

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Τρισέλιδες εργασίες που παρουσιάστηκαν κατά το 18^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

SPORT MARKETING

Short papers presented during the 18th International Congress of Physical Education and Sport



Επιμέλεια Ύλης & Υπεύθυνη Επιστημονικών Εργασιών:

E. Τσιτσκαρη

Manuscripts & Content Administration:

E. Tsitskari

Υπεύθυνος Ανάρτησης Εργασιών στον Ιστοχώρο:

N. Βερναδάκης

Webmaster:

N. Vernadakis

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ – CONTENTS

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ – SPORT MARKETING

1.

Σαρμαδοπούλου Δ., Ρόκκα Σ., Κούλη Ο., Μαυρίδης Γ.

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ
ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

D. Sarmadopoulos, S. Rokka, O. Kouli, G. Mavridis

RELATIONSHIPS BETWEEN JOB SATISFACTION AND BURNOUT IN PROFESSIONAL
AEROBIC INSTRUCTORS

2.

Μπαλάσκα Π., Καλτσάτου Α., Αλεξανδρής Κ.

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΣΗ
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

P. Balaska, A. Kaltsatou, K. Alexandris

INVESTIGATING THE PERSPECTIVE OF DEVELOPING FAMILY SPORTS IN LOCAL
AUTHORITIES' "SPORTS FOR ALL" PROGRAMS

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

Σαρμαδοπούλου Δ., Ρόκκα Σ., Κούλη Ο., Μαυρίδης Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Ο βαθμός ικανοποίησης που έχει ένα άτομο από τη δουλειά του, συνδέεται με την αποδοτικότητα, την αποτελεσματικότητα στο χώρο εργασίας και τη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των εργαζομένων. Η επαγγελματική εξουθένωση αναφέρεται σε σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης, στο οποίο ο εργαζόμενος χάνει το ενδιαφέρον του και τα θετικά συναισθήματα που είχε για τη δουλειά του. Σκοπός της εργασίας ήταν να ερευνηθεί η σχέση της επαγγελματικής ικανοποίησης με την επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτές αερόμπικ. Στην έρευνα συμμετείχαν 66 εκπαιδευτές αερόμπικ (μέσος όρος ηλικίας 30.22 ± 4.61). Για την αξιολόγηση της επαγγελματικής ικανοποίησης των εκπαιδευτών, χρησιμοποιήθηκε το Employee Satisfaction Inventory (ESI, Koustelios, 1991; Koustelios & Bagiatis, 1997), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Koustelios και Koustelios (1998). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 24 ερωτήσεις, που αντιπροσωπεύουν 6 διαστάσεις της επαγγελματικής ικανοποίησης: "συνθήκες εργασίας", "μισθός", "προαγωγή", "φύση της εργασίας", "προϊστάμενος", "οργανισμός συνολικά". Για την επαγγελματική εξουθένωση, χρησιμοποιήθηκε το Burnout Inventory (MBI, Maslach & Jackson, 1986), που έχει τροποποιηθεί για τον ελληνικό πληθυσμό (Tsigillis, Koustelios & Toghia, 2004). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 22 ερωτήσεις και μετρά τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης: "συναισθηματική εξάντληση", "αποπροσωποποίηση", "έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων". Από την ανάλυση αξιοπιστίας, προέκυψε ότι οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων των ερωτηματολογίων ήταν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's alpha από .61 έως .81). Ακόμη, η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η "συναισθηματική εξάντληση", του ερωτηματολογίου επαγγελματικής εξουθένωσης, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τους παράγοντες "συνθήκες εργασίας", "προαγωγή", "φύση της εργασίας", "προϊστάμενος" και "οργανισμός συνολικά", του ερωτηματολογίου επαγγελματικής ικανοποίησης. Επίσης, η "έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων" συσχετιζόταν θετικά με τους παράγοντες "συνθήκες εργασίας", "προϊστάμενος" και "οργανισμός συνολικά", ενώ η "αποπροσωποποίηση" συσχετιζόταν αρνητικά με τους παράγοντες "φύση της εργασίας",

“προϊστάμενος” και “οργανισμός συνολικά” του ερωτηματολογίου επαγγελματικής ικανοποίησης αντίστοιχα. Από τα παραπάνω αποτελέσματα που συμφωνούν και με προηγούμενες έρευνες, φαίνεται ότι η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτών αερόμπικ έχει άμεση σχέση με την επαγγελματική τους ικανοποίηση. Συνεπώς, καλό θα ήταν να τους παρέχονται όσο το δυνατόν περισσότερα κίνητρα και εξειδίκευση, ώστε να είναι ικανοποιημένοι, από το χώρο εργασίας τους, με σκοπό να μην εμφανίζουν επαγγελματική εξουθένωση και να είναι ποιοτικοί και αποδοτικοί σε ένα τόσο ιδιαίτερο και απαιτητικό τομέα όπως το αερόμπικ.

