

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΑΤΟΜΩΝ  
ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ  
ΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Της  
Τζουβίστα Λαμπρινής  
ΑΜ 28/02

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

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

- 1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος, Λέκτορας  
2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Δρ Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής  
3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Δρ. Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, Λέκτορας

Τρίκαλα, 2005



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

Αριθ. Εισ.: 4682/1  
Ημερ. Εισ.: 26-10-2005  
Δωρεά: \_\_\_\_\_  
Ταξινόμησης Κωδικός: Δ  
797 . 210 19  
ΤΖΟ



Παράγοντες που διαμορφώνουν την απόφαση ατόμων για συμμετοχή στην κολύμβηση ως δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής (Υπό την επίβλεψη του Λέκτορα κ. Κουθούρη Χαρίλαου)

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων που αντιμετωπίζουν άτομα έναντι της συμμετοχής τους στην κολύμβηση αναψυχής. Συγκεκριμένα, οι στόχοι της έρευνας τέθηκαν ως εξής: α) εντοπισμός των πλέον σημαντικών ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής, β) εξέταση της σχέσης ανάμεσα στις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων και της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής ατόμων που συμμετέχουν στην κολύμβηση αναψυχής, γ) διερεύνηση πιθανών διαφορών στις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων ανάμεσα σε ομάδες ατόμων διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών και δ) διερεύνηση πιθανών διαφορών λόγω διαφορετικού φύλου σχετικά με την αντίληψη της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών και της ικανοποίησης από την συμμετοχή. Στην έρευνα συμμετείχαν 212 ενήλικες κολυμβητές-τριες (56% άνδρες και 44% γυναίκες), από 3 κολυμβητήρια της Δυτικής Αττικής (Χαιδάρη-Ίλιον-Πετρούπολη). Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Για την καταγραφή των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε μετά από προσαρμογή το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997a). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν: α) την «έλλειψη χρόνου» ως το σημαντικότερο εμπόδιο προς την συμμετοχή στη δραστηριότητα της κολύμβησης αναψυχής, β) ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής και των ανασταλτικών παραγόντων της «έλλειψης χρόνου», της «έλλειψης ενδιαφέροντος» και του παράγοντα «έλλειψη εγκαταστάσεων» κυρίως μεταξύ ομάδων «συστηματικής συμμετοχής» και της «ευκαιριακής συμμετοχής», γ) στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω δημογραφικών χαρακτηριστικών παρατηρήθηκαν μόνο λόγω διαφορετικού φύλου και συγκεκριμένα στους ανασταλτικούς παράγοντες «ψυχολογικοί λόγοι» και «έλλειψη ενδιαφέροντος», με τις γυναίκες να αντιμετωπίζουν και στις δύο

περιπτώσεις μεγαλύτερα προβλήματα, δ) Αντίθετα στις μεταβλητές «ποιότητα υπηρεσιών» και «ικανοποίηση από την συμμετοχή» δεν παρουσιάσθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κολυμβητών αναψυχής. Τα αποτελέσματα συζητούνται με στόχο την βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών από τις διοικήσεις των κολυμβητηρίων.

**Λέξεις κλειδιά:** Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, κολύμβηση αναψυχής, συχνότητα συμμετοχής, ποιότητα υπηρεσιών, ικανοποίηση

Tzovista Labrini: Psychological factors that block the real participation in recreational swimming

(Under the supervision of Kouthouris Charilaos)

## ABSTRACT

The present study was aimed to investigate the perception of leisure constraints in participation of recreational swimming. In particular, the goals of the study were: a) the detection of the most important leisure constraints in recreational swimming, b) the examination of the relevance between these leisure constraints and the frequency of participation in recreation swimming, c) the investigation of possible differences in leisure constraints among teams with different demographic characteristics and d) the investigation of differences in the perception of the service quality provided as well as of the level of satisfaction derived from the participation due to sex. In this research 212 adult swimmers took part (56% men and 44% women), of 3 swimming-pools of west Attica (Chaidari-Ilion-Petroupoli), all of which were chosen with the random sampling method. For the measurement of swimming constraints was used an adapted version of Alexandris & Carroll's (1997a) questionnaire. The results indicated that: a) «lack of time» was the most important constraint toward participation in recreational swimming, b) people with higher rates of participation reported lower problems for participation almost in all constraint factors, c) significant statistical differences existed in «psychological reasons» and «lack of interest» leisure constraints, between men and women participants and d) «service quality» and «satisfaction» revealed no statistical differences among recreation swimmers. The results were discussed in order to improve the service provided by the swimming pools' administrations.

**Key words:** leisure constraints, recreation swimming, different frequency participation, quality service, satisfaction.

Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών  
“ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”  
των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
των Πανεπιστημίων Δημοκρίτειου και Θεσσαλίας

Ακαδημαϊκό έτος : 2003-2004

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ  
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ: Παράγοντες που διαμορφώνουν την απόφαση ατόμων για συμμετοχή στην κολύμβηση ως δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής.

Εκπονήθηκε από την φοιτήτρια: Λαμπρινή Τζουβίστα του Χρήστου ΑΕΜ: 28/02 για το ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ με Κατεύθυνση Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή του Διατμηματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών “Άσκηση και Ποιότητα Ζωής”, των συνεργαζομένων Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Δημοκρίτειου και Θεσσαλίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΘΗΚΕ:

1. Σε επιστημονικό Συνέδριο: \_\_\_\_\_
2. Στην 3/μελή Επιτροπή την \_\_\_\_\_

ΕΚΔΟΘΗΚΕ στο επιστημονικό περιοδικό: Άθληση και Κοινωνία

ΑΞΙΟΛΟΓΗΘΗΚΕ από την παρακάτω 3/μελή Συμβουλευτική Επιτροπή

1. ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:  
Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος, Λέκτορας \_\_\_\_\_ Βαθμός: [ ] [ ]  
(υπογραφή)
2. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ-ΜΕΛΟΣ:  
Δρ Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητή \_\_\_\_\_ Βαθμός: [ ] [ ]  
(υπογραφή)
3. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ-ΜΕΛΟΣ:  
Δρ. Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, Λέκτορας \_\_\_\_\_ Βαθμός: [ ] [ ]  
(υπογραφή)

ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ: Βαθμός: [ ] [ ]

ΤΡΙΚΑΛΑ / /2005



## Πρόλογος

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για την αμέριστη συμπαράστασή της στην ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών σπουδών μου καθώς και την τριμελή επιτροπή μου και ιδιαίτερα τον κ. Κουθούρη Χαρίλαο για την πολύτιμη συμπαράσταση, εμπειρία και καθοδήγησή του για την συγγραφή της μεταπτυχιακής διατριβής.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ABSTRACT.....	4
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ.....	5
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	6
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	7
Κεφάλαιο	
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
Σημασία .....	12
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	13
Εμπόδια.....	13
Το ιεραρχικό μοντέλο .....	15
Δημογραφικά Χαρακτηριστικά και Αντίληψη των Εμποδίων.....	17
Σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής στην αναψυχή .....	19
Εκτίμηση της Ποιότητας των υπηρεσιών.....	20
Επίπεδο ικανοποίησης των συμμετεχόντων σε δράσεις αναψυχής.....	23
Στόχοι της εργασίας.....	24
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	26
Δείγμα.....	26
Όργανο Μέτρησης.....	26
Διαδικασία Μέτρησης.....	27
Στατιστική Επεξεργασία.....	27
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	28
Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος.....	28



Συχνότητα Συμμετοχής.....	28
Οι σημαντικότεροι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής.....	29
Κατηγοριοποίηση των Παραγόντων των εμποδίων σε διαστάσεις.....	31
Διαφορές των διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής στην κολύμβηση σε σχέση με το φύλο.....	32
Διαφορετική οικογενειακή κατάσταση και διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων προς την συμμετοχή.....	32
Διαφορές Παραγόντων Εμποδίων ανάλογα με τη Συχνότητα Συμμετοχής των κολυμβητών.....	32
Διαφορές στην εκτίμηση της ποιότητας των κολυμβητικών υπηρεσιών, σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων κολυμβητών.....	35
Διαφορές στην εκτίμηση του βαθμού ικανοποίησης των κολυμβητικών υπηρεσιών σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων κολυμβητών.....	35
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	37
Οι πιο σημαντικοί και πιο ασήμαντοι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής.....	37
Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής και δημογραφικές διαφορές.....	39
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	44
Περιορισμοί της έρευνας.....	45
Προτάσεις.....	46
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	50
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	54
Ερωτηματολόγιο.....	54

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ζωή του σημερινού ανθρώπου, στα πλαίσια του δυτικού πολιτισμού, χαρακτηρίζεται από άγχος, απόκτηση πλούτου, υπερκαταναλωτισμό, έλλειψη ελεύθερου χρόνου και συχνά αποφυγή πνευματικής και σωματικής άσκησης. Οι λόγοι αυτοί αλλά και πολλοί άλλοι οδηγούν το άτομο μέσα από ποικίλους δρόμους στην ανεύρεση τρόπων για βελτίωση της ποιότητας και γενικότερα του επιπέδου ζωής του. Πιο συγκεκριμένα, στο θέμα του ελεύθερου χρόνου και της σωματικής άσκησης ο όρος αναψυχή καταλαμβάνει ένα πολύ μεγάλο κομμάτι (Χρόνη, 2001).

Πολλαπλές είναι οι επιλογές του ατόμου ως προς το είδος αναψυχής που θα επιλέξει να ακολουθήσει. Η επιλογή αυτή εξαρτάται από τη διάθεση και τις ανάγκες του ατόμου, αλλά και από τις ψυχικές, σωματικές και υλικές δυνατότητές του. Η αναψυχή είναι μία πολύ προσωπική επιλογή. Αυτό που χαρακτηρίζεται ως δραστηριότητα αναψυχής από ένα άτομο, μπορεί να είναι ταλαιπωρία για κάποιο άλλο άτομο. Σύμφωνα με τους Χρόνη & Ζουρμπάνος (2001), αναψυχικές εμπειρίες μπορούν να λάβουν μέρος σε κλειστό, αλλά και σε ανοιχτό περιβάλλον (υπαίθρια αναψυχή).

Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας διατριβής ήταν να καταγράψει τα εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή στην κολύμβηση αναψυχής, τις διαφορές στις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων ανάμεσα σε ομάδες ατόμων λόγω διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών καθώς και την αντίληψη συμμετεχόντων για την ποιότητα υπηρεσιών που προσφέρεται και τη συνολική ευχαρίστησή τους από τη αναψυχική δραστηριότητα της κολύμβησης. Οι παραπάνω έννοιες έχουν εξεταστεί από πολλούς ερευνητές στην αθλητική αναψυχή. Η εξακρίβωση, των παραγόντων που παρακινούν τα άτομα να αθλούνται και να συμμετέχουν σε υπαίθριες, και όχι μόνο, δραστηριότητες αναψυχής είναι μία θεωρητική και πρακτική πρόκληση για τους αθλητικούς και πρακτικούς ερευνητές.

Η έρευνα σχετικά με τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στον αθλητισμό έχει κάνει προόδους στον ελλαδικό χώρο. Υπάρχουν πολλές δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά που αποδεικνύουν ότι ανασταλτικοί

παράγοντες περιορίζουν τη συμμετοχή των ατόμων σε αναψυχικές δραστηριότητες. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι, εκτός από παγκόσμια αναγνώριση της αξίας των ερευνών για συμμετοχή στον αθλητισμό και αναψυχή, υπάρχει έλλειψη εθνικών δεδομένων στην Ελλάδα στους ρυθμούς συμμετοχής στα διάφορα αθλήματα και στις δραστηριότητες αναψυχής. Αυτά τα είδη δεδομένων είναι σημαντικά γιατί μπορούν να αποκαλύψουν ομάδες που μειονεκτούν από την άποψη της αθλητικής συμμετοχής, και μπορούν να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τα δεδομένα των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής. Επιπλέον, οι πληροφορίες για τους ρυθμούς αθλητικής συμμετοχής και τις αναψυχικές δραστηριότητες είναι αναγκαίες προκειμένου να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων αναψυχής που αναπτύχθηκαν για να προωθήσουν τη φυσική αναψυχή.

Λαμβάνοντας υπόψη το υλικό της έρευνας στο μάνατζμεντ που σχετίζεται με τις όψεις στην αθλητική συμμετοχή στην Ελλάδα, καθώς και τη μεγάλη πρακτική αξία της έρευνας εμποδίων αναψυχής στο εξωτερικό (Jackson & Searle, 1985), σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συνδεθεί η θεωρία με την πράξη με την συζήτηση των ευρημάτων των ανασταλτικών παραγόντων που εμποδίζουν τη συμμετοχή αναψυχής στην Ελλάδα για την παροχή και διοίκηση των αναψυχικών αθλητικών υπηρεσιών. Η μελέτη βασίστηκε σε αποτελέσματα που δημοσιεύτηκαν προηγουμένως από άλλους ερευνητές στην περιοχή της αναψυχής (Carroll & Alexandris, 1997).

Η έρευνα των ανασταλτικών παραγόντων για συμμετοχή σε αναψυχικές δραστηριότητες έχει πρακτική αξία ώστε τα διάφορα αθλήματα και αναψυχικές δραστηριότητες στην Ελλάδα να διανέμονται και να παρέχονται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες και επιθυμίες των ατόμων. Εν συντομία, τα αθλητικά τμήματα ιδρύθηκαν και αναπτύχθηκαν σε τοπικές δικαιοδοσίες (ΟΤΑ). Τοπικές αρχές ενθαρρύνθηκαν να τρέξουν αθλητικά προγράμματα με στόχο συγκεκριμένες υποομάδες πληθυσμού (π.χ. αθλητισμός και γυναίκα, αθλητισμός και νέοι) και να διοικήσουν μικρές τοπικές εγκαταστάσεις (κυρίως εξωτερικές εγκαταστάσεις) που κατασκευάστηκαν για να προωθήσουν τη μαζική συμμετοχή.

Αθλητικές ευκαιρίες στην Ελλάδα παρέχονται επίσης από τον εθελοντικό τομέα. Τα κλαμπ εθελοντικού αθλητισμού συλλεκτικά αντιπροσωπεύονται από διεθνή κυβερνητικά σώματα των αθλημάτων και είναι οικονομικά εξαρτημένα από αυτά. Το ποσό της οικονομικής βοήθειας που τιμώνται εξαρτάται κυρίως από την

επιτυχία τους στην προαγωγή της αθλητικής υπεροχής, και τα κλαμπ που προωθούν την αθλητική υπεροχή που επίσης δικαιούνται για ελεύθερη χρήση των δημόσιων αθλητικών εγκαταστάσεων. Η συνεισφορά του εθελοντικού τομέα στην προώθηση μαζικής συμμετοχής περιορίζεται κυρίως στις μη ανταγωνιστικές και εξωτερικών χώρων αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. χορός, πεζοπορία, σκι, αναρρίχηση).

Τέλος, ο αριθμός των συμμετεχόντων στην Ελλάδα είναι μέλη ιδιωτικών αθλητικών κλαμπ. Ο ιδιωτικός τομέας έχει μεγαλώσει ραγδαία τα τελευταία αρκετά χρόνια και συνεχίζει να μεγαλώνει. Ιδιωτικά αθλητικά κέντρα και υπηρεσίες (π.χ. αερόμπικ, χορός, δραστηριότητες διατήρησης φόρμας), στις δυο μεγάλες πόλεις, Αθήνα και Θεσσαλονίκη, προσφέρουν ποικιλία εσωτερικών και εξωτερικών αθλητικών υπηρεσιών.

Στην Ελλάδα η κολύμβηση τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πολύ δημοφιλής και προσελκύει πολλά άτομα να ασχοληθούν με αυτή τη δραστηριότητα αναψυχής. Το ότι η κολύμβηση είναι δημοφιλής δραστηριότητα διαφαίνεται και από την τάση να περάσει σαν άθλημα και στο βασικό αναλυτικό πρόγραμμα των σχολείων τα τελευταία χρόνια. Έτσι συνεχίζει να προσελκύει όλο και περισσότερο κόσμο καθώς έχει παρατηρηθεί αύξηση και σημαντική ανάπτυξη των κολυμβητικών κέντρων στις τοπικές κοινωνίες. Κατά συνέπεια, τα κολυμβητικά κέντρα οφείλουν να παρέχουν ποιοτικές υπηρεσίες και να εξυπηρετούν πολύ κόσμο, συγχρόνως δε να εξασφαλίζουν την ικανοποίηση των πελατών τους.

