

Κίνητρα συμμετοχής και ανασταλτικοί παράγοντες σε αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες αναψυχής για ΑμεΑ.

Καραμάνη Θεοδώρα, Καθηγήτρια , Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο, theodorakar@hotmail.com

Γδοντέλη Κρινάνθη, Επικ. Καθηγήτρια, , Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο, kgdonteli@gmail.com

Στρίγγας Αθανάσιος, Καθηγητής, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, astrigas@gmail.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής έχει αποδεδειγμένα οφέλη για την ψυχοσωματική υγεία όλων των ατόμων, και ιδιαίτερα για τα άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ), ενισχύοντας την ψυχολογική ευεξία, την κοινωνική ενσωμάτωση και τη σωματική λειτουργία. Παρόλα αυτά, η πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση, ευκαιρίες απασχόλησης, καθώς και η συμμετοχή σε υπαίθριες αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι συχνά περιορισμένες για τα άτομα με αναπηρία, λόγω κοινωνικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών εμποδίων. Η παρούσα μελέτη διερευνά τα κίνητρα και τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής των ΑμεΑ σε αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες αναψυχής στη Δυτική Ελλάδα. Η ερευνητική μέθοδος που ακολουθήθηκε ήταν ποσοτική μέσω σταθμισμένων ερωτηματολογίων των Κινήτρων στον Αθλητισμό (Sport Motivation Scale των Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais, 1995) και το Ερωτηματολόγιο των Ανασταλτικών Παραγόντων (Leisure Constraints Questionnaire των Alexandris & Carroll, 1997a; 1997b). Αναλύθηκαν δεδομένα από 120 συμμετέχοντες με κινητικές, αισθητηριακές και ψυχολογικές αναπηρίες (εκτός της νοητικής).

Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε μέσω SPSS (έκδοση 29.0.1.0) με περιγραφική ανάλυση, πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης και γραμμική παλινδρόμηση. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα εσωτερικά κίνητρα (αυτοπραγμάτωση, επίτευξη, γνώση) υπερτερούν έναντι των εξωτερικών, ενώ η προσβασιμότητα και οι ατομικοί-ψυχολογικοί παράγοντες αποτελούν τον σημαντικότερο ανασταλτικό παράγοντα. Η μελέτη καταλήγει σε προτάσεις για την ενίσχυση της συμμετοχής των ΑμεΑ μέσω στρατηγικών παρεμβάσεων σε τοπικό επίπεδο.

Λέξεις-κλειδιά: Κίνητρα συμμετοχής, Ανασταλτικοί παράγοντες, Δραστηριότητες αναψυχής, ΑμεΑ.

ABSTRACT

Participation in recreational activities has proven benefits for the psychosomatic health of all individuals, particularly for people with disabilities (PWD), enhancing psychological well-being, social integration, and physical functionality. However, access to healthcare, education, employment opportunities, as well as participation in daily educational and sports activities is often limited for individuals with disabilities due to social, psychological, and environmental barriers. This study investigates the motivations and inhibiting factors for the participation of PWD in sports and educational recreational activities in Western Greece. The research method used was quantitative through weighted questionnaires of the Sport Motivation Scale (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais, 1995) and the Leisure Constraints Questionnaire (Alexandris & Carroll, 1997a; 1997b). Data from 120 participants with motor, sensory, and psychological disabilities (excluding intellectual disabilities) were analyzed.

The statistical analysis was conducted using SPSS (version 29.0.1.0) with descriptive analysis, MANOVA, and linear regression. The results indicate that intrinsic motivations (self-actualization, achievement, knowledge) outweigh extrinsic ones, while accessibility and individual-psychological factors constitute the most significant inhibiting factor. The study

concludes with recommendations for enhancing the participation of PWD through intervention strategies at the local level.

Keywords: Motivation for participation, Barriers to participation, Recreational activities, People with disabilities)

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής προσφέρουν σημαντικά σωματικά, κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη στη ζωή των ατόμων με αναπηρίες, βελτιώνοντας τη διάθεση και την ψυχολογία τους, την ποιότητα ζωής τους και δημιουργούν ένα ευχάριστο κλίμα στην καθημερινή τους διαβίωση. Προάγουν την κοινωνική ένταξη, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και συμβάλλουν στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης (Armstrong et al., 2023). Ωστόσο, παρά τα τεκμηριωμένα οφέλη η συμμετοχή των ΑμεΑ παραμένει περιορισμένη λόγω κοινωνικών, ψυχολογικών φραγμών, ανεπαρκών υποδομών και έλλειψης ενημέρωσης (Priest & Gass, 2018).

Σύμφωνα με τη θεωρία των ανασταλτικών παραγόντων των Goodale και Witt (1989), οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένα άτομο στη συμμετοχή του σε δράσεις αναψυχής μπορεί να σχετίζονται με εξωτερικούς παράγοντες (έλλειψη υποδομών, προσβασιμότητας), ή με εσωτερικούς (έλλειψη αυτοπεποίθησης ή κοινωνικής στήριξης).

Η παρουσία των ανασταλτικών παραγόντων, σύμφωνα με τους Freund et al. (2019), μπορεί να περιορίσει το σχηματισμό προτιμήσεων ή/και να εμποδίσει τη συμμετοχή και την απόλαυση των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, για τα ΑμεΑ, αλλά και για τις οικογένειές τους. Συγχρόνως η Θεωρία των κινήτρων στον αθλητισμό (Pelletier et al., 1995) και η Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985), τονίζουν τη σημασία των εσωτερικών κινήτρων όπως η επιθυμία για μάθηση, η ευχαρίστηση και η προσωπική ανάπτυξη έναντι των εξωτερικών, που σχετίζονται με ανταμοιβές ή κοινωνική αποδοχή.

Στις μικρές επαρχιακές κοινωνίες, εξακολουθεί να θεωρείται ταμπού η συμμετοχή σε εκπαιδευτικές - αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, ατόμων με αναπηρία (Pate et al., 2020). Η έλλειψη ενημέρωσης και η απουσία κατάλληλων υποδομών συμβάλλουν στην ενίσχυση του κοινωνικού αποκλεισμού (Κουθούρης, 2021). Όμως, η ανάπτυξη πολιτικών ένταξης και η ενεργή εμπλοκή των τοπικών φορέων μπορούν να στηρίξουν τη συμμετοχή και να συμβάλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας των ΑμεΑ.

Η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο να ερευνήσει τόσο τα κίνητρα συμμετοχής, όσο και τους ανασταλτικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες αναψυχής στη Δυτική Ελλάδα. Μέσω της κατανόησης των ψυχολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών διαστάσεων που καθορίζουν τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων, επιδιώκεται η διαμόρφωση προτάσεων και η συνεργασία των τοπικών φορέων, που η δυναμική και ο ρόλος τους θα συνεισφέρουν όσο το δυνατόν περισσότερο για την ενίσχυση της ισότιμης συμμετοχής και της κοινωνικής ενσωμάτωσης των ΑμεΑ.

2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Ιστορική αναδρομή της αναπηρίας

Η έννοια της αναπηρίας έχει υποστεί πολλές και σοβαρές μετατροπές με την παρέλευση των ετών, που αντανακλούν τις κοινωνικές, πολιτισμικές και επιστημονικές αντιλήψεις κάθε εποχής. Στην αρχαιότητα, οι αντιλήψεις για τις αναπηρίες ήταν συχνά συνδεδεμένες με δεισιδαιμονίες και θρησκευτικές πεποιθήσεις για τη “θεία τιμωρία”(Σαββίδου, 2023). Στο μεσαίωνα η συνήθης τακτική ήταν η περιθωριοποίηση των ΑμεΑ. Με την πάροδο του χρόνου, οι αντιλήψεις άρχισαν να αλλάζουν. Στον 19ο αιώνα, η ανάπτυξη της ιατρικής και της ψυχολογίας οδήγησε σε πιο ανθρωποκεντρικές προσεγγίσεις για τη φροντίδα των ατόμων με αναπηρίες. Οι άνθρωποι άρχισαν να βλέπουν τις αναπηρίες ως ιατρικά προβλήματα που χρειάζονταν θεραπεία και υποστήριξη, αντί για τιμωρία ή δαιμονική κατοχή (Σπουργίτη, 2015).

