

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Βλαχόπουλος Συμεών* και Τριανταφυλλίδου Ωραία

Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, Τμήμα
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο
Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Ημερομηνία Υποβολής: 19-9-2008

Ημερομηνία Αποδοχής: 20-12-2008

Περίληψη

Ο σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί ο ρόλος της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία, για ικανότητα και για σχέσεις με άλλους στην πρόγνωση των ασκισιογενών συναισθημάτων της αναζωογόνησης, του αισθήματος γαλήνης, της σωματικής εξάντλησης και της θετικής δέσμευσης. Δεδομένα συλλέχθηκαν από 423 Έλληνες ασκούμενους μέσω ερωτηματολογίων που συμπλήρωσαν στο γυμναστήριο. Ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι οι ανάγκες για ικανότητα και για σχέσεις με άλλους σε επίπεδο πεδίου και η ανάγκη για ικανότητα σε επίπεδο κατάστασης προέβλεψαν την αναζωογόνηση/θετική δέσμευση. Η ανάγκη για ικανότητα σε επίπεδο πεδίου προέβλεψε το αίσθημα γαλήνης. Η ανάγκη για σχέσεις με άλλους σε επίπεδο κατάστασης προέβλεψε αρνητικά τη σωματική εξάντληση. Επιπρόσθετα, όλα τα συναισθήματα προβλέφθηκαν και από την υποστήριξη της αυτονομίας από το γυμναστή σε επίπεδο κατάστασης. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν τις υποθέσεις της θεωρίας των βασικών ψυχολογικών αναγκών στο πλαίσιο της θεωρίας του αυτό-καθορισμού αναφορικά με τα συγκεκριμένα ασκισιογενή συναισθήματα.

Λέξεις κλειδιά: θεωρία του αυτό-καθορισμού, αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με άλλους, ψυχολογικές αντιδράσεις στην άσκηση, φυσική δραστηριότητα.

* Βλαχόπουλος Συμεών, PhD, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Άγιος Ιωάννης, 62110, Σέρρες.
Τηλ. +30 2310 991045, E-mail: vlachop@phed-sr.auth.gr