Λέξεις κλειδιά: επαγγελματική ικανοποίηση, επαγγελματική εξουθένωση, εκπαιδευτές αερόμπικ

Κούλη Όλγα

Διεύθυνση: Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής, Τ.Κ. 69100

Τηλ: 6944-250467

e-mail: okouli@phyed.duth.gr

RELATIONSHIPS BETWEEN JOB SATISFACTION AND BURNOUT IN PROFESSIONAL AEROBIC INSTRUCTORS

D. Sarmadopoulos, S. Rokka, O. Kouli, G. Mavridis

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport, 69100,
Komotini

Abstract

Job satisfaction is usually related with an employee's efficiency and effectiveness and the relationships between them. Burnout is a syndrome of body and soul exhaustion that can be developed when employees lose their interest in their jobs. The aim of the study was to examine the relationships between job satisfaction and burnout in dance aerobic instructors. A number of 66 aerobic instructors ($M=30.22$, $SD=4.61$) were the participants who filled in anonymously the Employee Satisfaction Inventory (ESI, Koustelios, 1991; Koustelios & Bagiatis, 1997), modified for Greek population (Koustelios & Kousteliou, 1998). This specific questionnaire has 24 items, and 6 dimensions of job satisfaction: “working conditions”, “payment”, “promotion”, “job itself”, “supervision” and “organization as a whole”. The participants also filled in the Burnout Inventory (MBI, Maslach & Jackson,

1986), modified in Greek language (Tsigilis, Koustelios & Togia, 2004). This questionnaire has 22 items and 3 dimensions: "emotional exhaustion", "depersonalization" and "personal accomplishment". The results showed that in the present study, the reliability analysis supported the psychometric properties of this tool (Cronbach's alpha from .61 to .81). Also, the results from the correlation analysis revealed that the "emotional exhaustion" had a positive relationship with "working conditions", "promotion", "job itself", "supervision" and "organization as a whole". Moreover, "personal accomplishment" revealed a positive relationship with "working conditions", "supervision" and "organization as a whole". On the other hand, the "depersonalization" had a negative relationship with "working conditions", "supervision" and "organization as a whole". Finally, according to the above results, that they agree with previous researchers, the suggestion of this study is that it could be useful to give more motives and specific knowledge to aerobic instructors, so that they can be more satisfied and feel less exhaustion in their job.

Key Words: job satisfaction, job burnout, aerobic instructors

Olga Kouli

Address: Department of Physical Education and Sport, Democritus University of Thrace, University Campus, Komotini, 69100

Tel.no: 6944-250467

e-mail: okouli@phyed.duth.gr

ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

Εισαγωγή

Ο βαθμός ικανοποίησης που έχει ένα άτομο από την εργασία του, συνδέεται άμεσα με την αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητα στο χώρο εργασίας, τη μείωση των απουσιών και των λαθών, αλλά και τη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των εργαζομένων (Koustelios & Kousteliou, 1998; Maghradi, 1999). Η αδιαφορία και η έλλειψη διοικητικής υποστήριξης, που αποτελούν παράγοντες του οργανωσιακού κλίματος, έχουν αρνητική σχέση με την επαγγελματική ικανοποίηση (Wallace & Weese, 1995; Snyder, 1990).

Η επαγγελματική εξουθένωση αναφέρεται σαν ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης, κατά την οποία ο εργαζόμενος χάνει το ενδιαφέρον και τα θετικά

συναισθήματα που είχε για τη δουλειά του, παύει να είναι ικανοποιημένος από αυτήν και την απόδοσή του και σχηματίζει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του (Maslach, 1982; 1999). Από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στον ελλαδικό χώρο, έχει διαπιστωθεί ότι τόσο η επαγγελματική ικανοποίηση όσο και η επαγγελματική εξουθένωση, συσχετίζονται και επηρεάζουν την εργασία των εκπαιδευτικών (Koustelios, 2001; Koustelios & Tsigilis, 2005; Tsigilis, Zachoroulou & Grammatikopoulos, 2006).