Ωστόσο, η εξέλιξη της αναψυχικής αυτής δραστηριότητας είναι τόσο ραγδαία στην Ελλάδα που οι έρευνες σχετικά με τη λειτουργία των κολυμβητικών κέντρων είναι ελάχιστες έως ανύπαρκτες γι' αυτό το λόγο καθίσταται πλέον απαραίτητη η διερεύνηση των εμποδίων και των κινήτρων στη συμμετοχή για την διατήρηση του κολυμβητικού κοινού.

Η διασαφήνιση των λόγων που οδηγούν στην συμμετοχή ή την μη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής αποτελεί ένα σημαντικό βήμα για τον προσωπικό προγραμματισμό. Η γνώση των αιτιών που οδηγούν σε αδράνεια είναι δυνατόν να βοηθήσουν στην αποφυγή της καθιστικής ζωής. Πολλές από τις αιτίες της αδράνειας θεωρούνται από τους ειδικούς εμπόδια που μπορούν να ξεπεραστούν. Η υπερπήδηση των εμποδίων αποτελεί δεξιότητα αυτοδιαχείρισης. Επίσης η γνώση των λόγων που οδηγούν τα άτομα στη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα, βοηθά στην υιοθέτηση θετικής στάσης και στρατηγικής προς τη

φυσική δραστηριότητα και πιο ειδικά στη δραστηριότητα της κολύμβησης που θα εξετάσει η παρούσα έρευνα.

Σε ότι αφορά τις έννοιες ποιότητα υπηρεσιών και ικανοποίηση αυτές παρουσιάζονται από πολλούς ερευνητές ως αλληλένδετες. Για τις δύο αυτές έννοιες έδειξαν ενδιαφέρον ερευνητές και στο χώρο του αθλητισμού. Έτσι υπάρχει πληθώρα ερευνών (Alexandris & Palialia, 1999; Beard & Ragheb, 1980; Parasuraman, Zeithaml & Berry, 1988) για τον αθλητισμό αναψυχής και την ικανοποίηση πελατών, ωστόσο υπάρχει ένα κενό που επιχειρεί να καλύψει η παρούσα διατριβή στην σύνδεση και αλληλεξάρτηση των εννοιών που προαναφέρθηκαν στο χώρο της δραστηριότητας της κολύμβησης ως δραστηριότητας αθλητικής αναψυχής.

### ***Σημασία της Έρευνας***

Η παρούσα μελέτη θα συμβάλλει στην αύξηση των γνώσεων γύρω από το θέμα των παραγόντων που διαμορφώνουν την απόφαση των ατόμων για συμμετοχή στην δραστηριότητα της κολύμβησης αναψυχής. Η κατανόηση των ανασταλτικών παραγόντων που εμποδίζουν τα άτομα για τη συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα αναψυχής βοηθά στο σωστό προγραμματισμό δραστηριοτήτων που θα ικανοποιεί τους πελάτες, στην παροχή ποιοτικών υπηρεσιών στα προγράμματα και τις υπηρεσίες, στην πίστη των πελατών για το φορέα και το κολυμβητικό κέντρο και στην πρόθεσή του να συνεχίσει να συμμετέχει και στο μέλλον.

Τα αποτελέσματα της έρευνας φιλοδοξούν να βοηθήσουν τις διευθύνσεις των κολυμβητικών κέντρων στην σωστή αντιμετώπιση των συμμετεχόντων σε προγράμματα αναψυχής, στην εξυπηρέτηση και παροχή ανάλογων υπηρεσιών που θα καταστήσουν τους συμμετέχοντες ικανοποιημένους.

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Εμπόδια (Constraints)*

Ο Jackson (1993), όρισε ως εμπόδια προς την συμμετοχή «τους παράγοντες που θεωρούνται από τους ερευνητές και αντιλαμβάνονται από τα άτομα ότι αναστέλλουν ή απαγορεύουν τη συμμετοχή και τη διασκέδαση στην αναψυχή». Η βιβλιογραφία πάνω στα εμπόδια της αναψυχής τυπικά υποθέτει ότι τα εμπόδια εμποδίζουν ή τροποποιούν την συμμετοχή στην αναψυχή. Στο άρθρο της Shogan (2002), χρησιμοποιείται η δουλειά του Michel Foucault (1924-1984) στο να φανεί ότι τα κοινωνικά εμπόδια δεν περιορίζουν απλά τη συμμετοχή στην αναψυχή αλλά μπορεί και να την αποτρέπουν. Προκειμένου να αποδειχθούν τόσο οι επιτρεπτές όσο και οι περιοριστικές επιδράσεις των κοινωνικών εμποδίων, η Shogan (2002) στην εργασία της, επικεντρώθηκε αρχικά στο εάν τα δομικά εμπόδια προς μια δραστηριότητα αναψυχής μπορούν να περιορίσουν ή και να ενισχύσουν τους συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα δομικά εμπόδια επηρεάζουν τη συμμετοχή ακόμη και πριν από την ενασχόληση προς μία δραστηριότητα αναψυχής

Ενώ στη σχετική βιβλιογραφία υπήρξε η αναγνώριση ότι τα εμπόδια προς την αναψυχή σχετίζονται με περισσότερους από ένα τρόπους με τη συμμετοχή (Jackson, 1988), στην έρευνα της Shogan (2002), τα εμπόδια αντιμετωπίστηκαν μόνο ως περιοριστικοί ή οροθετικοί παράγοντες. Ο Jackson (1988), αντίθετα πρότεινε ότι «οι περιορισμοί ανεξαρτήτου είδους είναι καλύτερα αντιληπτοί σαν μία ανεξάρτητη αιτία για τη μη υιοθέτηση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς» και έπειτα από δέκα και πλέον χρόνια, η Shaw (1999), συμφώνησε ότι τα εμπόδια είναι παράγοντες που μπορούν να εμποδίσουν, να μειώσουν ή ακόμη και να τροποποιήσουν την συμμετοχή, ή μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ποιότητα της ευχαρίστησης των δραστηριοτήτων αναψυχής. Ενστάσεις στην υπόθεση ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες της αναψυχής περιορίζουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες έχουν διατυπωθεί ως διαπραγμάτευση των εμποδίων (Kay and Jackson, 1991; Shaw και συνεργάτες, 1991).

Η φεμινιστική δουλειά, όπως αυτή της Henderson και συνεργατών (1996), έχουν καταστήσει πιθανό το να αρχίσουμε να ερμηνεύουμε τους ανασταλτικούς

παράγοντες της συμμετοχής διαφορετικά, με το να αναγνωρίζουμε ότι ένας ανασταλτικός παράγοντας όπως «η ηθική της αλληλεγγύης» («ethic of care») όχι μόνο ενισχύει αλλά και περιορίζει τις γυναίκες στην αναψυχή τους. Στο άρθρο της η Shogan (2002), επέκτεινε αυτήν την προσέγγιση σχετικά με τα εμπόδια ως πιθανά να ενισχύσουν όσο και να περιορίσουν τις αναψυχικές δραστηριότητες.

Προκειμένου να στηριχθεί ένα θεωρητικό υπόβαθρο για τον ισχυρισμό ότι τα εμπόδια είναι τόσο επιτρεπτά όσο και περιοριστικά, η μελέτη του Foucault (1980), επικεντρώνεται στην αναγκαιότητα των μοντέρνων ιδρυμάτων όπως άσυλα, φυλακές, νοσοκομεία και σχολεία και κυβερνητικές μορφές σχετίζονται μαζί τους. Η δύναμη, σύμφωνα με τον Foucault (1980), γίνεται αντιληπτή σε σχέση με τα κοινωνικά εμπόδια. Ενώ τα εμπόδια αυτά συχνά εκλαμβάνονται ως απαγορεύσεις επιβαλλόμενες από κάποιον που κατέχει περισσότερη δύναμη και που ο ίδιος χρησιμοποιεί αυτούς τους περιορισμούς για να οριοθετήσει τις δράσεις των υπόλοιπων που έχουν λιγότερη ή και καθόλου δύναμη, ο Foucault (1980), υποστηρίζει ότι η δύναμη και ο κοινωνικός περιορισμός είναι παραγωγικός. Ο Foucault (1980), έδειξε ότι η δύναμη παράγει πράγματα, ενθαρρύνει την ευχαρίστηση, μορφοποιεί τη γνώση και παράγει σύγκρουση. Ο κοινωνικός περιορισμός σαν δύναμη είναι παραγωγικός και κατά συνέπεια ποτέ ολοκληρωτικά περιοριστικός.

Οι φραγμοί στην αναψυχή και όχι στη δομή των αναψυχικών εμπειριών υπήρξαν το επίκεντρο των περισσότερων ερευνών πάνω στους ανασταλτικούς παράγοντες στις αναψυχικές δραστηριότητες. Όπως σημειώνουν ο Goodale και Witt (1989), η ανησυχία σχετικά με τους φραγμούς, τη μη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και η έλλειψη ευκαιριών για αναψυχή υπήρξε πάντα ένας σημαντικός πρόγονος των πάρκων αναψυχής και των δραστηριοτήτων αναψυχής.

Ευρήματα παλαιότερων ερευνών υποδεικνύουν ότι τα εμπόδια δεν εμποδίζουν πάντα ή μειώνουν τη συμμετοχή (Kay & Jackson, 1991; Scott, 1991; Shaw, Bonen, & McCabe, 1991). Υπάρχει όμως η πιθανότητα να υπάρχουν κάποιοι περιοριστικοί παράγοντες που θα αποτρέψουν τα άτομα από τη συμμετοχή τους σε κάποια αναψυχική δραστηριότητα.

Σε ένα θεωρητικό υπόβαθρο για την μελέτη των ανασταλτικών παραγόντων που εμποδίζουν ή μειώνουν την αναψυχή οι Crawford, Jackson και Godbey (1991), ανέπτυξαν το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων

προς την συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής, που αργότερα επεκτάθηκε από αυτό της «διαπραγμάτευσης» και της «ισορροπίας» (Jackson, Crawford, & Godbey, 1993) υποστηρίζοντας ότι η συμμετοχή προκύπτει από την πετυχημένη διαπραγμάτευση των εμποδίων προς την αναψυχή.

Η πρακτική και θεωρητική αξία της έρευνας στη λήψη απόφασης του καταναλωτή στον αθλητισμό και στην αναψυχή έχει καταγραφεί καλά στη βιβλιογραφία (Iso-Ahola, 1989; Jackson, 1991; Ragheb & Tate, 1993; Raymore, Godbey & Crawford, 1994). Έχουν προταθεί συμπεριφοριστικά μοντέλα (Crawford & Godbey, 1987; Crawford, Jackson & Godbey, 1991; Cronin & Taylor, 1992; Ragheb & Tate, 1993) που στόχευαν να ερευνήσουν τους παράγοντες που οδηγούν ή προβλέπουν την αθλητική και αναψυχική συμπεριφορά των ατόμων.

### ***Το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων προς την συμμετοχή***

Το ιεραρχικό μοντέλο των αναψυχικών εμποδίων των Crawford και Godbey (1991), έδειξε πως η πολυδιάστατη ιδέα των εμποδίων μπορεί να συγχωνευτεί με τη διαδικασία λήψης απόφασης των ατόμων για τη συμμετοχή στην αναψυχή και μπορούν να συνεισφέρουν στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς για αναψυχή. Επίσης πρότειναν ότι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν όχι μόνο τη συμμετοχή/ έλλειψη συμμετοχής, αλλά επίσης μεταγενέστερες απόψεις δεσμεύσεων, όπως το επίπεδο ειδίκευσης και εμπλοκής.

Οι Crawford & Godbey, (1987) κατηγοριοποίησαν τα εμπόδια της αναψυχής σε τρεις κύριους τύπους: ατομικούς (intrapersonal constraints) «ψυχολογικές καταστάσεις και χαρακτηριστικά γνωρίσματα, όπως μειωμένο αντιλαμβανόμενο επίπεδο φυσικής κατάστασης, συμπεριφορές ή περισσότερο μόνιμες ψυχολογικές καταστάσεις όπως η διάθεση», διαπροσωπικούς (interpersonal constraints) «είναι αυτοί που προκύπτουν από την εμπλοκή με άλλους ανθρώπους όπως οικογενειακά μέλη, φίλοι», και δομικούς (structural constraints) «περιλαμβάνουν παράγοντες όπως έλλειψη ευκαιριών ή το κόστος των δραστηριοτήτων που προκύπτουν από εξωτερικές συνθήκες ή το περιβάλλον». Αυτές οι τρεις κατηγορίες των παραγόντων προτάθηκαν να τοποθετηθούν ιεραρχικά μέσα στη διαδικασία λήψης της απόφασης (Crawford, Jackson & Godbey, 1991).





Υποστηρίχθηκε ότι τα ατομικά εμπόδια είναι τα πλησιέστερα προς τη λήψη απόφασης για συμμετοχή, επηρεάζουν τις προτιμήσεις, και είναι οι πιο ισχυροί προλέκτορες της συμμετοχής ή της μη συμμετοχής. Αντίθετα, τα δομικά εμπόδια είναι τα πιο απομακρυσμένα, μεσολαβούν ανάμεσα στις προτιμήσεις και τη συμμετοχή και είναι λιγότερο ισχυρά. Τέλος, τα διαπροσωπικά εμπόδια είναι το αποτέλεσμα κοινωνικής αλληλεπίδρασης του ατόμου με τα υπόλοιπα άτομα της κοινωνίας και αλληλεπιδρούν και με την προτίμηση και τη συμμετοχή.

Οι Jackson και συνεργάτες (1993), επέκτειναν το ιεραρχικό μοντέλο των εμποδίων αναψυχής με το να ενσωματώσουν την πρόταση της διαπραγμάτευσης. Πρότειναν ότι η συμμετοχή σε αναψυχικές δραστηριότητες «βασίζεται όχι στην απουσία ανασταλτικών παραγόντων (παρόλο που αυτό μπορεί να αληθεύει για κάποιους ανθρώπους) αλλά στην διαπραγμάτευσή/διαχείρισή τους».

Στη βιβλιογραφία τα εμπόδια διακρίνονται από κάποιους ερευνητές και σε άλλες κατηγορίες. Οι Francken & Van Raij (1981), κατηγοριοποίησαν τα εμπόδια σε εξωτερικά και εσωτερικά. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν η έλλειψη χρόνου και χρημάτων, γεωγραφική απόσταση, και η έλλειψη εγκαταστάσεων, ενώ οι ατομικές, φυσικές και πνευματικές ικανότητες, η γνώση, τα ενδιαφέροντα εντάσσονται στα εσωτερικά εμπόδια. Μια άλλη κατηγοριοποίηση των εμποδίων έγινε από τους Jackson & Searle το 1985, σε εμπόδια φραγής (blocking constraints) και ανασταλτικά εμπόδια (inhibiting constraints). Τα εμπόδια φραγής ορίζονταν ως «αυτά που απόλυτα παρεμποδίζουν την συμμετοχή», ενώ τα ανασταλτικά εμπόδια ήταν «αυτά που ξεκάθαρα εξυπηρετούν στην αναστολή της συμμετοχής σε μεγαλύτερη ή μικρότερη έκταση, εξαρτώμενη από τις περιστάσεις».

Η μελέτη των ανασταλτικών παραγόντων κυρίως έχει γίνει στη Βόρεια Αμερική. Στη χώρα μας αντίστοιχες μελέτες για την επίδραση των ανασταλτικών παραγόντων προς τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής έχουν γίνει από τους Alexandris, Tsorbatzoudis & Grouios (2002), εξετάζοντας τους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με τα κίνητρα συμμετοχής σε δράσεις αναψυχής, τους Alexandris & Carroll (1997a) εξετάζοντας τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε σχέση με δημογραφικά χαρακτηριστικά ελληνικών οικογενειών, τους Alexandris & Carroll (1997b), εξετάζοντας επίσης σχέσεις ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητας συμμετοχής και πρόσφατα από τους

Κουθούρη, Αλεξανδρή, Γιοβάνη και Χατζηγιάννη (2005α) εξετάζοντας τους ανασταλτικούς παράγοντες προς τη συμμετοχή στη χιονοδρομία αναψυχής στην Ελλάδα, τους Κουθούρη, Αλεξανδρή και Γκόλτσο (2005β) εξετάζοντας τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής (γήπεδα μικρών διαστάσεων) στη χώρα μας.

