



Τεύχος 21a (2025) 1-12

<http://www.jstar.gr>

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ - ΨΥΧΙΚΟΥ

Χατζή Α.Μ.¹, Τσίτσκαρα Ε.¹, Καραγιώργος Θ.², Ματσούκα Ο.¹ & Κώστα Γ.¹

¹ Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

² Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής και τις στάσεις απέναντι στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού. Επιπλέον στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσει αν οι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν να προβλέψουν τις στάσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα ως προς τα αθλητικά προγράμματα του Δήμου τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το φθινόπωρο του 2024 σε δείγμα 297 ατόμων ηλικίας 18 ετών και άνω, περιλαμβάνοντας γονείς και κηδεμόνες ανήλικων αθλητών. Για την αξιολόγηση των στάσεων στα προγράμματα άσκησης του Δήμου, αξιοποιήθηκε ο αντίστοιχος παράγοντας ερωτηματολογίου του Ajzen (2002), προσαρμοσμένο σε Ελληνικό πληθυσμό ασκούμενων από τους Alexandris et al., (2022) με 7 μεταβλητές διαβαθμιζόμενης αξιολόγησης. Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων αξιοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997) με 8 παράγοντες: α) Χρονικοί (time), β) Υγιεινής (Hygienic), γ) Ψυχολογικοί (Individual/psychological), δ) Εγκαταστάσεων (Facilities), ε) Προσωπικό (Personnel), στ) Έλλειψη παρέας (Partners), ζ) Οικονομικοί (Financial) και η) Έλλειψη ενδιαφέροντος (Lack of interest). Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις αξιοπιστίας και ανάλυση παλινδρόμησης. Τα ευρήματα φαίνεται να μπορούν να προσφέρουν κατευθύνσεις και προτάσεις που όχι μόνο θα αυξήσουν τη συμμετοχή των πολιτών, αλλά και θα ενθαρρύνουν μια μακροπρόθεσμη δέσμευσή. Παρότι η έρευνα περιορίστηκε γεωγραφικά και χρονικά, προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες για τη βελτίωση των στάσεων των συμμετεχόντων και την αντιμετώπιση των εμποδίων στη συμμετοχή σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα.

Λέξεις-κλειδιά: Δημοτικά αθλητικά προγράμματα, Θεωρία σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (TPB), Στάσεις συμμετοχής, Ανασταλτικοί παράγοντες.

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Χατζή Λουκία Μαρία
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

E-mail: lmchatzi01@yahoo.com

Εισαγωγή

Η σωματική άσκηση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2018), η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην πρόληψη και μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, ενώ βελτιώνει την ψυχική υγεία, περιορίζοντας διαταραχές όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Biddle, Mutrie & Gorely, 2019). Παράλληλα, η κοινωνική διάσταση της άσκησης ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν, βασικό στοιχείο της ψυχοκοινωνικής ευημερίας (Putnam, 2000).

Η σημασία της συστηματικής άσκησης προς όφελος μίας υγιούς και συνεκτικής κοινωνίας απαιτεί την ανάπτυξη δημοτικών αθλητικών προγραμμάτων. Τα προγράμματα αυτά μπορούν να παρέχουν ίσες ευκαιρίες πρόσβασης σε αθλητικές δραστηριότητες και συμβάλλουν στη μείωση των ανισοτήτων στην υγεία και την ευημερία (Rowe, Stewart & Patterson, 2013). Οι δήμοι, ως φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης, καλούνται να τα προσαρμόσουν στις ανάγκες της κάθε κοινότητας (Steele & Caperchione, 2005).

Στην Ελλάδα, από το 1983 υλοποιούνται προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού με την ονομασία «Άθληση για Όλους», μέσω της συνεργασίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού με την τοπική αυτοδιοίκηση (Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, 2011). Τα προγράμματα αυτά εφαρμόζονται σχεδόν σε όλους τους δήμους της χώρας και απευθύνονται σε πολίτες ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, προάγοντας τόσο τη σωματική δραστηριότητα όσο και την κοινωνική ένταξη.

Παρά τα σημαντικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, πολλοί πολίτες αντιμετωπίζουν εμπόδια που περιορίζουν ή αποτρέπουν τη συμμετοχή τους σε αθλητικά προγράμματα. Οι ανασταλτικοί παράγοντες σχετίζονται με κοινωνικές, οικονομικές και ψυχολογικές συνθήκες (Alexandris, Kouthouris & Funk, 2008) και περιλαμβάνουν το κόστος συμμετοχής, τις επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις, τον περιορισμένο ελεύθερο χρόνο, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, τον φόβο αποτυχίας και την έλλειψη πληροφόρησης (Δούπα, 2011).

