



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία:

*“Η ενθάρρυνση παιδιών προσχολικής ηλικίας για την συμμετοχή τους σε
αθλητικές-φυσικές δραστηριότητες και οι απόψεις των γονέων τους”.*

*The encouragement of preschool children for their participation in sports-physical
activities and their parents' views.*

Φοιτήτρια: Χριστοδούλου Κυριακή (155)

Επιβλέπων: Χαρίλαος Ζάραγκας, Αναπλ. Καθηγητής,

Μέλος: Βασίλειος Κούτρας, Καθηγητής,

Μέλος: Άρτεμις Γιώτσα, Καθηγήτρια

Ιωάννινα, 2023

Ευχαριστώ πολύ,

την τριμελή επιτροπή και ιδιαίτερα τον επιβλέποντα καθηγητή μου κύριο Χαρίλαο Ζάραγκα, για την συστηματική καθοδήγηση του όλο αυτό το διάστημα ως προς την υλοποίηση της διπλωματικής.

Υπεύθυνη Δήλωση Φοιτήτριας:

«Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1988 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, είμαι συγγραφέας αυτής της εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, έχω αναφέρει τις όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς είτε παραφρασμένες. Ακόμα δηλώνω ότι αυτή η γραπτή εργασία προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά και αποκλειστικά και ότι θα αναλάβω πλήρως τις συνέπειες εάν η εργασία αυτή αποδειχθεί ότι δεν μου ανήκει.»

Ιωάννινα, 2023

Η δηλούσα: Χριστοδούλου Κυριακή



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παιδική ηλικία η αθλητική-φυσική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική τόσο για την γνωστική όσο και για την σωματική και την ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί (α) η σχέση ανάμεσα στις απόψεις των γονέων για την αξία που αποδίδουν στην αθλητική-φυσική δραστηριότητα και στην ενθάρρυνση που παρέχουν στα παιδιά τους και (β) η σχέση ανάμεσα στην γονική ενθάρρυνση και στον παράγοντα φύλο του παιδιού. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δύο κατάλληλα εργαλεία. Το πρώτο ερωτηματολόγιο αφορούσε την ενθάρρυνση των γονέων προς το παιδί για να ασχοληθεί με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα. Αποτελούνταν από επτά ερωτήσεις που απαντώνταν σε μια πεντάβαθμη κλίμακα από τους γονείς του δείγματος. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο αφορούσε τις απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα. Το ερωτηματολόγιο αυτό περιείχε εννέα παράγοντες, οι οποίοι συνέθεταν τους λόγους για τους οποίους οι γονείς ωθούν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα. Αποτελούνταν από δεκαοκτώ ερωτήσεις που απαντώνταν σε μια πεντάβαθμη κλίμακα από τους γονείς του δείγματος. Το δείγμα αποτέλεσαν 163 γονείς, παιδιών προσχολικής ηλικίας. Ως προς το φύλο οι γυναίκες ήταν 155 και οι άντρες 8. Η πλειονότητα των γονέων κατείχε μεταπτυχιακό δίπλωμα και ασκούσε το επάγγελμα του Νηπιαγωγού.

Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το Στατιστικό Πρόγραμμα IBM SPSS Statistics 24 για Windows. Έγιναν περιγραφικές αναλύσεις, εκτιμήθηκε η αξιοπιστία της έρευνας με την μέθοδο Cronbach's alpha, αξιολογήθηκε η εγκυρότητα εννοιολογικής

κατασκευής με την διερευνητική ανάλυση παραγόντων και πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης με τον συντελεστή Spearman για τον έλεγχο των ερευνητικών ερωτημάτων. Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε η τιμή 0.05 ($p\text{-value}=0.05$) με επίπεδο εμπιστοσύνης 5% για $p\leq 0.05$.

Τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα έδειξαν ότι, οι γονείς που αποδίδουν αξία στην συμμετοχή των παιδιών τους στην αθλητική-φυσική δραστηριότητα, είναι ενθαρρυντικοί απέναντι στα παιδιά τους. Συγκεκριμένα, οι λόγοι για τους οποίους οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους αφορούν στην υγεία-ευεξία, στην καλή εμφάνιση, στην ψυχαγωγία, στην χαλάρωση, στην κοινωνικοποίηση, στην επαφή με την φύση και στην ευκαιρία να βιώσουν αισθήματα πρόκλησης, συναγωνισμού και περηφάνειας. Τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα κατέδειξαν ότι, η ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζεται με τον παράγοντα φύλο του παιδιού.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Δραστηριότητα, Αθλητική Δραστηριότητα, ενθάρρυνση γονέων, απόψεις γονέων, προσχολική ηλικία.

ABSTRACT

In childhood, physical-sports activity is very important for cognitive, physical and psychological development. The purpose of this study is to investigate a) the relationship between parents' opinion on the significance of physical-sports activity and the encouragement they provide their children with, b) the relationship between parental encouragement and child's gender. Two questionnaires were used in this research. The first questionnaire was about the encouragement that parents provide their child with in order for the child to participate in physical-sports activity. This questionnaire consisted of seven questions in Likert scale with five choices.

The other questionnaire was about parents' opinion on how important it is for their children to participate in a physical-sports activity. That questionnaire contains nine factors which were the reason why parents are supportive. That questionnaire consisted of eighteen questions in Likert scale with five choices. The sample of this study included 163 parents who had children at the preschool age. Among those parents, there were 155 women and 8 men. The majority of them, they had a master degree and were preschool teacher. The Statistical Program IBM SPSS Statistics 24 for Windows was used for the statistical analysis with $p\text{-value}=0.05$ (descriptive statistics, cronbach's alpha, factor analysis, Spearman correlation).

The result of this study showed that parents' views on the importance they attribute to their children's engagement in a physical-sports activity are related to the encouragement they provide them with. The benefits of physical-sports activity are health, beauty, entertainment, relaxation, socialization, contact with nature, feelings of challenge, competition and pride.

However, the encouragement they provide their children with is not related to the child's gender.

Key words: physical activity, sports activity parental encouragement, parents' opinion, preschool age.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4-5
ABSTRACT.....	6-7
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	8-10
Κατάλογος Πινάκων.....	11-12

1^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1.1. Εισαγωγή με τη διατύπωση του προβλήματος.....	13-14
1.2. Σκοπός.....	15
1.3. Ερευνητικά ερωτήματα -Ερευνητικές Υποθέσεις.....	16-17
1.4. Εννοιολογικοί ορισμοί.....	18
1.5. Σημασία της έρευνας.....	19-20
1.6. Παραδοχές / προϋποθέσεις της έρευνας.....	21
1.7. Θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας.....	22-23

2^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1. Θεωρίες σχετικές με την υπό εξέταση θεματική	
2.1.1. Θεωρίες κινητικής μάθησης.....	24-26
2.1.2. Στάδια κινητικής μάθησης των Fitts και Posner.....	27
2.1.3. Στάδια κινητικής ανάπτυξης.....	29-31
2.1.4. Θεωρίες παιχνιδιών.....	32-40
2.1.5. Θεωρίες κοινωνικο-γνωστικής μάθησης.....	41-53

2.1.6. Θεωρίες συναισθηματικής ανάπτυξης.....54-58

2.2 Σύγχρονες έρευνες σχετικά με το υπό εξέταση θέμα.....59-66

3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1. Δείγμα και δειγματοληψία της έρευνας.....67

3.2. Μεθοδολογία της έρευνας.....68-69

3.3. Στατιστική ανάλυση.....70

4^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.1. Γενικά αποτελέσματα και στατιστικοί έλεγχοι.....71-82

4.2. Αποτελέσματα σχετικά με την πρώτη υπόθεση.....83-84

4.3. Αποτελέσματα σχετικά με την δεύτερη υπόθεση.....85-86

5^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1. Έλεγχος πρώτης υπόθεσης.....87

5.2. Έλεγχος δεύτερης υπόθεσης.....88

6^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

6.1. Συζήτηση.....89-96

6.2. Συμπεράσματα-Προτάσεις.....97-98

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....99-113

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο.....	114-119
Πίνακες.....	120-121

<u>Πίνακας 1.</u> Προτίμηση του γονέα σχετικά με δραστηριότητα απασχόλησης του παιδιού.....	72
<u>Πίνακας 2.</u> Προτίμηση του γονέα για αποκλειστική εκγύμναση του παιδιού.....	72
<u>Πίνακας 3.</u> Προτίμηση του γονέα για συμμετοχή του παιδιού και σε αγώνες.....	73
<u>Πίνακας 4.</u> Συμμετοχή παιδιού σε αθλητική-φυσική δραστηριότητα.....	73-74
<u>Πίνακας 5.</u> Εκγύμναση κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας	74
<u>Πίνακας 6.</u> Εκγύμναση κατά τη διάρκεια μιας ημέρας.....	74
<u>Πίνακας 7.</u> Αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας για όλο το ερωτηματολόγιο, με τον συντελεστή Cronbach's alpha.....	75-76
<u>Πίνακας 8.</u> Τεστ διχοτόμησης για όλο το ερωτηματολόγιο.....	77
<u>Πίνακας 9.</u> Έλεγχος εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής για την κλίμακα, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα.....	78
<u>Πίνακας 10.</u> Ποσοστό διακύμανσης μεταβλητών για την κλίμακα, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα.....	79
<u>Πίνακας 11.</u> Έλεγχος εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής για την κλίμακα, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα.....	80
<u>Πίνακας 12.</u> Ποσοστό διακύμανσης μεταβλητών για την κλίμακα, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα.....	80-81

Πίνακας 13. Μέση τιμή της κλίμακας, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα.....83

Πίνακας 14. Μη παραμετρική ανάλυση συσχέτισης Spearman για διερεύνηση πρώτου ερευνητικού ερωτήματος.....84

Πίνακας 15. Μέση τιμή της κλίμακας, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά για την ενασχόλησή τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα.....85

Πίνακας 16. Μη παραμετρική ανάλυση συσχέτισης Spearman για διερεύνηση δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος.....86

Πίνακας 17. Συντελεστής αξιοπιστίας Chronbach's alpha για την κλίμακα, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς.....120

Πίνακας 18. Συντελεστής αξιοπιστίας Chronbach's alpha για την κλίμακα Απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα.....120

Πίνακας 19. Τεστ Διχοτόμησης για την κλίμακα, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς.....120-121

Πίνακας 20. Τεστ Διχοτόμησης για την κλίμακα, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα.....121

* WHO= World Health Organization

* ONMED= Όμιλος DGP Digital Media

1° ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1.1.Εισαγωγή με τη διατύπωση του προβλήματος

Η ενασχόληση με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα βοηθά στην πρόληψη καρδιαγγειακών (Warburton & Bredin, 2017), αναπνευστικών, μυοσκελετικών, μεταβολικών και ψυχικών νοσημάτων, αλλά και αρκετών μορφών καρκίνου (WHO, 2022). Επίσης, συμβάλλει στην μείωση του κινδύνου πρόωρης θνησιμότητας και εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, σε ποσοστό 20-30% (Gledhill, Shephard, Jamnik, Bredin & Warburton, 2016; Warburton & Bredin, 2016) και εμφάνισης κατάθλιψης στους ενήλικες (Harvey et al., 2018). Ακόμα, προάγει την νοητική υγεία, την κριτική σκέψη και συντελεί στην εξισορρόπηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και στην ποιότητα του ύπνου (Ding et al., 2020; WHO, 2022).

Ειδικότερα, στην παιδική ηλικία η συμμετοχή σε αθλητική-φυσική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική τόσο για την γνωστική ανάπτυξη (Ruiz-Hermosa et al., 2020) όσο και για την σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη (Jago et al., 2018). Αναλυτικότερα, σχετίζεται θετικά με την ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων, την καρδιομεταβολική υγεία, την οστική και σκελετική υγεία, την ψυχοκοινωνική υγεία και την αυτοεκτίμηση (Carson et al., 2017; Rasmussen & Laumann, 2013). Παρόλα αυτά, η καθημερινή φυσική δραστηριοποίηση μεγάλου ποσοστού των παιδιών, σε παγκόσμιο επίπεδο, δεν ανταποκρίνεται στα προτεινόμενα ποσοστά (Beets, Bornstein, Beighle, Cardinal, & Morgan, 2010). Κάποιοι από τους παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη συμπεριφορά φυσικής δραστηριότητας των παιδιών είναι οι εξής: έλλειψη ασφάλειας, έλλειψη κατάλληλων χώρων για κάθε ηλικία ξεχωριστά, έλλειψη χρόνου των

γονέων ώστε να επιβλέπουν το παιδί τους κατά την διάρκεια του παιχνιδιού (Kepper et al., 2019; Sahoo et al., 2015).

Επιπλέον, στην σημερινή εποχή τα παιδιά οδηγούνται όλο και περισσότερο σε καθιστικούς τρόπους ζωής, στους οποίους συμπεριλαμβάνεται η έκθεση σε οθόνες, όπως τηλεόραση, κινητό, υπολογιστής, tablet (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018). Ο μέσος όρος παιδιών ηλικίας από 2-18 ετών αφιερώνει τρεις ώρες ημερησίως, παρακολουθώντας τηλεοπτικές εκπομπές (O' Connor et al., 2017). Τα υψηλά επίπεδα έκθεσης παιδιών και εφήβων σε οθόνες συνδέονται άρρηκτα με την ανθυγιεινή διατροφή και κατ' επέκταση με την παχυσαρκία (Mihirshahi, Drayton, Bauman & Hardy, 2018).

Σύμφωνα με δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά στην Ελλάδα εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Κατά την ηλικία των 4-6 ετών σημειώνουν ποσοστό παχυσαρκίας κατά 20.6%, κατά την ηλικία 6-10 ετών 38.5% και κατά την ηλικία των 10-12 ετών 41.2% (ONMED, 2022). Το γεγονός αυτό εντείνει την ανάγκη ενθάρρυνσης των παιδιών τόσο για μία ισορροπημένη διατροφή, όσο και για αυξημένη φυσική δραστηριοποίηση.

Κατά την προσχολική ηλικία, οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην δραστήρια ή καθιστική συμπεριφορά των παιδιών τους (Xu et al., 2015). Αν τα παιδιά δεν λάβουν θετική υποστήριξη, είναι απίθανο η ενασχόληση τους με τη φυσική δραστηριότητα, να αποτελέσει κομμάτι της καθημερινότητάς τους (Krishnaveni et al., 2009). Η γονική συμμετοχή είναι σημαντικότερη στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής (Kipping, Jago, & Lawlor, 2012; Lawman & Wilson, 2012; Sleddens, Gubbels, Kremers, van der Plas, & Thijs, 2017).

Σκοπός

Στην παρούσα έρευνα γίνεται προσπάθεια να διερευνηθεί ποια είναι η σχέση: (α) ανάμεσα στις απόψεις των γονέων για την σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα και στην ενθάρρυνση που τους παρέχουν και (β) ανάμεσα στην ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα και στον παράγοντα φύλο του παιδιού.

1.3 Ερευνητικά ερωτήματα - Ερευνητικές Υποθέσεις

✓ 1^ο ερευνητικό ερώτημα:

Ποια η σχέση ανάμεσα στις απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα και στην ενθάρρυνση που τους παρέχουν.

Υ02: Οι απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζονται με την ενθάρρυνση που τους παρέχουν.

Υ2: Οι απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την ενθάρρυνση που τους παρέχουν.

✓ 2^ο ερευνητικό ερώτημα:

Ποια η σχέση ανάμεσα στην ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα και στον παράγοντα φύλο του παιδιού.

Υ01: Η ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζεται με τον παράγοντα φύλο του παιδιού.

Υ1: Η ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με τον παράγοντα φύλο του παιδιού.

1.4 Εννοιολογικοί ορισμοί

Φυσική δραστηριότητα : Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε μορφή μυϊκής προσπάθειας, η οποία αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας. Με άλλα λόγια οποιαδήποτε σωματική κίνηση παράγεται από τους μύες και για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας (WHO, 2022).

Ενθάρρυνση: Η ενθάρρυνση ορίζεται ως η διαδικασία κατά την οποία συγκεντρώνουμε την προσοχή μας στα θετικά στοιχεία των παιδιών μας και σε ό,τι θετικό ή ωφέλιμο κάνουν, προκειμένου να τους καλλιεργήσουμε την αυτοπεποίθηση και την εκτίμηση στον εαυτό τους, αλλά και την πίστη στις ικανότητές τους (Dinkmeyer & McKay, 2022).

Αποψη: Ορίζεται ως μία σκέψη ή πεποίθηση για κάτι ή για κάποιον (Cambridge Dictionary, χ.χ.).

1.5 Σημασία της έρευνας

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται ότι η ενασχόληση των παιδιών με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα συνεπάγεται σωματική, γνωστική καθώς και κοινωνικο-συναισθηματική υγεία (Ζάραγκας, 2012; Poitras et al., 2016; Tremblay, et al. 2016; WHO, 2020). Κάποια από τα οφέλη που αποκομίζουν τα παιδιά είναι η καλή φυσική κατάσταση, η καρδιομεταβολική υγεία, η σκελετική υγεία, οι καλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, η αυτοεκτίμηση και τα μειωμένα επίπεδα εμφάνισης κατάθλιψης (Bull, et al., 2020).

Ενδεχόμενοι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τη συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές-φυσικές δραστηριότητες, είναι η έκθεση σε οθόνες (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018), η χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση γονέων (Hardy, Mahrshahi, Drayton, & Bauman, 2017), η έλλειψη ασφάλειας, η έλλειψη κατάλληλων χώρων και ο μειωμένος διαθέσιμος χρόνος των γονέων (Kepper et al., 2019; Sahoo et al., 2015).

Έρευνες έχουν τονίσει ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στις απόψεις των γονέων για την αξία που αποδίδουν στη φυσική δραστηριότητα και στην ενθάρρυνση που παρέχουν στα παιδιά τους (Diacin & DeSensi, 2013; Loprinzi & Trost, 2010; Martinent et al., 2013; Παπίστα, Τσορμπατζούδη, Μπαρκούκη, & Κοΐδου, 2016; Trost et al., 2003.). Τα όμοια αποτελέσματα, που αναμένεται ότι θα προκύψουν από την συγκεκριμένη έρευνα, θα ενισχύσουν ερευνητικά το γεγονός, ότι η σημασία που αποδίδουν οι γονείς στην συμμετοχή των παιδιών τους σε αθλητική-φυσική δραστηριότητα, σχετίζεται με την ενθάρρυνση που παρέχουν.

Προσδοκάται ότι τα ευρήματα της έρευνας θα λειτουργήσουν ως κίνητρο για τους νηπιαγωγούς, προκειμένου να οργανώνουν συναντήσεις όπου θα υπογραμμίζουν στους γονείς των μαθητών τους την αξία της φυσικής δραστηριότητας με επιστημονικά δεδομένα, αλλά και για άλλους αρμόδιους φορείς όπως και για το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, έτσι ώστε να σχεδιάζονται αντίστοιχα παρεμβατικά προγράμματα, που θα αναφέρονται στους γονείς.

1.6 Παραδοχές / προϋποθέσεις της έρευνας

- Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν γονείς που τα παιδιά τους είναι προσχολικής ηλικίας (3-5 ετών). Για το λόγο αυτό τα συμπεράσματα που θα προκύψουν, θα αφορούν τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα παιδιών και το συγκεκριμένο δείγμα. Η παρούσα έρευνα δεν εμφανίζει εξωτερική εγκυρότητα, λόγω του μικρού αριθμού συμμετεχόντων στο δείγμα της. Παρόλα αυτά όμως, τα αποτελέσματα φανερώνουν μια γενική τάση που ο αναγνώστης αναμένει για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα.
- Το δείγμα επιλέχθηκε τυχαία, επομένως είναι αντιπροσωπευτικό.
- Δεχόμαστε ως ειλικρινείς τις απαντήσεις των γονέων. Το εργαλείο της έρευνας ήταν ένα ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς, κάτι το οποίο σημαίνει ότι ενδεχομένως οι γονείς έδωσαν απαντήσεις βάσει του κοινωνικά αποδεκτού και όχι βάσει πραγματικότητας.

1.7. Θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας

Στην έρευνα εξετάζεται η ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στις απόψεις των γονέων για την σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα και στην ενθάρρυνση που τους παρέχουν. Ειδικότερα εξετάζονται οι παρακάτω μεταβλητές, οι οποίες σκιαγραφούν για ποιο λόγο οι γονείς θεωρούν σημαντική την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα: υγεία-ευρωστία, καλή εμφάνιση, ψυχαγωγία, χαλάρωση, αίσθημα πρόκλησης, κοινωνικοποίηση, αίσθημα συναγωνισμού, αίσθημα περηφάνειας και επαφή με τη φύση. Επιπλέον, μελετώνται οι παρακάτω παράγοντες ενθάρρυνσης από την πλευρά των γονέων: μεταφορά παιδιού στις προπονήσεις, παρακολούθηση αγώνων του παιδιού, παρουσία σε ενημερώσεις γονέων, συζήτηση σχετικά με τα οφέλη της συμμετοχής σε αθλητική-φυσική δραστηριότητα, συμβουλές για τακτική παρουσία στις προπονήσεις, παρακίνηση τήρησης των συμβουλών του προπονητή στους αγώνες και επεξήγηση της σημασίας συμμετοχής στους αγώνες. Όσον αφορά στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, εξετάζεται η ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των παραγόντων ενθάρρυνσης, που σημειώθηκαν παραπάνω και στο φύλο του παιδιού.

Οι μεταβλητές της παρούσας έρευνας παρατίθενται ακολούθως:

ΓΟΝΕΙΣ	ΠΑΙΔΙ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ-ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΟΥ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Φύλο ▪ Μορφωτικό επίπεδο ▪ Επάγγελμα ▪ Ετήσιο οικογενειακό εισόδημα 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Φύλο ▪ Ηλικία 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Προτίμηση του γονέα σχετικά με δραστηριότητα απασχόλησης του παιδιού ▪ Προτίμηση του γονέα για αποκλειστική εκγύμναση του παιδιού ▪ Προτίμηση του γονέα για συμμετοχή του παιδιού και σε αγώνες ▪ Συμμετοχή παιδιού σε αθλητική-φυσική δραστηριότητα ▪ Εκγύμναση κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας ▪ Εκγύμναση κατά τη διάρκεια μιας ημέρας

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΓΟΝΕΩΝ	ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Μεταφορά παιδιού στις προπονήσεις ▪ Παρακολούθηση αγώνων του παιδιού ▪ Παρουσία σε ενημερώσεις γονέων ▪ Συζήτηση σχετικά με τα οφέλη της συμμετοχής σε αθλητική-φυσική δραστηριότητα ▪ Συμβουλές για τακτική παρουσία στις προπονήσεις ▪ Παρακίνηση τήρησης των συμβουλών του προπονητή στους αγώνες ▪ Επεξήγηση της σημασίας συμμετοχής στους αγώνες 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Υγεία-ευρωστία ▪ Καλή εμφάνιση ▪ Ψυχαγωγία ▪ Χαλάρωση ▪ Αίσθημα πρόκλησης ▪ Κοινωνικοποίηση ▪ Αίσθημα συναγωνισμού ▪ Αίσθημα περηφάνειας ▪ Επαφή με τη φύση

2^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Θεωρίες σχετικές με την υπό εξέταση θεματική

2.1.1. Θεωρίες Κινητικής Μάθησης

Η Κινητική Μάθηση ορίζεται ως η μάθηση των ασκήσεων (κινήσεων), που αποσκοπεί στην καλλιέργεια και ανάπτυξη των δεξιοτήτων, προκειμένου να εκτελούνται οι κατάλληλες κινήσεις για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου σκοπού (Ζέρβας, 1990). Επίσης, σύμφωνα με τον Καμπά (2004) η κινητική μάθηση είναι οι διάφορες πρακτικές και εμπειρικές διαδικασίες, οι οποίες έχουν ως στόχο τη μεταβολή και τη μονιμοποίηση της δεξιοτεχνικής ικανότητας απόδοσης. Κατά τον Ζάραγκα (2012, σ. 7) “ως βαθμός κινητικής μάθησης (level of motor learning) ορίζεται ο βαθμός που τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες, ώστε να εκτελούνται οι απαραίτητες και κατάλληλες κινήσεις για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου σκοπού.”

