



---

**Ψυχολογικά Οφέλη και Ανασταλτικοί Παράγοντες στη Συμμέτοχη στην Υπαίθρια  
Δραστηριότητα Αναψυχής της Χιονοδρομίας**

**Υφαντίδου Γεωργία, Νάκης Νικόλαος, Κώστα Γεώργιος**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

**Υπεύθυνη Επικοινωνίας:**

**Υφαντίδου Γεωργία**

E-mail: [gifantid@phyed.duth.gr](mailto:gifantid@phyed.duth.gr)

*Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής, Vol.1, pp.14-39, 2009*

*© 2009 J.S.T.a.R. All rights reserved. ISSN: 1792-1686*

To link to this article: <http://www.jstar.gr/Contents.aspx?Y=2009&V=1&Is=b>

## **Ψυχολογικά Οφέλη και Ανασταλτικοί Παράγοντες στη Συμμετοχή στην Υπαίθρια Δραστηριότητα Αναψυχής της Χιονοδρομίας**

### **Περίληψη**

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικούς ρυθμούς καθώς και το ποιοτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον των σύγχρονων πόλεων καθιστά τη συμμετοχή σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων άκρως απαραίτητη. Η ικανοποίηση του πελάτη, έχει αναφερθεί ως κύριος παράγοντας για την επιτυχία των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες συνδέεται με μια σειρά συναισθημάτων, όπως η ευχαρίστηση, η επίτευξη, η ικανοποίηση τα οποία ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων. Εντούτοις υπάρχουν πολλοί τύποι εμποδίων που μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής. Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστώσει τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζονται από τη συμμετοχή στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής του σκι και να τα καθορίσει. Επιπλέον να καθορίσει κατά πόσο κάποιοι συγκεκριμένοι ανασταλτικοί παράγοντες επηρεάζουν την δυνατότητα συμμετοχής στο σκι. Το δείγμα αποτέλεσαν 143 άνδρες και γυναίκες χιονοδρόμοι σε 3 χιονοδρομικά κέντρα (Καλάβρυτα, Παρνασσός, Μέτσοβο). Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο προέκυψε από τη χρήση: 1) του ερωτηματολογίου «Κλίμακα μέτρησης ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής Constraints toward ski recreational participation.» των Κουθούρη Χ., Αλεξανδρή Κ. και Γιοβάνη Χ., και 2) του ερωτηματολογίου «Ελληνική έκδοση ερωτηματολογίου εσωτερικών κινήτρων Intrinsic Motivation Inventory – Greek (IMI)» των Παπαχαρίση και Γούδα. Από την ανάλυση διακύμανσης που εφαρμόστηκε δεν εμφανίστηκαν διαφορές στο φύλο και την οικογενειακή κατάσταση. Συμπερασματικά χρειάζεται περισσότερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των υπευθύνων των χιονοδρομικών κέντρων σχετικά με τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες, καθώς και τους ανασταλτικούς παράγοντες που επηρεάζουν την δυνατότητα συμμετοχής, μπορεί να συμβάλει στην δημιουργία καλύτερων προγραμμάτων.

**Λέξεις κλειδιά:** χιονοδρομικά κέντρα; ψυχολογικά οφέλη; εμπόδια

## PSYCHOLOGICAL BENEFITS AND CONSTRAINTS IN THE ATTENDANCE OF THE OUTDOOR RECREATIONAL ACTIVITY OF SKIING

### Abstract

The modern way of life with the destructive rhythms as well as the qualitatively downgraded environment of modern cities renders the attendance in programs of outdoor activities extremely essential. The satisfaction of customer has been reported as main factor for the success of outdoor activities. The attendance in outdoor activities is connected with a line of sentiments, as the pleasure, the achievement, the satisfaction which strengthens and protects the mental health of individuals. Nevertheless exists a lot of types of constraints that can influence the attendance in activities of recreation. Aim of research was to realise the psychological benefits that are acquired by the attendance in the outdoor recreational activity of skiing and to determine these benefits. Moreover to determine how much certain constraint factors influence the possibility of attendance in the outdoor activity of skiing. The sample constituted of 143 men and women skiers in 3 ski centres (Kalavrita, Parnassos, Metsovo). For the aims of research were used questionnaire, which resulted from union: 1) the questionnaire « Constraints toward ski recreational participation.” Kouthouris X., Alexandris K and Gjovani X., and 2) the questionnaire « Intrinsic Motivation Inventory – Greek (IMI)” from Papaharisi, and Gouda. From the analysis of fluctuation that was applied were not presented statistically important differences with regard to the ski centres. With regard to the factors of two parts of questionnaire with the demographic characteristics were presented important differences in the age, in the level of education and in the interaction of age and sex. On the contrary were not presented differences in the sex and the familial situation. Consequently more briefing and sensitization of persons in charge of ski centres with regard to the psychological benefits that acquire participating, as well as the constraints that influence the possibility of attendance, can contribute in the creation of better programs.

**Key words:** snow centers; psychological benefits; constraints.

## **Ψυχολογικά Οφέλη και Ανασταλτικοί Παράγοντες στη Συμμετοχή στην Υπαίθρια Δραστηριότητα Αναψυχής της Χιονοδρομίας**

### **Εισαγωγή**

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικά ταχείς ρυθμούς και τις ολοένα και αυξανόμενες απαιτήσεις καθώς και το ποιοτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον των σύγχρονων μεγαλουπόλεων καθιστά την υπαίθρια αναψυχή και τη συμμετοχή σε προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων σημαντική και άκρως απαραίτητη. Πολλές είναι οι επιλογές των ατόμων ως προς το είδος αναψυχής που θα επιλέξουν να ακολουθήσουν. Η επιλογή αυτή εξαρτάται από τη διάθεση και τις ανάγκες των ατόμων, αλλά και από τις ψυχικές, σωματικές και υλικές δυνατότητές τους. Η αναψυχή είναι μία πολύ προσωπική επιλογή και επηρεάζεται από πολλές πτυχές του χαρακτήρα του κάθε ατόμου. Αυτό που χαρακτηρίζεται ως δραστηριότητα αναψυχής από ένα άτομο, μπορεί να είναι άσχημη και τραυματική εμπειρία για κάποιιο άλλο. Αναψυχικές εμπειρίες μπορούν να προέλθουν από κλειστό, αλλά και ανοιχτό περιβάλλον (υπαίθρια αναψυχή) (Χρόνη και Ζουρμπάνος 2001).

Με τον όρο υπαίθρια αναψυχή και υπαίθριες δραστηριότητες αναφέρονται προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων που διεξάγονται στην ύπαιθρο όπως, κανό – καγιάκ, ράφτινγκ, πεζοπορία, αναρρίχηση, προσανατολισμός, ορειβασία, χιονοδρομία (σκι) και ποικίλες άλλες δραστηριότητες. Η συμμετοχή σε τέτοιου είδους προγράμματα προάγει την πνευματική, ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου που παίρνει μέρος σ' αυτά. Η υπαίθρια αναψυχή ορίζεται ως η αλληλεπίδραση μεταξύ μιας δραστηριότητας και ενός υπαίθριου φυσικού περιβάλλοντος που αναδημιουργεί ένα άτομο φυσικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά, και κοινωνικά "(Leitner; 1996).

