

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ:
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΖΟΜΕΝΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ

Διδακτορική διατριβή

της Ειρήνης Παραστατίδου

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Καθηγητής Δογάνης Γεώργιος

2^{ος} Επιβλέπων: Καθηγητής Θεοδωράκης Ιωάννης

3^{ος} Επιβλέπων: Αναπληρωτής Καθηγητής Βλαχόπουλος Συμεών

ΕΠΤΑΜΕΛΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Δογάνης Γεώργιος, κύριος επιβλέπων, Καθηγητής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής
και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Βλαχόπουλος Συμεών, Αναπληρωτής Καθηγητής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής
και Αθλητισμού Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Γούδας Μάριος, Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Δικαίου Μαρία, Καθηγήτρια, Τμήμα Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
Θεσσαλονίκης.

Σταύρου Νεκτάριος, Λέκτορας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Ψυχουντάκη Μαρία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής
και Αθλητισμού, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Copyright © 2013 από ΕΙΡΗΝΗ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΔΟΥ

© Α.Π.Θ.

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ:

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΖΟΜΕΝΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ.

ISBN

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή εν όλω ή εν μέρει ή και περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή του παρόντος έργου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό και ηχογραφήσεως ή άλλως πως σύμφωνα με τους Ν. 2387 / 1920, 4301 / 1929, τα Ν.Δ. 3565 / 56, 4254 / 62, Ν. 100 / 74 και λοιπούς εν γένει κανόνες Διεθνούς Δικαίου, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του συγγραφέα.

Η έγκριση της παρούσης Διδακτορικής Διατριβής από τη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης δεν υποδηλώνει αποδοχή γνώμων του συγγραφέως (Ν. 5343 / 1932, άρθρο 202, παρ. 2).

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εξάρτηση από την άσκηση είναι ένα φαινόμενο που έχει αρχίσει να απασχολεί τους ερευνητές τα τελευταία 40 περίπου χρόνια. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του φαινομένου στα πλαίσια ισχυρών θεωρητικών βάσεων, όπως είναι η Θεωρία του Αυτοκαθορισμού και το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους, τα οποία συσχετίζονται θεωρητικά μεταξύ τους. Ειδικότερα, εξετάστηκαν οι σχέσεις ανάμεσα στην εξάρτηση από την άσκηση, το πάθος για την άσκηση, την παρακίνηση και την ευχαρίστηση κατά τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Για το σκοπό αυτό χρειάστηκαν αξιόπιστα και έγκυρα ερωτηματολόγια, σταθμισμένα στον ελληνικό πληθυσμό. Αρχικά, διανεμήθηκαν 581 ερωτηματολόγια σε Έλληνες ασκούμενους σε γυμναστήρια για την προσαρμογή και εγκυροποίηση ενός ψυχομετρικού εργαλείου μέτρησης της εξάρτησης από την άσκηση (Exercise Dependence Scale - Revised) και 516 ερωτηματολόγια για την προσαρμογή και εγκυροποίηση ενός ψυχομετρικού εργαλείου μέτρησης του πάθους για την άσκηση (Passion Scale). Μαζί με τα ερωτηματολόγια προς εγκυροποίηση, χορηγήθηκαν στους ασκούμενους και άλλα που ήταν συναφή με το αντικείμενο των κυρίως ερωτηματολογίων. Τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης υποστήριξαν την εσωτερική συνέπεια, τη δομική εγκυρότητα, τη συγκλίνουσα εγκυρότητα, τη συγχρονική εγκυρότητα, όπως επίσης τις συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της έρευνας, καθώς και την αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Έπειτα, ακολούθησε η κύρια έρευνα κατά την οποία 549 ασκούμενοι σε αίθουσες γυμναστηρίων συμπλήρωσαν την Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση, την Κλίμακα του Πάθους και το Ερωτηματολόγιο της Ρύθμισης της Συμπεριφοράς κατά την Άσκηση. Τα αποτελέσματα της κυρίως έρευνας έδειξαν σημαντική συσχέτιση της Εξάρτησης από την Άσκηση με το Καταναγκαστικό Πάθος (Obsessive Passion, OP) για την άσκηση, με την Ενδοπροβαλλόμενη Ρύθμιση, μια μη αυτόνομη μορφή παρακίνησης και με τη συχνότητα της έντονης άσκησης. Ακόμα, υποστηρίχθηκε ο μεσολαβητικός ρόλος του καταναγκαστικού πάθους στη σχέση μεταξύ της Ενδοπροβαλλόμενης Ρύθμισης και της Εξάρτησης από την Άσκηση. Συμπερασματικά, η Εξάρτηση από την Άσκηση τοποθετήθηκε θεωρητικά στα πλαίσια της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού, η οποία

αντικατοπτρίζεται και μέσω του καταναγκαστικού πάθους ως μορφή μη αυτόνομης και ελεγχόμενης συμπεριφοράς και δράσης.

Λέξεις-κλειδιά: εξάρτηση, άσκηση, Θεωρία Αυτοκαθορισμού, πάθος

ABSTRACT

During the last 40 years many researchers have been concerned about exercise addiction. The purpose of the present research was to examine that phenomenon more substantially in terms of strong theoretical grounds, such as the Self-Determination theory and the Dualistic Model of Passion, which both relate to each other. More specifically, the relationships between exercise dependence, passion toward exercise, motivation and satisfaction about exercise were examined. To this purpose, it was essential to obtain reliable and valid measures, suitable for the Greek exercisers. Initially, data were collected from 581 Greek exercisers in order to validate a psychometric tool related to Exercise Dependence (Exercise Dependence Scale - Revised). Additionally, data were collected from 516 exercisers in order to validate the questionnaire about passion over exercise (Passion Scale). Along with these, other questionnaires –related to the above questionnaires– were also administered to the participants. The statistical analyses supported the scales' internal consistency, factorial validity, concurrent and convergent validity, as well as the relationships between the study factors, and test-retest reliability. Thereafter, the main study was conducted by administering to 549 Greek exercisers participating in class exercise programmes three questionnaires; the Exercise Dependence Scale – Revised, the Passion Scale, and the Behavioral Regulation in Exercise Scale – 2. The main study results showed strong statistical relationships between Exercise Dependence symptoms, Obsessive Passion (OP), Introjected Regulation, which is a non autonomous type of motivation, and frequency of strenuous exercise. Moreover, the mediating role of obsessive passion at the relationship between exercise dependence and introjected regulation was underpinned. In conclusion, exercise addiction was theoretically posed among the theoretical grounds of Self-Determination Theory, and also explained via obsessive passion as a form of non autonomous, but rather controlled behavior of action.

Keywords: addiction, exercise, Self-determination Theory, passion

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	iv
ABSTRACT	vi
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	xiv
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	xv
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ	xvi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	xvii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΕΥΣΕΩΝ.....	xviii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19
Δέσμευση και εξάρτηση από την άσκηση	20
Έκθεση του προβλήματος	22
Σκοπός	22
Σημασία της έρευνας	23
Ορισμός	23
Λειτουργικοί ορισμοί	24
Προϋποθέσεις της έρευνας	24
Οριοθετήσεις της έρευνας	25
Περιορισμοί της έρευνας	25
Ερευνητικός σχεδιασμός	25
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	26
Σχετικά με τις εξαρτήσεις	26
Εξαρτήσεις διαφόρων ειδών	26
Ορισμοί για τις εξαρτησιογόνες συμπεριφορές	27
Κριτήρια των εξαρτήσεων	28
Τα στάδια της εξάρτησης	29
Ταυτόχρονες εξαρτήσεις ή μεταπήδηση από τη μία στην άλλη	29
Το παράδοξο της εξάρτησης	30
Θεωρίες για τις εξαρτήσεις	31
Σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισης της εξάρτησης	35

Θεωρίες, μοντέλα και κριτήρια για την εξάρτηση από την άσκηση	39
Θεωρία του Αυτοκαθορισμού	41
Δυσϊστικό μοντέλο του πάθους	43
III. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ	45
ΕΡΕΥΝΑ 1: Ψυχομετρικές ιδιότητες της Αναθεωρημένης Κλίμακας της Εξάρτησης από την Άσκηση και Σχέσεις της Εξάρτησης από την Άσκηση με την Ένταση της Φυσικής Δραστηριότητας	46
Εισαγωγή	46
Έννοιες που αφορούν στις ψυχομετρικές ιδιότητες των εργαλείων μέτρησης κατά την κατασκευή και κατά τη χρήση τους	47
Βιβλιογραφική ανασκόπηση εργαλείων μέτρησης εξάρτησης από την άσκηση	48
Κλίμακα της Δέσμευσης στο Τρέξιμο - Commitment to Running Scale	48
Κλίμακα της Αρνητικής Εξάρτησης - Negative Addiction Scale	49
Ερωτηματολόγιο του Καταναγκαστικού Τρεξίματος - Obligatory Running Questionnaire	50
Κλίμακα της Εξάρτησης από το Τρέξιμο - Running Addiction Scale	50
Ερωτηματολόγιο της Καταναγκαστικής Άσκησης – Obligatory Exercise Questionnaire	50
Κλίμακα της Σημαντικότητας της Άσκησης - Exercise Salience Scale	52
Κλίμακα της Δέσμευσης στην Άσκηση - Commitment To Exercise Scale	53
Ερωτηματολόγιο του Εθισμού στην Άσκηση - Exercise Dependence Questionnaire ..	53
Κλίμακα της Εξάρτησης από το Bodybuilding - Bodybuilding Dependence Scale	54
Ερωτηματολόγιο των Πεποιθήσεων για την Άσκηση- Exercise Beliefs Questionnaire	55
Ερωτηματολόγιο του Προσανατολισμού στην Άσκηση - Exercise Orientation Questionnaire	56
Κριτήρια της Εξάρτησης από την Άσκηση - Exercise Dependence Criteria	57
Αναθεωρημένη Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση - Exercise Dependence Scale – Revised	57
Καταγραφή της Εξάρτησης από την Άσκηση - Exercise Addiction Inventory	59
Επιλογή κατάλληλου ερωτηματολογίου για την ποσοτικοποίηση της εξάρτησης από την άσκηση	60
Σκοπός, υποθέσεις και ερμηνεία	62
Λειτουργικός ορισμός, προϋπόθεση, οριοθέτηση και περιορισμός της έρευνας	64

Μεθοδολογία	64
Δείγμα	64
Ερωτηματολόγια.....	64
Αναθεωρημένη Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση – Exercise Dependence Scale – Revised	64
Καταγραφή της Εξάρτησης από την Άσκηση – Exercise Addiction Inventory	65
Ερωτηματολόγιο της Καταναγκαστικής Άσκησης - Obligatory Exercise Questionnaire	65
Ερωτηματολόγιο της Άσκησης κατά τον Ελεύθερο Χρόνο – Godin Leisure Time Exercise Questionnaire	65
Διαδικασία μετάφρασης του ερωτηματολογίου και πιλοτική έρευνα	66
Διαδικασία συλλογής δεδομένων	66
Στατιστική ανάλυση	67
Αποτελέσματα	68
Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση	68
Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση και Εγκυρότητα Διάκρισης	70
Εσωτερική συνέπεια	71
Συγχρονική και Συγκλίνουσα Εγκυρότητα	71
Αξιοπιστία Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων	74
Σχέσεις μεταξύ των παραγόντων της έρευνας	74
Συζήτηση	77
Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση και Εγκυρότητα Διάκρισης	77
Εσωτερική συνέπεια	78
Συγχρονική Εγκυρότητα	78
Συγκλίνουσα Εγκυρότητα	79
Αξιοπιστία Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων	79
Σχέσεις μεταξύ των παραγόντων της έρευνας	80
Περιορισμοί έρευνας – προτάσεις για μελλοντική έρευνα	82
ΕΡΕΥΝΑ 2: Ψυχομετρικές ιδιότητες της Αναθεωρημένης Κλίμακας του Πάθους για την άσκηση και οι σχέσεις του πάθους ως προς την άσκηση με την υποστήριξη αυτονομίας, τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, την παρακίνηση, την ένταση της άσκησης, την ενσωμάτωσή της στον εαυτό και την ευχαρίστηση	

κατά την άσκηση	83
Εισαγωγή	83
Θεωρητική θεμελίωση του αρμονικού και του καταναγκαστικού πάθους	84
Συναισθηματικές συνέπειες του αρμονικού και του καταναγκαστικού πάθους	86
Θεωρία του Αυτοκαθορισμού	88
Μορφές κινήτρων	90
Εσωτερική παρακίνηση, εξωτερική παρακίνηση και απουσία κινήτρων	90
Τύποι εξωτερικής παρακίνησης	90
Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων	93
Βασικές ψυχολογικές ανάγκες	94
Η έννοια της υποστήριξης της αυτονομίας	96
Υποστήριξη της αυτονομίας στο πεδίο της άσκησης	97
Η σχέση του πάθους με τον αυτοκαθορισμό της συμπεριφοράς και με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες	98
Πρόβλημα	99
Σκοπός, υποθέσεις και ερμηνεία	100
Προϋπόθεση, οριοθέτηση και περιορισμός της έρευνας	101
Μεθοδολογία	101
Δείγμα	101
Ερωτηματολόγια	101
Κλίμακα Πάθους – Passion Scale	101
Ερωτηματολόγιο Κλίματος Υγείας και Φροντίδας – Health Care Climate Questionnaire	102
Κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών – Basic Psychological Needs in Exercise Scale	102
Ερωτηματολόγιο της Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2 – Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2	103
Μοντέλο Προσκόλλησης στο Άθλημα – Sport Commitment Model	103
Κλίμακα Ενσωμάτωσης στον Εαυτό – Inclusion of Other in the Self Scale	104
Ερωτηματολόγιο Άσκησης κατά τον Ελεύθερο Χρόνο – Godin Leisure Time Exercise Questionnaire	104
Διαδικασία μετάφρασης του ερωτηματολογίου και πιλοτική έρευνα	105
Διαδικασία συλλογής δεδομένων	105

Στατιστική ανάλυση	106
Αποτελέσματα	107
Περιγραφική στατιστική ανάλυση	107
Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση και Εγκυρότητα Διάκρισης	108
Εσωτερική συνέπεια	109
Συγκλίνουσα εγκυρότητα με συσχετίσεις του πάθους και παραγόντων που το καθορίζουν	109
Συγκλίνουσα εγκυρότητα με συσχετίσεις του πάθους και παραγόντων που προκύπτουν από αυτό	112
Συγκλίνουσα εγκυρότητα με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος και το φύλο	112
Αξιοπιστία Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων	112
Συσχετίσεις όλων των μεταβλητών μέσω γραμμικών παλινδρομήσεων και ιεραρχικών αναλύσεων παλινδρόμησης	112
Συζήτηση.....	121
Παραγοντική δομή	121
Εγκυρότητα Διάκρισης	122
Εσωτερική συνέπεια	122
Συγκλίνουσα εγκυρότητα με συσχετίσεις του πάθους και παραγόντων που το καθορίζουν	123
Σχέσεις μεταξύ των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των τύπων παρακίνησης	125
Συγκλίνουσα εγκυρότητα με συσχετίσεις του πάθους και παραγόντων που προκύπτουν από αυτό	125
Συγκλίνουσα εγκυρότητα με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος και το φύλο	126
Αξιοπιστία Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων	127
Σχέσεις των μεταβλητών μέσω γραμμικών παλινδρομήσεων	127
Περιορισμοί έρευνας – προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	129
ΕΡΕΥΝΑ 3: Ο ρόλος του πάθους και των αυτοκαθοριζόμενων κινήτρων στον τρόπο με τον οποίο οι ασκούμενοι σε γυμναστήρια σχετίζονται με την άσκηση	130
Εισαγωγή	130
Κοινά στοιχεία Καταναγκαστικού Πάθους και Εξάρτησης από την Άσκηση	133
Το Καταναγκαστικό και το Αρμονικό Πάθος ως καθοριστικοί παράγοντες των	

εθιστικών συμπεριφορών	134
Η εξήγηση του πάθους με βάση τη θεωρία του Αυτοκαθορισμού	134
Σκοπός, υποθέσεις και ερμηνεία	136
Προϋπόθεση και οριοθέτηση	138
 Μεθοδολογία	 138
Δείγμα	138
Ερωτηματολόγια	139
Αναθεωρημένη Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση – Exercise Dependence Scale – Revised	139
Κλίμακα Πάθους – Passion Scale	140
Ερωτηματολόγιο της Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2 Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2	140
Διαδικασία συλλογής δεδομένων	140
Στατιστική ανάλυση	141
 Αποτελέσματα	 142
Δομική εγκυρότητα και εσωτερική συνέπεια των ερωτηματολογίων.....	142
Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της έρευνας.....	143
Μεσολάβηση του πάθους μέσω γραμμικών παλινδρομήσεων.....	144
 Συζήτηση	 149
Η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ως παράγοντας πρόβλεψης του καταναγκαστικού πάθους και της εξάρτησης από την άσκηση	149
Το Καταναγκαστικό Πάθος ως παράγοντας πρόβλεψης και μεσολάβησης	150
Οι υπόλοιπες μορφές παρακίνησης ως παράγοντες πρόβλεψης.....	151
Περιορισμοί έρευνας – προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	152
 IV. Γενική Συζήτηση	 154
Ποσοστά των εξαρτημένων ασκούμενων και σύγκριση με άλλες έρευνες	154
Συσχετίσεις μεταξύ παραγόντων που έχουν προταθεί από διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις για την εξάρτηση από την άσκηση	155
Σχέσεις της εξάρτησης από την άσκηση και του καταναγκαστικού πάθους με τη συχνότητα έντασης της άσκησης, την ενσωμάτωση στον εαυτό, την ευχαρίστηση και τα συνολικά χρόνια ενασχόλησης με την άσκηση	155

Σχέσεις της εξάρτησης και του καταναγκαστικού πάθους για την άσκηση με τους καθοριστικούς τους παράγοντες	157
Πρακτικές εφαρμογές	161
Περιορισμοί	162
Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	162
Συμπέρασμα	164
V. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	165
VI. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	192
Παράρτημα 1: Exercise Dependence Scale -revised (Hausenblas & Downs, 2002)	193
Παράρτημα 2: Ερωτηματολόγια για την εγκυροποίηση της Κλίμακας της Εξάρτησης από την Άσκηση.....	195
Παράρτημα 3: Πρόταση προς τους υπεύθυνους των γυμναστηρίων κατά τις έρευνες I και II	201
Παράρτημα 4: Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες κατά τις έρευνες I και II	203
Παράρτημα 5: Passion Scale (Vallerand et al., 2003)	205
Παράρτημα 6: Ερωτηματολόγια για την εγκυροποίηση της Κλίμακας Πάθους	207
Παράρτημα 7: Ερωτηματολόγια κατά τη διεξαγωγή της έρευνας III	213
Παράρτημα 8: Πρόταση προς τους υπεύθυνους των γυμναστηρίων κατά την έρευνα III.....	219
Παράρτημα 9: Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες κατά την έρευνα III	221

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.	Δημογραφικά χαρακτηριστικά ασκουμένων και συμπεριφορά ως προς την άσκηση με βάση το φύλο	70
Πίνακας 2.	Στατιστική Περιγραφή των Προτάσεων της Μεταφρασμένης στα Ελληνικά Αναθεωρημένης Κλίμακας της Εξάρτησης από την Άσκηση με βάση τη Συσχέτιση των 7 Παραγόντων κατά την Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση	72
Πίνακας 3.	Συσχετίσεις Pearson μεταξύ όλων των μεταβλητών της έρευνας	76
Πίνακας 4.	Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση της Μεταφρασμένης στα Ελληνικά Κλίμακας του Πάθους για την Άσκηση Βασισμένη στην ΕΠΑ Δύο Σχετιζομένων Παραγόντων	111
Πίνακας 5.	Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση και Συσχετίσεις Pearson μεταξύ του Πάθους και των παραγόντων που το καθορίζουν	113
Πίνακας 6.	Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση και Συσχετίσεις Pearson μεταξύ του Πάθους, των επακόλουθών του και την ηλικία	114
Πίνακας 7.	Αποτελέσματα ανάλυσης ιεραρχικής παλινδρόμησης του αρμονικού πάθους, στα είδη κινήτρων, στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και στην αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας των ασκουμένων	118
Πίνακας 8.	Αποτελέσματα ανάλυσης ιεραρχικής παλινδρόμησης του καταναγκαστικού πάθους, στα είδη κινήτρων, στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και στην αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας των ασκουμένων	119
Πίνακας 9.	Αποτελέσματα παλινδρόμησης του αρμονικού και του καταναγκαστικού πάθους, στη συχνότητα υψηλής άσκησης, στην ευχαρίστηση, στην ενσωμάτωση στο «εγώ» και στους μήνες ενασχόλησης με την άσκηση	120
Πίνακας 10.	Εσωτερική Συνέπεια, Περιγραφική Ανάλυση και Συσχετίσεις Pearson μεταξύ των παραγόντων της έρευνας	145
Πίνακας 11.	Ανάλυση Παλινδρόμησης με Μεσολάβηση: Άμεσες και Έμμεσες Επιδράσεις της Ρύθμισης της Συμπεριφοράς με την Εξάρτηση από την Άσκηση μέσω του Πάθους	147

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Ποσοστά κατάταξης των ασκουμένων σε διαφορετικές κατηγορίες εξάρτησης από την άσκηση	69
Σχήμα 2. Τύποι Παρακίνησης, Ρύθμιση Συμπεριφοράς, Αντιλαμβανόμενη Αιτιότητα, Συμπεριφορές (Deci & Ryan, 2000)	94
Σχήμα 3. Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων (Vallerand, 1997)	95
Σχήμα 4. Αποτελέσματα γραμμικών παλινδρομήσεων για τους παράγοντες της SDT και τα είδη του πάθους σύμφωνα με το ΗΜΙΕΜ	116
Σχήμα 5. Ποσοστά κατάταξης των ασκουμένων σε διαφορετικές κατηγορίες εξάρτησης από την άσκηση	139

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1. Μοντέλο Α: Υποτιθέμενο μοντέλο ΕΠΑ. Μοντέλο Β: Υπολογισμένο μοντέλο με εκτίμηση παραμέτρων	110
---	-----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

- Διάγραμμα 1.** Ο μεσολαβητικός ρόλος του πάθους στη σχέση της ρύθμισης συμπεριφοράς ως προς την άσκηση με τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση. Όταν τα είδη του πάθους εισάγονται ως μεσολαβητικοί παράγοντες, τότε η αρχική σχέση (γ) αναμένεται να μειωθεί σε (γ'), αποδεικνύοντας τη μεσολάβηση 137

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΕΥΣΕΩΝ

APA	American Psychiatric Association Αμερικάνικη Ψυχιατρική Εταιρεία
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Εγχειρίδιο Διάγνωσης και Στατιστικής των Διανοητικών Διαταραχών
EDS-R	Exercise Dependence Scale – Revised Αναθεωρημένη Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση
HP	Harmonious Passion Αρμονικό Πάθος
OP	Obsessive Passion Καταναγκαστικό Πάθος
SDT	Self-determination Theory Θεωρία του Αυτοκαθοριζόμενων Κινήτρων

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΖΟΜΕΝΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ

Κάποιες από τις πιο αγαπημένες δραστηριότητες του ανθρώπου, στις οποίες αφιερώνει χρόνο και ενέργεια και με τις οποίες παθιάζεται, είναι η φυσική δραστηριότητα, η ενασχόληση με τη μουσική και τις τέχνες, η παρακολούθηση ταινιών, το διάβασμα βιβλίων και οι διαπροσωπικές σχέσεις με συγγενείς και φίλους (Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard et al., 2003). Από αυτές τις δραστηριότητες οι πιο συνήθεις είναι αυτές που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα, όπως είναι τα σπορ (κανό-καγιάκ, ορειβασία), τα αθλήματα (ποδόσφαιρο, κολύμβηση), η άσκηση στα γυμναστήρια, ακόμα και οι απλές μορφές φυσικής δραστηριότητας (το περπάτημα, η ποδηλασία, το ψάρεμα, η ενασχόληση με την περιποίηση του κήπου). Όλα τα είδη φυσικής δραστηριότητας που θεωρούνται χόμπι και δε συνδέονται με την έννοια δουλειά, όπως για παράδειγμα συμβαίνει με τους επαγγελματίες αθλητές, γίνονται κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου που έχει το άτομο, το οποίο και επιλέγει από μόνο του –με αφετηρία διάφορους προσωπικούς του λόγους– να ασχολείται με αυτά.

Τέτοιοι λόγοι είναι το ενδιαφέρον που προκαλεί η δραστηριότητα στο άτομο, η διασκέδαση και η ευχαρίστηση, η βελτίωση και η διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης και υγείας, η εκτόνωση και η βίωση έντονων συναισθημάτων (π.χ. τα συναισθήματα φυγής), η κοινωνικοποίηση και η ανάπτυξη άμιλλας μεταξύ των συμμετεχόντων, η βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης, ακόμα και η τόνωση της αυτοπεποίθησης (Groves, Biscoomb, Nevill, & Hilary, 2008, Loumidis & Wells, 1998, Verkooyjen, Nielsen, & Kremers, 2009). Οι λόγοι αυτοί, που παρακινούν το άτομο να ασχοληθεί με τη δραστηριότητα έχουν ονομαστεί *κίνητρα* και είναι ποιοτικά διαφορετικά μεταξύ τους. Κάποια από αυτά είναι εσωτερικά και κάποια εξωτερικά (Ryan & Deci, 2000a). Τα εσωτερικά κίνητρα σχετίζονται με την παρακίνηση που ενεργοποιείται με βάση τα προσωπικά ενδιαφέροντα και την ευχαρίστηση, που νιώθει το άτομο όταν συμμετέχει σε μια δραστηριότητα, ενώ τα εξωτερικά κίνητρα σχετίζονται με την παρακίνηση, που ενεργοποιείται από μια επιθυμητή από το άτομο έκβαση-αποτέλεσμα, το οποίο όμως δε σχετίζεται με τα ουσιαστικά ενδιαφέροντά του (Ryan & Deci, 2000a).

Με βάση τα παραπάνω, φαίνεται ότι σε κάποιες περιπτώσεις τα χόμπι με τα οποία ασχολούνται οι άνθρωποι δεν επιλέγονται τόσο ελεύθερα με βάση τα προσωπικά ενδιαφέροντα και τις προσωπικές τους παρορμήσεις, αλλά με βάση εξωτερικούς παράγοντες οι οποίοι έμμεσα προωθούν ή ακόμα και πιέζουν το άτομο να ασχοληθεί με αυτά. Για παράδειγμα, τα ιδανικά πρότυπα προς μίμηση της κοινωνίας, είναι οι πολύ λεπτές γυναίκες ή οι μυώδεις άντρες. Μπορεί, λοιπόν, κάποιος αν και νιώθει ότι ένα τέτοιο πρότυπο δεν τον εκφράζει, να μπαίνει στη διαδικασία να το μιμηθεί, για να γίνει αποδεκτός από το κοινωνικό σύνολο.

Κατά πόσο, λοιπόν, μπορούμε να πούμε ότι οι άνθρωποι ασχολούνται με ελεύθερο τρόπο με τη δραστηριότητα την οποία οι ίδιοι επιλέγουν να κάνουν; Πόσο αγαπημένη μπορεί να είναι η πιο σημαντική ενασχόληση/χόμπι ενός ατόμου, αν αυτή ουσιαστικά περιορίζει ή αποπροσανατολίζει την προσωπικότητά του; Ποιες οι διαφορές μεταξύ αυτών που επιλέγουν πραγματικά ελεύθερα να ασχοληθούν με μια δραστηριότητα και αυτών που επιλέγουν με βάση εξωτερικούς παράγοντες να ασχοληθούν με αυτή;

Δέσμευση και εξάρτηση από την άσκηση

Οι εξαρτήσεις από συμπεριφορές (addictive behaviors) μπορεί να είναι εξαρτήσεις σε οποιαδήποτε δραστηριότητα. Κάποιες από αυτές θεωρούνται νόμιμες μορφές διασκέδασης και είναι κοινωνικά ανεκτές και αποδεκτές (Villella, Martinotti, Di Nicola, Cassano, La Torre, Gliubizzi et al., 2011). Παρόλα αυτά, τέτοιες εξαρτήσεις πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψιν, αφού μπορεί να έχουν έμμεσες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία (Griffiths, 1997). Όσον αφορά στην άσκηση, είναι μεν μια αποδεκτή μορφή ελεύθερης δραστηριότητας (Allegre, Souville, Therme, & Griffiths, 2006), αλλά η υπερβολή της οδηγεί στην εξάρτηση. Υποστηρίχθηκε ότι η εξάρτηση από την άσκηση μπορεί να τοποθετηθεί στο γενικότερο πεδίο εξαρτήσεων και ότι η εξάρτηση από ουσίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για να γίνει κατανοητή η εξάρτηση από την άσκηση. Σύμφωνα, μάλιστα, με τον Brown (1993), η άσκηση συμπεριλήφθηκε ανάμεσα στις 40 δραστηριότητες οι οποίες είναι εξαρτησιογόνες, όπως είναι ο τζόγος, η κατανάλωση προϊόντων, το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ. Αργότερα, εμφανίστηκαν και άλλες συμπεριφορικές εξαρτήσεις, όπως η ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια (Griffiths & Hunt, 1998) και με το ίντερνετ (Villella et al., 2011).

Όσον αφορά στην άσκηση, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, έχουν αναφερθεί διαφορετικού τύπου συμπεριφορές των ατόμων απέναντί της, κάποιες από τις οποίες είναι αποδεκτές και κάποιες λιγότερο αποδεκτές. Εμφανίζονται, λοιπόν, ορισμοί που περιγράφουν τη θετική της όψη, όπως είναι η προσκόλληση στην άσκηση (exercise adherence) (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2007) και η δέσμευση στην άσκηση (exercise commitment). Τέτοια συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση παρατηρείται όταν το άτομο ασκείται συνειδητά και συστηματικά, αντλώντας ευχαρίστηση μέσα από την άσκηση, το συναγωνισμό, την κοινωνικοποίηση και από τα διάφορα οφέλη που προσφέρει η άσκηση από φύσης της, όπως είναι η βελτίωση της υγείας και η καλή φυσική κατάσταση (Courneya, Friedenreich, Sela, Quinney, Rhodes, & Jones, 2004). Η θετική ενασχόληση με την άσκηση συνυπάρχει αρμονικά με τις υπόλοιπες δραστηριότητες της ζωής του ατόμου χωρίς να προκαλεί προβλήματα.

Από την άλλη πλευρά, έχουν αναφερθεί και ορισμοί που περιγράφουν την αρνητική όψη της συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση, όπως είναι η υπερβολική άσκηση (excessive exercise), η κατάχρηση της άσκησης (exercise abuse), η εμμονή στην άσκηση (exercise obsession), ο εθισμός στην άσκηση (exercise dependence) και η εξάρτηση από την άσκηση (exercise addiction). Αυτοί οι ορισμοί έχουν χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις που ένα άτομο ασκείται μεν με απόλυτη συνέπεια και ρουτίνα, αναμένοντας όμως από αυτή διαφορετικά «οφέλη» από αυτά που η άσκηση από τη φύση της μπορεί να προσφέρει. Η αντιμετώπιση του άγχους, η κοινωνική αναγνώριση και τα αισθήματα ευφορίας που βιώνονται ιδιαίτερα μετά το τέλος αυτής (Heitger-Casbon, 2000, Loumidis & Wells, 1998, Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997) μπορεί μεν να αποτελούν τη θετική πλευρά της διαδικασίας αυτής, αλλά υπάρχει και η αρνητική της πλευρά. Η άσκηση, αν και θεωρείται μια αποδεκτής μορφής δραστηριότητα (Allegre, Souville, Therme, & Griffiths, 2006), μερικές φορές παίζει αρνητικό ρόλο στη ζωή ενός ατόμου, λαμβάνοντας υπερβολικές διαστάσεις στη ζωή του, ενώ το άτομο μπορεί να συνεχίζει να ασκείται παρόλη την ύπαρξη τραυματισμού, υπερκόπωσης ή και άσχημων καιρικών συνθηκών.

Παραπάνω, για λόγους κατανόησης, έγινε μια προσπάθεια διαχωρισμού μεταξύ της θετικής και της αρνητικής συμπεριφοράς ως προς την άσκηση, χωρίς βέβαια να αποκλείονται και τα ενδιάμεσα στάδια από τη μία προς την άλλη. Άλλωστε, σύμφωνα με τον Orford (2001), οι συμπεριφορές των ανθρώπων βρίσκονται διαρκώς υπό διαδικασία αλλαγής και μπορούν να

φτάσουν ως και την εξάρτηση. Αυτά τα στάδια θα αναλυθούν παρακάτω, στις θεωρίες για τις εξαρτήσεις.

Έκθεση του προβλήματος

Οι έρευνες, που έχουν γίνει ως τώρα για την εξάρτηση από την άσκηση δεν είναι ικανοποιητικές για να κατανοηθεί πλήρως το φαινόμενο. Κάποιες περιγράφουν τη σχέση της εξάρτησης από την άσκηση με παράγοντες, όπως είναι η τελειομανία (perfectionism) (Hagan & Hausenblas, 2003), ο καταναγκαστικός χαρακτήρας του ατόμου (obsessive-compulsive disorder) (Gulker, Laskis, & Kuba, 2001), η συχνότητα και η ένταση της άσκησης και οι διατροφικές διαταραχές (eating disorders) (Ackard, Brehm, & Steffen, 2002). Πολλές έρευνες, επίσης, παρουσιάζουν τις αρνητικές συνέπειές της, όπως τα συμπτώματα που παρουσιάζονται κατά τη διακοπή της συστηματικής άσκησης και ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνεται στην άσκηση σε βάρος άλλων σημαντικών πλευρών της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής του ατόμου (Aidman & Woollard 2003, Conboy, 1994, Mathews, 1997, Mondin, Morgan, Piering, Stegner, Stotesbery, Trine et al., 1996). Τέλος, ελάχιστες είναι οι προσπάθειες που έγιναν για τη διάκριση μεταξύ εξαρτημένων και μη εξαρτημένων ασκούμενων (Symons-Downs, Hausenblas, & Nigg, 2004). Επιπρόσθετα, δεν έχουν προταθεί ούτε έχουν εξεταστεί παράγοντες οι οποίοι να θεωρούνται ότι προκαλούν την εξάρτηση από την άσκηση.

Κατά συνέπεια, προκύπτουν εύλογα ερωτήματα. Γιατί κάποιιοι ασκούμενοι εξαρτώνται από την άσκηση και κάποιοι άλλοι όχι; Ποιοι είναι οι πιθανοί μηχανισμοί ή αιτίες που προωθούν την εξάρτηση από την άσκηση; Μπορεί κάποιος ασκούμενος να μεταπηδήσει από τη δέσμευση στην άσκηση στην εξάρτηση από την άσκηση και το αντίστροφο;

Σκοπός

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την εξάρτηση από την άσκηση με βάση τις μεταβλητές της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών, αυτοκαθοριζόμενα κίνητρα) και με βάση τις μεταβλητές του Δυϊστικού Μοντέλου του Πάθους (αρμονικό και καταναγκαστικό πάθος) έτσι ώστε να γίνει περισσότερο κατανοητό το φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση, όπως επίσης και οι πιθανοί μηχανισμοί και αιτίες που το στηρίζουν.

Σημασία της έρευνας

Έχει αναφερθεί ότι το ποσοστό των εξαρτημένων ασκούμενων με πρωτογενή εθισμό στην άσκηση κατά τον οποίο δεν παρουσιάζουν ταυτόχρονα και διατροφικές διαταραχές είναι σχετικά μικρό και αφορά σε μικρό ποσοστό του γενικού πληθυσμού (Veale, 1995). Σε σχετικές έρευνες έχουν αναφερθεί ποσοστά εξάρτησης μεταξύ 3-9,2% για φοιτητές τμημάτων φυσικής αγωγής και για ασκούμενους μαζικού αθλητισμού (Allegre, Therme & Griffiths, 2007, Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2006, Hausenblas & Downs, 2002a, Lindwall & Palmeira, 2009, Szabo & Griffiths, 2007, Warner & Griffiths, 2006). Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό το φαινόμενο να διερευνηθεί, με στόχο την κατανόηση του φαινομένου και την εύρεση αποτελεσματικών παρεμβάσεων, για την προαγωγή της υγιούς ενασχόλησης με την άσκηση, καθώς και των ωφελειών που πηγάζουν από αυτήν, εκμηδενίζοντας τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, την επαγγελματική, προσωπική και κοινωνική ζωή του ατόμου. Η σημασία της έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι η εξάρτηση από την άσκηση δεν έχει ως τώρα ερευνηθεί ουσιαστικά μέσα στα πλαίσια ενός ισχυρού θεωρητικού πλαισίου. Μέσω της *Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού* (Self-determination Theory: SDT) (Deci & Ryan, 1985, 2000), η οποία εμπεριέχει ως κύρια συστατικά της την παρακίνηση και τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, όπως και μέσω του Δυϊστικού Μοντέλου του Πάθους (Vallerand et al., 2003), που διαχωρίζει τη θετική από την αρνητική ενασχόληση με μια δραστηριότητα, το φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση πρόκειται να τοποθετηθεί θεωρητικά και να ερευνηθεί σε βάθος. Τα αποτελέσματα πιθανό να είναι χρήσιμα όχι μόνο για το χώρο της άσκησης, αλλά και για άλλου είδους συμπεριφορικές εξαρτήσεις, όπως είναι για παράδειγμα η υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο, ανοίγοντας έτσι νέους δρόμους για την έρευνα που σχετίζεται με τους μηχανισμούς εμφάνισης καθώς και με τους τρόπους αντιμετώπισης και καταστολής της δημιουργίας μιας εξαρτησιογόνου συμπεριφοράς.

Ορισμός

Η εξάρτηση ορίστηκε από τους Martin, Weinberg και Bealer (2007, σελ 3) ως μια «επίμονη, επαναλαμβανόμενη, συχνά ακαταμάχητη και αυτοκαταστροφική δραστηριότητα, που τουλάχιστον στην αρχή γίνεται αντιληπτή ως επιβραβευτική για το άτομο, η οποία, όμως, κατά τα άλλα απομυζεί το χρόνο, την ενέργεια και την παρακίνηση του ατόμου να ασχολείται με άλλες δραστηριότητες οι οποίες είναι μέρος μιας ισορροπημένης ζωής και που ίσως

υπήρξαν μέρος της ζωής του πριν την έναρξη της εξαρτησιογόνου συμπεριφοράς» (addictive behavior).

Λειτουργικοί ορισμοί

Συστηματική άσκηση: Άσκηση που γίνεται πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα και που διαρκεί πάνω από μία ώρα ανά συνεδρία κατά τη διάρκεια τουλάχιστον των τελευταίων τριών μηνών (Edmunds et al., 2006, Mondin et al., 1996, Morris, Steinberg, Sykes, & Salmon, 1990, Szabo & Gauvin, 1992, Wyatt, 1997).

Σύνδρομο στέρησης (withdrawal symptoms): Όλα τα αρνητικά επακόλουθα που αφορούν στην ψυχολογία (κατάθλιψη, άγχος) και στη φυσιολογία (αυξημένη καρδιακή συχνότητα) του ατόμου, τα οποία εμφανίζονται κατά τη διακοπή της συστηματικής άσκησης (Aidman & Woollard 2003, Conboy, 1994, Mathews, 1997, Morris, Steinberg, Sykes, & Salmon, 1990).

Διακοπή της συστηματικής άσκησης: Απώλεια μίας ή και παραπάνω συνεδριών άσκησης. Σύμφωνα με τη Thaxton (1982), αρκεί ένα 24ωρο για την εμφάνιση του συνδρόμου στέρησης.

Συμπεριφορά του ατόμου ως προς την άσκηση: Η αρνητική ή η έλλειψη αρνητικής σχέσης του ατόμου με την άσκηση, όπως αυτή ορίζεται από τα κριτήρια που χαρακτηρίζουν την εξάρτηση από την άσκηση.

Δέσμευση στην άσκηση: Η θετική σχέση του ατόμου με την άσκηση που εμφανίζεται ως απόρροια του αρμονικού πάθους για την άσκηση.

Εξάρτηση από την άσκηση: Η εμφάνιση των συμπτωμάτων που ορίζουν και χαρακτηρίζουν την εξάρτηση από την άσκηση.

Προϋποθέσεις της έρευνας

Οι συμμετέχοντες έπρεπε να ασκούνται συστηματικά τουλάχιστον για τους τελευταίους τρεις μήνες και πάνω από 3 φορές την εβδομάδα κάνοντας οποιοδήποτε είδος φυσικής δραστηριότητας προσφέρει ένα γυμναστήριο (ομαδικά προγράμματα άσκησης, άσκηση με βάρη, άσκηση σε μηχανήματα).

Οριοθετήσεις της έρευνας

Η έρευνα περιορίστηκε μόνο σε άτομα που ασκούσαν συστηματικά πάνω από τρεις μήνες, έτσι ώστε να είναι μεγαλύτερες οι πιθανότητες να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια ασκούμενοι που ήταν είτε προσκολλημένοι ή εξαρτημένοι από την άσκηση. Συμμετείχαν μόνο ασκούμενοι σε γυμναστήρια και όχι άτομα που ασκούσαν σε άλλου είδους δραστηριότητες εκτός γυμναστηρίου. Οπότε, στην έρευνα δε συμμετείχαν αθλητές, ελεύθεροι ασκούμενοι και άτομα που ασκούσαν σε τομείς μαζικού αθλητισμού, όπως αυτά που διενεργούνταν από τους δήμους της χώρας.

Περιορισμοί της έρευνας

Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια που εξετάζουν τους παράγοντες στο επίπεδο του πεδίου της άσκησης (contextual) και όχι στο επίπεδο προσωπικότητας (global) ή στο επίπεδο κατάστασης (situational), για τα οποία θα γίνει λόγος παρακάτω κατά την ανασκόπηση βιβλιογραφίας της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 2000). Ο λόγος ήταν ότι, αν συμπεριλαμβάνονταν και τα άλλα δύο επίπεδα (προσωπικότητας και κατάστασης), τότε η έκταση των τελικών ερωτηματολογίων θα ήταν μεγάλη και η συμπλήρωσή τους από τους συμμετέχοντες πολύ δύσκολη.

Ερευνητικός σχεδιασμός

Για τους σκοπούς της παρούσας διδακτορικής διατριβής διεξήχθησαν τρεις μελέτες. Η πρώτη έρευνα έγινε με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων με σκοπό την προσαρμογή και εγκυροποίηση στην ελληνική γλώσσα της Αναθεωρημένης Κλίμακας Εξάρτησης από την Άσκηση (Exercise Dependence Scale - Revised: EDS-R) (Symons-Downs et al., 2004). Η δεύτερη έρευνα είχε σκοπό την προσαρμογή και εγκυροποίηση της Κλίμακας του Πάθους (Passion Scale) (Vallerand et al., 2003) στην ελληνική γλώσσα. Δευτερεύοντες στόχοι αυτών των δύο ερευνών ήταν η εξέταση των σχέσεων μεταξύ των παραγόντων τους. Τέλος, η τρίτη έρευνα ήταν η κυρίως έρευνα και έγινε με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων κατά την οποία συσχετίστηκαν μεταξύ τους οι μεταβλητές της εξάρτησης από την άσκηση, της ρύθμισης της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση και των ειδών του πάθους ως προς την άσκηση.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Γενικά, υπάρχουν πολλές θεωρίες σχετικές με τις εξαρτήσεις που μπορεί να παρουσιάσει ένας άνθρωπος. Όμως, η ανθρώπινη ύπαρξη είναι τόσο περίπλοκη, που είναι αδύνατη η ολική κατανόηση και επεξήγηση του φαινομένου. Οπότε, κάθε φορά η επιστήμη κάνει ένα βήμα μπροστά και πάντα έχει να πει κάτι περισσότερο και κάτι καλύτερο από τις προγενέστερες θεωρίες, χωρίς όμως να φτάνει στην πλήρη και ολοκληρωμένη εικόνα του υπό εξέταση φαινομένου.

Σε αυτό το κεφάλαιο, λοιπόν, γίνεται ανασκόπηση σχετικά με τις γενικές εξαρτήσεις από ουσίες και τις εξαρτήσεις από συμπεριφορές και παρουσιάζονται οι ορισμοί, τα στάδια, τα κριτήρια, οι θεωρίες, οι τρόποι αντιμετώπισης των εξαρτήσεων και άλλα στοιχεία που σχετίζονται με αυτές. Έπειτα, γίνεται εκτενής λόγος για την εξάρτηση από την άσκηση και τις σχετικές θεωρίες, μοντέλα και κριτήρια. Τέλος, παρουσιάζονται η Θεωρία του Αυτοκαθορισμού και το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους ως δύο θεωρητικά πλαίσια των οποίων ο συνδυασμός φαίνεται να είναι ικανοποιητικός για την επαρκή εξέταση της εξάρτησης από την άσκηση, σύμφωνα πάντα με τα σημερινά ερευνητικά και θεωρητικά δεδομένα.

Σχετικά με τις εξαρτήσεις

Εξαρτήσεις διαφόρων ειδών

Ένα άτομο μπορεί να παρουσιάσει εξάρτηση από ουσίες όπως είναι οι ναρκωτικές ουσίες (κοκαΐνη, αμφεταμίνες), το αλκοόλ, η νικοτίνη, η καφεΐνη, η σοκολάτα, η κόκα-κόλα, το τσάι, τα γλυκά, τα διατροφικά συμπληρώματα, τα ιατρικά βότανα. Ακόμα, μπορεί να παρουσιάσει εξάρτηση και από δραστηριότητες, όπως είναι η υπερβολική ενασχόληση με την άσκηση, με το body-building, το σεξ, τον τζόγο, τα βιντεοπαιχνίδια και το ίντερνετ (Westphal, 2007). Τέτοιες ουσίες και δραστηριότητες, βέβαια, έχουν αρνητικές επιδράσεις, μόνο όταν λαμβάνονται σε υπερβολικές ποσότητες και όταν λαμβάνουν υπερβολικές διαστάσεις στη ζωή

ενός ατόμου, λειτουργώντας σε βάρος άλλων δραστηριοτήτων και λειτουργιών του. Σύμφωνα με τους ερευνητές οι εξαρτήσεις μοιράζονται κοινά στοιχεία μεταξύ τους. Ο Jacobs (1986) υποστηρίζει ότι είναι καλό να παρουσιάζονται όχι μόνο οι ομοιότητες, αλλά και οι διαφορές μεταξύ των διαφορετικών ειδών εξαρτήσεων, όπως επίσης και να διαχωρίζονται μεταξύ τους τα άτομα που απλά κάνουν κατάχρηση με όσα είναι πλήρως εξαρτημένα.

Ορισμοί για τις εξαρτησιγόνες συμπεριφορές

Συνολικά, οι δραστηριότητες που λαμβάνουν υπερβολικές διαστάσεις στη ζωή ενός ατόμου, έχουν αναφερθεί στη διεθνή βιβλιογραφία με διάφορους όρους, όπως είναι οι καταναγκαστικές/παρορμητικές διαταραχές (compulsive-impulsive disorders) (Hollander 1998), διαταραχές συνήθειας (habit disorders) (Stein, Chamberlain, & Fineberg, 2006), οι καταναγκαστικές συμπεριφορές (compulsive behaviors) (Kuzma & Black 2004), οι συμπεριφορικές εξαρτήσεις (behavioral addictions/dependencies) (Grant, Brewer, & Potenza, 2006, Lejoyeux, Mc Loughlin, & Ades, 2000) και οι υπερβολικές δραστηριότητες (Orford, 2001). Τέλος, η Αμερικάνικη Ψυχιατρική Εταιρεία (APA: American Psychiatric Association, 1994) στην τέταρτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου για τις Διανοητικές Διαταραχές (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV) δε συμπεριέλαβε τις εθιστικές δραστηριότητες, όπως είναι ο παθολογικός τζόγος, η προβληματική υπέρ-σεξουαλικότητα, η παχυσαρκία λόγω υπερβολικής κατανάλωσης τροφής, η εκτός ελέγχου άσκηση και η εκτός ελέγχου ενασχόληση με παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Παρόλα αυτά, τις κατέταξε σε ομάδες όπως, διαταραχές εμμονής (obsessive disorders), καταναγκαστικές διαταραχές (compulsive disorders) και διαταραχές λόγω ελέγχου από παρορμήσεις (impulse control disorders).

Γενικά, δύο είναι τα μοντέλα που έχουν προταθεί για τις υπερβολικές συμπεριφορές: α) η διαταραχή της εξάρτησης (addictive disorder), κυρίως από θεραπευτές και σύμβουλους που δουλεύουν με εξαρτημένα από ουσίες και δραστηριότητες άτομα και παρατηρούν ομοιότητες τόσο στην κλινική εικόνα, όσο και στην επιτυχία της αντιμετώπισης της εξάρτησης και (β) η καταναγκαστική-παρορμητική διαταραχή (obsessive compulsive spectrum disorder). Η τελευταία ορίζεται ως αδυναμία αντίστασης σε μια παρόρμηση ή σε έναν πειρασμό, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κάτι επιζήμιο ως προς το παρορμητικό άτομο που εμπλέκεται αλλά και ως προς τους άλλους (Westphal, 2007). Κατά την πέμπτη έκδοση

του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου (DSM-V) (American Psychiatric Association, 2013), συμπεριλήφθηκε ως εξαρτησιογόνος συμπεριφορά μόνο η υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο.

Κριτήρια των εξαρτήσεων

Ο Dorland (West, 2005) παρουσίασε τέσσερα κριτήρια που εμφανίζουν τα εξαρτημένα άτομα: (1) η συνεχής ανάγκη (καταναγκασμός) για τη συνέχιση χρήσης της ουσίας και η απόκτησή της με κάθε μέσο, (2) η τάση να αυξάνεται η δόση της ουσίας, (3) η ψυχολογική ακόμα και σωματική εξάρτηση από τα αποτελέσματα της χρήσης της ουσίας και (4) η αρνητική επίδραση της εξάρτησης στο άτομο και την κοινωνία.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization, 1992) όταν ένα άτομο παρουσιάσει τρία από τα παρακάτω κριτήρια με βάση το International Classification of Diseases-10, τότε έχει εμφανίσει εξάρτηση: (α) ισχυρή επιθυμία και αίσθημα καταναγκασμού να κάνει χρήση της ουσίας, (β) μειωμένη ικανότητα του ελέγχου πρόσληψης της ουσίας, αδυναμία μείωσης ή διακοπής της πρόσληψής της και λήψη αυτής σε μεγαλύτερες ποσότητες και για περισσότερο καιρό από ό,τι ήταν η αρχική πρόθεση του ατόμου, (γ) εμφάνιση συμπτωμάτων όταν η λήψη της ουσίας μειώνεται ή διακόπτεται ή συνέχιση της χρήσης της ουσίας με σκοπό την ανακούφιση από ή την αποφυγή των συμπτωμάτων στέρησης, (δ) ανοχή στις επιδράσεις της ουσίας και ανάγκη για αύξηση αυτής για πιο αποτελεσματικές επιδράσεις της ουσίας, (ε) ενασχόληση με τη λήψη της ουσίας, αφιέρωση χρόνου σε αυτή τη δραστηριότητα και μείωση ή διακοπή άλλων δραστηριοτήτων της ζωής και (στ) επίμονη χρήση της ουσίας παρόλες τις εμφανείς αρνητικές συνέπειες, όπως κατάθλιψη και γνωστική δυσλειτουργία λόγω της υπέρχρησης της ουσίας.

Ακόμα, η APA (1994) παρουσίασε επτά κριτήρια κατά το DSM-IV που εμφανίζονται κατά τις εξαρτήσεις από ουσίες και πρότεινε ότι αν κάποιος άτομο εμφανίσει τουλάχιστον τρία από αυτά, τότε θεωρείται ότι είναι εξαρτημένο. Αυτά τα κριτήρια είναι: (α) το στερητικό σύνδρομο κατά τη μείωση ή διακοπή λήψης της ουσίας, (β) η ανοχή στην ποσότητά της, (γ) η βίωση συγκρούσεων σε άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής που παραμελούνται, (δ) η έλλειψη ελέγχου, (ε) ο χρόνος, (στ) η συνέχιση κατάχρησης της ουσίας ακόμα και μετά από αντενδείξεις ειδικών και (ζ) η πρόθεση.

Τα στάδια της εξάρτησης

Ο Martin και οι συνεργάτες (2007) πρότειναν τρία στάδια εξάρτησης. Αυτά ήταν (α) η διακοπτόμενη χρήση μιας ναρκωτικής ουσίας για ψυχαγωγικούς λόγους, (β) η κατάχρηση, που είναι μια μορφή ήπιας εξάρτησης, όταν το άτομο κάνει συχνή χρήση ναρκωτικών ουσιών, χωρίς να χάνονται οι ισορροπίες στη ζωή του και (γ) η πλήρης εξάρτηση από τη ναρκωτική ουσία, όταν η εξάρτηση είναι το μοναδικό πρόβλημα στη ζωή του ατόμου.

Όσον αφορά στα στάδια των εξαρτήσεων σύμφωνα με τον Jacobs (1986) αυτά είναι τρία. Αρχικά, όταν το άτομο έρχεται σε επαφή με κάτι που το κάνει να νιώθει είτε μείωση της έντασης ή ψυχολογική απελευθέρωση, το αντιλαμβάνεται ως μια πολύ σημαντική ανακάλυψη (στάδιο 1), αφού προκαλεί αισθήματα πληρότητας και διαύγειας και έτσι είναι διαθέσιμο να επαναλάβει τη διαδικασία για να βιώσει τα ίδια αισθήματα, όπως την πρώτη φορά και να αποφύγει τα αρνητικά συναισθήματα που υπήρχαν από πριν στη ζωή του. Στη συνέχεια, με τη συνεχή επανάληψη το άτομο μαθαίνει να λειτουργεί κάθε φορά καλύτερα, μέσα στα πλαίσια μιας αυτοματοποιημένης διαδικασίας, που καθοδηγείται από υψηλή παρακίνηση, αλλά ταυτόχρονα και από μια καταναγκαστική συμπεριφορά και αντίδραση (στάδιο 2) σε καθετί που εμποδίζει τη ροή της διαδικασίας αυτής, προγραμματίζοντας έτσι όλη την υπόλοιπη ζωή με βάση αυτή τη διαδικασία. Το άτομο χάνει τη δυνατότητα να έρθει σε αντιπαράθεση με καταστάσεις και να λύσει ουσιαστικά προβλήματα. Μόνο η εξαρτησιογόνος διαδικασία φαίνεται να το προστατεύει από τις δυσάρεστες καταστάσεις της «αληθινής» ζωής. Έπειτα, έρχεται η στιγμή που οι θετικές επιπτώσεις της εξαρτησιογόνου διαδικασίας, όσο περνάει ο καιρός φθίνουν, ενώ οι αρνητικές επιπτώσεις, ως συνέπειες της εξάρτησης σταδιακά συσσωρεύονται οδηγώντας το άτομο στην κατάρρευση (στάδιο 3). Σύμφωνα με τον Jacobs (1986), χρειάζεται, χρόνος για να δημιουργηθεί το αρνητικό ισοζύγιο μεταξύ θετικών και αρνητικών επιπτώσεων της εξάρτησης.

Ταυτόχρονες εξαρτήσεις ή μεταπήδηση από τη μία στην άλλη

Μια κοινή αντίληψη, που αφορά στις εξαρτήσεις, είναι το γεγονός ότι μπορεί να συνυπάρχουν στο ίδιο άτομο ή μπορεί να διαδέχονται η μία την άλλη. Οι έρευνες που έχουν γίνει είναι ανεπαρκείς και τα αποτελέσματα συμφωνούν μερικώς μεταξύ τους. Έχει βρεθεί θετική αλληλεπίδραση μεταξύ του τζόγου και της χρήσης ουσιών (Black, Monahan, Temkit, & Shaw, 2006, Griffiths, 1994a, 1994b, Martin et al., 2007, Petry et al., 2005, Westphal &

Johnson 2007), μεταξύ του υπερκαταναλωτισμού και της χρήσης ουσιών (Christenson, Faber, de Zwaan, Raymond, Specker, Ekern et al., 1994) και της υπερβολικής σεξουαλικής συμπεριφοράς και της χρήσης του ίντερνετ (Griffiths, 2004). Αντίθετα, οι Rozin και Stoess (1993) βρήκαν μικρή συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των ουσιών (καφεΐνη, γλυκά) και της υπερβολικής ενασχόλησης με δραστηριότητες (τζόγος, ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια), οπότε και δε βρήκαν σημαντικές αποδείξεις για την ύπαρξη μιας γενικής τάσης ενός ατόμου να παρουσιάσει εξάρτηση απουσίες ή/και δραστηριότητες. Τέλος, υποστήριξαν ότι το πιο ισχυρό επιχείρημα για την ύπαρξη μιας τάσης για την εμφάνιση μιας εξάρτησης προέρχεται από θεωρίες, παρά από εμπειρικές παρατηρήσεις.

Το παράδοξο της εξάρτησης

Θεωρητικά υποστηρίζεται ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσει στην αναζήτηση προσωρινής ανακούφισης μέσω της χρήσης ουσιών ή δραστηριοτήτων, που αλλάζουν την ψυχική κατάσταση και τη διάθεση του ατόμου. Η χρήση αυτή, όμως, μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση, με όλα τα αρνητικά αισθήματα που τη συνοδεύουν, όπως αυτά της αποτυχίας και της έλλειψης αυτοελέγχου. Σε έρευνα των Greenberg, Lewis και Dodd (1999) πάντως βρέθηκε ότι η αυτοεκτίμηση δε σχετίζεται ούτε θετικά ούτε αρνητικά με την τάση των ατόμων να εξαρτώνται από ουσίες ή δραστηριότητες.

Παρόλο που τα παραπάνω φαίνονται να είναι αντικρουόμενα, μπορεί να σχετίζονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα, όταν ένα άτομο έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι πιθανό να χρησιμοποιήσει μια ουσία ή μια δραστηριότητα για να βελτιώσει τη διάθεσή του. Φαίνεται, όμως, ότι όσο και να προσπαθεί μέσω της χρήσης αυτής, δεν καταφέρνει να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του, οδηγούμενο από ψυχολογικό πείσμα στην εξάρτησή του. Οπότε, σχετικά με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, η εξάρτηση δεν οφείλεται τόσο στον εξαρτησιογόνο παράγοντα αυτό καθαυτό, αλλά στη λανθασμένη σχέση που αναπτύσσει το άτομο με αυτόν. Έτσι, το άτομο χρησιμοποιεί το αντικείμενο της εξάρτησης πέρα από τα όρια της φύσης του, προσάπτοντας σε αυτό διαφορετικό νόημα και σημασία από αυτό που προορίζεται να κάνει. Η σημασία που προσάπτεται στο αντικείμενο της εξάρτησης έχει να κάνει περισσότερο με το εγώ του ατόμου. Το παραποιημένο αυτό νόημα που προσάπτεται στο αντικείμενο της εξάρτησης ονομάστηκε από τους Ryan και Deci (2000a, 2000b) ως υποκατάστατο επιβράβευσης (reward contingency) και σπάνια ως αντισταθμιστικό κίνητρο (compensatory

motive). Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα υποκατάστατα της επιβράβευσης συνδέουν τη συμπεριφορά του ατόμου με το τελικό αποτέλεσμα και συχνά λειτουργούν ως ανασταλτικοί παράγοντες για την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και την προώθηση της εσωτερικής παρακίνησης. Από την άλλη πλευρά, ένα αντισταθμιστικό κίνητρο προκύπτει ως τύπος παρακίνησης όταν οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες –και κυρίως η ανάγκη για αυτονομία– δεν ικανοποιούνται.

Συνολικά, στη διεθνή βιβλιογραφία έχουν γίνει διάφορες προσπάθειες για την καλύτερη κατανόηση των εξαρτήσεων και έχουν διερευνηθεί και συζητηθεί διαφορετικές οπτικές τους πλευρές, όπως είναι τα είδη, τα στάδια, τα κριτήρια, ακόμα και η ταυτόχρονη εμφάνιση των εξαρτήσεων. Παρόλα αυτά, εκτός από τις διάσπαρτες προσπάθειες εμφανίστηκαν και πιο ολοκληρωμένες προσεγγίσεις μέσω της δημιουργίας θεωριών για τις εξαρτήσεις.

Θεωρίες για τις εξαρτήσεις

Οι θεωρίες για τις εξαρτήσεις έχουν χωριστεί σε κατηγορίες. Έχουν αναφερθεί οι *Γενετικές Θεωρίες* (Genetic Theories), οι *Θεωρίες Έκθεσης* (Exposure Theories) σε βιολογικούς παράγοντες (biological models) και σε παράγοντες κατάστασης (conditioning models) και οι *Θεωρίες Προσαρμογής* (Adaptation Theories), οι οποίες πραγματεύονται ψυχολογικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες (Peele & Alexander, 1998).

Κατά τις *Γενετικές Θεωρίες* έχει υποστηριχθεί ότι υπάρχει γενετική προδιάθεση για την εμφάνιση ενός είδους εξάρτησης. Οι περισσότερες έρευνες που έχουν γίνει σε αυτόν τον τομέα αναφέρονται στην εξάρτηση από το αλκοόλ. Έχει αποδειχτεί ότι τα παιδιά που προέρχονται από αλκοολικούς γονείς και υιοθετήθηκαν από μη αλκοολικούς γονείς, έχουν τρεις με τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν τάσεις αλκοολισμού σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Επίσης, τα παιδιά που μεγάλωσαν με τους αλκοολικούς τους γονείς, είχαν ακόμα περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν προβλήματα αλκοολισμού.

Γενικά, πάντως, η γενετική προδιάθεση για την εμφάνιση μιας εξάρτησης δεν έχει ξεκάθαρα τεκμηριωθεί. Δεν είναι σίγουρο αν η εξάρτηση οφείλεται σε κάποιο γονίδιο ή σε κάποιο βιολογικό μηχανισμό. Δεν είναι γνωστό αν υπάρχουν διαφορές στο μεταβολισμό των εξαρτησιογόνων ουσιών, ο οποίος πιθανό να προκαλεί και διαφορετικές εμπειρίες εξάρτησης (Peele & Alexander, 1998).

Σύμφωνα με τις *Θεωρίες της Έκθεσης* σε έναν εξαρτησιογόνο παράγοντα με βάση τα βιολογικά μοντέλα (biological models), όταν γίνεται συχνή χρήση μιας ουσίας από τον ανθρώπινο οργανισμό, τότε είναι αναπόφευκτο να παρουσιαστεί εξάρτηση από αυτήν. Αυτού του είδους οι θεωρίες έχουν στηριχθεί στο γεγονός ότι μια ουσία προκαλεί μεταβολικές κυτταρικές προσαρμογές κατά τις οποίες το άτομο αναζητά όλο και περισσότερες δόσεις. Η ουσία έχει την ίδια δράση που έχουν και οι φυσικές ενδορφίνες του σώματος οι οποίες έχουν αναλγητική δράση. Για αυτό και οι φυσικές ενδορφίνες έχουν συσχετιστεί με την εξάρτηση από το τρέξιμο, επειδή οι δρομείς νιώθουν όμορφα συναισθήματα (runner's high).

Το ρόλο των ενδορφινών στην άσκηση υποστήριξαν στις έρευνές τους οι Grossman (1984), Thoren, Floras, Hoffman και Seals (1990), Morris και οι συνεργάτες (1990) και Murphy (1994). Οι ενδορφίνες μειώνουν τον πόνο, αυξάνοντας το κατώφλι του πόνου στα εξαρτημένα από την άσκηση άτομα. Κατά την αποχώρηση όμως από την άσκηση, οι ενδορφίνες μειώνονται και ο πόνος αυξάνεται. Κατά συνέπεια, προκαλούνται αρνητικά ψυχολογικά και φυσιολογικά συμπτώματα.

Υποστηρίχθηκε ότι η χρόνια άσκηση μπορεί να προκαλέσει αύξηση της έκκρισης κατεχολαμινών, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ανοχή στην απελευθέρωση των κατεχολαμινών. Όσον αφορά στη Θεωρία της Ντοπαμίνης (De Castro & Duncan, 1985, Dey & Singh, 1992), η έκκρισή της αυξάνεται μετά από συνεχόμενη άσκηση. Εξαιτίας αυτής της αύξησης, οι δομές του εγκεφάλου και των νευρώνων αυτού αλλάζουν. Η χρόνια έκθεση του οργανισμού σε μια τέτοια κατάσταση μπορεί να προκαλέσει προσαρμογές μειώνοντας τον αριθμό των υποδοχέων της ντοπαμίνης και αυξάνοντας την ανάγκη για διέγερση και συνεπώς για περισσότερη άσκηση.

Σύμφωνα με τη Θεωρία της Ασθένειας (Disease Theory), όταν εμφανίζεται εξάρτηση από μια ουσία, σημαίνει ότι έχουν συμβεί παθολογικές αλλαγές στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου, οι οποίες προκαλούν ισχυρές και ανεξέλεγκτες επιθυμίες. Επίσης, τα εξαρτημένα άτομα νιώθουν καταναγκασμό σε σχέση με το αντικείμενο της εξάρτησης το οποίο προσπαθούν να κατακτήσουν με κάθε τρόπο (West, 2005). Η εξάρτηση θεωρείται ότι είναι ιατρική ασθένεια και ότι εμφανίζεται λόγω γενετικής προδιάθεσης. Η θεωρία αυτή καλύπτει και αιτιολογεί μερικώς την εμφάνιση της εξάρτησης, αφού δε λαμβάνονται υπόψιν οι κοινωνικοί, πολιτισμικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που πιθανό να έχουν σχετικές επιδράσεις στα άτομα (Peele & Alexander, 1998).

Από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με τις *Θεωρίες της Έκθεσης* με βάση τα μοντέλα της κατάστασης (conditioning models), όταν υπάρχουν στο περιβάλλον εξαρτησιογόνα ερεθίσματα, τότε αυξάνονται οι πιθανότητες πρόκλησης ανάλογων διαταραχών, όπως συμβαίνει με τον παθολογικό τζόγο. Η επίδραση ενός εξαρτησιογόνου παράγοντα, ο οποίος λειτουργεί ενισχυτικά για το άτομο και προκαλεί αισθήματα ευφορίας, θεωρείται ότι έχει αθροιστικά αποτελέσματα, κάθε φορά που το άτομο εκτίθεται σε αυτόν. Σε αντίθεση με τη *Θεωρία της Έκθεσης* με βάση τους βιολογικούς παράγοντες, κατά τη θεωρία με βάση τα προσαρμοστικά μοντέλα υποστηρίζεται ότι κάθε άτομο έχει την προδιάθεση να παρουσιάσει μια εθιστική συμπεριφορά, αρκεί να υπάρχουν οι απαραίτητες ενισχύσεις, που δρουν ανεξάρτητα από τους βιολογικούς παράγοντες (Peele & Alexander, 1998).

Τέλος, σύμφωνα με τις *Προσαρμοστικές Θεωρίες* (Adaptation Theories) η εξάρτηση προκαλείται από ψυχολογικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Συγκεκριμένα, κατά τις ψυχολογικές θεωρίες τα εξαρτημένα άτομα βασίζονται στον εξαρτησιογόνο παράγοντα για να ανταποκριθούν με επιτυχία στις εσωτερικές τους ανάγκες και στις εξωτερικές πιέσεις που δέχονται. Ακόμα, αναφορικά με τη βιοψυχολογική προσέγγιση παρουσιάζεται ότι η εξάρτηση μπορεί να διερευνηθεί μέσω της νευροφαρμακολογίας και της νευροανατομίας του εγκεφάλου ο οποίος είναι υπεύθυνος για τα αισθήματα της επιβράβευσης. Οι ερευνητές καταδεικνύουν διάφορα νευροδιαβιβαστικά κέντρα στον εγκέφαλο, στα οποία δρουν η ντοπαμίνη και τα οπιοειδή, ονομάζοντάς τα ως κέντρα ευχαρίστησης. Τέτοια κέντρα πιστεύεται ότι καθοδηγούν τους ανθρώπους στο να προτιμούν ή στο να αποφεύγουν συγκεκριμένες καταστάσεις ή ερεθίσματα (Peele & Alexander, 1998).

Με βάση την Ψυχαναλυτική Θεωρία (Weegmann & Cohen, 2002), βρέθηκε ότι οι χρήστες ναρκωτικών ουσιών ένιωθαν ότι η οικογένειά τους ήταν ανεπαρκής στο να τους προσφέρει την ψυχική ισορροπία που χρειάζονταν με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε ουσίες για να αντιμετωπίσουν την προκαλούμενη ένταση. Υποστηρίχθηκε, όμως, ότι όταν τα άτομα χρησιμοποιούν μια ουσία για να αποκτήσουν ισορροπία, τότε ουσιαστικά μειώνεται ακόμη περισσότερο η ικανότητα για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και για την ψυχική τους ισορροπία. Έτσι, οι ενδοπροσωπικές, οι διαπροσωπικές και οι περιβαλλοντικές καταστάσεις γίνονται όλο και πιο δύσκολες και η ανακούφιση μέσω της σωστής αντιμετώπισής τους γίνεται όλο και πιο ανέφικτη (Weegmann & Cohen, 2002). Οι ερευνητές

χρησιμοποιώντας τις έννοιες για τις οποίες μίλησε ο Freud, παρατήρησαν ότι όσοι είναι εξαρτημένοι από ναρκωτικές ουσίες, υποφέρουν λόγω ενός ισχυρού «υπερεγώ». Αυτό που φαίνεται να συμβαίνει στην εξάρτηση είναι η καταπίεση του «εγώ», από το «υπερεγώ», ένα γεγονός το οποίο καθιστά το «εγώ» αδύναμο για να μετριάσει ένα ισχυρό «αυτό» το οποίο συνοδεύεται από υπερβολικές νηπιακής μορφής ανάγκες και απαιτήσεις που δεν έχουν αναπτυχθεί και επεξεργαστεί από το «εγώ» με φυσιολογικές διαδικασίες και οι οποίες πιέζουν για άμεση ανακούφιση και ικανοποίηση (σελ. 7).