➤ Θεωρία επεξεργασίας της πληροφορίας

Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, ο εγκέφαλος φαίνεται να λειτουργεί με τον τρόπο που λειτουργεί και ένας υπολογιστής, δηλαδή ως δέκτης και επεξεργαστής πληροφοριών. Το κέντρο ενδιαφέροντος στράφηκε από τις οντογενετικές αλλαγές, σε διαδικασίες όπως η μνήμη, η προσοχή, η ανατροφοδότηση και η αντίληψη. Ένα γενικευμένο κινητικό πρόγραμμα αποτελεί μία αναπαράσταση ενός κινητικού προτύπου, το οποίο

ουσιαστικά είναι ένα σύνολο οδηγιών που αποθηκεύονται στον εγκέφαλο (Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018).

Για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, ανακαλείται αυτό το σύνολο οδηγιών και έπειτα στέλνεται μήνυμα στους κατάλληλους μύες. Ένα κινητικό πρόγραμμα ποικίλλει ως προς τον χρόνο που απαιτείται για την οργάνωσή του, ανάλογα με την πολυπλοκότητα του έργου κάθε φορά (Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018).

Τρόποι ελέγχου κινητικής δεξιότητας

ο Έλεγχος κλειστού βρόγχου

Χρησιμοποιείται για συνεχιζόμενες δραστηριότητες μεγάλης διάρκειας, όπου δίνεται η δυνατότητα στον άνθρωπο που τις εκτελεί να λάβει ανατροφοδότηση και να διορθώσει ότι χρειάζεται στην εκάστοτε κίνηση. Παράδειγμα αποτελεί η εκτέλεση βημάτων σε έναν παραδοσιακό χορό (Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018).

ο Έλεγχος ανοιχτού βρόγχου

Χρησιμοποιείται για να προσχεδιαστεί μία κίνηση, επιλέγοντας ένα γενικευμένο κινητικό πρόγραμμα που συντελεί στην εκτέλεση σύντομης και διακριτής ενέργειας. Παράδειγμα αποτελεί η πληκτρολόγηση ενός κειμένου (Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018).

➤ Θεωρία οικολογικής προσέγγισης

Η συγκεκριμένη θεωρία είναι γνωστή ως *άμεση διαδικασία*, καθώς δεν απαιτείται η χρήση αποθηκευτικών χώρων της μνήμης προκειμένου να αποδοθεί νόημα σε αντικείμενα ή σε γεγονότα στο περιβάλλον (Gibson, 1966, όπως αναφέρεται στο Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018). Αντίληψη και κίνηση αποτελούν ταυτόχρονες ενέργειες (Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018).

➤ Θεωρία δυναμικών συστημάτων

Σύμφωνα με τους Kugler, Kelso και Turvey (1982) οι κινήσεις εκτός από το κεντρικό νευρικό σύστημα ελέγχονται παράλληλα και από αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα συστήματα του σώματος και του περιβάλλοντος. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η ικανότητα των παιδιών να πηδούν ψηλά, η οποία επηρεάζεται από το μυϊκό σύστημα, το σκελετικό σύστημα, το λιπώδες σύστημα, το νευρολογικό σύστημα καθώς επίσης και από ψυχολογικούς παράγοντες, όπως η ύπαρξη κινήτρου (Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018).

Σύμφωνα με την θεωρία δυναμικών συστημάτων, η κίνηση είναι μία διαδικασία αυτοοργάνωσης, η οποία ορίζεται ως η ικανότητα του συστήματος να αλλάζει κατάσταση ή να αποκτά εκ νέου δομή και πρότυπο. Αυτή η προσέγγιση θεωρεί ότι η κίνηση και ο συντονισμός αποτελούν μία πολύπλοκη διαδικασία που συνεχώς εξελίσσεται. Το σύστημα αναζητά συνεχώς σταθερές ή ελκυστικές καταστάσεις (Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018).

2.1.2 Στάδια Κινητικής Μάθησης των Fitts και Posner

Κατά τους Fitts και Posner (1967, όπως αναφέρεται στο Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018) τα στάδια κινητικής μάθησης είναι τα εξής:

Γνωστικό στάδιο: Στο πρώτο στάδιο, ο αθλητής προσπαθεί να κατανοήσει τα βασικά συστατικά του κινητικού προτύπου της κινητικής δεξιότητας. Η ονομασία του εξηγείται από το γεγονός ότι ο αθλητής δαπανά μια σημαντική ποσότητα νοητικής δραστηριότητας προκειμένου να κατανοήσει το κινητικό πρότυπο και να συντονίσει με το σωστό τρόπο όλα τα μέλη του.

Συσχετιστικό στάδιο: Στο δεύτερο αυτό στάδιο, ο αθλητής έχει ήδη κατακτήσει τα βασικά χαρακτηριστικά της δραστηριότητας και παράλληλα έχει προβεί στην βελτίωση του κινητικού προτύπου. Ο σκοπός σε αυτή την φάση είναι η βελτίωση της κίνησης.

Αυτόνομο στάδιο: Για να προχωρήσει ο αθλητής σε αυτό το στάδιο, απαιτείται μεγάλο χρονικό διάστημα εξάσκησης, συχνά για πολλά χρόνια. Η πλειονότητα δεν φτάνει σε αυτό το σημείο. Η επιδεξιότητα της κίνησης του αθλητή, κάνει την κίνηση να φαίνεται αυτόματη, χωρίς σκέψη, σχεδόν χωρίς καμία προσπάθεια. Ο αθλητής ενδέχεται μάλιστα να είναι σε θέση να μπορεί να κάνει ταυτόχρονα μία επιπλέον δραστηριότητα.

2.1.3. Στάδια Κινητικής Ανάπτυξης

Ως κινητική ανάπτυξη ορίζεται η σταδιακή αλλαγή στην κινητική συμπεριφορά και τη λειτουργική ικανότητα του ανθρώπου κατά τη διάρκεια της ζωής του (Gallahue, 2002). Η κινητική ανάπτυξη είναι γνωστή και ως αισθητικοκινητική ανάπτυξη, καθώς οι αισθητικές και γνωστικές εμπειρίες του ανθρώπου, παίζουν καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη της κίνησης και στην κατάκτηση κάθε κινητικού και λειτουργικού επιτεύγματος (Σταματιάδης, 2004). Η κινητική ανάπτυξη αξιολογείται σύμφωνα με το αποτέλεσμα της εκτέλεσης της κίνησης ή σύμφωνα με τη διαδικασία, δηλαδή τους υποκείμενους μηχανισμούς της αλλαγής (Haibach- Beach et al., 2018).

Τα αναπτυξιακά επίπεδα μπορούν να ταξινομηθούν με διάφορους τρόπους. Παρακάτω παρατίθενται ο διαχωρισμός των σταδίων κινητικής ανάπτυξης, που προτείνει ο Καμπάς (2004), συνδυάζοντας τη χρονολογική ηλικία με τις περιόδους της σχολικής ζωής.

Η Ενδομήτρια Περίοδος, διακρίνεται σε δύο στάδια κινητικής ανάπτυξης:

Στο πρώτο στάδιο (1^{ος} και 2^{ος} μήνας της κύησης) και στο στάδιο διαφοροποίησης οργάνων και συστημάτων (3^{ος} - 9^{ος} μήνας της κύησης). Από τον 2ο μήνα, παρατηρούνται αναδιπλώσεις του ομφάλιου λώρου, ενώ μετέπειτα το έμβryo κάνει περισταλτικές, ωστικές και γενικές κινήσεις. Παραδείγματα κάποιων μορφών κίνησης είναι οι εκτάσεις των άκρων, οι στροφές, οι εκτάσεις, τα λακτίσματα και οι περιστροφές.

Η Βρεφική ηλικία διακρίνεται:

- ❖ Στο στάδιο άσκοπων μαζικών κινήσεων (Γέννηση-3 μηνών), όπου εμφανίζονται κινήσεις που διαχωρίζονται σε γενετήσιες

αντανακλαστικές, όπως αναπνοή, ουρλιαχτό, ρούφηγμα, κατάποση, σμίκρυνση της κόρης του ματιού, βήχας και φτέρνισμα, σε αρχέγονες και μεταγενέστερες αντανακλαστικές φυλογενετικές δεξιότητες, όπως βάδιση, έλεγχος σφιγκτήρων και σε γενικές-άσκοπες και ειδικές-σκόπιμες, κινήσεις ματιών-προσώπου-στόματος-κεφαλής-χεριών-κορμού-ποδιών.

- ❖ Στο στάδιο εμφάνισης πρώτων συντονισμένων κινήσεων (4-12 μηνών), όπου το βρέφος είναι σε θέση να πιάσει, να σταθεί όρθιο και να μετακινηθεί.

Η Προσχολική ηλικία διακρίνεται:

- ❖ Στο στάδιο εξειδίκευσης ποικίλων κινητικών προτύπων (1-3 χρόνων), όπου παρατηρούνται κινήσεις, όπως βάδισμα, σκαρφάλωμα, τρέξιμο, άλμα, ρίψη, πιάσιμο, ισορροπία και άλλα. Επιπλέον, στο στάδιο αυτό παρατηρείται η αδρή κινητική ανάπτυξη και μία ελάχιστη ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων.
- ❖ Στο στάδιο τελειοποίησης προτύπων και εξειδίκευσης συνδυασμένων κινήσεων (3-7 χρόνων), αναπτύσσονται οι συναρμοστικές ικανότητες του παιδιού, όπως το τρέξιμο σε δρόμο 40μ., άλμα σε μήκος άνευ φοράς, ρίψη, πιάσιμο, δύναμη, ταχύτητα, αντοχή.

Η Σχολική ηλικία διακρίνεται:

- ❖ Στην πρώιμη σχολική ηλικία (7-10 χρονών) στο στάδιο μεγάλης βελτίωσης κινητικής μάθησης, όπου παρατηρείται συναρμογή σε

άλμα, ρίψη, πιάσιμο, αργή βελτίωση της δύναμης, γρήγορη βελτίωση σε ταχύτητα και αντοχή, βελτίωση κινητικού ελέγχου και συναρμοστικών ικανοτήτων. Οι διαφοροποιήσεις στις επιδόσεις, είναι εμφανείς μεταξύ των φύλων.

- ❖ Στην όψιμη σχολική ηλικία (10-12 χρόνων για τα κορίτσια) και (10-13 χρόνων για τα αγόρια) στο ιδανικό στάδιο κινητικής μάθησης, κατά το οποίο βελτιώνονται οι επιδόσεις σε μικρές αποστάσεις, στο άλμα σε μήκος και σε ύψος όπως επίσης και στην δύναμη, στην ταχύτητα και στις συναρμοστικές ικανότητες. Οι διαφοροποιήσεις στις επιδόσεις, είναι πολύ μικρές μεταξύ των φύλων.

Η Εφηβική ηλικία διακρίνεται:

- ❖ Στο στάδιο αναδόμησης των κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων (12-14 χρόνων για τα κορίτσια) και (13-15 χρόνων για τα αγόρια). Πλέον υπάρχει βελτίωση στην ποιότητα των κινήσεων και στον κινητικό έλεγχο, όπως επίσης και στην δύναμη, την ταχύτητα σπριντ και στην αντοχή. Οι διαφοροποιήσεις στις επιδόσεις, είναι πολύ μικρές μεταξύ των φύλων.
- ❖ Στο στάδιο σταθεροποίησης και διαφοροποίησης (14- 18 χρόνων για τα κορίτσια) και (15- 19 χρόνων για τα αγόρια), όπου παρατηρείται βελτίωση δύναμης, ταχύτητας σπριντ, μεγάλης διάρκειας αντοχής και σημαντικές διαφορές υπέρ των αγοριών σε ταχύτητα, αλτική και ριπτική ικανότητα.

Η ηλικία της **Ενηλικίωσης** διακρίνεται:

- ❖ Στο στάδιο σχετικής διατήρησης της κινητικής ικανότητας απόδοσης (18-30 χρόνων), όπου υπάρχει ένα πολύ καλό επίπεδο αθλητικών επιδόσεων. Οι διαφοροποιήσεις στις επιδόσεις, είναι πολύ μεγάλες μεταξύ των φύλων.
- ❖ Στο στάδιο βαθμιαίας πτώσης κινητικής ικανότητας απόδοσης (30-45 χρόνων), κατά το οποίο υπάρχει πτώση απόδοσης σε δρόμους μικρών αποστάσεων, σε ρίψεις και άλματα. Διατηρείται το επίπεδο αντοχής και μεγίστης δύναμης. Υπάρχει μικρή πτώση στην ικανότητα κινητικής μάθησης. Αυτή η ηλικία αποτελεί την ηλικία μεγιστοποίησης της απόδοσης σε αθλήματα που απαιτούν ακρίβεια εκτέλεσης.
- ❖ Στο στάδιο ενισχυμένης πτώσης κινητικής ικανότητας απόδοσης (45-65), όπου παρατηρείται, διατήρηση της κινητικής ικανότητας για καθημερινή εξυπηρέτηση και εργασία. Ωστόσο, πέφτουν οι επιδόσεις σε δύναμη και ταχύτητα και χειροτερεύει η ικανότητα κινητικής μάθησης.
- ❖ Στο στάδιο έντονης χειροτέρευσης κινητικής ικανότητας απόδοσης (65 ετών και πάνω), όπου χειροτερεύει ο κινητικός έλεγχος, η κινητική ικανότητα για καθημερινή εξυπηρέτηση και εργασία, και παρατηρείται μεγάλη πτώση επιδόσεων σε δύναμη και αντοχή.

2.1.4. Θεωρίες παιχνιδιών

Το παιχνίδι αποτελεί μια σύνθετη και πολύμορφη διεργασία, με διαφορετικές εκφάνσεις και γι' αυτόν τον λόγο είναι δύσκολο να αποδοθεί ένας ξεκάθαρος ορισμός (Hughes, 2010). Ως παιχνίδια, θεωρούνται οι δραστηριότητες, που προσφέρουν χαρά και ευχαρίστηση. Τα ίδια συντελούν σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη του παιδιού, δίνοντας του την δυνατότητα να αναπτύξει τις αισθήσεις του, την φαντασία του, την ικανότητα της γραφής και της γλώσσας καθώς και την κοινωνική του αλληλεπίδραση (Garvey, 1990).

Για πολλούς αιώνες η γενική νοοτροπία καταδίκασε το παιδικό παιχνίδι. Αυτή η αρνητική στάση καθιερώθηκε εξαιτίας της οικονομικής στέρησης των προβιομηχανικών χρόνων, η οποία επέβαλε εργασία σε μικρούς και μεγάλους (Ματσαγγούρας, 2006).

Στα τέλη του 19^{ου} και 20^{ου} αιώνα, έγιναν προσπάθειες προκειμένου να αξιοποιηθεί το παιχνίδι ως παιδαγωγικό μέσο. Για πολλές δεκαετίες δεν μελετήθηκε σε επιστημονικό επίπεδο. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες, το παιδικό παιχνίδι έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών. Σε αυτό συνέβαλαν προηγούμενες μελέτες που επισήμαναν τον αναπτυξιακό χαρακτήρα του παιχνιδιού και τον προπαρασκευαστικό του ρόλο για τη μετέπειτα ζωή (Ματσαγγούρας, 2006).

Παρακάτω παρουσιάζονται κάποιες από τις κύριες ερμηνευτικές θεωρίες του παιχνιδιού.

ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

➤ **Θεωρία της πλεονάζουσας ενέργειας**

Η θεωρία αυτή έχει ως κύριο εκπρόσωπό της τον βρετανό φιλόσοφο του 19ου αιώνα Herbert Spencer, ο οποίος εξήγησε, ότι οι άνθρωποι διαθέτουν την απαραίτητη ενέργεια για την επιβίωσή τους (Hughes, 1999). Σε κάθε περίπτωση, η ενέργεια αυτή πρέπει να εκτονώνεται με κάποιο τρόπο, εάν δεν χρησιμοποιείται για την επιβίωση. Το παιχνίδι βοηθά το παιδί να εκτονωθεί και ως εκ τούτου να διοχετεύσει την πλεονάζουσα παιδική του ενεργητικότητα (Kieff & Casbergue, 2017).

➤ **Θεωρία της ανακεφαλαίωσης (αταβισμός)**

Ο G. Stanley Hall, διατύπωσε την θεωρία της ανακεφαλαίωσης, υποστηρίζοντας ότι, η ανάπτυξη ενός ανθρώπου καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του είναι συνυφασμένη με την ανάπτυξη ολόκληρου του ανθρώπινου είδους (Kieff & Casbergue, 2017). Κατά τον Garvey (1990) «Η ιστορία του ανθρώπινου γένους ανακεφαλαιώνεται στην ανάπτυξη του κάθε παιδιού».

Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη θεωρία, το παιχνίδι των παιδιών περικλείει την πορεία εξέλιξης από την προϊστορική εποχή ως σήμερα. Η εξέλιξη των παιδιών μέσα από το παιχνίδι συνδέεται με τα στάδια της εξέλιξης του ανθρώπου. Ακόμα, το παιχνίδι χρησιμεύει για να εξαλείψει ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά της ανθρώπινης φύσης (Kieff & Casbergue, 2017).

➤ Θεωρία πρακτικής ενηλικίωσης

Σύμφωνα με τον κύριο εκπρόσωπό της, τον Groos, οι διάφοροι τύποι παιχνιδιού λειτουργούν ως προασκήσεις ικανοτήτων επιβίωσης, οι οποίες είναι απαραίτητες στην μετέπειτα ενήλικη ζωή. Με άλλα λόγια, το παιχνίδι συντελεί στην ανάπτυξη και προετοιμασία για την ώριμη ηλικία και αυτό ίσως εξηγεί το γεγονός ότι στα παιδιά αρέσει να παίζουν με παιχνίδια όπως φορητά, κατασκευαστικά υλικά και κουζινικά (Kieff & Casbergue, 2017).

➤ Θεωρία ανανέωσης της ενέργειας/ θεωρία της ανακούφισης

Η θεωρία ανανέωσης ενέργειας δημιουργήθηκε από τον Patrick (1916) και υποστηρίζει ότι η εργασία επιβαρύνει τον εγκέφαλο και στον μυϊκό συντονισμό. Το παιχνίδι λειτουργεί ως μέσο απελευθέρωσης της κούρασης και ως μέσο ανανέωσης ενέργειας τόσο σε σωματικό όσο και σε πνευματικό επίπεδο (Kieff & Casbergue, 2017). Η συγκεκριμένη θεωρία φαίνεται να είναι αντίθετη με τη θεωρία της πλεονάζουσας ενέργειας. Ωστόσο σύμφωνα με τον Henricks (2015), ο Groos, αναδεικνύει την συμπληρωματικότητα των δύο προσεγγίσεων (εκτόνωση ≠ ανανέωση) και όχι την αντίθεση.

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

➤ Ψυχαναλυτική θεώρηση

Κύριος εκπρόσωπος αυτής της θεωρίας είναι ο Sigmund Freud (1958 όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017), ο οποίος θεωρεί, ότι το παιχνίδι βοηθά το παιδί, να απελευθερωθεί συναισθηματικά καθώς μεγαλώνει. Ο Erikson (1963, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017) υποστηρίζει,

ότι μέσω του παιχνιδιού το παιδί αναπτύσσει την αυτοεκτίμησή του και μαθαίνει να είναι κυρίαρχο της κοινωνικής συμπεριφοράς, των σκέψεων, του σώματός του και των αντικειμένων (Kieff & Casbergue, 2017). Σύμφωνα με την Αυγητίδου (2001) το παιχνίδι αποτελεί για το παιδί ένα ασφαλές πλαίσιο μέσα στο οποίο «επιτρέπονται» μη αποδεκτές συμπεριφορές και συναισθήματα. Το παιδί δεν καλείται να αντιμετωπίσει κάποιου είδους συνέπεια για την παραπάνω συνθήκη, το οποίο φυσικά θα ήταν επόμενο, αν συνέβαινε σε πραγματικές καταστάσεις.

Το παιχνίδι δίνει την ευκαιρία στο παιδί να εκφράσει με έμμεσο/συμβολικό τρόπο τις επιθυμίες και τους φόβους του. Μέσα από την επανάληψη των θεμάτων που το απασχολούν, κατά την ώρα του παιχνιδιού, πετυχαίνει την κάθαρση. Το παιδί επιδιώκει την ικανοποίηση της τάσης του για κυριαρχία. Επαναλαμβάνοντας λοιπόν στο παιχνίδι του κάτι, το οποίο του προκάλεσε θετική ή αρνητική εντύπωση στην πραγματική ζωή, απενεργοποιεί τη δύναμη της εντύπωσης, αποκτώντας ένα είδος κυριαρχίας της κατάστασης. Από παθητικός αποδέκτης μετατρέπεται σε ένα ενεργό πρόσωπο που προσπαθεί να χειριστεί μία κατάσταση και αυτή η μετάβαση παρέχει στο παιδί ευχαρίστηση (Braun, 1991).

➤ Γνωστική-Αναπτυξιακή θεώρηση

Σύμφωνα με τον Piaget (1952, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017), το παιδί μέσα από τις αλληλεπιδράσεις του με τους άλλους ανθρώπους, με αντικείμενα και με υλικά, δημιουργεί μία προσωπική γνώση για τον κόσμο. Οι ενήλικες παρατηρώντας το παιδί να παίζει, συνειδητοποιούν τις αναδυόμενες αναπτυξιακές ικανότητες του (Brunner,

1986; Piaget, 1962; Sutton-Smith, 1986, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017).

Ο Piaget συνέδεσε το παιχνίδι με τη νοητική ανάπτυξη και την ψυχολογική συγκρότηση του παιδιού, στα διάφορα στάδια της εξέλιξης του. Σύμφωνα με τον ίδιο το παιχνίδι συντελεί στην ανάπτυξη της σκέψης και της γλώσσας. Επίσης, είναι για το παιδί ένα νέο εκφραστικό μέσο το οποίο μπορεί να το βοηθήσει να εκφράσει ελεύθερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Ο Piaget για πρώτη φορά απέδειξε, ότι η νοητική συγκρότηση διέρχεται από συγκεκριμένα στάδια ανάπτυξης. Το παιδί σε κάθε στάδιο φαίνεται να έχει έναν ιδιαίτερο τρόπο σκέψης, λειτουργίας και αντίδρασης (Διαμαντόπουλος, 2009).