Από τα παραπάνω διαφαίνεται πως έχει ήδη δημιουργηθεί μια νέα μορφή τουρισμού, ο αθλητικός τουρισμός (ΑΤ). Οι Stanveden και De Knop (1999) τον χαρακτηρίζουν ως φαινόμενο και μάλιστα ανερχόμενο. Για τον ορισμό του ΑΤ έχουν δοθεί διάφορες ερμηνείες. Ταξίδια αναψυχής που σχετίζονται με τον αθλητισμό αναφέρουν ορισμένοι συγγραφείς (Redmond;1991, Kurtzman and Zauhar; 1993). Ταξίδια αναψυχής που οδηγούν τα άτομα μακριά από το κλειστό τοπικό τους περιβάλλον, για να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, να παρακολουθήσουν τέτοιες ή να επισκεφθούν χώρους που σχετίζονται με τον αθλητισμό (Gibson; 1998). Από τον τελευταίο ορισμό διαφαίνονται και οι τρεις κύριες μορφές του ΑΤ. Ενεργητικός, παθητικός και ΑΤ επίσκεψης. Οι Gammon και Robinson (2003) καθορίζουν τους

αθλητικούς τουρίστες ως ανθρώπους που «ενεργά ή παθητικά συμμετέχουν στον ανταγωνιστικό ή ψυχαγωγικό αθλητισμό, ενώ ταξιδεύουν ή/και μένοντας σε μέρη έξω από το συνηθισμένο περιβάλλον τους».

Ποια είναι όμως η αιτία δημιουργίας αυτού του είδους τουρισμού; Οι Standeven και De Knop(1999) αναφέρουν μέσω άλλων ερευνών ότι κύριες αιτίες για την εμπλοκή στον ΑΤ είναι α) η διαφυγή από τις δυσκολίες της καθημερινότητας, β) η ψυχική και σωματική χαλάρωση από το στρες, ή ακόμη η διατήρηση ενός καλού επιπέδου υγείας γ) η διεύρυνση των οριζόντων του ατόμου, η ικανοποίηση περιέργειας, η αντίληψη των δυνατοτήτων του και δ) η ανταμοιβή ή η προσωπική ικανοποίηση του.

Ο Tilman (1974), αναφέρεται σε 10 ανάγκες που είναι σημαντικές για να καθοδηγήσουν τον άνθρωπο στην επιλογή των προγραμμάτων αθλητικής ψυχαγωγίας και αναψυχής:

- Νέες εμπειρίες- περιπέτεια
- Διέξοδος από την καθημερινότητα
- Αναγνωρισιμότητα και ταυτότητα
- Ασφάλεια, εξασφάλιση βιολογικών αναγκών
- Πνευματική δραστηριότητα
- Δημιουργία
- Φυσική δραστηριότητα και φυσική κατάσταση
- Ανταπόκριση, επικοινωνία
- Εξυπηρέτηση των συνανθρώπων, το να είσαι απαραίτητος

Οι Χρόνη και Ζουρμπάνος (2001) τόνισαν ότι η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες συνδέεται με μια σειρά συναισθημάτων, όπως η ευχαρίστηση, η επίτευξη, η επιτυχία, η ικανοποίηση τα οποία ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων και βοηθούν σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην εδραίωση της ψυχολογικής τους ευημερίας.

Η αγορά των χιονοδρομικών κέντρων αποτελεί τα τελευταία χρόνια τον πιο αναπτυσσόμενο χώρο αναψυχικών δραστηριοτήτων στην Ελλάδα. Τα ελληνικά χιονοδρομικά κέντρα είναι από τους πλέον δημοφιλείς χώρους ενεργητικής αναψυχής κατά τους χειμερινούς μήνες στη χώρα μας. Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των χιονοδρόμων επισκεπτών, όπως και το ποσοστό των οικονομικών συναλλαγών που πραγματοποιούνται στα χιονοδρομικά κέντρα, και ως εκ τούτου η βελτίωση της ποιότητας στην παροχή υπηρεσιών από τους υπευθύνους είναι αναγκαία.

Η παρούσα έρευνα έχει σαν σκοπό να καθορίσει τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζονται από τη συμμετοχή στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής της χιονοδρομίας και να διαπιστώσει αν τα οφέλη αυτά επιδρούν στους συμμετέχοντες. Επιπλέον να καθορίσει κατά πόσο κάποιοι συγκεκριμένοι ανασταλτικοί παράγοντες (εξωτερικά ή περιβαλλοντικά, εσωτερικά ή προσωπικά, και κοινωνικά εμπόδια) επηρεάζουν την δυνατότητα συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας.

### **Προφίλ συμμετεχόντων στην αναψυχή**

Σε έρευνά τους οι Yuosof και Douvis (1999), εξέτασαν διακόσιους φοιτητές από ένα πανεπιστήμιο της Νέας Αγγλίας, για να ανακαλύψουν πώς επηρεάζουν τη συμμετοχή στον ΑΤ τα κοινωνικά-ατομικά (ηλικία, φύλο, φυλή, επαγγελματική κατάσταση κ.α.) χαρακτηριστικά και πως τα ψυχολογικά (αναζωογόνηση, ανάγκη για ηρεμία η δράση κ.α.). Χρησιμοποίησαν το ερωτηματολόγιο εκτίμησης προτιμήσεων τουριστών, βελτιωμένο από τον Yiannakis (1986), 28 ερωτήσεων, το οποίο μετρούσε 14 παραμέτρους του προφίλ των τουριστών. Στα αποτελέσματά τους, κατέληξαν πως οι αθλητικοί τουρίστες ήταν κυρίως μετεφηβικής ηλικίας (17-22 χρονών), κυρίως άντρες, ενώ όσο μεγαλώνουν, τόσο πέφτει η ζήτησή τους για δραστήριες διακοπές. Εξηγώντας το τελευταίο συμπέρασμα οι ερευνητές εικάζουν, συμβουλευόμενοι έρευνα της Gibson (1998), πως οι μεγαλύτεροι άνθρωποι έχουν ήδη διαμορφώσει τον ρόλο τους στη ζωή και πως η αναζήτηση γενικότερα οδηγεί τους νεότερους σε δραστήριες διακοπές. Επιπλέον οι συμμετέχοντες, χαρακτηρίζονται ως άτομα με αυξημένη την ανάγκη για δράση και απόδραση από το άγχος της καθημερινότητας. Τέλος αναφέρονται στις φυλετικές-εθνικές διαφορές. Αναγνωρίζουν 5 τύπους ΑΤ (Λευκοί, Μαύροι, Ασιάτες, Ισπανόφωνοι, Άλλοι). Από αυτούς οι Λευκοί και οι Ισπανόφωνοι φαίνεται να συμμετέχουν πιο πολύ στον ΑΤ. Ωστόσο τα σχετικά υψηλά ποσοστά σε Ασιάτες και Μαύρους στην πρόθεση για συμμετοχή, δείχνουν πως το φαινόμενο κερδίζει έδαφος και μέσα σε αυτές τις φυλετικές κοινωνικές ομάδες.

### **Ψυχολογικά οφέλη από την συμμετοχή**

Η συμμετοχή των ατόμων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και η προερχόμενη ικανοποίηση τους από τη συμμετοχή προκαλούν οφέλη στο ίδιο το άτομο σε πολλούς τομείς της προσωπικής και της δημόσιας ζωής του.