### ***Διαφοροποίηση της αντίληψης των ανασταλτικών παραγόντων λόγω διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών***

Έχει αποδειχθεί ότι υπάρχουν διαφορές στην αντίληψη των εμποδίων ανάλογα με τα διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Η ηλικία, το φύλο και το επίπεδο εκπαίδευσης είναι μέσα στους πιο σημαντικούς δημογραφικούς παράγοντες που διερευνήθηκαν και βρέθηκαν να σχετίζονται σημαντικά με την αντίληψη των εμποδίων. Σε πλήθος μελετών που εκπονήθηκαν ερευνήθηκε η σχέση μεταξύ αντίληψης των εμποδίων και δημογραφικών παραμέτρων (Romsa & Hoffman, 1980; Searle & Jackson, 1985b; McGuire και συνεργάτες, 1986; Raymore και συνεργάτες, 1994; Jackson & Henderson, 1995). Σε όλες τις έρευνες τα δείγματα προέρχονταν από πληθυσμό στη Βόρεια Αμερική.

Στην έρευνα των Alexandris & Carroll (1997), στον ελλαδικό χώρο βρέθηκε ότι οι γυναίκες ήταν σημαντικά πιο περιορισμένες από τους άνδρες στη συμμετοχή τους σε αναψυχικές δραστηριότητες. Την πρόταση αυτή επιβεβαιώνουν και τα ευρήματα των ερευνών από τη Βόρεια Αμερική των Jackson & Henderson (1995) και Raymore και συνεργατών (1994). Οι Raymore και συνεργάτες (1994), υποστήριξαν ότι οι γυναίκες αντιλαμβάνονται περισσότερο έντονα τα ατομικά εμπόδια, όπως ντροπή, αυτοσυνείδηση, έλλειψη δεξιοτήτων και γνώσης και διαθεσιμότητα ευκαιριών για συμμετοχή. Τα αποτελέσματα αυτά υποστηρίχτηκαν ευρύτερα από τους Jackson & Henderson (1995), που βρήκαν ότι οι γυναίκες σκόραραν υψηλότερα στις διαστάσεις της κοινωνικής απομόνωσης και δεξιοτήτων, που μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως ατομικά και διαπροσωπικά εμπόδια. Αντιθέτως οι άνδρες δεν σκόραραν υψηλότερα σε κανέναν από τους παράγοντες των εμποδίων.

Στη μελέτη τους οι Shaw, Bonen & McCabe, (1991) βρήκαν ότι οι γυναίκες θεωρούσαν μόνο δυο εμπόδια - την αρρώστια και τη χαμηλή ενέργεια - ενώ οι άνδρες την αρρώστια, τη χαμηλή ενέργεια και την έλλειψη αυτοπειθαρχίας. Αυτά

τα ατομικά εμπόδια είχαν αρνητικές σημαντικές σχέσεις με τη συμμετοχή, ενώ δε βρέθηκε καμιά άλλη αρνητική σχέση μεταξύ εμποδίων και επιπέδων συμμετοχής.

Επιπλέον η έρευνα της Haraiousou (1996), που διεξήχθη στην Ελλάδα, δικαιολόγησε την περιορισμένη αθλητική συμμετοχή των γυναικών λόγω κοινωνικοοικονομικών προσδοκιών που εκτίθενται μέσα στην καθημερινή τους ζωή. Διαφορές στην αντίληψη των εμποδίων αναψυχής και επιπέδου εκπαίδευσης ερευνήθηκαν από τους Searle & Jackson (1985b). Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι η αντίληψη των εμποδίων μειώνονταν με την αύξηση των επιπέδων μόρφωσης.

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχει επίσης διαπιστωθεί αρνητική σχέση μεταξύ ηλικίας και συμμετοχής, παρ' όλο που οι επιδράσεις της ηλικίας ποικίλουν σύμφωνα με το είδος της δραστηριότητας (Gratton & Taylor, 1985). Στην έρευνα των Alexandris & Carroll (2000), όσοι ήταν μέσης ηλικίας, ηλικιωμένες γυναίκες και ηλικιωμένα παντρεμένα άτομα συμμετείχαν λιγότερο στην αθλητική αναψυχή. Υπήρξε αντίστροφη σχέση μεταξύ της αντίληψης των εμποδίων και της ηλικίας. Η αθλητική συμμετοχή μειώνεται δραματικά με το πέρασμα της ηλικίας. Παρ' όλο που είναι ευρέως γνωστά τα οφέλη του αθλητισμού στην υγεία, στην Ελλάδα υπάρχει μικρή επίγνωση σε ό,τι έχει σχέση με μεγαλύτερες ηλικίες και τον αθλητισμό. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα εμπόδια "έλλειψη γνώσης και ευκαιριών γίνονταν πιο έντονα αντιληπτά από τους πιο νέους και τις πιο μεγάλες ομάδες ηλικίας παρά απ' τις ομάδες μέσης ηλικίας. Τέλος, βρέθηκε ότι τα ατομικά εμπόδια αυξάνονταν σημαντικά με την πάροδο της ηλικίας (Searle & Jackson, 1985; Jackson, 1993). Από την άλλη πλευρά σε ότι αφορά την οικογενειακή κατάσταση και την αντίληψη των εμποδίων από τα αποτελέσματα της έρευνας των Alexandris & Carroll το 1997, φάνηκαν λίγες στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι έγγαμοι, όπως ήταν αναμενόμενο ήταν σημαντικά πιο περιορισμένοι από τους άγαμους στη διάσταση του χρόνου. Αυτό δεικνύει ότι η περιορισμένη διαθεσιμότητα του χρόνου ως αποτέλεσμα των αυξανόμενων οικογενειακών υποχρεώσεων για τους έγγαμους μπορεί να είναι ένας από τους κύριους λόγους για τη χαμηλή τους συχνότητα συμμετοχής σε αναψυχικές δραστηριότητες.

## **Σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής στην αναψυχή**

Είναι ευρύτατα αποδεκτό στην βιβλιογραφία των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην αναψυχή, ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στα εμπόδια και την συχνότητα συμμετοχής, το οποίο σημαίνει ότι τα εμπόδια που αντιλαμβάνονται τα άτομα οδηγούν είτε στην μη συμμετοχή είτε στην μείωση της συμμετοχής. Παρά την αρνητική όμως συσχέτιση μεταξύ εμποδίων και συμμετοχής, το θέμα παραμένει περιπλεγμένο στην βιβλιογραφία, λόγω της μη κατάλληλης εμπειρικής διερεύνησης και υποστήριξης. Μόνον δύο εμπειρικές μελέτες (Kay & Jackson, 1991; Shaw, Bonen, & McCabe, 1991) έχουν μέχρι τώρα αναφερθεί στην βιβλιογραφία. Αμφότερες οι έρευνες έχουν αμφισβητήσει (have challenged the assumption) την υπόθεση ότι τα εμπόδια πάντα εμποδίζουν την συμμετοχή.

Ο Shaw και συνεργάτες (1991), έδωσαν αποδείξεις ενάντια στην αρνητική σχέση ανάμεσα στα εμπόδια και την συμμετοχή στην άσκηση. Μόνον δύο ανασταλτικοί παράγοντες στις γυναίκες – αρρώστια στην υγεία και χαμηλή ενεργητικότητα – και τρεις ανασταλτικοί παράγοντες στους άνδρες – αρρώστια στην υγεία, χαμηλή ενεργητικότητα και έλλειψη αυτοπειθαρχίας – βρέθηκαν να έχουν αρνητική σημαντική συσχέτιση με την συμμετοχή (η μέτρηση έγινε υπολογίζοντας ώρες / ανά βδομάδα), και καμία άλλη αρνητική σημαντική συσχέτιση δεν βρέθηκε ανάμεσα στα εμπόδια και το επίπεδο της συμμετοχής. Όλα αυτά τα εμπόδια μπορούν να λεχθούν ως ατομικά / εσωτερικά εμπόδια. Οι συγγραφείς καταδεικνύουν ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως το φύλο, η ηλικία, ο τρόπος ζωής, το επάγγελμα και το εισόδημα, που να κατονομάζουν ως «κοινωνικούς δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες», είχαν περισσότερο σημαντικές σχέσεις με την συμμετοχή για άσκηση παρά με τα αντιλαμβανόμενα εμπόδια.

Οι Kay & Jackson το 1991, διενήργησαν μία έρευνα στην Αγγλία. Οι συγγραφείς διατύπωσαν ότι τα αναφερόμενα εμπόδια δεν εμποδίζουν πάντοτε την συμμετοχή στην αναψυχή. Υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων αναφέρθηκαν και από τους συχνά συμμετέχοντες αλλά και από τους μη συμμετέχοντες. Σε μερικές δε περιπτώσεις, οι ανασταλτικοί παράγοντες προς την συμμετοχή αναφέρθηκαν με μεγαλύτερη συχνότητα από τους συμμετέχοντες

παρά από τους μη συμμετέχοντες. Οι συγγραφείς διαφώνησαν (argued) ότι ίσως η συμμετοχή εμφανίζει (παρουσιάζει) εμπόδια στα άτομα και επομένως θα μπορούσε να είναι αναμενόμενο ότι άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες είναι περισσότερο πιθανό να βιώσουν μερικούς τύπους εμποδίων από ότι οι μη συμμετέχοντες. Μία σημαντική διαπίστωση της εργασίας των Kay & Jackson (1991), είναι η ιδέα της υπερπήδησης των εμποδίων από τους συμμετέχοντες, το οποίο αργότερα εννοιολογικά εκφράστηκε από τους Jackson και συνεργάτες (1993), ως η «διαπραγματευτική πρόταση» που περισσότερο αναπτύχθηκε από αυτούς τους συγγραφείς.

### ***Εκτίμηση της Ποιότητας των υπηρεσιών***

Στον χώρο της αγοράς αναψυχής ο παράγων της ποιότητας αποτελεί νευραλγικό σημείο στην παροχή υπηρεσιών. Ο προγραμματισμός και ο έλεγχος παροχής ποιοτικών υπηρεσιών είναι ένα δύσκολο επιχείρημα για τη διοίκηση κάθε εταιρίας, αλλά καθοριστικό για το μέλλον της ειδικά στον ευμετάβλητο τομέα της αναψυχής. Κυρίαρχο θέμα στην αγορά της αναψυχής είναι πλέον, η ικανοποίηση της απαίτησης των πελατών για υψηλότερη ποιότητα στις παρεχόμενες υπηρεσίες. Η προσπάθεια κάλυψης των προσδοκιών του πελάτη, οδηγεί κάθε εταιρία στην καθιέρωση της «ποιότητας» ως την αιχμή του δόρατός της στον ανταγωνισμό (Κουθούρης, 1999). Η αναψυχή είναι ένας κλάδος υπηρεσιών και ως τέτοιος έχει ορισμένα χαρακτηριστικά που καθιστούν πιο δύσκολη για ένα καταναλωτή την αξιολόγηση της ποιότητας απ' ότι στην περίπτωση άλλων προϊόντων.

Η ποιότητα υπηρεσιών μπορεί να προσδιοριστεί ποικιλοτρόπως, γιατί ο κάθε ερευνητής ανάλογα με τον τομέα του επιστημονικού του πεδίου, της δίνει και διαφορετικό νόημα. Η πιο καλή μέθοδος μέτρησης της ποιότητας υπηρεσιών είναι το ερωτηματολόγιο SERVQUAL το οποίο συνέταξε ο Parasuraman (1988), όπου η ποιότητα προσδιορίζεται ως η διαφορά μεταξύ των προσδοκιών που έχει ο πελάτης για τις παρεχόμενες υπηρεσίες και την αντίληψη που διαμορφώνει από τη πραγματική εκτέλεση. Ο Parasuraman και συνεργάτες (1985, 1988) συνέθεσαν μία σειρά από εμπειρικές μελέτες για να προσδιορίσουν τους παράγοντες ποιότητας που θεωρούν σημαντικοί οι πελάτες στις παρεχόμενες υπηρεσίες τους. Γενικά όμως οι υπηρεσίες δεν είναι κάτι χειροπιαστό. Δηλαδή δεν μπορούμε ούτε

να τις γευθούμε ούτε να τις πιάσουμε ούτε να τις μυρίσουμε, πριν τις καταναλώσουμε (Bateson, 1992).

Αναφορικά με την αξιολόγηση της ποιότητας υπηρεσιών οι περισσότεροι ερευνητές θεωρούν την έννοια αυτή ως πολυδιάστατη (Cronin & Taylor, 1992; Parasuraman, Zeithaml and Berry, 1985, 1988).

Πολλές φορές η ποιότητα υπηρεσιών εξετάζεται σε συνδυασμό και με άλλες έννοιες ή τη σχέση που μπορεί να έχει αυτή με εκείνες. Πιο συγκεκριμένα, αρκετοί ερευνητές αναφέρουν τη σχέση με την ικανοποίηση των πελατών δηλαδή κατά πόσο οι πελάτες είναι ικανοποιημένοι ή όχι από τις υπηρεσίες που τους δόθηκαν. Ακόμη, οι ερευνητές αναφέρονται στη σχέση που μπορεί να έχει η ποιότητα υπηρεσιών με την ικανοποίηση πελατών και την αξία, που έχουν δώσει οι καταναλωτές στις υπηρεσίες που πρόκειται να δεχθούν. Οι ερευνητές Cronin και Taylor (1992), υποστηρίζουν ότι «οι μάρκετερ χρειάζεται να θεωρήσουν νέες αξίες, όπως η αξία του πελάτη, προκειμένου να δυναμώσουν την προβλεπτική δύναμη της ποιότητας υπηρεσιών».

Ένας άλλος τομέας που απασχολεί σοβαρά τους ειδικούς ερευνητές είναι ο τρόπος μέτρησης της ποιότητας των υπηρεσιών. Όμως και εδώ δεν υπάρχει ταύτιση απόψεων, καθώς ο καθένας την προσδιορίζει και διαφορετικά. Άλλος θεωρεί ότι πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι προσδοκίες και αντιλήψεις των πελατών και άλλος η ικανοποίηση των αναγκών τους.

Οι Parasuraman, Zeithaml και Berry (1988), κάνουν χρήση του εργαλείου Servqual ως μέθοδο ελέγχου και αξιολόγησης της διαφοράς προσδοκιών και αντίληψης του επιπέδου της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών από τους πελάτες.

Οι Cook & Thompson (2000), ανέφεραν ότι στις αρχές του 1980, η ώθηση να μετρηθεί και να αποτιμηθεί η ποιότητα υπηρεσιών ξεκίνησε από την πειθαρχία του μάρκετινγκ. Αναγνωρίζοντας την τάση για παραμονή στο κέντρο των προσδοκιών των πελατών της ποιότητας υπηρεσιών, οι ακαδημαϊκοί αναζήτησαν να επινοήσουν μεθόδους που θα αποτιμούν την άποψη των πελατών για την ποιότητα υπηρεσιών εμπειρικά. Οι αναγνωρισμένοι ηγέτες σε αυτήν την προσπάθεια ήταν οι ερευνητές: A. Parasuraman, Leonard Berry και Valarie Zeithaml, των οποίων η έρευνα οδήγησε στην ανάπτυξη του οργάνου SERVQUAL, το οποίο παρουσιάστηκε από τους παραπάνω το 1985, το 1988 και αναθεωρημένη το 1991.

Το 1985 βεβαίωσαν ότι οι καταναλωτές αντιλαμβάνονται την ποιότητα υπηρεσιών σε σχέση με το άνοιγμα ανάμεσα στην υπηρεσία που λαμβάνουν και στην υπηρεσία που προσδοκούν. Τότε αναγνώρισαν δέκα διαστάσεις της ποιότητας υπηρεσιών (Πίνακας Ι).

Πίνακας Ι: Δέκα διαστάσεις της ποιότητας υπηρεσιών.

<b>1. Πρόσβαση</b>	<b>6. Υλικά στοιχεία</b>
<b>2. Επικοινωνία</b>	<b>7. Αξιοπιστία</b>
<b>3. Ανταγωνιστικότητα</b>	<b>8. Ανταπόκριση</b>
<b>4. Φιλικότητα</b>	<b>9. Σταθερότητα</b>
<b>5. Ασφάλεια</b>	<b>10. Κατανόηση / ενδιαφέρον</b>

Μετά ταξινόμησαν τις δέκα διαστάσεις σε τρεις κατηγορίες :

- Ερευνητικές ιδιότητες: Σταθερότητα – Υλικά στοιχεία, διαστάσεις τις οποίες οι καταναλωτές μπορούν να αποτιμήσουν πριν αγοράσουν.
- Εμπειρικές ιδιότητες: Αξιοπιστία – Ανταπόκριση – Πρόσβαση – Φιλικότητα – Επικοινωνία – Κατανόηση, διαστάσεις οι οποίες μπορούν να κριθούν κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης ή μετά την αγορά.
- Σταθερές ιδιότητες: Ανταγωνιστικότητα – Ασφάλεια, διαστάσεις τις οποίες ένας καταναλωτής βρίσκει δύσκολο να τις αποτιμήσει, ακόμα και μετά την αγορά ή την κατανάλωση.

