



## Λόγοι Αναστολής Συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητισμού Αναψυχής

Χαρίλαος Κουθούρης<sup>1</sup>, Ευαγγελία Κοντογιάννη<sup>1</sup> & Κωνσταντίνος Αλεξανδρής<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσης ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση των θεωριών και των αιτιών που αναστέλλουν, περιορίζουν ή αποτρέπουν οριστικά τη συμμετοχή ατόμων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Συγκεκριμένα παρουσιάζονται: α) οι ορισμοί και θεωρίες της αναστολής προς τη συμμετοχή, β) οι σημαντικότεροι λόγοι, παράγοντες και κατηγορίες, γ) το ιεραρχικό μοντέλο αναστολής προς τη συμμετοχή (Jackson, Crawford, & Godbey, 1993), δ) η διαφοροποίηση των ανασταλτικών λόγων ανάλογα των διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών των ατόμων, ε) η διαφορούμενη σχέση ανάμεσα σε ανασταλτικούς λόγους και διαφορετική συχνότητα συμμετοχής και στ) οι σύγχρονες ερευνητικές τάσεις της θεωρίας των ανασταλτικών λόγων προς τη συμμετοχή. Τα συμπεράσματα της εργασίας προτείνουν ως πρωταρχικούς λόγους αναστολής συμμετοχής των ατόμων, τους εσωτερικούς ψυχολογικούς λόγους, υποστηρίζουν την ιεραρχική ανασταλτική τους επίδραση, ενώ αμφισβητούν την ολική τους αποτρεπτική ισχύ με την εφαρμογή από το άτομο στρατηγικών διαπραγμάτευσης. Οι ανασταλτικοί παράγοντες προς τη συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής, πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπ' όψιν από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς που καθορίζουν την εκάστοτε πολιτική προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής, με στόχο να αυξηθεί ο συνολικός αριθμός των κινητικά δραστηριοποιημένων πολιτών στην ελληνική δημόσια ζωή.

Λέξεις κλειδιά: *ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής, δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων.*

### Constraints toward Sport Recreation Participation

Charilaos Kouthouris<sup>1</sup>, Evaggelia Kontogianni & Konstantinos Alexandris

<sup>1</sup>Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

<sup>2</sup>Department of Physical Education and Sports Science, Aristotle University, Thessaloniki, Hellas

### Abstract

The aim of the present study was examined the study of sport recreation constraints toward participation. In particular the present review investigated, a) the leisure constraints definitions and their theories, b) constraints, constraint factors and constraints categories, c) the hierarchical model of leisure constraints (Jackson, Crawford, & Godbey, 1993), d) the relationship between leisure constraints and different demographic characteristics, e) the relationship between constraints and frequency of participation, & f) future trends and suggestions for further research in sport recreation area. The information which derives from the research of constraints in recreational sport participation must be taken into serious consideration according a) recreation policies that sport recreational organizations develop, b) different management disciplines and applications and c) the effective promotion methods and strategies in respect to potential recreation participants.

Key words: *constraints toward participation, sport recreation activities, hierarchical constraints model*

## Γενική Εισαγωγή

Τα οφέλη της συμμετοχής ατόμων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής αναφορικά με τη σωματική και ψυχική υγεία τους είναι πλέον επιδίωξη του συνόλου της ακαδημαϊκής κοινότητας (Blair, 1993; Helgo & Drake, 2001; Ragheb, 1993). Σε πολλές όμως από τις αναπτυγμένες χώρες του κόσμου και μεταξύ αυτών η πατρίδα μας, τα ποσοστά συμμετοχής των πολιτών σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής εμφανίζονται πολύ χαμηλά (Alexandris & Carroll, 1997a). Το γεγονός αυτό οφείλεται σε πλήθος εμποδίων, κοινωνικών αλλά και προσωπικών, που εμφανίζονται και παρεμβαίνουν μεταξύ της αυθόρμητης διάθεσης των ατόμων για συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής και της πραγματικής τους συμμετοχής. Οι Tsai και Coleman (1999) αναφέρουν ότι κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου τα άτομα αντιμετωπίζουν λόγους που πιθανά επηρεάζουν τις προτιμήσεις τους, περιορίζουν το ενδιαφέρον τους ή τελικά περιορίζουν τη συμμετοχή τους. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, ερευνητές έχουν εστιάσει την προσοχή τους στη διερεύνηση και κατανόηση των λόγων που αναστέλλουν την συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (Bialeschki & Henderson, 1988; Crawford & Godbey, 1987; Crawford, Jackson & Godbey, 1991; Godbey, 1985; Hawkins, Peng, Hsieh, & Eklund, 1999; Hultsman, 1992; Jackson, 1994b; Jackson, 1988; Jackson, 1983; McGuire, O'Leary, Yeh, & Dottavio, 1989; Searle & Jackson, 1985a) και δράσεις φυσικής δραστηριότητας και κινητικής άσκησης (Dishman, Sallis, & Orenstein, 1985; Marcus, Pinto, Simkin, Audrain, & Taylor, 1994; Pinto, Marcus, & Clark, 1996). Οι έρευνες ακόμη στρέφονται στη διερεύνηση της σχέσης ανασταλτικών λόγων προς τη συμμετοχή και διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων (Jackson & Henderson, 1995; McGuire, Dottavio, & O'Leary, 1986; Romsa & Hoffman, 1980; Searle & Jackson, 1985b). Η θεωρητική και κυρίως πρακτική αξιοποίηση των αποτελεσμάτων των ερευνών είναι ενδιαφέρουσα, επίκαιρη και σημαντική. Βοηθά τους αντίστοιχους φορείς σε καλύτερη οργάνωση και προώθηση των προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής καθώς και στην ανάπτυξη στοχευόμενης αθλητικής πολιτικής και σχεδιασμού στρατηγικών διαχείρισης των λόγων που αναστέλλουν τη συμμετοχή των πολιτών σε δράσεις αναψυχής (Jackson, 1994a; McGuire & O'Leary, 1992; Searle & Jackson 1985b).

## Σχετικές θεωρίες

### *Ανασταλτικοί Λόγοι προς τη Συμμετοχή*

Σύμφωνα με τον Jackson (1993; 1991a) οι λόγοι που εμποδίζουν ή αναστέλλουν τη συμμετοχή των

ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής ονομάζονται ανασταλτικοί. Οι Jackson και Henderson (1995) όρισαν ως ανασταλτικούς λόγους «κάθε αιτία που περιορίζει τη διάθεση των ατόμων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, να διαθέσουν περισσότερο χρόνο για συμμετοχή σε αυτές και να αξιοποιήσουν προσφερόμενες υπηρεσίες και προγράμματα αναψυχής» (σελ. 31-32). Οι ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής έχουν μελετηθεί διττά: α) ως περιορισμός της συμμετοχής του ατόμου σε δραστηριότητες αναψυχής σε επιθυμητό επίπεδο, & β) ως αποκλεισμός του ατόμου από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Raymore, Godbey, & Crawford, 1994).

