

**ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ
ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ
ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

της
Φωτεινής Πατρώνη

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή».

Κομοτηνή 2007

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Χρόνη Στυλιανή, Λέκτορας

2^{ος} Επιβλέπων: Κουστέλιος Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Διγγελίδης Νικόλαος, Επ. Καθηγητής



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 6513/1

Ημερ. Εισ.: 01/09/2008

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: Δ

796

ΠΑΤ



© 2007
Πατρώνη Φωτεινή
ALL RIGHTS RESERVED

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Τις θερμότερες ευχαριστίες μου θα ήθελα να εκφράσω στην καθηγήτριά μου, κα Χρόνη Ανή, για την πολύτιμη βοήθεια, καθοδήγηση και συνεχή παρακίνηση στην προσπάθεια ολοκλήρωσης της διατριβής μου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους επιβλέποντες αξιότιμους καθηγητές για τη βοήθειά τους και συγκεκριμένα τον Αναπληρωτή Καθηγητή κο Κουστέλιο Αθανάσιο και τον Επίκουρο Καθηγητή κο Διγγελίδη Νικόλαο.

Ιδιαίτερα ευχαριστώ τις φίλες και συναδέλφους, Αμαλία Καραμπέκου και Νούλα Κοτσιαμπαΐδου για την άμεση και έμμεση βοήθειά τους και τον πολύτιμο χρόνο που αφιέρωσαν.

Ευχαριστώ την οικογένειά μου και τους φίλους μου για την ψυχολογική βοήθεια που μου προσέφεραν και που με ανέχτηκαν όσο καιρό, αρκετό οφείλω να ομολογήσω, έγραφα τη διατριβή μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Φωτεινή Πατρώνη: Ανασταλτικοί παράγοντες για την συμμετοχή φοιτητών και φοιτητριών σε αθλητικές δραστηριότητες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.
(Υπό την επίβλεψη της Λέκτορα κας Χρόνη Στυλιανή)

Στην παρούσα εργασία διερευνήθηκαν πιθανές διαφορές φύλου και συχνότητας άθλησης σε παράγοντες που πιθανά να αναστέλλουν την ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες. Στην έρευνα συμμετείχαν 107 φοιτητές και φοιτήτριες, εκ των οποίων οι 47 ήταν άνδρες και οι 60 γυναίκες. Η μέτρηση των ανασταλτικών παραγόντων έγινε με το Ερωτηματολόγιο Περιορισμών στον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό (ΕΠΠΑ, Μασμανίδης, 2005), το οποίο μετρά εννέα διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων σε αθλητικές δραστηριότητες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση: πεποιθήσεις για συμμετοχή, καταλληλότητα εγκαταστάσεων-προγραμμάτων, κοινωνική επιρροή, έλλειψη οικονομικών πόρων, έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό, γυμνάζομαι εκτός πανεπιστημίου, έλλειψη ενημέρωσης, έλλειψη χρόνου, χρονοαπόσταση. Δύο πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (MANOVA) έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Πιο συγκεκριμένα, διαφορές μεταξύ των δύο φύλων υπήρχαν σε τέσσερις παράγοντες και μεταξύ της συχνότητας άθλησης ανά εβδομάδα, σε πέντε ανασταλτικούς παράγοντες ($p < .05$). Γενικότερα, οι γυναίκες και τα άτομα που αθλούνταν λιγότερο παρουσίασαν υψηλότερους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με τους άνδρες και με άτομα που αθλούνταν πιο συχνά. Τα αποτελέσματα της έρευνας συζητώνται με σκοπό να βοηθήσουν τους υπεύθυνους των γραφείων φυσικής αγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση στην προσέλκυση και διατήρηση φοιτητών-πελατών στα προγράμματα άθλησης που προσφέρουν.

Λέξεις Κλειδιά: ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, άθληση, τριτοβάθμια εκπαίδευση.

ABSTRACT

Fotini Patroni: Students' perceived constraints towards intramurals in higher education
(Under the supervision of Lecturer Professor Chroni Stilian)

The present study examined possible differences in gender and frequency of exercise per week groups on constraining dimensions that prohibit participation in intramural activities. One hundred and seven ($N = 107$) university students, 47 men and 60 women, participated in the study. A questionnaire titled Constraints for Higher Education Intramurals (Masmanidis, 2005) was used to measure nine constraints for participation in intramural activities: lack of interest, suitability of facilities and programs, social influence, lack of financial resources, lack of self-confidence, exercise outside of university, lack of information in available programs, lack of time, accessibility. Two MANOVA analyses revealed statistically significant differences between men and women in four constraining factors and between the three frequency of exercise per week groups' in five constraining factors ($p < .05$). Overall, women and individuals who exercise less showed higher constraints than men and those who exercise more regularly. The results are discussed in ways that may provide ideas to intramural program organizers on how to attract and sustain student-customers to intramural activities.

Key Words: *perceived constraints, intramurals, higher education.*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	viii
 I. ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	1
Ερευνητικές υποθέσεις.....	3
Στατιστικές υποθέσεις.....	4
Περιορισμοί – οριοθετήσεις.....	4
Λειτουργικοί ορισμοί.....	5
 II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	7
Η έννοια τηςσχόλης.....	7
Η έννοια του ελεύθερου χρόνου.....	8
Η έννοια της αναψυχής.....	9
Συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής.....	10
Η έννοια των ανασταλτικών παραγόντων.....	11
Ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων.....	12
Ανασταλτικοί παράγοντες και δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	17
Η παρακίνηση.....	18
Αθλητισμός Αναψυχής στο χώρο της Εκπαίδευσης.....	20
Σκοποί Αθλητισμού Αναψυχής στην Εκπαίδευση.....	23
Οφέλη από τον Αθλητισμό Αναψυχής στην Εκπαίδευση.....	24
 III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	27

Δείγμα.....	27
Περιγραφή των οργάνων.....	27
Διαδικασία μέτρησης.....	28
Σχεδιασμός της έρευνας.....	28
III. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	29
IV. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	37
V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	42
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	44
VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	49

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος.	29
Πίνακας 2. Συχνότητες άσκησης ανά εβδομάδα.	29
Πίνακας 3. Παραγοντική ανάλυση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.	32
Πίνακας 4. Συσχετίσεις των παραγόντων του (ΕΠΠΑ).	34
Πίνακας 5. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις φοιτητών και φοιτητριών στους εννέα ανασταλτικούς παράγοντες.	35
Πίνακας 6. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις αθλούμενων συστηματικά, ελάχιστα και μη-αθλούμενων	35

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων της αναψυχής (Crawford, Jackson and Gobdey, 1991)	13
Σχήμα 2. Αυτοκαθορισμός και ρύθμιση συμπεριφοράς (Ntoumanis, 2001)	20

ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τα οφέλη της υγείας από τη φυσική δραστηριότητα είναι πολλά, γι' αυτό και οι κυβερνήσεις επενδύουν αρκετά χρήματα για την προώθηση αυτής (Brown, Brown, Miller, & Hansen, 2001). Οι άνθρωποι συμμετέχουν σε σπορ αναψυχής κατά τον ελεύθερο χρόνο τους για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Άλλοι συμμετέχουν για διασκέδαση, για κοινωνικοποίηση, για ψυχική και πνευματική ευχαρίστηση, άλλοι για τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και άλλοι για τη μείωση του άγχους. Εντούτοις, τα αποτελέσματα από την συμμετοχή δεν είναι για όλους τα ίδια (Mull, Bayless, Ross, & Jamieson, 1997). Η συμμετοχή γενικά στον αθλητισμό αναψυχής είναι ένα περίπλοκο θέμα γιατί τα ενδιαφέροντα, οι αξίες και οι ικανότητες των ανθρώπων ποικίλουν και διαφέρουν από άτομο σε άτομο (Mull et al., 1997).

Παρόλο που η συμμετοχή στον αθλητισμό αναψυχής, εξαρτάται από την απουσία ανασταλτικών παραγόντων, έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή κατά κύριο λόγο εξαρτάται και προέρχεται από την επιτυχημένη «διαπραγμάτευση» αυτών (Alexandris & Tsorbatzoudis, 2002; Carroll & Alexandris, 1997). Για το λόγο αυτό, κρίνεται σημαντική η επίδραση των ανασταλτικών παραγόντων όσον αφορά τον ελεύθερο χρόνο και την σωματική δραστηριότητα. Ως ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σύμφωνα με τους Hawkins, Peng, Hsieh και Eklund (1999) ορίζονται οι λόγοι που εμποδίζουν κάποιον να συμμετέχει σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα. Επίσης, σύμφωνα με τους Jackson, Crawford και Godbey (1993) ανασταλτικοί είναι οι παράγοντες εκείνοι, που οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται ή βιώνουν ότι περιορίζουν την παροχή επιλογών για αναψυχή και που εμποδίζουν ή απαγορεύουν την συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής.

Οι Crawford και Godbey (1987) χώρισαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε τρεις κατηγορίες, σύμφωνα με τον τρόπο που επηρεάζουν την σχέση μεταξύ

προτίμησης και συμμετοχής. Η πρώτη κατηγορία αφορά τους ενδοπροσωπικούς παράγοντες, η δεύτερη τους διαπροσωπικούς και η τρίτη τους επονομαζόμενους δομικούς παράγοντες. Οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες περιλαμβάνουν τις ψυχολογικές καταστάσεις και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του κάθε ατόμου. Παραδείγματα τέτοιων παραγόντων είναι το στρες, η αγωνία, η κατάθλιψη. Οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι το αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ή της σχέσης μεταξύ των χαρακτηριστικών των ατόμων. Για παράδειγμα, το να μη μπορείς να βρεις κάποιον για να ασκηθείς μαζί του. Τέλος, οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι αυτοί που παρεμβαίνουν, που μεσολαβούν δηλαδή, μεταξύ της προτίμησης και της συμμετοχής. Τέτοιοι παράγοντες είναι οι οικονομικοί, ο διαθέσιμος χρόνος και το κλίμα. Έρευνα που έγινε από τους Crawford, Jackson και Godbey (1991) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι πιο ισχυροί, δηλαδή είναι αυτοί που παίζουν τον πρωταρχικό ρόλο στην απόφαση κάποιου να αρχίσει να συμμετάσχει σε αθλητικές δραστηριότητες, ενώ οι λιγότερο ισχυροί είναι οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες.

Όσον αφορά την άθληση στο σχολείο, τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα παρατηρείται μια αυξανόμενη προσπάθεια ανάπτυξης της φυσικής αγωγής και των αθλητικών δραστηριοτήτων (π.χ. ολοήμερα σχολεία) από την πρωτοβάθμια έως την τριτοβάθμια εκπαίδευση. Στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση ο αθλητισμός έχει περισσότερο υποχρεωτικό χαρακτήρα, ενώ στην τριτοβάθμια έχει ξεκάθαρα προαιρετικό. Ο αθλητισμός στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής στο πανεπιστήμιο (Κώστα & Μασμανίδης, 2005). Η ύπαρξη και ανάπτυξη του πανεπιστημιακού αθλητισμού συμβάλει στην ποιότητα ζωής των φοιτητών και φοιτητριών, βελτιώνει τη συναισθηματική υγεία και αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους (Danylchuk & Maclean, 2001; Weese, 1997). Παρέχει επίσης, ευκαιρίες για διασκέδαση, για κοινωνικοποίηση, για συνεργασία, και συμβάλει στην εκμάθηση καινούριων δεξιοτήτων ή εξάσκηση των ήδη υπαρχόντων και στην εκμάθηση γνώσεων, συμπεριλαμβανομένου και ενός υγιεινού τρόπου ζωής (Byl, 2002). Παράλληλα, δίνει τη δυνατότητα στους φοιτητές και στις φοιτήτριες να συνεχίσουν να αθλούνται στη διάρκεια των σπουδών τους κάνοντας την άθληση τρόπο ζωής (Haines, 2001). Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι έρευνες, τόσο στην Αγγλία (Van Wersch, Trew, & Turner, 1992) όσο και στην Ελλάδα (Papaioannou, 1997), αναφέρουν ότι το ενδιαφέρον και η συμμετοχή στη φυσική αγωγή μειώνεται καθώς η ηλικία αυξάνεται. Γι' αυτό θεωρείται απαραίτητη η

εξέταση της παρακίνησης των φοιτητών για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (Hassandra, Goudas, & Chroni, 2003).

Με τον όρο παρακίνηση εννοούμε τις δυνάμεις που εισάγουν, κατευθύνουν και δυναμώνουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Τα είδη της παρακίνησης είναι δύο, η εσωτερική και η εξωτερική παρακίνηση. Η εσωτερική παρακίνηση αναφέρεται στις δραστηριότητες που κάνει κάποιος γιατί το θέλει, για να ευχαριστηθεί και για να ικανοποιηθεί. Αντίθετα, η εξωτερική παρακίνηση αναφέρεται στις δραστηριότητες που ασχολείται ένα άτομο γιατί υπάρχει κάποια ανταμοιβή και όχι γιατί το θέλει το ίδιο πραγματικά. Εκτός από την εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση αναγνωρίζεται στη βιβλιογραφία και η έλλειψη παρακίνησης (amotivation) (Alexandris & Tsorbatzoudis, 2002).

Η παρούσα έρευνα στόχο είχε να συλλέξει πληροφορίες που θα βοηθήσουν στην αποτελεσματικότερη στρατηγική προσέγγισης, όσον αφορά στον σχεδιασμό, στην υλοποίηση και στην αξιολόγηση των προγραμμάτων άθλησης από τους υπεύθυνους γραφείων φυσικής αγωγής των ακαδημαϊκών ιδρυμάτων. Σημαντική μπορεί να είναι επίσης η συμβολή της έρευνας στον περιορισμό, όσο το δυνατόν περισσότερο, των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στα αθλητικά προγράμματα, καθώς και στην πολιτική προώθησης των προγραμμάτων άθλησης στους φοιτητές και στις φοιτήτριες, καθ' ότι τα οφέλη από την συμμετοχή τους στα αθλητικά προγράμματα των πανεπιστημίων είναι άμεσα συνδεδεμένα με την ποιότητα ζωής τους.

Σκοπός λοιπόν αυτής της έρευνας ήταν η εξέταση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής φοιτητών και φοιτητριών σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και η διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ των φοιτητών και φοιτητριών και ατόμων που αθλούνται με διαφορετική συχνότητα στους παράγοντες που αναστέλλουν την συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας ήταν:

1. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες και στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

2. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα σε διαφορετικές συχνότητες άθλησης ανά εβδομάδα (καθόλου, 1-2 φορές την εβδομάδα, πάνω από 3 φορές την εβδομάδα) και στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Στατιστικές υποθέσεις

Οι μηδενικές υποθέσεις με τις αντίστοιχες εναλλακτικές τους υποθέσεις, στην παρούσα έρευνα, ήταν:

1. **H₀:** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

H₁: Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

2. **H₀:** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε διαφορετικές συχνότητες άθλησης ανά εβδομάδα και στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

H₁: Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε διαφορετικές συχνότητες άθλησης ανά εβδομάδα και στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Περιορισμοί – οριοθετήσεις

Η επιλογή των ημερών, ωρών, ηλικίας και φύλου διανομής των ερωτηματολογίων ήταν τυχαία, έτσι ώστε το αποτέλεσμα της έρευνας να είναι αντιπροσωπευτικότερο. Η έρευνα διενεργήθηκε το μήνα Απρίλιο του 2006 και συγκεκριμένα λίγες ημέρες πριν από τις διακοπές του Πάσχα, περίοδο κατά την οποία, αρκετοί φοιτητές και φοιτήτριες δεν παρακολουθούν τα μαθήματά τους και επιλέγουν να φύγουν νωρίτερα από την καθιερωμένη και προγραμματισμένη, από την σχολή τους, ημερομηνία, στοιχείο που πιθανά να περιόρισε το δείγμα της έρευνας. Επίσης, η έκταση του ερωτηματολογίου ήταν αρκετά μεγάλη, πράγμα που σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες έπρεπε να διαθέσουν αρκετά λεπτά από το χρόνο που είχαν, αφού η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων γίνονταν πριν ή μετά τη λήξη των μαθημάτων ή στο χώρο του κυλικείου. Τέλος, τα δεδομένα

συλλέχθηκαν από φοιτητές και φοιτήτριες ενός Περιφερειακού Ακαδημαϊκού Ιδρύματος της χώρας, στοιχείο που πιθανά να περιορίζει τη γενίκευση σε άλλα ιδρύματα και δη αστικά, όπου ο τρόπος ζωής πιθανά να διαφέρει.

Λειτουργικοί ορισμοί

Ερμηνευτικά, ο όρος σχόλη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συνώνυμος τόσο του διαθέσιμου χρόνου, όσο και της απραξίας (Δημητράκος, 1970) καθώς επίσης, της σπουδής και της μελέτης (Σκαρλάτου, 1982), εξ' ου και σχολείο. Οι Ball και Cipriano (1978) έδωσαν τέσσερις έννοιες στον όρο σχόλη: Η πρώτη ήταν αυτή του 'διαθέσιμου χρόνου' (spare time), η δεύτερη της 'ελευθερίας από άλλες δραστηριότητες' (freedom), η τρίτη της 'ελευθερίας για αυτοέκφραση' (self expression) και η τέταρτη ήταν ο διαχωρισμός της από την αργία. Με τον όρο ελεύθερο χρόνο, εννοούμε το μέρος εκείνο από το χρόνο του ατόμου που απομένει, όταν έχουν αντιμετωπισθεί όλες οι άλλες απαιτήσεις για την ικανοποίηση βασικών αναγκών, όπως η εργασία, ο ύπνος, οι κοινωνικές απασχολήσεις και υποχρεώσεις (Αυθίνος, 1998).

Σύμφωνα με τον Butler (1967) η αναψυχή ορίζεται ως «το μέσο βελτίωσης του πνεύματος, διάπλασης χαρακτήρα, ανάπτυξης δεξιοτήτων, βελτίωσης της υγείας ή της φυσικής ικανότητας, αύξησης της παραγωγικότητας ή της ψυχικής διάθεσης των εργατών και εκπλήρωσης άλλων επιθυμητών στόχων» (σελ. 8). Συνδέεται δε περισσότερο με την αναζωογόνηση ή την ξεκούραση του ατόμου. Με λίγα λόγια, είναι το σύνολο των ενασχολήσεων που επιλέγονται ελεύθερα από κάποιον, με εσωτερική παρόρμηση και με αντικειμενικό σκοπό, την αίσθηση της προσωπικής ικανοποίησης (χαράς, ευεξίας) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου (Butler, 1967).