Ο Ewert (1989) διαχώρισε τα οφέλη της συμμετοχής σε δραστηριότητες περιπέτειας σε τέσσερις (4) επιμέρους κατηγορίες:

Ψυχολογικά: αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη, εφευρετικότητα, ευ ζην, προσωπικός έλεγχος

Κοινωνιολογικά: σεβασμός, συνεργασία, επικοινωνία, φιλικότητα, βελτίωση συμπεριφοράς

Εκπαιδευτικά: ενημέρωση για το φυσικό περιβάλλον, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, επιβίωση, διάκριση αξιών

Σωματικά: φυσική κατάσταση, δεξιότητες, δύναμη, συναρμογή, ισορροπία

Οι Nogawa et al (1996) αναφέρονται σε 6 κατηγορίες κινήτρων-ωφελειών από τη συμμετοχή. 1) Η ύπαρξη υψηλού επιπέδου ποιότητας ζωής, 2) οφέλη στην υγεία-φυσική κατάσταση, 3) η πρόκληση, 4) το «τεκμήριο κοινωνικής τάξης, 5) ο εθισμός και 6) τα κοινωνικά οφέλη. Ο θεραπευτικός χαρακτήρας του Αθλητικού Τουρισμού, έχει αναφερθεί επίσης (Attarian; 1991), εννοώντας πως η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες, κάτω από ιδανικές συνθήκες χώρου και χρόνου, μπορεί να προκαλέσει «επούλωση» σε σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Kyle και Chick (2002) η συνύπαρξη με κοντινά πρόσωπα κάτω από διαφορετικό περιβάλλον και διαφορετικές συνθήκες (αθλητισμός υπαίθρου) ήταν το μεγαλύτερο ψυχολογικό κέρδος για κάποιους αθλητικούς τουρίστες. Γενικότερα ο ΑΤ έχει επίδραση σε 3 μεγάλες κατηγορίες της προσωπικότητας του ανθρώπου: 1)Φυσική κατάσταση 2) Ψυχολογική κατάσταση 3)Κοινωνική κατάσταση. Υφαντίδου

Έρευνα των Παπαιωάννου, Ρίζου και Κουθούρη (2000), μελέτησε την ποιότητα των υπηρεσιών κατά την παροχή δραστηριοτήτων αναψυχής σε δημόσια πάρκα αναψυχής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο πάρκο του Αγίου Γεωργίου του Δήμου Τρικκαίων με την χρήση συγκεκριμένης φόρμας του ερωτηματολογίου SERVQUAL (Parasuraman; 1988). Το περιεχόμενο των 22 μεταβλητών του ερωτηματολογίου τροποποιήθηκε με περιεχόμενο ερωτήσεων κατάλληλα διαμορφωμένο για την έρευνα της αγοράς των πάρκων αναψυχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκτίμηση της ποιότητας των υπηρεσιών είναι διαφορετική ανάλογα της ηλικιακής ομάδας των ασκούμενων ατόμων και όχι ανάλογα του φύλου τους. Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας επιζητούν περισσότερο την ασφάλεια και την φροντίδα στις παρεχόμενες υπηρεσίες, ενώ άτομα νεανικής ηλικίας επιζητούν περισσότερο την αξιοπιστία των υπηρεσιών και την εμφάνιση των εγκαταστάσεων στις δραστηριότητες αναψυχής.

Έρευνα των Αστραπέλλου και Κώστα (2000), μελέτησε το προφίλ και κατέγραψε τις εταιρίες αθλητικής αναψυχής, υπαίθριων δραστηριοτήτων και περιπέτειας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με δομημένη τηλεφωνική συνέντευξη και ταχυδρομημένο

ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα σημαντικότερα κριτήρια επιλογής χώρων για τις υπαίθριες δραστηριότητες ήταν η ασφάλεια και η φυσική ομορφιά.

Τα οφέλη των υπαίθριων δραστηριοτήτων έχουν μελετηθεί επίσης για τις επιδράσεις τους συγκεκριμένα στις γυναίκες. Τα συμπεράσματα παρουσιάζουν ότι η "αναψυχή στη φύση μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές ζωές των γυναικών υπό μορφή αυτάρκειας, επικοινωνίας και επαφής με τους άλλους" (Pohl, Borrie και Patterson; 2000). Πολλές υπαίθριες δραστηριότητες από την αναρρίχηση μέχρι το πικνίκ είναι κοινωνικές, και προωθούν τη συμμετοχή σε μια εμπειρία και την παραγωγή εκείνης της σύνδεσης με άλλες. Οι υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν επίσης να προσφέρουν τις ευκαιρίες για τις ομαδικές προσπάθειες, μπορούν να διδάξουν τους ανθρώπους πως να καλύψουν τους διαφορετικούς ρόλους σε μια ομάδα, και μπορούν να προωθήσουν μεγαλύτερη αυτοκατανόηση μέσω της αλληλεπίδρασης με ανθρώπους με παρόμοια ψυχαγωγικά ενδιαφέροντα (Leitner; 1996).

Τα ελληνικά χιονοδρομικά κέντρα είναι από τους πλέον δημοφιλείς και πολυπληθείς χώρους ενεργητικής αναψυχής κατά τους χειμερινούς μήνες στη χώρα μας. Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των χιονοδρόμων επισκεπτών, όπως και το επίπεδο των οικονομικών συναλλαγών που πραγματοποιούνται στα χιονοδρομικά κέντρα, και ως εκ τούτου η βελτίωση της ποιότητας στην παροχή υπηρεσιών από τις διοικήσεις είναι αναγκαία, διότι ο ανταγωνισμός μεταξύ των χιονοδρομικών κέντρων συνεχώς μεγαλώνει. Στις μέρες μας στην Ελλάδα υπάρχουν 19 χιονοδρομικά κέντρα, 3 εκ των οποίων, του Παρνασσού, των Καλαβρύτων και του Μετσόβου, αποτέλεσαν τους χώρους της παρούσας έρευνας.

Σε έρευνα των Ferrand και Vecchiatini (2002) επιχειρήθηκε να προσδιορισθούν υπηρεσίες θέρετρου χιονοδρομίας ως τέτοιες που προσφέρουν στον καταναλωτή την ευκαιρία να κάνει ή να μην κάνει σκι (ποιότητα χιονιού, ταχύτητα των σκι lifts ). Μελετήθηκε πώς η εικόνα του θέρετρου χιονοδρομίας και τα χαρακτηριστικά των υπηρεσιών της χιονοδρομίας ή μη επηρεάζουν την ικανοποίηση πελατών. Χίλιοι τετρακόσιοι σαράντα οκτώ χιονοδρόμοι απάντησαν σε ερωτηματολόγιο για να μετρηθούν οι παραπάνω μεταβλητές. Οι ερευνητές υπέθεσαν πως η εικόνα του θέρετρου χιονοδρομίας επηρεάζει την ικανοποίηση πελατών περισσότερο από τα λειτουργικά χαρακτηριστικά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εικόνα του θέρετρου χιονοδρομίας και τα χαρακτηριστικά της χιονοδρομίας και μη είναι παράγοντες πρόβλεψης της ικανοποίησης πελατών. Ένα καλά τοποθετημένο θέρετρο για σκι θα



αυξήσει την ικανοποίηση πελατών περισσότερο από μία υψηλή εκτίμηση των χαρακτηριστικών της χιονοδρομίας. Τα συμπεράσματα που εξήχθησαν είναι ότι οι μάνατζερ των χιονοδρομικών κέντρων χρειάζεται να επικεντρωθούν τόσο στην εικόνα όσο και στα λειτουργικά χαρακτηριστικά των κέντρων προκειμένου να ικανοποιήσουν τους πελάτες τους.

Σύμφωνα με τους Κουθούρη, Μπεταβατζή και Κατσιμάνη (1999) οι ποιοτικές προσδοκίες των πελατών χιονοδρόμων κατά σειρά σημαντικότητας είναι:

- 1) Χιόνι-Ασφάλεια στις πίστες-Παρουσία ιατρού-Φυσικό περιβάλλον
- 2) Εγκαταστάσεις του χιονοδρομικού-Τιμές-Κατάσταση των πιστών
- 3) Αριθμός των lift-Χιονοστρωτήρες
- 4) Κατάσταση δρόμων, Parking-Προσωπικό-Οργάνωση του κέντρου
- 5) Νυκτερινή ζωή-Ικανοποίηση των παραπόνων των πελατών

Έρευνα των Μιχαηλίδου, Καζούκα, Ανδρέου, Κώστα (2000), μελέτησε το προφίλ και τη δομή των ελληνικών ορειβατικών συλλόγων καθώς και τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με δομημένη τηλεφωνική συνέντευξη. Τα αποτελέσματα που εξήχθησαν έδειξαν ότι οι 2 πιο δημοφιλείς δραστηριότητες των συλλόγων ήταν η ορειβασία (23%) και η χιονοδρομία (20%).