Σύμφωνα με τον Jackson (1993), οι ανασταλτικοί παράγοντες ορίζονται ως οι παράγοντες που αναγνωρίζονται από τα άτομα ως αυτοί που αναστέλλουν ή αποτρέπουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής. Οι Francken και Van Raij (1981) κατηγοριοποίησαν αυτούς τους παράγοντες σε εξωτερικούς (όπως η έλλειψη χρόνου, οικονομικοί λόγοι, απόσταση, εγκαταστάσεις) και εσωτερικούς (όπως οι δεξιότητες, η γνώση και τα προσωπικά ενδιαφέροντα).

Το θεωρητικό πλαίσιο των Crawford και Godbey (1987) διακρίνει τρεις βασικές κατηγορίες: α) Δομικοί περιορισμοί (structural constraints): εξωτερικά εμπόδια όπως οικονομικοί και χρονικοί περιορισμοί, δυσκολίες πρόσβασης και έλλειψη υποδομών, β) Διαπροσωπικοί περιορισμοί (interpersonal constraints): οικογενειακές ή κοινωνικές υποχρεώσεις και έλλειψη υποστήριξης από το περιβάλλον, γ) Ενδοπροσωπικοί περιορισμοί (intrapersonal constraints): εσωτερικά ψυχολογικά εμπόδια όπως το άγχος, η χαμηλή αυτοπεποίθηση και η έλλειψη κινήτρων.

Οι Alexandris και Carroll (1997) διαμόρφωσαν την «τροποποιημένη κλίμακα ανασταλτικών παραγόντων», με βασικές κατηγορίες την έλλειψη χρόνου, ψυχολογικούς παράγοντες, περιορισμένο ενδιαφέρον, οικονομικά εμπόδια, απουσία παρέας και έλλειψη εγκαταστάσεων. Στη συνέχεια, οι Alexandris, Kouthouris και Funk (2008) ομαδοποίησαν τους παράγοντες ως εξής: α) Διαπροσωπικά εμπόδια: έλλειψη υποστήριξης, κοινωνική απομόνωση, απουσία παρέας, β) Διαρθρωτικά εμπόδια: υψηλό κόστος, έλλειψη χρόνου και εγκαταστάσεων, απόσταση, ανάγκη για εξοπλισμό και γ) Ενδοπροσωπικά εμπόδια: χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, έλλειψη κινήτρων και αρνητική αντίληψη ικανοτήτων.

Οι δύο προσεγγίσεις (Crawford & Godbey, 1987 και Alexandris, Kouthouris & Funk, 2008) συμφωνούν ότι οι περιορισμοί δεν προκύπτουν μόνο από εξωτερικούς παράγοντες, αλλά επηρεάζονται και από κοινωνικές και εσωτερικές ψυχολογικές συνθήκες. Επιπλέον, οι παράγοντες αυτοί μπορούν να λειτουργούν συνδυαστικά, εντείνοντας την αποτρεπτική τους ισχύ, ιδιαίτερα σε αστικά περιβάλλοντα με αυξημένες απαιτήσεις και υποχρεώσεις (Kumar & Kaur, 2018).

Οι στάσεις των συμμετεχόντων σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα αποτελούν έναν καθοριστικό παράγοντα για τη διαμόρφωση της αθλητικής τους συμπεριφοράς και συμμετοχής. Ουσιαστικά, οι στάσεις διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην πρόθεση των ατόμων να συμμετάσχουν ή όχι σε τέτοιου είδους δραστηριότητες, ενώ ενδέχεται να επηρεάσουν σε βάθος την ποιότητα της εμπειρίας που βιώνουν κατά την συμμετοχή τους. Έχουν δηλαδή τη δυνατότητα να επηρεάσουν την αφοσίωση, την ένταση της συμμετοχής, αλλά και την απόλαυση που αποκομίζουν από την άσκηση (Alexandris et al., 2008).

Οι στάσεις αυτές διαμορφώνονται από μια σειρά παραμέτρων που αφορούν τόσο το προσωπικό υπόβαθρο του ατόμου όσο και κοινωνικούς παράγοντες. Η αναγνώριση αυτών των παραμέτρων είναι σημαντική, καθώς αυτές οι στάσεις δεν είναι στατικές, αλλά δυναμικές, επηρεαζόμενες από τη διαρκή αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον του (Alexandris, Karagiorgos, Ntovoli & Zourladani, 2022). Ορισμένοι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που καθορίζουν τις στάσεις απέναντι στη φυσική δραστηριότητα είναι οι προσωπικές αθλητικές εμπειρίες του ατόμου, η κοινωνική και οικογενειακή υποστήριξη, καθώς και η αντίληψη των ωφελειών που προσφέρει η άσκηση (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler, 1993). Η διαμόρφωση των στάσεων (Ajzen 2002) πραγματοποιείται μέσα από τρεις παράγοντες: τη στάση απέναντι στη συμπεριφορά, τους υποκειμενικούς κανόνες και τον αντιλαμβανόμενο συμπεριφορικό έλεγχο. Οι στάσεις απέναντι στη συμπεριφορά σχετίζονται με τις θετικές ή αρνητικές αξιολογήσεις που κάνει ένα άτομο για μία συγκεκριμένη συμπεριφορά, όπως ότι θεωρεί την άσκηση ωφέλιμη για την υγεία του και έτσι ωθείτε να συμμετάσχει σε κάποιο πρόγραμμα άθλησης (Ajzen, 2002).