Η έννοια της παρακίνησης αναφέρεται «στις δυνάμεις που εισάγουν, κατευθύνουν και δυναμώνουν την ανθρώπινη συμπεριφορά» (Alexandris & Tsorbatzoudis, 2002). Η παρακίνηση κατηγοριοποιείται σε δύο μορφές, την εσωτερική και την εξωτερική. Η μεν εσωτερική αναφέρεται σαν «προσέλκυση μιας δραστηριότητας με σκοπό την ευχαρίστηση, χωρίς την προσδοκία υλικών αμοιβών ή εξωτερικών εξαναγκασμών» (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais, 1995). Σε αντίθεση, η εξωτερική παρακίνηση προσδιορίζεται ως «μία ποικιλία συμπεριφορών, οι οποίες διεξάγονται σαν μέσα καθορισμού του αποτελέσματος και οι οποίες δεν προέρχονται άμεσα από τις ανάγκες του ίδιου του ατόμου» (Pelletier et al., 1995). Εκτός από την εσωτερική και

εξωτερική παρακίνηση υπάρχει και η έλλειψη παρακίνησης (amotivation) (Alexandris & Tsorbatzoudis, 2002).

Σύμφωνα με τον Jackson (1993) ως ανασταλτικοί παράγοντες ορίζονται «οι παράγοντες που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές και γίνονται αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα και οι οποίοι έχουν ως αποτέλεσμα να περιορίζουν ή να αποτρέπουν την συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής κατά τον ελεύθερο χρόνο τους». Οι Crawford και Godbey (1987) χώρισαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε τρεις κατηγορίες, σύμφωνα με τον τρόπο που επηρεάζουν την σχέση μεταξύ προτίμησης και συμμετοχής. Η πρώτη κατηγορία αφορά τους ενδοπροσωπικούς παράγοντες (intrapersonal constraints), η δεύτερη τους διαπροσωπικούς (interpersonal constraints) και η τρίτη τους επονομαζόμενους δομικούς παράγοντες (structural constraints).

Τέλος, ο όρος ‘αθλητισμός αναψυχής στο χώρο της εκπαίδευσης’ (intramurals) προέρχεται από δύο Λατινικές λέξεις intra που σημαίνει ‘μέσα σε’ και muralist που σημαίνει ‘τοίχος’. Στην κυριολεξία λοιπόν σημαίνει «μέσα στα τείχη» του σχολείου. Ενδο-σχολικές δραστηριότητες (intramurals) είναι όλες οι δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής και οι κινητικές δραστηριότητες για τους μαθητές και μαθήτριες/φοιτητές και φοιτήτριες, αλλά και για το προσωπικό του σχολείου/πανεπιστημίου/σχολής. Οι δια-σχολικές δραστηριότητες (extramurals) από την άλλη μεριά, λαμβάνουν χώρα «έξω από τα τείχη» του σχολείου και περιλαμβάνουν τους αγώνες μεταξύ των σχολικών μονάδων/πανεπιστημίων. (Byl, 2002)

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η έννοια τηςσχόλης

Η έννοια τηςσχόλης (leisure) αναπτύχθηκε και αποτέλεσε αντικείμενο μελέτης για πρώτη φορά στην Αρχαία Ελλάδα. Ως σύγχρονο φαινόμενο, ησχόλη ενδιαφέρει πολλές επιστήμες και συνεπώς αποδίδεται με διαφορετικούς τρόπους. Εάν θελήσουμε να τους ταξινομήσουμε, καταλήγουμε στην ερμηνευτική, ποιοτική και ποσοτική απόδοση.

Ερμηνευτικά, ησχόλη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συνώνυμη τόσο του διαθέσιμου χρόνου, όσο και της απραξίας (Δημητράκος, 1970) καθώς επίσης, της σπουδής και της μελέτης (Σκαρλάτου, 1982). Για την ποιοτική της διάσταση, πρέπει να ανατρέξουμε σε αναφορές του Αριστοτέλη, όπου διαφαίνεται ότι οι Αρχαίοι Έλληνες αξιοποιούσαν τηνσχόλη τους, με δραστηριότητες αναψυχής που επικεντρώνονταν στην πολύπλευρη καλλιέργεια (πνευματική, ψυχική και βιολογική) του εαυτού τους. Ήταν ο χρόνος που αφιέρωνε ο πολίτης για να σκεφτεί, να μελετήσει, να αναζητήσει τη γνώση, τη διαλεκτική, την πολιτική και την πολιτιστική διαφώτιση (Murphy, 1974). Κατά τον Αριστοτέλη, ολόκληρη η ζωή χαρακτηρίζεται, από το αναγκαίο προς χάρη του ωραίου. Δηλαδή, οι Αθηναίοι έπρεπε να δουλεύουν για να χαρούν την ανάπαυση, να πολεμούν προς χάρη της ειρήνης. Στις πιο πάνω θεωρήσεις, διαφαίνεται ότι το στοιχείο της δράσης και της διαδικασίας ήταν αυτό που θα τους οδηγούσε στην απόλαυση. Ο Αριστοτέλης πίστευε ότι προϋποθέσεις της άνετης ζωής είναι η δουλειά και ησχόλη.

Ως εκ τούτου, ησχόλη δεν ταυτίζεται με την ανάπαυση που χρησιμοποιείται για ανάκτηση δυνάμεων προς εργασία, αλλά όπως προαναφέρθηκε, αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο. Ο Αριστοτέλης δεν ήταν ο μόνος Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος που τον απασχόλησε το φαινόμενο τηςσχόλης. Στο σύγχρονο κόσμο, οι Ball και Cipriano (1978) έδωσαν τέσσερις έννοιες στον όροσχόλη: Η πρώτη ήταν αυτή του 'διαθέσιμου χρόνου' (spare time), η δεύτερη της 'ελευθερίας από άλλες δραστηριότητες' (freedom), η τρίτη της 'ελευθερίας για αυτοέκφραση' (self expression) και η τέταρτη ήταν ο διαχωρισμός της από την αργία.

Κατά τον Αυθίνο (1998), στην πρακτική της διάσταση, η σχολή πρέπει να χρησιμοποιείται για την αναζήτηση τρόπων πολύπλευρης καλλιέργειας και βελτίωσης της κοινωνικής, ψυχολογικής και βιολογικής υπόστασης του ατόμου. Μέσω αυτής, ο άνθρωπος κοινωνικοποιείται διότι παίρνει μέρος με συμπολίτες του ως συμμετέχων ή ως θεατής (ποιοτικών ερεθισμάτων καλλιέργειας του πνεύματος και της ψυχής) σε πολιτιστικά γεγονότα, κοινωνικές και φυσιολατρικές εκδηλώσεις. Γεμίζει το χρόνο του με άσκηση, χορό, μουσική, καλές τέχνες, χόμπι. Η ταξινόμηση των οφελών που αποκομίζει όποιος συμμετέχει σε δραστηριότητες σχολής, σύμφωνα με τον Αυθίνο (1998), είναι:

- Ψυχολογικά: Αίσθηση ελευθερίας, ευχαρίστησης, συμμετοχής και πρόκλησης.
- Εκπαιδευτικά: Διανοητική πρόκληση και απόκτηση γνώσης.
- Κοινωνικά: Εποικοδομητικές σχέσεις με συνανθρώπους, διευκόλυνση κοινωνικοποίησης.
- Χαλάρωσης: Απελευθέρωση από πιέσεις και στρες.
- Φυσιολογικά: Φυσική κατάσταση, υγεία, έλεγχος σωματικού βάρους και ψυχοσωματική υγιεινή.
- Αισθητικά: Ανταπόκριση σε ευχάριστα σχεδιασμένο και όμορφο περιβάλλον.

Η αναζήτηση της σχολής, συνεπώς, κάνει τον άνθρωπο ενεργό. Προσδίδει αισθήματα ικανοποίησης, χαράς, προσωπικής αξίας, αίσθηση αποδοχής και ποιότητας στη ζωή του ανθρώπου. Για να γίνει όμως αυτό, πρέπει το άτομο να μάθει να χρησιμοποιεί τη σχολή του δημιουργικά και αναγεννητικά. Η υλοποίησή της πραγματοποιείται μέσα από το παιχνίδι, τις δραστηριότητες αναψυχής (συμπεριλαμβάνονται η άσκηση και η άθληση ως δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και προσωπικής αναζωογόνησης), καθώς επίσης και τη ψυχαγωγία (Αυθίνος, 1998).

Η έννοια του ελεύθερου χρόνου

Η έννοια του ελεύθερου χρόνου (leisure) έχει πολλές ερμηνείες. Η μία είναι ότι η λέξη leisure προήλθε από τη Λατινική λέξη *licere* που σημαίνει ελεύθερος (Mull et al., 1997). Μία άλλη ερμηνεία είναι ότι προήλθε από τη Γαλλική λέξη *loisir* που σημαίνει επιτρεπόμενος (Mull et al., 1997). Ο ελεύθερος χρόνος, σύμφωνα πάντα, με τους Mull et al. (1997) είναι το χρονικό διάστημα στο οποίο υπάρχει η επιλογή της ελευθερίας, με την έννοια των εμπειριών που μπορεί να αποκομίσει κάθε άτομο.

Ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να ταξινομηθεί σε ποιοτικό και ποσοτικό. Στην αρχαία Ελλάδα, η ποιοτική έννοια του ελεύθερου χρόνου εκφράστηκε στα συγγράμματα του Αριστοτέλη, όπου όριζε τον ελεύθερο χρόνο σαν έναν τρόπο έκφρασης των

συναισθημάτων του ατόμου. Πρόσφατα, η ποσοτική έννοια του ελεύθερου χρόνου ορίστηκε σαν ο απεριόριστος, ο ελεύθερος χρόνος, ο χρόνος που μπορεί ο καθένας να τον χρησιμοποιήσει όπως θέλει (Mull et al., 1997). Ελεύθερος χρόνος λοιπόν είναι το μέρος εκείνο από το χρόνο του ατόμου που απομένει, όταν έχουν αντιμετωπισθεί όλες οι άλλες απαιτήσεις για την ικανοποίηση βασικών αναγκών, όπως η εργασία, ο ύπνος, οι κοινωνικές απασχολήσεις και υποχρεώσεις (Αυθίνος, 1998). Κατά συνέπεια, ο ελεύθερος χρόνος αποτελεί την προϋπόθεση για την αναζήτηση τηςσχόλης μέσα από τη βίωση εμπειριών παιχνιδιού, ψυχαγωγίας και αναψυχής (Mull et al., 1997).

Η έννοια της αναψυχής

Ερμηνευτικά λοιπόν, αναψυχή σημαίνει ξεκούραση, ανακούφιση. Στην ποιοτική της διάσταση και εάν θεωρήσουμε τηνσχόλη ως την κατάσταση που επιδιώκει να φτάσει κάποιος (τελικό σκοπό), τότε η αναψυχή αποτελεί το μέσο για οργανωμένη δραστηριοποίηση. Δεν υπάρχει όμως πλήρης συμφωνία μεταξύ των επιστημόνων στο χώρο της αναψυχής ως προς τη φύση της. Δηλαδή, για αυτούς με παραδοσιακή άποψη, η αναψυχή θεωρείται δραστηριότητα (Bucher & Bucher, 1974; Carpenter & Howe, 1985; Edington & Griffith, 1983; Sessoms Meyer & Brightbill, 1975). Είναι το σύνολο των ενασχολήσεων που επιλέγονται ελεύθερα από κάποιον, με εσωτερική παρόρμηση και με αντικειμενικό σκοπό, την αίσθηση της προσωπικής ικανοποίησης (χαράς, ευεξίας) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Για άλλους, η αναψυχή είναι μια εμπειρία, μια κατάσταση (Butler, 1967). Κατά συνέπεια, για τη δημιουργία και αξιολόγηση κάθε προγράμματος αναψυχής, χρειάζεται να δοθεί έμφαση στο ψυχολογικό αποτέλεσμα της αναψυχικής εμπειρίας, παρά στην αποδοχή της, που εκφράζεται με την συμμετοχή του κοινού σε κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Αυτό σημαίνει ότι, πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην ποιότητα της εμπειρίας, στο βαθμό της συγκίνησης, του ενθουσιασμού, των αισθημάτων ικανοποίησης που προξένησε στους συμμετέχοντες παρά στο πόσοι συμμετείχαν. Στο πλαίσιο αυτό, η αναψυχή αποτελεί συναισθηματική κατάσταση του ατόμου που αισθάνεται εύρωστο και ικανοποιημένο. Χαρακτηρίζεται από αισθήματα ικανότητας, κατορθώματος, αποδοχής, επιτυχίας, προσωπικής αξίας και ικανοποίησης. Είναι αντίδραση σε μία αισθητική εμπειρία, εκπλήρωση προσωπικών στόχων ή θετικά σχόλια από τους άλλους (Αυθίνος, 1998).

Ο Butler (1967) αναφέρει ότι «η αναψυχή αποτελεί ένα μέσο βελτίωσης του πνεύματος, διάπλασης χαρακτήρα, ανάπτυξης δεξιοτήτων, βελτίωσης της υγείας ή της φυσικής ικανότητας, αύξησης της παραγωγικότητας ή της ψυχικής διάθεσης των εργατών

και εκπλήρωσης άλλων επιθυμητών στόχων» (σελ. 8). Συνδέεται δε περισσότερο με την αναζωογόνηση ή την ξεκούραση του ατόμου.

Κατά συνέπεια, η αναψυχή πρέπει να αποτελεί τη βάση των προγραμμάτων άθλησης, ως μέσο για τη δημιουργία των προϋποθέσεων εκείνων, που θα βοηθήσουν το άτομο να βιώσει εμπειρίες, που σχετίζονται με την κίνηση και την ευρωστία του σώματος. Ο άνθρωπος έχει μια έμφυτη τάση για αναψυχή, η οποία τον αναγκάζει να αποκτήσει ανάλογες εμπειρίες και να αναπτύξει τις κατάλληλες δεξιότητες, με σκοπό την ικανοποίησή της. Άρα σκοπός των υπευθύνων σχεδιασμού των προγραμμάτων αναψυχής, είναι η ικανοποίηση και η διευκόλυνση αυτής της τάσης, όχι απλώς για να βιώσουν τα άτομα εμπειρίες κινητικής αναψυχής ως τρόπο σωματικής καλλιέργειας, αλλά για να αισθανθούν μέσα από την συμμετοχή τόση ικανοποίηση, η οποία θα τους οδηγήσει σε ψυχολογική κατάσταση σχόλης. (Αυθίνος, 1998).

Συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής

Οι άνθρωποι συμμετέχουν σε προγράμματα αναψυχής, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους, για διάφορους λόγους και κυρίως για διασκέδαση και για βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης (Mull et al., 1997). Ο σημαντικότερος λόγος συμμετοχής είναι η βελτίωση ή η διατήρηση της σωματικής και πνευματικής τους υγείας. Κάποια άτομα συμμετέχουν για λόγους κοινωνικοποίησης, μιας και ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του αθλητισμού γενικότερα είναι η άμεση ή έμμεση επαφή με άλλους ανθρώπους. Για άλλους, η συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής αποτελεί ευκαιρία για ψυχική ευφορία, για επίτευξη των στόχων τους, ακόμη και για τη μείωση του άγχους (Mull et al., 1997). Η περιγραφή του πώς οι άνθρωποι τελικά συμμετέχουν σε αναψυχικά προγράμματα είναι ένα περίπλοκο ζήτημα γιατί οι αξίες, τα ενδιαφέροντα και οι ικανότητες ποικίλλουν. Η απόφαση ενός ατόμου να συμμετέχει σε προγράμματα αναψυχής συμπεριλαμβάνει αλληλεπίδραση εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων (Mull et al., 1997).

Υπάρχουν δύο είδη συμμετοχής, η παθητική ή έμμεση συμμετοχή που αντιπροσωπεύει τους θεατές και η ενεργητική ή άμεση συμμετοχή που αντιπροσωπεύει την ενεργή συμμετοχή του ατόμου σε κάποιο άθλημα, δηλαδή τους αθλούμενους. Η ενεργητική συμμετοχή με την σειρά της χωρίζεται σε δύο υποκατηγορίες που χαρακτηρίζουν το μοτίβο συμμετοχής σε δομημένο και αυτοκαθοριζόμενο (Mull et al., 1997). Η δομημένη συμμετοχή αφορά τον εκπαιδευτικό (instructional sport), τον ενδοσχολικό (intramural sport) και διασχολικό αθλητισμό (extramural sport), όπου το κάθε

είδος απαιτεί εξωτερική ηγεσία που διευκολύνει την συμμετοχή. Από την άλλη πλευρά, ο ανεπίσημος αθλητισμός (informal sport) απαιτεί μικρή ηγεσία, λόγω του ότι το κάθε άτομο επιλέγει πότε, πού και σε ποιον βαθμό θα συμμετέχει, με φυσική απόρροια η συμμετοχή του ατόμου να είναι αυτοκαθοριζόμενη.

Σύμφωνα με το μοντέλο του αθλητικού μάνατζμεντ της αναψυχής (Leisure Sport Management Model, Mull et al., 1997) τα είδη του αθλητισμού (εκπαιδευτικός, αναψυχικός, συλλόγου και επαγγελματικός) σχηματίζουν μία πυραμίδα, η οποία απεικονίζει τη συμμετοχή ως μία ιεραρχία. Συγκεκριμένα στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται ο εκπαιδευτικός αθλητισμός, ο οποίος έχει και το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής, ακολουθεί ο αναψυχικός, στη συνέχεια έρχεται ο αθλητισμός που έχει σχέση με τους συλλόγους και τέλος στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται ο επαγγελματικός αθλητισμός που έχει τη μικρότερη ενεργή συμμετοχή. Ταυτόχρονα όμως η πυραμίδα αυτή ισχύει και αντίστροφα, καθώς ο επαγγελματικός αθλητισμός έχει τη μεγαλύτερη παθητική συμμετοχή, δηλαδή τους χιλιάδες θεατές, ενώ στην κορυφή της αναποδογυρισμένης πυραμίδας, το μικρότερο ποσοστό παθητικής συμμετοχής έχει ο εκπαιδευτικός αθλητισμός (Mull et al., 1997).

Συμπερασματικά, το συναισθηματικό αποτέλεσμα από την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες δεν είναι για όλους το ίδιο και εξαρτάται από μία σειρά παραγόντων, όπως η οικονομική κατάσταση του ατόμου, τα διαθέσιμα μέσα και προγράμματα από τα οποία μπορεί να επιλέξει (Αυθίνος, 1998). Παρόλο που η συμμετοχή πολλών ανθρώπων στον αθλητισμό αναψυχής, εξαρτάται από την απουσία ανασταλτικών παραγόντων, έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή κατά κύριο λόγο εξαρτάται και προέρχεται από την επιτυχημένη «διαπραγμάτευση» αυτών (Alexandris & Tsorbatzoudis, 2002; Carroll & Alexandris, 1997). Για το λόγο αυτό, κρίνεται σημαντική η επίδραση των ανασταλτικών παραγόντων όσον αφορά τον ελεύθερο χρόνο και τη σωματική δραστηριότητα.