Κατά τη Γενική Θεωρία των Εξαρτήσεων του Jacobs (1986) υποστηρίχθηκε ότι για να παρουσιάσει ένα άτομο εξάρτηση είναι απαραίτητες δύο προϋποθέσεις: (α) το άτομο να βρίσκεται σε μια χρόνια κατάσταση υπό- ή υπερδιέγερσης (φυσιολογικός παράγοντας) και (β) να νιώθει, λόγω παιδικών και εφηβικών βιωμάτων, ότι είναι κατώτερο και μη επιθυμητό και ότι απορρίπτεται από τους «σημαντικούς άλλους». Έτσι, το άτομο δε μαθαίνει να κινείται ελεύθερα μέσα στο περιβάλλον του, με αποτέλεσμα να μειώνονται οι πιθανότητες εκμάθησης δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των προβλημάτων και τη μείωση των εσωτερικών εντάσεων, έτσι ώστε να μπορέσει να κατακτήσει την ισορροπία μεταξύ των αναγκών για ανακούφιση, για απελευθέρωση από το άγχος, για κοινωνική αναγνώριση και αποδοχή. Αφού, λοιπόν, υπάρχουν αυτές οι προϋποθέσεις (βιολογικοί, ψυχολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες), τότε λειτουργούν μαζί για να συντελέσουν στην εμφάνιση της εξάρτησης, όταν φυσικά και το περιβάλλον συμβάλλει σε αυτό. Σύμφωνα με τον Jacobs (1986), το εξαρτημένο άτομο θα μπει στη διαδικασία να ξεφύγει από την εξάρτησή του, μόνο όταν βιώσει τις επιπτώσεις της κατάρρευσης, την προσωπική και διαπροσωπική μιζέρια, τη σωματική και ψυχολογική ασθένεια, ακόμα και επιπτώσεις στην οικονομική και κοινωνική του ζωή. Ο ερευνητής πρότεινε μια ολιστική θεραπεία βασιζόμενη σε τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους και τη μετατροπή της αρνητικής αυτοαντίληψης σε θετική, σε τεχνικές για τη βελτίωση των προσαρμοστικών ικανοτήτων, των στρατηγικών αντιμετώπισης προβλημάτων και του αυτοελέγχου.

Σύμφωνα με τη Θεωρία της Προσκόλλησης (Attachment Theory), όταν από τη μικρή του ηλικία το νήπιο απολαμβάνει τη σχέση του με τη γονική φιγούρα η οποία είναι εναρμονισμένη με τον εσωτερικό του κόσμο και ανταποκρίνεται στη συναισθηματική του και σε άλλες μορφές έκφρασης, τότε δημιουργείται μια ασφαλής συναισθηματική βάση. Πάνω σε αυτήν τη σταθερή και ασφαλή βάση λόγω της σχέσης εμπιστοσύνης με το γονιό, είναι πιθανό

το άτομο μέσα από το παιχνίδι και τον πειραματισμό να νιώσει εκτός από ασφαλές και αυτόνομο και να αναπτύξει την ικανότητα της εσωτερίκευσης. Κατά την εσωτερίκευση, η διαπροσωπική σχέση με το γονιό γίνεται κομμάτι του εαυτού, γεγονός που προωθεί το άτομο να αναζητά καταστάσεις και άτομα με τα οποία θα αναπτύσσει παρόμοιες σχέσεις εμπιστοσύνης και οικειότητας.

Ακόμα, η Σπανουγιώργου (2008) πρότεινε ότι η έλλειψη ενδοοικογενειακής ισορροπίας που σημαίνει έλλειψη ουσιαστικής και συναισθηματικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιών, δημιουργεί δυσμενείς συνθήκες για το παιδί. Η συνάντηση της ουσίας με την ανώριμη και ελλειμματική προσωπικότητα του παιδιού είναι ένας βασικός όρος για τη μύηση στις εξαρτησιογόνες ουσίες. Επίσης, υποστήριξε ότι «οι παραδοσιακές άμυνες της κοινωνίας, όπως είναι η οικογένεια, η γειτονιά, η παρέα, οι τοπικοί σύλλογοι, το σχολείο και γενικότερα η ελληνική παράδοση αποδυναμώνονται και τη θέση τους καταλαμβάνει η αποξένωση, η παθητικότητα και ο εγωκεντρισμός».

Έχουν εμφανιστεί και άλλες πολλές θεωρίες μέσα από τις οποίες έγινε προσπάθεια να κατανοηθεί και να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο της εξάρτησης. Κάποιες από αυτές είναι η Θεωρία του Ορθολογισμού (Rational Theory) (Becker & Murphy, 1988) κατά την οποία η εξάρτηση γίνεται αντιληπτή ως αύξηση κατανάλωσης ενός αγαθού, όπως είναι οι ουσίες, ο τζόγος και το σεξ. Επιπλέον, η Θεωρία της Αντίθετης Διαδικασίας (Opponent Process Theory) (Solomon, 1980) έχει παρουσιάσει ότι οι ανταμοιβές γίνονται αντιληπτές με διαστρεβλωμένο τρόπο από το άτομο λόγω της κατάχρησης ουσιών με αποτέλεσμα να αυξάνεται το κατώφλι ευχαρίστησης από τις ανταμοιβές γεγονός που οδηγεί σε καταναγκαστική χρήση της ουσίας.

Ανακεφαλαιώνοντας, οι θεωρίες που έχουν πραγματευτεί το θέμα των εξαρτήσεων είναι πολλές, όμως καμία δεν καλύπτει το αντικείμενο από όλες τις πλευρές. Για αυτό το λόγο ο Greenberg και οι συνεργάτες (1999), απέδειξαν ότι οι υπάρχουσες θεωρίες για τις εξαρτήσεις δεν επαρκούν. Τέλος, σύγχρονοι ερευνητές (Sellman, 2009, West, 2006) επισημαίνουν την ανάγκη να προσεγγιστεί πιο ολιστικά το φαινόμενο της εξάρτησης για την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου και των πληροφοριών που το συνοδεύουν.

Σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισης της εξάρτησης

Έχουν γίνει πολλών ειδών προσπάθειες μέσω διαφόρων θεωριών με στόχο την αντιμετώπιση της εξάρτησης. Επίσης, μετά τη θεραπεία της οξείας φάσης της εξάρτησης κατά

την οποία τα άτομα βιώνουν συμπτώματα αποστέρησης και αποτοξινώνονται, είναι απαραίτητη η συνέχιση της θεραπείας για την κατάκτηση και διατήρηση μιας φυσιολογικής ζωής (Martin et al., 2007). Γενικά, έχει προταθεί ότι για να είναι μια θεραπεία αποτελεσματική πρέπει αυτή να σχετίζεται με το φυσικό περιβάλλον του ατόμου μέσα στο οποίο το άτομο θα μάθει να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες χωρίς να καταφεύγει σε εξαρτησιογόνες συμπεριφορές. Διαφορετικά, το άτομο δυσκολεύεται κατά την προσαρμογή των στρατηγικών αντιμετώπισης που έμαθε κατά το πρόγραμμα στη μετέπειτα καθημερινή του ζωή μετά την παρέμβαση. Μια θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να διαρκέσει ως και τρία χρόνια. Κάποια άτομα καταφέρνουν να βγουν από το φαύλο κύκλο της εξάρτησης, ενώ κάποια άλλα όχι. Συμβαίνει επίσης, τα άτομα μετά από περίοδο αποχής να παρουσιάσουν υποτροπή και επανέναρξη της κατάχρησης του εξαρτησιογόνου παράγοντα.

Μια γνωστή θεραπεία της εξάρτησης από το αλκοόλ έχει προταθεί με βάση τη Θεωρία της Διευκόλυνσης των 12 Βημάτων (Twelve Step Facilitation Theory) κατά την οποία υποστηρίζεται ότι ο αλκοολισμός είναι ασθένεια του πνεύματος. Η θεραπεία στοχεύει στη συμμετοχή του ατόμου στις δραστηριότητες των ανώνυμων αλκοολικών. Τα προγράμματα των 12 βημάτων ενδυναμώνουν την πνευματικότητα του ατόμου, ενεργοποιώντας τις εσωτερικές του δυνάμεις για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που παρουσιάζονται λόγω της εξάρτησής του ή που υπήρχαν και πριν την εμφάνιση αυτής.

Επιπλέον, η Θεωρία της Προαγωγής της Θεραπείας μέσω των Κινήτρων (Motivational Enhancement Therapy) έχει εστιαστεί στις στρατηγικές των κινήτρων στοχεύοντας στην ενεργοποίηση των πηγών ενέργειας από το ίδιο το άτομο και όχι στην πρόταση μιας συγκεκριμένης οδού προς τη θεραπεία. Για παράδειγμα, μια τεχνική είναι η εξέταση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ. Με ερωτήσεις που αφορούν στην ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του φαίνεται (α) το πώς ήταν η ζωή του πριν την εμφάνιση της εξάρτησης, (β) το πώς θα ήθελε να είναι η ζωή του, (γ) το πώς πίστευε παλιότερα ότι θα ήταν η ζωή του μετά από μερικά χρόνια και (δ) αν πραγματικά είναι έτσι η ζωή του σήμερα.

Άλλη μια θεωρία είναι η Γνωστικο-Συμπεριφορική Θεωρία (Cognitive-Behavioral Theory) κατά την οποία έχει υποστηριχθεί ότι οι εξαρτήσεις πηγάζουν από τις αρνητικές εμπειρίες της ζωής. Η θεραπεία στοχεύει στο να μαθαίνουν τα άτομα να ελέγχουν τις αντιδράσεις τους σε σχέση με το περιβάλλον μέσα από τη βελτίωση των ικανοτήτων τους για

κοινωνικοποίηση, για την αντιμετώπιση και επίλυση των προβλημάτων. Τέτοιες ικανότητες είναι η διαχείριση των επιθυμιών τους, καθώς και των προκλήσεων του περιβάλλοντος, η διαχείριση του άγχους, ο σχεδιασμός για την αντιμετώπιση των προβλημάτων και των δύσκολων καταστάσεων, η στοχοθεσία, η πρόληψη για υποτροπή και ο σχεδιασμός ενός μελλοντικού τρόπου ζωής (Teesson, Degenhardt, & Hall, 2002).

Σύμφωνα με τη Θεωρία της Προσκόλλησης (Attachment Theory) (Weegman, 2002) το βασικό πρόβλημα των εξαρτημένων ατόμων είναι η ανικανότητά τους να βιώσουν ως δική τους μια ικανοποιητική εμπειρία όμορφων διαπροσωπικών σχέσεων, έτσι ώστε να νιώσουν ικανοί να στραφούν στις εσωτερικές τους δυνάμεις. Κατά τη διαδικασία για θεραπεία, λοιπόν, χτίζεται μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Στόχος είναι να δημιουργηθεί μια ασφαλής βάση πάνω στην οποία το άτομο χωρίς φόβο θα αναπτύξει το παιχνίδι και τον πειραματισμό, θα βιώσει οικεία μια σχέση σε ένα ασφαλές περιβάλλον και θα εφοδιαστεί με αισθήματα αυτονομίας, έτσι ώστε να έχει τη δυνατότητα να απολαμβάνει αισθήματα οικειότητας και με άλλα άτομα σε άλλες καταστάσεις. Επιπλέον, ο Martin και οι συνεργάτες (2007) υποστήριξαν ότι η θεραπεία για την εξάρτηση έγκειται στη διεύρυνση του ορίζοντα του ασθενή μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις και από την επικοινωνία με άλλα άτομα που βρίσκονται στη διαδικασία ανάκαμψης, στην αναζήτηση της επιστήμης για την κατανόηση της πάθησής τους και στην εκτίμηση εκείνων των συστατικών της θεραπείας που θα προωθήσουν την προσωπική τους εξέλιξη.

Επίσης, κατά την Ψυχαναλυτική Θεωρία, τα εξαρτημένα άτομα νιώθουν ότι ελέγχονται από εξωτερικές δυνάμεις, δεν αναλαμβάνουν ευθύνες, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βλέπουν τα πράγματα σαν να είναι είτε άσπρο ή μαύρο και είναι αναποφάσιστοι, ναρκισσιστές και εγωιστές, σκέφτονται χωρίς λογική και με υπερφυσικές συνδέσεις πραγμάτων, χρησιμοποιώντας διάφορους χειρισμούς για να πετύχουν αυτό που θέλουν, αποφεύγουν και αρνούνται την πραγματικότητα και έχουν τάσεις φυγής. Ενώ, κατά τη φάση της ανάρρωσης, νιώθουν ότι ελέγχονται από εσωτερικές δυνάμεις, είναι υπεύθυνοι, με αυτοεκτίμηση, αποφασιστικοί, αλτρουιστές, σκέφτονται ρεαλιστικά, ζητούν αυτό που θέλουν με άμεσο τρόπο, αποδέχονται την πραγματικότητα, νιώθουν ότι είναι ολοκληρωμένες προσωπικότητες, σέβονται τα όρια, αντιμετωπίζουν επιτυχώς τα προβλήματα, τις διαμάχες και τα συναισθήματα και είναι ικανοί να βιώνουν συναισθήματα που τους ανήκουν.

Υποστηρίζεται, ακόμα, ότι τα περισσότερα εξαρτημένα άτομα έχουν βιώσει συναισθηματική,

φυσική ή και σεξουαλική κακομεταχείριση στην παιδική τους ηλικία, για αυτό και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και δεν εμπιστεύονται τους άλλους. Και αυτοί οι δύο τελευταίοι παράγοντες είναι απαραίτητα εφόδια για να τοποθετήσουν τον εαυτό τους στο κοινωνικό σύνολο και να δημιουργήσουν σχέσεις στον κόσμο πλέον των ενηλίκων. Προτείνεται επίσης, ότι η εξάρτηση παρουσιάζεται στο μυαλό των εξαρτημένων και ως ένας μηχανισμός για επιβίωση, που μπορεί μεν να είναι λανθασμένος και αυτοκαταστροφικός, αλλά λειτουργεί αποτρεπτικά σε μια αυτοκτονία, ή στην ελλειμματική φροντίδα του εαυτού. Είναι ένας λανθασμένος τρόπος προστασίας του εαυτού, που μπορεί όμως να αποτρέψει τα χειρότερα. Στο σημείο αυτό ταιριάζει η φράση «το μη χείρον βέλτιστο». Τα ναρκωτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατο, ως καθορισμός ταυτότητας, ως μέσο αναισθητοποίησης και απάλειψης του πόνου και του φόβου.

Σύμφωνα με το Διαθεωρητικό Μοντέλο Αλλαγής της Συμπεριφοράς (Transtheoretical Model of Behavior Change) (Prochaska & Di Clemente, 1982) οι συμπεριφορές των ανθρώπων ως προς δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται υπερβολικά, βρίσκονται διαρκώς υπό διαδικασίες αλλαγής. Οπότε και υπάρχουν πολλά στάδια κατά τα οποία συμβαίνουν αλλαγές στη συμπεριφορά των ανθρώπων ως προς έναν παράγοντα (Orford, 2001). Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται τέσσερα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς: η σκέψη για αλλαγή (precontemplation), η προετοιμασία (preparation), η δράση (action) και η διατήρηση (maintenance) της αλλαγής. Τα διαφορετικά στάδια χαρακτηρίζονται από εντελώς διαφορετικές διαδικασίες και υπάρχει πιθανότητα παλινδρομήσεων του ατόμου μεταξύ αυτών των σταδίων.

Τέλος, σύμφωνα με τη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory: SDT) (Deci & Ryan, 1985, 2000) τα κίνητρα χωρίστηκαν σε εσωτερικά και εξωτερικά με τα πρώτα να θεωρούνται περισσότερο ποιοτικά και αποτελεσματικά. Σε έρευνα που έγινε από τους Kennedy και Gregoire (2012) συσχετίστηκαν η SDT με το Διαθεωρητικό Μοντέλο της Αλλαγής της Συμπεριφοράς με δεδομένα που αποκτήθηκαν από έρευνα για τη θεραπεία της κατάχρησης από ουσίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά την εξέταση των σχετικών με την εξάρτηση μεταβλητών, όπως η σοβαρότητα της εξάρτησης, τα άτομα που παρουσίασαν περισσότερο εσωτερικά κίνητρα σχετικά με την έναρξη της θεραπείας (θέληση να σταματήσουν τη χρήση, αισθήματα αηδίας για τη ζωή τους), ήταν στα πιο ώριμα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς σε σχέση με τα άτομα που παρουσίασαν περισσότερο εξωτερικά

κίνητρα (διαθεσιμότητα των ουσιών, καταδίκη, θέματα κηδεμονίας παιδιών). Σημαντική τέλος ήταν η προσφορά των Urbanoski και Wild (2012) οι οποίοι κατασκεύασαν ένα ερωτηματολόγιο με ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες για τη μέτρηση της παρακίνησης, όπως εννοείται στην SDT, κατά τη θεραπεία της εξάρτησης από ουσίες.

Οι προτεινόμενες θεραπείες είναι πάρα πολλές και είναι δύσκολο να ξεχωρίσει κάποια ως η πιο αποτελεσματική. Γενικά πάντως προτείνεται ότι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος για να επιλεγεί μια θεραπεία για ένα άτομο, είναι το είδος θεραπείας να επιλεγεί από το ίδιο το άτομο. Πάντως, τα τελευταία μόλις χρόνια υποστηρίχθηκε ότι η υιοθέτηση και η προσαρμογή του φαινομένου της εξάρτησης από ουσίες στο φαινόμενο μιας υπερβολικής συμπεριφοράς ως προς μια δραστηριότητα οδηγεί στην ιδέα μιας πιο ευρείας έννοιας της εξάρτησης, η οποία περιλαμβάνει εκτός από τις εξαρτήσεις από ουσίες και τις συμπεριφορικές διαταραχές/εξαρτήσεις, όπως είναι ο παθολογικός τζόγος (Martin et al., 2007, Petry, 2006). Αυτές μοιράζονται τα ίδια κλινικά χαρακτηριστικά με τις εξαρτήσεις από ουσίες, όπως είναι οι επιλογές που βασίζονται στις παρορμήσεις, η ευαισθησία στις ανταμοιβές και η γενετική προδιάθεση.

Θεωρίες, μοντέλα και κριτήρια για την εξάρτηση από την άσκηση

Μια από τις θεωρίες που εφαρμόστηκαν στο φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση είναι η Θεωρία της Κατάλληλης Διέγερσης Παρακίνησης (Optimal Arousal Theory of Motivation) (Hebb & Thompson, 1954). Σύμφωνα με αυτή, ο οργανισμός ψάχνει για το κατάλληλο επίπεδο διέγερσης. Επιπλέον, οι Pargman και Burgess (1970) πρότειναν ότι τέτοια ανάγκη έχουν όσα άτομα ζουν με χαμηλά επίπεδα διέγερσης για μεγάλο χρονικό διάστημα. Άλλη μια θεωρία είναι η Θεωρία της Αντίθετης Διαδικασίας Παρακίνησης (Opponent Process Theory of Motivation) (Solomon, 1980). Σύμφωνα με αυτήν, ο ασκούμενος μπορεί να ανεχτεί την ταλαιπωρία, ακόμα και τον πόνο που νιώθει κατά τη διάρκεια της άσκησης, για να νιώσει την ευχαρίστηση μετά το τέλος αυτής. Οι δύο αυτές θεωρίες χαρακτηρίστηκαν ως μη αποδεκτές.

Ο Veale (1995) μετά από συστηματική παρατήρηση των εξαρτημένων από την άσκηση ατόμων, παρουσίασε κριτήρια για την αναγνώριση της εξάρτησης από την άσκηση. Αυτά ήταν (α) η εμφάνιση αρνητικών συμπτωμάτων κατά τη διακοπή της άσκησης, (β) η σύγκρουση της άσκησης με άλλους τομείς (κοινωνικό, επαγγελματικό) της ζωής του ατόμου,

(γ) η στερεότυπη συμπεριφορά που παρουσιάζεται ως προς την άσκηση και (δ) η εμφάνιση διατροφικών διαταραχών. Επίσης, ο ερευνητής έκανε λόγο για πρωτογενή και δευτερογενή τύπο εξάρτησης από την άσκηση, όπου υπήρχε απουσία ή παρουσία διατροφικών διαταραχών, αντίστοιχα.

Ένα άλλο μοντέλο που υιοθετήθηκε για την κατανόηση της εξάρτησης από την άσκηση ήταν τα Γενικά Συστατικά των Εξαρτήσεων (General Components of Addictions) (Brown, 1993). Τα συστατικά αυτά ήταν: (α) τα αρνητικά συμπτώματα κατά την αποχώρηση από την άσκηση (withdrawal symptoms), (β) η σύγκρουση (conflict) με άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής, (γ) η ανοχή (tolerance) στην ίδια ποσότητα άσκησης και επιθυμία για αύξησή της, (δ) η ρύθμιση της ψυχολογικής διάθεσης (mood modification), (ε) η σημαντικότητα της άσκησης (salience) στη ζωή του ατόμου και (στ) η υποτροπή (relapse). Ο Griffiths (1997) δανείστηκε τα στοιχεία αυτά και τα χρησιμοποίησε για να εξετάσει την εξάρτηση από την άσκηση.

Τέλος, στα πλαίσια της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (Self-Determination Theory) (Deci & Ryan, 1985, 2000) οι Hamer, Karageorghis και Vlachopoulos (2002) παρουσίασαν ως ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα της εξάρτησης από την άσκηση, την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση. Αντίθετα, οι άλλες μορφές παρακίνησης, όπως η εξωτερική ρύθμιση και η εσωτερική παρακίνηση δε φάνηκαν να προβλέπουν την εξάρτηση από την άσκηση. Τα ίδια αποτελέσματα παρουσιάστηκαν και σε μεταγενέστερες έρευνες (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2007, Fortier, & Farrell, 2009, Gonzalez-Cutre & Sicilia, 2012) κατά τις οποίες υποστηρίχθηκε η ισχυρή σχέση μεταξύ της εξάρτησης από την άσκηση και της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης η οποία θεωρείται ως μη αυτόνομη μορφή παρακίνησης. Γενικότερα, η εξάρτηση από την άσκηση –στα πλαίσια της SDT– γίνεται αντιληπτή ως ένα φαινόμενο που οφείλεται στο χαμηλό αίσθημα αυτονομίας που βιώνει το άτομο και των παράγωγων τύπων ελεγχόμενης –και όχι αυτόνομης– παρακίνησης που προκύπτουν από αυτό.

Συνοπτικά, γίνεται αντιληπτό ότι οι θεωρητικές προσεγγίσεις που έγιναν για την εξάρτηση από την άσκηση αφορούσαν περισσότερο στα σημεία αναγνώρισης του φαινομένου, παρά στα σημεία κατανόησης της προέλευσής του. Όσον αφορά στις γενικές εξαρτήσεις, όμως, έγινε προσπάθεια μέσω των υπαρχουσών θεωριών –που αναφέρθηκαν

παραπάνω– να βρεθούν οι αιτίες που μπορεί να οδηγούν σε μια εξάρτηση γενικά. Σχετικά, λοιπόν, με την εξάρτηση από την άσκηση δεν παρουσιάστηκαν προτάσεις για την αντιμετώπισή της. Από τις παραπάνω θεωρίες που χρησιμοποιήθηκαν για την εξέταση της εξάρτησης από την άσκηση, αυτή που προσφέρει μια πιθανή δυνατότητα για την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου όπως επίσης και για την αντιμετώπισή της υπερβολικής ενασχόλησης με την άσκηση και των προβλημάτων που προκύπτουν είναι η SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Θεωρία του Αυτοκαθορισμού

Η SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) ασχολείται με διάφορες περιοχές της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως είναι η εκπαίδευση (Vallerand, Fortier, & Guay, 1997, Carbonneau, Vallerand, Fernet, Guay, 2008), η ανατροφή των παιδιών, η εργασία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η φυσική δραστηριότητα, η υγεία, τα περιβαλλοντικά θέματα, η ψυχοθεραπεία και τα πολιτικά θέματα (Koestner, Losier, Vallerand, & Carducci, 1996). Σε αυτή τη θεωρία έχουν παρουσιαστεί βασικά σημεία κλειδιά που βοηθούν στην οργάνωση και την κατανόηση των διαδικασιών παρακίνησης, των αιτιών παρακίνησης και των συμπεριφορών ως αποτελέσματα της παρακίνησης. Σύμφωνα με την SDT οι συμπεριφορές των ατόμων προέρχονται από τον τύπο παρακίνησης με τον οποίο αυτά δρουν, ο οποίος είναι στενά συνδεδεμένος με το βαθμό ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών τους αναγκών. Οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες ικανοποιούνται αν οι προϋποθέσεις τόσο του ατόμου ενδοψυχικά όσο και του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο δραστηριοποιείται, προωθούν την αυτονομία του.

Η SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) αποτελείται από πέντε μικρότερες θεωρίες (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010). Αρχικά, η Θεωρία της Γνωστικής Αξιολόγησης (Cognitive Evaluation Theory, CET) (Deci & Ryan, 1985) υποστηρίζει ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορούν είτε να διευκολύνουν είτε να υπονομεύσουν την εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation). Η εσωτερική παρακίνηση πηγάζει από κίνητρα, όπως είναι η περιέργεια, η ανακάλυψη και η πρόκληση. Οι βασικές έννοιες της CET είναι οι τύποι της παρακίνησης και η σημασία των αμοιβών.

Επιπλέον, σύμφωνα με τη Θεωρία της Οργανικής Ενσωμάτωσης (Organismic Integration Theory, OIT) (Deci & Ryan, 1985) προτείνεται ένας αναλυτικός διαχωρισμός των κινήτρων κατά τον οποίο αυτά τοποθετούνται σε μια κλίμακα συνεχείας, ξεκινώντας από την έλλειψη τους και φτάνοντας –μέσα από τέσσερα διαφορετικά στάδια εξωτερικών κινήτρων– στην εσωτερική παρακίνηση. Η *απουσία κινήτρων* παρουσιάζεται όταν δεν υπάρχει πρόθεση για κινητοποίηση σε σχέση με μια δραστηριότητα και κατά την οποία το άτομο βιώνει αισθήματα ανικανότητας και έλλειψης αυτοελέγχου. Η *εξωτερική παρακίνηση* παρουσιάζεται όταν κάποιος ασχολείται με κάποια δραστηριότητα για να κερδίσει κάποια ανταμοιβή η οποία δεν πηγάζει από τη δραστηριότητα αυτή καθεαυτή και χωρίζεται σε τέσσερις τύπους: την *εξωτερική ρύθμιση* (external regulation), την *ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση* (introjected regulation), τη *ρύθμιση ταύτισης* (identified regulation) και τη *ρύθμιση με ολοκλήρωση* (integrated regulation). Η *εσωτερική παρακίνηση* παρουσιάζεται όταν η δραστηριότητα αρέσει στο άτομο και όταν αυτό αντλεί ευχαρίστηση και ικανοποίηση από αυτήν. Ο βαθμός εσωτερίκευσης της δραστηριότητας (internalization) καθορίζει τον τύπο παρακίνησης που παρουσιάζει το άτομο και προωθείται από την υποστήριξη της αυτονομίας του (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010).

Ποια είναι, όμως, η σημασία των κινήτρων στη ζωή των ανθρώπων; Τα κίνητρα μπορούν να θεωρηθούν ως οι ποιοτικοί δείκτες της σχέσης που αναπτύσσει το άτομο με τη δραστηριότητα με την οποία ασχολείται. Όσον αφορά στη φυσική δραστηριότητα, έχει αποδειχτεί ότι άτομα που δε βρίσκουν κάποιο κίνητρο για ενασχόληση με κάποιο είδος δραστηριότητας, αδιαφορούν για αυτήν. Όταν τα κίνητρα ενασχόλησης με τη δραστηριότητα είναι μόνο εξωτερικά τα άτομα δεν ασχολούνται για πολύ καιρό με τη δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα συμβαίνει όταν κάποιος ασκείται μόνο για να βελτιώσει τη σωματική του εμφάνιση. Ενώ, αντίθετα, όταν τα κίνητρα είναι εσωτερικά (κοινωνικοποίηση, διασκέδαση), το διάστημα ενασχόλησης με μια δραστηριότητα είναι κατά πολύ πιο μεγάλο.

Ακόμα, η Θεωρία Αιτιότητας του Προσανατολισμού (Causality Orientation Theory, COT) (Deci & Ryan, 1985) αναφέρεται στην παρακίνηση του ατόμου σε επίπεδο προσωπικότητας. Σύμφωνα με αυτήν, υπάρχουν άτομα που παρακινούνται στο γενικό αυτό επίπεδο έχοντας αυτόνομο προσανατολισμό και εμφανίζοντας την τάση να συμπεριφέρονται και να δρουν με βάση τα ενδιαφέροντα και τις προσωπικές τους αξίες. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και άτομα που παρακινούνται μέσω ελεγχόμενου προσανατολισμού, δρώντας με

βάση τις εξωτερικές και τις εσωτερικές απαιτήσεις. Τέλος, υπάρχουν και τα άτομα που παρακινούνται με βάση έναν απρόσωπο προσανατολισμό, βιώνοντας αισθήματα ανημποριάς, αναποτελεσματικότητας και παθητικότητας (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010).

Επιπρόσθετα, κατά τη Θεωρία των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (Basic Psychological Needs Theory, BPNT) (Ryan & Deci, 2000b) παρουσιάζονται τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες: η ανάγκη για ικανότητα, η ανάγκη για αυτονομία και η ανάγκη για σχέσεις με τους άλλους. Με την ικανοποίηση των τριών αναγκών προωθείται η εσωτερική ευση της συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (2000b) η απώλεια ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορεί να προκαλέσει την ανάπτυξη αμυνών και υποκατάστατων των αναγκών, τα οποία είναι πολύ πιθανό να οδηγήσουν σε περαιτέρω απώλεια ικανοποίησης των αναγκών.

Τέλος, στη Θεωρία του Περιεχομένου των Στόχων (Goal Content Theory, GCT) (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010) γίνεται διαχωρισμός μεταξύ των διαφορετικών μορφών των στόχων ζωής. Παρουσιάζονται οι εσωτερικοί στόχοι (προσωπική εξέλιξη, διαπροσωπικές σχέσεις, σωματική υγεία) και εξωτερικοί στόχοι (λεφτά, δόξα, εξωτερική εικόνα). Η επιδίωξη των εσωτερικών στόχων θεωρείται ως μια φυσική τάση του ατόμου, η οποία όμως ενεργοποιείται αν οι παράγοντες στο πεδίο προωθούν και υποστηρίζουν αυτήν την τάση του ατόμου.

Συνοπτικά, η SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) με τις υποθεωρίες της προσφέρει ένα πλούσιο περιβάλλον ψυχολογικών μεταβλητών και μεταβλητών παρακίνησης. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια είναι καλό να διερευνηθεί η εξάρτηση από την άσκηση με σκοπό τη βαθύτερη κατανόηση των παραγόντων που την καθορίζουν και την πιθανή εύρεση τρόπων αντιμετώπισης και μετατροπής της εξάρτησης από την άσκηση σε πιο υγιείς μορφές συμπεριφοράς, όπως είναι η προσκόλληση στην άσκηση.

Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους

Το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους (Dualistic Model of Passion, DMP) (Vallerand et al., 2003) έχει άμεσα συσχετιστεί με τους παράγοντες της SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Παρουσιάστηκαν δύο είδη πάθους: το αρμονικό και το καταναγκαστικό. Για να εμφανίσει ένα άτομο πάθος για μια δραστηριότητα χρειάζονται τρεις προϋποθέσεις: (α) η προσωπική επιλογή της δραστηριότητας, (β) η εκτίμηση της αξίας της και (γ) η εσωτερική της.

Όταν παρουσιάζεται αρμονικό πάθος (Harmonious Passion: HP) για μια δραστηριότητα, το άτομο κατά την εσωτερική της δραστηριότητας στον εαυτό είναι πιο πιθανό να υπήρξε παρακινήμένο από εσωτερικά κίνητρα και από αυτόνομο προσανατολισμό. Επέλεξε τη δραστηριότητα ελεύθερα χωρίς να προσάπτει καμία άλλη σημασία, νόημα και αξία σε αυτήν εκτός από αυτές που η δραστηριότητα είναι από τη φύση της φτιαγμένη να προσφέρει. Το άτομο που παρουσιάζει αρμονικό πάθος νιώθει πρόθυμο να ασχοληθεί με τη δραστηριότητα και βιώνει θετικά αισθήματα κατά τη διάρκειά της. Η δραστηριότητα είναι σε αρμονία με τις υπόλοιπες μορφές ενασχόλησης στη ζωή του ατόμου.

Από την άλλη πλευρά το καταναγκαστικό πάθος (Obsessive Passion: OP) προέρχεται από μια ενσωμάτωση της δραστηριότητας στον εαυτό που είναι πολύ πιθανό να έγινε υπό ελεγχόμενη παρακίνηση και λόγω εσωτερικών πιέσεων που βιώνει το άτομο. Στη δραστηριότητα προσάπτεται ένα νόημα άσχετο από αυτό που είναι φτιαγμένη η δραστηριότητα να προσφέρει. Το άτομο έχει προσδοκίες από τη δραστηριότητα και ασχολείται με αυτήν καταναγκαστικά για να κερδίσει αυτό που νιώθει ότι έχει ανάγκη. Το αποτέλεσμα είναι η δραστηριότητα να καταλαμβάνει δυσανάλογα μεγάλη έκταση στη ζωή του ατόμου, το οποίο νιώθει ότι έχει χάσει τον έλεγχο του εαυτού του και ότι ουσιαστικά η δραστηριότητα είναι αυτή που το ελέγχει (Vallerand et al., 2003).

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ

Για τους σκοπούς της διατριβής πραγματοποιήθηκε η διεξαγωγή τριών ερευνών οι οποίες αναλύονται διεξοδικά σε αυτό το κεφάλαιο. Οι δύο πρώτες αφορούσαν στην προσαρμογή και εγκυροποίηση στην ελληνική γλώσσα δύο εργαλείων μέτρησης. Ενώ η τρίτη αφορούσε στην καλύτερη κατανόηση της εξάρτησης από την άσκηση μέσω των συσχετίσεων της με καταλυτικούς για αυτήν παράγοντες.

Περίληπτικά, κατά την πρώτη έρευνα σταθμίστηκε και εγκυροποιήθηκε στην ελληνική γλώσσα η Αναθεωρημένη Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση. Επίσης, συσχετίστηκαν μεταξύ τους οι παράγοντες που έχουν κατά καιρούς προταθεί από διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις για την εξάρτηση από την άσκηση. Πιο συγκεκριμένα, αφού παρατέθηκαν όσα ερωτηματολόγια υπάρχουν για την εξάρτηση από την άσκηση, επιλέχθηκε το πιο αξιόλογο. Έπειτα, με βάση τις απαντήσεις Ελλήνων ασκούμενων εξετάστηκαν οι βασικοί δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας της κλίμακας.

Στη δεύτερη έρευνα ακολούθησε η διαδικασία εγκυροποίησης ενός άλλου ερωτηματολογίου, της Κλίμακας του Πάθους, καθώς και εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ του πάθους για την άσκηση με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, την παρακίνηση και την ευχαρίστηση ως προς την άσκηση και τη συχνότητα διαφορετικών εντάσεων άσκησης. Παρομοίως και σε αυτήν την έρευνα υπολογίστηκαν οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας, δομικής, συγκλίνουσας και διακρίνουσας εγκυρότητας και οι δείκτες αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων.

Τέλος, κατά την τρίτη έρευνα εξετάστηκαν οι σχέσεις μεταξύ των δύο ειδών πάθους για την άσκηση, των έξι τύπων παρακίνησης και των επτά παραγόντων της εξάρτησης από την άσκηση. Σε αυτήν την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια που σταθμίστηκαν σε Έλληνες ασκούμενους κατά τις δύο πρώτες έρευνες της παρούσας διατριβής. Συνολικά, τα ευρήματα και των τριών ερευνών συμφωνούσαν μεταξύ τους, όπως επίσης συμφωνούσαν και με τα ευρήματα άλλων σχετικών ερευνών που έχουν αναφερθεί στη διεθνή βιβλιογραφία και αφορούν στην εξέταση του φαινομένου της υπερβολικής και αρνητικής ενασχόλησης με την άσκηση, που στην παρούσα έρευνα αναφέρεται ως εξάρτηση από την άσκηση.

ΕΡΕΥΝΑ 1

Ψυχομετρικές ιδιότητες της Αναθεωρημένης Κλίμακας της Εξάρτησης από την Άσκηση και Σχέσεις της Εξάρτησης από την Άσκηση με την Ένταση της Φυσικής Δραστηριότητας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση ανιχνεύτηκε περίπου πριν από 44 χρόνια (Little, 1969, Baekeland, 1970), η γνώση όμως που υπάρχει γύρω από αυτό το φαινόμενο δεν είναι ικανοποιητική για την κατανόηση και την επίλυσή του. Λόγω του χαμηλού ποσοστού εμφάνισης της εξάρτησης από την άσκηση, όπως επίσης και λόγω της φαινομενικά αθώας φύσης της άσκησης, που όμως όταν γίνεται υπερβολική μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στη ζωή ενός ασκούμενου, όχι μόνο είναι δύσκολος ο εντοπισμός των εξαρτημένων ασκούμενων, αλλά και σπάνια η θετική τους διάθεση να συμμετέχουν σε τέτοιου είδους έρευνες.

Η εξάρτηση από την άσκηση έχει ερευνηθεί από το 1970 ως και σήμερα κατεξοχήν μόνο μέσα από την παρατήρηση των συμπτωμάτων και των συμπεριφορών που τη συνοδεύουν, όπως επίσης και με την κατασκευή και χρήση ανάλογων ερωτηματολογίων (Loumidis & Wells 1998, Ogden, Veale, & Summers, 1997, Terry, Szabo, & Griffiths, 2004). Επίσης, λίγοι είναι οι ερευνητές που διεξήγαγαν περιπτωσιολογική μελέτη (Cripps, 1995, Delatorre, 1995, Griffiths, 1997) και ποιοτική έρευνα (Adams & Kirkby, 1997, Bamber, Cockerill, Rodgers, & Carroll, 2000, Cox & Orford, 2004, Griffiths, 1997, Sachs & Pargman 1979) με σκοπό την εμβάθυνση της γνώσης σε αυτό το πεδίο. Στον ελληνικό χώρο δεν έχουν γίνει έρευνες που εξετάζουν την εξάρτηση από την άσκηση και κατά συνέπεια δεν υπάρχει κάποιο σχετικό ερωτηματολόγιο στην ελληνική γλώσσα.

Παρακάτω, αναφέρονται αρχικά οι έννοιες που χρησιμοποιούνται για την αναγνώριση και την υποστήριξη των καλών ψυχομετρικών ιδιοτήτων ενός ερωτηματολογίου. Έπειτα, παραθέτονται κατά χρονολογική σειρά τα ερωτηματολόγια που κατασκευάστηκαν για να μετρήσουν την εξάρτηση από την άσκηση και τα οποία εγκυροποιήθηκαν με βάση Αγγλόφωνους πληθυσμούς. Στη συνέχεια, γίνεται σύγκριση μεταξύ των ψυχομετρικών τους ιδιοτήτων, με σκοπό την επιλογή του καλύτερου ερωτηματολογίου που έχει κατασκευαστεί ως τώρα για τη μέτρηση της εξάρτησης από την άσκηση. Τέλος, παρουσιάζονται ο σκοπός, η μεθοδολογία, τα αποτελέσματα και η συζήτηση που αφορούν στην εγκυροποίηση και προσαρμογή του εργαλείου μέτρησης της εξάρτησης από την άσκηση που τελικά επιλέχθηκε για να χρησιμοποιηθεί στην παρούσα έρευνα.

Έννοιες που αφορούν στις ψυχομετρικές ιδιότητες των εργαλείων μέτρησης κατά την κατασκευή και κατά τη χρήση τους

Τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί οι απαιτήσεις όσον αφορά στην αξιοπιστία και την εγκυρότητα των ερωτηματολογίων. Για αυτό το λόγο και οι ερευνητές δίνουν μεγάλη σημασία στη μεθοδολογία που θα μπορέσει να υποστηρίξει και να κατοχυρώσει με ανάλογους δείκτες τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά ενός τεστ. Πλέον επικρατεί η άποψη ότι τα ψυχομετρικά εργαλεία είναι εξίσου σημαντικά με την κυρίως έρευνα στην οποία πρόκειται να χρησιμοποιηθούν μετέπειτα. Αν ένα ερωτηματολόγιο δεν είναι έγκυρο, δηλαδή δε μετράει πραγματικά αυτό που πιστεύεται ότι μετράει και δεν είναι αξιόπιστο, δηλαδή δε μετράει με συνέπεια και σταθερότητα αυτό που έχει φτιαχτεί να μετράει, τότε και τα αποτελέσματα των ερευνών στις οποίες χρησιμοποιείται ως εργαλείο μέτρησης δε θα είναι εμπιστεύσιμα.

Για αυτό το λόγο η εξέταση της εσωτερικής συνέπειας και της δομικής εγκυρότητας θεωρούνται από τις πιο σημαντικές έννοιες αξιολόγησης κατά την προσαρμογή ενός ερωτηματολογίου. Συγκεκριμένα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας εκτιμά το βαθμό στον οποίο όλα τα στοιχεία ενός παράγοντα μετρούν την ίδια έννοια, ενώ η δομική εγκυρότητα παρουσιάζει το βαθμό που κάθε στοιχείο μιας κλίμακας ανήκει σε έναν παράγοντα ο οποίος αντιπροσωπεύει μια εννοιακή ομάδα του υπό εξέταση φαινομένου. Αυτές οι δύο έννοιες ουσιαστικά αντικατοπτρίζουν την εσωτερική δομή του ερωτηματολογίου, δηλαδή την ακρίβεια της δομής του τεστ με τα κριτήρια, τη δομή και τους κανόνες, που θεωρητικά φαίνεται να έχει το αντικείμενο της εξέτασης. Ουσιαστικά, ο τρόπος με τον οποίο τα στοιχεία ενός ερωτηματολογίου συνδυάζονται για να προκύψει μια τιμή πρέπει να ακολουθεί τον τρόπο με τον οποίο οι διαδικασίες που θεωρητικά σχηματίζουν αυτό το φαινόμενο συνδυάζονται δυναμικά μεταξύ τους.

Εκτός από τους δείκτες εσωτερικής συνέπειας (internal consistency) και δομικής εγκυρότητας (structural validity) υπάρχουν και άλλες μετρήσιμες έννοιες κατά την κατασκευή, προσαρμογή και εγκυροποίηση ενός ερωτηματολογίου. Όπως για παράδειγμα η αξιοπιστία των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων κατά την οποία εξετάζεται η σταθερότητα των αποτελεσμάτων σε βάθος χρόνου ελέγχοντας για τυχόν εξωτερικές επιρροές στην αρχική μέτρηση. Ακόμα, προτείνονται και άλλες πτυχές εγκυρότητας, όπως η (1) *εγκυρότητα περιεχομένου* (content validity), (2) η *εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής* (construct validity) η οποία μερικές φορές αναφέρεται και ως εξωτερική (external validity) και η οποία υποστηρίζεται από τη συγκλίνουσα εγκυρότητα (convergent validity) και από την *εγκυρότητα διάκρισης* ή *αλλιώς διακρίνουσα εγκυρότητα*

(discriminant/divergent validity), (3) η εγκυρότητα κριτηρίου (criterion validity), που υποστηρίζεται από τη *συγχρονική εγκυρότητα* (concurrent validity) και την *εγκυρότητα πρόβλεψης* (predictive validity) και (4) η *εγκυρότητα γενίκευσης αποτελεσμάτων* (generalizability).

Συνοπτικά, η *συγκλίνουσα εγκυρότητα* αναφέρεται στη σχέση μιας κλίμακας με άλλες κλίμακες, η οποία σχέση προβλέπεται και θεωρητικά. Η *εγκυρότητα διάκρισης* εξετάζει το βαθμό που κάθε στοιχείο της κλίμακας σχετίζεται με άλλες έννοιες τις οποίες θεωρητικά δεν οφείλει να μετράει. Η *συγχρονική εγκυρότητα* αναφέρεται στο βαθμό που μια κλίμακα σχετίζεται με άλλες κλίμακες οι οποίες μετρούν το ίδιο στοιχείο κατά την ίδια χρονική στιγμή. Η εγκυρότητα, που αφορά στη γενίκευση των αποτελεσμάτων (generalizability), εξετάζει το βαθμό που οι τιμές που προκύπτουν από ένα τεστ όπως επίσης και η ερμηνεία τους μπορούν να γενικευτούν μεταξύ διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων, σε διαφορετικές περιοχές και σε διαφορετικά πεδία.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση εργαλείων μέτρησης εξάρτησης από την άσκηση

Κλίμακα της Δέσμευσης στο Τρέξιμο - Commitment to Running Scale. Το πρώτο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για την εξέταση της υπερβολικής άσκησης ήταν η Κλίμακα της Δέσμευσης στο Τρέξιμο (Commitment to Running Scale: CRS) (Carmack & Martens, 1979) που μετρούσε τη θετική δέσμευση στην άσκηση (positive addiction). Όπως πρότεινε και ο Glasser (1976), η δέσμευση στην άσκηση εμπειρείχε τη χρήση της άσκησης ως μέσο βελτίωσης της διάθεσης που όταν εκλείπει παρουσιάζονται δυσάρεστα αισθήματα, όπως κούραση, ανησυχία και κατάθλιψη. Ο όρος «θετική» δόθηκε γιατί η άσκηση θεωρούταν ως μια δραστηριότητα που ακόμα και σε υπερβολικές δόσεις είχε πάρα πολλά οφέλη, σωματικά και ψυχολογικά. Οι απαντήσεις δίνονταν με τη χρήση μιας κλίμακας του Likert με διαβάθμιση από 1 («διαφωνώ απόλυτα») ως 5 («συμφωνώ απόλυτα»). Το CRS (Carmack & Martens, 1979) ήταν μονοπαραγοντικό και παρουσίασε δείκτη αξιοπιστίας Cronbach $\alpha = .93$. Το μεταφρασμένο στα Ισπανικά CRS-11 (Zarauz-Sancho & Ruiz -Juan, 2011) είχε δείκτη αξιοπιστίας α του Cronbach $.83$. Παρακάτω παραθέτονται μερικές από τις ερωτήσεις του CRS: «Έχω προθυμία να τρέχω» (“I am eager to run”), «το τρέξιμο είναι διασκεδαστικό» (“running is pleasant”), «η ζωή μου είναι περισσότερο γεμάτη επειδή τρέχω» (“my life is much more fulfilled because I run”), «το τρέξιμο είναι απολαυστικό» (“running is enjoyable”), «το τρέξιμο είναι ζωτικής σημασίας για εμένα» (“running is of vital importance to me”) και «θα αναδιοργάνωνα ή θα άλλαζα το πρόγραμμά μου για να ικανοποιήσω την ανάγκη μου να τρέξω» (“I would reorganize or

change my timetable in order to satisfy my need to run”). Από τα παραπάνω παραδείγματα φαίνεται ότι κατά μεγάλο ποσοστό το CRS μετρούσε κυρίως τη δέσμευση στην άσκηση (exercise commitment) και όχι την εξάρτηση από την άσκηση (exercise addiction / dependence), αφού πολλά ήταν τα χωρία που έκαναν λόγο για τα ευχάριστα αισθήματα που προκαλεί το τρέξιμο, ενώ λίγα ήταν αυτά που παρουσίαζαν το τρέξιμο ως ανάγκη.

Για αυτό το λόγο η CRS (Carmack & Martens, 1979) κατακρίθηκε από πολλούς ερευνητές (Sachs, 1981, Szabo, Frenkl, & Caputo, 1997), αφού δεν ήταν ξεκάθαρο αν μετράει τη θετική ή την αρνητική πλευρά της υπερβολικής άσκησης. Αποτέλεσμα αυτών των αμφισβητήσεων ήταν ο διαχωρισμός της υπερβολικής άσκησης σε δύο διαφορετικές έννοιες: τη θετική δέσμευση στην άσκηση και την αρνητική εξάρτηση από την άσκηση. Λόγω μάλιστα του περιεχομένου των ερωτήσεων του CRS, που μετρούσε τη θετική δέσμευση στην άσκηση, το ερωτηματολόγιο βρέθηκε ότι δε σχετιζόταν πραγματικά με την εξάρτηση από την άσκηση (Charman & DeCastro 1990, Kirkby & Adams, 1996, Morgan, 1979, Thaxton 1982). Για παράδειγμα, υποστηρίχθηκε ότι η CRS (Carmack & Martens, 1979) δε σχετιζόταν με τους παράγοντες άλλων κλιμάκων που μετρούσαν την εξάρτηση από την άσκηση, όπως η Κλίμακα της Αρνητικής Εξάρτησης (Negative Addiction Scale: NAS) (Hailey & Bailey, 1982) (Kirkby & Adams, 1996) και η Κλίμακα της Εξάρτησης από το Τρέξιμο (Running Addiction Scale: RAS) (Chapman & DeCastro, 1990). Τέλος, η Thaxton (1982) βρήκε ότι δεν υπήρξε σημαντική σχέση μεταξύ του CTR και της εξάρτησης από την άσκηση που ανέφεραν οι ασκούμενοι για τον εαυτό τους, ενώ παράλληλα παρουσίασε ότι μια μέρα αποχής από την προγραμματισμένη άσκηση οι ασκούμενοι παρουσίασαν αύξηση στα επίπεδα του άγχους και της κατάθλιψης.

Κλίμακα της Αρνητικής Εξάρτησης - Negative Addiction Scale. Ο Morgan (1979) ήταν ο πρώτος που έκανε λόγο για την αρνητική εξάρτηση από την άσκηση σε μελέτη του που εξέταζε περιπτώσεις ασκούμενων με διαφορετικά επίπεδα εξάρτησης. Ο ερευνητής παρουσίασε δύο αρνητικές καταστάσεις που βίωναν οι εξαρτημένοι ασκούμενοι: ότι ένιωθαν ότι δεν μπορούσαν να ζήσουν χωρίς την άσκηση και ότι όταν δεν ασκούνταν παρουσίαζαν στερητικό σύνδρομο. Με βάση την παρατήρηση του Morgan (1979), κατασκευάστηκε το επόμενο ερωτηματολόγιο για την ποσοτικοποίηση των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση, η Κλίμακα της Αρνητικής Εξάρτησης (Negative Addiction Scale: NAS) (Hailey & Bailey, 1982). Συγκεκριμένα, η NAS (Hailey & Bailey, 1982) ως μονοπαραγοντικό ερωτηματολόγιο δεν παρουσίασε δείκτες δομικής εγκυρότητας, αλλά ούτε και δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's alpha. Η NAS (Hailey & Bailey, 1982) αποτελούνταν από 23 προτάσεις (Rosa, De Mello, & Souza-Formigoni,

2003) και μετρούσε την αρνητική επίδραση της άσκησης όσον αφορά στα κίνητρα, τα αισθήματα και τις συμπεριφορές που παρουσιάζουν οι εξαρτημένοι ασκούμενοι (Allegre et al., 2006). Παράδειγμα πρότασης που περιείχε η NAS (Hailey & Bailey, 1982) ήταν «Όταν δεν μπορώ να ασκηθώ, νιώθω κατάθλιψη» (“When I can’t exercise I feel depressed”).

Ερωτηματολόγιο του Καταναγκαστικού Τρεξίματος - Obligatory Running Questionnaire. Το ερωτηματολόγιο του καταναγκαστικού τρεξίματος (Obligatory Running Questionnaire ORQ) (Blumenthal, O’Toole, & Chang, 1984) ήταν, επίσης, ένα μονοδιάστατο ερωτηματολόγιο χωρίς να έχει αναφερθεί για αυτό δείκτης αξιοπιστίας α του Cronbach. Μεταγενέστερα, χρησιμοποιήθηκε μια βελτιωμένη εκδοχή του που αφορά στην άσκηση γενικότερα, το Ερωτηματολόγιο της Καταναγκαστικής Άσκησης (Obligatory Exercise Questionnaire: OEQ) (Thompson, & Pasma, 1991) το οποίο συνεχίζει να χρησιμοποιείται ως και σήμερα και για το οποίο θα γίνει λόγος παρακάτω.

Κλίμακα της Εξάρτησης από το Τρέξιμο - Running Addiction Scale. Η κλίμακα της εξάρτησης από το τρέξιμο (Running Addiction Scale: RAS) (Rudy & Estok, 1989, Chapman & DeCastro, 1990) χρησιμοποιήθηκε για να μετρηθεί η αρνητική εξάρτηση από την άσκηση και παρουσιάστηκε σε δύο μορφές. Η πρώτη (Chapman & DeCastro, 1990) αποτελούνταν από 11 προτάσεις που μετρούσαν τα συμπτώματα κατά τη διακοπή της άσκησης και την επιθυμία των ατόμων να ασκούνται και παρουσίασε καλό δείκτη αξιοπιστίας (Cronbach’s $\alpha = 0.82$). Η δεύτερη (Rudy & Estok, 1989) παρουσίασε καλή δομική εγκυρότητα φορτίζοντας σε δύο παράγοντες: την ανακούφιση από το στρες και τη συνέχιση της άσκησης ακόμα και όταν παρουσιάζονται εμπόδια. Οι ασκούμενοι απαντούσαν με βάση μια κλίμακα τύπου Likert με διαβάθμιση από το 1 («διαφωνώ απόλυτα») ως το 7 («συμφωνώ απόλυτα»). Η κλίμακα σταθμίστηκε και στην Ισπανική γλώσσα (Zarauz -Sancho, 2011) παρουσιάζοντας καλό δείκτη αξιοπιστίας ($\alpha = 0.84$). Η RAS (Rudy & Estok, 1989, Chapman & DeCastro, 1990), λοιπόν, ήταν η πρώτη μη μονοπαραγοντική κλίμακα που μετρούσε δύο πλευρές του φαινομένου της εξάρτησης από την άσκηση, χωρίς όμως να παρουσιάζονται ταυτόχρονα δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας στις ίδιες μετρήσεις.

Ερωτηματολόγιο της Καταναγκαστικής Άσκησης - Obligatory Exercise Questionnaire. Το πρώτο ερωτηματολόγιο που παρουσίασε ταυτόχρονα και δείκτες αξιοπιστίας και δείκτες δομικής εγκυρότητας ήταν το Ερωτηματολόγιο της Καταναγκαστικής Άσκησης (Obligatory Exercise Questionnaire: OEQ) (Thompson & Pasma, 1991). Το OEQ στηρίχθηκε στο Ερωτηματολόγιο του Καταναγκαστικού

Τρεξίματος (Obligatory Running Questionnaire) (ORQ, Blumenthal et al., 1984) και λόγω των καλών ψυχομετρικών του δεικτών έγινε τόσο αποδεκτό, ώστε να χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα με κάποιες τροποποιήσεις για τη μέτρηση της καταναγκαστικής άσκησης και της εξάρτησης από την άσκηση.

Στην αρχική του μορφή το ερωτηματολόγιο ήταν μονοπαραγοντικό, αλλά παρουσίασε ικανοποιητικό δείκτη αξιοπιστίας (Cronbach's $\alpha = .96$) και ικανοποιητικό δείκτη αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ($t = .96$) (Thompson & Pasmán, 1991). Το OEQ αποτελούνταν από 20 ερωτήσεις που αφορούσαν στη μέτρηση καταναγκαστικών αισθημάτων για την άσκηση και οι απαντήσεις δίνονταν με τη χρήση κλίμακας τύπου Likert με διαβάθμιση από το 1 («ποτέ») ως το 4 («πάντα»). Σε σχετικές έρευνες, οι De Young και Anderson (2010) βρήκαν δείκτη Cronbach's alpha .89, οι Garin και Petruzzello (2011) βρήκαν $\alpha = .83$, οι Pritchard και Beaver (2012) βρήκαν $\alpha = .88$ και οι Karr, Zunker, Thompson, Sherman, Erickson, Cao και οι συνεργάτες (2013) $\alpha = .80$, $\alpha = .84$ και $\alpha = .87$ για ομάδες μαραθωνοδρόμων, ημι-μαραθωνοδρόμων και δρομέων μικρότερων αποστάσεων, αντίστοιχα.

Αργότερα, οι Steffen και Brehm (1999) σε μια προσπάθεια για την υποστήριξη της δομικής εγκυρότητας του OEQ, κατά την παραγοντική ανάλυση κράτησαν μόνο τις 10 από τις 20 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου οι οποίες και παρουσίασαν φορτίσεις μεταξύ .62 και .87. Οι ερευνητές κατέληξαν σε τρεις παράγοντες που εξηγούσαν το 63.8% της διακύμανσης. Αυτοί οι παράγοντες ήταν: (α) το συναισθηματικό στοιχείο ($\alpha = .74$) («όταν χάνω μια συνεδρία άσκησης, νιώθω ανησυχία μήπως το σώμα μου χάσει τη φόρμα του»), (β) η συχνότητα και η ένταση της άσκησης ($\alpha = .76$) («ασκούμεθα καθημερινά») και (γ) η ενασχόληση με την άσκηση ($\alpha = .68$) («μερικές φορές πιάνω το μυαλό μου να περιπλανιέται σε σκέψεις που αφορούν στην άσκηση»).

Σε επόμενη έρευνα (Ackard et al., 2002) κατά τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση διατηρήθηκαν 11 από τα ερωτήματα του OEQ (Thompson & Pasmán, 1991) και παρουσιάστηκαν τρεις παράγοντες που εξηγούσαν το 64.4% της διακύμανσης. Οι δύο πρώτοι παράγοντες που παρουσιάστηκαν στην έρευνα των Steffen και Brehm (1999) ενώθηκαν σε έναν ο οποίος ονομάστηκε «στερεότυπη άσκηση». Επιπλέον, προστέθηκε ο παράγοντας «δέσμευση στην άσκηση», ενώ παρέμεινε ίδιος ο παράγοντας «συχνότητα και ένταση της άσκησης». Σε αυτήν τη δεύτερη εκδοχή του OEQ (Ackard, Brehm, & Steffen, 2002) δε συμπεριλήφθηκαν τρία ερωτήματα της πρώτης (Steffen & Brehm, 1999) από τα οποία τα δύο φόρτιζαν στον παράγοντα «συχνότητα και ένταση της άσκησης» και το ένα στον παράγοντα «συναισθηματικό στοιχείο», ενώ συμπεριλήφθηκαν και τέσσερα

ερωτήματα που είχαν προταθεί στην αρχική μορφή του OEQ (Thompson & Pasma, 1991), από τα οποία τα τρία φόρτισαν στο νέο παράγοντα «δέσμευση στην άσκηση» και το ένα στον παράγοντα «συχνότητα και ένταση της άσκησης». Το OEQ θεωρείται γενικά ως ένα αξιόπιστο και έγκυρο μέσο μέτρησης της εξάρτησης από την άσκηση και χρησιμοποιείται είτε για τη μέτρησή της είτε για την εγκυροποίηση (συγχρονική εγκυρότητα) νέων ερωτηματολογίων.

Κλίμακα της Σημαντικότητας της Άσκησης - Exercise Salience Scale. Μετά την έρευνα των Thompson και Pasma (1991), μια νέα προσπάθεια για τη δημιουργία ενός ερωτηματολογίου έγινε από τους Morrow και Harvey (1990) με την Κλίμακα της Σημαντικότητας της Άσκησης (Exercise Salience Scale: ESS). Η κλίμακα στηρίχθηκε σε κριτήρια εξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες και τροποποιήθηκε για τη μέτρηση της εξάρτησης από την άσκηση. Οι ερευνητές παρουσίασαν τα έξι αντίστοιχα κριτήρια που παρουσιάζει ένα εξαρτημένο από την άσκηση άτομο και δημιούργησαν ένα ερωτηματολόγιο με 40 προτάσεις. Σε έρευνα των Kline, Franken και Rowland (1994) κατά την επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση του ESS (Morrow & Harvey, 1990) εμφανίστηκαν αντί για έξι μόνο δύο παράγοντες: η αποφυγή άγχους και η επιμονή, στους οποίους φόρτιζαν από τις 40 προτάσεις οι 20, ενώ οι υπόλοιπες προτάσεις που παραλήφθηκαν φόρτιζαν χαμηλά στους παράγοντες της κλίμακας.

Οι παράγοντες της αρχικής κλίμακας (Morrow & Harvey, 1990) ήταν: (α) η ενασχόληση με συστηματική και έντονη άσκηση («ασκούμαι τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα»), (β) τα αισθήματα δυσφορίας και ανησυχίας όταν δεν μπορεί κάποιος να ασκηθεί («νιώθω αμηχανία όταν χάνω μια μέρα την άσκησή μου»), (γ) η αλλαγή προτεραιοτήτων έτσι ώστε η άσκηση να τοποθετείται πιο ψηλά από κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες («θα αρνιόμουν μια νέα δουλειά/προαγωγή αν αυτό σήμαινε ότι αυτή θα επενέβαινε στην άσκησή μου»), (δ) οι υπερβολικές προσδοκίες σχετικά με την ποσότητα άσκησης που χρειάζεται για να διατηρεί κάποιος τη φόρμα του και τη φυσική του κατάσταση («πρέπει να αυξήσω την άσκηση για να διατηρήσω το τωρινό επίπεδο φυσικής κατάστασης»), (ε) η επίμονη άσκηση ακόμα και όταν υπάρχουν άσχημες καιρικές συνθήκες ή τραυματισμός («μπορεί να ασκηθώ ακόμα και όταν υπάρχει τραυματισμός ή αρρώστια») και (στ) οι επίμονες σκέψεις για τα αποτελέσματα που θα έχει πιθανή μείωση της άσκησης («ανησυχώ ότι θα σταματήσω να ασκούμαι αν χάσω μια συνεδρία άσκηση»). Οι απαντήσεις δίνονταν σε κλίμακα Likert με διαβάθμιση από 1 («διαφωνώ απόλυτα») ως 5 («συμφωνώ απόλυτα»). Για τη συγκεκριμένη κλίμακα δεν παρουσιάστηκε δείκτης αξιοπιστίας.

Κλίμακα της Δέσμευσης στην Άσκηση - Commitment to Exercise Scale. Ένα ακόμα ερωτηματολόγιο που στηρίχθηκε σε προηγούμενο ερωτηματολόγιο είναι η Κλίμακα της Δέσμευσης στην Άσκηση (Commitment to Exercise Scale: CES) (Davis, Brewer, & Ratusny, 1993), μια τροποποιημένη εκδοχή της Κλίμακας της Δέσμευσης στο Τρέξιμο (Carmack & Martens, 1979), που προαναφέρθηκε. Η CES (Davis, Brewer, & Ratusny, 1993) αποτελούνταν από οκτώ προτάσεις, παρουσίασε ικανοποιητικό δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's alpha ($\alpha = .77$) και είχε δύο παράγοντες: την καταναγκαστική πλευρά της άσκησης που σχετίζεται με αισθήματα ενοχής όταν κάποιος δεν ασκείται και την παθολογική πλευρά της άσκησης που σχετίζεται με το γεγονός ότι κάποιος ασκείται ακόμα και όταν δεν πρέπει να το κάνει, για παράδειγμα όταν είναι άρρωστος/τραυματισμένος (Hausenblas & Symons-Downs, 2002a). Οι απαντήσεις δίνονταν μαρκάροντας σε μια ευθεία γραμμή που κάθε της άκρη είχε λέξεις με αντίθετα νοήματα (π.χ. «ποτέ», «πάντα») το σημείο που αντιπροσώπευε περισσότερο τον ασκούμενο. Το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε από τους Klein, Bennett, Schebendach, Foltin, Devlin και Walsh (2004) και βρέθηκε ότι δεν υπήρχε συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων της CES και της Κλίμακας της Σοβαρότητας της Εξάρτησης από Ουσίες (Substance Dependence Severity Scale: SDSS) (Miele, Carpenter, Smith-Cockerham, Trautman, Blaine, & Hasin, 2000) η οποία τροποποιήθηκε για τη μέτρηση της εξάρτησης από την άσκηση (Klein et al., 2004). Το γεγονός αυτό επαληθεύει τα ευρήματα άλλων ερευνητών (Chapman & DeCastro 1990, Kirkby & Adams, 1996, Morgan, 1979, Thaxton 1982) οι οποίοι δε βρήκαν συσχετίσεις μεταξύ διαφόρων μετρήσεων εξάρτησης από το τρέξιμο με την Κλίμακα της Εξάρτησης από το Τρέξιμο (Carmack & Martens, 1979) στην οποία στηρίχθηκε η CES (Davis, Brewer, & Ratusny, 1993).

Ερωτηματολόγιο του Εθισμού στην Άσκηση - Exercise Dependence Questionnaire. Ο Ogden και οι συνεργάτες (1997) δημιούργησαν το Ερωτηματολόγιο του Εθισμού στην Άσκηση (Exercise Dependence Questionnaire: EDQ) από την αρχή με βάση τις απαντήσεις σε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις 131 ασκούμενων που θεωρούσαν τον εαυτό τους ότι ήταν εξαρτημένοι. Μετά από ανάλυση των απαντήσεων προέκυψαν 86 προτάσεις οι οποίες αποτέλεσαν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο δόθηκε πάλι προς συμπλήρωση από 449 ασκούμενους. Έπειτα, κατά τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση οι προτάσεις του ερωτηματολογίου μειώθηκαν σε 29 και οι τελικοί παράγοντες που προέκυψαν ήταν οχτώ: (α) η παρέμβαση της άσκησης στην κοινωνική, επαγγελματική και οικογενειακή ζωή ($\alpha=.81$), (β) η θετική επιβράβευση ($\alpha=.80$), (γ) το στερητικό σύνδρομο ($\alpha=.80$), (δ) η άσκηση για τον έλεγχο του βάρους ($\alpha=.78$), (ε) η επίγνωση του προβλήματος ($\alpha=.76$), (στ)

η άσκηση για κοινωνικοποίηση ($\alpha=.76$), (ζ) η άσκηση για λόγους υγείας ($\alpha=.70$) και (η) η στερεότυπη συμπεριφορά ($\alpha=.52$). Οι προτάσεις είχαν ικανοποιητικές φορτίσεις που κυμαίνονταν μεταξύ .61-.86. Οι απαντήσεις στο EDQ (Ogden et al., 1997) δόθηκαν σε κλίμακα τύπου Likert με διαβάθμιση από το 1 («διαφωνώ απόλυτα») ως το 7 («συμφωνώ απόλυτα»). Το EDQ (Ogden et al., 1997) παρουσίασε καλούς δείκτες αξιοπιστίας (εκτός από τον παράγοντα «στερεότυπη συμπεριφορά») και καλούς δείκτες δομικής και συγκλίνουσας εγκυρότητας (με ερωτηματολόγια που μετρούσαν τις διατροφικές διαταραχές και την ψυχολογική διάθεση).

Παρόλα αυτά, το ερωτηματολόγιο περιείχε προτάσεις και παράγοντες που δεν χαρακτήριζαν, ούτε περιέγραφαν τον εθισμό στην άσκηση (Hausenblas & Symons-Downs, 2002b), όπως οι παράγοντες «άσκηση για κοινωνικοποίηση» (π.χ. «ασκούμε για να συναντώ άλλους ανθρώπους»), «άσκηση για λόγους υγείας» (π.χ. «ασκούμε για να είμαι υγιής»), ακόμα και η άσκηση ως «θετική επιβράβευση» (π.χ. «μετά από την άσκηση νιώθω πιο θετικά για τον εαυτό μου»). Αυτό φάνηκε από τους δείκτες της συγκλίνουσας εγκυρότητας κατά τη συσχέτιση των τριών αυτών παραγόντων του EDQ (Ogden, Veale, & Summers, 1997) με τους παράγοντες του προφίλ κατάστασης της ψυχολογικής διάθεσης (Profile of Mood States: POMS) (McNair, Lorr, & Droppleman, 1971). Πιο συγκεκριμένα, η άσκηση για κοινωνικοποίηση και η άσκηση ως θετική επιβράβευση είχαν χαμηλή συσχέτιση, ενώ η άσκηση για λόγους υγείας είχε αρνητική συσχέτιση με τους παράγοντες του POMS (McNair et al., 1971).

Κλίμακα της Εξάρτησης από το Bodybuilding - Bodybuilding Dependence Scale. Ως το 1998 από τα οκτώ ψυχομετρικά εργαλεία μέτρησης της εξάρτησης από την άσκηση, τα τέσσερα πρώτα (CRS, NAS, ORS, RAS) μετρούσαν την εξάρτηση από το τρέξιμο και τα άλλα τέσσερα (OEQ, CES, ESS, EDQ) μετρούσαν την εξάρτηση από την άσκηση ψυχαγωγίας και την άσκηση με βάρη, από τα οποία τα δύο (OEQ, CES) ήταν βασισμένα σε ερωτηματολόγια για την εξάρτηση από το τρέξιμο. Για τη μέτρηση αποκλειστικά της εξάρτησης από το bodybuilding, οι Smith, Hale και Collins (1998) δημιούργησαν την Κλίμακα της Εξάρτησης από το Bodybuilding (Bodybuilding Dependence Scale: BDS). Η κλίμακα αποτελούνταν από εννιά προτάσεις βασισμένες στα κριτήρια εξάρτησης από την άσκηση που είχαν προτείνει ο Veale (1995) και ο Morgan (1979). Με τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση βρέθηκαν τρεις παράγοντες που παρουσίασαν καλό δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's alpha: η κοινωνική εξάρτηση ($\alpha=.76$), η εξάρτηση από την προπόνηση ($\alpha=.75$) και η κυριαρχία ($\alpha=.78$). Ανάλογα αποτελέσματα παρουσίασαν και οι

Smith και Hale (2004) όσον αφορά στη δομική εγκυρότητα (0.72-0.90) και τους δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's alpha ($\alpha=0.92-0.93$).

Ερωτηματολόγιο των Πεποιθήσεων για την Άσκηση - Exercise Beliefs Questionnaire. Τον ίδιο χρόνο στη διεθνή βιβλιογραφία, παρουσιάστηκε ένα νέο ερωτηματολόγιο για την εξάρτηση από την άσκηση, το Ερωτηματολόγιο των Αντιλήψεων για την Άσκηση (Exercise Beliefs Questionnaire: EBQ) (Loumidis & Wells, 1998) το οποίο εξέταζε τις πεποιθήσεις σχετικά με το τι συμβαίνει όταν κάποιος δεν μπορεί να γυμναστεί συστηματικά. Κατά τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση παρουσιάστηκαν τέσσερις παράγοντες που έδειχναν τους λόγους για τους οποίους οι ασκούμενοι δεν ήθελαν να σταματήσουν να ασκούνται: (α) γιατί έκαναν μια κοινωνικά αποδεκτή δραστηριότητα ($\alpha=.87$), (β) για να έχουν καλή σωματική εμφάνιση ($\alpha=.83$) και (γ) καλή πνευματική και συναισθηματική λειτουργία ($\alpha=.89$) και (δ) για να αποφύγουν την ευαλωτότητα στις αρρώστιες και τη γήρανση ($\alpha=.67$). Το EBQ (Loumidis & Wells, 1998) παρουσίασε καλούς δείκτες αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, όπως επίσης και καλή δομική εγκυρότητα με φορτίσεις να κυμαίνονται μεταξύ .54-.85. Τέλος, παρουσιάστηκαν ικανοποιητικοί δείκτες συγχρονικής εγκυρότητας κατά τη συσχέτιση με άλλα ερωτηματολόγια που μετρούσαν την εξάρτηση από την άσκηση (Ogden, Veale, & Summers, 1997, Thompson & Pasmán, 1991) και τους λόγους για τους οποίους κάποιος ασκείται (Reasons for Exercise Inventory: REI) (Cash, Novy, & Grant, 1994).

