

Ελληνικό Περιοδικό
Διοίκηση
Αθλητισμού & Αναψυχής

Hellenic Journal
of Sport & Recreation
Management

2014
Volume 11 (2), 45- 57



Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής
τόμος 11 (2), 45- 57
Δημοσιεύτηκε: Δεκέμβριος, 2014

Hellenic Journal of Sport & Recreation Management
Volume 11 (2), 45- 57
Released: December, 2014



Ελληνική Εταιρία
Διοίκησης Αθλητισμού

Hellenic Association
for
Sport Management

<http://www.elleda.gr>
ISSN 1791-6933



μμ

, .. , .. & , .

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σκιαγράφηση του προφίλ συμμετεχόντων ενηλίκων ατόμων σε διοργάνωση ορεινής ποδηλασίας αναφορικά της έννοιας της ανάμειξης. Η ανάμειξη ενός ατόμου σε μια αθλητική δραστηριότητα εκφράζεται από τρεις διαστάσεις: α) της έλξης προς τη δραστηριότητα, β) της αυτοέκφρασης μέσω της δραστηριότητας και γ) της κεντρικότητας της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου. Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε η έννοια της ανάμειξης, σε σχέση με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά των ποδηλατών. Στην έρευνα συμμετείχαν 150 ενήλικα άτομα (112 άνδρες και 38 γυναίκες) τα οποία έλαβαν μέρος σε υπαίθρια διοργάνωση με ποδήλατα βουνού. Για την καταγραφή της ανάμειξης έγινε χρήση της κλίμακα των Kyle και συνεργατών (2004). Η αξιοπιστία της κλίμακας επιβεβαιώθηκε επιτυχώς. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν σημαντικά στατιστικές διαφορές στην οικογενειακή κατάσταση σε όλες τις διαστάσεις της ανάμειξης ($p < 0.01$), καθώς οι 'άγαμοι' ποδηλάτες σημείωσαν μικρότερες τιμές από τις αντίστοιχες των 'έγγαμων'. Επί πλέον η ανάλυση διακύμανσης ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0.001$) μεταξύ όλων των υπό-ομάδων διαφορετικής ηλικίας, με την ομάδα των ποδηλατών μεγαλύτερης ηλικίας να σημειώνουν τις μεγαλύτερες τιμές. Τα αποτελέσματα της συζήτησης στοχεύουν στη διάδοση της ποδηλασίας βουνού στις ευρύτερες κοινωνικές ομάδες και την περαιτέρω αύξηση του αριθμού των συμμετεχόντων.

Λέξεις κλειδιά: υπαίθριες δραστηριότητες, ελεύθερος χρόνος, αναψυχή, εμπλοκή

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: aglaiazaf@hotmail.com

Mountain Bike and Participants' Profile

Zafeiroudi, A., Kouthouris, C., & Pantidis, G.

Department of Physical Education & Sport Sciences, University of Thessaly, Greece

Abstract

Present study investigated the profile of adult participants' in a mountain bike event, regarding involvement. Sporting activity involvement was expressed by three dimensions: a) attraction to the activity, b) self-expression through the activity, and c) centrality of activity in life. Involvement in mountain biking was investigated according to different demographic characteristics of cyclists. Participants were 150 adults (112 men and 38 women) and took part in an outdoor event. Involvement was evaluated by Kyle and all's scale (2004). Scales reliability was tested successfully. Results revealed statistical significant differences in marital status demographic characteristic for all involvement's dimensions ($p < 0.01$). Moreover, the analysis of variance showed statistical significant differences ($p < .001$) among all sub-groups of different ages, with the group of older cyclists scored the highest values. The results of the present study provide spreading of mountain bike in broadly social groups and increasing participation

Key words: Outdoor activities, recreation, leisure, involvement

e - mail: aglaiazaf@hotmail.com

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια η συμμετοχή ομάδων πολιτών σε διάφορες μορφές Υπαίθριας Αναψυχής συνεχώς διευρύνεται. Τα θετικά οφέλη των δραστηριοτήτων αθλητισμού αναψυχής αφορούν στη σωματική, στην ψυχική υγεία των ατόμων και στην κοινωνικοποίησή τους (Κουθούρης, 2009). Η συμμετοχή σε δραστηριότητες Υπαίθριας Αναψυχής είναι ένα σύγχρονο σχετικά φαινόμενο που ακολουθεί την εξέλιξη της κοινωνίας και σχετίζεται με τον ελεύθερο χρόνο. Η έννοια της αναψυχής και της άθλησης ως μέσο προαγωγής της υγείας, αλλά και ως μέσο ανάπτυξης τόσο του σώματος όσο και του πνεύματος, έχει διαχρονική ισχύ. Με την πάροδο του χρόνου και την εξέλιξη του πολιτισμού, η ανάγκη για άσκηση γίνεται περισσότερο επιτακτική.

Ο μαζικός αθλητισμός και ο αθλητισμός αναψυχής έχουν προωθηθεί τα τελευταία χρόνια σε όλες τις αναπτυγμένες χώρες του κόσμου (Alexandris, Papadopoulos, Palialia, & Vasiliadis, 1999). Τα θετικά οφέλη των δραστηριοτήτων αθλητισμού αναψυχής, τόσο στη σωματική όσο και στη ψυχική υγεία των ατόμων, στην κοινωνικοποίηση και γενικά στην αναψυχή, αναγνωρίζονται πλέον από όλους τους ερευνητές. Συνέπεια των παραπάνω είναι, πολλά άτομα όχι μόνο να έχουν διάθεση να συμμετέχουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο τους χρόνο, αλλά και να προχωρούν σε συμμετοχή στην αθλητική τους μορφή.

Η έννοια της εμπλοκής σε προγράμματα αναψυχής έχει ευρέως διερευνηθεί σε μεγάλο αριθμό μελετών εξετάζοντας ανάλογα μοντέλα για τη λήψη απόφασης συμμετοχής σε δράσεις αναψυχής (Kyle, Graefe, Manning & Bacon 2004; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003). Η εμπλοκή είναι «μία μη καθορισμένη αόριστη κατάσταση παρακίνησης ή ενδιαφέροντος προς μία δραστηριότητα αναψυχής ή προς ένα προϊόν συνδεδεμένο με την αναψυχή». Ο συγκεκριμένος ορισμός αναφέρεται στην κοινωνικο-ψυχολογική εμπλοκή με συμπεριφοριστική διάσταση και ο χρόνος που καταναλώνεται αφορά είτε την ίδια τη δραστηριότητα είτε τη συχνότητα συμμετοχής σε αυτήν.