Η έννοια των ανασταλτικών παραγόντων

Ως ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής εννοούμε τους λόγους που εμποδίζουν κάποιον να συμμετέχει σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες αναψυχικού χαρακτήρα (Hawkins et al., 1999). Οι Crawford και Godbey (1987) χώρισαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε τρεις κατηγορίες, σύμφωνα με τον τρόπο που επηρεάζουν την σχέση μεταξύ προτίμησης και συμμετοχής. Η πρώτη κατηγορία αφορά τους ενδοπροσωπικούς παράγοντες (intrapersonal constraints), η δεύτερη τους διαπροσωπικούς (interpersonal

constraints) και η τρίτη τους επανομαζόμενους δομικούς παράγοντες (structural constraints).

Οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι εσωτερικοί παράγοντες και περιλαμβάνουν τις ψυχολογικές καταστάσεις και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του κάθε ατόμου. Παραδείγματα τέτοιων παραγόντων είναι το στρες, η αγωνία, η κατάθλιψη, η υποκειμενική αξιολόγηση της καταλληλότητας της ευκαιρίας και η κοινωνικοποίηση σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι το αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ή της σχέσης μεταξύ των χαρακτηριστικών των ατόμων, όπως το να μη μπορείς να βρεις κάποιον για να ασκηθείς μαζί του, καθώς και η επιρροή του κοινωνικού περιβάλλοντος. Τέλος, οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι εξωτερικοί παράγοντες και είναι αυτοί που παρεμβαίνουν, που μεσολαβούν μεταξύ της προτίμησης και της συμμετοχής. Τέτοιοι παράγοντες είναι οι οικονομικοί, ο διαθέσιμος χρόνος και το κλίμα. (Samdahl & Jekubovich, 1997)

Ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων

Οι Crawford et al. (1991) σε ένα θεωρητικό επίπεδο στην έρευνα για τους ανασταλτικούς παράγοντες, ανέπτυξαν ένα μοντέλο λήψης απόφασης (ιεραρχικό μοντέλο), σύμφωνα με το οποίο η ταξινόμηση, η ιεράρχηση των τριών κατηγοριών των ανασταλτικών παραγόντων γίνεται με βάση τον τρόπο με τον οποίο έχουν επιπτώσεις στις προτιμήσεις και στην συμμετοχή και το οποίο αργότερα επεκτάθηκε από ορισμένες προτάσεις «διαπραγμάτευσης» και «ισορροπίας» (Jackson et al., 1993). Αυτές οι προτάσεις, για πρώτη φορά, εισήγαγαν την έννοια της παρακίνησης στην έρευνα των ανασταλτικών παραγόντων. Πρότειναν, ότι η συμμετοχή δεν εξαρτάται από την απουσία των ανασταλτικών παραγόντων, παρόλο που αυτό μπορεί να ισχύει για πολλούς ανθρώπους, αλλά εξαρτάται και προέρχεται από την επιτυχημένη «διαπραγμάτευσή» τους και ότι η παρακίνηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας σε αυτή τη «διαπραγμάτευση» (Alexandris & Tsorbatzoudis, 2002; Carroll & Alexandris, 1997).

Σύμφωνα με το προτεινόμενο μοντέλο, οι ανασταλτικοί παράγοντες βιώνονται ιεραρχικά. Οι Crawford et al. (1991) εισήγαγαν την «ιεραρχία της σπουδαιότητας», σύμφωνα με την οποία οι ανασταλτικοί παράγοντες τακτοποιούνται από τον κεντρικότερο (ενδοπροσωπικοί) στον πιο ακραίο (δομικοί). Αυτή η θεώρηση πρότεινε ότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι πιο ισχυροί, δηλαδή είναι αυτοί που θα παίξουν τον πρωταρχικό ρόλο στην απόφαση κάποιου να αρχίσει να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες, ενώ οι λιγότερο ισχυροί είναι οι δομικοί ανασταλτικοί

παράγοντες. Κατά συνέπεια, εάν δε ληφθεί μέριμνα για την απομάκρυνση των ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων είναι δύσκολο να αυξηθούν τα ποσοστά αθλητικής συμμετοχής ακόμη και αν βρεθούν λύσεις για τους δομικούς παράγοντες (Αλεξανδρής, 2003).



Σχήμα 1. Ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων της αναψυχής (Crawford, Jackson and Gobdey, 1991)

Το ερώτημα που γεννάται είναι αν οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν τη συμμετοχή ή τη μη-συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Οι Carroll και Alexandris (1997) στην έρευνά τους πρότειναν ότι υπάρχει αρνητική σημαντική σχέση μεταξύ της έννοιας των ανασταλτικών παραγόντων και της αθλητικής συμμετοχής, κάτι το οποίο έρχεται σε αντίθεση με έρευνες των Kay και Jackson (1991) και Shaw, Bonen και McCake (1991), οι οποίες απορρίπτουν την αρνητική σχέση των ανασταλτικών παραγόντων και της συμμετοχής. Ως εκ τούτου, οι αντιλήψεις των ατόμων για τους ανασταλτικούς παράγοντες μπορεί να φανούν χρήσιμες στη διαδικασία πρόβλεψης των συμμετεχόντων και μη συμμετεχόντων. Η έρευνα των Carroll και Alexandris (1997) που έγινε σε Έλληνες, ανέφερε στα αποτελέσματά της ότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες (ατομικοί/ψυχολογικοί, έλλειψη ενδιαφέροντος και έλλειψη γνώσεων) συσχετίστηκαν αρνητικά με την αθλητική συμμετοχή. Με λίγα λόγια, από τα τρία είδη ανασταλτικών παραγόντων, οι ενδοπροσωπικοί θεωρήθηκαν ως οι πιο πιθανοί παράγοντες που εμποδίζουν την συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες. Εντούτοις, δε βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων και της αθλητικής συμμετοχής (Carroll και Alexandris, 1997). Επίσης, μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που βιώνουν κάποιους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες, συμμετέχουν ακόμη σε κάποιο τύπο αθλητικής δραστηριότητας (Kay & Jackson, 1991; Shaw et al., 1991).

Η σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της συμμετοχής εξαρτάται πολλές φορές άμεσα από την πρόταση της διαπραγμάτευσης, η οποία εισήχθη από τους Jackson et al. (1993) με βάση το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων και οι οποίοι πρότειναν ότι η συμμετοχή μπορεί να είναι αποτέλεσμα της επιτυχούς διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων. Οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν προκαλούν πάντα μη συμμετοχή, αλλά μπορούν να οδηγήσουν σε τροποποιημένη συμμετοχή. Κατά συνέπεια, οι ανασταλτικοί παράγοντες στον ελεύθερο χρόνο δεν πρέπει να αντιμετωπιστούν ως αξεπέραστα εμπόδια στην συμμετοχή.

Η πρόταση της διαπραγμάτευσης βασίστηκε στην ιδέα ότι παρά τη βίωση των ανασταλτικών παραγόντων, οι άνθρωποι βρίσκουν τρόπους να συμμετέχουν και να απολαύσουν τον ελεύθερο χρόνο, ακόμα και εάν αυτή η συμμετοχή και απόλαυση διαφέρει από αυτές που θα είχαν οι άνθρωποι με την απουσία των ανασταλτικών παραγόντων (Kay & Jackson, 1991). Στην έρευνα των Jackson et al. (1993) βρέθηκε ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της παρακίνησης πιθανόν να είναι ένας σημαντικός παράγοντας στη διαδικασία διαπραγμάτευσης και ίσως να καθορίζει την συμμετοχή. Επίσης, οι ίδιοι ερευνητές πρότειναν μια τυπολογία τριών κατηγοριών ανθρώπων όσον αφορά τις απαντήσεις τους στους ανασταλτικούς παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν άτομα που δεν συμμετέχουν στις δραστηριότητες που επιθυμούν, άτομα που παρά τη βίωση ενός ανασταλτικού παράγοντα, δε μειώνουν ή δεν αλλάζουν καθόλου την συμμετοχή τους και τέλος υπάρχουν άτομα που συμμετέχουν, αλλά με έναν εναλλακτικό τρόπο.

Επιπρόσθετα, οι Jackson et al. (1993) εισήγαγαν την έννοια της ισορροπίας, η οποία προτείνει ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ της δύναμης των κινήτρων και κατά συνέπεια της παρακίνησης και της αντίληψης για τους ανασταλτικούς παράγοντες, μπορεί να είναι ένας σημαντικός καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχή διαπραγμάτευση των ανασταλτικών παραγόντων, που κατ' επέκταση καθορίζει και την συμμετοχή. Συγκεκριμένα, στην έρευνα των Cottoll και Alexandris (1997) βρέθηκε ότι η δύναμη της παρακίνησης για αθλητική συμμετοχή σχετίζεται αρνητικά με την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων και θετικά με την αθλητική συμμετοχή. Αυτό σημαίνει ότι τα περισσότερα παρακινούμενα άτομα αντιλαμβάνονται λιγότερο τα υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων ή είναι ικανά να τα ξεπεράσουν πιο γρήγορα και επιλέγουν να συμμετέχουν περισσότερο σε αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με τα λιγότερο παρακινούμενα άτομα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες περισσότερο απ' ό,τι άλλα άτομα που είναι λιγότερο παρακινούμενα. Με τον ίδιο τρόπο που η παρακίνηση μπορεί να

επηρεάσει τους ανασταλτικούς παράγοντες, έτσι κι αυτοί με τη σειρά τους μπορούν να επηρεάσουν την παρακίνηση. Ακόμη και υψηλά παρακινούμενα άτομα μπορούν να γίνουν λιγότερο παρακινούμενα, όταν αντιμετωπίσουν κάποιον ανασταλτικό παράγοντα. Βλέπουμε λοιπόν, ότι πρόκειται για μια δυναμική, αμφίδρομη και αλληλεξαρτώμενη σχέση (Carroll & Alexandris, 1997).

Η αλληλεπίδραση των ανασταλτικών παραγόντων στην παρακίνηση και στην συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες γίνεται περισσότερο εμφανής εξετάζοντας το μορφωτικό επίπεδο των συμμετοχόντων. Στην έρευνα των Jackson et al. (1993) οι φοιτητές παρόλο που βίωσαν το υψηλότερο επίπεδο ανασταλτικών παραγόντων από όλους, είχαν τη μεγαλύτερη συμμετοχή στις δραστηριότητες. Απ' την άλλη, οι πτυχιούχοι του πανεπιστημίου που βίωσαν τα χαμηλότερα επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων, δεν είχαν μεγάλη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες κι αυτό εξαιτίας του χαμηλού επιπέδου της παρακίνησής τους, το οποίο τους οδήγησε να χρησιμοποιήσουν τους ανασταλτικούς παράγοντες ως δικαιολογία.

Όσον αφορά τώρα την κατηγοριοποίηση των εμποδίων, η οποία προέκυψε από μία ανάλυση της Κλίμακας των Ανασταλτικών Παραγόντων της Αναψυχής, οι Alexandris και Carroll (1999) ανέφεραν επτά διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων, οι οποίες είναι οι εξής:

1. Η έλλειψη χρόνου (τέσσερα θέματα).
2. Οι εγκαταστάσεις/υπηρεσίες (τέσσερα θέματα).
3. Η προσιτότητα/τα οικονομικά (τέσσερα θέματα).
4. Η έλλειψη παρέας (τρία θέματα).
5. Η έλλειψη γνώσης, ενημέρωσης (πέντε θέματα).
6. Οι ατομικοί/ψυχολογικοί (έξι θέματα).
7. Η έλλειψη ενδιαφέροντος (τρία θέματα).

Από την παραπάνω έρευνα προέκυψε ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονταν με το χρόνο βιώθηκαν ως οι πιο έντονοι. Οι εγκαταστάσεις/υπηρεσίες είχαν το δεύτερο υψηλότερο μέσο όρο, ακολούθησε η προσιτότητα/οικονομικά. Η κατηγορία της έλλειψης παρέας είχε την τέταρτη υψηλότερη θέση, στη συνέχεια ήταν η έλλειψη γνώσης, ενημέρωσης και οι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες. Τέλος, το χαμηλότερο μέσο όρο είχε ο παράγοντας έλλειψη ενδιαφέροντος.

Κατά την ερμηνεία των Alexandris και Carroll (1999), οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με το χρόνο βιώθηκαν ως οι πιο έντονοι για δύο κύριους λόγους: Ο πρώτος είναι οι αλλαγές που γίνονται στον κύκλο ζωής των ανθρώπων (γάμος, απόκτηση

παιδιού) και ο δεύτερος είναι ο κύκλος ζωής της οικογένειας (η ηλικία των παιδιών). Οι εγκαταστάσεις/υπηρεσίες είχαν υψηλό σκορ πιθανά επειδή σχετίζονταν με την ανεπαρκή προώθηση της μαζικής συμμετοχής από το ελληνικό κράτος. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες υποστήριξαν ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις στην περιοχή τους είναι ανεπαρκείς και οι αθλητικές υπηρεσίες που παρέχονταν περιορισμένες. Τα οικονομικά εμπόδια και αυτά της προσιτότητας σχετίστηκαν με τη φτωχή ποιότητα του αθλητισμού και της αναψυχής, με το ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις ήταν μακριά από το σπίτι τους, με το μεγάλο κυκλοφοριακό πρόβλημα - κυρίως στις μεγάλες πόλεις - και με το κόστος του αθλητικού εξοπλισμού. Οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την έλλειψη παρέας, αν και αφορούν περισσότερο τα ομαδικά αθλήματα, ωστόσο σχετίζονται και με τα ατομικά κι αυτό γιατί βλέπουν την συμμετοχή τους σε αθλητικές αναψυχικές δραστηριότητες σαν μέσο κοινωνικοποίησης. Τα εμπόδια που έχουν σχέση με την έλλειψη ενημέρωσης και γνώσης, πιθανά να σχετίζονται με τη φτωχή αγορά και προώθηση των αθλητικών υπηρεσιών, τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Γι' αυτό το λόγο, και οι δύο τομείς θα πρέπει να εργάζονται περισσότερο προσεκτικά σχετικά με την προώθηση των υπηρεσιών τους. Επίσης, οι αθλητικοί διευθυντές θα πρέπει να υιοθετήσουν μια πιο αποτελεσματική στρατηγική προσέγγισης όσον αφορά το σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων τους και θα πρέπει να υπάρχουν τμήματα marketing, τόσο στους δημόσιους όσο και στους ιδιωτικούς οργανισμούς, ώστε να προσελκύουν νέους πελάτες προσφέροντας αποτελεσματικότερες υπηρεσίες.

Η κατηγορία των ατομικών/ψυχολογικών παραγόντων, παρόλο που είχε ένα από τα πιο χαμηλά σκορ, ήταν μεταξύ των πιο ισχυρών προβλέψιμων παραγόντων στην αθλητική συμμετοχή. Σχετίζονται κύρια με το αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης, των συνθηκών υγείας και του αυτοσυναγωνισμού. Μπορούν να ξεπεραστούν με την προσωπική επαφή των ιθυνόντων με τους πιθανούς συμμετέχοντες και τα κατάλληλα προσωπικά προγράμματα γύμνασης. Τέλος, ο παράγοντας που σχετίζεται με την έλλειψη ενδιαφέροντος ενώ είχε από τα χαμηλότερα σκορ, παραμένει και ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης της αθλητικής συμμετοχής. Ωστόσο, η έννοια της «έλλειψης ενδιαφέροντος» ως λόγος για μη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες δεν είναι πάντα ξεκάθαρος. Κάποια άτομα έχουν μια γενικότερη έλλειψη ενδιαφέροντος για αθλητική συμμετοχή, ενώ κάποια άλλα ίσως επηρεάζονται από ενδοπροσωπικά εμπόδια, όπως οι αρνητικές εμπειρίες του παρελθόντος, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης και του αυτοσυναγωνισμού. Οι Alexandris και Cartoll (1999) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι αθλητικοί οργανισμοί θα πρέπει να εκπαιδεύσουν τους γυμναστές τους, έτσι ώστε να

αναπτύσσουν επαγγελματικές σχέσεις με τους πελάτες τους και να τους βοηθούν να ξεπεράσουν τα ενδοπροσωπικά εμπόδια.

Συμπερασματικά, η βιβλιογραφία των ανασταλτικών παραγόντων του ελεύθερου χρόνου προτείνει ότι το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων (Crawford et al., 1991) και οι προτάσεις που αναπτύχθηκαν (Jackson et al., 1993) είναι ένα χρήσιμο θεωρητικό πλαίσιο για τη μελέτη ποικίλων πτυχών σχετικές με τον αθλητισμό και την συμπεριφορά. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι ισχυρότεροι καθοριστικοί παράγοντες για την απόφαση του ατόμου να συμμετέχει στον αθλητισμό, ενώ οι λιγότερο ισχυροί είναι οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες (Crawford et al. 1991).

Ανασταλτικοί παράγοντες και δημογραφικά στοιχεία

Μία ενδιαφέρουσα έρευνα πραγματοποίησαν οι Jackson και Rucks (1995) σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου, στην οποία βρέθηκε ότι υπάρχουν τρεις μεταβλητές που συνδέονται με τους ανασταλτικούς παράγοντες και είναι οι ακόλουθες: (α) δραστηριότητες στις οποίες η συμμετοχή υπάρχει παρά τους ανασταλτικούς παράγοντες, (β) οι ανασταλτικοί παράγοντες αντιμετωπίζονται με την συμμετοχή και (γ) οι στρατηγικές που υιοθετούνται έτσι ώστε να ξεπεραστούν αυτοί οι παράγοντες. Σκοπός και στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η άποψη ότι κάποιοι άνθρωποι μπορούν και ξεπερνούν τους ανασταλτικούς παράγοντες στις δραστηριότητες αναψυχής αντί να τους δέχονται παθητικά με το να μην συμμετέχουν. Οι ανασταλτικοί παράγοντες που εμφανίστηκαν συχνότερα, σχετίζονταν με τις δεσμεύσεις των συμμετεχόντων ως προς το σχολείο και τα μαθήματα και με την έλλειψη του χρόνου. Επίσης, ως εμπόδια αναφέρθηκαν η έλλειψη των απαραίτητων δεξιοτήτων για συγκεκριμένες δραστηριότητες, η έλλειψη εμπειρίας και η έλλειψη παρέας, καθώς και προβλήματα που σχετίζονταν με την υγεία και τη φυσική κατάσταση. Επίσης σημαντικοί παράγοντες ήταν για τους μαθητές η έλλειψη χρημάτων, η προσβασιμότητα και η έλλειψη μεταφορικού μέσου, καθώς και οι εγκαταστάσεις.

