



Διερεύνηση της Σχέσης Μεταξύ Ανασταλτικών Παραγόντων και Προσήλωσης των Πολιτών σε Μαζικά Προγράμματα Υπαίθριας Αναψυχής

Φωτεινή Δάντση, Παναγιώτα Μπαλάσκα & Κωνσταντίνος Αλεξανδρής

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση του βαθμού προσήλωσης στην άσκηση, ατόμων που συμμετείχαν σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης, όπως και η εξέταση των ανασταλτικών παραγόντων σε άτομα με διαφορετικό βαθμό προσήλωσης. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 120 ενήλικα άτομα (N=120), (75% γυναίκες, 25% άνδρες). Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων συμπληρώθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997a) αποτελούμενο από πέντε διαστάσεις: έλλειψη χρόνου, ατομικοί / ψυχολογικοί, φυσικό περιβάλλον / δραστηριότητες, κόστος και έλλειψη παρέας. Για την μέτρηση της προσήλωσης στην υπαίθρια αναψυχή χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Funk και James (2006) το οποίο περιλάμβανε τέσσερις διαστάσεις: γνώση, ενδιαφέρον, σημαντικότητα και αφοσίωση. Τα αποτελέσματα από την ανάλυση συστοιχιών (Cluster analysis) ανέδειξαν τρεις ανεξάρτητες ομάδες ατόμων με διαφορετικό βαθμό προσήλωσης. Στην ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) μεταξύ των πέντε διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων και των τριών ομάδων που προέκυψαν, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις «ατομικοί / ψυχολογικοί», «έλλειψη χρόνου» και «έλλειψη παρέας». Τα αποτελέσματα αυτά υποστηρίζουν ότι η προσήλωση στην άσκηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με τους ανασταλτικούς παράγοντες και είναι μια πολύ σημαντική μεταβλητή καθώς σχετίζεται με την ανάπτυξη της μακροχρόνιας συμμετοχής σε προγράμματα αναψυχής.

Λέξεις κλειδιά: ανασταλτικοί παράγοντες, προσήλωση στην άσκηση, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ανάπτυξη του ψυχαγωγικού αθλητισμού στη σύγχρονη εποχή οφείλεται στην ανάγκη του ανθρώπου για μια φυγή από την καθημερινότητα, μια φυγή από το χώρο, το χρόνο, την κοινότητα, την ευταξία και τον εαυτό του (Seagrave, 2000). Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν μέσο εκτόνωσης για τον άνθρωπο της πόλης, καθώς και έναν εναλλακτικό τρόπο δραστηριοποίησης. Τα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής χαρακτηρίζονται από το ότι δεν έχουν σαν κεντρικό στόχο τη σωματική βελτίωση ή ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, αλλά την ικανοποίηση και ευχαρίστηση αυτών, με αποτέλεσμα τα οφέλη να προκύπτουν αβίαστα, παρακινώντας τους συμμετέχοντες για δια-βίου άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης. Η ηρεμία, η αίσθηση της φυσικής ομορφιάς και η διαφυγή από την πόλη είναι οφέλη που αυξάνονται καθώς τα άτομα περνούν από την αναψυχή εσωτερικών χώρων, στην αναψυχή στην ύπαιθρο και μετέπειτα στην ανεξερεύνητη φύση (Rossman & Ylehra, 1977). Παρά την αναγνώριση της αξίας του αθλητισμού και τις έρευνες για συμμετοχή σε προγράμματα αθλητισμού στον ελεύθερο χρόνο διεθνώς υπάρχει έλλειψη στοιχείων όσο αφορά τα ποσοστά συμμετοχής των Ελλήνων στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll 1997 a,b).

Οι έρευνες των Alexandris και Carroll (1997a) επιβεβαίωσαν την άποψη ότι στη χώρα μας η συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής είναι περιορισμένη. Αυτό οφείλεται σε μια σειρά εμποδίων που περιορίζουν την διάθεση των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, να διαθέσουν περισσότερο χρόνο για συμμετοχή σε αυτές και να αξιοποιήσουν τις προσφερόμενες υπηρεσίες και τα προγράμματα αναψυχής (Jackson & Henderson, 1995). Οι θεωρίες των ανασταλτικών παραγόντων έχουν χρησιμοποιηθεί για να εξετάσουν την διαδικασία λήψης της απόφασης ενός ατόμου για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Mannel & Iwasaki, 2005; Mannel & Loucks-Atkinson, 2005) και έχουν βοηθήσει στην ανάπτυξη και στο σχεδιασμό στρατηγικών για την προώθηση του αθλητισμού αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1999; McGuire & O'Leary, 1992).

