



## Συμμετοχή Φοιτητών /τριών σε Υπαίθρια Προγράμματα Αναψυχής Πανεπιστημιακού Αθλητισμού

Ευαγγελία Κοντογιάννη, Κωνσταντίνος Φαμίσης,  
Αγλαΐα Ζαφειρούδη & Νικήτας Νομικός

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Περίληψη

Η παρούσα έρευνα: α)κατέγραψε τους σημαντικότερους λόγους που αναστέλλουν την συμμετοχή φοιτητών/τριών, σε Προγράμματα Πανεπιστημιακού Αθλητισμού που υλοποιούνται στη φύση και β) διερεύνησε πιθανές διαφορές στους ανωτέρω λόγους, μεταξύ φοιτητών/φοιτητριών που συμμετείχαν και φοιτητών/φοιτητριών που δεν συμμετείχαν. Στην έρευνα έλαβαν μέρος τριακόσιοι φοιτητές /φοιτητρίες (N=300) από το Πανεπιστήμιο των Αθηνών από τέσσερεις διαφορετικές σχολές. Για την καταγραφή των λόγων αναστολής συμμετοχής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris et al (1998) κατόπιν τροποποίησής του στην Ελληνική γλώσσα (Κουθούρης και συν, 2005). Η αξιοπιστία του οργάνου κρίθηκε ικανοποιητική (Cronbach's  $\alpha=.87$ ). Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ως σημαντικότερους ανασταλτικούς λόγους προς την συμμετοχή των φοιτητών/φοιτητριών σε υπαίθρια προγράμματα Πανεπιστημιακού Αθλητισμού και συγκεκριμένα στη δραστηριότητα της χιονοδρομίας αναψυχής: 1<sup>ov</sup> την «έλλειψη χρόνου λόγω σπουδών» (M=5.0 SD=1.8), 2<sup>ov</sup> την «χαμηλή προτεραιότητα» (M=4.9, SD=1.9), 3<sup>ov</sup> το «υψηλό κόστος συμμετοχής», (M=4.6, SD=1.8). Ακόμη διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φοιτητών/φοιτητριών που συμμετείχαν και αυτών που δεν συμμετείχαν στα συγκεκριμένα προγράμματα σε όλους τους ανασταλτικούς λόγους ( $t=6.9, p<.001$ ). Τα αποτελέσματα συζητούνται με στόχο τον σχεδιασμό κατάλληλων Πανεπιστημιακών προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής και ενίσχυση της συμμετοχής των φοιτητών/τριών σε αντίστοιχες χειμερινές δραστηριότητες.

**Λέξεις κλειδιά:** Ανασταλτικοί λόγοι προς την συμμετοχή, Χειμερινές δραστηριότητες Αναψυχής.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στα ελληνικά πανεπιστήμια τα τελευταία χρόνια γίνεται προσπάθεια σχεδιασμού κατάλληλων προγραμμάτων αθλητισμού και αναψυχής με δημιουργία αξιόμαχων τμημάτων Φυσικής Αγωγής, με στόχο την ενίσχυση της συμμετοχής των φοιτητών/τριών (Κωνσταντινάκος, 2008). Τα προγράμματα αυτά αφορούν αφ' ενός σε συμμετοχή των φοιτητών/τριών σε εκδηλώσεις αγωνιστικής μορφής και αφ' ετέρου σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής (Αυθίνος, 1999). Η επιτυχία ενός προγράμματος Πανεπιστημιακού Αθλητισμού εξαρτάται βασικά από την κατανόηση των επιθυμιών των φοιτητών αλλά και από τον υπολογισμό των πιθανών εμποδίων που τελικά αναστέλλουν την συμμετοχή των φοιτητών/τριών σε αυτά τα προγράμματα (Alexandris, 1997). Στην παρούσα εργασία έγινε προσπάθεια καταγραφής των ανασταλτικών λόγων που αντιμετωπίζει ο μεγαλύτερος αριθμός των φοιτητών του Πανεπιστημίου των Αθηνών ως προς την συμμετοχή τους σε συγκεκριμένα προγράμματα αναψυχής που εκτελούνται σε φυσικό περιβάλλον, όπως η συμμετοχή στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας αναψυχής και η διαπίστωση διαφορών μεταξύ της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των φοιτητών/τριών.

### **Πανεπιστημιακός Αθλητισμός στην Ελλάδα.**

Ο Πανεπιστημιακός Αθλητισμός εκπροσωπείται στην χώρα μας από τα Πανεπιστημιακά Γραφεία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, το οποία έχουν και την πλήρη εποπτεία για τις αθλητικές δραστηριότητες των φοιτητών/τριών σε κάθε Πανεπιστήμιο. Ο αθλητισμός αποτελώντας αναγκαιότητα για την βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής της νεολαίας σε κάθε χώρα, αποβλέπει για τους φοιτητές/τριες στη «δια βίου» συνέχιση της άσκησης και υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών. Ακόμη τα προγράμματα του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού αποβλέπουν στο να δώσουν λύσεις σε κοινωνικά προβλήματα, αποτελώντας διέξοδο και αντίδοτο σε πιθανές παραπτωματικές συμπεριφορές (Κωνσταντινάκος, 2008).