Πρόσφατες έρευνες έχουν εξετάσει την εμπλοκή σε σχέση με διάφορες καταστάσεις συμπεριφοράς. Η εμπλοκή είναι συνδεδεμένη με τη συναισθηματική επαφή σε σχέση με έναν τουριστικό προορισμό (Kyle et al, 2003), με τη δέσμευση (Iwasaki & Havitz, 2004), αλλά και με την αφοσίωση (Havitz &

Dimanche, 1990; Kyle et al., 2004). Επομένως, η εμπλοκή έχει ιδιαίτερη σημασία για τους διοργανωτές υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Η συγκεκριμένη μελέτη έχει ως στόχο να προσφέρει νέα δεδομένα στο χώρο της υπαίθριας αναψυχής και συγκεκριμένα της ποδηλασίας βουνού ως υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής. Ειδικότερα αποβλέπει στην καταγραφή της συμπεριφοράς των ατόμων που συμμετέχουν στον ελεύθερο χρόνο τους σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να συμβάλλουν στον καλύτερο σχεδιασμό προγραμμάτων αναψυχής, ώστε να εξασφαλίζονται για τους συμμετέχοντες ταυτόχρονα κινητικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη. Η παρούσα μελέτη διερευνήσε την πιθανή διαφοροποίηση των λόγων της ανάμειξης σε διοργανώσεις ορεινής ποδηλασίας λόγω δημογραφικών χαρακτηριστικών και διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής στη δραστηριότητα της ορεινής ποδηλασίας.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Σύμφωνα με το Rothschild (1984) η ανάμειξη σε δραστηριότητες αναψυχής αναφέρεται ως «μία αόριστη κατάσταση κινήτρου ή ενδιαφέροντος προς μία δραστηριότητα αναψυχής ή προς ένα προϊόν που συνδέεται με την αναψυχή». Η ανάμειξη σχετίζεται επίσης με την αύξηση της διάθεσης του ατόμου να αναζητήσει πληροφορίες σχετικά με συγκεκριμένες δραστηριότητες σε σχέση με το διαθέσιμο εξοπλισμό και εγκαταστάσεις, με την ενημέρωση για νέα προγράμματα, καθώς και με την ανάπτυξη ψυχολογικών δεσμεύσεων με σχετικούς φορείς όπως εταιρείες αναψυχής ή εγκαταστάσεις όπου παρέχεται η συγκεκριμένη δραστηριότητα (Havitz & Dimanche, 1999; Gahwiler & Havitz, 1998; Νάσσης & Θεοδωράκης, 2008).

Διάφοροι ερευνητές υποστήριξαν ότι τα στοιχεία της ανάμειξης είναι ευάλωτα σε αλλαγές με την πάροδο του χρόνου. Η ανάμειξη είναι μία στάση που έχει διάρκεια, μπορεί όμως να τροποποιηθεί κατά τη διάρκεια ζωής του ατόμου, από εσωτερικούς ή εξωτερικούς παράγοντες. Η ανάμειξη με κάποια μορφή άσκησης ή σπορ αυξάνει την προτίμηση για τη δραστηριότητα καθώς αποκτά μεγαλύτερη προσωπική σημασία ενώ αποτελεί μια διαρκή διαδικασία κινητοποίησης, εγρήγορσης και ενδιαφέροντος (Alexandris, Kouthouris, Funk & Giovani, 2009).

Οι McIntyre και Pigram το 1992 ήταν οι πρώτοι που υποστήριξαν την τριδιάστατη έννοια της εμπλοκής και ανέφεραν ότι αυτή αποτελείται από τρία στοιχεία: «την έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «την κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο» και «την αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα». Επίσης οι Kyle, Bricker, Graefe και Wickham (2004) βασίστηκαν στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής για να μπορέσουν να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ εμπλοκής και συναισθηματικής σύνδεσης με μια τοποθεσία σε άτομα που συμμετείχαν στο καγιάκ και το ράφτιγκ ως δραστηριότητα αναψυχής.

Οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής, δηλαδή, η «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», η «κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο» και η «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» αντιπροσωπεύουν ξεχωριστές και διακριτές διαστάσεις της εμπλοκής. Όλες μαζί αποτελούν το λεγόμενο «προφίλ της εμπλοκής» που σχετίζεται με τη συμμετοχή του ατόμου σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή τύπου δραστηριότητας και με αυτόν τον τρόπο αποδεικνύεται η σχέση ή η σημασία αυτής της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου (Wiley, Shaw & Havitz, 2000).

Για την «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» η χαρά και η ευχαρίστηση μέσω των δραστηριοτήτων δημιουργεί θετικές στάσεις και συμπεριφορές που έχουν σαν αποτέλεσμα τη γνώση και την εμπειρία για τον ασκούμενο. Η «κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο» περιλαμβάνει κοινωνικά χαρακτηριστικά που είναι επικεντρωμένα γύρω από τις δραστηριότητες (McIntyre & Pigram, 1992) και τα οποία είναι συνδεδεμένα με την εμπλοκή. «Η αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» υποδηλώνει την ελευθερία της επιλογής για τις δραστηριότητες που ένας ασκούμενος έχει θέσει ως στόχο (εκούσια επιλογή), όταν οι δραστηριότητες είναι προσωπικά σημαντικές και ευχάριστες (Wiley, Shaw & Havitz, 2000). Σύμφωνα με τους Havitz, Dimanche και

Howard (1994), η σημασία της έλξης και της κεντρικότητας ως διαστάσεις σε δραστηριότητες που αναφέρονται στην αναψυχή θα πρέπει να θεωρούνται σαν ένα συστατικό που αναφέρεται στην προκλητική φύση της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής.

Η συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής

Το προφίλ των συμμετεχόντων που έχουν υψηλά ποσοστά εμπλοκής σε μια δραστηριότητα είναι θετικά σχετιζόμενο με τη συχνότητα συμμετοχής (Havitz & Dimanche, 1999). Ο Park (1996) απέδειξε ότι οι ενήλικες συμμετέχοντες σε προγράμματα γυμναστικής είχαν υψηλά επίπεδα εμπλοκής που ήταν θετικά σχετιζόμενα με την ένταση και τη συχνότητα συμμετοχής, αλλά το χρονικό εύρος της συμμετοχής δεν ήταν σχετιζόμενο με το επίπεδο της εμπλοκής.

Σε μια άλλη έρευνα, ο Schuett (1993) διαπίστωσε ότι η συχνότητα συμμετοχής στο άθλημα κανό-καγιάκ αυξανόταν όσο αυξανόταν και ο βαθμός εμπλοκής στη δραστηριότητα αυτή. Επίσης, η συχνότητα συμμετοχής αυξανόταν, όσο η έλξη, η ουσιαστικότητα και η αυτοέκφραση της δραστηριότητας για έναν συμμετέχοντα σε αθλήματα αναψυχής βρίσκονταν σε υψηλά επίπεδα.

Το 1994, ο Havitz υποστήριξε ότι οι συμμετέχοντες σε προγράμματα γυμναστικής που ήταν στην κατηγορία ενημερωμένα μέλη αυτής της δραστηριότητας, είχαν τα υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής ανάμεσα σε όλα τα μέλη της δραστηριότητας. Οι ενημερωμένοι, επίσης, ασκούμενοι του συγκεκριμένου αθλήματος αναψυχής είχαν υψηλότερα από το μέσο όρο ποσοστά στην έλξη, την ουσιαστικότητα και την αυτοέκφραση της δραστηριότητας, δηλαδή στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.

