



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Πτυχιακή εργασία

Τίτλος:

**«Δραστηριότητες Αναψυχής και Υποκειμενική Ευτυχία:
Διερεύνηση των Διαφορών μεταξύ Γιόγκα, Πιλάτες και
Υπαίθριων Δραστηριοτήτων»**

της

Καρακίτσιου Μαργαρίτα

AEM: 0721151

Υπεύθυνη καθηγήτρια:

Δρ Ζαφειρούδη Αγλαΐα

Ε.Ε.Π. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΤΡΙΚΑΛΑ, 2025

Πίνακας περιεχομένων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	2
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
Σκοπός της έρευνας.....	8
Ερευνητικές υποθέσεις	9
1 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	10
1.1. Ο Ρόλος της Κίνησης στον Ελεύθερο Χρόνο και στην Ψυχική Ευεξία	10
1.2. Η Υποκειμενική Ευτυχία και οι Παράγοντες που την Επηρεάζουν	12
1.3. Δραστηριότητες Αναψυχής, Ψυχική Ευεξία και Υποκειμενική Ευτυχία: Θεωρητικό Υπόβαθρο	15
1.4. Γιόγκα, Ψυχική Ευεξία και Υποκειμενική Ευτυχία.....	18
1.5. Πιλάτες, Ψυχική Ευεξία και Υποκειμενική Ευτυχία	21
1.6. Υπαιθριες Δραστηριότητες, Ψυχική Ευεξία και Υποκειμενική Ευτυχία	24
1.7. Ανάλυση των Διαφορών μεταξύ Γιόγκα, Πιλάτες και Υπαιθριων Δραστηριοτήτων στην Ψυχική Ευεξία	25
2 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	30
2.1. Δείγμα της Έρευνας	30
2.2. Όργανο Αξιολόγησης.....	31
2.3. Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων.....	32
2.4. Στατιστική Ανάλυση	33
3 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	35
4 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	39
5 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	44
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	45

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε τον βαθμό υποκειμενικής ευτυχίας και τις πιθανές διαφορές μεταξύ ατόμων που συμμετείχαν σε διαφορετικές αλλά δημοφιλείς μορφές φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο, όπως η γιόγκα, το πιλάτες και οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η θεωρητική προσέγγιση της έρευνας εδράστηκε στο πλαίσιο της θετικής ψυχολογίας, η οποία αναγνωρίζει τη σημασία της σωματικής άσκησης και της επαφής με το φυσικό περιβάλλον ως βασικούς παράγοντες που ενισχύουν την ψυχική ευημερία και την υποκειμενική ευτυχία. Προηγούμενες έρευνες υποστήριξαν ότι οι σωματικές δραστηριότητες που απαιτούν εσωτερική συγκέντρωση (όπως η γιόγκα και το πιλάτες), κοινωνική αλληλεπίδραση (όπως τα ομαδικά προγράμματα) ή επαφή με το φυσικό περιβάλλον (όπως οι υπαίθριες δραστηριότητες), μπορούν να λειτουργούν προστατευτικά απέναντι στο άγχος και να ενισχύσουν την εσωτερική πληρότητα και τη συναισθηματική ισορροπία. Στην παρούσα έρευνα έλαβαν μέρος συνολικά 347 ενήλικες (211 συμμετείχαν σε υπαίθριες δραστηριότητες, 23 συμμετείχαν σε προγράμματα γιόγκα και 113 συμμετείχαν σε προγράμματα πιλάτες), οι οποίοι συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση της κλίμακας υποκειμενικής ευτυχίας. Η κλίμακα αποτελούνταν από τέσσερα θέματα και οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας επιβεβαιώθηκε επιτυχώς. Για τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των τριών ομάδων ασκούμενων εφαρμόστηκαν οι μη παραμετρικές στατιστικές αναλύσεις Kruskal-Wallis και Mann-Whitney U, λόγω της εύρεσης σημαντικών αποκλίσεων των τιμών του δείγματος από την κανονικότητα (Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk). Τα αποτελέσματα των αναλύσεων υποστήριξαν ότι η ομάδα των ατόμων που συμμετείχε σε υπαίθριες δραστηριότητες εμφάνισε τις υψηλότερες τιμές υποκειμενικής ευτυχίας, ακολουθούμενη από την ομάδα γιόγκα, ενώ τη χαμηλότερη βαθμολογία σημείωσε η ομάδα πιλάτες. Στατιστικά σημαντικές διαφορές διαπιστώθηκαν μεταξύ της ομάδας των υπαίθριων δραστηριοτήτων και των δύο άλλων ομάδων ($p < .05$), ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας της γιόγκα και της ομάδας πιλάτες. Επιπλέον, δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές αναφορικά της υποκειμενικής ευτυχίας ως προς το φύλο και τη διαφορετική ηλικία, γεγονός που

ενίσχυσε την άποψη ότι η άσκηση έχει θετική επίδραση μεν αλλά δεν διαφοροποιείται σημαντικά λόγω δημογραφικών χαρακτηριστικών. Ωστόσο παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στα τρία από τα τέσσερα επιμέρους θέματα της κλίμακας υποκειμενική ευτυχία, ιδίως στα θέματα ‘συνολική ικανοποίηση από τη ζωή’ και ‘προσωπική αντίληψη της ευτυχίας’. Η υψηλή τιμή στη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αποδόθηκε στην αλληλεπίδραση του ατόμου με το φυσικό περιβάλλον, την ενίσχυση της αυτονομίας και της κοινωνικής σύνδεσης, στοιχείων που ευνοούν την ψυχική ανθεκτικότητα και την ενίσχυση του αισθήματος νοήματος από τη ζωή. Τα ευρήματα ανέδειξαν τη μετασηματιστική δυναμική των εξεταζόμενων μορφών άσκησης/φυσικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο, τόσο ως προς τη συναισθηματική ευημερία, όσο και ως προς την ψυχική υγεία γενικότερα. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης προσέφεραν ισχυρά ερευνητικά τεκμήρια υπέρ της ενσωμάτωσης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή των νέων, ιδιαίτερα όταν αυτή πραγματοποιείται σε φυσικό περιβάλλον και συνδυάζεται με στρατηγικές πρόληψης και προαγωγής της δημόσιας υγείας. Επιπλέον, τα αποτελέσματα μπορούν να λειτουργήσουν ως χρήσιμο εργαλείο σε επαγγελματίες του χώρου της άσκησης και φορείς κοινωνικής πολιτικής που επιδιώκουν την ενίσχυση της υποκειμενικής ευτυχίας των πολιτών μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων στον τομέα της ψυχικής και σωματικής ευεξίας.

Λέξεις – Κλειδιά: *ψυχική ευεξία, θετική ψυχολογία, φύση, υπαίθρια αναψυχή, άσκηση στον ελεύθερο χρόνο, δημόσια υγεία*

"Leisure Activities and Subjective Happiness: Exploring the Differences Between Yoga, Pilates, and Outdoor Activities"

ABSTRACT

The present study investigated the degree of subjective happiness and possible differences between individuals who participated in different but popular forms of physical activity in their free time, such as yoga, Pilates and outdoor recreational activities. The theoretical approach of the research was based on the framework of positive psychology, which recognizes the importance of physical exercise and contact with the natural environment as key factors that enhance mental well-being and subjective happiness. Previous research has argued that physical activities that require internal concentration (such as yoga and Pilates), social interaction (such as group programs) or contact with the natural environment (such as outdoor activities) function protectively against stress and enhance internal fulfillment and emotional balance. A total of 347 adults (211 participated in outdoor activities, 23 participated in yoga programs and 113 participated in Pilates programs) participated in this study, who completed the Greek version of the subjective happiness scale. The scale consisted of four items and the answers were given on a seven-point Likert scale. The reliability of the scale was successfully confirmed. To investigate the differences between the three groups of practitioners, the non-parametric Kruskal-Wallis and Mann-Whitney U statistical analyses were applied, due to the finding of significant deviations of the sample values from normality (Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk). The results of the analyses supported that the group of individuals participating in outdoor activities showed the highest subjective happiness values, followed by the yoga group, while the Pilates group scored the lowest. Statistically significant differences were found between the activity leaders group and the other two groups ($p < .05$), while no statistically significant difference was observed between the yoga and Pilates groups. In addition, no statistically significant differences in subjective happiness were found by gender and age, which reinforced the view that exercise has a positive effect but does not differ significantly from demographic characteristics. However, significant differences were observed in three of the four subscales of the subjective happiness scale, especially in the areas of "overall life satisfaction" and "personal perception of happiness". The high

value of participation in outdoor activities was attributed to the interaction of the individual with the natural environment, the strengthening of autonomy and social connection, elements that favor mental resilience and the strengthening of the sense of meaning in life. The findings highlighted the transformative potential of the examined forms of exercise/physical activity during leisure time, both in terms of emotional well-being and mental health in general. In conclusion, the results of the present study provided strong research evidence in favor of integrating physical activity into the daily lives of young people, especially when it operates in a natural environment and is combined with prevention and public health promotion strategies. Furthermore, the results cannot function as a useful tool for exercise educators and social policy actors who seek to enhance the subjective happiness of citizens through targeted interventions in the field of mental and physical well-being.

Keywords: *mental well-being, positive psychology, nature, outdoor recreation, leisure time exercise, public health*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και ψυχολογικής ευεξίας αποτελεί ένα διαρκώς αναπτυσσόμενο ερευνητικό πεδίο, με σημαντικά ευρήματα που συνδέουν τη σωματική άσκηση με τη βελτίωση της διάθεσης, τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της υποκειμενικής ευτυχίας (Hegberg & Tone, 2015; Piepiora et al., 2025; Zhang & Chen, 2019). Ειδικότερα, δραστηριότητες όπως η γιόγκα, το πιλάτες και οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής φαίνεται να προσφέρουν μοναδικά οφέλη στην ψυχική υγεία, επηρεάζοντας θετικά τόσο τη συναισθηματική ισορροπία όσο και την κοινωνική ευεξία των ατόμων (Lähteinen et al., 2025; Karagiorgos et al., 2021; Zafeiroudi & Kouthouris, 2022; Zafeiroudi et al., 2022).

Ειδικότερα, οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, όπως η πεζοπορία, η ποδηλασία και η κολύμβηση, έχουν αποδειχθεί ότι ενισχύουν τη συναισθηματική ικανοποίηση και μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης, κυρίως λόγω της επαφής με τη φύση και της κοινωνικής διάστασης που συχνά τις συνοδεύει (Buchecker & Degenhardt, 2015; Tyne et al., 2024). Παράλληλα, η γιόγκα και το πιλάτες, ως μορφές άσκησης που ενσωματώνουν τόσο τη σωματική όσο και τη νοητική διάσταση, έχουν μελετηθεί εκτενώς για την επίδρασή τους στη μείωση του άγχους και την αύξηση της συναισθηματικής ευεξίας και σύνδεσης με τη φύση (Καρακώστα και συν., 2012).

Μελέτες έχουν δείξει ότι η γιόγκα μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της αυτογνωσίας, της συγκέντρωσης και της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, ενώ το πιλάτες έχει συνδεθεί με την ενίσχυση της σωματικής αυτοπεποίθησης και της νοητικής χαλάρωσης (Lin et al., 2011). Επιπλέον, τόσο η γιόγκα όσο και το πιλάτες φαίνεται να προάγουν την ψυχολογική ευεξία μέσω της εστίασης στην αναπνοή και στη ροή των κινήσεων, δημιουργώντας μια μορφή διαλογιστικής άσκησης που μειώνει το άγχος και προάγει την ηρεμία (Lim & Park, 2019).

Σχετικά με τη σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με την υποκειμενική ευτυχία, έρευνες έχουν δείξει ότι η συστηματική άσκηση σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και θετικών συναισθημάτων (Mangra et al., 2024). Η θεωρία της "ροής" του Csikszentmihalyi (1990) υποστηρίζει ότι οι δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση, δεξιότητες και προσαρμογή σε προκλήσεις μπορούν να ενισχύσουν την ευτυχία και την αίσθηση πληρότητας (Csikszentmihalyi et al., 2014). Στο πλαίσιο αυτό, οι υπαίθριες δραστηριότητες, η γιόγκα και το πιλάτες προσφέρουν

μοναδικά οφέλη που συνδέονται άμεσα με την προσωπική ευημερία και τη συναισθηματική ισορροπία.

Η παρούσα μελέτη φιλοδοξεί να συμβάλει στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, εξετάζοντας εάν και σε ποιο βαθμό υπάρχουν διαφορές στην υποκειμενική ευτυχία μεταξύ των συμμετεχόντων στις τρεις αυτές μορφές άσκησης, παρέχοντας νέες προοπτικές για τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική ευεξία.

Ευρύτερος προβληματισμός της έρευνας

Στις σύγχρονες κοινωνίες, η αναζήτηση της ευτυχίας και της ψυχολογικής ευεξίας έχει αναδειχθεί σε κεντρικό άξονα του επιστημονικού διαλόγου. Ιδιαίτερα στο πεδίο της φυσικής αγωγής και της αναψυχής, πλήθος ερευνών έχει καταδείξει τη θετική επίδραση της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας στη βελτίωση της ψυχικής υγείας, της αυτοαντίληψης και της ποιότητας ζωής. Ωστόσο, ενώ είναι τεκμηριωμένα τα οφέλη της άσκησης γενικά, λιγότερη έμφαση έχει δοθεί στη συγκριτική μελέτη διαφορετικών μορφών φυσικής δραστηριότητας (όπως η γιόγκα, τα προγράμματα πλάτες και οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής) σε σχέση με την υποκειμενική ευτυχία. Οι δραστηριότητες αυτές, αν και ευρέως διαδεδομένες, φέρουν διαφορετικά χαρακτηριστικά ως προς τη φύση της άσκησης, τη σωματική και πνευματική εμπλοκή, καθώς και το κοινωνικό τους περιβάλλον. Ο προβληματισμός της παρούσας έρευνας εντοπίζεται στην ανάγκη να κατανοηθεί ποια μορφή φυσικής δραστηριότητας σχετίζεται ισχυρότερα με την υποκειμενική ευτυχία, και αν πράγματι παρατηρούνται σημαντικές διαφορές μεταξύ των εμπλεκόμενων ομάδων.

Σημαντικότητα της έρευνας

Η σημαντικότητά της έγκειται στην ανάδειξη του ρόλου της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχολογική ευεξία, εμπλουτίζοντας τη βιβλιογραφία γύρω από τη θετική επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία. Σε θεωρητικό επίπεδο, η έρευνα συμβάλλει στη βιβλιογραφία σχετικά με τη σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με την ευτυχία, συγκρίνοντας τρεις διαφορετικές μορφές άσκησης που δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς σε κοινό πλαίσιο. Ενώ πολλές προηγούμενες μελέτες έχουν αναδείξει τα γενικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, η συγκεκριμένη έρευνα επικεντρώνεται στη σύγκριση συγκεκριμένων τύπων φυσικής δραστηριότητας, διερευνώντας πώς κάθε μία από αυτές σχετίζεται με την υποκειμενική ευτυχία. Παράλληλα, η διεπιστημονική της προσέγγιση, που συνδυάζει στοιχεία από την αθλητική ψυχολογία, τη θετική ψυχολογία και την επιστήμη της φυσικής αγωγής, προσφέρει μια ολοκληρωμένη

κατανόηση του θέματος. Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα μπορούν να αξιοποιηθούν για τη διαμόρφωση προγραμμάτων άσκησης κατά τον ελεύθερο χρόνο που προάγουν τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, εστιάζοντας στις δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας. Επιπλέον, παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες σε επαγγελματίες του αθλητισμού, της αναψυχής, της ψυχικής υγείας και της φυσικής αγωγής, οι οποίοι μπορούν να προτείνουν πιο στοχευμένες μορφές κινητικών δραστηριοτήτων σε άτομα που επιδιώκουν τη βελτίωση της ευεξίας τους. Παράλληλα, τα αποτελέσματα μπορούν να αξιοποιηθούν στη χάραξη πολιτικών υγείας, συμβάλλοντας στην προώθηση εξατομικευμένων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας που στοχεύουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του πληθυσμού και της δημόσιας υγείας. Η κοινωνική διάσταση της έρευνας είναι επίσης σημαντική, καθώς η κατανόηση της σχέσης μεταξύ διαφορετικών μορφών άσκησης και της ευτυχίας μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία κοινοτήτων άσκησης κατά τον ελεύθερο χρόνο που ενισχύουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική ευεξία. Επιπλέον, η ευαισθητοποίηση του κοινού για τα ψυχολογικά οφέλη συγκεκριμένων μορφών φυσικής δραστηριότητας μπορεί να ενθαρρύνει περισσότερους ανθρώπους να εντάξουν την άσκηση και την κίνηση στην καθημερινότητά τους, συμβάλλοντας στη βελτίωση της συνολικής ευημερίας της κοινωνίας.

Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει αν υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ ενηλίκων που συμμετέχουν συστηματικά σε τρεις μορφές φυσικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο: α) γιόγκα, β) πιλάτες και γ) υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής μη αγωνιστικού χαρακτήρα. Η μελέτη αποσκοπεί στο να εξετάσει κατά πόσο η φύση της κάθε δραστηριότητας σχετίζεται με διαφοροποιήσεις στην προσωπική αίσθηση ευτυχίας, όπως αυτή αποτυπώνεται μέσω της Κλίμακας Υποκειμενικής Ευτυχίας (Subjective Happiness Scale - SHS). Ειδικότερα, η έρευνα επιδιώκει να:

- εντοπίσει αν υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα ευτυχίας μεταξύ των τριών ομάδων δραστηριότητας,
- διερευνήσει αν παράγοντες όπως το φύλο και η ηλικία επηρεάζουν την αντίληψη της ευτυχίας.

Παράλληλα, ως δευτερεύων στόχος, η παρούσα εργασία επιδιώκει να εμπλουτίσει τη βιβλιογραφία σχετικά με τη διαφοροποιημένη επίδραση συγκεκριμένων μορφών φυσικής δραστηριότητας (γιόγκα, πιλάτες, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής) στην υποκειμενική ευτυχία, αναδεικνύοντας πιθανές ιδιαιτερότητες ως προς τη φύση, το περιεχόμενο και την εμπειρία συμμετοχής σε αυτές.

Ερευνητικές υποθέσεις

H1: Οι συμμετέχοντες στις δραστηριότητες πιλάτες, γιόγκα και υπαίθριες εμφανίζουν υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας.

H2: Υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ ανδρών και γυναικών.