Στην παρούσα έρευνα παρουσιάζεται η έννοια της «προσήλωσης στην άσκηση» (Funk & James, 2006) των υπαίθριων δραστηριοτήτων και η σχέση της με τους ανασταλτικούς παράγοντες (Alexandris & Carroll, 1997 a,b). Στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες και την προσήλωση σε δημοτικά προγράμματα υπαίθριας αναψυχής. Η προσήλωση στην άσκηση ως διαδικασία έχει χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσει πολλαπλές κοινωνικές συμπεριφορές, στις οποίες συγκαταλέγεται και η σημαντική σχέση ανάμεσα στο άτομο και τη φυσική δραστηριότητα (Beaton & Funk, 2008). Οι Funk και James (2006) πρότειναν ότι η προσήλωση στην άσκηση ως μια έννοια ισχυρής συμπεριφοράς απεικονίζει την λειτουργική, συναισθηματική και συμβολική σημασία μιας δραστηριότητας αναψυχής και καθοδηγεί μελλοντικές συμπεριφορές.

Ανασταλτικοί Παράγοντες Αθλητικής Συμμετοχής

Σύμφωνα με τον Jackson (1993) ανασταλτικοί παράγοντες ορίζονται οι παράγοντες που αναγνωρίζονται από τους ερευνητές και γίνονται αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα και οι οποίοι αναστέλλουν ή αποτρέπουν την τελική συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Το μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων που παρουσιάστηκε από τους

Crawford και Godbey (1987) εστίασε στα εμπόδια που αντιμετωπίζει το άτομο κατά τη διαδικασία λήψης της απόφασης και εννοιολογικά τα χώρισε σε τρεις κατηγορίες: α) Τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, οι οποίοι αφορούν αρνητικές ατομικές και ψυχολογικές καταστάσεις έναντι της συμμετοχής (πχ., χαμηλή αυτοεκτίμηση, αρνητική προγενέστερη επαφή με δραστηριότητες αναψυχής, φόβος της άσκησης, προβλήματα υγείας κλπ.), β) τους διαπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, οι οποίοι αναφέρονται ως το αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν (πχ., δυσκολία εύρεσης παρέας ή συντρόφου για τη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα αναψυχής) και γ) τους δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες οι οποίοι εκλαμβάνονται ως παρεμβατικοί ανάμεσα στη διάθεση για αναψυχή και την τελική συμμετοχή (πχ., έλλειψη οικονομικών πόρων, ελλείψεις και προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, μη ύπαρξη κατάλληλων προγραμμάτων κλπ.).

Οι Crawford, Jackson και Godbey (1991) ανέπτυξαν περαιτέρω το παραπάνω μοντέλο και υποστήριξαν ότι οι διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων βιώνονται ιεραρχικά από τα άτομα σε σχέση με τη διαδικασία λήψης της απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Τα ενδοπροσωπικά εμπόδια εκλαμβάνονται ως αυτά με την μεγαλύτερη ισχύ, ενώ αντιδιαμετρικά, τα δομικά εμπόδια ως αυτά με την μικρότερη ισχύ επιρροής στην απόφαση του ατόμου. Αποτελέσματα πολλών ερευνών υποστήριξαν το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων (Alexandris & Stodolska, 2004; Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002; Carroll & Alexandris, 1997a,b; Jackson & Rucks, 1995; Raymore, Godbey, & Crawford, 1994; Raymore, Godbey, Crawford, & von Eye, 1993), αλλά υπήρξαν και άλλες έρευνες που αμφισβήτησαν την αποτελεσματικότητά του για την πρόβλεψη της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής (Samdahl & Jekubovic, 1997).

Μια σειρά ερευνών από τους Alexandris και Carroll (1997a,b) επιβεβαίωσαν τη σημαντικότητα της ιεραρχίας των ανασταλτικών παραγόντων. Στις έρευνες αυτές που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα (Alexandris & Carroll, 1997a; Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002) επιβεβαιώθηκε η σημαντικότητα των ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων, υποστηρίζοντας ότι οι ατομικοί / ψυχολογικοί παράγοντες είναι υπεύθυνοι για τη μη συμμετοχή μιας μεγάλης κατηγορίας ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997 a,b; Δαμιανίδης, Κουθούρης, & Αλεξανδρή, 2007; Κουθούρης, Κοντογιάννη, & Αλεξανδρή, 2008).

