

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗ  
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΗΣ  
ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

του  
Νάκη Νικόλαου

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

Τρίκαλα  
2008

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Κώστα Γεώργιος Αναπλ. Καθηγητής

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Λάιος Αθανάσιος Αναπλ. Καθηγητής

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Αντωνίου Παναγιώτης Επίκ. Καθηγητής



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

Αριθ. Εισ.: 6475/1  
Ημερ. Εισ.: 18/08/2008  
Δωρεά:  
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ  
796.930 19  
ΝΑΚ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000088420



© 2008  
Νάκη Νικόλαου  
**ALL RIGHTS RESERVED**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Νάκης Νικόλαος: Ψυχολογικά οφέλη και ανασταλτικοί παράγοντες στη συμμετοχή στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής της χιονοδρομίας  
(Κάτω από την επίβλεψη του Αναπληρωτή Καθηγητή Κώστα Γεώργιου)

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικούς ρυθμούς καθώς και το υποβαθμισμένο περιβάλλον των σύγχρονων πόλεων καθιστά τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες άκρως απαραίτητη. Η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες συνδέεται με μια σειρά συναισθημάτων, όπως η ευχαρίστηση, η επίτευξη, η ικανοποίηση τα οποία ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων. Εντούτοις υπάρχουν πολλοί τύποι εμποδίων που μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστώσει τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζονται από τη συμμετοχή στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής του σκι και να τα καθορίσει. Επιπλέον να καθορίσει κατά πόσο κάποιοι συγκεκριμένοι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν την δυνατότητα συμμετοχής στο σκι. Το δείγμα αποτέλεσαν 143 άνδρες και γυναίκες χιονοδρόμοι σε 3 χιονοδρομικά κέντρα (Καλάβρυτα, Παρνασσός, Μέτσοβο). Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο προέκυψε από τη χρήση: 1) του ερωτηματολογίου «Κλίμακα μέτρησης ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής Constraints toward ski recreational participation.» των Κουθούρη Χ., Αλεξανδρή Κ. και Γιοβάνη Χ., και 2) του ερωτηματολογίου «Ελληνική έκδοση ερωτηματολογίου εσωτερικών κινήτρων Intrinsic Motivation Inventory – Greek (IMI)» των Παπαχαρίση και Γούδα. Από την ανάλυση διακύμανσης που εφαρμόστηκε δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά τα χιονοδρομικά κέντρα. Όσον αφορά τους παράγοντες των δύο ερωτηματολογίων με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά εμφανίστηκαν σημαντικές διαφορές στην ηλικία, στο επίπεδο εκπαίδευσης και στην αλληλεπίδραση της ηλικίας και του φύλου. Αντίθετα δεν εμφανίστηκαν διαφορές στο φύλο και την οικογενειακή κατάσταση. Επομένως περισσότερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των υπευθύνων των χιονοδρομικών κέντρων μπορεί να συμβάλλει στην δημιουργία καλύτερων προγραμμάτων.

Λέξεις-κλειδιά: χιονοδρομικά κέντρα, ψυχολογικά οφέλη, εμπόδια

## ABSTRACT

Nakis Nikolaos: Psychological benefits and constraints in the attendance of the outdoor recreational activity of skiing

(Under the supervision of Substitute Professor Kosta George)

The modern way of life with the destructive rhythms as well as the qualitatively downgraded environment of modern cities renders the attendance in programs of outdoor activities extremely essential. The satisfaction of customer has been reported as main factor for the success of outdoor activities. The attendance in outdoor activities is connected with a line of sentiments, as the pleasure, the achievement, the satisfaction which strengthens and protects the mental health of individuals. Nevertheless exists a lot of types of constraints that can influence the attendance in activities of recreation. Aim of research was to realise the psychological benefits that are acquired by the attendance in the outdoor recreational activity of skiing and to determine these benefits. Moreover to determine how much certain constraint factors influence the possibility of attendance in the outdoor activity of skiing. The sample constituted of 143 men and women skiers in 3 ski centres (Kalavrita, Parnassos, Metsovo). For the aims of research were used questionnaire, which resulted from union: 1) the questionnaire « Constraints toward ski recreational participation.» Kouthouris X., Alexandris K and Gjovani X., and 2) the questionnaire « Intrinsic Motivation Inventory – Greek (IMI)" from Papaharisi, and Gouda. From the analysis of fluctuation that was applied were not presented statistically important differences with regard to the ski centres. With regard to the factors of two parts of questionnaire with the demographic characteristics were presented important differences in the age, in the level of education and in the interaction of age and sex. On the contrary were not presented differences in the sex and the familial situation. Consequently more briefing and sensitization of persons in charge of ski centres with regard to the psychological benefits that acquire participating, as well as the constraints that influence the possibility of attendance, can contribute in the creation of better programs.

Key words: snow centers, psychological benefits, constraints

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στην ολοκλήρωση της παρούσης μεταπτυχιακής διατριβής, συνέβαλαν πολλοί άνθρωποι, προσφέροντας στήριξη και βοήθεια κάθε είδους.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Αναπληρωτή Καθηγητή του ΤΕΦΑΑ Θράκης, κ. Κώστα Γεώργιο, επιβλέποντα της παρούσης εργασίας, για τη βοήθεια του καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας. Η βοήθειά του, τόσο σε επιστημονικό-γνωστικό επίπεδο, όσο και από άποψη ηθικής-ψυχολογικής στήριξης, ήταν και είναι απεριόριστη. Χωρίς την βοήθειά του η ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού προγράμματος, θα ήταν ανέφικτη.

Ευχαριστώ τα άλλα δύο μέλη της επιτροπής, τον αναπληρωτή καθηγητή κ. Λάιο Αθανάσιο και τον επίκουρο καθηγητή κ. Αντωνίου Παναγιώτη, όπου με τις γνώσεις τους στον ερευνητικό και επιστημονικό τομέα, ήταν σημαντικοί αρωγοί της προσπάθειάς μου.

Ένα τεράστιο ευχαριστώ και την απεριόριστη ευγνωμοσύνη μου θα ήθελα να απευθύνω στην διδακτορική φοιτήτρια κα. Υφαντίδου Γεωργία για την πραγματικά μεγάλη βοήθεια και στήριξη που μου προσέφερε καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της μεταπτυχιακής μου διατριβής.

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω όλους τους συμφοιτητές και φίλους που βοήθησαν στην ολοκλήρωση αυτής της διατριβής με την απεριόριστη βοήθεια και συμπαράστασή τους.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω αυτούς που μου έδωσαν τη δυνατότητα να φτάσω μέχρι εδώ, με την στήριξη τους όλα αυτά τα χρόνια. Σας ευχαριστώ πολύ Άννα, Γιάννη, Ελένη, Βλάσση, Τούλη...

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σελίδα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	ix
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σημασία της έρευνας.....	4
Σκοπός της έρευνας.....	4
Ερευνητικές υποθέσεις.....	5
Στατιστικές υποθέσεις.....	5
Περιορισμοί.....	6
Οριοθετήσεις.....	6
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	7
Προφίλ συμμετεχόντων στην αναψυχή.....	7
Ικανοποίηση από την συμμετοχή.....	8
Ψυχολογικά οφέλη από την συμμετοχή.....	9
Παρακίνηση.....	13
Θεωρίες Παρακίνησης.....	13
Θεωρία του flow.....	13
Θεωρία της Αυτοαποτελεσματικότητας.....	14
Θεωρία της τελικής και παρατελικής δραστηριότητας.....	14
Θεωρία των κοινωνικών κινήτρων.....	14
Θεωρία εμποδίων.....	17
Εμπόδια και μη συμμετοχή.....	19
Ιστορία της χιονοδρομίας.....	22
Η χιονοδρομία στην Ελλάδα.....	23
Χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων.....	24
Χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού.....	25
Χιονοδρομικό κέντρο Μετσόβου.....	25
Η χιονοδρομία σαν δραστηριότητα αναψυχής.....	26

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	32
Συμμετέχοντες.....	32
Όργανο μέτρησης.....	32
Διαδικασία.....	33
Στατιστική Ανάλυση.....	33
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	34
Δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία.....	34
Σχέση παραγόντων με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου.....	37
Σχέση με τον παράγοντα «χιονοδρομικό κέντρο».....	37
Σχέση παραγόντων με δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	38
Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.....	38
Ηλικία.....	39
Φύλο.....	40
Οικογενειακή κατάσταση.....	41
Επίπεδο εκπαίδευσης.....	41
Αλληλεπίδραση φύλου- ηλικίας.....	42
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	43
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	50
VII. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	51
VIII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	52
IX. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	58



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Παραγοντική ανάλυση και δημιουργία πέντε παραγόντων.....	34
Πίνακας 2. Παραγοντική ανάλυση και δημιουργία επτά παραγόντων.....	35
Πίνακας 3. Διαφορές 1 <sup>ο</sup> μέρους ερωτηματολογίου με χιονοδρομικά κέντρα .....	37
Πίνακας 4. Διαφορές 2 <sup>ο</sup> μέρους ερωτηματολογίου με χιονοδρομικά κέντρα .....	38
Πίνακας 5. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των χιονοδρόμων του δείγματος.....	39

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Επίπεδο συμμετοχής στην αναψυχή ως αποτέλεσμα της ισορροπίας των Εμποδίων και των κινήτρων.....	18
--	----

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικά ταχείς ρυθμούς και τις ολοένα και αυξανόμενες απαιτήσεις καθώς και το ποιοτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον των σύγχρονων μεγαλουπόλεων καθιστά την υπαίθρια αναψυχή και τη συμμετοχή σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων σημαντική και άκρως απαραίτητη.

Λύση στο πρόβλημα της υποκινητικότητας και του έντονα καθιστικού τρόπου ζωής έρχονται να δώσουν οι δραστηριότητες αναψυχής και ψυχαγωγίας. Είναι γνωστές οι θετικές επιδράσεις τους, τόσο σε σωματικό, όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Βελτιώνουν την φυσική κατάσταση, διώχνουν το στρες, βοηθούν στην ψυχική ισορροπία του ατόμου. Επίσης όλοι αισθάνονται την ανάγκη να ξεφύγουν από την ρουτίνα, να αφήσουν τα προβλήματα της καθημερινότητας για λίγο, για να διασκεδάσουν και να χαλαρώσουν.

Πολλές είναι οι επιλογές των ατόμων ως προς το είδος αναψυχής που θα επιλέξουν να ακολουθήσουν. Η επιλογή αυτή εξαρτάται από τη διάθεση και τις ανάγκες των ατόμων, αλλά και από τις ψυχικές, σωματικές και υλικές δυνατότητές τους. Η αναψυχή είναι μία πολύ προσωπική επιλογή και επηρεάζεται από πολλές πτυχές του χαρακτήρα του κάθε ατόμου. Αυτό που χαρακτηρίζεται ως δραστηριότητα αναψυχής από ένα άτομο, μπορεί να είναι άσχημη και τραυματική εμπειρία για κάποιο άλλο. Αναψυχικές εμπειρίες μπορούν να προέλθουν από κλειστό, αλλά και ανοιχτό περιβάλλον (υπαίθρια αναψυχή) (Χρόνη και Ζουρμπάνος, 2001).

Με τον όρο υπαίθρια αναψυχή και υπαίθριες δραστηριότητες αναφέρονται προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων που διεξάγονται στην ύπαιθρο όπως, κανό – καγιάκ, ράφτινγκ, πεζοπορία, αναρρίχηση, προσανατολισμός, ορειβασία, χιονοδρομία (σκι) και ποικίλες άλλες δραστηριότητες. Η συμμετοχή σε τέτοιου είδους προγράμματα προάγει την πνευματική, ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου που παίρνει μέρος σ' αυτά.

Επομένως ένας άνθρωπος συμμετέχει σε αναψυχικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όχι απλά για να καλύψει τον ελεύθερο χρόνο του, αλλά και για να ικανοποιήσει τις εσωτερικές του ανάγκες. Μπορεί να μην αντιλαμβάνεται συνειδητά ποιες ανάγκες καλύπτει, αλλά σίγουρα ο τρόπος με τον οποίο ψυχαγωγείται είναι ένας τρόπος έκφρασης και κάλυψης των αναγκών του.

Η υπαίθρια αναψυχή ορίζεται ως η αλληλεπίδραση μεταξύ μιας δραστηριότητας και ενός υπαίθριου φυσικού περιβάλλοντος που αναδημιουργεί ένα άτομο φυσικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά, και κοινωνικά "(Leitner, 1996).

Από τα παραπάνω διαφαίνεται πως έχει ήδη δημιουργηθεί μια νέα μορφή τουρισμού, ο αθλητικός τουρισμός (ΑΤ). Οι Stanveden και De Knop (1999) τον χαρακτηρίζουν ως φαινόμενο και μάλιστα ανερχόμενο. Για τον ορισμό του ΑΤ έχουν δοθεί διάφορες ερμηνείες. Ταξίδια αναψυχής που σχετίζονται με τον αθλητισμό αναφέρουν ορισμένοι συγγραφείς (Kurtzman & Zauhar, 1993; Redmond, 1991). Ταξίδια αναψυχής που οδηγούν τα άτομα μακριά από το κλειστό τοπικό τους περιβάλλον, για να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, να παρακολουθήσουν τέτοιες ή να επισκεφθούν χώρους που σχετίζονται με τον αθλητισμό (Gibson, 1998). Από τον τελευταίο ορισμό διαφαίνονται και οι τρεις κύριες μορφές του ΑΤ. Ενεργητικός, παθητικός και ΑΤ επίσκεψης. Ο Zern (1973) αναφέρει μία ακόμη διάκριση και καταλήγει λέγοντας πως υπάρχει αθλητικός τουρίστας του Σαββατοκύριακου και εβδομαδιαίος, αναφερόμενος κυρίως σε κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες που οδηγούν στην παραπάνω διάκριση.

Οι Gammon και Robinson (2003) καθορίζουν τους αθλητικούς τουρίστες ως ανθρώπους που «ενεργά ή παθητικά συμμετέχουν στον ανταγωνιστικό ή ψυχαγωγικό αθλητισμό, ενώ ταξιδεύουν ή/και μένοντας σε μέρη έξω από το συνηθισμένο περιβάλλον τους».

Έρευνα στις ΗΠΑ για τους ενεργούς αθλητικούς τουρίστες τονίζει ότι ένα άτομο που είναι πιθανό να συμμετέχει στον ενεργό αθλητικό τουρισμό ενώ είναι σε διακοπές, τείνει να είναι: αρσενικό, σχετικά εύπορο, μορφωμένο σε κολλέγιο, πρόθυμο να ταξιδέψει για μεγάλες αποστάσεις, πρόθυμο να συμμετέχει στις δραστηριότητες και να επαναλάβει τη συμμετοχή του (Gibson, 1998). Περαιτέρω αμερικανική έρευνα δείχνει ότι οι αλπικοί και οι cross- country χιονοδρόμοι τείνουν να είναι σχετικά εύποροι και καλά μορφωμένοι (Kaae & Lee, 1996).

Ποια είναι όμως η αιτία δημιουργίας αυτού του είδους τουρισμού; Οι Standeven και De Knop(1999) αναφέρουν μέσω άλλων ερευνών ότι κύριες αιτίες για την εμπλοκή στον ΑΤ είναι α) η διαφυγή από τις δυσκολίες της καθημερινότητας, β) η ψυχική και σωματική χαλάρωση από το στρες, ή ακόμη η διατήρηση ενός καλού επιπέδου υγείας γ) η διεύρυνση των οριζόντων του ατόμου, η ικανοποίηση περιέργειας, η αντίληψη των δυνατοτήτων του και δ) η ανταμοιβή ή η προσωπική ικανοποίηση του.

Ο Tilman (1974), αναφέρεται σε 10 ανάγκες που είναι σημαντικές για να καθοδηγήσουν τον άνθρωπο στην επιλογή των προγραμμάτων αθλητικής ψυχαγωγίας και αναψυχής:

- Νέες εμπειρίες- περιπέτεια
- Διέξοδος από την καθημερινότητα
- Αναγνωρισιμότητα και ταυτότητα
- Ασφάλεια, εξασφάλιση βιολογικών αναγκών
- Πνευματική δραστηριότητα
- Δημιουργία
- Φυσική δραστηριότητα και φυσική κατάσταση
- Ανταπόκριση, επικοινωνία
- Εξυπηρέτηση των συνανθρώπων, το να είσαι απαραίτητος

Οι Χρόνη και Ζουρμπάνος (2001) τόνισαν ότι η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες συνδέεται με μια σειρά συναισθημάτων, όπως η ευχαρίστηση, η επίτευξη, η επιτυχία, η ικανοποίηση τα οποία ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων και βοηθούν σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην εδραίωση της ψυχολογικής τους ευημερίας.

Οι Yauwasky και Furst (1996) ανέφεραν ότι, το πιο σημαντικό κίνητρο συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας, είναι η διασκέδαση και η ευχαρίστηση που αποκομίζει αυτός που συμμετέχει.

Το υπαίθριο περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και δυνατότητες για ανάπτυξη δεξιοτήτων που μπορεί το άτομο να μεταφέρει στην δύσκολη καθημερινότητα και τους καταγιστικούς ρυθμούς ζωής των πόλεων και να αναπτυχθεί προσωπικά.

Η συμμετοχή όμως σε δραστηριότητες αναψυχής, πέρα από τα ψυχολογικά οφέλη, που προσφέρει, αντιμετωπίζει και έναν αρνητικό παράγοντα. Τα εμπόδια που αναστέλλουν ή μειώνουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου τους. Υπάρχουν πολλοί τύποι εμποδίων που μπορούν να επηρεάσουν τη χρήση του ελεύθερου χρόνου. Αυτοί περιλαμβάνουν τα εξωτερικά ή περιβαλλοντικά, εσωτερικά ή προσωπικά, και κοινωνικά εμπόδια (Goodale & Witt, 1989).

Τα συμπεράσματα από την εφαρμοσμένη έρευνα όσον αφορά τους περιορισμούς δείχνουν ότι οι περιορισμοί χρησιμεύουν για να μειώσουν τη συμμετοχή με διαφορετικούς τρόπους. Ο Putman (2000) υποστήριξε ότι οι άνθρωποι έχουν λιγότερο χρόνο για συμμετοχή σε αναψυχικές δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σήμερα

επειδή εργάζονται περισσότερο, επικοινωνούν περισσότερο και ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στην ανατροφή των παιδιών τους. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από έρευνες που εξέτασαν τη σχέση των εμποδίων και της ηλικίας δείχνουν ότι η συμμετοχή φθίνει, όσο η ηλικία αυξάνεται (Alexandris & Carroll, 1997). Η Gibson (1998), σε έρευνα της για το προφίλ των τουριστών καταλήγει ότι όσο μεγαλώνουν ηλικιακά οι άνθρωποι, τόσο πέφτει η ζήτησή τους για δραστήριες διακοπές.

Η αγορά των χιονοδρομικών κέντρων αποτελεί τα τελευταία χρόνια τον πιο αναπτυσσόμενο χώρο αναψυχικών δραστηριοτήτων στην Ελλάδα. Τα ελληνικά χιονοδρομικά κέντρα είναι από τους πλέον δημοφιλείς χώρους ενεργητικής αναψυχής κατά τους χειμερινούς μήνες στη χώρα μας. Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των χιονοδρόμων επισκεπτών, όπως και το ποσοστό των οικονομικών συναλλαγών που πραγματοποιούνται στα χιονοδρομικά κέντρα, και ως εκ τούτου η βελτίωση της ποιότητας στην παροχή υπηρεσιών από τους υπευθύνους είναι αναγκαία.

Αποτελεί λοιπόν αναγκαιότητα για τους υπευθύνους των χιονοδρομικών κέντρων να στρέψουν την προσοχή τους σε δύο σημαντικές παραμέτρους που επηρεάζουν την συμμετοχή των πελατών τους, τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν, καθώς και τους ανασταλτικούς παράγοντες που επιδρούν αρνητικά στην συμμετοχή. Οφείλουν να ενημερώνονται για τα ψυχολογικά οφέλη και τα εμπόδια στην συμμετοχή στη χιονοδρομία, προκειμένου να διαμορφώνουν τα καλύτερα προγράμματα και να παρέχουν τις καλύτερες υπηρεσίες στους πελάτες τους.

### *Σημασία της έρευνας*

Η παρούσα έρευνα θα συμβάλλει στο να γίνει κατανοητή η επίδραση που ασκούν στην συνέχιση της συμμετοχής στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας, τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες, καθώς και ποιοι είναι οι παράγοντες που επιδρούν ανασταλτικά στην δυνατότητα πρόσβασης των συμμετεχόντων στο βουνό για να χαρούν την χιονοδρομία.

Τα αποτελέσματα ίσως βοηθήσουν τους διευθυντές των χιονοδρομικών κέντρων, τους δασκάλους χιονοδρομίας, τους δημιουργούς προγραμμάτων αναψυχής που σχετίζονται με την χιονοδρομία και γενικά όσους ασχολούνται με την δραστηριότητα, να κατανοήσουν τα οφέλη στην ψυχολογία των συμμετεχόντων και τους παράγοντες που δυσχεραίνουν την συμμετοχή.



### ***Σκοπός της έρευνας***

Η παρούσα έρευνα έχει σαν σκοπό να καθορίσει τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζονται από τη συμμετοχή στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής της χιονοδρομίας και να διαπιστώσει αν τα οφέλη αυτά επιδρούν στους συμμετέχοντες. Επιπλέον να καθορίσει κατά πόσο κάποιοι συγκεκριμένοι ανασταλτικοί παράγοντες (εξωτερικά ή περιβαλλοντικά, εσωτερικά ή προσωπικά, και κοινωνικά εμπόδια) επηρεάζουν την δυνατότητα συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας.