Η θεμελιώδης θεωρία στο πρωτόκολλο προήλθε από τη χρησιμοποίηση ποιοτικών μεθόδων διαμέσου πολυάριθμων εστιασμένων ομάδων σε διάφορες τοποθετήσεις. Το 1988, οι τρεις συνεργάτες συμπέραναν ότι η ποιότητα θα μπορούσε να παρατηρηθεί ως άνοιγμα ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη υπηρεσία και στην προσδοκώμενη υπηρεσία, και η δουλειά τους τελικά κατέληξε στη Θεωρία του Ανοίγματος της Ποιότητας Υπηρεσιών, το οποίο είναι  $Q = P - E$  (η ποιότητα ισούται με τη διαφορά των προσδοκιών από τις αντιλήψεις). Σύμφωνα με τη θεωρία το πρωτόκολλο του SERVQUAL αποτιμά την ποιότητα υπηρεσιών σε μια σειρά 22 ερωτήσεων που αντανακλούν τις παρακάτω πέντε διαστάσεις:

1. Υλικά στοιχεία: αφορά τις υλικές ανέσεις, τον εξοπλισμό και την εμφάνιση του προσωπικού.

2. Αξιοπιστία: αφορά την ικανότητα να πραγματοποιηθούν οι υποσχόμενες υπηρεσίες με ακρίβεια και συνέπεια.
3. Ανταπόκριση: αφορά την προθυμία να βοηθήσουν τον καταναλωτή και να του προσφέρουν γρήγορες υπηρεσίες.
4. Ασφάλεια: αφορά τη γνώση και την ευγένεια των υπαλλήλων, καθώς και την ικανότητά τους να εμπνεύσουν εμπιστοσύνη και σιγουριά.
5. Φιλικότητα: αφορά τη φροντίδα και την προσωπική – ατομική προσοχή που δίνεται στους καταναλωτές.

Ο Berry και ο Parasuraman (1991), τόνισαν ότι οι καταναλωτές υπηρεσιών χρησιμοποιούν αυτές τις 5 διαστάσεις για να αξιολογήσουν τις υπηρεσίες. Οι πέντε διαστάσεις μπορεί να θεωρηθούν ως πηγές ικανοποίησης σε καταναλωτές υπηρεσιών στην αναψυχή και στον αθλητισμό και φαίνεται να έχουν περισσότερη σχέση με κάποιες υπηρεσίες, όπως με αυτές που προσφέρουν τα ιδιωτικά fitness club.

### ***Επίπεδο ικανοποίησης των συμμετεχόντων σε δράσεις αναψυχής.***

Ικανοποίηση των πελατών είναι το σύνολο των αντιλήψεων τους σχετικά με την αξία, η οποία νοείται ως ο συνδυασμός ποιότητας και τιμής υπηρεσιών. Η ικανοποίηση του νοήματος που δίνουν οι άνθρωποι στη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου είναι σημαντική στη διοίκηση αναψυχής.

Ικανοποίηση ελεύθερου χρόνου είναι οι θετικές αντιλήψεις ή συναισθήματα που ένα άτομο σχηματίζει, αποσπά ή κερδίζει ως αποτέλεσμα της συμμετοχής του σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (Beard & Ragheb, 1980). Οι ταξιδιωτικές αντανάκλασεις και η ικανοποίηση με τις ταξιδιωτικές / τουριστικές υπηρεσίες φανερώνουν το σημαντικό ρόλο των υπηρεσιών στην αναψυχή. Η ικανοποίηση με τις εμπειρίες του ελεύθερου χρόνου στο σπίτι επηρεάζει και τη συνολική ζωή και τον ελεύθερο χρόνο της ζωής. Οι ταξιδιωτικές εμπειρίες έχουν άμεση επιρροή στην ικανοποίηση της συνολικής ζωής. Η έλλειψη ελεύθερου χρόνου έχει σημαντική επιρροή στην ικανοποίηση της συνολικής ζωής.



Πίνακας II: Πέντε διαστάσεις της ικανοποίησης ελεύθερου χρόνου (Beard & Ragheb, 1980).

1. Ψυχολογικές	4. Χαλαρωτικές
2. Εκπαιδευτικές και διανοητικές	5. Φυσιολογικές
3. Κοινωνικές	6. Αισθητικές και περιβαλλοντικές

Τέλος, το νόημα που δίνουν στην ποιότητα των υπηρεσιών οι ερευνητές Cronin και Taylor (1992), είναι ότι την συνδέουν με τη συνολική κρίση του καταναλωτή για την υπηρεσία. Πιο συγκεκριμένα, ο καταναλωτής έχει ορισμένες προσδοκίες για τις υπηρεσίες που θέλει να λάβει, τις οποίες συγκρίνει με αυτές που πραγματικά του δίνονται. Αν οι υπηρεσίες που λαμβάνει είναι καλύτερες ή ίσες από τις αναμενόμενες, τότε ο καταναλωτής είναι ικανοποιημένος. Αυτές οι προσδοκίες όμως συχνά διαφοροποιούνται από περίοδο σε περίοδο, γιατί διαφοροποιούνται οι απαιτήσεις και οι προσωπικές ανάγκες ή γιατί πληθαίνουν οι γνώμες των ειδικών και οι πληροφορίες που μεταδίδονται από στόμα σε στόμα. Έτσι οι ειδικοί πρέπει να βρίσκονται σε εγρήγορση, να προλαμβάνουν τις ανάγκες των πελατών τους, να μαντεύουν τις επιθυμίες τους και να είναι έτοιμοι να τις ικανοποιήσουν.

### **Στόχοι της εργασίας**

Οι αντικειμενικοί στόχοι της παρούσας εργασίας ήταν:

- α) η καταγραφή των σημαντικότερων ανασταλτικών παραγόντων στην κολύμβηση αναψυχής,
- β) η εύρεση πιθανών διαφορών ανάμεσα στις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων και της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής ατόμων που συμμετέχουν στην κολύμβηση αναψυχής
- γ) η εύρεση πιθανών διαφορών ανάμεσα στα δύο φύλα σε σχέση με τις διαστάσεις των εμποδίων, όπως και εύρεση πιθανών διαφορών διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης σε σχέση με τις διαστάσεις των εμποδίων

δ) η εύρεση πιθανών διαφορών λόγω διαφορετικού φύλου σχετικά με την αντίληψη της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών και της ικανοποίησης από την συμμετοχή

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### **Δείγμα**

Το δείγμα αποτέλεσαν 212 ενήλικες κολυμβητές-τριες (56% άνδρες και 44% γυναίκες), 3 κολυμβητριών της Δυτικής Αττικής (Χαιδαρίου-Ιλίου-Πετρούπολης), οι οποίοι επιλέχθηκαν με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Οι κολυμβητές συμμετείχαν τρεις φορές τουλάχιστον την εβδομάδα για την αναψυχή τους στην κολύμβηση στα πλαίσια προγραμμάτων «άσκησης για όλους» των δήμων ή σε ώρες προγραμμάτων κοινού.

Στην αρχή το ερωτηματολόγιο κατέγραψε δημογραφικές πληροφορίες που αφορούσαν την ηλικία, φύλο, οικογενειακή κατάσταση (έγγαμος, άγαμος), το επίπεδο εκπαίδευσης και συχνότητα επίσκεψης σε κάποιο κολυμβητήριο. Το επίπεδο εκπαίδευσης περιελάμβανε 7 επίπεδα, ως ακολούθως: Απόφοιτος Δημοτικού, Απόφοιτος Λυκείου, Απόφοιτος ΙΕΚ, Απόφοιτος ΤΕΙ, Απόφοιτος Πανεπιστημίου, Κάτοχος Μεταπτυχιακού, Φοιτητής. Η συχνότητα συμμετοχής επίσκεψης σε κάποιο κολυμβητήριο περιελάμβανε 4 επίπεδα: Μόνον ευκαιριακά, Κάποιες φορές, Συχνά, Συστηματικά.

#### **Όργανο μέτρησης**

Το ερωτηματολόγιο (Παράρτημα) αξιολόγησε τις ακόλουθες έννοιες: 1<sup>ον</sup> των Εμποδίων (34 θέματα), 2<sup>ον</sup> της Ποιότητας υπηρεσιών (1 θέμα), 3<sup>ον</sup> της ικανοποίησης (1 θέμα)

Το ερωτηματολόγιο που αξιολόγησε τους ανασταλτικούς παράγοντες προς την συμμετοχή στην δραστηριότητα της κολύμβησης ήταν τροποποιημένη φόρμα του αντίστοιχου των Alexandris & Carroll (1997a). Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν σε επταβάθμια κλίμακα LIKERT από (1) συμφωνώ πάρα πολύ (4) στο ουδέτερο (δεν έχω γνώμη) έως (7) διαφωνώ πάρα πολύ τα εμπόδια που συχνά περιορίζουν τη συμμετοχή τους στην κολύμβηση. Συνολικά τα εμπόδια εκπροσωπήθηκαν από 34 θέματα.

Η ποιότητα υπηρεσιών αξιολογήθηκε με 7βάθμια κλίμακα μέτρησης Likert: (1) Φτωχό, (2) Ανεκτό, (3) Μέτριο, (4) Δεν έχω άποψη, (5) Ικανοποιητικό, (6) Υψηλό επίπεδο, (7) Άριστο.

Η συνολική ικανοποίηση εκτιμήθηκε από τους συμμετέχοντες στην κολύμβηση αναψυχής με 7βάθμια κλίμακα μέτρησης Likert: (1) Καθόλου, (2) Σχετικά, (3) Μέτρια ικανοποιημένος, (4) Δεν έχω άποψη, (5) Αρκετά ικανοποιημένος, (6) Πολύ, (7) Πάρα Πολύ.

### ***Διαδικασία Μέτρησης***

Η διάρκεια της συλλογής δεδομένων ήταν δύο μήνες (Μάιος και Ιούνιος 2004) και έγινε στους χώρους που αθλούνταν οι συμμετέχοντες στα προαναφερόμενα κολυμβητήρια. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε κάθε αθλούμενο χωριστά πριν την έναρξη της δραστηριότητας. Πριν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με το σκοπό της έρευνας και δόθηκαν διευκρινίσεις για τον τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου που έγινε επί τόπου. Τέλος να αναφερθεί ότι ζητήθηκε ειδική άδεια από τους υπεύθυνους των δήμων ή κολυμβητηρίων για την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης έρευνας.

### ***Στατιστική Επεξεργασία***

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS. Οι στατιστικές αναλύσεις που έγιναν περιελάμβαναν:

Εφαρμόστηκε t test για ανεξάρτητα δείγματα προκειμένου να βρεθεί στατιστικά σημαντική επίδραση των διαστάσεων των παραγόντων των εμποδίων σε σχέση με το φύλο και την οικογενειακή κατάσταση. Επίσης πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-Way ANOVA) για να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές μεταξύ των 6 νέων διαστάσεων των παραγόντων εμποδίων συμμετοχής ανάλογα με τη συχνότητα συμμετοχής του δείγματος. Τέλος με t test διερευνήθηκε και η πιθανή διαφορά μεταξύ αντίληψης ποιότητας υπηρεσιών και ικανοποίησης από την συμμετοχή μεταξύ ατόμων διαφορετικού φύλου.

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος

Σύμφωνα με τον πίνακα 1, το 56% του δείγματος ήταν άνδρες και το 44% γυναίκες κολυμβητές. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν ηλικίας άνω των 17 ετών και έως 61. Σε ότι αφορά με το επίπεδο εκπαίδευσης στο μεγαλύτερο ποσοστό οι συμμετέχοντες στην κολύμβηση ήταν απόφοιτοι λυκείου (36.3%) ενώ ακολουθούν σε ένα μεγάλο ποσοστό οι πανεπιστημιακοί απόφοιτοι σε ποσοστό 26.5%. Επίσης ίσα ποσοστά (9.8%) μοιράζονται οι φοιτητές και οι απόφοιτοι ΙΕΚ. Η οικογενειακή κατάσταση των μελών υπερτερεί υπέρ των άγαμων (53.3%) ενώ το 46.7 % ήταν έγγαμοι.

Πίνακας 1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά των Κολυμβητών

ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΜΟΡΦΩΣΗ	ΟΙΚΟΓ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Άνδρες 56%	17-25 22,7%	Δημοτικό 3,9%	Άγαμος 53,3%
Γυναίκες 44%	26-34 40,7%	Λύκειο 36,3%	Έγγαμος 46,7%
	35-42 22,8%	ΙΕΚ 9,8%	
	43-50 8,4%	ΤΕΙ 7,8%	
	50< 8,4%	ΑΕΙ 26,5%	
		Μεταπτυχιακό 5,9%	
		Φοιτητής 9,8%	

### Συχνότητα Συμμετοχής

Αναφορικά με τη συχνότητα συμμετοχής όπως φαίνεται και από τον πίνακα 2, ευκαιριακά επισκέπτεται το κολυμβητήριο μόλις το 7.5% του δείγματος. Το 41.5% κολυμπάει συχνά ενώ το 34.9 συστηματικά. Τέλος 16% απάντησε ότι το κολυμβητήριο το επισκέπτεται κάποιες φορές.

Πίνακας 2. Συχνότητα επίσκεψης σε κάποιο κολυμβητήριο

	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΟΝΟ ΕΥΚΑΙΡΙΑΚΑ	7,5
ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	16,0
ΣΥΧΝΑ	41,5
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ	34,9



### **Οι σημαντικότεροι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής**

Από τα 34 Θέματα που σχετίζονταν με τα εμπόδια συμμετοχής στην κολύμβηση, οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα συμφώνησαν πολύ ότι το πιο σημαντικό εμπόδιο που περιόριζε τη συμμετοχή τους ήταν το ότι «δεν είχαν χρόνο λόγω των υποχρεώσεων της εργασίας τους» ( $M=3.46$ ,  $SD=1.94$ ).

Σημαντικός περιοριστικός παράγοντας συμμετοχής στη κολύμβηση αποδείχτηκε επίσης ότι ήταν ο περιορισμένος χρόνος λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων ( $M=4.14$ ,  $SD=2.15$ ) καθώς και η κούραση που συχνά αισθάνονταν ( $M=4.50$ ,  $SD=1.83$ ).

Το αμέσως επόμενο σημαντικό εμπόδιο θεωρήθηκε η πολυκοσμία στην πισίνα ( $M=4.47$ ,  $SD=1.85$ ) ενώ τέλος, ο περιορισμένος χρόνος, πάλι λόγω κοινωνικών υποχρεώσεων φαίνεται να επηρεάζει την απόφαση των συμμετεχόντων ( $M=4.67$ ,  $SD=1.98$ ) να συμμετέχουν στη δραστηριότητα της κολύμβησης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η πλειοψηφία του δείγματος στα κολυμβητήρια θεώρησε ότι η πρόταση «Δεν μου αρέσει και πολύ η κολύμβηση» ( $M=6.14$ ,  $SD=1.45$ ) δεν τον αντιπροσωπεύει. Επίσης, πολλοί κολυμβητές ( $M=6.15$ ,  $SD=1.45$ ) διαφώνησαν με την πρόταση «Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για κολύμπι», ενώ αρκετοί ( $M=6.19$ ,  $SD=1.55$ ) δεν συμφώνησαν με την άποψη «Φοβάμαι μην κρυολογήσω». Πολλοί ήταν αυτοί που διαφώνησαν με το ότι δεν τους αρέσει το περιβάλλον του κολυμβητηρίου ( $M=5.93$ ,  $SD=1.52$ ) και άλλοι με το ότι τους ενοχλεί που είναι με το μαγιό και βλέπουν οι γύρω το σώμα τους ( $M=5.83$ ,  $SD=1.79$ ). Τα αποτελέσματα για όλους τους παράγοντες των εμποδίων παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα.