Οι φοιτητές και φοιτήτριες που συμμετέχουν σε προγράμματα Πανεπιστημιακού Αθλητισμού, μπορούν να ασκούνται ελεύθερα (χωρίς άμεση επίβλεψη), ή να στελεχώνουν τις πανεπιστημιακές ομάδες, (πανεπιστημιακά πρωταθλήματα) μετέχοντας σε αγώνες που διοργανώνουν τα αντίστοιχα τμήματα κάθε Πανεπιστημίου μεταξύ τους. Ένας από τους στόχους των προγραμμάτων είναι η σύσταση επίσημης αγωνιστικής ομάδας φοιτητών/τριών κάθε Πανεπιστημίου. Οι ομάδες μετά τα εσωτερικά πρωταθλήματα, συμμετέχουν σε Πανελλήνιους φοιτητικούς αγώνες διάφορων αθλημάτων μεταξύ ΑΕΙ- ΤΕΙ, μετέχουν σε Πανεπιστημιάδες ή άλλες διαπανεπιστημιακές αθλητικές συναντήσεις, που γίνονται στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό.

Ο Πανεπιστημιακός Αθλητισμός εκτός του Αγωνιστικού τομέα, εξαπλώνεται και σε δράσεις που αφορούν την μαζικότερη συμμετοχή δηλαδή σε προγράμματα Πανεπιστημιακού Αθλητισμού Αναψυχής. Σκοπός του συγκεκριμένου τομέα είναι η συνεχής επαφή των φοιτητών-τριών με την κίνηση, την άσκηση, την άθληση. Μορφές εκδηλώσεων αυτού του τομέα της υπαίθριας αναψυχής είναι η εισαγωγική επαφή του φοιτητή/τριας με κάποιο άθλημα ή δραστηριότητα αναψυχής π.χ. τένις, ιππασία, ιστιοπλοΐα κ.λπ. Ακόμη η διοργάνωση εκδρομών και εξορμήσεων σε φυσικό

περιβάλλον και η ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής όπως: χιονοδρομίας, ορειβασίας, ορειβατικού ποδηλάτου, κατάβασης ποταμών με φουσκωτές βάρκες αποτελεί προσπάθεια υιοθέτησης ενός ενεργητικού διά βίου τρόπου ζωής των φοιτητών/τριών (Κουθούρης, 2009). Η διοίκηση των Γραφείων Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού σε κάθε Πανεπιστήμιο πρέπει να παρέχει τη δυνατότητα σε όλα τα μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας να γνωρίσουν και να συμμετάσχουν σε όσο το δυνατό περισσότερες δραστηριότητες αθλητισμού και αναψυχής, ενισχύοντας τις σχέσεις μεταξύ των μελών του Πανεπιστημίου, προσφέροντας υγεία και συνθήκες καθημερινής άσκησης.

### **Ανασταλτικοί λόγοι προς την συμμετοχή**

Οι λόγοι που αναστέλλουν την συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής απασχολούν έντονα τους ερευνητές της περιοχής της αναψυχής (Alexandris, K., & Carroll, B., 1997b; Jackson, E. 1993; Jackson, E., & Searle, M., 1985). Άτομα που επιθυμούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής αντιμετωπίσουν πληθώρα ανασταλτικών λόγων, η σειρά σημαντικότητας των οποίων κατά τους Crawford, Jackson, και Godbey, (1991) σχετίζεται με την ίδια την δραστηριότητα, το άτομο και το περιβάλλον. Η διάθεση για συμμετοχή ενός ατόμου προς μια δράση συχνά εμποδίζεται από αιτίες που αφορούν σε τρία επίπεδα. Πρώτον στους καθαρά προσωπικούς, ψυχολογικούς λόγους, οι οποίοι αφορούν αποκλειστικά την σχέση, άτομο / δραστηριότητα και ονομάζονται «ενδοπροσωπικοί λόγοι». Δεύτερον στους λόγους, αιτίες που αφορούν το άτομο σε σχέση με την συντροφιά που το περιβάλλει κατά την συμμετοχή, την συνοδεία του, την αποδοχή ή μη της συμμετοχής του σε μία δραστηριότητα αναψυχής, από το οικείο περιβάλλον του ατόμου. Οι λόγοι αυτοί ονομάζονται «διαπροσωπικοί λόγοι». Τρίτον στους ανασταλτικούς λόγους που αντιπροσωπεύουν περιορισμούς οι οποίοι είναι κοινώς θεωρούμενοι, ως μεσολαβητικοί παράγοντες ανάμεσα στην προτίμηση προς μια συγκεκριμένη μορφή αναψυχής και την ίδια τη συμμετοχή. Παράδειγμα η απουσία οικονομικής δυνατότητας από το άτομο για συμμετοχή, η ανυπαρξία εγκαταστάσεων ή έλλειψη κατάλληλων προγραμμάτων, η λάθος πληροφόρηση για δυνατότητα συμμετοχής. Οι λόγοι αυτοί ονομάζονται «δομικοί λόγοι» και αφορούν το περιβάλλον που περιβάλλει το άτομο (Crawford & Godbey 1987, p.124).) Σε έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a,b) που έγινε σε γενικό πληθυσμό αστικής περιοχής στην χώρα μας, αναφορικά με την συμμετοχή των κατοίκων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής επιβεβαιώθηκε ότι η συμμετοχή μειώνεται δραματικά με την άνοδο της ηλικίας των ατόμων. Οι Κουθούρης, Αλεξανδρής, Γιοβάνη, & Χατζηγιάννη, 2005, διερεύνησαν τους ανασταλτικούς λόγους χιονοδρόμων προς την συμμετοχή στην συγκεκριμένη δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής. Η παραγοντική ανάλυση των λόγων ανέδειξε έξι ανασταλτικούς παράγοντες: «έλλειψη ενδιαφέροντος για συμμετοχή», «ατομικά / ψυχολογικά εμπόδια», «προβλήματα σε εγκαταστάσεις και υπηρεσίες», «έλλειψη παρέας», «προβλήματα οικονομικά / πρόσβασης» και «έλλειψη χρόνου». Επιπλέον, τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ χιονοδρόμων διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης στην διάσταση «οικονομικά / προβλήματα πρόσβασης», όπως και μεταξύ χιονοδρόμων ανδρών και γυναικών στην διάσταση «ατομικά / ψυχολογικά προβλήματα». Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι δημογραφικής φύσης υποομάδες των χιονοδρόμων έχουν ιδιαιτερότητες στην