Οι Francken και Van Raij (1981) ήσαν από τους πρώτους ερευνητές που κατηγοριοποίησαν τους ανασταλτικούς λόγους σε εξωτερικούς και σε εσωτερικούς. Τα οικονομικά προβλήματα, η έλλειψη χρόνου, η γεωγραφική απόσταση και η έλλειψη εγκαταστάσεων ανήκουν στην κατηγορία των εξωτερικών ανασταλτικών παραγόντων. Αντίθετα, οι προσωπικές ικανότητες και έλλειψη ανάλογων δεξιοτήτων, τα διαφορετικά προσωπικά ενδιαφέροντα και η μη γνώση μιας δραστηριότητας ανήκουν στην κατηγορία των εσωτερικών ανασταλτικών λόγων. Με την κατηγοριοποίηση αυτή συμφώνησαν επίσης οι McCarville και Smale (1993) οι οποίοι αναφέρουν ότι οι ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής μπορεί να εμφανίζονται είτε εσωτερικά στο άτομο, είτε να επιβάλλονται από εξωτερικές δυνάμεις ή καταστάσεις. Ένας ανάλογος διαχωρισμός έγινε και από τον Jackson (1988) ο οποίος κατηγοριοποίησε τους ανασταλτικούς λόγους σε εσωτερικούς, στους οποίους περιλαμβάνονται προβλήματα υγείας, προσωπικές ανικανότητες και έλλειψη δεξιοτήτων και σε εξωτερικούς στους οποίους περιλαμβάνονται η έλλειψη οικονομικών πόρων, η έλλειψη χρόνου, η έλλειψη σχετικών εγκαταστάσεων. Η ταξινόμηση σε εσωτερικούς και σε εξωτερικούς ανασταλτικούς λόγους είναι σήμερα ευρέως αποδεκτή. Προεκτείνοντας τους παραπάνω ορισμούς οι Henderson, Stalnaker και Taylor (1988) διαχώρισαν τους ανασταλτικούς λόγους σε παρεμβατικούς λόγους (intervening constraints), οι οποίοι επηρεάζουν τη συμμετοχή, και σε πρότερους ανασταλτικούς λόγους (antecedent constraints), οι οποίοι περιορίζουν ή επηρεάζουν αρνητικά τις προτιμήσεις των ατόμων για κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα, ενώ επιπλέον προηγούνται και της επιθυμίας για αλλαγή των προτιμήσεων συμμετοχής. Η συνεισφορά των Henderson και συνεργάτες (1998) έγκειται στην διάκριση ανάμεσα στους όρους «προτίμηση» και «συμμετοχή». Οι εσωτερικοί λόγοι υποστηρίζεται ότι επιδρούν εξ' αρχής αρνητικά στη διαδικασία «προτίμησης» (επιλογής) και συνεπώς δεν επιτρέπουν το άτομο στη συνέχεια να εκδηλώσει πρόθεση για συμμετοχή.

### *Ομαδοποίηση των Ανασταλτικών Λόγων σε Αντίστοιχους Παράγοντες*

Με την εφαρμογή στατιστικών διερευνητικών παραγοντικών αναλύσεων, οι ερευνητές ομαδοποίησαν τους ανασταλτικούς λόγους σε ομάδες ανασταλτικών παραγόντων. Ο Jackson (1993) αναγνώρισε έξι ανασταλτικούς παράγοντες που κατονόμασε στη συνέχεια ως: κοινωνική απομόνωση, έλλειψη προσβασιμότητας, ατομικοί λόγοι, κόστος, δεσμεύσεις χρόνου και έλλειψη αντίστοιχων υπηρεσιών. Σύμφωνα με τον Jackson (1993) η ομαδοποίηση των ανασταλτικών λόγων σε παράγοντες είναι πολύ πιο αξιόπιστη ως ερευνητικό εργαλείο, από την αντίστοιχη επικέντρωση σε μεμονωμένους ανασταλτικούς λόγους. Αυτό διότι τα ατομικά εμπόδια μεμονωμένα μπορεί να επηρεαστούν από τη μέθοδο συλλογής των δεδομένων ή από την έννοια των όρων /λέξεων που χρησιμοποιούνται στα αντίστοιχα όργανα μέτρησης (εγκυρότητα ερωτηματολογίου). Σειρά ερευνών που έγινε στην χώρα μας από τον Αλεξανδρή και συνεργάτες του (Alexandris & Carroll, 1997a, b, 1998; Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002) υποστήριξε κυρίως τους έξι κατωτέρω ανασταλτικούς παράγοντες:

**A) Έλλειψη Χρόνου:** Στις περισσότερες έρευνες η έλλειψη χρόνου έχει αναδειχθεί ως ο σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας που βιώνουν τα άτομα έναντι της πιθανής συμμετοχής τους σε δραστηριότητες αναψυχής (Carroll & Alexandris, 1997; Harrington, Dawson, & Bolla, 1992; Kouthouris, 2005; McCarville & Smale, 1993). Οι υποχρεώσεις των ατόμων προς την εργασία τους, τις οικογενειακές τους υποχρεώσεις, όπως επίσης και άλλων κοινωνικών δεσμεύσεων, επιδρούν δραματικά στον περιορισμό του διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου (Coalter, 1993; Harahoussou, 1996; Jackson, 1993; Jackson & Henderson, 1995). Είναι γνωστό ότι η πλειοψηφία των ενηλίκων που δεν συμμετέχει σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής δίνει προτεραιότητα σε άλλου είδους ψυχαγωγικές ασχολίες (Alexandris & Carroll, 1999). Το ίδιο υποστηρίζει και ο Coalter (1993) ο οποίος αναφέρει ότι τα εμπόδια που σχετίζονται με την έλλειψη χρόνου υποδεικνύουν ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής δεν αποτελεί υψηλή προτεραιότητα για κάποια άτομα. Αν και η έλλειψη χρόνου αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη μη συμμετοχή, οι χρονικές δεσμεύσεις δεν σημαίνουν απαραίτητα αδυναμία συμμετοχής. Από διάφορες έρευνες φάνηκε ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν σχετίζονται πάντοτε αρνητικά με τη συμμετοχή (Kay & Jackson, 1991; Shaw, Bonen, & McCabe, 1991; W.L. Willits & F. K. Willits, 1986).

**B) Ατομικοί /ψυχολογικοί:** Ο παράγοντας αυτός σχετίζεται κυρίως με τις έννοιες: επίπεδο φυσικής κατάσταση του συμμετέχοντα, προβλήματα υγείας,

έλλειψη ικανοτήτων και τεχνικής που απαιτεί η συμμετοχή στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, φόβος για πιθανό τραυματισμό, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μη αποδοχή της συμμετοχής από το κοινωνικό περιβάλλον και την κουλτούρα της συγκεκριμένης περιοχής. Ο παράγοντας αυτός βρέθηκε από πολλές έρευνες ότι αποτελεί τον πλέον αποτρεπτικό παράγοντα, καθώς επιδρά στην προτίμηση, αποτρέποντας τελείως τη συμμετοχή (Alexandris, Grouios, Tsorbatzoudis, & Bliatsou, 2001).

**Γ) Έλλειψη ενδιαφέροντος:** Κατά τον Jackson (1990) κάποια άτομα μπορεί να έχουν πραγματικά περιορισμένο ενδιαφέρον για συμμετοχή, ενώ κάποια άλλα να επηρεάζονται από ανασταλτικούς λόγους όπως η δυσάρεστη εμπειρία από τη συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής στο παρελθόν ή οι δυσάρεστες εμπειρίες κατά τα σχολικά χρόνια. Άτομα από χαμηλές κοινωνικές τάξεις και άτομα με πολύ μικρή συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής ανέφεραν την έλλειψη ενδιαφέροντος σαν τον κυρίαρχο ανασταλτικό παράγοντα έναντι της πιθανής συμμετοχής τους (Romsa & Hoffman, 1980).

**Δ) Οικονομικά προβλήματα και προβλήματα πρόσβασης:** Η δυσκολία πρόσβασης στους χώρους αναψυχής καθώς και τα οικονομικά εμπόδια αποτελούν έναν ακόμη σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα (Jackson, 1994c; Jackson, 1991b; Kay & Jackson, 1991; Kouthouris, 2005). Το συνολικό κόστος για την αθλητική συμμετοχή περιλαμβάνει: τη χρέωση για την είσοδο στις εγκαταστάσεις, τα έξοδα μετακινήσεων, τα έξοδα για φαγητό /ποτό, την ενοίκιαση του ειδικού εξοπλισμού, την εγγραφή μέλους, το ποσό συνδρομής, και το κόστος ρουχισμού (Gratton & Taylor, 1995). Σε έρευνά του ο Coalter (1993) υποστηρίζει ότι η χρέωση για την είσοδο σε έναν χώρο αναψυχής μπορεί να μην αποτελεί απόλυτο εμπόδιο για τη συμμετοχή, αλλά είναι πιο πιθανό να σχετίζεται επηρεάζοντας τη συχνότητα συμμετοχής. Ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες όπως οι μαθητές, οι άνεργοι και οι γυναίκες που ασχολούνται με τα οικιακά, επηρεάζονται περισσότερο από οικονομικά προβλήματα και τα προβλήματα πρόσβασης (Alexandris & Carroll, 1997b). Συνήθως τα θέματα προσβασιμότητας σε χώρους άσκησης σχετίζονται άμεσα με έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων ή έλλειψη υπηρεσιών και προγραμμάτων αναψυχής. Οι Alexandris και Carroll (1997b) υποστηρίζουν ότι η έλλειψη ευκαιριών για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής σχετίζονται άμεσα με προβλήματα πρόσβασης.