**Πίνακας 3.** Περιγραφικά στατιστικά

	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Άθροισμα	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων εργασίας μου	1	7	712	3.46	1.94
Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών υποχρεώσεων	1	7	828	4.14	2.15
Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων	1	7	944	4.67	1.98
Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι το	1	7	1176	5.82	1.86

ελεύθερό μου χρόνο					
Συχνά αισθάνομαι κουρασμένος	1	7	882	4.50	1.83
Φοβάμαι να μην κρυολογήσω	1	7	1226	6.19	1.55
Η κολύμβηση με κουράζει	1	7	1146	5.79	1.70
Δεν έχω καλή τεχνική στην κολύμβηση	1	7	1052	5.26	1.89
Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση	1	7	1040	5.10	1.79
Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητες μου όταν κολυμπάω	1	7	1140	5.64	1.57
Δεν βρίσκω λόγο να πείσω τον εαυτό μου να έρθω για κολύμπι	1	7	1160	5.86	1.76
Δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου η κολύμβηση	1	7	1136	5.62	1.51
Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για κολύμπι	1	7	1230	6.15	1.45
Δεν αισθάνομαι άνετα με το σώμα μου	1	7	1184	5.75	1.80
Με ενοχλεί που είμαι με το μαγιό & βλέπουν οι γύρω το σώμα μου	1	7	1202	5.83	1.79
Δεν μου αρέσει το περιβάλλον του κολυμβητηρίου	1	7	1210	5.93	1.52
Η πισίνα δεν είναι πάντα καθαρή	1	7	1098	5.38	1.83
Δεν μου αρέσουν οι συνθήκες των αποδυτηρίων	1	7	964	4.92	1.95
Η πισίνα έχει πολύ κόσμος	1	7	920	4.47	1.85
Εάν κουραστώ από το κολύμπι δεν υπάρχει κάτι άλλο να κάνω στο κολυμβητήριο	1	7	990	4.95	1.94
Δεν αισθάνομαι ασφάλεια, ότι κάποιος με προσέχει μέσα στο νερό	1	7	1190	5.83	1.62
Το κόστος για την συμμετοχή δεν είναι φθηνό	1	7	960	4.75	2.12
Η μετάβαση στο κολυμβητήριο είναι πρόβλημα για μένα	1	7	1076	5.22	2.01
Μου παίρνει πολύ ώρα να πάω στο κολυμβητήριο	1	7	1040	5.15	2.10
Δεν υπάρχουν οργανωμένα προγράμματα άσκησης στην πισίνα	1	7	1095	5.39	6.88
Δυσκολεύομαι να βρω πάρκινγκ	1	7	1092	5.46	1.87
Δυσκολεύομαι να εξοικονομήσω τα χρήματα που απαιτούνται	1	7	1116	5.58	1.65
Δεν έχω παρέα	1	7	1082	5.41	1.82
Στους φίλους μου δεν αρέσει η κολύμβηση	1	7	1004	4.97	2.01
Μου παίρνει χρόνο η όλη διαδικασία (ντουζ, στέγνωμα κτλ).	1	7	1032	4.96	1.82
Στην οικογένειά μου (ο / η σύζυγος /παιδιά μου) και στο άμεσο περιβάλλον μου δεν αρέσει η κολύμβηση	1	7	1088	5.33	1.86

Δεν έχω κάποιον να μου διδάξει κολύμβηση	1	7	1164	5.60	1.76
Δεν έχω κάποιον να κολυμπάμε μαζί	1	7	398	5.24	2.13
Δεν μου αρέσει και πολύ η κολύμβηση	2	7	1252	6.14	1.45

### **Κατηγοριοποίηση των Παραγόντων των εμποδίων σε διαστάσεις**

Το σύνολο των 34 θεμάτων των εμποδίων, όπως φαίνεται στον πίνακα 4, κατηγοριοποιήθηκε σε έξι παράγοντες, σύμφωνα με την εργασία των Alexandris & Carroll (1997a).

Έτσι από τα θέματα 1, 2, 3, 4, 24 και 30 προέκυψε ο ανασταλτικός παράγοντας προς την συμμετοχή «έλλειψη χρόνου». Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα θεωρήθηκε υψηλή (Cronbach's  $\alpha=0.80$ ).

Από τα θέματα 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14 και 15 προέκυψε ο παράγοντας «ψυχολογικοί λόγοι» με υψηλή εσωτερική συνοχή (Cronbach's  $\alpha=0.82$ ).

Από τα θέματα 11, 12, 13 και 34 των εμποδίων προέκυψε ο παράγοντας «έλλειψη ενδιαφέροντος». Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα θεωρήθηκε υψηλή (Cronbach's  $\alpha=0.81$ ).

Από τα θέματα 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26 και 32 προέκυψε ο ανασταλτικός παράγοντας «έλλειψη εγκαταστάσεων». Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα θεωρήθηκε υψηλή (Cronbach's  $\alpha=0.83$ ).

Από τα θέματα 22 και 27 των εμποδίων προέκυψε ο παράγοντας «οικονομικά προβλήματα» με υψηλή εσωτερική συνοχή (Cronbach's  $\alpha=0.82$ ).

Τέλος ο έκτος παράγοντας της «έλλειψης συντρόφων» προέκυψε από τα θέματα 28, 29, 31 και 33 των ανασταλτικών παραγόντων προς τη συμμετοχή. Η εσωτερική συνοχή του παράγοντα θεωρήθηκε υψηλή (Cronbach's  $\alpha=0.80$ ).

**Πίνακας 4.** Παράγοντες Εμποδίων και Εσωτερική Συνοχή

Παράγοντες Εμποδίων	Θέματα	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση	Cronbach's $\alpha$
ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΟΝΟΥ	6	1	7	4.66	1.30	.80
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ	8	1	7	5.50	1.28	.82
ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ	4	1	7	5.90	1.33	.81
ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ	10	1	7	5.28	1.46	.83
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ	2	1	7	5.17	1.69	.82



### **Διαφορές των διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής στην κολύμβηση σε σχέση με το φύλο**

Για την διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ φύλου και διαστάσεων ανασταλτικών παραγόντων εφαρμόστηκε t test για ανεξάρτητα δείγματα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά τον ανασταλτικό παράγοντα «ψυχολογικοί λόγοι» ανάμεσα στο φύλο των συμμετεχόντων ( $t=4.429$ ,  $df=206$ ,  $p<.000$ ). Ο μέσος όρος της τιμής που σημείωσαν οι άνδρες στην συγκεκριμένη διάσταση ήταν υψηλότερος ( $M=5.82$ ,  $SD=1.0$ ) απ' ότι η αντίστοιχη τιμή που σημείωσαν οι γυναίκες ( $M= 5.06$ ,  $SD=1.3$ ).

Σημαντικά στατιστικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα εντοπίστηκαν και στον ανασταλτικό παράγοντα «έλλειψη ενδιαφέροντος» ( $t=2.106$ ,  $df=204$ ,  $p<.05$ ). Ο μέσος όρος της τιμής που σημείωσαν οι άνδρες ήταν υψηλότερος ( $M=6.06$ ,  $SD=1.3$ ) απ' ότι ο αντίστοιχος μέσος όρος των γυναικών ( $M= 5.67$ ,  $SD=1.3$ ).

Στους υπόλοιπους παράγοντες δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

### **Διαφορετική οικογενειακή κατάσταση και διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων προς την συμμετοχή**

Για την διαπίστωση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ οικογενειακής κατάστασης και διαστάσεων ανασταλτικών παραγόντων εφαρμόστηκε t test για ανεξάρτητα δείγματα, ωστόσο δεν παρατηρήθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε έγγαμους και άγαμους στη συχνότητα συμμετοχής σε σχέση με τις διαστάσεις των εμποδίων.

### **Διαφορές Παραγόντων Εμποδίων ανάλογα με τη Συχνότητα Συμμετοχής των κολυμβητών**

Όπως αναφέρθηκε αρχικά έγινε καταγραφή της συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων στην έρευνα στη δραστηριότητα της κολύμβησης αναψυχής. Για την διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ των ομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής εφαρμόστηκε η στατιστική μέθοδος της ανάλυσης

διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One – Way Anova). Η ανάλυση έγινε σε όλους ξεχωριστά τους παράγοντες των εμποδίων.

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον ανασταλτικό παράγοντα «έλλειψης χρόνου» ( $F_{(3,208)}= 8.57, p<.000$ ).

Η περαιτέρω ανάλυση Post Hoc και το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα «έλλειψης χρόνου» μεταξύ της «συστηματικής συμμετοχής» και της «ευκαιριακής συμμετοχής». Η ομάδα των κολυμβητών με «ευκαιριακή συχνότητα» συμμετοχής σημείωσε χαμηλότερες τιμές ( $M=4.25, SD=0.994$ ) απ'ότι η αντίστοιχη ομάδα με «συστηματική συχνότητα» συμμετοχής ( $M=5.23, SD=1.365$ ).

Επίσης σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στον ίδιο παράγοντα μεταξύ των μέσων όρων της συμμετοχής που γινόταν «κάποιες φορές» ( $M=4.14, SD=1.241$ ) και «συστηματικής» συμμετοχής ( $M=5.23, SD=1.365$ ).

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και στη διάσταση των «ψυχολογικών λόγων» ( $F_{(3,206)}= 3.54, p<.05$ ).

Ακόμα στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις ομάδες με διαφορετική συχνότητα συμμετοχής βρέθηκαν στην διάσταση «έλλειψης ενδιαφέροντος» ( $F_{(3,204)}=18.559, p<.000$ ).

Το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας με «μόνο ευκαιριακή συμμετοχή» που σημείωσε μικρότερες τιμές ( $M=3.82, SD=1.580$ ) σε σχέση με την ομάδα με «κάποιες φορές» συμμετοχή ( $M=6.01, SD=1.109$ ), «συχνή» συμμετοχή ( $M=5.96, SD=1.150$ ) και «συστηματική» συμμετοχή ( $M=6.23, SD=1.159$ ) αντίστοιχα.

Στατιστικά σημαντικές διαφορές των ανασταλτικών παραγόντων σε σχέση με τις τέσσερις ομάδες διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής στην κολύμβηση βρέθηκαν και στον παράγοντα «έλλειψη εγκαταστάσεων» ( $F_{(3,204)}=4.075, p<.008$ ).

Το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe εντόπισε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των υποομάδων των κολυμβητών στον παράγοντα των «έλλειψη εγκαταστάσεων», όπου η ομάδα των κολυμβητών με «μόνο ευκαιριακή» συχνότητα συμμετοχής σημείωσε χαμηλότερες τιμές ( $M=4.26, SD=1.742$ ) απ' ότι η αντίστοιχη ομάδα με «συστηματική» συμμετοχή ( $M=5.60, SD=1.783$ ).

Επιπρόσθετα βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «οικονομικά προβλήματα» στη συχνότητα συμμετοχής των κολυμβητών ( $F_{(3,204)}=5.660, p<.001$ ).

Εφαρμόστηκε τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της «συστηματικής» συχνότητας συμμετοχής που η ομάδα των κολυμβητών σημείωσε υψηλότερες τιμές ( $M=5.69$ ,  $SD=1.550$ ) και «κάποιες φορές» συμμετοχής με χαμηλότερες τιμές ( $M=4.56$ ,  $SD=1.766$ ) , καθώς και μεταξύ της «συστηματικής» συμμετοχής που η ομάδα των κολυμβητών σημείωσε υψηλότερες τιμές ( $M=5.69$ ,  $SD=1.550$ ) και «συχνής» ( $M=4.86$ ,  $SD=1.733$ ).

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές των ανασταλτικών παραγόντων σε σχέση με τις ομάδες διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής στην κολύμβηση αναψυχής, συγκεκριμένα στη διάσταση της «έλλειψης συντρόφων» έδειξαν ( $F_{3,202}=5.190$ ,  $p<.001$ ).

Αναλυτικότερα, η ανάλυση Post Hoc Scheffe έδειξε ότι η ομάδα κολυμβητών με «ευκαιριακή» συμμετοχή σημείωσε μικρότερες τιμές ( $M=4.49$ ,  $SD=1.798$ ) σε σχέση με την ομάδα με «συστηματική» συμμετοχή ( $M=5.71$ ,  $SD=1.299$ ) και αυτή με τη σειρά της υψηλότερες τιμές από αυτήν με «κάποιες φορές» συμμετοχή που σημείωσε χαμηλότερες τιμές ( $M=4.72$ ,  $SD=1.441$ ).

Ο παρακάτω πίνακας εμφανίζει συνοπτικά τα t test των διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων ανάμεσα στο φύλο και ANOVA's ανάμεσα στις ομάδες διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής.

**Πίνακας 5.** Συνοπτικός πίνακας

<b>Διαστάσεις ανασταλτικών παραγόντων</b>						
	Έλλειψη Ενδιαφέροντος	Ψυχολογικοί λόγοι	Έλλειψη συντρόφων	Οικονομικά προβλήματα	Έλλειψη Χρόνου	Έλλειψη Εγκαταστάσεων
	Μέσοι όροι	Μέσοι όροι	Μέσοι όροι	Μέσοι όροι	Μέσοι όροι	Μέσοι όροι
<b>Έγγαμοι</b>	6.02	5.60	5.14	5.01	4.74	5.27
<b>Άγαμοι</b>	5.69	5.44	5.16	5.18	4.66	5.19
	Μη σημαντική	Μη σημαντική	Μη σημαντική	Μη σημαντική	Μη σημαντική	Μη σημαντική
<b>Άνδρες</b>	6.06	5.82	5.12	5.23	4.75	5.13
<b>Γυναίκες</b>	5.67	5.06	5.28	5.04	4.55	5.46
	t=2.106 p<.05	t=4.429 p<.000	Μη σημαντική	Μη σημαντική	Μη σημαντική	Μη σημαντική
<b>Ομάδες συχνότητας</b>						
<b>Μόνον ευκαιριακά</b>	3.82	5.20	4.49	5.69	4.25	4.26
<b>Κάποιες φορές</b>	6.01	5.44	4.72	4.56	4.14	5.16
<b>Συχνά</b>	5.96	5.82	5.08	4.86	4.47	5.25

Συστηματικά	6.23	5.50	5.71	5.69	5.23	5.60
	F= 18.559 p<.000 *1-2,3,4	F= 3.547 p<.05	F= 5.190 p<.001 *1-3, 2-3	F= 5.660 p<.001 *2-3	F= 8.57 p<.000 *1-3, 2-3, 3-4	F= 4.075 p<.001 *1-4
* Καθορίζει τις στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών ομάδων συχνότητας συμμετοχής						

### **Διαφορές στην εκτίμηση της ποιότητας των κολυμβητικών υπηρεσιών, σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων κολυμβητών.**

Προκειμένου να εξακριβωθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ διαφορετικού φύλου με την μεταβλητή της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών εφαρμόστηκε t test για ανεξάρτητα δείγματα.

Οι συμμετέχοντες της έρευνας σε ένα μεγάλο ποσοστό (32.4%) χαρακτηρίζουν ικανοποιητικό το συνολικό επίπεδο της ποιότητας υπηρεσιών που παρέχονται στο κολυμβητήριο. Οι απόψεις για μέτριο επίπεδο, υψηλό επίπεδο και άριστο μοιράζονται κοντινά ποσοστά ήτοι 20%, 16.2% και 17.1% αντίστοιχα. Μοιρασμένοι σε ίσο ποσοστό 5.7% είναι μια μερίδα που χαρακτηρίζει το επίπεδο από φτωχό έως ανεκτό ενώ αυτοί που δεν έχουν άποψη είναι η μειοψηφία με 2.9% ποσοστό. Τα αποτελέσματα δεν ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο των συμμετεχόντων κολυμβητών στην εκτίμηση της ποιότητας των κολυμβητικών υπηρεσιών.

### **Διαφορές στην εκτίμηση του βαθμού ικανοποίησης των κολυμβητικών υπηρεσιών σε σχέση με το διαφορετικό φύλο των συμμετεχόντων κολυμβητών.**

Προκειμένου να εξακριβωθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ διαφορετικού φύλου με την μεταβλητή της ικανοποίησης εφαρμόστηκε t test για ανεξάρτητα δείγματα.

Στην ερώτηση «Πόσο ικανοποιημένος / ευχαριστημένος συνολικά αισθάνεστε με την απόφαση που λάβατε να έρθετε σήμερα για κολύμβηση» οι περισσότεροι απάντησαν (31.4%) πάρα πολύ ενώ το 28.6% δήλωσε αρκετά ικανοποιημένοι. Το 26.7% πολύ ενώ ελάχιστο ποσοστό μόλις κοντά στο 1% απάντησε καθόλου και σχετικά, ενώ δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές

διαφορές ως προς το φύλο στην εκτίμηση του βαθμού ικανοποίησης των κολυμβητικών υπηρεσιών.

