

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΣΤΕΛΛΟΥΝ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

της
Κοντογιάννη Ευαγγελίας

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική ολοκλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση 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».

Τρίκαλα

2007

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Κουθούρης Χαρίλαος, Επίκ. Καθηγητής

2^{ος} Επιβλέπων: Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, Λέκτορας

3^{ος} Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος, Λέκτορας



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 5398/1

Ημερ. Εισ.: 03-09-2007

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: Δ

796

KON



© 2007

Κοντογιάννη Ευαγγελία
ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κοντογιάννη Ευαγγελία: Παράγοντες που αναστέλλουν την συμμετοχή εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής (Υπό την επίβλεψη του Επίκουρου Καθηγητή κ. Κουθούρη Χαρίλαου)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των εμποδίων της συμμετοχής εκπαιδευτικών Δημοτικών σχολείων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Το δείγμα αποτέλεσαν διακόσιοι έξι ($n=206$) εκπαιδευτικοί Δημοτικών σχολείων της πόλης των Τρικάλων, ηλικίας 25 έως 60 ετών. Αναλυτικότερα διερευνήθηκε: α) Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας προς την συμμετοχή, β) αν υπάρχουν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων, γ) αν υπάρχουν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με την συχνότητα συμμετοχής των συμμετεχόντων σε δράσεις αθλητισμού και δ) αν οι ανασταλτικοί παράγοντες προς την συμμετοχή σχετίζονται αρνητικά με την πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής (για τους επόμενους έξι μήνες). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: α) ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας προς τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών ήταν η «έλλειψη χρόνου» ($M=2.65$, $SD=0.95$), β) οι γυναίκες εκπαιδευτικοί αντιμετώπιζαν ισχυρότερους ανασταλτικούς παράγοντες απ' ό,τι οι άνδρες εκπαιδευτικοί ($p < .001$), γ) υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητας συμμετοχής, αφού οι μη συμμετέχοντες δήλωσαν υψηλότερες τιμές στους ανασταλτικούς παράγοντες απ' ό,τι τα άτομα που συμμετείχαν συχνά ή συστηματικά, δ) όλοι οι ανασταλτικοί παράγοντες σχετίζονται αρνητικά με τη πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Συμπερασματικά, ο εντοπισμός συγκεκριμένων παραγόντων που αναστέλλουν τη συμμετοχή μπορεί να βοηθήσει στην σταδιακή αντιμετώπιση και μείωσή τους με αποτέλεσμα την αύξηση της συμμετοχής. Σε μελλοντικές έρευνες προτείνεται οι ανασταλτικοί παράγοντες να συσχετισθούν με συναφείς μεταβλητές, όπως η πίστη, η δέσμευση, η παρακίνηση, κ.α.

Λέξεις-Κλειδιά: Ανασταλτικοί παράγοντες, δημογραφικά χαρακτηριστικά, συχνότητα συμμετοχής, αθλητισμός αναψυχής

ABSTRACT

Kontogianni Evaggelia: Factors that restrain teachers to participate in sport recreation activities
(Under the supervision of Associate Professor Kouthouris Charilaos)

The present study aimed to investigate constraints on recreational sport participation, as perceived by a sample of elementary teachers. Two hundred and six ($n=206$) elementary teachers participated in the study, aged 25 to 60 years old. In particular they were investigated: a) the most important constraint towards participation, b) if there are differences on constraints in relation to the different sex of the participants, c) if there are differences on constraints in relation to the frequency of participation and d) if constraints are negatively related to future intention for continuing participation (for the next six months). The results indicated that: a) the most important constraint was “lack of time” ($M=2.65$, $SD=0.95$); b) females were more constrained than males ($p < .001$); c) a negative relationship was found between constraints and recreational sport participation, as non-participants reported higher values in all constraints than frequent and systematic participants; d) all constraints were found to be negatively related to future intention for continuing participation. Conclusively, spotting specific constraints that restrain participation can lead to their gradual alleviation and thus in participation increase. In future studies, is suggested the investigation of possible interactions between constraints dimensions and relevant variables, like loyalty, commitment, motivation, etc.

Key-Words: Constraints, demographic variables, frequency of participation, sport recreation

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για την ολοκλήρωση της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής βοήθησαν πολλοί άνθρωποι, η βοήθεια των οποίων ήταν πολύ σημαντική.

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κο Κουθούρη Χαρίλαο, επιβλέποντα αυτής της διατριβής, η στήριξη του οποίου ήταν μεγάλη. Δίνοντας τις κατάλληλες κατευθυντήριες γραμμές, αλλά και βοήθεια σε επιστημονικό-γνωστικό επίπεδο επήλθε με επιτυχία η ολοκλήρωση της διατριβής. Θα ήθελα επίσης, να ευχαριστήσω και τα μέλη της επιτροπής, τον κο Αλεξανδρή Κωνσταντίνο και τον κο Χατζηγεωργιάδη Αντώνη.

Δεν θα μπορούσα να παραλείψω να αναφέρω τους καθηγητές του μεταπτυχιακού προγράμματος, οι οποίοι με τις γνώσεις τους εμπλούτισαν με τη σειρά τους, περαιτέρω τις δικές μας γνώσεις, αλλά και τους συμφοιτητές μου και ιδιαίτερα το Χρήστο και την Άννα, οι οποίοι με στήριξαν σε μεγάλο βαθμό, καθ' όλη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού προγράμματος.

Για το τέλος, άφησα δύο ανθρώπους χωρίς τους οποίους δεν θα είχε ξεκινήσει ποτέ αυτό το μεταπτυχιακό πρόγραμμα για μένα και επομένως δεν θα μπορούσα να αναφέρομαι αυτή τη στιγμή στη παρούσα διατριβή. Ευχαριστώ μαμά, μπαμπά....

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	v
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	ix
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σημασία της έρευνας.....	3
Λειτουργικοί ορισμοί.....	4
Περιορισμοί της έρευνας	5
Σκοπός της έρευνας	6
Υποθέσεις της έρευνας	6
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	8
Ορισμός ανασταλτικών λόγων.....	8
Εννοιολογικός διαχωρισμός ανασταλτικών παραγόντων.....	8
Ομαδοποίηση των ανασταλτικών λόγων σε διαστάσεις.....	9
Μοντέλα ανασταλτικών παραγόντων.....	13
Ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων.....	14
Αντίληψη ανασταλτικών παραγόντων και δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	15
Ανασταλτικοί παράγοντες και συχνότητα συμμετοχής.....	20
Έρευνα ανασταλτικών παραγόντων και συσχέτιση με συναφείς μεταβλητές.....	22
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	24
Δείγμα.....	24
Περιγραφή των οργάνων μέτρησης.....	24

Διαδικασία μέτρησης	25
Σχεδιασμός της έρευνας.....	25
Στατιστική ανάλυση.....	26
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	27
Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.....	27
Συχνότητα συμμετοχής.....	27
Ανασταλτικοί παράγοντες.....	28
Υπόθεση 1: Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας.....	28
Υπόθεση 2: Διαφορές ανασταλτικών παραγόντων σε σχέση με το διαφορετικό φύλο.....	29
Υπόθεση 3: Διαφορές ανασταλτικών παραγόντων σε σχέση με τη διαφορετική συχνότητα συμμετοχής.....	30
Υπόθεση 4: Σχέση ανασταλτικών παραγόντων και πρόθεσης μελλοντικής συμμετοχής.....	32
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	34
Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής.....	34
Ανασταλτικοί παράγοντες και δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	36
Διαφορές ανασταλτικών παραγόντων ανάλογα με τη διαφορετική συχνότητα συμμετοχής.....	37
Σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και πρόθεσης για μελλοντική συμμετοχή.....	38
Περιορισμοί-Οριοθετήσεις.....	39
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	40
VII. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	42
VIII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	45
IX. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	52

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.....	27
Πίνακας 2. Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής των ανασταλτικών παραγόντων.....	29
Πίνακας 3. Διαφορές των ανασταλτικών παραγόντων σύμφωνα με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων.....	30
Πίνακας 4. Διαφορές ανασταλτικών παραγόντων ανάλογα με τη συχνότητα συμμετοχής.....	31
Πίνακας 5. Συσχέτιση r μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής και της πρόθεσης για μελλοντική συμμετοχή.....	33

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Συχνότητα συμμετοχής του δείγματος.....	27
--	----

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΣΤΕΛΛΟΥΝ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Τα θετικά οφέλη των δραστηριοτήτων αθλητισμού αναψυχής, τόσο στην σωματική όσο και ψυχική υγεία των ατόμων, στην κοινωνικοποίηση και γενικά στην αναψυχή (Blair, 1993; Helgo & Drake, 2001; Ragheb, 1993) αναγνωρίζονται πλέον από όλους τους ανθρώπους κι έτσι πολλά άτομα συμμετέχουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες κατά τον ελεύθερό τους χρόνο. Παρά τη θετική διάθεση των ατόμων για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που εμποδίζουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων σε τέτοιου είδους δραστηριότητες (Alexandris & Carroll, 1997a; Crawford & Godbey, 1987; Jackson, 1990b; Shinew, Floyd & Parry, 2004).

Όπως αναφέρουν και οι Tsai και Coleman (1999) κατά τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου τα άτομα αντιμετωπίζουν εμπόδια που επηρεάζουν τις προτιμήσεις τους όσον αφορά τις δραστηριότητες αυτές, περιορίζουν το ενδιαφέρον τους να ασχοληθούν με νέες δραστηριότητες, μειώνουν τη διασκέδαση τους κατά τη συμμετοχή και περιορίζουν την πλήρη ενασχόλησή τους με τέτοιου είδους δραστηριότητες.

Κατά τον Jackson (1993) οι παράγοντες αυτοί ονομάζονται ανασταλτικοί και ορίζονται ως οι παράγοντες που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές, έχουν γίνει αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα και ως αποτέλεσμα έχουν τον περιορισμό ή την αποτροπή της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής.

Ο Tsai (2000) ανέφερε ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες εμμέσως εμποδίζουν την ενασχόληση των ατόμων σε τακτική δράση αναψυχής, επιβάλλοντας έναν μέτριο περιορισμό επίδρασης στο ενδιαφέρον των ατόμων για συμμετοχή.

Σύμφωνα με το μοντέλο των Crawford και Godbey (1987) οι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν εννοιολογικά να χωρισθούν σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με τον τρόπο που επηρεάζουν την σχέση μεταξύ των προτιμήσεων του ατόμου για αναψυχή και της τελικής του συμμετοχής ή μη συμμετοχής. Οι κατηγορίες αυτές είναι οι εξής: οι ενδοπροσωπικοί, οι διαπροσωπικοί, και οι δομικοί παράγοντες. Οι

ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι εσωτερικά εμπόδια που σχετίζονται με την ατομική ψυχολογική κατάσταση. Οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι αποτέλεσμα διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης και περιλαμβάνουν παράγοντες σχετικά με την έλλειψη παρέας. Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι εξωτερικοί παράγοντες που σχετίζονται με τη μη διαθεσιμότητα πηγών που απαιτούνται για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής.

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, πολλοί ερευνητές εστίασαν την προσοχή τους στην κατανόηση της επίδρασης των ανασταλτικών παραγόντων γενικά στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και αναψυχής (Bialeschki & Henderson, 1988; Crawford & Godbey, 1987; Crawford, Jackson & Godbey, 1991; Godbey, 1985; Hawkins, Peng, Hsieh & Eklund, 1999; Hultsman, 1992; Jackson, 1994b; Jackson, 1988; Jackson, 1983; McGuire, O'Leary, Yeh & Dottavio, 1989; Searle & Jackson, 1985a), στην φυσική δραστηριότητα και άσκηση (Dishman, Sallis & Orenstein, 1985; Pinto, Marcus & Clark, 1996; Marcus, Pinto, Simkin, Audrain & Taylor, 1994) όπως και στη συμμετοχή των γυναικών σε δραστηριότητες αναψυχής (Harrington, Dawson & Bolla, 1992; Henderson, 1991; Henderson & Ainsworth, 2001; Henderson & Allen, 1991; Henderson & Bialeschki, 1993a; Henderson & Bialeschki, 1993b; Henderson & Bialeschki, 1991; Jackson & Henderson, 1995; Kay & Jackson, 1991b; Samdahl & Jekubovich, 1997; Shaw, 1994; Shaw, Bonen & McCabe, 1991; Wearing, 1992).

Η πλειοψηφία των ερευνών που ασχολήθηκαν με τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής και ελεύθερου χρόνου (Wright & Goodale, 1991) σε δραστηριότητες άθλησης (Frederick & Shaw, 1995) αλλά και σε διαφορετικές υποομάδες πληθυσμού (Jackson, 1993; Jackson & Rucks, 1995; McGuire, 1984) έχουν πραγματοποιηθεί στη Βόρειο Αμερική.

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών έχει πραγματοποιηθεί με στόχο την διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής και στα δημογραφικά χαρακτηριστικά διαφόρων ομάδων (Jackson & Henderson, 1995; McGuire, Dottavio & O'Leary, 1986; Romsa & Hoffman, 1980; Searle & Jackson, 1985a). Η ηλικία, το φύλο και το επίπεδο της εκπαίδευσης είναι μεταξύ των κύριων δημογραφικών μεταβλητών, που έχουν διερευνηθεί και βρέθηκαν να σχετίζονται σημαντικά με την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων.

Η σημασία των ερευνών που εξετάζουν τους ανασταλτικούς παράγοντες είναι πολύ μεγάλη. Η κατανόηση των παραγόντων που έχουν ως αποτέλεσμα την

παρεμπόδιση και αποτροπή της συμμετοχής των ατόμων σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση και εξάλειψη του φαινομένου αυτού, μέσω της ανάπτυξης μια καινοτόμου πολιτικής, καθώς επίσης και μέσω του σχεδιασμού κατάλληλων στρατηγικών διαχείρισης των παραγόντων αυτών (Alexandris & Carroll, 1999; Jackson, 1994a; Searle & Jackson 1985a). Πιο συγκεκριμένα, οι πληροφορίες που αντλούνται από τις έρευνες αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο να καθοδηγήσουν το μάνατζμεντ, τις πολιτικές που πρέπει να ακολουθηθούν, το μάρκετινγκ και το σχεδιασμό των προγραμμάτων αναψυχής (McGuire & O'Leary, 1992). Επιπλέον, σημαντικό κομμάτι στην έρευνα των ανασταλτικών λόγων θα αποτελούσε και η συσχέτιση της με άλλες συναφείς μεταβλητές, όπως είναι η παρακίνηση (Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios, 2002), η πίστη στη συμμετοχή (Backman, 1991), η δύναμη της παρακίνησης (Carroll & Alexandris, 1997).

Σημασία της έρευνας

Το ελαστικό ωράριο εργασίας των εκπαιδευτικών, το ότι εργάζονται πέντε ημέρες την εβδομάδα, καθώς και οι διακοπές τους τα Χριστούγεννα, το Πάσχα και το καλοκαίρι, τους επιτρέπει να διαχειρίζονται αρκετό ελεύθερο χρόνο τον οποίον θα μπορούσαν να διαθέσουν σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Θεωρήσαμε ότι δεν υπήρχε ανάγκη διαχώρισης των εκπαιδευτικών της Α/θμιας από της Β/θμιας Εκπαίδευσης. Επίσης δεν αναμενόταν να υπάρξει διαφοροποίηση στους ανασταλτικούς παράγοντες μεταξύ εκπαιδευτικών Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης. Στην παρούσα έρευνα έγινε δειγματοληψία από εκπαιδευτικούς Α/θμιας εκπαίδευσης για καλύτερο έλεγχο της μεθόδου δειγματοληψίας και διότι στην έρευνα αυτή μας ενδιέφερε περισσότερο η Α/θμια Εκπαίδευση.

Οι εκπαιδευτικοί στην πρωτοβάθμια κυρίως βαθμίδα μπορούν να επηρεάσουν θετικά στη διαμόρφωση στάσεων των παιδιών αναφορικά με την άσκηση, δίνοντας με την συμπεριφορά τους τα κατάλληλα μηνύματα. Τα παιδιά αντίστοιχα επηρεάζονται και συμπεριφέρονται σύμφωνα με την κοινωνική πίεση που δέχονται από σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός τους, όπως οι εκπαιδευτικοί (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 1999).

Η συμμετοχή των δασκάλων σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής και ειδικότερα της συμμετοχής τους σε άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, θα τους εφοδιάσει με τις κατάλληλες γνώσεις και εμπειρίες. Το περιεχόμενο της γνώσης μπορούν στο μέλλον να χρησιμοποιήσουν στο εκπαιδευτικό τους έργο με

σκοπό να διαμορφώσουν θετικές στάσεις ή να τροποποιήσουν αρνητικές αναφορικά με την συμμετοχή των μαθητών τους στην άσκηση (Παπαϊωάννου και συν., 1999).

