



Διερεύνηση του Ρόλου των Στρατηγικών Διαπραγμάτευσης στην Ατομική Διαδικασία Αλλαγής Συμπεριφοράς για την Συμμετοχή σε Μαζική Άσκηση

Μπαλάσκα¹ Παναγιώτα, Τυμβίου² Ελένη

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Υπεύθυνη Επικοινωνίας:

Μπαλάσκα Παναγιώτα

E-mail: pmpalask@phed.auth.gr

Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής, Vol.4, pp.28-42, 2011

© 2011 J.S.T.a.R. All rights reserved. ISSN: 1792-1686

To link to this article: <http://www.jstar.gr/Contents.aspx?Y=2011&V=4&Is=c>

Διερεύνηση του Ρόλου των Στρατηγικών Διαπραγμάτευσης στην Ατομική Διαδικασία Αλλαγής Συμπεριφοράς για την Συμμετοχή σε Μαζική Άσκηση

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί η στρατηγική διαπραγμάτευσης των εμποδίων που επιστρατεύουν τα άτομα προκειμένου να τα ξεπεράσουν και να εξελιχθούν στα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς ώστε να συμμετάσχουν σε φυσικές δραστηριότητες άσκησης. Στόχος ήταν να ταξινομηθούν τα άτομα σε δύο ομάδες ανάλογα με τον βαθμό χρήσης των στρατηγικών διαπραγμάτευσης (χαμηλό και υψηλό) και στην συνέχεια να εξεταστούν τα στάδια αλλαγής στις δύο αυτές ομάδες. Το δείγμα αποτέλεσαν τριακόσια ενήλικα άτομα (n=300) του Ν. Θεσσαλονίκης (178 άνδρες, 122 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας 39 έτη. Τα όργανα μέτρησης ήταν: για τα στάδια αλλαγής Stage of Change Instrument (SCI: Marcus et al., 1992d και για την διαδικασία αλλαγής το Processes of Change Questionnaire (PCQ: Marcus et al., 1992c). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων ανήκε στα στάδια της «Αδιαφορίας» και «Σκέψης» (65.6%), αρκετοί συμμετέχοντες (20.4%) ανήκαν στα στάδια «Προετοιμασίας» και «Πράξης» ενώ το μικρότερο ποσοστό (10.7%) ανήκε στο στάδιο της «Διατήρησης». Η ανάλυση συστοιχιών για την ταξινόμηση των συμμετεχόντων σύμφωνα με τις διαστάσεις αλλαγής συμπεριφοράς ανέδειξε δύο ομάδες: Χαμηλής Διαπραγμάτευσης (n=124) και Υψηλής Διαπραγμάτευσης (n=176). Η ομάδα Χαμηλής Διαπραγμάτευσης σημείωσε μείωση στη χρήση των στρατηγικών διαπραγμάτευσης καθώς τα στάδια αυξανόταν, ενώ αντίθετα η ομάδα Υψηλής Διαπραγμάτευσης αύξησε τη χρήση των στρατηγικών καθώς τα στάδια αυξανόταν. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής (Grawford, Jackson, & Godbey, 1991) και την θεωρία των στρατηγικών διαπραγμάτευσης (Crawford & Godbey, 1993; Prochaska & DiClemente, 1983), καθώς δείχνουν ότι η ικανότητα ενός ατόμου να χρησιμοποιεί συγκεκριμένες στρατηγικές διαπραγμάτευσης είναι καθοριστική στον να ξεπεράσει τα εμπόδια συμμετοχής. Τα αποτελέσματα της έρευνας θα συζητηθούν.

Λέξεις κλειδιά: στάδια αλλαγής συμπεριφοράς, διαδικασίες αλλαγής συμπεριφοράς, στρατηγικές διαπραγμάτευσης

Investigation of Role of Strategies of Negotiation in the Individual Process of Change of Behaviour for the Attendance in Sports for All

Abstract

This research aimed to study the constraint negotiation strategies that individuals use in order to overcome leisure constraints and progress through the stages of behavioral change, in order to reach to sport participation. The objective of the study was to classify individuals into groups with high and low use of negotiation strategies and further to examine the stages of behavioral changes within these two groups. The sample consisted of three hundred adult individuals from the prefecture of Thessaloniki (178 men and 122 women), with an average age of 39 years old. The following questionnaires were used: Stage of Change Instrument (SCI: Marcus et al., 1992d) and Processes of Change Questionnaire (PCQ: Marcus et al., 1992c). The results showed that most of the participants were in the stages of Precontemplation and Contemplation (65%); a lower percentage was in the stages of Preparation (10.7%). The cluster analysis revealed two groups: low negotiation (n=124) and high negotiation (n=176). The low negotiation group reduced the use of negotiation strategies as stages were advanced, while the high negotiation group increased the use of negotiation as stages were advanced. The results confirmed the hierarchical model of leisure constraints (Grawford, Jackson, & Godbey, 1991) and the negotiation theory (Crawford & Godbey, 1993; Prochaska & DiClemente, 1983). They propose that the ability of an individual to use the negotiation strategies is crucial in order to overcome constraints. The results of the study will be discussed

Keywords: stages of change, processes of change, negotiation strategies

Διερεύνηση του Ρόλου των Στρατηγικών Διαπραγμάτευσης στην Ατομική Διαδικασία Αλλαγής Συμπεριφοράς για την Συμμετοχή σε Μαζική Άσκηση

Εισαγωγή

Η ενασχόληση των πολιτών στις αναπτυσσόμενες κοινωνίες με οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας είναι ένδειξη τόσο της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας, όσο και του βιοτικού επιπέδου και της ποιότητας ζωής του κοινωνικού συνόλου (National Heart Foundation, 1990; Department of the Arts, Sport, Environment & Territories 1992). Τα πολλαπλά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας τόσο στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας του ατόμου, της γενικής υγείας και της ποιότητας ζωής του, όσο και στην πρόληψη πολλών σοβαρών ασθενειών μπορούν να επιτευχθούν μέσα από την τακτική και μακροχρόνια άσκηση (Bouchard, Shephard & Stephens, 1994; Caspersen, Merritt & Stephens, 1994). Η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες και θα πρέπει να παρέχονται αντίστοιχες ευκαιρίες και δυνατότητες άσκησης για όλες τις ηλικίες. Αποτελέσματα ερευνών φανέρωσαν τη θετική επίδραση της οικογένειας στη συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής (Hoefler, Mckenzie, Sallis, Marshal & Conway, 2001), καθώς οι γονείς παρότρυναν και ενίσχυαν τη συμμετοχή των παιδιών τους για άσκηση. Η συμμετοχή των ενηλίκων και περισσότερο των γονέων σε φυσικές δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής λειτουργεί ως θετικό πρότυπο για τις μικρότερες ηλικίες (Hoefler, et al. 2001). Σύμφωνα με αποτελέσματα τοπικών ερευνών (Μπαλάσκα, 2007) η συμμετοχή των ενηλίκων είναι περιορισμένη καθώς μεγάλο ποσοστό δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον για την άσκηση (Μπαλάσκα, Αλεξανδρής, Κουθούρης, 2008) ή είναι επιφυλακτικοί ως προς την έναρξη την συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες άσκησης (Alexandris & Carroll, 1997a,b). Έτσι, θα πρέπει να μελετηθεί με ποιες διαδικασίες και στρατηγικές τα άτομα θα μπορέσουν να ξεπεράσουν τα εμπόδια για να αλλάξουν την συμπεριφορά τους και τελικά από το μειωμένο ενδιαφέρον προς την άσκηση να συμμετάσχουν και να γίνει για αυτούς τρόπος ζωής.

Διαθεωρητικό Μοντέλο Αλλαγής Συμπεριφοράς (Prochaska & DiClemente, 1983)

Το Διαθεωρητικό Μοντέλο αναπτύχθηκε για να εξηγήσει, να προβλέψει και να προσδιορίσει τις διαδικασίες αλλαγής της συμπεριφοράς των ατόμων (Prochaska & DiClemente, 1983, 1985; Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992; Prochaska & Velicer, 1997; Velicer, Prochaska, Fava, Laforge & Rossi, 1998). επικεντρώνεται στην

δυναμική φύση της αλλαγής της συμπεριφοράς και υποστηρίζει ότι κάθε αλλαγή της συμπεριφοράς διατρέχει μια σειρά από αλληλένδετα στάδια (Marcus, Selby, Niaura, & Rossi, 1992d; Petrocelli, 2002). Αποτελείται από τρία επίπεδα τα οποία εξηγούν την αλλαγή στην συμπεριφορά (Prochaska & DiClemente, 1983, 1985; DiClemente, Prochaska, Velicer, Fairhurst, Rossi et al., 1991). Το Διαθεωρητικό Μοντέλο εφαρμόστηκε σε πολλές έρευνες σχετικές με την υγεία και την άσκηση και τα αποτελέσματα υποστήριξαν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του (Annesi, Faigenbaum & Westcott, 2010; Garber, Allsworth, Marcus, Hesser & Lapane, 2008; Jackson, Asimakopoulou & Scammell, 2007).

Το πρώτο επίπεδο περιγράφει τα έξι στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς (Prochaska & Marcus, 1993; Prochaska & Velicer, 1997) και είναι: α) «Αδιαφορίας», β) «Σκέψης», γ) «Προετοιμασίας, δ) «Πράξης», ε) «Διατήρησης» και στ) «Λήξης ή Τερματισμού». Το δεύτερο επίπεδο περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις που επηρεάζουν την αλλαγή στην συμπεριφορά: α) τις διαδικασίες αλλαγής, (Prochaska & DiClemente, 1983), β) την αυτο-αποτελεσματικότητα, όπου ορίζεται ως η πίστη ενός ατόμου στην ικανότητα του να πραγματοποιήσει κάποιους στόχους (Bandura, 1997) και γ) την ισορροπία στην λήψη αποφάσεων, που βασίζεται στο μοντέλο σύγκρουσης (οφέλη και κόστος) των Janis και Mann (1977). Το τρίτο επίπεδο αναφέρεται στο γενικό πλαίσιο στο οποίο εμφανίζεται η συμπεριφορά και καθορίζεται από το τι χρειάζονται τα άτομα για να αλλάξουν ολοκληρωτικά τη συμπεριφορά τους (Prochaska & DiClemente, 1985).

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν τα δύο πρώτα επίπεδα του Διαθεωρητικού Μοντέλου, πιο συγκεκριμένα τα στάδια αλλαγής από το πρώτο επίπεδο και οι διαδικασίες αλλαγής της συμπεριφοράς από το δεύτερο επίπεδο. Αναλυτικότερα:

Τα *Στάδια Αλλαγής* περιλαμβάνουν τα εξής έξι στάδια: α) «Αδιαφορίας» τα άτομα που βρίσκονται σε αυτό το στάδιο δεν σκέφτονται να ασκηθούν τους επόμενους έξι μήνες. β) «Σκέψης», τα άτομα σκέφτονται να ασκηθούν στους επόμενους έξι μήνες. γ) «Προετοιμασίας», τα άτομα έχουν ασκηθεί στο παρελθόν αλλά με χαμηλή συχνότητα. Το στάδιο αυτό είναι ασταθές και οι ενδείξεις προόδου παρουσιάζονται μέσα σε 6 μήνες. δ) «Δράσης» τα άτομα ασκούνται τουλάχιστον έξι συνεχόμενους μήνες με υψηλή συχνότητα συμμετοχής. Είναι το πιο ασταθές στάδιο διότι παρουσιάζει μεγάλο ποσοστό υποτροπιασμού. ε) «Διατήρησης» τα άτομα βρίσκονται σε μια συνεχή περίοδο συνεχών αλλαγών, ασκούνται με υψηλή συχνότητα άσκησης για περισσότερο από 6 μήνες με μικρότερα ποσοστά υποτροπιασμού και η περίοδος διαρκεί περίπου 5 χρόνια, και στ) «Λήξης» ή «Τερματισμός», τα άτομα για πάνω από πέντε χρόνια ασκούνται με υψηλή

συχνότητα άσκησης. Στο στάδιο αυτό δεν υπάρχουν περιθώρια επιστροφής στην παλιά συμπεριφορά. Αποτελέσματα ερευνών φανέρωσαν πως το στάδιο αυτό δεν έχει σχέση μόνο με τη συμμετοχή του ατόμου στην άσκηση αλλά και με άλλες συμπεριφορές και συνήθειες όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, οι διατροφικές συνήθειες κ.α. (Couneya & Bobick, 2000). Πολλές έρευνες μελετούν τα πέντε πρώτα στάδια της θεωρίας διότι στο στάδιο αυτό της «Λήξης» ή «Τερματισμού» δεν υπάρχουν περιθώρια αλλαγής της συμπεριφοράς γιατί έχει αφομοιωθεί στην φιλοσοφία και στον τρόπο ζωής του ατόμου (Berry, Naylor & Wharf-Higgins, 2005; Papaioannou, Bebetos, Kafetzi, & Sogovitch, 2006).

Οι *Διαδικασίες Αλλαγής* προσδιορίστηκαν από τον Prochaska (1979), σε δύο κατηγορίες τη Γνωστική/Εμπειρική και περιέχει τις διαδικασίες αλλαγής για την 1) «Αύξηση Επίγνωσης», όπου αναφέρεται στις προσπάθειες του ατόμου για πρόσβαση στη νέα πληροφορία ώστε να αντιληφθεί και να λάβει ανατροφοδότηση για το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, 2) «Συναισθηματική Διέγερση», όπου αναφέρεται στα έντονα συναισθήματα που βιώνει τα οποία σχετίζονται άμεσα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, 3) «Περιβαλλοντική Επανεκτίμηση», όπου αναφέρεται στην εκτίμηση και αξιολόγηση του ατόμου για το βαθμό επίδρασης της συμπεριφοράς του στο κοινωνικό περιβάλλον, 4) «Προσωπική Επανεκτίμηση» όπου αναφέρεται στην συναισθηματική και γνωστική επαναξιολόγηση των αξιών από το άτομο όσον αφορά την προβληματική συμπεριφορά και τέλος 5) «Κοινωνική Απελευθέρωση» όπου αναφέρεται στην συνειδητοποίηση, τη διαθεσιμότητα και αποδοχή του άτομο ενός εναλλακτικού χωρίς προβλήματα τρόπου ζωής στην κοινωνία. Η δεύτερη κατηγορία είναι η Συμπεριφορική/Περιβαλλοντική και περιλαμβάνει τις διαδικασίες της: 1) «Αντικατάστασης», όπου αναφέρεται στην αντικατάσταση της προβληματικής συμπεριφοράς με εναλλακτικές, 2) «Σχέσεων Βοήθειας», όπου αναφέρεται στην εμπιστοσύνη, την αποδοχή και την υποστήριξη ατόμων από το στενό περιβάλλον του ατόμου, 3) «Διαχείριση Ενίσχυσης», όπου αναφέρεται στην αλλαγή των δεδομένων που ελέγχουν ή διατηρούν την προβληματική συμπεριφορά, 4) «Αυτό-Απελευθέρωσης», όπου αναφέρεται στην επιλογή και τη δέσμευση του ατόμου να αλλάξει την προβληματική συμπεριφορά συμπεριλαμβάνοντας την πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να αλλάξει. και τέλος 5) «Ανταμοιβής-Ελέγχου Κινήτρων», όπου αναφέρεται στον έλεγχο των καταστάσεων και άλλων αιτιών που ενεργοποιούν την προβληματική συμπεριφορά (Marcus, Rossi, Selby, Niaura, Abrams, 1992c).

Η χρήση των διαδικασιών αλλαγής εξαρτάται σημαντικά από το στάδιο αλλαγής που βρίσκεται το κάθε άτομο (DiClemente et al., 1991; Prochaska & DiClemente, 1983; Prochaska, Velicer et al., 1991). Στα αρχικά στάδια, όπως στο στάδιο της απουσίας πρόθεσης για αλλαγή συμπεριφοράς και στο στάδιο πρόθεσης αλλαγής συμπεριφοράς, οι διαδικασίες αλλαγής που ανήκουν στην κατηγορία της βίωσης εμπειριών είναι πιο σημαντικές από τις διαδικασίες της κατηγορίας της συμπεριφοράς για την κατανόηση και την πρόβλεψη των αλλαγών (DiClemente et al., 1991; Prochaska & DiClemente, 1983; Prochaska et al., 1988). Αντίθετα, οι διαδικασίες αλλαγής της συμπεριφοράς χρησιμοποιούνται πιο συχνά στα τελευταία στάδια αλλαγής, όπως στα στάδια της δράσης και της διατήρησης (Prochaska & Marcus, 1993; Prochaska & Velicer, 1997).

Έτσι σύμφωνα με την θεωρία των στρατηγικών διαπραγμάτευσης (Prochaska & DiClemente, 1983) τα άτομα που διαχειρίζονται επιτυχημένα τις στρατηγικές διαπραγμάτευσης ξεπερνούν τα εμπόδια και καταφέρνουν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να ταξινομηθούν τα άτομα σε δύο ομάδες ανάλογα με τον βαθμό χρήσης των στρατηγικών διαπραγμάτευσης (χαμηλό και υψηλό) και στην συνέχεια να εξεταστούν τα στάδια αλλαγής στις δύο αυτές ομάδες. Αναμέναμε ότι το ποσοστό των ατόμων με υψηλή χρήση των στρατηγικών διαπραγμάτευσης θα αυξάνεται από το πρώτο ως το τελευταίο στάδιο αλλαγής συμπεριφοράς και αντίστροφα για τα άτομα με χαμηλή χρήση των στρατηγικών διαπραγμάτευσης.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες: Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τριακόσια ενήλικα άτομα (n=300) του Ν. Θεσσαλονίκης. Πιο συγκεκριμένα ήταν 178 άνδρες και 122 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας 39 έτη.

Όργανα μέτρησης: Για την εκτίμηση της αλλαγής συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκαν δύο όργανα μέτρησης (Prochaska & DiClemente, 1983). Α) Για την εκτίμηση των σταδίων αλλαγής χρησιμοποιήθηκε το Stage of Change Instrument (SCI: Marcus et al., 1992d). Β) Για την εκτίμηση των διαδικασιών αλλαγής χρησιμοποιήθηκε το Processes of Change Questionnaire (PCQ: Marcus et al., 1992c).

Διαδικασία: Η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε σε δημοτικούς αθλητικούς χώρους, όπου πραγματοποιούνταν δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής του Δ. Θεσσαλονίκης.

Αποτελέσματα

1) Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος οι άνδρες αποτέλεσαν το 59% (n=178) και οι γυναίκες το 41% (n=122). Ως προς το μορφωτικό επίπεδο το 43.7% ήταν Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης ενώ ως προς την επαγγελματική κατάσταση το 34.3% ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι και το 30% δημόσιοι υπάλληλοι (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.

Φύλο	Μορφωτικό επίπεδο	Επαγγελματική κατάσταση
Άνδρες 59%	Δευτ/θμια εκπαίδευση 43.7%	Ιδιωτικοί Υπάλληλοι 34.3%
Γυναίκες 41%	ΑΕΙ 31%	Δημόσιοι Υπάλληλοι 30%
	ΙΕΚ 14%	Νοικοκυρές 15%
	Μεταπτυχιακό 4.7%	Άλλο Επάγγελμα 4%

2) Στάδια Αλλαγής Συμπεριφοράς

Αναφορικά με την ποσοστιαία αναλογία των συμμετεχόντων στα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς ως προς την συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες, το μεγαλύτερο ποσοστό 37.3% καταλαμβάνει το στάδιο «Αδιαφορίας». Ακολούθως το στάδιο «Σκέψης» με ποσοστό 28.3%, «Προετοιμασίας» με ποσοστό 13.7%, «Διατήρησης» 10.7% και το μικρότερο ποσοστό 9.7% το στάδιο «Πράξης» (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Ποσοστιαία αναλογία στα Στάδια Αλλαγής των Συμμετεχόντων.

Στάδια Αλλαγής	Ποσοστά %	Συμμετέχοντες
1. Αδιαφορίας	37.3%	112
2. Σκέψης	28.3%	85
3. Προετοιμασίας	13.7%	41
4. Πράξης	9.7%	29
5. Διατήρησης	10.7%	33

3) Διαδικασία Αλλαγής Συμπεριφοράς

Οι μεγαλύτεροι μέσοι όροι (ΜΟ.3.6) σημειώθηκαν στις διαστάσεις «Συναισθηματική Διέγερση» και «Προσωπική Επανεκτίμηση», σχεδόν ίδιοι μέσοι όροι σημειώθηκαν στις διαστάσεις «Διαχείριση Ενίσχυσης» (ΜΟ.3.3) και «Αυτό-Απελευθέρωσης» (ΜΟ.3.2). Ακολούθως, χαμηλότεροι μέσοι όροι σημειώθηκαν στις διαστάσεις «Περιβαλλοντική Επανεκτίμηση» (ΜΟ.3.0), «Αύξηση Επίγνωση» (ΜΟ.2.8), «Αντικατάσταση» (ΜΟ.2.6),

«Σχέσεων Βοήθειας» (ΜΟ.2.4), «Κοινωνική Απελευθέρωση» (ΜΟ.2.2) και τέλος ο χαμηλότερος μέσος όρος σημειώθηκε στη διάσταση «Ανταμοιβής-Ελέγχου Κινήτρων» (ΜΟ.2.0). Η εσωτερική συνοχή των διαστάσεων εξετάστηκε με τον δείκτη alpha του Cronbach όπου οι τιμές που σημειώθηκαν ήταν αποδεκτές (>.75) (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Μέσοι όροι και δείκτης εσωτερικής συνοχής alpha του Cronbach των Διαδικασιών Αλλαγής Συμπεριφοράς

	ΜΟ	ΤΑ	alpha	Θέματα
Αύξηση Επίγνωση	2.8	1.0	.81	4
Συναισθηματική Διέγερση	3.6	.99	.90	3
Περιβαλλοντική Επανεκτίμηση	3.0	1.0	.85	4
Προσωπική Επανεκτίμηση	3.6	1.0	.83	4
Κοινωνική Απελευθέρωση	2.2	.82	.71	4
Αντικατάσταση	2.6	1.0	.82	4
Σχέσεων Βοήθειας	2.4	1.0	.85	4
Διαχείριση Ενίσχυσης	3.3	1.0	.84	4
Αυτό-Απελευθέρωσης	3.2	.99	.77	4
Ανταμοιβής-Ελέγχου Κινήτρων	2.0	.96	.79	4

4) Ανάλυση Συστοιχιών των διαστάσεων των Στρατηγικών Διαπραγμάτευσης (Cluster Analysis)

Η ανάλυση συστοιχιών (Cluster Analysis) των διαστάσεων της Διαδικασίας Αλλαγής Συμπεριφοράς ανέδειξε δύο κατηγορίες: 1) ομάδα Χαμηλής Διαπραγμάτευσης (n=124) και 2) ομάδα Υψηλής Διαπραγμάτευσης (n=176). Στην πρώτη ομάδα της Χαμηλής Διαπραγμάτευσης σημειώθηκαν χαμηλοί μέσοι όροι σε όλες τις διαστάσεις με την χαμηλότερη τιμή στη διάσταση «Ανταμοιβής-Ελέγχου Κινήτρων» (ΜΟ.1.54) και την υψηλότερη στη διάσταση «Συναισθηματική Διέγερση» (ΜΟ.2.92). Στη δεύτερη ομάδα Υψηλής Διαπραγμάτευσης σημειώθηκαν υψηλοί μέσοι όροι σε όλες τις διαστάσεις με την υψηλότερη τιμή να σημειώνεται στις διαστάσεις «Περιβαλλοντική Επανεκτίμηση» και «Αυτό-Απελευθέρωσης» (ΜΟ.4.21) και την χαμηλότερη στη διάσταση «Ανταμοιβής-Ελέγχου Κινήτρων» (ΜΟ.2.47). (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Ανάλυση Συστοιχιών των διαστάσεων της Διαδικασίας Αλλαγής Συμπεριφοράς

Διαστάσεις	Διαδικασίας	Ομάδα Χαμηλής Διαπραγμάτευσης	Ομάδα Υψηλής Διαπραγμάτευσης	F
Αύξηση Επίγνωση		2.24	3.26	101.0**
Συναισθηματική Διέγερση		2.92	4.19	197.1**
Περιβαλλοντική Επανεκτίμηση		2.32	3.61	168.9**
Προσωπική Επανεκτίμηση		2.83	4.21	252.7**
Κοινωνική Απελευθέρωση		1.80	2.61	89.7**
Αντικατάσταση		1.81	3.17	181.6**
Σχέσεων Βοήθειας		1.87	2.78	62.7**
Διαχείριση Ενίσχυσης		2.50	3.88	217.0**
Αυτό-Απελευθέρωσης		2.83	4.21	252.7**
Ανταμοιβής-Ελέγχου Κινήτρων		1.54	2.47	88.7**

**p<.001

5) Σύγκριση των ομάδων που προέκυψαν από την Cluster Analysis με τα Σταδία Αλλαγής (Crosstab Analysis).

Τα αποτελέσματα από την σύγκριση των δύο ομάδων που προέκυψαν από την ανάλυση συστοιχιών με τα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς φανέρωσαν στατιστικά σημαντική διαφορά ($\chi^2=36.6$, $p<.001$) μεταξύ των δύο ομάδων χαμηλής και υψηλής διαπραγμάτευσης στα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς. Όπως αναμενόταν, στην ομάδα Χαμηλής Διαπραγμάτευσης τα ποσοστά μειώθηκαν καθώς αυξανόταν τα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς. Πιο αναλυτικά στο στάδιο «Αδιαφορίας» το ποσοστό ήταν 61.9%, στο στάδιο «Σκέψης» 32.9%, «Προετοιμασίας» 34.1%, «Πράξης» 27.6% και «Διατήρησης» 12.5%. Στην ομάδα Υψηλής Διαπραγμάτευσης τα ποσοστά σημείωσαν αύξηση καθώς αυξανόταν και τα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς. Αναλυτικότερα, το ποσοστό στο στάδιο της «Αδιαφορίας» ήταν 38.1%, «Σκέψης» 67.1%, «Προετοιμασίας» 65.9%, «Πράξης» 72.4% και «Διατήρησης» 87.5% (Πίνακας 5).

Πίνακας 5. Σύγκριση των δύο ομάδων που προέκυψαν από την Cluster Analysis με τα Σταδία Αλλαγής Συμπεριφοράς.

Cluster Analysis

Στάδια Αλλαγής	Χαμηλή Διαπραγμάτευση	Υψηλή Διαπραγμάτευση
Αδιαφορίας	61.9%	38.1%
Σκέψης	32.9%	67.1%
Προετοιμασίας	34.1%	65.9%
Πράξης	27.6%	72.4%
Διατήρησης	12.5%	87.5%

$\chi^2=36.6$, ** $p<.001$

Συζήτηση

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί η στρατηγική διαπραγμάτευσης των εμποδίων που επιστρατεύουν τα άτομα προκειμένου να τα ξεπεράσουν και να εξελιχθούν στα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς ώστε να συμμετάσχουν σε φυσικές δραστηριότητες άσκησης.

Τα μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων ανήκε στο στάδιο της «Αδιαφορίας» και «Σκέψης» (65.6%), ποσοστό που πιθανόν να οφείλεται στην ελλείψεις πληροφόρηση για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία, την χαμηλή αυτοεκτίμηση, την έλλειψη ευκαιριών για άσκηση ή την αρνητική προηγούμενη εμπειρία. όπως έχει βρεθεί σε προηγούμενες έρευνες που διερεύνησαν τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής στην άσκησης (Alexandris & Carroll, 1999; Alexandris, Kouthouris & Girgolas, 2007; Μπαλάσκα, Δούκα, Αλεξανδρής, 2011).

Τα άτομα αυτά είτε δεν είχαν καθόλου τη διάθεση να ασκηθούν για τους επόμενους έξι μήνες είτε ακόμη το σκέπτονταν εάν θα το πράξουν. Αρκετοί συμμετέχοντες (20.4%) ανήκαν στα στάδια «Προετοιμασίας» και «Πράξης» τα άτομα αυτά ασκούσαν, είτε περιοδικά είτε τακτικά και παρόλο που είχαν θετική στάση ως προς την συμμετοχή στην άσκηση ήταν πολύ επιρρεπείς στο να ξαναγυρίσουν στην προηγούμενη συμπεριφορά της μη-άσκησης. Το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων (10.7%) ανήκε στο στάδιο της «Διατήρησης», αυτά τα άτομα είχαν εντάξει την άσκηση στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα και ασκούσαν τακτικά για περισσότερο από έξι μήνες, κάνοντας τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες άσκησης τρόπο ζωής.

Η συμμετοχή στην άσκηση για πολλά άτομα είναι μια δύσκολη απόφαση καθώς θα πρέπει να αλλάξουν τη συμπεριφορά και τις συνήθειες τους και πολλές φορές αυτό.

δεν καταφέρνουν να το επιτύχουν. Τα άτομα επιστρατεύουν πολλούς τρόπους και στρατηγικές για να ξεπεράσουν και να διαχειριστούν τα εμπόδια που βιώνουν έτσι ώστε να μεταβούν τα στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς τους ως προς την άσκηση και να καταφέρουν να ασκούνται τακτικά και μακροχρόνια. Η ταξινόμηση των συμμετεχόντων σύμφωνα με τις διαστάσεις αλλαγής συμπεριφοράς δηλαδή του βαθμού διαπραγμάτευσης των στρατηγικών/διαδικασιών αλλαγής συμπεριφοράς ανέδειξε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα Χαμηλής Διαπραγμάτευσης φάνηκε πως σε όλες τις στρατηγικές/διαδικασίες είχε χαμηλή διαχείριση που φανερώνει πως δεν είχαν τη δυνατότητα να ξεπεράσουν τα εμπόδια ως προς τη συμμετοχή. Αναφορικά με τα στάδια παρατηρείται μια μείωση του ποσοστού καθώς τα στάδια αυξάνονται, δηλαδή αυτοί που βρισκόταν στα αρχικά στάδια δεν είχαν επιτυχημένη διαχείριση των στρατηγικών και έτσι δεν κατάφεραν να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να εξελιχθούν μέσα στα στάδια έτσι ώστε να καταφέρουν να ασκηθούν. Αντίθετα, η ομάδα Υψηλής Διαπραγμάτευσης σημείωσε χαμηλά ποσοστά στα αρχικά στάδια και υψηλά ποσοστά επιτυχημένης διαπραγμάτευσης στα τελευταία στάδια. Τα άτομα αυτά διαχειρίστηκαν όλες τις στρατηγικές/διαδικασίες με επιτυχία και ξεπερνώντας όλα τα πιθανά εμπόδια κατάφεραν να ασκούνται τακτικά και μακροχρόνια.

Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν το ιεραρχικό μοντέλο των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής (Grawford, Jackson, & Godbey, 1991) και την θεωρία των στρατηγικών διαπραγμάτευσης καθώς δείχνουν ότι η ικανότητα ενός ατόμου να χρησιμοποιεί συγκεκριμένες στρατηγικές διαπραγμάτευσης είναι καθοριστική στον να ξεπεράσει τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής. Κάτι τέτοιο είχε προταθεί (Jackson, Crawford & Godbey, 1993), αλλά δεν είχε αποδειχθεί ερευνητικά και σε σχέση με τα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς.

Συνεπώς, θα πρέπει να ενισχυθεί η χρήση των στρατηγικών διαπραγμάτευσης, κάποιες από τις οποίες είναι εσωτερικές, κάποιες όμως σχετίζονται με εξωτερικούς παράγοντες. Έτσι προτείνεται η ενίσχυσή τους με στοχευόμενες στρατηγικές τόσο σε επίπεδο προώθησης όσο και παροχής εξατομικευμένων κατά το δυνατόν προγραμμάτων, διότι η ελκυστικότητα των προγραμμάτων, η θετική εμπειρία αλλά και το κοινωνικό περιβάλλον παίζουν σημαντικό ρόλο στη λήψη απόφασης για συμμετοχή. Η ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης μέσα από την διοργάνωση ενημερωτικών ημερίδων και σεμιναρίων με στόχο την κατανόηση της αξίας της άσκησης. Ακόμη, η αξιοποίηση και η διαμόρφωση υπαρχουσών πάρκων και υπαίθριων χώρων ώστε να μετατραπούν σε χώρους άσκησης και αναψυχής. Επίσης θα πρέπει να δοθεί έμφαση

στην δημιουργία νέων υπαίθριων χώρων άσκησης και αναψυχής στην πόλεις, όπως χάραξη διαδρομών άσκησης σε πάρκα και πλατείες ή δημιουργία θεματικών πάρκων για υπαίθρια άσκηση. Προτείνεται επίσης η εκτεταμένη και επίμονη προώθηση του αθλητικού τρόπου ζωής μέσα στην κοινωνία, από όσους σχετίζονται με την ανάπτυξη του αθλητισμού αναψυχής. Μέσα από την ανάπτυξη οργανωμένων δράσεων προώθησης σε συνεργασία με τοπικούς φορείς, την τοπική αυτοδιοίκηση, και την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Βιβλιογραφία

- Alexandris K., & Carroll, B. (1999). Constraints on Recreational Sport Participation within the Adult Population in Greece: Implications for the Provision and Management of Sport Services. *Journal of Sport Management*, 13(4), 317-332.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997b). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., & 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), 648-668.
- Annesi, J.J., Faigenbaum, A.D. & Westcott, W.L. (2010). Relations of Transtheoretical Model Stage, Self-Efficacy, and Voluntary Physical Activity in African American Preadolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(2), 239-244.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Berry, T., Naylor, P.J., & Wharf-Higgins, J., (2005). Stages of changes in adolescents: an examination of self-efficacy, decisional balance and reason for relapse. *Journal of Adolescent Health*, 37, 452-459.
- Bouchard, C., Shephard, R.J., & Stephens, T. (1994). The consensus statement. Physical activity, fitness and health. (pp. 61-63). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Caspersen, C.J., Merritt, R.K., & Stephens, T. (1994). International physical activity patterns: A methodological perspective. In R.K.Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 73-110). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Courneya, K.S., & Bobick, T.M., (2000). Integrating the theory of planned behavior with the processes and stages of change in the exercise domain. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 41-56.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Department of the Arts, Sport, Environment & Territories (1992). Pilot study of the fitness of Australians. Canberra: Australian Government Publishing Service.
- DiClemente, C.C., Prochaska, J.O., Velicer, W.F., Fairhurst, S., Rossi, J.S., & Velasquez, M. (1991). The process of smoking cessation: An analysis of precontemplation, contemplation and preparation stages of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 9, 295-304.
- Garber, C.E., Allsworth, J.E., Marcus, B.H, Hesser, J., & Lapane, K.L. (2008). Correlates of the Stages of Change for Physical Activity in a Population Survey. *American Journal of Public Health*, 98(5), 897-904.
- 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.
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Jackson, E., Crawford, D., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Jackson, R., Asimakopouloy, K., & Scammell, A. (2007). Assessment of the transtheoretical model as used by dieticians in promoting physical activity in people with type 2 diabetes. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 20, 27-36.
- Janis, I.L., & Mann, L. (1977). Decision making: a psychological analysis of conflict choice and commitment. New York: Collier Macmillan.
- Marcus, B.H., Rossi, J.S., Selby, V.C., Niaura, R.S., & Abrams, D.B. (1992c). The stage and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology*, 11, 386-395.
- Marcus, B.H., Selby, V.C., Niaura, R.S., & Rossi, J.S. (1992d). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 60-66.

- National Heart Foundation (1990). Risk factor prevalence study (Survey No.3, 1989). Canberra: National Heart Foundation of Australia and Australian Institute of Health.
- Papaioannou, A., Bebetos, E., Kafetzi, S., & Sogovitch, A. (2006). Preliminary investigation of a Questionnaire based on the model of stage and processes of change towards exercise- physical activity. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 4, 78-86.
- Petrocelli, J.V. (2002). Processes and Stages of Change: Counseling with the Transtheoretical Model of Change. *Journal of Counseling & Development*, 80(1), 22-29.
- 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.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 161-173.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C., (1985). Common processes of self change in smoking, weight control and psychological distress. In: Shiffman S, Willis T.A, (Eds). *Coping and substance abuse* (pp. 345-363). New York: Academic Press.
- Prochaska, J.O., & Marcus, B.H. (1993). The Transtheoretical Model: Applications to Exercise. In Dishman R.K. (Ed). *Advances in exercise adherence*, (pp.161-180). Human Kinetics.
- Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1997). The transtheoretical model of health behaviour change. *American Journal of Health Promotion*, 12, 38-48.
- Prochaska, J.O., Velicer, W.F., DiClemente, C.C., & Fava, J.L. (1988). Measuring processes of change: Applications to the cessation of smoking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 520-528.

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Μπαλάσκα, Π. (2007). Εφαρμογή του Διαπλασιαστικού Μοντέλου και του Μοντέλου των Ανασταλτικών Παραγόντων σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Μπαλάσκα, Π., Αλεξανδρής, Κ., Κουθούρης, Χ. (2008). Εφαρμογή του Διαθεωρητικού μοντέλου έναντι της συμμετοχής ατόμων σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Διοίκηση αθλητισμού και αναψυχής*, 5(1), 2 -16.
- Μπαλάσκα, Π., Δούκα, Σ., Αλεξανδρής, Κ. (2011). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στους Ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς σε άτομα με διαφορετικά επίπεδα προσκόλλησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, Υπό δημοσίευση.