



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



Πτυχιακή εργασία

Τίτλος:

**Διερεύνηση του Βαθμού Ανάμειξης των Συμμετεχόντων σε Υπαίθριες
Δραστηριότητες Αναψυχής και Άσκηση σε Γυμναστήριο**

Του

Κιτσάτη Ιωάννη

AEM:0721076

Υπεύθυνη καθηγήτρια:

Ζαφειρούδη Αγλαΐα

Ε.Ε.Π. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΡΙΚΑΛΑ, 2025

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTARCT.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
1ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	13
1.1 Η Έννοια του Ελεύθερου Χρόνου και της Αναψυχής	13
1.2 Η Έννοια της Ανάμειξης στις Δραστηριότητες Αναψυχής και Άσκησης και Παράγοντες που την Επηρεάζουν.....	17
1.3 Σύγκριση Υπαίθριας Αναψυχής και Άσκησης σε Γυμναστήριο.....	20
1.4 Η Επίδραση της Φύσης στην Ανθρώπινη Ψυχολογία και Ευεξία.....	22
1.5 Μελέτες που έχουν Χρησιμοποιήσει το Ερωτηματολόγιο των Kyle et al. (2004)...	28
2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	31
2.1 Δείγμα της έρευνας.....	31
2.2 Όργανο αξιολόγησης.....	32
2.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	34
2.4 Στατιστική ανάλυση.....	34
3ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	37
3.1 1 ^η Υπόθεση.....	37
3.2 2 ^η Υπόθεση.....	37
3.3 3 ^η Υπόθεση.....	38
3.4 4 ^η Υπόθεση.....	39
3.5 5 ^η Υπόθεση.....	40
3.6 6 ^η Υπόθεση.....	41
4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	44
5ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	49
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	50

«Διερεύνηση του Βαθμού Ανάμειξης των Συμμετεχόντων σε Υπαίθριες
Δραστηριότητες Αναψυχής και Άσκησης σε Γυμναστήρια»

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή του βαθμού ανάμειξης ενηλίκων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια, καθώς και διερεύνηση της διαφοροποίησης της ανάμειξης ανάλογα με το περιβάλλον άσκησης και τα επιμέρους δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Η έννοια της ανάμειξης αναφέρεται στο βαθμό ψυχολογικής σύνδεσης του ατόμου με μια δραστηριότητα και εκτείνεται σε γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές διαστάσεις. Αποτελεί ψυχομετρικό εργαλείο που αποτυπώνει την προσωπική σημασία της δραστηριότητας για το άτομο, τη σοβαρότητα της αυτοαντίληψης για αυτήν και τη σχέση που αποκτά το άτομο με το κοινωνικό περιβάλλον. Στο πλαίσιο της φυσικής δραστηριότητας, η ανάμειξη θεωρείται βασικός δείκτης εσωτερικής κινητοποίησης και δέσμευσης, επηρεάζοντας την ποιότητα της εμπειρίας και την πρόθεση συνέχισης. Όσο υψηλότερα τα επίπεδα ανάμειξης ενός ατόμου με μια δράση, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα διά βίου συμμετοχής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 374 ενήλικες ασκούμενοι, εκ των οποίων οι 228 ήταν γυναίκες (60,9%) και οι 146 άνδρες (39,1%). Ποσοστό 56,4% των συμμετεχόντων δραστηριοποιούνταν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, ενώ το 43,6% συμμετείχε σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν την ελληνική έκδοση της κλίμακας ανάμειξης, η οποία περιλάμβανε 13 θέματα με τις απαντήσεις να δίνονται σε επταβάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας κρίθηκε ικανοποιητική. Η στατιστική ανάλυση περιέλαβε αρχικά ελέγχους κανονικότητας των δεδομένων (Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk), οι οποίοι ανέδειξαν σημαντική απόκλιση από την κανονικότητα στις περισσότερες μεταβλητές της εργασίας ($p < .05$) και ως εκ τούτου για την στατιστική ανάλυση επελέγησαν και εφαρμόστηκαν οι μη παραμετρικές δοκιμές Mann-Whitney U και Kruskal-Wallis ενώ η post hoc ανάλυση έγινε με Dunn-Bonferroni. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο συνολικό βαθμό ανάμειξης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια. Η διαφορά αυτή εμφανίσθηκε και σε επιμέρους θέματα της κλίμακας, ενισχύοντας την άποψη ότι το φυσικό περιβάλλον προάγει ισχυρότερη ψυχολογική

σύνδεση με τη δραστηριότητα. Επίσης, υψηλότερος βαθμός ανάμειξης διαπιστώθηκε μεταξύ των νεότερων συμμετεχόντων σε σχέση με όσα άτομα ασκούσαν επί σειρά ετών. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο βαθμό ανάμειξης μεταξύ ανδρών και γυναικών, γεγονός που συνάδει με σύγχρονες κοινωνικές τάσεις ως προς την εξομοίωση των κινητήριων ως παραγόντων συμμετοχής στα δύο φύλα. Τα ευρήματα της μελέτης υποδηλώνουν ότι η ανάμειξη με τη φυσική δραστηριότητα επηρεάζεται όχι μόνο από το είδος της άσκησης αλλά και από τον τρόπο, τη συχνότητα και το πλαίσιο συμμετοχής. Ιδιαίτερα οι υπαίθριες δραστηριότητες φαίνεται να καλλιεργούν βαθύτερη συναισθηματική σύνδεση και εσωτερική κινητοποίηση με την δραστηριότητα, εξαιτίας της βιωματικής, μη ανταγωνιστικής και κοινωνικά ενισχυτικής τους φύσης. Η εστίαση στην δυναμική του φυσικού περιβάλλοντος αναδεικνύεται ως σημαντική παράμετρος για τη διατήρηση της συμμετοχής και της διαμόρφωσης ενός ενεργού τρόπου ζωής. Συνεπώς, τα αποτελέσματα μπορούν να αξιοποιηθούν για τον σχεδιασμό και την προώθηση στην κοινωνία προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας που δίνουν έμφαση στην εμπειρία, τη σταθερότητα και τη μακροχρόνια σύνδεση του ατόμου με τη δραστηριότητα. Η φυσική δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να αποτελέσει βασικό μοχλό προαγωγής της δημόσιας υγείας, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα της συμμετοχής και την ευημερία της κοινότητας.

Λέξεις - Κλειδιά: *φυσικό περιβάλλον, ενεργός τρόπος ζωής, κίνητρα, βιωματική εμπειρία, ελεύθερος χρόνος*

“Investigating the Level of Participants’ Involvement in Outdoor Recreation and Gym-Based Exercise ”

ABSTRACT

The purpose of the present study was to record the level of involvement of adults in outdoor recreational activities and gym-based exercise programs, as well as to investigate how involvement varies depending on the exercise setting and the demographic characteristics of the participants. The concept of involvement refers to the degree of psychological connection an individual has with an activity and encompasses cognitive, emotional, and social dimensions. It functions as a psychometric tool that reflects the personal significance of the activity to the individual, the seriousness of self-perception regarding it, and the relationship the individual develops with the social environment. Within the context of physical activity, involvement is considered a key indicator of intrinsic motivation and commitment, influencing both the quality of the experience and the intention to continue participation. The higher the levels of involvement an individual has with an activity, the more likely lifelong participation becomes. The sample of the study consisted of 374 adult exercisers, of whom 228 were women (60.9%) and 146 men (39.1%). A total of 56.4% of the participants engaged in outdoor recreational activities, while 43.6% participated in gym-based exercise programs. Participants were asked to complete the Greek version of the Involvement Scale, which included 13 items answered on a seven-point Likert scale. The reliability of the scale was deemed satisfactory. The statistical analysis initially included normality tests (Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk), which indicated significant deviations from normality in most of the study variables ($p < .05$). Therefore, non-parametric tests were selected and applied for the statistical analysis, specifically the Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests, while post hoc analysis was conducted using the Dunn-Bonferroni method. The results revealed that participants involved in outdoor recreational activities demonstrated a significantly higher overall level of involvement compared to those participating in gym-based exercise programs. This difference was also observed in individual items of the scale, supporting the view that the natural environment fosters a stronger psychological connection to the activity. Additionally, a higher level of involvement was identified among younger participants compared to individuals who had been exercising for many years. In contrast, no statistically significant difference in involvement was found

between men and women, a finding that aligns with contemporary social trends regarding the convergence of motivational factors for participation across genders. The findings of the study suggest that involvement in physical activity is influenced not only by the type of exercise, but also by the mode, frequency, and context of participation. Notably, outdoor activities appear to cultivate a deeper emotional connection and intrinsic motivation due to their experiential, non-competitive, and socially reinforcing nature. The focus on the dynamics of the natural environment emerges as a key factor in sustaining participation and shaping an active lifestyle. Therefore, the results can be used to inform the design and promotion of physical activity programs that emphasize experience, consistency, and long-term personal connection to the activity. Outdoor physical activity may serve as a vital driver for public health promotion, enhancing participation sustainability and overall community well-being.

Keywords: *natural environment, commitment, motivation, experiential learning, public health, leisure*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο για τη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας, καθώς συνδέεται με τη σωματική και ψυχολογική ευεξία, την κοινωνική ένταξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Marquez et al., 2020). Ωστόσο, το είδος της φυσικής δραστηριότητας και το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιείται επηρεάζουν τον βαθμό ανάμειξης και τη δέσμευση του ατόμου, καθορίζοντας σε μεγάλο βαθμό τη μακροχρόνια διατήρηση της άσκησης (Thompson Coon et al., 2011).

Η έννοια της ανάμειξης σε μια δραστηριότητα αναφέρεται στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική σύνδεση που αναπτύσσει το άτομο με την ίδια τη δραστηριότητα (Havitz et al., 2013; Lewthwaite, 1990). Τα υψηλά επίπεδα ανάμειξης σχετίζονται με αυξημένη πιθανότητα μακροχρόνιας συμμετοχής, μεγαλύτερη ικανοποίηση και αυξημένη παρακίνηση (Kyle et al., 2004). Έρευνες έχουν δείξει ότι οι δραστηριότητες σε υπαίθριους χώρους συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης, καθώς το φυσικό περιβάλλον προσφέρει ενίσχυση των αισθητηριακών και συναισθηματικών ερεθισμάτων, κάτι που ενισχύει την εμπειρία της άσκησης (Thompson Coon et al., 2011; White et al., 2010). Από την άλλη πλευρά, η άσκηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τα γυμναστήρια, χαρακτηρίζεται από περισσότερη οργάνωση και δομή, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να παρακολουθούν καλύτερα την πρόοδό τους και να προσαρμόζουν την ένταση της άσκησης στις ατομικές τους ανάγκες (Cranney et al., 2016).

Η διαφορά αυτή είναι σημαντική, καθώς η αισθητηριακή εμπειρία και η κοινωνική διάσταση της άσκησης παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάμειξη του ατόμου. Για παράδειγμα, η άσκηση σε φυσικό περιβάλλον έχει συνδεθεί με μειωμένα επίπεδα άγχους, αυξημένη συναισθηματική ευεξία και αίσθηση αναζωογόνησης (Thompson Coon et al., 2011), ενώ η γυμναστηριακή άσκηση προσφέρει σταθερότητα, εξατομίκευση της προπόνησης και μεγαλύτερη δυνατότητα ελέγχου (Cranney et al., 2016; Mitchell, 2013). Η σύγκριση μεταξύ υπαίθριας και γυμναστηριακής άσκησης έχει αναδειχθεί ως σημαντικό ερευνητικό πεδίο, μελετώντας τις διαφορές τους ως προς την ψυχολογική, κοινωνική και φυσιολογική επίδραση στους συμμετέχοντες.

Η υπαίθρια άσκηση σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα άγχους, σύγχυσης και κατάθλιψης, ενώ ενισχύει την αίσθηση αναζωογόνησης και ευεξίας (Thompson Coon et al., 2011; Fikas et al., 2025; Maddock & Frumkin, 2025; Turecek et al., 2025). Η

γυμνασθηριακή άσκηση προσφέρει τη δυνατότητα προσωπικής προόδου και προγραμματισμού, επιτρέποντας μετρήσιμα αποτελέσματα στη φυσική κατάσταση (Cranney et al., 2016). Επιπλέον, οι υπαίθριες δραστηριότητες διευκολύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς συχνά πραγματοποιούνται σε ομαδικά ή κοινοτικά πλαίσια, ενώ η άσκηση σε γυμναστήριο μπορεί να έχει πιο ατομικό χαρακτήρα, αλλά επιτρέπει μεγαλύτερη εξατομίκευση και προσαρμογή της άσκησης στις ανάγκες του ατόμου (Cranney et al., 2016). Η υπαίθρια άσκηση προάγει τη φυσική κίνηση και την προσαρμογή σε διαφορετικά περιβάλλοντα, ενισχύοντας την κινητική ευφυΐα και προσαρμοστικότητα. Αντίθετα, η γυμνασθηριακή άσκηση, ειδικά σε μορφές όπως το CrossFit ή η άσκηση με βάρη, προσφέρει συγκεκριμένη προοδευτική επιβάρυνση, συμβάλλοντας στη συστηματική ανάπτυξη δύναμης και φυσικής απόδοσης (Cranney et al., 2016).

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας υπογραμμίζει ότι η ανάμειξη των ατόμων με μια δραστηριότητα επηρεάζει τη συνολική τους δέσμευση και ευεξία, διαμορφώνοντας τόσο την ψυχολογική όσο και τη φυσική τους κατάσταση. Η παρούσα μελέτη επιδιώκει να ενισχύσει την κατανόηση αυτών των σχέσεων, προσφέροντας νέα δεδομένα που μπορούν να αξιοποιηθούν για την προώθηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής.

Ευρύτερος προβληματισμός της έρευνας

Στο σύγχρονο κοινωνικό πλαίσιο, η ανάγκη για ενεργό τρόπο ζωής, ψυχική ισορροπία και κοινωνική ένταξη έχει αναδείξει τη φυσική δραστηριότητα σε βασικό πυλώνα της δημόσιας υγείας και της επιστημονικής μελέτης. Πέρα από τα τεκμηριωμένα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη της άσκησης, η έρευνα εστιάζει πλέον και στη φύση της σχέσης που αναπτύσσει το άτομο με τη δραστηριότητα, δηλαδή, στον βαθμό ανάμειξης του, όπως αυτή αποτυπώνεται σε γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Η έννοια της ανάμειξης περιλαμβάνει διαστάσεις όπως η ταύτιση με τη δραστηριότητα, η προσωπική της σημασία, το βίωμα της απόλαυσης, καθώς και η κοινωνική ανταλλαγή που απορρέει από αυτή.

Ενώ η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία έχει διερευνηθεί εκτενώς, λιγότερη προσοχή έχει δοθεί στη συγκριτική μελέτη της ανάμειξης σε διαφορετικές μορφές άσκησης, όπως οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και η οργανωμένη άσκηση σε γυμναστήριο (βάρη, CrossFit). Οι δύο αυτοί τύποι δραστηριότητας

διαφέρουν σημαντικά ως προς τη δομή, την ελευθερία επιλογών, το περιβάλλον, και τη δυναμική των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Οι υπαίθριες δραστηριότητες προσφέρουν εμπειρίες συνδεδεμένες με το φυσικό περιβάλλον, χαλάρωση και απόλαυση, ενώ η γυμναστική άσκηση χαρακτηρίζεται από προγραμματισμό, εστίαση στη σωματική απόδοση και στόχους προόδου. Οι ποιοτικές αυτές διαφορές ενδέχεται να επηρεάζουν καθοριστικά τον βαθμό ψυχολογικής σύνδεσης και ταύτισης του ασκούμενου με τη δραστηριότητά του.

Ο προβληματισμός της παρούσας έρευνας επικεντρώνεται στην ανάγκη να διερευνηθεί κατά πόσο η μορφή της φυσικής δραστηριότητας σχετίζεται με διαφοροποιήσεις στην ανάμειξη των συμμετεχόντων. Παράλληλα, τίθεται το ερώτημα εάν παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, η συχνότητα ή η χρονική διάρκεια συμμετοχής επηρεάζουν τη διαμόρφωση διαφορετικών προφίλ ανάμειξης. Η διερεύνηση αυτών των σχέσεων είναι κρίσιμη, καθώς μπορεί να συμβάλει στον σχεδιασμό εστιασμένων, βιωματικά πλούσιων παρεμβάσεων που ενισχύουν όχι μόνο την προσέγγιση στη φυσική δραστηριότητα, αλλά και τη μακροχρόνια διατήρησή της, με θετικές προεκτάσεις για την ποιότητα ζωής και την ψυχοκοινωνική ευεξία των πολιτών.

Σημαντικότητα της έρευνας

Η προτεινόμενη έρευνα είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς εστιάζει στη δυναμική της ανάμειξης των συμμετεχόντων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και άσκησης σε γυμναστήρια. Η έννοια της ανάμειξης δεν αφορά μόνο τη συχνότητα συμμετοχής, αλλά αποκαλύπτει την πραγματική σχέση που έχει ο συμμετέχων με τη δραστηριότητα. Παράλληλα, η ανάμειξη επηρεάζει πολλαπλές διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας, το γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό γίνεσθαι, και συμβάλλει καθοριστικά στη διαμόρφωση του προφίλ του συμμετέχοντα. Η μελέτη της ανάμειξης είναι σημαντική, καθώς μπορεί να μας προσφέρει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με:

- Τα κίνητρα συμμετοχής, δηλαδή αν κάποιος επιλέγει μια δραστηριότητα λόγω εσωτερικής ικανοποίησης, κοινωνικών πιέσεων ή υγειονομικών λόγων.
- Την πρόθεση διατήρησης της δραστηριότητας, αποκαλύπτοντας αν οι συμμετέχοντες είναι πιθανό να συνεχίσουν να ασχολούνται με αυτή μακροπρόθεσμα.

