

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ «ΕΜΠΛΟΚΗΣ» ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ  
ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΛΟΓΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ  
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ

της  
Καλλιόπης Ράμπια

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

Τρίκαλα  
2008

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος, Επίκουρος καθηγητής

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Δρ. Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, Λέκτορας

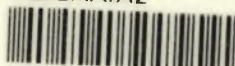
3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Λέκτορας



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

Αριθ. Εισ.: 6489/1  
Ημερ. Εισ.: 02/09/2008  
Δωρεά:  
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ  
797.21  
ΡΑΜ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000088391

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Καλλιόπη Ράμπια: Διαφοροποίηση της έννοιας της «εμπλοκής» στην κολύμβηση αναψυχής, λόγω διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών. (Υπό την επίβλεψη του Επίκουρου καθηγητή κ. Κουθούρη Χαρίλαου)

Η «εμπλοκή» εκτιμάται ως έννοια με τρεις διαστάσεις: την «έλξη», την «αυτοέκφραση» και την «ουσιαστικότητα». Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της διαφοροποίησης των διαστάσεων της «εμπλοκής» λόγω διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 250 άτομα συμμετέχοντες σε προγράμματα κολύμβησης αναψυχής (107 άνδρες και 143 γυναίκες), ηλικίας 25<50 ετών. Μεταφράστηκε και χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Kyle και συνεργατών. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ατόμων: Α) διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης στον παράγοντα της «έλξης» ( $t=-3.8$ ,  $df=139.5$ ,  $p<0,001$ ) και της "αυτο-έκφρασης" ( $t=-3.0$ ,  $df=147.5$ ,  $p=0.003$ ) και β) διαφορετικής ηλικιακής ομάδας στον παράγοντα της "έλξης" ( $F=7.1$ ,  $df=240$ ,  $p<0.001$ ). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης οι παντρεμένοι και οι >50 έχουν μεγαλύτερη "εμπλοκή" στην κολύμβηση αναψυχής. Πιο συγκεκριμένα οι παντρεμένοι έχουν μεγαλύτερη "έλξη" και "αυτο-έκφραση" από τους ανύπαντρους. Οι >50 έχουν επίσης μεγαλύτερη "έλξη" από τους <50. Τα άτομα <50 προτιμούν δραστηριότητες είτε ομαδικές (ποδόσφαιρο, μπάσκετ), είτε σχετιζόμενες με πολιτισμικά πρότυπα (γυμναστήριο, βάρη). Η πολιτεία χρειάζεται να προωθήσει την κολύμβηση αναψυχής στα άτομα <50 και στους ανύπαντρους. Γι' αυτό θα πρέπει οι Δημοτικοί Αθλητικοί Οργανισμοί να δημιουργήσουν ελκυστικότερα προγράμματα κολύμβησης αναψυχής, έτσι ώστε να προσελκύσουν τα άτομα <50.

Λέξεις κλειδιά: αναψυχή, εμπλοκή, κολύμβηση, δημογραφικά χαρακτηριστικά.

## ABSTRACT

Kalliopi Rampia: Diversification of “involvement” levels in recreation swimming, due to different demographic characteristics.

(Under the supervision of Professor Mr. Kouthouris Charilaos)

“Involvement” is appreciated as significance of three dimensions: “attraction”, “self expression” and “centrality”. The aim of the study was the investigation of diversification of leisure “involvement” levels in recreation swimming due to different demographic characteristics. Sample of research constituted of 250 individuals participating in programs of recreation swimming (107 men and 143 women) at the age of 25<50. It was translated and used the questionnaire of Kyle and collaborators. The results of the research elected statistically important differences between individuals: A) of different familial situation in the factor of “attraction” ( $t=-3.8$ ,  $df=139.5$ ,  $p<0,001$ ) and “expression” ( $t=-3.0$ ,  $df=147.5$ ,  $p=0.003$ ) and B) of different age-related team in the factor of “attraction” ( $F=7.1$ ,  $df=240$ ,  $p<0.001$ ). According to the results of the study married and >50 have higher levels of “involvement” in recreation swimming. People >50 have also higher levels of “attraction” from those who are <50. This means that individuals >50 prefer recreation swimming to maintain their physical fitness or for relaxation from their everyday routine. Individuals <50 prefer common sport activities (football, basket) or activities related with cultural models (gym, weights). The state needs to promote recreation swimming in individuals <50 and in singles. For this reason, Municipal Athletic Organisms need to create more attractive programs of recreation swimming, so as to attract individuals <50.

Key words: recreation, involvement, swimming, demographic characteristics.

## Πρόλογος

Ευχαριστώ θερμά την οικογένειά μου για την ηθική υποστήριξή της καθώς και όλους όσους συνέβαλαν στην πραγματοποίησή της μεταπτυχιακής μου διατριβής καθώς επίσης και τον επιβλέποντα καθηγητή κ. Κουθούρη Χαρίλαο για την θερμή υποστήριξή του.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	iv
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
Τα οφέλη της κολύμβησης αναψυχής.....	9
Αναψυχή και εμπλοκή.....	11
Έννοια της εμπλοκής στην αναψυχή.....	12
Οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.....	13
Η προσκόλληση με τον χώρο σε σχέση με τις διαστάσεις της εμπλοκής.....	16
Σχέση της εμπλοκής και δημογραφικών χαρακτηριστικών.....	17
Ερευνητικές υποθέσεις.....	20
Οριοθετήσεις της έρευνας.....	20
Λειτουργικοί ορισμοί.....	21
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	23
Κατανόηση της εμπλοκής στην αναψυχή.....	23
Σχέση εμπλοκής και προσκόλλησης στον χώρο.....	25
Σχέση εμπλοκής και δέσμευσης.....	28
Σχέση εμπλοκής και φύλου.....	29
Στόχοι της εργασίας.....	30
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	31

Δείγμα.....	31
Όργανο μέτρησης.....	31
Διαδικασία μέτρησης.....	32
Στατιστική επεξεργασία.....	32
<b>IV.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>34</b>
Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.....	34
Συχνότητα συμμετοχής.....	35
Στοιχεία της εμπλοκής.....	35
Κατηγοριοποίηση των στοιχείων της εμπλοκής σε διαστάσεις.....	37
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ αντρών και γυναικών.....	38
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ ηλικιακών κατηγοριών.....	38
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ έγγαμων και άγαμων.....	38
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ βαθμίδων εκπαίδευσης.....	39
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ συστηματικής και περιστασιακής συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής.....	39
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ αντρών και γυναικών.....	40
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ ηλικιακών κατηγοριών.....	41
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ έγγαμων και άγαμων.....	41
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ βαθμίδων εκπαίδευσης.....	41
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ συστηματικής και περιστασιακής συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής.....	42
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης	

αντρών και γυναικών.....	43
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ ηλικιακών κατηγοριών.....	43
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ έγγαμων και άγαμων.....	44
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ βαθμίδων εκπαίδευσης.....	44
Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ συστηματικής και περιστασιακής συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής.....	45
V.ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	47
Δυνατά σημεία.....	51
Περιορισμοί της έρευνας.....	51
VI.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	52
VII.ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ.....	53
Εγκαταστάσεις.....	53
Προγράμματα ΔΑΟ.....	54
Προώθηση προγραμμάτων ΔΑΟ.....	55
Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	56
VIII.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	57
IX. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	62



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του μελετώμενου πληθυσμού.....	34
Πίνακας 2. Συχνότητα συμμετοχής του μελετώμενου πληθυσμού.....	35
Πίνακας 3. Περιγραφικά στατιστικά μέτρα των ερωτήσεων που αντιστοιχούν στα 12 στοιχεία της εμπλοκής στην κολύμβηση αναψυχής.....	36
Πίνακας 4. Περιγραφικά στατιστικά μέτρα και δείκτης Cronbach's $\alpha$ για τις 3 διαστάσεις της εμπλοκής στην κολύμβηση αναψυχής.....	37
Πίνακας 5. Συσχέτιση έλξης και δημογραφικών χαρακτηριστικών.....	40
Πίνακας 6. Συσχέτιση ουσιαστικότητας και δημογραφικών χαρακτηριστικών.....	42
Πίνακας 7. Συσχέτιση αυτοέκφρασης και δημογραφικών χαρακτηριστικών.....	45

## ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ «ΕΜΠΛΟΚΗΣ» ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΑΝΑΨΥΧΗΣ, ΛΟΓΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ

### *Τα οφέλη της κολύμβησης αναψυχής*

Τα οφέλη και τα πλεονεκτήματα που μπορεί να προσφέρει σ' έναν άνθρωπο ανεξαρτήτου ηλικίας η κολύμβηση, είναι ότι καθαρίζονται οι αναπνευστικές οδοί και έχει βρεθεί ότι πετυχαίνεται καλύτερη και αποτελεσματικότερη αναπνευστική λειτουργία κατά την διάρκεια του ύπνου. Επίσης, με τον καλύτερο αερόβιο μεταβολισμό που πετυχαίνεται, αντιμετωπίζεται και το πρόβλημα της παχυσαρκίας. Απόρροια της παχυσαρκίας, είναι και η αρτηριοσκλήρυνση. Τα ποσοστά της μειώνονται με την συστηματική αθλητική δραστηριότητα μέσα στο νερό. Ένα άλλο σύστημα στο οποίο έχει ευεργετικές επιδράσεις η κολύμβηση είναι οι αισθήσεις. Η ιδιαιτερότητα, που κάνει ξεχωριστή την κολύμβηση, σε σχέση με τα άλλα αθλήματα, είναι το νερό και οι φυσικές ιδιότητες που έχει. Αυτές οι φυσικές ιδιότητες, είναι τέσσερις: α) η άνωση, η οποία εξαφανίζει την αίσθηση του βάρους και είναι ευεργετική στους ανθρώπους με προβλήματα στις αρθρώσεις συνδέσμων και εκτός των άλλων, δίνει μια ευχάριστη διάθεση στον αθλούμενο, β) η αντίσταση, η οποία ασκεί τους μυς προς όλες τις διευθύνσεις, γ) η υψηλή αγωγιμότητα η οποία αυξάνει την θερμική κατανάλωση καθώς και δ) η υδροστατική πίεση (Αυλωνίτου, 2000).

Τα οφέλη της άσκησης στο νερό είναι πάρα πολλά και σημαντικότερα από την άσκηση στην ξηρά. Το αδυνάτισμα, η σύσφιξη, η μυϊκή ενδυνάμωση και η φυσιοθεραπεία, είναι μερικά από τα αποτελέσματα της άσκησης στο νερό. Κάθε κίνηση που κάνει ο αθλούμενος μέσα στο νερό, συναντά την αντίσταση του νερού, γεγονός που του προσφέρει πιο αποτελεσματική και ολοκληρωμένη άσκηση. Κάθε αθλούμενος που μπαίνει στο νερό αυτόματα δέχεται την επιρροή της άνωσης. Το αποτέλεσμα είναι ότι όταν είναι στο ρηχό νερό, είναι 25% πιο ελαφρύς από το κανονικό του βάρος και όταν είναι στο βαθύ νερό, είναι 50%

πιο ελαφρύς. Με αυτό τον τρόπο, το νερό βοηθάει ιδιαίτερα άτομα τα οποία είναι υπέρβαρα ή έχουν ορθοπεδικά ή παθολογικά προβλήματα, να γυμνάζουν χωρίς καμία επιβάρυνση το μυϊκό τους σύστημα. Το νερό βοηθάει να ρυθμίζεται πιο εύκολα η θερμοκρασία του σώματος, με αποτέλεσμα να το κάνει το ιδανικό μέσο γύμνασης για έγκυες γυναίκες, παχύσαρκους, καρδιοπαθείς και άτομα με παθολογικά προβλήματα. Η υδροστατική πίεση ασκεί ένα συνεχόμενο μασάζ στην επιφάνεια του δέρματος, όσο το σώμα του αθλούμενου είναι μέσα στο νερό. Το αποτέλεσμα είναι να διευκολύνεται η κυκλοφορία του αίματος και ο αθλούμενος να έχει 10 παλμούς λιγότερους σε σχέση με την ίδια άσκηση στη ξηρά. Λόγω της υδροστατικής πίεσης, το νερό είναι ο ιδανικός χώρος άθλησης για γυναίκες με κυτταρίτιδα ή άτομα που πάσχουν από κυκλοφορικό πρόβλημα και φλεβίτιδα στα κάτω άκρα. Όλες αυτές οι ιδιότητες, δίνουν στην κολύμβηση μια διαφορετική διάσταση, η οποία εκτός των άλλων, δίνει την δυνατότητα στους ανθρώπους που δεν μπορούν να ασκηθούν στην ξηρά, ν' ασκηθούν στο νερό.

## **Αναψυχή και εμπλοκή**

Ο όρος «αναψυχή» προέρχεται από τη λατινική λέξη *recreation* που σημαίνει αναζωογονώ, δροσίζω, τονώνω, φρεσκάρω, ξεκουράζω (Κουθούρης, 2006). Η παραδοσιακή προσέγγιση θεωρεί ότι είναι μια διαδικασία η οποία αναστηλώνει, αναζωογονεί και αποκαθιστά την υγεία. Η ιστορική προσέγγιση θεωρεί την αναψυχή σαν μια δραστηριότητα η οποία ξεκουράζει και ανανεώνει το άτομο από την υποχρεωτική του εργασία (Αυθίνος, 1998). Το «κοινωνιολογικό λεξικό» ορίζει την αναψυχή σαν οποιαδήποτε δραστηριότητα η οποία γίνεται κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, ατομικά ή συλλογικά, είναι ελεύθερη, ευχάριστη, ελκυστική και κατά την οποία δεν υπάρχει κανένα άλλο κίνητρο πέρα από την ίδια την αναψυχή. Ο Gold (1979) υποστηρίζει ότι «στη διαδικασία της αναψυχής, το κεντρικό σημείο δεν είναι το είδος των δραστηριοτήτων, των εγκαταστάσεων ή των προγραμμάτων, αλλά αυτό που έχει σημασία είναι το τελικό συναίσθημα των συμμετεχόντων». Ο Kraus (1978) εισηγείται ότι «αναψυχή» είναι μία μορφή ανθρώπινης δραστηριότητας και εμπειρίας, η οποία μολονότι συχνά εμφανίζεται ως «παιγνιώδης», δεν περιορίζεται πάντοτε εκεί, όπως στην περίπτωση κάποιων επιδιώξεων αναψυχής, όπως το ταξίδι, η επίσκεψη μουσείων, το διάβασμα και ποικίλες άλλες πνευματικές, καλλιτεχνικές και σωματικές δραστηριότητες. Ο Μπαμπινιώτης (1998) αναφέρει: «αναψυχή είναι το ευχάριστο συναίσθημα που προσφέρει η ψυχαγωγία .... ». Γενικά, οι περισσότεροι ορισμοί αναφέρουν την αναψυχή σαν μια αξιόλογη, κοινωνικά αποδεκτή εμπειρία, η οποία γίνεται στον ελεύθερο χρόνο, δημιουργεί συναισθήματα ικανοποίησης, ευχαρίστησης, ευεξίας και το άτομο συμμετέχει εθελοντικά (Hutchinson, 1985; Weiskopf, 1984). Αναψυχή είναι κατάσταση ευεξίας (σωματική, ψυχική, πνευματική, συναισθηματική) στην οποία περιέρχεται το άτομο, ως αποτέλεσμα εμπλοκής σε ελεύθερης επιλογής του δραστηριότητες «σχόλης» (Κουθούρης, 2006).

Τα τελευταία χρόνια διάφοροι συγγραφείς έχουν χρησιμοποιήσει την έννοια της εμπλοκής για να κατανοήσουν καλύτερα ορισμένες πλευρές του ελεύθερου χρόνου (Havitz και Dim, 1997). Η εμπλοκή δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου αναφέρεται στις αντιλήψεις του ατόμου για την σπουδαιότητα μιας δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου. Είναι μια κατάσταση που ενεργοποιεί και

κατευθύνει διαδικασίες και συμπεριφορές των συμμετεχόντων. (Peter και Olson, 1999). Η έννοια της εμπλοκής παρουσιάστηκε αρχικά στην λογοτεχνία κοινωνικής ψυχολογίας (Alport, 1943; Cantril, 1947; Sherif, 1947) και μέχρι σήμερα έχει μελετηθεί εκτενέστερα στην καταναλωτική συμπεριφορά (Costley, 1987). Σύμφωνα με την έρευνα των Alport, Cantril και Sherif, οι περισσότεροι ορισμοί για την εμπλοκή στην κοινωνική ψυχολογία, στην καταναλωτική συμπεριφορά και στον ελεύθερο χρόνο έχουν επικεντρωθεί μεταξύ του αντικειμένου όπου εξετάζουν αντίστοιχα οι παραπάνω επιστήμες και της άποψης που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του. Αυτοί οι ορισμοί εντούτοις προσεγγίζουν την εμπλοκή με διαφορετικούς τρόπους. Ο Kyle το 2000, εξέτασε την εμπλοκή των συμμετεχόντων στην ορεινή ποδηλασία. Επίσης μελέτησε τους διαφορετικούς ορισμούς της εμπλοκής στους τομείς της κοινωνικής ψυχολογίας, της καταναλωτικής συμπεριφοράς και εξέτασε ομοιότητες μεταξύ αυτών των θεωρήσεων και εκείνων της λογοτεχνίας του ελεύθερου χρόνου.