Επίσης, οι Ewert και Hollenhorst (1994) διαπίστωσαν ότι οι υψηλά εμπλεκόμενοι ασκούμενοι σε ποσοστά συμμετοχής στην αναρρίχηση βράχων έδιναν μεγαλύτερη σημασία στον εξοπλισμό τους, τη συμμετοχή με τους φίλους τους και την αίσθηση ότι αυτή η δραστηριότητα τους προσφέρει μεγαλύτερη πρόκληση. Επιπλέον εξακρίβωσαν ότι, σχετικά με τους λιγότερο εμπλεκόμενους συμμετέχοντες, οι υψηλά εμπλεκόμενοι ορειβάτες ήταν περισσότερο σε θέση να διεκπεραιώσουν καταστάσεις όπου χρειάστηκε να παρθούν κάποιες αποφάσεις, έδιναν μεγαλύτερη έμφαση στον εξοπλισμό, επέλεγαν τα λιγότερο οργανωμένα προγράμματα ορειβασίας και έδειχναν μεγαλύτερη προτίμηση στα φυσικά τοπία. Στο θεωρητικό μοντέλο που πρότειναν οι Iwasaki και Havitz (1998) αναφέρθηκαν στους στενούς δεσμούς ανάμεσα στην εμπλοκή των ατόμων σε μια δραστηριότητα αναψυχής και στην αφοσίωση σ' ένα συγκεκριμένο χώρο αναψυχής.

Η εμπλοκή σε μια δραστηριότητα αναψυχής και η αφοσίωση σχετίζονται αλλά είναι δύο διακριτές μεταβλητές (Backman & Crompton, 1991; Park, 1996) ενώ η ψυχολογική δέσμευση έχει αναδειχθεί σαν το κλειδί που συνδέει αυτές τις δύο μεταβλητές (Iwasaki & Havitz, 1998). Η εμπλοκή σε δραστηριότητες αναψυχής και η αφοσίωση είναι δύο διευρυμένα θέματα. Οι διαστάσεις της εμπλοκής περιλαμβάνουν τα στοιχεία της συμμετοχής και της εξυπηρέτησης των ασκούμενων σε μια δραστηριότητα αναψυχής. Άλλα θέματα που επίσης εξετάζονται είναι η προσωρινή σταθερότητα της εμπλοκής σε μια δραστηριότητα αναψυχής και οι σχέσεις με τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου (Havitz & Dimanche, 1997). Η ανάπτυξη και η διατήρηση της αφοσίωσης του πελάτη φέρνει «ένα διακριτό πλεονέκτημα απέναντι στον ανταγωνισμό» και έχει γίνει «ένα στρατηγικό εργαλείο στις σύγχρονες αγορές για την εξυπηρέτηση πελατών».

Το θεωρητικό μοντέλο των Iwasaki και Havitz (1998) θεωρεί ότι ο πιστός πελάτης μπορεί να γίνει υψηλά εμπλεκόμενος σε μια δραστηριότητα αναψυχής και να αναπτύξει ψυχολογική δέσμευση με το χώρο αναψυχής. Η ψυχολογική δέσμευση αναφέρεται στους παράγοντες και τις συμπεριφορές απέναντι στην αντίσταση που δέχεται ένα άτομο να αλλάξει το χώρο αναψυχής που επέλεξε από την αρχή. Το μοντέλο, επίσης, που αναφέρεται στην αφοσίωση, διαφοροποιείται ανάλογα με τα

προσωπικά χαρακτηριστικά (π.χ. κίνητρα και δεξιότητες) και τους κοινωνικούς παράγοντες (π.χ. κοινωνική υποστήριξη, κοινωνικές νόρμες).

Οι Backman και Crompton (1991) βρήκαν ότι υπάρχει σημαντική σχέση ανάμεσα στην εμπλοκή και στην αφοσίωση μεταξύ αθλητών του γκολφ και του τένις. Χρησιμοποιώντας δεδομένα από συμμετέχοντες σε δραστηριότητες με βάρη και αερόμπικ, ο Park (1996) βρήκε ότι τα προφίλ της εμπλοκής και της αφοσίωσης είναι σημαντικά σχετιζόμενα και ότι η αφοσίωση ως ανεξάρτητη μεταβλητή μπορεί να συμβάλλει από μόνη της ώστε να προβλέψει κάποιες άλλες παραμέτρους (όπως τη διάρκεια, την ένταση και τη συμμετοχή).

Άλλοι προσωπικοί και κοινωνικοί παράγοντες όπως η ικανοποίηση και τα παράπλευρα έξοδα που μπορεί να έχει μια δραστηριότητα αναψυχής για έναν ασκούμενο, μπορεί να επηρεάσουν τη σχέση ανάμεσα στην εμπλοκή και την αφοσίωση, όταν οι ασκούμενοι έχουν αναπτύξει πλήρως τις ικανότητες τους σε μια δραστηριότητα. Οι Dick και Basu (1994) έχουν αποδείξει ότι υπάρχουν αλληλεπιδράσεις μεταξύ αισθήματος ικανοποίησης και της αφοσίωσης σε ασκούμενους που ασχολούνται με δραστηριότητες αναψυχής και θεωρούν ότι η ικανοποίηση είναι ένα από τα κλειδιά που επιδρούν στη μεταβλητή της αφοσίωσης.

Η ανάπτυξη της αφοσίωσης ενός συμμετέχοντα σ' ένα άθλημα αναψυχής μπορεί να θεωρηθεί σημαντικός οργανωτικός στόχος για πολλές εταιρίες ή οργανισμούς που ασχολούνται με δραστηριότητες αναψυχής (Backman & Crompton, 1991). Η αφοσίωση μπορεί να προσφέρει οφέλη για τους συμμετέχοντες/πελάτες. Για παράδειγμα, οι πιστοί συμμετέχοντες που δείχνουν ζωνρό ενδιαφέρον σε δραστηριότητες αναψυχής και είναι συνδεδεμένοι μ' έναν τόπο αναψυχής, εμφανίζουν να έχουν εμπειρίες σε προσωπικούς στόχους (π.χ. βελτιωμένες δεξιότητες, υγεία, ποιότητα ζωής, ταυτότητα, αυτοέκφραση και αυτο-πραγμάτωση) και κοινωνική επιβράβευση από αυτή την ενασχόληση (π.χ. κοινωνικές σχέσεις, αίσθηση του ανήκει σε μια ομάδα, κοινωνική ταυτότητα, ολοκλήρωση ενός στόχου).

Σύμφωνα με την έρευνα των Alexandris, Kouthouris και Meligdis (2006) για την αφοσίωση των πελατών σ' ένα θέρετρο του σκι, τα αποτελέσματα της έρευνας τους έδειξαν ότι η συναισθηματική επαφή των ασκούμενων με τον τόπο, είναι ένα σημαντικό στοιχείο για τους οργανωτές και τους διευθυντές των θέρετρων του σκι στην προσπάθεια να αναπτύξουν την αφοσίωση των πελατών τους. Η διάσταση της συναισθηματικής ταυτότητας έχει μεγάλη σημασία για την παράμετρο αφοσίωση και εκφράζει τη συναισθηματική επαφή μ' έναν τόπο (Williams et al, 1992) η οποία μπορεί να είναι συγκεκριμένη (π.χ. «το αγαπημένο μου θέρετρο του σκι») ή περισσότερο αφηρημένη και συμβολική (π.χ. «το θέρετρο του σκι είναι συνδεδεμένο με αξίες του οικοσυστήματος»).

Από την άλλη πλευρά, η εξάρτηση από το χώρο είναι ένα άλλο στοιχείο της αφοσίωσης και έχει περισσότερο λειτουργική σημασία γιατί είναι περισσότερο συνδεδεμένο με φυσικά χαρακτηριστικά ενός τόπου και την ικανότητα τους να ικανοποιήσουν τους σκοπούς και τις προσδοκίες των επισκεπτών (Wilson et all, 2005). Από τον ορισμό των δύο όρων, της συναισθηματικής ταυτότητας μ' έναν τόπο και της εξάρτησης από ένα χώρο, συμπεραίνεται ότι η ανάπτυξη συναισθηματικής ταυτότητας μ' έναν τόπο είναι πιο δύσκολος στόχος για τους managers απ' ότι η ανάπτυξη εξάρτησης από αυτόν, αφού η συναισθηματική ταυτότητα μ' έναν τόπο έχει προσωπική σημασία και σχετίζεται με την ανάπτυξη και τη συναισθηματική σύνδεση με το συγκεκριμένο χώρο.