Στην έρευνα των Carroll και Alexandris (1997) χρησιμοποιήθηκαν ως ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και η οικογενειακή κατάσταση και εξετάστηκαν σε σχέση με την παρακίνηση των ατόμων να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο. Τα αποτελέσματα αναφέρουν ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες έχουν τον ίδιο μέσο όρο όσον αφορά την παρακίνηση. Αντίθετα, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στο μέσο όρο της ηλικίας, του μορφωτικού επιπέδου και της οικογενειακής κατάστασης. Συγκεκριμένα, η παρακίνηση μειώνονταν σημαντικά με το

πέρασμα της ηλικίας καθώς σημαντικές διαφορές βρέθηκαν ανάμεσα στις «ομάδες» των 18-25 χρόνων και των 45-65 χρόνων. Επίσης, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τεσσάρων «ομάδων» μορφωτικού επιπέδου. Συγκεκριμένα, η «ομάδα» της βασικής εκπαίδευσης είχε τη χαμηλότερη παρακίνηση από όλα τα άλλα γκρουπ και κατ' επέκταση, τους περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες. Αντίθετα, οι φοιτητές ήταν η «ομάδα» με τη μεγαλύτερη παρακίνηση, με αρκετούς ανασταλτικούς παράγοντες, αλλά και με τη μεγαλύτερη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Επίσης, η «ομάδα» της ανώτατης εκπαίδευσης ήταν η δεύτερη πιο παρακινήμενη «ομάδα», με τους λιγότερους ανασταλτικούς παράγοντες. Παρόλο που οι φοιτητές είχαν αρκετούς ανασταλτικούς παράγοντες για αθλητική συμμετοχή, φαίνεται να τους ξεπερνούν ευκολότερα (επιτυχημένη «διαπραγμάτευση») σε σχέση με την «ομάδα» της βασικής εκπαίδευσης καθώς ήταν περισσότερο παρακινούμενοι. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την ενεργή συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Τέλος, οι ανύπαντροι βρέθηκαν ότι ήταν περισσότερο παρακινούμενοι από τους παντρεμένους.

Η παρακίνηση

Η έννοια της παρακίνησης αναφέρεται στις δυνάμεις που εισάγουν, κατευθύνουν και δυναμώνουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Τα είδη της παρακίνησης είναι δύο, η εσωτερική και η εξωτερική παρακίνηση. Η εσωτερική παρακίνηση αναφέρεται στις δραστηριότητες που κάνει κάποιος γιατί το θέλει, για να ευχαριστηθεί και για να ικανοποιηθεί. Αντίθετα, η εξωτερική παρακίνηση αναφέρεται στις δραστηριότητες που κάνει κάποιος γιατί υπάρχει κάποια ανταμοιβή και όχι γιατί το θέλει ο ίδιος πραγματικά. Εκτός από την εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση υπάρχει και η έλλειψη παρακίνησης (amotivation) (Alexandris & Tsorbatzoudis, 2002).

Σύμφωνα με τον Vallerand (1997) υπάρχουν τρία είδη εσωτερικής παρακίνησης:

Εσωτερική παρακίνηση για μάθηση, η οποία λαμβάνει χώρα όταν κάποιος άνθρωπος ασχολείται με μια δραστηριότητα λόγω της ευχαρίστησης και ικανοποίησης που νιώθει ενώ μαθαίνει, ανακαλύπτει ή προσπαθεί να καταλάβει κάτι νέο.

Εσωτερική παρακίνηση για εκπλήρωση, η οποία παρατηρείται όταν κάποιος άνθρωπος ευχαριστείται, ενώ προσπαθεί να ολοκληρώσει κάτι, να δημιουργήσει, να ξεπεράσει τον εαυτό του.

Εσωτερική παρακίνηση για να βιώσει κάποιος διέγερση, να απολαύσει απλά ευχάριστες αισθησιακές εμπειρίες.

Τα είδη της εξωτερικής παρακίνησης είναι τέσσερα (Deci & Ryan, 1985; Ntoumanis, 2001):

Εξωτερική ρύθμιση, όπου η συμπεριφορά ρυθμίζεται από εξωτερικές πηγές, όπως είναι οι αμοιβές ή οι εξαναγκασμοί. Για παράδειγμα, «παίρνω μέρος στη μάθημα φυσικής αγωγής, γιατί διαφορετικά θα έχω πρόβλημα».

Εσωτερική πίεση, όπου κάποιος πιέζει τον εαυτό του να κάνει κάτι γιατί αλλιώς θα νιώθει άσχημα με τον εαυτό του, όπου το άτομο αρχίζει να εσωτερικεύει τους λόγους της συμπεριφοράς του. Για παράδειγμα, «παίρνω μέρος στη μάθημα φυσικής αγωγής, γιατί διαφορετικά θα νιώθω άσχημα με τον εαυτό μου».

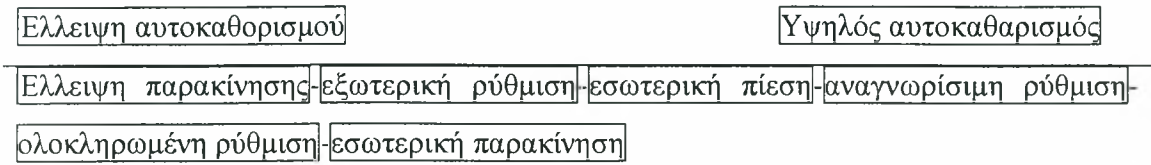
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση, όπου κάποιος παρακινείται επειδή θεωρεί πολύ σημαντικό αυτό που κάνει, χωρίς αναγκαστικά να ευχαριστείται πάρα πολύ την δραστηριότητα. Για παράδειγμα, «παίρνω μέρος στη μάθημα φυσικής αγωγής, γιατί θέλω να βελτιώσω τις αθλητικές δεξιότητές».

Ολοκληρωμένη ρύθμιση, όπου κάποια συμπεριφορά ενσωματώνεται σ' ένα σύνολο συμπεριφορών που εκφράζουν τον άνθρωπο. Για παράδειγμα, «παίρνω μέρος στη μάθημα φυσικής αγωγής, γιατί είναι πολύ σημαντικό για μένα να έχω έναν υγιή τρόπο ζωής».

Τόσο η αναγνωρίσιμη όσο και η ολοκληρωμένη ρύθμιση κατατάσσονται στην εξωτερική παρακίνηση γιατί η επιλογή για άθληση δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά μέσο για την επίτευξη ενός άλλου σκοπού (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαϊωάννου, 2001). Σε κάποιες περιπτώσεις, οι άνθρωποι μπορεί και να μην αντιλαμβάνονται τους λόγους των πράξεών τους, να μην έχουν καν την αίσθηση ότι οι πράξεις τους καθορίζονται από τους ίδιους. Στην περίπτωση αυτή μιλάμε για «έλλειψη παρακίνησης». Το άτομο έχει την αίσθηση ότι δεν ελέγχει καθόλου την συμπεριφορά του και συμπεριφέρεται χωρίς πρόθεση.

Σ' όλες τις περιπτώσεις η παράμετρος που προσδιορίζει το κατά πόσο κάποιος λόγος θεωρείται εσωτερικός, εξωτερικός ή καθόλου αντιληπτός λόγος είναι ο βαθμός που καθορίζει ο ίδιος ο άνθρωπος τη συμπεριφορά του (Θεοδωράκης κα, 2001). Σύμφωνα με την έρευνα του Ntoumanis (2001), οι λόγοι που οδηγούν κάποιον σε μία συμπεριφορά μπορούν να τοποθετηθούν με ακρίβεια σε μία συνέχεια αυτοκαθορισμού της συμπεριφοράς. Κάποιοι είναι λιγότερο αυτοκαθοριζόμενοι λόγοι, όπως οι εξωτερικοί και κάποιοι περισσότερο αυτοκαθοριζόμενοι, όπως οι εσωτερικοί.

Αυτοκαθορισμός



Ρύθμιση συμπεριφοράς

Σχήμα 2. Αυτοκαθορισμός και ρύθμιση συμπεριφοράς (Ntoumanis, 2001)

Η εξωτερική ρύθμιση και η εσωτερική πίεση θεωρούνται ελεγχόμενες μορφές παρακίνησης, ενώ η αναγνωρίσιμη ρύθμιση, η ολοκληρωμένη ρύθμιση και η εσωτερική παρακίνηση θεωρούνται ως αυτοκαθοριζόμενες μορφές.

Αθλητισμός Αναψυχής στο χώρο της Εκπαίδευσης

Ο αθλητισμός αναψυχής στο χώρο της εκπαίδευσης αφορά άτομα που παίζουν μαζί με άλλα άτομα. Έχει να κάνει με παράδοση του ατόμου στο πνεύμα του παιχνιδιού και παραμερισμό των αναστολών του. Αφορά κινητικές δραστηριότητες και κάψιμο ενέργειας. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής δε θα πρέπει να απειλεί τα εγώ ή να κάνει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται άσχημα ή να φαίνονται χαζοί. Ο αθλητισμός αναψυχής μπορεί να αφορά αγώνες, αλλά πάντα αφορά μαζική συμμετοχή και ψυχαγωγία. Είναι ένας τρόπος μάθησης καινούριων δεξιοτήτων ή εξάσκησης των ήδη υπαρχόντων που μαθαίνονται με τη φυσική αγωγή. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα στο άτομο να παίζει με φίλους, να ενισχύσει τη φιλία, καθώς και να κάνει καινούριους φίλους (Byl, 2002).

Ο όρος ‘αθλητισμός αναψυχής στο χώρο της εκπαίδευσης’ (intramurals) προέρχεται από δύο Λατινικές λέξεις intra που σημαίνει ‘μέσα σε’ και muralist που σημαίνει ‘τοίχος’. Στην κυριολεξία λοιπόν σημαίνει «μέσα στα τείχη» του σχολείου. Ενδο-σχολικές δραστηριότητες λοιπόν (intramurals) είναι όλες οι δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής και οι κινητικές δραστηριότητες για τους μαθητές-τριες/φοιτητές-τριες, αλλά και για το προσωπικό του σχολείου/πανεπιστημίου/σχολής. Οι δια-σχολικές δραστηριότητες (extramurals) από την άλλη μεριά, λαμβάνουν χώρα «έξω από τα τείχη» του σχολείου και περιλαμβάνουν τους ανεπίσημους αγώνες μεταξύ των σχολικών μονάδων/πανεπιστημίων (Byl, 2002).

Η άθληση στη χώρα μας έχει καθιερωθεί πλέον και στις τρεις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση έχει υποχρεωτικό χαρακτήρα, ενώ στην τριτοβάθμια προαιρετικό. Στα περισσότερα πανεπιστήμια της Ελλάδας λειτουργούν γραφεία φυσικής αγωγής που είναι υπεύθυνα για την οργάνωση και λειτουργία διαφόρων προγραμμάτων άθλησης. Τα προγράμματα αυτά απευθύνονται στους

φοιτητές και στις φοιτήτριες, καθώς και στο προσωπικό των ιδρυμάτων. (Κώστα και Μασμανίδης, 2005). Για τη στήριξη των γραφείων φυσικής αγωγής πολλά πανεπιστήμια διαθέτουν δικούς τους χώρους άθλησης, ενώ χρησιμοποιούν και χώρους που ανήκουν στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, την τοπική αυτοδιοίκηση ή σε συλλόγους. Παράλληλα, ένα μέρος των δραστηριοτήτων τους διεξάγεται στο φυσικό περιβάλλον, π.χ. βουνά, ποτάμια, λίμνες, θάλασσα (Κώστα και Μασμανίδης, 2005). Το εκπαιδευτικό προσωπικό αποτελούν πτυχιούχοι φυσικής αγωγής που ανήκουν στο Ειδικό Επιστημονικό Διδακτικό Προσωπικό (Ε.Ε.ΔΙ.Π.) των Πανεπιστημίων, αποσπασμένοι από την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και ωρομίσθιοι από τα προγράμματα πανεπιστημιακού αθλητισμού της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού. Τα μέλη Ε.Ε.ΔΙ.Π. των γραφείων φυσικής αγωγής συγκροτούν την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Ε.Α.Τ.Ε.), η οποία είναι υπεύθυνη για τη διοργάνωση των πανελληνίων φοιτητικών πρωταθλημάτων με χρηματοδότηση του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (ΥΠ.Ε.Π.Θ.), καθώς και για την εκπροσώπηση της χώρας μας στην Ευρωπαϊκή (European University Sport Association) (Ε.Υ.Σ.Α.) και την Παγκόσμια (International University Sport Federation) (F.I.S.U.) Ομοσπονδία Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (Κώστα και Μασμανίδης, 2005).

Αναφορικά με τον αριθμό των αντικειμένων άθλησης που ασχολείται κάποιος, θεωρούμε ότι αυτός σχετίζεται με τις δυνατότητες που του παρέχονται για να ασχοληθεί με ποικιλία αθλημάτων και αθλητικών δραστηριοτήτων. Η ποικιλία των αθλημάτων είναι φυσικό να διευκολύνει μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού να ασχοληθεί με την ή τις αθλητικές δραστηριότητες που θεωρεί κατάλληλες. Σύμφωνα με έρευνα των Μασμανίδη, Τσιγγίλη και Κουστέλιου (2002), ο αριθμός των αντικειμένων άθλησης που διδάσκονται στα Ελληνικά πανεπιστήμια κυμαίνεται από τέσσερα έως και 18. Αντίστοιχα, ο αριθμός των αντικειμένων άθλησης στα Ευρωπαϊκά πανεπιστήμια είναι περίπου 50 (Aman, 1995).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία πέντε φαίνεται να είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες που συμβάλουν στην αποτελεσματική λειτουργία και ανάπτυξη της φυσικής αγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση: (α) οι αθλητικές εγκαταστάσεις, (β) το εκπαιδευτικό προσωπικό, (γ) το ποσοστό αθλουμένων φοιτητών, (δ) οι οικονομικές δαπάνες και (ε) η πολιτική προώθησης των προγραμμάτων άθλησης (Μασμανίδης κ.α., 2002). Οι αθλητικές εγκαταστάσεις αποτελούν τον πρώτο και βασικότερο παράγοντα για την ανάπτυξη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η επαρκής υλικοτεχνική υποδομή των ιδρυμάτων σε συνδυασμό με την υψηλή λειτουργικότητα μπορούν να αποτελέσουν έναν πρώτο πόλο έλξης για συμμετοχή των

φοιτητών στα προγράμματα μαζικής άθλησης (Χαραχούσου-Καμπίτση, 1988). Αντίθετα, η ανεπαρκής υλικοτεχνική υποδομή εμποδίζει την υλοποίηση των σκοπών της φυσικής αγωγής (Παρθύμος, 1998).

Το εκπαιδευτικό προσωπικό και η αναλογία του με τον αριθμό των φοιτητών αποτελεί έναν ακόμη καθοριστικό παράγοντα. Σύμφωνα με τον Ασημακόπουλο (1998) τα άτομα που εμπλέκονται στην οργάνωση και διεξαγωγή των αθλητικών δραστηριοτήτων θα πρέπει να είναι επαρκή σε αριθμό και κατάλληλα εκπαιδευμένα. Η επάρκεια του βοηθητικού προσωπικού και η κατάλληλη εκπαίδευσή του φαίνεται να συμβάλλει σημαντικά στην επιτυχία των αθλητικών προγραμμάτων.

Σύμφωνα με τον Aman (1995), ο αριθμός των αθλουμένων σε σχέση με τον συνολικό αριθμό των φοιτητών, καθώς και ο αριθμός των αντικειμένων άθλησης που διδάσκονται φανερώσουν την απήχηση των προγραμμάτων άθλησης στους φοιτητές και στις φοιτήτριες. Οι ετήσιες οικονομικές δαπάνες και η πολιτική προώθησης των προγραμμάτων άθλησης στους φοιτητές και στις φοιτήτριες μέσω της ενημέρωσής τους φαίνεται να συνδέονται με την ανάπτυξη της μαζικής άθλησης (Χαραχούσου-Καμπίτση, 1988). Το μέγεθος των οικονομικών δαπανών συνδέεται με τη βαρύτητα που δίνεται στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό, ενώ η κατανομή τους σχετίζεται με τους επιμέρους τομείς ανάπτυξης (π.χ. αγωνιστικός αθλητισμός, μαζική άσκηση, εμπλουτισμός των προγραμμάτων με νέες δραστηριότητες) (Μασμανίδης κ.α., 2002). Επιπλέον, οι δαπάνες έχουν άμεση σχέση με την ποιότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αφού σύμφωνα με τον Παρθύμο (1998), η χαμηλή χρηματοδότηση επηρεάζει αρνητικά τις προϋποθέσεις άσκησης και μάθησης των ασκούμενων. Τέλος, όσον αφορά την πολιτική προώθησης των προγραμμάτων άθλησης, αυτή φαίνεται να σχετίζεται με την ποικιλία των τρόπων επικοινωνίας που χρησιμοποιούν τα γραφεία φυσικής αγωγής των ιδρυμάτων π.χ. προσωρινή επαφή, έντυπο υλικό, χρήση νέων τεχνολογιών.

Γενικότερα, στην έρευνα που έκαναν οι Μασμανίδης κ.α. (2002), βρέθηκε ότι στην τριτοβάθμια εκπαίδευση υπάρχει έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής και λειτουργικότητας των αθλητικών εγκαταστάσεων. Επίσης, έγινε επισήμανση του μικρού αριθμού του μόνιμου εκπαιδευτικού προσωπικού και της μη έγκαιρης πρόσληψης ικανού αριθμού αποσπασμένων και ωρομισθίων καθηγητών φυσικής αγωγής, ενώ αναφέρθηκε ότι υπάρχει και έλλειψη βοηθητικού προσωπικού και γραμματειακής υποστήριξης.

Συνοψίζοντας, αξίζει να σημειωθεί ότι η ανάπτυξη της φυσικής αγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι πλέον ανάγκη και ευθύνη των εμπλεκόμενων φορέων, μιας και οι σκοποί της φυσικής αγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι πολλοί, όπως

επίσης και τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει στους φοιτητές και στις φοιτήτριες, αφού έχει τη δυνατότητα να αυξήσει τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας, περιορίζοντας έτσι τις αρνητικές επιδράσεις του σύγχρονου παθητικού τρόπου ζωής και να συμβάλει θετικά σε μία καλύτερη ποιότητα ζωής (Weese, 1997).

Σκοποί Αθλητισμού Αναψυχής στην Εκπαίδευση

Οι κύριοι σκοποί του αθλητισμού αναψυχής στην εκπαίδευση, σύμφωνα με τον Byl (2002), είναι η ψυχαγωγία, η φυσική κατάσταση, ο συναγωνισμός, ο χαρακτήρας και η ηγεσία. Είναι γνωστό ότι ο αθλητισμός στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής στο πανεπιστήμιο. Μπορεί να αφορά αγώνες, αλλά πάντα έχει ως στόχο τη μαζική συμμετοχή και ψυχαγωγία (Byl, 2002). Κύριος σκοπός, γενικά των προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής, αλλά και ειδικότερα των προγραμμάτων αθλητισμού στο χώρο της εκπαίδευσης είναι η ψυχαγωγία, η διασκέδαση των συμμετεχόντων. Σε περίπτωση που ο παραπάνω σκοπός δεν επιτευχθεί, εάν δηλαδή το πρόγραμμα δεν είναι διασκεδαστικό, αυτό θα έχει ως συνέπεια οι συμμετέχοντες να μην περνάνε καλά, κάτι το οποίο θα οδηγήσει στη μη συμμετοχή τους στα προγράμματα αθλητισμού. Ο Byl (2002) τονίζει επίσης, ότι τα κύρια συστατικά της ψυχαγωγίας είναι η ευχαρίστηση που νιώθουν οι συμμετέχοντες εκείνη τη στιγμή και η ικανοποίηση από την συνολική εμπειρία, που τελικά αυτός είναι και ο κύριος παράγοντας που συμβάλει στη διατηρησιμότητα των συμμετεχόντων σε κάποιο πρόγραμμα.