Μελέτες όπως των Alexandris και συνεργατών του (2022) χρησιμοποίησαν τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theory of Planned Behavior - TPB) και τη Θεωρία των Ανασταλτικών Παραγόντων για να εξετάσει τη συμπεριφορά μελών γυμναστηρίων μετά την άρση του lockdown λόγω COVID-19. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι περίπου το 33% των μελών δεν είχε πρόθεση να επιστρέψει στα γυμναστήρια, με τις στάσεις να αποτελούν τον ισχυρότερο προγνωστικό παράγοντα πρόθεσης. Επιπλέον, οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την πανδημία, την υγιεινή και τα οικονομικά είχαν σημαντική επίδραση στη διαμόρφωση των στοιχείων της TPB. Παράλληλα, οι ανασταλτικοί παράγοντες, όπως η έλλειψη χρόνου, η άγνοια για τις διαθέσιμες δραστηριότητες και οι ψυχολογικοί περιορισμοί, έχουν αναγνωριστεί ως σημαντικά εμπόδια στη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Η μελέτη των Young, Ross και Barcelona (2003) ανέδειξε ότι οι φοιτητές ανέφεραν την έλλειψη χρόνου και την άγνοια για τις διαθέσιμες δραστηριότητες ως κύρια εμπόδια. Επιπλέον, έρευνα στην Κίνα έδειξε ότι οι ενδοπροσωπικοί περιορισμοί, όπως ψυχολογικά προβλήματα και αρνητικές στάσεις απέναντι στη φυσική δραστηριότητα, ήταν οι πιο σημαντικοί παράγοντες που περιόριζαν τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

Αντίστοιχα, η μελέτη των Alexandris, Barkoukis & Tsorbatzoudis (2007) όπου μελέτησε κατά πόσο τα στοιχεία της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς μεσολαβούν στη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενων ανασταλτικών παραγόντων και πρόθεσης συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες σε ηλικιωμένα άτομα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στάσεις και ο

αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς μεσολαβούν εν μέρει στη σχέση αυτή, με τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο να είναι ο ισχυρότερος μεσολαβητής.

Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού αλλά και τις στάσεις απέναντι στη συμπεριφορά των συμμετεχόντων προς τα προγράμματα αυτά. Επιπλέον στόχος της έρευνας ήταν να διερευνήσει αν και κατά πόσο οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού μπορούν να προβλέψουν τις στάσεις των συμμετεχόντων σε αυτά.

Οι ερευνητικές υποθέσεις διαμορφώθηκαν ως ακολούθως:

H1. Οι συμμετέχοντες στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού θα αξιολογήσουν θετικά τις στάσεις τους προς τα προγράμματα αυτά.

H2. Οι συμμετέχοντες στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού θα αξιολογήσουν μέτρια τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής.

H3. Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού μπορούν να προβλέψουν τις στάσεις των συμμετεχόντων σε αυτά.

Μεθοδολογία

Δείγμα & διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 297 συμμετέχοντες στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης – Ψυχικού που συμμετέχουν οι ίδιοι ή τα παιδιά τους σε κάποια αθλητική δραστηριότητα ή σε κάποια από τις αθλητικές δράσεις του (π.χ. Αγώνες Δρόμου Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού). Τα περισσότερα μέλη του δείγματος ήταν γυναίκες (71,4%), με μέσο όρο ηλικίας 46,81 έτη. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στους χώρους πραγματοποίησης των αθλητικών προγραμμάτων. Τα ερωτηματολόγια μοιράζονταν στους συμμετέχοντες πριν την έναρξη του εκάστοτε προγράμματος άσκησης ή άλλης δραστηριότητας, προκειμένου να αποφευχθεί το αίσθημα κόπωσης μετά το μέρας της συμμετοχής. Ερωτηματολόγια, επίσης, συμπλήρωσαν και γονείς/κηδεμόνες παιδιών που συμμετέχουν σε αθλητικά προγράμματα του Δήμου. Οι γονείς συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια της αναμονής τους πριν παραλάβουν το/τα παιδί/ά τους από το αθλητικό πρόγραμμα. Συνολικά μοιράστηκαν 343 ερωτηματολόγια και συμπληρωμένα επεστράφησαν τα 297 (ποσοστό 86,5%).