Σύμφωνα με τα ανωτέρω, ο εντοπισμός των λόγων αναστολής των εκπαιδευτικών προς την ενασχόλησή τους με την άσκηση θα βοηθήσει στην αντιμετώπιση των εμποδίων που αποτρέπουν την συμμετοχή. Αποτέλεσμα θα είναι η αύξηση της συμμετοχής των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής και η επίτευξη των ανωτέρω.

Γενικότερα, η διερεύνηση και καταγραφή των παραγόντων που εμποδίζουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών Α/θμιας Εκπαίδευσης σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, μπορεί ευρύτερα να βοηθήσει την πολιτεία στην ανάπτυξη επιτυχών στρατηγικών και μεθόδων αντιμετώπισης των ανασταλτικών αυτών παραγόντων, με σκοπό να αυξηθεί η συμμετοχή.

Λειτουργικοί ορισμοί

Ανασταλτικοί λόγοι προς την συμμετοχή (Constraints): Λόγοι που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές και έχουν γίνει αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα, έχοντας ως αποτέλεσμα τον περιορισμό ή την αποτροπή της συμμετοχής των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής (Jackson, 1993).

Ανασταλτικοί παράγοντες προς την συμμετοχή: Οι ανωτέρω ανασταλτικοί λόγοι μετά από παραγοντική ανάλυση που αναφέρεται σε έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) ομαδοποιούνται στους ακόλουθους 6 παράγοντες:

A} «*Έλλειψη χρόνου*». Οι υποχρεώσεις των ατόμων στην δουλειά και την οικογένειά τους, καθώς επίσης και άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις τους, συνεισφέρουν σημαντικά στο περιορισμό του διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου τους (Coalter, 1993; Jackson & Henderson, 1995).

B} «*Ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι*». Οι παράγοντες αυτοί μπορούν να προβλέψουν την συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Σχετίζονται κυρίως με τις εξής διαστάσεις: αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης του συμμετέχοντα, αντίληψη της κατάστασης υγείας του συμμετέχοντα και αυτό-αντίληψη της ικανότητάς του για συμμετοχή. Είναι παράγοντες που προκαλούνται λόγω χαμηλής αυτοπεποίθησης, προβλημάτων υγείας και φόβου τραυματισμού (Carroll & Alexandris, 1997).

Γ} «Περιορισμένο ενδιαφέρον». Η έλλειψη και ο περιορισμός του ενδιαφέροντος μπορεί να οφείλονται κυρίως σε κακή σχετική αθλητική εμπειρία του παρελθόντος, ακόμα και σε άσχημη εμπειρία κατά τα σχολικά χρόνια (Jackson, 1990).

Δ} «Οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης». Η μεγάλη απόσταση από τους χώρους άθλησης και η έλλειψη οικονομικής δυνατότητας για τη μετακίνηση αλλά και τον εξοπλισμό, τον ρουχισμό, την εγγραφή και το μηνιαίο ποσό σε ιδιωτικά γυμναστήρια, λόγω της έλλειψης προσβάσιμων δημοτικών χώρων άθλησης για όλες τις ηλικίες, αποτελούν τους παραπάνω ανασταλτικούς παράγοντες (Alexandris & Carroll, 1999).

Ε} «Έλλειψη παρέας». Μη ύπαρξη συναθλητών ή παρέας με την οποία τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν μαζί σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής (Crawford et al., 1991).

ΣΤ} «Έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών». Οι εγκαταστάσεις ή και οι υπηρεσίες που προσφέρονται για αθλητική αναψυχή δεν είναι ικανοποιητικές (Alexandris & Carroll, 1999).

Δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής: Δραστηριότητες στις οποίες ένα άτομο λαμβάνει μέρος κατά τον ελεύθερο χρόνο του, με προσωπική επιλογή και στόχο την ψυχοσωματική αναψυχή του ανάπτυξη, περιλαμβάνοντας κάθε οργανωμένη ή ελεύθερη συμμετοχή σε δράσεις αθλητικής φύσης, σε ανοικτό, κλειστό, αστικό ή υπαίθριο χώρο (Κουθούρης, 2005).

Πρόθεση συμμετοχής: Η διάθεση που εκδηλώνει ένα άτομο για μελλοντική συμπεριφορά έναντι της συμμετοχής του σε συγκεκριμένη δράση αθλητισμού αναψυχής και για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (π.χ. έξι μήνες).

Περιορισμοί της έρευνας

Η έρευνα διεξήχθη μόνον σε δασκάλους της Α/θμιας Εκπαίδευσης, με αποτέλεσμα τη μη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων για το σύνολο όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης.

Ακόμη, το δείγμα συγκεντρώθηκε από σχολεία της πόλης των Τρικάλων, με αποτέλεσμα τη μη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων για όλη την Ελληνική επικράτεια.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση των λόγων αναστολής προς την συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής εκπαιδευτικών δημοτικών σχολείων και η διερεύνηση των εμποδίων μεταξύ ομάδων διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών.

Υποθέσεις της έρευνας

Οι υποθέσεις της έρευνας ήταν:

1^η Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας προς την συμμετοχή των εκπαιδευτικών δημοτικών σχολείων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής είναι η έλλειψη χρόνου.

2^η Υπάρχουν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων: (οι γυναίκες θα αντιμετωπίζουν ισχυρότερους ανασταλτικούς παράγοντες απ' ότι οι άνδρες).

3^η Υπάρχουν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με την συχνότητα συμμετοχής των συμμετεχόντων σε δράσεις αθλητισμού (άτομα με μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής αντιμετωπίζουν μικρότερους ανασταλτικούς παράγοντες).

4^η Οι ανασταλτικοί παράγοντες προς την συμμετοχή σχετίζονται αρνητικά με την πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής (για τους επόμενους έξι μήνες).

Μηδενικές υποθέσεις

Οι παρακάτω μηδενικές υποθέσεις εξετάστηκαν για τη μελέτη της συγκεκριμένης έρευνας:

H₀= Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας προς την συμμετοχή εκπαιδευτικών δημοτικών σχολείων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής δεν είναι η έλλειψη χρόνου.

H₀= Δεν υπάρχουν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων. H₀ : μ_{ανδρών} = μ_{γυναικών}

H₀= Δεν υπάρχουν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με την διαφορετική συχνότητα συμμετοχής σε δράσεις αθλητισμού.

H_0 = Η πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής δεν συσχετίζεται θετικά με τους ανασταλτικούς παράγοντες ($H_0: r = 0$).

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ορισμός ανασταλτικών λόγων

Οι ανασταλτικοί λόγοι αρχικά γινόταν αντιληπτοί σαν έναν μηχανισμό για την καλύτερη κατανόηση των εμποδίων συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (Buchanan & Allen, 1985; Jackson & Searle, 1985; Searle & Jackson, 1985a, Searle & Jackson, 1985b). Ο Jackson (1988) ανέφερε ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες είναι καλύτερα να αντιμετωπίζονται σαν ένα υποσύνολο εμποδίων για τη μη ενασχόληση με κάποια συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Κατά τον Jackson (1993; 1991a) οι παράγοντες που εμποδίζουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής ονομάζονται ανασταλτικοί και ορίζονται ως οι παράγοντες που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές, έχουν γίνει αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα και ως αποτέλεσμα έχουν τον περιορισμό ή την αποτροπή της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής.

Οι Jackson και Henderson (1995) όρισαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σαν οτιδήποτε που περιορίζει την δυνατότητα των ατόμων να συμμετάσχει σε δραστηριότητες αναψυχής, να διαθέσει περισσότερο χρόνο για τη συμμετοχή σε αυτές ή να εκμεταλλευτεί τις υπηρεσίες τους ή να επιτύχει ένα επιθυμητό επίπεδο ικανοποίησης.

Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής έχουν μελετηθεί υπό δύο διαφορετικές πλευρές: τον ρόλο των ανασταλτικών παραγόντων στην αναστολή της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής στο επιθυμητό επίπεδο, και την επίδραση των ανασταλτικών παραγόντων στην παύση της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής (Raymore, Godbey & Crawford, 1994).

Εννοιολογικός διαχωρισμός ανασταλτικών παραγόντων

Οι Francken και Van Raij (1981) κατηγοριοποίησαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε εξωτερικούς και εσωτερικούς. Τα οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη χρόνου, η γεωγραφική απόσταση και η έλλειψη εγκαταστάσεων ανήκουν στην κατηγορία των εξωτερικών ανασταλτικών παραγόντων.

Αντίθετα, οι προσωπικές ικανότητες και δεξιότητες, τα προσωπικά ενδιαφέροντα και η γνώση μιας δραστηριότητας ανήκουν στην κατηγορία των εσωτερικών ανασταλτικών παραγόντων.

Οι McCarville και Smale (1993) αναφέρουν επίσης, ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής μπορεί να εμφανίζονται είτε εσωτερικά, είτε να επιβάλλονται από εξωτερικές δυνάμεις ή καταστάσεις.

Ένας ανάλογος διαχωρισμός έγινε και από τον Jackson (1988) αναφερόμενος σε ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν οι μη συμμετέχοντες, οι οποίοι όμως είχαν εκδηλώσει επιθυμία ή ενδιαφέρον για συμμετοχή. Κατηγοριοποίησε τους ανασταλτικούς παράγοντες σε εσωτερικούς, στους οποίους περιλαμβάνονται προβλήματα υγείας, προσωπικές ικανότητες και δεξιότητες, και εξωτερικούς στους οποίους περιλαμβάνονται οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη χρόνου, η έλλειψη εγκαταστάσεων. Οι ανασταλτικοί αυτοί παράγοντες αναφέρονται σαν «αναφερόμενοι» ή «αντλαμβανόμενοι», αφού υπολογίζονται μετά από σχετικές ερωτήσεις με σκοπό να αναφέρουν τα άτομα την παρουσία ή απουσία του κάθε τύπου εμποδίου.

Οι Henderson, Stalnaker και Taylor (1988) χώρισαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε δύο κατηγορίες: τους παρεμβατικούς ανασταλτικούς παράγοντες (intervening constraints), οι οποίοι επηρεάζουν τη συμμετοχή, και τους πρότερους ανασταλτικούς παράγοντες (antecedent constraints), οι οποίοι περιορίζουν ή επηρεάζουν αρνητικά τις προτιμήσεις των ατόμων για κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα και επιπλέον προηγούνται της επιθυμίας για αλλαγή των προτιμήσεων στη συμμετοχή.

Οι Jackson και Searle (1985) κατηγοριοποίησαν τα εμπόδια ως αυτά που παρεμποδίζουν τη συμμετοχή (blocking constraints) και ως εκείνα που περιορίζουν τη συμμετοχή (inhibiting constraints). Πιο συγκεκριμένα, τα «blocking constraints» παρεμποδίζουν εντελώς τη συμμετοχή, ενώ τα «inhibiting constraints» αφορούν την αναστολή της συμμετοχής σε μεγαλύτερη ή μικρότερη έκταση, η οποία εξαρτάται από τις περιστάσεις.

Ομαδοποίηση των ανασταλτικών λόγων σε διαστάσεις

Διάφορες έρευνες υποστήριξαν την άποψη ότι τα εμπόδια δεν λειτουργούν το καθένα ξεχωριστά και από μόνα τους. Αντιθέτως, εμφανίζονται να

αλληλοσχετίζονται και επομένως μπορούν να εκτιμηθούν μέσα στο περιβάλλον βασικών διαστάσεων (Backman & Crompton, 1990; Henderson et al., 1988; Hultsman, 1995; McGuire, 1984; Wright & Goodale, 1991).

Ο Jackson (1993) αναγνώρισε έξι διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων, οι οποίες αντιπροσωπεύουν κοινά στοιχεία που βρέθηκαν σε προηγούμενες έρευνες. Τις διαστάσεις αυτές τις ονόμασε: κοινωνική απομόνωση, προσβασιμότητα, προσωπικοί λόγοι, κόστος, δεσμεύσεις χρόνου, και υπηρεσίες. Ο Jackson (1993) ανέφερε ότι η ανάλυση των διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων είναι πολύ πιο αξιόπιστη από την επικέντρωση σε ατομικά εμπόδια, διότι τα ατομικά εμπόδια μπορεί να επηρεαστούν από τον τρόπο που συλλέγονται τα δεδομένα ή από τις λέξεις που χρησιμοποιούνται.

Τα 35 ερωτήματα-θέματα που αφορούσαν τους ανασταλτικούς λόγους προς τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ομαδοποιήθηκαν βάση της αντίστοιχης θεωρίας (Crawford & Godbey, 1987) σε έξι παράγοντες ανασταλτικών λόγων σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης που αναφέρονται σε έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) ως ακολούθως:

Έλλειψη χρόνου

Σε πολλές έρευνες βρέθηκε ότι η έλλειψη χρόνου αποτελούσε τον σημαντικότερο ανασταλτικό παράγοντα σε δραστηριότητες αναψυχής (Carroll & Alexandris, 1997; Harrington et al., 1992; Kouthouris, 2005; McCarville & Smale, 1993).

Οι υποχρεώσεις των ατόμων στην δουλειά και την οικογένειά τους, καθώς επίσης και άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις τους, συνεισφέρουν σημαντικά στο περιορισμό του διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου τους (Coalter, 1993; Harahoussou, 1996; Jackson, 1993; Jackson & Henderson, 1995).

Η έλλειψη του χρόνου, μπορεί να οφείλεται σε φόρτο εργασίας ή οικογενειακών υποχρεώσεων ή στην αντίληψη πως δεν υπάρχει αρκετός ελεύθερος χρόνος, καθώς η πλειοψηφία των ενηλίκων που δεν συμμετέχουν σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής δίνει προτεραιότητα σε άλλες ψυχαγωγικές ασχολίες (Alexandris & Carroll, 1999). Το ίδιο υποστηρίζει και ο Coalter (1993) ο οποίος ανέφερε ότι τα εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη χρόνου υποδεικνύουν ότι η

συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής δεν αποτελεί υψηλή προτεραιότητα για τα άτομα.

Αν και η έλλειψη χρόνου αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη μη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, οι χρονικές δεσμεύσεις δεν σημαίνουν απαραίτητα αδυναμία συμμετοχής. Από διάφορες έρευνες που έχουν γίνει φάνηκε ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την έλλειψη χρόνου μπορεί στην πραγματικότητα να αυξάνουν τα ατομικά επίπεδα συμμετοχής (Kay & Jackson, 1991; Shaw et al., 1991; Willits & Willits, 1986). Οι Willits και Willits (1986) χρησιμοποίησαν τη φράση «όσο περισσότερο.. τόσο περισσότερο» για να περιγράψουν ότι υψηλά επίπεδα ενασχόλησης συχνά επιφέρουν υψηλά επίπεδα «άλλων υποχρεώσεων».

Ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες

Οι παράγοντες αυτοί μπορούν να προβλέψουν την συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Σχετίζονται κυρίως με τις εξής διαστάσεις: αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης του συμμετέχοντα, αντίληψη της κατάστασης υγείας του συμμετέχοντα και αυτό-αντίληψη της ικανότητάς του για συμμετοχή. Είναι παράγοντες που προκαλούνται λόγω χαμηλής αυτοπεποίθησης, προβλημάτων υγείας και φόβου τραυματισμού (Cartoll & Alexandris, 1997).

Αντιλαμβανόμενα εμπόδια στην ψυχολογικά διάσταση, όπως η αντίληψη της κατάστασης υγείας του συμμετέχοντα και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας και επάρκειας σχετίζονται με την δέσμευση για συμμετοχή (Alexandris, Grouios, Tsorbatsoudis & Bliatsou, 2001).

Περιορισμένο ενδιαφέρον

Κατά τον Jackson (1990a) κάποια άτομα μπορεί να έχουν πραγματικό περιορισμένο ενδιαφέρον για συμμετοχή, ενώ κάποια άλλα άτομα να επηρεάζονται από ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, όπως είναι η κακή σχετική αθλητική εμπειρία του παρελθόντος, η άσχημη εμπειρία κατά τα σχολικά χρόνια, η αντιλαμβανόμενη αυτεπάρκεια, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Η έλλειψη ενδιαφέροντος αντιμετωπίζεται συχνά σαν αποτέλεσμα ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων που οδηγεί στη μη συμμετοχή (Crawford et al., 1991). Άτομα από χαμηλές κοινωνικές τάξεις και άτομα με πολύ

μικρή συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, ανέφεραν την έλλειψη ενδιαφέροντος σαν τον κύριο παράγοντα που περιόριζε τη συμμετοχή τους (Romsa & Hoffman, 1980).

Αν και η έλλειψη ενδιαφέροντος αναγνωρίστηκε σαν μια από τις διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων, κάποιοι ερευνητές υποστήριξαν πως μπορεί να είναι χαρακτηριστικό ενός υποσυνόλου ανασταλτικών παραγόντων (Crawford & Godbey, 1987; Crawford et al., 1991; Henderson, 1991; Henderson et al., 1988).

Οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης

Η έλλιπής πρόσβαση στους χώρους αναψυχής, ή το πώς «θα πάω στους χώρους αναψυχής», καθώς και τα οικονομικά εμπόδια αποτελεί έναν σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα που έχει αναφερθεί πολύ συχνά σε διάφορες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν κατά καιρούς (Jackson, 1994c; Jackson, 1991b; Kay & Jackson, 1991; Kouthouris, 2005).

Το συνολικό κόστος για την αθλητική συμμετοχή αποτελείται από τα παρακάτω στοιχεία: χρέωση για την είσοδο στις εγκαταστάσεις, έξοδα μετακινήσεων, έξοδα για τη συμμετοχή η οποία σχετίζεται με φαγητό/ποτό και ενοικίαση εξοπλισμού, έξοδα χρόνου, εγγραφή μέλους και ποσό συνδρομής, κόστος εξοπλισμού και ρουχισμού (Gratton & Taylor, 1995).

Σε έρευνά του ο Coalter (1993) υποστήριξε ότι η χρέωση για την είσοδο μπορεί να μην αποτελεί απόλυτο εμπόδιο για την συμμετοχή, αλλά να είναι σχετικό, που έτσι είναι πιο πιθανό να επηρεάζει τη συχνότητα συμμετοχής.

Οι μαθητές, οι άνεργοι και οι γυναίκες που ασχολούνται με τα οικιακά επηρεάζονται από τα οικονομικά προβλήματα και τα προβλήματα πρόσβασης (Alexandris & Cartoll, 1997b). Ωστόσο, με την αύξηση της ηλικίας μειώνονται και τα εμπόδια που σχετίζονται με τους «οικονομικούς/πρόσβασης λόγους» (Jackson, 1993).

Η μεγάλη απόσταση από τους χώρους άθλησης και η έλλειψη οικονομικής δυνατότητας για τη μετακίνηση αλλά και τον εξοπλισμό, τον ρουχισμό, την εγγραφή και το μηνιαίο ποσό σε ιδιωτικά γυμναστήρια, λόγω της έλλειψης προσβάσιμων δημοτικών χώρων άθλησης για όλες τις ηλικίες, αποτελούν τους παραπάνω ανασταλτικούς παράγοντες (Alexandris & Cartoll, 1999).

Οι «οικονομικοί/πρόσβασης» ανασταλτικοί παράγοντες μπορεί να σχετίζονται με την έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών, αφού σε έρευνα των Alexandris και

Carroll (1997b) οι συμμετέχοντες της έρευνας ανέφεραν ότι δεν είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε δραστηριότητες κοντά στο σπίτι τους, αφού η διαδρομή για τις πιο κοντινές εγκαταστάσεις ήταν χρονοβόρα.

Έλλειψη παρέας

Οι ανασταλτικοί αυτοί παράγοντες σχετίζονται με την ανικανότητα για εξεύρεση παρέας, με την οποία τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν μαζί σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής (Crawford et al., 1991).

Οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την «έλλειψη παρέας» βιώνονται με μεγαλύτερη ένταση από τα άτομα τρίτης ηλικίας και τους νέους παρά από τα άτομα μέσης ηλικίας (Jackson, 1993; McGuire et al., 1986).

Έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών

Οι εγκαταστάσεις ή και οι υπηρεσίες που προσφέρονται για αθλητική αναψυχή δεν είναι ικανοποιητικές, ειδικά όσον αφορά τις δημόσιες εγκαταστάσεις και τις υπηρεσίες τους, κάτι το οποίο μπορεί να οφείλεται στην ελλιπή προώθηση της μαζικής συμμετοχής από την κυβέρνηση της Ελλάδας (Alexandris & Carroll, 1999).

Σε ανάλογη έρευνα του Alexandris (1998) που έγινε σε ενήλικες οι οποίοι συμμετείχαν σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, βρέθηκε ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις στην περιοχή τους ήταν ανεπαρκείς, όπως επίσης ότι και οι αθλητικές υπηρεσίες ήταν περιορισμένες.

Οι McGuire και O'Leary (1992) ανέφεραν ότι η ανεπαρκής παροχή υπηρεσιών αναψυχής και ελεύθερου χρόνου αποτελεί έναν σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα και επισημαίνουν ότι η αντιμετώπιση και εξάλειψη του παράγοντα αυτού, μπορεί να αυξήσει την ενασχόληση των ατόμων με τις δραστηριότητες αυτές. Στην έρευνά τους, γίνεται ακόμη συζήτηση για το ρόλο των υπευθύνων παροχής υπηρεσιών αναψυχής στην αντιμετώπιση των ανασταλτικών παραγόντων που σχετίζονται με την ελλιπή παροχή υπηρεσιών.

Μοντέλα ανασταλτικών παραγόντων

Το μοντέλο των Crawford και Godbey (1987) αναφέρεται στους ανασταλτικούς παράγοντες, τους οποίους αντιμετωπίζουν τα άτομα κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή στην αναψυχή. Σύμφωνα με τους

ερευνητές, οι ανασταλτικοί παράγοντες για συμμετοχή στην αναψυχή χωρίζονται εννοιολογικά, ανάλογα με τον τρόπο που επηρεάζουν την σχέση μεταξύ των προτιμήσεων του ατόμου για αναψυχή και της τελικής του συμμετοχής ή μη συμμετοχής, στις τρεις (3) παρακάτω κατηγορίες:

Ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες (Intrapersonal Constraints): «περιλαμβάνουν αρνητικές ατομικές και ψυχολογικές καταστάσεις ή ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ίδιου του ατόμου που αλληλεπιδρούν με τις προσωπικές του προτιμήσεις». Παραδείγματα στη κατηγορία αυτή αποτελούν το άγχος για την συμμετοχή, η αντιλαμβανόμενη αυτό-ικανότητά του ατόμου, η κόπωση, η αυτό-εκτίμηση, το μειωμένο αντιληπτό επίπεδο της προσωπικής φυσικής κατάστασης.

Διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες (Interpersonal Constraints): «είναι το αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ή της ύπαρξης σχέσης ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν». Παράδειγμα στη κατηγορία αυτή αποτελεί η δυσκολία εξεύρεσης παρέας για την συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής.

Δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες (Structure Constraints): λαμβάνονται ως «εξωτερικοί και παρεμβατικοί ανάμεσα στην προτίμηση/ διάθεση για αναψυχή και την τελική συμμετοχή ή μη συμμετοχή». Παραδείγματα στη κατηγορία αυτή αποτελούν η έλλειψη οικονομικών πόρων, η έλλειψη και τα προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, η απουσία κατάλληλων προγραμμάτων, η ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών, η απουσία ευκαιριών για συμμετοχή από την πολιτεία.

Ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων

Οι Crawford et al. (1991) ανέπτυξαν περαιτέρω το παραπάνω μοντέλο και πρότειναν ότι οι διαστάσεις αυτές βιώνονται ιεραρχικά από τα άτομα που προτίθενται να συμμετέχουν σε δράσεις αναψυχής. Οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι ισχυρότεροι και κυρίως είναι αυτοί που καθορίζουν τη συμμετοχή. Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες, από την άλλη, είναι αυτοί που παρεμβαίνουν μεταξύ των προτιμήσεων των δραστηριοτήτων αναψυχής και της συμμετοχής σε αυτή και είναι οι λιγότερο ισχυροί και αποτρεπτικοί για την λήψη απόφασης για την συμμετοχή. Οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες θεωρούνται αποτελέσματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και αλληλεπιδρούν και με την προτίμηση και τη συμμετοχή. Σχετικές έρευνες που διεξήχθησαν κατά καιρούς επιβεβαίωσαν την ιεραρχία της

σημαντικότητας των ανασταλτικών παραγόντων (Alexandris & Carroll, 1997a; Alexandris & Carroll, 1997b).

Το μοντέλο των Crawford et al. (1991) προσέλκυσε το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών και παρείχε τη βάση για περαιτέρω εμπειρική έρευνα σε αυτό το πεδίο. Το μοντέλο αυτό, χρησιμοποιήθηκε από διάφορους ερευνητές (Alexandris & Carroll, 1997b; Jackson & Rucks, 1995; Raymore et al., 1994) οι οποίοι αντίστοιχα χρησιμοποίησαν δείγμα ενηλίκων, μαθητών γυμνασίων/λυκείων και εφήβων, υποδεικνύοντας έτσι την καταλληλότητα και χρησιμότητα του, σε μια προσπάθεια να κατανοηθεί η ποικιλία των απόψεων που σχετίζονται με την άθληση, την αναψυχή και τη συμμετοχή στην άσκηση.

Οι Raymore, Godbey, Crawford και von Eye (1993) οι οποίοι διεξήγαγαν μια έρευνα που αφορούσε ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε εφήβους, παρείχαν εμπειρική υποστήριξη των τριών διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής (ενδοπροσωπικοί, διαπροσωπικοί, δομικοί) και του ότι οι διαστάσεις αυτές βιώνονται ιεραρχικά από τα άτομα. Επιπλέον, οι Raymore et al. (1994) χρησιμοποίησαν το μοντέλο σε προσπάθειά τους να ερευνήσουν τη σχέση μεταξύ αυτό-εκτίμησης, γένους, κοινωνικό-οικονομικής θέσης και αντίληψης των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής εφήβων, όπου βρέθηκε ότι η αυτό-εκτίμηση σχετίζεται αρνητικά με την αντίληψη των ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων.

Αντίληψη ανασταλτικών παραγόντων και δημογραφικά χαρακτηριστικά

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών εξέτασε τη σχέση μεταξύ αντίληψης ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής και δημογραφικών χαρακτηριστικών και βρέθηκε ότι το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, η ηλικία και η οικογενειακή κατάσταση αποτελούν δημογραφικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων (Alexandris & Carroll, 1997a; Jackson & Henderson, 1995; McGuire et al., 1986; Raymore et al., 1994; Romsa & Hoffman, 1980; Searle & Jackson, 1985a).

Φύλο και ανασταλτικοί παράγοντες

Η πλειοψηφία των ερευνών που εξέτασαν την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων βρήκαν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες ανάμεσα στους άνδρες και τις

γυναίκες, όπως επίσης και ότι οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερη ένταση ανασταλτικούς παράγοντες απ' ότι οι άνδρες (Henderson, 1996a; Henderson & Allen 1991; Henderson & Bialeschki 1991; Horna, 1989; Jackson & Henderson, 1995; Raymore et al., 1994; Witt & Goodale, 1981).

Από την έρευνα των Searle και Jackson (1985a) φάνηκε ότι οι γυναίκες περιορίζονται περισσότερο στη συμμετοχή τους απ' ότι οι άνδρες, από παράγοντες όπως είναι η έλλειψη παρέας, οι οικογενειακές δεσμεύσεις, η έλλειψη γνώσεων, η ντροπή, η έλλειψη μεταφορικών μέσων και η έλλειψη σωματικών ικανοτήτων.

Η έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) έδειξε ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, όπως ατομικούς και ψυχολογικούς, απ' ότι οι άνδρες. Το ίδιο υποστήριξε και ο Raymore et al. (1994) ότι δηλαδή οι γυναίκες βίωναν σε μεγαλύτερο βαθμό τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, όπως την έλλειψη αυτοπεποίθησης, την έλλειψη γνώσεων, την έλλειψη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, κ.α.

Η έρευνα των Κουθούρη, Αλεξανδρή, Γιοβάνη και Χατζηγιάννη (2005a) έδειξε ότι οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες «ατομικούς/ψυχολογικούς» ανασταλτικούς παράγοντες, κάτι το οποίο έρχεται σε απόλυτη συμφωνία με την παραπάνω έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a).

Εκτός από τα ενδοπροσωπικά και διαπροσωπικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, βιώνουν και εμπόδια που σχετίζονται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Raymore, et al., 1994) και την έλλειψη ικανότητας ή πεποίθησης ότι μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής (Bolla, Dawson & Harrington, 1993). Δομικά εμπόδια που βιώνουν σχετίζονται με τα καθήκοντα του σπιτιού, την ευθύνη για τα παιδιά, κ.α. (Bialeschki & Michener, 1994; Green, Hebron & Woodward, 1989; Henderson, 1990a; Henderson, 1990b; Henderson et al., 1988; Shaw, 1985).

Οι γυναίκες περιορίζονται στη συμμετοχή τους ιδιαίτερα από ατομικά εμπόδια, όπως είναι η έλλειψη δεξιοτήτων και γνώσεων, η μη διαθεσιμότητα ευκαιριών για συμμετοχή, κ.α. (Alexandris & Carroll, 2000). Ο ρόλος των γυναικών, η μη παροχή ευκαιριών, οι διαφορετικές δυνατότητες για συμμετοχή μεταξύ ανδρών και γυναικών, λόγοι οικονομικού/πρόσβασης, η έλλειψη χρόνου, η όχι καλή φυσική κατάσταση και ορισμένοι περιβαλλοντικοί παράγοντες αποτέλεσαν εμπόδια για τη συμμετοχή γυναικών σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής (Rocklynn, 1998).

Σε έρευνα που έγινε από τους Brown, Brown, Miller και Hansen (2001) σε γυναίκες μητέρες βρέθηκε ότι οι παράγοντες που περιόριζαν τη συμμετοχή τους ήταν

η έλλειψη χρόνου, κυρίως από τις δεσμεύσεις τους στα παιδιά και στα καθήκοντα του σπιτιού, τις υποχρεώσεις τους απέναντι στο σύντροφο ή τη δουλειά, η έλλειψη ενέργειας, το ότι η άσκηση δεν ήταν προτεραιότητά τους, καθώς επίσης και το ότι δεν διασκέδαζαν με την άσκηση. Η έλλειψη χρημάτων ήταν εμπόδιο κυρίως στις μητέρες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό δείκτη. Η μη καλή κατάσταση υγείας και η έλλειψη μεταφορικών μέσων, αν και ήταν τελευταία στη λίστα των εμποδίων δηλώθηκαν από πολλές μητέρες. Επίσης, μητέρες με δύο ή τρία παιδιά δήλωσαν ότι ο αριθμός παιδιών μεγαλύτερου από ένα, τους εμπόδιζε περισσότερο να ασκηθούν απ' ό,τι οι μητέρες με ένα παιδί.

Με την έρευνα των Brown et al. (2001) έρχονται σε συμφωνία και άλλες έρευνες που υποστήριξαν ότι οι γυναίκες μητέρες είναι το λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής. (Verhoel & Love, 1992; Verhoel, Love & Rose, 1992).

Η Henderson (1991) ανέφερε ότι οι γυναίκες βιώνουν διαφορετικούς ανασταλτικούς παράγοντες από τους άνδρες αν και συχνά μεταχειρίζονται σαν να είναι οι ίδιοι. Η Henderson επιμένει ότι η έλλειψη καταξίωσης, η φροντίδα των γυναικών για τους άλλους (οικογένεια), η σιγουριά και η ασφάλεια αποτελούν σημαντικούς ανασταλτικούς παράγοντες.

Η έρευνα των Harrington και Dawson (1995) εξέτασε τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν γυναίκες με πλήρες ωράριο εργασίας, με ωράριο μερικής απασχόλησης και γυναίκες που δεν εργάζονται. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι οι γυναίκες με πλήρες ωράριο εργασίας επηρεάζονται στη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου από παράγοντες όπως, η ευθύνης (υποχρεώσεις) απέναντι στη δουλειά και την οικογένεια, η κούραση και η έλλειψη χρόνου. Τους ίδιους παράγοντες ανέφεραν και οι γυναίκες με μερικό ωράριο απασχόλησης, αλλά σε μικρότερη έκταση. Οι γυναίκες που δεν εργαζόταν επηρεαζόταν από παράγοντες όπως, η έλλειψη ικανοτήτων, οι προσωπικές τους αξίες που αντισταθμίζονται με τις επιδιώξεις για δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, ο φόβος, η μη ύπαρξη ευκαιριών για τέτοιου είδους δραστηριότητες και η χαμηλή αυτό-εικόνα τους.

Παράγοντες όπως ο ελεύθερος χρόνος, το προαιρετικό εισόδημα, η διαθεσιμότητα κοινωνικής υποστήριξης (από φίλους, οικογένεια, συνεργάτες), τα πιστεύω σχετικά με την μητρότητα και ο ατομικός εξευγενισμός του ελεύθερου χρόνου, βρέθηκαν ότι επιδρούν σημαντική στη συμμετοχή ή τη μη συμμετοχή των

γυναικών σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (Bialeschki & Michener, 1994; Drew & Paradise, 1996; Kay, 1998; Wearing, 1990).

Η κοινωνική τάξη, ο ρόλος των γυναικών στην κοινωνία και οι οικονομικοί παράγοντες αποτελούν εμπόδια που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής, με τις γυναίκες των χαμηλών τάξεων (χαμηλό εισόδημα, άνεργες) να βιώνουν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες από τις γυναίκες υψηλών κοινωνικών τάξεων (Shaw, 1994).

