



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΑΙ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Απέργη Αλεξάνδρα

Γερούλη Μιχαέλα

Επιβλέπων καθηγητής: Σταύρου Νεκτάριος

ΙΟΥΝΙΟΣ 2021

© Copyright

Απέργη Αλεξάνδρα

Γερούλη Μιχαέλα

Μονοτμηματική Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην άσκηση και τον αθλητισμό τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, το είδος παρακίνησης και ο προσανατολισμός των στόχων αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν τόσο τη συμμετοχή όσο και την απόδοση των ασκουμένων-αθλητών. Η συμβολή του κάθε παράγοντα ξεχωριστά αλλά και των τριών συνδυαστικά είναι σημαντική, ωστόσο, ειδικά όσον αφορά τον συνδυασμό των τριών αυτών παραγόντων, οι έρευνες είναι περιορισμένες. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η εξέταση της σχέσης μεταξύ των διαστάσεων της προσωπικότητας, του προσανατολισμού στόχων και του είδους της παρακίνησης των αθλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν 93 αθλητές (54 άνδρες, 39 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας τα 24,74 έτη ($\pm$ 4,51 έτη) και αγωνιστική εμπειρία 12,42 έτη ($\pm$ 5,44 έτη). Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας πέντε παραγόντων, το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού και η Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό II, τα οποία οι αθλητές συμπλήρωσαν σε συνθήκες προδιάθεσης, σύμφωνα με το πώς συνήθως αισθάνονται. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων υποστήριξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων των κινήτρων με την προσωπικότητα των αθλητών καθώς και τους αθλητικούς στόχους. Επίσης, παρουσιάστηκαν σημαντικές ενδοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της προσωπικότητας και μεταξύ των ειδών των κινήτρων. Τέλος, στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών-γυναικών και αρχαρίων-έμπειρων εμφανίστηκαν στους παράγοντες της προσωπικότητας και των κινήτρων. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η προσωπικότητα των αθλητών διαμορφώνει το βαθμό και την κατεύθυνση των κινήτρων

των αθλητών επηρεάζοντας σε σημαντικό βαθμό την προσπάθεια και την επιμονή των αθλητών στην αθλητική διαδικασία. Επίσης, προσωπικά χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών (φύλο, εμπειρία, επίπεδο) διαφοροποιούν το είδος και το βαθμό των κινήτρων και είναι σκόπιμο να τα λαμβάνουν υπόψη τους οι προπονητές, οι αθλητές και οι αθλητικοί ψυχολόγοι στο πλαίσιο της αθλητικής διαδικασίας, με σκοπό την αύξηση της συμμετοχής και της απόδοσης των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: αθλητικός προσανατολισμός, προσωπικότητα, παρακίνηση

ABSTRACT

In exercise and sports, personality characteristics, type of motivation and goal orientation affect both the participation and the performance of the athletes. The contribution of each individual factor as well as the combination of the three is important, however, especially as regards the combination of those three factors, research is limited. The purpose of the present study is the investigation of the relation between the personality dimensions, goal orientation and type of motivation of the athlete. 93 athletes (54 men, 39 women) participated in this study (mean age $24,74 \pm 4,51$ years and experience $12,42 \pm 5,44$ years). The questionnaires used were the NEO Five Factor Inventory- NEO FFI, the Task and Ego Sport Orientation Questionnaire and the Sport Motivation Scale II, which the athletes completed in predisposition conditions, according to how they normally feel. The analyses results suggested the existence of statistically significant correlations between the factors of motivation with the personality of the athletes as well as their goals. In addition, significant inter-correlations were found among the personality factors as well as among the types of motivation. Finally, statistically significant differences between men and women and between beginners and experienced athletes were found in the personality and motivation factors. In conclusion, it appears that the personality of the athletes shapes the extent and the direction of their motives, significantly affecting the athletes' effort and persistence in sport. The type and extent of the motives also varies depending on the athletes' personal traits (gender, experience, level). Therefore, the latter should be taken into account by coaches, athletes and psychologists with the aim of increasing participation and performance of athletes.

Key words: goal orientation, personality, motivation

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελ.
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	v
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
I. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	1
1.1. Προσωπικότητα (personality)	1
1.1.1. Ορισμός προσωπικότητας.....	1
1.1.2. Δομή προσωπικότητας.....	2
1.1.3. Θεωρητικές προσεγγίσεις της προσωπικότητας	2
1.1.3.1. Ψυχαναλυτική προσέγγιση (psychoanalytic approach)	2
1.1.3.2. Προσέγγιση γνωρισμάτων/προδιάθεσης (trait approach)	4
1.1.3.3. Προσέγγιση κατάστασης (situation approach)	7
1.1.3.4. Προσέγγιση αλληλεπίδρασης (interaction approach)	8
1.1.3.5. Φαινομενολογική/ανθρωπιστική προσέγγιση (phenomenological/humanistic approach)	9
1.1.3.6. Συνεχές καθορισμού συμπεριφοράς	9
1.1.4. Αποτελέσματα ερευνών	10
1.1.4.1. Προσωπικότητα και συμμετοχή στην αθλητική δραστηριότητα.....	10
1.1.4.2. Προσωπικότητα και είδος αθλήματος	11
1.1.4.3. Προσωπικότητα, αθλητική απόδοση και αθλητική επιτυχία	13
1.1.4.4. Προσωπικότητα και φύλο	14
1.1.4.5. Σύγκριση αθλητών-μη αθλητών	15
1.2. Στόχοι (goals)	15
1.2.1. Ορισμός και είδη στόχων	15
1.2.2. Θεωρίες στόχων	17
1.2.2.1. Θεωρία επίτευξης στόχων (achievement goal theory)	17
1.2.2.2. Θεωρία καθορισμού στόχων (Goal setting theory)	20
1.2.3. Διαμεσολαβητές (moderators) μεταξύ της τοποθέτησης στόχων και της απόδοσης.....	25

1.2.4.	Επίδραση των στόχων στην απόδοση	27
1.3.	Κίνητρα	28
1.3.1.	Θεωρία αυτοπροσδιορισμού	28
1.3.1.1.	Απουσία κινήτρων	29
1.3.1.2.	Εξωτερική παρακίνηση	30
1.3.1.3.	Εσωτερική παρακίνηση	31
1.3.1.4.	Συνεχές αυτοπροσδιορισμού.....	33
1.3.2.	Υπο-θεωρίες της θεωρίας αυτοπροσδιορισμού	34
1.3.2.1.	Θεωρία γνωστικής αξιολόγησης	34
1.3.2.2.	Θεωρία βασικών ψυχολογικών αναγκών.....	35
1.4.	Συνδυασμός.....	37
1.4.1.	Προσωπικότητα-στόχοι	37
1.4.2.	Προσωπικότητα-κίνητρα	38
1.4.3.	Κίνητρα-στόχοι	40
1.4.3.1.	Θεωρία αυτοπροσδιορισμού-θεωρία επίτευξης στόχων.....	40
1.4.3.2.	Θεωρία αυτοπροσδιορισμού-θεωρία καθορισμού στόχων	43
1.5.	Σημαντικότητα και σκοπός	45
1.6.	Υποθέσεις.....	45
II.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	47
2.1.	Συμμετέχοντες.....	47
2.2.	Όργανα μέτρησης-συλλογής δεδομένων	47
2.3.	Διαδικασία	49
III.	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	50
3.1.	Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών	50
3.2.	Διαφορές μεταξύ ομάδων	54
IV.	ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	60
4.1.	Συσχετίσεις	60
4.2.	Φύλο και αγωνιστική εμπειρία	64
V.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	67

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 3.1.1. Συντελεστές συσχέτισης Pearson (r) μεταξύ των παραγόντων το Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων και του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού	38
Πίνακας 3.1.2. Συντελεστές συσχέτισης Pearson (r) μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό και του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων.....	39
Πίνακας 3.1.3. Συντελεστές συσχέτισης Pearson (r) μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στο Αθλητισμό και του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού.....	40
Πίνακας 3.1.4. Ενδοσυσχετίσεις παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Πέντε Παραγόντων	40
Πίνακας 3.1.5. Ενδοσυσχετίσεις παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό	41
Πίνακας 3.2.1. Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Πέντε Παραγόντων με βάση το φύλο	42
Πίνακας 3.2.2. Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες της Κλίμακας των κινήτρων στον Αθλητισμό με βάση το φύλο.....	43
Πίνακας 3.2.3. Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού με βάση το φύλο.....	44
Πίνακας 3.2.4. Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Πέντε Παραγόντων βάση την αγωνιστική εμπειρία	44

Πίνακας 3.2.5. Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) των παραγόντων της Κλίμακας των κινήτρων στον Αθλητισμό με βάση την αγωνιστική εμπειρία45

Πίνακας 3.2.6. Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού με βάση την αγωνιστική εμπειρία46

I. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1. Προσωπικότητα (personality)

1.1.1. Ορισμός προσωπικότητας

Υπάρχει μεγάλη διχογνωμία για τον ορισμό της προσωπικότητας. Έχουν γίνει διάφορες διατυπώσεις από ψυχολόγους, πολλές φορές ασαφείς και αντικρουόμενες μεταξύ τους. Ωστόσο, υπάρχει μια συμφωνία ως προς τα παρακάτω σημεία: η προσωπικότητα είναι ένα ψυχολογικό σύστημα, αποτελούμενο από μέρη, τα οποία αλληλεπιδρούν, αναπτύσσονται και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου (Mayer, 2007).

Σύμφωνα με τον ορισμό του Funder (2004, σελ. 5), η προσωπικότητα περιλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του ατόμου καθώς επίσης και τους (κρυμμένους ή μη) ψυχολογικούς μηχανισμούς. Επίσης, οι Larsen & Buss (2005, σελ. 4), όρισαν την προσωπικότητα ως το σύνολο των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και μηχανισμών που βρίσκονται εντός του ατόμου, και είναι οργανωμένοι, ανθεκτικοί και επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις και τις προσαρμογές στο ψυχικό, φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Τέλος, ως προσωπικότητα ορίζεται το σύνολο των ψυχολογικών ιδιοτήτων/χαρακτηριστικών που διαθέτει ένας άνθρωπος και τα οποία συμβάλλουν στα ξεχωριστά και διαρκή μοτίβα συμπεριφοράς, σκέψης και συναισθημάτων του εκάστοτε ανθρώπου (Cervone & Pervin, 2013; σελ. 8). Μία σημαντική διαπίστωση για την προσωπικότητα είναι ότι, παρόλο που υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι διαθέτουν κοινά χαρακτηριστικά, σε καμία περίπτωση δεν διαθέτουν την ίδια προσωπικότητα. Με λίγα λόγια, κάθε άνθρωπος έχει μία μοναδική, ξεχωριστή προσωπικότητα που δεν είναι πανομοιότυπη με κανενός άλλου (Carver & Scheier, 2014).

1.1.2. Δομή προσωπικότητας

Η προσωπικότητα αποτελείται από τρία δομικά επίπεδα τα οποία είναι ξεχωριστά αλλά συνδέονται μεταξύ τους. Αυτά είναι τα εξής: ο ψυχολογικός πυρήνας (psychological core) , οι τυπικές αντιδράσεις (typical responses) και η συμπεριφορά που σχετίζεται με τον ρόλο (role-related behavior). Ο ψυχολογικός πυρήνας είναι το πιο εσωτερικό και το πιο σταθερό επίπεδο της προσωπικότητας και αποτελεί ουσιαστικά τον “πραγματικό εαυτό” του ατόμου. Σε αυτόν εμπεριέχονται οι στάσεις, οι αξίες, οι πεποιθήσεις και τα ενδιαφέροντά του. Οι τυπικές αντιδράσεις αφορούν τους τρόπους με τους οποίους το άτομο προσαρμόζεται και αντιδρά στο περιβάλλον. Πολλές φορές αντανακλούν το εσωτερικό του ψυχολογικού πυρήνα. Η συμπεριφορά που σχετίζεται με τον ρόλο είναι το πιο ευμετάβλητο επίπεδο της προσωπικότητας, καθώς δέχεται τη μεγαλύτερη επιρροή από το εξωτερικό περιβάλλον. Αναφέρεται στον τρόπο συμπεριφοράς που προκύπτει από την κοινωνική θέση του ατόμου. Δηλαδή, η συμπεριφορά του ατόμου προσαρμόζεται ανάλογα με τον ρόλο που έχει κάθε φορά (Weinberg & Gould, 2015).

1.1.3. Θεωρητικές προσεγγίσεις για τη μελέτη της προσωπικότητας

1.1.3.1. Ψυχαναλυτική προσέγγιση (psychoanalytic approach)

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση προήλθε από τον αυστριακό ιατρό Σίγκμουντ Φρόιντ, η συνεισφορά του οποίου ήταν τεράστια στον τομέα της ψυχολογίας και της προσωπικότητας. Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση, η προσωπικότητα είναι ένα σύνολο παραγόντων οι οποίοι μάλιστα πολλές φορές συγκρούονται μεταξύ τους (Carver & Scheier, 2014). Από τη μία πλευρά, εστιάζει στις ασυνείδητες διαστάσεις της προσωπικότητας που

προκαλούν τη συμπεριφορά και από την άλλη αντιμετωπίζει το άτομο ως συνολική οντότητα χωρίς να εστιάζει σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Weinberg & Gould, 2015). Για να γίνει πιο κατανοητή η θεωρία του Φρόιντ χρήσιμη είναι η εξήγηση των ακολούθων φροϊντικών εννοιών: το τοπογραφικό μοντέλο του μυαλού (topographical model of mind) και το δομικό μοντέλο της προσωπικότητας (structural model of personality).

Τοπογραφικό μοντέλο του μυαλού: σύμφωνα με τον Φρόιντ, το μυαλό αποτελείται από τρεις περιοχές/επίπεδα συνειδητότητας. Το πρώτο είναι το συνειδητό (conscious) και αναφέρεται στα πράγματα που ο άνθρωπος είναι σε θέση να αντιληφθεί. Το υποσυνείδητο (subconscious) περιλαμβάνει πράγματα που δεν βρίσκονται στην άμεση μνήμη, αλλά μπορούν να ανακληθούν άμεσα. Τέλος, το ασυνείδητο (unconscious) αναφέρεται στο μέρος εκείνο του μυαλού, στο οποίο δεν υπάρχει επίγνωση (συναισθήματα, φόβοι, ορμές). Παρά το γεγονός ότι αυτές οι πληροφορίες είναι αποθηκευμένες στο ασυνείδητο, επηρεάζουν σημαντικά τις πράξεις των ανθρώπων και επομένως το συνειδητό. Μάλιστα, κατά τον Φρόιντ το ασυνείδητο είναι η περιοχή που επηρεάζει σε μεγαλύτερο βαθμό την προσωπικότητα (Carver & Scheier, 2014).

Δομικό μοντέλο της προσωπικότητας: σύμφωνα με τον Φρόιντ, η προσωπικότητα είναι ένα σύνολο τριών πτυχών/όψεων, οι οποίες αλληλεπιδρούν και καθορίζουν τη συμπεριφορά. Οι τρεις πτυχές είναι οι εξής: το αυτό (id), το εγώ (ego) και το υπερεγώ (superego). Το αυτό είναι το κομμάτι της προσωπικότητας που λειτουργεί μόνο στο ασυνείδητο και επιθυμεί να καλύψει τις βασικές βιολογικές ανάγκες. Το εγώ έρχεται σε επαφή και με τον έξω κόσμο και προσπαθεί να ισορροπήσει τις εσωτερικές ανάγκες με τις εξωτερικές συνθήκες, με στόχο την κάλυψη των αναγκών. Το εγώ λειτουργεί και στα τρία επίπεδα συνειδητότητας. Τελευταίο χρονικά αναπτύσσεται το υπερεγώ. Το υπερεγώ αναφέρεται σε όλες τις αρχές και τις αξίες που αφομοιώνει ένα παιδί μεγαλώνοντας, κυρίως

από το οικογενειακό του περιβάλλον. Όπως το εγώ, έτσι και το υπερεγώ λειτουργεί τόσο στο ασυνείδητο, όσο στο συνειδητό και το υποσυνείδητο (Carver & Scheier, 2014).

Με λίγα λόγια, η προσέγγιση αυτή θεωρεί ότι δεν είναι όλες οι συμπεριφορές συνειδητά ελεγχόμενες από το άτομο, γι' αυτό θα πρέπει να δίνεται προσοχή και στις ασυνείδητες διαστάσεις της συμπεριφοράς του ατόμου. Ωστόσο, η συγκεκριμένη προσέγγιση δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στην αθλητική ψυχολογία (Weinberg & Gould, 2015).

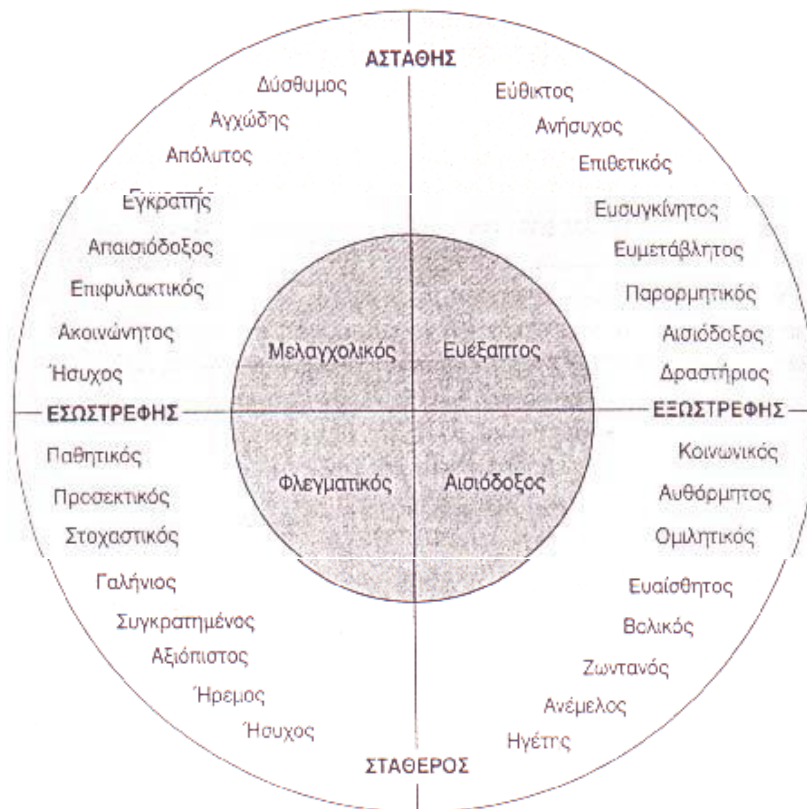
1.1.3.2. Προσέγγιση γνωρισμάτων/προδιάθεσης (trait approach)

Η προσέγγιση αυτή υποστηρίζει ότι η επίδραση του περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς είναι περιορισμένη. Με λίγα λόγια, τα χαρακτηριστικά προδιαθέτουν το άτομο να συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο, ανεξαρτήτως της κατάστασης (Weinberg & Gould, 2015). Τα δύο βασικά στοιχεία της θεωρίας είναι 1) ότι οι άνθρωποι διαθέτουν συγκεκριμένα γνωρίσματα τα οποία παραμένουν अपαράλλακτα στη διάρκεια της ζωής τους και 2) ότι τα γνωρίσματα αυτά διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Το σύνολο των γνωρισμάτων ενός ανθρώπου δημιουργεί την προσωπικότητά του (Carver & Scheier, 2014). Όσον αφορά τα γνωρίσματα/ χαρακτηριστικά και την ύπαρξή τους μέσα σε έναν άνθρωπο υπάρχουν δύο αντικρουόμενες απόψεις. Η νομοθετική (Allport, 1961) υποστηρίζει ότι υπάρχουν σταθερά χαρακτηριστικά σε όλους τους ανθρώπους, γι' αυτό και μπορεί να γίνει σύγκριση μεταξύ τους. Αντίθετα, η ιδιογραφική προσέγγιση (Allport, 1961) υποστηρίζει τη μοναδικότητα κάθε ανθρώπου. Σε αυτή την περίπτωση δεν μπορεί να υπάρξει εύκολα σύγκριση καθώς, παρά την ύπαρξη του ίδιου γνωρίσματος σε δύο ανθρώπους, αυτό (το γνώρισμα) μπορεί να διαφέρει ως προς τη σημασία του για κάθε άνθρωπο (Britt & Shepperd, 1999).