συμμετοχή, βιώνουν διαφορετικούς ανασταλτικούς παράγοντες και χρήζουν διαφορετικής αντιμετώπισης από τις διοικήσεις των χιονοδρομικών κέντρων.

Σε έρευνα των Κουθούρης, Αλεξανδρή & Γκόλτσος, (2005), η παραγοντική ανάλυση των ανασταλτικών λόγων προς την συμμετοχή ατόμων στο ποδόσφαιρο αναψυχής ανέδειξε πέντε παράγοντες. Την «έλλειψη χρόνου», τους «ατομικοί /ψυχολογικοί λόγους», το «περιορισμένο ενδιαφέρον», τα «οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης», και την «έλλειψη παρέας». Η ανάλυση διακύμανσης βρήκε τον παράγοντα «έλλειψη παρέας» να σημειώνει την πλέον υψηλή αρνητική συσχέτιση με την διαφορετική συχνότητα συμμετοχής. Ακόμη στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σημειώθηκαν μόνον στον παράγοντα «οικονομικά προβλήματα» μεταξύ ατόμων διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης. Σε πρόσφατη έρευνα των Κουθούρης, Τζουβίστα, και Αλεξανδρή, (2005) η οποία έγινε σε δείγμα κολυμβητών που συμμετείχαν σε προγράμματα αθλητισμού αναψυχής στην Αττική, αρχικά καταγράφησαν οι ανασταλτικοί λόγοι έναντι της συμμετοχής τους σε προγράμματα κολύμβησης αναψυχής. Οι λόγοι κατηγοριοποιήθηκαν επίσης σε έξι παράγοντες. Σημαντικότεροι παράγοντες αναδείχθηκαν η «έλλειψη ενδιαφέροντος» ( $M=5.9$ ,  $SD=1.3$ ), οι «ψυχολογικοί λόγοι» ( $M=5.5$ ,  $SD=1.2$ ) και η «έλλειψη εγκαταστάσεων» ( $M=5.2$ ,  $SD=1.4$ ). Η ανάλυση διακύμανσης ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής κυρίως στους παράγοντες «έλλειψη χρόνου» ( $F_{(3,208)}= 8.5$ ,  $p<.001$ ) και «έλλειψη ενδιαφέροντος» ( $F_{(3,204)}= 18.5$ ,  $p<.001$ ). Στην παρούσα έρευνα γίνεται προσπάθεια συγκέντρωσης δεδομένων αναφορικά με τους λόγους που αναστέλλουν την συμμετοχή στην χιονοδρομία αναψυχής στο χώρο των ελληνικών πανεπιστημίων.