Η πρωτοτυπία του EBQ (Loumidis & Wells, 1998) ήταν ότι στηρίχθηκε σε απαντήσεις ατόμων που δραστηριοποιούνταν σε διαφορετικά είδη άσκησης και με διαφορετική συχνότητα και διάρκεια. Σημαντικό είναι, επίσης, το γεγονός ότι η συγχρονική εγκυρότητα του EBQ (Loumidis & Wells, 1998) βασίστηκε στα πιο ισχυρά ως τότε ερωτηματολόγια για την εξάρτηση από την άσκηση, όπως επίσης και σε ερωτηματολόγια σχετικά με τους λόγους άσκησης και σχετικά με άλλες συναισθηματικές καταστάσεις. Ένα ενδιαφέρον σχετικό εύρημα είναι ότι η υποκλίμακα «ευαλωτότητα στις αρρώστιες και τη γήρανση» δε σχετίστηκε με κανέναν παράγοντα της έρευνας, παρά μόνο με τους λόγους που είχαν σχέση με την ψυχολογική διάθεση και το στρες. Αυτό πιθανό να οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα που ασκούνταν προσπαθώντας να αντισταθμίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις μιας αρρώστιας ή της ηλικίας, βίωναν στρες και είχαν αρνητική ψυχολογική διάθεση στο παρόν, χωρίς όμως να παρουσιάζουν εξάρτηση από την άσκηση.

Επιπρόσθετα, κάποιες από τις υποκλίμακες των ερωτηματολογίων που μετρούσαν την εξάρτηση από την άσκηση δεν παρουσίασαν συσχέτιση με καμία από τις τέσσερις υποκλίμακες της EBQ (Loumidis & Wells, 1998), δείχνοντας ότι το ερωτηματολόγιο

μετράει παραπλήσιο, αλλά όχι το ίδιο αντικείμενο με αυτό της εξάρτησης από την άσκηση. Αυτό, λοιπόν, σήμαινε ότι οι πεποιθήσεις για τις οποίες ασκούνταν οι άνθρωποι –αν και είχαν ξεκάθαρες συσχετίσεις με συγκεκριμένες πτυχές της εξάρτησης από την άσκηση– δεν μπορούσαν να εξηγήσουν όλο το φάσμα και τις μεταβλητές του φαινομένου αυτού, όπως ήταν η στερεότυπη συμπεριφορά και η παρεμβολή της υπερβολικής άσκησης σε άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής του ατόμου.

Μπορεί, λοιπόν, το EBQ (Loumidis & Wells, 1998) να υπερκαλύπτει το φάσμα των πεποιθήσεων που αφορούν σε συμπεριφορές σχετικές με το στερητικό σύνδρομο, αλλά είναι πολύ πιθανό να έχει κενά σχετικά με άλλες πεποιθήσεις που αφορούν σε άλλες συμπεριφορές της εξάρτησης από την άσκηση. Για αυτό, το EBQ (Loumidis & Wells, 1998), ενώ είναι μια σεβαστή προσπάθεια σύνδεσης των πεποιθήσεων σχετικά με το τι μπορεί να γίνει όταν κάποιος δεν ασκείται και της συμπεριφοράς των εξαρτημένων ασκούμενων, δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο του για την εξέταση της εξάρτησης από την άσκηση. Επιπρόσθετα, δεν έχει στηριχθεί σε σχετικά κριτήρια ή σχετική θεωρία και η αφετηρία της δημιουργίας του είναι αμφίβολη. Αυτό συμβαίνει γιατί εξετάζει τις πεποιθήσεις που αφορούν στην εξάρτηση από την άσκηση, κάνοντας απλά λόγο για τις σκέψεις των ατόμων που ασκούνται υπό το φόβο διακοπής της άσκησης. Οπότε, το EBQ (Loumidis & Wells, 1998) στηρίχθηκε στην έννοια του στερητικού συνδρόμου πάνω στο οποίο έχουν στηριχθεί πολλοί ερευνητές βρίσκοντας μη ουσιαστικά αποτελέσματα παρά μόνο αποτελέσματα που αφορούν στις τελικές συμπεριφορές που εμφανίζονται κατά την εξάρτηση από την άσκηση.

Ερωτηματολόγιο του Προσανατολισμού στην Άσκηση – Exercise Orientation Questionnaire. Ένα ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε για τη μέτρηση των στάσεων και των συμπεριφορών απέναντι στην άσκηση και το οποίο, ενώ δεν εμπεριέχει τα γνωστά στοιχεία που χαρακτηρίζουν την εξάρτηση από την άσκηση, παρόλα αυτά περιλαμβάνει άλλα στοιχεία σχετικά με την ψυχοπαθολογία που χαρακτηρίζει την υπερβολική ενασχόληση με την άσκηση είναι το Ερωτηματολόγιο του Προσανατολισμού στην Άσκηση (Exercise Orientation Questionnaire: EOQ) (Yates, Edman, Crago, Crowell, & Zimmerman, 1999). Το EOQ αποτελούνταν από 27 προτάσεις που φόρτιζαν σε έξι παράγοντες: (α) αυτοέλεγχος, (β) προσανατολισμός στην άσκηση, (γ) απαξίωση του εαυτού, (δ) μείωση του βάρους, (ε) ανταγωνισμός και (στ) ταυτότητα. Οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α κυμαίνονταν από .74 ως .87. Επιπλέον, το EOQ παρουσίασε καλούς δείκτες συγκλίνουσας εγκυρότητας κατά τη συσχέτισή του με τις τιμές της συχνότητας και της διάρκειας της άσκησης.

Ενώ δεν κάνει λόγο για την εξάρτηση από την άσκηση, το ερωτηματολόγιο αυτό παρουσιάστηκε στο ανασκοπικό κομμάτι της έρευνας των Hausenblas και Symons-Downs (2002b) η οποία είχε σκοπό την κατασκευή ενός ερωτηματολογίου σχετικού με την εξάρτηση από την άσκηση. Επειδή οι τελευταίοι κατασκεύασαν ένα καλό εργαλείο μέτρησης της εξάρτησης από την άσκηση που θα αναφερθεί παρακάτω, θεωρήθηκε απαραίτητο να συμπεριληφθεί και το EOQ (Yates et al., 1999) στην παρούσα ανασκόπηση βιβλιογραφίας των σχετικών ερωτηματολογίων.

Κριτήρια της Εξάρτησης από την Άσκηση - Exercise Dependence Criteria. Σε έρευνα των Zmijewski και Howard (2003) που μετρούσε την εξάρτηση από την άσκηση και που τη συσχέτισε με τις διατροφικές διαταραχές χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε από τον Howard (2002) και βασίστηκε στο DSM-IV (APA, 1994). Το ερωτηματολόγιο ονομάστηκε Κριτήρια της Εξάρτησης από την Άσκηση (Exercise Dependence Criteria: EDC) (Zmijewski & Howard, 2003) και αποτελούνταν από 14 προτάσεις που μετρούσαν τα κριτήρια εξαρτήσεων κατά το DSM-IV (APA, 1994). Αυτά ήταν: η ανοχή, το στερητικό σύνδρομο, η απώλεια ελέγχου και ανικανότητα κάποιου να μειώσει ή να σταματήσει την άσκηση, ο χρόνος, η παραίτηση από άλλες σημαντικές δραστηριότητες της ζωής και η συνέχιση της άσκησης παρά τα προβλήματα υγείας. Για αυτό το ερωτηματολόγιο δεν παρουσιάστηκαν δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας.

Αναθεωρημένη Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση - Exercise Dependence Scale – Revised. Στα ίδια κριτήρια DSM-IV (APA, 1994) στηρίχθηκαν και οι Hausenblas και Symons-Downs (2002a) για τη δημιουργία ενός νέου ερωτηματολογίου, της Κλίμακας της Εξάρτησης από την Άσκηση (Exercise Dependence Scale) την οποία αργότερα τροποποίησαν και την παρουσίασαν ως Αναθεωρημένη Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση (Exercise Dependence Scale - Revised: EDS-R) (Symons-Downs et al., 2004). Η τελική μορφή της κλίμακας αποτελούνταν από 21 προτάσεις που φόρτιζαν σε επτά παράγοντες ανάλογους με τα διαγνωστικά κριτήρια εξαρτήσεων από ουσίες κατά DSM-IV.

Αναλυτικά, οι παράγοντες αυτοί ήταν: (α) το στερητικό σύνδρομο, που παρουσιάζεται όταν μειώνεται ή διακόπτεται η άσκηση, ή η χρήση της άσκησης για να αποφευχθούν τα στερητικά συμπτώματα, (β) η ανοχή που παρουσιάζεται είτε ως ανάγκη για αύξηση της ποσότητάς της, έτσι ώστε να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα, είτε ως έντονα ελαττωμένο αποτέλεσμα της άσκησης με τη συνεχή χρήση της ίδιας ποσότητας, (γ) η συνέχιση παρά τα επίμονα σωματικά ή και ψυχολογικά προβλήματα που πιθανό να έχουν προκληθεί από την άσκηση, (δ) οι αποτυχημένες προσπάθειες για ελάττωση ή

διακοπή της άσκησης, (ε) η μείωση ή εγκατάλειψη της ενασχόλησης με άλλες κοινωνικές, επαγγελματικές, ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες λόγω της υπερβολικής άσκησης, (στ) ο υπερβολικός χρόνος που ξοδεύεται για χάρη της άσκησης είτε γιατί το άτομο ασκείται, είτε γιατί ξεκουράζεται εξαιτίας της υπερβολικής άσκησης και (ζ) το φαινόμενο η άσκηση να διαρκεί περισσότερη ώρα ή να είναι μεγαλύτερης έντασης από ό,τι το άτομο είχε αρχικά σχεδιάσει. Οι απαντήσεις δίνονταν με βάση μια κλίμακα του Likert με διαβάθμιση από 1 (ποτέ) ως 6 (πάντα). Το EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) παρουσίασε ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's alpha ($\alpha=.75-.90$), δομικής εγκυρότητας με παραγοντικές φορτίσεις να κυμαίνονται μεταξύ $.68-.91$ (Symons-Downs et al., 2004), καθώς και ικανοποιητικές συσχετίσεις με άλλα εργαλεία μέτρησης της εξάρτησης από την άσκηση (OEQ) (Thompson & Pasman, 1991), (EDQ) (Ogden et al., 1997) και κατά συνέπεια ικανοποιητικούς δείκτες της συγχρονικής εγκυρότητας (Hausenblas & Symons-Downs, 2002a).

Επιπρόσθετα, η Symons-Downs και οι συνεργάτες (2004) υποστήριξαν ότι οι ασκούμενοι μπορούσαν να καταταχθούν σύμφωνα με τα υιοθετημένα κριτήρια του DSM-IV και με βάση τις τιμές στο EDS-R σε τρεις ομάδες εξάρτησης: (α) στην ομάδα υψηλού κινδύνου, (β) στην ομάδα μη-εξαρτημένων συμπτωματικών που έχουν συμπτώματα αλλά δεν μπορούν να θεωρηθούν ακόμα εξαρτημένοι και (γ) στην ομάδα μη-εξαρτημένων ασυμπτωματικών. Όσοι παρουσίασαν τιμές μεταξύ 5-6 σε τουλάχιστον τρία κριτήρια ανήκαν στην πρώτη κατηγορία, όσοι παρουσίασαν τιμές μεταξύ 3-4 σε τουλάχιστον τρία κριτήρια και δεν πληρούσαν τα κριτήρια για την πρώτη κατηγορία κατατάσσονταν στη δεύτερη κατηγορία και όσοι είχαν τιμές μεταξύ 1-2 σε τουλάχιστον τρία κριτήρια κατατάσσονταν στην τρίτη κατηγορία. Οι ερευνητές βρήκαν ότι το 3.6% ($n = 15$) των συμμετεχόντων κατατάχθηκαν στην ομάδα υψηλού κινδύνου να παρουσιάσουν εξάρτηση από την άσκηση, ενώ σε άλλο δείγμα συμμετεχόντων παρουσιάστηκε ότι το 5% ($n = 43$) ήταν σε υψηλό κίνδυνο. Και στις δύο περιπτώσεις οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν φοιτητές που συμμετείχαν σε μαθήματα γυμναστικής που τους παρείχε η σχολή τους.

Σε έρευνα εγκυροποίησης της EDS-R στην Ισπανική γλώσσα (Sicilia & Gonzalez-Cutre, 2011) παρουσιάστηκαν δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's alpha από $.68$ ως $.85$ με φορτίσεις των προτάσεων στους παράγοντες μεταξύ $.46-.89$. Επιπρόσθετα, σε έρευνα των Lindwall και Palmeira (2009) κατά την εγκυροποίηση της μεταφρασμένης στα Σουηδικά EDS-R βρέθηκαν δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's alpha μεταξύ $.55-.89$ και φορτίσεις παραγοντικής ανάλυσης μεταξύ $.34-.92$, ενώ για τη μεταφρασμένη στα Πορτογαλικά κλίμακα βρέθηκαν δείκτες αξιοπιστίας μεταξύ $.74-.88$ και δείκτες δομικής εγκυρότητας

μεταξύ .59-.91. Τέλος, ο Kern (2007) για τη μεταφρασμένη στα Γαλλικά EDS-R παρουσίασε ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's alpha από .60 ως .83, δείκτες αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων σε διάστημα τριών εβδομάδων μεταξύ .59-.90 και παραγοντικές φορτίσεις μεταξύ .54-.90.

Καταγραφή Εξάρτησης από την Άσκηση - Exercise Addiction Inventory. Τέλος, ο Terry και οι συνεργάτες (2004) με βάση τα Γενικά Στοιχεία των Εξαρτήσεων (General Components of Addictions) (Brown, 1993) που υιοθέτησε ο Griffiths (1996, 1997) για να τα εφαρμόσει σε εξαρτησιογόνες συμπεριφορές, όπως η άσκηση, το ίντερνετ, το σεξ, ο τζόγος και τα βιντεοπαιχνίδια, δημιούργησαν μια σύντομη κλίμακα, την Καταγραφή της Εξάρτησης από την Άσκηση (Exercise Addiction Inventory: EAI).

Το EAI (Terry et al., 2004) αποτελούνταν από έξι προτάσεις που καθεμία αντιπροσώπευε ένα από τα γενικά στοιχεία εξαρτήσεων που ήταν: (α) η σημαντικότητα της δραστηριότητας σε σχέση με όλες τις άλλες δραστηριότητες στη ζωή, καταλαμβάνοντας όλες τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου («η άσκηση είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή μου»), (β) η αλλαγή της διάθεσης λόγω της δραστηριότητας που δρα ενισχυτικά ως στρατηγική επίλυσης προβλημάτων («χρησιμοποιώ την άσκηση ως έναν τρόπο να αλλάζω τη διάθεσή μου, π.χ. να δημιουργώ μια θετική διάθεση, να ξεφεύγω κ.τ.λ.»), (γ) η ανοχή ως ανάγκη για μεγαλύτερη ποσότητα της δραστηριότητας, έτσι ώστε να επιτευχθούν τα αποτελέσματα που κάποτε επιτυγχάνονταν με πιο χαμηλή ποσότητα («τον τελευταίο καιρό έχω αυξήσει την ποσότητα της άσκησης που κάνω μέσα σε μία μέρα»), (δ) το στερητικό σύνδρομο που περιλαμβάνει δυσάρεστα συναισθήματα, όπως εκνευρισμό και/ή σωματικές αντιδράσεις, όπως τρεμούλιασμα («εάν πρέπει να χάσω μια συνεδρία άσκησης νιώθω άσχημα και θυμώνω εύκολα»), (ε) οι συγκρούσεις του εξαρτημένου ατόμου με τους ανθρώπους, οι συγκρούσεις της εξαρτησιογόνου δραστηριότητας με άλλες δραστηριότητες στη ζωή του και οι ενδοψυχικές συγκρούσεις που βιώνει το άτομο λόγω της εξάρτησής του («έχουν σημειωθεί συγκρούσεις ανάμεσα σε μένα και στην οικογένειά μου και/ή τον/τη σύντροφό μου για το πόσο ασκούμαι») και (στ) η τάση για επανάληψη του σχεδίου της εξαρτησιογόνου συμπεριφοράς έπειτα από πολύ καιρό και η ανάγκη να καλύψει το χρόνο που χάθηκε κατά τη διακοπή της δραστηριότητας («εάν μειώσω την ποσότητα της άσκησης που κάνω και έπειτα ξαναρχίσω, πάντα καταλήγω να ασκούμαι τόσο συχνά όσο έκανα και παλαιότερα»). Οι απαντήσεις δίνονταν με βάση μια κλίμακα του Likert με διαβάθμιση από 1 (πάντα) ως το 6 (ποτέ).

Το EAI (Terry et al., 2004) ήταν μια μονοπαραγοντική κλίμακα, οπότε και οι προτάσεις της φόρτιζαν σε έναν παράγοντα με φορτίσεις μεταξύ .61-.80, ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach's alpha ήταν .84 και ο δείκτης αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ήταν .85 (Griffiths, Szabo, & Terry, 2005). Ακόμα, συσχετίστηκε σημαντικά με παράγοντες άλλων ερωτηματολογίων που μετρούσαν την εξάρτηση από την άσκηση (OEQ) (Thompson & Pasmán, 1991) (EDS) (Hausenblas & Symons-Downs, 2002a) παρουσιάζοντας ικανοποιητική συγχρονική εγκυρότητα. Τέλος, οι ερευνητές με βάση τις τιμές στο EAI πρότειναν την κατάταξη των ασκουμένων σε τρεις ομάδες εξαρτημένων ασκουμένων: (α) στην υψηλού κινδύνου (τιμές > 24), (β) στην ομάδα συμπτωματικών (τιμές = 13-23) και (γ) στην ομάδα ασυμπτωματικών (τιμές = 0-12), βρίσκοντας ότι το 3% (n=6) των συμμετεχόντων, από τους οποίους οι μισοί ήταν φοιτητές φυσικής αγωγής και οι υπόλοιποι φοιτητές ψυχολογίας, ανήκαν στην ομάδα υψηλού κινδύνου να παρουσιάσουν εξάρτηση από την άσκηση.

Συνολικά, τα ερωτηματολόγια για την εξάρτηση από την άσκηση που έχουν αναφερθεί διεθνώς είναι 14. Τα περισσότερα, όμως, δεν παρουσίαζαν είτε δείκτες εσωτερικής συνέπειας (ORS) (Blumenthal et al., 1984) (RAS) (Rudy & Estok 1989) (ESS) (Kline et al., 1994), είτε δείκτες δομικής εγκυρότητας (CRS) (Carmack & Martens, 1979) (RAS) (Chapman & DeCastro, 1990), ή και τα δύο (NAS) (Hailey & Bailey, 1982) (EDC) (Zmijewski & Howard, 2003). Έτσι, παρουσιάστηκε η ανάγκη για την προσεκτική επιλογή –ανάμεσα σε πολλά ερωτηματολόγια– και για την εύρεση του πιο αξιόπιστου και έγκυρου ερωτηματολογίου το οποίο να μπορεί να χρησιμοποιηθεί με στόχο τη θεωρητικά και πρακτικά σωστή μέτρηση και ποσοτικοποίηση της εξάρτησης από την άσκηση.

Επιλογή κατάλληλου ερωτηματολογίου για την ποσοτικοποίηση της εξάρτησης από την άσκηση

Με βάση τα παραπάνω, φαίνεται ότι τα πιο κατάλληλα εργαλεία μέτρησης της εξάρτησης από την άσκηση είναι αυτά που κατασκευάστηκαν πιο πρόσφατα. Έτσι, λοιπόν, από τα 14 ερωτηματολόγια που δημιουργήθηκαν για την εξέταση της εξάρτησης από την άσκηση, μόνο τα τέσσερα (OEQ) (Thompson & Pasmán, 1991) (BDS) (Smith et al., 1998) (EDS-R) (Symons-Downs et al., 2004) (EAI) (Terry et al., 2004), πληρούν πλέον τις απαραίτητες προϋποθέσεις. Αναζητώντας το πιο κατάλληλο εργαλείο για τη μέτρηση της εξάρτησης από την άσκηση, έγινε σύγκριση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων των τεσσάρων ερωτηματολογίων τα οποία ξεχώρισαν, αφού παρουσίασαν καλούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας και δομικής εγκυρότητας σε σχετικές έρευνες. Και τα τέσσερα ερωτηματολόγια

συνοδεύονται από εγκυρότητα περιεχομένου αφού στηρίχθηκαν είτε (α) σε θεωρητικό υπόβαθρο, όπως είναι τα Γενικά Στοιχεία των Εξαρτήσεων (Brown, 1993) (EAI), είτε (β) σε κριτήρια εξαρτήσεων από ουσίες, όπως ήταν τα κριτήρια σύμφωνα με το Εγχειρίδιο Διάγνωσης και Στατιστικής των Διανοητικών Διαταραχών (APA, 1994) (EDS-R), είτε (γ) σε άλλα κριτήρια για την εξάρτηση από την άσκηση, όπως αυτά που παρουσίασε σε περιγραφικές μελέτες του ο De Coverley Veale (1987, 1991, 1995) (EDQ).

Όμως, το EDQ (Ogden et al., 1997) δεν παρουσίασε ικανοποιητική εγκυρότητα περιεχομένου, αφού μερικοί από τους παράγοντές του δεν είχαν σχέση με την εξάρτηση από την άσκηση. Ακόμα, το BDS (Smith et al., 1998) αναφέρεται μόνο σε άτομα που ασχολούνται με το bodybuilding. Επίσης, το EAI (Terry et al., 2004) αν και παρουσιάζει πολύ καλούς δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας παρόλα αυτά είναι μονοπαραγοντικό που σημαίνει ότι δεν παρουσιάζει δείκτες δομικής εγκυρότητας. Οι ερευνητές εν γνώση τους κατασκεύασαν το EAI με μόλις έξι ερωτήσεις, έτσι ώστε να είναι σύντομο, χωρίς παράλληλα να χάνει τη δυνατότητά του να καλύπτει εννοιολογικά το φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση. Όμως, αυτό το γεγονός πιθανό να θέτει σε αμφισβήτηση τα αποτελέσματα μετρήσεων για την εξάρτηση από την άσκηση που βασίζονται στο EAI. Η ύπαρξη παραγόντων και προτάσεων που φορτίζουν σε αυτούς τους παράγοντες είναι σημαντική, γιατί έτσι είναι δυνατή η απόδειξη ότι οι συμμετέχοντες δεν απάντησαν κατά τύχη. Οπότε, το ερωτηματολόγιο που φαίνεται να καλύπτει τις περισσότερες πτυχές αξιοπιστίας και εγκυρότητας είναι το EDS-R (Symons-Downs et al., 2004).

Η EDS (Hausenblas & Symons-Downs, 2002a) και η εξελιγμένη της μορφή, η EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) στηρίχθηκαν θεωρητικά στα κριτήρια εξαρτήσεων από ουσίες κατά *DSM-IV* (APA, 1994) και κάθε παράγοντάς τους αντιπροσωπεύει ένα από τα επτά αυτά κριτήρια. Οι Hausenblas και Symons-Downs (2002) υποστήριξαν την εγκυρότητα περιεχομένου της EDS θέτοντας το ερωτηματολόγιο προς κρίση σε τέσσερις ειδικούς επιστήμονες της άσκησης και τέσσερις υπερβολικά ασκούμενους, για να εξετάσουν την κλίμακα όσον αφορά στην καταλληλότητα, την αναγνωσιμότητα και την κατανόησή της. Οι ερευνητές έλαβαν υπόψιν τους ότι ένα ερωτηματολόγιο λειτουργεί σωστά όταν είναι απολύτως σχετικό με το περιεχόμενο της θεωρίας. Για αυτό θεώρησαν σημαντική την κατασκευή ενός ερωτηματολογίου που να στηρίζεται σε ένα ισχυρό θεωρητικό πλαίσιο το οποίο περιγράφει το υπό εξέταση φαινόμενο, κατοχυρώνοντας έτσι την εγκυρότητα περιεχομένου της EDS-R.

Ακόμα, σε αυτήν την έρευνα επιβεβαιώθηκε η συγκλίνουσα εγκυρότητα αφού εξετάστηκε η σχέση μεταξύ EDS και άλλων ερωτηματολογίων που σχετίζονταν θεωρητικά

με την εξάρτηση από την άσκηση, όπως, το EDQ (Ogden, Veale, & Summers, 1997), το OEQ (Thompson & Pasman, 1991) και το Ερωτηματολόγιο της Άσκησης κατά τον Ελεύθερο Χρόνο (Leisure-Time Exercise Questionnaire, LTEQ) (Godin & Shephard, 1985) το οποίο μετράει τη συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση. Τέλος, σε αυτήν την αρχική έρευνα υποστηρίχθηκε η αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων μεταξύ δύο μετρήσεων με χρονική διαφορά επτά ημερών. Έπειτα, η Symons-Downs και οι συνεργάτες (2004) εξέτασαν την παραγοντική δομή της *Αναθεωρημένης Κλίμακας της Εξάρτησης από την Άσκηση* χρησιμοποιώντας επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση.

Η πρωτοτυπία της EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) είναι η χρησιμοποίηση των τιμών από τους επτά διαφορετικούς παράγοντες, ως στοιχεία για την κατάταξη των ασκουμένων σε κατηγορίες εξάρτησης: (α) αυτούς που είναι σε κίνδυνο να εμφανίσουν εξάρτηση από την άσκηση (at risk), (β) αυτούς που δεν είναι εξαρτημένοι αλλά παρουσιάζουν κάποια συμπτώματα εξάρτησης (non dependent symptomatic) και (γ) αυτούς που δεν είναι εξαρτημένοι και δεν παρουσιάζουν συμπτώματα αυτής (non dependent asymptomatic). Αυτή η χρήση των τιμών στηρίζεται στα κριτήρια των εξαρτήσεων κατά το DSM-IV, σύμφωνα με το οποίο όταν ένα άτομο εξαρτημένο από ουσίες παρουσιάσει τρία από τα επτά κριτήρια που χαρακτηρίζουν την εξάρτηση, τότε θεωρείται εξαρτημένο. Έτσι και η Symons-Downs και οι συνεργάτες (2004) υποστήριξαν ότι όσοι ασκούμενοι έχουν υψηλές τιμές σε τρεις από τους επτά παράγοντες της κλίμακας θεωρούνται ότι είναι σε κίνδυνο να εμφανίσουν συμπτώματα εξάρτησης από την άσκηση.

Τα αποτελέσματα που βρήκαν σε δύο έρευνές τους έδειξαν ότι το 3.6% και το 5% των ασκουμένων βρίσκονταν σε κίνδυνο να εμφανίσουν συμπτώματα εξάρτησης από την άσκηση. Είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να τονιστεί ότι ο διαχωρισμός των εξαρτημένων από την άσκηση ατόμων και αυτών που απλά ασκούνται υπερβολικά χωρίς όμως να παρουσιάζουν συμπτώματα εξάρτησης, έχει κατά καιρούς απασχολήσει τους ερευνητές όχι μόνο πρόσφατα (Symons-Downs et al., 2004) αλλά και παλιότερα, όταν οι ερευνητές προσπαθούσαν να επιλύσουν το επίμαχο ζήτημα διαφοροποίησης μεταξύ θετικής και αρνητικής πλευράς της υπερβολικής άσκησης (Carmack & Martens, 1979, Chapman & DeCastro 1990, Kirkby & Adams, 1996, Morgan, 1979, Thaxton 1982).

Σκοπός, υποθέσεις και ερμηνεία

Ο σκοπός, λοιπόν, της έρευνας ήταν να εξετάσει τις ψυχομετρικές ιδιότητες των θεμάτων της μεταφρασμένης στα Ελληνικά EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) καθώς και να εξετάσει τις συσχετίσεις μεταξύ όλων των παραγόντων της εξάρτησης από την

άσκηση και όλων αυτών με τη συχνότητα έντασης της άσκησης. Ελέγχθηκαν, λοιπόν, (α) η δομική εγκυρότητα, (β) η εγκυρότητα διάκρισης, (γ) η εσωτερική συνέπεια, (δ) η συγχρονική και συγκλίνουσα εγκυρότητα, (ε) η αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων της κλίμακας και (στ) οι συσχετίσεις μεταξύ όλων των παραγόντων της έρευνας. Οι υποθέσεις της έρευνας ήταν ότι η μεταφρασμένη στα Ελληνικά EDS-R (α) θα ακολουθούσε τη μορφή του μοντέλου των επτά παραγόντων της πρωτότυπης EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) με ισχυρούς δείκτες παραγοντικής ανάλυσης, (β) θα παρουσίαζε ικανοποιητικούς δείκτες κατά τον υπολογισμό του, μέσω του λανθάνοντα παράγοντα και του τυπικού σφάλματος (latent factor and standars error), (γ) θα είχε ισχυρούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας, (δ) θα σχετιζόταν με άλλες κλίμακες ή παράγοντες κλιμάκων που μετρούν στοιχεία της εξάρτησης από την άσκηση καθώς και άλλα στοιχεία που σχετίζονται θεωρητικά με αυτήν, (ε) θα παρουσίαζε σταθερά αποτελέσματα κατά τις δύο επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε διάστημα επτά ημερών με απαντήσεις από τα ίδια άτομα και (στ) όλοι οι παράγοντες όλων των διαφορετικών ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα για τη μέτρηση της εξάρτησης από την άσκηση θα σχετιζόνταν θετικά μεταξύ τους και θα σχετιζόνταν θετικά και με τη συχνότητα της έντονης άσκησης, αλλά όχι και με τη συχνότητα της ήπιας και μέτριας έντασης άσκησης.

Ουσιαστικά, εξετάζοντας τις ψυχομετρικές ιδιότητες της μεταφρασμένης στα Ελληνικά EDS-R μπορεί να υποστηριχθεί ότι οι εξαρτημένοι ασκούμενοι παρουσιάζουν τουλάχιστον τρία από τα επτά κριτήρια που χαρακτηρίζουν και τις εξαρτήσεις από ουσίες και τα οποία είναι: το στερητικό σύνδρομο, η ανοχή, η επίμονη συνέχιση της άσκησης, οι αποτυχημένες προσπάθειες μείωσής της, η εγκατάλειψη άλλων σημαντικών πλευρών της ζωής, η αφιέρωση υπερβολικού χρόνου σε αυτή και η κατά πολύ μεγαλύτερη ποσότητα άσκησης από ό,τι είχε αρχικά σχεδιαστεί (υποθέσεις 1-3). Επίσης, μπορεί να θεωρηθεί ότι οι τιμές της εξάρτησης από την άσκηση σχετίζονται σημαντικά με τις τιμές και άλλων ερωτηματολογίων που μετρούν την εξάρτηση από την άσκηση, όπως το OEQ (Thompson & Pasma, 1991) και το EAI (Terry et al., 2004), καθώς και το LTEQ (Godin et al., 1986) που μετράει τη συχνότητα διαφόρων εντάσεων της άσκησης (υπόθεση 4). Επιπλέον, θα παρουσιαστεί ότι ακόμα και οι διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις για την εξάρτηση από την άσκηση, οι οποίες αντιπροσωπεύονται από διαφορετικά εργαλεία μέτρησης, μοιράζονται κοινά στοιχεία μεταξύ τους. Τέλος, μια ακόμα σημασία της έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι θα φανεί ότι οι ασκούμενοι αντιλαμβάνονται και απαντούν με τον ίδιο

τρόπο στις ερωτήσεις της EDS-R ακόμα και όταν μεσολαβεί διάστημα επτά ημερών μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων.

Λειτουργικός ορισμός, προϋπόθεση, οριοθέτηση και περιορισμός της έρευνας

Ο όρος «συστηματική άσκηση» σημαίνει η άσκηση που γίνεται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα και που διαρκεί πάνω από 1 ώρα ανά συνεδρία (Mondin et al., 1996, Morris et al., 1990, Szabo & Gauvin, 1992). Οι ασκούμενοι που συμμετείχαν στην έρευνα ασκούσαν συστηματικά τουλάχιστον τους τελευταίους τρεις μήνες. Όσον αφορά στη μεταφρασμένη στα Ελληνικά EDS-R (Symons-Downs et al., 2004), εξετάστηκαν κάποιες από τις πιο σημαντικές πτυχές της αξιοπιστίας και εγκυρότητάς της, δηλαδή η δομική, η συγχρονική και η συγκλίνουσα εγκυρότητα, η εγκυρότητα διάκρισης, η εσωτερική συνέπεια και η αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Τέλος, η έρευνα περιορίστηκε στην εγκυροποίηση της μεταφρασμένης στα Ελληνικά EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) για άτομα που ασκούνται σε γυμναστήρια, αλλά όχι σε άλλους τομείς του μαζικού αθλητισμού.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν ασκούμενοι που γυμνάζονταν σε μεγάλα γυμναστήρια της Θεσσαλονίκης, είτε παρακολουθώντας ομαδικά προγράμματα σε αίθουσα, είτε κάνοντας άσκηση σε μηχανήματα για τη βελτίωση της αντοχής (διάδρομος, ποδήλατο) ή τη βελτίωση της δύναμης (μηχανήματα με αντιστάσεις), είτε κάνοντας άσκηση με ελεύθερα βάρη.

Ερωτηματολόγια

Αναθεωρημένη Κλίμακα της Εξάρτησης από την Άσκηση - Exercise Dependence Scale - Revised. Η Exercise Dependence Scale - Revised (EDS-R) (Symons-Downs et al., 2004) στηρίχθηκε, όπως προαναφέρθηκε στα κριτήρια DSM-IV για τις εξαρτήσεις από ουσίες (APA, 1994). Αποτελείται από 21 προτάσεις που φορτίζουν σε επτά παράγοντες ανάλογους με τα διαγνωστικά κριτήρια κατά DSM-IV που ήταν: (α) το στερητικό σύνδρομο, (β) η ανοχή, (γ) η συνέχιση παρά τα προβλήματα, (δ) οι αποτυχημένες προσπάθειες για ελάττωση/διακοπή της, (ε) η ελάττωση/εγκατάλειψη άλλων σημαντικών απασχολήσεων, (στ) ο υπερβολικός χρόνος που ξοδεύεται στην άσκηση και (ζ) η κατά πολύ μεγαλύτερη διάρκεια ή/και ένταση της άσκησης από ό,τι είχε αρχικά σχεδιαστεί

(Παράρτημα 1). Οι απαντήσεις δίνονταν σε μια 6-βάθμια κλίμακα του Likert από 1 (Ποτέ) ως 6 (Πάντα). Η κλίμακα παρουσίασε ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας ($\alpha = .75-.90$) και δομικής εγκυρότητας με παραγοντικές φορτίσεις μεταξύ .68-.91 (Symons-Downs et al., 2004).

Καταγραφή της Εξάρτησης από την Άσκηση - Exercise Addiction Inventory. Το EAI (Terry, Szabo, & Griffiths, 2004) αποτελείται από έξι προτάσεις που καθεμιά αντιπροσωπεύει ένα στοιχείο από τα έξι διαφορετικά Γενικά Στοιχεία των Εξαρτήσεων (General Components of Addictions) (Brown, 1993), που ήταν: (α) η σημαντικότητα της δραστηριότητας σε σχέση με άλλες, (β) η αλλαγή διάθεσης, (γ) η ανοχή, (δ) το στερητικό σύνδρομο, (ε) οι συγκρούσεις και (στ) η τάση για υποτροπή. Το EAI δεν έχει παρά μόνο ένα παράγοντα, την εξάρτηση από την άσκηση και οι απαντήσεις δίνονται σε μια 6-βάθμια κλίμακα του Likert από 1 (πάντα) ως το 6 (ποτέ). Παρουσίασε καλή εσωτερική συνέπεια (.84) και παραγοντική δομή (.61-.80) (Terry et al., 2004).

Ερωτηματολόγιο της Καταναγκαστικής Άσκησης - Obligatory Exercise Questionnaire. Το OEQ (Thompson & Pasmán, 1991) χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση της καταναγκαστικής άσκησης και μάλιστα χρησιμοποιήθηκε η τροποποιημένη του μορφή (Steffen & Brehm, 1999) που αποτελούνταν από 10 ερωτήσεις και τρεις παράγοντες, το συναισθηματικό στοιχείο, τη συχνότητα και ένταση της άσκησης και την ενασχόληση με την άσκηση. Παρουσίασε καλή εσωτερική εγκυρότητα ($\alpha=.68-.76$) και παραγοντικές φορτίσεις μεταξύ .62 και .87.

Ερωτηματολόγιο της Άσκησης κατά τον Ελεύθερο Χρόνο - Godin Leisure Time Exercise Questionnaire. Το GLTEQ (Godin & Shepard, 1985) μετράει την εβδομαδιαία συχνότητα της έντονης άσκησης (όταν η καρδιά χτυπάει γρήγορα, π.χ. τρέξιμο, έντονο κολύμπι), της μέτριας άσκησης (όταν η άσκηση δεν είναι εξαντλητική, π.χ. βόλεϊ, παραδοσιακοί χοροί) και της ήπιας άσκησης (άσκηση με ελάχιστη προσπάθεια, π.χ. χαλαρό περπάτημα, ψάρεμα). Για να θεωρηθεί ότι κάποιος έχει ασκηθεί μία φορά πρέπει η άσκηση να διαρκεί πάνω από 15 λεπτά. Οι ασκούμενοι κλήθηκαν να δηλώσουν πόσες φορές την εβδομάδα ασκούνται για πάνω από 15 λεπτά στην καθεμία από τις τρεις εντάσεις. Επιπρόσθετα, το ερωτηματολόγιο φτιάχτηκε για να μπορεί επίσης να υπολογίζει τις τιμές που αφορούν στο συνολικό δείκτη συμπεριφοράς ως προς την άσκηση. Αυτός προκύπτει από τον πολλαπλασιασμό κάθε ομάδας έντασης άσκησης με αντίστοιχους μέσους όρους του ενεργειακού κόστους ανά κατηγορία έντασης της άσκησης. Δηλαδή, [συχνότητα έντονης έντασης X 9]+[συχνότητα μέτριας έντασης άσκηση X 5]+[συχνότητα χαμηλής έντασης άσκηση X 3]. Το GLTEQ παρουσίασε ικανοποιητικές τιμές αξιοπιστίας

και εγκυρότητας (Godin & Shepard, 1985) ακόμα και όταν χρησιμοποιήθηκε στην ελληνική γλώσσα (Theodorakis, & Hassandra, 2005).

Διαδικασία μετάφρασης του ερωτηματολογίου και πιλοτική έρευνα

Η EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα με τη μέθοδο της αμφίδρομης μετάφρασης (backtranslation) (Banville, Desrosiers, & Genet-Volet, 2000). Η διαδικασία ενέχει αρχικά τη μετάφραση της πρωτότυπης κλίμακας στην ελληνική γλώσσα από δύο μεταφραστές, έπειτα τη μετάφραση της ελληνικής κλίμακας από άλλους δύο μεταφραστές στην Αγγλική γλώσσα και τέλος τη σύγκριση της πρωτότυπης κλίμακας με αυτήν που προέκυψε από την αμφίδρομη μετάφραση. Τα θέματα της EDS-R ήταν ίδια για την πρωτότυπη και την ξαναμεταφρασμένη μορφή της κλίμακας και έτσι κατοχυρώθηκε η εγκυρότητα του περιεχομένου της ελληνικής εκδοχής της κλίμακας. Όσον αφορά στα άλλα δύο ερωτηματολόγια που μετρούσαν την εξάρτηση από την άσκηση, προηγήθηκε η διαδικασία αμφίδρομης μετάφρασης με τα ίδια θετικά αποτελέσματα.

Προτού τα ερωτηματολόγια δοθούν προς συμπλήρωση για την κυρίως έρευνα, προηγήθηκε πιλοτική έρευνα, μοιράζοντάς τα σε 15 άτομα που ασκούσαν συστηματικά σε γυμναστήρια. Σκοπός αυτής της δοκιμαστικής συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν ο εντοπισμός πιθανών δυσνόητων σημείων από τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Επίσης, σε αυτό το σημείο οι συμμετέχοντες σχολίαζαν και έκαναν παρατηρήσεις που αφορούσαν στην κατανόηση του περιεχομένου των ερωτήσεων. Με βάση τα παραπάνω δε χρειάστηκε κάποια αλλαγή έτσι ώστε να βελτιωθεί το νόημα ή να διευκρινιστεί καλύτερα κάποιο σημείο της ελληνικής EDS-R και των άλλων δύο ερωτηματολογίων της έρευνας. Έτσι, η έρευνα προχώρησε στο επόμενο στάδιο που ήταν η μαζική συμπλήρωση των ερωτηματολογίων για την εξέταση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της μεταφρασμένης στα Ελληνικά EDS-R.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Αρχικά, οι υπεύθυνοι των γυμναστηρίων ενημερώθηκαν για την έρευνα και το σκοπό της (Παράρτημα 3). Σε αυτή τη φάση έγινε συμφωνία με ποιον τρόπο θα μοιραστούν τα ερωτηματολόγια στους ασκούμενους. Κάποιοι συμφώνησαν ο ίδιος ο ερευνητής να μοιράζει τα ερωτηματολόγια στους ασκούμενους, ενώ σε λίγες περιπτώσεις οι υπεύθυνοι προτίμησαν να τα μοιράσει ο γυμναστής/στρια τους μετά από ανάλογη εκπαίδευση από τον ερευνητή. Έπειτα, τα άτομα που συστηματικά ασκούσαν πάνω από

τρεις μήνες, παρακαλούνταν να συμμετέχουν στην έρευνα που σκοπό είχε να εξετάσει τις αντιλήψεις των ασκούμενων για την άσκηση και ενημερώνονταν σχετικά με αυτήν (Παράρτημα 4). Όσοι από αυτούς δέχονταν να συμμετέχουν, υπέγραφαν μια πρόταση στην αρχή αυτού που δήλωνε ότι «Δίνω τη συγκατάθεσή μου να συμμετέχω σε αυτήν την έρευνα που εξετάζει τις αντιλήψεις μου για την άσκηση». Έπειτα, ακολουθούσε η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων (Παράρτημα 2), που γινόταν πριν την έναρξη της καθημερινής άσκησης, στο σαλόνι ή στο χώρο της γραμματείας του γυμναστηρίου και διαρκούσε -ανάλογα με την αναγνωστική ικανότητα και την ταχύτητα απαντήσεων των συμμετεχόντων- περίπου 10 λεπτά. Το δείγμα στην παρούσα έρευνα ήταν δείγμα ευκολίας (convenience sample), γιατί δεν υπήρχε συστηματική καταγεγραμμένη λίστα των γυμναστηρίων στην Ελλάδα, έτσι ώστε να υπάρξει και η δυνατότητα από τους ερευνητές να χρησιμοποιήσουν τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας.

Στατιστική ανάλυση

Το εύρος της κανονικής κατανομής των τιμών εξετάστηκε με βάση τον υπολογισμό κανονικότητας του συντελεστή πολυμεταβλητής κύρτωσης του Mardia που εξάγεται από το πρόγραμμα EQSWIN, όπως επίσης και με βάση τις τιμές λοξότητας και κύρτωσης των προτάσεων. Ο υπολογισμός του συντελεστή Mardia που είναι μικρότερος της τιμής 5.0 δείχνει κανονικότητα της καμπύλης των δεδομένων (Byrne, 2006). Ακόμα, η κανονικότητα των δεδομένων διαπιστώνεται και όταν οι τιμές λοξότητας και κύρτωσης των προτάσεων κυμαίνεται μεταξύ ± 1 (Cramer, 1998).

Επιπλέον, η εξέταση της παραγοντικής δομής της EDS-R (Symons-Downs et al., 2004), έγινε με επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (ΕΠΑ) για την επαλήθευση του μοντέλου των επτά παραγόντων της κλίμακας χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα EQSWIN 6.1 (Bentler, 2003). Ο βαθμός στον οποίο ταιριάζουν τα αποτελέσματα της ΕΠΑ με την παραγοντική ανάλυση της πρωτότυπης EDS-R στην αγγλική γλώσσα μετρήθηκαν με τους παρακάτω δείκτες της ανάλυσης χ^2 υψωμένο στο τετράγωνο. Υπολογίστηκαν, λοιπόν, (α) ο ορισμός του κανονικού χ^2 (ο λόγος του χ^2 / βαθμούς ελευθερίας), που όταν έχει τιμή κάτω από 3.0 τότε δείχνει ότι η ΕΠΑ έχει καλή προσαρμογή στα αρχικά δεδομένα (Bollen, 1989), (β) ο συγκριτικός δείκτης προσαρμογής (Comparative Fit Index: CFI) (Bentler, 1990), που αν έχει τιμή πάνω από .95 δείχνει τέλεια προσαρμογή στα δεδομένα (Hu & Bentler, 1999), αλλά ακόμα και αν έχει τιμή .90 παρουσιάζει ικανοποιητική προσαρμογή και (γ) το βασικό ενδιάμεσο τετραγωνισμένο σφάλμα στρογγυλοποίησης (Root Mean Squared Error of Approximation: RMSEA) (Steiger & Lind, 1980) μαζί με την τιμή του

90% διαστήματος εμπιστοσύνης (90% confidence interval: RMSEA 90% CI), τα οποία όταν έχουν τιμές κάτω από .05 δείχνουν καλή προσαρμογή του μοντέλου (Hu & Bentler, 1999), ενώ αν έχουν τιμές μεταξύ .06 ως .10 δείχνουν επαρκή προσαρμογή (Browne & Cudeck, 1993, Byrne, 2000). Επειδή η τιμή χ^2 είναι ευαίσθητη στο μέγεθος του δείγματος (Byrne, 2006), ο υπολογισμός της προσαρμογής του μοντέλου βασίστηκε στους υπόλοιπους δείκτες προσαρμογής του μοντέλου. Επιπρόσθετα, η εγκυρότητα διάκρισης εξετάστηκε με βάση το διάστημα εμπιστοσύνης του λανθάνοντα παράγοντα συσχέτισης μεταξύ ± 2 τυπικών σφαλμάτων. Αν αυτό έχει τιμή διαφορετική από 1.0 τότε υποστηρίζεται η εγκυρότητα διάκρισης που αφορά στους παράγοντες της κλίμακας (Anderson & Gerbing, 1988). Τέλος, πολύ σημαντική ήταν η διεξαγωγή ΕΠΑ και για τα άλλα δύο ερωτηματολόγια που μετρούν την εξάρτηση από την άσκηση, αφού ούτε για αυτά τα δύο, ούτε για κανένα άλλο ερωτηματολόγιο για την εξάρτηση από την άσκηση που να έχει μεταφραστεί στα Ελληνικά υπήρχαν ανάλογοι δείκτες των ψυχομετρικών τους ιδιοτήτων.

Ακόμα, η εσωτερική συνέπεια, δηλαδή ο βαθμός στον οποίο όλα τα στοιχεία μετρούν την ίδια εννοιολογικά κατασκευή, υπολογίστηκε για όλα τα ερωτηματολόγια, με βάση τις τιμές α του Cronbach για κάθε υποκλίμακα. Επιπλέον, η συγχρονική εγκυρότητα εξετάστηκε με τις συσχετίσεις του Pearson μεταξύ των μέσων όρων των υποκλιμάκων της EDS-R (Symons-Downs et al., 2004), του EAI (Terry et al., 2004) και του OEQ (Thompson & Pasma, 1991, Steffen & Brehm, 1999). Η συγκλίνουσα εγκυρότητα υπολογίστηκε με βάση τις συσχετίσεις του Pearson μεταξύ των μέσων όρων των υποκλιμάκων της EDS-R και της GLTEQ (Godin & Shepard, 1985). Ακόμα, οι σχέσεις μεταξύ των παραγόντων όλων των ερωτηματολογίων που πραγματεύονται την εξάρτηση από την άσκηση εξετάστηκαν ξεχωριστά μέσω των συσχετίσεων Pearson. Τέλος, η αξιοπιστία σταθερότητας των αποτελεσμάτων από μέτρηση σε μέτρηση μέσα σε διάστημα 10 ημερών, μετρήθηκε με το συντελεστή ενδιάμεσης κατηγορίας συσχέτισης (Intra-class Correlation Coefficients: ICC). Αν η τιμή ICC είναι πάνω από .90 τότε υποστηρίζεται η αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων.

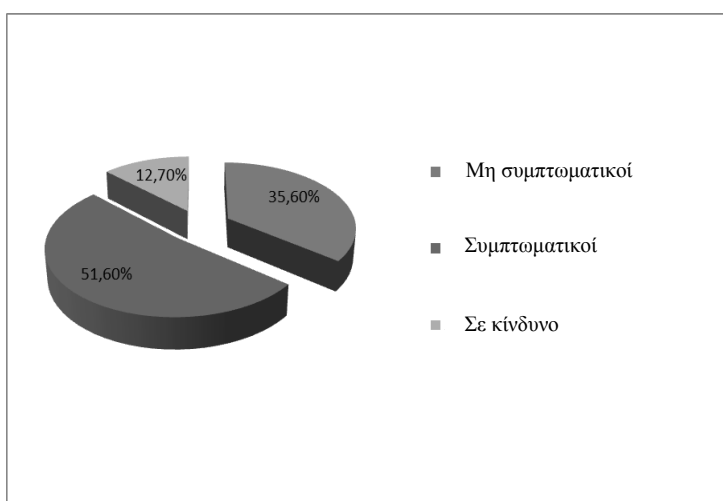
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση

Από τους 581 συμμετέχοντες, οι 302 (52%) ήταν άντρες και οι 279 (48%) ήταν γυναίκες, ηλικίας μεταξύ 15 και 68 (Μ.Ο._{ηλικία} = 30.40 έτη, Τ.Α. = 9.94). Το βάρος τους κυμαινόταν από 45 ως 133 κιλά και το ύψος τους μεταξύ 153 εκ. και 197 εκ. (Βλέπε

πίνακα 1). Σχετικά με το δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.) βρέθηκε ότι ποσοστό 69.8% είχε κανονικό βάρος σε σχέση με το ύψος του, το 22.2% ήταν υπέρβαροι, το 3.1% ήταν παχύσαρκοι και το 4.8% ήταν λιποβαρείς. Επίσης, οι 400 ασκούμενοι (68.8%) ασκούνταν με αντιστάσεις, οι 222 (38.2%) συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα που γίνονταν στην αίθουσα του γυμναστηρίου, οι 51 (8.8%) έκαναν αερόβια άσκηση σε μηχανήματα, όπως διάδρομος, ποδήλατο και step, ενώ οι 16 (2.8%) ασκούνταν σε μηχανήματα δόνησης (power plate). Ακόμη, οι ασκούμενοι ανέφεραν ότι γυμνάζονταν κατά μέσο όρο περίπου έξι χρόνια, με συχνότητα τέσσερις φορές τον τελευταίο μήνα και για μιάμιση περίπου ώρα κάθε φορά που επισκέπτονταν το γυμναστήριο. Τέλος, παραθέτονται τα ποσοστά ανά ομάδες Δείκτη Μάζας Σώματος (Body Mass Index: BMI) (World Health Organization Expert Consultation (2004) (Πίνακας 1).

Επιπλέον, σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση των ασκούμενων σε διαφορετικές κατηγορίες εξάρτησης από την άσκηση την οποία είχε προτείνει η Symons-Downs και συνεργάτες (2004), κατατάχθηκαν και συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας σε τρεις διαφορετικές ομάδες. Οι ασκούμενοι κατηγοριοποιήθηκαν σε αυτές με βάση τις απαντήσεις που έδωσαν συμπληρώνοντας την EDS-R (Symons-Downs et al., 2004). Βρέθηκε ότι το 12,7% των συμμετεχόντων βρίσκονταν σε κίνδυνο να παρουσιάσουν εξάρτηση από την άσκηση (Σχήμα 1).



Σχήμα 1. Ποσοστά κατάταξης των ασκούμενων σε διαφορετικές κατηγορίες εξάρτησης από την άσκηση.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά ασκουμένων και συμπεριφορά ως προς την άσκηση με βάση το φύλο

Δημογραφικά χαρακτηριστικά και συμπεριφορά ως προς την άσκηση	Άντρες (n=302)		Γυναίκες (n=279)	
	M	SD	M	SD
Ηλικία	29.62	9.49	31.25	10.15
Ύψος (εκ.)	180.26	6.61	168.21	6.41
Βάρος (κ.)	80.59	10.66	60.99	9.05
Μήνες άσκησης	70.38	68.93	73.91	79.99
Συχνότητα άσκησης (ανά εβδομάδα)	4.41	4.88	4.12	3.77
Διάρκεια άσκησης (ανά επίσκεψη)	94.48	35.19	84.38	30.13
	Άντρες		Γυναίκες	
	%	n	%	n
Δ.Μ.Σ.: Λιποβαρείς (< 16 kg/m ²)	0	0	10.0	28
Δ.Μ.Σ.: Κανονικού βάρους (18.5-24.9 kg/m ²)	60.6	183	79.9	223
Δ.Μ.Σ.: Υπέρβαροι (25-29.9 kg/m ²)	34.8	105	8.6	24
Δ.Μ.Σ.: Παχύσαρκοι (30- 39.9 kg/m ²)	4.6	14	1.4	4
Ομαδικά προγράμματα	20.5	62	57.3	160
Άσκηση με αντιστάσεις	81.8	247	54.8	153

Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση και Εγκυρότητα Διάκρισης

Οι τιμές λοξότητας των προτάσεων της EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) κυμαίνονταν μεταξύ -0.20 και 1.57 και οι τιμές κύρτωσης μεταξύ -0.11 και 1.79, αποδεικνύοντας μη κανονικότητα των δεδομένων, αφού ξεπερνούσαν τις τιμές μεταξύ ± 1 . Επιπρόσθετη απόδειξη της μη κανονικότητας των δεδομένων ήταν η τιμή κανονικότητας του συντελεστή πολυμεταβλητής κύρτωσης του Mardia που ήταν 52.15 και η οποία ήταν μεγαλύτερη από 5.0. Λόγω της μη κανονικότητας των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της μέγιστης πιθανότητας υπολογισμού (Maximum Likelihood Method of Estimation) και χρησιμοποιήθηκαν οι ισχυροί δείκτες της προσαρμογής του μοντέλου οι

οποίοι είναι διορθωμένοι έτσι ώστε να μην επηρεάζονται από τη μη κανονικότητα των δεδομένων. Τα αποτελέσματα της ΕΠΑ παρουσίασαν ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής των δεδομένων της μεταφρασμένης στα Ελληνικά EDS-R στο μοντέλο των επτά παραγόντων της αρχικής EDS-R (Satorra-Bentler scaled $\chi^2 = 398.24$, $p < .001$, $df = 168$, Satorra-Bentler $\chi^2 / \text{degrees of freedom} = 2.4$, robust CFI = .959, robust RMSEA = .049 with 90% CI = .042-.055). Οι προτάσεις της κλίμακας φόρτιζαν ικανοποιητικά στους παράγοντες της και οι φορτίσεις κυμαίνονταν μεταξύ .60 και .88 (Πίνακας 2).

Τέλος, υποστηρίχθηκε η εγκυρότητα διάκρισης της EDS-R (Symons-Downs et al., 2004), αφού το διάστημα εμπιστοσύνης του λανθάνοντα παράγοντα συσχέτισης μεταξύ ± 2 τυπικών σφαλμάτων δεν περιείχε σε καμία περίπτωση συσχετίσεων την τιμή 1. Όσον αφορά στην παραγοντική δομή του OEQ (Thompson & Pasman, 1991, Steffen & Brehm, 1999), βρέθηκε οριακά ικανοποιητική προσαρμογή των δεδομένων στο μοντέλο των τριών παραγόντων ($\chi^2 = 185.25$, $p < .01$, $df = 32$, $\chi^2 / df = 5.78$, CFI = .893, RMSEA = .091 with 90% CI = .078-.104). Επίσης, οι φορτίσεις των προτάσεων στον παράγοντα «συχνότητα και ένταση άσκησης» κυμαίνονταν μεταξύ .16 και .30 και η τιμή *α* του Cronbach ήταν .54. Όταν όμως αφαιρέθηκαν εντελώς οι δύο προτάσεις αυτού του παράγοντα που σχετιζόνταν με την ένταση της άσκησης, τότε οι δείκτες προσαρμογής των δεδομένων βελτιώθηκαν σημαντικά ($\chi^2 = 27.58$, $p > .05$, $df = 17$, $\chi^2 / df = 1.62$, CFI = .991, RMSEA = .033 with 90% CI = .000-.054) υποστηρίζοντας τη δομική εγκυρότητα του OEQ. Για το EAI (Terry et al., 2004) δε διενεργήθηκε ΕΠΑ γιατί είναι μονοπαραγοντικό ερωτηματολόγιο.

Εσωτερική συνέπεια

Οι τιμές *a* του Cronbach που αφορούν στην EDS-R ήταν .83 για τα συμπτώματα αποχώρησης, .82 για τη συνέχιση της άσκησης παρά τα προβλήματα, .88 για την ανοχή, .79 για την έλλειψη αυτοελέγχου, .68 για τη μείωση σε άλλες δραστηριότητες, .83 για τον υπερβολικό χρόνο και .86 για την πρόθεση. Ακόμα, οι τιμές *a* που αφορούν στο OEQ ήταν .72 για το συναισθηματικό στοιχείο, .80 για την ενασχόληση με την άσκηση και .74 για τη συχνότητα της άσκησης.

Συγχρονική και συγκλίνουσα εγκυρότητα

Η συγχρονική εγκυρότητα της μεταφρασμένης στα Ελληνικά EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) εξετάστηκε με διμεταβλητές συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων που μετρούν την εξάρτηση από την άσκηση κατά την ίδια χρονική

Πίνακας 2. Στατιστική Περιγραφή των Προτάσεων της Μεταφρασμένης στα Ελληνικά Αναθεωρημένης Κλίμακας της Εξάρτησης από την Άσκηση με βάση τη Συσχέτιση των 7 Παραγόντων κατά την Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση

Παράγοντες	Προτάσεις EDS- R	<i>M</i>	<i>SD</i>	Λοξότητα	Κύρτωση	ΦΠ	ΜΠ	SMC's	
1. Στερεοτικό σύνδρομο	EDS-R 1	Ασκούμαι για να αποφύγω να εκνευρίζομαι εύκολα	3.09	1.59	0.17	-1.05	.70	.71	.49
	EDS-R 8	Ασκούμαι για να αποφεύγω να νοιώθω αγχωμένος/η.	3.56	1.56	-0.15	-1.04	.85	.52	.73
	EDS-R 15	Ασκούμαι για να αποφεύγω να νιώθω υπερένταση.	3.47	1.58	-0.05	-1.11	.83	.57	.68
2. Συνέχιση	EDS-R 2	Ασκούμαι ακόμα και όταν αντιμετωπίζω επαναλαμβανόμενα σωματικά προβλήματα ή/και τα προβλήματα υγείας.	2.48	1.43	0.80	-0.25	.74	.67	.55
	EDS-R 9	Ασκούμαι και όταν είμαι τραυματισμένος/η.	1.97	1.32	1.39	1.08	.75	.66	.56
	EDS-R 16	Ασκούμαι παρά τα διάφορα επίμονα σωματικά προβλήματα ή/και τα προβλήματα υγείας.	2.10	1.45	1.28	0.60	.85	.53	.72
3. Ανοχή	EDS-R 3	Συνεχώς αυξάνω την ένταση με την οποία ασκούμαι για να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	3.97	1.30	-0.20	-0.72	.75	.66	.56
	EDS-R 10	Συνεχώς αυξάνω τη συχνότητα με την οποία ασκούμαι ώστε να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	3.56	1.49	-0.05	-0.95	.88	.47	.78
	EDS-R 17	Συνεχώς αυξάνω τη διάρκεια της άσκησης για να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	3.49	1.50	-0.05	-1.04	.88	.47	.78

(συν.)

Παράγοντες	Προτάσεις EDS- R	<i>M</i>	<i>SD</i>	Λοξότητα	Κύρτωση	ΦΠ	ΜΠ	SMC's	
4. Έλλειψη ελέγχου	EDS-R 4	Μου είναι αδύνατο να μειώσω το χρόνο που αφιερώνω στην άσκηση.	2.82	1.50	0.51	-0.62	.62	.78	.39
	EDS-R 11	Μου είναι αδύνατο να ελαττώσω τη συχνότητα με την οποία ασκούμαι.	3.10	1.46	0.37	-0.69	.79	.61	.63
	EDS-R 18	Μου είναι αδύνατο να μειώσω την ένταση με την οποία ασκούμαι.	3.02	1.46	0.36	-0.66	.85	.53	.72
5. Μείωση σε άλλες δραστηριότητες	EDS-R 5	Θα προτιμούσα να ασκούμαι από το να περνάω χρόνο με την οικογένεια/φίλους μου.	2.56	1.43	0.78	-0.14	.72	.70	.51
	EDS-R 12	Σκέφτομαι την άσκηση ακόμη και όταν θα έπρεπε να συγκεντρώνομαι στα μαθήματα/εργασία μου.	2.18	1.43	1.04	-0.06	.60	.80	.35
	EDS-R 19	Επιλέγω να ασκούμαι ώστε να αποφεύγω να περνάω χρόνο με την οικογένεια/φίλους.	1.83	1.20	1.57	1.79	.67	.74	.45
6. Χρόνος	EDS-R 6	Αφιερώνω πάρα πολύ χρόνο στην άσκηση.	3.23	1.36	0.21	-0.55	.73	.68	.54
	EDS-R 13	Ξοδεύω τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο μου στο να ασκούμαι.	2.91	1.47	0.35	-0.87	.78	.63	.60
	EDS-R 20	Αφιερώνω μεγάλο μέρος του χρόνου μου στην άσκηση.	3.15	1.37	0.22	-0.72	.86	.52	.73
7. Πρόθεση	EDS-R 7	Ασκούμαι περισσότερο από ότι αρχικά προτίθεμαι.	3.14	1.44	0.21	-0.86	.75	.66	.56
	EDS-R 14	Ασκούμαι για μεγαλύτερη διάρκεια από ότι περιμένω.	3.10	1.42	0.27	-0.77	.84	.54	.71
	EDS-R 21	Ασκούμαι για πολύ περισσότερο από ότι σχεδιάζω.	2.92	1.41	0.44	-0.62	.88	.48	.77

Σημείωση. Όλες οι φορτίσεις και η μοναδικότητα των προτάσεων έχουν σταθμιστεί εντελώς και είναι στατιστικώς σημαντικές με $p < .05$.

ΦΠ = φορτίσεις προτάσεων, ΜΠ = μοναδικότητα προτάσεων, SMC = συσχέτιση πολλαπλών τετραγώνων

στιγμή, δηλαδή την EDS-R, το EAI (Terry et al., 2004) και το OEQ (Thompson & Pasman, 1991, Steffen & Brehm, 1999).

Παρουσιάστηκαν ισχυρές και θετικές συσχετίσεις μεταξύ όλων των παραγόντων όλων των ερωτηματολογίων που μετρούν την εξάρτηση από την άσκηση, επαληθεύοντας την υπόθεση 4. Συγκεκριμένα και οι επτά υποκλίμακες της EDS-R συσχετίστηκαν με όλες τις υποκλίμακες του OEQ, όπως επίσης και με κάθε πρόταση του μονοπαραγοντικού EAI (Πίνακας 3). Στις διμεταβλητές συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας δε συμπεριλήφθηκαν οι δύο προτάσεις του OEQ που σχετίζονταν με τη μεταβλητή «ένταση της άσκησης», αφού είχε παρουσιάσει χαμηλό δείκτη α του Cronbach.

Επίσης, υποστηρίχθηκε και η συγκλίνουσα εγκυρότητα, καθώς όλοι οι παράγοντες της EDS-R εκτός από το «στερητικό σύνδρομο», σχετίστηκαν ισχυρά και θετικά με τον παράγοντα «έντονη άσκηση» του QLTEQ, καθώς και τη συνολική τιμή της συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση. Μόνο η υποκλίμακα «στερητικό σύνδρομο» σχετίστηκε με τη συχνότητα ήπιας άσκησης, ενώ η υποκλίμακα «πρόθεση» σχετίστηκε σημαντικά με τη συχνότητα μέτριας έντασης άσκησης (Πίνακας 3).

Αξιοπιστία Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων

Η αξιοπιστία των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων επαληθεύτηκε, αφού ο συντελεστής ενδιάμεσης κατηγορίας συσχέτισης ICC για τις υποκλίμακες της EDS-R ήταν σε κάθε περίπτωση πάνω από .90. Οι δύο μετρήσεις έγιναν μέσα σε διάστημα 10 ημερών, διάστημα αρκετό για να υποστηριχθεί η σταθερότητα των αποτελεσμάτων κατά το πέρασμα του χρόνου υπό την πιθανή παρέμβαση εξωτερικών παραγόντων στα αποτελέσματα της επαναμέτρησης.

Σχέσεις μεταξύ των παραγόντων της έρευνας

Μεταξύ των τριών ερωτηματολογίων για την εξάρτηση από την άσκηση υπήρχαν παράγοντες που είχαν την ίδια ονομασία, όπως «στερητικό σύνδρομο» και «ανοχή», ή και παράγοντες που είχαν περίπου το ίδιο νόημα μεταξύ τους, όπως η «συχνότητα» με τον «χρόνο» και η «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» με τις «συγκρούσεις» με άλλες δραστηριότητες στη ζωή του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, ο παράγοντας «στερητικό σύνδρομο» της EDS-R σχετίστηκε ισχυρά με το συνώνυμο παράγοντα του EAI και το ίδιο συνέβη και με τον παράγοντα «ανοχή» που ήταν κοινός και στα δύο αυτά ερωτηματολόγια. Ο «χρόνος» της EDS-R σχετίστηκε ισχυρά με τη «συχνότητα άσκησης» του OEQ, ενώ η «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» δεν παρουσίασε τόσο ισχυρή

συσχέτιση με τις «συγκρούσεις» του EAI, όσο με το «συναισθηματικό στοιχείο» του OEQ. Παρόλα αυτά, οι «συγκρούσεις» του EAI όντως σχετίστηκαν ισχυρότερα με τη «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» σε σχέση με κάθε άλλο παράγοντα στην έρευνα.

Όσον αφορά στην EDS-R, το «στερητικό σύνδρομο» παρουσίασε πιο ισχυρή συσχέτιση με την «αλλαγή διάθεσης» του EAI. Επιπρόσθετα, ήταν εμφανείς οι πολύ ισχυρές συσχετίσεις μεταξύ όλων των παραγόντων της EDS-R με το «συναισθηματικό στοιχείο» του OEQ, όπως επίσης και κάποιων παραγόντων της EDS-R («ανοχή», «έλλειψη ελέγχου», «χρόνος», «πρόθεση») με τη «συχνότητα άσκησης» του OEQ. Αναφορικά με τους παράγοντες του OEQ, το «συναισθηματικό στοιχείο» σχετίστηκε πιο ισχυρά με το «στερητικό σύνδρομο» και λιγότερο με τη «σημαντικότητα» της άσκησης του EAI. Επίσης, η «ενασχόληση με την άσκηση» σχετίστηκε ισχυρότερα με τη «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» και με το «χρόνο» της EDS-R. Ακόμη, όσον αφορά στο EAI, οι παράγοντες του παρουσίασαν πιο ισχυρές συσχετίσεις με τους παράγοντες της EDS-R, παρά με αυτούς του OEQ. Πιο συγκεκριμένα, η «σημαντικότητα» της άσκησης του EAI σχετίστηκε περισσότερο ισχυρά με την «έλλειψη ελέγχου» και με τη «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» της EDS-R. Επίσης, οι «συγκρούσεις» του EAI σχετίστηκαν πιο ισχυρά με τη «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» της EDS-R, η «αλλαγή της διάθεσης» με το «στερητικό σύνδρομο» και η «ανοχή» με την «ανοχή», όπως προαναφέρθηκε. Επιπλέον, η «ανοχή» του EAI σχετίστηκε και με την «πρόθεση» της EDS-R. Τέλος, το «στερητικό σύνδρομο» του EAI παρουσίασε θετική συσχέτιση με την «έλλειψη ελέγχου», τη «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» και το «χρόνο» της EDS-R και η «τάση για υποτροπή» με την «έλλειψη ελέγχου». Από την άλλη πλευρά, οι περισσότερες από τις συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των EAI και OEQ ήταν μέτριες με εξαίρεση τις συσχετίσεις του «συναισθηματικού στοιχείου» του OEQ με τη «σημαντικότητα» της άσκησης και με το «στερητικό σύνδρομο» του EAI που προαναφέρθηκαν.

Τέλος, σχετικά με τη συχνότητα των διαφορετικών εντάσεων της άσκησης, βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μόνο για τον παράγοντα «έντονη άσκηση» οι οποίες ήταν ισχυρές για όλους τους παράγοντες της EDS-R (εκτός από το «στερητικό σύνδρομο»), πολύ ισχυρές για τη «συχνότητα άσκησης» του OEQ και χαμηλές για τους παράγοντες «ανοχή», «συγκρούσεις» και «σημαντικότητα» του EAI. Ανάλογες συσχετίσεις με τους παράγοντες της εξάρτησης από την άσκηση βρέθηκαν και για τον παράγοντα «συνολική συμπεριφορά ως προς την άσκηση» του GLTEQ.