Προσήλωση στην Άσκηση

Η έννοια της προσήλωσης στην άσκηση είναι μια μεταβλητή που τα τελευταία χρόνια άρχισε να μελετάται σε σχέση με τους ανασταλτικούς παράγοντες αναψυχής (Beaton & Funk, 2008; Beaton, Funk & Alexandris, in press; Filo, Funk & Alexandris, 2008). Οι Funk και James (2006) σημείωσαν ότι η προσήλωση στην άσκηση είναι μια εσωτερική συναισθητική διαδικασία που δημιουργεί μια καλά δομημένη στάση απέναντι στις εμπειρίες αναψυχής. Έρευνες αναφέρουν ότι η προσήλωση στην άσκηση αυξάνει την προτίμηση μιας δραστηριότητας καθώς η δραστηριότητα αποκτά μεγαλύτερη προσωπική σημασία (Wallendorf & Arnould, 1988), και τα πρότυπα στάσεων και συμπεριφορών γίνονται πιο σταθερά και προβλέψιμα (Beaton & Funk, 2008). Επιπλέον, οι Gladden και Funk (2001) αναφέρθηκαν στον βαθμό στον οποίο τα σωματικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως οι ιδιότητες και τα

πλεονεκτήματα που συνδέονται με μια δραστηριότητα, αποκτούν εσωτερική ψυχολογική σημασία.

Η έννοια της προσήλωσης έχει μελετηθεί από τους ερευνητές σ' ένα ευρύτερο πλαίσιο το οποίο περιλαμβάνει: υλικά αγαθά, εμπειρίες αναψυχής στην ύπαιθρο και συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Οι Kyle, Absher και Graefe (2003) μελέτησαν την προσήλωση στην άσκηση (την εξάρτηση και την ταύτιση) όσο αφορά την συναισθηματική κοινωνική πλευρά, βασιζόμενοι στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που συμβαίνουν ανάμεσα στις ομάδες, στα μέρη αναψυχής και το φυσικό περιβάλλον που πραγματοποιείται η δραστηριότητα (Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J., 2004; Kyle, G., Absher, J., Hammitt, W., & Cavin, J., 2006). Πολλοί ερευνητές εξέτασαν τα στοιχεία της προσήλωσης από διαφορετική σκοπιά (Funk, Mahony, Nakazawa, & Hirakawa, 2001, 2000; Murrell & Dietz, 1992; Schurr, Wittig, Ruble, & Ellen, 1988). Ο Schurr και οι συνεργάτες του (1988) όπως και οι Murrell και Dietz (1992) αναφέρθηκαν και σε άλλα στοιχεία της προσήλωσης εκτός από την ομάδα (π.χ., το πανεπιστήμιο, τους παίκτες, το άθλημα). Οι Kleine και Baker (2004) υποστήριξαν ότι η προσήλωση ως αποτέλεσμα είναι ένα πολυδιάστατο χαρακτηριστικό που υποστηρίζει την σχέση ανάμεσα σ' ένα άτομο και ένα συγκεκριμένο αντικείμενο που εκδηλώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση ατόμου-αντικειμένου, αλλά δεν θεώρησαν την προσήλωση ως διαδικασία.

Οι Funk και James (2006) προσδιόρισαν την προσήλωση ως διαδικασία που συμβαίνει όταν το άτομο προσδίδει συναισθηματική, λειτουργική και συμβολική σημασία στις ιδέες, τις σκέψεις και τις εικόνες που σχετίζονται με μια αθλητική δραστηριότητα. Η λειτουργική διάσταση της προσήλωσης αντιπροσωπεύει το γνωστικό μέρος της αξίας της δραστηριότητας, που μπορεί να αναπτυχθεί από ένα άτομο που διαθέτει συγκεκριμένη γνώση μιας δραστηριότητας και αντιλαμβάνεται τα πλεονεκτήματα της συμμετοχής σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η συναισθηματική διάσταση μπορεί να στηριχθεί στις θετικές εμπειρίες ενός ατόμου από την συμμετοχή του σε μια δραστηριότητα και τα ευχάριστα συναισθήματα που προκύπτουν. Τέλος, η συμβολική διάσταση αντιπροσωπεύει την επιθυμία ενός ατόμου να ταυτιστεί με μια δραστηριότητα και τα χαρακτηριστικά της και να εκφράσει μια προσωπική ταυτότητα. Σύμφωνα με τη θεωρία του ιεραρχικού μοντέλου των ανασταλτικών παραγόντων αναψυχής (Crawford et al., 1991), οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες μπορεί να είναι οι πιο ισχυροί και αποτρεπτικοί παράγοντες για την ανάπτυξη της προσήλωσης στην άσκηση (Funk & James, 2006).