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

### *Οι πιο σημαντικοί και πιο ασήμαντοι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής*

Η κολύμβηση είναι μια δραστηριότητα αναψυχής που τα τελευταία χρόνια έχει κερδίσει έδαφος στην ελληνική κοινωνία και ως δραστηριότητα αναψυχής κατά τον ελεύθερο χρόνο. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι η ενασχόληση με τη δραστηριότητα αυτή για κάποιους πολίτες δεν είναι ευκαιριακή αλλά συστηματική μέσα στα πλαίσια της προσφοράς συγκεκριμένων αθλητικών οργανισμών της τοπικής κυρίως αυτοδιοίκησης. Οι κολυμβητές είναι αφοσιωμένοι στο άθλημα και συμμετέχουν στη δραστηριότητα της κολύμβησης μακροπρόθεσμα. Ταυτόχρονα όμως αποδεικνύεται η ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων που περιορίζουν ή παρεμβαίνουν στη διάθεση των κολυμβητών για τη συμμετοχή τους στην αναψυχική αυτή δραστηριότητα. Οι Kay & Jackson (1991), απέδειξαν ότι τα εμπόδια δεν ήταν ο κυρίαρχος παράγοντας που εμπόδιζε πάντα τη συχνότητα συμμετοχής στην αναψυχή. Υψηλά επίπεδα εμποδίων αναφέρθηκαν σε συχνούς συμμετέχοντες αλλά και σε μη συμμετέχοντες. Σε μερικές περιπτώσεις, τα εμπόδια αναφέρθηκαν πιο συχνά από συμμετέχοντες παρά από μη συμμετέχοντες. Ωστόσο είναι αναμενόμενο ότι ο κόσμος που συμμετέχει σε αναψυχικές δραστηριότητες είναι πιο πιθανό να βιώνει ανασταλτικούς παράγοντες από αυτούς που δεν συμμετέχουν.

Ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας συμμετοχής στη κολύμβηση ήταν ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος των συμμετεχόντων λόγω εργασιακών υποχρεώσεων («Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων της εργασίας μου») και ο αμέσως επόμενος ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων («Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών υποχρεώσεων»). Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με έρευνες των Carroll & Alexandris (1997), Jackson & Henderson (1995), που αναφέρουν ότι οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής, ιδιαίτερα στις πόλεις, και οι αλλαγές του κύκλου ζωής σχετίζονται με την αντίληψη των εμποδίων και τη λήψη αποφάσεων.

Ένα άλλο πολύ σημαντικό εμπόδιο για συμμετοχή στη κολύμβηση αφορούσε την κούραση που συχνά αισθάνονταν οι συμμετέχοντες («Συχνά αισθάνομαι κουρασμένος»). Το αμέσως επόμενο σημαντικό εμπόδιο θεωρήθηκε η πολυκοσμία στην πισίνα («Η πισίνα έχει πολύ κόσμο»), ενώ τέλος, ο

περιορισμένος χρόνος, πάλι λόγω κοινωνικών υποχρεώσεων («Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων») φαίνεται να επηρεάζει την λήψη απόφασης για συμμετοχή στη δραστηριότητα της κολύμβησης. Το υψηλό σκορ στη διάσταση του χρόνου ήταν αναμενόμενο επειδή η εργασία, η οικογένεια και οι κοινωνικές δεσμεύσεις σχετίζονται όλες με την περιορισμένη διαθεσιμότητα του ελεύθερου χρόνου. Το υψηλό σκορ στη διάσταση των εγκαταστάσεων/υπηρεσιών σχετίζεται με το πολύ σημαντικό θέμα της διαχείρισης των ελληνικών αναψυχικών δραστηριοτήτων και την ανεπαρκή προώθηση της μαζικής συμμετοχής στις δραστηριότητες αυτές από την πολιτεία. Οι περιορισμένες αθλητικές ευκαιρίες που παρέχει ο δημόσιος τομέας για συμμετοχή στην αθλητική αναψυχή είναι τυπικός της κατάστασης στην Ελλάδα. Οι φτωχές δημόσιες εγκαταστάσεις και υπηρεσίες, οι περιορισμένες εκπαιδευτικής μορφής (διδασκτικές) διαλέξεις για την βελτίωση του επιπέδου υγείας με στόχο τον ενήλικο πληθυσμό και η ανεπαρκής προώθηση της μαζικής συμμετοχής όλα σχετίζονται με τα υψηλά σκορ και των συμμετεχόντων και μη στη διάσταση εγκαταστάσεις / υπηρεσίες (Alexandris & Carroll, 1997).

Επιπρόσθετα, οι κολυμβητές εξέφρασαν ότι περνούν καλά ασχολούμενοι με τη δραστηριότητα της κολύμβησης και ότι τους αρέσει και επιθυμούσαν να δαπανάται ο ελεύθερος χρόνος στο συγκεκριμένο άθλημα. Η έλλειψη ενδιαφέροντος («Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για κολύμπι», «Δεν μου αρέσει και πολύ η κολύμβηση») δεν θεωρήθηκε σημαντικό εμπόδιο για τα άτομα που συμμετείχαν σε αυτή τη δραστηριότητα. Ωστόσο, έχει σημειωθεί από τον Jackson (1990) ότι η αντίληψη αυτού του παράγοντα από τους συμμετέχοντες δεν είναι ομοιογενής. Μερικοί μπορεί να μην ενδιαφέρονται πραγματικά για το άθλημα, ενώ άλλοι μπορεί να μην έχουν ενδιαφέρον εξαιτίας ενδο-προσωπικών ατομικών εμποδίων, όπως προηγούμενες εμπειρίες, αντιλαμβανόμενη αυτεπάρκεια και αντιληπτά επίπεδα χαμηλής φυσικής κατάστασης.

Θεώρησαν ασήμαντο ανασταλτικό παράγοντα τον φόβο για κάποια αρρώστια («Φοβάμαι μην κρυολογήσω»). Τα άτομα επομένως που ασχολούνταν με τη δραστηριότητα της κολύμβησης θεωρούσαν ότι έχει θετικά σωματικά και ψυχολογικά οφέλη (Alexandris & Carroll, 1997).

Επίσης διαφώνησαν ότι ήταν σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας προς την συμμετοχή το ότι «δεν τους αρέσει το περιβάλλον του κολυμβητηρίου» και το ότι «τους ενοχλεί που είναι με το μαγικό και βλέπουν οι γύρω το σώμα τους».

## ***Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής και δημογραφικές διαφορές***

Με βάση τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, οι άνδρες παρατηρήθηκε ότι είχαν μεγαλύτερη συμμετοχή απ' ό,τι οι γυναίκες στη δραστηριότητα της κολύμβησης. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν έρευνες και από τη Βόρεια Αμερική (Jackson and Henderson, 1995; Raymore και συνεργάτες, 1994).

Κάποια σημαντικά αποτελέσματα σε συνδυασμό με την αντίληψη στις διαστάσεις των εμποδίων μεταξύ των δύο φύλων αξίζει να αναφερθούν. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, φαίνεται πως οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν πολύ περισσότερο τις γυναίκες παρά τους άνδρες. Αυτό ίσως να οφείλεται στον διαφορετικό τρόπο αντίληψης των εμποδίων από το κάθε φύλο. Σε μια έρευνα των Alexandris & Carroll (2000), διαπιστώθηκε ότι οι Ελληνίδες ήταν σημαντικά πιο περιορισμένες από τους άνδρες, ιδιαίτερα εξαιτίας ατομικών εμποδίων. Σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων βρέθηκαν στην διάσταση των ανασταλτικών παραγόντων «ψυχολογικοί λόγοι» και στην διάσταση της «έλλειψης ενδιαφέροντος». Αυτοί οι ανασταλτικοί παράγοντες μπορεί σε ένα μεγάλο βαθμό να ευθύνονται για τη χαμηλή συμμετοχή των γυναικών σε δραστηριότητες αναψυχής. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι αυτές οι δύο διαστάσεις θεωρήθηκαν (Crawford and Godbey, 1987) ως ατομικά εμπόδια.

Κατά τους Raymore και συνεργάτες (1994), οι γυναίκες βίωναν περισσότερο έντονα τα ατομικά εμπόδια όπως η ντροπή, η αυτοσυνείδηση, η έλλειψη δεξιοτήτων και γνώσης των διαθέσιμων ευκαιριών για συμμετοχή. Οι Green και συνεργάτες (1990, 1995), βασισμένοι σε μια ποιοτική και ποσοτική έρευνα, στην Αγγλία ανέφεραν μια πλατιά κλίμακα ατομικών εμποδίων που επηρέασε την συμμετοχή των γυναικών στον αθλητισμό όπως έλλειψη αυτοπεποίθησης, εικόνα σώματος, κοινωνικός έλεγχος και πολιτιστικοί παράγοντες.

Στην παρούσα έρευνα οι γυναίκες κολυμβήτριες πιθανώς επηρεάστηκαν από ψυχολογικούς παράγοντες όπως κούραση, κόπωση, επίπεδο φυσικής κατάστασης, έλλειψη αυτοπεποίθησης σε σχέση με τις ικανότητες και ντροπή σχετικά με την έκθεση του σώματός τους στην πισίνα. Επίσης η αντίληψη των εμποδίων έχει αναφερθεί (Alexandris & Carroll, 1997; Jackson & Henderson, 1995) να σχετίζεται με τις αλλαγές του κύκλου ζωής (γάμος, απόκτηση παιδιού).



Το στάδιο κύκλος ζωής της οικογένειας είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας στην αντίληψη των εμποδίων και στη λήψη αποφάσεων για τις όψεις αθλητισμού και αναψυχής (Torkildsen, 1992). Από την άλλη πλευρά, η Haraḡousou (1996), υποστήριξε ότι η περιορισμένη αθλητική συμμετοχή των γυναικών οφειλόταν σε κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες καθώς είναι γνωστό ότι οι γυναίκες έχουν αυξημένες υποχρεώσεις και περιορισμένο χρόνο για ενασχόληση με επιπλέον δραστηριότητες.

Επιπρόσθετα, στην έρευνα των Alexandris & Carroll (1997), βρέθηκε ότι οι έγγαμοι εμφανίζονται να αντιμετωπίζουν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες προς την συμμετοχή από ότι οι άγαμοι. Ωστόσο στην έρευνα δεν αναδείχτηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε έγγαμους και άγαμους σε καμιά διάσταση ανασταλτικών παραγόντων.

Σχετικά με τα μορφωτικό επίπεδο, παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που συμμετείχαν στην δραστηριότητα της κολύμβησης κατείχαν οι απόφοιτοι λυκείου και πανεπιστημιακοί. Σύμφωνα με τους Alexandris & Carroll (2000), οι Έλληνες ασκούμενοι με αναπτυγμένη μόρφωση συμμετείχαν σημαντικά σε αθλητικές δραστηριότητες, ενώ δε συμμετείχαν ιδιαίτερα όσοι είχαν χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης. Με αυτή την άποψη συμφωνεί και ο Parageorgiou (1989), κατά τον οποίο η εκπαίδευση σχετίζεται με τη συμμετοχή στον αθλητισμό και την αναψυχή. Σε παλαιότερες μελέτες (Searle & Jackson, 1985), αναφέρθηκε ότι η αντίληψη των εμποδίων μειωνόταν με την αύξηση των επιπέδων μόρφωσης. Έτσι, η εκπαίδευση μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία θετικών στάσεων απέναντι στον αθλητισμό και την αναψυχή.

Η σχετική βιβλιογραφία για τα εμπόδια στην περιοχή του αθλητισμού αναψυχής, παρουσιάζει αρνητική σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της συμμετοχής στην αναψυχή. Δηλαδή ανασταλτικοί παράγοντες συμβάλλουν είτε στη μη συμμετοχή είτε στη μείωση της συμμετοχής. Η αντίληψη των εμποδίων βρέθηκε να μειώνεται με τη συχνότητα της αθλητικής συμμετοχής, καθώς τα άτομα που βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα εμποδίων είναι πιο πιθανό να συμμετέχουν συχνά στα αθλήματα παρά άτομα που βιώνουν υψηλότερα επίπεδα (Alexandris & Carroll, 1997). Ωστόσο, το θέμα αυτό δεν έχει ερευνηθεί επαρκώς.

Επιπρόσθετα, υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαστάσεων των εμποδίων και πιο συγκεκριμένα στη διάσταση «έλλειψη ενδιαφέροντος» και της συχνότητας συμμετοχής των κολυμβητών. Παρ' όλο που δεν φάνηκε ότι ήταν

σημαντικό εμπόδιο για τους κολυμβητές όπως προαναφέρθηκε, φάνηκε να επηρεάζει περισσότερο την ευκαιριακή συμμετοχή. Επομένως η συχνότητα συμμετοχής σχετίζεται με το μέγεθος του ενδιαφέροντος για το άθλημα. Έτσι, όσο πιο πολύ ενδιαφέρεται κάποιος για την κολύμβηση, αυξάνονται οι πιθανότητες συχνότερης συμμετοχής, ακόμα κι αν υφίστανται ορισμένα εμπόδια (Crawford και συνεργάτες, 1991). Διότι η ύπαρξη ενδιαφέροντος κι εσωτερικής παρακίνησης μπορούν να δραστηριοποιήσουν το άτομο εξαλείφοντας τα εμπόδια.

Σύμφωνα με τους Alexandris & Carroll (1997), η έλλειψη συντρόφων ήταν από τους πιο σημαντικούς λόγους για τη μη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Τα εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη συντρόφων βιώνονται διαπροσωπικά (Crawford και συνεργάτες, 1991) και εκφράζονται από την ανικανότητα των ατόμων να βρουν συντρόφους για αθλητική συμμετοχή. Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα «έλλειψη συντρόφων». Μολονότι, η κολύμβηση είναι ατομικό άθλημα, τα άτομα που συμμετέχουν επιθυμούν την συναναστροφή με άλλα άτομα προκειμένου να συμμετέχουν συστηματικότερα στο κολυμβητήριο. Επίσης μελλοντικοί συμμετέχοντες (ιδιαίτερα γυναίκες) είναι συνήθως απρόθυμες να συμμετέχουν σε ατομικές δραστηριότητες (πεζοπορία, τζόκινγκ) χωρίς σύντροφο, φίλους ή άλλα γνωστά άτομα.

Έχει επίσης αναφερθεί από τους Alexandris & Carroll (1997), ότι μερικά άτομα αντιλαμβάνονται την αθλητική συμμετοχή ως μια ευκαιρία για να κοινωνικοποιηθούν. Αυτά τα ευρήματα παρέχουν υποστήριξη για την κοινωνική διάσταση των αθλημάτων αναψυχής. Επομένως, η παρακίνηση που προέρχεται από φίλους και την οικογένεια έχει σημαντική επίδραση στην αντίληψη των εμποδίων, και κατά συνέπεια, σύμφωνα με τους Jackson και συνεργάτες (1993), τη διαπραγμάτευση των εμποδίων και επομένως στην αθλητική συμμετοχή.

Ο οικονομικός παράγοντας βρέθηκε ότι επηρέαζε περισσότερο τη συστηματική συμμετοχή. Αυτό δείχνει ότι οι κολυμβητές δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να συμμετέχουν περισσότερες φορές εβδομαδιαίως γι' αυτό και οι διευθυντές κολυμβητικών κέντρων πρέπει να εξισορροπήσουν τις τιμές με τη δυνατότητα των ασκούμενων σε ότι αφορά το κόστος λειτουργίας των εγκαταστάσεων.

Ακόμα βρέθηκε ότι ο παράγοντας της «έλλειψης του χρόνου» επηρέασε τη συχνότητα συμμετοχής, καθώς αποτελούσε και το σημαντικότερο εμπόδιο για τα

άτομα που συμμετείχαν στη δραστηριότητα της κολύμβησης. Υψηλότερες τιμές βρέθηκαν στην συστηματική συμμετοχή, πράγμα που σημαίνει ότι δεν υπάρχει ιδιαίτερα ελεύθερος χρόνος για να κολυμπήσουν τα άτομα περισσότερο από 3 φορές την εβδομάδα. Οι Shaw και συνεργάτες (1991), υποστήριξαν ότι η ηλικία, το φύλο, ο τρόπος ζωής, το επάγγελμα και το εισόδημα επηρεάζουν περισσότερο τη συχνότητα συμμετοχής παρά τα υπόλοιπα αντιλαμβανόμενα εμπόδια.

Επιπρόσθετα βρέθηκαν σημαντικές διαφορές όσον αφορά τις εγκαταστάσεις και τη συχνότητα της συστηματικής συμμετοχής. Η υψηλή τιμή των παραγόντων των εγκαταστάσεων/υπηρεσιών πιθανώς σχετίζεται με την ανεπαρκή προώθηση της μαζικής συμμετοχής από την πολιτεία στην χώρα μας (Alexandris & Carroll, 1999). Οι περισσότεροι αποκρινόμενοι ανέφεραν ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις στην περιοχή τους ήταν ανεπαρκείς, και ο ρυθμός των αθλητικών υπηρεσιών και προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής που παρέχονταν ήταν περιορισμένος. Αυτά τα αποτελέσματα είναι σύμφωνα με τα ευρήματα του Αλεξανδρή (1997β). Σε αυτή τη μελέτη, οι αθλητικοί συμμετέχοντες έδειξαν ότι δεν είναι ικανοποιημένοι με το εύρος και την ποιότητα των δημοσίων αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα. Αυτό υποδηλώνει ότι οι Έλληνες κολυμβητές αναψυχής επιλέγουν το κολυμβητικό κέντρο ανάλογα με το επίπεδο των εγκαταστάσεων και υπηρεσιών του.