Οι Kyle και Mowen (2003) σε έρευνα τους για τη δέσμευση ασκούμενων σε δραστηριότητες αναψυχής που εκτελούνται σ' ένα συγκεκριμένο τόπο διατύπωσαν την άποψη ότι η αφοσίωση είναι θετικά σχετιζόμενη με το συγκεκριμένο χώρο. Οι δύο ερευνητές θεώρησαν ότι η δέσμευση σ' ένα τόπο είναι ένα στοιχείο που περιλαμβάνει τρία μέρη: α) γνωστικές επιδράσεις (π.χ. σκέψεις για το συγκεκριμένο χώρο), β) βουλητικές επιδράσεις (π.χ. συμπεριφορικές δεσμεύσεις) και γ) συναισθηματικές επιδράσεις (π.χ. συναισθηματικές επιλογές). Οι μελετητές προσπάθησαν να αφομοιώσουν αυτά τα μέρη της δέσμευσης με τις διαστάσεις που κάνουν το συγκεκριμένο τόπο

σημαντικό: α) τη συναισθηματική προσκόλληση μ' ένα τόπο που αντιπροσωπεύεται από το συναισθηματικό τομέα, β) την εξάρτηση από ένα τόπο και τους κοινωνικούς δεσμούς που αντιπροσωπεύεται από το βουλητικό τομέα και γ) την ταυτότητα μ' έναν τόπο που αντιπροσωπεύεται από το γνωστικό τομέα. Επίσης, οι παραπάνω ερευνητές εξακρίβωσαν μέσα από τα αποτελέσματα τους, σχέση και με τις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής, δηλαδή, ότι: α) η έλξη είναι υπαρκτή εξαιτίας τους συναισθηματικού στοιχείου της συμπεριφοράς, β) η ουσιαστικότητα εμπλέκεται με το βουλητικό στοιχείο και γ) η αυτοέκφραση εξαρτάται από το γνωστικό στοιχείο.

Δημογραφικά χαρακτηριστικά, δράσεις αναψυχής και εμπλοκή

Παραδόξως λίγες μελέτες, θεωρητικές και εμπειρικές, έχουν ασχοληθεί διεξοδικά με τη σχέση μεταξύ του φύλου και της εμπλοκής ενός ατόμου σε δράσεις ελεύθερου χρόνου και αναψυχής. Στην πραγματικότητα το φύλο πιθανά να αποτελεί μία σοβαρή παράμετρο της κατανόησης του ατομικού προφίλ ενός ατόμου για εμπλοκή με μία δράση.

Ο Madrigal και οι συνεργάτες του (1992) υποστηρίζουν ότι οι ρόλοι και οι συμπεριφορές που σχετίζονται με το φύλο, μπορούν να προβλέψουν καλύτερα την εμπλοκή αλλά και τη συμπεριφορά σε μία δράση αναψυχής.

Η σχέση φύλου και εμπλοκής θεωρείται σε πολλές περιπτώσεις αναμενόμενη επειδή η εμπλοκή είναι μία στάση που μαθαίνεται και αναπτύσσεται σε αλληλεπίδραση με το κοινωνικό περιβάλλον. Είναι αποδεδειγμένο ότι η ανδρική ή γυναικεία φύση του περιβάλλοντος της αναψυχής, των συνθηκών και της σημασίας των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου, αναπαράγει τα στερεότυπα στη σχέση φύλου και επιλογής του είδους των δραστηριοτήτων που θα λάβει μέρος ένα άτομο (Henderson, Bialeschki, Shaw, & Freysinger, 1996).

Οι Scott & Willits (1998) υποστήριξαν ότι οι έφηβοι που συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής κατά τη διάρκεια της σχολικής τους ζωής (στο Γυμνάσιο - Λύκειο) επιλέγουν τις ίδιες δραστηριότητες και ως ενήλικες. Ο βαθμός της σχέσης αυτής συνήθως εξαρτάται από τη φύση της δραστηριότητας.

Η ενασχόληση ενός ατόμου με την ίδια δραστηριότητα από την εφηβική ηλικία αποδείχθηκε ότι συνεχίζεται και στη μέση ηλικία. Ακόμη ο βαθμός εμπλοκής των νεαρών ατόμων σχετίζεται με αύξηση ή και μείωση της συχνότητας και της έντασης της συμμετοχής ανάλογα με το συνολικό αριθμό δραστηριοτήτων αναψυχής που ασχολούνται ή τους παρουσιάζονται.

Σκοπός της παρούσης έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του προφίλ των συμμετεχόντων σε δράσεις αναψυχής στη φύση και συγκεκριμένα της ποδηλασίας βουνού. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά πάντα αποτελούν στοιχείο διαφοροποίησης στην επιλογή μιας υπαίθριας δραστηριότητας. Στην παρούσα ως εξαρτημένη μεταβλητή επιλέχθηκε η ανάμειξη με τη δράση της ορεινής ποδηλασίας.

Υποθέσεις της παρούσης έρευνας

Θα υπάρξει τροποποίηση του βαθμού ανάμειξης ατόμων ενηλίκων στη δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού, λόγω του διαφορετικού φύλου των ασκούμενων,

Θα υπάρξει τροποποίηση του βαθμού ανάμειξης ατόμων ενηλίκων στη δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού, λόγω της διαφορετικής τους οικογενειακής κατάστασης

Θα υπάρξει τροποποίηση του βαθμού ανάμειξης ατόμων ενηλίκων στη δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού, λόγω της διαφορετικής ηλικιακής ομάδας των ποδηλατών

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 150 ενήλικα άτομα (112 άνδρες και 38 γυναίκες) που έλαβαν μέρος σε διοργάνωση ορεινής ποδηλασίας στη φύση. Οι ποδηλάτες συμμετείχαν εθελοντικά και κρατήθηκε ανωνυμία στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Το ερωτηματολόγιο κατέγραψε επίσης δημογραφικές πληροφορίες που αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση των ποδηλατών.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των ποδηλατών

ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Ανδρες 112 (76.7%)	1 ^η ομάδα έως 30 ετών 63 (42%)	Ελεύθεροι (άγαμοι) 70, 46.7%
Γυναίκες 38 (23.3%)	2 ^η ομάδα 30<40 ετών 37 (24.7%)	Παντρεμένοι (έγγαμοι) 80, 53.3%
	3 ^η ομάδα άνω των 40 ετών 50 (33.3%)	

Όργανα μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ανάμειξης του Kyle et al (2003) με 12 θέματα και τροποποιημένη στα ελληνικά (Θεοδωράκης, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2007). Η κλίμακα αποτελείται από τρεις (3) διαστάσεις: α) «την κεντρικότητα της δραστηριότητας για το άτομο (3 θέματα), β) «την αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» (4 θέματα) «την έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα (5 θέματα). Το μοντέλο αυτό των τριών διαστάσεων έχει εξεταστεί επιτυχώς σε ποικίλα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου κι έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό και αξιόπιστο (Kyle et al., 2004).