H3: Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

H4: Υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ των τριών ομάδων φυσικής δραστηριότητας γιόγκα, πιλάτες, υπαίθριες.

1^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1.Ο Ρόλος της Κίνησης στον Ελεύθερο Χρόνο και στην Ψυχική Ευεξία

Η κίνηση σε καθημερινή βάση είναι συνδεδεμένη άρρηκτα με την ευημερία και την ψυχική, αλλά και τη σωματική υγεία. Στην έρευνα του ο Cuignet και οι συνεργάτες του (2019) επαλήθευσαν τα παραπάνω και συγκεκριμένα διαπίστωσαν ότι η κίνηση και η κινητικότητα επηρεάζουν το πόσο ευτυχισμένοι και υγιείς είναι οι ηλικιωμένοι που κινούνται καθημερινά. Επίσης, η κίνηση συνδέεται στενά και με την κοινωνική ευεξία, καθώς οι περισσότερες κοινωνικές συναναστροφές απαιτούν κινητικότητα (Tsartsapakis & Zafeiroudi, 2025) Έτσι, αποφεύγεται ο κοινωνικός αποκλεισμός, ενισχύονται οι κοινωνικές σχέσεις και διατηρείται η ανεξαρτησία και η ικανότητα της αυτοσυντήρησης των ανθρώπων. Επομένως, ο ρόλος της κίνησης είναι καθοριστικής σημασίας για την ψυχική, σωματική και κοινωνική υγεία των ανθρώπων σήμερα.

Η κοινωνία στην οποία ζούμε, είναι πλούσια στην κουλτούρα της αναψυχής και κυρίως στην ύπαιθρο (Κουθούρης και συν., 2023). Όταν ο ελεύθερος χρόνος αξιοποιείται παραγωγικά, επιδρά θετικά στην λειτουργικότητα ενός ανθρώπου, στην ψυχολογία του και γενικότερα στην ποιότητα ζωής του. Συγκεκριμένα, από τις αρχές του 21ου, και ειδικότερα κατά την διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, η διόγκωση του ελεύθερου χρόνου στις ζωές των ανθρώπων, έχει υπογραμμίσει την σημαντικότητα της ορθής αξιοποίησής του. Επομένως, έχουν διεξαχθεί πολυάριθμες έρευνες με βάση την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και την ανθρώπινη συμπεριφορά σε σχέση με την στάση των ανθρώπων απέναντι στην κινητική αναψυχή (Κουθούρης και συν., 2023). Επίσης, η εξέλιξη του ελεύθερου χρόνου από ‘επιλογή’, σε ένα καθοριστικό παράγοντα που επηρεάζει την ενίσχυση της ευχαρίστησης, της απόλαυσης και της σημασίας της ζωής, έχει ανοίξει πολλά ερευνητικά παράθυρα για την εξερεύνηση των στάσεων αναψυχής, την σχέση του άγχους με την ποιότητα ζωής και πώς επιδρά η άσκηση στα επίπεδα άγχους και ευχαρίστησης (Tsartsapakis et al., 2023). Είναι εξαιρετικά σημαντικό, λοιπόν, να δημιουργηθούν ή να αναπτυχθούν διάφορα προγράμματα με σκοπό την προώθηση ή την δημιουργία των θετικών στάσεων απέναντι στον ελεύθερο χρόνο και στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η στάση του ελεύθερου χρόνου αλληλοεπιδρά θετικά με τις συμπεριφορές αναψυχής των ανθρώπων, δηλαδή όσο πιο θετική είναι η στάση ενός ασκούμενου για τον ελεύθερο χρόνο, τόσο μεγαλύτερη πιθανότητα υπάρχει να εμπλέκεται σε δραστηριότητες κινητικής αναψυχής (Ahn, 2025).

Οι Jiang, Zhang, Feng, & Li (2025) σε μια πρόσφατη έρευνά τους για την άσκηση σε φυσικό περιβάλλον και την ψυχική ευεξία των ασκούμενων, βρήκαν ότι οι μισοί από τους συμμετέχοντες που προτιμούν να ασκούνται σε υπαίθριους χώρους πιο βραδινές ώρες, όπου υπάρχουν πολλά δέντρα και φυτά είναι συνολικά πιο ευτυχισμένοι και με αισθητά χαμηλότερα ποσοστά άγχους και στρες, σε σχέση με εκείνους και ασκούνται σε κλειστούς χώρους και κατά την διάρκεια της ημέρας. Μεγάλος ο αριθμός των ερευνών που έχουν γίνει πάνω στο πόσο η φύση και το πράσινο επηρεάζουν θετικά την ψυχική υγεία των ανθρώπων, ενηλίκων και παιδιών, και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του στρες και της κατάθλιψης, ανακουφίζουν από- την μάστιγα της εποχής μας- το άγχος της καθημερινότητας (Charisi et al., 2025; Tsartsapakis et al., 2024; Vasilaki et al., 2025).

Ως υπαίθρια αναψυχή ορίζεται οποιαδήποτε δραστηριοποίηση του ανθρώπου στη φύση, η οποία δεν αποτελεί προϊόν εκμετάλλευσης, διαταραχής ή εμπορευματοποίησης της ίδιας της φύσης και, κατά συνέπεια, του φυσικού περιβάλλοντος (Kouthouris, 2018). Η φυσική δραστηριότητα ορίζεται ως η οποιαδήποτε κίνηση εκτελεί το σώμα, κατά τη μυϊκή συστολή και ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας για την παραγωγή έργου.

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να χωριστεί σε δύο κατηγορίες: α) οργανωμένη μορφή και β) μη-οργανωμένη μορφή (Kouthouris, 2018; Κουθούρης και συν., 2023). Η οργανωμένη φυσική δραστηριότητα είναι η προγραμματισμένη άσκηση, δηλαδή, τα εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, όπως για παράδειγμα τα προγράμματα λειτουργικής ικανότητας, τα προγράμματα φυσικής κατάστασης και τα προγράμματα βελτίωσης της ψυχικής υγείας και ευεξίας. Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να εντάξουν στην καθημερινότητά τους οργανωμένη φυσική δραστηριότητα, για να είναι αποδοτικοί και ενεργητικοί, ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν και να ανταπεξέλθουν στις δοκιμασίες της καθημερινότητας. Αντιθέτως, η μορφή της μη-οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας αποτελεί τις κινήσεις και μετακινήσεις που γίνονται στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Για παράδειγμα κηπουρική, ανέβασμα σκάλας, περπάτημα για μετακινήσεις κ.α.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2010) όλοι οι άνθρωποι πρέπει να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους τη μη οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας, καθώς έχει πολλαπλά οφέλη στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, στη διαχείριση του άγχους και γενικότερα στην καλή ποιότητα ζωής, και ειδικότερα για τα άτομα τα οποία κάνουν καθιστική ζωή, είτε από επιλογή, είτε λόγω

της εργασίας τους (Tsartsapakis et al., 2024). Ασφαλώς, το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά-μαθητές που περνάνε πολλές ώρες καθιστοί στο σχολείο. Αυτά τα άτομα, εκτός από μια οργανωμένη φυσική δραστηριότητα που πρέπει να έχουν στο πρόγραμμά τους, πρέπει επίσης να αυξήσουν κατά πολύ τη μη οργανωμένη φυσική δραστηριότητα (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2013).

Είναι άξιο να σημειωθεί η σημασία της επιλογής δραστηριότητας με βάση τα προσωπικά ενδιαφέροντα και ανάγκες του ατόμου, καθώς δεν είναι όλοι οι άνθρωποι το ίδιο κοινωνικοί και εξωστρεφείς (Tsartsapakis et al., 2024; Tsartsapakis et al., 2025). Κάποιοι προτιμούν να δουλεύουν μόνοι, και συνήθως οι παραπάνω επιλέγουν ατομικά αθλήματα. Η επιλογή δραστηριοτήτων βάσει των παραπάνω, είναι κρίσιμη για την προσωπική ανάπτυξη και ευημερία των ανθρώπων σε όλες τις ηλικίες. Η αυτογνωσία, δηλαδή η βαθιά κατανόηση των προσωπικών προτιμήσεων και ικανοτήτων, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Σύμφωνα με την ψυχολόγο Καλλιόπη Σωτηράκη (2013), η αυτογνωσία είναι θεμελιώδης για την επιλογή επαγγέλματος, αλλά και του αθλήματος ή της φυσικής δραστηριότητας, καθώς βοηθά το άτομο να αναγνωρίσει τι πραγματικά του ταιριάζει και το ικανοποιεί. Επιπλέον, η κατανόηση των προσωπικών χαρακτηριστικών και ενδιαφερόντων μπορεί να οδηγήσει σε πολύ ικανοποιητικές επαγγελματικές και αθλητικές επιλογές. Όπως αναφέρεται σε σχετικό άρθρο, τα ενδιαφέροντα αποτελούν μια εσωτερική κινητήρια δύναμη που κατευθύνει το άτομο προς συγκεκριμένες δραστηριότητες, ενισχύοντας λειτουργίες όπως η αντίληψη η μνήμη, και η δημιουργικότητα (Βίκη, & Παπάνης, 2007). Τέλος, η λήψη αποφάσεων που εναρμονίζονται με τα προσωπικά ενδιαφέροντα και τις ανάγκες συμβάλλει στην ανάπτυξη της κατανόησης του εαυτού και του αυτοπροσδιορισμού, ενισχύοντας την ποιότητα ζωής και την αίσθηση αυτονομίας του ατόμου (Τσαχαλίνα, 2020).

1.2. Η Υποκειμενική Ευτυχία και οι Παράγοντες που την Επηρεάζουν

Ως υποκειμενική ευτυχία (Subjective Well Being-SWB) ορίζεται η αντίληψη του κάθε ανθρώπου για τον βαθμό στον οποίο είναι ευχαριστημένος με διάφορες πτυχές της ζωής του ή και με την ίδια του την ζωή σε μία ευρεία έννοια (Diener, 1984). Ουσιαστικά, αναφέρεται στο πώς οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους σε διάφορα επίπεδα, παραδείγματος χάριν, στο συναισθηματικό επίπεδο. Η υποκειμενική ευτυχία χωρίζεται σε 3 τομείς: τη μέτρηση, τους παράγοντες και τη θεωρία (Diener, 1984). Αξιολογείται

θεωρητικά, κυρίως με τη χρήση ερωτηματολογίων και αναλύεται εξονυχιστικά με πολύ μεγάλη προσοχή. Το πιο συχνό ερωτηματολόγιο είναι εκείνο της κλίμακας ικανοποίησης από την ζωή (SWLS), σε αυτό ζητείται από τους ερωτώμενους να δώσουν μια απάντηση στην ερώτηση με μια αυξανόμενη αριθμητική κλίμακα από το 1-7, και οι ερωτήσεις έχουν την εξής φόρμα:

‘Πως ένιωσες χθες όταν γύρισες από το γυμναστήριο;

’ 1- πολύ στεναχωρημένος, 7-πολύ χαρούμενος κ.τ.λ.

Το λιγότερο διαδεδομένο ερωτηματολόγιο είναι το πρόγραμμα θετικών και αρνητικών επιδράσεων (PANAS). Επίσης, υπάρχουν και άλλοι μέθοδοι μέτρησης της υποκειμενικής ευτυχίας, όπως οι ημερολογιακές καταγραφές δειγματοληψίας και οι βιολογικοί δείχτες, δηλαδή οι νευροφυσιολογικές μετρήσεις και οι ορμόνες του στρες (Diener, Lucas, & Oishi, 2018).

Συνεπώς, το εργαλείο μέτρησης για μια έρευνα που εξετάζει την υποκειμενική ευτυχία των ανθρώπων, είναι τα υποκειμενικά μέτρα (Angner, 2010). Τα υποκειμενικά μέτρα δημιουργήθηκαν από την πλειοψηφία των απαντήσεων πάνω σε μια έρευνα και έτσι, οι δημοφιλέστερες απαντήσεις θεωρήθηκαν υποκειμενικά μέτρα. Οι παράγοντες για την υποκειμενική ευτυχία κυμαίνονται σε μια μεγάλου εύρους κλίμακα και είναι περισσότεροι από ότι πιστεύουν οι μελετητές. Γενικότερα οι παράγοντες που επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: την ικανοποίηση της ζωής, την θετική επιρροή και την αρνητική επιρροή (Schimmack, 2008). Η ικανοποίηση της ζωής αναφέρεται κυρίως σε ένα πιο γενικό πλαίσιο της ζωής, όπως για παράδειγμα κακή υγεία, ενώ η θετική και αρνητική επιρροή αναφέρονται στις καλές και κακές εμπειρίες των ανθρώπων, παράδειγμα βίωση απώλειας.

Μια άλλη βασική θεωρητική προσέγγισή για την υποκειμενική ευτυχία, είναι η Ηδονοκρατική Προσέγγιση (Hedonic Approach) και η Ευδαιμονική Προσέγγιση (Eudaimonic Approach). Η πρώτη, συνδέεται με τις ηδονιστικές θεωρίες της φιλοσοφίας και της ψυχολογίας, καθώς εστιάζει στην ελάττωση του πόνου και την αύξηση της ηδονής (Αριστοτέλης, 4ος αιώνας π.Χ.; Fredrickson, 2001). Η ευδαιμονική προσέγγιση, εστιάζει στον σωστό τρόπο ζωής, έτσι ώστε η ίδια η ζωή να έχει νόημα. Επίσης, στοχεύει στην αυτοπραγμάτωση.

Τέλος, έχουμε το πολυδιάστατο μοντέλο PERMA model της θετικής ψυχολογίας, όπου: P (Positive emotions)- θετική σκέψη, θετικά συναισθήματα, E (engage)- δέσμευση, R (Relationships)-σχέσεις, M (Meaning)-νόημα ζωής, A (Accomplishment)-επίτευγμα (Seligman, 2011).

Οι παράγοντες που πρωταγωνιστούν στην υποκειμενική ευτυχία είναι ατομικοί, κοινωνικοί, οικονομικοί, πολιτισμικοί και περιβαλλοντικοί:

Ατομικοί παράγοντες: η σωματική και ψυχική υγεία, η προσωπικότητα και συνεπώς η εξωστρέφεια και η αισιοδοξία. Όταν ένας άνθρωπος είναι υγιής, τότε και οι δείκτες υποκειμενικής ευτυχίας και ευημερίας είναι πολύ υψηλοί, όπως επίσης και όταν έχει μια αισιόδοξη στάση προς την ζωή και τα εμπόδια που συναντάει (Diener, & Lucas, 1999).

Έπειτα, έχουμε τους κοινωνικούς παράγοντες: η συμμετοχή στην κοινότητα και στις κοινωνικές εκδηλώσεις, η κοινωνική υποστήριξη που δέχεται ένας άνθρωπος και φυσικά οι ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις που αναπτύσσει ένα άτομο (Helliwell, & Putnam, 2004).

Στη συνέχεια, σειρά έχουν οι οικονομικοί παράγοντες: η οικονομική ασφάλεια, δηλαδή το μειωμένο ποσοστό άγχους που αισθάνεται κάποιος για τα οικονομικά ζητήματα, και το εισόδημα, καθώς όσο υψηλότερο είναι, τόσο μεγαλύτερη η υποκειμενική ευτυχία (Kahneman, & Deaton, 2010).

Τέλος, έχουμε τους περιβαλλοντικούς και πολιτισμικούς παράγοντες: η περιβαλλοντική ποιότητα παίζει καθοριστικό ρόλο την ευημερία και η πρόσβαση σε υπηρεσίες εκπαίδευσης και υγείας, καθώς και οι προσπάθειες της ίδιας της πολιτείας να οδηγήσει τους πολίτες στα πάρκα, οι καλές υποδομές, τα υπαίθρια γυμναστήρια, οι καθαροί χώροι, αλλά και η ίδια η κουλτούρα μιας χώρας (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Στην σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία, η σχέση μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της ψυχολογικής υγείας, έχει μελετηθεί ευρύτατα. Πολλές μελέτες πραγματεύονται ότι η σωματική άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με της καλής ποιότητα ζωής και με την γενική ευημερία που νιώθει ένας άνθρωπος (Daraki et al, 2025; Karamichou et al., 2025; Kouthouris et al., 2021; Tsartsapakis et al, 2023; Zafeiroudi, 2023; Zafeiroudi et al., 2022). Η σωματική δραστηριότητα, συμβάλλει στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, καθώς όταν ασκείται ένα άτομο, παρατηρείται αύξηση της παραγωγής των ενδορφινών, οι οποίες είναι υπαίτιες για την καλή διάθεση και ταυτόχρονα μειώνονται τα επίπεδα κορτιζόλης, η οποία είναι η ορμόνη του στρες (Rebar, & et al., 2015). Επίσης, η μελέτη δείχνει ότι οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά είναι λιγότερο πιθανό να πέσουν σε κατάθλιψη και να αναπτύξουν αγχώδη διαταραχή.

Επιπρόσθετα, η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες και βοηθά στην καλύτερη απομνημόνευση πληροφοριών, την γενικότερη μνήμη και φυσικά την συγκέντρωση. Αξίζει να σημειωθεί πως, η άσκηση ενισχύει την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση που νιώθει ο κάθε άνθρωπος για τον εαυτό του, καθώς η τακτική γυμναστική χαρίζει ένα δυνατό, καλλίγραμμο και καλαίσθητο σώμα (Tsartsapakis et al., 2023). Τελευταίο και εξίσου σημαντικό είναι πως μέσω της φυσικής δραστηριότητας προάγεται η δημιουργία κοινωνικών δεσμών και γενικότερα η κοινωνική συναναστροφή, όπως επίσης μειώνεται η μοναξιά και η αίσθηση της απομόνωσης και του κοινωνικού αποκλεισμού (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000). Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας έχει αποδειχθεί καθοριστικός για την ψυχική υγεία, για τις αγχώδεις διαταραχές και την υπερκινητικότητα/ διάσπαση προσοχής και σε παιδιά δημοτικού σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που διεξάχθηκε (Αναγνώστου, 2024).