Τέλος, βρέθηκε ότι η διάσταση «ψυχολογικοί λόγοι» επηρέασε τη συχνότητα συμμετοχής. Στην έρευνα των Alexandris & Carroll (1997), αν και οι μη συμμετέχοντες είχαν σκορ υψηλότερα από τους συμμετέχοντες σε όλες τις διαστάσεις εμποδίων, στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μόνο σε τρεις, ατομικούς/ψυχολογικούς, έλλειψη γνώσης και έλλειψη ενδιαφέροντος καθώς αυτοί οι παράγοντες είχαν την έννοια ως ατομικοί. Αυτό το εύρημα προτείνει ότι τα άτομα με εμπειρία υψηλότερων επιπέδων εμποδίων είναι λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε αθλήματα από άτομα που βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα ατομικών εμποδίων. Τα ατομικά εμπόδια μπορούν ωστόσο να έχουν ενεργήσει ως φραγμός στην αθλητική αναψυχική συμμετοχή για μερικούς ανθρώπους.

Συμπερασματικά, τα άτομα που ασχολούνται με τη δραστηριότητα της κολύμβησης αντιλαμβάνονται αρκετά σημαντικά εμπόδια για την συστηματική συμμετοχή τους στην αναψυχική αυτή δραστηριότητα. Οι Carroll & Alexandris (1997), στη μελέτη τους βρήκαν ότι η αντίληψη των εμποδίων μειώνεται με τη συχνότητα της αθλητικής συμμετοχής. Έτσι, παρ' όλο που εσωτερικά εμπόδια,

καθίσταται δύσκολο να ελεγχθούν από τους διάφορους οργανισμούς (Crawford και συνεργάτες, 1991), οι διευθυντές των κολυμβητικών κέντρων οφείλουν να εξαλείψουν τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, από τη μία, και να ενισχύσουν τα κίνητρα για μεγαλύτερη και πιο συστηματική συμμετοχή από την άλλη. Ταιριάζοντας τις υπηρεσίες στις απαιτήσεις των πελατών δεν συνεπάγεται πάντα επιπλέον δαπάνη. Δουλεύοντας προσεχτικά στον προγραμματισμό των απόψεων των υπηρεσιών αθλητισμού και αναψυχής μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητικούς οργανισμούς να καλύψουν τις ανάγκες των πελατών. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, αθλητικοί μάνατζερ πρέπει να καταλάβουν ότι ο προγραμματισμός και το μάρκετινγκ πάνε χέρι χέρι στη διανομή των αθλητικών υπηρεσιών. Ο προγραμματισμός πρέπει να βασίζεται στις πληροφορίες μάρκετινγκ από τους πελάτες, τις ανάγκες και επιθυμίες τους (Alexandris & Carroll, 1999).

Η συνάντηση των απαιτήσεων των καταναλωτών/πελατών προκειμένου να ικανοποιηθούν είναι από τα πιο δύσκολα μέρη που έχουν να αντιμετωπίσουν οι σημερινοί μάνατζερ. Η μέτρηση της ικανοποίησης πελατών δεν είναι μία ευθεία υπόθεση, καθώς οι έρευνες έχουν δείξει ότι η ικανοποίηση αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια. Επιπρόσθετα, το επίπεδο της ικανοποίησης σχετίζεται και με την ποιότητα των προσφερόμενων υπηρεσιών.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δεν ανέδειξαν σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο των συμμετεχόντων κολυμβητών στην εκτίμηση της ποιότητας των υπηρεσιών των κολυμβητικών κέντρων. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων θεωρεί το επίπεδο υπηρεσιών άνω του ικανοποιητικού, πράγμα που σημαίνει ότι το επίπεδο είναι αρκετά καλό. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι τα κολυμβητικά κέντρα είναι σχετικά καινούρια, έχουν κατασκευαστεί πρόσφατα οπότε ότι σχετίζεται με εγκαταστάσεις και υπηρεσίες είναι σε πολύ καλή κατάσταση ή επίπεδο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ούτε στο βαθμό ικανοποίησης των κολυμβητικών υπηρεσιών δεν υπήρξαν διαφορές ως προς το φύλο, ενώ τα ποσοστά έδειξαν ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν ικανοποιημένοι με την απόφασή τους για την συμμετοχή στην αναψυχική δραστηριότητα της κολύμβησης.

## VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, εξάγεται το συμπέρασμα ότι ενώ η κολύμβηση αποτελεί χρόνο με το χρόνο μια δημοφιλή δραστηριότητα αναψυχής, ωστόσο υφίστανται ανασταλτικοί παράγοντες που περιορίζουν τη συμμετοχή ατόμων σε αυτή. Πιο αναλυτικά, ο τρόπος που κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τα εμπόδια που περιορίζουν την αναψυχή του και τη συμμετοχή του διαφέρει ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, μόρφωση). Η κολύμβηση ως δραστηριότητα αναψυχής αποτελεί μια συστηματική ενασχόληση γι' αυτούς που την επιλέγουν και μάλιστα σε μακροχρόνια βάση. Η περίοδος που κάποιος μπορεί να ασκηθεί συστηματικά στα πλαίσια ενός κολυμβητικού κέντρου ποικίλει ανάλογα με την περίοδο λειτουργίας του κέντρου αλλά ως επί το πλείστον τα περισσότερα κολυμβητήρια λειτουργούν σε δεκάμηνη βάση. Πολλοί άλλωστε είναι αυτοί που συμμετέχουν στην κολύμβηση οικογενειακά ή με φίλους παρόλο που ως δραστηριότητα και άθλημα θεωρείται ατομικό. Παρατηρήθηκε επίσης από συχνή έως συστηματική συμμετοχή λόγω του ότι τα προγράμματα προσφέρονται στο κοινό σε εβδομαδιαία βάση τουλάχιστον τρεις φορές.

Ωστόσο, ανασταλτικοί παράγοντες μειώνουν αυτή τη συμμετοχή κάποιες φορές. Τέτοιους παράγοντες μπορούν να αποτελέσουν οι οικογενειακές, κοινωνικές και εργασιακές υποχρεώσεις των ατόμων. Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής των πόλεων, οι αυξημένες κοινωνικοοικονομικές υποχρεώσεις έχουν ως αποτέλεσμα τον περιορισμό του ελεύθερου χρόνου για ενασχόληση με την αναψυχική δραστηριότητα της επιλογής των ατόμων. Επίσης ένας άλλος παράγοντας που αναδείχτηκε από την έρευνα και απομακρύνει τα άτομα από τη δραστηριότητα της κολύμβησης είναι η πολυκοσμία που παρατηρείται κάποιες ώρες στην πισίνα. Είναι γεγονός ότι η κολύμβηση αποτελεί δημοφιλή και αγαπητή ενασχόληση των ατόμων καθώς όχι μόνο γυμνάζει ολόπλευρα και αρμονικά ολόκληρο το σώμα αλλά προλαμβάνει και κακώσεις και προστατεύει την υγεία. Επίσης σε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό προτείνεται από ειδικευμένο προσωπικό (ιατρούς, φυσιοθεραπευτές) ως δραστηριότητα αποκατάστασης καθώς είναι η μόνη δραστηριότητα που δεν επιβαρύνει το μυοσκελετικό σύστημα, καθώς το σώμα πλέει. Για αυτό το λόγο κάποιες ώρες αιχμής (κυρίως απογευματινές και

βραδινές) παρατηρείται έντονη πολυκοσμία γεγονός που δρα να σταλτικά ως προς την συμμετοχή των ενδιαφερομένων στην κολύμβηση. Από την έρευνα επίσης φάνηκε ότι οι γυναίκες ήταν σημαντικά πιο περιορισμένες ως προς τη συμμετοχή τους παρά οι άνδρες.

Ακόμα, από την έρευνα συμπεραίνεται ότι οι Έλληνες κολυμβητές είναι εξοικειωμένοι με το περιβάλλον της πισίνας και με την εικόνα του σώματός τους ενώ δεν διακατέχονται από τον φόβο μήπως και αρρωστήσουν. Άλλωστε δύσκολα θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι αρρώστησε λόγω της ενασχόλησής του με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Συμπερασματικά, γνωρίζοντας οι υπεύθυνοι των κολυμβητικών κέντρων τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής των πελατών μπορούν να προβλέψουν και να σχεδιάσουν κατάλληλα προγράμματα και υπηρεσίες προκειμένου οι συμμετέχοντες να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια. Ακολούθως, τα κολυμβητικά κέντρα μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα υπηρεσιών και να ικανοποιήσουν σε μεγαλύτερο βαθμό τους συμμετέχοντες..

### ***Περιορισμοί της έρευνας***

Κατά τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας παρουσιάστηκαν ορισμένοι ανασταλτικοί παράγοντες για την ομαλή ολοκλήρωσή της.

Ένας περιορισμός της έρευνας θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι κάποια από τα ερωτηματολόγια δεν ήταν πλήρως συμπληρωμένα με αποτέλεσμα να μην υπάρχει απόλυτη ακρίβεια στα αποτελέσματα.

Αξίζει ακόμα να αναφερθεί ότι, επειδή συγκεντρώθηκαν περισσότερα ερωτηματολόγια από το κολυμβητικό κέντρο Χαϊδαρίου, μπορεί να επηρεάστηκαν τα αποτελέσματα, σε ότι αφορά τη σύγκριση των κολυμβητικών κέντρων σε σχέση με τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής. Γεγονός όμως είναι ότι και τα τρία κολυμβητήρια ήταν της ευρύτερης περιοχής Αττικής με τα ίδια χαρακτηριστικά συμμετεχόντων και ευκολιών (π.χ. πρόσβαση, εγκαταστάσεις κλπ).

Μία ακόμα απειλή θα μπορούσε να αποτελέσει η ψυχολογική κατάσταση των κολυμβητών κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου που μπορεί να επηρέασε τη διάθεση για συμπλήρωση ή όχι του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου.



Επιπλέον, η έρευνα διεξήχθη σε μια συγκεκριμένη περίοδο (Μάιος-Ιούνιος 2004) λίγο πριν τους Ολυμπιακούς αγώνες όπου τα κολυμβητικά κέντρα έκλειναν για να χρησιμοποιηθούν ως προπονητήρια, σε ώρες αιχμής και εμπόδιζαν την συστηματική προσέλευση των πολιτών.

### **Προτάσεις**

Η γνώση και καταγραφή των εμποδίων που επηρεάζουν τη συχνότητα της συμμετοχής των κολυμβητών αναψυχής μπορούν να συμβάλουν στην πρόβλεψη της δέσμευσης των συμμετεχόντων. Η ύπαρξη ανυπέρβλητων εμποδίων μπορεί να επηρεάσει την τελική απόφαση για ενασχόληση με την δραστηριότητα της κολύμβησης όπως και την συχνότητα συμμετοχής. Η αντίληψη των εμποδίων βρέθηκε να μειώνεται με τη συχνότητα της αθλητικής συμμετοχής υποστηρίζοντας ότι τα άτομα που βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα εμποδίων είναι πιο πιθανό να έχουν συχνή συμμετοχή στα αθλήματα αναψυχής παρά άτομα που βιώνουν υψηλότερα επίπεδα.

Επομένως επιτυχείς προσπάθειες για την μετακίνηση ή την εξάλειψη των εμποδίων μπορούν να οδηγήσουν στην αύξηση των επιπέδων δέσμευσης που είναι επιθυμητό για όλους τους παροχείς αθλητισμού και κολυμβητικών κέντρων ειδικότερα.

Από την άποψη των ατομικών εμποδίων, οι μάνατζερ μπορούν να παρέχουν ευκαιρίες για ψυχολογική στήριξη των συμμετεχόντων στην δραστηριότητα της κολύμβησης σε ότι έχει σχέση με την χαμηλή αυτοεκτίμηση, φυσική ικανότητα, ντροπή. Αυτό όμως, προϋποθέτει την ύπαρξη κατάλληλου προσωπικού με εκπαίδευση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Επιπλέον μπορούν να διοργανωθούν σεμινάρια από τους φορείς έτσι ώστε να πληροφορήσουν το κοινό για ποικίλα θέματα που μπορεί να τους ενδιαφέρουν (διατροφή, οφέλη άσκησης, κάπνισμα, παχυσαρκία). Στόχος επίσης θα ήταν να ενισχυθεί η στάση και η άποψη των συμμετεχόντων στον ενεργητικό και υγιεινό τρόπο ζωής. Οι μάνατζερ μπορούν επίσης να παρέχουν ασφαλή προγράμματα άσκησης και περιβάλλον προκειμένου να χτίσουν την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων και να τους βοηθήσουν να εμπιστεύονται τα κολυμβητικά κέντρα και τις υπηρεσίες που προσφέρουν. Αυτό μπορεί να γίνει με καλή συντήρηση του εξοπλισμού και των υλικών, της επιστημονικής γνώσης και επάρκειας του προσωπικού και από την

ποιότητα της καθοδήγησης. Επίσης η στάση του προσωπικού και η φροντίδα είναι σημαντικοί παράγοντες.

Επίσης πολύ σημαντικό θέμα στο χώρο αυτό είναι η ανάπτυξη του μάρκετινγκ στα κολυμβητήρια. Οι διευθυντές των κολυμβητικών κέντρων οφείλουν να γνωρίζουν το προφίλ των πελατών τους έτσι ώστε να προλαβαίνουν τις επιθυμίες και ανάγκες των πελατών τους. Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να γίνει ο κατάλληλος σχεδιασμός του προγραμματισμού και της λειτουργίας των κολυμβητικών κέντρων. Προς την κατεύθυνση αυτή μπορούν να γίνουν ειδικές τιμές σε γκρουπ ή οικογένειες ή προσφορές ανάλογα με τα προγράμματα που προσφέρονται. Σημαντικός κρίνεται επίσης ο προσεκτικός σχεδιασμός των προγραμμάτων και ο προγραμματισμός των ωρών που θα δοθούν στο κοινό για την δραστηριότητα της κολύμβησης ως αναψυχής. Η πολυκοσμία που παρατηρείται στην πισίνα σε ώρες αιχμής πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη από τους διευθυντές αθλητισμού. Επομένως, πρέπει να δοθούν περισσότερες ευκαιρίες για γκρουπ και ώρες προγραμμάτων κοινού.

Η φιλοσοφία των προγραμμάτων κολύμβησης είναι η άσκηση με τη συστηματική καθοδήγηση ως ουσιαστική κοινωνική επένδυση για βελτίωση της ποιότητας ζωής του πολίτη-δημότη και η συμβολή της στην πρόληψη εκφυλιστικών τάσεων, στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων και σε μια καλύτερη σχέση ανθρώπου και φυσικού περιβάλλοντος. Σκοπός των προγραμμάτων είναι η βελτίωση του βιολογικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των αθλουμένων. Αποστολή των δημοτικών οργανισμών είναι η υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής αλλά και η λειτουργία προγραμμάτων αγωνιστικού αθλητισμού ώστε να παρέχει ευκαιρίες για αθλητική συμμετοχή, να προωθηθεί ο αθλητισμός και να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής του δημότη/πολίτη.

Τα κέρδη για κάθε δημότη έχουν να κάνουν με τα οφέλη της άσκησης που είναι φυσιολογικά αλλά και ψυχολογικά και κοινωνικά. Η αναψυχή, η μείωση του στρες και του άγχους, η καταπολέμηση της κατάθλιψης, οι κοινωνικές σχέσεις, το χάσιμο βάρους, η βελτίωση-διατήρηση της φυσικής κατάστασης, η διασκέδαση, η αύξηση της αυτοπεποίθησης ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους είναι κάποια σχετικά αναμενόμενα οφέλη από τη συμμετοχή στα προγράμματα αυτά. Για όλους τους παραπάνω λόγους κρίνεται αναγκαίο να προωθηθούν προγράμματα κολύμβησης



σε επίπεδο αθλητισμού αναψυχής προς πιθανούς χρήστες μιας δημοτικής πισίνας. Οι τρόποι προώθησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ποικίλουν ανάλογα με το τι μέσα διαθέτει ο κάθε δημοτικός οργανισμός.

Η διαφήμιση είναι ένας τρόπος προώθησης αφού οι δήμοι διαθέτουν φωτεινές πινακίδες ηλεκτρονικού τύπου σε κεντρικά σημεία όπου προβάλλονται τα προγράμματα κολύμβησης που παρέχει ο δήμος. Επίσης διαφήμιση μπορεί να υπάρξει μέσα από τον γραπτό τύπο αφού πολλοί δήμοι εκδίδουν έντυπα και περιοδικά. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν αεροπανώ σε κεντρικούς δρόμους.