Ο 20ος αιώνας σήμαινε τη μετάβαση από το ιατρικό τόσο στο κοινωνικό, όσο και στο ψυχοκοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας, υποδεικνύοντας και ανασύροντας την ανάγκη ίσων ευκαιριών και εγκόλπωση των ΑμεΑ. Η αντιμετώπιση των ατόμων με αναπηρίες έχει περάσει από πολλές φάσεις και προκλήσεις.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ., 2001), η αναπηρία δεν αποτελεί αποκλειστικά χαρακτηριστικό του ατόμου, αλλά προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ των λειτουργικών περιορισμών και των εμποδίων που επιβάλλει το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον. Η «Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες» (2006) ενισχύει την άποψη ότι η αναπηρία είναι κοινωνικό κατασκεύασμα, που μπορεί να αμβλυνθεί μέσα από πολιτικές ένταξης και καταπολέμησης των ανισοτήτων. Έτσι, το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας μετατοπίζεται από τη διάγνωση και τη θεραπεία, στην ισότιμη συμμετοχή, τη λειτουργική ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής.

Ο ρόλος της άσκησης και της αναψυχής στα άτομα με αναπηρία

Το να λαμβάνουν μέρος οι άνθρωποι με ή χωρίς αναπηρία σε δραστηριότητες με αθλητικό χαρακτήρα, έχει πολυεπίπεδη και πολλαπλή θετική σημασία. (Shapiro & Malone, 2016). Η συμμετοχή τους σε εκπαιδευτικές και αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, βελτιώνουν αισθητά την ποιότητα ζωής τους, επιδρώντας σε ψυχολογικούς και συναισθηματικούς τομείς όπως ο αυτοσεβασμός, η αυτοαντίληψη καθώς επίσης και στην προώθηση των κοινωνικών τους ικανοτήτων και συσχετίσεων (Pullman, 2019).

Η έρευνα των Moura, Kastenholtz και Pereira (2017) αποδεικνύει ότι τα άτομα με αναπηρία τείνουν να αισθάνονται τα οφέλη των ψυχαγωγικών και αθλητικών δραστηριοτήτων με μεγαλύτερη ένταση σε σύγκριση με τα άτομα χωρίς αναπηρία. Η θεραπεία που συνταγογραφείται συχνότερα είναι η άσκηση, γιατί αφορά τόσο την υγεία όσο και την ασθένεια (Vina et al., 2012).

Ως αναψυχή ορίζεται μία ευρέως κοινωνικά αποδεκτή εμπειρία στο πλαίσιο του ελεύθερου χρόνου, παρέχοντας άμεση και εσωτερική ικανοποίηση στο άτομο που εθελοντικά συμμετέχει στην εκάστοτε δραστηριότητα (Κουθούρης, 2023).

Η ένταξη των ΑμεΑ σε προγράμματα αναψυχής ωστόσο, παραμένει περιορισμένη. Σύμφωνα με μελέτη της Γεωργίου (2022) οι παράγοντες υγείας σε αντιπαράθεση με τις προσωπικές πεποιθήσεις και στάσεις, παίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο για την μειωμένη συμμετοχή τους σε υπαίθριες δραστηριότητες. Επίσης, το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην υποστήριξη της συμμετοχής τους. Αντίστοιχα η έρευνα της Έλλη (2022) έδειξε πως το υψηλότερο ποσοστό των ΑμεΑ είναι ενήμεροι για τα πολλαπλά οφέλη που τους προσφέρει η υπαίθρια αναψυχή, και γι' αυτό προτιμούν να συμμετέχουν. Αντιμετώπισαν όμως διάφορα προβλήματα, όπως η απουσία σωστού εξοπλισμού, προβλήματα στην πρόσβαση και την οργάνωση. Παρά ταύτα, το ενδιαφέρον για ενεργητικές μορφές αναψυχής, όπως η κωπηλασία, η ποδηλασία ή οι δραστηριότητες φύσης, αυξάνεται συνεχώς.

3. ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ

Η θεωρία των κινήτρων και της παρακίνησης είναι σημαντική για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Οι Deci και Ryan (1985, 1991) διακρίνουν δύο βασικούς τύπους κινήτρων: τα εσωτερικά και τα εξωτερικά. Τα εσωτερικά κίνητρα πηγάζουν από την ικανοποίηση και την ευχαρίστηση που αντλεί το άτομο από τη δραστηριότητα αυτή καθαυτή (π.χ. αυτοβελτίωση, γνώση, επίτευξη), ενώ τα εξωτερικά κίνητρα συνδέονται με ανταμοιβές, κοινωνική αποδοχή ή αποφυγή τιμωρίας. Παράλληλα, υπάρχει και η «έλλειψη κινήτρων» (amotivation), όταν απουσιάζει κάθε εσωτερική ή εξωτερική παρακίνηση (Pelletier et al., 1995).

Στη θεωρία του Αυτό-Προσδιορισμού (Deci & Ryan , 1991; Deci, 1992; Ryan, 1995), οι επιδιώξεις του καθενός, ενθαρρύνονται από ψυχολογικές πιέσεις. Οι πιο σημαντικές ανάγκες που κινητοποιούν την δραστηριοποίηση του ατόμου, είναι τρεις:

α) αυτονομία (autonomy), που περιγράφει την επιδίωξη του ατόμου για αυτενέργεια και ίδια πρωτοβουλία (De Charms, 1968),

β) ανταγωνιστικότητα (competence), που αναφέρει την εποικοδομητική αλληλεπίδραση του ατόμου με τον περίγυρό του (Harter, 1978; White, 1959) και

γ) εξέλιξη κοινωνικών επαφών (relatedness), που δείχνει στην αξίωσή του να νοιώθει, την διασύνδεση μέσω κοινών δεδομένων με το σύνολο (Καφφεςάκης, 2013)

Η ικανοποίηση αυτών των αναγκών ενισχύει την εσωτερική παρακίνηση και τη διατήρηση της συμμετοχής. Στα ΑμεΑ, η ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλοντος, εκπαιδευμένων συνοδών και προσβάσιμων δομών αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ενεργοποίηση αυτών των κινήτρων (Athanasopoulou & Gdonteli, 2020).

Οι Willies και Shields (2021) συμπεριέλαβαν στην έρευνά τους δεκαεννέα μελέτες που αφορούσαν σε παιδιά με αναπηρία, από τις οποίες προέκυψε ένα γενικό θέμα της «εύρεσης της σωστής ισορροπίας» ανάμεσα στην ικανότητα, τις ευκαιρίες και τα κίνητρα που συνέβαλαν στο να θεωρηθεί η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα ως «η σωστή εφαρμογή» ή «πολύ σκληρή». Η έρευνα έδειξε πως οι κοινωνικές συνδέσεις, η υποστήριξη του κοινωνικού περιβάλλοντος και το κατάλληλο φυσικό περιβάλλον ήταν απαραίτητα για την «εύρεση της σωστής ισορροπίας» για να είναι κάποιος σωματικά δραστήριος. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Πορτογαλία σε άτομα με αναπηρία φάνηκε ότι το κυρίαρχο κίνητρο για να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής είναι κυρίως τα οφέλη που αναμένουν να αποκομίσουν από αυτές τις εμπειρίες, καθώς και τα εσωτερικά κίνητρα, όπως η ευχαρίστηση, η αυξημένη γνώση, η ευημερία και η προσωπική ανάπτυξη. Ωστόσο, ένας μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων δεν είχε ποτέ τη δυνατότητα να συμμετάσχει σε τέτοιες δραστηριότητες (Moura et al., 2022). Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν σε έρευνα στη Σουηδία σε άτομα με νοητική αναπηρία, που ανέδειξαν τα εσωτερικά κίνητρα ως κυρίαρχα, καθώς επίσης

την αίσθηση της χαράς και η υποστήριξη από τα κοντινά τους πρόσωπα όπως φίλους και οικογένεια (Hansen et al., 2023).

4.ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ως ανασταλτικοί παράγοντες ορίζονται: «οι παράγοντες που λαμβάνονται υπόψιν από τους ερευνητές και έχουν γίνει αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα με αποτέλεσμα να αναβάλλουν ή να αποτρέψουν την συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής» (Jackson, 1991).