Η παρούσα έρευνα σκοπό είχε να διερευνήσει την επίδραση των ανασταλτικών παραγόντων στην ανάπτυξη του βαθμού προσήλωσης στην άσκηση επιχειρώντας: α) να ταξινομηθούν οι συμμετέχοντες των υπαίθριων προγραμμάτων αναψυχής σε ομάδες, σύμφωνα με τα επίπεδα προσήλωσης τους στην άσκηση και β) να εξεταστούν οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής των ατόμων με διαφορετικά επίπεδα προσήλωσης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 120 ενήλικα άτομα (N=120) από τα οποία το 75% ήταν γυναίκες (n=90) και το 25% άνδρες (n=30). Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (71,7%) ήταν έγγαμοι. Όσο αφορά την ηλικία, το 16,7% των

συμμετεχόντων ήταν μεταξύ 20-30 ετών, το 27,5% ήταν μεταξύ 31-40 ετών, το 30,8% ήταν μεταξύ 41-50 ετών, ενώ άνω των 50 ετών ήταν το 20,8%. Σχετικά με την επαγγελματική κατάσταση, το 28,3% ήταν δημόσιοι υπάλληλοι, το 25% ιδιωτικοί υπάλληλοι, το 5,8% άνεργοι, το 7,5% φοιτητές, το 4,2% ήταν επιχειρηματίες ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (29,2%) ασκούσαν κάποιο άλλο επάγγελμα. Τα άτομα έλαβαν μέρος προγράμματα 'άσκησης για όλους' που περιλάμβαναν υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής τριών δήμων του Νομού Θεσσαλονίκης.

Όργανα μέτρησης

Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε μια προσαρμοσμένη έκδοση του ερωτηματολογίου των Alexandris και Carroll (1997a) αποτελούμενο από πέντε διαστάσεις: α) έλλειψη χρόνου, β) ατομικοί / ψυχολογικοί, γ) φυσικό περιβάλλον / δραστηριότητες, δ) κόστος, και ε) έλλειψη παρέας. Για την μέτρηση της προσήλωσης στην άσκηση χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Funk & James (2006) που περιλάμβανε τέσσερις διαστάσεις: α) γνώση, β) ενδιαφέρον, γ) σημαντικότητα και δ) αφοσίωση. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 7=συμφωνώ απόλυτα). Επίσης, το ερωτηματολόγιο συνοδεύεται και από ερωτήσεις για την καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά Χαρακτηριστικά του Δείγματος

Ανάλυση αξιοπιστίας των ανασταλτικών παραγόντων

Η εσωτερική συνοχή των πέντε ανασταλτικών παραγόντων εξετάστηκε με τον υπολογισμό του συντελεστή α του Cronbach. Οι συντελεστές για κάθε ένα από τους παράγοντες ήταν: «έλλειψη χρόνου», $\alpha=.65$, «ατομικοί / ψυχολογικοί», $\alpha=.82$, «φυσικό περιβάλλον / δραστηριότητες», $\alpha=.89$, «Κόστος», $\alpha=.81$ και «Έλλειψη παρέας», $\alpha=.78$. Οι δείκτες αξιοπιστίας ήταν παρόμοιοι της παλαιότερης έρευνας των Alexandris και Carroll (1997a).

Ταξινόμηση συμμετεχόντων σύμφωνα με τους παράγοντες προσήλωσης.