### ***Έννοια της εμπλοκής στην αναψυχή***

Η εμπλοκή έχει οριστεί ως η προσωπική σχέση προς ένα αντικείμενο ή μια δραστηριότητα. Επίσης απεικονίζει το βαθμό στον οποίο ένα άτομο αφιερώνεται σε μια δραστηριότητα ή ένα σχετικό προϊόν. Η εμπλοκή των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής, οδηγεί σε μεγαλύτερη ευαισθησία και δέσμευση τους φορείς ως προς την βελτίωση των υπηρεσιών αυτών (Bricker και Kerstetter, 2000; Gahwiler και Havitz 1998; Iwasaki και Havitz 1998; Kyle, Graefe, Manning και Bacon, 2004; Moore και Graefe, 1994). Κατά την τελευταία δεκαετία η εμπλοκή μελετήθηκε στην καταναλωτική συμπεριφορά, στον ελεύθερο χρόνο και στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η σημερινή κατεύθυνση της έρευνας είναι η ανάλυση της σχέσης αιτιότητας ή αλληλεπίδρασης μεταξύ εμπλοκής και άλλων μεταβλητών συμπεριφοράς της αναψυχής. Έχει γίνει σημαντική έρευνα όσον αφορά στην σχέση μεταξύ της εμπλοκής με μια δραστηριότητα και της σύνδεσής της μ' έναν προορισμό, έναν στόχο (Hou και συν., 2005; Kyle, Graefe, Manning και Bacon, 2003; Kyle, Bricker, Graefe και Wickham, 2004). Ο Kyle και συν. (2004), ανέφεραν ότι η

εμπλοκή με τις δραστηριότητες αναψυχής εξαρτάται από τα ιδιαίτερα γνωρίσματα του συγκεκριμένου χώρου όπου πραγματοποιείται.

Η εμπλοκή δραστηριοτήτων αναψυχής αποτελεί αντικείμενο ευρείας μελέτης στον τομέα της αναψυχής και έχει οριστεί ως μία μη ορατή κατάσταση κινήτρων διέγερσης ή ενδιαφέροντος ως προς μία δραστηριότητα αναψυχής ή ένα σχετικό προϊόν. Προκαλείται από ιδιαίτερα ερεθίσματα ή καταστάσεις κι έχει παρορμητικές ιδιότητες. Παρόλο που είναι γνωστό ότι η έννοια της εμπλοκής είναι πολυδιάστατη παραμένει η διαφωνία ως προς ποιες διαστάσεις καθορίζουν τον κεντρικό της άξονα (Havitz και Dimanche, 1990; 1997; 1999; Kyle, 2002). Προηγούμενη έρευνα από τους Laurent και Karferer (1985) η οποία αφορούσε τους καταναλωτές υπέδειξε ότι το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η πιθανότητα και η συνέπεια του ρίσκου, καθώς και η ουσιαστικότητα, αποτελούν τις πιο κρίσιμες διαστάσεις της εμπλοκής δραστηριοτήτων. Έπειτα η κλίμακα των Laurent και Karferer προσαρμόστηκε για να μετρήσει την εμπλοκή δραστηριοτήτων αναψυχής σε μια ποικιλία περιεχομένων (Havitz και Dimanche, 1997). Από τις προτεινόμενες διαστάσεις των Laurent και Karferer, τα επιμέρους άρθρα που αφορούσαν το ρίσκο λήφθηκαν περισσότερο υπόψη.

### ***Οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής***

Στηριζόμενοι στους Laurent και Karferer (1985), οι Mc Intyre και Pigram (1992) αντιλήφθηκαν την έννοια της εμπλοκής δραστηριοτήτων αποτελούμενη από την “έλξη προς την δραστηριότητα” (attraction), την “έκφραση μέσα από την δραστηριότητα” (self-expression) και την «ουσιαστικότητα της δραστηριότητας για το άτομο» (centrality). Βασιζόμενοι στην έρευνά τους σε δραστηριότητες κατασκήνωσης και ρίσκου, οι Mc Intyre και Pigram υποστήριξαν ότι η έλξη αποτελείται από έναν συνδυασμό σπουδαιότητας και ευχαρίστησης. Αυτό σημαίνει ότι παρόλο που η ευχαρίστηση ή η διασκέδαση αποτελούν μια πλευρά της έλξης δεν υποδεικνύουν υψηλή εμπλοκή δραστηριοτήτων εκτός κι αν η δραστηριότητα θεωρείται σπουδαία και σημαντική για το άτομο.

Η “έκφραση μέσα από την δραστηριότητα” (self-expression), αναφέρεται στην εντύπωση που έχει το άτομο για τον εαυτό του και επιθυμεί να την εξωτερικεύει στους άλλους κατά την συμμετοχή του στην δραστηριότητα. Τέλος, η τρίτη



διάσταση της εμπλοκής δραστηριοτήτων προτεινόμενη από τους Mc Intyre και Pigram αναφέρεται στην ουσιαστικότητα μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου αναφορικά με το συνολικό τρόπο ζωής του ατόμου (Watkins, 1986). Μια δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί πρωταρχική εάν οι υπόλοιπες δραστηριότητες στην ζωή του ατόμου είναι οργανωμένες γύρω απ' αυτήν .

Αυτές οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής (έλξη, έκφραση, ουσιαστικότητα), αντιπροσωπεύουν εννοιολογικά χωριστές και ευδιάκριτες πλευρές της εμπλοκής παρόλο που εμπειρικές σχέσεις μεταξύ των διαστάσεων έχουν διαπιστωθεί σε κάποιες καταστάσεις (οι διαστάσεις συχνά σχετίζονται και συγκλίνουν μεταξύ της ουσιαστικότητας και του σημαντικού στοιχείου της έλξης (Havitz και Dimanche, 1997).

Εμπειρικοί δείκτες των τριών διαστάσεων λαμβάνονται υπόψη για να διαμορφώσουν το προφίλ της εμπλοκής σε σχέση με την συμμετοχή του ατόμου σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα και κατά συνέπεια υποδεικνύουν την συνολική σχετικότητα ή το νόημα αυτής της δραστηριότητας στο περιεχόμενο της ζωής του ατόμου. (Wiley, Shaw και Havitz, 2000).

Σε μια εκτενή ανασκόπηση της λογοτεχνίας οι Greenwald και Pratkanis (1984) σημείωσαν τρεις σημαντικές έννοιες που οι κοινωνικοί ψυχολόγοι έχουν αποδώσει στην «εμπλοκή του εγώ» οι οποίες είναι η ανησυχία για την κριτική από τους άλλους (διαχείριση εντύπωσης), η ανησυχία για την «αυτοαξιολόγηση» (διαχείριση αυτοαξιολόγησης) και η ανησυχία για την «διατήρηση των αξιών» ενός ατόμου (διαχείριση αξιών). Τα κοινά σημεία μεταξύ των τριών εννοιών εμπλοκής είναι η αναφορά τους στην έννοια της αυτοαντίληψης. Η ειδοποιός διαφορά τους έγκειται στην ιδιαιτερότητα του ατόμου η οποία προκύπτει κατά την δραστηριότητα. Όπως οι κοινωνικοί ψυχολόγοι έτσι και οι ερευνητές της καταναλωτικής συμπεριφοράς έχουν επίσης αντιληφθεί την εμπλοκή αναφορικά με την αυτοαντίληψη. Γι' αυτούς η προσωπική αντίληψη είναι το ουσιαστικό χαρακτηριστικό της εμπλοκής (Petty και Cacioppo, 1981; Richins και Bloch, 1986). Στα πλαίσια της συμμετοχής ελεύθερου χρόνου οι περισσότεροι εννοιολογικοί ορισμοί και διαδικασίες προέρχονται από την λογοτεχνία της καταναλωτικής συμπεριφοράς (Havitz και Dimanche, 1997). Τρέχουσες αντιλήψεις προτείνουν ότι τα άτομα



αντιλαμβάνονται την εμπλοκή σε μια δραστηριότητα, ως μια λειτουργία περιστασιακή και ενδοατομική (Celsi και Olson, 1988; Iwasaki και Havitz, 1998). Μ' αυτόν τον τρόπο η εμπλοκή προέρχεται από δύο πηγές : α) τις φυσικές και κοινωνικές πτυχές του άμεσου περιβάλλοντος (κοινωνική υποστήριξη, κοινωνικοί κανόνες, κοινωνικοί περιορισμοί) και β) τα ενδογενή χαρακτηριστικά του ατόμου (αξίες, αντιλήψεις, κίνητρα, ανάγκες). Σε αντίθεση με την κοινωνικο-ψυχολογική προσέγγιση της εμπλοκής που αναφέρθηκε προηγουμένως, αυτή η θεωρητική θέση εκλαμβάνει την «περιστασιακή εμπλοκή» και την «εσωτερική ή συστηματική εμπλοκή» ως προγενέστερους ορισμούς της εμπλοκής παρά ως ξεχωριστά είδη εμπλοκής. Το πρότυπο αυτό διακρίνει την διαφορά ανάμεσα στην εμπλοκή ελεύθερου χρόνου και των προηγούμενων αιτιών ή πηγών του. Ενώ η λογοτεχνία του ελεύθερου χρόνου απεικονίζει τις προηγούμενες αιτίες ή πηγές της εμπλοκής (Iwasaki και Havitz, 1998), η κατανόηση μας για την έννοια της εμπλοκής παραμένει ανεξιχνίαστη. Οι προσπάθειες για να καταστεί λειτουργικό το αποτέλεσμα των ερευνών είχαν διάφορα αποτελέσματα.(Havitz και Dimanche, 1999). Περαιτέρω πρότυπα που εξετάζουν την σχέση μεταξύ εμπλοκής και σχετικών εννοιών όπως η αφοσίωση και η δέσμευση, έχουν αρχίσει να εμφανίζονται στην λογοτεχνία του ελεύθερου χρόνου (Iwasaki και Havitz, 1998; Kim, Scott και Crompton, 1997). Όπως συζητήθηκε από τους Jacoby και Chestnut (1978), διατρέχουμε τον κίνδυνο να κατασκευάσουμε ένα παζλ όταν αποτυγχάνουμε να κατανοήσουμε πλήρως έννοιες πάνω στις οποίες έχουν κατασκευαστεί τα πρότυπα αυτά. Μια πρόταση από τους Celsi και Olson (1988) η οποία θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη για την έννοια της εμπλοκής, θα ήταν να εξετάζαμε ήδη υπάρχουσες δομές οι οποίες κατευθύνουν το άτομο σε μια δραστηριότητα και την αυτογνωσία, όσον αφορά τις ανάγκες, τους στόχους και τις αξίες ενός ατόμου. Η περισσότερη έρευνα για την εμπλοκή δεν μπορεί να εξηγήσει γιατί οι άνθρωποι επιλέγουν μια συγκεκριμένη δραστηριότητα και σχετίζονται προσωπικά με αυτήν. Τυπικά όργανα όπως η κλίμακα των CIP των Laurent και Kapferer,(1985) μας κατατοπίζουν για διάφορες φάσεις της εμπλοκής αλλά αποτυγχάνουν να μας περιγράψουν αναλυτικότερα τα πιστεύω του συμμετέχοντα.



### ***Η προσκόλληση με τον χώρο σε σχέση με τις διαστάσεις της εμπλοκής***

Η έννοια της «προσκόλλησης» με το μέρος έχει χρησιμοποιηθεί από τους ερευνητές και τους επαγγελματίες του ελεύθερου χρόνου για να εξηγήσει συγκεκριμένες συμπεριφορές πάνω από δύο δεκαετίες. Παρά την σημασία της έννοιας αυτής στην θεωρία της αναψυχής δεν έχει γίνει αρκετή έρευνα στον χώρο η οποία να εξετάζει τους προγενέστερους μηχανισμούς που οδηγούν τους αναψυχιστές στην προσκόλληση. Η έρευνα των Kyle, Graffe, Manning και Bacon (2003), εξέτασε έναν μηχανισμό, την εμπλοκή δραστηριοτήτων χρησιμοποιώντας την ανάλυση συν-διακύμανσης. Οι συγγραφείς εξέτασαν ένα μοντέλο το οποίο πρότεινε ότι η προσκόλληση με το μέρος (εξάρτηση και ταυτότητα χώρου) θα προβλεπόταν από την εμπλοκή δραστηριοτήτων (έλξη, ουσιαστικότητα και αυτό-έκφραση μέσα από την δραστηριότητα) μεταξύ τεσσάρων ομάδων πεζοπορίας κατά μήκος της διαδρομής Appalachian (ημερήσιοι πεζοπόροι, ολονύκτιοι πεζοπόροι, πεζοπόροι τμημάτων και πεζοπόροι αρχηγοί) στις ΗΠΑ. Χρησιμοποιώντας την διαδικασία ποικίλων ομάδων LISREL, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ταυτότητα του χώρου προβλέφθηκε καλύτερα από τις διαστάσεις της αυτοέκφρασης και της έλξης της εμπλοκής δραστηριοτήτων, ενώ η μόνη εξήγηση για την εξάρτηση από τον χώρο ήταν η αυτοέκφραση μέσα από την δραστηριότητα. Αυτές οι σχέσεις ήταν σταθερές για όλους τους πεζοπόρους. Ο τύπος του πεζοπόρου (ημερήσιος, ολονύκτιος, τμήματος) εντούτοις αποδείχθηκε ότι χρησιμοποιήθηκε μόνο για να εξηγήσει τον συσχετισμό μεταξύ των διαστάσεων της εμπλοκής, έλξης και αυτοέκφρασης με την ταυτότητα και την εξάρτηση του χώρου. Δεδομένου ότι η εμπλοκή στην δραστηριότητα των πεζοπόρων και η προσκόλληση έγινε πιο έντονη, οι συσχετισμοί μεταξύ αυτών των δύο εννοιών μειώθηκαν. Το δημογραφικό προφίλ των ερωτώμενων έδειξε ότι οι άντρες είχαν την τάση να διανύσουν μεγαλύτερη απόσταση κάνοντας πεζοπορία στο ΑΤ. Επίσης οι περισσότεροι πεζοπόροι είχαν πέσει μεταξύ 19-55 ετών με περισσότερους τους πεζοπόρους αρχηγούς ηλικίας 35 ετών ή νεότερους (65,3%), ήταν μορφωμένοι, τουλάχιστον απόφοιτοι λυκείου και ότι το εισόδημά των ημερήσιων ολονύκτιων και πεζοπόρων τμήματος ήταν το λιγότερο \$20,000 έως και \$60,000. Τέλος η πλειοψηφία των ερωτώμενων ήταν λευκοί.

Για όλες τις ομάδες των πεζοπόρων τα ιδιαίτερα γνωρίσματα του χώρου προβλέφθηκαν από την διάσταση της έλξης προς την δραστηριότητα και την αυτοέκφραση, ενώ η εξάρτηση από τον χώρο προβλέφθηκε μόνο από την αυτοέκφραση. Για όλους τους τύπους των πεζοπόρων η ταυτότητα του χώρου προσδιορίστηκε από τις διαστάσεις της εμπλοκής δραστηριοτήτων παρά από την εξάρτηση του χώρου.

### **Σχέση εμπλοκής και δημογραφικών χαρακτηριστικών**

Παρόλο που η εμπλοκή έχει προκύψει ως μια σημαντική έννοια για την κατανόηση της συμπεριφοράς του ελεύθερου χρόνου, η έννοια του φύλου στην εμπλοκή δραστηριοτήτων δεν τυγχάνει ιδιαίτερης προσοχής. Ο σκοπός της έρευνας των Havitz, Shaw και Wiley (2000), ήταν να εξετάσουν και να συγκρίνουν τα προφίλ της εμπλοκής δραστηριοτήτων των δύο φύλων στις «κατάλληλες» (για κάθε φύλο) και «μη κατάλληλες» δραστηριότητες.