### ***Ερευνητικές Υποθέσεις***

Έγιναν οι υποθέσεις ότι θα εμφανιστούν τα εξής αποτελέσματα:

Θα υπήρχαν διαφορές α) ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες, β) ανάμεσα στους παντρεμένους και τους ανύπαντρους, γ) ανάμεσα στις διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες, δ) ανάμεσα στα τρία χιονοδρομικά κέντρα και ε) ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης, όσον αφορά τα ψυχολογικά οφέλη και τους ανασταλτικούς παράγοντες.

### ***Στατιστικές Υποθέσεις***

- Δεν εμφανίζονται ψυχολογικά οφέλη και ανασταλτικοί παράγοντες από τη συμμετοχή στη χιονοδρομία ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες
- Δεν διαφοροποιούνται ως προς τα ψυχολογικά οφέλη και τους ανασταλτικούς παράγοντες οι παντρεμένοι από τους ανύπαντρους
- Δεν διαφοροποιούνται ως προς την ηλικία οι συμμετέχοντες όσον αφορά τα ψυχολογικά οφέλη και τους ανασταλτικούς παράγοντες
- Δεν διαφοροποιούνται ως προς το χιονοδρομικό κέντρο οι συμμετέχοντες όσον αφορά τα ψυχολογικά οφέλη και τους ανασταλτικούς παράγοντες
- Δεν διαφοροποιούνται ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης οι συμμετέχοντες όσον αφορά τα ψυχολογικά οφέλη και τους ανασταλτικούς παράγοντες



### ***Περιορισμοί***

- Η επιστροφή μη ολοκληρωμένων συμπληρωμένων ερωτηματολογίων από τους ερωτηθέντες στα χιονοδρομικά κέντρα
- Η ειλικρίνεια των συμμετεχόντων στην έρευνα δεν μπόρεσε να ελεγχθεί.
- Οι καιρικές συνθήκες τις ημέρες της έρευνας θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις απαντήσεις που αφορούν σχετικές παραμέτρους του ερωτηματολογίου.
- Πρέπει να αναφερθεί ότι τα περισσότερα ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν στο χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων, και το γεγονός αυτό μπορεί να επηρέασε τα αποτελέσματα, που αφορούν την σύγκριση των χιονοδρομικών κέντρων ως προς τον παράγοντα των εμποδίων.

### ***Οριοθετήσεις***

- Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε  $p < 0,05$ .
- Τα συμπεράσματα από την έρευνα θα αντιμετωπιστούν με επιφύλαξη και με γνώμονα ότι η έρευνα διεξήχθη σε τρία χιονοδρομικά κέντρα της χώρας, και συγκεκριμένα στο χιονοδρομικό κέντρο του Χελμού Καλαβρύτων, στο Μέτσοβο και στο χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού.



## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Προφίλ συμμετεχόντων στην αναψυχή*

Ποιοι είναι όμως αυτοί που επιλέγουν να ασχοληθούν με τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής;

Σε έρευνά τους οι Yuosof και Douvis (1999), εξέτασαν διακόσιους φοιτητές από ένα πανεπιστήμιο της Νέας Αγγλίας, για να ανακαλύψουν πώς επηρεάζουν τη συμμετοχή στον ΑΤ τα κοινωνικά-ατομικά (ηλικία, φύλο, φυλή, επαγγελματική κατάσταση κ.α.) χαρακτηριστικά και πώς τα ψυχολογικά (αναζωογόνηση, ανάγκη για ηρεμία η δράση κ.α.). Χρησιμοποίησαν το ερωτηματολόγιο εκτίμησης προτιμήσεων τουριστών, βελτιωμένο από τον Yiannakis (1986), 28 ερωτήσεων, το οποίο μετρούσε 14 παραμέτρους του προφίλ των τουριστών. Στα αποτελέσματά τους, κατέληξαν πως οι αθλητικοί τουρίστες ήταν κυρίως μετεφηβικής ηλικίας (17-22 χρονών), κυρίως άντρες, ενώ όσο μεγαλώνουν, τόσο πέφτει η ζήτησή τους για δραστήριες διακοπές. Εξηγώντας το τελευταίο συμπέρασμα οι ερευνητές εικάζουν, συμβουλευόμενοι έρευνα της Gibson (1998), πως οι μεγαλύτεροι άνθρωποι έχουν ήδη διαμορφώσει τον ρόλο τους στη ζωή και πως η αναζήτηση γενικότερα οδηγεί τους νεότερους σε δραστήριες διακοπές. Επιπλέον οι συμμετέχοντες, χαρακτηρίζονται ως άτομα με αυξημένη την ανάγκη για δράση και απόδραση από το άγχος της καθημερινότητας. Τέλος αναφέρονται στις φυλετικές-εθνικές διαφορές. Αναγνωρίζουν 5 τύπους ΑΤ (Λευκοί, Μαύροι, Ασιάτες, Ισπανόφωνοι, Άλλοι). Από αυτούς οι Λευκοί και οι Ισπανόφωνοι φαίνεται να συμμετέχουν πιο πολύ στον ΑΤ. Ωστόσο τα σχετικά υψηλά ποσοστά σε Ασιάτες και Μαύρους στην πρόθεση για συμμετοχή, δείχνουν πως το φαινόμενο κερδίζει έδαφος και μέσα σε αυτές τις φυλετικές κοινωνικές ομάδες.

Μια μεγάλη τηλεφωνική έρευνα έγινε στο Τέξας, ανάμεσα σε 3000 άτομα που επιλέχθηκαν τυχαία αφού είχε προηγηθεί χωροταξικός διαχωρισμός με βάση την κοινωνικοοικονομική κατάταξη της κάθε περιοχής. Η έρευνα που διεξήχθη από τους Lee, Scott & Loyd (2001), καταλήγει πως οι μαύρες γυναίκες που κατέτασαν τους εαυτούς τους στη φτωχή εργατική τάξη, είχαν λιγότερες συμμετοχές σε δραστηριότητες αναψυχής από τους «μέσους» λευκούς και μαύρους άντρες. Γενικότερα αναφέρουν πως οι μεγαλύτερες γυναίκες που ανήκουν σε χαμηλά κοινωνικοοικονομικά στρώματα έχουν τις λιγότερες ευκαιρίες για συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες. Οι άντρες, νεαροί ενήλικες με υψηλό επίπεδο μόρφωσης και εισοδήματος ήταν αυτοί που συμμετείχαν περισσότερο. Το επίπεδο του εισοδήματος ήταν, αν όχι καλύτερος, ισοδύναμος παράγοντας πρόβλεψης αναψυχικής συμπεριφοράς. Συγκρίνοντας την πρώτη και τελευταία θέση του πίνακα

συμμετοχής σε παρόμοιες δραστηριότητες, οι Λευκοί νεαροί ενήλικες, με πτυχίο πανεπιστημίου και υψηλό εισόδημα ήταν στην κορυφή, ενώ οι μη Λευκές μεγαλύτερες γυναίκες, χωρίς πτυχίο πανεπιστημίου και χαμηλό εισόδημα(<20.000\$) ήταν τελευταίες.

Η μελέτη των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων στον ΑΤ και την αναψυχή, έδειξε πως πρόκειται για ανθρώπους όλων των ηλικιών, από όλα τα μέρη του κόσμου, Οι άντρες, ηλικίας 25-35 είναι αυτοί που δραστηριοποιούνται περισσότερο. Σημαντικό ρόλο επίσης παίζουν το επίπεδο μόρφωσης και εισοδήματος, όπου η κατοχή υψηλών επιπέδων και των δύο, φαίνεται να συνδράμει θετικά στη συμμετοχή τέτοιων δραστηριοτήτων.

### ***Ικανοποίηση από την συμμετοχή***

Η ικανοποίηση του πελάτη, έχει αναφερθεί ως κύριος παράγοντας για την επιτυχία των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Επίσης, προσπαθεί να δημιουργήσει πίστη στον πελάτη, ώστε αυτός να επαναλάβει την εμπειρία. Οι Engel και Blachwell (1982) προσδιορίζουν την ικανοποίηση ως «μια αξιολόγηση μετά την κατανάλωση που ικανοποιεί τουλάχιστον ή υπερβαίνει τις προσδοκίες». Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν πως η ικανοποίηση του πελάτη είναι το κλειδί για την παραμονή του στη συγκεκριμένη κατανάλωση.

Η ικανοποίηση αναψυχής καθορίζεται ως «μια θετική αντίληψη συναισθημάτων που το άτομο αναπτύσσει, αποσπά ή αποκτά ως αποτέλεσμα της συμμετοχής του σε αναψυχικές δραστηριότητες. Είναι ο βαθμός που κάποιος είναι ικανοποιημένος ή ευχαριστημένος με τις γενικές εμπειρίες και καταστάσεις. Αυτό το θετικό συναίσθημα της ευχαρίστησης προκύπτει από την ικανοποίηση της αισθητής ή μη αισθητής ανάγκης του ατόμου».(Beard & Ragheb, 1980).

Η ικανοποίηση του πελάτη δεν έγκειται αποκλειστικά στον οργανισμό, όπως η ποιότητα, γιατί συμμετέχει σ' αυτή το συναίσθημα του πελάτη, κάτι στο οποίο δε μπορεί να επέμβει ο αθλητικός μάρκετερ. Όσον αφορά τα αθλητικά κέντρα, ο Gerson (1999) σημειώνει πως ο πελάτης του είναι ικανοποιημένος όταν οι ανάγκες του, αληθινές η αντιλαμβανόμενες, ικανοποιούνται η υπερκαλύπτονται. Ειδικότερα, ενώ το προϊόν στα αθλητικά κέντρα είναι οι εγκαταστάσεις και οι προσφερόμενες δραστηριότητες, στην πραγματικότητα αυτά είναι τα μέσα για να φτάσει κανείς στο αληθινό προϊόν, από τη στιγμή που η εμπειρία της συμμετοχής είναι η μονάδα της συναλλαγής με τους πελάτες. Εάν οι τελευταίοι νιώσουν ικανοποιημένοι μέσω της συμμετοχής, θα «αγοράσουν» ξανά. (Alexandris & Palialia, 1999).

### **Ψυχολογικά οφέλη από την συμμετοχή**

Η συμμετοχή των ατόμων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και η προερχόμενη ικανοποίηση τους από τη συμμετοχή προκαλούν οφέλη στο ίδιο το άτομο σε πολλούς τομείς της προσωπικής και της δημόσιας ζωής του.

Ο Ewert (1989) διαχώρισε τα οφέλη της συμμετοχής σε δραστηριότητες περιπέτειας σε τέσσερις (4) επιμέρους κατηγορίες:

Ψυχολογικά: αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη, εφευρετικότητα, ευ ζην, προσωπικός έλεγχος

Κοινωνιολογικά: σεβασμός, συνεργασία, επικοινωνία, φιλικότητα, βελτίωση συμπεριφοράς

Εκπαιδευτικά: ενημέρωση για το φυσικό περιβάλλον, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, επιβίωση, διάκριση αξιών

Σωματικά: φυσική κατάσταση, δεξιότητες, δύναμη, συναρμογή, ισορροπία

Οι Nogawa et al (1996) αναφέρονται σε 6 κατηγορίες κινήτρων-ωφελειών από τη συμμετοχή. 1) Η ύπαρξη υψηλού επιπέδου ποιότητας ζωής, 2) οφέλη στην υγεία-φυσική κατάσταση, 3) η πρόκληση, 4) το «τεκμήριο κοινωνικής τάξης, 5) ο εθισμός και 6) τα κοινωνικά οφέλη. Ο θεραπευτικός χαρακτήρας του Αθλητικού Τουρισμού, έχει αναφερθεί επίσης (Attarian, 1991), εννοώντας πως η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες, κάτω από ιδανικές συνθήκες χώρου και χρόνου, μπορεί να προκαλέσει «επούλωση» σε σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Kyle και Chick (2002) η συνύπαρξη με κοντινά πρόσωπα κάτω από διαφορετικό περιβάλλον και διαφορετικές συνθήκες (αθλητισμός υπαίθρου) ήταν το μεγαλύτερο ψυχολογικό κέρδος για κάποιους αθλητικούς τουρίστες. Γενικότερα ο ΑΤ έχει επίδραση σε 3 μεγάλες κατηγορίες της προσωπικότητας του ανθρώπου: 1)Φυσική κατάσταση 2) Ψυχολογική κατάσταση 3)Κοινωνική κατάσταση.

Έρευνα των Αργυροπούλου, Μιχαλοπούλου, Τζέτζη, Ντούλου και Κώστα (1998) είχε ως σκοπό τον σχεδιασμό ερωτηματολογίου για τη διερεύνηση των αναγκών και των πολιτών- καταναλωτών όσον αφορά τη συμμετοχή τους σε προγράμματα αναψυχής ή άθλησης για όλους. Το περιεχόμενο του ερωτηματολογίου περιλάμβανε αντικείμενα όπως παράγοντες επιλογής- προτίμησης προγραμμάτων, ψυχογραφικά και κοινωνικοοικονομικά στοιχεία καταναλωτών. Για τους σκοπούς της έρευνας συλλέχθηκαν 60 ερωτηματολόγια. Η στατιστική επεξεργασία περιλάμβανε τη μέθοδο των συχνοτήτων και την μέθοδο της παραγοντικής ανάλυσης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η εύκολη πρόσβαση στο χώρο αναψυχής, η κοινωνική δραστηριότητα παράλληλα και με το περιεχόμενο των προγραμμά-

των άθλησης και αναψυχής αποτελούν τους κυριότερους παράγοντες για την επιλογή και συμμετοχή σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής.

Έρευνα των Παπαιωάννου, Ρίζου και Κουθούρη (2000), μελέτησε την ποιότητα των υπηρεσιών κατά την παροχή δραστηριοτήτων αναψυχής σε δημόσια πάρκα αναψυχής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο πάρκο του Αγίου Γεωργίου του Δήμου Τρικκαίων με την χρήση συγκεκριμένης φόρμας του ερωτηματολογίου SERVQUAL (Parasuramant, 1988). Το περιεχόμενο των 22 μεταβλητών του ερωτηματολογίου τροποποιήθηκε με περιεχόμενο ερωτήσεων κατάλληλα διαμορφωμένο για την έρευνα της αγοράς των πάρκων αναψυχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκτίμηση της ποιότητας των υπηρεσιών είναι διαφορετική ανάλογα της ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων ατόμων και όχι ανάλογα του φύλου τους. Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας επιζητούν περισσότερο την ασφάλεια και την φροντίδα στις παρεχόμενες υπηρεσίες, ενώ άτομα νεανικής ηλικίας επιζητούν περισσότερο την αξιοπιστία των υπηρεσιών και την εμφάνιση των εγκαταστάσεων στις δραστηριότητες αναψυχής.

Ο ελεύθερος χρόνος και η αναψυχή διαδραματίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και την ποιότητα της ζωής των κατοίκων περιοχών του Καναδά (Albertans). Οι άνθρωποι συμμετέχουν σε αυτές τις δραστηριότητες για να λάβουν ποικίλα οφέλη - οικονομικά, φυσιολογικά, περιβαλλοντικά, ψυχολογικά, και κοινωνικά. Γενικά, αυτά τα οφέλη λαμβάνονται μέσω των αγαπημένων δραστηριοτήτων των Albertans. Οι έρευνες αναψυχής Αλμπέρτα έχουν δείξει ότι οι σημαντικότεροι λόγοι για τη συμμετοχή στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και αναψυχής είναι: η ευχαρίστηση, η σωματική υγεία/ άσκηση, η χαλάρωση, η απόλαυση της φύσης και το να κάνουν κάτι διαφορετικό από την εργασία. Καταλαβαίνοντας αυτό, επιτρέπει στους επαγγελματίες αναψυχής να σχεδιάσουν τα προγράμματα για να ανταποκριθούν στις ανάγκες των Albertans.

Οι Χρόνη και Ζουρμπάνος (2001) τόνισαν ότι η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες συνδέεται με μια σειρά συναισθημάτων, όπως η ευχαρίστηση, η επίτευξη, η επιτυχία, η ικανοποίηση τα οποία ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων και βοηθούν σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην εδραίωση της ψυχολογικής τους ευημερίας.

Οι ίδιοι συγγραφείς αναφέρονται επίσης στους κύριους στόχους των προγραμμάτων των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής: την ικανοποίηση, την ευχαρίστηση, την επίτευξη και την επιτυχία και όχι τη σωματική και κινητική βελτίωση των συμμετεχόντων. Η επιτυχία των προγραμμάτων αυτών βασίζεται στη σύνδεσή τους με κάποια συναισθήματα έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να βιώνουν αυτή τη διαφορετική εμπειρία και ν' αποκομίζουν



όσο το δυνατόν περισσότερα οφέλη. Όπως αναφέρουν στην έρευνά τους οι Χρόνη και Ζουρμπάνος (2001) η κοινωνική και ψυχική ενεργοποίηση του ατόμου που συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αναπτύσσει βασικές ψυχολογικές δεξιότητες όπως την αυτογνωσία, τον αυτοέλεγχο και την εξερεύνηση του εαυτού.

Σύμφωνα με τους Ragheb και Tate (1993), οι συμμετέχοντες σε δραστηριότητες αναψυχής αποκομίζουν την ευχαρίστηση. Ευχαρίστηση από την συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής θεωρούνται οι θετικές αντιλήψεις ή αισθήματα που ένα άτομο διαμορφώνει, εκμιαεύει ή κερδίζει σαν αποτέλεσμα της εμπλοκής του. Το θετικό αυτό αίσθημα ικανοποίησης οφείλεται στην κάλυψη των προσδοκιών ή των αναγκών του ατόμου μετά το τέλος της συμμετοχής. Αντίθετα η μη κάλυψη των αναγκών οδηγεί στο αίσθημα της δυσαρέσκειας. Το συγκεκριμένο είδος ευχαρίστησης έχει τις εξής διαστάσεις:

Ψυχολογική (το άτομο αποκομίζει την αίσθηση της ελευθερίας, διασκέδαση, συνύπαρξη).

Εκπαιδευτική – Νοητική ( παρέχονται στο άτομο ευκαιρίες μάθησης του χαρακτήρα του).

Κοινωνικότητα (σχέσεις μεταξύ των ατόμων), χαλάρωση ( συναισθήματα γαλήνης και ηρεμίας),

Φυσιολογία (φυσική κατάσταση, υγεία, έλεγχο βάρους),

Αισθητική (απόλαυση της ομορφιάς της φύσης, φροντίδα και σεβασμός του περιβάλλοντος).

Τα οφέλη και τα κίνητρα συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής κατά τον Ewert (1989) μπορούν να είναι τα παρακάτω:

- Φυσικά – σωματικά οφέλη. Επιτυγχάνεται η δυνατότητα για άσκηση, κίνηση, δραστηριοποίηση, ανάπτυξη κάρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας, δύναμης, αντοχής, μυϊκού τόνου, ισορροπίας, ποιότητα ζωής.
- Συναισθηματικά οφέλη. Με επίτευξη της ψυχικής ηρεμίας, χαλαρότητας, αίσθηση του μεγαλείου και της δύναμης της φύσης, επίτευξη στόχων, απόλαυση εμπειριών.
- Διανοητικά οφέλη. Ανακάλυψη και επίγνωση του εαυτού, της αυτοεικόνας, αντίληψη της ασφάλειας και συμμόρφωση σε κανόνες, εξάσκηση πνευματικών δεξιοτήτων, κατανόηση των αναγκών του φυσικού περιβάλλοντος, γνώσεις για την πανίδα & την χλωρίδα, αντίληψη των οικοσυστημάτων όπου λαμβάνουν χώρα οι δραστηριότητες.

- Κοινωνικά οφέλη. Μέσα από την συνοχή της ομάδας, την συνεργασία, την ανάπτυξη του αισθήματος σεβασμού της διαφορετικότητας των άλλων, φιλία, επικοινωνία.
- Γενικές αξίες και επιδιώξεις της υπαίθριας αναψυχής. Μέσα από την απόλαυση, την υγεία, εμπειρία, φροντίδα του περιβάλλοντος και Ευζωία
- Ψυχολογικά Οφέλη. Όπως αυτοέλεγχος, εμπιστοσύνη, αυτοαποτελεσματικότητα

Έρευνα των Αστραπέλλου και Κώστα (2000), μελέτησε το προφίλ και κατέγραψε τις εταιρίες αθλητικής αναψυχής, υπαίθριων δραστηριοτήτων και περιπέτειας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με δομημένη τηλεφωνική συνέντευξη και ταχυδρομημένο ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα σημαντικότερα κριτήρια επιλογής χώρων για τις υπαίθριες δραστηριότητες ήταν η ασφάλεια και η φυσική ομορφιά.

Οι υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες καλλιεργούν επίσης ένα κλίμα όπου απουσιάζει ο ανταγωνισμός και ο εγωισμός και επικρατεί για το κάθε άτομο η ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης.

Αυτό είναι πολύ ουσιώδες σε μια κοινωνία που τείνει να εξαλείψει τις διαπροσωπικές σχέσεις και να αποξενώσει τους ανθρώπους κλείνοντας τους σε σπίτια-κλουβιά και κάνοντάς τους να υιοθετούν έναν παθητικό τρόπο ζωής και σκέψης.

Οι υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν επίσης να προσφέρουν ψυχολογικά οφέλη όπως:

- μια διαφυγή από τις καθημερινές πιέσεις και ευθύνες
- έναν τρόπο αντιμετώπισης του στρες από έναν αστικό τρόπο ζωής
- ένα μοναδικό διανοητικό ερέθισμα
- έναν ενισχυμένο αυτοσεβασμό
- μια ευκαιρία έκφρασης της προσωπικότητας, και
- μια ευκαιρία για την ιδιωτικότητα και τη μοναξιά (Leitner, 1996)

Τα οφέλη των υπαίθριων δραστηριοτήτων έχουν μελετηθεί επίσης για τις επιδράσεις τους συγκεκριμένα στις γυναίκες. Τα συμπεράσματα παρουσιάζουν ότι η "αναψυχή στη φύση μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές ζωές των γυναικών υπό μορφή αυτάρκειας, επικοινωνίας και επαφής με τους άλλους" (Pohl, Borgie & Patterson, 2000). Πολλές υπαίθριες δραστηριότητες από την αναρρίχηση μέχρι το πικνίκ είναι κοινωνικές, και προωθούν τη συμμετοχή σε μια εμπειρία και την παραγωγή εκείνης της σύνδεσης με άλλες. Οι υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν επίσης να προσφέρουν τις ευκαιρίες για τις ομαδικές προσπάθειες, μπορούν να διδάξουν τους ανθρώπους πως να καλύψουν τους διαφορετικούς ρόλους σε μια ομάδα, και μπορούν να προωθήσουν μεγαλύτερη

αυτοκατανόηση μέσω της αλληλεπίδρασης με ανθρώπους με παρόμοια ψυχαγωγικά ενδιαφέροντα (Leitner, 1996).