Τρισδιάστατο μοντέλο του Eysenck

Έχουν προταθεί διαφορετικά μοντέλα για την εξήγηση της δομής της προσωπικότητας. Ένα από αυτά είναι το τρισδιάστατο μοντέλο του Eysenck. Σύμφωνα με αυτό, η προσωπικότητα αποτελείται από 3 διαστάσεις: την εξωστρέφεια (extraversion), τον νευρωτισμό (neuroticism) και τον ψυχωτισμό (psychoticism) (Eysenck, 1983). Η εξωστρέφεια αναφέρεται στο να απολαμβάνει κανείς την παρέα των άλλων, να είναι ομιλητικός και ενεργός (Raynor & Levine, 2009). Ο νευρωτισμός αναφέρεται σε αρνητικά συναισθήματα όπως αυτά του φόβου, της απαισιοδοξίας, της ανασφάλειας, της ανησυχίας, της βιασύνης, του θυμού και το αίσθημα της ενοχής (Raynor & Levine, 2009). Τέλος, ο ψυχωτισμός αφορά ανθρώπους εγωκεντρικούς, απόμακρους, ψυχρούς, ακόμα και εχθρικούς. Στο αντίθετο άκρο του ψυχωτισμού βρίσκεται το φροϊντικό υπερεγώ (Eysenck, 1983) που αναφέρεται σε ανθρώπους κοινωνικούς, προσιτούς και με ενσυναίσθηση (Eysenck, Nias & Cox, 1982). Έχει βρεθεί πως κατά κύριο λόγο η εγκληματική και αντικοινωνική συμπεριφορά συνδέεται με υψηλά επίπεδα ψυχωτισμού, νευρωτισμού και εξωστρέφειας (Eysenck, 1983), ενώ και οι τρεις αυτές διαστάσεις επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την κληρονομικότητα (Fulker, 1981).

Στην εικόνα 1 γίνεται μια παρουσίαση της προσωπικότητας σε δύο άξονες: εσωστρέφεια/εξωστρέφεια και ψυχική σταθερότητα/αστάθεια (νευρωτισμός). Τα οκτώ γνωρίσματα που αναφέρονται σε κάθε τεταρτημόριο συσχετίζονται με μία από τις έννοιες που βρίσκονται πλησίον τους (εσωστρέφεια/εξωστρέφεια και σταθερότητα/αστάθεια) (Eysenck, 1983). Οι τέσσερις λέξεις στο κέντρο του κύκλου (μελαγχολικός, ευέξαπτος, αισιόδοξος, φλεγματικός) αποτελούν προγενέστερο διαχωρισμό των ειδών της προσωπικότητας από τους αρχαίους Έλληνες (Eysenck et al., 1982).



Εικόνα 1 (Eysenck,1983)

Μοντέλο πέντε παραγόντων

Ως προς τα γνωρίσματα και τη σημαντικότητα του καθενός για τη μελέτη της προσωπικότητας τις τελευταίες δεκαετίες έχει επικρατήσει το μοντέλο των πέντε διαστάσεων της προσωπικότητας (five-factor model of personality) (Allen, Greenlees & Jones, 2011; Costa & McCrae, 1992; Kaiseler, Polman & Nicholls, 2012). Το μοντέλο είναι ιεραρχικό και τοποθετεί κάθε πτυχή της προσωπικότητας σε μία από τις εξής πέντε διαστάσεις: εξωστρέφεια, νευρωτισμός, δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες (openness), προσήνεια (agreeableness), και ευσυνειδησία (conscientiousness). Η διάσταση της εξωστρέφειας υποδηλώνει άτομα κοινωνικά, ομιλητικά και ενεργητικά που συχνά

εμφανίζουν θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ζωντάνια, αισιοδοξία και ενεργητικότητα. Ο νευρωτισμός αναφέρεται σε άτομα που συχνά εμφανίζουν αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, άγχος και ανασφάλειες. Άτομα ανοιχτά σε εμπειρίες συνήθως χαρακτηρίζονται από φαντασία, εφευρετικότητα και μια ευελιξία στον τρόπο σκέψης, αλλά και στον τρόπο ζωής τους. Η προσήνεια αναφέρεται κατά κύριο λόγο σε ανθρώπους φιλικούς, ανιδιοτελείς, με διάθεση να ακούσουν και να βοηθήσουν. Το αντίθετο άκρο της προσήνειας είναι η ανταγωνιστικότητα. Τέλος, η ευσυνειδησία περιγράφει ανθρώπους συνεπείς, οργανωμένους, εργατικούς, οι οποίοι συμμορφώνονται με τους κανόνες (Costa & McCrae, 1992). Επίσης, περιλαμβάνει την ικανότητα, την προσπάθεια επίτευξης και την αυτοπειθαρχία (Raynor & Levine, 2009).

Το συγκεκριμένο μοντέλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ευρέως, καθώς οι πολλές και διαφορετικές πτυχές της προσωπικότητας που υπάρχουν καλύπτονται από αυτές τις πέντε διαστάσεις. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα να διερευνηθούν και να αναλυθούν ποικίλα είδη προσωπικότητας (Kaiseler et al., 2012).

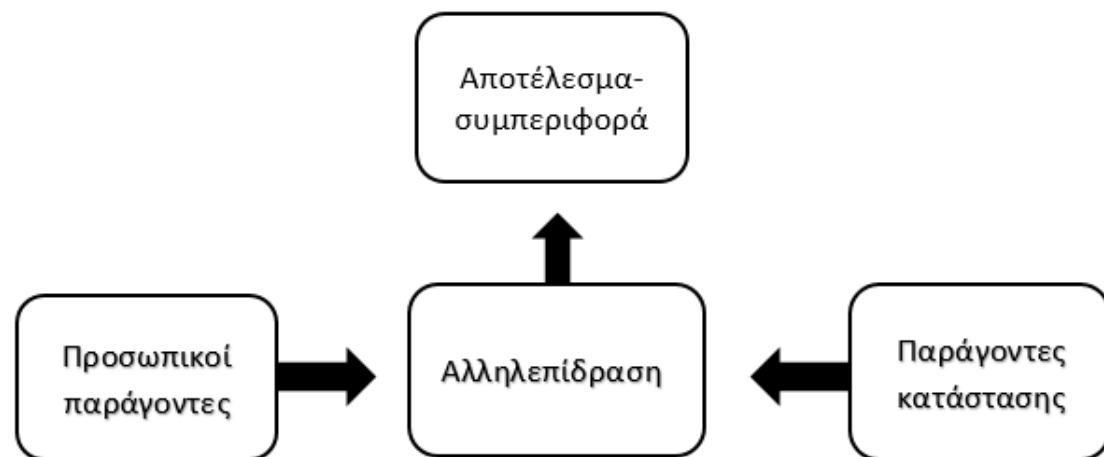
1.1.3.3. Προσέγγιση κατάστασης (situation approach)

Η θεωρία έχει τη βάση της στη θεωρία κοινωνικής εκμάθησης (social learning theory) του Albert Bandura (Weinberg & Gould, 2015). Υποστηρίζει ότι οι ενέργειες των ανθρώπων επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις καταστάσεις (το περιβάλλον) (Carver & Scheier, 2014), ενώ τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας παίζουν δευτερεύοντα ρόλο (Weinberg & Gould, 2015). Ωστόσο, πρέπει να τονιστεί ότι δεν επηρεάζονται όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο από μία κατάσταση (Reis, 2008). Σε αντίθεση με την

προσέγγιση προδιάθεσης, δεν υιοθετούν όλοι οι αθλητικοί ψυχολόγοι την προσέγγιση κατάστασης (Weinberg & Gould, 2015).

1.1.3.4. Προσέγγιση αλληλεπίδρασης (interaction approach)

Όπως προαναφέρθηκε, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αλλά και της κατάστασης είναι δύο παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν ξεχωριστά τη συμπεριφορά του ατόμου. Ωστόσο, η προσέγγιση αυτή υποστηρίζει ότι η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης αυτών των δύο παραγόντων. Σήμερα, η προσέγγιση αυτή υιοθετείται από τους περισσότερους αθλητικούς ψυχολόγους (Weinberg & Gould, 2015).



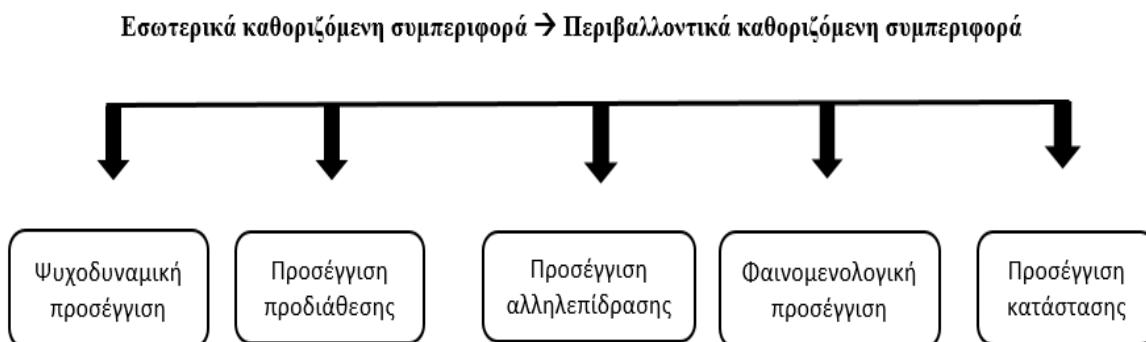
Εικόνα 2

1.1.3.5. Φαινομενολογική/ανθρωπιστική προσέγγιση (phenomenological/humanistic approach)

Η φαινομενολογική προσέγγιση είναι πλέον η πιο διαδεδομένη. Αντίστοιχα με την προσέγγιση της αλληλεπίδρασης, θεωρεί ότι η συμπεριφορά ερμηνεύεται και από τα γνωρίσματα της προσωπικότητας αλλά και τους παράγοντες της κατάστασης. Η διαφορά τους είναι ότι στη φαινομενολογική προσέγγιση δίνεται προσοχή στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και του περιβάλλοντος (Weinberg & Gould, 2015). Με λίγα λόγια, η θεωρία εστιάζει στη σημαντικότητα των προσωπικών βιωμάτων των ανθρώπων (Carver & Scheier, 2014). Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι προσωπικές εμπειρίες των ανθρώπων, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο οι ίδιοι τις αντιλαμβάνονται και τις εξηγούν.

1.1.3.6. Συνεχές καθορισμού συμπεριφοράς

Οι πέντε αυτές προσεγγίσεις της προσωπικότητας μπορούν να τοποθετηθούν σε ένα συνεχές καθορισμού συμπεριφοράς. Τα δύο άκρα αντιπροσωπεύουν την εσωτερικά καθοριζόμενη συμπεριφορά και την περιβαλλοντικά καθοριζόμενη συμπεριφορά αντίστοιχα. Στο συνεχές, λοιπόν, τοποθετούνται με σειρά: η ψυχοδυναμική προσέγγιση, η προσέγγιση προδιάθεσης, η προσέγγιση αλληλεπίδρασης, η φαινομενολογική προσέγγιση και η προσέγγιση κατάστασης, με την ψυχοδυναμική να είναι η πιο εσωτερικά καθοριζόμενη και την προσέγγιση κατάστασης να είναι η πιο περιβαλλοντικά καθοριζόμενη (Weinberg & Gould, 2015).



Εικόνα 3

1.1.4. Αποτελέσματα ερευνών

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας γίνονται εμφανή σε διάφορους τομείς της ζωής των ανθρώπων, π.χ. στον ακαδημαϊκό και επαγγελματικό τομέα (Shrivastava, VenuGopal & Singh, 2010). Με βάση το μοντέλο των 5 παραγόντων έχει βρεθεί ότι μπορούν να προβλεφθούν επιτεύγματα στη ζωή του ατόμου, όπως η ακαδημαϊκή ή επαγγελματική επιτυχία. (Digman, 1989)

1.1.4.1. Προσωπικότητα και συμμετοχή στην αθλητική δραστηριότητα

Μεταξύ άλλων, η προσωπικότητα επίσης παίζει σημαντικό ρόλο και στον τομέα του αθλητισμού και της άσκησης (Shrivastava et al., 2010). Μελέτες που αφορούν το τρισδιάστατο μοντέλο υποστηρίζουν πως υπάρχει σχέση μεταξύ αθλητικής δραστηριότητας και χαμηλά επίπεδα νευρωτισμού και ψυχωτισμού και υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας (Arai & Hisamichi, 1998). Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα ερευνών που ασχολήθηκαν με τις 5 διαστάσεις της προσωπικότητας, οι οποίες δείχνουν ότι η εξωστρέφεια και η ευσυνειδησία σχετίζονται θετικά με την αθλητική δραστηριότητα

(Saklofske, Austin, Rohr & Andrews, 2007). Επίσης η συναισθηματική σταθερότητα, η ευσυνειδησία, η εξωστρέφεια και η δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες συνδέονται με την τακτική συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες (Rhodes & Smith, 2006). Αντίθετα, ο νευρωτισμός έχει βρεθεί ότι συνδέεται αρνητικά με την αθλητική δραστηριότητα (Saklofske et al., 2007). Σύμφωνα με τον Eysenck, τα άτομα προσελκύονται από καταστάσεις που συμφωνούν με την προσωπικότητά τους. (Eysenck & Eysenck, 1991). Τα αποτελέσματα της έρευνας των Courneya & Hellsten (1998) έδειξαν πως τα εξωστρεφή άτομα προτιμούν να ασκούνται μαζί με άλλους, παρά μόνοι τους. Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στη διάσταση της δεκτικότητας σε νέες εμπειρίες, έδειξαν προτίμηση στην άσκηση σε εξωτερικό χώρο και όχι σε γυμναστήριο ή στο σπίτι. Επιπλέον, υψηλότερα επίπεδα εξωστρέφειας και χαμηλότερα επίπεδα δεκτικότητας, συνδέθηκαν με την προτίμηση για άσκηση με επίβλεψη. Άτομα με χαμηλότερα επίπεδα δεκτικότητας και υψηλότερα επίπεδα ευσυνειδησίας έδειξαν προτίμηση στην προγραμματισμένη άσκηση, ενώ άτομα με χαμηλότερα επίπεδα νευρωτισμού και υψηλότερα επίπεδα ευσυνειδησίας έδειξαν προτίμηση σε άσκηση με υψηλή ένταση.

1.1.4.2. Προσωπικότητα και είδος αθλήματος

Η προσωπικότητα επηρεάζει, επίσης, τη συμμετοχή σε συγκεκριμένα είδη αθλημάτων. Έχει βρεθεί ότι υπάρχουν διαφοροποιήσεις όσον αφορά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητών ομαδικών και ατομικών αθλημάτων (Steca et al., 2018). Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές που συμμετείχαν σε ατομικά αθλήματα παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα δεκτικότητας (Steca et al., 2018), ευσυνειδησίας και συναισθηματικής σταθερότητας ενώ οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων υψηλότερα επίπεδα εξωστρέφειας (Allen et al., 2011; Eagleton, McKelvie, & De Man, 2007).

Αναλυτικότερα, όσον αφορά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μεταξύ αθλητών ομαδικών και ατομικών αθλημάτων στην έρευνα των Nia & Besharat (2010) αναφέρεται ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων παρουσίασαν μεγαλύτερη βαθμολογία στη διάσταση της ευσυνειδησίας, ενώ οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων στην προσήνεια. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι, στο μοντέλο των 5 παραγόντων, τα τρία βασικά συστατικά της ευσυνειδησίας είναι η ικανότητα, η προσπάθεια επίτευξης και η αυτοπειθαρχία.

Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά την ικανότητα (competence), παρόλο που η επίτευξη ικανοτήτων πραγματοποιείται και στις δύο περιπτώσεις αθλημάτων, έχει μεγαλύτερη αξία όταν προέρχεται μόνο από την ατομική προσπάθεια του ατόμου. Η προσπάθεια επίτευξης (achievement striving) αποτελεί επίσης παράγοντα της ευσυνειδησίας. Το κίνητρο επίτευξης, στο οποίο βασίζεται η προσπάθεια επίτευξης, έχει να κάνει με ατομικούς παράγοντες. Τα άτομα έχουν μεγαλύτερη θέληση για επιτεύγματα και επικεντρώνονται σε ατομικές δραστηριότητες, σε αντίθεση με το κοινωνικό κίνητρο, που τα άτομα δίνουν προτεραιότητα στις ομαδικές δραστηριότητες. Τέλος, η αυτοπειθαρχία (self-discipline), φανερώνει την τάση για τάξη και πειθαρχία και σε ατομικά αθλήματα αποκτάται καθώς το άτομο μαθαίνει να ελέγχει τον εαυτό του. Ο συνδυασμός, λοιπόν, των τριών αυτών βασικών συστατικών της ευσυνειδησίας ωθούν το άτομο προς την επιλογή ατομικών αθλημάτων (Nia & Besharat, 2010).

Το ίδιο ισχύει και για την προσήνεια. Χαρακτηριστικοί παράγοντες της προσήνειας είναι η εμπιστοσύνη, ο αλtruισμός και η συμμόρφωση. Η εμπιστοσύνη (trust) οδηγεί το άτομο στο να αναπτύσσει σχέσεις με τα μέλη της ομάδας και να βασίζεται πάνω τους, κάτι που συμβαίνει σε μεγάλο βαθμό στα ομαδικά αθλήματα. Ο αλtruισμός (altruism) είναι επίσης χαρακτηριστικό της προσήνειας και δηλώνει την τάση του ατόμου για βοήθεια προς τους άλλους και συνεργασία για την επίτευξη ομαδικών δραστηριοτήτων. Αυτό συμβαίνει

περισσότερο στα ομαδικά αθλήματα παρά στα ατομικά. Τέλος, η συμμόρφωση (compliance) είναι ένας διαπροσωπικός παράγοντας, ο οποίος φέρνει το άτομο κοντά στους άλλους. Έτσι, ο συνδυασμός των τριών αυτών χαρακτηριστικών που αποτελούν την προσήγεια προετοιμάζουν το άτομο να επιλέγει και να συμμετέχει σε ομαδικά αθλήματα (Nia & Besharat, 2010).

Από την άλλη πλευρά, τα αποτελέσματα της ίδιας έρευνας αποκάλυψαν ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα αυτονομίας, ενώ οι αθλητές των ομαδικών αθλημάτων διαθέτουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνιοτροπίας. Η κοινωνιοτροπία (sociotropy) και η αυτονομία (autonomy) είναι δύο έννοιες σχεδόν αντίθετες, που όμως φαίνεται πως είναι καθοριστικές εκ των προτέρων για την επιλογή του αθλητή ως προς τον τύπο αθλητισμού. Η κοινωνιοτροπία είναι οι πεποιθήσεις και οι τάσεις συμπεριφοράς οι οποίες ωθούν ένα άτομο στο να εξαρτάται από τους άλλους, προκειμένου να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Αντίθετα, η αυτονομία είναι οι πεποιθήσεις και οι συμπεριφορές που ωθούν τα άτομα να επικεντρώνονται στην προσωπική τους μοναδικότητα. Με λίγα λόγια, όταν το άτομο είναι περισσότερο αυτόνομο προσελκύεται από ατομικά αθλήματα, ενώ όταν είναι περισσότερο κοινωνιοτροπικό, από ομαδικά αθλήματα (Nia & Besharat, 2010).

1.1.4.3. Προσωπικότητα, αθλητική απόδοση και αθλητική επιτυχία

Πέρα από το γεγονός ότι με βάση τα χαρακτηριστικά του ατόμου προσδιορίζεται η αθλητική προσωπικότητα, έχει αποδειχθεί ότι η προσωπικότητα είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει αρκετά την αθλητική απόδοση. Για παράδειγμα, αθλητές με χαμηλά επίπεδα άγχους και υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης και αυτοελέγχου πιθανώς να διαθέτουν

μικρότερα επίπεδα νευρωτισμού (Piedmont, Hill, Blanco, 1999). Η ικανότητα του ατόμου να διατηρεί την ψυχραιμία του υπό συνθήκες πίεσης και να θέτει υπό έλεγχο το άγχος και την παρορμητικότητά του είναι στοιχεία του χαμηλού νευρωτισμού (Costa & McCrae, 1992).

Η διερεύνηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και το αν και κατά πόσο αυτά θα μπορούσαν να προβλέψουν την αθλητική επιτυχία, αποτελεί περίπλοκο ζήτημα, ωστόσο είναι καθοριστικής σημασίας για τον αθλητισμό (Steca et al., 2018). Για το λόγο αυτό, κρίνεται απαραίτητη η γνώση της προσωπικότητας του αθλητή. (Shrivastava et al., 2010). Σχετικά με τη συσχέτιση αθλητικής επιτυχίας και προσωπικότητας φαίνεται ότι οι αθλητές υψηλότερου επιπέδου (π.χ. εθνικό ή διεθνές) διαθέτουν μεγαλύτερα επίπεδα συναισθηματικής σταθερότητας (Shrivastava et al., 2010) προσήνειας και ευσυνειδησίας σε σύγκριση με τους αθλητές χαμηλού επιπέδου (Steca et al., 2018). Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα των Allen και συναδέλφων (2011) οι οποίοι βρήκαν ότι αθλητές υψηλού επιπέδου είναι περισσότερο ευσυνειδητοί και συναισθηματικά σταθεροί σε σύγκριση με χαμηλότερου επιπέδου αθλητές.

1.1.4.4. Προσωπικότητα και φύλο

Όσον αφορά την προσωπικότητα σε σχέση με το φύλο, στην έρευνα των Newcombe & Boyle (1995) βρέθηκε ότι οι γυναίκες αθλήτριες είναι περισσότερο αγχώδεις και εξωστρεφείς σε σύγκριση με τους άνδρες. Σε άλλη έρευνα των Allen et al. (2011) επίσης βρέθηκε ότι οι αθλήτριες παρουσιάζουν μεγαλύτερο νευρωτισμό από τους αθλητές, καθώς επίσης και μεγαλύτερη προσήνεια και ευσυνειδησία.

