

Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ, ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ, ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κολοβελώνης, Α. & Δημητρίου, Ε.
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 42100, Τρίκαλα
e-mail: sakisanta@hotmail.com

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει τη σχέση των κινήτρων των μαθητών με την πίεση/ένταση, την προσπάθεια, την ικανοποίηση και την ανία στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Στην έρευνα συμμετείχαν 1388 μαθητές δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου. Για την αξιολόγηση των κινήτρων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο κινήτρων (Goudas, Dermitzaki & Bagiatis, 2000) στο οποίο προστέθηκε ο παράγοντας έλλειψη κινήτρων (Goudas, 1994), για την αξιολόγηση της πίεσης/έντασης και της προσπάθειας οι αντίστοιχες υποκλίμακες του ερωτηματολογίου εσωτερικής παρακίνησης (Goudas et al., 2000) και για την ικανοποίηση και την ανία το ερωτηματολόγιο της εσωτερικής ικανοποίησης (Duda & Nicholls, 1992). Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι η πίεση/ένταση και η ανία των μαθητών σχετίζονταν αρνητικά με τα εσωτερικά κίνητρα και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση και θετικά με την εξωτερική ρύθμιση και την έλλειψη παρακίνησης, ενώ η προσπάθεια και η ικανοποίηση σχετίζονταν θετικά με τα εσωτερικά κίνητρα και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση και αρνητικά με την εξωτερική ρύθμιση και την έλλειψη παρακίνησης. Οι αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης έδειξαν ότι τα κίνητρα των μαθητών συνεισέφεραν σημαντικά στην ερμηνεία της πίεσης/έντασης ($R^2 = .08$), της προσπάθειας ($R^2 = .26$), της ικανοποίησης ($R^2 = .47$) και της ανίας ($R^2 = .35$) των μαθητών. Το μάθημα φυσικής αγωγής, επομένως, πρέπει να σχεδιάζεται με τρόπο που να ενισχύει τα εσωτερικά κίνητρα και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση των μαθητών καθώς αυτά συνδέονται με θετικά αποτελέσματα.

Λέξεις κλειδιά: φυσική αγωγή, κίνητρα, πίεση/ένταση, προσπάθεια, ικανοποίηση, ανία

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between students' motivational regulation and their pressure/tension, effort, intrinsic satisfaction and boredom in physical education lesson. Participants were 1388 elementary and secondary students. The motivational regulation questionnaire (Goudas, Dermitzaki & Bagiatis, 2000) with the addition of the amotivation subscale (Goudas, 1994) was used for the evaluation of students' motivational regulations. The pressure/tension and the effort were evaluated with the corresponding subscales of the intrinsic motivation inventory (Goudas et al., 2000) and the satisfaction and the boredom with the intrinsic satisfaction questionnaire (Duda & Nicholls, 1992). Pearson correlation revealed that students' pressure/tension and boredom were negatively related with students' intrinsic motivation and identified regulation and positively with the external regulation and amotivation, while students' effort and satisfaction were positively related with students' intrinsic motivation and identified regulation and negatively with the external regulation and amotivation. Multiple regressions revealed that students' motivational regulation explain significantly students' pressure/tension ($R^2 = .08$), effort ($R^2 = .26$), satisfaction ($R^2 = .47$) and boredom ($R^2 = .35$). In conclusion, students' intrinsic motivation and identified regulation are associated with positive outcomes and so physical education lesson should enchain students' self-determined motivation.

Key words: physical education, motives, pressure/tension, effort, satisfaction, boredom