Έρευνα των Φουντούκη, Καμπίτση, Χαραχούσου και Κώστα (2001) εξέτασε τις μορφές των κέντρων αναψυχής στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, μελέτησε τον τρόπο λειτουργίας τους καθώς και ποιον τύπο κέντρου αναψυχής μπορεί να ανταποκριθεί στα ελληνικά δεδομένα. Η έρευνα ήταν μια απογραφική μελέτη. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, η μορφή που ανταποκρίνεται περισσότερο στα ελληνικά δεδομένα είναι ένας συνδυασμός των Εθνικών περιοχών αναψυχής (περιοχές δίπλα σε βουνό, ποτάμι, λίμνη ή θάλασσα όπου πραγματοποιούνται οργανωμένες δραστηριότητες αναψυχής) και των Εθνικών πάρκων (περιοχές εξέχουσας φυσικής ομορφιάς που προστατεύονται από το κράτος).

Καταλήγοντας συμπερασματικά αναφέρεται ότι οι αναψυχικές δραστηριότητες και οι υπαίθριες δραστηριότητες συμβάλλουν στην προστασία και την ενίσχυση της ψυχικής κυρίως υγείας και ισορροπίας των ατόμων. Το υπαίθριο περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και προκλήσεις για καλλιέργεια δεξιοτήτων που μπορεί ο άνθρωπος να μεταφέρει στην απαιτητική καθημερινότητα του και να αναπτυχθεί προσωπικά.

### ***Παρακίνηση***

Η εσωτερική παρακίνηση θεωρείται βασική πηγή ευχαρίστησης και ζωτικότητας. Μέσα από τα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, όπου δίνεται έμφαση στην ικανοποίηση των ατομικών αναγκών, στην ευχαρίστηση, στην διερεύνηση του εαυτού του και στην ανάπτυξη ικανοτήτων, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για την ενίσχυση και διατήρηση της εσωτερικής παρακίνησης.

Η συστηματική συμμετοχή επηρεάζεται από το αν οι δραστηριότητες προσφέρουν ένταση, διέγερση και προσφέρουν και διευκολύνουν τη χαλάρωση, ενώ συγχρόνως απελευθερώνουν μια εσωτερική αίσθηση ψυχολογικής ευημερίας.

### ***Θεωρίες Παρακίνησης***

Από τους Hills, Argyle και Reeves (2000) ερευνήθηκε η εφαρμογή πολλών θεωριών της παρακίνησης αναψυχής σε κλίμακα 36 δραστηριοτήτων. Οι θεωρίες είναι του Chikzentmihalyi θεωρία του flow (1988), η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας Bandura (1977), η θεωρία του Arter (1982) της τελικής και παρατελικής δραστηριότητας και η γενική θεωρία των κοινωνικών κινήτρων.

*Θεωρία του flow (1988).* Ο Chikzentmihalyi συμπέρανε ότι βασικό συστατικό της διασκέδασης για αθλητικές δραστηριότητες ήταν η εμπειρία της κατάστασης, της έντονης

αμοιβής και της βαθειάς απορρόφησης (flow). Τα άτομα βιώνουν απόλυτα το flow, όταν οι αντιλήψεις τους όσον αφορά του τι υπάρχει να κάνουν (πρόκληση) και των σχετικών ικανοτήτων (δεξιότητων) είναι εξίσου ισορροπημένες.

*Θεωρία της Αυτοαποτελεσματικότητας (1977).* Ο Bandura πρότεινε ότι σημαντική πηγή παρακίνησης για κάθε ξεχωριστή δραστηριότητα είναι η πίστη ότι κάποιος είναι ικανός να το εκτελέσει σε ένα λογικό επίπεδο. Αυτή η ικανότητα προσδιορίστηκε σαν αυτοαποτελεσματικότητα. Θεώρησε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα παράγεται από την παλιά επιτυχία και την αντιπροσωπευτική εμπειρία της παρατήρησης κάποιου άλλου,

*Θεωρία της τελικής και παρατελικής δραστηριότητας (1982).* Ο Arter διέκρινε δυο εναλλακτικές αντιστρέψιμες κινητήριες καταστάσεις, την τελική και την παρατελική. Η τελική κατάσταση σχετίζεται με σοβαρές δραστηριότητες που κατευθύνουν κάποιον μακροπρόθεσμο στόχο και παρατελική με δραστηριότητες που ήταν άμεσες και παιγνιώδεις. Και οι δυο καταστάσεις μπορούν να είναι πηγές διασκέδασης, μολονότι η φύση της διασκέδασης είναι διαφορετική σε κάθε περίπτωση. Στην τελική μορφή η διασκέδαση προέρχεται από τη συμμετοχή της αναζήτησης του τελικού στόχου, ενώ στην παρατελική κατάσταση η διασκέδαση προέρχεται μόνο από τη δραστηριότητα και την ευχαρίστηση και τη συναρπαστικότητα που η δραστηριότητα προκαλεί.

*Θεωρία των κοινωνικών κινήτρων.* Από καθημερινή παρατήρηση φαίνεται ότι πολλές αναψυχικές δραστηριότητες αναλαμβάνονται προκειμένου να συνάψουν κοινωνικές επαφές. Τα άτομα μπορεί να αναζητούν διαφορετικές συγκεκριμένες ικανοποιήσεις από την αναψυχή τους και διαφορετικά άτομα μπορούν ακόμα να βρουν διαφορετικές ικανοποιήσεις από την ίδια δραστηριότητα, για παράδειγμα τη διασκέδαση, το ρομαντισμό, ενημερωτική συμβουλή ή συμπάθεια. Εντούτοις, είναι πιθανό να αναγνωρίζουν μερικές πιο γενικές κατηγορίες της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και των σχέσεων. Για παράδειγμα στενές προσωπικές σχέσεις βρέθηκαν στις εθελοντικές ομάδες εργασίας, αθλητικές ομάδες και ομάδες που ασχολούνται με συλλογικές εργασίες. Η θεωρία αυτή της κοινωνικής παρακίνησης μπορεί να αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά κίνητρα για αναψυχή, αφού τα άτομα περνούν τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο τους συναναστρεφόμενα με άλλα και συμμετέχοντας σε δραστηριότητες αναψυχής.

Η εφαρμογή των συγκεκριμένων θεωριών για την παρακίνηση σε δραστηριότητες αναψυχής σε ένα σύνολο 36 δραστηριοτήτων έγινε από νεαρά άτομα. Στους συμμετέχοντες 183 νέοι άνδρες και γυναίκες δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ζητήθηκε να εκτιμήσουν κάθε δραστηριότητα στην οποία είχαν συμμετάσχει τους τελευταίους δώδεκα μήνες, συμπληρώνοντας ερωτηματολόγιο με 7 κλίμακες που αφορούσαν τη συχνότητα



συμμετοχής στη δραστηριότητα, το μέγεθος της διασκέδασης που αποκόμισαν, το σκοπό συμμετοχής, την κοινωνική ικανοποίηση που έλαβαν, τις ικανότητες που απαιτούσε η δραστηριότητα, την απόδοση στη συγκεκριμένη δραστηριότητα και την πρόκληση που είχε.

Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι άνθρωποι είναι επιλεκτικοί με την αναψυχή και διαλέγουν αυτές τις δραστηριότητες για τις οποίες αισθάνονται ότι έχουν ικανότητες να ανταποκριθούν καθώς και το επίπεδο της πρόκλησης. Μερικοί απαιτούν μεγάλες δεξιότητες (ορειβασία), άλλοι όχι (πεζοπορία). Ίσως το αίσθημα του ριψοκίνδυνου και η έντονη διασκέδαση που εμφανίζονται να παρακινούν, βασίζεται στην επιθυμία για αυτοαποτελεσματικότητα ή κατάκτηση του φόβου.

Επίσης η σχέση μεταξύ απόδοσης ή αυτοαποτελεσματικότητας και παρακίνησης ήταν μεγαλύτερη για δραστηριότητες που δεν απαιτούσαν συγκεκριμένες ικανότητες. Ακόμα, όταν χωρίστηκαν οι δραστηριότητες σε περισσότερο και λιγότερο αποτελεσματικές βρέθηκε ότι οι 'paratelic' ήταν περισσότερο διασκεδαστικές, κοινωνικές, λιγότερο προκλητικές και απαιτούσαν λιγότερες ικανότητες. Τέλος, η κοινωνική παρακίνηση συνδέθηκε με τη διασκέδαση σε ομαδικές δραστηριότητες

Η προσέλευση κόσμου σε αθλητικές δραστηριότητες και γεγονότα είναι το βασικότερο συστατικό για τη συνέχιση του αθλητισμού, ανεξάρτητα από το αν η συμμετοχή είναι ενεργητική ή παθητική. Η συμμετοχή των ατόμων στον αθλητισμό βασίζεται σε εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα και γι' αυτό το λόγο οι υπεύθυνοι διοργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων και γεγονότων πρέπει όχι μόνο να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του κοινού αλλά και να το ευχαριστήσουν έτσι ώστε να ξανασυμμετέχει με τον ίδιο και περισσότερο ενθουσιασμό.

Παράγοντες παρακίνησης για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα καταγράφηκαν από συμμετέχοντες στη Β. Ιρλανδία (Campbell, MacAuley, McCrum & Evans, 2001). Ζητήθηκε συνολικά από 916 νεαρά και ηλικιωμένα άτομα να αξιολογήσουν δεκατέσσερις παράγοντες που τους παρακινούν για άσκηση με την μέθοδο της συνέντευξης. Οι παράγοντες παρακίνησης για άσκηση ήταν οι εξής: 1) διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, 2) βελτίωση ή διατήρηση υγείας, 3) επίτευξη πνευματικής υγείας, 4) ευχαρίστηση, 5) έξοδος από το σπίτι, 6) ηρεμία-χαλάρωση, 7) φυγή από τα προβλήματα της καθημερινής ρουτίνας, 8) κοινωνικές επαφές, 9) αίσθημα ανεξαρτησίας, 10) επίτευξη, 11) μάθηση νέων πραγμάτων, 12) έλεγχος ή απώλεια βάρους, 13) καλή εμφάνιση και 14) περιπέτεια-διασκέδαση.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μικρότερος παράγοντας παρακίνησης για όλους τους συμμετέχοντες ήταν η περιπέτεια-διασκέδαση, ενώ σημαντικό στοιχείο αποτέλεσε το γεγονός ότι ο παράγοντας ευχαρίστηση έλαβε την 5<sup>η</sup> θέση από τους νέους και την 11<sup>η</sup> από τους μεγαλύτερους. Επίσης παρουσιάστηκε το συμπέρασμα ότι μόνο λίγοι ηλικιωμένοι ασκούνταν για βελτίωση ή διατήρηση της υγείας τους. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι ανησυχούν περισσότερο για τις λειτουργικές τους δυνατότητες ή την ικανότητά τους να ξεφύγουν και να κυκλοφορήσουν. Το πιο σημαντικό γι' αυτούς είναι να αισθάνονται πνευματικά υγείς (υψίστης προτεραιότητας προσωπικός στόχος). Δίνοντας, λοιπόν, έμφαση στη διασκεδαστική πλευρά της άσκησης μπορεί να θεωρηθεί αποτελεσματικός τρόπος, για να αυξηθεί η συμμετοχή ανάμεσα στους νέους. Δεν ισχύει όμως το ίδιο για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Πρόσφατη έρευνα προτείνει ότι η δύναμη των κινήτρων για τον ελεύθερο χρόνο ενθαρρύνει τους ανθρώπους να περιορίσουν τα εμπόδια στη συμμετοχή. (Jackson, 2000).

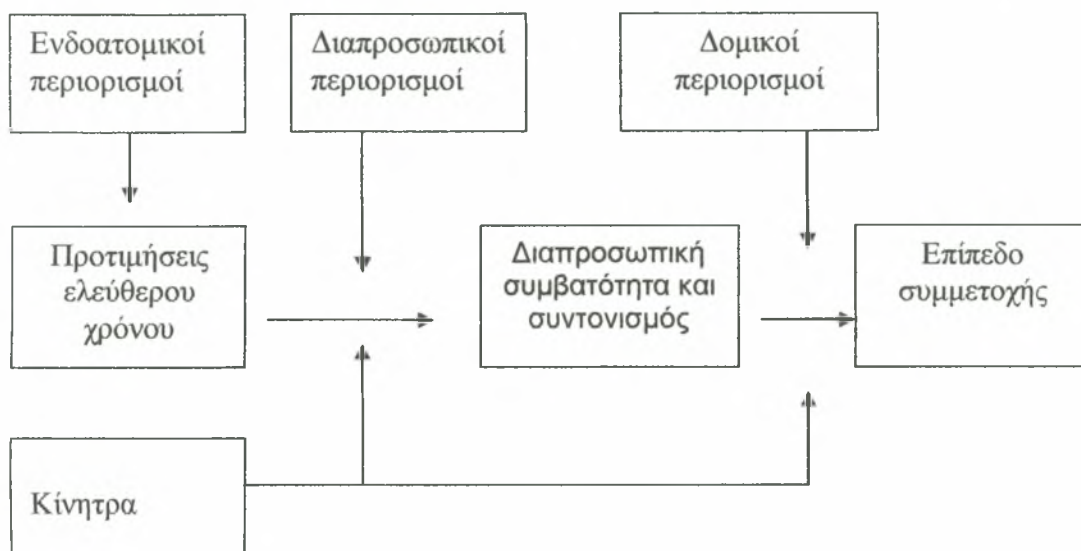
### *Θεωρία εμποδίων*

Όπως για να καταλάβει κάποιος γιατί οι άνθρωποι επισκέπτονται μια συγκεκριμένη τοποθεσία απαιτούνται πληροφορίες, έτσι πληροφορίες απαιτούνται επίσης και για τους ανθρώπους που δεν την επισκέπτονται. Αυτή είναι μια δύσκολη ομάδα για να εντοπιστεί και να δειγματοπιστεί, αλλά θεωρείται ότι οι άνθρωποι δεν επισκέπτονται μια περιοχή λόγω κάποιου εμποδίου ή της έλλειψης κινήτρου. Η μελέτη των εμποδίων δεν είναι ένα νέο φαινόμενο. Στα οικονομικά, ο περιορισμός προϋπολογισμών είναι πάντα θεμελιώδης στην ανάλυση, και η έννοια του κόστους ευκαιρίας είναι μια υπονοούμενη δήλωση των ανταλλαγών που γίνονται σε έναν περιορισμένο κόσμο. Αρχίζοντας στη δεκαετία του '80, οι ερευνητές του ελεύθερου χρόνου άρχισαν να αναπτύσσουν μια ευρύτερη θεωρία των εμποδίων και πώς οι περιορισμοί λειτουργούν για να περιορίσουν τη συμμετοχή στον ελεύθερο χρόνο. Αυτά τα πρότυπα έχουν εξεταστεί ρητά με τα διασυνδεδεμένα ζητήματα της μη-συμμετοχής και των περιορισμών στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (Jackson, 1988). Σε μια μελέτη των εμποδίων στον οικογενειακό ελεύθερο χρόνο, οι Crawford και Godbey (1987) πρότειναν τρεις τύπους περιορισμών: ενδοατομικός, διαπροσωπικός και δομικός.

- Οι ενδοατομικοί περιορισμοί ορίζονται ως μεμονωμένες ψυχολογικές καταστάσεις και ιδιότητες όπως η πίεση, η ανησυχία, οι συμπεριφορές και η αντιληπτική ικανότητα που μπορεί να εμποδίσουν τη συμμετοχή στις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου. Οι ενδοατομικοί περιορισμοί περιλαμβάνουν τα προβλήματα υγείας, την ηλικία και την αντιληπτική ικανότητα. Τα προβλήματα υγείας μετρούνται ως ασθένεια ή φυσική ανικανότητα που περιορίζει τη δυνατότητα να συμμετέχει στις σωματικές δραστηριότητες γενικά. Η αντιληπτική ικανότητα εκτιμάται από αρχάριους έως πολύ πεπειραμένους. Οι ενδοατομικοί περιορισμοί υπάρχουν όταν, ως αποτέλεσμα των δυνατοτήτων, προσωπικών αναγκών, προγενέστερης κοινωνικοποίησης, και συμπεριφορών μέσα σε μια ομάδα, τα άτομα αποτυγχάνουν να αναπτύξουν τις προτιμήσεις για τον ελεύθερο χρόνο τους.
- Οι διαπροσωπικοί περιορισμοί προκύπτουν από την κοινωνική αλληλεπίδραση με τους φίλους, την οικογένεια και άλλους, όπως για παράδειγμα, όταν διαφέρουν οι σύζυγοι από την άποψη των αντίστοιχων προτιμήσεων του ελεύθερου χρόνου τους. Οι διαπροσωπικοί περιορισμοί

περιλαμβάνουν τον αριθμό των φίλων και της οικογένειας που συμμετέχουν στη δραστηριότητα.

- Οι δομικοί περιορισμοί είναι εξωτερικοί περιορισμοί και περιλαμβάνουν τους οικονομικούς πόρους, τη διαθεσιμότητα του χρόνου, τις εγκαταστάσεις και την δυνατότητα πρόσβασης σε αυτές, τα παρεχόμενα προγράμματα και τις υπηρεσίες.



Σχήμα 1. Επίπεδο συμμετοχής στην αναψυχή ως αποτέλεσμα της ισορροπίας των εμποδίων και των κινήτρων. Jackson, Crawford & Godbey (1993). Negotiation of leisure constraints, Leisure Sciences, 15.

Ο Crawford και οι συνεργάτες του (1991) ενσωμάτωσαν αυτούς τους 3 τύπους περιορισμών σε ένα ενιαίο ιεραρχικό πρότυπο, Τα ατομικά εμπόδια είναι τα πιο κοντινά και επηρεάζουν τις προτιμήσεις, ενώ τα δομικά εμπόδια είναι τα πιο απομακρυσμένα και μεσολαβούν ανάμεσα στις προτιμήσεις και τη συμμετοχή. Τέλος, τα διαπροσωπικά εμπόδια θεωρούνται αποτελέσματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και αλληλεπιδρούν και με την προτίμηση και τη συμμετοχή. Αυτή το ιεραρχικό πρότυπο των εμποδίων υποδεικνύει ότι οι ενδοατομικοί περιορισμοί έχουν την πιο ισχυρή επίδραση, ενώ οι δομικοί την λιγότερη ισχυρή στην προτίμηση και την συμμετοχή.

Ως εκ τούτου, η συμμετοχή φαίνεται ως διαδικασία του να ξεπερνά κάποιος τους ενδοατομικούς, διαπροσωπικούς και δομικούς περιορισμούς.

Τα συμπεράσματα από την εφαρμοσμένη έρευνα όσον αφορά τους περιορισμούς δείχνουν ότι οι περιορισμοί χρησιμεύουν για να μειώσουν τη συμμετοχή με διαφορετικούς τρόπους. Η αντίληψη για το υψηλό κόστος βρίσκεται να συνδέεται με χαμηλότερη

συμμετοχή σε διάφορες έρευνες, (Jackson, 2000; Kay & Jackson, 1991; Shaw, Bonen & Cabe, 1991; Williams & Fidgeon, 2000). Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από έρευνες που εξέτασαν τη σχέση των εμποδίων και της ηλικίας δείχνουν ότι η συμμετοχή φθίνει, όσο η ηλικία αυξάνεται. (Alexandris & Carroll, 1997), καθώς και την επίδραση των προβλημάτων υγείας στην μείωση της συμμετοχής (Shaw, Bonen & Cabe, 1991). Οι Williams και Lattey (1994) διαπίστωσαν ότι εκείνες οι γυναίκες που ήταν λιγότερο πιθανό να κάνουν σκι είχαν λιγότερα μέλη της οικογένειάς τους που έκαναν σκι και λιγότερους φίλους που έκαναν σκι.

Έρευνα των Gilbert και Hudson (2000) για τα εμπόδια που επηρεάζουν την συμμετοχή στους σκιέρ δεν βρήκαν την υποστήριξη για το ιεραρχικό πρότυπο των περιορισμών, θεωρώντας (οι ερευνητές) ότι οι άνθρωποι δεν αντιμετωπίζουν απαραίτητα τους διαπροσωπικούς περιορισμούς, καθώς κινούνται από τους ενδοατομικούς στους δομικούς περιορισμούς. Αυτό το αποτέλεσμα μπορεί να προτείνει ότι στην δραστηριότητα του σκι, οι διαπροσωπικοί περιορισμοί συχνά δεν υπάρχουν.

Ο Putman (2000) υποστήριξε ότι οι άνθρωποι έχουν λιγότερο χρόνο για συμμετοχή σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σήμερα επειδή εργάζονται περισσότερο, επικοινωνούν περισσότερο και ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στην φροντίδα των παιδιών τους. Στις προσωπικές αναφορές για τους περιορισμούς, η έλλειψη χρόνου δίνεται συχνά ως λόγος για την μη-συμμετοχή (Kay & Jackson, 1991; Shaw, Bonen & Cabe, 1991).