Ο αθλητισμός στο χώρο της εκπαίδευσης και η κινητική δραστηριότητα είναι δύο αλληλένδετες και αλληλοεξαρτώμενες έννοιες. Τα οφέλη της υγείας από την κινητική δραστηριότητα είναι πολλά, όπως καλή λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού, αύξηση της ευλυγισίας και δυνατότερο μυοσκελετικό σύστημα. Πέρα όμως από τα οφέλη της σωματικής υγείας, συμβάλει στη βελτίωση της πνευματικής και ψυχικής υγείας, αφού μειώνει με φυσικό τρόπο το στρες. Το πιο σημαντικό όμως με τον αθλητισμό αναψυχής είναι ότι προσφέρει τα οφέλη της φυσικής κατάστασης σε περιβάλλον παιχνιδιού. (Byl, 2002)

Ένας εξίσου σημαντικός σκοπός του αθλητισμού στο χώρο της εκπαίδευσης είναι ο συναγωνισμός, ο οποίος είναι κατεξοχήν χαρακτηριστικό των ομαδικών παιχνιδιών. Αναφέρεται στην πρόκληση που θέτουν οι συμμετέχοντες προς τους εαυτούς τους να ξεπεράσουν εμπόδια της στιγμής και εμπόδια διαρκείας, καθώς και στην εστίαση της επιτυχίας, χωρίς όμως επιτυχία να σημαίνει απαραίτητα νίκη. Βασική προϋπόθεση για την επίτευξη των παραπάνω είναι η ανάπτυξη της προσωπικότητας του κάθε ατόμου, η οποία

επιτυγχάνεται μέσω των προγραμμάτων άθλησης. Το άτομο καλλιεργείται, μαθαίνει να συμπεριφέρεται δίκαια, να ενθαρρύνει άλλα άτομα και να αντιμετωπίζει την ήττα και τη νίκη με τον ίδιο ευχάριστο τρόπο (Byl, 2002).

Επίσης, ο αθλητισμός παρέχει ευκαιρίες για ανάπτυξη της ηγεσίας στους συμμετέχοντες, αφού η ηγεσία αναφέρεται στην αποδοχή και στον σχεδιασμό κοινών στόχων της ομάδας, καθώς και στην αποτελεσματική δουλειά για την επίτευξη των στόχων. Η ηγεσία μπορεί να πάρει επίσημη ή ανεπίσημη μορφή. Στον αθλητισμό αναψυχής, επίσημη μορφή είναι το να είναι κάποιος αρχηγός, διαιτητής και οργανωτής, ενώ η ανεπίσημη ηγεσία είναι το να είναι κάποιος εμψυχωτής της ομάδας ή να ηγείται παίζοντας δίκαιο παιχνίδι. Τέλος, οι σκοποί του αθλητισμού αναψυχής στην εκπαίδευση, οι οποίοι παραμένουν σταθεροί εδώ και χρόνια, καθορίζουν τα οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες, τα οποία είναι πολλά και ουσιαστικά. (Byl, 2002)

Οφέλη από τον Αθλητισμό Αναψυχής στην Εκπαίδευση

Οι φοιτητές και φοιτήτριες που συμμετέχουν ενεργά στον αθλητισμό αναψυχής, νιώθουν καλύτερα σε σχέση με όσους δεν συμμετέχουν καθόλου και είναι πιο υγιείς, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Τα οφέλη της σωματικής υγείας από τη φυσική δραστηριότητα είναι γνωστά. Συγκεκριμένα, η άσκηση βοηθάει αποτελεσματικά στον διαβήτη τύπου II, αυξάνει την οστική πυκνότητα και συμβάλλει στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας (Byl, 2002). Αυτοί που γυμνάζονται έχουν λιγότερες πιθανότητες να αρχίσουν το κάπνισμα και να πάθουν καρδιαγγειακές παθήσεις (Canadian Parks, 1997). Επίσης, βρέθηκε ότι οι φοιτητές και φοιτήτριες που ασχολούνται με τον αθλητισμό αναψυχής, είναι λιγότερο επιρρεπείς στη χρήση ναρκωτικών ουσιών και οι πιθανότητες για ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη στις έφηβες κοπέλες είναι πολύ λιγότερες σε σχέση με αυτές που δεν ασχολούνται καθόλου με τον αθλητισμό αναψυχής (Canadian Parks, 1997). Τα άτομα που υιοθετούν υγιή μοντέλα τρόπου ζωής από την νεαρή τους ηλικία, τείνουν να ακολουθούν αυτά τα υγιή μοντέλα και στην υπόλοιπη ζωή τους (Bailey, 2000). Επομένως, τα προγράμματα αθλητισμού αναψυχής στην εκπαίδευση είναι ένας πολύ καλός τρόπος ενίσχυσης αυτών των μοντέλων, όχι μόνο για το παρόν, αλλά και για το μέλλον τους (Byl, 2002).

Αναφορικά με την ψυχική υγεία των συμμετεχόντων, έρευνες έδειξαν ότι οι φοιτητές και φοιτήτριες που συμμετέχουν ενεργά σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής έχουν λιγότερο άγχος και κατάθλιψη και γενικότερα είναι περισσότερο υγιείς σε σχέση με αυτούς που δεν συμμετέχουν (Balady, 2000; Cai, 2000). Ένα επίσης σημαντικό όφελος που αποκομίζουν οι φοιτητές και φοιτήτριες από την συμμετοχή τους σε προγράμματα

αθλητισμού αναψυχής είναι ότι διαχειρίζονται καλύτερα το στρες (Coleman & Iso-Ahola, 1993) και κυρίως διαχειρίζονται καλύτερα υψηλά επίπεδα στρες (Reich & Zandra, 1981). Στην πραγματικότητα, όσοι συμμετέχουν ενεργά στον αθλητισμό νιώθουν περισσότερη ικανοποίηση για τη ζωή και είναι περισσότερο αισιόδοξοι για το μέλλον σε σχέση με τους μη συμμετέχοντες (Herzog & Rogers, 1981; Statistics Canada, 2001).

Ο αθλητισμός αναψυχής επίσης, βοηθάει στη «δόμηση» του χαρακτήρα, λόγω του ότι οι φοιτητές και φοιτήτριες συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες για την εμπειρία και όχι απαραίτητα για τη νίκη, η οποία πολλές φορές είναι συνώνυμη με τη βία και την επιθετικότητα. Εκτός των άλλων, ο αθλητισμός αναψυχής στην εκπαίδευση δίνει έμφαση στο δίκαιο παιχνίδι, πράγμα το οποίο θεωρείται σημαντικό για την ανάπτυξη καλού χαρακτήρα (Byl, 2002). Ένα άλλο σημαντικό όφελος που αποκομίζει κανείς, είναι η ηγεσία, της οποίας σημαντικό στοιχείο αποτελεί ο αυτοσεβασμός. Οι ηγέτες διαθέτουν αρκετή αυτοπεποίθηση, είναι ριψοκίνδυνοι και βοηθούν στην επιτυχία των άλλων. Σε μία έρευνα που έγινε στον Καναδά σε παιδιά ηλικίας 4-15 ετών, βρέθηκε ότι τα παιδιά που συμμετείχαν σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες είχαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, συμπεριφέρονταν καλύτερα με τους φίλους τους και είχαν πολλές πιθανότητες να εξελιχθούν σε ηγέτες, σε αντίθεση με τα παιδιά που δεν συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες (Statistics Canada, 2001). Με λίγα λόγια, τα προγράμματα του αθλητισμού αναψυχής στην εκπαίδευση είναι μία πολύ καλή ευκαιρία ανάπτυξης δεξιοτήτων ηγεσίας στους φοιτητές και στις φοιτήτριες. Στα συγκεκριμένα προγράμματα, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες πειραματίζονται και μαθαίνουν καινούριες δεξιότητες ασφαλή, λόγω του ότι και οι υπόλοιποι συμφοιτητές τους βρίσκονται στην ίδια κατάσταση και λόγω του ότι οι αθλητικές δραστηριότητες έχουν σχέση με παιχνίδι, διασκέδαση και εξερεύνηση (Fabian, 1982).

Επιπρόσθετα, οι φοιτητές και φοιτήτριες που ασχολούνται με τα προγράμματα αθλητισμού αναψυχής έχουν υψηλότερη ακαδημαϊκή επίτευξη και δείχνουν περισσότερη αφοσίωση προς τα μαθήματα και τη μάθηση γενικότερα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να έχουν υψηλότερη ακαδημαϊκή επίτευξη, καθώς και υψηλότερη μετά-ακαδημαϊκή επιτυχία (Byl, 2002). Μελέτες έδειξαν ότι παιδιά ηλικίας 4-9 ετών έχουν λιγότερες δυσκολίες στην ανάγνωση και στα μαθηματικά και έχουν αποκτήσει καλύτερες συνήθειες μελέτης σε σχέση με τα παιδιά που συμμετέχουν σπάνια στον αθλητισμό (Alsager, 1997; Statistics Canada, 2001). Ωστόσο, τα οφέλη από την συμμετοχή στον αθλητισμό αναψυχής εξαπλώνονται πέρα από το σχολείο ή το πανεπιστήμιο και οι μαθητές/τριες ή οι

φοιτητές/τριες που συμμετέχουν ενεργά στον αθλητισμό, φαίνεται ότι τα καταφέρνουν καλύτερα σε όλους τους τομείς της ζωής, ακόμη και στην εργασία (Balady, 2000).

Γενικότερα, ο αθλητισμός στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής στο πανεπιστήμιο. Μπορεί να αφορά αγώνες, αλλά πάντα έχει ως στόχο τη μαζική συμμετοχή και ψυχαγωγία (Byl, 2002). Η ύπαρξη και η ανάπτυξη του πανεπιστημιακού αθλητισμού συμβάλει στην ποιότητα ζωής των φοιτητών και φοιτητριών (Danylchuk & Maclean, 2001; Weese, 1997), στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων ή εξάσκηση των ήδη υπαρχόντων, καθώς επίσης και στην εκμάθηση γνώσεων, συμπεριλαμβανομένου και του υγιεινού τρόπου ζωής. Παράλληλα, συμβάλει στην προώθηση της συνεργασίας και στην ενίσχυση της φιλίας (Byl, 2002). Οι Adams και Brynteson (1992) ισχυρίζονται ότι η συχνότητα και το περιεχόμενο της φυσικής αγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση συμβάλει στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής μετά τη λήξη των σπουδών. Από τα παραπάνω προκύπτει η σημαντικότητα της ύπαρξης προγραμμάτων πανεπιστημιακού αθλητισμού στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από φοιτητές και φοιτήτριες του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και συγκεκριμένα από τμήματα στις πόλεις του Βόλου και της Λάρισας. Οι 107 συμμετέχοντες στην έρευνα συμμετείχαν μη συστηματικά ή ελάχιστα σε προγράμματα άσκησης ή δεν συμμετείχαν καθόλου. Στην έρευνα πήραν μέρος 47 άνδρες και 60 γυναίκες, ηλικίας από 18 έως 28 ετών ($M = 20.13$, $SD = 1.82$) που φοιτούσαν στο πρώτο έως και το έκτο έτος σπουδών ($M = 2.45$, $SD = 1.19$).

Περιγραφή των οργάνων

Το όργανο μέτρησης της έρευνας ήταν το Ερωτηματολόγιο Περιορισμών στον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό (ΕΠΠΑ) του Μασμανίδη (2005), το οποίο αξιολογεί και καταμετρά τις μεταβλητές των εμποδίων που πιθανά αναστέλλουν την συμμετοχή φοιτητών και φοιτητριών σε προγράμματα άθλησης που διοργανώνουν τα γραφεία φυσικής αγωγής των πανεπιστημίων.

Το ΕΠΠΑ περιλαμβάνει 27 ερωτήσεις, οι οποίες κατανέμονται σε εννέα παράγοντες αξιολόγησης. Οι παράγοντες αυτοί είναι: (α) πεποιθήσεις για συμμετοχή (π.χ., οι αθλητικές δραστηριότητες είναι για τους αθλητές), (β) καταλληλότητα εγκαταστάσεων και προγραμμάτων (π.χ., δεν υπάρχουν κατάλληλες αθλητικές εγκαταστάσεις), (γ) κοινωνική επιρροή (π.χ., στους φίλους μου δεν αρέσουν οι αθλητικές δραστηριότητες), (δ) έλλειψη οικονομικών πόρων (π.χ., η συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες στοιχίζει ακριβά), (ε) έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό (π.χ., δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητές μου), (στ) γυμνάζομαι εκτός πανεπιστημίου (π.χ., δε συμμετέχω στις αθλητικές δραστηριότητες γιατί πηγαίνω σε ιδιωτικό γυμναστήριο), (ζ) έλλειψη ενημέρωσης (π.χ., δεν είμαι αρκετά ενημερωμένος όσον αφορά τα προγράμματα άθλησης), (η) έλλειψη χρόνου (π.χ., δεν έχω χρόνο λόγω των οικογενειακών μου υποχρεώσεων), και (θ) χρονοαπόσταση (π.χ., η μετακίνηση μου παίρνει πολύ χρόνο). Οι απαντήσεις δίνονται σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, που κυμαίνονται από το '1 = Διαφωνώ απόλυτα' έως το '5 = Συμφωνώ

απόλυτα', ενώ υπάρχει και μία ακόμη επιλογή 'δε γνωρίζω', για όσους δεν έχουν άποψη ή δεν μπορούν να απαντήσουν σε ερώτηση. Κατά τον Μασμανίδη (2005), οι δείκτες εσωτερικής συνοχής α Cronbach κυμαίνονταν από χαμηλοί έως καλοί ($.54 < r < .85$). Στη συγκεκριμένη έρευνα οι δείκτες εσωτερικής συνοχής α Cronbach κυμάνθηκαν σε παρόμοια επίπεδα από .55 έως .83. Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζεται στην πλήρη του μορφή στο παράρτημα.

Διαδικασία μέτρησης

Τα ερωτηματολόγια μοιράσθηκαν στους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων που είχαν από τα μαθήματά τους στο Πανεπιστήμιο. Η συμπλήρωσή τους έγινε κυρίως στο χώρο του κυλικείου ή στην αίθουσα διδασκαλίας πριν την έναρξη ή μετά τη λήξη του μαθήματος, αφού πρώτα οι φοιτητές και φοιτήτριες ενημερώνονταν για τους σκοπούς της έρευνας και δίνονταν οι απαραίτητες διευκρινήσεις. Το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο και η συμπλήρωσή του ήταν εθελοντική. Η συλλογή των ερωτηματολογίων γινόταν άμεσα, αφού πρώτα διαπιστώνονταν ότι απαντήθηκαν όλες οι ερωτήσεις. Συλλέχθηκαν συνολικά 120 ερωτηματολόγια και αποκλείστηκαν 13 λόγω λαθών στην συμπλήρωσή τους, για να χρησιμοποιηθούν τελικά 107 ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια μοιράσθηκαν το μήνα Απρίλιο του 2006.

Σχεδιασμός της έρευνας

Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική (συχνότητες εμφάνισης των παρατηρήσεων, ποσοστά, μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις) με σκοπό να παρουσιαστεί η κατανομή των απαντήσεων. Προκειμένου να επιβεβαιωθούν οι διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis), όπου βρέθηκαν εννέα κατηγορίες ανασταλτικών παραγόντων. Στη συνέχεια, ακολούθησαν οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων. Αυτές οι κατηγορίες αποτέλεσαν και τις εννέα εξαρτημένες μεταβλητές. Το φύλο και η συχνότητα άθλησης την εβδομάδα αποτέλεσαν τις δύο ανεξάρτητες μεταβλητές. Για την εξέταση πιθανών διαφορών στους ανασταλτικούς παράγοντες μεταξύ των δύο φύλων, καθώς και των συχνοτήτων άθλησης έγιναν δύο πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (MANOVA).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τα 107 άτομα που πήραν μέρος στην έρευνα το 43,9% (N = 47) ήταν άνδρες και το 56,1% (N = 60) ήταν γυναίκες. Στον Πίνακα 1, παρουσιάζονται οι ηλικίες του δείγματος και στον Πίνακα 2, οι συχνότητες άσκησης ανά εβδομάδα. Η ηλικία κυμάνθηκε από 18 έως 28 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 20.13 έτη και η τυπική απόκλιση 1.82. Ως προς την συχνότητα συμμετοχής, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 21,5% των φοιτητών και φοιτητριών δεν συμμετείχαν καθόλου σε προγράμματα αθλητισμού, το 45,8% συμμετείχαν μία με δύο φορές ανά εβδομάδα και το 32,7% συμμετείχαν πάνω από τρεις φορές ανά εβδομάδα.

Πίνακας 1. Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος.

Ηλικία	Συχνότητα	Ποσοστό
18	10	9,3%
19	36	33,6%
20	35	32,7%
21	8	7,5%
22	8	7,5%
23	3	2,8%
24	3	2,8%
25	2	1,9%
27	1	0,9%
28	1	0,9%

Πίνακας 2. Συχνότητες άσκησης ανά εβδομάδα.