Πίνακας 3. Συσχετίσεις Pearson μεταξύ όλων των μεταβλητών της έρευνας

Παράγοντες έρευνας	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Στερεωτικό σύνδρομο	-	.35*	.34*	.38*	.33*	.38*	.37*	.40*	.16*	.18*	.28*	.17*	.42*	.14*	.31*	.14*	.06	.05	.08*	.10*
2. Συνέχιση		-	.33*	.48*	.46*	.40*	.38*	.37*	.28*	.29*	.22*	.22*	.15*	.06	.30*	.08*	.21*	-.07	-.00	.11*
3. Ανοχή			-	.57*	.38*	.52*	.57*	.37*	.39*	.31*	.31*	.14*	.21*	.36*	.25*	.17*	.27*	.06	.03	.23*
4. Έλλειψη ελέγχου				-	.54*	.65*	.62*	.45*	.38*	.31*	.34*	.26*	.20*	.18*	.39*	.24*	.28*	-.06	.00	.17*
5. Μείωση σε άλλες δραστηριότητες					-	.56*	.47*	.45*	.29*	.39*	.35*	.30*	.19*	.15*	.38*	.14*	.24*	-.00	-.00	.16*
6. Χρόνος						-	.69*	.44*	.47*	.38*	.32*	.29*	.26*	.22*	.38*	.20*	.33*	.03	.03	.26*
7. Πρόθεση							-	.36*	.38*	.32*	.29*	.19*	.20*	.37*	.26*	.10*	.24*	.08*	.01	.21*
8. Συναισθηματικό στοιχείο								-	.17*	.42*	.35*	.28*	.26*	.18*	.63*	.22*	.08*	.02	.08*	.10*
9. Συχνότητα άσκησης									-	.19*	.29*	.17*	.19*	.19*	.21*	.11*	.45*	.09*	.05	.38*
10. Ενασχόληση με την άσκηση										-	.28*	.21*	.15*	.18*	.33*	.14*	.15*	.03	.02	.13*
11. Σημαντικότητα											-	.10*	.27*	.14*	.32*	.18*	.10*	-.01	-.01	.06
12. Συγκρούσεις												-	.13*	.04	.29*	.09*	.17*	.00	-.03	.11*
13. Αλλαγή διάθεσης													-	.13*	.29*	.17*	.07	-.00	.00	.04
14. Ανοχή														-	.14*	.05	.14*	.13*	.08*	.19*
15. Στερεωτικό σύνδρομο															-	.24*	.07	-.00	-.02	.04
16. Τάση για υποτροπή																-	-.00	.01	.00	.00
17. Έντονη άσκηση																	-	-.00	.05	.72*
18. Μέτριας έντασης άσκηση																		-	.44*	.59*
19. Ήπια άσκηση																			-	.61*
20. Συνολική συμπεριφορά ως προς την άσκηση																				-

Σημείωση. *σημαντικό αποτέλεσμα σε $p < .05$.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Επειδή δεν υπάρχει σταθμισμένο ερωτηματολόγιο στην ελληνική γλώσσα που να μετράει την εξάρτηση από την άσκηση, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της μεταφρασμένης στα Ελληνικά EDS-R (Symons-Downs et al., 2004), έτσι ώστε να χρησιμεύσει σε μια μελλοντική έρευνα ως αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο μέτρησης της εξάρτησης από την άσκηση. Εξετάστηκαν, λοιπόν, οι πιο βασικές έννοιες που αφορούν στις ψυχομετρικές ιδιότητες ενός ερωτηματολογίου και στη συγκεκριμένη περίπτωση της EDS-R. Υποστηρίχθηκαν η βασική εγκυρότητα και η βασική αξιοπιστία της EDS-R, η οποία σταθμίστηκε με βάση τις απαντήσεις Ελλήνων που ασκούσαν σε γυμναστήρια. Επιπλέον, ερευνήθηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των τριών διαφορετικών ερωτηματολογίων που μετρούσαν την εξάρτηση από την άσκηση, για να φανεί κατά πόσο αυτά τα ερωτηματολόγια, που προέρχονταν από διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις του φαινομένου, σχετίζονταν μεταξύ τους.

Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση και Εγκυρότητα Διάκρισης

Πιο λεπτομερειακά, η κλίμακα παρουσίασε πολύ καλή παραγοντική δομή με ισχυρές φορτίσεις των προτάσεων στους επτά παράγοντες στους οποίους ήταν προβλεπόμενο να φορτίσουν, ακολουθώντας την πρωτότυπη μορφή της EDS-R που κατασκευάστηκε στην αμερικάνικη γλώσσα με βάση τις απαντήσεις Αμερικάνων ασκούμενων. Εκτός από την παραγοντική δομή υποστηρίχθηκε επίσης και η εγκυρότητα διάκρισης, δείχνοντας ότι κάθε πρόταση αντιπροσωπεύει διαφορετικό παράγοντα και ότι κάθε παράγοντας γίνεται αντιληπτός από τους Έλληνες ασκούμενους ως διαφορετικός από τους υπόλοιπους της EDS-R. Έτσι, φάνηκε ότι η δομή της κλίμακας ήταν ακριβής ως προς το αντικείμενο που εξέταζε, αφού καθεμία από τις 21 προτάσεις φόρτιζε σε έναν από τους επτά παράγοντες, που θεωρητικά –με βάση τα επτά κριτήρια γενικών εξαρτήσεων κατά DSM-IV– αντιπροσώπευαν το φάσμα μιας εξαρτησιογόνου συμπεριφοράς (APA, 1994). Η ισχυρή στατιστική παραγοντική δομή της EDS-R, η οποία στηρίχθηκε και σε ισχυρή θεωρητική βάση, παρουσίασε βασικά ότι ο τρόπος με τον οποίο οι προτάσεις συνδυάστηκαν μεταξύ τους για να προκύψει η τιμή του κάθε παράγοντα, όπως επίσης και η γενική τιμή της κλίμακας, αντιπροσώπευαν ποσοτικά τον τρόπο με τον οποίο οι διαδικασίες συνδυάζονται μεταξύ τους δυναμικά και σχηματίζουν το

φαινόμενο. Για αυτό άλλωστε και οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της EDS-R είναι υψηλές χωρίς ταυτόχρονα οι παράγοντες να συγχέονται μεταξύ τους (εγκυρότητα διάκρισης). Παρόμοια αποτελέσματα για την EDS-R βρέθηκαν και από άλλους ερευνητές που εξέτασαν τη δομική εγκυρότητα της κλίμακας τόσο στη γαλλική εκδοχή της (Allegre & Therme, 2008, Kern, 2007), όσο και στη σουηδική και την πορτογαλική (Lindwall & Palmeira, 2009).

Εσωτερική συνέπεια

Ακόμα, επαληθεύτηκε και η εσωτερική συνέπεια της κλίμακας αυτής στα Ελληνικά, γεγονός που συμβαδίζει με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών κατά την προσαρμογή και εγκυροποίηση της EDS-R στη γαλλική γλώσσα (Kern, 2007), στη σουηδική και στην πορτογαλική γλώσσα (Lindwall & Palmeira, 2009). Κοινό σημείο των ερευνών είναι ο χαμηλός δείκτης α του Cronbach για δύο υποκλίμακες της EDS-R. Πιο χαμηλός ήταν για τον παράγοντα «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» και για τον παράγοντα «έλλειψη ελέγχου». Ειδικά για τον πρώτο παράγοντα ο δείκτης α του Cronbach ήταν χαμηλός τόσο στην πρωτότυπη μορφή της EDS-R ($\alpha=.67-75$) όσο και στην παρούσα έρευνα ($\alpha=.68$), αλλά και στις άλλες έρευνες ($\alpha=.54-74$). Όσον αφορά στο δεύτερο παράγοντα, στην «έλλειψη ελέγχου», ενώ στην πρωτότυπη μορφή της κλίμακας παρουσίασε καλή τιμή α του Cronbach ($\alpha=.82$), στη μεταφρασμένη μορφή της EDS-R παρουσίασε οριακά χαμηλό δείκτη α κατά την παρούσα έρευνα ($\alpha=.79$) και χαμηλό δείκτη αξιοπιστίας στις άλλες έρευνες ($\alpha=.63-.77$) (Kern, 2007, Lindwall & Palmeira, 2009), δείχνοντας έτσι κάποια αδυναμία κατά τη μετάφραση των προτάσεων αυτού του παράγοντα στις άλλες γλώσσες. Κατά συνέπεια, όσο πιο χαμηλός είναι ο δείκτης α ενός παράγοντα, τόσο πιο χαμηλή είναι η συνέπεια της τιμής του και για αυτό το λόγο η χρήση του σε μελλοντικές έρευνες πρέπει να γίνεται με προσοχή. Αυτό ισχύει περισσότερο για τον παράγοντα «μείωση σε άλλες δραστηριότητες» και όχι για τον παράγοντα «έλλειψη ελέγχου» που παρουσίασε οριακά αποδεκτό δείκτη εσωτερικής συνέπειας.

Συγχρονική εγκυρότητα

Η συγχρονική εγκυρότητα υποστηρίχθηκε με τις ισχυρές συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της EDS-R με αυτούς του EAI (Terry et al., 2004) και του OEQ (Thompson & Pasman, 1991, Steffen & Brehm, 1999). Οι πιο ισχυρές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ

των παραγόντων της EDS-R με τους παράγοντες του OEQ, εκτός από τον παράγοντα «στερητικό σύνδρομο» ο οποίος γενικότερα σχετίστηκε ισχυρά με τους παράγοντες που είχαν σχέση με τα συναισθήματα («συναισθηματικό στοιχείο», «αλλαγή ψυχολογικής διάθεσης»). Από τους παράγοντες του EAI όλοι σχετίστηκαν ισχυρά (>.20) με τους παράγοντες της EDS-R εκτός από τον παράγοντα «ανοχή» που σχετίστηκε ισχυρά μόνο με την «ανοχή» και τον «χρόνο» της EDS-R, καθώς και τον παράγοντα «υποτροπή» που σχετίστηκε ισχυρά με την «έλλειψη ελέγχου» και τον «χρόνο» της EDS-R. Η υποστήριξη της συγχρονικής εγκυρότητας της κλίμακας ενδυνάμωσε την εξωτερική εγκυρότητα της κλίμακας, αποδεικνύοντας τη σχετικότητα της με το υπο εξέταση αντικείμενο και επιδεικνύοντας τη χρησιμότητά της για την εξέταση της εξάρτησης από την άσκηση.

Συγκλίνουσα εγκυρότητα

Όσον αφορά στη συγκλίνουσα εγκυρότητα αυτή υποστηρίχθηκε με τις ισχυρές συσχετίσεις όλων των παραγόντων της EDS-R (εκτός από το «στερητικό σύνδρομο») με την υποκλίμακα «συχνότητα υψηλής έντασης άσκησης» του GLTEQ (Godin & Shepard, 1985). Ο παράγοντας «στερητικό σύνδρομο» δε σχετίστηκε με τη «συχνότητα υψηλής έντασης άσκησης» λόγω της διαφορετικότητας του περιεχομένου του. Φάνηκε ότι όσοι ασκούσαν πολλές φορές σε υψηλή ένταση παρουσίασαν όλα τα κριτήρια της εξάρτησης από την άσκηση, αλλά όχι και το φόβο ότι αν η άσκηση διακοπεί θα εμφανίσει το άτομο αρνητικά σωματικά ή/και ψυχολογικά συμπτώματα. Άλλωστε, στην πράξη το στερητικό σύνδρομο παρουσιάζεται όταν η συστηματική άσκηση διακόπτεται ή όταν μειώνεται δραματικά και όταν το άτομο να νιώθει ότι αναγκάζεται να μην ασκείται, όπως συμβαίνει για παράδειγμα όταν τα γυμναστήρια κλείνουν κατά τη διάρκεια των διακοπών.

Αξιοπιστία Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων

Επιπλέον, η αξιοπιστία των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων υποστηρίχθηκε από τη συσχέτιση των τιμών μεταξύ μέτρησης και επαναμέτρησης μετά από 10 ημέρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η EDS-R μπορεί να χρησιμοποιηθεί για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις για παράδειγμα σε μια μακροχρόνιου τύπου έρευνα ή σε μια πειραματική έρευνα με πιθανό σκοπό την εξέταση των χαρακτηριστικών των ασκούμενων που παρουσιάζουν εξάρτηση κατά το πέραςμα του χρόνου.

Σχέσεις μεταξύ των παραγόντων της έρευνας

Οι υψηλές συσχετίσεις που βρέθηκαν μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν για την ποσοτικοποίηση της εξάρτησης από την άσκηση, υποστήριξαν την κοινή θεματολογία των διαφορετικών θεωριών από τις οποίες προήλθαν τα ερωτηματολόγια αυτά. Περίπου όλοι οι παράγοντες των τριών ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν σε αυτήν την έρευνα για τη μέτρηση της εξάρτησης από την άσκηση σχετίστηκαν μεταξύ τους παρουσιάζοντας από χαμηλές ως και πολύ υψηλές φορτίσεις. Επίσης, δεν υπήρχε ούτε ένας παράγοντας που αναφέρεται στην εξάρτηση από την άσκηση που να μην σχετίζεται ισχυρά τουλάχιστον με έναν από τους υπόλοιπους παράγοντες των ερωτηματολογίων.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) κατασκευάστηκε μέσα στα πλαίσια των κριτηρίων για τις εξαρτήσεις από ουσίες που πρότεινε η Αμερικάνικη Ψυχιατρική Εταιρεία (1994), ενώ το EAI (Terry et al., 2004) στηρίχθηκε στα Γενικά Στοιχεία των Εξαρτήσεων του Brown (1993) (Griffiths, 1996, 1997). Ακόμα, το OEQ (Thompson & Pasmán, 1991) δημιουργήθηκε με βάση τις παρατηρήσεις κάποιων ερευνητών και δεν είχε κάποιο θεωρητικό υπόβαθρο. Παρόλα αυτά, είναι το μοναδικό από τα αρχικά εργαλεία για την ποσοτικοποίηση της εξάρτησης από την άσκηση, που συνεχίζει να χρησιμοποιείται και κατά τη σύγχρονη εποχή. Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει θεωρηθεί ένα από τα καλύτερα εργαλεία μέτρησης του υπό εξέταση φαινομένου και κατά καιρούς έχει δεχτεί κάποιες τροποποιήσεις με σκοπό τη βελτίωση των ψυχομετρικών του ιδιοτήτων. Ένας πιθανός λόγος για τον οποίο το OEQ συμπεριλαμβάνεται στις προτιμήσεις των ερευνητών που εξετάζουν την εξάρτηση από την άσκηση φαίνεται να είναι ότι περιέχει παράγοντες σημαντικού ενδιαφέροντος, όπως είναι το «συναισθηματικό στοιχείο» και η «ενασχόληση» με την άσκηση, που δεν παρουσιάζονται σε άλλα σχετικά ερωτηματολόγια,.

Από τα παραπάνω απορρέει το συμπέρασμα ότι αν και διαφορετικές, οι θεωρητικές προσεγγίσεις που αφορούν στην εξάρτηση από την άσκηση μοιράζονται κοινά σημεία μεταξύ τους. Μάλιστα, τα περισσότερα από αυτά εντοπίζονται μεταξύ της EDS-R και των άλλων δύο ερωτηματολογίων, γεγονός που δείχνει τη θεωρητική εγγύτητα των κριτηρίων για τις εξαρτήσεις από ουσίες, τόσο με τα Γενικά Στοιχεία των Εξαρτήσεων του Brown (1993), όσο

και με τα στοιχεία που προέκυψαν μετά από την παρατήρηση των υπερβολικά ασκουμένων (Thompson & Pasma, 1991).

Επιπρόσθετα, βρέθηκε ότι η εξάρτηση από την άσκηση σχετίζεται ισχυρά με την υψηλής έντασης άσκηση, αλλά όχι και με την ήπιας ή μέτριας έντασης άσκηση. Το εύρημα αυτό είναι σύμφωνο με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που παρουσίασαν ότι υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ της σοβαρής ενασχόλησης με την άσκηση και της έντασης καθώς και της συχνότητας αυτής (Coen & Ogles, 1993) και ότι οι εθισμένοι ασκούμενοι τρέχουν μεγαλύτερη απόσταση και περισσότερες μέρες την εβδομάδα σε σχέση με τους μη εθισμένους (Deeter, 1988). Από την άλλη πλευρά υποστηρίχθηκε ότι η συχνότητα της άσκησης δε σχετίστηκε με την εξάρτηση από την άσκηση (Ackard, Brehm, & Steffen, 2002).

Συνοπτικά, τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που αφορούσαν στη συσχέτιση της συχνότητας με την εξάρτηση από την άσκηση δε συμφωνούσαν μεταξύ τους. Παρόλα αυτά, στην παρούσα έρευνα δε μετρήθηκε η συχνότητα της άσκησης, αλλά η συχνότητα της έντασης της άσκησης, που σχετίζεται εννοιολογικά περισσότερο με την ένταση παρά με τη συχνότητα. Οπότε και για τον παράγοντα «συχνότητα της έντονης άσκησης» τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν ήταν αντίθετα από αυτά που βρέθηκαν σε άλλες έρευνες της διεθνούς βιβλιογραφίας.

Ένα άλλο σημαντικό εύρημα ήταν ότι το «στερητικό σύνδρομο» ήταν ο μόνος παράγοντας της EDS-R που δε σχετίστηκε με τη συχνότητα της έντονης άσκησης. Όσον αφορά στο «στερητικό σύνδρομο» ο ασκούμενος νιώθει ότι πρέπει να ασκείται για να αποφεύγει τα αισθήματα άγχους και υπερέντασης στη ζωή του. Παρόμοια με αυτόν τον παράγοντα δε σχετίστηκαν ισχυρά με τη συχνότητα της έντονης άσκησης το «συναισθηματικό στοιχείο» του OEQ, όπως επίσης και η «αλλαγή διάθεσης» του EAI. Σύμφωνα, λοιπόν, με αυτά τα δεδομένα είναι πολύ πιθανό η έντονη άσκηση να μη σχετίζεται με την πλευρά της εξάρτησης από την άσκηση που σχετίζεται με την ψυχολογική διάθεση και τα συναισθήματα του ατόμου.

Συνολικά, με βάση τις ικανοποιητικές τιμές των συσχετίσεων της κλίμακας με άλλες σχετικές κλίμακες, φάνηκε ότι η κλίμακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση της εξάρτησης από την άσκηση, αφού και οι τιμές δομικής εγκυρότητας και εσωτερικής συνέπειας της EDS-R είναι εμπιστεύσιμες, έγκυρες και αξιόπιστες. Έτσι, υποστηρίχθηκε ότι η κλίμακα μπορεί να είναι κατάλληλο εργαλείο για την περαιτέρω εξέταση της εξάρτησης από

την άσκηση και την επεξήγηση των σχέσεών της με άλλες έννοιες με τις οποίες σχετίζεται θεωρητικά. Τέλος, βρέθηκαν ενδείξεις ότι, αν και διαφορετικές θεωρητικές και πρακτικές προσεγγίσεις κάνουν λόγο για την εξάρτηση από την άσκηση, ουσιαστικά πραγματεύονται το ίδιο αντικείμενο. Συμπληρωματικά, βρέθηκε ότι η εξάρτηση από την άσκηση σχετίζεται θετικά με τη συχνότητα της έντονης άσκησης. Βέβαια, δεν έγινε κατανοητό αν κάποια από τις δύο μεταβλητές μπορεί να προβλέψει την άλλη· αν δηλαδή τα άτομα λόγω της εξάρτησής τους ασκούνται συχνότερα με μεγάλη ένταση, ή αν η ένταση που συνεχώς αυξάνεται από τον ασκούμενο ώστε να φτάσει σε υψηλό σημείο, μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση της εξάρτησης.

Περιορισμοί έρευνας – προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η προσαρμογή και εγκυροποίηση της EDS-R (Symons-Downs et al., 2004) έγινε με βάση τις απαντήσεις Ελλήνων ενήλικων ασκουμένων σε γυμναστήρια. Η κλίμακα, λοιπόν, μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια, όσον αφορά στην αξιοπιστία και στην εγκυρότητά της, σε μελλοντικές έρευνες μόνο στο συγκεκριμένο πληθυσμό (ενήλικες και των δύο φύλων) και στο συγκεκριμένο πεδίο άσκησης (γυμναστήρια). Προτείνεται η εξέταση της κλίμακας αυτής και σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες όπως επίσης και σε άλλα πεδία, όπως σε εφήβους, σε άτομα που κάνουν άσκηση αναψυχής σε χώρους εκτός γυμναστηρίων (τρέξιμο, πολεμικές τέχνες, ορειβασία) και σε ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές για την υποστήριξη της εγκυρότητας γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Ακόμη, κατά τη συλλογή των δεδομένων το δείγμα δεν μπορεί να θεωρηθεί αντιπροσωπευτικό των Ελλήνων που ασκούνται στα γυμναστήρια, αφού δεν υπάρχει κάποιος σχετικός κατάλογος, έτσι ώστε να χρησιμοποιηθεί για παράδειγμα η μέθοδος της τυχαίας δειγματοληψίας. Στην παρούσα έρευνα δεν εξετάστηκε η εγκυρότητα περιεχομένου γιατί αυτή η διαδικασία είναι εύλογο να γίνεται κατά την αρχική κατασκευή του ερωτηματολογίου, όπως και έγινε από τη Symons-Downs τους συνεργάτες (2004). Γενικά, τα δεδομένα της έρευνας στηρίχθηκαν στις απαντήσεις των συμμετεχόντων σε ερωτηματολόγια, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες τα δεδομένα να έχουν εκτεθεί στον υποκειμενικό παράγοντα, μειώνοντας έτσι το βαθμό εγκυρότητάς τους.

ΕΡΕΥΝΑ 2

Ψυχομετρικές ιδιότητες της Αναθεωρημένης Κλίμακας του Πάθους για την άσκηση και οι σχέσεις του πάθους ως προς την άσκηση με την υποστήριξη αυτονομίας, τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, την παρακίνηση, την ένταση της άσκησης, την ενσωμάτωσή της στον εαυτό, και την ευχαρίστηση κατά την άσκηση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινά παρατηρείται ότι πολλοί άνθρωποι παρουσιάζουν πραγματικό πάθος είτε για τη δουλειά τους, ή για κάποια δραστηριότητα αναψυχής, είτε για έναν άνθρωπο ή ακόμα και για ένα αντικείμενο (Vallerand, 2010). Σύμφωνα με τους Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard και τους συνεργάτες (2003), το πάθος έχει οριστεί ως «μια ισχυρή κλίση προς μια δραστηριότητα που αρέσει σε ένα άτομο το οποίο τη θεωρεί σημαντική και αφιερώνει σε αυτή χρόνο και ενέργεια (σελ. 757). Ο όρος πάθος μπορεί να χαρακτηρίζει τόσο μια θετική, όσο και μια αρνητική έννοια.

Θεωρητικά, το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους (Dualistic Model of Passion), σύμφωνα με τους Rousseau, Vallerand, Ratelle, Mageau και Provencher (2002), παρουσιάστηκε για πρώτη φορά από τους Vallerand και Blanchard (1999) και αφορούσε δύο διαφορετικά είδη πάθους για μια δραστηριότητα: το αρμονικό πάθος (HP) και το καταναγκαστικό πάθος (OP). Αναφέρθηκε ότι το πρώτο πηγάζει από μια εσωτερική δύναμη η οποία αφήνει το άτομο να επιλέξει ελεύθερα την ενασχόλησή του με κάποια δραστηριότητα, ενώ το δεύτερο πηγάζει από μια εσωτερική πίεση η οποία το εξαναγκάζει να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα. Στην πράξη ένα άτομο με καταναγκαστικό πάθος έχει συγκεκριμένες προσδοκίες από την αγαπημένη του δραστηριότητα, όπως η κοινωνική αναγνώριση και η αύξηση της αυτοπεποίθησης, ενώ ταυτόχρονα νιώθει καταναγκασμένο και υποχρεωμένο να ασχοληθεί με αυτήν. Αντίθετα, το άτομο που καθοδηγείται από αρμονικό πάθος δεν προσδοκά κάποιο επιπρόσθετο όφελος κατά την ενασχόλησή του με τη δραστηριότητα και απλά αναζητά την ευχαρίστηση που αντλείται από τη δραστηριότητα αυτή καθεαυτή (Vallerand et al., 2003).

Επίσης, οι Vallerand και Miquelon (2007) πρότειναν ότι για να θεωρηθεί ένα άτομο ως παθιασμένο με μια δραστηριότητα πρέπει να πληρούνται τρεις προϋποθέσεις:

(α) να έχει επιλέξει την αγαπημένη του δραστηριότητα μέσα από μια γκάμα πολλών δραστηριοτήτων, (β) να την εκτιμά προσδίδοντάς της σημαντική αξία και (γ) να την εσωτερικεύει και να τη θεωρεί ως κεντρικό μέρος της προσωπικότητάς του, το οποίο είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με αυτήν και την προσδιορίζει. Από τη στιγμή που μια δραστηριότητα εσωτερικεύεται, τότε γίνεται σημαντικό κομμάτι της ζωής του ατόμου. Ο Vallerand και οι συνεργάτες (2003) βρήκαν ότι τα παθιασμένα με μια δραστηριότητα άτομα ασχολούνταν κατά μέσο όρο 8.5 ώρες με αυτήν και για περίπου 6 χρόνια. Υποστήριξαν, επίσης, ότι όταν μια δραστηριότητα γίνεται πάθος για κάποιον, αποκτά πολύ πιο ισχυρό νόημα στη ζωή του από το να ήταν απλά μια ενδιαφέρουσα για αυτό δραστηριότητα. Τέτοιες δραστηριότητες αναπτύσσονται κυρίως κατά τη διάρκεια της εφηβείας, που είναι μια πολύ κρίσιμη περίοδος εσωτερικής αναζήτησης και δημιουργίας της προσωπικής ταυτότητας (Vallerand, 2008). Όταν, λοιπόν, μια δραστηριότητα πληρεί τις προϋποθέσεις για να θεωρείται πάθος, μπορεί πλέον να θεωρείται αντιπροσωπευτικό κομμάτι της προσωπικότητας του ατόμου. Το σημείο, όπου γίνεται ο διαχωρισμός μεταξύ καταναγκαστικού και αρμονικού πάθους, είναι ο τρόπος με τον οποίο το άτομο κατακτά αυτό το πάθος, ο τρόπος με τον οποίο συνδέει το πάθος με την προσωπικότητά του και ο τρόπος με τον οποίο εσωτερικεύει – αφομοιώνει τη δραστηριότητα και την κάνει μέρος του εαυτού του (Vallerand et al., 2003). Παρακάτω, ακολουθεί βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τους παράγοντες που ορίζουν το είδος του πάθους και με παράγοντες που προκύπτουν από το είδος του πάθους.

Συνοπτικά, σε έρευνες που εξέτασαν το αντικείμενο του πάθους, παρουσιάστηκε ότι το αρμονικό πάθος σχετίστηκε θετικά με έννοιες, όπως η καλή αυτοσυγκέντρωση στο στόχο που τίθεται κατά την αγαπημένη δραστηριότητα, η ευεξία, η ζωντάνια και η χαρά. Από την άλλη πλευρά, το καταναγκαστικό πάθος σχετίστηκε με τη χαμηλή ευχαρίστηση κατά τη διάρκεια της κατά τα άλλα αγαπημένης δραστηριότητας, με αισθήματα ενοχής και άγχους, με την κατάθλιψη, με διαμάχες σε άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής του ατόμου, για παράδειγμα, όταν κάποιος δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στη δουλειά, τις σπουδές, την οικογένεια, το σύντροφό του, όπως επίσης και με την αρνητική διάθεση (ενοχές και έμμονες σκέψεις) κάθε φορά που το άτομο εμποδίζεται από το να ασχοληθεί με την αγαπημένη του δραστηριότητα.

Θεωρητική θεμελίωση του αρμονικού και του καταναγκαστικού πάθους

Σύμφωνα με την SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000a) το είδος της εσωτερικεύσης μιας δραστηριότητας (ελεγχόμενη ή αυτόνομη) κατά τη δημιουργία του πάθους, είναι

υπεύθυνο για τον καθορισμό του είδους του πάθους (καταναγκαστικό ή αρμονικό) που θα αναπτύξει κάποιο άτομο (Vallerand, 2010, Vallerand & Miquelon, 2007). Το περιβάλλον μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη ρύθμιση της παρακίνησης. Για παράδειγμα, όταν το περιβάλλον γίνεται αντιληπτό ως υποστηρικτικό της αυτονομίας του ατόμου, τότε οι ψυχολογικές ανάγκες ικανοποιούνται, η παρακίνηση είναι περισσότερο αυτοκαθοριζόμενη και είναι πιο πιθανό το άτομο μέσα σε αυτό το περιβάλλον να παρουσιάσει αρμονικό πάθος. Από την άλλη, όταν το περιβάλλον γίνεται αντιληπτό ως ελεγκτικό της συμπεριφοράς, τότε η αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση επηρεάζεται αρνητικά και είναι πιο πιθανό το άτομο μέσα σε αυτό το περιβάλλον να παρουσιάσει καταναγκαστικό πάθος (Mageau, Vallerand, Charest, Salvy, Lacaille, Bouffard et al., 2009, Vallerand, 2010).

Ακόμα, οι Deci και Ryan (2008) υποστήριξαν ότι ακόμα και αν κάποιος έχει την τάση να εσωτερικεύει με αυτόνομο τρόπο μια δραστηριότητα, γίνεται λιγότερο αποτελεσματικός σε αυτό κάθε φορά που οι βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες δεν ικανοποιούνται. Οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες σύμφωνα με την SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) είναι τρεις: (α) η ανάγκη για ικανότητα (να νιώθει κάποιος ότι τα καταφέρνει μέσα στο περιβάλλον του), (β) η ανάγκη για αυτονομία (να νιώθει κάποιος ότι δρα με βάση την προσωπική του βούληση) και (γ) η ανάγκη για σχέσεις (να νιώθει κάποιος ότι κάνει σχέσεις με νόημα μέσα στον κοινωνικό του περίγυρο).

Σύμφωνα με την SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000), οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες είναι οι παράγοντες που μεσολαβούν στη σχέση μεταξύ του κοινωνικού περιβάλλοντος και των ρυθμίσεων παρακίνησης. Οι τύποι παρακίνησης είναι τρεις: η απουσία κινήτρων, η εξωτερική και η εσωτερική παρακίνηση. Η *εξωτερική παρακίνηση* αποτελείται από την εξωτερική (extrinsic regulation) και την *ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση* (introjected regulation) που είναι πιο ελεγχόμενες μορφές ρύθμισης σε σχέση με τις άλλες δύο μορφές. Οι δύο υπόλοιπες μορφές εξωτερικής παρακίνησης είναι η *ρύθμιση ταύτισης* (identified regulation) και η *ρύθμιση με ολοκλήρωση* (integrated regulation) που είναι πιο αυτόνομες μορφές παρακίνησης. Η διαφορά μεταξύ αυτών των ειδών ρύθμισης, που ξεκινούν από την εξωτερική ρύθμιση και φτάνουν ως τη ρύθμιση ενσωμάτωσης είναι ότι το άτομο νιώθει βαθμιαία όλο και περισσότερο το αίσθημα ότι επιλέγει το ίδιο να συμμετέχει στη δραστηριότητα. Αυτές οι διαβαθμίσεις διαμορφώνουν ένα συνεχές που αντιπροσωπεύει το συνεχές της παρακίνησης στη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού (Ryan & Deci, 2007).

Συγκεκριμένα, μια δραστηριότητα παρακινείται με βάση την *εξωτερική ρύθμιση*, όταν προωθείται από εξωτερικές δυνάμεις, όπως η ανταμοιβή και η αποφυγή τιμωρίας (διαπροσωπική μορφή ελέγχου) (interpersonal control), δηλαδή όταν η δραστηριότητα

στηρίζεται σε ελεγχόμενες μορφές παρακίνησης. Κατά την *ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση*, η δραστηριότητα εκτελείται για να κερδίσει κάποιος την αποδοχή και να αποφύγει την αποδοκιμασία από τους σημαντικούς άλλους. Αυτή η ρύθμιση είναι μια ελεγχόμενη μορφή παρακίνησης η οποία στηρίζεται σε αδυναμίες που σχετίζονται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Ryan & Deci, 2007). Κατά τη *ρύθμιση ταύτισης* το άτομο εκτελεί τη δραστηριότητα γιατί πραγματικά αναγνωρίζει τη σημασία και την αξία της (π.χ., βελτίωση υγείας), για αυτό το λόγο και η ρύθμιση αυτή θεωρείται πιο αυτόνομη μορφή παρακίνησης σε σχέση με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση. Ακόμη, η *ρύθμιση με ολοκλήρωση* είναι ακόμα περισσότερο αυτόνομη ως ρύθμιση κατά την οποία μια δραστηριότητα ενσωματώνεται πολύ καλά στον εαυτό και επίσης βρίσκεται σε αρμονία με άλλες αξίες που πιστεύει το άτομο. Τέλος, η *εσωτερική παρακίνηση* είναι η πιο αυτόνομη μορφή εσωτερικής παρακίνησης κατά την οποία η συμπεριφορά ως προς μία δραστηριότητα ενεργοποιείται στηριζόμενη στη χαρά, την ευχαρίστηση και τη διασκέδαση, που πηγάζουν έμφυτα από τη δραστηριότητα, χωρίς εμφανή ενισχυτική δράση ή αμοιβή και όχι στηριζόμενη σε διάφορες αξίες, σε διάφορα προσωπικά και υποκειμενικά νοήματα που μπορεί να προσδίδει κάποιος στη δραστηριότητα (Deci & Ryan, 2008).

Συνοπτικά, οι πιο εσωτερικά παρακινούμενοι άνθρωποι νιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών τους αναγκών, γίνονται περισσότερο παρακινούμενοι αυτόνομα παρά ελεγχόμενα και εξελίσσουν αρμονικό πάθος για τη δραστηριότητα, ενώ το αντίθετο συμβαίνει για το καταναγκαστικό πάθος (Deci & Ryan, 2000a, Vallerand, 2010). Για αυτό οι άνθρωποι που είναι εσωτερικά παρακινούμενοι νιώθουν ότι ελεύθερα επιλέγουν να συμμετέχουν στην αγαπημένη τους δραστηριότητα, ενώ οι άνθρωποι που παρουσιάζουν καταναγκαστικό πάθος, αν και τους αρέσει η δραστηριότητα που εκτελούν, ταυτόχρονα νιώθουν ότι υποχρεώνονται να το κάνουν λόγω των εσωτερικών πιέσεων οι οποίες και ελέγχουν τη συμπεριφορά τους (Ryan & Deci, 2007, Vallerand et al., 2003).

Συναισθηματικές συνέπειες του αρμονικού και του καταναγκαστικού πάθους

Το αρμονικό πάθος, λοιπόν, είναι αποτέλεσμα της αυτόνομης εσωτερίκευσης της δραστηριότητας στην προσωπικότητα του ατόμου, κατά την οποία το άτομο ελεύθερα και θελημένα διαλέγει τη δραστηριότητα ως σημαντικό κομμάτι της ζωής του, χωρίς να αποδίδει κάποια ενδεχόμενη σημασία σε αυτήν. Έτσι, η δραστηριότητα καταλαμβάνει μεγάλο, αλλά όχι υπερβολικά τεράστιο χώρο στη ζωής του και συνυπάρχει σε αρμονία με άλλες πλευρές της ζωής του.

Επιπλέον, τα άτομα που έχουν αρμονικό πάθος εμπλέκονται στη δραστηριότητα με ευέλικτο τρόπο, βιώνοντας θετικές εμπειρίες τόσο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, αισθήματα ροής κ.α.) όσο και μετά το πέρας αυτής (θετική επίδραση της δραστηριότητας, ικανοποίηση). Έτσι, κατά το αρμονικό πάθος η εμπειρία της δραστηριότητας βιώνεται πιο ολοκληρωμένα από το άτομο (Vallerand, Salvy, Mageau, Elliot, Denis, Grouzet et al., 2007). Οι άνθρωποι που παρουσιάζουν αυτό το είδος του πάθους, νιώθουν ότι ελέγχουν τη δραστηριότητα και ότι μπορούν ανά πάσα στιγμή να αποσυρθούν από αυτήν, για αυτό και η αγαπημένη τους δραστηριότητα είναι σε ισορροπία και όχι σε σύγκρουση με άλλες επίσης σημαντικές πτυχές της ζωής του (Vallerand et al., 2003).

Αντίθετα, το καταναγκαστικό πάθος προκύπτει όταν το άτομο εσωτερικεύει τη δραστηριότητα με ελεγχόμενο τρόπο, νιώθοντας ότι δέχεται πιέσεις που μπορεί να προέρχονται είτε επειδή κάποια ενδεχόμενη σημασία (contingency) αποδίδεται στη δραστηριότητα (κοινωνική αποδοχή, βελτίωση της αυτοεκτίμησης), είτε επειδή το αίσθημα της διέγερσης που προκαλεί η δραστηριότητα είναι εκτός ελέγχου. Αν και του αρέσει η δραστηριότητα, νιώθει εξαναγκασμένο να ασχοληθεί με αυτή για να αποκτήσει αυτό που προσδοκά από αυτή. Η ενασχόληση με τη δραστηριότητα τίθεται εκτός ελέγχου και μπορεί να φτάσει σε σημείο να αυτή να καταλαμβάνει σημαντικό χώρο στη ζωή του ατόμου και να είναι ασύμβατο με άλλες πλευρές της ζωής του. Τα άτομα που παρουσιάζουν καταναγκαστικό πάθος ασχολούνται με την αγαπημένη τους δραστηριότητα με στερεότυπο και άκαμπτο τρόπο, γεγονός που τους αποσπά από το να βιώσουν ολοκληρωτικά την εμπειρία, η οποία υπό άλλες συνθήκες θα τους πρόσφερε θετικά βιώματα. Όσοι έχουν καταναγκαστικό πάθος, όταν δεν μπορούν να ασχοληθούν με την αγαπημένη τους δραστηριότητα, βιώνουν αρνητικά συναισθήματα (απογοήτευση και ασταμάτητο περισυλλογισμό σχετικά με τη δραστηριότητα). Είναι πολύ πιθανό ακόμα, κάθε φορά που λόγω συγκυριών δεν μπορούν να ασχοληθούν με την αγαπημένη τους δραστηριότητα, να μην μπορούν να συγκεντρωθούν σε άλλες σημαντικές ασχολίες της ζωής τους (Vallerand et al., 2003). Επομένως, σε αντίθεση με το αρμονικό πάθος, το καταναγκαστικό πάθος συνοδεύεται από μικρότερη ευχαρίστηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, αρνητικές επιδράσεις στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου, τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το πέρας της δραστηριότητας, εμφανίζοντας ουσιαστικά εξάρτηση από αυτήν (Vallerand & Miquelon, 2007).

Έχουν γίνει πολλές έρευνες που εξετάζουν το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους σε μια πληθώρα δραστηριοτήτων, όπως είναι ο τζόγος (Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle, & Provencher, 2005, Philippe & Vallerand, 2007, Ratelle, Vallerand, Mageau, Rousseau, & Provencher, 2004), τα αθλήματα (Amiot, Vallerand & Blachard, 2006, Donahue, Rip, & Vallerand, 2009, Li, 2010, Stephan, Deroche, Brewer, Caudroit, & LeScanff, 2009, Vallerand, Mageau, Elliot, Dumais, Demers, & Rousseau, 2008), ο χορός (Rip, Fortin, & Vallerand, 2006), τα παιχνίδια στο ίντερνετ (Seguin-Levesque, Laliberte, Pelletier, Blanchard, & Vallerand, 2003, Wang & Chu, 2007, Wang, Liu, Chye, & Chatzisarantis, 2011), η εργασία (Vallerand & Houliort, 2003), ακόμα και οι διαπροσωπικές σχέσεις (Ratelle, Carbonneau, Vallerand, & Mageau, 2012).

Συνολικά, η έννοια του πάθους για μια δραστηριότητα περιλαμβάνει τα συναισθήματα που νιώθει το παθιασμένο άτομο για αυτήν. Το θεωρητικό κομμάτι του μοντέλου αυτού έχει συσχετιστεί και στηριχθεί στη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού. Όσον αφορά στο πάθος για την άσκηση δεν έχουν γίνει πολλές έρευνες, εκτός από αυτές που αφορούν στο πάθος για τα αθλήματα. Τέλος, στα ελληνικά δεδομένα δεν έχει εξεταστεί η έννοια του πάθους για μια δραστηριότητα και κατά συνέπεια δεν υπάρχει ερωτηματολόγιο στην ελληνική γλώσσα για τη μέτρησή της.

Για αυτό το σκοπό ήταν απαραίτητη η χρήση ενός αξιόπιστου και έγκυρου ελληνικού ερωτηματολογίου κατά τη μέτρηση και ποσοτικοποίηση των εννοιών του αρμονικού και του καταναγκαστικού πάθους. Η Κλίμακα του Πάθους για μια δραστηριότητα (Vallerand & Miquelon, 2007) υπήρξε η μοναδική στο είδος της για αυτό το λόγο και δεν έγινε επιλογή ανάμεσα σε όμοια εργαλεία μέτρησης. Στην παρούσα έρευνα κατά την προσαρμογή και εγκυροποίηση της μεταφρασμένης στα Ελληνικά Κλίμακας του Πάθους σε ελληνόφωνο πληθυσμό χρησιμοποιήθηκαν έννοιες που έχουν σχετιστεί θεωρητικά με τα δύο είδη πάθους και οι οποίες ανήκουν στη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού.

Θεωρία του Αυτοκαθορισμού

Ο Ryan (1995), πρότεινε κάποιες διαδικασίες παρακίνησης και οργάνωσης του εαυτού, για την επίτευξη της βέλτιστης μορφής παρακίνησης. Μία τέτοια διαδικασία είναι η *εσωτερική παρακίνηση*, κατά την οποία το άτομο βιώνει τις ενέργειές του ως αυτόνομες, χωρίς να προκαλούνται συγκρούσεις με τις υπόλοιπες εκφράσεις του εαυτού του. Ακόμα, ο Ryan (1995) πρότεινε τη *συναισθηματική ενσωμάτωση* (emotional integration), που

αντιπροσωπεύει μια σημαντική πλευρά του ζητήματος της ενσωμάτωσης, κατά την οποία τα άτομα μαθαίνουν να χειρίζονται αποτελεσματικά τις εκφράσεις των επιθυμιών τους και των επιδράσεων των επιθυμιών τους, όπως επίσης και τις συγκρούσεις που βιώνουν σε προσωπικό επίπεδο. Τέλος, η *εσωτερίκευση* (internalization) είναι η ενεργή –και όχι η παθητική– αφομοίωση των ρυθμίσεων της συμπεριφοράς ως προς δραστηριότητες που από τη φύση τους είναι ξένες προς τον εαυτό. Για να υπάρχουν πιθανότητες ολοκλήρωσης των παραπάνω διαδικασιών απαραίτητη θεωρείται η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών (Ryan, 1995).

Επίσης, οι Markland και Tobin (2010) ανέφεραν συνοπτικά τρεις πρακτικούς τρόπους για τη δημιουργία καταστάσεων που διευκολύνουν την εσωτερική παρακίνηση. Αυτοί ήταν η *υποστήριξη της αυτονομίας* (autonomy support), η *δομή* (structure) και η *ανάμειξη* (involvement). Κατά την *υποστήριξη της αυτονομίας*, τα άτομα παροτρύνονται να δραστηριοποιούνται ωθούμενα από προσωπικούς λόγους και με βάση τους προσωπικούς τους στόχους και τις αξίες. Επίσης, η *δομή* βοηθάει τα άτομα να αναπτύξουν ξεκάθαρες προσδοκίες και να πιστέψουν στην ικανότητά τους να τις πραγματοποιήσουν και αυτά με τη βοήθεια της ανατροφοδότησης, όσον αφορά στην προσωπική τους πρόοδο. Τέλος, η *ανάμειξη* στα πλαίσια ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος αναφέρεται στο βαθμό της αντίληψης που έχει ένα άτομο ότι οι σημαντικοί άλλοι πραγματικά ενδιαφέρονται για αυτό και για την ευημερία του. Από τους τρεις παραπάνω παράγοντες η *υποστήριξη της αυτονομίας* είναι αυτός που έχει χρησιμοποιηθεί περισσότερο σε σχετικές έρευνες.

Πολλές είναι οι έρευνες που απέδειξαν τη συσχέτιση της υποστήριξης της αυτονομίας από άτομα με θέση καθοδηγητή (ΚΦΑ, δάσκαλος, προπονητής), μέσω της προώθησης των διαδικασιών εσωτερίκευσης, ενσωμάτωσης και ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, με την προώθηση των αυτόνομων μορφών παρακίνησης και με θετικές επιδράσεις στα αισθήματα και στις συμπεριφορές των καθοδηγούμενων ατόμων. Κριτικές ανασκοπικές έρευνες παρουσίασαν αποτελέσματα σε διαφορετικά πεδία όπως είναι αυτό της άσκησης (Wilson, Mack, Gunnell, Oster, & Gregson, 2008), της φυσικής δραστηριότητας (Teixeira, Carraca, Markland, Silva, & Ryan, 2012) και του σχολείου (Stroet, Opdenakker, & Minnaert, 2013). Το πιο συχνό εύρημα ήταν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας από το άτομο-καθοδηγητή σε ένα περιβάλλον, μπορεί να δημιουργήσει ένα κλίμα που διευκολύνει την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, προωθεί την εσωτερική παρακίνηση και κατά συνέπεια επιδρά θετικά στα συναισθήματα και στις συμπεριφορές των ατόμων.

Μορφές κινήτρων

Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (1987, 2000), πίσω από τις μορφές της ανθρώπινης συμπεριφοράς κρύβονται αυτόνομες και ελεγχόμενες μορφές κινήτρων. Οι Deci και Ryan (1987) έκαναν λόγο για τη σκοπιμότητα (intentionality) η οποία υποβόσκει πίσω από τις συμπεριφορές των ατόμων. Παρουσίασαν ότι, όταν οι άνθρωποι λειτουργούν με αυτόνομο τρόπο, τότε νιώθουν ότι είναι αυτοί οι ίδιοι που ορίζουν και ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους, επιλέγοντας τόσο τους στόχους που θέλουν να πετύχουν, όσο και τους τρόπους με τους οποίους θα επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι. Μια τέτοια ρύθμιση συμπεριφοράς που εμπεριέχει την έννοια της επιλογής, χαρακτηρίζεται από ευελιξία συμπεριφοράς και δράσης, καθώς και από την απουσία αισθημάτων πίεσης.

Από την άλλη πλευρά, οι άνθρωποι που λειτουργούν με ελεγχόμενο τρόπο, νιώθουν ότι είναι αναγκασμένοι να κάνουν αυτό που πρέπει να κάνουν. Για αυτό και η συμπεριφορά τους εμπεριέχει στοιχεία καταναγκασμού και στερεοτυπίας. Και ενώ στοχεύουν επίσης στην πραγματοποίηση στόχων που έχουν τεθεί, νιώθουν ότι δεν είναι αυτοί που καθορίζουν τη συμπεριφορά τους και γενικότερα τον εαυτό τους.

Εσωτερική παρακίνηση, εξωτερική παρακίνηση και απουσία κινήτρων

Η εσωτερική παρακίνηση ως προς μια δραστηριότητα παρουσιάζεται όταν κάποιος ασχολείται με αυτήν μόνο και μόνο γιατί απλά αντλεί ευχαρίστηση και ικανοποίηση από αυτήν (Vallerand, 2001). Αντίθετα, η εξωτερική παρακίνηση παρουσιάζεται όταν κάποιος ασχολείται με μια δραστηριότητα για να κερδίσει κάποια ανταμοιβή η οποία δεν πηγάζει από τη δραστηριότητα αυτή καθαυτή, αλλά ούτε και στηρίζεται στα ειλικρινή ενδιαφέροντα του ατόμου. Τέλος, η απουσία των κινήτρων για μια δραστηριότητα παρουσιάζεται όταν το άτομο δεν έχει πρόθεση να ασχοληθεί με τη δραστηριότητα και βιώνει αισθήματα ανικανότητας και έλλειψης αυτοελέγχου (Σχήμα 2).

Τύποι εξωτερικής παρακίνησης

Όσον αφορά στην εξωτερική παρακίνηση, αυτή χωρίζεται σε τέσσερις μορφές, που παρουσιάζονται παρακάτω ξεκινώντας από τις πιο ελεγχόμενες προς τις πιο αυτόνομες. Κατά την *εξωτερική ρύθμιση*, η συμπεριφορά ρυθμίζεται με βάση τις εξωτερικές ανταμοιβές, όπως τα μετάλλια και τα έπαθλα, ή με βάση την αποφυγή δυσάρεστων εμπειριών (Vallerand, 2001). Κατά την *ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση* η συμπεριφορά του ατόμου δεν έχει ενσωματωθεί πλήρως στον εαυτό. Έτσι, ενώ το άτομο παρακινείται

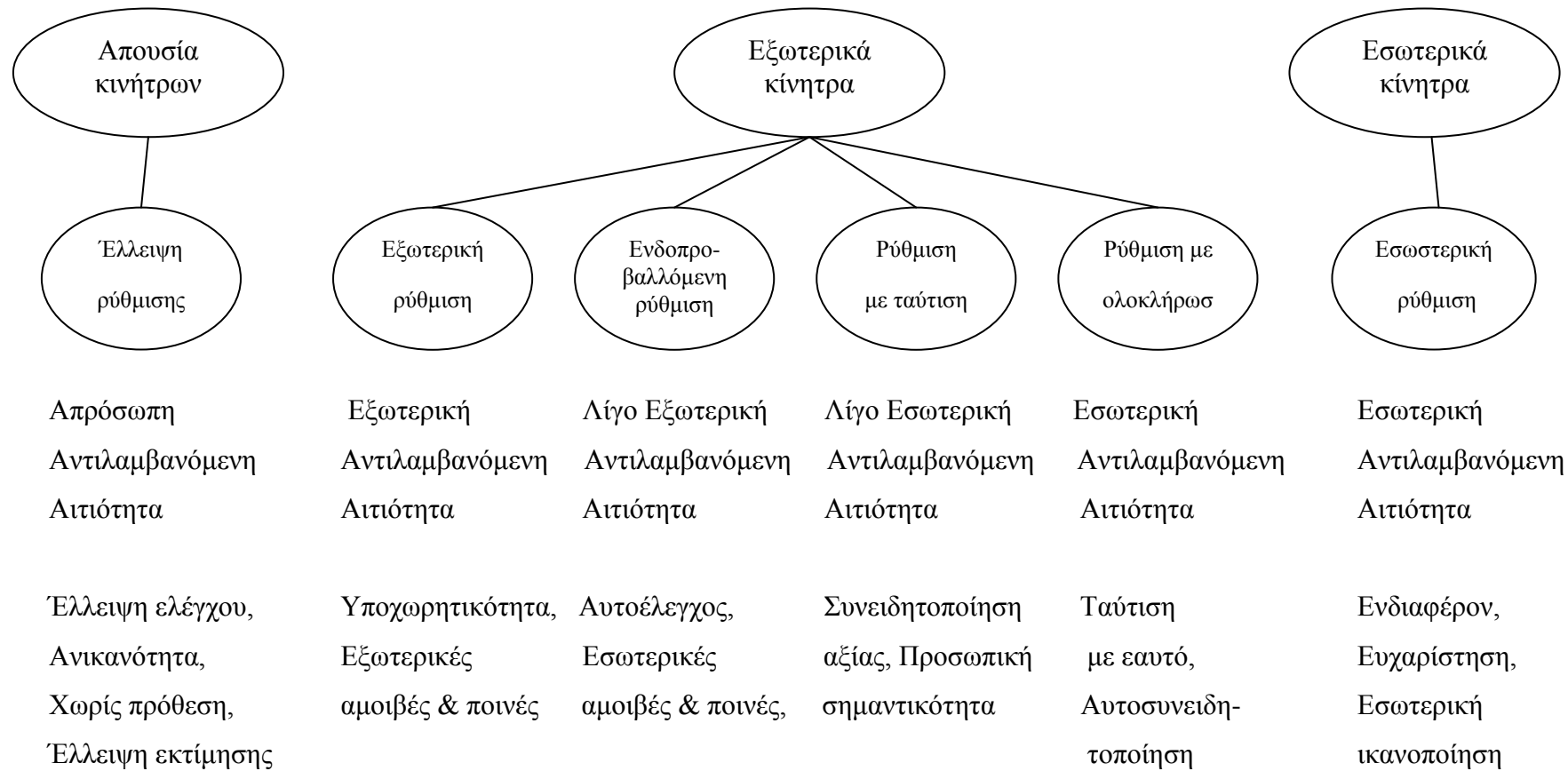
εσωτερικά ως προς τη δραστηριότητα, βιώνει εσωτερικές πιέσεις που προέρχονται από τον ίδιο του τον εαυτό. Οι εσωτερικές πιέσεις που επιβάλλει το άτομο στον εαυτό του για να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα, έχουν σχέση με την αποφυγή ενοχών ή άγχους και με τη βελτίωση της αυτοεικόνας του. Αυτό το είδος της ρύθμισης ενέχει σκέψεις που βασίζονται στο «πρέπει» και οι οποίες οδηγούν σε ανάλογες ενδοψυχικές διαδικασίες, συναισθήματα και συμπεριφορές (Σχήμα 2).

Από την άλλη πλευρά, η *ρύθμιση ταύτισης* είναι μια πιο αυτόνομη μορφή εξωτερικής παρακίνησης, κατά την οποία η δραστηριότητα αποκτά σημαντικότητα για το άτομο το οποίο αναγνωρίζει τα οφέλη της και ενσωματώνει τη δραστηριότητα στον εαυτό. Έτσι, το άτομο επιλέγει ελεύθερα μεν να ασχοληθεί με τη δραστηριότητα, χωρίς όμως απαραίτητα να αντλεί ευχαρίστηση από αυτήν. Αυτός ο τύπος ρύθμισης ενέχει περισσότερο την έννοια του «θέλω», για αυτό και θεωρείται αυτόνομη μορφή εξωτερικής παρακίνησης. Τέλος, η *ρύθμιση μέσω ολοκλήρωσης* είναι η πιο αυτόνομη μορφή εξωτερικής παρακίνησης, κατά την οποία η δραστηριότητα έχει πλήρως ενσωματωθεί στον εαυτό και είναι σε πλήρη αρμονία με τις υπόλοιπες πλευρές και ανάγκες του ατόμου. Η διαφορά αυτού του τύπου εξωτερικής παρακίνησης σε σχέση με την εσωτερική παρακίνηση είναι ότι το άτομο δραστηριοποιείται έχοντας πάλι ως σκοπό κάποιο αποτέλεσμα (Ryan & Deci, 2000a) (Σχήμα 2).

Ερευνητικά, η *ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση* έχει απασχολήσει αρκετά τους ερευνητές, αφού θεωρείται μια πολύ ενδιαφέρουσα η κατάσταση στην οποία μπορεί να βρεθεί το άτομο. Κατά την *ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση* το άτομο μπορεί να είναι ενεργητικό και να προσπαθεί τόσο, όσο αν παρακινούνταν από τις πιο αυτόνομες μορφές κινήτρων (ρύθμιση ταύτισης και εσωτερική παρακίνηση). Όμως, η εμπειρία της δραστηριότητας κατά την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση είναι χαμηλής ποιότητας, χωρίς να προκύπτουν αισθήματα ευχαρίστησης, χωρίς να παρουσιάζεται η βέλτιστη εκτέλεση της δραστηριότητας, χωρίς να εμφανίζεται σταθερή συμπεριφορά και συντονισμένη προσπάθεια, σε σχέση με το αν το άτομο παρακινούνταν από αυτόνομες μορφές κινήτρων (Ryan, 1995). Επιπρόσθετα, υποστηρίχθηκε ότι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ενέχει κυρίως αισθήματα φόβου για την απώλεια ικανοποίησης της ανάγκης για σχέσεις και αγάπη (Ryan & Deci, 2000a, σελ. 333). Όσον αφορά σε ερευνητικά δεδομένα πάντως οι Pelletier, Fortier, Vallerand και Briere (2001) έδειξε ότι οι σχέσεις μέσα στις οποίες τα άτομα ένιωθαν ότι ελέγχονται, προωθούσαν μη αυτοκαθοριζόμενες ρυθμίσεις συμπεριφοράς, όπως η εξωτερική ρύθμιση και η απουσία κινήτρων. Αντίθετα, οι υψηλά

Μη Αυτοκαθοριζόμενη
Συμπεριφορά

Αυτοκαθοριζόμενη
Συμπεριφορά



Σχήμα 2. Τύποι Παρακίνησης, Ρύθμιση Συμπεριφοράς, Αντιλαμβανόμενη Αιτιότητα, Συμπεριφορές (Deci & Ryan, 2000)

αυτοκαθοριζόμενες ρυθμίσεις συμπεριφοράς ενισχύονταν, όταν οι σχέσεις θεωρούνταν ως υποστηρικτικές της αυτονομίας των ατόμων.

Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων

Ο Ryan (1995) πρότεινε την εξέταση της παρακίνησης σε διαφορετικά πεδία της ζωής ενός ατόμου, όπως είναι η δουλειά και το σχολείο, όπως είναι οι επιτυχίες και οι διαπροσωπικές σχέσεις, όπως είναι ο γνωστικός και ο συναισθηματικός τομέας. Υποστήριξε, επιπλέον, ότι η παρακίνηση μπορεί να ποικίλλει για το ίδιο άτομο από πεδίο σε πεδίο και από στιγμή σε στιγμή. Ακόμα, θεώρησε ότι ένα άτομο δεν μπορεί να χαρακτηρίζεται από ένα μόνο στοιχείο. Για αυτό, όποια και να είναι η μορφή κινήτρου που παρακινεί το άτομο ως προσωπικότητα, παρατηρούνται ούτως ή άλλως διακυμάνσεις στην παρακίνησή του. Αυτές μπορεί να προέρχονται από τις διαφορετικές συνθήκες υποστήριξης και παρακίνησης οι οποίες παρουσιάζονται στα διάφορα πεδία. Τέλος, παρουσιάστηκε ότι η παρακίνηση εμφανίζεται σε διαφορετικά επίπεδα γενίκευσης σε ένα άτομο και ότι οι συνέπειες της παρακίνησης μπορούν να αλληλεπιδρούν η μία με την άλλη (Vallerand, 1997).

Ο Vallerand (1997) παρουσίασε το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων (HMIEM: Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation). Το μοντέλο αυτό συνοδεύεται από πέντε συγκεκριμένες προτάσεις που το χαρακτηρίζουν και οι οποίες παραθέτονται παρακάτω: (1) Η παρακίνηση πρέπει να περιέχει τα εσωτερικά κίνητρα, τα εξωτερικά κίνητρα και την απουσία κινήτρων, για να είναι αντιπροσωπευτική, (2) οι διαφορετικές μορφές κινήτρων υπάρχουν σε τρία διαφορετικά επίπεδα γενίκευσης (α) στο γενικό επίπεδο (global level) που αφορά στην προσωπικότητα του ατόμου γενικά, (β) στο επίπεδο πεδίου (contextual level) που αφορά σε ένα συγκεκριμένο πεδίο-περιβάλλον και (γ) στο επίπεδο κατάστασης (situational level) που αφορά σε μια συγκεκριμένη στιγμή-κατάσταση σε ένα συγκεκριμένο πεδίο. Επιπλέον, (3) η παρακίνηση καθορίζεται από κοινωνικούς παράγοντες του περιβάλλοντος, όπως επίσης και από την παρακίνηση που επικρατεί στο πιο γενικό επίπεδο γενίκευσης, αλλά και (4) η παρακίνηση μπορεί να επηρεαστεί από επαναλαμβανόμενες επιδράσεις της παρακίνησης στο επίπεδο κατάστασης προς ένα ανώτερο επίπεδο (bottom-up), καθώς και με επιδράσεις που κατευθύνονται από την κορυφή προς τα κάτω (top-down effect). Τέλος, (5) η παρακίνηση εκτός από τους κοινωνικούς παράγοντες που την ορίζουν, ορίζει και οδηγεί με τη σειρά της σε διάφορες γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές συνέπειες (Σχήμα 3). Γενικά, υποστηρίχθηκε ότι η υποστήριξη της αυτονομίας στο περιβάλλον όπου

δραστηριοποιείται ένα άτομο, ικανοποιεί τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, που με τη σειρά τους προωθούν τις αυτόνομες μορφές κινήτρων και έτσι δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για την εμφάνιση θετικών συνεπειών στη ζωή του.

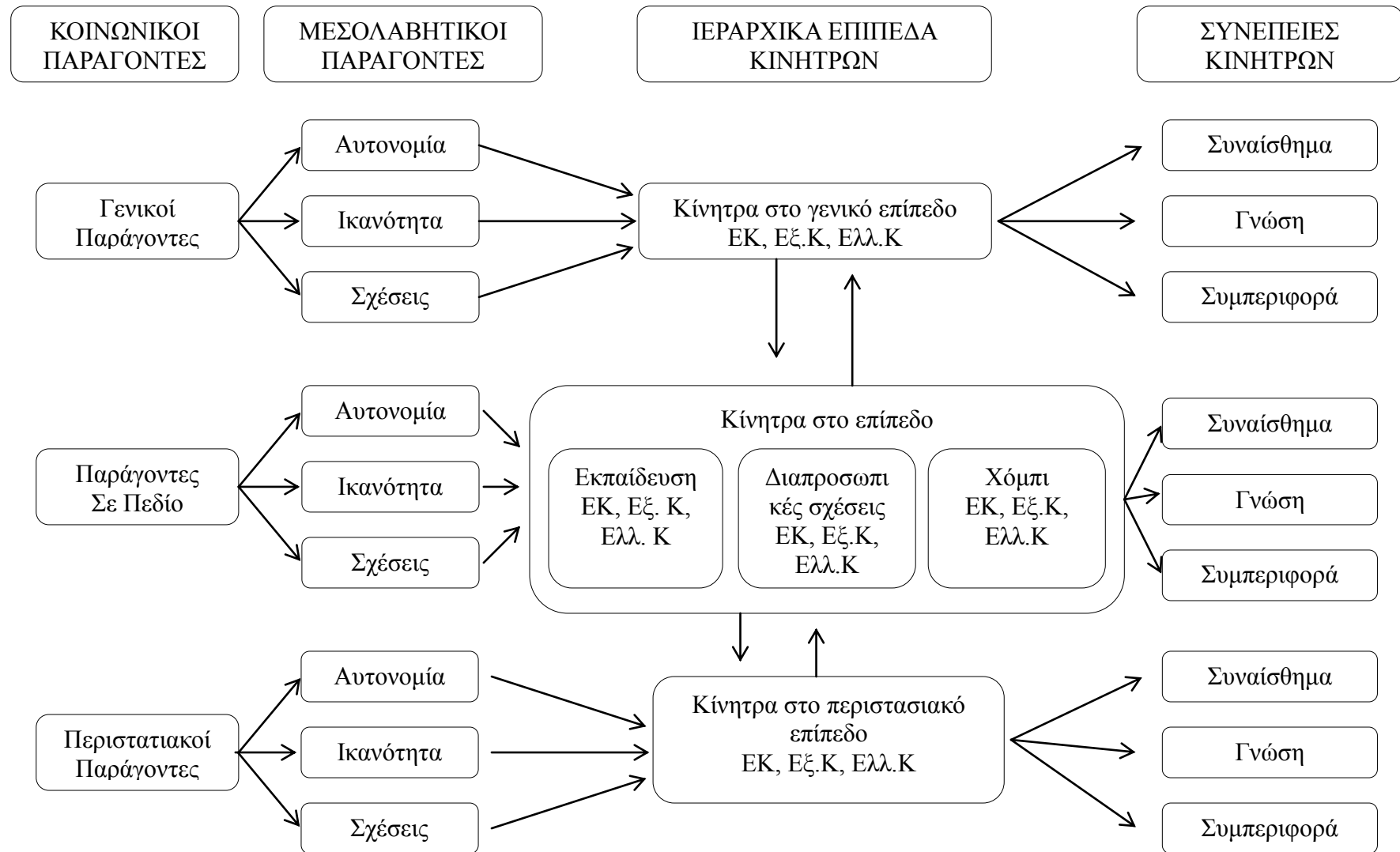
Βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Βασική προϋπόθεση για την προώθηση των αυτόνομων μορφών κινήτρων της συμπεριφοράς είναι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών (Ryan & Deci, 2000b). Οι ανάγκες που προτείνονται στη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού είναι τρεις: (α) η ανάγκη για ικανότητα (competence) κατά την οποία τα άτομα νιώθουν ότι λειτουργούν αποτελεσματικά στο περιβάλλον τους, (β) η ανάγκη για αυτονομία (autonomy) κατά την οποία τα άτομα νιώθουν ελεύθερα να επιλέξουν πώς να δραστηριοποιηθούν και (γ) η ανάγκη για σχέσεις με τους άλλους (relatedness) κατά την οποία τα άτομα νιώθουν ότι δένονται με σημαντικά άλλα άτομα (Vallerand, 1997).

Αυτές οι ψυχολογικές ανάγκες παρουσιάστηκαν ως οι πιο βασικές σε σχέση με πολλές άλλες, όπως οι ανάγκες για ασφάλεια, αυτοπραγμάτωση και ευχαρίστηση. Οι τελευταίες έχουν αποδειχτεί και θεωρητικά και πρακτικά ότι είναι παράγωγες ανάγκες των βασικών ψυχολογικών αναγκών και ότι δεν πρέπει να θεωρούνται ως κύριες ανάγκες (Ryan & Deci, 2000b, Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001). Όταν, για παράδειγμα, ένα άτομο βιώνει απώλεια ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών του αναγκών, τότε νιώθει ότι απειλείται και έπειτα αρχίζει να νιώθει ισχυρή την ανάγκη για ασφάλεια. Για αυτό και η ανάγκη για ασφάλεια δε θεωρείται ως ανάγκη, αλλά ως ελλιπές κίνητρο.

Κατά τους Ryan και Deci (2000b, σελ 231), όταν οι άνθρωποι νιώθουν ότι δεν ικανοποιείται μια βασική ψυχολογική τους ανάγκη, συγκεντρώνουν όλη τους την ενέργεια για να την ικανοποιήσουν. Όταν βρίσκονται, όμως, σε κατάσταση απώλειας ικανοποίησης μιας ανάγκης, οι άνθρωποι πιθανό να δραστηριοποιούνται με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην είναι αποτελεσματικοί στην ικανοποίηση των αναγκών τους. Σύμφωνα με τους ερευνητές η απώλεια ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών προωθεί τη δημιουργία ψυχολογικών αμυνών και υποκατάστατων των αναγκών, που μπορεί να οδηγήσουν με το πέρασμα του χρόνου σε περαιτέρω απώλεια ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών.

Μια ανάλογη έννοια του «υποκατάστατου» μιας ανάγκης είναι –στα πλαίσια της παρακίνησης– η απόδοση σε μια δραστηριότητα ενός νοήματος, που η δραστηριότητα αυτή καθεαυτή δεν έχει από τη φύση της (contingency). Όπως πρότειναν και οι Reeve, Jang, Hardre και Omura (2002), η επιπρόσθετη εξωτερική αξία που προσδίδεται σε μια



Σχήμα 3. Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων (Vallerand, 1997).

ενέργεια, προωθεί τη δημιουργία κινήτρων και στόχων, στους οποίους όμως αυτή η δραστηριότητα δεν είναι φτιαγμένη για να μπορεί να ανταποκριθεί. Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να σκέφτεται για τον εαυτό του «κάνε αυτό, για να πετύχεις κάτι άλλο...» όπου το «άλλο» είναι η εξωτερική αξία που προσδίδει στη δραστηριότητα και στην οποία ουσιαστικά στοχεύει το άτομο. Επιπρόσθετα, οι Ryan και Deci (2000b) χρησιμοποίησαν τον όρο αντισταθμιστικά κίνητρα (compensatory motives) για να χαρακτηρίσουν τη δημιουργία υποκατάστατων των αναγκών, όταν οι βασικές ανάγκες δεν ικανοποιούνται. Αυτά τα υποκατάστατα οδηγούν στην παραγωγή αρνητικών συνεπειών είτε βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα. Έχει καταστεί, λοιπόν, ως σημαντική η διάκριση των αληθινών αναγκών από τα ελλιπή κίνητρα και τα υποκατάστατα αναγκών κατά την εξέταση των σκοτεινών και των φωτεινών πλευρών της ανθρώπινης ύπαρξης (Ryan & Deci, 2000b).

Συμπερασματικά, η Θεωρία του Αυτοκαθορισμού παρουσιάζει έννοιες κεντρικές για την ψυχολογία του ανθρώπου (ανάγκες, κίνητρα) και επιπλέον προωθεί την κατάλληλη μεταχείριση αυτών των εννοιών για την εύρεση τρόπων διαχείρισης των αρνητικών συνεπειών που προέρχονται από αυτές και που αφορούν στις παράγωγες σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του ανθρώπου.

Η έννοια της υποστήριξης της αυτονομίας

Οι Deci και Ryan (1987) ήταν αυτοί που αρχικά παρουσίασαν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας των ατόμων είναι μια κεντρική έννοια που μπορεί να έχει ουσιαστικές επιδράσεις στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και κατά συνέπεια στην παρακίνηση, αλλά και στις συνέπειες όλων αυτών. Έχουν βρεθεί θετικές συσχετίσεις της υποστήριξης της αυτονομίας με την εσωτερική παρακίνηση, με το ανεπτυγμένο ενδιαφέρον και τη δημιουργικότητα, με την αυτοεκτίμηση, την επιμονή και με τα χαμηλά αισθήματα έντασης και πίεσης. Επιπλέον, οι Mageau και Vallerand (2003) παρουσίασαν τεχνικές υποστήριξης της αυτονομίας τις οποίες μπορεί οποιοδήποτε άτομο σε θέση καθοδηγητή να χρησιμοποιεί με στόχο την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των ατόμων και την προώθηση της εσωτερικής παρακίνησης.

Η αυτονομία υποστηρίζεται από κάποιο σημαντικό άτομο, όταν βλέπει τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων, όταν αναγνωρίζει τα συναισθήματά τους και τους δίνει ευκαιρίες επιλογών, ενώ παράλληλα μειώνει την πίεση και τις απαιτήσεις του. Οι γονείς, για παράδειγμα, μπορούν να ενθαρρύνουν την ελεύθερη επιλογή, την αυτόνομη επίλυση προβλημάτων και τη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων. Στα πλαίσια του

αθλητισμού, μέσω της υποστήριξης της αυτονομίας, οι αθλητές θεωρούνται άτομα που αξίζουν, που είναι αυτοαποτελεσματικά και αυτόνομα. Από την άλλη πλευρά, η αυτονομία δεν υποστηρίζεται όταν υιοθετούνται τρόποι επιβολής με στόχο τη συμμόρφωση των άλλων, που θεωρούνται ως πόνια χωρίς θέληση, που πιέζονται για να σκεφτούν, να νιώθουν και να συμπεριφερθούν με συγκεκριμένους τρόπους, αγνοώντας τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους.

