τις συνηθισμένες απαιτήσεις της ζωής. To get away from the usual demands of life

β. Να αποφύγεις για λίγο τις καθημερινές ευθύνες. To avoid everyday responsibilities.

γ. Να μειώσεις το συναίσθημα ότι έχεις τόσα πολλά πράγματα να κάνεις. To reduce the feeling that you have so many things to do

δ. Να ξεφύγεις λίγο από κάποιες απαιτήσεις που έχουν από σένα οι δικοί σου στο σπίτι. To get away from some demands that your people have from you at home

ε. Να ξεκουραστείς λίγο από το συναίσθημα του να είσαι υπερφορτωμένος στη δουλειά ή στο σπίτι. To get some rest from the feeling being overloaded at the work or at home

στ. Να ξεφύγεις από τις απαιτήσεις των άλλων. To get away from others' demands

ζ. Να νιώσεις λιγότερο κουρασμένος. To feel less tired

4.Απόδραση από την καθημερινή ρουτίνα. Escape from daily routine

α. Να έχεις μια αλλαγή από την καθημερινή σου ρουτίνα. To have a change from daily routine

β. Να έχεις μια αλλαγή στην καθημερινότητα σου. To have a change in your daily routine

γ. Να κάνεις κάτι διαφορετικό από αυτό που κάνεις σπίτι. To do something different from what you do at home

δ. Να αλλάξεις το ρυθμό της καθημερινότητας σου. To change the pace of daily life

ε. Να προσθέσεις ποικιλία στην καθημερινή σου ρουτίνα. To add some variety in your daily routine

στ. Να αλλάξεις την καθημερινότητα σου. To change your daily life

Ο: ΔΙΑΦΥΓΗ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΠΙΕΣΗ. GET AWAY FROM PHYSICAL PRESSURE

2. Διαφυγή από φυσικούς παράγοντες που προκαλούν άγχος. Get away from physical factors that cause stress

α. Να ξεφύγεις από την γκρίνια και φασαρία στο σπίτι. Get away from the clatter and noise at home

β. Να ξεφύγεις από τον θόρυβο του σπιτιού. Get away from noise at home

γ. Να ξεφύγεις από τις άσχημες σκηνές στο σπίτι. Get away from bad scenes at home

δ. Να ξεφύγεις από τους άλλους ανθρώπους. Get away from other people

P: ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. ESCAPE FROM FAMILY

1.Ξεφεύγοντας από την οικογένεια. Getting away from family

- α. Να είσαι για λίγο μακριά από την οικογένεια. To be away from family for a while
- β. Να αποδράσεις προσωρινά από την οικογένεια. To escape temporarily from family
- γ. Να είσαι χωρίς την οικογένεια για λίγο. To be without the family for a while

T: ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ. REDUCE RISK

1. Μετριασμός του κινδύνου. Moderate risk

- α. Να είσαι κοντά σε άλλους ανθρώπους που μπορούν να σε βοηθήσουν αν χρειαστεί. To be close to other people you can help you if there is a need

2. Αποφυγή κινδύνου. Avoid risk

- α. Να είσαι σίγουρος για το τι πρόκειται να σου συμβεί. To be sure for what is going to happen to you
- β. Να αποφύγεις το αναπάντεχο. To avoid the unexpected.

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ. TEMPERATURE

- α. Για να ξεφύγετε από τη ζέστη. To get away from the heat.
- β. Για να απολαύσετε μια καλύτερη θερμοκρασία. To experience an icer temperature.
- γ. Για να έχετε πιο ευχάριστη θερμοκρασία. To have more agreeable temperatures.
- δ. Για να είστε όπου είναι πιο δροσερά. To be where it is cooler.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ. 4.