Ειδικότερα η έρευνα αυτή εξέτασε την γενικότερη εμπλοκή στα σπορ και την ειδικότερη εμπλοκή ενηλίκων παικτών χόκεϊ (51 άνδρες –76 γυναίκες ) και αθλητών πατινάζ, (24 άνδρες –54 γυναίκες ). Η πολλαπλή ανάλυση συνδιακύμανσης χρησιμοποιήθηκε για να εξετάσει τις διαφορές φύλου και αθλήματος σύμφωνα με την γενικότερη επίδοση της εμπλοκής και των τριών διαστάσεων της (έλξη, ουσιαστικότητα, αυτοέκφραση). Οι άνδρες παίκτες του χόκεϊ είχαν υψηλότερη επίδοση στην «ουσιαστικότητα» της δραστηριότητας συγκρινόμενοι με τις άλλες ομάδες. Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν ότι οι γυναίκες είχαν μεγαλύτερη έλξη προς την δραστηριότητα, οι γυναίκες αθλήτριες του πατινάζ είχαν την υψηλότερη αυτοέκφραση και οι παίκτριες του χόκεϊ την μεγαλύτερη έλξη για τα σπορ γενικότερα.

Ειδικότερα προτείνεται ότι η εμπλοκή δραστηριοτήτων μπορεί να επηρεαστεί και από τις κοινωνικο-ιδεολογικές αντιλήψεις για τα δύο φύλα και για την καταλληλότητα των δραστηριοτήτων ανάλογα με το φύλο, όσο και από τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα των ατόμων.

Ιστορικά ο κόσμος των σπορ αναπτύχθηκε ως ένας θεσμός καθαρά ανδρικός στην Βόρεια Αμερική όπως και σε άλλα μέρη του κόσμου. (Hall, Slack, Smith, και Whitson, 1991; Messner και Sabo, 1990). Επιπλέον, από πολλές απόψεις ο

αθλητισμός παραμένει ανδροκρατούμενος. Για τα νέα αγόρια στην Αμερική η συμμετοχή στα αθλήματα ήταν αναπόφευκτη, λόγω της πίεσης από τους γονείς, τους συνομηλίκους και τους κοινωνικούς κανόνες (Messner, 1998), αλλά δεν είναι αυτό το πρόβλημα για τα κορίτσια. Επιπλέον, οι αξίες και οι ιδεολογίες γύρω από τα αθλήματα, όπως η επιθετικότητα, ο ανταγωνισμός και η σκληρότητα του αγώνα, συμφωνούν και ενεργούν για να ενισχύσουν ηγεμονικές ανδροπρεπείς έννοιες (Messner και Sabo, 1990).

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι αυτή η κατηγοριοποίηση των αθλημάτων συνεχίζεται ακόμη και σήμερα χωρίς καμία μεταβολή (Colley, Nash, O'Donnell, και Restorick, 1987; Koivula, 1995), τουλάχιστον στην Βόρεια Αμερική. Για παράδειγμα, τα αθλήματα όπως το χόκεϊ στον πάγο και το μποξ ακόμα θεωρούνται ανδρικά και ο χορός, η ενόργανη, το καλλιτεχνικό πατινάζ και άλλα ευγενή αθλήματα συνεχίζουν να θεωρούνται γυναικεία επειδή συμφωνούν με την γυναικεία ιδεολογία.

Ειδικότερα η μελέτη των Kyle, Graefe, Manning και Bacon (2003), εξέτασε τα γυναικεία και τα ανδρικά προφίλ της εμπλοκής αθλητών χόκεϊ και καλλιτεχνικού πατινάζ στο Οντάριο του Καναδά. Αυτά τα δύο χειμερινά αθλήματα στον Καναδά όσον αφορά το φύλο, το χόκεϊ αποτελεί την ενσάρκωση του ανδρικού προτύπου, ενώ το καλλιτεχνικό πατινάζ το δημοφιλέστερο άθλημα για το γυναικείο φύλο.

Εκτός από την φύση της δραστηριότητας, στην οποία άνδρες και γυναίκες συμμετέχουν είναι αναγνωρισμένο ότι και άλλοι παράγοντες έχουν επιπτώσεις στην εμπλοκή. Ειδικότερα η ηλικία, το επίπεδο και η συχνότητα της συμμετοχής, ο χρόνος ενασχόλησης του συμμετέχοντα με την συγκεκριμένη δραστηριότητα, όλ' αυτά έχουν αντίκτυπο στην προσωπική εμπλοκή στον αθλητισμό ή σε μια συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα.

Επιπλέον, οι ρόλοι –συμπεριφορές των δύο φύλων στο χόκεϊ και στο καλλιτεχνικό πατινάζ μπορούν να επηρεάσουν τα προφίλ της εμπλοκής. Για παράδειγμα, άνδρες και γυναίκες με θετική στάση ως προς την ισότητα των δύο φύλων μπορεί να νιώθουν πιο άνετα απ' αυτούς με τις παραδοσιακές απόψεις για την εμπλοκή σε μη ισότιμες δραστηριότητες και αυτό θα μπορούσε να επηρεάσει τα επίπεδα της προσωπικής τους εμπλοκής. Επομένως, εξαιτίας των

πιθανών επιδράσεων των παραγόντων της ηλικίας της συμμετοχής (διάρκεια και επίπεδο συμμετοχής) του ρόλου των δύο φύλων, όλ' αυτά αποτέλεσαν μεταβλητές για την έρευνα των δύο κύριων υποθέσεων για την εμπλοκή στο χόκεϋ και στο καλλιτεχνικό πατινάζ.

Παρόλο που οι αρχικές προβλέψεις αυτής της έρευνας δεν επιβεβαιώθηκαν τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το προφίλ της εμπλοκής δραστηριοτήτων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το φύλο. Ειδικότερα η έλξη μπορεί να είναι πιο σημαντική για τις γυναίκες και η ουσιαστικότητα πιο σχετική για τους άνδρες. Επιπλέον υπό μία γενικότερη αντίληψη, η έρευνα αυτή υποστηρίζει ότι η εμπλοκή στην αναψυχή μπορεί να επηρεαστεί από την κοινωνική ιδεολογία για την καταλληλότητα του φύλου σε συγκεκριμένες δραστηριότητες ,όπως επίσης και από τα προσωπικά ενδιαφέροντα και προτιμήσεις. Το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον καθώς και οι ευρύτερες κοινωνικές αξίες μπορούν να επηρεάσουν όχι μόνο την συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου αλλά και την προσωπική σχέση με την αναψυχή.

Η σημασία της έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι η ενασχόληση των πολιτών κάθε ηλικιακής ομάδας με τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες αναψυχής αποτελεί ένδειξη υγείας σε σωματικό, πνευματικό, συναισθηματικό και ψυχικό επίπεδο. Ακόμη η διατήρηση ή η επανάκτηση των παραπάνω αγαθών από το άτομο πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα και επιδίωξη κάθε ανεπτυγμένης κοινωνίας. Η δραστηριότητα της κολύμβησης και το ευρύτερο περιβάλλον των Δημοτικών Αθλητικών Οργανισμών είναι συνδεδεμένη άμεσα με την ποιότητα ζωής. Τα αποτελέσματα της παρούσης μελέτης ευελπιστούν να βοηθήσουν την πολιτεία αφ' ενός μεν να διευκολύνει τη συμμετοχή των πολιτών και αφ' ετέρου να περιορίσει όσο το δυνατόν μπορεί τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στη δραστηριότητα της κολύμβησης .

Στην παρούσα έρευνα σκοπός είναι η εξέταση της διαφοροποίησης της έννοιας της «εμπλοκής» στην κολύμβηση αναψυχής λόγω διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών ατόμων που εμπλέκονται σ' αυτήν στον Δήμο Νίκαιας Αττικής.

### **Ερευνητικές υποθέσεις**

α) Η διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των συμμετεχόντων κολυμβητών.

β) Η διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικίας των συμμετεχόντων κολυμβητών.

γ) Η διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων κολυμβητών.

δ) Η διάσταση της εμπλοκής «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των συμμετεχόντων κολυμβητών.

ε) Η διάσταση της εμπλοκής «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικίας των συμμετεχόντων κολυμβητών.

στ) Η διάσταση της εμπλοκής «αυτό έκφραση μέσα από τη δραστηριότητα», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων κολυμβητών.

ι) Η διάσταση της εμπλοκής «ουσιαστικότητα της δραστηριότητας» δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των συμμετεχόντων κολυμβητών.

κ) Η διάσταση της εμπλοκής «ουσιαστικότητα της δραστηριότητας» δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικίας των συμμετεχόντων κολυμβητών.

λ) Η διάσταση της εμπλοκής «ουσιαστικότητα της δραστηριότητας», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων κολυμβητών.

### **Οριοθετήσεις της έρευνας**

Οι οριοθετήσεις της παρούσας έρευνας αναφέρονται: α) Στην ηλικία των συμμετεχόντων: οι συμμετέχοντες ήταν ενεργοί κολυμβητές προγραμμάτων

αναψυχής ηλικίας 25 – 50 χρονών. Η μη κάλυψη όλου του ηλικιακού εύρους των δυνητικών ομάδων κολυμβητών αναψυχής στο συγκεκριμένο κολυμβητήριο που έγινε η έρευνα (π.χ. παιδικής ηλικίας, εφήβων) δεν δίνει την δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. β) στην συγκεκριμένη εποχή του έτους (άνοιξη) που διενεργήθηκε η έρευνα και ειδικά μόνο τον μήνα Απρίλιο. Αποτέλεσμα επίσης θα είναι η μη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων της έρευνας για το σύνολο των δημοτών επισκεπτών των κολυμβητηρίων που γίνεται η έρευνα.

### **Λειτουργικοί ορισμοί**

**Εμπλοκή (involvement):** Σύμφωνα με τους Havitz και Dimanche (1999) η εμπλοκή στην αναψυχή ορίζεται ως «μία μη παρατηρούμενη κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης, ή ενδιαφέροντος για μία συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής, η οποία προκαλείται από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που δραστηριοποιεί το άτομο». Σύμφωνα με τους ( e.g. Havitz και συν., 1993; McIntyre, 1989; Schuett, 1993), πρώτον η εμπλοκή είναι μία στάση που έχει διάρκεια. Έτσι η χρησιμοποίηση του όρου υπονοεί ότι το ενδιαφέρον ή το κίνητρο για μια δραστηριότητα αναψυχής τελικά είναι σημαντικό για το άτομο. Δεύτερον, η εμπλοκή σήμερα δεν αποτελεί μια μονοδιάστατη έννοια , αλλά αντιθέτως είναι μια έννοια πολυδιάστατη. Σύμφωνα με τους Dimanche, Havitz και Howard, 1991; Havitz και Dimanche, 1997, τρεις διαστάσεις, η έλξη, η αυτοέκφραση και η ουσιαστικότητα, έχουν εμφανιστεί για να εφαρμοστούν και να μετρηθούν στις δραστηριότητες αναψυχής.

**Έλξη προς την δραστηριότητα (attraction) :** Βασιζόμενοι στην μελέτη τους για τις δραστηριότητες της κατασκήνωσης και τις δραστηριότητες ρίσκου, οι McIntyre και Pigram (1992), εισηγήθηκαν ότι η έλξη θα έπρεπε να αποτελεί έναν συνδυασμό σπουδαιότητας και ευχαρίστησης.

**Αυτό-έκφραση του μέσα από τη δραστηριότητα (self - expression):** Η αυτοέκφραση (self-expression) σύμφωνα με τους Laurent και Kapferer (1985) αναφέρεται στην αυτοαπεικόνιση ή την εντύπωση που έχει κανείς για τον εαυτό του, την οποία θα ήθελε να μεταφέρει στους άλλους κατά την διάρκεια συμμετοχής του σε δραστηριότητες αναψυχής.



*Ουσιαστικότητα της δραστηριότητας για το άτομο (self – expression):* η τρίτη διάσταση της εμπλοκής προτεινόμενη από τους McIntyre και Pigram (1992), αναφέρεται στην ουσιαστικότητα μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας αναψυχής σε αντιστοιχία με το γενικότερο τρόπο ζωής του ατόμου. Μια δραστηριότητα μπορεί επίσης να θεωρηθεί ουσιαστική όταν οι υπόλοιπες δραστηριότητες της ζωής ενός ατόμου είναι οργανωμένες γύρω από αυτήν.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Κατανόηση της εμπλοκής στην αναψυχή*

Ο Kyle (2000), εξέτασε τις διαφορετικές έννοιες της εμπλοκής στην κοινωνική ψυχολογία και την καταναλωτική συμπεριφορά και εξέτασε τις ομοιότητες μεταξύ αυτών των εννοιών και εκείνων που παρουσιάζονται στη λογοτεχνία της αναψυχής. Μια μέθοδος και μια ενισχυτική θεωρία παρουσιάστηκε για να προσφέρει βαθύτερη κατανόηση στην έννοια της εμπλοκής. Η συζήτηση της μεθοδολογίας ήταν δομημένη γύρω από μια μελέτη που εξετάζει την εμπλοκή των αναψυχιστών με την ποδηλασία βουνού. Χρησιμοποίησε την μέθοδο προβολής ταινιών όπου έλαβαν μέρος διακόσια είκοσι ένα άτομα (πτυχιούχοι και προπτυχιακοί φοιτητές). Η μέτρηση της εμπλοκής χρησιμοποιώντας την δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού έγινε με βάση τον προσωπικό κατάλογο συμμετοχής Zaichkowsky (1985). Με βάση τα αποτελέσματα όρισε τα άτομα σε τρεις ομάδες εμπλοκής - Χαμηλή (n=49), Μεσαία (n=56), και Υψηλή συμμετοχή (n=50). Εξήντα έξι άτομα απορρίφθηκαν από τη μελέτη επειδή είτε τα αποτελέσματά τους ήταν πολύ χαμηλά στην εμπλοκή, είτε επειδή δεν ήταν ποτέ κάτοχοι ενός ποδηλάτου βουνού. Τριάντα έξι άτομα προήλθαν από κάθε μια από τις ομάδες συμμετοχής για την ανάλυση ZMET (12 από κάθε κατηγορία). Αυτά τα άτομα εξετάστηκαν 10 ημέρες πριν από τη σχεδιασμένη συνέντευξή τους για να συλλέξουν έξι έως οκτώ εικόνες ή φωτογραφίες οι οποίες αποτύπωναν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για την ποδηλασία βουνού. Επίσης χρησιμοποίησε την προσωπική συνέντευξη η οποία ήταν μια καθοδηγημένη συνομιλία που είχε διάρκεια περίπου δύο ώρες. Πρώτα τα άτομα κλήθηκαν να πουν τις ιστορίες τους για κάθε μια από τις εικόνες που είχαν φέρει στη συνέντευξη και πώς συνδέονταν αυτές με τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για την ποδηλασία βουνού.



Το τρίτο βήμα ήταν οι εξεταζόμενοι να ταξινομήσουν τις εικόνες τους σε πακέτα ανάλογα με την σημαντικότητά τους και να βάλουν μια ετικέτα ή να δώσουν μία περιγραφή για κάθε πακέτο. Αυτή η ενέργεια είχε ως στόχο να προσδιορίσει τα σημαντικότερα θέματα ή απόψεις του συμμετέχοντα. Το τέταρτο βήμα, η εκμαίευση, υιοθέτησε μια τροποποιημένη έκδοση (Kelly, 1963) (δηλ., προσδιορίζοντας πώς δύο από τα τρία ερεθίσματα είναι παρόμοια αλλά πάντα διαφορετικά από το τρίτο ερέθισμα) και μια κλιμακωτή τεχνική. Η Kelly Grid τεχνική είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για τα άτομα που κρύβουν τις σκέψεις τους και τις δράσεις τους. Η κλιμακωτή τεχνική είναι χρήσιμη για τον καθορισμό των αιτιών των ενεργειών αυτών των ατόμων. Στο πέμπτο βήμα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να περιγράψουν εικόνες αντίθετες από αυτές που τους δόθηκαν στην αρχή. Το έκτο βήμα απαιτούσε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν άλλες αισθήσεις για να μεταβιβάσουν τι αντιπροσωπεύει και τι δεν αντιπροσωπεύει τη συμμετοχή τους στην ποδηλασία βουνού. Στο έβδομο βήμα, οι συμμετέχοντες δημιούργησαν μια συνοπτική εικόνα ή ένα κολάζ από τις εικόνες τους για να εκφράσουν τα σημαντικά ζητήματα. Τέλος, στο όγδοο βήμα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δημιουργήσουν μία σύντομη περιγραφή των σκέψεων τους και των συναισθημάτων τους για την ποδηλασία βουνού.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι η εμπλοκή προέρχεται από δύο πηγές: α) το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον (κοινωνική υποστήριξη, κοινωνικές δομές) και β) τα εσωτερικά χαρακτηριστικά του ατόμου (αξίες, απόψεις, κίνητρα, ανάγκες). Η θεωρητική αυτή άποψη υποστηρίζει ότι η περιστασιακή και η εσωτερική ή η διαρκής εμπλοκή είναι προγενέστερες της εμπλοκής παρά ξεχωριστά κομμάτια της. Πολλές προσπάθειες έχουν γίνει για την εξέταση της εμπλοκής σε σχέση με άλλες έννοιες όπως η αφοσίωση και η δέσμευση, αλλά όπως λένε οι Jacoby and Chestnut (1978), παίρνουμε το ρίσκο να χτίσουμε ένα «σπίτι από κάρτες» των οποίων δεν γνωρίζουμε το περιεχόμενό τους.

