

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΥΣ  
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΩΝ  
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

της

Κοτσιαμπαΐδου Παρθένας

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 Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή».

Κομοτηνή

2008

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό Σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Αλεξάνδρης Κωνσταντίνος, Λέκτορας

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Κουθούρης Χαρίλαος, Επικ. Καθηγητής

---

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



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

Αριθ. Εισ.: 6488/1  
Ημερ. Εισ.: 02/09/2008  
Δωρεά:  
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ  
796.406 8  
ΚΟΤ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000088390

© 2008  
Κοτσιαμπαΐδου Παρθένα  
ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κοτσιαμπαΐδου Παρθένα: Διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στην προσκόλληση στην άσκηση στα πλαίσια των δημοτικών γυμναστηρίων.

(Υπό την επίβλεψη του Λέκτορα κ. Αλεξανδρή Κωνσταντίνου)

Στην παρούσα εργασία διερευνήθηκε κατά πόσο είναι εφαρμόσιμη η έννοια της προσκόλλησης στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα, η σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στην προσκόλληση στην άσκηση καθώς επίσης και η ποιότητα των υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια. Στην έρευνα έλαβαν μέρος εκατόν εξήντα πέντε (165) άτομα που συμμετείχαν σε προγράμματα άθλησης, από τα οποία οι εκατόν είκοσι εννέα (129) ήταν γυναίκες και οι τριάντα έξι (36) ήταν άνδρες. Για την αξιολόγηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Team Association Scale (TAS) των Gladden & Funk (2002), το οποίο χρησιμοποιεί 48 παράγοντες. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS/PC και συγκεκριμένα ανάλυση συχνοτήτων και περιγραφική στατιστική. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο παράγοντας της προσκόλλησης με τον υψηλότερο μέσο όρο ήταν το συναίσθημα ενώ υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά των δύο φύλων ως προς τον παράγοντα έκφραση. Επίσης, δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) και των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής (ενδοπροσωπικοί, διαπροσωπικοί, δομικοί). Ως προς την ποιότητα των υπηρεσιών, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ γυναικών και ανδρών στο μέσο όρο της ποιότητας των υπηρεσιών. Η έρευνα θα βοηθήσει στο να γίνουν κατανοητοί οι παράγοντες που δρουν ανασταλτικά στη συμμετοχή στην άσκηση και οι παράγοντες της ποιότητας των υπηρεσιών που δεν καλύπτουν τις ανάγκες των αθλουμένων. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα στο μέλλον να υπάρχουν ικανοποιημένοι και προσκολλημένοι πελάτες.

Λέξεις-Κλειδιά: προσκόλληση, ανασταλτικοί παράγοντες, ποιότητα υπηρεσιών, δημοτικά προγράμματα άσκησης

## **ABSTRACT**

Study of the relationship between constraints and attachment to exercise in municipal sports centers.

(Under the supervision of Lecture Professor Konstantinos Alexandris).

The present study examined whether the concept of attachment to municipal sports centers activities is applied, the relationship between the constraints and sport attachment, as well as the municipal sports centers service quality. In the research took part one hundred sixty five (165) people who participated in municipal sports activities; one hundred twenty nine (129) of them were women and thirtysix (36) were men. In order to evaluate this study, the Team Association Scale (TAS) by Gladden and Funk (2002) questionnaire was used, which comprises 48 factors. The data was analyzed using the statistical program SPSS/PC and more specifically frequencies analysis and descriptives analysis. The results demonstrated that emotion was the attachment factor with the highest average, while there is a statistically important difference between men and women as far as the expressional factor is concerned. There are no statistically important differences between the attachment factors (knowledge, importance, expression, feelings) and the participation constraints (intrapersonal, interpersonal, structural). As far as the quality service is concerned, the results indicated that there is a statistically significant difference between men and women in the service quality average. The study will help to comprehend the factors that hold back the participation in activities as well as the quality service's factors that don't satisfy the participants' needs. Therefore this will result to satisfy and attach participants in the future.

**Key-words:** attachment, constraints, service quality, municipal sport activities

Στην οικογένεια μου

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Πριν ευχαριστήσω όλους εκείνους που με βοήθησαν στην εκπόνηση της μεταπτυχιακής μου διατριβής, θα ήθελα να ευχαριστήσω δύο ανθρώπους που στάθηκαν η αιτία και η αφορμή των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Τον κ. Θεόφιλο Πυλιανίδη που μου έβαλε την ιδέα όταν ήμουν φοιτήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου και τον κ. Δημήτριο Γαργαλιάνο που χρόνια μετά με παρακίνησε να πραγματοποιήσω τις σπουδές μου.

Το σημαντικότερο ρόλο στην εκπόνηση της διατριβής είχε ο επιβλέπων καθηγητής κ. Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, τον οποίο θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα για την καθοδήγηση και τη συνεχή παρακίνησή του. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω και τους επιβλέποντες καθηγητές κ. Χαρίλαο Κουθούρη και κ. Γεώργιο Κώστα.

Θα ήταν παράληψη να μην αναφερθώ στην πολύτιμη βοήθεια του κ. Χατζηκυριακίδη Κυριάκου (φιλόλογος–ιστορικός) για τη φιλολογική επιμέλεια των κειμένων καθώς και στους συναδέλφους κα Αλεξάνδρα Λαϊλόγλου και κ. Μάριο Χρήστου για τη βοήθεια και τις συμβουλές τους.

Σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίηση των μεταπτυχιακών μου σπουδών είχε η οικογένεια μου, που όλα αυτά τα χρόνια με στήριξε και με στηρίζει για να πραγματοποιώ τα όνειρα και τις επιθυμίες μου.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εκείνους που αφιέρωσαν λίγο από τον πολύτιμο χρόνο τους για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	ix
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σκοπός.....	3
Ερευνητικές υποθέσεις.....	3
Στατιστικές υποθέσεις.....	4
Περιορισμοί έρευνας.....	5
Οριοθέτηση έρευνας.....	5
Επεξήγηση όρων - Λειτουργικοί ορισμοί.....	6
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	7
Προγράμματα Άσκησης για Όλους.....	7
Ποιότητα υπηρεσιών.....	12
Προσκόλληση στην άσκηση.....	15
1. Προσκόλληση.....	15
2. Το μοντέλο της προσκόλλησης.....	15
3. Η διαδικασία της προσκόλλησης.....	19
4. Ενεργή ανάμιξη.....	20
Ανασταλτικοί παράγοντες.....	21
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	30
Δείγμα.....	30
Όργανα Μέτρησης.....	30



Διαδικασία.....	31
Σχεδιασμός της έρευνας.....	31
Στατιστική ανάλυση.....	31
<b>IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>33</b>
Δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	33
Ποιότητα υπηρεσιών.....	34
Προσκόλληση στην άσκηση.....	37
Προσκόλληση στην άσκηση και φύλο.....	38
Προσκόλληση στην άσκηση και ηλικία.....	39
Προσκόλληση στην άσκηση και επίπεδο μόρφωσης.....	39
Προσκόλληση στην άσκηση και συχνότητα συμμετοχής.....	40
Προσκόλληση στην άσκηση και πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής.....	41
Ανασταλτικοί παράγοντες.....	42
Προσκόλληση στην άσκηση και ανασταλτικοί παράγοντες.....	43
<b>V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>	<b>44</b>
Δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	44
Ποιότητα υπηρεσιών.....	45
Προσκόλληση στην άσκηση.....	47
Ανασταλτικοί παράγοντες.....	48
<b>VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>50</b>
<b>VIII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>51</b>

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Συγκριτικός πίνακας προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού περιόδων 2004-2007.....	10
Πίνακας 2. Ηλικία των αθλουμένων .....	33
Πίνακας 3. Επίπεδο μόρφωσης των αθλουμένων .....	33
Πίνακας 4. Επαγγελματική κατάσταση αθλουμένων .....	34
Πίνακας 5. Διάρκεια συστηματικής άσκησης .....	34
Πίνακας 6. Ποιότητα υπηρεσιών .....	35
Πίνακας 7. T-Test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ διαστάσεων της ποιότητας των υπηρεσιών και φύλου.....	36
Πίνακας 8. T-Test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ ποιότητας υπηρεσιών και φύλου.....	37
Πίνακας 9. Προσκόλληση στην άσκηση .....	37
Πίνακας 10. Προσκόλληση στην άσκηση και φύλο .....	38
Πίνακας 11. Προσκόλληση στην άσκηση και ηλικία .....	39
Πίνακας 12. Προσκόλληση στην άσκηση και επίπεδο μόρφωσης .....	40
Πίνακας 13. Προσκόλληση στην άσκηση και συχνότητα συμμετοχής .....	41
Πίνακας 14. Προσκόλληση στην άσκηση και πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής .....	42
Πίνακας 15. Ανασταλτικοί παράγοντες .....	43
Πίνακας 16. Προσκόλληση στην άσκηση και ανασταλτικοί παράγοντες	43

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**

Σχήμα 1. Ψυχολογικό Διαδοχικό Μοντέλο (Funk & James, 2006).....	16
Σχήμα 2. Ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων (Crawford, Jackson & Godbey, 1991) .....	22

## **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ**

Τα προγράμματα αθλητισμού που πραγματοποιούνται μέσα από τους δημοτικούς αθλητικούς οργανισμούς συμβάλλουν στην αθλητική ανάπτυξη της κοινωνίας, στην κοινωνική συμμετοχή και στην προώθηση μιας καλύτερης ποιότητας ζωής. Στην Ελλάδα, από το 1980 και μετά, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση, δίνει μεγάλη βάση στην ανάπτυξη των προγραμμάτων αθλητισμού. Αυτό επιτυγχάνεται προσφέροντας προγράμματα αναψυχής στους πολίτες ως κοινωνική υπηρεσία, ιδρύοντας αθλητικούς οργανισμούς και προσλαμβάνοντας γυμναστές για την ανάπτυξη των προγραμμάτων (Αυθίνος, 1998).

Ιστορικά, πολλοί δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί επαναπαύθηκαν στην κυβερνητική βοήθεια για την κάλυψη των υπηρεσιών τους. Σε περιόδους οικονομικών κρίσεων και συντηρητισμού, όμως, οι οργανισμοί αυτοί πιάστηκαν να γίνουν πιο ανεξάρτητοι. Απάντησαν με το να δημιουργήσουν κοστολογήσεις των υπηρεσιών τέτοιες που να καλύπτουν το κόστος για τις προσφερόμενες υπηρεσίες. Επομένως, η διατήρηση της οικονομικής συνδρομής και η αφοσίωση των πελατών πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπ' όψιν (Kyle & Mowen, 2005).

Η άσκηση με τη συστηματική καθοδήγηση αποτελεί ουσιαστική κοινωνική επένδυση γιατί βελτιώνει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, συμβάλλει στην πρόληψη εκφυλιστικών τάσεων, στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων και σε μία καλύτερη σχέση ανθρώπου και φυσικού περιβάλλοντος. Σκοπός των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού είναι η βελτίωση του βιολογικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων (Οδηγός Προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού, 1999).

Τα δημοτικά προγράμματα αθλητισμού είναι μία υπηρεσία που προσφέρεται σε όλες τις κοινωνικές ομάδες και σε όλες τις ηλικίες, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα πολιτών.

Μετά από μία περίοδο προσαρμογής και συνεχούς βελτίωσης, τα προγράμματα των δημοτικών αθλητικών οργανισμών γίνονται εφάμιλλα και ανταγωνιστικά με τα προγράμματα των ιδιωτικών γυμναστηρίων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να κερδίζουν ολοένα και μεγαλύτερο αριθμό αθλουμένων, οι οποίοι με την πάροδο των χρόνων παραμένουν σταθεροί και πιστοί στις υπηρεσίες που τους προσφέρονται. Ένας καθοριστικός στόχος των αθλητικών οργανισμών, πέρα από την αύξηση των συμμετεχόντων, είναι η διατήρηση των πελατών και η προσκόλλησή τους στις υπηρεσίες του οργανισμού.

Παρ' όλη την παγκόσμια αναγνώριση των πλεονεκτημάτων και του οφέλους της άσκησης, τα ποσοστά συμμετοχής παραμένουν χαμηλά και αυτό σχετίζεται με την ανεπαρκή προώθηση του αθλητισμού από την κεντρική εξουσία (Alexandris & Carroll, 1997a). Στα ίδια αποτελέσματα, ότι δηλαδή χρειάζεται περαιτέρω προώθηση του αθλητισμού στην ελληνική κοινωνία, κατέληξε και η έρευνα των Alexandris και Carroll (1999a). Επίσης, η συμμετοχή των ατόμων είναι περιορισμένη και μειώνεται σημαντικά με την αύξηση της ηλικίας των ατόμων (Alexandris & Carroll, 1997b; Alexandris, Barkoukis, Tsorbatzoudis & Grouios, 2003).

Σημαντικό ρόλο στη μειωμένη συμμετοχή των ατόμων στην άσκηση παίζουν οι ανασταλτικοί παράγοντες, οι οποίοι αναστέλλουν ή αποκλείουν τα άτομα από τη συμμετοχή και την ευχαρίστηση στις δραστηριότητες αναψυχής (Jackson, 2000). Είναι βασικό να γίνουν κατανοητοί οι παράγοντες που εξηγούν τη μη συμμετοχή των ατόμων στον αθλητισμό. Πολλές έρευνες έχουν γίνει για τη διερεύνηση και τη σημασία των ανασταλτικών παραγόντων στην αθλητική συμμετοχή.

Η προσκόλληση σχετίζεται σοβαρά με την προηγούμενη εμπειρία (Bricker & Kerstetter, 2000) και περιγράφει το σημείο στο οποίο το άτομο έχει διαμορφώσει μια σημαντική ψυχολογική σύνδεση, η οποία υποστηρίζεται από τις διαφορετικές ιδιότητες συμπεριφοράς (Funk & James, 2006).

Η αθλητική προσκόλληση είναι μία έννοια που δεν έχει ερευνηθεί επαρκώς, και ιδιαίτερα στην Ελλάδα. Ως έννοια είναι σημαντική, γιατί μπορεί να προβλέψει την αύξηση της αφοσίωσης στα προγράμματα αθλητικής αναψυχής και να συνεισφέρει στη διατηρησιμότητα των πελατών στα αθλητικά προγράμματα.

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και πως αυτοί επηρεάζουν την προσκόλληση στην άσκηση καθώς και η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Μέσα από την έρευνα έγινε εκτίμηση των παραγόντων που πρέπει να βελτιωθούν, για να επιτευχθεί μεγαλύτερη προσκόλληση των αθλουμένων στα προγράμματα άσκησης των δημοτικών γυμναστηρίων και μείωση των ανασταλτικών παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή.

Στην εν λόγω έρευνα, θα εξεταστούν έννοιες όπως: τα δημοτικά προγράμματα μαζικού αθλητισμού, η ποιότητα των υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια, η έννοια της προσκόλλησης στην άσκηση, καθώς και οι ανασταλτικοί παράγοντες που προβλέπουν την προσκόλληση στην άσκηση.

### **Σκοπός**

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια. Συγκεκριμένα:

- ◆ Να εκτιμηθεί κατά πόσο είναι εφαρμόσιμη η έννοια της προσκόλλησης στο χώρο των δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων μέσω του ελέγχου των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του ερωτηματολογίου
- ◆ Να διερευνηθεί η επίδραση των δημογραφικών μεταβλητών στην προσκόλληση στην άσκηση
- ◆ Να διερευνηθούν οι βασικοί ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στα αθλητικά προγράμματα του δήμου
- ◆ Να εξεταστεί η ποιότητα των υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια
- ◆ Να εξεταστεί η σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στην προσκόλληση στην άσκηση

### **Ερευνητικές Υποθέσεις**

Οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας ήταν:

1. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στο φύλο (άνδρες, γυναίκες) και στην ποιότητα των υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια
2. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στο φύλο (άνδρες, γυναίκες) και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια
3. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στην ηλικία και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια

4. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στο επίπεδο μόρφωσης και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια
5. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια και στη συχνότητα συμμετοχής
6. Υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στους παράγοντες της προσκόλλησης και στην πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής στα προγράμματα άσκησης των δημοτικών γυμναστηρίων
7. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους παράγοντες της προσκόλλησης και στους ανασταλτικούς παράγοντες αθλητικής συμμετοχής

### *Στατιστικές υποθέσεις*

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

1. **H<sub>0</sub>:** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην ποιότητα των υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια  
**H<sub>1</sub>:** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην ποιότητα των υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια
2. **H<sub>0</sub>:** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια  
**H<sub>1</sub>:** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια
3. **H<sub>0</sub>:** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ηλικία και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια  
**H<sub>1</sub>:** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ηλικία και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια
4. **H<sub>0</sub>:** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο επίπεδο μόρφωσης και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια  
**H<sub>1</sub>:** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο επίπεδο μόρφωσης και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια
5. **H<sub>0</sub>:** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια και στη συχνότητα συμμετοχής

**H<sub>1</sub>:** Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια και στη συχνότητα συμμετοχής

6. **H<sub>0</sub>:** Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στους παράγοντες της προσκόλλησης και στην πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής στα προγράμματα άσκησης των δημοτικών γυμναστηρίων

**H<sub>1</sub>:** Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στους παράγοντες της προσκόλλησης και στην πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής στα προγράμματα άσκησης των δημοτικών γυμναστηρίων

7. **H<sub>0</sub>:** Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια

**H<sub>1</sub>:** Υπάρχει στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια

### ***Περιορισμοί έρευνας***

Η έρευνα διεξήχθη σε ενήλικες αθλούμενους που συμμετείχαν στα προγράμματα άθλησης του Δήμου Ευόσμου Θεσσαλονίκης, με αποτέλεσμα τα συμπεράσματα της έρευνας να είναι περιορισμένα. Επίσης, το ερωτηματολόγιο δόθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα και αυτό είχε ως αποτέλεσμα την προσαρμογή του στην ελληνική πραγματικότητα.

### ***Οριοθέτηση έρευνας***

Στην παρούσα μελέτη έλαβαν μέρος 165 άτομα, από τα οποία οι εκατόν είκοσι εννέα (129) ήταν γυναίκες και οι τριάντα έξι (36) ήταν άνδρες. Τα άτομα συμμετείχαν στα προγράμματα άθλησης των δημοτικών γυμναστηρίων του Ευόσμου και συγκεκριμένα στα προγράμματα «Άθληση και Γυναίκα» και «Άσκηση Ενηλίκων». Οι ηλικίες των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα κυμαίνονταν από 18 έως 63 ετών. Το δείγμα της έρευνας επιλέχθηκε με αναλογική στρωσιγενή δειγματοληψία.

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο με κλειστές και ανοικτές ερωτήσεις, το οποίο εξέταζε τη σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες, την προσκόλληση στην άσκηση και την ποιότητα των υπηρεσιών των δημοτικών γυμναστηρίων.



### *Επεξήγηση όρων - Λειτουργικοί ορισμοί*

Προσκόλληση: Περιγράφει το σημείο στο οποίο το άτομο έχει διαμορφώσει μια σημαντική ψυχολογική σχέση που υποστηρίζεται από ποικίλες νοοτροπίες (Funk et al., 2006).