- Την ανάγκη για αλλαγές, καθώς μέσα από τα δεδομένα μπορούμε να εντοπίσουμε εάν οι συμμετέχοντες επιθυμούν τροποποιήσεις στην ένταση, το περιβάλλον ή τη μορφή της δραστηριότητας.
- Τη σημασία της κοινωνικής διάστασης, δηλαδή αν κάποιος προτιμά να ασκείται μόνος ή με φίλους, γεγονός που επηρεάζει την κοινωνική του υποστήριξη και την παραμονή του στη δραστηριότητα.
- Τη διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας, καθώς η επιλογή και ο βαθμός ανάμιξης σε μια δραστηριότητα επηρεάζει τον τρόπο σκέψης, την αυτοεικόνα και τη σχέση του ατόμου με την κοινωνία.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν από ειδικούς στον τομέα της άσκησης, της αναψυχής και της υγείας, βοηθώντας στη βελτίωση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας και στην ανάπτυξη εξατομικευμένων στρατηγικών που προωθούν τη διατήρηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής. Παράλληλα, μπορούν να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες σε φορείς δημόσιας υγείας, επιτρέποντας τον σχεδιασμό στοχευμένων πολιτικών για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στον πληθυσμό. Η ευρύτερη κοινωνία μπορεί επίσης να ωφεληθεί, καθώς η προώθηση της άσκησης συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής και ψυχικής υγείας, στη δημιουργία ισχυρότερων κοινωνικών δεσμών και στη μείωση του καθιστικού τρόπου ζωής. Ιδιαίτερα για ομάδες που αντιμετωπίζουν προκλήσεις, όπως οι ηλικιωμένοι ή τα άτομα με ψυχικά ζητήματα, η κατανόηση της ανάμειξης μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία κατάλληλων προγραμμάτων που να ενισχύουν την ένταξη και την ποιότητα ζωής τους. Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα δεν επικεντρώνεται μόνο στις διαφορές μεταξύ υπαίθριας άσκησης και γυμναστηρίου, αλλά αναδεικνύει τον βαθύτερο ρόλο που παίζει η ανάμειξη στην ανθρώπινη συμπεριφορά, την παρακίνηση και την κοινωνική διάσταση της άσκησης. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών παρεμβάσεων που να ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή και τη διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής.

Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει αν υπάρχουν διαφορές στο βαθμό ανάμειξης (involvement) ενηλίκων που συμμετέχουν συστηματικά σε δύο διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας αναψυχής: α) σε υπαίθριες

δραστηριότητες μη αγωνιστικού χαρακτήρα και β) σε άσκηση δύναμης/λειτουργική, όπως βάρη και CrossFit σε κλειστούς χώρους όπως τα γυμναστήρια. Η μελέτη εξετάζει κατά πόσο η φύση της δραστηριότητας επηρεάζει την ψυχολογική σύνδεση του ατόμου με τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, όπως αυτή καταγράφεται μέσω της κλίμακας ανάμειξης. Ειδικότερα, η έρευνα αποσκοπεί να:

- διερευνήσει αν υπάρχουν διαφορές στο βαθμό ανάμειξης με βάση βασικά δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο και η ηλικία,
- εξετάσει την επίδραση του χρόνου και άλλων χαρακτηριστικών στη συμμετοχή (έτη συμμετοχής, συχνότητα συμμετοχής και επίπεδο συμμετοχής),
- εντοπίσει εάν και σε ποιον βαθμό διαφέρει η ανάμειξη ανάλογα με το είδος της φυσικής δραστηριότητας.

Παράλληλα, η παρούσα εργασία στοχεύει να συμβάλει στην κατανόηση των παραγόντων που ενισχύουν τη βιωματική σύνδεση με τη φυσική δραστηριότητα, αναδεικνύοντας ενδεχόμενες ιδιαιτερότητες ανάλογα με το είδος και τον τρόπο συμμετοχής. Τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούν να αξιοποιηθούν στην πράξη για την ενίσχυση της σταθερής προσήλωσης στην άσκηση και την υποστήριξη της ψυχοκοινωνικής ευεξίας των ασκούμενων.

Ερευνητικές υποθέσεις

H₁: Υπάρχει διαφορά στο βαθμό ανάμειξης μεταξύ ανδρών και γυναικών, ανεξαρτήτως της μορφής φυσικής δραστηριότητας που συμμετέχουν.

H₂: Υπάρχει διαφορά στο βαθμό ανάμειξης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων συμμετεχόντων.

H₃: Υπάρχει διαφορά στο βαθμό ανάμειξης ανάλογα με τα έτη συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

H₄: Υπάρχει διαφορά στο βαθμό ανάμειξης ανάλογα με τη συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα.

H₅: Υπάρχει διαφορά στο βαθμό ανάμειξης ανάλογα με το επίπεδο συμμετοχής (ερασιτεχνικό, επαγγελματικό, μεικτό).

H₆: Υπάρχει διαφορά στον βαθμό ανάμειξης μεταξύ των συμμετεχόντων που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και αυτών που συμμετέχουν σε άσκηση δύναμης/λειτουργική (βάρη, CrossFit).

1ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1 Η Έννοια του Ελεύθερου Χρόνου και της Αναψυχής

Ο ελεύθερος χρόνος ως όρος μπορεί να ταυτιστεί με διάφορες έννοιες, όπως αναψυχή, ψυχαγωγία, άσκηση, παιχνίδι αλλά παρόλα αυτά ακόμα δεν έχει καθοριστεί το εύρος έκτασής του (Κουθούρης και συν., 2023). Στην Ελλάδα οι άνθρωποι από παλαιότερα χρόνια πίστευαν πως ελεύθερος χρόνος σημαίνει δουλειά και ανάπτυξη του εαυτού. Συχνά, ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να αποκτά την σημασία του να μην έχεις να πραγματοποιήσεις κάποια υποχρέωση (επαγγελματική ή μη). Άλλη έννοια μπορεί να είναι η απελευθέρωση του μυαλού μας από το άγχος και την πίεση της καθημερινότητας ή ακόμα και ως το φάρμακο της επαγγελματικής μας ζωής. Πιο απλά ο ελεύθερος χρόνος είναι μία κατάσταση στην οποία τραβάμε το μυαλό και το σώμα μας μακριά από δεσμεύσεις και απελευθερωνόμαστε (Κουθούρης & Ζαφειρούδη, 2024). Ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να εννοηθεί και ως ο χρόνος που κάποιος άνθρωπος μπορεί να αφιερώσει εκτός της δουλειάς και των υποχρεώσεών του και να κάνει δραστηριότητες οι οποίες τον ξεκουράζουν και τον ευχαριστούν. Είναι αυτός ο χρόνος της ημέρας που ο άνθρωπος χρησιμοποιεί για να χαλαρώσει, να κάνει κάποια δράση αναψυχής, να μελετήσει, να ψυχαγωγηθεί, να αθληθεί, να κάνει ταξίδια ή γενικότερα ότι δραστηριότητα θα του προσφέρει ευχαρίστηση. Συμβάλει σημαντικά στην ισορροπία της καθημερινής ζωής, την ευεξία, την προσωπική μας ανάπτυξη και αυτό-βελτίωση. Ακόμη μας δίνει την ευκαιρία ώστε να ανακαλύψουμε νέα πράγματα, να βρούμε ενδιαφέροντα τα οποία δεν μας είχε δοθεί η δυνατότητα να ανακαλύψουμε, καθώς και να απολαύσουμε την ζωή μας μακριά από τις καθημερινές μας υποχρεώσεις. Πολύ σημαντικό είναι να επενδύουμε τον ελεύθερο χρόνο μας σε δραστηριότητες που μας ικανοποιούν και μας προσφέρουν ευεξία, αφού αυτό είναι που συμβάλει στην σωστή ισορροπία της καθημερινότητας (Δατσέρη, 2024).

Στην αρχαία Ελλάδα οι άνθρωποι για να εξηγήσουν την έννοια του ελεύθερου χρόνου χρησιμοποιούσαν την λέξη 'σχόλη'. Ιδιαίτερα στην αρχαία Αθήνα όπου οι συνθήκες ζωής ήταν πολύ διαφορετικές από την σύγχρονη Ελλάδα, η σημασία αυτής της λέξης όπως και του ρήματος 'σχολάζω' σήμαινε πως έχω ή διαθέτω χρόνο (Κουθούρης και συν., 2022). Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης εξηγούν με πολύ μεγάλη σαφήνεια την έννοια της λέξης 'σχόλης' στα συγγράμματά τους όπως επίσης και τις έννοιες 'ψυχαγωγία' και 'αναψυχή'. Θεωρούσαν πως οι πολίτες πέρα από τις δουλειές τους πρέπει να αφιερώνουν χρόνο στις τέχνες, τα γράμματα, τον αθλητισμό και τις

επιστήμες. Στόχος δηλαδή τηςσχόλης ήταν η καλλιέργεια, η ψυχική υγεία και η αυτό-ανάπτυξη του ανθρώπου (Κουθούρης, 2006).

Συχνά οι άνθρωποι έχουν την τάση να υποτιμούν την σημασία του ελεύθερου και τον ρόλο που παίζει στην ποιότητα ζωής τους. Δίνουν έμφαση στο να πηγαίνουν στην δουλειά τους και να κοιμούνται σωστά, χωρίς να αντιλαμβάνονται πως αυτές οι δραστηριότητες δεν καταλαμβάνουν όλο τον χρόνο τους. Εάν ένας άνθρωπος κοιμάται 6 με 8 ώρες την ημέρα και ύστερα άλλες 8 τις αφιερώνει στην δουλειά του και σε άλλες υποχρεώσεις εάν το καλοσκεφτεί μέσα στην εβδομάδα δεν είναι πάρα πολύς ο χρόνος που του απομένει. Εάν δίνουμε προτεραιότητα στο να καταναλώνουμε ώρες για ύπνο, δουλειά κι άλλες απαιτήσεις που έχουμε στην καθημερινή μας ζωή που δεν μπορούμε να τις παραλείψουμε, οι οποίες σαφώς και διαφέρουν από άτομο σε άτομο, το μόνο σίγουρο είναι πως μειώνεται κατά πολύ ο ελεύθερος χρόνος που αντιστοιχεί στον καθένα (Κουθούρης & Ζαφειρούδη, 2024).

Με άλλα λόγια αυτή η διάθεση του χρόνου είναι το μέρος του χρόνου που μας απομένει να διαθέσουμε χωρίς καταναγκασμούς και υποχρεώσεις για δραστηριότητες που προσφέρουν χαρά, χαλάρωση και αναψυχή όπως θα δούμε παρακάτω.

Η έννοια της αναψυχής είναι άμεσα συνδεδεμένη με τον ελεύθερο χρόνο. Ως αναψυχή μπορούμε να ορίσουμε την συμμετοχή σε μία δραστηριότητα, με σκοπό την ξεκούραση, την ψυχαγωγία, την προσωπική ανάπτυξη και την ανανέωση των σωματικών και ψυχικών δυνάμεων. Συμβάλλει στην ευεξία, τη χαλάρωση και την κοινωνικοποίηση. Η αναψυχή περιέχει από ένα απλό καθημερινό περπάτημα στην φύση μέχρι οργανωμένες δραστηριότητες αναψυχής όπως είναι η αναρρίχηση και η χιονοδρομία. Επιπλέον η αναψυχή μπορεί να διεξαχθεί και σε κλειστούς χώρους κάνοντας δραστηριότητες όπως το Pilates και η yoga. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν πως το κεντρικό σημείο της αναψυχής δεν είναι οι δράσεις στις οποίες θα πάρουν μέρος οι συμμετέχοντες, τα υλικά και οι εγκαταστάσεις που θα χρησιμοποιήσουν, αλλά η συναισθηματική τους κατάσταση στο τέλος της κάθε δράσης (Κουθούρης και συν., 2022).

Ας κάνουμε μία ιστορική αναδρομή της υπαίθριας αναψυχής στην Ελλάδα. Στην χώρα μας υπήρχε ανέκαθεν η πρωτοβουλία των ατόμων για συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Λόγω του πανέμορφου τοπίου που προσφέρει η χώρα μας οι άνθρωποι προτιμούσαν να παίρνουν μέρος σε δραστηριότητες όπως η ποδηλασία, η ορεινή πεζοπορία, το περπάτημα, η ορειβασία και η ιστιοπλοΐα. Ακόμη προτιμούσαν ως δραστηριότητα και το κυνήγι, το οποίο σήμερα λόγω της επιβαρυνμένης οικολογίας

στην χώρα μας δεν προτιμάται ιδιαίτερα. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αρχικά αναπτύχθηκαν με την μορφή αθλημάτων και στεγάζονταν κάτω από ομοσπονδίες. Τα πρώτα επίσημα ορειβατικά καταφύγια οργανώθηκαν σε δάση από μέλη συλλόγων που είχαν ιδιαίτερη επαφή και αγάπη για την φύση. Το 1910 ιδρύθηκε το Σώμα Ελλήνων Προσκόπων και Οδηγών και από τότε καθιερώθηκαν οι πρώτες οργανώσεις νέων και παιδιών όπου αφομοίωσαν τις έννοιες της υπαίθριας αναψυχής, των υπαίθριων δραστηριοτήτων, της οικολογίας, της προστασίας του περιβάλλοντος και του εθελοντισμού. Αξίζει ακόμα να αναφερθεί πως το επάγγελμα του οδηγού βουνού ανακοινώθηκε επίσημα το 1950 (Κουθούρης, 2009).

Η κινητική αναψυχή εκφράζεται μέσα από διάφορες μορφές και δραστηριότητες και έχει ως σκοπό την ενεργή συμμετοχή όλων αυτών που θα αποφασίσουν να συμμετέχουν, με σκοπό την δημιουργία ενός ευχάριστου κλίματος που θα βοηθήσει σε πολύ μεγάλο βαθμό στο να υπάρξει κλίμα εμπιστοσύνης ανάμεσα στους συμμετέχοντες και θα οδηγήσει σε κοινωνική συνοχή. Έχει ως στόχο οι συμμετέχοντες να επιλέξουν να συμμετέχουν σε δράσεις οι οποίες θα εκφράζουν όλα τα άτομα (Κουθούρης και συν., 2022).

Η κινητική αναψυχή, σε σύγκριση με άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς τα εντάσσει ομαλά στην διαδικασία ενός δραστήριου τρόπου ζωής. Όμως ο σχεδιασμός και έπειτα η υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένα άτομα απαιτεί πιο εξειδικευμένες γνώσεις καθώς μπορεί να υπάρχουν χρόνιες παθήσεις οι οποίες χρειάζονται άλλη μεταχείριση κατά την άσκηση καθώς οι ανάγκες των ηλικιωμένων ανθρώπων αλλάζουν. Επομένως χρειάζεται μία αξιολόγηση για να δούμε τις ικανότητες των ηλικιωμένων. Αυτή η αξιολόγηση συνήθως γίνεται με κινητικά τεστ και ανάλογα με τις ικανότητές τους πραγματοποιούν δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως μετακίνηση και ντύσιμο, χειριστικές δραστηριότητες όπως χρήση του τηλεφώνου και κάποιες ποιο σύνθετες δραστηριότητες οι οποίες δεν είναι απαραίτητες για την επιβίωση των ηλικιωμένων, άλλα εμπλουτίζουν καλύτερα την ζωή τους (Ζήση, 2023).

Η αναψυχή μπορεί να πάρει και θεραπευτική μορφή. Ως θεραπευτική αναψυχή μπορούμε να ορίσουμε την διαδικασία όπου η αναψυχή και άλλες παρεμβάσεις που βασίζονται σε δραστηριότητες, έχουν ως σκοπό την αντιμετώπιση διαφόρων αναγκών των ατόμων με εφαρμογές θεραπευτικής άσκησης. Τα προγράμματα της θεραπευτικής αναψυχής αφορούν όλα τα άτομα ανεξαρτήτως ηλικίας και αναγκών. Αυτές οι

θεραπευτικές παρεμβάσεις αναψυχής παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ψυχοσωματική και κοινωνική κατάσταση του ατόμου. Στον χώρο της θεραπευτικής αναψυχής οι υπεύθυνοι επαγγελματίες υγείας έχουν ως στόχο την διατήρηση μιας υποστηρικτικής στάσης προς τους ασθενείς, βασιζόμενοι πάντα σε συγκεκριμένες αρχές, έτσι ώστε να γίνει σωστά η εφαρμογή προγραμμάτων της θεραπευτικής αναψυχής και οι άνθρωποι να νιώθουν πλήρη ασφάλεια (Ματσούκα & Νάνη, 2023).

Όπως είναι φυσικό υπάρχουν και ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης και αναψυχής. Πολλοί από αυτούς είναι ένδο-προσωπικοί όπως αντιληπτές ικανότητες και δεξιότητες του ατόμου, αντιληπτή υγεία, κόπωση, στρες, κατάθλιψη, άγχος, αρνητική εμπειρία από προηγούμενη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και έλλειψη ενδιαφέροντος. Επιπλέον θα μπορούσαν να υπάρχουν διαπροσωπικοί παράγοντες όπως έλλειψη παρέας και κοινωνικό περιβάλλον καθώς και δομικοί παράγοντες όπως έλλειψη οικονομικών πόρων, χρόνος εργασίας και μειωμένες ευκαιρίες (Ματσούκα & Νάνη, 2023).

Για να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι ως ανασταλτικό παράγοντα θα μπορούσαμε να ορίσουμε τα αίτια τα οποία δημιουργούν ανασφάλεια στους ανθρώπους ώστε να επιλέξουν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες καθώς και να διαθέσουν τον χρόνο τους στην αξιοποίηση των υπηρεσιών που τους δίνουν τα προγράμματα αυτά.