### ***Εμπόδια και μη συμμετοχή***

Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι υπάρχουν διάφοροι τύποι μη-συμμετεχόντων. Μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν να έχουν κανένα ενδιαφέρον για τη συμμετοχή. Άλλοι μπορεί να είχαν πάψει πρόσφατα τη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα. Μερικοί μη-συμμετέχοντες μπορούν να επιθυμήσουν να αρχίσουν μια δραστηριότητα, αλλά αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια στη συμμετοχή (Jackson & Dunn, 1988). Υπάρχουν πολλοί τύποι εμποδίων που μπορούν να επηρεάσουν τη χρήση του ελεύθερου χρόνου. Αυτοί περιλαμβάνουν τα εξωτερικά ή περιβαλλοντικά, εσωτερικά ή προσωπικά, και κοινωνικά εμπόδια (Goodale & Witt, 1989). Μερικά εμπόδια μπορούν να έχουν μια προσωρινή επίδραση, ενώ άλλα μπορούν να είναι μονιμότερα. Η έρευνα βοηθά να προσδιορίσει τα εμπόδια που οι αντιπροσωπείες μπορούν να είναι σε θέση να εξετάσουν και εκείνα που είναι πιθανόν πέρα από τον έλεγχό τους (Godbey, 1985).

Έρευνες των Hudson και Gilbert (1999) και Gilbert και Hudson (2000) που μελέτησαν τη θεωρία των εμποδίων στη χιονοδρομία καταβάσεων συνέκριναν



χιονοδρόμους και μη χιονοδρόμους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μη χιονοδρόμοι επηρεάστηκαν κυρίως από ενδοατομικούς περιορισμούς, ενώ οι χιονοδρόμοι ανέφεραν σαν εμπόδια την έλλειψη χρόνου, την οικογένεια και οικονομικούς παράγοντες.

Μια προσέγγιση του γένους όσον αφορά τη χιονοδρομία εφαρμόστηκε επίσης από τον Hudson (2000), το οποίο διαπίστωσε ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερους ενδοατομικούς περιορισμούς από τους άνδρες. Τα προσιτά εισιτήρια των lifts, οι ειδικές τάξεις εκμάθησης σκι και η παιδική μέριμνα προτείνονται για να αυξήσουν και τη συμμετοχή τόσο των γυναικών όσο και των οικογενειών.

Ο χρόνος, η έλλειψη πληροφοριών, τα χρήματα, η υγεία, και η απόσταση από το σπίτι προσδιορίστηκαν ως σημαντικότερα εμπόδια σε μια μελέτη των περιορισμών στη χρήση των μονοπατιών στο Wisconsin (Bialeschki & Henderson, 1988), ενώ η ηλικία και η υγεία ήταν οι μόνοι δύο παράγοντες που διέφεραν σημαντικά μεταξύ των συμμετεχόντων και των μη συμμετεχόντων.

Το 1988 πραγματοποιήθηκε μια γενική έρευνα αναψυχής από την περιφέρεια Alberta του Καναδά για την αναψυχή και τα θεματικά πάρκα και δημοσιεύεται στο ηλεκτρονικό περιοδικό "A Look at Leisure".

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα κλήθηκαν να επιλέξουν τις αγαπημένες αναψυχικές τους δραστηριότητες. Από αυτές οι τρεις πρώτες, η κολύμβηση, το γκολφ και η χιονοδρομία χρησιμοποιήθηκαν στις αναλύσεις.

Στη συνέχεια αναφέρονται χαρακτηριστικά δύο παραδείγματα υπαίθριων δραστηριοτήτων και τα κυριότερα εμπόδια που απομακρύνουν κάποιον από τη συμμετοχή.

Μοναχικές δραστηριότητες: ορειβασία, κωπηλασία με κανό, σκι ανωμάλου δρόμου. Κύρια εμπόδια: Κόστος του εξοπλισμού, μεγάλη απόσταση του χώρου της δραστηριότητας από το σπίτι, έλλειψη παρέας, υποχρεώσεις οικογένειας και εργασίας.

Χιονοδρομία καταβάσεων: κύρια εμπόδια: Κόστος του εξοπλισμού, κόστος εισόδου, κόστος της μεταφοράς, μεγάλη απόσταση από το σπίτι, υποχρεώσεις εργασίας, συνωστισμός, έλλειψη φυσικών δυνατοτήτων (χαμηλή αντιληπτική ικανότητα), οικογενειακές υποχρεώσεις.

Ποιοι τύποι εμποδίων μπορούν να παρέμβουν μεταξύ της επιθυμίας να αρχίσει κάποιος μια δραστηριότητα και στην πραγματική συμμετοχή; Το κόστος του εξοπλισμού και οι προμήθειες προέκυψαν ως ευρύτατα αισθητό εμπόδιο στη συμμετοχή (για 47.2% των απαντήσεων). Αυτό ακολουθήθηκε από τις υποχρεώσεις εργασίας (43.9%), τον συνωστισμό στις εγκαταστάσεις (39.9%), και το κόστος εισόδου, δαπάνες (37.2%).

Ήταν δυνατό να ομαδοποιηθούν τα εμπόδια σε έξι κατηγορίες ή διαστάσεις.

Αυτές ήταν:

- συνειδητοποίηση
- δυνατότητα πρόσβασης
- εγκαταστάσεις
- χρονικές υποχρεώσεις
- κόστος
- προσωπικοί λόγοι

Συνολικά, οι άνθρωποι που θα επιθυμούσαν να συμμετέχουν στις υπαίθριες δραστηριότητες και να κάνουν χιονοδρομία επηρεάστηκαν σοβαρότερα από τα εμπόδια στη συμμετοχή. Εκείνοι που ενδιαφέρονταν για την κολύμβηση, το γκολφ, και τα ομαδικά αθλήματα αντιλήφθηκαν λιγότερα εμπόδια στη συμμετοχή τους. Η έρευνα έδειξε ότι οι διαφορετικοί τύποι συμμετεχόντων αντιλαμβάνονται τα εμπόδια διαφορετικά. Η ηλικία και το εισόδημα είναι οι δύο κοινωνικοοικονομικές μεταβλητές που δημιουργούν πιθανότατα τις διαφορές στην αντίληψη για τα εμπόδια. Διάφορα πρότυπα παρατηρήθηκαν όσον αφορά την ηλικία. Τα φυσικά εμπόδια αυξήθηκαν στη σημασία κατά τη διάρκεια της διάρκειας ζωής, ενώ οι παράγοντες δαπανών έτειναν να μειωθούν στη σημασία. Οι υποχρεώσεις εργασίας και οικογενειών ήταν ιδιαίτερα σημαντικές για τους ενήλικους μεταξύ 25 και 44 ετών. Νέοι ενήλικοι (κάτω από 25) και οι ενήλικες άνω των 65 εμφάνισαν εμπόδια της μη γνώσης του να συμμετέχουν ή να μάθουν μια δραστηριότητα, και τη δυσκολία του να βρουν άλλους με τους οποίους να συμμετέχουν. Τα αποτελέσματα του κόστους, του εξοπλισμού και των μεταφορών έγιναν εντονότερα αισθητά από εκείνους στις κατηγορίες χαμηλότερου εισοδήματος. Αφ' ετέρου, τα αποτελέσματα των χρονικών υποχρεώσεων (που συνδέονται με την οικογένεια και την εργασία) αυξήθηκαν στη σημασία όσο το εισόδημα αυξανόταν. Ο συνολικός αντίκτυπος των εμποδίων εξετάστηκε επίσης. Διαπιστώθηκε ότι ο γενικός αντίκτυπος των εμποδίων ήταν μέγιστος για εκείνους που είχαν εισοδήματα κάτω από \$30,000 το χρόνο και εκείνους από τις οικογένειες με ένα γονέα.

Μια έρευνα των Jackson και Blakely (1983) εξέτασε τα εμπόδια στην συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό της περιφέρειας Alberta του Καναδά, όσον αφορά την ανάπτυξη αναψυχής και των θεματικών πάρκων αναψυχής και αποτελεί ανάλυση των στοιχείων που είχαν συγκεντρωθεί το 1981.

Οι μη-συμμετέχοντες υποδιαιρέθηκαν σε δύο ευδιάκριτες ομάδες, δηλαδή εκείνοι που, ελλείψει του ενδιαφέροντος, δεν επιθυμούσαν να συμμετέχουν, και εκείνοι που

επιθυμούσαν να συμμετέχουν αλλά για τους οποίους ένα εμπόδιο ή ένας συνδυασμός εμποδίων προσωρινά ή μόνιμα περιόριζε τη συμμετοχή τους. Αυτή η διάκριση είναι χρήσιμη για εφαρμοσμένους λόγους, δεδομένου ότι θα ήταν ένα χάσιμο του χρόνου και των πόρων για να δοκιμάσει και να παραγάγει τον ενθουσιασμό μεταξύ των αδιάφορων (Boothby, Tungatt & Townsend., 1981; Francken & Van Raiij, 1981). Αντ' αυτού, θα ήταν παραγωγικότερο να απευθυνθεί στη δεύτερη ομάδα μη-συμμετεχόντων με το να επικεντρωθεί στη χαλάρωση των εμποδίων. Η παρούσα μελέτη εστίασε σε αυτήν την ομάδα, ρωτώντας τους συμμετέχοντες εάν υπήρξε μια δραστηριότητα στην οποία θα επιθυμούσαν να συμμετέχουν αλλά δεν το έκαναν κατά την διάρκεια της έρευνας. Αυτοί οι ερωτηθέντες (πιθανώς οι αδιάφοροι), που δεν διευκρίνισαν μια τέτοια δραστηριότητα, αποκλείστηκαν από την ανάλυση.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει συμπερασματικά ότι υπήρξαν δύο κύριοι τύποι εμποδίων που προσδιορίστηκαν. Ο πρώτος στράφηκε προς το άτομο, ο δεύτερος επάνω στο φορέα παροχής υπηρεσιών. Οι φορείς παροχής υπηρεσιών αναψυχής έχουν γίνει ενδεχομένως προδιατεθειμένοι με την πτυχή "πραγμάτων" (εγκαταστάσεις, εξοπλισμός) της παροχής υπηρεσιών και έχουν χάσει την επαφή με τα διαπροσωπικά συστατικά της συμμετοχής. Υπάρχει μια ανάγκη να γίνουν κατανοητές καλύτερα οι υπηρεσίες από τη διαπροσωπική πτυχή για να εξασφαλιστεί προσωπική ικανοποίηση για το άτομο, η οποία γίνεται όλο και περισσότερο σημαντική στους πελάτες. Οι πιθανοί δρόμοι που πρέπει να εξερευνηθούν για να επιτευχθεί αυτό ,περιλαμβάνουν την αναθεώρηση αυτού που ο ρόλος των φορέων παροχής υπηρεσιών αναψυχής συνεπάγεται. Μια λεπτομερής κατανόηση εκείνου του ρόλου από τον φορέα παροχής αναψυχής και μια αναπαραδοχή του υπεύθυνου για την ανάπτυξη, του αρμόδιου για το σχεδιασμό και του διευθυντή για να αναλάβει τις κοινές προσπάθειες ώστε να γίνει η προσωπική επαφή με τους πελάτες ως άτομα, θα αποτελούσε σύμφωνα με τους συγγραφείς μια ενδεδειγμένη λύση.

### ***Ιστορία της χιονοδρομίας***

Το γλίστρημα πάνω στο χιόνι μπορεί σήμερα να αποτελεί τρόπο άθλησης και διασκέδασης, δεν ξεκίνησε όμως έτσι. Η ανάγκη της μετακίνησης ήταν εκείνη που έκανε τους ανθρώπους των βόρειων χωρών, οι οποίες ήταν καλυμμένες με χιόνι το μεγαλύτερο διάστημα του χρόνου, να ανακαλύψουν τα σκι και τις σανίδες που γλιστρούν πάνω στο χιόνι, ώστε να μπορούν να μετακινούνται πιο εύκολα και πιο γρήγορα. Τα σκι και οι σανίδες δεν είχαν τη σημερινή τους μορφή, ήταν πιο κοντές και πιο φαρδιές, αφού σκοπός





της χρήσης τους ήταν να κρατάνε τον άνθρωπο πάνω στην επιφάνεια του χιονιού και όχι να τον βοηθάνε να αναπτύσσει μεγάλες ταχύτητες.

Οι πρώτες ενδείξεις χιονοδρομίας υπάρχουν εδώ και 4.500 χρόνια, από σκίτσα που βρέθηκαν σε βράχους μέσα σε σπηλιές. Η χώρα στην οποία χρησιμοποιούνταν τα πρώτα σκι είναι η Σουηδία. Αυτοί όμως που φαίνεται ότι έδωσαν στη χιονοδρομία το χαρακτήρα του σπορ είναι οι Νορβηγοί, οι οποίοι ανακάλυψαν διάφορα είδη στροφών με τα οποία μπορούσαν να κόβουν ταχύτητα και να ελέγχουν έτσι την κατάβασή τους στις χιονισμένες πλαγιές. Αρχικά τα σκι είχαν δέστρες, οι οποίες κρατούσαν την μπότα μόνο στο μπροστινό μέρος της, στα δάχτυλα. Η φτέρνα ήταν ελεύθερη. Αυτή η μορφή σκι υπάρχει και σήμερα και είναι γνωστή με την ονομασία νορβηγικό σκι. Από το 1800 και μετά άρχισαν να κάνουν αγώνες στα άλματα σκι και στις διαδρομές μεγάλων αποστάσεων. Οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι άρχισαν να ασχολούνται με τους αγώνες χιονοδρομίας μετά το 1900.

Όσο οι χιονοδρόμοι γίνονταν όλο και καλύτεροι και πιο επιδέξιοι στην τεχνική τους, τα σκι που είχαν τη φτέρνα ελεύθερη δεν ήταν και τόσο βολικά για να αναπτύσσουν ταχύτητα και να κατεβαίνουν ακόμα πιο απότομες πλαγιές. Έτσι άλλαξαν μορφή και δημιουργήθηκαν σκι, στα οποία η μπότα ήταν στερεωμένη και στα δάχτυλα και στη φτέρνα, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στο χιονοδρόμο να έχει απόλυτο έλεγχο των κινήσεών του, ώστε να μπορεί να κατεβαίνει τις απότομες πλαγιές των Άλπεων και των άλλων βουνών της Ευρώπης, με ακόμα μεγαλύτερες ταχύτητες. Έτσι δημιουργήθηκε το αλπικό σκι, το οποίο είναι γνωστό και διαδεδομένο και σήμερα.

Το 1924 έγιναν οι πρώτοι πλήρεις Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες, στην περιοχή Chamoniix της Γαλλίας. Από τότε πραγματοποιούνται κάθε τέσσερα χρόνια, με εξαίρεση το 1940 και το 1944. Τη μεγαλύτερη άνθηση γνώρισε το σπορ αμέσως μετά το 1930, τη χρονιά που ανακαλύφθηκαν οι αναβατήρες ή τα λιφτ, όπως έχει επικρατήσει να λέγονται, τα οποία μετέφεραν τους αθλητές στην κορυφή εύκολα, γρήγορα και ξεκούραστα. Η Αυστρία και η Ελβετία ήταν οι πρώτες χώρες που δημιούργησαν τα πρώτα θέρετρα σκι. Οι χιονοδρόμοι άρχισαν να ανακαλύπτουν καινούργιους τρόπους καταβάσεων και να εμπλουτίζουν τη χιονοδρομία με όλο και περισσότερα είδη αγώνων ([www.rom.gr/rom11/winterd.htm](http://www.rom.gr/rom11/winterd.htm))

### ***Η χιονοδρομία στην Ελλάδα***

Η χιονοδρομία, πρωτοεμφανίζεται ως άθλημα στην Ελλάδα γύρω στα τέλη της δεκαετίας του 1920, όταν Έλληνες του εξωτερικού, επιστρέφοντας στη χώρα μας, φέρνουν μαζί με τις σχετικές εμπειρίες τους και τα πρώτα σκι, παρά το γεγονός ότι ήδη από πολύ

παλιά, στα ορεινά χωριά της βόρειας χώρας κάποιοι νεαροί πρωτοπόροι, δοκίμαζαν την εμπειρία του σκι με αυτοσχέδιες κατασκευές, κάτω από τα παπούτσια τους, στις παγωμένες λίμνες, (π.χ. της Καστοριάς). Παράλληλα μικρές ελληνικές βιοτεχνίες δοκιμάζουν ήδη από τα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του '30 να κατασκευάσουν τα πρώτα σκι στη χώρα μας. Τα πρώτα χρόνια, η χιονοδρομία ως άθλημα, αναπτύσσεται κυρίως στις μεγαλουπόλεις και περιορίζεται σε μικρό αριθμό μνημένων, πολύ σύντομα όμως και ιδιαίτερα μετά τον πόλεμο, επανέρχεται και πάλι, ως άθλημα ολοκληρωμένο, στους φυσικούς φορείς της. ([www.eox.gr](http://www.eox.gr))

Τα ελληνικά χιονοδρομικά κέντρα είναι από τους πλέον δημοφιλείς και πολυπληθείς χώρους ενεργητικής αναψυχής κατά τους χειμερινούς μήνες στη χώρα μας. Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των χιονοδρόμων επισκεπτών, όπως και το επίπεδο των οικονομικών συναλλαγών που πραγματοποιούνται στα χιονοδρομικά κέντρα, και ως εκ τούτου η βελτίωση της ποιότητας στην παροχή υπηρεσιών από τις διοικήσεις είναι αναγκαία, διότι ο ανταγωνισμός μεταξύ των χιονοδρομικών κέντρων συνεχώς μεγαλώνει. Στις μέρες μας στην Ελλάδα υπάρχουν 19 χιονοδρομικά κέντρα, 3 εκ των οποίων, του Παρνασσού, των Καλαβρύτων και του Μετσόβου, αποτέλεσαν τους χώρους της παρούσας έρευνας.

### *Χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων*

Στη Ν. Ελλάδα ένα από πιο άρτια αλλά και καλύτερα οργανωμένα χιονοδρομικά κέντρα σε ολόκληρη τη χώρα είναι αυτό των Καλαβρύτων. Απέχει 203χλμ. από την Αθήνα, 90χλμ. από τη Πάτρα και 14χλμ. από τα Καλάβρυτα. Βρίσκεται σε υψόμετρο 1.650μ. – 2.340μ., έχει 8 αναβατήρες και 14 πίστες μήκους 20 συνολικά χιλιομέτρων. Η ποιότητα του χιονιού είναι καλή, είναι απόλυτα κατάλληλο για μέτριους σκιέρ αρχάριους και παιδιά, ενώ καλό και για τους προχωρημένους. Η σαιζόν διαρκεί από τα μέσα Δεκεμβρίου μέχρι τα τέλη Απριλίου, ενώ το κόστος εξόδων είναι ακριβό. Δυνατά του σημεία η πλήρης ενημέρωση και εξυπηρέτηση των χιονοδρόμων για όλα τα θέματα, και το άνετο πάρκινγκ. Το Χ. Κ. των Καλαβρύτων είναι το μόνο Χ. Κ. που αποφέρει κέρδη από τη λειτουργία του λόγω της καλής ιδιωτικής του διαχείρισης. Είναι το χιονοδρομικό με τις καλύτερα πατημένες πίστες και τον πιο καθαρό δρόμο πρόσβασης. Επιπλέον υπάρχει δυνατότητα βραδινής χιονοδρομίας και πολύ καλά οργανωμένες βραδιές διασκέδασης. Στα μειονεκτήματα συγκαταλέγονται η πολυκοσμία που φτάνει πολλές φορές αυτή του Παρνασσού, οι ακριβές τιμές καθώς και το δύσκολο κομμάτι του δρόμου από το Διακοφτό

μέχρι το Μέγα Σπήλαιο όπου ο δρόμος είναι στενός και συχνά πιάνει παγετός.  
(<http://www.kalavrita-ski.com/>)

### ***Χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού***

Το μεγαλύτερο Χιονοδρομικό Κέντρο της χώρας μας είναι ο Παρνασσός. Βρίσκεται 180χλμ. από την Αθήνα και 25χλμ. από την Αράχωβα. Αποτελείται ουσιαστικά από δύο χιονοδρομικά, τη Φτερόλακα και τα Κελλάρια που συνδέονται μεταξύ τους με τριπλό εναέριο αναβατήρα. Βρίσκεται σε υψόμετρο από 1.600μ. – 2.300μ., έχει καλή ποιότητα χιονιού, 15 αναβατήρες, 23 πίστες μήκους 25 χιλιομέτρων συνολικά και λειτουργεί από τις αρχές Δεκεμβρίου μέχρι τις αρχές Μαΐου. Είναι απόλυτα κατάλληλο για τους καλούς και μέτριους σκιέρ καθώς και για τα μικρά παιδιά, ενώ αρκετά κατάλληλο και για τους αρχάριους. Τα έργα βελτίωσης, σε όλους τους τομείς, είναι συνεχή και αποσκοπούν στην ολοένα και αυξανόμενη βελτίωση των παρεχομένων υπηρεσιών, καθώς επίσης και το κόστος συμμετοχής δεν φτάνει σε δυσθεώρητα επίπεδα σε σχέση με τις παρεχόμενες προς τους χιονοδρόμους υπηρεσίες. Στα μελλοντικά σχέδια είναι η αντικατάσταση των καμινών της τηλεκαμπίνας με νέες τετραθέσιες, αυτό βάσει της φιλοσοφίας του κέντρου: «περισσότερο ελεύθερο πεδίο στο βουνό, αυξημένη δυναμικότητα μεταφοράς, λιγότερη κατανάλωση ενέργειας». ([www.parnassos-ski.gr](http://www.parnassos-ski.gr))