**Ε) Έλλειψη παρέας:** Οι ανασταλτικοί αυτοί παράγοντες σχετίζονται με την αδυναμία εξεύρεση παρέας για τη συμμετοχή σε ομαδικές μορφές άσκησης και αναψυχής (Crawford et al., 1991). Οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την «έλλειψη παρέας» βιώνονται με μεγαλύτερη ένταση από τα

άτομα τρίτης ηλικίας και τους νέους παρά από τα άτομα μέσης ηλικίας (Jackson, 1993; McGuire et al., 1986). Πρέπει εδώ να τονισθεί ότι η συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα άσκησης και αναψυχής έχει προταθεί ως ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες παρακίνησης με στόχο τη μείωση του ποσοστού των ατόμων που εγκαταλείπουν την άσκηση μέσα στις πρώτες εβδομάδες.

*ΣΤ) Έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων και υπηρεσιών αναψυχής:* Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητικές εγκαταστάσεις ή και οι υπηρεσίες αναψυχής που προσφέρονται ειδικά στην Ελλάδα δεν είναι ικανοποιητικές. Ιδιαίτερα οι δημόσιες και δημοτικές αθλητικές εγκαταστάσεις, έχουν ελλείψεις κάτι το οποίο συνδέεται με την ελλιπή προώθηση προγραμμάτων αθλητισμού για όλους στη χώρα μας (Alexandris & Carroll, 1999). Ανάλογες έρευνες (Alexandris, 1998) έδειξαν ότι οι ανεπαρκείς αθλητικές εγκαταστάσεις και οι περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής σε προγράμματα αναψυχής αποτέλεσαν ανασταλτικούς παράγοντες και για την αύξηση της συχνότητας συμμετοχής. Η πληροφόρηση αναφορικά με την ύπαρξη προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής αποτελεί επίσης σημαντικό ενισχυτικό ή αποτρεπτικό παράγοντα προς τη συμμετοχή. Ο ανασταλτικός αυτός παράγοντας σχετίζεται με θέματα μάρκετινγκ, επικοινωνίας και προώθησης προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής από δημοτικούς και ιδιωτικούς οργανισμούς αναψυχής προς όλες τις συγκεκριμένες ομάδες υποψηφίων συμμετεχόντων (Alexandris & Carroll, 1999, Alexandris, 1998). Άτομα με χαμηλή πρόσβαση στην πληροφορία όπως ηλικιωμένοι, εργαζόμενες στο σπίτι γυναίκες, άνεργοι επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με τη γνώση, την πληροφόρηση και τις υπάρχουσες ευκαιρίες για συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής (Carroll & Alexandris, 1997).

*Ομαδοποίηση των Ανασταλτικών Παραγόντων σε Αντίστοιχες Κατηγορίες*

Στόχος της έρευνας στο χώρο των ανασταλτικών παραγόντων είναι η κατανόηση του τρόπου και της διαδικασίας λήψης απόφασης των ατόμων για συμμετοχή ή τελικά μη συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Οι Crawford και Godbey (1987) υποστήριξαν ένα θεωρητικό πλαίσιο ταξινόμησης των ανασταλτικών παραγόντων προς τη συμμετοχή, ανάλογο της δυναμικής που παρεμβαίνουν στη διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή:

*Η κατηγορία των Ενδοπροσωπικών Ανασταλτικών Παραγόντων (Intrapersonal Constraints):* Οι παράγοντες αυτοί εκπροσωπούν τους εσωτερικούς παράγοντες όπως αναλύθηκαν προηγουμένως. «Περιλαμβάνουν αρνητικές ατομικές και ψυχολογικές καταστάσεις ή ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ή ελλεί-

ψεις του ίδιου του ατόμου που αλληλεπιδρούν με τις προσωπικές του προτιμήσεις» (Crawford και Godbey, σελ 122). Παραδείγματα τέτοιων παραγόντων αποτελούν το άγχος για τη συμμετοχή, η αντιλαμβανόμενη έλλειψη αυτο-ικανότητας του ατόμου, η κόπωση, η χαμηλή αυτο-εκτίμηση, το μειωμένο αντιληπτό επίπεδο της προσωπικής φυσικής κατάστασης, όπως και η αποδοχή ή μη αποδοχή από το κοινωνικό περιβάλλον της συμμετοχής.

*Η κατηγορία των Διαπροσωπικών Ανασταλτικών Παραγόντων (Interpersonal Constraints):* Ορίζονται ως «το αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ή το αποτέλεσμα της συνύπαρξης ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν» (Crawford και Godbey, σελ 123). Παράδειγμα στην κατηγορία αυτή αποτελεί η δυσκολία εξεύρεσης παρέας ή συνασκούμενων, ή συντρόφου για συμμετοχή.

*Η κατηγορία των Δομικών Ανασταλτικών Παραγόντων (Structure Constraints):* Ορίζονται ως «εξωτερικοί παράγοντες που παρεμβαίνουν ανάμεσα στην προτίμηση για συγκεκριμένη δράση αναψυχής και την τελική συμμετοχή ή μη συμμετοχή» (Crawford και Godbey, σελ 124). Παραδείγματα στην κατηγορία αυτή αποτελούν η έλλειψη οικονομικών πόρων, η έλλειψη ή και προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, η απουσία κατάλληλων προγραμμάτων, το επίπεδο της ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών αθλητισμού αναψυχής και τέλος η απουσία ευκαιριών και προτροπής των πολιτών για συμμετοχή σε δράσεις, από την πολιτεία.

*Το Ιεραρχικό Μοντέλο των Ανασταλτικών Παραγόντων*

Οι Crawford και συνεργάτες (1991) ανέπτυξαν περαιτέρω το παραπάνω μοντέλο και υποστήριξαν ότι οι κατηγορίες των ανασταλτικών παραγόντων βιώνονται από τα άτομα *ιεραρχικά*, σε σχέση πάντοτε με την διαδικασία λήψης απόφασης για συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής. Η ισχυρότερη κατηγορία εμποδίων εκφράζεται από τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνει το άτομο. Αντίστοιχα η συμμετοχή ή μη συμμετοχή εξαρτάται πρωταρχικά από το μέγεθος των προσωπικών /ατομικών ανασταλτικών παραγόντων. Ακολουθεί η κατηγορία των διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων, που περιλαμβάνουν λόγους που θεωρούνται αποτελέσματα κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή ικανότητας επικοινωνίας και κοινωνικής ευελιξίας. Η τελευταία κατηγορία ως προς τη σημασία για τη συμμετοχή ή μη συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, και πάντοτε σύμφωνα με το μοντέλο, είναι η κατηγορία των δομικών ανασταλτικών παραγόντων. Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες, παρεμβαίνουν μεταξύ των προτιμήσεων των ατόμων για συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής και της ίδιας της συμμετοχής. Υποστηρίζεται ότι είναι οι λιγότε-

ρο ισχυροί και λιγότερο αποτρεπτικοί για την τελική λήψη απόφασης του ατόμου για συμμετοχή, σε σχέση με τις άλλες δύο κατηγορίες. Σχετικές έρευνες που διεξήχθησαν κατά καιρούς επιβεβαίωσαν την ιεραρχία της σημαντικότητας των τριών κατηγοριών των ανασταλτικών παραγόντων (Alexandris & Carroll, 1997a; Alexandris & Carroll, 1997b). Το μοντέλο των Crawford et al. (1991) προσέλαυσε το ενδιαφέρον πλήθους ερευνητών και παρείχε τη βάση για περαιτέρω εμπειρική έρευνα σε αυτό το πεδίο. Οι Raymore, Godbey, Crawford και von Eye (1993) ήταν από τους πρώτους οι οποίοι επαλήθευσαν στατιστικά το μοντέλο. Διεξήγαγαν έρευνα που αφορούσε ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής σε εφήβους και παρείχαν εμπειρική υποστήριξη των τριών κατηγοριών των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής (ενδοπροσωπικών, διαπροσωπικών, δομικών) και της ιεραρχικού τρόπου που βιώνονται από τα άτομα. Στη συνέχεια ερευνητές (Alexandris & Carroll, 1997b; Jackson & Rucks, 1995; Raymore et al., 1994) χρησιμοποίησαν δείγματα ενηλίκων ατόμων, μαθητών γυμνασίων / λυκείων, εφήβων και γυναικών, υποστηρίζοντας την καταλληλότητα και τη χρησιμότητα του μοντέλου αναφορικά με την αναψυχή και τη συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής. Το γενικό συμπέρασμα που προκύπτει από τις έρευνες αυτές είναι η σημαντικότητα της κατηγορίας των ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων. Είναι ευρέως αποδεκτό σήμερα ότι αυτοί οι παράγοντες είναι οι πλέον αποτρεπτικοί για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Από την άλλη πλευρά οι δομικοί παράγοντες φαίνεται ότι δεν αποτρέπουν εξ' αρχής τη συμμετοχή, αλλά μάλλον επηρεάζουν το είδος, τη διαδικασία, τη συχνότητα και τη διάρκεια της συμμετοχής σε δράσεις αναψυχής.