Όπως έχει διαπιστωθεί είναι πολλοί οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την απόφαση ενός ατόμου ώστε να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες, είτε αυτό αφορά την συνεχή συμμετοχή τους, είτε την διάθεσή τους να αναστείλουν την συμμετοχή. Κατά καιρούς, υπήρξαν πολλές μελέτες όπου εξέτασαν τα εμπόδια συμμετοχής των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες. Μερικά από αυτά είναι η καθιστική συμπεριφορά, οι ελλειπείς γνώσεις, η έλλειψη χρόνου, η δύσκολη πρόσβαση σε χώρους άσκησης, καθώς και ο μειωμένος ελεύθερος χρόνος (Ansari & Lovell, 2009).

Σύμφωνα με τον Κώστη (2022) , ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την συμμετοχή των ανθρώπων σε δράσεις αναψυχής και άθλησης στον ελεύθερο χρόνο τους είναι το πόσο δυνατά κίνητρα έχουν ώστε να οδηγηθούν στην άσκηση. Η μελέτη των κινήτρων για συμμετοχή των ατόμων σε δράσεις αναψυχής και άσκησης βοηθάει σε πολύ μεγάλο βαθμό τους επαγγελματίες που ασχολούνται με την φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, να κατανοήσουν ποιες είναι οι αιτίες παρακίνησης που τους οδηγούν εκεί, αλλά και στον σωστό σχεδιασμό αυτών των δράσεων, όπου είναι βασισμένος στα

κίνητρα, στις ανάγκες και τα οφέλη που θέλουν να αποκομίσουν τα ίδια τα άτομα μέσα από αυτές τις δράσεις.

Ο Νάκης (2008) αναφέρει πως τα άτομα με την συμμετοχή τους σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής βελτιώνονται σε τομείς της προσωπικής και δημόσιας ζωής τους. Μπορούμε να διακρίνουμε τα οφέλη της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής σε 4 κατηγορίες:

- A) Ψυχολογικά, όπως η αυτοπεποίθηση, ο αυτοέλεγχος και η εμπιστοσύνη.
- B) Κοινωνιολογικά, όπως επικοινωνία, συνεργασία και βελτίωση συμπεριφοράς.
- Γ) Εκπαιδευτικά, όπως ενημέρωση του φυσικού περιβάλλοντος και διάκριση των αξιών.
- Δ) Σωματικά, όπως η φυσική μας κατάσταση, οι δεξιότητες και η δύναμη.

Μπορούμε ακόμη να διακρίνουμε 6 κατηγορίες ωφελειών από την συμμετοχή. Αυτές είναι το υψηλό επίπεδο ποιότητας ζωής, η βελτίωση στην υγεία και την φυσική κατάσταση, η πρόκληση, ο εθισμός, τα κοινωνικά οφέλη και η θέση μας όσον αφορά την κοινωνική τάξη (Νάκης, 2008).

1.2. Η Έννοια της Ανάμειξης στις Δραστηριότητες Αναψυχής και Άσκησης και Παράγοντες που την Επηρεάζουν

Ως ανάμειξη μπορούμε να ορίσουμε μία μη παρατηρούμενη κατάσταση η οποία παρακινεί και διεγείρει το ενδιαφέρον του ατόμου για μία δραστηριότητα, ή κάποιο προϊόν που έχει σχέση με αυτή και προκαλείται μετά από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα (Karagiorgos et al, 2020; Τσιλιγκίρη, 2017). Πολλοί ερευνητές έχουν διατυπώσει διαφορετικούς ορισμούς για την έννοια της ανάμειξης. Σύμφωνα με τους Kyle και Chick (2002), ανάμειξη είναι η προσωπική σύνδεση που το ίδιο το άτομο δημιουργεί με μία δραστηριότητα καθώς και ο τρόπος που επιλέγει να εκφραστεί και να επικοινωνήσει μέσα από την συμμετοχή του σε αυτή. Κατά κύριο λόγο αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και την αξία μιας δραστηριότητας ή υπηρεσίας. Έτσι οδηγούνται σε μεγαλύτερο ενδιαφέρον ώστε να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες που αφορούν την δραστηριότητα, όπως νέες υπηρεσίες, διαθέσιμες εγκαταστάσεις και παρακολούθηση, σχετικών με την δράση, αθλητικών γεγονότων.

Η έννοια της ανάμειξης μπορεί να συνδεθεί και με την έννοια της προσωπικής συσχέτισης, ότι δηλαδή το άτομο με την ανάμειξη του σε μία δραστηριότητα

αναψυχής, συσχετίζεται προσωπικά μαζί της, από ένα σημείο και έπειτα. Μπορούμε να το εκφράσουμε και διαφορετικά λέγοντας πως το άτομο συμμετέχει σε μία δραστηριότητα επειδή αντιλαμβάνεται πως είναι σχετική με τον εαυτό του, την προσωπικότητά του και τους στόχους που έχει θέσει στη ζωή του (Τσιλιγκίρη, 2017). Ένα άτομο μπορεί να θεωρήσει σημαντική μία δραστηριότητα εάν, οι προσωπικοί του στόχοι, οι φιλοδοξίες και τα ενδιαφέροντά του έχουν άμεση σχέση με τα κύρια χαρακτηριστικά της δραστηριότητας (Θεοδωράκης και συν., 2008).

Η ανάμειξη δείχνει τον βαθμό με τον οποίο οι άνθρωποι αφοσιώνονται σε μία δραστηριότητα. Η ανάμειξη στην αναψυχή έχει άμεση σχέση με την έννοια υποκειμενικής αντίληψης της σχετικότητας. Στον χώρο της άθλησης έχουν διεξαχθεί διάφορες θεωρίες και μοντέλα μέτρησης που αφορούν την μέτρηση της ανάμειξης των καταναλωτών (Τσιλιγκίρη, 2017).

Η ανάμειξη στην αναψυχή αποτελείται από τρεις διαστάσεις, την ελκυστικότητα, την κεντρικότητα και την αυτό-έκφραση. Η ελκυστικότητα αναφέρει το πόσο σημαντική είναι η δραστηριότητα για το άτομο και το μέγεθος της ευχαρίστησης που του προσφέρει η συμμετοχή του σε αυτή. Η κεντρικότητα αναφέρει τον κεντρικό ρόλο που έχει η δραστηριότητα στην ζωή του ανθρώπου που επιλέγει να συμμετέχει. Η αυτό-έκφραση αναφέρεται στην αυτό-επιβεβαίωση του ατόμου για το ποιος πραγματικά είναι, δηλαδή στη ταυτότητά του, που προκύπτει μέσα από τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα, καθώς και για το πως θέλει οι γύρω του να τον αντιμετωπίζουν με τη συμμετοχή του σε αυτή (Θεοδωράκης και συν., 2007).

Το θεωρητικό υπόβαθρο της έννοιας της ανάμειξης, κατά κύριο λόγο βασίζεται σε θεωρίες, καθώς και σε μοντέλα αξιολόγησης που προέρχονται από τον επιστημονικό χώρο που μελετά την συμπεριφορά των καταναλωτών. Ο ορισμός της ανάμειξης στην αναψυχή συνδέεται με το πως κάθε άτομο την αντιλαμβάνεται και την θεωρεί σημαντική για τον εαυτό του. Μία δραστηριότητα αναψυχής γίνεται ελκυστική για το άτομο όταν θεωρεί πως ταιριάζει στον χαρακτήρα και την προσωπικότητά του και τον βοηθάει σε σημαντικό βαθμό να πετύχει τους προσωπικούς του στόχους (Δαλάκης, 2011). Αξίζει ακόμη να αναφερθεί πως όταν οι πληροφορίες που σχετίζονται με το άτομο ανακαλούνται από την μνήμη δημιουργείται μία κατάσταση κινητοποίησης, η οποία συχνά κατευθύνει τη συμπεριφορά του προς συγκεκριμένες ενέργειες (Celsi & Olson, 1988).

Μπορούμε να πούμε πως η ανάμειξη είναι μία στάση με διάρκεια. Οι άνθρωποι που επιλέγουν να συμμετέχουν σε μία δραστηριότητα, το κάνουν επειδή ενδιαφέρονται,

αφού γνωρίζουν πως η συμμετοχή τους στην άσκηση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ζωή τους, όμως συμμετέχουν αφού βρουν κάποιο κίνητρο. Για παράδειγμα εάν μία επιχείρηση προσφέρει υψηλή ποιότητα υπηρεσιών, είναι πολύ πιθανό πως τα άτομα θα επιλέξουν να μείνουν εκεί για πολύ μεγάλη διάρκεια, εφόσον μένουν ευχαριστημένοι από τις υπηρεσίες που τους προσφέρονται. Όπως είναι φυσικό, ένα οι ποιότητα παροχής των υπηρεσιών είναι χαμηλή, τότε τα άτομα θα στραφούν σε άλλες επιχειρήσεις με καλύτερη ποιότητα υπηρεσιών (Μπάμπης, 2018).

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει πως υπάρχει άμεση σύνδεση της ανάμειξης και της ψυχολογικής δέσμευσης με τα 'θέλω' του πελάτη ώστε να παραμείνει καταναλωτής σε μία επιχείρηση. Η μέτρηση της ανάμειξης στην αναψυχή έχει βασιστεί σε πολύ σημαντικό βαθμό σε θεωρίες που προέρχονται από την συμπεριφορά των καταναλωτών. Πολύ μεγάλος αριθμός ερωτηματολογίων έχει δημοσιευτεί στην διεθνή βιβλιογραφία, όπου αφορά την μέτρηση της ανάμειξης. Οι περισσότεροι ερευνητές τείνουν να χρησιμοποιούν πολυδιάστατες κλίμακες μέτρησης, γιατί δίνουν περισσότερες πληροφορίες και είναι πιο σωστές στην εξήγηση της έννοιας της ανάμειξης (Κάσσου, 2008).

Η ανάμειξη σε δραστηριότητες αναψυχής μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες. Αυτές μπορεί να αφορούν κοινωνικές, οικονομικές, ψυχολογικές καθώς και δημογραφικές μεταβλητές. Οι δημογραφικές είναι αυτές που αφορούν το φύλο, την ηλικία και την εθνικότητα και ασκούν σημαντική επιρροή στην επιλογή των ατόμων για την δραστηριότητα (Rogers & Morris, 2003). Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι για παράδειγμα προτιμούν δραστηριότητες οι οποίες δεν απαιτούν ιδιαίτερα σωματικά προσόντα σε αντίθεση με τους πιο νέους που προτιμούν δραστηριότητες που τα σωματικά προσόντα είναι απαραίτητα αφού συνδυάζονται με περιπέτεια (Καραμίχου, 2023).

Επίσης υπάρχουν σημαντικές διαφορές προτίμησης στις δραστηριότητες μεταξύ των δύο φύλων. Οι άνδρες προτιμούν τα ομαδικά αθλήματα, ενώ οι γυναίκες τα ατομικά, όπως είναι η γιόγκα, το Pilates, και ο χορός (Κουθούρης & συν., 2022).

Ακόμη σημαντική επιρροή ασκούν τόσο οι κοινωνικοί παράγοντες (εκπαίδευση), όσο και οι οικονομικοί (εισόδημα, απασχόληση). Άτομα με μεγαλύτερο εισόδημα και καλύτερη εκπαίδευση έχουν και μεγαλύτερη συμμετοχή στις δραστηριότητες αναψυχής (Ζαφειρούδη και συν., 2022). Επιπλέον η κατάσταση απασχόλησης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο καθώς οι άνθρωποι που εργάζονται πολλές ώρες έχουν μειωμένο χρόνο και λιγότερη ενέργεια για συμμετοχή σε δράσης αναψυχής (Καραμίχου, 2023).

Η προσωπικότητα μας, τα κίνητρα και η υποστήριξη από την κοινωνία αποτελούν τις ψυχοκοινωνικές μεταβλητές και έχουν επίσης σημαντική επιρροή στην συμμετοχή των ατόμων σε δράσεις αναψυχής (Κουθούρης & Αλεξανδρή, 2005). Οι εξωστρεφείς άνθρωποι που συνεχώς ανοίγονται σε νέες εμπειρίες, είναι αυτοί που σίγουρα θα αναζητήσουν καινούριες και πιο διεγερτικές για την ψυχολογία και την ευχαρίστηση δράσεις αναψυχής. Εξίσου σημαντικό ρόλο έχουν και τα εσωτερικά κίνητρα τα οποία σε πολλές περιπτώσεις είναι πιο σημαντικά από τα εξωτερικά. Τα άτομα που νιώθουν πως έχουν υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και την κοινωνία είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες αναψυχής (Καραμίχου, 2023).

Σύμφωνα με πολλές μελέτες η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής συνδέεται θετικά με την ικανοποίηση του ατόμου με την ζωή (Κουθούρης & συν., 2022). Οι γυναίκες επιλέγουν δραστηριότητες που ενισχύουν την κοινωνική σύνδεση, ενώ οι άντρες αυτές που απαιτούν περισσότερα σωματικά προσόντα (Καραμίχου, 2023).

1.3 Σύγκριση Υπαίθριας Αναψυχής και Άσκησης στο Γυμναστήριο

Η υπαίθρια αναψυχή μπορεί να εκφραστεί από πολύ μεγάλο αριθμό δραστηριοτήτων και στοχεύει στην ενεργή συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων. Μέσα από την υπαίθρια αναψυχή αξιοποιείται σε πολύ σημαντικό βαθμό ο ελεύθερος χρόνος. Στοχεύει στην επιλογή και την ανακάλυψη δράσεων που εκφράζουν καλύτερα τα άτομα που επιλέγουν να συμμετέχουν, το καθένα ξεχωριστά. Επίσης δημιουργούνται ευκαιρίες για συνεχή ενασχόληση, προωθείται η ελεύθερη έκφραση και η ελευθερία διατύπωσης όλων των απόψεων από τους συμμετέχοντες. Στον χώρο όπου υλοποιούνται οι δράσεις χρησιμοποιούνται όλα τα διαθέσιμα μέσα, όπως κάθε ελεύθερος χώρος, προορισμοί και πεδία. Χρησιμοποιούνται κλειστοί και ανοιχτοί χώροι και σίγουρα το φυσικό περιβάλλον σε διάφορες μορφές. Η διάθεση για συμμετοχή, οι συμπεριφορές κατά την διάρκεια των δράσεων, οι προβληματισμοί και οι σκέψεις των ατόμων δεν μπορούν πάντοτε να προβλεφθούν εξ αρχής. Σημαντικό ρόλο στα αποτελέσματα που έχει η επίδραση των δραστηριοτήτων στους συμμετέχοντες παίζει η ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρονται και οι εμπειρίες που τα άτομα αποκτούν ανάλογα πάντα με τις προσδοκίες, τις ικανότητες και τις ανάγκες του κάθε ατόμου ξεχωριστά (Κουθούρης, 2023).

Όσο ο άνθρωπος αναπτύσσεται, αποκτά συνεχώς εμπειρίες που σχετίζονται με το φυσικό περιβάλλον και αυτές διαμορφώνουν σημαντική αντίληψη του ατόμου προς

αυτό. Όπως είναι φυσικό, τα παιδιά έχουν περισσότερες καλές εμπειρίες σε δράσεις που γίνονται στο φυσικό περιβάλλον από ότι οι ενήλικες (Fang, Ng, & Chang, 2017).

Οι Thompson et al. σε έρευνά τους συνέκριναν τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας σε φυσικά υπαίθρια περιβάλλοντα με εκείνες σε εσωτερικούς χώρους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υπαίθρια άσκηση σχετίζεται με μεγαλύτερα οφέλη στην ψυχική ευεξία, όπως αυξημένη αναζωογόνηση, θετική διάθεση και μειωμένο άγχος, σε σύγκριση με την εσωτερική άσκηση.

Φυσικά μπορεί να υπάρξουν και πολλά εμπόδια που θα επηρεάσουν την άσκηση σε υπαίθρια γυμναστήρια. Ένα από αυτά τα εμπόδια είναι η έλλειψη χρόνου εξαιτίας των οικογενειακών υποχρεώσεων. Σε πολλές περιπτώσεις τα άτομα εργάζονται πολλές ώρες την ημέρα για να μπορούν να ανταπεξέλθουν οικονομικά και ταυτόχρονα έχουν και μικρά παιδιά που χρειάζονται φροντίδα. Σημαντικό εμπόδιο επίσης μπορεί να είναι και ένα πρόβλημα υγείας, όπως αρθρίτιδα, πόνοι στα γόνατα και διάφοροι τραυματισμοί (Gothe & Kendall, 2016;Neville & Scott, 2013). Στους υπαίθριους χώρους ο φόβος τραυματισμού είναι μεγαλύτερος αφού δεν απαιτείται η παρουσία γυμναστή (Neville & Scott, 2013). Τα περιβάλλοντα που δεν έχουν πλήρη ασφάλεια αποτελούν ακόμη ένα εμπόδιο. Πολλοί υπαίθριοι χώροι άσκησης βρίσκονται μέσα σε δάση και έχουν ταυτιστεί με ποσοστά υψηλής εγκληματικότητας καθώς η πυκνότητα των δέντρων δυσκολεύει την παρακολούθηση κάποιας εγκληματικής δραστηριοποίησης. Σύμφωνα με τους Cohen et al. (2010) η χαμηλή ασφάλεια στα πάρκα αναψυχής και άσκησης είναι επίσης ένα σημαντικό εμπόδιο συμμετοχής σε υπαίθρια άσκηση. Σημαντικός είναι και φόβος από διάφορα ζώα που μπορεί να βρεθούν εκεί όπως σκυλιά και φίδια (Gothe & Kendall, 2016;Neville & Scott, 2013). Επιπλέον εμπόδιο αποτελούν και οι καιρικές συνθήκες, το αν θα βρέχει ή όχι, αν θα έχει κρύο ή ζέστη, η υπερβολική ηλιοφάνεια κλπ. (Gothe & Kendall, 2016).