Μετάφραση από τα ελληνικά στα αγγλικά (κριτής 2)

RECREATION AREAS EXPERIENCE PREFERENCE, SCALES AND DECLARATIONS CELLS

A: ACCOMPLISHMENT/STIMULATION

1. Reinforcement of self-image
 - a. To get a sense of confidence.
 - b. To develop the sense of pride.
 - c. To increase your self-esteem feelings.
 - e. To help you feel a better person.
 - h. To test the extent to which you can achieve that. (this)
2. Social recognition
 - a. To be highly esteemed by others for your success.
 - c. To recognize you and admire you for what you achieved
 - d. To be seen by others doing things you're good at it.
 - e. To do something that will impress others.
 - f. To make a good impression on others.
 - g. To do something impressive.
 - j. To be recognized for what you do.
 - k. To receive compliments for your skills and abilities.
3. Development of abilities
 - a. To develop your skills and abilities.
 - c. For the sake of challenge. (for reasons of challenge)
5. Enthusiasm
 - b.*To experience the enthusiasm.
 - d. To have a stimulating and exciting experience.
 - f. To stimulate your self
 - g. To feel joy
6. Endurance
 - a.***To test your endurance.
7. Informing others
 - b.*** To know others that were there.

B: Autonomy / Leadership

3. Control - Power

d * To be more under control here

E: TIGHTENING FAMILY RELATIONS

a * To do something with your family

c * To do something you could do with the family

d * To bring the family closer.

e * To offer a good experience to the family

g * To do something which would appeal to the entire family

h * To get the family close for a while

k * To do something that my husband or my partner would like.

F. SIMILAR PEOPLE

1. Being with friends.

a * Be with members of your group

b * Be(ing) with friends

c * To do things with your friends

2. To be with similar types of people.

a * Being with other people who have fun with the same things you do.

c * Being with people who have same interests

G. YOUNG PEOPLE

1. Meeting young people

a* Talking with new and different people

b * To meet other people in the region.

c * To meet new people

d * To meet other people

e * To make friends with young people

f * To see new faces.

H: LEARNING

1. General Learning

d * To understand things better here

1. Exploration

a * to experience new and different things

b * To discover something new

d * To see new and different things

I: Introspection

2. Introspection

d. To know yourself

e. To know more about yourself

M: FITNESS

1. Exercise - fitness
 - a* To exercise
 - b * To maintain good physical condition
 - g. To improve my physical health
 - d. To help you maintain physical fitness
 - e. To feel good after physical exercise
 - f. To stimulate your muscles

N: NATURAL RELAXATION

1. Natural relaxation
 - a * To relax naturally.
 - b * To get some rest naturally.

O: ESCAPING FROM PERSONAL AND SOCIAL PRESSURE

1. Stress relief
 - a * To help you get rid of the bad feelings
 - b * To help to release or reduce accumulated stress (tension)
 - c. To help reduce the frustration you feel
 - d. To release or reduce stress
2. Mental relaxation
 - a. To rest your mind
 - b. Having a peaceful mind for a while
3. Escaping the role of being overloaded
 - a. * To escape from the ordinary demands of life.
 - b. * To avoid some of the daily responsibilities.
 - c. To decrease the feeling that you have so many things to do
 - d. To get away from some demands of your home/family.
 - e. To rest a bit of the feeling of being overloaded at work or at home.
 - f. To escape the demands of others.
 - g. To feel less tired.
4. Escaping daily routine
 - a. * To have a change from your daily routine.
 - b. * To have a change in your everyday life.
 - c. To do something different than what you do at home.
 - d. To change your everyday pace
 - e. To add variety to your daily routine.
 - f. To change your daily routine.

A: ESCAPING PHYSICAL STRESS

2. Escaping physical factors that cause stress
 - a. *To escape the nagging and bustle at home.
 - b.*To escape the noise of the house.

- c. To escape from the ugly scenes at home.
- d. To get away from other people

P: ESCAPING FROM THE FAMILY

- 1. Escaping from the family
 - a. *Be a while away from family
 - b. * Temporarily escape from the family
 - c. Be without the family for a while

T: REDUCING RISK

- 1. reducing risk
 - a. *Be in ground other people who may help you if needed.
- 2. Avoiding risk
 - a. *Be sure of what will happen to you.
 - b. To avoid the unexpected.

Temperature

- a. * To get away from the heat.
- b. * To experience an icy temperature.
- c. To have more agreeable temperatures.
- c. To be where it is cooler.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ.5.