1.3.Δραστηριότητες Αναψυχής, Ψυχική Ευεξία και Υποκειμενική Ευτυχία: Θεωρητικό Υπόβαθρο

Κατά τον Κουθούρη (2018) στην αρχαία Ελλάδα υπήρχε μια λέξη για τον ελεύθερο χρόνο: σχολή. Ο αρχαίος φιλόσοφος, ο Αριστοτέλης, που μελέτησε το νόημα της ‘σχολής’, σημείωσε ότι διαφέρει από την ανάπαυση- την παύση από τις ασχολίες. Σήμερα, η λέξη ‘σχολή’ έχει μετατραπεί σε ‘σχόλη’, εξού και η λέξη που προκύπτει, η ασχολία, δηλαδή α στερητικό + σχόλη μας δίνουν την ασχολία, την ενασχόληση, τον μη ελεύθερο χρόνο. Η σχόλη, λοιπόν, δηλώνει μια θετική στάση, ενώ η βαρεμάρα-οκνηρία δηλώνει μια αρνητική και συνεπώς η θετική αυτή στάση της σχόλης μπορεί να εκφραστεί μέσω των δραστηριοτήτων αναψυχής (Χρόνη, & Ζουρμπάνος, 2001). Οι δραστηριότητες αναψυχής συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία και στην καλή ψυχολογία, μέσω της μείωσης του άγχους, καθώς όπως προαναφέρθηκε, η κίνηση σχετίζεται άμεσα με χαμηλότερα ποσοστά άγχους και στρες, με τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων, επειδή οι δραστηριότητες αναψυχής προωθούν την κοινωνικότητα, τη συνεργασία και συνεπώς τη δημιουργία ενός ευχάριστου κλίματος και ομαδικότητας. Επίσης, βελτιώνουν την αυτοεικόνα που έχει ο κάθε άνθρωπος και επομένως αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και παρέχουν ευκαιρίες για αυτοπραγμάτωση (Tsartsapakis et al., 2023).

Η κίνηση, η ψυχαγωγία και η σωματική δραστηριότητα αποτελούν τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την σωματική και ψυχική υγεία, καθώς η ενασχόληση με

δραστηριότητες που είναι ευχάριστες, έχει αποδειχθεί ότι προάγουν την ευεξία (Biddle, & Asare, 2011). Επομένως, οι άνθρωποι σήμερα επιζητούν ευχάριστες δραστηριότητες, δηλαδή δραστηριότητες αναψυχής -και συγκεκριμένα υπαίθριες- για λόγους κοινωνικοποίησης και ευεξίας, επειδή η κίνηση σε συνδυασμό με την φύση και το πράσινο, αποδίδουν τα μέγιστα αποτελέσματα σε ότι αφορά την ψυχική υγεία και ευεξία (Zafeiroudi, 2021; Zafeiroudi et al., 2021; Zafeiroudi & Kouthouris, 2021). Ωστόσο, υπάρχει μεγάλη ποικιλία από δραστηριότητες αναψυχής και πολλές από αυτές μπορούν να εκτελεστούν τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Οπότε, ακόμα και αν κάποιος προτιμάει την μοναξιά και τις σκέψεις του, μπορεί να ευχαριστηθεί τις ατομικές δραστηριότητες αναψυχής.

Ξεκινώντας με έναν ορισμό της φύσης, θα έλεγε κανείς ότι είναι ουσιαστικά κάτι αυτούσιο και ζωντανό που δεν είναι προϊόν της ανθρώπινης παρέμβασης. Η χλωρίδα, η πανίδα, το νερό, ο αέρας αποτελούν την φύση και στην ουσία το λεγόμενο «φυσικό περιβάλλον» με μηδαμινά στοιχεία της ανθρώπινης παρέμβασης. Ωστόσο όμως, υπάρχουν πολλές θεωρίες που υποστηρίζουν ότι το τεχνητό μπορεί να θεωρηθεί φυσικό περιβάλλον, καθώς οι κήποι ή τα φυτά εσωτερικού χώρου θεωρούνται φύση, ακόμη και αν κάποιος τα δημιουργεί και τα συντηρεί (Hartig et al., 2014).

Η φύση, λοιπόν, μπορεί να επηρεάσει την υγεία των ανθρώπων με πολλούς τρόπους, όπως η ποιότητα του αέρα, καθώς ο αέρας είναι το κυριότερο συστατικό που χρειάζεται ένας άνθρωπος για να ζήσει. Επίσης, τα δέντρα είναι γνωστό ότι μπορούν να μετριάσουν την ατμοσφαιρική ρύπανση και να παράγουν τόνους οξυγόνου. Ωστόσο υπάρχουν κάποια δέντρα που παράγουν γύρη, η οποία προκαλεί αλλεργίες και μερικές φορές σοβαρά προβλήματα σε κάποιους ανθρώπους (Hartig, & et al. 2014). Είναι αναμφισβήτητο, πλέον, πως η φύση προωθεί την φυσική δραστηριότητα και συνδέεται με την ανάπτυξη κοινωνιών σχέσεων, την υγεία και την ευημερία. Σε αντίθεση όμως με την πληθώρα ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί για την φύση σε σχέση με την φυσική δραστηριότητα, δεν είναι πολλές οι έρευνες που έχουν γίνει για την σχέση της φύσης με την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Ο De Vries και οι συνεργάτες του (2014) υποστηρίζουν ότι το πράσινο και η βλάστηση στην γειτονία του κάθε σπιτιού, παίζει για τον άνθρωπο καθοριστικό ρόλο, όχι μόνο για την μείωση του άγχους, αλλά και για την κοινωνική συνοχή. Επίσης, τονίζουν πως δεν μετράει μόνο η ποιότητα, αλλά και η ποσότητα του πράσινου.

Οι Palmberg, & Kuru (2000) στην έρευνα που έκαναν πάνω σε μαθητές 11-12 χρονών για να προωθήσουν την αγάπη και τον σεβασμό προς το περιβάλλον μέσω των

υπαίθριων δραστηριοτήτων, παρατήρησαν ότι οι μαθητές που πήγαν στις κατασκηνώσεις, ενίσχυσαν την αυτοπεποίθηση, καθώς και την μεγάλη προθυμία τους να ξανά συμμετέχουν σε τέτοιες δραστηριότητες (Zafeiroudi & Hatzgeorgiadis, 2014). Σε αντίθεση με τους μαθητές που δεν συμμετείχαν, σημειώθηκε πως είχαν μικρότερη ενσυναίσθηση με την φύση και έδειξαν χειρότερη κοινωνική συμπεριφορά. Έτσι, προτείνεται η υπαίθρια και περιβαλλοντική εκπαίδευση μέσω των υπαίθριων δραστηριοτήτων για όλες τις τάξεις του δημοτικού (Γελαλή & Ζαφειρούδη, 2017; Δούζη και συν., 2018; Κέλλη και συν., 2016; Ποτουρίδου και συν., 2016).

Στην ενδελεχή τους έρευνα ο Coventry & οι συνεργάτες του (2021) βρήκαν ότι μετά την πανδημία του COVID19 τα προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν διπλασιαστεί και κυρίως η κατάθλιψη και η αγχώδης διαταραχή. Με την τόσο μεγάλη ζήτηση, τα συστήματα της υγείας κατέρρευσαν και ο κόσμος άρχισε να επιζητά άλλους τρόπους, πιο οικονομικούς για να θεραπευτεί. Έτσι, στράφηκε πολύς κόσμος στις υπαίθριες δραστηριότητες, καθώς οι πράσινοι χώροι λειτουργούν ως χώροι αποκατάστασης «ή χώροι για την υποστήριξη και» (Coventry, & et al., 2021).

Η έλλειψη των ψυχικών διαταραχών, ορίζεται ως η ψυχική υγεία και ευημερία (Mutz, & Müller, 2016). Οι άνθρωποι, από την φύση τους θέλουν να καταφεύγουν σε διεξόδους που είναι όσο πιο κοντά στην φύση μπορούν, για αυτό τον λόγο όταν βρίσκονται σε χώρους πράσινου είναι υγιείς και πιο ευτυχισμένοι, όπως επίσης όσοι ζουν κοντά σε πάρκα είναι λιγότερο πιθανό να νοσήσουν από παχυσαρκία σε αντίθεση με όσους ζουν σε μεγάλα αστικά κέντρα και μακριά από χώρους πράσινου (Wolf, & Wohlfart, 2014). Σε έρευνα που έγινε με βάση την υγεία και την ευεξία όσων κάνουν πεζοπορία, τρέξιμο και περπάτημα, βρέθηκε ότι την περισσότερη ενέργεια και θερμίδες καταναλώνουν οι πεζοπόροι, μετά οι δρομείς και τέλος οι περπατητές. Τα ψυχικά οφέλη από την άσκηση είναι τα ίδια, καθώς όλοι οι ασκούμενοι πραγματοποίησαν τις δραστηριότητες υπαίθρια (Wolf, & Wohlfart, 2014).

Οι υπαίθριες δραστηριότητες είναι πολλές και αρκετά διαφορετικές η μία με την άλλη. Η επιλογή της υπαίθριας δραστηριότητας που ταιριάζει στον καθένα, έγκειται στην προσωπικότητα, την κοινωνικότητα, την ηλικία και τον χαρακτήρα του καθενός. Επομένως, αν κάποιος απολαμβάνει την ηρεμία και την ατομικότητα, μπορεί να επιλέξει την πεζοπορία, η οποία είναι μια ήπια καρδιοαναπνευστική άσκηση που όχι μόνο μειώνει το στρες και βελτιώνει την διάθεση, αλλά και ενισχύει την δημιουργική σκέψη και την συγκέντρωση. Η πεζοπορία είναι επίσης ιδανική για όλες της ηλικιακές ομάδες (Barton, & Pretty, 2010).

Όσον αφορά την υπαίθρια ποδηλασία, είναι μία δραστηριότητα σαφώς πιο ενεργητική από την πεζοπορία, με δυνατότητα επιλογής αν θα γίνει ατομικά ή ομαδικά. Η ποδηλασία, γενικά, αυξάνει την αντοχή στην αερόβια άσκηση και σε συνδυασμό με την φύση, δημιουργεί τόσο χαλάρωση όσο και εγρήγορση και βελτιώνει την καλή διάθεση (Ζαφειρούδη και συν., 2014). Η ποδηλασία στο βουνό δεν συστήνεται σε ηλικιωμένους (Leyland, Spencer, Beale, Jones, & van Reekum, 2019).

Για τους πιο ατρόμητους και ριψοκίνδυνους χαρακτήρες, προτείνεται η αναρρίχηση στο βουνό. Η αναρρίχηση είναι ένα πολύ δημοφιλές σπορ και κυρίως στην Ευρώπη και στην Αμερική. Παρέχει ένα μοναδικό αίσθημα επίτευξης και προάγει την δημιουργικότητα για την λύση προβλημάτων, καθώς και την συγκέντρωση (Aras, & Akalan, 2016). Τέλος, όσοι είναι αναρριχητές στον βράχο, μαθαίνουν να δουλεύουν υπό πίεση και να λαμβάνουν γρήγορες και έξυπνες αποφάσεις.

1.4.Γιόγκα, Ψυχική Ευεξία και Υποκειμενική Ευτυχία

Η γιόγκα, είναι μια αρχαία πρακτική που προέρχεται από την ανατολή και συγκεκριμένα από την Ινδία (Ζαφειρούδη, 2018α). Είναι ουσιαστικά, ο τρόπος των ανθρώπων να αφιερώσουν χρόνο στην εξερεύνηση του εσωτερικού τους κόσμου, δηλαδή, στον πνευματικό τους κόσμο και στην ψυχική τους εξέλιξη (Ζαφειρούδη, 2021). Η γιόγκα είναι επιστήμη, μια ξεχωριστή φιλοσοφία που υποστηρίζει πως ο άνθρωπος πρέπει να συνδυάζει την ψυχή, το νου και το σώμα του κάθε μέρα αν θέλει να είναι υγιής και ευτυχισμένος (Ζαφειρούδη, 2018β). Η γιόγκα απευθύνεται σε όλους, σε όλες τις ηλικίες, τα κοινωνικά στρώματα και τα φύλα και θεωρείται θεραπευτική, καθώς συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών, ψυχικών διαταραχών και του ανθυγιεινού τρόπου ζωής.

Η λέξη γιόγκα (yuj) έχει ρίζα από τα σανσκριτικά, δηλαδή τα αρχαία ινδικά, και σημαίνει ενώνω-συνδέω (Ζάννα και συν., 2022). Αναφέρεται στην σύνδεση του ανθρώπου με τον εσωτερικό του κόσμο, την ψυχή του, την φύση, τον ή τους θεούς (ανώτερη δύναμη) και την συμπαντική ενέργεια. Ο απώτερος σκοπός της γιόγκα είναι μέσο της σύνδεσης του μυαλού με το σώμα ο άνθρωπος να ξεπεράσει όλα τα εμπόδια της ζωής και να είναι ευτυχισμένος (Zafeiroudi, 2021). Η φιλοσοφία της γιόγκα προέρχεται από πολύ παλιά και έχει συμβιβαστεί με αυτήν της αρχαίας Ελλάδας. Τα στοιχεία που αντλούμε για την φιλοσοφία της γιόγκα έρχονται από πολλές πηγές, κυρίως από γραπτά κείμενα αλλά και από τον προφορικό λόγο (Ζαφειρούδη, 2021). Η

ιστορία της γιόγκα ξεκινάει το 2500 π. Χ. από τα κείμενα των Βεδών και τον Ουπανισάδων.

Οι Βέδες (= γνώση), είναι ιερά κείμενα, ποιήματα και προσευχές που γράφτηκαν το 1700 με 1100 π. Χ. και αποτελούν την σημερινή έννοια της γιόγκα. Επίσης, θεωρούνται ιερά από τη θρησκεία του ινδουισμού (Ζαφειρούδη, 2018; Ζαφειρούδη, 2021). Οι Ουπανισάδες (σημαίνει να κάθεται κάτω κοντά στο δάσκαλο), αποτελούν τα θεμέλια της γιόγκα καθώς είναι πιο παλιά κείμενα (γράφτηκαν το 600 π. Χ.) και συγκεκριμένα είναι 108 κείμενα. Στις Ουπανισάδες αναφέρονται περισσότερο 2 μονοπάτια της γιόγκα, η κάρμα γιόγκα και η τζνάνα γιόγκα. Η διδασκαλία-Φιλοσοφία των Ουπανισάδων ενώνεται με την πρακτική της γιόγκα μέσα από το φιλοσοφικό έργο ‘Μπαγκαβαντ Γκιτα’, ένα από τα μεγαλύτερα και πιο γνωστά έργα παγκοσμίως (Ζαφειρούδη, 2018β). Ο Πατάντζαλι έγραψε το, καθοριστικό για τη γιόγκικη φιλοσοφία, εγχειρίδιο Γιόγκα Σούτρας, όπου, μέσα από το οποίο κατευθύνει τους ασκούμενους με τρόπο, ώστε να μπορούν να φτάσουν στη σταθερότητα και τη διαύγεια του νου, καθώς και να διαγράψουν όλες τις ανησυχίες, τα ελαττώματα, τους φόβους και την εγωπάθεια τους. Επίσης, μέσα στο βιβλίο αυτό αναφέρονται και τα 8 βήματα της γιόγκα, τα οποία είναι: *Γιάμα(συγκρατώ)*, *Νιγιάμα(διατηρώ την αυτοπειθαρχία)*, *Ασάνα(οι στάσεις στη γιόγκα)*, *Πραναγιάμα(η σύνδεση των κινήσεων με την αναπνοή)*, *Πρατυαχάρα(συγκέντρωση στον εσωτερικό κόσμο)*, *Ντάρανα(αυτοσυγκέντρωση)*, *Ντυάνα(διαλογισμός)* και *Σαμάντι(ευδαιμονία)*. Ένας άνθρωπος για να φτάσει στην απόλυτη ευτυχία και ευδαιμονία πρέπει να ακολουθεί και το οκτώ βήματα που υπέδειξε ο Πατάντζαλι (Ζαφειρούδη, 2021).

Παραδοσιακά, η γιόγκα χωρίζεται σε τέσσερα μονοπάτια, αλλά στην σύγχρονη εποχή έχει προστεθεί και ένα πέμπτο (Ζαφειρούδη, 2021). Αυτό συμβαίνει γιατί δεν είναι όλοι οι άνθρωποι ίδιοι και ο καθένας μπορεί να ακολουθήσει το μονοπάτι που του ταιριάζει περισσότερο. Ωστόσο, όλα τα μονοπάτια οδηγούν στην πληρότητα, στην ευτυχία και στην ευδαιμονία. Η κάρμα γιόγκα σημαίνει την πράξη. Αυτό το μονοπάτι της γιόγκα είναι οι μη κερδοσκοπικές πράξεις που κάνει κάποιος άνθρωπος ανιδιοτελώς και με ταπεινότητα. Είναι ουσιαστικά οι φιλανθρωπίες που γίνονται με ευαισθησία και με αγάπη προς τον συνάνθρωπο (Ζαφειρούδη, 2021). Η μπάκτι γιόγκα σημαίνει την αγάπη και την αφοσίωση. Είναι ουσιαστικά οι πράξεις της αγάπης και αυτό το μονοπάτι υποστηρίζει την αγάπη προς αλλήλους. Οι άνθρωποι που επιλέγουν αυτό το μονοπάτι, εξασκούνται στο να μπορούν να μετατρέπουν τα συναισθήματα τους από αρνητικά σε θετικά και να βρίσκουν την αγάπη μέσα από όλους και όλα

(Ζαφειρούδη, 2021). Η τζνάνα γιόγκα σημαίνει τη γνώση. Είναι το μονοπάτι, το οποίο προτρέπει τους ανθρώπους να αδράξουν όση περισσότερη γνώση μπορούν μέσα από βιβλία, διαλέξεις, μαθήματα και τέλος να διαλογίζονται με απώτερο σκοπό την αναζήτηση της αλήθειας μέσα από την μάθηση (Ζαφειρούδη, 2021). Η ράτζα γιόγκα σημαίνει η βασιλική γιόγκα. Αυτό το μονοπάτι υποστηρίζει την ένωση του δυνατού σώματος και του μυαλού για να έχει ο άνθρωπος την απόλυτη συγκέντρωση και τον έλεγχο όχι μόνο των κινήσεών του, αλλά και του μυαλού του (Ζαφειρούδη, 2021). Η χάθα γιόγκα σημαίνει τον ήλιο και το φεγγάρι. Είναι το τελευταίο μονοπάτι που προτρέπει τους ανθρώπους να είναι πειθαρχημένοι στο σώμα και στο μυαλό. Στην χάθα γιόγκα περιλαμβάνονται η στάσεις, οι τεχνικές αναπνοής, Οι τεχνικές σωματικής και ψυχικής κάθαρσης, οι χειρονομίες, τα ενεργειακά κλειδώματα και η ενεργοποίηση των ενεργειακών κέντρων (Ζαφειρούδη, 2021).