Η έρευνα των Havitz και Mannell (2005), πραγματοποιήθηκε για να ερευνήσει τις σχέσεις μεταξύ της διαρκούς εμπλοκής, της περιστασιακής εμπλοκής και της κατάστασης «ροής» σε δραστηριότητες αναψυχής και μη. Οι υποθέσεις ήταν ότι όλες αυτές οι θεωρίες θα σχετίζονταν μεταξύ τους και ότι η περιστασιακή εμπλοκή θα μεσολαβούσε μεταξύ της διαρκούς εμπλοκής και της



κατάστασης ροής. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπάρχει δυνατή και σταθερή σχέση μεταξύ της διαρκούς εμπλοκής, της περιστασιακής εμπλοκής και της κατάστασης ροής, σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της προηγούμενης έρευνας. Επίσης η περιστασιακή εμπλοκή μεσολαβούσε μεταξύ της διαρκούς εμπλοκής και της κατάστασης ροής, όταν το μοντέλο εξετάστηκε με όλο το ερωτηματολόγιο και ξεχωριστά για τις αναψυχικές και μη δραστηριότητες. Στην πραγματικότητα, δεν βρέθηκε άμεση σχέση μεταξύ της διαρκούς εμπλοκής και της κατάστασης ροής. Η περιστασιακή εμπλοκή φάνηκε να προωθεί έναν σημαντικό σύνδεσμο μεταξύ της διαρκούς εμπλοκής και της κατάστασης ροής.

### ***Σχέση εμπλοκής και προσκόλλησης στον χώρο***

Σκοπός της μελέτης των Kyle, Graeffe, Manning και Bacon (2003), ήταν να μελετήσουν την σχέση μεταξύ της «εμπλοκής» δραστηριοτήτων και της «προσκόλλησης με τον χώρο» για πεζοπόρους κατά μήκος της διαδρομής Appalachian (AT). Οι συγγραφείς μελέτησαν ένα μοντέλο το οποίο πρότεινε ότι η «προσκόλληση με τον χώρο» («εξάρτηση» και «ταυτότητα χώρου») θα προβλεπόταν από την «εμπλοκή» δραστηριοτήτων («έλξη», «ουσιαστικότητα» και «αυτοέκφραση») μεταξύ τεσσάρων ομάδων (ημερήσιοι, ολονύκτιοι, τμημάτων και αρχηγοί) κατά μήκος της διαδρομής Appalachian.

Για όλες τις ομάδες των πεζοπόρων η «ταυτότητα του χώρου» ήταν θετικά και σημαντικά προβλεπόμενη από τους παράγοντες της «έλξης» και της «αυτοέκφρασης». Η «εξάρτηση από τον χώρο» ήταν προβλεπόμενη μόνο από τον παράγοντα «αυτοέκφραση». Όλες οι άλλες διαστάσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Για όλες τις ομάδες η «ταυτότητα του χώρου» ήταν περισσότερο προβλεπόμενη από τις διαστάσεις της «εμπλοκής» παρά από τις διαστάσεις της «εξάρτησης του χώρου». Η θεωρητική πρόβλεψη ότι η «εμπλοκή» είναι προγενέστερη της «προσκόλλησης στον χώρο» εν μέρει επιβεβαιώθηκε από την παραπάνω μελέτη. Ενώ είχε υποθεθεί ότι αυξάνοντας την «εμπλοκή» αυξάνει και η «προσκόλληση με τον χώρο», οι διαστάσεις της «εμπλοκής» και της «προσκόλλησης» σε συνάρτηση με τον τύπο της ομάδας των πεζοπόρων, προτείνουν ότι αυτή η υπόθεση μπορεί να είναι επιφανειακή και παραπλανητική. Για όλες τις ομάδες οι στατιστικά σημαντικές σχέσεις πρότειναν

ότι όπως η «αυτό-έκφραση» και η «έλξη» αυξάνονταν έτσι αυξανόταν και το σκορ των ερωτώμενων για την διάσταση της «ταυτότητας του χώρου».

Η «αυτοέκφραση» επίσης είχε σημαντική και θετική επίδραση στην «εξάρτηση του χώρου». Αυτή η σχέση σημαίνει ότι καθώς αυξάνεται η αξία της «αυτοέκφρασης» αυξάνεται και η εξάρτησή τους από την διαδρομή έτσι ώστε να εξασφαλιστεί μία ιδιαίτερη εμπειρία αναψυχής.

Στην μελέτη των Bricker, Graefe, Kyle και Wickham, (2004), σκοπός ήταν να εξεταστεί περαιτέρω η σχέση μεταξύ της εμπλοκής και της προσκόλλησης του χώρου για τους πεζοπόρους κατά μήκος της διαδρομής Appalachian, των βαρκάδων (δηλ., κωπηλατών kayak και rafting) κατά μήκος του Νότιου Δικράνου του Αμερικανικού Ποταμού στην Καλιφόρνια και των ψαράδων στην Νότια Αγγλία.

Τα αποτελέσματά μας προτείνουν ότι η εμπλοκή και η ουσιαστικότητα ειδικότερα, είναι ο καλύτερος προάγγελος της διάστασης της ταυτότητας του χώρου στην προσκόλληση του χώρου, απ' ότι της εξάρτησης του χώρου. Η επιρροή της εμπλοκής στην προσκόλληση του χώρου διέφερε ανάλογα με την δραστηριότητα και την ομάδα. Για κάθε ένα από τα δείγματα που εξετάστηκαν, τα στοιχεία της δραστηριότητας και η τοποθεσία διέφεραν από την άποψη της προσωπικής επιλογής και συνεπώς διέφερε και η επίδραση της εμπλοκής στην προσκόλληση του χώρου. Η μόνη σταθερή σχέση που παρατηρήθηκε μεταξύ των τριών ομάδων ήταν η σχέση της ταυτότητας του χώρου με την ουσιαστικότητα.

Στην έρευνα των Graefe, Kyle και Manning, (2004), σκοπός ήταν να εξεταστεί η επίδραση της προσκόλλησης του μέρους σε διάφορες μεταβλητές που την αφορούν, όπως τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, τα κίνητρα επίσκεψης και οι προτιμήσεις, η εμπλοκή δραστηριότητας. Τα στοιχεία (N=1,879) συλλέχθηκαν από τους πεζοπόρους κατά μήκος της διαδρομής Appalachian μια γραμμική διαδρομή πεζοπορίας από τη Γεωργία στο Μαϊν στην Αμερική. Επιβεβαιωτικές διαδικασίες ανάλυσης των παραγόντων έδειξαν ότι η δισδιάστατη αντίληψη της προσκόλλησης του μέρους ήταν κατάλληλη για αυτήν την έρευνα. Οι ερωτώμενοι συγκεντρώθηκαν σε τρεις ευδιάκριτες ομάδες χρησιμοποιώντας τους μέσους όρους τους στις δύο διαστάσεις της

προσκόλλησης του μέρους. Οι τρεις ομάδες διέφεραν όσον αφορά στο επίπεδο της προσκόλλησης του μέρους. Αυτές οι τρεις ομάδες εξετάστηκαν έπειτα σε σχέση με διάφορες μεταβλητές (π.χ., δημογραφικά, κίνητρα επίσκεψης και οι προτιμήσεις, η εμπλοκή δραστηριότητας). Ένα προφίλ των διαφορετικών χαρακτηριστικών των ομάδων κατασκευάστηκε στην μελέτη για να αποδείξει πως επηρεάζει και επηρεάζεται η προσκόλληση του μέρους από αυτές τις μεταβλητές.

Δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων όσον αφορά την εκπαίδευση και το εισόδημά τους, όσον αφορά στις ερωτήσεις «να είμαι μαζί με τα μέλη της ομάδας μου», «να ασκούμε και να ξεκουράζομαι σωματικά». Οι περισσότεροι προσκολλημένοι πεζοπόροι υποστηρίζουν τις προσπάθειες για περιορισμό των χρηστών της διαδρομής, αλλά από την άλλη μεριά αντιτάσσουν τις διοικητικές ενέργειες που περιορίζουν την δική τους πρόσβαση (υποχρεωτική χρήση του καταφυγίου, απαγόρευση των τηλεφώνων κυττάρων) κατά μήκος της διαδρομής. Όσον αφορά στην εμπλοκή τα αποτελέσματα έδειξαν ότι καθώς αυξανόταν η προσκόλληση με το μέρος τόσο αυξανόταν και η κάθε μία από τις διαστάσεις της εμπλοκής. Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν ότι η προσκόλληση με το μέρος ήταν ένας έγκυρος και αξιόπιστος παράγοντας στην μελέτη. Τα προφίλ των συμμετεχόντων ήταν χωρισμένα σε τρεις ομάδες: α) τους υψηλά προσκολλημένους χρήστες της διαδρομής, οι οποίοι ήταν άντρες στην πλειοψηφία τους περίπου 40 ετών, κάτοικοι μικρομεσαίων πόλεων, προτιμούσαν την διαδρομή επειδή ήταν πολύ γνωστή και επίσης την μοναξιά της διαδρομής, ενώ διασκέδαζαν όταν συναντούσαν άλλους με τα ίδια ενδιαφέροντα με αυτούς β) οι μέτρια προσκολλημένοι χρήστες, οι οποίοι αποτελούσαν την πλειοψηφία 49%, ήταν επίσης άντρες λίγο νεότεροι, κάτοικοι πόλεων με όχι περισσότερους από 50,000 κατοίκους, λάτρεις επίσης της διαδρομής αλλά περισσότερο επικεντρωμένοι στην συγκεκριμένη δραστηριότητα, λιγότερο κριτικοί όσον αφορά την διοίκηση και λιγότερο έμπειροι και εμπλεκόμενοι με την πεζοπορία σε σχέση με τους υψηλά προσκολλημένους χρήστες της διαδρομής και γ) οι λιγότερο προσκολλημένοι πεζοπόροι ήταν στην πλειοψηφία τους γυναίκες, νεότερες από τις υπόλοιπες ομάδες των πεζοπόρων, κάτοικοι μικρών πόλεων ή και

αγροτικών περιοχών, με κοινωνικά κίνητρα και λιγότερο λάτρεις της διαδρομής ΑΤ, αλλά περισσότερο λάτρεις της δραστηριότητας της πεζοπορίας.

Ενώ παρατηρήσαμε διάφορα στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, το μέγεθος της επίδρασης μερικών από αυτών, θα μπορούσε να θεωρηθεί πενιχρό. Θεωρούμε ότι αυτό δεν μικραίνει τη σημασία αυτών των συμπερασμάτων. Η πρόθεση αυτής της μελέτης ήταν να στηριχτεί σε προηγούμενες μελέτες και να επιδείξει τη δυνατότητα της προσκόλλησης του μέρους για πληροφόρηση σχετικά με τις αποφάσεις των διοικήσεων. Μελλοντικές έρευνες προτείνονται για την συνέχιση της εξερεύνησης αυτών των σχέσεων.

### **Σχέση εμπλοκής και δέσμευσης**

Σε μια άλλη έρευνα των Cavin, Hammitt και Kyle, (2004), σκοπός ήταν να εξεταστεί η σχέση μεταξύ των διαστάσεων της εμπλοκής στην αναψυχή και των διαστάσεων του συναισθηματικού δεσίματος με τον χώρο μεταξύ ενός δείγματος αναψυχιστών σε τρεις περιοχές κατασκήνωσης σε ένα νοτιοανατολικό Εθνικό Δρυμό.

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η εμπλοκή ήταν ο ισχυρότερος προάγγελος των διαστάσεων του δεσμού και της ταυτότητας και ο ασθενέστερος για την εξάρτηση και την επίδραση. Η εμπλοκή, αποτελούμενη από πέντε διαστάσεις (έλξη, ουσιαστικότητα, κοινωνικό δεσμό, επιβεβαίωση ταυτότητας, και έκφραση ταυτότητας), βρέθηκε ότι πρόβλεψε θετικά τον δεσμό με τον χώρο ο οποίος αποτελούνταν από πέντε διαστάσεις (δεσμός, εξάρτηση, ταυτότητα, εξοικείωση και επίδραση). Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης επιβεβαίωσαν επίσης τα προηγούμενα συμπεράσματα (Bricker και Kerstetter, 2000; Iwasaki και Havitz, 1998; Kyle και συν. 2003; Kyle και συν. 2004) όπου η εμπλοκή επηρεάζει τον δεσμό με τον χώρο σε μια παγκόσμια κλίμακα, και ότι οι διάφορες διαστάσεις της εμπλοκής έχουν θετικές επιρροές στις διαστάσεις της προσκόλλησης του χώρου, που ονομάζεται εδώ ως δεσμός με τον χώρο.

Στην έρευνα των Kyle και Mowen, (2003), σκοπός ήταν να εξεταστεί η σχέση μεταξύ των περιορισμών στην αναψυχή, την εμπλοκή και την δέσμευση για έναν φορέα παροχής υπηρεσιών.



Συνολικά, από τα συμπεράσματα φάνηκε ότι οι περιορισμοί εμποδίζουν την ανάπτυξη της διαρκούς εμπλοκής αλλά όχι την ανάπτυξη των ατομικών προτιμήσεων για τους συγκεκριμένους φορείς παροχής υπηρεσιών. Πιο συγκεκριμένα, άλλες προτεραιότητες - που εστίασαν στον ελεύθερο των ερωτώμενων - ήταν ο ισχυρότερος προάγγελος της εμπλοκής. Δεδομένου ότι τα αποτελέσματα των ερωτώμενων σε αυτό το στοιχείο αυξήθηκαν, τα αποτελέσματά τους σε όλες τις διαστάσεις της εμπλοκής μειώθηκαν. Προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι εκείνοι που ασχολούνται με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι και περισσότερο απαιτητικοί σχετικά με αυτήν. Συνεπώς, τείνουν να είναι οι πιά επικριτικοί με τις συνθήκες της τοποθεσίας (Kyle, Kerstetter και Guadagnolo, 2002). Τέλος, σύμφωνα με την προηγούμενη έρευνα (Iwasaki και Havitz, 1998; Kyle, Graefe, Manning και Bacon, 2003), η εμπλοκή ήταν προγενέστερη της δέσμευσης. Όσο η εμπλοκή των ερωτώμενων με τη δραστηριότητα αυξανόταν, τόσο αυξανόταν επίσης η συναισθηματική τους προσκόλληση με τον φορέα παροχής υπηρεσιών και τους χώρους του, η εξάρτησή τους από αυτούς τους χώρους και οι κοινωνικοί δεσμοί τους με την τοποθεσία.

### ***Σχέση εμπλοκής και φύλου***

Στην έρευνα των Willey, Shaw και Havitz, (2000), σκοπός ήταν να εξετάσει και να συγκρίνει τα γυναικεία και τα ανδρικά πρότυπα της εμπλοκής στην αναψυχή σε κατάλληλες και μη κατάλληλες για το φύλο δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα η μελέτη εξέτασε τις διαφορές της εμπλοκής μεταξύ: ενήλικων παικτών χόκεϊ (51 ανδρών και 76 γυναικών) και αθλητών-τριών καλλιτεχνικού πατινάζ (24 άνδρες και 54 γυναίκες).

Τα δεδομένα αποκαλύπτουν μία τάση των παικτριών του χόκεϊ να έχουν υψηλότερα επίπεδα εμπλοκής σε σχέση με τις αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ που είχαν χαμηλότερα επίπεδα εμπλοκής. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην ουσιαστικότητα με τους αθλητές-τριες του χόκεϊ να έχουν υψηλότερα σκορ σε αυτήν σε σχέση με τους αθλητές-τριες του καλλιτεχνικού πατινάζ. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του φύλου στην έλξη εξαιτίας των υψηλών σκορ έλξης των αθλητριών του χόκεϊ και του

καλλιτεχνικού πατινάζ, σε σύγκριση με τις δύο ανδρικές ομάδες. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά του φύλου σε σχέση με την γενικότερη εμπλοκή στα σπορ και πιο συγκεκριμένα στον παράγοντα έλξη οι γυναίκες είχαν υψηλότερα σκορ σε σχέση με τους άνδρες. Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά, ασθενέστερη όμως μεταξύ του φύλου και της αυτοέκφρασης αποτέλεσμα αρχικά της σχετικά υψηλής αυτοέκφρασης των αθλητριών του καλλιτεχνικού πατινάζ.

Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ουσιαστικότητας και του τύπου της δραστηριότητας με τους αθλητές του χόκεϊ να έχουν υψηλότερη ουσιαστικότητα στην εμπλοκή σε σύγκριση με τους αθλητές του καλλιτεχνικού πατινάζ.

Γενικότερα τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δεν επιβεβαίωσαν τις αρχικές υποθέσεις. Τα υψηλά σκορ των αθλητών του χόκεϊ στην ουσιαστικότητα σε σύγκριση με τις άλλες ομάδες επιβεβαίωσαν τις αρχικές προβλέψεις. Οι υπόλοιπες σημαντικές σχέσεις μεταξύ φύλου και εμπλοκής δεν ήταν σύμφωνες με τις αρχικές υποθέσεις. Δηλαδή οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες σημείωσαν υψηλότερα σκορ στην έλξη, οι αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ σημείωσαν τα υψηλότερα σκορ στην αυτοέκφραση και οι αθλήτριες του χόκεϊ σημείωσαν τα υψηλότερα σκορ στην έλξη στα σπορ γενικότερα.

### **Στόχοι της εργασίας**

Στην παρούσα εργασία οι στόχοι ήταν:

- α) η καταγραφή των σημαντικότερων παραγόντων διαφοροποίησης της εμπλοκής στην κολύμβηση αναψυχής.
- β) η εύρεση πιθανών διαφορών ανάμεσα στις διαστάσεις της εμπλοκής και των δημογραφικών χαρακτηριστικών όπως είναι το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση. η εύρεση πιθανών διαφορών ανάμεσα στις διαστάσεις της εμπλοκής και της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής ατόμων που συμμετέχουν στην κολύμβηση αναψυχής .
- γ) η εύρεση πιθανών διαφορών ανάμεσα στις διαστάσεις της εμπλοκής και της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής ατόμων που συμμετέχουν στην κολύμβηση αναψυχής.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### **Δείγμα**

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 250 ενήλικες ενεργοί κολυμβητές-τριες (107 άνδρες και 143 γυναίκες), ηλικίας 25 – 50 ετών οι οποίοι επιλέχθηκαν με την μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Οι κολυμβητές ασκούσαν συστηματικά δηλαδή πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα στα πλαίσια του προγράμματος «Άσκηση για όλους» του Δημοτικού κολυμβητηρίου της Νίκαιας Αττικής σε ώρες προγραμμάτων κοινού.

Το ερωτηματολόγιο κατέγραψε πληροφορίες που αφορούσαν δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση (ελεύθερος, παντρεμένος), την ηλικία (4 επίπεδα: <30, 31-40, 41-50, >50), το επίπεδο εκπαίδευσης (7 επίπεδα : Απόφοιτος Δημοτικού, Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΙΕΚ, Απόφοιτος ΑΤΕΙ, Απόφοιτος Πανεπιστημίου, Κάτοχος Μεταπτυχιακού, Φοιτητής). Η συχνότητα συμμετοχής καταγράφηκε σε 2 επίπεδα: περιστασιακή άσκηση, συστηματική άσκηση.

### **Όργανο μέτρησης**

Μεταφράστηκε και χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Kyle και συνεργατών (2003). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνεται από την μελέτη με τίτλο "Παραγοντική Δομή και Εγκυρότητα Πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμιξης στην Αναψυχή" (Βλαχόπουλος, Θεοδωράκης, Πανοπούλου, 2007). Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης προσέφεραν προκαταρκτική υποστήριξη της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της μεταφρασμένης κλίμακας της Ανάμιξης στην Αναψυχή σε μία συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής.



Η κλίμακα αποτελούνταν από τους ακόλουθους τρεις παράγοντες: α) «*την έλξη προς τη δραστηριότητα*» (5 θέματα), β) «*την αυτό έκφραση μέσα από την δραστηριότητα*» (τέσσερα θέματα) και γ) «*την ουσιαστικότητα της δραστηριότητας*» (τρία θέματα). Η εμπλοκή αξιολογήθηκε με 7βάθμια κλίμακα μέτρησης Likert από (1) διαφωνώ απόλυτα (4) στο ουδέτερο (δεν έχω γνώμη) έως (7) συμφωνώ απόλυτα.

### **Διαδικασία μέτρησης**

Πριν την έναρξη της έρευνας ζητήθηκε άδεια από τον Διευθυντή του Αθλητικού Οργανισμού της Νίκαιας Αττικής. Η διάρκεια συλλογής των δεδομένων ήταν οι δύο τελευταίες εβδομάδες του μήνα Απρίλη. Έγινε στο κολυμβητήριο του Δήμου Νίκαιας Αττικής όπου αθλούνταν οι συμμετέχοντες. Πριν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και δόθηκαν διευκρινίσεις για τον τρόπο συμπλήρωσής του. Η συμμετοχή των ασκουμένων στην διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν ανώνυμη και εθελοντική. Η διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου έγινε από την ίδια την ερευνήτρια ρωτώντας τους συμμετέχοντες πριν την έναρξη της δραστηριότητας. Οι ώρες συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν από τις 12:00μ.μ. έως τις 16:00μ.μ. τις καθημερινές, όπου παρατηρείται μεγαλύτερη προσέλευση του κοινού στο κολυμβητήριο, καθώς επίσης και το Σαββατοκύριακο τις απογευματινές ώρες .

### **Στατιστική επεξεργασία**

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS.

Οι στατιστικές αναλύσεις περιελάμβαναν τις εξής μετρήσεις:

Υπολογίστηκαν: α) οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής οι οποίες λήφθηκαν ως εξαρτημένες μεταβλητές και εφαρμόστηκε t-test για την εύρεση πιθανών διαφορών με τις ανεξάρτητες μεταβλητές (δύο επίπεδα) *φύλο, οικογενειακή κατάσταση, συχνότητα συμμετοχής* β) οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής λήφθηκαν ως εξαρτημένες μεταβλητές και εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης

(ANOVA) για την εύρεση πιθανών διαφορών με την ανεξάρτητη μεταβλητή ηλικία του δείγματος (τέσσερα επίπεδα).

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Το 43% των ατόμων του μελετώμενου πληθυσμού ήταν άντρες και το 57% γυναίκες. Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 1, τα άτομα ηλικίας ως 50 ετών αποτελούσαν το 91% του συνόλου ενώ μόνο 23 από τα 250 είχαν ηλικία άνω των 50. Είναι αξιοσημείωτο ότι περισσότερα από τα μισά άτομα που μελετήθηκαν (58%) ήταν απόφοιτοι κάποιου Ανώτατου Πανεπιστημιακού Ιδρύματος, ενώ αν προστεθεί και το 15% των ατόμων που αποφοίτησαν από κάποιο Ανώτατο Τεχνολογικό Ίδρυμα, συνολικά το ποσοστό των ατόμων που είχαν σπουδάσει ανέρχεται σε 73%. Επίσης, μόνο το 36% των ατόμων ήταν ανύπαντροι και το υπόλοιπο 64% ήταν παντρεμένοι.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του μελετώμενου πληθυσμού.

Ηλικία	Εκπαίδευση	Οικογενειακή κατάσταση
	Γυμνάσιο/	
<30 ετών	30% (74/250) Λύκειο	27% (68/249) Ανύπαντροι 36% (90/250)
31-40 ετών	31% (78/250) ΑΤΕΙ	15% (37/249) Παντρεμένοι 64% (160/250)
41-50 ετών	30% (75/250) ΑΕΙ	58% (144/249)
>50 ετών	9% (23/250)	

### **Συχνότητα συμμετοχής**

Όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 2, το μεγαλύτερο μέρος (87%) όσων ερωτήθηκαν, απάντησαν ότι ασκούνται συστηματικά ενώ μόνο 32 από τους 250 ασκούνταν περιστασιακά.

**Πίνακας 2.** Συχνότητα συμμετοχής του μελετώμενου πληθυσμού.

<b>Συχνότητα Συμμετοχής</b>	
<b>Περιστασιακή άσκηση</b>	13% (32/250)
<b>Συστηματική άσκηση</b>	87% (218/250)

### **Στοιχεία της εμπλοκής**

Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά μέτρα των απαντήσεων που αντιστοιχούν στα 12 στοιχεία της εμπλοκής. Η τιμή 0 αντιπροσωπεύει το διαφωνώ απόλυτα και η τιμή 7 το συμφωνώ απόλυτα. Σύμφωνα με τον πίνακα 3, τα άτομα που συμμετείχαν στη μελέτη, συμφωνούσαν πολύ ισχυρά ότι η κολύμβηση είναι κάτι που τους χαλαρώνει από την πίεση της καθημερινής ζωής (μέση τιμή 6,21 και τυπική απόκλιση 0,91). Την αμέσως χαμηλότερη βαθμολογία συμφωνίας (μέση τιμή 6,16 και τυπική απόκλιση 0,99) έδωσαν στην πρόταση «Η κολύμβηση είναι από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες για μένα», ενώ σχεδόν εξίσου ισχυρά συμφωνούσαν και με το ότι η κολύμβηση είναι ένα από τα πράγματα που τους ικανοποιούν πολύ (μέση τιμή 6,14 και τυπική απόκλιση 0,96). Αντίθετα τη συμμετοχή των φίλων και τη συζήτηση με τους φίλους για τα κολυμβητικά θέματα. Συγκεκριμένα, στην ερώτηση «Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι με κάποιον τρόπο συνδεδεμένοι με την κολύμβηση», η μέση τιμή ήταν 2,23 και η τυπική απόκλιση 1,30. Επίσης, στην ερώτηση «Τα κολυμβητικά θέματα είναι πολύ σημαντικά για μένα», η μέση τιμή ήταν 2,51 και η τυπική απόκλιση 1,58, ενώ στην ερώτηση «Μου αρέσει να συζητάω με φίλους για κολυμβητικά θέματα», που κατά κάποιο τρόπο συνδυάζει τις δύο παραπάνω ερωτήσεις, η μέση τιμή ήταν 2,51 και η τυπική απόκλιση 1,58. Υπενθυμίζεται ότι η τιμή 0 αντιπροσωπεύει το διαφωνώ απόλυτα και η τιμή 7 το συμφωνώ απόλυτα.

**Πίνακας 3.** Περιγραφικά στατιστικά μέτρα των ερωτήσεων που αντιστοιχούν στα 12 στοιχεία της εμπλοκής στην κολύμβηση αναψυχής.

12 ερωτήσεις που αντιστοιχούν σε στοιχεία της εμπλοκής	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση
1)Η κολύμβηση είναι από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες για μένα	3	7	6,16	0,99
2)Η κολύμβηση είναι ένα από τα πράγματα που με ικανοποιούν πολύ	3	7	6,14	0,96
3)Η κολύμβηση με χαλαρώνει από την πίεση της καθημερινής ζωής	3	7	6,21	0,91
4)Η κολύμβηση σου λέει πολλά για το ποιος είσαι	1	7	4,86	1,52
5)Δεν ενδιαφέρομαι και πολύ για τα κολυμβητικά θέματα	1	7	5,33	1,57
6)Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι με κάποιον τρόπο συνδεδεμένοι με την κολύμβηση	1	7	2,23	1,30
7)Νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι οργανωμένα γύρω από τη δραστηριότητα της κολύμβησης	1	7	3,76	1,52
8)Η συμμετοχή στην κολύμβηση με εκφράζει	1	7	5,23	1,30
9)Μου αρέσει να συζητάω με φίλους για κολυμβητικά θέματα	1	7	2,64	1,69
10)Μπορείς να πεις πολλά για έναν άνθρωπο όταν τον βλέπεις να κάνει κολύμβηση	1	7	4,27	1,37
11)Όταν κολυμπάω είμαι ο εαυτός μου	1	7	5,36	1,36
12)Τα κολυμβητικά θέματα είναι πολύ σημαντικά για μένα	1	7	2,51	1,58

### **Κατηγοριοποίηση των στοιχείων της εμπλοκής σε διαστάσεις**

Το σύνολο των 12 στοιχείων της εμπλοκής, όπως φαίνεται και στον πίνακα 4 κατηγοριοποιήθηκε σε 3 διαστάσεις σύμφωνα με τη μελέτη των Kyle, Graefe, Manning και Bacon (2003).

Από τα στοιχεία που αντιπροσωπεύουν οι ερωτήσεις 1,2,3,5,12 προέκυψε η διάσταση της έλξης. Η εσωτερική συνοχή της διάστασης αυτής ήταν χαμηλή στον πληθυσμό που μελετήθηκε (Cronbach's  $\alpha=0,43$ ).

Από τα στοιχεία που αντιπροσωπεύουν οι ερωτήσεις 6,7,9 προέκυψε η διάσταση της ουσιαστικότητας. Η εσωτερική συνοχή της διάστασης αυτής ήταν ικανοποιητική στον πληθυσμό που μελετήθηκε (Cronbach's  $\alpha=0,60$ ), δεδομένου ότι αποτελείται μόνο από 3 ερωτήσεις.

Από τα στοιχεία που αντιπροσωπεύουν οι ερωτήσεις 4,8,10,11 προέκυψε η διάσταση της αυτοέκφρασης. Η εσωτερική συνοχή της διάστασης αυτής ήταν πολύ υψηλή στον πληθυσμό που μελετήθηκε (Cronbach's  $\alpha=0,82$ ).

**Πίνακας 4.** Περιγραφικά στατιστικά μέτρα και δείκτης Cronbach's  $\alpha$  για τις 3 διαστάσεις της εμπλοκής στην κολύμβηση αναψυχής

---

<b>Διαστάσεις εμπλοκής</b>	<b>Αριθμός στοιχείων</b>	<b>Μέση τιμή</b>	<b>Τυπική απόκλιση</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
Έλξη	5	11,6	3,4	0,43
Ουσιαστικότητα	8	11,3	3,3	0,60
Αυτοέκφραση	4	19,8	4,4	0,82

---

### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ αντρών και γυναικών***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ αντρών και γυναικών όσον αφορά στη διάσταση της έλξης, έγινε στατιστικός έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 5, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,375$ ) μεταξύ αντρών και γυναικών. Παρόλα αυτά, η τιμή της έλξης στους άντρες ήταν λίγο χαμηλότερη (μέση τιμή 5,2 και τυπική απόκλιση 0,7) σε σχέση με τις γυναίκες (μέση τιμή 5,2 και τυπική απόκλιση 0,6).

### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ ηλικιακών κατηγοριών***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των κατηγοριών ηλικίας όσον αφορά στη διάσταση της έλξης, έγινε στατιστικός έλεγχος One-Way ANOVA.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 5, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p<0,001$ ) μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή της έλξης στους <30 ετών ήταν 4,9 (τυπική απόκλιση 0,8), στους 31-40 ετών ήταν 5,2 (τυπική απόκλιση 0,5), στους 41-50 ετών ήταν 5,4 (τυπική απόκλιση 0,6) και στους >50 ετών ήταν 5,6 (τυπική απόκλιση 0,4). Είναι εμφανές ότι η αύξηση της ηλικίας και η άνοδος σε μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία σχετίζεται με υψηλότερες, κατά μέσο όρο, τιμές έλξης.

### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ έγγαμων και άγαμων***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ παντρεμένων και ανύπαντρων όσον αφορά στη διάσταση της έλξης, έγινε στατιστικός έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 5, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p < 0,001$ ) μεταξύ παντρεμένων και ανύπαντρων. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση της έλξης, αντίστοιχα, στους παντρεμένους ήταν 5,3 και 0,6 και στους ανύπαντρους ήταν 5,0 και 0,7.

#### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ βαθμίδων εκπαίδευσης***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των βαθμίδων εκπαίδευσης όσον αφορά στη διάσταση της έλξης, έγινε στατιστικός έλεγχος One-Way ANOVA.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 5, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p = 0,186$ ) μεταξύ βαθμίδων εκπαίδευσης. Η μέση τιμή της έλξης σε όσους είχαν πάει γυμνάσιο ή λύκειο ήταν 5,3 (τυπική απόκλιση 0,6), σε όσους είχαν πάει ΑΤΕΙ ήταν 5,0 (τυπική απόκλιση 0,9) και σε όσους είχαν πάει ΑΕΙ ήταν 5,2 (τυπική απόκλιση 0,6). Εκτός του ότι η σχέση της βαθμίδας εκπαίδευσης και της έλξης δεν είναι στατιστικά σημαντική, δεν φαίνεται από το δείγμα και αν η σχέση είναι θετική ή αρνητική.

#### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της έλξης μεταξύ συστηματικής και περιστασιακής συμμετοχής στην κολύμβηση***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ κολυμβητών που ασκούσαν συστηματικά ή περιστασιακά, όσον αφορά στη διάσταση της έλξης, έγινε στατιστικός έλεγχος  $t$  για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 5, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p < 0,001$ ) μεταξύ κολυμβητών που ασκούσαν συστηματικά ή περιστασιακά. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση της έλξης, αντίστοιχα, στους συστηματικά ασκούμενους ήταν 5,3 και 0,6 και στους περιστασιακά ασκούμενους ήταν 4,7 και 0,7.



Πίνακας 5. Συσχέτιση έλξης και δημογραφικών χαρακτηριστικών

Δημογραφικά χαρακτηριστικά	Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	t	df	p
<b>Φύλο</b>		0,8	239	0,375
άντρες	5,2 (0,7)			
γυναίκες	5,3 (0,6)			
<b>Ηλικία</b>		7,1	240	<0,001
<30 ετών	4,9 (0,8)			
31-40 ετών	5,2 (0,5)			
41-50 ετών	5,4 (0,6)			
>50 ετών	5,6 (0,4)			
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		-3,8	139,5	<0,001
ανύπαντροι	5,0 (0,7)			
παντρεμένοι	5,3 (0,6)			
<b>Εκπαίδευση</b>		1,6	239	0,186
γυμνάσιο/ λύκειο	5,3 (0,6)			
ΑΤΕΙ	5,0 (0,9)			
ΑΕΙ	5,2 (0,6)			
<b>Συχνότητα Συμμετοχής</b>		-4,8	239	<0,001
Περιστασιακή άσκηση	4,7 (0,7)			
Συστηματική άσκηση	5,3 (0,6)			

**Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ αντρών και γυναικών**

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ αντρών και γυναικών όσον αφορά στη διάσταση της ουσιαστικότητας, έγινε στατιστικός έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 6, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,491$ ) μεταξύ αντρών και γυναικών. Παρόλα αυτά, η τιμή της

ουσιαστικότητας στους άντρες ήταν λίγο χαμηλότερη (μέση τιμή 2,8 και τυπική απόκλιση 1,1) σε σχέση με τις γυναίκες (μέση τιμή 2,9 και τυπική απόκλιση 1,0).

### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ κατηγοριών ηλικίας***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των κατηγοριών ηλικίας όσον αφορά στη διάσταση της ουσιαστικότητας, έγινε στατιστικός έλεγχος One-Way ANOVA.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 6, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,399$ ) μεταξύ ηλικιακών κατηγοριών. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή της ουσιαστικότητας στους <30 ετών ήταν 1,1 (τυπική απόκλιση 0,1), στους 31-40 ετών ήταν 0,9 (τυπική απόκλιση 0,1), στους 41-50 ετών ήταν 1,1 (τυπική απόκλιση 0,1) και στους >50 ετών ήταν 1,2 (τυπική απόκλιση 0,2). Εκτός του ότι η σχέση της ηλικιακής κατηγορίας και της ουσιαστικότητας δεν είναι στατιστικά σημαντική, δεν φαίνεται από το δείγμα αν η σχέση είναι θετική ή αρνητική.

### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ παντρεμένων και ανύπαντρων***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ έγγαμων και άγαμων όσον αφορά στη διάσταση της ουσιαστικότητας, έγινε στατιστικός έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 6, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,280$ ) μεταξύ έγγαμων και άγαμων. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση της ουσιαστικότητας, αντίστοιχα, στους παντρεμένους ήταν 2,9 και 1,1 και στους ανύπαντρους ήταν 2,7 και 1,1.

### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ βαθμίδων εκπαίδευσης***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των βαθμίδων εκπαίδευσης όσον αφορά στη διάσταση της ουσιαστικότητας, έγινε στατιστικός έλεγχος One-Way ANOVA.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 6, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,053$ ) μεταξύ βαθμίδων εκπαίδευσης. Το εύρημα αυτό όμως είναι οριακά μεγαλύτερο από το 0,05. Αυτό σημαίνει ότι αν αυξηθεί ο αριθμός των μελετώμενων ατόμων είναι πιθανό αυτή η σχέση να αναδειχθεί τελικά στατιστικά σημαντική. Η μέση τιμή της ουσιαστικότητας σε όσους είχαν πάει γυμνάσιο ή λύκειο ήταν 2,9 (τυπική απόκλιση 1,2), σε όσους είχαν πάει ΑΤΕΙ ήταν 3,2 (τυπική απόκλιση 1,2) και σε όσους είχαν πάει ΑΕΙ ήταν 2,7 (τυπική απόκλιση 1,0).

**Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της ουσιαστικότητας μεταξύ συστηματικής και περιστασιακής συμμετοχής στην κολύμβηση**

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ κολυμβητών που ασκούσαν συστηματικά ή περιστασιακά, όσον αφορά στη διάσταση της ουσιαστικότητας, έγινε στατιστικός έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 6, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,557$ ) μεταξύ κολυμβητών που ασκούσαν συστηματικά ή περιστασιακά. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση της ουσιαστικότητας, αντίστοιχα, στους συστηματικά ασκούμενους ήταν 2,8 και 1,1 και στους περιστασιακά ασκούμενους ήταν 2,7 και 1,0.

**Πίνακας 6.** Συσχέτιση ουσιαστικότητας και δημογραφικών χαρακτηριστικών

Δημογραφικά χαρακτηριστικά	Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	t	df	p
Φύλο		-0,6	245	0,491
Αντρες	2,8 (1,1)			
Γυναίκες	2,9 (1,0)			
Ηλικία		0,9	246	0,399
<30 ετών	1,1 (0,1)			
31-40 ετών	0,9 (0,1)			
41-50 ετών	1,1 (0,1)			
>50 ετών	1,2 (0,2)			

Δημογραφικά χαρακτηριστικά	Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	t	df	p
Οικογενειακή κατάσταση		-1,0	245	0,280
ανύπαντροι	2,7 (1,1)			
παντρεμένοι	2,9 (1,1)			
Εκπαίδευση		2,9	245	0,053
γυμνάσιο/ λύκειο	2,9 (1,2)			
ATEI	3,2 (1,2)			
AEI	2,7 (1,0)			
Συχνότητα Συμμετοχής		-5,8	245	0,557
Περιστασιακή άσκηση	2,7 (1,0)			
Συστηματική άσκηση	2,8 (1,1)			

#### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ αντρών και γυναικών***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ αντρών και γυναικών όσον αφορά στη διάσταση της αυτοέκφρασης, έγινε στατιστικός έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 7, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,424$ ) μεταξύ αντρών και γυναικών. Παρόλα αυτά, η τιμή της αυτοέκφρασης στους άντρες ήταν λίγο χαμηλότερη (μέση τιμή 4,8 και τυπική απόκλιση 1,1) σε σχέση με τις γυναίκες (μέση τιμή 5,0 και τυπική απόκλιση 1,0).

#### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ ηλικιακής κατηγορίας***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των κατηγοριών της ηλικίας όσον αφορά στη διάσταση της αυτοέκφρασης, έγινε στατιστικός έλεγχος One-Way ANOVA.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 7, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,158$ ) μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή της αυτοέκφρασης στους <30 ετών ήταν 1,3 (τυπική απόκλιση 0,1), στους

31-40 ετών ήταν 0,9 (τυπική απόκλιση 0,1), στους 41-50 ετών ήταν 0,9 (τυπική απόκλιση 0,1) και στους >50 ετών ήταν 1,0 (τυπική απόκλιση 0,2). Εκτός του ότι η σχέση της κατηγορίας ηλικίας και της αυτοέκφρασης δεν είναι στατιστικά σημαντική, δεν φαίνεται από το δείγμα και αν η σχέση είναι θετική ή αρνητική.

#### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ παντρεμένων και ανύπαντρων***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ έγγαμων και άγαμων όσον αφορά στην διάσταση της αυτοέκφρασης, έγινε στατιστικός έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 7, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,003$ ) μεταξύ έγγαμων και άγαμων. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση της αυτοέκφρασης, αντίστοιχα, στους έγγαμους ήταν 5,1 και 0,9, και στους άγαμους ήταν 4,6 και 1,2.

#### ***Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ βαθμίδων εκπαίδευσης***

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των βαθμίδων εκπαίδευσης όσον αφορά στη διάσταση της αυτοέκφρασης, έγινε στατιστικός έλεγχος One-Way ANOVA.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 7, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,707$ ) μεταξύ των βαθμίδων εκπαίδευσης. Η μέση τιμή της αυτοέκφρασης σε όσους είχαν πάει γυμνάσιο ή λύκειο ήταν 5,0 (τυπική απόκλιση 1,1), σε όσους είχαν πάει ΑΤΕΙ ήταν 4,9 (τυπική απόκλιση 1,5) και σε όσους είχαν πάει ΑΕΙ ήταν 4,9 (τυπική απόκλιση 0,9). Εκτός του ότι η των βαθμίδων εκπαίδευσης και της αυτοέκφρασης δεν είναι στατιστικά σημαντική, δεν φαίνεται από το δείγμα και αν η σχέση είναι θετική ή αρνητική.

**Διαφορές που παρατηρούνται στη διάσταση της αυτοέκφρασης μεταξύ συστηματικής και περιστασιακής συμμετοχής στην κολύμβηση**

Για τη διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ κολυμβητών που ασκούσαν είτε συστηματικά είτε περιστασιακά, όσον αφορά στη διάσταση της αυτοέκφρασης, έγινε στατιστικός έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα.

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 7, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p=0,059$ ) μεταξύ κολυμβητών. Το εύρημα αυτό όμως είναι οριακά μεγαλύτερο από το 0,05. Αυτό σημαίνει ότι αν αυξηθεί ο αριθμός των μελετώμενων ατόμων είναι πιθανό αυτή η σχέση να αναδειχθεί τελικά στατιστικά σημαντική. Συγκεκριμένα, η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση της αυτοέκφρασης, αντίστοιχα, στους συστηματικά ασκούμενους ήταν 5,0 και 1,1 και στους περιστασιακά ασκούμενους ήταν 4,6 και 1,0.

**Πίνακας 7.** Συσχέτιση αυτοέκφρασης και δημογραφικών χαρακτηριστικών.

Δημογραφικά χαρακτηριστικά	Μέση τιμή (τυπική απόκλιση)	t	df	p
Φύλο		-0,8	241	0,424
άντρες	4,8 (1,1)			
γυναίκες	5,0 (1,0)			
Ηλικία		1,7	242	0,158
<30 ετών	1,3 (0,1)			
31-40 ετών	0,9 (0,1)			
41-50 ετών	0,9 (0,1)			
>50 ετών	1,0 (0,2)			
Οικογενειακή κατάσταση		-3,0	147,5	<b>0,003</b>
ανύπαντροι	4,6 (1,2)			
παντρεμένοι	5,1 (0,9)			
Εκπαίδευση		0,3	241	0,707
γυμνάσιο/ λύκειο	5,0 (1,1)			
ΑΤΕΙ	4,9 (1,5)			
ΑΕΙ	4,9 (0,9)			
Συχνότητα Συμμετοχής		-1,9	241	0,059

Περιστασιακή άσκηση	4,6 (1,0)
Συστηματική άσκηση	5,0 (1,1)

---



## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της μελέτης ήταν η διαφοροποίηση της έννοιας της εμπλοκής στην κολύμβηση αναψυχής, λόγω διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών.

Τα αποτελέσματα των ερευνητικών υποθέσεων που εξετάστηκαν ήταν τα εξής :

- α) Η διάσταση της εμπλοκής *«έλξη προς τη δραστηριότητα»*, δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των συμμετεχόντων κολυμβητών.
- β) Η διάσταση της εμπλοκής *«έλξη προς τη δραστηριότητα»* διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικίας των συμμετεχόντων κολυμβητών. Πιο συγκεκριμένα στην ηλικία >50 ετών η διάσταση της έλξης είναι η μεγαλύτερη σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές κατηγορίες.
- γ) Η διάσταση της εμπλοκής *«έλξη προς τη δραστηριότητα»* διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης των συμμετεχόντων κολυμβητών. Η διάσταση της έλξης στους παντρεμένους ήταν πιο μεγάλη σε σχέση με τους ανύπαντρους.
- ε) Η διάσταση της εμπλοκής *«έλξη προς τη δραστηριότητα»* διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων κολυμβητών. Η διάσταση της έλξης ήταν υψηλότερη σ' αυτούς που γυμνάζονταν συστηματικά σε σχέση με αυτούς που γυμνάζονταν περιστασιακά.
- στ) Η διάσταση της εμπλοκής *«αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα»* διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης των συμμετεχόντων κολυμβητών. Η διάσταση της αυτοέκφρασης ήταν υψηλότερη στους παντρεμένους σε σχέση με τους ανύπαντρους.
- ζ) Η διάσταση της εμπλοκής *«αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα»*, δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των συμμετεχόντων κολυμβητών.



η) Η διάσταση της εμπλοκής «*αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα*», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικίας των συμμετεχόντων κολυμβητών.

θ) Η διάσταση της εμπλοκής «*αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα*», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων κολυμβητών.

ι) Η διάσταση της εμπλοκής «*ουσιαστικότητα της δραστηριότητας*» δεν διαφοροποιείται λόγω του διαφορετικού φύλου των συμμετεχόντων κολυμβητών.

κ) Η διάσταση της εμπλοκής «*ουσιαστικότητα της δραστηριότητας*» δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής ηλικίας των συμμετεχόντων κολυμβητών.

ν) Η διάσταση της εμπλοκής «*ουσιαστικότητα της δραστηριότητας*», δεν διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων κολυμβητών.

Τα αποτελέσματα απορρίπτουν τις 4 από τις 11 ερευνητικές υποθέσεις και επιβεβαιώνουν την δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου των Kyle και συνεργατών (2003).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης οι παντρεμένοι και οι >50 έχουν μεγαλύτερη "εμπλοκή" στην κολύμβηση αναψυχής. Πιο συγκεκριμένα οι παντρεμένοι έχουν μεγαλύτερη "έλξη" και "αυτοέκφραση" από τους ανύπαντρους. Οι >50 έχουν επίσης μεγαλύτερη "έλξη" από τους <50. Η συχνότητα προπόνησης σχετίζονταν επίσης στατιστικά σημαντικά με την έλξη.

Στην έρευνα των Kyle, Graeffe, Manning and Bacon (2003), εξετάσθηκε η σχέση μεταξύ των τριών διαστάσεων της εμπλοκής και της προσκόλλησης με τον χώρο («εξάρτηση» και «ταυτότητα χώρου») για πεζοπόρους κατά μήκος της διαδρομής Appalachian. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για όλες τις ομάδες των πεζοπόρων η «ταυτότητα του χώρου» ήταν θετικά και σημαντικά προβλεπόμενη από τους παράγοντες της «έλξης» και της «αυτοέκφρασης». Η «εξάρτηση από τον χώρο» ήταν προβλεπόμενη μόνο από τον παράγοντα «αυτοέκφραση». Όλες οι άλλες διαστάσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

Στην παρούσα μελέτη επίσης η διάσταση της έλξης και της αυτοέκφρασης, όπως και στην προαναφερόμενη έρευνα, ήταν στατιστικά σημαντικές. Η μεν έλξη ήταν στατιστικά σημαντική ως προς την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και την συχνότητα συμμετοχής. Η δε αυτοέκφραση ήταν στατιστικά σημαντική ως προς την οικογενειακή κατάσταση. Αυτό αποδεικνύει ότι αυτές οι δύο διαστάσεις της εμπλοκής έχουν σημαντική επίδραση στις μεταβλητές αυτών των δύο ερευνών, σε σύγκριση με την τρίτη διάσταση της εμπλοκής την ουσιαστικότητα η οποία δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Οι τρεις διαστάσεις της «εμπλοκής» μετρήθηκαν χρησιμοποιώντας στοιχεία προσαρμοσμένα από την κλίμακα μέτρησης των McIntyre και Pigram (1992) για την αναρρίχηση. Η ίδια κλίμακα χρησιμοποιήθηκε και στην δική μας μελέτη για την μέτρηση της εμπλοκής στην κολύμβηση αναψυχής. Επίσης οι περισσότεροι πεζοπόροι ήταν ηλικίας 19-55 ετών, όπως και στην δική μας έρευνα.