Από την άλλη πλευρά, το γυμναστήριο είναι ο πλέον κατάλληλος και ασφαλής χώρος για άσκηση (Sharon-David et al., 2021). Τα τελευταία χρόνια, έχει παρατηρηθεί σημαντική αύξηση των γυμναστηρίων σε όλο τον κόσμο (Kapalo et al., 2021). Εξαιτίας της μεγάλης ανησυχίας για την ασφάλεια των παιδιών από τους γονείς, οι οποίοι λόγω των υποχρεώσεών τους δεν έχουν χρόνο για να τα επιβλέπουν, οι ευκαιρίες που τους δίνονται για παιχνίδι στην ύπαιθρο είναι πολύ λίγες. Έτσι προτιμούν τους εσωτερικούς χώρους για να δραστηριοποιούνται τα παιδιά τους ή δραστηριότητες με έγκυρη εποπτεία μετά από το σχολείο (Fang, Ng, & Chang, 2017).

1.4 Η Επίδραση της Φύσης στην Ανθρώπινη Ψυχολογία, Ευαισθητοποίηση και Ευεξία

Όταν αναφερόμαστε στην έννοια της φύσης εννοούμε όλα εκείνα τα φυσικά χαρακτηριστικά στα οποία δεν έχουν επέλθει οι άνθρωποι για να δημιουργηθούν. Σε αυτά περιλαμβάνεται όλη η ζωντανή φύση, η χλωρίδα, η πανίδα, το νερό, ο αέρας και όλα τα φυσικά τοπία που αποδεικνύουν την επίδραση των διαδικασιών της γης. Στην ουσία η φύση συμπίπτει εν μέρη με το φυσικό περιβάλλον, το οποίο επιδεικνύει ελάχιστη ανθρώπινη παρέμβαση (Κολοκούρης, 2021).

Ως πράσινη άσκηση μπορούμε να ορίσουμε την άσκηση που πραγματοποιείται στην φύση με την συμμετοχή των ατόμων σε φυσικές δραστηριότητες. Αυτές οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται σε μέρη με απόλυτο πράσινο και αυτό συμβάλει στην ψυχική και σωματική υγεία (Κολοκούρης 2021). Σύμφωνα με τους Mackay και Neill (2010), πράσινη άσκηση είναι η κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται μέσα στο φυσικό περιβάλλον.

Η πράσινη άσκηση ενισχύει σε πολύ σημαντικό βαθμό την υγεία και αυτό είναι το μεγαλύτερο κίνητρο ώστε τα άτομα να αθληθούν. Παρόλα αυτά δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τα ίδια κίνητρα. Η παρακίνηση διαφέρει από άτομο σε άτομο (Ryan & Deci, 2000). Υπάρχουν τόσο εξωτερικοί, όσο και εσωτερικοί παράγοντες που μπορούν να καθοδηγήσουν τους ανθρώπους στην άθληση, όπως η χαρά για την πρόκληση. Για άλλους το κίνητρο είναι η υγεία ενώ για άλλους η ευκαιρία για κοινωνικοποίηση. Στις περισσότερες περιπτώσεις τα κοινωνικά και τα ψυχαγωγικά οφέλη από την σωματική δραστηριότητα υπερτερούν έναντι των οφελών για την σωματική υγεία, στην παρακίνηση του ατόμου για συμμετοχή στην φυσική δραστηριότητα. Ακόμη η πράσινη άσκηση διεγείρει τα κίνητρα για σωματική δραστηριότητα και αυξάνει την όρεξη για φυγή από την καθημερινή ζωή (Κολοκούρης, 2021). Το τρέξιμο και το περπάτημα είναι δύο πολύ καλά παραδείγματα της πράσινης άσκησης. Υπάρχουν επίσης υπαίθριοι χώροι οι οποίοι είναι ειδικά διαμορφωμένοι για φυσική δραστηριότητα συνδυάζοντας την άσκηση με την συνεχή επαφή με την φύση (Crust, Henderson, & Middleton, 2013).

Σε όλο τον κόσμο υπάρχει σημαντική αύξηση στην ζήτηση υπηρεσιών για την ψυχική υγεία. Πολλοί είναι οι επαγγελματίες και οι ερευνητές οι οποίοι ψάχνουν να βρουν εναλλακτικές μορφές άσκησης για βελτίωση της ψυχικής υγείας οι οποίες αφορούν την αναψυχή στην φύση. Μέσα από μία συστηματική αναζήτηση η οποία δημιούργησε 51 άρθρα παρατηρήθηκε πως η συσχέτιση της αναψυχής με την ψυχική υγεία που προσφέρει η άσκηση στην φύση είναι θετική. Επίσης παρατηρήθηκε

σημαντική συναισθηματική βελτίωση των ατόμων σε συνδυασμό με την μείωση άγχους και κατάθλιψης (Lackey et al., 2021).

Η υπαίθρια θεραπευτική αναψυχή που βασίζεται στην φύση συμβάλει θετικά στην ψυχική υγεία. Είναι μία μορφή άθλησης που μπορεί να προσφέρει ένα ασφαλές για την ψυχολογία των ανθρώπων περιβάλλον. Το κοινωνικό περιβάλλον είναι αυτό που διαμορφώνει τις κοινωνικές σχέσεις και τις συνδέσεις που αποκτούν άτομα με ψυχικές ασθένειες. Τα εσωτερικά κίνητρα και οι στόχοι για νέες προκλήσεις συνδέονται με την ψυχολογική ευεξία και έτσι παροτρύνουν τα άτομα να συμμετέχουν σε υπαίθριες θεραπευτικές δραστηριότητες αναψυχής (Picton et al., 2020).

Ένας ιδιαίτερα σημαντικός άξονας στη μελέτη της ανάμειξης με τη φυσική δραστηριότητα αφορά τη σχέση του ατόμου με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα. Ειδικά η υπαίθρια άσκηση συνδέεται όχι μόνο με σωματικά και ψυχολογικά οφέλη, αλλά και με περιβαλλοντικά υπεύθυνες στάσεις και συμπεριφορές. Η έρευνα των Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδη (2012) κατέδειξε ότι η συχνή συμμετοχή σε άσκηση σε υπαίθρια αθλητικά κέντρα σχετίζεται θετικά με την "ομαδική περιβαλλοντική δράση", υποδεικνύοντας ότι οι συμμετέχοντες αποκτούν μεγαλύτερη περιβαλλοντική ευαισθησία και κοινωνική συμμετοχή μέσω της βιωματικής τους έκθεσης σε φυσικά περιβάλλοντα. Αντίστοιχα, οι συμμετέχοντες με ανώτερη εκπαίδευση παρουσίασαν υψηλότερες τιμές ατομικής περιβαλλοντικής δράσης, γεγονός που ενισχύει τον ρόλο της εκπαιδευτικής εμπειρίας στην ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης.

Παράλληλα, ερευνητικά ευρήματα υποστηρίζουν ότι η ποδηλασία αναψυχής, ως μορφή υπαίθριας φυσικής δραστηριότητας, μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ενίσχυσης της περιβαλλοντικής παιδείας και της ασφαλούς συμπεριφοράς στον αστικό χώρο. Η μελέτη των Καρακώστα και συνεργατών (2012) ανέδειξε τη σημασία της ποδηλατικής εκπαίδευσης σε ζητήματα όπως η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού, η συμμόρφωση με τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας και η αναγνώριση δικαιωμάτων και υποχρεώσεων, με διαφοροποιήσεις ως προς το φύλο και την ηλικία. Η συστηματική εκπαίδευση φάνηκε να σχετίζεται με πιο υπεύθυνη και συνειδητοποιημένη στάση απέναντι στο περιβάλλον και την ασφάλεια, γεγονός που μπορεί να μεταφραστεί και σε βαθύτερη ανάμειξη με τη δραστηριότητα αυτή καθαυτή.

Η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής δεν προσφέρει μόνο σωματικά ή ψυχολογικά οφέλη, αλλά συνδέεται άμεσα και με την ενίσχυση της σχέσης ανθρώπου- φύσης. Η εμπειρική έκθεση στο φυσικό περιβάλλον φαίνεται να ενισχύει

την οικολογική ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων, καθώς και τη διάθεσή τους να υιοθετήσουν στάσεις και συμπεριφορές προστασίας του περιβάλλοντος (Zafeiroudi et al., 2014). Η υιοθέτηση φιλικών προς το περιβάλλον στάσεων παρατηρείται ακόμη και στον ελεύθερο χρόνο, μέσω της υπεύθυνης χρήσης των υπαίθριων αθλητικών εγκαταστάσεων, της αποδοχής κανόνων οικολογικής συμπεριφοράς και της πρόθεσης για θετική προώθηση των περιβαλλοντικών υπηρεσιών (Kontogianni et al., 2014).

Σε αυτό το πλαίσιο, η ποδηλασία βουνού αποτελεί χαρακτηριστική περίπτωση δραστηριότητας όπου η ανάμειξη με τη φύση ενισχύει θετικά τις περιβαλλοντικές στάσεις. Οι Καρακώστα και συν. (2014) διαπίστωσαν ότι οι συστηματικοί ασκούμενοι στην ποδηλασία δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στη διατήρηση των μονοπατιών, στην αλληλεπίδραση με το τοπίο και στη μη παρεμβατική παρουσία τους στον χώρο, διαμορφώνοντας ένα υπεύθυνο οικολογικό προφίλ.

Η εκπαιδευτική διάσταση της φυσικής δραστηριότητας παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο. Η ενσωμάτωση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, όπως προτείνουν οι Ζαφειρούδη και Χατζηγεωργιάδης (2012), συμβάλλει στην κατανόηση της σχέσης ανθρώπου-φύσης και στην οικοδόμηση στάσεων που ευνοούν τη βιωσιμότητα. Μέσα από στοχευμένες παιδαγωγικές παρεμβάσεις, όπως αναφέρεται και στη μελέτη των Ζαφειρούδη και συν. (2013), οι μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μπορούν να αναπτύξουν λειτουργικές δεξιότητες και αξίες που συνδέονται με υπεύθυνη περιβαλλοντική δράση. Η μέτρηση της περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς ενισχύεται και από την επικύρωση σχετικών εργαλείων. Η έρευνα των Zafeiroudi και Hatzigeorgiadis (2014) για την ελληνική έκδοση της κλίμακας Responsible Environmental Behavior Scale κατέδειξε ότι οι διαστάσεις της ατομικής και συλλογικής δράσης μπορούν να αποτυπωθούν με αξιοπιστία στον ελληνικό πληθυσμό.

Τέλος, οι Zafeiroudi και συνεργάτες (2014) διερεύνησαν τα αποτελέσματα μιας οργανωμένης υπαίθριας παρέμβασης σε εφήβους και διαπίστωσαν σημαντική βελτίωση στις οικολογικές τους πεποιθήσεις και στάσεις. Οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν εντονότερη συναισθηματική σύνδεση με το περιβάλλον, καθώς και αυξημένη προθυμία για περιβαλλοντικά θετική συμπεριφορά στην καθημερινότητά τους.

Τα παραπάνω ευρήματα αναδεικνύουν τη σύνθετη σχέση μεταξύ ανάμειξης, φυσικού περιβάλλοντος και εκπαιδευτικής εμπειρίας. Η υπαίθρια φυσική δραστηριότητα δεν λειτουργεί μόνο ως μέσο άσκησης, αλλά και ως παράγοντας περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και διαμόρφωσης υπεύθυνων στάσεων.

Η περιβαλλοντική υπευθυνότητα και οι στάσεις απέναντι στο φυσικό περιβάλλον φαίνεται να ενισχύονται σημαντικά μέσω της ανάμειξης σε υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες, ιδιαίτερα σε νεαρές ηλικίες. Η μελέτη των Κουθούρης και συνεργάτες (2015) έδειξε ότι οι μαθητές που συμμετείχαν συχνά σε υπαίθριες δραστηριότητες παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα σύνδεσης με το φυσικό περιβάλλον, γεγονός που αποδίδεται στην άμεση αλληλεπίδραση με το φυσικό περιβάλλον και την ενίσχυση της περιβαλλοντικής συνείδησης. Σε παρόμοιο πλαίσιο, οι Ζαφειρούδη, Κακαρινού και Κουθούρης (2015) κατέληξαν ότι η τακτική φυσική δραστηριότητα των μαθητών σχετίζεται θετικά με τη διαμόρφωση περιβαλλοντικά φιλικών στάσεων. Αντίστοιχα ευρήματα προέκυψαν και από τη μελέτη των Κουθούρη και συνεργάτες (2016), η οποία εστίασε σε φοιτητικό πληθυσμό, αναδεικνύοντας ότι οι φοιτητές με ενεργή φυσική δραστηριότητα υιοθετούσαν περισσότερο θετικές στάσεις ως προς την προστασία του περιβάλλοντος. Συνολικά, τα αποτελέσματα ενισχύουν τη θέση ότι η εμπειρική επαφή με τη φύση μέσω κινητικών δραστηριοτήτων λειτουργεί ενισχυτικά στην ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης (Κουθούρης et al., 2015; Ζαφειρούδη et al., 2015; Κουθούρης et al., 2016).

Η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες, είτε σε πλαίσιο αναψυχής είτε εκπαιδευτικού χαρακτήρα, σχετίζεται θετικά με την ευαισθητοποίηση και τη σύνδεση με το περιβάλλον, ακόμα και σε πληθυσμούς με ιδιαιτερότητες, όπως τα άτομα με αναπηρία (Ζαφειρούδη και συν., 2018). Παράλληλα, η συχνότητα ενασχόλησης με υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες φαίνεται να ενισχύει την υιοθέτηση υπεύθυνης περιβαλλοντικής συμπεριφοράς, ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας (Ζαφειρούδη, 2018). Επιπλέον, παράγοντες όπως ο τόπος κατοικίας και η γεωγραφική εγγύτητα με φυσικά περιβάλλοντα επηρεάζουν την ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης, ιδίως σε μαθητές (Δούζη και συν., 2018). Αντίστοιχα, η εμπειρία ορειβατών σε φυσικά τοπία, όπως ο Όλυμπος, έχει συσχετιστεί με αυξημένη σύνδεση με το φυσικό περιβάλλον και περιβαλλοντική υπευθυνότητα, ιδιαίτερα μεταξύ όσων συμμετέχουν τακτικά σε τέτοιες δραστηριότητες (Παυλίδης και συν., 2018). Τέλος, η δομημένη περιβαλλοντική εκπαίδευση σε συνδυασμό με βιωματικά προγράμματα στην ύπαιθρο αποτελεί σημαντικό μοχλό αλλαγής στάσεων και ενίσχυσης της ατομικής δράσης (Ζαφειρούδη και συν., 2018).

Η ενασχόληση με δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής αποτελεί σημαντικό πεδίο μελέτης τόσο για τη διαχείριση τουριστικών πόρων όσο και για την ενίσχυση της μάθησης σε νεαρή ηλικία. Η ανάγκη κατανόησης των παραγόντων που παρακινούν την

ενασχόληση με δραστηριότητες αναψυχής έχει οδηγήσει σε απόπειρες τμηματοποίησης των συμμετεχόντων, με βάση κίνητρα όπως η κοινωνικότητα, η επαφή με τη φύση και η αναζήτηση περιπέτειας (Kargiorgos et al., 2021; Zafeiroudi & Kouthouris, 2020). Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την αξία της ψυχογραφικής προσέγγισης στην κατηγοριοποίηση των χρηστών υπαίθριων πάρκων αναψυχής, με άμεσες εφαρμογές σε στοχευμένες στρατηγικές παροχής υπηρεσιών. Παράλληλα, η εφαρμογή υπαίθριων δραστηριοτήτων σε προσχολική ηλικία έχει συσχετιστεί με την ενίσχυση της δημιουργικότητας και της γνωστικής ανάπτυξης, καθώς προάγει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, συνεργασίας και κριτικής σκέψης (Zafeiroudi & Kouthouris, 2021). Συνεπώς, η υπαίθρια αναψυχή δεν περιορίζεται σε έναν μόνο ηλικιακό ή πολιτισμικό τομέα αλλά αναδεικνύεται ως πολυδιάστατη διαδικασία που συμβάλλει καθοριστικά στην προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη.

Η σύνδεση μεταξύ συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες και σύνδεσης με το φυσικό περιβάλλον έχει μελετηθεί και στον χώρο των θαλάσσιων αθλημάτων και της αναψυχής, με ιδιαίτερη έμφαση στο πράσινο μάρκετινγκ. Η περιβαλλοντική επίγνωση και στάση των συμμετεχόντων σε θαλάσσια σπορ (όπως κολύμβηση, καταδύσεις και σκι) φαίνεται να συσχετίζεται θετικά με τη συμμετοχή τους σε πραγματικές πράσινες δράσεις, ενώ διαπιστώνονται διαφορές βάσει δημογραφικών χαρακτηριστικών όπως η ηλικία και η οικογενειακή κατάσταση (Kontogianni et al., 2020). Παράλληλα, έρευνες σε κοινότητες ορειβατών αναδεικνύουν την αυξημένη σύνδεση με το περιβάλλον που σχετίζεται με τη συστηματική συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες, ιδιαίτερα όταν συνδυάζονται με προγράμματα που προάγουν την ενημέρωση και την περιβαλλοντική εκπαίδευση (Κουθούρης και συν., 2021).