Το προφίλ του Έλληνα χιονοδρόμου επιχειρήσει να σκιαγραφήσει και έρευνα των Ανδρέου, Ματσούκα, Καμπίτση, Χαραχούσου (2000). Οι συμμετέχοντες στην έρευνα συμπλήρωσαν μια δημογραφική φόρμα που αφορούσε το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή και την οικονομική τους κατάσταση. Επίσης αξιολογήθηκε μέσω ενός ερωτηματολογίου τεσσάρων κλειστών ερωτήσεων το επίπεδό τους στη χιονοδρομία και η συχνότητα επαφής τους με το άθλημα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι Έλληνες που ασχολούνται με την χιονοδρομία ήταν ηλικίας από 20 έως 30 ετών, άγαμοι, με μηνιαίο εισόδημα άνω των 3000 ευρώ και απόφοιτοι ανωτάτων σχολών. Όσον αφορά το επίπεδο τους στη χιονοδρομία, η πλειοψηφία ήταν αρχάριοι και η επαφή τους με το άθλημα γινόταν τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.

### **Μεθοδολογία**

#### **Συμμετέχοντες:**

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 143 άτομα, εκ των οποίων οι 97 ήταν άνδρες (67,83%) και οι 46 γυναίκες (32,17%), ηλικίας από 16-51 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας των ανδρών ήταν 29,05 έτη και των γυναικών 23,02 έτη. Τα άτομα που συμμετείχαν

στην έρευνα βρίσκονταν στα χιονοδρομικά κέντρα την ημέρα της έρευνας και χρησιμοποιούσαν τις εγκαταστάσεις των κέντρων κάνοντας χιονοδρομία. Ήταν άτομα που ασχολούνται με την χιονοδρομία και η επιλογή τους για την συμμετοχή στην έρευνα έγινε έπειτα από ερώτηση αν κάνουν χιονοδρομία και πιο συγκεκριμένα αν έκαναν χιονοδρομία την ημέρα της έρευνας. Όλοι οι συμμετέχοντες προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετέχουν στην έρευνα και δεν τους δόθηκε αμοιβή.

#### **Όργανο μέτρησης:**

Για το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τους σκοπούς της έρευνας έγινε χρήση δύο ερωτηματολογίων:

1) του ερωτηματολογίου «Κλίμακα μέτρησης ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής constraints toward ski recreational participation.» των Κουθούρη Χ., Αλεξανδρή Κ. και Γιοβάνη Χ (2004). Περιλάμβανε 25 θέματα που αφορούσαν τους πιθανούς ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στο άθλημα της χιονοδρομίας. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert (συμφωνώ πάρα πολύ – διαφωνώ πάρα πολύ αντίστοιχα από το 1-7).

2) του ερωτηματολογίου «Ελληνική έκδοση ερωτηματολογίου εσωτερικών κινήτρων intrinsic motivation inventory – Greek (IMI)» των Παπαχαρίση και Γούδα (2001, 2003). Σε κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου ο εξεταζόμενος, απαντάει σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου το 1 αντιστοιχεί στο «διαφωνώ απόλυτα» και το 5 στο «συμφωνώ απόλυτα». Το ερωτηματολόγιο του Ι. Μ. Ι. περιλαμβάνει είκοσι συνολικά ερωτήσεις, πέντε σε κάθε παράγοντα. Οι τέσσερις παράγοντες του ερωτηματολογίου είναι: 1) Ευχαρίστηση- Ενδιαφέρον, 2) Προσπάθεια- Σημαντικότητα, 3) Αντιλαμβανόμενη ικανότητα, 4) Πίεση- Ένταση. Το ερωτηματολόγιο των Παπαχαρίση και Γούδα. χρησιμοποιήθηκε κατόπιν προσαρμογής του περιεχομένου του στην συγκεκριμένη αγορά της αναψυχής της χιονοδρομίας. Το ερωτηματολόγιο για λόγους σεβασμού των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων θεωρήθηκε ότι θα έπρεπε να είναι ανώνυμο. (βλ. Παράρτημα 1).

#### **Διαδικασία:**

Το πρώτο στάδιο της έρευνας αφορούσε την εξασφάλιση άδειας από τους υπευθύνους των χιονοδρομικών κέντρων για την δυνατότητα πραγματοποίησης της έρευνας και της διανομής των ερωτηματολογίων. Το επόμενο στάδιο περιλάμβανε την κατά τόπου διανομή των ερωτηματολογίων στους συμμετέχοντες. Η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε από τον ίδιο τον ερευνητή, έτσι ώστε σε περίπτωση αποριών των συμμετεχόντων να επιλύονται επιτόπου. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν κατά

τις πρωινές ώρες των χειμερινών ημερών, κατά τη διάρκεια παραμονής του δείγματος στο σαλέ των χιονοδρομικών κέντρων. Να σημειωθεί ακόμα ότι το ερωτηματολόγιο στην αρχή περιλάμβανε και οδηγίες συμπλήρωσης του για πληρέστερη ενημέρωση των συμμετεχόντων. Η χρονική διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν 10 με 15 λεπτά.

### Αποτελέσματα

#### **Δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία**

Η εξέταση της δομικής εγκυρότητας των δύο μερών του ερωτηματολογίου έγινε μέσω της παραγοντικής ανάλυσης και με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS

Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση που εφαρμόστηκε στο 1<sup>ο</sup> μέρος του ερωτηματολογίου έγινε με τη μέθοδο της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες (principal components analysis) και στη συνέχεια ακολούθησε η ορθογώνια (varimax) περιστροφή των αξόνων. Ο αριθμός των παραγόντων καθορίστηκε με το κριτήριο ότι οι ιδιοτιμές έπρεπε να είναι μεγαλύτερες του 1.00. Η μικρότερη φόρτιση που χρησιμοποιήθηκε για να διαμοιραστούν οι ερωτήσεις στους παράγοντες ήταν 0.40. Η παραγοντική ανάλυση εμφάνισε 5 παράγοντες, που παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1: Παραγοντική ανάλυση και δημιουργία πέντε παραγόντων

	Component				
	1	2	3	4	5
Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	0,624				
ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ ΚΑΛΑ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,651				
ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΝΑ ΠΑΩ ΚΑΛΑ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,601				
ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΜΟΥ ΣΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ	0,891				
ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΤΑ ΠΑΩ ΚΑΛΑ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,677				
ΔΕΝ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΣΤΟ ΣΚΙ	-0,573				
ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ	0,776				

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΜΑΙ ΣΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΠΟΡ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ				
Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ		0,679		
ΘΑ ΕΛΕΓΑ ΟΤΙ ΤΟ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ		0,845		
ΒΑΖΩ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ		0,512		
ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΠΟΣΟ ΠΟΛΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ		0,571		
ΤΟ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑ		0,763		
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΙΕΣΗ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ			0,781	
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΓΧΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ			0,725	
ΕΧΩ ΑΓΩΝΙΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ			0,671	
ΕΙΜΑΙ ΠΟΛΥ ΗΡΕΜΟΣ/Η ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΣΚΙ				0,767
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΓΧΟΣ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ				0,802
ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΠΟΛΥ ΣΚΛΗΡΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ				0,624
ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΜΕΝΟΣ/Η ΟΤΑΝ ΕΚΤΕΛΩ ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΣΚΙ				- 0,624
ΔΕΝ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΣΚΛΗΡΑ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ				-0,71

Η αξιοπιστία του 1<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε υπολογίζοντας το Cronbach α για όλα τα ερωτήματα. Το συνολικό α της κλίμακας ήταν α=.71.