Περιγραφή των οργάνων

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίου. Για την αξιολόγηση των στάσεων των συμμετεχόντων στα προγράμματα άσκησης του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού, αξιοποιήθηκαν οι παράγοντες του ερωτηματολογίου του Ajzen (2002), διαμορφωμένο από τους Conner και Sparks (1996) και προσαρμοσμένο σε Ελληνικό πληθυσμό ασκούμενων από τους Alexandris et al. (2022). Για τις ανάγκες της έρευνας αξιολογήθηκαν οι στάσεις ως προς τη συμπεριφορά (Attitudes) με 7 μεταβλητές διαβαθμιζόμενης αξιολόγησης, (π.χ. Το να ασκούμε εγώ ή το/τα παιδιά μου σε κάποιο πρόγραμμα του Δήμου τους επόμενους 6 μήνες θα είναι: ευεργετικό.....ανώφελο).

Οι ανασταλτικοί παράγοντες, που εμποδίζουν τη συμμετοχή των συμμετεχόντων στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου, αξιολογήθηκαν μέσω του ερωτηματολογίου των Alexandris & Carroll (1997), αποτελούμενο από οκτώ παράγοντες και 7 μεταβλητές: α) Χρονικοί (time), με 3 μεταβλητές

(π.χ. Δεν έχω χρόνο λόγω των εργασιακών μου υποχρεώσεων (να συμμετάσχω ή να πηγαίνω κάποιο από τα παιδιά μου), β) Υγιεινής (Hygienic) με 3 μεταβλητές (π.χ. Οι εγκαταστάσεις άσκησης του Δήμου δεν παρέχουν καλές συνθήκες υγιεινής), γ) Ψυχολογικούς (Individual / psychological) με 3 μεταβλητές (π.χ. Φοβάμαι να μην κουραστώ λόγω της άσκησης (εγώ ή το παιδί μου), δ) Εγκαταστάσεων (Facilities) με 3 μεταβλητές (π.χ. Δεν μου αρέσουν οι αθλητικές εγκαταστάσεις του Δήμου), ε) Προσωπικό (Personnel) με 3 μεταβλητές (π.χ. Δεν εμπιστεύομαι τους γυμναστές), στ) Ελλειψη παρέας (Partners) με 3 μεταβλητές (π.χ. Δεν έχω παρέα για να γυμναστούμε μαζί (εγώ ή το παιδί μου)), ζ) Οικονομικούς (Financial) με 3 μεταβλητές (π.χ. Δυσκολεύομαι να πληρώσω τη συνδρομή), και η) Έλλειψης ενδιαφέροντος (Lack of interest) με 2 μεταβλητές (π.χ. Δεν μου αρέσει πολύ η άσκηση στα προγράμματα του Δήμου (για εμένα ή για το παιδί μου)). Το ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί επανειλημμένως σε ελληνικούς πληθυσμούς ασκουμένων (Alexandris et al., 2022; Alexandris et al., 2007).

Στατιστικές αναλύσεις

Πραγματοποιήθηκαν Περιγραφικές αναλύσεις, Αναλύσεις αξιοπιστίας α του Cronbach, Ανάλυση παλινδρόμησης με ανεξάρτητους τους παράγοντες των στάσεων και εξαρτημένους τους παράγοντες των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης στο Δήμο. Οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν στο στατιστικό πακέτο SPSS 20.0.

Αποτελέσματα

Δημογραφικά Χαρακτηριστικά του δείγματος

Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις στα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (Πίνακας 1). Τα περισσότερα μέλη του δείγματος ήταν γυναίκες (71,4%), έγγαμες ή σε σχέση συμβίωσης (62,6%), Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης (55,2%), με Μ.Ο. ηλικίας 46,81 έτη. Η πλειονότητα αυτών κατοικούν στη Δημοτική ενότητα του Νέου Ψυχικού (35,7%). Το ενδιαφέρον είναι ότι το ποσοστό των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα που λαμβάνει μέρος στα προγράμματα του Δήμου είναι σχεδόν ίσο (45,8%) με το ποσοστό όσων δε λαμβάνουν μέρος (44,4%). Αναλυτικά, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος συμμετεχόντων στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού.