Η πρακτική της γιόγκα γίνεται πολλά χιλιάδες χρόνια και μέσα από όλον αυτό τον καιρό έχουν παρατηρηθεί πολλά οφέλη που αποφέρει η γιόγκα σε σωματικό, ψυχικό, πνευματικό και νοητικό επίπεδο. Τεράστιος είναι ο αριθμός των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί για να αποδείξουν τα σωματικά οφέλη που έχει η γιόγκα στους ασκούμενους. Οι Ross και Thomas (2010) έδειξαν στην έρευνά τους πως η γιόγκα είναι ανώτερη ή ισάξια με όλα τα άλλα είδη γυμναστικής που αποσκοπούν στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης ή στην αποκατάσταση. Όσον αφορά το σώμα, η γιόγκα διατηρεί την καλή φυσική κατάσταση, έχει αποδειχτεί ότι βοηθάει στην αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου II, μεταβολικό σύνδρομο και καρκίνο, καθώς επίσης, καλυτερεύει την λειτουργία του αναπνευστικού και πεπτικού συστήματος (Ross, Friedmann, Bevans, & Thomas, 2013). Βρέθηκε ότι, μειώνει την αρτηριακή πίεση και βελτιώνει τον καρδιακό ρυθμό και έτσι, επιτυγχάνεται μια συνολική υγεία και ευεξία (Pascoe, & et al., 2021). Επιπλέον, η γιόγκα ενδυναμώνει τα οστά, τους μύες και τα εσωτερικά όργανα των ασκούμενων και λόγω αυτού, επιτυγχάνεται και η σωστότερη στάση σώματος και ο συντονισμός και συνεπώς συνδέει το σώμα με την αναπνοή. Η γιόγκα εκτός από θεραπευτικό ρόλο, έχει και προληπτικό ρόλο αφού, προλαμβάνει την οστεοπόρωση, τις δυσλειτουργίες και τις παθήσεις σε μύες και οστά. Επιπρόσθετα, χαλαρώνει το σώμα από την κούραση και την κόπωση, γαληνεύει και ενισχύει την μνήμη. Τέλος, κάνει τον ύπνο πιο ποιοτικό και καλυτερεύει την σεξουαλική υγεία (Ζαφειρούδη, 2021).

Στο νοητικό επίπεδο, έχει βρεθεί ότι η γιόγκα βοηθάει στην μείωση του άγχους και του στρες, καθώς επίσης ενισχύει την μνήμη και την συγκέντρωση (Pascoe, & et al., 2021). Είναι άξιο να σημειωθεί πως, η γιόγκα καλυτερεύει την αυτό-εικόνα και την αίσθηση του χώρου των ασκούμενων (Ζαφειρούδη, 2021). Στο ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο, η συνέπεια της βελτιωμένης αυτό-εικόνας είναι η αυξημένη αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και αυτό-συμπόνια (Pascoe, & et al., 2021). Οι Capon, O'Shea και McIver (2019) υποστηρίζουν πως η γιόγκα λειτουργεί θεραπευτικά στα άτομα που έχουν βιώσει μετα-τραυματικό στρες, ψυχικές διαταραχές και κακοποίηση. Ωστόσο, οι Macy, Jones, Graham και Roach (2018) υπογραμμίζουν ότι η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει στα ψυχικά τραύματα όμως τα αποτελέσματα είναι «προκαταρκτικά». Τέλος, η Ζαφειρούδη (2021) αναφέρει ότι η γιόγκα ενισχύει τα θετικά συναισθήματα, όπως, αγάπη, αλληλεγγύη, συμπόνια, σεβασμό προς την φύση, τα ζώα και τον συνάνθρωπο και απελευθερώνει τον νου, το μυαλό και το πνεύμα.

Ενώ οι έρευνες για την γιόγκα και τις επιδράσεις της, στη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία είναι πολυάριθμες και από όλες τις γωνιές του κόσμου, οι έρευνες που αφορούν την υποκειμενική ευτυχία στους ασκούμενους γιόγκα, είναι μηδαμινές. Οι Paikkatt, Singh, Singh και Jahan (2012) στην έρευνά τους αναφέρουν πως η γιόγκα βελτιώνει την υποκειμενική ευτυχία σε ασθενείς με χρόνια σχιζοφρένεια, καθώς και άλλες κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες. Επίσης, υπογραμμίζουν πως η γιόγκα βοήθησε τους ασθενείς να φροντίζουν περισσότερο τον εαυτό τους και να δημιουργήσουν μια ρουτίνα προσωπικής υγιεινής.

Επιπλέον, οι Tulloch, Bombell, Dean και Tiedemann, (2018) με βάση το βιβλίο 'Age and Ageing' τονίζουν πως η γιόγκα, είχε μέτριες επιδράσεις στην ποιότητα ζωής και την υγεία και χαμηλές επιδράσεις στην ψυχική ευεξία στους ηλικιωμένους ασκούμενους. Ενθαρρύνουν μάλιστα τους επιστήμονες της φυσικής αγωγής και τους γιατρούς να προτείνουν άφοβα την γιόγκα ως μέθοδο εκγύμνασης στους ηλικιωμένους, καθώς αποτελεί μια ασφαλή φυσική δραστηριότητα, για να βελτιώσουν την υγεία τους, την ποιότητα ζωής του αλλά και την ψυχική τους ευεξία.

1.5. Πιλάτες, Ψυχική Ευεξία και Υποκειμενική Ευτυχία

Η μέθοδος Pilates, ιδρύθηκε την δεκαετία του 1920 από τον Joseph Pilates και έτσι τιμητικά πήρε το όνομά του, παρότι ο ίδιος ονόμασε την μέθοδο Contrology (Wells, Kolt, & Bialocerkowski, 2012). Γενικά, στη μέθοδο Pilates υπάρχουν έξι βασικές αρχές (Zafeiroudi & Kouthouris, 2022). Η πρώτη αρχή αφορά την ενεργοποίηση του πυρήνα-

του κέντρου του σώματος. Δηλαδή, η μέθοδος υποστηρίζει πως καθ' όλη την διάρκεια την άσκησης, ο ασκούμενος πρέπει να κρατάει σταθερό την πυρήνα του- αναφέρεται και ως κορσές (powerhouse)- και ενεργοποιημένους τους κοιλιακούς του. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβει ο ασκούμενος για την ενεργοποίηση του πυρήνα, καθώς έτσι μπορεί να αποφύγει την λάθος στάση σώματος (π.χ. λόρδωση) (Tsartsapakis et al., 2023a; Tsartsapakis et al., 2023b). Η δεύτερη αρχή του Pilates είναι η συγκέντρωση. Οι ασκούμενοι πρέπει να είναι συγκεντρωμένοι σε όλη την διάρκεια του μαθήματος, ώστε να έχουν την μεγαλύτερη απόδοση. Έντονη εστίαση σε όλο το σώμα, όλες τις φορές. Η τρίτη αρχή αφορά τον έλεγχο των κινήσεων και της αναπνοής. Οι ασκούμενοι πρέπει να έχουν τον απολυτό έλεγχο του σώματός τους για να εκτελούν σωστά τις ασκήσεις. Η τέταρτη αρχή της μεθόδου είναι η ακρίβεια των κινήσεων για την αποφυγή περιττών ή λάθος κινήσεων. Η πέμπτη αρχή που όρισε ο Pilates, είναι η ροή του προγράμματος. Καθαρά επηρεασμένος από την γιόγκα και από τον χορό, έθεσε ως αρχή της μεθόδου την αρμονία των κινήσεων και όχι την ένταση ή την ταχύτητα. Η μία κίνηση διαδέχεται την επόμενη σαν μία χορογραφία (Zafeiroudi & Kouthouris, 2022). Τέλος, η έκτη αρχή και η σημαντικότερη, είναι η αναπνοή. Στην μέθοδο Pilates η αναπνοή παίζει τον σημαντικότερο ρόλο, καθώς σε κάθε κίνηση στο εύκολο κομμάτι έχουμε την εισπνοή και στο δύσκολο την εκπνοή. Η αναπνοή γίνεται πλευρικά για να επιτευχθεί η ενεργοποίηση του πυρήνα και για να αναπτυχθούν οι πνεύμονες.

Όλες οι αρχές του Pilates λειτουργούν αρμονικά μεταξύ τους σαν ένα ρολόι. Χωρίς κάποιο γρανάζι, το ρολόι παύει να λειτουργεί. Για αυτόν το λόγο ο ασκούμενος πρέπει να γνωρίζει τις βασικές αρχές και να τις εφαρμόζει. Πολλές έρευνες έχουν διεξαχθεί για τα οφέλη της μεθόδου Pilates, όχι μόνο στο σωματικό επίπεδο, αλλά και στο ψυχολογικό, καθώς θεωρείται μέθοδος θεραπείας και αποκατάστασης. Η μέθοδος Pilates ως αερόβια άσκηση έχει πολλαπλά οφέλη στην σωματική υγεία των ασκούμενων, καθώς βελτιώνει την ισορροπία, την κινητικότητα, τον συντονισμό και διευρύνει την μυϊκή μάζα (Guidotti, Fiduccia, Morisi, & Pruneti, 2025). Επίσης, έρευνες έχουν δείξει πως το Pilates βοηθάει στην καταπολέμηση του αχούς, του στρες και της κατάθλιψης (Fleming, Coote, & Herring, 2021).

Στην έρευνά τους οι Fleming, Campbell και Herring (2020) σε δείγμα νεαρών ανδρών παραθέτουν ότι η μέθοδος Pilates συνδέεται θετικά με την μείωση του άγχους, της ανησυχίας και των αρνητικών συναισθημάτων. Επιπλέον, αναφέρεται η αύξηση των θετικών συναισθημάτων και η εκτόξευση των επιπέδων ενέργειας, καθώς και η βελτίωση της διάθεσης των ασκούμενων. Επιπρόσθετα, ο Metz και οι συνεργάτες του

(2021) στην πρόσφατη ερευνά τους βρήκαν ότι το Pilates βελτιώνει πολύ την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων και συνδέεται με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής, αλλά και με την γενική ευημερία. Τέλος, σε έρευνα που έγινε για την επίδραση του Pilates σε γυναίκες με σκλήρυνση κατά πλάκας για οκτώ εβδομάδες από το σπίτι τους, τονίζεται πως, όχι μόνο προτείνεται από τους ιατρούς στις ασθενείς, αλλά και ότι είναι πολύ βοηθητικό για την ψυχολογία και την διάθεση των γυναικών (Fleming, Coote, & Herring, 2019). Συμπερασματικά, η μέθοδος Pilates είναι ιδανική για όλες τις ηλικίες και έχει αποδειχθεί πως βελτιώνει πολύ την διάθεση και την συνολική ευημερία των ασκούμενων.

Κατά καιρούς, έχουν δημοσιευτεί έρευνες που συγκρίνουν τη μέθοδο Pilates με άλλες μορφές σωματικής άσκησης και φυσικές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα με τις προπονήσεις με αντιστάσεις, αερόβιες προπονήσεις και προπονήσεις άρσης βαρών. Σε μια σχετική έρευνα σε ηλικιωμένες γυναίκες 60-80 ετών, βρέθηκε ότι το Pilates είναι πιο αποτελεσματική μέθοδος για την βελτίωση των ισομετρικών κινήσεων κυρίως στην περιοχή του ισχίου και του κορμού. Ωστόσο, η προπόνηση με αντιστάσεις βελτίωσε περισσότερο την ταχύ-δύναμη και την κινητικότητα στο ισχίο και τον κορμό. Φαίνεται όμως ότι κανένα από τα δύο προγράμματα δεν βελτιώνει αισθητά την δυναμική ισορροπία (Carrasco-Poyatos, Ramos-Campo, & Rubio-Arias, 2019).

Ο Pinto και οι συνεργάτες του (2022) στην πρόσφατη ερευνά τους, υποστηρίζουν πως δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης και στο Pilates ως προς την ισορροπία, την κινητικότητα και την ανάπτυξη μυϊκής μάζας.

Σε άλλη έρευνα που διεξάχθηκε με αντικείμενο μελέτης την αποτελεσματικότητα της μεθόδου Pilates σε σχέση με την αερόβια προπόνηση σε παχύσαρκα άτομα, βρέθηκε πως όσοι έκαναν Pilates, βελτιώθηκαν στο αναερόβιο κατώφλι και στην μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, όπως επίσης παρατηρήθηκε μείωση του λίπους. Επιπλέον, παρατηρήθηκε αύξηση της κινητικότητας, της ευλυγισίας και της αντοχής στην ομάδα ασκούμενων Pilates, καθώς και η ανάπτυξη των μυϊκών ομάδων στην κοιλιακή περιοχή (Rayes, & et al., 2019). Αβίαστα συνάγεται, λοιπόν, το συμπέρασμα ότι η μέθοδος Pilates, όχι μόνο είναι ασφαλής μέθοδος που χρησιμοποιείται σε κλινικούς πληθυσμούς, αλλά και οι περισσότερες έρευνες υποστηρίζουν πως είναι αποτελεσματικότερη από τις προπονήσεις με αντιστάσεις, με βάρη και αερόβιες προπονήσεις.

1.6. Υπαίθριες Δραστηριότητες, Ψυχική Ευεξία και Υποκειμενική Ευτυχία

Σε έρευνα που διεξάχθηκε το 2024 σε 4.917 πολίτες, βρέθηκε ότι η υπαίθρια φυσική δραστηριότητα βοηθάει τα άτομα, όχι μόνο στην διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης, αλλά και της γενικής ευεξίας, της ψυχικής υγείας και της καλής ψυχολογίας (Nugraha, & et al., 2024). Επιπλέον, υποστηρίζεται πως οι υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν να καλυτερέψουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και τη μυϊκή ενδυνάμωση. Τονίζεται πως οι άνθρωποι που κάνουν υπαίθριες δραστηριότητες έχουν μειωμένα επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης, όπως επίσης και με αυξημένα επίπεδα αυτοπεποίθησης και αυτοσεβασμού.

Με την τεράστια ζήτηση για υπηρεσίες ψυχικής υγείας, είναι λογικό οι άνθρωποι να στρέφονται σε πιο βαθές και οικονομικές λύσεις, όπως για παράδειγμα, οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Σύμφωνα με την μετα-ανάλυση των Lackey, Tysor, McNay, Joyner, Baker και Hodge (2021), σε 51 έρευνες, βρέθηκε πως η πλειοψηφία των ερευνών είχε τουλάχιστον μία θετική αναφορά σχετικά με την ψυχική υγεία, την αύξηση των γνωστικών λειτουργιών, την μείωση του άγχους και της κατάθλιψης και την συνολική ευεξία και ευημερία.

Στην έρευνα των Jackson, Stevenson, Larson, Peterson και Seekamp (2021) η οποία έγινε κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 σε έφηβους, βρέθηκε πως η συμμετοχή των νέων στις υπαίθριες δραστηριότητες μειώθηκε σε σχέση με πριν από την πανδημία, αλλά όσοι και όποτε συμμετείχαν δήλωσαν μειωμένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, αλλά και αυξημένη υποκειμενική ευτυχία.

Είναι άξιο να σημειωθεί ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες, επειδή έχουν τόσα πολλά και αναμφισβήτητα οφέλη στην ψυχική υγεία και ψυχολογία των ανθρώπων, μπορούν πλέον να καταταχθούν ως συμπληρωματική ή εναλλακτική θεραπεία (Buckley, Brough, & Westaway, 2018). Τέλος, σε έρευνα που έγινε σε ηλικιωμένους με καρδιαγγειακά νοσήματα, φαίνεται η έκθεση στην φύση και το πράσινο, να τους επηρέασε θετικά, όσον αφορά την συνολική υγεία και ευημερία τους (Aliyas, 2019). Η επίδραση της άσκησης στη φύση σε σχέση με την άσκηση σε κλειστούς χώρους.

Όπως έχει αναφερθεί, η φυσική δραστηριότητα/ η άσκηση, είναι αποδεδειγμένα ευεργετική για την σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία των ανθρώπων. Ωστόσο, πολλές έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί για να αναδείξουν σε ποιο περιβάλλον είναι πιο ευεργετική η άσκηση. Ο Noseworthy και οι συνεργάτες του (2023) τονίζουν πως οι άνθρωποι που ασκούνται σε υπαίθριο περιβάλλον, είναι υποκειμενικά πιο

ευτυχισμένοι από εκείνους που ασκούνται σε εσωτερικό. Ωστόσο, υπογραμμίζουν πως η υποκειμενική ευτυχία μπορεί να έχει επηρεαστεί και από άλλους παράγοντες.

Σε μια πρόσφατη μετα-ανάλυση, ο Peddie και οι συνεργάτες του (2024) φτάνουν στο συμπέρασμα ότι η άσκηση σε εξωτερικό χώρο μπορεί να δημιουργήσει περισσότερα συναισθήματα ικανοποίησης και χαράς, όμως τονίζουν πως πάντα ελλοχεύει ο κίνδυνος για μεροληψία και για αυτό δεν εξέτασαν περαιτέρω αποτελέσματα.

Σύμφωνα με την έρευνα των Legrand, Race και Herring (2018) πάνω σε άτομα με συμπτώματα κατάθλιψης, τα οποία δηλώνουν πως αισθάνονται συνεχώς κουρασμένα και έχουν χαμηλά επίπεδα ενέργειας, η άσκηση στην φύση φαίνεται να βελτιώνει την ευεξία και την ψυχική υγεία των ασκούμενων. Επίσης, η αερόβια άσκηση στην φύση ή σε εξωτερικό χώρο και η αερόβια άσκηση σε εσωτερικό χώρο καλυτερεύουν την αίσθηση και τα επίπεδα της ενέργειας σε ασκούμενους με κατάθλιψη.

Υπάρχουν αρκετές έρευνες που μετράνε τον δείκτη υποκειμενικής ευτυχίας στα άτομα που ασκούνται στην φύση. Ωστόσο, δεν υπάρχουν έρευνες που να συγκρίνουν την ευτυχία όσων ασκούνται σε εσωτερικούς χώρους και όσων ασκούνται στην φύση, παρότι φαίνεται πως οι τελευταίοι είναι υποκειμενικά πιο ευτυχισμένοι. Παρόλα αυτά, όπως προαναφέρθηκε, η υποκειμενική ευτυχία εξαρτάται από πολλούς παραμέτρους.