Επίσης πρέπει να αναφερθεί ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό σχετίζεται με την παιδεία των ατόμων. Παρόλο που η κολύμβηση έχει περάσει στα αναλυτικά προγράμματα των σχολείων ωστόσο δεν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες και υποδομές για να διδαχθεί ως μάθημα. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις και οι εγκαταστάσεις προκειμένου να υλοποιείται και η κολύμβηση. Με αυτόν τον τρόπο, η αναψυχή γίνεται τρόπος ζωής ανεξάρτητα από την ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων. Η υιοθέτηση ενεργητικού τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων είναι σημαντική καθότι τα μοτίβα φυσικής δραστηριότητας των παιδιών επιμένουν στην ενήλικη ζωή. Επιπλέον είναι ξεκάθαρο ότι η δομή και οι στόχοι των μαθημάτων φυσικής αγωγής είναι ένα σημαντικό θέμα. Καλλιεργώντας ένα ενδιαφέρον στη φυσική δραστηριότητα έξω και πέρα από το σχολείο και προώθηση του χρόνου ζωής συμμετοχής πρέπει να είναι μεταξύ των σκοπών της φυσικής αγωγής

Ένας άλλος παράγοντας που εμπόδιζε σημαντικά τα άτομα στην συμμετοχή τους είχε να κάνει με τα εμπόδια που σχετίζονταν με την έλλειψη ενδιαφέροντος. Αυτός ο παράγοντας έδειξε να είναι τον πιο ισχυρό προλεγόμενο για αθλητική συμμετοχή. Ο λόγος για μη συμμετοχή στα αθλήματα δεν είναι πάντα ξεκάθαρος. Ο Jackson (1990) υπέθεσε ότι η μη ενδιαφερόμενη στην αθλητική συμμετοχή ομάδα δεν μπορεί να είναι ομοιογενής. Μερικά από αυτά τα άτομα μπορούν να έχουν αληθινή έλλειψη ενδιαφέροντος στην αθλητική συμμετοχή, ενώ μερικοί άλλοι μπορεί να επηρεάζονται από ατομικά εμπόδια, όπως αρνητικές παλιές εμπειρίες, αντιληπτή αυτεπάρκεια και αντιληπτά επίπεδα φिटνες, που μπορούν να επηρεάσουν την επιθυμία τους για συμμετοχή στα αθλήματα. Αυτά τα εμπόδια βιώνονται ατομικά και είναι δύσκολο να ξεπεραστούν. Οι αθλητικοί οργανισμοί πρέπει να εκπαιδεύσουν τους προπονητές και

εκπαιδευτές για να αναπτύξουν επαγγελματικές σχέσεις με τους πελάτες τους και να τους βοηθήσουν να μετακινήσουν τα ατομικά εμπόδια. Η επικοινωνία, υποστήριξη, έμπνευση και ακεραιότητα είναι στοιχεία στα οποία οι φитνες επαγγελματίες και ατομικοί εκπαιδευτές πρέπει να δουλεύουν πολύ προσεχτικά. Είναι σημαντικό να διανέμουν θετικές εμπειρίες φυσικής αγωγής που επιτρέπουν σε όλους να πετύχουν πρόοδο στο δικό τους επίπεδο και να αισθάνονται αυτοπεποίθηση και ικανοί στο περιβάλλον της άσκησης.

Συνοψίζοντας, οι μάνατζερ των κολυμβητικών κέντρων πρέπει να υιοθετήσουν στρατηγική προσέγγισης των πελατών – συμμετεχόντων κολυμβητών τους, γεγονός που θα βοηθήσει στον καταλληλότερο σχεδιασμό και την ορθότερη προώθηση των αθλητικών υπηρεσιών και προγραμμάτων αναψυχής. Ο στρατηγικός σχεδιασμός μπορεί να βοηθήσει τις τοπικές αρχές να ορίσουν ξεκάθαρα τους στόχους και τις μεθόδους επιδίωξης αυτών, ώστε να είναι πιθανότερη η επίτευξή τους. Ακόμη ο προγραμματισμός και η αντιμετώπιση των οικονομικών περιορισμών προς την συμμετοχή των πολιτών στην κολύμβηση, καθότι το κόστος είναι αρκετά χαμηλό και τα οφέλη αντίθετα τεράστια για το κοινωνικό σύνολο, είναι αναγκαίος. Η χορηγία από φαρμακευτικές εταιρίες ή εταιρίες προϊόντων αναψυχής πρέπει να αποτελεί στόχο των μάνατζερ κολυμβητηρίων.

Η καθιέρωση τμημάτων αθλητικού μάρκετινγκ στους δημόσιους και ιδιωτικούς αθλητικούς οργανισμούς φαίνεται πλέον αναγκαία στη σημερινή εποχή προκειμένου οι οργανισμοί να δουλέψουν αποτελεσματικά στην υλοποίηση των στρατηγικών τους σχεδίων. Η εκτεταμένη έρευνα μάρκετινγκ και η καταγραφή της καταναλωτικής συμπεριφοράς των πολιτών σε κάθε οργανισμό παροχής υπηρεσιών αθλητισμού αναψυχής, αξιοποιεί τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας και θέτει τα θεμέλια για επιστημονική αντιμετώπιση ζητημάτων άσκησης και υγείας σε κάθε σύγχρονη κοινωνία.

## VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alexandris, K. & Carroll, B. (2000). A demographic model of recreational sport participation: Planning applications for recreational sport programmes Mass Participaton in Greece. *Scientific Research*, 24, 36-44.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). The Relationship between selected demographic variables and recreational sport participation in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997a). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997b). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K. & Palialia, E. (1999). Measuring customer satisfaction in fitness centres in Greece : an exploratory study. *Managing Leisure*, 4, 218-228.
- Alexandridis, K., Tsorbatzoudis, Ch. & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 3, 233-252.
- Bateson, J. (1992). *Managing Services Marketing, USA*: The Dryden Press
- Beard, J. & Ragheb, M. (1987). Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research*, 15, 219-228.
- Beard, J. & Ragheb, M. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Berry, L. & Parasuraman, A. (1991). *Marketing Services: Competing Through Quality*, New York: The Free Press.
- Carroll, B. & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Cook, C., & Thompson, B. (2000). Higher – order factor analytic perspectives on Users' perceptions of library service quality. *Journal of Library & Information Science Research*, 22, Issue 4: 393 – 404.

- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Crawford, D. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Cronin, J. & Taylor, S. (1992). Measuring service quality: a reexamination and extension. *Journal of Marketing*, 56, 55–68. exercise. *Personality and Individual Differences*, 15 (3), 289–96.
- Foucault, M. (1980a). Two lectures, in *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings 1972–77* (edited by C. Gordon), Pantheon Books, New York, 78–108.
- Foucault, M. (1980b). Truth and power, in *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings 1972–77* (edited by C. Gordon), Pantheon Books, New York, 109–133.
- Francken, D. & Van Raij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337–52.
- Goodale, T. L. & Witt, P. A. (1989). Recreation nonparticipation and barriers to leisure, in *Understanding Leisure and Recreation: Mapping the Past, Charting the Future* (edited by E. L. Jackson and T. L. Burton), Venture Publishing, Inc., State College, PA, 421–449.
- Gratton, C. & Taylor, P. (1985). *Sport and recreation: An economic analysis*. London & New York: E. & F.N. Spon.
- Green, E., Hebron, S. & Woodward, D. (1995). Women's leisure today, in *Sociology of Leisure. A Reader* (edited by C. Bramham and A. Tomlinson). E & FN Spon, London, 130–40.
- Green, S., Hebron, S. and Woodward, D. (1990). *Women's Leisure, What Leisure*. Macmillan, London.
- Harahousou, Y. (1996). Sociocultural influences on Greek women' s participation in physical recreation, *International Review for Sociology of Sport*, 31, 219-27.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M. & Freysinger, V. J. (1996). *Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure*, Venture Publishing, Inc., State College, PA.
- Iso – Ahola, (1989). Motivation for leisure. In Jackson & Burton (eds), *Understanding leisure recreation, mapping the past, charting the future*, 247-279, State College, PA: Venture Pumblishing.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.

- Jackson, E. (1991). Special issue, introduction. Leisure constraints/constrained leisure. *Leisure Sciences*, 13, 273–278.
- Jackson, E. (1990) Recent developments in leisure constraints research, in *Leisure Challenges: Bringing People Resources and Policy into Play. Proceedings of the Sixth Canadian Congress on Leisure Research* (edited by B. Smale), Research Council on Leisure, Toronto, 341–344.
- Jackson, E. (1988). Leisure constraints: a survey of past research, *Leisure Sciences*, 10, 203–215.
- Jackson, E., Crawford, D., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-12.
- Jackson, E. & Henderson, K. (1995). Gender – based analysis of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 17, 31-51.
- Jackson, E. & Searle, M. (1985). Recreation non- participation and barriers to participation; Concepts and models. *Loisir et societe*, 8, 693-707.
- Kay, T. & Jackson, E. (1991). Leisure despite constraint : the impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 301-313.
- McGuire, A., Dottavio, D. & O’Leary, J. (1986). Constraints to participation in outdoor recreation across the life span: a nation-wide study of limitors and prohibitors, *The Gerontologist*, 26, 538–44.
- Papageorgiou, F. (1989). Leisure policy and the quality of life in Athens, in *Leisure and Urban Processes. Critical Studies of Leisure Policy in Western European Cities* (edited by P. Bramham, I. Henry, H. Mommaas and H. van der Poel), Routledge, London and New York, 46–67.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V.A., & Berry, L.L. (1988). SERVQUAL: A multiple item scale for measuring consumer perceptions of service quality. *Journal of Retailing*, 64, 13-40.
- Parasuraman A., Zeithaml V. & Berry L. (1985). A conceptual model of service quality and its implications for further research. *Journal of Marketing*, 49, 41 – 50.
- Ragheb, M. & Tate, R. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on lei-sure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12, 61–70.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gendern and socioeconomic status: their relation to percpetions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Romsa, G. & Hoffman, W. (1980) An application of non-participation data in

- recreation research: testing the opportunity theory, *Journal of Leisure Research*, 12, 321–8.
- Searle, M. & Jackson, E. (1985b). Recreation non participation and barriers to participation: considerations for the management of recreation delivery systems. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 23-35
- Shaw, S. M. (1999). Gender and leisure, in *Leisure Studies: Prospects for the 21st Century* (edited by E. Jackson and T. Burton), Venture Press, State College, PA, 299–321
- Shaw, S., Bonen, A. & McCabe, J. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 286-300
- Shogan, D. (2002). Characterizing constraints of leisure: a Foucaultian analysis of leisure constraints. *Leisure Studies*, 21 27–38
- Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13, 321–336.
- Torkildsen, G. (1992) *Leisure and Recreation Management*, 3rd ed., E & FN Spon, London.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ., & Χατζηγιάννη, Ε. (2005α). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή & Αθλητισμό*, 3,(1), 22-38.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., & Γκόλτσος, Κ. (2005β). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής (γήπεδα μικρών διαστάσεων). *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 6, 18-32.
- Κουθούρης, Χ., Κατσιμάνη, Π., Τζέτζης, Γ., Κώστα, Γ. (1999). Ο έλεγχος της ποιότητας των υπηρεσιών στην ελληνική αγορά υπαίθριας αναψυχής. Μια περιπτώσιολογική μελέτη. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 1,(2), 159-160.
- Χρόνη, Σ. (2001). Δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα: Ποιες είναι αυτές; *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής, Ειδικό τεύχος: Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής*, 20-27.
- Χρόνη, Σ., & Ζουρμπάνος, Ν. (2001). Ψυχολογικά οφέλη από συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής, Ειδικό τεύχος: Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής*, 1-6.

## VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Ερωτηματολόγιο

Αγαπητοί φίλοι /φίλες,

Παρακαλούμε γαρίστε μας 10 λεπτά & συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο, που θα μας βοηθήσει να γίνουμε καλύτεροι

Πόσο συχνά επισκέπτεστε κάποιο κολυμβητήριο για να κολυμπήσετε;

Μόνον ευκαιριακά.....

...Κάποιες φορές

...Συχνά.....

..Συστηματικά

Παρακαλούμε εκτιμήστε κατά πόσο τα παρακάτω ΕΜΠΟΔΙΑ, συχνά περιορίζουν τη συμμετοχή σας στο Κολυμβητήριο.

ΕΜΠΟΔΙΑ – ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ που περιορίζουν την συμμετοχή μου...	ΣΥΜΦΩΝΩ				ΔΙΑΦΩΝΩ			
	ΠΑΡΑ	ΠΟΛΥ			ΠΑΡΑ	ΠΟΛΥ		
Δεν έχω το χρόνο λόγω των υποχρεώσεων εργασίας μου.	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών υποχρεώσεων	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι το ελεύθερό μου χρόνο	1	2	3	4	5	6	7	
Συχνά αισθάνομαι κουρασμένος	1	2	3	4	5	6	7	
Φοβάμαι να μην κρυολογήσω	1	2	3	4	5	6	7	
Η κολύμβηση με κουράζει	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν έχω καλή τεχνική στην κολύμβηση	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητες μου όταν κολυμπάω	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν βρίσκω λόγο να πείσω τον εαυτό μου να έρθω για κολύμπι	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου η κολύμβηση	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για κολύμπι	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν αισθάνομαι άνετα με το σώμα μου	1	2	3	4	5	6	7	
Με ενοχλεί που είμαι με το μαγιό & βλέπουν οι γύρω το σώμα μου	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν μου αρέσει το περιβάλλον του κολυμβητηρίου	1	2	3	4	5	6	7	
Η πισίνα δεν είναι πάντα καθαρή	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν μου αρέσουν οι συνθήκες των αποδυτηρίων	1	2	3	4	5	6	7	
Η πισίνα έχει πολύ κόσμος	1	2	3	4	5	6	7	
Εάν κουραστώ από το κολύμπι δεν υπάρχει κάτι άλλο να κάνω στο κολυμβητήριο	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν αισθάνομαι ασφάλεια, ότι κάποιος με προσέχει μέσα στο νερό	1	2	3	4	5	6	7	
Το κόστος για την συμμετοχή δεν είναι φθηνό	1	2	3	4	5	6	7	
Η μετάβαση στο κολυμβητήριο είναι πρόβλημα για μένα	1	2	3	4	5	6	7	
Μου παίρνει πολύ ώρα να πάω στο κολυμβητήριο	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν υπάρχουν οργανωμένα προγράμματα άσκησης στην πισίνα	1	2	3	4	5	6	7	
Δυσκολεύομαι να βρω πάρκινγκ	1	2	3	4	5	6	7	
Δυσκολεύομαι να εξοικονομήσω τα χρήματα που απαιτούνται	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν έχω παρέα	1	2	3	4	5	6	7	
Στους φίλους μου δεν αρέσει η κολύμβηση	1	2	3	4	5	6	7	
Μου παίρνει χρόνο η όλη διαδικασία (ντους, στέγνωμα κτλ).	1	2	3	4	5	6	7	
Στην οικογένειά μου (ο / η σύζυγος /παιδιά μου) και στο άμεσο περιβάλλον μου δεν αρέσει η κολύμβηση	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν έχω κάποιον να μου διδάξει κολύμβηση	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν έχω κάποιον να κολυμπάμε μαζί	1	2	3	4	5	6	7	
Δεν μου αρέσει και πολύ η κολύμβηση	1	2	3	4	5	6	7	

Αρρεν  Θύλη  Ηλικία:   
 Ελεύθερος -η  Παντρεμένος-η  Αριθμός παιδιών-----  
 Το επάγγελμά σας & την θέση που έχετε-----

**Πως χαρακτηρίζετε συνολικά το επίπεδο της ποιότητας των υπηρεσιών που παρέχονται στο συγκεκριμένο κολυμβητήριο που είστε σήμερα;**

Φτωχό	Ανεκτό	Μέτριο	Δεν έχω άποψη	Ικανοποιητικό	Υψηλό επίπεδο	Άριστο
-------	--------	--------	---------------	---------------	---------------	--------

**Πόσο ικανοποιημένος /ευχαριστημένος συνολικά αισθάνεστε με την απόφασή που λάβατε να έρθετε σήμερα για κολύμβηση;**

Καθόλου	Σχετικά	Μέτρια Ικανοποιημένος	Δεν έχω άποψη	Αρκετά Ικανοποιημένος	Πολύ	Πάρα πολύ
---------	---------	-----------------------	---------------	-----------------------	------	-----------

**Ποιο είναι το επίπεδο εκπαίδευσής σας;**

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