### **Ανασκόπηση σχετικών ερευνών**

*Ανασταλτικοί Παράγοντες και Δημογραφικές Μεταβλητές:* Μεγάλος αριθμός ερευνών έχει εξετάσει τη σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής και διαφορετικών δημογραφικών χαρακτηριστικών των ατόμων. Έρευνες έδειξαν ότι το διαφορετικό φύλο, ή μορφωτικό επίπεδο, ή η διαφορετική ηλικία και οικογενειακή κατάσταση σχετίζονται με διαφορετική αντίληψη για τη δύναμη ή την ύπαρξη των ανασταλτικών παραγόντων (Κουθούρης, Αλεξανδρής, Γιobάνη, & Χατζηγιάννη, 2005a; Alexandris & Carroll, 1997a; Jackson & Henderson, 1995; McGuire et al., 1986; Raymore et al., 1994; Romsa & Hoffman, 1980; Searle & Jackson, 1985a).

*Διαφορετικό Φύλο και Ανασταλτικοί Παράγοντες:* Η πλειοψηφία των ερευνών που εξέτασαν την αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε σχέση με το φύλο των συμμετεχόντων βρήκαν διαφορές στους ανασταλτικούς παράγοντες ανά-

μεσα στους άνδρες και τις γυναίκες. Συγκεκριμένα οι γυναίκες βιώνουν σε μεγαλύτερη ένταση ανασταλτικούς παράγοντες απ' ότι οι άνδρες (Henderson, 1996; Henderson & Allen, 1991; Henderson & Bialeschki, 1991; Horna, 1989; Jackson & Henderson, 1995; Raymore et al., 1994; Witt & Goodale, 1981). Μία από τις πρώτες έρευνες των Searle και Jackson (1985a) έδειξε ότι οι γυναίκες περιορίζονται περισσότερο στη συμμετοχή τους απ' ότι οι άνδρες από παράγοντες όπως είναι η έλλειψη πάρεας, οι οικογενειακές δεσμεύσεις, η έλλειψη γνώσεων, η έλλειψη μεταφορικών μέσων και η έλλειψη σωματικών ικανοτήτων. Η έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) έδειξε ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερο τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες απ' ότι οι άνδρες. Το ίδιο υποστήριξε και ο Raymore et al. (1994) ότι δηλαδή οι γυναίκες βίωναν ανασταλτικούς παράγοντες όπως η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η έλλειψη γνώσεων, η έλλειψη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, κ.α. Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες που βιώνουν οι γυναίκες σχετίζονται με τα καθήκοντα του σπιτιού, το ρόλο της γυναίκας στην οικογένεια και την ανατροφή των παιδιών (Bialeschki & Michener, 1994; Green, Hebron, & Woodward, 1989; Henderson, 1990a; Henderson, 1990b; Henderson et al., 1988; Rocklynn, 1998; Shaw, 1985). Σε έρευνα που έγινε από τους Brown, Brown, Miller και Hansen (2001) για παράδειγμα, σε γυναίκες μητέρες βρέθηκε ότι οι παράγοντες που περιορίζουν τη συμμετοχή τους ήταν η έλλειψη χρόνου, κυρίως από τις δεσμεύσεις τους στα παιδιά και στα καθήκοντα του σπιτιού, τις υποχρεώσεις τους απέναντι στο σύντροφο ή τη δουλειά, η έλλειψη ενέργειας, το ότι η άσκηση δεν ήταν προτεραιότητά τους, καθώς επίσης και το ότι δεν διασκέδαζαν με την άσκηση. Η έλλειψη χρημάτων ήταν εμπόδιο κυρίως στις μητέρες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό δείκτη. Η όχι καλή κατάσταση της υγείας και η έλλειψη μεταφορικών μέσων αν και ήταν τελευταία στη λίστα των εμποδίων δηλώθηκαν από πολλές μητέρες. Επίσης, μητέρες με δύο ή τρία παιδιά δήλωσαν ότι αυτό τους εμπόδιζε περισσότερο να ασκηθούν απ' ότι οι μητέρες με ένα παιδί. Με την έρευνα των Brown et al. (2001) έρχονται σε συμφωνία και άλλες έρευνες που υποστήριζαν ότι οι γυναίκες μητέρες είναι το λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής (Verhoel & Love, 1992; Verhoel, Love, & Rose, 1992). Η έρευνα των Harrington και Dawson (1995) εξέτασε τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν γυναίκες με πλήρες ωράριο εργασίας, με ωράριο μερικής απασχόλησης και γυναίκες που δεν εργάζονται. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι οι γυναίκες με πλήρες ωράριο εργασίας επηρεάζονται στη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου από παράγοντες όπως, οι ευθύνες (υποχρεώσεις) απέ-

ναντι στη δουλειά και την οικογένεια, η κούραση και η έλλειψη χρόνου. Τους ίδιους παράγοντες ανέφεραν και οι γυναίκες με μερικό ωράριο απασχόλησης, αλλά σε μικρότερη έκταση. Οι γυναίκες που δεν εργάζονταν επηρεάζονταν από παράγοντες όπως, η έλλειψη ικανοτήτων, οι προσωπικές τους αξίες που αντισταθμίζονται με τις επιδιώξεις για δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, ο φόβος, η μη ύπαρξη ευκαιριών για τέτοιου είδους δραστηριότητες και η χαμηλή αυτό-εικόνα τους.

Μια από τις λίγες έρευνες με στόχο να προσδιοριστούν οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής των γυναικών και συγκεκριμένα σε δραστηριότητες αναψυχής με έμφαση τις δραστηριότητες περιπέτειας στην ύπαιθρο (outdoor adventure), έγινε από την Little (2002). Βρέθηκε ότι οι παράγοντες που περιόριζαν τη συμμετοχή γυναικών σε δραστηριότητες περιπέτειας αναψυχής σχετίζονται με τις α) αυξημένες κοινωνικές δεσμεύσεις τους, β) την αυτοαντίληψη για τον εαυτό τους (προσωπική αντίληψη) και την γ) *ιδιαιτέρη φύση* των δραστηριοτήτων περιπέτειας αναψυχής. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες βιώνουν τις ακόλουθες κατηγορίες ανασταλτικών παραγόντων: *Κοινωνικοί παράγοντες*. Ο ρόλος της γυναίκας στην κοινωνία περιορίζει τις ευκαιρίες, τις γνώσεις και την επίτευξη εμπειριών σε δραστηριότητες περιπέτειας αναψυχής. Περιοριστικοί παράγοντες προ την συμμετοχή αποτελούν επίσης το γεγονός ότι συνήθως επιφορτίζονται με το να φροντίζουν άλλους (οικογένεια) και η παραδοσιακή αντίληψη ότι κάποιες δραστηριότητες είναι ανδρική υπόθεση (π.χ. το κυνήγι). *Προσωπικοί παράγοντες*. Συναισθήματα όπως η αμφιβολία, ο φόβος, οι ενοχές, η παραδοσιακή αντίληψη του συνόλου των γυναικών για δράσεις υπαίθρου περιπέτειας, η έλλειψη εμπειρίας, η προσωπική τους φυσική ικανότητα (φυσική κατάσταση, υγεία, τραυματισμοί), ο συνδυασμός όλων αυτών με την έλλειψη υποστήριξης από το περιβάλλον τους αποτελούν υψηλούς περιοριστικούς παράγοντες. *Παράγοντες τεχνικής φύσης της περιπέτειας αναψυχής*. Η χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού, η επίπονη εκπαίδευση και ο σημαντικός ενίοτε βαθμός δυσκολίας των υπαίθριων δραστηριοτήτων αποτελούν περιοριστικούς παράγοντες για το σύνολο των γυναικών μάλλον, αλλά όχι για εξαιρέσεις.