1.7. Ανάλυση των Διαφορών μεταξύ Γιόγκα, Πιλάτες και Υπαίθριων Δραστηριοτήτων στην Ψυχική Ευεξία

Γενικά, η άσκηση είναι το σημαντικότερο μέσο για να αυξήσει ένας άνθρωπος την ευεξία και ευτυχία του. Ειδικότερα, τόσο η γιόγκα όσο και το Πιλάτες, σχετίζονται άρρηκτα με την βελτιωμένη διάθεση και την ψυχική υγεία και ευεξία, καθώς και με την ηρεμία και την καταπολέμηση του στρες. Άλλες μελέτες δείχνουν ότι η γιόγκα μειώνει πολύ το στρες και προωθεί μια υγιεινή ρουτίνα ζωής (Paikkatt, Singh, Singh, & Jahan, 2012) και βελτιώνει αισθητά πολλές γνωστικές λειτουργίες, όπως η μνήμη, η συνοχή της σκέψης και άλλα (Ζαφειρούδη, 2021). Επίσης, η γιόγκα δείχνει να βελτιώνει πολύ ορθοσωμικά προβλήματα και γενικά την καλύτερη στάση σώματος. Τα ίδια οφέλη όμως έχει και η άσκηση με την μέθοδο πιλάτες, όπου οι ασκούμενοι σημειώνουν χαμηλότερα ποσοστά άγχους και πολύ βελτιωμένη ορθοσωμία. Τέλος, τονίζεται από αρκετές μελέτες πως η γιόγκα και το πιλάτες είναι ασκήσεις ισάξιες με την προπόνηση με βάρη και αντιστάσεις.

Όσο αφορά την άσκηση στην φύση και τις υπαίθριες δραστηριότητες, το εύρος των ερευνών που μελετούν την ευεξία και την ψυχική υγεία, είναι τεράστιο. Φαίνεται πως η φύση έχει αγχολυτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες για τους ανθρώπους και ειδικά όταν συνδυάζεται με την άσκηση. Είναι, επίσης, σημαντικό να αναφερθεί πως οι υπαίθριες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια όλων των ετών, απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες, σε παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους (Γαρίτσης και συν., 2010; Kontogianni et al., 2014; Κοντογιάννη και συν., 2009; Kontogianni et al., 2020; Κουθούρης και συν., 2015; Κουθούρης και συν., 2016; Παυλίδης και συν., 2018; Zafeiroudi, 2020), πράγμα το οποίο είναι μεγάλο πλεονέκτημα σε σχέση με την μέθοδο πιλάτες και γιόγκα που απευθύνεται κυρίως σε ενήλικες και λιγότερο σε παιδιά και ηλικιωμένους. Τέλος, οι υπαίθριες δραστηριότητες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, από το περπάτημα στο κοντινότερο πάρκο μέσα στην πόλη, μέχρι το κάμπινγκ στο βουνό (Ζαφειρούδη, 2013). Υπάρχει μία υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής και κάθε γούστο και κάθε ιδιοσυγκρασία. Και οι τρεις αυτές δραστηριότητες (πιλάτες, γιόγκα, υπαίθριες) έχουν περισσότερα κοινά στοιχεία παρά διαφορές μεταξύ τους, όπως για παράδειγμα, τις χαλαρωτικές ιδιότητές τους, τη συνολική ευεξία που νιώθουν οι ασκούμενοι και την υποκειμενική ευτυχία.

Στην επιστημονική βιβλιογραφία δεν υπάρχουν προηγούμενες μελέτες που να αναφέρουν την διαφορά ανάμεσα στην γιόγκα, πιλάτες και υπαίθριες δραστηριότητες. Ωστόσο, αξίζει να αναφερθούν κάποιες μελέτες που υποστηρίζουν τις διαφορές τους. Σε πρόσφατη έρευνα που έγινε σε ενήλικα άτομα 30-49 ετών, βρέθηκε πως όσοι κάνουν άσκηση με την μέθοδο πιλάτες και γιόγκα, φαίνεται να έχει ανέβει ο δείκτης υποκειμενικής υγείας των ασκούμενων σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Lim, & Hyun, 2021), και όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, η υγεία σχετίζεται άμεσα με την υποκειμενική ευτυχία.

Παρότι η γιόγκα δεν είναι δημοφιλής σε παιδιά, η έρευνα του Nanthakumar (2018) δείχνει ότι η γιόγκα έχει πολλά οφέλη σε παιδιά που υποφέρουν από αγχώδεις διαταραχές και στρες. Υποστηρίζει, επίσης πως η γιόγκα πρέπει να ενταχθεί στο σχολείο ως μάθημα για την μείωση του άγχους των μαθητών και την ενίσχυση της συγκέντρωσης.

Την ανθρώπινη ευτυχία μπορούν να επηρεάσουν πολλοί παράγοντες και σε πολλά επίπεδα της ζωής. Όπως προαναφέρθηκε, η ηλικία παίζει καθοριστικό ρόλο στην προσέγγιση της ευτυχίας σε σχέση με την άσκηση, καθώς τα παιδιά όσο πιο μικρά είναι, τόσο πιο ξέγνοιαστα και ευτυχισμένα και βλέπουν την άσκηση ως παιχνίδι. Οι

ενήλικες, έχουν πολλά πράγματα να κάνουν μέσα στην ημέρα τους και συνήθως ένα στρεσογόνο πρόγραμμα και οι περισσότεροι αντιμετωπίζουν την γυμναστική ως ευχάριστο διάλειμμα. Οι νέοι και οι ηλικιωμένοι δεν είχαν σημαντικές διαφορές, όσο αφορά στην ευτυχία σε σχέση με την σωματική δραστηριότητα (Vaez Mousavi, et al., 2025).

Επίσης, το φύλο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ευτυχία σε σχέση με την άσκηση. Πρόσφατη έρευνα σε φοιτητές της Κίνας έδειξε ακριβώς αυτό. Ενώ οι φοιτήτριες είχαν υψηλότερη υποκειμενική ευτυχία συγκριτικά με τους φοιτητές στο ήπιο περπάτημα για λιγότερο από μία ώρα, οι φοιτητές φαίνεται να παρουσιάζουν μεγαλύτερη υποκειμενική ευτυχία σε πιο έντονο περπάτημα και περισσότερη ώρα. Αξίζει να σημειωθεί πως οι φοιτήτριες συνολικά είχαν καθιστικές συνήθειες σε μεγαλύτερο βαθμό από τους φοιτητές (Jiang, & Guan, 2021).

Ένας ακόμη παράγοντας που επηρεάζει την ευτυχία των ανθρώπων είναι ο τρόπος ζωής. Ωστόσο στην έρευνα τους, σε ηλικιωμένους ανθρώπους στην Ταϊβάν, οι Lin, Chen, Ho, και Lee, (2020) διαπιστώνουν ότι ο τρόπος ζωής των ατόμων επηρεάζει ελάχιστα την ευτυχία που νιώθουν και σε σχέση με την άσκηση. Περισσότερο την επηρεάζουν η ηλικία και το επίπεδο διαβίωσης την ευτυχία.

Τέλος, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να είναι εξαιρετικά σημαντικές στην ευτυχία σε σχέση με την άσκηση και αυτό ακριβώς υποστηρίζει ο Cheon (2021) στην ερευνά του που διεξάχθηκε στην Κορέα σε εφήβους. Φαίνεται πως οι έφηβοι που συμμετέχουν σε κοινωνικές αθλητικές διοργανώσεις ή απλά παίζουν ομαδικά παιχνίδια με πολλά άτομα, είναι ευτυχισμένοι.

Από την παραπάνω βιβλιογραφία, φαίνεται πως η κίνηση και γενικά οι αθλητικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο έχουν απίστευτα ευεργετικά αποτελέσματα για την σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων. Τα άτομα, επιλέγουν τις δραστηριότητες που θα συμμετέχουν με βάση τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά. Η υποκειμενική ευτυχία ορίζεται ως η αντιλαμβανόμενη ευτυχία του κάθε ανθρώπου και χωρίζεται σε τρεις τομείς, στην μέτρηση στους παράγοντες και στην θεωρία. Υπάρχουν τρόποι μέτρησης της υποκειμενικής ευτυχίας αλλά οι κυριότεροι είναι ερωτηματολόγια, όπως το SWLS και το PANAS, αλλά και οι βιολογικοί δείκτες. Οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία είναι ατομικοί, κοινωνικοί, πολιτισμικοί, περιβαλλοντικοί και οικονομικοί. Επίσης αναφέρεται

ερωτηματολόγιο που εξετάζει τη συμπεριφορά που οδηγεί σε ευεξία και αφορά σώμα του και πνεύμα (Mantsos et al., 2024).

Οι δραστηριότητες αναψυχής διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχική ευεξία και την ευτυχία των ανθρώπων. Από την αρχαιότητα, η «σχόλη» θεωρούνταν δημιουργικός ελεύθερος χρόνος και όχι απλή ανάπαυση. Σήμερα, δραστηριότητες όπως η ψυχαγωγία και η φυσική άσκηση μειώνουν το άγχος, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και ευνοούν τη δημιουργία κοινωνικών δεσμών. Η επαφή με τη φύση προσφέρει πολλαπλά οφέλη: βελτιώνει την ψυχική υγεία, προάγει τη σωματική δραστηριότητα και ενδυναμώνει την κοινωνική συνοχή.

Η γιόγκα, με ιστορία χιλιάδων ετών, προσφέρει σημαντικά οφέλη σε σωματικό, ψυχικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο. Σωματικά, συμβάλλει στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, στην πρόληψη και αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων (όπως καρδιοπάθειες, διαβήτης, καρκίνος), ενδυναμώνει μυς και οστά, βελτιώνει τη στάση σώματος, την αναπνοή, τον ύπνο και τη σεξουαλική υγεία. Νοητικά, μειώνει άγχος και στρες και ενισχύει μνήμη και συγκέντρωση. Ψυχολογικά, βελτιώνει την αυτοεικόνα, την αυτοπεποίθηση και τη συναισθηματική σταθερότητα, ενώ μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά σε άτομα με ψυχικά τραύματα. Πνευματικά, ενισχύει τη συμπόνια, την αγάπη και τον σεβασμό προς τον κόσμο. Αν και υπάρχουν λίγες μελέτες για τη σύνδεση της γιόγκα με την υποκειμενική ευτυχία, ενδείξεις δείχνουν ότι μπορεί να βελτιώσει τη ζωή ακόμα και ατόμων με ψυχικές διαταραχές ή ηλικιωμένων, καθιστώντας την μια ασφαλή και αποτελεσματική πρακτική ευεξίας.

Η μέθοδος Pilates έχει θετική επίδραση στη διάθεση και την ευημερία, όπως δείχνουν διάφορες μελέτες. Σε νεαρούς άνδρες, μειώνει το άγχος και ενισχύει τα θετικά συναισθήματα και την ενέργεια. Σε ηλικιωμένους, συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για γυναίκες με σκλήρυνση κατά πλάκας, βελτιώνοντας την ψυχολογία τους. Συνολικά, το Pilates είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες και προάγει τη σωματική και ψυχική ευεξία.

Οι υπαίθριες δραστηριότητες συμβάλλουν ουσιαστικά στη σωματική και ψυχική υγεία, μειώνοντας το άγχος, την κατάθλιψη και αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση και την υποκειμενική ευτυχία. Έρευνες δείχνουν πως η άσκηση στη φύση ενισχύει τη γνωστική λειτουργία και την ευεξία, ενώ αποτελεί μια προσβάσιμη εναλλακτική για την ψυχική υγεία. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι έφηβοι που διατήρησαν επαφή με τη φύση εμφάνισαν καλύτερη ψυχολογική κατάσταση. Η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους

φαίνεται να προσφέρει μεγαλύτερη ικανοποίηση από την άσκηση σε εσωτερικούς χώρους, ειδικά σε άτομα με κατάθλιψη, βελτιώνοντας τα επίπεδα ενέργειας και διάθεσης.

Τέλος, κοινό χαρακτηριστικό της γιόγκα, της μεθόδου Πιλάτες και των υπαίθριων δραστηριοτήτων, είναι η συμβολή τους στη συνολική ευεξία και την υποκειμενική ευτυχία. Ωστόσο, οι υπαίθριες δραστηριότητες διακρίνονται για τη μεγαλύτερη ηλικιακή προσβασιμότητα και ποικιλία τους. Παρόλο που δεν υπάρχουν πολλές συγκριτικές μελέτες, επιμέρους έρευνες δείχνουν πως γιόγκα και Πιλάτες βελτιώνουν την υποκειμενική υγεία και ευτυχία, ενώ η γιόγκα φαίνεται ιδιαίτερα ωφέλιμη και για παιδιά με άγχος.

2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. Δείγμα της Έρευνας

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 347 ενήλικα άτομα (107 άνδρες, 30,8 % & 240 γυναίκες, 69,2 %) ηλικίας $17 \geq 60$ ετών, προερχόμενα από διάφορες περιοχές της χώρας. Συγκεκριμένα, 113 άτομα (32,6 %) ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα των 17–29 ετών, 49 άτομα (14,1 %) ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα των 30–39 ετών, 113 άτομα (32,6 %) ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα των 40–49 ετών, 56 άτομα (16,1 %) ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα των 50–59 ετών και 16 άτομα (4,6 %) ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα των 60 ετών και άνω. Οι συμμετέχοντες απασχολούνταν ενεργά με μία από τις τρεις μορφές φυσικής δραστηριότητας, και συγκεκριμένα: 23 άτομα (6,6 %) με γιόγκα, 113 άτομα (32,6 %) με πιλάτες και 211 άτομα (60,8 %) με υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Αναφορικά των ετών ενασχόλησης, 64 άτομα (18,4 %) συμμετείχαν μέχρι 1 έτος, 103 άτομα (29,7 %) συμμετείχαν 2–4 έτη, 57 άτομα (16,4 %) συμμετείχαν 5–7 έτη και 123 άτομα (35,4 %) συμμετείχαν 8 έτη ή περισσότερο. Η συχνότητα συμμετοχής ήταν σχεδόν καθημερινή για 61 άτομα (17,6 %), εβδομαδιαία για 186 άτομα (53,6 %), μηνιαία για 76 άτομα (21,9 %), εξαμηνιαία για 13 άτομα (3,7 %) και ετήσια για 11 άτομα (3,2 %). Το επίπεδο συμμετοχής ήταν ερασιτεχνικό/χόμπι (286 άτομα, 82,4 %), ενώ 20 άτομα (5,8 %) δραστηριοποιούνταν επαγγελματικά και 41 άτομα (11,8 %) συνδύαζαν ερασιτεχνικό με επαγγελματικό επίπεδο (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

Μεταβλητές	n	%	n % n %					
Φύλο			Ηλικία	Δραστηριότητα				
Άνδρας	107	30,8	17-29	113	32,6	Γιόγκα	23	6,6
Γυναίκα	240	69,2	30-39	49	14,1	Πιλάτες	113	32,6
Χρόνια Ενασχόλησης			40-49	113	32,6	Υπαίθριες	211	60,8
<1	64	18,4	50-59	56	16,1	Συχνότητα Συμμετοχής		
2-4	103	29,7	>60	16	4,6	Καθημερινά	61	17,6
5-7	57	16,4				Εβδομαδιαία	186	53,6
>8	123	35,4				Μηνιαία	76	21,9
Επίπεδο Συμμετοχής						Εξαμηνιαία	13	3,7
Χόμπι	286	82,4				Ετήσια	11	3,2
Επαγγελματικά	20	5,8						
Και τα δύο	41	11,8						

Η επιλογή του δείγματος πραγματοποιήθηκε με δειγματοληψία ευκολίας (convenience sampling), από άτομα που συμμετείχαν συστηματικά στις παραπάνω δραστηριότητες σε συλλόγους, γυμναστήρια και υπαίθριους χώρους. Η δειγματοληψία ευκολίας είναι μια μέθοδος επιλογής συμμετεχόντων στην οποία το δείγμα συγκεντρώνεται από άτομα που είναι εύκολα προσβάσιμα στον ερευνητή. Δηλαδή, δεν επιλέγονται τυχαία ή με κάποιο στατιστικό κριτήριο, αλλά με βάση τη διαθεσιμότητα και την ευκολία πρόσβασης (π.χ. άτομα από συγκεκριμένους χώρους, όπως γυμναστήρια ή συλλόγους που μπορούσε να προσεγγίσει ο ερευνητής).

2.2. Όργανο Αξιολόγησης

Η έννοια της υποκειμενικής ευτυχίας αξιολογήθηκε με τη χρήση της κλίμακας υποκειμενικής ευτυχίας (Subjective Happiness Scale - SHS) των Lyubomirsky και Lepper (1999), όπως προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στον ελληνικό πληθυσμό από τους Karakasidou, Pezirkianidis, Stalikas και Galanakis (2016). Η κλίμακα αποτελείται από τέσσερα θέματα, τα οποία αξιολογούνται με επταβάθμια κλίμακα Likert (1 = Καθόλου έως 7 = Πάρα πολύ), με υψηλότερες τιμές να υποδηλώνουν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. Τα δύο πρώτα θέματα ζητούν από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν οι ίδιοι τον εαυτό τους, σε απόλυτο βαθμό αλλά και σε σχέση με τους συνομηλίκους τους, ενώ τα επόμενα δύο παρουσιάζουν περιγραφές ευτυχισμένων και μη ευτυχισμένων ατόμων ενώ οι συμμετέχοντες καλούνται να δηλώσουν σε ποιον βαθμό ταυτίζονται με τις περιγραφές αυτές.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα θέματα της κλίμακας μέσα στο ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε κατά τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων.

Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά πριν απαντήσετε. Κάντε έναν κύκλο γύρω από τον αριθμό που θεωρείτε ότι σας περιγράφει καλύτερα.

Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:

1 2 3 4 5 6 7

(Καθόλου ευτυχισμένο άτομο) —(Πολύ ευτυχισμένο άτομο)

Συγκριτικά με τους περισσότερους από τους συνομηλίκους μου, θεωρώ τον εαυτό μου:

1 2 3 4 5 6 7

(Λιγότερο ευτυχισμένος) — (Περισσότερο ευτυχισμένος)

Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Απολαμβάνουν τη ζωή ανεξαρτήτως των συνθηκών, αξιοποιούν κάθε στιγμή. Σε ποιον βαθμό σας περιγράφει αυτό;

1 2 3 4 5 6 7

(Καθόλου) — (Απόλυτα)

Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά όχι τόσο ευτυχισμένοι. Αν και δεν είναι καταθλιπτικοί, φαίνεται να μην είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο θα μπορούσαν να είναι. Σε ποιον βαθμό σας περιγράφει αυτό;

1 2 3 4 5 6 7

(Καθόλου) — (Απόλυτα) (αντιστροφή βαθμολόγησης)

2.3. Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε δια ζώσης από την ερευνήτρια, με φυσική παρουσία στους χώρους όπου υλοποιούνται τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας (γιόγκα, πιλάτες, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής). Η διαδικασία διεξήχθη μετά από λήψη σχετικής άδειας από τις διοικήσεις των κέντρων παροχής υπηρεσιών και με τη συνεργασία των υπευθύνων/εκπαιδευτών των τμημάτων, οι οποίοι παρευρίσκονταν κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων για την ομαλή διεξαγωγή της διαδικασίας.

Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πλήρως για τους στόχους της έρευνας, τη φύση της συμμετοχής τους, καθώς και για τη διασφάλιση της ανωνυμίας και του εθελοντικού χαρακτήρα της διαδικασίας. Πριν την έναρξη της συμπλήρωσης, ζητήθηκε η γραπτή συγκατάθεση κάθε συμμετέχοντα. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου πραγματοποιούνταν ατομικά και διαρκούσε περίπου 10 λεπτά της ώρας.

Η συλλογή περιορίστηκε αυστηρά σε άτομα που πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής (ενήλικες, ενεργή συμμετοχή σε οργανωμένες μορφές των τριών δραστηριοτήτων), ενώ εξαιρέθηκαν όσοι ανήκαν σε κλινικούς πληθυσμούς ή λάμβαναν ιατρική, φαρμακευτική ή/και ψυχολογική υποστήριξη τα τελευταία δύο έτη.

2.4. Στατιστική Ανάλυση

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του λογισμικού SPSS (έκδοση 26.0). Αρχικά εφαρμόστηκαν περιγραφικά στατιστικά μέτρα (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ποσοστά) για την καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος και των επιπέδων υποκειμενικής ευτυχίας. Η αξιοπιστία της Κλίμακας Υποκειμενικής Ευτυχίας (Subjective Happiness Scale - SHS) ελέγχθηκε με τη χρήση του δείκτη Cronbach's α , ο οποίος ανήλθε σε .811, καταδεικνύοντας υψηλό επίπεδο εσωτερικής συνοχής και ικανοποιητική αξιοπιστία για το παρόν δείγμα. Η μεταβλητή της συνολικής υποκειμενικής ευτυχίας (Total Happiness) υπολογίστηκε ως ο μέσος όρος των τεσσάρων θεμάτων της Κλίμακας Υποκειμενικής Ευτυχίας.

Για την αξιολόγηση της καταλληλότητας των στατιστικών μεθόδων ανάλυσης, πραγματοποιήθηκε έλεγχος κανονικότητας με τη χρήση του τεστ Kolmogorov-Smirnov, ο οποίος ανέδειξε στατιστικά σημαντική απόκλιση από την κανονική κατανομή ($p < .001$) για όλες τις μεταβλητές επιμέρους και συνολική αναφορικά της Κλίμακας Υποκειμενικής Ευτυχίας. Επιπλέον, παρουσιάζεται το ιστόγραμμα της συνολικής βαθμολογίας, το οποίο καταδεικνύει την ασυμμετρία και τη μη κανονικότητα της κατανομής (Σχήμα 1). Η κατανομή εμφανίζει θετική ασυμμετρία, με τις περισσότερες τιμές συγκεντρωμένες σε υψηλά επίπεδα. Η μορφή της κατανομής ενισχύει την απόφαση για χρήση μη παραμετρικών στατιστικών τεχνικών.

Ως εκ τούτου, για τη διερεύνηση των ερευνητικών υποθέσεων επιλέχθηκαν μη παραμετρικές μέθοδοι ανάλυσης. Πιο συγκεκριμένα: Για τον έλεγχο της H_1 χρησιμοποιήθηκαν τα περιγραφικά της συνολικής μεταβλητής της υποκειμενικής ευτυχίας (Total Happiness). Για τη διερεύνηση της H_2 (διαφορές ως προς το φύλο), χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ Mann-Whitney U. Για την H_3 (διαφορές ως προς τις ηλικιακές ομάδες), εφαρμόστηκε επίσης ο έλεγχος Kruskal-Wallis H. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Για τον έλεγχο της H_4 (διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων φυσικής δραστηριότητας), εφαρμόστηκε ο έλεγχος Kruskal-Wallis H. Σε περιπτώσεις στατιστικά σημαντικών διαφορών, ακολούθησε post hoc ανάλυση Dunn-Bonferroni.

Σχήμα 1. Ιστόγραμμα της συνολικής μεταβλητής «Υποκειμενική Ευτυχία» (Total_Happiness) κανονικής κατανομής.



3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1. Αξιολόγηση της Υπόθεσης H₁

Υπόθεση H₁: Οι συμμετέχοντες εμφανίζουν μέτρια έως υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας.

Για την αξιολόγηση της υπόθεσης αυτής, υπολογίστηκε η μεταβλητή Total Happiness ως ο μέσος όρος των τεσσάρων θεμάτων της Κλίμακας Υποκειμενικής Ευτυχίας (Happiness1–Happiness4). Σύμφωνα με τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία, η μεταβλητή Total_Happiness παρουσίασε: $M = 5.02$, $SD = 1.19$, $Min = 1.00$, $Max = 7.00$, Διάμεσος (Mdn) ≈ 5.25 . Η κατανομή των απαντήσεων επιβεβαιώνεται και από το ιστόγραμμα της μεταβλητής Total_Happiness (Σχήμα 1), το οποίο δείχνει τη συγκέντρωση των τιμών σε υψηλότερες κατηγορίες της κλίμακας, παρά την ελαφρώς θετική ασυμμετρία. Η κατανομή εμφανίζει συγκέντρωση τιμών στα ανώτερα επίπεδα, επιβεβαιώνοντας τη θετική αυτοαντίληψη ευτυχίας των συμμετεχόντων. Συμπερασματικά, η Υπόθεση H₁ επιβεβαιώνεται, καθώς το δείγμα εμφάνισε υψηλό μέσο όρο υποκειμενικής ευτυχίας, υποδεικνύοντας ότι η συμμετοχή σε οργανωμένες μορφές φυσικής δραστηριότητας σχετίζεται με θετική ψυχολογική κατάσταση.

3.2. Αξιολόγηση της Υπόθεσης H₂

Υπόθεση H₂: Υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Για τη διερεύνηση της υπόθεσης αυτής, χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ Mann-Whitney U, καθώς η μεταβλητή Total Happiness δεν ακολουθούσε κανονική κατανομή. Η ανάλυση δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ των δύο φύλων ($U = 11758.5$, $p = .812$).

Πίνακας 2. Μέσοι όροι κατατάξεων της μεταβλητής Total Happiness ανά φύλο.

Φύλο	Μέσος Όρος Κατάταξης
Ανδρες	172.52
Γυναίκες	174.12

Όπως φαίνεται και από τους μέσους όρους κατατάξεων, οι διαφορές είναι ελάχιστες και μη σημαντικές (Πίνακας 3). Συμπερασματικά, η Υπόθεση H₂ δεν επιβεβαιώνεται,

καθώς δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην υποκειμενική ευτυχία μεταξύ ανδρών και γυναικών.

3.3. Αξιολόγηση της Υπόθεσης H₃

Υπόθεση H₃: Υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

Για την αξιολόγηση της H₄ εφαρμόστηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis H, καθώς η μεταβλητή Total Happiness δεν παρουσίαζε κανονική κατανομή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ($H(4) = 5.97, p = .201$).

Πίνακας 3. Μέσοι όροι κατατάξεων της μεταβλητής Total Happiness ανά ηλικιακή ομάδα.

Ηλικιακή Ομάδα Μέσος Όρος Κατάταξης	
17–29 ετών	170.50
30–39 ετών	157.89
40–49 ετών	179.53
50–59 ετών	193.91
60+ ετών	172.00

Παρότι παρατηρείται μια τάση αυξημένης ευτυχίας στις ηλικίες 50–59 ετών, η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική, όπως προκύπτει από την ανάλυση. Συμπερασματικά η Υπόθεση H₄ δεν επιβεβαιώνεται, καθώς οι διαφορές στην υποκειμενική ευτυχία μεταξύ ηλικιακών ομάδων δεν είναι στατιστικά σημαντικές.

3.4. Αξιολόγηση της Υπόθεσης H₄

Υπόθεση H₄: Υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ των τριών ομάδων φυσικής δραστηριότητας (γιόγκα, πιλάτες, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής).

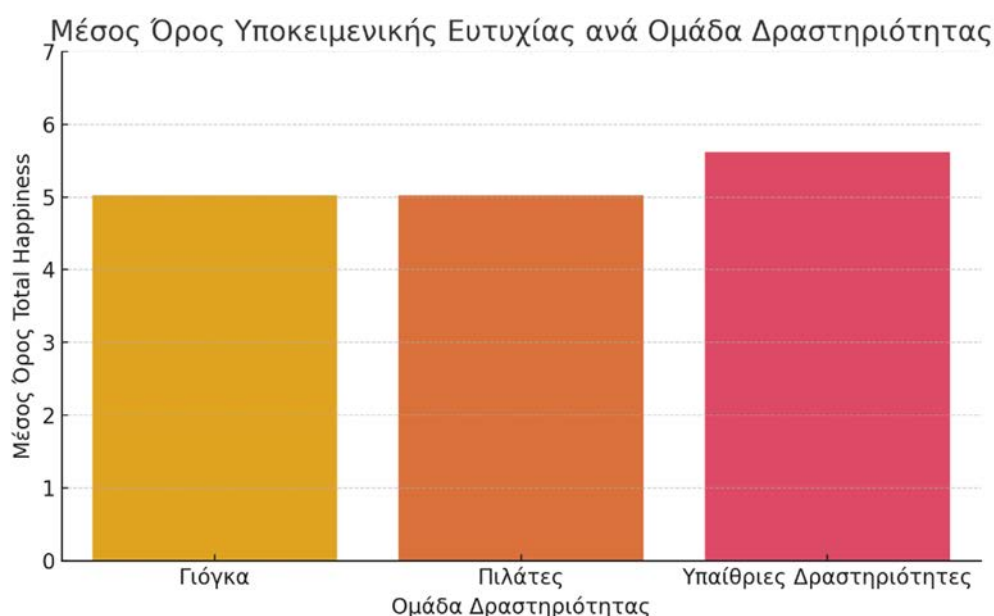
Για τη διερεύνηση της υπόθεσης αυτής, εφαρμόστηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis H, καθώς τα δεδομένα της μεταβλητής Total Happiness δεν παρουσίαζαν κανονική κατανομή. Η ανάλυση έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ($H(2) = 8.24, p = .016$).

Ακολούθως, πραγματοποιήθηκε post hoc ανάλυση με τη μέθοδο Dunn-Bonferroni για να εντοπιστεί μεταξύ ποιων ομάδων εντοπίζονται οι διαφορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν τα εξής:

- Η ομάδα της γιόγκα εμφάνισε σημαντικά υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας σε σύγκριση με την ομάδα των υπαίθριων δραστηριοτήτων ($p < .05$).
- Οι διαφορές μεταξύ γιόγκα και πιλάτες καθώς και μεταξύ πιλάτες και υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι κατατάξεων (mean ranks) της μεταβλητής Total Happiness ανά είδος φυσικής δραστηριότητας.

Δραστηριότητα Μέσος Όρος Κατάταξης	
Γιόγκα	199.93
Πιλάτες	184.52
Υπαίθριες	163.64



Γράφημα 1. Διαφορές της υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στις ομάδες δραστηριότητας.

Συμπερασματικά, η υπόθεση H₂ επιβεβαιώνεται εν μέρει, καθώς παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συνολική διαφορά μεταξύ των ομάδων φυσικής

δραστηριότητας, η οποία πιθανώς οφείλεται κυρίως στην υπεροχή της ομάδας της γιόγκα έναντι των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Οι συγκρίσεις μεταξύ των άλλων δύο ζευγών δεν ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Το γράφημα 1 παρουσιάζει τα αποτελέσματα με τους συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες να εμφανίζουν τον υψηλότερο μέσο όρο υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ γιόγκα και πιλάτες να παρουσιάζουν παρόμοιες τιμές.

Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ανέδειξαν σημαντικά ευρήματα ως προς τη σχέση μεταξύ της συμμετοχής σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας και της υποκειμενικής ευτυχίας. Πιο συγκεκριμένα:

Η πρώτη υπόθεση (H_1) επιβεβαιώθηκε, καθώς οι συμμετέχοντες συνολικά εμφάνισαν μέτρια έως υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας, με μέσο όρο 5.02 σε επταβάθμια κλίμακα. Η κατανομή των απαντήσεων συγκεντρώθηκε στις υψηλότερες κατηγορίες, υποδηλώνοντας θετική αυτοαντίληψη ευτυχίας.

Η δεύτερη υπόθεση (H_2) επιβεβαιώθηκε εν μέρει. Η ανάλυση έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα ευτυχίας μεταξύ των ομάδων φυσικής δραστηριότητας, με την ομάδα της γιόγκα να παρουσιάζει υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας σε σύγκριση με την ομάδα των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Οι διαφορές μεταξύ των άλλων ζευγών ομάδων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

Η τρίτη υπόθεση (H_3) δεν επιβεβαιώθηκε, καθώς δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα ευτυχίας μεταξύ ανδρών και γυναικών. Αντίστοιχα, η τέταρτη υπόθεση (H_4) δεν επιβεβαιώθηκε, καθώς οι διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ως προς την υποκειμενική ευτυχία δεν κρίθηκαν στατιστικά σημαντικές, παρά τις μικρές διακυμάνσεις στους μέσους όρους κατάταξης.

Συνολικά, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η φύση της φυσικής δραστηριότητας (και ειδικότερα η ενασχόληση με τη γιόγκα) σχετίζεται με διαφοροποιήσεις στην αντίληψη της ευτυχίας, ενώ παράγοντες όπως το φύλο και η ηλικία δεν φαίνεται να ασκούν ουσιαστική επίδραση στο συγκεκριμένο δείκτη ψυχολογικής ευεξίας.

4^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα μελέτη ανέδειξε σημαντικές διαφορές στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ των τριών ομάδων συμμετεχόντων που ασκούνται σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο, επιβεβαιώνοντας εν μέρει τις αρχικές ερευνητικές υποθέσεις. Πιο συγκεκριμένα, επιβεβαιώθηκε η υπόθεση H₁, καθώς όλοι οι συμμετέχοντες ανεξαρτήτως δραστηριότητας εμφάνισαν υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. Το εύρημα αυτό συνάδει με το ευρύ σώμα βιβλιογραφίας που υποστηρίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμη και σε ήπια ή μέτρια ένταση, συνδέεται σταθερά με την ενίσχυση της ψυχικής υγείας, τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων (Rebar et al., 2015; Biddle & Asare, 2011).

Η επιβεβαίωση αυτής της υπόθεσης αποκτά ιδιαίτερη σημασία αν ληφθεί υπόψη το θεωρητικό πλαίσιο της θετικής ψυχολογίας, το οποίο δίνει έμφαση στην καλλιέργεια θετικών εμπειριών και στην ανάπτυξη προσωπικών δυνάμεων ως μοχλών ενίσχυσης της ευτυχίας (Seligman, 2011). Και οι τρεις μορφές άσκησης, γιόγκα, πιλάτες και υπαίθριες δραστηριότητες, εμπεριέχουν στοιχεία που μπορούν να ενεργοποιήσουν βασικές διαστάσεις του μοντέλου PERMA (θετικά συναισθήματα, νόημα, δέσμευση, σχέσεις και επίτευξη), είτε μέσω σωματικής εγρήγορσης, είτε μέσω ψυχοπνευματικής σύνδεσης, είτε μέσω φυσικής επαφής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Η κριτική θεώρηση των αποτελεσμάτων αυτών επισημαίνει ότι παρόλο που η υποκειμενική ευτυχία καταγράφηκε σε υψηλά επίπεδα και στις τρεις ομάδες, αυτό δεν συνεπάγεται απαραίτητα ομοιομορφία στα ποιοτικά χαρακτηριστικά της εμπειρίας. Όπως τονίζεται και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση (Zafeiroudi et al., 2022; Hartig et al., 2014), η φύση της εμπειρίας διαφέρει αισθητά μεταξύ των μορφών άσκησης: για παράδειγμα, η γιόγκα προωθεί την εσωτερική γαλήνη και τον στοχασμό, το Pilates ενδυναμώνει τη σωματική αυτοαντίληψη, ενώ οι υπαίθριες δραστηριότητες προσφέρουν μια βιωματική σύνδεση με το περιβάλλον και με άλλους ανθρώπους, γεγονός που ενδεχομένως ενισχύει περισσότερο τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές διαστάσεις της ευτυχίας.

Η σημαντικότητα του ευρήματος αυτού ενισχύεται αν εξεταστεί υπό το πρίσμα της αντιμετώπισης των σύγχρονων κοινωνικών και ψυχολογικών προκλήσεων. Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή της παρούσας εργασίας, σε περιόδους αυξημένου άγχους, απομόνωσης ή κοινωνικής πίεσης (όπως μετά την πανδημία COVID-19), η ενσωμάτωση ευχάριστων, και σωματικά ενεργητικών δραστηριοτήτων στην

καθημερινότητα μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός μηχανισμός για την ψυχική ευημερία (Piepiora et al., 2025; Tsartsapakis et al., 2023).

Η επιβεβαίωση της Η₁ ενισχύει τον διεπιστημονικό διάλογο γύρω από τη σχέση σωματικής δραστηριότητας και θετικής ψυχικής λειτουργίας, αναδεικνύοντας τις δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο ως ιδιαίτερα αποτελεσματικά εργαλεία καλλιέργειας υποκειμενικής ευτυχίας και ενίσχυσης της ποιότητας ζωής. Παράλληλα, επισημαίνει την ανάγκη εξατομίκευσης της άσκησης, βάσει προσωπικών αναγκών, ενδιαφερόντων και πλαισίου ζωής, όπως έχει τεκμηριωθεί στη σχετική ψυχολογική και κοινωνιολογική βιβλιογραφία (Sotiraki, 2013; Kouthouris, 2018). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχοντες στις υπαίθριες δραστηριότητες εμφάνισαν τις υψηλότερες τιμές ευτυχίας. Το εύρημα αυτό ενισχύει προηγούμενες μελέτες που έχουν αναδείξει τη σημασία της επαφής με τη φύση και της σωματικής δραστηριότητας σε φυσικά περιβάλλοντα στην ενίσχυση της συναισθηματικής ευεξίας (Hartig et al., 2014; Coventry et al., 2021). Οι δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, η ορειβασία και το ποδήλατο βουνού φαίνεται να ενεργοποιούν συνδυαστικά τις διαστάσεις της αυτονομίας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ενσώματης εμπειρίας, οι οποίες, σύμφωνα με το μοντέλο PERMA (Seligman, 2011), συμβάλλουν σημαντικά στην ενίσχυση της υποκειμενικής ευτυχίας.