Η παρούσα έρευνα στόχευσε στην καταγραφή των αιτιών που αποτρέπουν τους φοιτητές να συμμετέχουν σε προγράμματα Πανεπιστημιακού Αθλητισμού που υλοποιούνται σε χώρους εκτός πανεπιστημίου και συγκεκριμένα κατά τους χειμερινούς μήνες σε χιονοδρομικά αθλητικά κέντρα, όπως η χιονοδρομία αναψυχής. Αντικειμενικοί στόχοι της έρευνας ήταν α) η καταγραφή των σημαντικότερων ανασταλτικών λόγων έναντι της συμμετοχής φοιτητών του πανεπιστημίου Αθηνών, σε χειμερινές αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και β) η διερεύνηση πιθανών διαφορών, στους ανασταλτικούς λόγους, μεταξύ φοιτητών/τριών που συμμετείχαν και φοιτητών/τριών που δεν συμμετείχαν σε χειμερινές δραστηριότητες αναψυχής, γ) η διαπίστωση, ότι το Ιεραρχικό Μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων επιβεβαιώθηκε και στην περίπτωση των φοιτητών Ελληνικών Πανεπιστημίων έναντι της συμμετοχής τους στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας αναψυχής κατά την διάρκεια των προγραμμάτων Πανεπιστημιακού Αθλητισμού.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν τριακόσιοι Έλληνες φοιτητές ( $N=300$ ), από τέσσερεις διαφορετικές σχολές του Πανεπιστημίου των Αθηνών, Μαθηματικό, Ιατρική, Γ.Ε.Φ.Α.Α και Φυσικό. Αναλυτικά με τη σχολή που φοιτούσαν οι συμμετέχοντες, το 45% του συνολικού δείγματος ήταν φοιτητές του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (134 φοιτητές), το 18% από την σχολή του Μαθηματικού (54

άτομα), το 25.7% από την σχολή του Φυσικού (69 άτομα) και τέλος το 11.3% από την Ιατρική σχολή (34 άτομα). Το 52% των φοιτητών της έρευνας ήταν άνδρες (156) και το υπόλοιπο 48% του δείγματος ήταν γυναίκες (144). Η ηλικία των φοιτητών του δείγματος κυμάνθηκε από 19 έως 26 ετών (πίνακας 1).

### **Όργανο μέτρησης**

Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων προς την συμμετοχή στην χιονοδρομία, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Alexandris et al (1998) κατόπιν τροποποίησής του στην Ελληνική γλώσσα (Κουθούρης, Αλεξανδρής, Γιοβάνη & Χατζηγιάννη, 2005). Οι απαντήσεις στα είκοσι τέσσερα θέματα του ερωτηματολογίου δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 7=διαφωνώ απόλυτα). Η αξιοπιστία της κλίμακας κρίθηκε επιτυχής (Cronbach's  $\alpha$ =.89). Το ερωτηματολόγιο συνοδευόταν ακόμη από ερωτήσεις που κατέγραφαν α)δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και β)την συχνότητα συμμετοχής (διπολικό θετική/αρνητική) των φοιτητών/τριων έναντι της συμμετοχής των φοιτητών σε προγράμματα Πανεπιστημιακού Αθλητισμού και συγκεκριμένα της δραστηριότητας της χιονοδρομίας.

### **Διαδικασία συλλογής των δεδομένων**

Η δειγματοληψία πραγματοποιήθηκε με τυχαία επιλογή δείγματος (φοιτητών) στα αμφιθέατρα και τις αίθουσες των πανεπιστημιακών σχολών που αναφέρθηκαν προηγούμενα, πριν την έναρξη των μαθημάτων και κατόπιν συνεννοήσεως με τον υπεύθυνο καθηγητή. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με το σκοπό της έρευνας και δόθηκαν διευκρινίσεις για τον τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Τα ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν την ίδια ημέρα.

## **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

### **Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος**

Όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 1, στην ερώτηση: «ασχολείσαι με κάποια άλλη αθλητική δραστηριότητα, εκτός της συμμετοχής σου σε προγράμματα Πανεπιστημιακού Αθλητισμού», τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι πάνω από τους μισούς φοιτητές σε ποσοστό 76.3%, (229 φοιτητές/τριες) απάντησαν καταφατικά, ενώ σε ποσοστό 23.7%, (71 φοιτητές /τριες) δεν είχαν καμία εμπλοκή σε αθλητικές δραστηριότητες. Η «συμμετοχή» ή «μη συμμετοχή» των φοιτητών/τριών του δείγματος στην εξωτερική δράση του Πανεπιστημίου Αθλητισμού δηλαδή της συμμετοχής σε πρόγραμμα χιονοδρομίας αναψυχής μετρήθηκε με διχοτόμο επιλογή απάντηση. Εξήντα τέσσερις (64) φοιτητές/τριες δήλωσαν συμμετέχοντες στην ανωτέρω δράση αναψυχής και διακόσιοι είκοσι τρεις φοιτητές/τριες (223) δήλωσαν μη συμμετοχή.