1.1.4.5. Σύγκριση αθλητών-μη αθλητών

Τέλος, με βάση τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορεί να γίνει η διάκριση μεταξύ αθλητών και μη αθλητών. Έχει βρεθεί ότι οι αθλητές, συγκριτικά με τους μη αθλητές, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα εξωστρέφειας και ευσυνειδησίας αλλά χαμηλότερα επίπεδα νευρωτισμού. Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί από το γεγονός ότι ο αθλητισμός συνδέεται με θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, η ζωντάνια και η ενεργητικότητα, που είναι χαρακτηριστικά της εξωστρέφειας, και λιγότερο με τα αρνητικά συναισθήματα, που είναι χαρακτηριστικά του νευρωτισμού. Επομένως, τα υψηλότερα επίπεδα εξωστρέφειας και χαμηλότερα επίπεδα νευρωτισμού που μπορεί να διαθέτει ένα άτομο, το προετοιμάζουν πιθανώς για τη συμμετοχή στον αθλητισμό (Nia & Besharat, 2010). Τέλος, στην έρευνα των Steca et al. (2018) φάνηκε ότι, συγκριτικά με τους μη αθλητές, οι αθλητές υψηλού επιπέδου παρουσίασαν μεγαλύτερη βαθμολογία στις τέσσερις από τις πέντε διαστάσεις (με εξαίρεση τη δεκτικότητα), ενώ οι αθλητές χαμηλότερου επιπέδου, μόνο στις διαστάσεις της εξωστρέφειας και της προσήνειας.

1.2. Στόχοι (goals)

1.2.1. Ορισμός και είδη στόχων

Ως στόχος ορίζεται απλώς αυτό που προσπαθεί να πετύχει κάποιος συνειδητά (Weinberg, 1994; σελ. 1). Αφορά τον σκοπό μιας ενέργειας (π.χ. την επίτευξη ενός συγκεκριμένου επιπέδου επάρκειας σε μία δεξιότητα) και την εκπλήρωσή του συνήθως σε καθορισμένο χρόνο (Locke & Latham, 2002; σελ. 1).

Μέχρι στιγμής έχουν καταγραφεί στη βιβλιογραφία (Hardy & Jones, 1994) τουλάχιστον τρία διαφορετικά είδη στόχων: οι στόχοι αποτελέσματος (outcome goals), οι στόχοι απόδοσης (performance goals) και οι στόχοι διαδικασίας (process goals). Οι στόχοι αποτελέσματος αναφέρονται κυρίως στο αποτέλεσμα ενός γεγονότος και συνήθως στηρίζονται στη σύγκριση με τους άλλους (π.χ. το να βγει ο αθλητής πρώτος σε έναν αγώνα). Οι στόχοι απόδοσης επίσης εστιάζουν στο αποτέλεσμα ενός γεγονότος, ωστόσο ως επιτυχία θεωρείται η επίτευξη ενός προσωπικού επιπέδου απόδοσης (π.χ. το να βελτιώσει ο αθλητής το ατομικό του ρεκόρ). Οι στόχοι διαδικασίας αναφέρονται στις ενέργειες στις οποίες θα προβεί ο αθλητής κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ή του αγώνα (π.χ. η διασφάλιση της κατάλληλης ευθυγράμμισης πριν από την εκτέλεση μιας βολής στο γκολφ).

Όσον αφορά στο ποιο είδος στόχων οδηγεί σε καλύτερη απόδοση, οι Zimmerman και Kitsantas (1996) σε έρευνά τους βρήκαν ότι οι στόχοι διαδικασίας βοήθησαν περισσότερο στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων σε σύγκριση με τους στόχους αποτελέσματος. Παρόμοια αποτελέσματα βρήκαν και οι Kingston και Hardy (1997). Σύμφωνα με την έρευνά τους, η ομάδα με στόχους διαδικασίας βελτιώθηκε ταχύτερα όσον αφορά το επίπεδο δεξιοτήτων τους, σε σύγκριση με την ομάδα με στόχους αποτελέσματος. Επιπλέον, η ομάδα με στόχους διαδικασίας παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση στην αυτο-αποτελεσματικότητα, στη συγκέντρωση και στον έλεγχο του γνωστικού άγχους. Σε έρευνα των Mullen και Hardy (2010) βρέθηκε ότι η υιοθέτηση ολιστικών στόχων διαδικασίας (δηλαδή στόχων που σχετίζονται με τη γενική αίσθηση ολόκληρης της κίνησης) αυξάνει την απόδοση αθλητών με αυξημένα επίπεδα άγχους, καθώς οι αθλητές δεν εστιάζουν την προσοχή τους στα επιμέρους στοιχεία μιας δεξιότητας, αλλά σε ολόκληρη τη δεξιότητα. Αντίθετα, οι Filby, Maynard και Graydon (1999) υποστήριξαν ότι ο συνδυασμός στόχων οδηγεί σε καλύτερη απόδοση τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα. Μάλιστα, μέσα

από την έρευνά τους ενισχύθηκε η άποψη ότι η χρήση στόχων αποτελέσματος ακριβώς πριν από έναν αγώνα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση. Όσον αφορά την επιλογή στόχων από τους προπονητές, οι Weinberg, Butt, Knight & Perritt (2001) βρήκαν ότι, ενώ οι προπονητές χρησιμοποιούσαν και τους 3 διαφορετικούς τύπους στόχων, στηρίζονταν περισσότερο στους στόχους απόδοσης και διαδικασίας. Η αιτιολογία των προπονητών για αυτή την απόφαση ήταν πως επικεντρώνονταν σε αυτά που μπορούσαν να ελέγξουν, καθώς οι στόχοι αποτελέσματος είναι εκτός του ελέγχου τους.

1.2.2. Θεωρίες στόχων

1.2.2.1. Θεωρία επίτευξης στόχων (achievement goal theory)

Ο προσανατολισμός στόχων (goal orientation) ουσιαστικά φανερώνει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και ορίζουν την επιτυχία (Nicholls, 1989). Σύμφωνα με τη θεωρία επίτευξης στόχων, ο προσανατολισμός στο στόχο είναι δύο ειδών: προσανατολισμός στο έργο (task orientation) και προσανατολισμός στο εγώ (ego orientation). Στον προσανατολισμό στο έργο στόχος είναι η προσωπική ανάπτυξη-βελτίωση και η επιτυχής εκτέλεση του εκάστοτε έργου. Αντίθετα, στον προσανατολισμό στο εγώ η απόδοση αξιολογείται αποκλειστικά σε σύγκριση με τους άλλους (Chin, Khoo & Low, 2012).

Με βάση τις έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, αθλητές προσανατολισμένοι στο έργο φαίνεται να έχουν τα εξής χαρακτηριστικά: παρουσιάζουν μεγαλύτερη εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation), ευχάριστα συναισθήματα και αθλητική συμπεριφορά. Επιπλέον, ενδιαφέρονται να καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια, γιατί θεωρούν ότι η επιτυχία έρχεται μέσα από σοβαρή δουλειά (Walling, Duda & Chi, 1993). Γι' αυτό και

συνήθως προτιμούν απαιτητικά-δύσκολα έργα, με στόχο την απόκτηση νέων δεξιοτήτων. Από την άλλη, αθλητές προσανατολισμένοι στο εγώ επιλέγουν εύκολα έργα, στα οποία ξέρουν ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να πετύχουν (Tyson, Linnenbrink-Garcia & Hill, 2009). Εμφανίζονται να έχουν υψηλό άγχος (σωματικό και γνωστικό) και χαμηλά επίπεδα ευχαρίστησης. Επίσης, ως επιτυχία θεωρούν το να έχουν υψηλές ικανότητες (Walling et al., 1993). Όσον αφορά τον προσανατολισμό στόχων με βάση το επίπεδο των αθλητών (αγωνιστικό-ψυχαγωγικό), οι Hanrahan & Cerin (2009) δεν βρήκαν κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά.

Ένας παράγοντας που επηρεάζει τον προσανατολισμό στόχων είναι το κλίμα παρακίνησης (motivational climate) (Roberts & Ommundsen, 1996). Με τον όρο αντιλαμβανόμενο κλίμα παρακίνησης εννοείται ο τρόπος με τον οποίο ο ίδιος ο αθλητής αντιλαμβάνεται-ερμηνεύει το περιβάλλον του, το οποίο διαμορφώνεται από εξωτερικούς παράγοντες (προπονητής, οικογένεια, φίλοι) (Shaw, Gorely & Corban, 2005). Στον αθλητισμό εντοπίζονται δύο είδη: το κλίμα παρακίνησης που προσανατολίζεται στο έργο (mastery climate) και το κλίμα παρακίνησης που προσανατολίζεται στο εγώ (performance climate). Στην πρώτη περίπτωση σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η προπόνηση και η εκμάθηση και τελειοποίηση νέων δεξιοτήτων, ενώ στη δεύτερη περίπτωση δίνεται έμφαση στο τι θα κάνουν οι αντίπαλοι (Roberts & Ommundsen, 1996). Μάλιστα, η έρευνα των Gencer και Ozturk (2018) έδειξε ότι οι μεγαλύτερες συσχετίσεις εντοπίστηκαν μεταξύ προσανατολισμού στο εγώ- κλίματος παρακίνησης προσανατολισμένο στο εγώ και προσανατολισμού στο έργο- κλίματος παρακίνησης προσανατολισμένο στο έργο. Άλλη έρευνα των Walling και συναδέλφων (1993) βρήκε ότι αθλητές οι οποίοι αντιλαμβάνονταν ότι το περιβάλλον τους ήταν προσανατολισμένο στο έργο παρουσίαζαν μεγαλύτερη ευχαρίστηση και λιγότερη ανησυχία μέσα στην ομάδα. Από την άλλη, όσοι αθλητές αντιλαμβάνονταν ότι το περιβάλλον τους προσανατολιζόταν στο εγώ ανησυχούσαν

περισσότερο και ήταν λιγότερο ευχαριστημένοι. Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα της έρευνας του Stephens (1998), σύμφωνα με τα οποία όσο υψηλότερος ήταν ο προσανατολισμός στο έργο, τόσο μεγαλύτερη ήταν και η ευχαρίστηση.

Κυρίαρχο ρόλο στη διαμόρφωση του κλίματος παρακίνησης έχει ο προπονητής. Το κλίμα παρακίνησης είναι πολύ σημαντικό, ιδιαίτερα για τους αθλητές υψηλού επιπέδου, όπου συναντάται συχνά υψηλός προσανατολισμός τόσο στο έργο όσο και στο εγώ. Και οι ίδιοι οι αθλητές ελίτ υποστηρίζουν ότι ο προπονητής έχει καθοριστικό ρόλο, τονίζοντας τη σημασία που έχει η δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης, υποστήριξης, αποδοχής, κατανόησης, σεβασμού και όχι υπερβολικής πίεσης. Τέλος, σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του κλίματος διαδραματίζουν και οι συναθλητές του ατόμου, καθώς οι ελίτ αθλητές περνούν πάρα πολύ χρόνο μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας (Pensgaard & Roberts, 2002).

Όσον αφορά τη σχέση του προσανατολισμού στόχων με την αυτό-αποτελεσματικότητα, έρευνες (Chin et al., 2012; Sari, 2015) φανέρωσαν ότι ο προσανατολισμός στο έργο επιδρά θετικά, ενώ ο προσανατολισμός στο εγώ μειώνει την αυτό-αποτελεσματικότητα.

Ένας δεύτερος παράγοντας που επηρεάζει τον προσανατολισμό στόχων είναι το φύλο. Όσον αφορά τον προσανατολισμό στο εγώ δεν έχει βρεθεί διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα. Αντίθετα, έχει βρεθεί ότι οι γυναίκες είναι περισσότερο προσανατολισμένες στο έργο από ότι οι άνδρες, είτε προέρχονταν από τον αγωνιστικό αθλητισμό είτε συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες για ψυχαγωγία (Hanrahan & Cerin, 2009). Παρολ' αυτά, άλλη έρευνα (Li, Harmer & Acock, 1996) διαπίστωσε ότι, όσον αφορά τον προσανατολισμό στο εγώ, οι άνδρες συγκέντρωσαν μεγαλύτερη βαθμολογία από τις γυναίκες, ενώ στον προσανατολισμό στο έργο δεν βρέθηκαν ουσιαστικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Τέλος, οι Anderson & Dixon (2009) βρήκαν πως οι γυναίκες είναι

περισσότερο προσανατολισμένες στο έργο, ενώ αντίθετα οι άνδρες προσανατολίζονται περισσότερο στο εγώ, παρότι και τα δύο φύλα είχαν γενικά υψηλά αποτελέσματα στον προσανατολισμό στο έργο.

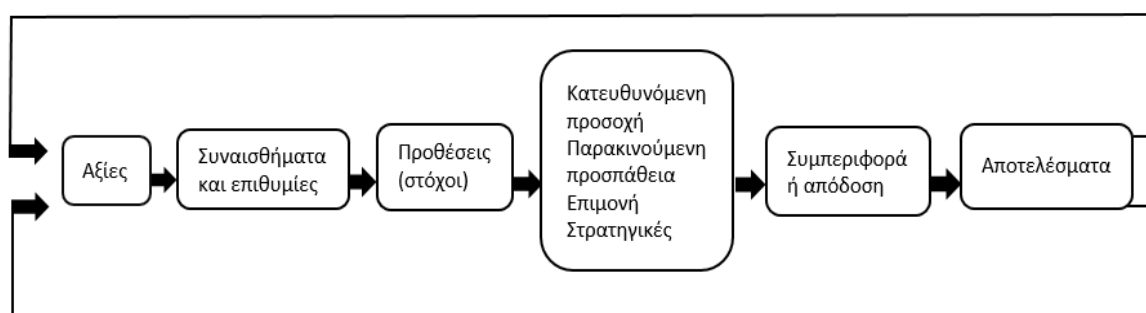
Ο τύπος του αθλήματος επίσης επηρεάζει τον προσανατολισμό στόχων. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές που συμμετείχαν σε ατομικά αθλήματα ήταν περισσότερο προσανατολισμένοι στο εγώ από ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Αυτό συμβαίνει γιατί στα ατομικά αθλήματα είναι πιο εύκολο να συγκριθεί η απόδοση του ατόμου με τον αντίπαλο (π.χ. ο χρόνος στην κολύμβηση), ενώ στα ομαδικά αθλήματα πιο δύσκολα συγκρίνονται οι προσωπικές επιδόσεις των αθλητών. Επιπλέον, στα αθλήματα κλειστών κινητικών δεξιοτήτων (π.χ. στίβος) οι αθλητές είναι περισσότερο προσανατολισμένοι στο έργο από ότι οι αθλητές αθλημάτων ανοιχτών κινητικών δεξιοτήτων (π.χ. ποδόσφαιρο) (Hanrahan & Cerin, 2009). Τέλος, στην έρευνα των Hanrahan και Cerin (2009) δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στον προσανατολισμό των στόχων μεταξύ των μαθητών που συμμετείχαν στον αγωνιστικό αθλητισμό και αυτών που συμμετείχαν στον αθλητισμό για ψυχαγωγικούς σκοπούς.

1.2.2.2. Θεωρία καθορισμού στόχων (Goal setting theory)

Δύο παράγοντες που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την απόδοση σε ανταγωνιστικά αθλήματα είναι η δεξιότητα και τα κίνητρα του αθλητή. Μία από τις πιο αποτελεσματικές ψυχολογικές στρατηγικές που μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωσή τους είναι ο καθορισμός στόχων. Εκατοντάδες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα για τις επιδράσεις του καθορισμού στόχων, κυρίως στον επιχειρηματικό τομέα. Ωστόσο, εντοπίζονται πολλές ομοιότητες με τις αθλητικές δραστηριότητες και γι' αυτό πιστεύεται ότι ο καθορισμός στόχων θα λειτουργεί εξίσου καλά ή και ακόμα καλύτερα στον τομέα του αθλητισμού

(Locke & Latham, 1985). Σύμφωνα, λοιπόν, με τη θεωρία καθορισμού στόχων, όταν οι στόχοι είναι συγκεκριμένοι, δύσκολοι, αλλά και εφικτοί, τότε οι άνθρωποι αποδίδουν καλύτερα. Ταυτόχρονα, θα πρέπει να διαθέτουν τις απαραίτητες ικανότητες, να αφοσιώνονται στον στόχο και να κάνουν τις απαραίτητες διορθώσεις για τη βελτίωση της απόδοσης, με βάση τη λαμβανόμενη ανατροφοδότηση (Lunenburg, 2011).

Ικανοποίηση και αύξηση της παρακίνησης



Απογοήτευση και μείωση της παρακίνησης

Εικόνα 4

Πιο συγκεκριμένα, υπάρχει πληθώρα ευρημάτων που αφορά τον καθορισμό στόχων, τα οποία συνοψίζονται παρακάτω.

Αρχικά, πολλοί ερευνητές συμφωνούν ότι οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι. Επέρχεται μεγαλύτερη αύξηση της απόδοσης όταν οι στόχοι είναι συγκεκριμένοι, παρά όταν είναι ασαφείς ή γενικοί (π.χ. «Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς») (Locke & Latham, 2002). Όταν τίθεται ένας γενικός στόχος, υπάρχει πιθανότητα το άτομο να μην μπορέσει να

αντιληφθεί τι ακριβώς πρέπει να κάνει ή και αν ο στόχος έχει επιτευχθεί. Για να μετατραπεί ένας στόχος σε συγκεκριμένο μπορεί να ποσοτικοποιηθεί (Locke & Latham, 1985).

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό των στόχων είναι ότι πρέπει να είναι δύσκολοι/προκλητικοί αλλά και πραγματοποιήσιμοι. Για τη βελτίωση της απόδοσης κάθε στόχος πρέπει να είναι συγχρόνως δύσκολος αλλά και συγκεκριμένος. Ωστόσο, η δυσκολία πρέπει να είναι αντίστοιχη των ικανοτήτων του ατόμου. Οι πολύ δύσκολοι στόχοι, καθώς και οι πολύ εύκολοι οδηγούν σε μειωμένη απόδοση. Άρα, όσο υψηλότερος είναι ο στόχος, τόσο υψηλότερη είναι η απόδοση, υπό την προϋπόθεση ότι το άτομο έχει τις ικανότητες να τον φέρει εις πέρας. Επομένως, οι στόχοι πρέπει να είναι αρκετά υψηλοί για να παρακινήσουν, αλλά όχι τόσο υψηλοί που δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν (Locke & Latham, 1985). Η άποψη αυτή εν μέρει συμφωνεί και με τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης των Kyllο και Landers (1995), σύμφωνα με τα οποία οι στόχοι μέτριας δυσκολίας (με πιθανότητα επίτευξης 10-50%) οδηγούν στην καλύτερη δυνατή απόδοση.

Επιπλέον, ο καθορισμός βραχυπρόθεσμων στόχων βοηθά στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων (Bandura & Simon, 1977). Αυτό συμβαίνει γιατί, η χρήση μόνο μακροπρόθεσμων στόχων μπορεί να δώσει την εντύπωση στο άτομο ότι ο τελικός στόχος είναι εκτός των δυνατοτήτων του, καθώς βρίσκεται πολύ μακριά στο μέλλον, με αποτέλεσμα να μην αποτελεί κινητήρια δύναμη στο παρόν. Αντίθετα, η χρήση βραχυπρόθεσμων υπο-στόχων, συμβάλλει ώστε να αποφευχθεί αυτό το αποτέλεσμα. (Locke & Latham, 1985). Η μετα-ανάλυση των Kyllο και Landers (1995) στηρίζει αυτή τη θεωρία του συνδυασμού μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Έχει βρεθεί, επίσης, ότι στόχοι είναι πιο αποτελεσματικοί όταν χρησιμοποιούνται για να αξιολογηθεί η απόδοση (π.χ. πόσα επιτυχημένα άλματα έκανε ένας άλτης ή πόσες πάσες έκανε ένας επιθετικός) (Lunenburg, 2011).

Η ανατροφοδότηση (feedback), ακόμα, αποτελεί απαραίτητο στοιχείο για την επίτευξη των στόχων, όπου και συνεισφέρει με δύο τρόπους. Πρώτον, βοηθά τα άτομα να καταλάβουν πώς τα πηγαίνουν (Lunenburg, 2011). Εάν οι διορθώσεις του προπονητή δείχνουν ότι η απόδοση του ατόμου βρίσκεται κοντά στον επιθυμητό στόχο, τότε έχει το κίνητρο να συνεχίσει την προσπάθειά του, ενώ αν η απόδοση είναι χαμηλότερη από όσο θα έπρεπε, το άτομο αισθάνεται δυσαρέσκεια και έχει κίνητρο να προσπαθήσει για τη μελλοντική του απόδοση (Bandura & Cervone, 1986). Δεύτερον, μέσω της ανατροφοδότησης γίνονται αντιληπτές και οι διάφορες τροποποιήσεις-βελτιώσεις που πρέπει να γίνουν για τη βελτίωση της απόδοσης (Lunenburg, 2011). Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο κατά τη διαδικασία καθορισμού στόχων, προκειμένου να είναι αποτελεσματικοί, είναι ότι οι στόχοι πρέπει να καταγράφονται. Η καταγραφή της προόδου δείχνει (α) την απόδοση του ατόμου (β) εάν βρίσκεται κοντά στο στόχο του και πόσο (γ) εάν το άτομο κινείται προς την επίτευξη του στόχου (Locke & Latham, 1985).