Διαδικασία μέτρησης

Πριν την έναρξη της έρευνας εξασφαλίστηκε άδεια από την επιτροπή της διοργάνωσης. Ενημερώθηκαν όλοι οι ποδηλάτες για το σκοπό της έρευνας, αναλύθηκαν τα θέματα του ερωτηματολογίου και δόθηκαν διευκρινιστικές απαντήσεις. Οι ποδηλάτες πληροφορήθηκαν ότι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα ήταν ανώνυμη και εμπιστευτική και έδωσαν τη συγκατάθεση τους για τη διεξαγωγή της έρευνας. Αυτό έγινε στο χώρο συγκέντρωσης των ποδηλατών πριν την έναρξη της εκδήλωσης.

Αποτελέσματα

Μεγαλύτερες τιμές σημείωσαν οι ποδηλάτες στη διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» ($M=3.85, SD=1.02$) και στη διάσταση «αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα» ($M=3.84, SD=0.96$), ενώ ακολούθησε ως τρίτη σε σημαντικότητα η διάσταση της κεντρικότητας της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου ($M=3.23, SD=0.91$).

Διαφορές των διαστάσεων της ανάμειξης σε σχέση με το φύλο

Από το t test που εφαρμόστηκε για το δημογραφικό χαρακτηριστικό «φύλο» οι μέσοι όροι των τιμών των ανδρών δε διέφεραν στατιστικά σημαντικά από τις αντίστοιχες τιμές των γυναικών και στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.

Συγκεκριμένα στη διάσταση «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» $t=0.842$, $p<.n.s.$, οι τιμές των ανδρών που σημειώθηκαν ήταν ($M=3.22$, $SD=0.94$) ενώ αντίστοιχα των γυναικών ήταν ($M=3.25$, $SD=0.87$).

Στη διάσταση «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» $t=1.268$, $p<.n.s.$, οι τιμές των ανδρών που σημειώθηκαν ήταν ($M=3.77$, $SD=1.06$) ενώ αντίστοιχα των γυναικών ήταν ($M=3.92$, $SD=0.83$). Τέλος, σχετικά με τη διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» $t=0.83$, $p<.n.s.$, οι τιμές των ανδρών ήταν χαμηλότερες ($M=3.80$, $SD=1.07$) από εκείνες των γυναικών ($M=3.90$, $SD=0.93$).

Πίνακας 2. Αποτελέσματα του t-test μεταξύ του φύλο και των τριών διαστάσεων της ανάμειξης

ΦΥΛΟ	ΕΛΞΗ	ΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΑ	ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ
Άνδρες	$M=3.8, SD=0.09$	$M=3.2, SD =0.94$	$M=3.7, SD=0.88$
Γυναίκες	$M=3.9, SD=0.93$	$M=3.2, SD=0.87$	$M=3.9, SD=1.06$
Τιμή (t),	$t=0.8$ $df = 280$	$t=0.1$ $df = 280$	$t=1.26$ $df = 280$
Σημαντικότητα	$p=.n.s$	$p=.n.s$	$p=.n.s$

Συμπερασματικά και σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα», «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» δε διαφοροποιούνται λόγω του φύλου των ποδηλατών.

Διαφορές των διαστάσεων της ανάμειξης σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση

Από το t test που εφαρμόστηκε στην εξαρτημένη μεταβλητή οικογενειακή κατάσταση οι μέσοι όροι των τιμών των ελεύθερων ποδηλατών διέφεραν στατιστικά σημαντικά με τις αντίστοιχες των παντρεμένων ποδηλατών και στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής.

Συγκεκριμένα για τη διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» από την ανάλυση t-test διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $t= -3.30$, $p<.001$, μεταξύ της ομάδας των ελεύθερων και παντρεμένων ποδηλατών. Συγκεκριμένα οι ελεύθεροι (άγαμοι) ποδηλάτες σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 3.8$, $SD= .97$) από τις αντίστοιχες τιμές των παντρεμένων (έγγαμων) ποδηλατών ($M= 4.20$, $SD= .72$).

Επίσης για τη διάσταση «κεντρικότητα της ζωής του ατόμου προς τη δραστηριότητα» από την ανάλυση t-test διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $t= -2.84$, $p<.001$, μεταξύ της ομάδας των ελεύθερων και παντρεμένων ποδηλατών. Συγκεκριμένα οι ελεύθεροι ποδηλάτες σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 3.2$, $SD= .98$) από τις αντίστοιχες τιμές των παντρεμένων ποδηλατών ($M= 3.70$, $SD= .96$).

Τέλος για τη διάσταση «αυτοέκφραση του ατόμου προς τη δραστηριότητα» από την ανάλυση t-test διαπιστώθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $t= -2.32$, $p<.001$, μεταξύ της ομάδας των ελεύθερων και των παντρεμένων ποδηλατών. Συγκεκριμένα οι ελεύθεροι ποδηλάτες σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 3.0$, $SD= .67$) από τις αντίστοιχες τιμές των παντρεμένων ποδηλατών ($M= 3.30$, $SD= .85$).

Πίνακας 3. Αποτελέσματα t-test στην οικογενειακή κατάσταση και τις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΕΛΞΗ	ΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΑ	ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ
Ελεύθεροι	M=3.8, SD=.97	M=3.2, SD =.98	M=3.0, SD=.67
Παντρεμένοι	M=4.2, SD=.72	M=3.7, SD=.96	M=3.3, SD=.85
Τιμή (t),	t= -3.30,	t= -2.84	t= - 2.32
Σημαντικότητα	p>.001	p>.01	p>.01

Συμπερασματικά οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου», «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα», «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» διαφοροποιούνται σημαντικά λόγω της διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης των ποδηλατών.

Διαφοροποίηση των τιμών των διαστάσεων της ανάμειξης λόγω της ηλικιακής ομάδας

Για τη στατιστική διερεύνηση των διαφορών ανάμεσα στους ποδηλάτες διαφορετικής ηλικιακής ομάδας εφαρμόστηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (one way anova) και ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των υπό ομάδων διαφορετικής ηλικίας των ποδηλατών και στις τρεις διαστάσεις: της εμπλοκής «αυτοέκφραση με τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα».

Συγκεκριμένα για τη διάσταση «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» από την ανάλυση διακύμανσης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $F_{(2,147)}=11.35$, $p<.01$, μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων. Η ανάλυση post hoc κατέδειξε διαφορές: α) μεταξύ της 1^{ης} ομάδας (ποδηλάτες έως 30 χρονών) με την 3^η ομάδα (ποδηλάτες πάνω από 40 χρονών) καθώς οι ποδηλάτες της 1^{ης} ομάδας σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 3.9$, $SD= 1.00$) από τις αντίστοιχες τιμές της 3^{ης} ομάδας ($M= 4.07$, $SD= 0.58$), β) μεταξύ της 2^{ης} ομάδας (ποδηλάτες μεταξύ 30 και 40 χρονών) με την 3^η ομάδα (ποδηλάτες πάνω από 40 χρονών) καθώς οι ποδηλάτες της 2^{ης} ομάδας σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 3.6$, $SD= 0.16$) από τις αντίστοιχες τιμές της 3^{ης} ομάδας ($M= 4.07$, $SD= 0.58$).