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τη σχέση της επαγγελματικής ικανοποίησης με την επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτές αερόμπικ.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Στην έρευνα συμμετείχαν 66 εκπαιδευτές αερόμπικ (μέσος όρος ηλικίας 30.22 ± 4.61 έτη), καθηγητές Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι εργάζονταν σε ιδιωτικά γυμναστήρια της Θεσσαλονίκης.

Μέσα συλλογής δεδομένων

Για την αξιολόγηση της επαγγελματικής ικανοποίησης των εκπαιδευτών, χρησιμοποιήθηκε το Employee Satisfaction Inventory (ESI, Koustelios & Bagiatis, 1997), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Koustelios & Kousteliou, 1998). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 24 ερωτήσεις, που αντιπροσωπεύουν 6 διαστάσεις της επαγγελματικής ικανοποίησης: συνθήκες εργασίας, μισθός, προαγωγή, φύση της εργασίας, προϊστάμενος, οργανισμός συνολικά. Η κλίμακα απάντησης ήταν 5/βάθμια, από το 1= διαφωνώ απόλυτα έως 5= συμφωνώ απόλυτα. Για την επαγγελματική εξουθένωση, χρησιμοποιήθηκε το Burnout Inventory (MBI, Maslach & Jackson, 1986), το οποίο έχει τροποποιηθεί για τον ελληνικό πληθυσμό (Tsigilis, Koustelios & Togia, 2004). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 22 ερωτήσεις και καταγράφει τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποίηση, έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το 0= ποτέ έως 6= κάθε μέρα.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για τους σκοπούς της έρευνας, οι εκπαιδευτές αερόμπικ, συμπλήρωσαν οικειοθελώς τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, τα οποία συγκεντρώθηκαν από τους ίδιους τους ερευνητές. Επιπλέον, τους δόθηκαν προφορικές και γραπτές οδηγίες.

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκαν, ανάλυση αξιοπιστίας για τη συνοχή των παραγόντων των ερωτηματολογίων (Reliability

Analysis) και ανάλυση συσχετίσεων (Pearson Correlation Analysis) για τη διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων.

Αποτελέσματα

Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των κλιμάκων των δύο ερωτηματολογίων ήταν σε αποδεκτά επίπεδα (Cronbach's alpha από .61 έως .81).

Ακόμη, από την ανάλυση συσχετίσεων που ακολούθησε, φάνηκε ότι η "συναισθηματική εξάντληση", του ερωτηματολογίου επαγγελματικής εξουθένωσης, είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τους παράγοντες: "συνθήκες εργασίας" ($r = .479, p < .01$), "προαγωγή" ($r = .395, p < .01$), "φύση της εργασίας" ($r = .297, p < .05$), "προϊστάμενος" ($r = .476, p < .01$) και "οργανισμός συνολικά" ($r = .483, p < .01$), του ερωτηματολογίου επαγγελματικής ικανοποίησης. Επίσης, η "έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων" συσχετιζόταν θετικά με τους παράγοντες: "συνθήκες εργασίας" ($r = .243, p < .05$), "προϊστάμενος" ($r = .428, p < .01$) και "οργανισμός συνολικά" ($r = .544, p < .01$), ενώ η "αποπροσωποποίηση" συσχετιζόταν αρνητικά με τους παράγοντες: "φύση της εργασίας" ($r = -.435, p < .01$), "προϊστάμενος" ($r = -.403, p < .01$) και "οργανισμός συνολικά" ($r = -.418, p < .01$) του ερωτηματολογίου της επαγγελματικής ικανοποίησης αντίστοιχα (πίνακας 1).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις – Αποτελέσματα Ανάλυσης Συσχέτισης Pearson - Ανάλυση Αξιοπιστίας Cronbach's α , για τους παράγοντες του ερωτηματολογίου