Στην έρευνα των Henderson et al. (1988) που έγινε σε γυναίκες σε ένα μεγάλο πανεπιστήμιο, η έλλειψη χρόνου αποτέλεσε το μεγαλύτερο εμπόδιο, ακολουθούμενο από οικονομικά εμπόδια και έλλειψη εγκαταστάσεων. Οι ικανότητες που χρειάζονται για συμμετοχή, καθώς και κοινωνικά θέματα δεν αποτέλεσαν εμπόδια, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας.

Κατά τους Jackson και Henderson (1995) οι γυναίκες βιώνουν διαπροσωπικούς και ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, όπως είναι η κοινωνική απομόνωση και η ικανότητες αντιστοίχως, με τους άνδρες να βιώνουν σε μικρότερη ένταση όλες τις διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων από τις γυναίκες.

Στην έρευνα της Little (2002) οι παράγοντες που περιόριζαν τη συμμετοχή γυναικών σε δραστηριότητες περιπέτειας αναψυχής σχετιζόταν με τις δεσμεύσεις τους, την αντίληψη του εαυτού τους (προσωπική αντίληψη) και την "τεχνική" φύση της περιπέτειας αναψυχής. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες βίωσαν τους εξής ανασταλτικούς παράγοντες:

Παράγοντες κοινωνικό-κουλτούρας (socio-cultural): ο γυναικείος τους ρόλος περιορίζει τις ευκαιρίες, τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους σε δραστηριότητες περιπέτειας αναψυχής. Το να φροντίζουν τους άλλους (οικογένεια), η αντίληψη από τους άνδρες ότι κάποιες δραστηριότητες είναι ανδρικές, η κοινωνική εποχή στην οποία μεγάλωσαν, επίσης τις περιόριζε. Οι δεσμεύσεις τους στην οικογένεια, τους φίλους, τη δουλειά, τους γονείς επηρέαζε το χρόνο, την ενέργεια και τις ικανότητές τους ως προς την ενασχόληση με τέτοιες δραστηριότητες.

Παράγοντες προσωπικούς: οι παράγοντες αυτοί ήταν συνέπεια της κοινωνικής γνώμης-αντίληψης του γένους και της περιπέτειας. Αισθήματα όπως η αμφιβολία, ο φόβος, οι ενοχές, η αντίληψή τους για την περιπέτεια, η έλλειψη εμπειρίας, η προσωπική τους ικανότητα (φυσική κατάσταση, υγεία, τραυματισμοί και ο συνδυασμός αυτής με την έλλειψη υποστήριξης από το περιβάλλον τους περιόριζε τη συμμετοχή τους.

Παράγοντες τεχνικής φύσης της περιπέτειας αναψυχής: η ίδια η τεχνική φύση της περιπέτειας αναψυχής αποτελούσε ανασταλτικό παράγοντα. Γενικά, το ότι οι γυναίκες ήταν αντιμέτωπες με τα στοιχεία της φύσης και με τη χρήση του εξοπλισμού, η περιπέτεια αναψυχής μπορεί να είναι ακριβή, απομονωμένη και να βασίζεται σε ικανότητες.

Επίπεδο εκπαίδευσης και ανασταλτικοί παράγοντες

Σε έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) βρέθηκε ότι η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων αυξάνεται όσο χαμηλότερο είναι το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων. Τα άτομα με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης βιώνουν πιο έντονα τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, απ' ότι τα άτομα με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης.

Σύμφωνα με τους Searle και Jackson (1985a) όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο μόρφωσης των ατόμων, τόσο μειώνεται η αντίληψη των εμποδίων κατά την έναρξη ενασχόλησης με δραστηριότητες αναψυχής.

Οικογενειακή κατάσταση και ανασταλτικοί παράγοντες

Η έρευνα των Κουθούρη και συνεργατών (2005a) έδειξε ότι υπήρξαν διάφορες στους ανασταλτικούς παράγοντες μεταξύ ατόμων διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης. Οι άγαμοι περιοριζόταν περισσότερο στη συμμετοχή τους στη χιονοδρομία αναψυχής από τον παράγοντα «λόγοι οικονομικού/πρόσβασης» απ' ότι οι έγγαμοι.

Στην έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) βρέθηκε ότι οι έγγαμοι περιοριζόταν περισσότερο στη συμμετοχή τους από τον παράγοντα «έλλειψη χρόνου», απ' ότι οι άγαμοι.

Ηλικία και ανασταλτικοί παράγοντες

Κατά καιρούς έχουν πραγματοποιηθεί διάφορες έρευνες που έδειξαν διαφορές στην αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων όσον αφορά άτομα διαφορετικών ηλικιών (Buckanan & Allen, 1985; Hultsman, 1993; Jackson, 1990a; McGuire et al., 1986; Witt & Goodale, 1981).

Ο Jackson (1994a) ανέφερε ότι άτομα διαφορετικών ηλικιών βιώνουν διαφορετικούς ανασταλτικούς παράγοντες στη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα διαφορετικών ηλικιών βίωναν ανασταλτικούς παράγοντες που ποικίλανε είτε στο είδος τους, είτε στο βαθμό έντασής τους, ακόμα και αν τα άτομα επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στην ίδια δραστηριότητα.

Με την αύξηση της ηλικίας αυξάνονται τόσο τα προσωπικά όσο και τα ατομικά εμπόδια (Jackson, 1993; Searle & Jackson, 1985a). Τα εμπόδια που σχετίζονται με την «έλλειψη χρόνου» απεικονίζονται σχηματικά με ένα ανεστραμμένο U, αφού αυξάνονται από την παιδική προς την πρώιμη ηλικία και μειώνονται προς την τρίτη ηλικία. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνονται και τα εμπόδια που σχετίζονται με τους «οικονομικούς/πρόσβασης λόγους» (Jackson, 1993). Τα εμπόδια που σχετίζονται με την «έλλειψη παρέας» βιώνονται με μεγαλύτερη ένταση από τα άτομα τρίτης ηλικίας και τους νέους παρά από τα άτομα μέσης ηλικίας (Jackson, 1993; McGuire et al., 1986).

Ανασταλτικοί παράγοντες και συχνότητα συμμετοχής

Γενικά, οι περισσότερες έρευνες που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητα συμμετοχής αναφέρουν αρνητική σχέση ανάμεσα τους, κάτι το οποίο σημαίνει ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες οδηγούν είτε στη μη συμμετοχή, είτε στη μείωση της συμμετοχής των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997a; Alexandris & Carroll, 1997b; Alexandris et al., 2002). Παρ' όλα αυτά υπάρχουν έρευνες που αμφισβητούν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες εμποδίζουν πάντοτε την συμμετοχή (Kay & Jackson, 1991; Scott, 1991; Willits & Willits, 1986).

Συγκεκριμένα, στην έρευνα των Kay και Jackson (1991) οι οποίοι υποστήριξαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν εμποδίζουν πάντα την συμμετοχή, αναφέρθηκαν υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων τόσο από τους συμμετέχοντες, όσο και από τους μη συμμετέχοντες. Σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα, οι ανασταλτικοί παράγοντες αναφέρθηκαν με μεγαλύτερη συχνότητα από τους συμμετέχοντες, παρά από αυτούς που δεν συμμετείχαν καθόλου.

Την αρνητική σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συμμετοχής αμφισβήτησαν επίσης, οι Shaw et al. (1991). Η έρευνά τους έδειξε ότι τα άτομα που

βίωναν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες, είχαν την τάση να συμμετέχουν περισσότερο.

Στην άλλη πλευρά, βρίσκονται οι Alexandris και Carroll (1997b) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συμμετοχής. Η έρευνά τους διεξήχθη σε μια αστική περιοχή της Ελλάδας και εξέτασαν τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής ενηλίκων που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ των διαστάσεων ανασταλτικών παραγόντων και συμμετοχής ή μη συμμετοχής, καθώς και η σχέση μεταξύ διαστάσεων ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητας συμμετοχής. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι τους κύριους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής αποτελούν η έλλειψη χρόνου και οι άσχημες εγκαταστάσεις/υπηρεσίες. Οι μη συμμετέχοντες βίωναν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες και ειδικά ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες και έτσι περιοριζόταν περισσότερο στη συμμετοχή τους, απ' ό,τι οι συμμετέχοντες, ενώ η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων μειωνόταν ανάλογα με το επίπεδο συμμετοχής.

Επίσης, η έρευνα των Κουθούρη, Αλεξανδρή και Γκόλτσου (2005β) με σκοπό την διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων για συμμετοχή σε ποδόσφαιρο αναψυχής σε γήπεδα μικρών διαστάσεων, έδειξε την ύπαρξη πέντε διαστάσεων στους ανασταλτικούς παράγοντες που είναι η έλλειψη χρόνου, ατομικοί /ψυχολογικοί παράγοντες, περιορισμένο ενδιαφέρον, οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης, και έλλειψη παράας. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαίωσαν την αρνητική σχέση ανάμεσα στην αντίληψη των παραγόντων και τη συχνότητα συμμετοχής, αφού έδειξαν ότι όλες οι διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων επιδρούν αρνητικά στη συχνότητα συμμετοχής.

Οι Wright και Goodale (1991) ανέφεραν ότι η συχνότητα συμμετοχής των ατόμων καθώς και το ενδιαφέρον για συμμετοχή είναι παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων. Έτσι, στην έρευνά τους βρέθηκε ότι οι μη συμμετέχοντες και αυτοί με το μικρότερο ενδιαφέρον για συμμετοχή, αντιμετώπιζαν εμπόδια τα οποία τους απέτρεπαν από τη συμμετοχή.

Οι Carroll και Alexandris (1997) σε έρευνα που έγινε σε μια αστική περιοχή της Ελλάδας σε ενήλικα άτομα, υπέδειξαν ότι οι διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων προσέφεραν μια σημαντική συνεισφορά προς την πρόβλεψη των συμμετεχόντων και μη συμμετεχόντων. Οι διαστάσεις α) ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι,

β) έλλειψη ενδιαφέροντος, γ) έλλειψη γνώσης, δ) έλλειψη χρόνου, ήταν οι κύριες διαστάσεις από τις οποίες μπορούν να προβλεφθούν οι συμμετέχοντες από τους μη συμμετέχοντες.

Οι Gilbert και Hudson (2000) εξέτασαν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε συμμετέχοντες και μη συμμετέχοντες στη χιονοδρομία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μη συμμετέχοντες βίωναν σε υψηλότερο βαθμό όλες τις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων. Ανασταλτικούς παράγοντες για τους συμμετέχοντες αποτελούσαν οικονομικοί παράγοντες και η έλλειψη χρόνου, ενώ οι μη συμμετέχοντες επηρεάζονταν από ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, ο φόβος για το σκι.

Ο Kouthouris (2005) εξέτασε τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν οι χιονοδρόμοι αναψυχής, καθώς και το προφίλ αυτών ανάλογα με τη συχνότητα συμμετοχής τους, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους και την αντίληψη τους για τους ανασταλτικούς παράγοντες. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι δύο σημαντικότεροι ανασταλτικοί παράγοντες που επηρέαζαν τη συμμετοχή των χιονοδρόμων σχετιζόνταν με την έλλειψη χρόνου και με οικονομικά προβλήματα. Όσον αφορά, τη σχέση μεταξύ συχνότητας συμμετοχής και δημογραφικών χαρακτηριστικών, διαπιστώθηκε ότι οι άνδρες χιονοδρόμοι συμμετείχαν σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι οι γυναίκες, οι άγαμοι συμμετείχαν σε μεγαλύτερο βαθμό από τους έγγαμους, όπως επίσης και ότι οι νέοι χιονοδρόμοι συμμετείχαν περισσότερο από τους μεγαλύτερους σε ηλικία.

Σε έρευνα των Petrick, Backman, Bixler και Norman (2001) που έγινε σε άτομα που ασχολούνται με το γκολφ, βρέθηκε ότι η διαφορετική εμπειρία που έχουν τα άτομα πάνω στο γκολφ επηρεάζει την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων με αποτέλεσμα τα άτομα αυτά να βιώνουν διαφορετικούς ανασταλτικούς παράγοντες.

Έρευνα ανασταλτικών παραγόντων και συσχέτιση με συναφείς μεταβλητές

Η επέκταση της έρευνας των ανασταλτικών παραγόντων θα επέλθει με τη συσχέτιση της με συναφείς μεταβλητές. Τέτοιες μεταβλητές αποτελούν οι πρόθεση συμμετοχής (Alexandris, Barkoukis, Tsordatoudis & Grouios, 2003), η δύναμη της παρακίνησης (Carroll & Alexandris, 1997), η παρακίνηση (εσωτερική, εξωτερική παρακίνηση και μη παρακίνηση) (Alexandris et al., 2002), η δέσμευση (Alexandris et al., 2001), η πίστη (loyalty) (Backman, 1991).

Έρευνα που έγινε σε άτομα τρίτης ηλικίας, οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης, είχε ως σκοπό α) την εξέταση των αντιλαμβανόμενων ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής τους και β) να εξετάσει αν αυτή η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής μπορεί να επηρεάσει την πρόθεση συμμετοχής των ατόμων στη συνέχιση της άσκησης. Η παραγοντική ανάλυση έδειξε τέσσερις (4) διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων που αφορούν: τις εγκαταστάσεις/υπηρεσίες, ατομικούς/ψυχολογικούς παράγοντες, την έλλειψη παράας και τέλος παράγοντες πρόσβασης/οικονομικούς. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική διαφορά στην αντίληψη των ατομικών/ψυχολογικών και πρόσβασης/οικονομικών ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής ανάμεσα στους συχνούς συμμετέχοντες και μη συμμετέχοντες. Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής έδειξαν ότι επηρεάζουν σε σημαντικό και υψηλό βαθμό (40%) την πρόθεση συμμετοχής των ατόμων, με τους ατομικούς/ψυχολογικούς και πρόσβασης/οικονομικούς ανασταλτικούς παράγοντες να επηρεάζουν σε υψηλότερο βαθμό από τους άλλους ανασταλτικούς παράγοντες την πρόθεση συμμετοχής (Alexandris et al., 2003).

Οι Carroll και Alexandris (1997) διερεύνησαν την σχέση μεταξύ της αντίληψης των ανασταλτικών παραγόντων και της δύναμης των κινήτρων σε δείγμα ενηλίκων ατόμων. Η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων βρέθηκε να σχετίζεται αρνητικά με την δύναμη των κινήτρων, με την διαπραγμάτευση των ανασταλτικών παραγόντων και επομένως με την συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής.

Οι Alexandris et al. (2001) διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και δέσμευσης στη συμμετοχή και ανέφεραν ότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι πιο ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης της δέσμευσης.

Ο Backman (1991) ο οποίος διερεύνησε τη σχέση μεταξύ αντίληψης και πίστης σε άτομα που ασχολούνται με το γκολφ, διαπίστωσε ότι η πίστη προς μια δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων.

Από τους Alexandris et al. (2002) εξετάστηκε η σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και παρακίνησης (εσωτερική, εξωτερική παρακίνηση και amotivation) και διαπιστώθηκε ότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν με τις τρεις διαστάσεις της παρακίνησης και ενεργούν σαν ψυχολογικοί μεσολαβητές της μη παρακίνησης και της εσωτερικής παρακίνησης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν διακόσιοι έξι ($n = 206$) εκπαιδευτικοί των σχολείων της Α/θμιας Εκπαίδευσης της πόλης των Τρικάλων (άνδρες 39,8%, γυναίκες 60,2%), ηλικίας 25 έως 60 ετών. Διανεμήθηκαν τετρακόσια (400) ερωτηματολόγια και το ποσοστό επιστροφής ήταν 52 %.

Περιγραφή των οργάνων μέτρησης

Η καταγραφή και αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων έγινε με το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997a), το οποίο περιέχει τριάντα πέντε θέματα. Τα θέματα απαντήθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το «διαφωνώ απόλυτα» =1, έως το «συμφωνώ απόλυτα» =5).

Ομαδοποίηση των ανασταλτικών λόγων σε ανασταλτικούς παράγοντες

Τα 35 ερωτήματα-θέματα που αφορούσαν τους ανασταλτικούς λόγους προς τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ομαδοποιήθηκαν βάση της αντίστοιχης θεωρίας (Crawford & Godbey, 1987) σε έξι παράγοντες ανασταλτικών λόγων σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης που αναφέρονται σε έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) ως ακολούθως:

α) ο παράγοντας «έλλειψη χρόνου» (Cronbach's $\alpha = .51$), προέκυψε από τον υπολογισμό των επόμενων τεσσάρων θεμάτων: 1,9,17 και 25.

β) ο παράγοντας «ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι» (Cronbach's $\alpha = .83$), προέκυψε από τον υπολογισμό των επόμενων έντεκα θεμάτων: 18,28,10,26,34,2,36,35,14,6 και 30.