Το 1987 οι Crawford και Godbey παρουσίασαν το μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων. Το μοντέλο εστίασε στις δυσκολίες που καλείται να αντεπεξέλθει το άτομο στην εσωτερική διεργασία που απαιτείται για να λάβει την απόφαση της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής και τα κατηγοριοποίησε σε τρεις ομάδες:

α) Τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, που αναφέρονται σε προσωπικές και συναισθηματικές καταστάσεις με αρνητικό πρόσημο, όπως η έλλειψη ικανοτήτων, τα πιθανά προβλήματα υγείας, καθώς και η αίσθηση σε σχέση με τη δυνατότητα για ευκαιρίες συμμετοχής.

β) τους διαπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, οι οποίοι αναφέρονται ως το επακόλουθο της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων. Η υποομάδα των διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων περιλαμβάνει την ανικανότητα εύρεσης συντροφιάς ή ομάδα φίλων προκειμένου να συμμετάσχουν μαζί σε μία δραστηριότητα αναψυχής. Η σύναψη κοινωνικών σχέσεων είναι σημαντική για την ευημερία μας, και η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να μας αποτρέψει από το να συμμετάσχουμε σε δραστηριότητες που θα μας αρέσουν.

γ) τους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες. Αυτοί είναι εξωτερικοί παράγοντες που παρεμβαίνουν ανάμεσα στη διάθεση για αναψυχή και την τελική συμμετοχή. Για παράδειγμα οι ελλείψεις και τα προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, η έλλειψη οικονομικών πόρων,

η μη ύπαρξη κατάλληλων προγραμμάτων κτλ. (πχ. έλλειψη οικονομικών πόρων, ελλείψεις και προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, μη ύπαρξη κατάλληλων προγραμμάτων κλπ.).

Η έρευνα των Georgiou & Kaprinis (2022) αφορούσε τους παράγοντες που δυσκολεύουν τα ΑμεΑ με κινητικά προβλήματα να λάβουν μέρος σε αθλητικά προγράμματα, επέδειξε ότι η κατάσταση της υγείας, η ψυχολογική στάση του ατόμου, η πρόσβαση σε εγκαταστάσεις και η ενθάρρυνση από το περιβάλλον αποτελούν εσωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση συμμετοχής. Η έλλειψη υποστήριξης ή θετικής προτροπής από οικογένεια και φίλους μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά, ενισχύοντας την αίσθηση απομόνωσης.

Οι μελέτες των Bloemen et al (2015), έχουν αποδείξει ότι δεν υπάρχει συστηματική συμμετοχή των παιδιών με αναπηρίες σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής. Η εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για την συμμετοχή και αφομοίωση των κανόνων φυσικής αγωγής μπορεί να εμποδίζεται από ορισμένα είδη αναπηρίας. Επίσης η ασφάλεια σε σχέση με κάποια είδη αναπηρίας εγείρουν ανησυχίες για τη συμμετοχή στην ‘επικίνδυνη’ φύση της φυσικής αγωγής (Bloemen et al, 2015).

Σύμφωνα με τη μελέτη των Miller et al. (2023), οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η αναπηρία τους επηρεάζει την καθημερινή τους λειτουργικότητα, προκαλώντας κόπωση, δυσκολία πρόβλεψης της φυσικής τους κατάστασης και αδυναμία ρύθμισης της θερμοκρασίας σώματος σε εξωτερικούς χώρους. Επιπλέον, η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες συχνά συνοδεύεται από σωματικές επιβαρύνσεις, όπως πόνο στην πλάτη λόγω ανώμαλων επιφανειών, γεγονός που λειτουργούσε αποτρεπτικά. Αντιστρόφως, η κατοχή δεξιοτήτων χειρισμού βοηθητικών συσκευών και η εξοικείωση με υπαίθρια αθλήματα ενίσχυαν την αυτονομία και την απόλαυση της συμμετοχής, υποδεικνύοντας τη σημασία της εκπαίδευσης και της προσβασιμότητας.

5. Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Στην Ελλάδα, η συμμετοχή των ΑμεΑ σε αθλητικές δραστηριότητες παραμένει χαμηλή συγκριτικά με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Παρότι θεσμικά πλαίσια όπως ο Ν.4488/2017 και οι οδηγίες της Ε.Ε. προάγουν την ισότιμη πρόσβαση, η εφαρμογή τους συχνά συναντά εμπόδια. Παράδειγμα αποτελούν πρωτοβουλίες όπως τα Special Olympics Hellas, που από το 1988 ενισχύουν τη συμμετοχή ατόμων με νοητικές αναπηρίες σε αθλητικά προγράμματα, και το πρόγραμμα “Wheels of Change”, που ενθαρρύνει τη συμμετοχή ΑμεΑ σε διοργανώσεις υψηλού επιπέδου. Ωστόσο, η επαρχιακή Ελλάδα, και ειδικά η Δυτική Περιφέρεια, εξακολουθεί να υπολείπεται σε υποδομές και συστηματική ενσωμάτωση τέτοιων δράσεων.

6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ο σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση των κινήτρων και των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής των ΑμεΑ σε αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες αναψυχής. Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα αφορούν:

Τα κίνητρα των συμμετεχόντων αθλουμένων σε δράσεις εκπαιδευτικές και αναψυχής τα οποία θα είναι κυρίως εσωτερικά.

Τα εξωτερικά κίνητρα που θα κυμαίνονται σε χαμηλότερα επίπεδα σε σχέση με τα εσωτερικά. Υποθέτουμε επίσης ότι η απουσία κινήτρων θα κινηθεί σε χαμηλά επίπεδα, υποστηρίζοντας έτσι τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού.

Επιπροσθέτως οι ανασταλτικοί παράγοντες , στο σύνολό τους θα είναι σημαντικοί, λαμβάνοντας υπόψη τη σχετική βιβλιογραφία αναφορικά με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα ΑμεΑ σε δράσεις αναψυχής.

Επιπλέον κοινωνικό-δημογραφικοί ακόμα παράγοντες, όπως φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, οικονομική κατάσταση κ.λ.π., θα επηρεάσουν, ως ανεξάρτητες μεταβλητές, τα επίπεδα κινήτρων και αναστολών.

Οι ψυχολογικοί παράγοντες επίσης, υποθέτουμε πως θα επηρεάζουν την εσωτερική ανάγκη του ατόμου για αυτοκαθορισμό, θα λειτουργήσουν δηλαδή παρακινητικά για την εσωτερική του ταυτοποίηση.

Τέλος η έλλειψη παρέας θα συσχετίζεται με τα εξωτερικά κίνητρα ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης.

Μεθοδολογία

Η μελέτη ακολούθησε ποσοτική προσέγγιση με χρήση των ερωτηματολογίων Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995) και Leisure Constraints Questionnaire (Alexandris & Carroll, 1997a; 1997b). Περιείχε σύνολο 61 ερωτήσεις, εκ των οποίων 11 είναι δημογραφικές όπως ηλικία, φύλο, μορφωτικό επίπεδο, οικονομική κατάσταση, επάγγελμα, είδος αναπηρίας, βαθμός αναπηρίας, βοηθήματα κινητικότητας, είδος φροντιστή, συμμετοχή ή μη σε ανάλογες δραστηριότητες. 28 ερωτήσεις αναφέρονται σε κίνητρα συμμετοχής με κατηγοριοποίηση σε εσωτερικά, εξωτερικά και έλλειψη κινήτρων. Τέλος 22 εκ των ερωτήσεων αφορούν στους ανασταλτικούς παράγοντες οι οποίοι διαχωρίζονται σε έλλειψη χρόνου, ατομικούς/ψυχολογικούς, έλλειψη εγκαταστάσεων και έλλειψη παρέας. Για τις 50 ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Likert 7 σημείων και πιο συγκεκριμένα για τα κίνητρα συμμετοχής (1 = Διαφωνώ Απόλυτα, 2 = Διαφωνώ, 3 = Διαφωνώ Λίγο, 4 = Ουδέτερο, 5 = Συμφωνώ Λίγο, 6 = Συμφωνώ, 7 = Συμφωνώ Απόλυτα), ενώ για τους ανασταλτικούς παράγοντες : (1 = Πολύ Σημαντικός, 2 = Αρκετά, 3 = Μέτρια, 4 = Ουδέτερο, 5 = Λίγο, 6 = Ελάχιστα, 7 = Καθόλου Σημαντικός). Το δείγμα αποτέλεσαν 120 άτομα με κινητικές, αισθητηριακές και ψυχολογικές αναπηρίες, μέσω τυχαίας δειγματοληψίας. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε από Φεβρουάριο έως Μάιο 2024. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ηλεκτρονική μέθοδος (η πλατφόρμα Google Forms) αλλά και ερωτηματολόγια σε έντυπη μορφή που δόθηκαν προσωπικά. Πιο συγκεκριμένα έγινε συλλογή