**Πίνακας 1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά του Δείγματος (N=330)**

ΦΥΛΟ	ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ σε εξωτερικά προγράμματα αναψυχής
ΑΝΔΡΕΣ 52% ΓΥΝΑΙΚΕΣ 48%	ΟΧΙ: 23.7% (71) ΝΑΙ: 76.3% (229)	ΤΕΦΑΑ:45% (134) ΜΑΘ/ΚΟ:18% (54)	Συμ/ντες: 64 Μη συμ/ντες: 223,
	ΗΛΙΚΙΑ ΣΥΜ/ΝΤΩΝ 19 < 26 ετών	ΦΥΣΙΚΟ: 25.7% (72) ΙΑΤΡΙΚΗ: 11.3% (34)	

**Μέσες Τιμές των Ανασταλτικών Λόγων Συμμετοχής**

Βάση του μέσου όρου των τιμών που σημείωσε το σύνολο του δείγματος των φοιτητών, ως σημαντικότεροι λόγοι αναστολής κατά σειρά σημαντικότητας ως προς την εξωτερική Πανεπιστημιακή δράση Αθλητισμού δηλαδή στην χιονοδρομία αναψυχής ανεδείχθησαν: α) «δεν έχω τον χρόνο λόγω των υποχρεώσεών μου προς τις σπουδές μου», (M=5.0, SD=1.8), β) «δεν εμπεριέχεται τις προτεραιότητές μου», (M=4.9, SD=1.9), γ) «το κόστος συμμετοχής στην χιονοδρομία είναι υψηλό», (M=4.6, SD=1.8), δ) «στο οικογενειακό μου περιβάλλον μου δεν αρέσει η χιονοδρομία», (M=4.4, SD=1.9) και ε) «η προσέγγιση στο χιονοδρομικό είναι πρόβλημα για μένα», (M=4.2, SD=1.8). (Πίνακας 2).

**Πίνακας 2. Αποτελέσματα T-test μεταξύ συμμετεχόντων και μη φοιτητών/τριών.**

Ανασταλτικοί Παράγοντες Προς την χιονοδρομία	M	SD	MIN MA X	Μη Συμ/τες	Συμ/τες	Τιμές
Δεν έχω το χρόνο λόγω υποχρεώσεων στις σπουδές μου.	5.0	1.8	1 < 7	4.9	5.5	t=-2.4, p<.01
Δεν έχω το χρόνο λόγω των οικογενειακών υποχρεώσεων	3.3	2.0	1 < 7	3.2	3.4	t=-.08, p=ns
Δεν έχω το χρόνο λόγω των κοινωνικών μου υποχρεώσεων	3.9	1.9	1 < 7	3.9	4.1	t=-.08, p=n.s
Δεν θέλω να ξοδεύω έτσι το ελεύθερό μου χρόνο	3.8	2.1	1 < 7	4.2	2.6	t=5.3, p<.01
Συχνά αισθάνομαι κουρασμένος	3.5	1.9	1 < 7	3.5	3.1	t=1.6, p=n.s
Φοβάμαι να μην τραυματιστώ	3.3	2.1	1 < 7	3.5	2.7	t=2.3, p<.01
Η χιονοδρομία με κουράζει	2.8	1.7	1 < 7	2.8	2.7	t=0.3, p=n.s
Δεν έχω στο σκι την τεχνική που θα ήθελα	4.2	2.1	1 < 7	4.1	3.6	t=1.5, p=n.s.
Δεν έχω καλή φυσική κατάσταση	2.9	1.8	1 < 7	3.0	2.4	t=2.1, p<.05
Δεν έχω αυτοπεποίθηση στις ικανότητες μου όταν χιονοδρομώ	3.2	1.8	1 < 7	3.4	2.5	t=3.4, p<.01
Δεν βρίσκω λόγο να πείσω τον εαυτό μου να συμμετέχει στο σκι	3.9	2.1	1 < 7	4.4	2.3	t=6.9, p<.01
Δεν είναι μία από τις προτεραιότητές μου το σκι	4.9	1.9	1 < 7	5.2	4.0	t=4.6, p<.01
Δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για σκι	2.9	1.8	1 < 7	3.2	1.8	t=5.5, p<.01

Δεν μου αρέσει και πολύ να κάνω σκι	3.5	1.9	1 < 7	3.9	2.4	t=5.6, p<.01
Δεν μου αρέσει το περιβάλλον του χιονοδρομικού	2.6	1.7	1 < 7	2.8	2.0	t=3.1, p<.01
Συχνά οι καιρικές συνθήκες είναι ανυπόφορες	3.4	1.8	1 < 7	3.4	3.1	t=1.2, p=n.s.
Εάν βαρεθώ το ΣΚΙ δεν υπάρχει κάτι άλλο να κάνω στο χιον κεντ	2.8	1.6	1 < 7	2.9	2.4	t=2.1, p<.05
Δεν αισθάνομαι ασφαλής και προστατευμένος όταν κάνω σκι	3.4	1.6	1 < 7	3.5	3.2	t=1.1, p=n.s.
Το κόστος για την συμμετοχή είναι ακριβό	4.6	1.8	1 < 7	4.6	4.5	t=0.4, p=n.s
Η προσέγγιση στα χιονοδρομικά κέντρα είναι πρόβλημα για μένα	4.2	1.8	1 < 7	4.2	4.1	t=0.2, p=n.s
Δυσκολεύομαι να εξοικονομήσω τα χρήματα που απαιτούνται	4.2	1.8	1 < 7	4.2	3.9	t= 1.0, p=n.s
Δεν έχω πάντα παρέα	3.6	1.8	1 < 7	3.6	3.5	t=0 .5, p=n.s
Στους φίλους μου δεν αρέσει η χιονοδρομία	4.0	1.8	1 < 7	4.1	3.6	t=1.7, p=n.s
Στην οικογένειά, στο περιβάλλον μου δεν αρέσει η χιονοδρομία	4.4	1.9	1 < 7	4.2	3.8	t=3.1, p<.01

