

**ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗΣ ΠΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ  
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

της  
Μαρίας Διαννή

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του διδακτορικού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή».

Τρίκαλα  
2014

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Κουθούρης Χαρίλαος, Αναπληρωτής. Καθηγητής

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Κώστα Γεώργιος, Καθηγητής

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Φιλίππου Φίλιππος, Επίκουρος Καθηγητής

13419/1

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μαρία Διαννή: Συσχέτιση μεταξύ θρησκευτικής πίστης και συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

(Με την επίβλεψη του κ. Χαρίλαου Κουθούρη, Αναπληρωτή καθηγητή)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση της συσχέτισης μεταξύ της θρησκευτικής πίστης, της συμμετοχής αλλά και της συχνότητας σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής των εκπαιδευτικών. Οι συμμετέχοντες ήταν 406 εκπαιδευτικοί (150 άνδρες και 256 γυναίκες). Αυτοί απάντησαν σε τρία ερωτηματολόγια: Κλίμακα Ανάμιξης στην Αναψυχή (Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2003), Θρησκευτική Πίστη (SCSRFQ; Plante & Boccaccini, 1997a,b). Παράλληλα, οι συμμετέχοντες απάντησαν και σε ερώτηση που αφορούσε την συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι γενικά για τους εκπαιδευτικούς η ανάμιξη στις δραστηριότητες αναψυχής είναι ζήτημα Αυτό-έκφρασης. Η κλίμακα «κάποιες φορές» ήταν αυτή που υπερίσχυσε για τη συχνότητα ανάμιξης. Η ειδικότητα των καθηγητών και το γένος επηρεάζουν την ανάμιξη (και τις τρεις διαστάσεις) και την συχνότητα συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Η θρησκευτική πίστη των εκπαιδευτικών είναι σε ένα Μέτριο επίπεδο με τις βαθμολογίες των γυναικών να είναι υψηλότερες από αυτές των ανδρών. Επίσης, τα αποτελέσματα φανέρωσαν θετική συσχέτιση μεταξύ θρησκευτικής πίστης και δύο διαστάσεων της αναψυχής, την ελκυστικότητα και την κεντρικότητα, και των τριών διαστάσεων της αναψυχής με τη συχνότητα άσκησης. Από τα πορίσματα αυτής της μελέτης ένα ουσιώδες συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι οι έννοιες αναψυχή και θρησκευτική πίστη σχετίζονται θετικά μεταξύ τους, οπότε η μία μπορεί να επηρεάζει την άλλη προς μία κατεύθυνση. Αυτό φανερώνει ότι τα άτομα με έντονη τη δύναμη της θρησκευτικής πίστης μπορούν να παρακινούνται ευκολότερα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής και το αντίθετο. Επίσης ένα παρόμοιο συμπέρασμα που προέκυψε είναι αυτό της σχέσης μεταξύ ανάμιξης και συχνότητας σε δραστηριότητες αναψυχής.

Λέξεις Κλειδιά: Αναψυχή, θρησκευτική πίστη, ανάμιξη, εκπαιδευτικοί, συχνότητα άσκησης

## ABSTRACT

Maria Dianni: Correlation among religious faith and participation at sports & leisure activities of Elementary and Secondary Education Teachers  
(Under the supervision of Kouthouris Charilaos, Associate Professor)

The purpose of the present study was to examine the correlation among religious faith, participation and frequency of participation at sports and leisure activities of teachers. Participants were 406 teachers (150 male and 256 female), who filled out three questionnaires: Scale of Leisure Activity Involvement (Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2003) and Religious Faith (SCSRFQ; Plante & Boccaccini, 1997a,b). At the same time participants replied to a question regarding frequency of participation at sports activities. Results showed that in general for teachers, involvement in leisure activities is a matter of Self-Expression. The scale “sometimes” was the one to prevail. The specialty of teachers and gender affect involvement (all three dimensions) as well as the frequency of participation in athletic leisure activities. Religious faith was at a medium level, with the scores of women being higher than those of men. Results also showed a positive correlation between religious faith and the two dimensions of leisure, attractiveness and centrality and between the three dimensions of leisure and frequency of exercise. The findings of the present study showcase an important conclusion resulting from the fact that the concepts leisure and religious faith are positively related and so the one may affect the other to a specific direction. This shows that individuals with intense the strength of religious faith may be more easily urged to participate at leisure activities or the contrary. A similar result found was that of the relation between involvement and frequency of participation at leisure activities.

Key Words: Leisure, religious faith, involvement, teachers, frequency of exercise

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Μεταπτυχιακή αυτή εργασία δεν θα είχε αρχίσει, αν ο καθηγητής κ. Κουθούρης με καλή διάθεση δεν με είχε δεχτεί κοντά του και δεν θα είχε φθάσει στο τέλος της, αν ο ίδιος με την θετική του ενέργεια δεν μου άνοιγε δρόμους για να περάσω χωρίς δυσκολία.

Για αυτό και τον ευχαριστώ θερμά.

Η Μεταπτυχιακή αυτή εργασία δεν θα είχε τελειώσει, αν οι δυο γιοί μου, ο Γιάννης μου και ο Κωνσταντίνος μου, αυτά τα δύο χρόνια σε συνθήκες πίεσης δεν είχαν πάντα μια λύση για μένα.

Μα πριν από όλα και πάνω από όλα το Μεταπτυχιακό μου δεν θα ολοκληρωνόταν στον χρόνο που έπρεπε, αν ο σύζυγος μου Μίλτος δεν ήταν δίπλα μου εκεί που πάντα έπρεπε, πολλές φορές και πριν ακόμη από μένα, για να με βοηθάει και να με στηρίζει στην πράξη. Σε αυτόν αφιερώνω αυτή την εργασία.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	ix
I.ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Η έννοια της ανάμιξης στο χώρο της αναψυχής.....	2
Θρησκεία-Θρησκευτικότητα.....	3
Θρησκευτικότητα και αθλητισμός.....	5
Σημασία της έρευνας.....	6
Σκοπός της έρευνας.....	7
Ερευνητικές υποθέσεις.....	7
Περιορισμοί της έρευνας.....	8
Οριοθετήσεις της έρευνας.....	9
Λειτουργικοί ορισμοί.....	9
II.ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	10
Δραστηριότητες αναψυχής.....	10
Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής.....	11
Θεραπευτικές ιδιότητες των Υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής.....	12
Κίνητρα συμμετοχής – Ανασταλτικοί παράγοντες.....	13
Η Θρησκευτικότητα ως δείκτης συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες.....	15
Προσανατολισμοί της Θρησκευτικότητας.....	16
Διαστάσεις της θρησκείας.....	16
Αθλητισμός και Θρησκεία, ένας Αταίριαστος συνδυασμός.....	18
Αθλητισμός και Θρησκεία, ένας Καλός συνδυασμός.....	19
Η αντίληψη της Εκκλησίας για τον αθλητισμό.....	20
Αθλητισμός και Θρησκεία, η αλληλοεπίδραση των δυο εννοιών.....	22
Η επίδραση των χριστιανικών αξιών στους αθλητές.....	22
Η θρησκευτικότητα των αθλητών, διαφορές των δυο φύλλων.....	24

Η διαχείριση της θρησκευτικής πίστης των αθλητών από τους προπονητές.....	26
Η χρήση της προσευχής.....	27
Νηστεία, μια κοινή πρακτική.....	27
Χριστιανικές/αθλητικές οργανώσεις-εκπαιδευτικά ιδρύματα.....	28
Ο Θρησκευτικός Τουρισμός ως δραστηριότητα αναψυχής.....	29
III.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	32
Δείγμα.....	32
Περιγραφή των οργάνων μέτρησης.....	34
Περιγραφή των δοκιμασιών.....	35
Διαδικασία μέτρησης.....	35
Σχεδιασμός της έρευνας.....	35
IV.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	37
Περιγραφική στατιστική.....	37
Διαφορές στην ανάμειξη σε δραστηριότητες αναψυχής μεταξύ των δημογραφικών μεταβλητών.....	42
Διαφορές στη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης μεταξύ των δημογραφικών μεταβλητών.....	44
Διαφορές στη θρησκευτική πίστη μεταξύ των δημογραφικών μεταβλητών.....	45
Συσχέτιση μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών.....	47
V.ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	48
VI ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	60
VII ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	64
VIII ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	91
Παράρτημα 1: Δημογραφικά στοιχεία.....	92
Παράρτημα 2: Ερωτηματολόγιο θρησκευτικής πίστης	

(Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire).....	93
Παράρτημα 3: Κλίμακα ανάμιξης στην αναψυχή (Consumer Involvement Profiles).....	94
Παράρτημα 4: Ερωτηματολόγιο για τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης.....	95



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 1.</b> Περιγραφική Στατιστική ανά γένος.....	37
<b>Πίνακας 2.</b> Περιγραφική Στατιστική ανά Βαθμίδα Εκπαίδευσης.....	38
<b>Πίνακας 3.</b> Περιγραφική Στατιστική ανά Ειδικότητα Εκπαίδευσης.....	39
<b>Πίνακας 4.</b> Περιγραφική στατιστική ανά Επίπεδο Ηλικίας.....	40
<b>Πίνακας 5.</b> Περιγραφική στατιστική ανά Επίπεδο Εμπειρίας.....	41
<b>Πίνακας 6.</b> Σημαντικότητα Διαφορών Μέσων Όρων Ανάμειξης σε Δραστηριότητες Άσκησης σε σχέση με Δημογραφικά Στοιχεία.....	43
<b>Πίνακας 7.</b> Σημαντικότητα Διαφορών Μέσων Όρων Συχνότητας Συμμετοχής σε Δραστηριότητες Άσκησης σε σχέση με τα Δημογραφικά Στοιχεία.....	44
<b>Πίνακας 8.</b> Σημαντικότητα Διαφορών Μέσων Όρων Θρησκευτικής Πίστης σε σχέση με τα Δημογραφικά Στοιχεία.....	46
<b>Πίνακας 9.</b> Συσχετίσεις όλων των Μεταβλητών.....	47

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**

<b>Σχήμα 1.</b> Ποσοστά εκπαιδευτικών ανά Βαθμίδα Εκπαίδευσης.....	32
<b>Σχήμα 2.</b> Ποσοστά εκπαιδευτικών ανά Ειδικότητα Εκπαίδευσης.....	33
<b>Σχήμα 3.</b> Ποσοστά ανά Επίπεδο Ηλικίας.....	33
<b>Σχήμα 4.</b> Ποσοστά ανά Επίπεδο Εμπειρίας.....	33
<b>Σχήμα 5.</b> Τάση της Θρησκευτικής Πίστης σε σχέση με την ηλικία.....	40
<b>Σχήμα 6.</b> Τάση της Θρησκευτικής Πίστης σε σχέση με την εμπειρία.....	42

## **ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗΣ ΠΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

Ο αθλητισμός και ειδικά αυτός του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής προσεγγίζεται ως μέρος του κοινωνικοπολιτικού γίνεσθαι κάθε εποχής αφού συνδέεται και σχετίζεται και με τις άλλες δραστηριότητες του πολιτισμού (Ηράντος, 1988). Θέματα όπως ο πολιτισμός, η κουλτούρα, η διαχείριση του ελεύθερου χρόνου αποτελούν σημαντικά ζητήματα για την εξέταση της πορείας εξέλιξης κάθε κοινωνικής ομάδας (Κορωναίου, 1996). Παρά τη σημαντικότητα του θέματος όμως και τις εξελίξεις που σημειώνονται διεθνώς στο θέμα του ελεύθερου χρόνου, της άθλησης και της αναψυχής, η σημερινή κοινωνία δεν διαρθρώνεται με βάση τον ελεύθερο χρόνο, ούτε μπορεί από τη μία στιγμή στην άλλη να μετατραπεί σε κοινωνία της αναψυχής (Λύτρας, 2002). Είναι φανερό όμως η προσπάθεια του ανθρώπου καθημερινά να βρει τρόπους βελτίωσης της ποιότητας της ζωής του, και η ανάγκη του να ζήσει κάτω από πιο ανθρώπινες συνθήκες, επιτυγχάνοντας παράλληλα και ένα υψηλότερο βιοτικό επίπεδο.

Η αύξηση και η συσσώρευση των προβλημάτων στους κατοίκους των αστικών κέντρων, ο αγχώδης τρόπος ζωής και εργασίας από τη μια μεριά ή η ανεργία από την άλλη, ο άναρχος πολεοδομικός σχεδιασμός που επέφερε την περιβαλλοντική καταστροφή, η καθιστική ζωή, οδήγησαν τον άνθρωπο στην επιδίωξη της κινητοποίησης και της άθλησης. Ο άνθρωπος οδηγούμενος κάτω από αυτές τις συνθήκες έφτασε αβίαστα στην αναγκαιότητα της κινητικής δραστηριοποίησης. Αυτή αποτελεί μία πρόσφορη διαδικασία βιολογικού και υγιεινού χαρακτήρα - μια και ο ανθρώπινος οργανισμός λειτουργεί και αποδίδει μόνο με την κίνηση και η ανάγκη για σωματική άσκηση είναι μεγάλη (Ζέρβας, 1987). Παράλληλα, η κινητική δραστηριοποίηση αποτελεί και μία δραστηριότητα εκμετάλλευσης του ελεύθερου χρόνου που απαμβλύνει τη σωρεία των επιβαρύνσεων της κοινωνικής ζωής (Λύτρας, 2002). Η ανάγκη θετικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου και προστασίας της υγείας του σύγχρονου ανθρώπου από παθήσεις, σωματικούς και ψυχικούς τραυματισμούς και από την κοινωνική αποξένωση κατέστησε αναγκαία την ανάπτυξη από την κοινωνία διαφόρων οργανωμένων προγραμμάτων φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων (Κουκουμπλιάκος, 2007). Άλλωστε, η ενασχόληση των

πολιτών με προγράμματα αθλητικής αναψυχής αποτελεί ένδειξη σωματικής, πνευματικής, και ψυχικής υγείας (Φατσέα, 2011).

### *Η έννοια της ανάμιξης στο χώρο της αναψυχής*

Τα κίνητρα και η συμπεριφορά που οδηγούν στην ενασχόληση με τις δραστηριότητες αναψυχής είναι έννοιες που έχουν καλά εξεταστεί (Iso-Ahola, 1999). Ωστόσο, μελέτες έχουν δείξει ότι αυτή η σχέση κινήτρων και συμπεριφοράς είναι περισσότερο σύνθετη, αφού ανασταλτικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν με τα κίνητρα και καθορίζουν τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς (Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Absher, Hammitt, & Cavin, 2006; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2004).

Τα τελευταία χρόνια η έννοια της ανάμιξης έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών από το χώρο της αναψυχής και του αθλητισμού, με αποτέλεσμα ένας μεγάλος αριθμός μελετών να έχει δημοσιευθεί στη διεθνή βιβλιογραφία, σε μια προσπάθεια να γίνει κατανοητή η συμπεριφορά των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής. Από τη δεκαετία του '80 ακόμη η ανάμιξη αποτελεί αντικείμενο μελέτης, όντας σημαντική μεταβλητή στη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών σχετικών με τα προϊόντα και τη λήψη απόφασης αγοράς τους (Θεοδωράκης, Πανοπούλου, & Βλαχόπουλος, 2007). Ερευνητές του χώρου έχουν εξετάσει τη σχέση της ανάμιξης με άλλες έννοιες σημαντικές για τη διερεύνηση της συμπεριφοράς, όπως είναι η παρακίνηση, η ψυχολογική δέσμευση, η αντίσταση στην αλλαγή δραστηριότητας, η αφοσίωση των πελατών (Iwasaki & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2003; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2004b).

Σύμφωνα με τους Havitz και Dimanche (1999) η ανάμιξη στην αναψυχή ορίζεται ως «μία μη παρατηρούμενη κατάσταση παρακίνησης, διέγερσης, ή ενδιαφέροντος για μία συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής, η οποία προκαλείται από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση που δραστηριοποιεί το άτομο». Ο Kyle και οι συνεργάτες του (2004b) αναφέρουν ότι ο εννοιολογικός προσδιορισμός της ανάμιξης στην αναψυχή σχετίζεται με την έννοια της «προσωπικής σχετικότητας», που αρχικά αναφέρθηκε από τους Celci και Olson (1988) στο χώρο της συμπεριφοράς καταναλωτών. Μια δραστηριότητα δηλαδή, αποκτά «σχετικότητα», όταν το άτομο θεωρεί ότι σχετίζεται με τον εαυτό του και είναι σημαντική για την επίτευξη προσωπικών του στόχων. Ένας μεγάλος αριθμός ερωτηματολογίων έχει δημοσιευθεί τα τελευταία χρόνια στη βιβλιογραφία, με πολυδιάστατες (Laurent & Kapferer, 1985; McIntyre & Pigram, 1992) και μονοδιάστατες κλίμακες (Bloch, Sherrell, & Ridgeway, 1986; Zaichowsky, 1985), που

αφορούν στη μέτρηση της ανάμιξης στην αναψυχή. Τα πολυδιάστατα μοντέλα μέτρησης της έννοιας φαίνεται μάλιστα ότι είναι αυτά που προτιμώνται τα τελευταία χρόνια από τους ερευνητές (Havitz & Dimanche, 1997, 1999; Kyle et al., 2003), αφού προσφέρουν περισσότερες πληροφορίες και υπερτερούν σε εγκυρότητα.

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Πανοπούλου, και Βλαχόπουλο (2007) το πρώτο πολυδιάστατο μοντέλο μέτρησης της ανάμιξης (Consumer Involvement Profiles CIP) παρουσιάστηκε από τους Laurent και Karferer (1985) στο χώρο της συμπεριφοράς καταναλωτών και είχε πέντε διαστάσεις. Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι οι McIntyre και Pigram (1992) βασιζόμενοι στο προαναφερόμενο μοντέλο προσδιόρισαν την αναψυχή ως έννοια που αποτελείται από τρεις διαστάσεις: Ελκυστικότητα, κεντρικότητα, και αυτοέκφραση. Η *ελκυστικότητα* αναφέρεται στη σημαντικότητα που έχει μια δραστηριότητα για το άτομο καθώς και της ευχαρίστησης, της διασκέδασης και της απόλαυσης που προκύπτει μέσα από αυτή τη συμμετοχή (McIntyre & Pigram, 1992). Η *κεντρικότητα* αναφέρεται στην αξία που κατέχει η δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή του ατόμου. Οι δραστηριότητες που διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην καθημερινότητα των ατόμων οδηγούν σε υψηλές επιδόσεις στη συγκεκριμένη διάσταση (Iwasaki & Havitz, 2004). Τέλος, η *αυτοέκφραση* αναφέρεται στην αυτό-εκπροσώπηση ή την εντύπωση που τα άτομα επιθυμούν να περάσουν στους άλλους μέσω της συμμετοχής τους σε κάποια δραστηριότητα αναψυχής (Kyle & Chick, 2004). Ο προσδιορισμός της ανάμιξης ως έννοια τριών διαστάσεων είναι ο δημοφιλέστερος μεταξύ των ερευνητών στην αναψυχή και έχει χρησιμοποιηθεί σε ένα μεγάλο αριθμό ερευνών στη διεθνή βιβλιογραφία (Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, et al., 2003; Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2004a; Kyle, et al., 2004b; Wiley, Shaw, & Havitz, 2000).

### ***Θρησκεία-θρησκευτικότητα***

Η θρησκεία αποτελεί μια έννοια που εμφανίζει δυσκολίες στην ύπαρξη ενός ορισμού καθολικά αποδεκτού. Ωστόσο, κάποιος μπορεί να ισχυριστεί ότι θρησκεία είναι ένα σύνολο ιδεολογικών αντιλήψεων σχετικά με τις ανώτερες από τον άνθρωπο δυνάμεις. Συνδέεται άμεσα με τη γνώση του σύμπαντος και των δυνάμεων της φύσης και πρεσβεύει ότι όλα οφείλονται στο «Είναι». Ο Otto (1969) περιέγραψε τη θρησκεία ως μία μοναδική εμπειρία του «τρομερού και συναρπαστικού μυστηρίου» από τον άνθρωπο, μία προσωπική συνάντηση με το Θεό, του οποίου ο υπερβατικός και άρρητος χαρακτήρας καθιστά την ανθρώπινη ύπαρξη εφήμερη και μηδαμινή. Ο Eliade (1954) παρομοίως, θεώρησε τη θρησκεία ως το δέος ή τον προσανατολισμό προς το Ιερό. Συνίσταται, δηλαδή, η θρησκεία

σε εκείνες τις αντιλήψεις, τις πρακτικές, τις τελετουργίες και τα συναισθήματα που απευθύνονται προς το Κέντρο, τον πρωταρχικό χρόνο, την «περιοχή της απόλυτης πραγματικότητας»

Αντίστοιχα, η έννοια της θρησκευτικότητας αφορά σε γνωστικές και συμπεριφορικές τεχνικές που προστατεύουν από αδυναμία προσαρμογής και βοηθούν το άτομο στη διαχείριση μεταφυσικών ερωτημάτων για τη ζωή (Miller, Davies, & Greenwald 2000). Η θρησκευτικότητα είναι ευρύτερη έννοια και εμπεριέχει τη συμμετοχή στη Λειτουργία ή σε θρησκευτικού τύπου τελετουργίες, τη γνώση για τους «πυλώνες της πίστεως» - δόγματα, αλλά και για τους κανόνες, την ιεραρχία και τις δομές της θρησκευτικής κοινότητας, την παραδοχή και υποστήριξη των βασικών πεποιθήσεων του θρησκευτικού σώματος, καθώς επίσης και τον προσανατολισμό της καθημερινής ζωής προς τον ορίζοντα της θρησκευτικής νοηματοδότησης (Τσιρώνης, 2012). Οι Poloma και Pendleton (1990), σε έρευνες που αφορούσαν τη θρησκευτικότητα και την ευζωία, αναφέρουν ότι η θρησκευτικότητα μπορεί να αποτελέσει έγκυρο μέσο μέτρησης της ικανοποίησης από τη ζωή, Σύμφωνα με τους Davis (2003), και Condor (1998) η θρησκευτικότητα μπορεί να επηρεάσει το επίπεδο της ευτυχίας τόσο με έμμεσο όσο και με άμεσο τρόπο. Το σημαντικότερο ρόλο για αυτό παίζει η κοινωνική υποστήριξη των ατόμων της ίδιας θρησκευτικής ομάδας, καθώς και η αίσθηση της καθοδήγησης που πηγάζει από τη θρησκευτική εμπειρία. Τα άτομα έχουν μια έμφυτη προδιάθεση να βρίσκουν μέσα στις θρησκευτικές διδαχές κάποιο νόημα και σκοπό για την ύπαρξη τους, καθώς και ένα κώδικα πεποιθήσεων και αξιών, που τους δίνει ψυχολογική δύναμη, τους στηρίζει και καθοδηγεί τις πράξεις τους (Fontana, 2003). Με άλλα λόγια, η θρησκεία και η θρησκευτικότητα παρέχουν ένα ερμηνευτικό πλαίσιο μέσω του οποίου το άτομο διαμορφώνει το προσωπικό σύστημα ερμηνείας των γεγονότων και αναζητά τη βαθύτερη σημασία των βιωμάτων του. Ο βαθμός, όμως, συμμετοχής των πιστών σε λατρευτικού τύπου συνάξεις μπορεί να επηρεάζεται από εξελίξεις στο πολιτικό, κοινωνικό, προσωπικό και θεσμικό τους περίγυρο. Οι καταγραφές της θρησκευτικότητας μπορούν να προσφέρουν μία γενική εικόνα για την ενσωμάτωση της θρησκείας στη δομική λειτουργία της κοινωνίας, δεν θα πρέπει όμως να λησμονείται ότι διαμορφώνονται σε ένα δυναμικό, σχεδόν ρευστό πεδίο κοινωνικών αλλαγών. (Τσιρώνης, 2012).

Στη βιβλιογραφία αναφέρονται διάφορα εργαλεία μέτρησης που έχουν δημιουργηθεί για τις ανάγκες της μελέτης των συγκεκριμένων εννοιών (Hill & Hood, 1999; Hill, Kopp, & Bollinger, 2007; Tsang & McCullough, 2003). Μεταξύ αυτών των εργαλείων που αναπτύχθηκαν είναι το Santa Clara Strength of Religious Faith

Questionnaire (Plante & Boccaccini, 1997a,b). Το SCSRFQ είναι ένα σύντομο ερωτηματολόγιο δέκα ερωτήσεων που διερευνά τη δύναμη της θρησκευτικής πίστης και δέσμευσης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικά συστήματα θρησκευτικών παραδόσεων και αξιών (Plante, 2010). Η εγκυρότητα και αξιοπιστία του SCSRFQ υποστηρίχθηκε από μια σειρά μελετών (Pardini, Plante, Sherman, & Stump, 2000; Plante & Boccaccini, 1997b; Sherman et al., 1999). Εκτός από την αυθεντική πρώτη έκδοση του ερωτηματολογίου με τις δέκα ερωτήσεις αναπτύχθηκε και μια σύντομη έκδοση του SCSRFQ ως Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire-Short Form (SCSRFQ-SF) με πέντε θέματα (Plante, Vallaey, Sherman, & Wallston, 2002). Οι Storch, Roberti, Bravata, και Storch (2004) σε μελέτη τους υποστήριξαν την εγκυρότητα και αξιοπιστία της SCSRFQ-SF.

### ***Θρησκευτικότητα και αθλητισμός***

Οι σύγχρονες συνήθειες και τάσεις της εποχής μας που αφορούν στην άθληση αναψυχής βασίστηκαν στις ανάγκες των ατόμων, μέσα από ένα πλήθος πολλαπλών επιλογών. Η αναψυχή είναι κατά κανόνα μια πολύ προσωπική επιλογή (Χρόνη, 2001) που απευθύνεται στην ενότητα ψυχής και σώματος του ανθρώπου. Η ιδιαίτερη σχέση που αναπτύσσεται με τους άλλους ανθρώπους, κατά την διάρκεια της άθλησης, (επαγγελματικής ή αναψυχής), η υπέρβαση του Εγώ και περισσότερο από όλα η νίκη και το ξεπέρασμα του εαυτού, και των αδυναμιών, οδηγούν σε ένα στάδιο πνευματικό, που θέλει κι εκείνο τη δική του αγωνιστική, έχει τους δικούς του κανόνες, του ανθρώπου με το Θεό. Το πνευματικό στάδιο αυτό έχει πολλά κοινά με τα άλλα στάδια και γήπεδα. Θέλει προσπάθεια για όποιον μπει μέσα να αγωνισθεί. Και όπως στα άλλα στάδια η καλή επίδοση προϋποθέτει καλή ψυχοσωματική υγεία (Παυλάκης & Μιχαλοπούλου, 2012). Οι ίδιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι το άτομο που γυμνάζει το σώμα του, γυμνάζει παράλληλα και την ψυχή του, ώστε να γίνει κυβερνήτης του σώματος του. Ο αθλητισμός προβάλλεται ως μια από τις αποτελεσματικές μεθόδους αγωγής για τον υγιεινό τρόπο ζωής, αλλά και για τις ηθικές επιταγές της θρησκείας μας. Ο συνδυασμός και των δύο αυτών εννοιών μας παρέχει τη δυνατότητα να κρατούμε στέρεα τη λειτουργία του σώματος, να τροφοδοτούμε το πνεύμα μας, και να συμβιώνουμε με πνευματική και ψυχική αρμονία με τους διπλανούς μας. Έρευνες άλλωστε αποδεικνύουν τη συσχέτιση μεταξύ της ψυχολογικής ευεξίας και της ακολουθίας θρησκευτικών πρακτικών (Pargament, 1997). Τα αποτελέσματα αυτά εναρμονίζονται επίσης με τα ευρήματα άλλων μελετών που καταδεικνύουν τη θετική επίδραση του θρησκευτικού προσανατολισμού στην κατάθλιψη

(Gaynes, Magruder, Burns, & Broadhead, 1997; Kostanski & Gullone, 1998), στο άγχος (Forsman & Johnson, 1996; Newbegin & Owens, 1996), και στην αυτοεκτίμηση (Druley & Townsend, 1998; Major, Richards, Cooper, Cozzarelli, & Zubek, 1998). Τα δεδομένα αυτά, λοιπόν, δίνουν ώθηση στη θεωρητική προσέγγιση που επιδιώκει να παρέχει μια θετική βάση συσχέτισης μεταξύ της θρησκευτικότητας, της άθλησης και της ψυχικής υγείας (Pargament & Park, 1995).

### ***Σημασία της έρευνας***

Το ποσοστό ενεργούς συμμετοχής πολιτών σε δραστηριότητες αναψυχής αποτελεί τον ακριβέστερο δείκτη ποιότητας ζωής σε μια κοινωνία (Κουθούρης, Κοντογιάννη, & Αλεξανδρή, 2008). Ωστόσο, παρά την αναγνώριση της αξίας του αθλητισμού και των ερευνών για συμμετοχή σε προγράμματα αθλητισμού στον ελεύθερο χρόνο διεθνώς, υπάρχει έλλειψη στοιχείων όσον αφορά τα ποσοστά συμμετοχής των Ελλήνων στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll 1997 a, b). Η Χρόνη (2001) χαρακτηρίζει τις γνώσεις στα πλαίσια της χώρας μας, ως λίγες και εμπειρικές, καθώς δεν υπάρχουν ούτε στατιστικές καταγραφές, ούτε απόψεις σχετικά με τις δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. Εξειδικεύοντας ακόμη περισσότερο το θέμα δεν στάθηκε εφικτό να βρεθούν στοιχεία που να καταγράφουν την έννοια της θρησκευτικότητας σε συνδυασμό με τους εκπαιδευτικούς και την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό αναψυχής. Η εξέταση ενός άλλου παράγοντα, αυτού της θρησκευτικότητας, που πιθανά να επηρεάζει τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής, με δείγμα εκπαιδευτικούς και των δύο βαθμίδων εκπαίδευσης (Α/βάθμιας και Β/βάθμιας) είναι το αντικείμενο αυτής της μελέτης.

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι ο πολυδιάστατος ρόλος του εκπαιδευτικού υπόκειται σε καθορισμένες υποχρεώσεις, με συγκεκριμένες απαιτήσεις εσωτερικών χαρακτηριστικών, που δομούν μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Η κοινωνικότητα, η αισιοδοξία, η επιμονή και η υπομονή, η συνεργατικότητα, ο ενθουσιασμός, η θετική διάθεση, είναι χαρακτηριστικά που διαμορφώνονται και ισχυροποιούνται μέσα από την ενασχόληση με τις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Το επίπεδο ικανοποίησης ζωής επηρεάζεται θετικά από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής, παρέχοντας τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να αισθάνονται υγιείς, ξεκούραστοι ανανεωμένοι και κατά συνέπεια δημιουργικοί και αφοσιωμένοι στο εκπαιδευτικό τους έργο. Η αυξημένη αυτοπεποίθηση και αυτό-εκτίμηση προάγει την καλύτερη επικοινωνία με τους μαθητές, καθιστώντας με αυτό τον τρόπο αποτελεσματικότερο το παιδαγωγικό έργο των εκπαιδευτικών. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης που αφορά στη δραστηριοποίηση, στα πλαίσια του



αθλητισμού αναψυχής, μέσα από τη ματιά της θρησκευτικότητας θα βοηθήσουν στη συσχέτιση αυτών των παραμέτρων με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων για τη συμμετοχή, τη διερεύνηση χαρακτηριστικών που σχετίζονται με τη συνέπεια στη συνέχιση της δραστηριότητας και την εξέταση τυχόν κωλυμάτων που δημιουργούνται μέσα από τις συγκεκριμένες πεποιθήσεις και στάσεις ζωής. Επειδή, λοιπόν, οι δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν ένα θετικό περιβάλλον για εναλλακτική εκγύμναση και δια βίου άσκηση αυτής της ομάδας των θρησκευόμενων ανθρώπων (Overman, 1997), η συστηματική ενασχόληση αποτελεί επένδυση ζωής για εκπαιδευτικούς και κατά συνέπεια και για τους μαθητές.

### *Σκοπός της έρευνας*

Βασικός σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει το ρόλο της θρησκευτικής πίστης των εκπαιδευτικών Α/θμιας και Β/θμιας Εκπ/σης στην ανάμιξη και τη συχνότητα συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες στα πλαίσια του αθλητισμού αναψυχής. Επίσης, σε αυτή τη μελέτη διερευνήθηκε η ύπαρξη πιθανών διαφορών στη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής σε σχέση με την ηλικία, τη βαθμίδα εκπαίδευσης, την ειδικότητα των εκπαιδευτικών, και το γένος των εκπαιδευτικών.