Συνοπτικά, χρησιμοποιώντας τις τεχνικές υποστήριξης αυτονομίας (α) παρέχονται επιλογές αρκετές μέσα στα πλαίσια των ορίων και των κανονισμών, (β) παρέχονται λόγοι που αφορούν στο καθήκον, στα όρια και στους κανονισμούς, (γ) υπάρχει ενδιαφέρον και αναγνωρίζονται τα συναισθήματα των άλλων, (δ) επιτρέπονται οι ευκαιρίες για πρωτοβουλία και αυτόνομη εργασία, (ε) παρέχεται μη ελεγχόμενη ανατροφοδότηση που αφορά στην ικανότητα, (στ) αποφεύγονται ο έλεγχος, η κριτική που προκαλούν ενοχές, οι δηλώσεις που υποδηλώνουν έλεγχο και οι επιβραβεύσεις και (ζ) αποφεύγεται η εμπλοκή της αξίας του εαυτού σε σχέση με τη δραστηριότητα, όπως είναι η απόδειξη της ευφυΐας και της ικανότητας ανάλογα με την έκβαση της δραστηριότητας.

Οι Conroy και Coatsworth (2007) πρότειναν και άλλες στρατηγικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας προπονητής για την υποστήριξη της αυτονομίας των αθλητών του, όπως να γνωρίσει τις σκέψεις του αθλητή σχετικά με το ποιος θέλει να είναι. Για να το πετύχει αυτό, ο προπονητής οφείλει να είναι σε θέση να αφήσει τον αθλητή να εκφράσει τον αληθινό του εαυτό και να παρατηρήσει τη συμπεριφορά του. Με αυτόν τον τρόπο προωθούνται αισθήματα κατανόησης και θετικής ενέργειας, που προωθούν μια αυθεντική σχέση προπονητή-αθλητή, μέσα από την οποία οι αθλητές νιώθουν καλά και έτσι δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό.

Υποστήριξη της αυτονομίας στο πεδίο της άσκησης

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, σχεδόν όλες οι έρευνες για τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση, που στηρίχθηκαν ταυτόχρονα στη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 2000) και στο Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων (Vallerand, 1997) ήταν συσχετιστικές. Αντίθετα, λίγες ήταν αυτές που ήταν μακροχρόνιες και πειραματικές. Όσον αφορά στις πειραματικές μελέτες, όπου παρουσιάζεται σχέση ερευνητικής αιτίας και αντίστοιχου ερευνητικού αποτελέσματος, αυτές εξέτασαν την επίδραση των τεχνικών υποστήριξης της αυτονομίας σε ασκούμενους (Fortier, Sweet, O'Sullivan, & Williams, 2007, Moustaka, Vlachopoulos, Kabitsis, & Theodorakis, 2012), σε μαθητές σχολείου (Chatzisarantis & Hagger, 2009), σε άτομα με

ειδικές ανάγκες κατά τη φυσική δραστηριότητα (Saebu, 2013) και σε γυναίκες που ασκούνταν (Silva, Vieira, Coutinho, Minderico, Matos, Sardinha, et al., 2010).

Αναφορικά με τις συσχετιστικές έρευνες, τα αποτελέσματα έδειξαν κυρίως ότι η υποστήριξη της αυτονομίας κατά την άσκηση επιδρά θετικά στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, στην παρακίνηση, στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά των ατόμων ως προς την άσκηση γενικά (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2011, Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009, Amorose & Anderson-Butcher, 2007, Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2008, Moustaka et al., 2012, Vansteenkiste, Simons, Soenens, & Lens, 2004, Vlachopoulos & Karavani, 2009), την κολύμβηση (Pelletier et al., 2001), το ράγκμπι (Pope & Wilson, 2012), το μάθημα φυσικής αγωγής στο σχολείο (Taylor, Ntoumanis, Standage, & Spray, 2010), τη φυσική δραστηριότητα (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008, Halvari, Ulstad, Bagoien, & Skjesol, 2009) και τους αγώνες (Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010). Παρόλα αυτά, δεν παρουσιάστηκαν δεδομένα για την επίδραση της υποστήριξης της αυτονομίας, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των τύπων παρακίνησης στο πάθος για την άσκηση που παρουσιάζουν τα άτομα που ασκούνται.

Η σχέση του πάθους με τον αυτοκαθορισμό της συμπεριφοράς και με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Το πάθος ως έννοια έντονης παρακίνησης προς μια δραστηριότητα διαφοροποιείται από τους τύπους ρύθμισης συμπεριφοράς (εξωτερικά και εσωτερικά κίνητρα). Σύμφωνα με τους Vallerand και Miquelon (2007), τα δύο είδη πάθους εμπεριέχουν την έννοια της ενσωμάτωσης της δραστηριότητας στον εαυτό, κάτι που δεν ισχύει για τους τύπους εξωτερικής παρακίνησης που εμπεριέχουν μικρό ή καθόλου βαθμό ενσωμάτωσης. Η διαφορά μεταξύ των δύο ειδών πάθους είναι ο διαφορετικός τρόπος της ολοκλήρωσης της διαδικασίας ενσωμάτωσης της δραστηριότητας, έτσι ώστε να εξελιχθεί σε πάθος. Όταν η ενσωμάτωση μιας δραστηριότητας γίνεται υπο ελεγχόμενο τρόπο, τότε παρουσιάζεται καταναγκαστικό πάθος, ενώ όταν γίνεται με αυτόνομο τρόπο, τότε εμφανίζεται αρμονικό πάθος. Γενικά, έχει υποστηριχθεί και θεωρητικά και πρακτικά η θετική συσχέτιση μεταξύ αρμονικού πάθους και υποστήριξης της αυτονομίας, ενώ για το καταναγκαστικό πάθος βρέθηκε θετική συσχέτιση με τον έλεγχο που επιβάλλει ένα περιβάλλον, που δημιουργούν για παράδειγμα ο δάσκαλος ή οι γονείς (Vallerand & Miquelon, 2007).

Σε έρευνες που αφορούσαν στην άσκηση, το αρμονικό και το καταναγκαστικό πάθος συσχετίστηκαν αντίστοιχα με υψηλά και χαμηλά επίπεδα στην απόδοση, στην

επιμονή και στα θετικά αισθήματα κατά την άσκηση (Vallerand & Miquelon, 2007). Τα δύο είδη πάθους συσχετίστηκαν με στόχους για υπεροχή και με υψηλή απόδοση σε αθλητές Λυκείου (Li, 2010). Όσον αφορά στις σχέσεις μεταξύ προπονητών-αθλητών βρέθηκε ότι το αρμονικό πάθος κάποιου για να προπονήσει προβλέπει συμπεριφορές υποστήριξης της αυτονομίας και προβλέπει την ευχαρίστηση των αθλητών γενικά από τη ζωή τους. Αντίθετα, το καταναγκαστικό πάθος των προπονητών έκανε πρόβλεψη για πιο ελεγχόμενες συμπεριφορές προς τους αθλητές (Lafreniere, Jowett, Vallerand, & Carbonneau, 2011). Επιπρόσθετα, σε άλλη έρευνα βρέθηκε ότι το αρμονικό πάθος προέβλεψε τις καλές σχέσεις μεταξύ αθλητών-προπονητών μέσω των θετικών αισθημάτων και ότι οι καλές σχέσεις μεταξύ τους προέβλεψαν την ευεξία των προπονητών (Lafreniere, Jowett, Vallerand, Donahue, & Lorimer, 2008). Για τους χορευτές βρέθηκε ότι το καταναγκαστικό πάθος για το χορό συσχετίστηκε με τους συνεχείς και επαναλαμβανόμενους τραυματισμούς, με τη συνέχιση της ενασχόλησης ακόμα και κατά τον τραυματισμό, ενώ δεν ίσχυε το ίδιο για το αρμονικό πάθος κατά το οποίο οι χορευτές παρουσίαζαν ευελιξία και προσπαθούσαν να βρουν τρόπους για την αντιμετώπισή του. Τέλος και τα δύο είδη πάθους σχετίστηκαν θετικά με την πρόθεση για εξάσκηση, αλλά μόνο το αρμονικό πάθος σχετίστηκε με την ευχαρίστηση κατά την άσκηση (Vallerand et al., 2008).

Συνολικά, όσον αφορά στο πάθος για την άσκηση υποστηρίχθηκε ότι με την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και την εσωτερική παρακίνηση προωθείται το θετικό πάθος για την άσκηση. Δεν έχουν γίνει όμως έρευνες για την εξέταση της σχέσης του πάθους για την άσκηση με την υποστήριξη της αυτονομίας και τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ταυτόχρονα. Η παραπάνω σχέση είναι πιθανό να υφίσταται, αφού υπονοείται θεωρητικά μέσω της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 2000) και του Δυϊστικού Μοντέλου του Πάθους (Vallerand, 1997).

Πρόβλημα

Γενικά, πάντως οι έρευνες που σχετίστηκαν με τα είδη του πάθους για τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση είναι ελάχιστες στη διεθνή βιβλιογραφία (Rousseau & Vallerand, 2008). Παρόλα αυτά, συχνά αναφέρονται περιπτώσεις ατόμων που ασκούνται σε τέτοιο υπερβολικό βαθμό, ώστε να παρουσιάζονται προβλήματα υγείας και προβλήματα στην κοινωνική τους ζωή, όπως η μείωση του χρόνου που αφιερώνουν στην οικογένεια και τους φίλους και οι επερχόμενες συγκρούσεις. Εκτός από τα αθλήματα και τα σπορ, λοιπόν, η άσκηση μπορεί να αποτελέσει ένα ακόμα πεδίο για την εξέταση και την

καλύτερη κατανόηση της διττής έννοιας του πάθους. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να εξεταστούν οι δύο έννοιες του πάθους που αφορούν στο πεδίο της άσκησης για να αποσαφηνιστούν καλύτερα οι διαδικασίες που προηγούνται της μίας ή της άλλης μορφής. Πολύ σημαντική είναι η αναγνώριση της θετικής και της αρνητικής ενασχόλησης με την άσκηση, γεγονός που θα θέσει βάσεις για την πιθανή αντιμετώπιση του καταναγκαστικού πάθους και την πιθανή μεταλλαγή του σε αρμονικό.

Σκοπός, υποθέσεις και ερμηνεία

Σκοπός της έρευνας, λοιπόν, ήταν η εξέταση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας των τιμών που προκύπτουν από τη μεταφρασμένη στα Ελληνικά Κλίμακα του Πάθους, καθώς και οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της έρευνας για την επαλήθευση ή μη των θεωρητικών προτάσεων. Οι συγκεκριμένοι στόχοι της έρευνας ήταν να εξεταστεί η παραγοντική δομή, η εγκυρότητα διάκρισης, η εσωτερική συνέπεια, η συγκλίνουσα εγκυρότητα και η αξιοπιστία των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Οι υποθέσεις ήταν οι παρακάτω: (1) οι τιμές που θα προκύψουν από την Κλίμακα του Πάθους θα ταιριάζουν σε ένα μοντέλο επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης (ΕΠΑ) με δύο παράγοντες, (2) οι δύο αυτοί παράγοντες θα παρουσιάζουν εγκυρότητα διάκρισης, (3) οι τιμές α του Cronbach για τις δύο υποκλίμακες θα είναι μεγαλύτερες από .70, (4) το αρμονικό πάθος θα σχετίζεται περισσότερο θετικά με την αντιλαμβανόμενη υποστήριξη από το γυμναστή/στρια, με την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, με την αναγνωρίσιμη ρύθμιση και με την εσωτερική παρακίνηση στο πεδίο της άσκησης, σε σύγκριση με το καταναγκαστικό πάθος, το οποίο θα σχετίζεται περισσότερο θετικά με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση από ό,τι το αρμονικό πάθος, (5) το αρμονικό πάθος θα σχετίζεται περισσότερο θετικά με την ευχαρίστηση κατά τη διάρκεια της άσκησης, σε σχέση με το καταναγκαστικό πάθος, ενώ ίδιας έντασης συσχετίσεις αναμένεται για τις σχέσεις των δύο ειδών πάθους με το βαθμό ενσωμάτωσης της άσκησης στον εαυτό, τη συχνότητα άσκησης και τα χρόνια ενασχόλησης με την άσκηση, (6) το πάθος δε θα σχετίζεται με το δείκτη Μάζας Σώματος (BMI: Body Mass Index) (World Health Organization Expert Consultation, 2004), ούτε με το φύλο, ούτε με το συνδυασμό αυτών των δύο, (7) οι τιμές που θα προκύψουν από τις επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και για τα δύο είδη πάθους θα είναι πάνω από .70 κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 20 ημερών, (8) με βάση το Ιεραρχικό Μοντέλο των Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων (Vallerand, 1997), η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη θα σχετίζεται με την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και αυτές με τη σειρά τους θα σχετίζονται με τις πιο αυτόνομες μορφές παρακίνησης και περισσότερο με το

αρμονικό πάθος, παρά με το καταναγκαστικό και (9) τα χρόνια ενασχόλησης με την άσκηση, η έντασή της και ο βαθμός ενσωμάτωσής της στο «εγώ» θα σχετίζονται περισσότερο με το καταναγκαστικό πάθος και η ευχαρίστηση κατά τη διάρκεια της άσκησης με το αρμονικό πάθος.

Προϋπόθεση, οριοθέτηση και περιορισμός της έρευνας

Οι ασκούμενοι που συμμετείχαν στην έρευνα ασκούσαν συστηματικά τουλάχιστον τους τελευταίους τρεις μήνες. Όσον αφορά στη μεταφρασμένη στα Ελληνικά Κλίμακα του Πάθους (Vallerand et al., 2003), εξετάστηκαν κάποιες από τις πιο σημαντικές πτυχές της αξιοπιστίας και της εγκυρότητάς της, δηλαδή η δομική, η συγκλίνουσα εγκυρότητα, η εγκυρότητα διάκρισης, η εσωτερική συνέπεια και η αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Τέλος, η έρευνα περιορίστηκε στην εγκυροποίηση της μεταφρασμένης στα Ελληνικά Κλίμακας του Πάθους (Vallerand et al., 2003) για άτομα που ασκούσαν σε γυμναστήρια, αλλά όχι σε άλλους τομείς μαζικού αθλητισμού.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν δύο δείγματα που συνολικά αποτελούνταν από 516 ασκούμενους σε γυμναστήρια. Από τους ασκούμενους του πρώτου δείγματος (n=217) μετρήθηκαν οι τιμές των δύο ειδών του πάθους, της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας του γυμναστή/στριας, των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ρύθμισης συμπεριφοράς κατά την άσκηση. Από το δεύτερο δείγμα (n=299) έγιναν μετρήσεις σχετικά με τα δύο είδη πάθους, την ενσωμάτωση της άσκησης στον εαυτό, την ευχαρίστηση κατά την άσκηση και τη συχνότητα της έντονης, μέτριας και ήπιας έντασης άσκησης.

Ερωτηματολόγια

Κλίμακα του Πάθους - Passion Scale. Το πάθος για την άσκηση μετρήθηκε με την Κλίμακα του Πάθους (Vallerand et al., 2003, Vallerand & Miquelon, 2007) (Παράρτημα 5). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από δύο υποκλίμακες που μετρούν το OP (π.χ. «Δυσκολεύομαι πάρα πολύ να ελέγξω την ανάγκη μου για [αυτή τη δραστηριότητα]») και το αρμονικό πάθος (π.χ. «[αυτή η δραστηριότητα] είναι σε αρμονία με τις άλλες δραστηριότητες στη ζωή μου») έχοντας από επτά προτάσεις η κάθε υποκλίμακα. Ο όρος «άσκηση» αντικατέστησε τον όρο «αυτή η δραστηριότητα». Έχουν παρουσιαστεί καλοί

δείκτες αξιοπιστίας α του Cronbach τόσο για το καταναγκαστικό ($\alpha = .85 - .92$) όσο και για το αρμονικό πάθος ($\alpha = .71 - .84$) (Vallerand et al., 2003). Επιπρόσθετα, υποστηρίχθηκε και η παραγοντική δομή της Κλίμακας του Πάθους παρουσιάζοντας ικανοποιητικές φορτίσεις των προτάσεων και των δύο υποκλιμάκων (OP = .60 -.87, HP = .44 -.75). Οι απαντήσεις δίνονταν με βάση μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 («Διαφωνώ απόλυτα») ως το 7 («Συμφωνώ απόλυτα»). Στην Κλίμακα του Πάθους οι πρώτες επτά προτάσεις αντικατοπτρίζουν το αρμονικό πάθος και οι προτάσεις 8-14 χαρακτηρίζουν το OP.

Ερωτηματολόγιο Κλίματος Υγείας και Φροντίδας - Health Care Climate Questionnaire. Για να εξεταστεί η αντιλαμβανόμενη από τους ασκούμενους υποστήριξη της αυτονομίας που προσφέρει ο γυμναστής/στρια κατά την άσκηση χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Κλίματος Υγείας και Φροντίδας (Health Care Climate Questionnaire HCCQ) (Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996) στην τροποποιημένη του εκδοχή για την άσκηση (Edmunds et al., 2007). Το ερωτηματολόγιο είναι μονοπαραγοντικό και οι προτάσεις αφορούν στην υποστήριξη της αυτονομίας του γυμναστή/τριας έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι ασκούμενοι. Παραδείγματα των προτάσεων είναι «Η γυμνάστρια/ης με παροτρύνει να κάνω ερωτήσεις» και «Νιώθω πως η γυμνάστρια/ ης μου δίνει επιλογές για τον τρόπο που ασκούμαι». Οι απαντήσεις δίνονταν με βάση μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 («Διαφωνώ απόλυτα») ως το 7 («Συμφωνώ απόλυτα»). Ο Edmunds και οι συνεργάτες (2007) παρουσίασαν τιμές α του Cronbach για αυτό το μονοπαραγοντικό ερωτηματολόγιο που κυμαίνονταν μεταξύ .91 και .95 και οι Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Karperoni και Markland (2010) κατά την προσαρμογή και εγκυροποίηση του ερωτηματολογίου σε Έλληνες ασκούμενους παρουσίασαν τιμή α .93.

Κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών - Basic Psychological Needs in Exercise Scale. Ο βαθμός ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών στο πεδίο της άσκησης μετρήθηκε με την Κλίμακα Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Basic Psychological Needs in Exercise Scale: BPNES) (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Η κλίμακα αποτελείται από 12 προτάσεις, που είναι ίσα κατανεμημένες σε τρεις παράγοντες. Κάθε παράγοντας αντιπροσωπεύει μια από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες: για αυτονομία (π.χ. «Νιώθω πάρα πολύ έντονα ότι ο τρόπος που γυμνάζομαι είναι και ο τρόπος που θα ήθελα»), για ικανότητα («Ανταποκρίνομαι με πολύ μεγάλη άνεση στις απαιτήσεις του προγράμματος που ακολουθώ») και για σχέσεις με τους άλλους («Οι σχέσεις μου με τους άλλους ασκούμενους είναι πάρα πολύ φιλικές»). Οι απαντήσεις

στην κλίμακα δίνονταν με βάση μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαινόταν από το 1 («Δε συμφωνώ καθόλου») ως το 5 («Συμφωνώ πάρα πολύ»). Οι Vlachopoulos και Michailidou (2006) παρουσίασαν ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας για την ανάγκη για αυτονομία ($\alpha = .84$), για την ανάγκη για ικανότητα ($\alpha = .81$) και για την ανάγκη σχέσεων με τους άλλους ($\alpha = .92$) κατά την προσαρμογή και εγκυροποίηση της κλίμακας σε Έλληνες ασκούμενους. Οι ίδιοι ερευνητές παρουσίασαν ικανοποιητικούς δείκτες παραγοντικής δομής με τις φορτίσεις των προτάσεων στους παράγοντες να κυμαίνονται από .59 ως .91. Τέλος, η εγκυρότητα πρόβλεψης της BPNES υποστηρίχθηκε από τους Vlachopoulos και Neikou (2007) στα πλαίσια μιας έρευνας που διήρκησε έξι μήνες.

Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2 – Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2. Οι τύποι παρακίνησης των ασκούμενων μετρήθηκαν με το Ερωτηματολόγιο Ρύθμισης Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2 (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2: BREQ-2) (Markland & Tobin, 2004) το οποίο μεταφράστηκε και σταθμίστηκε με Έλληνες ασκούμενους (Moustaka et al., 2010). Αποτελείται από πέντε υποκλίμακες: την απουσία κινήτρων (π.χ. «Δε βλέπω γιατί πρέπει να ασκώμαι»), την εξωτερική ρύθμιση συμπεριφοράς (π.χ. «Αισθάνομαι πίεση από τους φίλους/ την οικογένειά μου να ασκώμαι»), την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση (π.χ. «Αισθάνομαι ενοχές όταν δεν ασκώμαι»), τη ρύθμιση ταύτισης (π.χ. «Εκτιμώ τα οφέλη της άσκησης») και την εσωτερική παρακίνηση (π.χ. «Αντλώ ευχαρίστηση και ικανοποίηση από την άσκηση»). Η ρύθμιση με ολοκλήρωση δε συμπεριλαμβάνεται στο BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004). Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο δίνονταν με βάση μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαινόταν από το 0 («Σίγουρα όχι») ως το 4 («Σίγουρα ναι»). Το ερωτηματολόγιο κατά την εγκυροποίηση του στον ελληνικό πληθυσμό παρουσίασε επίσης ικανοποιητικές τιμές εσωτερικής συνέπειας με α του Cronbach μεταξύ .77 και .88 και ικανοποιητικές τιμές παραγοντικής δομής με παραγοντικές φορτίσεις μεταξύ .63 και .90 (Moustaka et al., 2010).

Μοντέλο Προσκόλλησης στο Άθλημα – Sport Commitment Model. Τα αισθήματα ευχαρίστησης, όπως η χαρά και η ικανοποίηση, που αντλούνται από την άσκηση μετρήθηκαν με το Μοντέλο Προσκόλλησης στο Άθλημα (Sport Commitment Model: SCM) (Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler, 1993). Το ερωτηματολόγιο ήταν μονοπαραγοντικό και οι προτάσεις του ήταν τέσσερις: «Διασκεδάζεις/Είσαι χαρούμενος/Ευχαριστιέσαι/Σου αρέσει να παίζεις σε αυτό το πρόγραμμα αυτόν τον καιρό»; Ο όρος «πρόγραμμα» αντικαταστάθηκε με τον όρο «άσκηση». Οι συμμετέχοντες

απαντούσαν σε μια κλίμακα τύπου Likert από το 1 («Καθόλου») ως το 5 («Πάρα πολύ»). Ο Scanlan και οι συνεργάτες (1993) παρουσίασαν για το SCM ικανοποιητική τιμή εσωτερικής συνέπειας ($\alpha = .90$).

Κλίμακα ενσωμάτωσης στον Εαυτό - Inclusion of Other in the Self Scale.

Ακολουθώντας τα βήματα του Vallerand και των συνεργατών (2003), ο βαθμός ενσωμάτωσης της άσκησης στον εαυτό μετρήθηκε με ένα απεικονιστικό εργαλείο, την Κλίμακα Ενσωμάτωσης στον Εαυτό (Inclusion of Other in the Self Scale: IOS) (Aron, Aron, Tudor, & Nelson, 1991). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από επτά διαφορετικές εικόνες. Καθεμία από αυτές απεικονίζει ένα διάγραμμα (τύπου διαγράμματος του Venn), που αποτελείται από δύο κύκλους, όπου ο ένας αντιπροσωπεύει τη δραστηριότητα και ο άλλος τον εαυτό. Κάθε διάγραμμα στο σύνολό του απεικονίζει διαφορετικό βαθμό αλληλοεπικάλυψης των δύο κύκλων και κατά επέκταση διαφορετικό βαθμό ενσωμάτωσης της άσκησης στον εαυτό και ποικίλει από τη μηδενική επικάλυψη ως τη σχεδόν πλήρη ταύτιση των κύκλων. Οι συμμετέχοντες επέλεξαν την εικόνα που περιέγραφε καλύτερα τη σχέση τους με την άσκηση. Η τιμή 1 (χαμηλότερη τιμή) έδειχνε τη μηδενική αλληλοεπικάλυψη των εννοιών και η τιμή 7 (υψηλότερη τιμή) αντιπροσώπευε τη σχεδόν πλήρη ταύτισή τους. Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της IOS ήταν ικανοποιητικές στην έρευνα των Aron, Aron και Smollan (1992).

Ερωτηματολόγιο Άσκησης κατά τον Ελεύθερο Χρόνο – Godin Leisure Time Exercise Questionnaire. Το GLTEQ (Godin & Shepard, 1985) μετράει την εβδομαδιαία συχνότητα της έντονης άσκησης (όταν η καρδιά χτυπάει γρήγορα, όπως γίνεται στο τρέξιμο και το έντονο κολύμπι), της μέτριας άσκησης (όταν η άσκηση δεν είναι εξαντλητική, όπως στο βόλεϊ και τους παραδοσιακούς χορούς) και της ήπιας άσκησης (άσκηση με ελάχιστη προσπάθεια, όπως είναι το χαλαρό περπάτημα και το ψάρεμα). Για να θεωρείται ότι κάποιος έχει ασκηθεί μία φορά θα πρέπει η άσκηση να διαρκεί πάνω από 15 λεπτά. Οι ασκούμενοι κλήθηκαν να δηλώσουν πόσες φορές την εβδομάδα ασκούνταν για πάνω από 15 λεπτά στην καθεμία από τις τρεις εντάσεις. Το ερωτηματολόγιο φτιάχτηκε για να μπορεί επίσης να υπολογίζει την τιμή που αφορά στο συνολικό δείκτη συμπεριφοράς ως προς την άσκηση. Αυτή η τιμή προκύπτει από τον πολλαπλασιασμό κάθε ομάδας έντασης άσκησης με αντίστοιχους μέσους όρους του ενεργειακού κόστους ανά κατηγορία έντασης της άσκησης. Δηλαδή, [συχνότητα έντονης έντασης X 9]+[συχνότητα μέτριας έντασης άσκηση X 5]+ [συχνότητα χαμηλής έντασης άσκηση X 3]. Το GLTEQ παρουσίασε ικανοποιητικές τιμές αξιοπιστίας και εγκυρότητας (Godin & Shepard, 1985, Jacobs,

Ainsworth, Hartman, & Leon, 1993) ακόμα και όταν χρησιμοποιήθηκε στην ελληνική γλώσσα (Theodorakis, & Hassandra, 2005).

Διαδικασία μετάφρασης του ερωτηματολογίου και πιλοτική έρευνα

Η μετάφραση της Κλίμακας του Πάθους (Vallerand et al., 2003, Vallerand & Miquelon, 2007) έγινε με τη χρήση της μεθόδου της αμφίδρομης μετάφρασης (backtranslation) (Banville et al., 2000). Δηλαδή, η πρωτότυπη στα Αγγλικά κλίμακα μεταφράστηκε στα Ελληνικά από δύο μεταφραστές και έπειτα η μεταφρασμένη στα Ελληνικά κλίμακα μεταφράστηκε ξανά από δύο διαφορετικούς μεταφραστές στην Αγγλική γλώσσα. Οι δύο πρώτοι μεταφραστές κατείχαν πτυχίο διδακτορικού τίτλου στην επιστήμη φυσικής αγωγής και αθλητισμού, ενώ οι δύο τελευταίοι κατείχαν μεταπτυχιακό τίτλο στον ίδιο τομέα με ειδίκευση στην ψυχολογία. Έπειτα, ακολούθησε η σύγκριση της πρωτότυπης αγγλικής μορφής της κλίμακας και της ξαναμεταφρασμένης από τα Ελληνικά στα Αγγλικά της Κλίμακας του Πάθους. Το νόημα κάθε πρότασης της κλίμακας εξετάστηκε για την ομοιότητά του μεταξύ των δύο εκδοχών. Σε όλες τις περιπτώσεις των 14 προτάσεων η μετάφραση κρίθηκε ικανοποιητική. Μετά, η μεταφρασμένη στα Ελληνικά Κλίμακα του Πάθους δόθηκε προς συμπλήρωση σε 20 ασκούμενους για να κάνουν σχόλια όσον αφορά στην κατανόηση των προτάσεων. Τα σχόλια που προέκυψαν λήφθηκαν υπόψιν για τη βελτίωση της απόδοσης του νοήματος των προτάσεων.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Μετά την πιλοτική έρευνα ακολούθησε η βασική έρευνα με σκοπό την προσαρμογή και την εγκυροποίηση της κλίμακας σε πληθυσμό Ελλήνων ασκούμενων. Τα δεδομένα συνελλέχθησαν από 11 γυμναστήρια στη βόρειο Ελλάδα. Αρχικά, υπήρξε επικοινωνία με τον υπεύθυνο κάθε γυμναστηρίου, ο οποίος ενημερωνόταν λεπτομερειακά για την έρευνα και τους σκοπούς της (Παράρτημα 3), καθώς και για τα ερωτηματολόγια που θα δίνονταν στους ασκούμενους (Παράρτημα 6). Κατόπιν, αφού συμφωνούσε για τη συμμετοχή στην έρευνα, όπως επίσης και για την παρουσία της ερευνήτριας στην υποδοχή του γυμναστηρίου για τη διανομή των ερωτηματολογίων στους ασκούμενους, ξεκίνησε η έρευνα. Οι ασκούμενοι ενημερώνονταν σχετικά με την έρευνα κατά την είσοδό τους στο γυμναστήριο (Παράρτημα 4) και όσοι επιθυμούσαν να συμμετέχουν, υπέγραφαν σε μια δήλωση δίνοντας έτσι τη γραπτή τους συγκατάθεση για συμμετοχή τους σε αυτήν. Το 80% των ασκούμενων που ενημερώθηκαν για την έρευνα συμμετείχαν τελικά στην έρευνα. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε σε ένα ήσυχο μέρος κοντά στη ρεσεψιόν ή στο

σαλόνι του γυμναστηρίου, προτού ξεκινήσει να ασκείται το άτομο στο γυμναστήριο για εκείνη την ημέρα. Η συμπλήρωση διαρκούσε περίπου 12 λεπτά και ποίκιλε ανάλογα με την αναγνωστική ικανότητα και τη συγκέντρωση του ασκούμενου. Οι ασκούμενοι ενημερώθηκαν ότι οι απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο είναι εμπιστευτικές και ανώνυμες και καθ'όλη τη διάρκεια της έρευνας ακολουθήθηκαν οι ηθικές οδηγίες που προτείνει η Αμερικάνικη Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association).

Στατιστική ανάλυση

Για την εξέταση των υποθέσεων 1 και 2, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα EQSWIN 6.1 (Bentler, 2003). Υπολογίστηκαν οι δείκτες της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης (ΕΠΑ), για την εξέταση της παραγοντικής δομής της μεταφρασμένης στα Ελληνικά Κλίμακας του Πάθους με βάση το διπαραγοντικό μοντέλο της πρωτότυπης κλίμακας. Η ΕΠΑ εξετάστηκε με το στατιστικό δείκτη χ^2 στο τετράγωνο (χ^2), με το μη κανονικό δείκτη προσαρμογής (Non-Normed Fit Index: NNFI), με το συγκριτικό δείκτη προσαρμογής (Comparative Fit Index: CFI) (Bentler, 1990), με το βασικό ενδιάμεσο τετραγωνισμένο σφάλμα στρογγυλοποίησης (Root Mean Squared Error of Approximation: RMSEA) (Steiger & Lind, 1980) και με την τιμή του 90% διαστήματος εμπιστοσύνης (90% confidence interval: RMSEA 90% CI) και το πληροφοριακό κριτήριο του Akaike (Akaike's Information Criterion: AIC). Για την επαλήθευση της υπόθεσης 2, έγινε σύγκριση του υπολογισμού της μέσης εξαγόμενης διακύμανσης (Average Variance Extracted: AVE) κάθε παράγοντα με τη σχέση των δύο παραγόντων της κλίμακας υψωμένη στο τετράγωνο (Farrell & Rudd, 2009). Η εγκυρότητα διάκρισης υποστηρίζεται όταν οι τιμή της AVE είναι μεγαλύτερη από την υψωμένη στο τετράγωνο σχέση των δύο παραγόντων. Για την εξέταση των υποθέσεων 1 και 2 χρησιμοποιήθηκαν οι απαντήσεις και από τα δύο δείγματα ασκούμενων ($n=516$), καθώς χρειαζόνταν τουλάχιστον 310 ασκούμενοι, έτσι ώστε ο αριθμός των συμμετεχόντων –κατά τον υπολογισμό της ΕΠΑ– να πληρεί την προϋπόθεση της αναλογίας 10 προς 1 (Ullman, 1996).

Οι υπόλοιπες υποθέσεις της έρευνας εξετάστηκαν με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 19.0. Συγκεκριμένα, η υπόθεση 3 διερευνήθηκε υπολογίζοντας το δείκτη α του Cronbach για τους δύο παράγοντες της Κλίμακας του Πάθους και χρησιμοποιήθηκαν οι απαντήσεις και των δύο πληθυσμιακών δειγμάτων ($n=516$). Επιπλέον, η υπόθεση 4 εξετάστηκε με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων από το δείγμα 1 ($n=217$) και υπολογίστηκε με συσχετίσεις του Pearson μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας του Πάθους και του βαθμού της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας που

προσφέρει ο γυμναστής/στρια, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, καθώς και της ρύθμισης της συμπεριφοράς κατά την άσκηση. Επίσης, η υπόθεση 5 διερευνήθηκε μόνο με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων από το δείγμα 2 ($n=299$), που βασίστηκε στις συσχετίσεις Pearson μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας του Πάθους και του βαθμού της ευχαρίστησης από την άσκηση, της ενσωμάτωσης της άσκησης στον εαυτό, της συχνότητας έντονης, μέτριας και ήπιας έντασης άσκησης και του συνολικού διαστήματος ενασχόλησης με την άσκηση που μετρήθηκε σε μήνες. Ακόμα, η επαλήθευση της υπόθεσης 6 υπολογίστηκε με βάση ολόκληρο το δείγμα των ασκούμενων ($n=516$) με τη χρήση πολυμεταβλητής διακύμανσης ανάλυσης 2 δρόμων (2-way Multivariate Analysis of Variance: 4×2 MANOVA) θέτοντας ως ανεξάρτητες μεταβλητές το δείκτη Μάζας Σώματος (Body Mass Index: BMI) και το φύλο και ως εξαρτημένες μεταβλητές τα δύο είδη του πάθους. Επιπρόσθετα, η υπόθεση 7 εξετάστηκε με το συντελεστή ενδιάμεσης κατηγορίας συσχέτισης (Intra-class Correlation Coefficients: ICC) για τους δύο παράγοντες του πάθους, για την επαλήθευση της εγκυρότητας των δύο επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με διάστημα 20 ημερών μεταξύ τους. Επιπρόσθετα, η υπόθεση 8 εξετάστηκε με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων από το δείγμα 1 ($n=217$) και υπολογίστηκε με μια σειρά γραμμικών και ιεραρχικών παλινδρομήσεων μεταξύ των παραγόντων της έρευνας: Του βαθμού της αντιλαμβανόμενης αυτονομίας που προσφέρει ο γυμναστής/στρια, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, των τύπων ρύθμισης συμπεριφοράς κατά την άσκηση και των ειδών του πάθους τα οποία θεωρούνται οι συναισθηματικές συνέπειες των παραπάνω. Τέλος, για την επαλήθευση της υπόθεσης 9 έγιναν δύο γραμμικές παλινδρομήσεις για να βρεθεί η συσχέτιση των χρόνων ενασχόλησης με την άσκηση, της έντασής της, του βαθμού ενσωμάτωσής της στο «εγώ» και της ευχαρίστησης με τα δύο διαφορετικά είδη πάθους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφική στατιστική ανάλυση

Στο πρώτο δείγμα των ασκούμενων ($n=217$) η ηλικία κυμάνθηκε μεταξύ 17 και 64 ετών ($M_{\text{age}} = 29.62$, $SD = 8.92$). Οι 100 ασκούμενοι ήταν άντρες (46.1%), οι 103 ήταν γυναίκες (47.5%) και οι 14 (6.5%) δεν ανέφεραν το φύλο τους. Οι συμμετέχοντες ασκούσαν κατά μέσο όρο για εννιά χρόνια ($M_{\text{months}} = 107.21$, $SD = 90.03$), 1 με 8 φορές την εβδομάδα ($M_{\text{times}} = 3.93$, $SD = 1.28$) και για 30-300 λεπτά κάθε φορά που επισκέπτονταν το γυμναστήριο ($M_{\text{min}} = 95.56$, $SD = 33.02$). Από τους συμμετέχοντες οι 91 ασκούσαν μόνο με αντιστάσεις (41.9%), οι 105 (48.4%) συμμετείχαν σε ομαδικά

προγράμματα άσκησης που διεξάγονταν στην αίθουσα του γυμναστηρίου (για παράδειγμα, αερόμπικ, ασκήσεις με μπάρες κ.α.), οι 16 (7.4%) έκαναν αερόβια άσκηση (για παράδειγμα, τρέξιμο στο διάδρομο, στατικό ποδήλατο, ανέβασμα σκαλιών στο στεπ) και οι 5 (2.3%) έκαναν προγράμματα προσωπικής εκγύμνασης (για παράδειγμα, Pilates personal training).

Στο δεύτερο δείγμα (n=299) η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαινόταν από 18 ως 63 ετών ($M_{age} = 33.64$, $SD = 10.91$). Το δείγμα αποτελούσαν 114 άντρες (38.1%), 168 γυναίκες (56.2%), ενώ 17 ασκούμενοι (5.7%) δεν ανέφεραν το φύλο τους. Σε αυτό το δείγμα τα άτομα ασκούσαν κατά μέσο όρο για έξι χρόνια ($M_{months} = 69.99$, $SD = 76.56$), 1 με 10 φορές την εβδομάδα ($M_{times} = 3.90$, $SD = 1.46$) και για 20 με 210 λεπτά ($M_{min} = 83.1$, $SD = 29.28$) κάθε φορά που επισκέπτονταν το γυμναστήριο. Από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, οι 139 έκαναν ασκήσεις με αντιστάσεις (46.5%), οι 134 (44.8%) συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα, οι 20 (6.7%) σε ατομική αερόβια άσκηση στα μηχανήματα του γυμναστηρίου και οι 6 (2%) σε προγράμματα προσωπικής εκγύμνασης.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) (World Health Organization Expert Consultation, 2004) μετρήθηκε για το σύνολο των δύο δειγμάτων ($n = 516$). Από το σύνολο των συμμετεχόντων στην έρευνα που παρείχαν τις απαραίτητες πληροφορίες (ύψος και βάρος) (n=512), οι 20 (3.9%) χαρακτηρίστηκαν ως λιποβαρείς, οι 328 (64.1%) ως άτομα με κανονικό βάρος, οι 135 (26.4%) ως υπέρβαροι και οι 29 (5.7%) ως παχύσαρκοι.

Οι τιμές λοξότητας για το αρμονικό πάθος κυμάνθηκαν μεταξύ -0.79 και -0.19, ενώ οι τιμές κύρτωσης μεταξύ -0.87 και 0.20. Το καταναγκαστικό πάθος παρουσίασε τιμές λοξότητας μεταξύ -0.34 και 0.40 και τιμές κύρτωσης από -1.22 ως -0.87 (Πίνακας 4). Η τιμή κανονικότητας του συντελεστή πολυμεταβλητής κύρτωσης του *Mardia* ήταν 36.59 γεγονός που δείχνει τη μη κανονικότητα των τιμών των δεδομένων. Για αυτόν το λόγο χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της μέγιστης πιθανότητας υπολογισμού (maximum likelihood method of estimation) και λήφθηκαν υπόψιν οι διορθωμένοι δείκτες της προσαρμογής του μοντέλου (robust goodness of fit indexes), οι οποίοι δεν επηρεάζονται από τη μη κανονικότητα των δεδομένων.

Επιβεβαιωτική Παραγοντική Ανάλυση και Εγκυρότητα Διάκρισης

Τα αποτελέσματα της ΕΠΑ παρουσίασαν ικανοποιητικούς δείκτες υποστηρίζοντας την προσαρμογή των δεδομένων της μεταφρασμένης στα Ελληνικά Κλίμακα του Πάθους στο μοντέλο των δύο παραγόντων της πρωτότυπης Κλίμακας του Πάθους [Satorra-Bentler

scaled $\chi^2 (n = 516) = 338.039, p < .001, df = 76, \text{robust NNFI} = .924, \text{robust CFI} = .937, \text{SRMR} = .063, \text{robust RMSEA} = .085 \text{ with } 90\% \text{ CI} = .076-.094, \text{robust AIC} = 186.03]$ (Γράφημα 1). Οι φορτίσεις των προτάσεων στον παράγοντα που ανήκε η καθεμία κυμάνθηκαν μεταξύ .57 και .91, εκτός από την πρόταση #13 η οποία παρουσίασε παραγοντική φόρτιση μόλις .42 (Πίνακας 4). Τέλος, υποστηρίχθηκε η εγκυρότητα διάκρισης της Κλίμακας του Πάθους, αφού το διάστημα εμπιστοσύνης του λανθάνοντα παράγοντα συσχέτισης μεταξύ ± 2 τυπικών σφαλμάτων δεν περιείχε σε καμία περίπτωση την τιμή 1.

Εσωτερική συνέπεια

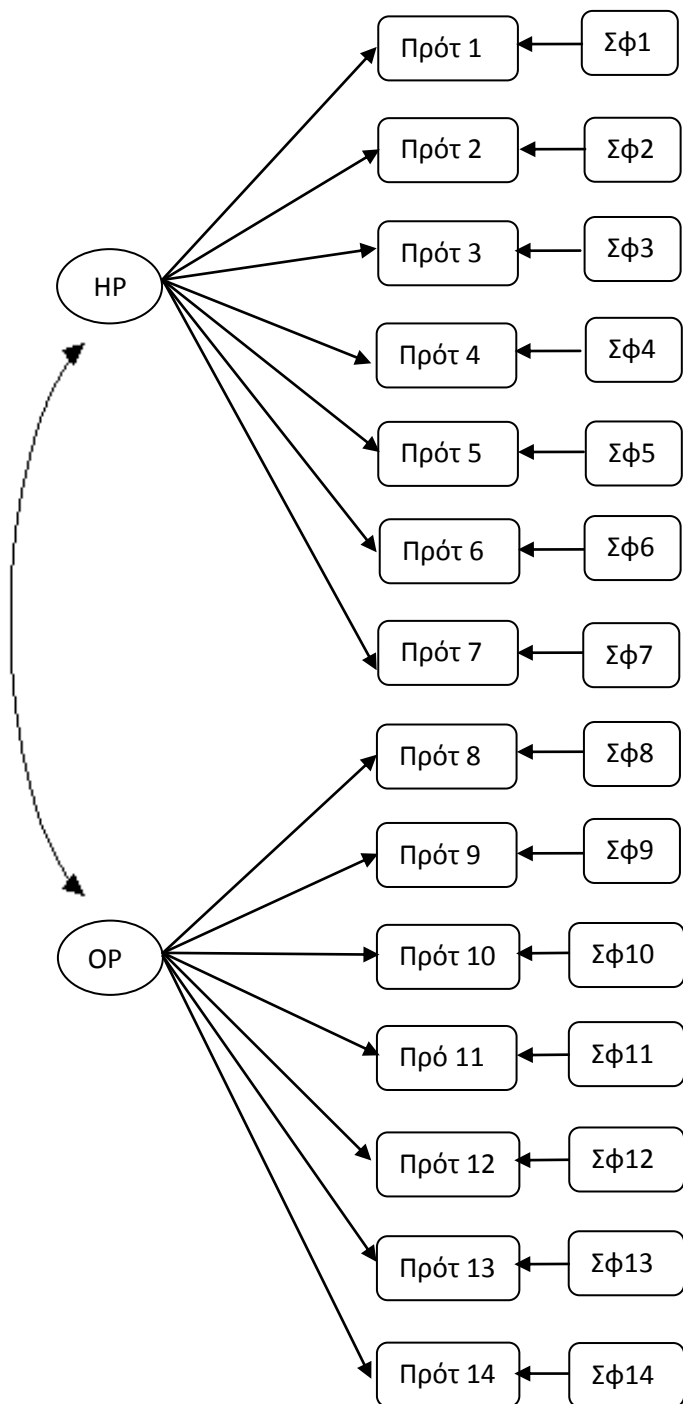
Οι τιμές α του Cronbach βασίστηκαν στο συνολικό δείγμα της έρευνας ($n=516$) και ήταν .88 για το αρμονικό πάθος και .91 για το καταναγκαστικό πάθος. Επιπλέον, υπολογίστηκαν οι τιμές α για τις υπόλοιπες μεταβλητές που μετρήθηκαν με βάση το Δείγμα 1 ($n = 217$) και ήταν ικανοποιητικές: για την αντιλαμβανόμενη αυτονομία του γυμναστή/στριας ήταν .84, για την ανάγκη αυτονομίας ήταν .81, για την ανάγκη για ικανότητα ήταν .73, για την ανάγκη για σχέσεις με τους άλλους ήταν .88, για την απουσία κινήτρων ήταν .81, για την εξωτερική ρύθμιση ήταν .81, για την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ήταν .71, για τη ρύθμιση ταύτισης .71 και για την εσωτερική παρακίνηση .84. Για το δείγμα 2 μετρήθηκε η τιμή α της ευχαρίστησης κατά την άσκηση και ήταν .88.

Συγκλίνουσα εγκυρότητα με συσχετίσεις του πάθους και παραγόντων που το καθορίζουν

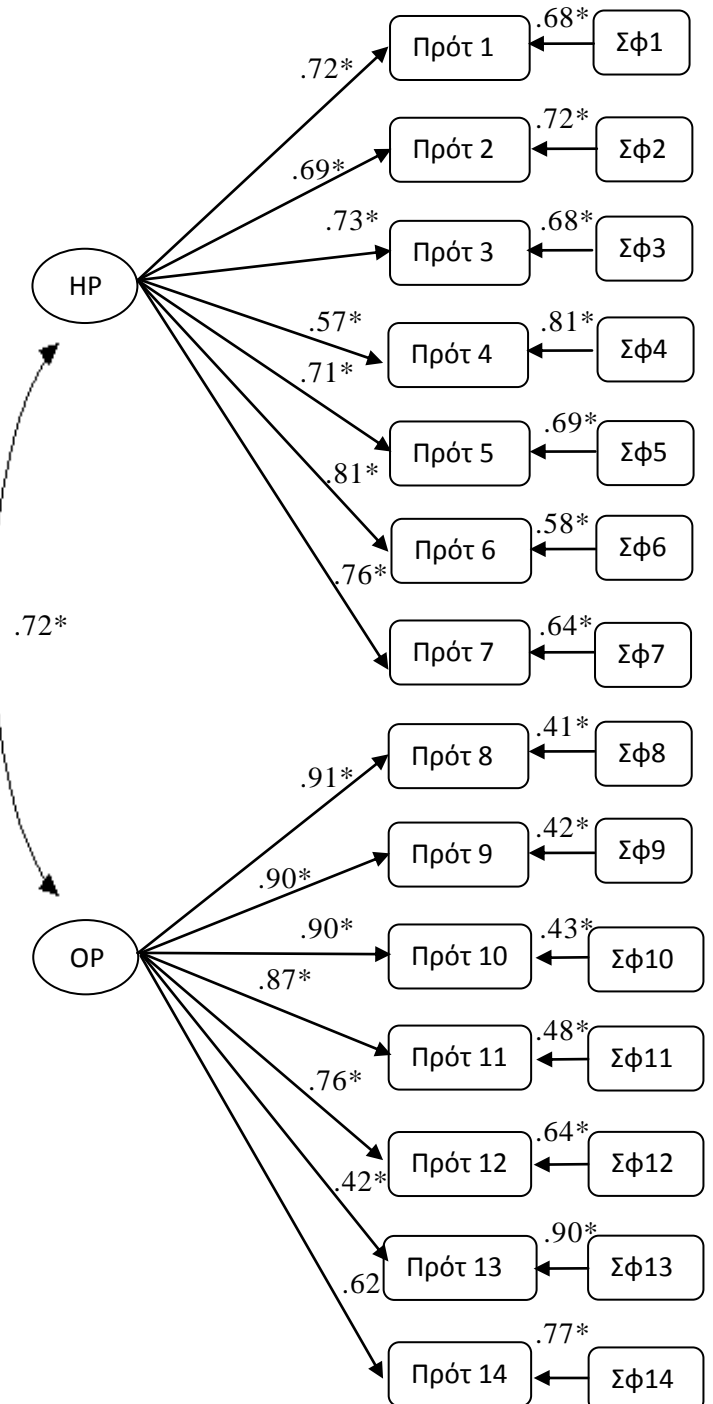
Το αρμονικό πάθος ήταν αυτό που σχετίστηκε θετικά και ισχυρά με την υποστήριξη της αυτονομίας από το γυμναστή/στρια, με την υποστήριξη των βασικών ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία και για ικανότητα και για σχέσεις με τους άλλους, όπως επίσης με τη ρύθμιση ταύτισης και την εσωτερική παρακίνηση. Αυτές οι συσχετίσεις ήταν πολύ πιο δυνατές σε σχέση με τις ανάλογες συσχετίσεις που παρουσίασε το καταναγκαστικό πάθος (Πίνακας 5).

Επιπρόσθετα, το καταναγκαστικό πάθος δε σχετίστηκε με την υποστήριξη αυτονομίας από το γυμναστή/στρια, είχε χαμηλές ως μέτριες συσχετίσεις με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες και σχετίστηκε πιο ισχυρά με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση από ό,τι το αρμονικό πάθος. Το καταναγκαστικό πάθος, δεν παρουσίασε συσχετίσεις με την απουσία κινήτρων και με την εξωτερική ρύθμιση συμπεριφοράς ως προς την άσκηση, ενώ

Γράφημα 1. Μοντέλο Α: Υποτιθέμενο μοντέλο ΕΠΑ. Μοντέλο Β: Υπολογισμένο μοντέλο με εκτίμηση παραμέτρων.



Μοντέλο Α



Μοντέλο Β

Πίνακας 4. Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση της Μεταφρασμένης στα Ελληνικά Κλίμακας του Πάθους για την Άσκηση Βασισμένη στην ΕΠΑ Δύο Σχετιζομενων Παραγόντων

Προτάσεις της Κλίμακας του Πάθους		<i>M</i>	<i>SD</i>	Λοξότητα	Κύρτωση	ΠΦ	ΜΠ	SMC
Αρμονικό Πάθος	1. Το να ασκούμε μου επιτρέπει να ζω μια μεγάλη ποικιλία εμπειριών	4.75	1.63	-0.29	-0.67	.72	.68	.53
	2. Τα νέα πράγματα που ανακαλύπτω μέσα στα πλαίσια της άσκησης μου επιτρέπουν να την εκτιμώ ακόμη περισσότερο	5.34	1.40	-0.72	0.14	.69	.72	.47
	3. Η άσκηση αντανakλά τα στοιχεία που μου αρέσουν στον εαυτό μου.	5.41	1.44	-0.76	0.08	.73	.68	.53
	4. Το να ασκούμε είναι σε αρμονία με τις άλλες δραστηριότητες στη ζωή μου.	5.38	1.37	-0.79	0.20	.57	.81	.33
	5. Το να ασκούμε είναι ένα πάθος μου που ακόμη μπορώ να ελέγγω.	4.81	1.77	-0.51	-0.70	.71	.69	.51
	6. Το να ασκούμε μου επιτρέπει να βιώνω εμπειρίες που αξίζει να τις θυμάμαι	4.67	1.76	-0.36	-0.78	.81	.58	.65
	7. Είμαι τελείως συνεπαρμένος/η από την άσκηση	4.34	1.76	-0.19	-0.87	.76	.64	.58
Κατανα- γκαστικό Πάθος	8. Δεν μπορώ να ζήσω χωρίς άσκηση.	4.22	1.97	-0.11	-1.14	.91	.41	.82
	9. Η ανάγκη είναι τόσο έντονη, που δεν μπορώ να μην ασκούμε	4.16	1.92	-0.06	-1.14	.90	.42	.82
	10. Μου είναι αδύνατο να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς να ασκούμε	4.43	1.96	-0.22	-1.13	.90	.43	.81
	11. Είμαι συναισθηματικά εξαρτημένος/η από την άσκηση.	3.82	1.99	0.03	-1.21	.87	.48	.76
	12. Δυσκολεύομαι πάρα πολύ να ελέγξω την ανάγκη μου για άσκηση.	3.29	1.79	0.37	-0.87	.76	.64	.59
	13. Όταν ασκούμε αισθάνομαι σαν κάτι να με υποχρεώνει (ωθεί) να το κάνω.	3.25	1.98	0.40	-1.12	.42	.90	.18
	14. Όταν δεν έχω τη δυνατότητα να ασκηθώ (π.χ. λόγω ασθένειας, τραυματισμού, έλλειψης ελεύθερου χρόνου κλπ), επηρεάζεται η διάθεσή μου.	4.62	1.93	-0.34	-1.03	.62	.77	.39

Σημείωση: $n = 516$. κλίμακα Likert διαβάθμισης 1-7. ΠΦ = παραγοντική φόρτιση. ΜΠ = μοναδικότητα πρότασης. SMC = Συσχέτιση πολλαπλών τετραγώνων.

το αρμονικό πάθος παρουσίασε ισχυρές αλλά αρνητικές συσχετίσεις με τους δύο αυτούς παράγοντες παρακίνησης (Πίνακας 5).

Συγκλίνουσα εγκυρότητα με συσχετίσεις του πάθους και παραγόντων που προκύπτουν από αυτό

Το αρμονικό πάθος παρουσίασε περισσότερο ισχυρή συσχέτιση με την ευχαρίστηση κατά την άσκηση από ό,τι το καταναγκαστικό. Και τα δύο είδη πάθους παρουσίασαν τις ίδιες ισχυρές συσχετίσεις με την ενσωμάτωση της άσκησης στον εαυτό. Επιπρόσθετα και τα δύο είδη πάθους παρουσίασαν μέτριες συσχετίσεις με τη συχνότητα έντονης άσκησης, ενώ δε βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ των ειδών πάθους και της μέτριας και ήπιας έντασης άσκησης.

Στατιστικώς σημαντική ήταν η συσχέτιση του καταναγκαστικού πάθους με το συνολικό αριθμό μηνών κατά τους οποίους ασκείται ένα άτομο και αυτή η συσχέτιση ήταν πολύ πιο ισχυρή από την αντίστοιχη για το αρμονικό πάθος (Πίνακας 6).

Συγκλίνουσα εγκυρότητα με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος και το φύλο

Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε στατιστικώς σημαντική επίδραση του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) στο πάθος [$F_{(2,435)} = 2.55, p < .05, \eta^2 = .01$] χωρίς όμως να ισχύει το ίδιο για το φύλο [$F_{(2,435)} = 1.94, p > .05, \eta^2 = .00$] ή την αλληλεπίδραση ΔΜΣ και φύλου [$F_{(2,435)} = .48, p > .05, \eta^2 = .00$]. Παρόλο το γεγονός ότι ο ΔΜΣ είχε στατιστικώς σημαντική επίδραση με το πάθος, ουσιαστικά δε σχετίστηκε ισχυρά με αυτό, καθώς η τιμή η^2 ήταν πολύ μικρή και δεν ισχύει για ένα σχετικά μικρό δείγμα, όπως αυτό της παρούσα έρευνας.

Αξιοπιστία Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων

Η αξιοπιστία των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων εξετάστηκε μέσω του συντελεστή ενδιάμεσης κατηγορίας συσχέτισης για τους μέσους όρους των παραγόντων της Κλίμακας του Πάθους. Η μέτρηση εμπεριείχε δύο επαναλαμβανόμενες μετρήσεις που απείχαν χρονικά μεταξύ τους 20 ημέρες και τα δεδομένα δόθηκαν από 25 άτομα από το δείγμα 1. Οι τιμές ήταν μεγαλύτερες από .70 δείχνοντας ικανοποιητική αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Vincent, 1995).

Συσχετίσεις όλων των μεταβλητών μέσω γραμμικών παλινδρομήσεων και ιεραρχικών αναλύσεων παλινδρόμησης

Οι γραμμικές παλινδρομήσεις επαλήθευσαν τη σημαντικότητα κάποιων και όχι όλων των σχέσεων μεταξύ του πάθους και των καθοριστικών του παραγόντων. Συγκεκριμένα,

Πίνακας 5. Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση και Συσχετίσεις Pearson μεταξύ του Πάθους και των Παραγόντων που το Καθορίζουν

Παράγοντες έρευνας	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Αρμονικό πάθος	4.93	1.20	–	.59*	.24*	.50*	.37*	.31*	-.13*	-.17*	.36*	.49*	.57*
2. Καταναγκαστικό πάθος	4.03	1.60		–	.00	.37*	.18*	.17*	-.04	-.07	.55*	.34*	.41*
3. Αντλαμβ. αυτονομία	5.17	1.09			–	.33*	.36*	.27*	-.18*	-.17*	.00	.12	.24*
4. Ανάγκη για ικανότητα	3.69	0.69				–	.63*	.41*	-.12	-.18*	.25*	.41*	.52*
5. Ανάγκη για αυτονομία	3.73	0.77					–	.43*	-.09	-.08	.13*	.28*	.40*
6. Ανάγκη για σχέσεις	3.46	0.91						–	-.00	-.11	.02	.08	.25*
7. Απουσία κινήτρων	0.31	0.55							–	.59*	-.09	-.37*	-.26*
8. Εξωτερική ρύθμιση	0.44	0.64								–	.00	-.30*	-.29*
9. Ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση	2.47	0.98									–	.45*	.28*
10. Ρύθμιση ταύτισης	3.43	0.56										–	.60*
11. Εσωτερική παρακίνηση	3.23	0.68											–

Δείγμα 1: ($n = 217$), *στατιστικώς σημαντικό $p < .05$. Το αρμονικό πάθος, το καταναγκαστικό πάθος και η αντιλαμβανόμενη αυτονομία γυμναστή/στρια σε κλίμακα Likert διαβάθμισης 1-7. Οι ψυχολογικές ανάγκες σε κλίμακα διαβάθμισης 1-5. Οι ρύθμιση συμπεριφοράς σε κλίμακα διαβάθμισης 0-4.

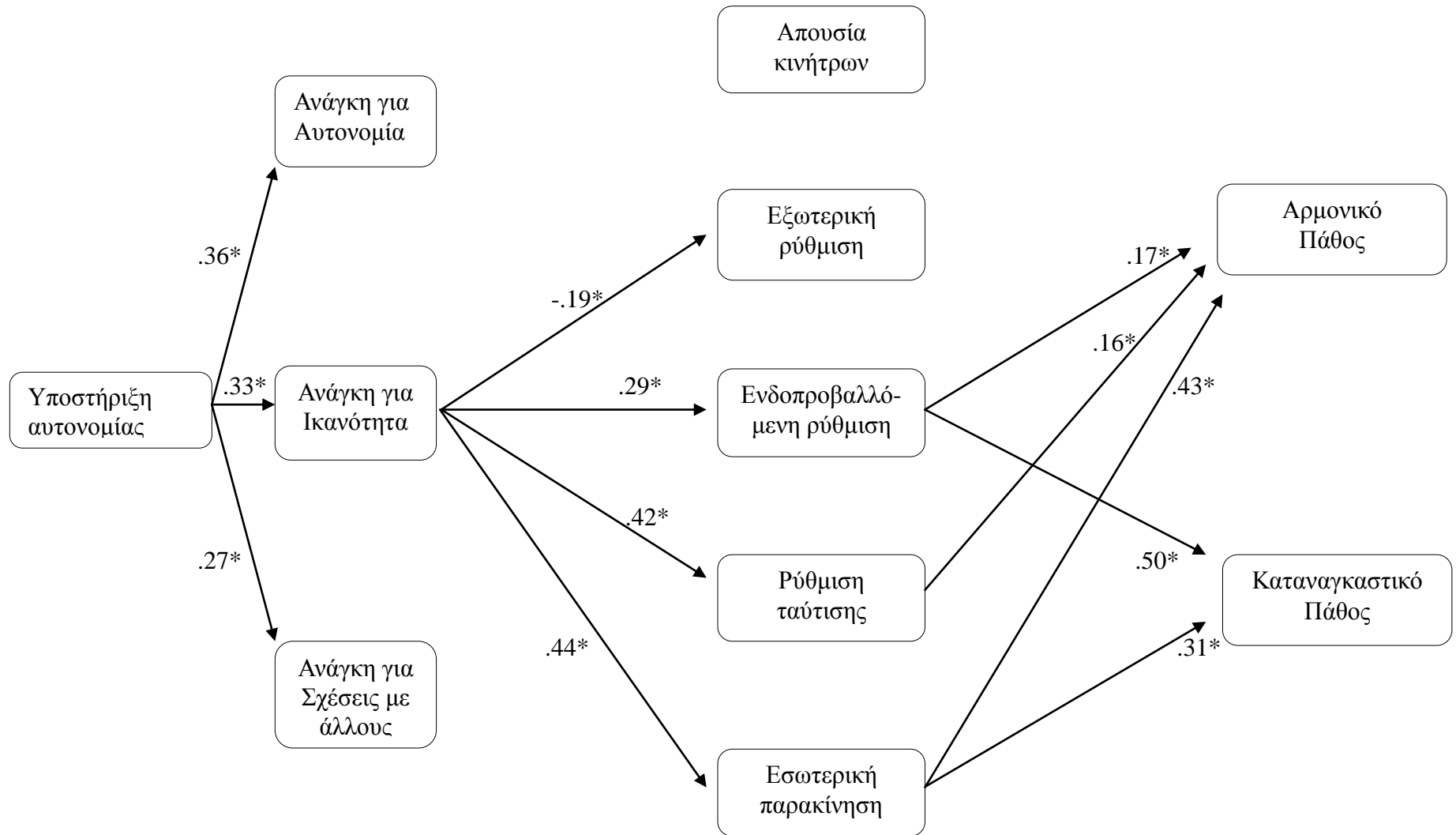
Πίνακας 6. Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση και Συσχετίσεις Pearson μεταξύ του Πάθους, των Επακόλουθών του και την Ηλικία

Παράγοντες έρευνας	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Αρμονικό πάθος	4.98	1.21	–	.68*	.48*	.57*	.29*	.04	.01	.28*	-.05
2. Καταναγκαστικό πάθος	3.91	1.51		–	.32*	.61*	.24*	-.03	-.00	.45*	.08
3. Ευχαρίστηση άσκησης	4.24	0.68			–	.34*	.06	.07	-.00	.12	.09
4. Ενσωμάτωση άσκησης	4.89	1.61				–	.28*	.03	-.02	.36*	-.00
5. Συχνότητα έντονης άσκησης	2.33	1.96					–	-.05	-.03	-.00	-.35*
6. Συχνότητα μέτριας άσκησης	2.80	1.94						–	.36*	-.00	-.20
7. Συχνότητα ήπιας άσκησης	1.82	2.20							–	.00	-.06
8. Μήνες άσκησης	69.99	76.56								–	.38*
9. Ηλικία	33.64	10.91									–

Δείγμα 2: ($n = 299$), *στατιστικώς σημαντικό $p < .05$. Το αρμονικό πάθος, το καταναγκαστικό πάθος και η ενσωμάτωση της άσκησης στον εαυτό σε κλίμακα Likert διαβάθμισης 1-7. Η ευχαρίστηση για την άσκηση σε κλίμακα διαβάθμισης 1-5.

έδειξαν σημαντικές προγνώσεις (α) της ανάγκης για ικανότητα ($\beta = .33$, $R = .33$, $\text{Adj. } R^2 = .10$, $F_{\text{change}} [1,215] = 26.58$, $p < .05$), της ανάγκης για αυτονομία ($\beta = .36$, $R = .36$, $\text{Adj. } R^2 = .12$, $F_{\text{change}} [1,215] = 32.41$, $p < .05$) και της ανάγκης για σχέσεις με τους άλλους ($\beta = .27$, $R = .27$, $\text{Adj. } R^2 = .07$, $F_{\text{change}} [1,215] = 17.22$, $p < .05$) από την υποστήριξη αυτονομίας του γυμναστή/στριας, (β) της εξωτερικής ρύθμισης ($\beta = -.19$, $R = .18$, $\text{Adj. } R^2 = .02$, $F_{\text{change}} [3,213] = 2.64$, $p < .05$), της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης ($\beta = .29$, $R = .26$, $\text{Adj. } R^2 = .05$, $F_{\text{change}} [3,213] = 5.44$, $p < .05$), της ρύθμισης ταύτισης ($\beta = .42$, $R = .43$, $\text{Adj. } R^2 = .17$, $F_{\text{change}} [3,213] = 16.08$, $p < .05$) και της εσωτερικής παρακίνησης ($\beta = .44$, $R = .53$, $\text{Adj. } R^2 = .27$, $F_{\text{change}} [3,213] = 82.61$, $p < .05$) από την ανάγκη για ικανότητα, (γ) του αρμονικού πάθους από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ($\beta = .17$, $R = .62$, $\text{Adj. } R^2 = .37$, $F_{\text{change}} [5,211] = 27.02$, $p < .05$), από τη ρύθμιση ταύτισης ($\beta = .16$) και από την εσωτερική παρακίνηση ($\beta = .43$) και του καταναγκαστικού πάθους από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ($\beta = .50$, $R = .63$, $\text{Adj. } R^2 = .38$, $F_{\text{change}} [5, 211] = 27.82$, $p < .05$) και την εσωτερική παρακίνηση ($\beta = .31$). Για την καλύτερη κατανόηση του συνόλου των σχέσεων αυτών των παραγόντων οι σχέσεις αυτές απεικονίστηκαν με βάση το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων (Vallerand, 1997) στο Σχήμα 4. Οι μη στατιστικώς σημαντικές τιμές των γραμμικών παλινδρομήσεων δεν αναφέρθηκαν.

Οι παραπάνω γραμμικές παλινδρομήσεις έγιναν για την εξέταση των σχέσεων των μεταβλητών της SDT που θεωρητικά σχετίζονταν άμεσα μεταξύ τους. Παρόλα αυτά, δεν εξετάστηκε η απευθείας σχέση της υποστήριξης της αυτονομίας και των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα δύο είδη πάθους. Για να εξεταστούν, λοιπόν, ταυτόχρονα οι σχέσεις των τεσσάρων μεταβλητών (υποστήριξη αυτονομίας, ανάγκες, παρακίνηση, πάθος), μια στατιστική μέθοδος η οποία είναι θεωρητικά ορθή με βάση την SDT είναι η ανάλυση ιεραρχικής παλινδρόμησης. Σε αυτό το σημείο διευκρινίζεται ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η ανάλυση μεσολάβησης μέσω παλινδρόμησης, αν υπήρχαν τρεις και όχι τέσσερις μεταβλητές. Έτσι, λοιπόν, η ανάλυση ιεραρχικής παλινδρόμησης ήταν αυτή που χρησιμοποιήθηκε για να εξηγήσει τη διακύμανση στις τιμές των δύο ειδών πάθους για την άσκηση, επιπρόσθετα από αυτήν που εξηγούσαν τα κίνητρα συμμετοχής στην άσκηση. Για αυτόν το σκοπό οι μεταβλητές τοποθετήθηκαν σε τρία μπλοκ: στο πρώτο τοποθετήθηκαν τα πέντε είδη κινήτρων, στο δεύτερο οι μεταβλητές ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και στο τρίτο η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας.



Σχήμα 4. Αποτελέσματα γραμμικών παλινδρομήσεων για τους παράγοντες της SDT και τα είδη του πάθους σύμφωνα με το ΗΜΙΕΜ.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης ιεραρχικής παλινδρόμησης έδειξαν ότι σχετικά με την πρόγνωση του αρμονικού πάθους για την άσκηση (Πίνακας 7) στο πρώτο βήμα στατιστικώς σημαντικά συνέβαλλε περισσότερο η εσωτερική παρακίνηση, που έκανε θετική και ισχυρή πρόγνωση και πολύ λιγότερο η ρύθμιση ταύτισης και η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση. Στο δεύτερο βήμα η ικανοποίηση των αναγκών για ικανότητα και σχέσεις με τους άλλους αναδείχτηκαν επίσης σημαντικοί παράγοντες πρόγνωσης του αρμονικού πάθους, μαζί με τα τρία είδη παρακίνησης που είχαν βρεθεί στο προηγούμενο βήμα. Τέλος, κατά το τρίτο βήμα η υποστήριξη της αυτονομίας δεν αναδείχτηκε ως επιπρόσθετος παράγοντας πρόγνωσης του αρμονικού πάθους. Φάνηκε, λοιπόν, ότι κυρίως η εσωτερική παρακίνηση ήταν αυτή που έκανε ισχυρή πρόγνωση του αρμονικού πάθους και έπειτα ακολουθούσαν η ρύθμιση ταύτισης, η ανάγκη για ικανότητα και για σχέσεις με τους άλλους (Πίνακας 7).

Από την άλλη πλευρά, βρέθηκε ότι σχετικά με την πρόγνωση του καταναγκαστικού πάθους κατά το πρώτο βήμα της ανάλυσης συνέβαλλε στατιστικώς σημαντικά περισσότερο η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση και λιγότερο η εσωτερική παρακίνηση. Στο δεύτερο βήμα της συνέβαλλε η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα μαζί με τα δύο είδη παρακίνησης που είχαν βρεθεί στο προηγούμενο βήμα. Τέλος, στο τρίτο βήμα βρέθηκε μια αρνητική τάση πρόγνωσης ($\text{sig.} = .07$) του καταναγκαστικού πάθους από την υποστήριξη της αυτονομίας, αλλά ο πιο ισχυρός προγνωστικός παράγοντας αυτού του είδους πάθους συνέχισε να είναι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση να και έπειτα ακολούθησαν η εσωτερική παρακίνηση και μόνο η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα (Πίνακας 8).

Τέλος, όσον αφορά στα αποτελέσματα γραμμικών παλινδρομήσεων μεταξύ του πάθους και των παραγόντων που καθορίζονται από αυτό, επαληθεύτηκαν οι συσχετίσεις που παρουσιάστηκαν κατά την εξέταση της συγκλίνουσας εγκυρότητας της Κλίμακας του Πάθους. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι παράγοντες πρόγνωσης του αρμονικού πάθους ήταν κατά σειρά βαθμού στατιστικής σημαντικότητας η ενσωμάτωση της άσκησης στον εαυτό, η ευχαρίστηση κατά την άσκηση, οι μήνες ενασχόλησης με την άσκηση και η συχνότητα υψηλής έντασης της άσκησης. Αντιθέτως, οι παράγοντες πρόγνωσης για το καταναγκαστικό πάθος ήταν η ενσωμάτωση της άσκησης στον εαυτό, οι μήνες ενασχόλησης με την άσκηση και έπειτα η ευχαρίστηση κατά την άσκηση (Πίνακας 9).