Η σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με την καλλιέργεια συνείδησης, συμπεριφοράς και σύνδεσης με το φυσικό περιβάλλον, φαίνεται να ξεκινά από την προσχολική ηλικία. Οι υπαίθριες δραστηριότητες στο νηπιαγωγείο προάγουν όχι μόνο την κινητική ανάπτυξη αλλά και την επαφή με το περιβάλλον μέσω βιωματικής μάθησης και παιχνιδιού στη φύση (Zafeiroudi et al., 2021). Παράλληλα, δραστηριότητες με φιλοσοφική και πνευματική βάση, όπως η γιόγκα, έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην ενίσχυση της σύνδεσης με τη φύση ενηλίκων, ενσωματώνοντας αξίες όπως η μη βία (Ahimsa), η λιτότητα και ο σεβασμός προς το περιβάλλον (Zafeiroudi et al., 2021). Η πρακτική της γιόγκα, πέρα από σωματική άσκηση, καλλιεργεί τη συνειδητότητα και τη βιώσιμη στάση ζωής, υποστηρίζοντας

καθημερινές πράξεις φιλικές προς το περιβάλλον, όπως η ανακύκλωση, η εξοικονόμηση ενέργειας και η μείωση της κατανάλωσης.

Η συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες όπως η γιόγκα ενισχύει τον βαθμό ανάμειξης των ατόμων, καθώς χαρακτηρίζεται από υψηλή αφοσίωση, ταύτιση με τις αξίες της πρακτικής και συνέπεια στη συμμετοχή, στοιχεία που παραπέμπουν στον ορισμό της «σοβαρής αναψυχής» του Stebbins (1992) (Zafeiroudi et al., 2022). Οι συμμετέχοντες σε yoga retreats βιώνουν την πρακτική ως μια ολιστική εμπειρία, στην οποία το σώμα, το πνεύμα και το περιβάλλον συνυπάρχουν αρμονικά, ενισχύοντας έτσι τη συναισθηματική και γνωστική τους ανάμειξη. Η κυριαρχία της Χάθα Γιόγκα και η έμφαση στον διαλογισμό σε κίνηση ενισχύουν την ψυχολογική ταύτιση του ατόμου με τη δραστηριότητα (Ζάννα et al., 2022).

Παράλληλα, η ενσυνειδητότητα που καλλιεργείται μέσα από τη γιόγκα αυξάνει την ποιότητα της ανάμειξης, καθώς οι συμμετέχοντες δεν βιώνουν απλώς μια φυσική άσκηση αλλά μια συνειδητή, βιωματική διαδικασία που επεκτείνεται και στην καθημερινότητά τους. Η ανάμειξη αυτή μετατρέπεται σε στάση ζωής, επηρεάζοντας θετικά την περιβαλλοντική συμπεριφορά, την αυτορρύθμιση και τη συναισθηματική σταθερότητα. Οι συμμετέχοντες, κυρίως γυναίκες μέσης ηλικίας με αυξημένο μορφωτικό και οικονομικό υπόβαθρο, επιδεικνύουν υψηλό βαθμό προσωπικής επένδυσης στη δραστηριότητα και αναπτύσσουν έναν ουσιαστικό δεσμό τόσο με τη φύση όσο και με τις κοινότητες πρακτικής (Zafeiroudi et al., 2022). Ως εκ τούτου, η γιόγκα μπορεί να θεωρηθεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα δραστηριότητας που προάγει σε βάθος τον βαθμό ανάμειξης σε σωματικό, συναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο.

Η ανάμειξη σε φυσικά περιβάλλοντα δεν προάγει μόνο τη σωματική και ψυχική ευεξία, αλλά ενισχύει και δημιουργικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Οι χώροι πρασίνου φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην τόνωση της δημιουργικότητας, υποστηρίζοντας τη γνωστική ενεργοποίηση και την εστίαση, στοιχεία που ενισχύουν την προσωπική ανάμειξη με δραστηριότητες ή εργασίες (Charisi et al., 2025). Παράλληλα, η συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση των Vasilaki et al. (2025) επιβεβαίωσε την πολυδιάστατη επίδραση της υπαίθριας αναψυχής στην ανάπτυξη παιδιών και εφήβων, επισημαίνοντας θετικά αποτελέσματα σε τομείς όπως η ψυχική υγεία, οι διαπροσωπικές σχέσεις και η περιβαλλοντική υπευθυνότητα. Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν τη σύνδεση ανάμεσα στη συμμετοχή σε δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον και στην ενίσχυση της ανάμειξης των συμμετεχόντων, καθώς

φαίνεται πως το φυσικό περιβάλλον λειτουργεί ως ενισχυτικός παράγοντας αφοσίωσης και ταύτισης με τη δραστηριότητα.

1.5 Μελέτες που έχουν Χρησιμοποιήσει το Ερωτηματολόγιο των Kyle et al. (2004)

Σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία το ερωτηματολόγιο των Kyle et al. (2004) έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές έρευνες για να μελετήσει την ανάμειξη σε διάφορα πλαίσια όπως είναι η αναψυχή, η άσκηση και ο τουρισμός φύσης. Έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμο στην διερεύνηση ψυχολογικών παραγόντων και παραγόντων συμπεριφοράς οι οποίοι επηρεάζουν την δέσμευση των ατόμων με δραστηριότητες και τόπους.

Μία χαρακτηριστική μελέτη είναι αυτή των Kyle, Graefe and Manning (2004) που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Journal of Park and Recreation Administration* με τίτλο *“Attached Recreationists... Who are they?”*. Η συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποίησε το ερωτηματολόγιο προκειμένου να εξετάσει την επίδραση της προσκόλλησης στον τόπο με διάφορες μεταβλητές οι οποίες αφορούν την συμπεριφορά των επισκεπτών, όπως οι προτιμήσεις για τον τόπο και την συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής και άσκησης. Η μελέτη ανέδειξε τη σύνδεση μεταξύ ψυχολογικής σύνδεσης με ένα τόπο και επιλογών που αφορούν δραστηριότητες αναψυχής, ενισχύοντας έτσι την κατανόηση της ανάμειξης ως πολυδιάστατου φαινομένου.

Σε άλλη έρευνα των Kyle et al. (2004) με τίτλο *“An Examination of Recreationists’ Relationships with Activities and Settings”* που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Leisure Sciences* το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε για να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συμμετοχής σε δραστηριότητες και της προσκόλλησης στον τόπο σε τρεις ομάδες αναψυχής: σε πεζοπόρους και ανθρώπους που ασχολούνται με το καγιάκ και το rafting στον ποταμό South Fork στην Καλιφόρνια. Η έρευνα ανέδειξε διαφορές ανάλογα με τον τύπο της δραστηριότητας, δείχνοντας έτσι πως η ανάμειξη διαφοροποιείται ανάλογα με τον βαθμό φυσικής και ψυχολογικής ανάμειξης στη δραστηριότητα.

Στην έρευνα του Lee, T. H. (2011) με τίτλο *“How Recreation Involvement, Place Attachment and Conservation Commitment Affect Environmentally Responsible Behavior”* το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε στο πλαίσιο μελέτης της περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς. Εξετάστηκε πως η ανάμειξη με την δραστηριότητα, η προσκόλληση στον τόπο και η δέσμευση για περιβαλλοντική προστασία σχετίζονται με συμπεριφορές υπεύθυνες προς το περιβάλλον. Τα ευρήματα έδειξαν πως τα άτομα με υψηλά επίπεδα ανάμειξης και συναισθηματικής σύνδεσης με τον τόπο εμφάνιζαν ισχυρότερες τάσεις υιοθέτησης περιβαλλοντικά θετικών

πρακτικών, δείχνοντας έτσι την σημασία της ψυχολογικής ανάμειξης για την καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης.

Οι Funk & James (2006) στην έρευνά τους με τίτλο "*Consumer Loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance*" έκαναν χρήση των εννοιών ανάμιξη, η ταύτιση και συναισθηματική προσκόλληση, επηρεασμένες από το μοντέλο των Kyle et al. (2004). Η μελέτη εξέτασε τη διαδικασία μέσω της οποίας αναπτύσσεται η αφοσίωση σε μια αθλητική ομάδα από την οπτική του καταναλωτή. Τα αποτελέσματά της έδειξαν πως η ανάμειξη αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ταύτιση την αφοσίωση μακροχρόνια.

Επιπλέον σε μελέτη των Beaton et al. (2011) χρησιμοποιήθηκε η πολυδιάστατη δομή της κλίμακας των Kyle et al. με σκοπό να μετρήσει την ανάμιξη ατόμων με αθλητικές δραστηριότητες. Έτσι επιβεβαιώθηκε η πολυδιάστατη φύση της ανάμειξης και η σημασία της για την κατανόηση της σχέσης των ατόμων με την δραστηριότητα.

Τέλος σε μελέτη των Alexandris et al. (2008) με τίτλο "*Examining the relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreational sport activity*" η κλίμακα χρησιμοποιήθηκε για ελληνικό δείγμα. Αυτή η έρευνα διερεύνησε πως η ανάμιξη στον ελεύθερο χρόνο σχετίζεται με την ψυχολογική δέσμευση και την πίστη για μία δραστηριότητα αναψυχής.

Οι Βλαχόπουλος, Θεοδωράκης και Πανοπούλου (2007) μελέτησαν την ελληνική εκδοχή της κλίμακας ανάμειξης των Kyle et al. σε δείγματα ατόμων όπου συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης και αναψυχής. Στόχος της έρευνάς τους ήταν να εξεταστεί η ψυχομετρική εγκυρότητα και αξιοπιστία της κλίμακας στο ελληνικό πλαίσιο. Τα βασικά σημεία της μελέτης τους περιλαμβάνουν την επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση, η οποία επιβεβαίωσε τη δομή τριών παραγόντων (έλξη, αυτό-έκφραση, κεντρικότητα), υψηλούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας για όλες τις υπό-κλίμακες και την συσχέτιση της ανάμειξης με άλλες μεταβλητές όπως η παρακίνηση και η πρόθεση συνέχισης της άσκησης, υποδεικνύοντας την προβλεπτική εγκυρότητα της κλίμακας.

Τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών ανέδειξαν την ανάμειξη ως καθοριστικό ψυχολογικό παράγοντα για την κατανόηση της συμπεριφοράς σε πλαίσια αναψυχής και άσκησης. Συγκεκριμένα η ανάμειξη σχετίζεται θετικά με την συχνότητα συμμετοχής, την προσκόλληση και την πρόθεση μακροχρόνιας ενασχόλησης με μία δραστηριότητα. Η χρήση της κλίμακας σε ελληνικά δείγματα μέσω των μελετών των Βλαχοπούλου, Θεοδωράκη και Πανοπούλου, υποστήριξε τη διαπολιτισμική εγκυρότητα του εργαλείου.

Η συμβολή των ερευνών αυτών είναι σημαντική καθώς προσφέρουν ένα έγκυρο εργαλείο για τη μελέτη ψυχολογικών πτυχών της συμμετοχής, βοηθώντας επαγγελματίες και ερευνητές να σχεδιάσουν πιο εστιασμένες παρεμβάσεις για την προώθηση της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας.

2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. Δείγμα της έρευνας

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 374 ενήλικα άτομα (N=374), τα οποία συμμετείχαν συστηματικά σε μία από δύο μορφές φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο τους. Συγκεκριμένα, 211 άτομα (56,4%) ασχολούνταν με υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής μη αγωνιστικού χαρακτήρα, ενώ 163 άτομα (43,6%) ασχολούνταν με άσκηση δύναμης/λειτουργική μορφή, όπως προπόνηση με βάρη ή CrossFit. Από πλευράς φύλου, 159 συμμετέχοντες (42,5%) ήταν άνδρες και 215 (57,5%) ήταν γυναίκες. Όσον αφορά την ηλικία, 181 άτομα (48,4%) ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα 17–29 ετών, 50 άτομα (13,4%) στην ομάδα 30–39 ετών, 92 άτομα (24,6%) στην ομάδα 40–49 ετών, 44 άτομα (11,8%) στην ομάδα 50–59 ετών και 7 άτομα (1,9%) ήταν 60 ετών και άνω. Αναφορικά με τα έτη συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα, 57 άτομα (15,2%) δήλωσαν συμμετοχή για ≤ 1 έτος, 126 άτομα (33,7%) για 2 έως 4 έτη, 64 άτομα (17,1%) για 5 έως 7 έτη και 127 άτομα (34,0%) για 8 έτη και άνω. Η συχνότητα συμμετοχής διαμορφώθηκε ως εξής: 93 άτομα (24,9%) ασκούσαν σχεδόν καθημερινά, 188 άτομα (50,3%) μερικές φορές την εβδομάδα, 69 άτομα (18,4%) μερικές φορές τον μήνα, 14 άτομα (3,7%) μερικές φορές το εξάμηνο και 10 άτομα (2,7%) μερικές φορές τον χρόνο. Ως προς το επίπεδο συμμετοχής, 319 άτομα (85,3%) δήλωσαν ερασιτεχνική/χόμπι συμμετοχή, 9 άτομα (2,4%) δήλωσαν συμμετοχή σε επαγγελματικό επίπεδο, ενώ 46 άτομα (12,3%) δήλωσαν συνδυασμό ερασιτεχνικής και επαγγελματικής συμμετοχής (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N=374)

Μεταβλητή	Κατηγορίες	n	%
Τύπος φυσικής δραστηριότητας	Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής	211	56,4%
	Άσκηση δύναμης / λειτουργική μορφή	163	43,6%
Φύλο	Άνδρες	159	42,5%
	Γυναίκες	215	57,5%
Ηλικιακή ομάδα	17–29 ετών	181	48,4%
	30–39 ετών	50	13,4%
	40–49 ετών	92	24,6%
	50–59 ετών	44	11,8%
	60 ετών και άνω	7	1,9%

<i>Έτη συμμετοχής</i>	≤ 1 έτος	57	15,2%
	2–4 έτη	126	33,7%
	5–7 έτη	64	17,1%
	8 έτη και άνω	127	34,0%
<i>Συχνότητα συμμετ.</i>	Σχεδόν καθημερινά	93	24,9%
	Μερικές φορές την εβδομάδα	188	50,3%
	Μερικές φορές τον μήνα	69	18,4%
	Μερικές φορές το εξάμηνο	14	3,7%
	Μερικές φορές τον χρόνο	10	2,7%
<i>Επίπεδο συμμετ.</i>	Ερασιτεχνική / χόμπι	319	85,3%
	Επαγγελματική	9	2,4%
	Συνδυασμός ερασιτεχνικής και	46	12,3%
	επαγγελματικής συμμετοχής		

Η επιλογή του δείγματος πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling), από άτομα που συμμετείχαν συστηματικά σε μια από τις δύο μορφές φυσικής δραστηριότητας, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής μη αγωνιστικού χαρακτήρα και άσκηση σε γυμναστήρια (βάρη, CrossFit). Τα άτομα του δείγματος ήταν ήδη προσβάσιμα στον ερευνητή και προέρχονταν από συλλόγους, γυμναστήρια και υπαίθριους χώρους. Η δειγματοληψία ευκολίας είναι μια μη τυχαιοποιημένη μέθοδος επιλογής συμμετεχόντων, κατά την οποία το δείγμα συγκεντρώνεται από άτομα που είναι εύκολα προσεγγίσιμα, χωρίς την εφαρμογή κάποιου στατιστικού ή τυχαίου κριτηρίου. Η επιλογή έγινε βάσει της διαθεσιμότητας των συμμετεχόντων και της πρόσβασης του ερευνητή στους συγκεκριμένους χώρους. Όλοι οι συμμετέχοντες πληρούσαν τα προκαθορισμένα κριτήρια ένταξης στην έρευνα, ήτοι να είναι ενήλικες, να συμμετέχουν ενεργά σε μία από τις δύο προαναφερθείσες μορφές φυσικής δραστηριότητας και να μην ανήκουν σε κλινικό πληθυσμό. Επιπλέον, δεν λάμβαναν ιατρική, φαρμακευτική ή ψυχολογική υποστήριξη κατά τα δύο τελευταία έτη, εξασφαλίζοντας έτσι την εγκυρότητα και ομοιογένεια του δείγματος ως προς την ψυχοσωματική τους κατάσταση.

2.2. Όργανο αξιολόγησης

Η ανάμειξη των συμμετεχόντων με τη φυσική δραστηριότητα αξιολογήθηκε με τη χρήση της Κλίμακας Ανάμειξης (Involvement Scale), η οποία έχει σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό και έχει χρησιμοποιηθεί σε παλαιότερες μελέτες με υψηλή αξιοπιστία (Θεοδωράκης και συν., 2007). Η κλίμακα περιλαμβάνει δεκατρία θέματα,

τα οποία αποτυπώνουν τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαστάσεις της ανάμειξης. Οι συμμετέχοντες καλούνται να δηλώσουν τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας τους με κάθε δήλωση, χρησιμοποιώντας επταβάθμια κλίμακα Likert (1 = Διαφωνώ απόλυτα έως 7 = Συμφωνώ απόλυτα). Η υψηλή τιμή υποδηλώνει αυξημένο επίπεδο ανάμειξης με τη φυσική δραστηριότητα.