αποτελεσμάτων από το ΚΔΑΠ Ηλιάνθος, ΚΔΑΠ Διάπλασις, ΚΔΑΠ Λεχαινών, ΚΕΔΑΣΥ Ηλείας (Κέντρο Διεπιστημονικής Αξιολόγησης & Συμβουλευτικής Υποστήριξης Ηλείας, το Σωματείο Παραπληγικών-Κινητικά αναπήρων Π.Ε. Ηλείας, το Σωματείο Γονέων, Κηδεμόνων & ΑμεΑ Π.Ε. Ηλείας «ΗΛΙΣ», το Σύλλογο Ασθενών και Φροντιστών ΠΑΡ.ΚΙ.Ν.Σ.Ο.Ν(ΠΑΡ-ίσταμαι, ΚΙΝ-ητοποιώ, Σ-τηρίζω, Ο-σους, Ν-οσούν) και το Νευρολογικό Τμήμα Γενικού Νοσοκομείου Πύργου. Δόθηκαν συγκεκριμένες οδηγίες με e-mail και με έντυπο υλικό πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και ενημερώθηκε το σύνολο των συμμετεχόντων, για την εξασφάλιση της ανωνυμίας τους και των προσωπικών τους δεδομένων. Η ανάλυση έγινε με SPSS Statistics 29.0.1.0, χρησιμοποιώντας περιγραφική στατιστική, πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης και γραμμική παλινδρόμηση. Η αξιοπιστία των εργαλείων επιβεβαιώθηκε με τον έλεγχο του δείκτη Cronbach's Alpha.

7. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α (Πίνακακας 1) κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα και για τις επτά μεταβλητές της κλίμακας. Για τα Εσωτερικά Κίνητρα για βίωση διέγερσης (to excitement) είναι 0,868, για απόκτηση γνώσης (to know) είναι 0,890, για επίτευξη (accomplish) 0,885,για Εξωτερικά Κίνητρα Ταυτοποίησης (identification) είναι 0,782, για ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση (internal regulation) είναι 0,779, για εξωτερική ρύθμιση (external regulation) 0,820. Στην Έλλειψη κινήτρων (amotivation) ο δείκτης αξιοπιστίας είναι 0,696 αποκλίνει ελάχιστα από την αποδεκτή τιμή 0,70 σύμφωνα με τον (Taber, 2018).

Πίνακας 1 Αποτελέσματα από τις μετρήσεις στο *Sport Motivation Scale*. Μέσες τιμές (Μ.Ο.), τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.), δείκτης Cronbach α

Μεταβλητές	Μέσοι Όροι	Τυπική Απόκλιση	Δείκτης Αξιοπιστίας
------------	------------	--------------------	------------------------

			Cronbach A
Εσ. Κίνητρα απόκτ. γνώσης	5,46	1,45	0,890
Εσ. Κίνητρα βίωσης διέγερσης	5,29	1,44	0,868
Εσ. Κίνητρα επίτευξης	5,50	1,38	0,885
Εξ. Κίνητρα ταυτοποίησης	5,24	1,31	0,782
Εξ.Κίνητρα Ενδοπροβαλλ. Ρύθμ.	5,57	1,59	0,779
Εξ. Κίνητρα εξωτ. Ρυθμ.	3,60	1,59	0,820
Έλλειψη κινήτρων	3,78	1,41	0,696

Ο πίνακας 1 απεικονίζει τον μέσο όρο (Mean) και τις τυπικές αποκλίσεις (St. Deviation) του συνόλου των παραμέτρων των Κινήτρων Συμμετοχής. Από την στατιστική επεξεργασία παρατηρείται πως οι μέσοι όροι των εσωτερικών κινήτρων είναι υψηλοί. Ειδικότερα για τον παράγοντα Εσωτερικά Κίνητρα για απόκτηση γνώσης (mot_know) ο μέσος όρος είναι Μ.Ο.=5,46 και η τυπική απόκλιση Τ.Α.=1,45. Για τον παράγοντα Εσωτερικά Κίνητρα για βίωση διέγερσης(to_excitment) Μ.Ο.=5,29 και Τ.Α.=1,44. Ο παράγοντας Εσωτερικά Κίνητρα για επίτευξη (accomplish) έχει Μ.Ο.=5,50 και Τ.Α.=1,38. Από τα εξωτερικά κίνητρα η μεταβλητή της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης(internal regulation) ήταν σε υψηλό επίπεδο με Μ.Ο.=5,57 και Τ.Α.=1,20 πως επίσης και τα Εξωτερικά Κίνητρα ταυτοποίησης (identification) έχουν Μ.Ο.=5,24 και Τ.Α.=1,31. Η μεταβλητή για εξωτερική ρύθμιση(external regulation) ήταν σε χαμηλότερο επίπεδο κίνητρα Μ.Ο.=3,60 και η τυπική απόκλιση Τ.Α.=1,59, ενώ ο παράγοντας Έλλειψη κινήτρων ήταν επίσης σε χαμηλό επίπεδο Μ.Ο.=3,78 και Τ.Α.=1,41. Τα κίνητρα εξωτερικής ρύθμισης και η έλλειψη κινήτρων είναι χαμηλά ενισχύοντας τη θεωρία του αυτοκαθορισμού.

Η Πολυμεταβλητή Ανάλυση Διακύμανσης Κινήτρων Συμμετοχής

Στην πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης μελετήθηκαν οι ανεξάρτητες μεταβλητές και συγκεκριμένα το φύλο, η ηλικία, το επάγγελμα, το μορφωτικό επίπεδο, η οικονομική κατάσταση(εισόδημα), το είδος αναπηρίας, ο βαθμός αναπηρίας, βοηθήματα κινητικότητας ,φροντιστής, συμμετοχή ξανά και συχνότητα συμμετοχής σε σχέση με τους 7 παράγοντες του ερωτηματολογίου των κινήτρων συμμετοχής. Η ανάλυση διακύμανσης μας έδειξε διαφοροποιήσεις σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, το βαθμό εκπαίδευσης και με την συμμετοχή ξανά.

Φύλο: Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλους τους παράγοντες (Wilks' $\lambda = 0,944$, $F = 503.11$, $p = 0.001$, $\eta^2 = 0.28$). Οι άνδρες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα κινήτρων σε σχέση με τις γυναίκες και τα ουδέτερα άτομα. (Πίνακας 2)

Πίνακας 2 Ανάλυση Διακύμανσης Κινήτρων Συμμετοχής σε σχέση με το Φύλο.

Μεταβλητές	Ανδρας M.O. (T.A)	Γυναίκα M.O (T.A)	Ουδέτερο M.O (T.A)	M.O. (T.A)	F	df	p
Εσ.Κ. απόκτ. γνώσης	5,54 (1,1,58)	5,38 (1,42)	6,25 (0,25)	5,46 (1,44)	475,150	2	0,001
Εσ.Κ. βίωσης διέγ.	5,40 (1,58)	5,21 (1,34)	6,00 (1,00)	5,29 (1,44)	488,841	2	0,001
Εσ.Κ. επίτευξης	5,63 (1,41)	5,40 (1,36)	5,87 (0,37)	5,50 (1,37)	450,030	2	0,001
Εξ.Κ. ταύτισης	5,34 (1,25)	5,15 (1,34)	6,00 (0,75)	5,24 (1,31)	633,036	2	0,001
Εξ.Κ ενδ. Ρύθμ.	5,67 (1,1,26)	5,50 (1,15)	5,75 (1,00)	5,57 (1,19)	319,720	2	0,001
Εξ.Κ.	3,92	3,40	3,50	3,60	1592,331	2	0,001

εξωτ ρύθμ.	(1,68)	(1,50)	(0,75)	(1,58)			
Έλλειψη Κινήτρων.	3,95 (1,61)	3,71 (1,26)	2,87 (0,12)	3,78 (1,41)	843,468	2	0,001

Για τη διερεύνηση των κινήτρων ανάμεσα στους παράγοντες και στον βαθμό εκπαίδευσης (MANOVA), βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ταυτόχρονα και στους επτά παράγοντες του ερωτηματολογίου (Wilks' $\lambda = 10650$, $F = 1,407$, $p = 0,065$, $\eta^2 = 0,083$). Η μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης ανάμεσα στις δύο ομάδες (ANOVA), έδωσε σημαντικές διαφορές στους παράγοντες: Εσωτερικά κίνητρα για απόκτηση γνώσης (**$p = 0.023$**), Βίωση διέγερσης (**$p = 0.009$**), Επίτευξη (**$p = 0.027$**), Εξωτερική ταύτιση ($p = 0.009$), Ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση (**$p = 0.034$**), Έλλειψη κινήτρων (**$p = 0.028$**), Δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις στην εξωτερική ρύθμιση (**$p > 0.05$**). (Πίνακας 3).