Η ανάλυση συστοιχιών (Cluster analysis) των τεσσάρων παραγόντων της προσήλωσης ανέδειξε τρεις ομάδες ατόμων με διαφορετικό βαθμό προσήλωσης (Πίνακας 1). Οι τρεις ομάδες ορίστηκαν ως ακολούθως: α) ομάδα υψηλής προσήλωσης, β) ομάδα χαμηλής προσήλωσης και γ) ομάδα μέτριας προσήλωσης. Τα άτομα που ταξινομήθηκαν στην ομάδα με υψηλή προσήλωση (N=39), είχαν υψηλούς μέσους όρους σε όλους τους επί μέρους παράγοντες της έννοιας της προσήλωσης, με υψηλότερο στη διάσταση «Αφοσίωση» (M.O=5,3). Στα άτομα που ταξινομήθηκαν στην ομάδα με χαμηλή προσήλωση (N=46), σημειώθηκαν χαμηλές τιμές μέσου όρου, με χαμηλότερη στον παράγοντα «Σημαντικότητα» (M.O=1,8). Τέλος, τα άτομα με μέτρια προσήλωση (N=35) σημείωσαν μέτριους μέσους όρους σε όλους τους επί μέρους παράγοντες, με υψηλότερο στη διάσταση «Γνώση» (M.O=5,7).

Πίνακας 1. Αποτελέσματα ανάλυσης συστοιχιών παραγόντων προσήλωσης.

Διαστάσεις Προσήλωσης	Υψηλή προσήλωση	Χαμηλή προσήλωση	Μέτρια προσήλωση
Γνώση	5,0	3,1	5,7
Ενδιαφέρον	3,9	1,9	3,2
Σημαντικότητα	4,2	1,8	2,6
Αφοσίωση	5,3	2,5	2,2

Σύγκριση ομάδων προσήλωσης και ανασταλτικών παραγόντων.

Σε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) μεταξύ των πέντε διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων και των τριών ομάδων που προέκυψαν από την ανάλυση συστοιχιών (Πίνακας 2), βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τρεις από τις πέντε διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων: α) «ατομικοί / ψυχολογικοί» ($F=4.39$, $p<.05$), β) «έλλειψη χρόνου» ($F=3.72$, $p<.05$) και γ) «έλλειψη παρέας» ($F=3.49$, $p<.05$). Η ομάδα χαμηλής προσήλωσης σημείωσε υψηλούς μέσους όρους σε όλες τις διαστάσεις, με στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις: «ατομικοί / ψυχολογικοί» (M.O.=5,9), «έλλειψη παρέας» (M.O.=5,5) και «έλλειψη χρόνου» (M.O.=4,9). Η ομάδα υψηλής προσήλωσης σημείωσε χαμηλούς μέσους όρους σε όλες τις διαστάσεις, με χαμηλότερες τιμές στις διαστάσεις «έλλειψη χρόνου» (M.O.=4,0), και «έλλειψη παρέας» (M.O.=4,9) και «ατομικοί / ψυχολογικοί» (M.O.=5,1). Τα άτομα που ανήκαν στην ομάδα μέτριας προσήλωσης σημείωσαν μέτριους μέσους όρους στις διαστάσεις «ατομικοί / ψυχολογικοί» (M.O.=5,5) και «έλλειψη χρόνου» (M.O.=4,7), με εξαίρεση την υψηλή τιμή στη διάσταση «έλλειψη παρέας» (M.O.=6,0). Στις υπόλοιπες διαστάσεις δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Πίνακας 2. Αποτελέσματα ανάλυσης διακύμανσης ομάδων προσήλωσης και ανασταλτικών παραγόντων.

Διαστάσεις	Υψηλή προσήλωση	Χαμηλή προσήλωση	Μέτρια προσήλωση	F	P
Έλλειψη χρόνου	4,0 (1,66)	4,9 (1,39)	4,7 (1,46)	3,72	.05
Ατομικοί / ψυχολογικοί	5,1 (1,16)	5,9 (1,13)	5,5 (1,31)	4,39	.05
Φ. περιβάλλον / δραστηριότητες	5,6 (1,31)	5,7 (1,44)	5,5 (1,58)	.28	n.s.
Κόστος	5,2 (1,66)	5,3 (1,62)	5,5 (1,60)	.41	n.s.
Έλλειψη παρέας	4,9 (1,57)	5,5 (1,82)	6,0 (1,58)	3,49	.05