γ) ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» (Cronbach's $\alpha = .62$), προέκυψε από τον υπολογισμό των επόμενων τεσσάρων θεμάτων: 33,37,24 και 8.

δ) ο παράγοντας «οικονομικοί λόγοι και λόγοι πρόσβασης» (Cronbach's $\alpha = .76$), προέκυψε από τον υπολογισμό των επόμενων επτά θεμάτων: 12,4,23,7,20 και 31.

ε) ο παράγοντας «έλλειψη παρέας» (Cronbach's $\alpha = .55$), προέκυψε από τον υπολογισμό των επόμενων τεσσάρων θεμάτων: 13,5,29 και 21.

στ) ο παράγοντας «έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων» (Cronbach's $\alpha = .65$), προέκυψε από τον υπολογισμό των επόμενων πέντε θεμάτων: 19,11,16,3,15 και 27. Η

συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν $\alpha = .91$. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των ανωτέρω παραγόντων θεωρούνται ικανοποιητικοί.

Η συχνότητα συμμετοχής καταγράφηκε σε πέντε (5) επίπεδα: α) δεν ασκώμαι καθόλου, β) ασκώμαι μόνον ευκαιριακά, γ) ασκώμαι λίγες φορές, δ) ασκώμαι συχνά, ε) ασκώμαι συστηματικά.

Η πρόθεση προς την συμμετοχή καταγράφηκε με τροποποιημένη την κλίμακα των Ajzen και Fishbein (1987) που εκφράζεται με τρία θέματα, όπως: α) «Έχω την πρόθεση να ασκηθώ κατά τον ελεύθερο χρόνο μου τον επόμενο μήνα», β) «Είμαι αποφασισμένος να ασκηθώ κατά τον ελεύθερο χρόνο μου τον επόμενο μήνα», γ) «Σκοπεύω να ασκηθώ κατά τον ελεύθερο χρόνο μου τον επόμενο μήνα». Θα χρησιμοποιηθεί 7βάθμια κλίμακα Likert, από το «διαφωνώ απόλυτα» =1, έως το «συμφωνώ απόλυτα» =7.

Διαδικασία μέτρησης

Στην έρευνα συμμετείχε το σύνολο των εκπαιδευτικών κάθε σχολείου, ανεξαρτήτως της συμμετοχής ή μη συμμετοχής τους σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής και τον ελεύθερό τους χρόνο.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους συμμετέχοντες της έρευνας έγινε στις αίθουσες που διδάσκουν, κατά τη διάρκεια λειτουργίας των σχολείων, αφού προηγουμένως υπήρξε συγκατάθεση από τους Διευθυντές των σχολείων. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και αμέσως μετά τη συμπλήρωσή τους από τους εκπαιδευτικούς επιστρεφόταν στο γραφείο του διευθυντή. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είχε διάρκεια 10 έως 20 λεπτά.

Σχεδιασμός της έρευνας

Στην παρούσα έρευνα, τις ανεξάρτητες μεταβλητές αποτέλεσαν: α) το φύλο, β) η συχνότητα συμμετοχής (5 επίπεδα) και γ) η 'πρόθεση' συμμετοχής. Εξαρτημένες μεταβλητές αποτέλεσαν οι έξι ανασταλτικοί παράγοντες προς την συμμετοχή, δηλαδή η έλλειψη χρόνου, οι ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες, το περιορισμένο ενδιαφέρον, τα οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης, η έλλειψη παρέας και η έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών.

Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική επεξεργασία έγινε με την χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS, 10.0.

Αναλυτικά για κάθε ερευνητική υπόθεση εφαρμόστηκε και:

1^η Για τον εντοπισμό του σημαντικότερου ανασταλτικού παράγοντα προς την συμμετοχή εξετάστηκαν κατά ανιούσα κλίμακα οι τιμές των έξι ανασταλτικών παραγόντων προς την συμμετοχή.

2^η Για την διερεύνηση στατιστικών διαφορών λόγω του διαφορετικού φύλου, χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Οι ανασταλτικοί παράγοντες αποτέλεσαν τις εξαρτημένες μεταβλητές και η μεταβλητή του φύλου αποτέλεσε ανεξάρτητη μεταβλητή με δύο επίπεδα (άνδρες, γυναίκες).

3^η Για την διερεύνηση στατιστικών διαφορών μεταξύ ομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One Way ANOVA). Οι ανασταλτικοί παράγοντες εκλήφθηκαν ως εξαρτημένες μεταβλητές και η μεταβλητή της πρότερης συχνότητας συμμετοχής ως ανεξάρτητη μεταβλητή πέντε επιπέδων (Δεν ασκούμε καθόλου, Ασκούμε μόνον ευκαιριακά, Ασκούμε λίγες φορές, Ασκούμε συχνά, Ασκούμε Συστηματικά).

4^η Για τη διερεύνηση συσχέτισης μεταξύ των έξι ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής και της πρόθεσης για μελλοντική συμμετοχή έγινε χρήση ανάλυσης συσχέτισης (correlation).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το 39.8% ήταν άνδρες εκπαιδευτικοί και το 60.2% γυναίκες εκπαιδευτικοί. Οι ηλικίες τους κυμαινόταν από 25 έως 60 ετών ($M=44.92$, $SD=7.7$). Το 93.5% των εκπαιδευτικών ήταν έγγαμοι και το 6.5% των εκπαιδευτικών ήταν άγαμοι (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Φύλο	Ηλικία	Οικογ. Κατάσταση
Άνδρες 39.8%	25-35 8.3%	Άγαμοι 6.5%
Γυναίκες 60.2%	36-45 48.8%	Έγγαμοι 93.5%
	46-60 42.9%	

Συχνότητα συμμετοχής

Όσον αφορά τη συχνότητα άσκησης, το 14,6% των συμμετεχόντων στην έρευνα δεν ασκείται καθόλου, το 21,8% ασκείται μόνον ευκαιριακά, το 20,4% ασκείται λίγες φορές, το 28,8% ασκείται συχνά και το 13,6% ασκείται συστηματικά (Σχήμα 1).

Συχνότητα συμμετοχής



Σχήμα 1. Συχνότητα συμμετοχής του δείγματος

Ανασταλτικοί παράγοντες

Τα 35 θέματα που αφορούσαν τους ανασταλτικούς λόγους προς τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ομαδοποιήθηκαν (Crawford & Godbey, 1987) σε έξι παράγοντες ανασταλτικών λόγων σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης που αναφέρονται σε αντίστοιχη έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) ως ακολούθως:

α) ο παράγοντας «έλλειψη χρόνου» (4 θέματα), β) ο παράγοντας «ψυχολογικοί/ατομικοί λόγοι» (11 θέματα), γ) ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος» (4 θέματα), δ) ο παράγοντας «οικονομικοί λόγοι και λόγοι πρόσβασης» (7 θέματα), ε) ο παράγοντας «έλλειψη παρέας» (4 θέματα) και στ) ο παράγοντας «έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων» (5 θέματα).

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων που προέκυψαν ελέγχθηκε με τον υπολογισμό του συντελεστή α του Cronbach. Οι συντελεστές για κάθε έναν από τους ανασταλτικούς παράγοντες ήταν: α) «έλλειψη χρόνου» $\alpha = .51$, β) «ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι» $\alpha = .83$, γ) «έλλειψη ενδιαφέροντος» $\alpha = .62$, δ) «οικονομικοί λόγοι και λόγοι πρόσβασης» $\alpha = .76$, ε) «έλλειψη παρέας» $\alpha = .55$ και στ) «έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων» $\alpha = .65$. Η συνολική εσωτερική συνοχή της κλίμακας ήταν $\alpha = .91$. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των ανωτέρω παραγόντων θεωρούνται ικανοποιητικοί. (Πίνακας 2)

Υπόθεση 1: Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας

Από τους έξι (6) ανασταλτικούς παράγοντες που προέκυψαν, σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής για το δείγμα της έρευνας, αναδείχτηκε η «έλλειψη χρόνου». (Πίνακας 2)

Αναλυτικά, η «έλλειψη χρόνου» αναδείχθηκε ως ο ανασταλτικός παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση από τους συμμετέχοντες. Ο παράγοντας «έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων» έλαβε την δεύτερη μεγαλύτερη τιμή. Ακολούθησε ο παράγοντας «ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι», ακολουθούμενος πολύ κοντά από τον παράγοντα «περιορισμένο ενδιαφέρον». Ο παράγοντας «λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης» έλαβε την πέμπτη χαμηλότερη τιμή ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες. Τέλος, ο παράγοντας «έλλειψη παρέας» έλαβε την χαμηλότερη τιμή.

Πίνακας 2. Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής των ανασταλτικών παραγόντων

Ανασταλτικοί παράγοντες	Αριθμός θεμάτων	M	SD	min	max	Cronbach's α
Έλλειψη χρόνου	4	2.65	0.95	1	5.0	.51
Έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων	6	2.19	0.76	1	4.4	.66
Ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι	10	2.08	0.69	1	5.0	.83
Περιορισμένο ενδιαφέρον	4	2.08	0.74	1	4.2	.62
Λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης	6	2.00	0.73	1	4.0	.76
Έλλειψη παρέας	4	1.99	0.67	1	4.2	.55
Σύνολο θεμάτων	35	2.16	0.10	1	5.0	.91

Υπόθεση 2: Διαφορές ανασταλτικών παραγόντων σε σχέση με το διαφορετικό φύλο

Για τη διερεύνηση διαφορών στους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών επιλέχθηκε το φύλο του δείγματος.

Προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες, χρησιμοποιήθηκε T-test για ανεξάρτητα δείγματα. Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στους τέσσερις (4) από τους έξι (6) ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, διαφορές βρέθηκαν στον παράγοντα «έλλειψη χρόνου» ($t_{(199)} = -4.2, p < .05$), με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους άνδρες. Διαφορές βρέθηκαν στον παράγοντα «ατομικοί /ψυχολογικοί λόγοι» ($t_{(199)} = -3.3, p < .05$), με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους άνδρες. Διαφορές βρέθηκαν στον παράγοντα «περιορισμένο ενδιαφέρον» ($t_{(192)} = -2.8, p < .05$), με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους άνδρες. Επίσης, διαφορές βρέθηκαν στον παράγοντα «λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης» ($t_{(194)} = -4.8, p < .05$), με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους άνδρες. Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στους παράγοντες «έλλειψη παρέας» και «έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων». Οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους άνδρες σε τέσσερις (4) ανασταλτικούς παράγοντες, κάτι το οποίο

δείχνει ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί αντιμετώπιζαν ισχυρότερους ανασταλτικούς παράγοντες απ' ό τι οι άνδρες εκπαιδευτικοί (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Διαφορές των ανασταλτικών παραγόντων σύμφωνα με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων

Ανασταλτικοί παράγοντες	Διαφορές φύλου		t	p
	M - SD Ανδρών	M - SD Γυναικών		
Έλλειψη χρόνου	2.31±0.86	2.87±0.95	-4.2	p < .05
Έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων	2.09±0.69	2.27±0.81	-1.5	ns
Ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι	1.89±0.62	2.22±0.70	-3.3	p < .05
Περιορισμένο ενδιαφέρον	1.90±0.66	2.21±0.77	-2.8	p < .05
Λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης	1.71±0.57	2.21±0.77	-4.8	p < .05
Έλλειψη παρέας	1.88±0.65	2.07±0.68	-1.9	ns

Υπόθεση 3: Διαφορές ανασταλτικών παραγόντων σε σχέση με τη διαφορετική συχνότητα συμμετοχής

Για τη διερεύνηση διαφορών στα άτομα με διαφορετικά επίπεδα συχνότητας συμμετοχής στους ανασταλτικούς παράγοντες εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One Way Anova).

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους τέσσερις (4) από τους έξι (6) ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με τις υποομάδες διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής σε δράσεις αθλητισμού. Πιο αναλυτικά, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του παράγοντα «έλλειψη χρόνου» και της συχνότητας συμμετοχής $F_{(4,194)} = 14.17, p < .001$. Για τον εντοπισμό επιμέρους διαφορών μεταξύ των υποομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < .01$) στον παράγοντα «έλλειψη χρόνου».

Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του παράγοντα «ατομικοί /ψυχολογικοί λόγοι» και της συχνότητας συμμετοχής $F_{(4,194)} = 10.5, p < .001$. Για τον εντοπισμό επιμέρους διαφορών μεταξύ των υποομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < .01$) στον παράγοντα «ατομικοί /ψυχολογικοί λόγοι».

Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του παράγοντα «περιορισμένο ενδιαφέρον» και της συχνότητας συμμετοχής $F_{(4,187)} = 18.59$, $p < .001$. Για τον εντοπισμό επιμέρους διαφορών μεταξύ των υποομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < .01$) στον παράγοντα «περιορισμένο ενδιαφέρον».

Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του παράγοντα «έλλειψη παρέας» και της συχνότητας συμμετοχής $F_{(4,189)} = 6.26$, $p < .001$. Για τον εντοπισμό επιμέρους διαφορών μεταξύ των υποομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < .01$) στον παράγοντα «έλλειψη παρέας».

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του παράγοντα «λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης» και της συχνότητας συμμετοχής. Επίσης, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του παράγοντα «έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων» και της συχνότητας συμμετοχής του δείγματος σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής. Σε κάθε μία ομάδα συχνότητας συμμετοχής δόθηκε ένας αριθμός με σκοπό να κατανοηθούν οι διαφορές που έδειξε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe, μεταξύ των ομάδων αυτών στον κάθε ανασταλτικό παράγοντα (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Διαφορές ανασταλτικών παραγόντων ανάλογα με τη συχνότητα συμμετοχής

	Ανασταλτικοί παράγοντες			
	Έλλειψη χρόνου	Ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι	Έλλειψη ενδιαφέρον	Έλλειψη παρέας
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
<i>Ομάδες συχνότητας</i>				
Μη συμμετοχή (1)	3.29 ± 0.88	2.41 ± 0.73	2.72 ± 0.67	2.18 ± 0.80
Μόνον ευκαιριακά (2)	3.00 ± 0.94	2.37 ± 0.60	2.36 ± 0.63	2.26 ± 0.70
Λίγες φορές (3)	2.79 ± 0.77	2.20 ± 0.74	2.17 ± 0.76	2.05 ± 0.65
Συχνά (4)	2.35 ± 0.83	1.77 ± 0.58	1.68 ± 0.52	1.80 ± 0.56
Συστηματικά (5)	1.85 ± 0.82	1.68 ± 0.48	1.59 ± 0.57	1.61 ± 0.43
	F= 14.17 p<.001 *1-4, 5 2-4, 5 3-5 4-5	F= 10.5 p<.001 *1-4, 5 2-4, 5 3-4 3-5	F= 18.59 p<.001 *1-3, 4, 5 2-4, 5 3-4, 5	F= 6.26 p<.001 *1-5 2-4, 5

Σημείωση: * Καθορίζει τις στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών υποομάδων συχνότητας συμμετοχής σε επίπεδο σημαντικότητας .05

Υπόθεση 4: Σχέση ανασταλτικών παραγόντων και πρόθεσης μελλοντικής συμμετοχής

Για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων προς τη συμμετοχή και της πρόθεσης για μελλοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, εφαρμόστηκε ανάλυση συσχετίσεων (Pearson's r). Η πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή του δείγματος σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής σχετίζεται αρνητικά με όλους τους ανασταλτικούς παράγοντες σε επίπεδο $p < .01$. Πιο αναλυτικά η πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή του δείγματος σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής σχετίζεται αρνητικά με τον ανασταλτικό παράγοντα «έλλειψη χρόνου» ($r = -.34, p < .01$), με τον ανασταλτικό παράγοντα «ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι» ($r = -.28, p < .01$), με τον ανασταλτικό παράγοντα «περιορισμένο ενδιαφέρον» ($r = -.47, p < .01$), με τον ανασταλτικό παράγοντα «λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης» ($r = -.20, p < .01$), με τον ανασταλτικό παράγοντα «έλλειψη παρέας» ($r = -.25, p < .01$) καθώς και με τον ανασταλτικό παράγοντα «έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων» ($r = -.23, p < .01$). Παρατηρούμε επίσης, ότι όλοι οι ανασταλτικοί παράγοντες συνδέονται μεταξύ τους με θετική σχέση (Πίνακας 5).

Πιο συγκεκριμένα, όλοι οι ανασταλτικοί παράγοντες επιδρούν αρνητικά στη πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή, κάτι που σημαίνει ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες οδηγούν σε μείωση της πρόθεσης των εκπαιδευτικών για μελλοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής.