### *Ερευνητικές Υποθέσεις*

#### *Α Μηδενικές υποθέσεις*

- $H_0$  Δεν θα υπάρχει συσχέτιση της θρησκευτικής πίστης με τις διαστάσεις της ανάμιξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης και της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης.
- $H_0$  Δεν θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμιξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με το γένος.
- $H_0$  Δεν θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμιξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με την ηλικία.
- $H_0$  Δεν θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμιξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με τη βαθμίδα εκπαίδευσης.

- $H_0$  Δεν θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με την ειδικότητα εκπαίδευσης.
- $H_0$  Δεν θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με την εμπειρία.

#### B Εναλλακτικές υποθέσεις

- $H_1$  Θα υπάρχει συσχέτιση της θρησκευτικής πίστης με τις διαστάσεις της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης και της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης.
- $H_1$  Θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με το γένος.
- $H_1$  Θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με την ηλικία.
- $H_1$  Θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με τη βαθμίδα εκπαίδευσης.
- $H_1$  Θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με την ειδικότητα εκπαίδευσης.
- $H_1$  Θα υπάρχουν διαφορές στις διαστάσεις της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης, της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και θρησκευτικής πίστης σε σχέση με την εμπειρία.

#### ***Περιορισμοί της έρευνας***

Ο αριθμός του δείγματος αυτής της μελέτης δεν θα είναι ανάλογος με τον αριθμό των εκπαιδευτικών που υπηρετεί σήμερα στην εκπαίδευση και ως εκ τούτου τα αποτελέσματα, πιθανά, να μην μπορούν να γενικευτούν.

### ***Οριοθετήσεις της έρευνας***

Η έρευνα θα πραγματοποιηθεί με ερωτηματολόγια που θα διανεμηθούν από την ερευνήτρια σε εκπαιδευτικούς της Α/θμιας και Β/θμιας Εκπ/σης της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλονίκης.

### ***Λειτουργικοί Ορισμοί***

Α. Ο όρος «*Θρησκευτική Πίστη*» καταγράφει την πεποίθηση για την αλήθεια της θρησκείας, η οποία δίνει σταθερότητα στη ζωή. Ορίζεται, ακόμη, ως η συμμόρφωση στις παραδοσιακές πεποιθήσεις της θρησκείας (Kelley, Hoffman, & Gill, 1990). Το είδος των θρησκευτικών πεποιθήσεων δεν φαίνεται να έχει σημασία, αν δηλ. η πίστη ενός αθλητή είναι χριστιανική, ισλαμική ή άλλο. Η ίδια η πίστη είναι το σημαντικό και αυτό είναι θέμα περισσότερο ψυχολογίας από ότι θεολογίας (Syed, 2010).

Β. Ο όρος «*Θρησκευτικότητα*» είναι ευρύτερη έννοια και εμπεριέχει τη συμμετοχή στη Λειτουργία ή σε θρησκευτικού τύπου τελετουργίες, τη γνώση για τους «*κυλώνες της πίστεως*»-δόγματα, τους κανόνες, την ιεραρχία, τις δομές της θρησκευτικής κοινότητας και τέλος την παραδοχή των βασικών πεποιθήσεων του θρησκευτικού σώματος.(Τσιρώνης, 2012).

Γ. Ο όρος «*Αθλητισμός αναψυχής*» αφορά μια πλειάδα δραστηριοτήτων, σωματικών και πνευματικών, όπου η ενασχόληση με αυτές μπορεί να αποφέρει πολλαπλά οφέλη στους συμμετέχοντες, σωματικά ψυχικά και πνευματικά (Scherl, 1989). Ο Αθλητισμός αναψυχής περιλαμβάνεται στις δραστηριότητες «*σχόλης*», που στόχο έχουν να φέρουν το άτομο σε κατάσταση «*αναψυχής*» ανεξάρτητα από τη μέθοδο προσέγγισης, που μπορεί να είναι η ψυχαγωγία, το παιχνίδι, η διασκέδαση (Κουθούρης, 2006).

Δ. Ο όρος «*Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής*» αφορά στις δραστηριότητες εκείνες που διεξάγονται σε υπαίθριους χώρους και η εκτέλεση τους περιλαμβάνει κάποια μορφή αλληλοεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων και του περιβάλλοντα χώρου (Miles & Priest, 1990). Οι Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής μπορεί να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε δραστηριότητα, περιβαλλοντική, αθλητική, αναψυχής, κοινωνικής ευαισθητοποίησης υπό μορφή απλής εμπειρίας ή δομημένου προγράμματος, που διενεργείται σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον (Κουθούρης, 2009).

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας θα παρουσιαστεί σε δυο μέρη, στη βιβλιογραφία που έχει σχέση με τις δραστηριότητες Αναψυχής και στην βιβλιογραφία που έχει σχέση με τη Θρησκευτικότητα.

### *Δραστηριότητες αναψυχής*

Ο όρος *δραστηριότητες αναψυχής* καταδεικνύει μία ευρέως αποδεκτή εμπειρία – δραστηριοποίηση στα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου στην οποία συμμετέχει το άτομο εθελοντικά, που παρέχει άμεση εσωτερική ικανοποίηση (Hutchinson, 1949). Ο όρος αναψυχή ερμηνεύεται ως το ευχάριστο συναίσθημα ψυχοσωματικής ανακούφισης που προσφέρει η ανάπαυση, η ψυχαγωγία ή χαλάρωση (Μπαμπινιώτης, 1998), ή η δραστηριότητα που γίνεται για διασκέδαση/ψυχαγωγία, όταν κάποιος δεν εργάζεται (Oxford, 1995). Η αναψυχή είναι ενεργητική, εθελοντική, τα αποτελέσματά της είναι θετικά, δεν υπάρχει επαγγελματική ή οικονομική επιδίωξη, προσφέρει χαρά, είναι εποικοδομητική και τέλος μέσω αυτής το άτομο μπορεί να μάθει να ζει μία ζωή δημιουργική, ευτυχισμένη με περιεχόμενο και νόημα (Αυθίνος, 1998). Επίσης, σύμφωνα με τον Κουθούρη (2006) αναψυχή είναι η κατάσταση ευεξίας (σωματικής, ψυχικής, πνευματικής, συναισθηματικής) στην οποία περιέρχεται το άτομο, ως αποτέλεσμα εμπλοκής σε ελεύθερης επιλογής του δραστηριότητασχόλης. Τα άτομα, δηλαδή, επιδιώκουν συγκεκριμένη ποιότητα εμπειριών μέσα από τις δραστηριότητες τηςσχόλης τους που προσφέρουν ευτυχία για ακόμη περισσότερο διάστημα από όσο τελικά αυτές διαρκούν, ενώ κάποια άλλα άτομα απλώς επιδιώκουν την ξεκούραση και το αναζωογονητικό διάλειμμα που θα σταθεί αντίδοτο στην πίεση της σύγχρονης ζωής (Αυθίνος, 1998). Η αναψυχή, λοιπόν, είναι μια προσωπική επιλογή που αφορά στην έκφραση ατομικών ενδιαφερόντων και αναγκών, οι οποίες αναζητούν ικανοποίηση (Χρόνη, 2001).

Ειδικότερα δε, ο αθλητισμός αναψυχής αποβλέπει πέρα από την ικανότητα αθλητικής απόδοσης, στην ευκαιρία διαχείρισης του στρες της καθημερινής ζωής, στη ρύθμιση του βάρους του, στη βελτίωση της διάθεσής του, στη βελτίωση των λειτουργιών του σώματος του, στην αντίσταση προς τη διαδικασία του γήρατος, στη δημιουργία και

σύναψη κοινωνικών σχέσεων (Χρόνη, 2001). Τελικά, στη διαδικασία της αναψυχής το κεντρικό σημείο δεν είναι το είδος των δραστηριοτήτων, των εγκαταστάσεων ή των προγραμμάτων, αλλά αυτό που έχει σημασία είναι το τελικό προσλαμβανόμενο συναίσθημα των συμμετεχόντων (Gold, 1979). Παρόμοια αναφορά γίνεται και από τον Romney (1945), ο οποίος υποστηρίζει ότι η αναψυχή έχει να κάνει λιγότερο με την κίνηση και περισσότερο με τα συναισθήματα που κερδίζει το άτομο με τη συμμετοχή του σε κάποια δραστηριότητα, μια ανάταση του πνεύματος και της ψυχής.

Οι δραστηριότητες αναψυχής μπορούν να ομαδοποιηθούν στις παρακάτω κατηγορίες: α) Αυτές που έχουν δομημένη εκπαιδευτική μορφή (γυμναστήρια, σχολές εκμάθησης αθλημάτων, τουρισμός, ξενοδοχειακές μονάδες, προγράμματα αθλητισμού για όλους), β) αυτές που αναφέρονται σ' ελεύθερα ασκούμενους (κέντρα αναψυχής, πισίνες, αστικά/δασικά πάρκα, διαδρομές-δραστηριότητες στη φύση, spa), γ) προγράμματα με διαγωνιστική μορφή για μέλη οργανισμών ή μεταξύ οργανισμών (σχολικά πρωταθλήματα, εργασιακός αθλητισμός, πανεπιστημιακά πρωταθλήματα), δ) αυτές που αναφέρονται σε ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα (σύλλογοι-σωματεία επίσημων αθλημάτων, σύλλογοι ερασιτεχνών) (Κουθούρης, 2008).

Τα οφέλη που αποκομίζονται από τις δραστηριότητες του αθλητισμού αναψυχής, όπως ήδη έχουν διαφανεί και στα πλαίσια καταγραφής των ορισμών συνίστανται στην εκπλήρωση ατομικών αναγκών, όπως ικανοποίηση, ευεξία, ευχαρίστηση, γέλιο, διασκέδαση, δημιουργία αλλά και ικανοποίηση κοινωνικών αναγκών, όπως η ανάπτυξη ταυτότητας, δημιουργικότητας, κοινωνικοποίησης (Κουθούρης, 2006). Μέσα από τη συμμετοχή στη διαδικασία του αθλητισμού αναψυχής διερευνώνται τα όρια της ατομικής ελευθερίας, και διαμορφώνεται μια «ειδική» συμπεριφορά απέναντι στην όλη διαβίωση (Λύτρας, 2002). Σύμφωνα με τον Αλεξανδρή (2008) τα οφέλη της συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής θα μπορούσαν να ομαδοποιηθούν σε: α) Φυσιολογικά οφέλη (γενικά οφέλη), β) Οφέλη της άσκησης (συγκεκριμένα οφέλη), γ) Ψυχολογικά οφέλη, και δ) Κοινωνικά οφέλη.

### ***Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής***

Οι Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αφορούν προγράμματα και υπηρεσίες, που υλοποιούνται στην φύση και απευθύνονται σε εκατομμύρια ατόμων σε όλο τον κόσμο, που συμμετέχουν όλες τις εποχές του χρόνου. Σύμφωνα με τους Priest και Gass (1997) τα προγράμματα και οι υπηρεσίες της Υπαίθριας αναψυχής, ανάλογα με τους κεντρικούς στόχους τους και το πελατειακό δυναμικό στο οποίο απευθύνονται, διαχωρίζονται σε

τέσσερις τομείς: α) τομέας υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, β) τομέας ανάπτυξης δεξιοτήτων και διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού στη φύση, γ) τομέας αγωγής υπαίθρου, και δ) τομέας υπαίθριας θεραπευτικής αναψυχής. Οι Miles και Priest (1990) αναφέρουν ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής περιλαμβάνουν και την αλληλοεπίδραση του συμμετέχοντα με τον περιβάλλοντα χώρο. Αποδέκτης των εμπειριών της συμμετοχής στις δράσεις αυτές είναι ο ίδιος ο άνθρωπος, όπως είναι και αποδέκτης των συνεπειών που προκαλούν οι υπαίθριες αυτές εκδηλώσεις στο περιβάλλον. Η ηρεμία, η αίσθηση της φυσικής ομορφιάς, και η διαφυγή από την πόλη είναι οφέλη που αυξάνονται καθώς τα άτομα περνούν από την αναψυχή εσωτερικών χώρων, στην αναψυχή στην ύπαιθρο και μετέπειτα στην ανεξερεύνητη φύση (Rossman & Ylehl, 1977). Το υπαίθριο περιβάλλον συμβάλλει στο να αναδημιουργηθεί το άτομο φυσικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά, και κοινωνικά (Leitner, 1996). Στο συμπέρασμα αυτό καταλήγουν και άλλες έρευνες που επισημαίνουν τη σημασία του πράσινου και της υπαίθρου στην αίσθηση της ψυχικής ευεξίας, τονίζοντας ότι αυτή θεωρείται για μερικούς ανθρώπους πιο σημαντικό κίνητρο ενασχόλησης και από τα σωματικά οφέλη (Hartig, 2006; Maas, Verheij, Groenewegen, De Vries, & Spreeuwenberg, 2006). Σύμφωνα μάλιστα με τους Ardahan και Turgut, (2013) εκτός των δημογραφικών παραγόντων (ηλικία, εκπαίδευση, εισόδημα), η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής επηρεάζει θετικά το επίπεδο Ικανοποίησης Ζωής. Οι Burnett, (1994), McKenzie, (2000), Yerlisu Lara, Ardahan, και Yildiz, (2010) αναφέρουν ότι τα οφέλη που αποκτούν οι συμμετέχοντες μέσα από τις δραστηριότητες αναψυχής και αφορούν στις ατομικές αποφάσεις, στην εκμάθηση διαχείρισης κινδύνων, στη βελτίωση της σωματικής και διανοητικής ικανότητας, στην κοινωνικοποίηση είναι τα στοιχεία αυτά που επιδρούν θετικά στο επίπεδο Ικανοποίησης Ζωής.

### ***Θεραπευτικές ιδιότητες υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής***

Η ύπαιθρος έχει θεραπευτικές ιδιότητες και μπορεί να προκαλέσει σημαντικές αλλαγές στην αντίληψη και εικόνα του ατόμου που συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής (Scherl, 1989). Ο Attarian (1991), αναφέρει πως η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες, κάτω από ιδανικές συνθήκες χώρου και χρόνου, μπορεί να προκαλέσει «επούλωση» σε σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Έρευνα μάλιστα του ΥΠΑΙΘΑ (Δ/ση Φυσικής Αγωγής, 2006) με σκοπό την αποτελεσματικότερη ένταξη των μαθητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕιδΕΑ), μέσω δραστηριοτήτων αναψυχής (πεζοπορία, ορειβασία, κατασκήνωση, χορό, προσαρμοσμένο bowling) στα πλαίσια τότε του προγράμματος Ολυμπιακής Παιδείας, κατέδειξε τη θετική συνεισφορά του

προγράμματος. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής είχαν την αποδοχή των υπεύθυνων καθηγητών, οι οποίοι, σύμφωνα με τις απαντήσεις τους, θεώρησαν ότι με αυτές αναβαθμίζεται η συνεργασία γονέων καθηγητών και το επίπεδο των καθηγητών, ευαισθητοποιείται η τοπική κοινωνία, προωθείται η αποδοχή και η ένταξη αυτών των ατόμων. Παρόμοια ευρήματα με αυτά της προηγούμενης μελέτης υποστηρίχθηκαν και από άλλη μελέτη που επισημαίνει ότι η συμμετοχή των ατόμων με ειδικές δεξιότητες σε προγράμματα αναψυχής επιδρά θετικά στην κοινωνική ενσωμάτωση, την προσωπική ανάπτυξη και προσαρμογή τους (Kleiber, Ashton-Schaeffer, Barrett-Malik, Lee, & Deyell-Hood 1990). Η πνευματική υγεία, η ιδανική διέγερση και η πλήρης απορρόφηση που βιώνει κάποιος στην ύπαιθρο ερμηνεύονται από τις θεωρίες των στόχων, των προσδοκιών και της αυτό-αποτελεσματικότητας (Χρόνη, 2001). Η αίσθηση της απλότητας, της ολοκλήρωσης και η ευαισθησία προς τη φύση είναι επίσης οφέλη που διευκολύνουν την αυτογνωσία (Karlan, 1984). Εξίσου σημαντικό, επίσης, είναι το ότι προσφέρονται ερεθίσματα και παρακίνηση στους συμμετέχοντες ώστε να υιοθετήσουν και να αδράξουν τα ευεργετήματα της «δια βίου άσκησης» χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης (Blair, 1993; Helgo & Drake, 2001; Ragheb, 1993).

#### ***Κίνητρα συμμετοχής - Ανασταλτικοί παράγοντες***

Τα κίνητρα και η προσκόλληση είναι έννοιες θεμελιώδεις στη μελέτη συμπεριφοράς στον αθλητισμό αναψυχής. Η μελέτη τους μπορεί να μας δώσει απάντηση στο γιατί της συμμετοχής (Iso-Ahola, 1999), ενώ η μελέτη της αφοσίωσης μπορεί να μας δώσει πληροφορίες για τη διαδικασία της ανάπτυξης μακροχρόνιας συμμετοχής (Filo, Funk, & O'Brien, 2009). Οι Priest και Gass (1997) αναφέρουν ότι η εσωτερική παρακίνηση είναι ένα σημαντικό κίνητρο όσον αφορά στην αρχική συμμετοχή καθώς και στη συστηματική ενασχόληση των ατόμων με δραστηριότητες αναψυχής, ενώ οι Kouthouris και Spontis (2005) σημειώνουν ότι η πρόθεση είναι ένας παράγοντας πρόβλεψης συμμετοχής. Οι Ruskin και Shamir (1984) βρήκαν ότι δυο από τα τρία σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής σε κινητικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο σχετίζονται με τον εσωτερικό κόσμο των συμμετεχόντων.

Τα εσωτερικά κίνητρα, που σχετίζονται με τη βίωση των θετικών εμπειριών από τη συμμετοχή, κίνητρα δηλαδή ελάττωσης άγχους και απόδρασης, καταγράφουν τους ψηλότερους μέσους όρους σ' έρευνες που διεξήχθησαν στις δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002; Δούκα, Μπαλάσκα, Πολλατίδου, & Τσιφτελίδου, 2011). Η ένταση, η διέγερση-έξαψη από τη μία και η εσωτερική αίσθηση

ψυχολογικής ευημερίας και χαλάρωσης από την άλλη είναι τα κίνητρα για συστηματική συμμετοχή σύμφωνα με τις ίδιες έρευνες. Οι Davies, Lumsdon, και Weston, (2011), καταγράφουν τη ψυχική ευεξία ως σημαντικότερο κίνητρο, θεωρώντας ως δευτερεύον κίνητρο τα οφέλη που αποκομίζονται για την υγεία.

Άλλωστε, τα κίνητρα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης είναι εξ ορισμού εξωτερικά, μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο να ξεκινήσει τη συμμετοχή (Alexandris et al., 2002; Alexandris, Kouthouris, & Girgolas, 2007), αλλά πρέπει στην πορεία να μετατραπούν σε εσωτερικά (θετική εμπειρία και βίωμα των οφελών) προκειμένου να οδηγήσουν στη μακροχρόνια συμμετοχή (Ryan & Deci, 1997). Με δεδομένο ότι ο αθλητισμός και τα διάφορα αθλήματα περιπέτειας είναι τα πιο δημοφιλή είδη ψυχαγωγίας (Κώστα, 1999) καταγράφονται επίσης κίνητρα προσωπικά (γνωριμία, επικοινωνία, επιστροφή στη φύση), κίνητρα πολιτιστικά (γνωριμία με νέους τόπους-συνδυασμός δραστηριοτήτων αναψυχής και τουρισμού ) κίνητρα θέσης/γούστρου (εκμάθηση, εκπαίδευση, αναγνώριση) (Καραβαγγέλης, 1999), και τέλος κίνητρα ψυχολογικά και σωματικής υγείας (Lee & Paffenbarger, 2000). Ο Crandall (1980), αναφέρει την προσωπικότητα και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες ζει το άτομο στη ζωή του, ως λόγους συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής, ενώ ο Levy (1979) την αλληλεπίδραση μεταξύ της προσωπικότητας και των κοινωνικών συνθηκών.

Επίσης, λεπτομερώς έχει εξεταστεί η σχέση των δραστηριοτήτων αναψυχής με παράγοντες όπως η ηλικία, το εισόδημα, και η εκπαίδευση μεμονωμένα ή και σε συνδυασμό μεταξύ τους με αποτελέσματα που καταδεικνύουν τη θετική συσχέτιση και των τριών αυτών μεταβλητών με την αναψυχή (Ardahan 2011a, 2011b, 2012; Lee, Scott, & Floyd, 2001; Solop, Hagen, & Ostergen, 2001; White, 1975; Yerlisu Lapa, 2010). Σύμφωνα, μάλιστα, με τον Dowler (2001) ομάδες με χαμηλό εισόδημα παραθέτουν περισσότερα εμπόδια για τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής. Όσον αφορά τα δημογραφικά στοιχεία αποτελέσματα έρευνας έδειξαν ότι το φύλλο και η ηλικία επηρεάζουν πολύ περιορισμένα τα κίνητρα συμμετοχής των ανθρώπων σε αθλητικές δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής με τις γυναίκες και τις ηλικιακές ομάδες 40-49 ετών να δραστηριοποιούνται περισσότερο όταν μοιράζονται αυτή την εμπειρία με την οικογένεια τους, κάτι που δεν συμβαίνει με τους μικρότερους που επιθυμούν να ανεξαρτητοποιηθούν από τους γονείς τους (Δαλάκης, Τσίτσκαρη, Κώστα, & Αλεξανδρής, 2011). Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και σε άλλη μελέτη (Craig, Russell, Cameron, & Beaulieu, 1997). Επίσης, εκτός από τον ελεύθερο χρόνο έχουν εξεταστεί και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την ενασχόληση με την αναψυχή, όπως η βελτίωση του



βιοτικού επιπέδου, η βελτίωση του μορφωτικού επιπέδου, η αστικοποίηση του πληθυσμού και η αύξηση του αριθμού των αυτοκινήτων (Αυθίνος, 1998).

Όπως, προφανώς, προκύπτει από τα ευρήματα των παραπάνω μελετών οι λόγοι συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής είναι μια σύνθετη διαδικασία, ενώ εξίσου σοβαρά πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής, ώστε να δημιουργούνται από τους αρμόδιους φορείς οι προϋποθέσεις εκείνες που θα αυξάνουν τον αριθμό των ατόμων που δραστηριοποιούνται κινητικά. Σύμφωνα με τους Crawford και Godbey (1987), ενδοπροσωπικοί, διαπροσωπικοί και δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες αποτελούν το θεωρητικό πλαίσιο ομαδοποιημένης ταξινόμησης των αποτρεπτικών εκείνων λόγων, που παρεμβαίνουν στη λήψη απόφασης για συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής.

### ***Θρησκευτικότητα ως δείκτης συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής***

Ο θρησκευτικός προσανατολισμός, αν και συνήθως δεν φαίνεται να είναι η κύρια επιρροή, ωστόσο μπορεί να επηρεάσει την προσωπική συμπεριφορά και στάση απέναντι σε μια σειρά από κοινωνικά και ηθικά δεδομένα (Deford, 1976; Hoffman, 1985). Η θρησκευτικότητα αποτελεί, δηλαδή, μια μεταβλητή, που μπορεί να μετρηθεί, ώστε να ερμηνευτεί η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Επίσης, οι Deford (1976) και Hoffman (1985) αναφέρουν ότι παρατηρείται η απουσία του δείκτη της θρησκείας, λαμβάνοντας μάλιστα υπόψη το εύρος των διαφόρων μεταβλητών που έχουν κατά καιρούς εξετασθεί, γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με τη διεισδυτικότητα της θρησκείας σε όλα τα επίπεδα του οργανωμένου αθλητισμού. Η έννοια της θρησκευτικότητας δεν είναι υπερβατική, αλλά βρίσκεται μέσα στον άνθρωπο και εκφράζει την ίδια τη φύση του. Έρευνες φανερώνουν το ρόλο της θρησκείας στη διαμόρφωση θεμελιωδών αξιών και συμπεριφορών κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της ενηλικίωσης (Francis, 1997), ενώ άλλες επιβεβαιώνουν και τη θετική σχέση της θρησκευτικότητας με τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία (Cohen, 2002; Moberg & Brusek, 1978; Παρασκευόπουλος, 2006).

### ***Προσανατολισμοί της θρησκευτικότητας.***

Σύμφωνα με τους ερευνητές οι προσανατολισμοί της θρησκευτικότητας είναι τρεις, εγγενής, οργανωτική, μη οργανωτική. Η *εγγενής θρησκευτικότητα* αποτελεί την εσωτερική

δέσμευση των ανθρώπων από προσωπικές θρησκευτικές πεποιθήσεις (Koenig, Parkerson, & Meador, 1997). Οι ερευνητές αναφέρουν ότι η εγγενής θρησκευτικότητα συνδέεται με την κοινωνική υποστήριξη και ανακούφιση από το άγχος του ανταγωνισμού (Hoffman, 1992; Kus, 1995). Προτείνεται μάλιστα ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές θα μπορούσαν να ουδετεροποιήσουν στρεσογόνους παράγοντες της ζωής, λειτουργώντας προστατευτικά απέναντι στη ψυχολογική δυσφορία και δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές (Storch, Roberti, Bravata, & Storch, 2004). Η εγγενής θρησκευτικότητα ορίζεται ακόμη ως ο βαθμός στον οποίο το άτομο ενσωματώνει τη θρησκεία στη ζωή του (Koenig, Parkerson, & Meador, 1997), εισπράττοντας έτσι μια ψυχική προστασία από οδυνηρά γεγονότα, με την έννοια ότι η αγάπη του θεού του παρέχει σταθερή αίσθηση της αυτοεκτίμησης και κάλυψη από πιέσεις που δημιουργούν αισθήματα κατάθλιψης (Koenig, 1994).

Δεύτερο προσανατολισμό αποτελεί η *οργανωτική θρησκευτικότητα*, η συχνότητα δηλαδή με την οποία κάποιος παρακολουθεί τις θρησκευτικές υπηρεσίες (Koenig et al., 1997). Τέλος, ως ένας τρίτος προσανατολισμός αναφέρεται ο μη *οργανωτικός προσανατολισμός* που ορίζεται με όρους του χρόνου που πέρασε το άτομο σε ιδιωτικές θρησκευτικές δραστηριότητες, όπως προσευχή ή διαλογισμό (Koenig et al., 1997).

### ***Διαστάσεις της θρησκείας***

Θρησκεία και αθλητισμός αποτελούν δυο σημαντικούς τομείς, που συνθέτουν το κοινωνικό τοπίο στις ζωές των ανθρώπων (Bryant & Mc Elroy, 1997). Όλοι οι λαοί ανέπτυξαν τον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση, συνδέοντας την με την πνευματική άσκηση. Οι λαοί που ανέπτυξαν σε βάθος τον αθλητισμό, ανέπτυξαν εξίσου και τη θρησκεία και τον πολιτισμό γεγονός που αποδεικνύει ότι είναι αλληλένδετα (Παυλάκης & Μιχαλοπούλου, 2012). Το πλήθος των θρησκειών φανερώνει την έμφυτη έφεση του ανθρώπου να στραφεί στον Θεό. Η θρησκεία παρέχει παράλληλα τη βάση για κοινωνική ενσωμάτωση και ενότητα (Δούκα, 2011). Ο Smart (1998) περιέγραψε επτά διαστάσεις της θρησκείας που αφορούν όλα ή τα περισσότερα στοιχεία που περιλαμβάνει η θρησκεία. Είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον το γεγονός της συνάφειας του αθλητισμού με αυτές τις θρησκευτικές διαστάσεις, έτσι ώστε να καθίσταται σαφές πόσο παρόμοιες είναι οι έννοιες της θρησκείας και του αθλητισμού.

### ***Κοινωνική διάσταση***

Μεταξύ των οπαδών των αθλημάτων υπάρχει μία αίσθηση της κοινότητας, ένας ανεπίσημος υποστηρικτικός ρόλος, πίστη, διάθεση προσφοράς, ισχυρή σχέση, αφοσίωση,

πάθος. Αυτή η κοινωνική και θεσμική διάσταση που περιγράφει, πως οι άνθρωποι επηρεάζονται μέσα από την ύπαρξη αυτών των δεδομένων, αντικατοπτρίζεται και μέσα στην εκκλησία, το τζαμί ή άλλους λατρευτικούς χώρους μέσα από τη σύνδεση μιας ομάδας ανθρώπων που υποστηρίζουν και πρεσβεύουν παρόμοιες ιδέες και εκφράζουν συντονισμένα την πνευματικότητα τους. Η διάσταση αυτή πραγματεύεται το πώς η θρησκεία λειτουργεί και διευκολύνει τη ζωή του ανθρώπου.

### ***Βιωματική συναισθηματική διάσταση***

Η πνευματικότητα σχετίζεται με τη θρησκεία και περιγράφεται ως η αναφορά σε βαθιές αξίες και νοήματα στα οποία το άτομο βασίζει τη ζωή του. Για να επιτευχθεί η πνευματικότητα χρειάζεται το πλήρες δυναμικό του ατόμου στο σώμα, στο μυαλό, και στο πνεύμα. Η πνευματικότητα στον αθλητισμό είναι διαφορετική από άτομο σε άτομο και λαμβάνει τη διάσταση της απόλυτης εξάντλησης, της πίεσης του σώματος στα όρια του, του μοναχικού τρεξίματος σε έναν άδειο δρόμο στα όρια του διαλογισμού και του ασκητισμού. Οι Kay και Armstrong (2007) περιγράφουν αυτή την ιδέα σαν βιωματική συναισθηματική διάσταση, μία πνευματική εμπειρία του τρεξίματος, ένα είδος τελετουργίας, έναν απαραίτητο χρόνο για να κάνουμε ενδοσκόπηση, μία μορφή προσκυνήματος.

### ***Δογματική – Φιλοσοφική διάσταση***

Η δογματική διάσταση περιγράφεται ως η αναγνωρισμένη διδασκαλία που υποστηρίζει την πίστη. Αυτή η διάσταση εκφράζεται και στον αθλητισμό. Για παράδειγμα, το μη διαδεδομένο άθλημα του Lacrosse, που δημιουργήθηκε από Αμερικάνους ιθαγενείς, είναι ένα αρχαίο παιχνίδι που σχεδιάστηκε για αναψυχή, για φυσική εξάσκηση, για το κυνήγι και τον πόλεμο (Pietramala, Grauer, & Scott, 2002). Το Lacrosse έπαιξε σημαντικό ρόλο στην κοινότητα και στη θρησκευτική ζωή των φυλών σε όλη την Αμερικάνικη ήπειρο. Η διαδικασία της συμμετοχής χαρακτηρίζεται από βαθιά πνευματικότητα, όπως αρμόζει στο πνεύμα της μάχης στην οποία αναφέρεται. Αυτό είναι ένα παράδειγμα-εξήγηση του γιατί ξεκινάει ένα άθλημα, και ένα παράδειγμα επίσης του αθλητισμού, ως μέρος της δογματικής και φιλοσοφικής διάστασης. Παρόμοια παραδείγματα που εξηγούν τις γενεσιουργές αιτίες θρησκευτικών τελετουργικών εξηγούνται επίσης μέσα από τη δογματική/φιλοσοφική διάσταση (Pietramala, Grauer, & Scott, 2002).

### ***Πρακτική και τελετουργική διάσταση***

Αυτή μπορεί να περιγράψει τις αθλητικές προπονήσεις, τις διατροφικές συνήθειες, τα τελετουργικά πριν από κάθε αγώνα. Περιγράφει ακόμη ενέργειες των οπαδών όπως συγκεκριμένες επευφημίες, τραγούδια, ύμνους της ομάδας. Πρακτικές ανάλογες τηρούνται από τους πιστούς στην τέλεση των θρησκευτικών τους καθηκόντων.

### ***Ηθική και νομική διάσταση***

Αυτή η διάσταση περιγράφει τους νόμους του παιχνιδιού, τους κανόνες και τους κατάλληλους τρόπους δράσης μέσα στο άθλημα είτε ως αθλητής, είτε ως οπαδός. Ίδιο τελετουργικό, κανόνες και δράσεις ακολουθούν και οι πιστοί στη ζωή τους μέσα στην εκκλησία.