Όπως αναφέρεται στο Piaget (1954a), ο ίδιος υποστήριζε ότι τα παιδιά καθώς αναπτύσσονται οδηγούνται σε τέσσερα διαδοχικά στάδια: Αισθησιοκινητική περίοδος, Προεννοιολογική περίοδος, Περίοδος συγκεκριμένων λογικών πράξεων και περίοδο των τυπικών λογικών πράξεων. Κατά τον Διαμαντόπουλο (2009), ο Piaget διακρίνει τα εξής τρία στάδια παιχνιδιού, τα οποία αποτελούν και τρεις διαφορετικές μορφές παιχνιδιού:

- **Το παιχνίδι της άσκησης.**

Εμφανίζεται από τους πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού και εντάσσεται στα λειτουργικά παιχνίδια, εξαιτίας της σημασίας του στην ψυχοσωματική εξέλιξη. Το παιχνίδι αυτό εκδηλώνεται αρχικά με απλές φωνητικές και κινητικές εκδηλώσεις, και προοδευτικά το παιδί συνδυάζει τις απλές κινήσεις με τη χρήση διαφόρων αντικειμένων του εξωτερικού κόσμου.

- **Το συμβολικό παιχνίδι.**

Το παιχνίδι αυτό εμφανίζεται προς το τέλος της βρεφικής ηλικίας. Το παιδί δημιουργεί φανταστικά σενάρια, τα οποία και διαδραματίζει, υιοθετώντας κάθε φορά ανάλογους ρόλους. Επιπλέον, το ίδιο, στο συγκεκριμένο είδος παιχνιδιού προσποιείται, ότι τα αντικείμενα έχουν μία διαφορετική χρήση από την συνηθισμένη.

Για παράδειγμα, το αγόρι με ένα χάρτινο κύλινδρο συμβολίζει ένα τούνελ, μέσα από το οποίο διέρχονται αυτοκίνητα. Το κορίτσι, από την άλλη, επιλέγει την κούκλα και εστιάζει στη σχέση εκείνη της μητέρας και του μωρού. Το συμβολικό παιχνίδι βοηθά στην εξέλιξη του παιδιού και στην ανακάλυψη του Εγώ, και συντελείται σε ατομικό και φανταστικό επίπεδο.

- **Το παιχνίδι των κανόνων.**

Αυτό το είδος παιχνιδιού, αποτελεί την τελειότερη έκφραση του παιχνιδιού και κάνει την εμφάνισή του κατά την νηπιακή και την παιδική ηλικία. Κάτι πολύ σημαντικό μάλιστα είναι ότι διέπεται από καθορισμένους κανόνες. Όσο το παιδί μεγαλώνει, οργανώνει και το παιχνίδι του ανάλογα. Σε μεγαλύτερη λοιπόν ηλικία οι παίκτες του παιχνιδιού φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη πειθαρχία και ανάγκη να ακολουθήσουν τους κανόνες.

Τα ακόλουθα είναι δύο σημαντικά υποπροϊόντα του παιχνιδιού κατά τον Πιαζέ: το πρώτο είναι η χαρά-ευχαρίστηση και το δεύτερο η μάθηση, η οποία επιτυγχάνεται μέσα από την προσαρμογή της συμπεριφοράς στην ενσωμάτωση της καινούριας κατανόησης (Kieff & Casbergue, 2017).

➤ Κοινωνικοπολιτισμική θεώρηση

Κύριος εκπρόσωπος της κοινωνικοπολιτισμικής θεώρησης υπήρξε ο Vygotsky. Κατά την θεωρία του, η ανθρώπινη ανάπτυξη προκύπτει μέσω της αλληλεπίδρασης διαδικασιών βιολογικής και πολιτισμικής ανάπτυξης. Το παιδί αναπτύσσεται πολιτισμικά μέσα από την κοινωνική συναναστροφή του με άλλους ανθρώπους. Μέσα από την κοινωνική αυτή αλληλεπίδραση το παιδί όχι μόνο αποκτά αξίες, προσδοκίες και ικανότητες σύμφωνες με τον εκάστοτε πολιτισμό αλλά οδηγείται και σε ανώτερες νοητικές λειτουργίες (Bodrova & Leong, 2015). Ο Vygotsky (1978, σ.101, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017) αντιμετώπισε το παιχνίδι σαν «ένα σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη» ο οποίος παίζει καταλυτικό ρόλο ιδιαίτερα κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Μέσω του παιχνιδιού, το παιδί αναπτύσσει καινούριες ικανότητες-δεξιότητες που συντελούν προς την περαιτέρω μάθηση και ανάπτυξη, όπως επίσης βελτιώνει και την προσωπική του αντίληψη (Kieff & Casbergue, 2017).

➤ Συμπεριφορική θεώρηση

Κατά τον Skinner (1953,1957, 1974, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017) το παιδί μαθαίνει συμπεριφορές επηρεαζόμενο από εκείνες που έχουν οι άνθρωποι του περιβάλλοντος στο οποίο μεγαλώνει, μέσω της συντελεστικής μάθησης. Η ανταμοιβή μιας συμπεριφοράς επιφέρει την επανάληψή της. Συνεπάγεται ότι βάσει της συγκεκριμένης θεωρίας, το παιχνίδι μπορεί να αξιοποιηθεί από τους ενήλικες ως ανταμοιβή για την επιθυμητή συμπεριφορά (Kieff & Casbergue, 2017).

Επιμέρους κλάδος της συμπεριφορικής θεωρίας είναι η θεωρία κοινωνικής μάθησης. Κατά τον Bandura (1977, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue,

2017) το παιδί μαθαίνει κοινωνικές συμπεριφορές και μέσω της παρατήρησης εκτός από την άμεση εμπειρία. Ενδέχεται ένα παιδί να αποκτήσει μία συμπεριφορά μέσα από την μίμηση κάποιου άλλου, ο οποίος έλαβε θετική ενίσχυση γι' αυτή (Kieff & Casbergue, 2017).

➤ Οικολογική άποψη

Η οικολογία εξετάζει την αλληλεπίδραση ανάμεσα στους ανθρώπους και στο περιβάλλον όπου ζουν. Όσον αφορά στο παιχνίδι, πολιτισμικά-οικολογικά πλαίσια (Bronfenbrenner, 1979. Jibson, 1991. Ogbu, 1981. Tobin, Wu & Davidson, 1989, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017) επισημαίνουν την αξία τριών παραγόντων αλληλεπίδρασης της επιρροής που ασκεί το περιβάλλον στο παιχνίδι: “(1) φυσικές και κοινωνικές πτυχές των άμεσων ρυθμιστικών αποφάσεων των παιδιών, (2) ιστορικές επιρροές που επηρεάζουν τον τρόπο που ενήλικοι (και παιδιά) αντιλαμβάνονται το παιχνίδι, και (3) πολιτισμικές και ιδεολογικές πεποιθήσεις σχετικές με την έννοια του παιχνιδιού για υποομάδες των παιδιών” (Roopnarine, Johnson & Hooper, 1994, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017, σ. 25). Εξετάζονται ποια είναι τα στοιχεία που επιδρούν στον τρόπο κατά τον οποίο παίζει το παιδί και με ποιον τρόπο το παιχνίδι επηρεάζει τη μάθηση του παιδιού. Οι ερευνητές αυτής της θεωρίας μελετούν τους διαφορετικούς χώρους-πλαίσια όπου παίζει το παιδί (όπως το σπίτι, το σχολείο, το πάρκο) καθώς και τα συστήματα που επηρεάζουν το παιχνίδι (όπως η παιδεία της οικογένειας, η φιλοσοφία του σχολείου). Έπειτα, ασχολούνται με το πώς οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα πλαίσια και στα συστήματα αυτά λειτουργούν καθοριστικά στην ανάπτυξη των παιδιών (Kieff & Casbergue, 2017).

➤ Η Πολιτιστική Θεώρηση

Το πολιτιστικό υπόβαθρο κάθε ανθρώπου φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο στο πώς ορίζει το παιχνίδι και ποιος θεωρεί ότι είναι ο ρόλος του. Κατά την Roopnarine και τους συνεργάτες της (1994, σ. 4, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017) “Το παιδικό παιχνίδι λοιπόν, αποτελεί το αποτέλεσμα της ένταξης ενός συμμετέχοντος εντός μιας συγκεκριμένης κουλτούρας ή υποκουλτούρας”. Γονείς και δάσκαλοι από διαφορετικές εθνικιστικές ομάδες δεν γνωρίζουν με βεβαιότητα ποια είναι η σημασία του παιχνιδιού τόσο σε αναπτυξιακό όσο και σε εκπαιδευτικό επίπεδο (Phillips, 1996, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017). Σύμφωνα με την Meier (1996, όπως αναφέρεται στο Kieff & Casbergue, 2017) οι ενήλικοι καλούνται να συνειδητοποιήσουν το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο συντελείται το παιχνίδι, προκειμένου να αντιληφθούν τις ιδιότητες του παιχνιδιού και τι δείχνουν για την γνώση του παιδιού, τις ενέργειές του, τις ικανότητες-δεξιότητες και τις αξίες του.

2.1.5. Θεωρίες Κοινωνικογνωστικής μάθησης

Η Κοινωνικογνωστική θεωρία, γνωστή και ως Κοινωνική Θεωρία της μάθησης, αποτελεί μετεξέλιξη όλων των προηγούμενων θεωριών μάθησης, που βασίστηκαν στο συμπεριφοριστικό πρότυπο. Οι υποστηρικτές της Κοινωνικής Θεωρίας για τη μάθηση αντιτάσσονται των απόψεων των μπιχεβιοριστών, κατά τους οποίους η ανθρώπινη συμπεριφορά καθορίζεται μηχανιστικά βάσει των ερεθισμάτων του περιβάλλοντος και των θετικών ή αρνητικών ενισχύσεων των αντιδράσεων σε αυτά (Κολιάδης, 2006).

Η νέα αυτή κατεύθυνση συνδυάζει τον Συμπεριφορισμό και τη Γνωστική Ψυχολογία. Το βασικό της μέλημα είναι η γνωστική αναδόμηση και η αλλαγή στις σκέψεις του ανθρώπου, η οποία με την σειρά της θα επιφέρει τροποποίηση συμπεριφοράς (Κολιάδης, 2006).

Η Κοινωνικογνωστική θεωρία πλαισιώνεται από δύο όρους. Ο όρος *Κοινωνικός*: αφορά στην κοινωνική προέλευση της συμπεριφοράς και ο όρος *Γνωστικός*: αφορά στο ρόλο που διαδραματίζουν οι γνωστικές διεργασίες στην ανθρώπινη δραστηριότητα (Biggie και Shermis, 2006).

Αρχικά, παρουσιάζονται οι θέσεις κάποιων σημαντικών ερευνητών, οι οποίοι λειτούργησαν ως αρωγοί στην αποσαφήνιση και καθιέρωση της Κοινωνικογνωστικής θεωρίας και έπειτα, παρατίθενται οι θέσεις του βασικού εκπροσώπου της, Albert Bandura.

➤ **Mahoney, Meichenbaum και Kanfer: Οι πρόδρομοι**

Τα «διάμεσα γνωστικά» μοντέλα του Mahoney

Ο Mahoney (1979, όπως αναφέρεται στο Κολιάδης, 2006) διατυπώνει τρία «διάμεσα μοντέλα» τα οποία χρησιμοποιεί για να ερμηνεύσει την επίδραση των γνωστικών διαδικασιών στη μάθηση και στη συμπεριφορά του ανθρώπου. Ο ίδιος στο έργο του «Γνωστικές διαδικασίες και συμπεριφορά» διαφωνεί με το συμπεριφοριστικό πρότυπο γιατί περιορίζεται μόνο στην παρατηρήσιμη εξωτερική συμπεριφορά. Τα τρία παρακάτω διάμεσα μοντέλα παρεμβάλλονται ανάμεσα στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και στη συμπεριφορά του ανθρώπου, αντιπροσωπεύοντας τις εσωτερικές γνωστικές λειτουργίες:

α) Το μοντέλο της άδηλης-συμβολικής εξάρτησης

Οι εσωτερικές γνωστικές διαδικασίες ακολουθούν τους ίδιους νόμους που χαρακτηρίζουν και την εξωτερική (άμεσα παρατηρήσιμη) συμπεριφορά. Κατά συνέπεια οι γνωστικές διαδικασίες δημιουργούνται όπως η εξωτερική συμπεριφορά μέσω της συντελεστικής και λειτουργικής μάθησης ή της μίμησης και υπάρχουν σε μια απλή γραμμική συνέχεια με τον ακόλουθο τρόπο: παρατηρήσιμο ερέθισμα - άδηλη συμπεριφορά - άδηλο ερέθισμα - παρατηρήσιμη συμπεριφορά.

(Mahoney, 1979, όπως αναφέρεται στο Κολιάδης, 2006)

β) Το μοντέλο επεξεργασίας πληροφοριών

Σε αντίθεση με το προηγούμενο μοντέλο, οι γνωστικές διαδικασίες έχουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς. Ο άνθρωπος

αντιδρά με ενεργητικό τρόπο στην πρόσκτηση, κωδικοποίηση και επεξεργασία πληροφοριών. Ο τρόπος επιρροής των γνωστικών διαδικασιών στην επεξεργασία των πληροφοριών, με τη σειρά του επιδρά και στην παρατηρήσιμη συμπεριφορά.

Ο Mahoney διακρίνει τρία γενικά δομικά στοιχεία: η αισθητηριακή συγκράτηση, η οποία είναι ο αρχικός αποθηκευτικός χώρος, όπου παραμένουν οι πληροφορίες από τα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα, που εισάγονται μέσω της λειτουργικής διαδικασίας της επιλεκτικής προσοχής. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι το επόμενο αποθηκευτικό στάδιο, κατά το οποίο οι πληροφορίες που επιλέχθηκαν με την προσοχή, παραμένουν για μικρό χρονικό διάστημα. Η μακροπρόθεσμη μνήμη αποτελεί το τελευταίο δομικό στοιχείο του μοντέλου. Στο στάδιο αυτό οι επεξεργασμένες πληροφορίες από τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, μένουν για πολύ καιρό και πλέον μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον άνθρωπο.

(Mahoney, 1979, όπως αναφέρεται στο Κολιάδης, 2006)

γ) Το μοντέλο της γνωστικής μάθησης

Το μοντέλο αυτό είναι πιο πολυσύνθετο από το μοντέλο των συμπεριφοριστών και αποδίδει έναν κυρίαρχο ρόλο στο γνωστικό μηχανισμό. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, ο άνθρωπος είναι ενεργητικός παράγοντας και αντιδρά στη γνωστική εσωτερική αναπαράσταση του περιβάλλοντος και όχι άμεσα στο πραγματικό περιβάλλον του. Το μεγαλύτερο μέρος της μάθησης πραγματοποιείται μέσω των εσωτερικών γνωστικών-λειτουργιών (μέσω του λόγου για παράδειγμα), ενώ σκέψεις, συμπεριφορά και συναισθήματα θεωρούνται ότι βρίσκονται σε μία δυναμική αλληλεπίδραση.

(Mahoney, 1979, όπως αναφέρεται στο Κολιάδης, 2006)

Οι διαδικασίες «λεκτικής αυτοκαθοδήγησης» του Meichenbaum

Ο Donald Meichenbaum (1977) ενδιαφέρθηκε για τις ψυχικές δυσλειτουργίες και υποστήριξε τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει σε αυτές ο «εσωτερικός διάλογος» ή η «λεκτική αυτοκαθοδήγηση». Ο εσωτερικός λόγος δίνει στον άνθρωπο την ευκαιρία να αξιολογήσει και να αλλάξει τις σκέψεις του και τη συμπεριφορά του, όπως επίσης επηρεάζει άμεσα τον τρόπο δράσης και τον τρόπο αντίληψης των πραγμάτων (Γιαβρίμης, 2010).

Οι Meichenbaum και Goodman (1971) παρουσιάζουν ένα πρόγραμμα πέντε σταδίων, κατά το οποίο τα παιδιά, μέσα από την τεχνική της αυτό καθοδήγησης, εξασκούνται στη διαδικασία του εσωτερικού λόγου.

α) ο ειδικός περιγράφοντας δυνατά τι ακριβώς κάνει, παρουσιάζει τη νέα προς εκμάθηση συμπεριφορά,

β) με την καθοδήγηση του ειδικού, το παιδί επαναλαμβάνει την συμπεριφορά,

γ) το παιδί συνεχίζει να κάνει ό,τι και στο δεύτερο στάδιο και παράλληλα, περιγράφει λεκτικά τι κάνει,

δ) το παιδί ασχολείται με τη δραστηριότητα και παράλληλα, ψιθυρίζει τις οδηγίες αυτοκαθοδήγησης,

ε) το παιδί ασχολείται με τη δραστηριότητα καθοδηγώντας τον εαυτό του με εσωτερικές οδηγίες.

Οι διαδικασίες «αυτορρύθμισης» του Kanfer

Σύμφωνα με τον Kanfer (1977) η συμπεριφορά καθορίζεται από την αλληλεπίδραση μεταξύ παραγόντων του περιβάλλοντος, το βιολογικό υπόβαθρο του ανθρώπου και των αυτορρυθμιστικών γνωστικών παραγόντων. Ο ίδιος υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος είναι σε θέση να αναγνωρίζει τις συνθήκες και τα γεγονότα, που δύνανται να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του και αυτό συμβαίνει μέσω των γνωστικών λειτουργιών. Οι γνωστικές λειτουργίες αναφέρονται στις συμβολικές-εσωτερικές ψυχοπνευματικές λειτουργίες και παρεμβάλλονται ανάμεσα στα σήματα-ερεθίσματα και στην αντίδραση (Κολιάδης, 2006).

Όταν ο άνθρωπος καλείται να μάθει κάτι καινούριο ή να βρει την λύση ενός προβλήματος, ή στην περίπτωση που οι αυτόματες αντιδράσεις είναι αναποτελεσματικές, τότε ενεργοποιούνται οι διαδικασίες αυτορρύθμισης, όπου ελέγχονται από τον ίδιο τον άνθρωπο και του δίνουν την ευκαιρία να αναπροσαρμόσει ή να αλλάξει την συμπεριφορά του. Η διαδικασία της αυτορρύθμισης αποτελείται από τρία στάδια: α) την αυτοπαρατήρηση και την καταγραφή συμπεριφοράς, β) την αυτοαξιολόγηση και γ) την αυτοενίσχυση-αυτοέλεγχο, στοχεύοντας σε αλλαγή (Γιαβρίμης, 2010).

Στο πρώτο στάδιο της αυτοπαρατήρησης και καταγραφής της συμπεριφοράς, ο άνθρωπος ελέγχει τις πράξεις του, έχοντας υποχρέωση να λάβει υπόψιν τους κοινωνικά αποδεκτούς κανόνες αυτής της συμπεριφοράς προκειμένου να οδηγηθεί σε αντικειμενική αξιολόγηση παρακάτω. Στο επόμενο στάδιο της αυτοαξιολόγησης, ο άνθρωπος προσπαθεί να αντιληφθεί τη διαφορά μεταξύ της δικής του συμπεριφοράς και της συμπεριφοράς, που θεωρείται κοινωνικά αποδεκτή. Στο τελευταίο στάδιο της αυτοενίσχυσης, ο άνθρωπος αναμένεται να διαμορφώσει τη συμπεριφορά του ανάλογα με τα συμπεράσματα της αυτοαξιολόγησης.

Στην περίπτωση που η συμπεριφορά του ανθρώπου είναι άκρως αντίθετη προς τους κοινωνικούς κανόνες, έρχεται στο προσκήνιο μία ιδιαίτερη μορφή αυτορρύθμισης, που ονομάζεται *αυτοέλεγχος* (Κολιάδης, 2006).

➤ Η συμβολή του Albert Bandura

Ο κύριος εκπρόσωπος της κοινωνικό γνωστικής θεωρίας υπήρξε ο Albert Bandura (Κασσωτάκης, 2003). Ο Bandura, διεύρυνε το πρότυπο της μάθησης με τη συστηματική διερεύνηση των κοινωνικών και των γνωστικών διεργασιών που συνδέονται με την ανθρώπινη δράση (Γιαβρίμης, 2010).

Ο ίδιος γεννήθηκε το 1925 στον Καναδά και ασχολήθηκε με την κλινική ψυχολογία, η οποία υπήρξε και το θέμα της διδακτορικής του διατριβής. Αμφισβήτησε τις θεωρίες εξαρτημένης μάθησης και υποστήριξε ότι η μάθηση είναι μία διαδικασία η οποία συντελείται μέσω της παρατήρησης. Ένα σημαντικό σημείο της θεωρίας που ανέπτυξε και τονίζει την παραπάνω αμφισβήτησή του, είναι ότι η ενίσχυση και η ταυτόχρονη εκτέλεση της ενέργειας δεν είναι απαραίτητες για να επέλθει η μάθηση (Shunk, 2009).

Οι Zimmerman και Schunk (2003, όπως αναφέρεται στο Shunk, 2009) κάνουν λόγο για *τρία βασικά σημεία της Κοινωνικογνωστικής θεωρίας για την μάθηση και την τέλεση συμπεριφορών*:

(α) οι αμοιβαίες αλληλεπιδράσεις μεταξύ ανθρώπου, συμπεριφοράς και περιβάλλοντος,

(β) οι διαφορετικές εκδοχές στους τρόπους μάθησης: πράξη - παρατήρηση ατόμων του κοινωνικού συνόλου,

(γ) η διάκριση ανάμεσα στην μάθηση και την τέλεση

- ***Αμοιβαίες αλληλεπιδράσεις***

Σύμφωνα με τον Bandura (1986, όπως αναφέρεται στο Shunk, 2009) η ανθρώπινη συμπεριφορά ορίζεται από την *Τριαδική Αμοιβαιότητα Ανθρώπου - Συμπεριφοράς - Περιβάλλοντος*.

Οι παράγοντες αυτοί βρίσκονται σε αμοιβαία αλληλεπίδραση και αλληλοκαθορίζονται σαν επιμέρους συστατικά ενός όλου. Λειτουργούν συνδυαστικά και δεν χωρίζονται μεταξύ τους. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ο άνθρωπος εξασκείται στο να μπορεί να προβλέψει καταστάσεις-αποτελέσματα και στο να προβαίνει σε προκαταβολικές αντιδράσεις σ' αυτά. Παράγοντες όπως ο χωρο-χρόνος και τα πρόσωπα, που εμπλέκονται σε ένα γεγονός, μπορούν να διαφοροποιήσουν το αποτέλεσμα-αντίδραση μιας συμπεριφοράς. Επίσης, ένα γεγονός δύναται να είναι είτε ερέθισμα, είτε αντίδραση, είτε περιβαλλοντικός ενισχυτής, το οποίο εξαρτάται από τη θέση που έχει στην προς ανάλυση αλληλουχία γεγονότων (Bigge και Shermis, 2006).

- ***Μάθηση μέσω πράξης και μέσω παρατήρησης***

Υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους μπορεί να μάθει κάτι ένας άνθρωπος και αυτοί είναι: είτε η πράξη είτε η παρατήρηση.