Ερωτηματολόγιο κινήτρων για άσκηση σε γυμναστήρια

Το παρόν ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε προκειμένου να εξεταστούν τα κίνητρα αυτών που γυμνάζονται σε ιδιωτικά γυμναστήρια. Η συλλογή των δεδομένων είναι ανώνυμη και οποιαδήποτε πληροφορία που παρέχουν οι ερωτώμενοι έχει ως σκοπό αποκλειστικά και μόνο την εξυπηρέτηση της συγκεκριμένης έρευνας. Διευκρινίζεται ότι ζητάμε να συμπληρώσετε δημογραφικά σας στοιχεία όπως το έτος γέννησης ή το μορφωτικό επίπεδο κ.λπ., για την καλύτερη αξιολόγηση των παρεχόμενων πληροφοριών. Σε καμία περίπτωση δεν στοχεύει σε οποιαδήποτε άλλη συσχέτιση ή κατηγοριοποίηση με βάση τα προσωπικά δεδομένα.

Ευχαριστούμε προκαταβολικά για τη συμμετοχή σας!

Δημογραφικά στοιχεία: (παρακαλούμε σημειώστε X)

1. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα
2. Έτος γέννησης:
3. Εκπαίδευση:
Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο / τεχνική σχολή AEI / TEI
Ινστιτούτο επαγγελματικής εκπαίδευσης (IEK) Μεταπτυχιακός τίτλος
4. Επαγγελματική κατάσταση:
Εργαζόμενος Άνεργος Συνταξιούχος Άλλο.....
5. Τόπος κατοικίας
Κέντρο Αθήνας Βόρεια προάστια Αττικής Νότια προάστια Αττικής
Δυτικά προάστια Ανατολικά προάστια Άλλο
6. Περιοχή γυμναστηρίου:
7. Παρεχόμενα μέσα / υπηρεσίες στο γυμναστήριο που πηγαίνετε:
Αποδυτήρια Αίθουσα με όργανα γυμναστικής Ομαδικά προγράμματα
Αναψυκτήριο Πισίνα/ Άλλους χώρους άθλησης (πολεμικές τέχνες, χορός)
Υπηρεσίες χαλάρωσης (σάουνα, χαμάμ, μασάζ) Power plate/ Pilates/ Yoga
Πώληση ειδών-αξεσουάρ γυμναστικής, συμπλ. Διατροφής, Αίθουσα crossfit
Άλλο:.....
.....

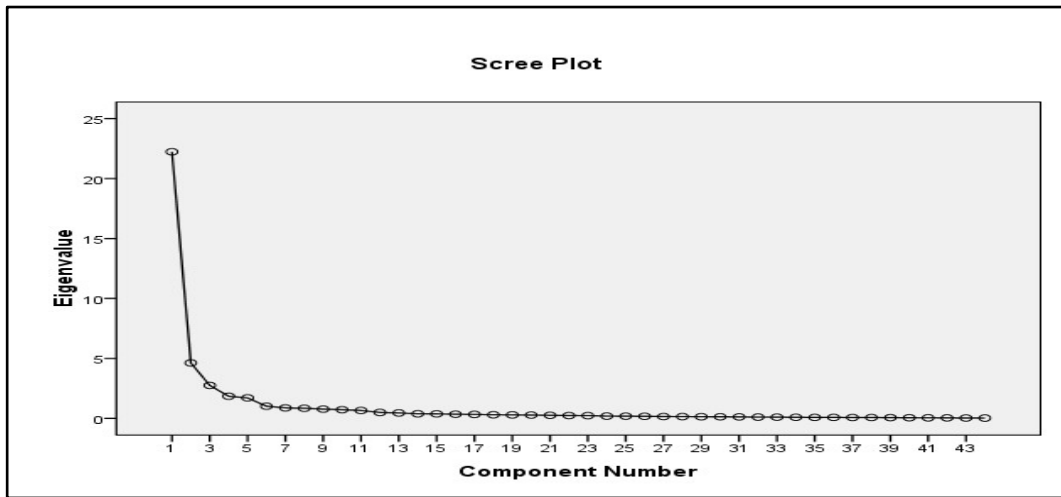
a/a	Πηγαίνετε στο γυμναστήριο:								
-----	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