Ανασταλτικοί παράγοντες: Οι παράγοντες που περιορίζουν τη δημιουργία προτιμήσεων και αποτρέπουν ή περιορίζουν τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (Jackson & Scott, 1999).

Ποιότητα υπηρεσιών: Είναι το αποτέλεσμα της σύγκρισης ανάμεσα στις προσδοκίες του πελάτη από την υπηρεσία και στην αντίληψη που σχηματίζει αφού λάβει την υπηρεσία (Parasuraman, Zeithaml & Berry, 1988).

Δημοτικά προγράμματα άσκησης: Τα προγράμματα που πραγματοποιούνται από τους οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης είτε με κρατική επιχορήγηση μέσω Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού είτε με ίδιους πόρους.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Προγράμματα Άσκησης για Όλους*

Ο αθλητισμός αποτελεί λύση για πολλά προβλήματα. Η συμμετοχή στον αθλητισμό είναι πολύ σημαντική για τις τοπικές κοινωνίες, διότι συνεισφέρει στην ποιότητα ζωής. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό δημιουργεί συναισθήματα ικανοποίησης και ευχαρίστησης, πρόκληση και ευκαιρίες κοινωνικής συμμετοχής ως μέρος των δραστηριοτήτων αναψυχής. Η συμμετοχή των νέων ατόμων σε αυτές τις δραστηριότητες επηρεάζει θετικά τη γνώμη των ατόμων για τις κατά τόπους τοπικές κοινωνίες ([www.sportengland.com](http://www.sportengland.com)).

Η Άσκηση για Όλους (ΑγΟ) απέκτησε τη νομιμότητά της ως ξεχωριστή κίνηση όταν το Συμβούλιο της Ευρώπης την υιοθέτησε ως έναν από τους στόχους για την ανάπτυξη των Ευρωπαϊκών κοινωνιών το 1966. Αυτό ήταν το εναρκτήριο σημείο, το οποίο οδήγησε στην υιοθέτηση του προγράμματος ΑγΟ από το Συμβούλιο της Ευρώπης το 1975 ώστε να αναγνωριστεί η Άσκηση για Όλους ως κοινωνική υπηρεσία (Cousineau, 1999).

Στην Ελλάδα, πρώτο το Υπουργείο Παιδείας προσέφερε τη δυνατότητα ΑγΟ, καθιστώντας τη γυμναστική μέρος της εκπαίδευσης των Ελλήνων μαθητών στα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Το 1983, η ΑγΟ εμφανίστηκε με ένα πρόγραμμα πιλότο στο Δήμο Αθηναίων. Η επιτυχία της προσπάθειας αυτής, οδήγησε το Υπουργείο Πολιτισμού, σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και την τοπική αυτοδιοίκηση, στη δημιουργία προγραμμάτων σε πανελλαδική κλίμακα, που μέχρι και σήμερα ονομάζονται “προγράμματα μαζικού αθλητισμού” (Αυθίνος, 1998).

Στη δεκαετία του 1990 το κίνημα εξαπλώθηκε και πέρα από τις Ευρωπαϊκές χώρες και σε περισσότερες από 100 χώρες, των οποίων οι κυβερνήσεις υιοθέτησαν το κίνημα ΑγΟ. Η ιδέα της ΑγΟ οδηγεί σε πιο υγιείς πολίτες που μπορούν να είναι παραγωγικότεροι για το καλό της κοινωνίας (Cousineau, 1999).

Όπως αναφέρει ο Coalter (2002), ο ρόλος του αθλητισμού είναι η ανάπτυξη του αθλητισμού μέσα στις κοινωνίες και η ανάπτυξη των κοινωνιών μέσα από τον αθλητισμό.

Σκοπός της άσκησης για όλους είναι η προώθηση της εκπαιδευτικής και πολιτιστικής ανάπτυξης, σε συνδυασμό με τη δημιουργία προϋποθέσεων οι οποίες αυξάνουν τα οφέλη του αθλητισμού σε όσο το δυνατό περισσότερους ανθρώπους και όσο το δυνατό περισσότερες μορφές αθλητικής ενασχόλησης (Αυθίνος, 1998).

Οι υπέρμαχοι της ΑγΟ υποστηρίζουν ότι η άσκηση δεν περιορίζεται μόνο σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες οι οποίες ελέγχονται από κανόνες, αλλά είναι αυθόρμητες και μη δομημένες φυσικές δραστηριότητες, τις οποίες τα άτομα επιλέγουν να πραγματοποιούν κατά τον ελεύθερο χρόνο τους (Cousineau, 1999).

Τα οφέλη από τη συμμετοχή κάποιου σε ένα πρόγραμμα άσκησης για όλους είναι η αυτοβουλία της συμμετοχής στις δραστηριότητες, η ελευθερία της επιλογής των δραστηριοτήτων, η πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων στη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου και το θετικό αποτέλεσμα το οποίο απορρέει από τη συμμετοχή (Αυθίνος, 2000).

Η Ευρωπαϊκή Ένωση προωθεί ενεργά την άθληση. Η άθληση και η αναψυχή ωφελούν την υγεία και διαδραματίζουν κοινωνικό και εκπαιδευτικό ρόλο. Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να βελτιώσουν την υγεία τους. Ειδικότερα, η άθληση μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο για τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Η Κοινότητα σκοπεύει να προωθήσει την άθληση σε ευρωπαϊκό επίπεδο ([www.ec.europa.eu](http://www.ec.europa.eu)).

Η μαζική άθληση είναι η εκούσια συμμετοχή στην άσκηση της προτίμησης και στον προσωπικό ρυθμό του κάθε αθλούμενου. Στοχεύει δε στην ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου. Επίσης, είναι ένα μέσο πρόληψης των ασθενειών, των προβλημάτων από τον καθιστικό τρόπο ζωής, του άγχους της σύγχρονης εποχής, της αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Η μαζική άθληση είναι ένα μέσο κοινωνικής εκπαίδευσης (Κουτσούκη, 2002).

Εάν θελήσουμε να αναλύσουμε το περιεχόμενο της Άσκησης για όλους, μπορούμε να πούμε ότι αποτελείται από τρεις θεματικές περιοχές:

α) την ευρωστία, η οποία καλύπτει το βιολογικό μέρος, την άσκηση, την υγεία και τις παραμέτρους της συστηματικής ενασχόλησης με την κίνηση, οι οποίες έχουν κάποιο θετικό αντίκτυπο στην υγεία, β) την αναψυχή, η οποία καλύπτει θέματα κοινωνιολογίας, ψυχολογίας και είναι αυτή που δίνει το υπόβαθρο όπου στηρίζεται όλο το οικοδόμημα της άσκησης για όλους και γ) τη διοίκηση, η οποία καλύπτει θέματα που αφορούν όχι μόνο

την οργάνωση των προγραμμάτων αλλά και την οργάνωση των φορέων υλοποίησης των προγραμμάτων (Αυθίνος, 2000).

Τα επιστημονικά αποτελέσματα δείχνουν ότι η συμμετοχή στην άσκηση και σε κάθε είδους φυσικές δραστηριότητες αποτρέπει τις ασθένειες, βελτιώνει την υγεία και αυξάνει την παραγωγικότητα. Από κοινωνικοοικονομικής άποψης, η ΑγΟ προάγει την αξίωση ότι υπάρχει βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ατόμων που ασχολούνται με την άσκηση (Cousineau, 1999).

Η άσκηση για όλους αποτελεί αντικείμενο πολλών δημόσιων οργανισμών, οι πιο δραστήριοι από τους οποίους είναι: η Γ.Γ.Α. και οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Αυθίνος, 1998).

Τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού βασίζονται στην εφαρμογή των επιστημονικών δεδομένων, της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού και της οργάνωσης και διοίκησης. Η δομή των προγραμμάτων ανταποκρίνεται στη φιλοσοφία ότι ο μαζικός αθλητισμός, πρέπει, ως δικαίωμα του πολίτη για άθληση, να προσφέρεται ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, φυλής, κοινωνικής και οικονομικής κατάστασης, φυσικής και νοητικής ικανότητας (Εξαρχος, 2002).

Η αύξηση του επιπέδου μόρφωσης έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των απαιτήσεων της ποιότητας και της ανάγκης για υγεία και φυσική δραστηριότητα (Αυθίνος, 2001). Για αυτό το λόγο, τα τελευταία χρόνια οι κυβερνήσεις έριξαν μεγάλο βάρος στη δημιουργία και ανάπτυξη αθλητικών οργανισμών μέσα από τους Δήμους. Η δημιουργία δημοτικών αθλητικών οργανισμών προέκυψε ως ανάγκη σε πολλούς δήμους, λόγω της διοικητικής δυσκινησίας του δημόσιου τομέα (Αυθίνος, 1996).

Η φιλοσοφία και ο στόχος του δημοτικού αθλητικού οργανισμού είναι: να καλύψει τις απαιτήσεις και τις ανάγκες της τοπικής κυρίως κοινωνίας, να αυξήσει το ποσοστό των παιδιών που συμμετέχουν στα αθλητικά προγράμματα, να αυξήσει το ποσοστό των νέων ανθρώπων που συμμετέχουν στον αθλητισμό σε «κανονική» βάση, να μειώσει τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, να μειώσει το ποσοστό της απόρριψης λόγω ηλικίας και φύλου, να αυξήσει τον αριθμό των ατόμων που ασκούνται, γιατί προσπαθούν να βελτιώσουν τις ικανότητες τους στον αθλητισμό, να δοθεί μία πιο θετική αντιμετώπιση στον αθλητισμό (Best value, 1999).

Στόχοι των προγραμμάτων ΑγΟ είναι η κατοχύρωση του δικαιώματος της άθλησης για όλους τους δημότες, χωρίς καμία εξαίρεση και χωρίς κανένα αποκλεισμό, η συνεχής αύξηση του αριθμού των αθλουμένων, η προβολή των υγιών προτύπων ζωής, η ανάπτυξη ενός σύγχρονου και επαρκούς δικτύου αθλητικών υποδομών στα όρια του κάθε δήμου και

της κάθε γειτονιάς, το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί από πολύ μεγάλο αριθμό αθλουμένων σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες (Δανηλίδης, 2002).

Στην αθλητική πυραμίδα, η ΑγΟ βρίσκεται στη βάση, ενώ ο αθλητισμός υψηλού επιπέδου στην κορυφή. Παρ' όλα αυτά, δε θα πρέπει να θεωρηθεί ότι ο λόγος ύπαρξης της ΑγΟ είναι το εισαγωγικό στοιχείο για τα elite σπορ, γιατί τότε οι κυβερνήσεις θα εστιάσουν στις ανάγκες και στις απαιτήσεις του υψηλού αθλητισμού (Cousineau, 1999).

Τα προγράμματα ΑγΟ είναι δομημένα, προγραμματισμένα, διεξάγονται σε συγκεκριμένους χώρους και εγκαταστάσεις, σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους και με την παρουσία Καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Τα προγράμματα αναπτύσσονται και λειτουργούν με σκοπό να καλύψουν όλες τις κοινωνικές ομάδες των δημοτών καθώς επίσης τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους.

Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, εμφανίζεται μια αύξηση στον αριθμό των γενικών τμημάτων και μία μικρή μείωση στον αριθμό των ειδικών τμημάτων που εγκρίνονται για να υλοποιηθούν από τους φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης από το 2004 έως το 2007.

**Πίνακας 1:** Συγκριτικός πίνακας προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού περιόδων 2004-2007

<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ</b>		
<b>ΧΡΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ</b>	<b>ΓΕΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ</b>	<b>ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ</b>
<b>2004-2005</b>	7.736	1.094
<b>2005-2006</b>	8.102	1.084
<b>2006-2007</b>	8.199	1.077

(Πηγή: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, 2007)

Η διαδικασία οργάνωσης και υλοποίησης των προγραμμάτων αποτελείται από τα εξής επίπεδα:

- Το Υπουργείο Πολιτισμού, μέσω του Υφυπουργείου Αθλητισμού και με φορέα υλοποίησης τη Γ.Γ.Α. προγραμματίζει, αξιολογεί και εγκρίνει τις προτάσεις που υποβάλλουν οι αρμόδιοι φορείς.
- Ο Νομαρχιακός υπεύθυνος μαζικού αθλητισμού ο οποίος βρίσκεται στην έδρα κάθε νομού, συντονίζει, ελέγχει, αξιολογεί και στηρίζει τα προγράμματα ΑγΟ που υλοποιούνται στο νομό του.
- Δήμοι, Δημοτικοί Αθλητικοί Οργανισμοί και Δημοτικές Επιχειρήσεις, είναι οι φορείς που υλοποιούν τα εγκεκριμένα από τη Γ.Γ.Α. προγράμματα ΑγΟ ύστερα από αίτηση και πρόταση που υποβάλλουν.

Σύμφωνα με τον Οδηγό Προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού της Γ.Γ.Α.(1999), τα προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: Γενικά, Ειδικά και Μικρής Διάρκειας. Αναλυτικά έχουμε:

### **Γενικά προγράμματα**

- Άσκηση στην προσχολική ηλικία
- Αθλητισμός και παιδί
- Άσκηση στην εφηβική ηλικία
- Άσκηση ενηλίκων
- Άθληση και γυναίκα
- Άσκηση στην τρίτη ηλικία
- Εργασιακός αθλητισμός
- Οικογενειακός αθλητισμός
- Στρατιωτικός αθλητισμός
- Πανεπιστημιακός αθλητισμός
- Άθληση και νέοι

### **Ειδικά προγράμματα**

- Άσκηση ατόμων με ειδικές ανάγκες
- Πρόγραμμα άσκησης στα κέντρα ψυχικής υγείας
- Άσκηση σε ασθενείς με καρδιοπάθειες
- Άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες νεφροπάθειες
- Άσκηση και εγκυμοσύνη
- Άσκηση και χρόνιες παθήσεις

### **Προγράμματα μικρής διάρκειας**

- Χειμερινές δραστηριότητες
- Καλοκαιρινές δραστηριότητες

Τα προγράμματα που έχουν τη μεγαλύτερη συμμετοχή και έγκριση από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού είναι το "Αθλητισμός και Παιδί" και το "Άθληση και Γυναίκα".

Παρ' όλες τις έρευνες που έχουν γίνει για τα οφέλη της συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, στην Ελλάδα, τα ποσοστά συμμετοχής παραμένουν χαμηλά, όπως φάνηκε στην έρευνα των Carroll και Alexandris (1997), όπου σχεδόν το 1/3 (32%) των συμμετεχόντων που πήραν μέρος στην έρευνα δεν είχαν συμμετάσχει σε καμία αθλητική δραστηριότητα κατά τον τελευταίο χρόνο. Επίσης, σε έρευνα των Alexandris, Tsorbatzoudis και Grouios (2002b), μόνο το 57% των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα, πήραν μέρος σε κάποια αθλητική δραστηριότητα τους τελευταίους δώδεκα μήνες.

### **Ποιότητα υπηρεσιών**

Η μέτρηση της ποιότητας των υπηρεσιών που προσφέρονται στα άτομα που συμμετέχουν στα προγράμματα ΑγΟ θεωρείται πολύ σημαντική. Σε αντίθεση με τη μέτρηση της ποιότητας υλικών όπου υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια, η αξιολόγηση της ποιότητας των υπηρεσιών μπορεί να γίνει με τη μέτρηση των προσδοκιών και των αντιλήψεων για την ποιότητα, που έχει ο καταναλωτής (Parasuraman et al., 1988). Το πιο διαδεδομένο μοντέλο και αυτό που έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές έρευνες για την ποιότητα των υπηρεσιών είναι το SERVQUAL (Parasuraman), το οποίο μετράει την ποιότητα αναγνωρίζοντας τα κενά ανάμεσα στις προσδοκίες του πελάτη πριν την υπηρεσία και την αντίληψη μετά τη χρήση της. Η ποιότητα, σύμφωνα με τον Parasuraman, είναι μια πολυδιάστατη έννοια, η οποία αποτελείται από πέντε διαστάσεις: Αξιοπιστία (ικανότητα

να εκπληρώνονται οι υπηρεσίες που είχαν υποσχεθεί έγκυρα και με ακρίβεια), εμπιστοσύνη (γνώση και ασφάλεια από τους υπαλλήλους και η ικανότητά τους να εμπνέουν εμπιστοσύνη και σιγουριά), υλικά (διευκολύνσεις, εξοπλισμός και εμφάνιση του προσωπικού), ανταπόκριση (προθυμία για βοήθεια στους πελάτες και εξασφάλιση άμεσης υπηρεσίας) και φροντίδα (φροντίδα και εξατομικευμένη προσοχή στους πελάτες).

Βασισμένα πάνω στο SERVQUAL, αναπτύχθηκε μια ποικιλία μοντέλων για τη μέτρηση της ποιότητας των υπηρεσιών. Στην Ελλάδα, οι Alexandris, Zaxariadis, Tsorbatzoudis και Grouios (2004a) τροποποίησαν το SERVQUAL και δημιούργησαν τους εξής παράγοντες: α) χειροπιαστό στοιχείο, β) προσωπικό, γ) αξιοπιστία, δ) ανταπόκριση, ε) προσδοκώμενα αποτελέσματα. Ο πέμπτος παράγοντας (προσδοκώμενα αποτελέσματα) είναι αυτός που προστέθηκε σε σχέση με το SERVQUAL, ενώ οι παράγοντες εμπιστοσύνη και φροντίδα ενώθηκαν σε έναν παράγοντα που ονομάστηκε προσωπικό. Σκοπός της εργασίας ήταν ο έλεγχος της σημασίας των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων στις υπηρεσίες αθλητισμού και η βελτίωση του μοντέλου της ποιότητας υπηρεσιών. Τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής της παραπάνω έρευνας έδειξαν υψηλούς μέσους όρους και στις πέντε διαστάσεις με την αξιοπιστία και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα να έχουν τους πιο υψηλούς μέσους όρους. Στη συνέχεια ακολούθησαν το προσωπικό, η ανταπόκριση και τα υλικά. Ο παράγοντας προσδοκώμενα αποτελέσματα θεωρήθηκε σημαντικός στην πρόβλεψη της εμπιστοσύνης των πελατών.

Ένα δεύτερο μοντέλο που αναπτύχθηκε μετά το SERVQUAL είναι το μοντέλο των Brady και Cronin (2001) το οποίο προσαρμόστηκε στις υπηρεσίες των γυμναστηρίων από τους Alexandris, Zaxariadis, Tsorbatzoudis και Grouios (2004b) και μετράει τις εξής διαστάσεις:

1. Αλληλεπίδραση
  - α) Κατάρτιση προσωπικού
  - β) Συμπεριφορά προσωπικού
  - γ) Ανταπόκριση προσωπικού
2. Φυσικό περιβάλλον / χειροπιαστό στοιχείο
  - α) Συντήρηση / εξοπλισμός
  - β) Συντήρηση / καθαριότητα
  - γ) Κοινωνικό περιβάλλον
3. Προσδοκώμενα αποτελέσματα από τη συμμετοχή
  - α) Προσδοκώμενα οφέλη (Αλεξανδρής, 2006)



Η ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών πρέπει να είναι επιδιωκόμενος στόχος κάθε εταιρίας ή οργανισμού που παρέχει υπηρεσίες (Κουθούρης, Κατσιμάνης και Κώστα, 2001).