### ***Χιονοδρομικό κέντρο Μετσόβου***

Το πρώτο χιονοδρομικό κέντρο βρίσκεται στη θέση Καρακόλι, σε μια τοποθεσία κατάφυτη από οξιές και σε απόσταση μόλις 1,5 χλμ. από τον οικισμό του Μετσόβου. Το τελεφερίκ κατασκευάστηκε το 1968 και από τότε μέχρι και σήμερα λειτουργεί υπό την ευθύνη του Ιδρύματος Βαρόνου Μιχαήλ Τοσίτσα. Επεκτείνεται σε υψόμετρο από 1.340 μ. ως 1.520μ. Διαθέτει 2 πίστες, το επίπεδο δυσκολίας αφορά τόσο αρχάριους όσο και προχωρημένους, 1 εναέριο αναβατήρα με 82 καθίσματα, εστιατόριο, καφετέρια, σχολή χιονοδρομίας, κατάστημα ενοικίασης εξοπλισμού και σύστημα τεχνητού χιονιού. Το δεύτερο και βασικό χιονοδρομικό κέντρο Μετσόβου βρίσκεται στη θέση Πολιτισιές, στον Προφήτη Ηλία. Πρόκειται για μια ονειρεμένη τοποθεσία «πνιγμένη» στα πεύκα, έλατα και οξιές. Οι πίστες βρίσκονται μέσα στο δάσος οξιάς και σε λόφους του οροπεδίου και έχουν θέα στις κορυφές της Πίνδου Μαυροβούνι, Κατάρα, Ζυγός και Κοντοράχη. Το χιονοδρομικό κέντρο διαθέτει τρεις συρόμενους αναβατήρες και 6 πίστες, με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας η κάθε μία από αυτές. Θεωρείται ιδανικό κέντρο για να μάθει κανείς σκι. Το ενδιαφέρον πολλών επισκεπτών επικεντρώνεται στην πίστα “Πολιτισώρα” η οποία

είναι φτιαγμένη από συνθετικό τάπητα και λειτουργεί όλο το χρόνο καθώς και στην πίστα χιονοτουβληθρών (tubing), η οποία είναι επίσης κατασκευασμένη με συνθετικό τάπητα. Το χιονοδρομικό κέντρο διαθέτει σύστημα παραγωγής τεχνητού χιονιού και ένα εκχιονιστικό. Επίσης, στο κέντρο λειτουργεί εστιατόριο, καφέ-μπαρ και καθώς και πίστα σχολής χιονοδρομίας. Στη θέση "Ζυγός" νότια της οδού Μετσόβου - Τρικάλων, βρίσκεται και το τρίτο χιονοδρομικό κέντρο. Διαθέτει τρεις πίστες και ένα διθέσιο εναέριο αναβατήρα. Υπάρχουν σχέδια για τον εκσυγχρονισμό του κέντρου ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί καλύτερα στις υψηλές απαιτήσεις των επισκεπτών του. ([www.holiday.gr/gr/page.php?page\\_id=803](http://www.holiday.gr/gr/page.php?page_id=803))

### ***Η χιονοδρομία σαν δραστηριότητα αναψυχής***

Η ικανοποίηση πελατών αποτελεί νευραλγικό παράγοντα για το management στη χιονοδρομία, το οποίο πρέπει να λειτουργήσει σε ένα αυξανόμενο συναγωνιστικό περιβάλλον, καθώς στην Ελλάδα η βιομηχανία της αναψυχής (μέσω και των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την χιονοδρομία) είναι διαρκώς αναπτυσσόμενη. Οι ικανοποιημένοι πελάτες πραγματοποιούν αγορές ειδών και προϊόντων που σχετίζονται με την χιονοδρομία και επαναλαμβανόμενες συμμετοχές στην δραστηριότητα και λένε στους άλλους για τις καλές εμπειρίες που αποκόμισαν από την συμμετοχή. Το σημαντικό είναι να υπάρξει ταύτιση των προσδοκιών των πελατών με τη λειτουργία της εταιρείας.

Σε έρευνα των Ferrand και Vecchiatini (2002) επιχειρήθηκε να προσδιορισθούν υπηρεσίες θέρετρου χιονοδρομίας ως τέτοιες που προσφέρουν στον καταναλωτή την ευκαιρία να κάνει ή να μην κάνει σκι (ποιότητα χιονιού, ταχύτητα των σκι lifts ). Μελετήθηκε πώς η εικόνα του θέρετρου χιονοδρομίας και τα χαρακτηριστικά των υπηρεσιών της χιονοδρομίας ή μη επηρεάζουν την ικανοποίηση πελατών. Χίλιοι τετρακόσιοι σαράντα οκτώ χιονοδρόμοι απάντησαν σε ερωτηματολόγιο για να μετρηθούν οι παραπάνω μεταβλητές. Οι ερευνητές υπέθεσαν πως η εικόνα του θέρετρου χιονοδρομίας επηρεάζει την ικανοποίηση πελατών περισσότερο από τα λειτουργικά χαρακτηριστικά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εικόνα του θέρετρου χιονοδρομίας και τα χαρακτηριστικά της χιονοδρομίας και μη είναι παράγοντες πρόβλεψης της ικανοποίησης πελατών. Ένα καλά τοποθετημένο θέρετρο για σκι θα αυξήσει την ικανοποίηση πελατών περισσότερο από μία υψηλή εκτίμηση των χαρακτηριστικών της χιονοδρομίας. Τα συμπεράσματα που εξήχθησαν είναι ότι οι μάνατζερ των χιονοδρομικών κέντρων χρειάζεται να επικεντρωθούν τόσο στην εικόνα όσο και στα λειτουργικά χαρακτηριστικά των κέντρων προκειμένου να ικανοποιήσουν τους πελάτες τους..



Έρευνα των Cook, Peterson και Dilillo (1996) αναφέρει ότι το αίσθημα ευεξίας σε ριψοκίνδυνες καταστάσεις εμφάνισε υψηλότερα ποσοστά σε δραστηριότητες που είχαν σχέση με το ορεινό τοπίο, όπως η χιονοδρομία.

Αυτό συμβαίνει γιατί ο κύριος λόγος συμμετοχής στην χιονοδρομία είναι η αίσθηση της κίνησης και της αναψυχής σε αντίθεση με τα ομαδικά και ατομικά ανταγωνιστικά αθλήματα που ο κύριος λόγος συμμετοχής είναι η απόδοση και η νίκη. Στο βουνό το περιβάλλον μετατρέπει τους αθλούμενους σε απλούς παρατηρητές.

Έρευνα των Yauwasky και Furst (1996) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, το πιο σημαντικό κίνητρο συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας, είναι η διασκέδαση και η ευχαρίστηση που αποκομίζει αυτός που συμμετέχει. Ενώ το λιγότερο σημαντικό είναι «ο προσανατολισμός στο εγώ» και η κοινωνική καταξίωση. Η έρευνα εμφάνισε ανάλογα αποτελέσματα σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες που έλαβαν μέρος καθώς και σε πληθυσμούς με ειδικές ανάγκες

Σύμφωνα με τους Κουθούρη, Μπεταβατζή και Κατσιμάνη (1999) οι ποιοτικές προσδοκίες των πελατών χιονοδρομών κατά σειρά σημαντικότητας είναι:

- 1) Χιόνι-Ασφάλεια στις πίστες-Παρουσία ιατρού-Φυσικό περιβάλλον
- 2) Εγκαταστάσεις του χιονοδρομικού-Τιμές-Κατάσταση των πιστών
- 3) Αριθμός των lift-Χιονοστρωτήρες
- 4) Κατάσταση δρόμων, Parking-Προσωπικό-Οργάνωση του κέντρου
- 5) Νυκτερινή ζωή-Ικανοποίηση των παραπόνων των πελατών

Συμπερασματικά, σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, στον χώρο αγοράς της αναψυχικής δραστηριότητας της χιονοδρομίας, ο προγραμματισμός και ο έλεγχος της παροχής ποιοτικών υπηρεσιών είναι ένα δύσκολο επιχείρημα για τη διοίκηση κάθε χιονοδρομικού κέντρου, αλλά καθοριστικό για το μέλλον του.

Έρευνα των Μιχαηλίδου, Καζούκα, Ανδρέου και Κώστα (2000), μελέτησε το προφίλ και τη δομή των ελληνικών ορειβατικών συλλόγων καθώς και τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με δομημένη τηλεφωνική συνέντευξη. Τα αποτελέσματα που εξήχθησαν έδειξαν ότι οι 2 πιο δημοφιλείς δραστηριότητες των συλλόγων ήταν η ορειβασία (23%) και η χιονοδρομία (20%).

Άλλη έρευνα των Τσιότσου, Νικολαΐδου και Μπαμπαρούτση (1998), ερεύνησε τα γενικά χαρακτηριστικά των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου, το οποίο μοιράστηκε σε 197 επισκέπτες των χιονοδρομικών κέντρων 3-5 Πηγάδια στη Νάουσα και Καιμακτσάλαν στην Έδεσσα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία των πελατών ήταν άνδρες,

ανύπαντροι, ηλικίας κατά μέσο όρο 30 ετών με πτυχίο ανώτατης σχολής. Το μεγαλύτερο ποσοστό των επισκεπτών γνώριζαν χιονοδρομία ενώ οι σημαντικότεροι λόγοι για τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα ήταν η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η επαφή με τη φύση και η κινητική αναψυχή.

Το προφίλ του Έλληνα χιονοδρόμου επιχείρησε να σκιαγραφήσει και έρευνα των Ανδρέου, Μатσουκά, Καμπίτση και Χαραχούσου (2000). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα συμπλήρωσαν μια δημογραφική φόρμα που αφορούσε το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή και την οικονομική τους κατάσταση. Επίσης αξιολογήθηκε μέσω ενός ερωτηματολογίου τεσσάρων κλειστών ερωτήσεων το επίπεδό τους στη χιονοδρομία και η συχνότητα επαφής τους με το άθλημα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι Έλληνες που ασχολούνται με την χιονοδρομία ήταν ηλικίας από 20 έως 30 ετών, άγαμοι, με μηνιαίο εισόδημα άνω των 3000 ευρώ και απόφοιτοι ανωτάτων σχολών. Όσον αφορά το επίπεδο τους στη χιονοδρομία, η πλειοψηφία ήταν αρχάριοι και η επαφή τους με το άθλημα γινόταν τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.

Η έρευνα αναψυχής στην περιφέρεια Αλμπέρτα του Καναδά έχει προσδιορίσει τα εμπόδια στη συμμετοχή κατά φύλο, ηλικία, εισόδημα, και τον τόπο διαμονής. Οι Strauss και Howe (1991) καθόρισαν τις γενεές. Περιέλαβαν: GI Generation: γεννημένοι μεταξύ του 1904 & του 1925 , Silent Generation: γεννημένοι μεταξύ του 1926 & του 1943 , Baby Boom Generation: γεννημένοι μεταξύ του 1944 & του 1960 , 13th Generation: γεννημένοι μεταξύ του 1961 & του 1982, Millennial Generation:γεννημένοι μεταξύ του 1982 και του παρόντος.)

Οι σκοποί αυτής της ερευνητικής εργασίας ήταν τριπλοί: 1) να εξετάσει τη συμμετοχή αναψυχής κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '80 και των αρχών της δεκαετίας του '90 μέσα στο πλαίσιο των γενεών 2) να καθορίσει πώς τα ποσοστά συμμετοχής στις επιλεγμένες αναψυχικές δραστηριότητες μέσα στις μεμονωμένες κατηγορίες ηλικίας αλλάζουν κατά τη διάρκεια του χρόνου (από το 1979 μέχρι το 1996) 3) να καθορίσει πώς τα ποσοστά συμμετοχής στις επιλεγμένες αναψυχικές δραστηριότητες των γενεών άλλαξαν καθώς αυτές οι ομάδες πέρασαν από μια κατηγορία ηλικίας στην επόμενη (δηλ., από 25 έως 34 το 1980 σε 35 έως 44 το 1990). Τα χαρακτηριστικά των γενεών θα έχουν αντίκτυπο επάνω στα σχέδια αναψυχικών δραστηριοτήτων; Μια κατανόηση και μια εξέταση των σχεδίων δραστηριότητας αναψυχής πέρα από τη σειρά μαθημάτων ζωής θα παράσχουν καλύτερα μέσα πρόβλεψης των μελλοντικών σχεδίων συμμετοχής;

Η χιονοδρομία καταβάσεων, ως δραστηριότητα θεωρήθηκε σαν σταθερά στη μικρή δραστηριότητα αύξησης. Κατά τη διάρκεια της περιόδου των 18 ετών, η

χιονοδρομία καταβάσεων είχε ένα μέσο ποσοστό συμμετοχής 4.5%. Το ρυθμισμένο ετήσιο ποσοστό αλλαγής κατά τη διάρκεια της περιόδου έδειξε 1.6% αύξηση ετησίως (ελαφρώς μπροστά από την αλλαγή τάσης πληθυσμών 1.2% ετησίως). Η κορυφαία χρονιά για τη συμμετοχή ήταν το 1995 όταν 10.7 εκατομμύρια ενήλικοι έκαναν χιονοδρομία ή 5.6% συμμετείχε. Το χαμηλότερο έτος δραστηριότητας ήταν το 1991 όταν 5.9 εκατομμύρια ενήλικοι έκαναν χιονοδρομία ή 3.3% συμμετείχε. Το σχέδιο της αλλαγής δείχνει ένα σχετικά σταθερό σχέδιο δραστηριότητας με τα ποσοστά περίπου 4 με 5%.

Οι αλλαγές στο ποσοστό συμμετοχής σημειώνονται εδώ μέσω μιας ρυθμισμένης ετήσιας αλλαγής ποσοστού συμμετοχής για κάθε κατηγορία ηλικίας. Για τη χιονοδρομία καταβάσεων, και οι έξι από τις έξι κατηγορίες ηλικίας δοκίμασαν μια αύξηση στα ποσοστά συμμετοχής. Τα ποσοστά συμμετοχής για τις συγκεκριμένες κατηγορίες ηλικίας, ήταν: 18 έως 24 ετών -- αυξήθηκε κατά 5.2% ,25 έως 34 ετών -- αυξήθηκε κατά 2.6% ,35 έως 44 ετών -- αυξήθηκε κατά 7.6% ,45 έως 54 ετών -- αυξήθηκε κατά 7.2%, 55 έως 64 ετών -- αυξήθηκε κατά 6.4%, και 65 και μεγαλύτεροι -- αυξήθηκε κατά 9.1%. Τα ποσοστά αυξήθηκαν πιο πολύ για εκείνους μετά την ηλικία των 35. Η γενική μικρή τάση αύξησης της δραστηριότητας ήταν καλυμμένη και οι αλλαγές μέσα στις μεμονωμένες κατηγορίες ηλικίας και οι σημαντικότερες αυξήσεις μέσα στις μεγαλύτερες ηλικιακά κατηγορίες δεν ήταν προφανείς όταν εξετάστηκε μόνο η γενική τάση δραστηριότητας.

Μεταξύ του Ιουλίου, του 1999, και του Ιουλίου, του 2002, πενήντα επτά χιλιάδες οκτακόσιοι εξήντα οκτώ (57.868) άνθρωποι στις ΗΠΑ ρωτήθηκαν για τη συμμετοχή τους σε δώδεκα τύπους υπαίθριων αναψυχικών δραστηριοτήτων. Κάθε ένας από αυτούς τους τύπους αντιπροσωπεύει δύο ή περισσότερες παρόμοιες δραστηριότητες που έχουν επιλεγεί να συνοψιστούν από κοινού. Σε όλους τους ανθρώπους από 16 ετών και μεγαλύτερους (δηλ., 213.1 εκατομμύρια), υπολογίστηκε ότι το 97.6 τοις εκατό συμμετείχαν σε κάποιο τύπο υπαίθριας δραστηριότητας αναψυχής κατά τη διάρκεια των 12 μηνών ακριβώς πριν από τη συνέντευξή τους. Αυτό σημαίνει ότι η περισσότεροι από 207.9 εκατομμύρια ανθρώπων ηλικίας από 16 ετών και μεγαλύτεροι ασχολούνται με κάποια μορφή υπαίθριας δραστηριότητας αναψυχής.

Έρευνα των Fredman και Heberlein (2003) έδειξε σημαντική αύξηση στην συμμετοχή στην δραστηριότητα του σκι στον ορεινό τουρισμό στη Σουηδία. Το 80% των χειμερινών επισκεπτών στα σουηδικά βουνά συμμετείχαν στη χιονοδρομία καταβάσεων.

Επιπλέον οι ίδιοι ερευνητές σε έρευνά τους (2005) μελέτησαν το ρόλο των εμποδίων και των κινήτρων, για να εξηγήσουν την παρουσία επισκεπτών στα σουηδικά

βουνά και τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες αναψυχής της χιονοδρομίας και της ορειβασίας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν τις διαφορές μεταξύ των επισκεπτών και των μη-επισκεπτών που δεν έκαναν χιονοδρομία ή ορειβασία στο πιο πρόσφατο ταξίδι τους. Τα υψηλότερα εισοδήματα, οι παντρεμένοι άνθρωποι με λιγότερα παιδιά κάτω από 18 ετών, και η διαβίωση πιο κοντά στα βουνά συνδέθηκαν με μια επίσκεψη στα σουηδικά βουνά. Δεν υπήρξε καμία διαφορά στα προβλήματα υγείας ούτε υπήρξε οποιαδήποτε διαφορά στον αριθμό ταξιδιών σε άλλους προορισμούς. Εκείνοι που συμμετείχαν σε περισσότερες άλλες δραστηριότητες ήταν πιθανότερο να επισκεφτούν τα βουνά από εκείνους που δεν συμμετείχαν. Το να είναι κάποιος «πολυάσχολος» συνδέεται θετικά με τις επισκέψεις στα βουνά. Όπως αποδείχθηκε από την έρευνα, τα κίνητρα συμμετοχής διαδραμάτισαν έναν σημαντικό ρόλο στις επισκέψεις, γεγονός που δείχνει τον πολύ σημαντικό ρόλο των κινήτρων στην συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα. Ο επισκέπτης των βουνών είχε ένα πιο υψηλό επίπεδο σύνδεσης από τον μη-επισκέπτη. Η μέση ηλικία μεταξύ των επισκεπτών βουνών δεν ήταν διαφορετική από εκείνους που δεν επισκέπτονται τα βουνά.

Όσον αφορά αυτούς που ανήκουν στην ομάδα των μη-επισκεπτών, οι οποίοι κάνουν χιονοδρομία έχουν χαμηλότερο εισόδημα, ζουν πιο μακριά από την περιοχή των βουνών, έχουν λιγότερους φίλους και οικογένεια που κάνουν χιονοδρομία και χαμηλότερη αντιληπτική ικανότητα στη χιονοδρομία από τους επισκέπτες. Τέσσερις από τις μεταβλητές περιορισμού (αριθμός παιδιών κάτω από 18, αριθμός δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου, ηλικίας και προβλημάτων υγείας) δεν συνδέθηκαν σημαντικά με τις επισκέψεις των χιονοδρόμων στα σουηδικά βουνά. Ο παράγοντας της ηλικίας δεν εμφάνισε διαφορές γιατί σύμφωνα με τους ερευνητές όλες οι ηλικιακές ομάδες των Σουηδών, ακόμα και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έχουν παράδοση στο να συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Όσον αφορά στη σύγκριση ανάμεσα στους χιονοδρόμους και τους ορειβάτες που επισκέπτονταν τα σουηδικά βουνά, το εισόδημα ήταν ένα σημαντικό εμπόδιο για τους χιονοδρόμους. Η απόσταση ενήργησε ως περιορισμός και για τις 2 ομάδες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές οι επισκέπτες των βουνών επιθυμούν να ταξιδεύουν περισσότερο και να συμμετέχουν σε περισσότερες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου. Αντί να δρα ως περιορισμός, η δραστηριότητα και το ενδιαφέρον για τον ελεύθερο χρόνο ενισχύουν την πιθανότητα μιας επίσκεψης στα βουνά. Επιπλέον οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι για να υπάρξουν περισσότεροι επισκέπτες στα βουνά, η υποδομή πρέπει να βελτιωθεί και οι δαπάνες για την πρόσβαση και την διαμονή στα βουνά πρέπει να μειωθούν. Παρόμοια με άλλη έρευνα για τους περιορισμούς στη χιονοδρομία (π.χ.



Gilbert & Hudson, 2000) η έρευνά έδειξε ότι η συμμετοχή στη δραστηριότητα της χιονοδρομίας έχει μια διαπροσωπική διάσταση - όσο περισσότεροι φίλοι του κάνουν σκι τόσο πιθανότερο είναι ένα πρόσωπο να κάνει σκι. Ως εκ τούτου, εκείνοι που σχετίζονται με την αγορά της χιονοδρομίας πρέπει να υπογραμμίσουν τις κοινωνικές διαστάσεις αυτής της δραστηριότητας (δηλ. το να κάνει κάποιος σκι είναι κάτι που κάνει με τους φίλους και την οικογένεια του).

Έρευνα της Dickson (2004), η οποία μελέτησε την συμμετοχή των Αυστραλών στην δραστηριότητα του telemark σκι τονίζει ότι οι περισσότεροι telemarkers που ερευνήθηκαν, έχουν ασχοληθεί με τα αθλήματα χιονιού για πολλά χρόνια. Επιπλέον, ο πληθυσμός που ερευνήθηκε και ασχολούνταν με το telemark σκι ήταν γενικά μεγαλύτερος σε ηλικία από το μέσο επισκέπτη στα χιονοδρομικά θέρετρα και με ένα μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών σε σχέση με τις γυναίκες. Αυτή η μελέτη υπογράμμισε την ανάγκη για τους marketers του telemark σκι στην Αυστραλία, να στραφούν προς ένα νεότερο target group, καθώς επίσης και προς ένα θηλυκό target group προκειμένου να αναπτυχθεί η αγορά τους. Έδωσε έμφαση επίσης στη δυνατότητα να προσελκυσθούν οι συμμετέχοντες στις δραστηριότητες που σχετίζονται με το χιόνι, οι οποίοι μπορεί να ψάχνουν μια νέα διέξοδο στην εμπειρία χειμερινού αθλητισμού, που γίνεται πιο προσιτή από την αυξανόμενη διαθεσιμότητα των πλαστικών μποτών και των διαμορφωμένων πέδινων του σκι

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### *Συμμετέχοντες*

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 143 άτομα, εκ των οποίων οι 97 ήταν άνδρες (67,83%) και οι 46 γυναίκες (32,17%), ηλικίας από 16-51 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας των ανδρών ήταν 29,05 έτη και των γυναικών 23,02 έτη. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα βρίσκονταν στα χιονοδρομικά κέντρα την ημέρα της έρευνας και χρησιμοποιούσαν τις εγκαταστάσεις των κέντρων κάνοντας χιονοδρομία. Ήταν άτομα που ασχολούνται με την χιονοδρομία και η επιλογή τους για την συμμετοχή στην έρευνα έγινε έπειτα από ερώτηση αν κάνουν χιονοδρομία και πιο συγκεκριμένα αν έκαναν χιονοδρομία την ημέρα της έρευνας. Όλοι οι συμμετέχοντες προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετέχουν στην έρευνα και δεν τους δόθηκε αμοιβή.