		από υπό						από υπό
1	Για να αποκτήσετε μια αίσθηση αυτοπεποίθησης	1	2	3	4	5	6	7
2	Για να αυξήσετε την αυτο-εκτίμησή σας	1	2	3	4	5	6	7
3	Για να σας θαυμάζουν γι' αυτό που πετύχατε	1	2	3	4	5	6	7
4	Για να κάνετε κάτι που εντυπωσιάζει τους άλλους	1	2	3	4	5	6	7
5	Για να αναγνωρισθείτε γι' αυτό που κάνετε	1	2	3	4	5	6	7
6	Για να αποδείξετε τις ικανότητές σας	1	2	3	4	5	6	7
7	Για να αισθανθείτε ενθουσιασμό	1	2	3	4	5	6	7
8	Για να έχετε μια συναρπαστική εμπειρία	1	2	3	4	5	6	7
9	Για να ελέγξετε την αντοχή σας	1	2	3	4	5	6	7
10	Για να γνωρίζουν οι άλλοι ότι ήσασταν εκεί	1	2	3	4	5	6	7
11	Για να σας καθοδηγούν σωστά έμπειροι γυμναστές	1	2	3	4	5	6	7
12	Για να γυμναστείτε μαζί με την οικογένεια – φίλους σας	1	2	3	4	5	6	7
13	Για να συσφίξετε οικογενειακούς – φιλικούς δεσμούς μέσω του γυμναστηρίου	1	2	3	4	5	6	7
14	Για να κάνετε κάτι το οποίο θα επιδοκίμαζε όλη η οικογένεια – φίλοι	1	2	3	4	5	6	7
15	Για να κάνετε κάτι που ήθελε ο/η σύζυγος ή ο/η σύντροφός σας	1	2	3	4	5	6	7
16	Για να είστε με φίλους, συναδέλφους, γείτονες, φιλάθλους της ομάδας σας	1	2	3	4	5	6	7
17	Για να έχετε μια τονωτική εμπειρία	1	2	3	4	5	6	7
18	Για να κάνετε πράγματα με την παρέα σας	1	2	3	4	5	6	7
19	Για να είστε με ανθρώπους που έχετε τα ίδια ενδιαφέροντα	1	2	3	4	5	6	7
20	Για να μιλάτε με καινούργιους ανθρώπους	1	2	3	4	5	6	7
21	Για να συναντάτε νέους ανθρώπους και να κάνετε νέες φιλίες	1	2	3	4	5	6	7
22	Για να δείτε νέα πρόσωπα	1	2	3	4	5	6	7
23	Για να μάθετε για εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης	1	2	3	4	5	6	7
24	Για να βιώσετε νέα και διαφορετικά πράγματα	1	2	3	4	5	6	7
25	Για να μάθετε σωστά πως πρέπει να γυμνάζεστε	1	2	3	4	5	6	7
α/α	Πηγαίνετε στο γυμναστήριο:	Συμφωνώ απόλυτα						Διαφωνώ απόλυτα
26	Για να μάθετε περισσότερα για τον εαυτό σας	1	2	3	4	5	6	7
27	Για να ασκήσετε	1	2	3	4	5	6	7
28	Για να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση	1	2	3	4	5	6	7
29	Για να βελτιώσετε τη φυσική σας υγεία	1	2	3	4	5	6	7
30	Για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη σωματική σας φόρμα	1	2	3	4	5	6	7
31	Για να τονώσετε τους μύες σας	1	2	3	4	5	6	7
32	Για να χαλαρώσετε / ξεκουραστείτε με φυσικό τρόπο	1	2	3	4	5	6	7
33	Για να σας βοηθήσει να ξεφορτωθείτε άσχημα συναισθήματα	1	2	3	4	5	6	7
34	Για να σας βοηθήσει να απελευθερώσετε ή να μειώσετε τη συσσωρευμένη ένταση και τον εκνευρισμό που νιώθετε	1	2	3	4	5	6	7
35	Για να ξεκουράσετε το μυαλό σας	1	2	3	4	5	6	7