*Διαφορετικό Επίπεδο Εκπαίδευσης και Ανασταλτικοί Παράγοντες*: Σε έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) βρέθηκε ότι η βίωση των ανασταλτικών παραγόντων αυξάνεται σταδιακά όσο χαμηλότερο τυχαίνει να είναι το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων. Άτομα με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης βιώνουν πιο έντονα τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες, απ' ότι άτομα με υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης. Έρευνες που διεξήχθησαν στην χώρα μας είναι σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες που έγιναν στην Αμερική (Searle & Jackson,

1985a). Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν ότι όσο αυξάνεται το επίπεδο εκπαίδευσης των ατόμων ελαττώνεται και η ύπαρξη συγκεκριμένων ανασταλτικών παραγόντων και ιδιαίτερα των ενδοπροσωπικών. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με την άνοδο γενικά του μορφωτικού επιπέδου στην χώρα μας αποτελεί ενθαρρυντικό στοιχείο, ότι ο αριθμός συμμετοχής των πολιτών σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής προβλέπεται να αυξηθεί στα επερχόμενα χρόνια στην πατρίδα μας.

*Διαφορετικές Ηλικιακές Ομάδες και Ανασταλτικοί Παράγοντες*: Η πλειοψηφία των ερευνών έδειξε διαφορές στην αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων όσον αφορά άτομα διαφόρων ηλικιών (Buckanan & Allen, 1985; Hultsman, 1993; Jackson, 1990; McGuire et al., 1986; Witt & Goodale, 1981). Με την αύξηση της ηλικίας αυξάνονται κυρίως οι εσωτερικής μορφής ανασταλτικοί παράγοντες (Jackson, 1993; Searle & Jackson, 1985a). Εμπόδια που σχετίζονται με την *έλλειψη χρόνου* απεικονίζονται σχηματικά με ένα ανεστραμμένο U, αφού αυξάνονται από την παιδική προς τη μέση ηλικία και μειώνονται προς την τρίτη ηλικία. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνονται και τα εμπόδια που σχετίζονται με τα οικονομικά προβλήματα (Jackson, 1993). Τέλος τα εμπόδια που σχετίζονται με την *έλλειψη παρέας* βιώνονται με μεγαλύτερη ένταση από τα άτομα τρίτης ηλικίας και τους νέους παρά από τα άτομα μέσης ηλικίας (Jackson, 1993; McGuire et al., 1986).

*Διαφορετική Συχνότητα Συμμετοχής και Ανασταλτικοί Παράγοντες*: Οι περισσότερες έρευνες που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητας συμμετοχής αναφέρουν αρνητική σχέση ανάμεσα τους, κάτι το οποίο είναι αναμενόμενο και σημαίνει ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες οδηγούν είτε στη μη συμμετοχή, είτε στη μείωση της συχνότητας της συμμετοχής των ατόμων σε δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997a, 1997b; Alexandris et al., 2002). Παρ' όλα αυτά υπάρχουν έρευνες που αμφισβητούν το παραπάνω γεγονός, υποστηρίζοντας ότι η ύπαρξη ανασταλτικών παραγόντων δεν οδηγεί πάντα σε μη συμμετοχή ή κατ' ανάγκη μείωση της συχνότητας συμμετοχής (Kay & Jackson, 1991; Scott, 1991; Willits & Willits, 1986).

Συγκεκριμένα, οι Kay και Jackson (1991) υποστήριξαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν εμποδίζουν οριστικά και πάντα τη συμμετοχή. Σε έρευνές τους υποστηρίζουν ότι αναφέρθηκαν αντίστοιχα υψηλά επίπεδα ανασταλτικών παραγόντων τόσο από την ομάδα των συμμετεχόντων, όσο και από την ομάδα των μη συμμετεχόντων. Σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα, αναφέρθηκαν μεγαλύτερης συχνότητας ανασταλτικοί παράγοντες από τους συμμετέχοντες σε δραστηριότητες αναψυχής, παρά από αυτούς που δεν συμμετείχαν καθόλου. Την

αρνητική σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συμμετοχής αμφισβήτησαν επίσης, οι Shaw και συνεργάτες. (1991). Η έρευνά τους έδειξε ότι τα άτομα που βίωναν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες, είχαν την τάση να συμμετέχουν περισσότερο. Αντίθετα, οι Alexandris και Carroll (1997b) υποστηρίζουν ότι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συμμετοχής. Σε έρευνά τους που διεξήχθη σε αστική περιοχή της Ελλάδας (Λάρισα) εξέτασαν τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής ενηλίκων που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ των διαστάσεων ανασταλτικών παραγόντων και συμμετοχής ή μη συμμετοχής, καθώς και η σχέση μεταξύ διαστάσεων ανασταλτικών παραγόντων και συχνότητας συμμετοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μη συμμετέχοντες βίωναν περισσότερους ανασταλτικούς παράγοντες ειδικά στην κατηγορία των ενδοπροσωπικών παραγόντων απ' ότι οι συμμετέχοντες, ενώ η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων μειωνόταν ανάλογα με την αύξηση της συχνότητας συμμετοχής. Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι οι παράγοντες *ατομικοί /ψυχολογικοί*, *έλλειψη ενδιαφέροντος*, *έλλειψη γνώσης* και *έλλειψη χρόνου*, είναι οι παράγοντες από τους οποίους μπορούν να προβλεφθούν ομάδες συμμετεχόντων από ομάδες μη συμμετεχόντων. Σε έρευνα των Κουθούρη, Αλεξανδρή και Γκόλτσου (2005) με σκοπό τη διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων για συμμετοχή σε αγώνες ποδοσφαίρου αναψυχής γηπέδων μικρών διαστάσεων, επιβεβαιώθηκε η αρνητική σχέση ανάμεσα στην αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες επιδρούν αρνητικά στη συχνότητα συμμετοχής. Σε κάποιες έρευνες η μη εύρεση αρνητικής συσχέτισης ανάμεσα στη συμμετοχή και στην αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων εξηγήθηκε από τη θεωρία της διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων. Σύμφωνα με τον Jackson και τους συνεργάτες του (1993) η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής δεν εξαρτάται από την έλλειψη ανασταλτικών παραγόντων αλλά από την επιτυχή διαπραγμάτευσή τους. Όλα τα άτομα αντιμετωπίζουν εμπόδια. Κάποιοι όμως είναι πιο «ικανοί» στο να τα ξεπεράσουν και να φτάσουν στη συμμετοχή. Η επιτυχή διαπραγμάτευση των ανασταλτικών παραγόντων εξαρτάται από παράγοντες όπως η παρακίνηση του ατόμου (Alexandris et al., 2002) οι προσωπικές στάσεις προς την αναψυχή, και η προσωπικότητα του ατόμου. Οι έρευνες στον χώρο της διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων είναι ακόμη σε διερευνητικά στάδια (Alexandris, Kouthouris, & Girgolas, 2007; Κουθούρης, Αλεξανδρή, & Μπουρνόλου, 2005). Ο εντοπισμός των

προσωπικών στρατηγικών διαπραγμάτευσης, η επίδραση άλλων προσωπικών μεταβλητών στη διαδικασία και η αλληλεπίδραση των ανασταλτικών παραγόντων με τις στρατηγικές είναι θέματα τα οποία δεν έχουν ακόμη διερευνηθεί πλήρως.