Πίνακας 5. Συσχέτιση r μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής και της πρόθεσης για μελλοντική συμμετοχή

	Έλλειψη χρόνου	Ατομικοί/ ψυχολογικοί λόγοι	Περιορισμένο ενδιαφέρον	Λόγοι οικονομικοί/ πρόσβασης	Έλλειψη παρέας	Έλλειψη υπηρεσιών/ εγκαταστάσεων
Έλλειψη χρόνου		.49**	.46**	.37**	.34**	.37**
Ατομικοί/ ψυχολογικοί λόγοι	.49**		.75**	.54**	.65**	.60**
Περιορισμένο ενδιαφέρον	.46**	.75**		.54**	.67**	.61**
Λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης	.37**	.54**	.54**		.57**	.65**
Έλλειψη παρέας	.34**	.65**	.67**	.57**		.64**
Έλλειψη υπηρεσιών/ εγκαταστάσεων	.37**	.60**	.61**	.65**	.64**	
Πρόθεση μελλοντικής συμμετοχής	-.34**	-.28**	-.47**	-.20**	-.25**	-.23**

Σημείωση: ** $p < .01$

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα αποτελέσματα της έρευνας στήριξαν πλήρως και τις τέσσερις υποθέσεις. Αναλυτικότερα, ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας είναι η «έλλειψη χρόνου», οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερες τιμές στους ανασταλτικούς παράγοντες απ' ό τι οι άνδρες, οι μη συμμετέχοντες δήλωσαν μεγαλύτερες τιμές ανασταλτικών παραγόντων από τους συμμετέχοντες, οι ανασταλτικοί παράγοντες επιδρούν αρνητικά στη πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή.

Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής

Αναφορικά με την πρώτη υπόθεση, ο παράγοντας «έλλειψη χρόνου» αναδείχθηκε ως ο ανασταλτικός παράγοντας που βιώνεται με την μεγαλύτερη ένταση, τόσο από τους άνδρες εκπαιδευτικούς, όσο και από τις γυναίκες εκπαιδευτικούς. Η «έλλειψη χρόνου», επίσης, αναδείχθηκε ως ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας σε έρευνες των Alexandris και Carroll (1997b) και των Κουθούρης και συνεργατών (2005β). Οι υποχρεώσεις των ατόμων στην δουλειά και την οικογένειά τους, καθώς επίσης και άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις τους, συνεισφέρουν σημαντικά στο περιορισμό του διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου τους (Coalter, 1993; Jackson, 1993; Jackson & Henderson, 1995).

Η διαθεσιμότητα του ελεύθερου χρόνου αποτελεί ατομικό σχεδιασμό, ωστόσο, αυτό σύμφωνα με τους Boothby, Tungatt και Townsend (1981) περιλαμβάνει αυτοσχεδιασμένες προτεραιότητες με αποτίμηση των σχετικών αξιών τους, κάτι το οποίο έρχεται σε συμφωνία με τον Coalter (1993) ο οποίος αναφέρει ότι τα εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη χρόνου υποδεικνύουν ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής δεν αποτελεί υψηλή προτεραιότητα για τα άτομα.

Ωστόσο, οι Carroll και Alexandris (1997) ανέφεραν ότι ο χρόνος που σχετίζεται με τους ανασταλτικούς παράγοντες μπορεί να θεωρηθεί τόσο δομικός, όσο και ατομικός ανασταλτικός παράγοντας, ανάλογα με τον τρόπο που το άτομο τον αντιλαμβάνεται. Πιο συγκεκριμένα, αν οι ανασταλτικοί παράγοντες σχετίζονται με το

ωράριο λειτουργίας των χώρων αθλητισμού αναψυχής είναι δομικοί, ενώ από την άλλη μπορεί να βιώνεται ατομικά.

Τον δεύτερο σημαντικότερο ανασταλτικό παράγοντα αποτέλεσε η έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών, κάτι το οποίο μπορεί να οφείλεται στην ελλιπή προώθηση της μαζικής συμμετοχής από την κυβέρνηση της Ελλάδας (Alexandris & Carroll, 1999). Οι περισσότερες εγκαταστάσεις που υπάρχουν στον ελληνικό χώρο αφορούν γήπεδα μπάσκετ και ποδοσφαίρου, με τους διάφορους δημόσιους αθλητικούς οργανισμούς να διοργανώνουν τουρνουά μπάσκετ και ποδοσφαίρου συνήθως. Επιπλέον, οι πλειοψηφία των εγκαταστάσεων ανοιχτών και κλειστών χώρων, διατίθενται μόνο σε τοπικούς αθλητικούς συλλόγους και δεν είναι ανοιχτές στο κοινό. Σε αυτό έρχεται να προστεθούν και οι εθελοντικοί αθλητικοί σύλλογοι που όμως, προωθούν τον πρωταθλητισμό. Μπορεί επομένως κανείς, με βάση τα παραπάνω, να αναλογιστεί πόσο περιορισμένες είναι οι ευκαιρίες για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής.

Την τρίτη μεγαλύτερη τιμή έλαβε ο παράγοντας «ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι», ακολουθούμενη πολύ κοντά από τον παράγοντα «περιορισμένο ενδιαφέρον». Σύμφωνα με τους Carroll και Alexandris (1997) οι «ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι» είναι οι πιο ισχυροί παράγοντες που μπορούν να προβλέψουν τη συμμετοχή. Η αντίληψη της κατάστασης υγείας του συμμετέχοντα και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας και επάρκειας, που αφορούν εμπόδια που σχετίζονται με την ψυχολογική διάσταση βρέθηκαν να σχετίζονται σημαντικά με την δέσμευση για συμμετοχή. Με βάση τα παραπάνω άτομα που θεωρούσαν ότι είχαν χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και άτομα που βίωναν υψηλά επίπεδα ψυχολογικών εμποδίων ήταν λιγότερο πιθανό να δεσμευτούν με τη συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής (Alexandris et al., 2001).

Ένας άλλος σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας από τον οποίο μπορεί να προβλεφθεί η αθλητική συμμετοχή είναι η έλλειψη και ο περιορισμός του ενδιαφέροντος για συμμετοχή. Αν και, η σημασία της έλλειψης ενδιαφέροντος ως αιτία για τη μη συμμετοχή δεν είναι ξεκάθαρη. Ο Jackson (1990a) υποστήριξε ότι ένα γκρουπ που δεν ενδιαφέρεται για άσκηση δεν μπορεί να είναι ομοιογενές. Συγκεκριμένα ανέφερε ότι κάποια από τα άτομα του γκρουπ μπορεί να έχουν πραγματική έλλειψη ενδιαφέροντος για συμμετοχή, σε αντίθεση με κάποια άλλα άτομα που μπορεί να επηρεάζονται από ατομικούς παράγοντες, όπως παλιές αρνητικές εμπειρίες και αντιληπτά επίπεδα φυσικής κατάστασης, που πιθανόν να

επηρεάζουν την επιθυμία τους και το ενδιαφέρον τους για συμμετοχή. Ακριβώς επειδή τα εμπόδια αυτά βιώνονται ατομικά, είναι παρά πολύ δύσκολο να ξεπεραστούν.

Άλλος λόγος που φάνηκε να είναι υπεύθυνος για την έλλειψη του ενδιαφέροντος είναι οι αρνητικές εμπειρίες στο μάθημα φυσικής αγωγής κατά τα σχολικά χρόνια. Είναι πολύ σημαντικό οι καθηγητές φυσικής αγωγής να κάνουν τα παιδιά να αισθάνονται άνετα και ότι μπορούν να τα καταφέρουν στις αθλητικές δραστηριότητες (Williams, 1988). Κατά τους Armstrong και McManus (1994) είναι πολύ σημαντικό η υιοθέτηση ενός ενεργού τρόπου ζωής κατά τα παιδικά χρόνια για την μετέπειτα ενασχόληση των ατόμων με αθλητικές δραστηριότητες κατά την ενηλικίωσή τους.

Τις μικρότερες τιμές έλαβαν ο παράγοντας «λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης» ακολουθούμενος από τον παράγοντα «έλλειψη παρέας». Ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με λόγους οικονομικούς και πρόσβασης δεν είναι δυνατόν να αντιμετωπιστούν από τη διοίκηση των οργανισμών αθλητισμού αναψυχής. Η έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών, φάνηκε να είναι αιτία για την παρουσία των ανασταλτικών αυτών παραγόντων, αφού σε έρευνα των Alexandris και Carroll (1997b) οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δεν είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε δραστηριότητες κοντά στο σπίτι τους, αφού η διαδρομή για τις πιο κοντινές εγκαταστάσεις ήταν χρονοβόρα.

Ο παράγοντας «έλλειψη παρέας» αποτέλεσε το λιγότερο σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα για τους εκπαιδευτικούς. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών ήταν μέσης ηλικίας, αφού όπως ειπώθηκε από διάφορους ερευνητές οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την «έλλειψη παρέας» βιώνονται με μικρότερη ένταση από τα άτομα μέσης ηλικίας και με μεγαλύτερη ένταση από τα άτομα τρίτης ηλικίας και τους νέους (Jackson, 1993; McGuire et al., 1986).

Ανασταλτικοί παράγοντες και δημογραφικά χαρακτηριστικά

Αναφορικά με την δεύτερη υπόθεση, κατά καιρούς έχει πραγματοποιηθεί ένας σημαντικός αριθμός ερευνών που είχαν ως αντικείμενο εξέτασής τους τη σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής και δημογραφικών χαρακτηριστικών. Το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο και την ηλικία αποτελούν τους κύριους δημογραφικούς παράγοντες που επηρεάζουν την

αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων (Jackson & Henderson, 1995; McGuire et al., 1986; Searle & Jackson, 1985a). Έτσι, με βάση τη βιβλιογραφία οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό ανασταλτικούς παράγοντες από τους άνδρες και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να συμμετέχουν σε μικρότερο βαθμό σε δραστηριότητες αναψυχής από τους άνδρες.

Οι ατομικοί ανασταλτικοί παράγοντες βρέθηκαν να επηρεάζουν περισσότερο τις γυναίκες απ' ό τι τους άνδρες (Alexandris & Carroll, 2000). Οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες απ' ό τι οι άνδρες, όπως είναι η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η έλλειψη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, η ντροπή, η έλλειψη γνώσεων σχετικά με τις ευκαιρίες για συμμετοχή, κ.α (Alexandris & Carroll, 1997a; Raymore et al., 1994). Τα παραπάνω έρχονται σε συμφωνία με την έρευνα των Jackson και Henderson (1995) οι οποίοι ανέφεραν ό τι οι γυναίκες είχαν υψηλότερα σκορ σε παράγοντες όπως η κοινωνική απομόνωση και η έλλειψη ικανοτήτων, οι οποίοι μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε διαπροσωπικούς και ενδοπροσωπικούς παράγοντες αντίστοιχα.

Η παρούσα έρευνα έρχεται σε απόλυτη συμφωνία με τα ευρήματα των παραπάνω ερευνών, αφού από τα αποτελέσματα φάνηκε οι γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές από τους άνδρες στους τέσσερις από τους έξι ανασταλτικούς παράγοντες. Αναλυτικότερα, τους παράγοντες αυτούς αποτέλεσαν η «έλλειψη χρόνου», οι «ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι», το «περιορισμένο ενδιαφέρον» και οι «λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης».

Διαφορές ανασταλτικών παραγόντων ανάλογα με τη διαφορετική συχνότητα συμμετοχής

Αναφορικά, με την τρίτη υπόθεση, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία κάποιοι ερευνητές θεωρούν ό τι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής (Alexandris & Carroll, 1997a; Alexandris & Carroll, 1997b) και άλλοι ό τι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ τους (Kay & Jackson, 1991; Shaw et al., 1991).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαίωσαν την αρνητική σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και τη συχνότητα συμμετοχής, αφού οι μη συμμετέχοντες δήλωσαν υψηλότερες τιμές στους ανασταλτικούς παράγοντες σε σύγκριση με τους πιο συχνούς και τους συστηματικούς συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ό τι οι τέσσερις από τους έξι ανασταλτικούς παράγοντες

επιδρούν αρνητικά στη συχνότητα συμμετοχής. Επιβεβαιώνουν συνεπώς την αξία της έρευνας σε αυτόν τον χώρο και την ανάγκη εντοπισμού των ανασταλτικών παραγόντων. Κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο προκειμένου να αναπτυχθούν στρατηγικές μείωσης της επίδρασης τους.

Συνεπώς, η έρευνα αυτή συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες των Alexandris και Carroll (1997a; 1997b) οι οποίοι υποστήριζαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες μειώνουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής, και έρχεται σε αντίθεση με τους Kay και Jackson (1991), οι οποίοι υποστήριζαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν εμποδίζουν πάντα την συμμετοχή, αφού στην έρευνά τους σε κάποιες περιπτώσεις οι ανασταλτικοί παράγοντες αναφέρθηκαν με μεγαλύτερη συχνότητα από τους συμμετέχοντες, παρά από τους μη συμμετέχοντες.

Σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και πρόθεσης για μελλοντική συμμετοχή

Αναφορικά με την τέταρτη υπόθεση, η εύρεση θετικής σχέσης μεταξύ των έξι ανασταλτικών παραγόντων υποστήριξε την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της πρόθεσης για μελλοντική συμμετοχή των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Συγκεκριμένα, η πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή σχετίζεται αρνητικά με τον παράγοντα «έλλειψη χρόνου» ($r = -.34, p < .01$), με τον παράγοντα «ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι» ($r = -.28, p < .01$), με τον παράγοντα «περιορισμένο ενδιαφέρον» ($r = -.47, p < .01$), με τον παράγοντα «λόγοι οικονομικοί/πρόσβασης» ($r = -.20, p < .01$), με τον παράγοντα «έλλειψη παρέας» ($r = -.25, p < .01$) και με τον παράγοντα «έλλειψη υπηρεσιών/εγκαταστάσεων» ($r = -.23, p < .01$).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε συμφωνία με την έρευνα των Alexandris et al. (2003) όπου σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνάς τους, οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής έδειξαν ότι επηρεάζουν σε σημαντικά υψηλό βαθμό (40%) την πρόθεση συμμετοχής των ατόμων, με τους «ατομικούς/ψυχολογικούς» και «πρόσβασης/οικονομικούς» ανασταλτικούς παράγοντες να επηρεάζουν σε υψηλότερο βαθμό από τους άλλους ανασταλτικούς παράγοντες την πρόθεση συμμετοχής.

Περιορισμοί-Οριοθετήσεις

Η έρευνα διεξήχθη μόνον σε δασκάλους της Α/θμιας Εκπαίδευσης, με αποτέλεσμα τη μη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων για το σύνολο όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης.

Ακόμη, το δείγμα συγκεντρώθηκε από σχολεία της πόλης των Τρικάλων, με αποτέλεσμα τη μη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων για όλη την Ελληνική επικράτεια.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο κυριότερος παράγοντας που ανέστειλε ή περιόριζε τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών ήταν η έλλειψη χρόνου. Αυτό συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες στις οποίες επίσης βρέθηκε η έλλειψη χρόνου να είναι ο σημαντικότερος παράγοντας για τη μη συμμετοχή (Kouthouris, 2005; McCarville & Smale, 1993). Η διάσταση «έλλειψη χρόνου» ως ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας ήταν αναμενόμενος, διότι ο χρόνος που απαιτείται για την οικογένεια, την εργασία, τις κοινωνικές υποχρεώσεις είναι αυξημένος με αποτέλεσμα αυτό να αποτελεί ένα σημαντικό εμπόδιο για την ενασχόληση με δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής (Jackson & Henderson, 1995). Η ανάπτυξη αναψυχικών προγραμμάτων που απευθύνονται σε όλη την οικογένεια είναι ίσως μια πρόταση η οποία θα πρέπει να μελετηθεί από τους υπευθύνους των κέντρων.

Η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων επηρεάζεται από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων. Συγκεκριμένα, η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων διαφέρει από άτομο σε άτομο ανάλογα με τα δημογραφικά του χαρακτηριστικά. Διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες λόγω φύλου βρέθηκαν και στους τέσσερις από τους έξι ανασταλτικούς παράγοντες, όπου οι γυναίκες εκπαιδευτικοί εμφάνισαν υψηλότερες τιμές από τους άνδρες και στους τέσσερις αυτούς παράγοντες. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών των Henderson (1996a) και Henderson και Allen (1991) όπου βρέθηκε οι γυναίκες να βιώνουν μεγαλύτερο αριθμό ανασταλτικών παραγόντων, αλλά και να βιώνουν τους ανασταλτικούς παράγοντες σε μεγαλύτερη ένταση από τους άνδρες. Τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους υπευθύνους παροχής υπηρεσιών αθλητισμού αναψυχής, με σκοπό την αύξηση της συμμετοχής των γυναικών.