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | M.O. | T.A. | α |
|----------------------------------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|------|------|----------|
| Επαγγελματική Ικανοποίηση | | | | | | | | | | | |
| 1. Συνθήκες Εργασίας | 1.00 | | | | | | | | 3.70 | .52 | .62 |
| 2. Μισθός | .117 | 1.00 | | | | | | | 2.35 | .60 | .61 |
| 3. Προαγωγή | .389** | .101 | 1.00 | | | | | | 2.91 | .61 | .62 |
| 4. Φύση Εργασίας | .010 | -.078 | .241 | 1.00 | | | | | 4.50 | .52 | .74 |
| 5. Προϊστάμενος | .529** | .224 | .258* | .461** | 1.00 | | | | 4.13 | .59 | .81 |
| 6. Οργανισμός Συνολικά | .679* | -.008 | .417** | .384* | .548** | 1.00 | | | 3.56 | .65 | .72 |
| Επαγγελματική Εξουθένωση | | | | | | | | | | | |
| 7. Συναισθηματική Εξάντληση | .479** | .171 | .395** | .297* | .476** | .483** | 1.00 | | 3.36 | .92 | .64 |
| 8. Προσωπικά Επιτεύγματα | .243* | .218 | .059 | .310* | .428** | .544** | .320** | 1.00 | 5.25 | .60 | .70 |
| 9. Αποπροσωποποίηση | -.228 | -.117 | -.036 | -.435** | -.403** | -.418** | -.322** | -.532** | 0.71 | .63 | .61 |

Σημείωση: όπου ** $p < .01$, όπου * $p < .05$

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της έρευνας, που συμφωνούν και με προηγούμενες έρευνες (Koustelios & Tsigillis, 2005), φαίνεται ότι η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτών αερόμπικ έχει άμεση σχέση με την επαγγελματική τους ικανοποίηση. Συνεπώς, καλό θα ήταν να τους παρέχονται όσο το δυνατόν περισσότερα κίνητρα και εξειδίκευση, ώστε να είναι ικανοποιημένοι από το χώρο εργασίας τους, με σκοπό να μην εμφανίζουν επαγγελματική εξουθένωση και να είναι ποιοτικοί και αποδοτικοί, σε ένα τόσο ιδιαίτερο και απαιτητικό τομέα όπως ο χώρος του αερόμπικ. Τέλος, όταν οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής που εργάζονται ως εκπαιδευτές αερόμπικ στα ιδιωτικά γυμναστήρια είναι ικανοποιημένοι, είναι πιθανότερο να συνεχίσουν την παραμονή τους στον οργανισμό, να δέχονται περισσότερες ευθύνες, να διατηρηθούν σε καλύτερο επίπεδο παραγωγικότητας και να θέτουν στόχους υψηλότερης απόδοσης, κάνοντας τους ασκούμενους περισσότερο ικανοποιημένους.

Βιβλιογραφία

- KOUSTELIOS A. (2001). Organizational factors as predictors of teachers' burnout. *Psychological Reports*, 2001, 88, 627-634.
- KOUSTELIOS A., & TSIGILIS N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review*, 11, (2), 189-203.
- TSIGILIS N., KOUSTELIOS A. & TOGIA A. (2004). Multivariate relationship and discriminant validity between job satisfaction and burnout. *Journal of Managerial Psychology*, 19,(7), 666-775.
- TSIGILIS N. ZACHOPOULOU E. & GRAMMATIKOPOULOS V. (2006). Job satisfaction and burnout among Greek early educators: A comparison between public and private sector employees. *Educational Research and Review*, 1,(8), 256-261.
- KOUSTELIOS A. & BAGIATIS K. (1997). The Employee Satisfaction Inventory (ESI): development of a scale to measure satisfaction of Greek employees. *Educational and Psychological Measurement*, 57, 469-476.
- KOUSTELIOS A. & KOUSTELIOU I. (1998). Relations among measures of job satisfaction, role conflict and role ambiguity for a sample of Greek Teachers. *Psychological Reports*, 82, 131-136.
- MAGHRADI A. (1999). Assessing the effect of job satisfaction on managers. *Journal of Value Based Management*, 12, 1-12.
- MASLACH C. (1982). *Burnout: The cost of caring*, Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall.
- MASLACH C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In: Vandenberghe R., Huberman A.M., (Eds.) *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*. Cambridge University Press: Cambridge UK, pp. 211-222.
- MASLACH C. & JACKSON S. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Μπαλάσκα Π., Καλτσάτου Α., Αλεξανδρής Κ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού

Περίληψη

Η πλειοψηφία των αναπτυγμένων χωρών μεριμνά για την δημόσια υγεία και χαράζει στρατηγικές για την προώθηση ενός υγιεινού και ενεργού τρόπου ζωής (health and active life style), παρέχοντας προγράμματα άθλησης και δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής στους πολίτες με στόχο την πρόληψη, διατήρηση και αποκατάσταση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Η προώθηση του αθλητικού και υγιεινού τρόπου ζωής βασίζεται στην εκπαίδευση και τη συμμετοχή όλης της οικογένειας και μπορεί να αναπτυχθεί με την κατάλληλη επιμόρφωση για τα οφέλη της άσκησης και την παροχή αντίστοιχων προγραμμάτων οικογενειακού αθλητισμού με στόχο την συμμετοχή όλης της οικογένειας. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να διερευνήσει κατά πόσο οι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν τα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς των γονέων με παιδιά που συμμετέχουν σε αθλητικά προγράμματα Δήμων κατά τη λήψη της απόφασης τους για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Το δείγμα αποτέλεσαν γονείς (n=300) με παιδιά που συμμετείχαν σε κάποια δραστηριότητα αθλητικής αναψυχής των προγραμμάτων «αθλητισμός για όλους» που υλοποιούνται από τους οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης. Για τη διερεύνηση των Ανασταλτικών Παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997), ενώ για τη διερεύνηση των σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Διαθεωρητικού Μοντέλου των Prochaska και DiClemente, (1983). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 65,6% των γονέων δεν ασκούσαν (στάδιο «Αδιαφορίας» 37,3%, στάδιο «Σκέψης» 28,3%), το 13,7% ανήκαν στο στάδιο της «Προετοιμασίας», ενώ το 20,4% συμμετείχαν σε κάποια μορφή άσκησης (στάδιο «Δράσης» 10,7%, στάδιο «Διατήρησης» 9,7%). Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν πως υπάρχει ένα ποσοστό γονέων (34,4%) που εμφανίζουν προοπτική συμμετοχής ή συμμετέχουν σε προγράμματα είτε παράλληλης άσκησης με τα παιδιά τους είτε ανεξάρτητης άσκησης σε σχέση με το πρόγραμμα των παιδιών τους. Από την ανάλυση διακύμανσης για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των πέντε σταδίων αλλαγής της συμπεριφοράς και των τριών διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων τα αποτελέσματα φανέρωσαν στατιστικά σημαντική

διαφορά σε τρεις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων: α) «Έλλειψη χρόνου» ($F=5.49$, $p<.001$) (Alexandris et al., 2003) μεταξύ των σταδίων «Αδιαφορίας» και «Σκέψης» με τα στάδια «Δράσης» και «Διατήρησης», β) «Έλλειψη γνώσης» ($F=2.44$, $p<.05$) μεταξύ του σταδίου «Αδιαφορίας» με τα στάδια «Σκέψης» και «Προετοιμασίας», και γ) «Έλλειψη παρέας» ($F=2.42$, $p<.05$) μεταξύ του σταδίου «Διατήρησης» και των σταδίων «Αδιαφορίας», «Σκέψης» και «Προετοιμασίας». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το θεωρητικό μοντέλο των Ανασταλτικών Παραγόντων των Crawford et al., (1991) υποστηρίχθηκε μερικώς. Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας θα συζητηθούν στο πλαίσιο του σχεδιασμού και της οργάνωσης οικογενειακών προγραμμάτων άσκησης από οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης.

Λέξεις κλειδιά: Ανασταλτικοί παράγοντες, Διαθεωρητικό μοντέλο, συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, οικογενειακός αθλητισμός

Μπαλάσκα Παναγιώτα

Διεύθυνση: Ευφροσύνης 34 ΤΚ. 56224, Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2301991818 - 6932205380

E-mail: pmpalask@phed.auth.gr

INVESTIGATING THE PERSPECTIVE OF DEVELOPING FAMILY SPORTS IN LOCAL AUTHORITIES' "SPORTS FOR ALL" PROGRAMS

P. Balaska, A. Kaltsatou, K. Alexandris

Aristotle University of Thessaloniki, Department of Physical Education and Sports Science