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 2004) τα κίνητρα των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορούν να διακριθούν σε εσωτερικά, εξωτερικά (αναγνωρίσιμη, ενδοπροβαλλόμενη και εξωτερική ρύθμιση) και έλλειψη κινήτρων. Τα εσωτερικά κίνητρα και η αναγνωρίσιμη ρύθμιση αποτελούν τις αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης και συνδέονται με θετικά μαθησιακά αποτελέσματα, ενώ η ενδοπροβαλλόμενη και η εξωτερική ρύθμιση μαζί με την έλλειψη κινήτρων αποτελούν τις μη αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης και συνδέονται με αρνητικά αποτελέσματα. Έρευνες στο χώρο της φυσικής αγωγής (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle, 2003; Ntoumanis, 2001, 2002, 2005; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005) έχουν δείξει ότι τα εσωτερικά κίνητρα και η αναγνωρίσιμη ρύθμιση συνδέονται με αποτελέσματα, όπως η ευχαρίστηση στο μάθημα και οι προθέσεις για μελλοντική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, ενώ η εξωτερική ρύθμιση και η έλλειψη κινήτρων με αποτελέσματα, όπως η έλλειψη ευχαρίστησης και τα αισθήματα πίεσης. Η διερεύνηση επομένως των διαφορετικών μορφών κινήτρων των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα και της σχέσης που αυτά έχουν με συγκεκριμένα αποτελέσματα που δείχνουν πως αισθάνονται και ενεργούν οι μαθητές στη διάρκεια του μαθήματος παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί θα μας βοηθήσει στην αποτελεσματική σχεδίαση, εφαρμογή και αξιολόγηση κατάλληλων προγραμμάτων φυσικής αγωγής. Σκοπός, επομένως, της έρευνας ήταν να αξιολογήσει τη σχέση των κινήτρων των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα με την πίεση/ένταση,

την ικανοποίηση και την ανία που αισθάνονταν στο μάθημα της φυσικής αγωγής και την προσπάθεια που κατέβαλαν σ' αυτό.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες.

Στην έρευνα συμμετείχαν 1388 μαθητές δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου, 72 τμημάτων, 33 σχολείων από 11 πόλεις της κεντρικής και βόρειας Ελλάδας, ηλικίας 11-17 ετών ($M_{\etaλικίας} = 13.63$ $Sd = 2.18$).

Μετρήσεις.

Κίνητρα για συμμετοχή στο μάθημα. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο κινήτρων (Goudas, Dermitzaki & Bagiatis, 2000) το οποίο αποτελείται από τους παράγοντες εσωτερικά κίνητρα, αναγνωρίσιμη, ενδοπροβαλλόμενη και εξωτερική ρύθμιση στο οποίο προστέθηκε ο παράγοντας έλλειψη κινήτρων (Goudas, 1994). Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου ήταν αποδεκτή ($\alpha = .66 - .77$) με εξαίρεση την χαμηλή συνοχή της ενδοπροβαλλόμενης ρύθμισης ($\alpha = .58$) η οποία εξαιρέθηκε από τις περαιτέρω αναλύσεις.

Πίεση/ένταση και προσπάθεια. Χρησιμοποιήθηκαν οι αντίστοιχες υποκλίμακες της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου εσωτερικής παρακίνησης (Goudas et al., 2000). Η εσωτερική συνοχή των δύο παραγόντων ήταν αποδεκτή ($\alpha = .67$ & $.73$ αντίστοιχα).

Ικανοποίηση και ανία. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της εσωτερικής ικανοποίησης (Duda & Nicholls, 1992) το οποίο μεταφράστηκε από τα αγγλικά στα ελληνικά και αντίστροφα. Η παραγοντική ανάλυση με τη μέθοδο των κύριων συνιστωσών με πλάγια περιστροφή των αξόνων (η συσχέτιση των δύο παραγόντων ήταν $r = .47$) επιβεβαίωσε την ύπαρξη δύο παραγόντων (ικανοποίηση και ανία) με ιδιοτιμή πάνω από 1 οι οποίοι ερμήνευσαν συνολικά το 60.23% της διακύμανσης. Οι φορτίσεις της κάθε ερώτησης στον αντίστοιχο παράγοντα του ερωτηματολογίου φαίνονται στον Πίνακα 1. Το ερωτηματολόγιο πληρούσε τις προϋποθέσεις χρήσης της παραγοντικής ανάλυσης για το δείγμα της έρευνας (KMO = 88, Bartlett's test of sphericity, $p < .001$). Η εσωτερική συνοχή των δύο παραγόντων ήταν ικανοποιητική ($\alpha = .80$ & $.74$ αντίστοιχα).

Σε όλα τα ερωτηματολόγια οι απαντήσεις δόθηκαν σε εφταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1: διαφωνώ απόλυτα, 7: συμφωνώ απόλυτα).