Στην διαδικασία ενεργητικής μάθησης, η οποία συντελείται μέσω πράξης, ο άνθρωπος λειτουργεί βάσει του θεμιτού ή μη θεμιτού αποτελέσματος, που προκύπτει από την εκάστοτε συμπεριφορά του. Αν μία συμπεριφορά

του επιφέρει επιτυχία, διατηρείται, ενώ, στην αντίθετη περίπτωση αποσύρεται ή γίνεται κάποια προσπάθεια βελτίωσης. Στην διαδικασία συμβολικής μάθησης, η οποία συντελείται μέσω παρατήρησης, ο άνθρωπος δεν τελεί κάποια συμπεριφορά την ώρα της μάθησης. Έχει την ευκαιρία να εκμαιεύσει πρότυπα συμπεριφοράς, είτε παρατηρώντας και ακούγοντας κάποιον άνθρωπο, είτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση, υπολογιστής, ραδιόφωνο) είτε ακόμα από βιβλιογραφικές πηγές (βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, περιοδικά). Οι παρατηρητές όπως και στην περίπτωση της ενεργητικής μάθησης, τείνουν να ακολουθούν συμπεριφορές προτύπων που επιφέρουν κάποιο είδους επιτυχία (Shunk, 2009).

- **Μάθηση και τέλεση**

Σύμφωνα με την Κοινωνικογνωστική θεωρία η μάθηση και η τέλεση είναι δύο ξεχωριστές διαδικασίες. Οι Rosental και Zimmerman (1978, όπως αναφέρεται στο Schunk, 2009) υποστηρίζουν, ότι κατά την ώρα της εκπαιδευτικής διαδικασίας, οι μαθητές αποκτούν γνώσεις μέσω της παρατήρησης, χωρίς να τελούν κάποια ενέργεια.

Ο ρόλος της ενίσχυσης

Κατά τον Bandura, ο ρόλος της ενίσχυσης είναι πληροφοριακός και παρωθητικός. Ο Bandura (1971) υποστηρίζει ότι υπάρχουν τριών ειδών ενισχύσεις:

α) η άμεση εξωτερική ενίσχυση,

β) η υποκατάστατη και

γ) η αυτοδιαχειριζόμενη ενίσχυση

Η άμεση εξωτερική ενίσχυση έχει να κάνει με τον έπαινο-αμοιβή ή την τιμωρία-ποινή, που δέχεται ο άνθρωπος από εξωτερικούς παράγοντες. Υποκατάστατη ενίσχυση υφίσταται, όταν ένας άνθρωπος συμπεριφέρεται όμοια με κάποιον άλλον, προκειμένου να δεχθεί παρόμοια οφέλη ή να αποφύγει δυσάρεστες καταστάσεις.

Η αυτοδιαχειριζόμενη ενίσχυση συνδέεται με την θετική ή αρνητική ανατροφοδότηση, που παρέχει ο άνθρωπος στον ίδιο του τον εαυτό. Η ίδια διαμορφώνεται μέσα από την αξιολόγηση των αντιδράσεων και των συνεπειών τους. Μέσω αυτής της διαδικασίας ο άνθρωπος αυτοκατευθύνει τη συμπεριφορά του. Τα δύο τελευταία είδη ενίσχυσης αποτελούν βασικά στοιχεία της Κοινωνικής Θεωρίας.

(Μαριδάκη-Κασσωτάκη, 2011)

Λειτουργίες Διαμόρφωσης προτύπου

Ο Bandura παρουσίασε τρεις θεμελιώδεις λειτουργίες διαμόρφωσης προτύπου: διευκόλυνση αντίδρασης, αναστολή/άρση αναστολής και μάθηση μέσω παρατήρησης (Bandura, 1986).

- **Διευκόλυνση αντίδρασης**

Πολλές φορές οι άνθρωποι μαθαίνουν δεξιότητες και συμπεριφορές τις οποίες δεν εκδηλώνουν. Η αιτία εντοπίζεται στην απουσία κινήτρου. «Η διευκόλυνση αντίδρασης αναφέρεται σε ενέργειες προτύπων οι οποίες λειτουργούν ως κοινωνικά σήματα που ωθούν τους παρατηρητές να

συμπεριφερθούν ανάλογα» (Shunk, 2009, σ. 90). Συνήθως αφορά συμπεριφορές κοινωνικά αποδεκτές.

- ***Αναστολή/Άρση αναστολής***

Η *αναστολή* πραγματοποιείται όταν ο παρατηρητής αντιλαμβάνεται ότι η τέλεση κάποιων ενεργειών από πλευράς του προτύπου, τιμωρούνται. Στην περίπτωση αυτή, ο παρατηρητής δεν προβαίνει σε ενέργειες που ξέρει, ότι θα του επιφέρουν το αντίστοιχο αποτέλεσμα. Η *άρση αναστολής* πραγματοποιείται όταν ο παρατηρητής παρατηρεί, ότι η τέλεση κάποιων κοινωνικά μη αποδεκτών ενεργειών από πλευράς του προτύπου δεν τιμωρούνται. Στην περίπτωση αυτή, ο παρατηρητής εκδηλώνει αντίστοιχη συμπεριφορά. Αντίθετα με τη λειτουργία της *διευκόλυνσης αντίδρασης*, η *αναστολή/άρση αναστολής* αφορά συμπεριφορές κοινωνικά μη αποδεκτές, όπως η παραβίαση κανόνων (Shunk, 2009).

- ***Μάθηση μέσω παρατήρησης***

Ο Bandura ανέλυσε τη μάθηση μέσω παρατήρησης σε τέσσερις φάσεις:

1. *Προσοχή*

Ένας παρατηρητής για να αποκτήσει μία συμπεριφορά πρέπει να επικεντρώσει την προσοχή του και να αντιληφθεί κάθε διακριτό χαρακτηριστικό της αντίδρασης του μοντέλου (γοητεία μοντέλου και ενίσχυση της συμπεριφοράς του μοντέλου).

2. *Συγκράτηση*

Στο στάδιο αυτό, ο παρατηρητής καλείται να συγκρατήσει με συμβολικό τρόπο την παρατηρηθείσα συμπεριφορά. Σύμφωνα με τον Bandura η

«συμβολική κωδικοποίηση» δίνει την ευκαιρία της μακροχρόνιας συγκράτησης της εκάστοτε συμπεριφοράς, που παρατηρείται.

3. Διαδικασίες κινητικής αναπαραγωγής

Κατά τον Bandura η συμβολική κωδικοποίηση οδηγεί στην απόκτηση εσωτερικών προτύπων περιβάλλοντος, τα οποία με τη σειρά τους καθορίζουν μελλοντικά την συμπεριφορά του παρατηρητή. Εξίσου σημαντική είναι κατά τον ίδιο, και η γνωστική καθοδήγηση της συμπεριφοράς, καθώς ερμηνεύει πώς στην περίπτωση της παρατήρησης μοντέλου, οι δραστηριότητες αποκτώνται χωρίς εκτέλεση. Εντούτοις, η γνωστική δραστηριότητα δεν είναι ανεξάρτητη, είναι η ενίσχυση και το ερέθισμα που αξιολογούν τη φύση της και οδηγούν στην πραγματοποίησή της.

4. Διαδικασίες κινήτρων

Ο άνθρωπος τείνει να επαναλαμβάνει συμπεριφορές για τις οποίες έχει λάβει κάποια ενίσχυση-έπαινο. Άρα η προσωπική ενίσχυση που λαμβάνει παίζει καταλυτικό ρόλο στο να την επαναλάβει και πάλι. Πέραν αυτού, ισχυροί ανθρωπίνι ενισχυτές είναι παράλληλα και η μέσω τρίτων ενίσχυση, όπου ο άνθρωπος παρατηρεί πρότυπο-μοντέλο που ενισχύεται και η αυτοενίσχυση, όπου ο άνθρωπος επαινεί ο ίδιος τον εαυτό του.

(Slavin, 2018)

Με την βοήθεια της παρατήρησης:

- Ο παρατηρητής ενδέχεται να υιοθετήσει νέες αντιδράσεις.
- Τα πρότυπα-μοντέλα συμπεριφοράς μπορεί να ενδυναμώσουν ή να εξασθενίσουν υπάρχουσες αντιδράσεις.

- Τα πρότυπα-μοντέλα συμπεριφοράς ίσως φέρουν στο προσκήνιο αντιδράσεις που είχαν ξεχαστεί.

(Elliott, Kratochwill, Cook, & Travers, 2008)

Ο Bandura και η Αυτο-αποτελεσματικότητα

Η μίμηση προτύπου-μοντέλου ή η ανατροφοδότηση που δέχεται ο άνθρωπος από τρίτους, επηρεάζει τις πεποιθήσεις του για την ικανότητά του να ανταποκριθεί με επιτυχία σε μία συγκεκριμένη δοκιμασία ή δεξιότητα (Κολιάδης, 2006). Κατά τον Bandura (1986, όπως αναφέρεται στο Elliott, Kratochwill, Cook, & Travers, 2008) αυτά τα αισθήματα επάρκειας, τα οποία συνθέτουν την αυτο-αποτελεσματικότητα, αναπτύσσονται μέσω πληροφοριών που δίνουν οι τέσσερις παρακάτω πηγές:

1. Έμπρακτες εμπειρίες επάρκειας

Ένας άνθρωπος καταλαβαίνει πόσο επαρκής είναι βάσει του πόσο αποτελεσματικά μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτό που καλείται να κάνει.

2. Εμπειρίες μέσω τρίτων

Μέσω παρατήρησης τρίτων που δρουν με επιτυχία, ο άνθρωπος ενθαρρύνει τον εαυτό του ότι μπορεί και εκείνος να τα καταφέρει, αλλά και το αντίστροφο.

3. Λεκτική πειθώ

Μέσω της πειθούς ο άνθρωπος μπορεί να ενισχυθεί να ξεπεράσει κάθε δυσκολία και να βελτιώσει την απόδοσή του.

4. Σωματικές και συναισθηματικές καταστάσεις

Στην περίπτωση που άνθρωπος αντιμετωπίζει τον εαυτό του ως ένα πρόσωπο που φοβάται, δειλιάζει και δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις περιστάσεις, τότε προάγει την πιθανή εκδήλωση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Από την άλλη, αν εστιάσει σε πρότυπα-μοντέλα, που πετυχαίνουν να ανταποκριθούν σε κάθε περίπτωση, δίνει ώθηση στον εαυτό του να υιοθετήσει και εκείνος παρόμοιες συμπεριφορές.

2.1.6. Θεωρίες Συναισθηματικής ανάπτυξης

Οι ρόλοι του συναισθηματικού δεσμού, οι αιτίες που επιφέρουν αλλαγή στον δεσμό όσο τα παιδιά αναπτύσσονται και πώς η ποιότητα του δεσμού επηρεάζει την μετέπειτα εξέλιξη είναι θέματα που ερμηνεύονται από τρεις θεωρίες: του Sigmund Freud, του Erik Erikson και του John Bowlby (Cole & Cole, 2011).

➤ Η ερμηνεία της μείωσης της ενόρμησης σύμφωνα με τον Sigmund Freud

Κατά τη θεωρία του Freud, η δημιουργία δεσμού παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη. Οι πρωταρχικές αλληλεπιδράσεις παιδιών-βασικών φροντιστών επηρεάζουν τόσο την διαμόρφωση προσωπικότητας των παιδιών όσο και την ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Ο Freud θεωρούσε, ότι οι άνθρωποι, όμοια με άλλους οργανισμούς, έχουν κάποιες βιολογικές ενορμήσεις, όπως είναι η δίψα και η πείνα, οι οποίες προκαλούν κινητοποίηση του οργανισμού, προκειμένου να τις καλύψει και να επιβιώσει. Με άλλα λόγια, όταν υπάρχει διέγερση μιας ενόρμησης, ο οργανισμός επιχειρεί να ικανοποιήσει την ανάγκη που την προκάλεσε. Όταν μειωθεί η ενόρμηση, επέρχεται η ικανοποίηση της ανάγκης, κάτι το οποίο οδηγεί σε αίσθημα ευχαρίστησης και επανέρχεται η βιολογική ισορροπία. Προκύπτει λοιπόν, ότι η αναζήτηση της ευχαρίστησης αποτελεί βασική αρχή της ύπαρξης. Τα παιδιά συνδέονται με πρόσωπα και αντικείμενα, τα οποία εξυπηρετούν τις ανάγκες τους. Το πρώτο πρόσωπο με το οποίο συνδέονται είναι συνήθως η μητέρα τους. Κατά τον Freud, ο δεσμός μητέρας-παιδιού κατέχει σημαίνοντα ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού κατά την ανάπτυξη και κατ' επέκταση και στην μετέπειτα ζωή τους, καθώς το πρότυπο της

μητέρας, είναι πρότυπο για τη σχέση αγάπης ανάμεσα στα δύο φύλα (Cole & Cole, 2011).

➤ Η ψυχοκοινωνική ερμηνεία του Erik Erikson

Ο Erikson, ως μαθητής του Freud επηρεάστηκε σημαντικά από την ψυχαναλυτική θεωρία, ωστόσο την επέκτεινε. Κατά τη θεωρία του Erikson η ανάπτυξη της προσωπικότητας είναι μία διαρκής διαδικασία, από την γέννηση μέχρι τα γηρατειά, σε αντίθεση με την θεωρία του Freud, κατά την οποία η προσωπικότητα αναπτύσσεται κατά βάση γύρω στα πέντε χρόνια (Friedman, 2000). Ο Erikson πίστευε ότι η ζωή του ανθρώπου χαρακτηρίζεται από οχτώ στάδια, κατά τα οποία ο άνθρωπος καλείται να επιλύσει μία σειρά από εσωτερικές και εξωτερικές συγκρούσεις. Η επίλυση αυτή οδηγεί σε μία καλύτερη αίσθηση του εαυτού (Elliott et al., 2008).

Από τη γέννηση μέχρι και το 5^ο έτος, το παιδί διέρχεται από τα πρώτα δύο στάδια που ονομάζονται αντίστοιχα, *Εμπιστοσύνη σε αντιδιαστολή με την Δυσπιστία* (γέννηση έως 1^ο έτος) και *Αυτονομία σε αντιδιαστολή με την Ντροπή και την Αμφιβολία* (2^ο-3^ο έτος) (Elliott et al., 2008). Στο πρώτο στάδιο τα βρέφη πρέπει να αναπτύξουν μία ισορροπία ανάμεσα στην εμπιστοσύνη και στην δυσπιστία. Παράδειγμα όταν το παιδί καλεί την μητέρα του και αναρωτιέται αν μπορεί να της έχει εμπιστοσύνη ότι θα έρθει να το φροντίσει. Σύμφωνα με τον Erikson, τα παιδιά νοιώθουν ασφάλεια από τις ζεστές σχέσεις με τους ανθρώπους που τα φροντίζουν και συνδέονται μαζί τους. Αποκτώντας λοιπόν εμπιστοσύνη μπαίνουν στο δεύτερο στάδιο όπου αυξάνεται και η ανάγκη τους για αυτονομία. Πλέον σε συνθήκες σύντομων αποχωρισμών, ξέρουν ότι ο άνθρωπος που

τα φροντίζει θα επιστρέψει. Επομένως, οι συγκρούσεις των δύο πρώτων σταδίων, ερμηνεύουν τον λόγο που τα παιδιά κατά το 1^ο έτος της ζωής τους, αναστατώνονται, όταν αποχωρίζονται τη μητέρα τους, σε αντίθεση με το 2^ο έτος που πλέον αυτό μειώνεται (Cole & Cole, 2011).

➤ Η ηθολογική ερμηνεία του John Bowlby

Σύμφωνα με τον Bowlby (1982) ο άνθρωπος έχει ανάγκη να αναπτύσσει συναισθηματικούς δεσμούς με άλλους ανθρώπους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Η θεωρία του Bowlby, επισημαίνει ότι για να υπάρξει μία φυσιολογική ανθρώπινη ανάπτυξη, θα πρέπει να αναπτυχθούν αμοιβαίες διαπροσωπικές σχέσεις. Ο ίδιος ερευνά την σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στο βρέφος και στον άνθρωπο που το φροντίζει, υποστηρίζοντας ότι, αυτή η σχέση επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό και την μετέπειτα σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων, το είδος και τη διάρκειά τους.

Συμπεριφορές του βρέφους, όπως το κλάμα, η βλεμματική παρακολούθηση και το χαμόγελο, έχουν ως απώτερο σκοπό να «αναγκάσουν» τους ανθρώπους που τα φροντίζουν να μείνουν κοντά τους (Bowlby, 1973). Τα βρέφη έχουν μία προδιάθεση να δημιουργούν έναν συναισθηματικό δεσμό – προσκόλληση με τον άνθρωπο που τα φροντίζει. Σύμφωνα με τον Bowlby, τα βρέφη κατά τους έξι πρώτους μήνες της ζωής τους, αξιολογούν τις συμπεριφορές των ανθρώπων, εκτιμώντας ποιος ανταποκρίνεται περισσότερο και πιο συχνά. Στρέφονται δηλαδή στην πρωταρχική τροφό (συνήθως μητέρα) και αυτό το πρόσωπο γίνεται σύντομα το συναισθηματικό κέντρο του σύμπαντος για το βρέφος (Schacter, Gilbert & Wegner, 2012).

Η ψυχολόγος Mary Ainsworth επινόησε μια δοκιμασία-μέθοδο προκειμένου να μπορέσει να κατηγοριοποιήσει τις αντιδράσεις των βρεφών, και να προσδιορίσει το είδος προσκόλλησης του παιδιού. Η δοκιμασία αυτή έγινε γνωστή ως πειραματική «Συνθήκη του ξένου». Σε αυτή τη δοκιμασία, η οποία αποτελείται από επτά «σκηνοθετημένα» επεισόδια, το παιδί και το κύριο πρόσωπο φροντίδας (συνήθως η μητέρα) μπαίνουν στο χώρο ενός εργαστηρίου (Ainsworth et al., 1978).

- ❖ 1°. Η μητέρα βρίσκεται στο δωμάτιο μαζί με το παιδί, το παιδί εξερευνά τον χώρο για 3 λεπτά.
- ❖ 2°. Ο ξένος μπαίνει μέσα στο δωμάτιο για 1 λεπτό, όπου μιλά με την μητέρα για 1 λεπτό και έπειτα παίζει με το παιδί για 1 λεπτό.
- ❖ 3°. Η μητέρα φεύγει από το δωμάτιο, ο ξένος παίζει με το παιδί και στη συνέχεια φεύγει και εκείνος για 3 λεπτά.
- ❖ 4°. Η μητέρα επιστρέφει, ο ξένος φεύγει και η μητέρα ηρεμεί το παιδί και κάθεται 3 λεπτά.
- ❖ 5°. Η μητέρα φεύγει από το δωμάτιο και το παιδί μένει μόνο για 3 λεπτά.
- ❖ 6°. Ξαναμπαίνει στο δωμάτιο ο ξένος, επιχειρώντας να ηρεμήσει το παιδί και έπειτα αποσύρεται για 3 λεπτά.
- ❖ 7°. Η μητέρα μπαίνει και πάλι στο δωμάτιο, ο ξένος αποχωρεί με διακριτικό τρόπο, η μητέρα καθησυχάζει το παιδί.

Μέσα από τις αντιδράσεις του παιδιού σε αυτά τα επεισόδια, προέκυψαν οι τέσσερις ακόλουθοι τύποι προσκόλλησης:

- 1. Ασφαλής προσκόλληση.** Το παιδί νοιώθει σιγουριά για τον άνθρωπο που τον φροντίζει. Ενδέχεται να μην αναστατωθεί όταν αυτός ο άνθρωπος φύγει για λίγο, εντούτοις, μόλις επιστρέψει το παιδί πάει αμέσως κοντά του.

2. **Ανασφαλής αποφευκτική προσκόλληση.** Το παιδί δεν αναζητά τον άνθρωπο που το φροντίζει ,και ακόμα και όταν ο φροντιστής φύγει από κοντά του, το παιδί δεν αναστατώνεται. Εκδηλώνει αισθήματα θυμού, προσπαθώντας να αποφύγει τον φροντιστή του.
3. **Ανασφαλής αμφίθυμη προσκόλληση.** Το παιδί εκδηλώνει αντιφατικές συμπεριφορές. Από την μία πλευρά, όταν μένει μόνο του εκφράζει άγχος και δυσφορία, από την άλλη, όταν επιστρέφει ο άνθρωπος που το φροντίζει, τον χτυπά, εκφράζοντας θυμό.
4. **Ανασφαλής αποδιοργανωμένη προσκόλληση.** Το παιδί εκδηλώνει ασταθή και συγκεχυμένη συμπεριφορά. Αναζητά τον φροντιστή του, εντούτοις, όταν αυτός εμφανίζεται ξεσπά σε κλάματα.

(Feldman, 2011)

2.2 Σύγχρονες έρευνες σχετικά με το υπό εξέταση θέμα

Η κίνηση μέσω της φυσικής δραστηριότητας κατέχει σημαίνοντα ρόλο για την σωματική, κινητική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών (Ζάραγκας, 2012; Zimmer, 2007). Σύμφωνα με τον Berk (2001) η ανάπτυξη σε έναν τομέα της προσωπικότητας του παιδιού, συνεπάγεται ανάπτυξη και σε άλλους τομείς.

Ο Ζάραγκας (2016) μέσα από την εφαρμογή ενός ψυχοκινητικού προγράμματος παρέμβασης στο νηπιαγωγείο διερεύνησε την προαγωγή κινητικής ανάπτυξης, κοινωνικής συμπεριφοράς και αυτοεκτίμησης όπως επίσης και την σχέση αυτών. Το πρόγραμμα απευθυνόταν σε 44 νήπια και περιλάμβανε κινητικές δραστηριότητες οι οποίες συνδυάζονταν με μουσική και εκδραμάτιση ιστοριών-παραμυθιών. Η διάρκεια του ήταν μία σχολική χρονιά, όπου πραγματοποιούνταν τρεις φορές την εβδομάδα για 40'. Χρησιμοποιήθηκε η συστοιχία κινητικών δοκιμασιών (MOT test 4-6, των Zimmer και Volkamer, 1987), λίστα καταγραφής της κοινωνικής συμπεριφοράς και κλίμακα αξιολόγησης της αυτοεκτίμησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το πρόγραμμα παρέμβασης συνετέλεσε προς τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης, της κοινωνικής συμπεριφοράς και της αυτοεκτίμησης. Όσον αφορά στην σχέση των τριών αυτών μεταβλητών βρέθηκε ότι η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων είναι πολύ σημαντική για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη.

Επιπλέον, σε άλλη έρευνα του Ζάραγκα και της Πλιόγκου (2018) μελετήθηκε η προώθηση των αξιών, της υπευθυνότητας και του σεβασμού μέσα από την εφαρμογή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος φυσικής αγωγής. Απευθυνόταν σε 23 παιδιά ηλικίας 6 ετών και είχε διάρκεια τρεις μήνες, όπου και πραγματοποιούνταν δύο φορές την εβδομάδα για μισή ώρα. Τόσο στην αρχική όσο και στην τελική

αξιολόγηση, χρησιμοποιήθηκαν η ημι-δομημένη συνέντευξη και το MOT test 4-6, των Zimmer και Volkamer (1987) προκειμένου να διερευνηθεί τι γνωρίζουν τα παιδιά για τις αξίες του σεβασμού και της υπευθυνότητας και να αξιολογηθούν οι κινητικές τους δεξιότητες αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμμετοχή στο πρόγραμμα είχε ως αποτέλεσμα την βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων και παράλληλα την βελτίωση κατανόησης των αξιών, της υπευθυνότητας και του σεβασμού.