Τα αποτελέσματα δείχνουν πως οι απόφοιτοι ΙΕΚ εμφανίζουν συστηματικά τους υψηλότερους μέσους όρους σε όλους τους τύπους εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων, γεγονός που υποδηλώνει υψηλότερο επίπεδο κινητοποίησης. Οι απόφοιτοι Λυκείου εμφανίζουν υψηλούς μέσους όρους στα Εσωτερικά κίνητρα γνώσης & επίτευξης. Οι απόφοιτοι Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης έχουν υψηλούς μέσους όρους αλλά δεν υπερτερούν, ενώ οι κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου υπερτερούν μόνο στην Έλλειψη Κινήτρων. Το εκπαιδευτικό επίπεδο Δημοτικό και Γυμνάσιο έχουν χαμηλό μέσο όρο σε όλες τις μεταβλητές με τους απόφοιτους Γυμνασίου να εμφανίζουν χαμηλότερους μέσους όρους σχεδόν σε όλες τις μεταβλητές.

Πίνακας 3 Ανάλυση Διακύμανσης Κινήτρων Συμμετοχής σε σχέση με την εκπαίδευση.

Μεταβλ ητές	Βαθμό ς Εκπ/σ ης	Βαθμό ς Εκπ/σ ης	Βαθμό ς Εκπ/σ ης	Βαθμ ός Εκπ/ σης	Βαθμ ός Εκπ/ σης	Βαθμ ός Εκπ/ ης	Μ. Ο (Τ. Α)	F	df	p
----------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------	---	----	---

	Δημοτι κό Μ.Ο (Τ.Α)	Γυμνά σιο Μ.Ο (Τ.Α)	Λύκει ο Μ.Ο (Τ.Α)	ΙΕΚ Μ.Ο (Τ.Α)	Παν/ μιο Μ.Ο (Τ.Α)	Μετ/κ ό Μ.Ο (Τ.Α)				
Εσ.Κ. απόκτ. γνώσης	5,24 (1,57)	4,18 (1,91)	5,51 (1,41)	6,17 (0,79)	5,59 (1,50)	5,56 (1,07)	5,46 1,45	2.72	5	0,023
Εσ.Κ. βίωσης διέγ.	4,75 (1,85)	3,97 (1,81)	5,42 (1,35)	5,94 (0,85)	5,49 (1,33)	5,44 (1,16)	5,29 1,44	3.22	5	0,009
Εσ.Κ. επίτευξη ς	5,40 (1,29)	4,27 (1,82)	5,67 (1,41)	6,14 (0,81)	5,48 (1,35)	5,48 (1,35)	5,50 1,38	2.63	5	0,027
Εξ.Κ. ταύτισης	5,11 (1,11)	4,02 (1,71)	5,25 (1,32)	6,01 (0,87)	5,41 (1,34)	5,23 (0,98)	5,24 1,31	3.25	5	0,009
Εξ.Κ ενδ. Ρύθμ.	5,28 (1,33)	4,63 (1,39)	5,80 (1,10)	6,07 (0,95)	5,64 (1,13)	5,36 (1,22)	5,57 1,20	2.51	5	0,034
Εξ.Κ. εξωτ ρύθμ.	3,73 (1,39)	3,11 (1,85)	3,62 (1,54)	4,46 (1,55)	3,16 (1,42)	3,75 (1,80)	3,60 1,59	1.50	5	0,195
Έλλειψη Κινήτρω ν.	3,96 (1,14)	3,79 (1,53)	3,90 (1,22)	4,05 (1,77)	2,99 (1,38)	4,37 (1,33)	3,78 1,41	2.61	5	0,028

Ανάλυση Ανασταλτικών Παραγόντων

Οι παράμετροι των Ανασταλτικών Παραγόντων απεικονίζονται στον πίνακα 4, μέσος όρος (Mean) και τις τυπικές αποκλίσεις (St. Deviation) του συνόλου . Ειδικότερα για τον παράγοντα Έλλειψη Χρόνου (time) ο μέσος όρος είναι M.O.=3,91 και η τυπική απόκλιση T.A=1,71. Για τον παράγοντα Ατομικοί/Ψυχολογικοί(psychological_personal) M.O.=4,00 και T.A=1,52. Ο παράγοντας Έλλειψη Εγκαταστάσεων(facilities) έχει M.O.=4,21 και T.A.=1,61, ενώ η Έλλειψη Παρέας παρουσιάζει M.O.=3,78 και T.A.=2,03.

Για τους ανασταλτικούς παράγοντες ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach A για την έλλειψη χρόνου (time)είναι 0,812, για ατομικοί/ψυχολογικοί (psychological/personal) είναι 0,913, για την έλλειψη εγκαταστάσεων (facilities) είναι και για την έλλειψη παρέας (company) είναι 0,874. Ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι πάνω από 0,670 , άρα το δείγμα μας είναι αξιόπιστο.

Πίνακας 4 Μέσοι όροι (Mean), τυπικές αποκλίσεις (St. Deviation), συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach A.

Μεταβλητές	Μέσοι Όροι	Τυπική Απόκλιση	Δείκτης Αξιοπιστίας Cronbach A
Έλλειψη Χρόνου	3,91	1,71	0,812
Ατομικοί/Ψυχολογικοί	4,00	1,52	0,913
Έλλειψη Εγκαταστάσεων	4,21	1,61	0,880
Έλλειψη Παρέας	3,78	2,03	0,874

Στην πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης μελετήθηκαν όλες οι περιπτώσεις των ανεξάρτητων μεταβλητών του ερωτηματολογίου δηλαδή το φύλο, η ηλικία, το επάγγελμα, το

μορφωτικό επίπεδο, η οικονομική κατάσταση (εισόδημα), το είδος αναπηρίας, ο βαθμός αναπηρίας, βοηθήματα κινητικότητας, η ύπαρξη φροντιστή, η συμμετοχή ξανά και η συχνότητα συμμετοχής σε σχέση με τους 4 παράγοντες του ερωτηματολογίου ανασταλτικών παραγόντων (Έλλειψη χρόνου, Ατομικοί/Ψυχολογικοί, Έλλειψη εγκαταστάσεων και Έλλειψη παρέας) και δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις.

Ανάλυση Παλινδρόμησης (Linear Regression)

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης Κινήτρων (Linear Regression) για να εξετασθεί εάν η συσχέτιση των όλων παραγόντων μεταξύ τους και των δύο ερωτηματολογίων (Κινήτρων συμμετοχής, Ανασταλτικών παραγόντων) . Από την γραμμική παλινδρόμηση βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών.

Στην ανάλυση παλινδρόμησης τα Εξωτερικά Κίνητρα Ταυτοποίησης σε σχέση με τους Ατομικούς/Ψυχολογικούς ανασταλτικούς παράγοντες το σύνολο των μεταβλητών εμφανίζει **$R^2=0,073$** που σημαίνει πως οι μεταβλητές ερμηνεύουν το 7,3% της συνολικής διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής (Ατομικοί/Ψυχολογικοί ανασταλτικοί παράγοντες). Ο δείκτης F του ελέγχου ANOVA εμφανίζει τιμή **$F=9,26$** και το αντίστοιχο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας του **$Sig=0,003$** . Όσο μικρότερο είναι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας του F, τόσο καλύτερα αποτελέσματα παρέχουν οι ανεξάρτητες μεταβλητές στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής και αντίστροφα. Στη συγκεκριμένη περίπτωση εφόσον $Sig=0,003$ συμπεραίνουμε ότι το μοντέλο μας συνεισφέρει σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής (psychological_personal). Με βάση τα στατιστικά των συντελεστών παλινδρόμησης των μεταβλητών η τιμή **$B=0,312$** και **$Sig=0,003<0,05$** επομένως δείχνει ότι είναι στατιστικά σημαντική. Σύμφωνα με τις παραπάνω εκτιμήσεις, η εξίσωση παλινδρόμησης που διαμορφώνεται είναι η ακόλουθη:

Psychological_pers=2,368+0,312*identification.