### Σχόλια και συζήτηση

Η διεξοδική μελέτη των αποτελεσμάτων πλήθους ερευνών με αντικείμενο τους λόγους αναστολής της συμμετοχής σε δράσεις αναψυχής έχει οδηγήσει σε πλήθος ασφαλών συμπερασμάτων. Η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων επηρεάζεται από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων και διαφέρει από άτομο σε άτομο ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Το γυναικείο φύλο αντιμετωπίζει πάντοτε περισσότερα εμπόδια προς τη συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής. Επίσης έχει παρατηρηθεί μία αντιστρόφως ανάλογη σχέση μεταξύ αύξησης της ηλικίας των συμμετεχόντων και αντίστοιχης συμμετοχής. Η πλειονότητα των ερευνών αυτών υπέδειξαν ότι τα ενδοπροσωπικά εμπόδια είναι τα ισχυρότερα μειώνοντας την πιθανότητα συμμετοχής σε δράσεις αναψυχής.

Ακόμη, η σχέση μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και συμπεριφοράς όπως η συχνότητα συμμετοχής έναντι συγκεκριμένων δράσεων ακόμη μελετάται ευρέως (Alexandris et al., 2002; Hubbard & Mannell, 2001). Αρκετοί ερευνητές θεωρούν ότι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ των ανασταλτικών παραγόντων και της συχνότητας συμμετοχής. Η ύπαρξη δηλαδή εμποδίων προς τη συμμετοχή μειώνουν, αναστέλλουν ή αποτρέπουν τελείως τη συμμετοχή των ατόμων σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997a, 1997b) Αντίθετα, υπάρχουν ερευνητές που υποστηρίζουν ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ λόγων αναστολής και συμμετοχής και ότι η ύπαρξη ανασταλτικών λόγων δεν καθορίζει απόλυτα τη συμμετοχή (Kay & Jackson, 1991; Shaw et al., 1991). Κάποια άτομα - ίσως με υψηλή παρακίνηση - δεν αντιδρούν παθητικά στους ανασταλτικούς παράγοντες, αλλά βρίσκουν τρόπο να διαπραγματεύονται τους παράγοντες αυτούς, πετυχαίνοντας έτσι την έναρξη ή τη συνέχεια της ενασχόλησης με δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής της επιλογής τους, έστω και με τρόπο διαφορετικό από αυτόν της αρχικής τους επιθυμίας. Στρατηγικές επιτυχούς διαπραγμάτευσης των εμποδίων είναι η δημιουργία κατάλληλων κινήτρων και προσπάθεια αλλαγής των αρνητικών στάσεων σε θετικές στάσεις έναντι της ενασχόλησης των ατόμων με δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Τέλος, το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων σχεδόν πάντα επιβεβαιώνεται σε γενικούς πληθυσμούς.

Παρά τις σημαντικές ερευνητικές προσπάθειες η κατανόηση της σχέσης μεταξύ ανασταλτικών παραγόντων και άλλων ψυχολογικών παραμέ-

τρων αναφορικά με τη συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής (στάσεις, κίνητρα, εμπλοκή, κλπ) παραμένουν υπό μελέτη (Hinch & Jackson, 2000). Οι ερευνητές Iwasaki και Havitz (2004) υποστήριξαν ένα μοντέλο λήψης απόφασης για συμμετοχή όπου οι ανασταλτικοί παράγοντες ενεργούν ως ατομικοί και κοινωνικοί μεσολαβητές προς τη συμμετοχή, έχοντας τη δύναμη να επηρεάζουν το επίπεδο διάθεσης των ατόμων για συμμετοχή καθώς και την τελική τους σχέση με συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής. Γενικά οι θεωρίες των ανασταλτικών παραγόντων έχουν χρησιμοποιηθεί για την εξέταση της διαδικασίας λήψης απόφασης ενός ατόμου προς τη συμμετοχή του σε δράσεις κινητικής αναψυχής (Mannell & Iwasaki, 2005; Mannell & Loucks-Atkinson, 2005), ενώ ακόμη έχουν βοηθήσει στην ανάπτυξη κατάλληλης πολιτικής αναψυχής και στον επιτυχή σχεδιασμό στρατηγικών αύξησης της συμμετοχής (Alexandris & Carroll, 1999).

### Πρακτικές εφαρμογές και προτάσεις

Οι υπεύθυνοι παροχής υπηρεσιών αθλητισμού αναψυχής θα πρέπει να αντιμετωπίζουν τα άτομα ανάλογα με τα ιδιαίτερα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Όπως προαναφέρθηκε, οι έρευνες που έγιναν κατά καιρούς έδειξαν ότι τα άτομα, ανάλογα με τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά, βιώνουν διαφορετικούς ανασταλτικούς παράγοντες και σε διαφορετική ένταση και επομένως απαιτούν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης, προκειμένου να εξαλειφθούν οι ανασταλτικοί παράγοντες και να ενισχυθεί η συμμετοχή. Μπορεί κανείς να αναλογιστεί τη μεγάλη σημασία της έρευνας των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Το γεγονός ότι οι γυναίκες βιώνουν σε υψηλότερο βαθμό ανασταλτικούς παράγοντες από τους άνδρες, θα μπορούσε να ξεπεραστεί αν τους δινόταν ευκαιρίες και κατάλληλο περιβάλλον για συμμετοχή. Σύμφωνα με τη Henderson (1996) το ασφαλές και ενθαρρυντικό περιβάλλον θα μπορούσε να μειώσει τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν οι γυναίκες και να αυξήσει τη συμμετοχή τους. Η έλλειψη χρόνου λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων θα μπορούσε να ξεπεραστεί εάν υπήρχαν δυνατότητες απασχόλησης όλης της οικογένειας στον ίδιο χώρο, όπως ύπαρξη παιδικής χαράς για τα παιδιά, ή αίθουσα γυμναστηρίου για τις γυναίκες ή ακόμη και ύπαρξη γυναικείων τουρνουά. Πιο γενικά, η έλλειψη χρόνου θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί αν γινόταν εκτενής προώθηση ενασχόλησης με τέτοιου είδους δραστηριότητες, κατά τα Σαββατοκύριακα ή αμέσως μετά την εργασία των ατόμων. Με την παροχή μεγαλύτερου εύρους προγραμμάτων, υπηρεσιών και με την παροχή περισσότερων και καλύτερων εγκαταστάσεων αθλητισμού ανα-

ψυχής από το κράτος, θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί ο παράγοντας που σχετίζεται με την έλλειψη εγκαταστάσεων και υπηρεσιών. Ακόμη, η επιστήμη του μάρκετινγκ θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί από τους υπεύθυνους της διοίκησης των εγκαταστάσεων, ώστε η επιλογή των προγραμμάτων και υπηρεσιών να στηρίζεται σε πληροφορίες μάρκετινγκ οι οποίες θα δείχνουν τις ανάγκες του κόσμου και θα τις καλύπτουν. Οι ατομικοί /ψυχολογικοί λόγοι θα μπορούσαν να εξαλειφθούν με κατάλληλη και εκτενή προώθηση της αθλητικής αναψυχής και την παροχή κατάλληλων αθλητικών προγραμμάτων, τα οποία θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες του κόσμου. Επίσης, η προώθηση του personal training θα βοηθούσε στο να ξεπεράσουν τα άτομα τους ανασταλτικούς αυτούς παράγοντες, αφού με το να ασκούνται μόνοι τους θα νιώθουν πιο άνετα. Η παροχή αθλητικής εκπαίδευσης από τους υπεύθυνους, καθώς και η ανάπτυξη θετικών στάσεων προς την άσκηση γενικότερα και η προώθηση της δια βίου άσκησης μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής κατά τη διάρκεια των μαθητικών χρόνων, θα μπορούσαν να περιορίσουν σημαντικά την έλλειψη ενδιαφέροντος. Επειδή, όπως αναφέρθηκε παραπάνω αιτία για τους ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με οικονομικούς λόγους και με προβλήματα πρόσβασης, μπορεί να είναι η έλλειψη εγκαταστάσεων, η δημιουργία νέων εγκαταστάσεων μπορεί να βοηθήσει στη λύση των προβλημάτων πρόσβασης. Όσον αφορά τον οικονομικό τομέα, οι διαφοροποιημένες τιμές για την είσοδο στους χώρους άσκησης, τον εξοπλισμό, κτλ., ή ακόμα και η δωρεάν παροχή υπηρεσιών και εγκαταστάσεων θα βοηθούσαν αρκετά στην αύξηση της συμμετοχής. Η έλλειψη παρέας μπορεί να αντιμετωπιστεί με την διοργάνωση εκδηλώσεων και γεγονότων αθλητικής αναψυχής, όπου θα προωθείται η δημιουργία σχέσεων και η επικοινωνία μεταξύ των ατόμων, με σκοπό να συμμετέχουν όλο και περισσότερο. Επίσης, θα πρέπει να αναπτυχθούν εθελοντικοί σύλλογοι (clubs) που θα παρέχουν δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής, όπου η δημιουργία αυτών των clubs βασίζεται στο ότι τα μέλη τους έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Με αυτό τον τρόπο, ο κάθε άνθρωπος θα μπορεί να βρει εκεί άτομα με ενδιαφέροντα αθλητικής αναψυχής.