Abstract

The majority of developed countries provide for public health and outlines strategies to promote a healthy and active lifestyle providing physical activity programs for citizens to promote mental and physical health. To promote sports and healthy lifestyle based on education and participation of the entire family, this can be done with the development of proper programs to achieve benefits for the family. This study aimed to investigate the effects of constraints factors on the stages of behavior change of individuals to participate in recreational sport programs. The sample consisted of parents ($n = 300$) with children who participated in an activity to recreational sports program "Sports for All" implemented

by the local government in the wider region of Thessaloniki. To explore the, constraints used the questionnaire of Alexandris and Carroll (1997), while exploring the stages of behavior change using the questionnaire Transtheoretical model of Prochaska and DiClemente, (1983). According to the results in 65.6% of parents did not have (stage "Precontemplation" 37.3%, stage "Contemplation" 28.3%), 13.7% were being "Preparation", while 20.4% participated in some form of exercise (stage "Action" 10.7%, stage of "Maintenance" 9.7%). These results indicate that there is a percentage of parents (34.4%) showing a perspective for participating in either a parallel exercise with their children or independent activity in relation to the program for their children. The analysis of variance to investigate the relationship between the five stages of behavioral change and the three dimensions of constraints results showed a statistically significant difference in three dimensions of constraints: a) "Lack of Time" ($F = 5.49, p < .001$) (Alexandris et al., 2003) between the stages of "Precontemplation" and "Contemplation" in stages "Action" and "Maintenance", b) "Lack of Knowledge" ($F = 2.44, p < .05$) between the stage "Precontemplation" by stages "Contemplation" and "Preparation" and c) "Lack of partners" ($F = 2.42, p < .05$) between the stage "Maintenance" and stages "Precontemplation", "Contemplation" and "Preparation". According to the survey results, the theoretical model of the constraints of Crawford et al., (1991) was partially supported. The results of this study will be discussed in order to provide strategies for planning family exercise programs by local government.

Key Words: Constraints, Transtheoretical Model, physical activity, family sports

Panagiota Balaska

Address: Efrosinis 34 St. 56224, Thessaloniki

Telephone number: 0030 2301991818 - 6932205380

E-mail: pmpalask@phed.auth.gr

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Εισαγωγή

Οι περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες παρέχουν στους πολίτες τους μια ποικιλία δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής για όλες τις ηλικίες, για ατομική, ομαδική ή οικογενειακή συμμετοχή με σκοπό την προώθηση ενός υγιεινού και ενεργού τρόπου ζωής (health and active life style). Το σχεδιασμό και την υλοποίηση αυτών των προγραμμάτων αναλαμβάνουν τα αρμόδια Γραφεία Αθλητισμού και οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης (www.sportengland.org; www.bag.admin.ch/intex; www.nrpa.org). Στην Ελλάδα, η οργάνωση των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού γίνεται από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (www.sport.gov.gr) ενώ υπεύθυνοι για την υλοποίηση των προγραμμάτων "Άθληση για Όλους" είναι οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Τοπικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα έδειξαν περιορισμένη συμμετοχή ενηλίκων σε προγράμματα αθλητικής αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997), με μικρότερα ποσοστά συμμετοχής να καταλαμβάνουν οι γυναίκες λόγω ηθικοκοινωνικών αξιών (Harahousou, 1996). Αποτελέσματα ερευνών υποστηρίζουν τη θετική επίδραση της οικογένειας στη συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής (Hoefler, et al 2001). Στην Ελλάδα τα προγράμματα οικογενειακού αθλητισμού είναι περιορισμένα (Afthinos, 1993) και είναι αξιοσημείωτο το γεγονός πως οι γονείς παρόλο που παροτρύνουν και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των παιδιών τους οι ίδιοι δε συμμετέχουν σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Πρόκληση για τους ερευνητές αποτελεί η μελέτη της συμπεριφοράς της στάσης (αντίληψης) και των παραγόντων που συντελούν στην λήψη της απόφασης των γονέων ως προς την συμμετοχή τους σε κάποια δραστηριότητα.

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των ανασταλτικών παραγόντων στα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς ως προς τη λήψη απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής σε γονείς με παιδιά που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Στην έρευνα συμμετείχαν γονείς (n=300) παιδιών που συμμετείχαν σε προγράμματα «Άθληση για Όλους» που υλοποιούνται από τους οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης.