Οι Alexandris, Dimitriadis και Markata (2002a) σε έρευνα τους σχετικά με την ποιότητα υπηρεσιών σε ξενοδοχεία στην Ελλάδα, έδειξαν την αποτυχία του παράγοντα υλικά στην πρόβλεψη για παραμονή και διατήρηση των πελατών. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι η ποιότητα των υλικών στη βιομηχανία της φιλοξενίας είναι προαπαιτούμενο προσόν στη σημερινή εποχή. Είναι κάτι το οποίο είναι αναμενόμενο και δεν επηρεάζει την εκτίμηση των πελατών. Τα υλικά (εγκαταστάσεις) δεν μπορούν από μόνα τους να αποτελέσουν έναν ανταγωνιστικό παράγοντα στους οργανισμούς φιλοξενίας. Οι πιο ισχυροί παράγοντες, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, ήταν η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια, και η λιγότερο σημαντική διάσταση ήταν η ανταπόκριση.

Οι Παπαδόπουλος, Θεοδωράκης και Αλεξανδρή (2004), πραγματοποίησαν έρευνα για την ποιότητα υπηρεσιών σε γυμναστήρια και τη σχέση της με τη θετική προφορική επικοινωνία. Τα αποτελέσματα της έρευνας τόνισαν ιδιαίτερα το ρόλο της αξιοπιστίας στον τρόπο παροχής των υπηρεσιών, της ικανότητας του προσωπικού και της ανταπόκρισης στα αιτήματα των πελατών, στο να προβλεφθεί η πρόθεση των πελατών να κάνουν θετικά σχόλια και να συστήσουν την επιχείρηση σε τρίτους. Οι άλλες δύο διαστάσεις της ποιότητας υπηρεσιών, οι εγκαταστάσεις και το πρόγραμμα, δεν συνεισέφεραν στην πρόβλεψη της θετικής προφορικής επικοινωνίας.

Σε έρευνά τους, οι Tsintsifa, Sarri, Zourladani, Tsiligkiroglou-Fachantidou και Kosta (1999), μελέτησαν τη σχέση ανάμεσα σε αυτό που οι πελάτες επιθυμούν να λάβουν από τη βιομηχανία του αθλητισμού και σε αυτό που τελικά λαμβάνουν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διάσταση της αξιοπιστίας ήταν αυτή που χρειαζόταν τη μεγαλύτερη προσοχή, με δεύτερη τη διάσταση της ανταπόκρισης. Στη συνέχεια ήταν οι διαστάσεις υλικά και ασφάλεια.

Σε έρευνα για τις συνέπειες της συμπεριφοράς από την αντιλαμβανόμενη ποιότητα υπηρεσιών, οι Alexandris, Dimitriadis και Kasiara (2001b) μελέτησαν τις διαστάσεις της ποιότητας των υπηρεσιών σε ιδιωτικά κέντρα άσκησης στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ανθρώπινο στοιχείο (πελάτες και προσωπικό) είναι ένας σημαντικός παράγοντας καθορισμού της συνέπειας στη διανομή των υπηρεσιών. Επίσης, τα υλικά και η ασφάλεια ήταν οι δύο διαστάσεις της ποιότητας των υπηρεσιών που θεωρήθηκαν οι πιο σημαντικές από τους πελάτες των γυμναστηρίων που συμμετείχαν στην έρευνα.

Οι Kyriazi, Ventouri και Michalopoulou (1999) σε εργασία τους για την ποιότητα υπηρεσιών σε δραστηριότητες αναψυχής σε Ο.Τ.Α. παρατήρησαν ότι οι κύριοι λόγοι συμμετοχής ήταν το επίπεδο της εμπειρίας και των γνώσεων των εργαζομένων στα προγράμματα και η λειτουργικότητα των εγκαταστάσεων.

Ο Αμοιρίδης (2002), στα πλαίσια της έρευνάς του για την ποιότητα των υπηρεσιών σε δημοτικά γυμναστήρια κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι αθλούμενοι ήταν θετικοί με τους γυμναστές, μάλλον θετικοί με τους εργαζόμενους στην εγκατάσταση, ενώ ήταν ουδέτεροι για τις εγκαταστάσεις και την πρόσβαση.

### ***Προσκόλληση στην άσκηση***

#### **1. Προσκόλληση**

Η προσκόλληση σε έναν αθλητικό οργανισμό έρχεται να καλύψει τους παράγοντες εκείνους που αποτρέπουν το άτομο να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης. Η προσκόλληση ορίζεται ως η διαδικασία που συμβαίνει, όταν ένα άτομο αποδίδει συναισθηματική, λειτουργική και συμβολική έννοια σε ιδέες, σκέψεις και εικόνες που σχετίζονται με ένα αντικείμενο της άσκησης. Βασισμένο πάνω σε αυτόν τον ορισμό, η προσκόλληση αντιπροσωπεύει μια δυναμική, συναισθηματική, σύνθετη και συνεχή διαδικασία. (Funk et al., 2006).

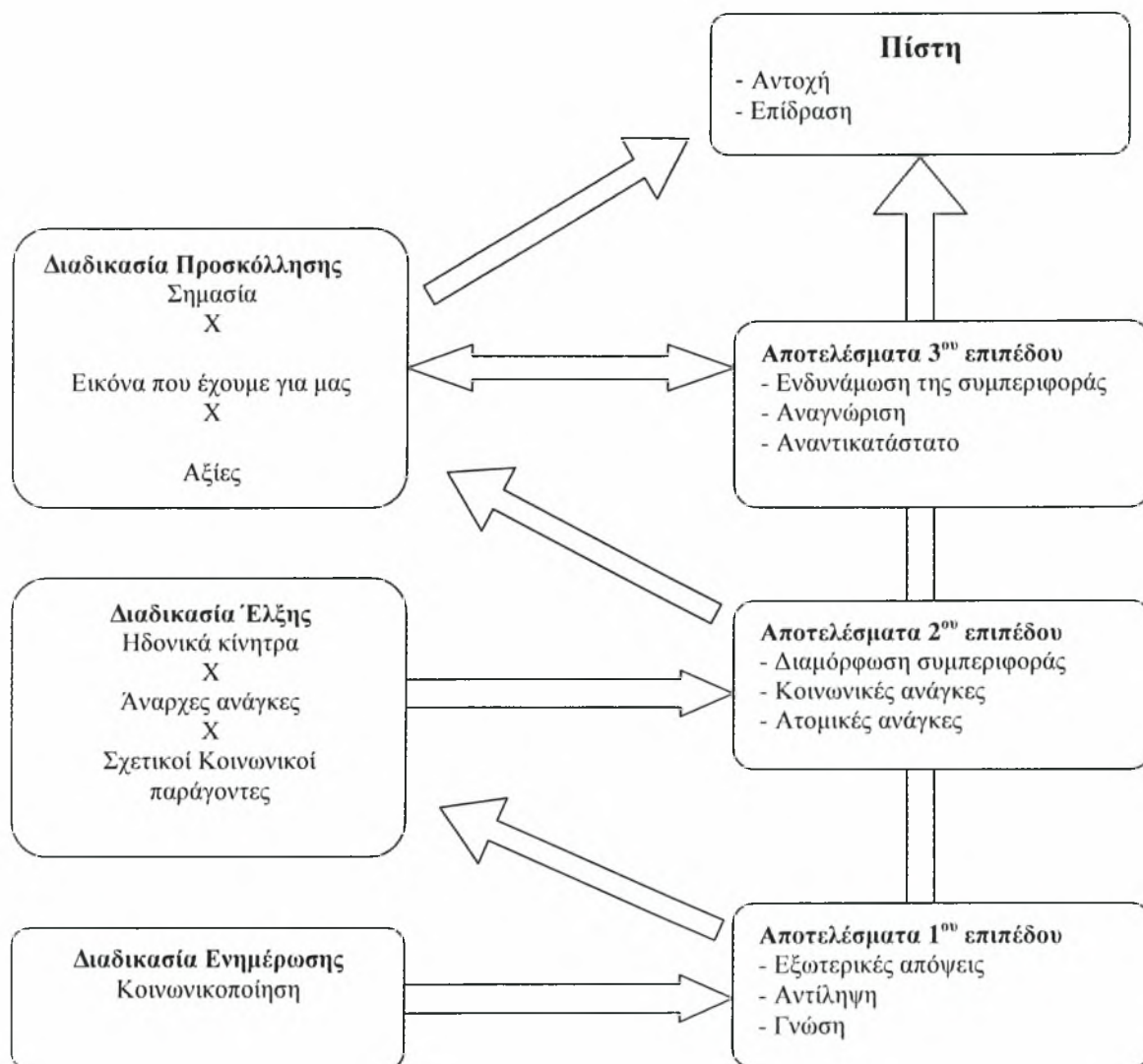
Οι Funk και James (2001), συγχώνευσαν τη δουλειά τους και δημιούργησαν ένα μοντέλο, το Ψυχολογικό Διαδοχικό Μοντέλο (Psychological Continuum Model), το οποίο αντιπροσωπεύει ένα πλαίσιο για να συνδεθεί ένας διαφορετικός κορμός της βιβλιογραφίας σχετικά με τη ψυχολογική σύνδεση του ατόμου με την άσκηση.

#### **2. Το μοντέλο της προσκόλλησης**

Το μοντέλο των Funk και James αποτελείται από τέσσερα ιεραρχικά επίπεδα: ενημέρωση, έλξη, προσκόλληση και πίστη. Αναλυτικά, στο πρώτο επίπεδο, η ενημέρωση περιγράφει το σημείο στο οποίο το άτομο γνωρίζει την ύπαρξη ενός αθλητικού γεγονότος ή ομάδας αλλά δεν ενδιαφέρεται να το ακολουθήσει. Στο δεύτερο επίπεδο, η έλξη περιγράφει το σημείο όπου υπάρχει σαφές ενδιαφέρον ή αρχίζει να αναπτύσσεται μία μορφή συμπεριφοράς απέναντι στην ομάδα. Στο τρίτο επίπεδο, η προσκόλληση περιγράφει το σημείο στο οποίο το άτομο έχει διαμορφώσει μια σημαντική ψυχολογική σχέση που υποστηρίζεται από ποικίλες νοοτροπίες και στο τέταρτο επίπεδο, η πίστη περιγράφει το

σημείο στο οποίο η επαφή γίνεται αντίσταση, επιμονή, μεροληπτική ικανότητα και αρχίζει να επηρεάζει συμπεριφορές (Funk et al., 2006).

### Ψυχολογικό Διαδοχικό Μοντέλο (Psychological Continuum Model)



Σχήμα 1. Ψυχολογικό Διαδοχικό Μοντέλο (Funk & James, 2006)

Όπως αναπαρίστανται στο σχήμα 1, προτείνεται ότι τα τρία επίπεδα που ονομάζονται ενημέρωση, έλξη και προσκόλληση, λειτουργούν εσωτερικά και ανάμεσα σε τέσσερα αποτελέσματα: επίπεδο 1, επίπεδο 2, επίπεδο 3 και πίστη. Εφόσον μεμονωμένες διαδικασίες αναμένονται να είναι προσαρμοσμένες στο περιβάλλον (Chelladurai, 2001), το αναθεωρημένο μοντέλο προτείνει ότι οι κοινωνιολογικές και ψυχολογικές διαδικασίες συνεργάζονται για να δημιουργήσουν μοναδικά ιεραρχικά αποτελέσματα βασισμένα σε στάδια.

Η διαδικασία της ενημέρωσης θεωρείται ότι βρίσκεται κυρίως μέσω της κοινωνικοποίησης. Η αθλητική κοινωνικοποίηση παράγει τα αποτελέσματα του 1<sup>ου</sup> επιπέδου, τα οποία είναι η αντίληψη και η γνώση για την ύπαρξη ενός αθλητικού γεγονότος ή ομάδας.

Η διαδικασία της έλξης εξηγεί πώς τα αποτελέσματα του 1<sup>ου</sup> επιπέδου αλληλεπιδρούν με τα ηδονικά κίνητρα, τις άναρχες ανάγκες και τους κοινωνικούς παράγοντες για να δημιουργήσουν το 2<sup>ο</sup> επίπεδο.

Τα αποτελέσματα του 2<sup>ου</sup> επιπέδου αντανακλούν την αρχική δομή της συμπεριφοράς, χρησιμοποιώντας την ομάδα για να εκπληρώσουν κοινωνικές και ατομικές ανάγκες και τη δημιουργία πίστης σχετικά με την ομάδα. Τα ηδονικά κίνητρα προκαλούν ενδιαφέροντα που σχετίζονται με τη χαρά, όπως ανάγκες διασκέδασης. Άναρχες ανάγκες εκπροσωπούν ψυχολογικές ανάγκες, ιδιαιτερότητες προσωπικότητας, και μεμονωμένες συμπεριφορές που βοηθούν να δώσουν το έναυσμα σε ένα αντικείμενο του αθλητισμού. Τέτοιες ανάγκες λειτουργούν ως καταλύτες και κίνητρα ώστε τα άτομα να έρθουν σε επαφή με τα αντικείμενα του αθλητισμού (π.χ. αθλητισμός, ομάδα ή αθλητής), γιατί η σχέση επιτρέπει το άτομο να εκφράσει σημαντικά χαρακτηριστικά ή γνώρισμα και να ικανοποιούν συγκεκριμένες ανάγκες. Για παράδειγμα, η υποστήριξη μιας τοπικής ομάδας, μπορεί να ικανοποιήσει την ανάγκη ενός ατόμου να ανήκει κάπου και να προσφέρει ευκαιρίες (π.χ. παρακολούθηση αγώνων ή ομιλία στη δουλειά) για κοινωνική συναναστροφή με άλλα μέλη της κοινότητας (Funk, Mahony & Ridinger, 2002). Παρόμοια, το άτομο ψάχνοντας να ικανοποιήσει την ανάγκη να ανήκει σε μια νέα κοινότητα, μπορεί να προσελκυσθεί σε μια τοπική ομάδα, γιατί προωθεί την κοινωνική αλληλεγγύη.

Η διαδικασία της έλξης εξηγεί πώς οι ηδονικές και άναρχες ανάγκες γίνονται αντιληπτές, οι παράγοντες κοινωνικής κατάστασης επηρεάζονται λιγότερο, και οι προτιμήσεις δραστηριοποιούν την προτίμηση για την ομάδα. Η ψυχολογική σύνδεση ισχυροποιείται και τα αποτελέσματα γίνονται πιο αντιπροσωπευτικά πάνω στα άτομα από ότι οι κοινωνικές διαδικασίες, όπως η κίνηση που επέρχεται από το 2<sup>ο</sup> επίπεδο στο 3<sup>ο</sup>. Η έρευνα στην πειραματική ψυχολογία έχει δείξει ότι η αίσθηση της προσκόλλησης αντανάκλα συναισθηματικά, γνωστικά, και παρορμητικά συστατικά της συμπεριφοράς (Jorgensen & Stedman, 2001). Η διαδικασία της προσκόλλησης εξηγεί πώς τα αποτελέσματα του 2<sup>ου</sup> επιπέδου αναλαμβάνουν λειτουργική, συμβολική και συναισθηματική σημασία, αλληλεπιδρούν με ιδέες της προσωπικότητας και κατασκευή ταυτοτήτων και συνδέουν με υπάρχουσες αξίες.

Τα αποτελέσματα του 3<sup>ου</sup> επιπέδου αντανακλούν το βαθμό ανάπτυξης της συμπεριφοράς, το επίπεδο της αναγνώρισης και τη μείωση της πιθανότητας αντικατάστασης της ομάδας με κάτι άλλο. Η μετάβαση από το 2<sup>ο</sup> επίπεδο στο 3<sup>ο</sup> εξηγεί πως μία γνώμη όπως «Μου αρέσουν οι καουμποϊ», εξελίσσεται σε μία σημαντική σύνδεση όπως «Είμαι οπαδός των καουμποϊ», το οποίο είναι δυναμικό, πολύπλευρο και κατέχει ένα βαθμό δύναμης.

Το διπλό βέλος ανάμεσα στη διαδικασία της προσκόλλησης και στα αποτελέσματα του 3<sup>ου</sup> επιπέδου επισημαίνει την παρουσία κυκλικής ανατροφοδότησης που συμβάλλει στην ανάπτυξη της πίστης. Η διαδικασία της προσκόλλησης δημιουργεί τα αποτελέσματα τόσο του επιπέδου 3 όσο και της πίστης. Το επίπεδο 3 αντιπροσωπεύει ένα ενδιάμεσο και ευκρινές στάδιο από την πίστη. Αυτή η προσέγγιση συνάδει με τη γενικότερη συμφωνία ότι η πίστη είναι ένα πολυδιάστατο οικοδόμημα, το οποίο συμπεριλαμβάνει συμπεριφορικά και υποκειμενικά συστατικά. Έχει γίνει μία διάκριση ανάμεσα στις ιδιότητες της θέσης και τα σχετικά αποτελέσματα, όπως η υποχρέωση και η συμπεριφορά.

Η διαδικασία προσκόλλησης, όπως τοποθετείται μέσα στο μοντέλο, περιγράφει πώς τα αποτελέσματα του 3<sup>ου</sup> επιπέδου αναπτύσσονται, συνεχίζουν να ισχυροποιούνται, και ανατροφοδοτούν τη διαδικασία που δημιουργεί τη ψυχολογική δέσμευση.

Προηγούμενες έρευνες είχαν δείξει μία απευθείας σχέση ανάμεσα στην πίστη και στους λόγους που προτιμάται μία συγκεκριμένη αθλητική ομάδα. Η παρούσα έρευνα επαναλαμβάνει και διευρύνει αυτήν την έρευνα, εξετάζοντας το διαμεσολαβητικό ρόλο της προσκόλλησης, μία διαδικασία στην οποία τα άτομα μετακινούνται από το να τους αρέσει μία ομάδα (έλξη) στο να γίνουν οπαδοί (πίστη). Στην έρευνα πήραν μέρος 808 άτομα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διαδικασία προσκόλλησης ερμηνεύεται από την κατεύθυνση και τη δύναμη της σχέσης ανάμεσα στην πίστη και στα 6 (διαφυγή, επιτυχία, ισότιμη αποδοχή από την ομάδα, vicarious achievement, νοσταλγία, ο παίκτης star) από τα χαρακτηριστικά του επιπέδου 2 και στα πλεονεκτήματα που απορρέουν.

Η ανάπτυξη της πίστης αντιπροσωπεύει μία δυναμική, συναισθηματική και σύνθετη διαδικασία. Η παρούσα έρευνα παρέχει αποδείξεις από μία διαδικασία εσωτερικευσης που ελέγχει την ανάπτυξη μέσα από το περιβάλλον μίας ομάδας. Η σχέση ανάμεσα στις σκέψεις, τις εικόνες και τις ιδέες που συνδέονται με μία ομάδα και την πίστη επιτυγχάνεται με τη μεσολάβηση των λειτουργικών, συμβολικών και συναισθηματικών αξιών προσκόλλησης σε μία ομάδα.