Οι συμμετέχοντες έλαβαν την ακόλουθη οδηγία:

Εκτιμήστε το κατά πόσο Συμφωνείτε ή Διαφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις

1 = Διαφωνώ απόλυτα 7 = Συμφωνώ απόλυτα

Δήλωση	1	2	3	4	5	6	7
Η δραστηριότητα είναι από τις πιο συναρπαστικές ασχολίες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Η δραστηριότητα είναι ένα από τα πράγματα που με ικανοποιούν περισσότερο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Η συμμετοχή στη δραστηριότητα που επέλεξα με χαλαρώνει από την πίεση της καθημερινής ζωής	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αυτή η δραστηριότητα παίζει σοβαρό ρόλο στη ζωή μου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Τα θέματα γύρω από αυτή τη δραστηριότητα με ενδιαφέρουν πολύ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Τα θέματα γύρω από αυτή τη δραστηριότητα είναι πολύ σημαντικά για μένα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αυτή η δραστηριότητα λέει πολλά για το ποιος είμαι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Η συμμετοχή στη δραστηριότητα με εκφράζει	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Όταν συμμετέχω σε αυτή τη δραστηριότητα είμαι ο εαυτός μου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μου αρέσει να συζητώ για θέματα γύρω από αυτή τη δραστηριότητα με τους φίλους μου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μπορείς να πεις πολλά για έναν άνθρωπο όταν τον βλέπεις να κάνει αυτή τη δραστηριότητα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι οργανωμένα γύρω από αυτή τη δραστηριότητα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι με κάποιον τρόπο συνδεδεμένοι με αυτή τη δραστηριότητα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε δια ζώσης από τον ερευνητή, με τη φυσική του παρουσία στους χώρους όπου υλοποιούνταν τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, δηλαδή σε γυμναστήρια, συλλόγους και υπαίθριους χώρους αναψυχής. Η διαδικασία διεξήχθη κατόπιν λήψης σχετικής άδειας από τις διοικήσεις των κέντρων παροχής υπηρεσιών, με τη συνεργασία των υπευθύνων και εκπαιδευτών των τμημάτων. Οι τελευταίοι παρευρίσκονταν κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, προκειμένου να διασφαλιστεί η ομαλή διεξαγωγή της διαδικασίας και να παρασχεθούν διευκρινίσεις όπου χρειαζόταν.

Πριν την έναρξη της διαδικασίας, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πλήρως για τον σκοπό της έρευνας, τη φύση της συμμετοχής τους, καθώς και για τη διασφάλιση της ανωνυμίας και του εθελοντικού χαρακτήρα της διαδικασίας. Ζητήθηκε η υπογραφή γραπτής συγκατάθεσης, με την οποία επιβεβαίωναν ότι συμμετέχουν εθελοντικά και κατόπιν πλήρους ενημέρωσης. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε ατομικά, διαρκούσε περίπου 10 λεπτά της ώρας, και δεν απαιτούσε καμία προηγούμενη εμπειρία ή εξειδικευμένη γνώση από τους συμμετέχοντες.

Η συλλογή των δεδομένων περιορίστηκε αυστηρά σε άτομα που πληρούσαν τα προκαθορισμένα κριτήρια συμμετοχής, ήτοι να είναι ενήλικες και να συμμετέχουν ενεργά σε οργανωμένες μορφές φυσικής δραστηριότητας, όπως υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και άσκηση σε γυμναστήριο (βάρη, CrossFit). Από τη διαδικασία εξαιρέθηκαν άτομα που ανήκαν σε κλινικούς πληθυσμούς ή/και λάμβαναν ιατρική, φαρμακευτική ή ψυχολογική υποστήριξη κατά τα δύο τελευταία έτη, προκειμένου να διασφαλιστεί η ομοιογένεια του δείγματος ως προς την ψυχοσωματική του κατάσταση και να αποφευχθούν εξωγενείς παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις μετρήσεις της ανάμειξης.

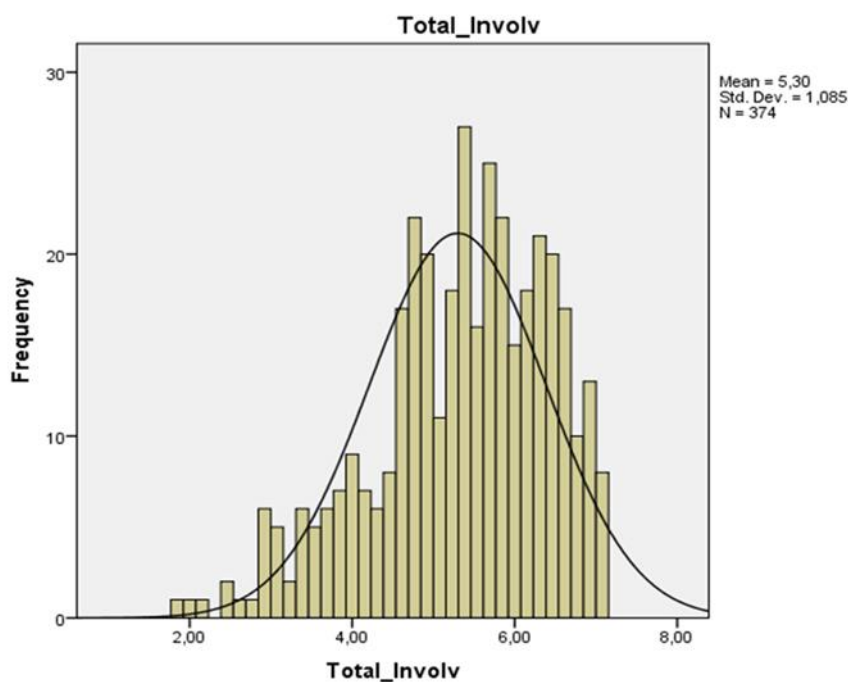
2.4. Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του λογισμικού IBM SPSS Statistics (έκδοση 26.0). Σε πρώτο στάδιο, αναζητήθηκαν περιγραφικά στατιστικά στοιχεία (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, ποσοστά) για την καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος, καθώς και για τη συνολική μεταβλητή ανάμειξης (Total_Involn), η οποία σχηματίστηκε από τον μέσο όρο των δεκατριών θεμάτων της Κλίμακας Ανάμειξης. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε μέσω του δείκτη Cronbach's α , ο οποίος ανήλθε σε .94, καταδεικνύοντας εξαιρετικά υψηλή

εσωτερική συνοχή και τεκμηριώνοντας τη σταθερότητα των μετρήσεων στο παρόν δείγμα.

Ακολούθως, διερευνήθηκε η κανονικότητα του δείγματος για τη μεταβλητή Total_Involv μέσω του τεστ Kolmogorov-Smirnov, το οποίο ανέδειξε στατιστικά σημαντική απόκλιση από την κανονική κατανομή ($p < .001$). Παράλληλα, το ιστόγραμμα της μεταβλητής Total_Involv παρουσίασε αρνητική ασυμμετρία (Skewness = $-.646$), με τις περισσότερες τιμές συγκεντρωμένες προς το ανώτερο άκρο της κλίμακας, γεγονός που επιβεβαίωσε τη μη κανονικότητα της κατανομής (Σχήμα 1). Ως εκ τούτου, για την στατιστική ανάλυση κρίθηκε σκόπιμη η χρήση μη παραμετρικών μεθόδων ανάλυσης για την επαλήθευση των ερευνητικών υποθέσεων.

Σχήμα 1. Ιστόγραμμα της συνολικής μεταβλητής ανάμειξης (Total_Involv) κανονικής κατανομής του δείγματος.



Για την επεξεργασία των ερευνητικών υποθέσεων (H_1 έως H_6) εφαρμόστηκαν μη παραμετρικές μέθοδοι, λόγω της μη κανονικής κατανομής της εξαρτημένης μεταβλητής (Total_Involv). Συγκεκριμένα, για τις υποθέσεις H_1 και H_6 , όπου οι μεταβλητές α) φύλο και β) είδος φυσικής δραστηριότητας αντιμετωπίζονται ως διχοτόμες μεταβλητές, εφαρμόστηκε το τεστ Mann-Whitney U. Για τις υποθέσεις H_2 έως H_5 , στις μεταβλητές α) ηλικιακές ομάδες (τρία επίπεδα), β) συχνότητα συμμετοχής

(τρία επίπεδα) και γ) επίπεδο συμμετοχής (τρία επίπεδα), εφαρμόστηκε ο έλεγχος Kruskal-Wallis H. Σε περιπτώσεις όπου εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, πραγματοποιήθηκε σε συνέχεια ανάλυση Dunn-Bonferroni, προκειμένου να προσδιοριστούν οι ομάδες μεταξύ των οποίων υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$ για όλες τις αναλύσεις.

3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1. 1^η Υπόθεση

Υπόθεση H₁: Υπάρχει διαφορά στον συνολικό βαθμό ανάμειξης (Total_Involv) μεταξύ ανδρών και γυναικών, στο σύνολο του δείγματος.

Για την αξιολόγηση της υπόθεσης αυτής, η εξαρτημένη μεταβλητή Total_Involv (βαθμός ανάμειξης στη φυσική δραστηριότητα) σε συνάρτηση με την ανεξάρτητη μεταβλητή φύλο (άνδρας – γυναίκα). Η μεταβλητή Total_Involv υπολογίστηκε ως ο μέσος όρος των δεκατριών θεμάτων της Κλίμακας Ανάμειξης. Σύμφωνα με τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία, οι άνδρες παρουσίασαν μέσο όρο ανάμειξης $M = 5.22$ ($SD = 1.12$), ενώ οι γυναίκες εμφάνισαν ελαφρώς υψηλότερη τιμή, $M = 5.36$ ($SD = 1.05$). Η διάμεσος για τους άνδρες ήταν $Mdn = 5.23$ και για τις γυναίκες $Mdn = 5.38$. Η κατανομή των τιμών δεν πληροί τα κριτήρια κανονικότητας, επομένως εφαρμόστηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Mann-Whitney U.

Τα αποτελέσματα του ελέγχου έδειξαν ότι η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($U = 15.934.0$, $Z = -1.177$, $p = .239$). Οι μέσοι όροι και οι διακυμάνσεις των τιμών υποδεικνύουν ελαφρώς υψηλότερη ανάμειξη για τις γυναίκες, χωρίς όμως τεκμηρίωση στατιστικής διαφοράς.

Συμπερασματικά, η Υπόθεση H₁ δεν επιβεβαιώνεται, καθώς δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά στον βαθμό ανάμειξης μεταξύ ανδρών και γυναικών. Το φύλο δεν φαίνεται να αποτελεί καθοριστικό παράγοντα διαφοροποίησης της ψυχολογικής σύνδεσης του ατόμου με τη φυσική δραστηριότητα στο παρόν δείγμα.

3.2. 2^η Υπόθεση

Υπόθεση H₂: Υπάρχει διαφορά στον συνολικό βαθμό ανάμειξης (Total_Involv) μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων συμμετεχόντων.

Για την αξιολόγηση της παρούσας υπόθεσης, εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της ηλικιακής ομάδας (ανεξάρτητη μεταβλητή) και του βαθμού ανάμειξης (Total_Involv – εξαρτημένη μεταβλητή), όπως υπολογίστηκε ως ο μέσος όρος των δεκατριών δηλώσεων της Κλίμακας Ανάμειξης. Οι ηλικιακές ομάδες κατηγοριοποιήθηκαν ως εξής:

Πίνακας 2. Διάμεσοι και μέση κατάταξη ανάμειξης ανά ηλικιακή ομάδα.

Ηλικιακή ομάδα	N	M	SD
17–29 ετών	181	5,39	1,02
30–39 ετών	50	5,29	1,06
40–49 ετών	92	5,21	1,11
50–59 ετών	44	5,11	1,07
60+ ετών	7	4,45	1,47

Η πτώση στις μέσες τιμές με την αύξηση της ηλικίας είναι εμφανής, ιδίως για την κατηγορία 60+. Ωστόσο, για να εξεταστεί η στατιστική σημαντικότητα αυτών των διαφορών, εφαρμόστηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis H, δεδομένης της μη κανονικότητας της κατανομής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον βαθμό ανάμειξης μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ($H(4) = 12.186, p = .016$). Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν στατιστικά σημαντική διαφορά στον βαθμό ανάμειξης μεταξύ των ηλικιακών ομάδων. Η πτωτική τάση των μέσων κατατάξεων δείχνει ότι όσο αυξάνεται η ηλικία, μειώνεται η ψυχολογική ανάμειξη στη φυσική δραστηριότητα.

Για να εντοπιστεί η πηγή των διαφορών, πραγματοποιήθηκε post hoc ανάλυση Dunn-Bonferroni, η οποία αποκάλυψε ότι η στατιστικά σημαντική διαφορά εντοπίζεται μεταξύ των ομάδων 17–29 και 60+ ετών ($p = .008$), με τους νεότερους συμμετέχοντες να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης.

Συμπερασματικά, η Υπόθεση H₂ επιβεβαιώνεται, καθώς διαπιστώνεται ότι η ηλικία επηρεάζει τον βαθμό ανάμειξης. Οι νεότεροι συμμετέχοντες εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερη ψυχολογική σύνδεση με τη φυσική δραστηριότητα σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους 60+ ετών.

3.3. 3^η Υπόθεση

Υπόθεση H₃: Υπάρχει διαφορά στον συνολικό βαθμό ανάμειξης (Total_Involv) ανάλογα με τα έτη συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

Η τρίτη υπόθεση εξετάζει κατά πόσο τα έτη συμμετοχής των ατόμων σε φυσική δραστηριότητα (ανεξάρτητη μεταβλητή) επηρεάζουν τον βαθμό ανάμειξης (εξαρτημένη μεταβλητή), όπως αυτός αποτυπώνεται στη μεταβλητή Total_Involv. Οι συμμετέχοντες κατηγοριοποιήθηκαν σε τέσσερις ομάδες βάσει της διάρκειας συμμετοχής τους:

Πίνακας 3. Διάμεσοι και μέση κατάταξη ανάμειξης ανά έτη ενασχόλησης.

Έτη ενασχόλησης	N	Διάμεσος ανάμειξης	Μέση κατάταξη (Mean Rank)
≤1 έτος	57	5.08	118.95
2–4 έτη	126	5.38	144.10
5–7 έτη	64	5.69	156.20
≥8 έτη	127	5.77	159.32

Όπως φαίνεται, υπάρχει σταδιακή αύξηση του βαθμού ανάμειξης όσο αυξάνονται τα έτη συμμετοχής, γεγονός που υποδηλώνει πιθανή θετική συσχέτιση μεταξύ χρονικής διάρκειας και ψυχολογικής σύνδεσης με τη δραστηριότητα. Για τη στατιστική επαλήθευση αυτής της σχέσης εφαρμόστηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis H. Τα αποτελέσματα του ελέγχου ανέδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στον βαθμό ανάμειξης μεταξύ των τεσσάρων ομάδων ($H(3) = 13.652, p = .003$).

Η post hoc ανάλυση Dunn–Bonferroni αποκάλυψε σημαντικές διαφορές:

- μεταξύ ≤1 έτους και ≥8 ετών ($p = .002$)
- και μεταξύ ≤1 έτους και 5–7 ετών ($p = .024$)

Συμπερασματικά, η Υπόθεση H₃ επιβεβαιώνεται. Η διάρκεια συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σχετίζεται σημαντικά με τον βαθμό ανάμειξης, με άτομα μεγαλύτερης εμπειρίας (≥5 έτη) να παρουσιάζουν υψηλότερη ψυχολογική σύνδεση με τη δραστηριότητα σε σύγκριση με τα άτομα που συμμετέχουν ≤1 έτος.

3.4. 4^η Υπόθεση

Υπόθεση H₄: Υπάρχει διαφορά στον συνολικό βαθμό ανάμειξης (Total_Involv) ανάλογα με τη συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα.

Η τέταρτη υπόθεση εξέτασε κατά πόσο η συχνότητα συμμετοχής των ασκούμενων (ανεξάρτητη μεταβλητή) σχετίζεται με διαφορές στον βαθμό ανάμειξης (εξαρτημένη μεταβλητή), όπως καταγράφεται μέσω της μεταβλητής Total_Involv. Οι συμμετέχοντες κατατάχθηκαν σε πέντε ομάδες, ανάλογα με τη συχνότητα με την οποία δήλωσαν ότι συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα:

Πίνακας 4. Διάμεσοι και μέση κατάταξη ανάμειξης ανά συχνότητα συμμετοχής.

Συχνότητα συμμετοχής	N	Διάμεσος ανάμειξης	Μέση κατάταξη (Mean Rank)
Σχεδόν καθημερινά	93	5.85	185.99

Μερικές φορές την εβδομάδα	188	5.54	162.26
Μερικές φορές τον μήνα	69	5.08	129.59
Μερικές φορές το εξάμηνο	14	4.92	98.39
Μερικές φορές τον χρόνο	10	4.08	71.40

Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν μια φθίνουσα πορεία του βαθμού ανάμειξης όσο μειώνεται η συχνότητα συμμετοχής. Για τη στατιστική επαλήθευση της υπόθεσης εφαρμόστηκε ο έλεγχος Kruskal-Wallis H, καθώς η εξαρτημένη μεταβλητή δεν ακολουθεί κανονική κατανομή. Ο έλεγχος ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($H(4) = 27,865, p < .001$).

Η post hoc ανάλυση Dunn–Bonferroni ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές:

- μεταξύ "σχεδόν καθημερινά" και "μερικές φορές τον χρόνο" ($p = .002$),
- καθώς και μεταξύ "μερικές φορές την εβδομάδα" και των ομάδων "μηνιαίας" ($p = .019$) και "εξαμηνιαίας συμμετοχής" ($p = .031$).

Συμπερασματικά, η Υπόθεση H₄ επιβεβαιώνεται, καθώς η συχνότητα συμμετοχής σχετίζεται θετικά με τον βαθμό ανάμειξης. Τα άτομα που ασκούνται πιο συχνά εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής σύνδεσης με τη φυσική δραστηριότητα σε σχέση με εκείνα που συμμετέχουν πιο αραιά.

3.5. 5^η Υπόθεση

Υπόθεση H₅: Υπάρχει διαφορά στον συνολικό βαθμό ανάμειξης (Total_Involv) ανάλογα με το επίπεδο συμμετοχής (ερασιτεχνικό, επαγγελματικό, μεικτό).

Η πέμπτη υπόθεση διερεύνησε εάν το επίπεδο συμμετοχής των ατόμων στη φυσική δραστηριότητα (ανεξάρτητη μεταβλητή) επηρεάζει τον βαθμό ανάμειξης (εξαρτημένη μεταβλητή), όπως μετράται από τη συνολική μεταβλητή Total_Involv. Οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν σε τρεις κατηγορίες:

Πίνακας 5. Διάμεσοι και μέση κατάταξη ανάμειξης ανά είδος ενασχόλησης.