Φύλο (%)		Μορφωτικό επίπεδο (%)		Δημοτική ενότητα (%)	
Γυναίκες	71,4	Β'θμια εκπαίδευση	12,5	Φιλοθέης	16,8
Άνδρες	28,6	Απόφοιτος/η ΙΕΚ	8,1	Ψυχικού	17,2
		Πανεπιστήμιο /ΤΕΙ	55,2	Νέου Ψυχικού	35,7
		Μ.Σc./Ph.D.	24,2	Άλλη περιοχή της Αττικής	30,3

Αποτελέσματα Αναλύσεων Αξιοπιστίας & Περιγραφικών Αναλύσεων των Κλιμάκων και Υπο-κλιμάκων της έρευνας

Η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων και υπο-κλιμάκων της έρευνας υπολογίστηκε μέσω του Cronbach's (1951) alpha. Οι Ανασταλτικοί Παράγοντες συμμετοχής στα προγράμματα άσκησης του Δήμου παρουσίασαν πολύ καλή εσωτερική συνοχή, αναλόγως και ο παράγοντας των στάσεων ως προς της άσκηση στα προγράμματα του Δήμου. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων αξιοπιστίας, όπως και των περιγραφικών αναλύσεων, των παραγόντων και των κλιμάκων παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις αξιοπιστίας των κλιμάκων και υπο-κλιμάκων της έρευνας

Κλίμακα	Παράγοντας	Ερωτήσεις	α του Cronbach	M.O.	T.A.
Στάσεων	Στάσεις	7	,785	6,39	,48
Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής	Χρονικοί	3	,790	2,97	1,41
	Υγιεινής	3	,938	3,34	1,58
	Ψυχολογικοί	3	,859	1,64	1,01
	Εγκαταστάσεων	3	,930	2,43	1,38
	Προσωπικού	3	,886	2,16	1,13
	Έλλειψη παρέας	3	,767	2,04	1,12
	Οικονομικοί	3	,874	2,51	1,33
	Έλλειψη ενδιαφέροντος	2	,867	2,06	1,18

H1. Οι συμμετέχοντες στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού θα αξιολογήσουν θετικά τις στάσεις τους προς τα προγράμματα αυτά.

H2. Οι συμμετέχοντες στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού θα αξιολογήσουν μέτρια τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής.

Τα αποτελέσματα των περιγραφικών αναλύσεων επιβεβαίωσαν εν μέρει τις δύο πρώτες ερευνητικές υποθέσεις. Τα μέλη του δείγματος πράγματι φαίνεται να έχουν θετική στάση απέναντι στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου (M.O.=6,39, T.A.=0,48). Αξιολογούν, μάλιστα, χαμηλά την πλειονότητα των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής, όπως φαίνεται στον Πίνακα 2. Τους μόνους παράγοντες που αξιολογούν κάπως μέτρια είναι την Έλλειψη χρόνου (M.O.=2,97, T.A.=1,41) και τον Παράγοντα Υγιεινής (M.O.=3,34, T.A.=1,58), στοιχεία που θα πρέπει να λάβει υπόψη του ο Δήμος αν θέλει να ελαχιστοποιήσει τους παράγοντες εκείνους που ίσως επηρεάζουν τη συμμετοχή στα προγράμματά του.

Η3. Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού μπορούν να προβλέψουν τις στάσεις των συμμετεχόντων σε αυτά.

Για τη διερεύνηση της τρίτης ερευνητικής υπόθεσης, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης με τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής να αποτελούν τους ανεξάρτητους παράγοντες και τις στάσεις των μελών του δείγματος να είναι οι εξαρτημένοι παράγοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στάσεις μπορούν να προβλεφθούν από δύο ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής: τον παράγοντα «Υγιεινή» και κυρίως δε από αυτόν της «Έλλειψης Παρέας». Αναλυτικά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 3.

Πίνακας 3. Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής που μπορούν να προβλέψουν τις στάσεις των μελών του δείγματος απέναντι στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού

Εξαρτημένος παράγοντας*	Ανεξάρτητοι παράγοντες	B	β	t	F	df	R ²	R
Στάσεις					3,045	8	,080	282
	Χρονικοί	-,047	-,138	-1,938				
	Υγιεινής*	,051	,171	2,386				
	Ψυχολογικοί	-,022	-,046	-,667				
	Εγκαταστάσεων	,040	,118	1,625				
	Προσωπικό	,000	,000	-,007				
	Έλλειψη παρέας*	-,076	-,181	-2,727				
	Οικονομικοί	-,024	-,068	-,933				
	Έλλειψη ενδιαφέροντος	-,004	-,009	-,122				

**p<.01 & p<.05

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της Ανάλυσης Παλινδρόμησης οι παράγοντες «Υγιεινή» και «Έλλειψη παρέας» προβλέπουν τις στάσεις των μελών του δείγματος απέναντι στα προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού.

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τις στάσεις των πολιτών και τους ανασταλτικούς του παράγοντες συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού. Επιπλέον στόχος της έρευνας ήταν να μελετήσει αν οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής μπορούν να προβλέψουν τις στάσεις των συμμετεχόντων απέναντι στα συγκεκριμένα αθλητικά προγράμματα.