Γενικότερα, θα βοηθήσει αρκετά στην εξάλειψη των ανασταλτικών παραγόντων και στην προώθηση της συμμετοχής, η ύπαρξη τμημάτων μάρκετινγκ στους αθλητικούς οργανισμούς και εγκαταστάσεις αναψυχής, τα οποία θα δουλεύουν με στρατηγικά πλάνα μάρκετινγκ. Τα πλάνα αυτά θα πρέπει να αναπτυχθούν βάση εκτενούς έρευνας μάρκετινγκ σε μια ποικιλία απόψεων που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής και την καταναλωτική συμπεριφορά. Το βασικό μέρος του στρατηγικού σχεδιασμού θα πρέπει να περιλαμβάνει ανά-



πτύξη συγκεκριμένων πλάνων δράσης και δεικτών απόδοσης (οικονομικούς ή μη), μετρήσεων και στόχων, μέσω των οποίων θα καταγράφεται και θα ελέγχεται η πρόοδος. Ανακεφαλαιώνοντας, η ενσωμάτωση του μάρκετινγκ, από τους υπεύθυνους παροχής υπηρεσιών, στη διοίκηση των οργανισμών και των εγκαταστάσεων αθλητισμού αναψυχής, αποτελεί σημαντικό κομμάτι στην εξάλειψη των ανασταλτικών παραγόντων και επομένως, στην αύξηση της συμμετοχής των ατόμων σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής.

### Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Παρόλη την εκτεταμένη βιβλιογραφία που υπάρχει για τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής, σχετικά θέματα συνεχίζουν να είναι πολύ δημοφιλή στην διεθνή βιβλιογραφία της αναψυχής. Υπάρχουν 3 συγκεκριμένες κατευθύνσεις στις οποίες πρέπει να στραφούν οι έρευνες στο μέλλον:

α) Ενσωμάτωση των ανασταλτικών παραγόντων σε θεωρητικά μοντέλα που προέρχονται από άλλες επιστήμες (π.χ., ψυχολογία) με στόχο να εξεταστεί η αλληλεπίδραση των μεταβλητών και να προβλεφθεί καλύτερα η συμμετοχή. Οι Alexandris και Stodoloska (2004) για παράδειγμα εξέτασαν την αλληλεπίδραση των ανασταλτικών παραγόντων και μεταβλητών της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Ajzen, 1988) και βρήκαν ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν να προβλέψουν σε μεγάλο βαθμό τη μεταβλητή του αντιλαμβανόμενου ελέγχου. Μπορεί επίσης να εξεταστεί η σχέση των ανασταλτικών παραγόντων με το Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992).

β) Διερεύνηση των στρατηγικών διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως οι έρευνες στον χώρο της διαπραγμάτευσης των ανασταλτικών παραγόντων είναι ακόμη στα πρώτα στάδια. Υπάρχει μεγάλο θεωρητικό και πρακτικό ενδιαφέρον να εντοπιστούν οι στρατηγικές διαπραγμάτευσης που είναι οι πιο επιτυχημένες για την αντιμετώπιση των ανα-

σταλτικών παραγόντων. Είναι επίσης σημαντικό να αναπτυχθούν έγκυρες και αξιόπιστες κλίμακες για τη μέτρηση των στρατηγικών διαπραγμάτευσης.

γ) Η εξέταση των ανασταλτικών παραγόντων σε σχέση με άλλες μεταβλητές οι οποίες έχουν προταθεί από τη βιβλιογραφία ότι επιδρούν στη συμπεριφορά του ατόμου. Υπάρχουν περιορισμένες έρευνες που εξέτασαν με επιτυχία την αλληλεπίδραση της παρακίνησης και των ανασταλτικών παραγόντων (Alexandris, Kouthouris, & Meligdis, 2006; Alexandris et al., 2002; Carroll & Alexandris, 1997). Περαιτέρω έρευνα απαιτείται για να κατανοηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στους ανασταλτικούς παράγοντες, στην παρακίνηση και σε σχέση με τις στρατηγικές διαπραγμάτευσης. Τέλος δεν υπάρχουν έρευνες που να εξετάζουν το ρόλο της προσωπικότητας στην αντίληψη των παραγόντων και τη διαπραγμάτευσή τους. Είναι σημαντικό να εξεταστεί το κατά πόσο κάποια χαρακτηριστικά προσωπικότητας συνδέονται με τους ανασταλτικούς παράγοντες και τελικά επηρεάζουν τη συμμετοχή σε συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής.

### Επίλογος

Το γεγονός της ύπαρξης εμποδίων προς τη συμμετοχή σε δράσεις κινητικής αναψυχής και η ανάγκη αντιμετώπισής τους, πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη από τους υπευθύνους κάθε φορέα παροχής υπηρεσιών και προγραμμάτων αθλητισμού αναψυχής. Η διοίκηση κάθε κέντρου υπαίθριων ή εσωτερικής στέγασης δραστηριοτήτων και προγραμμάτων κινητικής αναψυχής πρέπει να έχει πρωτεύοντα στόχο την αύξηση της συμμετοχής των ατόμων. Η συνεχής έρευνα, ο εντοπισμός και η κατανόηση των ανασταλτικών παραγόντων μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του φαινομένου της μικρής παρουσίας αθλούμενων πολιτών στη χώρα μας, στο σχεδιασμό καταλληλότερων εγκαταστάσεων, αρτιότερα συντηρημένων και εξοπλισμένων και τέλος υγιεινότερους και πιο χαρούμενους πολίτες.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Ο εντοπισμός και η καταγραφή του συνόλου των λόγων που αναστέλλουν την προσπάθεια των πολιτών για συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και κατ' επέκταση αθλητισμού αναψυχής, είναι απαραίτητη και πρωταρχικής σημασίας ανάγκη σε κάθε κοινωνία. Η επισταμένη μελέτη των ανασταλτικών λόγων που βιώνουν οι πολίτες στην καθημερινότητά τους, αναδεικνύει ελλείψεις στην οργανωτική δομή της πολιτείας, εντοπίζει κοινωνικά φαινόμενα που ήταν στη σκιά, και κάνει αντιληπτή την έλλειψη παροχής ευκαιριών προς τους πολίτες για συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής. Το ποσοστό της ενεργούς συμμετοχής των πολιτών κάθε χώρας σε δράσεις αναψυχής είναι ο ακριβέστερος δείκτης που καταδεικνύει την ποιότητα ζωής σε μία κοινωνία. Στη χώρα μας τα αντίστοιχα νούμερα είναι τραγικά. Τα εμπόδια προς τη συμμετοχή όμως διαφοροποιούνται ανάλογα και με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του πληθυσμού, τις τάσεις, την παιδεία τις ευκαιρίες για αλλαγή. Όλοι οι φορείς κρατικοί και ιδιωτικοί πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να σχεδιάζουν μια ανατρεπτική πολιτική για την επιτυχή αντιμετώπιση των ενδοπροσωπικών των διαπροσωπικών και των δομικών εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι πολίτες της χώρας μας ώστε να διευκολύνουν τη συμμετοχή τους σε υγιείς δράσεις αθλητικού περιεχομένου. Ίδωμεν.....