Πίνακας 1. Παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου της εσωτερικής ικανοποίησης

Ερώτηση – θέμα	Παράγοντες		h ²
	1	2	
Συνήθως απολαμβάνω το μάθημα της γυμναστικής	.73		.62
Στο μάθημα της γυμναστικής συνήθως ονειροπολώ αντί να σκέφτομαι αυτό που κάνω		.90	.71
Συνήθως βρίσκω το μάθημα της γυμναστικής ενδιαφέρον	.70		.60
Στο μάθημα της γυμναστικής συνήθως βαριέμαι		.74	.71
Συνήθως συμμετέχω πραγματικά όταν παίζω στο μάθημα της γυμναστικής	.56		.42
Όταν έχουμε γυμναστική συνήθως εύχομαι το μάθημα να τελειώνει γρήγορα		.64	.59
Συνήθως διασκεδάζω στο μάθημα της γυμναστικής	.83		.66
Συνήθως βρίσκω ότι ο χρόνος περνάει γρήγορα όταν έχουμε γυμναστική	.78		.51
Ιδιοτιμή	3.80	1.02	
% της διακύμανσης	47.54	12.69	

Σημείωση: 1: 1^{ος} παράγοντας (Ικανοποίηση), 2: 2^{ος} παράγοντας (Ανία), h²: Communalities

Σχεδιασμός – Διαδικασία

Οι μαθητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια στο μέσο της σχολικής χρονιάς 2005-06, ώστε να έχουν ήδη διαμορφώσει άποψη για το μάθημα φυσικής αγωγής. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα στην αίθουσα στη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής υπό την εποπτεία ενός εκ των συγγραφέων της έρευνας, μετά από έγκριση των διευθυντών των σχολείων και τη συναίνεση των καθηγητών φυσικής αγωγής που διδασκαν στα συγκεκριμένα τμήματα. Δόθηκαν στους μαθητές οι απαραίτητες οδηγίες, τονίστηκε ότι οι πληροφορίες που θα συλλέγονταν θα ήταν εμπιστευτικές, δε θα χρησιμοποιούνταν για την βαθμολόγησή τους, δεν υπήρχαν σωστές ή λάθος απαντήσεις και ότι σκοπός των ερωτηματολογίων ήταν η βελτίωση του μαθήματος. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και οι μαθητές οποιαδήποτε στιγμή μπορούσαν να αποχωρήσουν από τη διαδικασία. Όλοι οι μαθητές που ήταν παρόντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι η πίεση/ένταση και η ανία των μαθητών σχετιζόνταν αρνητικά με τα εσωτερικά κίνητρα και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση και θετικά με την εξωτερική ρύθμιση και την έλλειψη παρακίνησης, ενώ η προσπάθεια και η ικανοποίηση σχετιζόνταν θετικά με τα εσωτερικά κίνητρα και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση και αρνητικά με την εξωτερική ρύθμιση και την έλλειψη παρακίνησης. Αναλυτικά οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας, καθώς και οι μέσοι όροι και οι τυπικές τους αποκλίσεις φαίνονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας

Μεταβλητή	<i>M</i>	<i>SD</i>	Αλληλοσυσχετίσεις							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1. Εσωτερικά κίνητρα	5.44	1.21	-							
2. Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	5.22	1.21	.67	-						
3. Εξωτερική ρύθμιση	3.39	1.37	-.11	.04	-					
4. Έλλειψη κινήτρων	2.33	1.34	-.37	-.32	.42	-				
5. Πίεση/ένταση	2.48	1.09	-.21	-.15	.17	.24	-			
6. Προσπάθεια	4.54	1.47	.42	.49	-.04	-.24	-.02	-		
7. Ικανοποίηση	5.60	1.18	.65	.55	-.16	-.40	-.31	.38	-	
8. Ανία	2.64	1.47	-.46	-.38	.27	.50	.33	-.35	-.56	-

Σημείωση: Τιμές πάνω από .11 δείχνουν σημαντικές συσχετίσεις σε επίπεδο $p < .01$