Επίσης για τη διάσταση «κεντρικότητα της ζωής του ατόμου προς τη δραστηριότητα» από την ανάλυση διακύμανσης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $F_{(2,147)}=20.41$, $p<.001$ μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων. Η ανάλυση post hoc κατέδειξε διαφορές: α) μεταξύ της 1^{ης} ομάδας (ποδηλάτες έως 30 χρονών) με την 2^η ομάδα (ποδηλάτες μεταξύ 30 και 40 χρόνων) καθώς οι ποδηλάτες της 1^{ης} ομάδας σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 3.47$, $SD= 0.84$) από τις αντίστοιχες τιμές της 2^{ης} ομάδας ($M= 2.88$, $SD= 1.14$), β) μεταξύ της 1^{ης} ομάδας (ποδηλάτες έως 30 χρονών) με την 3^η ομάδα (ποδηλάτες πάνω 40 χρόνων) καθώς οι ποδηλάτες της 1^{ης} ομάδας σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 3.47$, $SD= 0.84$) από τις αντίστοιχες τιμές της 3^{ης} ομάδας ($M= 4.10$, $SD= 0.69$), γ) μεταξύ της 2^{ης} ομάδας (ποδηλάτες μεταξύ 30 και 40 χρονών) με την 3^η ομάδα (ποδηλάτες πάνω από 40 χρονών) καθώς οι ποδηλάτες της 2^{ης} ομάδας σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 2.88$, $SD= 1.14$) από τις αντίστοιχες τιμές της 3^{ης} ομάδας ($M= 4.10$, $SD= 0.69$). Τέλος για τη διάσταση «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» από την ανάλυση διακύμανσης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $F_{(2,147)}=4.99$, $p<.001$ μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων. Η ανάλυση post hoc κατέδειξε διαφορές μόνο μεταξύ της 1^{ης} ομάδας (ποδηλάτες έως 30 χρονών) με την 3^η ομάδα (ποδηλάτες πάνω 40 χρόνων) καθώς οι ποδηλάτες της 1^{ης} ομάδας σημείωσαν τιμές μικρότερες ($M= 3.06$, $SD= 0.67$) από τις αντίστοιχες τιμές της 3^{ης} ομάδας ($M= 3.42$, $SD= 0.96$).

Πίνακας 4. Αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης στην ανεξάρτητη μεταβλητή ηλικία και των τριών διαστάσεων της ανάμειξης

ΟΜΑΔΑ ΗΛΙΚΙΑΣ	ΕΛΞΗ M & (SD)	ΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΑ M & (SD)	ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ M & (SD)
1 ^η ομάδα (n=63)	3.9 (± 1.00)	3.47(±0.84)	3,06(±0.67)
2 ^η ομάδα (n=37)	3.6 (± 0.16)	2.88(± 1.14)	2.94(± 0.54)
3 ^η ομάδα (n=50)	4.07(± 0.58)	4.10(± 0.69)	3.42(± 0.96)
	F=(2,147) 11.35	F=(2,147) 20,41	F=(2,147) 4.99
	*p<.01	*p<.001	*p<.001
	1-3, 2-3, p<.001	1-2/3, 2-3, p<.001	1-3, p<.001

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει το βαθμό διαφοροποίησης της ανάμειξης ποδηλατών που συμμετείχαν σε εκδήλωση της δραστηριότητας ποδήλατο βουνού, ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων ποδηλατών. Η μελέτη επίσης διερεύνησε τη σχέση των τριών διαστάσεων της ανάμειξης «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα».

Οι υποθέσεις της έρευνας επιβεβαιώθηκαν μερικώς, ενισχύοντας τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που έχουν ασχοληθεί διεξοδικά με την ανάμειξη και τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου (Wiley et al). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το δημογραφικό χαρακτηριστικό «φύλο» δεν έχει ουσιαστικό ρόλο στην ανάμειξη των ποδηλατών που συμμετέχουν σε υπαίθριες εκδηλώσεις αγωνιστικής μορφής. Οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» δε σημείωσαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις λόγω του διαφορετικού φύλου των ποδηλατών που συμμετέχουν στη συγκεκριμένη εκδήλωση. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με άλλες έρευνες που υποστηρίζουν ότι η ανάμειξη και το φύλο είναι δύο έννοιες που δε σχετίζονται πάντα μεταξύ τους. Οι Siegenthaler και Lam (1992) σε έρευνα τους στην αθλητική δραστηριότητα της αντισφαίρισης αναψυχής απέδειξαν ότι ο βαθμός ανάμειξης δεν επηρεάζεται από το φύλο. Αντίθετα, άλλοι ερευνητές υποστήριξαν ότι οι ρόλοι και οι συμπεριφορές που αναπτύσσουν τα άτομα σε δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμού σχετίζονται με το φύλο, μπορούν να καθορίσουν το επίπεδο της ανάμειξης (Madrigal et al,1992).

Η παρούσα έρευνα ασχολήθηκε με την υπαίθρια δραστηριότητα της ορεινής ποδηλασίας και φαίνεται ότι σ' αυτό το είδος δραστηριότητας δεν υπάρχει κάποια σχέση ανάμεσα στο δημογραφικό χαρακτηριστικό του «φύλου» και τη ανάμειξη των ποδηλατών στη δραστηριότητα. Όσον αφορά το δημογραφικό χαρακτηριστικό οικογενειακή κατάσταση από την έρευνα φάνηκε ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ποδηλατών και στις τρεις διαστάσεις της εμπλοκής («αυτοέκφραση», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα»). Συγκεκριμένα για τη διάσταση «αυτοέκφραση», και σύμφωνα με την έρευνα των Busseri, Krasnor, Willoughby και Chalmers (2006) στις νεαρές ηλικίες το ζητούμενο είναι η απόκτηση εμπειρίας και όχι η εμβάθυνση από τη συμμετοχή. Η συμμετοχή σε κάθε δραστηριότητα επιφέρει διαφορετικά συναισθήματα σε κάθε νεαρό άτομο, μέσα από τα οποία έχει την δυνατότητα να αναπτύξει κοινωνικές, γνωστικές και φυσικές εμπειρίες ώστε να αποκτήσει υγιή προσωπικότητα.

Η παρούσα έρευνα η οποία ασχολήθηκε με τη δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού φαίνεται να υποστηρίζει, ότι οι ποδηλάτες μεγαλύτερης ηλικίας έλκονται περισσότερο να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού, από ότι οι ποδηλάτες μικρότερης ηλικίας, ενώ επίσης θεωρούν ότι η δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού καταλαμβάνει κεντρικό ρόλο στη ζωή τους. Σύμφωνα με τις υποθέσεις της έρευνας κατά πόσο οι τρεις διαστάσεις της εμπλοκής («έλξη του ατόμου

προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα») διαφοροποιούνται λόγω της διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης των ποδηλατών στην έρευνα φάνηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης (ελεύθεροι και παντρεμένοι) και στις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης. Συγκεκριμένα στη διάσταση της ανάμειξης «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» η ομάδα των ελεύθερων ποδηλατών σημείωσε χαμηλότερες τιμές σε σχέση με την ομάδα των παντρεμένων ποδηλατών.