### 3. Η διαδικασία της προσκόλλησης

Η προσκόλληση βοηθάει στο να δοθεί εξήγηση στη σχέση ανάμεσα στην πίστη και στην ομάδα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα μπορεί να έλκονται από μία ομάδα λόγω της ευκαιρίας που μπορεί να τους δίνεται να διαφεύγουν από την καθημερινότητά τους και από την επιτυχία της ομάδας. Ωστόσο, η πίστη δεν αναπτύσσεται μέχρι αυτές οι σκέψεις να πάρουν λειτουργικό, συμβολικό και συναισθηματικό νόημα στη σχέση με την ομάδα. Για παράδειγμα, το άτομο το οποίο αρχικά ένοιωθε έλξη για μια ομάδα, επειδή του έδινε την ευκαιρία να ξεφεύγει, θα γίνει πιστό μόνο όταν το άτομο θα ξεκινήσει να δίνει μεγαλύτερη σημασία στην ανάπτυξη ενός εναλαστούμενου πνευματικού κόσμου, ο οποίος υποστηρίζεται από λειτουργικές γνώσεις (π.χ. στατιστικές, πρόγραμμα αγώνων) και μία ευχάριστη αντίδραση στην εμπειρία.

Η επιτυχία ενός προνομίου θεωρείται ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της αθλητικής ομάδας, αλλά το να νικήσει, από μόνο του, δεν είναι ικανό για να αναπτύξει την πίστη. Μια σειρά ερευνών, έχουν καταγράψει τα θετικά αποτελέσματα της επιτυχίας και τα αρνητικά της αποτυχίας. Επομένως, από τη στιγμή που η επιτυχία έχει προσελκύσει το άτομο στην ομάδα, το προνόμιο πρέπει να δράσει σε αυτή τη σχέση, για να ανατρέψει μια σχέση στην οποία η ομάδα λαμβάνει περισσότερη προσωπική σημασία από το άτομο το οποίο διαρκεί ανάμεσα σε περιόδους όταν η ομάδα δε νικά. Σε αντίθεση, το άτομο που έλκεται από μια αθλητική ομάδα για να καλλιεργήσει γενική αποδοχή ανάμεσα σε συναδέλφους, πιθανόν να μην αναπτύξει ποτέ πίστη, γιατί μόνο ένα μικρό ποσό της λειτουργικής γνώσης, συναισθήματος και συμβολικής σημασίας θα τοποθετήσει στην ομάδα (Wakefield, 1995).

Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας έδειξαν να υποστηρίζουν το αναθεωρημένο Ψυχολογικό Διαδοχικό Μοντέλο, το οποίο προτείνει ότι η διαδικασία της προσκόλλησης ερμηνεύει τα αποτελέσματα τόσο του επιπέδου 3 όσο και τα της πίστης. Αυτή η πρόταση υποστηρίζεται καθώς η πίστη αναπτύσσεται από συμβολική, συναισθηματική και λειτουργική σημασία *place on* χαρακτηριστικά και πλεονεκτήματα που συνδέονται με την ομάδα. Η διαδικασία της προσκόλλησης αρχικά δημιουργεί τα αποτελέσματα του επιπέδου 3 σε σχέση με το σημαντικό επίπεδο της ανάπτυξης στάσης έναντι των αποτελεσμάτων του επιπέδου 2.

Οι Wallendorf και Arnold (1988) παρατήρησαν ότι η προσκόλληση είναι ένας συμβολισμός μεταξύ μιας προσωπικής επαφής σε ένα αγαπημένο αντικείμενο, καθώς αυξάνει την προτίμηση του ατόμου στο αντικείμενο και το αντικείμενο λαμβάνει βαθύτερη σημασία.

Οι Moore και Graefe (1994), αναφέρουν ότι η προσκόλληση στις δραστηριότητες αναψυχής αναπτύσσεται μέσα από μια μακρά χρονική περίοδο. Η προσκόλληση (Funk et al., 2006) περιλαμβάνει έννοιες, όπως προσκόλληση με τις τοποθεσίες όπου πραγματοποιούνται δραστηριότητες αναψυχής, προσκόλληση με πολυεθνικές εταιρίες, προσκόλληση στην ομαδική εργασία και προσκόλληση υπαλλήλων σε οργανισμούς αναψυχής. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι η προσκόλληση απεικονίζει μια αναπτυξιακή πρόοδο.

Μελέτες που έχουν γίνει, υποστηρίζουν ότι τα άτομα που ασχολούνται με την αναψυχή και έχουν πολύ ισχυρή προσκόλληση με την τοποθεσία, έχουν συγκεκριμένες ανάγκες όταν πρόκειται να απολαύσουν τις δραστηριότητες που έχουν επιλέξει (Kyle, Absher & Graefe, 2003).

Χρησιμοποιήθηκε έρευνα από την κοινωνική ψυχολογία για το σχηματισμό και την αλλαγή της συμπεριφοράς, προκειμένου να εξηγήσει τη σημαντική ψυχολογική σχέση του ατόμου με τις δραστηριότητες (Funk et al., 2006).

#### 4.Ενεργή ανάμιξη

Η ανάμιξη εμφανίζεται ως μία σημαντική έννοια στην κατανόηση της αναψυχικής συμπεριφοράς. Η αξία της ιδέας της ανάμιξης στην έρευνα της αναψυχής είναι ότι πάει πάνω από την ιδέα της συμπεριφοράς στην αναψυχή ως δραστηριότητα συμμετοχής ή συχνότητα συμμετοχής, για να δει τη συμμετοχή ή τη σημασία της αναψυχικής δραστηριότητας μέσα από τη γενική άποψη του ατόμου για τη ζωή (Wiley, Shaw & Havitz, 2000). Η έρευνα των προηγούμενων συγγραφέων πραγματοποιήθηκε με σκοπό να εξετάσει και να συγκρίνει την ανάμιξη στην αναψυχή ανδρών και γυναικών που συμμετείχαν σε δραστηριότητες «κατάλληλες» και «ακατάλληλες» σε σχέση με το φύλο. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν μη αναμενόμενα. Οι γυναίκες είχαν υψηλότερη έλξη στις δραστηριότητες αναψυχής και στα σπορ γενικότερα και είχαν υψηλότερη εξωτερίκευση (self-expression). Μία εξήγηση των αποτελεσμάτων είναι ότι οι γυναίκες ως αποτέλεσμα της κοινωνικοποίησης, τους αρέσει πιο πολύ σε σχέση με τους άντρες να δίνουν έμφαση στην ευχαρίστηση και στη διασκέδαση ως άποψη του αθλητισμού.

Οι διαστάσεις της ανάμιξης με την δραστηριότητα αναψυχής (Kyle & Chick, 2002) είναι: α) έλξη, η οποία αναφέρεται στην αντιλαμβανόμενη σημασία ή ενδιαφέρον σε μία δραστηριότητα ή ένα προϊόν, και στην ευχαρίστηση που απορρέει από τη συμμετοχή ή τη χρήση, β) σημείο, το οποίο απευθύνεται σε μη καταγεγραμμένες δηλώσεις που η αγορά ή η συμμετοχή οδηγεί στο άτομο γ) εξωτερίκευση στον τρόπο ζωής, το οποίο περιγράφει και

το κοινωνικό περιβάλλον, όπως οι φίλοι και η οικογένεια γύρω από τις δραστηριότητες και τον κεντρικό ρόλο της δραστηριότητας στο ιδιωτικό περιβάλλον.

Οι Kyle, Graefe, Manning και Bacon (2003), σε έρευνα τους εξέτασαν ένα μοντέλο το οποίο πρότεινε ότι η προσκόλληση με την τοποθεσία (ταυτότητα της τοποθεσίας και εξάρτηση από την τοποθεσία) μπορεί να προβλεφθεί από την ανάμιξη με τη δραστηριότητα (έλξη, τάση παραμονής και εξωτερίκευση), σε τέσσερις ομάδες αθλητών χιονοδρομίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ταυτότητα της τοποθεσίας (διάσταση της προσκόλλησης με την τοποθεσία) προβλέφθηκε από την εξωτερίκευση και την έλξη (διαστάσεις της ανάμιξης με τη δραστηριότητα), ενώ ο μόνος παράγοντας πρόβλεψης για την εξάρτηση με την τοποθεσία ήταν η εξωτερίκευση. Γενικά, οι διαστάσεις της ανάμιξης με τη δραστηριότητα είναι καλύτεροι παράγοντες πρόβλεψης για την ταυτότητα με την τοποθεσία, παρά για την εξάρτηση με την τοποθεσία.

Οι Kyle, Graefe, Manning και Bacon (2004), σε έρευνα τους με σκοπό να εξετάσουν την επίδραση της ανάμιξης και της προσκόλλησης με την τοποθεσία, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προσκόλληση των ατόμων στην τοποθεσία ήταν ισχυρότερη των αντιλήψεων τους για ανάμιξη τους με τη δραστηριότητα. Επίσης, κατέληξαν στο ίδιο συμπέρασμα με προηγούμενη έρευνά τους (οι διαστάσεις της ανάμιξης με τη δραστηριότητα είναι καλύτεροι παράγοντες πρόβλεψης για την ταυτότητα με την τοποθεσία, παρά για την εξάρτηση με την τοποθεσία).

### *Ανασταλτικοί παράγοντες*

Έχουν γίνει πολλές έρευνες για να εντοπιστούν οι παράγοντες που περιορίζουν τη συμμετοχή των ατόμων στην άσκηση. Η έρευνα των ανασταλτικών παραγόντων είναι πολύ σημαντική προς αυτήν την κατεύθυνση. Οι Crawford, Jackson και Godbey (1991) πρότειναν ένα ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων για την αθλητική συμμετοχή. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, οι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες:

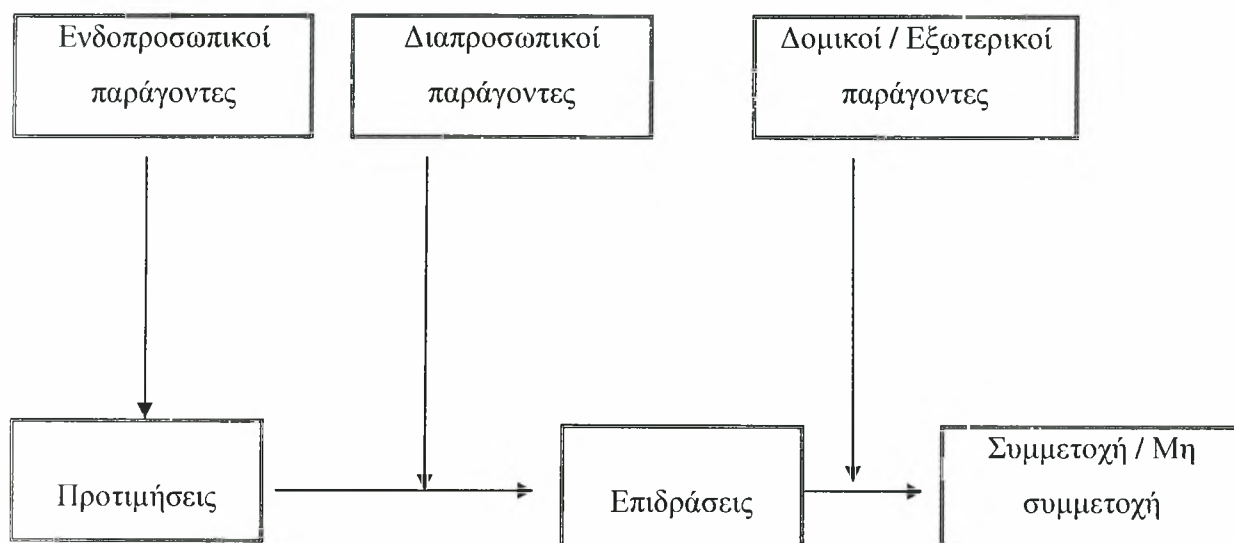
α) Ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες: Έλλειψη γνώσεων και ενημέρωσης, έλλειψη ενδιαφέροντος, έλλειψη ικανοτήτων, προβλήματα υγείας και ψυχολογικοί παράγοντες

β) Διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες ως αποτέλεσμα διαπροσωπικών επιδράσεων (Έλλειψη συνασκούμενων και κοινωνική απομόνωση)



γ) Δομικοί / Εξωτερικοί ανασταλτικοί παράγοντες: Προβλήματα αθλητικών εγκαταστάσεων, προγραμμάτων και υπηρεσιών, έλλειψη χρόνου, πρόσβαση στην αθλητική εγκατάσταση, οικονομικά προβλήματα.

Το μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων αθλητικής συμμετοχής των Crawford et al. (1991), σχηματικά δίνεται ως εξής:



Σχήμα 2. Ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων (Crawford, Jackson & Godbey, 1991)

Οι πιο ισχυροί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι ενδοπροσωπικοί (ατομικοί / ψυχολογικοί παράγοντες, έλλειψη γνώσης και έλλειψη ενδιαφέροντος), καθώς επιδρούν απευθείας στις προτιμήσεις των ατόμων για αθλητική συμμετοχή (Alexandris et al., 2003; Carroll et al., 1997; Crawford et al., 1991; Samdahl, & Jekubovich, 1997).

Οι Chick και Dong (2003), ερεύνησαν τη δυνατότητα να βελτιώσουν το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων, μελετώντας έναν ακόμη παράγοντα που θεώρησαν σημαντικό. Πραγματοποίησαν έρευνα με σκοπό να εξετάσουν τη σημασία του πολιτισμού στους ανασταλτικούς παράγοντες αθλητικής συμμετοχής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δύο χώρες (Ιαπωνία και Κίνα), των οποίων ο πολιτισμός διαφέρει από τις χώρες της Αμερικής. Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της συνέντευξης. Τα αποτελέσματα έδειξαν να στηρίζουν το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων (ενδοπροσωπικοί, διαπροσωπικοί και δομικοί παράγοντες), αλλά υποστήριξαν και έναν ακόμη σημαντικό παράγοντα, όπως ήταν ο πολιτισμός, ο οποίος δεν μπορούσε εύκολα να ενταχθεί σε κάποια από τις τρεις κατηγορίες. Ο

παράγοντας πολιτισμός δείχνει να επιδρά σημαντικά στους ανασταλτικούς παράγοντες αναψυχής και να επηρεάζει τόσο τους ενδοπροσωπικούς όσο και τους διαπροσωπικούς παράγοντες.

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Alexandris και Stodolska (2004c) έδειξαν ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες, η έλλειψη γνώσεων, η έλλειψη ενδιαφέροντος και οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με το χρόνο, είναι οι πιο δύσκολοι για να ξεπεραστούν ή να υπερνικηθούν. Τα άτομα αντιλαμβάνονται αυτούς τους ανασταλτικούς παράγοντες ως τους πιο σημαντικούς που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους. Οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες (ψυχολογικοί, έλλειψη ενδιαφέροντος, έλλειψη γνώσεων) είναι οι πιο ισχυροί στην πρόβλεψη της συμμετοχής, στη συχνότητα συμμετοχής και στη δέσμευση της συμμετοχής.

Οι Alexandris et al. (1999a) έδειξαν ότι η έλλειψη χρόνου είναι ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας για τη μη συμμετοχή σε αναψυχικές δραστηριότητες. Η εργασία, η οικογένεια και οι κοινωνικές επαφές συμβάλλουν στο να υπάρχει περιορισμένος ελεύθερος χρόνος. Σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας θεωρήθηκαν και οι διευκολύνσεις - υπηρεσίες που παρέχονται από τον κρατικό μηχανισμό, οι οποίες αναφέρθηκαν ως ανεπαρκείς. Στην ίδια έρευνα, οι ατομικοί – ψυχολογικοί παράγοντες εμφάνισαν χαμηλό μέσο όρο. Ωστόσο, σε άλλη έρευνα των ίδιων συγγραφέων (Carroll et al., 1997), αναφέρθηκε ότι οι ατομικοί – ψυχολογικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι από τους πιο ισχυρούς στην πρόβλεψη της αθλητικής συμμετοχής.

Οι Alexandris, Grouios, Tsorbatzoudis και Bliatsou (2001a) πραγματοποίησαν έρευνα σε φοιτητές Πανεπιστημίου προκειμένου να ερευνήσουν τη σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και τη δέσμευση στην αθλητική συμμετοχή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η δέσμευση στην αθλητική συμμετοχή μπορεί να προβλεφθεί σημαντικά από την αντίληψη ως προς τους ανασταλτικούς παράγοντες. Επίσης, ανέφεραν ότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες ήταν οι πιο ισχυροί στην πρόβλεψη της δέσμευσης, με δεύτερους πιο σημαντικούς τους διαπροσωπικούς και τρίτους τους δομικούς. Τέλος, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα που είχαν υψηλά επίπεδα στους ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονταν με τις διευκολύνσεις – προγράμματα (δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες) είναι λιγότερο πιθανό να είναι δεσμευμένα στην αθλητική συμμετοχή.

Η έννοια της πίστης στην άσκηση βασίζεται σε κοινωνικές δομικές διαφορές που σχετίζονται με το φύλο, την κουλτούρα και άλλα δημογραφικά χαρακτηριστικά (Funk et al., 2006).

Οι Alexandris et al. (1997a) σε έρευνα τους εξέτασαν τις διαφορές των ανασταλτικών παραγόντων στη συμμετοχή στα σπορ στην Ελλάδα, ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο και οικογενειακή κατάσταση παίζουν σημαντικό ρόλο στους ανασταλτικούς παράγοντες για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στους ανασταλτικούς παράγοντες από ότι οι άνδρες. Επίσης, οι γυναίκες επηρεάζονται πιο πολύ από τους οικονομικούς παράγοντες και αυτό εμφανίζεται περισσότερο στις γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας και στις νοικοκυρές των οποίων οι οικονομικοί πόροι ήταν περιορισμένοι. Αυτό ήρθε σε συμφωνία με τα αποτελέσματα και άλλων ερευνών (Brown, Brown, Miller & Hansen, 2001; Culp, 1998; Little, 2002) που θεωρούν ότι οι γυναίκες έχουν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες από τους άνδρες, και αντιλαμβάνονται με περισσότερη ένταση τα ενδοπροσωπικά εμπόδια στην αναψυχή (Κουθούρης, Αλεξανδρής, Γιαβάνη και Χατζηγιάννη, 2005). Σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα βρέθηκε ως προς τους ατομικούς / ψυχολογικούς παράγοντες και ως προς την έλλειψη γνώσεων των γυναικών.