Αντίστοιχα, η ομάδα της γιόγκα, αν και μικρότερη σε μέγεθος, παρουσίασε αυξημένα επίπεδα ευτυχίας, χωρίς όμως να διαφέρει στατιστικά σημαντικά από την ομάδα του πλάτες. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν τη θεωρητική προσέγγιση σύμφωνα με την οποία η εστίαση στην αναπνοή, η νοητική συγκέντρωση και η ενσωμάτωση του σώματος με το νου αποτελούν βασικούς μηχανισμούς ψυχολογικής ρύθμισης και ενίσχυσης της συναισθηματικής πληρότητας (Lim & Park, 2019; Pascoe et al., 2021). Η γιόγκα, ειδικά, εστιάζει στην αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση και την πνευματικότητα, παράγοντες που έχουν συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας (Zafeiroudi, 2021).

Αν και η μέθοδος Pilates συνδέθηκε με θετικά συναισθήματα και ενίσχυση της φυσικής αυτοαντίληψης (Guidotti et al., 2025), τα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας των συμμετεχόντων σε αυτή τη δραστηριότητα ήταν ελαφρώς χαμηλότερα σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες, ιδίως με τους συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες. Το εύρημα αυτό αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον αν ληφθεί υπόψη η εκτενής βιβλιογραφική τεκμηρίωση που αναδεικνύει την επίδραση του Pilates στην ψυχοσωματική ευεξία (Fleming et al., 2021; Metz et al., 2021). Ωστόσο, όπως επισημαίνεται και στη

βιβλιογραφική ανασκόπηση, η μέθοδος Pilates χαρακτηρίζεται περισσότερο από εσωτερική εστίαση στο σώμα και αυξημένο σωματικό έλεγχο, παρά από νοητικό ή πνευματικό υπόβαθρο, σε αντίθεση με τη γιόγκα, που ενσωματώνει στοιχεία διαλογισμού και φιλοσοφίας ζωής (Zafeiroudi, 2021).

Η συγκριτική αποδυνάμωση της ευτυχίας στους συμμετέχοντες του Pilates μπορεί να ερμηνευθεί από την απουσία του φυσικού περιβάλλοντος, όπως αναφέρεται και στην εισαγωγή της παρούσας μελέτης, όπου η υπαίθρια άσκηση συνδέεται με εντονότερη συναισθηματική ανακούφιση λόγω της άμεσης επαφής με τη φύση (Buchecker & Degenhardt, 2015; Tyne et al., 2024). Επιπλέον, σε αντίθεση με τις υπαίθριες δραστηριότητες που προσφέρουν έντονη κοινωνική αλληλεπίδραση και πλούσιες αισθητηριακές εμπειρίες, τα μαθήματα Pilates, ιδίως όταν γίνονται σε κλειστό, ατομικό ή ημι-προσωπικό πλαίσιο, ενδέχεται να περιορίζουν την κοινωνική διάσταση, η οποία έχει αποδειχθεί θεμελιώδης για την υποκειμενική ευτυχία (Helliwell & Putnam, 2004).

Αξιοσημείωτο είναι, επίσης, το γεγονός ότι δεν επιβεβαιώθηκαν οι υποθέσεις H₂ και H₃, δηλαδή δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία στα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. Η παρατήρηση αυτή επιβεβαιώνει την τάση που καταγράφεται και στη βιβλιογραφία ότι η θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα όταν σχετίζεται με την απόλαυση και τον ελεύθερο χρόνο, διαπερνά δημογραφικά φίλτρα και έχει καθολική απήχηση (Kahneman & Deaton, 2010). Όπως επισημαίνεται και από τον Diener (1984), η ευτυχία είναι κατά βάση μια εσωτερική αξιολόγηση και η επίδραση της δραστηριότητας εξαρτάται περισσότερο από τα προσωπικά κίνητρα και τις εμπειρίες παρά από έμφυλα ή ηλικιακά χαρακτηριστικά.

Η ισοδυναμία της ψυχικής ανταπόκρισης στις διαφορετικές ηλικιακές και φύλο-ομάδες ενδέχεται να σχετίζεται με την ελεύθερη επιλογή συμμετοχής σε δραστηριότητες που ταιριάζουν στην προσωπικότητα και στις προτιμήσεις του κάθε ατόμου, κάτι που υποστηρίχθηκε και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση μέσω της έννοιας της αυτογνωσίας και του αυτοπροσδιορισμού (Σωτηράκη, 2013; Tsartsapakis et al., 2024). Η δυνατότητα αυτοέκφρασης και η εναρμόνιση με τις ατομικές ανάγκες φαίνεται να υπερτερούν έναντι των βιολογικών ή κοινωνικών διαφορών.

Η ανάλυση των επιμέρους θεμάτων της Κλίμακας Υποκειμενικής Ευτυχίας αποκάλυψε ότι οι στατιστικά σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν κυρίως στη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή και στην αντίληψη για την προσωπική ευτυχία. Το εύρημα

αυτό επιβεβαιώνει ότι οι συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες δεν απολαμβάνουν απλώς στιγμιαία θετικά συναισθήματα, κάτι που θα μπορούσε να είναι προσωρινό και περιστασιακό, αλλά βιώνουν μια ευρύτερη αίσθηση νοήματος και ποιότητας ζωής, που συνδέεται άμεσα με το περιβάλλον, την κοινωνική σύνδεση και την αυτονομία (Zafeiroudi & Hatzigeorgiadis, 2014). Η διαπίστωση αυτή ενισχύει τη θέση της βιβλιογραφίας ότι η φύση δεν λειτουργεί μόνο ως σκηνικό ευχαρίστησης, αλλά και ως χώρος προσωπικής και συναισθηματικής ανάτασης, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να βιώσουν βιώματα βαθύτερης ευτυχίας και αυθεντικής ευεξίας.

Τα παρόντα ευρήματα, αξιολογημένα κάτω από το πρίσμα της θετικής ψυχολογίας και της θεωρίας της "ροής" του Csikszentmihalyi (1990), αναδεικνύουν τη βαθύτερη σύνδεση μεταξύ του τύπου φυσικής δραστηριότητας και της ποιότητας της υποκειμενικής ευτυχίας που αποκομίζει ο ασκούμενος. Σύμφωνα με την εν λόγω θεωρία, η αίσθηση ευτυχίας ενισχύεται όταν το άτομο βιώνει απόλυτη απορρόφηση στη δραστηριότητα, με απόλυτη συγκέντρωση, αίσθηση ικανότητας και ισορροπία μεταξύ πρόκλησης και δεξιοτήτων. Οι υπαίθριες δραστηριότητες, όπως φάνηκε και από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, προσφέρουν επανειλημμένα ευκαιρίες για τέτοιου είδους εμπειρίες, καθώς ενσωματώνουν φυσική κίνηση, περιβαλλοντικά ερεθίσματα και, συχνά, κοινωνική αλληλεπίδραση. Οι συνθήκες αυτές διευκολύνουν την είσοδο σε καταστάσεις "ροής", εντείνοντας το αίσθημα νοήματος και εσωτερικής πληρότητας, σε αντίθεση με πιο επαναληπτικές ή δομημένες μορφές άσκησης, όπως το Pilates.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση επιβεβαιώνει αυτή τη δυναμική, τονίζοντας ότι οι δραστηριότητες που εκτελούνται σε φυσικό περιβάλλον ενισχύουν όχι μόνο τη σωματική υγεία αλλά και τη συναισθηματική ικανοποίηση και τη γνωστική λειτουργία (Wolf & Wohlfart, 2014; Hartig et al., 2014). Παράλληλα, υποστηρίζεται ότι η φύση δεν λειτουργεί απλώς ως σκηνικό, αλλά ως ενεργός παράγοντας θεραπευτικής επίδρασης, προσφέροντας αισθητηριακή ηρεμία, αποφόρτιση και δίνοντας νόημα στην εμπειρία (Zafeiroudi, 2021).

Πέρα από τη θεωρητική ερμηνεία των ευρημάτων, οι διαπιστώσεις αυτές αποκτούν και πρακτική διάσταση, ενισχύοντας την ανάγκη για τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων και πολιτικών στον τομέα της δημόσιας υγείας. Η προώθηση μορφών άσκησης που περιλαμβάνουν υπαίθριες δραστηριότητες, αλλά και διαλογιστικές πρακτικές όπως η γιόγκα, που εμπλέκουν το άτομο σε ολιστικές εμπειρίες σώματος–

νου, είναι κρίσιμη. Αυτές οι μορφές άσκησης ενισχύουν τη ψυχική ανθεκτικότητα, την αυτορρύθμιση του στρες, καθώς και την κοινωνική συνοχή, στοιχεία που αποδείχθηκαν ιδιαίτερα αναγκαία στις συνθήκες απομόνωσης, ανασφάλειας και ψυχολογικής φθοράς που ακολούθησαν την πανδημία COVID-19 (Coventry et al., 2021).

Η σχετική σύσταση γίνεται ακόμη πιο επιτακτική, αν λάβουμε υπόψη τις διαπιστώσεις του ΠΟΥ και των πρόσφατων ερευνών (Mutz & Müller, 2016), οι οποίες αναγνωρίζουν την έλλειψη πρόσβασης σε πράσινους χώρους και εναλλακτικές μορφές άσκησης ως παράγοντα κινδύνου για την ψυχική υγεία. Συνεπώς, η ενσωμάτωση δραστηριοτήτων με στοιχεία «ροής», φυσικής επαφής και εσωτερικής εστίασης στο πλαίσιο της κοινοτικής πρόληψης και παρέμβασης μπορεί να αποτελέσει θεμελιώδη στρατηγική για τη βελτίωση της συλλογικής ευημερίας, ιδίως σε αστικά περιβάλλοντα όπου οι ρυθμοί ζωής διακόπτουν τη σύνδεση του ατόμου με τον εαυτό και τη φύση.

Συνολικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν ότι η φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο, ανεξαρτήτως της μορφής της, μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματικός μηχανισμός ενίσχυσης της υποκειμενικής ευτυχίας. Ωστόσο, η υπεροχή των υπαίθριων δραστηριοτήτων υπογραμμίζει την ανάγκη για περαιτέρω έμφαση στην ενσωμάτωση της φύσης στην καθημερινότητα και στον σχεδιασμό προγραμμάτων που αξιοποιούν το φυσικό περιβάλλον ως πλαίσιο άσκησης και ψυχολογικής ανανέωσης. Οι διαφορές ανάμεσα στις ομάδες δεν εντοπίζονται μόνο σε επίπεδο βαθμολογίας, αλλά κυρίως στη φύση των εμπειριών που προσφέρει κάθε είδος δραστηριότητας, αποκαλύπτοντας τη σημασία της ποιοτικής διάστασης της σωματικής ενασχόλησης.

Κλείνοντας, η παρούσα μελέτη συνεισφέρει σημαντικά στη συζήτηση για τον ρόλο της φυσικής δραστηριότητας ως παράγοντα ψυχικής υγείας και υποκειμενικής ευτυχίας, ενθαρρύνοντας μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες να εξετάσουν πιο αναλυτικά τα υποκειμενικά βιώματα των ασκούμενων, τη διάρκεια και τη συχνότητα άσκησης, καθώς και τη διαχρονική επίδραση τέτοιων εμπειριών. Παράλληλα, αναδεικνύεται η σημασία της εξατομίκευσης και της πολιτισμικής προσαρμογής των παρεμβάσεων, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά διαφορετικών πληθυσμιακών ομάδων. Η αξιοποίηση αυτών των δεδομένων μπορεί να αποτελέσει πυλώνα χάραξης πολιτικής στον χώρο της δημόσιας υγείας, ειδικά σε περιόδους κοινωνικής αβεβαιότητας και ψυχολογικής πίεσης.

5^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η υποκειμενική ευτυχία αποτελεί πολυπαραγοντικό φαινόμενο, επηρεαζόμενο από προσωπικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και περιβαλλοντικές συνιστώσες. Με βάση τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, επιβεβαιώνεται ότι η φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο, ανεξαρτήτως μορφής, σχετίζεται με υψηλά επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. Ιδιαίτερα σημαντική αναδείχθηκε η συμβολή των υπαίθριων δραστηριοτήτων, οι οποίες συνδυάζουν την κίνηση με την άμεση επαφή με το φυσικό περιβάλλον, ενισχύοντας ταυτόχρονα την αυτονομία, την κοινωνική σύνδεση και την ψυχική ανάταση. Η παρούσα μελέτη τεκμηριώνει ότι η σύνθεση φύσης και άσκησης μπορεί να λειτουργήσει πολλαπλασιαστικά στην ενίσχυση της συναισθηματικής ευεξίας και να αποτελέσει θεμέλιο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Παράλληλα, διαπιστώνεται ότι η γιόγκα και το Pilates προσφέρουν επίσης σημαντικά οφέλη, κυρίως μέσα από την ενίσχυση της ενσώματης επίγνωσης, της αυτοσυγκέντρωσης και της ψυχοσωματικής αρμονίας. Ωστόσο, τα διαφορετικά ποιοτικά χαρακτηριστικά κάθε μορφής άσκησης φαίνεται να επιδρούν διαφοροποιημένα στην εμπειρία της ευτυχίας. Το εύρημα αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της εξατομίκευσης της φυσικής δραστηριότητας σύμφωνα με τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και την ψυχοσύνθεση του κάθε ατόμου. Για τη μελλοντική έρευνα προτείνεται η διεύρυνση του δείγματος ως προς την ηλικία, το φύλο, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, αλλά και η ενσωμάτωση ψυχολογικών μεταβλητών, όπως το άγχος, η κατάθλιψη ή η ανθεκτικότητα.

Τέλος, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έχουν σημαντικές πρακτικές εφαρμογές. Μπορούν να αξιοποιηθούν από φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης (δήμους, κοινότητες) για τον σχεδιασμό πολιτικών δημόσιας υγείας που να ενισχύουν την πρόσβαση των πολιτών σε πράσινους χώρους και οργανωμένες μορφές υπαίθριας άσκησης. Παράλληλα, επαγγελματίες της άσκησης και της αναψυχής μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ευρήματα για την ανάπτυξη προγραμμάτων που στοχεύουν στην ψυχική ευημερία των ατόμων, εντάσσοντας περισσότερες δραστηριότητες που ενεργοποιούν σωματικά και νοητικά, εντός και εκτός φυσικού περιβάλλοντος. Συνολικά, η έρευνα αυτή ενισχύει τον επιστημονικό και κοινωνικό λόγο που θέτει την ψυχική υγεία στο επίκεντρο των πολιτικών πρόληψης και ευεξίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ahn, B. (2025). Effect of Leisure Activity Participation on Leisure Attitude, Recreational Specialization, Leisure Satisfaction, and Intention to Re-Participate in South Korea. *Behavioral Sciences*, 15(3), 372. <https://doi.org/10.3390/bs15030372>
- Aliyas, Z. (2019). Σωματικά, ψυχικά και φυσιολογικά οφέλη για την υγεία των πράσινων και μπλε υπαίθριων χώρων μεταξύ των ηλικιωμένων. *International Journal of Environmental Health Research*, 31 (6), 703–714. <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1681379>
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>
- Aras, D., & Akalan, C. (2016). *The effect of rock climbing on psychological resilience and self- confidence*. *Journal of Human Kinetics*, 50(1), 1-8.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). *What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis*. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Biddle, SJH, Fox, KR, & Boutcher, SH (2000). *Physical Activity and Psychological Well-Being*. Routledge.
- Buchecker, M., & Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 55–62. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.007>
- Buckley, R. C., Brough, P., & Westaway, D. (2018). Bringing outdoor therapies into mainstream mental health. *Frontiers in public health*, 6, 119. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00119>

- Capon, H., O'Shea, M., & McIver, S. (2019). Yoga and mental health: A synthesis of qualitative findings. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 122-132.
- Carrasco-Poyatos, M., Ramos-Campo, D. J., & Rubio-Arias, J. A. (2019). Pilates versus resistance training on trunk strength and balance adaptations in older women: a randomized controlled trial. *PeerJ*, 7, e7948.
- Charisi V, Zafeiroudi A, Trigonis I, Tsartsapakis I, Kouthouris C. The Impact of Green Spaces on Workplace Creativity: A Systematic Review of Nature-Based Activities and Employee Well-Being. *Sustainability*. 2025; 17(2):390. <https://doi.org/10.3390/su17020390>
- Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., ... & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM-population health*, 16, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 239–263). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Cuignet, T., Perchoux, C., Caruso, G., Klein, O., Klein, S., Chaix, B., Kestens, Y., & Gerber, P. (2019). Mobility among older adults: Deconstructing the effects of mobility and movement on well-being. *Urban Studies*, 57(2), 383–401. <https://doi.org/10.1177/0042098019852033>
- Daraki, D, Trigonis, I., Tsartsapakis, I., & Zafeiroudi, A. (2024). The Potential of Dance as a Tool for Enhancing Mindfulness. *International Research in Education*, 12(2), 84-97. <https://doi.org/10.5296/ire.v12i2.22387>
- De Vries, S., Van Dillen, S. M., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2013). Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion and physical activity as mediators. *Social science & medicine*, 94, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.06.030>

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Established and emerging issues* (pp. 11–30). New York, NY: Routledge.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Fleming, K. M., Campbell, M., & Herring, M. P. (2020). Acute effects of Pilates on mood states among young adult males. *Complementary therapies in medicine*, 49, 102313. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102313>
- Fleming, K. M., Coote, S. B., & Herring, M. P. (2019). The feasibility of Pilates to improve symptoms of anxiety, depression, and fatigue among people with Multiple Sclerosis: An eight-week randomized controlled pilot trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101573.
- Fleming, K. M., Coote, S. B., & Herring, M. P. (2021). Home-based Pilates for symptoms of anxiety, depression and fatigue among persons with multiple sclerosis: An 8-week randomized controlled trial. *Multiple Sclerosis Journal*, 27(14), 2267–2279. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.02.003>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: Expanding and building on the theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Guidotti, S., Fiduccia, A., Morisi, G., & Pruneti, C. (2025, March). Benefits of Pilates on Depression, Anxiety, and Stress: An Observational Study Comparing People Practicing Pilates to Non-Active Controls. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 7, p. 772). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070772>

- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35(1), 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Hegberg, N. J., & Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.10.001>
- Helliwell, JF, & Putnam, RD (2004). *Το κοινωνικό πλαίσιο της ευημερίας. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.007>
- Jackson, S. B., Stevenson, K. T., Larson, L. R., Peterson, M. N., & Seekamp, E. (2021). Outdoor activity participation improves adolescents’ mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2506. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052506>
- Jiang, C., Zhang, X., Feng, S., & Li, H. (2025). Engaging in Physical Activity in Green Spaces at Night Is Associated with Mental Well-Being and Happiness. *Behavioral Sciences*, 15(3), 313. <https://doi.org/10.3390/bs15030313>
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves life evaluation but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493.
- Karagiorgos, T., Kouthouris, C., Zafeiroudi A. & Alexandris, K. (2021). Exploring the well-being factors among different adventure recreation activities. *Journal of Experiential Education*, 4(4), 426-427. <https://doi.org/10.1177/10538259211057256>
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek sample. *Psychology*, 7(14), 1753–1765. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.714164>

- Karamichou, Z., Trigonis, I., Tsartsapakis, I., & Zafeiroudi, A. (2025). Life Satisfaction in Dance Practitioners: An Exploratory Study. *Journal of Education and Training*, 12(1), 15-28. <https://doi.org/10.5296/ire.v12i2.22387>
- Kontogianni, E., Kouthouris, C., & Zafeiroudi, A. (2014). Environmentally friendly behavior in Greek leisure centers and different participants' characteristics. *Journal of Management Research*, 6(4), 155-175.
- Kontogianni, E., Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2020). Integrating Green Marketing Issues in Water Sport Recreation Activities. *Journal of physical education and sport management*, 7(1), 44-54. <https://doi.org/10.15640/jpesm.v7n1a6>
- Kouthouris, C., Zafeiroudi, A., Georgomanos, S., & Kontogianni, E. (2021). Enhancing active living and physical exercise through environmentally friendly policies in urban areas. *Physical Culture and Sport. Studies and Research* 91(1), 47-58. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2021-0018>
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379-393. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>
- Lähteinen, S. A., Pandey, M., Keshav, R., & Babu, N. (2025). Relevance of yoga practices concerning the psychological well-being in Finnish adults: A cross-sectional study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 42, 674–683. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.01.044>
- Leyland, L. A., Spencer, B., Beale, N., Jones, T., & van Reekum, C. M. (2019). *Associations between commuting and well-being in a cross-sectional dataset of UK workers*. *Preventive Medicine*, 123, 43-51
- Lim, E. J., & Park, J. E. (2019). The effects of Pilates and yoga participants on engagement in functional movement and individual health level. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(4), 553. <https://doi.org/10.12965/jer.1938280.140>
- Lin, K. Y., Hu, Y. T., Chang, K. J., Lin, H. F., & Tsauo, J. Y. (2011). Effects of yoga on psychological health, quality of life, and physical health of patients with

- cancer: A meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011(1), 659876. <https://doi.org/10.1155/2011/659876>
- Macy, R. J., Jones, E., Graham, L. M., & Roach, L. (2018). Yoga for trauma and related mental health problems: A meta-review with clinical and service recommendations. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 35-57. <https://doi.org/10.1177/1524838015620834>
- Mangra, G. I., Mangra, M. G., Bocean, C. G., & Vărzaru, A. A. (2024, September). Assessing the relationships between physical activity, a healthy life, and personal happiness in European Union countries. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 19, p. 1941). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare12191941>
- Mantsos, E., Lyrakos, G., Katsarou, D.V., Zafeiroudi, A, Giannousi, M., Zisi, V. (2024). Psychometric Properties of the Body–Mind–Spirit Wellness Behavior and Characteristic Inventory for the Greek Population. *Healthcare*, 12(4), 478. <https://doi.org/10.3390/healthcare12040478>
- Metz, V. R., Scapini, K. B., Gomes, A. L. D., Andrade, R. M., Brech, G. C., & Alonso, A. C. (2021). Effects of pilates on physical-functional performance, quality of life and mood in older adults: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of bodywork and movement therapies*, 28, 502-512. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.06.005>
- Mutz, M., & Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of adolescence*, 49, 105-114. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009>
- Noseworthy, M., Peddie, L., Buckler, E. J., Park, F., Pham, M., Pratt, S., ... & Liu-Ambrose, T. (2023). The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: a systematic review of longitudinal trials. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 1669.
- Nugraha, H., Hernawan, H., Ali, M., Rahmat, A., Septianto, I., Aryati, A., & Suryadi, D. (2024). Outdoor activities and outdoor environments for fitness and mental health: a systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 642-648.

- Paikkatt, B., Singh, A. R., Singh, P. K., & Jahan, M. (2012). Efficacy of yoga therapy on subjective well-being and basic living skills of patients having chronic schizophrenia. *Industrial psychiatry journal*, 21(2), 109-114. DOI: 10.4103/0972-6748.119598
- Palmberg, I. E., & Kuru, J. (2000). Outdoor activities as a basis for environmental responsibility. *The journal of environmental education*, 31(4), 32-36. <https://doi.org/10.1080/00958960009598649>
- Pascoe, M. C., J de Manincor, M., Hallgren, M., Baldwin, P. A., Tseberja, J., & Parker, A. G. (2021). Psychobiological mechanisms underlying the mental health benefits of yoga-based interventions: A narrative review. *Mindfulness*, 1-13.
- Peddie, L., Gosselin Boucher, V., Buckler, E. J., Noseworthy, M., Haight, B. L., Pratt, S., ... & Puterman, E. (2024). Acute effects of outdoor versus indoor exercise: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 18(4), 853-883. <https://doi.org/10.1080/17437199.2024.2383758>
- Piepiora, P. A., Piepiora, Z. N., Stackeová, D., Bagińska, J., Gasienica-Walczak, B., & Čaplová, P. (2025). Physical culture for mental health. *Frontiers in Psychology*, 15, 1537842. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1537842>
- Pinto, J. R., Santos, C. S., Soares, W. J. S., Ramos, A. P. S., Scoz, R. D., de Júdice, A. F. T., ... & Amorim, C. F. (2022). Is pilates better than other exercises at increasing muscle strength? A systematic review. *Heliyon*, 8(11). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11564>
- Rayes, A. B. R., de Lira, C. A. B., Viana, R. B., Benedito-Silva, A. A., Vancini, R. L., Mascarin, N., & Andrade, M. S. (2019). The effects of Pilates vs. aerobic training on cardiorespiratory fitness, isokinetic muscular strength, body composition, and functional tasks outcomes for individuals who are overweight/obese: A clinical trial. *PeerJ*, 7, e6022. <https://doi.org/10.7717/peerj.6022>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-analysis of the effect of physical activity on depression and

- anxiety in nonclinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.991578>
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Ryan, RM, & Deci, EL (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 54(1), 97-123.
- Tsartsapakis I, & Zafeiroudi A. (2024). Personality Traits and Healthy Eating Habits and Behaviors: A Narrative Review. (2024). *Journal of Educational and Social Research*, 14(2), 11. <https://doi.org/10.36941/jesr-2024-0022>
- Tsartsapakis I, Chalatzoglidis G, Zafeiroudi A. (2023). Investigating Differences in Personality Traits, Self-Esteem, Eating Attitudes, and Body Image among Participants in Indoor and Outdoor Fitness Activities. *Healthcare*, 12(1), 47. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010047>
- Tsartsapakis I, Papadopoulos P, Stavrousis D, Dalamitros AA, Chatzipanteli A, Chalatzoglidis G, Gerou M, Zafeiroudi A. (2024). Recreational Physical Activity and the Mediterranean Diet: Their Effects on Obesity-Related Body Image Dissatisfaction and Eating Disorders. *Healthcare*, 12(16), 1579. <https://doi.org/10.3390/healthcare12161579>
- Tsartsapakis, I., & Zafeiroudi, A. (2025). Social Physique Anxiety in College Students: The Role of Study Field, Physical Activity, Physical Self-Perception, and Self-Esteem. *Sports*, 13(4), 119. <https://doi.org/10.3390/sports13040119>
- Tsartsapakis, I., Trigonis, I., Zafeiroudi, A., Kouli, O., Papacharisis, V., & Stavrousis, D. (2025). The Role of Recreational Physical Activity in Adherence to the Mediterranean Diet in the Greek Population: Public Health and Sustainability Implications. *Sports*, 13(4), 95. <https://doi.org/10.3390/sports13040095>

- Tulloch, A., Bombell, H., Dean, C., & Tiedemann, A. (2018). Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: a systematic review of randomised controlled trials. *Age and ageing*, 47(4), 537-544.
- Tyne, W. P., Fletcher, D., Paine, N. J., & Stevinson, C. (2024). Effects of outdoor recreational physical challenges on general self-efficacy: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102693. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102693>
- Vasilaki, M.-M., Zafeiroudi, A., Tsartsapakis, I., Grivas, G. V., Chatzipanteli, A., Aphas, G., Giannaki, C., & Kouthouris, C. (2025). Learning in Nature: A Systematic Review and Meta-Analysis of Outdoor Recreation's Role in Youth Development. *Education Sciences*, 15(3), 332. <https://doi.org/10.3390/educsci15030332>
- Wells, C., Kolt, G. S., & Bialocerkowski, A. (2012). Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complementary therapies in medicine*, 20(4), 253-262. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.02.005>
- Wolf, I. D., & Wohlfart, T. (2014). Walking, hiking and running in parks: A multidisciplinary assessment of health and well-being benefits. *Landscape and Urban Planning*, 130, 89-103.
- Zafeiroudi A. & Hatzgeorgiadis A. (2014). Validation of the Greek Version of Responsible Environmental Behavior Scale and Relationships with Participation in Outdoors. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 13(b), 20-37.
- Zafeiroudi, A. & Kouthouris, C. (2021). Teaching outdoor adventure activities in preschools: A review of creativity and learning development. *International Journal of Learning and Development*, 11(2), 141-156. <https://doi.org/10.5296/ijld.v11i2.18722>
- Zafeiroudi, A. (2020). Enhancing Adolescents' Environmental Responsibility Through Outdoor Recreation Activities. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 9(6), 43-55. <https://doi.org/10.36941/ajis-2020-0110>

- Zafeiroudi, A. (2021). Exploring outdoor play in kindergartens: A literature review of practice in modern Greece. *Journal of Studies in Education*, 11(3), 84-100.
<https://doi.org/10.5296/jse.v11i3.18724>
- Zafeiroudi, A. (2021). Intersections between modern and contemporary dance and yoga practice: A critical analysis of spiritual paths through body movement and choreography. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(4) 1-15.
<https://doi.org/10.36941/ajis-2021-0094>
- Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2022). Somatic education and mind-body disciplines: Exploring the effects of the Pilates method on life satisfaction, mindfulness, and self-compassion. *Journal of Educational and Social Research*, 12(4), 1–13.
<https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0092>
- Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2022). Somatic education and mind-body disciplines: Exploring the effects of the pilates method on life satisfaction, mindfulness and self-compassion. *Journal of Educational and Socila Research*, 12(4), 1-13.
DOI: <https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0092>
- Zafeiroudi, A., Chatzipanteli, A., Athanasiou, A. C., Tsartsapakis, I., Kopanou, A., & Kouthouris, C. (2022). Exploring self-compassion among recreational dancers: Differences between tango and ballet – Dance teaching implications through somatic and embodied disciplines. *Journal of Educational and Social Research*, 12(6), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0140>
- Zafeiroudi, A., Pipinia, M., Yfantidou, G., & Georgomanos, S. (2021). The effects of Yoga practice on participants' environmental behaviour. *Environmental Management and Sustainable Development*, 10(3), 76-88.
<https://doi.org/10.5296/emsd.v10i3.18894>
- Zafeiroudi, A., Yfantidou, G., Kouthouris, C., & Zanna, A. (2022). Yoga as a serious leisure activity: Socio-demographic differences in mindfulness levels among yoga retreat participants. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 11(6), 8–18. <https://doi.org/10.36941/ajis-2022-0144>
- Zafeiroudi, A., Yfantidou, G., Kouthouris, C., & Zanna, A. (2022). Yoga as serious leisure activity: Socio-demographic differences in mindfulness levels among

- yoga retreat participants. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 11(6), 8-18. DOI: <https://doi.org/10.36941/ajis-2022-0144>
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305–1322. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>
- Αναγνώστου, Σ. (2024). Η φυσική δραστηριότητα και η σχέση της με την ψυχική υγεία (κατάθλιψη/αγχώδεις διαταραχές και/η υπερκινητικότητα-διάσπαση προσοχής) σε παιδιά. <http://dx.doi.org/10.26265/polynoe-7952>
- Αριστοτέλης. (4ος αιώνας π.Χ.). *Νικομάχεια Ηθική*. (Νικομάχεια Ηθική).
- Γαρίτσης, Ι., Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., & Αλεξανδρή, Κ. (2010). Η επίδραση της «Πράσινης διαμόρφωσης των σχολικών αυλών», στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τη μάθηση, τη σωματική, την κοινωνική και την ψυχική υγεία μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 7(2), 19 -37.
- Γελαλή, Α. & Ζαφειρούδη, Α. (2017). Προγράμματα Υπαίθριας Κινητικής Αναψυχής και Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα σε μαθητές Δημοτικού Σχολείου στη νήσο Πόρο. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 14(1), 33-51.
- Δούζη, Ε., Ζαφειρούδη, Α., & Κουθούρης, Χ. (2018). Η συμβολή του διαφορετικού τύπου κατοικίας μαθητών Δημοτικών Σχολείων στη διαμόρφωση ανάλογης περιβαλλοντικής υπευθυνότητας. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15(1), 22-49.
- Έρευνας, Α. Θ., Χρόνη, Σ., Ζουρμπάνος, Ν., & Αλληλογραφίας, Δ. Τρέχων Τίτλος: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΥΠΑΙΘΡΙΑΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ.
- Zafeiroudi, A., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). The effects of an outdoor pursuit's intervention program on adolescents' environmental beliefs. *International Journal on Advances in Education Research*, 1 (3), 106-118.
- Ζάννα, Α., Υφαντίδου, Γ., & Ζαφειρούδη, Α. (2022). Η εξάπλωση του τουρισμού γιόγκα, των yoga retreats και η σχέση με την έννοια της ενσυνειδητότητας.

Προτάσεις εφαρμογής για τουριστικούς φορείς. *Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής*, 19(1), 1-12.

Ζαφειρούδη Α., Κακαρινού Β. & Κουθούρης Χ. (2015). Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα και Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Η περίπτωση του ΚΠΕ Παρανεστίου. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 12(2), 19-35.

Ζαφειρούδη, Α. (2013). *Διαμόρφωση περιβαλλοντικής συνείδησης και συμπεριφοράς μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής* (Doctoral dissertation, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (ΔΠΘ). Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού).

Ζαφειρούδη, Α. (2014). Φυσική Αγωγή και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση: Η Επίδραση ενός Προγράμματος Κινητικών Δραστηριοτήτων Υπαίθριας Αναψυχής στην Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12(3), 253-264.

Ζαφειρούδη, Α. (2018α). Η φιλοσοφία της Γιόγκα και τα οκτώ βήματα του Πατάντζαλι: Η ανάλυση των ΝιΓιάμα και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15(2), 40-56.

Ζαφειρούδη, Α. (2018β). Χάθα Γιόγκα: Η σημασία των Γιάμα και η εφαρμογή τους από τη θεωρία στην πράξη. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15(1), 64-76.

Ζαφειρούδη, Α. (2021) *ΓΙΟΓΚΑ Το βιβλίο των Άσανα*. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: University Studio Press.

Ζαφειρούδη, Α. (2021) *Η διδασκαλία της γιόγκα. Βασικό και Μεσαίο Επίπεδο*. Βόλος, Ελλάδα: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας.

Ζαφειρούδη, Α., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2013). Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα Μαθητών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης: Ανάπτυξη Ερωτηματολογίων, Ψυχομετρικός Έλεγχος & Σχέσεις Μεταξύ Περιβαλλοντικών Εννοιών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 11(3), 22-35.

- Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης, Χ., & Παντίδης (2014). Ποδηλασία Βουνού και Προφίλ Συμμετεχόντων. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 11(2), 45-57.
- Καρακώστα, Κ., Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α. (2012). Διερεύνηση παραγόντων που αφορούν στην εκπαίδευση ατόμων που συμμετέχουν στη δραστηριότητα της ποδηλασίας αναψυχής. *Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής*, 6, 18-35.
- Κέλλη, Ε., Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης Χ. & Αλεξανδρής Κ. (2016). Αξιολόγηση του χρόνου διάθεσης ατόμων με ειδικές ανάγκες σε κινητικές δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμού για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η περίπτωση της εταιρίας Σπαστικών Βορείου Ελλάδος. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 13(1), 1-24.
- Κοντογιάννη, Ε., Φαμίσης, Κ., Ζαφειρούδη, Α., & Νομικός, Ν. (2009). Συμμετοχή Φοιτητών /τριών σε Υπαίθρια Προγράμματα Αναψυχής Πανεπιστημιακού Αθλητισμού. *Επιστημονικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 6(1), 17-27.
- Κουθούρης Χ., Ζαφειρούδη, Α., Χορτιατινός Γ. & Κοντογιάννη Ε. (2016). Στάσεις Ελλήνων Φοιτητών ως προς Θέματα Προστασίας του Περιβάλλοντος. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 13(2), 16-27.
- Κουθούρης Χ., Παναγιωτίδου, Δ., Κοντογιάννη, Ε., Ζαφειρούδη, Α., & Αλεξανδρής, Κ. (2014). Φιλικές στο Περιβάλλον Υπηρεσίες σε Αθλητικά Κέντρα Διερεύνηση Απόψεων Ελλήνων φοιτητών. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 11(2), 58-74.
- Κουθούρης, Χ, Ζαφειρούδη, Α., & Δεμενίδου, Π. (2015). Υπαίθριες Κινητικές Δραστηριότητες και Περιβαλλοντική Υπευθυνότητα. Η περίπτωση Μαθητών Νομού Ξάνθης. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 12(1), 51-63.
- Κουθούρης, Χ. (2018) *ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΑΚΡΑΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ*. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: Αφοί Κυριακίδη

- Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., Πατσιαούρας, Α., Μπεκιάρη, Α., Ζήση, Β., & Δαλαμήτρος, Α. (2023). *Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες*. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50>
- Παυλίδης, Γ., Ζαφειρούδη, Α., & Κουθούρης, Χ. (2018). Διερεύνηση της περιβαλλοντικής συμπεριφοράς ορειβατών επισκεπτών καταφύγιων του Ολύμπου. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15(1), 1-21.
- Ποτουρίδου, Γ., Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης Χ. & Αλεξανδρής Κ. (2016). Συσχέτιση Συχνότητας Συμμετοχής σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής και Στάσεις ως προς το Περιβάλλον Μαθητών Δημοτικών Σχολείων Ν. Ημαθίας. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 13(1), 25-49.