### ***Υλική διάσταση***

Η υλική διάσταση αναφέρεται σε στολές, σήματα, αθλητικό εξοπλισμό, περιοδικά, αφίσες, και ότι άλλο σχετίζεται με τον αθλητισμό. Αναλογικά αναπόσπαστα μέρη της θρησκευτικής καθημερινότητας αποτελούν τα Άμφια, τα ενημερωτικά φυλλάδια, και ο ιερός εξοπλισμός, αποδεικνύοντας τελικά στο σύνολο τους ότι κάθε διάσταση της θρησκείας από τις επτά του Smart μπορεί να εξηγηθεί και στον κόσμο του αθλητισμού.

### ***Αθλητισμός και θρησκεία, ένας αταίριαστος συνδυασμός***

Στην αναζήτηση σχέσης μεταξύ αθλητισμού και θρησκείας μπορεί να τεθεί ένα ερώτημα εάν πράγματι υπάρχει σημείο τομής της θρησκείας, της ηθικής, και του αθλητισμού; Αν και υπάρχουν πολλές θεωρητικές μελέτες στην πραγματικότητα υπάρχουν μόνο λίγες εμπειρικές και τεκμηριωμένες έρευνες. Ως εκ τούτου υπάρχουν διαφορετικές θεωρήσεις σχετικά με την υπάρχουσα σχέση ή απόψεις που μεταβάλλονται συνεχώς (Kretschmann & Benz, 2012). Ο συνδυασμός θρησκείας και αθλητισμού θεωρείται ως αταίριαστος επειδή η θρησκεία είναι μη ανταγωνιστική και κοινόχρηστη, είναι έκφραση εσωτερικών διαδικασιών ενώ τα αθλήματα είναι ανταγωνιστικά και ατομικά. Ο αθλητισμός είναι μέρος του κοσμικού υλικού βέβηλου κόσμου, ενώ η θρησκεία μέρος του ιερού και υπερφυσικού. Τα πιστεύω και οι προτιμήσεις στα αθλήματα μεταβάλλονται ενώ της θρησκείας παραμένουν κοινά, αναλλοίωτα και ιερά (Δούκα, 2011). Επίσης, οι πεποιθήσεις-προσανατολισμοί του αθλητισμού σχετίζονται με την καθημερινή ζωή και κοσμικούς σαφείς στόχους, ενώ της θρησκείας σχετίζονται με το απόκοσμο, το πνευματικό και το ιερό (Higgs, 1992). Αυτό καταγράφεται εντονότερα στα αθλήματα που έχουν ανταγωνισμό και επιθετικότητα, στοιχεία που από τη φύση τους είναι ανήθικα και

εγωιστικά και περιλαμβάνουν ίσως και την κατεργασία άλλων πλάγιων μέσων (Boxill, 2003b; Lay, 1993). Αντιθέτως, η θρησκεία ασχολείται με την αγάπη προς όλους, την ταπεινότητα, ανιδιοτέλεια, πίστη στις 10 εντολές, συνδυασμός που καθιστά δύσκολη τη συσχέτιση τους (Lay, 1993). Έννοιες, δηλαδή, που αποδεικνύουν την ανωτερότητα και την αναγνώριση σε βάρους του άλλου, φαίνεται να έρχονται σε πραγματική αντίθεση με τις θεμελιώδεις αρχές του χριστιανισμού, που τονίζουν τη συνεργασία και την αμοιβαιότητα. Για αυτό όσοι πρεσβεύουν ότι έχουν ισχυρή πίστη στα δόγματα του χριστιανισμού θα πρέπει να επιλέγουν την υιοθέτηση του σκοπού, της συμμετοχής και όχι οπωσδήποτε της νίκης (Kelley, Hoffman, & Gill 1990).

### *Αθλητισμός και θρησκεία, ένας καλός συνδυασμός*

Σε αντίθεση με την άποψη ότι η σχέση θρησκείας και αθλητισμού είναι ανέφικτη, εάν κάποιος δει αυτή τη σχέση μέσα από μια άλλη οπτική θεώρηση τότε ο αθλητισμός και η θρησκεία μπορεί να ειπωθεί ότι αποτελούν ένα καλό συνδυασμό. Ο αθλητισμός ενσωματώνει θρησκευτικές αξίες συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης του χαρακτήρα, της σκληρής δουλειάς, της επιμονής, όπως και η ίδια η θρησκεία πρεσβεύει (Lee, 2004). Επιτυχία μέσα από σκληρή δουλειά, αυτοπειθαρχία, προσήλωση στο σκοπό είναι πολύτιμα χαρακτηριστικά ενός αθλητή, αλλά και του πιστού ατόμου (Kelley, Hoffman, & Gill, 1990). Επίσης, θρησκεία και αθλητισμός τονίζουν τον ασκητισμό, ορίζουν κάποιες στιγμές ως εξαιρετικές και σημαντικές, έχουν τελετουργικά πριν, στη διάρκεια και στην ολοκλήρωση σημαντικών εκδηλώσεων, έχουν ήρωες και θύλους, έχουν κτήρια-χώρους για τις συναθροίσεις τους, έχουν τέλος διαδικασίες, που οδηγούν στην προσωπική βελτίωση και μια θεσμοθετημένη οργανωτική δομή (Kretschmann & Benz, 2012). Η θρησκεία χρησιμοποιείται στον αθλητισμό ως μέσο για να αντιμετωπίσει την αβεβαιότητα, να δώσει νόημα στη συμμετοχή, να θέσει την κατάλληλη προοπτική αλληλεγγύης και συνοχής των ομάδων, να επιβεβαιώσει τους κανόνες και τις αρχές των προπονητών (Coakley, 1998). Η πρακτική του αθλητισμού μπορεί να ενσταλάξει μια σειρά και από άλλες κοινές αρετές, όπως ο αυτοέλεγχος, το θάρρος, η δικαιοσύνη, η εμπιστοσύνη, η ειλικρίνεια, χωρίς τις οποίες δεν τεκμηριώνεται η χριστιανική ζωή (Steenbergen & Tamboer, 1998). Ο Novak (1976) εκφράζει την αγάπη του για αυτόν τον εμπνευσμένο αγώνα γιατί προσδιορίζει την εσωτερικότητα του αθλητισμού με μια βαθιά θρησκευτική παρόρμηση που εκφράζεται από ελευθερία, αλλά και από σεβασμό των ορίων, των τελετουργικών και τη λαχτάρα για τελειότητα. Ο Dziubiński (2007) αναγνωρίζει τον αθλητισμό ως ποιείν και ως εκ τούτου όταν το άτομο ασχολείται με αθλητικές

δραστηριότητες γίνεται συνεχιστής ή συν-δημιουργός στο εξαιρετο έργο της ανθρώπινης δημιουργίας.

### *Η αντίληψη της εκκλησίας για τον αθλητισμό*

Σύμφωνα με τον Prebish (1984) ο αθλητισμός είναι θρησκεία γιατί μπορεί, όπως και η θρησκεία, να φέρει τους υποστηρικτές του σε μια εμπειρία τελείωσης/ολοκλήρωσης. Και τα δυο στηρίζονται στις ίδιες φυσικές παρορμήσεις, που δίνουν αύξηση και έρεισμα στη θρησκεία (Coakley, 1986a). Ο αθλητισμός δεν είναι μια αυτόνομη ζώνη αποσυνδεδεμένη με τους σκοπούς του θεού. Αυτή η αποσύνδεση αναιρεί το Θεό ως Δημιουργό και αρνείται τον οντολογικό μας χαρακτήρα. Ο αθλητισμός, ως πολιτιστική δραστηριότητα, δεν έχει νόημα από μόνος του, αλλά αντλεί την αξία του από τη θέση του ως δημιούργημα του Θεού και του ανθρώπου (Wojtyla, 1980). Βιβλικές αναφορές (2 επιστολή προς τον Τιμόθεο 4:7-8) μας θυμίζουν αυτή τη σύνδεση, όπου οι πρώτοι χριστιανοί καλούνται να αγωνιστούν τον αγώνα τον καλό, για να διατηρήσουν την πίστη, ώστε να καταστεί δυνατή η επίτευξη του στεφανιού της νίκης, που αξίζει για αυτούς. Δεν είναι παράδοξο επίσης το γεγονός ότι οι βιβλικοί συγγραφείς αναφέρονται στον αθλητισμό, όταν περιγράφουν τη ζωή της πίστης. Απεικονίζουν, ειδικότερα, αρετές, όπως το θάρρος, η επιμονή, η αποφυγή της εξαπάτησης, της δειλίας, της κακίας. Η πίστη αναγνωρίζεται ως παρόμοια με την αντοχή του Μαραθωνοδρόμου, που καταβάλλει εξαιρετική προσπάθεια για να νικήσει, με την αντοχή που απαιτείται για να παραμείνει η πίστη σταθερή.

Παράλληλα, η συμμετοχή σε αθλητικές διοργανώσεις δίνει την ευκαιρία για αξιόπιστα μαθήματα ζωής που αποτελούν παράδειγμα και πεδίο προβληματισμού. Πως ο κανόνας/εντολή του προπονητή δεσμεύει την ανθρώπινη ελευθερία/επιλογή και πως αυτό μπορεί να μεταφερθεί στην καθημερινή θρησκευτική ζωή μας; «Όλα όσα ξέρω για την ηθική και την αίσθηση καθήκοντος τα έχω μάθει από το ποδόσφαιρο» είχε πει ο βραβευμένος με Νόμπελ το 1957, συγγραφέας Albert Camus, που στα νιάτα του ήταν τερματοφύλακας. Πως προωθούνται οι αρχές της ισότητας, της εθνικής και φυλετικής πολυμορφίας; Τι συμβαίνει όταν οι αθλητές καλούνται να εξαπατήσουν για να κερδίσουν ή όταν προτρέπονται να αποκτήσουν ένα αθέμιτο πλεονέκτημα; Μεταφορικά δηλαδή, πως οι ηθικές αξίες του αθλητισμού ενσωματώνονται και στις διδαχές της θρησκείας ισχυροποιώντας τον χαρακτήρα (Richter, 1998).

Σύμφωνα με τα πατερικά κείμενα η εκκλησία αγαπά και ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη του ανθρώπου στη ψυχή και το σώμα. Βέβαια, κατά το Μεσαίωνα με την

επικράτηση του Χριστιανισμού, ως επίσημης θρησκείας, παρατηρήθηκε απαγόρευση των ψυχαγωγικών και δραστηριοτήτων αναψυχής των πολιτών. Κάθε δραστηριότητα των πολιτών που δεν ήταν χειρονακτική εργασία ή θρησκευτικό καθήκον καταδικαζόταν από την Εκκλησία, ως οκνηρία ή ακόμη χειρότερα ως *adecia* δηλαδή ως μεγάλο αμάρτημα (Κορωναίου, 1996). Στην πραγματικότητα, όμως, η Εκκλησία συνδέεται με τη γνήσια άθληση και υποστηρίζει κάθε τι που βοηθά στην ανάπτυξη και συγκρότηση όλης της προσωπικότητας του ατόμου. Αυτό γιατί η Εκκλησία δεν διακρίνεται μόνο για τον ιδεαλισμό που ανυψώνει τη ψυχή και περιφρονεί το σώμα, αλλά ούτε μόνο για το ματεριαλισμό που παραγνωρίζει τη ψυχή και καταλήγει στη σωματολατρεία. Ο αθλητισμός παρουσιάζεται ως μία από τις αποτελεσματικότερες μεθόδους αγωγής, αφού ο αθλητικός/υγιεινός τρόπος ζωής όπως προβάλλεται από την επιστήμη της Άθλησης και οι ηθικοί κανόνες επιταγές της Θρησκείας δίνουν τη δυνατότητα στέρεας λειτουργία του σώματος και τροφοδότησης του πνεύματος (Βαδραχάνης, 2012). Ο Μέγας Βασίλειος αναφέρει στους λόγους του, ότι η υπέρβαση του Εγώ θέλει τη δική του αγωνιστική για να οδηγήσει σε ένα στάδιο πνευματικό. Το στάδιο αυτό έχει πολλά κοινά με τα άλλα επίγεια στάδια, όπως πειθαρχία τιθάσευση των επιθυμιών και φιλοπονία. Ο αθλητής που ζει πνευματική ζωή ωφελείται και στα δυο στάδια και στο κοινό και στο πνευματικό. Γιατί μόνο ο αθλητισμός, ως αυτοσκοπός, αν δεν συνδυάζεται με την πίστη, έχει μικρή αξία και παροδική, ενώ οδηγεί στην έξαρση του εγωισμού και της φιλαυτίας. Θρησκευτικοί ηγέτες όπως ο Πάπας Ιωάννης Παύλος II ήταν από τους ισχυρούς υποστηρικτές του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας (ήταν γνωστός ως ο αθλητής Πάπας), μέσω της ενθάρρυνσης και προώθησης των αθλητικών δραστηριοτήτων στη ζωή των οπαδών τους (Atcheson, 1994; Coakley, 1998; Kerrigan, 1992; Ladd & Mathisen, 1999). Ο ίδιος ήταν τερματοφύλακας στην ποδοσφαιρική ομάδα του σχολείου του, συμμετείχε σε αγώνες, έπαιξε βόλεϊ και είχε έναν ξεχωριστό σεβασμό για τις υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες (αγαπούσε ιδιαίτερα την πεζοπορία στα βουνά Tatra, φυσικό σύνορο της Σλοβακίας-Πολωνίας) (Feeney, 2005). Αυτός θεωρούσε την ύπαιθρο, ως το μέσο που προκαλεί υπερβατικές εμπειρίες, μια ευκαιρία για θεϊκές συναντήσεις και στοχαστικές ασκήσεις, για την ομορφιά και γαλήνη του θεού, μια καθημερινή βιωματική διαδικασία. Ο Πάπας αναφερόταν συχνά στις ομιλίες του στον αθλητισμό χρησιμοποιώντας τα μηνύματα της 1 προς Κορινθίους επιστολής: (9:24-27) σύμφωνα με τα οποία ένας χριστιανός, όπως ένας αθλητής, που στοχεύει σε ένα συγκεκριμένο σκοπό, πρέπει να πράττει και να ζει για χάρη του Ευαγγελίου (John Paul II, 1984). Ακριβώς όπως ο αθλητισμός οδηγείται μέσα από επιμέρους αγώνες και συγκεκριμένη τακτική από τους αθλητές σε ένα τελικό, έτσι και στη

θρησκεία μια σειρά πράξεων οδηγεί τους χριστιανούς στην προβλεπόμενη αιώνια ζωή (John Paul II, 1979).

### ***Η αλληλοεπίδραση των δυο εννοιών***

Μπορεί, όμως, πράγματι η θρησκεία να αλλάξει τον αθλητισμό; Στην πραγματικότητα η θρησκεία μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση των φαινομένων βίας και της εξαπάτησης στον επαγγελματικό αθλητισμό. Η θρησκεία είναι επίσης σε θέση να χρησιμοποιήσει τον αθλητισμό, ώστε να βρει νέα μέλη για να εκπροσωπούν και τον αθλητισμό, αλλά παράλληλα να συντελούν στη διάδοση της θρησκευτικής πίστης. Η χριστιανική όμως ελπίδα, ότι οι αθλητές θα μπορούσαν να αλλάξουν ριζικά την ηθική κατάσταση των ανταγωνιστικών αθλημάτων, δεν έχει αποδειχθεί ακόμη (Coakley, 1986a). Ο ίδιος υποστηρίζει ότι και η θρησκεία έχει αλλάξει μέσα από τον αθλητισμό. Γίνεται εκκοσμικευμένη, ώστε να ταιριάζει με τη γήινη και υλική φύση του αθλητισμού καθώς και τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα του. Οι αθλητές δηλαδή αρχίζουν να προσεύχονται για επιτυχία και νίκη, φαινόμενο κατά κάποιο τρόπο υποκριτικό, γιατί οι θρησκευτικές διαδικασίες δεν έχουν πρόθεση να πετύχουν υλικούς στόχους. Η επίτευξη νικών και το κυνήγι της επιτυχίας δεν θα πρέπει να μετατραπούν στην κύρια ικανοποίηση της ζωής, επειδή αυτό θα έρχονταν σε αντίθεση με την ηθική της θρησκείας (Coakley, 1986a; Kretschmann & Benz, 2012).

### ***Η επίδραση των χριστιανικών αξιών στους αθλητές***

Ο Sternberg (2003) αναφέρει σε άρθρο του δηλώσεις αθλητών της Sportler ruft Sportler/SRS (γερμανική αθλητική, χριστιανική οργάνωση), σύμφωνα με τις οποίες οι αθλητές που πιστεύουν σε χριστιανικές αξίες έχουν καλύτερη σχέση με τον αθλητισμό. Αθλητές με σταδιοδρομίες, που χαρακτηρίζονται από στρες, τραυματισμούς, απώλεια της πρώτης θέσης, ακαδημαϊκές δυσκολίες, ήττα και άλλες μη αναμενόμενες καταστάσεις, βρίσκουν καταφύγιο στις θρησκευτικές πεποιθήσεις και αποκτούν πλεονέκτημα μέσω της βοήθειας του θεού, για να αποφύγουν τη χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών ή άλλων υποκατάστατων. Η εμπειρία μάλιστα της συμμετοχής σε θρησκευτικές εκδηλώσεις δεν ενισχύει μόνο την αίσθηση του «ανήκειν» σε μια ομάδα, αλλά αυξάνει και την εμπιστοσύνη στις προσωπικές ικανότητες (Berkman, Glass, Brissette, & Seeman, 2000). Οι Cook, Goddard, και Westall (1997) διαπίστωσαν θετική συσχέτιση μεταξύ απαντήσεων που φανέρωναν υψηλές τιμές θρησκευτικής πίστης και άρνησης ύποπτων φαρμακευτικών σκευασμάτων. Αντίστοιχα, οι Sekulic, Kostic, Rodek, Damjanovic, και Ostojic (2009)



αναφέρουν την προστατευτική επίδραση της Σέρβικης Ορθόδοξης θρησκευτικότητας έναντι κρουσμάτων ντόπινγκ σε δείγμα χορευτών και οι Rodek, Sekulic, και Pasalic (2009) την προστατευτική επίδραση της Ισλαμικής θρησκευτικότητας σε βόσνιους αρσιβαρίστες. Παρόμοια συμπεράσματα έχουν προκύψει και σε άλλες μελέτες (Menagi, Harrell, & June, 2008; Nagel & Sgoutas-Emch, 2007). Τέλος, οι Cavar, Sekulic, και Culjak (2012) αναφέρουν παρόμοια αποτελέσματα για τη ρυθμιστική επίδραση της θρησκευτικής πίστης που αφορούν σε κάθε είδους ουσία και κατάχρηση, συμπεριλαμβανομένων τσιγάρων, αναλγητικών, κατασταλτικών της όρεξης και ντόπινγκ με δείγμα αθλήτριες υψηλών επιδόσεων. Επίσης, έρευνα των Storch, Storch, Welsh, και Okun (2002) στο χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού φανέρωσε τη θετική επίδραση της θρησκευτικότητας.

Η σύνδεση των αθλητικών δραστηριοτήτων με μια Ανώτερη δύναμη, αίσθηση που γίνεται κατά βάση αντιληπτή στις υπαίθριες κινητικές δραστηριότητες, είναι θεραπευτική για μεμονωμένα άτομα ή και αθλητές που αισθάνονται λυπημένοι. Σύμφωνα με τους Davis (2003) και Condor (1998) η θρησκευτικότητα και η πνευματικότητα επίσης μπορούν να επηρεάσουν το επίπεδο ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή με άμεσο και έμμεσο τρόπο. Το σημαντικότερο ρόλο για αυτό παίζει η αίσθηση της κοινωνικής υποστήριξης από την κοινή ομάδα και η αίσθηση της καθοδήγησης από την πνευματική εμπειρία. Ο Myers (1995) για το θέμα της υποκειμενικής ποιότητας ζωής, τονίζει τη σημασία των καλών διαπροσωπικών σχέσεων και το ρόλο ύπαρξης υποστηρικτικών κοινωνικών δικτύων. Η ενεργή συμμετοχή αθλητών σε εκκλησιαστικές δραστηριότητες, όπως ο εκκλησιασμός, και εθελοντικές κοινωνικές ομάδες φέρνει σε επαφή άτομα με κοινό σύστημα αξιών και αντιλήψεων γεγονός που ενθαρρύνει τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων και δεσμών. Ο κοινός αυτός τρόπος ζωής και σκέψης, συνδετικός κρίκος των ομοθρήσκων, παρέχει επίσης ασφάλεια και ομαδικότητα, ενώ η αλληλοεπίδραση με το Θείο ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα (Fontana, 2003). Ο ίδιος ερευνητής καταλήγει στο συμπέρασμα ότι από την πίστη πως ο Θεός ή άλλες ανώτερες δυνάμεις μας αγαπούν απορρέει η αυξημένη αυτοεκτίμηση και ευεξία. Σύμφωνα με τον Condor (1998) τα άτομα που αισθάνονται κοντά στο Θεό δηλώνουν πολύ ευτυχισμένα ερμηνεύοντας το αποτέλεσμα με δυο τρόπους: η σχέση με την κοσμική οντότητα ισοδυναμεί με μια κοσμική σχέση εμπιστοσύνης και τρυφερότητας, ενώ επίσης η σχέση αυτή με το Θεό δημιουργεί εντονότερο αίσθημα εγγύτητας με τα άτομα του περιβάλλοντος του. Πέρα από τον κοινωνικό ρόλο της θρησκείας και την αίσθηση του «ανήκειν» οι ερευνητές υποστηρίζουν και την αίσθηση του αυτοελέγχου, που πηγάζει από τη θρησκευτική πίστη. Μέσα από την αναζήτηση του βαθύτερου νοήματος ενός αρνητικού

συμβάντος το άτομο μπορεί να αποκτήσει τον έλεγχο αυτού του συμβάντος και να αντιμετωπίσει την επίπονη κατάσταση με πιο θετικούς όρους (Bandura, 1995; Condon, 1998).

Η θρησκευτική πίστη αποτρέπει, επίσης, τους αθλητές από το να γίνουν αλαζόνες, όταν έχουν πετύχει τη νίκη και να συνειδητοποιήσουν ότι αυτή η επιτυχία δεν είναι το παν στη ζωή. Οι θρησκευόμενοι αθλητές προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν το αθλητικό τους ταλέντο, που τους δίνεται από το Θεό, όσο το δυνατόν καλύτερα. Αυτοί κάνουν αθλητισμό, συμμετέχουν σε αθλητικές εκδηλώσεις για να τιμήσουν το Θεό. Ο Vince Lombardi διάσημος προπονητής ποδοσφαίρου και για τις θρησκευτικές του πεποιθήσεις είπε: «όταν δεν χρησιμοποιούμε τις δυνατότητες μας στο έπακρο εξαπατούμε όχι μόνο την ομάδα, αλλά και το Θεό» (Coakley, 1986a). Οι αθλητές νιώθουν την ηθική ευθύνη να παίξουν όσο το δυνατόν πιο έντονα παρακινούμενοι και από τα πατερικά κείμενα, όπως η επιστολή προς τους Κολοσσαείς (3:23) «ότι έργο και αν κάνετε εργαστείτε σκληρά για να υπηρετείτε το θεό και όχι τον άνθρωπο». Πολλοί αθλητές μάλιστα κάνουν δημόσια φανέρωση της πίστης τους, φορώντας για παράδειγμα ένα T-shirt με την εικόνα του Ιησού ή μιλούν για την πίστη τους και τη βοήθεια του θεού σε συνεντεύξεις τους (Hoffman, 1992b). Ο Βραζιλιάνος ποδοσφαιριστής Κακά, μετά τη νίκη της ομάδας του στο Champions League 2007, πρόβαλε τη μπλούζα του, που έλεγε «I belong to Jesus», ενώ ο παίκτης του Μπάσκετ Μαχμούντ Αμπτούλ Ραούφ γονατίζει κατά τη διάρκεια του εθνικού ύμνου, θέλοντας να εκφράσει την ισλαμική πίστη του, κάνοντας tebowing (όταν κάποιος γονατίζει για να προσευχηθεί ακόμη και όταν οι άλλοι γύρω του κάνουν κάτι διαφορετικό). Ειδικότερα, όμως, για την Αμερικανική κοινωνία κάθε θρησκευτική επίκληση πρέπει να γίνεται με προσοχή, καθώς οι αναφορές στο Θεό θεωρούνται λιγότερο διχαστικές ή προσβλητικές από ότι οι ειδικές αναφορές στον Ιησού (Παυλάκης & Μιχαλοπούλου, 2012).

### ***Η θρησκευτικότητα των αθλητών-Διαφορές των δυο φύλλων***

Σύμφωνα με τους Koenig, Parkerson, και Meador (1997) οι αθλητές σημειώνουν μεγαλύτερες βαθμολογίες στη θρησκευτική πίστη από τους μη αθλητές. Δύο μηχανισμοί φαίνεται να είναι υπεύθυνοι για αυτό: α) η εσωτερική δύναμη που τους δίνει η πίστη και η προσευχή για να αντιμετωπίσουν απρόβλεπτους παράγοντες που σχετίζονται με την αθλητική σταδιοδρομία (Gould, Udry, Bridges, & Beck, 1997, Koenig, 1994, Storch & Farber, 2002), και β) ο παρήγορος ρόλος της θρησκευτικής διδασκαλίας που συντελεί στο

να ουδετεροποιήσει την αγωνία και χρησιμεύει ως γνωστική στρατηγική μείωσης του ανταγωνισμού και του άγχους (Hoffman, 1992a).

Επίσης, σύμφωνα με τους Storch, Kolsky, Silvestri, και Storch (2001) διαφαίνεται ότι η θετική επίδραση της θρησκείας στον αθλητισμό συμβαίνει για 4 λόγους: α) οι αθλητές μπορούν να ταυτιστούν με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις για ταπεινότητα, β) οι αθλητές στρέφονται στη θρησκεία για να αποκτήσουν αίσθηση ασφάλειας και αισιοδοξίας, γ) για συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη απέναντι σε απρόβλεπτες καταστάσεις και στην αβεβαιότητα του αθλητισμού, και δ) η θρησκεία τους παρέχει ένα ευνοϊκό πλαίσιο για ανακούφιση του άγχους, που σχετίζεται με τον ανταγωνισμό θεωρώντας ότι ένα υπέρτατο Όν έχει τον πλήρη έλεγχο της κατάστασης. Παράλληλα, σύμφωνα με τους Koenig, George, Meador, Blazer, και Ford, (1994) εντυπώνεται στους αθλητές μια σταθερή αίσθηση της αυτό-αξίας τους.

Η θρησκευτική πίστη φαίνεται, επίσης, να εμφανίζει υψηλότερες βαθμολογίες στις γυναίκες σε ότι αφορά τουλάχιστον στην εγγενή θρησκευτικότητα (προσεύχονται πιο συχνά, πηγαίνουν στην εκκλησία) (Francis, 1997b; Knox, Langehough, Walters, & Rowley, 1998). Επιπλέον, μελέτη δείχνει ότι γενικότερα γυναίκες αθλήτριες και μη έχουν υψηλότερο βαθμό θρησκευτικότητας από άνδρες αθλητές και μη (Storch et al., 2001). Άλλη μελέτη δείχνει ότι οι γυναίκες μπορούν να αντλούν μεγαλύτερα πνευματικά οφέλη από τους άνδρες μέσα από την εμπειρία των χριστιανικών κολλεγίων (Ma, 2003), αποτελέσματα που εξηγούνται από τους παράγοντες της κοινωνικοποίησης. Οι γυναίκες έχουν μάθει δηλ. να είναι πιο υποτακτικές, παθητικές, υπάκουες, ήπιες σε σχέση με τους άνδρες (Miller & Hoffman 1995, Thompson, 1991) και ο θηλυκός προσανατολισμός των εκφραστικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας φαίνεται να είναι υπεύθυνος για τα υψηλότερα επίπεδα της θρησκευτικότητας (Thompson, 1991). Με άλλα λόγια γυναίκες και άνδρες που εμφανίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τείνουν να είναι πιο θρησκευόμενοι από ότι γυναίκες και άνδρες που δεν τα εμφανίζουν (Francis, 1997a).

Οι Nelsen και Nelsen (1975) γράφουν ότι οι γυναίκες είναι οι πρωταρχικοί παράγοντες κοινωνικοποίησης των παιδιών και στο πλαίσιο αυτό διδάσκουν ήθος στους απογόνους τους. Η θρησκευτική συμμετοχή, γενικά, θεωρείται δραστηριότητα της οικογένειας και εκτελείται από τον/την σύζυγο που έχει τον απαραίτητο χρόνο (Azzi & Ehrenberg 1975). Ο De Vaus 1982 διαπίστωσε, αναλύοντας δεδομένα από το Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Γνώμης, ότι οι μητέρες παρακολουθούσαν εκκλησία περισσότερο από τις γυναίκες χωρίς παιδιά, αλλά ότι και οι πατέρες παρακολουθούσαν εκκλησία περισσότερο από τους άνδρες χωρίς παιδιά. Στοιχεία που προέρχονται από 1431 γυναίκες

μέλη της Εκκλησίας του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων ημερών (Μορμόνοι) έδειξαν ότι οι θρησκευτικές τους πεποιθήσεις είναι ένας σημαντικός καθοριστικός παράγοντας για την απόφαση τους να εργάζονται ή όχι έξω από το σπίτι (Chadwick & Garrett 1995). Επίσης, ο Hertel (1988) για αυτή τη θεώρηση παρέχει μια μερική επιβεβαίωση.

Η διαφορά στη θρησκευτικότητα των δύο φύλων τεκμηριώνεται και από τη μεριά της ψυχολογίας και έχει τις ρίζες της στην φροϋδική προοπτική της ψυχαναλυτικής θεωρίας. Σύμφωνα με το Freud (1950) ο Θεός διαμορφώθηκε μέσα μας μετά τον πατέρα και η προσωπική μας σχέση με το Θεό εξαρτάται από τη σχέση με το φυσικό μας πατέρα. Η εικόνα του Θεού ως πατρική φιγούρα, σύμφωνα με την ανάλυση του Φρόιντ για την παιδική σεξουαλικότητα, ερμηνεύει τις διαφορές των δυο φύλων, όσον αφορά το ενδιαφέρον τους για τη θρησκεία. Οι άνδρες, δηλαδή, αισθάνονται μία αμφιθυμία, γιατί αισθάνονται έναν ανταγωνιστή προς τη μητέρα τους (Οιδιπόδειο Σύμπλεγμα), ενώ αντίθετα οι γυναίκες που έχουν θετική σύνδεση με τον πατέρα τους, επειδή είναι το αντικείμενο της παιδικής σεξουαλικότητας τους, έλκονται περισσότερο από το Θεό (Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993). Ο Argyle και Beit-Hallahmi (1975) σημειώνουν ότι ο Καθολικισμός παρουσιάζει εμφατικά τη φιγούρα της μητέρας με τη μορφή της Παναγίας και αυτό εξηγεί γιατί ο Καθολικισμός προσελκύει μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών σε σχέση με τον Προτεσταντισμό. Παράλληλα, οι Bourque και Back (1968) διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερο αισθήματα απογοήτευσης και για αυτό η θρησκεία τους παρέχει έναν ασφαλή μηχανισμό για την αντιμετώπιση τους. Τέλος, στο ίδιο πνεύμα κινούνται και οι μελέτες των Garai και Scheinfeld (1968), και Garai (1970), που δείχνουν ότι οι γυναίκες είναι πιο φοβισμένες, υποχωρητικές, παθητικές σε σχέση με τους άνδρες, βρίσκοντας τη ψυχολογική στήριξη που τους χρειάζεται στη θρησκεία.