Είδος ενασχόλησης	N	Διάμεσος ανάμειξης	Μέση κατάταξη (Mean Rank)
Ερασιτεχνικό/χόμπι	319	5.38	172.18
Επαγγελματικό	9	6.23	237.28

Συνδυασμός ερασιτεχνικού και επαγγελματικού	46	5.62	186.93
---	----	------	--------

Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι επαγγελματίες παρουσιάζουν υψηλότερη ανάμειξη, ωστόσο το μικρό της πλήθος καθιστά την ερμηνεία προσεκτική. Για την εξέταση της υπόθεσης εφαρμόστηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis H, δεδομένης της ύπαρξης περισσότερων από δύο ομάδων και της μη κανονικότητας της εξαρτημένης μεταβλητής. Ο έλεγχος ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων ($H(2) = 6.568, p = .038$).

Η post hoc ανάλυση Dunn-Bonferroni ανέδειξε ότι η στατιστικά σημαντική διαφορά εντοπίζεται μεταξύ της ομάδας ερασιτεχνικής συμμετοχής και της επαγγελματικής ($p = .032$).

Συμπερασματικά, η Υπόθεση H₅ επιβεβαιώνεται, καθώς το επίπεδο συμμετοχής επηρεάζει την ανάμειξη. Οι επαγγελματίες παρουσίασαν υψηλότερο βαθμό ανάμειξης από τους ερασιτέχνες, όπως υποδεικνύεται από τη μέση κατάταξή τους. Λόγω του πολύ μικρού μεγέθους της επαγγελματικής ομάδας ($N = 9$), η ερμηνεία των ευρημάτων απαιτεί προσοχή.

3.6. 6^η Υπόθεση

Υπόθεση H₆: Υπάρχει διαφορά στον συνολικό βαθμό ανάμειξης (Total_Involv) μεταξύ των συμμετεχόντων που ασκούνται σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και αυτών που συμμετέχουν σε άσκηση δύναμης/λειτουργική (βάρη, CrossFit).

Η έκτη και τελική υπόθεση της παρούσας μελέτης εξέτασε κατά πόσο το είδος φυσικής δραστηριότητας (ανεξάρτητη μεταβλητή) επηρεάζει τον βαθμό ανάμειξης (εξαρτημένη μεταβλητή), της αποτυπώνεται μέσω της μεταβλητής Total_Involv. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες:

Πίνακας 6. Διάμεσοι και μέση κατάταξη ανάμειξης ανά είδος δραστηριότητας

Είδος δραστηριότητας	N	Διάμεσος ανάμειξης	Μέση κατάταξη (Mean Rank)
Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής (μη	211	5.77	200.92

αγωνιστικού χαρακτήρα)			
Άσκηση δύναμης/λειτουργική (βάρη, CrossFit)	163	5.23	164.20

Δεδομένης της ύπαρξης δύο ανεξάρτητων ομάδων και της μη κανονικής κατανομής της εξαρτημένης μεταβλητής, εφαρμόστηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Mann-Whitney U. Το αποτέλεσμα του ελέγχου ανέδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στον βαθμό ανάμειξης μεταξύ των δύο ομάδων ($U = 13.282,0$, $Z = -3,947$, $p < .001$), με τους συμμετέχοντες στις υπαίθριες δραστηριότητες να εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερη ανάμειξη.

Συμπερασματικά, η Υπόθεση H_6 επιβεβαιώνεται. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες στις υπαίθριες δραστηριότητες εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο βαθμό ανάμειξης από όσους ασκούνται σε άσκηση δύναμης ή λειτουργική. Η διαφορά υποδεικνύει πιθανή επίδραση του είδους δραστηριότητας στη βιωματική σύνδεση του ατόμου με αυτή.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε ότι ο βαθμός ανάμειξης των συμμετεχόντων με τη φυσική δραστηριότητα επηρεάζεται κυρίως από παράγοντες που σχετίζονται τη φύση της δραστηριότητας/άσκηση και τη διάρκεια της ενασχόλησης και λιγότερο από δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο. Συγκεκριμένα, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ανάμειξη μεταξύ ανδρών και γυναικών, γεγονός που υποδηλώνει ότι το φύλο δεν αποτελεί καθοριστικό παράγοντα διαφοροποίησης της ψυχολογικής σύνδεσης με τη δραστηριότητα. Αντίθετα, παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, με τους νεότερους συμμετέχοντες (17–29 ετών) να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης από τους μεγαλύτερους, ιδιαίτερα την ομάδα των 60 ετών και άνω. Επιπλέον, η ανάμειξη φάνηκε να αυξάνεται σταδιακά όσο αυξάνονται τα έτη συνεχούς συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα, ενώ υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης καταγράφηκαν επίσης σε συμμετέχοντες που ασκούσαν συχνότερα — ιδίως καθημερινά ή μερικές φορές την εβδομάδα — σε σύγκριση με όσους είχαν πιο αραιή παρουσία. Αξιοσημείωτες ήταν και οι διαφορές ως προς το επίπεδο συμμετοχής, καθώς οι επαγγελματίες και όσοι συνδύαζαν επαγγελματική και ερασιτεχνική συμμετοχή εμφάνισαν υψηλότερο βαθμό ανάμειξης από τους αμιγώς ερασιτέχνες. Τέλος, διαπιστώθηκε ότι το είδος φυσικής

δραστηριότητας επηρεάζει σημαντικά την ανάμειξη, με τους συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες να παρουσιάζουν μεγαλύτερη ψυχολογική σύνδεση με τη δραστηριότητα, συγκριτικά με εκείνους που συμμετείχαν σε άσκηση δύναμης/λειτουργική. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν ότι η ανάμειξη δεν είναι ένα σταθερό προσωπικό χαρακτηριστικό, αλλά επηρεάζεται από το είδος της εμπειρίας, το πλαίσιο συμμετοχής και τη διάρκεια ενασχόλησης, γεγονός με σημαντικές προεκτάσεις τόσο για τη θεωρία όσο και για την πράξη στο πεδίο της φυσικής δραστηριότητας.

4^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο τη διερεύνηση του βαθμού ανάμειξης των συμμετεχόντων σε φυσικές δραστηριότητες, εστιάζοντας στην ψυχολογική σύνδεση που αναπτύσσουν τα άτομα με την ενασχόλησή τους. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε κατά πόσο η ανάμειξη διαφοροποιείται βάσει δημογραφικών μεταβλητών όπως το φύλο, η ηλικία, τα έτη συμμετοχής, η συχνότητα συμμετοχής, το επίπεδο συμμετοχής και το είδος της φυσικής δραστηριότητας. Οι παράγοντες αυτοί επιλέχθηκαν βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, η οποία υποδεικνύει ότι τόσο τα ατομικά χαρακτηριστικά όσο και το πλαίσιο της φυσικής άσκησης επηρεάζουν την ένταση της συναισθηματικής, γνωστικής και συμπεριφοράς των συμμετεχόντων.

Στο πλαίσιο αυτό, διατυπώθηκαν έξι ερευνητικές υποθέσεις. Τα ευρήματα της ανάλυσης ανέδειξαν ότι οι πέντε από τις έξι υποθέσεις επιβεβαιώθηκαν, καταδεικνύοντας πως η ανάμειξη σχετίζεται σημαντικά με την ηλικία, τη διάρκεια και τη συχνότητα της συμμετοχής, αλλά και με τη φύση και τον χαρακτήρα της δραστηριότητας. Αντιθέτως, η υπόθεση που αφορούσε τις διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών δεν επιβεβαιώθηκε, γεγονός που αναδεικνύει ενδιαφέροντα συμπεράσματα ως προς τον ρόλο του φύλου στη σύγχρονη εμπειρία της φυσικής άσκησης.

Η Υπόθεση Η₁, η οποία διερεύνησε το ενδεχόμενο διαφοροποίησης στον βαθμό ανάμειξης μεταξύ ανδρών και γυναικών, δεν επιβεβαιώθηκε, καθώς δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων. Παρότι οι γυναίκες εμφάνισαν ελαφρώς υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης, το φύλο δεν φαίνεται να λειτουργεί ως καθοριστικός παράγοντας ψυχολογικής σύνδεσης με τη φυσική δραστηριότητα στο συγκεκριμένο δείγμα.

Το εύρημα αυτό συνάδει με τη θέση ότι η ανάμειξη εξαρτάται περισσότερο από το προσωπικό νόημα που αποδίδει το άτομο στη δραστηριότητα, παρά από το βιολογικό του φύλο, όπως έχει διατυπωθεί από τους Havitz και Dimanche (1999) και αναλύεται στη θεωρητική θεμελίωση της μελέτης. Η σύνδεση με τη δραστηριότητα διαμορφώνεται μέσω ενδοπροσωπικών παραμέτρων, όπως τα κίνητρα, η ταυτότητα και η εσωτερική παρακίνηση, και λιγότερο μέσα από κοινωνικούς ρόλους που παραδοσιακά όριζαν το φύλο ως διαχωριστικό παράγοντα συμμετοχής. Επιπλέον, η απουσία διαφορών ενδέχεται να αντανakλά σύγχρονες κοινωνικές μετατοπίσεις, καθώς οι γυναίκες έχουν διευρύνει τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες που παλαιότερα θεωρούνταν «ανδρικές», ενώ η συνολική κινητοποίηση των φύλων στη φυσική

δραστηριότητα παρουσιάζει όλο και μεγαλύτερη σύγκλιση (Κουθούρης και συν., 2022; Zafeiroudi et al., 2022).

Αξίζει να σημειωθεί ότι η μέτρηση της ανάμειξης βασίζεται στην υποκειμενική ψυχολογική σύνδεση με τη δραστηριότητα και όχι απλώς στην ποσότητα ή τη διάρκεια συμμετοχής. Επομένως, ενδεχόμενες διαφορές στον τρόπο με τον οποίο τα φύλα προσεγγίζουν την άσκηση μπορεί να μην εκφράζονται σε συνολική τιμή ανάμειξης, αλλά σε επιμέρους διαστάσεις της όπως αυτής της κοινωνικότητας, αυτοέκφρασης, ταύτισης με ρόλους, οι οποίες δεν εξετάστηκαν χωριστά στο πλαίσιο αυτής της έρευνας. Συνολικά, το εύρημα υποστηρίζει την άποψη ότι στο πλαίσιο της σύγχρονης, αυτοκαθοριζόμενης συμμετοχής, το φύλο δεν διαφοροποιεί ουσιαστικά την ψυχολογική ανάμειξη με τη φυσική δραστηριότητα. Ωστόσο, για μια πληρέστερη κατανόηση του ρόλου του φύλου, μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να εξετάσουν τη σχέση της ανάμειξης με τα κίνητρα συμμετοχής, το κοινωνικό πλαίσιο και την πολιτισμική επιρροή της άσκησης στα δύο φύλα.

Σε αντίθεση με το φύλο, η ηλικία αναδείχθηκε ως παράγοντας που επηρεάζει σημαντικά τον βαθμό ανάμειξης (Υπόθεση H₂). Συγκεκριμένα, οι νεότεροι συμμετέχοντες (17–29 ετών) παρουσίασαν υψηλότερη ψυχολογική σύνδεση με τη φυσική δραστηριότητα συγκριτικά με τα άτομα άνω των 60 ετών. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει προηγούμενες θεωρητικές και εμπειρικές προσεγγίσεις, σύμφωνα με τις οποίες οι νεότερες ηλικίες χαρακτηρίζονται από υψηλότερα επίπεδα παρακίνησης, αυξημένη αναζήτηση εμπειριών, καθώς και έντονη ανάγκη κοινωνικής ταύτισης και αίσθησης προσωπικής αξίας μέσα από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής (Havitz et al., 2013; Kyle et al., 2004; Lewthwaite, 1990).

Η αυξημένη ανάμειξη των νεότερων μπορεί επίσης να ερμηνευθεί υπό το πρίσμα της εξελικτικής πορείας του κύκλου ζωής, όπου η αναζήτηση ταυτότητας, η κοινωνική δικτύωση και η ενίσχυση της αυτοεικόνας συνιστούν κυρίαρχες αναπτυξιακές ανάγκες. Επιπλέον, η ανάμειξη αποτελεί βασικό δείκτη ενδογενούς παρακίνησης (Ryan & Deci, 2000), η οποία τείνει να είναι εντονότερη σε νεότερους ενήλικες, ιδίως όταν η δραστηριότητα παρέχει ευκαιρίες για αυτοέκφραση, πρόκληση και νόημα. Συνεπώς, το αποτέλεσμα αυτό ενισχύει την αντίληψη ότι η ηλικία σχετίζεται στενά με το προφίλ ανάμειξης, επιβεβαιώνοντας τη σημασία της ηλικιακής στόχευσης στον σχεδιασμό παρεμβάσεων προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας.

Παρόμοια αυξητική τάση καταγράφηκε και ως προς τη χρονική διάρκεια συμμετοχής (Υπόθεση H₃). Οι συμμετέχοντες με εμπειρία πέντε ετών και άνω

εμφάνισαν υψηλότερο βαθμό ανάμειξης σε σύγκριση με εκείνους που συμμετείχαν για διάστημα έως ενός έτους, γεγονός που υποδηλώνει ότι η συστηματική και διαχρονική ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα ενισχύει σταδιακά τη συναισθηματική σύνδεση του ατόμου με αυτήν.

Το εύρημα αυτό εναρμονίζεται με θεωρητικά μοντέλα που περιγράφουν την ανάμειξη ως δυναμική διαδικασία, η οποία ενισχύεται μέσω επαναλαμβανόμενων εμπειριών, επιτυχιών στην επίτευξη στόχων και σταδιακής ενίσχυσης της ταύτισης με τη δραστηριότητα (Havitz et al., 2013; Kyle et al., 2004). Η μακροχρόνια συμμετοχή λειτουργεί ως καταλύτης για την εγκαθίδρυση ρουτίνας, την ανάπτυξη αίσθησης ικανοποίησης και την ενίσχυση της αθλητικής ταυτότητας. Όπως επισημάνθηκε και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση, η ανάμειξη δεν αποτελεί στατικό ή προκαθορισμένο χαρακτηριστικό, αλλά δομείται και εξελίσσεται μέσα από την εμπειρία (Alexandris et al., 2008), αντανακλώντας τον βαθμό στον οποίο η δραστηριότητα ενσωματώνεται σταδιακά στην καθημερινότητα και στην αυτοαντίληψη του ατόμου.

Η συχνότητα συμμετοχής (Υπόθεση H₄) διαπιστώθηκε ότι επηρεάζει σημαντικά τον βαθμό ανάμειξης. Οι συμμετέχοντες που ασκούσαν καθημερινά ή μερικές φορές την εβδομάδα παρουσίασαν σαφώς υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης συγκριτικά με εκείνους που ασκούσαν σποραδικά (μηνιαία ή ετήσια). Το εύρημα αυτό συνάδει με προηγούμενες έρευνες που τονίζουν τη σημασία της συστηματικότητας για την ενίσχυση της συναισθηματικής σύνδεσης με τη φυσική δραστηριότητα (Havitz et al., 2013; Lewthwaite, 1990).

Η σταθερή ενασχόληση επιτρέπει τη διαμόρφωση ρουτίνας, αυξάνει την ικανοποίηση μέσω προόδου και ενδυναμώνει την προσωπική ταύτιση με τη δραστηριότητα, καθιστώντας την οργανικό μέρος του τρόπου ζωής του ατόμου. Παράλληλα, όπως αναδεικνύεται και στην παρούσα μελέτη, η αυξημένη συχνότητα σχετίζεται με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη δέσμευση, γεγονός που επιβεβαιώνει τον ρόλο της ως βασικό προγνωστικό παράγοντα της μακροχρόνιας ανάμειξης με την άσκηση.

Η Υπόθεση H₅ επιβεβαιώθηκε, καθώς το επίπεδο συμμετοχής αποδείχθηκε καθοριστικός παράγοντας για την ανάμειξη. Οι συμμετέχοντες που δήλωσαν επαγγελματική ή μικτή (επαγγελματική και ερασιτεχνική) ενασχόληση παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης σε σχέση με τους καθαρά ερασιτέχνες. Το εύρημα αυτό συνάδει με τη θεωρία της ανάμειξης, σύμφωνα με την οποία η έντονη προσωπική επένδυση και η ταύτιση με τη δραστηριότητα αυξάνουν την ψυχολογική σύνδεση

(Funk & James, 2006; Kyle et al., 2004). Η επαγγελματική ενασχόληση συνδέεται συχνά με αυξημένη σοβαρότητα, στόχους απόδοσης και κοινωνική αναγνώριση, στοιχεία που ενισχύουν τη συναισθηματική και ταυτοτική διάσταση της ανάμειξης. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Alexandris et al. (2008), η ανάμειξη σε δραστηριότητες με υψηλές απαιτήσεις συνδέεται στενά με την ψυχολογική δέσμευση και την αφοσίωση. Συνεπώς, η στατιστικά σημαντική διαφορά που παρατηρήθηκε υπέρ των επαγγελματιών επιβεβαιώνει την επίδραση του πλαισίου συμμετοχής στην εδραίωση μιας ισχυρής σχέσης με τη φυσική δραστηριότητα.