Στη διάσταση της εμπλοκής «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» η ομάδα των ελεύθερων ποδηλατών σημείωσε χαμηλότερες τιμές σε σχέση με την ομάδα των παντρεμένων ποδηλατών. Τέλος και στη διάσταση της εμπλοκής «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» η ομάδα των ελεύθερων ποδηλατών σημείωσε χαμηλότερες τιμές σε σχέση με την ομάδα των παντρεμένων ποδηλατών. Τα αποτελέσματα της έρευνας μας φαίνεται να συμφωνούν με παρόμοιες έρευνες που καταλήγουν ότι η οικογενειακή κατάσταση και η διαφορετική ηλικία παίζει ουσιαστικό ρόλο στον συμμετέχοντα και επηρεάζουν θετικά την ανάμειξή του προς τις υπαίθριες δραστηριότητες.

Ορισμένοι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ασκούμενοι σε προγράμματα γυμναστικής και αναψυχής με συχνότητα συμμετοχής συστηματική σημείωσαν πάνω από το μέσο όρο θετικά υψηλή τιμή στη διάσταση της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα». Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και οι Funk, Lynn, Ridinger και Moorman (2004) που υποστήριξαν ότι τα μέλη μίας αθλητικής ομάδας σε δραστηριότητα αναψυχής που σημείωσε υψηλά ποσοστά στις διαστάσεις της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα» και «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» συμμετείχαν περισσότερη ώρα την εβδομάδα στη δραστηριότητα αναψυχής ενώ παράλληλα τους άρεσε περισσότερο να αποκτούν γνώσεις γύρω από τη δραστηριότητα, να παρακολουθούν μαθήματα για να βελτιώνουν τις επιδόσεις τους, να αγοράζουν εξειδικευμένο εξοπλισμό. Ενήλικες που συμμετείχαν σε προγράμματα γυμναστικής και δραστηριότητες αναψυχής ήταν θετικά επηρεασμένοι τόσο ως προς την ένταση όσο και ως προς την συχνότητα συμμετοχής τους σ' αυτά σε σχέση με ενήλικες που συμμετείχαν με χαμηλότερη συχνότητα συμμετοχής (Park, 1996). Οι Dimanche & Havitz (1999) υποστήριξαν ότι οι συμμετέχοντες στο άθλημα αναψυχής κανόε - καγιάκ, που συμμετείχαν με σχετικά υψηλό επίπεδο συχνότητας αναψυχής σημείωσαν υψηλά ποσοστά στη διάσταση της εμπλοκής «ουσιαστικότητα της δραστηριότητας για το άτομο». Αυτό οφείλονταν στην επιθυμία των ίδιων να μοιραστούν τη δραστηριότητα τους με τους φίλους τους. Ενώ οι συμμετέχοντες με χαμηλή συχνότητα συμμετοχής επιθυμούσαν την παρουσία οδηγού και την παρακολούθηση οργανωμένων προγραμμάτων προκειμένου να αποκτήσουν μεγαλύτερη γνώση σχετικά με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Ακόμα, σχετική έρευνα που διερευνούσε την έννοια της εμπλοκής σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής ανέδειξε τη θετική συσχέτιση των τριών διαστάσεων της εμπλοκής «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση του ατόμου μέσα από τη δραστηριότητα» με τη συχνότητα συμμετοχής αθλητών χόκεϋ και πατινάζ αναψυχής (Wiley, Shaw και Havitz, 2000).

Συμπεράσματα

Το φύλο δε φαίνεται να παίζει ουσιαστικό ρόλο στην εμπλοκή των ατόμων που συμμετέχουν στην ποδηλασία βουνού. Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση παρουσιάζονται διαφορές μεταξύ των ατόμων που έχουν οικογένεια και των ατόμων που δεν έχουν οικογένεια και στις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης («αυτοέκφραση», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «έλξη του ατόμου προς τη δραστηριότητα»). Η παρούσα έρευνα μας φαίνεται να συμφωνεί με άλλες παρόμοιες έρευνες (Kerstetter & Kovich, 1997; Park, 1996; Lam & Siegenthaler, 1992). Αντίθετα άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι ρόλοι και οι συμπεριφορές που αναπτύσσουν τα άτομα και σχετίζονται με το δημογραφικό χαρακτηριστικό «φύλο», μπορούν να καθορίσουν το κίνητρο της ανάμειξης (Madrigal

et al, 1992). Οι δράσεις ήταν αναψυχής και συνεπώς οι ποδηλάτες αποκομίζουν κοινές εμπειρίες. Οι δραστηριότητες αναψυχής δεν αποβλέπουν σε απόδοση ούτε σε μεγιστοποίηση απόδοσης, ρεκόρ ή επίδοση όπως στα αθλήματα αγωνιστικής μορφής. Γενικώς θεωρείται ότι τα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής χαρακτηρίζονται από το ότι δεν έχουν σαν κεντρικό στόχο την επίδοση ή τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των συμμετεχόντων, αλλά την ικανοποίηση και την ευχαρίστηση αυτό. Αποτέλεσμα τα οφέλη να προκύπτουν αβίαστα, παρακινώντας τους συμμετέχοντες για δια-βίου άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης (Δάντση, Μπαλάσκα & Αλεξανδρής, 2008). Σύμφωνα με Κουθούρης (2009) η νίκη είναι απόυσα από τους πρωτεύοντες στόχους ενός ατόμου κατά τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες «αθλητισμού αναψυχής». Ο «αθλητισμός αναψυχής» αποβλέπει για το συμμετέχοντα πέρα από την ικανότητα της αθλητικής απόδοσης, την ευκαιρία διαχείρισης του στρες της καθημερινής ζωής, τη ρύθμιση του βάρους του, τη βελτίωση της διάθεσής του, τη βελτίωση των λειτουργιών του σώματός του, την αντίσταση προς τη διαδικασία του γήρατος, τη δημιουργία και σύναψη κοινωνικών σχέσεων μέσω της συμπεριφοράς προς μία δραστηριότητα ή άθλημα αναψυχής.

Μελλοντικές έρευνες

Η παρούσα έρευνα μελέτησε την έννοια της ανάμειξης στην υπαίθρια δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού. Η εκτίμηση για την εμπλοκή ατόμων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής έγινε με βάση τις τρεις διαστάσεις της ανάμειξης «έλξη προς τη δραστηριότητα», «κεντρικότητα της δραστηριότητας στη ζωή του ατόμου» και «αυτοέκφραση μέσα από τη δραστηριότητα». Ανάλογες έρευνες στη βιβλιογραφία που να μελετούν τη σχέση της ανάμειξης σε αγωνιστικής μορφής ποδηλασία βουνού δεν αναφέρονται. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διεξαχθούν πάνω στην έννοια της ανάμειξης σε αγώνες ορεινού τρεξίματος. Το ορεινό τρέξιμο είναι δραστηριότητα η οποία εξαπλώνεται ραγδαία στην ελληνική τουριστική αγορά των υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Παρόμοιες έρευνες θα καταγράψουν τους λόγους και τα εμπόδια για συμμετοχή, ενώ θα βοηθήσουν τους διοργανωτές να στραφούν στις ομάδες στόχους δυναμικά συμμετεχόντων με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Επίσης θα μπορούσε να καταγραφεί η σχέση εμπλοκής και αφοσίωσης, ή ακόμη διάθεσης για επικοινωνία με προφορικό τρόπο (διά στόματος επικοινωνία) σε συμμετέχοντες εκδηλώσεων στη φύση όπως ποδηλατών βουνού και αθλητών δρόμων ορεινών διαδρομών. Ακόμη, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν στην αξιολόγηση του τύπου άσκησης, σπορ και δράσεων αναψυχής που προτιμούν τα άτομα που συμμετέχουν σε υπαίθριες δράσεις προκειμένου να αυξηθεί η εμπλοκή περισσότερων ομάδων από το κοινωνικό σύνολο. Τέλος μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση του τρόπου διαχείρισης και προώθησης των σπορ αναψυχής προκειμένου τα αποτελέσματα να αποτελέσουν εργαλείο για αποτελεσματικότερο μελλοντικό σχεδιασμό παροχής υπηρεσιών υπαίθριας αναψυχής από την πολιτεία και τους φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης.