36	Για να ξεφύγετε μακριά από τις συνηθισμένες απαιτήσεις και τις καθημερινές ευθύνες της ζωής	1	2	3	4	5	6	7
37	Για να ξεφύγετε λίγο από κάποιες απαιτήσεις που έχουν από εσάς οι δικοί σας στο σπίτι	1	2	3	4	5	6	7
38	Για να ξεκουραστείτε λίγο από το συναίσθημα του να είσαι υπερφορτωμένος στη δουλειά ή στο σπίτι	1	2	3	4	5	6	7
39	Για να έχετε μια αλλαγή από την καθημερινή σας ρουτίνα/ καθημερινότητα	1	2	3	4	5	6	7
40	Για να ξεφύγετε από την γκρίνια και τη φασαρία στο σπίτι	1	2	3	4	5	6	7
41	Για να είστε για λίγο μακριά από την οικογένεια - φίλους	1	2	3	4	5	6	7
42	Για να είστε κοντά σε έμπειρους ανθρώπους που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν όποτε τους χρειαστείτε	1	2	3	4	5	6	7
43	Για να μιλάτε με διαφορετικούς ανθρώπους	1	2	3	4	5	6	7
44	Για να είστε σίγουρος ότι θα έχετε το σωστό αποτέλεσμα	1	2	3	4	5	6	7

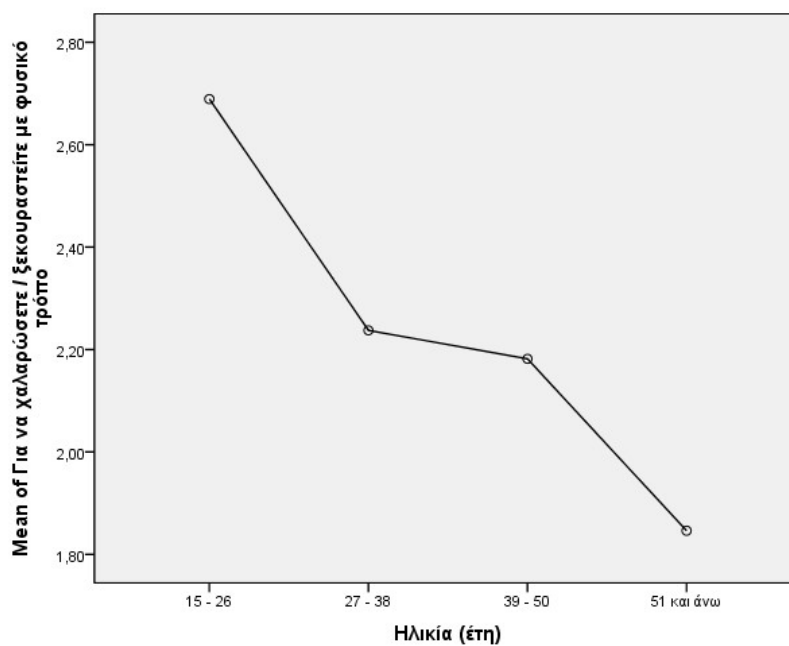
Ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο σας!