### ***Η διαχείριση της θρησκευτικής πίστης των αθλητών από τους προπονητές***

Η επίγνωση της θρησκευτικότητας των αθλητών μπορεί να ωφελήσει τους προπονητές στον τομέα που αφορά τη βελτίωση των επιδόσεων και της επικοινωνίας με τον αθλητή (Storch et al., 2001). Επίσης, αυτή συντελεί στο να καλλιεργηθεί η ενσυναίσθηση και η εμπιστοσύνη στη σχέση αθλητή προπονητή (Balague, 1999) και βοηθά στο να βελτιωθεί η παρέμβαση και η χρήση τεχνικών χαλάρωσης σε συνάρτηση με την ταυτότητα του αθλητή (Hoffman, 1992a; Storch & Farber, 2002). Ο καθορισμός αθλητικών στόχων απόδοσης είναι ευκολότερος, αν οι νουθεσίες της συγκεκριμένης

θρησκείας (π.χ., αφοσίωση, δικαιοσύνη) ενσωματώνονται στο σχεδιασμό/πλάνο του αθλητή (Hoffman, 1992b). Θρησκευτικές πρακτικές έχουν χρησιμοποιηθεί ως μέσο για τη συμπλήρωση πρακτικών αθλητικών τεχνικών (Eitzen & Sage, 1997). Γιατροί και αθλητικοί ψυχολόγοι πρέπει και αυτοί να γνωρίζουν αν μπορούν να αναπτύξουν τεχνικές χαλάρωσης και τεχνικές οπτικοποίησης, που ίσως κάνουν τους αθλητές να αισθάνονται άβολα, σε περίπτωση που είναι αντίθετες με τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις. Η γνώση του ρόλου της θρησκείας στη ζωή των αθλητών θα διευκολύνει τη μεταξύ τους επικοινωνία (Storch & Farber, 2002; Storch et al., 2001).

### ***Η χρήση της προσευχής***

Ακόμη και η χρήση της προσευχής μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για να οικοδομήσουμε επικοινωνία, ενότητα και συνοχή στην ομάδα. Ένας τρόπος, δηλαδή, με τον οποίο οι ομάδες αναπτύσσουν το εμείς ως αίσθηση ή ένα χαρακτηριστικό τελετουργικό της ομάδας για την απομάκρυνση τυχόν ανασφάλειας. Είναι ένα όχημα για την ανάδειξη της παρέμβασης του Θεού (Eitzen & Sage, 1997). Οι Schroeder και Scribner (2006) ισχυρίζονται ότι η προσευχή είναι μια συνήθης πράξη για την έναρξη της περιόδου για την ομάδα, πριν τα επίσημα παιχνίδια, μετά τα παιχνίδια, ή μαζί με άλλες ομάδες και περιλαμβάνει την προστασία του ανταγωνισμού, την καλή απόδοση, την αποφυγή τραυματισμών, τη νίκη. Επίσης, οι ίδιοι αναφέρουν ότι η παρακολούθηση εκκλησιασμού και η επίσκεψη στους θρησκευτικούς ηγέτες είναι συνήθεις πρακτικές. Τέλος, η προσευχή και άλλες προσωπικές θρησκευτικές πρακτικές αποδεικνύονται ως παράγοντες ψυχολογικής ευεξίας και ψυχικής υγείας (Pargament, 1997; Pargament, 1996; Pargament & Park, 1995). Είναι επίσης ένας παράγοντας που βοηθά το άτομο να αλλάξει τον τρόπο αξιολόγησης των γεγονότων της ζωής του και ένα μέσο ώστε οι προβληματικές καταστάσεις να χαρακτηριστούν ευκαιρία για πνευματική ανάπτυξη και μάθηση (Ellison & Levin, 1998).

### ***Νηστεία, μια κοινή πρακτική***

Κοινή πρακτική τόσο της θρησκείας, όσο και του αθλητισμού, αποτελεί επίσης και η διαδικασία της νηστείας. Αυτή συνιστά μια δοκιμασία της ηθικής δύναμης του ανθρώπου, σύμφωνα με τη θεολογική άποψη, τα οφέλη της οποίας στη σωματική υγεία των ατόμων επιβεβαιώνονται και από τους ειδικούς επιστήμονες, γιατρούς, διατροφολόγους. Ο επιστημονικός ορισμός της νηστείας περιλαμβάνει την εκούσια αποχή από ορισμένες τροφές, συνδεδεμένη μάλιστα με θρησκευτικούς λόγους. Στη σύγχρονη

εποχή η νηστεία δείχνει να κερδίζει ένα συνεχώς αυξανόμενο αριθμό αθλούμενων ανθρώπων, οι οποίοι στρέφονται σε αυτή για λόγους διατροφικής αποτοξίνωσης, καθώς συνιστά έναν ιδιαίτερα υγιεινό τρόπο διατροφής (Παυλάκης & Μιχαλοπούλου, 2012). Η αποχή αυτή από τροφές σε θεσπισμένες ή ειδικές χρονικές περιόδους, σε συνδυασμό με την πρόσληψη άλλων εξισορροπητικών/θρεπτικών τροφών, αποτελεί κοινό στοιχείο της καθημερινότητας του αθλούμενου και του απλού θρησκευόμενου ατόμου επιτυγχάνοντας ψυχική και σωματική δύναμη. Οι ειδικοί συμφωνούν ότι για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης απαιτείται κατάλληλη προπονητική διαδικασία, πλαισιωμένη από πλήρη και ισορροπημένη διατροφή. Οι ανάγκες για συγκεκριμένα θρεπτικά στοιχεία και αποφυγή άλλων επιβλαβών καθορίζονται από τις χρονικές προπονητικές περιόδους και τις ιδιαιτερότητες των αθλημάτων (Κουλουτμπάνη, 2010) πρακτική που συναντάται και στη χριστιανική ζωή.

### ***Χριστιανικές/αθλητικές οργανώσεις-εκπαιδευτικά ιδρύματα***

Η Εκκλησία αναγνωρίζοντας ότι μέρος της κοινωνίας των πολιτών είναι προσανατολισμένο στον αθλητισμό αναζητεί τρόπους για να συμπεριλάβει αυτές τις ομάδες των ανθρώπων κοντά της. Η κοινή αυτή προσέγγιση λαμβάνει μέρος στα θρησκευτικά ιδρύματα, όπως είναι η YMCA, η YWCA, ο Οργανισμός Καθολικής Νεολαίας (CYO), το Κέντρο Ισραηλίτικης Κοινότητας (MSE) με τη χρήση του αθλητισμού (Kraus, 1984; Ladd & Mathisen, 1999). Παρέχονται, δηλαδή, ευκαιρίες για άθληση σε εκκλησιαστικά πρωταθλήματα και τουρνουά στις γυμναστηριακές εγκαταστάσεις του ιδρύματος αλλά κυρίως μέσω ελκυστικών δραστηριοτήτων αναψυχής (Morrow & Morrow, 1986). Οι δραστηριότητες αυτές προσφέρονται ως κοινωνική υπηρεσία στα μέλη, στα πιθανά μέλη, στους επισκέπτες και αποτελούν ένα μέσο προσέλκυσης εκκλησιαζομένων και μη ανθρώπων, ώστε να καταστούν ίσως πρόθυμοι να έρθουν εγγύτερα στην εκκλησία (Drinkford, 1996; Eitzen & Sage, 1992; Hartzell, 1996).

Επίσης, η θρησκεία απαντά τον αθλητισμό και σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Στη Βόρεια Αμερική πολλές εκκλησίες είναι συνδεδεμένες με εκπαιδευτικά ιδρύματα κάνοντας χρήση του αθλητισμού. Προτεσταντικά σχολεία όπως το Southern Methodist University, το Texas Christian University, το Liberty and Cherry Farwell University, έχουν χρησιμοποιήσει τον αθλητισμό και τη θρησκεία με ποικίλους τρόπους και σε διαφορετικό βαθμό. Επίσης, καθολικά ιδρύματα έχουν χρησιμοποιήσει τον αθλητισμό για διάφορους σκοπούς όπως το Georgetown University Boston College, καθώς και ιδρύματα άλλων

αιρέσεων ή μικρότερων εκκλησιών, όπως αυτό των Μορμόνων, το Brigham Young University (Eitzen & Sage, 1992; Hoffman, 1992b; Prebish, 1992a) ή το NCCAA της Ιντιάνα, το οποίο διατηρεί και συνεργασία με το NAIA (Ladd & Mathisen 1999). Μια σημαντική θρησκευτική προσωπικότητα, όπως ο Oral Roberts, ιδρυτής του Oral Roberts, University ανέφερε κατά την ίδρυση του πανεπιστημίου, ότι είναι επιθυμητό οι σπουδαστές να κάνουν κάποιο άθλημα, ως αναπόσπαστο μέρος της χριστιανικής τους μαρτυρίας (Eitzen & Sage 1992; Ladd & Mathisen, 1999; Overman, 1997).

Θρησκευτικά ιδρύματα έχουν χρησιμοποιήσει τον αθλητισμό ως εργαλείο μάρκετινγκ, για να προσελκύσουν υποψήφιους φοιτητές, με τις διάφορες αγωνιστικές ομάδες. Παράλληλα, οι ομάδες αθλητικών δραστηριοτήτων βοηθούν τα χριστιανικά κολλέγια «νομιμοποιώντας» την καθημερινότητα αυτών των ιδρυμάτων της τριτοβάθμιας εκπ/σης (Ladd & Mathisen, 1999). Οι αθλητικές νίκες πολλές φορές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέσο προσέλκυσης νέων στα χριστιανικά κολλέγια/ιδρύματα, ώστε να υπάρχει σύνδεση χριστιανικών ιδρυμάτων και αθλητισμού. Έτσι, οι εκεί προπονητές δέχονται αθλητές με βάση όχι μόνο τις χριστιανικές τους πεποιθήσεις, αλλά και την αθλητική τους επάρκεια (Schroeder & Scribner, 2006). Φαίνεται, λοιπόν, ότι η Θρησκεία εκτός από το ατομικό επίπεδο τόσο στο επίπεδο οργανισμών, όσο και στο επίπεδο εκπαιδευτικών ιδρυμάτων μπορεί να λειτουργήσει ως φορέας υπεράσπισης, χρηματοδότησης, καινοτομίας, ενδυνάμωσης, κοινωνικής ενσωμάτωσης και παροχής υπηρεσιών (Alkire, 2004).

### ***Ο θρησκευτικός τουρισμός ως δραστηριότητα αναψυχής***

Εκτός από τον Επαγγελματικό Αθλητισμό, αναφορές που αφορούν στο θρησκευτικό συναίσθημα, και την πίστη στο πεδίο της Αναψυχής καταγράφονται σε άρθρα που αφορούν στο Θρησκευτικό Τουρισμό, μία ξεχωριστή και ιδιαίτερη μορφή αναψυχής. Αποτελεί την ανθρώπινη μετακίνηση στο χώρο με σκοπό την αναζήτηση του Θεού (Αθανασίου, Γαργαλιάνος, & Κοκολιός, 2007), ή αλλιώς τη μετακίνηση για την εκδήλωση πίστης στα θεία, η οποία πλαισιώνεται από ένα φάσμα τουριστικών δεξιοτήτων (Μπαξεβάνη & Κουθούρης, 2013). Ο τουρισμός, η αναψυχή και ο αθλητικός τουρισμός είναι φαινόμενα με πολιτικές, οικονομικές, θρησκευτικές, κοινωνιολογικές και ψυχολογικές διαστάσεις. Το κοινό στοιχείο στα φαινόμενα αυτά είναι η ύπαρξη ελεύθερου χρόνου και η αναζήτηση της ξεχωριστής εμπειρίας (Χατζημανουήλ, Γλυνιά, & Σμέρνου, 2010). Τα ταξίδια για θρησκευτικούς σκοπούς ήταν ουσιαστικά τα πρώτα ταξίδια αναψυχής που καταγράφηκαν σε διάφορες περιοχές του κόσμου, ανεξαρτήτως

θρησκευματος (Τσάρτας, 1996). Ο θρησκευτικός τουρισμός μπορεί να συνδυαστεί με διάφορες μορφές τουρισμού, όπως είναι ο αγροτουρισμός, ο περιπατητικός-ορεινός τουρισμός, ο πολιτιστικός τουρισμός, ο οικοτουρισμός, αλλά επίσης με την οινογνωσία και την γευσιγνωσία της παραδοσιακής μοναστηριακής κουζίνας, συνδυασμός που έχει συμπεριληφθεί στους βασικούς άξονες του σχεδίου, που επεξεργάζεται το Συνοδικό Γραφείο Προσκυνηματικών Περιηγήσεων της Ιεράς Συνόδου. Συνδέεται, επίσης, άρρηκτα με την προστασία της τοπικής κουλτούρας, την προστασία του φυσικού και ανθρωπογενούς περιβάλλοντος και την εναλλακτική χρήση δραστηριοτήτων πέρα από τα πλαίσια του μαζικού τουρισμού (Λαχλάλι, 2012).

Μια εμπορική και καταναλωτική μορφή θρησκευτικού Θεματικού Πάρκου συναντάει το Θρησκευτικό τουρισμό στην Αμερική. Τα Θεματικά Πάρκα αποτελούν μια άλλη μορφή τουρισμού, αυτή του Θεματικού Τουρισμού, που εξελίσσεται ραγδαία στις αναπτυγμένες χώρες. Πρόκειται για οργανωμένα συμπλέγματα δραστηριοτήτων και υποδομών που αποτελούν μια βασική κατηγορία αναψυχικών δραστηριοτήτων μεικτού χαρακτήρα. Η προσέλκυση των τουριστών γίνεται βάση της μοναδικότητας του προορισμού και των συμπληρωματικών δραστηριοτήτων που υπάρχουν εκεί και διαμορφώνουν ένα μίγμα αναψυχής και δράσεων ελεύθερου χρόνου, αποτελώντας ουσιαστικά έναν αυτόνομο τουριστικό προορισμό (Λακιάρα, 2010). Το HolyLand Experience στην Florida βρίσκεται λίγο πιο μακριά από την Disneyland με έκταση που ξεπερνά τα 100 στρέμματα. Αναπαρίσταται η Ιερουσαλήμ, το ειδικό τοίχος για τις προσευχές και ο Ιησούς που περπατά δίπλα στους μαθητές του. Οργανωμένες τελετές για προσευχή και εξομολόγηση, λαδάκια για άφεση αμαρτιών και σουβενίρ, στα πλαίσια του branding και του marketing, καλύπτουν ψευδεπίγραφα το θρησκευτικό συναίσθημα, τις θρησκευτικές πρακτικές μαζί με αναψυχικές, υπαίθριες, τουριστικές και καταναλωτικές ανάγκες. Διαφαίνεται, λοιπόν, ότι οι διαφορές ανάμεσα στις παραπάνω μορφές τουρισμού δεν είναι διακριτές και ο συνδυασμός κινήτρων που πολλές φορές ενυπάρχει στις τουριστικές επισκέψεις δυσκολεύει την εύκολη ταξινόμηση σε μια μόνο κατηγορία (Πολύζος, 2010).

Σύμφωνα με έρευνες οι θρησκευόμενοι τουρίστες επισκέπτονται τα θρησκευτικά μνημεία της περιοχής μαζί με τις υπόλοιπες δραστηριότητες τους, παρουσιάζοντας έτσι μια εναλλακτική μορφή τουρισμού, ανθεκτική στο χρόνο, αλλά και σε περιόδους κρίσης, που επιμηκώνει την τουριστική περίοδο (Κων/νου, 2009). Οι ηλικίες των ατόμων που ανήκουν στην κατηγορία των ευσεβών περιηγητών είναι άτομα άνω των 40 ετών που ταξιδεύουν ομαδικά, κυρίως την περίοδο Σεπτεμβρίου-Ιουνίου που δεν υπάρχει αυξημένη



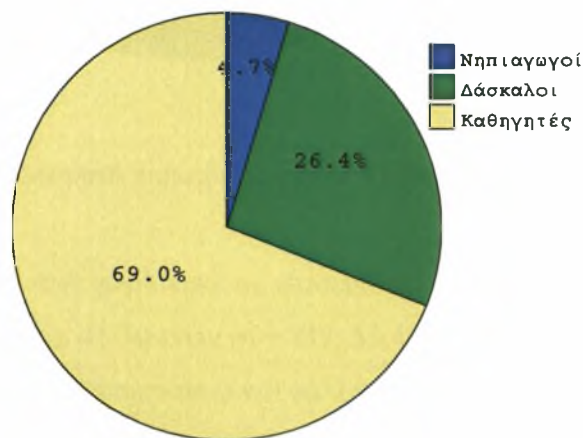
τουριστική κίνηση. Σε αντίθεση, όμως, με ότι θεωρείται δεδομένο αυτού του είδους η μετακίνηση αφορά και νεαρότερες ομάδες ατόμων που συνδυάζουν τις διακοπές τους με επισκέψεις σε χώρους λατρείας (Robichaud, 1999).

Άλλωστε ο θρησκευτικός τουρισμός αποτελείται από δύο κατηγορίες επαναληπτικών τουριστών: *Προσκυνητές τουρίστες* στους οποίους επικρατεί το θρησκευτικό κίνητρο και *τουρίστες της θρησκευτικής –πολιτιστικής κληρονομιάς* που ταξιδεύουν ομαδικά και προσθέτουν στο ταξίδι τους και άλλες δραστηριότητες (Καραγιάννης, 2007). Ο προσκυνηματικός τουρισμός αφορά στη διεξαγωγή ενός ιερού ταξιδιού, όπου ο χρόνος αφιερώνεται στην περισυλλογή και την προσευχή (Coleman, 2004), ενώ ο θρησκευτικός τουρισμός μπορεί να θεωρηθεί σαν μια δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου με τους θρησκευτικούς τουρίστες να αναζητούν την απόκτηση και άλλων πληροφοριών, συμμετέχοντας πιο ενεργά στην τουριστική διαδικασία νιώθοντας ικανοποίηση και από τις άλλες συμπληρωματικές δραστηριότητες που εξασκούν κατά την παραμονή τους στην περιοχή (Jackowski & Smith, 1992). Στις μέρες μας, όμως, ακόμα και οι προσκυνητές αντιμετωπίζονται ως θρησκευτικοί τουρίστες, αφού κατά τη διάρκεια του προσκυνήματος εκφράζουν τις ίδιες ανάγκες με ένα τυπικό ταξιδιώτη (Eade, 1992). Σύμφωνα με τον De Souza (1993) ο θρησκευτικός τουρίστας, βρίσκεται ανάμεσα στον απλό τουρίστα και στον προσκυνητή και όταν ολοκληρώσει τις θρησκευτικές του υποχρεώσεις συμπεριφέρεται, ως απλός τουρίστας στον τομέα που αφορά τις καταναλωτικές ή ψυχαγωγικές του ανάγκες (Vukovic, 1996).

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

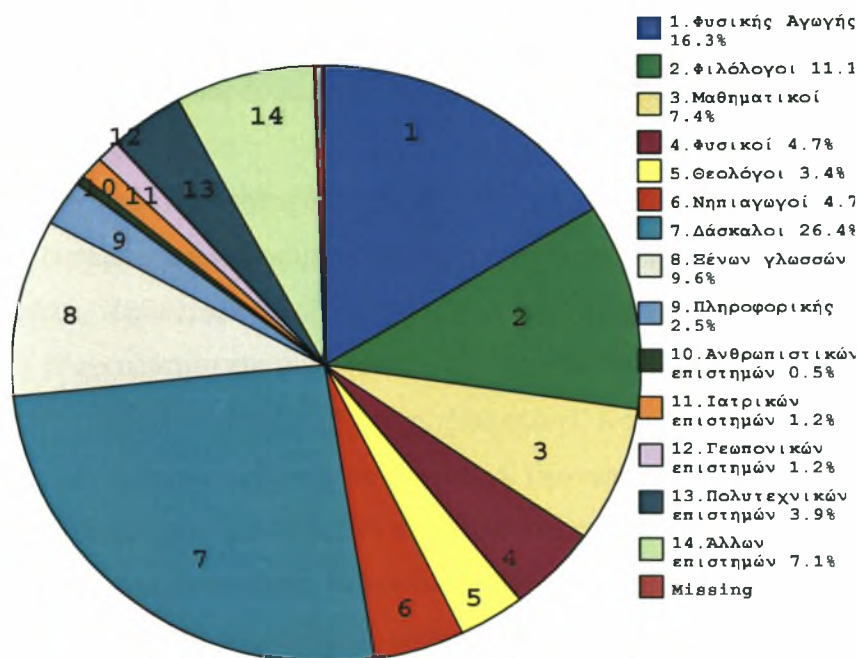
#### *Δείγμα*

Για την πραγματοποίηση της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν 406 εκπαιδευτικοί (n = 150 άνδρες, και n = 256 γυναίκες). Αυτοί ήταν Νηπιαγωγοί (n = 19), Δάσκαλοι (n = 107) και Καθηγητές (n = 280). Στο Σχήμα 1 εμφανίζονται τα ποσοστά των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στη μελέτη ανά βαθμίδα εκπαίδευσης.



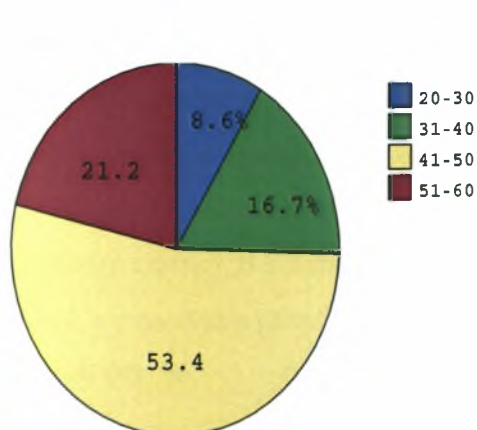
**Σχήμα 1.** Ποσοστά εκπαιδευτικών ανά Βαθμίδα Εκπαίδευσης

Οι ειδικότητες των καθηγητών, όπως ομαδοποιήθηκαν για τις ανάγκες αυτής της μελέτης, ήταν: 66 Φυσικής Αγωγής, 45 Φιλολόγοι, 30 Μαθηματικοί, 19 Φυσικοί, 14 Θεολόγοι, 39 Ξένων γλωσσών (Αγγλικών, Γαλλικών, Γερμανικών), 10 Πληροφορικής (ΤΕΙ, ΑΕΙ), 2 Ανθρωπιστικών επιστημών (Ψυχολόγοι, Κοινωνιολόγοι), 5 Ιατρικών επιστημών (Νοσηλευτικής, Μαιευτικής, Οδοντιατρικής), 5 Γεωπονικών επιστημών (Γεωπόνοι, Τεχνολόγοι Γεωπονίας, Γεωλόγοι, Δασολόγοι), 16 Πολυτεχνικών επιστημών (Αρχιτεκτονικής, Δομικών, Ηλεκτρολόγων μηχανολόγων, Μηχανολόγοι, Τοπογράφων, Ηλεκτρολόγων, Μηχανολόγων), 29 Άλλων επιστημών (Αισθητικοί, Νομικοί, Μουσικοί, Οικονομολόγοι, Θεατρικής αγωγής, Μηχανικοί οχημάτων, Οικιακής οικονομίας, Εικαστικών, Χημικοί). Στο Σχήμα 2 εμφανίζονται αναλυτικά τα ποσοστά όλων των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στη μελέτη ανά ειδικότητα εκπαίδευσης.

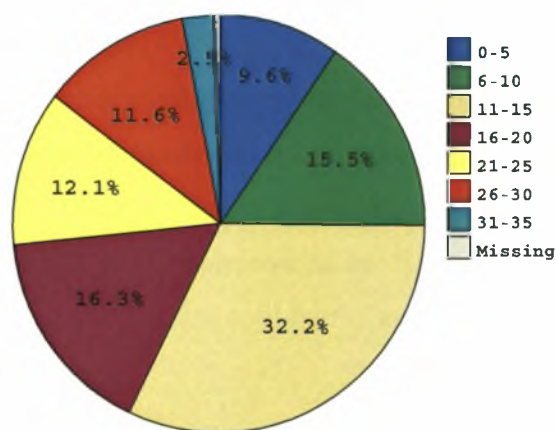


**Σχήμα 2.** Ποσοστά εκπαιδευτικών ανά Ειδικότητα Εκπαίδευσης

Η ηλικία των συμμετεχόντων χωρίστηκε σε τέσσερα επίπεδα: 20-30 ετών (η = 35, 8.6%), 31-40 ετών (η = 68, 16.7%), 41-50 ετών (η = 217, 53.4%) και 51-60 ετών (η = 86, 21.2%). Ενώ, η εμπειρία τους (χρόνια υπηρεσίας) και πάλι για τις ανάγκες αυτής της μελέτης χωρίστηκε σε 7 επίπεδα: 0-5 χρόνια (η = 39, 9.6%), 6-10 χρόνια (η = 63, 15.5%), 11-15 χρόνια (η = 130, 32.0%), 16-20 χρόνια (η = 66, 16.3%), 21-25 χρόνια (η = 49, 12.1%), 26-30 χρόνια (η = 47, 11.6%), 31-35 χρόνια (η = 10, 2.5%), και 2 δεν δήλωσαν τα χρόνια υπηρεσίας τους. Στα Σχήματα 3 και 4 εμφανίζονται αναλυτικά τα ποσοστά των εκπαιδευτικών ανά επίπεδο ηλικίας και εμπειρίας.



**Σχήμα 3.** Ποσοστά ανά Επίπεδο Ηλικίας



**Σχήμα 4.** Ποσοστά ανά Επίπεδο Εμπειρίας

### *Περιγραφή των οργάνων*

Για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω όργανα μέτρησης:

Ανάμιξη σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης: Για τη διερεύνηση των επιπέδων ανάμειξης των εκπαιδευτικών χρησιμοποιήθηκε η τροποποιημένη μορφή (Kyle et al., 2003) της κλίμακας *Ανάμειξης στην Αναψυχή (Consumer Involvement Profiles; McIntyre & Pigram, 1992)*. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της τροποποιημένης μορφής στην ελληνική γλώσσα έχει επανειλημμένως αποδειχθεί (π.χ., Alexandris, Kouthouris, Funk, & Chatzigianni, 2008; Alexandris, Kouthouris, Funk, & Giovanni 2009; Θεοδωράκης, Πανοπούλου, & Βλαχόπουλος, 2007). Στο συγκεκριμένο μοντέλο μέτρησης η ανάμειξη προσδιορίζεται από τρεις διαστάσεις: Ελκυστικότητα (5 ερωτήματα, π.χ., Η συμμετοχή μου σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης είναι από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες), Κεντρικότητα (3 ερωτήματα, π.χ. Νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι οργανωμένα γύρω από τη συμμετοχή μου σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης) και Αυτοέκφραση (3 ερωτήματα, π.χ. Όταν συμμετέχω σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης είμαι ο εαυτός μου). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα, από το 1-*Δεν συμφωνώ καθόλου* έως το 5-*Συμφωνώ απόλυτα*. Ο δείκτης αξιοπιστίας  $\alpha$  του Cronbach's για τις τρεις διαστάσεις ήταν: ελκυστικότητα (.82), κεντρικότητα (.66) και αυτοέκφραση (.70).

Θρησκευτική πίστη: Για την εκτίμηση της δύναμης της θρησκευτικής πίστης χρησιμοποιήθηκε μια έγκυρη έκδοση (Dianni, Proios, & Kouthouris, 2014) του Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire (SCSRFQ; Plante και Boccaccini, 1997). Αυτό αποτελείται από 10-ερωτήσεις (θέματα) (π.χ., «Η θρησκευτική μου πίστη είναι εξαιρετικά σημαντική για μένα» και «Προσεύχομαι καθημερινά»). Οι ερωτήσεις βαθμολογούνται σε μια 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1 = *διαφωνώ έντονα*, 2 = *διαφωνώ*, 3 = *συμφωνώ*, 4 = *συμφωνώ έντονα*), και οι υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν τη μεγαλύτερη δύναμη της θρησκευτικής πίστης. Οι βαθμολογίες μπορούν να κυμαίνονται από το 10 (χαμηλότερη δύναμη της χριστιανικής πίστης) μέχρι το 40 (υψηλή δύναμη της χριστιανικής πίστης). Η εσωτερική συνέπεια του SCSRFQ σύμφωνα με τον δείκτη  $\alpha$  Cronbach's κυμαίνεται μεταξύ .94 και .97, και τις συσχετίσεις split-half αξιοπιστίας μεταξύ .90 και .96.

### ***Περιγραφή των δοκιμασιών***

Τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη ήταν έγκυρα και αξιόπιστα και παράλληλα σταθμισμένα στον ελληνικό πληθυσμό από άλλους ερευνητές. Σε αυτή τη μελέτη εξετάστηκε μόνο ο βαθμός αξιοπιστίας αυτών των εργαλείων με το δείκτη  $\alpha$  του Cronbach. Συγκεκριμένα, για την Κλίμακα Ανάμειξη στην Αναψυχή οι υποκλίμακες Ελκυστικότητα, Κεντρικότητα, και Αυτοέκφραση οι δείκτες ήταν αποδεκτοί ( $\alpha = .66$ ,  $\alpha = .82$ , και  $\alpha = .83$ , αντίστοιχα). Ενώ και για το Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire ο δείκτης  $\alpha$  εμφάνισε υψηλό επίπεδο ( $\alpha = .96$ ).

### ***Διαδικασία μέτρησης***

Η ενημέρωση των διευθυντών σχολείων Α/βάθμιας και Β/βάθμιας εκπαίδευσης για το σκοπό της έρευνας ήταν η πρωταρχική ενέργεια, προκειμένου να προγραμματιστεί ημέρα συνάντησης με το εκπαιδευτικό προσωπικό των σχολείων που θα συμμετείχαν, μετά και την έγκριση των Δ/ντων. Στη συνέχεια, ακολούθησε επίσκεψη στα σχολεία, που είχε εξασφαλιστεί η σχετική άδεια, την ημέρα και ώρα που είχε καθορίσει ο Διευθυντής του κάθε σχολείου. Οι εκπαιδευτικοί ενημερώθηκαν για το σκοπό της μελέτης και τους ζητήθηκε να συμμετέχουν εθελοντικά στη συμπλήρωση του σχετικού εντύπου.

### ***Σχεδιασμός της έρευνας***

Αρχικά, καθορίστηκε ο ρόλος των εξεταζόμενων μεταβλητών στις αναλύσεις που θα ακολουθήσουν προκειμένου να δοθούν απαντήσεις στις ερευνητικές υποθέσεις αυτής της μελέτης. Συγκεκριμένα, ως εξαρτημένες μεταβλητές ορίστηκαν οι τρεις υποκλίμακες Ελκυστικότητα, Κεντρικότητα, και Αυτοέκφραση της Κλίμακας Ανάμειξη στην Αναψυχή, η κλίμακα της Συχνότητα Συμμετοχής σε Δραστηριότητες Άσκησης, και η κλίμακα της Θρησκευτικής Πίστης. Ενώ, ως ανεξάρτητες μεταβλητές ορίστηκαν όλοι οι δείκτες των δημογραφικών στοιχείων που καταγράφηκαν σε αυτή τη μελέτη.

Στη συνέχεια ορίστηκε ο τρόπος της στατιστικής ανάλυσης των αποτελεσμάτων, ο οποίος συγκεκριμένα έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS (έκδοση 15.0). Για όλες τις εξεταζόμενες παραμέτρους υπολογίστηκαν οι μέσες τιμές και η τυπική απόκλιση (ΜΟ, ΤΑ). Χωριστές πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (MANOVA) και μονομεταβλητές αναλύσεις (ANOVA) χρησιμοποιήθηκαν για την εξέταση διαφορών στις Κλίμακες Ανάμειξη και Συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης, και της Θρησκευτικής πίστης σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, τη βαθμίδα εκπαίδευσης, τα χρόνια υπηρεσίας και την ειδικότητα εκπαίδευσης. Οι διαφορές θεωρήθηκαν στατιστικά σημαντικές όταν η στατιστική υπόθεση  $H_0$  μπορούσε να απορριφθεί σε επίπεδο σημαντικότητας μικρότερο

του 5% ( $p < .05$ ). Η μέθοδος συσχέτισης Pearson χρησιμοποιήθηκε για τη διαπίστωση σχέσης των διαστάσεων της Κλίμακας Ανάμειξης στην Αναψυχή, της Συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και της δύναμης Θρησκευτικής πίστης.

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Περιγραφική στατιστική

Η περιγραφική στατιστική (Πίν. 1), αρχικά για τις δραστηριότητες αναψυχής έδειξε ότι συνολικά οι Έλληνες εκπαιδευτικοί σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στη διάσταση Αυτοέκφραση (MO = 3.34, TA = .79) έναντι των άλλων διαστάσεων Ελκυστικότητα (MO = 3.30, TA = .63), και Κεντρικότητα (MO = 2.87, TA = .84). Σε ότι αφορά τη συχνότητα συμμετοχής τους σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης η περιγραφική στατιστική φανέρωσε ότι υπερίσχυσε η κλίμακα «κάποιες φορές» (MO = 3.34, TA = 1.26). Τέλος, αυτή η ανάλυση έδειξε ότι ο βαθμός της δύναμης της θρησκευτικής πίστης των Ελλήνων εκπαιδευτικών βρίσκεται σε ένα μέτριο επίπεδο (MO = 26.77, TA = 7.77).