Οι Brown et al. (2001), πραγματοποίησαν μία έρευνα με σκοπό να εξετάσουν τους ανασταλτικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις μητέρες με μικρά παιδιά να ασκούνται, και τη σχέση ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και τα επίπεδα της κοινωνικής υποστήριξης απέναντι στις γυναίκες. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο που ζητούσε πληροφορίες για κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως: ο αριθμός των παιδιών, η ηλικία τους, η οικογενειακή κατάσταση, το εργασιακό καθεστώς και η απασχόληση. Η φυσική δραστηριότητα των γυναικών καθοριζόταν από το χρόνο που ξόδευαν κάθε ημέρα για ήπιες δραστηριότητες, όπως περπάτημα ή κάποια πιο έντονη δραστηριότητα. Οι σημαντικότεροι ανασταλτικοί παράγοντες που εμφανίζονται μέσα από τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου είναι: η έλλειψη χρόνου (λόγω της δέσμευσης απέναντι στα παιδιά και στις δουλειές που προκύπτουν), η έλλειψη ενέργειας και χρημάτων, καθώς και η έλλειψη παρέας κατά την άσκηση.

Ο Culp (1998) πραγματοποίησε έρευνα για να εξετάσει τη συμμετοχή των κοριτσιών που βρίσκονται στην εφηβεία σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Οι έρευνες που έχουν γίνει για τη συμμετοχή των γυναικών σε υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής, επικεντρώνονται στον ανασταλτικό ρόλο που παίζει το φύλο στην αθλητική συμμετοχή. Μέσα από το case study υπήρξαν τρεις κατευθύνσεις για την έρευνα: α) οι ανασταλτικοί παράγοντες μειώνουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των κοριτσιών σε

υπαίθριες δραστηριότητες, β) οι υπαίθριες δραστηριότητες είναι σημαντικό σημείο για να ξεπεραστούν οι ανασταλτικοί παράγοντες και γ) η δομή των συγκεκριμένων προγραμμάτων μπορεί να συντελεί περισσότερο στην αύξηση για αθλητική συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Ο ερευνητής καταλήγει στο ότι υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των κοριτσιών στις διάφορες αθλητικές δραστηριότητες και μερικοί από τους πιο σημαντικούς είναι το φύλο και η ισότητα των σχέσεων των δυο φύλων, η έλλειψη ευκαιριών για αθλητική συμμετοχή καθώς και προβλήματα πρόσβασης στις αθλητικές εγκαταστάσεις.

Η Little (2002), πραγματοποίησε έρευνα με σκοπό να εξετάσει τη σημασία που έχει η εμπειρία της περιπέτειας αναψυχής σε γυναίκες και πώς αυτό συνδέεται με τη συμπεριφορά τους. Στην έρευνα πήραν μέρος 42 γυναίκες που συμμετείχαν σε περιπέτειες αναψυχής κατά τη διάρκεια της ζωής τους ως ενήλικες. Για τη συλλογή των δεδομένων χρειάστηκαν συνεντεύξεις διάρκειας έξι μηνών. Οι ανασταλτικοί παράγοντες που εντοπίστηκαν από τις γυναίκες κατατάχτηκαν σε τέσσερις σχετικές κατηγορίες, ωστόσο οι κοινωνικο-πολιτισμικοί θεωρήθηκαν η «ομπρέλα» κάτω από την οποία βρίσκονται όλοι οι ανασταλτικοί παράγοντες.

**Κοινωνικοπολιτισμικοί:** Επηρεάζονται από τις προσδοκίες για το ρόλο της γυναίκας λόγω του φύλου, από τις ευκαιρίες που έχουν και από τις περιορισμένες εμπειρίες από αθλητικές δραστηριότητες για υπαίθρια αναψυχή. Επίσης, στο κοινωνικό περιβάλλον, οι γυναίκες δέχονται επιρροή από το ρόλο τους ως γυναίκες, επειδή ανατρέφονται για να γίνουν σύζυγοι και μητέρες και αυτό οδηγεί στην έλλειψη ελευθερίας. **Προσωπικοί:** Σε ένα μεγάλο αριθμό γυναικών παρατηρείται αμφιβολία για τον εαυτό τους, φόβος και ενοχές. Ο φόβος υπάρχει λόγω της έλλειψης εμπειρίας και οι ενοχές λόγω της δέσμευσης που αισθάνονται απέναντι στους άλλους. **Περιορισμένες φυσικές ικανότητες:** Χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης και τραυματισμοί λειτουργούν ανασταλτικά στις γυναίκες. Όλα αυτά απορρέουν από την έλλειψη εμπιστοσύνης και από τη μειωμένη συχνότητα συμμετοχής. **Τεχνικοί:** Έχει άμεση σχέση με τη συντροφιά και τον εξοπλισμό. Οι σημαντικότεροι παράγοντες είναι η έλλειψη χρόνου και χρήματος.

Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας έδειξαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες επιδρούν διαφορετικά στις γυναίκες, ανάλογα με το χαρακτήρα και τα βιώματα τους. Κάποιες επηρεάζονται πολύ και το αποδέχονται, με αποτέλεσμα τη μειωμένη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Υπάρχουν όμως και γυναίκες οι οποίες παίρνουν τον έλεγχο στα χέρια τους και ξεπερνούν τους όποιους ανασταλτικούς παράγοντες. Ένα σημαντικό στοιχείο που παρατηρήθηκε ήταν ότι οι γυναίκες με μικρά παιδιά έχουν χαμηλότερα

επίπεδα φυσικής κατάστασης από γυναίκες της ίδιας ηλικίας χωρίς παιδιά λόγω μη συμμετοχής.

Ως προς τον παράγοντα εκπαίδευση, όσο χαμηλότερο είναι το μορφωτικό επίπεδο του ατόμου, τόσο αυξάνεται η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων και οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί επηρεάζουν πιο έντονα. (Alexandris et al., 1997a).

Η έρευνα των Alexandris et al. (2002b) πραγματοποιήθηκε με σκοπό να εξετάσει το βαθμό στον οποίο οι ενδοπροσωπικοί, διαπροσωπικοί και δομικοί παράγοντες επιδρούν στην εσωτερική παρακίνηση, στην εξωτερική παρακίνηση και στη μη παρακίνηση και επίσης να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στα κίνητρα και στη συχνότητα αθλητικής συμμετοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη των αντικινήτρων. Επίσης, δε βρέθηκε σημαντική σχέση ανάμεσα στους διαπροσωπικούς και δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες και στα κίνητρα, ενώ οι ενδοπροσωπικοί προβλέπουν σημαντικά αλλά όχι ισχυρά τα εσωτερικά κίνητρα. Τέλος, δε βρέθηκε καμία σχέση ανάμεσα σε κανέναν τύπο ανασταλτικών παραγόντων και εξωτερικών κινήτρων. Θετική επίδραση τόσο των εσωτερικών όσο και των εξωτερικών κινήτρων στη συχνότητα συμμετοχής.

Τα άτομα με κίνητρα συμμετοχής είναι λιγότερο πιθανό να έχουν υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων και είναι ικανά να τα ξεπεράσουν άμεσα και να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες σε αντιδιαστολή με τα άτομα που έχουν λιγότερα κίνητρα. Αυτοί που έχουν υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων παρακινούνται λιγότερο από ότι αυτοί με χαμηλότερα επίπεδα. Τα κίνητρα για αθλητική συμμετοχή ήταν σημαντικά και είχαν αρνητική συσχέτιση με τους ανασταλτικούς παράγοντες, και θετική συσχέτιση με την αθλητική συμμετοχή. Αυτές οι συσχετίσεις οδηγούν στο ότι τα άτομα με κίνητρα είναι λιγότερο πιθανό να έχουν υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων ή είναι ικανά να τα ξεπεράσουν άμεσα και είναι πιο πιθανό να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με τα άτομα που έχουν λιγότερα κίνητρα. Αυτοί που λαμβάνουν υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων είναι αυτοί που παρακινούνται λιγότερο. (Carroll et al., 1997).

Οι Alexandris et al. (2003) πραγματοποίησαν έρευνα σε ηλικιωμένα άτομα με σκοπό να εξετάσουν εάν τα άτομα που συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες που παρέχονταν από ένα μεγάλο κέντρο αντιλαμβάνονται τους ανασταλτικούς παράγοντες ως περιορισμό της συχνότητας συμμετοχής και εάν οι αντιλαμβανόμενοι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν να προβλέψουν την πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ατομικοί / ψυχολογικοί παράγοντες θεωρούνται ως οι πιο

σημαντικοί ανασταλτικοί παράγοντες στη συμμετοχή στην άσκηση και αυξάνονται καθώς αυξάνεται και η ηλικία. Επίσης, οι Alexandris et al. (1997a), εξετάζοντας τις δημογραφικές διαφορές σε σχέση με τους ανασταλτικούς παράγοντες, βρήκαν ότι οι ηλικιωμένοι είχαν υψηλότερο μέσο όρο σε σχέση με τις άλλες ηλικιακές κατηγορίες. Στην ίδια έρευνα, οι συγγραφείς ανέφεραν ότι αυτό που χρειάζεται, είναι μια καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ανασταλτικοί παράγοντες, τα κίνητρα και η παρακίνηση σχετίζονται μεταξύ τους και πώς οι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν να αποφευχθούν και να δυναμώσει η παρακίνηση. Τα κίνητρα για αθλητική συμμετοχή είναι σημαντικά και σχετίζονται αρνητικά με τους ανασταλτικούς παράγοντες ως σύνολο, ενώ σχετίζονται θετικά με την αθλητική συμμετοχή.

Οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν οδηγούν πάντα στη μη συμμετοχή αλλά μπορούν να οδηγήσουν στην τροποποιημένη συμμετοχή (Alexandris et al., 2003). Η Stodolska (1998) σε έρευνα της εξέτασε τα στατικά και δυναμικά χαρακτηριστικά των ανασταλτικών παραγόντων σε μετανάστες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες που βρέθηκαν στους μετανάστες δεν είναι αυτοί που εντοπίζονται κυρίως στο γενικό πληθυσμό αφού εμφανίζουν διαφορετικές διαστάσεις.

Οι Jackson και Rucks (1995) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου, κατέληξαν σε τρεις μεταβλητές που συνδέονται με τους ανασταλτικούς παράγοντες και είναι οι ακόλουθες: α) δραστηριότητες στις οποίες η συμμετοχή υπάρχει παρά τους ανασταλτικούς παράγοντες, β) οι ανασταλτικοί παράγοντες αντιμετωπίζονται με τη συμμετοχή και γ) οι στρατηγικές που υιοθετούνται για να υπερνικηθούν αυτοί οι παράγοντες. Οι ανασταλτικοί παράγοντες που εμφανίζονται περισσότερο συχνά, σχετίζονται με τις δεσμεύσεις τους ως προς το σχολείο και τα μαθήματα και με την έλλειψη του χρόνου. Επίσης, αναφέρθηκαν: η έλλειψη των απαραίτητων ικανοτήτων για συγκεκριμένες δεξιότητες, η έλλειψη εμπειρίας και η έλλειψη παρέας. Επιπρόσθετα, σημαντικός παράγοντας για τους μαθητές ήταν και η έλλειψη χρημάτων. Βασική ιδέα της παραπάνω έρευνας ήταν να εξεταστεί η πρόταση ότι κάποιοι άνθρωποι μπορούν να υπερπηδούν τους ανασταλτικούς παράγοντες μέσα από τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής, από το να αντιδρούν παθητικά στους ανασταλτικούς παράγοντες με τη μη συμμετοχή τους.

Σε εργασία τους οι Samdahl et al. (1997), κάνουν κριτική στους ανασταλτικούς παράγοντες της αναψυχής και επιχειρούν μια συγκριτική ανάλυση και εξήγηση. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν το μοντέλο των Crawford et al. (1991) για τους ανασταλτικούς παράγοντες και αναζήτησαν παραδείγματα δομικών, διαπροσωπικών και ενδοπροσωπικών

παραγόντων. Τα δεδομένα της έρευνας αποκτήθηκαν μέσα από συνεντεύξεις σε 88 ενήλικους εθελοντές. Η έρευνα είχε ως αρχικό στόχο την εξέταση των παραγόντων που επηρεάζουν τις εμπειρίες για καθημερινές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο. Συλλέγοντας όμως τα αποτελέσματα και διαβάζοντας τις σημειώσεις, οι συγγραφείς άρχισαν να μελετούν και τους ανασταλτικούς παράγοντες σύμφωνα με το μοντέλο των Crawford et al. (1991).

Όσον αφορά τους ενδοπροσωπικούς παράγοντες, τα άτομα που πήραν μέρος στην παραπάνω έρευνα μίλησαν για την προσωπικότητά τους και για τη χαμηλή αυτοεκτίμηση που επηρέαζε τις επιλογές τους για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Τα προβλήματα και η ανασφάλεια τους οδηγούσαν στο να μην είναι ικανοποιημένοι από τις ζωές τους. Οι διαπροσωπικοί παράγοντες σχετίζονται με τις οικογενειακές υποχρεώσεις, την έλλειψη συντρόφου ή την όχι κατάλληλη παρέα για δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου. Κατά την εξέταση των δομικών παραγόντων βρέθηκαν παράγοντες που σχετίζονται με το χρόνο, τα χρήματα και την υγεία. Η έλλειψη χρόνου σχετίζεται με τα ωράρια εργασίας και με τις υποχρεώσεις προς την οικογένεια και τους φίλους. Σημαντικός επίσης παράγοντας ήταν η έλλειψη χρημάτων. Ο ανασταλτικός παράγοντας που σχετίζεται με την υγεία, φαίνεται να αφορά κυρίως στους ηλικιωμένους ανθρώπους οι οποίοι είχαν εγκαταλείψει τις δραστηριότητες που τους ικανοποιούσαν.

Οι Raymore, Godbey και Crawford (1994) πραγματοποίησαν έρευνα για τη σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες αναψυχής και την αυτοεκτίμηση, το φύλο και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε μία αρνητική σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και σε όλες τις κατηγορίες των ανασταλτικών παραγόντων. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση εμφάνισαν σε υψηλό ποσοστό τους ενδοπροσωπικούς και διαπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες από ότι τα άτομα με μεσαία και υψηλή αυτοεκτίμηση. Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δε σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση. Επίσης, παρατηρήθηκαν διαφορές στην αυτοεκτίμηση ανάμεσα στα δύο φύλα. Οι γυναίκες εμφανίζονται με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από ότι οι άνδρες. Τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες δε διαφέρουν σημαντικά στην αντίληψή τους στους διαπροσωπικούς και δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες. Τα άτομα με χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση έχουν σημαντικά χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τα άτομα με υψηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν τη συμμετοχή και την προσκόλληση των πελατών. Πρέπει να γίνουν κατανοητοί και να περιοριστούν, για να υπάρχει μεγαλύτερη

συμμετοχή, μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής και διατηρησιμότητα των πελατών στα προγράμματα άσκησης των δημοτικών γυμναστηρίων.



## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### *Δείγμα*

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 165 ενήλικες αθλούμενοι, από τους οποίους οι εκατόν είκοσι εννέα (129) ήταν γυναίκες και οι τριάντα έξι (36) ήταν άνδρες, και συμμετείχαν στα προγράμματα άσκησης των δημοτικών γυμναστηρίων του Ευόσμου. Το δείγμα της έρευνας επιλέχθηκε με αναλογική στρωσιγενή δειγματοληψία.

### *Όργανα μέτρησης*

Για την αξιολόγηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο με κλειστές και ανοικτές ερωτήσεις.

### Ερωτηματολόγιο Μέτρησης Προσκόλλησης στην Άσκηση

Για τη μέτρηση της προσκόλλησης στην άσκηση χρησιμοποιήθηκε το Team Association Scale (TAS) (Gladden & Funk, 2002), το οποίο χρησιμοποιεί 48 παράγοντες, προκειμένου να μετρήσει 16 λανθάνουσες έννοιες, οι οποίες περιέχουν 13 πλεονεκτήματα και χαρακτηριστικά και 3 διαστάσεις των στάσεων. Κάθε αφανές σχέδιο είχε 3 φανερές μεταβλητές. Το TAS επίσης ενσωματώνει 4 παράγοντες μέτρησης της ψυχολογικής αφοσίωσης σε μια αθλητική δραστηριότητα και 4 παράγοντες μέτρησης της αυτοαναφερθείσας συμπεριφοράς που σχετίζεται με μία δραστηριότητα.

### Ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών

Στο ερωτηματολόγιο υπήρχαν ερωτήσεις για το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, το επίπεδο εκπαίδευσης και την επαγγελματική κατάσταση. Για τη μέτρηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε ανοικτή ερώτηση με τρεις παράγοντες ως προς τη σημαντικότητά τους.

### *Διαδικασία*

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στους αθλούμενους από τη γράφουσα ερευνήτρια μετά το τέλος της άσκησης και συμπληρώθηκαν την ίδια ημέρα. Επίσης, τονίστηκε στους αθλούμενους ότι θα τηρηθεί το απόρρητο των προσωπικών δεδομένων.

### *Σχεδιασμός της έρευνας*

Ο σχεδιασμός της έρευνας περιελάμβανε τέσσερις ανεξάρτητες μεμονωμένες μεταβλητές που ήταν: α) η ηλικία (4 επίπεδα: 18-25, 26-35, 36-45, 46-65) β) το φύλο (2 επίπεδα: γυναίκα, άνδρας), γ) το επίπεδο μόρφωσης (4 επίπεδα: Δημοτικό, Γυμνάσιο/Λύκειο, ΙΕΚ, Πανεπιστήμιο/Μεταπτυχιακό), δ) επαγγελματική κατάσταση (4 επίπεδα: Φοιτητές, Υπάλληλοι, Επιχειρηματίες, Άνεργοι),

Ακόμη, ο σχεδιασμός της έρευνας περιελάμβανε τις εξαρτημένες μεταβλητές: προσκόλληση στην άσκηση (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα), ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής (ενδοπροσωπικοί, διαπροσωπικοί, δομικοί), ποιότητα υπηρεσιών (γνώσεις/κατάρτιση του προσωπικού, συμπεριφορά του προσωπικού, βοήθεια/καθοδήγηση από το προσωπικό, επικοινωνία με το προσωπικό, αθλητικές εγκαταστάσεις, καθαριότητα, αθλητικός εξοπλισμός, ποικιλία προγραμμάτων, ποιότητα προγραμμάτων, ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου, συνοδευτικές παροχές, ενημέρωση από τη διοίκηση, αποδυτήρια, αξιοπιστία της διοίκησης, τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα).

### *Στατιστική ανάλυση*

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS/PC. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν η ανάλυση συχνοτήτων (Frequencies) για να ελεγχθεί η συχνότητα εμφάνισης επί % της κάθε μεταβλητής, και η περιγραφική στατιστική (Descriptives) για μια περιληπτική παρουσίαση των δεδομένων. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε η επαγωγική στατιστική, όπως:

α) ανάλυση αξιοπιστίας των υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου της ποιότητας των υπηρεσιών.