Στο πλαίσιο του σχολείου, μία από τις υποχρεώσεις του παιδαγωγικού έργου της νηπιαγωγού είναι να εξασφαλίζει ευκαιρίες συμμετοχής των παιδιών σε κατάλληλες κινητικές δραστηριότητες, που θα συντελέσουν προς την οικοδόμηση της σωματικής και κινητικής τους ανάπτυξης. Η έλλειψη κινητικών δραστηριοτήτων κατά την προσχολική και σχολική ηλικία έχει ως αποτέλεσμα την κινητική αβεβαιότητα, την απουσία κινητικών προκλήσεων και τη μείωση κινητικής απόδοσης των παιδιών (Ζάραγκας, 2013).

Αναφορικά με την κινητική απόδοση έχει βρεθεί ότι υπάρχει βαθμός σχέσης, επίδρασης ανάμεσα στην ίδια και στον δείκτη μάζας σώματος (Shi, Zhou, Wang & Wang, 2013). Εντούτοις, έρευνα του Ζάραγκα (2013) οδηγήθηκε σε αντίθετα αποτελέσματα.

Εναργέστερα, στην έρευνα του Ζάραγκα (2013) εξετάστηκε ο βαθμός κινητικής απόδοσης και οι σωματικοί δείκτες ανάπτυξης (ύψος, βάρος, μάζα σώματος) σε παιδιά προσχολικής ηλικίας καθώς και η σχέση μεταξύ των μεταβλητών, ελέγχοντας την επίδραση του φύλου και της ηλικίας των παιδιών. Χρησιμοποιήθηκε συστοιχία κινητικών δοκιμασιών «MOT 4-6 (Motoriktest für vier-bis sechsjährige Kinder) των Zimmer Volkamer, 1987 και το δείγμα αποτέλεσαν 276 παιδιά. Η κινητική απόδοση αξιολογήθηκε μέσα από 18 κινητικές δεξιότητες-παιχνίδια, οι οποίες προσέγγιζαν

τομείς: ευκινησίας και οπτικοκινητικού συντονισμού, δυναμικής ισορροπίας, ταχύτητας αντίδρασης και κίνησης, κινητικού ελέγχου και αλτικής ικανότητας. Επιπλέον έγιναν σωματικές μετρήσεις ύψους, βάρους και δείκτη μάζας σώματος.

Τα παιδιά βάσει της κινητικής τους απόδοσης κατατάχθηκαν σε κατηγορίες όπως πολύ καλός, καλός, κανονικός και κάτω του κανονικού επιπέδου. Ως προς το φύλο δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές. Ωστόσο ως προς την ηλικία τα μεγαλύτερα παιδιά είχαν καλύτερες επιδόσεις. Σχετικά με το δείκτη μάζας σώματος βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους των δυο φύλων, με τα κορίτσια να έχουν υψηλότερο μέσο όρο. Το μικρότερο δείκτη μάζας σώματος παρουσίασαν παιδιά ηλικίας (57- 60 μηνών). Όσον αφορά στη σχέση των μεταβλητών της κινητικής απόδοσης και των δεικτών σωματικής ανάπτυξης δεν βρέθηκε βαθμός επίδρασης.

Σύμφωνα με την Κοινωνική θεωρία, όπως παρουσιάστηκε και παραπάνω, τα παιδιά μαθαίνουν μέσω της παρατήρησης. Συγκεκριμένα, παρατηρούν τους ανθρώπους του κοινωνικού τους περιβάλλοντος να συμπεριφέρονται με διάφορους τρόπους και μιμούνται αυτά τα πρότυπα (Bandura, 1977).

Στο πλαίσιο της οικογένειας, φαίνεται ότι κατά την προσχολική ηλικία, οι συμπεριφορές των παιδιών επηρεάζονται από εκείνες των γονέων σε μεγάλο βαθμό (Δημητρόπουλος, 2000). Στο επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, οι δραστήριοι γονείς, που συμμετέχουν είτε σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, είτε σε αποδράσεις στην φύση, όπως το περπάτημα, η βόλτα με ποδήλατο, αποτελούν παράδειγμα μίμησης για τα παιδιά τους. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά προσανατολίζονται προς την υιοθέτηση ανάλογης συμπεριφοράς με τους

γονείς τους, επιλέγουν δηλαδή να ασκούνται περισσότερο (O'Dwyer, Fairclough, Knowles & Stratton, 2012).

Οι Sallis και οι συνεργάτες (1988) διαπίστωσαν ότι η συμμετοχή των γονιών στη φυσική δραστηριότητα λειτουργεί ως θετικός παράγοντας ενίσχυσης του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών τους. Όμοια, οι Roest και οι συνεργάτες (1989) κατέληξαν σε μία θετική συσχέτιση ανάμεσα στην φυσική δραστηριότητα των γονέων και παιδιών. Αντίστοιχα οι Moore και οι συνεργάτες (1991) ανέφεραν τα εξής: παιδιά με φυσικά δραστήριες μητέρες παρουσίαζαν διπλάσιες πιθανότητες να ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα, παιδιά με φυσικά δραστήριους πατέρες παρουσίαζαν σχεδόν τετραπλάσιες πιθανότητες να ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα και παιδιά με γονείς όπου και οι δυο είναι φυσικά δραστήριοι παρουσίαζαν εξαπλάσιες πιθανότητες να ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα.

Οι Πετράκη, Δέρρη, Γκαιταντζής και Αγγελούσης (2006) πραγματοποίησαν μία έρευνα και ένας από τους σκοπούς της ήταν να διαπιστωθεί σχέση της φυσικής δραστηριότητας του πατέρα και της μητέρας με εκείνη του παιδιού. Στην έρευνα έλαβαν εθελοντικά μέρος 139 παιδιά ηλικίας 10-12 ετών, που φοιτούσαν σε δημόσια σχολεία και οι βιολογικοί τους γονείς. Η φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με τη μέθοδο της ενεργειακής δαπάνης για παιδιά και ενήλικες (Bouchard Three Day Physical Activity Record, Bouchard, 1997). Από την ανάλυση συσχέτισης διαπιστώθηκε ότι υπήρχε σημαντική συσχέτιση της συνολικής εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας μεταξύ μητέρας και παιδιού.

Εντούτοις, υπάρχουν μελέτες που αποδεικνύουν ελλιπή ή και καθόλου σχέση ανάμεσα στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας γονέων και παιδιών

(Brustad, 1993; Dempsey, Kimiecik & Horn, 1993; Jago et al., 2010; Kimiecik Horn, 1998).

Ερευνητές, όπως οι Trost, Sirard, Dowda, Pfeiffer και Pate (2003) σημειώνουν ότι η ενθάρρυνση των γονέων είναι ένας διαμεσολαβητικός παράγοντας που επηρεάζει καθοριστικά την ενασχόληση των παιδιών με τη φυσική δραστηριότητα. Μάλιστα, μελέτες δείχνουν ότι η επίδραση αυτή είναι πιο έντονη για τα παιδιά μικρότερης ηλικίας (Garcia et al., 1995; Sallis et al., 1992). Επίσης, σύμφωνα με την Θεωρία Προσδοκίας-Αξίας του Eccles' (1983, όπως αναφέρεται στο Diacin, & DeSensi, 2013), οι συμπεριφορές των γονέων επηρεάζονται από τις απόψεις τους για την αξία της συμμετοχής των παιδιών τους στην φυσική δραστηριότητα. Με άλλα λόγια, η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι οι γονείς που θεωρούν σημαντική την ενασχόληση των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα, θα έχουν και την αντίστοιχη συμπεριφορά, δηλαδή θα τα ενθαρρύνουν προς αυτή την κατεύθυνση.

Οι Wright και συνεργάτες (2010) εξέτασαν πώς η κοινωνική υποστήριξη των γονέων επηρεάζει την φυσική δραστηριότητα των εφήβων, 10-14 ετών. Συμμετέχοντες ήταν 52 έφηβοι οι οποίοι κλήθηκαν να απαντήσουν προφορικά σε κάποιες ερωτήσεις. Στην έρευνα αυτή μελετήθηκαν δυο είδη κοινωνικής υποστήριξης: η συναισθηματική (εκφράζεται με αισθήματα κατανόησης, αγάπης, φροντίδας και εμπιστοσύνης) και η απτή (εκφράζεται μέσω της παροχής υπηρεσιών και βοήθειας). Για τον σκοπό αυτό οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις, όπως «Με ποιους τρόπους οι γονείς σου σε ενθαρρύνουν να αθλείσαι;». Τα αποτελέσματα κατέδειξαν διαφορές όσον αφορά την κοινωνική υποστήριξη που δέχονται τα αγόρια και τα κορίτσια. Τα αγόρια ανέφεραν ότι δέχονται περισσότερο απτή υποστήριξη ενώ τα κορίτσια περισσότερη συναισθηματική.

Οι Diacin και DeSensi (2013), πραγματοποίησαν έρευνα μελέτης περίπτωσης και ως εργαλείο χρησιμοποίησαν τη δομημένη συνέντευξη που απευθυνόταν σε 11 γονείς που είχαν παιδιά κάτω των 13 ετών. Ένας από τους σκοπούς της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στις απόψεις των γονέων για την αξία της συμμετοχής των παιδιών τους σε οργανωμένες αθλητικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες και στην ενθάρρυνση για την συμμετοχή τους σε αυτές. Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις όπως «Σε παρακαλώ περιέγραψε μου με ποιους τρόπους συνεισφέρεις στην συμμετοχή του παιδιού σου σε αθλητικές δραστηριότητες», προκειμένου να ελεγχθεί το είδος της υποστήριξης που παρέχουν. Και σε ερωτήσεις όπως «Είναι σημαντικό για εσένα να ασχολείται το παιδί σου με κάποιο σπορ», προκειμένου να ελεγχθούν οι λόγοι για τους οποίους οι γονείς θέλουν τα παιδιά τους να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Όσον αφορά στον τρόπο με τον οποίο ενθαρρύνουν- υποστηρίζουν τα παιδιά τους να συμμετέχουν στην φυσική δραστηριότητα, οι γονείς απάντησαν ότι παρέχουν οικονομική υποστήριξη, πληρώνοντας το ποσό της συμμετοχής, υλικοτεχνική υποστήριξη, μεταφέροντας τους στις δραστηριότητες καθώς και συναισθηματική και καθοδηγητική υποστήριξη, επαινώντας τους μετά από κάποιον αγώνα και συζητώντας μαζί τους για τους τρόπους που μπορούν να βελτιωθούν ως προς τις επιδόσεις τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με αθλητικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα του εάν είναι κορίτσι ή αγόρι. Όσον αφορά στις απόψεις τους για σημασία που αποδίδουν στη φυσική δραστηριότητα, οι γονείς απάντησαν ότι είναι σημαντικό για εκείνους να ασχολούνται τα παιδιά τους με αθλητικές δραστηριότητες, καθώς αποκομίζουν οφέλη που αφορούν: στην υγεία τους, σε μαθήματα ζωής και σε συνειδητοποίηση της έννοιας του

ανταγωνισμού. Τα αποτελέσματα της έρευνας απέδειξαν ότι η σημασία που αποδίδουν οι γονείς στις αθλητικές δραστηριότητες, σχετίζεται με την ενθάρρυνση τους για την συμμετοχή των παιδιών τους σε αυτές.

Σε έρευνα των Ζάραγκα, Θάνου και Λιάσκου (2018) εξετάστηκαν οι λόγοι για τους οποίους οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να λάβουν μέρος σε συγκεκριμένες αθλητικές-φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους, όπως είναι οι πολεμικές τέχνες. Παράλληλα διερευνήθηκε ποια είναι η επιρροή δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπως η εργασία, το επίπεδο εκπαίδευσης και το οικογενειακό εισόδημα, στην επιλογή του να συμμετέχουν τα παιδιά σε πολεμικές τέχνες. Το δείγμα αποτέλεσαν 268 γονείς και ως εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο και ημι-δομημένη συνέντευξη με ανοιχτές ερωτήσεις.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι λόγοι για τους οποίους οι γονείς ωθούν τα παιδιά τους στην ενασχόληση με τις πολεμικές τέχνες κατηγοριοποιήθηκαν σε τρεις κατηγορίες : (α) γυμναστική-άθληση-κίνηση, (β) ψυχολογικοί-συμπεριφορικοί και (γ) προσωπικοί. Αναλυτικότερα, τα παιδιά ενθαρρύνονται προκειμένου: να εξασκηθούν στην αυτοάμυνα, να γυμνάζονται και να έχουν μία καλή φυσική κατάσταση, να εξελίσσονται σε ψυχολογικό επίπεδο, να ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους, να μαθαίνουν τα όρια, την πειθαρχία και τον αυτοέλεγχο, να αναπτύσσουν διαπροσωπικές σχέσεις, να είναι μαζί με τα αδέρφια τους ή επειδή το επιθυμεί το παιδί ή ο γονέας. Σχετικά με την επιρροή των δημογραφικών παραγόντων, βάσει των αποτελεσμάτων, φαίνεται ότι επηρεάζουν την επιλογή ενασχόλησης των παιδιών με τις πολεμικές τέχνες. Αυτή η επιλογή παρόλο που είχε ξεκινήσει από τα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα, πλέον όλο και περισσότεροι μορφωμένοι γονείς, που βρίσκονται στη μεσαία και στην ανώτερη

κοινωνική τάξη, ενθαρρύνουν τα παιδιά τους προς την ενασχόληση με τις πολεμικές τέχνες, συνειδητοποιώντας ότι συντελούν στην ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας.

Τέλος, στην έρευνα των Παπίστα και συνεργατών (2016) εκτιμήθηκε η γονική ενθάρρυνση-υποστήριξη και η σημασία που αποδίδουν οι γονείς στην φυσική δραστηριότητα των παιδιών τους. Για την εκτίμηση της γονικής υποστήριξης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του Trost και συνεργατών (2003). Οι γονείς ερωτήθηκαν με ποιον τρόπο υποστηρίζουν τη φυσική δραστηριότητα του παιδιού τους με ερωτήσεις του τύπου «Παρέχοντας μετακίνηση, παρακολουθώντας τη συμμετοχή του κ.ά.». Για την εκτίμηση της σημασίας που αποδίδουν οι γονείς στη ενασχόληση των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Martinent, Naisseh, Ferrand, Bois, & Hautier (2013), η οποία περιείχε ερωτήσεις του τύπου «Πόσο σημαντικό είναι για εσάς να συμμετέχει το παιδί σας σε αθλήματα ή φυσική δραστηριότητα για καλύτερη υγεία». Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η σημασία που αποδίδεται από τους γονείς στη φυσική δραστηριότητα καθορίζει και την παροχή ή όχι ενθάρρυνσης-υποστήριξης για την άθληση των παιδιών τους.

3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1. Δείγμα και δειγματοληψία της έρευνας

Το δείγμα της παρούσας έρευνας πλαισιώθηκε από 163 γονείς, παιδιών προσχολικής ηλικίας. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε γνωστούς και σε ομάδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενώ παράλληλα ζητήθηκε από τους αρχικούς συμμετέχοντες να το διαμοιράσουν σε άλλους γονείς παιδιών που ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες. Συνεπώς, η μέθοδος δειγματοληψίας μπορεί να θεωρηθεί ο συνδυασμός της βολικής δειγματοληψίας με την μέθοδο της χιονοστιβάδας (Creswell & Creswell, 2019). Πριν την απάντηση των ερωτηματολογίων και τη διεξαγωγή της έρευνας οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας καθώς και για το ότι η συμμετοχή τους είναι ανώνυμη, εθελοντική και γίνεται με τη δική τους συγκατάθεση.

3.2. Μεθοδολογία της έρευνας

Εργαλεία / Μετρήσεις

Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν δύο ερωτηματολόγια. Το πρώτο εξετάζει την ενθάρρυνση, που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά τους, προκειμένου να ασχοληθούν με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα. Το δεύτερο εξετάζει τις Απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα.

Η επιλογή χρήσης του ερωτηματολογίου για την διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας, οφείλεται στο γεγονός, ότι με την χορήγησή του επιτεύχθηκε η συλλογή πολυπληθών πληροφοριών σε σύντομο χρονικό διάστημα (Χαλικιάς, Μανωλέσσου & Λάλου, 2015).

Στην αρχή του πρώτου ερωτηματολογίου, υπάρχουν ερωτήσεις που αφορούν σε δημογραφικά χαρακτηριστικά των γονέων, όπως το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, το επάγγελμα και το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα. Έπειτα, υπάρχουν ερωτήσεις που αφορούν σε ατομικά χαρακτηριστικά του παιδιού, όπως φύλο, ηλικία και κάποιες επιπρόσθετες ερωτήσεις, που θα αναφερθούν αναλυτικά στα αποτελέσματα. Ακολουθούν επτά ερωτήσεις κλειστού τύπου, που εξετάζουν την Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά τους, προκειμένου να ασχοληθούν με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να απαντηθούν μέσω της κλίμακας 5 σημείων από το 1 (Ποτέ) έως το 5 (Πάντα). Τ

Στο δεύτερο ερωτηματολόγιο που εξετάζει τις απόψεις των γονέων για την αξία που αποδίδουν στην αθλητική-φυσική δραστηριότητα περιέχονται δεκαοχτώ ερωτήσεις κλειστού τύπου, οι οποίες μπορούν να απαντηθούν μέσω της κλίμακας 5 σημείων από το 1 (Διαφωνώ πλήρως)

εώς το 5 (Συμφωνώ πλήρως). Οι ερωτήσεις αυτές αφορούν στους ακόλουθους εννέα παράγοντες: υγεία-ευεξία, καλή εμφάνιση, ψυχαγωγία, χαλάρωση, κοινωνικοποίηση, επαφή με τη φύση, αίσθημα πρόκλησης, αίσθημα συναγωνισμού και αίσθημα περηφάνειας.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα Google Forms, και στάλθηκε στους συμμετέχοντες, συνοδευόμενο από ένα μήνυμα που τους ενημέρωνε, ότι το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε για την εκπόνηση έρευνας στο πλαίσιο Μεταπτυχιακού προγράμματος και ότι διασφαλιζόταν η ανωνυμία των στοιχείων τους. Αρχικά, έγινε ένας πιλοτικός έλεγχος, κατά τον οποίο 20 συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και επεσήμαναν τυχόν ασαφή σημεία στις ερωτήσεις. Έπειτα, από μικρές αλλαγές που αφορούσαν στην διατύπωση κάποιων ερωτήσεων, χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο στην τελική του μορφή.

3.3. Στατιστική ανάλυση

Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις με χρήση του Στατιστικού Προγράμματος IBM SPSS Statistics 24 για Windows. Αρχικά, προκειμένου να ελεγχθεί αν η κατανομή των μεταβλητών ήταν συμβατή με την Κανονική Κατανομή εφαρμόστηκε το τεστ Kolmogorov-Smirnov. Για να υπάρχει κανονική κατανομή, θα πρέπει το αποτέλεσμα του παραπάνω τεστ να μην είναι στατιστικά σημαντικό, δηλαδή ($p > 0.05$) (Παπαϊωάννου, Ζουρμπάνος, & Μίνος, 2016). Οι αναλύσεις για καθεμία από τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου έδειξαν, ότι η κατανομή είναι μη κανονική, καθώς όλες πήραν την τιμή (< 0.001). Εν συνεχεία, έγιναν περιγραφικές αναλύσεις, με σκοπό την περιγραφή των βασικών χαρακτηριστικών του δείγματος (Ρόντος & Παπάνης, 2006).

Έπειτα, εκτιμήθηκε η Αξιοπιστία της έρευνας με την μέθοδο Cronbach's Alpha. Συγκεκριμένα, με την παραπάνω ανάλυση αξιολογήθηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, η οποία αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο οι ερωτήσεις, που μετρούν το ίδιο ψυχομετρικό χαρακτηριστικό παρουσιάζουν υψηλή συσχέτιση-συνοχή. Η τιμή του συντελεστή alpha(α) του Cronbach, κυμαίνεται από 0 έως 1, με βέλτιστες τιμές μεταξύ 0.7 και 0.9 (Creswell & Creswell, 2019).

Ακολούθως, αξιολογήθηκε η Εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής, με την Διερευνητική ανάλυση παραγόντων. Η ανάλυση αυτή εξετάζει τον βαθμό που το εργαλείο μετρά πράγματι αυτό για το οποίο έχει κατασκευαστεί (Συμεωνάκη, 2015).

Για την μελέτη των δύο ερευνητικών ερωτημάτων πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης με το μη παραμετρικό συντελεστή Spearman, καθώς η κατανομή είναι μη κανονική (Μπαγιάτης, 2000), και παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικά.

4^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.1. Γενικά αποτελέσματα και στατιστικοί έλεγχοι

❖ Περιγραφικά στοιχεία του δείγματος.

Στην έρευνα συμμετείχαν 163 άνθρωποι, εκ των οποίων οι 155 (95.1%) ήταν γυναίκες και οι 8 (4.9%) ήταν άντρες. Ως προς το μορφωτικό επίπεδο οι 40 (25%) είναι απόφοιτοι ΑΕΙ, οι 10 (6.3%) απόφοιτοι ΤΕΙ, οι 95 (59.4%) κατέχουν μεταπτυχιακό δίπλωμα, οι 8 (5%) διδακτορικό, οι 5 (3.1%) δεύτερο πτυχίο και κάτι άλλο οι 2 (1.3%). Από το δείγμα, οι περισσότεροι, 57 στον αριθμό (35.8%) είναι Νηπιαγωγοί, ακολουθούν 36 (22.6%) Δάσκαλοι και 16 (10.1%) Φιλολόγοι. Οι υπόλοιποι εργάζονται ως: Μαθηματικοί, Βρεφονηπιοκόμοι, Χημικοί, Φυσικοί, Μηχανολόγοι Μηχανικοί, Καθηγητές Αγγλικών-Γερμανικών-Γαλλικών, Θεολόγοι, Γυμναστές, Εκπαιδευτικοί Ειδικής Αγωγής, Νοσηλεύτες, Πληροφορικοί, Βιολόγοι, Θεατρολόγοι, Ειδικό Βοηθητικό Προσωπικό και Ηλεκτρολόγοι. Αναφορικά με το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα, οι 81 συμμετέχοντες (50%) ανήκουν στη μέση κατηγορία (10.001-20.000 €), οι 62 συμμετέχοντες (38.3%) στην υψηλή κατηγορία (20.001€ και πάνω) και οι 19 συμμετέχοντες (11.7%) στην χαμηλή κατηγορία (5.000 - 10.000€).