### Βιβλιογραφία

- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality and behaviour*. Bristol, UK: Open University Press.
- Alexandris, K. (1998). Patterns of recreational sport participation among the adult population in Greece. *Cyber Journal of Sport Marketing*, 2(2), 1-9.
- 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., Grouios, G., Tsoaratsoudis, 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., Kouthouris, Ch., & Girgolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation and intention to continuing participation: A study in recreational alpine skiing. *Journal of Leisure Research*, 39, 4
- Alexandris, K., & Kouthouris, C., & Meligdis, A., (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.
- Alexandris, K., & Stodolska, M. (2004). The influence of perceived constraints on the attitudes towards recreational sport participation. *Loisir et Societe*, 27, 197-217.
- Alexandris, K., Tsoaratzoudis, Ch., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 233-252.
- Bialeschki, M., & Henderson, K. (1988). Constraints to trail use. *Journal of Park and Recreation Administration*, 6(3), 20-28.
- Bialeschki, M.D., & Michener, S. (1994). Re-entering leisure: Transition within the role of motherhood. *Journal of Leisure Research*, 26, 57-74.
- Blair, S. N. (1993). Physical activity, physical fitness and health. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 64, 365-376.
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure sciences*, 23, 131-144.
- Buchanan, T., & Allen, L. (1985). Barriers to recreation participation in later life cycle stages. *Therapeutic Recreation Journal*, 19, 39-50.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Coalter, F. (1993). Sports participation: Price or priorities? *Leisure Sciences*, 12, 171-182.
- Crawford, D., & Godbay, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbay, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Dishman, R., Sallis, J., & Orenstein, D. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100, (2), 158-171.
- Francken, D., & Van Raij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Godbey, G. (1985). Non-participation in public leisure services: A model. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 1-13.
- Gratton, C., & Taylor, P. (1995). From economic theory to leisure practice via empirics: The case of demand and price. *Leisure Sciences*, 14, 245-261.
- Green, E., Hebron, S., & Woodward, D. (1989). Women, leisure and social control. In J. Harner and M. Maynard (Eds.), *Women, violence and social control* (pp. 75-92). London: Macmillan.
- Harahoussou, Y. (1996). Sociocultural influences on Greek women's involvement in physical recreation. *International Review for Sociology of Sport*, 31, 219-227.
- Harrington, M., & Dawson, D. (1995). Who has it best? Women's labor force participation, perceptions of leisure and constraints to enjoyment of leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 4-24.
- Harrington, M., Dawson, D., & Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Loisir et Societe*, 15, 203-221.
- Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, K., & Eklund, S. J. (1999). Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21, 179-192.
- Helgo, S., & Drake, B. (2001). Physical activity and mental health. *International Sport Medicine Journal*, 2(3), 1-9.
- Henderson, K. A. (1990a). Anatomy is not destiny:

- A feminist analysis of the scholarship on women's leisure. *Leisure Sciences*, 12, 229-236.
- Henderson, K. A. (1990b). The meaning of leisure for women: An integrative review of the literature. *Journal of Leisure Research*, 22, 228-243.
- Henderson, K. A. (1996). One size doesn't fit all: The meanings of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 139-155.
- Henderson, K. A., & Allen, K. R. (1991). The ethic of care: Leisure possibilities and constraints for women. *Society and Leisure*, 14, 97-113.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 12, 51-65.
- Henderson, K. A., Stalnaker, D., & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20, 69-80.
- Hinch, T. D., & Jackson, E. (2000). Leisure constraints research: Its value as a framework for understanding tourism seasonality. *Current Issues in Tourism*, 3, 55-76.
- Horna, J. L. (1989). The leisure component of the parental role. *Journal of Leisure Research*, 10(3), 203-215.
- Hubbard, J., & Mannell, R. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163.
- Hultsman, W. Z. (1992). Constraints to activity participation in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 12, 280-299.
- Hultsman, W. Z. (1993). The influence of others as a barrier to recreation participation among early adolescents. *Journal of Leisure Research*, 25, 150-164.
- Jackson, E. (1983). Activity-specific barriers to recreation participation: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 6, 47-60.
- Jackson, E. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson, E. (1990). Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints? *Journal of Leisure Research*, 22, 55-70.
- Jackson, E. (1991a). Special Issue Introduction: Leisure Constraints/Constrained Leisure. *Leisure Sciences*, 13(4), 273-278.
- Jackson, E. (1991b). Leisure constraints/constrained leisure; Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23, 279-285.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson, E. (1994a). Activity specific constraints on leisure participation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 12(2), 33-49.
- Jackson, E. (1994b). Constraints on participation in resource based outdoor recreation. *Journal of Applied Recreation Research*, 19, 215-245.
- Jackson, E. (1994c). Geographical aspects of constraints on leisure and recreation. *The Canadian Geographer*, 38, 110-121.
- Jackson, E., Crawford, D., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Jackson, E., & Hederson, K. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Jackson, E., & Rucks, V. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27, 85-105.
- Iwasaki Y. & Havitz M., (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45 - 72.
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 301-313.
- Kouthouris, Ch. (2005). Investigating demographic and attitude characteristics of recreational skiers: An application of behavioral segmentation. *The Sport Journal, U.S.A.* 8(4)
- Κουθούρης, X., Αλεξανδρή, Κ., Γιοβάνη, Χ. & Χατζηγιάννη, Ε. (2005α). Ανασταλτικοί Παράγοντες Συμμετοχής στη Χιονοδρομία Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(1), 55-63.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρή, Κ., & Γκόλτσος, Κ. (2005β). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στο ποδόσφαιρο αναψυχής (γήπεδα μικρών διαστάσεων). *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 6, 18-32.
- Κουθούρης, Χ, Αλεξανδρή, Κ., & Μπιουντόλου, Μ. (2005γ). Στρατηγικές διαπραγμάτευσης έναντι ανασταλτικών παραγόντων για συμμετοχή στο ποδόσφαιρο αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(3), 255-263.
- Little, D. E. (2002). Women and adventure recreation: reconstructing leisure constraints and adventure experiences to negotiate continuing participation. *Journal of Leisure Research*, 34(2), 157-177.
- 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.
- Mannell, R., & Loucks-Atkinson, A. (2005). Why don't people do what's "good" for them? Crossfertilization among the psychologies of non-participation in leisure, health and exer

- cise behaviours. In E. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure* (pp. 221-232). Pennsylvania: Venture Publishing.
- Marcus, B., Pinto, B., Simkin, L., Audrain, J., & Taylor, E. (1994). Application of theoretical models to exercise behavior among employed women. *American Journal of Health Promotion*, 9(1), 49-55.
- 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., 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.
- 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, (2), 31-40.
- McGuire, F.A., O'Leary, J.T., Yeh, G.K., & Dottavio, F. D. (1989). Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior: A replication and extension. *Journal of Leisure Research*, 21, 316-326.
- Pinto, B., Marcus, B., & Clark, M. (1996). Promoting physical activity in women: The new challenges. *American Journal of Preventive Medicine*, 12(5), 395-400.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C.C., & Norcross, J. C., (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviours. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- Ragheb, M. (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigations. *Leisure Sciences*, 15(1), 33-44.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender and socio-economic status: Their relation to perception of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Rocklynn, C. H. (1998). Adolescent girls and outdoor recreation: A case study examining constraints and effective programming. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 356-379.
- Romsa, G., & Hoffman, W. (1980). An application of non-participation data in recreation research: Testing the opportunity theory. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13, 321-336.
- Searle, M., & Jackson, E. (1985a). Socio-economic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7, 227-249.
- Searle, M. S. & Jackson, E. L. (1985b). Recreation non-participation and barriers to participation: Considerations for management of recreation delivery systems. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 23-36.
- Shaw, S.M. (1985). Gender and leisure: Inequality in the distribution of leisure time. *Journal of Leisure Research*, 17(4), 266-282.
- Shaw, S., Bonen, A., & McCabe, J. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 286-300.
- Tsai, E. H., & Coleman, D. J. (1999). Leisure constraints of Chinese immigrants: An exploratory study. *Society and Leisure*, 22, 243-264.
- Verhoef, M., & Love, E. (1992). Women's exercise participation: The relevance of social roles compared to non-role-related determinants. *Canadian Journal of Public Health*, 83, 367-370.
- Verhoef, M., Love, E., & Rose, M. (1992). Women's social roles and their exercise participation. *Women and Health*, 19(4), 15-29.
- Willits, W. L., & Willits, F. K. (1986). Adolescent participation in leisure activities: "The less, the more" or "the more, the more"? *Leisure Sciences*, 8, 189-206.
- Witt, P.A., & Goodale, T. L. (1981). The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure Sciences*, 4, 29-49.