Επιπρόσθετα, οι στόχοι για να είναι αποτελεσματικοί πρέπει να γίνονται αποδεκτοί (Erez & Zidon, 1984). Ειδικά όταν οι στόχοι είναι δύσκολοι-απαιτητικοί υπάρχουν προβλήματα αφοσίωσης. Ένας τρόπος για να επιτυγχάνεται η αποδοχή των στόχων είναι να επιτρέπεται η συμμετοχή των ατόμων στη διαδικασία καθορισμού τους, αυξάνοντας έτσι και την αφοσίωση (Lunenburg, 2011). Για την αποδοχή και την αφοσίωση στο στόχο μπορούν να εφαρμοστούν τα εξής: επεξήγηση σημαντικότητας στόχου, υποστήριξη από τον προπονητή, συμμετοχή αθλητή στον καθορισμό στόχων, προπόνηση, ύπαρξη ανταμοιβών-αναγνώρισης (Locke & Latham, 1985).

Ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας που αυξάνει την αποτελεσματικότητα των στόχων είναι οι διορίες. Θέτοντας ένα χρονικό όριο γίνεται μεγαλύτερη προσπάθεια για την ολοκλήρωση του έργου μέχρι τη διορία, χωρίς χρονοτριβή. Ωστόσο, πρέπει να είναι

αρκετά μεγάλη ώστε να επιτρέπει τη σωστή και ποιοτική εκτέλεση του έργου (Lunenburg, 2011).

Επιπλέον, ένα σχέδιο δράσης μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο για την υλοποίηση των στόχων. Στον αθλητισμό, αυτό μπορεί να έχει τη μορφή ενός προγράμματος προπόνησης με συγκεκριμένους στόχους για κάθε προπονητική μονάδα. Κάθε στόχος για να επιτευχθεί μπορεί επίσης να χωριστεί σε υπο-στόχους. Ωστόσο, οι στόχοι της προπόνησης πρέπει να είναι ανάλογοι με το άθλημα και τις απαιτήσεις του (π.χ. συγκεκριμένος αριθμός επαναλήψεων για στόχους δεξιοτήτων ή επίτευξη ενός συγκεκριμένου ρυθμού παλμού για στόχους αντοχής) και η δυσκολία τους να αυξάνεται προοδευτικά, καθώς το άτομο αποκτά αυξημένη εμπειρία. (Locke & Latham, 1985).

Ο προσανατολισμός στόχου μάθησης οδηγεί σε υψηλότερη απόδοση σε σύγκριση με τον προσανατολισμό στόχου απόδοσης. Στην πρώτη περίπτωση ο στόχος είναι η ανάπτυξη ικανοτήτων και η εκπλήρωση δύσκολων έργων, ενώ στη δεύτερη είναι η ευνοϊκή κριτική και η επιβεβαίωση. Ο προσανατολισμός στόχου μάθησης χρειάζεται άτομα παραγωγικά, δημιουργικά και ευπροσάρμοστα (Lunenburg, 2011).

Ως παράγοντας καθορισμού στόχων μπορεί να θεωρηθεί και ο συναγωνισμός, ο οποίος αποτελεί βασικό στοιχείο στον αθλητισμό. Δύο κύρια γνωρίσματά του είναι ότι (α) ο στόχος εξαρτάται και από την απόδοση ενός άλλου ατόμου ή ομάδας και β) ο στόχος είναι μια δυναμική διαδικασία λόγω και της συμμετοχής άλλων ανθρώπων. Το αποτέλεσμα είναι υψηλά επίπεδα απόδοσης τα οποία αυξάνονται συνεχώς με την πάροδο του χρόνου (Locke & Latham, 1985).

Η ομαδική τοποθέτηση στόχων είναι εξίσου σημαντική με την ατομική τοποθέτηση στόχων. Μάλιστα, μέσα σε μια ομάδα το πλέον αποτελεσματικό είναι να τίθενται ομαδικοί αλλά και ατομικοί στόχοι (Lunenburg, 2011). Έχει φανεί ότι οι προπονητές τοποθετούν ατομικούς αλλά και ομαδικούς προπονητικούς στόχους. Ωστόσο, ειδικά η χρήση

ομαδικών στόχων, θεωρείται ότι βοηθά στην απόκτηση αφοσίωσης προς τον στόχο τόσο από τον προπονητή όσο και από τους αθλητές. Αυτό έχει αποδειχθεί και μέσα από τη βιβλιογραφία, όπου διαπιστώθηκε ότι οι ομαδικοί στόχοι όχι μόνο αυξάνουν την αφοσίωση των αθλητών, αλλά μπορούν επίσης να αυξήσουν τη συνοχή και την απόδοση (Weinberg et al., 2001).

1.2.3. Διαμεσολαβητές (moderators) μεταξύ της τοποθέτησης στόχων και της απόδοσης

Όπως φάνηκε, η διαδικασία καθορισμού στόχων αποτελεί ένα εξαιρετικά βοηθητικό μέσο για τη βελτίωση της απόδοσης. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά τα αποτελέσματα της τοποθέτησης στόχων. Ένα από αυτά είναι η ανατροφοδότηση. Για να είναι οι στόχοι αποτελεσματικοί, οι άνθρωποι χρειάζονται ανατροφοδότηση, ώστε να φανεί η πρόοδος προς τον στόχο. Αν δεν λαμβάνουν ανατροφοδότηση τότε είναι δύσκολο να κατευθύνουν την προσπάθειά τους ή τις στρατηγικές τους ανάλογα με τις απαιτήσεις στον στόχο (Locke & Latham, 2002). Σύμφωνα με τη μετα-ανάλυση του Neubert (1998) η παροχή ανατροφοδότησης αύξησε τα επίπεδα απόδοσης ($d=.63$). Επίσης, βρέθηκε ότι η χρήση της ανατροφοδότησης στον καθορισμό στόχων είναι πιο ευεργετική σε σύνθετα έργα ($d=1.02$) παρά σε απλά ($d=.47$).

Ένας άλλος διαμεσολαβητικός παράγοντας είναι η αφοσίωση στο στόχο. Όταν τα άτομα αφοσιώνονται στους στόχους, η σχέση στόχου-απόδοσης γίνεται δυνατότερη. Σύμφωνα με τους Klein, Wesson, Hollenbeck και Alge (1999) η αφοσίωση είναι υψίστης σημασίας και συνάφειας όταν οι στόχοι είναι δύσκολοι. Αυτό εξηγείται καθώς οι απαιτητικοί στόχοι για να επιτευχθούν χρειάζονται μεγάλη προσπάθεια, ενώ

παρουσιάζουν και χαμηλότερα ποσοστά επιτυχίας σε σύγκριση με εύκολους στόχους (Erez & Zidon, 1984). Δύο παράγοντες που ενισχύουν την αφοσίωση είναι η αυτό-αποτελεσματικότητα και η αντίληψη της σημαντικότητας του στόχου (Locke & Latham, 2002). Αρχικά, ως αυτό-αποτελεσματικότητα ορίζεται η πεποίθηση ενός ατόμου ότι μπορεί να φέρει εις πέρας ένα συγκεκριμένο έργο (Kyllo & Landers, 1995). Ένα άτομο με χαμηλά επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας δεν θα παρακινηθεί από έναν δύσκολο στόχο (Bandura, 1977). Η αυτό-αποτελεσματικότητα μπορεί να αυξηθεί α) μέσω επαρκούς προπόνησης (περισσότερες επιτυχίες) β) μέσω προτύπων συμπεριφοράς που λειτουργούν ως παραδείγματα προς μίμηση και γ) μέσω της πειθούς από ένα τρίτο άτομο το οποίο δείχνει εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του πρώτου (Bandura, 1997). Δεύτερον, η αντίληψη της σημαντικότητας ενός στόχου μπορεί να αυξηθεί όταν α) το άτομο συμμετέχει στη διαδικασία λήψης του (Locke & Latham, 2002) και β) δεσμεύεται δημόσια να τον υλοποιήσει (Hollenbeck, Williams & Klein, 1989).

Η πολυπλοκότητα του έργου αποτελεί έναν ακόμα παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα του καθορισμού στόχων. Όσο αυξάνεται η πολυπλοκότητα του έργου και απαιτούνται δεξιότητες υψηλότερου επιπέδου, τα αποτελέσματα του στόχου εξαρτώνται από την ικανότητα των ατόμων να ανακαλύψουν τις κατάλληλες στρατηγικές ολοκλήρωσης του έργου (Locke & Latham, 2002). Σύμφωνα με τη μετα-ανάλυση των Wood, Mento και Locke (1987) τα αποτελέσματα του καθορισμού στόχων ήταν θετικότερα σε απλά έργα ($d=.76$) συγκριτικά με σύνθετα έργα ($d=.42$). Αυτό μπορεί να εξηγηθεί γιατί στα απλά έργα ο καθορισμός στόχων παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες ώστε να παρακινήσει και να συνεχιστεί η προσπάθεια. Αντίθετα, σε πιο σύνθετα έργα μπορεί να μην είναι αρκετές οι πληροφορίες που παρέχονται ώστε να υπάρξει η παρακίνηση για συνέχιση της προσπάθειας (Neubert, 1998).

Τέλος, είναι οι περιορισμοί κατάστασης. Ακόμη κι αν ένα άτομο διαθέτει τις ικανότητες για την περάτωση ενός έργου, είναι αδύνατη η ολοκλήρωσή του αν δεν διατίθενται και οι απαιτούμενοι πόροι (Latham, 2016). Η υπερβολική εργασία χωρίς τους απαραίτητους πόρους φαίνεται πως μειώνει τη θετική επίδραση των στόχων στην απόδοση (Brown, Jones & Leigh, 2005).

1.2.4. Επίδραση των στόχων στην απόδοση

Οι στόχοι μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση με τέσσερις τρόπους (διαμεσολαβητές). Πρώτον, οι στόχοι (συγκεκριμένοι) εστιάζουν και κατευθύνουν την προσοχή του ατόμου προς δραστηριότητες που σχετίζονται με το στόχο και μακριά από δραστηριότητες άσχετες με τον στόχο. Δεύτερον, ο καθορισμός στόχων ρυθμίζει την ένταση της προσπάθειας κάποιου. Η προσπάθεια που θα ασκηθεί είναι ανάλογη με τη δυσκολία του. Όσο πιο απαιτητικός είναι ο στόχος, τόσο πιο μεγάλη είναι η προσπάθεια που καταβάλλεται. Τρίτον, ο καθορισμός στόχων ενισχύει την επιμονή, επειδή η προσπάθεια συνεχίζεται μέχρι να επιτευχθεί στόχος. Όσο πιο δύσκολοι είναι οι στόχοι, τόσο μεγαλύτερη προσπάθεια ή/και χρόνος καταβάλλεται μέχρι την υλοποίησή του (Locke & Latham, 2002, 2006). Σε μερικές περιπτώσεις, όταν ο στόχος είναι δύσκολος, η προσπάθεια και ο χρόνος που αφιερώνονται είναι αντιστρόφως ανάλογα (έντονη προσπάθεια-λίγος χρόνος / λιγότερο έντονη προσπάθεια-περισσότερος χρόνος) (Locke & Latham, 2002). Τέλος, ο καθορισμός στόχων μπορεί να προωθήσει την ανάπτυξη νέων στρατηγικών για τη βελτίωση της απόδοσης. Οι στόχοι επηρεάζουν εμμέσως τη δράση οδηγώντας στην ανακάλυψη ή/και τη χρήση γνώσεων και στρατηγικών σχετικές με το έργο (Lock & Latham, 2002, 2006).

1.3. Κίνητρα

Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, περισσότεροι από το 50% των συμμετεχόντων σε ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας, θα εγκαταλείψουν μετά τους έξι μήνες. Ένας από τους λόγους στους οποίους μπορεί να οφείλεται αυτό είναι οι αλλαγές στα κίνητρα τους (Berger, Pargman & Weinberg, 2002). Ακόμα, όσον αφορά τους νέους, περίπου το ένα τρίτο των συμμετεχόντων σε κάποιο άθλημα διακόπτουν τη συμμετοχή τους την επόμενη χρονιά, λόγω του ότι δεν τους προκαλεί πια ευχαρίστηση ή αίσθηση ικανότητας (Stuntz & Weiss, 2008; Weiss & Petlichkoff, 1989). Συνεπώς, τα κίνητρα αποτελούν σημαντικό παράγοντα συνέχισης της δραστηριότητας, τόσο για τους ασκούμενους όσο και για τους αθλητές. Μια σημαντική θεωρία λοιπόν που βοηθά στο να προβλεφθούν τα κίνητρα των αθλητών είναι η θεωρία αυτοπροσδιορισμού (self-determination theory) (Chen et al., 2012).

1.3.1. Θεωρία αυτοπροσδιορισμού

Τις τελευταίες δεκαετίες η έρευνα για την θεωρία αυτοπροσδιορισμού έχει αναπτυχθεί σημαντικά. Ένας από τους πολλούς τομείς που έχει εφαρμοστεί η θεωρία αυτή είναι και ο αθλητισμός (Deci & Ryan, 2008). Σύμφωνα με τη θεωρία υπάρχουν τρία είδη παρακίνησης: η απουσία παρακίνησης (amotivation), η εξωτερική παρακίνηση (extrinsic motivation) και η εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation). Η απουσία παρακίνησης αναφέρεται στην έλλειψη κινήτρων και συνδέεται με την αίσθηση της ανικανότητας, την απουσία ελέγχου και την έλλειψη σύνδεσης μεταξύ έργου και αποτελέσματος. Η απουσία παρακίνησης θεωρείται ένα είδος παρακίνησης μη αυτοπροσδιοριζόμενο. Η παρακίνηση είναι εξωτερική όταν η εκτέλεση ενός έργου αποσκοπεί στην απόκτηση κάποιας

ανταμοιβής ή στην αποφυγή των επιπτώσεων της μη εκπλήρωσής του. Από την άλλη, στην εσωτερική παρακίνηση η ενασχόληση με μια δραστηριότητα γίνεται αποκλειστικά για την ευχαρίστηση και τη χαρά της συμμετοχής, χωρίς να χρειάζεται εξωτερικό κίνητρο-ανταμοιβή (Deci & Ryan, 1985).

1.3.1.1. Απουσία κινήτρων

Σύμφωνα με τους Pelletier, Dion, Tuson και Green-Demers (1999) υπάρχουν τρεις λόγοι/πεποιθήσεις που μπορούν να οδηγήσουν στην απουσία κινήτρων: οι πεποιθήσεις στρατηγικής (strategy beliefs), οι πεποιθήσεις ικανότητας (capacity beliefs) και οι πεποιθήσεις προσπάθειας (effort beliefs). Στην πρώτη περίπτωση η πεποίθηση είναι ότι ο στόχος που έχει τεθεί δεν μπορεί να επιτευχθεί με τη συμπεριφορά-ενέργεια που έχει επιλεγεί. Η αδυναμία της επιλεγμένης συμπεριφοράς να οδηγήσει στην υλοποίηση του στόχου οδηγεί και στην απουσία κινήτρου. Δεύτερον, η αυτό-αποτελεσματικότητα είναι ένας παράγοντας που μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη κινήτρων. Παραδείγματος χάρη, ένας άνθρωπος μπορεί να πιστεύει ότι μια συγκεκριμένη ενέργεια θα οδηγήσει στην επίτευξη του τιθέμενου στόχου, ωστόσο δεν πιστεύει ότι ο ίδιος είναι ικανός να υλοποιήσει αυτήν την ενέργεια. Τέλος, υπάρχει το ενδεχόμενο τα άτομα να πιστεύουν ότι διαθέτουν τις απαραίτητες ικανότητες και ότι η ενέργεια που έχει επιλεχθεί είναι ιδανική. Παρ'όλα αυτά, η απουσία κινήτρου μπορεί να εμφανιστεί εάν οι άνθρωποι θεωρήσουν ότι δεν μπορούν να καταβάλουν την απαραίτητη προσπάθεια για το απαιτούμενο χρονικό διάστημα, μέχρι την ολοκλήρωση του στόχου.

1.3.1.2. Εξωτερική παρακίνηση

Όσον αφορά την εξωτερική παρακίνηση, εντοπίζονται τέσσερα είδη. Το πρώτο είδος είναι η εξωτερική ρύθμιση (external regulation), η οποία αναφέρεται σε συμπεριφορές που ελέγχονται από εξωτερικά μέσα (π.χ. καταναγκασμό ή αμοιβή) (Deci & Ryan, 1985). Αφορά δραστηριότητες που δεν είναι ενδιαφέρουσες, άρα μη εγγενώς παρακινούμενες και χρειάζονται εξωγενή κίνητρα για να πραγματοποιηθούν. Στην περίπτωση αυτή τα άτομα προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους για την επίτευξη κάποιου επιθυμητού ή την αποφυγή κάποιου ανεπιθύμητου αποτελέσματος (Gagne & Deci, 2005).

Η δεύτερη περίπτωση εξωτερικής παρακίνησης είναι η ενδοβολική ρύθμιση (introjected regulation). Περιγράφει συμπεριφορές που αποσκοπούν στην κοινωνική αναγνώριση ή στην αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων (όπως οι ενοχές). Οι άνθρωποι προκειμένου να προβούν σε μία συμπεριφορά εσωτερικεύουν-αφομοιώνουν αιτίες που ήταν αρχικά εξωτερικές (Deci & Ryan, 1985,1991). Στην ουσία η ρύθμιση βρίσκεται μέσα στο άτομο, όμως αποτελεί μια ελεγχόμενη μορφή κινήτρου, δηλαδή είναι σαν να ελέγχεται από αυτήν (Gagne & Deci, 2005).

Τρίτον, η ρύθμιση μέσω ταύτισης (identified regulation) αναφέρεται σε συμπεριφορές τις οποίες το άτομο θεωρεί σημαντικές και τις επιλέγει (Deci & Ryan, 1985). Αναγνωρίζουν δηλαδή οι άνθρωποι την αξία μιας συμπεριφοράς, η οποία ταυτίζεται με τους δικούς τους προσωπικούς στόχους, γι' αυτό υπάρχει και μεγαλύτερη αυτονομία από το προηγούμενο στάδιο. Ωστόσο, η συμπεριφορά είναι εξωτερικώς παρακινούμενη, καθώς η επιλογή δεν αφορά τη διαδικασία αλλά μόνο τη δραστηριότητα (υπάρχει απώτερος σκοπός και δεν είναι η εγγενής ευχαρίστηση) (Deci & Ryan, 1985; Gagne & Deci, 2005).

Τέλος, υπάρχει η ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης (integrated regulation) η οποία επίσης αναφέρεται σε δραστηριότητες που επιλέγονται από το άτομο. Σε αυτή την

περίπτωση όμως η δραστηριότητα που θα επιλεγθεί θα πρέπει να συμφωνεί και με άλλες πτυχές του ανθρώπου (ανάγκες, ενδιαφέροντα, αξίες) και να τον οδηγεί σε αρμονία (Deci & Ryan, 1985). Η κατηγορία αυτή αποτελεί τον πιο ολοκληρωμένο τύπο εσωτερίκευσης, καθώς το κίνητρο είναι αυτόνομο. Η ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης προσεγγίζει το εγγενές-εσωτερικό κίνητρο, ωστόσο θεωρείται εξωγενές κίνητρο, καθώς κεντρικό σημείο του αποτελεί η συμπεριφορά που είναι σημαντική για τους στόχους του ατόμου και όχι το ενδιαφέρον που έχει το άτομο για αυτή κάθε αυτή. (Gagne & Deci, 2005).

Επομένως, η ρύθμιση μέσω ταύτισης και μέσω ενσωμάτωσης αποτελούν δύο διαφορετικούς τύπους αυτόνομων κινήτρων, όπου το άτομο κάνει μια δραστηριότητα επειδή έχει ενσωματωθεί-ταυτιστεί με την αξία της συμπεριφοράς. Σε αυτά τα δύο είδη εξωτερικής παρακίνησης ουσιαστικά τα άτομα αντιλαμβάνονται την αξία της συμπεριφοράς, αλλά και τη σημασία που έχει για τους προσωπικούς στόχους και την ευημερία τους (Gagne & Deci, 2005). Μεταξύ των τεσσάρων ειδών εξωτερικής παρακίνησης, η ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης αποτελεί το πλέον αυτοπροσδιοριζόμενο, με δεύτερο την ρύθμιση μέσω ταύτισης. Αντίθετα, η εξωτερική ρύθμιση και η ενδοβολική ρύθμιση αποτελούν δύο είδη χαμηλής αυτοπροσδιοριζόμενης παρακίνησης (Ntoumanis, 2001).