Όσον αφορά στο φύλο των παιδιών των συμμετεχόντων τα 89 (54.6%) είναι αγόρια και τα 74 (45.4%) κορίτσια. Στην ηλικία 3- 4 ετών βρίσκονται τα 30 παιδιά (18.5%), στην ηλικία των 4-5 ετών βρίσκονται 44 παιδιά (27.2%) και στην ηλικία 5-6 ετών βρίσκονται τα 88 παιδιά (54.3%).

Παρακάτω παρουσιάζονται οι απαντήσεις των γονέων στις αρχικές ερωτήσεις του ερωτηματολογίου:

- ✓ “Με ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες θα προτιμούσατε να ασχοληθεί το παιδί σας στον ελεύθερο του χρόνο”.

Πίνακας 1. Προτίμηση του γονέα σχετικά με δραστηριότητα απασχόλησης του παιδιού

	<i>f</i>	%
Αθλητική δραστηριότητα	126	77.3%
Την καλλιτεχνική δραστηριότητα των Εικαστικών	6	3.7%
Την καλλιτεχνική δραστηριότητα της Μουσικής, παίξιμο Μουσικού οργάνου, Τραγούδι	25	15.3%
Κάτι άλλο	6	3.7%
Σύνολο	163	100%

- ✓ «Θα θέλατε το παιδί σας να ασχολείται αποκλειστικά με την εκγύμναση του».

Πίνακας 2. Προτίμηση του γονέα για αποκλειστική εκγύμναση του παιδιού

	<i>f</i>	%
Ναι	17	10.5%
Όχι	145	89.5%
Ελλείπουσες τιμές	1	0.6%
Σύνολο	162	99.4%

- ✓ «Θα θέλατε το παιδί σας να παίρνει μέρος σε αγώνες».

Πίνακας 3. Προτίμηση του γονέα για συμμετοχή του παιδιού και σε αγώνες

	<i>f</i>	%
Ναι	166	71.2%
Όχι	47	28.8%
Σύνολο	163	100%

- ✓ «Με ποια αθλητική- φυσική δραστηριότητα ασχολείται το παιδί σας».

Πίνακας 4. Συμμετοχή παιδιού σε αθλητική-φυσική δραστηριότητα

	<i>f</i>	%
Κολύμβηση	56	35%
Στίβος	17	10.6%
Ποδόσφαιρο	9	5.6%
Μπάσκετ	10	6.3%
Μπαλέτο	10	6.3%
Καμία	9	5.6%
Ρυθμική γυμναστική	14	8.8%
Μουσικοκινητική	4	2.5%
Χορός	7	4.4%
Τρέξιμο	4	2.5%
Τάεκβοντο	6	3.8%
Ποδήλατο	2	1.3%
Σκι	1	0.6%
Γιόγκα	1	0.6%
Αναρρίχηση	2	1.3%
Muay Thai	1	0.6%
Κουν φου	1	0.6%
Βόλει	1	0.6%
Συγχρονισμένη κολύμβηση	2	1.3%
Kick boxing	2	1.3%

Jiu – jitsu	1	0.6%
Ελλείπουσες τιμές	3	1.8%
Σύνολο	160	98.2%

- ✓ «Κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας το παιδί σας γυμνάζεται».

Πίνακας 5. Εκγύμναση κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας

	<i>f</i>	%
Καθημερινά	11	6.9%
3 φορές την εβδομάδα	67	41.9%
1-2 φορές την εβδομάδα	82	51.2%
Ελλείπουσες τιμές	3	1.8%
Σύνολο	160	98.2%

- ✓ «Κατά τη διάρκεια μιας ημέρας το παιδί σας γυμνάζεται».

Πίνακας 6. Εκγύμναση κατά τη διάρκεια μιας ημέρας

	<i>f</i>	%
60 λεπτά	148	96.7%
120 λεπτά	4	2.6%
120 λεπτά και πάνω	1	0.7%
Ελλείπουσες τιμές	10	6.1%
Σύνολο	153	93.9%

❖ Έλεγχος αξιοπιστίας.

Η αξιοπιστία αφορά στη συνέπεια-σταθερότητα των απαντήσεων στην κλίμακα (Μάρκος, 2012).

✓ Έλεγχος αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας.

Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας των μετρήσεων ενός εργαλείου αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο οι ερωτήσεις που εξετάζουν το ίδιο ψυχομετρικό χαρακτηριστικό παρουσιάζουν υψηλή συνοχή-συσχέτιση. Ο πιο δημοφιλής δείκτης εσωτερικής συνέπειας είναι ο Cronbach's α (alpha) και τιμές του δείκτη $> 0.7 - 0.8$, θεωρούνται ικανοποιητικές (Cohen, Manion, Keith, 2008).

Αρχικά, εκτιμήθηκε η αξιοπιστία της εσωτερικής συνέπειας των δύο κλιμάκων του ερωτηματολογίου. Στην κλίμακα, που αφορά στην *Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με κάποια φυσική δραστηριότητα*, ο συντελεστής Cronbach's alpha παίρνει την τιμή 0.76. Στην κλίμακα, που αφορά στις *Απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα*, παίρνει την τιμή 0.92. Από τα παραπάνω φαίνεται, ότι οι τιμές που παίρνει ο Cronbach's alpha στις δύο κλίμακες είναι αποδεκτός, καθώς είναι > 0.7 . Οι σχετικοί πίνακες παρατίθενται στην ενότητα Παράρτημα που βρίσκεται στο τέλος.

Έπειτα, εκτιμήθηκε η αξιοπιστία της εσωτερικής συνέπειας όλου του ερωτηματολογίου με το συντελεστή Cronbach's alpha και προέκυψε η τιμή 0.90, όπως φαίνεται και στον ακόλουθο πίνακα, η οποία θεωρείται αποδεκτή καθώς είναι > 0.7 .

Πίνακας 7. Αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας για όλο το ερωτηματολόγιο, με τον συντελεστή Cronbach's alpha

Στατιστική ανάλυση αξιοπιστίας

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	Σύνολο μεταβλητών
,906	,917	25

✓ *Τεστ διχοτόμησης.*

Πρόκειται για την εξαγωγή δύο αποτελεσμάτων, που προκύπτουν από τα μισά του ίδιου τεστ, στη συνέχεια συσχετίζονται και αυτός ο συσχετισμός αποτελεί συντελεστή αξιοπιστίας (Cohen, Manion, Keith, 2008).

Αρχικά, το τεστ διχοτόμησης (split half) πραγματοποιήθηκε για τις δύο κλίμακες του ερωτηματολογίου. Στην κλίμακα που αφορά στην *Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με κάποια φυσική δραστηριότητα*, ο Spearman-Brown Coefficient, παίρνει την τιμή 0.68 και στην κλίμακα που αφορά στις *Απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα*, παίρνει την τιμή 0.85. Από τα παραπάνω φαίνεται, ότι οι τιμή που παίρνει ο Spearman-Brown Coefficient στην πρώτη κλίμακα δεν είναι αποδεκτός για πολύ λίγο, καθώς $0.68 < 0.70$, ενώ στην δεύτερη είναι αποδεκτός καθώς $0.85 > 0.7$. Οι σχετικοί πίνακες παρατίθενται στην ενότητα Παράρτημα που βρίσκεται στο τέλος.

Έπειτα, το τεστ διχοτόμησης πραγματοποιήθηκε συνολικά για όλο το ερωτηματολόγιο. Από τον δείκτη Spearman-Brown Coefficient προέκυψε η τιμή 0.79, όπως φαίνεται και στον παρακάτω πίνακα, η οποία θεωρείται αποδεκτή καθώς είναι > 0.7 .

Πίνακας 8. Τεστ διχοτόμησης για όλο το ερωτηματολόγιο

Στατιστική ανάλυση αξιοπιστίας			
Cronbach's Alpha	Μέρος 1	Τιμή	,809
		Αριθμός μεταβλητών	13 ^a
	Μέρος 2	Τιμή	,890
		Αριθμός μεταβλητών	12 ^b
	Σύνολο μεταβλητών		25
Correlation Between Forms			,655
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,792
	Unequal Length		,792
Guttman Split-Half Coefficient			,790

❖ *Έλεγχος εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής.*

Το SPSS παρέχει δύο δείκτες για τον έλεγχο της ποιότητας των δεδομένων. Ο δείκτης Keiser-Meyer-Olkin, αξιολογεί την επάρκεια δείγματος (>.50). Ο δείκτης Bartlett's Test of Sphericity αξιολογεί κατά πόσο οι μεταβλητές σχετίζονται μεταξύ τους ($p < 0.05$) (Σιάρδος, 2017). Ο πίνακας αποτελεσμάτων (Communalities), ο οποίος πληροφορεί για το ποσοστό της διακύμανσης κάθε μεταβλητής-πρότασης, περιέχει μία τιμή για κάθε μεταβλητή. Τιμές > 0.5 θεωρούνται ικανοποιητικές, ενώ τιμές αρκετά < 0.5 φανερώσουν ότι η διακύμανση των αντίστοιχων μεταβλητών δεν εξηγείται ικανοποιητικά από το αποτέλεσμα της Ανάλυσης Παραγόντων (Μάρκος, 2012).

Στην κλίμακα *Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα*, όπως φαίνεται στον

παρακάτω πίνακα, η τιμή που παίρνει ο δείκτης Keiser-Meyer-Olkin αποδεικνύει ότι το δείγμα είναι επαρκές (.70). Επιπλέον, η τιμή που παίρνει ο δείκτης Bartlett's Test of Sphericity είναι (<.001). Δεδομένου λοιπόν ότι η τιμή αυτή είναι μικρότερη του (0.05), εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι μεταβλητές αυτής της ενότητας σχετίζονται μεταξύ τους.

Πίνακας 9. Έλεγχος εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής για την κλίμακα, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin		,700
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	282,854
	Βαθμοί ελευθερίας	21
	Sig.	<,001

Το ποσοστό διακύμανσης κάθε μεταβλητής-πρότασης της συγκεκριμένης κλίμακας είναι ικανοποιητικό καθώς οι ίδιες σημειώνουν τιμές μεγαλύτερες του 0.5, όπως αποδεικνύει και ο ακόλουθος πίνακας, με εξαίρεση τις (19^η και 25^η ερώτηση) που παίρνουν τις τιμές (.35) και (.40) αντίστοιχα.

Πίνακας 10. Ποσοστό διακύμανσης μεταβλητών για την κλίμακα, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα

Ποσοστά διακύμανσης	Αρχικό	Αυτό που προκύπτει
1) Το μεταφέρετε στις προπονήσεις του.	1,000	,352
2) Παρακολουθείτε αγώνες στους οποίους συμμετέχει το παιδί σας.	1,000	,527
3) Παρευρίσκεστε στις ενημερώσεις γονέων που αφορούν στην επίδοση του παιδιού σας.	1,000	,531
4) Συζητάτε με το παιδί σας τα οφέλη (εκγύμναση, πειθαρχία, κοινωνικοποίηση) που αποκομίζει με τη συμμετοχή του σε κάποια αθλητική δραστηριότητα.	1,000	,661
5) Το συμβουλεύετε να πηγαίνει τακτικά στις προπονήσεις του.	1,000	,768
6) Στους αγώνες, το παρακινείτε να ακολουθεί τις συμβουλές του προπονητή.	1,000	,710
7) Του εξηγείτε ότι σημασία έχει η συμμετοχή στους αγώνες.	1,000	,409

Στην κλίμακα *Απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα*, η τιμή που παίρνει ο δείκτης Keiser-Meyer-Olkin αποδεικνύει ότι το δείγμα είναι επαρκές (.87). Επιπλέον, η τιμή που παίρνει ο δείκτης Bartlett's Test of Sphericity είναι (<.001). Δεδομένου λοιπόν ότι η τιμή αυτή είναι μικρότερη του (0.05), εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι μεταβλητές και αυτής της κλίμακας σχετίζονται μεταξύ τους.

Πίνακας 11. Έλεγχος εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής για την κλίμακα, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin		,874
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1762,008
	Βαθμοί ελευθερίας	153
	Sig.	<,001

Το ποσοστό διακύμανσης κάθε μεταβλητής-πρότασης της συγκεκριμένης κλίμακας είναι ικανοποιητικό καθώς οι ίδιες σημειώνουν τιμές μεγαλύτερες του 0.5, όπως αποδεικνύει και ο ακόλουθος πίνακας.

Πίνακας 12. Ποσοστό διακύμανσης μεταβλητών για την κλίμακα, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα

	Ποσοστά διακύμανσης	
	Αρχικό	Αυτό που προκύπτει
8) Φροντίζει για την υγεία του/ης.	1,000	,770
9) Φροντίζει για την ευρωστία του/ης.	1,000	,736
10) Να έχει καλή εμφάνιση.	1,000	,737
11) Νοιώθει πιο ελκυστικός/ή.	1,000	,753
12) Τον/ην ψυχαγωγεί.	1,000	,517
13) Είναι το πιο απολαυστικό μέρος της ημέρας του/ης.	1,000	,547
14) Τον/ην βοηθά να χαλαρώνει.	1,000	,646
15) Τον/ην βοηθά να ξεφεύγει από τις πιέσεις της καθημερινής ζωής.	1,000	,612
16) Νοιώθει την πρόκληση με την συμμετοχή του/ης.	1,000	,633
17) Βλέπει αν μπορεί να τα καταφέρει σε αθλήματα που είναι καινούρια για εκείνον/η.	1,000	,519
18) Συμμετέχει κάπου όπου συμμετέχουν και άλλοι	1,000	,579

άνθρωποι.		
19) Έχει την ευκαιρία να γνωρίσει νέα παιδιά.	1,000	,527
20) Βιώσει τον συναγωνισμό.	1,000	,577
21) Βλέπει τις σωματικές του/ης ικανότητες να συγκρίνονται με εκείνες των άλλων.	1,000	,668
22) Νοιώθει καλύτερα.	1,000	,696
23) Νοιώθει περήφανος/η.	1,000	,574
24) Εκτελεί δραστηριότητες εκτός σπιτιού.	1,000	,659
25) Ασκείται στην φύση.	1,000	,553

❖ Συντελεστής συσχέτισης Spearman.

Ως συντελεστής συσχέτισης ορίζεται: «Ο συντελεστής που περιγράφει τον βαθμό αλληλεξάρτησης δύο μεταβλητών» (Ρούσος & Τσαούσης, 2011, σελ., 185). Τόσο για το πρώτο όσο και για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα πραγματοποιήθηκαν συσχετίσεις με το μη παραμετρικό συντελεστή συσχέτισης του Spearman. Η επιλογή του συντελεστή Spearman προέκυψε από το γεγονός, ότι η κατανομή είναι μη κανονική (Μπαγιάτης, 2000). Η ερμηνεία του συντελεστή συσχέτισης Spearman έχει ως εξής:

- ✓ Αν κυμαίνεται από 0 - .19, υπάρχει πολύ χαμηλή συσχέτιση
- ✓ Αν κυμαίνεται από .20 - .39, υπάρχει χαμηλή συσχέτιση
- ✓ Αν κυμαίνεται από .40 - .59, υπάρχει μέτρια συσχέτιση
- ✓ Αν κυμαίνεται από .60 - .79, υπάρχει υψηλή συσχέτιση
- ✓ Αν κυμαίνεται από .80 - 1.00, υπάρχει πολύ υψηλή συσχέτιση

(Evans, 1996)

Είναι σημαντικό να αναφερθεί, ότι σύμφωνα με την Συμεωνάκη (2015) οι χαμηλοί δείκτες συσχέτισης εκφράζουν τάση, ενώ οι υψηλοί βεβαιότητα.

❖ Έλεγχος στατιστικής σημαντικότητας

Ο έλεγχος στατιστικής σημαντικότητας αποτελεί εκτίμηση του κατά πόσο τα αποτελέσματα δεν έχουν προέλθει κατά τύχη. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας εκφράζεται ως p-value και παίρνει τις τιμές 0 έως 1.

- Αν το **p-value** < **0.01**, το αποτέλεσμα θεωρείται στατιστικά σημαντικό. Υπάρχουν αρκετά στοιχεία που οδηγούν στην απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης, καθώς η πιθανότητα να είναι σωστή (δηλαδή, τα αποτελέσματα να είναι τυχαία) είναι μικρότερη από 1%. Επομένως, στην περίπτωση αυτή, γίνεται αποδοχή της εναλλακτικής υπόθεσης.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι το γεγονός αυτό δεν συνεπάγεται ότι η εναλλακτική υπόθεση είναι αληθής σε ποσοστό 99%.

- Αν το **p-value** > **0.01**, το αποτέλεσμα θεωρείται στατιστικά μη σημαντικό. Δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία που να οδηγούν στην απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης. Επομένως, στην περίπτωση αυτή, δεν επιτεύχθηκε η απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης.

(Simply Psychology,2022).

4.1. Αποτελέσματα σχετικά με την πρώτη υπόθεση

Για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα αρχικά υπολογίστηκε η μέση τιμή της κλίμακας απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα, η οποία ανήλθε στο ($M=4.1$) με τυπική απόκλιση 0.52.

Πίνακας 13. Μέση τιμή της κλίμακας, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα

	Περιγραφική Στατιστική		
	Αριθμός απαντήσεων	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση
Μέση τιμή	163	4,1750	,52485
Απόψεις των γονέων			

Έπειτα, εφαρμόστηκε μη παραμετρική ανάλυση συσχέτισης Spearman για να εξεταστεί εάν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των απόψεων των γονέων για τη σημασία της ενασχόλησης των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα και της ενθάρρυνσης που τους παρέχουν. Από τον παρακάτω πίνακα, που παρουσιάζει τα αποτελέσματα αυτής της συσχέτισης, φαίνεται ότι υπάρχει τάση χαμηλής θετικής συσχέτισης ($r=.38$, $p\text{-value} < .001$).

Πίνακας 14. Μη παραμετρική ανάλυση συσχέτισης Spearman για διερεύνηση πρώτου ερευνητικού ερωτήματος

		Συσχετίσεις	Μέση τιμή Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς	Μέση τιμή Απόψεις των γονέων
Spearman's rho	Μέση τιμή	Συντελεστής	1,000	,386**
	Ενθάρρυνση που	συσχέτισης	.	<,001
	παρέχουν οι γονείς	Sig. (2-tailed)	163	163
		Αριθμός		
	Μέση τιμή	απαντήσεων	,386**	1,000
	Απόψεις των γονέων	Συντελεστής	<,001	.
		Sig. (2-tailed)	163	163
		Αριθμός		
		απαντήσεων		

4.2.Αποτελέσματα σχετικά με την δεύτερη υπόθεση

Ομοίως, για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, αρχικά υπολογίστηκε η μέση τιμή της κλίμακας ενθάρρυνσης που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά για την ενασχόλησή τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα, η οποία ανήλθε στο ($M=4.5$) με τυπική απόκλιση 0.52.

Πίνακας 15. Μέση τιμή της κλίμακας, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά για την ενασχόλησή τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα

	Περιγραφική Στατιστική		
	Αριθμός απαντήσεων	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση
Μέση τιμή Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς	163	4,5269	,52793

Στην συνέχεια, εφαρμόστηκε μη παραμετρική ανάλυση συσχέτισης Spearman για να εξεταστεί εάν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της ενθάρρυνσης των γονέων για ενασχόληση με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα και του φύλου του παιδιού. Από τον παρακάτω πίνακα, που παρουσιάζει τα αποτελέσματα αυτής της συσχέτισης, φαίνεται ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($r=.02$, $p\text{-value}=.73$, δηλαδή $p\text{-value} >.01$).

Πίνακας 16. Μη παραμετρική ανάλυση συσχέτισης Spearman για διερεύνηση δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος

		Συσχετίσεις	
		Μέση τιμή	
		Φύλο παιδιού	Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς
Spearman's rho	Φύλο παιδιού	1,000	,027
	Συντελεστής συσχέτισης	.	,736
	Sig. (2-tailed)	.	,736
	Αριθμός απαντήσεων	163	163
	Μέση τιμή Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς	,027	1,000
	Συντελεστής συσχέτισης	,736	.
	Sig. (2-tailed)	,736	.
	Αριθμός απαντήσεων	163	163

5^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1. Έλεγχος πρώτης υπόθεσης

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα εξετάζει την: σχέση ανάμεσα στις απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα και στην ενθάρρυνση που τους παρέχουν.

Μηδενική υπόθεση: Οι απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζονται με την ενθάρρυνση που τους παρέχουν.

Εναλλακτική υπόθεση: Οι απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την ενθάρρυνση που τους παρέχουν.

Από τα αποτελέσματα αυτής της συσχέτισης για την οποία επίσης χρησιμοποιήθηκε ο μη παραμετρικός συντελεστής συσχέτισης Spearman, φάνηκε ότι το p-value πήρε τιμή < 0.001 . Το p-value λοιπόν είναι μικρότερο του 0.01 και αυτό σημαίνει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Στην συγκεκριμένη περίπτωση εφόσον το **p-value < 0.01** , επιτυγχάνεται η απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης. Επομένως γίνεται αποδοχή της εναλλακτικής υπόθεσης, κατά την οποία οι απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με τη φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την ενθάρρυνση που τους παρέχουν.

5.2. Έλεγχος δεύτερης υπόθεσης

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα εξετάζει την: σχέση ανάμεσα στην ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα και στον παράγοντα φύλο του παιδιού.

Μηδενική υπόθεση: Η ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζεται με τον παράγοντα φύλο του παιδιού.

Εναλλακτική υπόθεση: Η ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με τον παράγοντα φύλο του παιδιού.

Από τα αποτελέσματα αυτής της συσχέτισης για την οποία χρησιμοποιήθηκε ο μη παραμετρικός συντελεστής συσχέτισης Spearman, φάνηκε ότι το p-value πήρε την τιμή 0.73. Το p-value λοιπόν είναι μεγαλύτερο του 0.01 και αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Στην συγκεκριμένη περίπτωση, εφόσον το **p-value > 0.01**, δεν επιτυγχάνεται η απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής λοιπόν, η ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζεται με τον παράγοντα φύλο του παιδιού.

6^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

6.1. Συζήτηση

Η κίνηση μέσω της φυσικής δραστηριότητας κατέχει σημαίνοντα ρόλο για την σωματική, κινητική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών (Ζάραγκας, 2012; Zimmer, 2007). Η ανάπτυξη ενός τομέα συνεπάγεται ανάπτυξη και άλλων τομέων (Berk, 2001). Πράγματι, έρευνα του Ζάραγκα (2016) επιβεβαιώνει ότι η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων συντελεί προς την κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη νηπίων. Παράλληλα, έρευνα του Ζάραγκα και της Πλιόγκου (2018) αποδεικνύει ότι η βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων εξαχρονων παιδιών συνάδει με τη βελτίωση κατανόησης αξιών, της υπευθυνότητας και του σεβασμού.