Στην έρευνα αυτή επιβεβαιώθηκε η αρνητική σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής, αφού οι μη συμμετέχοντες δήλωσαν υψηλότερες τιμές στους ανασταλτικούς παράγοντες απ' ότι τα άτομα που συμμετείχαν συχνά ή συστηματικά. Τα αποτελέσματα της έρευνας απορρίπτουν την θετική σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητας

συμμετοχής που υποστήριζαν σε έρευνά τους οι Scott (1991) και Willits και Willits (1986). Επομένως, προκειμένου να αυξηθεί η συμμετοχή είναι απαραίτητο να εξαλειφθούν οι ανασταλτικοί παράγοντες με τη δημιουργία κατάλληλων στρατηγικών διαχείρισης και αντιμετώπισής τους.

Η έρευνα αυτή συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες των Alexandris και Carroll (1997a) και Alexandris και Carroll (1997b) οι οποίοι υποστήριζαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες μειώνουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής. Έτσι, η παρούσα έρευνα έρχεται σε αντίθεση με τους Kay και Jackson (1991) οι οποίοι υποστήριζαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν εμποδίζουν πάντα την συμμετοχή, αφού στην έρευνά τους σε κάποιες περιπτώσεις οι ανασταλτικοί παράγοντες αναφέρθηκαν με μεγαλύτερη συχνότητα από τους συμμετέχοντες, παρά από τους μη συμμετέχοντες.

Από την παρούσα έρευνα φάνηκε ότι όλοι οι ανασταλτικοί παράγοντες συνδέονται με θετική σχέση μεταξύ τους και με αρνητική σχέση με την πρόθεση για μελλοντική συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με τους Alexandris et al. (2003) οι οποίοι σε έρευνά τους ανέφεραν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν σε σημαντικά υψηλό βαθμό την πρόθεση των ατόμων για συμμετοχή.

Εν κατά κλείδι, η έρευνα και κατανόηση των ανασταλτικών παραγόντων μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση και εξάλειψη του φαινομένου αυτού, μέσω του σχεδιασμού κατάλληλων στρατηγικών διαχείρισης των παραγόντων αυτών με αποτέλεσμα την αύξηση της συμμετοχής των ατόμων (Jackson, 1994a; Searle & Jackson 1985b). Επομένως μπορεί να αναλογιστεί ο οποιοσδήποτε τη μεγάλη σημασία της έρευνας των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής.

Θα είχε ενδιαφέρον στο μέλλον να συνεχιστεί η έρευνα των ανασταλτικών παραγόντων με τη συσχέτισή τους με συναφείς μεταβλητές, με σκοπό την διερεύνηση πιθανών αλληλεπιδράσεων μεταξύ τους. Τέτοιες μεταβλητές σύμφωνα με την βιβλιογραφία αποτελούν η πρόθεση συμμετοχής (Alexandris et al., 2003), η δύναμη των κινήτρων (Carroll & Alexandris, 1997), η παρακίνηση (εσωτερική, εξωτερική παρακίνηση και μη παρακίνηση) (Alexandris et al., 2002), η δέσμευση (Alexandris et al., 2001), η πίστη (loyalty) (Backman, 1991).

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Οι υπεύθυνοι παροχής υπηρεσιών αθλητισμού αναψυχής θα πρέπει να αντιμετωπίζουν τα άτομα ανάλογα με τα ιδιαίτερα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Όπως προαναφέρθηκε, οι έρευνες που έγιναν κατά καιρούς έδειξαν ότι τα άτομα ανάλογα με τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά βιώνουν διαφορετικούς ανασταλτικούς παράγοντες και σε διαφορετική ένταση και επομένως απαιτούν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης, προκειμένου να εξαλειφθούν οι ανασταλτικοί παράγοντες και να ενισχυθεί η συμμετοχή. Μπορεί κανείς να αναλογιστεί τη μεγάλη σημασία της έρευνας των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής

Το γεγονός ότι οι γυναίκες βιώνουν σε υψηλότερο βαθμό ανασταλτικούς παράγοντες από τους άνδρες, θα μπορούσε να ξεπεραστεί αν τους δινόταν ευκαιρίες και κατάλληλο περιβάλλον για συμμετοχή. Σύμφωνα με τη Henderson (1996b) το ασφαλές και ενθαρρυντικό περιβάλλον θα μπορούσε να μειώσει τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν οι γυναίκες και να αυξήσει τη συμμετοχή τους.

Η έλλειψη χρόνου λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων θα μπορούσε να ξεπεραστεί εάν υπήρχαν δυνατότητες απασχόλησης όλης της οικογένειας στον ίδιο χώρο, όπως ύπαρξης παιδικής χαράς για τα παιδιά, ή αίθουσα γυμναστηρίου για τις γυναίκες ή ακόμη και ύπαρξη γυναικείων τουρνουά.

Πιο γενικά, η έλλειψη χρόνου θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί αν γινόταν εκτενής προώθηση ενασχόλησης με τέτοιου είδους δραστηριότητες, κατά τα Σαββατοκύριακα ή αμέσως μετά την εργασία των εκπαιδευτικών.

Με την παροχή μεγαλύτερου εύρους προγραμμάτων, υπηρεσιών και με την παροχή περισσότερων και καλύτερων εγκαταστάσεων αθλητισμού αναψυχής από το κράτος, θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί ο παράγοντας που σχετίζεται με την έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών. Ακόμη, η επιστήμη του μάρκετινγκ θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί από τους υπεύθυνους της διοίκησης των εγκαταστάσεων, ώστε η επιλογή των προγραμμάτων και υπηρεσιών να στηρίζεται σε πληροφορίες μάρκετινγκ οι οποίες θα δείχνουν τις ανάγκες του κόσμου και θα τις καλύπτουν.

Οι ατομικοί/ψυχολογικοί λόγοι θα μπορούσαν να εξαλειφθούν με κατάλληλη και εκτενή προώθηση της αθλητικής αναψυχής και την παροχή κατάλληλων αθλητικών προγραμμάτων, τα οποία θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες του κόσμου. Επίσης, η προώθηση του personal training θα βοηθούσε στο να ξεπεράσουν τα άτομα τους ανασταλτικούς αυτούς παράγοντες, αφού με το να ασκούνται μόνοι τους θα νιώθουν πιο άνετα.

Η παροχή αθλητικής εκπαίδευσης από τους υπεύθυνους, καθώς και η ανάπτυξη θετικών στάσεων προς την άσκηση γενικότερα και η προώθηση της διαβίου άσκησης μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής κατά τη διάρκεια των μαθητικών χρόνων, θα μπορούσαν να περιορίσουν σημαντικά την έλλειψη ενδιαφέροντος.

Επειδή, όπως αναφέρθηκε παραπάνω αιτία για τους ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με οικονομικούς λόγους και με προβλήματα πρόσβασης, μπορεί να είναι οι έλλειψη εγκαταστάσεων, η δημιουργία νέων εγκαταστάσεων μπορεί να βοηθήσει στη λύση των προβλημάτων πρόσβασης. Όσον αφορά τον οικονομικό τομέα, οι διαφοροποιημένες τιμές για την είσοδο στους χώρους άσκησης, τον εξοπλισμό, κτλ., ή ακόμα και η δωρεάν παροχή υπηρεσιών και εγκαταστάσεων θα βοηθούσαν αρκετά στην αύξηση της συμμετοχής.

Η έλλειψη παράας μπορεί να αντιμετωπιστεί με την διοργάνωση εκδηλώσεων και γεγονότων αθλητικής αναψυχής, όπου θα προωθείται η δημιουργία σχέσεων και η επικοινωνία μεταξύ των ατόμων, με σκοπό να συμμετέχουν όλο και περισσότερο. Επίσης, θα πρέπει να αναπτυχθούν εθελοντικοί σύλλογοι (clubs) που θα παρέχουν δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, όπου η δημιουργία αυτών των clubs βασίζεται στο ότι τα μέλη τους έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Με αυτό τον τρόπο, ο κάθε άνθρωπος θα μπορεί να βρίσκει εκεί άτομα με ενδιαφέροντα αθλητικής αναψυχής.

Γενικότερα, θα βοηθήσει αρκετά στην εξάλειψη των ανασταλτικών παραγόντων και στη προώθηση της συμμετοχής, η ύπαρξη τμημάτων μάρκετινγκ στους αθλητικούς οργανισμούς και εγκαταστάσεις αναψυχής, τα οποία θα δουλεύουν με στρατηγικά πλάνα μάρκετινγκ. Τα πλάνα αυτά θα πρέπει να αναπτυχθούν βάση εκτενής έρευνας μάρκετινγκ σε μια ποικιλία απόψεων που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής και την καταναλωτική συμπεριφορά. Το βασικό μέρος του στρατηγικού σχεδιασμού θα πρέπει να περιλαμβάνει ανάπτυξη συγκεκριμένων πλάνων δράσης και δεικτών απόδοσης (οικονομικούς ή μη),

μετρήσεων και στόχων, μέσω των οποίων θα καταγράφεται και θα ελέγχεται η πρόοδος.

Ανακεφαλαιώνοντας, η ενσωμάτωση του μάρκετινγκ, από τους υπεύθυνους παροχής υπηρεσιών, στη διοίκηση των οργανισμών και των εγκαταστάσεων αθλητισμού αναψυχής, αποτελεί σημαντικό κομμάτι στην εξάλειψη των ανασταλτικών παραγόντων και επομένως, στην αύξηση της συμμετοχής των ατόμων σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής.



- Alexandris, K. (1998). Patterns of recreational sport participation among the adult population in Greece. *Cyber Journal of Sport Marketing*, 2, 2, 1-9.
- Alexandris, K., Barkoukis, V., Tsordatzoudis, H. & 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, 3, 305-318.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (2000). A demographic model of recreational sport participation: Planning applications for recreational sport programmes Mass Participation in Greece. *Scientific Research*, 24, 36-44.
- 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. & Carroll, B. (1997a). 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. (1997b). 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., Grouios, G., Tsorbatsoudis, Ch. & Bliatsou, A. (2001). Relationship between perceived constraints and commitment to recreational sport participation of university students in Greece. *International Journal of Management*, 2, 282-296.
- Alexandris, K. Tsorbatzoudis, Ch. & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 3, 233-252.
- Ajzen, I. & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Armstrong, N. & McManus, A. (1994). Children's fitness and physical activity-A challenge for physical education. *The British Journal of Physical Education*, Spring 1994, 20-26.
- Backman, S., & Crompton, J. (1990). Differentiating between active and passive discontinuers of two leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 22, 197-212.
- Bialeschki, M. & Henderson, K. (1988). Constraints to Trail Use. *Journal of Park and Recreation Administration*, 6, 3, 20-28.
- Bialeschki, M. D. & Michener, S. (1994). Re-entering leisure: Transition within the role of motherhood. *Journal of Leisure Research*, 26, 57-74.

- Blair, S. N. (1993). Physical activity, physical fitness and health. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 64, 365-376.
- Bolla, P., Dawson, D. & Harrington, M. (1993). Women and leisure: A study of meanings, experience, and constraints. *Recreation Canada*, 51, 3, 22-26.
- Boothby, J., Tungatt, M. & Townsend, A. (1981). Ceasing participation in sports activity: Reports and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13, 1-14.
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D. & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure sciences*, 23, 131-144.
- Buchanan, T. & Allen, L. (1985). Barriers to recreation participation in later life cycle stages. *Therapeutic Recreation Journal*, 19, 39-50.
- 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, 3, 279-299.
- Coalter, F. (1993). Sports participation: Price or priorities?. *Leisure Sciences*, 12, 171-182.
- Crawford, D., Jackson, E. & Godbay, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Science*, 13, 309-320.
- Crawford, D. & Godbay, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Dishman, R., Sallis, J. & Orenstein, D. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100, 2, 158-171.
- Drew, S. & Paradice, R. (1996). Time, women and well-being. *Feminism & Psychology*, 6, 4, 563-568.
- Francken, D. & Van Raij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Frederick, J. & Shaw, S. (1995). Body image as a leisure constraint: Examining the experience of aerobic exercise classes for young women. *Leisure Sciences*, 17, 57-73.
- Gilbert, D. & Hudson, S. (2000). Tourism demand constraints: A skiing participation. *Annals Of Tourism Research*, 27, 906-925.
- Godbey, G. (1985). Non-participation in public leisure services: A model. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 1-13.
- Gratton, C. & Taylor, P. (1995). From economic theory to leisure practise via empirics: The case of demand and price. *Leisure Sciences*, 14, 245-261.

- Green, E., Hebron, S. & Woodward, D. (1989). Women, leisure and social control. In Harner, J. & Maynard, M. (Eds.), *Women, violence and social control* (pp. 75-92). London: Macmillan.
- Harahoussou, (1996). Sociocultural influences on Greek women's involvement in physical recreation. *International Review for Sociology of Sport*, 31, 219-227.
- Harrington, M. & Dawson, D. (1995). Who has it best? Women's labor force participation, perceptions of leisure and constraints to enjoyment of leisure. *Journal of Leisure Research*, 27, 1, 4-24.
- Harrington, M., Dawson, D. & Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Loisir et Societe*, 15, 203-221.
- Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, K. & Eklund, S. J. (1999). Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21, 179-192.
- Helgo, S. & Drake, B. (2001). Physical Activity and Mental Health. *International Sport Medicine Journal*, 2, 3, 1-9.
- Henderson, K. A. (1996a). One size doesn't fit all: The meanings of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 28, 3, 139-155.
- Henderson, K. A. (1996b). Just recreation for girls and women. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 67, 45-46.
- Henderson, K. A. (1991). The contributions of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23, 4, 363-377.
- Henderson, K. A. (1990a). Anatomy is not destiny: A feminist analysis of the scholarship on women's leisure. *Leisure Sciences*, 12, 229-236.
- Henderson, K. A. (1990b). The meaning of leisure for women: An integrative review of the literature. *Journal of Leisure Research*, 22, 228-243.
- Henderson, K. A. & Ainsworth, B. E. (2001). Researching leisure and physical activity with women of color: Issues and emerging questions. *Leisure Sciences*, 23, 21-34.
- Henderson, K. A. & Allen, K. R. (1991). The ethic of care: Leisure possibilities and constraints for women. *Society and Leisure*, 14, 97-113.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1993a). Negotiating constraints to women's physical recreation. *Society and Leisure*, 16, 2, 389-412.
- Henderson, K., & Bialeschki, M. (1993b). Exploring an Expanded Model of Women's Leisure Constraints. *Journal of Applied Recreation Research*, 18, 4, 229-252.

- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 12, 51–65.
- 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.
- Horna, J. L. (1989). The leisure component of the parental role. *Journal of Leisure Research*, 10, 3, 203-215.
- Hultsman, W. (1995). Recognizing patterns of leisure constraints: An extension of the exploration of dimensionality. *Journal of Leisure Research*, 27, 3, 228-244.
- Hultsman, W. Z. (1993). The influence of others as a barrier to recreation participation among early adolescents. *Journal of Leisure Research*, 25, 150-164.
- Hultsman, W. Z. (1992). Constraints to activity participation in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 12, 280-299.
- Jackson, E. (1994a). Activity specific constraints on leisure participation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 12, 2, 33-49.
- Jackson, E. (1994b). Constraints on participation in resource based outdoor recreation. *Journal of Applied Recreation Research*, 19, 215–245.
- Jackson, E. (1994c). Geographical aspects of constraints on leisure and recreation. *The Canadian Geographer*, 38, 110-121.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson, E. (1991a). Special Issue Introduction: Leisure Constraints/Constrained Leisure. *Leisure Sciences*, 13, 4, 273-278.
- Jackson, E. (1991b). Leisure constraints/constrained leisure; Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23, 279-285.
- Jackson, E. (1990a). Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints? *Journal of Leisure Research*, 22, 55-70.
- Jackson, E. (1990b). Trends in Leisure Preferences: Alternative Constraints-Related Explanations. *Journal of Applied Recreation Research*, 15, 3, 129-145.
- Jackson, E. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203–215.
- Jackson, E. (1983). Activity-specific barriers to recreation participation: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 6, 47–60.

- Jackson, E., Crawford, D. & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Jackson, E. & Henderson, K. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Jackson, E. & Rucks, V. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27, 85-105.
- Jackson, E. & Searle, M. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation; Concepts and models. *Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Kay, T. & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 301-313.
- Kay, T. (1998). Having it all or doing it all? The construction of women's lifestyles in time-crunched households. *Society and Leisure*, 21, 2, 435-454.
- Kouthouris, Ch. (2005). Investigating Demographic and Attitude Characteristics of Recreational Skiers: An Application of Behavioral Segmentation. *The Sport Journal, U.S.A*, 8, 4. www.thesportjournal.org
- Κουθούρης, Χ. (2005). Πανεπιστημιακές σημειώσεις του Ζ' Εξαμήνου σπουδών για το μάθημα της ειδικότητας 'Αναψυχή Ανοιχτών Χώρων'. ΤΕΦΑΑ-Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ. & Χατζηγιάννη, Ε., (2005α). Ανασταλτικοί Παράγοντες Συμμετοχής στη Χιονοδρομία Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3, 1, 55-63. www.hape.gr
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ. & Γκόλτσος, Κ. (2005β). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής (γήπεδα μικρών διαστάσεων). *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός* (υπό δημοσίευση).
- Little, D. E. (2002). Women and Adventure Recreation: Reconstructing Leisure Constraints and Adventure Experiences to Negotiate Continuing Participation. *Journal of Leisure Research*, 34, 2, 157-177.
- Marcus, B., Pinto, B., Simkin, L., Audrain, J. & Taylor, E. (1994). Application of theoretical models to exercise behavior among employed women. *American Journal of Health Promotion*, 9, 1, 49-55.
- McCarville, R. & Smale, J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration* 11, 2, 40-59.
- McGuire, F. (1984). A factor analytical study of leisure constraints in advanced adulthood. *Leisure Sciences*, 6, 313-325.