Τα παραπάνω δηλώνουν ότι όσο αυξάνεται η εσωτερική ρύθμιση, τόσο αυξάνονται και οι ψυχολογικοί φραγμοί.

Η ανάλυση παλινδρόμησης των μεταβλητών Εξωτερικά Κίνητρα για ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση σε σχέση με τους ανασταλτικούς παράγοντες Ψυχολογικοί/Ατομικοί εμφανίζει **R²=0,044** που σημαίνει πως οι μεταβλητές ερμηνεύουν το 4,4% της συνολικής διακύμανσης. Στη συνέχεια ο δείκτης F του ελέγχου ANOVA εμφανίζει η τιμή **F=5,38** και το αντίστοιχο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας του **Sig=0,022**. Η τιμή **B=0,264** με βάση τα στατιστικά των συντελεστών παλινδρόμησης των μεταβλητών και **Sig=0,022<0,05**, επομένως είναι στατιστικά σημαντική. Σύμφωνα με τις παραπάνω εκτιμήσεις, η εξίσωση παλινδρόμησης που διαμορφώνεται είναι η ακόλουθη:

Psychological_pers 2,535+0,264*internal regulation.

Πιο συγκεκριμένα τα εξωτερικά κίνητρα ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης σχετίζονται θετικά και στατιστικά σημαντικά με τους ψυχολογικούς/ατομικούς ανασταλτικούς παράγοντες.

Στη συνέχεια η ανάλυση παλινδρόμησης των μεταβλητών Έλλειψη κινήτρων (amotivation) με τη μεταβλητή Έλλειψη παρέας εμφανίζει **R²=0,057** που σημαίνει πως οι μεταβλητές ερμηνεύουν το 5,7% της συνολικής διακύμανσης. Ο δείκτης F του ελέγχου ANOVA εμφανίζει την τιμή **F=7,13** και το αντίστοιχο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας του **Sig=0,009<0,05**. Η τιμή **B=0,166** με βάση τα στατιστικά των συντελεστών παλινδρόμησης των μεταβλητών και **Sig=0,009<0,05**, δείχνει ότι η έλλειψη παρέας επηρεάζει θετικά και στατιστικά σημαντικά την έλλειψη κινήτρων. Επομένως, η εξίσωση παλινδρόμησης που διαμορφώνεται είναι η ακόλουθη:

Amotivation =3,161+0,166*company

Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η ψυχολογική κατάσταση και η κοινωνική υποστήριξη επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε δραστηριότητες αναψυχής.

8. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν το πρώτο ερευνητικό ερώτημα αναδεικνύοντας την υπεροχή των εσωτερικών κινήτρων συμμετοχής έναντι των εξωτερικών. Η διαπίστωση αυτή υποδηλώνει ότι οι διεργασίες που οδηγούν στη συμμετοχή είναι κυρίως ενδογενείς, στοιχείο που ενισχύει τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού. Συγκεκριμένα, τα εσωτερικά κίνητρα παρουσιάζονται ενισχυμένα σε σύγκριση με τα κίνητρα εξωτερικής ρύθμισης και την έλλειψη κινήτρων (amotivation), επιβεβαιώνοντας την εσωτερική κινητοποίηση των συμμετεχόντων.

Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν με τη μελέτη των Pozeriene, Adomaitiene και Ostaseviene (2008), η οποία, εξετάζοντας τα κίνητρα συμμετοχής σε προγράμματα των Special Olympics, κατέδειξε την κυριαρχία των εσωτερικών κινήτρων στους αθλητές, ενώ η έλλειψη κινήτρων καταγράφηκε σε χαμηλά επίπεδα συγκριτικά με άλλους τύπους κινητοποίησης. Παρόμοια ευρήματα έχουν καταγραφεί και σε πρόσφατες μελέτες που αφορούν πληθυσμούς με αναπηρία. Οι ερευνητές Moura et al., (2022) ανέδειξαν την κυρίαρχη παρουσία των εγγενών κινήτρων στη λήψη αποφάσεων συμμετοχής. Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο των εγγενών κινήτρων, η αυτονομία και η ικανότητα ξεχωρίζουν μέσω της επέκτασης της γνώσης και της απόδρασης/χαλάρωσης, και η συγγένεια μέσω της κοινωνικοποίησης και της εγγύτητας με την οικογένεια. Γενικά, τα εσωτερικά κίνητρα φαίνεται να υπερισχύουν ως καθοριστικοί παράγοντες συμμετοχής, ενώ η επιδίωξη της συνολικής ευημερίας, αν και αποτελεί εξωτερικό κίνητρο, παραμένει υποβόσκουσα και διακριτικά παρούσα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Σημαντικοί αναδεικνύονται οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, όπως η απουσία κατάλληλου εξοπλισμού, η περιορισμένη προσβασιμότητα και η ανεπαρκής οργάνωση. Η

έρευνα της Έλλη (2022) καταγράφει αντίστοιχα εμπόδια, ενώ οι Georgiou και Kaprinis (2022) επισημαίνουν ότι σε άτομα με κινητικές δυσκολίες, η υγεία, η στάση, η πρόσβαση σε εγκαταστάσεις και η υποστήριξη από το περιβάλλον αποτελούν καθοριστικούς εσωτερικούς ανασταλτικούς παράγοντες. Αυτές οι έρευνες, έρχονται σε άμεση συσχέτιση με τα ευρήματα της δικής μας έρευνας που εμφανίζει την έλλειψη προσβασιμότητας και ορθού εξοπλισμού ως κύριο ανασταλτικό παράγοντα συμμετοχής. Επιβεβαιώνεται πως οι ανασταλτικοί παράγοντες στο σύνολό τους είναι σημαντικοί.

Το φύλο επίσης φαίνεται να είναι σημαντικός παράγοντας σε όλους τους τύπους κινήτρων. Σύμφωνα με τους Gdonteli et al. (2011), οι γυναίκες δεν θεωρούν την έλλειψη παρέας σημαντικό εμπόδιο για τη συμμετοχή τους, σε αντίθεση με τους άνδρες που την αξιολογούν ως καθοριστικό παράγοντα. Οι Reymore et al. (1994) και οι Jackson & Henderson (1995) αναφέρουν ότι οι γυναίκες εμφανίζουν περισσότερους εσωτερικούς ανασταλτικούς παράγοντες, κυρίως ψυχολογικής φύσης. Αντίστοιχα, οι Alexandris και Carroll (1997) διαπιστώνουν ότι οι γυναίκες βαθμολογούνται υψηλότερα στον ατομικό/ψυχολογικό παράγοντα. Ωστόσο, η έρευνα της Ταμπάκη (2007) και η μελέτη του Alexandris et al. (1997) σε ηλικιωμένα άτομα δεν εντοπίζουν διαφορές μεταξύ των φύλων.