### *Όργανο μέτρησης*

Για το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τους σκοπούς της έρευνας έγινε χρήση δύο ερωτηματολογίων:

1) του ερωτηματολογίου «Κλίμακα μέτρησης ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής constraints toward ski recreational participation.» των Κουθούρη Χ., Αλεξανδρή Κ. και Γιοβάνη Χ (2004). Περιλάμβανε 25 θέματα που αφορούσαν τους πιθανούς ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στο άθλημα της χιονοδρομίας. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert (συμφωνώ πάρα πολύ – διαφωνώ πάρα πολύ αντίστοιχα από το 1-7).

2) του ερωτηματολογίου «Ελληνική έκδοση ερωτηματολογίου εσωτερικών κινήτρων intrinsic motivation inventory – Greek (IMI)» των Παπαχαρίση και Γούδα (2001, 2003). Σε κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου ο εξεταζόμενος, απαντάει σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου το 1 αντιστοιχεί στο «διαφωνώ απόλυτα» και το 5 στο «συμφωνώ απόλυτα». Το ερωτηματολόγιο του I. M. I. περιλαμβάνει είκοσι συνολικά ερωτήσεις, πέντε σε κάθε παράγοντα. Οι τέσσερις παράγοντες του ερωτηματολογίου είναι: 1) Ευχαρίστηση- Ενδιαφέρον, 2) Προσπάθεια- Σημαντικότητα, 3) Αντίλαμβανόμενη ικανότητα, 4) Πίεση- Ένταση.

Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των ανωτέρω οργάνων μέτρησης είναι επιβεβαιωμένη καθώς αναφέρονται και έχουν χρησιμοποιηθεί από τους ερευνητές σε δημοσιευμένες έρευνες. Για το ερωτηματολόγιο των εσωτερικών κινήτρων οι συντελεστές Cronbach  $\alpha$  των τεσσάρων παραγόντων ήταν από .72 έως .80. Στην παρούσα έρευνα το συνολικό  $\alpha$  της κλίμακας ήταν  $\alpha=.71$ . Για το ερωτηματολόγιο των

ανασταλτικών παραγόντων το Cronbach  $\alpha$  ήταν .88. Στην παρούσα έρευνα το συνολικό  $\alpha$  της κλίμακας ήταν επίσης  $\alpha = .88$ .

Το ερωτηματολόγιο των Παπαχαρίση και Γούδα, χρησιμοποιήθηκε κατόπιν προσαρμογής του περιεχομένου του στην συγκεκριμένη αγορά της αναψυχής της χιονοδρομίας. Το ερωτηματολόγιο για λόγους σεβασμού των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων θεωρήθηκε ότι θα έπρεπε να είναι ανώνυμο. (βλ. Παράρτημα 1).

### *Διαδικασία*

Το πρώτο στάδιο της έρευνας αφορούσε την εξασφάλιση άδειας από τους υπευθύνους των χιονοδρομικών κέντρων για την δυνατότητα πραγματοποίησης της έρευνας και της διανομής των ερωτηματολογίων. Το επόμενο στάδιο περιλάμβανε την κατά τόπου διανομή των ερωτηματολογίων στους συμμετέχοντες. Η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε από τον ίδιο τον ερευνητή, έτσι ώστε σε περίπτωση αποριών των συμμετεχόντων να επιλύονται επιτόπου. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν κατά τις πρωινές ώρες των χειμερινών ημερών, κατά τη διάρκεια παραμονής του δείγματος στο σαλέ των χιονοδρομικών κέντρων. Να σημειωθεί ακόμα ότι το ερωτηματολόγιο στην αρχή περιλάμβανε και οδηγίες συμπλήρωσης του για πληρέστερη ενημέρωση των συμμετεχόντων. Η χρονική διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν 10 με 15 λεπτά.

### *Στατιστική ανάλυση*

Οι στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων περιλάμβαναν: έλεγχο αξιοπιστίας μέσω του Cronbach  $\alpha$ , περιγραφική ανάλυση δεδομένων, ανάλυση συχνοτήτων, παραγοντική ανάλυση, ανάλυση διακύμανσης μεταξύ των μεταβλητών: ψυχολογικών οφελών, ανασταλτικών παραγόντων. Επιπλέον κατάδειξη διαφορών μεταξύ πληθυσμιακών ομάδων με την χρήση: ανάλυσης διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες (ANOVA), μέσω του στατιστικού πακέτου SPSS 12.0.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία

Η εξέταση της δομικής εγκυρότητας των δύο μερών του ερωτηματολογίου έγινε μέσω της παραγοντικής ανάλυσης και με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS

Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση που εφαρμόστηκε στο 1<sup>ο</sup> μέρος του ερωτηματολογίου έγινε με τη μέθοδο της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες (principal components analysis) και στη συνέχεια ακολούθησε η ορθογώνια (varimax) περιστροφή των αξόνων. Ο αριθμός των παραγόντων καθορίστηκε με το κριτήριο ότι οι ιδιοτιμές έπρεπε να είναι μεγαλύτερες του 1.00. Η μικρότερη φόρτιση που χρησιμοποιήθηκε για να διαμοιραστούν οι ερωτήσεις στους παράγοντες ήταν 0.40. Η παραγοντική ανάλυση εμφάνισε 5 παράγοντες, που παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

**Πίνακας 1.** Παραγοντική ανάλυση και δημιουργία πέντε παραγόντων

	Component				
	1	2	3	4	5
Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ					
	0,624				
ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ ΚΑΛΑ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,651				
ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΝΑ ΠΑΩ ΚΑΛΑ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,601				
ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΜΟΥ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ	0,891				
ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΤΑ ΠΑΩ ΚΑΛΑ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,677				
ΔΕΝ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΣΤΟ ΣΚΙ	-0,573				
ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΜΑΙ ΣΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΠΟΡ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ	0,776				
Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ		0,679			
ΘΑ ΕΛΕΓΑ ΟΤΙ ΤΟ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ		0,845			
ΒΑΖΩ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ		0,512			
ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΠΟΣΟ ΠΟΛΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ		0,571			
ΤΟ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑ		0,763			

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΙΕΣΗ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	
	0,781
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΓΧΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ	0,725
ΕΧΩ ΑΓΩΝΙΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	0,671
ΕΙΜΑΙ ΠΟΛΥ ΗΡΕΜΟΣ/Η ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	0,767
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΓΧΟΣ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	0,802
ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΠΙΟΛΥ ΣΚΛΗΡΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	0,624
ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟΣ/Η ΟΤΑΝ ΕΚΤΕΛΩ ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΣΚΙ	-0,624
ΔΕΝ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΣΚΛΗΡΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	-0,71

Η αξιοπιστία του 1<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε υπολογίζοντας το Cronbach α για όλα τα ερωτήματα. Το συνολικό α της κλίμακας ήταν α=.71.

Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση που εφαρμόστηκε στο 2<sup>ο</sup> μέρος του ερωτηματολογίου έγινε με τη μέθοδο της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες (principal components analysis) και στη συνέχεια ακολούθησε η ορθογώνια (varimax) περιστροφή των αξόνων. Ο αριθμός των παραγόντων καθορίστηκε με το κριτήριο ότι οι ιδιοτιμές έπρεπε να είναι μεγαλύτερες του 1.00. Η μικρότερη φόρτιση που χρησιμοποιήθηκε για να διαμοιραστούν οι ερωτήσεις στους παράγοντες ήταν 0.40. Η παραγοντική ανάλυση εμφάνισε 7 παράγοντες, που παρουσιάζονται στον πίνακα 2.

**Πίνακας 2.** Παραγοντική ανάλυση και δημιουργία επτά παραγόντων

	COMPONENT						
	1	2	3	4	5	6	7
ΔΕ ΘΕΛΩ ΝΑ ΞΟΔΕΥΩ ΕΤΣΙ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΜΟΥ ΧΡΟΝΟ							
ΤΟ ΣΚΙ ΜΕ ΚΟΥΡΑΖΕΙ	0,567						
ΔΕ ΒΡΙΣΚΩ ΛΟΓΟ ΝΑ ΠΕΙΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,602						
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ	0,829						
	0,605						



ΔΕΝ ΠΕΡΝΑΩ ΚΑΛΑ ΟΤΑΝ ΠΗΓΑΙΝΩ ΓΙΑ ΣΚΙ	0,851	
ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΚΙ		
ΔΕΝ ΔΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΜΕΝΟΣ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	0,829	
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΛΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,447	
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	0,572	
ΔΕΝ ΕΧΩ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ ΩΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΟΣ	0,772	
ΣΥΧΝΑ ΔΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ+	0,788	
ΦΟΒΑΜΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΩ	0,596	
ΕΑΝ ΒΑΡΕΘΩ ΤΟ ΣΚΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΝΑ ΚΑΝΩ	0,691	
ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΟ	0,768	
ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟΥ	0,565	
Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	0,529	
ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΩ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ	0,671	
ΔΕΝ ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΠΑΡΕΑ	0,775	
ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΑΡΕΣΕΙ Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ	0,65	
	0,755	

ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΜΕΣΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΟΥ ΔΕΝ ΑΡΕΣΕΙ Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ	0,744
ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ	0,694
ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΟΥ	0,865
ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ	- 0,469
ΒΑΡΙΕΜΑΙ ΤΑ ΠΡΩΙΝΟ ΕΥΠΙΝΗΜΑ, ΤΗΝ ΤΑΛΛΑΙΠΩΡΙΑ	0,432
ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΥΠΟΦΟΡΕΣ	0,652

Η αξιοπιστία του 2<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε υπολογίζοντας το Cronbach α για όλα τα ερωτήματα. Το συνολικό α της κλίμακας ήταν α=.88.

### *Σχέση παραγόντων με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου*

#### *Σχέση με τον παράγοντα «χιονοδρομικό κέντρο»*

Όσον αφορά τη σχέση ανάμεσα στον παράγοντα «χιονοδρομικό κέντρο» και τους παράγοντες του πρώτου μέρους του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Τα αποτελέσματα δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους 5 παράγοντες του πρώτου μέρους του ερωτηματολογίου και τα τρία χιονοδρομικά κέντρα (Καλάβρυτα , Μέτσοβο , Παρνασσός ).

**Πίνακας 3.** Διαφορές 1<sup>ου</sup> μέρους ερωτηματολογίου με χιονοδρομικά κέντρα

		F	p
ΚΕΝΤΡΟ	Ευχαρίστηση	0,32	0,72
	Προσπάθεια	0,05	0,95
	Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα	1,25	0,29
	Ένταση- Πίεση	0,61	0,54
	Συγκέντρωση	0,18	0,83

Όσον αφορά τη σχέση με τους παράγοντες του 2<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου, που αναφέρονται στα εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες και από τα αποτελέσματα επίσης δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους 7 παράγοντες του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου και τα τρία χιονοδρομικά κέντρα (Καλάβρυτα , Μέτσοβο , Παρνασσός).

**Πίνακας 4.** Διαφορές 2<sup>ου</sup> μέρους ερωτηματολογίου με χιονοδρομικά κέντρα

		F	p
ΚΕΝΤΡΟ	Ικανοποίηση <sup>2</sup>	0,34	0,72
	Αυτοπεποίθηση <sup>2</sup>	0,5	0,61
	Ψυχολογία	0,24	0,79
	Κόστος προσέγγισης	1,03	0,36
	Παρέα	0,02	0,98
	Έλλειψη χρόνου	0,17	0,84
	Γενικά	0,55	0,58

#### *Σχέση παραγόντων με δημογραφικά χαρακτηριστικά*

##### *Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος*

Στον πίνακα 4 αναφέρονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Σύμφωνα με αυτά, το 67,83% ήταν άνδρες και το 32,17% γυναίκες χιονοδρόμοι. Όσον αφορά την ηλικία, οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν ηλικίας από 16 έως 51 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας των ανδρών ήταν 29,05 έτη και των γυναικών 23,02 έτη. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, παρατηρήθηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες στη χιονοδρομία ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (44,61%). Οι απόφοιτοι πανεπιστημίων αποτέλεσαν το 41%, ενώ οι κατέχοντες μεταπτυχιακό ή διδακτορικό τίτλο αποτέλεσαν το (14,39%). Τέλος, η πλειοψηφία των χιονοδρόμων ήταν ανύπαντροι (73,33%), ενώ μόνο το 26,66% των χιονοδρόμων ήταν παντρεμένοι.

**Πίνακας 5.** Δημογραφικά χαρακτηριστικά των χιονοδρόμων του δείγματος

Φύλο		Ηλικία		Μόρφωση		Οικ. Κατάσταση	
Ανδρες	67,83%	16-20	13,23%	B'βάθμια	44,61%	Άγαμοι	73,33%
Γυναίκες	32,17%	21-30	62,64%	Γ'βάθμια	41%	Έγγαμοι	26,66%
		31-40	16,76%	Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό	14,4%		
		41+	7,35%				

*Ηλικία.* Όσον αφορά στον παράγοντα της ηλικίας οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 4 ηλικιακές κατηγορίες :

1)16-20 , 2)21-30 , 3)31-40 , 4)41+.

Στην σχέση ανάμεσα στην ηλικία και τους παράγοντες του πρώτου μέρους του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, η οποία εμφάνισε στατιστικά σημαντικές διαφορές .

Πιο συγκεκριμένα στις συγκρίσεις που έγιναν ανάμεσα στα ζεύγη των ηλικιακών κατηγοριών στον παράγοντα της ευχαρίστησης παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ηλικιακής κατηγορίας των 31-40 και των τριών άλλων κατηγοριών. Με την ηλικία των 16-20  $F_{(3,75)} = -,571$ ,  $p = ,028$  με την ηλικία 21-30  $F_{(3,75)} = -,469$ ,  $p = ,021$  και με την ηλικία των 41+  $F_{(3,75)} = -,678$ ,  $p = ,034$ . Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των κατηγοριών 31-40 και 16-20 ( $M = ,5705$ ), 31-40 και 21-30 ( $M = ,4693$ ) και 31-40 και 41+ ( $M = ,6777$ ).

Στον παράγοντα της προσπάθειας εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ηλικιακή κατηγορία των 31-40 και των 21-30  $F_{(3,75)} = ,415$ ,  $p = ,034$ . Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των κατηγοριών 31-40 και 21-30 ( $M = ,4151$ ).

Στον παράγοντα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών 21-30 και 41+  $F_{(3,75)} = ,792$ ,  $p = ,041$ . Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των κατηγοριών 21-30 και 41+ ( $M = ,7917$ ).

Στον παράγοντα της έντασης πίεσης εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των 31-40 και 21-30  $F_{(3,75)} = -1,117$ ,  $p = ,001$  και μεταξύ των 31-40 και 41+  $F_{(3,75)} = 1,263$ ,  $p = ,019$ . Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των κατηγοριών 31-40 και 21-30 ( $M = -1,117$ ) και 31-40 και 41+ ( $M = 1,2628$ ).

Τέλος δεν εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική επίδραση στον παράγοντα της συγκέντρωσης με  $F_{(3,75)} = ,232$   $p = ,874 > 0,05$ .

Όσον αφορά τη σχέση με τους παράγοντες του 2<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου, που αναφέρονται στα εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, από την οποία παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ηλικιακής κατηγορίας των 31-40 και των 16-20 στον παράγοντα της ικανοποίησης  $F_{(3,65)} = -,964$ ,  $p = ,028$ . Παρουσιάστηκε και μια σημαντική, όχι στατιστικά σημαντική, διαφορά μεταξύ της ηλικιακής κατηγορίας των 31-40 και των 21-30  $F_{(3,65)} = -,636$ ,  $p = ,070$ .

Στον παράγοντα της αυτοπεποίθησης παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ηλικιακής κατηγορίας των 31-40 και των 16-20  $F_{(3,65)} = -1,167$ ,  $p = ,047$ , καθώς και μια μη στατιστικά σημαντική διαφορά  $F_{(3,65)} = -1,306$ ,  $p = ,068$  μεταξύ της ηλικιακής κατηγορίας των 31-40 και των 40+.

Στον παράγοντα της έλλειψης χρόνου παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ηλικιακής κατηγορίας των 21-30 και των 40+  $F_{(3,65)} = -1,603$ ,  $p = ,031$ , καθώς και μια μη στατιστικά σημαντική διαφορά  $F_{(3,65)} = 1,061$ ,  $p = ,057$  μεταξύ της ηλικιακής κατηγορίας των 31-40 και των 21-30.

Δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες της «ψυχολογίας»  $F_{(3,65)} = ,993$   $p = ,402 > 0,05$ , του «κόστους- προσέγγισης»  $F_{(3,65)} = ,558$   $p = ,644 > 0,05$ , των «γενικών»  $F_{(3,65)} = ,321$   $p = ,810 > 0,05$  και της «παρέας»  $F_{(3,65)} = 1,180$   $p = ,324 > 0,05$ .

*Φύλο.* Για την εύρεση της στατιστικά σημαντικής επίδρασης του παράγοντα του φύλου στους παράγοντες του πρώτου ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Τα αποτελέσματα εμφάνισαν στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου στον παράγοντα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας  $F_{(1,122)} = -14,316$   $p = ,000$ . Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε



στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ανδρών και των γυναικών ( $M= 9,454$ ). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα της ευχαρίστησης  $F_{(1,122)}=,731$   $p=,394$ , και δεν υπάρχει σημαντική επίδραση του παράγοντα της προσπάθειας  $F_{(1,122)}=,424$   $p=,516$ , ούτε στον παράγοντα «ένταση-πίεση»  $F_{(1,122)}=,353$   $p=,554$ , καθώς και στον παράγοντα «συγκέντρωση»  $F_{(1,122)}=,212$   $p=,646$ .

*Οικογενειακή κατάσταση.* Δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη σχέση ανάμεσα στην οικογενειακή κατάσταση και τους παράγοντες του 1<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου, όπου πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Στον παράγοντα της ευχαρίστησης δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση  $t_{(130,52)}=-,166$   $p=,869>0,05$ , στον παράγοντα της προσπάθειας  $t_{(130,85)}=-1,008$   $p=,315>0,05$ , και δεν υπάρχει σημαντική επίδραση στον παράγοντα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας  $t_{(131,58)}=,992$   $p=,323>0,05$ , και στον παράγοντα της έντασης-πίεσης  $t_{(132,62)}=,112$   $p=,911$ , καθώς και στον παράγοντα της συγκέντρωσης  $t_{(129,49)}=,682$   $p=,496$ .

Επίσης δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην οικογενειακή κατάσταση και τους παράγοντες του 2<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου, όπου χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Στον παράγοντα της ικανοποίησης2 δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση  $F_{(1,105)}=,179$   $p=,673>0,05$ , και δεν υπάρχει σημαντική επίδραση στον παράγοντα της αυτοπεποίθησης2  $F_{(1,105)}=,083$   $p=,774>0,05$ , ούτε στον παράγοντα της ψυχολογίας  $F_{(1,105)}=,548$   $p=,461>0,05$ . Επίσης, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα του κόστους προσέγγισης  $F_{(1,105)}=,168$   $p=,683>0,05$ , και δεν υπάρχει σημαντική επίδραση στον παράγοντα της παρέας  $F_{(1,105)}=,0$   $p=,995>0,05$ , ούτε στον παράγοντα της έλλειψης χρόνου  $F_{(1,105)}=,063$   $p=,802>0,05$ , καθώς και στον παράγοντα των γενικών  $F_{(1,105)}=1,805$   $p=,182>0,05$ .

*Επίπεδο εκπαίδευσης.* Όσον αφορά τη σχέση ανάμεσα στον παράγοντα του επιπέδου εκπαίδευσης και τους παράγοντες του πρώτου μέρους του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης ως προς δύο παράγοντες και τα αποτελέσματα δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντική επίδραση στον παράγοντα της ευχαρίστησης  $F_{(2,118)}=,194$   $p=,824>0,05$ , στον παράγοντα της προσπάθειας  $F_{(2,118)}=,08$   $p=,924>0,05$ , στον παράγοντα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας  $F_{(2,118)}=,893$   $p=,412>0,05$ , στον παράγοντα της έντασης-πίεσης  $F_{(2,118)}=,048$   $p=,953>0,05$  και στον παράγοντα της συγκέντρωσης  $F_{(2,118)}=,354$   $p=,703>0,05$ .

Στο δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου, στη σχέση ανάμεσα στους παράγοντες του ερωτηματολογίου και το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων, πραγματοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες και παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα της ψυχολογίας μεταξύ των κατόχων μεταπτυχιακού-διδακτορικού και των αποφοίτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης  $F_{(2,105)}=2,995$ ,  $p=,016$ .

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα εκπαίδευση στους υπόλοιπους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Στον παράγοντα της Ικανοποίησης  $F_{(2,105)}=,886$   $p=,415>0,05$ , στον παράγοντα της αυτοπεποίθησης  $F_{(2,105)}=,611$   $p=,545>0,05$ , στον παράγοντα του κόστους προσέγγισης  $F_{(2,105)}=1,065$   $p=,348>0,05$ , στον παράγοντα της παρέας  $F_{(2,105)}=1,234$   $p=,295>0,05$ , στον παράγοντα της έλλειψης χρόνου  $F_{(2,105)}=1,141$   $p=,323>0,05$  και στον παράγοντα των γενικών  $F_{(2,105)}=,739$   $p=,48>0,05$ .