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

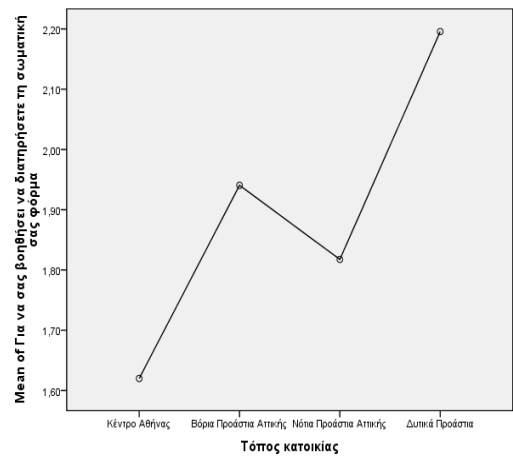
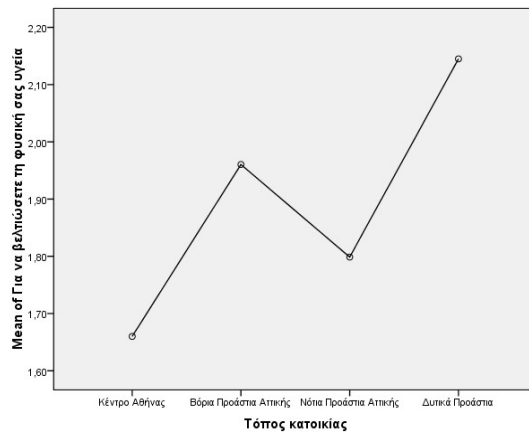
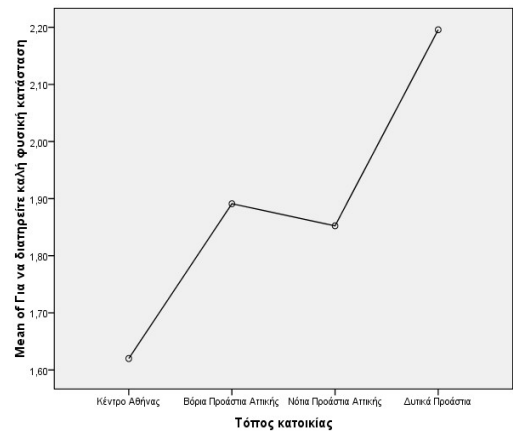
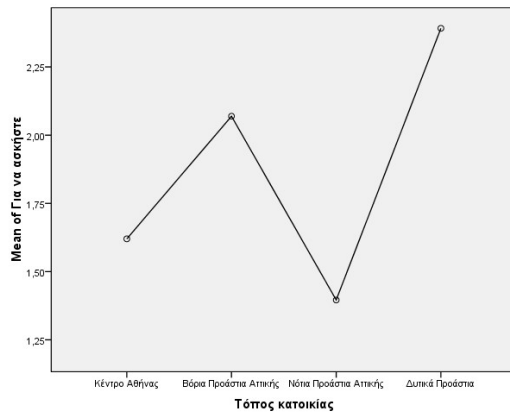
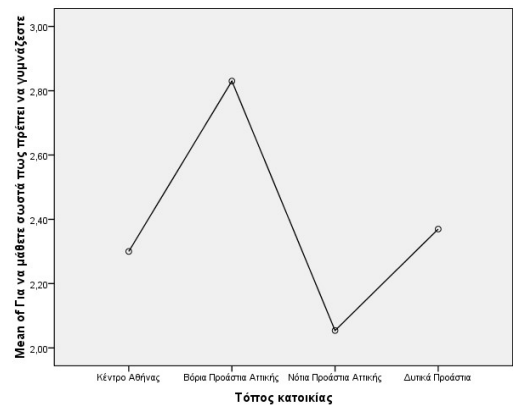
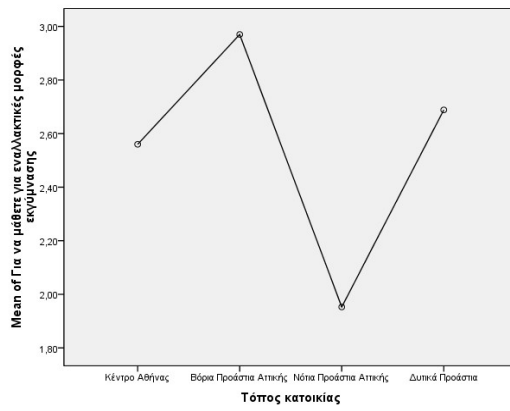


Διάγραμμα 4.1. Γράφημα Ιδιοδιανυσμάτων – ScreePlot

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ



Σχήμα 4.1. Κίνητρο για Ξεκούραση / Χαλάρωση σε Σχέση με την Ηλικία



Σχήμα 4.2. Κίνητρο για Ξεκούραση / Χαλάρωση σε Σχέση με τη Γεωγραφική Περιοχή