β) T-test για ανεξάρτητα δείγματα για την εκτίμηση της διαφοράς του μέσου όρου μεταξύ ανδρών και γυναικών με τις διαστάσεις της ποιότητας των υπηρεσιών

γ) T-test για ανεξάρτητα δείγματα για την εκτίμηση της διαφοράς του μέσου όρου μεταξύ ανδρών και γυναικών με τους παράγοντες της προσκόλλησης της άσκησης στα δημοτικά γυμναστήρια

δ) ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA ενός παράγοντα για τη μέτρηση της σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) με την ηλικία των συμμετεχόντων

ε) ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA ενός παράγοντα για τη μέτρηση της σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) το επίπεδο μόρφωσης των συμμετεχόντων

στ) ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA ενός παράγοντα για τη μέτρηση της σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) με τη συχνότητα συμμετοχής

ζ) ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA ενός παράγοντα για τη μέτρηση της σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) με τους ανασταλτικούς παράγοντες

Στην περίπτωση που υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές, θα γίνει post hoc Scheffe' test για να εντοπιστούν ποιες ηλικιακές κατηγορίες και ποια επίπεδα μόρφωσης προκαλούν σημαντικές διαφορές στις επιμέρους παραμέτρους.

η) ανάλυση συσχέτισης (correlations) για τη σχέση ανάμεσα παράγοντες της προσκόλλησης στην άσκηση (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) και στην πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### *Δημογραφικά χαρακτηριστικά*

Από τα 165 άτομα που πήραν μέρος στην έρευνα το 78,2% (129) ήταν γυναίκες και το 21,8% (36) ήταν άνδρες. Όσον αφορά την ηλικία, το 13,9% ήταν άτομα ηλικίας 18-25 ετών, το 22,4% ήταν ηλικίας 26-35 ετών, το 43,6% ήταν ηλικίας 36-45 ετών και το 20% ήταν ηλικίας 46-65 ετών.

**Πίνακας 2.** Ηλικία των αθλουμένων

ΗΛΙΚΙΑ	N	%
18-25 ετών	23	13,9
26-35 ετών	37	22,4
36-45 ετών	72	43,6
46-65 ετών	33	20,0

Σχετικά με την οικογενειακή τους κατάσταση, το 22,4% ήταν ελεύθεροι ενώ το 77,6% ήταν παντρεμένοι. Ως προς το μορφωτικό τους επίπεδο, το 7,3% ήταν απόφοιτοι Δημοτικού, το 57,6% ήταν απόφοιτοι Γυμνασίου & Λυκείου, το 7,3% ήταν απόφοιτοι ΙΕΚ και το 27,9% ήταν κάτοχοι πανεπιστημιακού τίτλου.

**Πίνακας 3.** Επίπεδο μόρφωσης αθλουμένων

ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ	N	%
Δημοτικό	12	7,3
Γυμνάσιο / Λύκειο	95	57,6
ΙΕΚ	12	7,3
Πανεπιστήμιο / Μεταπτυχιακό	46	27,9

Στην ερώτηση που αφορά στην επαγγελματική τους κατάσταση, το 4,8% απάντησαν ότι ήταν φοιτητές, το 46,7% ήταν υπάλληλοι (ιδιωτικοί και δημόσιοι), το 9,1% ήταν επιχειρηματίες και το 39,4% ήταν άνεργοι.

**Πίνακας 4.** Επαγγελματική κατάσταση αθλουμένων

<b>ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ</b>		
<b>ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Φοιτητές	8	4,8
Υπάλληλοι (Ιδιωτικοί – Δημόσιοι)	77	46,7
Επιχειρηματίες	15	9,1
Άνεργοι	65	39,4

Η διάρκεια συστηματικής άσκησης στα προγράμματα του γυμναστηρίου δείχνει ότι ένα ποσοστό 11,5% παρακολουθεί τα προγράμματα από 11 χρόνια και πάνω ενώ ένα ποσοστό 15,2% για 6-10 χρόνια. Επίσης, το 21,8% συμμετέχει 4-5 χρόνια, το 27,9% για 2-3 χρόνια ενώ το 23,6% συμμετέχει στα προγράμματα για πρώτη φορά.

**Πίνακας 5.** Διάρκεια συστηματικής άσκησης

<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
0-1 χρόνια	39	23,6
2-3 χρόνια	46	27,9
4-5 χρόνια	36	21,8
6-10 χρόνια	25	15,2
11 χρόνια και άνω	19	11,5

### **Ποιότητα υπηρεσιών**

Για τη μέτρηση της ποιότητας των υπηρεσιών εξετάστηκαν δεκαπέντε παράμετροι εκ των οποίων οι πέντε δεν ικανοποίησαν τις προσδοκίες των αθλουμένων (Μ.Ο. <4), ενώ οι δέκα παράμετροι ικανοποίησαν τις προσδοκίες των αθλουμένων (Μ.Ο. >4).

Πίνακας 6. Ποιότητα υπηρεσιών

Δεν ικανοποίησαν			Ικανοποίησαν τις		
τις προσδοκίες	Μ.Ο.	Ποσοστό	προσδοκίες	Μ.Ο.	Ποσοστό
Μ.Ο.<4		%	Μ.Ο.>4		%
Αθλητικές			Γνώσεις / κατάρτιση του		
Εγκαταστάσεις	3,87	41,2%	προσωπικού	5,00	92,7%
Αθλητικός			Συμπεριφορά του		
Εξοπλισμός	3,73	42,4%	προσωπικού	5,31	93,9%
Συνοδευτικές			Βοήθεια / καθοδήγηση από		
παροχές	3,69	44,2%	το προσωπικό	5,23	93,5%
Ενημέρωση από	3,82	44,2%	Επικοινωνία με το	5,30	92,1%
την διοίκηση			προσωπικό		
Αποδυτήρια	3,45	50,3%	Καθαριότητα	4,24	67,9%
			Ποικιλία προγραμμάτων	4,64	79,9%
			Ποιότητα προγραμμάτων	4,88	84,2%
			Ωρολόγιο πρόγραμμα του	4,58	81,2%
			γυμναστηρίου		
			Αξιοπιστία της διοίκησης	4,35	73,3%
			Τήρηση υποσχέσεων για τα	4,58	77,0%
			προσφερόμενα προγράμματα		

Όσον αφορά στα αποτελέσματα της σύγκρισης της ποιότητας των υπηρεσιών σε σχέση με το φύλο, εφαρμόστηκε η ανάλυση t-test σύγκρισης των μέσων τιμών δύο ανεξάρτητων ομάδων. Από την ανάλυση t-test των μέσων τιμών των αντιλήψεων για τις διαστάσεις της ποιότητας των υπηρεσιών μεταξύ γυναικών και ανδρών που συμμετείχαν στα προγράμματα άσκησης, επιβεβαιώνεται η εναλλακτική υπόθεση  $H_1$  ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην ποιότητα των υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια και απορρίπτεται η μηδενική  $H_0$  ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην ποιότητα των υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια.

Αναλυτικά, τα αποτελέσματα που παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά ( $p < .05$ ) για κάθε παράγοντα είναι: αθλητικές εγκαταστάσεις ( $t_{(163)}=2.584$ ,  $p < .05$ ), καθαριότητα ( $t_{(163)}=3.721$ ,  $p < .05$ ), συνοδευτικές παροχές ( $t_{(163)}=2.562$ ,  $p < .05$ ), ενημέρωση από τη διοίκηση ( $t_{(163)}=2.416$ ,  $p < .05$ ), αποδυτήρια ( $t_{(163)}=4.254$ ,  $p < .05$ ), αξιοπιστία της διοίκησης ( $t_{(163)}=2.367$ ,  $p < .05$ ), και τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα ( $t_{(163)}=2.160$ ,  $p < .05$ ).

**Πίνακας 7.** T-Test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ διαστάσεων της ποιότητας υπηρεσιών και φύλου

Διαστάσεις της ποιότητας υπηρεσιών	Φύλο	N	M.O.	Τυπική Απόκλιση	t	p																																																																																																																																																							
Γνώσεις / κατάρτιση του προσωπικού	Γυναίκα	129	5,01	1,228	.150	.881																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,97	1,341			Συμπεριφορά του προσωπικού	Γυναίκα	129	5,22	1,276	1.589	.114	Άνδρας	36	5,61	1,337	Βοήθεια / καθοδήγηση από το προσωπικό	Γυναίκα	129	5,20	1,360	.508	.612	Άνδρας	36	5,33	1,434	Επικοινωνία με το προσωπικό	Γυναίκα	129	5,22	1,421	1.355	.177	Άνδρας	36	5,58	1,339	Αθλητικές εγκαταστάσεις	Γυναίκα	129	3,70	1,647	2.584	.011	Άνδρας	36	4,50	1,648	Καθαριότητα	Γυναίκα	129	3,98	1,705	3.721	.001	Άνδρας	36	5,17	1,612	Αθλητικός εξοπλισμός	Γυναίκα	129	3,67	1,659	.853	.395	Άνδρας	36	3,94	1,756	Ποικιλία προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,57	1,441	1.177	.241	Άνδρας	36	4,89	1,508	Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666	Άνδρας	36	4,97	1,444	Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας
Συμπεριφορά του προσωπικού	Γυναίκα	129	5,22	1,276	1.589	.114																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	5,61	1,337			Βοήθεια / καθοδήγηση από το προσωπικό	Γυναίκα	129	5,20	1,360	.508	.612	Άνδρας	36	5,33	1,434	Επικοινωνία με το προσωπικό	Γυναίκα	129	5,22	1,421	1.355	.177	Άνδρας	36	5,58	1,339	Αθλητικές εγκαταστάσεις	Γυναίκα	129	3,70	1,647	2.584	.011	Άνδρας	36	4,50	1,648	Καθαριότητα	Γυναίκα	129	3,98	1,705	3.721	.001	Άνδρας	36	5,17	1,612	Αθλητικός εξοπλισμός	Γυναίκα	129	3,67	1,659	.853	.395	Άνδρας	36	3,94	1,756	Ποικιλία προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,57	1,441	1.177	.241	Άνδρας	36	4,89	1,508	Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666	Άνδρας	36	4,97	1,444	Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697								
Βοήθεια / καθοδήγηση από το προσωπικό	Γυναίκα	129	5,20	1,360	.508	.612																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	5,33	1,434			Επικοινωνία με το προσωπικό	Γυναίκα	129	5,22	1,421	1.355	.177	Άνδρας	36	5,58	1,339	Αθλητικές εγκαταστάσεις	Γυναίκα	129	3,70	1,647	2.584	.011	Άνδρας	36	4,50	1,648	Καθαριότητα	Γυναίκα	129	3,98	1,705	3.721	.001	Άνδρας	36	5,17	1,612	Αθλητικός εξοπλισμός	Γυναίκα	129	3,67	1,659	.853	.395	Άνδρας	36	3,94	1,756	Ποικιλία προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,57	1,441	1.177	.241	Άνδρας	36	4,89	1,508	Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666	Άνδρας	36	4,97	1,444	Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																			
Επικοινωνία με το προσωπικό	Γυναίκα	129	5,22	1,421	1.355	.177																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	5,58	1,339			Αθλητικές εγκαταστάσεις	Γυναίκα	129	3,70	1,647	2.584	.011	Άνδρας	36	4,50	1,648	Καθαριότητα	Γυναίκα	129	3,98	1,705	3.721	.001	Άνδρας	36	5,17	1,612	Αθλητικός εξοπλισμός	Γυναίκα	129	3,67	1,659	.853	.395	Άνδρας	36	3,94	1,756	Ποικιλία προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,57	1,441	1.177	.241	Άνδρας	36	4,89	1,508	Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666	Άνδρας	36	4,97	1,444	Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																														
Αθλητικές εγκαταστάσεις	Γυναίκα	129	3,70	1,647	2.584	.011																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,50	1,648			Καθαριότητα	Γυναίκα	129	3,98	1,705	3.721	.001	Άνδρας	36	5,17	1,612	Αθλητικός εξοπλισμός	Γυναίκα	129	3,67	1,659	.853	.395	Άνδρας	36	3,94	1,756	Ποικιλία προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,57	1,441	1.177	.241	Άνδρας	36	4,89	1,508	Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666	Άνδρας	36	4,97	1,444	Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																									
Καθαριότητα	Γυναίκα	129	3,98	1,705	3.721	.001																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	5,17	1,612			Αθλητικός εξοπλισμός	Γυναίκα	129	3,67	1,659	.853	.395	Άνδρας	36	3,94	1,756	Ποικιλία προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,57	1,441	1.177	.241	Άνδρας	36	4,89	1,508	Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666	Άνδρας	36	4,97	1,444	Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																				
Αθλητικός εξοπλισμός	Γυναίκα	129	3,67	1,659	.853	.395																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	3,94	1,756			Ποικιλία προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,57	1,441	1.177	.241	Άνδρας	36	4,89	1,508	Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666	Άνδρας	36	4,97	1,444	Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																															
Ποικιλία προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,57	1,441	1.177	.241																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,89	1,508			Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666	Άνδρας	36	4,97	1,444	Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																																										
Ποιότητα προγραμμάτων	Γυναίκα	129	4,86	1,351	.432	.666																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,97	1,444			Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185	Άνδρας	36	4,31	1,527	Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																																																					
Ωρολόγιο πρόγραμμα του γυμναστηρίου	Γυναίκα	129	4,66	1,372	1.332	.185																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,31	1,527			Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011	Άνδρας	36	4,31	1,582	Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																																																																
Συνοδευτικές παροχές	Γυναίκα	129	3,52	1,640	2.562	.011																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,31	1,582			Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017	Άνδρας	36	4,44	1,611	Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																																																																											
Ενημέρωση από τη διοίκηση	Γυναίκα	129	3,64	1,798	2.416	.017																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,44	1,611			Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001	Άνδρας	36	4,56	1,681	Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																																																																																						
Αποδυτήρια	Γυναίκα	129	3,14	1,789	4.254	.001																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,56	1,681			Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019	Άνδρας	36	4,89	1,389	Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																																																																																																	
Αξιοπιστία της διοίκησης	Γυναίκα	129	4,19	1,601	2.367	.019																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	4,89	1,389			Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																																																																																																												
Τήρηση των υποσχέσεων για τα προσφερόμενα προγράμματα	Γυναίκα	129	4,44	1,541	2.160	.032																																																																																																																																																							
	Άνδρας	36	5,08	1,697																																																																																																																																																									

Για την εκτίμηση της διαφοράς του μέσου όρου του φύλου με την ποιότητα υπηρεσιών (ως σύνολο), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ γυναικών και ανδρών στο μέσο όρο της ποιότητας των υπηρεσιών με  $t_{(163)}=2.378$ ,  $p<.05$ . Συγκεκριμένα, οι άνδρες είχαν μεγαλύτερο μέσο όρο στην αντίληψη της ποιότητας των υπηρεσιών σε σχέση με τις γυναίκες.

**Πίνακας 8.** T-Test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ ποιότητας υπηρεσιών και φύλου

	Φύλο	N	M.O.	Τυπική Απόκλιση	t	P
ΠΟΙΟΤΗΤΑ	Γυναίκα	129	4,3359	1,1119	2.378	.019
	Άνδρας	36	4,8370	1,1396		

#### *Προσκόλληση στην άσκηση*

Ερευνήθηκαν οι τέσσερις παράμετροι της προσκόλλησης στην άσκηση ως προς τους μέσους όρους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τον υψηλότερο μέσο όρο τον είχε το συναίσθημα ( $M=6.05$ ,  $SD=1.14$ ), με δεύτερη τη σημαντικότητα ( $M=5.91$ ,  $SD=1.07$ ), τρίτη τη γνώση ( $M=4.15$ ,  $SD=1.47$ ) και τέλος την έκφραση ( $M=2.46$ ,  $SD=1.57$ ).

**Πίνακας 9.** Προσκόλληση στην άσκηση

Παράγοντες Προσκόλλησης	M.O.	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Γνώση	4,1556	1,4782
Σημαντικότητα	5,9152	1,0698
Έκφραση	2,4586	1,5680
Συναίσθημα	6,0505	1,1433



Ο έλεγχος του βαθμού αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με τον υπολογισμό του  $\alpha$  του Cronbach που εξετάζει την εσωτερική συνοχή (Καμπίτσης και Χαραχούσου, 1999). Οι συντελεστές για κάθε μία από τις τέσσερις παραμέτρους της προσκόλλησης ήταν:

α) Γνώση  $\alpha = .67$

β) Σημαντικότητα  $\alpha = .71$

γ) Έκφραση  $\alpha = .84$

δ) Συναίσθημα  $\alpha = .89$

### *Προσκόλληση στην άσκηση και φύλο*

Στη συνέχεια, εφαρμόστηκε η ανάλυση t-test για να συγκριθεί η σχέση ανάμεσα στα δύο φύλα και στους παράγοντες της προσκόλλησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στον παράγοντα έκφραση ( $t_{(163)}=3,588$ ,  $p<.05$ ), όπου οι άνδρες είχαν υψηλότερη τιμή ( $\mu.o.=3,26$ ). Από την ανάλυση t-test των μέσων τιμών των παραγόντων της προσκόλλησης μεταξύ γυναικών και ανδρών, επιβεβαιώνεται η εναλλακτική υπόθεση  $H_1$  ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια και απορρίπτεται η μηδενική  $H_0$  ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια.

**Πίνακας 10.** Προσκόλληση στην άσκηση και φύλο

Παράγοντες Προσκόλλησης	Φύλο	N	M.O.	Τυπική Απόκλιση	t	P
Γνώση	Γυναίκα	129	4,0568	1,482	1.632	.105
	Άντρας	36	4,5093	1,429		
Σημαντικότητα	Γυναίκα	129	5,9612	1,064	1,048	.296
	Άντρας	36	5,7500	1,091		
Έκφραση	Γυναίκα	129	2,2351	1,470	3.588	.001
	Άντρας	36	3,2593	1,666		
Συναίσθημα	Γυναίκα	129	6,0646	1,200	.299	.765
	Άντρας	36	6,0000	,926		

### *Προσκόλληση στην άσκηση και ηλικία*

Εφαρμόστηκε η ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA για τη μέτρηση της σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) με τα επίπεδα της ηλικίας (18-25 ετών, 26-35 ετών, 36-45 ετών και 46-65 ετών). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες της προσκόλλησης με τα επίπεδα της ηλικίας. Επιβεβαιώνεται η μηδενική υπόθεση  $H_0$  ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ηλικία και στους παράγοντες της προσκόλλησης στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια, ενώ απορρίπτεται η εναλλακτική  $H_1$  ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ηλικία και στην προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια.