Εξετάζοντας, επιπλέον, τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής φαίνεται ότι οι βαθμολογίες των ανδρών στις διαστάσεις της Ανάμειξης σε Δραστηριότητες Αναψυχής αλλά και της συχνότητας συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής (ελκυστικότητα MO = 3.48, TA = .61, κεντρικότητα MO = 3.11, TA = .88, MO = 3.55, TA = .80 και συχνότητα MO = 3.50, TA = 1,25, αντίστοιχα) είναι υψηλότερες από αυτές των γυναικών. Αντιθέτως, οι βαθμολογίες της δύναμης της θρησκευτικής πίστης των γυναικών (MO = 27,08, TA = 7,65) ήταν υψηλότερες από αυτές των ανδρών (MO = 26,23, TA = 7,95).

Πίνακας 1. Περιγραφική Στατιστική ανά γένος

Μεταβλητές	Άνδρες		Γυναίκες		Σύνολο	
	MO	TA	MO	TA	MO	TA
Ελκυστικότητα	<b>3.48</b>	.61	3.19	.62	3.30	.63
Κεντρικότητα	<b>3.11</b>	.88	2.72	.77	2.87	.84
Αυτοέκφραση	<b>3.55</b>	.80	3.22	.77	<b>3.34</b>	.79
Συχνότητα	<b>3.50</b>	1.25	3.25	1.26	3.34	1.26
Θρησκευτική πίστη	26.23	7.95	<b>27.08</b>	7.65	26.77	7.77

Τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής (βλέπε Πίν. 2), για τις δραστηριότητες αναψυχής οι Έλληνες εκπαιδευτικοί ανάλογα με τη βαθμίδα εκπαίδευσης που διδάσκουν, φανέρωσαν ότι για τη διάσταση Ελκυστικότητα οι Νηπιαγωγοί σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες (MO = 3.36, TA = .35) έναντι των Δασκάλων και των Καθηγητών (MO = 3.32, TA = .66, και MO = 3.23, TA = .60, αντίστοιχα), όπως και για τη διάσταση Κεντρικότητα (MO = 2.96, TA = .50), έναντι των Δασκάλων και των Καθηγητών (MO = 2.72, TA = .80, και MO = 2.92, TA = .86, αντίστοιχα). Ενώ, στη διάσταση Αυτοέκφραση υπερέιχαν οι βαθμολογίες των Καθηγητών (MO = 3.39, TA = .81) έναντι των Δασκάλων και των Νηπιαγωγών (MO = 3.23, TA = .78, και MO = 3.28, TA = .57, αντίστοιχα). Σε ότι αφορά τη συχνότητα άσκησης η περιγραφική στατιστική έδειξε ότι οι βαθμολογίες που σημείωσαν οι Καθηγητές ήταν υψηλότερες (MO = 3.37, TA = 1.28) από αυτές των Δασκάλων και των Νηπιαγωγών (MO = 3.28, TA = 1.24, και MO = 3.32, TA = 1.10, αντίστοιχα). Τέλος, τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής έδειξαν ότι οι βαθμολογίες για το βαθμό θρησκευτικής πίστης ήταν μεγαλύτερες για τις Νηπιαγωγούς (MO = 28.58, TA = 6.61) έναντι των Καθηγητών και των Δασκάλων (MO = 24.28, TA = 8.07, και MO = 27.60, TA = 7.52, αντίστοιχα).

**Πίνακας 2.** Περιγραφική Στατιστική ανά Βαθμίδα Εκπαίδευσης

Μεταβλητές	Νηπιαγωγοί		Δάσκαλοι		Καθηγητές	
	MO	TA	MO	TA	MO	TA
Ελκυστικότητα	<b>3.36</b>	.35	3.23	.60	3.32	.66
Κεντρικότητα	<b>2.96</b>	.50	2.72	.80	2.92	.86
Αυτοέκφραση	3.28	.57	3.23	.78	<b>3.39</b>	.81
Συχνότητα	3.32	1.10	3.28	1.24	<b>3.37</b>	1.28
Θρησκευτική πίστη	<b>28.58</b>	6.61	24.28	8.07	27.60	7.52

Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής αναλυτικότερα στις ομάδες ειδικότητας (βλέπε Πίν. 3) φανέρωσαν ότι οι εκπαιδευτικοί της ομάδας Φυσικής Αγωγής σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στις κλίμακες Ελκυστικότητα (MO = 3.79, TA = .44) Κεντρικότητα (MO = 3.58, TA = .69), Αυτοέκφραση (MO = 3.95, TA = .61) και Συχνότητα (MO = 4.03, TA = 1.03) έναντι των άλλων ομάδων ειδικοτήτων. Ενώ, υψηλότερες βαθμολογίες για τη δύναμη της θρησκευτικής πίστης σημείωσαν οι εκπαιδευτικοί της ομάδας Θεολόγοι (MO = 35.07, TA = 4.34).



Πίνακας 3. Περιγραφική Στατιστική ανά Ειδικότητα Εκπαίδευσης

Μεταβλητές	Φυσικής Αγωγής	Φιλολο- γοί	Μαθημα- τικοί	Φυσικοί	Θεολό- γοί	Νηπια- γωγοί	Δάσκα- λοι
	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)
Ελκυστικότητα	<b>3.79</b> (.44)	3.07 (.71)	3.13 (.55)	3.33 (.82)	3.11 (.38)	3.36 (.35)	3.23 (.60)
Κεντρικότητα	<b>3.58</b> (.69)	2.55 (.79)	2.66 (.77)	2.96 (1.01)	2.59 (.58)	2.96 (.50)	2.73 (.80)
Αυτοέκφραση	<b>3.95</b> (.61)	3.23 (.74)	3.14 (.61)	3.42 (.86)	3.01 (.62)	3.28 (.57)	3.24 (.79)
Συχνότητα	<b>4.03</b> (1.03)	3.24 (1.30)	3.37 (1.18)	3.47 (1.38)	2.50 (1.01)	3.32 (1.10)	3.30 (1.24)
Θρησκευτική πίστιη	27.85 (6.47)	27.20 (934)	24.37 (6.07)	26.84 (9.73)	<b>35.07</b> 4.34)	28.58 (6.61)	24.20 (8.10)

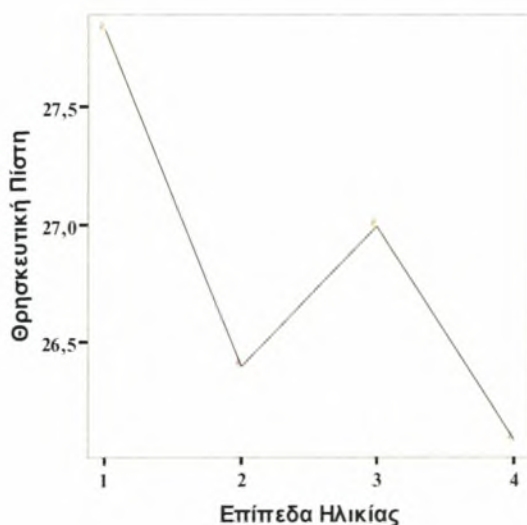
Συνέχεια Πίνακας 3.

Μεταβλητές	Ξένων γλωσσών	Πληροφ ο-ρικής	Ανθρωπι στικών	Ιατρικών	Γεωπονι κών	Πολυτε- χνικών	Άλλων επιστημό
	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)	ΜΟ (ΤΑ)
Ελκυστικότητα	3.05 (.75)	3.30 (.72)	2.70 (.14)	3.36 (.40)	3.20 (.50)	3.21 (.72)	3.37 (.50)
Κεντρικότητα	2.57 (.75)	2.96 (.89)	2.16 (.23)	2.46 (.96)	2.66 (.66)	2.93 (.92)	2.91 (.80)
Αυτοέκφραση	3.01 (.84)	3.62 (1.05)	2.25 (.00)	2.75 (.70)	3.15 (.78)	3.39 (1.06)	3.41 (.66)
Συχνότητα	2.85 (1.32)	3.80 (1.54)	3.00 (1.41)	2.60 (.54)	3.40 (1.34)	3.06 (1.18)	3.31 (1.31)
Θρησκευτική πίστιη	28.79 (5.88)	24.90 (5.85)	30.50 (4.95)	30.20 (10.32)	24.00 (8.94)	26.31 (8.80)	27.52 (6.51)

Σε ότι αφορά τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής σχετικά με τα επίπεδα ηλικίας (βλέπε Πίν. 4) έδειξαν ότι στο επίπεδο 41-50 ετών σημειώθηκαν οι υψηλότερες βαθμολογίες και στις τρεις διαστάσεις της κλίμακας Ανάμειξη σε Δραστηριότητες Άσκησης/Άθλησης (ελκυστικότητα  $MO = 3.36$ ,  $TA = .62$ , κεντρικότητα  $MO = 2.98$ ,  $TA = .79$ , και  $MO = 3.40$ ,  $TA = .78$ , αντίστοιχα) έναντι των άλλων επιπέδων ηλικίας. Αντιθέτως, στις μεταβλητές Συχνότητα Συμμετοχής σε Δραστηριότητες Άσκησης και Δύναμη θρησκευτικής Πίστης οι υψηλότερες βαθμολογίες σημειώθηκαν στο επίπεδο ηλικίας 20-30 ετών ( $MO = 3.40$ ,  $TA = 1.14$  και  $MO = 27.83$ ,  $TA = 6.45$ , αντίστοιχα). Παρατηρώντας το Σχήμα 5 δεν παρατηρείται μια σαφής τάση σε ότι αφορά την ανάπτυξη της δύναμης της θρησκευτικής πίστης σε σχέση με την ηλικία.

**Πίνακας 4.** Περιγραφική στατιστική ανά Επίπεδο Ηλικίας

Μεταβλητές	20-30 ετών		31-40 ετών		41-50 ετών		51-60 ετών	
	MO	TA	MO	TA	MO	TA	MO	TA
Ελκυστικότητα	3.24	.71	3.24	.54	<b>3.36</b>	.62	3.21	.69
Κεντρικότητα	2.80	.72	2.66	.74	<b>2.98</b>	.79	2.75	1.00
Αυτοέκφραση	3.37	.83	3.28	.75	<b>3.40</b>	.78	3.23	.85
Συχνότητα	<b>3.40</b>	1.14	3.32	1.34	3.33	1.24	3.37	1.32
Θρησκευτική πίστη	<b>27.83</b>	6.45	26.40	7.44	26.99	7.46	26.08	9.19

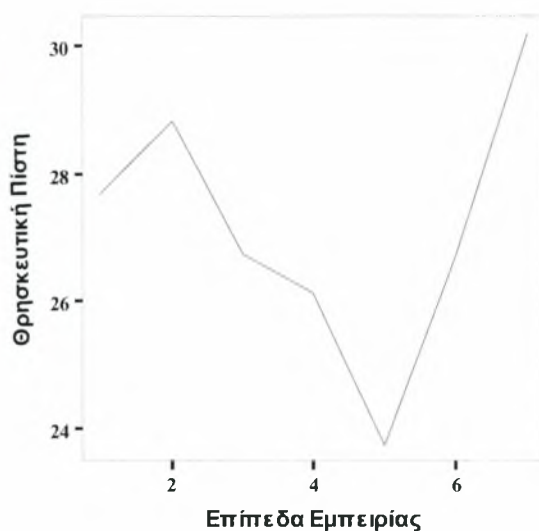


**Σχήμα 5.** Τάση της Θρησκευτικής Πίστης σε σχέση με την ηλικία

Τέλος, η περιγραφική στατιστική σχετικά με την εμπειρία (χρόνια υπηρεσίας) (βλέπε Πίν. 5) έδειξε ότι οι έλληνες εκπαιδευτικοί σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στο επίπεδο 31-35 ετών για την ελκυστικότητα, την κεντρικότητα και τη δύναμη της θρησκευτικής πίστης (MO = 3.38, TA = .48, MO = 3.30, TA = .63 και MO = 30.20, TA = 8.60, αντίστοιχα). Ενώ, στο επίπεδο 0-5 ετών σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στην αυτοέκφραση και τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης (MO = 3.46, TA = .81 και MO = 3.64, TA = 1.03, αντίστοιχα). Παρατηρώντας το Σχήμα 6 δεν παρατηρείται μια σαφής τάση σε ότι αφορά την ανάπτυξη της δύναμης της θρησκευτικής πίστης σε σχέση με τα χρόνια υπηρεσίας.

**Πίνακας 5.** Περιγραφική στατιστική ανά Επίπεδο Εμπειρίας

Μεταβλητές	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35
	ετών	ετών	ετών	ετών	ετών	ετών	ετών
	MO	MO	MO	MO	MO	MO	MO
	(TA)	(TA)	(TA)	(TA)	(TA)	(TA)	(TA)
Ελκυστικότητα	3.35 (.68)	3.33 (.54)	3.33 (.65)	3.33 (.58)	3.16 (.70)	3.16 (.69)	<b>3.38</b> (.48)
Κεντρικότητα	2.86 (.73)	2.88 (.70)	2.90 (.88)	2.92 (.77)	2.74 (.80)	2.69 (1.08)	<b>3.30</b> (.63)
Αυτοέκφραση	<b>3.46</b> (.81)	3.30 (.73)	3.36 (.82)	3.41 (.80)	3.25 (.76)	3.22 (.86)	3.45 (.70)
Συχνότητα	<b>3.64</b> (1.03)	3.25 (1.28)	3.38 (1.27)	3.39 (1.27)	3.10 (1.35)	3.32 (1.33)	3.30 (1.25)
Θρησκευτική πίστη	27.69 (7.03)	28.81 (6.96)	26.73 (7.10)	26.12 (7.90)	23.73 (8.76)	26.72 (8.93)	<b>30.20</b> (8.60)



**Σχήμα 6.** Τάση της Θρησκευτικής Πίστης σε σχέση με την εμπειρία

**Διαφορές στην ανάμειξη σε δραστηριότητες αναψυχής μεταξύ των δημογραφικών μεταβλητών**

Χωριστές πολυμεταβλητές αναλύσεις της διακύμανσης (MANOVA) χρησιμοποιήθηκαν για τον έλεγχο διαφορών στους μέσους όρους των διαστάσεων της ανάμειξης σε δραστηριότητες άσκησης μεταξύ του γένους, της ηλικίας, της εμπειρίας των Ελλήνων εκπαιδευτικών, αλλά και της βαθμίδας διδασκαλίας και της ειδικότητας εκπαίδευσης (Πίν. 6). Αρχικά, μια one-way MANOVA συμπεριελήφθη με την Ελκυστικότητα, την Κεντρικότητα, και τον Αυτοέλεγχο ως εξαρτημένες μεταβλητές το γένος ως μια ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν μια σημαντική κύρια επίδραση για το γένος,  $Wilks' \lambda = .946$ ,  $F_{(3,402)} = 7.57$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .05$ . Σύμφωνα με τον Cohen (1988), οδηγίες για την ερμηνεία της τιμής eta square ( $\eta^2$ ) είναι ότι το .01 δείχνει μια μικρή επίδραση, το .09 δείχνει μια μεσαία επίδραση, και το .25 δείχνει μια μεγάλη επίδραση. Έτσι το εύρημα μας  $\eta^2 = .05$  δείχνει ότι το 5% της συνολικής διακύμανσης των μεταβλητών που εξετάστηκαν οφείλεται στις διαφορές του γένους και μια τέτοια διακύμανση μπορεί να χαρακτηριστεί ως χαμηλή επίδραση. Διαδοχικές μονομεταβλητές αναλύσεις (ANOVA) φανέρωσαν ότι το γένος διαφοροποιείται στην Ανάμειξη σε Δραστηριότητες Άσκησης σε όλες τις κλίμακες Ελκυστικότητα  $F_{(1,406)} = 19.42$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .05$ , Κεντρικότητα  $F_{(1,406)} = 21.11$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .05$ , Αυτοέλεγχο  $F_{(1,406)} = 16.96$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .04$ , αλλά και στη Συχνότητα Συμμετοχής σε Δραστηριότητες Άσκησης  $F_{(1,406)} = 3.71$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .01$ .

**Πίνακας 6.** Σημαντικότητα Διαφορών Μέσων Όρων Ανάμειξης σε Δραστηριότητες Άσκησης σε σχέση με Δημογραφικά Στοιχεία.

Δημογραφικά στοιχεία	Ανάμειξη σε δραστηριότητες Άσκησης & Συχνότητα Συμμετοχής σε Δραστηριότητες Άσκησης
Γένος	$\lambda = .946, F_{(3,402)} = 7.57, p < .001$
Ηλικία	$\lambda = .962, F_{(9,973)} = 1.73, p > .05$
Βαθμίδα εκπαίδευσης	$\lambda = .980, F_{(8,800)} = 1.01, p > .05$
Ειδικότητα εκπαίδευσης	$\lambda = .755, F_{(39,1149)} = 2.39, p < .001$
Εμπειρία (χρόνια υπηρεσίας)	$\lambda = .959, F_{(18,1117)} = .93, p > .05$

Μια δεύτερη one-way MANOVA συμπεριλήφθη με τις ίδιες εξαρτημένες μεταβλητές και την Ηλικία ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα δεν φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιπέδων ηλικίας των εκπαιδευτικών σε σχέση με την ανάμειξη σε δραστηριότητες άσκησης  $Wilks' \lambda = .962, F_{(9,973)} = 1.73, p > .05, n^2 = .01$ . Παρόμοια διαδικασία ακολουθήθηκε και για τον έλεγχο διαφορών στους μέσους όρους σε σχέση με τη Βαθμίδα εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα και σε αυτή την ανάλυση δεν φανέρωσαν διαφορές στην Ανάμειξη σε Δραστηριότητες Άσκησης σε σχέση με τη βαθμίδα εκπαίδευσης  $Wilks' \lambda = .981, F_{(6,802)} = 1.32, p > .05, n^2 = .01$ .

Στην τέταρτη one-way MANOVA συμπεριελήφθη με την Ελκυστικότητα, την Κεντρικότητα, και τον Αυτοέλεγχο ως εξαρτημένες μεταβλητές την Ειδικότητα Εκπαίδευσης ως μια ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν μια σημαντική κύρια επίδραση για την ειδικότητα εκπαίδευσης,  $Wilks' \lambda = .755, F_{(39,1149)} = 2.39, p < .001, n^2 = .09$ . Το εύρημα  $\eta^2 = .09$  δείχνει ότι το 9% της συνολικής διακύμανσης των μεταβλητών που εξετάστηκαν οφείλεται στις διαφορές της ειδικότητας των εκπαιδευτικών και μια τέτοια διακύμανση μπορεί να χαρακτηριστεί ως μέτρια επίδραση. Διαδοχικές μονομεταβλητές αναλύσεις (ANOVA) φανέρωσαν ότι οι ειδικότητες διαφοροποιούνται στην Ανάμειξη σε Δραστηριότητες Άσκησης σε όλες τις κλίμακες Ελκυστικότητα  $F_{(13,404)} = 5.01, p < .001, n^2 = .14$ , Κεντρικότητα  $F_{(13,404)} = 6.05, p < .001, n^2 = .17$ , και Αυτοέλεγχο  $F_{(13,404)} = 5.24, p < .001, n^2 = .15$ .

Στη συνέχεια ακολούθησε ένας Tukey έλεγχος για ανισότητα στις βαθμολογίες των ειδικοτήτων εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής σημείωσαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες στη διάσταση ελκυστικότητα έναντι των

ειδικοτήτων Φιλολόγων, Μαθηματικών, Θεολόγων, Δασκάλων, Ξένων γλωσσών και Πολυτεχνικών επιστημών ( $p < .001$ ). Επίσης, οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής σημείωσαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες στη διάσταση κεντρικότητα έναντι των ειδικοτήτων Φιλολόγων, Μαθηματικών, Θεολόγων, Δασκάλων, Ξένων γλωσσών και Άλλων επιστημών ( $p < .001$ ). Τέλος, οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής σημείωσαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες και στον αυτοέκφραση έναντι των ειδικοτήτων Φιλολόγων, Μαθηματικών, Θεολόγων, Νηπιαγωγών, Δασκάλων, Ξένων γλωσσών και Ιατρικών επιστημών ( $p < .001$ ).

### ***Διαφορές στη συχνότητα συμμετοχής σε Δραστηριότητες Άσκησης μεταξύ των Δημογραφικών Μεταβλητών***

Μονομεταβλητές αναλύσεις (ANOVA) χρησιμοποιήθηκαν για τον έλεγχο ύπαρξης σημαντικών διαφορών στους μέσους όρους της συχνότητας σε συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης μεταξύ του γένους, της ηλικίας, της βαθμίδας εκπαίδευσης, της ειδικότητας και των χρόνων υπηρεσίας των εκπαιδευτικών (Πίν. 7). Στην πρώτη one-way ANOVA η Συχνότητα συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και το γένος ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της Συχνότητας άσκησης σε σχέση με το γένος  $F_{(1,406)} = 1.59, p < .05, \eta^2 = .01$ . Το εύρημα  $\eta^2 = .01$  δείχνει ότι το 1% της συνολικής διακύμανσης της Συχνότητας οφείλεται στο γένος και μπορεί να οριστεί ως χαμηλή επίδραση.

**Πίνακας 7.** Σημαντικότητα Διαφορών Μέσων Όρων Συχνότητας Συμμετοχής σε Δραστηριότητες Άσκησης σε σχέση με τα Δημογραφικά Στοιχεία.

Δημογραφικά στοιχεία	Θρησκευτική Πίστη
Γένος	$F_{(1,406)} = 1.59, p < .05$
Ηλικία	$F_{(3,406)} = 1.73, p < .05$
Βαθμίδα εκπαίδευσης	$F_{(2,406)} = 1.61, p > .05$
Ειδικότητα εκπαίδευσης	$F_{(13,404)} = 2.97, p < .001$
Εμπειρία (χρόνια υπηρεσίας)	$F_{(6,404)} = .73, p > .05$

Στη δεύτερη one-way ANOVA η Συχνότητα συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και η ηλικία ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της Συχνότητας άσκησης σε σχέση με την ηλικία  $F_{(1,406)} =$

1.61,  $p < .05$ ,  $n^2 = .01$ . Το εύρημα  $\eta^2 = .01$  δείχνει ότι το 1% της συνολικής διακύμανσης της Συχνότητας οφείλεται στην ηλικία και μπορεί να οριστεί ως χαμηλή επίδραση.

Στην τρίτη one-way ANOVA η Συχνότητα συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και η Βαθμίδα Εκπαίδευσης ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα δεν φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της συχνότητας και των βαθμίδων εκπαίδευσης  $F_{(2,406)} = 1.61$ ,  $p > .05$ ,  $n^2 = .01$ .

Στην τέταρτη one-way ANOVA η Συχνότητα συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και η Ειδικότητα της Εκπαίδευσης ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της συχνότητας και των ειδικοτήτων της εκπαίδευσης  $F_{(13,404)} = 2.97$ ,  $p < .001$ ,  $n^2 = .09$ . Το εύρημα  $\eta^2 = .09$  δείχνει ότι το 9% της συνολικής διακύμανσης της συχνότητας οφείλεται στις ειδικότητες της εκπαίδευσης και μπορεί να οριστεί ως μέτρια επίδραση. Στη συνέχεια ακολούθησε ένας Tukey έλεγχος για ανισότητα στις βαθμολογίες των ειδικοτήτων της εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα, ωστόσο, δεν έδειξαν σαφή εικόνα σημαντικών διαφορών μεταξύ των ειδικοτήτων εκπαίδευσης στη συχνότητα άσκησης.

Στην τελευταία one-way ANOVA η συχνότητα συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και οι Εμπειρίες (χρόνια υπηρεσίας) ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα δεν φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της συχνότητας και των χρόνων υπηρεσίας  $F_{(6,404)} = .73$ ,  $p > .05$ ,  $n^2 = .01$ .

#### ***Διαφορές στη Θρησκευτική Πίστη μεταξύ των δημογραφικών Μεταβλητών***

Μονομεταβλητές αναλύσεις (ANOVA) χρησιμοποιήθηκαν για τον έλεγχο ύπαρξης σημαντικών διαφορών στους μέσους όρους της θρησκευτικής πίστης μεταξύ του γένους, της ηλικίας, της βαθμίδας εκπαίδευσης, της ειδικότητας και των χρόνων υπηρεσίας των εκπαιδευτικών (Πίν. 8). Στην πρώτη one-way ANOVA η Θρησκευτική πίστη συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και το γένος ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα δεν φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών σε σχέση με το γένος  $F_{(1,405)} = 1.12$ ,  $p > .05$ ,  $n^2 = .01$ . Παρόμοιο αποτέλεσμα φανέρωσε και η δεύτερη διακύμανσης η οποία δεν έδειξε διαφορές στη θρησκευτική πίστη σε σχέση με την Ηλικία  $F_{(3,404)} = .55$ ,  $p > .05$ ,  $n^2 = .01$ .

**Πίνακας 8.** Σημαντικότητα Διαφορών Μέσων Όρων Θρησκευτικής Πίστης σε σχέση με τα Δημογραφικά Στοιχεία

Δημογραφικά στοιχεία	Θρησκευτική Πίστη
Γένος	$F_{(1,405)} = 1.12, p > .05$
Ηλικία	$F_{(3,404)} = .55, p > .05$
Βαθμίδα εκπαίδευσης	$F_{(2,404)} = 7.86, p < .001$
Ειδικότητα εκπαίδευσης	$F_{(13,403)} = 3.16, p < .001$
Εμπειρία (χρόνια υπηρεσίας)	$F_{(6,403)} = 2.51, p < .05$

Στην τρίτη one-way ANOVA η Θρησκευτική πίστη συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και η Βαθμίδα Εκπαίδευσης ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών σε σχέση με τις βαθμίδες εκπαίδευσης  $F_{(2,404)} = 7.86, p < .001, \eta^2 = .04$ . Το εύρημα  $\eta^2 = .04$  δείχνει ότι το 4% της συνολικής διακύμανσης της θρησκευτικής πίστης οφείλεται στις βαθμίδες εκπαίδευσης και μπορεί να οριστεί ως χαμηλή επίδραση. Στη συνέχεια ακολούθησε ένας Tukey έλεγχος για ανισότητα στις βαθμολογίες της βαθμίδας εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η δύναμη της θρησκευτικής πίστης των Καθηγητών είναι υψηλότερη από αυτή των Δασκάλων ( $p < .001$ ).

Στην τέταρτη one-way ANOVA η Θρησκευτική πίστη συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και οι Ειδικότητες της Εκπαίδευσης ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών σε σχέση με τις ειδικότητες της εκπαίδευσης  $F_{(13,403)} = 3.16, p < .001, \eta^2 = .10$ . Το εύρημα  $\eta^2 = .10$  δείχνει ότι το 10% της συνολικής διακύμανσης της θρησκευτικής πίστης οφείλεται στις ειδικότητες της εκπαίδευσης και μπορεί να οριστεί ως μέτρια επίδραση. Στη συνέχεια ακολούθησε ένας Tukey έλεγχος για ανισότητα στις βαθμολογίες των ειδικοτήτων της εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η δύναμη της θρησκευτικής πίστης των Θεολόγων είναι στατιστικά σημαντικά υψηλότερη από αυτή των Φιλολόγων ( $p < .05$ ), Μαθηματικών και Δασκάλων ( $p < .001$ ).

Στην τελευταία one-way ANOVA η Θρησκευτική πίστη συμπεριελήφθη ως εξαρτημένη μεταβλητή και οι Εμπειρίες (χρόνια υπηρεσίας) ως ανεξάρτητη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των εκπαιδευτικών σε σχέση με τα χρόνια υπηρεσίας  $F_{(6,403)} = 2.51, p < .05, \eta^2 = .04$ . Το εύρημα  $\eta^2 = .04$  δείχνει ότι το 4% της συνολικής διακύμανσης της θρησκευτικής πίστης οφείλεται στα χρόνια υπηρεσίας και



μπορεί να οριστεί ως χαμηλή επίδραση. Στη συνέχεια ακολούθησε ένας Tukey έλεγχος για ανισότητα στις βαθμολογίες των επιπέδων εμπειρίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η δύναμη της θρησκευτικής πίστης των καθηγητών με χρόνια εμπειρίας 6-10 ετών είναι σημαντικά υψηλότερη από αυτή των 21-25 ετών εμπειρίας ( $p < .05$ ).

### *Συσχέτιση μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών*

Ο Πίνακας 8 παρουσιάζει τις σχετίσεις όλων των μεταβλητών σε αυτή τη μελέτη. Όπως φαίνεται σε αυτόν τον πίνακα όλες οι διαστάσεις της ανάμειξη σε δραστηριότητες άσκησης συσχετίστηκαν έντονα με τη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης (ελκυστικότητα  $r = .56, p < .01$ , κεντρικότητα  $r = .49, p < .01$ , αυτοέλεγχος  $r = .52, p < .01$ ), και χαμηλά με τη δύναμη της θρησκευτικής πίστης εκτός από τη διάσταση αυτοέλεγχος (ελκυστικότητα  $r = .12, p < .05$ , κεντρικότητα  $r = .19, p < .01$ ). Ενώ, η συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης δεν συσχετίστηκε με τη δύναμη της θρησκευτικής πίστης ( $r = -.01, p > .05$ ).

**Πίνακας 9.** Συσχετίσεις όλων των Μεταβλητών

Μεταβλητές	1	2	3	4
1.Ελκυστικότητα	-	-	-	-
2.Κεντρικότητα	.79**	-	-	-
3.Αυτοέλεγχος	.85**	.79**	-	-
4.Συχνότητα	.56**	.49**	.52**	-
5.Θρησκευτική πίστη	.12*	.19**	.08	-.01

Σημείωση: \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Βασικός στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η αναζήτηση μιας πιθανής συσχέτισης μεταξύ της ανάμιξης, της συχνότητας σε δραστηριότητες άσκησης/άθλησης και της δύναμης της θρησκευτικής πίστης εκπαιδευτικών Α/θμιας και Β/θμιας Εκπ/σης. Αφορμή για αυτή την αναζήτηση, όπως ήδη έχει αναφερθεί, αποτέλεσε το γεγονός ότι το ποσοστό ενεργούς συμμετοχής πολιτών σε δραστηριότητες αναψυχής αποτελεί τον ακριβέστερο δείκτη ποιότητας ζωής σε μια κοινωνία, καθώς και το ότι η γνώση των κινήτρων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προβλέψει διαστάσεις της συμμετοχής, όπως την πρόβλεψη της πρόθεσης για συνέχιση, την αφοσίωση, την εμπλοκή, την εξειδίκευση (Alexandris & Kouthouris, 2005). Οπότε, η διερεύνηση σχέσης της ανάμιξης σε δραστηριότητες άσκησης με πιθανούς παράγοντες που την επηρεάζουν, όπως η θρησκευτική πίστη, είναι κάτι το ζητούμενο. Παράλληλα, επιδίωξη αυτής της μελέτης ήταν η εξέταση ύπαρξης πιθανών διαφορών στην ανάμιξη, στη συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης σε σχέση με ένα σύνολο ατομικών χαρακτηριστικών.