Κατά τους De Craemer, De Decker, De Bourdeaudhuij, Verloingne, Manios και Gardon (2015) στόχος στην προσχολική ηλικία είναι τα παιδιά να εκτελούν ημερησίως (αργίες και καθημερινές) 11.500 βήματα, ενώ οι Tudor-Locke και Basset (2004) προτείνουν ως επιθυμητό αριθμό βημάτων τα 10.000. Ο Ζάραγκας (2015) βρήκε ότι η πλειοψηφία των νηπίων που συμμετείχαν στην έρευνά του εκτελούσε ημερησίως αριθμό μικρότερο των 10.000 βημάτων. Γενικότερα, μεγάλο ποσοστό των παιδιών, παγκοσμίως, δεν ασχολείται καθημερινά με τη φυσική δραστηριότητα, παρά τις σύγχρονες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Beets, Bornstein, Beighle, Cardinal & Morgan, 2010; Jones, Homa, Meyer, Brody, Caldwell, Pirkle & Brown, 2009). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (INMEDHEALTH, 2020) προτείνει ως ελάχιστο συνολικό χρόνο τα 60

λεπτά μέτριας προς έντονης κινητικής δραστηριοποίησης, σχετικά με την φυσική δραστηριότητα των μικρών παιδιών.

Σύμφωνα με δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά στην Ελλάδα εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Κατά την ηλικία των 4-6 ετών σημειώνουν ποσοστό παχυσαρκίας κατά 20.6%, κατά την ηλικία 6-10 ετών 38.5% και κατά την ηλικία των 10-12 ετών 41.2% (ONMED, 2022). Στο πλαίσιο της οικογένειας αλλά και του σχολείου το γεγονός αυτό υποδεικνύει το πόσο σημαντικό είναι να ενθαρρύνονται τα παιδιά προς έναν δραστήριο τρόπο ζωής αλλά και προς μία ισορροπημένη διατροφή.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα : (α) στις απόψεις των γονέων για τη σημασία της ενασχόλησης των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα και στην ενθάρρυνση που τους παρέχουν και (β) στην ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα και στον παράγοντα φύλο του παιδιού. Με άλλα λόγια, εξετάστηκε η ύπαρξη συσχέτισης ή όχι των παραπάνω.

Ιδιαίτερα κατά την προσχολική ηλικία, οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην δραστήρια ή καθιστική συμπεριφορά των παιδιών τους (Xu et al., 2015). Οι Welk, Wood και Morss (2003), τονίζουν ότι η συμπεριφορά των γονέων δύναται να επηρεάσει την φυσική δραστηριότητα των παιδιών με τους εξής δύο τρόπους. Ο πρώτος αφορά στην υποδειγματική συμπεριφορά του γονέα (Role Modeling), σχετικά με το ενδιαφέρον που δείχνει για ενασχόλησή με την φυσική δραστηριότητα και ενεργή συμμετοχή. Ο δεύτερος αφορά στην υποστήριξη των γονέων (Parental Support), η οποία περιλαμβάνει την ενθάρρυνση, την κοινή

συμμετοχή γονέα-παιδιού σε φυσική δραστηριότητα και την διευκόλυνση, δηλαδή την παροχή ευκαιριών και πρόσβασης.

Αν τα παιδιά δεν λάβουν θετική υποστήριξη, είναι απίθανο η ενασχόληση τους με τη φυσική δραστηριότητα, να αποτελέσει κομμάτι της καθημερινότητάς τους (Krishnaveni et al., 2009). Κατά τους Edwardson & Gorely, (2010) οι γονείς που ενθαρρύνουν τα παιδιά τους στην φυσική δραστηριότητα, τα κατευθύνουν προς μία συστηματική άσκηση. Αυτή η ενθάρρυνση με στόχο τη συστηματική ενασχόληση των παιδιών με τη φυσική δραστηριότητα, κρίνεται ως επιτακτική ανάγκη.

Ωστόσο οι γονείς θα πρέπει να έχουν κάποιο κίνητρο προκειμένου να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με τη φυσική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τις σύγχρονες θεωρίες κινήτρων, τα κίνητρα πηγάζουν από τις πεποιθήσεις, τις αξίες και τους στόχους που έχουν οι άνθρωποι (Eccles & Wigfield, 2002). Η θεωρία της προσδοκώμενης αξίας, υποστηρίζει ότι δύο είναι οι παράγοντες που δημιουργούν κίνητρο σε έναν άνθρωπο: οι προσδοκίες του για επιτυχία και η αξία της επιτυχίας (Wigfield & Eccles, 2000).

Ο Eccles και οι συνεργάτες του (1983), προσδιόρισαν ως αξία της επιτυχίας, το πόσο σημαντική/ενδιαφέρουσα είναι μία δραστηριότητα για έναν άνθρωπο. Οι Bois και συνεργάτες (2002) συμπέραναν ότι οι γονείς παρέχουν ενθάρρυνση και υποστήριξη σε δραστηριότητες που θεωρούν σημαντικές ή αντιλαμβάνονται ότι τα τέκνα τους θα αποκομίσουν θετικές εμπειρίες. Στο επίπεδο της προαναφερόμενης έρευνας η σημασία που αποδίδουν οι γονείς στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα, τους κατευθύνει και προς μία ανάλογη συμπεριφορά.

Για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα καταγράφηκαν εννέα παράγοντες που μπορεί να κάνουν σημαντική για τους γονείς την συμμετοχή των παιδιών στην αθλητική-φυσική δραστηριότητα: υγεία-ευεξία, καλή εμφάνιση, ψυχαγωγία, χαλάρωση, κοινωνικοποίηση, επαφή με την φύση και ευκαιρία να βιώσουν αισθήματα πρόκλησης, συναγωνισμού και περηφάνειας. Κάποιοι από τους παράγοντες αυτούς συνάδουν με εκείνους που τέθηκαν σε έρευνα των Ζάραγκα, Θάνου και Λιάσκου (2018), οι οποίοι και κατηγοριοποιήθηκαν σε τρεις κατηγορίες : (α) γυμναστική-άθληση-κίνηση, (β) ψυχολογικοί-συμπεριφορικοί και (γ) προσωπικοί.

Εξετάζοντας κατά πόσο η σημασία που αποδίδουν οι γονείς στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με την ενθάρρυνση που τους παρέχουν, τα αποτελέσματα της έρευνας απέδειξαν ότι υπάρχει συσχέτιση. Όμοια αποτελέσματα προέκυψαν από την έρευνα των Παπίστα και συνεργατών (2016), κατά την οποία βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ των απόψεων γονέων για τη σημασία της φυσικής άσκησης και της υποστήριξης των παιδιών τους. Υπάρχουν και επιπλέον έρευνες που έχουν οδηγηθεί στο ίδιο αποτέλεσμα (Diacin & DeSensi, 2013; Loprinzi & Trost, 2010; Martinent et al., 2013; Trost et al., 2003).

Σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, τα αποτελέσματα της έρευνας απέδειξαν ότι η ενθάρρυνση_που παρέχουν οι γονείς για την συμμετοχή των παιδιών τους στην αθλητική-φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζεται με τον παράγοντα φύλο του παιδιού. Το εύρημα ταυτίζεται και υποστηρίζεται από την έρευνα που πραγματοποίησαν οι Diacin, & DeSensi (2013), κατά την οποία οι γονείς φάνηκε να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με αθλητικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα εάν το παιδί τους ήταν κορίτσι ή αγόρι. Όμοια ήταν και τα αποτελέσματα της έρευνας

των Lijuan, Jiancui, & Suzhe (2017). Εντούτοις, αποτελέσματα άλλων ερευνών έχουν αποδείξει, ότι το φύλο του παιδιού είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με την ενθάρρυνση που λαμβάνει από τον γονέα του. Στην έρευνα των Trost και συνεργατών (2003) φάνηκε, ότι οι γονείς παρέχουν υψηλότερα επίπεδα υποστήριξης (κοινωνικής) στα αγόρια, προκειμένου να ασχοληθούν με αθλητικές δραστηριότητες. Κατά την έρευνα των Wu, Pender και Nouredine (2003) αποδείχθηκε, ότι τα κορίτσια δέχονται υψηλότερα επίπεδα υποστήριξης (κοινωνικής).

Σε πρακτικό επίπεδο, προτείνεται τα αποτελέσματα της έρευνας να ληφθούν σοβαρά υπόψιν από τους εκπαιδευτικούς και συγκεκριμένα από τους νηπιαγωγούς. Στις υποχρεώσεις του παιδαγωγικού έργου της νηπιαγωγού συμπεριλαμβάνεται η εξασφάλιση ευκαιριών συμμετοχής των παιδιών σε κατάλληλες κινητικές δραστηριότητες, που θα συντελέσουν προς την οικοδόμηση της σωματικής και κινητικής τους ανάπτυξης, όπως επίσης και η ενημέρωση σε παιδιά και γονείς σχετικά με την κατάλληλη διατροφή (Ζάραγκας, 2013). Οι νηπιαγωγοί είναι υπεύθυνοι να οργανώνουν το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου, με τέτοιο τρόπο ώστε να ωθούν τα παιδιά να συμμετέχουν σε δραστηριότητες φυσικής άσκησης. Η έλλειψη κινητικών δραστηριοτήτων κατά την προσχολική και σχολική ηλικία έχει ως αποτέλεσμα την κινητική αβεβαιότητα, την απουσία κινητικών προκλήσεων και τη μείωση κινητικής απόδοσης των παιδιών με ενδεχόμενες αρνητικές συνέπειες σε συναισθηματικό, γνωστικό και ψυχοκινητικό επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών (Ζάραγκας, 2013).

Οι νηπιαγωγοί καλούνται να γνωρίζουν ποια είναι τα οφέλη που αποκομίζουν τα παιδιά μέσα από την ενασχόλησή τους με τη φυσική δραστηριότητα, ποιος είναι ο απαιτούμενος χρόνος που πρέπει να

αφιερώνεται σε αυτή, ποιοι είναι οι στόχοι που πρέπει να βάζουν σχεδιάζοντας μία αντίστοιχη δραστηριότητα και πόσο σημαντική είναι παράλληλα και η ενθάρρυνση προς μία ισορροπημένη διατροφή. Η συνειδητοποίηση των παραπάνω απαιτεί προσωπικό διάβασμα από πλευράς νηπιαγωγών, προκειμένου να ενημερώνονται και να εξελίσσουν τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις τους. Σημαντική και απαραίτητη είναι και η παρακολούθηση επιμορφωτικών σεμιναρίων παράλληλα με το προσωπικό διάβασμα.

Με την σειρά τους θα πρέπει να μεταφέρουν τις γνώσεις τους για τα θέματα αυτά και στους γονείς των μαθητών τους. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από την οργάνωση συναντήσεων με τους γονείς, όπου ο νηπιαγωγός ή και κάποιος ειδικός καλεσμένος, βασισμένος σε σχετικό επιστημονικό υλικό, μεταξύ άλλων δύναται να παρουσιάσει στους γονείς πόσο σημαντική είναι η ενασχόληση των παιδιών με τη φυσική δραστηριότητα και η προώθηση μιας ισορροπημένης διατροφής, παρακινώντας τους να υποστηρίξουν τα παιδιά τους προς αυτή την κατεύθυνση. Πέρα από το πλαίσιο της σχολικής τάξης, επιπλέον αναμένεται, ότι τα ευρήματα της έρευνας θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως κίνητρο για αρμόδιους φορείς αλλά και για το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, προς το σχεδιασμό αντίστοιχων παρεμβατικών προγραμμάτων, που θα αναφέρονται στους γονείς.

Μία πρόταση που θα μπορούσε να αποτελέσει ενδεχομένως το θέμα μελλοντικών ερευνών είναι η επίδραση της συμβουλευτικής των γονέων με θέμα τη φυσική δραστηριότητα των νηπίων στις στάσεις τους προς αυτή. Η παρουσίαση αποτελεσμάτων που θα αποδεικνύουν τη θετική επίδραση της συμβουλευτικής, ενδεχομένως παροτρύνει όλο και μεγαλύτερο αριθμό νηπιαγωγών να οργανώνουν συναντήσεις όπου θα

συζητούν με τους γονείς για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας. Οι σύγχρονες συνθήκες ζωής, ενδέχεται να αποδιοργανώσουν τις προτεραιότητες που θέτουν οι γονείς σε σχέση με τα παιδιά τους. Για παράδειγμα η πολύωρη εργασία του γονέα, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να μην υπάρχει χρόνος να μεταφέρει το παιδί σε κάποια οργανωμένη δραστηριότητα, να πάει το παιδί σε ένα πάρκο, να κάνουν μία βόλτα με το ποδήλατο. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό, ο νηπιαγωγός να βοηθά τον γονιό να επαναπροσδιορίσει τις προτεραιότητές του προς όφελος του παιδιού του. Πέραν του νηπιαγωγού αυτό μπορεί να αποτελέσει σημείο ενδιαφέροντος για αρμόδιους φορείς αλλά και για το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων οι οποίοι καλούνται να προβούν σε αντίστοιχες ενέργειες.

Περιορισμοί της έρευνας

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας εμφανίζουν κάποιους περιορισμούς οι οποίοι παρεμποδίζουν την διεξαγωγή καθολικών συμπερασμάτων. Εναργέστερα, ένας από αυτούς συνδέεται με το γεγονός ότι οι 163 γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας, που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια επιλέχθηκαν τυχαία. Ως εκ τούτου η τεχνική δειγματοληψίας παρουσιάζει έλλειψη ως προς την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος.

Επιπλέον περιορισμός αποτελεί η χρήση ενός μόνο ερευνητικού εργαλείου για την συλλογή δεδομένων το οποίο απευθυνόταν μόνο στον έναν από τους δύο γονείς των παιδιών. Η προσθήκη και άλλων ερευνητικών εργαλείων θα εξασφάλιζε ένα υψηλότερο ποσοστό εγκυρότητας. Ακόμα, η έρευνα στηρίχθηκε σε ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς. Το γεγονός αυτό ενισχύει τον κίνδυνο, είτε οι συμμετέχοντες να απάντησαν βάσει του τι είναι κοινωνικά αποδεκτό είτε να μην κατανόησαν το περιεχόμενο κάποιας ερώτησης.

6.2. Συμπεράσματα-Προτάσεις

- ✓ Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας, οι απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την ενθάρρυνση που τους παρέχουν.
- ✓ Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας, η ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα δεν σχετίζεται με τον παράγοντα φύλο του παιδιού.
- ✓ Οι νηπιαγωγοί οφείλουν να αφιερώνουν χρόνο σε προσωπικό διάβασμα και να παρακολουθούν επιμορφωτικά σεμινάρια προκειμένου να γνωρίζουν ποια είναι τα οφέλη που αποκομίζουν τα παιδιά μέσα από την ενασχόλησή τους με τη φυσική δραστηριότητα, ποιος είναι ο απαιτούμενος χρόνος που πρέπει να αφιερώνεται σε αυτή, ποιοι είναι στόχοι που πρέπει να βάζει σχεδιάζοντας μία αντίστοιχη δραστηριότητα και πόσο σημαντική είναι η προώθηση μιας ισορροπημένης διατροφής.
- ✓ Κρίνεται πολύ σημαντική η οργάνωση συναντήσεων με τους γονείς, όπου ο νηπιαγωγός ή και κάποιος ειδικός καλεσμένος, βασισμένος σε σχετικό επιστημονικό υλικό, ενημερώνει τους γονείς για θέματα που αφορούν την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα αλλά και την ισορροπημένη διατροφή.

- ✓ Πέρα από το πλαίσιο της σχολικής τάξης, επιπλέον αναμένεται, ό-
τα ευρήματα της έρευνας θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως
κίνητρο για αρμόδιους φορείς αλλά και για το Υπουργείο Παιδείας
και Θρησκευμάτων, προς το σχεδιασμό αντίστοιχων παρεμβατικών
προγραμμάτων, που θα αναφέρονται στους γονείς.

- ✓ Πρόταση μελλοντικών ερευνών: η επίδραση της συμβουλευτικής
των γονέων με θέμα τη φυσική δραστηριότητα των νηπίων στις
στάσεις τους προς αυτή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S.N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence, Erlbaum.

Bandura, A. (1971). Vicarious and self-reinforcement processes. In Glaser, R. (Ed.). *The nature of reinforcement* (pp.228-278). Academic Press.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, Prentice Hall.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.

Beets, M.W., Bornstein, D., Beighle, A., Cardinal, B.J., & Morgan, C.F. (2010). Pedometer-measured physical activity patterns of youth a 13-country review. *American journal of preventive medicine*, 38(2), 208-216. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.09.045>

Berk, L. (2001). *Child Development* (5th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 800. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>

Bigge, M.L. και Shermis, S.S. (2006). *Θεωρίες μάθησης για εκπαιδευτικούς*. Αθήνα : Πατάκη.

Bodrova, E., & Leong, D. J. (2015). Vygotskian and Post-Vygotskian Views on Children's Play. *American Journal of Play*, 7(3), pp. 371-388. Ανακτήθηκε από <http://www.thestrong.org>

Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2002). Mothers' expectancies and young adolescents' perceived physical competence: A yearlong study. *The Journal of Early Adolescence*, 22(4), 384-406. DOI: <https://doi.org/10.1177/027243102237189>

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Braun, K. H. (1991). Play and Ontogenesis, in C. Tolman & W. Maiers eds., *Critical Psychology: Contributions to an Historical Science of the Subject*. Cambridge : Cambridge University Press. Pp. 212 – 233. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664045.013>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development :Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bruner, J.S. (1986). *Actual minds, possible words*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brustad, R.J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children’s attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 210–223. DOI: <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.210>

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Cambridge Dictionary. Ανακτήθηκε από <https://dictionary.cambridge.org/>

Cohen, L., Manion, L. & Keith, M. (2008). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Cole, M. & Cole, S.R. (2011). *Η Ανάπτυξη των παιδιών*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Creswell, J.W., & Creswell, J.D. (2019). *Σχεδιασμός Έρευνας. Προσεγγίσεις ποιοτικών, ποσοτικών και μεικτών μεθόδων*. Αθήνα: Προπομπός.

De Craemer, M., De Decker, E., De Bourdeaudhuij, I., Verloigne, M., Manios, Y., & Cardon, G. (2015). The translation of preschoolers’ physical activity guidelines into a daily step count target. *Journal of Sport Sciences*, 33(10): 1051 - 1057. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.981850>

Dempsey, J.M., Kimiecik, J.C., & Horn, T.S. (1993). Parental influence on children’s moderate to vigorous physical activity participation: An

expectancy-value approach. *Pediatric Exercise Science*, 5(2), 151–167. DOI: <https://doi.org/10.1123/pes.5.2.151>

Diacin, M., De Sensi, J. T. (2013). Parents' value assessments, outcome expectations and support towards their child's recreational sport participation experiences. *LARNET-the Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, 16(2), 1-13. Ανακτήθηκε από <http://larnet.org/2013-02.pdf>

Ding, D., Mutrie, N., Bauman, A., Pratt, M., Hallal, P. R., & Powell, K. E. (2020). Physical activity guidelines 2020: comprehensive and inclusive recommendations to activate populations. *The Lancet*, 396(10265), 1780-1782. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32229-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32229-7)

Dinkmeyer, D., & McKay, G. (2022). *Σχολείο για γονείς*. Αθήνα: Ουμάρι.

Eccles, J. (1983). Expectancies, values and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motives: Psychological and sociological approaches* (pp.75-146). San Francisco, Ca:Free man

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology*, 53(1), 109-132. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>

Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and exercise*, 11(6), 522-535. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>

Elliott, S. N., Kratochwill, T.R., Cook, J.L., & Travers, J.F. (2008). *ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ*. Αθήνα: Gutenberg.

Erickson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.

Evans, J. D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing.

Feldman, R.S (2011). *Εξελικτική Ψυχολογία δια βίου ανάπτυξη*. Αθήνα: Gutenberg.

Fitts, P., & Posner, M.i. (1967). *Human performance*. Belmont ,CA: Brooks/Cole.

Freud, S. (1958). *On creativity and the unconscious*. (I.F. Grant Doff, Trans.). New York: Harper & Row.

Friedman, L. J. (2000). *Identity's architect: A biography of Erik H. Erikson*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. Επ: Ευαγγελινού, Χρ. & Παππά, Α., Αθήνα: Εκδόσεις Salto.

Garcia, A.W., Broda, M.A.N., Frenn, M., et al. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behaviour. *J Sch Health*, 65 (6): 213-9. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1995.tb03365.x>

Garvey, C. (1990). *Το παιχνίδι: η επίδραση στην εξέλιξη του παιδιού*. Αθήνα: Κουτσουμπός Α.Ε.

Gibson, J.J. (1966). *The senses considered as perceptual systems*. Boston: Houghton Mifflin.

Gledhill, N., Shephard, R. J., Jamnik, V., Bredin, S. S., & Warburton, D. E. (2016). Consensus on evidence-based preparticipation screening and risk stratification. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 36(1), 53-102. DOI: <https://doi.org/10.1891/0198-8794.36.53>

Haibach- Beach, P.S., Reid, G.D., & Colier, D.H. (2018). *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη*. Επ: Χ. Κ. Ζάραγκας, Αθήνα: Πεδίο.

Hardy, L. L., Mihrshahi, S., Drayton, B. A., & Bauman, A. E. (2017). *NSW schools physical activity and nutrition survey (SPANS)*. Sydney: NSW Department of Health.

Henricks, T. S., (2015). In: Johnson, J. E., Eberle, S. G., Henricks, T.S., & Kushner, D. (Eds.), *The handbook of the study of play (Vol.2)*. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield.

Hughes, F. (2010). *Children, Play and Development*. United States of America: SAGE Publications, Inc.

Hughes, F.P. (1999). *Children, play, and development* (3^η έκδοση). Boston: Alyn & Bacon.

InMedHealth. (2020). *Οι νέες κατευθυντήριες Οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική ζωή*. Ανακτήθηκε από <https://www.inmedhealth.gr/2020/12/oi-nees-odhgies-tou-pagkosmiou-organismou-ygeias-gia-thn-swmatikh-drasthriothta-kai-kathistikh-zwh-inmedhealth.html>

Jago, R., Fox, K.R., Page, A.S., Brockman, R., Thompson, J.L. (2010). Parent and child physical activity and sedentary time: do active parents foster active children? *BMC Public Health*, 10, 194. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-194>

Jago, R., Salway, R., Lawlor, D. A., Emm-Collison, L., Heron, J., Thompson, J. L., & Sebire, S. J. (2018). Profiles of children's physical activity and sedentary behaviour between age 6 and 9: a latent profile and transition analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0735-8>

Jibson, J. (1991). Developmentally appropriate practice: Culture, curriculum, connections. *Early Education and Development*, 2(2), 120-136. DOI: https://doi.org/10.1207/s15566935eed0202_4

Jones, R.L., Homa, D.M., Meyer, P.A., Brody, D.J., Caldwell, K.L., Pirkle J. L. & Brown, M.J. (2009). Trends in Blood Lead Levels and Blood Lead Testing Among US Children Aged 1 to 5 Years, 1988–2004. *Pediatrics*, 123(3), 376-385. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2007-3608>

Kanfer, F. H. (1977). Selbstregulierung und Selbstkontrolle. Στο Zeier, H. *Pawlow und die Folgen*. Band IV. Zuerich: Kindler.

Kepper, M. M., Staiano, A. E., Katzmarzyk, P. T., Reis, R. S., Eyler, A. A., Griffith, D. M., ... & Broyles, S. T. (2019). Neighborhood influences on women's parenting practices for adolescents' outdoor play: a qualitative study. *International journal of environmental research and public health*, 16(20), 3853. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16203853>

Kieff, J. E. & Casbergue, R.M. (2017). *Παιγνιώδης μάθηση & διδακτική. Η ενσωμάτωση του παιχνιδιού στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο*. Επ: Χ. Κ. Ζάραγκας & Α. Θ. Αγγελάκη, Αθήνα: GUTENBERG.