Στην μελέτη των Willey, Shaw και Havitz, (2000), σκοπός ήταν η εξέταση και η σύγκριση των γυναικείων και των ανδρικών προτύπων της εμπλοκής στην αναψυχή σε κατάλληλες και μη κατάλληλες για το φύλο δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα η μελέτη εξέτασε τις διαφορές της εμπλοκής μεταξύ: ενήλικων παικτών χόκεϊ (51 ανδρών και 76 γυναικών) και αθλητών-τριών καλλιτεχνικού πατινάζ (24 άνδρες και 54 γυναίκες). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες σημείωσαν υψηλότερα σκορ στην έλξη, οι αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ σημείωσαν τα υψηλότερα σκορ στην αυτοέκφραση και οι αθλήτριες του χόκεϊ σημείωσαν τα υψηλότερα σκορ στην έλξη στα σπορ γενικότερα. Διαπιστώνουμε ότι και στην μελέτη αυτή υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις δύο διαστάσεις της εμπλοκής (έλξη και αυτοέκφραση). Από τα 222 ερωτηματολόγια τα 17 απορρίφθηκαν εξαιτίας ατελών απαντήσεων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα συνολικά 205 ερωτηματολόγια, συμπληρωμένα από: 51 παίκτες χόκεϊ, 76 παίκτριες χόκεϊ, 24 αθλητές του καλλιτεχνικού πατινάζ και 54 αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ. Περίπου το ίδιο ήταν και το δικό μας δείγμα, 250 συμμετέχοντες στην κολύμβηση αναψυχής, 107 άνδρες και 143 γυναίκες.

Στην μελέτη των Kyle, Cavin και Hammitt, (2004), η οποία εξέτασε την σχέση μεταξύ των διαστάσεων της εμπλοκής στην αναψυχή και των διαστάσεων του

συναισθηματικού δεσίματος με τον χώρο, τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι ο δεσμός, η ταυτότητα και η επίδραση επηρεάστηκαν θετικά από την διάσταση της έλξης. Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν έπειτα να απαντήσουν σε δέκα έξι ερωτήσεις προσαρμοσμένες μία πενταβάθμια κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα» του Likert από την κλίμακα της εμπλοκής των McIntyre και Pigram (1992) όσον αφορά την αρχική δραστηριότητά τους. Η ίδια κλίμακα χρησιμοποιήθηκε και στην δική μας έρευνα. Στο ερωτηματολόγιο συμπεριλήφθηκαν τρεις ερωτήσεις για την διάσταση της ουσιαστικότητας, τέσσερις για την έλξη, έξι για την αυτοέκφραση, και τρεις για τον κοινωνικό δεσμό.

Σε μια άλλη μελέτη των Kyle και Mowen, (2003), για την εξέταση της σχέσης μεταξύ των περιορισμών στην αναψυχή, την εμπλοκή και την δέσμευση για έναν φορέα παροχής υπηρεσιών, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έλξη πρόβλεψε τους κοινωνικούς παράγοντες, την εξάρτηση του χώρου και την συναισθηματική δέσμευση, ενώ η αυτοέκφραση πρόβλεψε την ταυτότητα του χώρου και την κανονιστική δέσμευση. Επομένως παρατηρούμε ότι οι δύο διαστάσεις της εμπλοκής (έλξη και αυτοέκφραση) αποτελούν στατιστικά σημαντικές μεταβλητές, όπως και στις παραπάνω έρευνες. Η εμπλοκή μετρήθηκε χρησιμοποιώντας μια προσαρμοσμένη έκδοση της κλίμακας συμμετοχής McIntyre και Pigram (1992), όπως και στην δική μας έρευνα.

Στην μελέτη των Kyle, Graeffe και Manning (2004), εξετάσθηκε η επίδραση της προσκόλλησης του μέρους σε διάφορες μεταβλητές που την αφορούν, όπως τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, τα κίνητρα επίσκεψης και οι προτιμήσεις, η εμπλοκή δραστηριότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ηλικίας και της προσκόλλησης του μέρους. Αυτοί που είχαν υψηλά σκορ στην προσκόλληση του μέρους για την διαδρομή ΑΤ ήταν μεγαλύτερης ηλικίας σε σχέση με αυτούς που είχαν χαμηλό σκορ στην προσκόλληση με το μέρος. Αυτό το αποτέλεσμα συμπίπτει με την δική μας έρευνα όπου διαπιστώθηκε ότι οι >50 έχουν μεγαλύτερη "εμπλοκή" στην κολύμβηση αναψυχής. Η εμπλοκή μετρήθηκε χρησιμοποιώντας μια προσαρμοσμένη έκδοση των McIntyre και Pigram (1992) που αποτελείται από τρεις παράγοντες : (α) έλξη, (β) αυτοέκφραση και

(γ) ουσιαστικότητα. Η ίδια κλίμακα χρησιμοποιήθηκε και στην δική μας έρευνα.

### ***Δυνατά σημεία της έρευνας***

Τα δυνατά σημεία της μελέτης μας ήταν οι διαστάσεις της εμπλοκής, έλξη και αυτοέκφραση, οι οποίες παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όπως και σε άλλες μελέτες (Kyle και συν., 2003; Willey και συν., 2000; Kyle και συν., 2004). Επίσης, η συχνότητα συμμετοχής στην οποία διαπιστώθηκε ότι αυτοί που ασχολούνταν συστηματικά ήταν το 87% των συμμετεχόντων. Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο οι περισσότεροι ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ (58%), ενώ όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση οι περισσότεροι ήταν έγγαμοι (64%). Επομένως το ιδανικό προφίλ των συμμετεχόντων στην κολύμβηση αναψυχής σύμφωνα με την μελέτη, είναι έγγαμοι, >50 ετών, απόφοιτοι ΑΕΙ, ασκούνται συστηματικά, η κολύμβηση τους εκφράζει σε μεγάλο βαθμό και την θεωρούν σημαντικό μέρος της ζωής τους.

### ***Περιορισμοί της έρευνας***

Ένας περιορισμός είναι η ηλικία των συμμετεχόντων, η οποία κυμαινόταν από 20-50 ετών. Η μη κάλυψη όλου του ηλικιακού εύρους των δυνητικών ομάδων κολυμβητών αναψυχής στο συγκεκριμένο κολυμβητήριο που έγινε η έρευνα (π.χ. παιδικής ηλικίας, εφήβων) δεν δίνει δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Επίσης το δείγμα προήλθε από ένα μόνο κολυμβητήριο, ενώ θα μπορούσε να είχε γίνει έρευνα και σε άλλα κολυμβητήρια, έτσι ώστε να υπάρχει σύγκριση των αποτελεσμάτων. Η εποχή κατά την οποία έγινε η έρευνα ήταν οι δύο τελευταίες βδομάδες του Απρίλη, ενώ θα μπορούσε να γίνει καθ' όλη την διάρκεια του έτους, έτσι ώστε να έχουμε μια σφαιρική εικόνα των συμμετεχόντων.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι έγγαμοι και οι >50 ετών έχουν μεγαλύτερη «εμπλοκή» στην κολύμβηση αναψυχής. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες και οι έγγαμοι αποτέλεσαν την πλειοψηφία στην έρευνα αυτή. Όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ. Η συχνότητα συμμετοχής τους ήταν πάνω από δύο φορές την εβδομάδα. Όσον αφορά τις διαστάσεις της εμπλοκής, η έλξη και η αυτοέκφραση αποτέλεσαν στατιστικά σημαντικές μεταβλητές στον παράγοντα οικογενειακή κατάσταση. Η έλξη επίσης αποτέλεσε στατιστικά σημαντική μεταβλητή στους παράγοντες ηλικία και συχνότητα συμμετοχής.

Ειδικότερα οι έγγαμοι αποτέλεσαν ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων στην έρευνα και αυτό το γεγονός οφείλεται στο ότι προτιμούν την κολύμβηση αναψυχής για χαλάρωση και εκτόνωση από την καθημερινότητά τους. Οι οικογενειακές υποχρεώσεις, οι έντονοι ρυθμοί ζωής στην σύγχρονη πόλη καθώς και οι επαγγελματικές απαιτήσεις, οδηγούν μερικές φορές σε αδιέξοδο τους γονείς. Ο ελεύθερος χρόνος ολοένα και περιορίζεται και η μόνη διέξοδος φαίνεται πως είναι η συμμετοχή των ατόμων αυτών σε προγράμματα αναψυχής. Για τους έγγαμους φάνηκε λοιπόν από τα αποτελέσματα της έρευνας ότι η κολύμβηση αναψυχής αποτελεί μια ευχάριστη δραστηριότητα και ένα από τα πράγματα που τους ικανοποιούν πολύ. Επίσης τους χαλαρώνει από την πίεση της καθημερινότητας, τους εκφράζει και την θεωρούν πολύ σημαντική για τον εαυτό τους.

Η κολύμβηση αναψυχής για τα άτομα >50 ετών φάνηκε από τα αποτελέσματα της έρευνας ότι αποτελεί μια επικοινωνιακή δραστηριότητα, καθώς τους βοηθάει να διατηρήσουν την φυσική τους κατάσταση και να είναι υγιείς. Επίσης, η κολύμβηση αποτελεί για τα άτομα >50, μια δραστηριότητα υπεροχής, καθώς τους προσφέρει αυτοπεποίθηση, ικανοποίηση και μια καλύτερη αντίληψη για τον εαυτό τους. Στην μελέτη των Kyle, Graefe και

Manning, (2004), διαπιστώθηκε επίσης ότι αυτοί που είχαν υψηλά σκορ στην εμπλοκή σε σχέση με την προσκόλληση του μέρους για την διαδρομή ΑΤ ήταν μεγαλύτερης ηλικίας.

Είναι γεγονός λοιπόν ότι η κολύμβηση αναψυχής όσον αφορά την εμπλοκή, αποτελεί μια συστηματική ενασχόληση για τα άτομα >50 και τους έγγαμους.

### ***Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή***

Αξιολογώντας τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την έρευνα θα ήταν αξιοσημείωτο να αναφερθεί ότι ο κάθε Δημοτικός Αθλητικός Οργανισμός (ΔΑΟ) για να αποκτήσει και να διατηρήσει κολυμβητές αναψυχής θα πρέπει να στοχεύσει στα άτομα <50 ετών και στους άγαμους. Θα πρέπει λοιπόν ο ΔΑΟ να δημιουργήσει ελκυστικότερα προγράμματα κολύμβησης κοινού, έτσι ώστε να προσελκύσει τις ομάδες αυτές.

Για να το πετύχουν αυτό οι ΔΑΟ, θα πρέπει πρώτα απ' όλα να υπάρχει σωστή οικονομική διαχείριση των χρημάτων που παίρνουν από το κράτος για την ανάπτυξη του αθλητισμού αναψυχής. Θα πρέπει επίσης να προσλαμβάνουν εξειδικευμένο προσωπικό, να οργανώνουν πολλά και ποικίλα προγράμματα και εκδηλώσεις, να διαχειρίζονται σωστά τις αθλητικές εγκαταστάσεις και να δημιουργούν δίκτυα συνεργασίας με τους δημότες, τη σχολική κοινότητα, τα αθλητικά σωματεία και πολλούς τοπικούς, περιφερειακούς, εθνικούς και διεθνείς φορείς. Όμως, για να έχουν αποτέλεσμα όλα τα παραπάνω πρέπει οι περίπλοκες διαδικασίες που περιβάλλουν τη λειτουργία του αθλητισμού στην Τοπική Αυτοδιοίκηση να σχεδιαστούν, να οργανωθούν, να καθοδηγηθούν, να ελεγχθούν και να αξιολογηθούν προσεκτικά.

***Εγκαταστάσεις:*** Πιο συγκεκριμένα, ο παράγοντας εγκαταστάσεις – υπηρεσίες είναι αυτός που θα πρέπει να βελτιωθεί άμεσα. Οι ελλείψεις σε αποδυτήρια, χώρους υγιεινής, και σύγχρονου αθλητικού εξοπλισμού, φαίνεται να είναι το σημαντικότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι δημόσιοι φορείς παροχής αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα. Θα πρέπει να παρέχονται ασφαλείς συνθήκες άσκησης για όλους δημιουργώντας τις κατάλληλες



προϋποθέσεις σε υλικοτεχνικό εξοπλισμό. Η πρόσβαση των ΑΜΕΑ επίσης δεν είναι εφικτή στο συγκεκριμένο κολυμβητήριο που έγινε η έρευνα. Η συντήρηση του εξοπλισμού αποτελεί ένα άλλο πρόβλημα αρκετά σημαντικό για την λειτουργία των κολυμβητηρίων. Οι χώροι στάθμευσης, οι οποίοι δεν επαρκούν, αποτελούν ένα σημαντικό εμπόδιο για την πρόσβαση στους χώρους άθλησης στα αστικά κέντρα. Επίσης, το ωράριο των περισσότερων κολυμβητηρίων λόγω έλλειψης τους, αποτελεί σημαντικό εμπόδιο για την αύξηση της συμμετοχής του κοινού στην κολύμβηση αναψυχής. Συνήθως, τα περισσότερα Δημοτικά κολυμβητήρια φιλοξενούν τις τοπικές ομάδες, οπότε μένει πολύ λίγος χώρος και χρόνος για το κοινό. Γι' αυτό θα πρέπει να τουλάχιστον τα Δημοτικά κολυμβητήρια να ανήκουν αποκλειστικά και μόνο στους δημότες και στην κολύμβηση αναψυχής.

**Προγράμματα ΔΑΟ:** Επίσης, η ανάγκη των αθλουμένων για ποικιλία προγραμμάτων, αποτελεί επιτακτική ανάγκη. Θα πρέπει να δημιουργηθούν προγράμματα προσαρμοσμένα ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο εμπειρίας των αθλουμένων. Όσον αφορά στους έγγαμους θα πρέπει να μπορούν ταυτόχρονα να γυμνάζονται μαζί με όλη την οικογένεια, έτσι ώστε να εκμεταλλεύονται εποικοδομητικά τον ελεύθερο τους χρόνο. Από την άλλη μεριά οι άγαμοι, συνήθως νέοι κάτω των 30 ετών, θα πρέπει να αποτελούν την ομάδα-στόχο των ΔΟΑ. Για την ομάδα αυτή θα πρέπει να δημιουργηθούν κολυμβητήρια με χώρους αναψυχής, (σάουνα, internet café, εστιατόρια υγιεινής διατροφής, αίθουσες εκδηλώσεων-σεμιναρίων) όπου εκεί πλέον θα είναι τόπος συνάντησης των ασκουμένων. Επίσης η δημιουργία καινοτόμων προγραμμάτων στο νερό όπως είναι το aqua aerobic, η αερόβια άσκηση στο νερό χρησιμοποιώντας διάφορα όργανα υδρογυμναστικής, (διάδρομοι, ποδήλατο) θα προσελκύσουν περισσότερους νέους.



**Πρώθηση των προγραμμάτων των ΔΑΟ:** Η φιλοσοφία των προγραμμάτων κολύμβηση των ΔΑΟ είναι η άσκηση με την συστηματική καθοδήγηση εξειδικευμένου προσωπικού, με σκοπό την βελτίωση της ποιότητας ζωής του δημότη. Αποστολή των στελεχών του ΔΑΟ είναι επίσης η υλοποίηση και η ενημέρωση των δημοτών για τα προγράμματα που παρέχει.

Η ανάπτυξη του μάρκετινγκ στους ΔΑΟ θα βοηθήσει έτσι ώστε να προσελκύσουν άτομα τα οποία δεν αθλούνταν στο παρελθόν για διάφορους λόγους είτε ιατρικούς, είτε προσωπικούς, είτε οικονομικούς. Η γνώση αρχικά του προφίλ των δημοτών-πολιτών θα αποτελέσει ένα σημαντικό βοήθημα για την περαιτέρω οργάνωση των προγραμμάτων των ΔΑΟ. Τρόποι πρώιμης αποτελούν:

α) η διαφήμιση η οποία μπορεί να γίνει με φωτεινές πινακίδες ηλεκτρονικού τύπου σε σημεία κοντά στα γήπεδα του Δήμου, όπου θα προβάλλονται οι δραστηριότητές του. Επίσης θα πρέπει να υπάρχει διαφήμιση μέσα από τον γραπτό τύπο αφού ο Δήμος εκδίδει έντυπα καθώς και περιοδικό τριμηνιαίο. Τα έντυπα να διακινούνται στα σχολεία στην αρχή της περιόδου και να τοιχοκολλούνται αφίσες ενημερωτικές σε σχολεία, σε κεντρικά σημεία της πόλης και τοπικά καταστήματα. Επίσης διαφήμιση να γίνει μέσω διαδικτύου μέσα από την ιστοσελίδα του Δήμου.