Στην παρούσα έρευνα, το φύλο αναδεικνύεται ως σημαντικός παράγοντας διαφοροποίησης, με τους άνδρες να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα κινητοποίησης σε όλους τους τύπους κινήτρων συμμετοχής. Επιπλέον, παρατηρούνται διαφοροποιήσεις μεταξύ ηλικιακών ομάδων ως προς την αντίληψη της ταυτοποίησης και της εσωτερικής ρύθμισης, ενώ ο βαθμός εκπαίδευσης φαίνεται να επηρεάζει καθοριστικά την κινητοποίηση. Η προηγούμενη εμπειρία συμμετοχής λειτουργεί ενισχυτικά στην πρόθεση επανάληψης της δραστηριότητας.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των ατομικών/ψυχολογικών παραγόντων και των εξωτερικών μορφών κινητοποίησης, συγκεκριμένα της ταυτοποίησης και της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης, επιβεβαιώνοντας τη

θεωρητική πρόβλεψη της θεωρίας του αυτοκαθορισμού και το έκτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας. Πιο συγκεκριμένα οι ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν την εσωτερική ανάγκη του ατόμου για αυτοκαθορισμό και λειτουργούν παρακινητικά για την εσωτερική του ταυτοποίηση. Η θεωρία του αυτοκαθορισμού, εστιάζει στην επιλογή και την αυτονομία ως βασικούς μηχανισμούς της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Ντουμάνης & Standage, 2009), αποτελεί ένα από τα πλέον διαδεδομένα θεωρητικά πλαίσια στη μελέτη των κινήτρων στη Φυσική Αγωγή. Αν και οι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες θεωρούνται οι πλέον αδύναμοι ανασταλτικοί (Crawford & Godbey, 1987), σύμφωνα με τους Carroll και Alexandris (1999), φαίνεται να επηρεάζουν ουσιαστικά τη συμπεριφορά μέσω εσωτερικών πιέσεων, όπως η ενοχή, η ανησυχία, η ντροπή ή η κοινωνική πίεση (Tzorbatzoudis et al., 2006).

Τέλος, το έβδομο ερευνητικό ερώτημα επιβεβαιώνεται, καθώς η έλλειψη παρέας αναδεικνύεται ως ανασταλτικός παράγοντας σε σχέση με την έλλειψη κινήτρων. Η μελέτη των Alexandris και Carroll (1999) υπογραμμίζει ότι οι γυναίκες είναι λιγότερο πρόθυμες να συμμετάσχουν σε ατομικά αθλήματα χωρίς παρέα. Αντίστοιχα, η έρευνα της Γεωργίου (2022) επισημαίνει τον καθοριστικό ρόλο του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος στην ενίσχυση ή την αποτροπή της συμμετοχής. Εάν οι φίλοι δεν είναι σωματικά δραστήριοι ή δεν δίνουν προτεραιότητα σε τέτοιες δραστηριότητες, η έλλειψη παρέας μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικό εμπόδιο. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν αυτή τη συσχέτιση, ενισχύοντας την άποψη ότι η κοινωνική υποστήριξη αποτελεί κρίσιμο παράγοντα κινητοποίησης.

Πρακτικές εφαρμογές

Η παρούσα έρευνα είναι η μοναδική που έχει πραγματοποιηθεί στη Δυτική Ελλάδα και μπορεί να έχει πρακτικές εφαρμογές για τους ωφελούμενους των τοπικών κοινωνιών αφού προηγηθεί η ανάλυση και η καταγραφή των τοπικών αναγκών και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν

τα άτομα με αναπηρία στην περιοχή. Αυτό προϋποθέτει την ενίσχυση της συνεργασίας με τοπικούς φορείς, όπως δήμους, περιφέρειες, μη κυβερνητικές οργανώσεις, εμπορικά επιμελητήρια, συλλόγους και άλλα, για την ανάπτυξη και υλοποίηση προγραμμάτων αναψυχής. Όπως επίσης την εκπαίδευση και αφύπνιση των πολιτών μέσω της διοργάνωσης σεμιναρίων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων, αλλά και επικοινωνίας με τους πολίτες μέσω έντυπων, ηλεκτρονικών και μέσων κοινωνικής δικτύωσης, για την ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας σχετικά με τις ανάγκες και τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία. Η δημιουργία προσβάσιμων υποδομών και η προώθηση Τουρισμού για ΑμεΑ με στόχο την ανάδειξη της περιοχής ως προορισμού φιλικού προς τα άτομα με αναπηρία, με την προώθηση ειδικών τουριστικών πακέτων και δραστηριοτήτων. Οι ολοκληρωμένες προτάσεις που θα γίνουν, θα δώσουν την ευκαιρία στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, να αναγνωρίσει τις πιθανές παρεμβάσεις που θα χρειαστεί να κάνει προκειμένου να αναπτύξει την αναψυχή των ΑμεΑ ως πόλο τουριστικής έλξης.

Σύνοψη:

Για να ενισχυθεί η παρουσία των ατόμων με αναπηρία σε προγράμματα άθλησης και κινητικής αναψυχής, είναι απαραίτητο :

Να εφαρμοστούν και να τηρηθούν οι νόμοι και οι κανονισμοί για την προσβασιμότητα. Να δημιουργηθούν ευκαιρίες και προγράμματα που είναι σχεδιασμένα για να καλύπτουν τις ανάγκες όλων των ατόμων.

Να προωθηθεί η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών, των πολιτών και των υπεύθυνων φορέων. Να ενισχυθούν οι οικονομικές υποστηρίξεις και οι επιδοτήσεις για τη χρηματοδότηση αναγκαίων υπηρεσιών και προσαρμογών. Να εξεταστούν και προσαρμοστούν τα υπάρχοντα προγράμματα, ώστε να συμπεριλαμβάνουν όλους τους συμμετέχοντες ανεξαρτήτως αναπηρίας.

Με τη συντονισμένη προσπάθεια όλων των ενδιαφερομένων, μπορούμε να μειώσουμε τις ανισότητες και να ενισχύσουμε τη συμμετοχή και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία σε όλες τις πτυχές της κοινωνικής ζωής.

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Alexandris K, Carroll B. (1997) Δημογραφικές διαφορές στην αντίληψη του περιορισμού στη συμμετοχή στον ψυχαγωγικό αθλητισμό. Αποτελέσματα από μια μελέτη στο Ελλάδα. *Leisure Studies* 16: 107-125.

Alexandris K, Carroll B. (1999) Constraints on recreational sport συμμετοχή σε Ενήλικες στην Ελλάδα: Επιπτώσεις για την παροχή και τη διαχείριση αθλητικών υπηρεσιών. *Journal of Sport Management* 13: 317-332.

Alexandris K, Carroll B. (1997) An analysis of leisure constraints based on different recreational sport : Αποτελέσματα από μια μελέτη στην Ελλάδα. *Leisure Sciences* 19: 1-15.

Armstrong, M., Sharaievska, I., Crowe, B. M., & Gagnon, R. J. (2023). Experiences in outdoor recreation among individuals with developmental disabilities: Benefits, constraints, and facilitators. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 48(1), 46-57.
<https://doi.org/10.3109/13668250.2022.2104449>

Athanasopoulou, P., & Gdonteli, K. (2020). Sport Motivation in Outdoor Sport Participants. *Strategic Innovative Marketing and Tourism*, Springer Proceedings in Business and Economics, 601-608 https://doi.org/10.1007/978-3-030-36126-6_67

Bloemen, M. A., Backx, F. J., Takken, T., Wittink, H., Benner, J., Mollema, J., & De Groot, J.

F. (2015). Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 57(2), 137-148. <https://doi.org/10.1111/dmcn.12624>

Carroll B, Αλεξανδρήs K.(1997) Αντίληψη περιορισμών και δύναμη κινήτρων: Η σχέση τους με τη συμμετοχή στον ψυχαγωγικό αθλητισμό. *Journal of Leisure Έρευνα* 29: 279-299.

Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119–127 <https://doi.org/10.1080/01490408709512151>

De Charms, R. (1968). Προσωπική αιτιότητα: Οι εσωτερικοί συναισθηματικοί καθοριστικοί παράγοντες της συμπεριφοράς . Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: Academic Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Derakhshan P., William C. Miller, (2023) Adaptive outdoor physical activities for adults with mobility disability: a scoping review. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*.

<https://doi.org/10.3389/fresc.2023.1331971>

Freund, D., M. C. Chiscano, G. Hernandez-Maskivker, M. Guix, A. Iñesta, and Castelló Montserrat. 2019. "Enhancing the Hospitality Customer Experience of Families with Children on the Autism Spectrum Disorder." *International Journal of Tourism Research* 21 (5): 606–14. doi:10.1002/jtr.2284.