*Αλληλεπίδραση φύλου-ηλικίας.* Για να εξεταστεί η αλληλεπίδραση του φύλου και της ηλικίας με τους παράγοντες του 1<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Τα αποτελέσματα εμφάνισαν στατιστικά σημαντική επίδραση στον παράγοντα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας μεταξύ ανδρών και γυναικών, της ηλικιακής κατηγορίας 21-30  $F_{(2,79)}=2,142$ ,  $p=,002$ . Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Sidak και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ηλικιακή κατηγορία 21-30 μεταξύ ανδρών και γυναικών ( $M=,4284$ ).

Για το 2<sup>ο</sup> μέρος του ερωτηματολογίου, που αναφέρεται στα εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, από την οποία παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «ικανοποίηση» μεταξύ ανδρών και γυναικών της ηλικιακής κατηγορίας 21-30  $F_{(2,68)}=1,205$ ,  $p=,040$ .

Επίσης στατιστικά σημαντική επίδραση παρουσιάστηκε στον παράγοντα «αυτοπεποίθηση» μεταξύ ανδρών και γυναικών της ηλικιακής κατηγορίας 21-30  $F_{(2,68)}=1,957$ ,  $p=,024$ .

Τέλος στατιστικά σημαντική επίδραση παρουσιάστηκε στον παράγοντα «ψυχολογία» μεταξύ ανδρών και γυναικών της ηλικιακής κατηγορίας 21-30  $F_{(2,68)}=3,288$ ,  $p=,001$ .

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους της συγκεκριμένης έρευνας, η συζήτηση πρόκειται να επικεντρωθεί στη μελέτη του προφίλ των πελατών στα χιονοδρομικά κέντρα σε σχέση με την επιρροή ή μη των σημαντικότερων εμποδίων και των ψυχολογικών οφελών που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας.

Επιπλέον, τα εμπόδια και τα ψυχολογικά οφέλη ταξινομήθηκαν σε επτά παράγοντες εμποδίων και πέντε διαστάσεις ψυχολογικών οφελών αντίστοιχα. Όσον αφορά τις υποθέσεις της έρευνας, τα αποτελέσματα τις στήριξαν. Οι επιδράσεις των παραπάνω μεταβλητών συζητώνται σε σχέση με το φύλο, τα τρία χιονοδρομικά κέντρα Παρνασσού, Καλαβρύτων και Μετσόβου και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

### *Τα πιο σημαντικά και μη σημαντικά εμπόδια*

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται από στατιστικά στοιχεία στα χιονοδρομικά κέντρα της χώρας, μια αύξηση των ανθρώπων που ασχολούνται με το άθλημα της χιονοδρομίας. Παρόλα αυτά η συμμετοχή τους δεν είναι συστηματική. Αυτό το γεγονός αποδεικνύει την ύπαρξη εμποδίων και ανασταλτικών παραγόντων, που επιδρούν στην ενασχόληση των χιονοδρόμων με τη δραστηριότητα.

Τα εμπόδια που δυσχεραίνουν την συμμετοχή στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας ήταν : η έλλειψη ικανοποίησης, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η ψυχολογία, το κόστος προσέγγισης και χρήσης, η ύπαρξη ή μη παρέας και η έλλειψη χρόνου.

Ένας από τους σημαντικότερους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στη χιονοδρομία ήταν ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος των συμμετεχόντων. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικά ταχείς ρυθμούς και τις ολοένα και αυξανόμενες απαιτήσεις καθώς και το ποιοτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον των σύγχρονων μεγαλουπόλεων καθιστά την συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής όλο και πιο δύσκολη. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τους Carroll και Alexandris (1997) καθώς και με τον Putman (2000), ο οποίος υποστήριξε ότι οι άνθρωποι έχουν λιγότερο χρόνο για συμμετοχή σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σήμερα επειδή εργάζονται περισσότερο, επικοινωνούν περισσότερο και ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στην φροντίδα των παιδιών τους. Η έλλειψη χρόνου αποτελεί συχνά λόγο για την μη-συμμετοχή, όπως συμπεραίνεται και από τις έρευνες των Kay και Jackson (1991) και Shaw et al (1991).

Ένα επίσης πολύ σημαντικό εμπόδιο που περιορίζει τη συμμετοχή στη χιονοδρομία είναι το κόστος της συμμετοχής και η δυσκολία εξοικονόμησης των χρημάτων, παράγοντες που μειώνουν σημαντικά την επίσκεψη των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων. Έρευνες των Hudson και Gilbert (1999) και Gilbert και Hudson (2000) που μελέτησαν τη θεωρία των εμποδίων στη χιονοδρομία καταβάσεων ανέφεραν σαν σημαντικό εμπόδιο τους οικονομικούς παράγοντες. Ανάλογα αποτελέσματα αναφέρουν και ο Hudson (2000), καθώς και οι Bialeschki και Henderson (1988). Αυτό δείχνει ότι οι πελάτες των χιονοδρομικών κέντρων υπολογίζουν το κόστος του συνολικού πακέτου μιας εκδρομής σε ένα χιονοδρομικό κέντρο, που περιλαμβάνει το κόστος μετακίνησης και εισόδου στο χιονοδρομικό κέντρο, τις δαπάνες σχετικές με εξοπλισμό, φαγητό και ποτό, καθώς και την εκμάθηση χιονοδρομίας με δάσκαλο. Το κόστος αυτό αυξάνεται ραγδαία όταν μια οικογένεια αποφασίζει να επισκεφθεί ένα χιονοδρομικό κέντρο και να κάνει χρήση των εγκαταστάσεων και των υπηρεσιών. Αποδεικνύεται λοιπόν ότι το οικονομικό είναι από τους σημαντικότερους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στη χιονοδρομία και γι' αυτό το λόγο, πρέπει οι υπεύθυνοι των χιονοδρομικών κέντρων να κάνουν καλύτερη οικονομική προσέλκυση των πελατών, χωρίς όμως την μείωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Η προσέγγιση στα χιονοδρομικά κέντρα και οι καιρικές συνθήκες, δύο δομικοί περιορισμοί, αποτελούν δύο ακόμα σημαντικούς ανασταλτικούς παράγοντες στη συμμετοχή. Είναι γνωστό ότι το οδικό δίκτυο στην Ελλάδα και δη το ορεινό χρήζει άμεσης βελτίωσης. Τα περισσότερα χιονοδρομικά κέντρα της χώρας είναι πολύ μακριά από τα αστικά κέντρα και οι δρόμοι σε κακή κατάσταση. Η κατάσταση αυτή χειροτερεύει, όταν οι καιρικές συνθήκες δεν είναι καλές, κυρίως τον χειμώνα, που αποτελεί και την full season για την δραστηριότητα της χιονοδρομίας. Οι άσχημες καιρικές συνθήκες σε συνδυασμό με την κακή κατάσταση του οδοστρώματος των περισσότερων δρόμων, που οδηγούν στα χιονοδρομικά κέντρα, καθώς και η ελλιπής γνώση των Ελλήνων οδηγών για οδήγηση σε συνθήκες χιονιού, οδηγούν στην μείωση της συμμετοχής των χιονοδρόμων. Από τα αποτελέσματα της έρευνας δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών χιονοδρομικών κέντρων, των Καλαβρύτων, του Μετσόβου και του Παρνασσού. Διαφορές όμως ίσως να υπάρχουν, επειδή ο αριθμός των ερωτηματολογίων για το κάθε χιονοδρομικό κέντρο ήταν δυσανάλογος. Ανάλογα αποτελέσματα για την προσέγγιση ανέφεραν και οι Bialeschki και Henderson (1988). Επίσης έρευνα των Fredman και Heberlein (2005) οι οποίοι μελέτησαν το ρόλο των εμποδίων και των κινήτρων, για να εξηγήσουν την παρουσία



επισκεπτών στα σουηδικά βουνά και τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες αναψυχής της χιονοδρομίας και της ορειβασίας, ανέφεραν ότι η διαβίωση πιο κοντά στα βουνά συνδέθηκε με μια αύξηση της επισκεψιμότητας.

Η ύπαρξη ή μη παρέας αποτελεί έναν ακόμα ανασταλτικό παράγοντα που φάνηκε να επιδρά σημαντικά στην συμμετοχή των χιονοδρόμων στην δραστηριότητα. Είναι σημαντικό για τους περισσότερους χιονοδρόμους η ύπαρξη δικών τους ανθρώπων για να μοιράζονται τα ψυχολογικά οφέλη και τις δυσκολίες που προκύπτουν από την συμμετοχή στη χιονοδρομία. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τους Williams και Lattey (1994), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι εκείνες οι γυναίκες που ήταν λιγότερο πιθανό να κάνουν χιονοδρομία, είχαν λιγότερα μέλη της οικογένειάς τους που έκαναν χιονοδρομία και λιγότερους φίλους που έκαναν χιονοδρομία. Όπως αναφέρουν επίσης οι Kyle και Chick (2002) η συνύπαρξη με κοντινά πρόσωπα κάτω από διαφορετικό περιβάλλον και διαφορετικές συνθήκες (αθλητισμός υπαίθρου) ήταν το μεγαλύτερο ψυχολογικό κέρδος για κάποιους αθλητικούς τουρίστες. Επιπλέον οι Fredman και Heberlein (2005) έδειξαν ότι η συμμετοχή στη δραστηριότητα της χιονοδρομίας έχει μια διαπροσωπική διάσταση - όσο περισσότεροι φίλοι κάποιου χιονοδρόμου κάνουν σκι τόσο πιθανότερο είναι αυτός ο χιονοδρόμος να κάνει σκι. Ως εκ τούτου, εκείνοι που σχετίζονται με την αγορά της χιονοδρομίας πρέπει να υπογραμμίσουν τις κοινωνικές διαστάσεις αυτής της δραστηριότητας (δηλ. το να κάνει κάποιος σκι είναι κάτι που κάνει με τους φίλους και την οικογένεια του).

Οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την έλλειψη ικανοποίησης και αυτοπεποίθησης δεν φαίνεται να επιδρούν σημαντικά αρνητικά στην συμμετοχή των χιονοδρόμων στην δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με έρευνες των Hudson και Gilbert (1999) και Gilbert και Hudson (2000), οι οποίοι μελετώντας τη θεωρία των εμποδίων στη χιονοδρομία καταβάσεων συνέκριναν χιονοδρόμους και μη χιονοδρόμους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μη χιονοδρόμοι επηρεάστηκαν κυρίως από ενδοατομικούς περιορισμούς, ενώ οι χιονοδρόμοι από διαπροσωπικούς και δομικούς περιορισμούς. Έρευνα των Yauwasky και Furst (1996) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, το πιο σημαντικό κίνητρο συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας, είναι η διασκέδαση και η ευχαρίστηση που αποκομίζει αυτός που συμμετέχει. Επιπλέον έρευνα των Τσιότσου, Νικολαΐδου και Μπαμπαρούτση (1998) που ερεύνησε πελάτες χιονοδρομικών κέντρων ανέφεραν ως λόγους για τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, την επαφή με τη φύση και την κινητική αναψυχή. Αποδεικνύεται λοιπόν ότι η χιονοδρομία αποτελεί για τους Έλληνες



χιονοδρόμους ένα μέσο χαλάρωσης και ανάτασης, τόσο σε σωματικό, όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Παρόλα αυτά θα πρέπει τόσο οι χιονοδρόμοι, όσο και οι υπεύθυνοι των χιονοδρομικών κέντρων, να λαμβάνουν υπόψη τους και να ελέγχουν αυστηρά τους κανόνες ασφαλείας, κυρίως τις εποχές που η προσέλευση των χιονοδρόμων είναι ιδιαίτερα αυξημένη.

### *Ψυχολογικά οφέλη*

Η επιτυχία των προγραμμάτων αναψυχής και των δραστηριοτήτων, όπως η χιονοδρομία, σύμφωνα με τους Χρόνη και Ζουρμπάνο (2001) βασίζεται στη σύνδεσή τους με κάποια συναισθήματα έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να βιώνουν αυτή τη διαφορετική εμπειρία και να αποκομίζουν όσο το δυνατόν περισσότερα οφέλη. Τα συναισθήματα αυτά όπως η ευχαρίστηση, η επίτευξη, η επιτυχία, η ικανοποίηση ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων και βοηθούν σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην εδραίωση της ψυχολογικής τους ευημερίας.

Με τα παραπάνω συμπεράσματα συμφωνούν και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καθώς από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζονται από τη συμμετοχή στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής της χιονοδρομίας ήταν: η ευχαρίστηση, το ενδιαφέρον, η προσπάθεια, η σημαντικότητα, η συγκέντρωση και η αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Σε ανάλογα συμπεράσματα κατέληξαν και οι Ragheb και Tate (1993) και Ewert (1989) καθώς και μια έρευνα του Pohl και των συνεργατών του (2000), που μελέτησε τα οφέλη των υπαίθριων δραστηριοτήτων συγκεκριμένα στις γυναίκες. Τα συμπεράσματα παρουσιάζουν ότι η "αναψυχή στη φύση μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές ζωές των γυναικών υπό μορφή αυτάρκειας, επικοινωνίας και επαφής με τους άλλους". Επίσης οι Yauwasky και Furst (1996) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, το πιο σημαντικό όφελος της συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας, είναι η διασκέδαση και η ευχαρίστηση που αποκομίζει αυτός που συμμετέχει. Τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες στην χιονοδρομία συμβάλλουν στην προστασία και την ενίσχυση της ψυχικής κυρίως υγείας και ισορροπίας των ατόμων. Το υπαίθριο περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και προκλήσεις για καλλιέργεια δεξιοτήτων που μπορεί ο άνθρωπος να μεταφέρει στην απαιτητική καθημερινότητα του και να αναπτυχθεί προσωπικά.

## *Δημογραφικά χαρακτηριστικά και διαφορές στα εμπόδια και στα ψυχολογικά οφέλη*

*Φύλο.* Εξετάζοντας το δημογραφικό χαρακτηριστικό του φύλου, παρατηρήθηκε μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής των ανδρών στη χιονοδρομία σε σχέση με τις γυναίκες, καθώς και μεγαλύτερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα των ανδρών σε σχέση με τις γυναίκες χιονοδρόμους. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με έρευνα του Hudson (2000), ο οποίος διαπίστωσε ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερους ενδοατομικούς περιορισμούς από τους άνδρες. Αυτά τα αποτελέσματα επιπλέον υποστηρίχθηκαν από τους Jackson και Henderson (1995), οι οποίοι βρήκαν ότι οι γυναίκες επηρεάζονταν περισσότερο από τα διαπροσωπικά και ατομικά εμπόδια. Οι Τσιότσου, Νικολαΐδου και Μπαμπαρούτσης (1998), ερεύνησαν τα γενικά χαρακτηριστικά των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων και κατέληξαν ότι η πλειοψηφία των πελατών ήταν άνδρες, γεγονός που ενισχύει τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Έρευνα που διεξήχθη από τους Lee, Scott και Loyd (2001), κατέληξε πως οι μαύρες γυναίκες που ανήκαν στη φτωχή εργατική τάξη, είχαν λιγότερες συμμετοχές σε δραστηριότητες αναψυχής από τους «μέσους» λευκούς και μαύρους άντρες. Γενικότερα ανέφεραν πως οι μεγαλύτερες γυναίκες που ανήκαν σε χαμηλά κοινωνικοοικονομικά στρώματα είχαν λιγότερες ευκαιρίες για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Οι άντρες, νεαροί ενήλικες με υψηλό επίπεδο μόρφωσης και εισοδήματος ήταν αυτοί που συμμετείχαν περισσότερο Η Dickson (2004) υπογράμμισε την ανάγκη για τους marketers του telemark σκι στην Αυστραλία, να στραφούν προς ένα θηλυκό target group προκειμένου να αναπτυχθεί η αγορά τους.

*Οικογενειακή κατάσταση.* Από τα αποτελέσματα της έρευνας δεν εμφανίστηκε να υπάρχουν διαφορές στους συμμετέχοντες ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τους Hudson και Gilbert (1999) και Gilbert και Hudson (2000), οι οποίοι σε έρευνα τους σε χιονοδρόμους αναφέρουν την οικογενειακή κατάσταση, ως έναν σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα, καθώς και με τους Alexandris και Carrroll (1997), που αναφέρουν ότι οι παντρεμένοι είναι πιο περιορισμένοι σε σχέση με τους ελεύθερους. Το αποτέλεσμα αυτό θα μπορούσε να εξηγηθεί από την μεγάλη διαφορά ελεύθερων και παντρεμένων του δείγματος της έρευνας, με τους ελεύθερους να αποτελούν την πλειοψηφία.

*Επίπεδο εκπαίδευσης.* Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης συμμετείχαν περισσότερο στη χιονοδρομία, και πιο συγκεκριμένα το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν πανεπιστημιακής

εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε πλήρη συμφωνία με τους Τσιότσου, Νικολαΐδου και Μπαμπαρούτση (1998), που ερεύνησε τα γενικά χαρακτηριστικά των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων και κατέληξαν ότι η πλειοψηφία των πελατών ήταν με πτυχίο ανώτατης σχολής. Επίσης και οι Lee, Scott και Loyd (2001) σε έρευνα τους για τους συμμετέχοντες σε δραστηριότητες αναψυχής κατέληξαν ότι οι λευκοί νεαροί ενήλικες, με πτυχίο πανεπιστημίου και υψηλό εισόδημα ήταν στην κορυφή. Οι Kaae και Lee (1996) σε έρευνα τους έδειξαν ότι οι αλπικοί και οι cross- country χιονοδρόμοι τείνουν να είναι καλά μορφωμένοι και σχετικά εύποροι. Ανάλογα αποτελέσματα εμφάνισε και έρευνα των Ανδρέου, Ματσούκα, Καμπίτση και Χαραχούσου (2000), που μελέτησε το προφίλ του Έλληνα χιονοδρόμου και κατέληξε ότι οι Έλληνες που ασχολούνται με την χιονοδρομία ήταν απόφοιτοι ανωτάτων σχολών.

*Ηλικία.* Η ηλικία των συμμετεχόντων αποδείχθηκε σημαντικός παράγοντας επίδρασης στην συμμετοχή στη χιονοδρομία με τους εκπροσώπους της ηλικιακής κατηγορίας 31-40 να αποκομίζουν περισσότερα ψυχολογικά οφέλη εν συγκρίσει τόσο με τους νεότερους (16-20 και 21-30), όσο και με τους μεγαλύτερους ηλικιακά συμμετέχοντες (41+). Τα αποτελέσματα αυτά συμπίπτουν με τα αποτελέσματα ανάλογων ερευνών (Τσιότσου, Νικολαΐδου και Μπαμπαρούτση, 1998), αφού επιβεβαιώνουν την σημαντική επίδραση του παράγοντα της ηλικίας στην συμμετοχή στη δραστηριότητα αναψυχής της χιονοδρομίας. Η Gibson (1998), σε έρευνα της για το προφίλ των τουριστών καταλήγει ότι όσο μεγαλώνουν ηλικιακά οι άνθρωποι, τόσο πέφτει η ζήτηση τους για δραστήριες διακοπές. Η εξήγηση ήταν πως οι μεγαλύτεροι άνθρωποι έχουν ήδη διαμορφώσει τον ρόλο τους στη ζωή και πως η αναζήτηση γενικότερα οδηγεί τους νεότερους σε δραστήριες διακοπές. Έρευνα των Παπαιωάννου, Ρίζου και Κουθούρη (2000), μελέτησε την ποιότητα των υπηρεσιών κατά την παροχή δραστηριοτήτων αναψυχής σε δημόσια πάρκα αναψυχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκτίμηση της ποιότητας των υπηρεσιών είναι διαφορετική ανάλογα της ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων ατόμων και όχι ανάλογα του φύλου τους. Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας επιζητούν περισσότερο την ασφάλεια και την φροντίδα στις παρεχόμενες υπηρεσίες, ενώ άτομα νεανικής ηλικίας επιζητούν περισσότερο την αξιοπιστία των υπηρεσιών και την εμφάνιση των εγκαταστάσεων στις δραστηριότητες αναψυχής. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από έρευνες που εξέτασαν τη σχέση των εμποδίων και της ηλικίας δείχνουν ότι η συμμετοχή φθίνει, όσο η ηλικία αυξάνεται (Alexandris και Capoll, 1997). Επίσης έδειξαν ότι οι νέοι (κάτω από 25) και οι άνω των 65 εμφάνισαν εμπόδια της μη γνώσης του να συμμετέχουν ή να μάθουν μια δραστηριότητα, και τη δυσκολία του να βρουν

άλλους με τους οποίους να συμμετέχουν. Άλλη έρευνα έδειξε την επίδραση των προβλημάτων υγείας και των μειωμένων λειτουργικών δυνατοτήτων, με την αύξηση της ηλικίας, στην μείωση της συμμετοχής (Shaw et Al, 1991). Επιπλέον η παρούσα έρευνα έδειξε ότι και οι νεαροί άνδρες εν συγκρίσει με τις γυναίκες της ίδιας ηλικιακής κατηγορίας (21-30) εμφάνισαν υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης και συμμετοχής στην δραστηριότητα, καθώς και μικρότερη αντίληψη των εμποδίων, που δυσχεραίνουν την συμμετοχή. Αυτό το αποτέλεσμα θα μπορούσε ίσως να εξηγηθεί από το γεγονός ότι οι άνδρες εκ φύσεως αναζητούν την περιπέτεια και το αίσθημα ικανοποίησης και αυτοπεποίθησης που πηγάζει από αυτή πιο πολύ σε σχέση με τις γυναίκες και την γυναικεία φύση.

Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας στην Ελλάδα αυξάνονται καθώς αντιλαμβάνονται τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζει η συμμετοχή στη χιονοδρομία, παρόλα αυτά όμως η συμμετοχή τους δεν είναι συστηματική καθώς αντιμετωπίζουν ανασταλτικούς παράγοντες που μειώνουν τη συχνή συμμετοχή τους. Είναι σημαντικό λοιπόν για τους υπευθύνους των χιονοδρομικών κέντρων να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια και ταυτόχρονα να υπερτονίσουν τα ψυχολογικά οφέλη από την συμμετοχή.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι, σύμφωνα και με τα στατιστικά στοιχεία των χιονοδρομικών κέντρων, οι Έλληνες που ασχολούνται με την δραστηριότητα της χιονοδρομίας αυξάνονται, καθώς γίνεται πια, περισσότερο αντιληπτή η παραδοχή, ότι δημιουργούνται από την συμμετοχή ψυχολογικά οφέλη, που ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων και βοηθούν σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην εδραίωση της ψυχολογικής τους ευημερίας. Το ορεινό περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και προκλήσεις για καλλιέργεια δεξιοτήτων, τόσο ψυχολογικών, όσο και σωματικών, που μπορεί ο άνθρωπος να μεταφέρει στην απαιτητική καθημερινότητα του με τους εξοντωτικά ταχείς ρυθμούς και το ποιοτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον των σημερινών πόλεων και να αναπτυχθεί προσωπικά. Οι Έλληνες χιονοδρόμοι ασχολούνται με τη χιονοδρομία κυρίως για την αναψυχή και την επαφή με τη φύση, αλλά όχι σε συστηματική βάση, λόγω κάποιων ανασταλτικών παραγόντων.

Εμπόδια που κρατούν τους συμμετέχοντες μακριά από το βουνό και τη δραστηριότητα είναι ο περιορισμός του ελεύθερου χρόνου, καθώς οι ρυθμοί και οι απαιτήσεις της εργασίας αποτελούν τροχοπέδη για ταξίδια και εκδρομές. Επιπλέον το κόστος συμμετοχής και η οικονομική κατάσταση, καθώς και η δυνατότητα προσέγγισης στα χιονοδρομικά κέντρα εμφανίζονται να αποτελούν ανασταλτικούς παράγοντες. Η ύπαρξη παρέας διαδραματίζει έναν σημαντικό παράγοντα που εμποδίζει τη συμμετοχή, γεγονός που αποδεικνύει ότι οι Έλληνες χιονοδρόμοι αντιλαμβάνονται την χιονοδρομία σαν ένα μέσο για να έρθουν κοντά με τα φιλικά τους πρόσωπα. Οι γυναίκες σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αντιμετωπίζουν πιο έντονα τους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με τους άνδρες.

Καταλήγοντας, οι διευθύνσεις των χιονοδρομικών κέντρων οφείλουν να ενημερώνονται για τα ψυχολογικά οφέλη και τα εμπόδια στην συμμετοχή στη χιονοδρομία, προκειμένου να διαμορφώνουν τα καλύτερα προγράμματα και να παρέχουν τις καλύτερες υπηρεσίες στους πελάτες τους.



## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Επομένως περισσότερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των υπευθύνων των χιονοδρομικών κέντρων σχετικά με τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες, μπορεί να συμβάλλει στην δημιουργία καλύτερων προγραμμάτων που να σχετίζονται με την δραστηριότητα της χιονοδρομίας, καθώς επίσης και σχετικά με την διαμόρφωση μιας πιο θετικής πρόθεσης προς τη συμμετοχή των γυναικών στην δραστηριότητα. Η ανάπτυξη της εσωτερικής παρακίνησης, που είναι ισχυρός παράγοντας αύξησης της συμμετοχής, μπορεί να επιτευχθεί με αποτελεσματικό προγραμματισμό και παροχή ποιότητας υπηρεσιών εκ μέρους των διευθύνσεων των χιονοδρομικών κέντρων, με αποτέλεσμα την ικανοποίηση του κάθε πελάτη και την παραμονή στην δραστηριότητα.

Η ανάδειξη του ορεινού περιβάλλοντος και η σύνδεση του με οφέλη που σχετίζονται με την σωματική και ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων στη δραστηριότητα της χιονοδρομίας, μπορεί να συμβάλλει στη θετική απόφαση των γυναικών για συμμετοχή, καθώς και μεγαλύτερων ηλικιακά ομάδων ατόμων. Επιπλέον η επαφή των παιδιών με τα ελληνικά βουνά, μέσω του σχολείου, θα μπορούσε να δημιουργήσει το ενδιαφέρον των παιδιών προς την δραστηριότητα και την συμμετοχή.

Σημαντικό ρόλο στην αύξηση της συμμετοχής και της ικανοποίησης των πελατών, παίζει η κατανόηση και η προσπάθεια εξάλειψης των ανασταλτικών παραγόντων που επηρεάζουν την δυνατότητα συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας. Οφείλουν λοιπόν οι υπεύθυνοι των χιονοδρομικών κέντρων να λάβουν σοβαρά υπόψη τους τα θέματα των εγκαταστάσεων, του κόστους χρήσης και της δυνατότητας πρόσβασης στα χιονοδρομικά κέντρα και να κινηθούν προς την κατεύθυνση της εξεύρεσης λύσεων για τα ζητήματα αυτά.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alexandris, K. C. & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107–125.
- Alexandris, K. & Palialia, E. (1999). Measuring customer satisfaction in fitness centres in Greece: an exploratory study. *Managing Leisure*, 4, 218-228.
- Ανδρέου Ε., Ματσούκα Ο., Καμπίτσης Χ. και Χαραχούσου Υ. (2000). Το προφίλ του Έλληνα χιονοδρόμου. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation*. London: Academic Press.
- Αργυροπούλου Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Τζέτζης Γ., Ντούλος Δ. και Κώστα Γ. (1998). Παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε προγράμματα άθλησης και αναψυχής. *Πρακτικά 6<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- Αστραπέλλος Κ. και Κώστα Γ. (2000). Το προφίλ και η καταγραφή των εταιριών αθλητικής αναψυχής, υπαιθρίων δραστηριοτήτων και περιπέτειας στην Ελλάδα του 2000. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- Attarian, A. (1991). Research on adventure (risk) recreation. *Parks and Recreation*, 26 (5), 19-23.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beard, J. & Ragheb, M. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Bialeschki, M. D. & Henderson, K. A. (1988). Constraints to trail use. *Journal of Park and Recreation Administration*. 6, 20–28.
- Boothby, J. Tungatt, M.F. & Townsend, A.R. (1981). ‘Ceasing Participation in Sport Activity: Reported Reasons and Their Implications’. *Journal of Leisure Research*, 13, 1, 1–14.
- Campbell, P., MacAuley, D., McCrum, E. & Evans A. (2001). Age Differences in the Motivating Factors for Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 23, 191-199.
- Carroll, B. & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.

- Chikzentmihalyi M. & Chikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Harper & Row.
- Cook S., Peterson L. & Dilillo D. (1999). Fear and exhilaration in response to risk: An extension of a model of injury risk in a real- world context. *Behavior Therapy*, 30 (1), 5-15.
- Crawford, D. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119–127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309–320.
- Dickson, T. (2004). Telemark Skiing Participation in Australia: An Exploratory Study. *Journal of Sport Tourism*, 9(2), 159–169.
- Ελληνική Ομοσπονδία Χιονοδρομίας. Ιστορικό. [www.eox.gr](http://www.eox.gr)
- Engel, J. F., & Blachwell, R.D. (1982). *Consumer Behavior*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Ewert A. W. (1989). *Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models and Theories*. Arizona: Horizons Publications
- Ferrard, A. & Vecchiatini, D. (2002). The Effect of Service Performance and Ski Resort Image on Skiers' Satisfaction. *European Journal of Sport Science*, 2, 20, 1-17.
- Φουντούκη Α., Καμπίτσης Χ., Χαραχούσου Υ. και Κώστα Γ. (2001). Μορφές κέντρων- πάρκων αναψυχής. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- Francken & Van Raij, M. F. (1981). 'Satisfaction with Leisure Time Activities'. *Journal of Leisure Research*, 13, 4, 337–352.
- Fredman, P. & Heberlein, T. A. (2005). Visits to the Swedish Mountains: Constraints and Motivations. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 5, 3, 177-192.
- Fredman, P. & Heberlein, T. A. (2003). Changes in skiing and snowmobiling in Swedish Mountains. *Annals of Tourism Research*, 30(2), 485–488.
- Gammon, S. & Robinson, T. (2003) Sport and tourism: A conceptual framework. *Journal of Sport Tourism*, 8(1), 21–26.
- Gerson, R. (1999). *Members for Life: Proven Service and Retention Strategies for Health -Fitness and Sport Clubs*. IL: Human Kinetics

- Gibson, H. J. (1998). Active sport tourism: who participates? *Leisure Studies*, 17, 155–170.
- Gilbert, D. & Hudson, S. (2000). Tourism demand constraints. A skiing participation. *Annals of Tourism Research*, 27(4), 906–925.
- Godbey, G. (1985). "Non-Use of Public Leisure Services: A Model". *Journal of Parks and Recreation Administration*, 3, 2, 1-12.
- Goodale, T.L. & Witt, P.A. (1989). "Recreation Non-Participation and Barriers to Leisure", in Jackson, E. L. and Burton, T.L. (Eds.) *Understanding Leisure and Recreation: Mapping the Past, Charting the Future*. State College PA: Venture Publishing Inc. (in press).
- Hills P., Argyle M. & Reeves R. (2000). Individual differences in leisure satisfaction: an investigation on leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, 28, 763- 779.
- Hudson, S. (2000). The segmentation of potential tourists: Constraint differences between men and women. *Journal of Travel Research*, 38, 363–368.
- Hudson, S. & Gilbert, D. (1999). Tourism constraints: The neglected dimension in consumer behaviour research. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 8(4), 69–78.
- Jackson, E. L. (2000). Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century?. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 62–68.
- Jackson, E. L. (1990). Changes in aspects of leisure non participation and constraints between 1981 and 1988: Implications of a replication. *Proceedings of the Sixth Canadian Congress on Leisure Research, Toronto: Ontario Research Council on Leisure: 370-374*. B.J.A. Smale.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research, *Leisure Sciences*, 10, 203–215.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W. & Godbey, G. (1993). Negotiations of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1–11.
- Jackson, E. L. & Dunn, E. (1988). "Integrating Ceasing Participation with Other Aspects of Leisure Behavior". *Journal of Leisure Research*, 20, 1, 31- 45.
- Jackson E. L. & Blakely, V.W. (1983). A study of barriers to recreation participation executive summary. *Analysis of Data from the 1981 Public Opinion Survey on Recreation Alberta Recreation and Parks Recreation Development Division*
- Jackson, E. & Henderson, K. (1995). Gender – based analysis of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 17, 31-51.

- Kaee, B. & Lee, R. (1996). The use of lifestyle in outdoor recreation research. *Paper presented at the World Congress of the World Leisure and Recreation Association, Cardiff, Wales, UK.*
- Kay, T. & Jackson, E. L. (1991). Leisure despite constraints: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research, 23*, 301–303.
- Κουθούρης Χ., Αλεξανδρής Κ. και Γιοβάνη Χ. (2004). Κλίμακα μέτρησης ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής constraints toward ski recreational participation. *Πρακτικά 3<sup>ου</sup> Διεθνούς συνεδρίου αθλητικής ψυχολογίας*. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Κουθούρης Χ., Μπεταβατζή Ε. και Κατσιμάνη Π. (1999). Παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών στα ελληνικά χιονοδρομικά κέντρα. *Πρακτικά 7<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Kurtzman, J. & Zauhar, J. (1993). “Research- Sport as a touristic Endeavour”. *Journal of Sport Tourism, 1*,1.
- Kyle, G. & Chick, G. (2002). The Social Nature of Leisure Involvement. *Journal of Leisure Research, 34*, 4, 426-448.
- Hyung, L. J., Scott D., & Floyd, M. F. (2001). Structural Inequalities in Outdoor Recreation Participation: A Multiple Hierarchy Stratification Perspective. *Journal of Leisure Research, 33*, 4, 427-449.
- Leitner, M. J. & Leitner, S. F. (1996). *Leisure Enhancement, 2nd Ed.* The Haworth Press: New York.
- Μιχαηλίδου Μ., Καζούκας Ν., Ανδρέου Ε. και Κώστα Γ. (2000). Το προφίλ και η δομή των ελληνικών ορειβατικών συλλόγων. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Nogawa, H., Yamaguchi, Y., & Hagi, Y. (1996). An empirical research study on Japanese Sport tourism in sport for all events: case studies of a single-night event and a multiple night event. *Journal of Travel Research 35*,46-54.
- Παπαιωάννου Α., Ρίζος Α. και Κουθούρης Χ. (2000). Βελτίωση προγραμμάτων υπηρεσιών σε πάρκα αναψυχής. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Paracharisis, V., & Goudas, M. (2001). The effect of individual differences on intrinsic motivation of students participating in a health related intervention in physical education. *In Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology, Volume 5. Christodoulidi, (Edited by A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis), Hellas, Skiathos: 98-100.*



- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health-related physical education program. *Perceptual & Motor Skills*, 97, 689-696.
- Parasuraman, A., Zeithaml V., & Berry, L. (1988). SERVQUAL: Multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. *Journal of Retailing*, 64, 1, 12-40.
- Pohl, S. L., Borrie, W. T. & Patterson, M. E. (2000). Women, wilderness, and everyday life: A documentation of the connection between wilderness recreation and women's everyday lives. *Journal of Leisure Research*, 32, 4, 415-434.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon and Schuster.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12 (1), 61-70.
- Redmond, G. (1991). Changing styles of sport tourism industry/consumer interactions in Canada, the USA and Europe. In Sinclair, M. T., Stabler, M. J. (Eds), *The tourism Industry An International Analysis* (120-170). CAB International Wallingford.
- Shaw, S. M., Bonen, A. & Mc Cabe, J. F. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 286-300.
- Standeven, J. & De Knop, P. (1999). *Sport Tourism*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Strauss, W. & Howe, N. (1991). *Generations: The History of America's Future 1584 to 2069*. New York: William Morrow & Company.
- Tilman A. (1974). *The Program book for Recreational Professionals*. Palo Alto, CA: National Press Books.
- Τσιότσου Ρ., Νικολαΐδου Θ. και Μπαμπαρούτσης Θ. (1998). Το προφίλ των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων στην Ελλάδα. *Πρακτικά 8<sup>ο</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Williams, P. & Fidgeon, P. R. (2000). Addressing participation constraint: A case study of potential skiers. *Tourism Management*, 21, 379-393.
- Williams, P. W. & Lattey, C. (1994). Skiing constraints for women. *Journal of Travel Research*, 33(2), 21-25.
- Χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων. [www.kalavrita-ski.com/](http://www.kalavrita-ski.com/)

Χιονοδρομικό κέντρο Μετσόβου. [www.holiday.gr/gr/page.php?page\\_id=803](http://www.holiday.gr/gr/page.php?page_id=803)

Χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού. Εταιρία τουριστικής ανάπτυξης.  
[www.parnassos-ski.gr](http://www.parnassos-ski.gr)

Χρόνη, Σ. και Ζουρμπάνος, Ν. (2001). Ψυχολογικά οφέλη από συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής- Ηλεκτρονικό περιοδικό , Ειδικό τεύχος 1: Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής , 1-6. [www.pe.auth.gr](http://www.pe.auth.gr)

Yauwasky L. & Furst D. (1996). Motivation to participate of divers with and without disabilities. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 1096-1098.

Yiannakis, A. (1986). The ephemeral role of the tourist: Some correlates of tourist role preference. *Paper presented at the NASSS Conference*.

Yusof, A. & Douvis, J. (1999). An Examination of Sport Tourist Profiles. *Journal of sport tourism*, 23.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Παράρτημα 1.

Παρακάτω επισυνάπτεται το ερωτηματολόγιο της έρευνας

Αγαπητοί χιονοδρόμοι,

Ονομάζομαι Νίκος Νάκης, είμαι μεταπτυχιακός φοιτητής και αυτό το ερωτηματολόγιο είναι στα πλαίσια της μεταπτυχιακής μου διατριβής. Σας παρακαλώ να μου αφιερώσετε 10 λεπτά από το χρόνο σας στην συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Η ειλικρίνεια στις απαντήσεις και η συμπλήρωση όλων των ερωτήσεων μου είναι απαραίτητη για τους σκοπούς της έρευνάς μου. Ευχαριστώ

Άνδρας

Γυναίκα

Ηλικία

Ελεύθερος /η

Παντρεμένος /η

Αριθμός παιδιών-----

Το επάγγελμά σας & την θέση που έχετε-----

Ποιο είναι το επίπεδο εκπαίδευσής σας:

Απόφοιτος Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Απόφοιτος Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

Κάτοχος Μεταπτυχιακού- Διδακτορικού

3. ΟΔΗΓΙΕΣ: Για κάθε πρόταση κύκλωσε, ανάλογα με το πόσο διαφωνείς ή συμφωνείς, έναν από τους αριθμούς που σημαίνουν:	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1= Διαφωνώ απόλυτα 2= Διαφωνώ 3= Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ 4= Συμφωνώ 5= Συμφωνώ Απόλυτα					
<b>Απάντησε βάζοντας σε κύκλο την επιλογή που σε εκφράζει περισσότερο</b>					
1 Η χιονοδρομία μου αρέσει πάρα πολύ	1	2	3	4	5
2 Νομίζω ότι τα καταφέρνω καλά στο σκι	1	2	3	4	5
3 Είναι σημαντικό για μένα να πάω καλά στο σκι	1	2	3	4	5
4 Βάζω μεγάλη προσπάθεια όταν κάνω σκι	1	2	3	4	5
5 Αισθάνομαι άγχος κατά τη διάρκεια της χιονοδρομίας	1	2	3	4	5
6 Προσπαθώ πολύ σκληρά όταν κάνω σκι	1	2	3	4	5
7 Η εμπειρία του σκι είναι ευχάριστη	1	2	3	4	5
8 Θα έλεγα ότι το σκι είναι πολύ ενδιαφέρον	1	2	3	4	5
9 Είμαι ικανοποιημένος με την απόδοσή μου στην χιονοδρομία	1	2	3	4	5

10 Αισθάνομαι πίεση όταν κάνω σκι	1	2	3	4	5
11 Δεν τα καταφέρνω πολύ καλά στο σκι	1	2	3	4	5
12 Δεν προσπαθώ και πολύ σκληρά όταν κάνω σκι	1	2	3	4	5
13 Όταν κάνω σκι σκέφτομαι πόσο πολύ μου αρέσει	1	2	3	4	5
14 Είμαι πολύ ήρεμος /η την ώρα που κάνω σκι	1	2	3	4	5
15 Δεν είμαι συγκεντρωμένος /η όταν εκτελώ κατάβαση στο σκι	1	2	3	4	5
16 Νομίζω ότι τα πάω καλά στο σκι	1	2	3	4	5
17 Το σκι είναι μια ενδιαφέρουσα εμπειρία	1	2	3	4	5
18 Έχω αγωνία όταν κάνω σκι	1	2	3	4	5
19 Τις περισσότερες φορές μπορώ να ανταποκρίνομαι στις απαιτήσεις του σπορ της χιονοδρομίας	1	2	3	4	5
20 Δεν έχω καθόλου άγχος όταν κάνω σκι	1	2	3	4	5

*Παρακαλούμε εκτιμήστε κατά πόσο τα παρακάτω ΕΜΠΟΔΙΑ, συχνά περιορίζουν τη συμμετοχή σας στα Χιονοδρομικά Κέντρα.*

ΕΜΠΟΔΙΑ – ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ που περιορίζουν την συμμετοχή μου...	ΣΥΜΦΩΝΩ			ΔΙΑΦΩΝΩ			
	ΠΑΡΑ	ΠΟΛΥ		ΠΑΡΑ	ΠΟΛΥ		
Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων εργασίας μου.	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών υποχρεώσεων	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων	1	2	3	4	5	6	7
Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι το ελεύθερό μου χρόνο	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά αισθάνομαι κουρασμένος	1	2	3	4	5	6	7
Φοβάμαι να μην τραυματιστώ	1	2	3	4	5	6	7
Το ski με κουράζει	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω καλή τεχνική στο σκι	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητες μου ως χιονοδρόμος	1	2	3	4	5	6	7
Δεν βρίσκω λόγο να πείσω τον εαυτό μου να συμμετέχει στο σκι	1	2	3	4	5	6	7
Δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου η χιονοδρομία	1	2	3	4	5	6	7
Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για σκι	1	2	3	4	5	6	7
Δεν μου αρέσει και πολύ να κάνω σκι	1	2	3	4	5	6	7
Δεν μου αρέσει το περιβάλλον του χιονοδρομικού	1	2	3	4	5	6	7
Συχνά οι καιρικές συνθήκες είναι ανυπόφορες	1	2	3	4	5	6	7
Εάν βαρεθώ το ΣΚΙ δεν υπάρχει κάτι άλλο να κάνω	1	2	3	4	5	6	7
Δεν αισθάνομαι ασφαλής και προστατευμένος όταν κάνω σκι	1	2	3	4	5	6	7
Το κόστος για την συμμετοχή είναι ακριβό	1	2	3	4	5	6	7
Η προσέγγιση στα χιονοδρομικά κέντρα είναι πρόβλημα για μένα	1	2	3	4	5	6	7
Δυσκολεύομαι να εξοικονομήσω τα χρήματα που απαιτούνται	1	2	3	4	5	6	7
Δεν έχω πάντα παρέα	1	2	3	4	5	6	7
Στους φίλους μου δεν αρέσει η χιονοδρομία	1	2	3	4	5	6	7
Βαριέμαι το πρωινό ζύπνημα, την ταλαιπωρία	1	2	3	4	5	6	7
Στην οικογένειά μου (ο / η σύζυγος /παιδιά μου) και στο άμεσο περιβάλλον μου δεν αρέσει η χιονοδρομία	1	2	3	4	5	6	7