Τα αποτελέσματα σε γενικές γραμμές έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες πολίτες της έρευνας αξιολόγησαν θετικά τις στάσεις τους απέναντι στη συμμετοχή είτε των ιδίων είτε των παιδιών τους στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα, στοιχείο ιδιαίτερος σημαντικό καθώς όπως έχει σημειώσει

τόσο ο Ajzen (2002), όσο και άλλοι ερευνητές (π.χ. Alexandris et al. 2022), οι θετικές στάσεις φαίνεται να συσχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα συμμετοχής.

Παρά τις θετικές στάσεις των πολιτών, πάντως, προέκυψαν ορισμένοι ανασταλτικοί παράγοντες που φαίνεται να λειτουργούν κάπως ανασταλτικά στην ενεργή συμμετοχή, με πιο σημαντικούς την «Υγιεινή» των εγκαταστάσεων και την «Έλλειψη Χρόνου». Αυτοί οι ανασταλτικοί παράγοντες έχουν επιβεβαιωθεί και από προηγούμενες μελέτες (Crawford et al., 1991; Alexandris et al., 2022), που επεσήμαναν ότι ακόμη και άτομα με θετική πρόθεση συμμετοχής μπορεί να αποθαρρύνονται από εξωτερικούς ή εσωτερικούς φραγμούς. Η έλλειψη χρόνου αποτελεί διαχρονικά έναν από τους πιο συχνούς λόγους μη συμμετοχής, ενώ η υγιεινή σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα και την ελκυστικότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο παράγοντας της «Έλλειψης Παρέας». Αν και αξιολογήθηκε σχετικά χαμηλά ως εμπόδιο από τους συμμετέχοντες, η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι επηρεάζει στατιστικά σημαντικά τις στάσεις απέναντι στην άσκηση. Το εύρημα αυτό ενισχύει την άποψη ότι η κοινωνική υποστήριξη και η ομαδικότητα αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για τη διατήρηση θετικής στάσης και συμμετοχής (Scanlan et al., 1993; Alexandris et al., 2022). Η κοινωνική διάσταση της άσκησης, όπως η ύπαρξη φίλων ή γνωστών σε ένα πρόγραμμα, συμβάλλει στην ενίσχυση του κινήτρου και της σταθερότητας της συμμετοχής.

Όσον αφορά τους οικονομικούς παράγοντες, η παρούσα έρευνα διαφοροποιείται από αποτελέσματα άλλων ερευνών (π.χ. Conner & Sparks, 1996), καθώς οι συμμετέχοντες δεν ανέφεραν το κόστος ως σημαντικό εμπόδιο. Τα δημοτικά προγράμματα προσφέρονται με σχετικά χαμηλές τιμές: περίπου 16€ για ανηλίκους δημότες και 25€ για ενήλικους, ενώ για ετεροδημότες το κόστος κυμαίνεται στα 23€ και 33€ το μήνα αντίστοιχα. Αυτό υποδηλώνει ότι η οικονομική προσβασιμότητα έχει επιτευχθεί σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί πως όταν το κόστος συνδυάζεται με άλλους αρνητικούς παράγοντες, όπως η χαμηλή ποιότητα εγκαταστάσεων ή η έλλειψη χρόνου, ενδέχεται να ενισχύει τη συνολική αποθάρρυνση.

Η στατιστική ανάλυση επιβεβαίωσε ότι δύο παράγοντες –η «Υγιεινή» και η «Έλλειψη Παρέας»– προβλέπουν στατιστικά σημαντικά αρνητικά τις στάσεις των πολιτών. Ειδικότερα, η έλλειψη κοινωνικής συνοχής φαίνεται να μειώνει τη θετική στάση, παρά την αρχικά χαμηλή αξιολόγηση του παράγοντα. Αυτό επισημαίνει τη σημασία ενίσχυσης των κοινωνικών πτυχών των προγραμμάτων, όπως η ομαδική δραστηριότητα, η σύνδεση με παρέες και η δημιουργία κοινοτικών δεσμών. Από την άλλη, η σημαντική επίδραση του παράγοντα «Υγιεινή» καταδεικνύει ότι η κατάσταση των εγκαταστάσεων και η καθαριότητα συνδέονται άμεσα με τη διάθεση για συμμετοχή, εύρημα που επιβεβαιώνεται και από τη διεθνή βιβλιογραφία (Alexandris et al., 2022).

Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις εκ μέρους του Δήμου. Η βελτίωση των συνθηκών υγιεινής και καθαριότητας στις δημοτικές εγκαταστάσεις πρέπει να αποτελέσει βασική προτεραιότητα. Παράλληλα, η ενίσχυση της κοινωνικής διάστασης μέσω ομαδικών προγραμμάτων, εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων που ενισχύουν την κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά στη συμμετοχή. Η δημιουργία προγραμμάτων που απευθύνονται σε οικογένειες, παρέες ή ομάδες πολιτών μπορεί να ενθαρρύνει περισσότερο κόσμο να συμμετάσχει.