Η διερευνητική παραγοντική ανάλυση που εφαρμόστηκε στο 2<sup>ο</sup> μέρος του ερωτηματολογίου έγινε με τη μέθοδο της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες (principal components analysis) και στη συνέχεια ακολούθησε η ορθογώνια (varimax) περιστροφή των αξόνων. Ο αριθμός των παραγόντων καθορίστηκε με το κριτήριο ότι οι ιδιοτιμές έπρεπε να είναι μεγαλύτερες του 1.00. Η μικρότερη φόρτιση που χρησιμοποιήθηκε για να διαμοιραστούν οι ερωτήσεις στους

παράγοντες ήταν 0.40. Η παραγοντική ανάλυση εμφάνισε 7 παράγοντες, που παρουσιάζονται στον πίνακα 2.

Πίνακας 2: Παραγοντική ανάλυση και δημιουργία επτά παραγόντων

	COMPONENT						
	1	2	3	4	5	6	7
ΔΕ ΘΕΛΩ ΝΑ ΞΟΔΕΥΩ ΕΤΣΙ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΜΟΥ ΧΡΟΝΟ	0,567						
ΤΟ ΣΚΙ ΜΕ ΚΟΥΡΑΖΕΙ	0,602						
ΔΕ ΒΡΙΣΚΩ ΛΟΓΟ ΝΑ ΠΕΙΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΤΟ ΣΚΙ	0,829						
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ	0,605						
ΔΕΝ ΠΕΡΝΑΩ ΚΑΛΑ ΟΤΑΝ ΠΗΓΑΙΝΩ ΓΙΑ ΣΚΙ	0,851						
ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	0,829						
ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΜΕΝΟΣ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΣΚΙ	0,447						
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΛΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΟ ΣΚΙ		0,572					
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		0,772					
ΔΕΝ ΕΧΩ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ ΩΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΟΣ		0,788					
ΣΥΧΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ+			0,596				

ΦΟΒΑΜΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΩ			0,691				
ΕΑΝ ΒΑΡΕΘΩ ΤΟ ΣΚΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΝΑ ΚΑΝΩ			0,768				
ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΟ				0,565			
ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟΥ				0,529			
Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ				0,671			
ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΩ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ				0,775			
ΔΕΝ ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΠΑΡΕΑ					0,65		
ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΑΡΕΣΕΙ Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ					0,755		
ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΜΕΣΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΟΥ ΔΕΝ ΑΡΕΣΕΙ Η ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ					0,744		
ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΟΥ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ						0,694	
ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΟΥ						0,865	
ΔΕΝ ΕΧΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ							-0,469

ΒΑΡΙΕΜΑΙ ΤΑ ΠΡΩΙΝΟ ΞΥΠΝΗΜΑ, ΤΗΝ ΤΑΛΑΙΠΩΡΙΑ							0,432
ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΥΠΟΦΟΡΕΣ							0,652

Η αξιοπιστία του 2<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε υπολογίζοντας το Cronbach α για όλα τα ερωτήματα. Το συνολικό α της κλίμακας ήταν α=.88.

### **Σχέση παραγόντων με τους παράγοντες του ερωτηματολογίου**

#### *Σχέση με τον παράγοντα «χιονοδρομικό κέντρο»*

Όσον αφορά τη σχέση ανάμεσα στον παράγοντα «χιονοδρομικό κέντρο» και τους παράγοντες του πρώτου μέρους του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Τα αποτελέσματα δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους 5 παράγοντες του πρώτου μέρους του ερωτηματολογίου και τα τρία χιονοδρομικά κέντρα (Καλάβρυτα , Μέτσοβο , Παρνασσός ).

Πίνακας 3. Διαφορές 1<sup>ου</sup> μέρους ερωτηματολογίου με χιονοδρομικά κέντρα

		F	p
ΚΕΝΤΡΟ	Ευχαρίστηση	0,32	0,72
	Προσπάθεια	0,05	0,95
	Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα	1,25	0,29
	Ένταση- Πίεση	0,61	0,54
	Συγκέντρωση	0,18	0,83

Όσον αφορά τη σχέση με τους παράγοντες του 2<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου, που αναφέρονται στα εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες και από τα αποτελέσματα επίσης δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους 7 παράγοντες του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου και τα τρία χιονοδρομικά κέντρα (Καλάβρυτα , Μέτσοβο , Παρνασσός ).

Πίνακας 4. Διαφορές 2<sup>ου</sup> μέρους ερωτηματολογίου με χιονοδρομικά κέντρα

		F	p
KENTPO	Ικανοποίηση <sup>2</sup>	0,34	0,72
	Αυτοπεποίθηση <sup>2</sup>	0,5	0,61
	Ψυχολογία	0,24	0,79
	Κόστος προσέγγισης	1,03	0,36
	Παρέα	0,02	0,98
	Έλλειψη χρόνου	0,17	0,84
	Γενικά	0,55	0,58

### **Σχέση παραγόντων με δημογραφικά χαρακτηριστικά**

#### *Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Δείγματος*

Στον πίνακα 4 αναφέρονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Σύμφωνα με αυτά, το 67,83% ήταν άνδρες και το 32,17% γυναίκες χιονοδρόμοι. Όσον αφορά την ηλικία, οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν ηλικίας από 16 έως 51 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας των ανδρών ήταν 29,05 έτη και των γυναικών 23,02 έτη. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, παρατηρήθηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες στη χιονοδρομία ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (44,61%). Οι απόφοιτοι πανεπιστημίων αποτέλεσαν το 41%, ενώ οι κατέχοντες μεταπτυχιακό ή διδακτορικό τίτλο αποτέλεσαν το (14,39%). Τέλος, η πλειοψηφία των χιονοδρόμων ήταν ανύπαντροι (73,33%), ενώ μόνο το 26,66% των χιονοδρόμων ήταν παντρεμένοι.

Πίνακας 5. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των χιονοδρόμων του δείγματος

Φύλο	Ηλικία	Μόρφωση	Οικ. Κατάσταση
Άνδρες 67,83%	16-20 13,23%	Β'βάθμια 44,61%	Άγαμοι 73,33%
Γυναίκες 32,17%	21-30 62,64%	Γ'βάθμια 41%	Έγγαμοι 26,66%
	31-40 16,76%	Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό 14,4%	
	41+ 7,35%		

#### *Φύλο*

Για την εύρεση της στατιστικά σημαντικής επίδρασης του παράγοντα του φύλου στους παράγοντες του πρώτου ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Τα αποτελέσματα εμφάνισαν στατιστικά σημαντική επίδραση του



φύλου στον παράγοντα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας  $F_{(1,122)}=-14,316$   $p=,000$ . Για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ανδρών και των γυναικών ( $M= 9,454$ ). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα της ευχαρίστησης  $F_{(1,122)}=,731$   $p=,394$ , και δεν υπάρχει σημαντική επίδραση του παράγοντα της προσπάθειας  $F_{(1,122)}=,424$   $p=,516$ , ούτε στον παράγοντα «ένταση-πίεση»  $F_{(1,122)}=,353$   $p=,554$ , καθώς και στον παράγοντα «συγκέντρωση»  $F_{(1,122)}=,212$   $p=,646$ .

#### *Οικογενειακή κατάσταση*

Δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη σχέση ανάμεσα στην οικογενειακή κατάσταση και τους παράγοντες του 1<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου, όπου πραγματοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Στον παράγοντα της ευχαρίστησης δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση  $t_{(130,52)}=-0,166$   $p=,869>0,05$ , στον παράγοντα της προσπάθειας  $t_{(130,85)}=-1,008$   $p=,315>0,05$ , και δεν υπάρχει σημαντική επίδραση στον παράγοντα της αντιλαμβανόμενης ικανότητας  $t_{(131,58)}=,992$   $p=,323>0,05$ , και στον παράγοντα της έντασης-πίεσης  $t_{(132,62)}=,112$   $p=,911$ , καθώς και στον παράγοντα της συγκέντρωσης  $t_{(129,49)}=,682$   $p=,496$ .