Συχνότητες άσκησης ανά εβδομάδα	Συχνότητα	Ποσοστό
Καθόλου	23	21,5%
Μία με δύο φορές	49	45,8%
Πάνω από τρεις φορές	35	32,7%

Βρέθηκε επίσης, ότι το 49,5% των φοιτητών και φοιτητριών που συμμετείχαν στην έρευνα φοιτούσαν στο δεύτερο έτος σπουδών τους, το 16,8% στο πρώτο έτος, το 15% στο τρίτο, το 11,2% στο τέταρτο, το 4,7% στο πέμπτο και το 2,8% στο έκτο έτος σπουδών. Το 63,6% των φοιτητών και φοιτητριών απάντησαν ότι δεν καπνίζουν, το 12,1% ότι καπνίζουν ένα με τρία τσιγάρα την ημέρα, το 9,3% 11 με 20 τσιγάρα την ημέρα, το 9,3% πάνω από 21 τσιγάρα την ημέρα και το 5,6% τέσσερα με δέκα τσιγάρα την ημέρα. Αναφορικά με την ερώτηση που σχετιζόταν με τη διατροφή, το 49,5% των φοιτητών και φοιτητριών απάντησαν ότι προσέχουν τη διατροφή τους και τρέφονται υγιεινά μερικές φορές, το 25,2% τις περισσότερες φορές προσέχουν, το 17,8% δεν προσέχουν καθόλου και το 7,5% προσέχουν ιδιαίτερα. Όσον αφορά το χώρο στον οποίο γυμνάζονται οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, το 55,1% γυμνάζονται ατομικά, χωρίς καθοδήγηση, το 33,6% γυμνάζονται σε ιδιωτικό γυμναστήριο, το 15,9% στα προγράμματα του πανεπιστημίου και το 15% σε αθλητικό σύλλογο. Στην ερώτηση «πηγαίνετε στους αθλητικούς χώρους ως θεατής», το 43% απάντησαν ότι πηγαίνουν μερικές φορές το χρόνο, το 31,8% ότι δεν πηγαίνουν καθόλου, το 13,1% ότι πηγαίνουν μία φορά το μήνα, το 9,3% ότι πηγαίνουν κάθε εβδομάδα και το 1,9% ότι πηγαίνουν αρκετές φορές την εβδομάδα. Αναφορικά με την σημαντικότητα της ύπαρξης του πανεπιστημιακού αθλητισμού στο ίδρυμα των φοιτητών και φοιτητριών, το 37,4% των ερωτηθέντων τη θεωρούν αρκετά σημαντική, το 28% πολύ σημαντική, το 22,4% μέτρια σημαντική, το 11,2% λίγο σημαντική και το 0,9% καθόλου σημαντική. Τέλος, στην ερώτηση «πόσο ικανοποιημένοι είστε από τις δυνατότητες-αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου που σας προσφέρει το Πανεπιστήμιο», το 40,2% απάντησαν ότι είναι ανικανοποίητοι, το 36,4% ότι είναι μέτρια ικανοποιημένοι, το 15,9% ότι είναι ιδιαίτερα ανικανοποίητοι και το 7,5% ότι είναι ικανοποιημένοι. Κανένας από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε ότι είναι ιδιαίτερα ικανοποιημένος.

Προκειμένου να γίνει εξέταση της παραγοντικής δομής του Ερωτηματολογίου Περιορισμών στον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό (ΕΠΠΑ), διεξήχθη διερευνητική παραγοντική ανάλυση (exploratory factor analysis). Από την ανάλυση επιβεβαιώθηκαν οι εννέα παράγοντες με ιδιοτιμές πάνω από την μονάδα που προέκυψαν από την έρευνα του Μασμανίδη (2005), καθώς και οι 27 ερωτήσεις με φόρτιση μεγαλύτερη του .40. Με βάση το περιεχόμενο των ερωτήσεων, οι παράγοντες είναι οι παρακάτω:

Πεποιθήσεις. Ο πρώτος παράγοντας αποτελούνταν από τρία θέματα και αναφερόταν στην έλλειψη ενδιαφέροντος από την μεριά του ατόμου ως προς την άθληση. Θεωρεί δηλαδή το άτομο ότι η άθληση αφορά μόνο αθλητές και όχι τον ίδιο. Ο παράγοντας αυτός

εξηγούσε το 19,773% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα ήταν ικανοποιητική $\alpha = .70$.

Καταλληλότητα εγκαταστάσεων και προγραμμάτων. Ο δεύτερος παράγοντας αποτελούνταν από τέσσερα θέματα και αναφερόταν στην ποιότητα και την καταλληλότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων και των προγραμμάτων άθλησης που προσφέρονται στα πανεπιστήμια. Ο παράγοντας αυτός εξηγούσε το 12,70% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα ήταν ικανοποιητική $\alpha = .73$.

Κοινωνική επιρροή. Ο τρίτος παράγοντας αποτελούνταν από τρία θέματα και αναφερόταν στις κοινωνικές συναναστροφές, κατά πόσο δηλαδή επηρεάζεται το άτομο από την συμμετοχή των φίλων του στα προγράμματα άθλησης. Ο παράγοντας αυτός εξηγούσε το 9,68% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα ήταν ικανοποιητική $\alpha = .82$.

Έλλειψη οικονομικών πόρων. Ο τέταρτος παράγοντας αποτελούνταν από δύο θέματα και αναφερόταν στην έλλειψη οικονομικών πόρων. Η έλλειψη χρημάτων φαίνεται να αποτελεί περιοριστικό παράγοντα για την συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα πανεπιστημιακού αθλητισμού. Ο παράγοντας αυτός εξηγούσε το 7,52% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα ήταν ικανοποιητική $\alpha = .83$.

Έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό. Ο πέμπτος παράγοντας αποτελούνταν από τρία θέματα και αναφερόταν στην αυτοπεποίθηση και στις ικανότητες του ατόμου, αλλά και στη δυνατότητά του να εκτεθεί μπροστά στους συναθλούμενούς του. Ο παράγοντας αυτός εξηγούσε το 6,78% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα ήταν ικανοποιητική $\alpha = .84$.

Γυμνάζομαι εκτός πανεπιστημίου. Ο έκτος παράγοντας αποτελούνταν από τρία θέματα και αναφερόταν στο κατά πόσο αποτελεί περιορισμό συμμετοχής στα προγράμματα του πανεπιστημιακού αθλητισμού το να γυμνάζεται ο φοιτητής, φοιτήτρια εκτός πανεπιστημίου. Ο παράγοντας αυτός εξηγούσε το 5,04% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα ήταν ικανοποιητική $\alpha = .67$.

Έλλειψη ενημέρωσης. Ο έβδομος παράγοντας αποτελούνταν από δύο θέματα και αναφερόταν στην έλλειψη ενημέρωσης των φοιτητών και φοιτητριών σχετικά με τα προγράμματα άθλησης του πανεπιστημίου. Εξηγούσε το 4,65% της συνολικής διακύμανσης και η εσωτερική συνοχή του ήταν ικανοποιητική $\alpha = .83$.

Έλλειψη χρόνου. Ο όγδοος παράγοντας αποτελούνταν από πέντε θέματα και αναφερόταν στην έλλειψη χρόνου για άθληση λόγω των παράλληλων με τις σπουδές

υποχρεώσεων των φοιτητών και φοιτητριών. Ο παράγοντας εξηγούσε το 4,48% της συνολικής διακύμανσης και η εσωτερική συνοχή του ήταν μέτρια $\alpha = .68$.

Χρονοαπόσταση. Ο ένατος παράγοντας αποτελούνταν από δύο θέματα και αναφερόταν στην έλλειψη μεταφορικού μέσου και προβλημάτων στη μετακίνηση. Ο παράγοντας αυτός εξηγούσε το 4,13% της συνολικής διακύμανσης. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα ήταν χαμηλή $\alpha = .55$.

Συνολικά οι εννέα παράγοντες εξηγούσαν το 74,78% της συνολικής διακύμανσης και ο γενικός δείκτης αξιοπιστίας ήταν Cronbach $\alpha = .79$. Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι εννέα παράγοντες με τα θέματά τους, όπως προέκυψαν από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση και είναι αριθμημένοι από το 1 έως το 9, με την σειρά που αναφέρονται παραπάνω. Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ΕΠΠΑ, οι οποίες έγιναν με τη χρήση του συντελεστή γραμμικής συσχέτισης r του Pearson.

Πίνακας 3. Παραγοντική ανάλυση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Ανασταλτικοί παράγοντες	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Η άθληση δεν έχει να μου προσφέρει πολλά	.767								
Οι αθλητικές δραστηριότητες είναι για τους αθλητές	.764								
Το να συμμετέχω στα προγράμματα άθλησης το θεωρώ περιττό άγχος	.769								
Δεν υπάρχουν κατάλληλες αθλητικές εγκαταστάσεις		.728							
Δεν υπάρχουν κατάλληλα προγράμματα και αθλητικές δραστηριότητες που να ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντά μου		.603							
Δε μου αρέσει η ποιότητα των προγραμμάτων άθλησης		.728							
Δεν υπάρχει κατάλληλη οργάνωση των προγραμμάτων άθλησης		.741							
Στους φίλους μου δεν αρέσουν οι αθλητικές δραστηριότητες			.788						

Οι φίλοι μου δεν διαθέτουν αρκετό χρόνο για αθλητικές δραστηριότητες	.842
Οι φίλοι μου δεν ακολουθούν πάντοτε όταν πρόκειται για δραστηριότητες άθλησης	.823
Ο εξοπλισμός που χρειάζομαι είναι ακριβός	.847
Η συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες στοιχίζει ακριβά	.767
Δεν είμαι αρκετά επιδέξιος/α	.624
Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητές μου	.816
Αισθάνομαι αμήχανα μπροστά στους συναθλούμενους/νες	.840
Δεν συμμετέχω στις αθλητικές δραστηριότητες γιατί γυμνάζομαι τακτικά σε αθλητικό σύλλογο	.641
Δεν συμμετέχω στις αθλητικές δραστηριότητες γιατί πηγαίνω σε ιδιωτικό γυμναστήριο	.761
Δεν συμμετέχω στις αθλητικές δραστηριότητες γιατί γυμνάζομαι τακτικά μόνος μου εκτός πανεπιστημίου	.651
Δε γνωρίζω τον τρόπο συμμετοχής μου στις αθλητικές δραστηριότητες	.847
Δεν είμαι αρκετά ενημερωμένος όσον αφορά τα προγράμματα άθλησης	.783
Δε βολεύουν οι ώρες άθλησης που προσφέρονται	.666
Δεν έχω χρόνο λόγω των μαθημάτων και των	.690

υποχρεώσεων στο πανεπιστήμιο										
Δεν έχω χρόνο λόγω των οικογενειακών μου υποχρεώσεων										.618
Δεν έχω χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων										.772
Δεν έχω χρόνο επειδή παράλληλα με τις σπουδές μου εργάζομαι										.792
Δεν διαθέτω δικό μου μεταφορικό μέσο										.718
Η μετακίνηση μου παίρνει πολύ χρόνο										.807
Ποσοστιαία εξήγηση των φορτίσεων	19.773	12.70	9.68	7.52	6.78	5.04	4.65	4.48	4.13	
Εσωτερική συνοχή	.70	.73	.82	.83	.84	.67	.83	.68	.55	

Πίνακας 4. Συσχετίσεις των παραγόντων του (ΕΠΠΑ).

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.	1	.005	.267**	.222*	.320**	.221*	.175	.374**	.065
2.		1	.065	.147	-.047	.073	.340**	-.199*	.015
3.			1	.347**	.336**	.071	.246*	.485**	-.105
4.				1	.355**	.201*	.388**	.344**	.238*
5.					1	-.207*	.218*	.382**	.052
6.						1	.109	.255**	-.050
7.							1	.384**	.134
8.								1	.130
9.									1

* Σημαντικότητα συσχέτισης σε επίπεδο .05

** Σημαντικότητα συσχέτισης σε επίπεδο .01

Για να διερευνηθούν πιθανές διαφορές στους μέσους όρους των παραπάνω έγιναν δύο πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (MANOVA). Στον Πίνακα 5 και 6 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι των παραγόντων μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών και μεταξύ ατόμων που δεν αθλούνται καθόλου, που αθλούνται 1 ή 2 φορές την εβδομάδα και όσων αθλούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα.

Πίνακας 5. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις φοιτητών και φοιτητριών στους εννέα ανασταλτικούς παράγοντες του ΕΠΠΑ (Μασμανίδης, 2005).

	Σύνολο δείγματος		Φοιτητές		Φοιτήτριες	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Πεποιθήσεις για συμμετοχή	1.26	0.61	1.19	0.45	1.32	0.71
Καταλληλότητα εγκαταστάσεων	3.97	0.92	4.13	0.85	3.84	0.95
Κοινωνική επιρροή	2.70	1.27	2.43	1.38	2.91	1.15
Έλλειψη οικονομικών πόρων	2.36	1.32	2.13	1.36	2.54	1.27
Έλλειψη εμπιστοσύνης σε εαυτό	1.73	0.97	1.29	0.54	2.08	1.09
Γυμνάζομαι εκτός ΑΕΙ	1.94	1.13	2.27	1.21	1.68	0.99
Έλλειψη ενημέρωσης	3.25	1.23	3.07	1.17	3.40	1.26
Έλλειψη χρόνου	2.58	0.96	2.21	0.80	2.87	0.98
Χρονοαπόσταση	3.47	1.29	3.07	1.46	3.78	1.05

Πίνακας 6. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις αθλούμενων συστηματικά, ελάχιστα και μη-αθλούμενων στους εννέα ανασταλτικούς παράγοντες του ΕΠΠΑ (Μασμανίδης, 2005).

	Καθόλου		1-2 φορές		Πάνω από 3 φορές	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Πεποιθήσεις για συμμετοχή	1.53	1.06	1.24	0.47	1.10	0.24
Καταλληλότητα εγκαταστάσεων	4.28	0.97	3.85	0.99	3.90	0.69
Κοινωνική επιρροή	2.93	1.12	2.74	1.30	2.55	1.36
Έλλειψη οικονομικών πόρων	2.68	1.35	2.26	1.11	2.23	1.58
Έλλειψη εμπιστοσύνης σε εαυτό	2.31	1.29	1.70	0.89	1.36	0.65
Γυμνάζομαι εκτός ΑΕΙ	1.34	0.89	1.80	0.86	2.60	1.31
Έλλειψη ενημέρωσης	3.43	1.02	3.38	1.19	2.88	1.34
Έλλειψη χρόνου	2.45	0.74	2.86	1.05	2.33	0.89
Χρονοαπόσταση	3.27	1.16	4.08	0.86	2.80	1.50

Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών στους παράγοντες 'έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό' ($F(1,105) = 20,848$; $p < 0.05$), 'γυμνάζομαι εκτός ΑΕΙ' ($F(1,105) = 7,570$; $p < 0.05$), 'έλλειψη χρόνου' ($F(1,105) = 13,777$; $p < 0.05$) και 'χρονοαπόσταση' ($F(1,105) = 8,419$; $p < 0.05$). Οι φοιτήτριες είχαν υψηλότερες μέσες τιμές από τους φοιτητές σε όλους τους παράγοντες εκτός από τον παράγοντα 'γυμνάζομαι εκτός ΑΕΙ', όπου οι φοιτητές είχαν υψηλότερα σκορ. Επίσης, οριακά σημαντικές διαφορές εμφανίζονται και στον παράγοντα 'κοινωνική επιρροή'

($F(1,105) = 3,675; p = 0.58$) όπου και εδώ οι φοιτήτριες είχαν υψηλότερα σκορ από τους φοιτητές.

Όσον αφορά την συχνότητα άσκησης, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων που δεν αθλούνται καθόλου, αυτών που αθλούνται 1 ή 2 φορές την εβδομάδα και όσων αθλούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα στους παράγοντες 'πεποιθήσεις για συμμετοχή' ($F(2,101) = 3,335; p < 0.05$), 'έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό' ($F(2,101) = 7,087; p < 0.05$), 'γυμνάζομαι εκτός ΑΕΙ' ($F(2,101) = 10,897; p < 0.05$), 'έλλειψη χρόνου' ($F(2,101) = 3,450; p < 0.05$) και 'χρονοαπόσταση' ($F(2,101) = 13,777; p < 0.05$). Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα που δεν αθλούνται καθόλου είχαν μεγαλύτερο σκορ από τα άτομα που αθλούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα στον παράγοντα 'πεποιθήσεις για συμμετοχή'. Στον παράγοντα 'έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό', τα άτομα που δεν αθλούνται καθόλου είχαν μεγαλύτερο σκορ από τα άτομα που αθλούνται 1 ή 2 φορές την εβδομάδα και όσων αθλούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα, επίσης στον παράγοντα 'γυμνάζομαι εκτός ΑΕΙ' βρέθηκε ότι τα άτομα που δεν αθλούνται καθόλου και αυτά που αθλούνται 1 ή 2 φορές την εβδομάδα είχαν μεγαλύτερο σκορ σε σχέση με τα άτομα που αθλούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα. Στον παράγοντα 'έλλειψη χρόνου', βρέθηκε ότι τα άτομα που αθλούνται 1 ή 2 φορές την εβδομάδα είχαν μεγαλύτερο σκορ από τα άτομα που αθλούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα και τέλος, στον παράγοντα 'χρονοαπόσταση' διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που αθλούνται 1 ή 2 φορές την εβδομάδα είχαν μεγαλύτερο σκορ από τα άτομα που αθλούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα και από αυτά που δεν αθλούνται καθόλου.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής φοιτητών και φοιτητριών σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Πιο συγκεκριμένα, έγινε κατηγοριοποίηση αυτών και διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ των διαστάσεων των παραγόντων που αναστέλλουν την συμμετοχή των φοιτητών και φοιτητριών σε αθλητικές δραστηριότητες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, με βάση το φύλο και την συχνότητα άθλησης ανά εβδομάδα.

Αναλύοντας τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, διαπιστώθηκε ότι αυτά επιβεβαιώνουν πλήρως τις αρχικές υποθέσεις της. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι υπάρχουν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση τόσο ως προς το φύλο όσο και ως προς την συχνότητα άθλησης ανά εβδομάδα (καθόλου, 1-2 φορές την εβδομάδα, πάνω από 3 φορές την εβδομάδα).

Όσον αφορά την παραγοντική ανάλυση των θεμάτων του ερωτηματολογίου, ανέδειξε διαστάσεις, οι οποίες είναι δύσκολο να συγκριθούν με διαστάσεις άλλων ερευνών, διότι αφ' ενός υπάρχουν μεθοδολογικές διαφορές και αφ' ετέρου η παρούσα έρευνα εστιάζει σε μία πολύ συγκεκριμένη δραστηριότητα, σε προγράμματα άθλησης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Παρόλα αυτά, κάποιες από τις διαστάσεις εννοιολογικά ταυτίζονται με διαστάσεις προηγούμενων ερευνών που διεξήχθησαν σε διαφορετικές δραστηριότητες αναψυχής. Για παράδειγμα, οι διαστάσεις 'έλλειψη χρόνου', 'εγκαταστάσεις/υπηρεσίες', 'προσβασιμότητα/οικονομικά', αναφέρθηκαν σε πολλές έρευνες που έγιναν στη Βόρεια Αμερική (Jackson, 1993; Jackson & Henderson, 1995). Η διάσταση 'ατομικοί/ψυχολογικοί' παράγοντες, συμπεριλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα από εσωτερικά εμπόδια, μερικά εκ των οποίων κατηγοριοποιήθηκαν σε προηγούμενες έρευνες ως διαφορετικές διαστάσεις, όπως προβλήματα που σχετίζονται με την υγεία ή το σώμα (Henderson, Stalnaker, Taylor, 1988), καθώς και προβλήματα που σχετίζονται με την έλλειψη δεξιοτήτων (Jackson & Henderson, 1995). Επίσης, η διάσταση 'έλλειψη ενδιαφέροντος' είχε εξαιρεθεί από έναν αριθμό προηγούμενων ερευνών (Jackson & Henderson, 1995). Οι διαστάσεις της παρούσας έρευνας ταυτίζονται πλήρως με αυτές της έρευνας του Μασμανίδη (2005). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι σε γενικές γραμμές οι

διαστάσεις οι οποίες προέκυψαν από την παραγοντική ανάλυση στην παρούσα έρευνα, είναι εννοιολογικά «καθαρές» και υποστηρίζουν τη δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Η διάσταση που ίσως χρειάζεται να επανεξεταστεί είναι η 'χρονοαπόσταση', η οποία είχε αρκετά χαμηλό δείκτη αξιοπιστίας.