Βιβλιογραφία

- Alexandris, K., Kouthouris, D. Funk, C., & Giovanni, C. (2009) Segmenting Winter Sport Tourists by Motivation: The Case of Recreational Skiers *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 18, 480-499.
- Alexandris, K., Papadopoulos, P., Palialia, E. & Vasiliadis, T. (1999). Customer satisfaction: A comparison between public and private sport and fitness clubs in Greece. *European Journal for Sport Management*, 6(1) 40-54.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., & Meligdis. (2006). Increasing customers loyalty in a skiing resort: The Contribution of place attachment and service quality. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 18(5), 414-425.
- Backman, S. J., & Crompton, J. I. (1991). Differentiating between high, spurious, latent and low loyalty participants in two leisure services. *Journal of Park Recreation Administration*, 9(2), 1-17.
- Busseri, M., Krasnor, C., Willoughby L, & Chalmers, T. (2006). A longitudinal examination of breadth

- and intensity of youth activity involvement and successful development. *Heather Developmental Psychology*, 42(6), 1313-1326.
- Dick, K. S. & Basu, K. (1994). Customer loyalty: Toward an integrated conceptual framework. *Journal of the academy of marketing science*, 22(2), 99-113
- Δάντση, Φ., Μπαλάσκα, Π. & Αλεξανδρή, Κ. (2008). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και προσήλωσης των πολιτών σε μαζικά προγράμματα υπαίθριας αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 5(2), 41-52.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1994). Individual and setting attributes of the adventure recreation experience. *Leisure Sciences*, 16(3), 177-191.
- Funk, C., Lynn, D.C., Ridinger, L., & Moorman, A.M. (2004) Exploring Origins of Involvement: Understanding the Relationship Between Consumer Motives and Involvement with Professional Sport Teams, *Leisure Sciences*, 26, 35-61.
- Gahwiler, P., & Havitz, M.E. (1998). Toward a relational understanding of leisure social worlds, involvement, psychological commitment, and behavioral loyalty. *Leisure Sciences*, 20, 1-23.
- Havitz M., Iwasaki Y. (2004). Examining Relationships between leisure involvement, psychological Commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45 - 72.
- Havitz, M.E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122-149.
- Havitz, M., & Dimanche, F., (1990). Propositions for the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12, 179-195.
- Havitz, M. E., Dimanche, F., & Howard, D. R. (1993). A two sample comparison of the personal involvement inventory (PII) and involvement profile (IP) scales using selected recreational activities. *Journal of Applied Recreation Research*, 17, 331-364.
- Henderson, K.A., Bialeschki, M.D., Shaw, S.M., & Freysinger, V.J. (1996). *Both gains and gaps. Feminist perspectives on women's leisure*. State College, PA: Venture.
- Θεοδωράκης, Δ.Ν., Πανοπούλου, Κ., & Βλαχόπουλος, Π.Σ. (2007). Παραγοντική δομή και εγκυρότητα πρόβλεψης της κλίμακας ανάμιξης στην αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 5(3)*, 405 - 413.
- Iwasaki, Y. & Havitz, M. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 45-72.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (1998). A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment and loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30, 256-281.
- Kerstetter, D. L., & Kovich, G. M. (1997). The involvement profiles of Divisions I women's basketball spectators. *Journal of Sport Management*, 11, 234-249.
- Κουθούρης Χ. (2009). *Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα Μάνατζμεντ Υπηρεσιών & Εκπαίδευση Στελεχών*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη Θεσσαλονίκη.
- Kyle, G.T, Graefe, A.R, Manning, R.E, & Bacon, J. (2004). Predictors of behavioural loyalty among hikers along the Appalachian Trail. *Leisure Sciences*, 26, 99-118.
- Kyle, G. T., Bricker, K. S., Graefe, A. R., & Wickham, T. D. (2004). An examination of recreationists' relationships with activities and settings. *Leisure Sciences*, 26, 123-142.
- Kyle, G. T., Graefe, A. R., Manning, R. E., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian Trail. *Journal of Leisure Research*, 35(3), 249-273.
- Kyle, G.T. & Mowen, A.J. (2003). An examination of the relationship between leisure constraints, involvement and commitment. *Proceedings of the 2003 North-eastern Recreation Research Symposium, GTR-NE-317*.
- Kyle, G. T., & Mowen, A.J. (2005). An examination of the leisure involvement- agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37, 342-363.
- Madrigal, R., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1992). Married couples' involvement with family vacations. *Leisure Sciences*, 14(4), 287-301.
- McIntyre, N., & Pigram, J.J. (1992). Recreation specialization re-examined: The case of vehicle based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.

- Νάσσης, Π. & Θεοδωράκης, Ν. (2008). Ο ρόλος της ανάμειξης στη συμπεριφορά των φιλάθλων στον επαγγελματικό αθλητισμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6(3), 319-328.
- Park, S. H. (1996). Relationships between involvement and attitudinal loyalty construction adult fitness programs. *Journal of Leisure Research*, 28, 233-250.
- Rothschild M.L. (1984). Perspectives on involvement: Current problems and future directions. *Advances in Consumer Research*, 11, 216 - 217.
- Scott, D., Willits, F. K.(1998). Adolescent and adult leisure patterns: a reassessment. *Journal of Leisure Research*, 30, 236-251.
- Schuett, M.A. (1993). Refining measures of adventure recreation involvement. *Leisure Sciences*, 15, 205-216.
- Siegenthaler, L. & Lam, T. (1992). Commitment and ego-involvement in recreational tennis. *Leisure Sciences*, 14, (4), 303-315.
- Willey, C.G.E., Shaw, S.M., & Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.
- Wilson, D. K., Williams, J., Evans, A., Mixon, G., & Rheume, C. (2005), Brief report: a qualitative study of gender preferences and motivational factors for physical activity in underserved adolescents, *Journal of Pediatric Psychology Advance Access*, 30(3):293-7.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού, **Υπεύθυνος Συντακτικής Επιτροπής:** Αλεξανδρής Κωνσταντίνος. **Συντάκτες:** Αυθίνος Ιωάννης, Γαργαλιάνος Δημήτρης, Κριεμάδης Αθανάσιος, Κώστας Γεώργιος, Τζέτζης Γεώργιος, Κουθούρης Χαρίλαος, Κουστέλιος Αθανάσιος, Γουλιμάρης Δημήτριος, Θεοδωράκης Νικόλαος, Τσίτσου Ροδούλα, Τσίτοκαρη Ευθυμία, Παπαδημητρίου Δημήτρα, Γλονιά Ελένη, Νάτσης Παντελής, Κιάφας Ζαχαρίας, Δράκου Αμαλία, Μπάρλας Αχιλλέας. **Τεχνική επεξεργασία και μορφοποίηση κειμένου:** Δρ Ζαφειρούδη Αγλαΐα