1.3.1.3. Εσωτερική παρακίνηση

Όπως η εξωτερική παρακίνηση, έτσι και η εσωτερική αποτελείται από περισσότερες από μία διαστάσεις. Και οι τρεις διαστάσεις έχουν τον ίδιο βαθμό αυτοπροσδιορισμού. Το πρώτο είδος είναι το κίνητρο γνώσης. Σε αυτή την περίπτωση η ευχαρίστηση πηγάζει από την αναζήτηση, τη γνώση και την εξερεύνηση. Δεύτερον, το κίνητρο επίτευξης, το οποίο αναφέρεται στην ευχαρίστηση που πηγάζει από την

προσπάθεια βελτίωσης-τελειοποίησης μιας δεξιότητας. Τέλος, το κίνητρο της διέγερσης αναφέρεται στη συμμετοχή αποκλειστικά και μόνο για την έξαψη, τη χαρά της συμμετοχής (Vallerand, 1997). Πιο αναλυτικά, το εγγενές-εσωτερικό κίνητρο αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτόνομου κινήτρου, καθώς η εκάστοτε δραστηριότητα γίνεται οικειοθελώς, επειδή το ίδιο το άτομο τη βρίσκει ενδιαφέρουσα, και μέσα από αυτή αντλεί μια αυθόρμητη ευχαρίστηση. Έχει βρεθεί ότι μέσα από τη χρήση λεκτικών ανταμοιβών ενισχύεται το εγγενές κίνητρο, ενώ αντίθετα με απτές εξωγενείς ανταμοιβές υπονομεύεται (Gagne & Deci, 2005). Ευρήματα επίσης δείχνουν ότι άτομα που είναι εγγενώς παρακινούμενα για μια δραστηριότητα έχουν καλύτερη απόδοση και ψυχολογική υγεία (Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon, & Deci, 2004).

Άλλες έρευνες, οι οποίες μελέτησαν τα κίνητρα συμμετοχής φοιτητών στην φυσική δραστηριότητα, επισημαίνουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Πιο συγκεκριμένα, ενώ στην έρευνα των των Lauderdale, Yli-Piipari, Irwin, & Layne (2015) φαίνεται ότι η συμμετοχή των ανδρών στη φυσική δραστηριότητα συνδέεται περισσότερο με εσωτερικά κίνητρα (οφέλη από την άσκηση, ευχαρίστηση), τα αποτελέσματα της έρευνας των Bland, Melton & Czech (2011), είχαν δείξει ότι οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα εξωτερικών κινήτρων για συμμετοχή στην άσκηση καθώς και χαμηλότερα επίπεδα ρύθμισης μέσω ταύτισης.

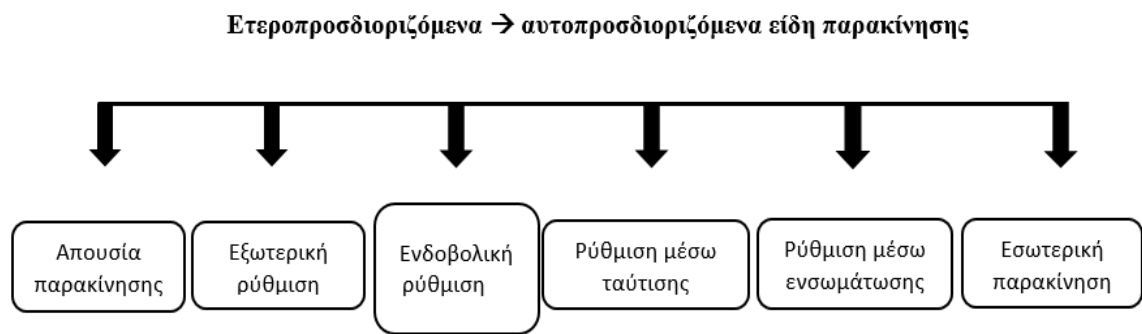
Τέλος, όσον αφορά τα κίνητρα των αθλητών με βάση το επίπεδο, έρευνες έχουν δείξει πως οι ερασιτέχνες έχουν υψηλότερα εσωτερικά κίνητρα σε σύγκριση με αθλητές υψηλού επιπέδου (Fortier, Vallerand, Briere & Provencher, 1995; Walczak & Tomczak, 2019).

1.3.1.4. Συνεχές αυτοπροσδιορισμού

Τα είδη της παρακίνησης που αναλύθηκαν περιγράφονται παραστατικά από τη θεωρία αυτοπροσδιορισμού σε ένα συνεχές, που βασίζεται στη διαδικασία της εσωτερίκευσης. Η εσωτερίκευση (internalization) είναι μια διαδικασία σύμφωνα με την οποία τα άτομα ενσωματώνουν μια συμπεριφορά και τις σχετικές με αυτήν αξίες, με αποτέλεσμα η εξωτερική ρύθμιση να μετατραπεί σε εσωτερική. Όσο περισσότερο μια εξωγενώς ρυθμιζόμενη συμπεριφορά έχει ενσωματωθεί, τόσο πιο αυτόνομη θα είναι στη συνέχεια. Η ενσωμάτωση, λοιπόν, μιας συμπεριφοράς από το άτομο έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία και άλλων εξωγενών κινήτρων (Gagne & Deci, 2005).

Με αυτόν τον τρόπο, λοιπόν, προκύπτει το συνεχές αυτοπροσδιορισμού, το οποίο κυμαίνεται από την έλλειψη κινήτρου (μη αυτοπροσδιοριζόμενο) μέχρι το εγγενές κίνητρο (πλήρως αυτοπροσδιοριζόμενο). Ανάμεσα βρίσκονται τα τέσσερα είδη εξωγενών κινήτρων, με λιγότερο αυτοπροσδιοριζόμενο το εξωτερικό κίνητρο και προοδευτικά πιο αυτοπροσδιοριζόμενα ακολουθούν η ενδοβολική ρύθμιση, η ρύθμιση μέσω ταύτισης και η ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης. Με λίγα λόγια, το μοντέλο της εσωτερίκευσης με βάση τη θεωρία του αυτοκαθορισμού δείχνει κατά πόσο τα άτομα έχουν ενσωματώσει τη ρύθμιση κάποιας συμπεριφοράς (Gagne & Deci, 2005). Έτσι, με αύξουσα σειρά δημιουργείται το εξής συνεχές: απουσία παρακίνησης, εξωτερική ρύθμιση, ενδοβολική ρύθμιση, ρύθμιση μέσω ταύτισης, ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης, εσωτερική παρακίνηση (γνώση, επίτευξη, διέγερση) (Ntoumanis, 2001).

Τέλος, με βάση το συνεχές ο κάθε παράγοντας σχετίζεται με τους κοντινούς του παράγοντες θετικά (π.χ. εξωτερική ρύθμιση-ενδοβολική ρύθμιση), ενώ όσο πιο απομακρυσμένοι βρίσκονται στο συνεχές, οι συσχετίσεις μεταξύ τους είναι αρνητικές. (π.χ. εσωτερική παρακίνηση-απουσία κινήτρων) (Pelletier, et al. 1995).



Εικόνα 5

1.3.2. Υπο-θεωρίες της θεωρίας αυτοπροσδιορισμού

Ουσιαστικά, η θεωρία αυτοπροσδιορισμού αποτελείται από δύο υπό-θεωρίες: τη θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης (cognitive evaluation theory) και τη θεωρία των βασικών ψυχολογικών αναγκών (basic psychological needs theory) (Hagger & Chatzisarantis, 2008).

1.3.2.1. Θεωρία γνωστικής αξιολόγησης

Η θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης εξήγησε πρώτη τις επιπτώσεις που έχουν οι εξωγενείς παράγοντες στο εγγενές κίνητρο (Gagne & Deci, 2005). Αναφέρεται σε παράγοντες που μπορούν είτε να ενισχύσουν είτε να υπονομεύσουν τον αυτοπροσδιορισμό. Σύμφωνα με τη θεωρία, όταν το κίνητρο είναι εξωτερικό (π.χ. χρήματα), η απόσυρση του κινήτρου αυτού οδηγεί στον τερματισμό της συμπεριφοράς. Αυτό συμβαίνει επειδή η αμοιβή μειώνει την εσωτερική παρακίνηση (undermining effect-ελληνικά;) (Hagger & Chatzisarantis, 2008). Επιπλέον, ενέργειες που υπονομεύουν το

αίσθημα αυτονομίας (autonomy) και επάρκειας (competence) των ανθρώπων επίσης μειώνουν την εσωτερική παρακίνηση. Η επάρκεια και η αυτονομία αποτελούν προϋποθέσεις της εσωτερικής παρακίνησης (Gagne & Deci, 2005; Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Έρευνες έχουν δείξει ότι σε δύσκολες δραστηριότητες το εγγενές κίνητρο ενισχύθηκε από τη θετική ανατροφοδότηση, η οποία προκάλεσε ένα αίσθημα ικανότητας, ενώ η αρνητική ανατροφοδότηση είχε τα αντίθετα αποτελέσματα, δηλαδή την έλλειψη κινήτρου, υπονομεύοντας όχι μόνο το εγγενές αλλά και το εξωγενές κίνητρο. (Deci, 1972). Από την άλλη πλευρά, έχει βρεθεί ότι κάποιοι εξωγενείς παράγοντες, όπως οι απτές ανταμοιβές, ο ανταγωνισμός, η αξιολόγηση επιδρούν αρνητικά σε παράγοντες, όπως η δημιουργικότητα ή η επίλυση προβλημάτων, τα οποία έχουν άμεση σχέση με το εγγενές κίνητρο (Gagne & Deci, 2005).

1.3.2.2. Θεωρία βασικών ψυχολογικών αναγκών

Τέλος, η θεωρία των βασικών ψυχολογικών αναγκών υποστηρίζει την αναγκαία ύπαρξη της επάρκειας/ικανότητας, της αυτονομίας και της συναναστροφής/των κοινωνικών σχέσεων (relatedness) για την ανάπτυξη και τη λειτουργία κάθε ανθρώπινου οργανισμού (Deci, 2004). Με βάση τη θεωρία, οι ανάγκες ορίζονται ως τα απαραίτητα συστατικά για την όσο το δυνατόν καλύτερη ανάπτυξη του ατόμου. Κατ' επέκταση, ανάγκη θεωρείται αυτό που μέσα από την εκπλήρωσή του συμβάλλει στην ψυχολογική ευημερία του ατόμου (Gagne & Deci, 2005). Ως επάρκεια ορίζεται η αίσθηση της αποτελεσματικότητας και της διάθεσης ικανοτήτων (Chin et al., 2012). Η επάρκεια επηρεάζεται και από το κοινωνικό περιβάλλον. Μία θετική κριτική ή ανατροφοδότηση μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα επάρκειας και κατ' επέκταση την παρακίνηση. Αντιθέτως, μια αρνητική κριτική ή ανατροφοδότηση επηρεάζει αρνητικά τα αισθήματα επάρκειας του

ατόμου και μπορεί να οδηγήσει σε αποθάρρυνση (Ryan et al., 2009). Με τον όρο αυτονομία εννοείται η ελευθερία του ανθρώπου να επιλέξει ο ίδιος τη συμπεριφορά του (Ntoumanis, 2001). Η αυτονομία επίσης επηρεάζεται από το περιβάλλον, το οποίο μπορεί να κυμαίνεται από υπερβολικά καταπιεστικό έως εντελώς ελεύθερο. Η συνάφεια αναφέρεται στην ανάγκη του ανήκειν. Σε ένα περιβάλλον συμπερίληψης που κυριαρχούν αισθήματα ενδιαφέροντος κι αγάπης κρίνεται πως είναι πιθανότερο οι άνθρωποι να εσωτερικεύσουν συμπεριφορές και αξίες (Ryan et al., 2009).

Συγκεκριμένα, η ανάγκη για επάρκεια/ικανότητα και αυτονομία αποτελεί τη βάση του εγγενούς κινήτρου. Με άλλα λόγια, για να διατηρηθεί το εγγενές κίνητρο, τα άτομα πρέπει να αισθάνονται ικανά και αυτόνομα. Για την εσωτερίκευση, εκτός από τις δύο αυτές ανάγκες, επίσης απαραίτητη είναι και η ανάγκη για συναναστροφή-σύνδεση με άλλους. Δηλαδή, όταν ένα άτομο ικανοποιεί την ανάγκη για ικανότητα και συναναστροφή, τείνει να εσωτερικεύει και την αντίστοιχη συμπεριφορά και την αξία της. Ωστόσο, ο βαθμός ικανοποίησης της ανάγκης για αυτονομία θα δείξει τελικά αν θα πραγματοποιηθεί ενδοβολική ρύθμιση, ρύθμιση μέσω ταύτισης ή ενσωμάτωσης. Έτσι, για να ενσωματωθεί όσο το δυνατόν περισσότερο μια συμπεριφορά και η αξία της, είναι καθοριστική η ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία, ώστε η προκύπτουσα συμπεριφορά να είναι αυτόνομη (Gagne & Deci, 2005).

Ευρήματα επίσης αποδεικνύουν ότι η ικανοποίηση των 3 βασικών ψυχολογικών αναγκών συσχετίζεται με την ευημερία σε όλους τους πολιτισμούς (Deci & Ryan, 2008). Όταν λοιπόν αυτές οι τρεις θεμελιώδεις ανάγκες ικανοποιούνται, γενικά αλλά και ειδικά στον τομέα της άσκησης και του αθλητισμού, διευκολύνεται η εσωτερίκευση και η εσωτερική παρακίνηση, ενώ αυξάνεται και η ευχαρίστηση (Ryan et al., 2009). Η έρευνα των Amorose και Anderson-Butcher (2007) αποκάλυψε ότι, όσο περισσότερο καλύπτονται οι ανάγκες των αθλητών για ικανότητα, αυτονομία και συνάφεια, τόσο τα κίνητρα τους

είναι πιο αυτοπροσδιοριζόμενα. Όταν, όμως, έστω και μία εκ των τριών αναγκών δεν ικανοποιείται, η παρακίνηση μειώνεται και ενδεχομένως να υπάρξει και παύση της συμπεριφοράς (Ryan et al., 2009).

1.4. Συνδυασμός

1.4.1. Προσωπικότητα-στόχοι

Έχει αποδειχθεί, με βάση τη βιβλιογραφία, πως η τοποθέτηση στόχων, προκλητικών και συγκεκριμένων, επιδρά θετικά στην απόδοση (Locke & Latham, 2002). Η τοποθέτηση δύσκολων στόχων όμως επηρεάζεται και από την αφοσίωση στο στόχο, η ύπαρξη της οποίας είναι σημαντική για τη βελτίωση της απόδοσης (Klein et al., 1999). Οι Bipp & Kleingeld (2011), λοιπόν, στην έρευνά τους για τον εργασιακό χώρο χρησιμοποίησαν δύο χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, την ευσυνειδησία και τον νευρωτισμό, που έχουν αποδειχθεί πως είναι dispositional antecedents;; της αφοσίωσης στο στόχο. Όσον αφορά την ευσυνειδησία βρέθηκε ότι οι υπάλληλοι με υψηλό αυτό το χαρακτηριστικό είχαν περισσότερες πιθανότητες προσήλωσης στο στόχο, ανεξαρτήτως των προσωπικών τους αντιλήψεων για την τοποθέτηση των στόχων. Από την άλλη πλευρά, όσοι υπάλληλοι βρέθηκε να έχουν υψηλά επίπεδα νευρωτισμού παρουσίασαν και περισσότερα προβλήματα που εμμέσως τους συνέδεαν με αρνητικό πρόσημο με τη διαδικασία καθορισμού στόχων.

Σε άλλη έρευνα των Klein & Lee (2006) με επίκεντρο τον τομέα της εκπαίδευσης και γενικότερα τη μάθηση, εξετάστηκαν τρία χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (ευσυνειδησία, δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες και μαθησιακός προσανατολισμός στόχων) για την επίδρασή τους σε δύο διαδικασίες του καθορισμού στόχων [δυσκολία αυτό-

καθορισμού στόχων (difficulty of self-set goals) και αφοσίωση στους στόχους)]. Άτομα με μαθησιακό προσανατολισμό στόχων (learning goal orientation) ενδιαφέρονται για την απόκτηση καινούριων γνώσεων και εμπειριών, την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και τη δημιουργία ενός αισθήματος προόδου (Dweck, 1986). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ευσυνειδησία είναι ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να επηρεάσει θετικά την απόδοση, όταν υπάρχει και αφοσίωση στο στόχο, η οποία λειτουργεί ως μεσολαβητής-συνδετικός κρίκος μεταξύ των δύο μεταβλητών (Klein & Lee, 2006). Παρόμοια αποτελέσματα για τη συμβολή των στόχων στη σχέση ευσυνειδησίας-απόδοσης έχουν υποστηριχθεί και από άλλες έρευνες (Barrick, Mount & Strauss, 1993; Lerner & Locke, 1995). Έτσι, μπορεί να ειπωθεί ότι οι υψηλότερες αποδόσεις ανθρώπων με ευσυνειδησία οφείλονται στον υψηλό αυτό-προσδιορισμό των ατόμων αυτών, που πηγάζει μέσα από την αφοσίωση στο στόχο. Ωστόσο, στη συγκεκριμένη έρευνα δεν βρέθηκε συσχέτιση της μάθησης/απόδοσης με τη δεκτικότητα σε εμπειρίες ή το μαθησιακό προσανατολισμό στόχων (Klein & Lee, 2006).

Τέλος, οι Payne, Youngcourt & Beaubien (2007), στην έρευνα τους βρήκαν ότι ο μαθησιακός προσανατολισμός στόχων σχετίζεται θετικά με τις διαστάσεις της ευσυνειδησίας, της εξωστρέφειας και της ανοικτότητας στην εμπειρία, ενώ ο προσανατολισμός στόχων απόδοσης, σχετίστηκε με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής σταθερότητας αλλά και εξωστρέφειας.

1.4.2. Προσωπικότητα-κίνητρα

Έρευνα που μελέτησε τον ρόλο των γνωρισμάτων της προσωπικότητας στο ακαδημαϊκό κίνητρο, έδειξε πως αυτοί οι παράγοντες σχετίζονται μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, έδειξε ότι υπάρχει σχέση μεταξύ ευσυνειδησίας και κινήτρων. Η δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες φάνηκε να συνδέεται με εγγενή κίνητρα, καθώς οι μαθητές

με υψηλή βαθμολογία στη διάσταση αυτή απολαμβάνουν περισσότερο τη μάθηση, ενώ η εξωστρέφεια με εξωγενή κίνητρα. Τέλος, η ευσυνειδησία και η προσήνεια σχετίστηκαν αρνητικά με την έλλειψη κινήτρου. Ωστόσο, η τελευταία συσχέτιση πιθανώς να είναι πιο φανερή στον ακαδημαϊκό τομέα, παρά σε άλλους τομείς, όπως είναι αυτός της άσκησης (Komarraju, Karau & Schmeck, 2009).

Πληθώρα ερευνών έχουν συνδέσει τη συμμετοχή στην άσκηση με μειωμένα επίπεδα νευρωτισμού και υψηλή ευσυνειδησία και εξωστρέφεια. Στον τομέα της άσκησης έχει επίσης βρεθεί σύνδεση διαφορετικών κινήτρων με διαφορετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Για παράδειγμα, οι Ingledew, Markland & Sheppard (2004) βρήκαν συσχέτιση του νευρωτισμού με την ενδοβολική ρύθμιση, της εξωστρέφειας με την ρύθμιση μέσω ταύτισης και την εσωτερική παρακίνηση. Επιπλέον, τα άτομα ανοιχτά σε νέες εμπειρίες και με ευσυνειδησία συνδέθηκαν περισσότερο με την εσωτερική παρακίνηση. Τέλος, στην ίδια έρευνα η εξωστρέφεια, ο νευρωτισμός και η ευσυνειδησία συνδέθηκαν με τον αυτοπροσδιορισμό και τη συνέχιση της ενασχόλησης με την άσκηση. Σε άλλη έρευνα των Ingledew και Markland (2008) αναζητήθηκαν οι σχέσεις συγκεκριμένων κινήτρων συμμετοχής στην άσκηση με τα χαρακτηριστικά του μοντέλου προσωπικότητας. Τα αποτελέσματα ήταν τα εξής: το χαρακτηριστικό του νευρωτισμού οδηγούσε σε αύξηση του κινήτρου της εμφάνισης (π.χ. κιλά). Η υγεία ήταν σημαντικό κίνητρο για τα άτομα ανοιχτά σε εμπειρίες. Τέλος, φάνηκε πως η ευσυνειδησία μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης. Οι Davis, Fox, Brewer & Ratusny (1995) επίσης ασχολήθηκαν με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σε συνδυασμό με έξι συγκεκριμένα κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση (βάρος, εμφάνιση, υγεία, ελκυστικότητα, διάθεση και ευχαρίστηση). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο ψυχωτισμός συσχετίζεται αρνητικά με το κίνητρο της υγείας. Τα άτομα που διαθέτουν σε μεγάλο βαθμό το χαρακτηριστικό του ψυχωτισμού είναι κατά κύριο λόγο άτομα με μειωμένη ενσυναίσθηση,

ριψοκίνδυνα κι επομένως με μικρό ενδιαφέρον απέναντι στο κίνητρο της υγείας. Ο νευρωτισμός συσχετίστηκε θετικά με όλα τα κίνητρα εκτός από αυτό της υγείας. Τέλος, θετική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της εξωστρέφειας και των κινήτρων της εμφάνισης, του βάρους και της ευχαρίστησης.