Από τον Πίνακα 5, όπου παρουσιάζονται οι μέσοι όροι του δείγματος για κάθε ανασταλτικό παράγοντα συμμετοχής, παρατηρούμε ότι το ισχυρότερο εμπόδιο συμμετοχής σχετιζόνταν με την 'καταλληλότητα των εγκαταστάσεων και προγραμμάτων', πράγμα το οποίο έρχεται σε συμφωνία και με άλλες έρευνες (Alexandris & Cartoll, 1997b; Alexandris & Cartoll, 1999), αφού βρέθηκε ότι οι εγκαταστάσεις και υπηρεσίες αποτελούν το δεύτερο πιο ισχυρό εμπόδιο. Αυτό πιθανόν οφείλεται στην έλλειψη των αθλητικών εγκαταστάσεων των πανεπιστημίων, καθώς και στον ελλιπή σχεδιασμό και οργάνωση των αθλητικών προγραμμάτων. Το πιο αδύναμο εμπόδιο σχετιζόνταν με τις 'πεποιθήσεις', διάσταση που αναφέρεται στην έλλειψη ενδιαφέροντος για άσκηση. Αυτό έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα του Alexandris και Cartoll (1999), στην οποία βρέθηκε ότι ο χαμηλότερος μέσος όρος αφορούσε την κατηγορία 'έλλειψη ενδιαφέροντος'. Αυτό πιθανόν οφείλεται στο ότι οι φοιτητές και φοιτήτριες, ως νέοι άνθρωποι είναι ενημερωμένοι για τα θετικά οφέλη της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας από τη φυσική δραστηριότητα και πιστεύουν ότι οι άθληση αφορά όλους και όχι μόνο τους αθλητές.

Διερευνήθηκαν επίσης, πιθανές διαφορές στους παράγοντες που αναστέλλουν την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση με βάση το φύλο και την συχνότητα άθλησης την εβδομάδα. Από τις αναλύσεις διαπιστώθηκε ότι διαφορές υπάρχουν σε κάποιους από τους ανασταλτικούς παράγοντες, τόσο ως προς το φύλο όσο και ως προς τη συχνότητα άθλησης την εβδομάδα. Πιο συγκεκριμένα, οι φοιτήτριες δήλωσαν περισσότερη 'έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους', περισσότερη 'έλλειψη χρόνου', περισσότερες 'δυσκολίες στη μετακίνηση για άσκηση' και υψηλότερες 'επιρροές από τον κοινωνικό περίγυρο σε σύγκριση με τους συμφοιτητές τους'. Από την άλλη, οι φοιτητές δήλωσαν σε υψηλότερες τιμές από τις φοιτήτριες ότι 'αθλούνται εκτός χώρων και προγραμμάτων του Πανεπιστημίου'.

Τα αποτελέσματα αυτά είναι σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, καθώς χαμηλότερες τιμές αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης των γυναικών συγκριτικά με άνδρες εμφανίζονται σε υπάρχουσες έρευνες (Alexandris & Cartoll, 1997b; Jackson & Henderson, 1995; Raymore, Godbey & Crawford, 1994). Αυτό ίσως οφείλεται στο ότι οι γυναίκες έχουν χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη εμφάνιση και ελκυστικότητα σώματος σε

σχέση με τους άνδρες και συχνά ντρέπονται να εκθέσουν το σώμα τους στις αθλητικές δραστηριότητες, καθώς και χαμηλότερη αντίληψη της σημαντικότητας των αθλητικών ικανοτήτων τους και της σωματικής τους δύναμης. Επίσης, το αίσθημα ασφάλειας για μετακίνηση των γυναικών από και προς τους χώρους άθλησης είναι ένας λόγος μη συμμετοχής που έχει καταγραφεί σε προηγούμενες έρευνες (Yoshida, Allison, Osborn, 1988). Αυτό πιθανόν οφείλεται στο ότι οι φοιτήτριες, ζώντας μόνες τους σε μία ξένη πόλη, διακατέχονται από το αίσθημα του φόβου περισσότερο σε σχέση με τους φοιτητές. Η απουσία ελεύθερου χρόνου για τις γυναίκες έχει καταγραφεί συστηματικά στο παρελθόν (Ainsworth, 2000; Brown et al., 2001; Henderson, 1990; Jackson & Henderson, 1995; Johnson, Gorrigan, Dubert & Gramling, 1990; Markus, Pinto & Simkin, 1994; Raymore et al., 1994; Yoshida et al., 1988), λόγω των αυξημένων οικογενειακών, κοινωνικών και επαγγελματικών υποχρεώσεων. Μία πιθανή εξήγηση του ότι οι φοιτήτριες δήλωσαν περισσότερη έλλειψη χρόνου σε σύγκριση με τους συμφοιτητές τους, είναι ότι πιθανόν αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε οικιακές δραστηριότητες. Επίσης, οριακά υψηλότερες ήταν οι τιμές που σημείωσαν οι φοιτήτριες στον παράγοντα κοινωνική επιρροή, στοιχείο που επίσης συμφωνεί με άλλες έρευνες (Alexandris & Carroll, 1999; Brown et al., 2001; Johnson, et al, 1990), όπου η έλλειψη συντρόφου ή φίλου για συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες ήταν συχνά αναφερόμενο εμπόδιο. Παρατηρείται λοιπόν, ότι σημαντικοί λόγοι συμμετοχής των φοιτητριών σε προγράμματα αθλητισμού είναι η κοινωνικοποίησή τους, η συμμετοχή κάποιου άλλου συμφοιτητή ή συμφοιτήτριας στα προγράμματα, καθώς και η δημιουργία νέων φίλων. Τέλος, οι υψηλότερες τιμές των φοιτητών στον παράγοντα ασκούμει εκτός πανεπιστημίου ενισχύουν τα ποσοστά που αναφέρουν ότι οι άνδρες γυμνάζονται περισσότερο από τις γυναίκες (Robinson & Godbey, 1993; Statistics Canada, 1994). Αυτό πιθανόν να οφείλεται στο ότι οι άνδρες ασχολούνται περισσότερο με αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ και σε χώρους εκτός πανεπιστημίου δίνονται περισσότερες ευκαιρίες άθλησης, όπως συμμετοχή σε ερασιτεχνικές ομάδες και σε μίνι γήπεδα ποδοσφαίρου.

Ως προς τη μεταβλητή «συχνότητα άσκησης», σε γενικές γραμμές, τα άτομα που δεν αθλούνται καθόλου δήλωσαν έλλειψη ενδιαφέροντος ως προς την άθληση και έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους. Άτομα που αθλούνται 1 ή 2 φορές την εβδομάδα δήλωσαν έλλειψη χρόνου και δυσκολίες στη μετακίνηση για άσκηση. Τέλος, τα άτομα που δεν αθλούνται καθόλου και τα άτομα που αθλούνται 1 ή 2 φορές την εβδομάδα, δήλωσαν ότι η άθλησή τους εκτός του πανεπιστημίου αποτελεί περιορισμό συμμετοχής στα προγράμματα του πανεπιστημιακού αθλητισμού. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι οι φοιτητές και

φοιτήτριες που δεν συμμετείχαν καθόλου σε προγράμματα αθλητισμού ή συμμετείχαν μία με δύο φορές την εβδομάδα βίωναν τις παραπάνω διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων πιο έντονα σε σχέση με τους φοιτητές και φοιτήτριες που συμμετείχαν πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα. Σε παρόμοια αποτελέσματα έχουν καταλήξει και προηγούμενες έρευνες (Κουθούρης, Αλεξανδρή, Γιοβάνη & Χατζηγιάννη, 2005; Κουθούρης, Αλεξανδρή και Μπουντόλου, 2005; Raedeke & Burton, 1997), οι οποίες αναφέρουν ότι οι ανενεργοί συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται σημαντικά υψηλότερα τους πιθανούς ανασταλτικούς παράγοντες, από ότι οι αντίστοιχα ενεργοί συμμετέχοντες, αμφότερα και στα ενδοπροσωπικά εμπόδια (έλλειψη ενδιαφέροντος και εμπιστοσύνης στον εαυτό τους) και στα δομικά εμπόδια (έλλειψη χρόνου, δυσκολίες στη μετακίνηση, άσκηση εκτός πανεπιστημίου).

Γενικότερα, η θεωρία προβλέπει αρνητική σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στη συχνότητα συμμετοχής. Ωστόσο, υπάρχουν εμπειρικές μελέτες που έχουν αμφισβητήσει την υπόθεση ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες πάντα εμποδίζουν την συμμετοχή (Kay & Jackson, 1991). Στην παραπάνω έρευνα υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων αναφέρθηκαν και από τους συμμετέχοντες, αλλά και από τους μη συμμετέχοντες. Σε μερικές περιπτώσεις, οι ανασταλτικοί παράγοντες αναφέρθηκαν με μεγαλύτερη συχνότητα από τους συμμετέχοντες, παρά από τους μη συμμετέχοντες. Σημαντική διατύπωση της εργασίας των Kay και Jackson (1991), ήταν η ιδέα της «διαπραγμάτευσης» των ανασταλτικών παραγόντων από τους συμμετέχοντες μέσω της ανάπτυξης προσωπικών στρατηγικών αντιμετώπισης των εμποδίων.

Σε αντίθεση με την παραπάνω έρευνα, η αρνητική σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στη συχνότητα συμμετοχής, επιβεβαιώθηκε από σειρά ερευνών που έγινε στην Ελλάδα (Alexandris, Barboukis, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2003; Alexandris, & Carroll, 1997a, b). Οι συγκεκριμένες έρευνες επιβεβαίωσαν την σημαντικότητα των ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων υποστηρίζοντας ότι οι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες είναι υπεύθυνοι για τη μη συμμετοχή μιας μεγάλης κατηγορίας ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες.

Συνοψίζοντας, αναφέρουμε ότι οι διαφορές μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών και ατόμων που ασκούνται με διαφορετική συχνότητα είναι διαχειρίσιμες εάν οι υπεύθυνοι των γραφείων φυσικής αγωγής λάβουν υπόψη τους πολλαπλούς ανασταλτικούς παράγοντες κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων άθλησης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Οι φορείς διοίκησης γνωρίζοντας τους λόγους αποχής και τους λόγους συμμετοχής των φοιτητών και φοιτητριών σε δραστηριότητες άθλησης και

αναψυχής, μπορούν να προσαρμόσουν καλύτερα τα προγράμματα άθλησης στις ανάγκες και στις προτιμήσεις τους και να τα σχεδιάσουν κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να βοηθούν τους φοιτητές και φοιτήτριες να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να ενθαρρύνουν την συμμετοχή τους και να επηρεάζουν την συμπεριφορά τους για δια βίου άθληση. Το σημαντικότερο στοιχείο είναι ότι η συμμετοχή ενός ατόμου κατά κύριο λόγο εξαρτάται και ακολουθεί την επιτυχημένη «διαπραγμάτευση» των ανασταλτικών παραγόντων που κάνει το άτομο με τον εαυτό του. Χρήσιμο θα ήταν όμως να επανελεγχθούν, να ενισχυθούν ή να αλλαχθούν οι παράγοντες του ΕΠΠΑ με χαμηλή αξιοπιστία, καθώς αποτελεί σημαντικό περιορισμό αυτής της έρευνας. Επιπρόσθετα, θα ήταν ενδιαφέρον αν μελλοντικές έρευνες ασχοληθούν με εις βάθος διερεύνηση (χρησιμοποιώντας ποιοτική μεθοδολογία) των ανασταλτικών παραγόντων και των στάσεων των φοιτητών και φοιτητριών προς την άθληση και με το πώς αυτές αναπροσαρμόζονται κατά τη φοίτησή τους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν οι ανασταλτικοί παράγοντες αθλητικής συμμετοχής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, καθώς και πιθανές διαφορές μεταξύ των διαστάσεων των παραγόντων που αναστέλλουν την συμμετοχή των φοιτητών και φοιτητριών σε αθλητικές δραστηριότητες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, του φύλο και της συχνότητας άθλησης την εβδομάδα.

Από τα αποτελέσματα φάνηκαν τα παρακάτω:

- Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στο φύλο (άνδρες, γυναίκες) και στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Οι φοιτήτριες δήλωσαν περισσότερη έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους, περισσότερη έλλειψη χρόνου, περισσότερες δυσκολίες στη μετακίνηση για άσκηση και υψηλότερες επιρροές από τον κοινωνικό περίγυρο σε σύγκριση με τους συμφοιτητές τους. Από την άλλη, οι φοιτητές δήλωσαν σε υψηλότερες τιμές από τις φοιτήτριες ότι αθλούνται εκτός χώρων και προγραμμάτων του Πανεπιστημίου.

- Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στη συχνότητα άθλησης την εβδομάδα (καθόλου, 1-2 φορές την εβδομάδα, πάνω από 3 φορές την εβδομάδα) και στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε προγράμματα αθλητισμού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Οι φοιτητές και φοιτήτριες που δεν συμμετείχαν καθόλου σε προγράμματα αθλητισμού ή συμμετείχαν μία με δύο φορές την εβδομάδα βίωναν δήλωσαν περισσότερη έλλειψη ενδιαφέροντος ως προς την άθληση, έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους, έλλειψη χρόνου, περισσότερες δυσκολίες στη μετακίνηση για άσκηση και πίστευαν ότι η άθλησή τους εκτός πανεπιστημίου αποτελεί περιορισμό συμμετοχής στα προγράμματα του πανεπιστημιακού αθλητισμού, σε σχέση με τους φοιτητές και φοιτήτριες που συμμετείχαν πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα.

Για να ξεπεραστούν τα εμπόδια συμμετοχής θα πρέπει:

- Οι υπεύθυνοι των γραφείων φυσικής αγωγής να λάβουν υπόψη τους πολλαπλούς ανασταλτικούς παράγοντες κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων άθλησης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

- Οι φορείς διοίκησης να προσαρμόσουν καλύτερα τα προγράμματα άθλησης στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των φοιτητών και φοιτητριών.

- Επίσης, να σχεδιάσουν τα προγράμματα άθλησης κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να βοηθούν τους φοιτητές και φοιτήτριες να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να ενθαρρύνουν την συμμετοχή τους και να επηρεάζουν την συμπεριφορά τους για δια βίου άθληση.

- Τέλος, ο σχεδιασμός των αθλητικών εγκαταστάσεων θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και απαιτήσεις όσο το δυνατόν μεγαλύτερου μέρους των φοιτητών και φοιτητριών.

Μελλοντικές έρευνες με μεγαλύτερο και αντιπροσωπευτικότερο δείγμα και από άλλες πόλεις της Ελλάδας όπου εδρεύουν πανεπιστημιακά τμήματα απαιτούνται, προκειμένου να δοθεί η δυνατότητα σύγκρισης των αποτελεσμάτων και η δυνατότητα εξαγωγής ασφαλέστερων συμπερασμάτων με μεγαλύτερη θεωρητική και πρακτική αξία. Επίσης, μελλοντικές έρευνες μπορούν να ασχοληθούν με εις βάθος διερεύνηση (χρησιμοποιώντας ποιοτική μεθοδολογία) των ανασταλτικών παραγόντων και των στάσεων των φοιτητών και φοιτητριών προς την άθληση και με το πώς αυτές αναπροσαρμόζονται κατά τη φοίτησή τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adams, M., & Brynteson, P. (1992). A comparison of attitude and exercise habits of alumni from colleges with varying degrees of physical education activity programs. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 63, 148-152.
- Ainsworth, B. E. (2000). Issues in the assessment of physical activity in women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 537-542.
- Alexandris, K., Barboukis, H., Tsorbatzoudis, V., & Grouios, G. (2003). A study of perceived constraints on a community-based physical activity program for the elderly in Greece. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 305-318.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997b). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 19, 1-15.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- Alexandris, K., & Tsorbatzoudis, C. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Alsager, D. (1997). *Intramural programming in Ohio high schools*. Unpublished manuscript, Miami University, Oxford, Ohio.
- Aman, J. (1995). Sport for all at all levels. *Proceedings of the 18th Universiade of the FISU/CESU Conference, Sport and Man: Creating a new vision*. (pp. 82-85). Fukuoka, Japan.
- Αλεξανδρή, Κ. (2003). *Σημειώσεις Αθλητικού Μάρκετινγκ*. Θεσσαλονίκη: ΤΕΦΑΑ Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.
- Ασημακόπουλος, Μ. (1998). Αρχές και προτάσεις για τον Ελληνικό αθλητισμό του 21ου αιώνα. *Φυσική Αγωγή – Αθλητισμός – Υγεία*, 4-5, 141-152.
- Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση-Άθληση Κινητική Αναψυχή (Οργανωτική Διάσταση)*. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Bailey, D. (2000). Is anyone out there listening? *Quest*, 52, 344-350.

- Balady, G. (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.)*. Philadelphia, PA: Lippencott Williams and Wilkens.
- Ball, E. L., & Cipriano, R. E. (1978). *Leisure services preparation: A competency based approach*. New Jersey: Prentice Hall.
- Brown, P., Brown, W., Miller, Y., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Sciences*, 23, 131-144.
- Bucher, C. A., & Bucher, R. D. (1974). *Recreation for today's society*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Butler, G. (1967). *Introduction to community recreation (4th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Byl, J. (2002). *Intramural recreation: A step by-step guide to creating an effective program*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cai, S. (2000). Physical exercise and mental health: A content integrated approach in coping with college students' anxiety and depression. *Physical Educator*, 27, 69-76.
- Canadian Parks and Recreation Association. (1997). *Benefits catalogue*. Ottawa, CA: Canadian Parks and Recreation Association.
- Carpenter, G., & Howe, C. (1985). *Programming leisure experiences: A cyclical approach*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Danylchuk, K., & Maclean, J. (2001). Intercollegiate athletics in Canadian universities: Perspectives on the future. *Journal of Sport Management*, 15, 364-379.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Δημητράκος, Δ. (1970). *Επίτομον λεξικόν της ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Χρ. Γιοβάνη.