### **Διαφορές στους Ανασταλτικούς Λόγους έναντι της συμμετοχής σε πανεπιστημιακές χειμερινές δραστηριότητες αναψυχής μεταξύ Συμμετεχόντων και μη Συμμετεχόντων Φοιτητών /τριών στην Χιονοδρομία.**

Οι συγκρίσεις μεταξύ της ομάδος φοιτητών/τριών που συμμετείχαν και της ομάδος των φοιτητών/τριών που δεν συμμετείχαν στην χιονοδρομία, ανέδειξαν διαφορές σε όλα τα θέματα / ανασταλτικούς λόγους προς την συμμετοχή. Διαφορές σε στατιστικό επίπεδο, βρέθηκαν στους ανασταλτικούς λόγους, «δεν μου αρέσει να κάνω σκι» (t=5.6, p<.001), «δεν περνάω καλά όταν πηγαίνω για σκι» (t=5.5, p<.001), «δεν αποτελεί προτεραιότητά μου το σκι» (t=4.6, p<.001), «δεν βρίσκω λόγο να πείσω τον εαυτό μου να κάνει σκι» (t=6.9, p<.001). Η ανεξάρτητη ομάδα του δείγματος «μη συμμετέχοντες φοιτητές», σημείωσαν σε όλα τα ανωτέρω θέματα των ανασταλτικών λόγων, τιμές μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες της ομάδος «των συμμετεχόντων» φοιτητών. Διαφορές επίσης βρέθηκαν στους ανασταλτικούς λόγους. «η συμμετοχή μου στο σκι, δεν αρέσει στην οικογένειά μου» (t=3.1, p<.01), «δεν έχω αυτοπεποίθηση» (t=3.4, p<.01), «φοβάμαι μην τραυματισθώ» (t=2.3, p<.01). Μοναδική εξαίρεση στην κατεύθυνση διερεύνησης πιθανών διαφορών, σημείωσε η ομάδα «φοιτητές /τριες» με τιμές υψηλότερες (αρνητικές) σε σχέση με την ομάδα «μη συμμετέχοντες φοιτητές /τριες», στον ανασταλτικό λόγο: «δεν έχω τον χρόνο λόγω υποχρεώσεών μου προς τις σπουδές μου» (t= -2.4, p<.01). (Πίνακας 2)

### **ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστήριξαν την υπόθεση ότι το Ιεραρχικό Μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων επαληθεύεται και στην περίπτωση των φοιτητών Ελληνικών Πανεπιστημίων έναντι της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού που εξελίσσονται εκτός πανεπιστημίου και συγκεκριμένα συμμετοχής στη χειμερινή δραστηριότητα της χιονοδρομίας αναψυχής.

Η ενασχόληση του ενός τετάρτου (ποσοστού 26%) των φοιτητών του πανεπιστημίου των Αθηνών με χειμερινές δραστηριότητες αναψυχής εμφανίζεται σχετικά ικανοποιητική, εάν συγκριθεί με τους ανασταλτικούς λόγους που ανέδειξε η παρούσα έρευνα, οι οποίοι εμποδίζουν ή και τελικά αποτρέπουν την συμμετοχή σε προγράμματα Πανεπιστημιακού Αθλητισμού. Η λεπτομερής εξέταση των ανασταλτικών λόγων που βιώνουν οι φοιτητές έναντι της συμμετοχής τους στην χιονοδρομία αναψυχής, ανέδειξε ως σημαντικότερο ρυθμιστή συμμετοχής των φοιτητών την «έλλειψη χρόνου». Η έλλειψη χρόνου αφορά κυρίως υποχρεώσεις προς τις σπουδές, εμφανίζεται όμως και με σημαντικά υψηλές τιμές και ως προς τις υποχρεώσεις των φοιτητών «προς φίλους». Οι υψηλές τιμές που έλαβε ο ανασταλτικός λόγος προς την συμμετοχή «της έλλειψης χρόνου», δικαιολογείται με το ότι η εξεταζόμενη δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνον μετά την επίσκεψη σε προορισμούς/ χιονοδρομικά κέντρα. Σημειώτεον τα χιονοδρομικά κέντρα απέχουν τουλάχιστο 250 χιλιόμετρα από την πόλη των Αθηνών. Ακόμη είναι σημαντικό ότι η ενασχόληση με την χιονοδρομία απαιτεί από το άτομο να αφιερώσει τον χρόνο συνήθως μιας ολόκληρης ημέρας. Η δεύτερη σημαντικότερη επιλογή αποτροπής ενασχόλησης με την χιονοδρομία εμφανίσθηκε «το υψηλό κόστος συμμετοχής». Η χιονοδρομία παρά το γεγονός ότι προσφέρει πολλά οφέλη στον συμμετέχοντα, όπως τον συνδυασμό της άσκησης με την εξόρμηση σε φυσικό περιβάλλον, την παραμονή στον καθαρό αέρα, την αλλαγή παραστάσεων, μάλλον παραμένει μία επιλογή υψηλού κόστους για τον συμμετέχοντα. Είναι επίσης κατανοητό ότι το όλο κόστος βαρύνει επίσης η μετακίνηση, η χρήση του ειδικού εξοπλισμού, η καταβολή χρηματικού ποσού για χρήση των αναβατήρων στις χιονισμένες πίστες. Ο τρίτος πλέον σημαντικός ανασταλτικός λόγος αναδείχθηκε η «έλλειψη παρέας». Ο λόγος αυτός επηρεάζει καθοριστικά την τελική απόφαση ενός ατόμου για συμμετοχή, ιδιαίτερα εάν έχει τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας της χιονοδρομίας.