Kimiecik, J.C., & Horn, T.S. (1998). Parental beliefs and children's moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 163–175. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.1998.10607681>

Kipping, R. R., Jago, R., & Lawlor, D. A. (2012). Developing parent involvement in a school-based child obesity prevention intervention: a qualitative study and process evaluation. *Journal of Public Health*, 34(2), 236-244. DOI: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdr076>

Krishnaveni, G. V., Mills, I. C., Veena, S. R., Wootton, S. A., Wills, A. K., Coakley, P. J., ... & Fall, C. H. D. (2009). Accelerometers for measuring physical activity behavior in Indian children. *Indian Pediatr*, 46(12), 1055-62. Ανακτήθηκε από <https://www.indianpediatrics.net/dec2009/1055.pdf>

Kugler, P.N., Kelso, J.A.S., & Turvey, M.T. (1982). On the control and coordination of naturally developing systems. *The development of movement control and coordination*, 5,1-78. Ανακτήθηκε από <https://haskinslabs.org/sites/default/files/files/Reprints/HL0378.pdf>

Lawman, H. G., & Wilson, D. K. (2012). A review of family and environmental correlates of health behaviors in high-risk youth. *Obesity*, 20(6), 1142-1157. DOI: <https://doi.org/10.1038/oby.2011.376>

Lijuan, W., Jiancui, S., & Suzhe, Z. (2017). Parental influence on the physical activity of Chinese children: Do gender differences occur?. *European Physical Education Review*, 23(1), 110-126. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X16641024>

Loprinzi, P. D., & Trost, S. G., (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine*, 50(3), 129–133. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.11.010>

Mahoney, M.J. (1979). *Kognitive Verhaltenstherapie: Neue Entwicklungen und Integrationsschritte*. Muenchen: Pfeifer.

Martinet, G., Naisseh, M., Ferrand, C., Bois, J. E., & Hautier, C. (2013). Development and evaluation of the psychometric properties of the parents' Perceptions of Physical Activity Importance and their Children's Ability Questionnaire (PPPAICAQ). *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 719-727. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.008>

Meichenbaum, D. & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology, 77*(2), 115-126. DOI:<https://doi.org/10.1037/h0030773>

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. Plenum.

Meier, T. (1996). "They can't even play right." Cultural myopia in the analysis of play- Cultural perspectives on human development. In A. Phillips (ed.), *Topics in early childhood education: Playing for keeps* (pp. 99-115). St. Paul, MN: Redleaf Press.

Mihrshahi, S., Drayton, B. A., Bauman, A. E., & Hardy, L. L. (2018). Associations between childhood overweight, obesity, abdominal obesity and obesogenic behaviors and practices in Australian homes. *BMC public health, 18*, 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4595-y>

Moore, L.L., Lombardi, D.A., White, M.J., Campbell, J.L., Oliveria, S.A., Ellison, C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics, 118*(2), 215-219. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0022-3476\(05\)80485-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3476(05)80485-8)

O'Dwyer, M.V., Fairclough, S.J., Knowles, Z. & Stratton, G. (2012). Effect of a family focused active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9* (1) 1-13. DOI:<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-117>

O'Connor, S. G., Maher, J. P., Belcher, B. R., Leventhal, A. M., Margolin, G., Shonkoff, E. T., & Dunton, G. F. (2017). Associations of maternal stress with children's weight-related behaviours: a systematic literature review. *Obesity reviews, 18*(5), 514-525. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12522>

Ogbu, J. (1981). Origins of human competence: A cultural-ecological perspective. *Child Development*, 52, 413-429. DOI: <https://doi.org/10.2307/1129158>

ONMED. (2022, Απριλίου 6). Πρώτη στην Ευρωπαϊκή Ένωση η Ελλάδα στην παιδική παχυσαρκία. Ανακτήθηκε από <https://www.onmed.gr/ygeia-eidhseis/story/395677/proti-stin-ee-i-ellada-stin-paidiki-paxysarkia>

Patrick, G.T.W. (1916). *The psychology of relaxation*. Boston: Houghton Mifflin.

Phillips, A. L. (ed.) (1996). *Topics in early childhood education: Playing for keeps*. St. Paul, MN: Redleaf Press.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International University Press.

Piaget, J. (1954a). *The construction of reality in the child*. New York: Basic Books.

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: Norton.

Poest, C.A., Williams, J.R., Witt, D.D., & Atwood, M.E. (1989). Physical activity patterns of preschool children. *Early Childhood Research Quarterly*, 4(3), 367– 376. DOI: [https://doi.org/10.1016/0885-2006\(89\)90021-5](https://doi.org/10.1016/0885-2006(89)90021-5)

Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, et al. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*. 41(6) 197–239. DOI: <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

Rasmussen, M., & Laumann, K. (2013). The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 945-962. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0148-z>

Roopnarine, J., Johnson, J. & Hooper, F. (1994). *Children's play in diverse cultures*. Albany, NY: State University of New York Press.

Rosenthal, T. L., Zimmerman, B. J. (1978). *Social learning and cognition*. New York: Academic Press.

Ruiz-Hermosa, A., Mota, J., Díez-Fernández, A., Martínez-Vizcaino, V., Redondo-Tebar, A., & Sánchez-López, M. (2020). Relationship between weight status and cognition in children: A mediation analysis of physical fitness components. *Journal of sports sciences*, 38(1), 13-20. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1676538>

Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of family medicine and primary care*, 4(2), 187. DOI: <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>

Sallis, J. F., Patterson, T. L., Buono, M. J., Atkins, C. J., & Nader, P. R. (1988). Aggregation of physical activity habits in Mexican-American and Anglo families. *Journal of behavioral medicine*, 11(1), 31-41. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00846167>

Schacter, D.L., Gilbert, D.T., & Wegner, D.M. (2012). *ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ*. Αθήνα: Gutenberg.

Schunk, D.H. (2009). *Θεωρίες μάθησης, Μια εκπαιδευτική θεώρηση*. Αθήνα : Μεταίχμιο.

Shi, Z. M., Zhou, J. H., Wang, A. H., & Wang, A. L. (2013). Z scores for growth and development, physical fitness, and the relationship between them in 362 preschool children in Yantai City, China. *Zhongguo Dang dai er ke za zhi: Chinese Journal of Contemporary Pediatrics*, 15(2), 125-128. Ανακτήθηκε από <http://www.zgddek.com/EN/10.7499/j.issn.1008-8830.2013.02.013>

Simply Psychology (2022). *What a p-value tells you about statistical significance*. Ανακτήθηκε από <https://www.simplypsychology.org/p-value.html#2>

Skinner, B.F. (1953). *Science and human behavior*. New York: McMillan.

Skinner, B.F. (1957). *Verbal behaviorism*. New York: Appleton-Century Crafts.

Skinner, B.F. (1974). *About behaviorism*. New York: Knopf.

Slavin, R. E. (2018). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία, θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Sleddens, E. F., Gubbels, J. S., Kremers, S. P., van der Plas, E., & Thijs, C. (2017). Bidirectional associations between activity-related parenting practices, and child physical activity, sedentary screen-based behavior and body mass index: a longitudinal analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0544-5>

Sutton-Smith, B. (1986). The spirit of play. In G. Fein & M. Rivkin (eds), *The young child at play: Reviews of research, Vol.4* (pp.3-13). Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

Tobin, J., Wu, D., & Davidson, D. (1989). *Preschool in three cultures: Japan, China, and the United States*. New Haven, CT: Yale University Press.

Tremblay, M.S.; Carson, V.; Chaput, J.P.; Connor Gorber, S.; Dinh, T.; Duggan, M.; Faulkner, G.; Gray, C.E.; Grube, R.; Janson, K.; et al. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 41(6), 311–327. DOI: <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American journal of preventive medicine*, 25(4), 277-282. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(03\)00217-4](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(03)00217-4)

Trost, S.G., Sirard, J.R., Dowda, M., Pfeiffer, K.A. & Pate R.R. (2003). Physical activity in overweight and nonoverweight preschool children. *International journal of obesity*, 27(7), 834-839. DOI: <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802311>

Tudor-Locke, C., & Bassett, DR. (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Journal of Sports Medicine*, 34(1) 1-8. DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200434010-00001>

Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Cambridge, MA :Harvard University Press.

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2016). Reflections on physical activity and health: what should we recommend?. *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495-504. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556. DOI: <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

Wigfield, A. & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25 (1), 68–81. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>

World Health Organization (2020) guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

World Health Organization. (2022). *Physical activity*. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Wright, M. S., Wilson, D. K., Griffin, S., & Evans, A. (2010). A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. *Health Education Research*, 25(2), 224-232. DOI:<https://doi.org/10.1093/her/cyn043>

Wu, T. Y., Pender, N., & Noureddine, S. (2003). Gender differences in the psychosocial and cognitive correlates of physical activity among Taiwanese adolescents: a structural equation modeling approach. *International journal of behavioral medicine*, 10(2), 93-105. DOI:https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM1002_01

Xu, F., Ware, R. S., Leslie, E., Tse, L. A., Wang, Z., Li, J., & Wang, Y. (2015). Effectiveness of a randomized controlled lifestyle intervention to prevent obesity among Chinese primary school students: CLICK-obesity study. *PloS one*, 10(10), e0141421. DOI:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141421>

Zaragkas Charilaos K., & Pliogou Vasiliki. (2018). Human rights and values: introduction, structure and application of a physical education program promoting the concepts of “responsibility, respect” and motor skills performance in six-year-old children. *European Journal of Education Studies*, 4(7), 151-172. DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.1252742>

Zaragkas, C.K., Thanos, T., & Liaskou, E. (2018). Parents’ academic and professional background and their relationship with the choice of martial arts

for their children. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 5(2), 75-91. DOI:<https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1765260>

Zimmer, R. (2007). *Εγχειρίδιο Κινητικής Αγωγής. Από τη Θεωρία στην Πράξη*. Επ.: Α. Καμπάς, Αθήνα: Αθλότυπο.

Zimmer, R., & Volkamer M. (1987). *Motor Test for Children Aged 4 to Six Years Old: MOT 4-6; Manual/ MOT 4-6*. Revised and Expanded Edition.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2003). Albert Bandura: *The scholar and his contributions to educational psychology*. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Educational psychology: A century of contributions* (pp. 431–457). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Ανακτήθηκε από <https://psycnet.apa.org/record/2003-02627-018>

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αυγητίδου, Σ. (2001). *Το παιχνίδι. Σύγχρονες ερευνητικές και διδακτικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Τυπωθήτω

Γιαβρίμης, Π. (2010). *Ζητήματα Παιδαγωγικής και σχολικής ψυχολογίας*. Αθήνα: Σιδέρης.

Δημητρόπουλος, Ε.Γ. (2000). «Συμβουλευτική -Προσανατολισμός», Τόμος Α', Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία, Γ' έκδοση, Αθήνα: Γρηγόρη.

Διαμαντόπουλος, Δ. (2009). *Το παιχνίδι: Ιστορική εξέλιξη, Ερμηνευτικές θεωρίες, Ψυχοπαιδαγωγικές επιδράσεις*. Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά

Ζάραγκας, Χ. (2012). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του βαθμού κινητικής μάθησης και της κοινωνικής δράσης μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες στο νηπιαγωγείο. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 5, 5-30. DOI:<https://doi.org/10.12681/jret.8673>

Ζάραγκας, Χ. (2013). Κινητική απόδοση νήπιων και η σχέση της με τους δείκτες σωματικής ανάπτυξης. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 6, 160-201. DOI:<https://doi.org/10.12681/jret.759>

Ζάραγκας, Χ. (2015). Σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας κινητικής απόδοσης και δείκτη μάζας σώματος σε παιδιά πρώιμης παιδικής ηλικίας. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 8, 119-162. DOI: <https://doi.org/10.12681/jret.9631>

Ζάραγκας, Χ. (2016). Η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος ψυχοκινητικής αγωγής στην κοινωνική συμπεριφορά, αυτοεκτίμηση και κινητική ανάπτυξη νηπίων. *Ερευνα στην Εκπαίδευση*, 5(1), 104-128. DOI:<http://dx.doi.org/10.12681/hjre.10603>

Ζέρβας, Ι. (1990). Κινητική Μάθηση. *Στην Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια Λεξικό*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, (Τόμος 5), σελ. 2617

Καμπάς, Α. (2004). *Εισαγωγή στην κινητική ανάπτυξη*. Αθήνα: Αθλότυπο.

Κασσωτάκης, Μ. και Φλούρης, Γ. (2003). *Μάθηση και διδασκαλία*. Τόμος Α'. Αθήνα: Γρηγόρης.

Κολιάδης, Ε. Α. (2006). *Θεωρίες μάθησης και εκπαιδευτική πράξη*, Τόμος Β', Κοινωνικογνωστικές Θεωρίες. Αθήνα: Αυτοέκδοση .

Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2006). *Η Σχολική Τάξη*, Τόμος Α'. Αθήνα: Γρηγόρη.

Μαριδάκη-Κασσωτάκη, Α. (2011). *Παιδαγωγική Ψυχολογία*. Αθήνα: Διάδραση.

Μάρκος, Α. (2012). *Οδηγός ανάλυσης αξιοπιστίας και εγκυρότητας ψυχομετρικών κλιμάκων με το SPSS. Σημειώσεις του μαθήματος «Πολυμεταβλητή Στατιστική Ανάλυση», Π.Τ.Δ.Ε., Δ.Π.Θ.* Ανακτήθηκε από <http://www.amarkos.gr/courses/notes/mva.pdf>

Μπαγιατίης, Κ. Β. (2000). *Στατιστική*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη

Παπαϊωάννου, Α., Ζουρμπάνος, Ν., & Μίνος, Γ. (2016). *Εφαρμογές της Στατιστικής στις Επιστήμες του Αθλητισμού και της Υγείας με την χρήση του SPSS*. Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.

Παπίστας, Φ., Τσορμπατζούδης, Χ., Μπαρκούκης, Β., & Κοΐδου, Ε. (2016). Η Σχέση των Αντιλήψεων των Γονέων για τη Φυσική Αγωγή και τη Φυσική Δραστηριότητα με την Υποστήριξη της Άσκησης των Παιδιών τους. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό-Inquiries in Sport and Physical Education*, 14(IKEEART-2016-555), 36-48. Ανακτήθηκε από <https://search.lib.auth.gr/Record/ikee-282389/Description>

Πετράκη, Χ., Δέρρη, Β., Γκαιντατζής, Σ., Αγγελούσης, Ν. (2006). Σχέση Φυσικής Δραστηριότητας Γονέων και Παιδιών σε Αστικές Περιοχές Βορείου Ελλάδας. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, Τόμος 4(1) 1-10. Ανακτήθηκε από http://old.pe.uth.gr/hape/index.php?option=com_content&view=article&id=171%3A2012-04-23-10-58-27&catid=59%3Aissue1&Itemid=63&lang=el

Ρόντος, Κ., & Παπάνης, Ε. (2006). *Στατιστική έρευνα. Μέθοδοι και εφαρμογές*. Αθήνα: Σιδέρης.

Ρούσος, Π. Λ., & Τσαούσης, Γ. (2011). *Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

Σιάρδος, Γ.Κ. (2017). *Χρηστικό εγχειρίδιο στατιστικής*. Θεσσαλονίκη: iWrite.

Συμεωνάκη, Μ. (2015). *Στατιστική για όλους με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Σοφία.

Χαλικιάς, Μ., Μανωλέσσου, Α. & Λάλου, Π. (2015). *Μεθοδολογία έρευνας και εισαγωγή στη στατιστική ανάλυση δεδομένων με το IBM SPSS STATISTICS*. Αθήνα: ΣΕΑΒ.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

✓ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Γονέων

1) Φύλο:

- Γυναίκα
- Άνδρας

2) Μορφωτικό Επίπεδο:

- Απόφοιτος ΑΕΙ
- Απόφοιτος ΤΕΙ
- Μεταπτυχιακές Σπουδές
- Διδακτορικές Σπουδές
- Δεύτερο Πτυχίο
- Άλλο

3) Ασχολείστε με την Εκπαίδευση ως (π.χ. Βρεφονηπιοκόμος/Νηπιαγωγός/Δάσκαλος-α/ Φιλολόγος/ Μαθηματικός κ.ά.):

4) Ετήσιο Οικογενειακό Εισόδημα:

- Χαμηλό (5.000 - 10.000€ ετησίως)
- Μέσο (10.001 -20.000€ ετησίως)
- Υψηλό (20.001€ και πάνω ετησίως)

- 5) Σημειώστε με ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες θα προτιμούσατε να ασχοληθεί το παιδί σας στον ελεύθερο του χρόνο:
- Αθλητική δραστηριότητα,
 - Την καλλιτεχνική δραστηριότητα των Εικαστικών,
 - Την καλλιτεχνική δραστηριότητα της Μουσικής, παίξιμο Μουσικού οργάνου, Τραγούδι, Κάτι άλλο
- 6) Θα ήθελα το παιδί μου να ασχολείται αποκλειστικά με την εκγύμναση του :
- Ναι
 - Όχι
- 7) Θα ήθελα το παιδί μου να παίρνει μέρος σε αγώνες:
- Ναι
 - Όχι

Ατομικά Χαρακτηριστικά Παιδιού

- 8) Φύλο:
- Αγόρι
 - Κορίτσι

- 9) Ηλικία:
- 3-4
 - 4-5
 - 5-6

- 10) Σημειώστε με ποια αθλητική-φυσική δραστηριότητα ασχολείται το παιδί σας:

.....

11) Κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, το παιδί σας γυμνάζεται:

- ο Καθημερινά
- ο 3 φορές την εβδομάδα
- ο 1-2 φορές την εβδομάδα

12) Κατά τη διάρκεια μιας ημέρας, το παιδί γυμνάζεται:

- ο 60 λεπτά
- ο 120 λεπτά
- ο 120 λεπτά και πάνω


Ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς για την ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική-φυσική δραστηριότητα.

1) Το μεταφέρετε στις προπονήσεις του.
1=Ποτέ, 2=Κάποιες φορές, 3=Συχνά, 4=Αρκετά συχνά, 5=Πάντα
2) Παρακολουθείτε αγώνες στους οποίους συμμετέχει το παιδί σας.
1=Ποτέ, 2=Κάποιες φορές, 3=Συχνά, 4=Αρκετά συχνά, 5=Πάντα
3) Παρευρίσκεστε στις ενημερώσεις γονέων που αφορούν στην επίδοσή του παιδιού σας.
1=Ποτέ, 2=Κάποιες φορές, 3=Συχνά, 4=Αρκετά συχνά, 5=Πάντα
4) Συζητάτε με το παιδί σας τα οφέλη (εκγύμναση, πειθαρχία, κοινωνικοποίηση) που αποκομίζει με τη συμμετοχή του σε κάποια αθλητική δραστηριότητα.
1=Ποτέ, 2=Κάποιες φορές, 3=Συχνά, 4=Αρκετά συχνά, 5=Πάντα
5) Το συμβουλεύετε να πηγαίνει τακτικά στις προπονήσεις του.
1=Ποτέ, 2=Κάποιες φορές, 3=Συχνά, 4=Αρκετά συχνά, 5=Πάντα
6) Στους αγώνες, το παρακινείτε να ακολουθεί τις συμβουλές του προπονητή.
1=Ποτέ, 2=Κάποιες φορές, 3=Συχνά, 4=Αρκετά συχνά, 5=Πάντα

7) Του εξηγείτε ότι σημασία έχει η συμμετοχή στους αγώνες.

1=Ποτέ, 2=Κάποιες φορές, 3=Συχνά, 4=Αρκετά συχνά, 5=Πάντα

Απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα.

 Είναι σημαντικό για εσάς να ασχοληθεί το παιδί σας με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα, για να:

8) Φροντίζει για την υγεία του/ης.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

9) Φροντίζει για την ευρωστία του/ης.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

10) Έχει καλή εμφάνιση.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

11) Νοιώθει πιο ελκυστικός/ή.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

12) Τον/ην ψυχαγωγεί.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

13) Είναι το πιο απολαυστικό μέρος της ημέρας του/ης.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

14) Τον/ην βοηθά να χαλαρώνει.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

15) Τον/ην βοηθά να ξεφεύγει από τις πιέσεις της καθημερινής ζωής.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

16) Νοιώθει την πρόκληση με την συμμετοχή του/ης.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

17) Βλέπει αν μπορεί να τα καταφέρει σε αθλήματα που είναι καινούρια για εκείνον/η.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

18) Συμμετέχει κάπου όπου συμμετέχουν και άλλοι άνθρωποι.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

19) Έχει την ευκαιρία να γνωρίσει νέα παιδιά.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

20) Βιώσει τον συναγωνισμό.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

21) Βλέπει τις σωματικές του/ης ικανότητες να συγκρίνονται με εκείνες των άλλων.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

22) Νοιώθει καλύτερα.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

23) Νοιώθει περήφανος/η.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

24) Εκτελεί δραστηριότητες εκτός σπιτιού.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

25) Ασκείται στην φύση.

1=Διαφωνώ πλήρως, 2=Διαφωνώ, 3=Αναποφάσιτος, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ πλήρως

Πίνακας 17. Συντελεστής αξιοπιστίας Chronbach's alpha για την κλίμακα, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς

Στατιστική ανάλυση αξιοπιστίας			
Cronbach's Alpha Based on			
Cronbach's Alpha	Standardized Items	Αριθμός μεταβλητών	
,764	,766	7	

Πίνακας 18. Συντελεστής αξιοπιστίας Chronbach's alpha για την κλίμακα, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα

Στατιστική ανάλυση αξιοπιστίας			
Cronbach's Alpha Based on			
Cronbach's Alpha	Standardized Items	Αριθμός μεταβλητών	
,915	,927	18	

Πίνακας 19. Τεστ Διχοτόμησης για την κλίμακα, ενθάρρυνση που παρέχουν οι γονείς

Στατιστική ανάλυση αξιοπιστίας			
Cronbach's Alpha	Μέρος 1	Τιμή	,677
		Αριθμός μεταβλητών	4 ^a
	Μέρος 2	Τιμη	,664
		Αριθμός μεταβλητών	3 ^b
	Σύνολο μεταβλητών		7
Correlation Between Forms			,520
Spearman-Brown Coefficient Equal Length			,684

	Unequal Length	,688
Guttman Split-Half Coefficient		,658

Πίνακας 20. Τεστ Διχοτόμησης για την κλίμακα, απόψεις των γονέων για τη σημασία που αποδίδουν στην ενασχόληση των παιδιών τους με την αθλητική- φυσική δραστηριότητα

Στατιστική ανάλυση αξιοπιστίας			
Cronbach's Alpha	Μέρος 1	Τιμή	,870
		Αριθμός μεταβλητών	9 ^a
	Μέρος 2	Τιμή	,845
		Αριθμός μεταβλητών	9 ^b
		Σύνολο μεταβλητών	18
Correlation Between Forms			,751
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,858
	Unequal Length		,858
Guttman Split-Half Coefficient			,858