### *Ανάμιξη των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αναψυχής*

Αρχικά, τα πορίσματα της περιγραφικής στατιστικής αποκάλυψαν ότι η ανάμιξη σε δραστηριότητες άσκησης για τους Έλληνες εκπαιδευτικούς είναι ζήτημα «αυτό-έκφρασης». Δηλαδή μέσω της ανάμιξής τους σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής προσπαθούν να επιβεβαιώσουν την ταυτότητά τους, αλλά και να δημιουργήσουν ανάλογη αντίληψη που θέλουν οι άλλοι να έχουν για αυτούς, όπως αυτή εκφράζεται από τη δραστηριότητα. Η απουσία άλλων ερευνητικών δεδομένων δεν επιτρέπει τη σύγκρισή τους με κάποια άλλα στο χώρο της εκπαίδευσης. Οι αναφορές όμως της βιβλιογραφίας σχετικά με τα γνωρίσματα του καλού εκπαιδευτικού πιθανά να μπορούν, εν μέρει, να βοηθήσουν στην ερμηνεία αυτού του ευρήματος. Ο Γληνός τόνισε τον καθοριστικό παιδαγωγικό ρόλο του εκπαιδευτικού που είναι να λειτουργεί ως παραστάτης, υποστηρικτής και βοηθός του μαθητή σε όλη την πορεία του προς την ατομική του ολοκλήρωση, μέσα σε ένα περιβάλλον ελεύθερης ανάπτυξης και ομαδικής εργασίας με σκοπό την καλλιέργεια της συναισθηματικής ευθύνης, του καθήκοντος, της αλληλεγγύης (Κοντονή, 1997). Ο Πολίτης (2009) επίσης, αναφέρει πιο συγκεκριμένα την

επιμονή, την κοινωνικότητα, την αισιοδοξία, τον ενθουσιασμό, την αυτό-εκτίμηση, την αυτοκυριαρχία, το κέφι, την παροχή ίσων ευκαιριών, την αποτελεσματικότητα, ως χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας του εκπαιδευτικού, που αναδεικνύουν τον πραγματικό του ρόλο. Η συσχέτιση αυτών των χαρακτηριστικών με τα γνωστά σε όλους οφέλη της άσκησης στην ψυχική και πνευματική υγεία των ατόμων, ίσως εξηγούν το γιατί για τους εκπαιδευτικούς η ανάμιξη σε δραστηριότητες αναψυχής είναι περισσότερο ζήτημα *αυτό-έκφρασης*. Σύμφωνα με τον Ζέρβα (1996) μέσα από την άσκηση προκύπτει ένα γενικό αίσθημα επίτευξης, η αίσθηση αυτο-ελέγχου και ικανότητας, η αίσθηση της αλλαγής στην καθημερινότητα. Η άσκηση επιδρά θετικά και σε άλλους παράγοντες της προσωπικότητας όπως π.χ. η αυτοεκτίμηση, η αυτο-αποτελεσματικότητα, ενώ η βελτίωση της φυσικής κατάστασης βελτιώνει όλους τους παράγοντες της ψυχικής διάθεσης μεταξύ των οποίων τη σωματική εικόνα και την αυτοπεποίθηση. Οι Χρόνη και Ζούρμπανος (2001), αναφέρουν για τα ψυχολογικά οφέλη των υπαίθριων δραστηριοτήτων ότι το κλειδί για αυτά είναι η μεταφορά και διατήρηση τους πέρα από την ύπαιθρο, σε χώρους όπου το κάθε άτομο βιώνει την δική του καθημερινότητα. Πιθανά, λοιπόν, μέσα από τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών διαφαίνεται η επιθυμία τους να ταυτιστούν με τις δραστηριότητες της άθλησης και όλα τα χαρακτηριστικά που συνοδεύουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες εκφράζοντας την προσωπική τους ταυτότητα και συνδέοντας την με τον εκπαιδευτικό τους ρόλο.

#### *Ανάμιξη των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αναψυχής-Γένος*

Εξετάζοντας πιο διεξοδικά το θέμα της ανάμιξης σε δραστηριότητες αναψυχής στους εκπαιδευτικούς γίνεται αντιληπτό ότι αυτή διαφοροποιείται σημαντικά σε σχέση με το γένος, δεδομένο που συμφωνεί με αποτελέσματα άλλων ερευνών που αφορούν τον ευρύ πληθυσμό, επιβεβαιώνοντας εν μέρει την υπόθεση, αφού δεν βρέθηκε σημαντική επίδραση της ηλικίας, της βαθμίδας εκπαίδευσης και της εμπειρίας των εκπαιδευτικών. Συγκεκριμένα, οι άνδρες εκπαιδευτικοί φαίνεται να προσδιορίζουν την ανάμιξή τους σε δραστηριότητες αναψυχής με ένα εντονότερο βαθμό και στις τρεις διαστάσεις από ότι οι γυναίκες, επιβεβαιώνοντας έτσι αποτελέσματα άλλων ερευνών που αφορούν στο σύνολο του πληθυσμού. Συγκεκριμένα, ο Rohr (2005) σε έρευνα του αναφέρει ότι οι άνδρες βρέθηκαν περισσότερο ενεργοί ως προς τη φυσική δραστηριότητα και η στάση τους ως προς την άσκηση επιδρά περισσότερο στην κοινωνική και συναισθηματική τους ευημερία συγκριτικά με τις γυναίκες. Οι Κουθούρης, Κοντογιάννη και Αλεξανδρή (2008) αναφέρουν ότι τα εμπόδια για τη συμμετοχή διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ιδιαίτερα

χαρακτηριστικά του πληθυσμού, τις τάσεις, την παιδεία, τις ευκαιρίες για αλλαγή. Μία από τις πρώτες έρευνες των Searle και Jackson (1985a) έδειξε ότι οι γυναίκες περιορίζονται περισσότερο στη συμμετοχή τους απ' ό,τι οι άνδρες από παράγοντες όπως είναι η έλλειψη παρείας, οι οικογενειακές δεσμεύσεις, η έλλειψη μεταφορικών μέσων. Η έρευνα των Alexandris και Carroll (1997a) έδειξε ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερο τους ενδοπροσωπικούς ανασταλτικούς παράγοντες απ' ό,τι οι άνδρες. Επίσης οι γυναίκες βιώνουν εντονότερα δομικούς ανασταλτικούς παράγοντες που σχετίζονται με τα καθήκοντα του σπιτιού, το ρόλο της γυναίκας στην οικογένεια και την ανατροφή των παιδιών (Bialeschki & Michener, 1994; Green, Hebron, & Woodward, 1989). Έρευνες των Alexandris και Carroll (1997a), Δαμιανίδη, Κουθούρη, και Αλεξανδρή (2007), Κουθούρη, Κοντογιάννη, και Αλεξανδρή (2008), επιβεβαίωσαν την σημαντικότητα των ενδοπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων, υποστηρίζοντας ότι οι ατομικοί / ψυχολογικοί παράγοντες είναι υπεύθυνοι για τη μη συμμετοχή μιας μεγάλης κατηγορίας ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Παράλληλα έρευνες των Kuentzel και McDonald, 1992, Madrigal και Kahle, 1994; έχουν εξετάσει μία σειρά παραγόντων που καθορίζουν τα επίπεδα ανάμειξης στην αναψυχή χωρίς όμως ακόμη η σχέση των ανασταλτικών παραγόντων με την ανάμειξη να έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών (Θεοδωράκης, Αλεξανδρή, Πανοπούλου, & Βλαχόπουλος, 2008). Στις περισσότερες έρευνες η έλλειψη χρόνου έχει αναδειχθεί ως ο σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας που βιώνουν τα άτομα έναντι της πιθανής συμμετοχής τους σε δραστηριότητες αναψυχής (Carroll & Alexandris, 1997; Harrington, Dawson, & Bolla, 1992; Kouthouris, 2005; McCarville & Smale, 1993) με αποτέλεσμα οι υποχρεώσεις των ατόμων προς την εργασία τους, τις οικογενειακές τους υποχρεώσεις, όπως επίσης και άλλων κοινωνικών δεσμεύσεων, να επιδρούν δραματικά στον περιορισμό του διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου (Coalter, 1993; Harahoussou, 1996). Τέλος έρευνα των Harrington και Dawson (1995) εξέτασε τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν γυναίκες με πλήρες ωράριο εργασίας, με ωράριο μερικής απασχόλησης και γυναίκες που δεν εργάζονται. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι οι γυναίκες με πλήρες ωράριο εργασίας επηρεάζονται στη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου από παράγοντες όπως, οι ευθύνες (υποχρεώσεις) απέναντι στη δουλειά και την οικογένεια, η κούραση και η έλλειψη χρόνου. Τους ίδιους παράγοντες ανέφεραν και οι γυναίκες με μερικό ωράριο απασχόλησης, αλλά σε μικρότερη έκταση.

### ***Ανάμιξη των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αναψυχής-ειδικότητα***

Επίσης, σε αυτή τη μελέτη βρέθηκε ο προσδιορισμός της ανάμιξης στην αναψυχή να διαφοροποιείται σημαντικά και μεταξύ των ειδικοτήτων των εκπαιδευτικών, όπου υψηλότερες αξιολογήσεις βρέθηκε να έχουν οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Αυτό πιθανά να οφείλεται καθαρά στη φύση αυτής της ειδικότητας που έχει εξελίξει το μεράκι σε επάγγελμα. Μία δραστηριότητα θεωρείται σημαντική για το άτομο όταν οι στόχοι του, οι αξίες και τα ενδιαφέροντά του σχετίζονται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας που συμμετέχει (Θεοδωράκης et al., 2008). Οι Celsi και Olson (1988) συνέδεσαν την έννοια της ανάμιξης με αυτήν της προσωπικής συσχέτισης αναφέροντας ότι το άτομο εμπλέκεται με μία αθλητική δραστηριότητα αναψυχής, όταν αποκτά προσωπική συσχέτιση μαζί της. Το άτομο δηλαδή που συμμετέχει σε αυτήν αντιλαμβάνεται τη δραστηριότητα ως σχετική με τον εαυτό του, ή υπαίτια για να πετύχει τους προσωπικούς του στόχους, θεώρηση αυτονόητη για τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Οι McCarville και Smale (1993) αναφέρουν ότι οι εσωτερικοί ανασταλτικοί λόγοι συμμετοχής του ατόμου, σχετίζονται με προσωπικές ικανότητες και έλλειψη ανάλογων δεξιοτήτων, διαφορετικά προσωπικά ενδιαφέροντα και μη γνώση μιας δραστηριότητας, λόγοι που φαίνεται ότι απουσιάζουν για τα δεδομένα των καθηγητών Φ.Α., οι οποίοι παρουσιάζουν υψηλές τιμές ανάμιξης σε δραστηριότητες αναψυχής. Τέλος, η Γιαννοπούλου (2005) σε έρευνα της σε 202 καθηγητές στο Νομό Ηρακλείου αναφέρει ότι η προσωπική μελέτη βιβλίων σχετικών με συμπεριφορές υγείας και άσκησης μπορεί να αποτελέσει προγνωστικό παράγοντα υιοθέτησης και διδασκαλίας αυτών των συμπεριφορών.

### ***Ανάμιξη των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αναψυχής-συχνότητα***

Ένα άλλο εύρημα της περιγραφικής στατιστικής εμφανίζει τους εκπαιδευτικούς να κινητοποιούνται μέσα από δραστηριότητες αναψυχής κάποιες φορές το μήνα (4 φορές). Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει μάλλον ότι συμφωνεί με τα δεδομένα της πρόσφατης έρευνας του Ευρωβαρομέτρου, που διενεργήθηκε στα 28 κράτη μέλη από τις 23 Νοεμβρίου έως τις 2 Δεκεμβρίου 2013 και συμμετείχαν περίπου 28.000 ερωτηθέντες από διαφορετικές κοινωνικές και πληθυσμιακές ομάδες σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Μόνο το 7% των συμπολιτών μας (8% στην ΕΕ) γυμνάζονται τακτικά, δηλαδή 5 φορές την εβδομάδα και το 59% (42% στην ΕΕ) γυμνάζονται σπάνια ή δεν γυμνάζονται καθόλου. Τα δεδομένα αυτά επιβεβαιώνονται και από την έρευνα της Γιαννοπούλου (2005) όπου φαίνεται ότι και οι

εκπαιδευτικοί σε ποσοστό 50% των ερωτηθέντων δεν γυμνάζονται καθόλου ή ασχολούνται με ελαφρά φυσική δραστηριότητα με κυρίαρχο το βάδισμα (34%).

#### ***Ανάμιξη των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αναψυχής-συχνότητα & γένος***

Στην παρούσα μελέτη η συχνότητα βρέθηκε να διαφοροποιείται σημαντικά σε σχέση με το γένος, επιβεβαιώνοντας με αυτό τον τρόπο και τα αποτελέσματα άλλων ερευνών που αφορούν στο ευρύ κοινωνικό σύνολο, ενώ η βαθμίδα εκπαίδευσης και η εμπειρία δεν βρέθηκαν να ασκούν σημαντική επίδραση στη συχνότητα άσκησης. Το γένος λοιπόν είναι ένας παράγοντας, που έδειξε να έχει μια επίδραση στη συχνότητα άσκησης με αυτή να είναι εντονότερη στους άνδρες. Σύμφωνα με τα προαναφερόμενα στοιχεία οι άνδρες εκπαιδευτικοί προσδιορίζουν την ανάμιξη τους σε δραστηριότητες αναψυχής, με εντονότερο βαθμό, δεδομένο που προφανώς επηρεάζει και τη συχνότητα συμμετοχής τους. Οι Κοτσιαμπαΐδου, Αλεξανδρής, Κουθούρης, και Κώστα, (2007), αναφέρουν ότι οι άνδρες μέσα από τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες αναψυχής εκφράζουν την ευχαρίστησή τους. Το γυναικείο φύλο αντιμετωπίζει πάντοτε περισσότερα εμπόδια προς τη συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής (Κουθούρης, Κοντογιάννη, & Αλεξανδρής 2008). Οι Barber, Havitz, et al., (2001) μάλιστα αναφέρουν ότι οι ρόλοι των φύλων υπόκεινται σε κοινωνικούς περιορισμούς, που καθορίζουν τη συμμετοχή και τη συχνότητα σε δραστηριότητες αναψυχής. Οι σημερινές αυξημένες απαιτήσεις σε χρόνο του σύγχρονου τρόπου ζωής μειώνουν στο ελάχιστο τον ελεύθερο χρόνο των ατόμων με αποτέλεσμα η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής να είναι θέμα χαμηλής προτεραιότητας για αυτούς που καλούνται να ανταπεξέρθουν σε αυτές τις απαιτήσεις (π.χ. εργαζόμενες γυναίκες) (Alexandris & Carroll, 1999; Κουθούρης, Αλεξανδρής, Γιοβάνη, & Χατζηγιάννη, 2005). Γενικά, η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων επηρεάζεται από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων και διαφέρει από άτομο σε άτομο ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Οι Alexandris και Carroll (1997b) σε έρευνά τους, που διεξήχθη σε αστική περιοχή της Ελλάδας (Λάρισα), εξέτασαν τους ανασταλτικούς παράγοντες συμμετοχής ενηλίκων που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Τα αποτελέσματα μεταξύ άλλων έδειξαν ότι η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων μειωνόταν ανάλογα με την αύξηση της συχνότητας συμμετοχής.

#### ***Ανάμιξη των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αναψυχής-συχνότητα & ηλικία***

Η περιγραφική στατιστική αυτής της μελέτης εμφάνισε ότι η ηλικία είναι και αυτός ένας παράγοντας που επηρεάζει τη συχνότητα άσκησης και η οποία εμφανίζει υψηλότερα επίπεδα στην ηλικία των 20-30 ετών. Φαίνεται ότι και αυτό το εύρημα συμφωνεί με

αποτελέσματα άλλων ερευνών που αφορούν στον γενικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα, μεγάλη έρευνα των Βαλάνου, Μπάμια, Χλόπτσιου, Κολυβά και Τριχοπούλου, (2006), με δείγμα 28.030 άνδρες και γυναίκες για το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας (ΕΠΙΚ) μελέτησε τη σωματική δραστηριότητα των Ελλήνων συμμετεχόντων. Το 36,9% των ανδρών και το 29,4% των γυναικών ασχολούνται με κάποια φυσική δραστηριότητα για τη διατήρηση της σωματικής τους ευεξίας. Τα υψηλότερα ποσοστά ενασχόλησης αναφορικά με την συχνότητα και το χρόνο παρατηρούνται στις ηλικίες <45 τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες με σαφή τάση μείωσης με την αύξηση της ηλικίας, με εξαίρεση μόνο το περπάτημα και την κηπουρική, που παρατηρείται το αντίθετο. Οι συγγραφείς επισημαίνουν ότι τα δεδομένα αυτά πιθανά, να αντικατοπτρίζουν οικονομικές συνθήκες και οικογενειακές υποχρεώσεις, που αφορούν μεγαλύτερες ηλικίες για παράδειγμα έλλειψη ανάλογων πόρων που απαιτούνται για συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες ή διάθεση αυτών των πόρων για άλλες προτεραιότητες. Στα ίδια συμπεράσματα καταλήγουν και οι Breuer και Wicker (2009) οι οποίοι αναφέρουν ότι η συχνότητα ενασχόλησης με τις αθλητικές δραστηριότητες μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας, κυρίως μάλιστα για τους άνδρες. Πιθανή αιτία για αυτό αποτελεί ίσως και το γεγονός ότι με την αύξηση της ηλικίας αυξάνονται και η εσωτερικής μορφής ανασταλτικοί παράγοντες (Jackson, 1993; Searle & Jackson, 1985a).

### ***Ανάμιξη των εκπαιδευτικών σε δραστηριότητες αναψυχής-συχνότητα & ειδικότητα εκπαίδευσης***

Σε ότι αφορά την ειδικότητα εκπαίδευσης σε αυτή τη μελέτη βρέθηκε να επηρεάζει σε ένα μέτριο βαθμό τη συχνότητα άσκησης στην οποία φαίνεται να υπάρχει μια υπεροχή από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Οι Iwasaki και Havitz (1998) παρουσίασαν ένα ολοκληρωμένο θεωρητικό μοντέλο με σκοπό να γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί ανάπτυξης της αφοσίωσης ως συμπεριφοράς των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής ή εταιρείες παροχής υπηρεσιών αναψυχής (π.χ. ένα γυμναστήριο). Στο μοντέλο αυτό η έννοια της ανάμιξης θεωρείται καθοριστικός παράγοντας της ψυχολογικής σύνδεσης και της αντίστασης στην αλλαγή δραστηριότητας, έννοιες που με τη σειρά τους επηρεάζουν θετικά την αφοσίωση ως συμπεριφορά των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. χρόνος και συχνότητα συμμετοχής). Το δεδομένο αυτό φαίνεται ότι δικαιολογεί την υπεροχή των καθηγητών Φ. Α., αφού συσχετίζει την ανάμιξη σε δραστηριότητες αναψυχής με τη συχνότητα και το χρόνο συμμετοχής. Οι Alexandris και Carroll (1997a) αναφέρουν επίσης ότι οι δομικοί παράγοντες επηρεάζουν περισσότερο

τη συχνότητα και διάρκεια της συμμετοχής, όπως και την επιλογή της συγκεκριμένης δραστηριότητας. Παραδείγματα δομικών εμποδίων αποτελούν: οι ελλείψεις και τα προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, η μη ύπαρξη κατάλληλων προγραμμάτων κτλ. Επίσης, έρευνα του Alexandris, (1998) σημειώνει ότι οι ανεπαρκείς αθλητικές εγκαταστάσεις και οι περιορισμένες ευκαιρίες συμμετοχής σε προγράμματα αναψυχής αποτέλεσαν ανασταλτικούς παράγοντες και για την αύξηση της συχνότητας συμμετοχής. Είναι προφανές ότι για τους καθηγητές Φ.Α. τα δομικά αυτά εμπόδια ελαχιστοποιούνται μια και οι συνθήκες εργασίας τους επιτρέπουν σε αυτούς άμεση γνώση πρόσφορων για άθληση εγκαταστάσεων, καθώς και υπαρχόντων προγραμμάτων αναψυχής και γύμνασης.

### ***Θρησκευτική πίστη εκπαιδευτικών***

Τέλος, στα πλαίσια της περιγραφικής στατικής ένα άλλο αποτέλεσμα που προέκυψε ήταν ότι η δύναμη της θρησκευτικής πίστης των Ελλήνων εκπαιδευτικών βρίσκεται σε ένα μέτριο επίπεδο, χωρίς να εμφανίζεται μια συγκεκριμένη τάση. Οι ηλικίες 20-30 ετών φαίνεται ότι παρουσιάζουν τις υψηλότερες τιμές. Τα δεδομένα αυτά δείχνουν να συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλης έρευνας που πραγματοποιήθηκε στο Ηράκλειο με δείγμα 202 εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Οι επιδόσεις των καθηγητών είχαν μέση τιμή 4,3 στην κλίμακα της θρησκευτικότητας (από 0-9) ενός αυτοσυμπληρούμενου ερωτηματολογίου αποτελούμενο από πέντε μέρη (Γιαννοπούλου 2005). Μια άλλη πρόσφατη, επίσης, έρευνα σε φοιτητές παιδαγωγικών σχολών (N=1009) διαπίστωσε θετική συσχέτιση ανάμεσα στη θρησκευτικότητα των μελλοντικών εκπαιδευτικών και τη στάση τους έναντι του μαθήματος των θρησκευτικών (Karamouzis & Athanassiades, 2011). Έρευνες μεγάλης κλίμακας που αφορούν στις έννοιες της θρησκευτικότητας και της θρησκευτικής πίστης πραγματοποιούνται στην Ελλάδα, κυρίως, από τη δεκαετία του 80' και έπειτα. Σε αυτές φαίνεται ότι σε ένα αρκετά σημαντικό ποσοστό οι Έλληνες δηλώνουν πως πιστεύουν στον Θεό και συμπεριλαμβάνουν την Ορθόδοξη Παράδοση στα συστατικά στοιχεία της προσωπικής τους ταυτότητας. Η Ελλάδα φαίνεται ότι βρίσκεται σταθερά στον κατάλογο των χωρών με δείκτη θρησκευτικότητας ψηλότερο από το μέσο όρο. Ο μέσος όρος των πολιτών της Ε.Ε. που δηλώνουν ότι πιστεύουν στο Θεό είναι 52%, ενώ στην Ελλάδα 81% (Special EUROBAROMETER, 2005). Θα πρέπει όμως σε κάθε περίπτωση να επισημανθεί το γεγονός ότι στην Ελλάδα υπάρχει μια ιστορική εμπειρία ιδιαίτερων σχέσεων μεταξύ της Εκκλησίας και Κράτους, καθώς και μια κοινή εθνικο-πολιτισμική ιστορικής πορεία σε αντίθεση με άλλες χώρες (π.χ. Γαλλία) που χαρακτηρίζονται από τη ρήξη στις



σχέσεις Εκκλησίας Κράτους (Τσιρώνης, 2012). Έρευνα της Γ.Γ.Ν.Γ.(2005) δείχνει ότι πράγματι οι νεότερες ηλικίες φαίνεται να συγκαταλέγουν τη θρησκεία στις βασικές τους αξίες, χωρίς όμως να της δίνουν πρωτεύουσα θέση και να διαμορφώνουν μια προσωπική αναφορά και σχέση με την Ορθόδοξη Παράδοση. Στην ίδια έρευνα όμως είναι αξιοσημείωτο το γεγονός, ότι το 44% των θρησκευόμενων νέων δηλώνουν ότι δεν πιστεύουν στην Ανάσταση των νεκρών και σε ποσοστό 59.3% εκκλησιάζονται μόνο στις πιο σημαντικές θρησκευτικές εορτές, με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια εξατομικευμένη προσέγγιση του θρησκευτικού βίου και αποσύνδεση της θρησκευτικής πίστης από τις εκκλησιαστικές πρακτικές. Ο Schille (2009), κάνει λόγο για μια πίστη πολλαπλών επιλογών μέσα στην σύγχρονη πολλαπλών επιλογών κοινωνία. Το άτομο δεν αναζητά πλέον τη θαλπωρή σε έναν μόνο θεό, αλλά αντίθετα σε μια πίστη που του προσφέρει πολλές δυνατότητες: βουδιστική μετενσάρκωση, διαλογισμό, αγγέλους προστάτες, μαζί με μάγους και μέντιουμ. Τα δεδομένα αυτά ίσως εμπεριέχουν διαμφισβητούμενες τάσεις και ευνοούν σε αρκετές περιπτώσεις διαφορούμενες προσεγγίσεις. Δεν θα πρέπει όμως να λησμονείται ότι οι έρευνες πραγματοποιούνται συνήθως από κοινωνιολόγους, ψυχολόγους, πολιτικούς επιστήμονες, θεολόγους και τις περισσότερες φορές καταγράφουν παράλληλους μονολόγους, καθώς λείπει η διασταύρωση και η διεπιστημονική συνεργασία.

### ***Θρησκευτική Πίστη εκπαιδευτικών-γένος***

Η υπεροχή των γυναικών στη θρησκευτική πίστη που παρουσιάζεται στα δεδομένα της παρούσας έρευνας, αν και δεν είναι σημαντική, φαίνεται ότι ως ένα σημείο επαληθεύει τον μεγαλύτερο όγκο της βιβλιογραφίας, όπου οι γυναίκες φαίνεται να αναμιγνύονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες με τη θρησκευτική και πνευματική τους καλλιέργεια. Σύμφωνα με τους Beit-Hallahmi και Argyle (1997), τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της γυναίκας και ο ρόλος στο κοινωνικό της ιστό έχουν διαμορφώσει αυτή την αντίληψη. Οι αλλαγές που έχουν όμως πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια σε ποικίλα στερεότυπα που αφορούν στην γυναικεία καθημερινότητα, η είσοδος στην αγορά εργασίας, το διευρυμένο ωράριο, καθώς και η συμμετοχή των ανδρών στην ανατροφή των παιδιών ίσως έχει φέρει αλλαγές στην προσωπική θρησκευτική της θεώρηση και στον παραδοσιακό ρόλο της γυναίκας, ως τελεστή των θρησκευτικών καθηκόντων (Ηρακλή, 2009), δεδομένο που πιθανά ερμηνεύει την μη σημαντική επίδραση του γένους.

### ***Θρησκευτική Πίστη εκπαιδευτικών-βαθμίδα εκπαίδευσης***

Η βαθμίδα εκπαίδευσης σε αυτή τη μελέτη βρέθηκε να επηρεάζει σημαντικά τη διαμόρφωση της θρησκευτικής πίστης με τη βαθμίδα Νηπιαγωγοί να εμφανίζει υψηλότερες βαθμολογίες έναντι των Δασκάλων και των Καθηγητών. Το νηπιαγωγείο αποτελεί το πρώτο οργανωμένο περιβάλλον ηθικής, γνωστικής και κοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού, καθώς αποτελεί ένα μικρόκοσμο του κοινωνικού γίνεσθαι. Η νηπιαγωγός δημιουργώντας το κατάλληλο παιδαγωγικό περιβάλλον με επιλογή κειμένων, θεατρικών παραστάσεων, συζητήσεων, καθώς και μέσω της ενεργητικής συμμετοχής των νηπίων σε δραστηριότητες που συνθέτουν τη θρησκευτική ζωή του τόπου (κατασκευή λαμπάδων, στολισμός σχολικής φάτνης), συμβάλλει δραστικά στην ανάπτυξη της θρησκευτικότητας των παιδιών, αλλά και στην ηθική καλλιέργεια τους. Πολλές έρευνες άλλωστε συνδέουν την ηθική ανάπτυξη με τη θρησκευτική πίστη (Κακαβούλης, 1994; Straugham, 1988). Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ως προτύπου σύμφωνα με τη θεωρία της μάθησης μέσω προτύπων του Bandura (1986), δεσμεύει τον παιδαγωγό στην τήρηση διαδικασιών και στην ακολουθία ρόλων προβάλλοντας και ενσωματώνοντας τελικά στη ζωή του στάσεις, δημιουργώντας συμπεριφορά μίμησης. Σύμφωνα επίσης με τα υπάρχοντα κοινωνικά στερεότυπα η νηπιαγωγός από τη θέση της ως γυναίκα αναλαμβάνει ρόλους παροχής φροντίδας και μύησης σε θρησκευτικές πρακτικές για τα νήπια, αλλά και από τη θέση της ως μητέρα αναλαμβάνει τη θρησκευτική τους γαλούχηση.

### ***Θρησκευτική Πίστη εκπαιδευτικών-ειδικότητα εκπαίδευσης***

Σε ότι αφορά την ειδικότητα της εκπαίδευσης τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έδειξαν ότι αυτή επηρεάζει σημαντικά τη διαμόρφωση της θρησκευτικής πίστης, με την ειδικότητα των Θεολόγων να εμφανίζει υψηλότερη δύναμη θρησκευτικής πίστης. Αυτή η υπεροχή που εμφάνισαν οι Θεολόγοι πιθανά να οφείλεται στη φύση της ειδικότητας που ασχολείται με τη διδασκαλία θρησκευτικών ζητημάτων. Τα αποτελέσματα αυτά επαληθεύονται και από άλλη έρευνα (Γιαννοπούλου 2005), όπου οι ειδικότητες των θεολόγων και των φιλολόγων φαίνονται να είναι οι κατηγορίες των πιο θρησκευόμενων καθηγητών, οι οποίοι μάλιστα παρουσιάζονται να ενδιαφέρονται και να προάγουν συμπεριφορές χαλάρωσης και ικανοποίησης από τη ζωή που αφορούν στην ψυχική υγεία.

### ***Θρησκευτική Πίστη εκπαιδευτικών-χρόνια υπηρεσίας***

Όσον αφορά στα χρόνια υπηρεσίας (εμπειρία) των εκπαιδευτικών σε αυτή τη μελέτη βρέθηκε να επηρεάζουν τη διαμόρφωση της θρησκευτικής πίστης, με το επίπεδο των 31-35 χρόνων υπηρεσίας να εμφανίζει την υψηλότερη επίδραση. Σύμφωνα με τους

Jung (1943, 1964) και McFadden (1996) η πνευματική-θρησκευτική ανάπτυξη επέρχεται στο δεύτερο ήμισυ της ενήλικης ζωής και συνδέεται με τις διαδικασίες ωρίμανσης και τις εμπειρίες του ατόμου, δεδομένο που πιθανά συσχετίζεται με τις ηλικίες των καθηγητών με τη μεγαλύτερη εκπαιδευτική εμπειρία. Ο όρος πνευματικότητα είναι αλληλένδετος με πολλά κοινά χαρακτηριστικά με τη θρησκευτικότητα. Υποδηλώνει την ανοιχτή στάση απέναντι στα πνευματικά κηρύγματα της θρησκείας και των σχολών σκέψης, πίστη στη μη υλική διάσταση και δημιουργία άλλων επιπέδων ύπαρξης σύμφωνων με τις μυστικιστικές θεωρίες και τη μεταθανάτιο ζωή (Ηρακλή, 2009). Ο Saroglou (2012), επίσης αναφέρει ότι η αναπτυξιακή ωρίμανση και οι νέες κοινωνικές συνθήκες αυτής της ηλικίας (περισσότερος ελεύθερος χρόνος, τέλος των απαιτητικών οικογενειακών υποχρεώσεων) ενδέχεται να δίνουν μεγαλύτερη ευκαιρία, άνεση και ώθηση για συμμετοχή στη λατρευτική ζωή, αναζήτηση πιο εντατικών εμπειριών στη σχέση με το ιερό, ή ενασχόληση με τα κοινά και με δραστηριότητες αγάπης προς το συνάνθρωπο, συχνά οργανωμένες στα πλαίσια εκκλησιαστικών οργανισμών. Η θρησκευτική αναζήτηση ή επανασύνδεση με τη θρησκεία μπορεί επίσης να είναι συνάφεια μιας γενικότερης τάσης αυτής της ηλικίας προς πιο συντηρητικές ιδέες, αντιλήψεις, αξίες και πρακτικές. Ο Τσιρώνης (2012) εκδηλώνοντας τον προβληματισμό του αναρωτιέται για το τι τελικά αποτυπώνουν και εκφράζουν αυτές οι έρευνες. Κατά πόσο δηλαδή μπορούν να δώσουν πολύτιμες πληροφορίες για τις κοινωνικές εκφάνσεις της θρησκευτικής σφαίρας του ανθρώπινου βίου και να αποτυπώσουν πτυχές της ρευστής θρησκευτικότητας. Τους ίδιους προβληματισμούς καταγράφει και ο Saroglou, (2012) ο οποίος αναφέρει ότι όλα αυτά τα δεδομένα για τη θρησκευτικότητα στις επιμέρους ηλικίες προέρχονται ως επί το πλείστον από έρευνες που λέγονται διατμηματικές (cross-sectional-σύγκριση διαφόρων ηλικιών την ίδια χρονική στιγμή). Το πρόβλημα με αυτές τις έρευνες είναι ότι οι επιφανόμενες διαφορές μπορεί να μην είναι συνέπεια της ηλικίας, αλλά της γενιάς (cohort): στις παλαιότερες γενεές, ανεξαρτήτως ηλικίας, η θρησκευτική πίστη και πρακτική ήταν πιο έντονη. Ο ίδιος συγγραφέας κάνει ιδιαίτερη μνεία στις διατομικές διαφορές που χαρακτηρίζονται από μεγάλη σταθερότητα κατά τη διάρκεια της ζωής. Μπορεί δηλαδή ο καθένας μεγαλώνοντας να γνωρίσει κάποιες αλλαγές στη στάση του προς την πίστη και τη θρησκεία, αλλά σφαιρικά, για ένα πολύ μεγάλο αριθμό ανθρώπων, η διαφορά μεταξύ των πιστών και εκείνων που είναι αδιάφοροι προς την πίστη παραμένει σχετικά σταθερή από τη νεανική ηλικία, τη μέση ηλικία και τη γεροντική ηλικία.