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης χωριστά για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή οι οποίες έδειξαν ότι τα κίνητρα των μαθητών ερμήνευαν σημαντικό ποσοστό διακύμανσης της πίεσης/έντασης, $R^2 = .08$, $F(4, 1384) = 29.81$, $p < .001$, της προσπάθειας, $R^2 = .26$, $F(4, 1384) = 121.05$, $p < .001$, της ικανοποίησης, $R^2 = .47$, $F(4, 1384) = 304.52$, $p < .001$, και της ανίας, $R^2 = .35$, $F(4, 1384) = 187.11$, $p < .001$, των μαθητών. Αναλυτικά τα αποτελέσματα των αναλύσεων πολλαπλής παλινδρόμησης φαίνονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Αποτελέσματα αναλύσεων πολλαπλής παλινδρόμησης για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>Part correlation</i>
Πίεση/ένταση					
Εσωτερικά κίνητρα	-.12	.03	-.13	-3.64**	-.09
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	-.01	.03	-.02	-.43	-.01
Εξωτερική ρύθμιση	.07	.02	.09	3.12*	.08
Έλλειψη κινήτρων	.12	.03	.15	4.75**	.12
Προσπάθεια					
Εσωτερικά κίνητρα	.17	.04	.14	4.33**	.10
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	.47	.04	.38	11.93**	.28
Εξωτερική ρύθμιση	-.02	.03	-.02	-.76	-.02
Έλλειψη κινήτρων	-.06	.03	-.05	-1.85	-.04
Ικανοποίηση					
Εσωτερικά κίνητρα	.44	.03	.45	16.66**	.33
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	.20	.03	.20	7.41**	.15
Εξωτερική ρύθμιση	-.05	.02	-.06	-2.78*	-.05
Έλλειψη κινήτρων	-.12	.02	-.14	-5.81**	-.11
Ανία					
Εσωτερικά κίνητρα	-.31	.04	-.26	-8.57**	-.19
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	-.13	.04	-.11	-3.56**	-.08
Εξωτερική ρύθμιση	.12	.03	.11	4.47**	.10
Έλλειψη κινήτρων	.35	.03	.32	12.41**	.27

Σημείωση: * $p < .01$, ** $p < .001$

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει τη σχέση των κινήτρων των μαθητών με την πίεση/ένταση, την προσπάθεια, την ικανοποίηση και την ανία στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης (εσωτερικά κίνητρα και αναγνωρίσιμη ρύθμιση) σχετίζονταν θετικά με την προσπάθεια και την ικανοποίηση, ενώ οι μη αυτοκαθοριζόμενες μορφές παρακίνησης (εξωτερικά κίνητρα και έλλειψη κινήτρων) σχετίζονταν θετικά με την πίεση/ένταση και την ανία των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Επίσης, τα κίνητρα των μαθητών στο σύνολο τους ερμήνευαν σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης των τεσσάρων εξαρτημένων μεταβλητών της έρευνας. Στις επιμέρους αναλύσεις όλα τα κίνητρα μεμονωμένα συνεισέφεραν σημαντικά στην ερμηνεία των τεσσάρων εξαρτημένων μεταβλητών με εξαίρεση τη μη συμμετοχή της αναγνωρίσιμης ρύθμισης στην ερμηνεία του άγχους και της εξωτερικής ρύθμισης και της έλλειψης κινήτρων στην ερμηνεία της προσπάθειας. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες (Ntoumanis, 2001, 2002, 2005; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005) και δείχνουν ότι τα εσωτερικά κίνητρα και η αναγνωρίσιμη ρύθμιση συνδέονται με θετικά μαθησιακά αποτελέσματα, ενώ τα εξωτερικά κίνητρα και η έλλειψη κινήτρων με αρνητικά. Είναι, επομένως, σημαντικό το μάθημα της φυσικής αγωγής να σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να ενισχύει τα

εσωτερικά κίνητρα και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση των μαθητών. Αυτό πρακτικά σημαίνει, παροχή επιλογών στους μαθητές, ευκαιρίες εμπλοκής στη διαμόρφωση του μαθήματος, προσανατολισμό του μαθήματος στη μάθηση, έμφαση στην προσωπική βελτίωση και όχι στον ανταγωνισμό και ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών (Ntoumanis, 2005; Standage et al., 2005).

Βιβλιογραφία

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology, 84*, 290-299.
- Goudas, M. (1994). *Goal orientations and intrinsic motivation in physical education*. Unpublished doctoral dissertation. University of Exeter, Exeter, United Kingdom.
- Goudas, M., Dermizaki, I., & Bagiatis, K. (2000). Predictor of students' intrinsic motivation in school physical education. *European Journal of Psychology of Education, 15*, 271-280.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T., & Biddle, S. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behaviour: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology, 95*, 784-795.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 71*, 225-242.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 177-194.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology, 3*, 444-453.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology, 75*, 411-433.