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η αναγνώριση της σημαντικότητας της άσκησης και της αναψυχής συνδέεται με συναισθηματικούς, λειτουργικούς και συμβολικούς παράγοντες οι οποίοι ορίζουν και το βαθμό προσήλωσης της συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής (Funk & James, 2006). Μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, όπου δίνεται έμφαση στην ικανοποίηση των προσωπικών αναγκών, στην ευχαρίστηση, στην διερεύνηση του εαυτού και στην ανάπτυξη ικανοτήτων, ενώ ταυτόχρονα απουσιάζουν τα στοιχεία του υψηλού ανταγωνισμού, δημιουργείται έφορο έδαφος για την ενίσχυση και διατήρηση της συμμετοχής των ατόμων. Ο Hultsman (1996) αναφέρει ότι ενήλικες που συμμετείχαν σε προγράμματα υπαίθριας αναψυχής αποκόμισαν πολλαπλά οφέλη από τη συμμετοχή τους, όπως την επικοινωνία με άλλα άτομα, την αναζήτηση της ταυτότητάς τους, την βελτίωση των δεξιοτήτων και τη δυνατότητα δημιουργικού ελεύθερου χρόνου. Η μεταφορά αυτών των ωφελειών στην καθημερινή ζωή και η διάρκεια τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ετοιμότητα του συμμετέχοντα για «αλλαγή» και την αφοσίωσή του σε αυτή (Ewert 1988; Meyer & Wenger, 1998).

Στην παρούσα έρευνα επιχειρήθηκε η διερεύνηση της έννοια της προσήλωσης στις δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και η επίδραση των ανασταλτικών παραγόντων στο βαθμό προσήλωσης της συμμετοχής στις υπαίθριες δραστηριότητες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας οι περισσότεροι συμμετέχοντες έδειξαν χαμηλή προσήλωση στην συμμετοχή των υπαίθριων δραστηριοτήτων με ισχυρά ενδοπροσωπικά αποτρεπτικά εμπόδια για τη συμμετοχή του στην άσκηση αναψυχής. Φαίνεται πως τα άτομα αυτά που είχαν χαμηλή προσήλωση βίωναν εντονότερα τους ατομικούς και ψυχολογικούς ανασταλτικούς παράγοντες, όπως η μειωμένη φυσική κατάσταση, η έλλειψη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, ο φόβος για πιθανό τραυματισμό, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα προβλήματα υγείας ή η μη αποδοχή της συμμετοχής τους από το κοινωνικό περιβάλλον που ζουν. Η σημαντικότητα της διάστασης «έλλειψη χρόνου» ήταν αναμενόμενη καθώς η ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής απαιτεί τη διάθεση πολύ ελεύθερου χρόνου. Στις περισσότερες έρευνες η έλλειψη χρόνου έχει αναδειχθεί ως σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας (Carroll & Alaxandris, 1997 a,b; Harrington, Dawson & Bolla, 1992; Kouthouris 2005; McCarville & Smale 1993) καθώς οι υποχρεώσεις των ατόμων με την εργασία τους, οι οικογενειακές υποχρεώσεις και άλλες κοινωνικές δεσμεύσεις, επιδρούν στη μείωση του ελεύθερου χρόνου. Οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την έλλειψη παρέας βιώνονται με μεγαλύτερη ένταση από τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τους νέους απ' ότι από τα άτομα μέσης ηλικίας (Jackson 1993; McGuire et al, 1986). Η έλλειψη παρέας αποτελεί εμπόδιο στην απόφαση του ατόμου για συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής κυρίως για τα άτομα που χρειάζονται παρακίνηση και παρότρυνση για συμμετοχή καθώς παρουσιάζουν χαμηλή προσήλωση. Η εύρεση κατάλληλης παρέας έχει άμεση σχέση με τα ενδιαφέροντα, τις προτιμήσεις, τις σχέσεις και το κοινωνικό περιβάλλον που ανήκουν τα άτομα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με αποτελέσματα παλαιότερων ερευνών, που έδειξαν ότι οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες αποτελούν τον πιο αποτρεπτικό παράγοντα, καθώς επιδρά στην προτίμηση, αποτρέποντας τη συμμετοχή (Alexandris, Grouios, Tsorbatsoudis, & Bliatsou, 2001), ενώ αντίθετα οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι οι λιγότερο ισχυροί και αποτρεπτικοί για την τελική απόφαση του

ατόμου για συμμετοχή (Alexandris & Carroll, 1997 a,b). Παράλληλα, οι ενδοπροσωπικοί παράγοντες τις περισσότερες φορές είναι οι πιο ισχυροί και αποτρεπτικοί παράγοντες για την ανάπτυξη της προσήλωσης στην άσκηση (Funk & James, 2006).