Τέλος, ως προς το είδος της φυσικής δραστηριότητας (Υπόθεση H₆), οι συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερο βαθμό ανάμειξης από όσους ακολουθούσαν άσκηση δύναμης ή λειτουργική προπόνηση (βάρη, CrossFit). Η ισχυρότερη ανάμειξη στις υπαίθριες δράσεις μπορεί να αποδοθεί στη βιωματική διάσταση του φυσικού περιβάλλοντος, το οποίο ενισχύει τα αισθητηριακά ερεθίσματα, την εμπειρία και τη συναισθηματική ευφορία (Thompson Coon et al., 2011; White et al., 2010; Zafeiroudi, 2020; Zafeiroudi, 2021; Zafeiroudi & Kouthouris, 2021). Παράλληλα, η κοινωνική αλληλεπίδραση που χαρακτηρίζει πολλές υπαίθριες μορφές αναψυχής λειτουργεί ως φυσικός ενισχυτής των εσωτερικών κινήτρων, συνδέοντας την άσκηση με ευχάριστες κοινές εμπειρίες και καλλιεργώντας ισχυρότερη αίσθηση ταύτισης με τη δραστηριότητα.

Επιπλέον, η θεωρία της «πράσινης άσκησης» υποστηρίζει ότι η άμεση έκθεση στη φύση υποκινεί θετικές συναισθηματικές αποκρίσεις, μειώνει το άγχος και ενισχύει την αυτορρύθμιση· στοιχεία που αυξάνουν την εσωτερική παρακίνηση και, κατά συνέπεια, την ανάμειξη (Kontogianni et al., 2020; Mackay & Neill, 2010; Ryan & Deci, 2000). Αντίθετα, η άσκηση σε γυμναστήριο, παρότι προσφέρει προοδευτική επιβάρυνση και μετρήσιμη βελτίωση της απόδοσης (Cranney et al., 2016), απαιτεί υψηλότερη αυτοπειθαρχία και συχνά συνδέεται με εξωγενή κίνητρα όπως εμφάνιση κι επίδοση (Tsartsapakis et al., 2023). Η δομημένη φύση του γυμναστηρίου μπορεί να περιορίζει τη βιωματική απόλαυση και να μην καλλιεργεί στον ίδιο βαθμό τις διαστάσεις ελκυστικότητας και αυτοέκφρασης της κλίμακας ανάμειξης.

Παρά τα παραπάνω, πρέπει να υπογραμμιστεί ότι η μεγαλύτερη ανάμειξη στα υπαίθρια περιβάλλοντα μπορεί να αντικατοπτρίζει φαινόμενο αυτο-επιλογής, άτομα που είναι ήδη προσανατολισμένα σε εμπειρίες φύσης και κοινωνικής διάδρασης ίσως στρέφονται ευκολότερα σε τέτοιες δραστηριότητες, ενισχύοντας περαιτέρω το επίπεδο ανάμειξης τους. Επιπλέον, οι εσωτερικοί φραγμοί όπως καιρικές συνθήκες, πρόσβαση,

ασφάλεια ή δομικοί περιορισμοί που συνοδεύουν την άσκηση υπαίθρου μπορεί να αποκλείουν ομάδες πληθυσμού, κάτι που περιορίζει τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων (Ansari & Lovell, 2009). Συνεπώς, οι μελλοντικές παρεμβάσεις μπορούν να λάβουν υπόψη τόσο τα συγκριτικά πλεονεκτήματα του φυσικού περιβάλλοντος όσο και τα πιθανά εμπόδια πρόσβασης, προκειμένου να διαμορφώσουν βιωματικές, αλλά και συμπεριληπτικές, ευκαιρίες άσκησης.

Τέλος, η έμφαση του δείγματος στις μη αγωνιστικές υπαίθριες δραστηριότητες, οι οποίες ενσωματώνουν έντονα στοιχεία χαλάρωσης και αυτοκαθορισμού (Tsartsapakis et al., 2023), αναδεικνύει τη σημασία της ευελιξίας, της παιγνιώδους διάθεσης και της προσωπικής επιλογής στη διαμόρφωση υψηλού βαθμού ανάμειξης. Στο πλαίσιο των σύγχρονων προγραμμάτων προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας, η στρατηγική αξιοποίηση φυσικών χώρων, η ενίσχυση της κοινωνικής διάστασης και η έμφαση στην εσωτερική απόλαυση θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως κλειδιά για τη διατήρηση βιώσιμης, υψηλής ανάμειξης και, τελικώς, διά βίου ενεργού τρόπου ζωής.

Στη μελέτη, υπάρχουν και ορισμένοι περιορισμοί που πρέπει να αναφερθούν. Οι μικρές υπο-ομάδες, όπως η κατηγορία των επαγγελματιών ή των συμμετεχόντων άνω των 60 ετών, μειώνουν την γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, δε μελετήθηκαν άλλοι παράγοντες που πιθανά να επηρεάζουν τον βαθμό ανάμειξης. Για μελλοντικές μελέτες προτείνεται η διερεύνηση της σχέσης ανάμειξης με ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτισμικές μεταβλητές.

5^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα μελέτη ανέδειξε μια σειρά από σημαντικούς παράγοντες που σχετίζονται με τον βαθμό ανάμειξης των ατόμων στη φυσική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι οι νεότερες ηλικίες, τα άτομα με μακροχρόνια και συχνή συμμετοχή, όσοι δραστηριοποιούνται επαγγελματικά ή μικτά, καθώς και οι συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης. Αντιθέτως, το φύλο δεν διαφοροποιεί σημαντικά την ψυχολογική σύνδεση με τη φυσική δραστηριότητα, γεγονός που αντικατοπτρίζει πιθανές κοινωνικές μετατοπίσεις ως προς τη σημασία του φύλου στη σύγχρονη αθλητική εμπειρία.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο είδος της δραστηριότητας, καθώς οι υπαίθριες δράσεις συνδέθηκαν με σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης. Η φύση του εξωτερικού περιβάλλοντος με τα βιωματικά, κοινωνικά και αισθητηριακά του χαρακτηριστικά, φαίνεται να ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση των ατόμων με τη δραστηριότητα, προάγοντας την εσωτερική παρακίνηση και τη μακροχρόνια προσκόλληση. Παράλληλα, η συστηματική και διαχρονική συμμετοχή συμβάλλει καθοριστικά στην ενίσχυση της αθλητικής ταυτότητας και της αυτο-αποτελεσματικότητας, δημιουργώντας σταθερές βάσεις για βιώσιμο ενεργό τρόπο ζωής.

Τα ευρήματα αυτά έχουν σημαντικές πρακτικές εφαρμογές. Οι σχεδιαστές προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας μπορούν να ενισχύσουν την ανάμειξη των συμμετεχόντων προσφέροντας outdoor επιλογές, ενσωματώνοντας στοιχεία φυσικού περιβάλλοντος σε εσωτερικούς χώρους ή προωθώντας κοινωνικές και βιωματικές διαστάσεις της άσκησης. Ειδικά σε αστικά περιβάλλοντα, η αξιοποίηση των δημόσιων υπαίθριων χώρων για οργανωμένες δράσεις μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αύξηση της συμμετοχής και στην ενίσχυση της σχέσης των ατόμων με τη φυσική δραστηριότητα.

Συνολικά, η μελέτη υπογραμμίζει ότι η ανάμειξη δεν είναι απλώς αποτέλεσμα συμμετοχής, αλλά καλλιεργείται μέσα από την ποιότητα της εμπειρίας, τη διάρκεια, τη συχνότητα και το πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα. Η αξιοποίηση αυτών των παραγόντων αποτελεί κρίσιμο εργαλείο για όσους σχεδιάζουν πολιτικές και προγράμματα που στοχεύουν σε δια βίου ενεργό τρόπο ζωής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D., & Chatzigianni, E. (2008). Examining the relationships between leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among Greek recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, 8(3), 247-264. <https://doi.org/10.1080/16184740802224175>
- Ansari, W. E., & Lovell, G. (2009). Barriers to exercise in younger and older non-exercising adult women: a cross sectional study in London, United Kingdom. *International journal of environmental research and public health*, 6(4), 1443-1455. <https://doi.org/10.3390/ijerph6041443>
- Beaton, A. A., Funk, D. C., Ridinger, L., & Jordan, J. (2011). Sport involvement: A conceptual and empirical analysis. *Sport management review*, 14(2), 126-140. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.07.002>
- Celsi, R. L., & Olson, J. C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of consumer research*, 15(2), 210-224. <https://doi.org/10.1086/209158>
- 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>
- Cohen, D. A., Marsh, T., Williamson, S., Derose, K. P., Martinez, H., Setodji, C., & McKenzie, T. L. (2010). Parks and physical activity: why are some parks used more than others?. *Preventive medicine*, 50, S9-S12. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.08.020>
- Cranney, L., Phongsavan, P., Kariuki, M., Stride, V., Scott, A., Hua, M., & Bauman, A. (2016). Impact of an outdoor gym on park users' physical activity: A natural experiment. *Health & Place*, 37, 26-34. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.11.002>
- Crust, L., Henderson, H., & Middleton, G. (2013). The acute effects of urban green and countryside walking on psychological health: a field-based study of green exercise. <http://www.ijsp-online.com/>

- Fang, W. T., Ng, E., & Chang, M. C. (2017). Physical outdoor activity versus indoor activity: their influence on environmental behaviors. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 797. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070797>
- Fikas, K., Chwaliszewski, K., Waz, D., Mazur, M., Szarłowicz, J., Goliszek, Z., & Samuła, S. (2025). Exploring the therapeutic role of physical activity in psychotic disorders: Cognitive, somatic, and mental health impacts. *Quality in Sport*, 37, 57744–57744. <https://doi.org/10.12775/QS.2024.37.57744>
- Funk, D. C., & James, J. D. (2006). Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20(2), 189-217. <https://doi.org/10.1123/jsm.20.2.189>
- Gothe, N. P., & Kendall, B. J. (2016). Barriers, motivations, and preferences for physical activity among female African American older adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2, 2333721416677399. <https://doi.org/10.1177/2333721416677399>
- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T., & Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences*, 35(1), 45–62. <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.739890>
- Kapalo, P., Vojtasko, L., Vasilisin, D., Domnița, F., Bacoțiu, C., Kandrak, R., & Batorova, M. (2021). Investigation of the influence of the level of physical activity on the air exchange requirements for a gym. *Building and Environment*, 204, 108123. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2021.108123>
- 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>

- Karagiorgos, I., Kouthouris, C., & Alexandris, K. (2020). Investigation of the role of involvement with climbing, attachment to the destination, and loyalty toward Meteora as a brand destination of sports recreation. *Journal of Sport & Recreation Management*, 17 (2)
<https://www.elleda.gr/sites/default/files/5.v. karagiorgos ioannis1 kouthouris charilaos2 alexandris konstantinos3.pdf>
- 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. (2006). «Σχόλη», «Αναψυχή» & «Αθλητισμός»: Εννοιολογική Συσχέτιση των Όρων. *Inquiries in Physical Education and Sport*, 4(1), 68-77.
<https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2006.1122>
- Kouthouris, C., & Alexandris, K. (2005). Can service quality predict customer satisfaction and behavioral intentions in the sport tourism industry? An application of the SERVQUAL model in an outdoors setting. *Journal of Sport & Tourism*, 10(2), 101-111. <https://doi.org/10.1080/14775080500223165>
- 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>
- Kyle, G., & Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure research*, 34(4), 426-448.
<https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949980>
- Kyle, G., Bricker, K., Graefe, A., & Wickham, T. (2004). An examination of recreationists' relationships with activities and settings. *Leisure Sciences*, 26(2), 123-142. <https://doi.org/10.1080/01490400490432019>

- Kyle, G., Graefe, A., & Manning, R. (2004). Attached recreationists... Who are they. *Journal of Park and Recreation Administration*, 22(2), 65-84.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 209–231. <https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950020>
- 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>
- Lee, T. H. (2011). How recreation involvement, place attachment and conservation commitment affect environmentally responsible behavior. *Journal of Sustainable tourism*, 19(7), 895-915. <https://doi.org/10.1080/09669582.2011.570345>
- Lewthwaite, R. (1990). Motivational considerations in physical activity involvement. *Physical Therapy*, 70(12), 808–819. <https://doi.org/10.1093/ptj/70.12.808>
- Mackay, G. J., & Neill, J. T. (2010). The effect of “green exercise” on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of sport and exercise*, 11(3), 238-245. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.01.002>
- Maddock, J. E., & Frumkin, H. (2025). Physical activity in natural settings: An opportunity for lifestyle medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 19(1), 73–87. <https://doi.org/10.1177/15598276241253211>
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1098–1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*, 91, 130–134. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.012>

- Neville, L., & Scott, A. (2013). The impact of outdoor gyms on park use and physical activity. *NSW Government: Sydney, Australia*.
<https://bootcampmilitaryfitnessinstitute.com/wp-content/uploads/2018/05/The-Impact-of-Outdoor-Gyms-on-Park-Use-Physical-Activity-Neville-Scott-2013pdf.pdf>
- Picton, C., Fernandez, R., Moxham, L., & Patterson, C. F. (2020). Experiences of outdoor nature-based therapeutic recreation programs for persons with a mental illness: a qualitative systematic review. *JBİ evidence synthesis*, 18(9), 1820-1869. DOI: 10.11124/JBİSRIR-D-19-00263
- Rogers, R. W., & Morris, J. N. (2003). Does physical activity influence health status? *Public Health Reports*, 118(3), 239-247.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sharon-David, H., Siekanska, M., & Tenenbaum, G. (2021). Are gyms fit for all? A scoping review of the barriers and facilitators to gym-based exercise participation experienced by people with physical disabilities. *Performance Enhancement & Health*, 9(1), 100170. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2020.100170>
- Theodorakis, N. D., Alexandris, K., Panopoulou, K., & Vlachopoulos, S. P. (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν ανασταλτικά την ανάμειξη σε δραστηριότητες παραδοσιακού χορού. *Inquiries in Physical Education and Sport*, 6(2), 212-221. <https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2008.1246>
- Theodorakis, N. D., Panopoulou, K., & Vlachopoulos, S. P. (2007). Παραγοντική δομή και εγκυρότητα πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμειξης στην Αναψυχή. *Inquiries in Physical Education and Sport*, 5(3), 405-413. <https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2007.1218>
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772.

- 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., Zafeiroudi, A., Vanna, G., Gerou, M. (2023). Relationships of Body Dissatisfaction and Self-Esteem with Social Physique Anxiety among University Students in Different Study Programs. *Trends in Psychol.* <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00329-0>
- Turecek, S., Brymer, E., & Rahimi-Golkhandan, S. (2025). The relationship between physical activity environment, mental wellbeing, flourishing, and thriving: A mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 76, 102769. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102769>
- 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>
- White, M., Smith, A., Humphries, K., Pahl, S., Snelling, D., & Depledge, M. (2010). Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 482–493. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.04.004>
- 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., & Kouthouris, C. (2020). Segmenting visitors of a Greek recreational theme park using factors that motivate attendance. *Journal Managing Sport and Leisure*, <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1860802>
- 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., 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. <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 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>
- Γαρίτσης, Ι., Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., & Αλεξανδράκης, 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.
- Δαλάκης, Α. Σ. (2011). *Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής και της ανάμειξης των συμμετεχόντων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής* (Master's thesis).
- 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.
- 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.
- 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>
- 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. & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2008). Περιβαλλοντικό Ενδιαφέρον, Ανθρώπινη Συμπεριφορά και Συμμετοχή σε Υπαίθριες Δραστηριότητες

- Αναψυχής. *Επιστημονικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 5(2), 23-40.
- 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., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2012). Περιβαλλοντικά Υπεύθυνη Συμπεριφορά & Άσκηση σε Υπαίθρια Αθλητικά Κέντρα. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 9(1), 1-9.
- 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.
- Ζήση, Β. (2023). Κινητική αναψυχή στην τρίτη ηλικία. <https://hdl.handle.net/11419/8921>
- 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.
- Καραμίχου, Ζ. Σ. (2023). *Αξιολόγηση της ικανοποίησης από τη ζωή σε ενήλικες που συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού* (Bachelor's thesis).
- Κάσσου, Χ. (2008). *Ποιότητα υπηρεσιών & ανάμιξη πελατών αθλητικών κέντρων* (Bachelor's thesis). <http://hdl.handle.net/11615/1439>
- Κέλλη, Ε., Ζαφειρούδη, Α., Κουθούρης Χ. & Αλεξανδράκης 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.

Κολοκούρης, Π. (2021). Διερεύνηση στάσεων ασκουμένων για «πράσινα γυμναστήρια» και υπαίθριους χώρους άθλησης εν μέσω COVID-19 συνθηκών: Η περίπτωση του Δήμου Λάρισας. <https://amitos.library.uop.gr/xmlui/handle/123456789/5960>

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., & Αλεξανδράκης, 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. (2023). Ελεύθερος χρόνος και υπαίθρια κινητική αναψυχή. <https://hdl.handle.net/11419/8918>

Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., Πατσιαούρας, Α., Μπεκιάρη, Α., Ζήση, Β., & Δαλαμήτρος, Α. (2022). Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες. <https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50>

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>

- Κώτσης, Π. Συσχέτιση των κινήτρων και της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής των πυροσβεστών του Νομού Θεσπρωτίας. <http://dx.doi.org/10.26257/heal.duth.14952>
- Ματσούκα, Ο., & Νάνη, Σ. (2023). Θεραπευτική άσκηση και αναψυχή. <http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-229>
- Μπάμπης, Ν. (2018). *Ποιότητα υπηρεσιών, ανάμιξη και αφοσίωση άπειρων και έμπειρων αθλούμενων σε ιδιωτικά γυμναστήρια* (Bachelor's thesis).
- Νάκης, Ν. (2008). *Ψυχολογικά οφέλη και ανασταλτικοί παράγοντες στη συμμετοχή στην υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής της χιονοδρομίας* (Master's thesis). <http://dx.doi.org/10.26253/heal.uth.2425>
- 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. & Αλεξανδρή 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.
- Τσιλιγκίρη, Σ. (2017). *Ποιότητα υπηρεσιών, ανάμιξη και αφοσίωση των συμμετεχόντων σε προγράμματα άθλησης για όλους* (Bachelor's thesis).