**Πίνακας 11.** Προσκόλληση στην άσκηση και ηλικία

Παράγοντες Προσκόλλησης	Ηλικία	N	M.O.	Τυπική Απόκλιση	F	P
Γνώση	18-25 ετών	23	4,0580	1,5429	1.592	.193
	26-35 ετών	37	4,1081	1,7446		
	36-45 ετών	72	3,9861	1,4025		
	46-65 ετών	33	4,6465	1,2046		
Σημαντικότητα	18-25 ετών	23	5,7391	1,0587	1.706	.168
	26-35 ετών	37	5,8288	1,1983		
	36-45 ετών	72	5,8472	1,0789		
	46-65 ετών	33	6,2828	,8462		
Έκφραση	18-25 ετών	23	2,7971	1,4659	1.395	.246
	26-35 ετών	37	2,6757	1,7734		
	36-45 ετών	72	2,1852	1,3929		
	46-65 ετών	33	2,5758	1,7205		
Συναίσθημα	18-25 ετών	23	6,1739	,9259	.264	.851
	26-35 ετών	37	6,0541	1,1070		
	36-45 ετών	72	6,0741	1,1414		
	46-65 ετών	33	5,9091	1,3444		

### *Προσκόλληση στην άσκηση και επίπεδο μόρφωσης*

Για τη μέτρηση της σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) με το επίπεδο μόρφωσης, εφαρμόστηκε η ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA. Η

μεταβλητή επίπεδο μόρφωσης χωρίστηκε στις εξής τέσσερις ομάδες: Δημοτικό, Γυμνάσιο/Λύκειο, ΙΕΚ, Πανεπιστήμιο/Μεταπτυχιακό. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες της προσκόλλησης με το επίπεδο μόρφωσης. Επιβεβαιώνεται η μηδενική υπόθεση  $H_0$  ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο επίπεδο μόρφωσης και στους παράγοντες της προσκόλλησης στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια, ενώ απορρίπτεται η εναλλακτική  $H_1$  ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο επίπεδο της μόρφωσης και στους παράγοντες της προσκόλλησης στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια.

**Πίνακας 12.** Προσκόλληση στην άσκηση και επίπεδο μόρφωσης

Παράγοντες Προσκόλλησης	Επίπεδο Μόρφωσης	N	M.O.	Τυπική Απόκλιση	F	p
Γνώση	Δημοτικό	12	4,7500	1,1731	1.923	.128
	Γυμνάσιο/Λύκειο	95	4,2702	1,4220		
	ΙΕΚ	12	4,1389	1,5920		
	Πανεπιστήμιο Μεταπτυχιακό	46	3,7681	1,5837		
Σημαντικότητα	Δημοτικό	12	6,0556	1,2779	.478	.698
	Γυμνάσιο/Λύκειο	95	5,9579	1,0026		
	ΙΕΚ	12	6,0278	,7171		
	Πανεπιστήμιο Μεταπτυχιακό	46	5,7609	1,2286		
Έκφραση	Δημοτικό	12	1,9444	1,2779	.539	.656
	Γυμνάσιο/Λύκειο	95	2,5474	1,6155		
	ΙΕΚ	12	2,4167	1,6522		
	Πανεπιστήμιο Μεταπτυχιακό	46	2,4203	1,5339		
Συναίσθημα	Δημοτικό	12	6,4722	,8343	.595	.619
	Γυμνάσιο/Λύκειο	95	6,0316	1,2444		
	ΙΕΚ	12	6,0000	,9320		
	Πανεπιστήμιο Μεταπτυχιακό	46	5,9928	1,0458		

### *Προσκόλληση στην άσκηση και συχνότητα συμμετοχής*

Στη συνέχεια εφαρμόστηκε η ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA για τη μέτρηση της σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) με τη συχνότητα συμμετοχής. Η μεταβλητή συχνότητα συμμετοχής χωρίστηκε στις εξής τρεις ομάδες: κάποιες φορές, συχνά και συστηματικά. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες γνώση

( $F_{(2)}=9.175$ ,  $p<.05$ ) και σημαντικότητα ( $F_{(2)}=21.024$ ,  $p<.05$ ) και συναίσθημα ( $F_{(2)}=3.304$ ,  $p<.05$ ). Επιβεβαιώνεται η εναλλακτική υπόθεση  $H_1$  ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην προσκόλληση στην άσκηση και στη συχνότητα συμμετοχής, ενώ απορρίπτεται η μηδενική  $H_0$  ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην προσκόλληση στην άσκηση και στη συχνότητα συμμετοχής.

**Πίνακας 13.** Προσκόλληση στην άσκηση και συχνότητα συμμετοχής

Παράγοντες Προσκόλλησης	Συχνότητα συμμετοχής	N	M.O.	Τυπική Απόκλιση	F	P
Γνώση	Κάποιες φορές	16	3,2292	1,474	9.175	.001
	Συχνά	71	3,8592	1,282		
	Συστηματικά	78	4,6154	1,504		
Σημαντικότητα	Κάποιες φορές	16	4,6250	1,179	21.024	.001
	Συχνά	71	5,7934	1,069		
	Συστηματικά	78	6,2906	,790		
Έκφραση	Κάποιες φορές	16	2,5625	1,449	.249	.780
	Συχνά	71	2,5352	1,673		
	Συστηματικά	78	2,3675	1,506		
Συναίσθημα	Κάποιες φορές	16	5,5208	1,122	3.304	.039
	Συχνά	71	5,9484	1,220		
	Συστηματικά	78	6,2521	1,038		

Για να διαπιστωθεί ποιες ομάδες διαφέρουν σημαντικά στους παραπάνω παράγοντες, εφαρμόστηκε η post hoc ανάλυση (Scheffe' s test). Στον παράγοντα γνώση, έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις αντιλήψεις μεταξύ των αθλουμένων που συμμετέχουν συστηματικά και εκείνων που συμμετέχουν κάποιες φορές και συχνά. Στον παράγοντα σημαντικότητα, έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ όλων των ομάδων των αθλουμένων.

### ***Προσκόλληση στην άσκηση και πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής***

Εξετάστηκε η συσχέτιση ανάμεσα στους τέσσερις παράγοντες της αθλητικής προσκόλλησης και στην πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής.

Με την ανάλυση συσχέτισης (correlations) φάνηκε ότι η πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής παρουσιάζει:

- α) Σημαντική θετική συσχέτιση με τη σημαντικότητα ( $r=.270$ ,  $p<.05$ )

β) Σημαντική θετική συσχέτιση με την έκφραση ( $r=.188, p<.05$ )

γ) Σημαντική θετική συσχέτιση με το συναίσθημα ( $r=.388, p<.05$ )

**Πίνακας 14.** Προσκόλληση στην άσκηση και πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής

		Γνώση	Σημαντικότητα	Έκφραση	Συναίσθημα	Πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής
Γνώση	Pearson Correlation	1.000				
	Sig. (2-tailed)	,				
	N	165				
Σημαντικότητα	Pearson Correlation	,436**	1.000			
	Sig. (2-tailed)	,001	,			
	N	165	165			
Έκφραση	Pearson Correlation	,323**	,076	1.000		
	Sig. (2-tailed)	,001	,333	,		
	N	165	165	165		
Συναίσθημα	Pearson Correlation	,223**	,367**	-,041	1.000	
	Sig. (2-tailed)	,004	,001	,598	,	
	N	165	165	165	165	
Πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής	Pearson Correlation	,027	,270**	-,188**	,388**	1.000
	Sig. (2-tailed)	,730	,001	,016	,001	,
	N	165	165	165	165	165

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

### Ανασταλτικοί παράγοντες

Για την εξέταση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε ανοιχτή ερώτηση με τρεις απαντήσεις ως προς τη σημαντικότητα τους στο να αποτρέψουν τον αθλούμενο να γυμναστεί. Κάθε παράγοντας είχε τρεις διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων: τους ενδοπροσωπικούς, τους διαπροσωπικούς και τους δομικούς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πιο σημαντικοί παράγοντες είναι οι ενδοπροσωπικοί.

**Πίνακας 15.** Ανασταλτικοί παράγοντες

Ανασταλτικοί Παράγοντες	Ενδοπροσωπικοί		Διαπροσωπικοί		Δομικοί	
	N	%	N	%	N	%
1 <sup>ος</sup> παράγοντας	97	58,8	25	15,2	31	18,8
2 <sup>ος</sup> παράγοντας	64	38,8	51	30,9	30	18,2
3 <sup>ος</sup> παράγοντας	50	30,3	32	19,4	22	13,3

### *Προσκόλληση στην άσκηση και ανασταλτικοί παράγοντες*

Εφαρμόστηκε η ανάλυση διακύμανσης One-way ANOVA ενός παράγοντα για τη μέτρηση της σημαντικότητας της διαφοράς μεταξύ των μέσων όρων των παραγόντων της προσκόλλησης (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα) με τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο επίπεδο σημαντικότητας  $p > .005$ . Αναλυτικά, στον παράγοντα γνώση  $F_{(2)} = .372$ ,  $p > .005$ , στον παράγοντα σημαντικότητα  $F_{(2)} = .680$ ,  $p > .005$ , στον παράγοντα έκφραση  $F_{(2)} = .065$ ,  $p > .005$  και στον παράγοντα συναίσθημα  $F_{(2)} = 1.485$ ,  $p > .005$ . Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τη μηδενική υπόθεση  $H_0$  ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους παράγοντες της προσκόλλησης στην άσκηση και στους ανασταλτικούς παράγοντες, ενώ απορρίπτεται η εναλλακτική  $H_1$  ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους παράγοντες της προσκόλλησης στην άσκηση και στους ανασταλτικούς παράγοντες.

**Πίνακας 16.** Προσκόλληση στην άσκηση και ανασταλτικοί παράγοντες

Παράγοντες Προσκόλλησης	Ανασταλτικοί Παράγοντες	N	M.O.	Τυλική Απόκλιση	F	P
Γνώση	Ενδοπροσωπικοί	97	4,1203	1,469	.372	.690
	Διαπροσωπικοί	25	3,8400	1,424		
	Δομικοί	31	4,0430	1,430		
Σημαντικότητα	Ενδοπροσωπικοί	97	5,9897	1,007	.680	.508
	Διαπροσωπικοί	25	5,9067	1,039		
	Δομικοί	31	5,7312	1,301		
Έκφραση	Ενδοπροσωπικοί	97	2,3780	1,596	.065	.937
	Διαπροσωπικοί	21	2,3067	1,377		
	Δομικοί	35	2,4516	1,279		
Συναίσθημα	Ενδοπροσωπικοί	97	6,1581	1,113	1.485	.230
	Διαπροσωπικοί	21	6,1067	,973		
	Δομικοί	35	5,7634	1,230		

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην παρούσα έρευνα στόχος ήταν η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και πώς αυτοί επηρεάζουν την προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια, καθώς και η διερεύνηση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών.

### *Δημογραφικά χαρακτηριστικά*

Όσον αφορά στα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες ήταν περισσότερες σε σχέση με τους άνδρες. Αυτό έρχεται σε συμφωνία και με άλλες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε δραστηριότητες αναψυχής (Μητσάκη, 2003; Alexandris, Papadopoulos, Palialia & Vasiliadis, 1999b; Tsintsifa et al. 1999; Alexandris et al. 1997a; Alexandris et al. 2004c). Τα παραπάνω αποτελέσματα φανερώνουν ότι οι γυναίκες ασκούνται περισσότερο απ' ό,τι οι άνδρες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι γυναίκες έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, γιατί κάποιες από αυτές δεν εργάζονται και τους ενδιαφέρει πιο πολύ η βελτίωση της εξωτερικής τους εμφάνισης.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που ασκούνται στα δημοτικά γυμναστήρια ανήκαν στην ηλικιακή κατηγορία 36-45 ετών, όπως και στις έρευνες των Αμοιρίδη (2002) και Kyriazi et al. (1999) που διεξήχθησαν σε δημοτικά γυμναστήρια. Σε αντίθεση, η έρευνα των Tsintsifa et al. (1999) που πραγματοποιήθηκε σε ιδιωτικά γυμναστήρια, έδειξε ότι ο μέσος όρος ηλικίας ήταν πολύ μικρότερος. Κάτι ανάλογο διαπιστώθηκε και στα αποτελέσματα της έρευνας των Alexandris και Palialia (1999c) και Παπαδόπουλος και συν. (2004).

Όσον αφορά στο επίπεδο μόρφωσης, το μεγαλύτερο ποσοστό (57,6%) των ατόμων, όπως και στις περισσότερες έρευνες, καλύπτουν οι απόφοιτοι Γυμνασίου-Λυκείου, το 27,9% καλύπτουν οι απόφοιτοι Πανεπιστημίου και κάτοχοι μεταπτυχιακών τίτλων, ενώ μόλις το 7,3% των ατόμων ανήκουν σε αυτούς που έχουν τελειώσει το δημοτικό. Τα άτομα που ασκούνται 2-3 χρόνια κάλυπταν το 27,9%, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό (26,7%) ασκούνται από 6 χρόνια και πάνω. Αυτό φανερώνει μία προσκόλληση και σταθερότητα των ατόμων στα προγράμματα άσκησης των δημοτικών γυμναστηρίων.

### *Ποιότητα υπηρεσιών*

Στις ερωτήσεις που σχετίζονταν με την ποιότητα των υπηρεσιών, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλούμενοι έμειναν ικανοποιημένοι από τους εργαζόμενους των δημοτικών γυμναστηρίων σε υψηλό ποσοστό. Και οι τέσσερις παράμετροι που σχετίζονταν με το προσωπικό (γνώσεις/κατάρτιση του προσωπικού, συμπεριφορά του προσωπικού, βοήθεια/καθοδήγηση από το προσωπικό και επικοινωνία με το προσωπικό), πέτυχαν ποσοστά ικανοποίησης πάνω από 90%.

Τα παραπάνω αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με την έρευνα του Αμοιρίδη (2002), όπου οι συμμετέχοντες ήταν θετικοί τόσο με τους γυμναστές όσο και με τους εργαζόμενους στις αθλητικές εγκαταστάσεις. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Kyriazi et al. (1999).

Οι καθηγητές φυσικής αγωγής που εργάζονται στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού είναι είτε μόνιμοι υπάλληλοι των αθλητικών οργανισμών, είτε ωρομίσθιοι υπάλληλοι οι οποίοι προσλαμβάνονται μέσω των προγραμμάτων της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και η επιλογή τους γίνεται με σύστημα μοριοδότησης που ορίζει η Γ.Γ.Α. στον Οδηγό Προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού (1999, μέρος Β', άρθρο 6).

Επίσης, ικανοποιημένοι ήταν όχι μόνο από την ποικιλία και την ποιότητα των προγραμμάτων αλλά και από το ωρολόγιο πρόγραμμα των γυμναστηρίων. Σε έρευνα των Alexandris et al. (1999b) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα δημόσια αθλητικά κέντρα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο σχεδιασμό των προγραμμάτων και στο ωρολόγιο πρόγραμμα. Με τα δεδομένα της παρούσας έρευνας, φαίνεται ότι σε αυτούς τους παράγοντες υπήρξε προσπάθεια βελτίωσης από τις διοικήσεις των αθλητικών οργανισμών, η οποία και είχε σωστά αποτελέσματα.

Η εκπαίδευση και η κατάρτιση του προσωπικού ήταν σε ικανοποιητικό επίπεδο και κάλυπτε τις ανάγκες, τις προσδοκίες και τις επιθυμίες των αθλουμένων. Όσον αφορά στα προγράμματα, υπήρξε σωστός σχεδιασμός τους από τη διοικητική υπηρεσία και εκτελέστηκαν ορθά από τους εργαζόμενους τόσο στο επίπεδο του αθλητικού προγράμματος, όσο και στις υπηρεσίες που παρείχαν οι εργάτες των αθλητικών εγκαταστάσεων. Τα προγράμματα πραγματοποιούνται σε διάφορες ώρες της ημέρας, έτσι ώστε να εξυπηρετούν τις ανάγκες όλων των πελατών.

Οι παράμετροι που δεν ικανοποίησαν τους αθλούμενους των δημοτικών γυμναστηρίων ήταν οι αθλητικές εγκαταστάσεις, ο αθλητικός εξοπλισμός, τα αποδυτήρια και οι συνοδευτικές παροχές. Στα ιδιωτικά γυμναστήρια, οι παραπάνω παράγοντες αφήνουν ιδιαίτερα ικανοποιημένους τους πελάτες τους (Alexandris et al., 1999b). Επίσης,



η διάσταση εγκαταστάσεις παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στα ιδιωτικά γυμναστήρια και στον τρόπο με τον οποίο δρα αυτή η διάσταση στη θετική προφορική επικοινωνία των πελατών (Alexandris et al., 2001b).

Οι αμιγώς δημόσιες αθλητικές εγκαταστάσεις που υπάρχουν στους δήμους συνήθως δεν επαρκούν για να καλύψουν τις ανάγκες των δημοτών. Για το λόγο αυτό, οι δημοτικές αρχές για τη λειτουργία των αθλητικών προγραμμάτων, λειτουργούν αίθουσες γυμναστικής και σε χώρους οι οποίοι δεν τηρούν τις προδιαγραφές ενός τυπικού γυμναστηρίου. Χρησιμοποιούνται αίθουσες πολλαπλών χρήσεων σε σχολεία, αίθουσες πολιτιστικών κτιρίων καθώς και καταστήματα τα οποία μισθώνονται από τις δημοτικές αρχές. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να μην υπάρχουν οι σωστές προδιαγραφές και ο απαραίτητος εξοπλισμός.

Στο ΦΕΚ 221/19-10-2006 αναφέρονται οι όροι και οι προϋποθέσεις ίδρυσης και λειτουργίας γυμναστηρίων. Σύμφωνα με το άρθρο 4, ο συνολικός χώρος πρέπει να είναι τουλάχιστον 100 τετραγωνικά, με ομοιόμορφο φυσικό και τεχνητό φωτισμό και να έχει τουλάχιστον δύο αποδυτήρια.

Με βάση το παραπάνω ΦΕΚ, που κατά κύριο λόγο αφορά στα ιδιωτικά γυμναστήρια, θα πρέπει και οι δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί να εναρμονιστούν με τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα καλύτερες αθλητικές εγκαταστάσεις, με άνετους χώρους και αποδυτήρια σε όλα τα γυμναστήρια.

Μία παράμετρος από την οποία δεν έμειναν ευχαριστημένοι οι αθλούμενοι, ήταν ο αθλητικός εξοπλισμός. Η έλλειψη εκσυγχρονισμού των γυμναστηρίων που ήδη λειτουργούν, παρατηρείται πολύ έντονα λόγω δυσκινησίας εξαιτίας της γραφειοκρατίας που υπάρχει στους δημόσιους οργανισμούς. Επίσης, η συνεχής αύξηση του πληθυσμού σε κάποιους αναπτυσσόμενους δήμους, δημιουργεί την ανάγκη για κατασκευή νέων αθλητικών εγκαταστάσεων, μια διαδικασία χρονοβόρα και δύσκολη, γιατί σχετίζεται και με υπηρεσίες του ευρύτερου δημόσιου τομέα (Γ.Γ.Α., Υπουργεία, Νομαρχίες, κ.α.).

Στη μέτρηση της διαφοράς ανάμεσα στο φύλο και τις διαστάσεις της ποιότητας των υπηρεσιών τα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με την αρχική υπόθεση ότι υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στο φύλο και στην ποιότητα των υπηρεσιών των δημοτικών γυμναστηρίων. Οι άνδρες παρουσίασαν μεγαλύτερη τάση να εκφράζουν μια καλύτερη άποψη για την ποιότητα των υπηρεσιών που τους προσφέρονται, σε σχέση με τις γυναίκες. Αυτό συμβαίνει γιατί οι γυναίκες είναι πιο σχολαστικές και πιο επικριτικές με τις παροχές που τους προσφέρονται. Σε αντίθεση, στην έρευνα του Αμοιρίδη (2002) δεν υπήρξε

στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων όρων των αντιλήψεων των δύο φύλων ως προς την ποιότητα των υπηρεσιών.