### *Ανάμιξη σε δραστηριότητες αναψυχής-συχνότητα*

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστήριξαν την υπόθεση για συσχέτιση μεταξύ ανάμιξης σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και συχνότητας και φαίνεται ότι συμφωνούν με εκείνα άλλων ερευνών. Οι Τσίτσκαρη, Δούπα, Κώστα, και Αλεξανδρή (2012), σε έρευνα τους αναφέρουν ότι οι τακτικοί συμμετέχοντες σε Δημοτικά αθλητικά προγράμματα (4-5 φορές την εβδομάδα) φαίνονται περισσότερο αναμειγμένοι με τις αθλητικές δραστηριότητες σε σχέση με τους μη τακτικούς συμμετέχοντες (1-2 φορές την εβδομάδα). Στα ίδια συμπεράσματα καταλήγουν και τα αποτελέσματα έρευνας των Κοτσιαμπαΐδου, Αλεξανδρή, Κουθούρη, και Κώστα (2007) όπου αναφέρεται η επίδραση της συχνότητας συμμετοχής, στους παράγοντες της προσκόλλησης σε δραστηριότητες που αφορούν αθλούμενους σε προγράμματα Δημοτικών Γυμναστηρίων με τους υψηλότερους μέσους όρους να τους εμφανίζουν τα άτομα που ασκούνται συστηματικά.

### *Θρησκευτική Πίστη εκπαιδευτικών-ανάμιξη*

Μια άλλη υπόθεση που υποστηρίχθηκε, εν μέρει, σε αυτή τη μελέτη είναι η ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ ανάμιξης και θρησκευτικής πίστης. Τα δεδομένα αυτά βέβαια αφορούν στη συσχέτιση της θρησκευτικής πίστης με τις δυο από τις τρεις διαστάσεις της ανάμιξης, την ελκυστικότητα και την κεντρικότητα. Οι έντονοι ρυθμοί της σύγχρονης ζωής υποχρεώνουν όλους στην εύρεση εναλλακτικών τρόπων απόδρασης από την ψυχολογική πίεση. Όπως έχει ήδη προαναφερθεί η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα άσκησης βελτιώνει τη διάθεση και την ψυχική υγεία μέσω της αύξησης της αυτοπεποίθησης και της αυτο-αποτελεσματικότητας. Καλλιεργείται το αίσθημα της επίτευξης, η βίωση δηλαδή του θετικού αυτού συναισθήματος, ότι το άτομο μπορεί να φέρει σε πέρας την άσκηση και να εκφράσει την προσωπική του ικανότητα (Raglin & Wilson, 2012). Δημιουργούνται, λοιπόν, θετικά συναισθήματα και αυξάνει η αυτοεκτίμηση, ένα αίσθημα που επηρεάζει καθοριστικά όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας. Επαγγελματικές επιλογές, φιλοδοξίες, κοινωνική συμπεριφορά, διαπροσωπικές σχέσεις, ψυχική ισορροπία, φαίνεται να βρίσκονται σε άμεση συνάρτηση με αυτή την προσωπική μας εκτίμηση αυτό-αξίας. Επίσης, χαρακτηριστικά που κάνουν τη ζωή αξιόλογη, όπως δημιουργικότητα, ευθύνη, επίμονη, κουράγιο, παρέχονται μέσα από τις αθλητικές αυτές δραστηριότητες. Η ευημερία σχετίζεται με την ευκαιρία που δίνεται στα άτομα να επιλέξουν αυτές τις συμπεριφορές (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Τα προσλαμβανόμενα αυτά οφέλη επηρεάζουν την εκπαιδευτική διαδικασία, καθιστώντας τους εκπαιδευτικούς δημιουργικούς, ανανεωμένους, ήρεμους και ξεκούραστους. Είναι επόμενο λοιπόν αυτές οι αθλητικές

δράσεις αναψυχής να παρουσιάζονται ελκυστικές και ευχάριστες, να κατέχουν ένα κεντρικό ρόλο και να συσχετίζονται με τη θρησκευτική πίστη. Ο Fontana (2003) μέσα από επισκόπηση μεγάλου αριθμού ερευνών καταλήγει στο συμπέρασμα, ότι και από την πίστη ότι ο Θεός ή άλλες ανώτερες δυνάμεις μας αγαπούν προκύπτουν τα ίδια συναισθήματα της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Η πίστη στην αγάπη του Θεού λειτουργεί και αυτή εξίσου καταπραϋντικά, όπως η άσκηση, μειώνοντας τα αισθήματα άγχους, βοηθώντας στην καλύτερη διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων (Cohen, 2002). Η θρησκευτική πίστη επίσης προκαλεί αίσθημα εγγύτητας και ανάγκη επαφής με το υπαίθριο περιβάλλον (Condor, 1998), ενώ η προσλαμβανόμενη εκεί αίσθηση απλότητας και ολοκλήρωσης οδηγεί στην αυτογνωσία (Kaplan, 1984). Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν επίσης πολλές αναφορές που συσχετίζουν θετικά τη θρησκευτικότητα με τον υγιεινό τρόπο ζωής και τις συμπεριφορές υγείας, δίνοντας κεντρική διάσταση σε τέτοιου είδους πρακτικές στην καθημερινή ζωή των ατόμων (Macri & Mullet, 2003; Wallace & Forman 1998; Oleckno & Blacconiere, 1991). Όμως, υπάρχουν και άλλες έρευνες όπως των Birch et al. (2001) και Chliaoutakis et al. (2002) που αναφέρουν ότι οι περισσότερο θρησκευόμενοι καθηγητές προάγουν όλες τις δράσεις υγείας, και σε μικρότερο βαθμό τη σωματική άσκηση, έχοντας μια πιο κλασική αντίληψη και συμπεριφορά υγείας, σύμφωνη με τα ενδιαφέροντα και τις προσωπικές τους αξίες.

### ***Θρησκευτική Πίστη εκπαιδευτικών-συχνότητα άσκησης***

Τέλος, τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δεν επιβεβαίωσαν την υπόθεση για συσχέτιση μεταξύ συχνότητας και θρησκευτικής πίστης. Τα δεδομένα αυτά φαίνεται να συμφωνούν με έρευνα των Chliaoutakis et al. (2002) που αναφέρει για τους έλληνες ορθόδοξους πιστούς, ότι έχουν υιοθετήσει θετικές συμπεριφορές υγείας, ατομικής υγιεινής και διατροφής, αλλά δεν ασχολούνται συστηματικά με τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης μέσω της συχνής φυσικής δραστηριότητας. Σε άλλη έρευνα όμως αναφέρεται ότι οι θρησκευτικές κοινότητες λειτουργούν συχνά και σαν φορείς κοινωνικού ελέγχου, διαμορφώνοντας νόρμες σχετικές με την υγεία και την καθημερινότητα συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο στην ευζωία. Συγκεκριμένα αναφέρεται ότι η ενασχόληση με τις θρησκευτικές πρακτικές αποτελεί κίνητρο για συχνότερη φυσική άσκηση, περισσότερο υγιεινό τρόπο ζωής, αποφυγή πολυφαγίας και επιβλαβών ουσιών (Ellison, 1991).

## VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Είναι πλέον γενικά αποδεκτό ότι οι αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν μια ευχάριστη εμπειρία του ελεύθερου χρόνου, μέσα από την οποία το άτομο αποκομίζει σωματικά και ψυχολογικά οφέλη. Είναι σημαντικό, λοιπόν, μέσα στα οργανωμένα πλαίσια των κοινωνικών δομών κάθε κοινωνίας, να υπάρχει μια συστηματική καταγραφή των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του πληθυσμού, των τάσεων και γενικά των λόγων εκείνων που οδηγούν ή απομακρύνουν τους πολίτες από τις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής (Κουθούρης, Κοντογιάννη, & Αλεξανδρής, 2008).

Στα πλαίσια αυτών των προβληματισμών, στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η έννοια της θρησκευτικής πίστης, ως παράγοντα, που πιθανά επηρεάζει την ανάμιξη των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Στη βιβλιογραφία η θρησκευτικότητα αναφέρεται, ως παράγοντας καθορισμού της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Macri, & Mullet, 2003) και επισημαίνεται σε αρκετές έρευνες η σημασία της, ως προγνωστικού δείκτη για τη διαμόρφωση μιας απόφασης και την ανάληψη δράσης (Γιαννοπούλου, 2005). Η πλειοψηφία των ερευνητών αποδέχεται την ύπαρξη θετικής σχέσης μεταξύ της θρησκευτικότητας και της υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών μεταξύ των οποίων και η άσκηση (Ηρακλή, 2009; Fontana, 2003). Όσον αφορά τώρα το ρόλο του σύγχρονου εκπαιδευτικού, ανεξάρτητα από βαθμίδα και ειδικότητα, φαίνεται ότι είναι πραγματικά πολυσήμαντος. Μετασχηματίζει τη συγκεκριμένη κοινωνική πραγματικότητα των μαθητών σε δυναμική διαδικασία αλληλεπίδρασης, αμοιβαίας αναγνώρισης και συνεργασίας. Συντονίζει συμπεριφορές, διαμορφώνει χαρακτήρες, ασκεί ηγεσία με άξονα τις ηθικές αξίες και το δίκαιο, δημιουργεί βιωματικές διαδικασίες διαχρονικής γνώσης. Για αυτό ακριβώς τον πολύπλευρο ρόλο που υπηρετούν οι εκπαιδευτικοί επιλέχθηκε αυτή η πληθυσμιακή ομάδα και για τον ίδιο λόγο, δηλαδή για τη σημασία της θρησκείας ως προγνωστικού δείκτη, επιλέχθηκε η συγκεκριμένη έννοια της θρησκευτικής πίστης. Για να καταστούν δηλαδή, περισσότερο συγκεκριμένοι εκείνοι οι παράγοντες, που αποτρέπουν ή αποτελούν κίνητρο για αυτές τις δραστηριότητες, επιτρέποντας στους εκπαιδευτικούς να εισπράττουν τα οφέλη αυτών των δράσεων και να τα μεταλαμπαδεύουν μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία με το παράδειγμα τους, ως πρότυπα, στους μαθητές.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε, ότι γενικά για τους εκπαιδευτικούς η ανάμιξη στις δραστηριότητες αναψυχής είναι περισσότερο ζήτημα Αυτό-έκφρασης, αφού σε αυτή τη διάσταση σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία έναντι των διαστάσεων της Κεντρικότητας και της Ελκυστικότητας. Ανάλογα με τη βαθμίδα εκπαίδευσης που διδάσκουν οι Έλληνες εκπαιδευτικοί οι βαθμολογίες φανέρωσαν ότι για τη διάσταση Ελκυστικότητα οι Νηπιαγωγοί σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες έναντι των Δασκάλων και των Καθηγητών, όπως και για τη διάσταση Κεντρικότητα έναντι των Δασκάλων και των Καθηγητών. Στη διάσταση Αυτό-έκφραση υπερέιχαν οι βαθμολογίες των Καθηγητών έναντι των Δασκάλων και των Νηπιαγωγών. Σε ότι αφορά τη συχνότητα άσκησης οι Καθηγητές εμφάνισαν υψηλότερες από αυτές των Δασκάλων και των Νηπιαγωγών. Η κλίμακα «κάποιες φορές» ήταν αυτή που υπερίσχυσε για τη συχνότητα της ανάμιξης τους σε αυτές τις δραστηριότητες. Όπως ήταν αναμενόμενο οι εκπαιδευτικοί της ομάδας Φυσικής Αγωγής σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στις κλίμακες Ελκυστικότητα, Κεντρικότητα, Αυτό-έκφραση και Συχνότητα έναντι των άλλων ομάδων ειδικοτήτων. Η προσωπική συσχέτιση άλλωστε, σύμφωνα με τους Celsi και Olson (1988), αποτελεί καθοριστικό παράγοντα ανάμιξης σε δραστηριότητες αναψυχής γεγονός που επαληθεύει τις υψηλές βαθμολογίες της συγκεκριμένης ειδικότητας. Το γένος επηρεάζει την ανάμιξη (και τις τρεις διαστάσεις) και την συχνότητα συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, με τους άνδρες να σημειώνουν τις μεγαλύτερες τιμές. Ο Rohr (2005) επιβεβαιώνει το αποτέλεσμα παρουσιάζοντας τους άνδρες πιο αναμεμιγμένους σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής. Οι έλληνες εκπαιδευτικοί σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στο επίπεδο 31-35 χρόνων υπηρεσίας για την ελκυστικότητα, την κεντρικότητα και τη δύναμη της θρησκευτικής πίστης, χωρίς να παρατηρείται μια σαφής τάση σε ότι αφορά την ανάπτυξη της δύναμης της θρησκευτικής πίστης σε σχέση με τα χρόνια υπηρεσίας. Ο Saroglou, (2012), αναφέρει ότι η αναπτυξιακή ωρίμανση και οι νέες κοινωνικές συνθήκες αυτής της ηλικίας προσφέρουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο για δραστηριότητες που προσφέρουν προσωπική ικανοποίηση, αλλά και μεγαλύτερη ευκαιρία για συμμετοχή στη λατρευτική ζωή ή ενασχόληση με δραστηριότητες αγάπης προς το συνάνθρωπο, οργανωμένες στα πλαίσια εκκλησιαστικών οργανισμών.

Όσον αφορά τώρα την δύναμη της θρησκευτικής πίστης των εκπαιδευτικών, φαίνεται ότι βρίσκεται σε Μέτριο επίπεδο με τις βαθμολογίες των γυναικών να είναι υψηλότερες από αυτές των ανδρών. Τα δεδομένα αυτά δείχνουν να συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλης έρευνας με δείγμα εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Γιαννοπούλου, 2005), ενώ και άλλη έρευνα των Loewenthal, MacLeod, Cinnirella,

(2002), επιβεβαιώνει, ότι οι γυναίκες χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη συχνότητα εκκλησιασμού, προσευχής, μελέτης εκκλησιαστικών συγγραμμάτων και ενασχόληση με θρησκευτικές πρακτικές. Οι Νηπιαγωγοί σημειώνουν υψηλότερες τιμές στην θρησκευτική πίστη έναντι των δασκάλων και των καθηγητών, ενώ η ειδικότητα των εκπαιδευτικών φαίνεται, ότι επηρεάζει την διαμόρφωση της θρησκευτικής πίστης, καταγράφοντας τους θεολόγους, όπως ήταν αναμενόμενο, ως τους πιο θρησκευόμενους από τους καθηγητές. Και αυτό το δεδομένο συμφωνεί με την έρευνα της Γιαννοπούλου, (2005), όπου οι θεολόγοι εμφανίζονται, ως οι πιο θρησκευόμενοι καθηγητές με τους φιλόλογους και τους καθηγητές των ιατρικών επιστημών αμέσως μετά. Τα αποτελέσματα δεν συσχέτισαν την θρησκευτική πίστη με την συχνότητα, ενώ αντίθετα έδειξαν την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ ανάμιξης σε δραστηριότητες αναψυχής και θρησκευτικής πίστης. Η συσχέτιση αυτή αφορά στις δυο από τις τρεις διαστάσεις της ανάμιξης, την ελκυστικότητα και την κεντρικότητα, ενώ δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση για συσχέτιση μεταξύ συχνότητας και θρησκευτικής πίστης. Η διεθνής βιβλιογραφία καταγράφει πολλές αναφορές, που συσχετίζουν θετικά την θρησκευτικότητα με τον υγιεινό τρόπο ζωής και τις συμπεριφορές υγείας, ενώ ο Fontana, (2003), αναφέρει για τα συναισθήματα της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης που προκύπτουν μέσα από την θρησκευτική πίστη και ταυτίζονται με αυτά που προσλαμβάνονται από τις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής σύμφωνα με τους Raglin & Wilson, (2012). Η ελκυστικότητα και ο κεντρικός ρόλος που φαίνεται ότι κατέχουν οι δραστηριότητες αναψυχής στην παρούσα έρευνα για τους εκπαιδευτικούς, προφανώς σχετίζονται με τα ταυτόσημα αυτά συναισθήματα, όπως οι ίδιοι τα αντιλαμβάνονται.

Η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια μιας πρώτης προσπάθειας διερεύνησης και κατανόησης των όρων της θρησκευτικότητας-θρησκευτικής πίστης σε συσχέτιση με την ανάμιξη σε δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής μέσα στα συγκεκριμένα όρια της ομάδας των ελλήνων εκπαιδευτικών. Φαίνεται ότι τα άτομα με έντονη τη δύναμη της θρησκευτικής πίστης μπορούν να παρακινούνται ευκολότερα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής και το αντίθετο. Επίσης παρόμοιο συμπέρασμα προκύπτει και για την σχέση μεταξύ ανάμιξης και συχνότητας σε δραστηριότητες αναψυχής. Τα δεδομένα αυτά αποτελούν χρήσιμο εργαλείο για όλους εκείνους τους φορείς που θέλουν να προσεγγίσουν την συγκεκριμένη ομάδα στόχο, ή άλλες ομάδες με παρόμοια χαρακτηριστικά, βελτιώνοντας την μεταξύ τους επικοινωνία, με την ενσωμάτωση στο προωθητικό σχεδιασμό τους στοιχείων που άπτονται της θρησκευτικής πεποίθησης. Τα αποτελέσματα βέβαια ίσως να μην μπορούν να γενικευτούν για κάθε περιοχή, που τυχόν η



αντιλαμβανόμενη έννοια της θρησκευτικότητας μπορεί να επιδρά με πιο καταλυτικό τρόπο στην διαμόρφωση στάσεων και αντιλήψεων για τους ερωτώμενους.

### *Μελλοντικές έρευνες*

Μελλοντικές έρευνες, που θα περιέχουν ταυτόχρονα ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά, θα διασαφηνίσουν καλύτερα τους συγκεκριμένους ερευνητικούς όρους, σε άλλες ή και στην ίδια ομάδα για την ελληνική πραγματικότητα. Αυτό όμως που πραγματικά απαιτείται, είναι μια κοινή μεθοδολογική προσέγγιση των επιμέρους φορέων της επιστημονικής κοινότητας και σύνδεση των επιμέρους αυτών πεδίων. Με αυτό τον τρόπο θα αποτυπώνονται πληρέστερα οι πτυχές της ρευστής θρησκευτικότητας, όπως αυτή βιώνεται στα πλαίσια ατομικών αυτό-αναφορών και θα γίνει εμφανής η διάκριση των λεπτών νοηματικών αποχρώσεων αυτών των εννοιών. Η υποκειμενικότητα του πεδίου, η έλλειψη μακροχρόνιων συγκριτικών ερευνών και η χρήση πολλές φορές εμπειρικών εργαλείων μέτρησης ή εργαλείων που δημιουργήθηκαν και χρησιμοποιούνται σε ξένες χώρες είναι τα προβλήματα που παρουσιάζονται στην προσπάθεια ανάδειξης πραγματικά αντικειμενικών αποτελεσμάτων, καθιστώντας αυτό τον χώρο έρευνας ως εξαιρετικά ιδιαίτερο.

Ίσως και για αυτό εξαιρετικά ελκυστικό.

## VII ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αθανασίου, Ν., Γαργαλιάνος, Δ., & Κοκολιός, Φ. (2007). Θρησκευτικός τουρισμός στο Ν. Σερρών. *Πρακτικά 2<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Αναψυχής-Αθλητικού Τουρισμού* Τρίκαλα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- Αλεξανδρή, Κ. (2008). *Σημειώσεις –Θέματα Διοίκησης Αθλητισμού Αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ.
- Alexandris, K. (1998). Patterns of recreational sport participation among the adult population in Greece. *Cyber Journal of Sport Marketing*, 2(2), 1-9.
- 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*, 3, 247-264.
- Alexandris., K, Kouthouris., C, Funk., D., & Giovani, C (2009). Segmenting winter sport tourists by motivation: the case of recreational skiers. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 18, 480-499
- Alexandris, K., Kouthouris, C., & Girgolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation and intention to continuing participation: A study in recreational alpine skiing. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 648-668.
- Alexandris, K. and Kouthouris, C. (2005). Personal incentives for participation in summer children camps: Investigating their relationships with satisfaction and loyalty. *Managing Leisure: An International Journal*, 10, 39-54.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic

Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research* 34, 233-252.

Alexandris, K., Grouios, G., Tsorbatsoudis, Ch., & Bliatsou, A. (2001). Relationship between perceived constraints and commitment to recreational sport participation of university students in Greece. *International Journal of Management*, 2, 282-296.

Alexandris, K. & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.

Alexandris, K., & Carroll, B. (1997a). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.

Alexandris, K., & Carroll, B. (1997b). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 19, 1-15.

Alkire, S. (2004). Religion and development. Ημερομηνία ανάκτησης: 10-4-2014  
<http://www.st-edmunds.cam.ac.uk/vhi/fis/rad>

Ardahan, F. (2012). Comparison of the Life Satisfaction and Emotional Intelligence of the Participants and non Participants of Outdoor Sports with respect to some demographic variables, *Proceedings of the World Conference on Business, Economics and Management*, Antalya: University of Antalya.

Ardahan, F. & Turkut, T., (2013). Comparing the motivational factors of recreational fishers and hunters, life satisfaction level of participants and non participants in these activities: Turkey Case. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2(1).  
<http://www.tojras.com/pdf/v02i01/v02-i01-p01.pdf>

- Ardahan, F. (2011a). Examining Relation between Emotional Intelligence and Life Satisfaction on the Example of Outdoor Sports Participants. *Proceedings of the the 1<sup>th</sup> International Sport Economy and Management Congress*, Izmir: University of Izmir.
- Ardahan, F. (2011b). The profile of the Turkish Mountaineers and Rock Climbers: The Reasons and the Carried Benefits for Attending Outdoor Sports and Life Satisfaction Level, *Proceedings of the 8<sup>th</sup> International Conference Sport and Quality of Life*. Brno: University of Brno.
- Argyle, M., & Beit-Hallahmi, B. (1975). *The Social Psychology of Religion*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Attarian, A. (1991). Research on adventure (risk) recreation. *Parks and Recreation*, 26(5), 19-23.
- Atcheson, W. (1994). *Impact for Christ: How the FCA Has Influenced the Sport World*. Grand Island, NE: Cross Training Publishing.
- Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση-Άθληση κινητική Αναψυχή*. Αθήνα: Press Line.
- Azzi, C. & Ehrenberg, R. (1975), Household allocation of time and church attendance, *Journal of Political Economy*, 83, 27–56.
- Βαδραχάνης, Μ. (2012). Γνωρίσματα της Ορθοδοξίας, Λόγοι του Μέγα Βασιλείου. Ημερομηνία ανάκτησης: 22-2-2014 [http://pmeletios.com/ar\\_meletios/orthodoxia/ignorismata\\_orthodoxias.html](http://pmeletios.com/ar_meletios/orthodoxia/ignorismata_orthodoxias.html)
- Balague, G. (1999). Understanding identity, value, and meaning when working with elite athletes. *The Sport Psychologist*, 13, 89–98.
- Βαλάνου, Ε. Μ., Μπάμια, Χ., Χλόπτσιου, Γ., Κολυβά, Μ., & Τριχοπούλου, Α. (2006). Σωματική δραστηριότητα 28.030 ανδρών και γυναικών στην Ελληνική έρευνα του ΕΠΙΚ. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* 2006, 23(2) 149-158.

- Bandura, A. (1995). *Self efficacies in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1985). *Social foundations for Thought and Action: A social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Barber, N., & Havitz, M.E. et al. (2001) 'Canadian participation rates in ten sport and fitness activities', *Journal of Sport Management*, 15(1), 51–76.
- Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. K. (1993). *Religion and the Individual: a social-psychological perspective*, Oxford: Oxford University Press.
- Beit-Hallahmi, B., & Argyle, M., (1997). *The psychology of religious belief, behavior and experience*. London: Routledge.
- Berkman, L.F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T.E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new Millennium *Social science and medicine*, 51, 843-857.
- Bialeschki, M.D., & Michener, S. (1994). Reentering leisure: Transition within the role of motherhood. *Journal of Leisure Research*, 26, 57-74.
- Birch, D. A., Duplaga, C., Seabert, D. M., & Wilbur, K. M. (2001). What do master teachers consider important in professional preparation for school health education? *Journal of School Health*, 71(2), 56–60.
- Blair, S.N. (1993). Physical activity, physical fitness and health. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 64, 365-376.
- Bloch, P.H., Sherrell, D.L., & Ridgeway, N.M. (1986). Consumer search: An extended framework. *Journal of Consumer Research*, 13, 119-126.
- Borque, L. B., & Back, K. W. (1968). Values and transcendental experiences, *Social Forces*, 47, 34–38.

- Boxill, J. (2003b). The Ethics of Competition. In J. Boxill (Ed.), *Sports Ethics –An Anthology* (pp. 107-115). Massachusetts: Blackwell Publishing.
- Burnett, D. (1994). Exercising Better Management Skills, *Personnel Management*, 26(1), 42-46.
- Breuer, C., & Wicker, P. (2009) Decreasing sports activity with increasing age? Findings from a 20-year longitudinal and cohort sequence analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(1), 22–31.
- Bryant, J. E., & Mc Elroy, M. (1997). *Sociological dynamics of sport and exercise*. Englewood, CO: Morton Publishing Company.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Cavar, M., Sekulic, D., & Culjak, Z. (2012). Complex Interaction of Religiousness with other Factors in Relation to Substance Use and Misuse among Female athletes. *Journal of Religious Health*, 51, 381–389.
- Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς. Η νέα γενιά στην Ελλάδα σήμερα. Τελική Έκθεση έτους 2005. Ημερομηνία ανάκτησης 3-3-2014  
[http://www2.media.uoa.gr/psylab/imageup/I\\_nea\\_gennia](http://www2.media.uoa.gr/psylab/imageup/I_nea_gennia)
- Celsi, R. K., & Olson, J. C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15, 210-224.
- Chadwick, B.A., & Garrett, H.D. (1995). Women's religiosity and employment: the LDS experience. *Review of Religious Research*, 36, 277-293.

- Chliaoutakis, J., Drakou, I., Gnardellis, C., Galariotou, S., Gara, H., & Chliaoutaki, M. (2002). Greek Christian Orthodox Ecclesiastical lifestyle: Could it become a pattern of health-related behavior? *Preventive Medicine* 34, 428-435.
- Γιαννοπούλου, Ε., (2005). *Συνήθειες υγείας και στάσεις των καθηγητών Μέσης Εκπαίδευσης σε θέματα Αγωγής Υγείας*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Πανεπιστήμιο Κρήτης. Ηράκλειο, Ελλάδα.
- Coakley, J. J. (1998). *Sport in Society: Issues and Controversies*. (5th ed.). St. Louis, MO: Mosby-Year Book.
- Coakley, J. J. (1986a). Sport and religion, is it a promising combination? In J. J. Coakley (Ed.), *Sport in Society* (pp. 45-59). St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Coalter, F. (1993). Sports participation: Price or priorities? *Leisure Sciences*, 12, 171-182.
- Cohen, A.B. (2002). The importance of spirituality in well being in Jews and Christians. *Journal of happiness studies*, 3, 287-310.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Coleman, S. (2004). *Reframing Pilgrimage, Cultures in Motion*. Routledge.
- Condor, B. (1998). In pursuit of happiness. Ημερομηνία ανάκτησης: 22-3-2014 [http://www.evergreenpark.org/departements.teachersites/boersma/files/What\\_is\\_hapiness.html](http://www.evergreenpark.org/departements.teachersites/boersma/files/What_is_hapiness.html).
- Cook, C. C. H., Goddard, D., & Westall, R. (1997). Knowledge and experience of drug use amongst church affiliated young people. *Drug and Alcohol Dependence*, 46, 9-17.

- Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, B.A., & Beaulieu, A. (1997). *Foundations for joint action: Reducing physical inactivity*. Ottawa, ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- Crandall, R. (1980). Motivation for leisure. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 45-54.
- Crawford, D.W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Δαλάκης, Α., Τσίτσικαρη, Ε., Κώστα, Γ., & Αλεξανδρής, Κ. (2011). Αξιολόγηση των κινήτρων συμμετοχής ατόμων σε προγράμματα υπαίθριας αναψυχής ανάλογα με το φύλλο και την ηλικία τους. *Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής*, 4, 43-56.
- Δαμιανίδης, Χ., Κουθούρης, Χ., & Αλεξανδρής, Κ. (2007). Παράγοντες που αναστέλλουν την συμμετοχή μαθητών και μαθητριών σε εξωσχολικές δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 5, 379-385.
- Davies, N.J., Lumsdon, L.M., & Weston, R. (2011). Health motivations for recreational walking. In W. Gronau, K. Reiter, & R. Pressl (Eds.), *Transport and Health Issues* (pp. 141-158). Mannheim.
- Davies, J.L. (2003). Religion brings greater happiness. Ημερομηνία ανάκτησης 15-3-2014 <http://www.webmd.com/content/Article/78/95776.htm>.
- Deford, F. (1976). Religion in sport. *Sports illustrated*, 90-100.
- Deford, F. (1976). Religion in sport. *Sports illustrated*, 65-69.
- De Souza, D. (1993). Tourism and Pilgrims: Tourists or Pilgrims? *Contours*, 6(2), 4-8.
- De Vaus, D. A. (1982). The impact of children on sex related differences in church attendance, *Sociological Analysis*, 43, 145-154.



- Dianni, M., Proios, M., & Kouthouris, C. (2014). Structure validity of Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire in Greek sample. *Religions*, 5(1), 157–164.
- Δούκα. Σ., (2011). *Σημειώσεις Κοινωνιολογίας Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση
- Δούκα. Σ., Μπαλάσκα, Π., Πολλατίδου, Π., & Τσιφτελίδου, Σ. (2011). Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ κινήτρων συμμετοχής και προσκόλλησης σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής* 8, 1-7.
- Dowler, E. (2001). Inequalities in diet and physical activity in Europe. *Public Health Nutrition* 4(2B), 701-709.
- Drinkford, F. (1996). Philosophy of sports in the church. In Yessick, T. (Ed.), *Sports Ministry for Churches* (pp. 13-21). Nashville, TN: Convention Press.
- Druley, J. A., & Townsend, A. L. (1998). Self-esteem as a mediator between spousal support and depressive symptoms: A comparison of healthy individuals and individuals coping with arthritis. *Health Psychology*, 17(3), 255-261.
- Dziubiński, Z. (2007). Roman Catholic Church and Physical Culture. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 45(1), 110-126.
- Eade, J. (1992). Pilgrimage and Tourism in Lourdes, France, *Annals of Tourism Research*, 19, 18-32.
- Eitzen, D.S., & Sage, G.H. (1997). *Sociology of North American Sport*. (6<sup>th</sup> ed). Boston: McGraw-Hill.
- Eitzen, D. S., & Sage, G. H. (1992). Sport and religion. In Prebish, C. (Ed.), *Religion and Sport: The Meeting of Sacred and Profane* (pp. 79-118). Westport, CT: Greenwood Press.

- Eliade, M. (1954). *The Myth of The Eternal Return. Bollingen Series 46*, 17-18.
- Ellison, C.G., & Levin, J.S. (1998). The religion-health connection: Evidence, theory and future direction. *Health, education and behavior*, (25)6, 700-720.
- Ellison, C.G. (1991) Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 80-99.
- Special EUROBAROMETER 225 «Social values, Science & Technology». Ημερομηνία ανάκτησης: 9-3-2014 [http://www. ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_225\\_report\\_](http://www.ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_225_report_)
- Ζέρβας, Ι. (1996). Άσκηση και ψυχική διάθεση. *Κινησιολογία*, 1(1), 19-29.
- Ζέρβας, Ι. (1987). Ο ρόλος της Φ. Αγωγής και αθλητισμού στη σωματική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου. *Αθλητική Ψυχολογία*, 55-59.
- Ηρακλή, Ε., (2009). *Εμπειρική διερεύνηση της υποκειμενικής ευζωίας σε σχέση με την θρησκευτικότητα-πνευματικότητα σε ενήλικες 25-40 ετών*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.
- Ηράντος, Κ. (1988). *Αθλητισμός και κοινωνία*. Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής.
- Θεοδωράκης, Ν., Αλεξανδρή, Κ., Πανοπούλου, Κ., & Βλαχόπουλος, Σ. (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν Ανασταλτικά την Ανάμειξη σε Δραστηριότητες Παραδοσιακού Χορού *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος*, 6(2), 212-221.
- Θεοδωράκης, Ν., Πανοπούλου, Κ., & Βλαχόπουλος, Σ. (2007). Παραγοντική Δομή και Εγκυρότητα Πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμειξης στην Αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος* 5(3), 405-413.