Τέλος η « χαμηλή προτεραιότητα στην διάθεση ενασχόλησης με την δραστηριότητα χιονοδρομία αναψυχής» των φοιτητών, αποδίδεται στο ότι η περιοχή της πρωτεύουσας παρέχει ποικίλες ευκαιρίες για αθλητική αναψυχή, ψυχαγωγία και διασκέδαση, εκτοπίζοντας την χιονοδρομία ως μία ειδική κατηγορία Πανεπιστημιακού Αθλητισμού και Αναψυχής που συνδυάζεται περισσότερο με το ταξίδι, την εκδρομή και γενικότερα τον αθλητικό τουρισμό.

Η εξέταση των ανασταλτικών παραγόντων ανάμεσα σε συμμετέχοντες και μη συμμετέχοντες φοιτητές/τριες στην χιονοδρομία, έδειξε, ότι οι «μη συμμετέχοντες» φοιτητές αντιμετωπίζουν πολύ μεγαλύτερα εμπόδια από τους συμμετέχοντες που τελικά τους αποτρέπουν οριστικά από την χιονοδρομία. Υπάρχουν όμως λόγοι αναστολής που εμφανίζονται να τους αντιμετωπίζουν σε υψηλό βαθμό και οι δύο ομάδες, συμμετέχοντες και μη συμμετέχοντες. Οι λόγοι αυτοί είναι οι οικονομικοί, όπως το «κόστος», η δυσκολία «πρόσβασης» και οι λόγοι «έλλειψη παρέας», «υποχρεώσεων προς τους φίλους», οι οποίοι απασχολούν το ίδιο σημαντικά συμμετέχοντες και μη συμμετέχοντες. Πιθανόν η τελική απόφαση για συμμετοχή αποδίδεται στο ότι οι συμμετέχοντες πασχίζουν και αντιμετωπίζουν με επιτυχία τα όποια εμπόδια ή απλά διαπραγματεύονται με πίστη έναντι των λόγων αναστολής προς την συμμετοχή. Αντίθετα οι μη συμμετέχοντες δεν ακολουθούν κατάλληλη στρατηγική αντιμετώπισης των εμποδίων ή δεν έχουν μεγάλο κίνητρο για συμμετοχή.



## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Τα αποτελέσματα της παρούσης εργασίας στοχεύουν στην βοήθεια των γραφείων Φυσικής Αγωγής των τμημάτων του Πανεπιστημίου Αθηνών ώστε να σχεδιάζουν και να προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης των λόγων που αναστέλλουν την συμμετοχή των φοιτητών στα προγράμματα άθλησης και αναψυχής. Σαφώς η υποχρέωση των φοιτητών προς τις σπουδές τους είναι δύσκολο να υποσκελισθεί ως βασικό εμπόδιο. Η ενασχόληση όμως των φοιτητών με την χιονοδρομία μέσω συμμετοχής σε πανεπιστημιακά προγράμματα, για λίγες μέρες κάθε χρόνο, είναι αρκετή για να μυηθεί το άτομο στην τεχνική της χιονοδρομίας και να αρχίσει να αγαπά το ορεινό περιβάλλον. Αυτή την εμπειρία μπορεί κάθε άτομο να αξιοποιήσει στο μέλλον επισκεπτόμενο και τις υπόλοιπες εποχές του έτους το βουνό, συμμετέχοντας σε ποικίλες δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, ενισχύοντας την υγεία του και εμπλουτίζοντας την αναψυχή του (Κουθούρης, 2009). Τα αποτελέσματα της παρούσης έρευνας πρέπει να υποστηριχθούν και από δεδομένα άλλων πανεπιστημίων στον ελληνικό χώρο, ώστε να έχουμε μια συνολικότερη εικόνα για την συμπεριφορά και τους λόγους που αναστέλλουν την συμμετοχή των φοιτητών/τριών στις χειμερινές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής.