Όσον αφορά τις επιμέρους διαστάσεις της ποιότητας που εξετάστηκαν, οι γυναίκες εμφάνισαν μεγαλύτερο μέσο όρο στις γνώσεις και στο ωρολόγιο πρόγραμμα, ενώ οι άνδρες στις υπόλοιπες. Η μεγαλύτερη διαφορά εμφανίζεται στη διάσταση καθαριότητα όπου εμφανίζεται η μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα.

### ***Προσκόλληση στην άσκηση***

Πολύ σημαντικός παράγοντας στη λειτουργία των αθλητικών οργανισμών θεωρείται ο σταθερός πελάτης (ο πελάτης που παραμένει αθλούμενος για πολλά χρόνια). Επομένως, η προσκόλληση είναι το ζητούμενο για τους αθλητικούς οργανισμούς όπως και για όλες τις εταιρίες.

Όπως φάνηκε και από τα αποτελέσματα της έρευνας, ένα πολύ σημαντικό ποσοστό των αθλουμένων παραμένουν σταθεροί πελάτες για περισσότερα από έξι χρόνια.

Η προσκόλληση των αθλουμένων μελετήθηκε μέσα από τέσσερις παραμέτρους (γνώση, σημαντικότητα, έκφραση, συναίσθημα). Η παράμετρος που εμφανίζει τον υψηλότερο μέσο όρο ήταν το συναίσθημα, το οποίο εμφάνισε και τον υψηλότερο συντελεστή αξιοπιστίας.

Όσον αφορά τη μέτρηση των παραγόντων της προσκόλλησης σε σχέση με το φύλο, τα αποτελέσματα έδειξαν πως μόνο στον παράγοντα έκφραση εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, με τους άνδρες να εμφανίζουν υψηλότερη τιμή σε σχέση με τις γυναίκες. Αυτό συμβαίνει γιατί οι άνδρες μέσα από τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες αναψυχής εκφράζουν την ευχαρίστησή τους. Αυτά τα αποτελέσματα ήρθαν σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της έρευνας των Wiley et al. (2000), όπου οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα έκφρασης απ' ό,τι οι άνδρες.

Η ηλικία δε φαίνεται να επηρεάζει την προσκόλληση των αθλουμένων. Σε καμία ηλικιακή κατηγορία δε φάνηκαν διαφορές ως προς τους παράγοντες της προσκόλλησης. Επίσης, δεν εμφανίζονται διαφορές ανάμεσα στους παράγοντες της προσκόλλησης και ως προς το μορφωτικό επίπεδο των αθλουμένων.

Σε αντίθεση με τα παραπάνω αποτελέσματα, φαίνεται ότι υπάρχει επίδραση της συχνότητας συμμετοχής στους παράγοντες της προσκόλλησης. Τους υψηλότερους μέσους όρους εμφανίζουν τα άτομα που ασκούνται συστηματικά, στη συνέχεια τα άτομα που ασκούνται συχνά και έπονται τα άτομα που ασκούνται κάποιες φορές.

Οι παράγοντες που επιδρούν στη συχνότητα συμμετοχής είναι η γνώση, η σημαντικότητα και το συναίσθημα. Ο παράγοντας έκφραση δεν επιδρά στη συχνότητα συμμετοχής αφού και στις τρεις κατηγορίες (κάποιες φορές, συχνά, συστηματικά), οι μέσοι όροι εμφανίζονται πολύ χαμηλοί, ενώ, όπως φάνηκε σε προηγούμενη ανάλυση, είναι ο μόνος παράγοντας που εμφανίζει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα.

Η πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής στα προγράμματα αθλητισμού σχετίζεται με όλους τους παράγοντες της προσκόλλησης εκτός του παράγοντα γνώση. Τα άτομα που γυμνάζονται στα δημοτικά γυμναστήρια προτίθενται να συνεχίσουν την άσκηση, γιατί το θεωρούν σημαντικό. Επίσης είναι μία μορφή έκφρασης και ο συναισθηματικός παράγοντας είναι πολύ σημαντικός.

### *Ανασταλτικοί παράγοντες*

Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής ερευνήθηκαν μέσα από ανοικτή ερώτηση με τρεις παράγοντες ως προς τη σημαντικότητά τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες είναι οι πιο ισχυροί, με δεύτερους πιο σημαντικούς τους διαπροσωπικούς και τρίτους τους δομικούς. Αυτό έρχεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα και άλλων ερευνών (Alexandris et al., 2001a; Κουθούρης, και συν., 2005), όπου οι ενδοπροσωπικοί θεωρούνται οι πιο ισχυροί παράγοντες.

Όσον αφορά στους ανασταλτικούς παράγοντες και την προσκόλληση στην άσκηση στα δημοτικά γυμναστήρια, δε φάνηκε να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανένα από τους παράγοντες της προσκόλλησης. Αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί οι ανασταλτικοί παράγοντες εξετάστηκαν με μία ανοικτή ερώτηση και όχι με ένα ερωτηματολόγιο ανασταλτικών παραγόντων. Αν για την έρευνα είχε χρησιμοποιηθεί ένα ερωτηματολόγιο ανασταλτικών παραγόντων ίσως τα αποτελέσματα να έδειχναν κάτι πιο συγκεκριμένο.

Επίσης, τα άτομα που γυμνάζονται στα δημοτικά γυμναστήρια, όπως έδειξαν και τα αποτελέσματα, παραμένουν προσκολλημένοι πελάτες για πολλά χρόνια, ακόμη και αν έχουν παράπονα και διαφορετικές απαιτήσεις σε κάποιες από τις προσφερόμενες υπηρεσίες. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους όπως: α) χαμηλό κόστος συμμετοχής, β) συνήθεια που αποκτούν οι αθλούμενοι με το πέρασμα των χρόνων, γ) κοινωνικές επαφές με τους συναθλούμενούς τους, δ) καλή σχέση και οικειότητα που αποκτούν με τους γυμναστές και ε) καλό επίπεδο γνώσεων των εργαζόμενων καθηγητών φυσικής αγωγής, όπως έδειξαν και τα αποτελέσματα που σχετίζονταν με την ποιότητα των υπηρεσιών.

Η επαφή με την πάροδο των χρόνων οδηγεί στο να γνωρίζει αφενός ο εργαζόμενος τις απαιτήσεις του αθλούμενου, και αφετέρου ο αθλούμενος τις συνήθειες και τον τρόπο εργασίας του γυμναστή.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι υπάρχει προσκόλληση των πελατών στα δημοτικά γυμναστήρια, κάτι το οποίο θεωρείται θετικό για μία επιχείρηση. Στη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στην προσκόλληση στην άσκηση, τα αποτελέσματα ήταν μη αναμενόμενα. Οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής και κατ' επέκταση και στην προσκόλληση τους. Στην παρούσα έρευνα, αν και εμφανίζονται ανασταλτικοί παράγοντες, η προσκόλληση των πελατών παραμένει σε υψηλό ποσοστό.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλουμένων, η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, οι ανασταλτικοί παράγοντες αθλητικής συμμετοχής και η προσκόλληση στην άσκηση.

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι αν και υπήρξαν ανασταλτικοί παράγοντες και κάποιοι παράγοντες της ποιότητας υπηρεσιών που δεν άφησαν ικανοποιημένους τους πελάτες, οι αθλούμενοι παραμένουν προσκολλημένοι για πολλά χρόνια.

Πιο αναλυτικά:

- Μεγαλύτερο ποσοστό αθλουμένων καλύπτουν οι γυναίκες
- Υπήρξε ικανοποίηση από τη συνολική ποιότητα υπηρεσιών στα δημοτικά γυμναστήρια
- Οι άνδρες ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από τις γυναίκες από την ποιότητα των υπηρεσιών
- Μεγάλο ποσοστό προσκολλημένων πελατών για πάνω από έξι χρόνια
- Διαφορές ανάμεσα στα φύλα και στον παράγοντα έκφραση της προσκόλλησης
- Καμία διαφορά ως προς τους παράγοντες της προσκόλλησης και την ηλικία
- Καμία διαφορά ως προς τους παράγοντες της προσκόλλησης και το μορφωτικό επίπεδο
- Η συχνότητα συμμετοχής επηρεάζει την προσκόλληση
- Η πρόθεση για συνέχιση της συμμετοχής σχετίζεται και με τους τέσσερις παράγοντες της προσκόλλησης
- Οι ενδοπροσωπικοί είναι οι πιο ισχυροί ανασταλτικοί παράγοντες
- Δεν υπήρξαν διαφορές ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και στην προσκόλληση στην άσκηση

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλεξανδρής, Κ. (2006). Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής, Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997b). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1999a). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- Alexandris, K., Papadopoulos, P., Palialia, E., & Vasiliadis, T. (1999b). Customer satisfaction: A comparison between public and private sport and fitness clubs in Greece. *Journal for Sport Management*, 6, 1, 40-51.
- Alexandris, K., & Palialia, E., (1999c). Measuring customer satisfaction in fitness centers in Greece: an exploratory study. *Managing Leisure*, 4, 218-228.
- Alexandris, K., Grouios, G., Tsorbatzoudis, H., & Bliatsou, A. (2001a). Relationship between perceived constraints and commitment to recreational sport participation of university students in Greece. *International Journal of Sport Management*, 2, 282-297.
- Alexandris, K., Dimitriadis, N. & Kasiara, A. (2001b). The behavioral consequences of perceived service quality: An exploratory study in the context of private fitness clubs in Greece. *European Sport Management Quarterly*, 1, 280-299.
- Alexandris, K., Dimitriadis, N. & Markata, D. (2002a). Can perceptions of service quality predict behavioral intentions? An exploratory study in the hotel sector in Greece. *Managing Service Quality*, 12 (4), 224-231.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, H., & Grouios, G. (2002b). Perceived constraints on recreational sport participation: investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 3, 233-252.
- Alexandris, K., Barkoulis, V., Tsorbatzoudis, H., & Grouios, G. (2003). A study of perceived constraints on a community-based physical activity program for the elderly in Greece. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 305-318.
- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., & Grouios, G. (2004a). An empirical investigation into the role of the outcome dimension in measuring perceived service quality in a health club context. *International Journal of Sport Management*, 5, 281-294.

- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsozbatzoudis, H., & Grouios, G. (2004b). An empirical investigation of the relationships among service quality, customer satisfaction and psychological commitment in a health club context. *European Sport Management Quarterly*, 4, 36-52.
- Alexandris, K., & Stodolska, M. (2004c). The influence of perceived constraints on the attitude toward recreational sport participation. *Loisir et société / Society and Leisure*, 27( 1), 197-217.
- Αμοιρίδης, Β. (2002). Η διερεύνηση της ποιότητας υπηρεσιών στα προγράμματα «Άσκησης για όλους» στο πολεοδομικό συγκρότημα. Α δημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή.
- Αυθίνος, Δ. Γ. (1996). Διάρθρωση και λειτουργία δημοτικών οργανισμών άσκησης για όλους. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Αυθίνος, Δ. Γ. (1998). Άσκηση – άθληση - κινητική αναψυχή - οργανωτική διάσταση. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Αυθίνος, Δ. Γ. (2000). Μαζικός αθλητισμός – ορισμοί – σύγχρονες αντιλήψεις. *Πρακτικά Ιου Πανελληνίου Συνεδρίου Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών. "15 χρόνια προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού. Η τοπική αθλητική ανάπτυξη στον 21<sup>ο</sup> αιώνα"*. Εθνική Επιτροπή Μαζικού Αθλητισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Αθήνα 1998.
- Αυθίνος, Δ. Γ. (2001). Διάρθρωση και λειτουργία δημοτικών αθλητικών οργανισμών. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Best value through sport (1999). *Planning across boundaries*. London: Sport England.
- Brady, M., & Cronin, J. (2001). Some new thoughts on conceptualizing perceived service quality : A hierarchical approach. *Journal of Marketing*, 65, 34-49.
- Bricker, S. K., & Kerstetter, L. D. (2000). Level of specialization and place attachment: An exploratory study of whitewater recreationists. *Leisure Sciences*, 2, 233–257.
- Brown, R.P., Brown, J. W., Miller, D.Y., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Sciences*, 23, 31-144.
- Carroll, B. & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29( 3), 279 -299.
- Coalter, F. (2002). *Sport and community development: a manual*. Edinburgh: SportsScotland.
- Chelladurai, P. (2001). Managing organizations for sport and physical activity: A systems perspective. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.

- Chick, G. & Dong, E. (2003). Possibility of refining the hierarchical model of leisure constraints through cross-cultural research. *Proceedings of the 2003 Northeastern Recreational Research Symposium*.
- Cousineau Claude (1999). Leisure and Recreation and the “Sport for all” policy in developing countries; a critical examination. In M.F. Collins & I.S. Cooper (Eds), leisure management: issues and applications (p.299-311), New York: Wallingford Oxon UK.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Culp H. Rocklynn (1998). Adolence girls and outdoor recreation: A case study examining constraints and effective programming. *Journal of leisure Research*, 30 (3), 356-379.
- Δανιηλίδης, Σ. (2002). Οργάνωση προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού και ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης. *Πρακτικά συνεδρίου, “Η ανάπτυξη του μαζικού αθλητισμού στις τοπικές κοινωνίες”*, Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Έξαρχος, Ν. (2002). Κεντρική ομιλία από τα πρακτικά του συνεδρίου “Η ανάπτυξη του μαζικού αθλητισμού στις τοπικές κοινωνίες”. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Funk, D.C., & James, J.D. (2001). The psychological continuum model: A conceptual framework for understanding an individual’s psychological connection to sport. *Sport Management Review*, 4( 2), 119-150.
- Funk, D.C., & James, J.D. (2006). Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management* 20, 189-217.
- Funk, D.C., Mahony, D. F., & Ridinger, L.L. (2002). Characterizing consumer motivation as individual difference factors: Augmenting the sport interest inventory (SII) to explain level of spectator support. *Sport Marketing Quarterly*, 11, 33-43.
- Gladden, J.M. & Funk, D.C. (2002). Developing an understanding of brand association in team sport: Empirical evidence from consumers of professional sport. *Journal of Sport Management*, 16 (1), 54-81.
- Jackson, L.E. & Rucks, C.V. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85-105.
- Jackson, E., & Scott, D.(1999). Constraints to leisure. In E. Jackson & T. Burton (Eds.), *Leisure Studies: Prospects for the twenty-first century* (299-317). State College: Venture Publishing.
- Jackson, E.L.(2000). Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century? *Journal of Leisure Research*, 32, 62-68.



- Jorgensen, B.S., & Stedman, R.C. (2001). Sense of place as an attitude: Lakeshore owners' attitudes toward their properties. *Journal of Experimental Psychology*, 21, 233-248.
- Καμπίτσης Χ., & Χαραχούσου Υ. (1999). Τεχνικές έρευνας στις αθλητικές επιστήμες: Στατιστική ανάλυση – Αξιολόγηση. Θεσσαλονίκη: Μαιάνδρος
- Κουθούρης, Χ., Κατσιμάνης, Γ., & Κώστα, Γ. (2001). Εκτίμηση της ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών σε προγράμματα αναψυχής “Ενεργητικών διακοπών”. *Αθληση και Κοινωνία*, 27, 64-72.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιαβάνη, Χ., & Χατζηγιάννη, Ε.(2005). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στη χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό*, 3(1), 55-63.
- Κουτσούκη, Δ. (2002). Ποιοτική αξιολόγηση των προγραμμάτων «Άσκηση για όλους». *Πρακτικά συνεδρίου, “Η ανάπτυξη του μαζικού αθλητισμού στις τοπικές κοινωνίες”*. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Kyle, G., & Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34(4),426-448.
- Kyle, T. G., Absher, D. J. & Graefe, A. (2003). The moderating role of place attachment on the relationship between attitudes toward fees and spending preferences. *Leisure Sciences*, 25, 33-50.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian trail. *Journal of Leisure Research*, 35( 3), 249-273.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36( 2), 209-231.
- Kyle, T. G., & Mowen, J. A., (2005). An examination of the leisure involvement- agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37( 3), 342-363.
- Kyriazi, C., Ventouri, M., & Michalopoulou, M. (1999). Service quality for recreation activities provided the local authorities. *Proceedings of the 7<sup>th</sup> Congress European Association for Sport Management*. Thessaloniki.
- Little E. Donna (2002). Women and adventure recreation: Reconstructing leisure constraints and adventure experience to negotiate continuing participation. *Journal of Leisure Research*, 34( 2),157 -177.
- Μπάρλας, Α. (2005). Συγκριτική μελέτη της ποιότητας υπηρεσιών: Εφαρμογή σε Έλληνες και Άγγλους πελάτες κέντρων άσκησης. *Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής*, 2(2), 3-14.

- Μητσάκη, Σ. (2003). Το προφίλ και οι συνήθειες των πελατών των δημοτικών και ιδιωτικών γυμναστηρίων στην πόλη της Θεσσαλονίκης. Αδημοσίευτη Διπλωματική εργασία.
- Moore, R.L., & Graefe, A. R. (1994). Attachments to recreation settings: The case of rail-trail users. *Leisure Sciences*, 16, 17-31.
- Οδηγός Προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού (1999). Εθνική Επιτροπή Μαζικού Αθλητισμού. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.
- Παπαδόπουλος, Π., Θεοδωράκης, Ν. & Αλεξανδρής, Κ. (2004). Αντιλαμβανόμενη ποιότητα υπηρεσιών σε γυμναστήρια: Διερεύνηση της σχέσης με τη θετική προφορική επικοινωνία. *Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής*, 1(1), 30-40.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V., & Berry, L. (1988). SERVQUAL: A multiple-item scale for measuring consumer perception of service quality. *Journal of Retailing*, 64, (1), 12-40.
- Performance measurement for the development of sport (2001). [www.sportengland.com](http://www.sportengland.com)
- Raymore, L., Godbey., G. & Crawford., D. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: their relation to perceptions of constraints on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 99-118.
- Samdahl, M. & Jekubovich, N. (1997). A critique of leisure constraints. Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research* 29(4), 430-452.
- Stodolska, M.(1998). Assimilation and Leisure Constraints: Dynamics of constraints on leisure in immigrant populations. *Journal of Leisure Research* 30(4), 521-551.
- Tsintsifa, E., Sarri, K., Zourladani, S., Tsiligkiroglou-Fachantidou, A., & Costa, G.(1999). Measuring the quality of fitness facilities. *Proceedings of the 7<sup>th</sup> Congress European Association for Sport Management*. Thessaloniki.
- Υγεία - Ευρωπαϊκή Ένωση (2006). Άθληση και αναψυχή. [www.ec.europa.eu](http://www.ec.europa.eu)
- Wakefield, K.L. (1995). The persuasive effects of social influence on sporting event attendance. *Journal of Sport and Social Issues*, 19, 335-351.
- Wallendorf, M. & Arnold, E.J. (1988). "My favourite things": A cross-cultural inquiry into object attachment, possessiveness, and social linkage. *Journal of Consumer Research*, 14, 531-547.
- Wiley, C., Shaw, S. & Havitz, M. (2000). Men's and women's involvement in sports: an examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.