Gdonteli, K., Athanasopoulou, P., & Gavriilidou, E. (2024). Enhancing Quality of Life (QoL) of Parents of Children with Developmental Disabilities in Amateur Swimming Clubs. In Non-Profit Organisations, *Volume III: Society, Sustainability and Accountability* (pp. 129-150). https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-62534-3_6

Gdonteli, K., Mountakis, K., & Gavriilidis, A. (2011). Psychological Constraints in Academic Sports and the Relationship with Service Quality. *Biology of Exercise* 7(2), 35-48. <http://doi.org/10.4127/jbe.2011.0048>

Georgiou, A., & Kaprinis, S. (2022). Investigation of constraints toward participation in sports and leisure activities of people with disabilities. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(3). <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/4597>

Goodale, T. L., & Witt, P. A. (1989). Recreation non-participation and barriers to leisure. Understanding leisure and recreation: *Mapping the past, charting the future*, 421-449.

Hansen, E., Nordén, H., & Ohlsson, M. L. (2023). Adolescents with intellectual disability (ID) and their perceptions of, and motivation for, physical activity and organised sports. *Sport, education and society*, 28(1), 59-72.<https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1969909>

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*, 21(1), 34-64. <https://doi.org/10.1159/000271574>

Jackson E, Henderson K. (1995) Ανάλυση περιορισμών ελεύθερου χρόνου με βάση το φύλο. *Leisure Sciences* 17: 31-51.

Kaplan, R. (1984). Impact of urban nature: A theoretical analysis. *Urban ecology*, 8(3), 189-197.

Moura A. F. A., Kastenholz E. & Pereira A. M. S. (2017). Accessible tourism and its benefits for coping with stress. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure & Events*. Vol.10, Issue 3, P.241-264. <https://doi.org/10.1080/19407963.2017.1409750>

Moura, A., Eusébio, C., & Devile, E. (2022). Το «γιατί» και το «γιατί» της συμμετοχής σε τουριστικές δραστηριότητες: ταξιδιωτικά κίνητρα ατόμων με αναπηρίες. *Current Issues in Tourism*, 26 (6), 941–957. <https://doi.org/10.1080/13683500.2022.2044292>

Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes. A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*.
[DOI:10.1177/1477878509104324](https://doi.org/10.1177/1477878509104324)

Pate, J. R., Scheadler, T., Spellings, C., Malnati, A., & Hillyer, S. (2020). Sport as a tool for community leaders of people with disabilities: Exploring an innovative, immersive exchange training program. *Managing Sport and Leisure*, 25(3), 146-160.

<https://doi.org/10.1080/23750472.2019.1653219>

Pelletier, LG, Tuson, KM, Fortier, MS, Vallerand, RJ, Briere, NM, & Blais, MR (1995).

Προς ένα νέο μέτρο του εσωτερικού κινήτρου, του εξωτερικού κινήτρου και της έλλειψης κινήτρου στον αθλητισμό: Η Κλίμακα Αθλητικού Κινήτρου (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17 (1), 35-53.

Priest, S., & Gass, M. (2018). Effective leadership in adventure programming, 3E. Human Kinetics.

Pullman, A. (2019). A bridge or a ledge? The bidirectional relationship between vocational education and training and disability. *Journal of Vocational Education & Training*, 71(3), 385-406. <https://doi.org/10.1080/13636820.2019.1631378>

Reymore LA, Godbey GC, Crawford DW. Αυτοεκτίμηση, φύλο και λοιπά κοινωνικοοικονομική κατάσταση: Η σχέση τους με τις αντιλήψεις περί περιορισμού στον ελεύθερο χρόνο μεταξύ των εφήβων. *Journal of Leisure Research* 26: 99-118, 1994
<https://doi.org/10.1080/00222216.1994.11969948>

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and

sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 49(9), 1383- 1410.
DOI: 10.1007/s40279-019-01099-5

Shapiro, D. R., & Malone, L. A. (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: A parent and athlete perspective. *Disability and health journal*, 9(3), 385-391

Scherl, LM (1989). Εαυτός στην άγρια φύση: Κατανόηση των ψυχολογικών οφελών της αλληλεπίδρασης ατόμου-άγριας φύσης μέσω του αυτοελέγχου. *Leisure Sciences*, 11 (2), 123–135. <https://doi.org/10.1080/01490408909512212>

Sport Motivation Scale των Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais, 1995
Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1), 1-15.

Sport Participation Motivation of Athletes with Intellectual Disabilities. (2008). *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(70). <https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i70.490>
<https://journals.lsu.lt/baltic-journal-of-sport-health/article/view/490/486>

Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in science education*, 48, 1273-1296.

Tsobatzoudis, H., Alexandris, K., Zahariadis, P. & Grouios, G. (2006). Examining the

relationship and intrinsic and extrinsic motivation and amotivation. *Perceptual and Motor Skills*, 103, 363-374.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and psychological measurement*, 52(4), 1003-1017.

Vina, J., Sanchis-Gomar, F., Martinez-Bello, V., & Gomez-Cabrera, M. (2012). Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. *British Journal of Pharmacology*, 167(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1476-5381.2012.01970.x>

United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Geneva: United Nations. Retrieved from <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., & Alexandris, K. (2006). Self-determination in sport commitment. *Perceptual and motor skills*, 102(2), 405-420. <https://doi.org/10.2466/pms.102.2.405-420>

Willis, C., Shields, N., (2021) Barriers and facilitators of participation in physical activity for children and adults with physical disabilities in childhood: a systematic review of mixed methods. *Developmental Medicine & Child Neurology*. <https://doi.org/10.1111/dmcn.14830>

World Health Organization. (2001). International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Geneva: WHO, [International Classification of Functioning, Disability and Health \(ICF\)](#)

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>

Γεωργίου, Α.(2022) Διερεύνηση ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής ατόμων με αναπηρία. (Διπλωματική Εργασία Παν/μίου Πελοποννήσου).
https://amitos.library.uop.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/6738/Georgiou_6062202003015.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Έλλη, Κ. (2022). Η συμμετοχή των ΑΜΕΑ στις υπαίθριες δραστηριότητες και οι δυνατότητες ανάπτυξης για καλύτερη ποιότητα ζωής (Πτυχιακή Εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).<https://ikee.lib.auth.gr/record/340247/?ln=el>

Καφφειδάκης, Ν. (2013). Κίνητρα συμμετοχής σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες: διαφορές μεταξύ Ελλήνων και ξένων συμμετεχόντων (Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας). <http://hdl.handle.net/11615/472>

Κουθούρης, Χ.(2009). «Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής Ακραία Αθλήματα». Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., Πατσιαούρας, Α., Μπεκιάρη, Α., Ζήση, Β., & Δαλαμήτρος,

A. (2022). Ελεύθερος χρόνος και υπαίθρια κινητική αναψυχή.

Κουθούρης Χ. (2021) Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας- Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης, Πρόγραμμα Εμπνευστικής Υπαίθριων Τουριστικών Δραστηριοτήτων Αναψυχής.

Λάσδα Α. (2023) Παρακίνηση, Κίνητρα Συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα μαζικού αθλητισμού-Οικογενειακός αθλητισμός. (Διπλωματική Εργασία Παν/μίου Πελοποννήσου).

Σαββίδου , Ε. (2023). Η αναπηρία στην αρχαία ελληνική περίοδο. (Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας).

<https://dspace.uowm.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/3356/Savvidou%2C%20Eleni.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Σπυργίτη, Μ. (2015,22 Μαρτίου). *Η ειδική αγωγή με απλά λόγια*. [Άρθρο σε blog].

https://eidikiagogimeaplogia.blogspot.com/2015/03/blog-post_22.html

Ταμπάκη, Ε. (2007). Στάσεις και αντιλήψεις εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής για την ένταξη μαθητών με αναπηρία στο μάθημα της φυσικής αγωγής (Πτυχιακή εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών). Πέργαμος. <https://pergamos.lib.uoa.gr>

Ελληνική Δημοκρατία. (2017). Νόμος 4488/2017: Συνταξιοδοτικές ρυθμίσεις Δημοσίου και λοιπές ασφαλιστικές διατάξεις, ενίσχυση της προστασίας των εργαζομένων, δικαιώματα

ατόμων με αναπηρίες και άλλες διατάξεις. ΦΕΚ Α' 137/13-09-2017. [Νόμος 4488/2017](#) ,
[κωδικοποιημένος με τον 5170/2025 ΦΕΚ Α' 137/13-09-2017](#)

Θεωρία αυτοπροσδιορισμού - Psychology,

<https://www.psychology.gr/diafora-themata-psychologias/7589-theoria-aftoprosdiorismoy.html>.