Η έρευνα των Courneya & Hellsten (1998) εξέτασε τη σχέση ανάμεσα στις διαστάσεις της προσωπικότητας και τα κίνητρα συμμετοχής των ατόμων στην άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στη διάσταση του νευρωτισμού, παρουσίασαν κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος, τον έλεγχο του βάρους και γενικά την εμφάνιση. Από την άλλη πλευρά, τα εξωστρεφή άτομα, έχουν ως κίνητρο συμμετοχής την κοινωνικοποίηση μέσα από την άσκηση, ενώ τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στη διάσταση που αφορά τη δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες παρουσίασαν κίνητρα άσκησης που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και τη μείωση του στρες. Τέλος, τα υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας και δεκτικότητας σε νέες εμπειρίες και τα χαμηλά επίπεδα νευρωτισμού, συνδέονται με τα κίνητρα απόλαυσης και διασκέδασης της άσκησης (Courneya & Hellsten, 1998).

1.4.3. Κίνητρα-στόχοι

1.4.3.1. Θεωρία αυτοπροσδιορισμού-θεωρία επίτευξης στόχων

Στη μέχρι σήμερα βιβλιογραφία πολλοί ερευνητές έχουν εξετάσει τη σχέση μεταξύ της θεωρίας αυτοπροσδιορισμού και της θεωρίας επίτευξης στόχων. Η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, επηρεάζει τον προσανατολισμό των στόχων. Συγκεκριμένα, η ικανοποίηση των αναγκών για ικανότητα και συναναστροφή βρέθηκε να σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τον προσανατολισμό στο έργο. Σε ένα περιβάλλον

άσκησης, όταν ικανοποιείται η ανάγκη του ατόμου για ικανότητα και συναναστροφή, το άτομο επικεντρώνεται στο να μάθει νέες δεξιότητες, αυξάνει την προσπάθειά του, απολαμβάνει τη διαδικασία (προσανατολισμός στο έργο) και δεν εστιάζει στη σύγκριση με τους άλλους (προσανατολισμός στο εγώ). Ωστόσο, δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των βασικών ψυχολογικών αναγκών και του προσανατολισμού στο εγώ (Sari 2015). Συνεπώς, ο προσανατολισμός στο έργο σχετίζεται με εγγενή κίνητρα (Brunel, 1999), ενώ αντίθετα, ο προσανατολισμός στο εγώ με εξωγενή κίνητρα για συμμετοχή στον αθλητισμό (Cetinkalp & Turksoy 2011).

Παρόμοια είναι τα ευρήματα της μελέτης των Standage & Treasure (2002) οι οποίοι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο προσανατολισμός στο έργο συνδέεται περισσότερο με αυτό-προσδιοριζόμενα είδη κινήτρων, σε σύγκριση με τον προσανατολισμό στο εγώ, ο οποίος σχετίζεται με λιγότερο αυτό-προσδιοριζόμενους τύπους κινήτρων. Επιπλέον, και ο Ntoumanis (2001) σε έρευνά του βρήκε θετική σχέση του προσανατολισμού στο έργο με την εσωτερική παρακίνηση και την ρύθμιση μέσω ταύτισης. Αντίθετα, δεν βρέθηκε καμία σχέση με την ενδοβολική ή την εξωτερική ρύθμιση, αλλά ούτε και με την απουσία παρακίνησης. Στην ίδια έρευνα βρέθηκε επίσης θετική σχέση μεταξύ του προσανατολισμού στο εγώ και της εξωτερικής και ενδοβολικής ρύθμισης, αποτέλεσμα που φαντάζει λογικό καθώς τα άτομα με προσανατολισμό στο εγώ διαθέτουν κατά κύριο λόγο εξωτερικά κίνητρα. Τέλος, η απουσία παρακίνησης δεν προβλέφθηκε ούτε από τον προσανατολισμό στο έργο ούτε από τον προσανατολισμό στο εγώ. Τα αποτελέσματα του Ntoumanis υποστηρίζονται και από τους Chin et al. (2012) και τους Murcia, Gimeno & Coll (2007) όπου βρέθηκαν ισχυρές σχέσεις μεταξύ του προσανατολισμού στο έργο με την εσωτερική παρακίνηση και του προσανατολισμού στο εγώ με την εξωτερική παρακίνηση. Τέλος, στην έρευνα των Amiot, Gaudreau & Blanchard (2004) η εσωτερική παρακίνηση συνδέθηκε με μεγαλύτερη επίτευξη στόχων αλλά και με μια αντιμετώπιση καταστάσεων

και συναισθημάτων προσανατολισμένη στο έργο (task-oriented coping) που φαίνεται πως οδηγεί σε καλύτερη διαχείριση καταστάσεων στρες. Έτσι, ο προπονητής πρέπει να ενθαρρύνει τα άτομα να είναι προσανατολισμένα στο έργο, προκειμένου να ενισχύσει τα εγγενή κίνητρά τους για άσκηση (Standage & Treasure 2002).

Ένα άλλο στοιχείο που ενώνει τις δύο θεωρίες είναι το κλίμα παρακίνησης. Το κλίμα παρακίνησης μπορεί να επηρεάσει, είτε θετικά είτε αρνητικά, την κάλυψη των βασικών ψυχολογικών αναγκών, η οποία κάλυψη τελικά επηρεάζει την παρακίνηση των αθλητών. Μάλιστα, τα ευρήματα φανερώνουν ότι η δημιουργία ενός κλίματος προσανατολισμένου στο έργο ευνοεί την κάλυψη των βασικών ψυχολογικών αναγκών, ενώ ένα κλίμα προσανατολισμένο στο εγώ έχει τα αντίθετα αποτελέσματα. Γι' αυτό και κρίνεται σημαντικό στον αθλητισμό ο προπονητής να συνεισφέρει στην ανάπτυξη ενός περιβάλλοντος υποστηρικτικού και αυτόνομου (καθώς ο προπονητής είναι αυτός που δημιουργεί το κλίμα) (Duda, 2013).

Στον αθλητισμό, τέλος, σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τα κίνητρα των αθλητών είναι οι κοινωνικές σχέσεις. Τα άτομα, εκτός από τον προσανατολισμό στο έργο ή το εγώ, μπορεί να ορίζουν την επιτυχία ή την ικανότητά τους με βάση κοινωνικούς προσανατολισμούς (πχ. κοινωνικές σχέσεις, φιλία, αποδοχή και αναγνώριση από τους άλλους, σχέσεις με τον προπονητή) (Stuntz & Weiss 2008). Για παράδειγμα, αθλητές που στο χώρο του αθλητισμού βιώνουν το αίσθημα της αποδοχής και της φιλίας, παρουσιάζουν μεγαλύτερη απόλαυση και εγγενή κίνητρα για τη συμμετοχή αλλά και τη συνέχιση του αθλητισμού (Weiss & Smith, 2002). Επιπλέον οι αθλητές που έχουν θετική αλληλεπίδραση με τον προπονητή, παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα ικανότητας, αυτοεκτίμησης, εγγενών κινήτρων και προσήλωσης στην άσκηση (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Μάλιστα, τα ευρήματα της μελέτης των Stuntz & Weiss (2008) αποκάλυψαν ότι συνδυαστικά με τον προσανατολισμό στο έργο και το εγώ, οι κοινωνικοί προσανατολισμοί

συμβάλλουν στην αύξηση της απόλαυσης, της αντιληπτικής ικανότητας και τελικά των εγγενών κινήτρων για συμμετοχή στον αθλητισμό.

1.4.3.2. Θεωρία αυτοπροσδιορισμού-θεωρία καθορισμού στόχων

Για τη διαμόρφωση των κινήτρων των αθλητών κυρίαρχο ρόλο παίζει ο προπονητής. Ωστόσο, η συμβολή του είναι έμμεση, καθώς δεν μπορεί να επηρεάσει άμεσα τα κίνητρα των αθλητών του, αφού αυτά πρέπει να είναι εγγενή. Ο ρόλος του, λοιπόν, στην επίδραση των κινήτρων έγκειται στο γεγονός ότι μπορεί να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες προπόνησης, έτσι ώστε τα κίνητρα να είναι όσο το δυνατόν πιο αυτόνομα. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη δημιουργία ενός αθλητικού περιβάλλοντος που καλύπτει τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες για αυτονομία, συνάφεια και επάρκεια (Sullivan & Strode, 2010), καθώς, σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, το εγγενές κίνητρο ενισχύεται από περιβάλλοντα που καλύπτουν αυτές τις ανάγκες (Markland, 1999).

Συγκεκριμένα, η κάλυψη της ανάγκης για ικανότητα συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με τα κίνητρα των αθλητών. Όταν ο αθλητής αισθάνεται ικανός να εκτελέσει μια δραστηριότητα, αυξάνονται τα επίπεδα απόλαυσης και ευχαρίστησης, χαρακτηριστικά που συνδέονται με τα εγγενή κίνητρα. Αυτό με τη σειρά του έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της παρακίνησής του να συνεχίσει. Με άλλα λόγια, για να παρακινηθεί ο αθλητής, πρέπει να νιώθει ότι είναι ικανός να πραγματοποιήσει τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (Sullivan & Strode, 2010).

Μια στρατηγική που μπορεί να υιοθετήσει ο προπονητής για την ενίσχυση της αντιληπτικής ικανότητας του ατόμου είναι ο καθορισμός στόχων. Ο καθορισμός στόχων αποτελεί έναν τρόπο βελτίωσης των κινήτρων (Locke & Latham, 1985). Μέσω των στόχων αυξάνεται η προσήλωση, η προσπάθεια, η επιμονή. Επίσης, μέσα από την απόκτηση νέων

δεξιοτήτων και την επίτευξη των στόχων, αυξάνεται η αντιληπτική ικανότητα του αθλητή. Έτσι, κύριος στόχος κάθε προπονητή μέσα από τον καθορισμό στόχων πρέπει να είναι να κάνει τους αθλητές του να νιώθουν ικανοί. Σημαντικό ρόλο σε αυτό έχει η ανατροφοδότηση. Τα σχόλια που κάνει ο προπονητής, ουσιαστικά παρέχουν πληροφορίες στους αθλητές σχετικά με την ικανότητά τους.

Για να είναι αποτελεσματικοί οι στόχοι που θέτει ο προπονητής, όπως έχει προαναφερθεί, πρέπει να πληρούν κάποιες προϋποθέσεις: να είναι συγκεκριμένοι, δύσκολοι αλλά εφικτοί, σχετικοί, χρονικά προσδιορισμένοι και να γίνονται αποδεκτοί. Επίσης, η συμμετοχή του αθλητή στη διαδικασία είναι αναγκαία, καθώς θα επιλέξει τους στόχους με βάση το μεγαλύτερο ενδιαφέρον του, και με αυτό τον τρόπο έχει περισσότερες πιθανότητες να τους πετύχει (Sullivan & Strode, 2010).

Ακόμα, είναι σημαντικό το είδος στόχου που θα χρησιμοποιηθεί από τον προπονητή. Για παράδειγμα, οι στόχοι αποτελέσματος εστιάζουν στη νίκη, χωρίς να δίνουν τη δέουσα προσοχή στην αντιληπτική ικανότητα του αθλητή. Αντίθετα, οι στόχοι διαδικασίας επικεντρώνονται στη βελτίωση των ικανοτήτων-δεξιοτήτων του ατόμου, με αποτέλεσμα την βελτίωση της αντιληπτικής του ικανότητας. Τα αποτελέσματα της έρευνας των Wilson και Brookfield (2009) αποκάλυψαν πως οι στόχοι διαδικασίας ενίσχυσαν σε μεγαλύτερο βαθμό τα εγγενή κίνητρα των αθλητών και συνδέθηκαν με μεγαλύτερη προσήλωση στην άσκηση και περισσότερες πιθανότητες για συνέχισή της μακροχρόνια, σε σύγκριση με τους στόχους αποτελέσματος, ή τη μη υιοθέτηση στόχων. Η τάση των ατόμων για προσήλωση στην άσκηση συνδέεται άμεσα με την απόλαυση και την ικανότητα, χαρακτηριστικά των εγγενών κινήτρων. Οι στόχοι διαδικασίας, λοιπόν, παρέχουν την ευκαιρία στους ασκούμενους να απολαμβάνουν τη διαδικασία της άσκησης στο παρόν. Ωστόσο, ακόμα και η υιοθέτηση στόχων αποτελέσματος από τους ασκούμενους συνδέθηκε με μεγαλύτερα εγγενή κίνητρα, από τη μη υιοθέτηση στόχου (Wilson &

Brookfield, 2009). Τέλος, σύμφωνα με άλλη έρευνα, η υιοθέτηση συγκεκριμένων στόχων απόδοσης οδήγησε σε αύξηση του κινήτρου των ατόμων (Bryan & Locke, 1967).

1.5. Σημαντικότητα και σκοπός

Η συμβολή της προσωπικότητας είναι καθοριστική σε πολλούς τομείς της ζωής των ανθρώπων, ένας εκ των οποίων είναι και ο αθλητισμός (π.χ. για την επιλογή αθλήματος). Παρ' όλα αυτά, στον χώρο του αθλητισμού η βιβλιογραφία για την προσωπικότητα είναι περιορισμένη. Επιπλέον, δεν υπάρχουν μελέτες που να εξετάζουν συνδυαστικά τη σχέση της προσωπικότητας με τα κίνητρα και τους στόχους των αθλητών. Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας μελέτης, είναι να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της προσωπικότητας, των στόχων και των κινήτρων των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, θα εξεταστεί η σχέση ανάμεσα: στις πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας, τον προσανατολισμό των στόχων και τα είδη παρακίνησης.

1.6. Υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις με βάση το σκοπό της μελέτης είναι οι εξής:

1. Θα υπάρξουν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων της προσωπικότητας και του προσανατολισμού των στόχων.
2. Θα υπάρξουν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων της προσωπικότητας και των ειδών παρακίνησης.
3. Θα υπάρξουν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του προσανατολισμού στόχων και των ειδών παρακίνησης.

4. Το φύλο και η εμπειρία των αθλητών θα διαφοροποιήσει τις διαστάσεις της προσωπικότητας, του προσανατολισμού στόχων και των ειδών παρακίνησης.

II. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. Συμμετέχοντες

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 93 αθλητές (54 άνδρες, 39 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας τα 24,74 έτη ($\pm 4,51$). Οι 32 από αυτούς προέρχονταν από ατομικά αθλήματα, ενώ οι 61 από ομαδικά. Η αγωνιστική εμπειρία των συμμετεχόντων ήταν 12,42 έτη ($\pm 5,44$). Οι 25 από αυτούς ήταν μέλη της εθνικής ομάδας.

2.2. Όργανα μέτρησης-συλλογής δεδομένων

1. Ερωτηματολόγιο προσωπικότητας πέντε παραγόντων, αναθεωρημένο (NEO Five Factor Inventory- NEO FFI; Costa & McCrae, 1992). Το NEO Personality Inventory (NEO-PI) (Costa & McCrae, 1992) είναι το πρώτο ερωτηματολόγιο, το οποίο στηρίζεται στο μοντέλο των πέντε διαστάσεων της προσωπικότητας (νευρωτισμός, εξωστρέφεια, δεκτικότητα σε εμπειρίες, προσήνεια, ευσυνειδησία). Το ερωτηματολόγιο επιδιώκει να αποκαλύψει;; την προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου, καθώς και συγκεκριμένα χαρακτηριστικά με βάση το μοντέλο των πέντε παραγόντων.

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μια συντομότερη;; έκδοση αυτού του ερωτηματολογίου (NEO-FFI). Στο NEO-FFI χρησιμοποιούνται 60 από τις 180 προτάσεις/ερωτήσεις του NEO-PI. Για κάθε μία από τις πέντε διαστάσεις-χαρακτηριστικά της προσωπικότητας υπάρχουν 12 προτάσεις/ερωτήσεις. Ενδεικτικά: «Συχνά αισθάνομαι νευρικός/-ή και σε υπερένταση» (νευρωτισμός). «Μου αρέσει πολύ να μιλάω σε ανθρώπους» (εξωστρέφεια). «Συχνά δοκιμάζω καινούρια και ξένα φαγητά» (δεκτικότητα σε εμπειρίες). «Προσπαθώ να είμαι ευγενικός/-ή με όλους όσους συναντώ» (προσήνεια). «Προσπαθώ να εκτελώ όλα τα έργα που μου ανατίθενται ευσυνειδήτα» (ευσυνειδησία). Οι

απαντήσεις δίνονται με τη χρήση της πενταβάθμιας κλίμακας Likert με 1=διαφωνώ απόλυτα και 5=συμφωνώ απόλυτα.

2. Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού (EAP) (Task and Ego Sport Orientation Questionnaire) (Duda 1992; Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996β).

Το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού αξιολογεί τον προσανατολισμό των αθλητών. Περιλαμβάνει δεκατρείς (13) ερωτήσεις· οι έξι (6) αφορούν στον προσανατολισμό στο εγώ (ego orientation) και οι επτά (7) στον προσανατολισμό στο έργο (task orientation). Όλες οι ερωτήσεις ξεκινούν με τη φράση: «Αισθάνομαι επιτυχημένος/η όταν...». Οι αθλητές απαντούν στις ερωτήσεις με βάση το πότε νιώθουν επιτυχημένοι όταν συμμετέχουν στους αγώνες. Οι απαντήσεις δίνονται σύμφωνα με μια πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, που αντιπροσωπεύει το βαθμό που συμφωνεί ή δεν συμφωνεί με την αντίστοιχη πρόταση, όπου: 1=διαφωνώ απόλυτα, 2=διαφωνώ, 3=ούτε συμφωνώ-ούτε διαφωνώ, 4= συμφωνώ, 5=συμφωνώ απόλυτα. Το άθροισμα των τιμών των ερωτήσεων που αφορούν κάθε παράγοντα, αποτελούν την τιμή του κάθε παράγοντα.

3. Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό II (Sport Motivation Scale II; SMSII; Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2012; Stavrou & Psychountaki, 2019).

Η κλίμακα περιλαμβάνει 18 ερωτήσεις μέσω των οποίων αξιολογούνται τα κίνητρα των αθλητών και διαχωρίζονται σε: εσωτερικά «Γιατί είναι πολύ ενδιαφέρον να μαθαίνω πόσο μπορώ να βελτιωθώ», ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης «Γιατί κάνοντας αθλητισμό αντικατοπτρίζει την ουσία του ποιος είμαι», ρύθμιση μέσω ταύτισης «Γιατί έχω επιλέξει το άθλημα αυτό ως έναν τρόπο για να αναπτύξω τον εαυτό μου», ενδοβολική ρύθμιση «Γιατί νιώθω καλύτερα για τον εαυτό μου, όταν κάνω αθλητισμό», εξωτερικά «Γιατί οι άνθρωποι γύρω μου με ανταμείβουν όταν κάνω αθλητισμό» και απουσία κινήτρων «Δεν ξέρω πια,

έχω την εντύπωση ότι δεν είμαι ικανός να πετύχω σε αυτό το άθλημα». Οι απαντήσεις δίνονται με βάση μια επταβάθμια κλίμακα Likert και αντιπροσωπεύουν το βαθμό στον οποίο κάθε ερώτημα αντιστοιχεί σε έναν από τους λόγους για τους οποίους οι αθλητές προπονούνται στο άθλημά τους σήμερα. Η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου είναι έγκυρη και αξιόπιστη (Stavrou & Psychountaki, 2019).

2.3. Διαδικασία

Και τα τρία ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους συμμετέχοντες σε συνθήκες προπόνησης σύμφωνα με το πώς συνήθως αισθάνονται όταν αγωνίζονται. Οι ερευνήτριες ήταν παρούσες. Εξηγήθηκαν οι σκοποί της έρευνας και διευκρινίστηκαν τυχόν ερωτήσεις και απορίες. Τέλος, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν γραπτά τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα και ενημερώθηκαν για το απόρρητο των απαντήσεών τους. Πρόσβαση στα δεδομένα είχαν μόνο οι ερευνήτριες και ο υπεύθυνος καθηγητής.

III. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1. Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών

Πίνακας 3.1.1. : Συντελεστές συσχέτισης Pearson (r) μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων και του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού.

	Προσανατολισμός στο εγώ	Προσανατολισμός στο έργο
Νευρωτισμός	-.040	-.143
Εξωστρέφεια	.151	-.028
Ανοικτότητα στην εμπειρία	-.011	-.088
Προσήνεια	-.018	-.064
Ευσυνειδησία	.079	-.119

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Στον Πίνακα 3.1.1. παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων και του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ του προσανατολισμού στο έργο και στο εγώ με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητών.