β) οι δημόσιες σχέσεις είναι αναγκαίες και απαιτούν την σύνταξη και αποστολή δελτίων τύπου, διοργανώσεις εκδηλώσεων, οι οποίες αποτελούν ευκαιρίες για φυσική επαφή των παραγόντων του Δήμου, με το κοινό στο οποίο απευθύνεται, διατήρηση/ ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, εκδηλώσεις με καλεσμένους *super star* από το κάθε άθλημα. Νευραλγική δραστηριότητα κάθε ΔΑΟ αποτελεί και η παροχή πληροφοριών και η σύνταξη ανακοινώσεων. Η σωστή, έγκυρη και αντικειμενική πληροφόρηση πάντα εκτιμάται και προσδίδει τα στοιχεία της αξιοπιστίας, του επαγγελματισμού και του κύρους. Επίσης η επιμέλεια έκδοσης εντύπων και άλλων οπτικοακουστικών μέσων. Η σύγχρονη επικοινωνία βασίζεται επάνω σε αυτά. Μια επιμελημένη έκδοση μέσω του διαδικτύου, με χαρακτηριστικές φωτογραφίες μεταφέρει μηνύματα για τον Δήμο και την ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρει.

γ) Η ανεύρεση χορηγιών από το ΔΑΟ αποτελεί άμεση προτεραιότητα,

εφόσον δεν έχει άλλες πηγές εσόδων εκτός από τις κρατικές επιχορηγήσεις. Προσπάθειες ανεύρεσης χορηγιών θα πρέπει να υπάρχουν μεμονωμένα από ιδιώτες, λόγω της αγάπης κάποιων για το άθλημα που ακολουθούν και στήριξης του όπως και ανάπτυξής του. Παρόλα αυτά η αγορά καθότι είναι αναπτυσσόμενη προσφέρει ευκαιρίες για ανεύρεση χορηγιών από εταιρείες ειδών υγιεινής διατροφής, αθλητικών ειδών, αθλητικού εξοπλισμού. Επίσης χορηγοί θα μπορούσαν να αποτελέσουν και μεγάλοι φροντιστηριακοί οργανισμοί (ελληνικοί ή ξενόγλωσσοι), καθώς επίσης εκπαιδευτήρια και παιδικοί σταθμοί κι αυτό λόγω του μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων αυτής της ηλικίας στα προγράμματα του Δήμου.

### ***Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες***

Η εργασία αυτή εξέτασε την διαφοροποίηση της έννοιας της εμπλοκής στην κολύμβηση αναψυχής λόγω διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών. Ωστόσο κάποια ερωτήματα παραμένουν αναπάντητα.

Η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί και να συνδυαστεί με τη μελέτη εκτός από τις συγκεκριμένη έννοια της εμπλοκής και με άλλες έννοιες όπως οι προσδοκίες και οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων για τους ΔΑΟ, η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών των ΔΑΟ, τα εμπόδια συμμετοχής των ασκουμένων στα προγράμματα κολύμβησης αναψυχής.

Επίσης, η έρευνα θα μπορούσε να επεκταθεί και σε άλλους ΔΑΟ, έτσι ώστε να γίνουν συγκρίσεις μεταξύ τους. Θα μπορούσαν να μελετηθούν και άλλοι παρόμοιοι χώροι όπως ιδιωτικά κολυμβητήρια που προσφέρουν προγράμματα κολύμβησης αναψυχής και έπειτα να γίνουν συγκρίσεις ανάμεσα στα δύο.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να συγκριθούν και με αποτελέσματα άλλων ερευνών, διαφορετικών περιοχών, ακόμα και διαφορετικών χωρών.

Τέλος, σκοπός της σύγκρισης αυτής είναι η βελτίωση των προγραμμάτων κολύμβησης αναψυχής των ΔΑΟ, έτσι ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες όλων των ατόμων που εμπλέκονται σε αυτά.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Allport, G.W. (1943). The ego in contemporary psychology. *Psychological Review*, 50, 451-478.
- Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση – άθληση κινητική αναψυχή – οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Αυλωνίτου, Ε. (2000). *Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση*. Αθήνα: College of Sports Science Press.
- Bricker, K.S., Kerstetter, D.L. (2000). Level of specialization and place attachment: an exploratory study of whitewater recreationists, *Leisure Sciences*, 22(4), 233 - 257.
- Celsi, R. L. & Olson, J. C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15, 210–224.
- Colley, A., Nash, J., O'Donnell, & Restorick, L. (1987). Attitudes to the female sex role and sex-typing of physical activities. *International Journal of Sport Psychology*, 18(1), 19–29.
- Costley, C.L. (1987). Meta analysis of involvement research. *Advances in Consumer Research*, 15, 554-562.
- Dimanche, F., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23, 51-66.
- Gold, S. (1979, May). Urban Leisure Environments to Come. *Parks & Recreation Magazine*, 32, 24-41.
- Greenwald, A.G., & Pratkanis, A.R. (1984). The self. In R.S. Wyer, Jr., & T.K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (pp. 129-178). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Havitz, M. E. & Mannell, R.C. (2005). Enduring involvement, situational involvement and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37, 152-177.
- Havitz M., Iwasaki Y. (2004). Examining Relationships between leisure involvement, psychological Commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45 – 72.

- Havitz M., & Dimanche F., (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31, 122-149.
- Havitz M., Gahwiler P. (1998). Toward a relational understanding of leisure social words, involvement psychological commitment and behavioral loyalty. *Leisure Sciences*, 20, 1 – 23.
- Havitz M., & Dimanche F., (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245-278.
- Havitz, M. E. & Howard, D. R. (1995). How enduring is enduring involvement? A seasonal examination of three recreational activities. *Journal of Consumer Psychology*, 4, 255-276.
- Havitz, M. E., Green, T. R., & McCarville, R. E. (1993). Order effects and the measurement of enduring leisure involvement. *Journal of Applied Recreation Research*, 18, 181–195.
- Havitz, M. E., Dimanche, F., & Howard, D. R. (1993). A two sample comparison of the personal involvement inventory (PII) and involvement profile (IP) scales using selected recreational activities. *Journal of Applied Recreation Research*, 17, 331-364.
- Havitz, M, & Dimanche, F., (1990). Propositions for the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12, 179-195.
- Θεοδωράκης, Δ.Ν., Πανοπούλου, Κ., Βλαχόπουλος, Π.Σ. (2007). Παραγοντική Δομή και Εγκυρότητα Πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμιξης στην Αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 5 (3)*, 405 – 413.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment, and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45-72.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (1998). A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment and loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30, 256-281.
- Kim, S.S., Scott, D., & Crompton, J.L. (1997). An exploration of the Relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of birdwatching. *Journal of Leisure Research*, 29, 320-341.

- Koivula, N. (1995). Ratings of gender appropriateness of sports participation: Effects of gender-based schematic processing. *Sex Roles*, 33, 543–557.
- Κουθούρης, Χ. (2006). «Σχόλη», «Αναψυχή» & «Αθλητισμός»: Εννοιολογική Συσχέτιση των Όρων. *Αναζητήσεις στην Φ.Α. & τον Αθλητισμό*, 4, 68 – 77.
- Kraus, R. (1978). *Recreation and Leisure in Modern Society*, 2 nd ed. Santa Monica, CA: Goodyear Publishing Company.
- Kyle, G. T., & Mowen, A.J. (2003). An examination of the relationship between leisure constraints, involvement and commitment. Proceedings of the 2003 Northeastern Recreation Research Symposium GTR-NE-317.
- Kyle, G.T, Graefe, A.R, Manning, R.E & Bacon, J. (2004a). Predictors of behavioral loyalty among hikers along the Appalachian trail. *Leisure Sciences*, 26, 99-118.
- Kyle, G.T, Graefe, A.R, Manning, R.E & Bacon, J. (2004b). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36, 209-231.
- Kyle, G. T., Bricker, K. S., Graefe, A. R., & Wickham, T. D. (2004). An examination of recreationists' relationships with activities and settings. *Leisure Sciences*, 26, 123-142.
- Kyle, G.T., Graefe A., Manning R. (2004). Attached Recreationists... Who Are They? *Journal of Park and Recreation Administration*, 65-84.
- Kyle, G.T., Cavin, K.J., Cavin, A.D., Hammitt, E.W. (2004). Examining the structure of the leisure involvement/place bonding relationship in three sumter national forest camping areas. Proceedings of Northeastern Recreation Research Symposium GTR-NE-326.
- Kyle, G. T., Graefe, A. R., Manning, R. E., & 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, 249-273.
- Kyle, G.T. , Absher J.D. , Graefe A.R.(2003).The Moderating Role of Place Attachment on the Relationship Between Attitudes Toward Fees and Spending Preferences. *Leisure Sciences*, 1, 33-50.

- Kyle, G. T., & Chick, G. E. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34, 426-448.
- Kyle, G.T., Kerstetter D.J. & Guadagnolo F.B., (2002).Market segmentation using participant involvement profiles. *Journal of Park and Recreation Administration*,20,1-21.
- Kyle, G.T. (2000). Towards an understanding of leisure involvement. Abstracts for the 2000 Leisure Research Symposium.
- Kyle, G.T, Kerstetter, D. L., & Guadagnolo, F.B. (1999). Market segmentation using participant involvement profiles. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20, 1-21.
- Laurent, G., & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41-53.
- McIntyre, N., & Pigram, J.J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Research*, 14, 3-15.
- McIntyre,N.(1989).The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21, 167–179.
- Messner, M.A.(1998).Boyhood, organized sports, and the construction of masculinities. In M.S. Kimmel & M.A.Messner (Eds.), *Men's lives* (4thed.,pp. 109–121). Boston: Allyn and Bacon.
- Messner, Michael A. , Sabo, Donald F. ,(1990). Sport, men, and the gender order: Critical feminist perspectives. Human Kinetics Books (Champaign, Ill.)
- Moore, R.L., & Graefe, A.R. (1994). Attachments to recreation settings: The case rail-trail users. *Leisure Sciences*, 16, 17-31.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (1998). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.
- Petty, R.E., & Cacioppo, J.T. (1981). Attitudes and persuasion: Classic and contemporary approaches. Dubuque, IA: Brown.
- Richins, M., & Bloch, P. (1986). After the new wears off: The temporal context of product involvement. *Journal of Consumer Research*, 13, 280-285.
- Sherif,M.&Cantril,H.(1947).The psychology of ego involvements, social attitudes and identifications. NewYork: Wiley.
- Schuett,M.A.(1993).Refining measures of adventure recreation involvement. *Leisure Sciences*, 15, 205–216.

Watkins, M. (1986). The influence of involvement and information search on consumer's choice of recreation activities. Unpublished doctoral dissertation, University of Oregon, Eugene, Oregon.

Willey, C.G.E., Shaw, S.M., & Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α**  
**Ερωτηματολόγιο έρευνας**

<b>Πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τα ακόλουθα;</b>	<b>Διαφωνώ Απόλυτα</b>						<b>Συμφωνώ Απόλυτα</b>
Η κολύμβηση είναι από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες για μένα	1	2	3	4	5	6	7
Η κολύμβηση είναι ένα από τα πράγματα που με ικανοποιούν πολύ	1	2	3	4	5	6	7
Η κολύμβηση με χαλαρώνει από την πίεση της καθημερινής ζωής	1	2	3	4	5	6	7
Η κολύμβηση σου λείπει πολλά για το ποιος ΕΙΣΑΙ	1	2	3	4	5	6	7
Δεν ενδιαφέρομαι και πολύ για τα κολυμβητικά θέματα	1	2	3	4	5	6	7
Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι με κάποιο τρόπο συνδεδεμένοι με την κολύμβηση..	1	2	3	4	5	6	7
Νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι οργανωμένα γύρω από την δραστηριότητα της κολύμβησης	1	2	3	4	5	6	7
Η συμμετοχή στην κολύμβηση με εκφράζει	1	2	3	4	5	6	7
Μου αρέσει να συζητάω με φίλους για κολυμβητικά θέματα	1	2	3	4	5	6	7
Μπορείς να πεις πολλά για έναν άνθρωπο όταν τον βλέπεις να κάνει κολύμβηση	1	2	3	4	5	6	7
Όταν κολυμπάω είμαι ο εαυτός μου	1	2	3	4	5	6	7
Τα κολυμβητικά θέματα είναι πολύ σημαντικά για μένα	1	2	3	4	5	6	7

Ποια θεωρείτε εμπόδια που σας αποτρέπουν να έρχεστε συχνότερα για κολύμβηση;

Ποιες από τις παρακάτω ενέργειες / στρατηγικές κάνετε για πετύχετε να ξεπεράσετε εμπόδια ή προβλήματα και τελικά να κολυμπήσετε;

	<b>Ποτέ</b>	<b>Τακτικά</b>					<b>Πάντα</b>
Οργανώνω κατάλληλα το εβδομαδιαίο μου πρόγραμμα	1	2	3	4	5	6	7

Ενημερώνομαι για τα προγράμματα που υπάρχουν	1 2 3 4 5 6 7
Κάνω κι άλλα σπορ εκτός της κολύμβησης	1 2 3 4 5 6 7
Προσπαθώ να βρω παρέα για να πηγαίνουμε μαζί	1 2 3 4 5 6 7
Μου αρέσει να μαθαίνω θέματα σχετικά με την κολύμβηση	1 2 3 4 5 6 7
Βάζω την κολύμβηση ως προτεραιότητα	1 2 3 4 5 6 7
Διαβάζω σχετικά έντυπα / βιβλία για να ενημερωθώ	1 2 3 4 5 6 7
Προσπαθώ να ακολουθώ αντίστοιχα υγιεινό τρόπο ζωής	1 2 3 4 5 6 7
Συγκεντρώνω πληροφορίες για τα καλύτερα κολυμβητήρια	1 2 3 4 5 6 7
Υπολογίζω το χρόνο που χρειάζομαι για να έρθω έγκαιρα	1 2 3 4 5 6 7
Όποτε μπορώ βλέπω αγώνες κολύμβησης στην τηλεόραση	1 2 3 4 5 6 7
Κάνω παρέα με άτομα που κολυμπούν	1 2 3 4 5 6 7
Αγοράζω συχνά καινούργιο μαγιό & σχετικά αξεσουάρ	1 2 3 4 5 6 7
Ενημερώνομαι για τις ώρες κοινού που υπάρχουν	1 2 3 4 5 6 7
Προσπαθώ να πείσω φίλους& οικογένεια να έρχονται μαζί	1 2 3 4 5 6 7

Πόσο συχνά κάνετε κολύμβηση;

**Ευκαιριακά** (Λιγότερο από 1 φορά τον μήνα) ...

**Κάποιες φορές** (1 έως 2 φορές τον μήνα)

**Συχνά.....**(Σχεδόν μία φορά την εβδομάδα) ..

**Συστηματικά** (περισσότερες από 2 φορές εβδομάδα)

Άρρεν

Θύλη

Ηλικία:

Ελεύθερος -η  Παντρεμένος-η

Αριθμός παιδιών-----

Εκτός κολύμβησης κάνετε και άλλο σπορ; Ποιο;.....

Πως ήρθατε σήμερα;: Μόνος/νη\_\_\_ Ως ζευγάρι\_\_\_ Ως παρέα \_\_\_ Ως οικογένεια \_\_\_

**Ποιο είναι το επίπεδο εκπαίδευσής σας;**

Απόφοιτος Δημοτικού  Απόφοιτος Λυκείου  Απόφοιτος ΙΕΚ  Απόφοιτος ΤΕΙ   
Απόφοιτος Πανεπιστημίου  Κάτοχος Μεταπτυχιακού  Φοιτητής

**Τέλος παρακαλώ εμπιστευθείτε μας την άποψή σας .....**

Πόσο αφοσιωμένος/η δηλώνετε να συμμετέχετε και στο μέλλον στο άθλημα της κολύμβησης;

<i>Πάρα πολύ</i>	<i>Πολύ</i>	<i>ούτε λίγο ούτε πολύ</i>	<i>Ελάχιστα</i>	<i>Καθόλου</i>
------------------	-------------	--------------------------------	-----------------	----------------

Πόσο αποφασισμένος/η είστε να παραμείνετε ενεργά ασκούμενος στο άθλημα της κολύμβησης;

<i>Πάρα πολύ</i>	<i>Πολύ</i>	<i>ούτε λίγο ούτε πολύ</i>	<i>Ελάχιστα</i>	<i>Καθόλου</i>
------------------	-------------	--------------------------------	-----------------	----------------

Πόσο δύσκολο θα ήταν για εσάς να παραιτηθείτε από το άθλημα της κολύμβησης;

<i>Πάρα πολύ</i>	<i>Πολύ</i>	<i>Ούτε λίγο Ούτε πολύ</i>	<i>Ελάχιστα</i>	<i>Καθόλου</i>
------------------	-------------	--------------------------------	-----------------	----------------

Τι θα ήσασταν πρόθυμος να κάνετε για να παραμείνετε ενεργός κάθε χρόνο στο άθλημα της κολύμβησης;

<i>Πάρα πολλά</i>	<i>Πολλά</i>	<i>Ούτε λίγα ούτε πολλά</i>	<i>Ελάχιστα</i>	<i>Τίποτα</i>
-------------------	--------------	---------------------------------	-----------------	---------------