Οι υπηρεσίες του πανεπιστημιακού αθλητισμού και της αθλητικής αναψυχής γενικότερα θα πρέπει να βασίζονται στις ανάγκες, στα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες και τις προσδοκίες των φοιτητών. Με τη σειρά τους, έτσι και τα υπαίθρια πανεπιστημιακά προγράμματα αναψυχής, σαν μια τέτοια υπηρεσία, θα πρέπει να σχεδιάζονται με γνώμονα την παραπάνω σημαντική αρχή, ενώ πρωτίστως θα πρέπει να γίνει λεπτομερής έρευνα, εύρεση και επεξεργασία πληροφοριών και μετατροπή τους σε στοιχεία που να καλύπτουν και να ικανοποιούν κάθε ανάγκη, ενδιαφέρον, επιθυμία και προσδοκία των φοιτητών. Στο τομέα αυτό θα βοηθούσε αρκετά η ίδρυση τμημάτων μάρκετινγκ στο χώρο των Γραφείων Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού των Πανεπιστημίων, τα οποία τμήματα θα ήταν υπεύθυνα για την καταγραφή και ικανοποίηση των αναγκών των φοιτητών, καθώς και για την περαιτέρω προώθηση της χιονοδρομίας σαν μία πολύ καλή δραστηριότητα πανεπιστημιακού αθλητισμού αναψυχής

Η εξεύρεση οικονομικών πόρων από πλευράς διοίκησης των πανεπιστημίων για συμμετοχή στη δραστηριότητα της χιονοδρομίας θα πρέπει να αποτελεί έναν από τους κύριους σκοπούς όσον αφορά την υλοποίηση της δραστηριότητας. Στη συνέχεια, παραθέτονται διάφορα παραδείγματα οικονομικών πόρων, όπως η συνεργασία των πανεπιστημίων με διάφορους δημοτικούς, δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς για παροχή εγκαταστάσεων και εξοπλισμού σε οικονομικότερες τιμές θα βοηθήσει στην εξάλειψη του παράγοντα «υψηλό κόστος συμμετοχής».

Επίσης, θα μπορούσε να υπάρξει και από τη μεριά του κράτους δημιουργία προγραμμάτων χιονοδρομίας στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση για εκπαιδευτικούς σκοπούς, τα οποία θα συνοδεύονταν από «οικονομικά προγράμματα ενίσχυσης των φοιτητών» για δωρεάν διαμονή, εξοπλισμό και μετακίνηση στα χιονοδρομικά κέντρα και τις δραστηριότητες χειμερινών αθλημάτων. Η εύρεση χορηγών για τη διοργάνωση φιλικών τουρνουά χιονοδρομίας μεταξύ των πανεπιστημίων, θα μπορούσε να αποτελέσει προοπτική ανάπτυξης γενικότητα των δράσεων Αθλητισμού Αναψυχής στα Ελληνικά Πανεπιστήμια.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 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
- Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Jackson E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson E., & Searle, M. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation; Concepts and models. *Loisir et Societe*, 8, 693-707.
- Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα Μάνατζμεντ Υπηρεσιών & Εκπαίδευση Στελεχών*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ., & Χατζηγιάννη, Ε. (2005α). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή & στον 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., Τζουβίστα Λ., & Αλεξανδρής, Κ. (2005γ). Παράγοντες που διαμορφώνουν την απόφαση ατόμων για συμμετοχή στην κολύμβηση ως δραστηριότητα αθλητισμού αναψυχής. *Άθληση και Κοινωνία*, 43, 48-57.
- Κωνσταντινάκος, Π. (2009). *Η οργάνωση της Άσκησης – Άθλησης στην Ελληνική Κοινωνία*. Εκδόσεις Παπαζήση: Αθήνα.

# Student»s Participation in Outdoor Sport and Recreation University Programs

Eyaggelia Kontogianni, Konstantinos Famisis,  
Aglaia Zafeiroudi & Nikitas Nomikos

Department of Physical Education and Sport Sciences  
University of Thessaly

## Abstract

The present study a) recorded the more important reasons that constraint the participation of students in University sport and recreation programs, and b) investigated likely statistical differences in the above reasons, between students that participated and students that did not participate in outdoor winter recreational activities. In the research took part three hundred (N=300) students of University of Athens from four different Academic faculties. Constraint reasons were measured by Alexandris et al (1997) questionnaire after modification in Greek language by Kouthouris et al (2005). Questionnaire reliability was judged satisfactory (Cronbach»s  $\alpha=.87$ ). The results of the research supported that the more important constraint reasons were i) lack of time (M=5.0 SD=1.8), ii) low leisure priority (M=4.9, SD=1.9), iii) high cost of skiing participation (M=4.6, SD=1.8). Also high level statistical differences existed, in all the constraint reasons, between students that participated in outdoor winter sports and students that did not participate. Major differences were marked in the constraint «I don»t feel confidence to skiing» ( $t=6.9, p<.001$ ), where students who did not participate in skiing, scored higher (M=4.4 SD=1.8), than students that participated (M=2.3, SD=1.2). The results were discussed aiming to develop student»s participation in winter recreational athletic programs.

**Key words:** Constraints toward participation, Winter Recreational Athletic Activities

Διεύθυνση για επικοινωνία:

Ευαγγελία Κοντογιάννη,  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Καρυές, Τρίκαλα, 42100.