Πίνακας 3.1.2.: Συντελεστές συσχέτισης Pearson (*r*) μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό και του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων.

	Νευρωτισμός	Εξωστρέφεια	Ανοικτότητα	Προσήνεια	Ευσυνειδησία
Εσωτερικά					
κίνητρα	-.280**	.454***	.268**	.101	.555***
Κίνητρα μέσω					
ενσωμάτωσης	-.099	.017	.079	.123	.176
Κίνητρα μέσω					
ταύτισης	-.149	.205	.265*	.171	.389***
Ενδοβολική					
ρύθμιση	-.289**	.330***	.182	.095	.451***
Εξωτερικά					
κίνητρα	.175	-.283**	.007	.043	-.147
Απουσία					
κινήτρων	.231*	-.205*	-.021	.065	-.225*

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Στον Πίνακα 3.1.2. παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό και του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας Πέντε Παραγόντων. Ειδικότερα, ο νευρωτισμός εμφάνισε αρνητικές συσχετίσεις με τους παράγοντες των εσωτερικών κινήτρων και της ενδοβολικής ρύθμισης, ενώ θετική συσχέτιση εμφάνισε με την απουσία κινήτρων. Αντίθετα, οι παράγοντες της εξωστρέφειας και της ευσυνειδησίας παρουσίασαν θετικές συσχετίσεις με τους παράγοντες των εσωτερικών κινήτρων και της ενδοβολικής ρύθμισης, ενώ αρνητικές συσχετίσεις με την απουσία κινήτρων. Ακόμα, η εξωστρέφεια σχετίστηκε θετικά με τον παράγοντα των εξωτερικών κινήτρων, ενώ η ευσυνειδησία με τα κίνητρα μέσω ταύτισης. Επιπλέον, βρέθηκε η ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ της ανοικτότητας στην εμπειρία και των εσωτερικών κινήτρων, καθώς και των κινήτρων μέσω ταύτισης. Τέλος, ο παράγοντας της προσήνειας δεν εμφάνισε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με κανέναν από τους παράγοντες των κινήτρων.

Πίνακας 3.1.3.: Συντελεστές συσχέτισης Pearson (r) μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στο Αθλητισμό και του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού.

	Προσανατολισμός στο εγώ	Προσανατολισμός στο έργο
Εσωτερικά κίνητρα	.214*	.083
Κίνητρα μέσω ενσωμάτωσης	.021	.016
Κίνητρα μέσω ταύτισης	.033	-.092
Ενδοβολική ρύθμιση κινήτρων	.127	.022
Εξωτερικά κίνητρα	-.165	-.169
Απουσία κινήτρων	-.304**	.022

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Στον πίνακα 3.1.3. παρουσιάζονται οι συσχετίσεις της μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στο Αθλητισμό και του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού. Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε ότι ο προσανατολισμός στο εγώ σχετίζεται θετικά με τον παράγοντα των εσωτερικών κινήτρων, ενώ αρνητικά με τον παράγοντα της απουσίας κινήτρων. Ωστόσο, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων των κινήτρων και του προσανατολισμού στο έργο.

Πίνακας 3.1.4.: Ενδοσυσχετίσεις παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Πέντε Παραγόντων.

	Νευρωτισμός	Εξωστρέφεια	Ανοικτότητα στην εμπειρία	Προσήνεια	Ευσυνειδησία
Νευρωτισμός	1.00	-.176	.213*	.346***	-.248*
Εξωστρέφεια		1.00	.217*	.202	.404***
Ανοικτότητα στην εμπειρία			1.00	.274**	.284**
Προσήνεια				1.00	.282**
Ευσυνειδησία					1.00

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Στον πίνακα 3.1.4. παρουσιάζονται οι ενδοσυσχετίσεις παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Πέντε Παραγόντων. Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν σε όλους τους παράγοντες της προσωπικότητας. Ειδικότερα, όσον αφορά τον παράγοντα της ευσυνειδησίας, αρνητική συσχέτιση βρέθηκε με τον νευρωτισμό, ενώ θετική με τις υπόλοιπες διαστάσεις (εξωστρέφεια, ανοικτότητα στην εμπειρία, προσήνεια). Θετική συσχέτιση επίσης παρατηρήθηκε μεταξύ της ανοικτότητας στην εμπειρία με τους παράγοντες του νευρωτισμού και της εξωστρέφειας. Τέλος, η προσήνεια σχετίστηκε θετικά με τους παράγοντες του νευρωτισμού και της ανοικτότητας στην εμπειρία.

Πίνακας 3.1.5.: Ενδοσυσχετίσεις παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό.

	Εσωτερικά κίνητρα	Ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης	Ρύθμιση μέσω ταύτισης	Ενδοβολική ρύθμιση	Εξωτερικά κίνητρα	Απουσία κινήτρων
Εσωτερικά κίνητρα	1.00	.203	.392***	.515***	-.195	-.210*
Ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης		1.00	.408***	.390***	-.294**	-.155
Ρύθμιση μέσω ταύτισης			1.00	.646***	.023	-.283**
Ενδοβολική ρύθμιση				1.00	-.069	-.306**
Εξωτερικά κίνητρα					1.00	.345***
Απουσία κινήτρων						1.00

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Ο πίνακας 3.1.5. παρουσιάζει τις ενδοσυσχετίσεις των παραγόντων της Κλίμακας Κινήτρων στον Αθλητισμό. Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν σε όλα τα είδη

παρακίνησης. Αρχικά, θετική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της ενδοβολικής ρύθμισης και των εσωτερικών κινήτρων, της ρύθμισης μέσω ταύτισης και της ρύθμισης μέσω ενσωμάτωσης. Όσον αφορά την ρύθμιση μέσω ταύτισης βρέθηκε επίσης θετική συσχέτιση με την ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης αλλά και με τα εσωτερικά κίνητρα. Αρνητική συσχέτιση εμφανίστηκε στους παράγοντες των εσωτερικών κινήτρων, της ενδοβολικής ρύθμισης και της ρύθμισης μέσω ταύτισης με την απουσία κινήτρων. Αντίθετα, τα εξωτερικά κίνητρα σχετίστηκαν θετικά με την απουσία κινήτρων καθώς και με τη ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης.

Όσον αφορά τις ενδοσυσχετίσεις του ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του προσανατολισμού στο έργο και του προσανατολισμού στο εγώ ($p=.696$).

3.2. Διαφορές μεταξύ ομάδων

Πίνακας 3.2.1.: Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t -τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p -τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Πέντε Παραγόντων με βάση το φύλο.

Μεταβλητές	Φύλο		t	p
	Αθλητές $M (SD)$	Αθλήτριες $M (SD)$		
Νευρωτισμός	16.78 (5.24)	22.28 (7.21)	-4.263	.000
Εξωστρέφεια	34.33 (3.77)	31.32 (4.64)	3.434	.001
Δεκτικότητα στην εμπειρία	24.91 (5.05)	26.51 (7.50)	-1.234	.220
Προσήνεια	27.65 (5.66)	27.18 (4.86)	.418	.677
Ευσυνειδησία	31.04 (4.16)	28.92 (4.93)	2.236	.028

*** $p < .001$, * $p < .05$

Στον Πίνακα 3.2.1. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (M), οι τυπικές αποκλίσεις (SD), οι διαφορές (t-τιμές) και η στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Μεγάλων Πέντε Παραγόντων με βάση το φύλο. Τα αποτελέσματα έδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών στους παράγοντες του νευρωτισμού, της εξωστρέφειας και της ευσυνειδησίας. Συγκεκριμένα, οι αθλητές εμφάνισαν έναντι των αθλητριών υψηλότερη εξωστρέφεια και ευσυνειδησία, ενώ οι αθλήτριες εμφάνισαν υψηλότερο νευρωτισμό έναντι των αθλητών. Στους παράγοντες της δεκτικότητας στην εμπειρία και της προσήνειας δεν εμφανίσθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.

Πίνακας 3.2.2.: Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες της Κλίμακας των κινήτρων στον Αθλητισμό με βάση το φύλο.

Μεταβλητές	Φύλο		T	p
	Αθλητές M (SD)	Αθλήτριες M (SD)		
Εσωτερικά κίνητρα	16.65 (3.49)	14.64 (4.49)	2.424	.017
Ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης	14.26 (4.07)	13.05 (3.05)	1.562	.122
Ρύθμιση μέσω ταύτισης	16.22 (3.34)	14.84 (3.26)	1.971	.052
Ενδοβολική ρύθμιση	17.46 (2.89)	15.33 (3.75)	3.094	.003
Εξωτερικά κίνητρα	7.07 (3.95)	8.31 (4.65)	1.379	.171
Απουσία κινήτρων	6.15 (3.39)	7.26 (3.82)	1.474	.144

*** p < .001, * p < .05

Στον πίνακα 3.2.2. παρατίθενται οι μέσες τιμές (M), οι τυπικές αποκλίσεις (SD), οι διαφορές (t-τιμές) και η στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες της Κλίμακας των κινήτρων στον Αθλητισμό με βάση το φύλο. Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μόνο στα εσωτερικά κίνητρα και στην ενδοβολική ρύθμιση. Συγκεκριμένα, οι αθλητές εμφάνισαν υψηλότερα εσωτερικά κίνητρα και ενδοβολική ρύθμιση σε σύγκριση με τις αθλήτριες. Όσον αφορά τις υπόλοιπες μεταβλητές (εξωτερικά κίνητρα, ρύθμιση μέσω ταύτισης, ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης, απουσία κινήτρων) δεν βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων.

Πίνακας 3.2.3.: Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD), διαφορές (t-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού με βάση το φύλο.

Μεταβλητές	Φύλο		t	P
	Αθλητές M (SD)	Αθλήτριες M (SD)		
Προσανατολισμός στο εγώ	19.58 (5.09)	18.98 (5.52)	.701	.485
Προσανατολισμός στο έργο	28.10 (2.49)	27.94 (4.44)	.415	.678

*** p < .001, * p < .05

Στον πίνακα 3.2.3. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (M), οι τυπικές αποκλίσεις (SD), οι διαφορές (t-τιμές) και η στατιστική σημαντικότητα (p-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού με βάση το φύλο. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά τον προσανατολισμό στο εγώ και τον προσανατολισμό στο έργο.

Πίνακας 3.2.4.: Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*), διαφορές (*t*-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (*p*-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Πέντε Παραγόντων βάση την αγωνιστική εμπειρία.

Μεταβλητές	Αγωνιστική εμπειρία		<i>t</i>	<i>P</i>
	Αρχάριοι	Έμπειροι		
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>		
Νευρωτισμός	21.72 (7.40)	18.25 (6.50)	3.130	.002
Εξωστρέφεια	32.79 (4.74)	33.54 (4.70)	-.993	.322
Δεκτικότητα στην εμπειρία	26.64 (6.92)	26.14 (4.89)	.534	.594
Προσήνεια	27.90 (5.62)	28.08 (4.23)	-.231	.817
Ευσυνειδησία	29.97 (4.84)	31.11 (3.80)	-1.660	.099

*** $p < .001$, * $p < .05$

Στον πίνακα 3.2.4. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (*M*), οι τυπικές αποκλίσεις (*SD*), οι διαφορές (*t*-τιμές) και η στατιστική σημαντικότητα (*p*-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσωπικότητας των Μεγάλων Πέντε Παραγόντων με βάση την αγωνιστική εμπειρία. Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μόνο στον παράγοντα του νευρωτισμού. Πιο συγκεκριμένα, οι αρχάριοι αθλητές παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού σε σύγκριση με τους έμπειρους αθλητές. Όσον αφορά τις υπόλοιπες διαστάσεις (εξωστρέφεια, ανοικτότητα στην εμπειρία, προσήνεια, ευσυνειδησία) δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα.

Πίνακας 3.2.5.: Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*), διαφορές (*t*-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (*p*-τιμές) των παραγόντων της Κλίμακας των κινήτρων στον Αθλητισμό με βάση την αγωνιστική εμπειρία.

Μεταβλητές	Αγωνιστική εμπειρία		T	p
	Αρχάριοι <i>M (SD)</i>	Έμπειροι <i>M (SD)</i>		
Εσωτερικά κίνητρα	15.16 (3.49)	15.72 (3.87)	-.927	.355
Ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης	13.75 (3.24)	14.17 (3.71)	-.757	.450
Ρύθμιση μέσω ταύτισης	15.11 (3.36)	16.04 (3.37)	-1.725	.086
Ενδοβολική ρύθμιση	15.48 (3.44)	17.29 (3.18)	-3.434	.001
Εξωτερικά κίνητρα	8.06 (4.40)	7.15 (3.85)	1.381	.169
Απουσία κινήτρων	7.39 (4.13)	6.23 (3.15)	2.008	.046

*** $p < .001$, * $p < .05$

Στον πίνακα 3.2.5. παρουσιάζονται οι μέσες τιμές (*M*), οι τυπικές αποκλίσεις (*SD*), οι διαφορές (*t*-τιμές) και η στατιστική σημαντικότητα (*p*-τιμές) των παραγόντων της κλίμακας των κινήτρων στον Αθλητισμό με βάση την αγωνιστική εμπειρία. Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν όσον αφορά τους παράγοντες της ενδοβολικής ρύθμισης και της απουσίας κινήτρων. Ειδικότερα, φάνηκε ότι οι έμπειροι αθλητές εμφάνισαν υψηλότερη ενδοβολική ρύθμιση σε σύγκριση με τους αρχάριους αθλητές, ενώ όσον αφορά την απουσία κινήτρων οι αρχάριοι αθλητές είχαν υψηλότερη από τους έμπειρους αθλητές.

Πίνακας 3.2.6.: Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*), διαφορές (*t*-τιμές) και στατιστική σημαντικότητα (*p*-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού με βάση την αγωνιστική εμπειρία.

Μεταβλητές	Αγωνιστική εμπειρία		<i>T</i>	<i>P</i>
	Αρχάριοι <i>M (SD)</i>	Έμπειροι <i>M (SD)</i>		
Προσανατολισμός στο εγώ	19.06 (5.97)	19.53 (4.71)	-.550	.583
Προσανατολισμός στο έργο	28.19 (2.46)	27.91 (2.49)	.707	.481
*** $p < .001$, * $p < .05$				

Στον πίνακα 3.2.6. παρατίθενται οι μέσες τιμές (*M*), οι τυπικές αποκλίσεις (*SD*), οι διαφορές (*t*-τιμές) και η στατιστική σημαντικότητα (*p*-τιμές) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού με βάση την αγωνιστική εμπειρία. Όπως φαίνεται, δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά στον προσανατολισμό στόχων των αθλητών με βάση την αγωνιστική τους εμπειρία.

IV. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

4.1. Συσχετίσεις

Ένα βασικό ερώτημα και αναζήτηση στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση της σχέσης μεταξύ των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με τον προσανατολισμό στόχων των αθλητών. Τα αποτελέσματα δεν υποστήριξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών σχέσεων ανάμεσα στους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας και στον προσανατολισμό στο έργο και το εγώ. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε αντίθεση με τα ευρήματα της μετα-ανάλυσης των Payne et al. (2007), οι οποίοι βρήκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ του μαθησιακού προσανατολισμού στόχων και των διαστάσεων της ευσυνειδησίας, της ανοικτότητας στην εμπειρία (οι ισχυρότερες συσχετίσεις) και της εξωστρέφειας. Ακόμη, βρήκαν ότι ο προσανατολισμός στόχων απόδοσης σχετίστηκε με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής σταθερότητας και εξωστρέφειας. Η διαφοροποίηση των αποτελεσμάτων πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι οι δύο μελέτες διέφεραν ως προς τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, όπου στη μελέτη των Payne και συνεργατών το περιβάλλον ήταν κυρίως μαθησιακό, ενώ στην παρούσα μελέτη οι συμμετέχοντες προέρχονται από τον αγωνιστικό αθλητισμό.

Στη συνέχεια μελετήθηκε η σχέση των κινήτρων των αθλητών με την προσωπικότητά τους σε μια προσπάθεια διερεύνησης της σχέσης ή και πιθανόν επίδρασης που έχουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας στο βαθμό και το είδος της παρακίνησης των αθλητών. Όσον αφορά τον νευρωτισμό, στην παρούσα έρευνα συσχετίστηκε αρνητικά με τα εσωτερικά κίνητρα και την ενδοβολική ρύθμιση, αλλά θετικά με την απουσία κινήτρων. Τα αποτελέσματα δεν συμφωνούν με αυτά της έρευνας των

Ingledeu et al. (2004), στην οποία ο νευρωτισμός συνδέθηκε θετικά με τον αυτοπροσδιορισμό αλλά και την ενδοβολική ρύθμιση.

Ο παράγοντας της εξωστρέφειας σχετίστηκε θετικά με την εσωτερική παρακίνηση, αλλά και την ενδοβολική ρύθμιση, στοιχείο το οποίο σημειώνει ότι εσωτερικά παρακινημένοι αθλητές, δηλαδή αθλητές που θέτουν οι ίδιοι τα κίνητρά τους είναι και περισσότερο εξωστρεφείς. Στην έρευνα των Ingledeu et al. (2004), εμφανίστηκε επίσης θετική συσχέτιση ανάμεσα στην εξωστρέφεια και την εσωτερική παρακίνηση, αλλά βρέθηκε και συσχέτιση με την παρακίνηση μέσω ταύτισης. Αν και τα ευρήματα των μελετών συμφωνούν, περαιτέρω μελέτη κρίνεται σκόπιμη. Επίσης, όσον αφορά την εξωστρέφεια, στην έρευνά μας παρουσιάστηκε αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην εξωστρέφεια και στα εξωτερικά κίνητρα αλλά και την απουσία κινήτρων. Η πρώτη σχέση δεν συμφωνεί με τα ευρήματα των των Komarraju, et al. (2009), τα οποία έδειξαν θετική σχέση ανάμεσα στην εξωστρέφεια και την εξωτερική παρακίνηση.

Τέλος, η ανοικτότητα σε νέες εμπειρίες, στην παρούσα έρευνα σχετίστηκε θετικά με την εσωτερική παρακίνηση, σημειώνοντας ότι ένα εσωτερικά παρακινημένο άτομο είναι περισσότερο δεκτικό σε νέες εμπειρίες, έναντι ενός ατόμου το οποίο συμμετέχει στον αθλητισμό για κάποιο εξωτερικό παράγοντα. Το συγκεκριμένο εύρημα συμφωνεί με αυτό της έρευνας των Komarraju, et al. (2009), αλλά επίσης σχετίστηκε και με τη ρύθμιση μέσω ταύτισης.

Καμία στατιστικά σημαντική σχέση δεν εμφανίστηκε ανάμεσα στην προσήνεια και στους παράγοντες των κινήτρων. Ωστόσο στη βιβλιογραφία, και συγκεκριμένα στη μελέτη των Komarraju, et al. (2009) παρουσιάστηκε αρνητική σχέση ανάμεσα στην προσήνεια και στην απουσία παρακίνησης. Η διαφορά αυτή ενδεχομένως να οφείλεται στο γεγονός ότι το δείγμα προερχόταν από τον ακαδημαϊκό τομέα και όχι από αυτόν της άσκησης.

Τέλος, όσον αφορά την ευσυνειδησία, στην παρούσα έρευνα βρέθηκαν ισχυρές θετικές συσχετίσεις με τους παράγοντες των εσωτερικών κινήτρων, της ενδοβολικής ρύθμισης και της ρύθμισης μέσω ταύτισης, ενώ αρνητική συσχέτιση βρέθηκε με την απουσία κινήτρων. Τα ευρήματα συμφωνούν με αυτά της έρευνας των Ingledew, et. al (2004), οι οποίοι βρήκαν θετική σχέση ανάμεσα στην ευσυνειδησία και την εσωτερική παρακίνηση αλλά και με αυτά των Komarraju, et al. (2009), όπου βρήκαν αρνητική σχέση μεταξύ ευσυνειδησίας και απουσίας κινήτρων. Ωστόσο η τελευταία σχέση αναφερόταν περισσότερο στον ακαδημαϊκό τομέα. Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι άτομα τα οποία είναι εσωτερικώς παρακινούμενα είναι πιο ευσυνείδητα από άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη κινήτρων.

Όσον αφορά τη συσχέτιση των κινήτρων με τον προσανατολισμό στόχων, η μόνη στατιστικά σημαντική σχέση που βρέθηκε στην έρευνά μας αφορούσε τον προσανατολισμό στο εγώ με τα εσωτερικά κίνητρα (θετική συσχέτιση) και με την απουσία κινήτρων (αρνητική συσχέτιση). Σε αντίθεση με τα αποτελέσματά μας, ο Ntoumanis (2001) βρήκε θετική συσχέτιση του προσανατολισμού στο εγώ με την εξωτερική και ενδοβολική ρύθμιση (εξωτερικά κίνητρα). Και άλλοι ερευνητές έχουν συνδέσει τον προσανατολισμό στο εγώ με την εξωτερική παρακίνηση (Chin et al., 2012; Murcia et al., 2007).