Συνολικά, η ενίσχυση της συμμετοχής στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που να συνδυάζει τη βελτίωση των υλικοτεχνικών υποδομών με την καλλιέργεια κοινωνικής υποστήριξης. Ενδυναμώνοντας τη θετική στάση των πολιτών μέσα από καλύτερες

εγκαταστάσεις, κοινωνικά ενταγμένα προγράμματα και προσβάσιμο κόστος, ο Δήμος μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα και την απήχηση των δράσεων του στον τομέα του αθλητισμού.

Συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη ανέδειξε τη σημασία των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής των πολιτών και τη σύνδεση τους με τις στάσεις προς τα δημοτικά αθλητικά προγράμματα. Η θετική στάση των συμμετεχόντων είναι ενθαρρυντική, ωστόσο η αντιμετώπιση παραγόντων όπως η υγιεινή, η έλλειψη χρόνου και η κοινωνική υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της συμμετοχής. Τα ευρήματα της έρευνας προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες για την κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των πολιτών, ενώ παράλληλα προτείνουν κατευθύνσεις για την βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών των προγραμμάτων. Ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού μπορεί να αξιοποιήσει αυτά τα δεδομένα για τη βελτίωση των αθλητικών προγραμμάτων και την προσέλκυση περισσότερων συμμετεχόντων.

Ένα βασικό εύρημα είναι η γενικά θετική στάση των συμμετεχόντων απέναντι στα προγράμματα του δήμου, γεγονός που υποδηλώνει την αναγνώριση της αξίας της άσκησης και της ωφέλειας αυτών των δράσεων. Ωστόσο, η ύπαρξη σημαντικών ανασταλτικών παραγόντων, όπως η “Έλλειψη Χρόνου” και η “Υγιεινή”, δείχνει ότι εξακολουθούν να υπάρχουν εμπόδια που περιορίζουν την πλήρη αξιοποίηση των προγραμμάτων. Η “Υγιεινή” αναδείχθηκε ως ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας και αναδεικνύει την ανάγκη για συνεχή συντήρηση, καθαριότητα και αναβάθμιση των αθλητικών χώρων. Παράλληλα, η “Έλλειψη Χρόνου” ως ανασταλτικός παράγοντας αντανακλά τον πολύασχολο τρόπο ζωής των πολιτών, στοιχείο που πρέπει να λάβει υπόψη του ο Δήμος κατά το σχεδιασμό των αθλητικών προγραμμάτων, φροντίζοντας να παρέχει στους πολίτες του υπηρεσίες άσκησης τις οποίες να μπορούν να αξιοποιήσουν ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Επιπλέον, ενώ οι παράγοντες όπως “Έλλειψη Παρέας” και οι “Οικονομικοί Παράγοντες” έλαβαν χαμηλότερες αξιολογήσεις η αρνητική συσχέτιση της “Έλλειψη Παρέας” με τις στάσεις απέναντι στα προγράμματα υποδηλώνει τη σημασία της κοινωνικής διάστασης στη διαμόρφωση θετικής εμπειρίας.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν τις στάσεις των πολιτών απέναντι στα αθλητικά προγράμματα. Συγκεκριμένα, η “Υγιεινή” και η “Έλλειψη Παρέας” αναδείχθηκαν ως καθοριστικοί παράγοντες, επιβεβαιώνοντας ότι η αναβάθμιση των αθλητικών υποδομών και η ενίσχυση της κοινωνικής διάστασης αποτελούν καίριες παρεμβάσεις για την αύξηση της συμμετοχής. Συνολικά, η έρευνα συμβάλλει στη βιβλιογραφία αναδεικνύοντας τους βασικούς παράγοντες που αναστέλλουν τη συμμετοχή σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα και παρέχει πρακτικές προτάσεις για την βελτίωση της εμπειρίας των συμμετεχόντων. Οι αρμόδιοι φορείς μπορούν να αξιοποιήσουν τα ευρήματα για τη διαμόρφωση στενευμένων στρατηγικών, ενισχύοντας την ποιότητα και την ελκυστικότητα των προγραμμάτων.

Ενδεικτικά, η οργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων, καθώς και η παροχή ομαδικών πακέτων συμμετοχής για φίλους ή συγγενείς, όπως ημέρες όπου ο συμμετέχοντας μπορεί να φέρει ένα ακόμα άτομο να γνωρίσει το χώρο και την δραστηριότητα του. Τέτοιες πρακτικές, θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως κίνητρα διαχείρισης στην έλλειψη παρέας, ενισχύοντας έτσι την κοινωνική διάσταση των προγραμμάτων. Επιπλέον, θα βοηθούσε η ανάπτυξη ψηφιακών κοινωνικών ομάδων επικοινωνίας, κοινωνικών εκδηλώσεων, συνασκήσεων μεταξύ των ασκουμένων, παράλληλη άσκηση γονέων-παιδιών, κοκ.