- Φατσέα, Α. (2011). Ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής σε δράσεις αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα. Ανασκόπηση σχετικών ερευνών. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 8(2), 8-17.
- Feeney, R. (2005). *The Catholic Ideal: Exercise and Sports*. Arlington, VA: Aquinas Press.
- Filo, K., Funk, D.C., & O'Brien, D. (2009). The meaning behind attachment: Exploring camaraderie, cause, and competency at a charity sport event. *Journal of Sport Management*, 23, 361–387.
- Fontana, D. (2003). *Ψυχολογία, θρησκεία, πνευματικότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Σαβάλλας.
- Forsman, L., & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37, 1-15.
- Francis, L. J. (1997a). The psychology of gender differences in religion: A review of empirical research. *Religions*, 27, 81–96.
- Francis, L.J. (1997b). Personality, prayer, and church attendance among undergraduate students. *International Journal for the Psychology of Religion*, 7(2), 127-132.
- Freud, S. (1950). *Totem and Taboo*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Garai, J. E. (1970). Sex differences in mental health, *Genetic Psychology Monographs*, 81(2), 123–142.
- Garai, J. E., & Scheinfeld, A. (1968). Sex differences in mental and behavioral traits, *Genetic Psychology Monographs*, 77, 169–299.
- Gaynes, B. N., Magruder, K. M., Burns, B. J., & Broadhead, W. E. (1997). Persistence of depressive illness in primary care patients with major depression: Is a coexisting anxiety disorder a risk factor? *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 27, 307–308.

- Gold, S. (1979). Urban Leisure Environments to come. *Parks & Recreation-Magazine*, 32, 24-41.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997). Coping with season-ending injuries. *The Sport Psychologist*, 11, 379-399.
- Green, E., Hebron, S., & Woodward, D. (1989). Women, leisure and social control. In J. Harner and M. Maynard (Eds.), *Women, violence and social control* (pp. 75-92). London: Macmillan.
- Harahoussou, Y. (1996). Sociocultural influences on Greek women's involvement in physicalrecreation. *International Review for Sociology of Sport*, 31, 219-227.
- Harrington, M., & Dawson, D. (1995). Who has it best? Women's labor force participation, perceptions of leisure and constraints to enjoyment of leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 4-24.
- Harrington, M., Dawson, D., & Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Loisir et Societe*, 15, 203-221.
- Hartig, T. (2006). 'Using greenways to amplify the health benefits of physical activity'. Paper presented to the *Technical Conference Greenways in Europe*, Girona.
- Hartzell, D. (1996). Spiritual application of sports. In Yessick, T. (Ed.), *Sports Ministry for Churches* (pp. 7-12). Nashville, TN: Convention Press.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31, 122-149.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245-278.

- Helgo, S., & Drake, B. (2001). Physical activity and mental health. *International Sport Medicine Journal*, 2(3), 1-9.
- Hertel, B. R. (1988). Gender, religious identity, and workforce participation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 574–592.
- Higgs, R.J. (1992). Muscular Christianity, Holy Play and Spiritual Exercises. Confusion about Christ in Sports and Religion. In S.J. Hoffman (Ed.), *Sport and Religion* (pp. 89-103). Champaign: Human Kinetics.
- Hill, P. C., Kopp, K. J., & Bollinger, R. A. (2007). A few good measures: Assessing religion and spirituality in relation to health. In T.G. Plante, & A.C. Sherman (Eds.), *Faith and Health: Psychological Perspectives* (pp. 381-402). New York, NY: Guilford.
- Hill, P. C., & Hood, R. W. (1999). *Measures of religiosity*. Birmingham, Ala.: Religious Education Press.
- Hoffman, S.J. (1992a). Religion in sport. In S.J. Hoffman (Ed.), *Sport and religion* (pp. 127-141). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hoffman, S. J. (1992b). Sport, Religion, and Ethics. In S. J. Hoffman (Ed.), *Sport and Religion* (pp. 213-225). Champaign: Human Kinetics.
- Hoffman, S. J. (1985). Recovering a sense of the sacred in sport. *The Nebraska Humanist*, 2, 16-25.
- Holyland experience Orlando, Florida. Ημερομηνία ανάκτησης 23-3-2014  
[www.holylandexperience.com/](http://www.holylandexperience.com/)
- Hutchinson, J. L. (1949). *Principles of recreation*. New York: A.S. Barnes.

- Iso-Ahola. (1999). Motivational foundations of leisure. In Jackson & Burton (Eds.), *Understanding leisure Recreation, Mapping the Past, Charting the Future* (pp. 35-51). State College, PA: Venture Publishing.
- Iwasaki Y., & Havitz, M. E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36, 45-72.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (1998). A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment and loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30, 256-281.,
- Jackson, E. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149
- Jackowski, A., & Smith, V. (1992). Polish Pilgrim-Tourists. *Annals of Tourism Research* 19, 92-106.
- John Paul II, (1984) ‘The Most Authentic Dimension of Sport: To Create a New “Civilization of Love”’, White, J., (2012) *Studies in Christian Ethics* 25(1) 73–88.
- John Paul II, (1979) ‘Homily at the Jubilee for the World of Sports’, White, J., (2012) *Studies in Christian Ethics*, 25(1) 73–88.
- Jung, C. G. (1943). On the psychology of the unconscious. In H. Read, M. Fordham, & G. Adler (Eds.) *Jung: Collected Works* (pp. 3-117). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. New York: Laurel.
- Κακαβούλης, Α. (1994). *Ηθική ανάπτυξη και Αγωγή*. Αθήνα: Αυτοέκδοση
- Kaplan, R. (1984). Wilderness perception and psychological benefits: An analysis of continuing program. *Leisure Sciences*, 6, 271-290.

- Καραβαγγέλης, Ε. (1999). Θεμελιακός κανόνας και μεθοδολογία της ψυχαγωγίας – animation. Εμπειρίες από τον χώρο των ΤΕΙ. *Πρακτικά 1<sup>ης</sup> ημερίδας 'Hotel Animation' – Αθλήσης & Ψυχαγωγίας Πελατών Ξενοδοχείων*. Θεσσαλονίκη: ΤΕΦΑΑ Αριστοτελείου Πανεπιστημίου
- Καραγιάννης, Δ. (2007). *Θρησκευτικός τουρισμός Ν.Ε.Ο. Πατρών – Αθηνών*. Πάτρα: Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης Περιφέρειας Δυτ. Ελλάδας.
- Karamouzis, P., & Athanassiades, E. (2011). Religiosity and education: The views of greek student teachers on the religious education course, religious education. *The official journal of the Religious Education Association*, 106(3), 312-331.
- Kay, W. A., & Armstrong, K. (2007). *Running - The sacred art: preparing to practice*. Woodstock: SkyLight Paths Pub.
- Kelley, B.C., Hoffman, S.J., & Gill, D.L. (1990). The relationship between competitive orientation and religious orientation. *Journal of Sport Behavior*, 13, 145-156.
- Kerrigan, M. P. (1992). Sports and the Christian life: reflections on Pope John Paul II's Theology of Sports. In Hoffman, S. (Ed.). *Sport and Religion* (pp. 253-260). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Kleiber, D.A., Ashton-Schaeffer, C., Barrett-Malik, P., Lee, L.L., & Deyell-Hood, C. (1990). Involvement with special recreation associations: Perceived impact in early adulthood. *Therapeutic Recreation Journal*, 24, 32-44.
- Knox, D., Langehough, S.O., Walters, C., & Rowley, M. (1998). Religiosity and spirituality among college students. *College Student Journal*, 32(3), 430-432.
- Koenig, H. G. (1994). *Aging and God: Spiritual pathways to mental health in midlife and later years*. New York: The Haworth Pastoral Press.
- Koenig, H.G., Parkerson, G.R., & Meador, K.G. (1997). Religion index for psychiatric research. *American Journal of Psychiatry*, 153, 885-886.

- Koenig, H.G., George, L.K., Meador, K.G., Blazer, D.G., & Ford, S.M., (1994). Religious practices and alcoholism in southern adult population. *Hospital and Community Psychiatry*, 45, 225-231.
- Κορωναίου, Α. (1996). *Κοινωνιολογία του ελεύθερου χρόνου*. Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationship with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 255-262.
- Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής Ακραία αθλήματα. Μάνατζμεντ υπηρεσιών Εκπαίδευση στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κουθούρης, Χ. (2008). Σημειώσεις Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών 'Άσκηση & Ποιότητα Ζωής'. Τρίκαλα: Αυτοέκδοση
- Κουθούρης, Χ., Κοντογιάννη, Ε., & Αλεξανδρής Κ. (2008). Λόγοι Αναστολής Συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητισμού Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσικής Αγωγή & τον Αθλητισμό* 6(1), 67-78.
- Κουθούρης, Χ. (2006). Σχόλη, Αναψυχή & Αθλητισμός: Εννοιολογική Συσχέτιση των όρων. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4(1) 68-77.
- Κουθούρης, Χ., Αλεξανδρής, Κ., Γιοβάνη, Χ., & Χατζηγιάνη, Ε. (2005). Ανασταλτικοί παράγοντες στην χιονοδρομία αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 3, 55-63.
- Kouthouris, Ch. (2005). Investigating demographic and attitude characteristics of recreational skiers: An application of behavioral segmentation. *The Sport Journal, U.S.A.* 8(4).



- Kouthouris, C., & Spontis, A. (2005). Outdoor Recreation Participation: An Application of the Theory of Planned Behavior. *The Sport Journal*, 8(3).
- Κουκουμπλιάκος, Ι. (2007). Ο αθλητισμός στον ελεύθερο χρόνο ως στοιχείο πολιτισμού και η προσέγγιση του από την κοινωνιολογία. *Πρακτικά 2<sup>ο</sup> Πανελληνίου Συνέδριου Αναψυχής-ελεύθερου χρόνου & Αθλητικού Τουρισμού*. Τρίκαλα: ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
- Κουλουμπάνη, Κ., (2010). *Διατροφικές διαταραχές και αθλητισμός: Οι εμπειρίες αθλητριών της Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής*. Δημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Σπάρτη, Ελλάδα.
- Κοντονή Α. (1997). *Το νεοελληνικό σχολείο και ο πολιτικός ρόλος των παιδαγωγικών συστημάτων*. Αθήνα: Κριτική.
- Κοτσιαμπαΐδου, Π., Αλεξανδρής, Κ., Κουθούρης, Χ., & Κώστα, Γ. (2007). Παράγοντες που σχετίζονται με την προσκόλληση στην άσκηση στα Δημοτικά Γυμναστήρια. *Πρακτικά 2<sup>ο</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου αναψυχής-ελεύθερου χρόνου και αθλητικού τουρισμού* Τρίκαλα: ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
- Kraus, R. G. (1984). *Recreation and Leisure in Modern Society*. (3rd ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman, and Company.
- Kretschmann, R., & Benz, C. (2012). Morality of Christian Athletes in Competitive Sports – A Review. *Sports Science Review*, XXI(1-2),5-20.
- Kuentzel, W.F., & McDonald, G.D. (1992). Differential effects of past experience, commitment, and lifestyle dimensions on river use specialization. *Journal of Leisure Research*, 24, 269-287.
- Kus, R.J. (1995). *Spirituality and chemical dependency*. New York: Haworth Press.
- Kyle, G., Absher, J., Hammitt, W., & Cavin, J. (2006). An examination of the motivation involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28, 467-585.

- Kyle, G. T., & Chick, G. E. (2004). Enduring leisure involvement: the importance of personal relationships, *Leisure Studies* 23, 243–266.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004a). Predictors of behavioural loyalty among hikers along the Appalachian Trail. *Leisure Sciences*, 26, 99-118.
- Kyle, G.T, Graefe, A.R., Manning, R.E., & Bacon, J. (2004b). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36, 209-231.
- Kyle, G. T., Graefe, A. R., Manning, R. E., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian Trail. *Journal of Leisure Research*, 35, 249-273.
- Κων/νου, Μ. (2009). *Εναλλακτικές μορφές τουρισμού στην Κύπρο με έμφαση στον Αγροτουρισμό, οικοτουρισμό και θρησκευτικό Τουρισμό*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα, Ελλάδα.
- Κώστα, Γ. (1999). *Σημειώσεις Υπαίθριων Αθλητικών Δραστηριοτήτων, Αναψυχή – Τουρισμός – Μάνατζμεντ*. Κομοτηνή: Αυτοέκδοση
- Ladd, T., & Mathisen, J. A. (1999). *Muscular Christianity: Evangelical Protestants and the Development of American Sport*. Grand Rapids, MI: BridgePoint Books.
- Λακιάρα, Ε. (2010). *Η ζήτηση για εναλλακτικές μορφές τουρισμού*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα, Ελλάδα
- Laurent, G., & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41-53.
- Lay, N. (1993). *Sport and Religion. An unholy Alliance*. Knoxville: University of Tennessee.

- Λαγλάλι Λάρμπι, Π. (2012). *Ο θρησκευτικός τουρισμός στην Δυτική Θεσσαλία*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα, Ελλάδα
- Lee, J. (2004). An overview of the reciprocating relationship between sport and religion. *Smart on line journal*, 1(1).
- Lee, J., Scott, D., & Floyd, M.F. (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 427-449.
- Lee, I., & Paffenbarger, R.J. (2000). Association of light, moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity: The Harvard Alumni Study. *American Journal of Epidemiology*, 151, 293-299.
- Leitner, T., (1996). *Genetic variation of HIV-1*. Thesis. Karolinska Institute, Stockholm, Sweden.
- Levy, J. (1979). Motivation for Leisure: An interreactionist approach. In H. Ibrahim & R. Crandall (Eds.), *Leisure: A psychological approach*. Los Alamitos, CA: Hwong Publishing.
- Loewenthal, K. M., MacLeod A. K., & Cinnirella, M. (2002). Are women more religious than men? Gender differences in religious activity among different religious groups in the UK. *Personality and Individual Differences*, 32, 133-139.
- Λύτρας, Π. (2002). *Τουρισμός και Αθλητισμός στη Σύγχρονη Κοινωνία –Η κοινωνία της αναψυχής* Αθήνα: Εκδόσεις interbooks.
- Ma, S. Y. (2003). The Christian college experience and the development of spirituality among students. *Christian Higher Education*, 2, 221–239.
- Maas, J, Verheij, R.A, Groenewegen, P.P, De Vries S. & Spreeuwenberg, P. (2006). Evidence based Public Health Policy and Practice: Green space, urbanity, and

health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 587-592.

Macri, D., & Mullet, E. (2003). Employment and family as determinants of anticipated life satisfaction among young Greek adults, *Community, Work & Family*, 6(2), 183-203.

Madrigal, R., & Kahle, L.R. (1994). Predicting vacation activity preferences on the basis of value system segmentation. *Journal of Travel Research*, 32, 22-28.

Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., & Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 735-752.

McCarville, R., & Smale, J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration*, 11(2), 40-59.

McFadden, S. (1996). Religion and spirituality. In *Encyclopedia of Gerontology* (Vol. 2, pp. 387-397). San Diego, CA: Academic Press.

McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.

McKenzie, M.D. (2000). How Are Adventure Education Program Outcomes Achieved?: A Review Of The Literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, (5)1, 19-28.

Menagi, F. S., Harrell, Z. A. T., & June, L. N. (2008). Religiousness and college student alcohol use: Examining the role of social support. *Journal of Religion and Health*, 47, 1-10.

Miller, A. S., & Hoffmann, J. P. (1995). Risk and religion: An explanation of gender differences in religiosity. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 34(1), 63-75.

- Miller, L., Davies, M., & Greenwald, S., (2000). Religiosity and substance use and abuse among adolescents in the NCS. *Journal of the American Academy of child & Adolescent Psychiatry*, 39, 1190-1197.
- Miles, J.C., & Priest, S. (1990). *Adventure education* State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Moberg, D.O., & Brusec, P.M. (1978). Spiritual well-being. A neglected subject in quality of life research *Social indicators Research*, 5, 303-323.
- Morrow, G., & Morrow, S. (1986). *Recreation: Reaching Out, Reaching In, Reaching Up*. Nashville, TN: Convention Press.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (1998). *Λεξικό της νέας Ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας ΕΠΕ.
- Μπαξεβάνη, Ε., & Κουθούρης, Χ. (2013). Θρησκευτικός Τουρισμός: Μια αναπτυσσόμενη μορφή τουρισμού. *Πρακτικά 21<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού* Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου.
- Myers, D.G., (1995). Humility: Theory meets Psychology. *Reformed review*, 48, 195-206.
- Nagel, E., & Sgoutas-Emch, S. (2007). The relationship between spirituality, health beliefs, and health behaviors in college students. *Journal of Religion and Health*, 46, 141-154.
- Nelsen, H. M., & Nelsen, A. K. (1975). *Black Church in the Sixties*. Lexington: University Press of Kentucky.
- Newbegin, I., & Owens, A. (1996). Self-esteem and anxiety in secondary school achievement. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 521-530.

Novak, M. (1976). *The Joy of Sports*. New York: Basic Books.

Oleckno, W. A., & Blacconiere, M. J. (1991). Relationship of religiosity to wellness and other health-related behaviors and outcomes. *Psychological Reports*, 68(3), 819-826.

Overman, S.J. (1997). *The influence of the Protestant Ethic on Sport and Recreation*. Brookfield, VT: Avebury.

Otto, R. (1969). *The Idea of the Holy: An Inquiry Into of the Non-Rational Factor in the Idea of the Divine and Its Relation to the Rational*. London: Oxford University Press.

Oxford (1995). *Oxford Advanced Learner's Dictionary of current English U. K.* Oxford University Press.

Παρασκευόπουλος, Ν. (2006). Η οικονομία της Ευτυχίας. Ημερομηνία ανάκτησης: 24-3-2014 <http://www.kathimerini> .

Pardini, D. A., Plante, T. G., Shermanc, A., & Stump, J. E. (2000). Religious faith and spirituality in substance abuse recovery determining the mental health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19, 347-354.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research and practice*. London: Guildford Press.

Pargament, K. I. (1996). Religious methods of coping: Resources for the conservation and transformation of significance. In E. P. Shafranske (Ed.), *Religion and the clinical practice of psychology* (pp. 215–239). Washington, DC: American Psychological Association.

Pargament, K. I., & Park, C. L. (1995). Merely a defense? The varieties of means and ends. *Journal of Social Issues*, 51, 13–32.

- Παυλάκης, Γ., & Μιχαλοπούλου, Μ. (2012). Θρησκεία και αθλητισμός Πρόγραμμα project καθηγητών σχ. έτος 2012-13. Ημερομηνία ανάκτησης: 24-3-2014  
<http://blogs.sch.gr/lyk-peir/files/2013/>
- Pietramala, D. G., Grauer, N. A., & Scott, B. (2002). *Lacrosse: Technique and tradition* (2<sup>nd</sup> ed.). Maryland :The Johns Hopkind University Press.
- Plante, T. G. (2010). The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire: Assessing Faith Engagement in a Brief and Nondenominational Manner. *Religions, 1*, 3-8.
- Plante, T. G., Vallaey, C. L., Sherman, A. C., & Wallston, K. A. (2002). The development of a brief version of the Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire *Pastoral Psychology, 50*(5), 359-368.
- Plante, T. G., & Boccaccini, M. T. (1997a). The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Pastoral Psychology, 45*(5), 375-387.
- Plante, T. G. & Boccaccini, M. T. (1997b). Reliability and validity of the Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Pastoral Psychology, 45*, 429-437.
- Πολίτης, Α. (2009). *Σημειώσεις μαθήματος Παιδαγωγικής*. ΤΕΙ Πληροφορικής & Επικοινωνίας. Σέρρες: Αυτοέκδοση
- Poloma, M.M., & Pendleton, B.F., (1990). Religious domains and general wellbeing. *Social indicators research, 22*, 255-276.
- Πολύζος, Σ. (2010). Θρησκευτικός Τουρισμός στην Ελλάδα: Χωρική ανάλυση και συμβολή στην ανάπτυξη μειονεκτικών περιοχών *Σειρά Ερευνητικών Εργασιών, 16*(9), 203-222.

- Prebish, C. (1992a). *Religion and Sport: The Meeting of Sacred and Profane*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Priest, S., & Gass, M.A. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ragheb, M. (1993). Leisure and perceived wellness: Afield investigations. *Leisure Sciences, 15*(1), 33-44.
- Raglin, J., & Wilson, G. (2012). Exercise and its effects on mental health. In C. Bouchard, S. Blair, & W. Haskell (Eds.), *Physical activity and health* (pp. 331–342). Leeds: HK.
- Richter, D.C (1998).The moral Value of Sports Lessons for the church. *Cresset, 61*(3), 6-11.
- Robichaud, P. (1999). Tourist or Pilgrim? Rescuing the Jubilee – The heart of pilgrimage is conversion, not travel; the journey is only the means to the end. *Religious travel to Rome, Italy as the year 2000 approaches*. America Press Inc.
- Rodek, J., Sekulic, D., & Pasalic, E. (2009). Can we consider religiousness as a protective factor against doping behavior in sport? *Journal of Religion and Health, 48*, 445–453.
- Rohr, E. (2005). *Emotional intelligence: Correlates with exercise attitudes*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Saskatchewan. Saskatoon, Canada.
- Romney, G. O. (1945). *Off the job living*. New York: A.S. Barnes.
- Rossmann, B.B., & Ylella, Z.J. (1977). Psychological reward values associated with wilderness use: A functional-reinforcement approach. *Environment and Behavior, 9*, 41-66.



- Ruskin, H., & Shamir, B. (1984). Motivation as a factor effecting males' participation in physical activity during leisure time. *Society and Leisure*, 7, 141-146.
- Ryan, R., & Deci, E. (1997). Active human nature: self determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. In M. Hagger, & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self- Determination in Exercise and Sport* (pp.1-21). Champaign , IL: Human Kinetics.
- Saroglou, V. (2012). Γήρας, και θρησκευτικότητα [Late adulthood, and religiosity]. In P. Vassileiadis (Ed.), *Μεγάλη Ορθόδοξη Χριστιανική Εγκυκλοπαίδεια [Great Orthodox Christian Encyclopedia]* (Vol. 5, pp. 197-198). Αθήνα: Στρατηγικές Εκδόσεις
- Scherl, L.M. (1989). Self in wild mess: Understanding the psychological benefits of individual-wilderness interaction through self-control. *Leisure Sciences*, 11, 123-135.
- Schille, C., (2009). Γιατί πιστεύει ο άνθρωπος; *GEO*, 32, 38-63.
- Schroeder, P. J., & Scribner, J. P. (2006). To honor and glorify God: The role of religion in one intercollegiate athletics culture. *Sport, Education and Society*, 11(1), 39-54.
- Searle, M., & Jackson, E. (1985a). Socio-economic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7, 227-249.
- Sekulic, D., Kostic, R., Rodek, J., Damjanovic, V., & Ostojic, Z. (2009). Religiousness as a protective factor for substance use in dance sport. *Journal of Religion and Health*, 48, 269-277.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

- Sherman, A. C., Plante, T. G., Simonton, S., Adams, D., Burris, K., & Harbison, C. (1999). Assessing religious faith in medical patients: Cross-validation of the Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Pastoral Psychology, 48*, 129-142
- Smart, N. (1998). *The world's religions: Old traditions and modern transformations*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Solop, F.I., Hagen, K.K., & Ostergen, D., (2001). Back to the nature: Visiting or not visiting our national parks. *Public Perspective, 12*(4), 41-43.
- Steenbergen, J., & Tamboer, J., (1998). 'Ethics and the Double Character of Sport: An Attempt to Systematize Discussion of the Ethics of Sport'. In M. J. McNamee & S. J. Parry (Eds.), *Ethics and Sport* (pp. 35-53). London: E & FN SPON An Imprint of Routledge.
- Sternberg, T. (2003). Geschichte der christlichen Sportbewegung. In H.-G. Ulrich, T. Engelhardt & G. Treutlein (Eds.), *Körper, Sport und Religion – Interdisziplinäre Beiträge* (pp. 31-50). Idstein: Schulz Kirchner Verlag.
- Storch, E. A., Roberti, J. W., Bravata, E. A., & Storch, J. B. (2004). Strength of religious faith: A comparison of intercollegiate athletes and non-athletes. *Pastoral Psychology, 52*(6), 485-489.
- Storch, E. A., Storch, J. B., Welsh, E., & Okun, A. (2002). Religiosity and depression in intercollegiate athletes. *College Student Journal, 36*(4), 526-531.
- Storch, E. A., & Farber, B. A. (2002). Psychotherapy with the religious athlete. *Annals of the American Psychotherapy Association, 3*, 15-17.
- Storch, E.A., Kolsky, A.R., Silvestri, S.M., & Storch, J.B. (2001). Religiosity of elite college athletes. *The Sport Psychologist, 13*, 346-351.
- Straugham, R. (1988). *Can we teach children to be good? Basic issues in moral, Personal and Social Education*. Bristol: Open University press.

- Syed, M. (2010). The players with God on their side. Times online [http://www.timesonline.co.uk/tol/sport/football/international/article\\_7150133.ece](http://www.timesonline.co.uk/tol/sport/football/international/article_7150133.ece) (assessed on July 15<sup>th</sup> 2001)
- Thompson, E. H. (1991). Beneath the status characteristic: Gender variations in religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(4), 381–394.
- Tsang, J. A., & McCullough, M. E. (2003). Measuring religious constructs: A hierarchical approach to construct organization and scale selection. In S.J. Lopez, & C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 345–360). Washington, DC: American Psychological Association.
- Τσάρτας, Π. (1996). *Τουρίστες, ταξίδια, τόποι: Κοινωνιολογικές προσεγγίσεις στον τουρισμό*. Αθήνα: ΕΞΑΝΤΑΣ.
- Τσιρώνης, Χ.Ν. (2012) Οι έρευνες για την θρησκευτικότητα στη σύγχρονη Ελλάδα. Επιστημολογικά προλεγόμενα Ημερομηνία ανάκτησης: 4-4-2014 [journals.lib.auth.gr/culres/article/view/2715-8285-1-SM](http://journals.lib.auth.gr/culres/article/view/2715-8285-1-SM)
- Τσίτσκαρη, Ε., Δούπα, Μ., Κώστα, Γ., & Αλεξανδρής, Κ. (2012). Συμμετοχή ατόμων σε δημοτικά αθλητικά προγράμματα: Ο Ρόλος της ανάμειξης *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχή*, 9(2), 1-15.
- Vukovic, B. (1996). *Tourism and Religion*. Oxford: Pergamon.
- Wallace, J. M., & Forman, T. (1998). Religion's role in promoting health and reducing risk among American youth. *Health Education and Behavior*, 25, 721-741.
- White, T.H. (1975). Relative importance of education and income as predictors in outdoor recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 7(3), 191-199.

- Willey, C.G.E., Shaw, S.M., & Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.
- Wojtyla, K. (1980). *Sources of Renewal: The Implementation of the Second Vatican Council* (pp. 50-51). San Francisco, CA: Harper & Row.
- Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F., & Yildiz, F. (2010). Profile of Bike User, Reasons of doing this Sport and Carried Benefits, *Paper presented in 11<sup>th</sup> International Sports Sciences Congress*. Antalya, Turkey.
- Χατζημανουήλ, Δ., Γλυνιά, Ε., & Σμέρνου, Κ. (2010). Η σχέση τουρισμού αναψυχής και σπορ. Μορφή και δυνατότητες στην ελληνική πραγματικότητα *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 8(1), 80-90.
- Χριστιανική ηθική: Η γνώση του αγαθού. Ημερομηνία ανάκτησης: 10-8-13 <http://ixthis.gr>
- Χρόνη, Σ. (2001). Δραστηριότητες αθλητισμού αναψυχής στην Ελλάδα: Αντιλήψεις φοιτητών φυσικής αγωγής. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 1, 20-27.
- Χρόνη, Σ., & Ζούρμπανος, Ν. (2001). Ψυχολογικά οφέλη από συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής: Ανασκόπηση θεωρίας και έρευνας. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής*, 1-6.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1***Δημογραφικά Στοιχεία*

**Φύλο:** Άνδρας  Γυναίκα

**Εκπαιδευτικός:** Νηπιαγωγός  Δάσκαλος/α  Καθηγητής/τρια

Εάν ναι **Καθηγητής/τρια** γράψτε την ειδικότητα: .....

**Ηλικία:** 20-30  31-40  41-50  51-60

**Χρόνια υπηρεσίας:** 0-5  6-10  11-15  16-20  21-25  26-30  31-35

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

*Ερωτηματολόγιο Θρησκευτικής Πίστης (Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire)*

<i>Σε ότι αφορά τον εαυτόν μου ...</i>	Διαφωνώ έντονα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ έντονα
1. Η θρησκευτική μου πίστη είναι εξαιρετικά σημαντική για μένα.	1	2	3	4
2. Προσεύχομαι καθημερινά.	1	2	3	4
3. Θεωρώ την πίστη μου ως πηγή έμπνευσης.	1	2	3	4
4. Η πίστη μου παρέχει νόημα και σκοπό στη ζωή μου.	1	2	3	4
5. Θεωρώ ότι συμμετέχω ενεργά στην πίστη μου και στην εκκλησία.	1	2	3	4
6. Η πίστη μου είναι ένα σημαντικό κομμάτι του ποιος/ά είμαι ως άτομο.	1	2	3	4
7. Η σχέση μου με το θεό είναι εξαιρετικά σημαντική για μένα.	1	2	3	4
8. Μου αρέσει να βρίσκομαι με άλλους που μοιράζονται την ίδια πίστη	1	2	3	4
9. Θεωρώ την πίστη μου ως πηγή παρηγοριάς.	1	2	3	4
10. Η πίστη μου επηρεάζει πολλές από τις αποφάσεις μου.	1	2	3	4

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

*Κλίμακα Ανάμιξης στην Αναψυχή (Consumer Involvement Profiles)*

Θέματα	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Έτσι & έτσι	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Η άσκηση είναι από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες.	1	2	3	4	5
2. Η άσκηση σου λέει πολλά για το ποιος ΕΙΣΑΙ.	1	2	3	4	5
3. Μου αρέσει να συζητώ για την άσκηση με τους φίλους μου.	1	2	3	4	5
4. Η άσκηση είναι ένα από τα πράγματα που με ικανοποιούν περισσότερο.	1	2	3	4	5
5. Η συμμετοχή μου στην άσκηση με εκφράζει.	1	2	3	4	5
6. Νομίζω ότι πολλά πράγματα στη ζωή μου είναι οργανωμένα γύρω από την άσκηση.	1	2	3	4	5
7. Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την άσκηση με χαλαρώνουν από την πίεση της καθημερινής ζωής.	1	2	3	4	5
8. Όταν ασκούμε είμαι ο εαυτός μου.	1	2	3	4	5
9. Οι περισσότεροι από τους φίλους μου είναι με κάποιο τρόπο συνδεδεμένοι με την άσκηση.	1	2	3	4	5
10. Δεν ενδιαφέρομαι και πολύ για θέματα σχετικά με την άσκηση.	1	2	3	4	5
11. Τα θέματα που αφορούν την άσκηση είναι πολύ σημαντικά για μένα.	1	2	3	4	5
12. Μπορείς να πεις πολλά για έναν άνθρωπο όταν τον βλέπεις να ασκείται.	1	2	3	4	5



#### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

##### *Ερωτηματολόγιο για τη Συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης*

Παρακαλώ απαντήστε για το **πόσο συχνά** κάνεις δραστηριότητες άσκησης/άθλησης ή άλλα σπορ στον **Ελεύθερο Χρόνο** σου, κυκλώνοντας παρακάτω την αντίστοιχη λέξη.

Καθόλου	Μόνο ευκαιριακά (αν τύχη)	Κάποιες φορές (4 φορές το μήνα)	Συχνά (6 φορές το μήνα)	Συστηματικά (3 φορές την εβδομάδα)
---------	---------------------------	---------------------------------	-------------------------	------------------------------------