Επίσης δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην οικογενειακή κατάσταση και τους παράγοντες του 2<sup>ου</sup> μέρους του ερωτηματολογίου, όπου χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες. Στον παράγοντα της ικανοποίησης2 δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση  $F_{(1,105)}=,179$   $p=,673>0,05$ , και δεν υπάρχει σημαντική επίδραση στον παράγοντα της αυτοπεποίθησης2  $F_{(1,105)}=,083$   $p=,774>0,05$ , ούτε στον παράγοντα της ψυχολογίας  $F_{(1,105)}=,548$   $p=,461>0,05$ . Επίσης, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα του κόστους προσέγγισης  $F_{(1,105)}=,168$   $p=,683>0,05$ , και δεν υπάρχει σημαντική επίδραση στον παράγοντα της παρέας  $F_{(1,105)}=,0$   $p=,995>0,05$ , ούτε στον παράγοντα της έλλειψης χρόνου  $F_{(1,105)}=,063$   $p=,802>0,05$ , καθώς και στον παράγοντα των γενικών  $F_{(1,105)}=1,805$   $p=,182>0,05$ .

#### **Συζήτηση**

Λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους της συγκεκριμένης έρευνας, η συζήτηση πρόκειται να επικεντρωθεί στη μελέτη του προφίλ των πελατών στα χιονοδρομικά κέντρα σε σχέση με την επιρροή ή μη των σημαντικότερων εμποδίων και των ψυχολογικών οφελών που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας.

Επιπλέον, τα εμπόδια και τα ψυχολογικά οφέλη ταξινομήθηκαν σε επτά παράγοντες εμποδίων και πέντε διαστάσεις ψυχολογικών οφελών αντίστοιχα. Οι επιδράσεις των παραπάνω μεταβλητών συζητούνται σε σχέση με το φύλο, τα τρία χιονοδρομικά κέντρα Παρνασσού, Καλαβρύτων και Μετσόβου και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

#### ***Τα πιο σημαντικά και μη σημαντικά εμπόδια***

Ένας από τους σημαντικότερους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στη χιονοδρομία ήταν ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος των συμμετεχόντων. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικά ταχείς ρυθμούς και τις ολοένα και αυξανόμενες απαιτήσεις καθώς και το ποιοτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον των σύγχρονων μεγαλουπόλεων καθιστά την συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής όλο και πιο δύσκολη. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τους Carroll και Alexandris (1997) καθώς και με τον Putman (2000), ο οποίος υποστήριξε ότι οι άνθρωποι έχουν λιγότερο χρόνο για συμμετοχή σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σήμερα επειδή εργάζονται περισσότερο, επικοινωνούν περισσότερο και ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στην φροντίδα των παιδιών τους. Η έλλειψη χρόνου αποτελεί συχνά λόγο για την μη-συμμετοχή, όπως συμπεραίνεται και από τις έρευνες των Kay και Jackson (1991) και Shaw et Al (1991).

Ένα επίσης πολύ σημαντικό εμπόδιο που περιορίζει τη συμμετοχή στη χιονοδρομία είναι το κόστος της συμμετοχής και η δυσκολία εξοικονόμησης των χρημάτων, παράγοντες που μειώνουν σημαντικά την επίσκεψη των πελατών των χιονοδρομικών κέντρων. Έρευνες των Hudson και Gilbert (1999) και Gilbert και Hudson (2000) που μελέτησαν τη θεωρία των εμποδίων στη χιονοδρομία καταβάσεων ανέφεραν σαν σημαντικό εμπόδιο τους οικονομικούς παράγοντες. Ανάλογα αποτελέσματα αναφέρουν και ο Hudson (2000), καθώς και οι Bialeschki και Henderson (1988). Αυτό δείχνει ότι οι πελάτες των χιονοδρομικών κέντρων υπολογίζουν το κόστος του συνολικού πακέτου μιας εκδρομής σε ένα χιονοδρομικό κέντρο, που περιλαμβάνει το κόστος μετακίνησης και εισόδου στο χιονοδρομικό κέντρο, τις δαπάνες σχετικές με εξοπλισμό, φαγητό και ποτό, καθώς και την εκμάθηση χιονοδρομίας με δάσκαλο. Το κόστος αυτό αυξάνεται ραγδαία όταν μια οικογένεια αποφασίζει να επισκεφθεί ένα χιονοδρομικό κέντρο και να κάνει χρήση των εγκαταστάσεων και των υπηρεσιών. Αποδεικνύεται λοιπόν ότι το οικονομικό είναι από τους σημαντικότερους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στη χιονοδρομία και γι' αυτό το λόγο, πρέπει οι υπεύθυνοι των

χιονοδρομικών κέντρων να κάνουν καλύτερη οικονομική προσέλκυση των πελατών, χωρίς όμως την μείωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών χιονοδρομικών κέντρων, των Καλαβρύτων, του Μετσόβου και του Παρνασσού. Ανάλογα αποτελέσματα για την προσέγγιση ανέφεραν και οι Bialeschki και Henderson (1988). Επίσης έρευνα των Fredman και Heberlein (2005) οι οποίοι μελέτησαν το ρόλο των εμποδίων και των κινήτρων, για να εξηγήσουν την παρουσία επισκεπτών στα σουηδικά βουνά και τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες αναψυχής της χιονοδρομίας και της ορειβασίας, ανέφεραν ότι η διαβίωση πιο κοντά στα βουνά συνδέθηκε με μια αύξηση της επισκεψιμότητας.

Η ύπαρξη ή μη παρέας αποτελεί έναν ακόμα ανασταλτικό παράγοντα που φάνηκε να επιδρά σημαντικά στην συμμετοχή των χιονοδρόμων στην δραστηριότητα. Είναι σημαντικό για τους περισσότερους χιονοδρόμους η ύπαρξη δικών τους ανθρώπους για να μοιράζονται τα ψυχολογικά οφέλη και τις δυσκολίες που προκύπτουν από την συμμετοχή στη χιονοδρομία. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τους Williams και Lattey (1994), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι εκείνες οι γυναίκες που ήταν λιγότερο πιθανό να κάνουν χιονοδρομία, είχαν λιγότερα μέλη της οικογένειάς τους που έκαναν χιονοδρομία και λιγότερους φίλους που έκαναν χιονοδρομία. Όπως αναφέρουν επίσης οι Kyle και Chick (2002) η συνύπαρξη με κοντινά πρόσωπα κάτω από διαφορετικό περιβάλλον και διαφορετικές συνθήκες (αθλητισμός υπαίθρου) ήταν το μεγαλύτερο ψυχολογικό κέρδος για κάποιους αθλητικούς τουρίστες. Επιπλέον οι Fredman και Heberlein (2005) έδειξαν ότι η συμμετοχή στη δραστηριότητα της χιονοδρομίας έχει μια διαπροσωπική διάσταση - όσο περισσότεροι φίλοι κάποιου χιονοδρόμου κάνουν σκι τόσο πιθανότερο είναι αυτός ο χιονοδρόμος να κάνει σκι. Ως εκ τούτου, εκείνοι που σχετίζονται με την αγορά της χιονοδρομίας πρέπει να υπογραμμίσουν τις κοινωνικές διαστάσεις αυτής της δραστηριότητας (δηλ. το να κάνει κάποιος σκι είναι κάτι που κάνει με τους φίλους και την οικογένεια του).