Παράλληλα, στον τομέα υγιεινής, η τακτική επιθεώρηση και συντήρηση των εγκαταστάσεων, με σαφείς και τηρούμενους κανόνες μέσω πινακίδων, καθώς και η καταγραφή των προγραμματισμών καθαριότητας, θα μπορούσε να λειτουργήσει ως ουσιαστική παρέμβαση για την βελτίωση των υπηρεσιών. Τέτοιες ενέργειες ενισχύουν την εμπιστοσύνη των πολιτών και αναβαθμίζουν την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Βιβλιογραφία

- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665-683.
- Alexandris, K., Barkoukis, V., & Tsorbatzoudis, C. (2007). Does the theory of planned behavior elements mediate the relationship between perceived constraints and intention to participate in physical activities? *European Review of Aging and Physical Activity*, 4, 39-48.
- Alexandris, K., Funk, D., & Kouthouris, C. (2008). Examining the relationships among leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, 8, 247-265.
- Alexandris, K., Karagiorgos, T., Ntovoli, A., & Zourladani, S. (2022). Using the theories of planned behaviour and leisure constraints to study fitness club members' behaviour after COVID-19 lockdown. *Leisure Studies*, 41(2), 271-285.
- 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.
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2019). *Psychology of physical activity: Determinants, wellbeing, and interventions* (4th ed.). Routledge.
- Conner, M., & Sparks, P. (1996). The theory of planned behavior and health behaviors. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting Health Behavior* (pp. 121-162). Open University Press.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Δούπα, Μ. Ε. (2011). Διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής και της σχέσης τους με την ανάμειξη σε προγράμματα άθλησης δημοτικών οργανισμών. Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Θράκης και Θεσσαλίας, Κομοτηνή, Ελλάδα
- Francken, D., & Van Raaij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. (2011). Μαζικός Αθλητισμός - Άθληση για Όλους: Πρόγραμμα για όλους τους πολίτες. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Ανακτήθηκε από <http://www.gga.gov.gr> στις 08/04/2025
- Kumar, S., & Kaur, P. (2018). Barriers to physical activity among adults: A systematic review. *Health Promotion Perspectives*, 8(4), 242-248.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rowe, K., Stewart, D., & Patterson, C. (2013). Promoting physical activity: Community-based approaches to policy and practice. *Journal of Public Health Management and Practice*, 19(3), 202-210.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Steele, R., & Caperchione, C. M. (2005). Promoting positive athletic behavior in the community: A model for health promotion programs. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(3), 250-257.
- World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. World Health Organization. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> on 1st September 2024
- Young, S. J., Ross, C. M., & Barcelona, R. J. (2003). Perceived constraints to physical activity among university students. *Recreational Sports Journal*, 27(2), 47–62.



Issue 21a (2025) 1-12

<http://www.jstar.gr>

EVALUATION OF PARTICIPATION CONSTRAINTS AND INTENTIONS IN SPORTS PROGRAMMES IN PHILOTHEA, PSYCHIKO.

Chatzi L.M.¹, Tsitskari E.¹, Karagiorgos Th.², Matsouka O.¹ & Kosta G.¹

¹ Department of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace

² Department of Physical Education and Sport Science of Aristotle University of Thessaloniki

ABSTRACT

This research aimed to evaluate the participation constraints and attitudes towards the sports programs offered by the Municipality of Filothei-Psychiko. Additionally, the study aimed to investigate whether these constraints could predict the attitudes of the participants towards their municipality's sports programs. A survey was conducted in autumn 2024 with 297 participants aged 18 years and over, including parents and guardians of underage athletes. To assess attitudes towards the municipality's exercise programs, the attitudes' factor of Ajzen's questionnaire (2002) was utilized. This had been adapted for a Greek population of exercisers by Alexandris et al. (2022) and comprised seven scaled assessment variables. To evaluate the constraints factors, the questionnaire by Alexandris and Carroll (1997) with eight factors was used: i) Time, ii) Hygienic, iii) Individual/psychological, iv) Facilities, v) Personnel, vi) Partners, vii) Financial and viii) Lack of interest. Descriptive, reliability and regression analyses were performed. The findings offer guidance and recommendations that will increase citizen participation and probably encourage long-term commitment. Despite the geographical and temporal limitations of the research, it provides valuable insights into improving participant attitudes and overcoming barriers to participation in municipal sports programs.

Key words: Municipal sports programs, Theory of Planned Behavior (TPB), Participation attitudes, Inhibiting factors.

Corresponding address:

Chatzi Loukia Maria
Democritus University of Thrace

E-mail:

lmchatzi01@yahoo.com