Πίνακας 7: Αποτελέσματα ανάλυσης ιεραρχικής παλινδρόμησης του αρμονικού πάθους, στα είδη κινήτρων, στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και στην αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας των ασκουμένων

Παράγοντες πρόγνωσης	R	Adj. R ²	F _{change}	df	B	SE B	beta	p-values
Βήμα 1^ο	.62	.37	27.02*	5,211				
Απουσία κινήτρων					.18	.15	.08	n.s.
Εξωτερική ρύθμιση					-.08	.12	-.04	n.s.
Ενδοπροβαλλ. Ρύθμ.					.21	.07	.17	<.05
Ρύθμιση ταύτισης					.35	.16	.16	<.05
Εσωτερική παρακίνηση					.76	.12	.43	<.05
Βήμα 2^ο	.66	.42	7.09	3.208				
Απουσία κινήτρων					.11	.14	.05	n.s.
Εξωτερική ρύθμιση					-.03	.12	-.01	n.s.
Ενδοπροβαλλ. Ρύθμ.					.19	.07	.16	<.05
Ρύθμιση ταύτισης					.33	.15	.15	<.05
Εσωτερική παρακίνηση					.54	.12	.31	<.05
Ικανότητα					.30	.13	.17	<.05
Αυτονομία					.02	.10	.01	n.s.
Σχέσεις με άλλους					.18	.07	.13	<.05
Βήμα 3^ο	.67	.42	1.26	1.207				
Απουσία κινήτρων					.13	.14	.06	n.s.
Εξωτερική ρύθμιση					-.03	.12	-.01	n.s.
Ενδοπροβαλλ. Ρύθμ.					.20	.07	.16	<.05
Ρύθμιση ταύτισης					.34	.16	.16	<.05
Εσωτερική παρακίνηση					.53	.12	.30	<.05
Ικανότητα					.28	.13	.16	<.05
Αυτονομία					.00	.10	.00	n.s.
Σχέσεις με άλλους					.17	.07	.13	<.05
Αντιλαμβανόμενη υποστήριξη αυτονομίας					.07	.06	.06	n.s.

Πίνακας 8. Αποτελέσματα ανάλυσης ιεραρχικής παλινδρόμησης του καταναγκαστικού πάθους, στα είδη κινήτρων, στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και στην αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας των ασκουμένων.

Παράγοντες πρόγνωσης	R	Adj. R ²	F _{change}	df	B	SE B	beta	p- values
Βήμα 1^ο	.63	.38	27.81*	5,211				
Απουσία κινήτρων					.33	.20	.11	n.s.
Εξωτερική ρύθμιση					-.18	.17	-.07	n.s.
Ενδοπροβαλλ. Ρύθμ.					.82	.10	.50	<.05
Ρύθμιση ταύτισης					-.16	.21	-.05	n.s.
Εσωτερική παρακίνηση					.74	.15	.31	<.05
Βήμα 2^ο	.64	.39	2.82	3.208				
Απουσία κινήτρων					.27	.19	.09	n.s.
Εξωτερική ρύθμιση					-.12	.17	-.05	n.s.
Ενδοπροβαλλ. Ρύθμ.					.80	.09	.49	<.05
Ρύθμιση ταύτισης					-.19	.21	-.06	n.s.
Εσωτερική παρακίνηση					.60	.17	.26	<.05
Ικανότητα					.43	.17	.18	<.05
Αυτονομία					-.23	.14	-.11	n.s.
Σχέσεις με άλλους					.11	.10	.06	n.s.
Βήμα 3^ο	.65	.40	3.17	1.207				
Απουσία κινήτρων					.23	.20	.07	n.s.
Εξωτερική ρύθμιση					-.13	.16	-.05	n.s.
Ενδοπροβαλλ. Ρύθμ.					.79	.09	.48	<.05
Ρύθμιση ταύτισης					-.22	.21	-.07	n.s.
Εσωτερική παρακίνηση					.62	.17	.26	<.05
Ικανότητα					.46	.17	.19	<.05
Αυτονομία					-.18	.14	-.08	n.s.
Σχέσεις με άλλους					.13	.10	.07	n.s.
Αντιλαμβανόμενη υποστήριξη αυτονομίας					-.15	.08	-.10	n.s.

Πίνακας 9. Αποτελέσματα παλινδρόμησης του αρμονικού και του καταναγκαστικού πάθους, στη συχνότητα υψηλής άσκησης, στην ευχαρίστηση, στην ενσωμάτωση στο «εγώ» και στους μήνες ενασχόλησης με την άσκηση.

Παράγοντες	R	Adj. R ²	F _{change}	df	beta	t	p-values
Αρμονικό Πάθος (EM)	.67	.44	33.88	5,198			
Συχνότ. υψηλής έντασης					.12	2.09	<.05
Ευχαρίστηση					.33	5.90	<.05
Ενσωμάτωση στο «εγώ»					.34	5.46	<.05
Μήνες άσκησης					.16	2.66	<.05
Καταναγκαστικό Πάθος (EM)	.69	.46	36.30	5,200			
Συχνότ. υψηλής έντασης					.07	1.32	n.s.
Ευχαρίστηση					.17	3.16	<.05
Ενσωμάτωση στο «εγώ»					.43	7.06	<.05
Μήνες άσκησης					.26	4.39	<.05

* < .05, EM = εξαρτημένη μεταβλητή

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να χρησιμοποιηθεί η Κλίμακα του Πάθους (Vallerand & Miquelon, 2007) στο χώρο της άσκησης και να μετρηθούν οι ψυχομετρικές της ιδιότητες, καθώς φαίνεται ενδιαφέρουσα η κατανόηση του ρόλου που παίζει το πάθος στην υπερβολική συμπεριφορά ως προς την άσκηση. Ένας ακόμη στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστούν οι σχέσεις μεταξύ του πάθους και των μεταβλητών του Ιεραρχικού Μοντέλου Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων του Vallerand (1997) που προτάθηκε μέσα στα πλαίσια της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού. Μέσα στα πλαίσια αυτού του μοντέλου τα είδη του πάθους ήταν οι παράγοντες που αντιπροσώπευαν τις συνέπειες που αφορούσαν στο συναίσθημα και που εξετάστηκαν στο πεδίο της άσκησης.

Παραγοντική δομή

Αρχικά, η υποτιθέμενη παραγοντική δομή δύο παραγόντων της Κλίμακας του Πάθους υποστηρίχθηκε από τα αποτελέσματα της ΕΠΑ όπου παρουσιάστηκαν ισχυρές φορτίσεις των προτάσεων στους παράγοντες που άνηκε η καθεμία. Η μόνη εξαίρεση ήταν η πρόταση #13 του καταναγκαστικού πάθους που παρουσίασε παραγοντική φόρτιση .42. Πάντως, επειδή σε γενικές γραμμές οι φορτίσεις των προτάσεων της κλίμακας ήταν ισχυρές υποστηρίχθηκε η δομική εγκυρότητά της. Οι ικανοποιητικοί δείκτες παραγοντικής ανάλυσης έδειξαν ότι τα δύο είδη πάθους είναι εννοιακά συναφείς μεταξύ τους παράγοντες και ότι παράλληλα οι προτάσεις που φορτίζουν στον καθένα παράγοντα ξεχωριστά γίνονται αντιληπτές από τους ασκούμενους ως έννοιες που έχουν κοινή βάση.

Όσον αφορά στην πρόταση #13 του καταναγκαστικού πάθους, αυτή είχε εκφώνηση «Όταν ασκούμαι αισθάνομαι σαν κάτι να με υποχρεώνει (ωθεί) να το κάνω», μεταφρασμένη από την πρωτότυπή της μορφή με εκφώνηση “I have almost an obsessive feeling for my activity”. Η πρόταση #13 πιθανό να παρουσίασε χαμηλότερες τιμές σε σχέση με τις υπόλοιπες προτάσεις του καταναγκαστικού πάθους, επειδή μάλλον ενέχει ένα νόημα πολύ πιο ισχυρό από το απλό αίσθημα της αυθυποβαλλόμενης πίεσης, που αντιπροσωπεύουν οι υπόλοιπες έξι προτάσεις για το καταναγκαστικό πάθος. Πιο συγκεκριμένα, το νόημα της πρότασης στα Ελληνικά οι Έλληνες ασκούμενοι το αντιλαμβάνονταν ως ακραίο, ενώ οι αγγλόφωνοι ασκούμενοι απλά ως υπερβολικό, με την ακριβή μετάφραση του “obsessive feeling” να είναι το «αίσθημα εμμονής». Έτσι, η πρόταση #13 σχεδόν πάντα είχε ως απάντηση τον αριθμό 1

(«Διαφωνώ απόλυτα») στην κλίμακα Likert, ακόμα και όταν όλες οι άλλες προτάσεις που φόρτιζαν στο καταναγκαστικό πάθος είχαν ως απάντηση το 7 («Συμφωνώ απόλυτα»). Κατά συνέπεια, φαίνεται ότι το νόημα της ελαττωματικής πρότασης είναι διαφοροποιημένο από αυτό των υπόλοιπων προτάσεων, ως προς τη μεγαλύτερη ένταση του καταναγκασμού για την άσκηση. Παρόλα αυτά, επειδή η παρούσα έρευνα και τα αποτελέσματά της είναι τα μοναδικά στο είδος τους, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την εξέταση της σχέσης αυτής της πρότασης με τις υπόλοιπες προτάσεις του παράγοντα, όταν η κλίμακα χρησιμοποιείται στο χώρο της άσκησης.

Εγκυρότητα Διάκρισης

Αναφορικά με την υπόθεση 2, αποδείχθηκε η εγκυρότητα διάκρισης της Κλίμακας του Πάθους, παρουσιάζοντας ότι η κλίμακα μετράει δύο παράγοντες που είναι συναφείς, αλλά ταυτόχρονα διαφέρουν μεταξύ τους. Σύμφωνα με τους Farrell και Rudd (2009), η εγκυρότητα διάκρισης σημαίνει ότι μια υποτιθέμενη μεταβλητή μπορεί να ερμηνεύσει μεγαλύτερη διακύμανση των μεταβλητών που σχετίζονται με αυτήν από ό,τι θα μπορούσε να ερμηνεύσει είτε το σφάλμα μέτρησης, ή εξωτερικές επιδράσεις που δεν εξετάζονται, ή και άλλες σχετικές θεωρητικές δομές. Ο υπολογισμός της μέσης εξαγόμενης διακύμανσης (ΜΕΔ) είναι ο μέσος όρος της μεταβλητότητας που ένας υποτιθέμενος παράγοντας μπορεί να εξηγήσει για τις μεταβλητές με τον οποίο αυτές σχετίζονται θεωρητικά (Farrell & Rudd, 2009). Η διάκριση μεταξύ των δύο παραγόντων έγκειται στο γεγονός ότι η διακύμανση των προτάσεων που αποδίδεται από τη δομή που σχηματίζουν και οι δύο παράγοντες μαζί (π.χ., ΜΕΔ) είναι μεγαλύτερη από τη διακύμανση που καταμερίζεται στους δύο παράγοντες ξεχωριστά. Προτείνεται η ξεχωριστή εξέταση των δύο παραγόντων του πάθους κατά την άσκηση ελέγχοντας στατιστικά για την πιθανή διακύμανση μεταξύ των δύο παραγόντων, έτσι ώστε να ελεγχθεί με περισσότερη ακρίβεια η επίδραση του κάθε είδους πάθους στη διακύμανση (Ratelle et al., 2004, Vallerand, 2010, Vallerand et al., 2003, 2008).

Εσωτερική συνέπεια

Μέσω της εξέτασης του δείκτη α του Cronbach υποστηρίχθηκε η αξιοπιστία της κλίμακας υποστηρίζοντας ότι κάθε παράγοντάς της αποτελείται από προτάσεις που μετρούν το ίδιο στοιχείο. Έτσι, οι υψηλές τιμές της ανάλυσης εσωτερικής συνέπειας υποστηρίζουν τη

μεγάλη διακύμανση του μέσου όρου κάθε υποκλίμακας του πάθους. Επίσης, η εσωτερική αξιοπιστία της κλίμακας υποστηρίχθηκε και από τον παραπάνω υπολογισμό της ΜΕΔ ήταν πάνω από .50 για κάθε υποκλίμακα (Farrell & Rudd, 2009), δείχνοντας ότι η διακύμανση στις τιμές των προτάσεων ερμηνευόταν κατά πολύ από τη δομή. Ακόμα και η χαμηλή παραγοντική φόρτιση της πρότασης #13 του καταναγκαστικού πάθους δεν επηρέασε την εσωτερική αξιοπιστία της κλίμακας, δείχνοντας έτσι ότι η Κλίμακα του Πάθους μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τη μέτρηση του πάθους για την άσκηση.

Συγκλίνουσα εγκυρότητα με συσχετίσεις του πάθους και παραγόντων που το καθορίζουν

Η υπόθεση 4 για την υποστήριξη της συγκλίνουσας εγκυρότητας επαληθεύτηκε αφού οι τιμές των συσχετίσεων μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της έρευνας ήταν ικανοποιητικές. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούσαν με τις υποθέσεις της έρευνας και με τη θεωρία, παρουσιάζοντας ότι το αρμονικό πάθος για την άσκηση σχετίστηκε ισχυρά και θετικά με την αντιλαμβανόμενη αυτονομία του γυμναστή/στριας, με την ικανοποίηση των βασικών αναγκών για αυτονομία, για ικανότητα και για σχέσεις με τους άλλους, με τη ρύθμιση ταύτισης και την εσωτερική παρακίνηση ως προς την άσκηση. Αυτές οι συσχετίσεις ήταν κατά πολύ μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες που αφορούσαν στο καταναγκαστικό πάθος. Από την άλλη πλευρά, το καταναγκαστικό πάθος σχετίστηκε πιο ισχυρά και θετικά με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση από ό,τι το αρμονικό. Όντως, σύμφωνα με το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους (Mageau et al. 2009, Vallerand, 2008,) το αρμονικό πάθος φάνηκε ότι ενισχύεται από αυτόνομες μορφές ρύθμισης της συμπεριφοράς, όπως είναι η ρύθμιση ταύτισης και η εσωτερική παρακίνηση, ενώ το καταναγκαστικό πάθος ενισχύεται από ελεγχόμενες μορφές ρύθμισης, όπως είναι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση κατά την οποία το άτομο νιώθει εσωτερικές πιέσεις.

Στην παρούσα έρευνα η θεωρία και οι σχέσεις των μεταβλητών αυτής αποδείχθηκαν ότι ισχύουν και στο πεδίο της άσκησης, γεγονός που υποστηρίζει την εγκυρότητα της Κλίμακας του Πάθους. Σύμφωνα με το προτεινόμενο μοντέλο της κλιμακωτής συνέχειας του Ιεραρχικού Μοντέλου Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων (HMIEM: Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation) (Vallerand, 1997), τα δύο είδη πάθους είχαν μέτριες συσχετίσεις με τη ρύθμιση ταύτισης η οποία βρίσκεται μεταξύ μιας ελεγχόμενης μορφής

ρύθμισης (ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση) που σχετίστηκε πιο ισχυρά με το καταναγκαστικό πάθος και μιας αυτόνομης μορφής ρύθμισης (εσωτερική παρακίνηση) που σχετίστηκε πιο ισχυρά με το αρμονικό πάθος. Οι μέτριες συσχετίσεις των ειδών του πάθους με τη ρύθμιση ταύτισης δείχνει ότι η τελευταία είναι έννοια που εμπεριέχει μέτρια επίπεδα αυτοκαθορισμού, συγκρινόμενη με την εσωτερική παρακίνηση, που αντιπροσωπεύει το υψηλότερο επίπεδο αυτοκαθορισμού, αλλά και με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση που αντιπροσωπεύει μια ελεγχόμενη μορφή παρακίνησης.

Επίσης, υποστηρίχθηκε ότι όταν η άσκηση γίνεται υπό την απουσία της παρακίνησης ή στηριζόμενη στην εξωτερική ρύθμιση, για παράδειγμα όταν το άτομο αναζητά την επιβράβευση ή αποφεύγει την αποδοκιμασία, δεν υπάρχει περίπτωση ο ασκούμενος να παρουσιάσει κανένα από τα δύο είδη πάθους. Αυτό το εύρημα ήταν θεωρητικά λογικό, αφού απαραίτητη προϋπόθεση για να παρουσιάσει ένας ασκούμενος κάποιο από τα δύο είδη του πάθους είναι να επιλέξει τη δραστηριότητα και να την κάνει μέρος του εαυτού του, γεγονός που δε συμβαδίζει με αυτές τις δύο μορφές κινήτρων. Επιπρόσθετα, φάνηκε ότι οι ασκούμενοι που βιώνουν εσωτερικές πιέσεις για να ασχοληθούν με την άσκηση είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση και να νιώθουν ότι η άσκηση τους ελέγχει, ότι είναι συναισθηματικά εξαρτημένοι από αυτήν και ότι δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς αυτήν.

Από την άλλη πλευρά, βρέθηκε ότι οι ασκούμενοι που παρουσιάζουν εσωτερική παρακίνηση για την άσκηση και οι οποίοι ασκούνται απλά για την ευχαρίστηση και τη χαρά που τους δίνει αυτή παρουσιάζουν αρμονικό πάθος για αυτήν, μέσα από το οποίο βιώνουν νέες εμπειρίες κατά τη διάρκεια της άσκησης και νιώθουν ότι είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής τους το οποίο βρίσκεται σε αρμονία με άλλες δραστηριότητες της ζωής τους. Τέλος, η ρύθμιση ταύτισης κατά την οποία ο ασκούμενος αναγνωρίζει την αξία της άσκησης και την εκτιμά, χωρίς όμως να την έχει ενσωματώσει πλήρως και αρμονικά στη ζωή του, σχετίστηκε περισσότερο με το αρμονικό παρά με το καταναγκαστικό πάθος. Το τελευταίο εύρημα φανέρωσε ότι και η ρύθμιση ταύτισης βιώνεται από τους ασκούμενους ως μια αυτόνομη μορφή συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση και ότι αυτή η μορφή παρακίνησης είναι επίσης σημαντική για την προώθηση του αρμονικού πάθους για την άσκηση, γεγονός που συνάδει με τα θεωρητικά και ερευνητικά δεδομένα (Ryan & Connell, 1989, Ryan & Deci, 2000c).

Σχέσεις μεταξύ των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των τύπων παρακίνησης. Για την επαλήθευση της ορθότητας των αποτελεσμάτων σε σχέση με τη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού δόθηκε σημασία και στις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών αυτής. Όσον αφορά στις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, λοιπόν, βρέθηκε ότι όταν οι ασκούμενοι νιώθουν ότι ο γυμναστής/στρια υποστηρίζει με τη συμπεριφορά του την αυτονομία τους, αυτοί νιώθουν ότι τα καταφέρνουν καλύτερα, ότι ασκούνται με τον τρόπο που θέλουν και ότι έχουν καλές σχέσεις μεταξύ τους. Επιπλέον, υποστηρίχθηκε ότι η ανάγκη να νιώθουν ότι είναι ικανοί κατά τη διάρκεια της άσκησης σχετίστηκε αρνητικά με τα εξωτερικά κίνητρα, όπως είναι η άσκηση για επιβράβευση, ενώ σχετίστηκε θετικά με τις πιο αυτόνομες μορφές παρακίνησης όπως είναι τα κίνητρα για να ασκηθεί απλά για την ευχαρίστηση ή για τη βελτίωση της υγείας. Ακόμα, η ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία φάνηκε ότι σχετίστηκε με τις αυτόνομες μορφές παρακίνησης, αλλά λιγότερο ισχυρά από ό,τι βρέθηκε για την ανάγκη για ικανότητα. Το εύρημα αυτό ήταν σύμφωνο με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που υποστήριξαν ότι λόγω του ανταγωνιστικού χαρακτήρα που έχει η άσκηση, η ανάγκη για ικανότητα σχετίζεται περισσότερο από τις υπόλοιπες ανάγκες στο χώρο της άσκησης (Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Επιπρόσθετα, η ανάγκη για σχέσεις με τους άλλους παρουσίασε θετική επίδραση μόνο για την εσωτερική παρακίνηση.

Με βάση τα παραπάνω βέβαια δε σημαίνει ότι η ικανοποίηση της ανάγκης για σχέσεις με τους άλλους είναι δευτερεύουσας σημασίας, αφού έχει υποστηριχθεί και θεωρητικά ότι είναι ένας επιπρόσθετος παράγοντας –μαζί με τις άλλες δύο ψυχολογικές ανάγκες– που μπορεί να προωθήσει την εσωτερική και την εσωτερική παρακίνηση του ατόμου (Deci & Ryan, 2000, Ryan & Deci, 2000c) και κατά συνέπεια το αρμονικό πάθος –στην παρούσα περίπτωση– για την άσκηση.

Συγκλίνουσα εγκυρότητα με συσχετίσεις του πάθους και παραγόντων που προκύπτουν από αυτό

Επιπρόσθετα, η συγκλίνουσα εγκυρότητα της Κλίμακας του Πάθους υποστηρίχθηκε με βάση τις συσχετίσεις των παραγόντων του πάθους με τους παράγοντες που αφορούν στις συνέπειες του κάθε είδους πάθους. Όσον αφορά στην ευχαρίστηση που βιώνει ένας ασκούμενος κατά τη διάρκεια της άσκησης, αυτή συσχετίστηκε και με τα δύο είδη πάθους, αλλά περισσότερο με το αρμονικό πάθος. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν με το Δυϊστικό

Μοντέλο του Πάθους, κατά το οποίο υποστηρίζεται ότι κατά το αρμονικό πάθος βιώνεται μεγαλύτερη ευχαρίστηση (Vallerand, 2010). Επιπλέον, ο βαθμός ενσωμάτωσης της δραστηριότητας στον εαυτό συσχετίστηκε ισχυρά και με τα δύο είδη πάθους, επαληθεύοντας το μοντέλο κατά το οποίο σημαντική προϋπόθεση για τη δημιουργία του πάθους είναι –όπως προαναφέρθηκε– η εσωτερική ενσωμάτωση της δραστηριότητας στον εαυτό (Vallerand & Miquelon, 1997). Ακόμα και τα δύο είδη σχετίστηκαν ισχυρά με τη συχνότητα υψηλής έντασης άσκησης, δείχνοντας –σύμφωνα και με τη θεωρία του σχετικού μοντέλου– ότι τα άτομα που είναι παθιασμένα με την άσκηση ασκούνται συστηματικά και με μεγάλες εντάσεις. Παρόλα αυτά, τα είδη πάθους δε σχετίστηκαν με τη συχνότητα μέτριας και ήπιας έντασης άσκησης δείχνοντας ότι οι παθιασμένοι ασκούμενοι ενδιαφέρονται να ασκούνται μόνο σε υψηλές εντάσεις που προϋποθέτουν προσπάθεια και ειλικρινή αφοσίωση. Όσον αφορά στη συσχέτιση των ειδών του πάθους με το συνολικό αριθμό των χρόνων συστηματικής ενασχόλησης με την άσκηση, βρέθηκε πιο ισχυρή συσχέτιση με το καταναγκαστικό παρά με το αρμονικό πάθος. Το γεγονός συμβαδίζει με τα ευρήματα του Vallerand και των συνεργατών (2003, έρευνα 2) κατά τα οποία υποστηρίχθηκε ότι είναι πιο πιθανό τα άτομα με καταναγκαστικό παρά με αρμονικό πάθος, να επιμένουν με στερεοτυπία στη μακροχρόνια ενασχόληση με τη αγαπημένη δραστηριότητα. Συνολικά, τα αποτελέσματα με τα δεδομένα που συνελλέχθησαν από παθιασμένα με την άσκηση άτομα υποστηρίζουν την εγκυρότητα της Κλίμακας του Πάθους κατά τη μέτρηση του πάθους για την άσκηση. Τέλος, θέτουν βάσεις για περαιτέρω έρευνα που αφορά στη σχέση των ειδών του πάθους με τη συχνότητα έντονης άσκησης, καθώς και των συνολικών χρόνων ενασχόλησης με αυτήν.

Συγκλίνουσα εγκυρότητα με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος και το φύλο

Αναφορικά με την υπόθεση 6, κανένα είδος πάθους δεν παρουσίασε στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα ούτε με το φύλο, ούτε με το ΔΜΣ, ούτε με τον παράγοντα φύλο*ΔΜΣ, υποστηρίζοντας ότι το πάθος δεν εξαρτάται από αυτές τις μεταβλητές. Το γεγονός αυτό μπορεί να θεωρηθεί λογικό, αφού άτομα παθιασμένα με την άσκηση μπορεί να ανήκουν σε οποιαδήποτε ομάδα που προκύπτει από το ΔΜΣ (λιποβαρής, κανονικής φυσικής διάπλασης, υπέρβαρος). Πράγματι, πολλοί από τους παθιασμένους ασκούμενους είναι είτε κανονικής σωματικής διάπλασης ή λιποβαρείς. Για αυτή τη σχέση θα μπορούσε να γίνει περαιτέρω έρευνα, χρησιμοποιώντας και τη μεταβλητή της αυτοεκτίμησης που μπορεί να

παίζει σημαντικό ρόλο στη σχέση πάθους και υπερβολικής συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση. Σύμφωνα με το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους, το καταναγκαστικό πάθος πυροδοτείται από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση της συμπεριφοράς για μια δραστηριότητα, κατά την οποία το άτομο δραστηριοποιείται για να αποφύγει αισθήματα ενοχής, άγχους, ή για να βρει τρόπους για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του (Ryan & Deci, 2000).

Αξιοπιστία Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων

Οι τιμές αξιοπιστίας των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ήταν ικανοποιητικές υποστηρίζοντας τη σταθερότητα των τιμών επαναλαμβανόμενων μετρήσεων της κλίμακας σε μια περίοδο διάρκειας 20 ημερών. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η Κλίμακα του Πάθους μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πεδίο της άσκησης και στο επίπεδο γενίκευσης χώρου κατά Vallerand (1997). Έτσι, η απόδειξη ότι τα αποτελέσματα της Κλίμακας του Πάθους για την άσκηση είναι σταθερά κατά τη διάρκεια του χρόνου προωθεί την ασφαλή χρήση της κλίμακας σε έρευνα με μακροχρόνιο πειραματικό σχεδιασμό παρέμβασης, με σκοπό την προώθηση του αρμονικού και τη μείωση του καταναγκαστικού πάθους των ασκούμενων.

Σχέσεις των μεταβλητών μέσω γραμμικών παλινδρομήσεων

Τα αποτελέσματα των γραμμικών παλινδρομήσεων ήταν πιο ξεκάθαρα από ότι οι απλές συσχετίσεις, όσον αφορά στις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας. Σύμφωνα με το Ιεραρχικό Μοντέλο Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων (Vallerand, 1997) βρέθηκε ότι όταν οι ασκούμενοι νιώθουν ότι ο γυμναστής/στρια υποστηρίζει με τη συμπεριφορά του την αυτονομία τους, αυτοί νιώθουν ότι τα καταφέρνουν καλύτερα, νιώθουν ότι ασκούνται με τον τρόπο που θέλουν και ότι έχουν καλές σχέσεις μεταξύ τους. Όσον αφορά στην πρόγνωση των τύπων κινήτρων μόνο η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα ήταν ισχυρός παράγοντας πρόγνωσης. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι όταν οι ασκούμενοι νιώθουν ότι τα καταφέρνουν καλά με την άσκηση είναι πιο πιθανό να σχετιστούν θετικά με αυτόνομες μορφές παρακίνησης παρά με ελεγχόμενες μορφές, ενώ παρουσιάστηκε ότι μειώνονται κατά πολύ οι πιθανότητες να παρουσιαστεί εξωτερική ρύθμιση προς την άσκηση. Τέλος, υποστηρίχθηκε ότι όταν ένας ασκούμενος συμμετέχει στη δραστηριότητα για λόγους ευχαρίστησης και απόλαυσης, είναι πιο πιθανό να παρουσιάσει αρμονικό πάθος για την άσκηση το οποίο θα βρίσκεται σε αρμονία με άλλες δραστηριότητες της ζωής του. Από την

άλλη πλευρά, όταν ένα άτομο βιώνει εξωτερικές και εσωτερικές πιέσεις είτε επιβαλλόμενες από τους άλλους είτε από τον εαυτό του, αντίστοιχα, τότε είναι πολύ πιθανό να παρουσιάσει καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση, κατά το οποίο θα βιώνει άσχημα συναισθήματα και πιθανό να προκαλούνται προβλήματα και σε άλλους τομείς της ζωής του.

Επιπρόσθετα, μέσω των ιεραρχικών παλινδρομήσεων έγινε δυνατή η εξέταση των σχέσεων μεταξύ των μακρινών μεταβλητών του ΗΜΙΕΜ (Vallerand, 1997). Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι πιθανότητες ένας ασκούμενος να βιώνει θετικά συναισθήματα για την άσκηση την οποία ελέγχει και η οποία συνυπάρχει αρμονικά με άλλες δραστηριότητες στη ζωή του, αυξάνονται όταν το άτομο ασκείται απλά για να νιώσει ευχαρίστηση και χαρά και όταν αυτό νιώθει ότι τα καταφέρνει καλά και ότι έχει καλές σχέσεις με τους συνασκούμενούς του, χωρίς όμως αυτό να σχετίζεται με την υποστήριξη της αυτονομίας που νιώθει ότι του προσφέρει ο γυμναστής/στρια. Αντίθετα, υποστηρίχθηκε ότι οι πιθανότητες ένας ασκούμενος να βιώνει αρνητικά συναισθήματα και να έχει αρνητικές εμπειρίες στη ζωή του λόγω του καταναγκαστικού πάθους που έχει για την άσκηση, γίνονται περισσότερες όταν αυτός ασκείται νιώθοντας πίεση η οποία μπορεί να προέρχεται από το περιβάλλον του ή από τον ίδιο του τον εαυτό και όταν ταυτόχρονα –σε μικρότερο όμως βαθμό– νιώθει ότι ασκείται για να αντλεί ευχαρίστηση και ικανοποίηση ότι τα καταφέρνει καλά κατά την άσκηση.

Τέλος, για να βρεθεί ποιος παράγοντας σχετίζεται περισσότερο με το κάθε είδος πάθους έγιναν αναλύσεις παλινδρόμησης. Βρέθηκε ότι το αρμονικό πάθος είναι πιο πιθανό να εκφράζεται κυρίως μέσα από το αίσθημα ότι η άσκηση έχει ενσωματωθεί πλήρως στη ζωή και στον εαυτό του ατόμου και ότι το άτομο ευχαριστείται πολύ την ενασχόλησή του με την άσκηση. Από την άλλη πλευρά, υποστηρίχθηκε ότι το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση είναι πιο πιθανό να σχετίζεται περισσότερο με το αίσθημα ότι η άσκηση καταλαμβάνει πολύ σημαντικό μέρος της προσωπικότητας του ατόμου και αυτό μπορεί να συμβαίνει για πολύ περισσότερο καιρό από ό,τι αν το πάθος ήταν αρμονικό.

Περίληπτικά, με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίχθηκε ότι η μεταφρασμένη στα Ελληνικά Κλίμακα του Πάθους είχε καλές ψυχομετρικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές έρευνες στον ελληνικό πληθυσμό για την ποσοτικοποίηση του πάθους για την άσκηση. Ακόμα, βρέθηκε ότι το αρμονικό πάθος προωθείται από την ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα και την εσωτερική παρακίνηση, ενώ ο ασκούμενος βιώνει ότι η άσκηση είναι σημαντικό μέρος του εαυτού του και ότι του

προσφέρει χαρά και ευχαρίστηση. Αντίθετα, παρουσιάστηκε ότι το καταναγκαστικό πάθος εμφανίζεται όταν η άσκηση γίνεται με κριτήρια που προκαλούν πίεση στο άτομο και όταν αυτό νιώθει ότι η άσκηση είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής του και αυτό το νιώθει για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής του.

Περιορισμοί έρευνας - προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ισχύουν για υγιείς ασκούμενους και των δύο φύλων, που ασκούνται σε γυμναστήρια. Δεν μπορούν να γενικευτούν σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες, όπως σε εφήβους ή σε ηλικιωμένους ασκούμενους, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την προσαρμογή και εγκυροποίηση της κλίμακας και για αυτούς τους πληθυσμούς. Επίσης, φαίνεται απαραίτητη η περαιτέρω εξέταση της σταθερότητας των τιμών της κλίμακας κατά τη διάρκεια του χρόνου, γιατί η μελλοντική έρευνα που πραγματικά θα ωφελούσε στην επιπλέον γνώση για τα δύο είδη πάθους θα ήταν μια μακροχρόνια έρευνα με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και μεθόδους παρέμβασης για την ενίσχυση του αρμονικού και τη μείωση του καταναγκαστικού πάθους. Επίσης, η Κλίμακα του Πάθους θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την εξέταση της υπερβολικής άσκησης μέσα στα πλαίσια πιο διευρυμένων θεωρητικών μοντέλων, όπως η Θεωρία του Αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 2000), έτσι ώστε να εμπλουτιστούν οι γνώσεις για τους καθοριστικούς παράγοντες που προκαλούν και τις συνέπειες που προκαλούνται από το πάθος, όπως επίσης και για τους μηχανισμούς που προάγουν ή ελαττώνουν τα επίπεδα του αρμονικού ή του καταναγκαστικού πάθους.

ΕΡΕΥΝΑ 3

Ο ρόλος του πάθους και των αυτοκαθοριζόμενων κινήτρων στον τρόπο με τον οποίο οι ασκούμενοι σε γυμναστήρια σχετίζονται με την άσκηση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση εμφανίστηκε για πρώτη φορά στη διεθνή βιβλιογραφία το 1970 από τον Baekeland. Από τότε έχουν γίνει πολλές έρευνες με σκοπό τη διερεύνησή του. Κατά το σχεδιασμό των περισσότερων ερευνών, όμως, εξετάζονταν θέματα που είχαν σχέση με τα χαρακτηριστικά και τις συνέπειες της εξάρτησης από την άσκηση και όχι θέματα που σχετίζονταν με τις αιτίες που προκαλούν το φαινόμενο αυτό (Rendi, Szabo, & Szabo, 2007). Τα διαγνωστικά κριτήρια που έχουν προκύψει για την εξάρτηση από την άσκηση είτε έχουν βασιστεί σε συστηματική παρατήρηση εξαρτημένων ατόμων (Veale, 1995), είτε έχουν στηριχθεί στα Γενικά Στοιχεία των Εξαρτήσεων (General Components of Addictions) (Brown, 1993), είτε έχουν υιοθετηθεί από το DSM-IV (APA, 1994). Έτσι, οι Hausenblas και Symons-Downs (2002b) επισήμαναν ότι δεν υπάρχει κάποιο ισχυρό θεωρητικό μοντέλο μέσα στα πλαίσια του οποίου να μπορεί να γίνει κατανοητός ο μηχανισμός με τον οποίο δημιουργούνται και εμφανίζονται τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση.

Η εξάρτηση από την άσκηση έχει συμπεριληφθεί μεταξύ των 40 δραστηριοτήτων, όπως είναι ο τζόγος, ο υπερκαταναλωτισμός, η υπερ-σεξουαλικότητα, που έχουν θεωρηθεί ως πιθανά εθιστικές (Brown, 1993). Όμως, όπως και πολλές εξαρτησιογόνες συμπεριφορές, έτσι και η εξάρτηση από την άσκηση δεν έχει συμπεριληφθεί στο DSM-IV (APA, 1994). Είναι αξιοσημείωτο ότι μόνο η υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο θα είναι η μοναδική εθιστική δραστηριότητα, που πρόκειται να συμπεριληφθεί στο επόμενο DSM-V (Freimuth, Moniz, & Kim, 2011).

Σύμφωνα με τους Hausenblas και Symons-Downs (2002b), η εξάρτηση από την άσκηση είναι «η ανάγκη για φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο χρόνο ενός ατόμου, η οποία καταλήγει σε ανεξέλεγκτη και υπερβολική συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση, κατά την οποία εμφανίζονται σωματικά ή/και ψυχολογικά συμπτώματα» (σελ.

90). Οι ίδιοι ερευνητές υιοθέτησαν τα κριτήρια εξαρτήσεων κατά DSM-IV (APA, 1994) και τα εφάρμοσαν για ερευνητικούς λόγους στο πεδίο της εξάρτησης από την άσκηση. Τα κριτήρια ήταν: (α) το στερητικό σύνδρομο το οποίο είτε παρουσιάζεται κατά τη μείωση ή τη διακοπή της άσκησης με σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις, ή παρουσιάζεται ως προσπάθεια να ασκηθεί το άτομο για αποφυγή τέτοιων συμπτωμάτων, (β) η ανοχή στις σωματικές αλλαγές και στις ψυχολογικές ενισχύσεις που επιφέρει η άσκηση, κατά την οποία ωθείται ο εξαρτημένος ασκούμενος να αναζητά όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αυτής έτσι ώστε να επιτευχθούν τα ανάλογα αποτελέσματα, (γ) η βίωση συγκρούσεων που οφείλονται σε μείωση της ενασχόλησης με άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής του ατόμου, όπως εργασία και οικογένεια, (δ) η έλλειψη ελέγχου όσον αφορά στην ελάττωση της ποσότητας άσκησης ή/και η αδυναμία διακοπής της άσκησης, (ε) ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνεται στην άσκηση, (στ) η συνέχιση της άσκησης ακόμα και όταν αντενδείκνυται (λόγω τραυματισμού, υπερκόπωσης, ή ακόμα και λόγω καιρικών συνθηκών) και (ζ) η προδιάθεση του ατόμου να ασκείται περισσότερο από ό,τι αρχικά είχε σχεδιάσει να ασκηθεί.

Η εξάρτηση από την άσκηση συσχετίστηκε με παράγοντες που αφορούν είτε σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, είτε σε αισθήματα και συναισθήματα, είτε σε κίνητρα. Συγκεκριμένα, συσχετίστηκε θετικά με το άγχος που αφορά στην υγεία, με αισθήματα δυσαρέσκειας σχετικά με τη σωματική εμφάνιση, με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτο-εικόνα, όπως επίσης συσχετίστηκε με τον καταναγκασμό, την τελειομανία, τη συγκαταβατικότητα και την ακαμψία της συμπεριφοράς (Hall, Hill, Appleton, & Kozub, 2009, Hausenblas & Giacobbi, 2004, Hausenblas & Symons-Downs, 2002b, Pugh & Hadjistavropoulos, 2011). Ακόμα, σχετίστηκε θετικά με την ανάγκη για επιτυχία, με την πρόθεση για απόκτηση μυϊκής μάζας και με το συναγωνισμό που βιώνουν τα άτομα κατά την άσκηση (Gonzalez-Cutre & Sicilia, 2012, Groves et al., 2008, Hale, Roth, DeLong, & Briggs, 2010, Hausenblas & Symons-Downs, 2002b). Επίσης, η εξάρτηση από την άσκηση σχετίστηκε και με διάφορα συναισθήματα τα οποία παρουσιάζονται πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά την άσκηση. Βρέθηκε, λοιπόν, ότι οι εξαρτημένοι ασκούμενοι έχουν υπερένταση πριν ξεκινήσουν την άσκηση, μετά την άσκηση νιώθουν πολύ θετικά συναισθήματα και κάθε φορά που δεν κάνουν την προγραμματισμένη τους άσκηση παρουσιάζουν αρνητικά συμπτώματα, όπως αϋπνία, νωθρότητα, κούραση, ένταση, ενοχές, νευρικότητα και απώλεια της όρεξης (Hausenblas & Symons-Downs, 2002b).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η έρευνα για την εξάρτηση από την άσκηση φαίνεται να προσανατολίστηκε κυρίως στη συσχέτιση του φαινομένου αυτού με κάποια

περιγραφικά στοιχεία που τη συνοδεύουν, όπως είναι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και οι τελικές συμπεριφορές που εμφανίζει ένας εξαρτημένος ασκούμενος. Όμως, δεν εξετάστηκαν οι πιθανοί αιτιακοί παράγοντες της εξάρτησης από την άσκηση, παρά μόνο η παρακίνηση. Αυτός ο παράγοντας φάνηκε –από τις λίγες έρευνες που διεξήχθησαν– να παίζει καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση της εξάρτησης ή της προσκόλλησης στην άσκηση.

Θεωρητικά οι Edmunds, Ntoumanis και Duda (2006) στα πλαίσια μιας έρευνας που στηρίχθηκε στην SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) υποστήριξαν ότι τα είδη των κινήτρων που έχουν ελεγχόμενο χαρακτήρα, όπως η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, σχετίζονται με δυσκολίες προσαρμοστικότητας του ατόμου και οδηγούν σε προβληματικές συμπεριφορές, όπως είναι η εξάρτηση από την άσκηση. Παρόλα αυτά, λίγες ήταν οι έρευνες που διερεύνησαν την εξάρτηση από την άσκηση θέτοντας τα είδη των κινήτρων ως παράγοντες πρόβλεψής της. Για παράδειγμα, ο Hamer και συν. (2002) υποστήριξε ότι η εξάρτηση από την άσκηση σχετίστηκε με κίνητρα που εμπεριέχουν την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση κατά την άσκηση, όπως είναι η πίεση που ασκεί κάποιος στον εαυτό του για να ασκηθεί. Επιπλέον, οι Gonzalez-Cutre και Sicilia (2012) έδειξαν ότι εκτός από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση και η εξωτερική ρύθμιση αλλά και η ρύθμιση με ολοκλήρωση προέβλεπαν την εξάρτηση από την άσκηση. Τέλος, οι Fortier και Farrell (2009) που εξέτασαν όμως την υπερβολική άσκηση (“excessive exercise”) και όχι την εξάρτηση από την άσκηση, βρήκαν ότι η ομάδα των υπερβολικά ασκούμενων παρουσίασε υψηλές τιμές στην ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, σε σχέση με τις πιο «υγιείς» ομάδες ασκούμενων, παρουσιάζοντας ότι οι ασκούμενοι που είχαν υψηλά επίπεδα δέσμευσης ως προς την άσκηση ένιωθαν περισσότερο υποχρεωμένοι να ασκούνται σε σχέση με τους ασκούμενους που παρουσίαζαν χαμηλά επίπεδα δέσμευσης ως προς την άσκηση.

Συμπερασματικά, ακόμη και τα αποτελέσματα σχετικά με τα είδη των κινήτρων, που εμφανίζονται ως σημαντικοί παράγοντες που μπορούν να συμβάλλουν στην πρόβλεψη των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση, δεν ήταν σαφή και ξεκάθαρα. Επιπρόσθετα, επειδή η εξάρτηση από την άσκηση φαίνεται να έχει όμοια χαρακτηριστικά με το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα (Vallerand et al., 2003), παρουσιάζεται ως αναγκαία η εξέταση των παραγόντων που έχουν σχέση όχι μόνο με την παρακίνηση, αλλά και με τα συναισθήματα που μπορούν να οδηγήσουν κάποιον στην εξάρτηση από την άσκηση.

Τα θεωρητικά πλαίσια, λοιπόν, μέσα στα οποία θα μπορούσε να εξεταστεί σε βάθος το φαινόμενο αυτό είναι η SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) και το Δυϊστικό

Μοντέλο του Πάθους (Vallerand et al., 2003). Το γεγονός της ταυτόχρονης εφαρμογής αυτών των δύο θεωρητικών πλαισίων για την εξέταση του φαινομένου της εξάρτησης από την άσκηση, εξασφαλίζει την απόρροια αποτελεσμάτων που αφορούν συγχρόνως (1) στην αποσαφήνιση της σχέσης της εξάρτησης από την άσκηση με τα δύο είδη πάθους, (2) στην αποσαφήνιση της σχέσης της εξάρτησης από την άσκηση με τη ρύθμιση της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση και (3) στη θεωρητικά ορθή τοποθέτηση της εξάρτησης από την άσκηση στα πλαίσια της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού. Το τελευταίο είναι δυνατό να επιτευχθεί χρησιμοποιώντας το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους, αφού αυτό είναι και θεωρητικά και πρακτικά συνδεδεμένο και τοποθετημένο στα πλαίσια της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού και ταυτόχρονα φαίνεται να μοιράζεται πολλά κοινά στοιχεία με την εξάρτηση από την άσκηση.

Κοινά στοιχεία Καταναγκαστικού Πάθους και Εξάρτησης από την Άσκηση

Οι Stenseng, Rise και Kraft (2011) υποστήριξαν ότι το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα σχετιζόταν ισχυρά με την εξάρτηση από μια δραστηριότητα και ότι ίσως να είχε ομοιότητες με την ψυχολογική εξάρτηση από μια δραστηριότητα. Εξετάζοντας τη σχετική βιβλιογραφία, μπορεί κάποιος να βρει απτές αποδείξεις για τον ισχυρισμό τους. Επιγραμματικά, τα σημεία όπου εντοπίζονται οι ομοιότητες είναι: (α) τα αισθήματα ενοχής για τη δραστηριότητα, (β) το αίσθημα ότι το άτομο ελέγχεται από τη δραστηριότητα και ότι δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του ως προς τη δραστηριότητα, (γ) η ακαμψία του τρόπου με τον οποίο το άτομο συμπεριφέρεται ως προς αυτήν, (δ) ο νευρωτισμός ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, (ε) η χρόνια ενασχόληση με τη δραστηριότητα, (στ) οι συγκρούσεις εξαιτίας της δραστηριότητας με την οικογένεια, τη δουλειά, τις σπουδές και τους φίλους, (ζ) η εμφάνιση τραυματισμών ή υπερκόπωσης λόγω της δραστηριότητας και (η) οι αρνητικές επιπτώσεις που εμφανίζονται κατά τη διακοπή της δραστηριότητας, τόσο σε επίπεδο σωματικό όσο και ψυχολογικό (Aidman & Woollard, 2003, Garman, Hayduk, Crider, & Hodel, 2004, Gulker et al., 2001, Hall et al., 2007, Hausenblas & Downs, 2002b, Rip et al., 2006, Rousseau et al., 2002, Vallerand et al., 2007, Vallerand & Miquelon, 2007, Veale, 1995). Με βάση τα παραπάνω φαίνεται ότι όντως το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα μοιράζεται κοινά στοιχεία με την εξάρτηση από δραστηριότητες, χωρίς όμως αυτό να αποδεικνύει ότι οι δύο αυτές έννοιες είναι και ταυτόσημες. Παρακάτω, ακολουθεί περαιτέρω ανάλυση της σχέσης των δύο αυτών εννοιών.

Το Καταναγκαστικό και το Αρμονικό Πάθος ως καθοριστικοί παράγοντες των εθιστικών συμπεριφορών

Σύμφωνα με το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους (Vallerand et al., 2003), μπορεί να εμφανιστούν δύο είδη πάθους για μια δραστηριότητα, το καταναγκαστικό πάθος (OP) και το αρμονικό πάθος (HP). Ένα άτομο που καθοδηγείται από αρμονικό πάθος για μια δραστηριότητα επιλέγει ελεύθερα να συμμετέχει σε αυτή τη δραστηριότητα χωρίς να αποδίδει σε αυτήν τη διαφορετικό νόημα από αυτό που είναι φτιαγμένη να κάνει. Αυτό σημαίνει ότι η συμπεριφορά του ως προς τη δραστηριότητα στηρίζεται στα αληθινά του ενδιαφέροντα και ότι η αγαπημένη του δραστηριότητα βρίσκεται σε στενή σχέση με τον εαυτό του, συμβάλλοντας σε θετικά συναισθήματα και γενικότερα στην καλοζωία.

Αντίθετα, όταν κάποιος καθοδηγείται από καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα, νιώθει ότι πιέζεται για να ασχοληθεί με αυτήν. Το άτομο που παρουσιάζει καταναγκαστικό πάθος προσδίδει επιπρόσθετο νόημα στη δραστηριότητα και περιμένει πολύ περισσότερα από ό,τι προσφέρει αυτή κάθε αυτή η δραστηριότητα από τη φύση της. Για παράδειγμα, ένα άτομο με καταναγκαστικό πάθος ασχολείται με την αγαπημένη του δραστηριότητα, έχοντας στόχο την επιβράβευση, την αποδοχή από τους σημαντικούς άλλους, ή την αποφυγή τιμωρίας (Stenseng et al., 2011, Vallerand, 2008, 2010, Vallerand et al., 2003, 2007). Από την άλλη μεριά, ένα άτομο με αρμονικό πάθος για μια δραστηριότητα επιλέγει να ασχοληθεί με αυτή γιατί απλά τη θεωρεί ευχάριστη.

Σύμφωνα με τον Vallerand (2010), το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα μπορεί να συμβάλλει θετικά στο σχηματισμό εθιστικών συμπεριφορών, όπως είναι ο τζόγος, ο υπερκαταναλωτισμός και η υπερβολική ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ δεν ισχύει το ίδιο για το αρμονικό πάθος. Ερευνητικά στοιχεία όντως απέδειξαν ότι το καταναγκαστικό πάθος προέβλεψε την εξάρτηση από δραστηριότητες-χόμπι (Stenseng et al., 2011) και από τα παιχνίδια που παίζονται μέσω ίντερνετ (Wang & Chu, 2007), ενώ το αρμονικό πάθος δεν είχε σχέση με την εξάρτηση. Τέλος, ήταν πολύ σημαντικές οι παρατηρήσεις ότι το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα δεν πρέπει να συγχέεται με την έννοια της εξάρτησης (Philippe, Vallerand, Houffort, Lavigne, & Donahue, 2010), αλλά πρέπει να θεωρείται ως παράγοντας που προηγείται της εξάρτησης (Ratelle et al., 2012).

Η εξήγηση του πάθους με βάση τη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού

Ο Vallerand και οι συνεργάτες (2003), σύμφωνα με το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους υποστήριξαν ότι το αρμονικό πάθος στηρίζεται στη συμπεριφορά ενός ατόμου που

ενσωματώνει με αυτόνομο τρόπο μια δραστηριότητα στον εαυτό του, ενώ το καταναγκαστικό πάθος προέρχεται από την ενσωμάτωση μιας δραστηριότητας με καταναγκαστικό τρόπο στον εαυτό. Σύμφωνα με την SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000), η ενασχόληση με μια δραστηριότητα παρακινείται είτε μέσω εσωτερικών κινήτρων, είτε μέσω εξωτερικών κινήτρων, ή μέσω της απουσίας κινήτρων. Η εσωτερική παρακίνηση σχετίζεται με κίνητρα όπως ευχαρίστηση και χαρά. Η εξωτερική παρακίνηση σχετίζεται με κίνητρα που δε σχετίζονται άμεσα με τη φύση της δραστηριότητας, παρά μόνο με παράπλευρες ωφέλειες που παράγονται έμμεσα από αυτή. Η απουσία κινήτρων σχετίζεται με την παντελή έλλειψη πρόθεσης να ασχοληθεί κάποιος με μια δραστηριότητα.

Λεπτομερειακά, η εξωτερική παρακίνηση υποδιαιρείται σε διαφορετικών ειδών εξωτερικές ρυθμίσεις συμπεριφοράς. Αυτές είναι: (α) η εξωτερική ρύθμιση, κατά την οποία κάποιος δραστηριοποιείται για να επιβραβευτεί ή για να μην τιμωρηθεί, (β) η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση κατά την οποία ο σκοπός του ατόμου είναι να κερδίσει την αποδοχή ή να αποφύγει την αποδοκιμασία των άλλων, (γ) η ρύθμιση ταύτισης κατά την οποία αναγνωρίζεται η αξία της δραστηριότητας και (δ) η ρύθμιση με ολοκλήρωση κατά την οποία προστίθεται η αρμονία μεταξύ της δραστηριότητας και των υπόλοιπων δραστηριοτήτων της ζωής (Deci & Ryan, 2008, Ryan & Deci, 2000a). Τα είδη εξωτερικής παρακίνησης –έτσι όπως παρατέθηκαν παραπάνω– αποτελούν μια κλιμακωτή διαβάθμιση των κινήτρων που καθορίζουν τη ρύθμιση της συμπεριφοράς από τις πιο ελεγχόμενες (εξωτερική και ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση) ως τις πιο αυτόνομες μορφές της (ρύθμιση ταύτισης, ρύθμιση με ολοκλήρωση και εσωτερική παρακίνηση) (Vallerand, 1997).

Επομένως, το αρμονικό πάθος στηρίζεται σε αυτόνομες μορφές ενσωμάτωσης της συμπεριφοράς, ενώ το καταναγκαστικό πάθος στηρίζεται στις ελεγχόμενες μορφές ενσωμάτωσης της συμπεριφοράς στον εαυτό (Vallerand, 1997, 2008, Vallerand et al., 2003). Δεδομένου ότι η απουσία κινήτρων (η έλλειψη πρόθεσης να ασχοληθεί κάποιος με μια δραστηριότητα) και η εξωτερική ρύθμιση (η ενασχόληση με μια δραστηριότητα επειδή κάποιοι άλλοι το ζητούν), δε σχετίζονται θεωρητικά με κανένα από τα είδη του πάθους, οι συγκεκριμένοι τύποι κινήτρων δεν αναμένεται να σχετιστούν με κανένα είδος πάθους.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η εξάρτηση από την άσκηση μοιράζεται πολλά κοινά στοιχεία με το καταναγκαστικό παρά με το αρμονικό πάθος για μια δραστηριότητα. Παρόλα αυτά, τα αποτελέσματα που αφορούν στην εξάρτηση από την άσκηση δεν έχουν στηριχθεί σε κάποιο θεωρητικό πλαίσιο που να πραγματεύεται τους αιτιακούς και άλλους πιθανούς παράγοντες για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από την άσκηση (Hausenblas & Symons-Downs, 2002). Για αυτό το λόγο φαίνεται απαραίτητη μια θεωρία μέσω της

οποίας θα γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί που προκαλούν τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση.

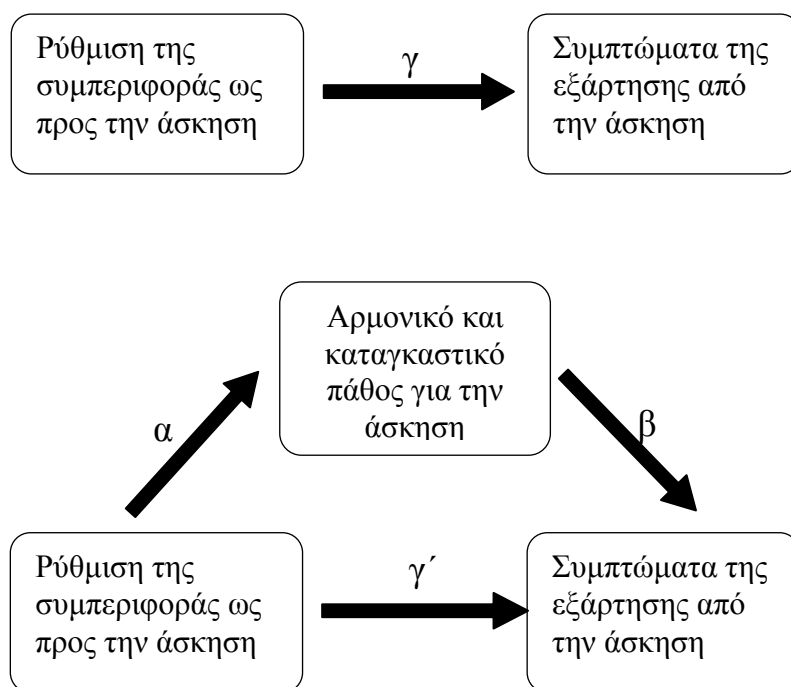
Σκοπός, υποθέσεις και ερμηνεία

Ο σκοπός, λοιπόν, της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τους πιθανούς παράγοντες που οδηγούν στα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση. Για αυτό το σκοπό χρησιμοποιήθηκαν το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους με τις έννοιες του καταναγκαστικού και του αρμονικού πάθους (Vallerand et al., 2003) και η Θεωρία του Αυτοκαθορισμού με τα διαφορετικά είδη ρυθμίσεων της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση (Deci & Ryan, 1985, 2000). Πιο συγκεκριμένα, εξετάστηκε η υπόθεση ότι το καταναγκαστικό πάθος, που είναι ένα από τα δύο είδη πάθους, μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης και των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση (Διάγραμμα 1).

Οι υποθέσεις της έρευνας ήταν ότι: (α) η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση θα ήταν ο βασικός παράγοντας που προβλέπει την εξάρτηση από την άσκηση, αλλά αυτό δε θα ίσχυε για την εσωτερική παρακίνηση και τη ρύθμιση ταύτισης, (β) το καταναγκαστικό πάθος θα προβλεπόταν περισσότερο από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, ενώ το αρμονικό πάθος κυρίως από την εσωτερική παρακίνηση και λιγότερο από τη ρύθμιση ταύτισης και (γ) το καταναγκαστικό πάθος θα μεσολαβούσε στη σχέση μεταξύ της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης και των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση. Όσον αφορά στο μεσολαβητικό ρόλο του αρμονικού πάθους, μεταξύ των αυτόνομων μορφών παρακίνησης (της εσωτερικής παρακίνησης και της ρύθμισης ταύτισης) και της εξάρτησης από την άσκηση, δεν έγινε κάποια σχετική υπόθεση, αφού θεωρητικά οι αυτόνομες αυτές μορφές παρακίνησης δε θεωρούνται παράγοντες που ευθύνονται για τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση.

Αν οι υποθέσεις της έρευνας επαληθευτούν τότε θα υποστηριχθεί ότι η εξάρτηση από την άσκηση εξετάζομενη από τη σκοπιά της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού, βασίζεται σε ελεγχόμενες μορφές ρύθμισης της συμπεριφοράς, γεγονός όμως που έχει αποδειχτεί μόνο από λίγες έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία. Ακόμα, πολύ σημαντική θα είναι η διαπίστωση –με βάση το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους– ότι το καταναγκαστικό πάθος όντως σχετίζεται πιο έντονα με την εξάρτηση από την άσκηση σε σχέση με το αρμονικό πάθος και μάλιστα ότι αυτό είναι το μόνο είδος πάθους που μεσολαβεί στη σχέση της ελεγχόμενης ρύθμισης της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση με την εξάρτηση από την

Διάγραμμα 1. Ο μεσολαβητικός ρόλος του πάθους στη σχέση της ρύθμισης συμπεριφοράς ως προς την άσκηση με τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση. Όταν τα είδη του πάθους εισάγονται ως μεσολαβητικοί παράγοντες, τότε η αρχική σχέση (γ) αναμένεται να μειωθεί σε (γ'), αποδεικνύοντας τη μεσολάβηση.



άσκηση. Αν οι υποθέσεις της έρευνας επαληθευτούν, η ερμηνεία της μπορεί να γίνει βάση για τη βαθύτερη κατανόηση του φαινομένου και την εύρεση τρόπων αντιμετώπισής του. Επιπρόσθετα, αν το πάθος λειτουργήσει ως μεσάζον παράγοντας στη σχέση παρακίνησης και εξάρτησης από την άσκηση, τότε θα γίνουν περισσότερο κατανοητοί οι μηχανισμοί που οδηγούν στο φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση. Επίσης και το ίδιο το φαινόμενο θα τοποθετηθεί πιο βάσιμα και όχι πλέον αυθαίρετα στα πλαίσια της ισχυρής Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να γίνει η αρχή για την τοποθέτηση και εξέταση και άλλων μορφών εξαρτήσεων, όπως είναι η εξάρτηση από τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, η εξάρτηση από ουσίες, από αντικείμενα, ή και από τους «σημαντικούς άλλους», στα πλαίσια της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού, με σκοπό την κατανόηση και την εύρεση τρόπων για την αντιμετώπισή τους.

Προϋπόθεση και οριοθέτηση

Στην έρευνα συμμετείχαν άτομα που ασκούσαν συστηματικά τουλάχιστον τους τελευταίους τρεις μήνες. Οι συμμετέχοντες ήταν άτομα που ασκούσαν μόνο σε γυμναστήρια.

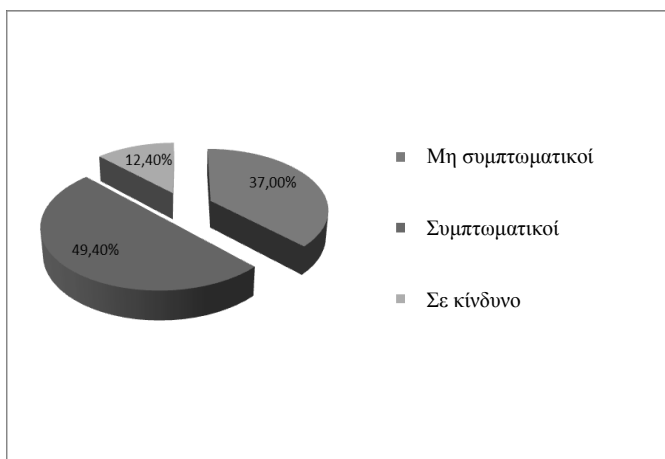
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 549 άτομα τα οποία ασκούσαν σε 14 ιδιωτικά γυμναστήρια που βρίσκονταν σε μεγάλες πόλεις της βορείου και δυτικής Ελλάδας. Το δείγμα αποτέλεσαν 180 άντρες (32.8%) και 330 γυναίκες (60.1%), ενώ 39 άτομα (7.1%) δεν ανέφεραν το φύλο τους. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαινόταν μεταξύ 18 και 61 ετών ($M_{\text{ηλικία}} = 33.27$ έτη, $SD = 9.43$), το ύψος τους μεταξύ 150 και 195 εκ. ($M = 171.33$ εκ, $SD = 8.62$) και το βάρος τους από 46 ως 117 κιλά ($M = 68.61$ κ., $SD = 13.61$). Κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες ασκούσαν για 9 έτη ($M = 112.66$ μήνες, $SD = 101.32$), με συχνότητα περίπου 4 φορές την εβδομάδα τους τελευταίους 2 μήνες. Ακόμα, οι περισσότεροι ασκούσαν ως συμμετέχοντες σε ομαδικά προγράμματα (61.2%), ενώ αρκετοί έκαναν ασκήσεις με βάρη (45.2%).

Αναφορικά με τις τιμές του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), το 4.6% των ασκούμενων ήταν λιποβαρείς, το 68.3% είχαν κανονικά κιλά για του ύψος τους, το 21.5% ήταν υπέρβαροι και το 4.2% ήταν παχύσαρκοι. Οι παραπάνω τιμές του ΔΜΣ είναι ανάλογες με τις σχετικές τιμές ΔΜΣ σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία της Ελλάδας, όπου το 2% του πληθυσμού ήταν λιποβαρή άτομα, το 44% είχαν κανονικό βάρος σε σχέση

με το ύψος, το 40% ήταν υπέρβαροι και το 14% ήταν παχύσαρκοι (De Saint Pol, 2009). Ήταν, λοιπόν, εμφανές το γεγονός ότι στο δείγμα της παρούσας έρευνας οι συμμετέχοντες γενικά παρουσίασαν πιο χαμηλό ποσοστό τιμών του ΔΜΣ από το γενικό ελληνικό πληθυσμό, γεγονός που δικαιολογείται, αφού το δείγμα αποτελούσαν άτομα που ασκούσαν συστηματικά.



Σχήμα 5. Ποσοστά κατάταξης των ασκουμένων σε διαφορετικές κατηγορίες εξάρτησης από την άσκηση.

Ερωτηματολόγια

Αναθεωρημένη κλίμακα της εξάρτησης από την άσκηση - Exercise Dependence Scale - Revised. Η εξάρτηση από την άσκηση μετρήθηκε με την EDS-R (Symons-Downs et al., 2004). Όπως προαναφέρθηκε η κλίμακα αυτή βασίστηκε στα επτά κριτήρια της εξάρτησης από ουσίες που παρουσιάστηκαν στο εγχειρίδιο DSM-IV (APA, 1994). Αποτελείται από 21 προτάσεις οι οποίες ανά τρεις φορτίζουν σε έναν από τους επτά παράγοντες του: την ανοχή, το στερεητικό σύνδρομο, την πρόθεση, την έλλειψη ελέγχου, το χρόνο, τη μείωση σε άλλες δραστηριότητες και τη συνέχιση της άσκησης. Οι συμμετέχοντες απαντούσαν στις προτάσεις σε μια 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 («Ποτέ») ως το 6 («Πάντα»). Η EDS-R παρουσίασε ικανοποιητικούς δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας, τόσο στην πρωτότυπη της μορφή (Symons-Downs et al. 2004), όσο και στη μεταφρασμένη στα Ελληνικά μορφή της. Οι σχετικοί δείκτες της μεταφρασμένης στα Ελληνικά κλίμακας αναφέρονται με λεπτομέρεια στην έρευνα 1 (Parastatidou, Doganis, Theodorakis, & Vlachopoulos, 2012a) της παρούσας εργασίας.

Κλίμακα του Πάθους - Passion Scale. Το πάθος για την άσκηση εξετάστηκε με τη χρήση της Κλίμακας του Πάθους (Vallerand & Miquelon, 2007). Η κλίμακα αποτελείται από 2 παράγοντες που είναι το καταναγκαστικό και το αρμονικό πάθος. Οι απαντήσεις δίνονταν με βάση μια κλίμακα Likert από το 1 («Διαφωνώ απόλυτα») ως το 7 («Συμφωνώ απόλυτα»). Τα θέματα της Κλίμακας του Πάθους, αφού μεταφράστηκαν στα Ελληνικά και σταθμίστηκαν σε Έλληνες ασκούμενους, παρουσίασαν καλές ψυχομετρικές ιδιότητες οι οποίες αναφέρονται λεπτομερειακά στην έρευνα 2 (Parastatidou, Doganis, Theodorakis, & Vlachopoulos, 2012b).

Ερωτηματολόγιο της Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2 -Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2. Η ρύθμιση της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο της ρύθμισης της συμπεριφοράς στην άσκηση (BREQ-2) (Markland & Tobin, 2004). Το ερωτηματολόγιο περιέχει 18 προτάσεις που φορτίζουν σε 5 παράγοντες, οι οποίοι είναι (α) η απουσία κινήτρων (τέσσερις προτάσεις), (β) η εξωτερική ρύθμιση (τέσσερις προτάσεις), (γ) η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση (τρεις προτάσεις), (δ) η ρύθμιση ταύτισης (τρεις προτάσεις) και (ε) η εσωτερική παρακίνηση (τέσσερις προτάσεις). Οι ασκούμενοι απαντούσαν με βάση μια 5-βάθμια κλίμακα του Likert από 0 («Σίγουρα όχι») ως το 4 («Σίγουρα ναι»). Το ερωτηματολόγιο παρουσίασε ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας, τόσο στην πρωτότυπη μορφή του (Markland & Tobin, 2004), όσο και στη μεταφρασμένη στα Ελληνικά και σταθμισμένη στον ελληνικό πληθυσμό εκδοχή του (Moustaka et al., 2010) (Βλέπε έρευνα 2).

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Αρχικά, ήταν απαραίτητη η συγκατάθεση των υπευθύνων των γυμναστηρίων για τη διεξαγωγή της έρευνας στο χώρο του γυμναστηρίου. Αφού οι υπεύθυνοι ενημερώθηκαν για την έρευνα (Παράρτημα 8) και έδωσαν καταφατική απάντηση για τη διεξαγωγή της, ξεκίνησε η διανομή των ερωτηματολογίων στους ασκούμενους (Παράρτημα 7). Οι ασκούμενοι που ασκούσαν συστηματικά τουλάχιστον τους δύο τελευταίους μήνες και ενδιαφέρονταν να συμμετέχουν στην έρευνα ενημερώθηκαν για την έρευνα. Το ποσοστό των συμμετεχόντων που μετά την ενημέρωση (Παράρτημα 9) δέχτηκαν να συμμετέχουν στην έρευνα ήταν περίπου 80%. Πριν ξεκινήσουν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες έδιναν γραπτώς τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Οι ασκούμενοι συμπλήρωναν στο χώρο υποδοχής τα ερωτηματολόγια πριν ξεκινήσουν την άσκηση για εκείνη την ημέρα. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων διαρκούσε περίπου 15'. Καθ'όλη τη διάρκεια της έρευνας τηρήθηκαν οι οδηγίες που έχει

προτείνει η Αμερικάνικη Ψυχολογική Εταιρεία και οι συμμετέχοντες πληροφορήθηκαν ότι τα στοιχεία τους θα παραμείνουν απόρρητα.

Στατιστική ανάλυση

Κατά την επεξεργασία των δεδομένων, κάποια πεδία δεν είχαν συμπληρωθεί. Ο αριθμός των ελλιπών τιμών ανά πρόταση κυμάνθηκε από 0.7% ως 3.8% στο σύνολο των περιπτώσεων ($n=549$). Κατά την παρατήρηση των ελλιπών τιμών, φάνηκε ότι η μη καταγραφή κάποιων δεδομένων δεν ήταν συστηματική και επομένως οι ελλειπείς τιμές αντιμετωπίστηκαν ως τιμές που εντελώς τυχαία έλειπαν από τα δεδομένα. Έτσι, αυτές οι τιμές αντικαταστάθηκαν από τους μέσους όρους των τιμών των προτάσεων.

Ακολούθησαν τρεις επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις για τα τρία ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα με τη χρήση του EQSWIN 6.1 (Bentler, 2003). Οι διακυμάνσεις των παραγόντων ορίστηκαν στη μονάδα, οι συνδιακυμάνσεις τους σε οποιαδήποτε τιμή, δηλώνοντάς τη με το σύμβολο του αστερίσκου (*), ενώ οι συνδιακυμάνσεις των σφαλμάτων των προτάσεων ορίστηκαν στο μηδέν.