- Edington, C., & Griffith, C. (1983). *The recreation and leisure service delivery system*. New York: Saunders College Publishing.
- Fabian, L. (1982). Leadership development through intramural sports. *National Intramural Recreation Sport Association Journal*, 6, 18-22.
- Haines, D. (2001). Undergraduate benefits from University recreation. *Nirsa Journal*, 25, 25-33.
- Hassandra, M., Goudas, M., & Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: A qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, C., & Eklund, S. J. (1999). Leisure constraints: A relationship and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21, 179-192.
- Henderson, K. A. (1990). Anatomy is not destiny: A feminist analysis of the scholarship on women's leisure. *Leisure Sciences*, 12, 229-236.
- Henderson, K. A., Stalnaker, D., & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20, 69-80.
- Herzog, A., & Rogers, W. (1981). The structure of subjective well-being in different age groups. *Journal of Gerontology*, 36, 472-479.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Jackson, E. L. (1993). Recognising patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson, E. L., Crawford, D., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Jackson E. L., & Rucks C. V. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27, 85-105.
- Johnson, C. A., Corrigan, S. A., Dubert, P. M., & Gramling, S. E. (1990). Perceived barriers to exercise and weight control practices in community women. *Women's Health*, 16, 177-191.
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 301-313.

- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ., & Χατζηγιάννη, Ε. (2005). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στη χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 35-53.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Μπουντόλου, Μ. (2005). Στρατηγικές διαπραγμάτευσης έναντι ανασταλτικών παραγόντων για συμμετοχή στο ποδόσφαιρο αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 255-263.
- Κώστα, Γ., & Μασμανίδης, Θ. (2005). Δομή αθλητικών εγκαταστάσεων και οργάνωση των προγραμμάτων άθλησης στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης με βάση τις απόψεις των φοιτητών/τριών. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής*, 2, 1-13.
- Marcus, B. H., Pinto, B. M., & Simkin, L. R. (1994). Application of theoretical models to exercise behavior among employed women. *American Journal of Health Promotion*, 9, 49-55.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational sport management* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, J. (1974). *Concepts of leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Μασμανίδης, Θ. (2005). Περιοριστικοί παράγοντες της συμμετοχής των φοιτητών-τριών σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής στα πανεπιστήμια. Μη δημοσιευμένη διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Μασμανίδης, Θ., Τσιγγίλης, Ν., & Κουστέλιος, Α. (2002). Φυσική αγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση: Διερεύνηση της υπάρχουσας κατάστασης. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 3, 1-9.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Papaioannou, A. (1997). Perceptions of motivational climate, perceived competence and motivation of students of varying age and sport experience. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 419-430.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Παρθύμος, Ν. Π. (1998). Η θεσμοθέτηση και οργάνωση της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. *Φυσική Αγωγή, Αθλητισμός, Υγεία*, 4-5, 31-37.
- Raedeke, T. D., & Burton, D. (1997). Personal investment perspective on leisure-time physical activity participation: Role of incentives, program compatibility and constraints. *Leisure Sciences*, 19, 210-228.

- Raymore, L. A., Godbey, G. C. & Crawford, D. W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Reich, J., & Zanna, A. (1981). Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Robinson, J. P., & Godbey, G. (1993). Sport, fitness, and the gender gap. *Leisure Sciences*, 15, 291-307.
- Samdahl, D. M., & Jekubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430-452.
- Sessoms, D., Meyer, H., & Brightbill, C. (1975). *Leisure services: The organized recreation and park system (5th Ed.)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Shaw, S., Bonen, A., & McCabe, J. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 286-300.
- Statistics Canada. (1994). *Sport participation in Canada*. Ottawa, CA: Ministry of Supply and Services.
- Statistics Canada. (2001). *National longitudinal survey of children and youth: Participation in activities*. Ottawa, CA: Statistics Canada.
- Σκαρλάτου, Β. (1982). *Λεξικό της ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward an hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Psychology*, 11, 142-169.
- Van Wersch, A., Trew, K., & Turner, I. (1992). Post-primary school pupils' interest in physical education: Age and gender differences. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 56-72.
- Weese, W. J. (1997). The development of an instrument to measure effectiveness in campus recreation programs. *Journal of Sport Management*, 11, 263-274.
- Χαραχούσου-Καμπίτση, Υ. (1988). Συγκριτική ανάλυση της αθλητικής δραστηριότητας στην Αγγλία και Ελλάδα, Ελλήνων φοιτητών του εξωτερικού. *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*, 24, 34-42.
- Yoshida, K. K., Allison, K. R., & Osborn, R. W. (1988). Social factors influencing perceived barriers to physical exercise among women. *Canadian Journal of Public Health*, 79, 104-108.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο Περιορισμών στον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό

Ημερομηνία (v₁).....

Πανεπιστήμιο (v₂).....

Σκοπός

Σκοπός της έρευνας είναι η εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τους περιορισμούς (εμπόδια) που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές/τριες στη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες άθλησης, που οργανώνονται από τα γραφεία φυσικής αγωγής των πανεπιστημίων τους. Τα συμπεράσματα θα στηριχθούν στις απαντήσεις σας. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο.

Ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας.

Παρακαλώ σημειώστε κατά πόσο οι παρακάτω αναφερόμενοι λόγοι αποτελούν εμπόδιο για τη συμμετοχή σας στις αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνει το γραφείο φυσικής αγωγής του πανεπιστημίου σας (κλίμακα μέτρησης: 1=διαφωνώ απόλυτα μέχρι 5=συμφωνώ απόλυτα)

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ λίγο	Έτσι και έτσι	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ απόλυτα	Δεν γνωρίζω
Δεν υπάρχουν κατάλληλες αθλητικές εγκαταστάσεις (v ₃)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν υπάρχουν κατάλληλα προγράμματα και αθλητικές δραστηριότητες που να ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντά μου (v ₄)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δε μου αρέσει η ποιότητα των προγραμμάτων άθλησης (v ₅)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν υπάρχει κατάλληλη οργάνωση των προγραμμάτων άθλησης (v ₆)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δε βολεύουν οι ώρες άθλησης που προσφέρονται (v ₇)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δε γνωρίζω τον τρόπο συμμετοχής μου στις αθλητικές δραστηριότητες (v ₈)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν είμαι αρκετά ενημερωμένος όσον αφορά τα προγράμματα άθλησης (v ₉)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Στους φίλους μου δεν αρέσουν οι αθλητικές δραστηριότητες (v ₁₀)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Οι φίλοι μου δεν διαθέτουν αρκετό χρόνο για αθλητικές δραστηριότητες (v ₁₁)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Οι φίλοι μου δεν ακολουθούν πάντοτε όταν πρόκειται για δραστηριότητες άθλησης (v ₁₂)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν διαθέτω δικό μου μεταφορικό μέσο (v ₁₃)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Η μετακίνηση μου παίρνει πολύ χρόνο (v ₁₄)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν έχω χρόνο λόγω των μαθημάτων και των υποχρεώσεων στο πανεπιστήμιο (v ₁₅)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν έχω χρόνο λόγω των οικογενειακών μου υποχρεώσεων (v ₁₆)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν έχω χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων (v ₁₇)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν έχω χρόνο επειδή παράλληλα με τις σπουδές μου εργάζομαι (v ₁₈)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν είμαι αρκετά επιδέξιος/α (v ₁₉)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητές μου (v ₂₀)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αισθάνομαι αμήχανα μπροστά στους συναθλούμενους/νες (v ₂₁)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ο εξοπλισμός που χρειάζομαι είναι ακριβός (v ₂₂)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₆
Η συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες στοιχίζει ακριβά (v ₂₃)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₆
Δεν συμμετέχω στις αθλητικές δραστηριότητες γιατί γυμνάζομαι τακτικά σε αθλητικό σύλλογο (v ₂₄)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₆
Δεν συμμετέχω στις αθλητικές δραστηριότητες γιατί πηγαίνω σε ιδιωτικό γυμναστήριο (v ₂₅)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₆
Δεν συμμετέχω στις αθλητικές δραστηριότητες γιατί γυμνάζομαι τακτικά μόνος μου εκτός πανεπιστημίου (v ₂₆)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₆
Η άθληση δεν έχει να μου προσφέρει πολλά (v ₂₇)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₆
Οι αθλητικές δραστηριότητες είναι για τους αθλητές (v ₂₈)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₆
Το να συμμετέχω στα προγράμματα άθλησης το θεωρώ περιττό άγχος (v ₂₉)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₆

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ λίγο	Έτσι και έτσι	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ απόλυτα
Οι φίλοι και οι συμφοιτητές μου συχνά μου ζητούν να τους συμβουλευτώ σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες (v ₃₀)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Μερικές φορές επηρεάζω τους συμφοιτητές μου αναφορικά με την επιλογή του αθλήματος ή της αθλητικής δραστηριότητας που θα συμμετέχουν (v ₃₁)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Οι συμφοιτητές μου έρχονται πιο συχνά σε μένα από ότι εγώ σε αυτούς, για συμβουλές σχετικά με ζητήματα συμμετοχής στην άθληση (v ₃₂)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Αισθάνομαι ότι γενικά θεωρούμαι από τους συμφοιτητές μου ως μία καλή πηγή συμβουλών για θέματα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες (v ₃₃)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅
Μπορώ να σκεφτώ τουλάχιστον τρία άτομα στα οποία έχω μιλήσει για αθλητικές δραστηριότητες τους τελευταίους έξι μήνες (v ₃₄)	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅

Φύλο (v ₈₇)	Ανδρας ☐ ₁	Γυναίκα ☐ ₂				
Ηλικία (v ₈₈)	ετών					
Τμήμα που ανήκετε (v ₈₉)						
Έτος σπουδών (v ₉₀)	έτος					
Μηνιαίο Οικογενειακό εισόδημα (v ₉₁)	Μέχρι 800 € ☐ ₁	801-1400 € ☐ ₂	1401-2000 € ☐ ₃	2001-2600 € ☐ ₄	2601-3200 € ☐ ₅	Πάνω από 3201€ ☐ ₆
Πόσο ύψος έχετε; (v ₉₂)						
Πόσα κιλά είστε; (v ₉₃)						
Καπνίζετε; (v ₉₄)	Όχι ☐ ₁	1-3 τσιγάρα την ημέρα ☐ ₂	4-10 τσιγάρα την ημέρα ☐ ₃	11-20 τσιγάρα την ημέρα ☐ ₄	Περισσότερα από 21 την ημέρα ☐ ₅	
Προσέχετε τη διατροφή σας και τρέφεστε υγιεινά; (v ₉₅)	Δεν προσέχω ☐ ₁	Μερικές φορές ☐ ₂	Τις περισσότερες φορές ☐ ₃	Προσέχω ιδιαίτερα ☐ ₄		
Πόσο συχνά πίνετε αλκοολούχα ποτά; (v ₉₆)	Σχεδόν ποτέ ☐ ₁	Μία φορά περίπου το μήνα ☐ ₂	Μία φορά περίπου την εβδομάδα ☐ ₃	Αρκετές φορές την εβδομάδα ☐ ₄		
Έχετε κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών τους τελευταίους 12 μήνες; (v ₉₇)	Όχι ☐ ₁	Μία φορά το μήνα περίπου ☐ ₂	Δύο με τρεις φορές το μήνα ☐ ₃	Μία φορά τη βδομάδα και περισσότερο ☐ ₄		
Πόσο τακτικά γυμνάζεστε; (v ₉₈)	Δεν γυμνάζομαι καθόλου ☐ ₁	Γυμνάζομαι ευκαιριακά ☐ ₂	Γυμνάζομαι τακτικά στον ελεύθερο χρόνο μου ☐ ₃	Είμαι αθλητής επίδοσης ☐ ₄		
Πόσες φορές γυμνάζεστε την εβδομάδα; (v ₉₉)	Δεν γυμνάζομαι καθόλου ☐ ₁	Μία φορά ☐ ₂	Δύο φορές ☐ ₃	Τρεις φορές ☐ ₄	Πάνω από τρεις φορές ☐ ₅	
Αν γυμνάζεστε τότε σημειώστε						
Σε ποιο χώρο γυμνάζεστε;	Πόσο συχνά γυμνάζεστε;					
Σε ιδιωτικό γυμναστήριο (v ₁₀₀)	1 φορά την εβδομάδα ☐ ₃	2 φορές την εβδομάδα ☐ ₄	3 φορές την εβδομάδα ☐ ₅	Πάνω από 3 φορές/εβδομάδα ☐ ₆		
Σε αθλητικό σύλλογο (v ₁₀₁)	1 φορά την εβδομάδα ☐ ₃	2 φορές την εβδομάδα ☐ ₄	3 φορές την εβδομάδα ☐ ₅	Πάνω από 3 φορές/εβδομάδα ☐ ₆		
Στα προγράμματα του Πανεπιστημίου (v ₁₀₂)	1 φορά την εβδομάδα ☐ ₃	2 φορές την εβδομάδα ☐ ₄	3 φορές την εβδομάδα ☐ ₅	Πάνω από 3 φορές/εβδομάδα ☐ ₆		
Ατομικά χωρίς καθοδήγηση (v ₁₀₃)	1 φορά την εβδομάδα ☐ ₃	2 φορές την εβδομάδα ☐ ₄	3 φορές την εβδομάδα ☐ ₅	Πάνω από 3 φορές/εβδομάδα ☐ ₆		

Δίνεις προσοχή σε ανακοινώσεις και πληροφορίες σχετικές με προγράμματα άθλησης του Πανεπιστημίου; (v ₁₀₄)	Δεν προσέχω ☐ ₁	Προσέχω πολύ λίγο ☐ ₂	Προσέχω λίγο ☐ ₃	Προσέχω πολύ ☐ ₄	Προσέχω πάρα πολύ ☐ ₅	
Πηγαίνετε στους αθλητικούς χώρους ως θεατής; (v ₁₀₅)	Όχι ☐ ₁	Μερικές φορές το χρόνο ☐ ₂	Μία φορά το μήνα ☐ ₃	Κάθε εβδομάδα ☐ ₄	Αρκετές φορές την εβδομάδα ☐ ₅	
Γνωρίζετε ότι στα πανεπιστήμια λειτουργούν Γραφεία Φυσικής Αγωγής, υπεύθυνα για την προώθηση δραστηριοτήτων άθλησης; (v ₁₀₆)				Ναι ☐ ₁	Όχι ☐ ₂	
Θα συμφωνούσατε να πληρώνετε ένα ποσό για τις δραστηριότητες άθλησης που επιλέγετε το εξάμηνο; (v ₁₀₇)				Ναι ☐ ₁	Όχι ☐ ₂	
Αν ναι ποιο είναι το ποσό για κάθε αθλητική δραστηριότητα που θα επιλέγατε (v ₁₀₈)		1-5 € ☐ ₁	6-10 € ☐ ₂	11-20 € ☐ ₃	21-40 € ☐ ₄	Πάνω από 41€ ☐ ₅
Το χρηματικό κόστος δεν αποτελεί περιορισμό αρκεί να αξίζει τα λεφτά του (v ₁₀₉)				Συμφωνώ ☐ ₁	Διαφωνώ ☐ ₂	
Θεωρείτε χρήσιμο να υπάρχει ως μάθημα επιλογής το μάθημα της γυμναστικής; (v ₁₁₀)				Ναι ☐ ₁	Όχι ☐ ₂	
Θα το επιλέγατε; (v ₁₁₁)				Ναι ☐ ₁	Όχι ☐ ₂	

Πόσο σημαντική θεωρείτε την ύπαρξη του πανεπιστημιακού αθλητισμού στο ίδρυμά σας (v ₁₁₂)				
☹ Καθόλου σημαντική ☐ ₁	Λίγο σημαντική ☐ ₂	☹ Μέτρια σημαντική ☐ ₃	Αρκετά σημαντική ☐ ₄	☺ Πολύ σημαντική ☐ ₅

Πόσο ικανοποιημένοι είστε από τις δυνατότητες διαμόρφωσης – αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου που σας προσφέρει το Πανεπιστήμιο (v ₁₁₄)				
☹ Ιδιαίτερα ανικανοποίητος/η ☐ ₁	Ανικανοποίητος/η ☐ ₂	☹ Μέτρια ικανοποιημένος/η ☐ ₃	Ικανοποιημένος/η ☐ ₄	☺ Ιδιαίτερα ικανοποιημένος/η ☐ ₅

Είχατε ενεργή συμμετοχή σε κάποια από τα προγράμματα του πανεπιστημιακού αθλητισμού στη διάρκεια των τελευταίων δώδεκα μηνών; (v ₁₁₅)			Ναι ☐ ₁	Όχι ☐ ₂	
Αν ναι πόσο συχνά συμμετείχατε; (v ₁₁₆)	Τουλάχιστον μία φορά το εξάμηνο ☐ ₁	Τουλάχιστον μία φορά το μήνα ☐ ₂	Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα ☐ ₃	Τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα ☐ ₄	Τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα ☐ ₅
Σε ποια αθλήματα (π.χ. μπάσκετ, κολύμβηση κτλ) και αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. σκι, ορειβασία κτλ) συμμετείχατε τους τελευταίους δώδεκα μήνες στο Πανεπιστήμιο;			Αθλήματα και αθλητικές δραστηριότητες που συμμετείχα (v ₁₁₇)		

Σε περίπτωση που δεν πήρατε μέρος μέχρι τώρα στα προγράμματα άθλησης του Πανεπιστημίου σας, θα θέλατε να δηλώσετε από δω και πέρα συμμετοχή; (v ₁₂₀)				
Όχι ☐ ₁	Ίσως στο μέλλον ☐ ₂	Ίσως ναι ίσως όχι ☐ ₃	Με τη πρώτη ευκαιρία ☐ ₄	Άμεσα ☐ ₅

Σε περίπτωση που παίρνετε ενεργά μέρος στα προγράμματα άθλησης, θα θέλατε να συμμετέχετε από δω και πέρα ακόμη πιο συχνά; (v ₁₂₁)				
Όχι ☐ ₁	Ίσως στο μέλλον ☐ ₂	Ίσως ναι ίσως όχι ☐ ₃	Με τη πρώτη ευκαιρία ☐ ₄	Άμεσα ☐ ₅

Πόσες φορές γυμνάστηκες έντονα τον προηγούμενο μήνα στο πανεπιστήμιο, για 45 λεπτά της ώρας τουλάχιστον την κάθε φορά; (v ₁₂₂)					
Καμιά Φορά ☐ ₁	1 με 4 φορές ☐ ₂	5 με 8 φορές ☐ ₃	9 με 12 φορές ☐ ₄	13 με 16 φορές ☐ ₅	Πάνω από 17 φορές ☐ ₆

Αν συμμετέχετε σε μία από τις αθλητικές δραστηριότητες του γραφείου φυσικής αγωγής του Πανεπιστημίου σας, πόσα χρήματα νομίζετε ότι θα δαπανήσετε συνολικά για (ατομικό εξοπλισμό, εισιτήρια, συνδρομές κλπ); (v ₁₂₃)					
Μηδέν € ☐ ₁	1 με 10 € ☐ ₂	11 με 40 € ☐ ₃	41 με 80 € ☐ ₄	81 με 150 € ☐ ₅	Πάνω από 151 € ☐ ₆

ΣΧΟΛΙΑ- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ (v ₁₂₄)					

Ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας.