

# Στάσεις ενηλίκων γυναικών προς την άθληση

Γιάννης Χ. Θεοδωράκης, Γεώργιος Δογάνης,  
Κωνσταντίνος Μπαγιάτης,  
Γιάννης Τσαρτσαπάκης  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

## Περίληψη

Στην έρευνα αυτή μελετήθηκαν οι στάσεις γυναικών προς την άθληση. Χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Στάσεων προς τη Φυσική Δραστηριότητα του Kenyon με προσαρμογή και τροποποιήσεις ώστε να είναι κατάλληλη για τον ελληνικό πληθυσμό και ενήλικες γυναίκες. Βρέθηκε ότι η Κλίμακα Στάσεων των Γυναικών προς τη Φυσική Δραστηριότητα που αναπτύχθηκε έχει δομική εγκυρότητα και ανεξαρτησία των ενότητων της κλίμακας μεταξύ τους. Γίνονται προτάσεις για την αξιοποίηση των ευρημάτων της έρευνας στον αναψυχικό αθλητισμό στη χώρα μας.

Το φαινόμενο των προγραμμάτων "Αναψυχικού Αθλητισμού" έχει μικρή ιστορία στη χώρα μας. Η άθληση των ενηλίκων από 18 χρονών και πάνω στη χώρα μας παρουσιάζει άνοδο μόλις την τελευταία δεκαετία κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα. Στην αρχή εκφράζεται μέσα από μη οργανωμένες μορφές άθλησης, σε αθλητικά κέντρα, σε πάρκα, στην εξοχή, στη θάλασσα κλπ, και μέσα από τα ιδιωτικά γυμναστήρια. Σαφής προσανατολισμός αυτών των δραστηριοτήτων είναι το αδυνάτισμα των γυναικών και η διάπλαση ωραίου σώματος. Αργότερα, από την πλευρά της πολιτείας, μια μεγάλη διαφημιστική εκστρατεία και συγκεκριμένα προγράμματα έρχονται να καλύψουν αυτή την κοινωνική ανάγκη, με σαφή προσανατολισμό στον αθλητισμό για υγεία και καλή φυσική κατάσταση, για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, για διασκέδαση, για φυγή από την υποκινητική, καθιστική ζωή των πόλεων. Οι

έρευνες στην περιοχή αυτή είναι ελάχιστες. Για μια πρώτη προσέγγιση των ατόμων που συμμετέχουν στα προγράμματα αυτά, η γνώση των στάσεών τους προς την αθλητική δραστηριότητα, η διερεύνηση των πιστεύω τους και η οπτική πλευρά από την οποία βλέπουν τον αθλητισμό είναι αναγκαία.

Οι στάσεις ορίζονται σαν ο "βαθμός της θετικής ή αρνητικής αντιμετώπισης κάποιων ψυχολογικών αντικειμένων όπως σύμβολα, σλόγκαν, ιδέες, θεσμοί, κλπ. Ένα άτομο επηρεάζεται θετικά, του αρέσει κάτι, έχει δηλαδή μια ευμενή στάση προς ένα αντικείμενο, ή επηρεάζεται αρνητικά, δεν του αρέσει κάτι, έχει δηλαδή μία αρνητική στάση προς το αντικείμενο" (Edwards, 1957, σελ. 2). Η στάση είναι μία "κατάσταση ετοιμότητας, κίνηση ή αντίδραση με ένα συγκεκριμένο τρόπο, μετά από ένα ερέθισμα", (Oppenheim, 1966, σελ. 105). "Είναι ένα ενδιαφέρον με συγκεκριμένη ένταση κα-

τά τη διάρκεια ορισμένης ενέργειας σε κάποιο αντικείμενο” (Alderman, 1974, σελ. 133). Για τον Martens (1975, σελ. 128) οι στάσεις χαρακτηρίζονται από μία “προθυμία για ανταπόκριση” και από μία “προδιάθεση” απέναντι σε κάποια θέση. Ο Kenyon (1968β, σελ. 567) αναφέρει ότι οι “στάσεις ορίζονται ως μια κρυμμένη ή μη παρατηρούμενη, περίπλοκη, αλλά σχετικά σταθερή συμπεριφορά του χαρακτήρα, αντικατοπτρίζοντας ταυτόχρονα κατεύθυνση και ένταση αισθημάτων απέναντι σε συγκεκριμένο ή αφηρημένο αντικείμενο”.

Ειδικότερα για τις στάσεις προς την αθλητική δραστηριότητα, ο Kenyon (1968α, 1968β) παρουσιάζει ένα μοντέλο που χαρακτηρίζει την αθλητική δραστηριότητα σαν πολυεπίπεδο ψυχολογικό και κοινωνικό φαινόμενο. Η εργασία του βασίστηκε στην υπόθεση ότι όλες οι φυσικές-αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να διαιρεθούν σε πύο ειδικά συστατικά μέρη, όπως και ότι διαφορετικές κατηγορίες φυσικών δραστηριοτήτων φαίνεται να προβάλλουν διαφορετικές πηγές ικανοποίησης για κάθε άτομο. Έτσι, για να μετρήσει τις στάσεις προς την αθλητική δραστηριότητα, τις χώρισε σε 6 διαφορετικές υποπεριοχές των οποίων η αιτιολόγηση που δίνεται είναι η παρακάτω:

1. Φυσική - αθλητική δραστηριότητα σαν κοινωνική ανάπτυξη (εμπειρία). Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ξεκινά από τις κοινωνικές ανάγκες των ατόμων όπως επαφή, γνωριμίες, σχέσεις, κλπ.

2. Φυσική - αθλητική δραστηριότητα για υγεία και καλογυμνασμένο σώμα. Όλες οι αθλητικές δραστηριότητες χαρακτηρίζονται από τη συνεισφορά τους στη βελτίωση της υγείας και στη σωματική ευεξία.

3. Φυσική - αθλητική δραστηριότητα σαν αναζήτηση του ιλίγγου. Αρκετές

αθλητικές δραστηριότητες περιέχουν το στοιχείο της συγκίνησης, του κινδύνου, του ιλίγγου, της ταχύτητας, της γρήγορης αλλαγής κατεύθυνσης, κλπ. Μέσα από αυτό κάποιος προσεγγίζει τον ιλίγγο χωρίς πραγματικά να κινδυνεύει, απλώς έχει μια εμπειρία. Είναι μία κρυμμένη αξία που υπάρχει σε αθλήματα όπως το σκι, οι καταδύσεις, η αναρρίχηση, ο αλεξιπτωτισμός, κλπ.

4. Φυσική - αθλητική δραστηριότητα σαν αισθητική εμπειρία. Είναι η επιδέξια, η όμορφη κίνηση, η εκφραστική και αισθητικά ωραία κίνηση που υπάρχει σε πολλές αθλητικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα αν κάποιος το νιώθουν αυτό περισσότερο στο μπαλέτο, στη ρυθμική γυμναστική, κλπ. Είναι η κίνηση σαν ομορφιά και τέχνη, σαν θέαμα και αισθητική απόλαυση.

5. Φυσική - αθλητική δραστηριότητα σαν κάθαρση. Οι αθλητικές δραστηριότητες φαίνεται να ευνοούν ή να συνεισφέρουν στη χαλάρωση της έντασης και του στρέψ. Η “κάθαρση” του αρχαίου δράματος έχει εδώ σχέση με την καθαρτική λειτουργία που έρχεται μέσα από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Ακόμα, είναι η ματαιώση της εχθρικής και επιθετικής συμπεριφοράς που έρχεται μέσα από την αθλητική συμμετοχή.

6. Φυσική - αθλητική δραστηριότητα σαν ασκητική εμπειρία. Το ανταγωνιστικό στοιχείο των σπόρ, η επιθυμία για υπεροχή, για νίκη είναι μέσα στα σπορ. Ιδιαίτερα για όσους κάνουν πρωταθλητισμό, η πολύ σκληρή και επίπονη προπόνηση που απαιτείται και η “τιμωρία” που επιβάλλεται στο σώμα μοιάζουν με το θρησκευτικό ασκητισμό.

Με βάση την κλίμακα του Kenyon, που απευθυνόταν σε ενήλικες, οι Simon & Smoll (1974) ανέπτυξαν μια κλίμακα κατάλληλη για παιδιά ηλικίας 8-10 χρόνων. Ακολουθώντας σε μια σειρά άλλων

ερευνών (Schutz, Smoll & Wood, 1981b), εισήγαγαν τροποποιήσεις της κλίμακας. Συγκεκριμένα, μετέτρεψαν την 7βαθμη κλίμακα σε 5βαθμη και περιόρισαν τα 8 ζεύγη επιθέτων σε 5. Ακόμα εξετάστηκε η σταθερότητα των στάσεων διαχρονικά, (Schutz & Smoll, 1984) , η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (Schutz, Smoll, Wood, 1981a), χρησιμοποιώντας διαφορετικά αθλητικά γκρουπ, και η ισοδυναμία της κλίμακας του Simon & Smoll με την κλίμακα του Kenyon από τους Schutz & Smoll (1977).

Ακόμα έγιναν δύο τελευταίες διαμορφώσεις της κλίμακας (Schutz, Smoll, Carre, & Mosher, 1985), μια εφαρμοσμένη για ηλικίες 8-9 χρονών και μια για ηλικίες 13-17 χρονών. Όλες αυτές οι έρευνες προσαρμοσαν την κλίμακα του Kenyon για μαθητές σχολείων. Η κλίμακα αποτελείται από 7 ενότητες, γιατί υπάρχει διαχωρισμός της Κοινωνικότητας σε "Κοινωνική ανάπτυξη" (να γνωρίζεις καινούρια άτομα) και σε "Κοινωνική συνέχιση" (να συναντιέσαι με τους φίλους σου). Οι επτά ενότητες είναι οι εξής: 1. Κοινωνική Ανάπτυξη, 2. Υγεία και Άσκηση, 3. Κοινωνική συνέχιση, 4. Ήλιγγος, 5. Αισθητική Εμπειρία, 6. Κάθαρση, 7. Ασκητική Εμπειρία.

Η αρχική κλίμακα του Kenyon (1968) ήταν κατάλληλη για εφήβους και ενήλικες. Η κλίμακα των Schutz et al. (1985) χρησιμοποιήθηκε για ενήλικες από τους McCready & Long (1985) και από τους Long & Haney (1986) με την προσθήκη 3 επιπλέον ενοτήτων που κυριαρχούν ιδιαίτερα στις γυναίκες και αναφέρονται στα παρακάτω:

1. Ωραίο σώμα. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες για ένα ωραίο και ελκυστικό σώμα αποτελεί βασικό λόγο για πολλά άτομα και ιδιαίτερα για τις γυναίκες.

2. Ελεύθερος χρόνος. Η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η ανακούφιση

από την πλήξη και τη μοναξιά έρχεται μέσα από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

3. Συναισθηματική εκτόνωση. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες βοηθάει τα άτομα να χαλαρώνουν και να φτάνουν σε ένα σταθερό, θετικό ψυχολογικό επίπεδο.

Η εσωτερική συνοχή (internal consistency) της κλίμακας του Kenyon είχε κυμανθεί από .72 μέχρι .89. Επίσης αναφέρονται συντελεστές από .77 μέχρι .94 (Schutz & Smoll, 1977, Schutz et al., 1981b). Στην ανάλυση κατά ερώτηση (item analysis), για να ξεκαθαριστούν ποιά από τα ζεύγη των λέξεων πρέπει να χρησιμοποιηθούν, οι συντελεστές συσχέτισης κυμάνθηκαν από .35 μέχρι .88 (Schutz et al., 1981b). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας με τη μέθοδο της επανάληψης (test-retest reliability) μετά από χρονικό διάστημα 6 εβδομάδων είχε φέρει συντελεστή .60 (Simon & Smoll, 1974).

Ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να προσαρμόσει και να τροποποιήσει την κλίμακα των Στάσεων προς τη Φυσική Δραστηριότητα, έτσι ώστε να είναι κατάλληλη για τον ελληνικό πληθυσμό και κυρίως για ενήλικες γυναίκες ηλικίας 18-50 χρονών. Ακόμα να δώσει τα πρώτα συμπεράσματα των στάσεων των ενηλίκων και, τέλος, να αναφερθεί στις δυνατότητες της κλίμακας και τη χρησιμότητά της στον ελληνικό αθλητισμό.

## Μέθοδος

### Υποκείμενα

Αρχικά χρησιμοποιήθηκαν 15 κριτές, γυναίκες και άνδρες αθλούμενοι σε προγράμματα γυμναστικής, ηλικίας 18-50 χρονών, με διερευνητικές συζητήσεις και φραστικές τροποποιήσεις του αρχικού ερωτηματολογίου. Στη δεύτερη εργασία - πιλότο συμμετείχαν 37 γυναίκες αθλούμενες σε δημοτικό γυμναστήριο.

Με τον έλεγχο της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου που έγινε με μία σειρά τεχνικών όπως: παρεμφερείς ερωτήσεις, εσωτερική σταθερότητα, ανάλυση ερωτήσεων, παραγοντική ανάλυση, θεωρήθηκε ότι το ερωτηματολόγιο ήταν κατάλληλο να δοθεί σε μεγαλύτερο δείγμα.

Στην κυρίως έρευνα συμμετείχαν 120 γυναίκες αθλούμενες στα προγράμματα αναψυχικού αθλητισμού της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού. Το δείγμα επιλέχθηκε με τη μέθοδο της πολυσταδιακής δειγματοληψίας από 12 διαφορετικά γυμναστήρια όλου του πολεοδομικού συγκροτήματος της πόλης της Θεσσαλονίκης. Επιλέχθηκαν 1 ή 2 τμήματα από κάθε γυμναστήριο ανάλογα με το συνολικό αριθμό των αθλουμένων κάθε γυμναστηρίου. Επίσης η επιλογή έγινε και σε σχέση με την ώρα που προσέρχονταν τα άτομα στο γυμναστήριο: πρωί, μεσημέρι, απόγευμα, ή βράδυ. Οι ηλικίες του δείγματος κυμαίνονταν από 18 μέχρι 50 χρονών και η μέση ηλικία ήταν 32 χρόνια (S.D.=8.92). Από το σύνολο αυτό το 11.3% είχαν στοιχειώδη μόνο εκπαίδευση, 38.2% είχαν μέση εκπαίδευση, και 50.3% είχαν ανωτέρα ή ανωτάτη εκπαίδευση.

### **Το ερωτηματολόγιο**

Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε η τελευταία έκδοση της κλίμακας των στάσεων προς την αθλητική δραστηριότητα (Schutz et al., 1985). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 7 ενότητες και οι απαντήσεις δίνονται σε 5βαθμη κλίμακα και πέντε ζεύγη επιθέτων. Οι ενότητες αυτές είναι: φυσική δραστηριότητα για ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων, φυσική δραστηριότητα για υγεία και καλογυμνασμένο σώμα, φυσική δραστηριότητα σαν ίλιγγος, φυσική δραστηριότητα για συνέχιση των κοινωνικών σχέσεων,

φυσική δραστηριότητα σαν αισθητική εμπειρία, φυσική δραστηριότητα σαν ασκητική εμπειρία.

Τρεις ακόμη ενότητες προστέθηκαν (Long & Haney, 1986), που είναι: φυσική δραστηριότητα για ωραίο σώμα, φυσική δραστηριότητα για πλήρωση του ελεύθερου χρόνου, και φυσική δραστηριότητα για συναισθηματική εκτόνωση.

*Εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου.* Για τον έλεγχο της εγκυρότητας και αξιοπιστίας της κλίμακας, χρησιμοποιήθηκαν οι εξής τεχνικές: εσωτερική συνοχή (internal consistency), ανάλυση κατά ερώτηση (item analysis), η μέθοδος της επανεξέτασης (test-retest reliability) και η παραγοντική ανάλυση με ορθογώνια περιστροφή αξόνων.

### **Αποτελέσματα και συζήτηση**

#### **Εσωτερική συνοχή**

Για τον προσδιορισμό της εσωτερικής συνοχής χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της διχοτόμησης (split-half), (Spearman-Brown Prophecy formula, Bartow, 1979. Cronbach, 1960. Henerson, Morris. & Fitz, 1982) για κάθε μια ενότητα της κλίμακας ξεχωριστά.

Στον Πίνακα 1 φαίνονται τα αποτελέσματα κατά ενότητα. Όλες οι συσχετίσεις κυμάνθηκαν πολύ υψηλά. Το χαμηλότερο ήταν .64 στην ενότητα "Άσκηση και Υγεία" και το ψηλότερο στην ενότητα του "Ίλιγγου" .89, και του "Ελεύθερου χρόνου" .89.

#### **Ανάλυση κατά ερώτηση**

Η διαδικασία αυτή χρησιμοποιήθηκε για να βρεθεί αν υπήρχαν κάποιες ερωτήσεις που έπρεπε να αποκλειστούν από την κλίμακα. Αναφέρθηκε ότι το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε αποτελείται από 10 ενότητες. Κάθε ενότητα έχει μια βασική ιδέα, σκέψη, και τα άτομα καλούνται να απαντήσουν στην κλί-

μακα που αποτελείται από 5 ζεύγη επιθέτων. Η ανάλυση κατά ερώτηση έγινε με τη συσχέτιση της μέσης τιμής κάθε ενότητας, με κάθε μια ερώτηση της ενότητας ξεχωριστά (Barrow & McGee, 1979. Javeau, 1982. Henerson et al., 1982. Schutz et al., 1981b). Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Όλες οι συσχετίσεις ήταν στατιστικά σημαντικές ( $p < .001$ ) και ο συντελεστής συσχέτισης

κυμάνθηκε μεταξύ .38 και .92. Οι μικρότερες τιμές παρουσιάστηκαν στα ζεύγη καλό - κακό, και χρήσιμο - άχρηστο της ενότητας "Άσκηση και Υγεία".

### Σταθερότητα της κλίμακας

Για τον έλεγχο της σταθερότητας της κλίμακας διαχρονικά, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της επανεξέτασης μετά από χρονικό διάστημα 6 εβδομάδων σε δείγμα 30 ατόμων (1/4 του συνολικού

Πίνακας 1

Εσωτερική συνοχή (Internal consistency)

1. Κοινωνική ανάπτυξη	.823
2. Υγεία και Άσκηση	.641
3. Ιλιγγος	.894
4. Κοινωνική συνέχιση	.844
5. Αισθητική εμπειρία	.841
6. Κάθαρση	.792
7. Ασκητική εμπειρία	.865
8. Ωραίο σώμα	.874
9. Ελεύθερος χρόνος	.895
10. Συναισθηματική εκτόνωση	.888

N=120. Όλες οι συσχετίσεις είναι σημαντικές σε επίπεδο .001

Πίνακας 2

Ανάλυση κατά ερώτηση (item test correlation)

	Κ-Κ	Ζεύγη λέξεων**			
		Α-Χ	Ο-Ε	Ο-Α	Χ-Σ
1. Κοινωνική ανάπτυξη	.78	.86	.82	.87	.82
2. Υγεία και Άσκηση	.38	.60	.79	.75	.71
3. Ιλιγγος	.88	.83	.87	.90	.88
4. Κοινωνική Ανάπτυξη	.88	.82	.78	.83	.85
5. Αισθητική Εμπειρία	.81	.81	.74	.82	.83
6. Κάθαρση	.77	.76	.63	.83	.77
7. Ασκητική Εμπειρία	.88	.83	.79	.92	.89
8. Ωραίο Σώμα	.87	.86	.83	.87	.86
9. Ελεύθερος Χρόνος	.89	.85	.77	.87	.81
10. Συναισθηματική εκτόνωση	.80	.81	.81	.82	.89

\* Όλες οι συσχετίσεις είναι σημαντικές σε επίπεδο 0.001

\*\* Οι συντμήσεις των λέξεων είναι ως εξής: Κ-Κ, καλό-κακό  
Α-Χ, άχρηστο-χρήσιμο  
Ο-Ε, όχι ευχάριστο - ευχάριστο  
Ο-Α, όμορφο - άσχημο  
Χ-Σ, χαρούμενο - στενάχωρο

δείγματος). Τα αποτελέσματα της κλίμακας παρουσιάζονται στον Πίνακα 3 ξεχωριστά κατά ενότητα. Όλοι οι συντελεστές κυμάνθηκαν πολύ υψηλά από .32 μέχρι .93. Η μεγαλύτερη τιμή παρουσιάζεται στην ενότητα του "Ίλιγγου" και η μικρότερη στην ενότητα της "Υγείας και Ασκήσης".

### Παραγοντική ανάλυση

Η δομική εγκυρότητα της κλίμακας των Στάσεων των Γυναικών απέναντι στη Φυσική Δραστηριότητα εξετάστηκε με την παραγοντική ανάλυση σε κύριες συνιστώσες με ορθογώνια περιστροφή αξόνων. Η ανάλυση έγινε με τη χρήση του SPSS. Κρατήθηκαν οι μεταβλητές με φορτίσεις .30 και πάνω. Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την παραγοντική ανάλυση των 50 μεταβλητών της κλίμακας σε όλο το δείγμα (N=120).

Προέκυψαν 10 παράγοντες από την ανάλυση αυτή. Οι δέκα παράγοντες μαζί ερμηνεύουν το 100% της συνολικής διακύμανσης. Στον πρώτο παράγοντα φορτίστηκαν οι δύο ενότητες της "Κάθαρσης" και της "Συναισθηματικής Εκτόνωσης", στο δεύτερο η ενότητα της "Κοινωνικής Συνέχισης", στον τρίτο η ενότητα του "Ωραίου Σώματος", στον τέταρτο η ενότητα του "Ίλιγγου", στον πέμπτο η ενότητα της "Κοινωνικής Ανάπτυξης",

στον έκτο η ενότητα της "Ασκητικής Εμπειρίας", στον έβδομο η ενότητα του "Ελεύθερου Χρόνου", στον όγδοο τρεις ερωτήσεις της ενότητας "Ασκήση και Υγεία", στον ένατο η ενότητα "Αισθητική Εμπειρία", και στον δέκατο δύο ερωτήσεις της ενότητας "Ασκήση και Υγεία". Η σύμπτωση του καθενός από τους παράγοντες με μία από τις κύριες ενότητες οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η κλίμακα είναι δομικά έγκυρη.

Μόνο ο πρώτος παράγοντας αναδεικνύεται μέσα από δύο ενότητες της "Κάθαρσης" και της "Συναισθηματικής Εκτόνωσης". Η "Συναισθηματική Εκτόνωση" ήταν μία ενότητα που προστέθηκε στο βασικό ερωτηματολόγιο δοκιμαστικά. Εκφράζει όμως πολύ παρόμοιες στάσεις. Να συμμετέχεις σε αθλητικές δραστηριότητες για χαλάρωση από το άγχος ή για να ξεχνάς τα προβλήματα σου - Κάθαρση - και να συμμετέχεις σε δραστηριότητες που σε κάνουν να νοιώθεις καλύτερα ψυχολογικά - Συναισθηματική εκτόνωση. Με βάση τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης πρέπει να γίνει επανεξέταση των δύο αυτών ενότητων, ή με τη συγχώνευσή τους ή με παράλειψη της δεύτερης. Ηδη μια δεύτερη παραγοντική ανάλυση που έγινε δοκιμαστικά, με την παράλειψη των μεταβλητών της ενότητας, υποστήριξε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τη δομική εγκυ-

Πίνακας 3

Συντελεστές συσχέτισης της κλίμακας μετά από 6 εβδομάδες  
(test-retest reliability coefficient)

1. Κοινωνική ανάπτυξη	.607
2. Υγεία και Ασκήση	.316
3. Ίλιγγος	.937
4. Κοινωνική συνέχεια	.461
5. Αισθητική εμπειρία	.809
6. Κάθαρση	.717
7. Ασκητική εμπειρία	.914
8. Ωραίο σώμα	.659
9. Ελεύθερος χρόνος	.660
10. Συναισθηματική εκτόνωση	.631

ρότητα της κλίμακας (βλέπε Πίνακα 5).

Επίσης η ενότητα "Υγεία και Άσκηση" χωρίστηκε σε δύο παράγοντες. Ο ένας φορτίστηκε από τις μεταβλητές Καλό-Κακό και Άχρηστο-Χρήσιμο και ο άλλος από τις μεταβλητές Όχι ευχάριστο-Ευχάριστο, Όμορφο- Άσχημο, και Χαρούμενο-Στενάχωρο. Αυτοί οι δύο παράγοντες φαίνεται να διαχωρίζονται λόγω των συναισθημάτων που εκφράζονται μέσα από τα ζεύγη των λέξεων. Τα δύο ζεύγη, Καλό- Κακό και Άχρηστο-Χρήσιμο, ερμηνεύονται σαν παράγοντας

"Υγεία και Άσκηση ως Αξία-Κέρδος". Τα υπόλοιπα ζεύγη λέξεων Όχι ευχάριστο-Ευχάριστο, Όμορφο-Άσχημο, και Χαρούμενο-Στενάχωρο, ερμηνεύονται σαν παράγοντας "Υγεία και Άσκηση σαν ευχαρίστηση". Τα αποτελέσματα αυτά οδηγούν στην πιθανότητα διαχωρισμού της ενότητας σε δύο, μια μόνο για "Υγεία" και μια μόνο για "Άσκηση" (Schutz et al, 1985).

Η παραγοντική ανάλυση των 7 πρώτων ενοτήτων έχει παρόμοια αποτελέσματα με τις εργασίες των Martin &

Πίνακας 4

Παραγοντική ανάλυση της κλίμακας των στάσεων των γυναικών απέναντι στην αθλητική δραστηριότητα

Ενότητες	Φορτίσεις Παραγόντων									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Κοινωνική Α Κ-Κ	.744									
Κοινωνική Α Α-Χ	.753									
Κοινωνική Α Ο-Ε	.757									
Κοινωνική Α Ο-Α	.789									
Κοινωνική Α Χ-Θ	.704				.323					
Άσκηση και Υγεία Κ-Κ	.474									
Άσκηση και Υγεία Α-Χ	.510								.370	
Άσκηση και Υγεία Ο-Ε		.426								
Άσκηση και Υγεία Ο-Α		.652								
Άσκηση και Υγεία Χ-Θ		.709								
Ιλιγγος Κ-Κ			.834							
Ιλιγγος Α-Χ			.798							
Ιλιγγος Ο-Ε			.805							
Ιλιγγος Ο-Α			.858							
Ιλιγγος Χ-Θ			.838							
Κοινωνική Σ Κ-Κ				.827						
Κοινωνική Σ Α-Χ				.702						
Κοινωνική Σ Ο-Ε				.721						
Κοινωνική Σ Ο-Α				.771						
Κοινωνική Σ Χ-Θ				.785						
Αισθητική Ε Κ-Κ					.688					
Αισθητική Ε Α-Χ					.730					
Αισθητική Ε Ο-Ε					.707					
Αισθητική Ε Ο-Α			.507		.553					
Αισθητική Ε Χ-Θ		.538			.561					
Κάθαρον Κ-Κ						.834				
Κάθαρον Α-Χ						.752				
Κάθαρον Ο-Ε						.303				
Κάθαρον Ο-Α					.341	.601				
Κάθαρον Χ-Θ		.443		.326		.484				
Ασκητική Ε Κ-Κ							.899			
Ασκητική Ε Α-Χ							.834			
Ασκητική Ε Ο-Ε							.686			
Ασκητική Ε Ο-Α							.886			
Ασκητική Ε Χ-Θ							.853			

Williams (1985) και Schutz et al. (1981b). Συμπερασματικά τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης υποστηρίζουν την ανεξαρτησία των ενοτήτων και τη δομική εγκυρότητα της κλίμακας των Στάσεων των Γυναικών προς τη Φυσική Δραστηριότητα.

### Η σπουδαιότητα των ενοτήτων

Στον Πίνακα 6 παρατηρούμε ότι οι μεγαλύτερες τιμές για το γυναικείο πληθυσμό παρουσιάστηκαν στις ενότητες "Υγεία και Άσκηση", "Συναισθηματική Εκτόνωση", "Κοινωνική Συνέχιση", "Κάθαρη", και "Ωραίο Σώμα". Οι μι-

Πίνακας 5

Παραγοντική ανάλυση με τη χρήση μόνο των 9 ενοτήτων

Μεταβλητές	Φορτίσεις παραγόντων									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Κοινωνική Σ Κ-Κ	.866									
Κοινωνική Σ Χ-Σ	.820									
Κοινωνική Σ Ο-Α	.812									
Κοινωνική Σ Α-Χ	.752									
Κοινωνική Σ Ο-Ε	.674									
Ωραίο σώμα Ο-Α	.839									
Ωραίο σώμα Κ-Κ	.835									
Ωραίο σώμα Χ-Σ	.804									
Ωραίο σώμα Α-Χ	.772									
Ωραίο σώμα Ο-Ε	.725									
Ιλιγγος Ο-Α			.884							
Ιλιγγος Χ-Θ			.882							
Ιλιγγος Κ-Κ			.869							
Ιλιγγος Ο-Ε			.864							
Ιλιγγος Α-Χ			.823							
Ασκητική Ε Κ-Κ				.901						
Ασκητική Ε Ο-Α				.879						
Ασκητική Ε Χ-Θ				.842						
Ασκητική Ε Α-Χ				.831						
Ασκητική Ε Ο-Ε				.753						
Κοινωνική Α Ο-Α					.786					
Κοινωνική Α Α-Χ					.781					
Κοινωνική Α Κ-Κ					.778					
Κοινωνική Α Ο-Ε					.755					
Κοινωνική Α Χ-Σ	.314				.732					
Ελεύθερος Χ Ο-Α						.843				
Ελεύθερος Χ Κ-Κ						.800				
Ελεύθερος Χ Χ-Σ						.795				
Ελεύθερος Χ Α-Χ						.693				
Ελεύθερος Χ Ο-Ε						.595				
Αισθητική Ε Α-Χ							.785			
Αισθητική Ε Ο-Ε							.748			
Αισθητική Ε Κ-Κ							.689			
Αισθητική Ε Χ-Σ							.557			
Αισθητική Ε Ο-Α							.550			
Υγεία και Άσκηση Ο-Α								.769		
Υγεία και Άσκηση Χ-Σ								.762		
Υγεία και Άσκηση Ο-Ε								.567		
Υγεία και Άσκηση Α-Χ									.576	
Υγεία και Άσκηση Κ-Κ									.848	
Κάθαρη Ο-Ε									.442	
Κάθαρη Κ-Κ									.825	
Κάθαρη Ο-Α									.695	
Κάθαρη Χ-Σ									.666	
Κάθαρη Α-Χ									.582	
% διακύμανση 26.7 11.0 6.9 6.4 5.8 5.0 4.2 3.8 3.5 2.8 Σύνολο διακύμανσης που ερμηνεύουν οι 10 παράγοντες 76.1%										



κρότερες τιμές παρουσιάστηκαν στις ενότητες του "Ίλιγγου" και της "Ασκητικής Εμπειρίας". Έρευνες σε παιδιά παρουσιάζουν παρόμοια με τα παραπάνω αποτελέσματα (Schutz et al., 1985) στις ενότητες "Υγεία και Άσκηση", "Κοινωνική Συνέχιση", "Ίλιγγος", και "Ασκητική Εμπειρία".

Παρομοίως η ομάδα του αναπτυξιακού αθλητισμού είχε τα υψηλότερα σκορ στην ενότητα "Υγεία και Άσκηση" και στη γερμανική έκδοση της κλίμακας του Kenyon, (Singer, Eberspacher, Rehs, & Boes, 1978). Επίσης, στην ίδια έρευνα οι νεαρές γυναίκες αθλήτριες είχαν ψηλότερα σκορ στις ενότητες "Κοινωνικότητα", "Υγεία", "Αισθητική Εμπειρία", και "Κάθαρση", και χαμηλότερα σκορ στις ενότητες του "Ίλιγγου" και της "Ασκητικής Εμπειρίας". Σε αντίστοιχη έρευνα σε μεγάλες ηλικίες, κατά την οποία χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του Kenyon, τα άτομα έδιναν υψηλότερα σκορ στις ενότητες "Αισθητική Εμπειρία" και "Υγεία και Άσκηση", και χαμηλότερα στην ενότητα του "Ίλιγγου" (Sidney, & Shephard, 1976).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έχουν επίσης σημαντικές ομοιό-

τητες με την έρευνα των Long & Haney (1986) όπου χρησιμοποιούνται οι 10 ενότητες που χρησιμοποιήθηκαν και εδώ. Τα υψηλότερα σκορ παρουσιάστηκαν στις ενότητες "Υγεία και Άσκηση", "Κάθαρση", "Συναισθηματική Εκτόνωση", και τα χαμηλότερα σκορ στις ενότητες "Ίλιγγος" και "Ασκητική Εμπειρία". Η διαφορά με τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας βρίσκεται στην ενότητα του "Ελεύθερου Χρόνου".

### Συμπεράσματα και προτάσεις

Η κλίμακα των Στάσεων των Γυναικών προς τη Φυσική Δραστηριότητα που αναπτύχθηκε στην έρευνα αυτή οδήγησε σε πολύ καλά αποτελέσματα ως προς την εσωτερική συνοχή της, την ανάλυση κατά ερώτηση και την αξιοπιστία της κλίμακας με τη μέθοδο της επανεξέτασης (test-retest reliability). Οι διαφορές στα σκορ κάθε ενότητας και η παραγοντική ανάλυση αποδεικνύουν τη δομική εγκυρότητα της κλίμακας και την ανεξαρτησία των ενότητων μεταξύ τους.

Η κλίμακα μπορεί να θεωρηθεί κατάλληλη για τον ελληνικό πληθυσμό αλλά μόνο σε ενήλικες γυναίκες από 18

Πίνακας 6

Μέση τιμή και σταθερή απόκλιση κατά Ενότητα (N=120)

Ενότητα	Mean	SD
1. Κοινωνική ανάπτυξη	22.87	3.09
2. Υγεία και Άσκηση	24.14	1.64
3. Ίλιγγος	16.63	6.56
4. Κοινωνική συνέχιση	23.37	2.85
5. Αισθητική εμπειρία	22.51	3.40
6. Κάθαρση	23.51	2.54
7. Ασκητική εμπειρία	17.79	5.65
8. Ωραίο σώμα	23.13	3.19
9. Ελεύθερος χρόνος	21.80	3.79
10. Συναισθηματική διέγερση	23.78	2.20

χρονών και πάνω. Με βάση όμως τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής μπορεί να προχωρήσει η στάθμιση της κλίμακας σε μεγαλύτερα δείγματα και σε άλλες κατηγορίες ηλικιών των δύο φύλων. Περισσότερο κατάλληλες για νέους και νέες ηλικίας 12-18 χρονών είναι οι πρώτες 7 ενότητες, που βεβαίως χρειάζονται περαιτέρω επεξεργασία και προσαρμογή.

Η αξία και η χρησιμότητα της κλίμακας στο χώρο της κοινωνικής ψυχολογίας του αθλητισμού είναι πολύ μεγάλη και έγκειται στα παρακάτω σημεία:

1. Η γνώση των στάσεων κάθε μιας κατηγορίας που ασχολείται με τον αθλητισμό μπορεί να επιτρέψει την προσαρμογή των διάφορων αθλητικών προγραμμάτων, έτσι ώστε αυτά να γίνουν ελκυστικά και ενδιαφέροντα για τα άτομα (Sidney & Shephard, 1976).

2. Η γνώση αυτή ακόμα καθιστά δυνατή την ανάπτυξη και προώθηση θετικότερων στάσεων προς τον αθλητισμό από τους γονείς και τους γυμναστές προς τα παιδιά εκείνα που κρατούν λιγότερο θετικές στάσεις (Fox & Biddle, 1988. Mowatt et al., 1988).

3. Η προώθηση θετικών στάσεων από τους γυμναστές βοηθάει στην παραμονή των ενηλίκων σε προγράμματα αναψυχικού αθλητισμού.

4. Η κλίμακα είναι χρήσιμη στην πρόβλεψη της αθλητικής συμπεριφοράς, π.χ. στην επιλογή ταλέντων.

Τέλος, τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής ως προς τον αναψυχικό αθλητισμό στη χώρα μας επιτρέπουν τη διατύπωση των εξής προτάσεων: Τα προγράμματα μαζικού αθλητισμού πρέπει να έχουν τέτοιο περιεχόμενο και δραστηριότητες που να δίνουν προτεραιότητα στη βελτίωση της υγείας. Πρέπει δηλαδή να τονίζεται από τους καθηγητές φυσικής αγωγής στους αθλουμένους κυρίως η συμβολή της άθλησης στη βελτίωση της υγείας, έτσι ώστε τα άτομα να

παραμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα στα προγράμματα, αν και το να εκπαιδευσουμε τα άτομα σε μικρό χρονικό διάστημα στη σπουδαιότητα της άσκησης είναι πολύ δύσκολο (Dishman, 1984).

Το ευχάριστο περιβάλλον, που έχει να κάνει με την ποιότητα των εγκαταστάσεων και την κατάλληλη συμπεριφορά των γυμναστών, βοηθάει τα άτομα να νιώθουν άνετα ψυχολογικά. Ως προς το περιεχόμενο του μαθήματος, πρέπει να αποφεύγεται η σκληρή προπόνηση, η πίεση για περισσότερη προσπάθεια και ασκήσεις ή δραστηριότητες δύσκολες που έχουν το στοιχείο του ρίσκου. Ακόμα, τα προγράμματα πρέπει να βοηθούν στη χαλάρωση από το άγχος, στη φυγή από τα καθημερινά προβλήματα με ευχάριστη μουσική, τεχνικές χαλάρωσης, και παιχνίδια. Τέλος, τουρνουά, κοινωνικές εκδηλώσεις και εκδρομές πρέπει να υπάρχουν στα προγράμματα, έτσι ώστε να υπάρχει ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων μεταξύ των αθλουμένων, μεταξύ δε των φίλων να λειτουργούν τα προγράμματα σαν χώροι συνάντησης.

## Βιβλιογραφία

- Alderman, R.B. (1974). *Psychological Behavior in Sport*. Philadelphia: W.B. Sayngers.
- Barrow, H.M. & McGee, R. (1979). *A practical approach to measurement in physical Education*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Cronbach L.J. (1960). *Essentials of psychological testing*. New York: Harper.
- Dishman, R.K. (1984). Motivation and Exercise Adherence. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*, (420-434) Champaign: Human Kinetics P.

- Edwards, A.L. (1957). *Techniques of attitude scale construction*. New York: Appleton Century Crofts.
- Fox, K. & Biddle, S. (1988). The child's perspective in physical education Part 3: A question of attitudes? *The British Journal of Physical Education*, 19, 107-111.
- Henerson, M.E., Morris, L.L. & Fitz Gibbon C.T. (1982). *How to Measure Attitudes*. London: Sage.
- Javeau, C. (1982). *L' enquete par questionnaire*. Bruxelles: Université de Bruxelles.
- Kenyon, G.S. (1968a). A conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly*, 39, 96-104.
- Kenyon, G.S. (1968b). Six scales for assessing attitudes toward physical activity. *Research Quarterly*, 39, 566-574.
- Long, B.C. & Haney, C.J. (1986). Enhancing physical activity in sedentary women: Information, locus of control, and attitudes. *Journal of Sport Psychology*, 8, 8-23.
- Martens, R. (1975). *Social Psychology and Physical Activity*. New York: Harper & Row.
- Martin, C.J. & Williams, L.R.T. (1985). A psychometric analysis of an instrument for assessing children's attitudes toward physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 11, 89-104.
- McCready, M.L. & Long, B.C. (1985). Locus of control, attitudes toward physical activity, and exercise adherence. *Journal of Sport Psychology*, 7, 346-359.
- Mowatt, M., DePauw, K. & Hulac, G. (1988). Attitudes toward physical activity among college students. *Physical Educator*, 45, 2, 103-108.
- Oppenheim, A.N. (1966). *Questionnaire design and attitudes measurement*. London: Heinemann.
- Schutz, R.W. & Smoll, F. L. (1977). Equivalence of two inventories for assessing attitudes toward physical activity. *Psychological Reports*, 40, 1031-1034.
- Schutz, R.W., Smoll, F.L. & Wood, T.M. (1981a). Physical activity and sport: Attitudes and perceptions of young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 6, 32-39.
- Schutz, R.W., Smoll, F.L. & Wood, T.M. (1981b). Psychometric Analysis of an inventory for assessing children's attitudes toward physical activity. *Journal of Sport psychology*, 4, 321-344.
- Schutz, R.W. & Smoll, F.L. (1984). The stability of attitudes toward physical activity during childhood and adolescence. Olympic Scientific Congress Proceedings. Human Kinetics P. 5, 187-197.
- Schutz, R.W., Smoll, F.L., Carre, D.A. & Mosher, R.E. (1985). Inventories and norms for children's attitudes toward physical activity. *Research Quarterly*, 56, 3, 256-265.
- Sidney, K.H. & Shephard, R.J. (1976). Attitudes toward health and physical activity in the elderly. Effects of a physical training program. *Medicine and Science in Sport*, 8, 4, 246-252.
- Simon, J.A. & Smoll, F.L. (1974). An instrument for assessing children's attitudes toward physical activity. *Research Quarterly*, 45, 4, 407-415.
- Singer, R., Eberspacher, H., Rehs, J. & Boes, K.I. (1978). Experience with a German version of the Kenyon-scale (ATPA). International Symposium on Psychological Assessment in Sport 171-179.
- Smoll, F.L. & Schutz, R.W. (1980). Children's attitudes toward physical

activity: A longitudinal analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2, 137-147.

### **Abstract**

In this study, women's attitudes toward physical exercise were investigated. Kenyon's scale for assessing attitudes toward physical exercise was used. Some modifications were introduced in order to make the scale appropriate for the greek population and female adults. It was found that this scale for assessing attitudes toward physical exercise has structural validity and independence of the units of the scale. Several proposes are advanced about the exploitation of the research findings in the recreational sports in our country.