Διερευνώντας τους παράγοντες που μειώνουν την προσήλωση στην άσκηση και κατανοώντας τα εμπόδια της συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής μπορούμε να χαράξουμε στρατηγικές για την προώθηση και την αύξηση της προσήλωσης και της διατηρησιμότητας στα προγράμματα των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής. Η ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης (σωματικά και ψυχολογικά), η προώθηση του αθλητικού τρόπου ζωής με ημερίδες και διαλέξεις και η δημιουργία προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής προσαρμοσμένα στις ανάγκες των δημοτών θα πρέπει να αποτελέσουν τα μέσα για την προώθηση του αθλητικού τρόπου ζωής και στη δημιουργία αθλητικής κουλτούρας από τους φορείς τοπικής αυτοδιοικήσεις που σχεδιάζουν και υλοποιούν τα προγράμματα των υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα

Η παρούσα έρευνα αποτέλεσε μια πρώτη προσπάθεια να διερευνηθεί ο ρόλος των ανασταλτικών παραγόντων στην ανάπτυξη της προσήλωσης σε προγράμματα υπαίθριας αναψυχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο δύο έννοιες συνδέονται και ότι η ταυτόχρονη διερεύνησή τους μπορεί να βοηθήσει στο να κατανοήσουμε καλύτερα την συμπεριφορά των ατόμων ως προς την αθλητική τους αναψυχή. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι η παρούσα έρευνα έγινε σε ένα μικρό αριθμό συμμετεχόντων και συνεπώς τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευτούν. Θα ήταν ενδιαφέρον να σχεδιαστεί μια παρόμοια έρευνα σε διαφορετικές δραστηριότητες και με μεγαλύτερο δείγμα. Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν οι έννοιες της προσήλωσης και των ανασταλτικών παραγόντων. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η έννοια της διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων είναι σημαντική στην κατανόηση της συμπεριφοράς στην αθλητική αναψυχή. Θα ήταν ενδιαφέρον σε μια μελλοντική έρευνα να εξεταστεί η σχέση ανάμεσα στον βαθμό αφοσίωσης και στις στρατηγικές διαπραγμάτευσης προκειμένου να διερευνηθεί ποιες στρατηγικές διαπραγμάτευσης είναι οι πιο αποτελεσματικές στο να ξεπεραστούν τα εμπόδια συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997b). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 19, 1-15.
- 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., & Stodolska, M. (2004). The influence of perceived constraints on the attitudes towards recreational sport participation. *Leisure and Society*, 27, 197-217.

- Alexandris, K., Grouios, G., Tsorbatzoudis, Ch., & Bliatsou, A. (2001). Relationship between perceived constraints and commitment to recreational sport participation of university students in Greece. *International Journal of Management*, 2, 282-296.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.
- Beaton, A.A., & Funk, D.C. (2008). An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure Sciences*, 30, 1-18.
- Beaton, A.A., & Funk, D.C., & Alexandris, K. (in press). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. *Journal of Leisure Research*.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relation to recreational sport participation. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Crawford, D. W, Jackson, E.L., & Godbey , G. (1991).A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Crawford, D.W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Ewert, A. (1988). Reduction of trait anxiety through participation in Outward Bound *Leisure Sciences*, 10, 107-117.
- Filo, K., Funk, D.C., & Alexandris, K. (2008). Exploring the Impact of Brand Trust on the Relationship between Brand Associations and Brand Loyalty in Sport and Fitness. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 3, 39-57.
- Funk, D.C., & James, J., (2006). Consumer loyalty: the meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20, 189-217.
- Funk, D.C., Mahony, D.F., Nakazawa, M., & Hirakawa, S. (2000). Spectator motives: Differentiating among objects of attraction in professional football. *European Journal for Sport Management*, 7 (Special Issue), 51-67.
- Funk, D.C., Mahony, D.F., Nakazawa, M., & Hirakawa, S. (2001). Development of the sport interest inventory (SII): Implications for measuring unique consumer motives at team sporting events. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 3, 291-316.
- Gladden, J.M., & Funk, D.C. (2001). Understanding brand loyalty in professional sport: Examining the link between brand association and brand loyalty. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 3, 67-94.
- Harrington, M., Dawson, D., & Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Loisir et Societe*, 15, 203-221.
- Hultsman, W. (1996). Benefits of and deterrents to recreation participation: Perspectives of early adolescents. *Journal of Applied Recreation Research*, 21, 213-241.
- Jackson, E. & Henderson, K. (1995).Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson, E., & Rucks, V. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 23, 301-313.