- McGuire, F., Dottavio, D. & O'Leary, J. (1986). Constraints to participation in outdoor recreation across the life span: a nation-wide study of limiters and prohibitions. *The Gerontologist*, 26, 538-544.
- McGuire, F. & O'Leary, J. (1992). The implications of leisure constraint research for the delivery of leisure services. *Journal of Park and Recreation Administration*, 10, 2, 31-40.
- McGuire, F. A., O'Leary, J. T., Yeh, GK, & Dottavio, F. D. (1989). Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior: A replication and extension. *Journal of Leisure Research*, 21, 316-326.
- Παπαϊωάννου, Αθ., Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1999). *Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.
- Petrick, F. J., Backman, J. S., Bixler, R. & Norman, C.W. (2001). Analysis of golfer motivation and constraints by experience use history. *Journal of Leisure Research*, 33, 1, 56-70.
- Pinto, B., Marcus, B. & Clark, M. (1996). Promoting physical activity in women: The new challenges. *American Journal of Preventive Medicine*, 12, 5, 395-400.
- Ragheb, M. (1993). Leisure and Perceived Wellness: a field investigations. *Leisure Sciences*, 15, 1, 33-44.
- Raymore, L., Godbey, G. & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socio-economic status: their relation to perception of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D. & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Rocklynn, C. H. (1998). Adolescent girls and outdoor recreation: A case study examining constraints and effective programming. *Journal of Leisure Research*, 30, 3, 356-379.
- Romsa, G. & Hoffman, W. (1980). An application of non-participation data in recreation research: Testing the opportunity theory. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Samdahl, D. M. & Jekubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 4, 430-452.
- Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13, 321-336.
- Searle, M., & Jackson, E. (1985a). Socio-economic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7, 227-249.

- Searle, M. S. & Jackson, E. L. (1985b). Recreation non-participation and barriers to participation: Considerations for management of recreation delivery systems. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 23-36.
- Shaw, S. M. (1994). Gender, leisure and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 26, 8-22.
- Shaw, S. M. (1985). Gender and leisure: Inequality in the distribution of leisure time. *Journal of Leisure Research*, 17, 4, 266-282.
- 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.
- Shinew, K. J., Floyd, M. F. & Parry, D. (2004). Understanding the relationship between race and leisure activities and constraints: Exploring an alternative framework. *Leisure Sciences*, 26, 181-199.
- Tsai, E. H. (2000). Influence of constraints on interest, intention, and actual engagement in regular active recreation. *Paper presented at the National Recreation and Parks Association, Leisure Research Symposium, Phoenix, AZ.*
- Tsai, E. H. & Coleman, D. J. (1999). Leisure constraints of Chinese immigrants: An exploratory study. *Society and Leisure*, 22, 243-264.
- Verhoef, M. & Love, E. (1992). Women's exercise participation: The relevance of social roles compared to non-role-related determinants. *Canadian Journal of Public Health*, 83, 367-370.
- Verhoef, M., Love, E. & Rose, M. (1992). Women's social roles and their exercise participation. *Women and Health*, 19, 4, 15-29.
- Wearing, B. (1992). Leisure and Women's Identity in Late Adolescence: Constraints and Opportunities. *Society and Leisure*, 15, 1, 323-343.
- Wearing, B. (1990). Beyond the ideology of motherhood: Leisure as resistance. *Australian and New Zealand Journal of Sociology*, 26, 36-58.
- Williams, A. (1988). Physical activity patterns among adolescents-Some curriculum implications. *Physical Education Review*, 11, 1, 28-39.
- Willits, W. L. & Willits, F. K. (1986). Adolescent participation in leisure activities: "The less, the more" or "the more, the more"? *Leisure Sciences*, 8, 189-206.
- Witt, P. A. & Goodale, T. L. (1981). The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure Sciences*, 4, 29-49.
- Wright, B. & Goodale, T. (1991). Beyond nonparticipation: Validation of interest and frequency of participation categories in constraints research. *Journal of Leisure Research*, 23, 314-331.

ΙΧ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Στην συνέχεια επισυνάπτεται το ερωτηματολόγιο



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Το ερωτηματολόγιο που καλείστε να συμπληρώσετε αφορά απόψεις και συμπεριφορές σχετικά με την άσκηση. Με τον όρο άσκηση εννοούμε κάθε μορφή σκόπιμης και σχεδιασμένης φυσικής δραστηριότητας την οποία επιλέγετε να κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας, και η οποία προκαλεί από μικρή έως μεγάλη κόπωση και συμπτώματα όπως ιδρώτα και λαχάνιασμα. Τέτοιες δραστηριότητες περιλαμβάνουν έντονο περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, αερόμπικ, βάρη, τένις, χορό, ποδήλατο, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ, κ.τ.λ. Παρακαλούμε συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο ανεξάρτητα από το αν ασκήσετε ή όχι.

Παρακαλούμε συμπληρώστε το, έχοντας υπόψη ότι το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και συνεπώς τα στοιχεία που συλλέγονται είναι εμπιστευτικά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, γι' αυτό είναι σημαντικό να απαντήσετε με ειλικρίνεια υποδεικνύοντας τις απαντήσεις που αληθινά σας αντιπροσωπεύουν. Κατά τη συμπλήρωση θα βρείτε ότι αρκετές ερωτήσεις μοιάζουν μεταξύ τους. Σας παρακαλούμε να μην ενοχληθείτε από το γεγονός αυτό και να απαντήσετε κάθε ερώτηση ξεχωριστά χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο.

Τέλος σας παρακαλούμε να προσέξετε να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις. Σας ευχαριστούμε.

Πόσο συχνά ασκήσετε; (συμπληρώστε x στο αντίστοιχο κουτί)

Δεν ασκούμε καθόλου <input type="checkbox"/>	Ασκούμε μόνον ευκαιριακά <input type="checkbox"/>	Ασκούμε λίγες φορές <input type="checkbox"/>	Ασκούμε συχνά <input type="checkbox"/>	Ασκούμε Συστηματικά <input type="checkbox"/>
<i>Δεν με ενδιαφέρει η άσκηση, σχεδόν την αποφεύγω</i>	<i>Εάν τύχει με τους φίλους μου, περιστασιακά</i>	<i>Μόνο κάποιες μέρες το μήνα</i>	<i>Κάποιες μέρες την εβδομάδα</i>	<i>Σχεδόν κάθε μέρα</i>

Αναφέρετε το είδος των δραστηριοτήτων που συμμετέχετε.

.....

Παρακάτω παρουσιάζονται λόγοι που μπορεί να αποτρέπουν ή να περιορίζουν σε κάποιο βαθμό τη συμμετοχή σας στην άσκηση. **Ανεξάρτητα από το αν ασκήσετε ή όχι** ποιοι από τους παρακάτω λόγους – εμπόδια αποτρέπουν ή περιορίζουν τη συμμετοχή σας στην άσκηση.

1 = διαφωνώ απόλυτα, 2 = διαφωνώ 3 = ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, 4 = συμφωνώ, 5 = συμφωνώ απόλυτα

**ΑΠΟΤΡΕΠΤΙΚΟΙ / ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ –
ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Δεν έχω το χρόνο λόγω υποχρεώσεών μου στη δουλειά	1	2	3	4	5
2. Αισθάνομαι κουρασμένος για να ασκηθώ	1	2	3	4	5
3. Δεν μου αρέσει το περιβάλλον της άσκησης	1	2	3	4	5
4. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες κοστίζει ακριβά	1	2	3	4	5
5. Δεν έχω την κατάλληλη παρέα και φίλους	1	2	3	4	5
6. Όταν γυμνάζομαι μου παρουσιάζονται προβλήματα υγείας	1	2	3	4	5
7. Δεν έχω δικό μου μεταφορικό μέσο για να πηγαίνω στους χώρους άσκησης	1	2	3	4	5
8. Δεν γνωρίζω πού να πάω να ασκηθώ	1	2	3	4	5
9. Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεών μου προς την οικογένειά μου	1	2	3	4	5
10. Φοβάμαι να μην τραυματιστώ	1	2	3	4	5
11. Δεν μου αρέσουν οι χώροι όπου γίνονται οι δραστηριότητες (γήπεδα/γυμναστήρια).	1	2	3	4	5
12. Η άσκηση απαιτεί ακριβό εξοπλισμό / ρουχισμό	1	2	3	4	5
13. Δεν μου αρέσουν τα άλλα άτομα με τα οποία αναγκάζομαι να γυμνάζομαι μαζί τους	1	2	3	4	5
14. Η άσκηση συχνά μου προκαλεί προβλήματα υγείας	1	2	3	4	5
15. Οι χώροι άσκησης είναι μακριά	1	2	3	4	5
16. Δεν έχω ενημέρωση για τα προγράμματα άσκησης που υπάρχουν στην περιοχή μου	1	2	3	4	5
17. Δεν έχω το χρόνο λόγω υποχρεώσεών μου σε φίλους και/ή σύντροφο	1	2	3	4	5
18. Η φυσική δραστηριότητα με κουράζει	1	2	3	4	5
19. Δεν μου αρέσουν τα προγράμματα άσκησης τα οποία προσφέρονται	1	2	3	4	5
20. Δυσκολεύομαι να διαθέσω τα χρήματα που απαιτούνται για να ασκηθώ	1	2	3	4	5
21. Στους φίλους μου δεν αρέσουν οι φυσικές δραστηριότητες	1	2	3	4	5
22. Ο γιατρός με συμβουλεύει να μην ασκώμαι	1	2	3	4	5
23. Δεν έχω κανένα δικό μου άτομο να με μεταφέρει για να ασκώμαι	1	2	3	4	5
24. Δεν γνωρίζω κάποιο υπεύθυνο άτομο να με ενημερώνει για τις φυσικές δραστηριότητες που μπορώ να κάνω	1	2	3	4	5
25. Δεν θέλω να ξοδεύω τον ελεύθερο χρόνο μου σε δραστηριότητες άσκησης	1	2	3	4	5
26. Δεν έχω τα κατάλληλα προσόντα για να κάνω άσκηση	1	2	3	4	5
27. Δεν μου αρέσουν οι εγκαταστάσεις που υπάρχουν	1	2	3	4	5

28. Δεν πιστεύω στις ικανότητες μου	1	2	3	4	5
29. Σε ανθρώπους σημαντικούς για μένα δεν τους αρέσει να ασκώμαι	1	2	3	4	5
30. Η κατάσταση της υγείας μου δεν μου επιτρέπει να ασκώμαι	1	2	3	4	5
31. Η μετακίνησή μου στο χώρο άσκησης είναι δύσκολη	1	2	3	4	5
32. Δεν έχω κάποιον να με βοηθά να επιλέξω μια μορφή άσκησης κατάλληλη για μένα	1	2	3	4	5
33. Η άσκηση στον ελεύθερο χρόνο δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου	1	2	3	4	5
34. Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση	1	2	3	4	5
35. Δεν αισθάνομαι ασφαλής στους χώρους άσκησης	1	2	3	4	5
36. Δεν μπορώ να παρακινήσω τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
37. Δεν περνάω πολύ καλά όταν ασκώμαι.	1	2	3	4	5

Παρακαλούμε υποδείξτε το βαθμό στον οποίο διαφωνείτε/συμφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις.

1 = διαφωνώ απόλυτα, 2 = διαφωνώ 3 = ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ, 4 = συμφωνώ, 5 = συμφωνώ απόλυτα

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Απογοητεύομαι όταν δεν κατορθώνω να ασκώμαι όσο θέλω	1	2	3	4	5
2. Ακόμη και εάν το να ασκώμαι είναι ανέφικτο, εγώ προσπαθώ	1	2	3	4	5
3. Αισθάνομαι ότι το να ασκώμαι είναι ουσιώδους σημασίας για εμένα	1	2	3	4	5
4. Πραγματικά ενδιαφέρομαι να ασκώμαι	1	2	3	4	5
5. Θεωρώ ότι ο χρόνος που διαθέτω για άσκηση, είναι πολυτιμότερος από χρόνο που διαθέτω για άλλες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου	1	2	3	4	5

Παρακαλούμε υποδείξτε αν προτίθεστε να ασκηθείτε για τις επόμενες δύο εβδομάδες.

1. Έχω πρόθεση να ασκηθώ κατά τον ελεύθερο χρόνο μου τις επόμενες δύο εβδομάδες

Εξαιρετικά απίθανο

1 2 3 4 5

Εξαιρετικά πιθανό

6 7

2. Σκοπεύω να ασκηθώ κατά τον ελεύθερο χρόνο μου τις επόμενες δύο εβδομάδες

Διαφωνώ απόλυτα

1 2 3 4 5

Συμφωνώ απόλυτα

6 7

3. Είμαι αποφασισμένος να ασκηθώ κατά τον ελεύθερο χρόνο μου τις επόμενες δύο εβδομάδες

Δεν ισχύει καθόλου						Ισχύει απόλυτα
1	2	3	4	5	6	7

Στην παρακάτω κλίμακα σας παρακαλούμε να υποδείξετε το βαθμό στον οποίο κάθε μία από τις δηλώσεις ισχύει ή δεν ισχύει για σας. Σας υπενθυμίζουμε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Απλά μας ενδιαφέρει να μάθουμε πως αισθάνεστε εσείς προσωπικά. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια σχετικά με τους λόγους για τους οποίους ασκήστε ή θα ασκούσασταν.

	Δεν ισχύει καθόλου		Ισχύει μερικές φορές		Ισχύει απόλυτα
1. Ασκούμε επειδή άλλοι λένε ότι πρέπει	1	2	3	4	5
2. Αισθάνομαι ενοχές όταν δεν ασκούμε	1	2	3	4	5
3. Εκτιμώ τα οφέλη της άσκησης	1	2	3	4	5
4. Ασκούμε επειδή το διασκεδάζω	1	2	3	4	5
5. Δε βλέπω γιατί θα έπρεπε να ασκούμε	1	2	3	4	5
6. Ασκούμε επειδή οι φίλοι / οικογένεια / σύντροφος μου λένε ότι πρέπει	1	2	3	4	5
7. Νοιώθω ντροπή όταν δεν ασκούμε	1	2	3	4	5
8. Είναι σημαντικό για μένα να ασκούμε τακτικά	1	2	3	4	5
9. Δεν καταλαβαίνω γιατί θα πρέπει να ασκούμε	1	2	3	4	5
10. Απολαμβάνω την άσκηση	1	2	3	4	5
11. Ασκούμε επειδή κάποιος θα δυσαρεστηθούν αν δεν το κάνω	1	2	3	4	5
12. Δε βλέπω την ουσία της άσκησης	1	2	3	4	5
13. Το νοιώθω σαν αποτυχία όταν δεν έχω ασκηθεί για λίγο καιρό	1	2	3	4	5
14. Νομίζω ότι είναι σημαντικό να προσπαθώ να ασκούμε τακτικά	1	2	3	4	5
15. Βρίσκω την άσκηση μια ευχάριστη ενασχόληση	1	2	3	4	5
16. Πιέζομαι από τους φίλους/οικογένεια να ασκούμε	1	2	3	4	5
17. Είμαι ανήσυχος όταν δεν ασκούμε τακτικά	1	2	3	4	5
18. Αισθάνομαι ευχαρίστηση όταν ασκούμε	1	2	3	4	5
19. Νομίζω ότι η άσκηση είναι χάσιμο χρόνου	1	2	3	4	5

Παρακαλούμε προσπαθήστε να θυμηθείτε ...

1. Πόσες φορές ασκηθήκατε την τελευταία εβδομάδα

0 1 2 3 4 5 6

2. Πόσες φορές ασκηθήκατε τις τελευταίες δύο εβδομάδες

0 1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11+

3. Πόσες φορές ασκηθήκατε τον τελευταίο μήνα

0 1-5 6-10 11-15 15-20 21-25 26+

Φύλο: Άντρας

Γυναίκα

Ηλικία:

Επίπεδο εκπαίδευσης

Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ Μεταπτυχιακό ή Διδακτορικό

Εργασία:

.....

Τόπος διαμονής: Εντός πόλης

Εκτός πόλης

Οικογενειακή κατάσταση: Άγαμος/η Έγγαμος/η Διαζευγμένος/η Χήρος/α

Αριθμός παιδιών:

Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία σας!