Μέσα συλλογής των δεδομένων

Για την μελέτη των Σταδίων Αλλαγής Συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Stage of Change Instrument (SCI: Marcus et al., 1992b) σύμφωνα με τη θεωρία του Διαπλασιασικού Μοντέλου (Prochaska & DiClemente, 1983). Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε πέντε προτάσεις για την εκτίμηση των πέντε σταδίων αλλαγής: 1) Αδιαφορίας, 2) Σκέψης, 3) Προετοιμασίας, 4) Δράσης και 5) Διατήρησης. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να επιλέξουν μία από τις προτάσεις που ταίριαζε στη δική τους συμπεριφορά. Για την μελέτη των Ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris & Carroll, (1997), το οποίο περιελάμβανε 29 ερωτήσεις που αφορούσαν τις τρεις κατηγορίες των ανασταλτικών παραγόντων (ενδοπροσωπικοί, διαπροσωπικοί και δομικοί). Οι απαντήσεις σημειώθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα Likert.

Διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Η διάρκεια συλλογής ήταν 3 μήνες και η διανομή έγινε σε δημοτικούς αθλητικούς χώρους (δημοτικά αθλητικά κέντρα και δημοτικά γυμναστήρια). Συνολικά μοιράστηκαν 350 ερωτηματολόγια, (200 σε δύο δημοτικά αθλητικά κέντρα και 150 σε τέσσερα δημοτικά γυμναστήρια) επιστράφηκαν 328 εκ των οποίων τα 300 ήταν έγκυρα και σωστά συμπληρωμένα (ποσοστό ανταπόκρισης 93,7%).

Σχεδιασμός

Σχεδιάστηκε να γίνει ποσοστιαία αναλογία των ερωτηθέντων στα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς και μελέτη της επίδρασης των διαστάσεων των ανασταλτικών παραγόντων σε κάθε στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς.

Στατιστική ανάλυση

Έγινε περιγραφική στατιστική, αναλύσεις αξιοπιστίας και εγκυρότητας των ερωτηματολογίων και ανάλυση διακύμανσης για την διερεύνηση διαφορών ανάμεσα στα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς και τις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων (στατιστικό πακέτο SPSS 16).

Αποτελέσματα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τα δημογραφικά χαρακτηριστικά έδειξαν πως το 59% των συμμετεχόντων ήταν άνδρες (n=178) και το 41% γυναίκες (n=122), έγγαμοι με μέσο όρο ηλικίας 38,8 έτη, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν απόφοιτοι της βασικής εκπαίδευσης 43,7% (Γυμνάσιο-Λύκειο) και ως προς την επαγγελματική κατάσταση το 34,3% ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι, το 30% δημόσιοι υπάλληλοι.

Η ποσοστιαία αναλογία των συμμετεχόντων ήταν ως εξής: το μεγαλύτερο ποσοστό 37,3% καταλαμβάνει το στάδιο της «Αδιαφορίας» (n=112), στη συνέχεια το στάδιο της «Σκέψης» με 28,3% (n=85), το στάδιο της «Προετοιμασίας» με 13,7% (n=41), το στάδιο

της «Δράσης» με 10,7% (n=32) και το στάδιο της «Διατήρησης» με 9,7% (n=29). Σε μια γενικότερη εκτίμηση της συμπεριφοράς των γονέων παρατηρήθηκε πως το 34,4% εμφάνισε πρόθεση για συμμετοχή (13,7%) και από αυτούς ένα ποσοστό της τάξεως του 20,4% δήλωσε πως συμμετείχε σε προγράμματα είτε παράλληλης είτε ανεξάρτητης άσκησης σε σχέση με το πρόγραμμα των παιδιών τους, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (65,6%) των ερωτηθέντων δήλωσε πως δεν ασκείται καθόλου.