Οι ανασταλτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την έλλειψη ικανοποίησης και αυτοπεποίθησης δεν φαίνεται να επιδρούν σημαντικά αρνητικά στην συμμετοχή των χιονοδρόμων στην δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με έρευνες των Hudson και Gilbert (1999) και Gilbert και Hudson (2000), οι οποίοι μελετώντας τη θεωρία των εμποδίων στη χιονοδρομία καταβάσεων συνέκριναν χιονοδρόμους και μη χιονοδρόμους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μη χιονοδρόμοι επηρεάστηκαν κυρίως από ενδοατομικούς περιορισμούς, ενώ οι χιονοδρόμοι από διαπροσωπικούς και

δομικούς περιορισμούς. Έρευνα των Yauwasky και Furst (1996) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, το πιο σημαντικό κίνητρο συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας, είναι η διασκέδαση και η ευχαρίστηση που αποκομίζει αυτός που συμμετέχει. Αποδεικνύεται λοιπόν ότι η χιονοδρομία αποτελεί για τους Έλληνες χιονοδρόμους ένα μέσο χαλάρωσης και ανάτασης, τόσο σε σωματικό, όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Παρόλα αυτά θα πρέπει τόσο οι χιονοδρόμοι, όσο και οι υπεύθυνοι των χιονοδρομικών κέντρων, να λαμβάνουν υπόψη τους και να ελέγχουν αυστηρά τους κανόνες ασφαλείας, κυρίως τις εποχές που η προσέλευση των χιονοδρόμων είναι ιδιαίτερα αυξημένη.

#### **Ψυχολογικά οφέλη**

Η επιτυχία των προγραμμάτων αναψυχής και των δραστηριοτήτων, όπως η χιονοδρομία, σύμφωνα με τους Χρόνη και Ζουρμπάνο (2001) βασίζεται στη σύνδεσή τους με κάποια συναισθήματα έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να βιώνουν αυτή τη διαφορετική εμπειρία και να αποκομίζουν όσο το δυνατόν περισσότερα οφέλη. Τα συναισθήματα αυτά όπως η ευχαρίστηση, η επίτευξη, η επιτυχία, η ικανοποίηση ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων και βοηθούν σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην εδραίωση της ψυχολογικής τους ευημερίας.

Με τα παραπάνω συμπεράσματα συμφωνούν και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καθώς από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζονται από τη συμμετοχή στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής της χιονοδρομίας ήταν: η ευχαρίστηση, το ενδιαφέρον, η προσπάθεια, η σημαντικότητα, η συγκέντρωση και η αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Σε ανάλογα συμπεράσματα κατέληξαν και οι Ragheb και Tate (1993) και Ewert (1989) καθώς και μια έρευνα του Pohl και των συνεργατών του (2000), που μελέτησε τα οφέλη των υπαίθριων δραστηριοτήτων συγκεκριμένα στις γυναίκες. Τα συμπεράσματα παρουσιάζουν ότι "αναψυχή στη φύση μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές ζωές των γυναικών υπό μορφή αυτάρκειας, επικοινωνίας και επαφής με τους άλλους". Επίσης οι Yauwasky και Furst (1996) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, το πιο σημαντικό όφελος της συμμετοχής στην αναψυχική δραστηριότητα της χιονοδρομίας, είναι η διασκέδαση και η ευχαρίστηση που αποκομίζει αυτός που συμμετέχει. Τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες στην χιονοδρομία συμβάλλουν στην προστασία και την ενίσχυση της ψυχικής κυρίως υγείας και ισορροπίας των ατόμων. Το υπαίθριο περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και προκλήσεις για καλλιέργεια δεξιοτήτων που μπορεί ο άνθρωπος να μεταφέρει στην απαιτητική καθημερινότητα του και να αναπτυχθεί προσωπικά.

### **Δημογραφικά χαρακτηριστικά και διαφορές στα εμπόδια και στα ψυχολογικά οφέλη**

#### **Φύλο**

Εξετάζοντας το δημογραφικό χαρακτηριστικό του φύλου, παρατηρήθηκε μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής των ανδρών στη χιονοδρομία σε σχέση με τις γυναίκες, καθώς και μεγαλύτερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα των ανδρών σε σχέση με τις γυναίκες χιονοδρόμους. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με έρευνα του Hudson (2000), ο οποίος διαπίστωσε ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερους ενδοατομικούς περιορισμούς από τους άνδρες. Αυτά τα αποτελέσματα επιπλέον υποστηρίχθηκαν από τους Jackson και Henderson (1995), οι οποίοι βρήκαν ότι οι γυναίκες επηρεάζονταν περισσότερο από τα διαπροσωπικά και ατομικά εμπόδια. Η Dickson (2004) υπογράμμισε την ανάγκη για τους marketers του telemark σκι στην Αυστραλία, να στραφούν προς ένα θηλυκό target group προκειμένου να αναπτυχθεί η αγορά τους.

#### **Οικογενειακή κατάσταση**

Από τα αποτελέσματα της έρευνας δεν εμφανίστηκε να υπάρχουν διαφορές στους συμμετέχοντες ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τους Hudson και Gilbert (1999) και Gilbert και Hudson (2000), οι οποίοι σε έρευνα τους σε χιονοδρόμους αναφέρουν την οικογενειακή κατάσταση, ως έναν σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα, καθώς και με τους Alexandris και Carroll (1997), που αναφέρουν ότι οι παντρεμένοι είναι πιο περιορισμένοι σε σχέση με τους ελεύθερους. Το αποτέλεσμα αυτό θα μπορούσε να εξηγηθεί από την μεγάλη διαφορά ελεύθερων και παντρεμένων του δείγματος της έρευνας, με τους ελεύθερους να αποτελούν την πλειοψηφία.

Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες στην δραστηριότητα της χιονοδρομίας στην Ελλάδα αυξάνονται καθώς αντιλαμβάνονται τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζει η συμμετοχή στη χιονοδρομία, παρόλα αυτά όμως η συμμετοχή τους δεν είναι συστηματική καθώς αντιμετωπίζουν ανασταλτικούς παράγοντες που μειώνουν τη συχνή συμμετοχή τους. Είναι σημαντικό λοιπόν για τους υπευθύνους των χιονοδρομικών κέντρων να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια και ταυτόχρονα να υπερτονίσουν τα ψυχολογικά οφέλη από την συμμετοχή.

### **Συμπεράσματα**

Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι, σύμφωνα και με τα στατιστικά στοιχεία των χιονοδρομικών κέντρων, οι Έλληνες που ασχολούνται με την

δραστηριότητα της χιονοδρομίας αυξάνονται, καθώς γίνεται πια, περισσότερο αντιληπτή η παραδοχή, ότι δημιουργούνται από την συμμετοχή ψυχολογικά οφέλη, που ενδυναμώνουν και προστατεύουν την ψυχική υγεία των ατόμων και βοηθούν σε πολύ μεγάλο ποσοστό στην εδραίωση της ψυχολογικής τους ευημερίας. Το ορεινό περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες και προκλήσεις για καλλιέργεια δεξιοτήτων, τόσο ψυχολογικών, όσο και σωματικών, που μπορεί ο άνθρωπος να μεταφέρει στην απαιτητική καθημερινότητα του με τους εξοντωτικά ταχείς ρυθμούς και το ποιοτικά υποβαθμισμένο περιβάλλον των σημερινών πόλεων και να αναπτυχθεί προσωπικά. Οι Έλληνες χιονοδρόμοι ασχολούνται με τη χιονοδρομία κυρίως για την αναψυχή και την επαφή με τη φύση, αλλά όχι σε συστηματική βάση, λόγω κάποιων ανασταλτικών παραγόντων.

Εμπόδια που κρατούν τους συμμετέχοντες μακριά από το βουνό και τη δραστηριότητα είναι ο περιορισμός του ελεύθερου χρόνου, καθώς οι ρυθμοί και οι απαιτήσεις της εργασίας αποτελούν τροχοπέδη για ταξίδια και εκδρομές. Επιπλέον το κόστος συμμετοχής και η οικονομική κατάσταση, καθώς και η δυνατότητα προσέγγισης στα χιονοδρομικά κέντρα εμφανίζονται να αποτελούν ανασταλτικούς παράγοντες. Η ύπαρξη παρέας διαδραματίζει έναν σημαντικό παράγοντα που εμποδίζει τη συμμετοχή, γεγονός που αποδεικνύει ότι οι Έλληνες χιονοδρόμοι αντιλαμβάνονται την χιονοδρομία σαν ένα μέσο για να έρθουν κοντά με τα φιλικά τους πρόσωπα. Οι γυναίκες σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αντιμετωπίζουν πιο έντονα τους ανασταλτικούς παράγοντες σε σχέση με τους άνδρες.

Καταλήγοντας, οι διευθύνσεις των χιονοδρομικών κέντρων οφείλουν να ενημερώνονται για τα ψυχολογικά οφέλη και τα εμπόδια στην συμμετοχή στη χιονοδρομία, προκειμένου να διαμορφώνουν τα καλύτερα προγράμματα και να παρέχουν τις καλύτερες υπηρεσίες στους πελάτες τους.

### **Βιβλιογραφία**

- Alexandris, K. C. & 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.
- Ανδρέου Ε., Ματσούκα Ο., Καμπίτση Χ., Χαραχούσου Υ (2000). Το προφίλ του Έλληνα χιονοδρόμου. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

- Αστραπέλλος Κ., Κώστα Γ. (2000). Το προφίλ και η καταγραφή των εταιριών αθλητικής αναψυχής, υπαιθρίων δραστηριοτήτων και περιπέτειας στην Ελλάδα του 2000. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- Attarian, A. (1991). Research on adventure (risk) recreation. *Parks and Recreation*, 26 (5), 19-23.
- Bialeschki, M. D. & Henderson, K. A. (1988). Constraints to trail use. *Journal of Park and Recreation Administration*. 6, 20–28.
- Carroll, B. and Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Dickson, T. (2004). Telemark Skiing Participation in Australia: An Exploratory Study. *Journal of Sport Tourism*, 9(2), 2004, 159–169.
- Ewert A. W., (1989). *Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models and Theories*. Arizona, Horizons Publications
- Ferrard, A. and Vecchiatini, D. (2002). The Effect of Service Performance and Ski Resort Image on Skiers' Satisfaction. *European Journal of Sport Science*, 2, 20, 1-17.
- Fredman, P. & Heberlein, T. A. (2005). Visits to the Swedish Mountains: Constraints and Motivations, *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 5, 3, 177-192.
- Fredman, P. & Heberlein, T. A. (2003). Changes in skiing and snowmobiling in edish Mountains. *Annals of Tourism Research*, 30(2), 485–488.
- Gammon, S. & Robinson, T. (2003) Sport and tourism: A conceptual framework. *Journal of Sport Tourism*, 8(1), 21–26.
- Gibson, H. J. (1998). Active sport tourism: who participates? *Leisure Studies*, 17, 155–170.
- Gilbert, D. & Hudson, S. (2000). Tourism demand constraints. A skiing participation. *Annals of Tourism Research*, 27(4), 906–925.
- Hudson, S. (2000). The segmentation of potential tourists: Constraint differences between men and women. *Journal of Travel Research*, 38, 363–368.
- Hudson, S. & Gilbert, D. (1999). Tourism constraints: The neglected dimension in consumer behaviour research. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 8(4), 69–78.

- Jackson, E. & Henderson, K. (1995). Gender – based analysis of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 17, 31-51.
- Kay, T. & Jackson, E. L. (1991). Leisure despite constraints: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 301–303.
- Κουθούρης Χ., Αλεξανδράκης Κ. & Γιοβάνη Χ (2004). Κλίμακα μέτρησης ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής στην χιονοδρομία αναψυχής constraints toward ski recreational participation. *Πρακτικά 3<sup>ου</sup> Διεθνούς συνεδρίου αθλητικής ψυχολογίας*. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Κουθούρης Χ., Μπεταβατζή Ε., Κατσιμάνη Π. (1999). Παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών στα ελληνικά χιονοδρομικά κέντρα. *Πρακτικά 7<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Kurtzman, J. and Zauhar, J. (1993). "Research - Sport as a Touristic Endeavour", *Journal of Sport Tourism*, 1, 1.
- Kyle G., Chick G. (2002). The Social Nature of Leisure Involvement. *Journal of Leisure Research*, 34, 4, 426-448.
- Leitner, M. J. & Leitner, S. F. (1996). *Leisure Enhancement, 2nd Ed.* The Haworth Press: New York.
- Μιχαηλίδου Μ., Καζούκας Ν., Ανδρέου Ε., Κώστα Γ. (2000). Το προφίλ και η δομή των ελληνικών ορειβατικών συλλόγων. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Nogawa, H., Yamaguchi, Y., Hagi, Y. (1996). An empirical research study on Japanese Sport tourism in sport for all events: case studies of a single-night event and a multiple night event. *Journal of Travel Research* 35,46-54.
- Παπαιωάννου Α., Ρίζος Α., Κουθούρης Χ. (2000). Βελτίωση προγραμμάτων υπηρεσιών σε πάρκα αναψυχής. *Πρακτικά 8<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Περιοδικό Άθληση και Κοινωνία. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2001). The effect of individual differences on intrinsic motivation of students participating in a health related intervention in physical education. *In Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology, Volume 5. Christodoulidi, (Edited by A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis), Hellas, Skiathos: 98-100.*



- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health-related physical education program. *Perceptual & Motor Skills*, 97, 689-696.
- Parasuraman, A., Zeithaml V., & Berry, L. (1988). SERVQUAL: Multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. *Journal of Retailing*, 64, 1, 12-40.
- Pohl, S. L., Borrie, W. T. & Patterson, M. E. (2000). Women, wilderness, and everyday life: A documentation of the connection between wilderness recreation and women's everyday lives. *Journal of Leisure Research*, 32, 4, 415-434.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon and Schuster.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12 (1), 61-70.
- Redmond, G. (1991). Changing styles of sport tourism industry/consumer interactions in Canada, the USA and Europe. In Sinclair, M. T., Stabler, M. J. (Eds), *The tourism Industry An International Analysis* (120-170). CAB International Wallingford.
- Shaw, S. M., Bonen, A. & McCabe, J. F. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 286-300.
- Standeven, J. & De Knop, P. (1999). *Sport Tourism*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tilman A., (1974). *The Program book for Recreational Professionals*. Palo Alto, CA: National Press Books.
- Williams, P. W. & Lattey, C. (1994). Skiing constraints for women. *Journal of Travel Research*, 33(2), 21-25.
- Χρόνη, Σ., Ζουρμπάνος, Ν. (2001). Ψυχολογικά Οφέλη από Συμμετοχή σε Αθλητικές Δραστηριότητες Αναψυχής. Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής-Ηλεκτρονικό περιοδικό, Ειδικό τεύχος 1: Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, 1-6.
- Yauwasky L. & Furst D. (1996). Motivation to participate of divers with and without disabilities. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 1096-1098.
- Yiannakis, A. (1986). The ephemeral role of the tourist: Some correlates of tourist role preference. *Paper presented at the NASSS Conference*.

Yusof, A. & Douvis, J. (1999). An Examination of Sport Tourist Profiles. *Journal of sport tourism*, 23. <http://www.sptourism.net/jst23.html>