Στη συνέχεια αναζητήθηκαν οι ενδοσυσχετίσεις των 5 παραγόντων της προσωπικότητας. Η ευσυνειδησία συσχετίστηκε αρνητικά με τον νευρωτισμό και θετικά με όλους τους υπόλοιπους παράγοντες (εξωστρέφεια, ανοικτότητα στην εμπειρία, προσήνεια), φανερώνοντας ότι τα ευσυνείδητα άτομα πιθανώς να είναι πιο εξωστρεφή, δεκτικά σε εμπειρίες και προσηνή, ενώ παρουσιάζουν και χαμηλά επίπεδα νευρωτισμού. Μάλιστα, οι Saklofske et al. (2007) βρήκαν θετική συσχέτιση της ευσυνειδησίας και της εξωστρέφειας με την αθλητική δραστηριότητα, ενώ αρνητική ήταν η σχέση της αθλητικής

δραστηριότητας με τον νευρωτισμό. Τα αποτελέσματά τους συμφωνούν και με την παρούσα έρευνα, καθώς ο νευρωτισμός σχετίστηκε αρνητικά με την εξωστρέφεια, υπογραμμίζοντας ότι οι εξωστρεφείς άνθρωποι είναι λιγότερο νευρωτικοί.

Επίσης, βρέθηκε μια μικρή θετική συσχέτιση της ανοικτότητας στην εμπειρία με τον νευρωτισμό και την εξωστρέφεια. Όσον αφορά τους τρεις αυτούς παράγοντες, οι Allen et al. (2011) είπαν ότι μια αλληλεπίδραση των τριών χαρακτηρίζει αθλητές που αντιμετωπίζουν καταστάσεις επικεντρώνοντας την προσοχή τους στο πρόβλημα (problem-focused coping) (χωρίς να αποφεύγουν το πρόβλημα ή να το βλέπουν συναισθηματικά), με την προϋπόθεση ότι ο παράγοντας της ανοικτότητας είναι υψηλός.

Τέλος, όσον αφορά την προσήνεια στην έρευνα βρέθηκαν δυνατές θετικές συσχετίσεις με τον νευρωτισμό και την ανοικτότητα στην εμπειρία. Τα ευρήματα αυτά αποκαλύπτουν ότι αθλητές οι οποίοι παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα προσήνειας ίσως να είναι πιο νευρωτικοί, αλλά και δεκτικοί σε νέες εμπειρίες.

Σχετικά με τις ενδοσυσχετίσεις ανάμεσα στα είδη παρακίνησης, θετικές συσχετίσεις εμφανίστηκαν μεταξύ της ενδοβολικής ρύθμισης με τα εσωτερικά κίνητρα, τη ρύθμιση μέσω ταύτισης αλλά και τη ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης. Επίσης, η ρύθμιση μέσω ταύτισης σχετίστηκε με τη ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης και την εσωτερική παρακίνηση, ενώ τα εξωτερικά κίνητρα σχετίστηκαν θετικά με τη ρύθμιση μέσω ενσωμάτωσης αλλά και με την απουσία κινήτρων. Οι μόνες αρνητικές συσχετίσεις που βρέθηκαν, ήταν ανάμεσα στην απουσία κινήτρων και τα εσωτερικά κίνητρα, την ενδοβολική ρύθμιση και τη ρύθμιση μέσω ταύτισης. Τα αποτελέσματα συμφωνούν εν μέρει με αυτά των Pelletier, et al. (1995), οι οποίοι στην έρευνα τους βρήκαν ότι, με βάση το συνεχές αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan 1985), οι παράγοντες που βρίσκονται κοντά μεταξύ τους παρουσιάζουν θετικές συσχετίσεις (π.χ. εξωτερικά κίνητρα-ενδοβολική ρύθμιση), ενώ όσο πιο απομακρυσμένοι βρίσκονται, οι συσχετίσεις μεταξύ τους είναι αρνητικές (π.χ.

εσωτερική παρακίνηση-απουσία κινήτρων). Έτσι, άνθρωποι με εξωτερικά ή και καθόλου κίνητρα πιθανώς να έχουν χαμηλά εσωτερικά κίνητρα. Επιπλέον, στην έρευνα τους, οι πιο ισχυρές θετικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν ανάμεσα στους τρεις παράγοντες της εσωτερικής παρακίνησης (κίνητρο γνώσης, κίνητρο επίτευξης, κίνητρο διέγερσης).

Τέλος, όσον αφορά τις ενδοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του προσανατολισμού στόχων, στην έρευνά μας δεν παρουσιάστηκε καμία στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στον προσανατολισμό στο έργο και τον προσανατολισμό στο εγώ. Ομοίως, σε άλλη έρευνα (Duda, 1989), αναφέρεται ότι η σχέση μεταξύ των δύο παραγόντων του προσανατολισμού στόχων ήταν πολύ χαμηλή.

4.2. Φύλο και αγωνιστική εμπειρία

Όσον αφορά τη σύγκριση των δύο φύλων σχετικά με την προσωπικότητα, φάνηκε ότι οι αθλητές εμφάνισαν υψηλότερη εξωστρέφεια και ευσυνειδησία σε σύγκριση με τις αθλήτριες. Από την άλλη, οι αθλήτριες εμφάνισαν υψηλότερο νευρωτισμό σε σύγκριση με τους αθλητές. Κι άλλες έρευνες επιβεβαιώνουν τα υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού των αθλητριών (Allen et al., 2011; Newcombe & Boyle, 1995). Ωστόσο, όσον αφορά την εξωστρέφεια (Newcombe & Boyle, 1995) και την ευσυνειδησία (Allen et al., 2011) στις ίδιες έρευνες έχουν βρεθεί τα αντίθετα αποτελέσματα από τα δικά μας, ότι δηλαδή οι άνδρες αθλητές είναι πιο εξωστρεφείς και ευσυνειδητοί σε σχέση με τις γυναίκες.

Όσον αφορά τις διαφορές των δύο φύλων στην παρακίνηση, στην παρούσα έρευνα, στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μόνο στους παράγοντες της εσωτερικής παρακίνησης και της ενδοβολικής ρύθμισης. Ειδικότερα, και οι δύο παράγοντες φάνηκε να είναι υψηλότεροι στους άνδρες, σημειώνοντας ότι οι αθλητές είναι περισσότερο εσωτερικώς παρακινούμενοι σε σύγκριση με τις αθλήτριες. Αυτό το αποτέλεσμα συμφωνεί

με εκείνο της έρευνας των Lauderdale, et al. (2015), όπου βρέθηκε επίσης ότι οι άνδρες συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες λόγω εσωτερικών κινήτρων. Επιπρόσθετα, στην έρευνα των Egli et al. (2011), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες είχαν υψηλότερα εξωτερικά κίνητρα και χαμηλότερη ρύθμιση μέσω ταύτισης. Τα ίδια αποτελέσματα φάνηκαν και στην έρευνά μας, ωστόσο δεν ήταν στατιστικά σημαντικά.

Στη σύγκριση του προσανατολισμού των στόχων των αθλητών με βάση το φύλο δεν βρέθηκε κάποια σημαντική συσχέτιση. Στη βιβλιογραφία όμως έχει φανεί πως οι γυναίκες είναι πιο προσανατολισμένες στο έργο έναντι των ανδρών ενώ οι άνδρες παρουσιάζονται πιο προσανατολισμένοι στο εγώ (Anderson & Dixon, 2009; Duda 1989; Hanrahan & Cerin, 2009).

Σχετικά με τις διαφορές στη προσωπικότητα των αθλητών με βάση την αγωνιστική τους εμπειρία, βρέθηκε ότι οι αρχάριοι αθλητές παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού σε σύγκριση με τους έμπειρους αθλητές. Αυτό είναι λογικό, καθώς οι έμπειροι αθλητές έχουν μάθει να διαχειρίζονται το άγχος και τις αρνητικές σκέψεις και να διατηρούν τη ψυχραιμία τους, στοιχεία που φανερώνουν χαμηλά επίπεδα νευρωτισμού. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει με εκείνο των και Shrivastava et al., (2010), στις έρευνες των οποίων οι αθλητές υψηλού επιπέδου παρουσιάστηκαν πιο συναισθηματικά σταθεροί. Τέλος, αν και στην παρούσα έρευνα δεν βρέθηκαν άλλες στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ έμπειρων και αρχάριων αθλητών, μέσα από άλλες έρευνες (Allen et al., 2011; Steca et al., 2018) φαίνεται ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου εμφάνισαν μεγαλύτερα επίπεδα ευσυνειδησίας και προσήνειας.

Στη συνέχεια εξετάστηκε ο προσανατολισμός στόχων των αθλητών, με βάση την αγωνιστική τους εμπειρία (αρχάριοι-έμπειροι). Στην έρευνα δεν υπήρξε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά. Το αποτέλεσμα αυτό επαληθεύεται και από τους Hanrahan & Cerin

(2009), οι οποίοι επίσης δεν βρήκαν διαφορά στον προσανατολισμό στόχων μεταξύ αθλητών αγωνιστικού επιπέδου και αθλητών για ψυχαγωγικούς λόγους.

Τέλος, στην έρευνα αναζητήθηκαν οι διαφορές στα κίνητρα των αθλητών ανάλογα με την αγωνιστική τους εμπειρία. Οι αρχάριοι αθλητές εμφάνισαν υψηλότερη απουσία κινήτρων από τους έμπειρους, ενώ οι έμπειροι είχαν υψηλότερη ενδοβολική ρύθμιση. Αν και βρέθηκε πως οι έμπειροι αθλητές είχαν υψηλότερα εσωτερικά κίνητρα σε σύγκριση με τους αρχάριους, το αποτέλεσμα αυτό δεν ήταν στατιστικά σημαντικό. Από την άλλη, στη βιβλιογραφία έχει φανεί πως οι υψηλού επιπέδου αθλητές εμφανίζουν χαμηλότερη εσωτερική παρακίνηση από αθλητές που συμμετέχουν για ψυχαγωγικούς σκοπούς (Fortier, Vallerand, Briere & Provencher, 1995; Walczak & Tomczak, 2019). Αυτό εξηγείται καθώς η συμμετοχή στον αγωνιστικό αθλητισμό ενδεχομένως να ωθεί τους αθλητές να παρακινούνται περισσότερο από εξωτερικά κίνητρα (π.χ. νίκη, αναγνώριση, έπαθλο). Αντίθετα, στον ψυχαγωγικό αθλητισμό το πρωταρχικό κίνητρο είναι η ψυχαγωγία.

Εν κατακλείδι, φαίνεται ότι η προσωπικότητα είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει τα κίνητρα των αθλητών. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που διαθέτει ένας αθλητής, εξαρτάται το είδος παρακίνησης που θα έχει (εσωτερική, εξωτερική ή καθόλου παρακίνηση), γεγονός που επηρεάζει και την προσπάθεια που θα καταβάλλει, προκειμένου να επιτύχει τους στόχους του στον αθλητισμό. Επιπλέον, τόσο η προσωπικότητα όσο και το είδος των κινήτρων των αθλητών διαφοροποιούνται με βάση προσωπικούς παράγοντες, όπως είναι το φύλο και η αγωνιστική εμπειρία. Συνεπώς, κρίνεται απαραίτητο τα παραπάνω να λαμβάνονται υπόψη από τους αθλητικούς ψυχολόγους, τους προπονητές και τους αθλητές, προκειμένου να υπάρχει ένα κλίμα προπόνησης που να ευνοεί τα κίνητρα των αθλητών, με σκοπό τη συμμετοχή και τη βελτιστοποίηση της απόδοσής τους.

V. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 841-850.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Reinhart & Winston.
- Amiot, C. E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 396-411.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Anderson, D. M., & Dixon, A. W. (2009). Winning isn't everything: Goal orientation and gender differences in university leisure-skills classes. *Recreational Sports Journal*, 33(1), 54-64.
- Arai, Y., & Hisamichi, S. (1998). Self-reported exercise frequency and personality: a population-based study in Japan. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3), 1371-1375.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38(1), 92-113.
- Bandura, A., & Simon, K. M. (1977). The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 1(3), 177-193.
- Barrick, M. R., Mount, M. K., & Strauss, J. P. (1993). Conscientiousness and performance of sales representatives: Test of the mediating effects of goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 78(5), 715.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Fitness Information Technology, Inc..
- Bipp, T., & Kleingeld, A. (2011). Goal-setting in practice: The effects of personality and perceptions of the goal-setting process on job satisfaction and goal commitment. *Personnel Review*, 40(3), 306-323.

- Britt, T. W., & Shepperd, J. A. (1999). Trait relevance and trait assessment. *Personality and Social Psychology Review*, 3(2), 108-122.
- Brown, S. P., Jones, E., & Leigh, T. W. (2005). The attenuating effect of role overload on relationships linking self-efficacy and goal level to work performance. *Journal of Applied Psychology*, 90(5), 972-979.
- Brunel, P. C. (1999). Relationship between achievement goal orientations and perceived motivational climate on intrinsic motivation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 365-374.
- Bryan, J. F., & Locke, E. A. (1967). Goal setting as a means of increasing motivation. *Journal of Applied Psychology*, 51(3), 274-277
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). *Perspectives on Personality*. Pearson education.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2013). *Personality: Theory and Research*. John Wiley & Sons.
- Cetinkalp, Z. K., & Turksoy, A. (2011). Goal orientation and self-efficacy as predictors of male adolescent soccer players' motivation to participate. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 39(7), 925-934.
- Chin, N. S., Khoo, S., & Low, W. Y. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of Human Kinetics*, 33, 151-161.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Courneya, K. S., & Hellsten, L. A. M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 625-633.
- 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(2), 165-174.
- Deci, E. L. (1972). The effects of contingent and noncontingent rewards and controls on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance*, 8(2), 217-229.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. Springer Science+Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Current Theory and Research in Motivation*, 38, 237-288.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
- Deci, E. L., (2004). Intrinsic Motivation and Self-Determination. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 437-448.
- Digman, J. M. (1989). Five robust trait dimensions: Development, stability, and utility. *Journal of Personality*, 57(2), 195-214.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 318-335.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Eagleton, J. R., McKelvie, S. J., & De Man, A. (2007). Extra version and neuroticism in team sport participants, individual sport participants, and nonparticipants. *Perceptual and Motor Skills*, 105(1), 265-275
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406.
- Erez, M., & Zidon, I. (1984). Effect of goal acceptance on the relationship of goal difficulty to performance. *Journal of Applied Psychology*, 69(1), 69-78.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1991). *Manual of the Eysenck Personality Scales* London: Hodder & Stoughton.
- Eysenck, H. J. (1983). Psychophysiology and personality: Extraversion, neuroticism and psychoticism. *Individual Differences and Psychopathology*, 3, 13-30.
- Eysenck, H. J., Nias, D. K. B., & Cox, D. N. (1982). Sport and personality. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 4(1), 1-56.
- Filby, W. C., Maynard, I. W., & Graydon, J. K. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 230-246.

- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-24.
- Fulker, D. W. (1981). The genetic and environmental architecture of psychoticism, extraversion and neuroticism. *A Model for Personality*, 88-122.
- Funder, D. C. (2004). *The Personality puzzle* (3rd ed.). New York: W. W. Norton.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Gencer, E., & Öztürk, A. (2018). Goal Orientation and Motivational Climate in University Student-Athletes. *Asian Journal of Education and Training*, 4(4), 290-294.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103.
- Hanrahan, S. J., & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508-512.
- Hardy, L., & Jones, G. (1994). Current issues and future directions for performance-related research in sport psychology. *Journal of Sports Sciences*, 12(1), 61-92.
- Hollenbeck, J. R., Williams, C. R., & Klein, H. J. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, 74(1), 18-23.
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807-828.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921-1932.
- Kaiseler, M., Polman, R. C., & Nicholls, A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 62-72.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11(3), 277-293.
- Klein, H. J., & Lee, S. (2006). The effects of personality on learning: The mediating role of goal setting. *Human Performance*, 19(1), 43-66.

- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., & Alge, B. J. (1999). Goal commitment and the goal-setting process: conceptual clarification and empirical synthesis. *Journal of Applied Psychology, 84*(6), 885-896.
- Komarraju, M., Karau, S. J., & Schmeck, R. R. (2009). Role of the Big Five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. *Learning and Individual Differences, 19*(1), 47-52.
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(2), 117-137.
- Larsen, R. J., Buss, D. M., Wismeijer, A., & Song, J. (2005). Personality psychology: Domains of knowledge about human nature.
- Latham, G. P. (2016). Goal-setting theory: Causal relationships, mediators, and moderators. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology, 1-14*.
- Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., & Layne, T. E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The Physical Educator, 72*(5), 153-172.
- Lerner, B. S., & Locke, E. A. (1995). The effects of goal setting, self-efficacy, competition, and personal traits on the performance of an endurance task. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(2), 138-152.
- Li, F., Harmer, P., & Acock, A. (1996). The task and ego orientation in sport questionnaire: Construct equivalence and mean differences across gender. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 67*(2), 228-238.
- Lochbaum, M., Kallinen, V., & Konttinen, N. (2017). Task and ego goal orientations across the youth sports experience. *Studia Sportiva, 11*(2), 99-105.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(3), 205-222.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57*(9), 705-717.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science, 15*(5), 265-268.
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Management, Business, and Administration, 15*(1), 1-6.

- Markland, D. (1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 351-361.
- Mayer, J. D. (2007). Asserting the definition of personality. *The Online Newsletter for Personality Science*, 1(1), 1-4.
- Mullen, R., & Hardy, L. (2010). Conscious processing and the process goal paradox. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 275-297.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(2), 172-179.
- Neubert, M. J. (1998). The value of feedback and goal setting over goal setting alone and potential moderators of this effect: A meta-analysis. *Human Performance*, 11(4), 321-335.
- Newcombe, P. A., & Boyle, G. J. (1995). High school students' sport personalities: Variations across participation level, gender, type of sport, and success. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 277-294.
- Nia, M. E., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 397-409.
- Payne, S. C., Youngcourt, S. S., & Beaubien, J. M. (2007). A meta-analytic examination of the goal orientation nomological net. *Journal of applied psychology*, 92(1), 128-150.
- Pelletier, L. G., Dion, S., Tuson, K., & Green-Demers, I. (1999). Why do people fail to adopt environmental protective behaviors? Toward a taxonomy of environmental amotivation 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(12), 2481-2504.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation,

- and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12(1), 54-59.
- Piedmont, R. L., Hill, D. C., & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 769-777
- Raynor, D. A., & Levine, H. (2009). Associations between the five-factor model of personality and health behaviors among college students. *Journal of American College Health*, 58(1), 73-82.
- Reis, H. T. (2008). Reinvigorating the concept of situation in social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 12(4), 311-329.
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965.
- Roberts, G. C., & Ommundsen, Y. (1996). Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 6(1), 46-56.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H. & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Rohr, B. A., & Andrews, J. J. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937-948
- Sari, I. (2015). Does goal orientation matter for trait anxiety, self-efficacy and performance? An investigation in university athletes. *Education*, 136(2), 169-178.
- Sari, I. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2.), 159-168.

- Shaw, D., Gorely, T., & Corban, R. (2005). *Sport and Exercise Psychology*. Garland Science.
- Shrivastava, P., VenuGopal, R., & Singh, Y. (2010). A study of personality dimensions in sports performance. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 6(1), 39-42.
- Standage, M., & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 87-103.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, 176-183
- Stephens, D. E. (1998). The relationship of goal orientation and perceived ability to enjoyment and value in youth sport. *Pediatric Exercise Science*, 10(3), 236-247.
- Stuntz, C. P., & Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 255-262.
- Sullivan, G. S., & Strode, J. P. (2010). Motivation through goal setting: A self-determined perspective. *Strategies*, 23(6), 18-23.
- Tyson, D. F., Linnenbrink-Garcia, L., & Hill, N. E. (2009). Regulating debilitating emotions in the context of performance: Achievement goal orientations, achievement-elicited emotions, and socialization contexts. *Human Development*, 52(6), 329-356.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246-260.
- Walczak, M., & Tomczak, M. (2019). Validation of the Polish version of Sport Motivation Scale (SMS). Effect of gender, level of participation and sport type on intrinsic and extrinsic motives. *Trends in Sport Sciences*, 26(4).

- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183.
- Weinberg, R. S. (1994). Goal setting and performance in sport and exercise settings: a synthesis and critique. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(4), 469-477.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Ψυχολογία του Αθλητισμού και της Άσκησης* (επιμ. Μ. Ψυχουντάκη & Ν. Σταύρου). Broken Hill.
- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B., & Perritt, N. (2001). Collegiate coaches' perceptions of their goal-setting practices: A qualitative investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 374-398.
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1(3), 195-211.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). Friendship quality in youth sport: Relationship to age, gender, and motivation variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 420-437.
- Wilson, K., & Brookfield, D. (2009). Effect of goal setting on motivation and adherence in a six-week exercise program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 89-100
- Wood, R. E., Mento, A. J., & Locke, E. A. (1987). Task complexity as a moderator of goal effects: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 72(3), 416-425.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motoric skill: The role of goal setting and self-monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 60-75.