Στην ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) των σταδίων αλλαγής και των διαστάσεων των Ανασταλτικών Παραγόντων βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά σε τρεις διαστάσεις: α) «Έλλειψη χρόνου» ($F=5.49, p<.001$) μεταξύ των σταδίων «Αδιαφορίας» και «Σκέψης» με τα στάδια «Δράσης» και «Διατήρησης», β) «Έλλειψη Γνώσης» ($F=2.44, p<.05$) μεταξύ του σταδίου «Αδιαφορίας» με τα στάδια «Σκέψης» και «Προετοιμασίας», και γ) «Έλλειψη παρέας» ($F=2.42, p<.05$) μεταξύ του σταδίου «Διατήρησης» και των σταδίων «Αδιαφορίας», «Σκέψης» και «Προετοιμασίας». Στις άλλες τρεις διαστάσεις «Ατομικοί, Ψυχολογικοί», «Εγκαταστάσεις», «Έλλειψη Ενδιαφέροντος» δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Μια σειρά ενδοπροσωπικών, διαπροσωπικών και δομικών εμποδίων παρεμβαίνουν, επηρεάζουν και αλλάζουν την συμπεριφορά των ατόμων, τροποποιώντας, αλλοιώνοντας ή αποτρέποντας την επιθυμία τους για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Οι γονείς που ανήκαν στο στάδιο της «Αδιαφορίας» βίωναν ως πιο ισχυρά εμπόδια την «Έλλειψη χρόνου» και την «Έλλειψη παρέας» για την συμμετοχή τους σε άσκηση πιθανόν διότι δεν σκόπευαν να συμμετάσχουν και θεωρούσαν πως αυτά τα εμπόδια είναι τόσο ισχυρά ώστε να αποτρέψουν τη συμμετοχή τους. Οι γονείς που ανήκαν στο στάδιο της «Σκέψης», της «Προετοιμασίας» και της «Διατήρησης» βίωναν ως ισχυρότερο εμπόδιο τη διάσταση «Έλλειψη Γνώσης» πιθανόν γιατί χρειαζόταν περισσότερες πληροφορίες για τα οφέλη της άσκησης οργανικά και ψυχικά ώστε να ενθαρρυνθούν για συμμετοχή ή να διατηρήσουν τη συμμετοχή τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν μερικώς το θεωρητικό μοντέλο των Crawford et al., (1991), διότι οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες όπου εντάσσεται και η διάσταση «έλλειψη χρόνου», σύμφωνα με αναφορές στη βιβλιογραφία (Alexandris et al., 2003) μαζί με τη διάσταση «ατομικοί/ψυχολογικοί», παρουσιάζονται ως πιο αρνητικά ισχυροί σε σχέση με τους δομικούς που φαίνεται να μην έχουν ισχυρή επίδραση στην απόφαση του ατόμου για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως ένα μεγάλο ποσοστό γονέων δε συμμετέχουν σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής κυρίως λόγω έλλειψης χρόνου και ενημέρωσης. Οι πολλές επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις δρουν ανασταλτικά στη διάθεση των γονέων για συμμετοχή, έτσι η προώθηση του αθλητικού και υγιεινού τρόπου ζωής θα πρέπει να βασιστεί στην εκπαίδευση και τη συμμετοχή όλης της οικογένειας. Μπορεί να αναπτυχθεί με την κατάλληλη επιμόρφωση για τα οφέλη της άσκησης και την παροχή αντίστοιχων προγραμμάτων οικογενειακού αθλητισμού με στόχο τη συμμετοχή όλης της οικογένειας. Έτσι οι αρμόδιοι φορείς που σχεδιάζουν και υλοποιούν τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού θα πρέπει να λάβουν υπόψη τις ανάγκες της ελληνικής οικογένειας και να σχεδιάσουν αντίστοιχα προγράμματα με παράλληλες αθλητικές δραστηριότητες γονέων και παιδιών και οικογενειακό αθλητισμό.

Βιβλιογραφία

- AFHTINOS I. (1993). An analysis of perceived competencies of 'Sport for All' managers in Greece. Doctoral Dissertation. New York: New York University.
- ALEXANDRIS K. & CARROLL B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- ALEXANDRIS K., BARKOUKIS V. TZORBATZOUZDIS H., & GROUIOS, G. (2003). A study of perceived constraints on a community-based physical activity program for the elderly in Greece. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 305-318.
- HARAHOUSOU Y. (1996). Socioculture influences on Greek women's involvement in physical recreation. *International Review for Physical Education and Sport*, 19, 9-21.
- HOEFER W.R., MCKENZIE L.TH., SALLIS F.J., MARSHALL J.S., & CONWAY, L.T. (2001). Parental provision of transportation for adolescent physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 21, 48-51.
- MARCUS B.H., RAKOWSKI W., & ROSSI J.S. (1992b). Assessing motivational readiness and decision-making for exercise. *Health Psychology*, 11, 257-261.
- PROCHASKA J.O., & DICLEMENTE C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- FEDERAL OFFICE OF PUBLIC HEALTH, www.bag.admin.ch/intex
- NATIONAL RECREATION AND PARK ASSOCIATION, www.nrpa.org
- SPORT ENGLAND, www.sportengland.org
- ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, www.sport.gov.gr