Το μοντέλο της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης εξετάστηκε λαμβάνοντας υπόψιν το δείκτη χ υψωμένο στο τετράγωνο, το συγκριτικό δείκτη προσαρμογής (Comparative Fit Index: CFI) (Bentler, 1990) που παρουσιάζει ικανοποιητική προσαρμογή στα δεδομένα αν έχει τιμή πάνω από .90 (Hu & Bentler, 1999), το βασικό ενδιάμεσο τετραγωνισμένο σφάλμα στρογγυλοποίησης (Root Mean Squared Error of Approximation: RMSEA) (Steiger & Lind, 1980) και την τιμή του 90% διαστήματος εμπιστοσύνης (90% confidence interval: RMSEA 90% CI). Οι τελευταίοι δύο δείκτες δείχνουν επαρκή προσαρμογή στα δεδομένα όταν έχουν τιμές κάτω από .06-.10 (Browne & Cudeck, 1993, Byrne, 2000, Hu & Bentler, 1999).

Έπειτα, υπολογίστηκαν οι τιμές α του Cronbach για τους παράγοντες της εξάρτησης από την άσκηση, του πάθους και της παρακίνησης, όπως επίσης υπολογίστηκαν και οι συσχετίσεις των μέσων όρων αυτών. Για την εξέταση των υποθέσεων της έρευνας και την επιβεβαίωση του μεσολαβητικού ρόλου του πάθους στη σχέση μεταξύ των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση και των ειδών παρακίνησης κατά την άσκηση, υπολογίστηκαν και μελετήθηκαν τα σχετικά αποτελέσματα των γραμμικών παλινδρομήσεων (Baron & Kenny, 1986). Πριν ξεκινήσει η βασική στατιστική ανάλυση και κατά το πρώτο βήμα των παλινδρομήσεων ως μεταβλητές πρόγνωσης τέθηκαν η ηλικία, το φύλο και ο Δείκτης Μάζας Σώματος, έτσι ώστε να ελεγχθούν οι πιθανές

επιδράσεις τους μεταξύ των συσχετίσεων των κύριων μεταβλητών της έρευνας που θα ακολουθούσαν.

Έπειτα, κατά τις κυρίως παλινδρομήσεις για την επαλήθευση των υποθέσεων της παρούσας έρευνας, εξετάστηκε αρχικά η άμεση επίδραση των πέντε ειδών ρύθμισης της συμπεριφοράς (μεταβλητές πρόβλεψης) στα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση (εξαρτημένες μεταβλητές). Κατόπιν, υπολογίστηκε η επίδραση των ειδών ρύθμισης της συμπεριφοράς στα δύο είδη του πάθους, το καταναγκαστικό και το αρμονικό (παράγοντες μεσολάβησης). Και μετά, στο επόμενο βήμα εξετάστηκε η ταυτόχρονη επίδραση όλων των ειδών ρύθμισης της συμπεριφοράς και ενός κάθε φορά από τα δύο είδη του πάθους στα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση. Στο τρίτο αυτό βήμα έγιναν δύο αναλύσεις παλινδρόμησης, μία για κάθε είδος πάθους ξεχωριστά. Αυτό έγινε για να είναι ξεκάθαρη η ξεχωριστή συμβολή του καθενός από τα δύο είδη του πάθους (αρμονικού και καταναγκαστικού) στην αρχική επίδραση της ρύθμισης της συμπεριφοράς ως προς την εξάρτηση από την άσκηση.

Σύμφωνα με το Διάγραμμα 1, αν η αρχική επίδραση γ μειωθεί στη γ' τότε θα αποδειχτεί ο μεσολαβητικός ρόλος του είδους του πάθους, που χρησιμοποιήθηκε ως συν-παράγοντας μαζί με τη ρύθμιση της συμπεριφοράς για την πρόβλεψη των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση. Ουσιαστικά, με αυτήν τη διαδοχή γραμμικών παλινδρομήσεων θα αποδειχτεί ο μεσολαβητικός ρόλος ή μη του είδους του πάθους στη σχέση μεταξύ των ειδών παρακίνησης και των συμπτωμάτων της εξάρτησης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δομική εγκυρότητα και εσωτερική συνέπεια των ερωτηματολογίων

Για όλες τις υποκλίμακες των ερωτηματολογίων, εμφανίστηκαν τιμές α του Cronbach μεγαλύτερες από .70 (Πίνακας 10), γεγονός που υποστήριξε την εσωτερική τους συνέπεια, εκτός από τον παράγοντα ρύθμιση ταύτισης που παρουσίασε τιμή α .65 η οποία θεωρείται σχετικά χαμηλή. Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (ΕΠΑ) και για τα τρία ερωτηματολόγια, επίσης, παρουσίασε ικανοποιητικές προσαρμογές στα δεδομένα της πρωτότυπης κλίμακας και έτσι υποστηρίχθηκε η ισχυρή παραγοντική δομή των ερωτηματολογίων. Επίσης και τα τρία ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα παρουσίασαν μη κανονικότητα των δεδομένων (Byrne, 2006) και για αυτόν το λόγο χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της μέγιστης πιθανότητας υπολογισμού (Maximum Likelihood Method of Estimation), όπως επίσης και οι διορθωμένοι δείκτες της προσαρμογής στα αρχικά μοντέλα (robust goodness of fit indexes).

Συγκεκριμένα, για το BREQ-2, που είχε συντελεστή πολυμεταβλητής κύρτωσης του Mardia 143.51, οι δείκτες της ΕΠΑ ήταν ικανοποιητικοί (Satorra-Bentler scaled $\chi^2 = 231.551$, $p < 0.001$, $df = 125$, robust CFI = .938, robust RMSEA = .039, 90% CI = .031-.047). Ακόμα, οι φορτίσεις των προτάσεων στους παράγοντες κυμάνθηκαν μεταξύ .48-84. Τα αποτελέσματα της ΕΠΑ για το BREQ-2 υποστήριξαν την καλή παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου. Όσον αφορά στην EDS-R, που παρουσίασε συντελεστή Mardia 56.65, οι τιμές των δεικτών της ΕΠΑ ήταν πολύ καλές (Satorra-Bentler scaled $\chi^2 = 398.63$, $p < 0.001$, $df = 168$, robust CFI = .955, robust RMSEA = .050, 90% CI = .044-.056). Οι ικανοποιητικοί δείκτες της ΕΠΑ υποστηρίχθηκαν από τις ισχυρές φορτίσεις των προτάσεων της κλίμακας που παρουσίασαν τιμές από .60 ως .87 παρουσιάζοντας άριστη παραγοντική δομή της EDS-R. Τέλος, όσον αφορά στην Κλίμακα του Πάθους, η οποία είχε συντελεστή Mardia 40.00, οι τιμές των δεικτών της ΕΠΑ ήταν μέτριες, αλλά αποδεκτές (Satorra-Bentler scaled $\chi^2 = 502.88$, $p < 0.001$, $df = 76$, robust CFI = .900, robust RMSEA = .101, 90% CI = .093-.110) για την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων από τις περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις που θα ακολουθήσουν. Οι φορτίσεις στους δύο παράγοντες της Κλίμακας του Πάθους ήταν ανάλογες των αποτελεσμάτων της ΕΠΑ (.42-.90).

Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της έρευνας

Υπολογίστηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ όλων των παραγόντων των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα. Το καταναγκαστικό πάθος σχετίστηκε πιο ισχυρά από το αρμονικό πάθος με όλους τους παράγοντες της έρευνας. Ακόμα, η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση σχετίστηκε κατά κύριο λόγο με το καταναγκαστικό πάθος, ενώ η εσωτερική παρακίνηση με το αρμονικό πάθος.

Όλα τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση σχετίστηκαν πιο ισχυρά με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, ενώ μέτρια με τις αυτόνομες μορφές παρακίνησης, τη ρύθμιση ταύτισης και την εσωτερική παρακίνηση. Τέλος, όσον αφορά στην απουσία κινήτρων και στην εξωτερική ρύθμιση, τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση, παρουσίασαν χαμηλές ή καθόλου συσχετίσεις, εκτός από τον παράγοντα «μείωση της ενασχόλησης με άλλες δραστηριότητες» ο οποίος σχετίστηκε περισσότερο με αυτές μορφές ρύθμισης της συμπεριφοράς, παρά με την εσωτερική παρακίνηση και τη ρύθμιση ταύτισης.

Επιπρόσθετα, οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που αντιπροσωπεύουν τις ρυθμίσεις της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση, παρουσίασαν τιμές που ακολουθούσαν

ένα συγκεκριμένο μοτίβο. Οι γειτονικοί παράγοντες είχαν πιο ισχυρές και θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους από ό,τι είχαν οι μακρινοί παράγοντες μεταξύ τους. Για παράδειγμα, η απουσία κινήτρων και η εσωτερική παρακίνηση παρουσίασαν χαμηλή συσχέτιση. Το γεγονός πάντως ότι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση δε σχετίστηκε καθόλου με την απουσία κινήτρων και με την εξωτερική ρύθμιση, ενώ σχετίστηκε έστω και χαμηλά με τις πιο αυτόνομες μορφές ρύθμισης της συμπεριφοράς, προκαλεί εντύπωση. Σε γενικές γραμμές, πάντως, οι παραπάνω συσχετίσεις συμβαδίζουν θεωρητικά με το Ιεραρχικό Μοντέλο των Εσωτερικών και Εξωτερικών Κινήτρων του Vallerand (1997). Τέλος, τα δεδομένα των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων των ειδών ρύθμισης της συμπεριφοράς στην παρούσα μελέτη υποστηρίζουν την εγκυρότητα των τιμών της BREQ-2 που μεταφράστηκε στα Ελληνικά από τη Moustaka και συν. (2010) (Πίνακας 10).

Μεσολάβηση του πάθους μέσω γραμμικών παλινδρομήσεων

Τα αποτελέσματα της μεσολάβησης μέσω γραμμικών παλινδρομήσεων υποστήριξαν τις υποθέσεις της παρούσας έρευνας. Με την παρατήρηση των άμεσων επιδράσεων των ειδών ρύθμισης της συμπεριφοράς στα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση, βρέθηκε ότι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ήταν ο κύριος παράγοντας για την πρόβλεψη των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση (υπόθεση 1). Επίσης, η εσωτερική παρακίνηση και η ρύθμιση με ταύτιση παρουσιάστηκαν ως μη σημαντικοί ή μετρίως σημαντικοί παράγοντες για την πρόβλεψη των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση (υπόθεση 1). Από την άλλη πλευρά, η απουσία κινήτρων ήταν παράγοντας χαμηλής πρόβλεψης των συμπτωμάτων, ενώ η εξωτερική ρύθμιση δεν τα προέβλεψε καθόλου. Όσον αφορά στην πρόβλεψη των ειδών του πάθους, η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ήταν ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης του καταναγκαστικού πάθους. Από την άλλη πλευρά, η εσωτερική παρακίνηση ήταν ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης του αρμονικού πάθους, ενώ η ρύθμιση ταύτισης παρουσιάστηκε ως ένας μέτριος παράγοντας πρόβλεψης του τελευταίου (υπόθεση 2). Επιπρόσθετα, πολύ σημαντικό ήταν το εύρημα ότι και τα δύο είδη πάθους ήταν ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση, με το καταναγκαστικό πάθος να παρουσιάζεται ως ο πιο ισχυρός σε σχέση με το αρμονικό πάθος, εκτός από την πρόβλεψη της «ανοχής» η οποία προβλεπόταν εξίσου και από τα δύο είδη πάθους. Τέλος, όταν το καταναγκαστικό πάθος εισαγόταν ως παράγοντας πρόβλεψης στην εξίσωση όπου τα κίνητρα ήταν προγνωστικοί παράγοντες των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση, τότε οι αρχικές ισχυρές επιδράσεις της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης στα

Πίνακας 10. Εσωτερική Συνέπεια, Περιγραφική Ανάλυση και Συσχετίσεις Pearson μεταξύ των παραγόντων της έρευνας

Μεταβλητές έρευνας	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Απουσία κινήτρων	0.27	0.49	.81													
2. Εξωτερική ρύθμ.	0.41	0.58	.57*	.80												
3. Ενδοπροβαλλ. ρύθμ.	2.48	0.98	-.06	.03	.73											
4. Ρύθμιση ταύτισης	3.47	0.51	.30*	.25*	.44*	.65										
5. Εσωτ. παρακίνηση	3.29	0.60	.24*	.24*	.23*	.55*	.78									
6. Αρμονικό πάθος	4.91	1.21	-.05	-.08*	.34*	.40*	.53*	.86								
7. Καταναγκαστικό πάθος	3.97	1.59	-.00	-.02	.53*	.34*	.31*	.60*	.90							
8. Συμπτώμ. αποχώρησης	3.10	1.33	.10*	.11*	.30*	.16*	.15*	.25*	.35*	.80						
9. Συνέχιση	2.48	1.33	.13*	.16*	.36*	.16*	.13*	.28*	.45*	.30*	.84					
10. Ανοχή	3.79	1.19	.04	.03	.29*	.26*	.17*	.35*	.37*	.23*	.36*	.83				
11. Εκτός ελέγχου	2.98	1.27	.10*	.07	.39*	.25*	.19*	.40*	.57*	.36*	.54*	.55*	.79			
12. Μείωση σε άλλες δραστ.	2.26	1.10	.20*	.19*	.31*	.14*	.10*	.32*	.53*	.30*	.52*	.39*	.61*	.70		
13. Χρόνος	3.33	1.28	.05	.02	.33*	.27*	.21*	.42*	.53*	.23*	.45*	.56*	.67*	.62*	.84	
14. Πρόθεση	3.11	1.21	.10*	.08*	.31*	.21*	.14*	.36*	.47*	.27*	.46*	.57*	.66*	.61*	.83*	.83

Σημείωση. $n = 549$. Διαγώνια εμφανίζονται οι τιμές α του Cronbach. * $p < 0.05$.

συμπτώματα μειώνονταν («συμπτώματα αποχώρησης», «συνέχιση», «άσκηση εκτός ελέγχου») ή εκμηδενίζονταν («ανοχή», «μείωση ενασχόλησης με άλλες δραστηριότητες», «χρόνος», «πρόθεση»). Το παραπάνω αποτέλεσμα ήταν ένδειξη ότι το καταναγκαστικό πάθος μεσολαβεί μερικώς ή και πλήρως σε κάποιες περιπτώσεις στη σχέση μεταξύ της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης και των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση. Τέλος, για το αρμονικό πάθος δε βρέθηκαν σχετικές ενδείξεις μεσολάβησης στην υπό εξέταση σχέση (Πίνακας 11).

Πίνακας 11. Ανάλυση Παλινδρόμησης με Μεσολάβηση: Άμεσες και Έμμεσες Επιδράσεις της Ρύθμισης της Συμπεριφοράς με την Εξάρτηση από την Άσκηση μέσω του Πάθους

	Αρμονικό Πάθος (HP)			Καταναγκαστικό Πάθος (OP)		
	B	SE	β	B	SE	β
<i>Ρυθμίσεις πρόβλεψης των HP και OP (Μεσολαβητές)</i>						
Απουσία κινήτρων	.30	.11	.12*	.42	.15	.13*
Εξωτερική ρύθμιση	-.11	.09	-.05	-.19	.12	-.07
Ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση	.21	.05	.17*	.75	.06	.46*
Ρύθμιση ταύτισης	.28	.11	.12*	.19	.14	.06
Εσωτερική παρακίνηση	.91	.08	.46*	.54	.11	.20*
<i>Εξάρτηση από την άσκηση προβλεπόμενη από το HP και OP</i>						
Στερητικό σύνδρομο	.27	.04	.25*	.29	.03	.35*
Συνέχιση	.30	.04	.28*	.37	.03	.45*
Ανοχή	.34	.03	.35*	.28	.03	.37*
Εκτός ελέγχου	.42	.04	.40*	.45	.02	.57*
Μείωση σε άλλες δραστηριότητες	.29	.03	.32*	.36	.02	.53*
Χρόνος	.44	.04	.42*	.43	.02	.53*
Πρόθεση	.36	.04	.36*	.36	.02	.47*
(Συνέχεια)						

Πίνακας 11 (συνέχεια)

	Συμπτώματα			Συνέχιση			Ανοχή			Εκτός ελέγχου			Μείωση			Χρόνος			Πρόθεση		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
<i>Αρχική άμεση επίδραση</i>																					
Απουσία κινήτρων	.38	.14	.13*	.30	.14	.11*	.29	.13	.11*	.52	.13	.20*	.55	.11	.25*	.49	.13	.48*	.46	.13	.18*
Εξωτερική ρύθμ.	.13	.12	.05	.21	.11	.09	.02	.10	.01	-.06	.10	-.03	.05	.09	.02	-.14	.11	-.06	-.02	.11	-.01
Ενδοπροβ. Ρύθμ.	.33	.06	.24*	.43	.06	.33*	.24	.05	.19*	.40	.05	.31*	.31	.05	.28*	.33	.05	.25*	.32	.05	.26*
Ρύθμ. με ταύτιση	.14	.14	.05	.03	.13	.01	.42	.12	.18*	.34	.12	.14*	.18	.11	.09	.37	.13	.15*	.33	.12	.14*
Εσωτ. παρακίνηση	.24	.11	.11*	.21	.10	.10*	.14	.09	.07	.23	.10	.11*	.15	.08	.08	.30	.10	.14*	.13	.10	.06
<i>Άμεση επίδραση μόνο με το HP ως μεσολαβητή</i>																					
Απουσία κινήτρων	.33	.14	.12*	.25	.14	.09	.20	.12	.08	.43	.12	.16*	.48	.11	.21*	.38	.13	.14*	.37	.12	.14*
Εξωτερική ρύθμ.	.15	.12	.06	.23	.11	.10*	.05	.10	.02	-.03	.10	-.01	.07	.09	.04	-.11	.10	-.05	.01	.10	.00
Ενδοπροβ. Ρύθμ.	.30	.06	.22*	.39	.06	.30*	.18	.05	.15*	.34	.05	.27*	.26	.05	.24*	.25	.05	.19*	.25	.05	.20*
Ρύθμ. με ταύτιση	.10	.14	.04	-.01	.13	-.00	.35	.12	.15*	.26	.12	.11*	.11	.10	.05	.27	.12	.11*	.24	.12	.10
Εσωτερική παρακ.	.10	.12	.04	.05	.11	.02	-.10	.10	-.05	-.02	.10	-.01	-.06	.09	-.03	-.02	.10	-.01	-.15	.10	-.07
Μεσολαβητής HP	.15	.05	.13*	.17	.05	.16*	.27	.05	.27*	.28	.05	.27*	.24	.04	.27*	.35	.05	.33*	.31	.05	.30*
<i>Άμεση επίδραση μόνο με το OP ως μεσολαβητή</i>																					
Απουσία κινήτρων	.29	.14	.10*	.19	.13	.07	.19	.12	.08	.36	.12	.14*	.41	.10	.18*	.33	.12	.12*	.33	.12	.13*
Εξωτερική ρύθμ.	.17	.12	.07	.27	.11	.12*	.06	.10	.03	.00	.09	.00	.11	.08	.06	-.07	.10	-.03	.03	.10	.01
Ενδοπροβ. Ρύθμ.	.18	.07	.13*	.22	.06	.17*	.07	.06	.06	.13	.05	.10*	.05	.05	.05	.05	.06	.03	.08	.06	.06
Ρύθμ. με ταύτιση	.10	.14	.04	-.02	.13	-.00	.38	.12	.16*	.27	.11	.11*	.11	.10	.05	.29	.12	.12*	.27	.12	.11*
Εσωτερική παρακ.	.13	.11	.06	.06	.10	.03	.02	.09	.01	.03	.09	.01	-.03	.07	-.01	.09	.09	.04	-.03	.09	-.01
Μεσολαβητής OP	.20	.04	.24*	.27	.04	.33*	.21	.03	.28*	.36	.03	.45*	.34	.03	.50*	.37	.03	.46*	.32	.03	.41*

Σημείωση. $n = 549$. * $p < 0.05$. ρυθμ. = ρύθμιση, παρακ. = παρακίνηση. Η αρχική άμεση επίδραση δείχνει τις επιδράσεις των κινήτρων στην εξάρτηση από την άσκηση πριν μπουν στην εξίσωση τα είδη του πάθους ως μεσολαβητές. Η άμεση επίδραση με τα είδη πάθους ως μεσολαβητές δείχνουν τις επιδράσεις των κινήτρων στην εξάρτηση από την άσκηση αφού έχουν μπει στην εξίσωση τα είδη του πάθους ως μεσολαβητές.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην παρούσα έρευνα έγινε προσπάθεια να διερευνηθεί η φύση της εξάρτησης από την άσκηση και οι μηχανισμοί που ευθύνονται για τα συμπτώματα που τη συνοδεύουν. Για αυτό το σκοπό χρησιμοποιήθηκαν τα είδη ρύθμισης της συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση που ως έννοιες ανήκουν στη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 2000) και επίσης χρησιμοποιήθηκαν τα είδη πάθους (το καταναγκαστικό και το αρμονικό) που ως έννοιες ανήκουν στο Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους. Το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους είχε συνδεθεί θεωρητικά και ερευνητικά-πρακτικά με τη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού. Όμως, η εξάρτηση από μια δραστηριότητα δεν είχε σχετιστεί θεωρητικά με αυτήν, παρά μόνο ερευνητικά με βάση τα αποτελέσματα λίγων ερευνών τα αποτελέσματα των οποίων δε συμπίπτουν εντελώς μεταξύ τους (Edmunds et al., 2006, Gonzalez-Cutre & Sicilia, 2012, Hamer et al., 2002). Ακόμα, η εξάρτηση από την άσκηση δεν έχει σχετιστεί με το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα, αλλά με βάση τη βιβλιογραφία πάνω σε αυτά τα δύο θέματα, μπορεί κάποιος να εντοπίσει πολλά κοινά σημεία με το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα, χωρίς όμως να έχουν σχετιστεί μεταξύ τους. Για τους παραπάνω λόγους, ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το μεσολαβητικό ρόλο του καταναγκαστικού πάθους στη σχέση της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση με τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση σε δείγμα συστηματικά ασκούμενων ατόμων.

Η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ως παράγοντας πρόβλεψης του καταναγκαστικού πάθους και της εξάρτησης από την άσκηση

Βρέθηκε, λοιπόν, ότι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση (μια μορφή ελεγχόμενης παρακίνησης) της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση ήταν ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης του καταναγκαστικού πάθους αλλά όχι και του αρμονικού το οποίο προέβλεψε ισχυρά η εσωτερική παρακίνηση. Επιπλέον, η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ήταν ο παράγοντας παρακίνησης που προέβλεψε πιο ισχυρά και θετικά την εξάρτηση από την άσκηση. Πρακτικά, φάνηκε ότι, όταν οι ενδοψυχικές πιέσεις ή οι διαπροσωπικές πιέσεις ήταν τα κίνητρα που ωθούσαν τα άτομα να ασκηθούν (για παράδειγμα, όταν ασκούνταν για να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους, ή για να γίνουν αποδεκτοί από τους «σημαντικούς άλλους», ή για να αποκτήσουν το ιδανικό σώμα, που προωθείται κατεξοχήν ως ιδανικό πρότυπο στην εποχή μας), τότε οι ασκούμενοι παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα καταναγκαστικού πάθους για την

άσκηση και εξάρτηση από την άσκηση. Αυτό σήμαινε ότι οι ασκούμενοι που επιδίωκαν να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους μέσω της ενασχόλησής τους με την άσκηση, ήταν αυτοί που είχαν τις περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αρνητικά αισθήματα εξαιτίας της υπερβολικής τους ενασχόλησης με την άσκηση, καθώς και να εμφανίσουν συμπτώματα εξάρτησης από αυτήν.

Τα παραπάνω αποτελέσματα συνάδουν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που έδειξαν ότι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της εξάρτησης από την άσκηση (Edmunds et al., 2007, Fortier, & Farrell, 2009, Gonzalez-Cutre & Sicilia, 2012, Hamer et al., 2002). Ιδιαίτερα για τη σχέση της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης με το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση δεν έχουν αναφερθεί σχετικά ευρήματα, εκτός από τη θεωρητική ανάλυση του Δυϊστικού Μοντέλου του Πάθους (Vallerand & Miquelon, 2007), σύμφωνα με το οποίο το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα παρουσιάζεται όταν αυτή ενσωματώνεται στον εαυτό του ατόμου με ελεγχόμενο και όχι με αυτόνομο τρόπο. Οπότε, στην παρούσα έρευνα υποστηρίχθηκε και στην πράξη η σχέση μεταξύ αυτών των δύο παραγόντων όσον αφορά στην άσκηση.

Το Καταναγκαστικό Πάθος ως παράγοντας πρόβλεψης και μεσολάβησης

Όσον αφορά στο μεσολαβητικό ρόλο του καταναγκαστικού πάθους, βρέθηκε ότι οι επιδράσεις της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης κατευθύνονταν προς τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση μέσα από το καταναγκαστικό πάθος. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα που ασκούσαν με βάση τις ελεγχόμενες μορφές ενσωμάτωσης της άσκησης στον εαυτό, παρουσίασαν υψηλότερες τιμές στο καταναγκαστικό πάθος (Vallerand et al., 2003), νιώθοντας ασυγκράτητη ανάγκη να ασκηθούν και αδυναμία να μειώσουν την ποσότητά της, νιώθοντας ότι δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς την άσκηση και ότι η άσκηση είναι αυτή που ελέγχει τη διάθεσή τους. Επιπλέον, αυτά τα αισθήματα, που αντιπροσώπευαν το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση, ήταν ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση, όπως η σύγκρουση της άσκησης με άλλες σημαντικές δραστηριότητες στη ζωή του ατόμου, η πρακτική αδυναμία μείωσης/διακοπής της άσκησης και οι τραυματισμοί λόγω υπερβολικής άσκησης. Σύμφωνα, λοιπόν, με τα αποτελέσματα της έρευνας, όταν εισαγόταν το καταναγκαστικό πάθος ως ανεξάρτητη μεταβλητή μαζί με τους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση, η αρχική

ισχυρή σχέση της εξάρτησης από την άσκηση με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση μειώθηκε, μεταβιβάζοντας έτσι από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση στο καταναγκαστικό πάθος σημαντικό ποσοστό εξήγησης της διακύμανσης της εξάρτησης από την άσκηση. Από την άλλη πλευρά, το αρμονικό πάθος ενώ παρουσίασε μέτρια συσχέτιση με την εξάρτηση από την άσκηση, δε μεσολάβησε στη σχέση μεταξύ εξάρτησης από την άσκηση και ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης.

Επομένως, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το καταναγκαστικό πάθος ως παράγοντας καθόριζε πιο άμεσα τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση, από ό,τι έκανε η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση, που ήταν μια πιο απομακρυσμένη θεωρητικά έννοια (Vallerand, 1997). Ακόμη, το καταναγκαστικό πάθος ήταν ταυτόχρονα και ο κύριος παράγοντας μεταβίβασης της επίδρασης της ελεγχόμενης αυτής ρύθμισης στην εξάρτηση από την άσκηση. Τέλος, το αρμονικό πάθος για την άσκηση, που ήταν μια αυτόνομη μορφή παρακίνησης, δε φάνηκε να παίζει ουσιαστικό ρόλο κατά την πρόγνωση της εξάρτησης από την άσκηση.

Οι υπόλοιπες μορφές παρακίνησης ως παράγοντες πρόβλεψης

Η εσωτερική παρακίνηση ήταν παράγοντας χαμηλής πρόγνωσης των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση, ενώ σχετιζόταν περισσότερο με το αρμονικό παρά με το καταναγκαστικό πάθος. Αυτό ήταν αναμενόμενο γιατί και θεωρητικά αυτό το είδος παρακίνησης δείχνει ότι κάποιος ασχολείται με μια δραστηριότητα γιατί του προσφέρει χαρά και ευχαρίστηση, χωρίς να προσδοκά κάποιο άλλο όφελος. Ακόμα, ασκούμενοι που παρουσιάζουν αρμονικό πάθος για την άσκηση εκτιμούν την άσκηση ως δραστηριότητα που εμπλουτίζει τη ζωή τους και που είναι σε αρμονία με τις υπόλοιπες σημαντικές δραστηριότητες. Από την άλλη πλευρά, η ρύθμιση ταύτισης δεν παρουσίασε τόσο ισχυρές συσχετίσεις με τα είδη του πάθους και τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση. Παρόλα αυτά, ο χαμηλός δείκτης α του Cronbach που βρέθηκε για αυτήν τη μεταβλητή δεν επιτρέπει την ερμηνεία αποτελεσμάτων σχετικών με αυτή τη μεταβλητή.

Επιπρόσθετα, ακόμα ένα συστηματικό εύρημα που δεν ήταν μέρος των υποθέσεων της έρευνας ήταν ότι η απουσία κινήτρων παρουσιάστηκε ως παράγοντας –χαμηλής μεν– πρόγνωσης όλων των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση, δείχνοντας ότι και αυτό το είδος παρακίνησης ίσως παίζει κάποιο δευτερεύοντα ρόλο (σε σχέση με αυτόν της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης) στην πρόβλεψή τους. Παρόλα αυτά, ούτε το καταναγκαστικό

ούτε το αρμονικό πάθος έπαιξαν σημαντικό μεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ της απουσίας κινήτρων και της εξάρτησης από την άσκηση, εύρημα που συμβαδίζει με το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους, κατά το οποίο το πάθος δε σχετίζεται με την απουσία κινήτρων.

Συνολικά, βρέθηκε ότι το καταναγκαστικό πάθος αντιπροσωπεύει αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν από τη λανθασμένη αντίληψη και την ελεγχόμενη παρακίνηση του ατόμου για την άσκηση, ενώ η εξάρτηση από την άσκηση είναι το αποτέλεσμα των λανθασμένων αυτών αντιλήψεων και συναισθημάτων τα οποία έχουν γίνει πράξη. Οπότε, η εξάρτηση από την άσκηση έπεται του καταναγκαστικού πάθους και –ως λανθασμένη συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση– μπορεί να θεωρηθεί ως η πρακτική έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων που νιώθει ένας ασκούμενος που καθοδηγείται από καταναγκαστικό πάθος. Τέλος, η ελεγχόμενη παρακίνηση, που παρουσιάζεται όταν κάποιος πιέζει για διάφορους λόγους τον εαυτό του να ασκηθεί ενώ δεν απολαμβάνει την άσκηση αυτή κάθε αυτή, επιδρά στην εξάρτηση από την άσκηση μέσα από τα συναισθήματα που αντιπροσωπεύει το καταναγκαστικό πάθος.

Περιορισμοί έρευνας – προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Στην παρούσα έρευνα το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε δεν επιλέχθηκε τυχαία από όλο τον πληθυσμό των Ελλήνων ασκούμενων, λόγω έλλειψης ενός μαζικού καταλόγου γυμναστηρίων. Το γεγονός αυτό καθιστά το δείγμα μη αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού. Παρόλα αυτά, η επιθεώρηση των ποσοστών του ΔΜΣ, ενός παράγοντα που σχετίζεται άμεσα με τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων ως προς την άσκηση, παρουσίασε μια κατανομή των ατόμων σε κάθε ομάδα, που προσέγγιζε τα ελληνικά στατιστικά δεδομένα στην παράμετρο αυτή. Επιπλέον, οι χαμηλότερες τιμές του ΔΜΣ του παρόντος δείγματος σε σχέση με τα εθνικά στατιστικά δεδομένα ήταν αναμενόμενες, αφού το παρόν δείγμα αποτελούνταν από συστηματικά ασκούμενα άτομα. Ακόμα, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης στηρίχθηκαν σε συσχετισμό μεταβλητών που μετρήθηκαν την ίδια στιγμή. Επειδή, λοιπόν, δεν υπήρξε ερευνητικός σχεδιασμός σε βάθος χρόνο και με ερευνητικές παρεμβάσεις, τα αποτελέσματα δεν μπορούν να ερμηνευτούν ως αιτίες και αποτελέσματα, αλλά μπορούν να ερμηνευτούν ως συσχετίσεις.

Για τις μελλοντικές έρευνες προτείνεται ο σχεδιασμός μιας έρευνας σε βάθος χρόνου, κατά την οποία θα δίνεται η ευκαιρία της εξέτασης σε διαφορετικά στάδια της εξέλιξης-μορφοποίησης των σχέσεων μεταξύ των εννοιών που εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να εξεταστεί ο τρόπος με τον οποίο οι αλλαγές στα είδη ρύθμισης της συμπεριφοράς και στα είδη του πάθους, επιδρούν στην εξάρτηση από την άσκηση και να εξεταστεί η διαμόρφωση της εξάρτησης από την άσκηση κατά το πέρασμα του χρόνου. Επιπλέον, στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να στηριχθούν μελλοντικές έρευνες με σκοπό την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων στο στυλ καθοδήγησης των ασκουμένων από τους γυμναστές τους. Σύμφωνα με την SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) αυτό είναι εφικτό λαμβάνοντας υπόψιν ότι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών των ασκουμένων, προωθεί τις πιο αυτόνομες μορφές παρακίνησής τους και αναστέλλει τις πιο ελεγχόμενες μορφές της. Τέτοια παρέμβαση πιθανό να προωθήσει το αρμονικό πάθος και να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης του καταναγκαστικού πάθους και κατά επέκταση τις πιθανότητες εμφάνισης των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση. Επιπρόσθετα, θα ήταν πολύ σημαντικό να εξεταστεί και η σχέση της απουσίας των κινήτρων με την εξάρτηση από την άσκηση, αφού στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ αυτών των παραγόντων. Αυτή η σχέση θα μπορούσε να ερευνηθεί μέσα στα πλαίσια του Δυϊστικού Μοντέλου του Πάθους (Vallerand, 1997) ταυτόχρονα στο επίπεδο του πεδίου της δραστηριότητας και στο γενικό επίπεδο προσωπικότητας του ατόμου. Μια τέτοια έρευνα στόχο θα έχει την εξέταση της σχέσης μιας γενικής τάσης απουσίας κινήτρων στη ζωή του ατόμου και μιας παράλληλης εμφάνισης καταναγκαστικής συμπεριφοράς ως προς μια δραστηριότητα.

Συμπερασματικά, η Θεωρία του Αυτοκαθορισμού και το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους μπορούν να αποτελέσουν μια ισχυρή βάση για τη δημιουργία αποτελεσματικών πρακτικών διαχείρισης και αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση και τη μετατροπή της υπερβολικής ενασχόλησης με την άσκηση σε ένα πιο υγιές πρότυπο φυσικής δραστηριότητας. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν για την κατανόηση και άλλων μορφών εθιστικών συμπεριφορών, ανοίγοντας νέα μονοπάτια για την αναζήτηση επιτυχών τρόπων αντιμετώπισης των εξαρτήσεων γενικότερα.

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ποσοστά των εξαρτημένων ασκούμενων και σύγκριση με άλλες έρευνες

Ανακεφαλαιώνοντας, στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν άτομα που ασκούσαν συστηματικά. Το 12,7% των συμμετεχόντων βρέθηκε ότι ήταν σε κίνδυνο να εμφανίσει συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση. Το ποσοστό αυτό ήταν μεγάλο σε σχέση με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών κατά τις οποίες χρησιμοποιήθηκε η EDS-R. Αναλυτικά είχε βρεθεί ότι το ποσοστό των εξαρτημένων ατόμων ήταν 5% (Symons-Downs et al., 2004) και 5,2% και 9,2% (Lindwall & Palmeira, 2009), αλλά ακόμα και 0,3%-0,5% (Monok, Berczik, Urban, Szabo, Griffiths, Farkas, et al., 2012). Επίσης, σε έρευνα που χρησιμοποιήθηκε το EAI (Terry, Szabo & Griffiths, 2004) ως εργαλείο ποσοτικοποίησης των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση βρέθηκε ότι μόνο το 3,6% των γενικά ασκούμενων και το 6,9% των φοιτητών του τμήματος επιστήμης των αθλημάτων παρουσίασαν συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση (Szabo & Griffiths, 2007).

Από την άλλη πλευρά, κατά τη χρήση του EDQ (Exercise Dependence Questionnaire) (Ogden et al., 1997) βρέθηκε ότι το 52% των δρομέων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν εξαρτημένοι από το τρέξιμο (Hall et al., 2009) ενώ σε άλλη έρευνα κατά την οποία οι ερευνητές πήραν συνέντευξη από τους ασκούμενους το ποσοστό των εξαρτημένων ασκούμενων έφτασε το 45% (Lejoyeux, Avril, Richoux, Embouazza, & Nivoli, 2008). Τέλος, σε παλαιότερες έρευνες κατά τις οποίες και η μεθοδολογία δεν ήταν επαρκής βρέθηκαν ποσοστά εξαρτημένων δρομέων από 22%-26% (Anderson, Basson, & Geils, 1997, Slay et al., 1998) ως και 77% (Thornton & Scott, 1995). Από ό,τι φαίνεται σε έρευνες κατά τις οποίες χρησιμοποιήθηκε η συνέντευξη ή το EDQ, καθώς και σε έρευνες που είχαν γίνει παλαιότερα, τα ποσοστά που εμφανίζονται να αντιπροσωπεύουν τα εξαρτημένα από την άσκηση/τρέξιμο άτομα είναι υπερβολικά πολλά, κάτι που συνάδει με τα ως τώρα θεωρητικά δεδομένα για την εξάρτηση από την άσκηση (Veale, 1995).

Συνεπώς, το ποσοστό των εξαρτημένων ασκούμενων που βρέθηκε στην παρούσα έρευνα φαίνεται να είναι –σε σχέση με τις πιο πρόσφατες μελέτες και με αυτές κατά τις οποίες χρησιμοποιήθηκε το ίδιο εργαλείο μέτρησης– σχετικά υψηλό και αυτό είναι πιθανό να οφείλεται στο γεγονός ότι συμμετείχαν μόνο άτομα που ασκούσαν συστηματικά και για πάνω από δύο μήνες. Με αυτόν τον τρόπο επιδιώχθηκε και τελικά πραγματοποιήθηκε η συμμετοχή όσο το δυνατόν περισσότερο ατόμων που παρουσιάζουν κάποιο είδος πάθους για την άσκηση, έτσι ώστε

να αυξηθούν και οι πιθανότητες συμμετοχής ατόμων που παρουσίαζαν συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση.

Συσχετίσεις μεταξύ παραγόντων που έχουν προταθεί από διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις για την εξάρτηση από την άσκηση

Όσον αφορά στα θεωρητικά δεδομένα για την εξάρτηση από την άσκηση βρέθηκε ότι ενώ οι παράγοντες των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα ανήκαν σε διαφορετικές θεωρίες και μοντέλα εξαρτήσεων, παρόλα αυτά σε πολλές περιπτώσεις ήταν όμοιοι μεταξύ τους. Φάνηκε ουσιαστικά ότι αυτές οι διαφορετικές προσεγγίσεις για την εξάρτηση από την άσκηση δε διέφεραν μεταξύ τους παρά μόνο σε κάποια σημεία, ενώ στην πραγματικότητα έκαναν λόγο για το ίδιο θέμα, την εξάρτηση από την άσκηση. Μεταξύ των τριών ερωτηματολογίων, δεν υπήρχε ούτε ένας παράγοντας που να μη σχετίστηκε τουλάχιστον με έναν από τους υπόλοιπους παράγοντες των ερωτηματολογίων.

Ιδιαίτερα, για τον παράγοντα «στερητικό σύνδρομο» υποστηρίχθηκε ότι αυτός σχετίστηκε πολύ ισχυρά με την «αλλαγή της διάθεσης» και το «συναισθηματικό στοιχείο», ενώ οι τρεις αυτοί παράγοντες ήταν αυτοί που δε σχετίστηκαν καθόλου με τη συχνότητα της έντονης άσκησης. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι οι τρεις αυτοί παράγοντες σχετίζονται με την εμφάνιση αισθημάτων ενοχών, άγχους, υπερέντασης και άλλων και ενεργοποιούνται όταν οι ασκούμενοι σταματούν να ασκούνται, όταν δηλαδή η συχνότητα και η ένταση είναι μηδενικές. Κατά συνέπεια, υποστηρίχθηκε ότι η έντονη άσκηση δε σχετίζεται με την πλευρά της εξάρτησης από την άσκηση που αφορά στην ψυχολογική διάθεση και τα συναισθήματα του ατόμου.

Σχέσεις της εξάρτησης από την άσκηση και του καταναγκαστικού πάθους με τη συχνότητα έντασης της άσκησης, την ενσωμάτωση στον εαυτό, την ευχαρίστηση και τα συνολικά χρόνια ενασχόλησης με την άσκηση

Γενικά, πάντως, όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες της EDS-R σχετίστηκαν μέτρια με τη «συχνότητα υψηλής έντασης άσκησης» και καθόλου με τις συχνότητες ήπιας και μέτριας έντασης, γεγονός που συμβαδίζει με τα ευρήματα και άλλων ερευνών (Coen & Ogles, 1993, Deeter, 1988). Ουσιαστικά, υποστηρίχθηκε ότι όσοι ασκούνταν πολλές φορές σε υψηλή ένταση παρουσίασαν όλα τα συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση, όχι όμως και την

ανησυχία ότι αν διακόψουν την άσκηση θα παρουσιάζουν αρνητικές σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις.

Επιπρόσθετα, με τη συχνότητα της υψηλής έντασης άσκησης, βρέθηκε ότι σχετίστηκαν τα δύο είδη πάθους και περισσότερο ισχυρά το αρμονικό πάθος για την άσκηση, ενώ δε συνέβαινε το ίδιο με τη συχνότητα ήπιας και μέτριας έντασης. Αυτό θεωρήθηκε ως λογικό αποτέλεσμα, αφού σύμφωνα με τον Vallerand και συν. (2003) τα παθιασμένα με μια δραστηριότητα άτομα ασχολούνται με αυτήν πολύ συχνά και σε μεγάλες εντάσεις. Επιπλέον, τα άτομα που εμφανίζουν αρμονικό πάθος για μια δραστηριότητα, φαίνεται να ασκούνται σε μεγαλύτερες εντάσεις και να βιώνουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση κατά τη διάρκεια αυτής, από ό,τι τα άτομα με καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση (Vallerand, 2010).

Από την άλλη πλευρά, το καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα σχετίστηκε πολύ πιο ισχυρά από ό,τι το αρμονικό πάθος με τους συνολικούς μήνες συστηματικής άσκησης στη ζωή ενός ατόμου. Αυτό σημαίνει πρακτικά ότι όταν εμφανίσει καταναγκαστικό πάθος για μια δραστηριότητα, το άτομο δύσκολα καταφέρνει να τη διακόψει αν χρειαστεί, ενώ δε συμβαίνει το ίδιο με το αρμονικό πάθος, κατά το οποίο αν και το άτομο ευχαριστείται πολύ την ενασχόλησή του με τη δραστηριότητα αυτή, παρόλα αυτά μπορεί να τη διακόψει ανά πάσα στιγμή αν χρειαστεί. Για αυτό το λόγο έχει αναφερθεί ότι το καταναγκαστικό πάθος συνοδεύεται από επίμονη, μακροχρόνια και στερεότυπη ενασχόληση με την αγαπημένη δραστηριότητα, ενώ δεν ισχύει το ίδιο για το αρμονικό πάθος (Vallerand et al., 2003).

Τέλος, το καταναγκαστικό πάθος σχετίστηκε λίγο πιο ισχυρά από ό,τι το αρμονικό με το βαθμό ενσωμάτωσης της δραστηριότητας στον εαυτό. Η ενσωμάτωση στον εαυτό είναι σε κάθε περίπτωση απαραίτητη προϋπόθεση για τη δημιουργία οποιουδήποτε είδους του πάθους (Vallerand & Miquelon, 1997). Φαίνεται, όμως, ότι ο ασκούμενος με καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση, βιώνει πολύ πιο έντονα την ταύτιση του εαυτού του με την άσκηση.

Περιληπτικά, υποστηρίχθηκε ότι το αρμονικό πάθος για την άσκηση εκφράζεται κυρίως μέσα από το αίσθημα ότι το άτομο ευχαριστείται πολύ την ενασχόλησή του με την άσκηση και ασχολείται συχνά με αυτήν και σε μεγάλες εντάσεις. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι ο ασκούμενος με αρμονικό πάθος για την άσκηση αντλεί ευχαρίστηση από αυτήν, χωρίς να απομυζεί το χρόνο και την ενέργειά του σε σχέση με άλλες σημαντικές δραστηριότητες στη ζωή του. Από την άλλη πλευρά, υποστηρίχθηκε ότι το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση και κατά πιθανή επέκταση η εξάρτηση από την άσκηση, είναι πιο πιθανό να σχετίζονται

περισσότερο με το αίσθημα ότι η άσκηση καταλαμβάνει πολύ σημαντικό μέρος στην προσωπικότητα του ατόμου, από ό,τι το αρμονικό πάθος και τη θετική προσκόλληση στην άσκηση. Επίσης, το καταναγκαστικό πάθος και η εξάρτηση από την άσκηση φάνηκε ότι εκφράζονται μέσα από τη μακροχρόνια ενασχόληση με την άσκηση, την οποία το άτομο δε θέλει ή αδυνατεί να διακόψει, ακόμα και όταν εμφανίζονται προβλήματα στη ζωή του εξαιτίας αυτής. Οι παραπάνω παράγοντες που σχετίστηκαν με την εξάρτηση από την άσκηση συνοδεύουν αυτό το φαινόμενο, χωρίς όμως να φαίνεται ότι το προκαλούν και το τροφοδοτούν.

Σχέσεις της εξάρτησης και του καταναγκαστικού πάθους για την άσκηση με τους καθοριστικούς τους παράγοντες

Θεωρητικά άλλοι είναι οι παράγοντες που εμφανίζονται ως οι καθοριστικοί παράγοντες μιας συμπεριφοράς. Μέσα στα πλαίσια της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1985, 2000) και του Ιεραρχικού Μοντέλου Εσωτερικής και Εξωτερικής Παρακίνησης (Vallerand, 1997), παρουσιάστηκαν ως τέτοιες μεταβλητές η υποστήριξη της αυτονομίας, οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες και η παρακίνησης. Παρακάτω, λοιπόν, ακολουθούν οι συσχετίσεις αυτών των παραγόντων με την εξάρτηση από την άσκηση σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας διατριβής.

Βρέθηκε, λοιπόν, ότι η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη της αυτονομίας από το γυμναστή-στρια σχετίστηκε θετικά και ισχυρά πρώτα με την ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία και έπειτα με την ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα και της ανάγκης για σχέσεις τους άλλους. Επιπλέον, εκτός από την προώθηση της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, η υποστήριξη της αυτονομίας φάνηκε ότι σχετίζεται με την εσωτερική παρακίνηση καθώς και το αρμονικό πάθος για την άσκηση, ενώ δε σχετίστηκε με το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση. Αντιθέτως, παρουσίασε αρνητικές συσχετίσεις με την απουσία των κινήτρων και την εξωτερική ρύθμιση και μηδενική συσχέτιση με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση που είναι μια ελεγχόμενη μορφή παρακίνησης. Τέλος, μέσω της ιεραρχικής παλινδρόμησης βρέθηκε ότι η υποστήριξη της αυτονομίας δεν εξήγησε μεγαλύτερη διακύμανση των ειδών του πάθους από ό,τι εξηγούσαν κάποιες από τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες και κάποιοι από τους τύπους παρακίνησης. Συνοπτικά, η αντιλαμβανόμενη αυτονομία σχετίστηκε ισχυρά μόνο με την ικανοποίηση των βασικών

ψυχολογικών αναγκών και με τα εσωτερικά κίνητρα, έννοιες οι οποίες βρίσκονται θεωρητικά πιο κοντά της σε σχέση με το πάθος.

Στην πράξη τα παραπάνω σημαίνουν ότι όταν ικανοποιείται κυρίως η ανάγκη του ατόμου να ασκείται με τον τρόπο που θέλει και έπειτα όταν ικανοποιούνται οι ανάγκες του να είναι πολύ ικανός κατά την άσκηση και να έχει καλές σχέσεις με τους άλλους, παρουσιάζει εσωτερική παρακίνηση για την άσκηση και κατά συνέπεια αρμονικό πάθος για αυτήν. Τέλος, αφού το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση παρουσιάστηκε ως μεσολαβητικός παράγοντας μεταξύ της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης, που είναι μια ελεγχόμενης μορφής παρακίνηση, και της εξάρτησης από την άσκηση και σύμφωνα με τα παραπάνω, προκύπτει ότι όταν ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες των ασκούμενων, τότε είναι δύσκολο να εμφανιστεί ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση κατά την άσκηση και τα άτομα να ασκούνται υπό αισθήματα πίεσης και ενοχών, παρουσιάζοντας καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση και κατά συνέπεια εξάρτηση από αυτήν.

Όσον αφορά στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών αυτές σχετίστηκαν ισχυρότερα με την εσωτερική παρακίνηση και λιγότερο με τη ρύθμιση ταύτισης η οποία θεωρείται ότι είναι μια αυτόνομη μορφή παρακίνησης κατά την οποία η δραστηριότητα αρχίζει και ενσωματώνεται αυτόνομα στον εαυτό (Deci & Ryan, 2000c, Ryan & Connell, 1989). Από την άλλη πλευρά, η ικανοποίηση μόνο της ανάγκης για ικανότητα σχετίστηκε μέτρια με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση. Σύμφωνα πάντως με τα αποτελέσματα της γραμμικής παλινδρόμησης, η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα ήταν αυτή που εξήγησε τη διακύμανση σε όλους τους τύπους παρακίνησης. Συγκεκριμένα, σχετίστηκε αρνητικά με την εξωτερική ρύθμιση, ενώ σχετίστηκε θετικά περισσότερο με τις αυτόνομες μορφές παρακίνησης, παρά με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση. Τέλος, οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες σχετίστηκαν ισχυρότερα με το αρμονικό παρά με το καταναγκαστικό πάθος. Πιο συγκεκριμένα, οι βασικές ανάγκες για ικανότητα και σχέσεις με τους άλλους εξήγησαν επιπλέον διακύμανση στο αρμονικό πάθος από ό,τι εξηγούσε η εσωτερική παρακίνηση. Αντίθετα, μόνο η ανάγκη για ικανότητα εξήγησε επιπλέον διακύμανση του καταναγκαστικού πάθους, από ότι η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση και η εσωτερική παρακίνηση. Παρόλα αυτά, φάνηκε ότι κατά την επιπλέον εξήγηση της διακύμανσης του καταναγκαστικού πάθους, η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα «τράβηξε» μεγαλύτερο βαθμό εξήγησής του από την εσωτερική παρακίνησης και όχι από την ενδοπροβαλλόμενη

ρύθμιση. Πιθανό αν υπήρχε κάποιο ερωτηματολόγιο με παράγοντες «μη ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών», σε αυτό το σημείο θα ήταν αυτοί οι παράγοντες που κατά την επιπλέον εξήγηση της διακύμανσης του καταναγκαστικού πάθους, θα «τραβούσαν» περισσότερο από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση παρά από την εσωτερική παρακίνηση. Τέλος, σημαντικό είναι το εύρημα ότι η ανάγκη για σχέσεις με τους άλλους εξήγησε επιπλέον διακύμανση μόνο για το αρμονικό πάθος, ενώ κατά της συσχετίσεις Pearson συσχετίστηκε ισχυρά μόνο με την εσωτερική παρακίνηση.

Πρακτικά, υποστηρίχθηκε ότι η πιο βασική ψυχολογική ανάγκη που ικανοποιείται κατά την άσκηση είναι αυτή της ικανότητας όταν κυρίως αυτή αλλά και οι υπόλοιπες ανάγκες ικανοποιούνται, τότε οι ασκούμενοι παρουσιάζουν αρμονικό πάθος για την άσκηση.

Αντίθετες, σχέσεις ισχύουν για το καταναγκαστικό πάθος και κατά επέκταση και για την εξάρτηση από την άσκηση. Όταν δηλαδή, οι ασκούμενοι νιώθουν ότι δεν τα καταφέρνουν καλά στην άσκηση, δεν ασκούνται όπως αυτοί θέλουν και δεν έχουν τόσο καλές σχέσεις με τους άλλους, τότε είναι πολύ πιθανό να νιώθουν ότι –αν και τους αρέσει η άσκηση– παρόλα αυτά νιώθουν αισθήματα πίεσης κατά την άσκηση, ασχολούνται καταναγκαστικά με αυτήν και μπορεί να παρουσιάσουν ακόμα και εξάρτηση από αυτήν.

Σχετικά με τους τύπους παρακίνησης βρέθηκε ότι όταν ένας ασκούμενος παρακινείται από αυτόνομες μορφές κινήτρων, όπως είναι η εσωτερική παρακίνηση και η ρύθμιση ταύτισης, τότε είναι πιο πιθανό να παρουσιάσει αρμονικό πάθος για την άσκηση. Αντίθετα, όταν ένας ασκούμενος ασκείται ωθούμενος από ελεγχόμενες μορφές κινήτρων, τότε είναι πιο πιθανό να παρουσιάσει καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση και πιθανότατα και εξάρτηση από την άσκηση. Τέλος, όταν ένας ασκούμενος δεν έχει κάποιο λόγο για να ασκείται ή ασκείται επειδή κάποιοι άλλοι του λένε ότι πρέπει, τότε είναι απίθανο να παρουσιάσει τόσο αρμονικό όσο και καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση, όπως επίσης και εξάρτηση από την άσκηση. Αυτό είναι φυσιολογικό, αφού το πάθος για την άσκηση εμφανίζεται όταν το άτομο έχει ενσωματώσει τη δραστηριότητα στον εαυτό του.

Κατά την άσκηση, λοιπόν, όταν ένα άτομο ασκείται για να αντλήσει ικανοποίηση και ευχαρίστηση από αυτήν την ενασχόληση, τότε είναι πολύ πιθανό να παρουσιάσει θετικά συναισθήματα για την άσκηση και για τη σχέση της άσκησης με τη ζωή του γενικότερα. Στην αντίθετη πλευρά, όταν ένα άτομο ασκείται προσδοκώντας κάποιο άλλο όφελος, όπως για παράδειγμα για να βελτιώσει την εξωτερική του εμφάνιση χάνοντας βάρος ή προσθέτοντας

μυϊκή μάζα για να φαίνεται πιο όμορφος ή δυνατός, τότε είναι πιθανό να βιώνει αρνητικές εμπειρίες που αφορούν στην άσκηση και στη σχέση αυτής με τη ζωή του γενικότερα. Έτσι, όταν ένας ασκούμενος επιδιώκει να ωφεληθεί από την άσκηση μέσω εξωτερικών κινήτρων, όπως βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης και της αυτοπεποίθησής του, τότε είναι πολύ πιθανό να ασχολείται επίμονα και αποκλειστικά με την άσκηση και να εμφανίσει συμπτώματα της εξάρτησης από την άσκηση.

Κλείνοντας, η εξάρτηση από την άσκηση βρέθηκε ότι σχετίστηκε περισσότερο με την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση παρά με την εσωτερική παρακίνηση και ότι σε αυτήν τη σχέση μεσολάβησε το καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση. Από την άλλη πλευρά, η εσωτερική παρακίνηση και το αρμονικό πάθος σχετίστηκαν πολύ λιγότερο με την εξάρτηση από την άσκηση και επίσης το αρμονικό πάθος το οποίο σχετίστηκε ισχυρά με την εσωτερική παρακίνηση, δεν έπαιξε μεσολαβητικό ρόλο και δε μετρίασε τη μέτριας σημαντικότητας σχέση μεταξύ της εσωτερικής παρακίνησης και του καταναγκαστικού πάθους. Πρακτικά, το αρμονικό πάθος προκύπτει από την αυτόνομη ενσωμάτωση της άσκησης στον εαυτό και αντιπροσωπεύει θετικά συναισθήματα για την άσκηση και για τη σχέση της με τη ζωή του ατόμου γενικότερα. Από την άλλη πλευρά, το καταναγκαστικό πάθος είναι αποτέλεσμα μιας ελεγχόμενης ενσωμάτωσης της άσκησης στον εαυτό κατά την οποία ο ασκούμενος νιώθει ότι εσωτερικές πιέσεις τον ωθούν να ασκηθεί, ενώ ο ίδιος νιώθει αναγκασμένος να ασχοληθεί με την άσκηση. Ο ασκούμενος δε βιώνει όμορφες εμπειρίες και συναισθήματα, αλλά βιώνει ότι ασκείται για να κερδίσει «κάτι άλλο». Αυτό το κάτι άλλο είναι η ενδεχόμενη σημασία και νόημα που προσάπτει το άτομο στην άσκηση και διαφέρει από ασκούμενο σε ασκούμενο. Κατά συνέπεια, ο ασκούμενος νιώθει ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς την άσκηση, ότι αυτή ορίζει τη διάθεσή του και ότι δεν μπορεί να φανταστεί τον εαυτό του χωρίς αυτήν. Οι συνέπειες αυτών των συναισθημάτων που εμφανίζει ένας ασκούμενος για την άσκηση είναι ότι ασκείται όλο και περισσότερο για να πετύχει τελικά το «κάτι άλλο» που ποτέ δεν του είναι αρκετό, ότι βιώνει αρνητικά αισθήματα και ενοχές όταν δεν ασκείται λόγω τραυματισμού, ασθένειας ή άλλων υποχρεώσεών του, ότι ασχολείται πάρα πολύ με την άσκηση και για περισσότερο χρόνο από ό,τι σχεδίαζε αρχικά, με αποτέλεσμα να ασκείται τόσο υπερβολικά, ώστε να παραμελεί άλλες σημαντικές πτυχές της ζωής του.

Πρακτικές εφαρμογές

Υποστηρίχθηκε, λοιπόν, ότι η εμφάνιση της εξάρτησης από την άσκηση είναι μια ανθυγιεινή συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση, που προκύπτει από λανθασμένες αντιλήψεις και συναισθήματα και οι οποίες προκαλούν επιπρόσθετα προβλήματα και δυσλειτουργίες στη ζωή του ανθρώπου. Παρόλα αυτά υπάρχουν κάποιες πρακτικές εφαρμογές που μπορούν να προταθούν με βάση τη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού. Αφού, βρέθηκε ότι οι ψυχολογικές ανάγκες και τα εσωτερικά κίνητρα προωθούν τη διαμόρφωση του αρμονικού πάθους και πιθανόν τη δέσμευση με την άσκηση, φάνηκε ότι αν το περιβάλλον του ασκούμενου προωθεί την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, τότε θα είναι απίθανο κάποιος ασκούμενος να εξαρτηθεί από την άσκηση. Σύμφωνα, λοιπόν, με τη Θεωρία του Αυτοκαθορισμού καθώς και με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, τα άτομα νιώθουν ότι ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες, όταν βιώνουν ότι το περιβάλλον μέσα στο οποίο κινούνται υποστηρίζει την αυτονομία τους. Στα πλαίσια αυτής της θεωρίας και όσον αφορά στην άσκηση, βρέθηκε ότι όταν υποστηρίζεται η αυτονομία των ατόμων που ασκούνται από αυτόν που διενεργεί το μάθημα της άσκησης (δάσκαλος σε σχολείο, γυμναστής σε γυμναστήριο, προπονητής σε ομάδα), τότε τα άτομα που ασκούνται νιώθουν ότι ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες, έχουν θετικές αντιλήψεις, βιώνουν θετικά συναισθήματα και παρουσιάζουν θετικές συμπεριφορές κατά την ενασχόλησή τους με την άσκηση.

Αντίθετα, όταν εμφανίζεται καταναγκαστικό πάθος για την άσκηση και κατά συνέπεια και εξάρτηση από την άσκηση, τότε είναι πολύ πιθανό να συμβαίνουν τα παρακάτω: να νιώθει μεν ο εξαρτημένος ασκούμενος ότι τα καταφέρνει στην άσκηση, αλλά να μη νιώθει ότι έχει καλές σχέσεις με τους άλλους, ενώ ταυτόχρονα να παρακινείται να ασχοληθεί με την άσκηση από εσωτερικές πιέσεις, που σχετίζονται με το «πρέπει να κάνω αυτό για να πετύχω κάτι άλλο» παρά με το «θέλω να κάνω αυτό είναι αληθινό». Κατά συνέπεια, ο γυμναστής, επειδή έχει καθοδηγητικό ρόλο, έχει τη δυνατότητα μέσα από την επαφή του με τον ασκούμενο να προωθεί μέσα από το μάθημά του και μέσα από τα λόγια του, μια πιο θετική αντίληψη για την άσκηση, δίνοντας πρωτοβουλίες στον ασκούμενο ή και στο τμήμα των ασκούμενων.

Ιδιαίτερα στα γυμναστήρια πολλοί άνθρωποι γράφονται για τρεις μήνες πριν το καλοκαίρι για να βελτιώσουν τη σωματική τους εμφάνιση, ενώ τους υπόλοιπους μήνες δεν ασχολούνται καθόλου με αυτήν. Επίσης, ένα μικρό ποσοστό ατόμων ασκείται υπερβολικά, σε

μεγάλες εντάσεις και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτή η υπερβολή αρκετές φορές μπορεί να προκαλεί τραυματισμούς και υπερκόπωση και πάλι να κρατάει τα άτομα αυτά εκτός γυμναστηρίου. Καλό είναι ο γυμναστής να είναι σε θέση να αναγνωρίσει και να ξεχωρίσει τις ιδιαίτερες περιπτώσεις, είτε αυτούς που ασκούνται υπερβολικά ή αυτούς που τους νοιάζει να ασκηθούν για λίγο χρονικό διάστημα. Ειδικά για τους πρώτους, οι Kurimay, Griffiths, Berczik και Demetrovics (2013) υποστήριξαν ότι χρειάζεται προσοχή κατά τη μεταχείρισή τους από το γυμναστή, αφού οι εξαρτημένοι ασκούμενοι πολύ εύκολα μπορούν να στιγματιστούν. Για αυτό και οι ερευνητές πρότειναν να παρουσιάζεται η ιδανική ενασχόληση με την άσκηση από το γυμναστή και να προωθείται με διάφορους τρόπους. Οπότε, καθίσταται σημαντική η συστηματική και χωρίς υπερβολές ενασχόληση με την άσκηση κατά την οποία ο ασκούμενος ούτε θα ασκείται για να γίνει αποδεκτός από τους άλλους, αποκτώντας ομορφιά και δύναμη (εξωτερική ρύθμιση), αλλά ούτε και θα ασκείται υπερβολικά νιώθοντας ότι ακόμα και με την υπερβολική άσκηση, πάλι δεν πετυχαίνει αυτό που θέλει (ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση). Συνεπώς, οι πιο αυτόνομες μορφές παρακίνησης που παρουσιάζουν τα άτομα κατά την άσκηση καθώς και η απλή δέσμευσή τους από αυτήν είναι ο πιο ιδανικός τρόπος για να συνδεθεί κάποιος με την άσκηση.

Περιορισμοί

Τα συνολικά αποτελέσματα αφορούσαν σε υγιείς ενήλικες Έλληνες ασκούμενους γυμναστηρίων και για αυτό το λόγο δεν μπορούν να γενικευτούν σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες (άτομα με ειδικές ανάγκες, ηλικιωμένους) και σε άλλα πεδία (αθλητές, μαθητές σχολείου). Επιπλέον, δε χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της τυχαίας δειγματοληψίας και το δείγμα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως αντιπροσωπευτικό όλων των Ελλήνων ασκούμενων γιατί δεν υπήρξαν και δεν υπάρχουν συνολικά στοιχεία για τον αριθμό των γυμναστηρίων ανά την Ελλάδα. Τέλος, στην παρούσα μελέτη δεν έγινε διεξαγωγή έρευνας με πειραματικό σχεδιασμό σε βάθος χρόνου, οπότε οι σχέσεις μεταξύ μεταβλητών θα πρέπει να ερμηνεύονται περισσότερο ως συσχετίσεις παρά ως σχέσεις ατίου-αποτελέσματος.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Ερευνητικά, προτείνεται η άμεση εξέταση της σχέσης της εξάρτησης από την άσκηση με τις μεταβλητές της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού, όπως είναι οι βασικές ψυχολογικές

ανάγκες αλλά και η υποστήριξη της αυτονομίας από το γυμναστή. Επιπρόσθετα, θα ήταν πολύ διαφωτιστική η εξέταση του φαινομένου, όχι μόνο στο επίπεδο του πεδίου της άσκησης, αλλά και στο επίπεδο της προσωπικότητας, έτσι ώστε να διαχωριστεί η επίδραση του περιβάλλοντος από την επίδραση της προσωπικότητας του ίδιου του ατόμου στη συμπεριφορά του ατόμου αυτού απέναντι στην άσκηση. Επιπλέον, η εξάρτηση από την άσκηση θα μπορούσε να εξεταστεί και σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες όπως επίσης και σε άλλα πεδία, όπως σε εφήβους, σε άτομα που κάνουν άσκηση αναψυχής σε χώρους εκτός γυμναστηρίων (τρέξιμο, πολεμικές τέχνες, ορειβασία), σε ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές. Ακόμα, θα μπορούσε να διερευνηθεί και η φύση της εξάρτησης που μπορεί να εμφανίζει και κάποιος πρωταθλητής ο οποίος ασχολείται σε μακροχρόνια βάση και κατά αποκλειστικότητα με το άθλημά του.

Επιπρόσθετα, θα ήταν πολύ σημαντικό να εξεταστεί και η απουσία των κινήτρων σε σχέση με την εξάρτηση από την άσκηση, αφού βρέθηκε ότι υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ αυτών των παραγόντων. Αυτή η σχέση θα μπορούσε να ερευνηθεί μέσα στα πλαίσια του Δυϊστικού Μοντέλου του Πάθους (Vallerand, 1997) ταυτόχρονα με βάση τους παράγοντες πεδίου και τους γενικούς παράγοντες της προσωπικότητας, με στόχο την εξέταση μιας γενικής τάσης απουσίας παρακίνησης και δράσης του ατόμου και μιας πιθανής παράλληλης εμφάνισης μιας καταναγκαστικής συμπεριφοράς ως προς μια δραστηριότητα.

Κατά τις μελλοντικές έρευνες θα μπορούσε το φαινόμενο της εξάρτησης από την άσκηση να προσεγγιστεί ερευνητικά μέσα από ποιοτικές και πειραματικές έρευνες. Όσον αφορά στις ποιοτικές έρευνες, οι ερευνητές με τη χρήση της συνέντευξης θα έχουν στόχο τη διεύρυνση της κατανόησης του πεδίου αυτού και την εύρεση μεθόδων και παρεμβάσεων για τη συμβολή στην προώθηση της θετικής προσκόλλησης με την άσκηση, τη μείωση του φαινομένου της εξάρτησης από την άσκηση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασκούμενων. Επιπλέον, η εξάρτηση από την άσκηση θα μπορούσε να εξεταστεί φαινομενολογικά με βάση τον συνδυασμό ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας για καλύτερα αποτελέσματα. Το φαινόμενο θα μπορούσε να διερευνηθεί μέσα στα πλαίσια της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού και με συνεντεύξεις βασισμένες σε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις. Τέλος, η εξάρτηση από την άσκηση θα μπορούσε να εξεταστεί συγκριτικά με άλλες –ίσως και παράλληλες– συμπεριφορικές εξαρτήσεις, με σκοπό την επισήμανση όμοιων και διαφορετικών σημείων μεταξύ τους.

Συνολικά, η Θεωρία του Αυτοκαθορισμού και το Δυϊστικό Μοντέλο του Πάθους μπορούν να αποτελέσουν μια ισχυρή βάση για τη δημιουργία αποτελεσματικών πρακτικών διαχείρισης και αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση και τη μετατροπή της υπερβολικής ενασχόλησης με την άσκηση σε ένα πιο υγιές πρότυπο φυσικής δραστηριότητας. Τα ευρήματα της παρούσας διατριβής θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για περαιτέρω έρευνα με στόχο την προώθηση της δέσμευσης από την άσκηση που είναι μια υγιής μορφή συμπεριφοράς ως προς την άσκηση, όχι μόνο για το καλό των ιδίων των ασκουμένων, αλλά και για την ομαλή λειτουργία των γυμναστηρίων, τα οποία θα είναι γεμάτα με ανθρώπους που ασκούνται απλά και συστηματικά. Έτσι, η υπόσταση των γυμναστηρίων καθώς και όσων εργάζονται σε αυτά θα λάβει μεγαλύτερη αναγνώριση και νόημα μέσα στην κοινωνία. Τέλος, τα ευρήματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και να επεκταθούν για την εξέταση και την κατανόηση και άλλων μορφών εθιστικών συμπεριφορών, ανοίγοντας νέα μονοπάτια για την αναζήτηση επιτυχών τρόπων αντιμετώπισης των εξαρτήσεων γενικότερα.

Συμπέρασμα

Η εξάρτηση από την άσκηση τοποθετήθηκε στο πλαίσιο της Θεωρίας του Αυτοκαθορισμού ως μορφή ελεγχόμενης συμπεριφοράς που προωθείται από την ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση. Αυτού του είδους το κίνητρο ενέχει κατά βάση εσωτερικές πιέσεις τις οποίες και βιώνει το άτομο σε σχέση με την άσκηση. Το καταναγκαστικό πάθος βρέθηκε να έχει μεσολαβητικό ρόλο μεταξύ της εξάρτησης από την άσκηση και των ελεγχόμενων κινήτρων, το οποίο ως συναίσθημα φάνηκε να εξηγεί την παρουσία των συμπτωμάτων της εξάρτησης από την άσκηση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ackard, D.M., Brehm, B.J., & Steffen, J.J. (2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders, 10*, 31-47.
- Adams, J., & Kirkby, R.J. (1997). Exercise dependence: A problem for sports physiotherapists. *The Australian Journal of Physiotherapy, 43*, 53-58.
- Adie, J.W., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion, 32*, 189-199.
- Adie, J.W., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2011). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 51-59.
- Aidman, E.V., & Woollard, S. (2003). The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 225-236.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory, 14*, 631-649.
- Allegre, B., Therme, P., & Griffiths, M. (2007). Individual factors and the context of physical activity in exercise dependence: A prospective study of 'Ultra-Marathoners'. *International Journal of Mental Health and Addiction, 5*, 233-243.
- Alvarez, M.S., Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology, 12*, 138-148.

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Amiot, C., Vallerand, R.J., & Blanchard, C.M. (2006). Passion and psychological adjustment: A test of the person-environment fit hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 220-229.
- Amorose, A. J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of selfdetermination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
- Anderson, S.J., Basson, C.J., & Geils, C. (1997). Personality style and mood states associated with a negative addiction to running. *Sports Medicine*, 4, 6-11.
- Anderson, J.C., & Gerbing, D.W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411- 423.
- Aron, A., Aron, E.N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.
- Aron, A., Aron, E.N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241-253.
- Baekeland, F. (1970). Exercise deprivation: Sleep and psychological reactions. *Archives of General Psychiatry*, 22, 365-369.