- Kleine, S.S. & Baker, S. M. (2004). An integrative review of material possession attachment. *Academy of Marketing Science Review*, 2004, 1-35.
- Kouthouris, Ch. (2005). Investigating demographic and attitude characteristics of recreational skiers: An application of behavioral segmentation. *The Sport Journal, U.S.A.* 8(4)
- Kyle, G., Absher, J., & Graefe, A. (2003). The moderating role of place attachment on the relationship between attitudes toward fees and spending preferences. *Leisure Sciences*, 25, 33-50.
- Kyle, G., Absher, J., Hammitt, W., & Cavin, J. (2006). An examination of the motivation-involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28, 467-585.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Predictors of behavioural loyalty among hikers along the Appalachian Trail. *Leisure Sciences*, 26, 99-118.
- Mannell, R. & Loucks-Atkinson, A. (2005). Why don't people do what's "good" for them? Cross fertilization among the psychologies of non-participation in leisure, health and exercise behaviors. In E. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure* (pp. 221_232). Pennsylvania: Venture Publishing.
- Mannell, R., & Iwasaki, Y. (2005). Advancing quantitative research on social cognitive theories of the constraint-negotiation process. In E. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure*, (pp. 261_278). Pennsylvania: Venture Publishing.
- McCarville, R., & Smale, J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration*, 11(2), 40-59.
- McGuire, F., & O'Leary, J. (1992). The implications of leisure constraint research for the delivery of leisure services. *Journal of Park and Recreation Administration*, 10, 31_40.
- McGuire, F., Dottavio, D., & O'Leary, J. (1986). Constraints to participation in outdoor recreation across the life span: A nation-wide study of limiters and prohibitions. *The Gerontologist*, 26, 538-544.
- Meyer, B.B., & Wenger, M.S. (1998). Athletes and adventure education: An empirical investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 243-266.
- Murrell, A.J., & Dietz, B. (1992). Fan support of sports teams: The effect of a common group identity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 28-39.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Rossmann, B.B., & Ylella, Z.J. (1977). Psychological reward values associated with wilderness use: A functional-reinforcement approach. *Environment and Behavior*, 9, 41-66.
- Seagrave, J. (2000). Sport as an escape. *Journal of Sport and Social Issues*, 24, 61-77.
- Samdahl, D.M., Jekubovich, N.J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430-452.
- Schurr, K.T., Wittig, A.F., Ruble, V.E. & Ellen, A.S. (1988). Demographic and personality characteristics associated with persistent, occasional, and non-attendance of university male basketball games by college students. *Journal of Sport Behavior*, 11, 3-17.

Wallendorf, M., & Arnould, E. J. (1988). "My favorite things": A cross-cultural inquiry into object attachment, possessiveness, and social linkage. *Journal of Consumer Research*, 14, 531-547.

Ελληνική βιβλιογραφία

Δαμιανίδης, Χ., Κουθούρης, Χ., & Αλεξανδρής, Κ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν την συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 5, 379-385.

Κουθούρης, Χ., Κοντογιάννη, Ε., & Αλεξανδρής, Κ. (2008). Λόγοι αναστολής συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6, 67-78.

Investigating the Relationship Between Constraints and Attachment in Outdoor “Sports for All” Programs

Fotini Dantsi, Panagiota Balaska & Kontantinos Alexandris

Department of Physical Education & Sport Sciences
Aristotle University of Thessaloniki

Abstract

The present study aimed to investigate the degree of exercise attachment of individuals who participated in outdoor public recreation programs, and the influence of constraints on the development of different attachment levels. The sample consisted of 120 individuals (75% women, 25% men). The five-dimensional scale developed by Alexandris & Carroll's (1997a) was used to measure constraints and the four-dimensional scale developed by Funk and James (2006) was used to measure attachment (knowledge, interest, importance, and loyalty). The results of the cluster analysis revealed three groups of individuals with different attachment levels. The ANOVA revealed statistical significant differences between groups with different attachment levels in the “individual / psychological”, “lack of time” and “lack of partners” dimensions. These results indicate that attachment is directly related with the perception of constraints. It is an important variable since it influences the development of exercise commitment.

Key words: Leisure constraints, activity attachment, outdoor recreational activities

Διεύθυνση Επικοινωνίας

Φωτεινή Δάντση
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εγκαταστάσεις Τ.Ε.Φ.Α.Α
Θέρμη, Θεσσαλονίκη
fotnidantsi@yahoo.gr