- Bamber, D., Cockerill, I.M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2000). "It's exercise or nothing": A qualitative analysis of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 423-430.
- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Banville, D., Desrosiers, P., & Genet-Volet, Y. (2000). Translating questionnaires and inventories using a cross-cultural translation technique. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 374-387.
- Becker G.S., & Murphy K.M. (1988). A theory of rational addiction. *Journal of Politics and Economy*, 96, 675-700.
- Bentler, P.M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Bentler, P. M. (2003). *EQS 6.1 for windows* [Computer software]. Encino, CA: Multivariate Software.
- Black, D.W., Monahan, P.O., Temkit, M., & Shaw, M. (2006). A family study of pathological gambling. *Psychiatry Research*, 141, 295-303.
- Blumenthal, F.A., O'Toole, L.C., & Chang, J.L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa? An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Journal of the American Medical Association*, 27, 520-523.
- Bollen, K.A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York. Wiley.

- Brown, R.I.F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W.R. Eadington & J.A. Cornelius (Eds.), *Gambling behavior and problem gambling* (pp. 241-272). Reno, Nevada: University of Nevada.
- Browne, M.W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K.A. Bollen & S.J. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 445-455). Newbury Park, CA: Sage.
- Byrne, B.M. (2000). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Byrne, B.M. (2006). *Structural equation modeling with EQS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carbonneau, N., Vallerand, R.J., Fernet, C., & Guay, F. (2008). The role of passion for teaching in intra and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology, 100*, 977-987.
- Carmack, M.A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sports Psychology, 1*, 25-42.
- Cash, T.F., Novy, P.L., & Grant, J.R. (1994). Why do women exercise? Factor analysis and future validation of the Reasons to Exercise Inventory. *Perceptual and Motor Skills, 78*, 534-544.
- Chapman, C.L., & DeCastro, J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 30*, 283-290.

- Chatzisarantis, N.L.D., Hagger, M.S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health, 24*, 29-48.
- Christenson, G.A., Faber, R.J., De Zwaan, M., Raymond, N.C., Specker, S.M., Ekern, M.D., Mackenzie, T.B., Crosby, R.D., Crow, S.J., Eckert, E.D., et al. (1994). Compulsive buying: Descriptive characteristics and psychiatric comorbidity. *Journal of Clinical Psychiatry, 55*, 5-11.
- Coen, S.P., & Ogles, P.M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 338-354.
- Conboy, J.K. (1994). The effects of withdrawal on mood states in runners. *Journal of Sports Behavior, 17*, 188-203.
- Conroy, D.E. & Coatsworth, J.D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 671-684.
- Courneya, K.S., Friedenreich, C.M., Sela, R.A., Quinney, H.A., Rhodes, R.E., & Jones, L.W. (2004). Exercise motivation and adherence in cancer survivors after participation in a randomized controlled trial: an attribution theory perspective. *International Journal of Behavioral Medicine, 11*, 8-17.
- Cox, R., & Orford, J. (2004). A qualitative study of the meaning of exercise for people who could be labelled as 'addicted' to exercise - can 'addiction' be applied to high frequency exercising? *Addiction Research and Theory, 12*, 167-188.
- Cramer, D. (1998). *Fundamental statistics for social research: Step by step calculations and computer techniques using SPSS for Windows*. New York: Routledge.

- Cripps B. (1995). Exercise addiction and chronic fatigue syndrome: Case study of a mountain biker. In: J. Annett, B. Cripps, & H. Steinberg (Eds.). *Proceedings of Warwick University workshop: Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise* (pp. 22-33). Leicester: The British Psychological Society.
- Davis, C., Brewer, H., & Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: Necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of Behavioral Medicine, 16*, 611-628.
- De Castro, J.M. & Duncan, G. (1985). Operantly conditioned running: Effects on brain catecholamine concentrations and receptor densities in the rat. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 23*, 495-500.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024-1037.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49*, 14-23.
- Delatorre, J. (1995). Mens sana in corpore sano, or exercise abuse? Clinical considerations. *Bulletin of the Menninger Clinic, 59*, 15-31.
- Deeter, T. E. (1988). Does attitudinal commitment predict physical activity participation? *Journal of Sports Behavior, 11*, 177-192.

- Dey, S., & Singt, R.H. (1992). Modification of apomorphine-induced behaviour following chronic swim exercise in rats. *Neuroreport*, *3*, 497-500.
- De Saint Pol, T. (2009). Norms and attitudes to body fatness: A European comparison. *Population in Societies*, *455*, 1-4.
- De Young, K.P., & Anderson, D.A. (2010). The importance of the function of exercise in the relationship between obligatory exercise and eating and body image concerns. *Eating Behaviors*, *11*, 62-64.
- Donahue, E.G., Rip, B., & Vallerand, R.J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 526-534.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2006). Examining exercise dependence symptomatology from a self-determination perspective. *Journal of Health Psychology*, *11*, 887-903.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*, 722-740.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, *38*, 375-388.
- Farrell, A.M., & Rudd, J.M. (2009, December). *Factor analysis and discriminant validity: A brief review of some practical issues*. Paper presented at the Australia-New Zealand Marketing Academy Conference (ANZMAC). Retrieved February 1, 2011, from <http://www.duplication.net.au/ANZMAC09/papers/ANZMAC2009-389.pdf>

- Fortier, M.S., & Farrell, R.J. (2009). Comparing self-determination and body image between excessive and healthy exercisers. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 223-243.
- Fortier, M.S., Sweet, S.N., O'Sullivan, T.L., & Williams, G. C. (2007). A selfdetermination theory process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 741-757.
- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S.R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Resources and Public Health*, 8, 4069-4081.
- Gapin, J.I., & Petruzzello, S.J. (2011). Athletic identity and disordered eating in obligatory and non-obligatory runners. *Journal of Sports Sciences*, 29, 1001-1010.
- Garman, J.F., Hayduk, D.M., Crider, D.A., & Hodel, M.M. (2004). Occurrence of exercise dependence in a college-aged population. *Journal of American College Health*, 52, 221-228.
- Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 155-161.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper and Row.
- Godin, G., Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Gonzalez-Cutre, D., & Sicilia, A. (2012). Motivation and exercise dependence: A study based on self-determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2, 318-329.

- Grant, J.E., Brewer, J.A., & Potenza, M.N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums, 11*, 924-930.
- Greenberg, J.L., Lewis, S.E., & Dodd, D.K. (1999). Overlapping addictions and self-esteem among college men and women. *Addictive Behaviors, 24*, 565-571.
- Griffiths, M.D. (1994a). Co-existent fruit machine addiction and solvent abuse in adolescence: A cause for concern? *Journal of Adolescence, 17*, 491-498.
- Griffiths, M.D. (1994b). An exploratory study of gambling cross addictions., 371-384.
- Griffiths, M.D. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning, 8*, 19-25.
- Griffiths, M.D. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research, 5*, 161-168.
- Griffiths, M. D. (2004). Sex addiction on the Internet. *Janus Head: Journal of Interdisciplinary Studies in Literature, Continental Philosophy, Phenomenological Psychology and the Arts, 7*, 188-217.
- Griffiths, M.D., & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports, 82*, 475-480.
- Griffiths, M.D., Szabo, A., & Terry, A. (2005). The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. *British Journal of Sports Medicine, 39*, 30.
- Groves, M., Biscomb, K., Nevill, A., & Matheson, H. (2008). Exercise dependence, self-esteem and identity reinforcement: A comparison of three universities in the United Kingdom. *Sport in Society, 11*, 59-73.

- Gulker, M.G., Laskis, T.A., & Kuba, S.A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology? *Psychology, Health and Medicine, 6*, 387-398.
- Hagan, A.L., & Hausenblas, H.A. (2003). The relationship between exercise dependence symptoms and perfectionism. *American Journal of Health Studies, 18*, 133-137.
- Hailey, B.J., & Bailey, L.A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior, 5*, 150-154.
- Hale, B.D., Roth, A.D., DeLong, R.E., & Briggs, M.S (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image, 7*, 234-239.
- Hall, H.K, Hill, A.P, Appleton, P.R, & Kozub, S.A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 35-40.
- Halvari, H., Ulstad, S.O., Bagoien, T.E., Skjesol, K. (2009). Autonomy support and its links to physical activity and competitive performance: Mediations through motivation, competence, action orientation and harmonious passion, and the moderator role of autonomy support by perceived competence. *Scandinavian Journal of Educational Research, 53*, 533-555.
- Hamer, M., Karageorghis, C.I, & Vlachopoulos, S.P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 42*, 233-238.
- Hausenblas, H.A., & Giacobbi, P.R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences, 36*, 1265-1273.

- Hausenblas, H.A., & Symons-Downs, D. (2002a). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health: An International Journal*, 17, 387-404.
- Hausenblas, H.A., & Symons-Downs, D. (2002b). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Hebb, D.O. & Thompson, W.R. (1954). The social significance of animal studies. In G. Lindzey (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 532-561). Cambridge, MA: Addison-Wesley.
- Heitger-Casbon, C. (2000). Back from the brink. *American Fitness*, March/April, 32-36.
- Hollander, E. (1998). Treatment of obsessive-compulsive spectrum disorders with SSRIs. *British Journal of Psychiatry, Suppl.* 35, 7-12.
- Howard, M.O. (2002). *The Exercise Dependence Criteria*, Washington University, St. Louis, MO.
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Jacobs, D.F. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2, 15-31.
- Jacobs, D.R., Ainsworth, B.E., Hartman, T.J., & Leon, A.S. (1993). A simultaneous evaluation of 10 commonly used physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 81-91.

- Karr, T.M., Zunker, C., Thompson, R.A., Sherman, R.T., Erickson, A., Cao, L., Crosby, R.D., & Mitchell, J.E. (2013). Moderators of the association between exercise identity and obligatory exercise among participants of an athletic event. *Body Image, 10*, 70-77.
- Kennedy, K., & Gregoire, T.K. (2009). Theories of Motivation in Addiction Treatment: Testing the Relationship of the Transtheoretical Model of Change and Self-Determination Theory. *Journal of Social Work Practice in the Addictions, 9*, 163-183.
- Kern, L. (2007). Validation of the French adaptation of the Exercise Dependence Scale-Revised: EDS-R. *Pratiques Psychologiques, 13*, 425-441.
- Kirkby, R.J., & Adams, J. (1996). Exercise dependence: The relationship between two measures. *Perceptual of Motor Skills, 82*, 366.
- Klein, D.A., Bennett, A.S., Schebendach, J., Foltin, R.W., Devlin, M.J., & Walsh, B.T. (2004). Exercise “Addiction” in Anorexia Nervosa: Model Development and Pilot Data. *CNS Spectrum, 9*, 531-537.
- Kline, T.J.B., Franken, R.E., & Rowland, G.L. (1994). A psychometric evaluation of the Exercise Salience Scale. *Personality of Individual Differences, 16*, 509-511.
- Koestner, R., Losier, G.F., Vallerand, R.J., & Carducci, D. (1996). Identified and introjected form of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1025-1036.
- Kurimay, T., Griffiths, M.D., Berczik, K., & Demetrovics, Z. (2013). Exercise addiction: The dark side of sports and exercise. In D.A. Baron, C.L. Reardon, & S.H. Baron (Eds.), *Clinical sports psychiatry an international perspective* (pp. 33-43). UK: Wiley-Blackwell.

- Kuzma, J.M., & Black, D.W. (2004). Compulsive disorders. *Current Psychiatry Reports*, 6, 58-65.
- Lafreniere, M.-A.K., Jowett, S., Vallerand, R.J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 144-152.
- Lafreniere, M.-A.K., Jowett, S., Vallerand, R.J., Donahue, E.G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: on the quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 541-560.
- Lejoyeux, M., Mc Loughlin, M., & Ades, J. (2000). Epidemiology of behavioral dependence: Literature review and results of original studies. *European Psychiatry*, 15(2), 129-134.
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49, 353-358.
- Li, C. (2010). Predicting subjective vitality and performance in sports: The role of passion and achievement goals. *Perceptual and Motor Skills*, 110, 1029-1047.
- Lindwall, M., & Palmeira, A. (2009). Factorial validity and invariance testing of the Exercise Dependence Scale-Revised in Swedish and Portuguese exercisers. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 166-179.
- Little, L. (1969). The athlete's neurosis-a deprivation crisis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 45, 187-197.
- Loumidis, K.S., & Wells, A. (1998). Assessment of beliefs in exercise dependence: The development and preliminary validation of Exercise Beliefs Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 25, 553-567.

- Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883-904.
- Mageau, G.A., Vallerand, R.J., Charest, J., Salvy, S., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity valuation, and identity processes. *Journal of Personality, 77*, 601-645.
- Mageau, G.A., Vallerand, R.J., Rousseau, F.L., Ratelle, C.F., & Provencher, P.J. (2005). Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology, 35*, 100-118.
- Markland, D., & Tobin, V.J. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 191-196.
- Martin, P.R., Weinberg, B.A., & Bealer, B.K. (2007). *Healing addiction: An integrated pharmacopsychosocial approach to treatment*. Wiley, NJ.
- Mathews, J.K. (1997). *The impact of planned and unplanned layoffs from training on withdrawal symptoms of exercise-addicted individuals*. (Unpublished doctoral dissertation). The University of Tennessee, Knoxville.
- McNair, D., Lorr, M., & Droppleman, L. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Miele, G.M., Carpenter, K.M., Cockerham, M.S., Trautman, K.D., Blaine, J., Hasin, D.S. (2000). Substance Dependence Severity Scale (SDSS): Reliability and validity of a clinician-administered interview for DSM-IV substance use disorders. *Drug and Alcohol Dependence, 59*, 63-75.

- Mondin, G.W., Morgan, W.P., Piering, P.N., Stegner, A.J., Stotesbery, C.L., Trine, M.R., & Wu, M. (1996). Psychological consequences of exercise deprivation on habitual exercisers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 1199-1203.
- Monok, K., Berczik, K., Urban, R., Szabo, A., Griffiths, M.D., Farkas, J., Magi, A., Eisinger, A., Kurimay, T., Kokonyei, G., Kun, B., Paksi, B., & Demetrovics, Z. (2012) Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study in Hungary. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 739-746.
- Morris, M., Steinberg, H., Sykes, E.A. and Salmon, P. (1990). Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of Psychosomatic Research*, 3, 493-503.
- Morgan, W.P. (1979). Negative addiction in runners. *The physician and Sports Medicine*, 7, 55-70.
- Morrow, J. & Harvey, P. (1990). Exermania! *American Health*, 31-32.
- Moustaka, F.C., Vlachopoulos, S.P., Kabitsis, C., & Theodorakis, Y. (2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise attendance in middle-age women. *Journal of Physical Activity and Health*, 9, 138 -150.
- Moustaka, F.C., Vlachopoulos, S.P., Vazou, S., Kaperoni, M., & Markland, D.A. (2010). Initial validity evidence for the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 among Greek exercise participants. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 269-276.
- Murphy, M.H. (1994). Sport and drugs and runner's high (Psychophysiology). In J. Kremer & D. Skully (Eds.), *Psychology in sport*, (pp. 173-190). London: Taylor and Francis.
- Ogden, J., Veale, D., & Summers, Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence questionnaire. *Addiction Research*, 5, 343-356.

- Orford, J. (2001). *Excessive appetites: A psychological view of the addictions*. Chichester: Wiley.
- Parastatidou, I.S., Doganis, G., Theodorakis, Y., & Vlachopoulos, S.P. (2012a). Addicted to Exercise: Psychometric Properties of the Exercise Dependence Scale - Revised In a Sample of Greek Exercise Participants. *European Journal of Psychological Assessment*, 28, 3-10.
- Parastatidou, I.S., Doganis, G., Theodorakis, Y., & Vlachopoulos, S.P. (2012b). Exercising with passion: Initial validation of the Passion Scale in exercise. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16, 119-134.
- Pargman, D., & Burgess, S. (1970). Hooked on exercise: A psycho-biological explanation. *Motor Skill: Theory into Practice*, 3, 115-122.
- Peele, S., & Alexander, B.K. (1998). *The meaning of addiction: An unconventional view*. Jossey-Bass Publishers. San Francisco.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Briere, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Petry, N.M. (2006). Should the scope of addictive behaviors be broadened to include pathological gambling? *Addiction*, 101, 152-160.
- Philippe, F.L., & Vallerand, R.J. (2007). Prevalence rates of gambling problems in Montreal, Canada: A look at old adults and the role of passion. *Journal of Gambling Studies*, 23, 275-283.

- Philippe, F.L., Vallerand, R.J., Houliort, N., Lavigne, G.L., & Donahue, E.G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: the mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 917-932.
- Pope, J.P., & Wilson, P.M. (2012). Understanding motivational processes in university rugby players: A preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual level. *International Journal of Sports Science & Coaching, 7*, 89-107.
- Pritchard, M.E., & Beaver, J.L. (2012). Do exercise motives predict obligatory exercise? *Eating Behaviors 13*, 139-141.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1982). Trans-theoretical therapy-toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 19*, 276-288.
- Pugh, N.E., & Hadjistavropoulos, H.D (2011). Is anxiety about health associated with the desire to exercise, physical activity, and exercise dependence? *Personality and Individual Differences, 51*, 1059-1062.
- Ratelle, C.F., Carbonneau, N., Vallerand, R.J., Mageau, G. (2012). Passion in the romantic sphere: A look at relational outcomes. *Motivation and Emotion, 1-15*.
doi: 10.1007/s11031-012-9286-5.
- Ratelle, C.F., Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Rousseau, F.L., & Provencher, P. (2004). When passion leads to problematic outcomes: A look at gambling. *Journal of Gambling Studies, 20*, 105-119.
- Reeve, J., Jang, H., Hardre, P., & Omura, M. (2002). Providing a rationale in an autonomy-supportive way as a strategy to motivate others during an uninteresting activity. *Motivation and Emotion, 26*, 183-207.

- Rendi, M., Szabo, A., & Szabo, T. (2007). Exercise and internet addiction: Communalities and differences between two problematic behaviors. *International Journal of Mental Health and Addiction, 5*, 219-232.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R.J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine and Science, 10*, 14-20.
- Rosa, D.A., De Mello, M.T., & Souza-Formigoni, M.L.O. (2003). Exercise dependence: A study with Brazilian marathon runners. *Rev Braslian Medicine Esporte, 9*, 9-14.
- Rozin, P., & Stoess C. (1993). Is there a general tendency to become addicted? *Addictive Behaviors, 18*, 81-87.
- Rousseau, F.L., & Vallerand, R.J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *International Journal of Aging and Human Development, 66*, 195-211.
- Rousseau, F.L., Vallerand, R.J., Ratelle, C.F., Mageau, G.A., & Provencher, P. (2002). Passion and gambling: On the validation of the Gambling Passion Scale (GPS). *Journal of Gambling Studies, 18*, 45-66.
- Rudy, E.B., & Estok, P.J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western Journal of Nursing Research, 11*, 548-558.
- Ryan, R.M., & Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749-761.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*, 397-427.

- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000c). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in exercise and sport. In M.S., Hagger, & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-20). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sachs, M.L., & Pargman, D. (1979). Running addiction: A depth interview examination. *Journal of Sports Behaviour*, 2, 143-155.
- Sachs, M. (1981). Running addiction. In M.H. Sacks & M.L. Sachs (Eds.), *Psychology of running* (pp. 116-126). Campaign, Ill: Human Kinetics Publishers.
- Saebu, M., Sorensen, M., & Halvari, H. (2013). Motivation for physical activity in young adults with physical disabilities during a rehabilitation stay: a longitudinal test of self-determination theory. *Journal of Applied Social Psychology* 2013, 43, 612-625.
- Scanlan, T.K., Simons, J.P., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., & Keeler, B. (1993). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38.

- Seguin-Levesque, C., Laliberte, M.L., Pelletier, L.G., Blanchard, C.M., & Vallerand, R.J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the Internet: Their associations with the couple's relationships. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 197-221.
- Sellman, D. (2009). The 10 most important things known about addiction. *Addiction, 105*, 6-13.
- Sicilia, A., & Gonzalez-Cutre, D. (2011). Dependence and Physical Exercise: Spanish Validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). *The Spanish Journal of Psychology, 14*, 421-431.
- Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Minderico, C.S., Matos, M.G., Sardinha, L.B., & Teixeira, P.J. (2010). Using selfdetermination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine, 33*, 110-122.
- Slay, H.A., Hayaki, J., Napolitano, M.A., & Brownell, K.D. (1998). Motivations for running and eating attitudes in obligatory versus nonobligatory runners. *International Journal of Eating Disorders, 23*, 267-275.
- Smith, D., & Hale, B. (2004). Validity and factor structure of the Bodybuilding Dependence scale. *British Journal of Sports and Medicine, 38*, 177-181.
- Smith, D.K., Hale, B.D., & Collins, D. (1998). Measurement of exercise dependence in bodybuilders. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 38*, 66-74.
- Solomon, R.L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist 35*, 691-712.
- Steffen, J.J., & Brehm, B.J. (1999). The dimensions of obligatory exercise. *Eating Disorders, 7*, 219-226.

- Steiger, J.H., & Lind, J.M. (1980, June). *Statistically based tests for the number of common factors*. Paper presented at the meeting of the Psychometric Society, Iowa City, IA.
- Stein, D.J., Chamberlain, S.R., & Fineberg, N. (2006). An A-B-C model of habit disorders: Hair-pulling, skin-picking, and other stereotypic conditions. *CNS Spectrums, 11*, 824-827.
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: Obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies, 30*, 49-62.
- Stephan, Y., Deroche, T., Brewer, B.W., Caudroit, J., & Le Scanff, C. (2009). Predictors of perceived susceptibility to sport-related injury among competitive runners: The role of previous experience, neuroticism, and passion for running. *Applied Psychology: An International Review, 58*, 672-687.
- Stroet, K., Opendakker, M., & Minnaert, A. (2013). Effects of need supportive teaching on early adolescents' motivation and engagement: A review of the literature. *Educational Research Review, 9*, 65-87.
- Symons-Downs, D, Hausenblas, A.H., & Nigg, C.R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 8*, 183-201.
- Szabo, A., Frenkl, R., & Caputo, A. (1997). Relationship between addiction to running, commitment, and deprivation from running. A study on the internet. *European Yearbook of Sport Psychology, 1*, 130-147.
- Szabo, A., & Gauvin, L. (1992). Reactivity to written mental arithmetic: Effects of exercise layoff and habituation. *Physiology and Behavior, 51*, 510-506.

- Szabo, A., & Griffiths, M.D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health Addiction, 5*, 25-28.
- Taylor, I.M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C.M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*, 99-120.
- Teesson, M., Degenhardt, L.J., & Hall, W.D. (2002). Addictions. Psychology Press, Sussex, UK.
- Teixeira, P.J., Carraca, E.V., Markland, D., Silva, M.N., & Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, 1-30.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory, 12*, 489-499.
- Theodorakis, Y., & Hassandra, M. (2005). Smoking and exercise, part II: Differences between exercisers and non-exercisers. *Inquiries in Sport and Physical Education, 3*, 239-248.
- Thaxton, L. (1982). Physiological and Psychological effects of short-term exercise addiction on habitual runners. *Journal of Sport Psychology, 4*, 73-80.
- Thompson, J. K., & Pasman, L. (1991). The obligatory exercise questionnaire. *Behavioral Assessment Review, 137*.
- Thornton, E.W., & Scott, S.E. (1995). Motivation in the committed runner: correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion International, 10*, 177-84.
- Thoren, P., Floras, J.S., Hoffman, P. & Seals, D.R. (1990). Endorphins and exercise: Physiological mechanisms and clinical implications. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 22*, 417-428.

- Urbanoski, K.A., & Wild, C. (2012). Assessing self-determined motivation for addiction treatment: Validity of the Treatment Entry Questionnaire. *Journal of Substance Abuse Treatment, 43*, 70-79.
- Ullman, J.B. (1996). Structural Equation Modeling. In B.G. Tabachnick & L.S. Fidell (Eds.) *Using Multivariate Statistics, (3rd Ed.)* (pp. 709-812). New York: Harper Collins.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). San Diego, CA: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). *A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in sport and exercise*. In G. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology, 49*, 1-13.
- Vallerand, R.J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. In M.P. Zanna & J.M. Olson (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 97-133). San Diego, CA: Academic Press.
- Vallerand, R.J., Blanchard, C., Mageau, G.A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 756-767.
- Vallerand, R.J., Fortier, M.S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1161-1176.

- Vallerand, R.J., & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In S.W. Gilliland, D.D. Steiner, & D.P. Skarlicki (Eds.), *Emerging perspectives on values in organizations* (pp. 175-204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F.L. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 373-392.
- Vallerand, R.J., & Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. In D. Lavallee & S. Jowett (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 249-262). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J., Salvy, S.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Denis, P., Grouzet, F.M.E., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-534.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C.P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. In T.C. Urdan & S.A. Karabenick (Eds.), *The Decade Ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement* (Advances in Motivation and Achievement, Volume 16) (pp. 105-165), Emerald Group Publishing Limited.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser: The importance of providing a clear, future goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 232-249.
- Veale, D.M.W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740.
- Veale, D.M.W. (1991). Psychological aspects of staleness and dependence on exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 12, S19-S22.

- Veale, D.M.W. (1995). Does primary exercise dependence really exist? In J. Annett, B. Cripps, & H. Steinberg, (Eds.), *Exercise addiction-motivation for participation in sport and exercise*. Proceedings of the British Psychological Society, Sport and Exercise Psychology Section Workshop. The British Psychological Society, Leicester, 1-5.
- Verkooijen, K.T., Nielsen, G.A., & Kremers, S.P.J. (2009). Leisure time physical activity motives and smoking in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 1-6.
- Villella, C., Martinotti, G., Di Nicola, M., Cassano, M., La Torre, G., Gliubizzi, M.D., Messeri, I., Petruccelli, F., Bria, P., Janiri, L., Conte, G. (2011). Behavioural addictions in adolescents and young adults: Results from a prevalence study. *Journal of Gambling Studies*, 27, 203-214.
- Vincent, W.J. (1995). *Statistics in kinesiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vlachopoulos, S. P., & Karavani, E. (2009). Psychological needs and subjective vitality in exercise: A cross-gender situational test of the needs universality hypothesis. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 207-222.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179-201.
- Vlachopoulos, S.P., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 475-482.
- Wang, C., & Chu, Y. (2007). Harmonious passion and obsessive passion in playing online games. *Social Behavior and Personality*, 35, 997-1006.

- Wang, C.K.J., Liu, W.C., Chye, S., & Chatzisarantis, N.L.D. (2011). Understanding motivation in internet gaming among Singaporean youth: The role of passion. *Computers in Human Behavior, 27*, 1179-1184.
- Warner, R., & Griffiths, M.D. (2006). A Qualitative Thematic Analysis of Exercise Addiction: An Exploratory Study. *International Journal of Mental Health and Addiction, 4*, 13-26.
- Weegmann, M., & Cohen, R. (2002). *The psychodynamics of addiction*. London and Philadelphia: Whurr Publishers, UK.
- West, R. (2005). *Theory of Addiction*. Blackwell Publishing, UK.
- Westphal, J. (2007). Emerging conceptual models of excessive behaviors. *International Journal of Mental Health and Addiction, 5*, 107-116.
- Westphal, J., & Johnson, L. (2007). Multiple co-occurring behaviours among gamblers in treatment: Implications and assessment. *International Gambling Studies, 6*, 129-145.
- Williams, G.C., Grow, V.M., Freedman, Z.R., Ryan, R.M., & Deci, E.L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 115-126.
- Wilson, P.M., Mack, D.E., Gunnell, K., Oster, K., & Gregson, J.P. (2008). Analyzing the measurement of psychological need satisfaction in exercise contexts: Evidence, issues, and future directions. In M.P. Simmons & L.A. Foster (Eds.), *Sport and exercise psychology research advances* (pp. 361-391). Hauppauge, NY: Nova Science.
- World Health Organization (1992). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders*. Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines. WHO, Geneva.

- World Health Organization Expert Consultation (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet*, 363, 157-163.
- Wyatt, L.M. (1997). *Obsessive-compulsiveness and disordered eating in obligatory and non-obligatory exercisers*. (Unpublished doctoral dissertation). California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Yates, A., Edman, J.D., Crago, M., Crowell, D., & Zimmerman, R. (1999). Measurement of exercise orientation in normal subjects: Gender and age differences. *Personality and Individual Differences*, 27, 199-209.
- Zmijewski, C.F. & Howard, M.O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Zarauz-Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2011). Psychometric properties of the Spanish Version of the Running addiction Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 14, 1138-7416.
- Σπανουγιώργου, Α. (2008). *Ναρκωτικά: Κοινωνιολογική προσεγγιση, νομικο πλαισιο και στατιστικα στοιχεία*. (Ανέκδοτη διδακτορική διατριβή). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Exercise Dependence Scale -revised (Hausenblas & Downs, 2002)

Exercise Dependence Scale
Hausenblas & Symons-Downs (2002)

Instructions. Using the scale provided below, please complete the following questions as honestly as possible. The questions refer to current exercise beliefs and behaviors that have occurred in the past 3 months. Please place your answer in the blank space provided after each statement.

1	2	3	4	5	6
Never					Always

1. I exercise to avoid feeling irritable. _____
2. I exercise despite recurring physical problems. _____
3. I continually increase my exercise intensity to achieve the desired effects/benefits. _____
4. I am unable to reduce how long I exercise. _____
5. I would rather exercise than spend time with family/friends. _____
6. I spend a lot of time exercising. _____
7. I exercise longer than I intend. _____
8. I exercise to avoid feeling anxious. _____
9. I exercise when injured. _____
10. I continually increase my exercise frequency to achieve the desired effects/benefits. _____
11. I am unable to reduce how often I exercise. _____
12. I think about exercise when I should be concentrating on school/work. _____
13. I spend most of my free time exercising. _____
14. I exercise longer than I expect. _____
15. I exercise to avoid feeling tense. _____
16. I exercise despite persistent physical problems. _____
17. I continually increase my exercise duration to achieve the desired effects/benefits. _____
18. I am unable to reduce how intense I exercise. _____
19. I choose to exercise so that I can get out of spending time with family/friends. _____
20. A great deal of my time is spent exercising. _____
21. I exercise longer than I plan. _____

Scoring:

Component	Item Numbers
Withdrawal Effects	1,8,15
Continuance	2,9,16
Tolerance	3,10,17
Lack of Control	4,11,18
Reduction in Other Activities	5,12,19
Time	6,13,20
Intention Effects	7,14,21

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Ερωτηματολόγια για την εγκυροποίηση της Κλίμακας της Εξάρτησης από την Άσκηση

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΕΡΕΥΝΑ

Δίνω τη συγκατάθεσή μου να συμμετέχω σε αυτήν την έρευνα που εξετάζει τις αντιλήψεις μου για την άσκηση.

Υπογραφή συμμετέχοντα

1. Φύλο (Παρακαλώ, κυκλώστε τη σωστή απάντηση) ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ
2. Ημερομηνία Γέννησης : _____ 3. Ύψος: _____ 4. Βάρος: _____
5. Είσαι μέλος γυμναστηρίου? ΝΑΙ ΟΧΙ
6. Όνομα γυμναστηρίου όπου γυμνάζεσαι: _____
7. Χρόνια ενασχόλησης με την άσκηση: _____
8. Κυκλώστε τον τύπο άσκησης με τον οποίο συνήθως ασχολείστε:
 - A. Ομαδικά προγράμματα B. Ατομική προπόνηση με βάρη
 - Γ. Άλλοι τύποι άσκησης: _____
9. Πόσες φορές την εβδομάδα ασκείστε (κατά τις τελευταίες δύο εβδομάδες) _____
10. Για πόση ώρα τη φορά (σε λεπτά της ώρας) _____
11. Θεωρείτε ότι ασκείστε: Υπερβολικά Μέτρια Ελάχιστα

	↑↓		↑↓		↑↓				
(Κυκλώστε το σωστό αριθμό)	9	8	7	6	5	4	3	2	1

12. Οδηγίες: Οι παρακάτω προτάσεις παρουσιάζουν τη συμπεριφορά που έχουν οι άνθρωποι απέναντι στη συστηματική άσκηση. Παρακαλώ, απαντήστε κυκλώνοντας σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα:

	Διαφωνώ απόλυτα		Δεν είμαι σίγου- ρος/η		Συμφωνώ απόλυτα
1. Η άσκηση είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
2. Έχουν σημειωθεί συγκρούσεις ανάμεσα σε μένα και στην οικογένειά μου και/ή τον/τη σύντροφό μου για το πόσο ασκούμαι.	1	2	3	4	5
3. Χρησιμοποιώ την άσκηση ως ένα τρόπο να αλλάζω τη διάθεσή μου (π.χ., να δημιουργώ μια θετική διάθεση, να ξεφεύγω κτλ).	1	2	3	4	5
4. Τον τελευταίο καιρό έχω αυξήσει την ποσότητα της άσκησης που κάνω μέσα σε μία μέρα.	1	2	3	4	5
5. Εάν πρέπει να χάσω μια συνεδρία άσκησης νιώθω άσχημα και θυμώνω εύκολα.	1	2	3	4	5
6. Εάν μειώσω την ποσότητα της άσκησης που κάνω και έπειτα ξαναρχίσω, πάντα καταλήγω να ασκούμαι τόσο συχνά όσο έκανα και παλαιότερα.	1	2	3	4	5

13. Οδηγίες: Παρακάτω, ακολουθεί μια σειρά δηλώσεων που αφορούν στις συνήθειες των ανθρώπων για την άσκηση. Παρακαλώ, κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει το πόσο συχνά θα μπορούσατε να κάνετε τις παρακάτω δηλώσεις:

		Ποτέ	Μερι- κές φορές	Συχνά	Πάντα
1	Ασκούμαι σε καθημερινή βάση	1	2	3	4
2	Ασχολούμαι με μία ή περισσότερες από τις παρακάτω μορφές άσκησης: βόδισμα, τζόκινγκ / τρέξιμο, άσκηση με βάρη	1	2	3	4
3	Ασκούμαι περισσότερο από τρεις φορές την εβδομάδα	1	2	3	4
4	Όταν δεν ασκούμαι, νιώθω ενοχές	1	2	3	4
5	Μερικές φορές νιώθω ότι δεν έχω όρεξη να ασκηθώ, αλλά πιέζω τον εαυτό μου και το κάνω	1	2	3	4
6	Η άσκηση αρέσει στον καλύτερο/η φίλο/η μου	1	2	3	4

		Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
7	Όταν χάνω μια συνεδρία/προπόνηση, ανησυχώ στην πιθανότητα ότι μπορεί το σώμα μου να χάσει τη φόρμα του	1	2	3	4
8	Εάν έχω σχεδιάσει να ασκηθώ και συμβεί κάτι απροσδόκητο (να με επισκεφθεί ένας παλιός φίλος, ή έχω να κάνω κάποια επείγουσα δουλειά) δε θα ασκηθώ εκείνη την ημέρα	1	2	3	4
9	Εάν χάσω μια προγραμματισμένη προπόνηση, θα προσπαθήσω να αναπληρώσω την επόμενη μέρα	1	2	3	4
10	Μπορεί να χάσω μια μέρα άσκησης, χωρίς να υπάρχει σημαντικός λόγος	1	2	3	4
11	Μερικές φορές, νιώθω την ανάγκη να γυμνάζομαι δύο φορές τη μέρα, ακόμα και αν νιώθω λίγο κουρασμένος/η	1	2	3	4
12	Αν νιώσω ότι έφαγα περισσότερο από το κανονικό, θα προσπαθήσω να επανορθώσω αυξάνοντας την ποσότητα της άσκησης	1	2	3	4
13	Όταν χάνω μια προγραμματισμένη προπόνηση, συνήθως αισθάνομαι νευρικός/η, ευερέθιστος/η και άσχημα	1	2	3	4
14	Μερικές φορές πιάνω τον εαυτό μου να περιπλανιέται σε σκέψεις σχετικές με την άσκηση	1	2	3	4
15	Έχω πιάσει τον εαυτό μου να ονειροπολεί σχετικά με την άσκηση	1	2	3	4
16	Καταγράφω την απόδοσή μου στην άσκηση, όπως πόσο πολύ προπονούμαι, πόσα μέτρα ή πόσο γρήγορα τρέχω	1	2	3	4
17	Έχω βιώσει αίσθημα ευφορίας κατά τη διάρκεια ή μετά από μια συνεδρία/άσκηση	1	2	3	4
18	Συχνά σπρώχνω τον εαυτό μου στα όριά του	1	2	3	4
19	Έχω ασκηθεί, ακόμα και όταν κάποιος με απέτρεπαν από τη δραστηριότητα (π.χ. ένας γιατρός, ένας φίλος)	1	2	3	4
20	Εάν δεν μπορώ να ασκηθώ στη συνήθη μου άσκηση θα ασχοληθώ με άλλες μορφές άσκησης	1	2	3	4

14. Οδηγίες: Οι ερωτήσεις αναφέρονται στα πιστεύω σας και τη συμπεριφορά σας σχετικά με την άσκηση τους τελευταίους 3 μήνες. Παρακαλώ, απαντήστε κυκλώνοντας σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα

		Πο					Πά
		τέ					ντα
1	Ασκούμαι για να αποφεύγω να εκνευρίζομαι εύκολα.	1	2	3	4	5	6
2	Ασκούμαι ακόμα και όταν αντιμετωπίζω επαναλαμβανόμενα σωματικά προβλήματα ή/και προβλήματα υγείας.	1	2	3	4	5	6
3	Συνεχώς αυξάνω την ένταση με την οποία ασκούμαι για να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	1	2	3	4	5	6
4	Αν και πρέπει, δεν μπορώ να μειώσω το χρόνο που αφιερώνω στην άσκηση.	1	2	3	4	5	6
5	Θα προτιμούσα να ασκούμαι από το να περνάω χρόνο με την οικογένεια/φίλους μου.	1	2	3	4	5	6
6	Αφιερώνω πάρα πολύ χρόνο στην άσκηση.	1	2	3	4	5	6
7	Ασκούμαι περισσότερο από ότι αρχικά προτίθεμαι.	1	2	3	4	5	6
8	Ασκούμαι για να αποφεύγω να νιώθω αγχωμένος/η.	1	2	3	4	5	6
9	Ασκούμαι και όταν είμαι τραυματισμένος/η.	1	2	3	4	5	6
10	Συνεχώς αυξάνω τη συχνότητα με την οποία ασκούμαι ώστε να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	1	2	3	4	5	6
11	Μου είναι αδύνατο να ελαττώσω τη συχνότητα με την οποία ασκούμαι.	1	2	3	4	5	6
12	Σκέφτομαι την άσκηση ακόμη και όταν θα έπρεπε να συγκεντρώνομαι στα μαθήματα/στη δουλειά μου.	1	2	3	4	5	6
13	Ξοδεύω τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο μου στο να ασκούμαι.	1	2	3	4	5	6
14	Ασκούμαι για μεγαλύτερη διάρκεια από ότι περιμένω.	1	2	3	4	5	6
15	Ασκούμαι για να αποφεύγω να νιώθω υπερένταση.	1	2	3	4	5	6
16	Ασκούμαι παρά τα διάφορα επίμονα σωματικά προβλήματα ή/και προβλήματα υγείας.	1	2	3	4	5	6
17	Συνεχώς αυξάνω τη διάρκεια της άσκησης για να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	1	2	3	4	5	6
18	Μου είναι αδύνατο να μειώσω την ένταση με την οποία ασκούμαι.	1	2	3	4	5	6
19	Επιλέγω να ασκούμαι ώστε να αποφεύγω να περνάω χρόνο με την οικογένεια/φίλους.	1	2	3	4	5	6
20	Αφιερώνω μεγάλο μέρος του χρόνου μου στην άσκηση.	1	2	3	4	5	6
21	Ασκούμαι για πολύ περισσότερο από ότι σχεδιάζω.	1	2	3	4	5	6

15. Οδηγίες: Δεδομένου ότι μια περίοδος 7 ημερών είναι μια εβδομάδα, πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνετε τα παρακάτω είδη άσκησης για περισσότερα από 15 λεπτά, όταν έχετε ελεύθερο χρόνο.

Φορές ανά εβδομάδα

α) ΣΚΛΗΡΗ ΑΣΚΗΣΗ

(Η ΚΑΡΔΙΑ ΧΤΥΠΑ ΓΡΗΓΟΡΑ)

(π.χ., τρέξιμο, τζόκινγκ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τζούντο, έντονη κολύμβηση/ποδηλασία έντονη άσκηση με βάρη)

_____.

β) ΜΕΤΡΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

(ΟΧΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΤΙΚΗ)

(π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλει, χαλαρή κολύμβηση, σκι, χορός, άσκηση με λίγα βάρη)

_____.

γ) ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

(ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ)

(π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα)

_____.

Δεδομένου ότι μια περίοδος 7 ημερών είναι μια εβδομάδα, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας, πόσο συχνά ασχολείστε με κάποια συνήθη δραστηριότητα με διάρκεια, που να είναι ικανή να προκαλέσει ιδρώτα (αύξηση καρδιακών παλμών); Τσεκάρετε με $\sqrt{\quad}$ την πιο σωστή απάντηση.

ΣΥΧΝΑ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

ΠΟΤΕ/ΣΠΑΝΙΑ

1.

2.

3.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΘΥΜΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Πρόταση προς τους υπεύθυνους των γυμναστηρίων κατά τις έρευνες I και II

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Αξιότιμε υπεύθυne του γυμναστηρίου,

Ονομάζομαι Ειρήνη Παραστατίδου και είμαι διδακτορική φοιτήτρια στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Μέσα στα πλαίσια του διδακτορικού κύκλου σπουδών, η διατριβή έχει σχεδιαστεί με σκοπό τη διερεύνηση της συμπεριφοράς των ασκούμενων απέναντι στην άσκηση. Στα πλαίσια του πρώτου μέρους της διατριβής, σκοπεύω να μοιράσω 1000 ερωτηματολόγια σε 10 ιδιωτικά γυμναστήρια της Θεσσαλονίκης, ένα από τα οποία θα επιθυμούσα να είναι το δικό σας.

Κάθε ασκούμενος που θα επιθυμεί να συμμετάσχει στην έρευνα, θα συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο, δίνοντας αρχικά τη συγκατάθεσή του για τη συμμετοχή του στην έρευνα. Τα ερωτηματολόγια είναι φτιαγμένα με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε οι απαντήσεις να δίνονται γρήγορα και εύκολα. Συνολικός χρόνος συμπλήρωσης αυτών υπολογίζεται περίπου στα 7-9 λεπτά.

Μετά το τέλος της έρευνας, τα αποτελέσματα αυτής θα είναι στη διάθεσή σας. Σας ευχαριστώ για το χρόνο που διαθέσατε διαβάζοντας το παρόν. Ελπίζω στη συνεργασία σας, ώστε η διδακτορική μου διατριβή να ολοκληρωθεί με επιτυχία.

Με εκτίμηση,

Ειρήνη Παραστατίδου

Διδακτορική Φοιτήτρια στο Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Α.Π.Θ.
Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας
Απέναντι από τον οικισμό Λήδα Μαρία - 570 01 Θέρμη, τηλ. 2310992243
Υπεύθυνος Καθηγητής της Διατριβής: Γεώργιος Δογάνης

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες κατά τις έρευνες Ι και ΙΙ

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Αγαπητέ/ή ασκούμενε/η του γυμναστηρίου,

Ονομάζομαι Ειρήνη Παραστατίδου και είμαι διδακτορική φοιτήτρια στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Μέσα στα πλαίσια του διδακτορικού κύκλου σπουδών, η διατριβή έχει σχεδιαστεί με σκοπό τη διερεύνηση της συμπεριφοράς των ασκούμενων απέναντι στην άσκηση. Στα πλαίσια του πρώτου μέρους της διατριβής, στόχος είναι να μοιραστούν 1000 ερωτηματολόγια σε 10 ιδιωτικά γυμναστήρια της Θεσσαλονίκης, ένα από τα οποία είναι και το γυμναστήριο στο οποίο γυμνάζεσαι.

Τα πακέτα ερωτηματολογίων είναι δύο διαφορετικά. Κάθε ασκούμενος που επιθυμεί να συμμετάσχει στην έρευνα, συμπληρώνει το ένα από αυτά. Κάθε πακέτο αρχικά ζητά τη συγκατάθεση του ασκούμενου για τη συμμετοχή του στην έρευνα. Τα ερωτηματολόγια είναι φτιαγμένα με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε οι απαντήσεις να δίνονται γρήγορα και εύκολα. Συνολικός χρόνος συμπλήρωσης αυτών υπολογίζεται περίπου στα 7-9 λεπτά.

Μετά το τέλος της έρευνας, τα αποτελέσματα αυτής θα είναι στη διάθεσή σας. Ελπίζω στη συνεργασία σας, ώστε η διδακτορική μου διατριβή να ολοκληρωθεί με επιτυχία.

Με εκτίμηση,

Ειρήνη Παραστατίδου

Διδακτορική Φοιτήτρια στο Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Α.Π.Θ.

Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας

Απέναντι από τον οικισμό Λήδα Μαρία - 570 01 Θέρμη, τηλ. 2310-992211, 2310-853770

Υπεύθυνος Καθηγητής της Διατριβής: Γεώργιος Δογάνης

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5

Passion Scale (Vallerand et al., 2003)

Passion Scale
(Vallerand et al., 2003)

1	2	3	4	5	6	7
Do not						Completely
agree at all						agree

1. Allows me to live a variety of experiences
2. The new things that I discover in it, allow me to appreciate it even more
3. Reflects the qualities I like about myself
4. Is in harmony with the other activities in my life
5. Is a passion that I still manage to control
6. Allows me to live memorable experiences
7. I am completely taken with it
8. I cannot live without it
9. I can't help from doing it
10. I have difficulties imagining my life without it
11. I am emotionally dependent on it
12. I have a tough time controlling my need to do it
13. I have almost an obsessive feeling about it
14. My mood depends on me being able to do it.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6

Ερωτηματολόγια για την εγκυροποίηση της Κλίμακας του Πάθους

12. Γιατί ασκείστε;

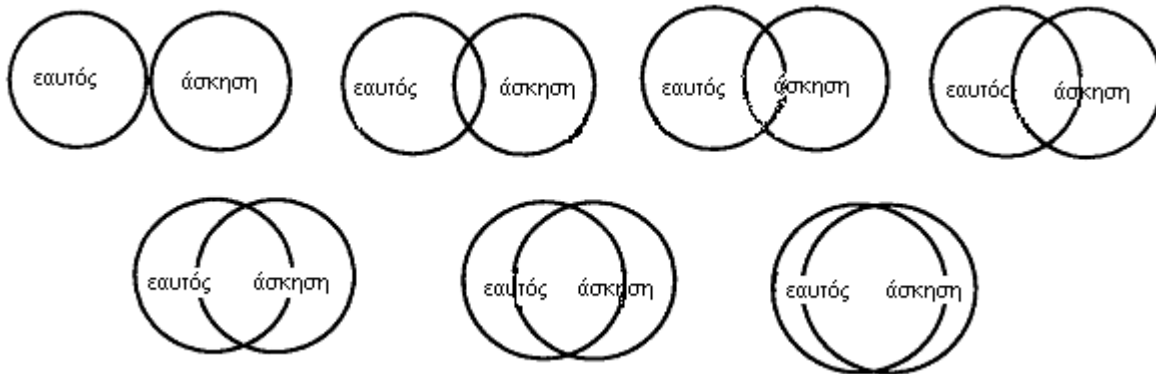
Τα παρακάτω είναι λόγοι για τους οποίους συνήθως ασκούνται τα άτομα. Θα θέλαμε να ξέρουμε κατά πόσο οι παρακάτω λόγοι αληθεύουν για σας. Χρησιμοποιώντας την κλίμακα που ακολουθεί κάθε λόγο, σας παρακαλούμε υποδείξτε το πόσο κάθε λόγος αληθεύει για σας με το να βάλετε σε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό.

		Σίγουρα	Όχι	Δεν είμαι	Ναι	Σίγουρα
1	Ασκούμαι διότι οι άλλοι λένε πως πρέπει.	0	1	2	3	4
2	Αισθάνομαι ενοχές όταν δεν ασκούμαι	0	1	2	3	4
3	Εκτιμώ τα οφέλη της άσκησης	0	1	2	3	4
4	Ασκούμαι γιατί είναι διασκεδαστικό	0	1	2	3	4
5	Δε βλέπω γιατί πρέπει να ασκούμαι	0	1	2	3	4
6	Ασκούμαι γιατί οι φίλοι/η οικογένεια/ο-η σύντροφος λένε πως	0	1	2	3	4
7	Αισθάνομαι άσχημα όταν χάνω ένα πρόγραμμα άσκησης	0	1	2	3	4
8	Είναι σημαντικό για μένα να ασκούμαι συστηματικά	0	1	2	3	4
9	Δε βλέπω το λόγο γιατί θα πρέπει να μπαίνω στον κόπο να ασκούμαι	0	1	2	3	4
10	Ευχαριστιέμαι τα προγράμματα άσκησης στα οποία συμμετέχω	0	1	2	3	4
11	Ασκούμαι γιατί οι άλλοι δε θα ήταν ευχαριστημένοι μαζί μου εάν	0	1	2	3	4
12	Δε βρίσκω νόημα στο να ασκούμαι	0	1	2	3	4
13	Αισθάνομαι σαν αποτυχία όταν δεν έχω ασκηθεί για κάποιο διάστημα	0	1	2	3	4
14	Είναι σημαντικό για μένα να κάνω την προσπάθεια να ασκούμαι	0	1	2	3	4
15	Θεωρώ ότι η άσκηση είναι μία ευχάριστη δραστηριότητα	0	1	2	3	4
16	Αισθάνομαι πίεση από τους φίλους/την οικογένειά μου να ασκούμαι	0	1	2	3	4
17	Όταν δεν ασκούμαι είμαι γεμάτη-ος ενέργεια που θέλω κάπου	0	1	2	3	4
18	Αντλώ ευχαρίστηση και ικανοποίηση από την άσκηση	0	1	2	3	4
19	Νομίζω πως η άσκηση είναι χάσιμο χρόνου	0	1	2	3	4

13. Οδηγίες: Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα, παρακαλούμε κυκλώστε τη σωστή απάντηση στις παρακάτω ερωτήσεις με ειλικρίνεια.

		Διαφ ωνώ απόλ υτα			Δεν είμαι σίγου ρος/η			Συμφ ωνώ απόλ υτα
1	Το να ασκούμε μου επιτρέπει να ζω μια μεγάλη ποικιλία εμπειριών	1	2	3	4	5	6	7
2	Τα νέα πράγματα που ανακαλύπτω μέσα στα πλαίσια της άσκησης μου επιτρέπουν να την εκτιμώ ακόμη περισσότερο	1	2	3	4	5	6	7
3	Η άσκηση αντανakλά τα στοιχεία που μου αρέσουν στον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
4	Το να ασκούμε είναι σε αρμονία με τις άλλες δραστηριότητες στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
5	Το να ασκούμε είναι ένα πάθος μου που ακόμη μπορώ να ελέγγω.	1	2	3	4	5	6	7
6	Το να ασκούμε μου επιτρέπει να βιώνω εμπειρίες που αξίζει να τις θυμάμαι	1	2	3	4	5	6	7
7	Είμαι τελείως συνεπαρμένος/η από την άσκηση	1	2	3	4	5	6	7
8	Δεν μπορώ να ζήσω χωρίς άσκηση.	1	2	3	4	5	6	7
9	Η ανάγκη είναι τόσο έντονη, που δεν μπορώ να μην ασκούμε.	1	2	3	4	5	6	7
10	Μου είναι αδύνατο να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς να ασκούμε.	1	2	3	4	5	6	7
11	Είμαι συναισθηματικά εξαρτημένος/η από την άσκηση.	1	2	3	4	5	6	7
12	Δυσκολεύομαι πάρα πολύ να ελέγξω την ανάγκη μου για άσκηση.	1	2	3	4	5	6	7
13	Αισθάνομαι σχεδόν ένα αίσθημα καταναγκασμού, όσον αφορά στην άσκηση.	1	2	3	4	5	6	7
14	Η διάθεσή μου εξαρτάται από το κατά πόσο είμαι ικανός να ασκηθώ.	1	2	3	4	5	6	7

14. Οδηγίες: Παρακαλώ κυκλώστε την εικόνα που περιγράφει καλύτερα τη σχέση σας με τον πιο συνηθισμένο τύπο άσκησης.



15. Οδηγίες: Για κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις σημειώστε τις απαντήσεις σας κυκλώνοντας τον αριθμό που αντιστοιχεί στην ακόλουθη διαβάθμιση. Παρακαλώ σημειώστε μόνο έναν αριθμό για κάθε δήλωση και βεβαιωθείτε ότι σημειώσατε τον κατάλληλο αριθμό.

		Καθόλου	Λίγο	Μάλλον	Αρκετά	Πάρα πολύ
1	<u>Ευχαριστιέσαι</u> που ασκείσαι σ' αυτό το πρόγραμμα άσκησης αυτήν την περίοδο;	1	2	3	4	5
2	<u>Είσαι χαρούμενος/η</u> που ασκείσαι σ' αυτό το πρόγραμμα άσκησης αυτήν την περίοδο;	1	2	3	4	5
3	<u>Το διασκεδάζεις</u> που ασκείσαι σ' αυτό το πρόγραμμα άσκησης αυτήν την περίοδο;	1	2	3	4	5
4	<u>Σου αρέσει</u> που ασκείσαι σ' αυτό το πρόγραμμα άσκησης αυτήν την περίοδο;	1	2	3	4	5

16. Οδηγίες: Δεδομένου ότι μια περίοδος 7 ημερών είναι μια εβδομάδα, πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνετε τα παρακάτω είδη άσκησης για περισσότερα από 15 λεπτά, όταν έχετε ελεύθερο χρόνο.

Φορές ανά εβδομάδα

α) **ΣΚΛΗΡΗ ΑΣΚΗΣΗ**

(Η ΚΑΡΔΙΑ ΧΤΥΠΑ ΓΡΗΓΟΡΑ)

(π.χ., τρέξιμο, τζόκινγκ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τζούντο, έντονη κολύμβηση/ποδηλασία έντονη άσκηση με βάρη)

_____.

β) **ΜΕΤΡΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**

(ΟΧΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΤΙΚΗ)

(π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλει, χαλαρή κολύμβηση, σκι, χορός, άσκηση με λίγα βάρη)

_____.

γ) **ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**

(ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ)

(π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα)

_____.

Δεδομένου ότι μια περίοδος 7 ημερών είναι μια εβδομάδα, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας, πόσο συχνά ασχολείστε με κάποια συνήθη δραστηριότητα με διάρκεια, που να είναι ικανή να προκαλέσει ιδρώτα (αύξηση καρδιακών παλμών); Τσεκάρετε με την πιο σωστή απάντηση.

ΣΥΧΝΑ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

ΠΟΤΕ/ΣΠΑΝΙΑ

1.

2.

3.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΘΥΜΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7

Ερωτηματολόγια κατά τη διεξαγωγή της έρευνας ΙΙΙ

**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΕΡΕΥΝΑ

Δίνω τη συγκατάθεσή μου να συμμετέχω σε αυτήν την έρευνα που εξετάζει τις αντιλήψεις μου απέναντι στην άσκηση.

Υπογραφή συμμετέχοντα

1. Φύλο (Παρακαλώ, κυκλώστε τη σωστή απάντηση) ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ
2. Ημερομηνία Γέννησης: ___ / ___ / _____ 3. Ύψος: _____ 4. Βάρος: _____
5. Πόσο ελεύθερο χρόνο έχετε κατά μέσο όρο μια καθημερινή μέρα (σε ώρες) _____
6. Είσαι μέλος γυμναστηρίου? ΝΑΙ ΟΧΙ Όνομα γυμναστηρίου: _____
7. Κυκλώστε – συμπληρώστε τον τύπο άσκησης με τον οποίο συνήθως ασχολείστε:
 - A. Προγράμματα αίθουσας B. Ατομική προπόνηση με βάρη Γ. Άλλοι τύποι άσκησης: _____
8. Αν συμμετέχετε σε πρόγραμμα-τα αίθουσας συμπληρώστε:
 - ι. Όνομα προγράμματος: _____ Ημέρα διεξαγωγής: _____ Ώρα: _____.
 - ii. Όνομα προγράμματος: _____ Ημέρα διεξαγωγής: _____ Ώρα: _____.
9. Πόσα χρόνια ασκείστε γενικά: _____
10. Πόσες φορές την εβδομάδα ασκείστε (κατά το τελευταίο μήνα) _____
11. Για πόση ώρα τη φορά (σε λεπτά της ώρας) _____
11. Θεωρείτε ότι η ένταση με την οποία ασκείστε είναι:

Υπερβολική



Μέτρια



Ελάχιστη



(Κυκλώστε το σωστό αριθμό)

9 8 7 6 5 4 3 2 1

12. Γιατί ασκείστε;

Τα παρακάτω είναι λόγοι για τους οποίους συνήθως ασκούνται τα άτομα. Θα θέλαμε να ξέρουμε κατά πόσο οι παρακάτω λόγοι αληθεύουν για σας. Κυκλώστε τον κατάλληλο αριθμό.

		Σίγουρα όχι	Όχι	Δεν είμαι σίγουρος/η	Ναι	Σίγουρα ναι
1	Ασκούμαι διότι οι άλλοι λένε πως πρέπει.	0	1	2	3	4
2	Αισθάνομαι ενοχές όταν δεν ασκούμαι	0	1	2	3	4
3	Εκτιμώ τα οφέλη της άσκησης	0	1	2	3	4
4	Ασκούμαι γιατί είναι διασκεδαστικό	0	1	2	3	4
5	Δε βλέπω γιατί πρέπει να ασκούμαι	0	1	2	3	4
6	Ασκούμαι γιατί οι φίλοι/η οικογένεια/ο-η σύντροφος λένε πως πρέπει	0	1	2	3	4
7	Αισθάνομαι άσχημα όταν χάνω ένα πρόγραμμα άσκησης	0	1	2	3	4
8	Είναι σημαντικό για μένα να ασκούμαι συστηματικά	0	1	2	3	4
9	Δε βλέπω το λόγο γιατί θα πρέπει να μπαίνω στον κόπο να ασκούμαι	0	1	2	3	4
10	Ευχαριστιέμαι τα προγράμματα άσκησης στα οποία συμμετέχω	0	1	2	3	4
11	Ασκούμαι γιατί οι άλλοι δε θα ήταν ευχαριστημένοι μαζί μου εάν δεν	0	1	2	3	4
12	Δε βρίσκω νόημα στο να ασκούμαι	0	1	2	3	4
13	Αισθάνομαι σαν αποτυχία όταν δεν έχω ασκηθεί για κάποιο διάστημα	0	1	2	3	4
14	Είναι σημαντικό για μένα να κάνω την προσπάθεια να ασκούμαι	0	1	2	3	4
15	Θεωρώ ότι η άσκηση είναι μία ευχάριστη δραστηριότητα	0	1	2	3	4
16	Αισθάνομαι πίεση από τους φίλους/ την οικογένειά μου να ασκούμαι	0	1	2	3	4
17	Όταν δεν ασκούμαι είμαι γεμάτη-ος ενέργεια που θέλω κάπου να	0	1	2	3	4
18	Αντλώ ευχαρίστηση και ικανοποίηση από την άσκηση	0	1	2	3	4
19	Νομίζω πως η άσκηση είναι χάσιμο χρόνου	0	1	2	3	4

13. Οδηγίες: Οι ερωτήσεις αναφέρονται στα πιστεύω σας και τη συμπεριφορά σας σχετικά με την άσκηση τους τελευταίους 3 μήνες. Απαντήστε κυκλώνοντας σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα.

		Ποτέ					Πάντα
1	Ασκούμαι για να αποφεύγω να εκνευρίζομαι εύκολα.	1	2	3	4	5	6
2	Ασκούμαι ακόμα και όταν αντιμετωπίζω επαναλαμβανόμενα σωματικά προβλήματα ή/και	1	2	3	4	5	6
3	Συνεχώς αυξάνω την ένταση με την οποία ασκούμαι για να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	1	2	3	4	5	6
4	Αν και πρέπει, δεν μπορώ να μειώσω το χρόνο που αφιερώνω στην άσκηση.	1	2	3	4	5	6
5	Θα προτιμούσα να ασκούμαι από το να περνάω χρόνο με την οικογένεια/φίλους μου.	1	2	3	4	5	6
6	Αφιερώνω πάρα πολύ χρόνο στην άσκηση.	1	2	3	4	5	6
7	Ασκούμαι περισσότερο από ότι αρχικά προτίθεμαι.	1	2	3	4	5	6
8	Ασκούμαι για να αποφεύγω να νιώθω αγχωμένος/η.	1	2	3	4	5	6
9	Ασκούμαι και όταν είμαι τραυματισμένος/η.	1	2	3	4	5	6
10	Συνεχώς αυξάνω τη συχνότητα με την οποία ασκούμαι ώστε να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	1	2	3	4	5	6
11	Μου είναι αδύνατο να ελαττώσω τη συχνότητα με την οποία ασκούμαι.	1	2	3	4	5	6
12	Σκέφτομαι την άσκηση ακόμη και όταν θα έπρεπε να συγκεντρώνομαι στα μαθήματα/στη δουλειά μου.	1	2	3	4	5	6
13	Ξοδεύω τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο μου στο να ασκούμαι.	1	2	3	4	5	6
14	Ασκούμαι για μεγαλύτερη διάρκεια από ότι περιμένω.	1	2	3	4	5	6
15	Ασκούμαι για να αποφεύγω να νιώθω υπερένταση.	1	2	3	4	5	6
16	Ασκούμαι παρά τα διάφορα επίμονα σωματικά προβλήματα ή/και προβλήματα υγείας.	1	2	3	4	5	6
17	Συνεχώς αυξάνω τη διάρκεια της άσκησης για να πετύχω τα επιθυμητά αποτελέσματα/οφέλη.	1	2	3	4	5	6
18	Μου είναι αδύνατο να μειώσω την ένταση με την οποία ασκούμαι.	1	2	3	4	5	6
19	Επιλέγω να ασκούμαι ώστε να αποφεύγω να περνάω χρόνο με την οικογένεια/φίλους.	1	2	3	4	5	6
20	Αφιερώνω μεγάλο μέρος του χρόνου μου στην άσκηση.	1	2	3	4	5	6
21	Ασκούμαι για πολύ περισσότερο από ότι σχεδιάζω.	1	2	3	4	5	6

14. Οδηγίες: Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα, παρακαλούμε κυκλώστε τη σωστή απάντηση στις παρακάτω ερωτήσεις με ειλικρίνεια.

		Διαφο- νώ από-			Δεν είμαι σίγου- ρος/η			Συμφω νώ από-
1	Το να ασκούμει μου επιτρέπει να ζω μια μεγάλη ποικιλία εμπειριών	1	2	3	4	5	6	7
2	Τα νέα πράγματα που ανακαλύπτω μέσα στα πλαίσια της άσκησης μου	1	2	3	4	5	6	7
3	Η άσκηση αντανakλά τα στοιχεία που μου αρέσουν στον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6	7
4	Το να ασκούμει είναι σε αρμονία με τις άλλες δραστηριότητες στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
5	Το να ασκούμει είναι ένα πάθος μου που ακόμη μπορώ να ελέγγω.	1	2	3	4	5	6	7
6	Το να ασκούμει μου επιτρέπει να βιώνω εμπειρίες που αξίζει να τις θυμάμαι	1	2	3	4	5	6	7
7	Είμαι τελείως συνεπαρμένος/η από την άσκηση	1	2	3	4	5	6	7
8	Δεν μπορώ να ζήσω χωρίς άσκηση.	1	2	3	4	5	6	7
9	Η ανάγκη είναι τόσο έντονη, που δεν μπορώ να μην ασκούμει.	1	2	3	4	5	6	7
10	Μου είναι αδύνατο να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς να ασκούμει.	1	2	3	4	5	6	7
11	Είμαι συναισθηματικά εξαρτημένος/η από την άσκηση.	1	2	3	4	5	6	7
12	Δυσκολεύομαι πάρα πολύ να ελέγξω την ανάγκη μου για άσκηση.	1	2	3	4	5	6	7
13	Όταν ασκούμει, αισθάνομαι σαν κάτι να με υποχρεώνει (ωθεί) να το κάνω.	1	2	3	4	5	6	7
14	Όταν δεν έχω τη δυνατότητα να ασκηθώ (π.χ. λόγω ασθένειας, τραυματισμού,	1	2	3	4	5	6	7

15. Οδηγίες: Δεδομένου ότι μια περίοδος 7 ημερών είναι μια εβδομάδα, πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνετε τα παρακάτω είδη άσκησης για περισσότερα από 15 λεπτά, όταν έχετε ελεύθερο χρόνο.

Φορές ανά εβδομάδα

α) **ΣΚΛΗΡΗ ΑΣΚΗΣΗ**

(Η ΚΑΡΔΙΑ ΧΤΥΠΑ ΓΡΗΓΟΡΑ)

(π.χ., τρέξιμο, τζόκινγκ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τζούντο, πατινάζ, έντονη κολύμβηση, έντονη ποδηλασία)

_____.

β) **ΜΕΤΡΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**

(ΟΧΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΤΙΚΗ)

(π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, μπάντμιντον, χαλαρή κολύμβηση, σκι, χορός)

_____.

γ) **ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**

(ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ)

(π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα)

_____.

Δεδομένου ότι μια περίοδος 7 ημερών είναι μια εβδομάδα, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας, πόσο συχνά ασχολείστε με κάποια συνήθη δραστηριότητα με διάρκεια, που να είναι ικανή να προκαλέσει ιδρώτα (αύξηση καρδιακών παλμών);

ΣΥΧΝΑ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

ΠΟΤΕ/ΣΠΑΝΙΑ

1.

2.

3.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8

Πρόταση προς τους υπεύθυνους των γυμναστηρίων κατά την έρευνα ΙΙΙ

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Αξιότιμε υπεύθυne του γυμναστηρίου,

Ονομάζομαι Ειρήνη Παραστατίδου και είμαι διδακτορική φοιτήτρια στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Μέσα στα πλαίσια του διδακτορικού κύκλου σπουδών, η διατριβή έχει σχεδιαστεί με σκοπό τη διερεύνηση της συμπεριφοράς των ασκούμενων προς την άσκηση σε σχέση με το προφίλ του γυμναστή/στριας. Στα πλαίσια του τρίτου και κυρίως μέρους της διατριβής, σκοπεύω να μοιράσω 600 ερωτηματολόγια σε μεγάλα γυμναστήρια της Βορείου και Δυτικής Ελλάδας (σε Θεσσαλονίκη, Βέροια, Κοζάνη, Καστοριά και Ιωάννινα) και ελληνικών νησιών (σε Κρήτη και Λέσβο), επιθυμώντας ένα από αυτά τα γυμναστήρια να είναι και το δικό σας.

Είναι σημαντικό το ερωτηματολόγιο να συμπληρώνεται μόνο από άτομα που ασκούνται συστηματικά, πάνω από 2 μήνες και πάνω από 2 φορές την εβδομάδα. Κάθε ερωτηματολόγιο αρχικά ζητά τη συγκατάθεση του ασκούμενου για τη συμμετοχή του στην έρευνα. Τα ερωτηματολόγια είναι φτιαγμένα με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε οι απαντήσεις να δίνονται γρήγορα και εύκολα. Συνολικός χρόνος συμπλήρωσης αυτών υπολογίζεται περίπου στα 15-18 λεπτά.

Μετά το τέλος της έρευνας, τα αποτελέσματα αυτής θα είναι στη διάθεσή σας. Σας ευχαριστώ για το χρόνο που διαθέσατε διαβάζοντας το παρόν. Ελπίζω στη συνεργασία σας, ώστε η διδακτορική μου διατριβή να ολοκληρωθεί με επιτυχία.

Με εκτίμηση,

Ειρήνη Παραστατίδου

Διδακτορική Φοιτήτρια στο Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Α.Π.Θ.

Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας

Απέναντι από τον οικισμό Λήδα Μαρία - 570 01 Θέρμη, τηλ. 6947794605

Υπεύθυνος Καθηγητής της Διατριβής: Γεώργιος Δογάνης

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9

Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες κατά την έρευνα ΙΙΙ

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Αξιότιμε ασκούμενε του γυμναστηρίου, σε παρακαλώ, πριν συμπληρώσεις τα ερωτηματολόγια, διάβασε με προσοχή τα παρακάτω.

Ονομάζομαι Ειρήνη Παραστατίδου και είμαι υποψήφια διδάκτορας στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Μέσα στα πλαίσια του διδακτορικού κύκλου σπουδών, η διατριβή έχει σχεδιαστεί με σκοπό τη διερεύνηση της επίδρασης που έχει ο γυμναστής/στρια στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αφοσιώνονται στην άσκηση.

Για το σκοπό της έρευνας θα μοιραστούν 700 ερωτηματολόγια σε ασκούμενους γυμναστηρίων σε Θεσσαλονίκη και Κοζάνη. Είναι σημαντικό το ερωτηματολόγιο να συμπληρώνεται από τον κάθε ασκούμενο με προσοχή (π.χ. όχι τυχαίες απαντήσεις, όχι βιαστικές απαντήσεις κλπ), γιατί σε διαφορετική περίπτωση θα προκύψουν προβλήματα στην ανάλυση των δεδομένων και την ομαλή διεκπεραίωση της διατριβής μου. Τέλος, θα παρακαλούσα η συμπλήρωση να γίνει κατά προτίμηση πριν την έναρξη της άσκησης. Η συμπλήρωση του διαρκεί περίπου 12-15 λεπτά.

Η σημασία της έρευνας θα είναι μεγάλη, αφού έτσι θα φανεί η επίδραση του σωστού ρόλου του γυμναστή/στριας στην καλύτερη και πιο σταθερή σχέση του ασκούμενου με την άσκηση. Ελπίζω στη συνεργασία σας, ώστε η διατριβή μου να ολοκληρωθεί επιτυχώς και τα αποτελέσματα της να χρησιμοποιηθούν για την εξέλιξη του μαζικού αθλητισμού στον ελληνικό χώρο.

Με εκτίμηση και ευχαριστίες,

Ειρήνη Παραστατίδου

Υποψήφια διδάκτορας στο Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Α.Π.Θ.

Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας

Απέναντι από τον οικισμό Λήδα Μαρία - 570 01 Θέρμη

Υπεύθυνος Καθηγητής της Διατριβής: Γεώργιος Δογάνης

